

Octane[®]

F I T N E S S



LATERAL X
MOVE IN A NEW DIRECTION

LX8000

操作手册

本产品适合于商业用途。

请阅读并保存这些说明书。

重要的安全说明

警告! 在启动训练程序之前，使用本产品的人员必须咨询医生。如果年龄大于 35 岁或者已经存在健康问题，上述要求尤其重要。在锻炼过程中，如果遇到胸痛、恶心、眩晕或气短的现象，请立即停止锻炼，并且在重新开始之前咨询医生。

在操作本横向交叉训练机之前，所有俱乐部、人员培训和销售人员都必须参阅本操作手册。同时，本手册应方便所有锻炼者的查阅。

警告!使用电动产品时，务必遵循基本注意事项。

为了减少人员烫伤、火灾、电击或人身伤害的危险：

- 请根据本操作手册的规定，按照锻炼产品的即定用途使用本产品。切勿采用任何方式改装本产品。
- 切勿从机器上拆下塑料护罩。只能由经授权的 Octane Fitness 服务代表负责维护工作。如果未得到遮盖，护罩下的移动部件是十分危险的。
- 切勿在发生以下问题时操作本横向交叉训练机：电源线或插头损坏、工作不正常、发生过坠落或损坏或者掉入水中。把交叉训练机送返您的当地经销商或 Octane Fitness，以便接受检查和修理。
- 切勿在通气孔受阻的情况下操作本横向交叉训练机。通气孔保持畅通，无线头和头发等异物。
- 切勿在户外使用。
- 切勿在使用气雾剂（喷雾）产品或在输氧的地方使用本横向交叉训练机。
- 切勿让电源线（比如选配安装的 LCD 显示器电源线）穿过机器内部或竖立线管。
- 切勿安装重量超过 8.5 磅的 LCD 显示器。（3.8 kg）位于选配 LCD 安装臂上。

保存这些说明书

其他重要的安全注意事项

- 把横向交叉训练机安放于水平表面上，稳定装置后面至少留有一英尺的间隙。
- 如果您拥有多台设备，设备之间至少留有 18 英寸 (46 cm) 的间隙。
- 为了避免损坏地板或地毯，请在横向交叉训练机下方摆放垫子。
- 务必使年龄小于 13 岁的儿童远离横向交叉训练机。
- 在使用横向交叉训练机的过程中，儿童和宠物应远离该区域。在使用机器的过程中，切勿让任何人站在后框架（稳定装置）范围内。
- 请在锻炼时穿上合适的训练服和鞋子；不得身穿宽松的衣服。
- 上下 Octane Fitness 横向交叉训练机时应当小心。脚踏仍在移动时，切勿上下设备。
- 始终朝向前方。切勿试图在 Octane Fitness 横向交叉训练机上转身。
- 切勿坐在、站在或攀爬塑料护罩、电子控制台或固定手柄。
- 手足应远离开口或移动部件。
- 双脚应踏在脚踏的范围内；切勿让脚趾或脚的其他任何部位搁在脚踏的前缘。
- 切勿把任何物品插入或滴入任何开口。
- 用户不得用力过猛或者锻炼得筋疲力尽。
- 在锻炼过程中，如果遇到胸痛、恶心、眩晕或气短的现象，请立即停止锻炼，并且咨询医生。
- 使用后应擦拭交叉训练机的外表面，清除汗渍和灰尘。
- 定期监测和检查 Octane 交叉训练机。更多有关保养 Octane 交叉训练机的信息，请参见本手册的清洁和维护章节。
- 定期检查横向交叉训练机的所有外部部件。如果需要维护，请联系您当地的经销商或 Octane Fitness 客户服务部，寻求协助。
- 移动 Octane Fitness 横向交叉训练机时应当小心谨慎。Octane Fitness 横向交叉训练机的重量超过 380 磅。移动产品时，请采用正确的抬升技术并/或获取帮助。

产品尺寸：	1067mm x 1651mm x 1624mm (42 英寸 x 65 英寸 x 64 英寸)	本设备符合以下要求（如果适用）：	
产品重量	384 磅(174 Kg)	2006/95EC	低电压指令
用户最大体重	400 磅 (181 Kg)	2004/108/EC	电磁兼容性 (EN61000)
标准电源/电气技术规格：		2002/95/EC	限制有害物质 (RoHS) 指令
本产品属于自行供电的机器。		2006/96/EC	WEEE 指令
		EN957-9:2003	固定训练设备
		EN957-1:2005	固定训练设备
		EN60335-1:2002	家用和类似电器 - 安全
		GPS	通用产品安全管理条例 2005

本设备符合 FCC 规则第 15 部分的要求。操作应遵守以下两个条件：(1) 本设备不会导致有害干扰，以及 (2) 本设备必须能够耐受接收到的干扰，包括可能导致工作失常的干扰。



心率功能的安全指南

在使用 Octane Fitness LX8000（配备 HeartLogic™ Intelligence）前，请阅读并遵守以下说明：

接触心率把手

- 定期清洁接触心率把手，清除汗渍和油脂。使用沾有温和清洁剂的湿布。切勿把水和清洁剂直接喷在把手上，否则可能导致电气短路。
- 握住把手时，应抓住每个接触心率把手，使把手的接触传感器部分位于手掌中。牢牢抓住接触传感器，使双手稳定并保持在位。

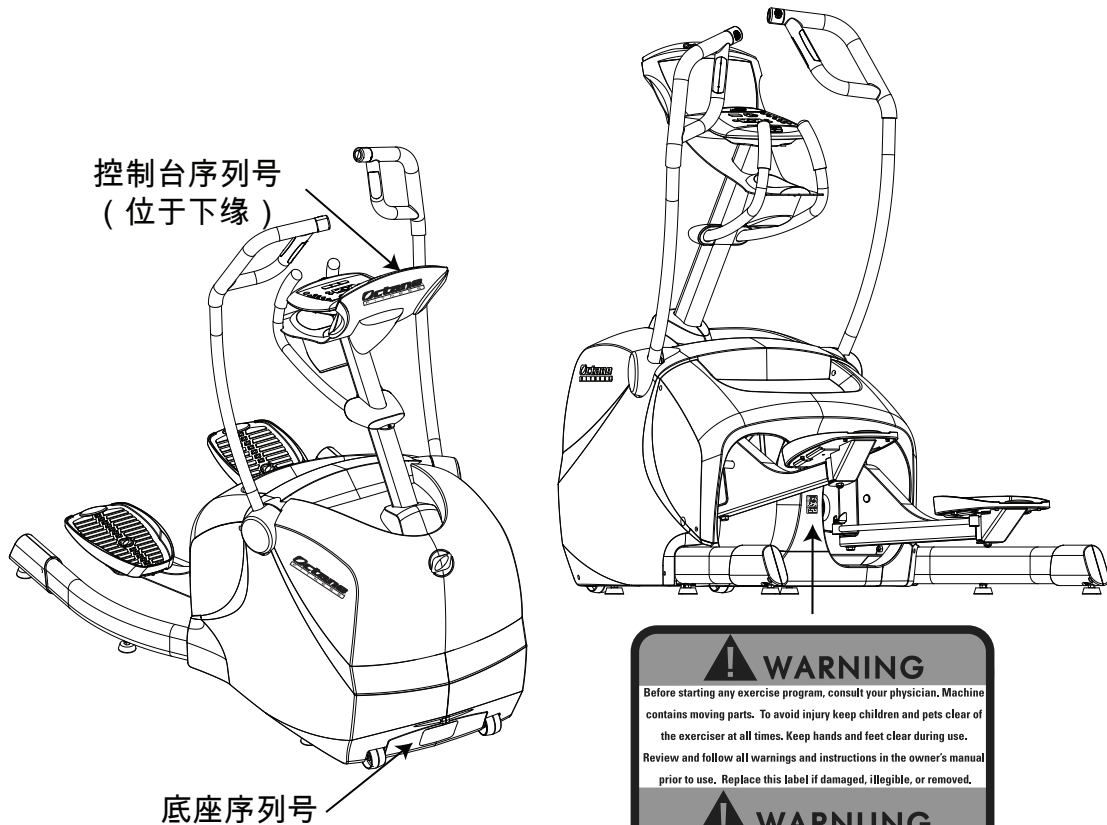
无线胸带

- 锻炼者使用 Octane Fitness LX8000 时，可以配套使用任何与 Polar™- 兼容（编码或非编码）的无线心率发射机。
- 如果用户装有心脏起搏器或者正在使用处方药物，不得让用户使用胸带。药物或心脏起搏器的电子脉冲可能会使心率的读数不准确。
- 由于设备灵敏度极高，操作设备时应小心谨慎。
- 切勿将胸带里面的带子折叠，否则会导致胸带失去导电性能。
- 应当小心操作心率发射机（胸带）。发射机坠落可能会导致损坏，且会让保修失效。
- 如果接收机（控制台）试图同时处理多个信号，可能会使心率的读数不正确。在商用环境中，产品之间的距离至少应为 24 英寸。采用上述做法是为了防止发生串话，即从一台机器上的用户发出的胸带信号被另一台机器的控制台接收并显示出来。
- 切勿把胸带放在会产生强大磁场的装置旁边。电视机、电机、收音机和高压输电线都会影响到发射机的性能。这些装置会干扰传输到接收机的心率信号，从而可能影响到显示在电子控制台上的心率读数。
- 切勿把发射机浸在水中。不过，发射机正常工作需要一定的湿度。排汗通常已经足以满足要求，但您也许需要用少量的水润湿电极。电极位于发射机的一侧，贴着您的皮肤。
- 无线胸带的电池也许需要不时更换。电池故障或电极磨损都可能使读数不准确。电极贴着您的皮肤，位于发射机一侧有棱纹的部分。
- 如果需要购买无线发射机胸带，请联系您的经销商或 Octane Fitness 销售代表。

某些人员无法使用心率功能，因为他们的身体化学条件不合适，无法提供准确的读数。如果您在使用接触心率把手或无线胸带时遇到困难，请联系您的经销商或 Octane Fitness 客户服务部，电话 1.888.OCTANE4。

警告！ 本产品的心率控制功能仅为提供信息之用，不可将其用作心功能或心脏健康状况的衡量手段。在心率控制程序中，锻炼者可以使用等级控制，随时降低阻力等级。每个锻炼者都必须自行监测自己的感受并且相应地调整锻炼等级。在锻炼过程中，如果用户遇到胸痛、恶心、眩晕或气短的现象，请立即停止锻炼，并且在重新开始之前咨询医生。

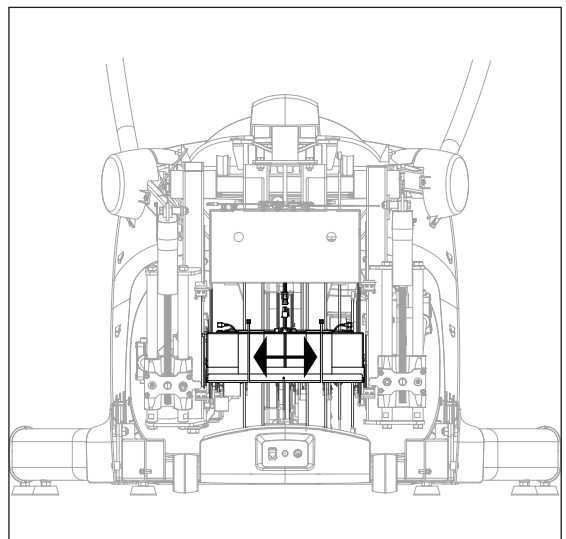
LX8000 产品标签



注意：电池的处置

在 LX8000 报废或废弃之前，应当取出电池并正确处置：

- 从设备上拆下机盖以及一侧护罩。
- 找到电池组件（在机器前侧控制板下方）并且断开接线。
- 断开把电池组件固定到电池座的接线。
- 把电池组件抽出机器。
- 根据当地的管理条例，安全处置电池组件。



目录

入门指南	1
• 用户设置功能	1
• LX8000 的清洁和维护	2
• 故障检修和常见问题解答	2
• 质保信息	2
• 选配套装：CROSS CiRCUIT Pro	2
电子装置	3
• LX8000 控制台和键盘	3
• 控制台窗口	6
LX8000 程序	8
• 工作量阻力（等级）的工作原理	8
• LX8000 程序参考	9
LX8000 产品特性	12
• HeartLogic Intelligence	12
• MultiGrip 手柄	13
• 指尖控制	13

入门指南

Octane Fitness 推出的 LX8000 横向交叉训练机将使您的锻炼更上一层楼！各种预编健身程序很快就让您能够挑战自己，在呵护备至的电子装置管理之下，将让您感到兴趣盎然，充满动力。开始锻炼再容易不过了 - 只要站到机器上踩动脚踏即可。根据消息中心的提示编制自己的健身程序，您已经迈上通往成功的大道！

用户设置功能

LX8000 的许多标准功能和控制都可以接受定制，以便满足您的个人喜好或者锻炼环境。只要简单的几个步骤，您就能完成机器的设置，可以跳过热身、锻炼时间倒计时（而非时间累加）、限制最长锻炼时间以及以英制或公制显示单位。同时，您也可以关闭控制台的蜂鸣声，并且调节显示器的亮度。所有这些调整都极易完成，并且可以保存为机器的新标准 - 您不必在每次使用时重新设置。

如果需要进入用户设置功能，按住等级向上箭头(▲)和等级向下箭头(▼)键三秒，或者听到蜂鸣声为止。在消息中心中，将会依次显示以下可定制的功能；使用回车键在每个功能的可选选项之间切换（矩阵显示器上显示），按下向上箭头(▲)或向下箭头(▼)选择设置并移到下一个功能。退出且无须更改任何值时，按下暂停清除两次。

热身	该功能可以“打开”（每次锻炼包括 3 分钟的热身）或“关闭”。出厂默认设置为“打开”。
时钟方向	LX8000 交叉训练机可以采用“累计时间”或“倒计时”跟踪锻炼时间。出厂默认设置为“累计时间”。
最长锻炼时间	您可以为 LX800 的用户设置最长锻炼时间，以便使该值与所处的环境相适应。使用回车键在可能的数值间滚动（增量为 5 分钟），或者使用数字键盘输入 10:00 到 99:00 之间的值，增量为 1 分钟。按下向上箭头(▲)或向下箭头(▼)键，选择所需的值。出厂默认设置为 99 分钟。
单位类型	所显示的体重和距离单位可以选择为“英制”（磅和英里）或者“公制”（千克和千米）。出厂默认设置为“英制”。
CROSS CIRCUIT Pro	选择“打开”，启用两个 CROSS CIRCUIT Pro 程序（与选配的 CROSS CIRCUIT Pro 套件配合使用）。出厂默认设置为“关闭”。
默认宽度	您可以把设备默认的横向宽度设置在 1（最窄）到 10（最宽）之间。使用回车键在可能的数值间滚动，或者使用数字键盘输入数值，然后按下向上箭头(▲)或向下箭头(▼)键进行选择。出厂默认设置为 5。
蜂鸣音	您可以把控制台的声音设置为“打开”或“关闭”。出厂默认设置为“打开”。
亮度	您可以调节控制台 LED 的强度或亮度，选择 1 到 8 之间任何数值。数字大表示亮度高。出厂默认设置为 8。
退出	消息中心显示“退出”时，按下回车键即可离开用户设置。将会保存您的所有选择，并且成为机器的新标准设置。重复上述设置程序即可随时更改。

LX8000 的清洁和维护

警告! 本机器内含移动部件。查找和修复机器的任何问题时，请小心行事。

Octane Fitness 横向交叉训练机的制造方式可以耐受许多小时的高强度使用，而所需的维护则减至最低。为了保持机器的清洁，应定期使用清洁的毛巾擦拭机器，并使用真空吸尘器清洁脚踏下方和脚踏附近的机器内部。（从事上述工作时，无须拆下护罩。）

切勿漂白控制台，否则会损伤镜片。

如果您对 LX8000 存在任何疑问或者遇到任何维护问题，请联系您当地的 Octane Fitness 经销商。如果您希望直接与 Octane Fitness 客户服务部的专家交流，请拨打 888.OCTANE4 或 763.757.2662，分机1，或者访问 www.octanefitness.com。

故障检修和常见问题解答

如果您对 LX8000 横向交叉训练机存在任何疑问，请登录 www.octanefitness.com，在此可以找到与横向交叉训练机的使用有关的许多常见问题解答和提示。如果您希望直接与 Octane Fitness 客户服务部的专家交流，请拨打 1-888-OCTANE4 或 7763-757-2662，分机 1。

质保信息

LX8000 横向交叉训练机保证材料和工艺不存在任何缺陷。从原始购买之日起，所有部件质保三 (3) 年。从原始购买之日起，人工费免收一 (1) 年。本有限商业质保不具有可转让性。

有关质保涵盖范围的详细信息，请参见资料包中的 Octane Fitness 有限商业质保和/或 Octane Fitness 有限消费者质保。

选配套装：CROSS CiRCUIT Pro

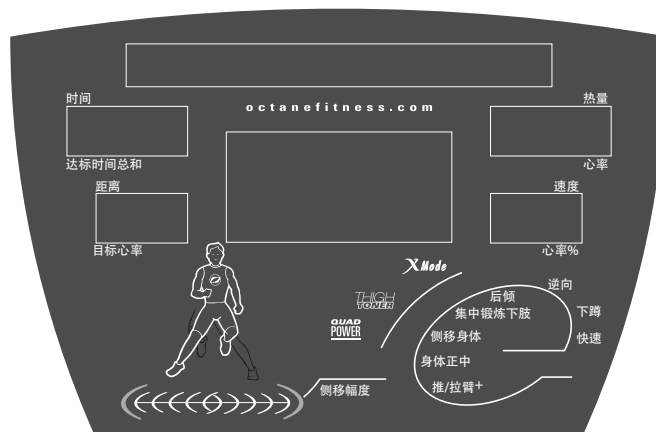
为 LX8000 提供了 CROSS CiRCUIT Pro 套装 (P/N 106700-001)，其中包括重量支架和 PowerBlocks。该套装可以在俱乐部楼层的同一个地方提供心脏和力量训练。为该套装专门设计了两个健身程序：CROSS CiRCUIT Solo 和 CROSS CiRCUIT Group。

有关价格和订购信息，请联系 Octane Fitness 客户服务部，电话 1-888-OCTANE4 或 763-757-2662，分机 1。

电子装置

LX8000 控制台和键盘

LX800 配备了一个简单且易于理解的键盘，控制台则配备一个信息性消息中心、一个锻炼概况矩阵以及四个多功能 LED 显示窗口，为您启动锻炼计划以及在锻炼过程中保持锻炼动力提供了所有信息。请在本手册后面的内容中查阅程序描述，并且选择适合您的健身程序。



消息中心

LX8000 消息中心配备一个画面可滚动的 LED 显示器，用于提示您输入重要信息，在锻炼过程中为您提供指导并给予鼓励，通过明确的相关锻炼数据为您提供奖励，比如等级、平均速度、平均心率、最高心率、卡路里/小时、瓦数和 MET。在设置和进行锻炼的过程中，您可以观察消息中心 - 该中心可以为您提供指导并给予鼓励，在结束锻炼时即为您提供摘要信息。

控制台程序编制

开始锻炼再容易不过了 - 只要跳上机器，踩动脚踏即可。消息中心提示您选择一个程序。通过键盘各部分的步骤 - 选择健身程序、调节设置并且提高锻炼效果，根据控制台显示器上的提示，就可以指导您完成健身程序的编制工作。每次提示后，只要输入所需的数据，然后按下回车，您就可以进行锻炼了。如果在提示时未输入数值，机器将为您选择的程序默认使用标准数值。

CSAFE 接口

LX8000 兼容 CSAFE (健身设备通信技术规格) 协议。如果您把 LX8000 连接到 CSAFE 网络，将会提示用户输入 5 位数的用户 ID。CSAFE 用户有 30 秒的时间使用数字键盘输入用户 ID 的数字。输入 ID 后，显示器将提示用户继续操作，完成程序的设置。如果未输入用户 ID 或程序，机器默认使用随机程序，阻力等级为 1，横向宽度为 5，用户体重为 150 磅 (68 kg)。





键盘按钮

快速开始 开始锻炼的最简单的方法是按下“快速开始”按钮，此时，机器设定为随机程序，阻力等级为 1，横向宽度为 5，年龄 40 岁，用户体重为 150 磅 (68 kg)。然后，使用按键设置程序、时间、等级或横向宽度，顺序不限。

输入 选定的记录值时，可以使用向上 (▲) 和向下 (▼) 箭头键和数字输入键盘。

显示器锁 按下显示器锁按钮，停止 LED 显示器在窗口间来回切换顶端和底端（心率）显示值。再次按下显示器锁，恢复切换。

时间  按下“时间”，然后使用向上 (▲) 和向下 (▼) 箭头键，增加或减少锻炼的时间，增量为 1 分钟。标准锻炼时间为 30:00。最长时间为 99:00。通过用户设置功能可以更改最长时间。

风扇  按下“风扇”按钮，可以启动凉风，在锻炼时让您感到舒适。再次按下可以增加气流（另有两级），或者第四次按下关闭。根据需要移动出口，改变气流的方向。

暂停清除 如果需要停止锻炼，按下键盘右下角的暂停清除按钮或者停止踩脚踏即可。在您恢复踩踏板之前，矩阵显示器将显示暂停的时间。在暂停期间，将会保存您的锻炼设置和统计信息。如果需要重新启动暂停的锻炼，在暂停倒计时到达零之前，开始踩脚踏即可。如果需要为另一次锻炼重置机器，应在两秒内按下暂停清除按钮两次。

向上 (▲) 和向下 (▼) 箭头键

以下功能具有专用的向上 (▲) 和向上 (▼) 箭头键，帮助您方便地增加或减小参数值。在程序编制时可使用这些键，也可以在锻炼中随时用于更改数值。

健身程序 使用健身程序 (▲) 和 (▼) 键在可用的程序内移动。程序名称显示在信息中心时，按下回车键，即可选择健身程序并对其进行编制。在锻炼期间按下健身程序 (▲) 或 (▼) 键，可以随时更换程序。在更换程序时，信息中心将提示您根据需要输入新的程序数值。

横向宽度 使用横向宽度 (▲) 或 (▼) 键设置机器横向运动的宽度。宽度范围从 1（最窄）到 10（最宽）之间可选，默认值为 5。

等级 使用等级 (▲) 和 (▼) 键增加或减小机器的阻力等级。在预置的阻力程序和 30:30 程序中，共计有 30 级阻力。对于心率控制的程序，通过等级 (▲) 和 (▼) 键可以更改目标心率值。对于恒定功率程序，通过等级 (▲) 和 (▼) 键可以更改目标瓦数或 MET。

提示：向上箭头 (▲) 和向下箭头 (▼) 按钮位于移动手柄上，在设置或锻炼过程中，可用于随时更改等级（右侧手柄）或横向宽度（左侧手柄）。

数字输入键盘

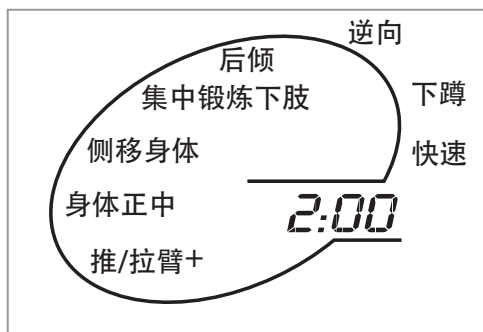
键盘右侧是数字输入键盘。使用这些数字键而非 (▲) 和 (▼) 键，可以直接输入数值，比如年龄、体重、横向宽度或目标心率。数字输入将在短暂的延迟后保存下来，或者您也可以按下键盘主区中的绿色回车键进行保存。

锻炼助推器

QuadPower 使用这种向后推动的锻炼助推器锻炼您的股四头肌和臀部！在锻炼过程中按下 **QuadPower** 按钮，然后提高速度。您做得越快，阻力（等级）就越高，横向移动就越宽（横向宽度）。再次慢下来后，阻力下降，横向宽度减小。在横向交叉训练机做出反应，实时锻炼双腿时，您可以全面掌控进度！

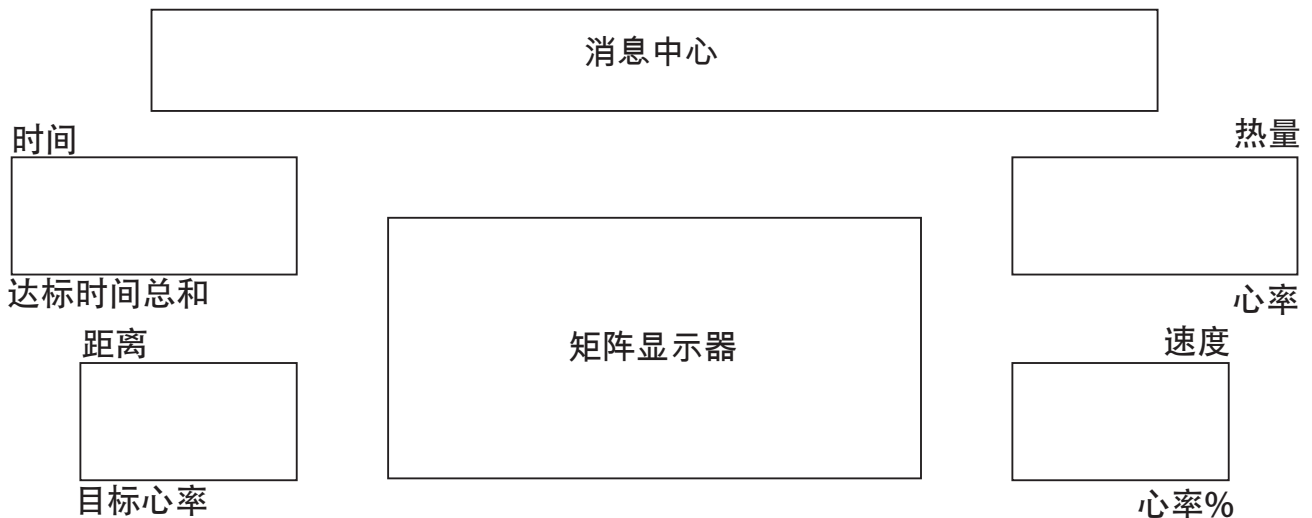
ThighToner **ThighToner** 使用有变化的横向宽度使您的大腿变得结实和协调。在锻炼过程中按下 **ThighToner** 按钮，然后提高速度。您做得越快，横向移动的宽度就越大。再次慢下来后，横向宽度减小。

X-Mode 按下 **X-Mode**，启动终极交叉训练工具，并且利用各种横向交叉训练机的功能。在任何程序中，这种极棒的激励工具能够让您的锻炼充满新鲜感和刺激感。每隔一分钟即使用 **X-Mode**，提示您执行八种不同的挑战组合：



快速	加快速度！（50-60 rpm 或您自己的舒适水平。）
下蹲	膝部稍弯；您的股四头肌和臀部对此会有感觉！
反向	往回踩，改变整个下身的肌肉关注点。
后仰	抓住固定手柄并稍微后仰，改变下身的肌肉关注点。您的四头肌会感觉到这一点。
仅下身	抓住固定手柄或者自然摆动双臂，让双腿完成全部动作。
身体移动	通过横向运动，整个身体从一侧移动到另一侧。
身体处于中心位置	下身随着横向运动移动，保持身体稳定并处于中心位置。
推/拉+	在增高的阻力等级上，重点放在双臂的推拉运动，锻炼胸部、二头肌、背阔肌和三头肌。

每次进入助力阶段，按下键盘上的 ▲ 或 ▼ 或者右侧的手柄，就可以改变阻力等级。第二次按下按钮，可以取消助力的使用。



控制台窗口

消息中心

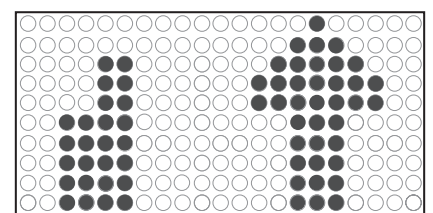
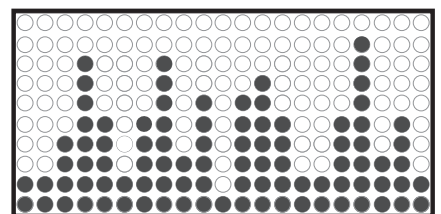
LX8000 消息中心配备一个画面可滚动的 LED 显示器，用于提示您输入重要信息，在锻炼过程中为您提供指导并给予鼓励，通过明确的相关锻炼数据为您提供奖励，比如等级、平均速度、平均心率、最高心率、卡路里/小时、瓦数和 MET。在设置和进行锻炼的过程中，您可以观察消息中心 - 该中心可以为您提供指导并给予鼓励，在结束锻炼时即为您提供摘要信息。

矩阵显示器

矩阵显示器在锻炼期间可以显示程序概要，并且突出显示下一个间隔以及阻力的变化。在心率间隔程序中，矩阵显示器通过间隔通知您取得的进步。

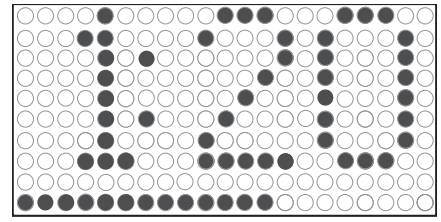
更改目标心率： 在试图达到新的目标心率时，矩阵显示器的左侧显示间隔的图示。该图将会以闪烁的方式显示您试图达到的间隔。每一列都表示一分钟。显示器右侧的箭头显示阻力（以及导致的目标心率）增加或减小。在减小时，如果机器达到了阻力等级 1 但您的心率仍然未达到目标下限，显示器将通过消息“心率过高 - 请调低”通知您。在增高时，如果机器达到了最高阻力等级 (30) 但您的心率仍然未达到目标上限，显示器将通过消息“提高速度，以便降低阻力”通知您。

间隔持续时间： 在您达到或超过新的目标心率后，矩阵显示器切换到倒计时定时器，间隔的长度开始倒计时。矩阵显示器的底行显示水平条形图，表示当前的阻力等级。



即将显示的列闪烁

- 时间** 显示锻炼时间，时间从 0:00 开始累计。按下时间 (⌚) 按钮，然后再按下任何 (▲) 或 (▼) 键，即可在锻炼期间增加或减少时间。用户能够设置的最长时间为 99:00。当显示实际的锻炼时间时，定时器将一直累计到 99:59，然后变成 0:00。如果需要了解如何从“累计时间”切换为“倒计时”，请参见用户设置功能。
- 卡路里** 基于用户输入的体重，显示锻炼过程中燃烧的总卡路里估计值。如果未输入具体的体重，将基于 150 磅 (68 kg) 的用户计算卡路里。
- 距离** 显示您共计走过多少距离的估计值。距离可以显示为英里（英制）或千米（公制）。首次购买横向交叉训练机时，显示的是英制。如果需要了解如何从英制切换为公制，请查阅用户设置功能。
- 速度** 显示您的速度，分辨率为每分钟 (RPM)。
- 区域中的时长** 跟踪并显示在正确的程序心率训练区中使用的时长。在机器探测到心率时，区域中的时长仅显示在心率控制程序中。用户应当配戴无线心率发射机，或者抓住移动手柄上的接触心率传感器把手。
- 心率** 以每分钟心跳次数 (BPM) 的形式显示心率。用户应当配戴无线心率发射机，或者抓住移动手柄上的接触心率传感器把手。
- 目标心率** 在心率控制程序中时，显示机器调节阻力能够达到的心率读数。
- 心率 %** 显示当前的心率百分比（当前心率/理论最高心率）。用户应当配戴无线心率发射机，或者抓住移动手柄上的接触心率传感器把手并且输入年龄。
- 横向宽度** 显示横向运动的相对水平宽度。横向宽度范围从 1（最窄）到 10（最宽）。



LX8000 程序

LX8000 包括 13 种内置程序，选项的范围广泛，使锻炼充满乐趣：

手动 - 目标 - 间隔 - 恒定功率 - 燃烧脂肪 - 心率间隔 - 随机 -
双向 - 30:30 - MMA - CROSS CiRCUIT Solo - CROSS CiRCUIT Group - 横向间隔

大多数程序都有一段三分钟的热身时间，在此期间，阻力每分钟增加两个等级。心率控制程序（燃烧脂肪和心率间隔）包括持续三分钟的热身或者直到您达到目标心率的时间；然后就启动您选择的程序。增加或降低等级都能够改变目标心率。

工作量阻力（等级）的工作原理

阻力等级

LX8000 备有 30 种不连续的阻力等级。1 级最容易，30 级最难。手动程序让用户可以全面控制阻力等级。间隔和 30-30 可以让用户为特定的间隔选择阻力等级。

阻力等级通过矩阵显示器上的 LED 行表示出来。亮一行则表示 3 个阻力等级。下表可以帮助您理解并解读矩阵显示器：

阻力等级	亮起的 LED 行	阻力等级	亮起的 LED 行
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

程序等级

随机、横向间隔、双向和目标程序允许用户选择程序的总阻力等级。该等级是锻炼的平均阻力等级。在这些锻炼过程中，阻力等级的范围是输入的程序等级 ± 4 （即，对于程序等级 5，最低阻力为 1 级，最高阻力为 9 级）。在锻炼过程中，总程序等级显示在控制台上。

恒定功率程序中的阻力

恒定功率程序可以让用户为程序输入功率输出水平，单位为瓦或 MET。在这些恒定锻炼中，阻力等级由机器控制，能够随着用户的速度按需要提高或降低，从而把输出保持在目标值。

心率控制程序中的阻力

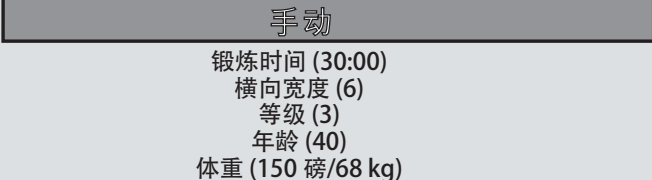
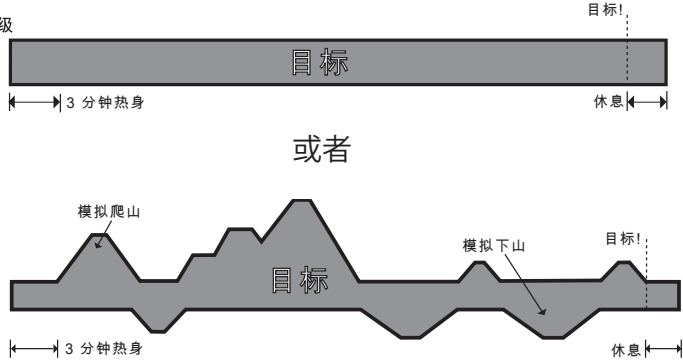
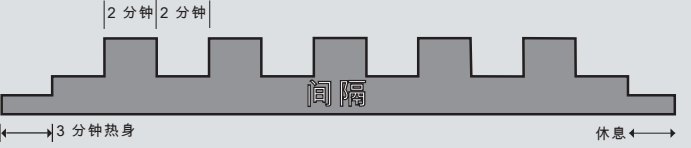
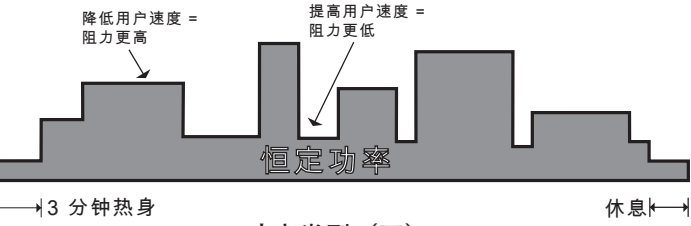
燃烧脂肪和心率间隔可以让用户为程序手动输入目标心率水平。如果在热身过程中达到目标心率，则热身结束并且启动选定的心率控制程序。在心率控制锻炼期间，阻力等级由机器控制，能够按需要提高或降低，从而把用户的心率保持在目标值。

锻炼者可以选择与当天的锻炼需要最适合的程序。用户可以通过设置每个程序的阻力等级和时间，确定锻炼强度。

LX8000 程序参考

使用数字键盘或键盘上的向上箭头 (▲) 和向下箭头 (▼) 键, 或者右侧的手柄, 就可以根据消息中心的提示输入程序设置。

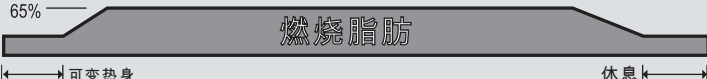
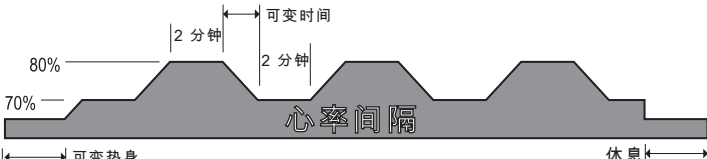

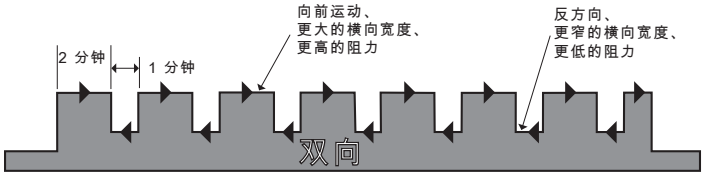
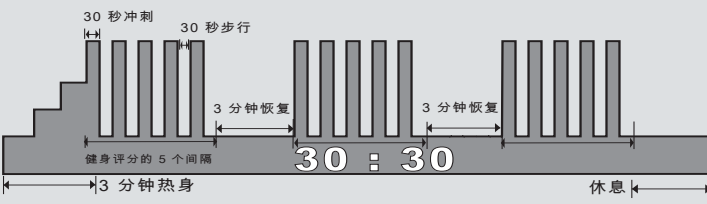
* 在消息中心发出提示 4 秒内, 如果未输入数值, 将会使用标准程序的数值。

程序和标准设置	描述
<p>等级 -</p>  <p>手动</p> <p>锻炼时间 (30:00) 横向宽度 (6) 等级 (3) 年龄 (40) 体重 (150 磅/68 kg)</p>	<p>上机并开始; 恒定阻力在平整的表面上模拟步行或慢跑。椭圆形跑道周长为 1/4 英里 (或 400 米); 矩阵显示器中的计数器显示完成的圈数。</p>
<p>等级</p>  <p>目标</p> <p>或者</p> <p>目标类型 (距离) 调整目标 (5K 或 350 卡路里) 横向宽度 (6) 平地或山路 (平地; 按下 (▲) 或 (▼) 两次, 选择山路) 等级 (3) 年龄 (40) 体重 (150 磅/68 kg)</p>	<p>调整本地竞赛, 或者让您的目光集中于一堆正在燃烧的卡路里! 目标程序的灵活性非常高, 有助于您设定并达到特定的目标。选择平地路线或者选用山路, 逐渐增加阻力, 模拟地形的变化, 复制在户外行走或跑步体验到的困难。矩阵读出器倒计时, 让您时刻了解还有多少路程, 直到您达到目标为止!</p> <p>使用任何 (▲) 或 (▼) 键和回车键选择您的目标类型, 调节距离或卡路里, 并且设置锻炼的其他选项。使用等级 (▲) 和 (▼) 调节锻炼中的间隔阻力。</p> <p>注意: 需要选择“山路”时, 在显示“平地或山路”的同时, 按下 (▲) 或 (▼) 两次, 然后按下回车键。</p>
 <p>间隔</p> <p>锻炼时间 (30:00) 横向宽度 (6) 第一个间隔等级 (3) 第二个间隔等级 (6) 年龄 (40) 体重 (150 磅/68 kg)</p>	<p>在以 2 分钟的间隔更改用户设定的阻力时, 增加灵活性和难度。使用键盘上的向上箭头 (▲) 和向下箭头 (▼) 或右侧手柄调节锻炼中的间隔阻力。</p>
 <p>恒定功率</p> <p>功率类型 (瓦) 锻炼时间 (30:00) 横向宽度 (6) 年龄 (40) 体重 (150 磅/68 kg) 瓦 (125) 或 MET (7.0)</p>	<p>设置目标功率输出, 并且相对于您的速度改变阻力等级, 从而机器能够把您保持在原地。功率输出的测量单位为瓦或代谢当量单位 (MET)。瓦表示机器为了维持您需要的工作量 (脚踏阻力和速度) 而必须提供的功率大小。MET 表示个人的工作代谢速度相对于个人的静息代谢速度之比。一个 MET 大约等于每小时每千克燃烧 1 千卡路里。功率输出值越高, 锻炼的难度就越大。</p>

LX8000 程序参考

使用数字键盘或键盘上的向上箭头 (▲) 和向下箭头 (▼) 键, 或者右侧的手柄, 就可以根据消息中心的提示输入程序设置。

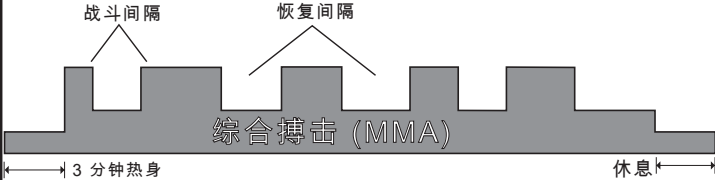
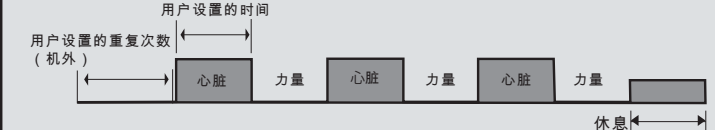
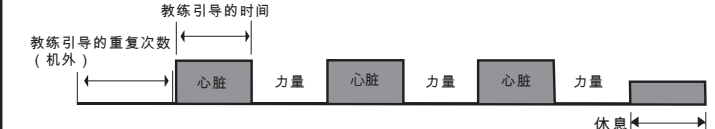

* 在消息中心发出提示 4 秒内, 如果未输入数值, 将会使用标准程序的数值。

程序和标准设置	描述
 <p>燃烧脂肪</p> <p>锻炼时间 (30:00) 横向宽度 (6) 年龄 (40) 目标心率 (.65 * (220 - 年龄)) 体重 (150 磅/68 kg)</p>	<p>在 65% 理论最高心率 (或用户指定的目标心率) 的情况下, 采用该可控式健身程序, 使脂肪与碳水化合物燃烧产生的卡路里之百分比达到最大。使用键盘上的等级 (▲) 和 (▼) 或右侧手柄调节锻炼中的间隔目标心率。</p>
 <p>心率间隔</p> <p>锻炼时间 (30:00) 横向宽度 (6) 年龄 (40) 高目标心率 (.80 * (220 - 年龄)) 体重 (150 磅/68 kg)</p>	<p>在 70% 和 80% 理论最高心率 (或用户指定的目标心率) 的情况下, 采用这种以 2 分钟的时间间隔进行变换的可控式健身程序, 间隔训练可取得比稳态训练更大的成效。达到目标心率后, 时间间隔持续两分钟。使用键盘上的等级 (▲) 和 (▼) 或右侧手柄调节锻炼中的区间目标心率。</p>
 <p>随机</p> <p>锻炼时间 (30:00) 横向宽度 (6) 等级 (3) 年龄 (40) 体重 (150 磅/68 kg)</p>	<p>利用计算机随机产生的阻力和横向宽度变化, 组合的数量几乎无限。每次选择程序或更改等级时, 都可以得到新组合。每个时间间隔持续一分钟。</p>
 <p>双向</p> <p>锻炼时间 (30:00) 向前横向宽度 (8) 向后横向宽度 (1) 向前等级 (5) 向后等级 (1) 年龄 (40) 体重 (150 磅/68 kg)</p>	<p>在您改变向前和向后运动的两分钟时间间隔时, 添加灵活性和趣味性。向前运动同样具有较大的横向宽度。四头肌和臀部将会感到大有不同!</p>
 <p>30 : 30</p> <p>锻炼时间 (30:00) 横向宽度 (6) 高间隔等级 (8) 年龄 (40) 体重 (150 磅/68 kg)</p>	<p>这种具有挑战性的程序提供简易的健身水平测试, 其中包括 5 组 30 秒的冲刺和恢复时间间隔。对于每一组而言, 程序都会监测心率并且计算平均最低和平均最高心率, 以及各个冲刺间隔之间心率恢复的平均心跳次数。心率恢复是一种健身水平的相对指标, 这个数字越高, 则说明心率恢复更加迅速, 表示健身水平相对较好。</p>

LX8000 程序参考

使用数字键盘或键盘上的向上箭头 (▲) 和向下箭头 (▼) 键, 或者右侧的手柄, 就可以根据消息中心的提示输入程序设置。

* 在消息中心发出提示 4 秒内, 如果未输入数值, 将会使用标准程序的数值。

程序和标准设置	描述
 <p>综合搏击 (MMA)</p> <p>3 分钟热身</p> <p>休息</p> <p>锻炼时间 (30:00) 横向宽度 (6) 年龄 (40) 体重 (150 磅/68 kg) 强度 (中等) 战斗等级 (6) 回合 (3)</p>	<p>挑战您最顽强的对手 - Octane 横向交叉训练机! 在 5 分钟的回合制中决出胜负, 其中包括时间间隔长度各不相同的 5 种有变化的“战斗”和“恢复”期。您的双臂出击得越猛烈, Octane 横向交叉训练机将会增加阻力, 使“还击”的力量越强大。这种高强度锻炼方法将让您的心脏 - 以及您的拳头 - 轰轰作响!</p>
 <p>CROSS CiRCUIT Solo</p> <p>用户设置的时间</p> <p>用户设置的重复次数 (机外)</p> <p>心脏 力量 心脏 力量 心脏 力量</p> <p>休息</p> <p>锻炼时间 (30:00) 横向宽度 (6) 等级 (3) 心脏时间 (2:00) 力量重复 (10) 年龄 (40) 体重 (150)</p>	<p>使用这种有难度的上下机器的交叉训练路线, 可以使锻炼时间的效果达到最大。根据提示改变心脏和力量锻炼的设置。使用等级 (+) 或 (-), 调节锻炼中的心脏间隔阻力。</p>
 <p>CROSS CiRCUIT Group</p> <p>教练引导的时间</p> <p>教练引导的重复次数 (机外)</p> <p>心脏 力量 心脏 力量 心脏 力量</p> <p>休息</p> <p>横向宽度 (6) 等级 (3) 年龄 (40) 体重 (150)</p>	<p>在横向交叉训练机进行分组锻炼! 采用这种教练引导的上下机器交叉训练路线提高您的锻炼水平。根据领队的指导改变心脏和力量锻炼的设置。</p>
 <p>横向间隔</p> <p>2 分钟 宽度 2 分钟 窄</p> <p>3 分钟热身</p> <p>休息</p> <p>锻炼时间 (30:00) 更大的宽度 (8) 更窄的宽度 (3) 等级 (3) 年龄 (40) 体重 (150 磅/68 kg)</p>	<p>在以 2 分钟的间隔更改较大和较窄的横向宽度时, 增加灵活性和难度。使用键盘上的向上箭头 (▲) 和向下箭头 (▼) 或右侧手柄调节锻炼中的间隔宽度。</p>

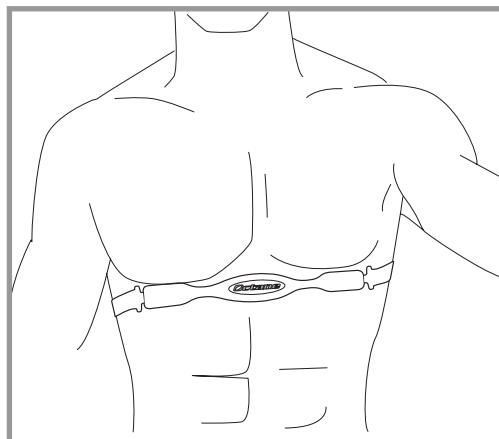
* 在消息中心发出提示 4 秒内, 如果未输入数值, 将会使用标准程序的数值。

LX8000 产品特性

Octane Fitness LX8000 横向交叉训练机具有其他特性，用于确保用户体验到上佳的健身程序，其中包括 HeartLogic Intelligence 和 MultiGrip 手柄。此外，Octane Fitness 横向交叉训练机的许多标准特性和控制方法都可以接受定制，以便适合您的个人喜好或锻炼环境。

HeartLogic Intelligence

LX8000 配备了 HeartLogic Intelligence - Octane 自家的心率控制技术。HeartLogic Intelligence 是一种复杂但易于使用的技术，使最精确有效的锻炼成为可能。这一切都必须借助于无线胸带和移动手柄上的数字接触心率把手传感器。从两种心率程序中做出选择，即燃烧脂肪和心率间隔。在您锻炼期间，控制台显示区域中的时长、当前心率、心率 % 以及目标心率，因此，您能够准确了解您当前的成绩以及应当取得的成绩。



使用无线胸带

无线胸带可以在三英尺的范围内把您的心率发送到电子控制台。您可以使用任何与 Polar™ 兼容（编码或非编码）的发射机。调节弹力带的长度，并且把发射机固定到衬衫下的躯干上。把胸带正好置于胸部下方。确保标志朝外且正面朝上。使用少量的水有助于润湿发射机背侧的电极，从而使之与皮肤的接触更好。电极贴着您的皮肤，位于发射机背侧有棱纹的部分。确保胸带贴身，但又不得妨碍呼吸。如果同时使用无线和接触心率把手，优先获取接触把手的读数。

使用数字接触心率传感器

数字接触心率传感器位于 LX8000 移动手柄上。把手可用于在锻炼过程中检查心率。为了取得最准确的心率读数，应抓住每个接触心率把手，使把手的接触传感器部分位于手掌中。牢牢抓住接触传感器，使双手稳定并保持在位。

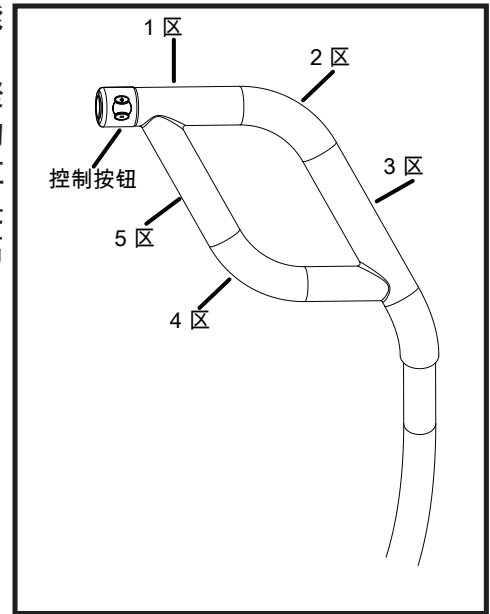
心率程序

LX8000 提供了两种心率控制程序：燃烧脂肪和心率间隔。更多信息，请参见 LX8000 程序参考图表。

MultiGrip 手柄

Octane Fitness 横向交叉训练机配备了独一无二的手柄，能够实现终极的上身锻炼，其选项几乎没有限制，舒适性、定制化和有效性达到最大。独特的 MultiGrip 手柄具有会聚式的运动，由 Octane 独家提供，这些创新型的手柄对您的上身锻炼起到革命性的作用。MultiGrip 手柄对于任何体位都很舒适，无论您悬在上面短时间放松、锻炼休息，还是紧紧抓住 MultiGrip 手柄，以便完成长时间、心脏加速、高强度的锻炼课程。

MultiGrip 手柄的会聚运动和独特的设计适合于每一名锻炼者 - 高个子、矮个子、苗条、骨架大，甚至手臂过短或过长，它提供了多种选择，让所有交叉训练机具备了最舒适、最符合人体工程力学的正确体位。您必将感觉到这其中的不同之处！以下是这种设计能够发挥作用的原因：



1 区	顶端水平位置	推动的理想方案 运动范围更大 涉及三角肌（肩部）和背阔肌（背部）的肌肉
2 区	大角度位置 位置最宽	用掌推动；绝佳的卧推运动，稳定性更好 更加注重胸部肌肉的运用
3 区	把手宽大	注重胸部和背阔肌（背部）的肌肉
4 区	内下侧位置	运动范围较小 适合轻度锻炼，上身参与少 下蹲和反向踩踏的理想体位 模拟跑步者的移动或快速移动
5 区	狭窄的垂直位置	手臂拉或推的最佳方案 侧重于背阔肌（背部）、三头肌（手臂背侧）和二头肌（手臂前侧）的肌肉

无论您选择哪个位置或区域，您都可以锻炼整个上身的不同肌肉群，从而取得真正的交叉训练的锻炼效果。在任何程序中，您都可以侧重于推或拉运动，或者随时重新摆放双手的位置，以便在最大限度上运用肌肉，同时注重平衡性、灵活性和舒适性。

指尖控制

LX8000 也在手柄上提供了指尖控制按钮。使用右侧手柄上的向上箭头 (▲) 和向下箭头 (▼)，您可以在锻炼过程中方便地设置或调整等级（或目标心率）。或者使用左侧手柄上的向上箭头 (▲) 和向下箭头 (▼)，随时调节横向宽度。这些便捷的按钮可以让您调整设置，满足您的要求，同时又不会中断锻炼的流程。

如须了解更多，请访问 www.octanefitness.com

登录 www.octanefitness.com，在此可以找到与产品特性有关的其他信息，以及与横向交叉训练机使用有关的许多常见问题解答和提示。如果您希望直接与 Octane Fitness 客户服务部的专家交流，请拨打 1-888-OCTANE4 或 7763-757-2662，分机 1。

您对锻炼和效果充满热情吗？

与 Octane Fitness 网站分享您的故事。
请访：www.octanefitness.com/testimonials
然后点击“分享我的故事”，并
向世界显示您被点燃的激情。

www.octanefitness.com

www.youtube.com/user/octanefitness

 Find us on
Facebook www.facebook.com/octanefitness

点燃您的活力™



Octane Fitness

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

欧洲、中东、非洲
Rivium Westlaan 19
2909 LD, Capelle a/d IJssel
The Netherlands 荷兰
电话：+31 10 2662412
传真：+31 10 2662444

© 2012 Octane Fitness, LLC. 保留所有权利。Octane Fitness、DedicatedLogic、Fuel Your Life、HeartLogic、LateralX、X-Mode、QuadPower、ThighToner、CROSS CiRCUIT Pro 都是 Octane Fitness 的注册商标。PowerBlock 是 PowerBlock 的注册商标。未经 Octane Fitness 明确的书面许可，严禁使用这些商标。

106837-009 修订版 A (106837-001 修订版 B)