

CORRIDA COM
IMPACTO
ZERO



As melhores marcas do fitness



ZERO *RUNNER*®

ALIMENTE A SUA PAIXÃO

COM O ZERO-IMPACT RUNNING™



A woman with blonde hair, wearing a purple and orange athletic top, black shorts, and colorful running shoes, is crouching on a stone path. She is wearing a headband and a watch. The background is a stone wall and a building. The overall image has a warm, orange-toned overlay.

A INVENÇÃO DO ZERO

Elevando a ciência da biomecânica da corrida

Com anos de pesquisa sobre a biomecânica da corrida, análises de articulações e ativação muscular, o Zero Runner descobriu a fórmula para replicar o movimento natural de corrida com zero de impacto.

Após muitos estudos sobre cinesiologia e cinemática, propusemo-nos a inventar uma nova ferramenta revolucionária para o treinamento de corrida, que permite correr com a sensação natural e todos os benefícios de um treino ao ar livre – mas sem o impacto e o estresse no corpo. Vários engenheiros têm tentado fazer isso há anos e falharam.

Até agora.

O Zero Runner trilha novos caminhos no desempenho da corrida.

Movimento Natural e Personalizado

O projeto patenteado das pernas biônicas permite que você replique o seu próprio movimento de corrida. As engenhosas articulações de quadril e joelho do Zero Runner facilitam este movimento personalizado e a passada natural – exatamente como se você estivesse correndo ao ar livre.

Crie a sua Passada

Ao suspender o corpo, o Zero Runner enquadra o seu físico e protege suas articulações enquanto você corre. Nada de limitações, nada de manta de corrida ou movimento fixo – você cria o seu próprio ritmo e movimento. Diferente de qualquer outro equipamento de ginástica, o Zero Runner oferece liberdade total.





DOMINE A SUA PASSADA

Melhore sua passada de corrida para maximizar eficiência

Quer correr com maior eficiência e mais rápido? O Zero Runner possui a tecnologia para ensiná-lo sobre a sua passada e postura de corrida*. Com inteligência que acompanha o seu movimento enquanto você corre, o Zero Runner analisa cada passo, incluindo a distância e a altura da sua passada.

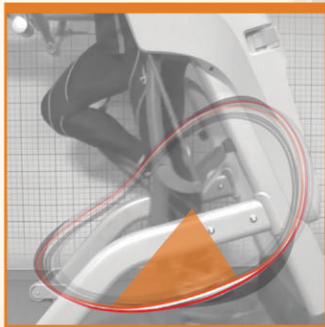
Na medida em que acumula quilômetros, você pode monitorar a força de sua passada e garantir que o seu desempenho seja consistente do começo ao fim. Agora você poderá focar em melhorar o seu desempenho, mantendo movimento e ritmo constantes, mesmo quando o cansaço vai chegando, momento em que geralmente há um encurtamento da passada e a postura é comprometida.

OS QUATRO ESTÁGIOS DA PASSADA DE UM CORREDOR



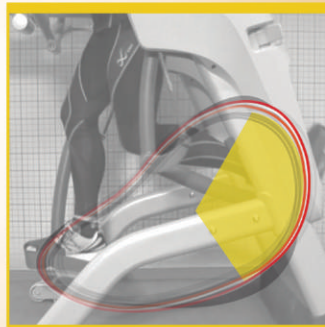
1. Iniciar

Transferir o peso para o pé da frente



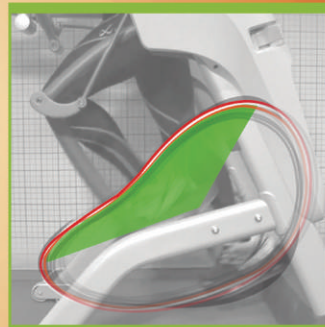
2. Puxar

Aceleração que requer uma forte contração da parte posterior da perna



3. Subir

Flexão do joelho com posterior da perna (calcanhar no glúteo) para fase do chute



4. Estender

Flexionar o quadril, então estender o joelho para iniciar a próxima passada



TREINAMENTO MAIS INTELIGENTE

Intensifique seu treino e chegue mais forte no dia da corrida

Inclua o Zero Runner na sua rotina de treinamento para obter diversos benefícios:

- Correr sem impacto – percorra distâncias mais longas, evite lesões
- Preparação para meia-maratona e maratona – maximize a estamina, mantenha a forma e diminua o estresse repetitivo, complementando alguns quilômetros
- Recuperação ativa – substitua alguns quilômetros potencialmente lesivos por condicionamento com qualidade
- Treinamento funcional – exercícios CROSS CiRCUIT® e vídeos auxiliam na eliminação de seus pontos fracos

Corra sem Impacto

O Zero Runner permite que você replique o seu movimento de corrida, de modo a utilizar os mesmos músculos usados nas ruas, porém sem impacto. Correndo com impacto zero, você terá uma longevidade maior em sua carreira de corredor, preservando o seu corpo de impactos excessivos.

Preparação para Meia-Maratona e Maratona

Uma corrida mais longa não precisa destruir o seu corpo. Ao invés de simplesmente aumentar as distâncias, aproveite melhor cada quilômetro percorrido, complementando a sua rotina de treino com o Zero Runner, de modo que você permaneça forte e evite lesões. Você escolhe o percentual de quilômetros a complementar, a fim de comparecer na largada com maior disposição – por exemplo, 60% na rua e 40% no Zero Runner.

Recuperação Ativa

Para corredores que se esforçam para tirar um dia de folga, isso não será mais um problema. O Zero Runner é uma grande opção para dias de recuperação ativa, pois você ainda estará exercitando os seus músculos de corrida e adquirindo resistência – com o benefício adicional de impacto zero sobre seu corpo.

CROSS CIRCUIT

O treinamento CROSS CiRCUIT, disponível no aplicativo SmartLink desenvolvido para o Zero Runner, poderá auxiliá-lo a minimizar lesões de sobrecarga, incorporando musculação, flexibilidade e alongamento através de exercícios variados, tais como treinamento do adutor/abdutor e flexor de pernas, movimentos de abdominal e lombar, e exercícios pliométricos. Trabalhe os seus pontos mais fracos e melhore a sua corrida.





CORRA POR MAIS TEMPO

Complemente com o Zero Runner para remover o impacto

Impacto demais nas ruas desgasta o seu corpo, estressa as articulações e aumenta o risco de lesões. Mantenha-se firme no seu programa de treinamento com a incorporação do Zero Runner, que ativa os mesmos músculos, porém alivia o impacto. Continue correndo, mas mantenha-se saudável com um treino mais inteligente e maior proteção ao seu corpo.

Esteiras

O treinamento em esteiras continua a impactar o seu corpo e coloca uma pressão significativa sobre suas articulações.

Além disso, correr em uma esteira com uma manta rolante não se equipara a correr na rua. Você não ativa de maneira suficiente o flexor de pernas e os glúteos e a sua postura muda para se ajustar à manta da esteira.



Zero Runner

Ao reduzir o impacto nas suas articulações, o Zero Runner é uma forma mais inteligente de treinamento. Contraia seu abdômen e concentre-se na ativação dos flexores de pernas durante a fase de elevação, de modo a fortalecer os músculos que irão levá-lo à linha de chegada.

Com as informações de telemetria da passada, o Zero Runner oferece as ferramentas para aperfeiçoar seu movimento de modo que você se torne um corredor mais eficiente e consistente. Mantenha o ritmo e a força durante a segunda metade de sua corrida, como na primeira, com a valiosa análise de passada (SmartLink necessário).





CORRA PELO RESTO DE SUA VIDA

Benefícios do Treinamento Funcional para Corredores

Nós deduzimos a fórmula de como oferecer um movimento natural e suave de corrida, que verdadeiramente replique a corrida, porém sem impacto.

Aumente seu tempo na carreira de corredor, corra mais rápido, torne-se mais eficiente e fortaleça os seus músculos combinando treinamento funcional e corrida com impacto Zero.

Evite Lesões

Maratonistas, corredores de fim de semana e todos que estejam entre esses níveis são suscetíveis a lesões que podem deixá-los de fora da próxima corrida, ou até mesmo acabar com sua carreira de corredor. Uma das melhores maneiras de prevenir lesões de corridas é o treinamento funcional.

O treinamento funcional varia as tensões aplicadas ao corpo, de modo a aumentar a força, portanto, auxiliando na minimização de pontos fracos e na melhoria da economia de corrida. Além disso, o treinamento funcional pode reduzir a tendência ao treinamento excessivo, incorporando equilíbrio e variedade para administrar melhor a sua paixão pela corrida.

Corrija Desequilíbrios Musculares

Sempre que você treina para uma atividade ou esporte, como corrida, você desenvolve músculos específicos enquanto negligencia outros. Os corredores tipicamente desenvolvem mais os extensores de perna e ficam mais fracos nos flexores. O treinamento funcional auxilia na redução ou mesmo eliminação de tais desequilíbrios e na promoção da força geral, que contribuem para melhor desempenho em qualquer esporte.

Otimização do Condicionamento do Corredor

A incorporação do Zero Runner ao seu programa de treino levará à maior eficiência, força e resistência. O Zero Runner protege o seu corpo, de modo que é possível aumentar o tempo de treinamento sem aumentar o risco de lesões que você experimenta com o impacto constante na rua. Você só poderá atingir o seu melhor desempenho quando o treino for duro, inteligente e consistente ao longo do tempo.



CROSS CiRCUIT

Corrija os Pontos Fracos no seu Movimento de Corrida

Com o CROSS CiRCUIT e o aplicativo SmartLink, nunca foi tão fácil incorporar treinamento de força ao seu programa de corrida. O CROSS CiRCUIT combina intervalos de corrida no Zero Runner com exercícios de força ou alongamento para que se obtenha o máximo em eficácia e eficiência. Agora você pode aproveitar ainda melhor os seus quilômetros adicionando condicionamento extra em suas corridas.

Escolha a partir de uma variedade de séries pré-definidas, incluindo aquelas que enfatizam os seus quadris, flexores de perna, glúteos e mais para maximizar a sua força, resistência e condição física geral. Encare novos desafios, tais como treinamento pliométrico e lateral, para atingir áreas que não são influenciadas pela corrida e assim torne-se mais bem equipado e preparado para uma corrida difícil.

Seja o seu objetivo simplesmente correr com maior facilidade e menos dor ou ser mais veloz na próxima corrida, algumas sessões de musculação toda semana irão ajudá-lo.

Abordagem Holística para Corrida

Já se foram os dias em que tudo o que corredores faziam era correr. Agora, atletas inteligentes, incluindo maratonistas profissionais, confirmam o poder do treinamento funcional para melhorar os tempos de corrida e recuperação.

Construído com apoio de treinadores de atletismo, fisioterapeutas e técnicos de corrida, o CROSS CiRCUIT do aplicativo SmartLink foi projetado para facilitar aos corredores a execução de partes dos treinamentos que às vezes seriam ignoradas. Com o CROSS CiRCUIT, simplesmente aperte um botão para obter um treinamento personalizado, criado para ajudá-lo a atingir suas metas.

Não há mais necessidade de buscar na internet ou em revistas os exercícios que você sabe que deveria estar fazendo. SmartLink e CROSS CiRCUIT oferecem, com conveniência, os exercícios e demonstrações em vídeo que farão com que você eleve seu desempenho ao próximo nível.



DOWNLOAD GRATUITO DO APP!
Busque SmartLink en iTunes





ELEVE O TREINAMENTO A UM NÍVEL MAIS ALTO

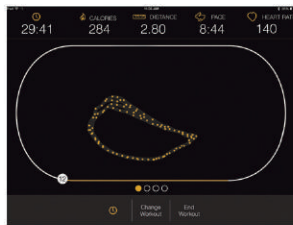
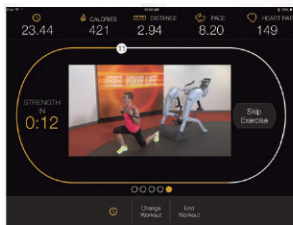
Tecnologia de Painel Aprimorada

O design elegante do painel mostra todas as estatísticas de sua corrida, assim como o seu relógio de corrida preferido, incluindo comprimento de passada, ritmo, distância, frequência cardíaca, calorias queimadas e tempo de exercício. O painel também possui duas opções de posicionamento para o seu dispositivo móvel, que adiciona entretenimento durante longas sessões de treinamento.

O APLICATIVO SMARTLINK

Libere todo o seu Potencial

Quando baixado em um dispositivo móvel, o SmartLink conecta-se sem fios ao painel e exibe todas as estatísticas de seu exercício. Selecione a sua meta de corrida como resistência, força ou recuperação ativa e o SmartLink desenvolverá o seu plano personalizado.



CROSS CIRCUIT

O SmartLink facilita a incorporação de treinamento funcional ao seu programa. Vídeos mostram como realizar os exercícios de força, alongamento e ioga focados nos músculos que devem ser desenvolvidos para que você corra mais rápido e fique mais forte.

Treine de forma mais inteligente, fortaleça os seus pontos fracos e tenha um bom desempenho por muitos e muitos anos com o SmartLink.

Monitoramento da Passada

Agora é possível acompanhar o formato da sua passada, pois estará correndo com uma tecnologia única e exclusiva para monitoramento das passadas. Veja o comprimento de sua passada ao longo da corrida e perceba como ela muda de acordo com a sua fadiga.

A observação constante de sua passada significa que você pode ajustar com facilidade a sua postura, de modo a manter o ritmo do primeiro ao último quilômetro.



ESPECIFICAÇÕES DO ZR7

• Padrão ◦ Opcional

PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS MECÂNICAS	
Movimento de corrida definido pelo usuário	•
Comprimento de passada dinâmico	Até 147cm (58")
Movimento de membros superiores	•
Locais para apoiar dispositivos móveis	2
Pontos de conexão do CROSS CIRCUIT®	7
Elásticos de resistência do CROSS CIRCUIT	1 conjunto
Kit Powerband do CROSS CIRCUIT	◦
Espaçamento entre pedais	4.6cm (1.8")
Altura mínima do degrau de subida	13.2 cm (5.2")
Pedais antiderrapantes	•
Travas para as barras de apoio	•
Suporte para garrafa d'água	•
Operação silenciosa	•
Rodas de transporte	•
Recursos Eletrônicos	
Compatível com SmartLink™	•
Bluetooth® 4.0 para conectividade com dispositivo móvel	•
Display LCD em posição anatômica	•
Gerador interno*	•
Inicialização rápida (corrida)	•
Recuperação	•
Frequência cardíaca wireless (Polar, ANT+ e Bluetooth 4.0**)	•
Frequência cardíaca com contato digital	•

ESPECIFICAÇÕES DO PRODUTO

Especificações do Produto

Peso máximo do usuário	136kg (300 lbs)
Espaço necessário	97cm larg. x 160cm comp. (38" W x 63" L)
Peso líquido do produto	89kg (195 lbs)
Peso bruto com embalagem	100kg (220lbs)

Garantia***

Estrutura	10 Anos
Peças, exceto Powerbands	3 Anos
Mão-de-obra e Powerbands	90 Dias

* Inclui 4 baterias AA

** Quando conectado ao SmartLink

*** A garantia fora do Canadá e EUA está sujeita a variações



Pernas Biônicas

Articulações inovadoras de quadril e joelhos permitem que os usuários corram no equipamento sem qualquer impacto. Agora todas as corridas são ótimas corridas.



Conectividade Bluetooth 4.0®

Conecta-se sem fios ao seu dispositivo móvel preferido com o aplicativo SmartLink e apresenta todos os dados essenciais do seu treino.



Operação Silenciosa

O Zero Runner é tão silencioso que você pode aproveitar sua corrida sem incomodar as outras pessoas presentes no recinto.

Monitoramento de Frequência Cardíaca

Equipado com a tecnologia sem fio de frequência cardíaca para Polar, ANT+ e Bluetooth; ou você pode posicionar as mãos sobre os sensores digitais nas barras de apoio.



Sem Cabos de Força

É possível colocar o Zero Runner em qualquer lugar de sua residência, pois não há a preocupação de ligá-lo na tomada. Além disso, economize na conta de energia!



CROSS CIRCUIT

O Zero Runner inclui elásticos de resistência, bem como sete pontos de conexão para os elásticos na parte dianteira e traseira do equipamento, de modo que é possível realizar seu treinamento funcional de forma eficiente e conveniente.





CONTINUE
CORRENDO

ACESSE zerorunner.com

PARA MAIS INFORMAÇÕES



Octane
FITNESS

©2014 Octane Fitness, LLC. Em um esforço contínuo para aprimorar os nossos produtos, as especificações estão sujeitas a mudanças. Octane Fitness, Zero Runner e CROSS CIRCUIT são marcas registradas da Octane Fitness. É expressamente proibida qualquer utilização destas marcas sem autorização por escrito da Octane Fitness.

fit4store
As melhores marcas do fitness

WWW.FIT4.COM.BR | [fit4store](#) [fit4store](#)