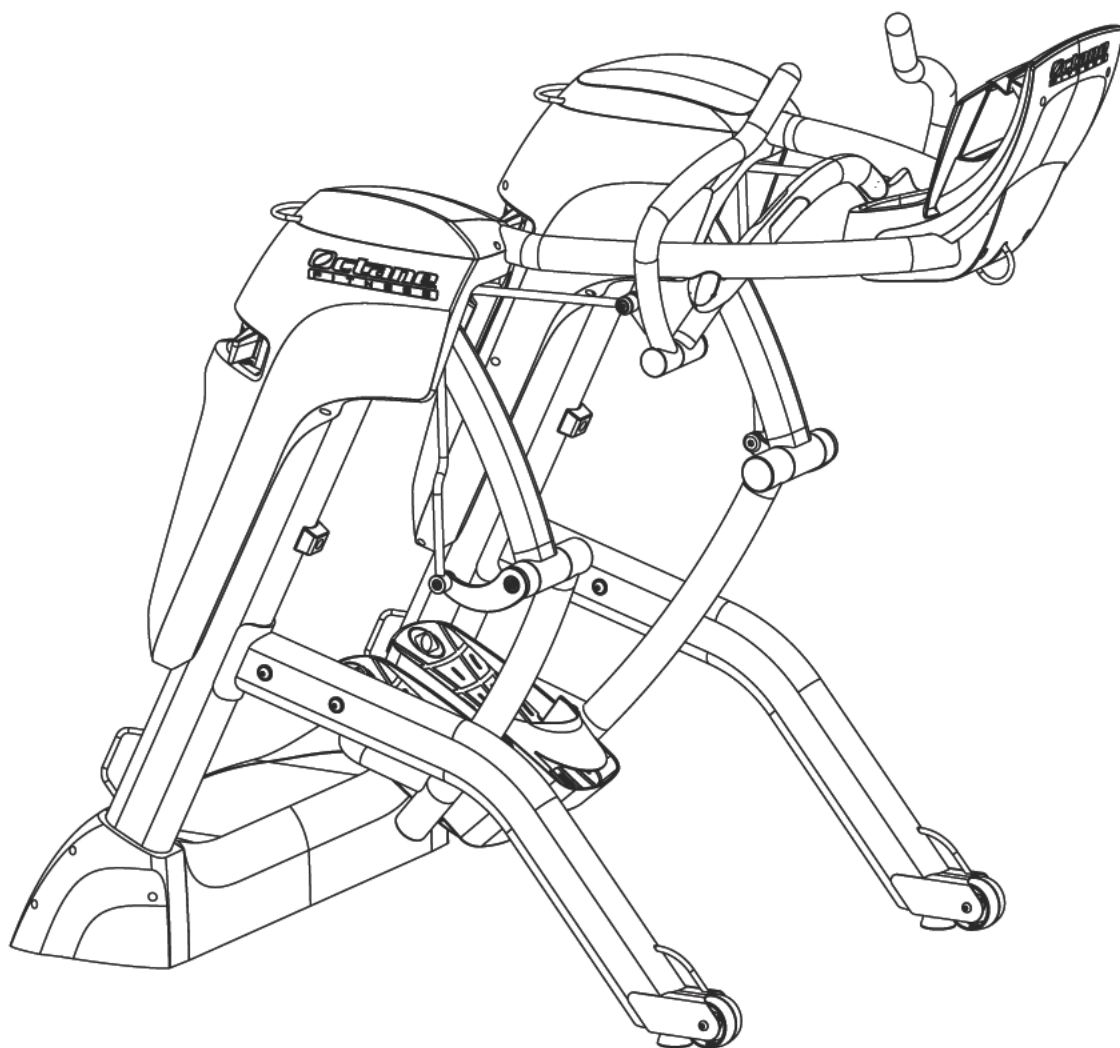


Octane[®]

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**

TABLA DE CONTENIDO

PREPÁRESE PARA CORRER EL RESTO DE SU VIDA	1
• Información importante de seguridad	1
• Información sobre la garantía	1
• Monitoreo de la frecuencia cardíaca	1
• Limpieza y mantenimiento	2
• Conozca más...y únase a la comunidad de Octane Fitness	2
PARA COMENZAR	3
• Recorrido rápido por el Zero Runner.....	3
• SMARTLINK® de Octane Fitness.....	3
• Su primer entrenamiento	4
ELECTRÓNICA	5
• Pantalla dinámica (LCD)	5
• Teclado de Zero Runner	7
• Modo de pausa.....	9
• Resumen del entrenamiento.....	9
ACCESORIOS OPCIONALES	10
• Kit de Powerband	10
• Accesorio de soporte para Powerblock™	10
CONSEJOS Y TRUCOS	11

PREPÁRESE PARA CORRER EL RESTO DE SU VIDA

Prepárese para correr el resto de su vida con el Zero Runner de Octane Fitness. El Zero Runner simula el movimiento real de correr, trabaja todos los músculos y ofrece múltiples beneficios al correr, sin impacto alguno en las articulaciones o el cuerpo.

Comenzar es fácil: párese sobre el Zero Runner y comience a correr exactamente como lo hace al aire libre. El Zero Runner tiene una articulación para la rodilla para poder levantar el talón tal como lo hace al correr al aire libre. La innovadora consola ofrece la misma información útil que tiene en su reloj de entrenamiento: tiempo, distancia, velocidad, calorías quemadas y frecuencia cardíaca. La consola también tiene conectividad ANT+ para su monitor de frecuencia cardíaca, Bluetooth® para conectar a la aplicación Octane Fitness SmartLink® y SMARTLINK en algunos relojes Garmin con Connect IQ™. La máquina Zero Runner también puede conectarse como 'podómetro' a relojes con conectividad ANT+.

Y si busca más variedad, la instrucción de un entrenador personal virtual, o un entrenamiento de cross training, el Zero Runner puede brindárselos también. Tómese un tiempo para familiarizarse con las características y beneficios que se describen en las páginas que siguen... ¡y empiece a correr!

Información importante de seguridad

Toda persona que use este producto debe consultar a un médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Esto es especialmente importante en el caso de personas mayores de 35 años o que padezcan de condiciones cardíológicas preexistentes. Si en algún momento, la persona que realiza un ejercicio del entrenamiento, siente dolor en el pecho, náuseas, mareo o tiene dificultad para respirar, debe detener inmediatamente la actividad y consultar a un médico antes de volver a comenzar.

La información de seguridad del producto Octane Fitness Zero Runner (pieza número 109047-001), enviada con el producto, contiene detalles importantes para la configuración y el funcionamiento seguros de la corredora Octane Fitness Zero Runner. Los usuarios deben revisar este documento antes de utilizar la Zero Runner.

Información sobre la garantía

La máquina Zero Runner de Octane Fitness está garantizada por defectos en los materiales y la mano de obra durante un período de tiempo específico a partir de la fecha original de compra. Consulte la Garantía limitada para el consumidor de Octane Fitness (pieza número 104198-004) incluida en su paquete de información para conocer todos los términos y detalles de la cobertura de la garantía.

Monitoreo de la frecuencia cardíaca

La máquina Zero Runner está equipada con tecnologías de última generación para el monitoreo de la frecuencia cardíaca que le ayudan a aprovechar su entrenamiento al máximo. Los **sensores digitales de contacto para la frecuencia cardíaca** ubicados en el bastón fijo permiten el monitoreo de la frecuencia cardíaca a pedido: simplemente sostenga los sensores y se muestra su frecuencia cardíaca actual en la consola.

Para obtener la lectura de Frecuencia cardíaca más exacta posible, sostenga cada empuñadura con sensores de contacto para Frecuencia cardíaca de manera que la parte de la empuñadura donde se encuentra el sensor de contacto quede en la palma de su mano. Empuñe firmemente los sensores de contacto y mantenga las manos fijas y en su lugar.

Con el uso de un transmisor inalámbrico de la frecuencia cardíaca, su frecuencia cardíaca se visualiza en la consola durante el entrenamiento. Para utilizar un monitor **compatible con Polar™** (5 KHz, codificado o no codificado), simplemente ajuste la longitud de la correa elástica para el pecho y ajústese el transmisor al torso, por debajo de la camiseta. Colóquese la correa justo debajo del pecho. Asegúrese de que el logotipo esté mirando hacia afuera y que no esté invertido. Para mejorar el contacto con la piel, puede humedecer los electrodos (la parte

acanalada en la parte posterior del transmisor) con una pequeña cantidad de agua para un mejor contacto con la piel. Asegúrese de que la correa esté ajustada de manera que la sienta cómoda y no le impida respirar con soltura.

Para conectar un **monitor compatible con ANT+™** a su Zero Runner, párese al lado derecho de la consola Octane con el monitor puesto hasta que se encienda el icono de ANT+ en la esquina superior derecha de la consola.

También puede conectar un **monitor de frecuencia cardíaca Bluetooth** a su Zero Runner a través de la aplicación SMARTLINK. Con el monitor puesto, abra SMARTLINK. Aparecerá un mensaje en la aplicación que indica que se ha detectado el monitor cardíaco. Seleccione "SÍ" para conectar el monitor a su máquina elíptica. Luego se muestra un mensaje de confirmación de la conexión, y se encenderá el icono de Bluetooth junto a la lectura de la frecuencia cardíaca en la aplicación.

Nota: Si está utilizando tanto la correa inalámbrica como las empuñaduras con sensores de contacto, debe dar prioridad a la lectura de las empuñaduras con sensores de contacto.

Limpieza y mantenimiento del Zero Runner

¡ADVERTENCIA! Esta máquina contiene piezas móviles. Tenga cuidado al intentar localizar y corregir cualquier problema de la máquina.

La máquina Zero Runner de Octane Fitness ha sido fabricada para soportar muchas horas de uso intenso con un mínimo de mantenimiento. Simplemente frote la máquina con una toalla limpia después de cada entrenamiento para quitar el sudor y mantener la máquina limpia. **No utilice lejía sobre la consola ya que dañará la superficie.**

Las Powerbands pueden limpiarse con Armor All® o un producto de limpieza similar para que recuperen el brillo original.

Los paños abrasivos, las toallas, las toallas de papel y otros elementos similares pueden causar daños a la superficie de la consola. No utilice limpia vidrios, productos de limpieza para el hogar, aerosoles, solventes, alcohol, amoníaco ni limpiadores abrasivos, dado que estos también pueden dañar la consola.

Zero Runner está diseñada para su funcionamiento en un ambiente con una temperatura de 60° Fahrenheit (15° Celsius) o más. Las temperaturas más bajas pueden tener un impacto sobre el funcionamiento de la unidad.

Contáctese con su distribuidor local de Octane Fitness si tiene alguna pregunta o algún problema de mantenimiento de su Zero Runner. Si desea hablar directamente con un especialista de servicio de atención al cliente de Octane Fitness, llame al 888.OCTANE4 o 763.757.2662, int. 1, o visite www.octanefitness.com.

Conozca más...y únase a la comunidad de Octane Fitness.

En caso de que tenga alguna consulta con respecto a su Zero Runner, ingrese en la página www.octanefitness.com donde encontrará respuestas a muchas preguntas habituales y sugerencias sobre el uso del Zero Runner. Si desea hablar con un especialista de Servicio al cliente de Octane Fitness, llame al número 1-888-OCTANE4 o al 763-757-2662 interno 1.

O...encuentre a Octane Fitness en su red social favorita. Simplemente busque "Octane Fitness" para conectarse con una comunidad de usuarios que disfrutan de descargas gratuitas e inspiración para el entrenamiento en una atmósfera grupal. ¡Únase a nosotros!

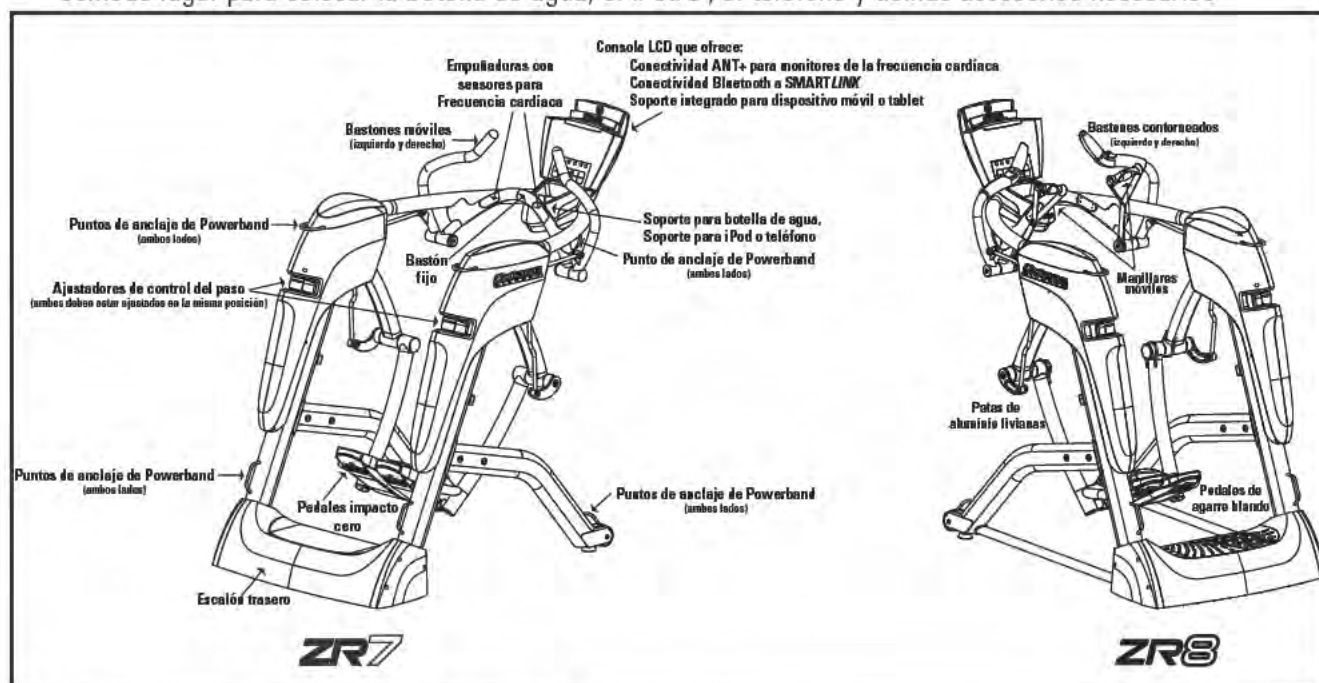


search: Octane Fitness

PARA COMENZAR

Recorrido rápido por el Zero Runner

- La máquina Zero Runner incluye muchas funciones para que su entrenamiento sea seguro e interesante:
- Consola LCD que ofrece lugar para colocar su tablet o dispositivo móvil para acceder y usarlos fácilmente durante su entrenamiento
- Bastones móviles y pedales 'flotantes' de impacto cero que funcionan en conjunto para brindarle un movimiento suave y confortable
- Ajustadores de control de paso que ayudan a encontrar la tensión y movimiento de los pedales que mejor se adapte a sus necesidades
- Empuñaduras con sensores de contacto para frecuencia cardíaca en el bastón fijo para obtener información precisa sobre su frecuencia cardíaca cuando lo solicite
- Puntos de anclaje de Powerband para facilitar su entrenamiento CROSS CiRCUIT (cross training)
- Cómodo lugar para colocar la botella de agua, el iPod®, el teléfono y demás accesorios necesarios



La ZR8 también ofrece estas funciones mejoradas:

- Pedales de aluminio para una sensación "liviana en sus pies";
- Bastones contorneados para mayor comodidad y postura natural;
- Cómodo pedal de agarre;
- Manillares móviles, un lugar adicional para sostenerse mientras corre, lo que permite elevar la frecuencia cardíaca y contraer los músculos del abdomen (core).

Nota: Para correr, siempre sosténgase de cualquiera de los bastones móviles, el manillar fijo o los manillares móviles.

SMARTLINK® de Octane Fitness

Para aumentar la intensidad del entrenamiento y aprovechar al máximo la máquina Zero Runner, descargue SMARTLINK de Octane Fitness para su dispositivo o reloj Garmin*. Esta aplicación gratuita guía su entrenamiento, registra su avance y ofrece una gran motivación para seguir adelante hacia sus metas.

*SMARTLINK es compatible con muchos dispositivos móviles. Para conocer la lista completa, visite <https://www.octanefitness.com/home/smartlink/>

Su primer entrenamiento

Comenzar a usar la máquina Zero Runner es tan fácil como salir de la casa para ir a correr...¡simplemente párese sobre la máquina, encienda la consola y comience a moverse! Antes de seguir, es importante saber cómo subir y bajar de forma segura de la máquina, cómo ajustar el movimiento del paso y cómo configurar su 'monitor de entrenamiento', la consola. Siga estas directrices y pronto podrá comenzar a correr:

- **Fije los ajustadores de control del paso en la posición central.** Ambos ajustadores deben estar en la misma posición.
- **Súbase a la máquina con cuidado.** Primero pise el escalón trasero, luego tómese del bastón fijo o protecciones laterales mientras coloca con cuidado un pie y luego el otro en los pedales. Asegúrese de que los pies estén bien hacia adelante en los pedales.
- **Mirando hacia adelante, tome el bastón fijo y comience a mover las piernas.** Usted es quien controla todo el movimiento de los pedales. Sosténgase para mantener el equilibrio e intente hacer algunos movimientos diferentes: primero salte de lado a lado y luego cambie por zancadas cortas. Luego intente golpear sus glúteos con los talones y extienda lentamente su paso. Por último, cuando se sienta seguro, aumente la velocidad, concentrándose en levantar los talones y pasar el peso del cuerpo de un lado a otro alargando el paso.
- **Tome los bastones móviles para agregar el movimiento de brazos.** Cuando se sienta seguro, aumente la velocidad, aún concentrándose en levantar los talones alargando el paso. Ahora está dando pasos largos, en un movimiento de carrera natural. Concéntrese en un movimiento suave y en mantener el equilibrio mientras continúa aumentando la velocidad.
- **Ajuste el movimiento de paso a su gusto.** Los ajustadores de control de paso cambian la tensión del movimiento de los pedales. Si siente que el movimiento le resulta demasiado tenso, deje de pedalear y mueva ambos ajustadores hacia la posición "-". Si siente que el movimiento le resulta demasiado flojo, deje de pedalear y mueva ambos ajustadores hacia la posición "+". Puede que deba probar un poco antes de encontrar la posición del ajustador que mejor le resulte. Puede posicionar los ajustadores en cualquier momento de la secuencia de "+" a "-" según su necesidad; aunque, ambas palancas deben estar en la misma posición relativa para que los pedales proporcionen un movimiento suave y equilibrado.
- **Encienda la consola para guiar su entrenamiento.** Una vez que se sienta cómodo con el movimiento de la máquina Zero Runner, está listo para activar la consola para monitorear y motivar su entrenamiento. Como un reloj de entrenamiento o monitor de la frecuencia cardíaca, la consola le brinda datos importantes del entrenamiento. Para comenzar, simplemente presione el botón (Encendido) y siga pedaleando, entonces el reloj comienza a contabilizar los minutos y los segundos de su entrenamiento. También aparecen su ritmo, longitud de paso y distancia. Si está tomado de las empuñaduras con sensores de contacto en el bastón fijo o tiene puesto el transmisor de la frecuencia cardíaca, también aparece su frecuencia cardíaca. Cuando esté listo para más de estas opciones simples de configuración, puede conocer cómo aprovechar las funciones adicionales y los motivadores de entrenamiento que se describen más adelante en este manual.
- **Disfrute de su entrenamiento y bájese de la máquina.** Una vez finalizado el entrenamiento, detenga el movimiento de los pedales y brazos. Tomado del bastón fijo o de las protecciones laterales, pise con cuidado el piso o el escalón trasero y aléjese de la máquina. Tenga en cuenta que los pedales se balancearán cuando baje, así que ¡cuidado con las canillas!

¡Eso es! Ya comenzó a correr. El resto de este manual describe detalladamente los elementos de la pantalla de la consola, las funciones de las teclas del teclado, las opciones de programas de entrenamiento, y escenarios de entrenamiento a modo de ejemplo para que explore. ¡Disfrute del recorrido mientras corre el resto de su vida!

No olvide, nuestro equipo de servicio de atención al cliente se encuentra disponible para responder cualquier pregunta que tenga. Únase a nosotros en una charla 'en vivo' en www.octanefitness.com, o llame al 1-888-OCTANE4 o 763-757-2662, int. 1.

ELECTRÓNICA

La máquina Octane Fitness Zero Runner presenta un teclado fácil de entender y una pantalla dinámica que proporciona toda la información necesaria para comenzar y permanecer motivado durante el entrenamiento. Puede programar el software para ayudarse a administrar el entrenamiento (tal como lo haría con su reloj o monitor de entrenamiento), pero la ejecución real del plan depende enteramente de usted. La máquina Zero Runner no cambia ni controla el movimiento o la resistencia automáticamente, simplemente lo guía con los íconos y los temporizadores para sugerir la variación de intervalos y movimientos. Usted es el atleta y el Zero Runner es su entrenador e instructor.

No olvide descargar SMARTLINK de Octane Fitness para su dispositivo móvil*. Esta aplicación gratuita se sincroniza con la pantalla de la consola de Zero Runner y ofrece diversas opciones de entrenamiento, motivación y seguimiento para que su entrenamiento sea más efectivo aún.

Pantalla dinámica (LCD)



La pantalla LCD muestra de forma dinámica todos los datos importantes del entrenamiento y guía su entrenamiento con cambios de intervalo y movimiento. Mire la pantalla para guiarse y motivarse durante el entrenamiento.

En la pantalla podrá ver los siguientes datos:

	Cuando está iluminada, indica que las baterías de la consola se están agotando y deben cambiarse. Para reemplazar las baterías, utilice un destornillador Phillips n.º 2 para retirar la tapa de acceso a la consola. Retire las baterías y reemplácelas por otras nuevas, procure insertar y alinear las baterías según la guía en relieve en la parte posterior de la consola. Vuelva a colocar la tapa de acceso a la consola y deseche correctamente las baterías viejas.
 (Visualización grande del tiempo)	Muestra el tiempo de entrenamiento, a partir de 0:00. Esta pantalla puede utilizarse simplemente como temporizador que se inicia automáticamente apenas comienza a moverse, o bien se puede configurar el tiempo de entrenamiento deseado durante el entrenamiento presionando el botón del reloj () en el teclado. Cuando lo haga e ingrese un tiempo de entrenamiento, la visualización del tiempo cambia de modo de "cuenta hacia delante" a "cuenta regresiva" y muestra el tiempo restante de entrenamiento. Cuando se muestra el tiempo, el temporizador llega a 59 minutos, 59 segundos (59:59), y luego pasa a 1 hora, 0 minutos (01:00) y desde ese momento en adelante comienza a contar en minutos en lugar de segundos.

* SMARTLINK es compatible con muchos dispositivos móviles. Para conocer la lista completa, visite <https://www.octanefitness.com/home/smartlink/>

	Cuando está iluminado, este icono indica que la comunicación inalámbrica ANT+ está activa y detecta la señal de la correa para el pecho opcional para monitorear la frecuencia cardíaca.
	Cuando está iluminado, este icono indica que un dispositivo conectado a través de Bluetooth® está activo y un dispositivo compatible está conectado a la consola.
	Muestra una estimación del total de calorías quemadas durante el entrenamiento, en base al peso ingresado del usuario. Si no ingresa un peso específico, las calorías se basan en un usuario de 150 lb. (68 kg).
	Muestra el ritmo de entrenamiento, en minutos por milla o minutos por kilómetro. Para cambiar las unidades de visualización, mantenga presionado el botón de la balanza  durante tres segundos.
	Muestra la longitud de paso actual de adelante hacia atrás, en centímetros o pulgadas. Para cambiar las unidades de visualización, mantenga presionado el botón de la balanza  durante tres segundos.
	Muestra una estimación de la distancia recorrida, en millas (Imperial) o kilómetros (métrico). Al comprar la máquina Zero Runner, la pantalla estará configurada en el sistema imperial. Para cambiar las unidades de visualización, mantenga presionado el botón de la balanza  durante tres segundos.
	Muestra la frecuencia cardíaca en latidos por minuto (LPM). Nota: debe usar un transmisor inalámbrico de frecuencia cardíaca o sostener de manera constante las empuñaduras con sensores de contacto para frecuencia cardíaca en los bastones fijos.
	Muestra la frecuencia cardíaca promedio para el entrenamiento, en latidos por minuto (LPM). Nota: debe usar un transmisor inalámbrico de frecuencia cardíaca o sostener de manera constante las empuñaduras con sensores de contacto para frecuencia cardíaca en los bastones fijos.
 (Visualización pequeña del tiempo)	Muestra el tiempo del intervalo actual para entrenamientos RUN+, X-Mode y CROSS CIRCUIT..
	Cuando está iluminado, este icono indica que debe estar en el intervalo de entrenamiento "Cardiovascular" de su entrenamiento CROSS CIRCUIT.
	Cuando está iluminado, este icono indica que debe estar en el intervalo de entrenamiento de "Fuerza" de su entrenamiento CROSS CIRCUIT.
	Estos íconos son utilizados por RUN+ y X-Mode para pedirle que modifique el movimiento para lograr un entrenamiento variado de todo el cuerpo. Si el icono titila, indica la actividad que actualmente debería estar haciendo:  Paso  Lanzamiento  Trote  Carrera  Esquí  Fuerza (Solo RUN+)

Teclado de Zero Runner



Utilice el teclado de Zero Runner para programar su entrenamiento antes de comenzar, cambiar la configuración mientras corre o programar los entrenamientos recomendados con RUN+, X-Mode y CROSS CiRCUIT.

	El botón Encendido enciende o apaga la consola de LCD. Una vez que enciende la consola, puede utilizar los botones del teclado para programar su entrenamiento. El botón de encendido funciona como botón de “reseteo” si está programando o realizando un entrenamiento y desea empezar de nuevo.
	El botón del reloj (Tiempo) puede utilizarse de varias maneras para aumentar o disminuir la prolongación del entrenamiento. El tiempo se muestra en <i>minutos:segundos</i> hasta 59:59; luego para a <i>horas:minutos</i>. El tiempo máximo es 99 horas. - Al comienzo del entrenamiento, aparece la visualización grande del tiempo titilando. Simplemente debe comenzar a pedalear para empezar el entrenamiento con el reloj que contabiliza un tiempo de entrenamiento especificado. - Para definir un tiempo de entrenamiento al comienzo del entrenamiento, presione (▲) para mover la configuración del tiempo de 00:00 (minutos:segundos) hasta el tiempo deseado. Cada vez que presione el botón la configuración del tiempo se mueve 1 minuto. Presione Enter (Introducir) cuando llegue al tiempo deseado, y el reloj comienza la cuenta regresiva del tiempo de finalización seleccionado. - Este es un cómodo método abreviado para configuraciones de tiempo más prolongadas: a partir de 00:00, presione (▼) para mover el tiempo a 03:00 (tres horas), y utilice (▲) o (▼) para ajustar desde allí. Presione Enter (Introducir) cuando llegue al tiempo deseado. - Para configurar o ajustar un tiempo de entrenamiento después de haber empezado a entrenar, presione  y luego (▲) o (▼) para mover la configuración de hora al tiempo total de entrenamiento deseado. Nuevamente, cada vez que presione el botón la configuración del tiempo se mueve 1 minuto. Una vez que haya alcanzado el tiempo total de entrenamiento deseado, presione Enter (Introducir). El programa calcula el tiempo restante en su entrenamiento (restando el tiempo transcurrido del tiempo total seleccionado) y comienza la cuenta regresiva para alcanzar el tiempo de finalización seleccionado. Si el total es menor al tiempo transcurrido de entrenamiento, la consola hará una cuenta regresiva de un período de enfriamiento antes de finalizar su entrenamiento.

	Al comienzo de su entrenamiento, o en cualquier momento después de haber comenzado, presione y suelte  (Peso), luego utilice (▲) o (▼) para configurar su peso (hasta 300 libras o 136 kilogramos). Presione Enter (Introducir) para guardar el peso seleccionado. Este valor se utiliza para estimar las calorías quemadas. También puede utilizar este botón para cambiar la medición entre el sistema imperial y métrico del ritmo, longitud del paso, distancia y peso. Simplemente mantenga presionado  durante tres segundos para pasar a la configuración alternativa.
COOL DOWN	Cuando esté listo para finalizar su entrenamiento, presione COOL DOWN para comenzar la cuenta regresiva para un período de recuperación. La visualización grande del tiempo se enciende y apaga, indicando que está en período de enfriamiento. Gradualmente disminuya el ritmo para que baje la frecuencia cardíaca antes de detener los pedales y bajar de la máquina.
START	Presione START para comenzar su entrenamiento con la configuración seleccionada.
RUN + 	Utilice RUN + para configurar una serie de uno a seis intervalos de 15 segundos a 15 minutos de movimientos/actividades adicionales a su sesión, para que el entrenamiento sea único cada vez. Siga estos pasos: 1. Presione RUN + para introducir el modo de programación. El icono  (Carrera) en la pantalla se enciende y apaga. 2. El tiempo del intervalo predeterminado es 1:00 (un minuto). Utilice (▲) o (▼) para ajustar el tiempo de intervalo (en intervalos de 15 segundos, hasta un máximo de 15 minutos), luego presione Enter (Introducir) para confirmar el tiempo del intervalo para la parte de Carrera de su entrenamiento. Los demás íconos de la pantalla titilan. 3. Presione el botón  debajo del icono de la siguiente actividad que quiere hacer. El tiempo predeterminado del intervalo es 1:00 (un minuto). Utilice (▲) o (▼) para ajustar el tiempo de intervalo (en intervalos de 15 segundos, hasta un mínimo de 15 segundos y un máximo de 15 minutos), luego presione Enter (Introducir) para confirmar el tiempo del intervalo para esa actividad. Los íconos de las actividades restantes (no programadas) titilan. 4. Presione el botón  debajo del icono de una de las otras actividades que quiere hacer. Ajuste el tiempo del intervalo como se describe arriba luego presione Enter (Introducir) para confirmar el tiempo del intervalo para esa actividad. 5. Seleccione las actividades y ajuste los tiempos de intervalo hasta que haya seleccionado todas las actividades que desea hacer. Cuando esté satisfecho con su plan de entrenamiento, pulse START para comenzar el entrenamiento. Si comete un error y desea cambiar de programación, presione RUN + dos veces para salir y reiniciar el programa. Siga los mensajes y cambie de movimiento/actividad, como lo indica el icono que titila. Presione RUN + para salir del programa y vuelva a un entrenamiento de carrera estándar.
XMode	Presione XMode para activar su entrenador personal virtual. En intervalos de un minuto, la consola le advertirá que varíe su entrenamiento, alternando entre  (Carrera) y una selección aleatoria de uno de otros cuatro movimientos cardiovasculares     (Paso, Lanzamiento, Trote y Esquí). Siga los mensajes con su movimiento para mejorar su entrenamiento.

	CROSS CIRCUIT es el entrenamiento de cross-training de Octane Fitness que combina intervalos cardiovasculares en la máquina Zero Runner con sesiones de ejercicios de fuerza y tonificación sin la máquina, con un equipo simple como pesas de mano o una pelota de entrenamiento, o las Powerbands opcionales de Octane Fitness. Siga estos pasos para programar su entrenamiento CROSS CIRCUIT: 1. Presione CROSS CIRCUIT para introducir el modo de programación. El icono  (Carrera) en la pantalla se enciende y apaga. 2. El tiempo del intervalo predeterminado es 02:00 (dos minutos). Utilice (▲) o (▼) para ajustar el tiempo de intervalo (en intervalos de 15 segundos, hasta un mínimo de 30 segundos y un máximo de 10 minutos), luego presione Enter (Introducir) para confirmar. 3. Ahora se enciende y apaga el icono  (Fuerza) con un tiempo de intervalo de 1:00 (un minuto). Ajuste el tiempo de intervalo como se describe arriba luego presione Enter (Introducir) para confirmar el tiempo del intervalo de Fuerza. Si comete un error y desea cambiar de programación para algún intervalo, presione CROSS CIRCUIT dos veces para salir y reiniciar el programa. 4. Cuando esté satisfecho con su plan de entrenamiento, presione Enter (Introducir) o START para comenzar el entrenamiento CROSS CIRCUIT. Siga los mensajes para completar los intervalos de ejercicios cardiovasculares en la máquina Zero Runner mientras titila el icono , y bájese para realizar los ejercicios de fuerza cuando titila el icono . Presione CROSS CIRCUIT para salir de su programa y reiniciar el entrenamiento sin programación.
	Utilice (▲) y (▼) para aumentar o reducir los valores al configurar el tiempo o el peso.
	Presione Enter (Introducir) para seleccionar valores de tiempo y peso, para iniciar el entrenamiento sin programación, o comenzar el entrenamiento CROSS CIRCUIT.

Modo de pausa

La máquina Zero Runner ofrece un modo de pausa automático en el que luego de 5 segundos sin actividad el reloj cambia a un temporizador de cuenta regresiva de cinco minutos. Durante un entrenamiento que incorpore un intervalo de fuerza sin la máquina, el reloj continúa alternando entre los intervalos programados de ejercicios cardiovasculares y de fuerza durante 10 minutos antes de cambiar a la cuenta regresiva de cinco minutos.

Para reiniciar el entrenamiento sin perder los datos cuando la máquina está en modo de pausa, simplemente comience a moverse de nuevo. Luego de cinco minutos en el modo de pausa sin movimiento, la consola se apagará.

Resumen del entrenamiento

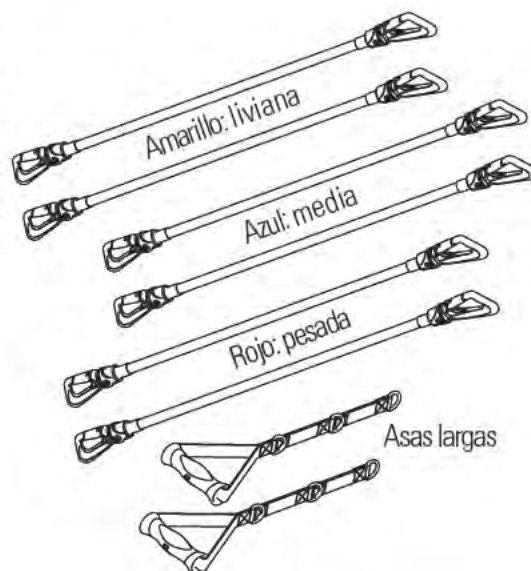
Luego de completar el entrenamiento y el enfriamiento aparece el resumen del entrenamiento. Este resumen incluye todos los datos importantes de su sesión, incluido el tiempo de entrenamiento, las calorías totales quemadas estimadas (en base a 150 libras o el peso ingresado), la distancia total estimada y los promedios de ritmo, frecuencia cardíaca y longitud de paso. El resumen del entrenamiento no aparece si finaliza su entrenamiento sin completar el enfriamiento.

ACCESORIOS OPCIONALES

Convierta la máquina Zero Runner en una máquina de entrenamiento cross-training para hacer ejercicios cardiovasculares y de fuerza, ¡todo en una!

Kit de Powerband/asas largas

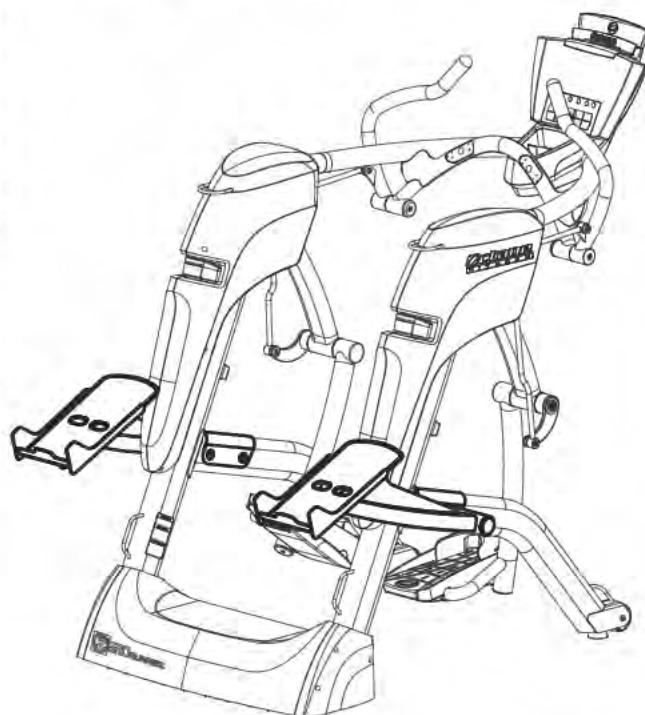
Este kit (parte número 109053-001) incluye tres juegos de Powerbands (para resistencia liviana, media y pesada) y dos asas largas de las Powerband. Las Powerbands se colocan en los puntos de anclaje integrados en la máquina Zero Runner, lo que le permite ampliar su programa de entrenamiento con ejercicios de fuerza y resistencia.



Accesorio de soporte para Powerblock™

El accesorio de soporte para Powerblock de Octane Fitness (parte número 108781-001), diseñado específicamente para su Zero Runner, incluye soportes para pesas que se colocan en el armazón de la unidad para almacenar cómodamente las Powerblocks u otras pesas de mano. Los juegos de Powerblock vienen con distintas opciones de peso y se venden por separado.

Para más información, o para comprar un accesorio, visite www.octandfitness.com o contáctese con su distribuidor de Octane Fitness.



CONSEJOS Y SUGERENCIAS

La máquina Zero Runner proporciona una experiencia de entrenamiento distinta a cualquier equipo de entrenamiento que haya probado. Puede que le lleve un poco de tiempo habituarse al movimiento, la electrónica y el desafío que plantea, pero una vez que lo haga, disfrutará de todo lo que tiene para ofrecer. Estos son algunos consejos rápidos que le ayudarán a utilizar la máquina Zero Runner.

¿Cómo...	Así
Salir a correr como si estuviera fuera de casa?	¡Suba a la Zero Runner y empiece a correr! El reloj de la pantalla comienza el conteo apenas presiona  y empieza a moverse, y todos los datos de la carrera (frecuencia cardíaca, calorías, distancia, ritmo) se muestran con claridad. Una vez que terminó de correr, presione COOL DOWN o simplemente deténgase y baje de la máquina.
Ajustar el movimiento del paso para que sea más cómodo para mí?	Los ajustadores de control de paso cambian la tensión del movimiento de los pedales. Si siente que el movimiento le resulta demasiado tenso, deje de pedalear y mueva ambos ajustadores hacia la posición “-”. Si siente que el movimiento le resulta demasiado flojo, deje de pedalear y mueva ambos ajustadores hacia la posición “+”. Puede que deba probar un poco antes de encontrar la posición del ajustador que mejor le resulte. Puede posicionar los ajustadores en cualquier momento de la secuencia de “+” a “-” según su necesidad; aunque, ambas palancas deben estar en la misma posición relativa para que los pedales proporcionen un movimiento suave y equilibrado.
Configurar un programa para ayudarme a variar mi paso y hacer más interesante mi entrenamiento?	Tanto RUN + como XMode actúan como un entrenador personal virtual, y le piden variar su movimiento y mejorar su entrenamiento. Con RUN + , decide qué tipos de intervalos de ejercicios cardiovasculares que quiere hacer, en qué orden, y cuánto tiempo, configurar su entrenamiento según las instrucciones de la página 8. XMode toma las decisiones por usted, y alterna aleatoriamente entre las distintas actividades (excluyendo la fuerza) a cada minuto.
Configurar un entrenamiento de cross-training cardiovascular y de fuerza?	CROSS CIRCUIT proporciona un programa de cross-training para que siga. Simplemente presione el botón CROSS CIRCUIT y configure los intervalos de carrera y fuerza. (Vea las instrucciones paso a paso en la página 9).
Volver a comenzar si cometo un error en la programación de mi entrenamiento?	Si programa RUN + o CROSS CIRCUIT , presione el botón una vez para apagarlo y vuelva a presionarlo para reiniciar el programa. Los datos del entrenamiento acumulados permanecen de la misma manera. Para reiniciar todo el entrenamiento, presione  para apagar la consola y vuelva a presionarlo para reiniciar el entrenamiento. Todos los datos del entrenamiento se borran.

¿Cómo...	Así
actualizo el firmware de la consola Zero Runner para asegurarme de que las funciones estén al día?	Utilice Bluetooth para conectar el dispositivo compatible que ejecuta la aplicación <i>SMARTLink</i> a la consola Zero Runner. Para conocer la lista completa de los dispositivos compatibles, visite https://www.octanefitness.com/home/smartlink/. Pulse Inicio rápido como si comenzara el entrenamiento. Si su consola requiere una actualización, aparecerá un mensaje en su dispositivo; siga los mensajes para completar la actualización. Esto puede tardar varios minutos. Si la batería de su dispositivo tiene menos del 25% de carga, debe conectar el dispositivo a una fuente de alimentación durante la actualización.
conecto la consola Zero Runner a mi reloj Garmin compatible con Connect IQ para captar todo mi entrenamiento bajo techo o al aire libre?	Asegúrese de que la consola Zero Runner esté actualizada con el último firmware (como se describe arriba). Luego, cargue el <i>SmartLINK</i> en su reloj aquí: https://apps.garmin.com/en-US/ Luego, en su reloj, vaya al menú Settings (Ajustes) -> Sensors (Sensores) y seleccione Add Foot Pod (Añadir podómetro) Pedalee la máquina Zero Runner para que su reloj lo reconozca como podómetro. (Esto deberá hacerse solo la primera vez que use el reloj y el Zero Runner de manera conjunta). Por último, en su reloj, vaya al menú Connect IQ, seleccione Zero Runner y siga estos pasos: 1. Elija la primera parte de su entrenamiento en la pantalla Select Mode (Seleccionar modo) (New session outside [Nueva sesión al aire libre] o New session on Zero [Nueva sesión en Zero]) 2. Espere a que su reloj obtenga el punto GPS (al aire libre) o encuentre la máquina Zero Runner (bajo techo; debe pulsar el botón de encendido de la máquina Zero Runner para que se encienda). 3. Para empezar con el entrenamiento, pulse Start/Stop (Comenzar/Parar) (o Intro) en su reloj y empiece a correr. 4. Luego de completar la primera parte del entrenamiento (al aire libre o en la máquina Zero Runner), pulse Start/Stop (Comenzar/Parar) (o Intro) en el reloj para detener el entrenamiento. 5. Seleccione Switch (Cambiar) (para aire libre o Zero Runner). Debe esperar a que el reloj obtenga la señal de GPS o encuentre el encendido de la máquina Zero Runner antes de reanudar el entrenamiento. 6. Al finalizar el entrenamiento, pulse Start/Stop (Comenzar/Parar) (o Intro) en el reloj y seleccione End and Save (Terminar y guardar) o End and Discard (Terminar y eliminar). Consulte la "Guía para el usuario de <i>SmartLINK</i> Garmin Connect IQ" en la aplicación <i>SmartLINK</i> para obtener más información acerca del uso de <i>SmartLINK</i> con su Garmin.

ÍNDICE

PREPARE-SE PARA CORRER PELO RESTO DE SUA VIDA!	1
• Informações importantes de segurança	1
• Informações sobre a garantia	1
• Monitoramento da frequência cardíaca	1
• Limpeza e manutenção	2
• Saiba mais...e junte-se à comunidade Octane Fitness	2
COMO COMEÇAR.....	3
• Um tour rápido pelo seu Zero Runner.....	3
• SMARTLINK® da Octane Fitness.....	3
• Seu primeiro treino.....	4
SISTEMA ELETRÔNICO.....	5
• Display dinâmico (LCD).....	5
• Teclado do Zero Runner.....	7
• Modo de pausa.....	9
• Resumo do treino	9
ACESSÓRIOS OPCIONAIS.....	10
• Kit da Powerband.....	10
• Acessório suporte do Powerblock™	10
DICAS E TRUQUES.....	11

PREPARE-SE PARA CORRER PELO RESTO DE SUA VIDA!

Prepare-se para correr pelo resto de sua vida com o Zero Runner da Octane Fitness. O Zero Runner simula movimento real decorrida, envolve todos os músculos e oferece os vários benefícios da corrida sem qualquer impacto para suas juntas ou corpo.

Começar é fácil — suba no Zero Runner e comece a correr exatamente como se estivesse lá fora. O Zero Runner tem uma junta de joelho, portanto você poderá chutar seu calcanhar da mesma forma que faz quando corre lá fora. O console inovador apresenta todas as mesmas excelentes informações que você tem no seu relógio de treino — tempo, distância, velocidade, calorias gastas e frequência cardíaca. O console também possui conectividade ANT+ para seu monitor de frequência cardíaca, Bluetooth® para conectar o aplicativo SMARTLINK® da Octane Fitness e SMARTLINK em alguns relógios Connect IQ™ da Garmin. O Zero Runner também pode ser conectado como um 'contador de passos' para relógios com conectividade ANT+.

E se você estiver procurando por mais variedade, treinamento de um personal trainer virtual, ou exercício de cross training, o Zero Runner poderá fornecer isso também. Reserve algum tempo para familiarizar-se com os recursos e benefícios descritos nas páginas a seguir e, em seguida, comece a correr!

Informações importantes de segurança

Qualquer pessoa em uso deste produto deve consultar um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Esta orientação é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde pré-existent. Se, a qualquer momento durante um treino, um usuário sentir dor no peito, náusea, tontura ou tiver dificuldade para respirar, deverá interromper imediatamente a atividade e consultar o médico antes de voltar a praticá-la.

As informações de segurança do produto Zero Runner da Octane Fitness (número de peça 109047-001), fornecidas com o produto, contêm detalhes importantes para configuração e operação seguras do Zero Runner da Octane Fitness. Espera-se que os usuários revejam esse documento antes de usar o Zero Runner.

Informações sobre a garantia

Garantimos que Zero Runner da Octane Fitness não apresenta defeitos de material e mão de obra por um período específico a partir da data de compra original. Consulte a garantia limitada para o consumidor da Octane Fitness (número de peça 104198-001) incluída em seu pacote de informações para ver os termos e detalhes completos da cobertura da garantia.

Monitoramento da frequência cardíaca

O Zero Runner está equipado com tecnologias de monitoramento de frequência cardíaca de última geração que ajudam você a aproveitar ao máximo seus esforços de treino. Os **sensores de frequência cardíaca** no punho do guidão estacionário permitem o monitoramento da frequência cardíaca sob demanda — basta segurar os sensores e sua frequência cardíaca atual é exibida no console.

Para a leitura de frequência cardíaca mais precisa possível, segure cada presilha de modo que a parte do sensor de contato repouse sobre a palma da sua mão. Segure os sensores de contato com firmeza e mantenha as mãos no mesmo lugar.

Com o uso de um transmissor sem fio de frequência cardíaca, sua frequência cardíaca é exibida no console durante o treino. Para usar um monitor **compatível com Polar™** (5 KHz, com ou sem código), basta ajustar o comprimento da faixa peitoral elástica e prender o transmissor ao redor de seu torso, embaixo da camisa. Coloque a faixa bem abaixo do tórax. Certifique-se de que o logotipo esteja distante de você e com o lado direito para cima. Pode ser útil umedecer os eletrodos (a parte canelada na parte traseira do transmissor) com uma pequena

quantidade de água para melhor contato com a pele. Certifique-se de que a faixa esteja bem apertada, porém sem restringir a respiração.

Para conectar um monitor compatível com **ANT+™** ao seu Zero Runner, posicione-se perto do lado direito do console Octane enquanto usa o monitor até que o ícone ANT+ no canto superior direito do console seja iluminado.

Você também pode conectar um **monitor de frequência cardíaca Bluetooth** ao seu Zero Runner através do aplicativo SMARTLINK. Usando o monitor, abra o SMARTLINK. Uma mensagem aparecerá no aplicativo indicando que um monitor cardíaco foi detectado. Selecione "SIM" para conectar o monitor ao seu elíptico. Uma mensagem é exibida confirmando a conexão e o ícone Bluetooth ao lado da leitura de sua frequência cardíaca no aplicativo será iluminado.

Nota: A leitura das presilhas de contato tem prioridade se o usuário estiver utilizando presilhas de contato e dispositivo sem fio.

Limpeza e manutenção do Zero Runner

ADVERTÊNCIA! O aparelho contém peças móveis. Tenha cuidado ao tentar localizar e solucionar qualquer problema do aparelho.

Seu Zero Runner da Octane Fitness foi fabricado para suportar muitas horas de uso intenso com manutenção mínima. Basta limpar a máquina com uma toalha limpa depois de um treino árduo para remover o suor e manter a máquina limpa. **Não use água sanitária no console, pois isso danificará a superfície.**

As Powerbands podem ser limpas com Armor All® ou um produto de limpeza semelhante para restaurar o brilho original.

Panos abrasivos, toalhas, toalhas de papel e itens semelhantes podem causar dano à superfície do console. Não use limpadores de janela, produtos de limpeza domésticos, sprays de aerossol, solventes, álcool, amônia ou produtos de limpeza abrasivos pois eles também danificam o console.

O Zero Runner foi projetado para operar em um ambiente onde a temperatura seja 15° Celsius (60° Fahrenheit) ou mais quente. Temperaturas mais frias podem causar impacto no desempenho da unidade.

Entre em contato com o distribuidor local da Octane Fitness se tiver alguma dúvida ou problemas de manutenção com seu Zero Runner. Se quiser falar diretamente com um especialista de atendimento ao cliente da Octane Fitness, ligue para 888.OCTANE4 ou 763.757.2662, ramal 1, ou visite www.octanefitness.com.

Saiba mais...e junte-se à comunidade Octane Fitness!

Se tiver qualquer dúvida sobre seu Zero Runner, visite www.octanefitness.com, onde você encontrará respostas para muitas perguntas frequentes e dicas sobre como usar o seu Zero Runner. Se quiser falar com um especialista do Departamento de Atendimento ao Cliente da Octane Fitness, ligue para 888.OCTANE4 ou 763.757.2662, ramal 1.

Ou... encontre a Octane Fitness em seu site de mídia social favorito! Basta pesquisar por "Octane Fitness" para conectar-se a uma comunidade de usuários que estão aproveitando downloads gratuitos e inspirações de treino em uma atmosfera de equipe. Junte-se a nós!



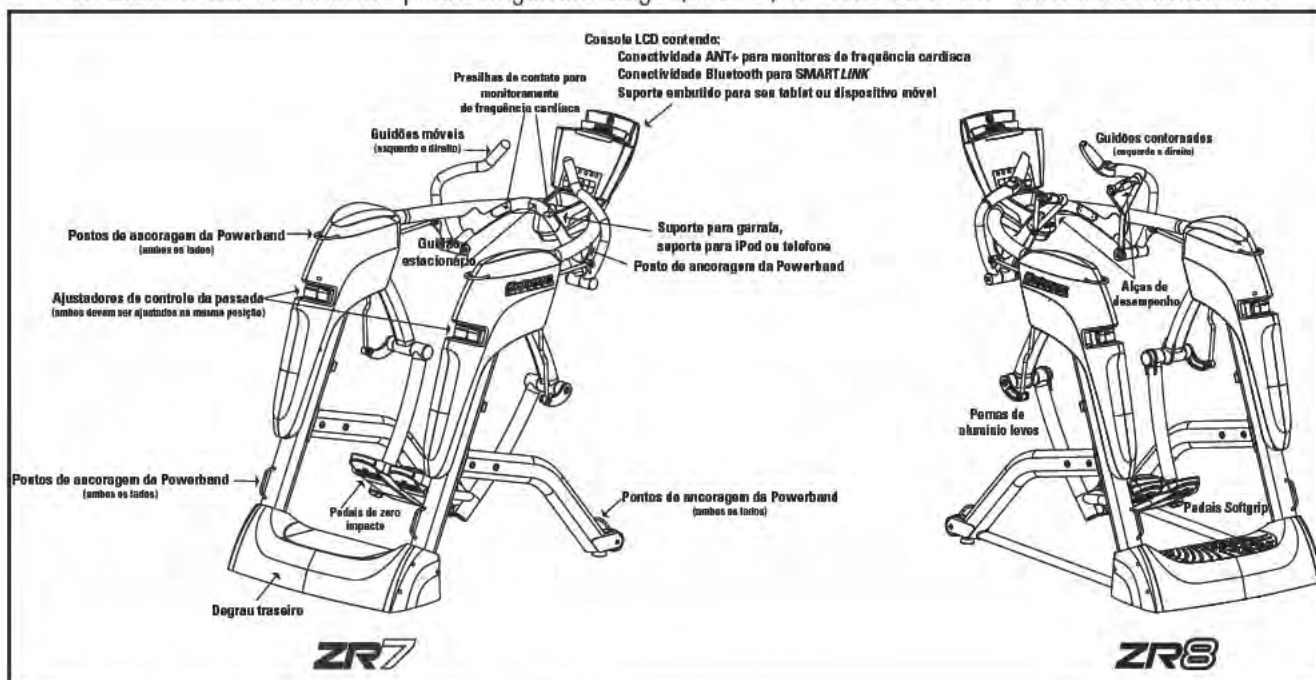
search: Octane Fitness

COMO COMEÇAR

Um tour rápido pelo seu Zero Runner

Seu Zero Runner inclui muitos recursos para manter seu treino seguro e interessante:

- Console LCD apresentando um lugar para colocar seu tablet ou dispositivo móvel para acesso fácil e uso durante o treino
- Guidões móveis e pedais 'flutuantes' de zero impacto que funcionam juntos para fornecer um movimento confortável e suave
- Ajustadores de controle de passada que ajudam a encontrar o movimento/tensão do pedal que melhor se ajuste às suas necessidades.
- Garras de frequência cardíaca de contato no guidão estacionário para informações de frequência cardíaca precisa e sob demanda.
- Pontos de ancoragem da Powerband para facilitar treinos de CROSS CiRCUIT (cross training)
- Armazenamento conveniente para sua garrafa d'água, iPod®, telefone ou outros acessórios necessários



O ZR8 também oferece estes recursos atualizados::

- Pedais de alumínio para uma sensação de leveza nos pés mais veloz;
- Guidões contornados para maior conforto e posicionamento natural;
- Pedal de conforto de garra macia;
- Alças de desempenho, um lugar adicional para segurar enquanto corre, permitindo que você aumente sua frequência cardíaca e engaje seu core.

Nota: Ao correr, sempre segure nos guidões móveis, no guidão fixo ou nas alças de desempenho. Ao correr, sempre segure nos guidões móveis, no guidão fixo ou nas alças de desempenho.

SMARTLINK® da Octane Fitness

Para intensificar seu exercício e aproveitar completamente seu Zero Runner, faça download do SMARTLINK by Octane Fitness para o seu dispositivo ou relógio Garmin*. Esse aplicativo gratuito guia seus treinos, acompanha seu progresso e oferece grande motivação para alcançar suas metas.

*SMARTLINK é compatível com muitos dispositivos móveis. Para uma lista completa, conecte-se a <https://www.octanefitness.com/home/smartlink/>

Seu primeiro treino

Assim como abrir a porta para correr lá fora, começar a usar o Zero Runner é simples. Basta subir no aparelho, ligar o console e começar a se mover! Antes de continuar, contudo, é importante saber como subir e descer do aparelho, como ajustar o movimento de passada e como configurar seu 'monitor de treinamento', o console. Siga estas diretrizes simples e logo você estará pronto para correr:

- **Defina os ajustadores de controle de passada para a posição central.** Os dois ajustadores devem ser definidos na mesma posição.
- **Suba cuidadosamente no aparelho.** Primeiro, suba no degrau traseiro e segure no guidão estacionário ou proteções laterais enquanto coloca cuidadosamente um pé e depois o outro nos pedais. Certifique-se de que seus pés estejam totalmente para frente nos pedais.
- **Olhando para frente, segure o guidão estacionário e comece a mover suas pernas.** Você tem controle total de como os pedais se movem. Enquanto se segura para manter o equilíbrio, tente alguns movimentos diferentes: primeiro, pule de um lado ao outro, depois mude para passadas curtas. Em seguida, tente chutar seus calcanhares para os glúteos e amplie sua passada lentamente. Finalmente, quando sentir confiança, aumente a velocidade, concentrando-se em chutar seus calcanhares e alternar o peso do seu corpo de um lado para o outro conforme você aumenta sua passada.
- **Segure os guidões móveis para acrescentar o movimento de braços.** Agora, você está dando passadas em um movimento natural de corrida. Concentre-se no movimento suave e equilíbrio conforme continua a aumentar a velocidade.
- **Ajuste o movimento de passada de acordo com sua preferência.** Os ajustadores de controle de passada mudam a tensão do movimento do pedal. Se você achar que o movimento está muito "apertado" para você, pare de pedalar e mova os ajustadores para a posição "-". Se você achar que o movimento está muito "solto", pare de pedalar e mova os ajustadores para a posição "+". Poderá ser preciso experimentar antes de encontrar a posição do ajustador que seja melhor para você. Você pode posicionar os ajustadores em qualquer lugar entre "+" e "-" para atender suas necessidades; entretanto, os dois niveladores devem estar na mesma posição relativa para que os pedais forneçam um movimento suave e equilibrado.
- **Ligue o console para orientar seu treino.** Depois que você se sentir confortável com o movimento do Zero Runner, você estará pronto para ativar o console para monitorar e motivar seu treino. Como um relógio de treinamento ou um monitor de frequência cardíaca, o console lhe mantém informado com dados importantes do treino. Para começar, basta pressionar o botão (Power) e começar a pedalar que o contador começa a contar os minutos e segundos de seu treino. Seu ritmo, extensão de passada e distância também são exibidos. Se você estiver segurando as garras de contato no guidão estacionário ou usando um transmissor de frequência cardíaca, sua frequência cardíaca também será exibida. Quando você estiver pronto para mais do que essas configurações simples, você pode aprender a tirar vantagem dos recursos adicionais e motivadores de treino descritos posteriormente neste manual.
- **Aproveite seu treino e, depois, desça do aparelho.** Quando você tiver concluído seu treino, pare o movimento de pedal e braço. Enquanto segura o guidão estacionário ou proteções laterais, pise cuidadosamente no chão ou no degrau traseiro e para fora do aparelho. Observe que os pedais balançam conforme você desce do aparelho, portanto, cuidado com suas canelas!

Só isso. Você está pronto para correr. O restante deste manual descreve detalhadamente os elementos do display do console, funções de teclas do teclado, opções de programa de treinamento e exemplos de cenários de treino para exploração. Aproveite a viagem enquanto você corre pelo resto de sua vida!

Não se esqueça de que nossa equipe de atendimento ao cliente está disponível para responder quaisquer perguntas que você possa ter. Junte-se a nós em um bate-papo 'ao vivo' em www.octanefitness.com ou ligue para 1-888-OCTANE4 ou 763-757-2662, ramal 1.

SISTEMA ELETRÔNICO

O Zero Runner da Octane Fitness apresenta um teclado simples e fácil de entender e um display dinâmico que fornece todas as informações que você precisa para começar e continuar motivado durante seu treino. Você pode programar o software para ajudá-lo a gerenciar seu treino (como faria com um relógio ou monitor de treinamento), mas a execução real do plano cabe a você. O Zero Runner não automaticamente muda ou controla o movimento ou a resistência, ele simplesmente guia você com ícones e contadores para sugerir intervalos e movimentos variáveis. Você é o atleta e o Zero Runner é seu técnico e treinador.

Não se esqueça de fazer download do SMART/INK by Octane Fitness para o seu dispositivo móvel*. Esse aplicativo gratuito sincroniza-se com o display do console do Zero Runner e oferece uma variedade de treinamento, motivação, acompanhamento e opções para tornar seus treinos ainda mais eficazes.

Display dinâmico (LCD)



O LCD exibe dinamicamente todos os dados importantes de treino e guia seu treino com alterações de intervalo e movimento. Observe o display. Ele irá treiná-lo e motivá-lo durante seu exercício.

Os dados a seguir estão disponíveis no display:

	Quando iluminado, isso indica que as pilhas no console estão ficando fracas e devem ser trocadas. Para trocar as pilhas, use uma chave de fenda Phillips nº 2 para remover a tampa de acesso do console. Remova as pilhas e troque-as por novas, certificando-se de inserir e alinhar as baterias de acordo com o guia gravado em relevo na traseira do console. Reposicione a tampa de acesso do console e descarte apropriadamente as pilhas antigas.
88:88 (Display grande de tempo)	Exibe o tempo do treino, em contagem progressiva a partir de 0:00. O display pode ser usado simplesmente como um cronômetro que começa automaticamente assim que você começa a se mover, ou um tempo de treino desejado pode ser definido durante seu treino ao pressionar o botão de relógio (J) no teclado. Quando você faz isso e insere um tempo de treino, o display de tempo muda de modo "progressivo" para "regressivo" e mostra o tempo restante em seu treino. Quando o tempo é exibido, o contador vai até 59 minutos, 59 segundos (59:59), depois o display muda para 1 hora, 0 minutos (01:00) e começa a contar em minutos em vez de segundos desse ponto em diante.

*SMART/INK é compatível com muitos dispositivos móveis. Para uma lista completa, conecte-se a <https://www.octanefitness.com/home/smartlink/>

	Quando aceso, este ícone indica que a comunicação sem fio de ANT+ está ativa e detectando sinal da faixa torácica de frequência cardíaca sem fio opcional.
	Quando aceso, este ícone indica que um dispositivo conectado através de Bluetooth® está ativo e um dispositivo compatível está conectado ao console.
	Exibe uma estimativa de calorias gastas durante o treino, com base no peso inserido do usuário. Se nenhum peso específico for inserido, o cálculo de calorias se baseará em um usuário de 68 kg (150 libras).
	Exibe o ritmo do treino, em minutos por milha ou minutos por quilômetro. Para mudar as unidades do display, pressione e segure o botão de balança () por três segundos..
	Exibe a extensão de passada atual da frente para trás, em centímetros ou polegadas. Para mudar as unidades do display, pressione e segure o botão de balança () por três segundos.
	Exibe uma estimativa da distância viajada, em milhas (sistema inglês) ou quilômetros (sistema métrico). O Zero Runner vem programado de fábrica no sistema inglês. Para mudar as unidades do display, pressione e segure o botão de balança () por três segundos.
	Exibe a frequência cardíaca em batimentos por minuto (bpm). Nota: <i>Você deve estar usando um transmissor sem fio de frequência cardíaca ou segurando consistentemente o punho do sensor de frequência cardíaca de contato nos guidões fixos.</i>
	Exibe a frequência cardíaca média do treino, em batimentos por minuto (BPM). Nota: <i>Você deve estar usando um transmissor sem fio de frequência cardíaca ou segurando consistentemente o punho do sensor de frequência cardíaca de contato nos guidões fixos.</i>
 (Display pequeno de tempo)	Exibe o intervalo de tempo atual para os treinos RUN+, X-Mode e CROSS CIRCUIT.
	Quando iluminado, este ícone indica que você deve estar no intervalo “aeróbio” de seu treino CROSS CIRCUIT.
	Quando iluminado, este ícone indica que você deve estar no intervalo “força” de seu treino CROSS CIRCUIT.
	Estes ícones são usados por RUN+ e X-Mode para solicitar que você modifique seu movimento para obter um treino variado de corpo inteiro. O ícone intermitente indica a atividade que você deve estar executando no momento:  Step  Impulso frontal  Jogging  Corrida  Esqui  Força (RUN+ apenas)

Teclado do Zero Runner



Use o teclado do Zero Runner para programar seu treino antes de começar, para alterar as configurações enquanto estiver correndo ou para programar exercícios com treinador usando RUN+, X-Mode e CROSS CIRCUIT.

	O botão de alimentação liga ou desliga o console do LCD. Depois de ligar o console, você pode começar a correr ou pode usar os botões do teclado para programar seu treino. O botão de alimentação funciona como um botão de "redefinição" se você estiver programando ou fazendo um exercício e deseja "começar novamente".
	O botão de relógio (Tempo) pode ser usado de várias formas para aumentar ou reduzir a duração de seu treino. O tempo é exibido em <i>minutos:segundos</i> até 59:59; então, ele muda para <i>horas:minutos</i>. O tempo máximo é de 99 horas. - No começo de seu treino, o display grande de tempo pisca. Basta começar a pedalar para começar seu treino com o relógio em contagem progressiva até um tempo de treino especificado. - Para definir um tempo de treino no começo de seu treino, pressione (▲) para mover a configuração de tempo de 00:00 (minutos:segundos) até o tempo desejado. Cada vez que o botão é pressionado, a configuração de tempo é aumentada em 1 minuto. Pressione Enter quando chegar ao tempo que deseja e o relógio começa a contagem regressiva a partir do tempo final selecionado. Aqui está um atalho conveniente para configurações de tempos mais longos: a partir de 00:00 pressione (▼) para mover o tempo para 03:00 (três horas) e, em seguida, use (▲) ou (▼) para ajustar a partir daí. Pressione Enter quando alcançar o tempo desejado. - Para definir ou ajustar um tempo de treino depois de ter iniciado seu treino, pressione  e depois (▲) ou (▼) para mover a configuração de tempo para o tempo de treino total desejado. Mais uma vez, cada vez que o botão é pressionado, a configuração de tempo é aumentada em 1 minuto. Quando você alcançar o tempo total de treino desejado, pressione Enter. O programa calcula o tempo restante em seu treino (subtraindo o tempo decorrido do tempo total selecionado) e começa a contagem regressiva até o tempo final selecionado. Se o total for menos que o tempo decorrido de seu treino, o console fará a contagem regressiva de um período de desaquecimento antes de encerrar seu treino..

	No começo do treino ou a qualquer momento depois que você tiver começado, pressione e solte  (Peso), em seguida use (▲) ou (▼) para definir seu peso (até 300 libras ou 136 quilos). Pressione Enter para salvar o peso selecionado. Esse valor é usado para estimar a queima de calorias. Você também pode usar este botão para alternar as medidas entre sistema inglês e métrico para ritmo, extensão de passada, distância e peso. Basta pressionar e segurar  fpor três segundos para alternar para a definição alternativa.
COOL DOWN	Quando você estiver pronto para encerrar o treino, pressione COOL DOWN para começar a contagem regressiva de um período de recuperação. O display grande de tempo pisca, indicando que você está no desaquecimento. Gradualmente reduza o seu ritmo para permitir que a frequência cardíaca seja reduzida antes de parar os pedais e descer do aparelho.
START	Pressione START para começar seu treino com as configurações escolhidas.
RUN + 	Use RUN + para configurar uma série de um a seis intervalos de 15 segundos a 15 minutos de movimentos/atividades adicionais para sua sessão, criando um treino único toda vez. Siga estes passos: 1. Pressione RUN + para entrar no modo de programação. O ícone  (Correr) no display pisca. 2. O padrão do tempo de intervalo é de 1:00 (um minuto). Use (▲) ou (▼) para ajustar o tempo de intervalo (em intervalos de 15 segundos, em um mínimo de 15 segundos e um máximo de 15 minutos), em seguida, pressione Enter para confirmar o tempo de intervalo para a parte de corrida de seu treino. Os outros ícones no display piscam. 3. Pressione o botão  embaixo do ícone da próxima atividade que você gostaria de fazer. O padrão do tempo de intervalo é de 1:00 (um minuto). Use (▲) ou (▼) para ajustar o tempo de intervalo (em intervalos de 15 segundos, em um mínimo de 15 segundos e um máximo de 15 minutos), em seguida, pressione Enter para confirmar o tempo de intervalo para aquela atividade. Os ícones das atividades restantes (não programadas) piscam. 4. Pressione o botão  embaixo do ícone de uma das outras atividades que você gostaria de fazer. Ajuste o tempo de intervalo conforme descrito acima e, em seguida, pressione Enter para confirmar o tempo de intervalo para aquela atividade. 5. Continue selecionando atividades e definindo tempos de intervalo até que tenha selecionado todas as atividades que deseja fazer. Quando você estiver satisfeito com seu plano de exercícios, pressione START para começar o treino. Se você se enganar e quiser mudar sua programação, pressione RUN + duas vezes para sair e reiniciar o programa. Siga as instruções, mudando seu movimento/atividade conforme indicado pelo ícone que estiver piscando. Pressione RUN + para sair do programa e voltar para um treino de corrida padrão.
XMode	Pressione XMode para ativar seu personal trainer virtual. Em intervalos de um minuto, o console dará instruções para você variar seu treino, alternando entre  (Corrida) e uma seleção aleatória de um dos outros quatro movimentos aeróbicos     (Step, Impulso frontal, Jogging e Esqui). Siga as instruções com seu movimento para aprimorar seu treino!

CROSS CIRCUIT 	CROSS CIRCUIT é o treino de cross training da Octane Fitness que combina intervalos aeróbios no Zero Runner com conjuntos de exercícios de força e tônus fora do aparelho usando equipamentos simples como pesos de mão ou uma bola de exercício ou as Powerbands opcionais da Octane Fitness. Siga estes passos para programar seu treino do CROSS CIRCUIT: 1. Pressione CROSS CIRCUIT para entrar no modo de programação. O ícone  (Correr) no display pisca. 2. O padrão do tempo de intervalo é de 2:00 (dois minutos). Use () ou () para ajustar o tempo de intervalo (em intervalos de 15 segundos, em um mínimo de 30 segundos e um máximo de 10 minutos), em seguida, pressione Enter para confirmar. 3. Agora o ícone  (Força) pisca, com um tempo de intervalo padrão de 1:00 (um minuto). Ajuste o tempo de intervalo conforme descrito acima e, em seguida, pressione Enter para confirmar o tempo de intervalo para Força. Se você se enganar e quiser mudar sua programação para o intervalo, pressione CROSS CIRCUIT duas vezes para sair e reiniciar o programa. 4. Quando você estiver satisfeito com seu plano de exercícios, pressione Enter ou START para começar o treino do CROSS CIRCUIT. Siga as instruções, concluindo intervalos aeróbios no Zero Runner enquanto o ícone  estiver piscando e saindo do aparelho para fazer exercícios de força quando o ícone  estiver piscando. Pressione CROSS CIRCUIT para sair do programa e redefinir o treino para um estado não programado.
	Use (▲) e (▼) para aumentar ou reduzir valores ao definir tempo ou peso.
	Pressione Enter para selecionar valores para tempo e peso, para iniciar seu treino sem programação ou para começar seu treino do CROSS CIRCUIT.

Modo de pausa

O Zero Runner apresenta um modo automático de Pausa no qual após 5 minutos de inatividade o relógio muda para um cronômetro de contagem regressiva de cinco minutos. Durante um treino que incorpore um intervalo de força fora do aparelho, o relógio continua a alternar entre intervalos aeróbios e de força programados por 10 minutos antes de mudar para um cronômetro de contagem regressiva de cinco minutos.

Para reiniciar o treino sem perder seus dados quando o aparelho estiver no modo de pausa, basta começar a movimentar-se novamente. Após cinco minutos no modo de pausa sem movimento, o console será desligado.

Resumo do treino

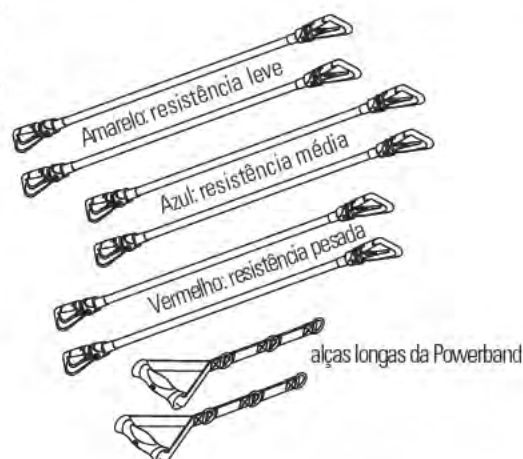
Depois de concluir seu treino e desaquecer, o resumo do seu treino é exibido. Esse resumo inclui todos os dados importantes de sua sessão, incluindo o tempo de treino, total estimado de calorias gastas (com base em 150 libras ou no peso inserido), distância total estimada e médias de ritmo, frequência cardíaca e extensão de passada. O resumo do treino não é exibido se você encerrar seu treino sem concluir um desaquecimento.

ACESSÓRIOS OPCIONAIS

Transforme seu Zero Runner em um aparelho completo de cross-training aeróbio e de força.

Kit Powerband/alça longa

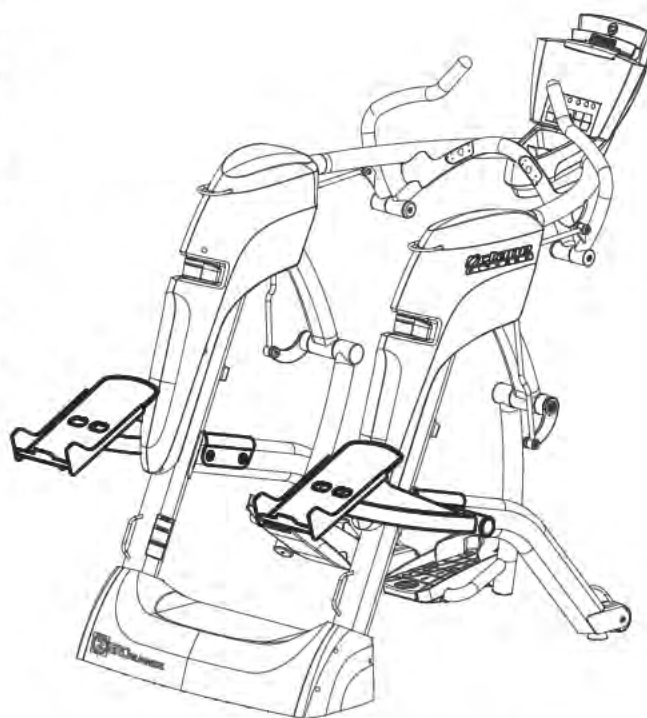
Este kit (peça número 109053-001) inclui três conjuntos de Powerbands (resistência leve, média e pesada) e duas alças longas da Powerband. As Powerbands são presas aos pontos de ancoragem integrados em seu Zero Runner, permitindo que você amplie seu programa de condicionamento físico com exercícios de força e resistência.



Acessório suporte do Powerblock™

O acessório suporte do Powerblock da Octane Fitness (peça número 108781-001), projetado especificamente para seu Zero Runner, inclui suportes para pesos que são presos ao quadro da unidade para armazenamento de fácil acesso dos Powerblocks ou outros pesos de mão. Os conjuntos do Powerblock vêm em várias opções de peso e são vendidos separadamente.

Para mais informações, ou para comprar um acessório, visite www.octandfitness.com ou entre em contato com seu revendedor Octane Fitness.



DICAS E TRUQUES

O Zero Runner fornece uma experiência de treino diferente de qualquer outro equipamento de condicionamento físico que você já experimentou. Poderá levar algum tempo para se acostumar com o movimento, o sistema eletrônico e o desafio que ele oferece, mas depois você aproveitará tudo o que ele tem para oferecer. Aqui estão algumas dicas rápidas para ajudá-lo a estar pronto para correr em seu Zero Runner.

Como eu...	Veja como
Começo a correr... assim como eu correria se estivesse lá fora?	Suba no Zero Runner e comece a correr! O relógio do display começa a contagem progressiva assim que você pressiona  e começa a se mover e todos os seus dados de corrida (frequência cardíaca, calorias, distância, ritmo) são exibidos claramente. Quando você terminar de correr, pressione COOL DOWN ou simplesmente pare e desça do aparelho.
Defino o movimento de passada de forma que seja o mais confortável para mim?	Os ajustadores de controle de passada mudam a tensão do movimento do pedal. Se você achar que o movimento está muito "apertado" para você, pare de pedalar e mova os ajustadores para a posição "-". Se você achar que o movimento está muito "solto", pare de pedalar e mova os ajustadores para a posição "+". Poderá ser preciso experimentar antes de encontrar a posição do ajustador que seja melhor para você. Você pode posicionar os ajustadores em qualquer lugar entre "+" e "-" para atender suas necessidades; entretanto, os dois niveladores devem estar na mesma posição relativa para que os pedais forneçam um movimento suave e equilibrado.
Configuro um programa para me ajudar a variar minha passada e acrescentar interesse ao meu treino?	Tanto RUN + quanto XMode agem como um personal trainer virtual fornecendo instruções para variar seu movimento e aprimorar seu treino. Com RUN + , você decide que tipos de intervalos aeróbios você quer fazer, em que ordem e por quanto tempo, configurando seu treino seguindo as instruções na página 8. XMode toma as decisões para você, aleatoriamente alternando atividades (excluindo força) a cada minuto.
Configuro um treino de cross-training aeróbio e de força?	CROSS CIRCUIT fornece um programa de cross-training para você seguir. Basta pressionar o botão CROSS CIRCUIT e configurar seus intervalos de Corrida e Força. (Veja instruções passo a passo na página 9.)
Recomeço se cometer um erro ao programar meu treino?	Se você estiver programando RUN + ou CROSS CIRCUIT , pressione o botão uma vez para desligar e, em seguida, pressione-o novamente para reiniciar a programação. Seus dados de treino acumulados permanecem os mesmos. Para redefinir o treino inteiro, pressione  para desligar o console e, em seguida, pressione-o novamente para reiniciar seu treino. Todos os dados do treino são apagados.

Como eu...	Veja como
Atualizo o firmware do console do Zero Runner para garantir que tenho os recursos mais atuais?	Use Bluetooth para conectar seu dispositivo compatível executando o aplicativo SMARTLink ao console do Zero Runner. Para uma lista completa de dispositivos compatíveis, conecte-se a https://www.octanefitness.com/home/smartlink/. Pressione Início rápido como se fosse começar um exercício. Uma mensagem será exibida em seu dispositivo caso o console exija uma atualização. Siga os avisos para concluir a atualização. Isso poderá levar vários minutos. Se o seu dispositivo tiver menos que 25% de carga de bateria, você deverá conectá-lo a uma fonte de energia durante a atualização.
Conecto o console do Zero Runner ao meu relógio "compatível com Connect IQ" da Garmin para capturar meu exercício do lado de dentro/do lado de fora inteiro?	Certifique-se de que o console do Zero Runner esteja atualizado com o firmware mais recente (conforme descrito acima). Em seguida, carregue o SmartLINK em seu relógio aqui: https://apps.garmin.com/en-US/ Depois, em seu relógio, navegue até o menu Settings-> Sensors (Configurações -> Sensores) e selecione Add Foot Pod (Adicionar contador de passos). Pedale no Zero Runner para permitir que seu relógio reconheça-o como um contador de passos. (Você precisa fazer isso apenas na primeira vez que usar seu relógio e o Zero Runner juntos.) Por fim, em seu relógio, navegue até o menu Connect IQ, selecione Zero Runner e siga estes passos: Escolha a primeira parte de seu exercício na tela Select Mode (Selecionar modo) (New session outside [Nova sessão do lado de fora] ou New session on Zero [Nova sessão no Zero]). Aguarde seu relógio adquirir o sinal de GPS (do lado de fora) ou encontrar o Zero Runner (do lado de dentro; o botão de ligar do Zero Runner deve ser pressionado para ligá-lo). - Para começar o exercício, pressione Start/Stop (ou Enter) em seu relógio e comece a correr. - Depois de completar a primeira parte do exercício (do lado de fora ou no Zero Runner), pressione Start/Stop (Iniciar/Parar) (ou Enter) em seu relógio para pausar seu exercício. - Selecione Switch (Trocar) (para o lado de fora ou o Zero Runner). Você precisará aguardar o relógio adquirir o sinal de GPS ou encontrar o Zero Runner ligado antes de continuar seu exercício. - No final do exercício, pressione Start/Stop (Iniciar/Parar) (ou Enter) no seu relógio e selecione End and Save (Terminar e salvar) ou End and Discard (Terminar e descartar). Consulte o "Guia do usuário SmartLINK para Garmin Connect IQ" em seu aplicativo SmartLINK para obter informações adicionais sobre o uso do SmartLINK em seu Garmin.



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)

Téléc. : 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

Téléc. : +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

Ривиум Вестлаан 15

2909 LD 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 LTD. 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 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。転載禁止。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。