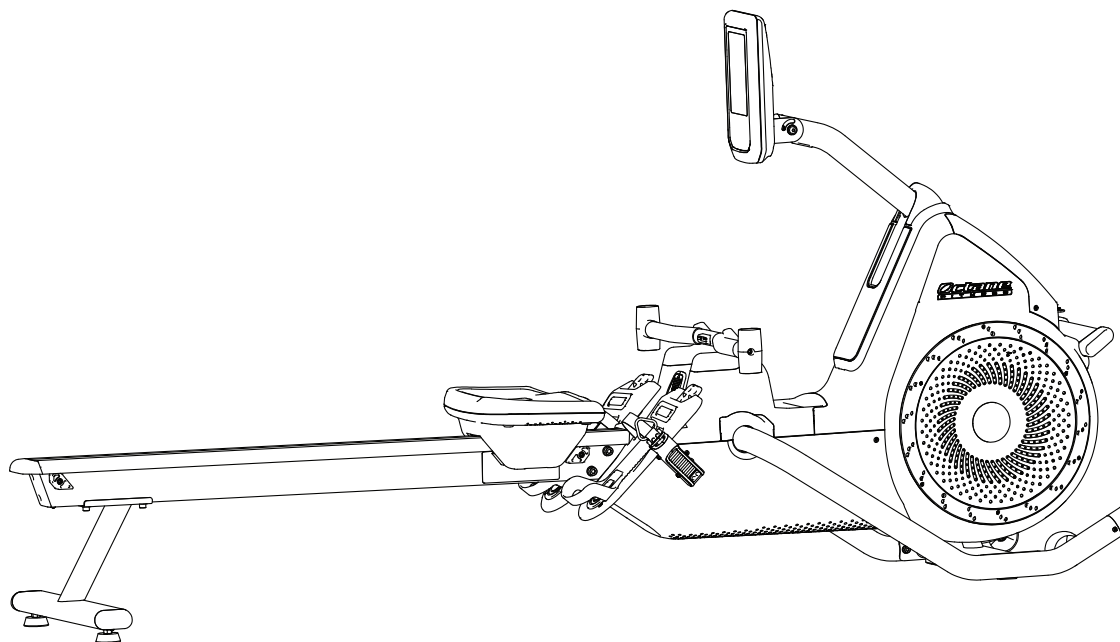


Octane
FITNESS



Octane
RÔ[™]

**GUIA DO PAINEL &
INSTRUÇÕES
DE CONFIGURAÇÕES**

ÍNDICE

Guia do Painel Octane Rõ

- **Recursos do console** 1
- **Display dinâmico (LCD)**..... 2
- **Botões do teclado** 5

Gerenciamento do software..... 7

Informações adicionais de suporte..... 8

- **Limpeza e manutenção** 8
- **Exigências de Energia**..... 8
- **Informações importantes de segurança**..... 8
- **Suporte ao cliente** 8

GUIA DO PAINEL Octane Rō™

Siga o fluxo com o seu Octane Rō! Este remo de última geração foi construído para desafiar você e o levar em exercícios incríveis. O console padrão oferece uma variedade de exercícios pré-programados, gerenciados por controles eletrônicos sofisticados, que mantêm você interessado e motivado. Use este guia para familiarizar-se com seus recursos, exibição de dados e botões do teclado; em seguida, suba, comece a remar, escolha seu treino e ajuste as configurações. Aproveite!

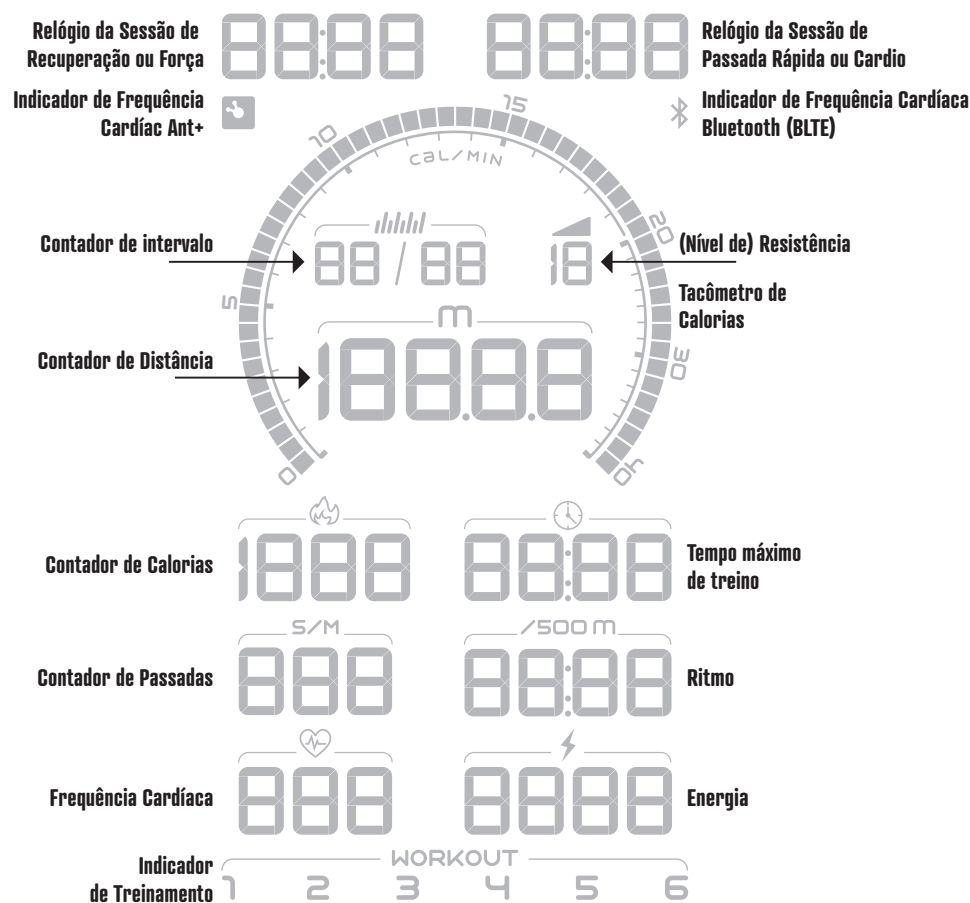
Recursos do console

O painel do remador de Octane Rō incorpora muitos recursos para melhorar sua experiência de treino:

- Um LCD integrado que fornece dados importantes do exercício, incluindo um tacômetro digital que destaque suas calorias/minuto, esforços máximos, e contadores de intervalos, distância, calorias e passadas;
- Display de frequência cardíaca sem fio (compatível com dispositivos ANT+ e Bluetooth®);
- Botões de teclado pré-programados para iniciar seus exercícios favoritos rapidamente.










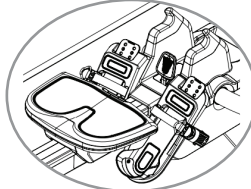
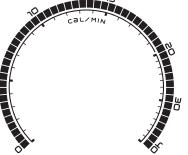



Display dinâmico (LCD)



O Painel do remador de Octane Rô possui um LCD que exibe dados importantes do exercício, e ainda destaca aspectos-chave do seu exercício. Observe o display conforme você configura e avança em seu exercício — você será avisado, guiado, motivado e recompensado com feedback dinâmico.

Display	Descrição
Relógio de Sessão de Recuperação ou de Força	Contagem regressiva do tempo, em minutos e segundos para o intervalo de recuperação atual no programa INTERVALO MAX 14 INTERVAL ou Intervalo. Para o MAX 14 INTERVAL, os intervalos de recuperação são de 80 segundos (0:80). Para o programa Intervalo, o valor padrão é 30 (0:30) e pode ser ajustado utilizando os Botões Time (+ / -) no teclado para qualquer valor entre 0:05 e 9:55, de 5 em 5 segundos. Pressione ENTER para salvar as suas escolhas.
IndicadorANT+™	Quando aceso, este ícone indica que a comunicação sem fio de ANT+™ está ativa e detectando sinal da cinta torácica de frequência cardíaca sem fio opcional.
Contador de intervalo	Exibe o seu progresso em um programa de intervalo indicando o número de intervalo atual e a quantidade total de intervalos no programa. Por exemplo, 04/08 indica que você está atualmente no 4º intervalo de um total de 8 intervalos. Ao configurar o programa de intervalo, use os botões do teclado Tempo (+ / -) quando o segundo conjunto de dígitos estiver piscando para definir o número desejado de intervalos e, em seguida, pressione Enter para salvar o valor ajustado. O valor padrão para intervalos é de 00/08 (8 rodadas de intervalos); é possível programar até 99 rodadas.

 Contador de Distância	<p>Este contador exibe uma estimativa da distância total (em metros) “caminhados” durante o treino, e vai aumentando de acordo com seu exercício.</p> <p>Ao configurar o programa de Meta de Distância, a meta de caloria padrão é de 500 metros. Use o botão Time (-) no teclado para definir uma meta entre 100 e 400 (de 100 em 100), ou use o botão Time (+) no teclado para definir uma meta entre 600 e 10,000 (de 500 em 500). Pressione ENTER para salvar o padrão ou o valor ajustado.</p>
 Contador de Calorias	<p>Este contador exibe de forma dinâmica uma estimativa das calorias totais queimadas durante o treino. As calorias médias (AVG)/ por minuto são exibidas durante a desaceleração, seguindo um treino programado.</p> <p>Ao configurar o programa de Meta de Distância, a meta de caloria padrão é de 500 calorias. Use o botão Time (-) no teclado para definir uma meta entre 5 e 45 (de 5 em 100), ou use o botão Time (+) no teclado para definir uma meta entre 55 e 1,999 (de 50 em 500). Pressione ENTER para salvar o padrão ou o valor ajustado.</p>
 Contador de Passadas	<p>Este contador exibe, de forma alternada, as passadas totais (S) e as passadas por minuto (S/M). As passadas médias (AVG)/ por minuto são exibidas durante a desaceleração, seguindo um treino programado.</p>
 Frequência Cardíaca	<p>Esta seção exibe a sua frequência cardíaca atual aproximada em batimentos por minuto (BPM). A frequência cardíaca média (AVG) e o pico da frequência cardíaca, em batimentos por minuto, são exibidos durante a desaceleração, seguindo o treino programado.</p> <p>Observação: Para que os dados de frequência cardíaca sejam exibidos aqui, você deve estar utilizando um transmissor sem fio de batimentos cardíacos, o indicador de conexão ANT+ (ANT+) ou Bluetooth (BT) deve ficar acesso quando a conexão for bem sucedida.</p> <p>ADVERTÊNCIA! Consulte um médico antes de começar um programa de exercícios. Pare de se exercitar se sentir dor ou aperto no peito, ficar sem ar ou sentir tontura. Entre em contato com o seu médico antes de usar o aparelho novamente. A frequência cardíaca exibida é uma aproximação e deve ser usada apenas como referência.</p>
 Indicador de exercício (WORKOUT)	<p>O número iluminado corresponde ao exercício selecionado ao pressionar um botão no teclado. Os exercícios disponíveis são:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. QUICK START (programa simples, sem opções de definição; ele também é iniciado se você começar a remar sem pressionar algum botão) 2. MAX 14 INTERVAL (programa de intervalo pré-definido) 3. INTERVAL (programa de intervalo personalizado) 4. CALORIE GOAL (Meta de caloria) 5. DISTANCE GOAL (Meta de distância) 6. MAX CIRCUIT (treinamento em grupo com instrutor) <p>Descrições de cada programa podem ser encontradas em Octane Fitness Product Programs and Features (P/N 110751-001), disponível (em inglês) para revisão e download em http://www.octanefitness.com.</p>

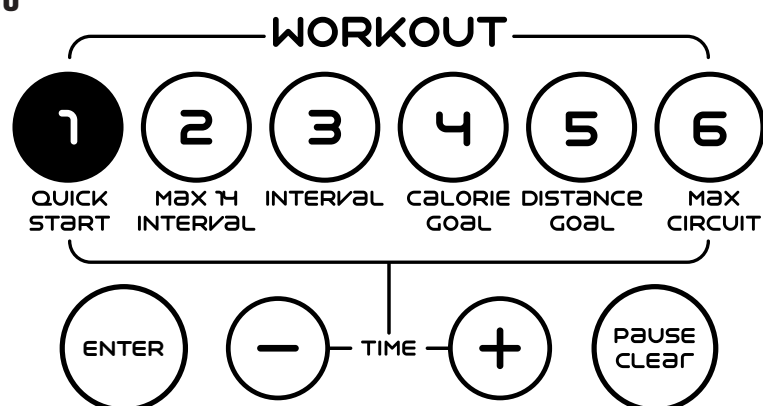
<p>Relógio de Sessão com Passadas Rápidas</p>	<p>Contagem regressiva do tempo, em minutos e segundos para o intervalo de passadas rápidas atual no programa INTERVALO MAX 14 INTERVAL. Programa Interval, ou MAX CIRCUIT. Para o MAX 14 INTERVAL, os intervalos de passada rápida são de 25 segundos (0:25). Para o programa Intervalo, o valor padrão é 30 (0:30) e pode ser ajustado utilizando os Botões Time (+ / -) no teclado para qualquer valor entre 0:05 e 9:55, de 5 em 5 segundos. Pressione ENTER para salvar as suas escolhas.</p>
<p> Indicador Bluetooth (BTLE)</p>	<p>Quando aceso, o primeiro ícone indica que a comunicação sem fio Bluetooth® está ativa e detectando sinal (de um tablet ou outros dispositivos).</p>
<p> (Nível de) Resistência</p>	<p>Exibe o nível de resistência (1-10), onde 1 é o nível de resistência mais baixo e 10 é o mais alto. Use a alavanca de ajuste de resistência embaixo do console para aumentar ou diminuir o nível de resistência. Empurre a alavanca na direção oposta de seu corpo para aumentar a resistência ou puxe a alavanca na sua direção para diminuir a resistência.</p> 
<p> Tacômetro de Caloria</p>	<p>O tacômetro de caloria é a peça central do LCD, fornecendo feedback em tempo real sobre sua taxa de queima de calorias/minuto, o ponto máximo de calorias/minuto, o ponto máximo de seu treino, e a "variação de ponto máximo" em +/- 20% do seu ponto máximo. Durante programas de intervalo, a variação de ponto máximo dos segmentos iluminados do tacômetro indica a faixa-alvo em torno de seu ponto máximo.</p>
<p> Tempo máximo de treino</p>	<p>Exibe o tempo do treino, em contagem progressiva a partir de 0:00. O contador vai até 99:59 e, em seguida, o display passa para 0:00.</p> <p>No programa INTERVALO MAX 14, o tempo de treino padrão é de 14 minutos. Utilize o botão Time (+ / -) no teclado para selecionar 3,5, 7, 21, ou 28 minutos. Pressione Enter para salvar o valor selecionado.</p>
<p> Ritmo</p>	<p>Exibe o seu ritmo em minutos, a cada 500 metros. O valor é calculado e exibido, a cada 500 metros distância, no contador de distância. O ritmo médio (AVG) e o melhor ritmo são exibidos durante a desaceleração, seguindo um treino programado.</p>
<p> Energia</p>	<p>Exibe a estimativa atual de energia que você está produzindo, em watts. Os watts médio estimado por minuto (AVG) e o total de watts estimado são exibidos durante a desaceleração, seguindo um treino programado.</p>

Resumo do treino


Durante a fase de desaceleração após a finalização de um exercício programado (INTERVALO MAX 14, Intervalo, Meta de Caloria ou Meta de Distância), os próximos campos são exibidos no LCD. (Quando dois valores forem exibidos, os valores são alternados no visor a cada 2 segundos).

1. Pico de calorias/minuto alcançado
2. Distância Total
3. Média e total de calorias/minuto
4. Média e total de passadas/minuto
5. Média e o melhor ritmo/500 metros
6. Frequência cardíaca média e pico de frequência cardíaca (se estiver usando um monitor cardíaca sem fio)
7. Média estimada e total estimado de watts/minuto.

Botões do teclado



<p>Início Rápido (QUICK START)</p>	<p>A forma mais fácil de começar seu exercício é começar a remar, ou pressionar o botão Quick Start, iniciando um treino simples sem intervalos ou uma duração definida. O cronômetro do treino conta para cima a partir de 00:00. É possível alterar o nível de resistência usando a alavanca de resistência.</p>
<p>INTERVALO MAX 14 (MAX 14 INTERVAL)</p>	<p>Pressione INTERVALO MAX 14 e pressione Enter para começar um programa de treino de intervalo de alta intensidade (HIIT) com uma duração pré-programada e sprint pré-definido e intervalos de recuperação de 25 e 80 segundos, respectivamente. O programa padrão dura 14 minutos; simplesmente pressione Enter quando o Tempo piscar "14" para selecionar essa opção, e pronto.</p> <p>É possível escolher um treino mais longo ou mais curto pressionando o botão de Tempo (+) ou (-) quando o valor de Tempo estiver piscando durante a configuração. As opções são 3,5 minutos, 7 minutos, 14 minutos (padrão), 21 minutos ou 28 minutos. Pressione ENTER para salvar a sua escolha. As durações dos intervalos continuam os mesmos mas a quantidade total de intervalos aumenta ou diminui de acordo com o tempo total selecionado para o exercício.</p>
<p>Intervalo (INTERVAL)</p>	<p>Pressione Intervalo e, em seguida, pressione Enter para configurar um programa de intervalo personalizado.</p> <p>Programar o tempo da sessão de <i>sprint</i> pressionando Entrar para aceitar o valor padrão de 0:30, ou pressione os botões de Tempo (+) ou (-) para selecionar um tempo entre 0:05 e 9:55 e, em seguida, pressione Enter.</p> <p>Em seguida, programe o tempo da sessão de <i>recuperação</i> pressionando Entrar para aceitar o valor padrão de 0:30, ou pressione os botões de Tempo (+) ou (-) para selecionar um tempo entre 0:05 e 9:55 e, em seguida, pressione Enter.</p> <p>Depois, programe a quantidade de <i>rodadas de intervalos</i> pressionando Entrar para aceitar o valor padrão de 00/08, ou pressione os botões de Tempo (+) ou (-) para selecionar uma quantidade de rodadas entre 01 e 99 e, em seguida, pressione Enter.</p>
<p>Meta de caloria (CALORIE GOAL)</p>	<p>Pressione Calorie Goal, em seguida, pressione Enter para entrar rapidamente em um programa com uma duração escolhida por você.</p> <p>Programar a <i>duração do exercício</i> pressionando Entrar para aceitar o valor padrão de 30:00, ou pressione os botões de Tempo (+) ou (-) para selecionar um tempo entre 1:00 e 99:00 e, em seguida, pressione Enter. O valor padrão é de 30:00.</p>
<p>Meta de distância (DISTANCE GOAL)</p>	<p>Vá para a distância pressionando Distance Goal, e selecionando</p> <p>Programar a <i>duração do exercício</i> pressionando Entrar para aceitar o valor padrão de 30:00, ou pressione os botões de Tempo (+) ou (-) para selecionar um tempo entre 1:00 e 99:00 e, em seguida, pressione Enter.</p>
<p>MAX CIRCUIT</p>	<p>Comece rapidamente um programa guiado por instrutor com outros usuários e sem tempos definidos de intervalo ou uma duração definida. Basta pressionar MAX CIRCUIT e começar. Você (e seu instrutor) controlam totalmente os intervalos conforme treinam juntos no aparelho e fora dele.</p>

<p>Pausar Zerar (PAUSE CLEAR)</p>	<p>Pressione uma vez para pausar o exercício. O tempo de pausa restante é exibido no campo Tempo de treino, em contagem regressiva. Ou, se você parar de remar por 2 segundos ou mais durante um exercício, a unidade iniciará automaticamente uma fase de pausa. Nos dois casos, simplesmente pressione uma tecla (que não seja Início Rápido ou MAX CIRCUIT) ou comece a remar para continuar seu exercício.</p> <p>Durante o modo Pausar, se você quiser começar um programa Início Rápido ou MAX CIRCUIT, pressione a tecla apropriada do programa para começar.</p> <p>Ao programar um exercício, pressione Pausar Zerar se você cometer um erro e quiser reiniciar. O console volta para o início do processo de configuração do exercício.</p> <p>Pressione o botão Pausar Zerar duas vezes dentro de dois segundos a qualquer momento durante a configuração ou um exercício para redefinir o console.</p>
 <p>Tempo</p>	<p>Pressione as teclas (+) ou (-) para aumentar ou diminuir o tempo do seu treino em incrementos de 1 minuto. O tempo de treino padrão é 30:00. Pressione o botão de Tempo durante o treino para aumentar o tempo ao treino (exceto Início Rápido e MAX CIRCUIT). O tempo máximo é de 99:00.</p>
<p>Entrar (ENTER)</p>	<p>Pressione Entrar depois de pressionar um botão de programa no teclado e após alterar valores ao programar um treino ou alterar o tempo de um treino.</p>

GERENCIAMENTO DO SOFTWARE

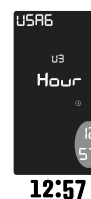
O software do console inclui funções de gerenciamento para ajudar você a aproveitar ao máximo a sua experiência com o Octane Rō, incluindo diagnósticos simples para ajudar na resolução de problemas e Configurações da academia (usuário) que podem ser personalizadas para seu ambiente. Para acessar essas Funções, pressione e mantenha pressionadas ambas as teclas de Tempo (+) e Tempo (–) por três segundos ou até ouvir um sino. Utilize o botão (+) para navegar no diagnóstico e configurações da academia descritos abaixo. Pressione Enter para mostrar os detalhes de uma função, para fazer uma alteração em uma configuração de usuário ou para executar um teste de diagnóstico. Para sair do diagnóstico, pressione o botão Pause Clear, uma ou duas vezes, até que o painel seja restaurado.

Caso você se depare com algum erro, ou tenha dúvidas sobre o diagnóstico, entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente da Octane Fitness para obter assistência.

As opções disponíveis poderão variar dependendo da versão de seu software.

Código <i>(no topo do visor e no centro do tacômetro)</i>	Tipo	Descrição
diag nóstico 1	Diagnóstico	Firmware. Informações sobre a versão do firmware, modelo ou número de série do painel: O número da versão de firmware é exibido no centro da tela. O modelo é exibido no canto inferior direito. O número de série do painel é exibido na parte inferior da tela (em vários campos) A versão do boot code é exibida no canto inferior esquerdo. Pressione Pausar Zerar duas vezes para voltar para o modo de rolagem.
diag nóstico 2	Diagnóstico	Teste do display de LCD. Inicia uma iluminação sequencial de todos os segmentos individuais do LCD. Pressione Pausar Zerar duas vezes para voltar para o modo de rolagem.
diag nóstico 3	Diagnóstico	Teste do teclado. Pressione Enter e, em seguida, pressione cada uma das 10 teclas do teclado. O nome ou o número do botão pressionado é exibido no visor e o contador principal aumenta de 1 em 1. Quando todas as 10 teclas forem testadas com sucesso, "PASS" aparecerá no visor. Pressione Pausar Zerar duas vezes para voltar para o modo de rolagem.
diag nóstico 4	Diagnóstico	Placa de Comunicação a Rádio. O painel envia alguns dados de teste para a placa inferior; você verá a palavra "PASS" no visor se os dados de retorno forem obtidos. A versão de firmware do rádio e da frequência cardíaca são exibidos no canto inferior direito e no canto inferior esquerdo da tela. Pressione Pausar Zerar duas vezes para voltar para o modo de rolagem.
diag nóstico 5	Diagnóstico	Nível de Resistência. Mova a alavanca de resistência completamente para frente e para trás. Você verá o número do nível no campo Level, as passadas no meio, o valor do ADC e o RPM na metade inferior da tela. Caso o valor ADC seja muito alto ou muito baixo, um erro é exibido na metade inferior da tela.
diag nóstico 7	Diagnóstico	Bateria. Os valores da bateria instalada e os volts do gerador são exibidos na parte inferior da tela. Você verá a situação da bateria próximo da parte inferior da tela; se estiver em branco ou se aparecer "chrg" (carregando, a bateria em boas condições).
SINO DA ACADEMIA	Configurações da academia	Volume do Sino. Define o nível de decibéis do sino que fornece sinais durante os exercícios. As opções são Desligado, 1 (mais baixo), 2 ou 3 (mais alto) e o valor padrão é 3. Pressione Enter, após pressione o botão Time (+) ou o botão Time (–) para navegar entre as opções. Pressione Pause Clear uma vez para salvar a sua seleção e voltar para o modo de rolagem.
CLUB Brit	Configurações da academia	Brilho. Configure o brilho do display. O valor padrão é 100. Pressione Enter, após pressione o botão Time (+) ou o botão Time (–) para aumentar ou diminuir o brilho, de 5 em 5%. Pressione Pause Clear uma vez para salvar a sua seleção e voltar para o modo de rolagem.

Código <i>(no topo do visor e no centro do tacômetro)</i>	Tipo	Descrição
USAG U1 R	Utilização	Rotações. Exibe a quantidade total de rotações da unidade. Os dados são exibidos em milhares, verticalmente em dois grupos de três até a seção inferior esquerda da tela. De forma dinâmica, o visor muda se você estiver remando. Se você preferir, pressione e mantenha pressionado o botão Quick Start e Pause Clear simultaneamente por três segundos para zerar o contador. Pressione Pausar Zerar duas vezes para voltar para o modo de rolagem.
USAG U2 St	Utilização	Passadas Totais. Exibe a quantidade total de passadas da unidade. Os dados são exibidos em milhares, verticalmente em dois grupos de três até a seção inferior esquerda da tela. De forma dinâmica, o visor muda se você estiver remando. Se você preferir, pressione e mantenha pressionado o botão Quick Start e Pause Clear simultaneamente por três segundos para zerar o contador. Pressione Pausar Zerar duas vezes para voltar para o modo de rolagem.
USAG U3 HR	Utilização	Horas totais. Exibe a quantidade total de horas e minutos em que a unidade está em funcionamento. Os dados exibidos são exibidos verticalmente, em dois grupos na parte inferior direito da tela; as horas aparecem no topo, e os minutos embaixo. Se você preferir, pressione e mantenha pressionado o botão Quick Start e Pause Clear simultaneamente por três segundos para zerar o contador. Pressione Pausar Zerar duas vezes para voltar para o modo de rolagem.



INFORMAÇÕES ADICIONAIS DE SUPORTE

Limpeza e manutenção

ADVERTÊNCIA! Este aparelho contém peças móveis. Tenha cuidado ao tentar localizar e solucionar qualquer problema encontrado.

O seu produto Octane Fitness foi fabricado para suportar muitas horas de uso intenso com manutenção mínima. Use apenas um pano macio, sem fiapos e levemente úmido para limpar a lente do painel de seu elíptico. Panos abrasivos, toalhas, toalhas de papel e itens semelhantes podem causar dano à superfície. Não use produtos para limpeza de vidros, produtos de limpeza domésticos, sprays de aerossol, solventes, álcool, amônia ou produtos de limpeza abrasivos pois eles também danificam a lente. Limpe o aparelho periodicamente com um pano de limpeza, e com um aspirador embaixo do trilho.

Exigências de Energia

O painel Octane Rô possui geração de energia automática. Uma fonte de alimentação opcional também está disponível:

Fonte de alimentação elétrica:

Potência de entrada:	100 - 240V AC, 50/60Hz
Potência de saída:	15V DC, 0,4A máxima

Requisitos de energia de entrada do aparelho elíptico:

	15V DC, 0,26A máxima
--	----------------------

Para mais informações ou para comprar um acessório, entre em contato com seu revendedor Octane Fitness ou com o Suporte ao cliente da Octane Fitness.

Informações importantes de segurança

As **Informações de Segurança dos Produtos Octane Fitness para Produtos Comerciais** (número de peça 107786-001), fornecidas com o produto, contêm detalhes importantes para configuração e operação seguras do produto Octane Fitness. Espera-se que os usuários se familiarizem com o conteúdo deste documento antes de usarem o elíptico.

Suporte ao cliente

Se você tiver perguntas sobre seu produto Octane Fitness, visite <https://support.octanefitness.com> onde você encontrará respostas para muitas perguntas comuns. Para falar com um especialista do atendimento ao cliente da Octane Fitness, ligue para 888.OCTANE4 ou 763.757.2662, ramal 1 (nos EUA). Suporte ao vivo está disponível de segunda a sexta, das 7:30 às 18:00 (horário central dos Estados Unidos).



FUEL YOUR LIFE™

Octane Fitness

EUA & Canadá, América Latina, Ásia & Ásia-Pacífico

7601 Northland Drive North

Suite 100

Brooklyn Park, MN 55428

Telefone: 888.OCTANE4 (EUA e Canadá)

763.757.2662 (América Latina, Ásia e Ásia-Pacífico)

Fax: 763.323.2064

Octane Fitness International

Europa, Oriente Médio, África

Rivium Westlaan 15

2909 LD Capelle a/d IJssel

Países Baixos

Telefone: +31 10 2662412

Fax: +31 10 2662444

©2020 Octane Fitness, LLC. Todos os direitos reservados. Octane Fitness, Fuel Your Life, Octane Rô são marcas da Octane Fitness. Bluetooth® é uma marca da Bluetooth SIG. ANT+ é uma marca comercial da ANT Wireless. É proibido o uso dessas marcas comerciais sem o consentimento expresso por escrito das partes apropriadas.

8023354-06 REV C BPO (8023354 REV C)