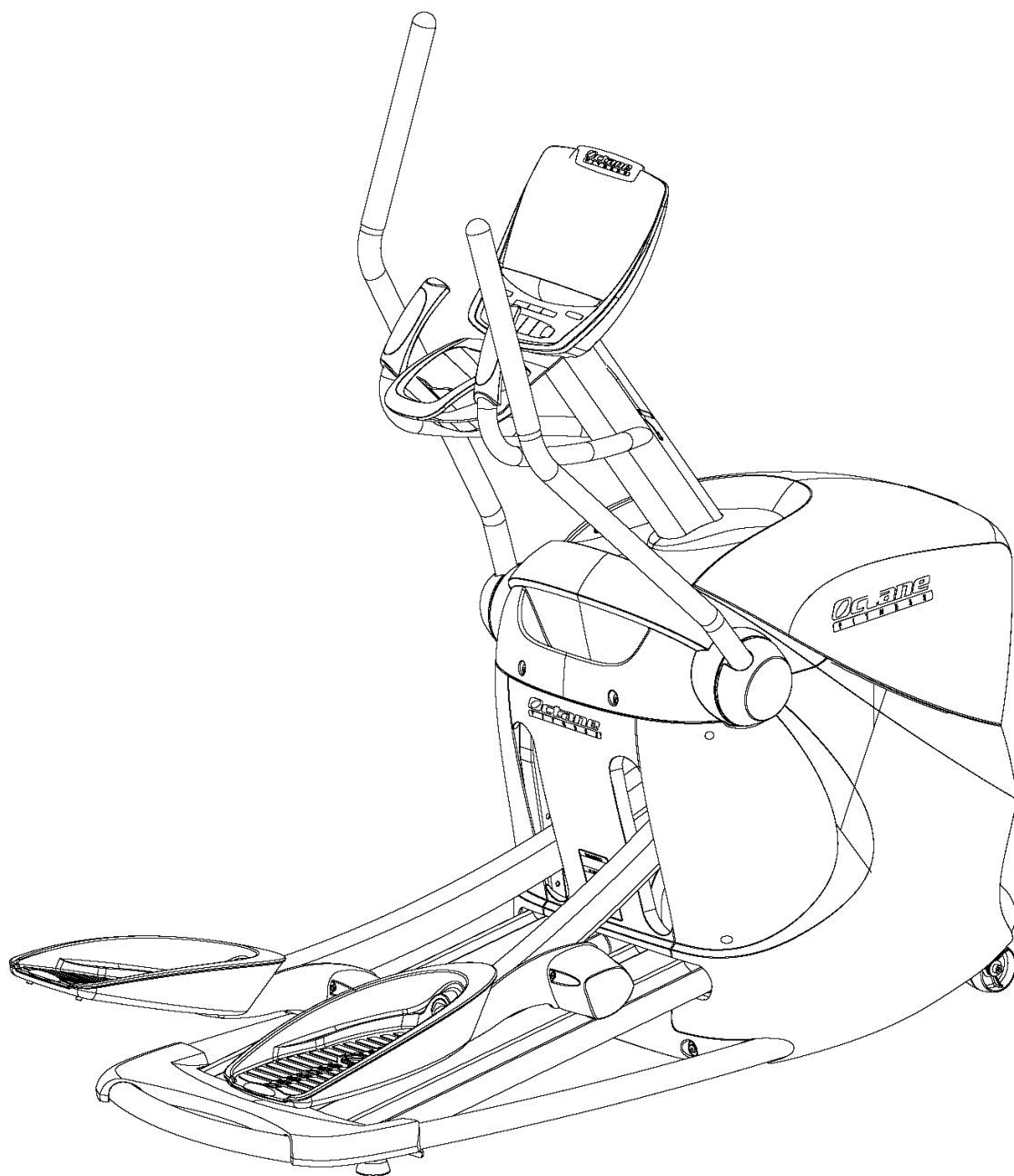


# **Octane**<sup>®</sup>

**F I T N E S S**



**Q35C**

**MANUAL DE OPERAÇÕES**

## ÍNDICE

<b>Procedimentos iniciais .....</b>	<b>1</b>
• <b>Funções de Configuração do Usuário .....</b>	<b>1</b>
• <b>Monitoramento da Frequência Cardíaca.....</b>	<b>2</b>
• <b>Limpeza e Manutenção do Elíptico Q35c.....</b>	<b>2</b>
• <b>Localização de Defeitos e Perguntas Mais Frequentes .....</b>	<b>2</b>
• <b>Informações sobre a Garantia.....</b>	<b>2</b>
<b>Eletrônicos .....</b>	<b>3</b>
• <b>Console e Teclado do Q35c .....</b>	<b>3</b>
• <b>Botões do Teclado .....</b>	<b>4</b>
• <b>Janelas do Console.....</b>	<b>6</b>
<b>Programas do Q35c.....</b>	<b>7</b>
• <b>Como funciona a Resistência de Carga de Trabalho (Nível) .....</b>	<b>7</b>
• <b>Configurações do Q35c – Limites dos Valores.....</b>	<b>7</b>
• <b>Referência de Programa do Q35c.....</b>	<b>8</b>

# PROCEDIMENTOS INICIAIS

Prepare-se para Agitar o Seu Exercício com o elíptico Q35c da Octane Fitness! Breve você estará se desafiando com diversos exercícios pré-programados controlados por sofisticados dispositivos eletrônicos que o manterá interessado e motivado. Começar é fácil - apenas suba e comece a pedalar. Siga as instruções para programar o seu exercício e você estará pronto!

## FUNÇÕES DE CONFIGURAÇÃO DO USUÁRIO

Recursos do programa, configurações do console e controles do Q35c podem ser ajustados para se adaptar às suas preferências pessoais ou ao cenário do exercício.

Para acessar as funções de Configuração, **pressione e segure as duas teclas de nível, Level (+) e Level (-)**, por três segundos ou até ouvir um bipe. As seguintes funções personalizáveis são mostradas em sequência; use a tecla Enter para comutar entre as opções disponíveis de cada função e pressione qualquer tecla (+) ou (-) para selecionar uma configuração e passar para a próxima função. Para sair sem mudar qualquer valor, pressione Pause Clear duas vezes. Uma vez salvos, os valores se tornam o novo padrão e não será necessário reconfigurá-los a cada uso.

<b>Aquecimento [Warm-Up]</b>	Este recurso pode ser girado para "ON" (para incluir um aquecimento de 3 minutos em cada exercício) ou "OFF" [desligar]. A configuração padrão de fábrica é "ON".
<b>Pausa [Pause]</b>	O recurso Pause pode ser girado para "ON" (para permitir que você pare de pedalar ou desça da máquina brevemente sem perder as suas configurações do exercício) ou "OFF" (a máquina irá parar quando você deixar de pedalar e nenhuma configuração do programa será salva). A configuração padrão de fábrica é "ON".
<b>Direção do Cronômetro [Clock Direction]</b>	O cross trainer Q35c pode rastrear o tempo de exercício através da contagem "UP" ou "DOWN". A configuração padrão de fábrica é "UP".
<b>Gerenciamento do Movimento [Movement Management (MOM)]</b>	O modo MOM é um recurso de controle exclusivamente oferecido nos elípticos da Octane Fitness. Ativando o modo MOM os botões do console são desligados e a resistência no movimento dos pedais será aumentada, de forma que os pedais não se movem com tanto facilidade. Esse recurso de controle pode desencorajar as crianças de experimentar a máquina. Esta função User Set-Up [Configuração do Usuário] permite que você ative ("On") ou desative ("OFF") o modo MOM. A configuração original é "On". Para ativar o modo MOM após o seu exercício, pressione e segure as teclas de Program (+) e (-) por três segundos ou até ouvir um bipe. A resistência da máquina aumenta então para o nível 20 e os botões do console ficam inativos. A máquina parecerá estar no modo "Pause" [pausa], porém se qualquer tecla do console for pressionada, o "MOM MODE ACTIVE" [Modo MOM ativo] rolará pelo display matricial. Para destravar o modo MOM, pressione e segure as teclas de Program (+) e (-) novamente por três segundos ou até ouvir um bipe. <b>CUIDADO! O modo MOM é um recurso fornecido para reduzir a possibilidade de que crianças possam pedalar o elíptico cross-trainer. Esse recurso não trava a máquina; os pedais ainda se movem e o risco de ferimento ainda existe. É responsabilidade do usuário supervisionar as crianças e mantê-las distante do elíptico cross trainer para minimizar a possibilidade de ferimentos.</b>
<b>Unidades [Units]</b>	Você pode escolher a unidade de peso e distância em "ENGLISH" [sistema inglês] (milhas) ou "METRIC" [sistema métrico] (quilogramas e quilômetros). A configuração padrão de fábrica é "ENGLISH".
<b>Bipe [Beep]</b>	Você pode girar os sons do console em "ON" [ligado] ou "OFF" [desligado]. A configuração padrão de fábrica é "ON".
<b>Brilho [Brightness]</b>	Você pode ajustar a intensidade ou brilho dos LEDs do console, escolhendo qualquer valor entre 1 e 8. O número mais alto representa maior luminosidade. A configuração padrão de fábrica é 8.
<b>Sair [Exit]</b>	Quando EXIT é mostrado no Centro de Mensagens, pressione Enter para sair da Configuração do Usuário [User Set-up]. Todas as seleções serão salvas e se tornarão as novas configurações padrão da sua máquina. Elas poderão ser alteradas em qualquer momento repetindo esses procedimentos de configuração.

## Monitoramento de Frequência Cardíaca

O Q35c é equipado com tecnologias de monitoramento de frequência cardíaca que o ajuda a fazer a maioria dos esforços de seu treinamento. Os sensores da garra de frequência cardíaca de contato digital situados nas barras manuais estacionárias possibilitam o monitoramento de frequência cardíaca de acordo com a demanda – apenas segure os sensores e a sua frequência cardíaca será mostrada no console.

Para uma leitura de frequência cardíaca mais precisa possível, envolva cada garra de frequência cardíaca de contato de forma que a parte do sensor de contato repouse na palma de sua mão. Agarre os sensores de contato firmemente e mantenha suas mãos estáveis e no lugar.

## Limpeza e Manutenção do Elíptico Q35C

**CUIDADO!** Esta máquina contém partes móveis. Tome cuidado ao tentar localizar e corrigir qualquer problema da máquina.

O seu elíptico Octane Fitness foi fabricado para resistir a muitas horas de uso intensivo com mínima necessidade de manutenção. Apenas passe um pano na máquina após um treinamento intensivo para remover qualquer vestígio de suor e manter a máquina limpa. **Não use produtos de limpeza no console uma vez que poderá danificar as lentes.**

## Localização de Defeitos e Perguntas Frequentes

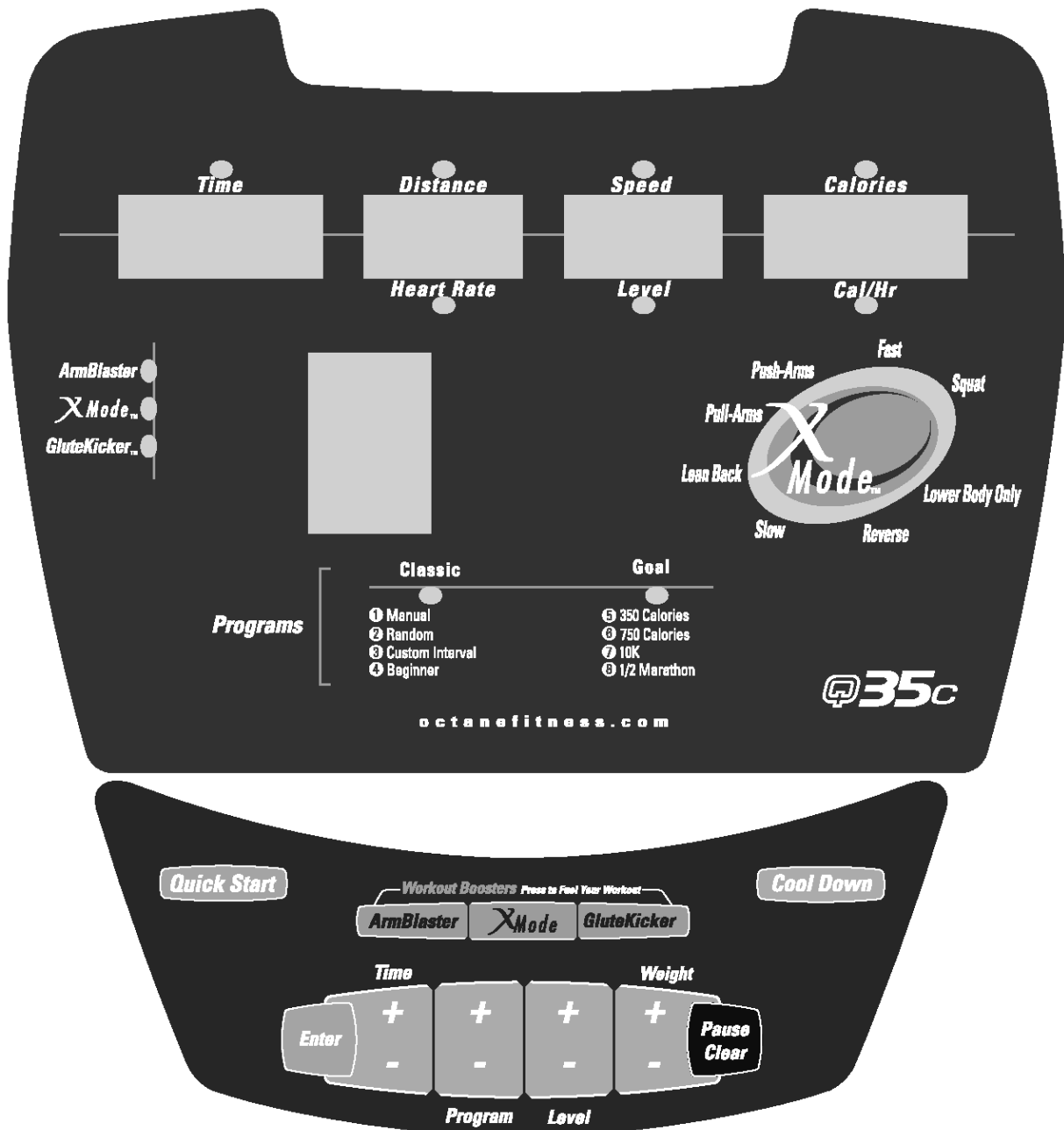
Caso tenha quaisquer dúvidas com relação ao seu Elíptico Q35C, conecte-se a [www.octanefitness.com](http://www.octanefitness.com), onde você encontrará respostas às muitas dúvidas comuns e dicas sobre o uso do seu elíptico. Caso queira falar diretamente com o especialista do serviço ao cliente da Octane Fitness, entre em contato através do site [www.fit4.com.br](http://www.fit4.com.br) ou pelo e-mail [atendimento@acefitness.com.br](mailto:atendimento@acefitness.com.br).

### Informações de garantia

O elíptico Q35C é garantido para estar isento de todos os defeitos em termos materiais e de manufatura por um período específico a partir da data original de compra. Consulte o Certificado de Garantia Limitada, incluído no seu pacote de informações para detalhes completos sobre a cobertura da garantia.

# ELECTRÔNICOS

## Console e Teclado do Q35C



O **Q35C** destaca o teclado simples e fácil de compreender e um console que inclui uma matriz dos perfis de exercícios e quatro janelas de visualização do LED multifuncional que fornece todas as informações necessárias para começar a se exercitar e se manter motivado durante o seu treinamento. Avalie todas as descrições de programa encontradas a seguir neste manual para escolher o exercício certo para você.

Os procedimentos iniciais são fáceis — apenas suba e comece a pedalar. A programação DedicatedLogic™ proporciona ao usuário a última palavra em termos de facilidade de uso e total flexibilidade para programar o console. Isso permite que você modifique um exercício que já tenha começado. Você pode até começar o seu exercício e então programar os eletrônicos. Essa facilidade de uso começa com cada tecla tendo apenas uma função. Isso facilita a compreensão de como cada tecla funciona.

## Botões do Teclado

### Quick Start [Início Rápido]

A forma mais fácil de começar um exercício é simplesmente pressionando o botão Quick Start e a máquina estará configurada em um programa manual de nível de resistência 1. A leitura das calorias se baseará em um usuário com um peso de 68 kg, 40 anos. Uma vez tendo selecionado o Quick Start, você poderá programar qualquer item em qualquer ordem.

### Cool Down [esfriamento]

É sempre uma boa medida se esfriar ao final da sua rotina. Isso ajudará o seu corpo a fazer a transição de um exercício agressivo para o seu compasso normal. O tempo e a intensidade de esfriamento são automaticamente estabelecidos para a duração do seu exercício e nível de resistência. A janela de tempo mudará para a contagem regressiva para informar ao usuário quanto tempo levará para terminar o esfriamento.

Se você configurou um tempo para o seu exercício, o esfriamento começará automaticamente quando o tempo tiver terminado. Se você decidir terminar o exercício antes, ou não tenha inserido uma meta de tempo, simplesmente pressione o botão Cool Down para ativar o esfriamento personalizado. Ao concluir o seu esfriamento, será exibido um resumo do exercício.

### Pause Clear [Intervalo de Pausa]

Pressione uma vez para dar uma pausa no exercício. O tempo de pausa padrão é de 5 minutos. Use as teclas de tempo (+) ou (-)

Para aumentar ou diminuir o tempo de pausa; este ajuste pode ser feito a qualquer momento enquanto a máquina estiver no modo de pausa.

Para reiniciar um exercício pausado, pressione qualquer tecla ou simplesmente comece a pedalar. Se você parar de pedalar durante um exercício, a unidade iniciará automaticamente a fase de pausa. Simplesmente comece a pedalar para retomar o exercício.

Pressione o botão Pause Clear duas vezes no intervalo de dois segundos e o aparelho será reconfigurado e estará pronto para outro exercício. Pressione e mantenha pressionado o botão Pause Clear até ouvir o bipe para entrar no modo de repouso, um modo de desligamento virtual. O display de matriz mostra "INFUELING" (em repouso) e apenas um LED da janela X-Mode permanece aceso. O seu aparelho elíptico consome muito pouca energia nesse modo. Para "despertar" o aparelho, basta pressionar qualquer botão ou começar a pedalar.

## Teclas para cima e para baixo

### Time [Tempo]

Pressione Time (+) ou (-) para aumentar ou diminuir o tempo do seu exercício, em incrementos de 1 minuto. O tempo padrão de exercício é de 30:00. O tempo máximo é 99:00.

### Program [Programa]

Pressione as teclas de Program (+) ou (-) para passar pelos programas, em seguida, Enter para selecionar o programa. Mudanças no programa poderão ser feitas em qualquer momento durante o exercício. Ao mudar o programa, a janela matricial solicita que você insira novos valores do programa quando necessário.

**Nota:** as teclas de Program (+) ou (-) são também usadas para ativar o recurso de controle de movimento MOM (MOVement Management) do elíptico da Octane Fitness.

### Level [Nível]

Pressione Level (+) ou (-) para aumentar o nível de resistência da máquina. Há 20 níveis de resistência.

### Weight [Peso]

Pressione Weight (+) ou (-) para aumentar ou diminuir o valor do peso do usuário. Este valor é usado para fornecer uma leitura mais precisa da queima de calorias. O peso é exibido em libras (sistema inglês) ou quilogramas (sistema métrico); use as funções de Configurações do Usuário para alterar as unidades do display.

### Enter [Inserir]

Seleciona quaisquer valores ou itens alterados pelas teclas acima. Além disso, pressionando a tecla Enter durante qualquer exercício fará com que as janelas de leitura de LEDs parem de se alternar entre os modos de exibição.

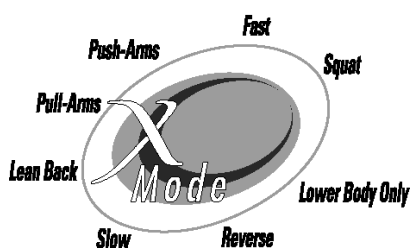
## **Workout Boosters [Impulsionador de Exercícios]**

### **ArmBlaster**

O ArmBlaster é um programa registrado, desenvolvido para potencializar a resistência cardíaca, ao mesmo tempo em que constrói força e tônus muscular. Pressione o botão ArmBlaster a qualquer momento durante seu treino para integrar as sessões cardíacas com as sessões de resistência. A sessão cardio segue o perfil de programa que você tiver selecionado. A cada minuto, a resistência aumenta para a construção muscular em um grupo de dez repetições, conforme a carga de exercício da parte inferior é transferida para a parte superior do seu corpo. Durante a contagem regressiva repetida do ArmBlaster, o nível de resistência pode ser alterado pressionando-se as teclas (+) ou (-). Para desativar o ArmBlaster, basta pressionar o botão ArmBlaster novamente.

### **X-Mode**

Pressione o X-Mode para ativar a mais moderna ferramenta em múltiplo treinamento e aproveite a vantagem da variedade que o seu elíptico cross trainer oferece. Esta grande ferramenta motivacional mantém seu treinamento novo e empolgante em qualquer programa. A cada minuto o X-Mode o estimula a fazer combinações de oito diferentes desafios:



#### **Fast [Rápido]**

Acelere o passo – recomendamos 50 a 60 rpm, mas você deverá encontrar seu nível de conforto.

#### **Squat [Agachamento]**

Curve levemente os joelhos. Você imediatamente vai sentir o foco muscular nos seus quadríceps e glúteos!

#### **Reverse [Inverso]**

Pedale para trás para mudar o foco muscular em toda a parte inferior do seu corpo.

#### **Lean Back [Inclinado]**

Segure-se nas barras estacionárias e incline o corpo levemente para trás, mudando o foco muscular para a parte de baixo do corpo. Você irá sentir isso nos quadríceps.

#### **Lower Body Only [Corpo Interior Apenas]**

Você pode se segurar nas barras estacionárias ou mover os braços naturalmente.

#### **Push-Arms [Extensão dos Braços]**

Concentre-se na extensão de seus braços para trabalhar seu peito e tríceps.

#### **Pull-Arms [Flexão dos Braços]**

Concentre-se na flexão de seus braços para trabalhar seus bíceps e laterais.

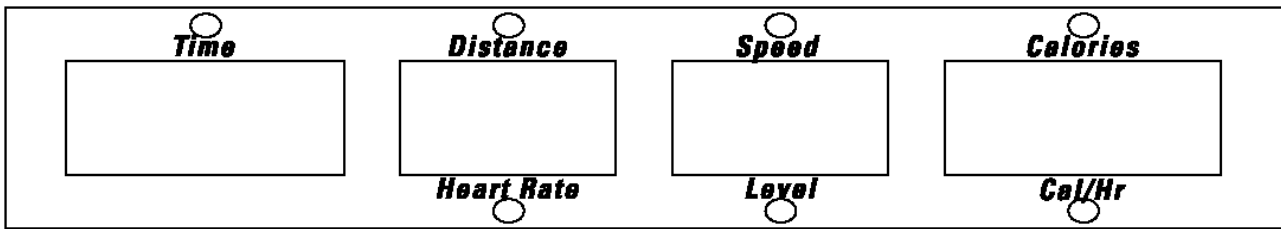
#### **Slow [Lento]**

Desacelere para 30 a 40 rpm para permitir que você se recupere.

Durante a sessão do X-Mode, o nível de resistência pode ser alterado pressionado uma das teclas (+) ou (-) do teclado. Desligue o X-Mode, pressionando o botão de novo.

### **GluteKicker**

O GluteKicker é um subconjunto agressivo do X-Mode direcionado aos glúteos, quadril e coxas. Ele utiliza quatro prompts: **Reverse**, **Squat**, **Fast** e **Lean Back**. As sessões do GluteKicker tem a duração de um minuto, com um minuto de período de recuperação. Durante a sessão do GluteKicker, o nível de resistência pode ser alterado pressionado uma das teclas (+) ou (-) do teclado. Desligue o GluteKicker pressionando o botão de novo.



## Console

### Matrix Display [Display Matricial]

O display matricial de Q35c solicita que você insira importantes informações, mostra o perfil do programa durante o exercício e destaca os próximos intervalos que virão e as alterações de resistência. Observe o display matricial ao configurar e à medida que avança no seu exercício – isso vai direcionar, motivar e recompensá-lo com informações resumidas ao final da sua sessão.

### Time [Tempo]

Exibe o tempo do treino, contando a partir de 0:00. O tempo poderá ser aumentado ou diminuído durante o seu exercício. O tempo máximo que os usuários podem definir é 99:00. Quando o tempo real de exercício for mostrado, o cronômetro chegará até 99:59, em seguida voltará para 0:00. Consulte as Funções de Configuração do Usuário Para saber como mudar o display de “contagem progressiva” para “contagem regressiva”.

### Distance [Distância]

Exibe uma estimativa da distância percorrida. A distância poderá ser mostrada em milhas (sistema inglês) ou quilômetros (sistema métrico). No momento da compra do seu elíptico o display estará configurado no sistema inglês. Consulte as Funções de Configurações do Usuário para saber como mudar do sistema inglês para o métrico. **Nota:** No Q35c, 400 revoluções equivalem aproximadamente a uma milha, portanto, se você estiver pedalando a 50 rpm, você estarão “percorrendo” aproximadamente uma milha em 8 minutos.

### Speed [Velocidade]

Exibe a velocidade em que você está treinando, em revoluções por minuto (rpm).

### Calories [Calorias]

Exibe uma estimativa do total de calorias queimadas durante o exercício, com base no peso inserido pelo usuário. Se nenhum peso específico for inserido, as calorias serão baseadas em um usuário de 150 libras (68 quilos).

### Heart Rate [Frequência cardíaca]

Mostra a frequência cardíaca em batimentos por minuto (BPM). **Nota:** Você deverá estar segurando firmemente as garras do sensor de frequência cardíaca de contato, localizadas nas barras manuais estacionárias.

### Level

Mostra o nível de resistência (1-20), onde 1 é o nível de resistência mais baixo e 20 é o mais alto.

### Cal/Hr

Mostra o número de calorias que seria queimado em uma hora no atual nível de resistência e velocidade.

# PROGRAMAS Q35c

O Q35c contém 8 programas internos para manter os exercícios interessantes:

Programas clássicos: Manual—Random—Custom Interval—Beginner  
 Programas de Meta: 350 Calories—750 Calories—10K—1/2 Marathon

Os programas começam com um aquecimento para acomodar o corpo ao exercício intensivo. Durante o aquecimento, a resistência aumenta a cada minuto. Ao final do aquecimento, você estará no valor de resistência selecionado. Você poderá alterar o nível em qualquer momento durante o aquecimento.

## Como funciona a Resistência de Carga de Trabalho (Nível)?

**Nível de resistência** O Q35c possui 20 níveis de resistência. O nível 1 é o mais fácil e o nível 20 é o mais difícil. Os programas Manual e Quick Start permitem que o usuário tenha total controle do nível de resistência; o nível será alterado apenas se você usar as teclas Level (+) ou (-) para isso. Os programas com intervalo personalizado (Custom Interval) permitem que o usuário selecione o nível de resistência em intervalos específicos.

Para os programas clássicos, o nível de resistência é representado pelas fileiras de LEDs no display matricial. Cada fileira acesa representa 2 níveis de resistência. A tabela a seguir o ajudará a compreender e interpretar o display matricial:

Níveis de resistência	Fileira de LED aceso	Níveis de resistência	Fileira de LED aceso
1-2	1	11-12	6
3-4	2	13-14	7
5-6	3	15-16	8
7-8	4	17-18	9
9-10	5	19-20	10

**Nível do Programa** O programa Random e os de Meta, que usam o perfil de 'Hills' [Colinas], permitem que o usuário selecione um nível médio de resistência para o exercício. Este nível é a média do nível de resistência do exercício. A variação de níveis de resistência durante esses treinos são de mais (+) ou menos (-) 4 do nível do programa inserido, ou seja, para o programa de nível 5, a resistência mínima é nível 1 e a máxima é nível 9. Durante o exercício, o nível geral de resistência do programa é exibido. Você poderá alterar o nível em qualquer momento.

Você escolhe o programa que melhor se ajusta às suas necessidades de treinamento em um determinado dia. Você pode decidir com que empenho se exercitará, através da configuração do nível de resistência e tempo de cada programa. Os programas Manual, Custom Interval propiciam grande flexibilidade para programar os exercícios individuais de acordo com as necessidades específicas.

Use o gráfico de referência rápida nas páginas a seguir para ajudar programar o seu exercício do seu jeito!

CONFIGURAÇÕES DO Q35c — LIMITES DE VALORES			
Configuração	Valores Padrão*	Valor Mínimo	Valor Máximo
Tempo de Exercício	30:00	1:00	99:00
Nível	1	1	20
Peso	150 lbs (68 kg)	70 lbs (32 kg)	300 lbs (181 kg)
Tempo de intervalo	00:30	00:15	99:00
Nível de Intervalo	1	1	20
Quantidade de Intervalos	3	2	6
Meta de Caloria	350 ou 750	25	2000
Meta de Distância	6,2 milhas (10km) ou 13,1 milhas (21 km)	0,25 milhas (0,4 km)	50 milhas (80 km)
Plano ou Colinas	Plano	n/a	n/a

\* Os valores padrão dos programas serão utilizados caso nenhum valor seja inserido no intervalo de 4 segundos após os prompts do Centro de Mensagens.

## REFERÊNCIA DE PROGRAMA DO Q35c

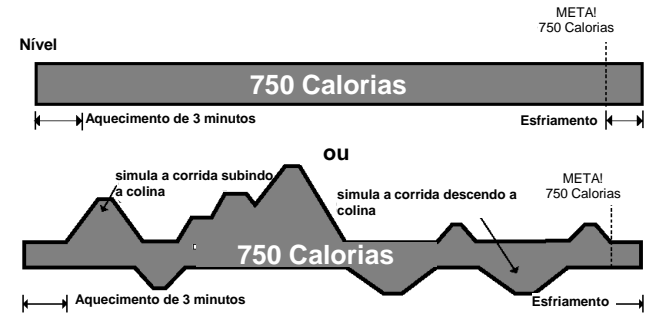
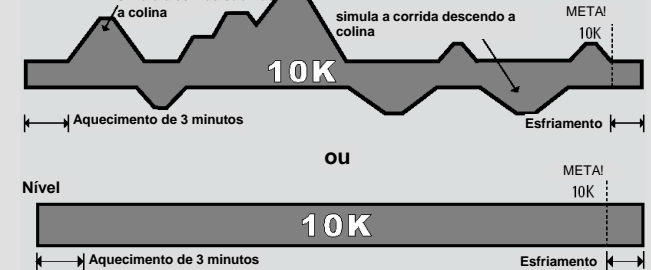

*Pressione as teclas Program (+) ou (-) e Enter para escolher o programa*

### PROGRAMAS CLASSICOS [Classic Programs]

Programas e Configurações Padrão	Descrição
<p>Nível  <b>Manual</b></p>	<p>Suba e vá; a resistência constante simula a caminhada ou um trote em superfície plana. A pista de corridas oval equivale a ¼ milha (ou 400 metros); o contador do display matricial mostra as voltas completadas.</p>
<p> <b>Aleatório</b></p> <p>← Aquecimento de 3 minutos Esfriamento →</p>	<p>Aprecie a variação de resistência personalizada por computador com um número virtualmente infinito de combinações. Tenha um novo percurso a cada vez que selecionar o programa ou mudar o nível. Cada intervalo dura 1 minuto.</p>
<p> <b>Intervalo Personalizado</b></p> <p>← Aquecimento de 3 minutos Esfriamento →</p> <p>Quantidade de Intervalos (3) Intervalo 1 — Tempo (00:30) Intervalo 1 — Nível (1) Intervalo n — Tempo (00:30) Intervalo n — Nível (1)</p>	<p>Monte um exercício personalizado de até 6 intervalos alternados de duração e resistência definidos pelo usuário. Use a tecla de Level (+) ou (-) para ajustar o intervalo do exercício de resistência média.</p>
<p>Combinação de nível de resistência, tempo e velocidade recomendada (RPM)</p> <p>Nível  <b>Iniciante</b></p> <p>← Aquecimento de 3 minutos Esfriamento →</p> <p style="text-align: center;">Dia (1)</p>	<p>Siga uma sequência de exercícios planejados de 14 dias para ajudá-lo a iniciar o seu programa de exercício. Cada exercício do dia inclui valores pré-configurados para nível de resistência, tempo e velocidade sugerida (RPM). Os valores aumentam gradualmente em intensidade a cada dia, construindo a sua resistência e preparando-o para exercitar-se por si mesmo. Use as teclas de Level (+) ou (-) para escolher o dia (1-14) e você está pronto para prosseguir!</p>
PROGRAMAS DE META [Goal Programs]	
Programas e Configurações Padrão	Descrição
<p> <b>350 Calorias</b></p> <p>← Aquecimento de 3 minutos Esfriamento →</p> <p>Meta (350) Peso (150 lbs/68 kg) Plano ou Colinas (Plano; pressione (+) ou (-) duas vezes para selecionar Hills [colinas]) Nível (1)</p>	<p>Faça um percurso plano ou íngreme de "hill" até queimar 350 calorias. Use as teclas de Level (+) ou (-) para ajustar o exercício de resistência de intervalo médio. Observe as calorias sumindo!</p> <p><i>Nota:</i> Para selecionar "hill", pressione qualquer tecla (+) ou (-) duas vezes enquanto "FLAT" ou "HILL" estiver sendo mostrado, em seguida, pressione ENTER.</p>

## REFERÊNCIA DE PROGRAMA DO Q35c

Pressione as teclas Program (+) ou (-) e Enter para escolher o programa

 <p>Meta (350) Peso (150 lbs/68 kg) Plano ou Colinas (Plano; pressione (+) ou (-) duas vezes para selecionar Hills [colinas]) Nível (1)</p>	<p>Para um desafio maior... faça o percurso até queimar 750 calorias. Use as teclas de Level (+) ou (-) para ajustar o exercício de resistência de intervalo médio. Conclua este programa e você saberá que fez um fabuloso exercício!</p> <p><i>Nota:</i> Para selecionar "hills", pressione qualquer tecla (+) ou (-) duas vezes enquanto "FLAT" ou "HILLS" estiver sendo mostrado, em seguida, pressione ENTER.</p>
 <p>Meta (6,2 milhas/10 km) Plano ou Colinas (Plano; pressione (+) ou (-) duas vezes para selecionar Hills [colinas]) Nível (1)</p>	<p>Complete um percurso virtual de 10K— uma grande maneira de treinar para um evento real. Escolha um percurso plano ou as colinas, com variações graduais de resistência que simulam a variância no terreno, duplicando os desafios encontrados ao caminhar ou correr em ambiente externo. A leitura de distância é regressiva a partir de 6,2 milhas (10 quilômetros). Use as teclas de Level (+) ou (-) para ajustar o exercício de resistência de intervalo médio.</p> <p><i>Nota:</i> Para selecionar "hills", pressione qualquer tecla (+) ou (-) duas vezes enquanto "FLAT" ou "HILLS" estiver sendo mostrado, em seguida, pressione ENTER.</p>
 <p>Meta (13,1 milhas/21 km) Plano ou Colinas (Plano; pressione (+) ou (-) duas vezes para selecionar Hills [colinas]) Nível (1)</p>	<p>Prepare-se para uma longa corrida, ao se inscrever em uma 1/2 maratona. Escolha um percurso plano ou íngreme de "hill" e observe as milhas diminuindo à medida que a leitura de distância faz contagem regressiva a partir de 13,1 milhas (21 quilômetros). Use as teclas de Level (+) ou (-) para ajustar o exercício de resistência de intervalo médio.</p> <p><i>Nota:</i> Para selecionar "hills", pressione qualquer tecla (+) ou (-) duas vezes enquanto "FLAT" ou "HILLS" estiver sendo mostrado, em seguida, pressione ENTER.</p>

## Aprenda mais em [www.octanefitness.com](http://www.octanefitness.com)

Entre em [www.octanefitness.com](http://www.octanefitness.com), onde você encontrará informações adicionais sobre as características do produto e respostas para as perguntas mais comuns e dicas sobre o uso do seu elíptico. Ou visite a Octane fitness no Facebook ([www.facebook.com/octanefitness](http://www.facebook.com/octanefitness)) ou assista os ótimos vídeos no YouTube em [www.youtube.com/user/octanefitness](http://www.youtube.com/user/octanefitness).



## ***Você está apaixonado pelo seu exercício e resultados?***

Compartilhe suas histórias com outras pessoas no website da Octane Fitness.

Vá para: ***[www.octanefitness.com/testimonials](http://www.octanefitness.com/testimonials)***  
Em seguida clique em “Share My Story” e

*[www.octanefitness.com](http://www.octanefitness.com)*  
*[www.youtube.com/user/octanefitness](http://www.youtube.com/user/octanefitness)*  
*[www.facebook.com/octanefitness](http://www.facebook.com/octanefitness)*

# **FUEL YOUR LIFE™**



© 2010 Octane Fitness, LLC. Todos os direitos reservados. Octane Fitness, DedicatedLogic, Fuel Your Life, X-Mode, ArmBlaster e GluteKicker são marcas comerciais registradas da Octane Fitness. É proibido qualquer uso dessas marcas comerciais, sem o expresso consentimento por escrito da Octane Fitness.