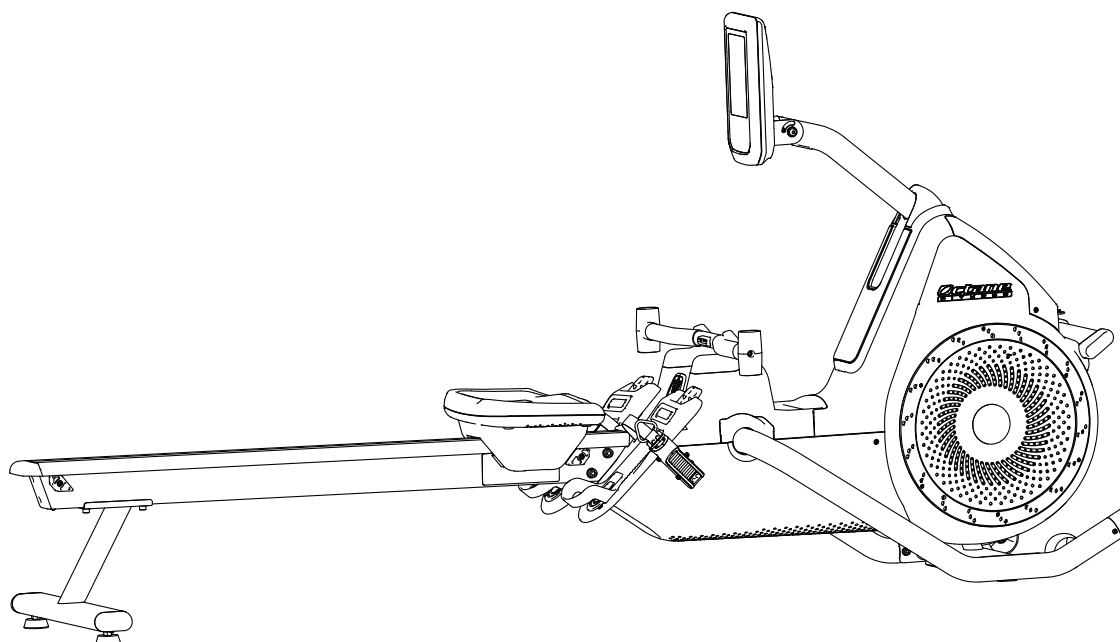


*Octane*  
FITNESS



*Octane*  
*Rō*<sup>™</sup>

控制台指南 & 设置说明



# 目录

## Octane Rō 控制台指南

• 控制台功能 .....	1
• 动态显示器 (LCD).....	2
• 键盘按钮 .....	5
软件管理 .....	7
其他支持信息 .....	8
• 清洁和维护 .....	8
• 电源要求 .....	8
• 重要安全信息 .....	8
• 客户支持 .....	8

# Octane Rō™ 控制台指南

选择Octane Rō 划船机，尽情享受健身乐趣！这款先进的划船机激发您不断挑战自我并指导您达到出色的锻炼效果。标准控制台提供多种预设锻炼程序，通过先进的电子装置进行控制，让您保持训练兴趣和动力。通过本指南来熟悉机器功能、数据显示器和键盘按钮；然后坐上机器，开始划船，选择锻炼程序并调整设置。开始享受吧！

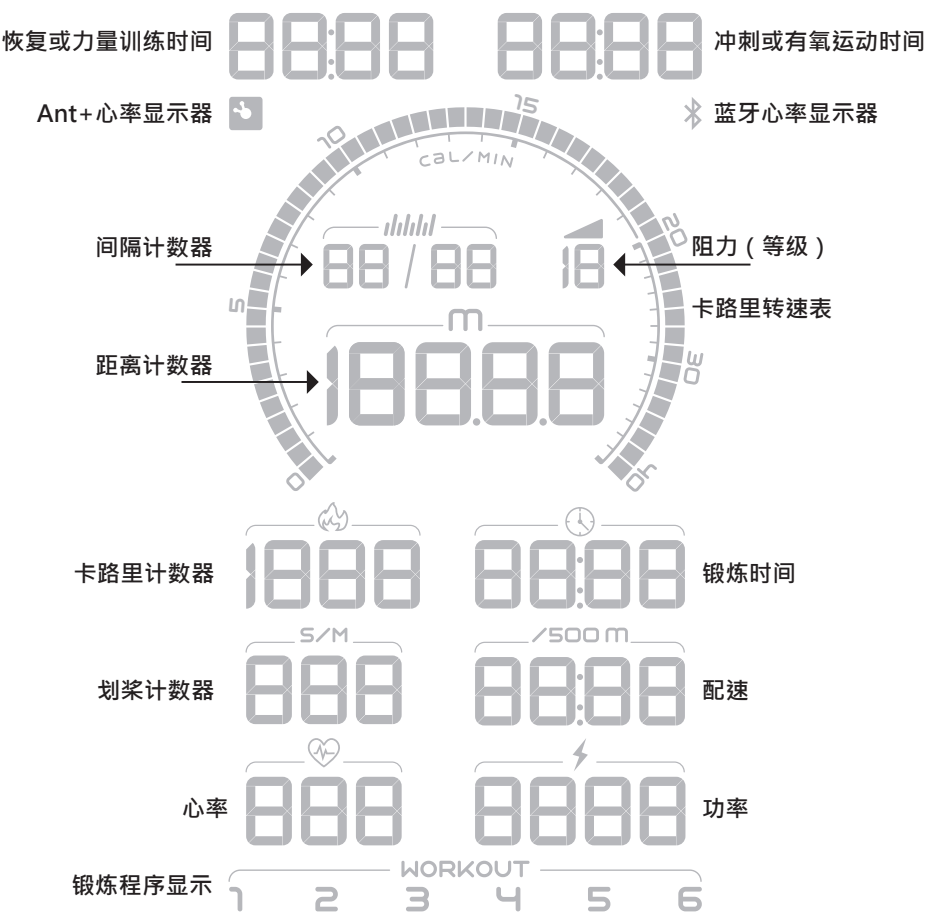
## 控制台功能

Octane Rō划船机标准控制台具有多项功能，可提升您的健身体验。



- 集成式LCD显示屏，提供重要的锻炼数据，包括一个数字转速表，可突出显示卡路里消耗/分和卡路里消耗峰值，以及间隔计数、距离、总卡路里消耗和划桨次数；
- 无线心率显示（兼容 ANT+ 和 Bluetooth® 设备）；
- 预设锻炼程序按钮，让您可以快速选择喜爱的锻炼。










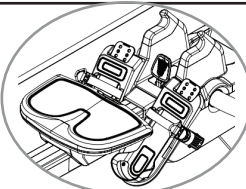
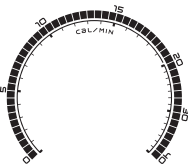



动态显示器 (LCD)



Octane R5 划船机控制台配有 LCD，显示重要锻炼数据，并突出显示锻炼的关键细节。设置和进行锻炼时观察显示器 — 该显示器会提示您、指导您、鼓励您，并提供动态反馈。

显示	说明
恢复或力量训练时间	在 MAX 14 间隔训练 或 间隔训练 程序中，倒计时显示剩余恢复时间，以分和秒为单位。MAX 14 间隔训练程序恢复时间默认为 80 秒 (0:80)。间隔训练程序的回复时间默认为 30 秒 (0:30)，可使用键盘上的时间按钮 (+/-) 调整恢复时间为 0:05 到 9:55 之间的任何值，以 5 秒递增/减，按 Enter 键保存即可。
 ANT+™ 心率显示器	该图标点亮时，表示 ANT+™ 无线通信处于启用状态，并检测到选配的无线心率胸带发出的信号。
 间隔计数器	显示当前间隔数和程序中的间隔总数，在间隔训练程序中显示您的进度。例如，04/08 表示您目前处于总共 8 个间隔的第 4 个间隔。 设置间隔训练程序时，在第二组数字闪烁时使用键盘上的时间按钮 (+/-) 来设置所需间隔总数，然后按下 Enter 键保存调整后的值。间隔总数的默认为 00/08 (8 组间隔训练)；间隔总数可设置为多达 99。

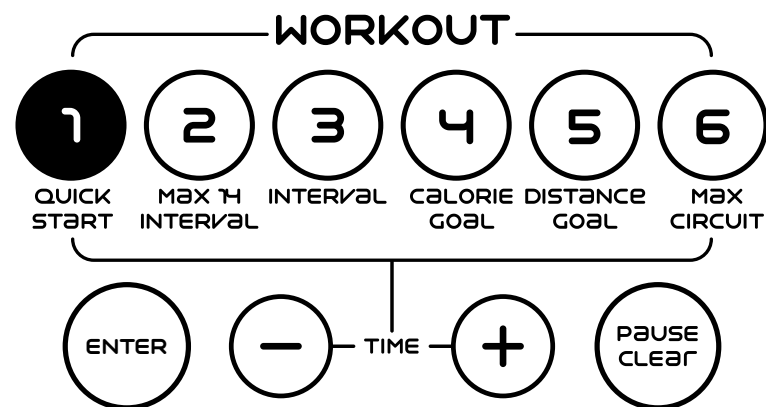
 <b>距离计数器</b>	<p>此计数器显示锻炼期间“行进” <b>总距离</b> (以米为单位) 的估计值。</p> <p>设置“距离目标”程序时，默认卡路里目标是 500 米。可使用键盘上的时间按钮 (-) 设置目标为 100 至 400 (以 100 递减)，或使用时间按钮 (+) 设置目标为 600 至 10,000 (以 500 递增)。按 Enter 保存默认值或调整后的值。</p>
 <b>卡路里计数器</b>	<p>此计数器动态显示锻炼期间的 <b>总卡路里消耗</b> 的估计值。在完成预设锻炼程序后的“放松练习”期间显示平均卡路里消耗/分。</p> <p>在设置“卡路里目标”程序时，默认卡路里目标为 50。使用键盘上的时间按钮 (-) 设置目标为 5 至 45 (以 5 递减)，或使用时间按钮 (+) 设置目标为 55 至 1999 (以 50 递增)。按 Enter 保存默认值或调整后的值。</p>
 <b>划桨计数器</b>	<p>计数器交替显示 <b>划桨次数 (S)</b> 和划桨频率 (S/M)。在完成预设锻炼程序后的“放松练习”期间显示平均划桨频率。</p>
 <b>心率</b>	<p>以每分钟心跳次 (BPM) 显示您的当前 <b>心率</b>。在完成预设锻炼程序后的“放松练习”期间显示平均心率和峰值心率，以每分钟心跳次数为单位。</p> <p>注意：要在此处显示心率数据，您必须佩戴兼容的无线心率传感器，并且确保 <b>ANT+</b> (📶) 或 <b>Bluetooth</b> (📶) 连接指示灯。</p> <p><b>警告！</b> 开始锻炼前请咨询医生。如果您感到胸部疼痛或紧绷、呼吸不畅或晕眩，请停止锻炼。请联系您的医生，在此之前，不得再次使用本机器。显示的心率是近似值，仅供参考。</p>
 <b>锻炼程序显示 (WORKOUT)</b>	<p>按下预设锻炼程序按钮选择 <b>锻炼程序</b>，对应的数字即亮起。可用的锻炼程序包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 快速启动 (没有编程选项的简单程序；在不按下按钮的情况下开始锻炼，也会自动启动)</li> <li>2. MAX 14 间隔训练 (预置间隔训练程序)</li> <li>3. 间隔训练 (自定义间隔训练程序)</li> <li>4. 卡路里目标</li> <li>5. 距离目标</li> <li>6. MAX CiRCUIT 交叉循环训练 (由教练带领的团体训练)</li> </ol> <p>有关各程序的说明，请参阅 Octane Fitness 产品程序和功能 (部件号 110751-001)，可访问 <a href="http://www.octanefitness.com">http://www.octanefitness.com</a> 查看和下载。</p>
<b>冲刺运动时间</b>	<p>在 MAX 14 间隔训练、间隔训练和 MAX CiRCUIT 交叉循环训练程序中，倒计时显示剩余的 <b>冲刺时间</b>，以分和秒为单位。MAX 14 间隔训练程序的冲刺时间默认为 25 秒 (0:25)。间隔训练程序的冲刺时间默认为 30 秒 (0:30)，并可以使用键盘上的时间按钮 (+/-) 调整冲刺时间为 0:05 至 9:55，以 5 秒递增。按 Enter 键保存所选内容。</p>

 <b>蓝牙心率显示器</b>	亮起时，该图标表示 <b>Bluetooth®</b> 无线通信处于启用状态，并检测到信号（来自心率监测仪、平板或其他设备或应用）。
 <b>阻力（等级）</b>	显示 <b>阻力等级</b> （1-10），1 代表最低阻力等级，10 代表最高阻力等级。使用控制台下方的阻力调节杆增加或减少阻力等级。将阻力调节杆推离身体以增加阻力，或将调节杆拉向身体以减少阻力。 
 <b>卡路里转速表</b>	<b>卡路里转速表</b> 是位于 LCD 显示屏中心，它实时反馈您的卡路里消耗率（卡路里消耗/分）、卡路里消耗峰值（峰值卡路里消耗/分），“峰值范围”为峰值点的 +/- 20%。在间隔训练程序期间，转速表上亮起部分的峰值范围表示您的峰值点周围的目标范围。
 <b>锻炼时间</b>	显示 <b>总锻炼时间</b> ，从 0:00 开始计算。计时器可累计至 99:59，然后转至0:00。 在 MAX 14间隔训练程序中，默认锻炼时间为 14 分钟。使用键盘上的时间按钮 (+/-) 可将锻炼时间改为3.5 分钟、7 分钟、21 分钟或 28 分钟。按 Enter 键保存选定的值。
 <b>配速</b>	显示您的 <b>配速</b> ，以每 500 米所用的分钟数为单位。该值在距离计数器上按每 500 米的距离重新计算并更新数据显示。在完成预设锻炼程序后的“放松练习”期间显示平均配速和最佳配速。
 <b>功率</b>	显示您所产生功率的当前估计值，以 <b>瓦特</b> 为单位。在完成预设锻炼程序后的“放松练习”期间显示平均瓦特/分 估计值和总瓦特估计值。

### 锻炼摘要


1. 在预设锻炼程序（MAX 14间隔训练、间隔训练、卡路里目标或距离目标）完成锻炼之后，在“放松练习”阶段，LCD 上显示以下数据。（如果列出了两个值，则这两个值将以 2 秒为间隔在显示器上交替显示。）
2. 1. 峰值卡路里消耗/分
3. 2. 总距离
4. 3. 平均卡路里消耗/分和总卡路里消耗
5. 4. 平均划桨频率和总划桨次数
6. 5. 平均配速/500米，最佳配速
7. 6. 平均心率和峰值心率（如果使用无线心率监测仪）
8. 7. 平均瓦特/分 估计值和总瓦特估计值

键盘按钮



快速开始 (QUICK START)	开始锻炼的最简单方法是开始划船锻炼，或是按下“快速开始”按钮，这会启动简单锻炼模式，该模式没有间隔，也没有预定义的持续时间。锻炼计时器从 00:00 开始计数。您可使用阻力杆改变阻力等级。
MAX 14 INTERVAL	<p>按下 MAX 14 INTERVAL，然后按下 Enter 键开始高强度间歇训练 (HIIT) 程序，其预编程持续时间和预设冲刺和恢复时间间隔分别为 25 秒和 80 秒。默认程序持续 14 分钟；要选择此选项，只需当“时间”闪烁“14”时按下 Enter 键，即可开始锻炼。</p> <p>设置过程中，您可在“时间”值闪烁时，通过按下时间 (+) 或 (-) 按钮选择更长或更短的锻炼。选项包括 3.5 分钟、7 分钟、14 分钟（默认值）、21 分钟或 28 分钟。按 Enter 键保存所选内容。间隔持续时间保持不变，但间隔总数根据选定的总锻炼时间增加或减少。</p>
间隔 (INTERVAL)	<p>按“间隔”，然后按下 Enter 键编程自定义间隔程序。</p> <p><b>通过按下 Enter 键接受默认值 0:30 编程冲刺锻炼时间</b>，或按时间 (+) 或 (-) 按钮选择 0:05 至 9:55 之间的时间，然后按下 Enter 键。</p> <p>接着通过按下 Enter 键接受默认值 0:30 编程<b>恢复</b>锻炼时间，或按时间 (+) 或 (-) 按钮选择 0:05 至 9:55 之间的时间，然后按下 Enter 键。</p> <p>再通过按下 Enter 键接受默认值 00/08 编程<b>间隔轮次数</b>，或按时间 (+) 或 (-) 按钮选择 01 至 99 之间的轮次数，然后按下 Enter 键。</p>
卡路里目标 (CALORIE GOAL)	<p>按“卡路里目标”，然后按下 Enter 键快速进入所选持续时间的程序。</p> <p><b>通过按下 Enter 键接受默认值 30:00 编程锻炼持续时间</b>，或按时间 (+) 或 (-) 按钮选择 1:00 至 99:00 之间的时间，然后按下 Enter 键。默认值是 30:00。</p>
距离目标 (DISTANCE GOAL)	<p>通过按下“距离目标”设置距离，然后进行选择</p> <p><b>通过按下 Enter 键接受默认值 30:00 编程锻炼持续时间</b>，或按时间 (+) 或 (-) 按钮选择 1:00 至 99:00 之间的时间，然后按下 Enter 键。</p>



<b>MAX CiRCUIT</b>	快速开始教练引导程序，该程序包括其他用户但无预定义的间隔时间或设定的持续时间。只需按下 MAX CiRCUIT 即可开始。进行机上机下交替训练时，间隔完全由您（和您的教练）控制。
<b>暂停清除 (PAUSE CLEAR)</b>	<p>按下该按钮一次可暂停锻炼。剩余暂停时间按倒计时显示在“锻炼时间”字段中。或者，如果您在锻炼期间停止划船 2 秒或更长时间，本机将自动开始暂停阶段。在任何一种情况下，只需按任意键（“快速开始”或 MAX CiRCUIT 除外）或开始划船即可恢复锻炼。</p> <p>处于暂停模式时，如果要开始“快速开始”或 MAX CiRCUIT 程序，请按相应的程序键开始。</p> <p>对锻炼进行编程时，如果出现错误并希望重新开始，请按“暂停清除”。控制台返回到锻炼设置过程的起始处。</p> <p>在设置或锻炼期间的任何时间，在两秒钟内按两次“暂停清除”按钮会重置控制台。</p>
 <b>时间</b>	按 <b>(+) 或 (-)</b> 增加或减少锻炼的时间，以 1 分钟为增量。标准锻炼时间是 30:00。在锻炼期间按“时间”按钮以增加锻炼的时间（不包括“快速开始”和“MAX CiRCUIT”）。最长时间是 99:00。
<b>Enter</b>	按键盘程序按钮后，以及在对锻炼进行编程或更改锻炼时间时更改值之后按 Enter 键。

## 软件管理

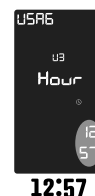
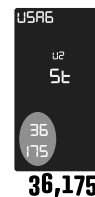
控制台软件包括管理功能，可帮助您充分利用 Octane Rō，其中包括简单的诊断功能，有助于进行故障排除和根据环境自定义“健身房模式（用户）”设置。要访问这些功能，请按住时间（+）和时间（-）键三秒，或者听到蜂鸣声为止。使用（+）键滚动下方描述的诊断和健身房模式设置。按 Enter 可显示功能的详细信息、更改用户设置或运行诊断测试。如果要退出诊断程序，请按一次或两次“暂停清除”，直到控制台重置为止。

如果您遇到错误或有关诊断的问题，请联系 Octane Fitness 客户服务部门寻求帮助。

可用的选项可能因软件版本而异。

代码 (在屏幕的顶部和 转速表的中心)	类型	说明
diaG nost 1	诊断	<b>固件</b> 。固件版本、型号和控制台序列号信息。固件版本号显示在屏幕中间。型号显示在右下角。控制台序列号显示在屏幕的下半部分（跨多个字段）。启动代码版本显示在左下角。按两次“暂停清除”可以退回至滚动模式。
diaG nost 2	诊断	<b>LCD 显示器测试</b> 。为 LCD 的所有单独部分启动顺序照明。按两次“暂停清除”可以退回至滚动模式。
diaG nost 3	诊断	<b>键盘测试</b> 按下 Enter 键，然后按下 10 个键盘按钮的各个按钮。按下的按钮的名称或编号显示在显示屏上，键计数器递增 1。成功测试完全部 10 个按键后，显示屏上将显示“通过”。按两次“暂停清除”可以退回至滚动模式。
diaG nost 4	诊断	<b>无线电板通讯</b> 控制台将测试数据发送到下层板；如果收到返回数据，显示屏上会出现“通过”。无线电固件版本和心率显示在屏幕的左下方和右下方。按两次“暂停清除”可以退回至滚动模式。
diaG nost 5	诊断	<b>阻力等级</b> 一直向前和向后移动阻力等级。等级数显示在“等级”字段中，冲程显示在中间，ADC 值和 RPM 显示在屏幕的下半部分。如果 ADC 太高或太低，屏幕下半部分会显示错误。
diaG nost 7	诊断	<b>电池</b> 安装的电池和发电机电压值显示在屏幕的下半部分。电池状态显示在屏幕底部附近；如果为空或显示“chrg”（充电），则表明电池状态良好。
健身房模式 铃声	健身房 模式设 置	<b>铃声音量</b> 。设置在锻炼期间提供信号的铃声的分贝水平。选项为“关闭”、1（最柔和）、2 或 3（最响亮），默认值为 3。按下 Enter 键，然后使用时间（+）或时间（-）键来滚动选项。按“暂停清除”一次以保存所选内容并返回滚动模式。
健身房模式 亮度	健身房 模式设 置	<b>亮度</b> 。设置显示器的亮度。默认值为 100。按下 Enter 键，然后使用时间（+）或时间（-）键来增强或降低亮度，以 5% 为增量。按“暂停清除”一次以保存所选内容并返回滚动模式。

代码 (在屏幕的顶部和 转速表的中心)	类型	说明
USAG U1 R	使用	<b>旋转</b> 。显示机器的总转数。数据以千为单位显示，在屏幕左下角分两组垂直显示，每组三个数据。如果您正在进行划船锻炼，则显示会动态更改。如果需要，同时长按“快速开始”和“暂停清除”键 3 秒，将计数器重置为零。按两次“暂停清除”可以退回至滚动模式。
USAG U2 St	使用	<b>总划桨次数</b> 。显示机器的总划桨次数。数据以千为单位显示，在屏幕左下角分两组垂直显示，每组三个数据。如果您正在进行划船锻炼，则显示会动态更改。如果需要，同时长按“快速开始”和“暂停清除”键 3 秒，将计数器重置为零。按两次“暂停清除”可以退回至滚动模式。
USAG U3 HR	使用	<b>总时数</b> 。显示机器的运行总时数和分钟数。数据在屏幕右下角分两组垂直显示；上面是小时数，下面是分钟数。如果需要，同时长按“快速开始”和“暂停清除”键 3 秒，将计数器重置为零。按两次“暂停清除”可以退回至滚动模式。



## 其他支持信息

### 清洁和维护

**警告！** 本机器内含活动部件。在试图定位和修复机器的任何问题时应当小心谨慎。

Octane Fitness 产品的制造方式可以耐受许多小时的高强度使用，而所需的维护则减至最低。只能使用柔软微湿的无绒布来清洁椭圆机的控制台镜头。使用砂布、毛巾、纸巾和类似物品可能会导致控制台表面损坏。请勿使用窗户清洁剂、家用清洁剂、喷雾剂、溶剂、酒精、氨水或擦洗剂，因为这些清洁用品也可能损坏控制台镜头。定期用干净的毛巾擦拭机器，并使用吸尘器清洁轨道下方。

### 电源要求

Octane Rō 控制台是自供电的。还提供选配电源：

外部电源：            额定输入：    100 - 240V AC, 50/60Hz  
                               额定输出：    最大15V 直流电压 · 0.4A  
 椭圆输入电源要求：            最大15V 直流电压 · 0.26A

如需更多信息或购买任何附件，请联系 Octane Fitness 经销商或 Octane Fitness 客户支持。

## 重要安全信息

产品随附的《Octane Fitness 商用产品的产品安全信息》( 部件号 107786-001 ) 包含 Octane Fitness 产品安全安装和操作的重要详情。在使用本健身机前，请用户阅读本文件。

## 客户支持

如果您有关于 Octane Fitness 产品的任何问题，请访问 <https://support.octanefitness.com>，在此可以找到对许多常见问题的解答。如果您希望直接与 Octane Fitness 客户服务专员交流，请拨打 888.OCTANE4 或 763.757.2662，分机 1。美国中部时间周一至周五上午 7:30 至下午 6 时提供实时支持。



**FUEL YOUR LIFE™**

**Octane Fitness**

美国和加拿大、拉丁美洲、亚洲和亚太地区

7601 Northland Drive North

Suite 100

Brooklyn Park, MN 55428

电话：888.OCTANE4 (美国和加拿大)

763.757.2662 (拉丁美洲、亚洲和亚太地区)

传真：763.323.2064

**Octane Fitness International**

欧洲、中东和非洲

Rivium Westlaan 15

2909 LD Capelle a/d IJssel

The Netherlands

电话：+31 10 2662412

传真：+31 10 2662444

©2020 Octane Fitness, LLC.保留所有权利。Octane Fitness、Fuel Your Life、Octane RØ 是 Octane Fitness 商标。Bluetooth® 是 Bluetooth SIG 商标。Ant+ 是 ANT Wireless 商标。未经相关方明确书面同意，禁止使用这些商标。

8023354-09 修订版 C CHN (8023354 修订版 C)