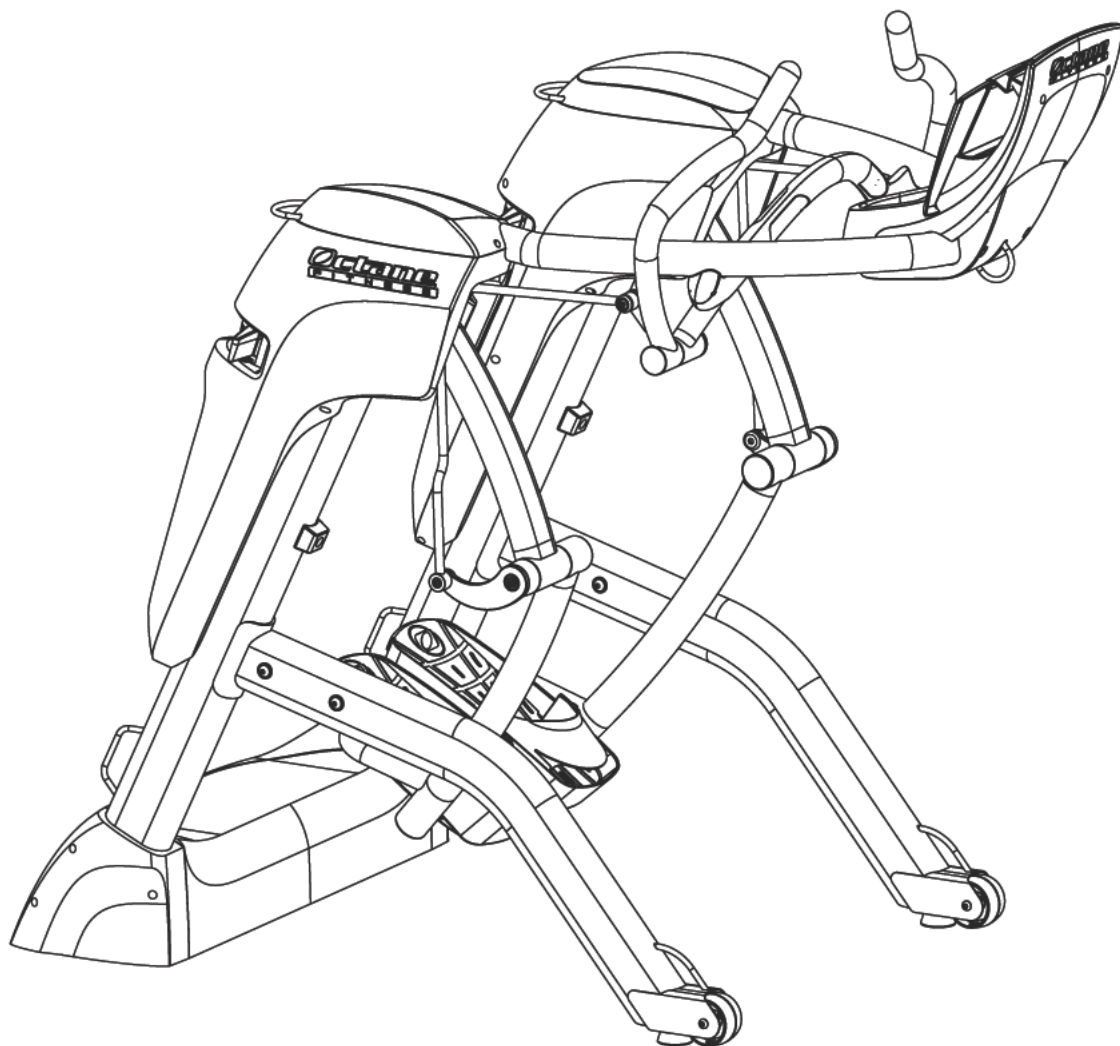


# **Octane**<sup>®</sup>

**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**

# 目录

准备好从现在开始坚持锻炼！ .....	1
• 重要安全信息 .....	1
• 质保信息 .....	1
• 心率监控 .....	1
• 清洁和维护 .....	2
• 如需了解更多详情...请加入 Octane Fitness 社区.....	2
入门指南.....	3
• Zero Runner 快速入门指南 .....	3
• Octane Fitness 的 SMARTLINK® .....	3
• 您的第一次锻炼 .....	4
电子装置 .....	5
• 动态显示器 (LCD) .....	5
• Zero Runner 键盘 .....	7
• 暂停模式 .....	9
• 锻炼摘要 .....	9
选配附件.....	10
• Powerband 套装 .....	10
• Powerblock™ 支架附件.....	10
提示和使用技巧 .....	11

# 准备好从现在开始坚持锻炼！

使用 Octane Fitness 推出的 Zero Runner 准备好从现在开始坚持锻炼。Zero Runner 模拟真实的跑步动作，可锻炼到所有肌肉，让您获得跑步的多种好处，而且不会对您的关节或身体造成任何影响。

Zero Runner 的使用很简单 — 您站在它上面，像在户外跑步时一样跑步就可以了。Zero Runner 带有“膝关节”，因此，您可以像在户外跑步时一样抬起脚跟。创新的控制台可提供您的训练手表里的所有重要信息 — 时间、距离、速度、卡路里消耗量和心率。该控制台还支持通过 ANT+ 连接到心率监测仪，支持通过蓝牙®连接到 Octane Fitness SmartLink® 应用程序，而 SMARTLINK 位于精选的 Garmin Connect IQ™ 手表上。Zero Runner 还可作为‘foot pod’通过 ANT+ 连接至手表。

如果您想进行更多样的锻炼，希望获得虚拟私人教练的指导或者进行交叉训练，Zero Runner 都可以满足您的需求。花点时间熟悉下面所述的 Zero Runner 的功能和优点，然后就可以用它进行跑步锻炼了！

## 重要安全信息

在启动训练程序之前，使用本产品的人员必须咨询医生。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。

**Octane Fitness Zero Runner 附有产品安全信息（部件编号 109047-001），其中包含 Octane Fitness Zero Runner 安全安装和操作的重要详细信息。在使用 Zero Runner 前，请阅读本文件。**

## 质保信息

Octane Fitness Zero Runner 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）

## 心率监控

Zero Runner 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。

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。

如果配合使用无线心率发射机，可在整个锻炼过程中在控制台上显示心率。要使用兼容 **Polar™**（5 KHz，编码或非编码）的监控器，只需调节弹力胸带的长度，并将发射机固定到衣服下的躯干上。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（位于发射机背面有棱纹的部分），从而使之更紧贴皮肤。确保胸带贴身，但又不得妨碍呼吸。

要将兼容 **ANT+™** 的监控器连接到 Zero Runner，戴着监控器站在紧靠 Octane 控制台右侧的位置，直至控制台右上角的 ANT+ 图标亮起。

您还可以通过 SMARTLINK 应用程序将**蓝牙心率监控器**连接到 Zero Runner。戴着监控器，打开 SMARTLINK。应用程序中将会出现一条消息，提示已检测到心率监控器。选择“是”将监控器连接到椭圆机。然后会出现一条连接确认消息，应用程序中心率读数旁边的蓝牙图标将会亮起。

注意：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。

## Zero Runner 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，请小心操作。

Octane Fitness Zero Runner 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。**

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。

Zero Runner 应放在温度不低于 60° F (15° C) 的环境中使用，否则，可能会影响它的性能。

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](http://www.octanefitness.com)。

## 如需了解更多详情...请加入 Octane Fitness 社区！

如果您对 Zero Runner 存在任何疑问，请登录 [www.octanefitness.com](http://www.octanefitness.com)，在此可以找到与 Zero Runner 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。

也可以在您收藏的社交媒体网站上查找 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，还可在团队氛围中鼓励自己进行锻炼。欢迎您加入我们！



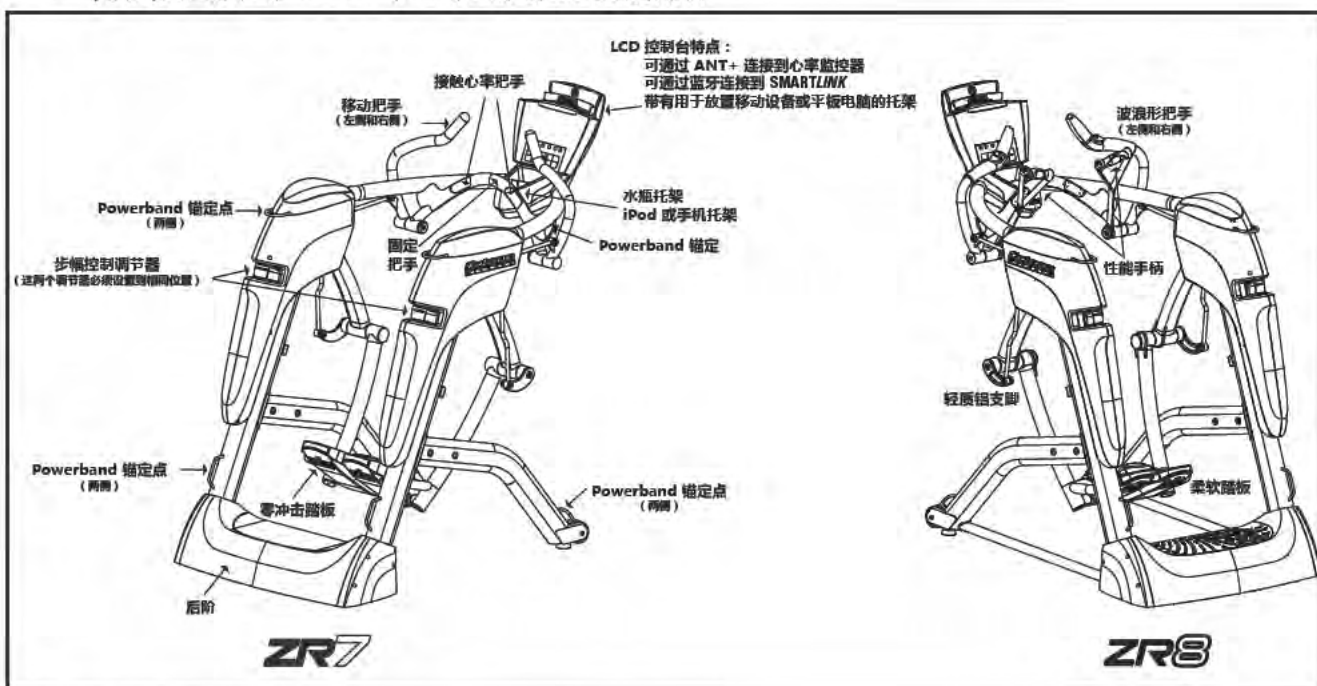
search: Octane Fitness

# 入门指南

## Zero Runner 快速入门指南

Zero Runner 带有很多可保持锻炼的安全性和有趣性的功能：

- LCD 控制台上可以放置平板电脑或移动设备，方便您在锻炼过程中拿取和使用
- 移动把手和零冲击“浮动”踏板相配合，让您可以平稳、舒适地运动
- 步幅控制调节器可帮助您找到最适合自己的踏板运动/踏板的松紧
- 固定把手上的接触心率把手可根据需要提供准确的心率信息
- Powerband 锚定点有助于您进行 CROSS CiRCUIT 锻炼（交叉训练）
- 方便放置水瓶、iPod®、手机或其他必要的附件



ZR8 还提供这些升级功能：

- 铝制踏板可让您获得更快的“身轻如燕”感；
- 波浪形把手可让您更舒适，保持自然体位；
- 柔软舒适的踏板；
- 性能手柄（跑步时握持的另一个位置）可让您提高心率，锻炼核心肌肉。

注意：跑步时，始终握住移动把手、固定把手或性能手柄。

## Octane Fitness 的 SMARTLINK®

为了提高您的锻炼水平并充分利用 Zero Runner，请为您的设备或 Garmin 手表下载 Octane Fitness 推出的 SMARTLINK\*。这款免费应用程序能够指导您的锻炼水平、跟踪您的锻炼进度并发挥巨大的激励作用，不断推动您实现自身目标。

\* SMARTLINK 与许多移动设备兼容。有关完整的兼容设备列表，请访问 <https://www.octanefitness.com/home/smartlink/>

## 您的第一次锻炼

Zero Runner 的使用很简单，就像在户外跑步一样...您站在它上面，开启控制台，就可以开始跑步了！但在使用 Zero Runner 进行锻炼前，您必须知道如何安全地上下，如何调节步幅运动，以及如何设置“训练监控器”（即，控制台）。遵循以下简单的指引，您将会很快掌握如何使用 Zero Runner：

- **将步幅控制调节器设置到中间位置。** 这两个调节器必须设置到相同的位置。
- **小心地站到机器上。** 首先站到后阶上，小心地将一只脚放在踏板上，同时双手抓住固定把手或侧护罩，再将另一只脚放在踏板上。确保双脚在踏板上始终向前。
- **面向前方，抓住固定把手并开始移动双腿。** 踏板如何运动完全由您控制。保持平衡，尝试做几种不同的动作：首先从一边跳到另一边，然后转为小步幅。然后尝试用脚跟踢打臀部，并缓慢加大步幅。最后，如果您有信心，加快速度，在加大步幅的同时仍然专注于踢起脚跟以及左右移动身体重量。
- **抓住移动把手以加强手臂运动。** 这样，您就可以按照自然的跑步动作进行跨步跑。继续加速的同时专注于保持平稳运动和平衡。**根据您的喜好调节步幅运动。** 步幅控制调节器可改变踏板运动的松紧。如果您觉得踏板运动太“紧”，您可以停止踩踏板，朝着“-”位置移动两个调节器。如果您觉得踏板运动太“松”，您可以停止踩踏板，朝着“+”位置移动两个调节器。可能要多试几次才能找到最适合您的调节器位置。您可以根据自身需求将调节器置于“+”和“-”之间的任何位置；但是，**两个控制杆必须位于相同的相对位置**，这样踏板才能提供平稳、平衡的运动。
- **启动控制台以指导您进行锻炼。** 调节好 Zero Runner 的运动后，您可以激活控制台，用它来监控和激励您进行锻炼。像训练手表或心率监控器一样，控制台可向您提供重要的锻炼数据。按下（电源）按钮并恢复踩踏板即可启动控制台，计时器随即开始计算锻炼的分钟数和秒数。还会显示步速、步幅和距离。如果您握着固定把手上的接触把手或者戴着心率发射机，还会显示您的心率。如果您想进行更多设置，您可以了解如何利用本手册后面介绍的其他功能和训练激励程序。
- **锻炼结束后，从机器上走下来。** 做完锻炼后，停止踏板和手臂运动。握住固定把手或侧护罩，小心地将脚放在地面或后阶上，从机器上下来。请注意，您从机器上下来时踏板仍在摆动，因此务必要注意您的小腿！

这样您就学会如何使用本机器，可以用它来跑步了！本手册的余下部分详细介绍了控制台显示器的要素、键盘的主要功能、训练程序选项以及供您探索的锻炼场景示例。从现在开始享受锻炼吧！

请不要忘记，我们的客户服务团队可解答您可能遇到的任何问题。请登录 [www.octanefitness.com](http://www.octanefitness.com) 或者拨打 1-888-OCTANE4 或 763-757-2662，分机 1。

# 电子装置

Octane Fitness Zero Runner 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。您可以对软件进行设置以帮助管理您的锻炼（就像对训练手表或训练监控器一样），但锻炼计划的实际执行完全取决于您自己。Zero Runner 不会自动更改或控制运动或阻力，它只会指导您进行锻炼，具体来说，就是通过图标和计时器建议您调整时间间隔和运动。您和 Zero Runner 之间的关系就像运动员和教练之间的关系。




请勿忘记为您的移动设备下载 Octane Fitness 推出的 SMARTLINK\*。这个免费软件可同步到 Zero Runner 控制台显示器，提供各种指导、激励、跟踪和选项，可提高锻炼的效率。

## 动态显示器 (LCD)



LCD 动态显示所有重要的锻炼数据，并指导您在锻炼过程中调整时间间隔和运动。看着显示器 — 它会在锻炼全过程指导和激励您。

显示器提供以下数据：

	亮起时，此图标表示控制台的 <b>电池</b> 电量低，需要更换电池。要更换电池，使用 2 号十字螺丝刀拆下控制台检修盖。取出旧电池并换上新电池，确保按照控制台背面印有的说明装入并对齐电池。重新盖上控制台检修盖并妥善处置旧电池。
 (大型时间显示器)	显示 <b>锻炼时间</b> ，从 0:00 开始计时。此显示器还可用作计时器，一旦您开始运动，它就会自动开始计时；您还可以在锻炼过程中设置所需的锻炼时间 — 按下键盘上的时钟 (J) 按钮即可。如果您设置了锻炼时间，时间显示器将会从“计时”模式变为“倒计时”模式，显示剩余锻炼时间。显示时间时，计时器显示到 59 分钟 59 秒 (59:59) 后，显示器将会进入 1 小时 0 分钟 (01:00)，从这时起，将会按分钟而非秒钟进行计时。
	亮起时，此图标表示 <b>ANT+</b> 无线通信处于启用状态，并检测到选配的无线心率胸带发出的信号。

\*SMARTLINK 与许多移动设备兼容。有关完整的兼容设备列表，请访问 <https://www.octanefitness.com/home/smartlink/>

	<p>亮起时，此图标表示进行了 <b>Bluetooth®</b> 连接的设备已激活，且有兼容设备已连接到控制台。</p>
	<p>基于用户输入的体重，显示锻炼过程中燃烧的<b>卡路里</b>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。</p>
	<p>显示锻炼<b>步速</b>，以分钟/英里或分钟/公里为单位。要更改显示单位，按住标度按钮 () 3 秒。</p>
	<p>显示当前的前后移动的<b>步幅</b>，以厘米或英寸为单位。要更改显示单位，按住标度按钮 () 3 秒。</p>
	<p>显示您共计走过多少<b>距离</b>的估计值，以英里（英制）或公里（公制）为单位。首次购买 Zero Runner 时，显示的是英制。要更改显示单位，按住标度按钮 () 3 秒。</p>
	<p>以每分钟心跳次数 (BPM) 的形式显示<b>心率</b>。<b>注意：</b>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。</p>
	<p>显示锻炼的<b>平均心率</b>，以每分钟心跳次数 (BPM) 为单位。<b>注意：</b>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。</p>
 <p>(小型时间显示器)</p>	<p>显示 RUN+、X-Mode 和 CROSS CiRCUIT 锻炼的当前<b>间隔时间</b>。</p>
	<p>亮起时，此图标表示应使用 CROSS CiRCUIT 锻炼的“有氧运动”间隔时间。</p>
	<p>亮起时，此图标表示应使用 CROSS CiRCUIT 锻炼的“有氧运动”间隔时间。</p>
	<p>这些图标适用于 RUN+ 和 X-Mode，提醒您改变动作以进行多样性的全身运动。闪烁的图标表示您当前应该进行的运动：</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">               踏步         </div> <div style="text-align: center;">               弓步         </div> <div style="text-align: center;">               慢跑         </div> <div style="text-align: center;">               跑步         </div> <div style="text-align: center;">               滑雪         </div> <div style="text-align: center;">               力量         </div> </div> <p style="text-align: right;">(仅适用于 RUN+)</p>




















## Zero Runner 键盘



Zero Runner 键盘可用于在开始锻炼前对锻炼进行设置，可用于在跑步时更改设置，也可用于对使用 RUN+、X-Mode 和 CROSS CIRCUIT 进行指导的锻炼进行设置。

	<p>通过<b>电源</b>按钮可以打开或者关闭 LCD 控制台。打开控制台后，您就可以开始跑步，或者使用键盘按钮对锻炼进行设置。如果您要设置锻炼或者在锻炼过程中想“重新开始”，可将“电源”按钮作为“重置”按钮使用。</p>
	<p>时钟（时间）按钮有多种用途，可用于增加或减少锻炼时间长度。时间以分钟:秒形式显示到 59:59 后，会切换为小时:分钟形式。可显示的最大锻炼时间长度为 99 小时。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>刚开始锻炼时，大型时间显示器会闪烁。您只需踩踏板开始锻炼，时钟即会开始计时到指定的锻炼时间。</li> <li>要在<b>开始锻炼前</b>设置锻炼时间，按下(▲)以将时间设置从 00:00（分钟:秒）更改为您所需的时间。每按一下按钮，时间会增加 1 分钟。当出现您所需的时间时，按下 <b>Enter</b>，时钟将会从您选择的锻炼时间长度开始<b>倒计时</b>。</li> <li>以下是增加锻炼时间长度的快捷方式：在 00:00 的情况下按下(▼)，将时间设置为 03:00（三小时），然后使用(▲)或(▼)调整时间。当出现您所需的时间时，按下 <b>Enter</b>。</li> <li>要在<b>开始锻炼后</b>设置或调整锻炼时间，按下, 然后按下(▲)或(▼)将时间设置更改为您所需的总锻炼时间。再次提醒，每按一下按钮，时间会增加 1 分钟。获得您所需的总锻炼时间后，按下 <b>Enter</b>。程序会计算锻炼的<b>剩余时间</b>（用您所选的总时间减去已用时间），并开始<b>倒计时</b>到您选择的结束时间。如果锻炼总时间小于已用时间，控制台会开始休息时间倒计时，倒计时完后才会终止锻炼。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>开始锻炼前或者在开始锻炼后的任何时间，您都可以设置体重（最多可设置到 300 磅或 136 kg），方法如下：按下然后松开 （体重），然后使用 (▲) 或 (▼) 进行设置。按下 <b>Enter</b> 保存所选的体重。此值用于估计卡路里消耗量。您还可以使用此按钮在英制和公制之间切换步速、步幅、距离和体重的测量单位。只需<b>按住</b>  3 秒即可进行切换。</li> </ul>
<p><b>COOL DOWN</b></p>	<p>如果您准备结束锻炼，按下  开始休息时间倒计时。大型时间显示器将会闪烁，表示已进入休息状态。逐渐减慢步速，以使您的心率降下来，然后再停止踏板并离开机器。</p>
<p><b>START</b></p>	<p>按下 <b>START</b> 将会按照您所选的设置开始锻炼。</p>
<p><b>RUN +</b></p> 	<p>使用 <b>RUN +</b> 可为您在锻炼期间的其他运动/活动设置 1 到 6 个 15 秒至 15 分钟不等的间隔时间，从而使每次锻炼都独一无二。设置步骤如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>按下 <b>RUN +</b> 进入设置模式。显示器上的 （跑步）图标将会闪烁。</li> <li>默认间隔时间为 1:00（一分钟）。使用 (▲) 或 (▼) 调整间隔时间（以 15 秒为增量，最小间隔时间为 15 秒，最大为 15 分钟），然后按下 <b>Enter</b> 确认锻炼中“跑步”部分的间隔时间。显示器上的其他图标将会闪烁。</li> <li>按下您想做的下一个运动的图标下方的  按钮。默认间隔时间为 1:00（一分钟）。使用 (▲) 或 (▼) 调整间隔时间（以 15 秒为增量，最小间隔时间为 15 秒，最大为 15 分钟），然后按下 <b>Enter</b> 确认该运动的间隔时间。其余（未设置的）运动的图标将会闪烁。</li> <li>按下您想做的其他运动之一的图标下方的  按钮。如上所述调整间隔时间，然后按下 <b>Enter</b> 确认该运动的间隔时间。</li> <li>继续选择运动和设置间隔时间，直至选择了您想做的所有运动。如果您对锻炼计划感到满意，按下 <b>START</b> 开始锻炼。如果您出错并想予以纠正，可按两下 <b>RUN +</b> 退出并重新启动程序。</li> </ol> <p>按照闪烁图标的提示更改您的运动/活动。</p> <p>按下 <b>RUN +</b> 将会退出程序并返回到标准跑步锻炼。</p>
<p><b>X Mode</b></p>	<p>按下 <b>X Mode</b> 将会激活虚拟私人教练。当间隔时间为一分钟时，控制台会提示您进行多样化锻炼，在 （跑步）模式和随机选择的其他四种有氧运动 （踏步、弓步、慢跑和滑雪）模式之一交替进行锻炼。按照程序针对您的锻炼给出的提示进行操作，以提高锻炼效果！</p>

	<p><b>CROSS CIRCUIT</b> 是 Octane Fitness 交叉训练程序，此程序使用简单的设备，比如哑铃、健身球或选配的 Octane Fitness Powerband，既可以在使用 Zero Runner 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。按照以下步骤来设置 CROSS CIRCUIT 锻炼：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 按下 <b>CROSS CIRCUIT</b> 进入设置模式。显示器上的 （跑步）图标将会闪烁。</li> <li>2. 默认间隔时间为 2:00（两分钟）。使用 (▲) 或 (▼) 调整间隔时间（以 15 秒为增量，最小间隔时间为 30 秒，最大为 10 分钟），然后按下 <b>Enter</b> 进行确认。</li> <li>3. （力量）图标将会闪烁，显示默认间隔时间“1:00”（一分钟）。如上所述调整间隔时间，然后按下 <b>Enter</b> 确认“力量”运动的间隔时间。如果您在设置间隔时间时出错并希望予以纠正，可按两下 <b>CROSS CIRCUIT</b> 退出并重新启动程序。</li> <li>4. 如果您对锻炼计划感到满意，按下 <b>Enter</b> 或 <b>START</b> 开始 CROSS CIRCUIT 锻炼。</li> </ol> <p>当  图标闪烁时，按照提示在 Zero Runner 上完成有氧运动间隔时间设置；当  图标闪烁时，可开始进行力量锻炼。</p> <p>按下 <b>CROSS CIRCUIT</b> 将会退出程序并将锻炼重置为未设置状态。</p>
	<p>设置时间或体重时，可使用 (▲) 和 (▼) 来增加或减小值。</p>
	<p>按下 <b>Enter</b> 可选择时间和体重的值，可在未设置的情况下开始锻炼，可开始 CROSS CIRCUIT 锻炼。</p>

## 暂停模式

Zero Runner 带有自动暂停模式，如果您超过 5 秒没有进行任何运动，时钟会切换到五分钟倒计时器。在包括机外力量间隔锻炼的锻炼期间，时钟会继续交替计算设定的有氧运动和力量间隔锻炼并持续 10 分钟，然后切换到五分钟倒计时器。

要在机器处于暂停模式时重新开始锻炼但不丢失数据，您只需继续进行运动。如果进入暂停模式后超过 5 分钟没有进行任何运动，控制台会关闭。

## 锻炼摘要

做完锻炼并休息完毕后，将会显示锻炼摘要。锻炼摘要包括在锻炼过程中获得的所有重要数据，包括锻炼时间、燃烧的总卡路里估计值（基于 150 磅的体重或您输入的体重）、总距离估计值以及步速、心率和步幅的平均值。如果休息时间未完成您就结束锻炼，则不会显示锻炼摘要。

# 选配附件

在一站式有氧运动和力量交叉椭圆训练机上启动 Zero Runner !

## Powerband/长把手套装

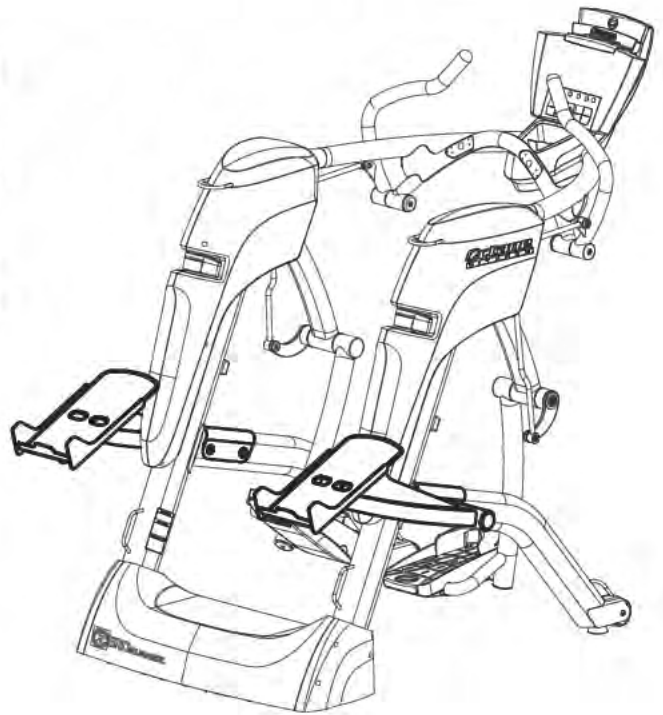
此套装 ( 部件编号 109053-001 ) 包括三对 Powerband ( 小阻力、中等阻力和大阻力 ) 以及两个 Powerband 把手。Powerband 可连接到 Zero Runner 的内置锚定点, 让您可以用力锻炼和耐力锻炼丰富您的健身程序。



## Powerblock™ 支架附件

Octane Fitness Powerblock 支架附件 ( 部件编号 108781-001 ) 专为 Zero Runner 而设计, 包括可连接到机架的重量支架, 方便放置和拿取 Powerblock 或其他哑铃。Powerblock 套装有多种重量可选, 单独出售。

如需更多详情或者想购买附件, 请访问 [www.octandfitness.com](http://www.octandfitness.com) 或者联系您的 Octane Fitness 经销商。



# 提示和使用技巧

Zero Runner 可给您带来前所未有的锻炼体验。您可能需要一些时间来习惯它的运动方式，熟悉其中的电子装置以及克服它带来的挑战，但一旦您做到了以上几点，您就会完全爱上它。以下一些快速提示可帮助您尽快熟悉 Zero Runner。

如何...	做法
如何用 Zero Runner 进行跑步，就像在户外跑步一样？	站到 Zero Runner 就可以开始跑步！您按下  并开始运动，显示器时钟就会立即开始计时，而且您的所有跑步数据（心率、卡路里、距离、步速）都会清楚显示出来。跑完步后，按下 <b>COOL DOWN</b> ，或者直接停止并离开机器。
如何设置最适合自己的步幅运动	步幅控制调节器可改变踏板运动的松紧。如果您觉得踏板运动太“紧”，您可以停止踩踏板，朝着“-”位置移动两个调节器。如果您觉得踏板运动太“松”，您可以停止踩踏板，朝着“+”位置移动两个调节器。可能要多试几次才能找到最适合您的调节器位置。您可以根据自身需求将调节器置于“+”和“-”之间的任何位置；但是， <b>两个控制杆必须位于相同的相对位置</b> ，这样踏板才能提供平稳、平衡的运动。
如何设置程序来改变步幅并增加锻炼的趣味性？	<b>RUN+</b> 和 <b>X Mode</b> 都可充当虚拟私人教练，会提示您改变运动方式并提高锻炼效果。有了 <b>RUN+</b> ，您可以决定想做何种间隔有氧运动、以何种顺序进行以及持续多久，可以按照第 8 页的说明设置锻炼。 <b>X Mode</b> 会替您做决定，每隔一分钟就会随机变换运动（包括力量锻炼）。
如何设置包含有氧运动和力量锻炼的交叉训练？	<b>CROSS CIRCUIT</b> 提供了您可遵循的交叉训练程序。您只需按下 <b>CROSS CIRCUIT</b> 按钮并设置跑步和力量锻炼的间隔时间。（参阅第 9 页的逐步说明。）
如果我在设置锻炼时出错，如何重新开始设置	如果您在设置 <b>RUN+</b> 或 <b>CROSS CIRCUIT</b> ，按一下相应的按钮将其关闭，然后再按一下即可重新开始设置。您原来的锻炼数据将保持不变。 要重置整个锻炼，按下  关闭控制台，然后再次按下该按钮以重新开始锻炼。所有锻炼数据将被清除。

如何...	做法
更新 Zero Runner 控制台固件，以确保我拥有最新功能？	<p>使用蓝牙将运行 SMARTLink 应用程序的兼容设备连接至 Zero Runner 控制台。有关完整的兼容设备列表，请访问 <a href="https://www.octanefitness.com/home/smartlink/">https://www.octanefitness.com/home/smartlink/</a>。如您要开始锻炼，请按下“快速启动”。如果控制台需要更新，则您的设备上会显示一条信息；根据提示完成更新。</p> <p>这可能需要几分钟。如果您的设备的电量低于 25%，则在更新期间您应将其连接至电源。</p>
将 Zero Runner 控制台连接至我的 Garmin Connect IQ 兼容手表，以捕捉我的整个室内/户外锻炼？	<p>请确保 Zero Runner 控制台已更新至最新固件（如上所述）。</p> <p>然后，在此处在您的手表上加载 SMARTLink： <a href="https://apps.garmin.com/en-US/">https://apps.garmin.com/en-US/</a></p> <p>接下来，在您的手表上，导航至 Settings-（设置）-&gt;Sensors（传感器）菜单，然后选择 <b>Add Foot Pod（添加计步器）</b>。踩踏 Zero Runner，以便让您的手表将其识别为计步器。（您只有在初次一起使用您的手表和 Zero Runner 时才需要如此做。）</p> <p>最后，在您的手表上，导航至 Connect IQ 菜单，选择 <b>Zero Runner</b>，然后按照以下这些步骤操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在 Select Mode（选择模式）屏幕上，<b>选择锻炼的第一部分（New session outside（户外新锻炼）或 New session on Zero（Zero 上的新锻炼））</b></li> <li>2. <b>等待</b>您的手表获取 GPS 定位（户外）或找到 Zero Runner（室内；必须按下 Zero Runner 电源按钮启动 Zero Runner）。</li> <li>3. 若要开始锻炼，<b>在您的手表上，按下 Start/Stop（开始/停止）（或 Enter（输入））</b>，开始跑步。</li> <li>4. 完成锻炼的第一部分后（在户外或在 Zero Runner 上），在您的手表上，<b>按下 Start/Stop（开始/停止）（或 Enter（输入））</b>，以<b>暂停</b>锻炼。</li> <li>5. 选择 <b>Switch（切换）</b>（至户外或 Zero Runner）。在恢复锻炼之前，您需要等待手表获取 GPS 或找到已启动的 Zero Runner。</li> <li>6. 锻炼结束时，在您的手表上，按下 <b>Start/Stop（开始/停止）（或 Enter（输入））</b>，然后选择 <b>End and Save（结束并保存）</b>或 <b>End and Discard（结束并放弃）</b>。</li> </ol> <p>请参阅“Garmin Connect IQ 的 SMARTLink 用户指南”（位于 SMARTLink 应用程序中），了解有关在 Garmin 上使用 SMARTLink 的更多信息。</p>



# 目次

ゼロランナーでライフタイム・トレーニングを始めましょう .....	1
• 重要な安全情報.....	1
• 保証情報.....	1
• 心拍数モニタリング .....	1
• 清掃とメンテナンス.....	2
• Octane Fitness のコミュニティに参加する .....	2
利用を開始する .....	3
• ゼロランナーのクイックツアー .....	3
• Octane Fitness と SMARTLINK® .....	3
• ワークアウトをはじめて開始する .....	4
電子パネル .....	5
• ダイナミック・ディスプレイ (LCD).....	5
• Zero Runner のキーパッド .....	7
• 一時停止モード .....	9
• ワークアウトの概要.....	9
別売アクセサリー.....	10
• パワーバンドキット .....	10
• Powerblock™ スタンド・アクセサリー .....	10
ご利用時のヒント.....	11



# ゼロランナーでライフタイム・トレーニングを始めましょう

Octane Fitness のゼロランナーで、健康を維持するためのライフタイム・トレーニングを今すぐ始めましょう。ゼロランナーでは実際のランニングと同じように全ての筋肉を動かしつつも、体や間接に負担をかけることなく様々なトレーニング効果を得ることができます。

ゼロランナーを実際に使用する際は、本機の上に足を乗せ、普段走るのと同じように体を動かすだけで非常に簡単に起動できます。ゼロランナーには膝用の可動部も設けられているため、実際のランニングと同じようにかかとを蹴り上げることもできます。革新的なコンソールでは、時間、距離、速度、燃焼カロリーや心拍数といったトレーニングには欠かせない情報を一目で確認することができます。コンソールでは、ANT+ 機能による心拍数モニタの接続、Bluetooth® による Octane Fitness SMARTLINK® の接続、および SmartLink による一部の Garmin Connect IQ™ ウォッチの接続に対応しています。ANT+ 接続機能により、Zero Runner を「フットポッド」としてウォッチに接続することもできます。

そして、トレーニングに変化を持たせたい場合は、仮想パーソナル・トレーナーやクロストレーニング・ワークアウトといった機能も利用することができます。本機を使用する前に、続くページに記載されている機能と利点に関する情報を時間をかけてよくお読みください。

## 重要な安全情報

本製品でエクササイズ・プログラムを始める前に、必ず医師にご相談ください。これは、35歳以上の方や、健康上に何らかの問題を抱えている方にとってとりわけ重要です。ワークアウト中に胸に痛みが生じたり、吐き気、めまい、息切れがした場合は直ちに中止し、再開する前に医師の診察を受けてください。

**Octane Fitness 製ゼロランナー ( 部品番号109047-001 ) 向け安全情報 ( 製品に同梱 ) には、Octane Fitness ゼロランナーを安全に設置し操作するための重要な情報が含まれています。本機の利用を開始する前に、これらの情報をよくお読みください。**

## 保証情報

Octane Fitness Zero Runner の製品保証では、購入日から特定の期間に限り材質と欠陥がカバーされます。保証 範囲の全条項と詳細に関しては、情報パケットに含まれている Octane Fitness Limited Consumer Warranty ( 部品番号104198-001 ) をご覧ください。

## 心拍数モニタリング

Zero Runner は、トレーニングに効率よく集中するための、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設けられている**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。

心拍数の読取精度を向上させるため、接触型心拍数用グリップセンサーの金属部分を部分が手のひらに収まるように掴んでください。接触型センサーをしっかりと握り、手はセンサーの位置からぶれないように固定してください。

ワイヤレス心拍数トランスミッターを使用することにより、ワークアウトの最中に心拍数をコンソールに表示することができます。**Polar™ 互換** ( 5 キロヘルツ、暗号型/非暗号型 ) のモニタを使用するには、チェストストラップの長さを調整し、シャツの下から胸の周りに送信機を巻き付けてください。ストラップは、胸のすぐ下になるように位置を調整してください。ロゴの正しい面が上を向いおり、ロゴが身体から遠ざかる方向に向いていることを確認してください。電極 ( トランスミッターの裏側にあるくぼんだ部分 ) に少量の水

をつけて湿らせると、皮膚との接触が改善する場合があります。ストラップは呼吸を妨げないよう、ぴったりと装着してください。

**ANT+™ 互換モニタ**を接続するには、モニタを身に着けている状態でコンソールの右側に近づき、コンソール右上の端にある「ANT+」のアイコンが点灯するまで待ちます。

また、SMARTLINK のアプリから **Bluetooth 心拍モニター**を接続することもできます。モニターを接続するには、モニターを装着した状態で SMARTLINK を開きます。モニターが検出されると、そのことを示すメッセージがアプリケーションに表示されます。エリプティカルにモニターを接続するには「はい」を選択します。続いて接続を確認するメッセージが表示された後、アプリ画面上の心拍数の隣にある Bluetooth アイコンが点灯します。

**注：**ワイヤレスセンサーと接触型グリップが同時に使用されているときは、接触型グリップから得られる値が優先されます。

## Zero Runner ゼロランナーのクリーニングとメンテナンス

**警告**本機には、可動部品が含まれています。問題が生じた際に原因を特定しようとしたり、修理したりしようとするときは十分な注意が必要です。

Octane Fitness 製のゼロランナーは、頻繁なメンテナンスを行うことなく長時間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汗を拭き取り、きれいな状態を維持するよう心がけてください。**表面を痛めることがあるため、コンソールには漂白剤を使用しないでください。**

パワーバンドは、Armor All® などのクリーニング用品で拭くことにより元の輝きを取り戻すことができます。

研磨布、タオルやペーパータオルなどを使用するとコンソールを痛める可能性があります。同様の理由から、窓ガラスクリーナー、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の使用も控えてください。

本機は、華氏 60 度（摂氏 15 度）以上の温度環境で動作するように設計されています。それより低い温度で使用すると、動作に影響が出る場合があります。

ゼロランナーについて質問がある場合や、メンテナンスの問題が生じた場合は、担当の OctaneFitness 販売店までご連絡ください。Octane Fitness カスタマ・サービスのスペシャリストと直接お話になりたい場合は、888.OCTANE4 または 763.757.2662（内線 1 番）までお電話するか、または 当社 Web サイト（[www.octanefitness.com](http://www.octanefitness.com)）までアクセスしてください。

## Octane Fitness のコミュニティに参加しましょう

エリプティカルに関する質問がある場合は、Web サイト（[www.octanefitness.com](http://www.octanefitness.com)）にログインして頂くことで、FAQ やエリプティカルの使用に関するヒントをご覧いただけます。Octane Fitness カスタマ・サービスのスペシャリストと直接お話になりたい場合は、1-888.OCTANE4 または 763.757.2662（内線 1 番）までお電話ください。

もしくは、ソーシャルメディアからも Octane Fitness をお探しいただけます。「Octane Fitness」で検索していただくことで、無料ダウンロードやユーザー・コミュニティをご利用いただくことができます。今すぐ是非ご参加ください！



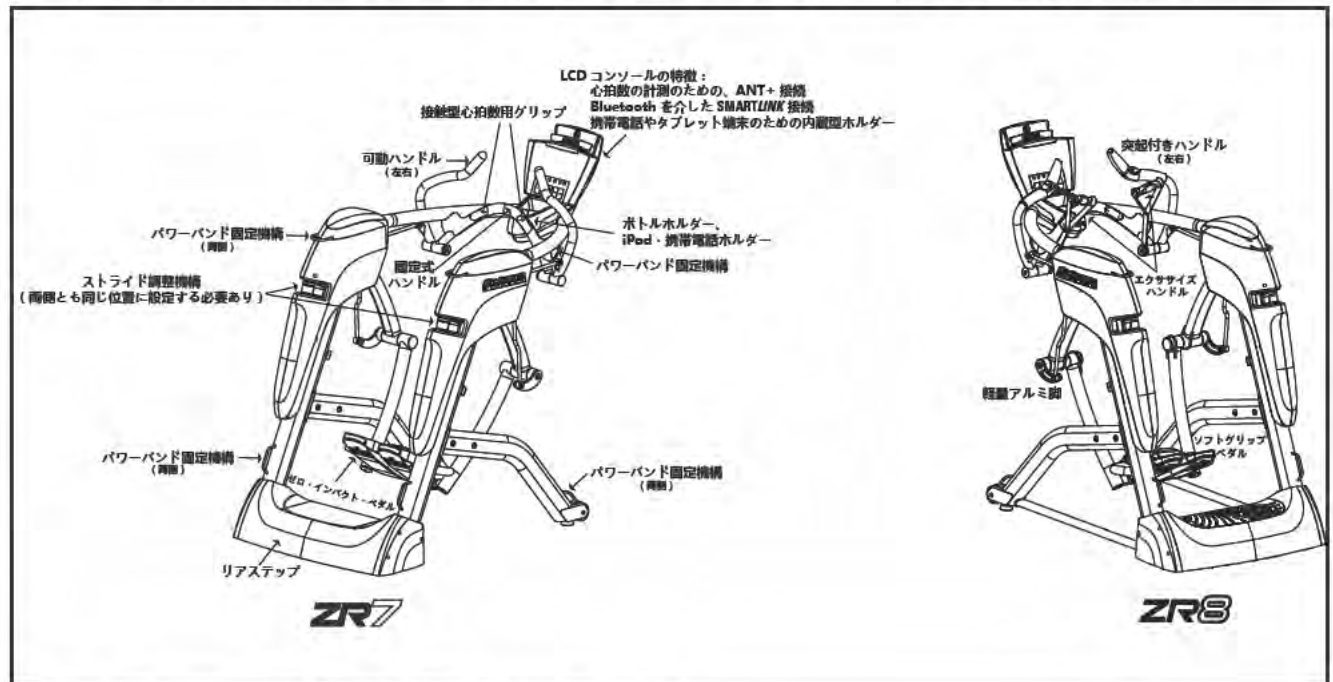
search: Octane Fitness

# 利用を開始する

## Zero Runner ゼロランナーのクイックツアー

Zero Runner には、ワークアウトを安全で快適なものに保つための様々な機能が含まれています。

- LCD コンソール：タブレットや携帯機器を置いて、ワークアウト中でも簡単にアクセスできます
- 可動ハンドルと浮遊式ペダル：連動することで、スムーズで快適な運動を実現します
- ストライド調整機構：ペダルの動きや抗力を体型やニーズに合わせて調整できます
- 接触式心拍数グリップ：正確な心拍数情報を必要に応じて計測することができます
- パワーバンド固定機構：CROSS CiRCUIT (クロス・トレーニング) ワークアウトに使用します
- 収納ドック：水ボトル、iPod®、携帯電話やアクセサリなどを収納するのに



また、ZR8 では以下の機能が強化されています。

- 「足どりが軽く、速くなる」アルミペダル。
- より快適で自然な姿勢を実現する突起付きハンドル。
- ソフトグリップで快適なフットペダル。
- エクササイズ中に捉まることもできるエクササイズハンドル。心拍数を上げ、エクササイズの効果を高めます。

注：エクササイズの際は、可動ハンドル、固定ハンドル、またはエクササイズ ハンドルのいずれかに常に捉まるようにしてください。

## Octane Fitness と SMARTLINK®

ワークアウトを強化し、Zero Runner を最大限に活用するには、Octane Fitness が提供する SMARTLINK\* をお使いのデバイスや Garmin ウォッチにダウンロードしてご活用ください。このアプリは目標への努力をサポートするために開発されており、ワークアウトのアドバイスを表示したり、進捗の追跡を行ったりすることができます。

\* SMARTLINK は多くのモバイルデバイスと互換性があります。詳細に関しては、当社の Web サイト (<https://www.octanefitness.com/home/smartlink/>) をご覧ください

## ワークアウトをはじめて開始する

Zero Runner は、足を乗せてから電源を入れ、体を動かすだけで使用できるよう考えられており、外までジョギングに出るのと同じくらい手軽に使用することができます。ただし、使用を開始する前に、安全に乗り降りする方法、オンとストライドの動きの調整方法、およびトレーニングモニターとしてのコンソールを設定する方法について知っておくことは重要です。以下の簡単なガイドラインに従うだけで、すぐに使用を開始していただくことができます。

- **ストライド調整機構を中心位置に設定する**：両側を同じ位置に設定する必要があります。
- **慎重に足を乗せる**：まず最初にリアステップに足を乗せ、その後ペダルの上に片足ずつ慎重に足
- **正面を向き、静止したハンドルをつかみ足を動かす**：ユーザーはペダルの動きを完全に制御することができます。バランスを保持しながら、いくつかの異なる動きを試します。最初は左右にホップし、次に歩幅の短い動作に移行します。次に、臀部をかかとで蹴るような動作を試し、ゆっくりと歩幅を広げます。動きに慣れてきたら、左右に体重を傾けながらかかとを蹴り上げる動作に集中しつつ、ストライドを長くしスピードを上げてください。
- **腕の動きを追加する場合、可動ハンドルをつかむ**：これで、自然なランニングの動きを継続することができます。スピードを上げながら、スムーズな動きとバランスを維持することに集中してください。
- **好みに合わせてストライドの動きを調整する**：ストライド調整機構により、ペダルの動作抵抗を調整することができます。運動負荷がきつ過ぎる感じる場合は、ペダリングを停止し、両側のレバーを「-」の方向に向かって移動させます。反対に、運動負荷が緩すぎると感じる場合は、両側のレバーを「+」の方向に向かって移動させます。最適な調整位置を見つけるまでには、何度か試してみる必要がある場合もあります。「+」から「-」の間であれば、どの位置にもレバーを移動させることができます。ただし、ペダルを滑らかでバランスの取れた状態で動作させるには、**両側のレバーが同じ位置にある必要があります**。
- **コンソールの電源を入れてワークアウトを開始する**：Zero Runner の動きに慣れてきたら、コンソールの電源を入れて本来のワークアウトを楽しむと共に、ワークアウトの追跡を開始します。トレーニング・タイマーや心拍数モニターなど、コンソールには重要なワークアウト情報が表示されます。使用を開始するには、（電源）ボタンを押してペダルを動かすだけです。コンソールには、トレーニング時間（分/秒）が表示されます。また、ペース、歩幅や距離も表示されます。固定ハンドルのセンサー・グリップを握るか、ワイヤレス心拍数センサーを装着している場合は、心拍数も表示されます。これらの機能に関する追加機能やペース機能などのより詳しい設定方法は、本説明書で後述されます。
- **ワークアウトの終了後、ランナーから降りる**：トレーニングを終わる際は、まずペダルとアームの動きを止めてください。静止したハンドルやサイド・シュラウドをにぎりながら、床あるいはバックステップにゆっくりと足を移動させます。降りる際にペダルが動き出してすねを直撃することがありますので、十分に注意してください。

ここまで説明してきたように本機の使用は非常に簡単で、足を乗せるだけでトレーニングをすぐに始めることができます。本説明書の残りの部分では、コンソール画面の各項目、キーパッドの機能、トレーニング・プログラムのオプション、およびサンプル・ワークアウトのシナリオについて詳しく説明されます。今すぐ、ゼロランナーでライフタイム・トレーニングを始めましょう。

カスタマー・サポートでは、各種の質問にお答えすることができます。ご質問やご相談は、ライブ・チャット（[www.octanefitness.com](http://www.octanefitness.com)）、あるいは電話（1-888-OCTANE4 または 763-757-2662：内線1番）までご連絡ください。

# 電子パネル

Octane Fitness Zero Runner は、直感的なキーパッドと、ダイナミックなディスプレイを装備しています。これらでは、ワークアウトを開始し、楽しむために必要な情報がすべて表示されます。時計やトレーニング・モニターを設定するのと同じような感覚で、ソフトウェアからワークアウト管理プログラムを設定することができます。ただし、実際にそれらを実行するかどうかは完全にユーザー次第です。Zero Runner では、アイコンやタイマーで様々なインターバルや動作をガイドする機能を備えていますが、本機が自動的に動作や抵抗を調節することはありません。アスリートはユーザー自身であり、ゼロランナーはそのコーチやトレーナーとして活躍します。



\* Octane Fitness が提供する SMARTLINK を、お使いのモバイルデバイスにぜひダウンロードしてご活用ください。この無料アプリを Zero Runner コンソール画面に同期することにより、トレーニングをさらに効果的にし、やる気を引き出すためのコーチングや追跡などの様々なオプションが利用できます。

## ダイナミック・ディスプレイ (LCD)


















LCD では、重要なワークアウトデータをすべてリアルタイムで表示できるだけでなく、ワークアウトのインターバルやエクササイズをガイドする機能も備えています。画面は、ワークアウトを通じてやる気を引き出す、さながらコーチとして活躍します。

画面に表示される情報は、以下の通りです。

	<p>コンソールの電池残量が少なくなり、交換が必要な場合に点灯します。電池を交換するには、2 番のプラスドライバーを使用してコンソールのアクセスカバーを取り外します。電池を取り外して、新しいものと交換します。コンソールの背面にエンボス加工されたガイドに従って電池を挿入し、電池の向きが揃っていることを確認します。コンソールのアクセスカバーを元の位置に取り付けます。電池は、法令に従って適切に処分してください。</p>
 (数字の大きな方)	<p>ワークアウト時間を、0 : 00 からのカウントアップ形式で表示します。カウントアップの表示は、動作を開始すると同時に自動的に開始されます。それ以外にも、ワークアウト中にキーパッド上の時計( J ) ボタンを押すことにより、任意の長さのワークアウト時間を設定することもできます。ワークアウト時間を入力すると、「カウントアップ」モードから「カウントダウン」モードへと表示が切り替わり、ワークアウトの残り時間が表示されます。タイマーの表示時間が59分59秒 ( 59:59 ) に達した場合、表示が1時間0分 ( 01:00 ) へと繰り上げられます。その時点で、秒単位から分単位のカウントへと切り替わります。</p>




\* SMARTLINK は多くのモバイルデバイスと互換性があります。詳細に関しては、当社の Web サイト ( <https://www.octanefitness.com/home/smartlink/> ) をご覧ください














	ANT+™ ワイヤレス通信が有効になっており、ワイヤレス心拍数チェストストラップ（オプション）からの信号を受信している場合、このアイコンが点灯します。
	このアイコンが点灯しているときは、Bluetooth® を介して接続されているデバイスが有効になっており、互換デバイスがコンソールに接続されています。
	ユーザーが入力した体重を基に、ワークアウトで燃焼した合計カロリー数を表示します。体重が入力されていない場合、ユーザーの体重を 68kg として計算した数字が表示されます。
	ワークアウトの速度を、1 分当たりのマイルまたはキロメートルで表示します。表示単位を変更するには、スケール・ボタン  を3秒間押し続けます。
	現在のストライドの前後の長さを、センチメートルまたはインチで表示します。表示単位を変更するには、スケール・ボタン  を3秒間押し続けます。
	累計移動距離のおおよその値を、マイル（ヤード・ポンド法）またはキロメートル（メートル法）で表示します。初期状態では、マイルで表示されます。表示単位を変更するには、スケール・ボタン  を3秒間押し続けます。
	1 分間の心拍数（BPM）を表示します。注：表示させるには、ワイヤレス心拍数トランスミッターを着用しているか、固定式ハンドルの接触型センサーを常に握っている必要があります。
	トレーニングにおける 1 分当たりの平均心拍数（BPM）を表示します。注：表示させるには、ワイヤレス心拍数トランスミッターを着用しているか、固定式ハンドルの接触型センサーを常に握っている必要があります。
 (数字の小さな方)	RUN+、X-Mode、CROSS CIRCUIT ワークアウトにおける現在のインターバル時間を表示します。
	現在のインターバルが CROSS CIRCUIT ワークアウトの「有酸素」にある場合、このアイコンが点灯します。
	現在のインターバルが CROSS CIRCUIT ワークアウトの「筋トレ」にある場合、このアイコンが点灯します。
	次のアイコンは RUN+ と X-Mode で表示されます。多様な全身ワークアウトを行うには、これらの表示に従って運動を変化させます。現在のアクティビティに応じて、アイコンが点滅します。  ステップ 上り坂 ジョギング ランニング スキー 筋トレ (RUN+ のみ)

## Zero Runner のキーパッド










Zero Runner のキーパッドを使用すると、ワークアウトを開始する前の設定や、ワークアウト実行中の設定変更、あるいは RUN+、X-Mode および CROSS CIRCUIT の各コーチ型ワークアウトへの変更を行うことができます。

	<p>LCD コンソールの電源は、電源ボタンから切り替えます。コンソールの電源を入れると、ワークアウトを開始したり、キーパッドのボタンを使用してワークアウトをプログラムしたりすることができます。また、プログラミングやワークアウトを最初からやり直す場合の「リセット」ボタンとしても機能します。</p>
	<p>時計（時間）ボタンでは、いくつかの方法でワークアウトの長さを調整することができます。時間は、59分59秒に達するまで（分:秒）の形式で表示されます。その後は（時:分）への表示へと切り替わります。最大で 99 時間までカウントすることができます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ワークアウトの開始時は、大きな方の時間表示が点滅します。ワークアウト時間を単に時計でカウントアップするには、ペダリングをそのまま開始します。</li> <li>ワークアウトの長さを開始時に設定する場合、（▲）を押して 00:00（分:秒）を任意の長さに設定します。設定時間は、ボタンを押すごとに 1 分単位で変化します。希望する時間に達したら、[ Enter ] キーを押します。時計には、設定した時間までのカウントダウンが表示されます。より長い時間を設定する際に便利なように、00:00 の状態で（▼）を押すと 03:00（3 時間）まで飛ぶことができます。ここから、（▲）または（▼）ボタンを押して調整することができます。希望する時間が表示されたら、[ Enter ] ボタンを押します。</li> <li>ワークアウトの開始後に時間を調整するには、 ボタンを押し、（▲）または（▼）を押してワークアウトの合計時間を希望の長さに変更します。設定時間は、ボタンを押すごとに 1 分単位で変化します。希望する合計時間に達したら、[ Enter ] を押します。ワークアウトの残り時間（設定された合計時間から経過時間を差し引いた時間）が計算され、設定された終了時間までのカウントダウンが開始します。設定した時間が合計経過時間よりも短い場合、ワークアウトを終了する前に整理運動の時間がカウントダウンで表示されます。</li> </ul>

	<p>ワークアウトの開始時またはワークアウトの最中はいつでも  (体重) を押すことで、(▲)または(▼)ボタンから体重を変更することができます。設定可能な最大体重は 300 ポンド(136 キロ)までです。設定した体重を保存するには、[Enter] を押します。この値は、およそのカロリー燃焼量を計算するために使用されます。</p> <p>また、速度、ストライドの長さ、距離および体重の表示単位を、ヤード・ポンド法とメートル法の間で切り替えるにもこのボタンを使用します。切り替えるには、 を三秒間長押しするだけで他方の表示単位へ変更されます。</p>
<b>COOL DOWN</b>	<p>ワークアウトを終了する際は、 キーを押します。整理運動の時間がカウントダウンで表示されます。大きな方の時間表示が点滅し、整理運動の時間であることを通知します。心拍数が落ち着くまでペースを徐々に落とします。その後、ペダルを停止して本機から降りてください。</p>
<b>START</b>	<p>ユーザーが設定したワークアウトを開始するには、<b>START</b> を押します。</p>
<b>RUN+</b> 	<p><b>RUN+</b> を使用することで、15 秒から 15 分までのインターバルを 1~6 個作成し、一連のセッションとして追加することができます。これにより、動作/アクティビティを追加した独自のワークアウトを毎回作成することができます。これを行うには、次の手順を実行してください。:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>RUN+</b> を押し、プログラミングモードを開始します。画面上で  (ランニング) のアイコンが点滅します。</li> <li>インターバルの初期値は 1:00 (1 分間) です。(▲)または(▼)を押して「ランニング」インターバルの長さを調整します (15 秒ごとに変化: 最短時間 15 秒 / 最長時間 15 分)。その後、[Enter] を押して確定します。別の複数のアイコンが点滅します。</li> <li>次に実行するアクティビティに応じて、 ボタンを押します。インターバルの初期値は 1:00 (1 分間) です。(▲)または(▼)を押してこのアクティビティにおけるインターバルの長さを調整します (15 秒ごとに変化: 最短時間 15 秒 / 最長時間 15 分)。その後、[Enter] を押して確定します。残りの (プログラムされていない) のアクティビティのアイコンが点滅します。</li> <li>次に実行するアクティビティに応じて、 ボタンをどれかひとつ押します。先の手順と同様にインターバルの長さを調整し、[Enter] を押して確定します。</li> <li>希望するアクティビティをすべて選択するまで、アクティビティの選択とインターバルの設定を繰り返します。トレーニング計画が完成したら、<b>START</b> キーを押してワークアウトを開始します。間違えてしまった場合などにプログラミングを変更するには、<b>RUN+</b> ボタンを 2 回連続で押してプログラムを終了し、再起動します。</li> </ol> <p>F点滅するアイコンに応じて、体の動きやアクティビティを変えてください。プログラムを終了し、標準のワークアウトに戻るには、<b>RUN+</b> を押します。</p>
<b>X Mode</b>	<p>仮想パーソナル・トレーナーを有効にするには、<b>X Mode</b> を押します。交互にワークアウトを変化させる、1分間のインターバルが続きます。コンソールには、 (ランニング) と他の4つの有酸素運動     (ステップ、上り坂、ジョギング、およびスキー) のひとつからランダムに選択されたインターバルが交互に表示されます。トレーニングを強化するには、ガイドに従って体を動かしてください。</p>



	<p>CROSS CIRCUIT<sup>®</sup> は、クロストレーニングのワークアウトです。ゼロランナー上で行う有酸素インターバルと、ハンド・ウェイトやフィットネス・ボール、またはオプションの Octane Fitness パワーバンドなどのシンプルな器具を本機から降りて使用するインターバルとが組み合わされています。CROSS CIRCUIT のワークアウトをプログラムするには、次の手順を実行します。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. CROSS CIRCUIT<sup>®</sup> を押し、プログラミングモードを開始します。画面上で  (ランニング) のアイコンが点滅します。</li> <li>2. インターバルの初期値は 2:00 (2 分間) です。(▲) または (▼) を押してこのアクティビティにおけるインターバルの長さを調整します (15 秒ごとに変化: 最短時間 30 秒 / 最長時間 10 分)。その後、[Enter] を押して確定します。</li> <li>3. その後、 (筋トレ) アイコンが、既定のインターバル時間 (1 分間) で点滅します。先の手順と同様にインターバルの長さを調整し、[Enter] を押して「筋トレ」インターバルの長さを確定します。間違えてしまい、いずれかのインターバルのプログラミングを変更する場合は、CROSS CIRCUIT<sup>®</sup> を 2 回連続で押してプログラミングを再度やり直します。</li> <li>4. ワークアウト計画に問題がなければ、[Enter] または START ボタンを押して CROSS CIRCUIT ワークアウトを開始します。</li> </ol> <p> のアイコンが点滅している間は、ガイドに従ってゼロランナー上で有酸素インターバルをそれぞれ完了させます。 のアイコンが点滅している間は、「筋トレ」のエクササイズを本機から降りて実行します。</p> <p>プログラムを終了し、ワークアウトがプログラムされていない状態に戻すには、CROSS CIRCUIT<sup>®</sup> を押します。</p>
	<p>時間または体重を設定する場合は、(▲) および (▼) のボタンにより値を変更します。</p>
	<p>[Enter] を押すと、時間や体重の値が確定されます。このままプログラミングせずにワークアウトを開始するか、あるいは CROSS CIRCUIT のワークアウトを開始することができます。</p>

## 一時停止モード

ゼロランナーは、自動一時停止モードを備えています。動作がない状態が 5 秒間続くと、時計が 5 分間のカウントダウン・タイマーに切り替わります。本機から降りて行う「筋トレ」インターバルを含むワークアウトでは、5分間のカウントダウン・タイマーに切り替える前に、プログラムされた有酸素インターバルと筋トレインターバルが交互に10分間表示されます。

本機が一時停止モードにある場合は、再び動かすだけでデータを失うことなくワークアウトに戻ることができます。一時停止モードで動作が無い状態がさらに 5 分間続くと、コンソールの電源が自動的に切れます。

## ワークアウトの概要

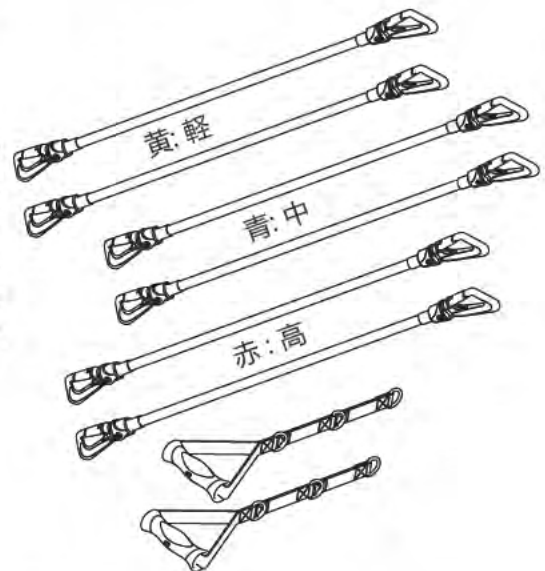
ワークアウトと整理運動を終えると、ワークアウトの概要が表示されます。概要では、ワークアウト時間、推定総消費カロリー (150ポンド (68 キロ) の既定値、もしくは入力された体重に基づいて計算) や推定総距離だけでなく、ペース、心拍数、ストライドの長さの平均値など、セッションにおける重要なデータも含まれます。整理運動を完了せずにワークアウトを終了した場合、ワークアウトの概要は表示されません。

## 別売のアクセサリー

ゼロランナーは、ワンストップの有酸素運動と「筋トレ」が一台で完結できるクロス・トレーニング機です。

### パワーバンド/ロング・ハンドルのキット

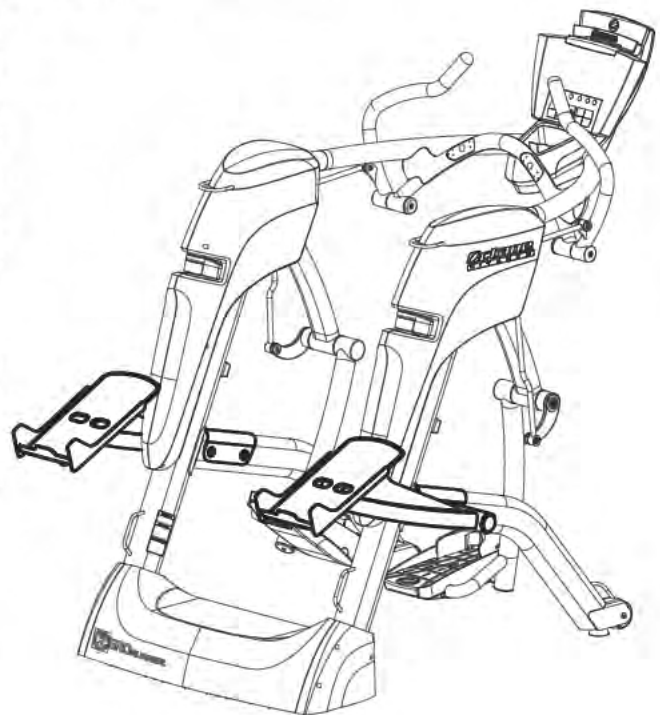
このキット（部品番号：109053-001）には、3種類のパワーバンド（軽、中、および高負荷用）と、2個のロング・パワーバンド・ハンドルが含まれます。Powerband は、ゼロランナーに設けられている専用のアンカーポイントに固定することができます。これを用いることで、筋力や持久力のトレーニングを本機だけで完結させることができます。



### Powerblock™ スタンド・アクセサリー



Powerblock のスタンド・アクセサリー（部品番号108781-001）は Zero Runner のために専用設計されており、Powerblocksなどのウエイトを手軽に収納できる、本体のフレームに固定するウエイト・スタンドも付属します。各種のウエイトを含むPowerblock セットを別途ご購入いただけます。

詳細な情報やアクセサリーの購入方法に関しては、当社の Web サイト（[www.octandfitness.com](http://www.octandfitness.com)）にアクセスするか、または Octane Fitness のディーラーまでお問い合わせください。



# ヒント

ゼロランナーは、今までのフィットネス機器では経験したことのないワークアウト体験を提供するために設計されています。運動の動作や電子パネルの操作、あるいはワークアウトのメニューに慣れるには少し時間がかかるかもしれませんが、一度それらをマスターすると本機を最大限に活用していただくことができます。ここでは、ゼロランナーにすぐに慣れるためのヒントを手短に紹介します。

希望すること	そのための方法
外にランニングに出かけるのと同じくらい手軽にエクササイズを始める	ゼロランナーは、踏むだけでエクササイズを開始できます。それ同時に  を押すだけで、時計がカウントアップを開始します。画面上には、ランニングに関するデータ（心拍数、消費カロリー、距離、ペース）がひと目でわかるように表示されます。ランニングを終えるには、 <b>COOL DOWN</b> を押すかまたは単に動きを停止し、本機から降りるだけです。
ストライドの動きを、最も快適になるように設定する	ストライド調整機構により、ペダルの動作抵抗を調整することができます。運動負荷がきつ過ぎる感じる場合は、ペダリングを停止し、両側のレバーを「-」の方向に向かって移動させます。反対に、運動負荷が緩すぎると感じる場合は、両側のレバーを「+」の方向に向かって移動させます。最適な調整位置を見つけるまでには、何度か試してみる必要がある場合もあります。「+」から「-」の間であれば、どの位置にもレバーを移動させることができます。ただし、ペダルを滑らかでバランスの取れた状態で動作させるには、 <b>両側のレバーが同じ位置にある必要があります。</b>
ストライドを変化させ、エクササイズの楽しさを維持できるようプログラムを設定する	<b>RUN+</b> と <b>X Mode</b> は共に、仮想パーソナル・トレーナーとして機能します。ここでは、動作を変化させワークアウトを強化するのに役立つガイドが表示されます。 <b>RUN+</b> では、有酸素インターバルの種類と順番を選択し、それぞれの長さを設定することができます。ワークアウトをセットアップするには、8 ページに記載されている手順に従ってください。 <b>X Mode</b> では、「筋トレ」モードをのぞくアクティビティの中からランダムに選択し、1分ごとにそれらを切り替えます。
有酸素運動と筋力トレーニングを混ぜた、クロス・レーニングのワークアウトを設定する	<b>CROSS CIRCUIT</b> では、ガイド付きのクロストレーニング・プログラムを提供します。 <b>CROSS CIRCUIT</b> ボタンを押すだけで、「ランニング」と「筋トレ」インターバルをそれぞれ設定します。（9 ページの設定手順を参照してください）
プログラミング中に間違いを見つけた場合、はじめから開始する	<b>RUN+</b> または <b>CROSS CIRCUIT</b> をプログラミングする場合、ボタンを 1 度押すと無効に、2 度続けて押すとプログラミングがリセットされます。蓄積されたワークアウトのデータは維持されます。  ワークアウトの全体をリセットするには、  を押してコンソールの電源を切り、もう一度押してワークアウトを再起動してください。これにより、ワークアウトデータはすべて消去されます。

希望すること	そのための方法
<p>常に最新機能を利用できるように、Zero Runner コンソールのファームウェアをアップデートするには</p>	<p>SMARTLink アプリを実行可能なデバイスから、Bluetooth を介して Zero Runner コンソールに接続します。互換性のあるデバイスに関しては、当社の Web サイト (<a href="https://www.octanefitness.com/home/smartlink/">https://www.octanefitness.com/home/smartlink/</a>) をご覧ください。ワークアウトを開始するときと同じように、[クイック・スタート] ボタンを押します。コンソールのアップデートが必要な場合は、メッセージがデバイスに表示されます。表示される指示に従って更新を完了させてください。</p> <p>これには数分かかることがあります。デバイスのバッテリー残量が25%未満の場合、アップデートの最中は電源に接続する必要があります。</p>
<p>屋内/屋外のワークアウト全体のデータを計測するため、Connect IQ 対応デバイスから Garmin 製ウォッチを Zero Runner のコンソールに接続するには</p>	<p>(上記の手順により) Zero Runner コンソールのファームウェアが最新バージョンであることを確認してください。次に、以下のリンクから、SmartLINK をお使いのウォッチにダウンロードします。</p> <p><a href="https://apps.garmin.com/en-US/">https://apps.garmin.com/en-US/</a></p> <p>次に、お使いのウォッチから [Settings] (設定) &gt; [Sensors] (センサー) のメニューを開き、<b>[Add Foot Pod] (フットポッドの追加)</b> を選択します。Zero Runner のペダルをこぐことで、ウォッチではマシンをフットポッドとして認識します。(上記の設定は、ウォッチと Zero Runner を初めて一緒に使用するときのみ必要です。)</p> <p>最後に、ウォッチから [Connect IQ] のメニューを開き、<b>[Zero Runner]</b> を選択し以下のステップを実行します。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>[Select Mode] (モードの選択)</b> 画面から、ワークアウトの前半部を選択します (「New session outside」(屋外の新セッション) または「New session on Zero」(Zero Runner 上の新セッション) を選択します)。</li> <li>2. ウォッチが GPS の修正データ (屋外の場合) を取得するか、あるいは Zero Runner を検索 (屋内の場合。先に Zero Runner の電源ボタンを押して電源を入れる必要があります) するまで待ちます。</li> <li>3. ワークアウトを開始するには、ウォッチから <b>[Start/Stop] (開始/停止)</b> (または <b>[Enter]</b> (決定)) ボタンを押し、ペダルをこぎ出します。</li> <li>4. (屋外や Zero Runner の上で) ワークアウトの前半を終了した後、ウォッチから <b>[Start/Stop] (開始/停止)</b> (または <b>[Enter]</b> (決定)) を押してワークアウトを一時停止します。</li> <li>5. (屋外や Zero Runner の上で) <b>[Switch] (切り替え)</b> を選択します。ワークアウトを再開する際は、ウォッチの GPS 取得や、(電源が入った) Zero Runner の検索が完了するまで待ちます。</li> <li>6. ワークアウトを終了する際は、ウォッチから <b>[Start/Stop] (開始/停止)</b> (または <b>[Enter]</b> (決定)) を押し、<b>[End and Save] (保存して終了する)</b> または <b>[End and Discard] (保存せずに終了する)</b> を選択します。</li> </ol> <p>Garmin 製ウォッチで SmartLINK を使用する方法に関しては、SmartLINK のアプリから、『Garmin Connect IQ と SmartLINK の使用ガイド』を参照してください。</p>







## 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)

Téloc. : 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

Téloc. : +31 10 2662444

*Europa, Oriente Próxima, 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*

Ривийм Вестлаан 15

2909 ЛД 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 Rechten vorbehalten. Octane Fitness, HeartLogic, Zero Runner, SMARTLINK and 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 y Connect IQ son marcas comerciales registradas de Garmin LTD. Bluetooth es una marca comercial registrada de Bluetooth SIG. ANT+ es una marca comercial registrada de ANT Wireless. El uso de estas marcas comerciales sin el consentimiento expreso por escrito, es prohibido. Alle rechten voorbehouden. Octane Fitness, Fuel Your Life, HeartLogic, Zero Runner, SMARTLINK en CROSS CIRCUIT zijn gedeponeerde handelsmerken van Octane Fitness. PowerBlock is een gedeponeerd handelsmerk van 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 et 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。