

**Octane**<sup>®</sup>  
FITNESS



**РУКОВОДСТВО ПО  
ЭКСПЛУАТАЦИИ**

**Q37x Q37xi Q47x Q47xi**



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>С ЧЕГО НАЧАТЬ.....</b>	<b>2</b>
• Правила Техники Безопасности.....	2
• Гарантия.....	2
• Дополнительная информация...Присоединяйтесь к Сообществу Ostane Fitness.....	2
• Описание тренажера.....	3
• Технология SMARTLINK® .....	3
• Настройки.....	4
• Обслуживание и уход .....	4
<b>ЭЛЕКТРОНИКА.....</b>	<b>5</b>
• Кнопки .....	5
• Консоль.....	8
• Усилители тренировок.....	9
• Дисплей (LCD).....	10
• SMARTLIGHT® .....	11
<b>ПРОГРАММЫ OSTANE FITNESS.....</b>	<b>12</b>
• Как работает уровень сопротивления.....	12
• Программа CROSS CiRCUIT® .....	12
• Опциональный комплект CROSS CiRCUIT.....	13
• Настройка программ Q37/Q47 — диапазон .....	13
• Обзор программ Q37/Q47.....	14
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ТРЕНАЖЕРА.....</b>	<b>18</b>
• Контроль пульса и система HeartLogic Intelligence™ .....	18
• Электронное регулирование шага с функцией SmartStride™ .....	19
<b>НАСЛАДИТЕСЬ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЕРОМ OSTANE FITNESS..</b>	<b>21</b>

# С ЧЕГО НАЧАТЬ

Приготовьтесь к тому, чтобы разнообразить свои тренировки с помощью эллиптического тренажера Octane Fitness! Вы скоро познакомитесь с различными тренировками, управляемыми сложной электроникой, которые будут держать вас в тонусе и мотивации. Начать просто – начните давить на педали. Следуйте инструкциям, вот вы и начали тренировку!

## Правила Техники Безопасности

Перед началом той или иной программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или людей с заболеваниями. Если в любой момент во время тренировки вы испытываете боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно прекратите упражнения и обратитесь к врачу, прежде чем начать снова.

**Информационный лист по безопасности для тренажеров Octane Fitness Q серии (Номер 108627-001) поставляется вместе с тренажером и содержит важные данные по безопасной установке и эксплуатации эллиптического тренажера Octane Fitness. Изучите до начала.**

## Информация по гарантии

Мы гарантируем, что у вашего тренажера не возникнет никаких дефектов в течении определенного времени после покупки. Более подробное описание сроков и условий гарантии приведено в вашем гарантийном талоне (Номер 104198-001).

## Дополнительная информация... Присоединяйтесь к Сообществу Octane Fitness!

Если у вас возникнут какие-либо вопросы, касаемо вашего тренажера, зайдите на наш сайт [www.octanefitness.com](http://www.octanefitness.com) или на сайт вашего дилера, где вы сможете получить дополнительную информацию. Если вам нужна какая-либо помощь или подсказка звоните +7 (499) 677-5632.

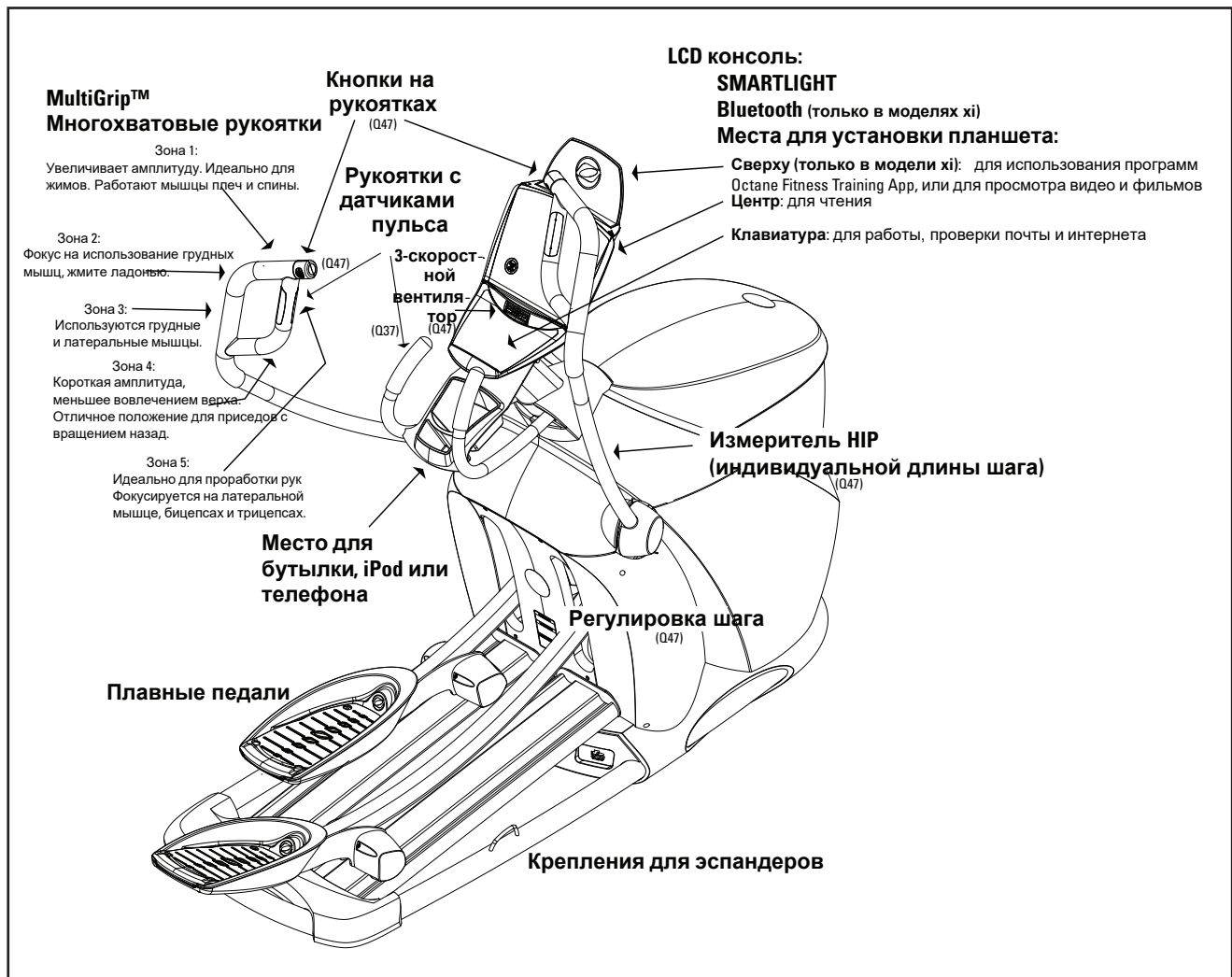
Или...Ищите нас в социальных сетях — Facebook, Twitter, YouTube или Pinterest! Просто введите в поиск "Octane Fitness". Присоединяйтесь к нам!



search: Octane Fitness

# Описание тренажера

Насладитесь уникальными преимуществами вашего тренажера:



## Технология SMARTLINK®

Для того, чтобы ваши тренировки на эллиптическом тренажере Q37xi или Q47xi стали наиболее простыми, понятными и эффективными, зайдите в iTunes Store и скачайте приложение SMARTLINK для вашего iPad\*. Это бесплатное приложение поможет вам в тренировках, отследит ваш прогресс и будет вас мотивировать в достижении поставленных задач.

\*SmartLink совместим с планшетами iPad и iPad 3го поколения и старше, подробнее здесь <https://www.octanefitness.com/home/smartlink/>

## Настройки

Возможности программ, настройки консоли и управления Q37x/Q37xi и Q47x/Q47xi можно настроить в соответствии с личными предпочтениями. Для доступа к настройкам нажмите и удерживайте обе кнопки (▲) и Уровень (▼) в течении 3х сек., или до звукового сигнала. Используйте клавишу Ввод для переключения доступных вариантов. Для каждой функции, нажмите клавишу (▲) или (▼) для выбора настройки и перехода к следующей функции. Для выхода без изменения значений нажмите кнопку Пауза Сброс дважды. После сохранения значения станут стандартными и их не нужно настраивать для каждого использования.

<b>Warm-Up (Разминка)</b>	Можно включить "ON" (3-х минутная разминка в каждой программе) или выключить "OFF". Программы с контролем пульса и продвинутые программы всегда включают разминку, даже если она выключены. Заводская настройка "ON".
<b>Pause (Пауза)</b>	Выключение "OFF" данной функции не позволяет тренажеру уходить в режим "Паузы", когда не крутятся педали. В этом случае, на Паузу можно поставить лишь нажав кнопку Пауза Сброс. Заводская настройка "ON". Параметр "OFF" используется обычно для демонстрации тренажера.
<b>Clock Direction (Отсчет времени)</b>	Время может исчисляться как "вверх" так и "вниз". Заводская настройка "вверх".
<b>Units (Единицы измерения)</b>	Вы можете выбрать единицы измерения, в "английской" (фунты и мили) или "метрической" (км и кг) системе. Заводская настройка по умолчанию "английская".
<b>Beep (Звуки)</b>	Вы можете включить "ON" или отключить "OFF" звуки. Заводская настройка "ON".
<b>ID (Идентификатор)</b>	Если у Вас более одного тренажера Octane xRide, Q-Series или Zero Runner для правильной работы с iPad установите уникальное значение от 0 до 127. Заводская настройка 1.
<b>Language (Язык)</b>	Выберите язык консоли из нескольких вариантов. Заводская настройка «Английский».
<b>Exit (Выход)</b>	Когда отображается EXIT, нажмите Ввод, чтобы сохранить настройки, они станут стандартными для вашего тренажера. Их можно изменить в любое время, повторив описанные выше шаги.

## Чистка и обслуживание эллиптических тренажеров Q37 и Q47

**ВНИМАНИЕ!** Данный тренажер содержит движущиеся части. Соблюдайте осторожность при попытке найти и устранить любые проблемы с тренажером.

Ваш тренажер разработан крайне износоустойчивым с минимально необходимым техническим обслуживанием. **Используйте только мягкую, слегка влажную нелиняющую ткань для очистки консоли эллиптического тренажера.** Абразивный материал, гофрированные полотенца и похожая ткань может повредить панель. Не используйте очистители окон, аэрозоли, спреи или абразивные средства и т.п. **Не используйте отбеливатель на консоли, так как это может повредить поверхность.**

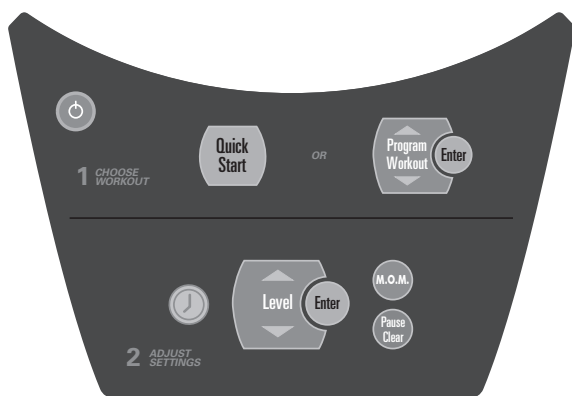
Используйте мягкое чистое полотенце, смоченное в мыльной воде для очистки направляющих, роликов и рукояток после использования. Для придания оригинального цвета, эспандеры можно чистить средством Armor All® или аналогичным.

Если у вас появятся вопросы по вашему эллиптическому тренажеру, посетите [www.octanefitness.com](http://www.octanefitness.com), там вы найдете различные советы и ответы на многие вопросы. Также вы можете связаться с вашим местным дилером или позвонить по номеру 888.OCTANE4 или 763.757.2662, добавочный 1.

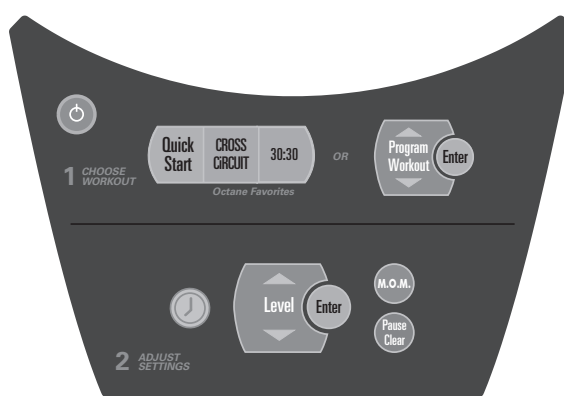
# ЭЛЕКТРОНИКА

У тренажеров Octane Fitness простая, понятная клавиатура и консоль, которая включает в себя всю необходимую информацию для начала работы и мотивации во время тренировки. Прочтите описания программ, приведенные ниже в этом руководстве, для того, чтобы выбрать тренировку, подходящую именно вам.

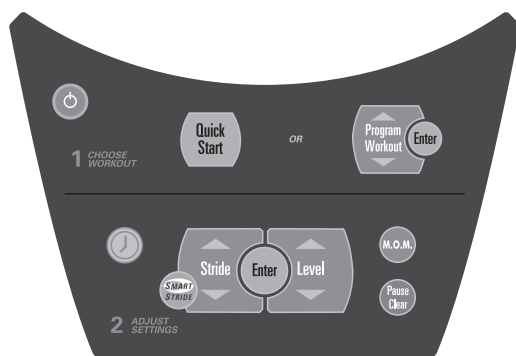
Начать очень просто - достаточно начать крутить педали, затем **выберите тренировку** и **измените настройки**. Система программирования DedicatedLogic™ обеспечивает максимальную простоту использования и полную гибкость программирования консоли. Это позволяет изменять тренировки как только они начаты. Такая простота использования строится на том, что у каждой кнопки только одна функция. Легко понять, как работает каждая клавиша.



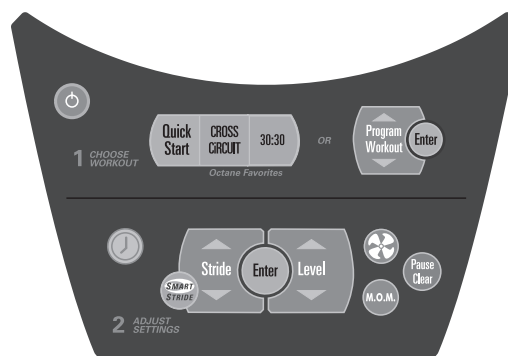
Q37x



Q37xi





Q47x




Q47xi

## Кнопки

	Включает или выключает LCD консоль.
<b>Быстрый запуск</b>	Самый простой способ начать тренировки, нажать кнопку быстрого запуска, тренажер войдет в ручной режим: сопротивление - уровень 1, длина шага - 21. В этом случае калории рассчитываются на основе пользователя с весом 68 кг (150 фунтов), 40 лет. Как только вы выбрали Быстрый Запуск, вы можете запрограммировать Время, Уровень или Длину шага (у Q47). (Возраст и Вес можно выбрать только запустив одну из программ тренажера и ввода показателей при предварительной настройке.)

<b>CROSS CiRCUIT</b> <i>(Q37xi, Q47xi)</i>	<p>Нажмите CROSS CiRCUIT на модели Q37xi или Q47xi и вы запустите потрясающую программу! Она сочетает в себе кардио интервалы на тренажере с силовыми и тонизирующими подходами вне тренажера с простым оборудованием, таким как гантели, фитнес мяч, CROSS CiRCUIT платформы для ног, Эспандеры.</p>
<b>30:30</b> <i>(Q37xi, Q47xi)</i>	<p>Нажмите эту кнопку на тренажерах Q37xi или Q47xi, чтобы запустить программу, которая представляет собой тест фитнес уровня, 5 спринтов по 30 сек с периодами восстановления. В каждом подходе программа отслеживает пульс, считает минимум и максимум, а также количество ударов сердца на стадии восстановления. Восстановление сердечного ритма является относительным показателем уровня физической подготовки; большее число указывает на более быстрое восстановление частоты сердечных сокращений и, следовательно, представляет собой относительно более высокий уровень физической подготовки.  <b>Примечание:</b> Для успешной работы программы вам необходимо воспользоваться бесконтактным измерителем пульса или держаться за рукоятки.</p>
<b>SmartStride</b> <i>(Q47x, Q47xi)</i>	<p>Программа SmartStride, доступная только на эллиптическом тренажере Octane Fitness серии Q47, автоматически реагирует на естественные движения, анализируя и измеряя темп движения пользователя и интуитивно регулируя длину шага на 2см (1 дюйм) от 46 см (18 дюймов) до 66 см (26 дюймов). Нажмите кнопку SmartStride и начинайте движение с комфортной скоростью. Тренажер будет анализировать длину ваших шагов. Затем, когда ваш темп или направление изменится, SmartStride произведет необходимые корректировки длины вашего шага. Программирование основано на длине шага (будет описано далее в данном руководстве) позволяет вам установить длину шага, максимально комфортную при вашей длине ног и уровне физической подготовки. Для отключения программы SmartStride просто нажмите эту кнопку второй раз.</p>
<b>Вентилятор</b> <i>(Q47xi)</i>	<p>Нажмите кнопку Вентилятор на тренажере Q47xi, чтобы запустить его работу. Струя прохладного воздуха поможет вам чувствовать себя комфортнее во время тренировки. Нажмите кнопку еще раз, чтобы усилить поток воздуха (два дополнительных уровня), а четвертое нажатие выключит вентилятор. Направляйте вентилятор, как вам удобно.</p>
	<p>Нажмите эту кнопку, а затем кнопку Ввод. Режим MOM - уникальная особенность Octane Fitness. Режим MOM отключает кнопки консоли и повышает сопротивление педалей так, что они движутся не столь легко. Иконка (MOM) в нижнем правом углу, показывает, что режим активирован, тренажер перестанет реагировать на кнопки. Этот режим может служить в качестве защиты от детских экспериментов с тренажером. Для отключения подержите кнопку MOM в течении 3х секунд.  <b>ВНИМАНИЕ! MOM режим - это возможность, предоставляемая, чтобы уменьшить вероятность того, что дети смогут нажимать на педали. Эта функция не блокирует тренажер, поэтому педали могут двигаться и опасность травмы существует. Пользователь в первую очередь ответственен за контроль над детьми.</b></p>
<b>Пауза Сброс</b>	<p>Нажмите один раз, чтобы приостановить тренировку. Стандартное время паузы 10 минут. Для возобновления тренировки, нажмите любую клавишу или просто начните крутить педали. Если вы перестанете крутить педали, тренажер автоматически запустит паузу, начните крутить педали, чтобы возобновить тренировку. Нажмите кнопку Pause Clear дважды в течение двух секунд, тренажер сбросится и будет готов к другой тренировке.</p>



<b>Стрелки вверх и вниз</b>	
<b>Выбрать тренировку</b>	Нажмите <b>Выбрать тренировку</b> (▲) или (▼) для выбора программы, потом нажмите <b>Ввод</b> , чтобы выбрать программу. Программу можно изменить в любой момент. Если нужно, введите новые значения при смене тренировки.
	Нажмите клавишу с изображением часов ( <b>Время</b> ), затем (▲) или (▼), чтобы изменить время тренировки с шагом 1 мин. Стандартное время 30:00 мин, максимум 99:00.
<b>Длина шага</b> <i>(Q47x, Q47xi)</i>	Эллиптические тренажеры Q47x и Q47xi оснащены функцией регулировки длины шага. Нажмите кнопку <b>Длина шага</b> (▲) или (▼), чтобы увеличить или уменьшить длину шага тренажера. Каждое нажатие кнопки равно половине (1/2) дюйма (английская система) или 1 см (метрическая система). Длина шага варьируется от 46 см (18 дюймов) до 66 см (26 дюймов). Длина шага по умолчанию для предварительно установленного сопротивления и сердечного ритма - 52 см (21"). Для программ с регулировкой длины шага вперед показатель по умолчанию - 52 см (21"), а назад - 46 см (18").
<b>Уровень</b>	Нажмите <b>Уровень</b> (▲) или (▼) для изменения сопротивления. Существует 20 уровней сопротивления для предварительно установленных программ и программы 30:30. <b>В программах с контролем пульса на тренажерах Q37xi и Q47xi нажатие этих кнопок изменит целевой пульс. Для сохранения целевого пульса нажмите Ввод.</b>
<b>Ввод</b>	Служит для выбора любого из измененных значений или элементов.

## Консоль

Ваш тренажер Octane Fitness оборудован современной консолью с выбором готовых программ ('x' или 'xi'). Все модели оснащены выбором предварительно установленных программ, Усилителями тренировок, цветовой индикацией SMARTLIGHT и динамичным LCD дисплеем, для предоставления подсказок и обратной связи.



Люксовые консоли моделей Q37xi и Q47xi также позволяет следить за пульсом, имеет множество цветов и подставку сверху и позволяет использовать программу SMARTLINK для iPad\*.



\* SmartLink совместим с планшетами iPad и iPad mini 3го поколения и старше, подробнее здесь <https://www.octanefitness.com/home/smartlink/>

## Усилители тренировок

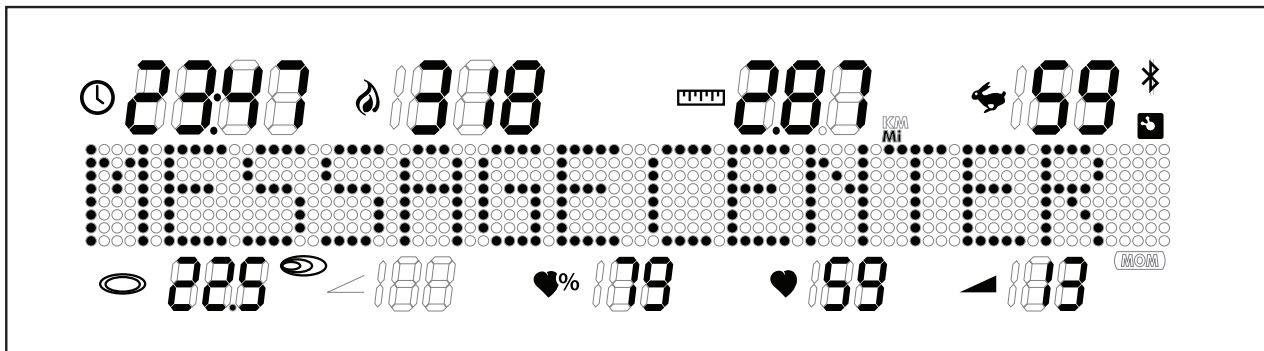
Ваш тренажер Octane Fitness имеет три усилителя тренировок, что позволяет разнообразить тренировки. Нажмите «Усиление тренировки» для прокрутки и выбора усилителя.

<p><b>X-Mode</b></p>	<p>С помощью этого режима вы всегда будете замотивированы и каждая программа будет свежей и захватывающей. Раз в минуту X-Mode переключается, побуждая выполнять комбинации из восьми различных вариантов:</p> <p><b>Fast (Быстро)</b> Увеличьте темп -мы рекомендуем 50-60 обмин, но вы должны найти свой собственный уровень комфорта.</p> <p><b>Squat (Присед)</b> Слегка согните колени. Вы почувствуете, как работают четырехглавые мышцы и ягодицы одновременно!</p> <p><b>Reverse (Обратно)</b> Крутите педали назад, это изменит акцент на мышцы всей нижней части тела.</p> <p><b>Lean Back (Отклонитесь)</b> Возьмитесь за стационарные рукоятки и немного отклонитесь назад, меняя акцент на мышцы нижней части тела. Вы почувствуете это четырехглавыми мышцами.</p> <p><b>Legs Only (Только ноги)</b> Возьмитесь за стационарные рукоятки или не держитесь вовсе.</p> <p><b>Push-Arms (Жим)</b> Жмите руками для проработки мышц груди и трицепсов.</p> <p><b>Pull-Arms (Тяга)</b> Тяните руками для проработки широчайших мышц и бицепсов.</p> <p><b>Slow (Медленно)</b> Замедлитесь до 30-40 оборотов в минуту для восстановления.</p> <p>Во время X-Mode вы можете менять уровень сопротивления нажав (▲) или (▼).</p>
<p><b>ArmBlaster</b></p>	<p>Нажав “Усиление тренировки” во второй раз активирует ArmBlaster, программа, предназначенная для повышения выносливости сердечнососудистой системы при увеличении силы и тонуса мышц. ArmBlaster добавляет силовую тренировку верха тела в кардио программу. Каждую минуту сопротивление возрастает для проведения силовой тренировки, выполняется 10-повторений при переходе нагрузки с нижней на верхнюю часть тела. Во время обратного отсчета, уровень сопротивления может быть изменен нажатием любой кнопки (▲) или (▼).</p> <p><i>Совет: Если ваш эллиптический тренажер оснащен дополнительными платформами для ног CROSS CIRCUIT+ встаньте на платформы во время сессий ArmBlaster для еще более интенсивной проработки верхней части тела.</i></p>
<p><b>GluteKicker</b></p>	<p>GluteKicker является подвидом X-Mode, ориентированным на ваши ягодицы и бедра. Он использует четыре движения: <b>Reverse (Обратно)</b>, <b>Squat (Присед)</b>, <b>Fast (Быстро)</b> и <b>Lean Back (Отклонитесь)</b>. Запустите GluteKicker, нажав кнопку "Усилитель тренировки" третий раз. GluteKicker длится минуту, с одной минутой на восстановление. Во время сессии GluteKicker, уровень сопротивления может быть изменен нажатием (▲) или (▼) на клавиатуре или правой рукоятке.</p>

Четвертое нажатие отключает все усилители.





**Примечание:** Перед тренировкой вы можете настроить усилители на **Q37xi** и **Q47xi**, такие как время и нагрузка. На экране “Octane Fitness”, который показывается до начала движения педалей, нажмите и удерживайте кнопку усилителя до звукового сигнала, затем выберите значения (▲/▼) и подтвердите кнопкой Ввод.

## Дисплей (LCD)



На дисплее отражается важная информация, показывается профиль программы во время тренировки, изменения интервалов и сопротивления. Смотрите на дисплей во время установки программы и во время тренировки - он покажет всю тренировку и предоставит данные по ее завершению.

	<p>Отображает <b>время</b> тренировки, считая с 0:00. Время может быть увеличено или уменьшено во время тренировки. Максимальное время 99:00. Когда отображается фактическое время тренировки, таймер отсчитывает до 99:59, затем переключается на 0:00. См. настройки, чтобы изменить отображение.</p>
	<p>Отображает примерное количество калорий, сжигаемых во время тренировки, основываясь на весе. Если вес не введен, количество основывается исходя из веса в 68 кг (150 фунтов).</p>
	<p>Отображает оценочное пройденное <b>расстояние</b>. Расстояние может быть показано либо в милях, либо в километрах, в зависимости от ваших настроек. При первом включении эллиптического тренажера дисплей отображает показатели в английской системе. Инструкция по смене системы измерения находится в разделе "Настройки". <i>Примечание: На эллиптическом тренажере 400 оборотов примерно равняются одной миле, поэтому, если вы идете 50 оборотов в минуту, вы пройдете милю примерно за 8 минут.</i></p>
	<p>Отображает вашу <b>скорость</b> – количество оборотов в минуту (об/мин).</p>
 (Q37xi, Q47xi)	<p>Если иконка горит, то это означает, что Bluetooth® включен, беспроводная связь активна и iPad подключен к консоли.</p>
 (Q37xi, Q47xi)	<p>Если иконка горит, то это означает, что беспроводная связь <b>ANT+</b>™ включена и получает сигнал пульса с нагрудного датчика.</p>
 (Q47x, Q47xi)	<p>Отображает <b>длину шага</b>, среднее расстояние движения педалей по горизонтали в дюймах (английская система) или сантиметрах (метрическая система). Длина шага варьируется от 46 см (18 дюймов) до 66 см (26 дюймов).</p>
 (Q47x, Q47xi)	<p>Если иконка горит, это означает, что активирован режим SmartStride. Когда вы изменяете скорость шага и направление, SmartStride интуитивно регулирует длину шага на 2 см (1 дюйм) для повторения естественных движений. Нажмите кнопку SmartStride на клавиатуре для отключения режима SmartStride.</p>

 (Q37xi, Q47xi)	Отображает текущее <b>соотношение работы сердца</b> (текущий пульс / теоретический максимум пульса). <b>Примечание:</b> вы должны ввести ваш возраст, надеть беспроводной датчик сердечного ритма или держаться за датчики на рукоятках, чтобы получить точный показатель сердечного ритма.
	Отображает частоту сердечных сокращений в ударах в минуту - <b>пульс</b> (BPM). <b>Примечание:</b> Вы должны носить беспроводной датчик сердечного ритма (Q37xi/Q47xi) или держаться за датчики на рукоятках.
	Отображает уровень <b>сопротивления</b> (1-20), где 1 минимальное, а 20 максимальное.
	Если иконка горит, то это означает, что режим MOM (описан в разделе "Кнопки") активен.

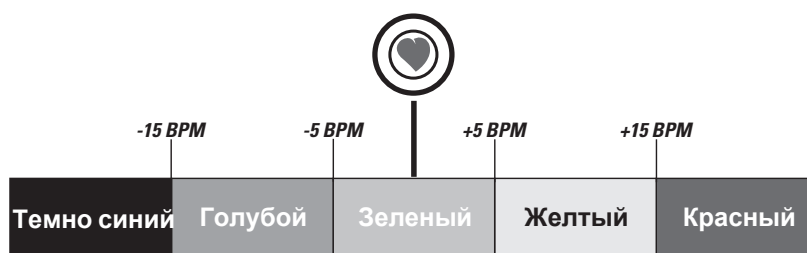
## SMARTLIGHT®



SMARTLIGHT находится сверху консоли и сообщает важную информацию о тренировке. Во всех моделях серии Q37 и Q47, SMARTLIGHT используется для визуального распознавания интенсивности - увеличивается ли или уменьшается ваша скорость или сопротивление.

На люксовых моделях Q37xi и Q47xi, SMARTLIGHT также использует различные цвета для индикации тренировки:

- **Усилители тренировок и статус.** Если не выбран усилитель или в данный момент интервал усиления не активен, SMARTLIGHT горит оранжевым цветом. Если выбран усилитель, он подсвечивается цветом: XMode (зеленый), GluteKicker (желтый) или ArmBlaster (синий). Когда усилитель активен, SMARTLIGHT мигает, чтобы показать, что работа с усилителем сейчас начнется.
- **Целевой пульс "Правильная зона".** В программах с контролем пульса SMARTLIGHT темно-синий при пульсе на 15 или более ударов ниже необходимого. Если пульс ниже целевого на 5-15 ударов, цвет меняется на светло голубой. Цвет становится зеленым при разбросе в 5 ударов от целевого пульса. SMARTLIGHT становится желтым, когда пульс выше более чем на 5 ударов, и красный при превышении на 15 или более. При завершении тренировки, когда вы должны постепенно «остыть», SMARTLIGHT медленно мигает темно-синим цветом. Следуйте цветовым указаниям, чтобы оставаться «в зоне».



- **CROSS CiRCUIT индикатор фаз.** Во время кардио интервала CROSS CiRCUIT, SMARTLIGHT показывает интенсивность. Во время силового интервала, SMARTLIGHT мигает (раз в секунду), что помогает следить за временем вне тренажера.

# ПРОГРАММЫ OSTANE FITNESS

**Q37x** имеет 12 предустановленных программ, позволяющих разнообразить тренировки:

Классические программы: Manual (Ручная)—Random (Случайная)—Interval (Интервальная)—Beginner (Новичок)  
Целевые программы: Distance Goal (Целевая дистанция)—Calorie Goal (Целевые калории)  
Программы Cross-Circuit: CC Time (СС Время)—CC Free (СС Свободная)

**Q47x** и **Q47xi** также имеют 2 программы с регулировкой длины шага:

Программы длины шага: Stride Interval (Интервал шага)—Dual Direction (Двойное направление)

**Q37xi** и **Q47xi** с функцией беспроводного измерения пульса имеют 4 дополнительные программы для большей мотивации:

Продвинутые программы и программы с контролем пульса:  
Fat Burn (Сжигание калорий)—  
HR Interval (Интервальная пульс)—30:30—MMA

Программы начинаются с разминки, подготавливая тело к интенсивной тренировке. Во время разминки сопротивление увеличивается каждую минуту. В конце разминки, вы достигните выбранного значения сопротивления или частоты пульса. Вы можете изменить уровень в любой момент разминки. Выберите программу, которая наилучшим образом соответствует вашим потребностям. Вы решаете, с каким усилием заниматься, устанавливая уровень сопротивления и цели (например, время, расстояние, или калории). Программируйте тренировки по-своему!

## Как работает уровень сопротивления?

**Номинальный уровень** Исключая нижеперечисленных случаев, вы выбираете уровень сопротивления, понижая или повышая его клавишами Уровень (▲) или (▼) на клавиатуре.

**Уровень программы** Целевое расстояние и Случайная программа позволяют менять общий средний уровень сопротивления для тренировки. Диапазон тренировки +/- 4, т.е. при сопротивлении 5, минимумом будет 1, максимум 9. Во время тренировки показывается общий уровень нагрузки, который можно изменить в любое время.

**Сопротивление в пульсозависимых программах** Сжигание калорий и Интервальная программа с контролем пульса позволяют вручную ввести уровень частоты пульса. Если целевой пульс достигается во время разминки, разминка заканчивается, и начинается программа. Уровень сопротивления контролируется тренажером, увеличиваясь или уменьшаясь по мере необходимости, удерживая пульс на нужном уровне.

**Продвинутые программы** В продвинутых программах вы выбираете уровень для «рабочего интервала» тренировки. В программе 30:30, это "Спринт", а в MMA это уровень «боя». Остальные интервалы отдыха имеют Уровень 1.

## Программа CROSS CIRCUIT

CROSS CIRCUIT - новое слово в тренировках. Эти программы сочетают в себе кардио интервалы на тренажере с силовыми и тонизирующими подходами вне тренажера с простым оборудованием, таким как гантели, фитнес мяч, CROSS CIRCUIT платформы для ног, Эспандеры.

Бесплатное приложение SMARTLINK работает с Q37xi или Q47xi и предлагает упражнения для низа тела, верха тела и кора (пресс, низ спины). Просто выберите упражнения, наилучшим образом отвечающие вашим потребностям. Смешивайте их, привносите что-то новое и вы увидите, как ваше тело меняется к лучшему!

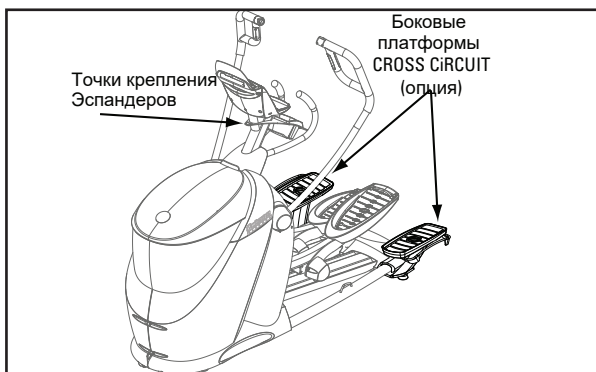
## Эспандеры

Ваш тренажер Q37xi или Q47xi оснащен двумя Эспандерами, которые помогут вам в выполнении программы CROSS CiRCUIT. Эспандеры необходимо закрепить в двух точках крепления, как показано на рисунке.

**Примечание:** При использовании Эспандеров, тяните их ТОЛЬКО в передней части тренажера не тяните в стороны, т.к. это может привести к переворачиванию тренажера.

Дополнительные Эспандеры и стационарные платформы для ног поставляются в комплекте CROSS CiRCUIT+. Свяжитесь со службой поддержки Octane Fitness для покупки и уточнения информации о наличии.

Для выбора программы ознакомьтесь со справочными таблицами ниже.



## Опциональный комплект CROSS CiRCUIT+

Улучшите тренировки с комплектом CROSS CiRCUIT+. Он спроектирован для эллиптических тренажеров Q37xi или Q47xi, включает в себя стационарные платформы, прикрепляемые к раме и три дополнительных Эспандера для упражнений CROSS CiRCUIT.

Свяжитесь с дилером Octane Fitness для приобретения CROSS CiRCUIT+.

### Настройки программ Q37x/xi и Q47x/xi - диапазон значений


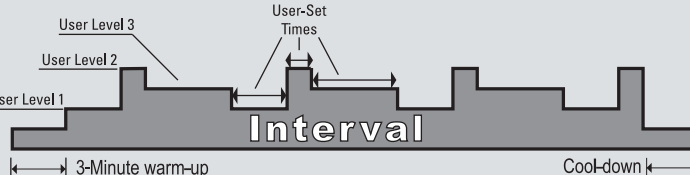
Настройки	Стандартные значения*	Минимум	Максимум
Time (Время)	30:00	1:00	99:00
Level (Уровень)	1	1	20
Age (Возраст)	40	15	99
Weight (Вес)	150 фунтов (68 кг)	70 фунтов (32 кг)	300 фунтов (181 кг)
Stride (Длина шага)	21" (52 см)	18" (46 см)	26" (66 см)
Intervals (Интервалы)	2	1	4
Interval (x) Time (Интервал (x) Время)	00:30	00:15	99:00
Interval (x) Level (Интервал (x) Уровень)	1	1	20
Target (Heart Rate) (Цель (Пульс))	(220 - Возраст) * %; зависит от программы	80	(220 - Возраст)
Calorie Goal (Целевые калории)	350	150	1000
Distance Goal (Целевое расстояние)	10KM (6.2 миль)	1KM (.62 миль)	21KM (13.1 миль)
Cardio (Кардио)	2:00	0:30	10:00
Strength (Сила)	1:00	0:30	10:00
Sprint Level (Уровень спринта) (30:30)	8	4	20
Intensity (Интенсивность)	Высокая	Низкая	Высокая
Fight Level (Уровень боя)	6	1	20
Rounds (Раунды)	3	1	10
Long Stride Length (Длинный шаг)	21" (52 см)	18.5" (47 см)	26" (66 см)
Short Stride Length (Короткий шаг)	18" (46 см)	18" (46 см)	25.5" (65 см)
Forward Stride (Движение вперед)	21" (52 см)	18.5" (47 см)	26" (66 см)
Reverse Stride (Обратное движение)	18" (46 см)	18" (46 см)	25" (64 см)
Forward Level (Уровень вперед)	4	2	20

\*Используются стандартные значения, если их не поменять в течение 4 секунд после начала.

# ПРОГРАММЫ Q37 и Q47

Нажмите Программа (▲) или (▼) и Ввод для выбора программы.

## КЛАССИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ


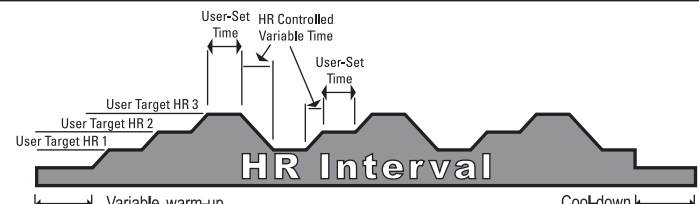
Программы и стандартные значения	Описание
<p>Level —</p> <p style="text-align: center;"><b>Manual</b></p> <p style="text-align: center;">Время (30:00)                      Длина шага (21"/52 см) (Q47x/Q47xi)                      Уровень (1)                      Возраст (40)                      Вес (150 фунтов/68 кг)</p>	<p>Постоянное сопротивление имитирует ходьбу или бег трусцой на плоской поверхности по овальной трассе, равной 1/4 мили (400 метров); счетчик показывает количество завершенных кругов.</p>
 <p style="text-align: center;"><b>Random</b></p> <p style="text-align: center;">Время (30:00)                      Длина шага (21"/52 см) (Q47x/Q47xi)                      Уровень (1)                      Возраст (40)                      Вес (150 фунтов/68 кг)</p>	<p>Наслаждайтесь случайно выбранными вариациями сопротивления с практически бесконечным числом комбинаций. Новые тренировки каждый раз при выборе программы или изменении уровня. Каждый интервал длится одну минуту.</p>
 <p style="text-align: center;"><b>Interval</b></p> <p style="text-align: center;">Время (30:00)                      Длина шага (21"/52 см) (Q47x/Q47xi)                      Интервалы (2)                      Интервал 1 — Время (00:30)                      Интервал 1 — Уровень (1)                      Интервал n — Время (00:30)                      Интервал n — Уровень (1)                      Возраст (40)                      Вес (150 фунтов/68 кг)</p>	<p>Создайте свою собственную тренировку, 4 сменяемых интервала, с определяемыми пользователем длительностью и сопротивлением. Используйте Уровень (▲) или (▼) для установки среднего интервала.</p>
<p>Combination of resistance level, time, and recommended speed (RPM)</p> <p>Level</p> <p style="text-align: center;"><b>Beginner</b></p> <p style="text-align: center;">День (1)</p>	<p>Следуйте 14-дневному курсу, чтобы набрать форму. Каждый день тренировка включает в себя предустановленные значения уровня сопротивления, времени и скорости (об/мин). Значения постепенно увеличиваются, наращивая выносливость и подготавливая вас к собственным тренировкам. Кнопками Уровень (▲) или (▼) выбирается день (1-14), и все готово!</p>



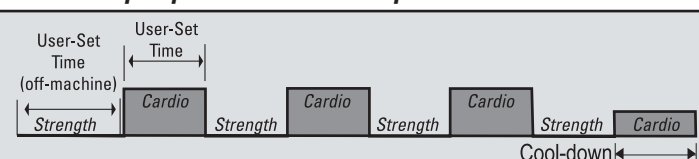
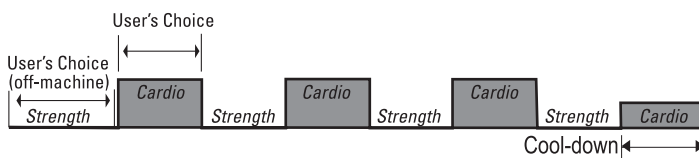
## ПРОГРАММЫ Q37 и Q47

Нажмите Программа (▲) или (▼) и Ввод для выбора программы.

### ПРОГРАММЫ Q37xi И Q47xi С КОНТРОЛЕМ ПУЛЬСА

Программы и стандартные значения	Описание
 <p><b>Fat Burn</b></p> <p>65%</p> <p>Variable warm-up Cool-down</p> <p>Время (30:00)                  Длина шага (21"/52 см) (Q47x/Q47xi)                  Возраст (40)                  Цель (.65 * (220 - Возраст)                  Вес (150 фунты/68кг)</p>	<p>Максимизация процента сжигаемых калорий из жиров по отношению к углеводам при контролируемой тренировке в 65% от теоретической максимальной частоты пульса (или указанной пользователем). Нажмите Уровень (▲) или (▼) для установки среднего.</p>
 <p><b>HR Interval</b></p> <p>User-Set Time HR Controlled Variable Time User-Set Time</p> <p>User Target HR 3                  User Target HR 2                  User Target HR 1</p> <p>Variable warm-up Cool-down</p> <p>Время (30:00)                  Длина шага (21"/52 см) (Q47x/Q47xi)                  Возраст (40)                  Интервалы (2)                  Интервал 1 — Время (00:30)                  Интервал 1 — Целевой пульс (.70* (220 - Возраст))                  Интервалы n — Время (00:30)                  Интервал n — Целевой пульс (.70* (220 - Возраст)                  Вес (150 фунтов/68кг)</p>	<p>Создайте свою собственную тренировку с контролем пульса, 4 сменяемых интервала, с определяемыми пользователем длительностью и целевым пульсом. Используйте Уровень (▲) или (▼) для установки среднего интервала целевого пульса.</p>

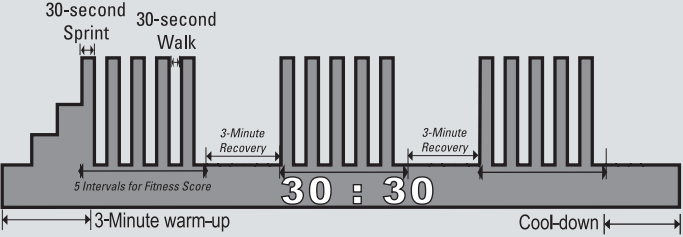
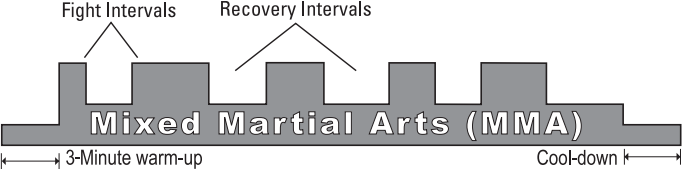
### ПРОГРАММЫ Q37 И Q47 CROSS CIRCUIT™

Программы и стандартные значения	Описание
 <p><b>CROSS CIRCUIT Time</b></p> <p>User-Set Time (off-machine) Cardio Strength Cardio Strength Cardio Strength Cardio</p> <p>Cool-down</p> <p>Время (30:00)                  Длина шага (21"/52 см) (Q47x/Q47xi)                  Уровень (1)                  Кардио (2:00)                  Сила (1:00)                  Возраст (40)                  Вес (150 фунтов/68кг)</p>	<p>Получите максимум от тренировки, с этой кросс тренинг программой как на тренажере, так и вне его. Установите время кардио и силового интервала, выберите уровень, завершите разогрев, затем, по звуковому сигналу, сойдите с тренажера и выполните силовой подход. Создайте свой план или следуйте указаниям тренажера Q37xi или Q47xi, или подсказкам приложения SMARTLINK. Мерцание дисплея и звуковые сигналы означают, что нужно вернуться на тренажер для кардио интервала. Используйте Уровень (▲) или (▼) для выбора среднего сопротивления.</p>
 <p><b>CROSS CIRCUIT Free</b></p> <p>User's Choice (off-machine) Cardio Strength Cardio Strength Cardio Strength Cardio</p> <p>Cool-down</p> <p>Время (30:00)                  Длина шага (21"/52 см) (Q47x/Q47xi)                  Уровень (1)                  Возраст (40)                  Вес (150 фунтов/68кг)</p>	<p>Насладитесь кардио тренировкой со свободой интегрированных силовых подходов вне тренажера. Вы решаете, когда сойти с тренажера и сделать силовой подход (или следуйте указаниям тренажера Q37xi или Q47xi, или подсказкам приложения SMARTLINK.) Вернитесь на тренажер для выполнения следующего кардио интервала. Используйте Уровень (▲) или (▼) для выбора среднего сопротивления.</p>



# ПРОГРАММЫ Q37 и Q47

Нажмите Программа (▲) или (▼) и Ввод для выбора программы.

## ПРОДВИНУТЫЕ ПРОГРАММЫ Q37xi И Q47xi

Программы и стандартные значения	Описание
 <p>30-second Sprint 30-second Walk 3-Minute Recovery 5 Intervals for Fitness Score 30 : 30 3-Minute warm-up Cool-down</p> <p>Время (30:00) Длина шага (21"/52 см) (Q47x/Q47xi) Уровень спринта (8) Возраст (40) Вес (150 фунтов/68кг)</p>	<p>Эта программа представляет собой тест фитнес уровня, 5 спринтов по 30 сек с периодами восстановления. В каждом подходе программа отслеживает пульс, считает минимум и максимум, а также количество ударов сердца на стадии восстановления. Восстановление сердечного ритма является относительным показателем уровня физической подготовки; большее число указывает на более быстрое восстановление частоты сердечных сокращений и, следовательно, представляет собой относительно более высокий уровень физической подготовки.</p>
 <p>Fight Intervals Recovery Intervals Mixed Martial Arts (MMA) 3-Minute warm-up Cool-down</p> <p>Раунды (3) Интенсивность (Высокая) Длина шага (21"/52 см) (Q47x/Q47xi) Возраст (40) Вес (150 фунтов/68кг) Уровень боя (6)</p>	<p>Победите сильнейшего соперника из всех, что вы встречали – эллиптический тренажер Octane! Сразитесь с ним в 5-ти минутных раундах, включающих 5 альтернативных интервалов «боя» и «восстановления» различной продолжительности. Чем сильнее вы работаете руками, тем сильнее вам отвечает тренажер. Это потрясающая тренировка «прокачает» ваше сердце и кулаки!</p>

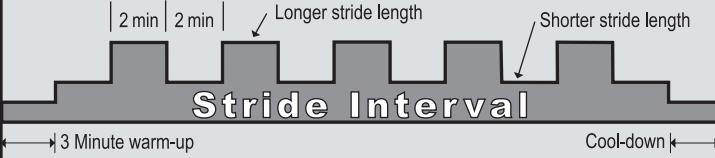
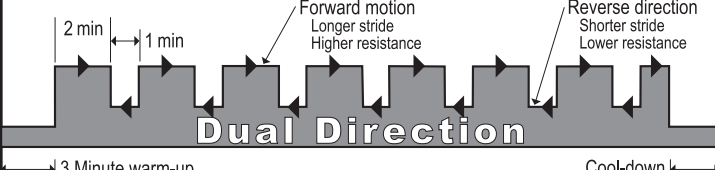
## ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ

Программы и стандартные значения	Описание
 <p>Simulates running up hill Simulates running down hill GOAL! Distance Goal 3-Minute warm-up Cool-down</p> <p>Расстояние (10км) Длина шага (21"/52 см) (Q47x/Q47xi) Уровень (5) Возраст (40) Вес (150 фунтов/68 кг)</p>	<p>Пробегите 10 км., отличный способ подготовиться к предстоящим пробежкам. Выберите пробег по плоской местности или по холмам, когда будет моделироваться пересеченная местность. Расстояние отсчитывается с 10 км в обратном порядке (6,2 миль). Нажмите Уровень (▲) или (▼) для установки среднего интервала сопротивления.</p>
 <p>Level GOAL! Calorie Goal 3-Minute warm-up Cool-down</p> <p>Калории (350) Длина шага (21"/52 см) (Q47x/Q47xi) Уровень (1) Возраст (40) Вес (150 фунтов/68 кг)</p>	<p>Двигайтесь по ровной местности, пока вы не сожжете 350 калорий. Кнопками Уровень (▲) или (▼) выберите среднее сопротивление тренировки. Смотрите, как сжигаются калории!</p>

## ПРОГРАММЫ Q37 и Q47

Нажмите Программа (▲) или (▼) и Ввод для выбора программы.

### ПРОГРАММЫ ДЛИНЫ ШАГА Q47x И Q47xi

Программы и стандартные значения	Описание
 <p><b>Stride Interval</b></p> <p>3 Minute warm-up</p> <p>2 min   2 min   Longer stride length   Shorter stride length</p> <p>Cool-down</p> <p>Время (30:00)            Длинный шаг (21"/52 см)            Короткий шаг (18"/46 см)            Уровень (1)            Возраст (40)            Вес (150 фунтов/68 кг)</p>	<p>Укрепите и придайте тонус ногам, фокусируясь на разных мышцах. Эта программа попеременно включает 2-минутные интервалы более короткого и более длинного шага со стандартным сопротивлением. Используйте любую кнопку (▲) или (▼) на клавиатуре для настройки длины шага во время тренировки или настроить Уровень в рамках интервала.</p>
 <p><b>Dual Direction</b></p> <p>3 Minute warm-up</p> <p>2 min   1 min   Forward motion (Longer stride, Higher resistance)   Reverse direction (Shorter stride, Lower resistance)</p> <p>Cool-down</p> <p>Время (30:00)            Движение вперед (21"/52 см)            Обратное движение (18"/46 см)            Уровень вперед (4)            Возраст (40)            Вес (150 фунтов/68 кг)</p>	<p>Добавьте разнообразие и интерес, попеременно выполняя 2-минутные интервалы движения вперед и обратного движения с более низким сопротивлением. Почувствуйте разницу в работе четырехглавых и ягодичных мышц. Используйте любую кнопку (▲) или (▼) на клавиатуре для регулировки длины шага во время тренировки или настроить Уровень в рамках интервала.</p>

\*Используются стандартные значения, если их не поменять в течение 4 секунд после начала.

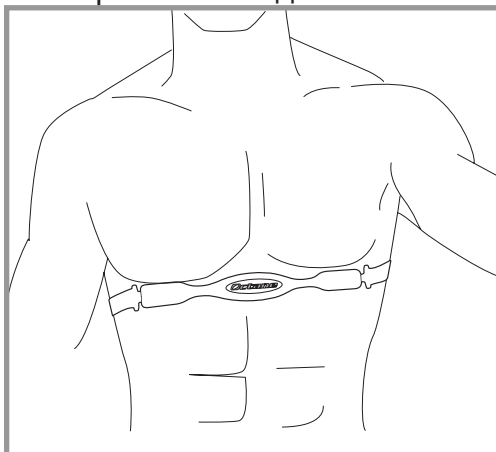
# КОНТРОЛЬ ПУЛЬСА

Эллиптические тренажеры Q37 и Q47 имеют дополнительные функции для обеспечения отличных тренировок, включая регулируемую электронно системой SmartStride длину шага, HeartLogic Intelligence и рукоятки MultiGrip.

## Контроль пульса и система HeartLogic Intelligence

Эллиптические тренажеры Q37и Q47 оборудован самыми современными датчиками пульса и технологиями, позволяющими сделать тренировки сверх-эффективными. Обе модели умеет считывать пульс с рукояток – просто возьмите за датчики и отобразится ваш текущий пульс.

Для еще большего контроля над тренировкой Q37xi и Q47xi оснащены системой HeartLogic Intelligence - сложной, но простой в использовании технологией. Она позволяет наиболее точно и эффективно выполнять тренировку, используя данные о пульсе, получаемые как с бесконтактного нагрудного датчика, так и с датчиков на рукоятках.



Особенностью тренировки на тренажерах Q37xi и Q47xi является возможность в полной мере воспользоваться преимуществами тренировки по зонам пульса: Fat Burn (Сжигание жира), Heart Rate Interval (Кардио интервалы) и 30:30. Консоль отображает время-в-зоне, текущий пульс, % частоты сердечных сокращений и целевой пульс, чтобы вы могли точно определить в какой вы зоне, и в какой вы должны быть.

**Использование контактных датчиков на рукоятках** Контактные датчики пульса находятся на рукоятках Q37x и Q37xi и многохватовых рукоятках Multigrip Q47x и Q47xi. Они могут использоваться для проверки вашего пульса во время тренировки. Для наиболее точного определения частоты сердечных сокращений крепко держитесь за оба датчика серединой ладони, не смещайте ладонь.

**Использование нагрудного датчика (Q37xi, Q47xi)** Беспроводной нагрудный датчик передает ваш пульс на консоль Q37xi или Q47xi на расстоянии до 1 метра. Вы можете использовать любой передатчик, совместимый с Polar™ (5 КГц, кодированный или не кодированный). Отрегулируйте длину эластичного ремня и закрепите передатчик вокруг торса, под майкой. Надевайте ремень чуть ниже груди. Убедитесь, что логотип направлен от себя и правильной стороной вверх. Для лучшего контакта с кожей можете смочить электроды на задней части передатчика небольшим количеством воды. Электроды - ребристая часть на задней стороне передатчика. Убедитесь, что ремень сидит плотно, но не ограничивает дыхание. Чтение данных с рукояток имеет приоритет, если используются оба - беспроводной и контактный датчики пульса.

**Использование Bluetooth-датчика (Q37xi, Q47xi)** Вы можете подсоединить Bluetooth датчик пульса к Q37xi или Q47xi, используя приложение SMARTLINK. Надев передатчик, откройте SMARTLINK. Выскочит сообщение, что найден датчик пульса, нажмите "YES", чтобы соединить датчик с тренажером. Появится сообщение, подтверждающее соединение, и загорится иконка Bluetooth рядом с показателем пульса.

**Использование датчика ANT+ (Q37xi, Q47xi)**

Чтобы подключить датчик ANT+ к Q37xi или Q47xi, надев датчик, встаньте поближе к правой стороне консоли, дождитесь, когда в правом верхнем углу консоли загорится иконка ANT+. Это означает, что датчик подключен и вы можете приступить к тренировке.

**Программы с контролем пульса (Q37xi, Q47xi)**

На тренажерах Q37xi и Q47xi есть две кардиозависимые программы: Fat Burn (Сжигание калорий) и Heart Rate Interval (Интервал пульса), обеспечивающие разнообразие и подстраивающиеся под ваши нужды. Программа 30:30 также использует данные частоты сердечных сокращений, для оценки скорости восстановления сердца. Мы рекомендуем вам попробовать различные программы, чтобы вы смогли найти любимую. См. таблицу "Программы".

## Электронная регулировка длины шага с помощью SmartStride™ (Q47x и Q47xi)

Эллиптические тренажеры серии Q47 оборудованы системой электронной регулировки длины шага, обеспечивающей полное соответствие вашему телу и тренировкам. Регулируемая длина шага необходима не только для того, чтобы подстроить тренировку под ваш рост - она настраивает тренажер под ваши размеры и стиль, обеспечивая разнообразие занятий.

Нажатие кнопки Stride (Длина шага) (▲/▼) на консоли или левой подвижной рукоятке может изменить длину шага с 46 см (18") до 66 см (26") с промежутками в 1 см (½-дюйма). Такое разнообразие отлично подходит для различных тренировок, направлений движения, разогрева и окончания тренировки.

### SmartStride™

Уникальная технология SmartStride от Octane Fitness обеспечивает наиболее продвинутое, эргономически верное и наилучшее тренировки на эллиптических тренажерах.

SmartStride автоматически повторяет ваши естественные движения, анализируя и измеряя длину и направление шага пользователя, интуитивно регулируя длину шага от 46 см (18 дюймов) до 66 см (26 дюймов). Такая интерактивная эргономика подстраивает тренажер под пользователя для обеспечения эффективных, комфортных и результативных тренировок, недоступных на любом другом фитнес-оборудовании.

Для обеспечения наиболее эффективных тренировок на тренажере команда дизайнеров Octane провела годы, изучая биомеханику различных типов упражнений, анализируя естественные движения тела. Эти исследования, наряду с тщательным анализом походки, тестированием прототипов и подробным опросом пользователей, показали, что длина шага зависит от роста, длины ног, гибкости, скорости ходьбы и предпочтения высокой или низкой интенсивности движения. Общие результаты показали следующее:

**Ходьба:** шаги, как правило, короче

**Легкий бег:** шаги средней длины

**Бег:** требует большей длины шага

**Обратный ход:** такое движение укорачивает шаг и требует наклона тела назад для обеспечения стабильности и равновесия

**Предпочтения по длине шага:** меняются в зависимости от направления; во время упражнений шаги длиннее при движении вперед и короче при обратном движении.



Кроме того, исследования показали, что пользователи эллиптического тренажера, как правило, придерживаются одинаковой походки в ходе тренировки, походки с фиксированной длиной шага. Исследователи выяснили, что более высокая или низкая скорость ощущаются неестественными, если длина шага не отрегулирована в соответствии со скоростью.

Вы вскоре поймете, что SmartStride является ценным и незаменимым компонентом, обеспечивающим вам наиболее эффективные тренировки.

### Какой должна быть длина моего шага?

Эллиптические тренажеры серии Q47 оборудованы уникальной программой Octane Fitness, которая поможет вам найти оптимальную длину шага для ходьбы, легкого и обычного бега. Когда вы тренируетесь с идеальной длиной шага, вы можете сжечь больше калорий, избежать травм и чувствовать себя лучше во время тренировок.

Наше исследование показало, что расстояние от тазобедренного сустава до колена и пятки является самым точным измерением для определения подходящей вам длины шага. Мы называем этот показатель Индекс бедренного сустава (HIP). Чтобы определить ваш показатель HIP, двигайте правую педаль назад, толкая правую рукоятку вперед, оставьте рукоятку в самом дальнем положении (рис. 1). Затем станьте рядом с правой рукояткой и отметьте число на измерителе HIP, находящееся ближе всего к вашему тазобедренному суставу (рис. 2). Используйте этот показатель для определения оптимальной длины прямого и обратного шага по таблице на следующей странице, или введите его в компьютер вашего эллиптического тренажера с помощью функции SmartStride, описанной ниже, чтобы произвести индивидуальные расчеты!

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если вам неудобно измерять свой показатель HIP, вы можете рассчитать приблизительный показатель, основанный на вашем росте, с помощью нижеприведенной таблицы. Там вы также найдете рекомендуемую SmartStride длину шага.

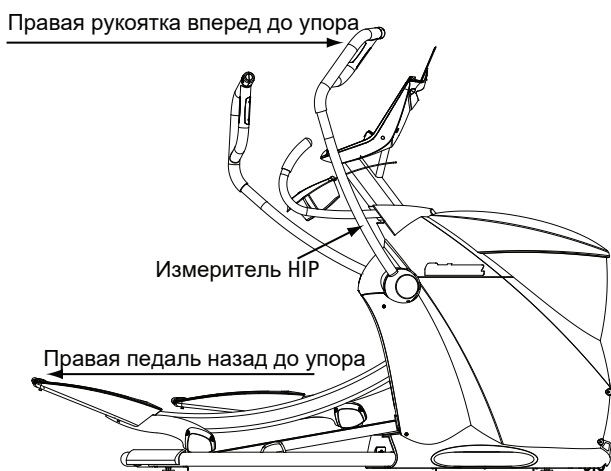


Рисунок 1

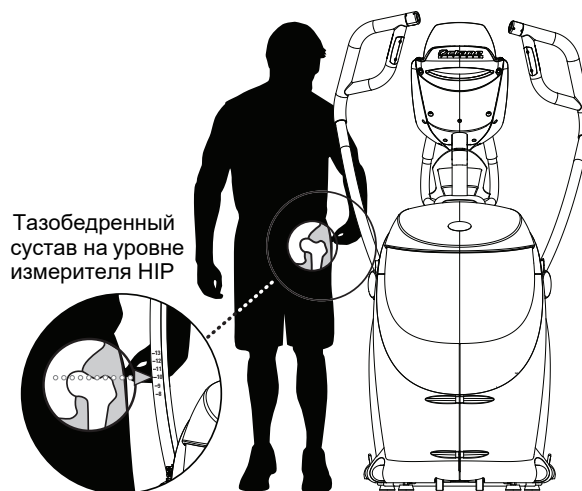


Рисунок 2

## Измерение длины шага SmartStride

Определив свой показатель НР и соответствующую длину прямого и обратного шага, вы можете ввести эти показатели в компьютер своего эллиптического тренажера в любое время в ходе тренировки. Тренажер **Q47xi** также позволяет устанавливать показатели по умолчанию для тренировок с помощью функции настройки SmartStride в приложении SMARTLINK. Это обеспечит тренировки с оптимальной для вас длиной шага.

### Определите свою оптимальную длину шага

Показатель НР	Примерный рост	ХОДЬБА		ЛЕГКИЙ БЕГ		БЕГ	
		Прямой ход	Обратный ход	Прямой ход	Обратный ход	Прямой ход	Обратный ход
1	Ниже 152 см (Ниже 5')	46 см 18"	46 см 18"	48 см 19"	46 см 18"	52 см 20.5"	46 см 18"
2 - 3	152-155 см (5'0"-5'1")	47 см 18.5"	46 см 18"	50 см 19.5"	46 см 18"	53 см 21"	46 см 18"
4 - 5	155-160 см (5'1"-5'3")	50 см 19.5"	46 см 18"	52 см 20.5"	46 см 18"	56 см 22"	48 см 19"
6 - 7	160-165 см (5'3"-5'5")	51 см 20"	46 см 18"	53 см 21"	46 см 18"	57 см 22.5"	50 см 19.5"
8 - 9	165-173 см (5'5"-5'8")	52 см 20.5"	46 см 18"	55 см 21.5"	47 см 18.5"	58 см 23"	51 см 20"
10 - 11	173-179 см (5'8"-5'10")	53 см 21"	46 см 18"	56 см 22"	48 см 19"	60 см 23.5"	52 см 20.5"
12 - 13	179-183 см (5'10"-6'0")	55 см 21.5"	47 см 18.5"	57 см 22.5"	50 см 19.5"	61 см 24"	53 см 21"
14 - 15	180-188 см (5'11"-6'2")	56 см 22"	48 см 19"	58 см 23"	51 см 20"	62 см 24.5"	55 см 21.5"
16 - 17	183-193 см (6'0"-6'4")	57 см 22.5"	50 см 19.5"	60 см 23.5"	52 см 20.5"	64 см 25"	56 см 22"
18 - 19	191-198 см (6'3"-6'6")	58 см 23"	51 см 20"	61 см 24"	53 см 21"	65 см 25.5"	57 см 22.5"
20	Выше 196 см Выше 6'5"	60 см 23.5"	52 см 20.5"	62 см 24.5"	55 см 21.5"	66 см 26"	58 см 23"

**Примечание:** Колонка "Примерный рост" в таблице выше является только примерным руководством в случаях, когда вам неудобно использовать измеритель НР, как это описано в разделе "Какой должна быть длина моего шага?".

# НАСЛАДИТЕСЬ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЕРОМ OCTANE FITNESS

Наша команда готова ответить на любой ваш вопрос по тренажерам Octane Fitness. Заходите на наш сайт [www.octanefitness.store](http://www.octanefitness.store) или звоните +7 (499) 677-5632.

Не забудьте взять максимум от ваших тренировок на Q37xi или Q47xi, скачав бесплатное приложение SMARTLINK от Octane Fitness для вашего iPad!

Join the OCTANE FITNESS Community.



search: Octane Fitness

Free Downloads, Workout Inspiration, Team Atmosphere



FUEL YOUR LIFE™

**Официальный дистрибьютор в России:**

Well Fitness

Москва, ул. Маршала Прошлякова д.30 офис 407

+7 (499) 677-5632

info@octanefitness.store

www.octanefitness.store

©2015 Компания «Octane Fitness». Все права защищены. Octane Fitness, Q37xi, DedicatedLogic, Fuel Your Life, HeartLogic, SMARTLIGHT, SMARTLINK, X-Mode, ArmBlaster, GluteKicker и SmartStride являются зарегистрированными торговыми марками компании «Octane Fitness». Любое использование этих товарных знаков без письменного разрешения «Octane Fitness» запрещено. iTunes, iPad, iPod и iPhone являются зарегистрированными торговыми марками компании «Apple, Inc.». Bluetooth является зарегистрированной торговой маркой компании «Bluetooth SIG». ANT+ является зарегистрированной торговой маркой компании «ANT Wireless».

107951-001 REV B