

ЭЛЕКТРОНИКА

Консоль и клавиатура тренажера PRO3700 classic

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

Центр сообщений (message center)

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

Программы консоли

Начать очень просто - сядьте на тренажер и начните крутить педали. Центр сообщений подскажет Вам нужную программу. Когда программа была выбрана, на дисплее отобразятся все шаги тренировки. Далее просто необходимо ввести данные и нажать Ввод (enter). Если Вы не ввели никаких данных, то тренажер будет использовать данные по умолчанию.

Интерфейс CSAFE

На тренажере используется протокол CSAFE (Коммуникационные спецификации для фитнес-оборудования). Если Вы подключили тренажер PRO3700 к сети CSAFE, то надо ввести 5-цифровой ID пользователя. Для этого есть 30 секунд, ввести его надо с помощью цифровой клавиатуры. После введения ID пользователь должен настроить программу. Если ID не был введен, то тренажер перейдет к ручной программе с уровнем сопротивления 1 и весом пользователя 150 фунтов (68кг).

Кнопки клавиатуры

Быстрый старт (Quick start)

Самый простой способ начать тренировки – нажат кнопку Быстрый старт, установить в ручном режиме уровень сопротивления 1, возраст 40 и вес пользователя 150 фунтов (68кг). Затем с помощью клавиш по очереди установить Программу (Program), время (time) и уровень (level).

Вентилятор (Fan)

Если Вы нажмете кнопку вентилятор, то Вас начнет обдувать прохладным воздухом для поддержания комфортной температуры. Для увеличения потока воздуха (два дополнительных уровня) надо нажать на эту кнопку еще раз. Нажмите четвертый раз, чтобы выключить вентилятор. Можно менять направление воздуха путем передвижения вентилятора.

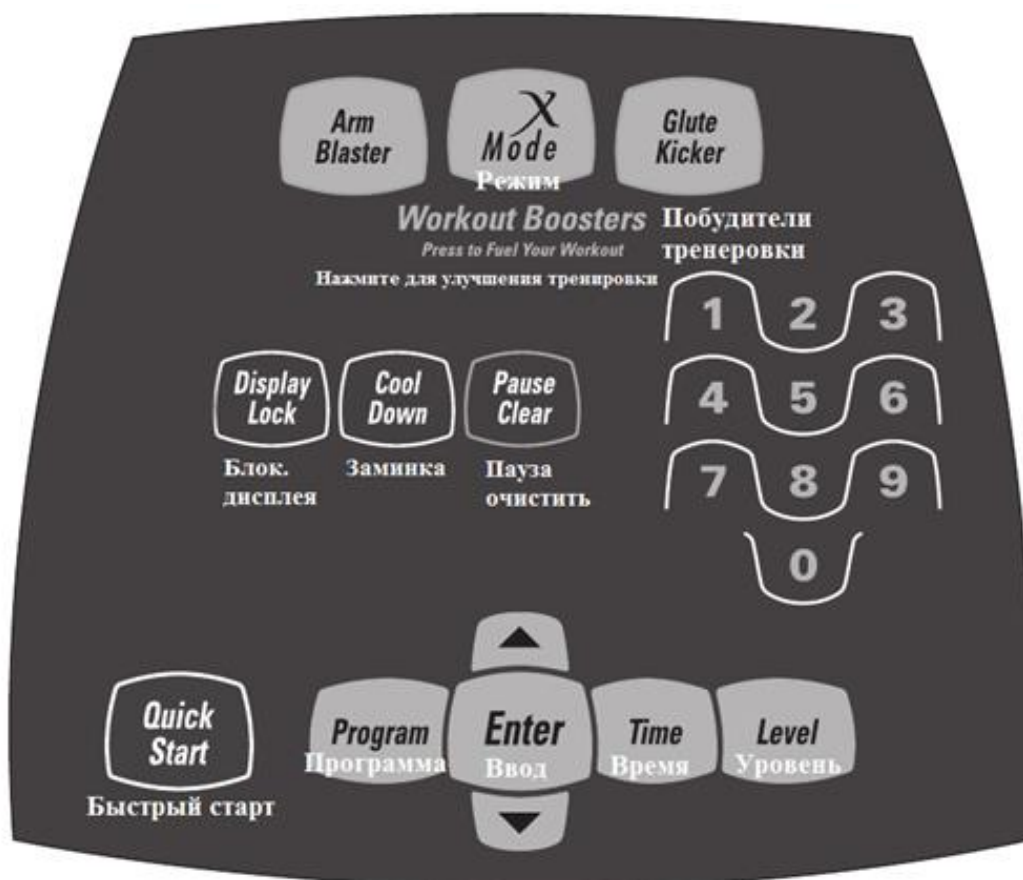
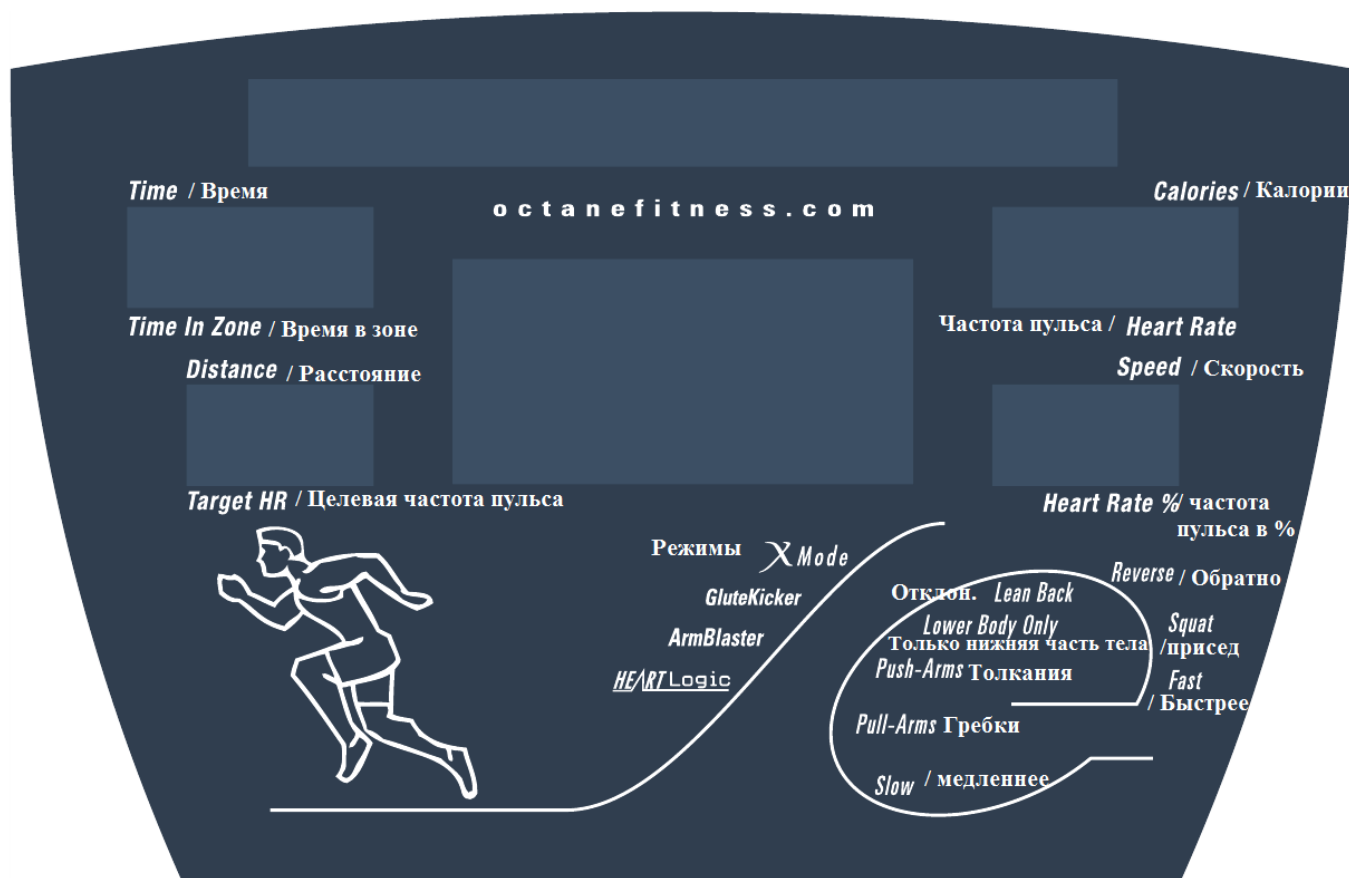
Блокировка дисплея (Display lock)

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

Заминка (Cool Down)

Очень полезно провести заминку в конце тренировки, чтобы защитить Ваше тело. Время и интенсивность заминки настраивается автоматически, в зависимости от уровня и длительности тренировки. В окне времени будет отражен таймер заминки, чтобы Вы знали, как долго она будет длиться.

Заминка начнется автоматически после истечения времени тренировки. Если Вы хотите закончить тренировку раньше, то просто нажмите кнопку заминки.



Пауза очистить (Pause clear) Чтобы поставить тренировку на паузу, нажмите один раз кнопку Пауза очистить или прекратите крутить педали. На дисплее отразится время, которое тренажер будет находиться на паузе. Во время паузы будут сохранены Ваши настройки и статистика тренировки.

Программа (program) Нажмите кнопку Программа, чтобы пролистать возможные программы. Программу можно сменить в любое время во время тренировки. При изменении программ Центр сообщений (message center) предложит при необходимости изменить показатели.

Стрелка вверх (▲) Используйте эту кнопку во время тренировки для увеличения показателя параметра, выделенного в Центре сообщений (message center), включая: программа (program), время (time), уровень (level), целевая частота пульса (target heart rate), ваты (watt) и MET (MET), количество интервалов (number of intervals), возраст (age) или вес (weight). Во время тренировки нажмите кнопку вверх (▲) для увеличения уровня сопротивления (resistance level), целевой частоты пульса (target heart rate) или постоянной производной плана (constant output target) (зависит от программы).

Стрелка вниз (▼) Используйте эту кнопку во время тренировки для уменьшения показателя параметра, выделенного в Центре сообщений (message center), включая: программа (program), время (time), уровень (level), целевая частота пульса (target heart rate), ваты (watt) и MET (MET), количество интервалов (number of intervals), возраст (age) или вес (weight). Во время тренировки нажмите кнопку вниз (▼) для уменьшения уровня сопротивления (resistance level), целевой частоты пульса (target heart rate) или постоянной производной плана (constant output target) (зависит от программы).

Ввод (enter) Для выбора/изменения параметров или единиц других клавиш.

Время (time) Нажмите кнопку время, затем стрелку вверх (▲) или вниз (▼) для увеличения/уменьшения времени тренировки на одну минуту за нажатие. Стандартное время тренировки 30:00 минут. Максимальное время – 99:00 минут. Максимальное время можно изменить при помощи функций настройки пользователя.

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

Совет: кнопки стрелка вверх (▲) и стрелка вниз (▼) на движущихся рукоятках может использоваться вместо клавиш для изменения уровня (level) (правая рукоять) или программы (program) (левая рукоять) во время установки или тренировки.

Побудители тренировки:

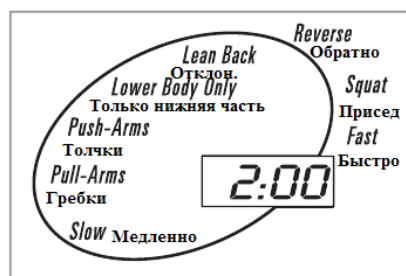
ArmBlaster

Программа ArmBlaster специально была разработана для улучшения кардиоваскулярной выносливости при формировании мышц и мышечного тонуса. Нажмите кнопку ArmBlaster во время тренировки для интегрирования кардио сессии с силовой сессией. За кардио сессией следует выбранный Вами программный профиль. Для формирования мышц сопротивление возрастает каждую минуту на 10 уровней от текущего (или до максимального 30 уровня), подход по 10 повторений перенесет нагрузку с нижней части тела в верхнюю. Во время тренировки ArmBlaster можно менять уровень сопротивления путем нажатия стрелки вверх (▲) или вниз (▼). Чтобы выключить программу ArmBlaster

нажмите на кнопку во второй раз.

Режим X (X-mode)

Нажмите кнопку Режим X для того, чтобы активировать полноценный кросс-тренинг и получить преимущество от предложений Вашего эллиптического тренажера. Мотивационные инструменты помогут Вам быть свежими и заинтересованными во время тренировки. Каждую минуту программа режим X предлагает 8 разных комбинаций:



Быстро (fast)

Прибавить темп – мы рекомендуем 50-60 об/мин, но Вы сами должны найти свой комфортный уровень.

Присед (Squat)

Немного согните колени. Вы сразу почувствуете свои квадрицепсы и ягодичные мышцы!

Обратно (reverse)

Кручение педалей в обратном направлении, чтобы сместить мышечный фокус на нижние конечности.

Отклон. (lean back)

Возьмитесь за стационарные рукояти и немного отклонитесь назад, чтобы сместить мышечный фокус на нижние конечности. Вы почувствуете квадрицепсы.

Только нижняя часть (only lower part)

Или держитесь за стационарные рукояти, или естественно помашите руками.

Толчки (push-arms)

Сфокусируйтесь на толчках руками, чтобы проработать грудь и трицепсы.

Гребки (pull-arms)

Сфокусируйтесь на гребках руками, чтобы проработать бицепсы и широчайшие мышцы.

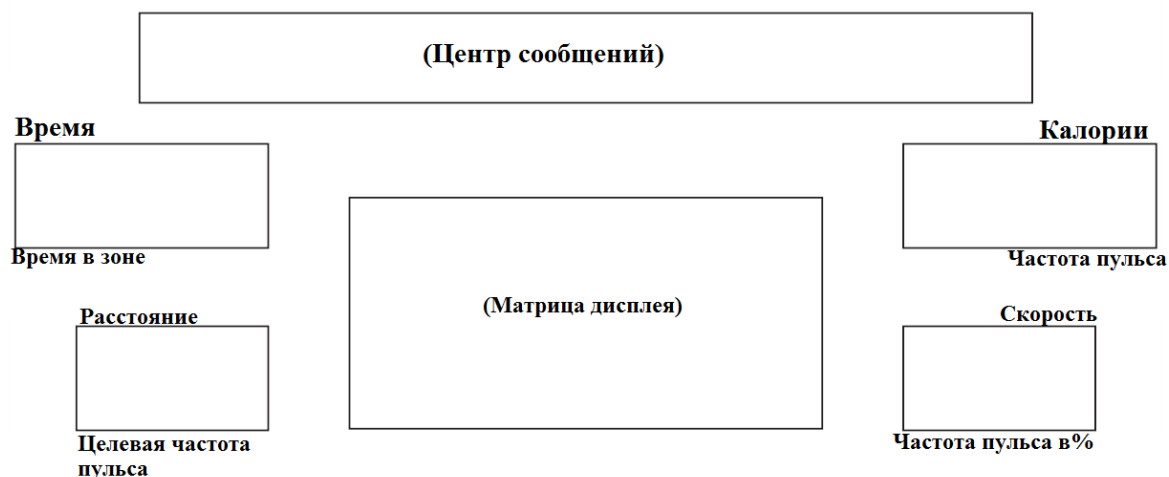
Медленно (slow)

Замедлитесь, чтобы немного отдохнуть. Мы рекомендуем 30-40 об/мин.

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

GluteKicker

Программа GluteKicker более агрессивная замена программы Режим X, которая фокусируется на Ваших ягодичных мышцах, бедрах и пояснице. Используется 4 комбинации: **Обратно(reverse)**, **Присед (squad)**, **Быстро (fast)** и **Отклон. (lean back)**. Сессия программы GluteKicker длится одну минуту, после идет одноминутный период отдыха. Во время работы с программой GluteKicker можно настраивать уровень сопротивления путем нажатия стрелки вверх (▲) или вниз (▼) на клавиатуры или правой рукояти. Чтобы выйти из программы нажмите на кнопку GluteKicker еще раз.



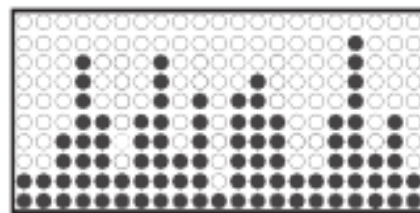
Окна консоли

Центр сообщений (message center)

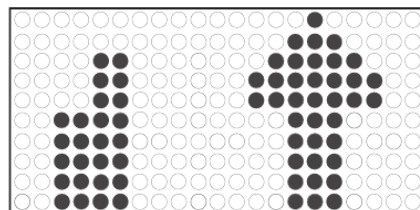
Центр сообщений тренажера PRO3700 обладает Led дисплеем, который напоминает Вам ввести важную информацию, дает советы и мотивирует на тренировку, также предоставляет чистые данные тренировки: уровень, средняя скорость, средняя частота пульса, макс. частота пульса, калории/часы, ватты и MET. Во время тренировки следите за сообщениями центра, они будут направлять, мотивировать Вас и показывать необходимую информацию.

Матрица дисплея (matrix display)

Матрица дисплея отражает профиль программы во время тренировки и выделяет будущие интервалы и смену сопротивления. Во время программы интервалов частоты пульса (интервалы частоты пульса, холм с частотой пульса, интервалы скорости с частотой пульса, обычные интервалы частоту пульса, обычный New leaf) матрица дисплея будет информировать Вас о прогрессе:



Изменения целевой частоты пульса: когда Вы пытаетесь достичь новой целевой частоты пульса, левая сторона матрицы дисплея отражает интервалы. Интервалы, которые Вы пытаетесь достичь, будут мигать. Каждая колонка – это одна минута. Стрелка с правой стороны дисплея показывает увеличивается или уменьшается сопротивление (также, как Ваша целевая частота пульса. Оно уменьшается, если машина достигла уровня сопротивления 1, а

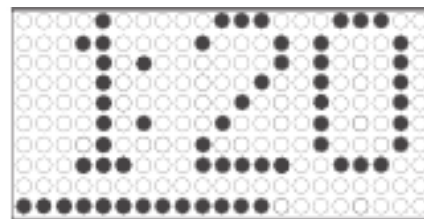


↖ Мигание идущих колонок

Ваша частота пульса так и не достигла нижнего целевого показателя. На дисплее отразится: «ЧП ОЧЕНЬ ВЫСОКАЯ-ЗАМЕДЛИТЬСЯ (hr too high- slow down)». Увеличивается, если тренажер достиг высочайшего уровня сопротивления (уровень 30), а Ваша частота пульса так и не достигла высшего показателя. На дисплее отразится: «УВЕЛИЧЬТЕ СКОРОСТЬ, ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ (increase

speed to decrease resistance)».

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



Время (time)	Отражает время тренировки, отсчет идет с 0:00. Во время тренировки время может увеличиваться или уменьшаться. Максимальное время – 99:00. Если отрезется текущее время тренировки, время идет до 99:59, затем переходит на 0:00. Обратитесь к настройкам пользователя, чтобы узнать, как перейти с «прямого» отсчета к «обратному».
Калории (calories)	Отражает подсчет сожженных за время тренировки калорий, согласно весу пользователя. Если показания веса не были введены, подсчет калорий основан на весе 150 фунтов (68 кг).
Расстояние (distance)	Отражает пройденный путь. Расстояние может быть указано в милях (английское измерение) или км (метрическое). На данном тренажере 400 оборотов – это примерно 1 миля, однако, если вы занимаетесь на скорости 50 об/мин, то Вы пройдете примерно 1 милю за 8 минут. Стандартные настройки – английские единицы. Обратитесь к настройкам пользователя, чтобы узнать, как перейти с английских единиц на метрические.
Скорость (speed)	Показывает, как быстро Вы движетесь в оборотах в минуту (rpm).
Время в зоне (time-in-zone)	Отслеживает и показывает количество времени, необходимого для конкретной тренировки зоны частоты пульса в программе. Время в зоне показывается только в программах с контролем частоты пульса, когда частота пульса определяется тренажером. Пользователь должен носить беспроводной нагрудный ремень или держаться за контактные пластины измерения частоты пульса.
Частота пульса (heart rate)	Отражает частоту пульса в ударах в минуту (BPM). Пользователь должен носить беспроводной нагрудный ремень или держаться за контактные пластины измерения частоты пульса.
Целевая частота пульса (target HR)	Отражает показания частоты пульса, для которого тренажер корректирует сопротивление, чтобы достичь показателя в программе контроля частоту пульса.
Частота пульса в % (heart rate %)	Отражает текущую частоту пульса в процентах (текущая частота пульса/теоретическая максимальная частота пульса). Пользователь должен носить беспроводной нагрудный ремень или держаться за контактные пластины измерения частоты пульса, также необходимо ввести показатель возраста.

ПРОГРАММЫ ТРЕНАЖЕРА PRO3700 Classic

19 встроенных программ тренировки:

Предустановленные программы сопротивления:	Ручная-Случайная-Интервалы-Обычные интервалы –Холм -10K (manual-random-interval-custom interval - hill-10k)
Программы с контролем частоты пульса:	Сжигание жира-Кардио-Интервалы частоты пульса-Обычные интервалы частоты пульса- Холм с частотой пульса – скоростные интервалы частоты пульса (fat burn-cardio- heart rate interval- heart rate custom interval- heart rate hill-heart rate speed interval)
Продвинутые программы:	Обычный New Leaf- постоянные ватт- постоянные Мет – 30-30 – MMA- персональный Cross Circuit – групповой Cross Circuit (new leaf custom – constant watts – constant METs – 30-30- MMA - Cross Circuit solo - Cross Circuit group).

Программы начинаются с разминки для подготовки тела к занятиям. Во время разминки сопротивление возрастает каждую минуту.

Предустановленная и продвинутая программа сопротивления включает трехминутную разминку, во время которой сопротивление возрастает дважды в минуту. Программы с контролем частоты пульса включают разминку, которая длится 2 минуты или до достижения целевой частоты пульса; затем начнется выбранная программа. Уменьшение или увеличение Уровня (level) изменяет целевую частоту пульса.

Уровень сопротивления

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

Для всех программ (кроме целевых) уровень сопротивления представлен в виде рядов на матрице LED дисплея. Каждый ряд представляет три уровня сопротивления. В таблице ниже представлена более подробная информация:

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

Уровень программы

Программы Случайная, Холм и 10K позволяют пользователю выбирать общий уровень сопротивления программы. Это средний уровень сопротивления для всей тренировки. Диапазон будет +/-4 от выбранного уровня сопротивления (т.е. для уровня 5, минимальное сопротивление – уровень 1, максимальное – 9). Во время тренировки общий уровень сопротивления отражается на консоли.

**Сопротивление в
постоянных
программах**

Программы постоянные ватт и постоянные MET позволяют пользователю выбирать уровень мощности в ватт или MET. Во время этих программ уровень сопротивления контролируется тренажером. Он увеличивается или уменьшается вместе со скоростью, чтобы поддерживать целевую мощность.

**Уровень
сопротивления в
программах с
контролем частоты
пульса**

Данные программы (сжигание жира, интервалы частоты пульса, обычные интервалы частоты пульса, обычный new leaf, холм с частотой пульса и скоростные интервалы частоты пульса) позволяют пользователю вводить целевую частоту пульса и уровень программы вручную. Если целевая частота пульса была достигнута во время разминки, то после разминки начинается выбранная программа. Во время этих программ уровень сопротивления контролируется тренажером. Он увеличивается или уменьшается вместе со скоростью, чтобы поддерживать целевую частоту пульса.

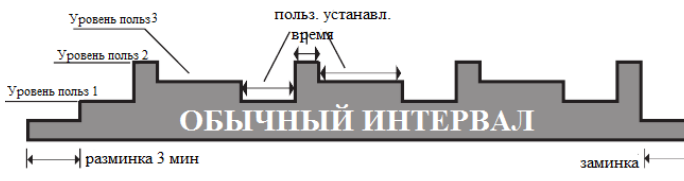
Пользователь выбирает программу, которая лучше всего подходит его требованиям. Можно выбирать то, насколько тяжело Вы хотите работать, путем выбора уровня сопротивления и времени тренировки. Четыре программы – ручная, обычные интервалы, обычные интервалы частоты пульса и обычный new leaf – предоставляют большую гибкость при подборе настроек программы тренировки, которые будут отвечать Вашим специальным требованиям.

Воспользуйтесь обзорной таблицей со следующих страниц, чтобы выбрать более подходящую программу.

НАСТРОЙКИ ТРЕНАЖЕРА – ДИАПАЗОН ПАРАМЕТРОВ			
Настройки	Стандартные параметры*	Минимальные параметры	Максимальные параметры
Время тренировки (workout time)	30:00	1:00	99:00
Уровень (level)	1	1	30
Возраст (age)	40	15	99
Вес (weight)	150фунт (68кг)	70фунт (32кг)	400фунт (181кг)
Время интервалов (interval time)	00:30	00:15	99:00
Уровень интервалов (interval level)	1	1	30
Кол-во уровней (how many intervals)	3	2	6
Целевая частота пульса (target HR)	(220-возр.)*% от прогр.	80	(220-возраст)
Ватт (watt)	125	20	900
MET (METs)	7,0	1,0	Изменяется
Высокий уровень (high level)	5	1	30
Время кардио (cardio time)	2:00	00:30	10:00
Повт. Силы (strength reps)	10	8	30
Интенсивность (intensity)	Низкий	Низкий	Высокий
Уровень схватки (fight level)	6	1	30
Раунды (rounds)	3	1	10
*стандартные параметры используются, если параметры не были введены в течение 4 секунд, после напоминания Центра сообщения			

ОБЗОР ПРОГРАММ ТРЕНАЖЕРА

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

Программы и стандартные настройки	Описание
РУЧНОЙ УРОВЕНЬ Время тренировки (30:00) Уровень (1) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг)	Садитесь на тренажер и начинайте: постоянное сопротивление стимулирует бег или пробежку на плоской поверхности. Овальный трек в 1/4 мили (400 м), на счетчике матрицы дисплея отражается количество кругов.
 СЛУЧАЙНЫЙ Время тренировки (30:00) Уровень (1) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг)	Наслаждайтесь подобранным тренажером случайным сопротивлением с бесконечным количеством комбинаций. Получайте новый курс каждый раз, когда Вы выбираете программу или меняете уровень. Каждый интервал длится минуту.
 ИНТЕРВАЛЫ Время тренировки (30:00) Уровень 1-го интервала (1) Уровень 2-го интервала (4) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг)	Добавьте разнообразие и вызов к Вашим тренировкам с помощью 2-минутных интервалов с установленным пользователем сопротивлением. Используйте стрелку вверх (▲) или вниз (▼) на клавиатуре или правой рукоятки, чтобы отрегулировать сопротивление.
 ОБЫЧНЫЙ ИНТЕРВАЛ Время тренировки (30:00) Кол-во интервалов (3) Интервал 1 – время (00:30) Интервал 1 – уровень (1) Интервал x – время (00:30) Интервал x – уровень (1) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг)	Обычная тренировка, которая содержит до 6 альтернативных интервалов, где пользователь устанавливает длительность и сопротивление. Используйте стрелку вверх (▲) или вниз (▼) на клавиатуре или правой рукоятки, чтобы отрегулировать сопротивление.



Время тренировки (30:00)

Уровень (1)

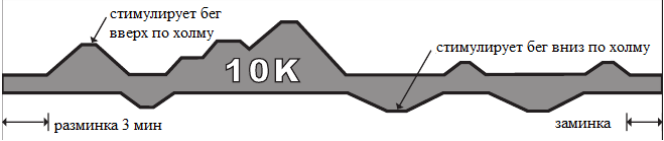
Возраст (40)

Вес (150фунтов/68кг)

Развивайте силу с помощью данной симуляции подъема, где можно выбрать до трех крутых подъемов. После подъема будет 30-секундный возврат, затем снова подъем.

ОБЗОР ПРОГРАММ ТРЕНАЖЕРА

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

Программы и стандартные настройки	Описание
 Уровень (1) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг)	Выполните виртуальные 10К — хороший способ подготовиться к настоящему спортивному мероприятию. Постепенная смена сопротивления симулирует различные варианты местности, что очень напоминает занятие на свежем воздухе. Ведется обратный отсчет дистанции с 6,2 миль (10км). Используйте стрелку вверх (▲) или вниз (▼) на клавиатуре или правой рукоятки, чтобы отрегулировать сопротивление.
 Время тренировки (30:00) Возраст (40) Целевая частота пульса ($.65 * (220 - \text{возраст})$) Вес (150фунтов/68кг)	Максимизируйте процент сжигаемых калорий с контролируемой тренировкой 65% от теоретического максимума частоты пульса (или целевой частоты пульса). Используйте стрелку вверх (▲) или вниз (▼) на клавиатуре или правой рукоятки, чтобы отрегулировать сопротивление.
 Время тренировки (30:00) Возраст (40) Целевая частота пульса ($.80 * (220 - \text{возраст})$) Вес (150фунтов/68кг)	Максимизируйте кардиоваскулярную работу с контролируемой тренировкой 80% от теоретического максимума частоты пульса (или целевой частоты пульса). Используйте стрелку вверх (▲) или вниз (▼) на клавиатуре или правой рукоятки, чтобы отрегулировать сопротивление.
 Время тренировки (30:00) Возраст (40) Целевая частота пульса ($.80 * (220 - \text{возраст})$) Вес (150фунтов/68кг)	Получили пользу от интервальной тренировки с помощью данной программы с 2-минутными интервалами на 70% и 80% от теоретического максимума частоты пульса (или целевой частоты пульса). Интервалы длятся 2 минуты после того, как будет достигнута целевая частота пульса. Используйте стрелку вверх (▲) или вниз (▼) на клавиатуре или правой рукоятки, чтобы отрегулировать сопротивление.



Время тренировки (30:00)

Возраст (40)

Кол-во интервалов (3)

Интервал 1 – время (00:30)

Интервал 1 - Целевая частота пульса ($0,75 * (220 - \text{возраст})$)

Интервал x – время (00:30)

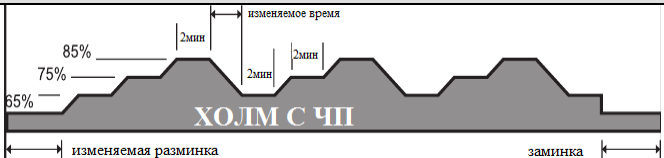
Интервал x - Целевая частота пульса ($0,75 * (220 - \text{возраст})$)

Вес (150фунтов/68кг)

Создайте обычную тренировку с контролем частоты пульса, в которой будет до 6 альтернативных интервалов, где пользователь устанавливает длительность и сопротивление. Используйте стрелку вверх (▲) или вниз (▼) на клавиатуре или правой рукояти, чтобы отрегулировать сопротивление.

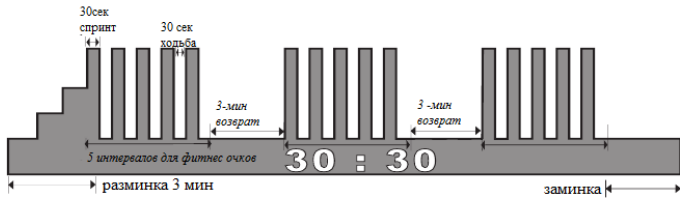
ОБЗОР ПРОГРАММ ТРЕНАЖЕРА

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

Программы и стандартные настройки	Описание
 Время тренировки (30:00) Возраст (40) Кол-во интервалов (3) Интервал 1 – время (00:30) Интервал 1 - Целевая частота пульса (,75* (220-возраст) Интервал x – время Интервал x - Целевая частота пульса (,75* (220-возраст) Вес (150фунтов/68кг)	Следуйте плану, рекомендованному Вам после выполнения оценки New Leaf. Данная контролируемая тренировка включает в себя до 6 альтернативных интервалов, где пользователь устанавливает длительность и сопротивление. Для получения более подробной информации об оценке New Leaf для пользователей тренажера PRO3700 обратитесь в компанию Octane Fitness по 1.888.OCTANE4.
 Время тренировки (30:00) Возраст (40) Целевая частота пульса (,85* (220-возраст) Вес (150фунтов/68кг)	Получите хорошую интервальную тренировку с контролируемой симуляцией подъема на увеличивающийся холм на 65%, 75% и 85% от теоретического максимума частоты пульса (или целевой частоты пульса). Каждый подъем длится 2 минуты после того, как была достигнута целевая частота пульса. После самого высокого холма наступает период возврата. Когда пульс не упадет до 65%, будет повторный подъем.
 Время тренировки (30:00) Возраст (40) Целевая частота пульса (,85* (220-возраст) Вес (150фунтов/68кг)	Сфокусируйте силу и выносливость на данной контролируемой тренировке с 1-минутными альтернативными интервалами на 65% и 85% от теоретического максимума частоты пульса (или целевой частоты пульса). Данная тренировка – это комбинация интервалов крутого подъема (высокое сопротивление) с изменением скорости. Интервалы длятся одну минуту после того, как была достигнута целевая частота пульса
 Время тренировки (30:00) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг) Ватт (125)	Установите мощность и дайте тренажеру удерживать ее путем изменения уровня сопротивления относительно скорости. Мощность измеряется в Ватт, что представляет собой мощность, необходимую для поддержания тренажером необходимой Вам нагрузки (сопротивления педалей и скорости). Чем выше Ватт, тем сложнее тренировка.

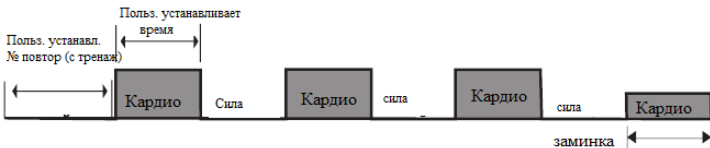
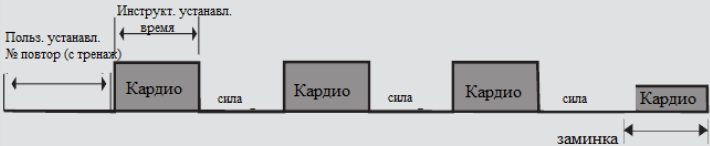
ОБЗОР ПРОГРАММ ТРЕНАЖЕРА

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

Программы и стандартные настройки	Описание
 Время тренировки (30:00) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг) МЕТ (7,0)	Узнайте интенсивность Вашей тренировки, путем установки целевого выходного параметра, измеряемого в метаболических эквивалентных единицах (МЕТ). Тренажер поддерживает ваши целевые показатели с помощью изменения сопротивления и скорости. МЕТ – измерение входной мощности, что представляет собой коэффициент метаболического рабочего уровня человека в соотношении к метаболическому уровню отдыха.
 Время тренировки (30:00) Уровень высоких интервалов (8) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг)	Программа испытания приставляет собой простой тест фитнес уровня, в котором представлены 5 походов по 30-секундных интервалов спринта и возврата. Каждый подход программа мониторит частоту пульса и высчитывает среднюю минимальную и среднюю максимальную частоту пульса между спринтов и возвратом. Возврат частоты пульса – относительный индикатор фитнес уровня. Чем выше показатель, тем быстрее восстанавливается пульс, что говорит о хорошей физической подготовке.
 Время тренировки (30:00) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг) Интенсивность (средняя) Уровень боя (6) Раунд (3)	Сразитесь с самым сложным соперником – эллиптическим тренажером! Поборитесь с ним в 5-минутных раундах, которые включают в себя 5 альтернативных интервалов «борьбы» и «возврата» разной длины. Чем сильнее Ваш удар руками, тем сильнее «отвечает» тренажер увеличением сопротивления. Это великолепная тренировка, которая заставит пульсировать Ваше сердце и кулаки!

ОБЗОР ПРОГРАММ ТРЕНАЖЕРА

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

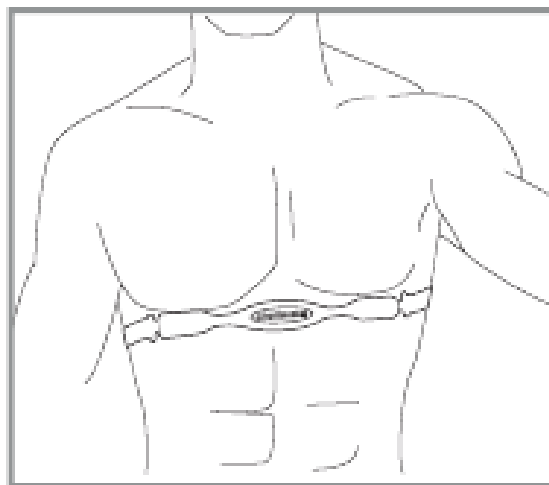
Программы и стандартные настройки	Описание
 ЛИЧНЫЙ CROSS CIRCUIT Время (30:00) Уровень (1) Время кардио (2:00) Повторы силы (10) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг)	Максимизируйте пользу времени тренировки с помощью кросс тренинга с/без тренажера. Следуйте советам на дисплее, чтобы совершить альтернативные подходы кардио и упражнений на выносливость. Используйте кнопки Уровень (+) и (-) (level +/-) для регулировки интервалов сопротивления.
 ГРУППОВОЙ CROSS CIRCUIT Уровень (1) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг)	Выполняйте групповые упражнения на эллиптическом тренажере! Получите пользу от тренировки с помощью кросс тренинга с/без тренажера с инструктором. Следуйте инструкциям тренера, чтобы совершить альтернативные подходы кардио и упражнений на выносливость.
*стандартные параметры используются, если параметры не были введены в течение 4 секунд, после напоминания Центра сообщений	

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕНАЖЕРА PRO3700 Classic

Эллиптический тренажер Octane Fitness PRO3700 предлагает дополнительные характеристики для более эффективной тренировки, включая систему HeartLogic Intelligence и многозахватной рукоятки (MultiGrip handlebar). Дополнительно, многие опции и функции тренажера можно отрегулировать специально под Ваши требования.

Система HeartLogic Intelligence

Эллиптический тренажер оснащен системой HeartLogic Intelligence – специальная технология компании Octane по контролю частоту пульса. Система HeartLogic Intelligence – навороченная, но простая технология, которая предоставляет самые эффективные и точные данные тренировки. Все начинается с нагрудного ремня и цифровых контактных пластин измерения пульса на рукоятках. Существует 7 программ частоты пульса - сжигание жира, кардио, интервалы частоту пульса, холм с частотой пульса, скоростные интервалы частоты пульса, обычный интервал частоту пульса и обычный new leaf – которые поддерживают интерес к тренировкам. Более того, дисплей отражает для Вас время в зоне, текущую частоту пульса, частоту пульса в % и целевую частоту пульса, чтобы Вы всегда знали где Вы сейчас и где должны быть.



Использование нагрудного ремня

Беспроводной нагрудный ремень передает сигнал Вашей частоты пульса на электронную консоль на расстоянии до 3 футов (0,9м). вы можете использовать передатчик Polar™ (кодированный и некодированный). Отрегулируйте длину эластичного ремня и закрепите передатчик на Вашем торсе под одеждой. Установите ремень ниже груди. Убедитесь, что логотип находится снаружи справа. Для лучшего контакта с кожей нужно увлажнять электроды на задней части передатчика небольшим количеством воды. Электроды – это ребристые части на задней стороне передатчика, которые прислоняются к коже. Убедитесь, что ремень сел плотно, но не мешает дышать. Если используется контактное и беспроводное измерения пульса, то приоритет получают показания контактных пластин.

Использование контактных пластин

Цифровые контактные пластины расположены на движущихся рукоятках тренажера. Пластины используются для мониторинга частоты пульса во время тренировки. Для получения более точных данных необходимо взяться за пластину, чтобы сенсор оказался у Вас в ладони. Необходимо держаться за пластины крепко и не позволять рукам сдвигаться.

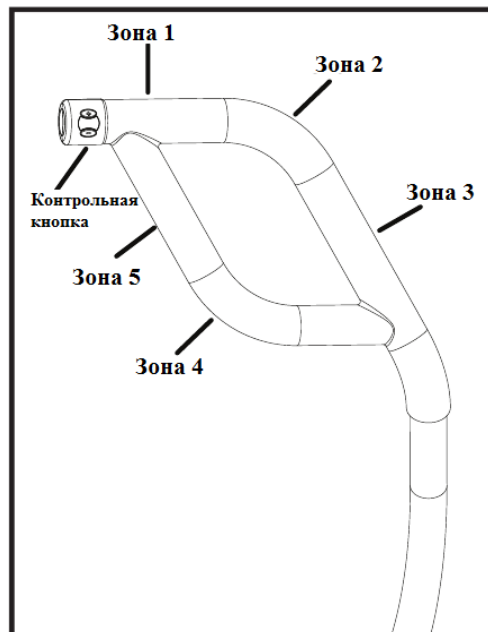
Программы частоты пульса

Тренажер предоставляет несколько программ с контролем частоты пульса, которые подойдут под индивидуальные требования каждого пользователя. Мы рекомендуем попробовать все программы, чтобы выбрать лучшую для Вас. За более подробной информацией обратитесь к таблице программ.

Многозахватная рукоять (MultiGrip handlebar)

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

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



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

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

Контроль пальцев (fingertip control)

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