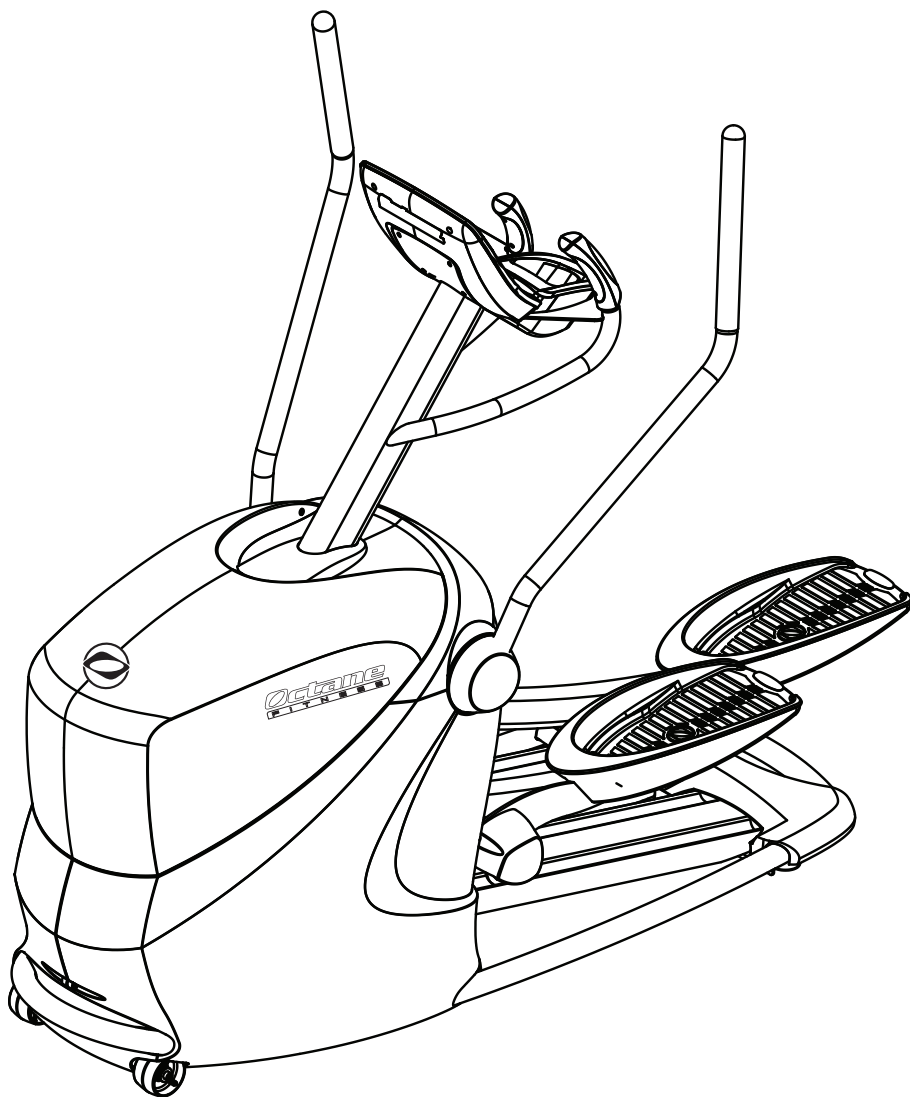


Octane[®]

F I T N E S S



Q35x

操作手册

目录

入门指南	1
• 重要安全信息	1
• 质保信息	1
• 如需了解更多详情...请加入 Octane Fitness 社区	1
• 用户设置功能	2
• 心率监控	2
• 清洁和维护	2
电子装置	3
• Q35x 键盘和控制台	3
• 键盘按钮	3
• Octane 锻炼增强器	5
• 动态显示器 (LCD)	6
OCTANE FITNESS 程序	7
• 工作量阻力 (强度) 的工作原理	7
• CROSS CIRCUIT® 程序简介	7
• CROSS CIRCUIT 选配套装	7
• Q35x 程序参考	8
• Q35x 程序设置—取值范围	9
享受您的 OCTANE FITNESS 椭圆健身机	9

入门指南

Octane Fitness 椭圆交叉训练机将使您的锻炼更上一层楼！各种预编编定

锻炼程式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。根据提示编制自己的编定

锻炼程式，您已经迈上通往成功的大道！

重要安全信息

在启动训练程序之前，使用本产品的人员应当咨询医生。对于年龄大于 35 岁或者已经存在健康问题的人士，上述要求尤其重要。在锻炼过程中，如果锻炼者遇到胸痛、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。

Octane Fitness 的 Q 系列椭圆健身机 (部件编号 108627-001) 附有产品安全信息，包含 Octane Fitness 椭圆健身机安全安装和操作的重要细节。在使用本椭圆健身机前，请用户阅读本文件。

质保信息

Octane Fitness 椭圆健身机保证材料和工艺不存在任何缺陷，质保期为原始购买之日起的一段特定时间。有关质保涵盖范围的所有条款和详细信息，请参见资料包中的 Octane Fitness 有限消费者质保 (部件编号 104198-001)。

如需了解更多详情...请加入 Octane Fitness 社区！

如果您对椭圆健身机存在任何疑问，请登录 www.octanefitness.com，在此可以找到与椭圆健身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 763-757-2662，分机 1。

或者也可以在您收藏的社交媒体网站 (Facebook、Twitter、YouTube 或 Pinterest) 上查找 Octane Fitness 的相关信息！只需搜索“Octane Fitness”便可连接至用户社区，在此享受免费下载，还可



search: Octane Fitness

在团队氛围中鼓励自己进行锻炼。欢迎您加入我们!

用户设置功能

程序功能、控制台设置、Q35x 控制都可以进行调节，以便满足您的个人喜好或锻炼环境。如果需要进入用户设置功能，按住强度(▲)和强度(▼)键三秒，或者听到蜂鸣声为止。系统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，并按下任何(▲)或(▼)键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。一旦保存后，设置值将成为新标准，您不必在每次使用时重新设置。

Warm-Up	该功能可以 "ON" (每次锻炼包括 3 分钟的热身) 或 "OFF"。出厂默认设置为 "ON"。
Pause	将该功能切换至 "OFF" 后，可将程序编制期间程序自动输入设置值的等待时间延长至 10 分钟。出厂默认设置为 "ON"，这项设置比较适合典型用户。"OFF" 设置主要用于产品演示期间。
Clock Direction	Octane 椭圆健身机可以采用 "UP" 或 "DOWN" 跟踪锻炼时间。出厂默认设置为 "UP"。
Units	您可以将体重和距离的显示单位设置为 "ENGLISH" (磅和英里) 或 "METRIC" (千克和千米)。出厂默认设置为 "ENGLISH"。
Beep	您可以把控制台的声音设置为 "ON" 或 "OFF"。出厂默认设置为 "ON"。
Exit	显示中心显示 "EXIT" 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。

心率监控

Q35x 采用最先进的心率监控技术，可以帮助您获得最佳训练效果。固定手柄上安装的数字接触心率把手传感器可根据需要实现心率监控，只需握住传感器即可在控制台上显示当前心率。

Q35x 椭圆健身机的清洁和维护

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 椭圆健身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，只需在激烈锻炼后使用清洁的毛巾擦拭机器，清除所有汗渍即可。切勿漂白控制台，否则会损伤表面。

使用完毕后，请使用洁净毛巾以及温和肥皂水擦拭跑道、滚轴和 Powerband 把手。Powerband 可以使用 Armor All®或相似清洁产品来清洁，以恢复其原有光泽。

使用砂布、毛巾、纸巾和类似物品可能会导致控制台表面损坏。请勿使用窗户清洁剂、家用清洁剂、喷雾剂、溶剂、酒精、氨水或擦洗剂，因为这些清洁用品也可能损坏控制台。

如果您对椭圆健身机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。

电子装置

Octane Fitness Q35x 配备了一个简单且易于理解的键盘和动态显示器，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，并且选择适合您的编定锻炼程式。

开始锻炼再容易不过了——只要跳到机器上踩动脚踏，然后选择编定


锻炼程式并调整设置即可。DedicatedLogic™ 程序编制最大限度地提升了易用性，并为程序控制台的程序编制提供了充分的灵活性。通过这项程序您可以启动健身计划，然后对电子装置进行编程，并在锻炼期间随时更改设置。每个按键仅对应一种功能，非常简单易用。这使得理解每个按键的工作原理非常简便。




Q35x 键盘和控制台

Q35x 椭圆健身机配备了信息丰富的控制台和简单易用的键盘，具有多种预先编程的锻炼模式、Octane Fitness 锻炼增强器和动态 LCD 供您选择，从而提供锻炼指导和反馈信息。



键盘按钮

	通过电源按钮可以打开或者关闭 LCD 控制台。
快速启动	开始锻炼的最简单的方法是按下“快速启动”按钮，此时机器通过手动程序设置为阻力 Level 1。卡路里读出器基于 150 磅 (68 千克) 的 40 岁用户进行设计。一旦您选择了快速启动，便可通过任何顺序对 Time 或 Level 进行编程。(Age 和 Weight 只能通过以下方式更改，即在程序设置期间在椭圆健身机上选择一项程序并输入设置值。)

	<p>按下该按钮，然后按下回车键即可激活移动管理模式 (M.O.M)，这是 Octane Fitness 椭圆健身机提供的一项独特控制功能，可以禁用控制台按钮，增大踏板移动阻力，使其移动更为困难。LCD 右下角的  图标将变亮，显示 M.O.M. 已激活，且在按键按下时键盘无反应。这项控制功能可能会让儿童打消体验机器的念头。如要锁定 M.O.M.，请再次按下按钮，并保持 3 秒钟直至控制台有所反应。</p> <p>小心！ M.O.M. 模式用于降低儿童踩下椭圆交叉训练机踏板的可能性。该功能并不会锁定机器；踏板仍会运动，儿童受伤的可能性依然存在。用户有责任看管儿童、确保其远离椭圆交叉训练机，从而将受伤的可能性降至最低。</p>
<p>暂停清除</p>	<p>按下该按钮一次可暂停锻炼。标准暂停时间为 10 分钟。如要重启暂停的锻炼，请按下任何按键或踩下踏板即可。如果您在锻炼期间停止踩下踏板，设备将自动进入暂停阶段；踩动脚踏即可恢复锻炼。在两秒内暂停清除按钮两次，您的机器将被重置，并准备好开始另一次锻炼。</p>
<p>向上键和向下键</p>	
<p>编定 锻炼程式</p>	<p>按下编定 锻炼程式 (▲) 或 (▼) 以在程序列表中滚动，然后按下回车键选择一项程序。在锻炼期间可以随时更换程序。在更换程序时，LCD 信息中心将提示您根据需要输入新的程序数值。</p>
	<p>按下时钟按钮(时间)，然后使用 (▲)或 (▼)，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。</p>
<p>强度</p>	<p>按下强度 (▲) 或 (▼) 增加或减少机器的阻力强度。在预置的阻力程序和 30:30 程序中，共计有 20 级阻力。</p>
<p>确定</p>	<p>使用上述按键中选择任何改变的设置值或设置项。同样，在任何锻炼期间按下回车键都将阻止 LED 读出窗口在显示模式之间进行切换。</p>

Octane 锻炼增强器

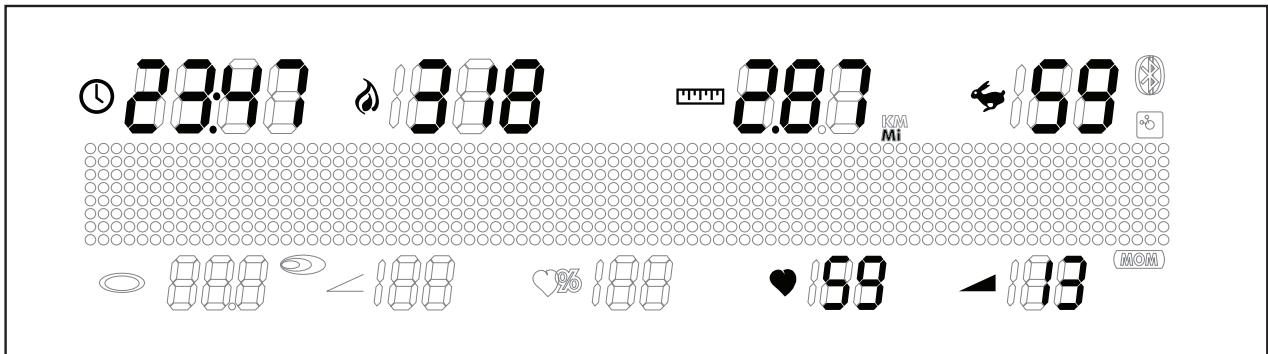
Octane Fitness Q35x 提供了三种“锻炼增强模式”，旨在提高锻炼热情和多样性。

按下键盘上的  在三大挑战之间进行切换和选择：

X-Mode	<p>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：</p> <p>加速 加快速度-推荐 50-60 rpm，但您需要发现自己的舒适水平。</p> <p>下蹲 踩踏时膝部稍弯。很快您的股四头肌和臀部对此就会有感觉！</p> <p>反向 往回踩，改变整个下身的肌肉关注点。</p> <p>后仰 抓住固定把手并稍微后仰。这将改变您下身的肌肉关注点。您的四头肌会感觉到这一点。</p> <p>仅腿部 抓住固定手柄或者自然摆动双臂。</p> <p>推动双臂 重点放在双臂的推动上，锻炼胸部和三头肌。</p> <p>拉动双臂 重点放在双臂的拉动上，锻炼肱二头肌和背阔肌。</p> <p>减速 将速度降至 30-40 rpm，让身体慢慢恢复。</p> <p>在 X-Mode 阶段，按下键盘上的 (▲) 或 (▼)，就可以改变阻力强度。</p>
ArmBlaster	<p>再次按下“提高锻炼效果”按钮以选择 ArmBlaster，这款专门程序被设计用于锻炼心肺耐力，同时也可增强力量和塑造肌肉。ArmBlaster 在您选择的有氧运动项目中添加了上半身力量锻炼项目。在塑造肌肉的 10 次重复练习模式中，每分钟的阻力都将增加，并且锻炼负载将从下半身转移至上半身。在 X-Mode 系列中，按下 (▲) 或 (▼) 就可以改变阻力强度</p> <p>提示：如果椭圆健身机配备了可选的 <i>CROSS CIRCUIT</i>⁺ 固定踏脚平台，请在进行 ArmBlaster 项目时双脚踩在该平台上，从而迎接更激烈的上半身锻炼挑战。</p>
GluteKicker	<p>GluteKicker 是一款很棒的 X-Mode 子设备，专门用于锻炼您的臀大肌、臀部和腿部。该设备共有四项提示操作：加速、下蹲、加速 和 后仰。第三次按下“提高锻炼效果”按钮可启动 GluteKicker 项目。每个项目持续 1 分钟，然后是 1 分钟的恢复时间。每次进入 GluteKicker 阶段，按下键盘上的 (▲) 或 (▼) 或者右侧的手柄，就可以改变阻力强度。</p>

第四次点击“提高锻炼效果”按钮可取消所有增强效果。

动态显示器 (LCD)



LCD 显示器提示您输入重要信息，可动态显示所有重要锻炼数据并突出显示锻炼情况，如下一个间隔以及阻力的变化。在设置和进行锻炼的过程中，您可以显示内容 - 该显示内容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。



显示锻炼时间，时间从 0:00 开始累计。锻炼期间时间可以增加或者减少时间。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。



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)。首次购买椭圆健身机时，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。注意：在椭圆健身机上，400 转近似于一英里；因此，如果您踏板的速度为 50 rpm，则意味着您的“旅行”速度近似每 8 分钟一英里。



显示您当前的速度，分辨率为每分钟 (rpm)。



以每分钟心跳次数 (BPM) 的形式显示心率。注意：您应当配戴无线心率发射机，或者抓住固定手柄上的接触心率传感器把手。



显示阻力强度 (1-20)，1 代表最低阻力强度，20 代表最高阻力强度。



点亮时，该图标表示 **M.O.M.** 模式 (“键盘按钮”下所述) 被激活。

OCTANE FITNESS 程序

Q35x 内置了八种程序，使锻炼充满乐趣：

经典程序： 手动—随机—间隔—初学者

目标程序： 距离目标—卡路里目标

Cross-Circuit 程序： CC 时间—CC 自由

程序开始时先热身，让身体放松以适应紧张的锻炼。热身期间，阻力每分钟都将增加。在热身结束时，阻力值将会达到您所选择的值。您可以随时在热身期间改变阻力强度。

您可以选择与当天的锻炼需要最适合的程序。您可以通过设置阻力强度和目標决定锻炼难度（例如时间、距离或路卡里）。用您的方式对锻炼程序进行编程！

工作量阻力（强度）的工作原理

标称强度 除下述所提到的以外，您还可以为锻炼选择恒定的阻力强度，并随时使用键盘上的强度（▲）或（▼）按键增加或减少阻力强度。

程序强度 随机和距离目标程序可让您选择程序的总阻力强度。该强度是锻炼的平均阻力强度。这些锻炼国产货中，阻力强度的范围是输入的程序强度加（+）或减（-）4。也就是说，对于程序强度 5，最小阻力强度为 1 级，最大阻力强度为 9 级。在锻炼过程中，系统将显示程序的总阻力强度。您可以随时改变阻力强度。

CROSS CIRCUIT® 程序简介

CROSS CIRCUIT 是一种全新的 Octane 椭圆健身机锻炼模式。这些程序使用简单的设备，比如哑铃、健身球或可选的 CROSS CIRCUIT 踏脚平台和 Powerband，既可以在使用椭圆交叉训练机时进行一段时间的有氧运动，也可以在不使用训练机时进行力量和塑身运动。

使用以下页面中的简明资料一览表帮助选择和设置程序。

CROSS CIRCUIT⁺ 选配套装


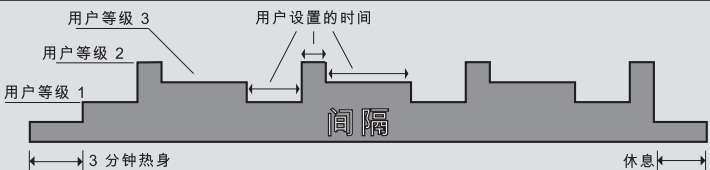
使用 Octane Fitness CROSS CIRCUIT⁺ 套装增强您的锻炼体验。该套装包含有连接在机架上的固定踏脚平台，以及另外三套 Powerband，可帮助您完成 CROSS CIRCUIT 锻炼。

如需更多详情，或是采购 CROSS CIRCUIT⁺ 套装，请联系您的 Octane Fitness 经销商。

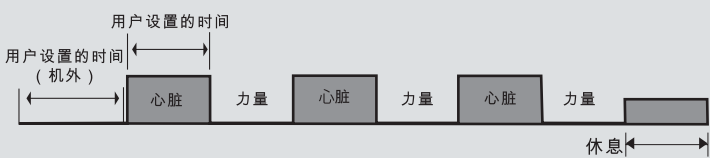
Q35x 程序参考

按下程序 (▲) 或者 (▼) 和回车键选择一项程序。

经典程序


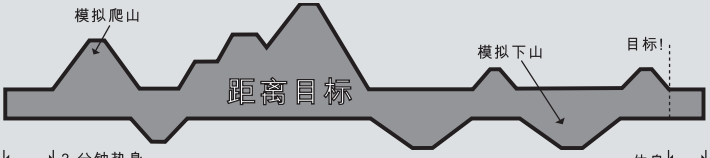

程序和标准设置	描述
<p>等级 -</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>手动</p> <p>锻炼时间 (30:00) 强度 (1) 年龄 (40) 体重 (150 磅/68 kg)</p> </div>	<p>上机并开始；恒定阻力在平整的表面上模拟步行或慢跑。椭圆形跑道周长为 1/4 英里（或 400 米）；矩阵显示器中的计数器显示完成的圈数。</p>
 <p style="text-align: center;">随机</p> <p>锻炼时间 (30:00) 强度 (1) 年龄 (40) 体重 (150 磅/68 kg)</p>	<p>利用计算机随机产生的阻力变化，组合的数量几乎无限。每次选择程序或更改强度时，都可以得到新组合。每个时间间隔持续一分钟。</p>
 <p style="text-align: center;">间隔</p> <p>锻炼时间 (30:00) 间隔 (2) 间隔 1 — 时间 (00:30) 间隔 1 — 强度 (1) 间隔 n — 时间 (00:30) 间隔 n — 时间 (1) 年龄 (40) 体重 (150 磅/68 kg)</p>	<p>设计一项定制锻炼，最多可达四段间隔，间隔的持续时间和阻力由用户自定义。使用强度 (▲) 或 (▼) 调节锻炼中的间隔阻力。</p>
<p>每日锻炼包括预先设置的阻力等级、时间和建议速度 (RPM)</p> <p>等级</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>初学者</p> <p>日 (1)</p> </div>	<p>根据 14 天规划锻炼顺序来帮助您启动训练程序。每日锻炼包括预先设置的阻力强度、时间和建议速度 (RPM)。每天应参照这些设置值逐渐提升锻炼强度，提升耐力，帮助您最终实现独立锻炼。使用强度 (▲) 或 (▼) 来选择天数 (1-14)，然后便可以开始锻炼了！</p>

Q35x CROSS CIRCUIT™ 程序

程序和标准设置	描述
 <p style="text-align: center;">CC 时间</p> <p>锻炼时间 (30:00) 强度 (1) 心脏 (2:00) 力量 (1:00) 年龄 (40) 体重 (150 磅/68kg)</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。设置 Cardio 间隔时间、Strength 间隔时间和强度，完成热身运动，然后听到蜂鸣声时即表明可以走下机器完成力量锻炼。制定您自己的锻炼计划！显示器将闪烁，您将听到另外一段蜂鸣声，此时您可以在有氧运动的下个间隔期间重新走上椭圆健身机。整个锻炼期间都采用了这种模式。使用强度 (▲) 或 (▼)，调节锻炼中的心脏间隔阻力。</p>

Q35x 程序参考

按下程序 (▲) 或者 (▼) 和回车键选择一项程序。

 <p>CC 自由 锻炼时间 (30:00) 强度 (1) 年龄 (40) 体重 (150 磅/68kg)</p>	<p>享受这种融合了机器上心脏锻炼和机器外力量锻炼的自由锻炼模式吧。您可以在需要时走下机器进行力量锻炼，然后在下一段有氧间隔期间重新走上机器。使用强度 (▲) 或 (▼)，调节锻炼中的心脏间隔阻力。</p>
目标程序	
程序和标准设置	描述
 <p>距离目标</p> <p>距离 (10K) 强度 (5) 年龄 (40) 体重 (150 磅/68 kg)</p>	<p>完成一次虚拟的竞走比赛—这是一种模拟实际锻炼的最佳方式。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。距离读出器的计数范围从 6.2 英里 (10 千米) 起。使用强度 (▲) 和 (▼) 调节锻炼中的间隔阻力。</p>
 <p>卡路里目标</p> <p>卡路里 (350) 强度 (1) 年龄 (40) 体重 (150 磅/68 kg)</p>	<p>在平坦球场上步行，直到燃烧掉的卡路里达到您的设定目标。使用强度 (▲) 或 (▼) 调节锻炼中的间隔阻力。看着您的卡路里燃烧殆尽吧!</p>
<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。</p>	

Q35x 程序设置—取值范围

设置	标准值*	最小值	最大值
锻炼时间	30:00	1:00	99:00
强度	1	1	20
年龄	40	15	99
体重	150 磅 (68 千克)	70 磅 (32 千克)	300 磅 (181 千克)
间隔	2	1	4
间隔 (x) — 时间	00:30	00:15	99:00
间隔 (x) — 强度	1	1	20
卡路里	350	150	1000
距离	10K (6.2 英里)	1K (.62 英里)	21K (13.1 英里)
心脏	2:00	0:30	10:00
力量	1:00	0:30	10:00

享受您的 OCTANE FITNESS 椭圆健身机

我们的客户服务团队可随时解答与 Octane Fitness 椭圆健身机有关的问题。请登录 www.octanefitness.com 或者拨打 1-888-OCTANE4 或 763-757-2662 (分机1) 与我们进行即时交谈。

Join the **OCTANE FITNESS** Community.



search: Octane Fitness

Free Downloads, Workout Inspiration, Team Atmosphere



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 1002909 LD, Capelle a/d IJssel

Brooklyn Park, MN 55428

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

荷兰

电话：+31 10 2662412

传真：+31 10 2662444

© 2014 Octane Fitness, LLC. 保留所有权利。Octane Fitness、DedicatedLogic、Fuel Your Life、HeartLogic、X-Mode、ArmBlaster 和 GluteKicker 都是 Octane Fitness 的注册商标。未经 Octane Fitness 明确的书面许可，严禁使用这些商标。

107965-009 修订版 A CHN (107965-001 修订版 A)