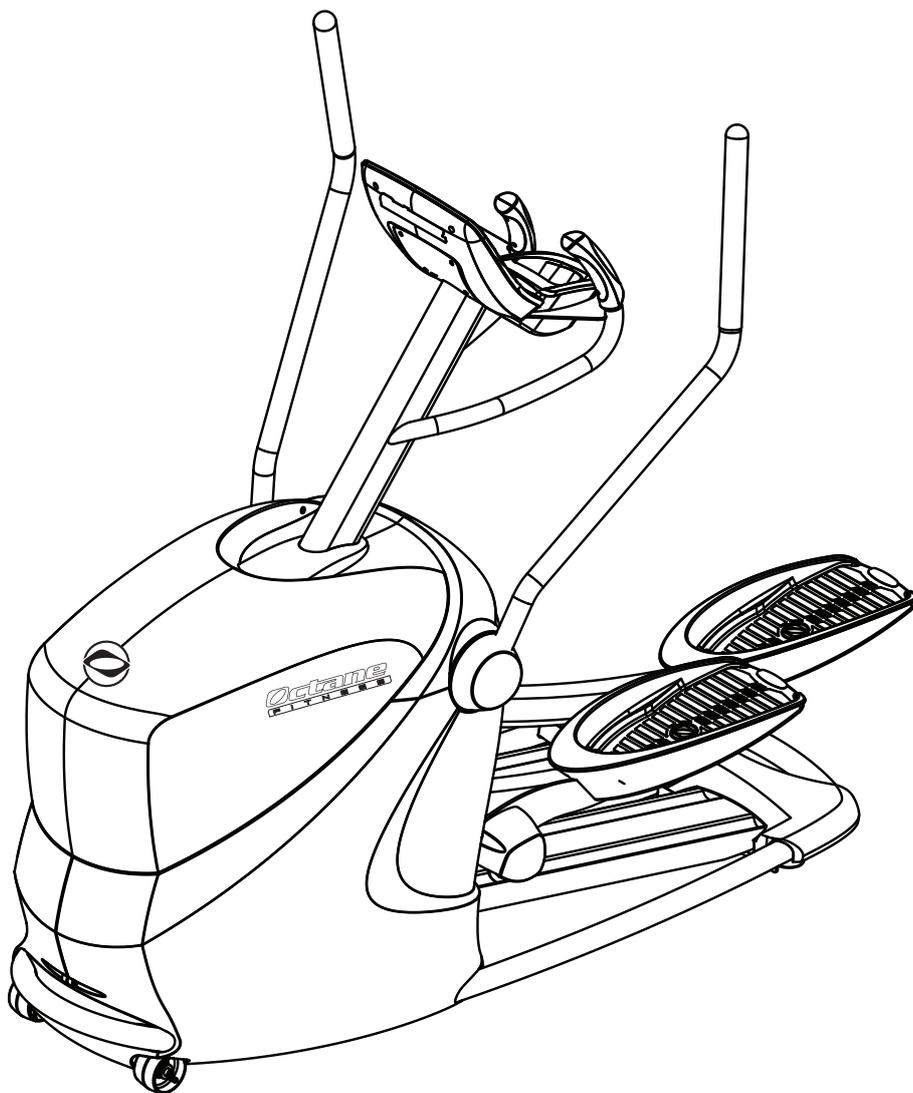


Octane[®]

F I T N E S S



Q35x

B E D I E N U N G S A N L E I T U N G

INHALTSVERZEICHNIS

ERSTE SCHRITTE	1
• Wichtige Sicherheitsinformationen	1
• Garantieinformationen.....	1
• Weitere Informationen und Mitgliedschaft in der Octane Fitness-Community ...	1
• Benutzer-Setup-Funktionen	2
• Herzfrequenzüberwachung.....	2
• Reinigung und Wartung.....	2
ELEKTRONIK	3
• Q35x-Tastenblock und -Konsole	3
• Tasten des Tastenblocks	3
• Octane Booster	5
• Dynamische Anzeige (LCD).....	6
OCTANE FITNESS-PROGRAMME	7
• Wie funktioniert der Belastungswiderstand (Stufen)?	7
• Was sind die CROSS-CiRCUIT®-Programme?	7
• Das optionale CROSS-CiRCUIT-Kit.....	7
• Q35x-Programmübersicht	8
• Q35x-Programmeinstellungen – Wertbereiche.....	9
VIEL SPASS MIT IHREM OCTANE FITNESS ELLIPSETRAINER	9

ERSTE SCHRITTE

Los geht's mit einer kompletten Aufwertung Ihres Trainingsprogramms mit dem Ellipsen-/Crosstrainer von Octane Fitness! Schon bald werden Sie sich selbst mit einer Reihe von vorprogrammierten Übungen herausfordern, die von einer anspruchsvollen Elektronik gesteuert werden und die dafür sorgen, dass Sie nie Ihren Spaß beim Training oder Ihre Motivation verlieren! Die ersten Schritte sind einfach – steigen Sie einfach auf und treten Sie los. Folgen Sie den Aufforderungen zur Programmierung Ihrer Übungen und schon sind Sie auf dem besten Weg!

Wichtige Sicherheitsinformationen

Alle Benutzer dieses Produkts sollten sich vor Beginn eines Trainingsprogramms ärztlich untersuchen lassen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder bei bestehenden Krankheiten oder gesundheitlichen Beschwerden. Wenn während des Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit auftreten, sollte das Training sofort abgebrochen und ein Arzt aufgesucht werden, bevor das Training wieder aufgenommen wird.

Die mitgelieferten Produktsicherheitsinformationen für Ellipsentrainer der Q-Serie (Artikelnummer 108627-001) von Octane Fitness enthalten wichtige Informationen für eine sichere Einrichtung und den sicheren Betrieb dieses Gerätes. Alle Benutzer des Gerätes sollten sich diese Informationen sorgfältig durchlesen, bevor sie den Ellipsentrainer verwenden.

Garantieinformationen

Es wird garantiert, dass der Octane Fitness Ellipsentrainer keine Material- oder Verarbeitungsfehler aufweist. Die Garantie gilt für einen bestimmten Zeitraum ab dem ursprünglichen Kaufdatum. Die vollständigen Informationen über die Garantieabdeckung finden Sie in der beschränkten Garantie für Verbraucher von Octane Fitness (Artikelnummer 104198-001), die Teil Ihres Informationspakets ist.

Weitere Informationen und Mitgliedschaft in der Octane Fitness-Community

Sollten Sie Fragen zu Ihrem Ellipsentrainer haben, melden Sie sich bitte unter www.octanefitness.com an. Dort finden Sie Antworten auf viele typische Fragen und Tipps zur Verwendung Ihres Ellipsentrainers. Wenn Sie mit einem Octane Fitness-Kundendienstmitarbeiter sprechen möchten, rufen Sie bitte +1-763-757-2662 Dw. 1 an.

Oder besuchen Sie Octane Fitness in den sozialen Medien: Facebook, Twitter, YouTube oder Pinterest! Suchen Sie einfach nach „Octane Fitness“, um eine Community von Benutzern zu finden, die in einer Teamatmosphäre in den Genuss kostenloser Downloads und Trainingsinspiration kommen. Machen Sie mit!



search: Octane Fitness

Benutzer-Setup-Funktionen

Programmfunktionen, Konsoleneinstellungen und Bedienelemente des Q35x können Ihren Vorlieben und Ihrer Trainingsumgebung angepasst werden. Um auf die Benutzer-Setup-Funktionen zuzugreifen, halten Sie gleichzeitig die Tasten „Stufe (▲)“ und „Stufe (▼)“ drei Sekunden lang – bzw. bis Sie einen Signalton hören – gedrückt. Die folgenden anpassbaren Funktionen werden nacheinander angezeigt. Mit der Eingabe-Taste können Sie die verschiedenen Optionen für jede Funktion durchlaufen und mit den Tasten (▲) oder (▼) eine Einstellung auswählen und zur nächsten Funktion übergehen. Um den Setup-Bereich zu verlassen, ohne einen der Werte zu ändern, drücken Sie zweimal die Taste „PAUSE/LÖSCHEN“. Sobald sie gespeichert wurden, werden die Werte zum neuen Standard und müssen in Zukunft nicht wieder eingestellt werden.

Warm-Up (Aufwärmen)	Diese Funktion kann mit „ON“ eingeschaltet (d. h. jedes Training beginnt mit einer 3-minütigen Aufwärmphase) oder mit „OFF“ ausgeschaltet werden. Die Werkseinstellung ist „ON“.
Pause	Durch Ausschalten dieser Funktion wird die Zeit, bevor ein Programm während der Programmierung automatisch einen Parameter eingibt, auf 10 Minuten verlängert. Die Werkseinstellung ist „ON“ – eine geeignete Einstellung für typische Benutzer. Die Einstellung „OFF“ wird in erster Linie bei Produktvorführungen verwendet.
Clock Direction (Timerrichtung)	Der Octane Ellipsentrainer kann die Trainingszeit „aufwärts“ als abgelaufene Zeit („UP“) oder „abwärts“ als noch verbleibende Zeit („DOWN“) messen. Die Werkseinstellung ist „UP“.
Maßeinheiten	Sie können die Gewichts- und Streckeneinheiten im englischen Format als Pound und Meilen oder im metrischen Format als Kilogramm und Kilometer anzeigen lassen. Die Werkseinstellung ist „ENGLISH“.
Beep (Signalton)	Sie können die von der Konsole ausgegebenen Audiosignale ein- oder ausschalten („ON/OFF“). Die Werkseinstellung ist „ON“.
Exit (Beenden)	Wenn das Wort "BEENDEN" angezeigt wird, drücken Sie die Eingabe-Taste, um den Benutzer-Setup-Bereich zu verlassen. Alle gewählten Optionen werden gespeichert und werden zu den neuen Standardeinstellungen des Gerätes. Mithilfe der oben beschriebenen Setup-Verfahren können sie jederzeit wieder geändert werden.

Herzfrequenzüberwachung

Der Q35x ist mit modernsten Technologien für die Herzfrequenzüberwachung ausgestattet, damit Sie mit dem Training optimale Ergebnisse erzielen können. Die digitalen Herzfrequenz-Griffkontaktsensoren an den festmontierten Griffstangen ermöglichen die On-Demand-Überwachung Ihrer Herzfrequenz. Halten Sie sich einfach daran fest, und Ihre aktuelle Herzfrequenz wird auf der Konsole angezeigt.

Reinigung und Wartung des Q35x Ellipsentrainers

WARNUNG! Diese Maschine enthält bewegte Teile. Gehen Sie bei dem Versuch, Probleme mit dem Gerät zu identifizieren und zu beheben, mit entsprechender Vorsicht vor.

Ihr Octane Fitness-Ellipsentrainer wurde für viele Belastungsstunden bei minimalem Wartungsaufwand konstruiert. Wischen Sie das Gerät nach einem anspruchsvollen Training einfach mit einem sauberen Tuch ab, um allen Schweiß zu entfernen und das Gerät sauber zu halten. **Verwenden Sie keine Bleichmittel auf der Konsole, da dadurch die Oberfläche beschädigt wird.**

Säubern Sie Schienen, Rollen und Griffe nach dem Gebrauch mit einem sauberen Handtuch und einer milden Seifenlösung. Powerbänder können mit Armor All® oder einem ähnlichen Reinigungsmittel gesäubert werden, um den Originalglanz wiederherzustellen.

Raue Tücher, Handtücher, Papiertücher oder ähnliche Hilfsmittel können die Oberfläche der Konsole beschädigen. Verwenden Sie keine Fenster- oder Haushaltsreiniger, Aerosolsprays, Lösungsmittel, Alkohol, Ammoniak oder Scheuermittel, da diese ebenfalls die Konsole beschädigen können.

Wenden Sie sich an Ihren örtlichen Octane Fitness-Händler, falls Sie Fragen haben oder Probleme bei der Wartung des Ellipsentrainers auftreten. Wenn Sie direkt mit einem Octane Fitness-Kundendienstvertreter sprechen möchten, rufen Sie bitte +1-763.757.2662 Dw. 1 an oder gehen Sie zu www.octanefitness.com.

ELEKTRONIK

Der Octane Fitness Q35x Ellipsentrainer verfügt über einen einfachen, leicht verständlichen Tastenblock und eine dynamische Anzeige, die Ihnen alle erforderlichen Informationen vor und während Ihres Trainings anzeigt. Lesen Sie die nachfolgenden Programmbeschreibungen in diesem Handbuch oder wählen Sie die Trainingseinheit, die auf Sie zugeschnitten ist.

Der Anfang ist ganz einfach – steigen Sie auf und beginnen Sie, in die Pedale zu treten. **Wählen Sie ein Programm aus und passen Sie die Einstellungen an.** Die Programmierumgebung DedicatedLogic™ bietet höchstmögliche Benutzerfreundlichkeit und totaler Flexibilität bei der Programmierung der Konsole. Das heißt, Sie können Ihr Training beginnen und dann die Elektronik programmieren. Einstellungen können auch während des Trainings jederzeit geändert werden. Die Benutzerfreundlichkeit beginnt damit, dass jeder Taste nur eine Funktion zugeordnet ist, damit dem Benutzer jederzeit klar ist, wie jede Taste funktioniert.

Q35x-Tastenblock und -Konsole

Der Q35x Ellipsentrainer besitzt eine informative Konsole und einen benutzerfreundlichen Tastenblock mit einer Auswahl vorprogrammierter Trainingseinheiten, Octane Fitness Workout-Booster und eine dynamische LCD, die Programmanweisungen und Feedback liefert.



Tasten des Tastenblocks

	Die Ein-/Ausschalttaste schaltet die LCD-Konsole ein bzw. aus.
Quick Start	Am leichtesten können Sie Ihr Training mit Drücken der Schnellstart-Taste beginnen. Das Gerät befindet sich dann in einem manuellen Programm mit Widerstandslevel 1. Die Kalorienangaben basieren auf einem 68 kg schweren Benutzer im Alter von 40 Jahren. Nach der Auswahl von Schnellstart können Sie Zeit und Stufe in beliebiger Reihenfolge programmieren. (Alter und Gewicht können nur geändert werden, indem Sie eins der Programme auf Ihrem Ellipsentrainer auswählen und die gewünschten Werte während der Programmeinrichtung eingeben.)

	<p>Drücken Sie diese Taste und anschließend die Eingabetaste, um den Movement Management Modus (M.O.M.) zu aktivieren. Dabei handelt es sich um eine einzigartige Steuerungsfunktion für Octane Fitness Ellipsentrainer, bei der die Konsolentasten deaktiviert werden und der Widerstand in der Bewegung der Pedale gesteigert wird, sodass sich die Pedale schwerer treten lassen. Das Symbol  rechts unten in der LCD-Anzeige leuchtet auf, wenn M.O.M. aktiviert ist. Der Tastenblock reagiert jetzt nicht mehr auf Tastendrücke. Diese Kontrollfunktion erschwert Kindern das Spielen auf dem Gerät. Um M.O.M. wieder zu deaktivieren und den Tastenblock freizugeben, halten Sie diese Taste drei Sekunden lang gedrückt, bis die Konsole reagiert.</p> <p>VORSICHT! Der M.O.M.-Modus soll die Wahrscheinlichkeit reduzieren, dass Kinder die Pedale des Ellipsen-/Crosstrainers bewegen können. Das Gerät wird durch Aktivierung dieser Funktion jedoch nicht gesperrt. Die Pedale sind nach wie vor beweglich, und ein gewisses Verletzungsrisiko bleibt bestehen. Der Benutzer ist dafür verantwortlich, Kinder anzuweisen, den Ellipsen-/Crosstrainer nicht zu verwenden, um so das Verletzungsrisiko zu verringern.</p>
<p>Pause/Löschen</p>	<p>Drücken Sie diese Taste einmal, um Ihre Trainingseinheit zu unterbrechen. Die Standard-Pausendauer beträgt 10 Minuten. Um eine unterbrochene Trainingseinheit wieder aufzunehmen, drücken Sie eine beliebige Taste oder treten Sie wieder in die Pedale. Wenn Sie während einer Trainingseinheit mit dem Treten aufhören, macht das Gerät automatisch mit einer Pause. Fangen Sie einfach wieder an in die Pedale zu treten, um Ihr Training wieder aufzunehmen. Wenn Sie die Taste "Pause/Löschen" zweimal innerhalb von zwei Sekunden drücken, wird das Gerät zurückgesetzt, und Sie können mit einer neuen Übung beginnen.</p>
<p>Pfeiltasten</p>	
<p>Training Erstellen</p>	<p>Drücken Sie Training Erstellen(▲) oder (▼), um die verfügbaren Programme nacheinander anzuzeigen. Wählen Sie das gewünschte Programme mit der Eingabetaste aus. Programmänderungen können jederzeit während einer Trainingseinheit vorgenommen werden. Wenn Sie das Programm wechseln, fordert Sie das LCD Message Center falls erforderlich zur Eingabe neuer Programmwerte auf.</p>
	<p>Drücken Sie die Uhrtaste (Zeit) und anschließend (▲) oder (▼), um die Trainingsdauer in Schritten von jeweils einer Minute zu verlängern bzw. zu verkürzen. Die Standard-Trainingsdauer beträgt 30 Minuten. Die Höchstdauer beträgt 99 Minuten.</p>
<p>Stufe</p>	<p>Drücken Sie Stufe (▲) oder (▼), um das Widerstandslevel des Gerätes zu erhöhen bzw. zu reduzieren. Es gibt 20 Widerstandsstufen für voreingestellte Widerstandsprogramme und das 30:30-Fitness-Zahlenprogramm.</p>
<p>Eingabe</p>	<p>Wählt die geänderten Werte oder Funktionen der oben beschriebenen Tasten aus. Wenn Sie während einer Trainingseinheit die Eingabetaste drücken, wechselt die LED-Anzeige nicht mehr zwischen den verschiedenen Anzeigemodi hin und her.</p>

Octane Booster

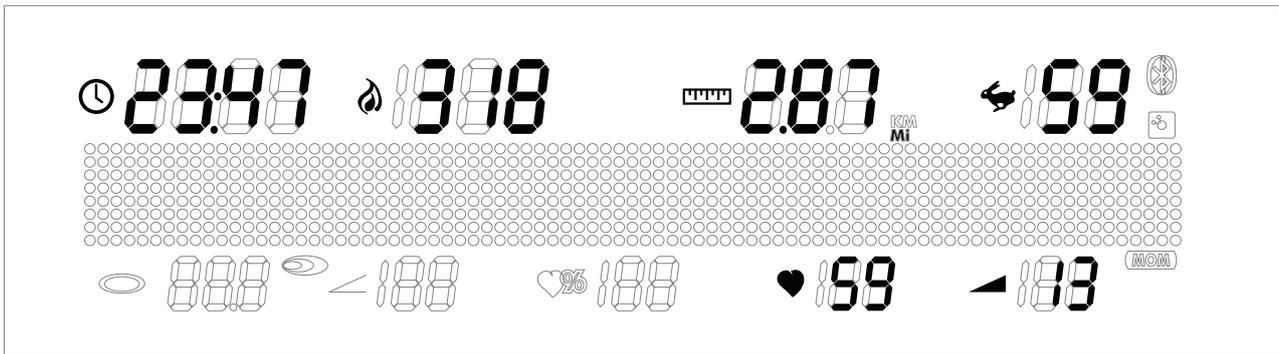
Der Octane Fitness Q35x Ellipsentrainer verfügt über drei "Booster"-Modi, die Ihr Training mit mehr Motivation und Abwechslung bereichern.

Drücken Sie auf dem Tastenblock auf , um die folgenden hervorragenden Herausforderungen nacheinander aufzurufen und die gewünschte auszuwählen:

<p>X-Mode</p>	<p>Bei diesem einzigartigen Motivationsprogramm bleibt Ihr Training bei jedem Programm aufregend und wie neu. Alle zwei Minuten wird X-Mode aktiviert und führt Sie durch Kombinationen von acht unterschiedlichen Herausforderungen:</p> <p>Schnell Erhöhen Sie die Schlagzahl – wir empfehlen 50-60 U/min, aber Sie sollten selbst entscheiden, bei welchem Tempo Sie sich am wohlsten fühlen.</p> <p>Hocke Beugen Sie beim In-die-Pedale-Treten leicht die Knie. In kürzester Zeit werden Sie merken, wie sich das auf die Streckmuskeln der Oberschenkel (Quadrizeps) und die Gesäßmuskulatur auswirkt!</p> <p>Rückwärts Bewegen Sie die Pedale rückwärts, um sich der Kräftigung der Muskulatur des gesamten Unterkörpers zuzuwenden.</p> <p>Zurücklehnen Halten Sie die stationären Griffstangen fest und lehnen Sie sich etwas zurück. Dadurch werden die Muskeln des gesamten Unterkörpers gekräftigt. Sie werden dies in den Streckmuskeln der Oberschenkel (Quadrizeps) spüren.</p> <p>Nur Beine Halten Sie entweder die stationären Griffstangen fest oder lassen Sie die Arme natürlich hin- und herschwingen.</p> <p>Arme drücken Konzentrieren Sie sich auf ein Drücken mit den Armen, um Brustmuskulatur und Trizeps zu kräftigen.</p> <p>Arme ziehen Konzentrieren Sie sich auf ein Ziehen mit den Armen, um Bizeps und Rückenmuskeln zu kräftigen.</p> <p>Langsam Reduzieren Sie das Tempo auf 30-40 U/min, um sich eine Erholungspause zu gönnen.</p> <p>Während der X-Mode-Sitzung kann das Widerstandslevel durch Drücken der Pfeiltasten (▲) oder (▼) auf dem Tastenblock geändert werden.</p>
<p>ArmBlaster</p>	<p>Drücken Sie die Taste „Intensität einstellen“ ein zweites Mal, um ArmBlaster auszuwählen. ArmBlaster ist ein von Octane entwickeltes Programm zur Steigerung der kardiovaskulären Ausdauer bei gleichzeitiger Entwicklung von Kraft und Muskeltonus. ArmBlaster erweitert das von Ihnen ausgewählte Kardioprogrammprofil mit Muskelübungen für den Oberkörper. Der Widerstand wird für einen muskelaufbauenden Satz mit 10 Wiederholungen jede Minute um 10 Stufen erhöht, während Sie die Belastung vom Unter- auf den Oberkörper verlagern. Während der Abwärtszählung der ArmBlaster-Wiederholungen kann das Widerstandslevel durch Drücken der Pfeiltasten (▲) oder (▼) geändert werden.</p> <p><i>Tipp: Wenn Ihr Ellipsentrainer mit den optionalen stationären CROSS CiRCUIT+ -Fußplattformen ausgestattet ist, stellen Sie sich für eine noch größere Herausforderung Ihres Oberkörpers während Ihrer ArmBlaster-Übung auf die Plattformen.</i></p>
<p>GluteKicker</p>	<p>GluteKicker ist eine sehr anspruchsvolle Untergruppe der X-Mode-Übungen zum Training der Gesäßmuskulatur, Hüften und Oberschenkel. In diesem Modus werden vier Aufforderungen verwendet: Rückwärts, Hocke, Schnell und Zurücklehnen. GluteKicker wird durch ein drittes Drücken der Taste „Intensität einstellen“ aktiviert. Jede Übungseinheit dauert eine Minute und wird durch eine ebenfalls einminütige Erholungsphase abgelöst. Während der GluteKicker-Sitzung kann das Widerstandslevel durch Drücken der Pfeiltasten (▲) oder (▼) auf dem Tastenblock oder der rechten Griffstange geändert werden.</p>

GluteKicker wird durch ein viertes Drücken der Taste „Intensität einstellen“ deaktiviert.

Dynamische Anzeige (LCD)



Die LCD-Anzeige fordert Sie zur Eingabe wichtiger Informationen auf, zeigt alle wichtigen Trainingsdaten dynamisch an und hebt besondere Aspekte wie anstehende Intervalle und Widerstandsänderungen hervor. Behalten Sie die Anzeige während des Training-Setups und auch während des Trainings im Auge: Hier erhalten Sie Anleitungen, motivierende Informationen und am Ende der Trainingseinheit eine Übersicht der wichtigsten Informationen.



Zeigt die Übungsdauer (**Zeit**) an, angefangen bei 0:00. Die Dauer kann während des Trainings verlängert oder verkürzt werden. Die längste einzustellende Dauer ist 99:00. Wenn die tatsächliche Trainingseinheit angezeigt wird, geht die Anzeige auf 99:59 hoch und springt dann wieder auf 0:00 um. Die Zeitanzeige kann so eingestellt werden, dass sie abwärts statt aufwärts zählt. Lesen Sie dazu "Benutzer-Setup-Funktionen".



Zeigt einen Schätzwert der Gesamtmenge der **Kalorien** an, die während des Trainings verbrannt werden (auf Grundlage des vom Benutzer eingegebenen Gewichts). Wird kein spezifisches Gewicht eingegeben, basiert die Kalorienangabe auf einem Benutzergewicht von 68 kg..



Zeigt die bisher zurückgelegte **Strecke** an. Die Strecke kann in Kilometern (metrisch) oder Meilen (britisch) angezeigt werden. Standardgemäß wird auf dem Ellipsen-/Crosstrainer alles in britischen Maßeinheiten angezeigt. In den Benutzer-Setup-Funktionen finden Sie Informationen, wie Sie vom britischen auf das metrische System wechseln. **Hinweis:** Auf dem Ellipsentrainer entsprechen 250 Umdrehungen etwa 1 Kilometer. Wenn Sie also die Pedale mit 50 U/min bewegen, legen Sie in 5 Minuten etwa 1 km zurück.



Zeigt Ihre aktuelle **Geschwindigkeit** in Umdrehungen pro Minute (U/min) an.



Zeigt die aktuelle **Herzfrequenz** in Schlägen pro Minuten (S/min) an. **Hinweis:** Sie müssen einen Funksender für die Übertragung der Herzfrequenz tragen oder ununterbrochen die Herzfrequenz-Kontaktgriffe auf den stationären Griffstangen greifen.



Zeigt das **Widerstandslevel** (1 - 20) an, wobei Stufe 1 das leichteste, Stufe 20 das schwierigste Stufe ist.



Leuchtet dieses Symbol, bedeutet dies, dass der unter „Tasten des Tastenblocks“ beschriebene **M.O.M.**-Modus aktiviert ist.

OCTANE FITNESS-PROGRAMME

Der **O35x** Ellipsentrainer verfügt über acht integrierte Programme, mit denen Sie Ihre Trainingseinheiten abwechslungsreich gestalten können:

Klassische Programme:	Manuell – Zufall – Intervall – Anfänger
Zielprogramme:	Streckenziel – Kalorienziel
Cross-Circuit-Programme:	CC Zeit – CC Free

Alle Programme beginnen mit einer Aufwärmphase, damit sich der Körper langsam an das intensive Training gewöhnen kann. Während der Aufwärmphase erhöht sich der Widerstand mit jeder Minute. Am Ende der Aufwärmphase befinden Sie sich auf dem zuvor gewählten Widerstandslevel. Sie können die Stufe während der Aufwärmphase jederzeit ändern.

Wählen Sie das Programm aus, das am besten Ihren Trainingswünschen des jeweiligen Tages entspricht. Wählen Sie den Schwierigkeitsgrad der Trainingseinheit aus, indem Sie die Widerstandsstufe und das Ziel (z. B. Zeit, Strecke oder Kalorien) bestimmen. Gestalten Sie Ihre Trainingseinheit ganz nach Ihren Wünschen!

Wie funktioniert der Belastungswiderstand (Stufen)?

- Nennlevel** Mit Ausnahme der im Folgenden genannten Programmen stellen Sie generell ein gleichbleibendes Widerstandslevel für Ihr Training ein und reduzieren oder erhöhen es auf Wunsch mit den Leveltasten (▲) oder (▼) des Tastenblocks.
- Programmstufe** Bei den Programmen „Zufall“ und „Distance Goal“ können Sie ein Gesamtwiderstandslevel für das Programm auswählen. Diese Stufe entspricht der durchschnittlichen Widerstandsstufe der Trainingseinheit. Die während dieser Trainingseinheit verwendeten Widerstandsstufen bewegen sich mit plus (+) oder minus (-) vier Stufen im Bereich der eingegebenen Programmstufe. Das heißt, bei gewählter Programmstufe 5 ist die niedrigste Widerstandsstufe 1, und die höchste ist Stufe 9. Während dieser Trainingseinheit wird die generelle Programmwiderstandsstufe auf der Konsole angezeigt. Sie können die Stufe jederzeit ändern.

Was sind die CROSS-CiRCUIT-Programme?

CROSS-CiRCUIT ist eine völlig neue Trainingsmethode mit dem Octane Ellipsentrainer. Diese Programme kombinieren Kardiointervalle auf dem Ellipsen-/Crosstrainer mit Kraft- und Muskeltonusübungen auf dem Boden, die mit einfachen Hilfsmitteln wie Hanteln oder einem Fitnessball oder auch mit den optionalen CROSS CiRCUIT Fußplattformen und Powerbändern ausgeführt werden.

Verwenden Sie die Übersichtstabelle auf den folgenden Seiten, um die Programme auszuwählen und einzurichten.

Das optionale CROSS-CiRCUIT⁺-Kit

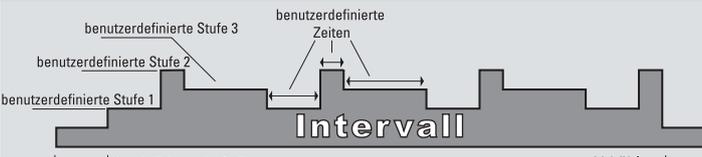
Steigern Sie Ihr Fitnesserlebnis mit dem optionalen CROSS-CiRCUIT⁺-Kit. Das Kit enthält stationäre Fußplattformen, die am Rahmen des Gerätes angebracht werden können, und drei zusätzliche Powerbänder für Ihre CROSS-CiRCUIT-Übungen.

Setzen Sie sich für weitere Informationen oder zum Erwerb des CROSS-CiRCUIT⁺-Kit mit Ihrem Octane Fitness-Händler in Verbindung.

Q35x-PROGRAMMÜBERSICHT

Drücken Sie die Programmtasten (▲) oder (▼) und anschließend die Eingabetaste, um ein Programm auszuwählen.

KLASSISCHE PROGRAMME

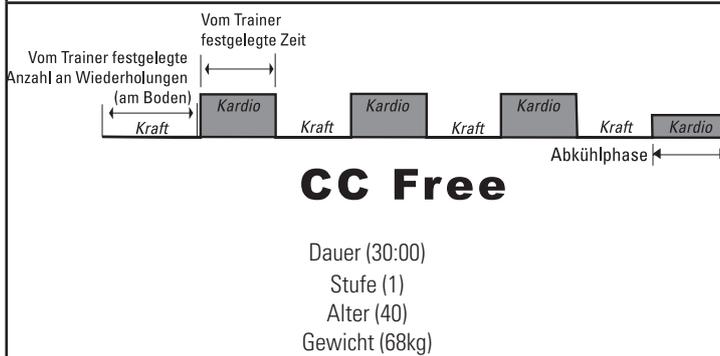
Programme & Standardeinstellungen	Beschreibung
<p>Stufe –</p> <p style="text-align: center;">Manuell</p> <p>Dauer (30:00) Stufe (1) Alter (40) Gewicht (68 kg)</p>	<p>Steigen Sie auf und treten Sie los. Ein konstanter Widerstand simuliert Gehen oder Joggen auf ebener Oberfläche. Die ovale Rennstrecke entspricht 400 m und der Zähler in der Matrixanzeige zeigt an, wie viele Runden Sie hinter sich haben.</p>
 <p style="text-align: center;">Zufall</p> <p>1Min</p> <p>3-minütiges Aufwärmen</p> <p style="text-align: right;">Abkühlen</p> <p>Dauer (30:00) Stufe (1) Alter (40) Gewicht (68 kg)</p>	<p>Lassen Sie sich durch vom Computer zufällig gewählte, wechselnde Widerstandsstufen mit praktisch unendlich vielen Kombinationsmöglichkeiten überraschen. Jedes Mal, wenn Sie das Programm auswählen oder die Stufe ändern, bekommen Sie einen neuen Kurs präsentiert. Jedes Intervall dauert eine Minute.</p>
 <p style="text-align: center;">Intervall</p> <p>benutzerdefinierte Stufe 3 benutzerdefinierte Stufe 2 benutzerdefinierte Stufe 1</p> <p>benutzerdefinierte Zeiten</p> <p>3-minütiges Aufwärmen</p> <p style="text-align: right;">Abkühlen</p> <p>Dauer (30:00) Intervalle (2) Intervall 1 – Dauer (00:30) Intervall 1 – Stufe (1) Intervall n – Dauer (00:30) Intervall n – Stufe (1) Alter (40) Gewicht (68 kg)</p>	<p>Entwerfen Sie eine individuelle Trainingseinheit mit bis zu 4 sich abwechselnden Intervallen mit individuell eingestellter Dauer und Widerstandsstufe. Passen Sie mit der Taste Stufe (▲) oder (▼) den Intervall-Widerstand während des Trainings an.</p>
<p>Kombination aus Widerstandsstufe, Schrittlänge, Zeit und Geschwindigkeit (U/min)</p> <p>Stufe</p> <p style="text-align: center;">Anfänger</p> <p>3-minütiges Aufwärmen</p> <p style="text-align: right;">Abkühlen</p> <p>Tag (1)</p>	<p>Folgen Sie einem 14-tägigen Trainingsplan, mit dem Sie Ihr Training gezielt allmählich aufbauen können. Jede dieser Trainingseinheiten besitzt einen vordefinierten Wert für Widerstandslevel, Zeit und eine empfohlene Geschwindigkeit (U/min). Die täglichen Werte werden allmählich intensiver, steigern Ihre Ausdauer und rüsten Sie für Ihre eigenen Trainingsübungen. Wählen Sie mit der Taste Stufe (▲) oder (▼) den Tag (1-14) aus, und schon kann's losgehen!</p>

Q35x CROSS-CIRCUIT™-PROGRAMME

Programme & Standardeinstellungen	Beschreibung
 <p style="text-align: center;">CC Zeit</p> <p>benutzerdefinierte Anzahl an Wiederholungen (nicht am Gerät)</p> <p>benutzerdefinierte Zeit</p> <p>Kraft</p> <p>Kardio</p> <p>Abkühlphase</p> <p>Dauer (30:00) Stufe (1) Kardio (2:00) Kraft (01:00) Alter (40) Gewicht (68kg)</p>	<p>Maximieren Sie die Ergebnisse Ihrer Trainingszeit mit dieser herausfordernden Übungsroutine am Gerät und am Boden. Stellen Sie die Kardio-Intervallzeit, Kraft-Intervallzeit und das Stufe ein, beenden Sie die Aufwärmphase und warten Sie auf die Signaltöne, die Ihnen angeben, wann Sie vom Gerät steigen müssen, um die Krafttrainingsübungen durchzuführen. Stellen Sie Ihren eigenen Trainingsplan zusammen! Die Anzeige blinkt, und es erklingt eine weitere Reihe von Signaltönen, wenn Sie für das nächste Kardiointervall wieder auf den Trainer steigen sollen. Dieses Muster wiederholt sich während der gesamten Trainingseinheit. Passen Sie mit der Taste Stufe (▲) oder (▼) den Widerstand des Kardiointervalls während des Trainings an.</p>

Q35x-PROGRAMMÜBERSICHT

Drücken Sie die Programmtasten (▲) oder (▼) und anschließend die Eingabetaste, um ein Programm auszuwählen.



Bei diesem Programm haben Sie freie Hand dabei, wie Sie Cardio-Übungen auf dem Gerät mit Krafttrainingsübungen abwechseln. Sie legen fest, wann Sie vom Gerät steigen, um die Krafttrainingsübungen einzuschieben. Steigen Sie anschließend wieder aufs Gerät, um Ihr Training mit einem weiteren Kardiointervall fortzusetzen. Passen Sie mit der Taste Stufe (▲) oder (▼) den Widerstand des Kardiointervalls während des Trainings an.

ZIELPROGRAMME

Programme & Standardeinstellungen	Beschreibung
<p style="text-align: center;">Streckenziel</p> <p style="text-align: center;">Streckenziel (10K) Stufe (5) Alter (40) Gewicht (68 kg)</p>	<p>Absolvieren Sie ein virtuelles Rennen – ein hervorragendes Training für einen echten Wettkampf. Verlagern Sie Ihr Training in ein Hügelgebiet. Allmähliche Widerstandsänderungen simulieren Variationen im Terrain und ahmen so die Herausforderungen nach, auf die Sie beim Training in der freien Natur stoßen. Die Streckenanzeige zählt von 10 Kilometern (6,2 Meilen) an abwärts. Passen Sie mit der Taste Stufe (▲) oder (▼) den Intervall-Widerstand während des Trainings an.</p>
<p style="text-align: center;">Kalorienziel</p> <p style="text-align: center;">Kalorienziel (350) Stufe (1) Alter (40) Gewicht (68 kg)</p>	<p>Trainieren Sie auf einem flachen Gelände, bis Sie die gewünschten Kalorien verbrannt haben. Passen Sie mit der Taste Stufe (▲) oder (▼) den Intervall-Widerstand während des Trainings an. Beobachten Sie, wie die Kalorien dahinschmelzen!</p>

**Werden innerhalb von 4 Sekunden nach der Eingabeaufforderung des Message Center keine Werte eingegeben, werden die vorgegebenen Werte des jeweiligen Programms verwendet.*

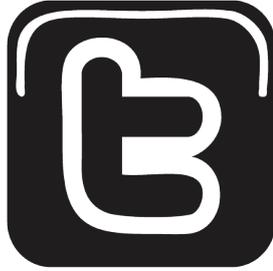
Q35x-PROGRAMMEINSTELLUNGEN – WERTBEREICHE

Einstellung	Vorgegebene Werte*	Niedrigster Wert	Höchster Wert
Dauer	30:00	1:00	99:00
Stufe	1	1	20
Alter	40	15	99
Gewicht	150 Pfund (68 kg)	70 Pfund (32 kg)	300 Pfund (181 kg)
Intervalle	2	1	4
Interval (x) Dauer	00:30	00:15	99:00
Interval (x) Stufe	1	1	20
Kalorienziel	350	150	1000
Streckenziel	10K (6,2 Meilen)	1K (0,62 Meilen)	21K (13,1 Meilen)
Kardio	2:00	0:30	10:00
Kraft	1:00	0:30	10:00

VIEL SPASS MIT IHREM OCTANE FITNESS ELLIPSENTRAINER

Unser Kundendienstteam steht bereit, um alle Ihre Fragen zu Ihrem Octane Fitness Ellipsentrainer zu beantworten. Machen Sie mit bei einem Live-Chat unter www.octanefitness.com oder rufen Sie uns an unter +1 763-757-2662, Dw. 1.

Join the **OCTANE FITNESS** Community.



search: Octane Fitness

Free Downloads, Workout Inspiration, Team Atmosphere



FUEL YOUR LIFE™

Octane Fitness

USA & Kanada, Lateinamerika, Asien & asiatisch-pazifischer Raum

7601 Northland Drive North

Suite 100 2909 LD, Capelle a/d IJssel

Brooklyn Park, MN 55428

Telefon: 888.OCTANE4 (USA und Kanada)

+1-763.757.2662 (Lateinamerika, Asien und
asiatisch-pazifischer Raum)

Fax: 763.323.2064

Octane Fitness International

Europa, Naher Osten, Afrika

Rivium Weestlaan 19

Niederlande

Telefon: +31 10 2662412

Fax: +31 10 2662444

© 2014 Octane Fitness, LLC. Alle Rechte vorbehalten. Octane Fitness, DedicatedLogic, Fuel Your Life, HeartLogic, X-Mode, ArmBlaster, GluteKicker und SmartStride sind eingetragene Marken von Octane Fitness. Jegliche Verwendung dieser Marken ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Octane Fitness ist untersagt.

107965-002 REV A DEU (107965-001 REV A)