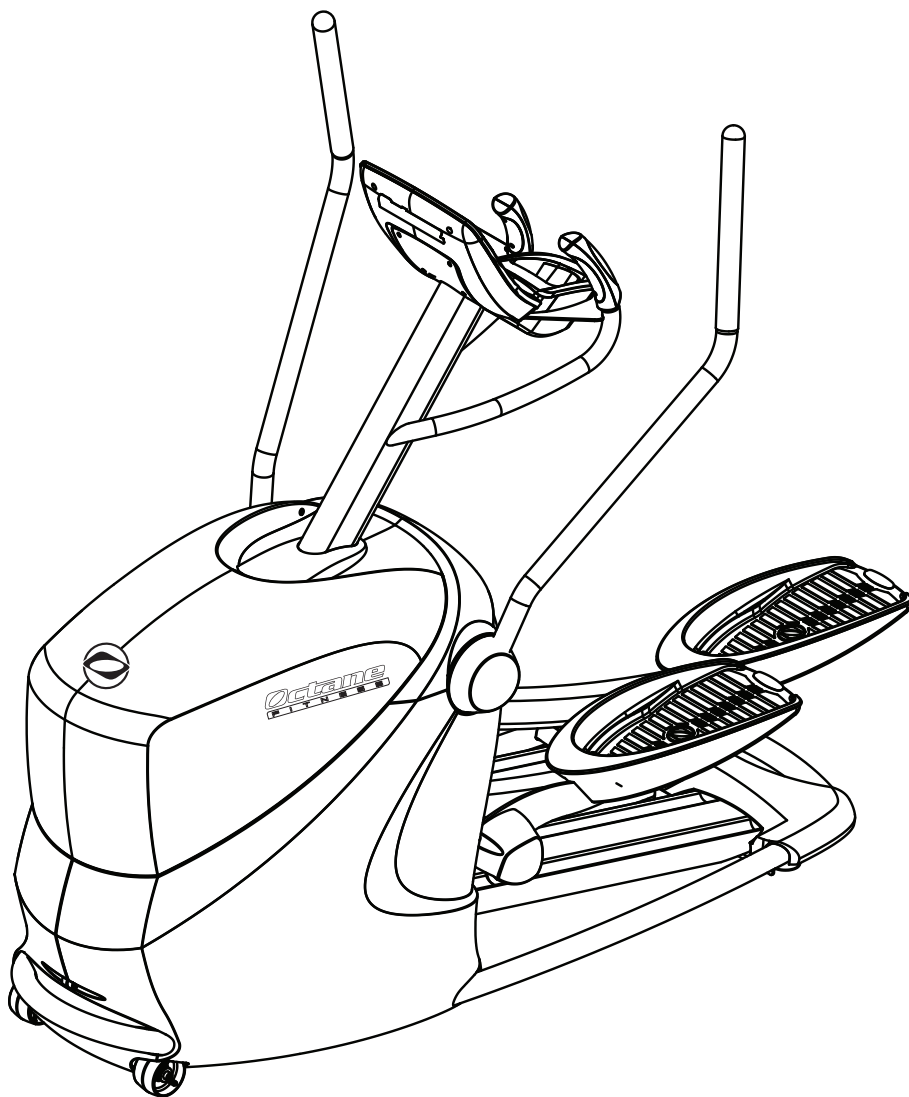


Octane[®]

F I T N E S S



Q35X

オペレーション・マニュアル

目次

始めましょう	1
● 重要な安全情報	1
● 保証情報	1
● 詳しく知って Octane Fitness のコミュニティに参加する	1
● ユーザー・セットアップ機能	2
● 心拍数モニタリング	2
● 清掃とメンテナンス	2
エレクトロニクス	3
● Q35x キーパッドとコンソール	3
● キーパッド・ボタン	3
● Octane のブースター	5
● ダイナミック・ディスプレイ (LCD)	6
OCTANE FITNESS のプログラム	7
● 負荷抵抗 (レベル) の動作の仕方	7
● CROSS CiRCUIT® プログラムとは	7
● オプションの CROSS CiRCUIT キット	7
● Q35x プログラムの参考	8
● Q35x プログラムの設定一値の範囲	9
OCTANE FITNESS エリプティカルを楽しむ	9

始めましょう

Octane Fitness のエリプティカル・クロス・トレーナーでワークアウトの準備を始めましょう！すぐに、事前にプログラムされた様々なワークアウトにチャレンジすることができます。それらは高度なエレクトロニクスで管理され、あなたの興味とモチベーションを持続させるようにします。始めるのは簡単です—ただペダルに足を乗せ踏み始めるだけです。指示に従いワークアウトをプログラムすれば、すぐに使用できるようになります！

重要な安全情報

この製品をお使いになる方は全員、エクササイズ・プログラムを始める前に医師にご相談ください。これは特に35歳以上の方、または健康上に何らかの問題がある方に重要です。エクササイザー・エクササイズSのワークアウト中に胸に痛みが生じたり、吐き気、めまい、または息切れがした場合は、直ちにエクササイズを中止し、再開する前に医師の診察を受けてください。

製品に同梱された Qシリーズ・エリプティカル (部品番号108627-001) のための Octane Fitness 製品安全情報には、Octane Fitness エリプティカルの安全なセットアップと操作のための重要情報が含まれています。ユーザーはエリプティカルを使用する前に、この文書をよく読んでください。

保証情報

Octane Fitness エリプティカルは、購入した日から指定された期間、材質や仕上がりに欠陥がないことを保証します。全条項と保証範囲の詳細は、情報パッケージに含まれている Octane Fitness Limited Consumer Warranty (部品番号104198-001) を参照してください。

詳しく知って Octane Fitness のコミュニティに参加しましょう！

エリプティカルについてのご質問がある場合は、www.octanefitness.com にログインしてください。多くのよくある質問に対する回答と、エリプティカルの使用についてのヒントが見つかります。Octane Fitness のカスタマ・サービスの専門家と話すことをご希望の場合は、1-888-OCTANE4 または 763-757-2662 の内線1までご連絡ください。

もしくは、Facebook、Twitter、YouTube、Pinterest などのお好みのソーシャルメディアのサイトで Octane Fitness をお探してください！「Octane Fitness」で検索して、無料ダウンロードを使用し、チームの雰囲気ワークアウトの着想を楽しむユーザーのコミュニティにつながりましょう。ぜひご参加ください！



search: Octane Fitness

ユーザー・セットアップ機能

Q35x のプログラム機能、コンソール設定、および制御は、個人のお好みまたはワークアウト環境に合うように調整できます。ユーザー・セットアップ機能にアクセスするには、3秒間レベル (▲) とレベル (▼) の両方を押すか、ブザー音がするまで押します。次のカスタム化可能な機能が続けて表示されます。入力キーを使用して、各機能で利用可能なオプションを見ます。設定を選ぶには任意の (▲) または (▼) キーを押し、次の機能に移動します。値を変更しないで終了するには、一時停止とクリアを2回押します。値は一度保存されると、新しい標準となり、毎回の使用でリセットする必要はありません。

Warm-Up	この機能は「ON」（各ワークアウトに3分のウォームアップが含まれる）または「OFF」にすることができます。出荷時のデフォルト設定は「ON」です。
Pause	この機能を「OFF」にすると、プログラミング中のプログラムが自動的に値を入力するまでの時間を10分間に延長します。出荷時のデフォルト設定は「ON」で、それは通常のユーザーにとって適切な設定です。「OFF」設定は、製品のデモにおいて主に使用されます。
Clock Direction	Octane エリプティカルは、ワークアウト時間を「UP」または「DOWN」カウントにより追跡することができます。出荷時のデフォルト設定は「UP」です。
Units	体重および距離の単位を「ENGLISH」（ポンドおよびマイル）または「METRIC」（キログラムおよびキロメートル）で表示することができます。出荷時のデフォルト設定は「ENGLISH」です。
Beep	コンソールのサウンドを「ON」または「OFF」にできます。出荷時のデフォルト設定は「ON」です。
Exit	「Exit」が表示されたら、入力を押し、ユーザー・セットアップを終了します。選択したものはすべて保存され、あなたのマシンの新しい標準設定となります。これらのセットアップ手順を繰り返して、いつでも変更することができます。

心拍数モニタリング

Q35x は、トレーニングに注ぐ力を最大限に活用するようにできる、最新式の心拍数モニタリング技術を装備しています。固定ハンドルバーにあるデジタル接触式心拍数グリップ・センサーにより、オンデマンドの心拍数モニタリングが可能になります。センサーを握るだけで、現在の心拍数がコンソールに表示されます。

Q35x エリプティカルの清掃とメンテナンス

警告！ 本マシンには可動部品があります。マシンに問題が生じ、その原因を見つけようとしたり、修理しようとするときはご注意ください。

Octane Fitness エリプティカルはメンテナンスをあまり行うことなく、何時間もの激しい使用に耐えられるよう、製造されています。激しいワークアウトの後には、きれいなタオルでマシンを拭いて汗を取り、きれいな状態に保ちます。**表面が損傷するので、コンソールには漂白剤を使用しないでください。**

使用後は、きれいなタオルに水で薄めた中性洗剤をつけ、トラックとローラー、およびパワーバンドのハンドルを清掃します。パワーバンドは、Armor All®または同様なクリーニング製品で清掃すると元の輝きを取り戻すことができます。

研磨布、タオル、ペーパータオル、および同様のものは、コンソールに損傷を及ぼす場合があります。窓ガラススクリーナー、家庭用クリーナー、エアロゾル・スプレー、溶液、アルコール、アンモニア、研磨クリーナーなどは使用しないでください。これらもまた、コンソールに損傷を及ぼす場合があります。

エリプティカルについて質問がある、またはメンテナンスの問題が生じた場合は、地元のOctane Fitness のディーラーに連絡してください。Octane Fitnessのカスタマ・サービスの専門家と直接話すことをご希望の場合は、888.OCTANE4 または 763.757.2662 の内線1までご連絡いただくか、www.octanefitness.com をご覧ください。

エレクトロニクス

Octane Fitness Q35x は、簡単で理解しやすいキーパッドと、ダイナミック・ディスプレイを装備しています。これにより、開始してワークアウトの間のモチベーションを持続させるのに必要なすべての情報を提供します。このマニュアルの後半にあるプログラムの説明を確認して、自分に合ったワークアウトを選択します。


始めるのは簡単です。マシンに乗ってペダルを踏み、**自分のワークアウトを選択し、設定を調整します**。DedicatedLogic™プログラミングは、コンソールを簡単にプログラミングすることができ、柔軟性に優れています。これにより、ワークアウトを開始して、エレクトロニクスをプログラミングし、いつでもワークアウト中に設定を変更できるようになります。それぞれのキーが1つの機能しか持たないので、使いかたが簡単です。各キーの働きがわかりやすくなっています。



Q35x キーパッドとコンソール

Q35x エリプティカルは、情報を与えてくれるコンソールと使い方が簡単なキーパッドを装備し、それらは事前にプログラムされた数々のワークアウト、Octane Fitness のワークアウト・ブースターおよびダイナミック LCD を備えて、ワークアウトの指示とフィードバックを与えてくれます。



キーパッド・ボタン

	電源ボタンで LCD コンソールをオン・オフします。
クイックスタート	ワークアウトを開始する最も簡単な方法は、単にクイックスタート・ボタンを押すことで、これによりマシンを抵抗 レベル 1でマニュアル・プログラムに設定します。カロリーの読取りは、68 kgで40歳のユーザーを基準にしています。クイックスタートを選択すると、時間、レベル または どの順序でもプログラミングすることができます。(年齢と体重は、エリプティカルのプログラムの1つを選択し、プログラムのセットアップの間に値を入力することによってのみ変更することができます。)

	<p>このボタンを押し、次に入力を押して動作管理モード (M.O.M.) を起動します。これは、Octane Fitness エリプティカルに提供された独自の制御機能で、コンソールのボタンを無効にし、ペダルの動作での抵抗を増加して、ペダルを容易に動かさないようにします。(MOM) LCD の右下隅にあるアイコンが点灯し、M.O.M. が起動していて、キーパッドがキーを押されても応答しないことを示します。この制御機能は、子供がマシンを使えないようにします。M.O.M. ロックを解除するには、再度ボタンを押し、コンソールが応答するまで3秒間押し続けます。</p> <p>注意！ M.O.M. モードは、子供がエリプティカル・クロス・トレーナーのペダルを踏める可能性を低減するために提供されています。この機能は、マシンをロックするものではありません。ペダルはまだ動くため怪我をする可能性は依然存在します。子供を監督して、エリプティカル・クロス・トレーナーから彼らを遠ざけて怪我の可能性を最小限にするのはユーザーの責任です。</p>
一時停止/クリア	<p>1回押せばワークアウトを一時停止します。標準の一時停止時間は10分間です。一時停止したワークアウトを再開するには、いずれかのキーを押すか、ペダルを踏みます。ワークアウト中にペダルを踏むのをやめれば、ユニットは自動的に一時停止フェーズを開始します。ワークアウトを再開するには、ペダルを踏みます。一時停止/クリアボタンを2秒以内に2回押すと、マシンはリセットされ、別のワークアウトを準備します。</p>
上下キー	
プログラム・ワークアウト	<p>プログラム・ワークアウト (▲) または (▼) を押して、プログラムをスクロールし、次に入力を押してプログラムを選択します。プログラムの変更はワークアウト中いつでもできます。プログラムを変更すると、LCD メッセージ・センターが必要に応じて新しいプログラムの値を入力するように指示します。</p>
	<p>クロック・ボタン (時間) を押し、次に (▲) または (▼) を押して、ワークアウトの時間を1分間刻みで増減します。標準のワークアウト時間は30:00です。最大時間は99:00です。</p>
レベル	<p>レベル (▲) または (▼) を押して、マシンの抵抗レベルを増減します。事前に設定されたプログラム用の20レベルの抵抗と、30:30のフィットネス番号プログラムがあります。</p>
入力	<p>上記のキーから変更された値や項目のいずれかを選びます。また、ワークアウト中に入力キーを押すと、LED 読取ウィンドウがディスプレイモード間を切り替わりません。</p>

Octane のブースター

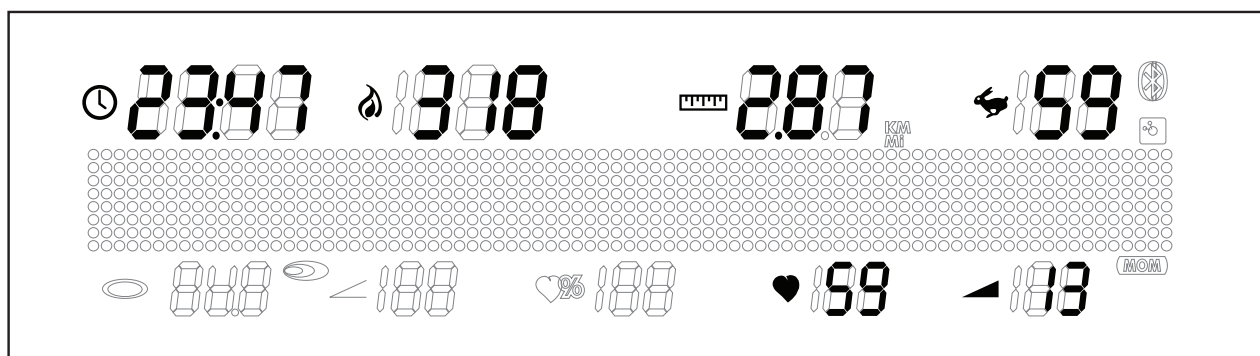
Octane Fitness Q35x は、3つの「ブースター」を提供し、モチベーションとバラエティーをワークアウトに加えます。

ワークアウト
パワーアップ
キーパッドの を押し、これらの素晴らしいチャレンジを見てその1つを選びます。

<p>X-Mode</p>	<p>この素晴らしいモチベーション・ツールは、どのプログラムにおいてもワークアウトをいつも新鮮でエキサイティングにします。X-Mode は始めるときにはいつでも、8つの異なるチャレンジを組み合わせるよう指示します。</p> <p>速く ペースを速くします。50-60 rpmを推奨しますが、自分で快適なレベルを探してください。</p> <p>スクワット ペダルを踏むときに膝を少し曲げます。すぐに大腿四頭筋とでん部が痛くなります！</p> <p>リバース 逆方向にペダルをこぎ、下半身全体で使う筋肉を変えます。</p> <p>後ろにもたれる 固定式ハンドルバーをつかみ、わずかに後方に傾斜します。これにより使う筋肉を下半身全体に変更します。大腿四頭筋が疲れます。</p> <p>脚のみ 固定式ハンドルバーを持つか、自然に腕を振ります。</p> <p>腕を押す 腕で押すことに焦点を当て、胸と三頭筋を鍛えます。</p> <p>腕を引く 腕で引くことに焦点を当て、二頭筋と広背筋を鍛えます。</p> <p>遅い 30-40 rpm に速度を緩めて身体を回復させます。</p> <p>X-Mode セッションの間に、抵抗のレベルをキーパッドの (▲) または (▼) キーを押して変更することができます。</p>
<p>ArmBlaster</p>	<p>ArmBlaster を選択するには、ワークアウトをパワーアップ ボタンをもう一度押します。ArmBlasterは心臓血管の耐久性を高めるための独自のプログラムで、同時に力と筋肉を鍛えます。ArmBlaster は上半身の強度を鍛えるためのセッションを、選択した心臓血管プログラム・プロファイルに追加します。1分おきに、筋肉増強のために抵抗が増え、10回セットでワークロードが下半身から上半身に移ります。ArmBlaster 繰り返しカウントダウンの間に、抵抗のレベルを (▲) または (▼) キーを押して変更することができます。</p> <p>ヒント： お持ちのエリプティカルがオプションの <i>CROSS CIRCUIT+</i> 固定式フット・プラットフォームを備えている場合は、さらに過酷な上半身のチャレンジをするには <i>ArmBlaster</i> セッションの間にプラットフォームに足を乗せます。</p>
<p>GluteKicker</p>	<p>GluteKicker は X-Mode が激しくなったもので、でん部、腰そして太ももに焦点を当てます。4つの指示があります。リバース、スクワット、速く、そして後ろにもたれるです。ワークアウトをパワーアップ ボタンを3回目に押すことで、GluteKicker セッションを開始します。各セッションは1分で、続いて回復時間が1分あります。GluteKicker セッションの間に、抵抗のレベルはキーパッドまたは右のハンドルバーにある (▲) または (▼) キーを押して変更することができます。</p>

ワークアウトをパワーアップ の4回目のクリックで、すべてのブースターをキャンセルします。

ダイナミック・ディスプレイ (LCD)



LCD ディスプレイは、重要情報を入力するように指示し、すべての重要なワークアウト・データをダイナミックに表示して、次に来るインターバルや抵抗の変更などのワークアウトの局面を強調表示します。セットアップした表示とワークアウトの進行を見てください。それはあなたを導き、モチベーションを与え、セッションの終了ではサマリー情報という成果を与えてくれます。



ワークアウト**時間**を表示し、0:00 からカウント・アップします。時間はワークアウトの間に増減することができます。ユーザーがセットできる最大時間は99:00です。実際のワークアウト時間が表示されると、タイマーは99:59まで進み、次に表示は0:00に戻ります。「カウントアップ」から「カウントダウン」表示に切り替える方法を知るには、ユーザー・セットアップ機能を参照してください。



ユーザーが入力した体重に基づいて、ワークアウトで燃焼した合計**カロリー数**の推定値を表示します。特定の体重を入力しなかった場合、カロリーはユーザーが68kgとして計算されます。



走行した**距離**の推定値を表示します。距離は、マイル (English) またはキロメートル (Metric) のいずれかで表示することができます。エリプティカルを購入してからの最初は、表示は英語です。English から Metric に切り替える方法を知るには、ユーザー・セットアップ機能を参照してください。**注**：エリプティカルでは、400回転が約1マイルです。そのため、50 rpm でペダルを踏んだ場合、8分で約1マイルを「走行」します。



1分間の回転数 (rpm) で、現在の**速度**を示します。



1分間の拍数で**心拍数** (bpm) を表示します。**注**：ワイヤレス心拍数トランスミッターを着用しているか、固定式ハンドルバーの接触型心拍数センサーグリップを常に握っている必要があります。



抵抗**レベル** (1-20) を表示します。1は最も低い抵抗レベルで、20は最も高い抵抗レベルです。



点灯すると、このアイコンが**M.O.M.** モード (「キーパッド・ボタン」の下に記載) が作動していることを示します。

OCTANE FITNESS のプログラム

Q35x には8つの内蔵プログラムがあり、ワークアウトを楽しいものにします。

クラシック・プログラム：	マニュアルーランダムーインターバルービギナー
ゴール・プログラム：	距離目標ーカロリーー目標
Cross-Circuit プログラム	CC タイムーCC フリー

プログラムはウォームアップから始まり、身体が激しいワークアウトに慣れるようにします。ウォームアップの間は、抵抗は毎分増加します。ウォームアップの終わりは、選択した抵抗値になります。ウォームアップの間は、いつでもレベルを変更することができます。

どの日でも、ワークアウトのニーズに最も合ったプログラムを選びます。抵抗レベルとゴールを設定して（時間、距離、カロリーなど）、どれくらい激しいワークアウトをするかを決めます。ワークアウトをご自身のやり方でプログラムしてください！

負荷抵抗 (レベル) の動作の仕方

ノーマル レベル	後述の場合を除き、ワークアウトには一貫レベルの抵抗を選択し、キーパッドのレベル (▲) または (▼) キーを押して、いつでも抵抗のレベルを増減できます。
プログラム・ レベル	ランダム プログラムと 距離目標 プログラムでは、プログラムの全体の抵抗レベルを選択します。このレベルはワークアウトの平均抵抗レベルです。これらのワークアウトの間の抵抗レベルの範囲は、入力したプログラムレベルから4加算(+)または差し引いた(-) のものです。すなわち、プログラムレベル5の場合、最小抵抗はレベル1、そして最大抵抗はレベル9となります。ワークアウトの間は、全体のプログラムの抵抗レベルが表示されます。レベルはいつでも変更することができます。

CROSS CiRCUIT® プログラムとは

CROSS CiRCUIT とは、Octane エリプティカルでワークアウトを行う際のまったく新しい方法です。このプログラムは、エリプティカル・クロス・トレーナーの心臓血管インターバルを、ハンド・ウェイト、フィットネス・ボール、またはオプションの CROSS CiRCUIT フット・プラットフォームおよびパワーバンドなどの簡単な器具を使用し、マシンと離して一連の強化エクササイズに組み合わせます。

以下のページのクイックリファレンス・チャートを使用して、プログラムの選択とセットアップを行います。

オプションの CROSS CiRCUIT⁺ キット

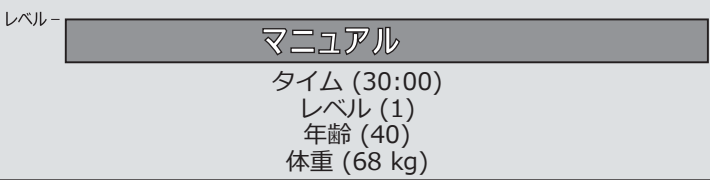
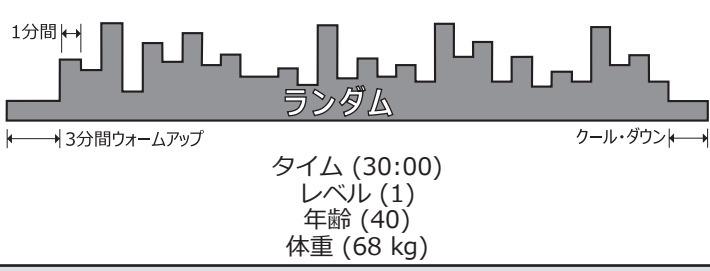
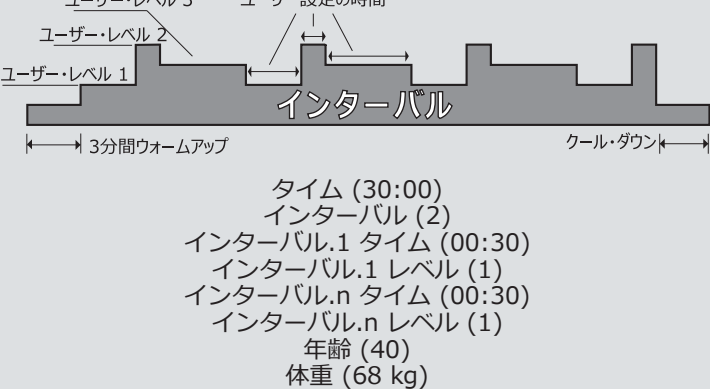
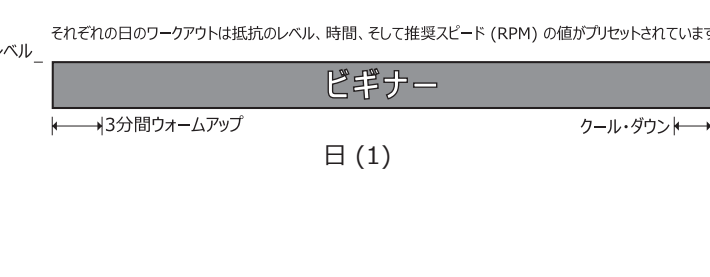
Octane Fitness の CROSS CiRCUIT⁺ キットで、ご自身のワークアウト体験を向上させてください。キットには、ご自身の CROSS CiRCUIT 体験を完成させてくれる、ユニットのフレームに取り付ける固定式フット・プラットフォームと3つの追加のパワーバンドが含まれています。

詳細な情報、または CROSS CiRCUIT⁺ を購入するには、お近くの Octane Fitness ディーラーまでご連絡ください。

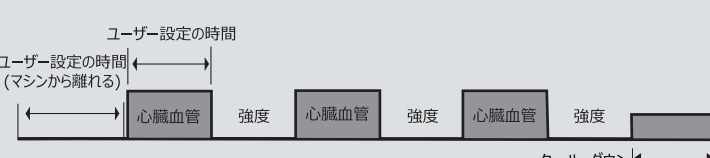
Q35x プログラムの参考

プログラム (▲) または (▼) を押し、入力を押してプログラムを選びます。

クラシック・プログラム

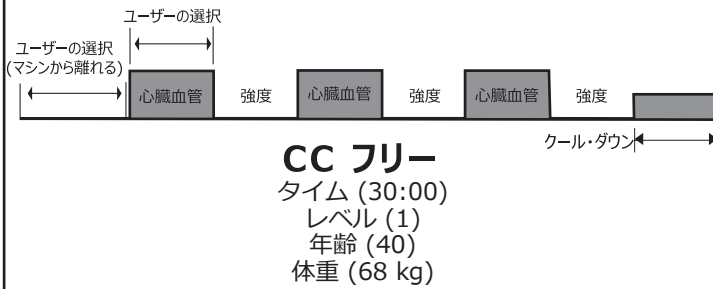
プログラム&標準設定	説明
 <p>マニュアル タイム (30:00) レベル (1) 年齢 (40) 体重 (68 kg)</p>	これで行きましょう；一定の抵抗は平らな場所でのウォーキングやジョギングのシミュレーションです。楕円形のレーストラックは400メートルで、マトリックス・ディスプレイのカウンターは何周したか表示します。
 <p>ランダム タイム (30:00) レベル (1) 年齢 (40) 体重 (68 kg)</p>	無限に近い異なる組み合わせがある、コンピュータがランダム化した抵抗のバリエーションをお楽しみください。プログラムを選ぶたび、またはレベルを変更するたびに新しいコースが得られます。各インターバルは1分です。
 <p>インターバル タイム (30:00) インターバル (2) インターバル.1 タイム (00:30) インターバル.1 レベル (1) インターバル.n タイム (00:30) インターバル.n レベル (1) 年齢 (40) 体重 (68 kg)</p>	ユーザー定義の時間と抵抗で、最大4つの交互のインターバルを持つカスタム・ワークアウトを設計します。レベル (▲) または (▼) を使用して、ワークアウト途中のインターバル抵抗を調整します。
 <p>ピギナー 日 (1)</p>	14日計画のワークアウト・シーケンスに従い、エクササイズ・プログラムをジャンプスタートさせます。それぞれの日のワークアウトは抵抗のレベル、時間、そして推奨スピード (RPM) の値がプリセットされています。値は毎日強度を徐々に増し、スタミナを形成させて、自分自身のワークアウトへの準備ができるようにします。レベル (▲) または (▼) を使用して、Day (1-14) を選べば準備完了です！

Q35x CROSS CIRCUIT™ プログラム

プログラム&標準設定	説明
 <p>CC タイム タイム (30:00) レベル (1) 有酸素運動 (2:00) 強化 (1:00) 年齢 (40) 体重 (68 kg)</p>	マシンでのおよびマシンを離れてのクロストレーニング・ルーチンでのチャレンジでワークアウト時間のインパクトを最大限にします。Cardio インターバル時間、Strength インターバル時間、および Level をセットアップし、ウォームアップを完了させ、次にマシンから降りるときを知らせるブザー音を聞いてから Strength セットを完了させます。自分自身のワークアウト・プランを作りましょう！ディスプレイが点滅して、エリプティカルに戻る時間を知らせるもう1つのブザー音を聞き、次の Cardio インターバルに入ります。このパターンはワークアウトを通して続きます。レベル (▲) または (▼) を使用して、ワークアウト途中のインターバル抵抗を調整します。

Q35x プログラムの参考

プログラム (▲) または (▼) を押し、入力を押してプログラムを選びます。

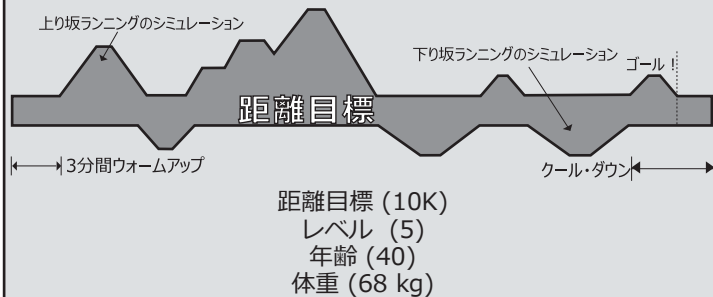


この、マシンでの Cardio およびマシンを離れての Strength エクササイズの自由形式での統合をお楽しみください。Strength セットに進むために、いつ降りるかを決定します。マシンに戻って、別の Cardio インターバルを開始します。レベル (▲) または (▼) を使用して、ワークアウト途中のインターバル抵抗を調整します。

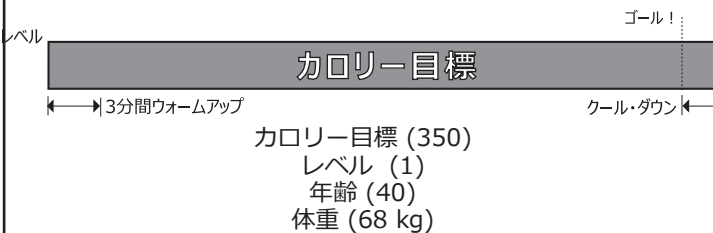
ゴール・プログラム

プログラム&標準設定

説明



バーチャル・レースを完了させます—実際のイベントのためのトレーニングに最適な方法です。徐々に抵抗を変えて傾斜に順応し、これは地形の変化へのシミュレーションとなり、屋外でのウォーキングやランニングで経験するチャレンジを模倣しています。距離は10キロからカウントダウンします。レベル (▲) または (▼) を使用して、ワークアウト途中のインターバル抵抗を調整します。



目標カロリー数を燃焼するまで平坦コースでの移動を続けます。レベル (▲) または (▼) を使用して、ワークアウト途中のインターバル抵抗を調整します。カロリーが無くなっていくのを見ます!

*メッセージ・カウンターの指示から4秒以内に値が入力されない場合は、標準プログラム値が使用されます。

Q35x プログラム設定一値の範囲

設定	標準値*	最小値	最大値
タイム (30:00)	30:00	1:00	99:00
レベル (1)	1	1	20
年齢 (40)	40	15	99
体重 (68 kg)	68 kg	32 kg	181 kg
インターバル	2	1	4
インターバル.(x) タイム	00:30	00:15	99:00
インターバル.(x) レベル	1	1	20
カロリー目標	350	150	1000
距離目標	10K	1K	21K
有酸素運動 (2:00)	2:00	0:30	10:00
強化 (1:00)	1:00	0:30	10:00

OCTANE FITNESS エリプティカルを楽しむ

当社のカスタマ・サービス・チームは、Octane Fitness エリプティカルについてお持ちのどのような質問にもお答えします。www.octanefitness.com で「ライブ」チャットに参加するか、次の番号までご連絡ください：1-888-OCTANE4 または 763-757-2662 内線 1。

Join the **OCTANE FITNESS** Community.



search: Octane Fitness

Free Downloads, Workout Inspiration, Team Atmosphere



FUEL YOUR LIFE™

Octane Fitness

米国&カナダ、ラテン・アメリカ、アジア&アジア太平洋

7601 Northland Drive North

Suite 100 2909 LD, Capelle a/d Ijssel

Brooklyn Park, MN 55428

電話 : 888.OCTANE4 (米国&カナダ)
763.757.2662 (ラテン・アメリカ、
アジア&アジア太平洋)

ファックス : 763.323.2064

Octane Fitness International

ヨーロッパ、中東、アフリカ

Rivium Weestlaan 19

オランダ

電話 : +31 10 2662412

ファックス : +31 10 2662444

© 2014 Octane Fitness, LLC. All rights reserved. Octane Fitness, DedicatedLogic, Fuel Your Life, HeartLogic, X-Mode, ArmBlaster, GluteKicker, Octane Fitness の登録商標です。Octane Fitness からの書面による許可がない限り、これらの商標の使用は禁じられています。

107965-007 REV A JPN (107965-001 REV A)