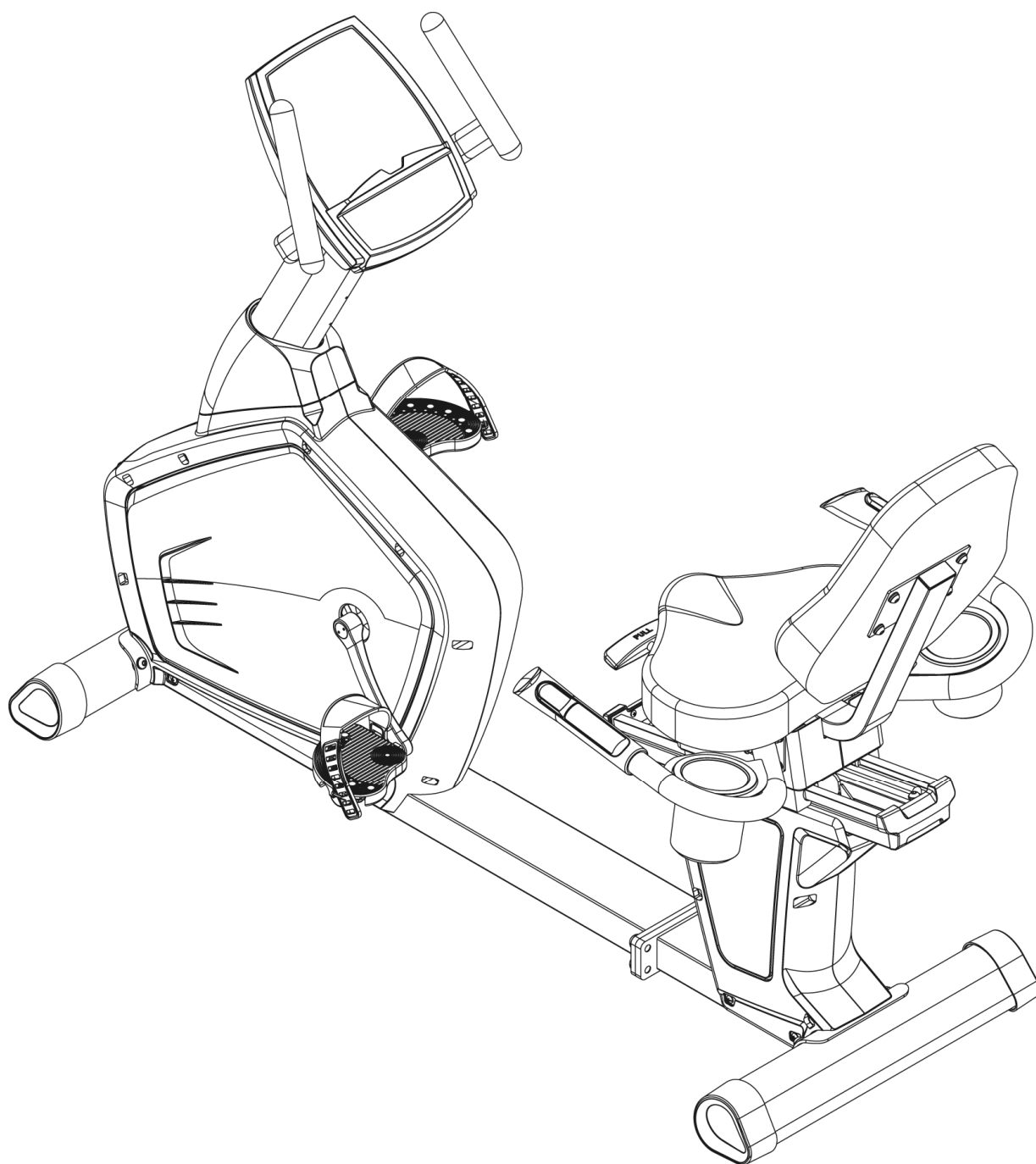


*AeroFit*

# Велозэргометр MaxFit R7

## РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



## ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем горизонтального велоэргометра MaxFit R7. Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать. Благодарим Вас за приобретение высококачественного велотренажера и желаем успешных тренировок!

Тренажеры **AEROFIT** проходят многоступенчатое тестирование, чтобы максимально снизить возможность брака и гарантировать бесперебойные продолжительные тренировки в течение длительного времени.

Если Вам нужна помощь в настройке тренажеров **AEROFIT** или пришло время проводить периодическое сервисное обслуживание, просим связаться с официальным сервисным центром **AEROFIT** по контактной информации, указанной ниже:

Тел.: (495) 276-27-26, 221-26-29

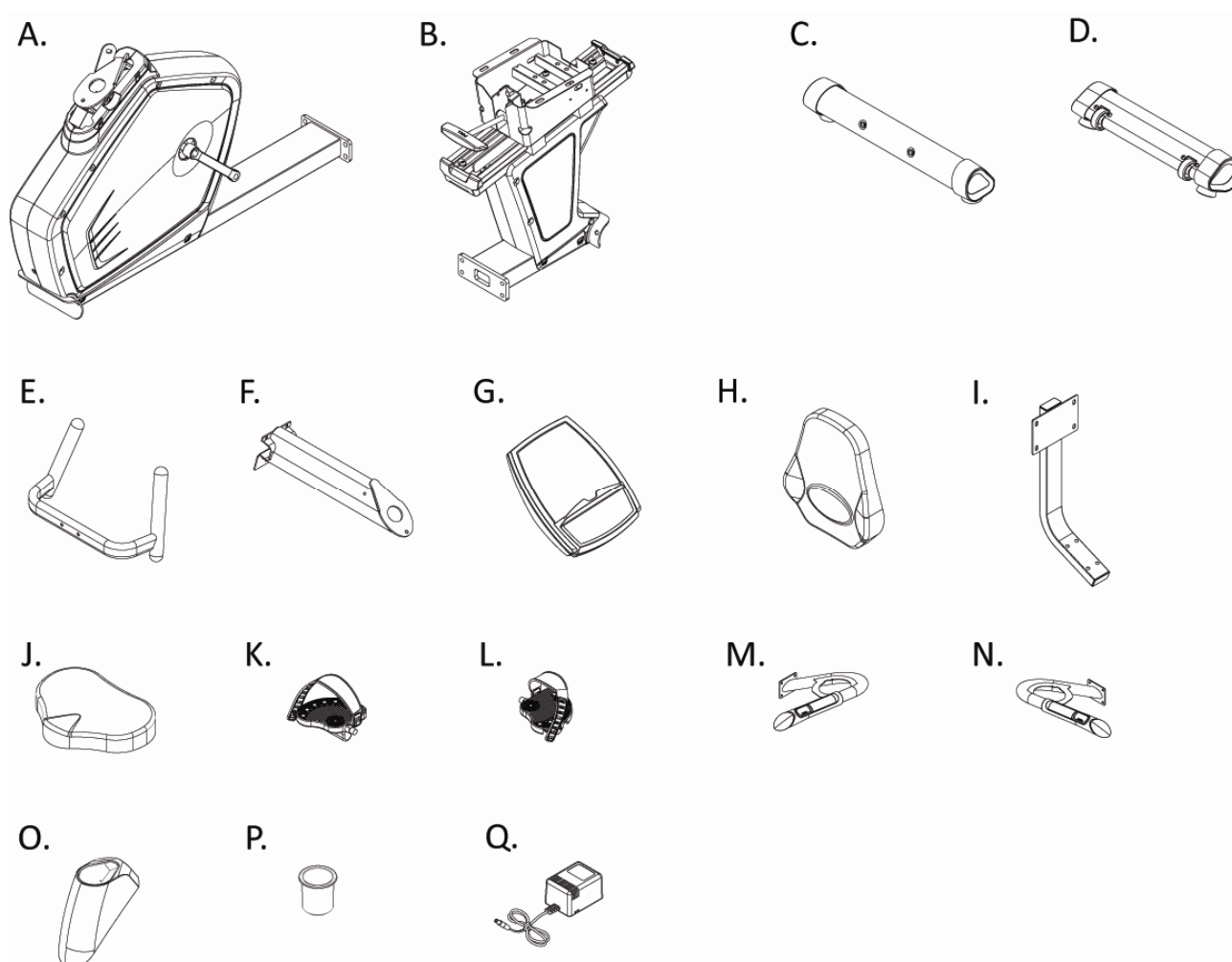
Электронный адрес: [service@sportrus.ru](mailto:service@sportrus.ru)

Согласно статистическим данным, профессиональное периодическое обслуживание тренажеров продлевает срок службы оборудования минимум в 2 раза и тем самым значительно экономит Ваши деньги.

**ООО «СпортРус»**  
**Официальный представитель AEROFIT**  
**на территории Российской Федерации и СНГ**  
**г. Москва**  
**Варшавское шоссе 33, стр. 13**  
**(495) 276-27-26, 221-26-29**  
**[www.aerofit.ru](http://www.aerofit.ru)**

## ОСНОВНЫЕ ДЕТАЛИ:

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
A	Передняя рама	1	J	Сидение	1
B	Задняя рама	1	K	Педаль правая	1
C	Задняя опорная рама	1	L	Педаль левая	1
D	Передняя опорная рама	1	M	Рукоятка правая	1
E	Руль	1	N	Рукоятка левая	1
F	Опорная стойка	1	O	Кожух передней стойки	1
G	Компьютер	1	P	Бутылка	1
H	Спинка сидения	1	Q	Держатель для бутылки	1
I	Рама сидения	1			



# Сборочный комплект

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
K01	Болт под шестигранник М8Х30	2	K11	Болт под шестигранник М8Х15	8
K02	Шайба М8	2	K12	Шайба Ø8ХØ16Х1.5t	8
K03	Болт под шестигранник М12Х20	4	K13	Болт под шестигранн. М8Х20	3
K04	Шайба М12	4	K14	Шайба М8	5
K05	Болт под шестигранник М8Х30	2	K15	Шайба Ø8ХØ16Х1.5t	5
K06	Шайба М8	2	K16	Болт под шестиганн. М8Х30	2
K07	Болт М6Х12	8	K17	Болт М5Х12	2
K08	Шайба М6	8	K18	Ключ 8mmХ55mmХ110mm	1
K09	Болт М8Х60	4	K19	Ключ+Отвертка 5mmХ26mmХ76mm	1
K10	Шайба М8	12	K20	Ключ 13mm+15mm	1

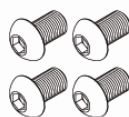
K01.



K02.



K03.



K04.



K05.



K06.



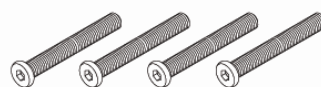
K07.



K08.



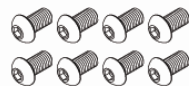
K09.



K10.



K11.



K12.



K13.



K14.



K15.



K16.



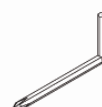
K17.



K18.



K19.



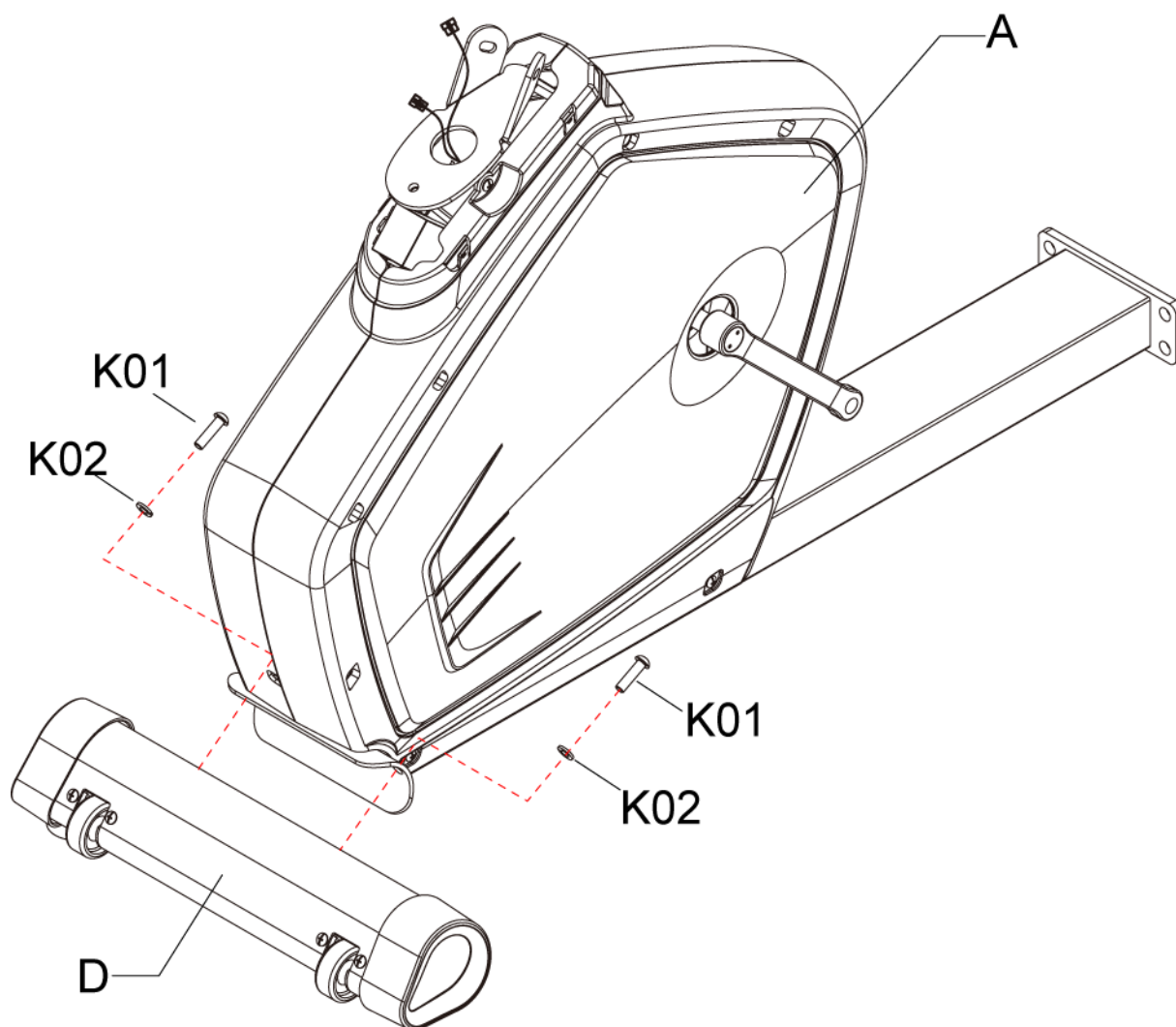
K20.



## Этапы сборки

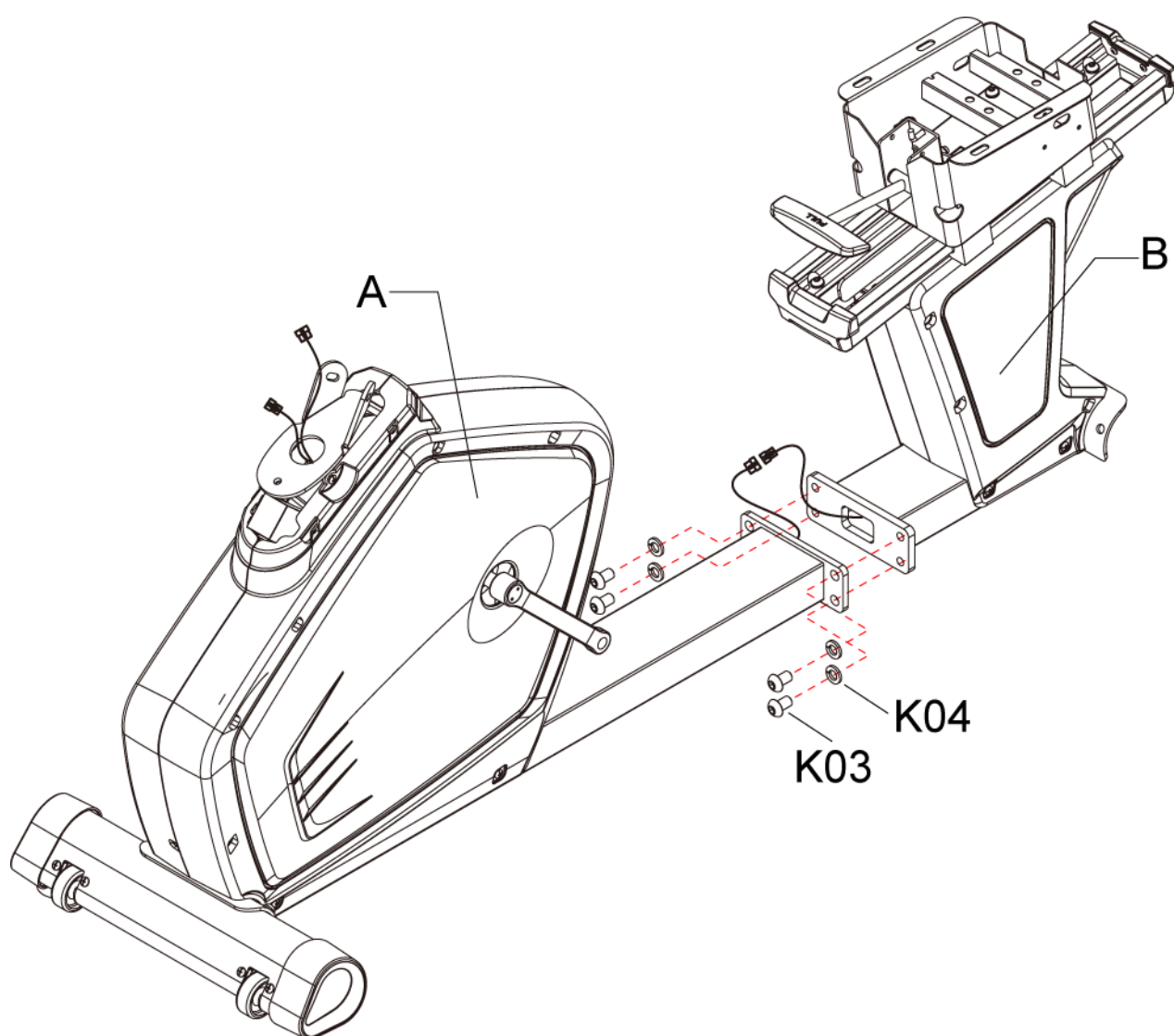
### ШАГ 1- сборка передней опорной рамы

Соедините переднюю раму (A) и переднюю опорную раму (D) шестигранными болтами (K01) и шайбами (K02).



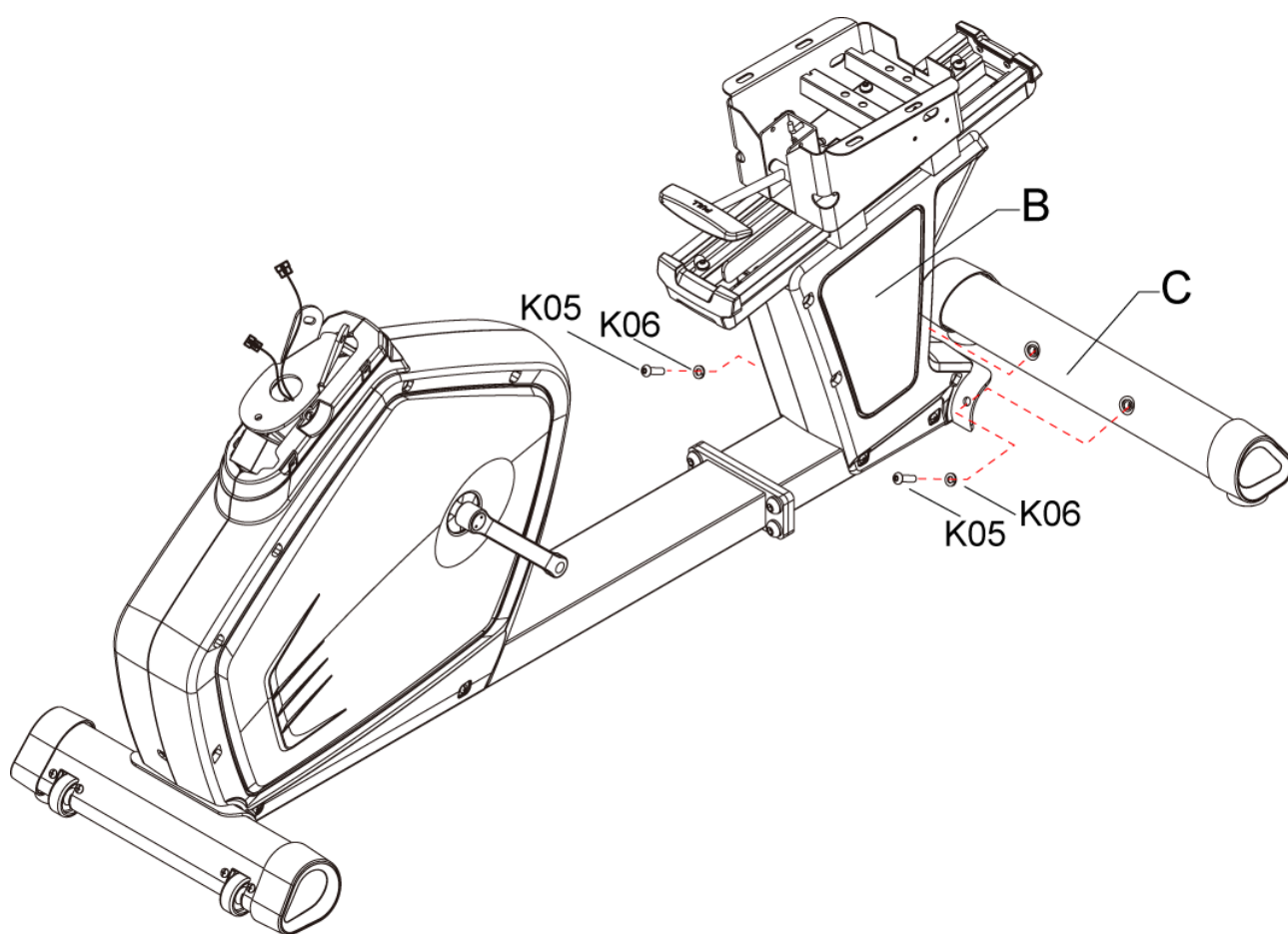
## ШАГ 2 – Сборка рамы

Соедините провода передней и задней частей рамы, затем прикрепите переднюю раму (А) и заднюю раму (В) болтами (K03) и шайбами (K04).



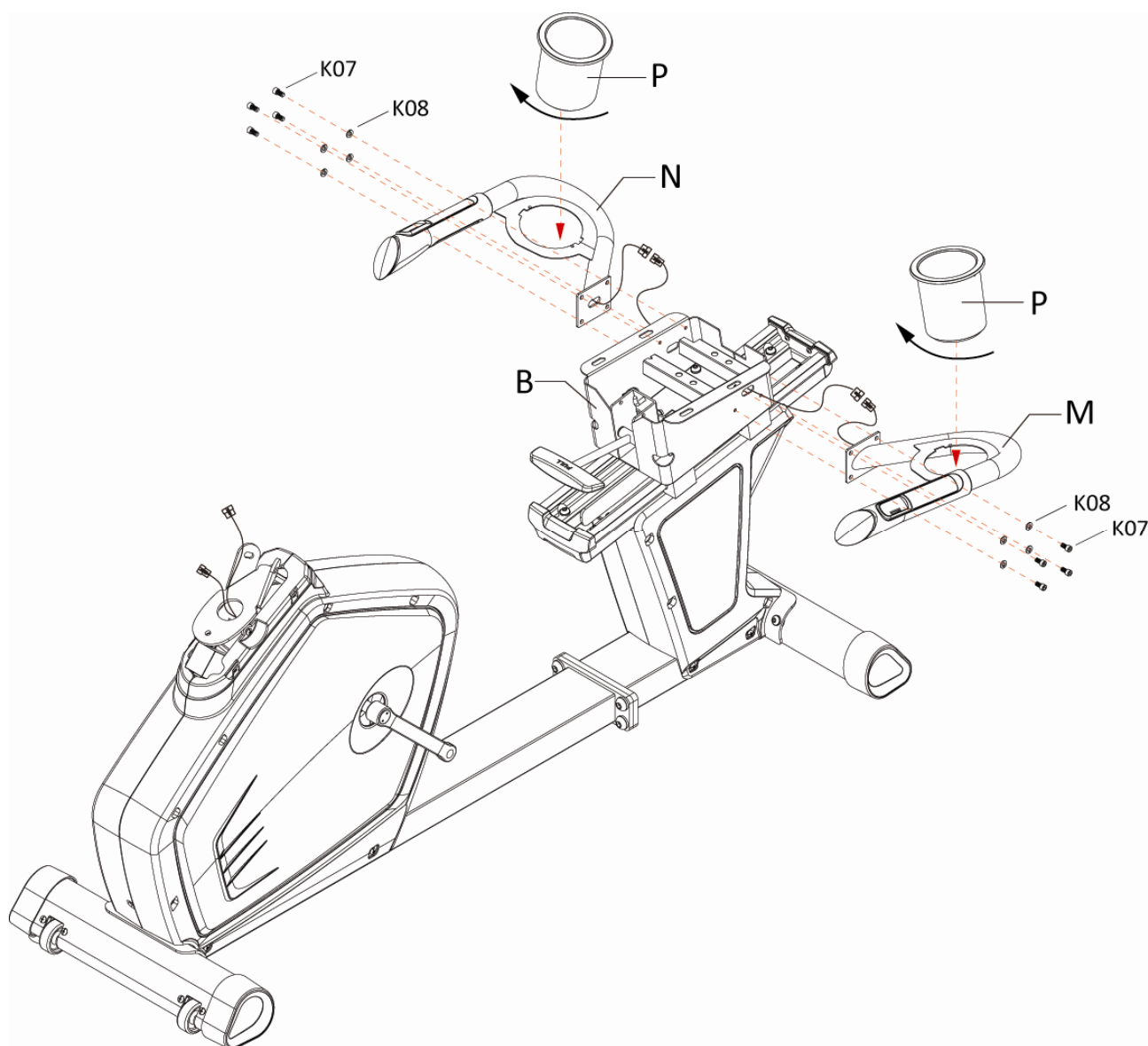
## ШАГ 3 – Установка заднего стабилизатора

Закрепите задний стабилизатор (С) на задней раме (В) болтами (K05) и шайбами (K06).



## ШАГ 4 – Установка поручней

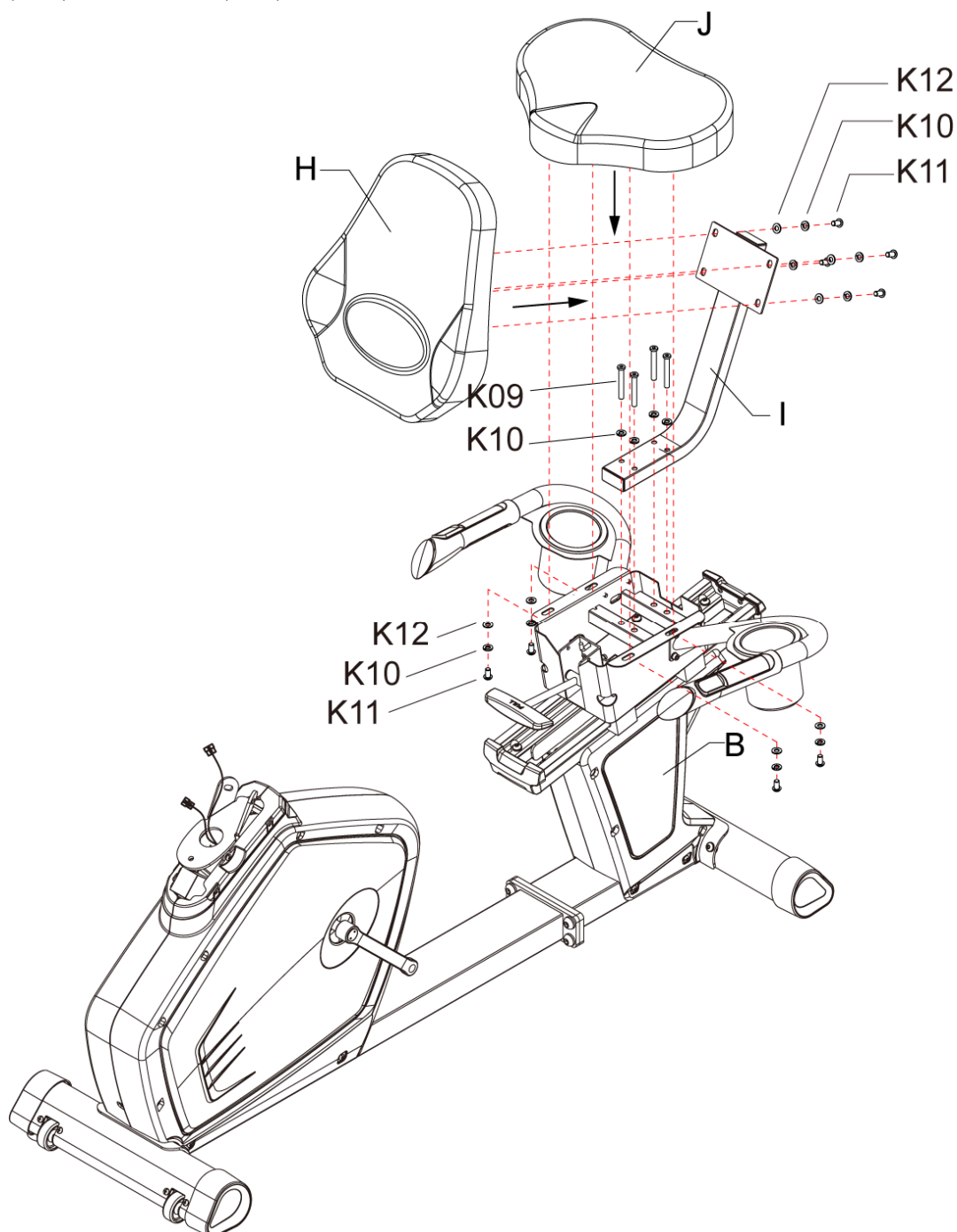
Соедините провода рамы и поручней. Прикрепите поручни (M, N) к задней части рамы (B) при помощи болтов (K07), шайб (K08) как это показано на рисунке.





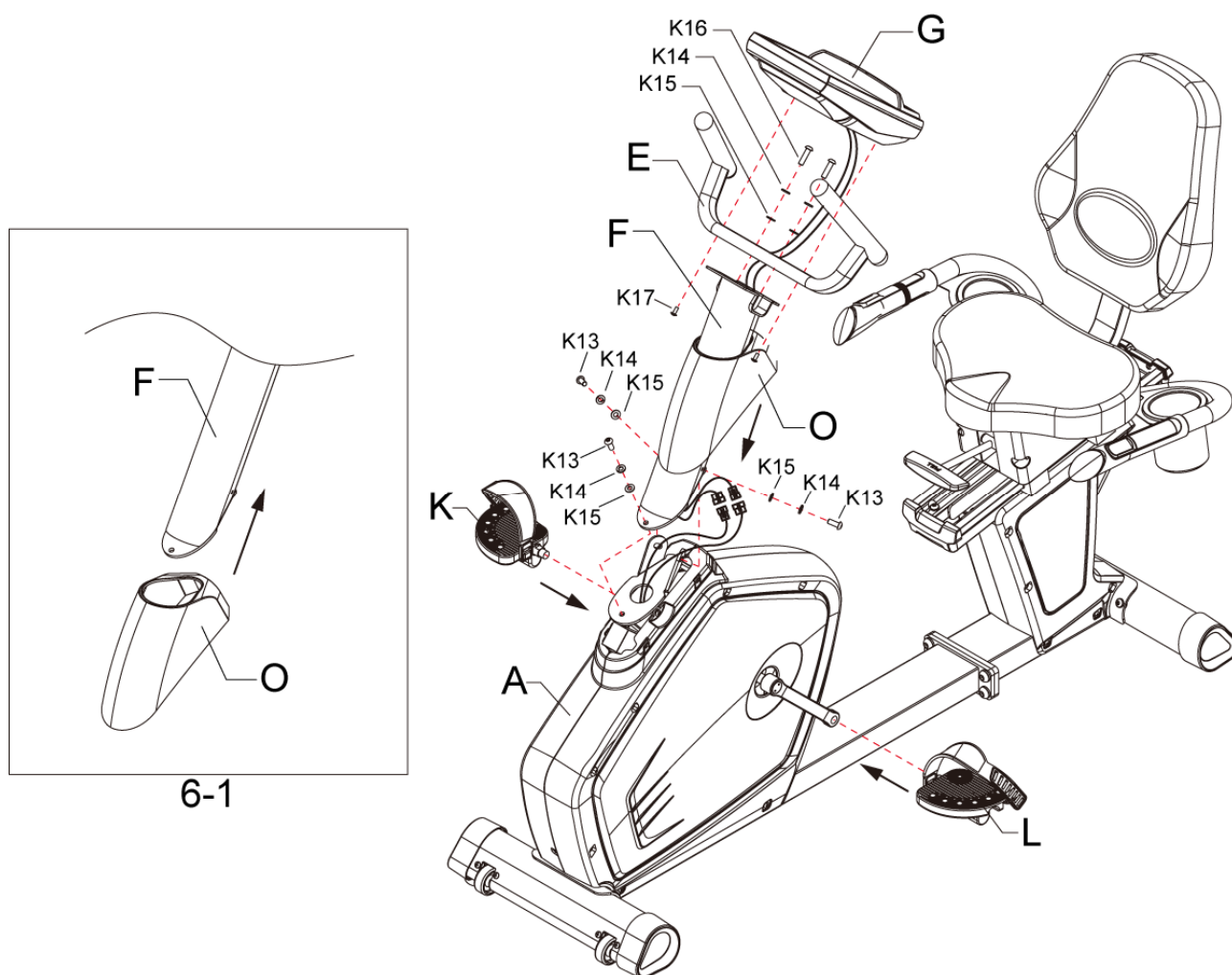
## ШАГ 5 – Установка сидения

Прикрепите подвижную скобу сидения (I) к задней раме (B) болтами (K09) и шайбами (K10). Прикрепите подушку сидения (J) к задней раме (B) болтами (K11), шайбами (K10) и шайбами (K12) как показано на рисунке. Установите спинку сидения (H) на скобу (I) болтами (K21), шайбами (K22) и шайбами (K23).



## ШАГ 6 – Установка консоли

Установите ручки (E) на переднюю стойку (F) болтами (K16), шайбами (K14) и шайбами (K15). Поместите провод консоли в переднюю стойку и вытяните его, установите консоль (G) на стойку (F) болтами (K17). Установите кожух передней стойки (O) – рис. 6-1. Соедините провода передней стойки и рамы. Прикрепите переднюю стойку (F) к раме (A) болтами (K13), шайбами (K14) и шайбами (K15) как это показано на рисунке. Переместите кожух передней стойки (O) вниз. Прикрепите флягодержатель к передней стойке болтами (K24), поместите туда флягу. Наконец, установите педали (K, L).



# Работа с компьютером тренажера

## I. Информационные окна дисплея:

На дисплее отображается информация о: оборотах в минуту (RPM), скорости (SPEED), времени (TIME), калориях (CALORIES), дистанции (DISTANCE), мощности (WATTS), уровне нагрузки (LEVEL), пульсе (PULSES) и профиле программы.

## II. Режим готовности и спящий режим:

### 1. Режим готовности:

Дисплей светится, на дисплее надпись "U1" («Пользователь 1»), на выбор доступно несколько пользовательских режимов: U1~U4.

### 2. Спящий режим:

Если в режиме готовности в течение 15 секунд количество оборотов в минуту держится ниже 40, компьютер автоматически перейдет в спящий режим (после того как 16 раз раздастся звуковой сигнал). Если количество оборотов в минуту превысит 40 или если в течение 16 секунд нажать любую кнопку, то компьютер вернется в режим готовности.

### 3. Если в течение 10 секунд после настройки (ввода информации пользователя, настройки программы), количество оборотов в минуту будет менее 40, то компьютер вернется в режим готовности. Если через 5 секунд количество оборотов в минуту будет менее 40, компьютер автоматически перейдет в спящий режим (после того как 16 раз раздастся звуковой сигнал). Если количество оборотов в минуту превысит 40 или если в течение 16 секунд нажать любую кнопку, то компьютер вернется в режим готовности.

## III. Функции кнопок:

### 1. START (СТАРТ):

В режиме готовности при нажатии на эту кнопку запустится программа Быстрый Старт.

### 2. STOP/RESET (СТОП/СБРОС):

Во время тренировки нажмите эту кнопку для паузы.

Во время настройки программы, нажмите эту кнопку для возврата.

### 3. UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ):

Во время настройки используется для выбора режима и ввода значений.

Во время тренировки используется для увеличения или уменьшения нагрузки.

### 4. ENTER/MODE (ВВОД/РЕЖИМ):

Используется для подтверждения и входа.

### 5. RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ):

Во время тренировки, возьмитесь за сенсорные датчики пульса, пока на дисплее

“PULSE“ не отобразится значение Вашего пульса, нажмите “RECOVERY”, и продолжайте держаться за сенсорные датчики пульса в течение 60 секунд.

Сопротивление автоматически сбросится до минимального уровня.

Начнется обратный отчет времени в окне “TIME” от 00:60 до 00:00. На дисплее появится Ваш результат восстановления пульса в значении F1,F2....до F6, где F1 – наилучший показатель. Нажмите “RECOVERY” еще раз для возврата в главное меню.

6. P1~P12 PROGAM (P1~P12 Программы):

На консоли тренажера есть кнопки P1~P12 для каждой из предустановленных программ. Нажмите кнопку выбранной программы тренировки.

IV. Режим настройки предустановленных программ:

P1 ~ P12 Предустановленные программы:

1. Нажмите “UP/DOWN” для выбора одной из P1~P12 предустановленной программы.
2. Войдите в режим программы.
3. Нажмите “MODE / ENTER”, загорится и мигает окно “TIME” (ВРЕМЯ), предустановленное значение “0:00”, нажмите “UP / DOWN” для установки времени (диапазон времени: 0:00, 10:00~99:00, шаг 1:00).
4. Затем нажмите “MODE / ENTER” еще раз, загорится и мигает окно “DISTANCE” (ДИСТАНЦИЯ), предустановленное значение “0.0”, нажмите “UP / DOWN” для установки дистанции (диапазон дистанции: 0.0~99.5, шаг 0.5).
5. Затем нажмите “MODE / ENTER” еще раз, загорится и мигает окно “CALORIES” (КАЛОРИИ), предустановленное значение “0”, нажмите “UP / DOWN” для установки калорий (диапазон калорий: 0~990, шаг 10).
6. После установки времени, дистанции, калорий, нажмите “START” для начала тренировки.

Используйте кнопки быстрого доступа P1~P12 для выбора программы:

1. После включения компьютера, выберите пользователя (U1~U4), введите вес, затем нажмите “MODE / ENTER” для входа в режим.
2. После выбора режима, выберите одну из P1~P12 предустановленных программ.
3. После входа, установите время, дистанцию, калории, согласно инструкции, изложенной выше (пп. 3~6).

Во время тренировки, нажмите “STOP/REST” единожды для остановки, на дисплеях TIME (ВРЕМЯ) / DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) / CALORIES (КАЛОРИИ) появятся результаты тренировки. Нажмите “START” для возобновления тренировки и возобновления подсчета значений времени, дистанции, калорий. Нажмите “STOP/REST” повторно для возврата в меню выбора программ. На дисплее появится надпись: “PLEASE SELECT PROGRAM”

(«ПОЖАЛУЙСТА, ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ).

#### **Программа ручной настройки:**

1. Нажмите “UP / DOWN” и выберите программу “MANUAL” (РУЧНАЯ НАСТРОЙКА) .
2. Войдите в программу “MANUAL”.
3. Нажмите “MODE / ENTER”, загорится и мигает окно “TIME” (ВРЕМЯ), предустановленное значение “0:00”, нажмите “UP / DOWN” для установки времени (диапазон времени: 0:00, 10:00~99:00, шаг 1:00).
4. Затем нажмите “MODE / ENTER” еще раз, загорится и мигает окно “DISTANCE” (ДИСТАНЦИЯ), предустановленное значение “0.0”, нажмите “UP / DOWN” для установки дистанции (диапазон дистанции: 0.0~99.5, шаг 0.5).
5. Затем нажмите “MODE / ENTER” еще раз, загорится и мигает окно “CALORIES” (КАЛОРИИ), предустановленное значение “0”, нажмите “UP / DOWN” для установки калорий (диапазон калорий: 0~990, шаг 10).
6. После установки времени, дистанции, калорий, нажмите “START” для начала тренировки.

Во время тренировки, нажмите “STOP/REST” единожды для остановки, на дисплеях TIME (ВРЕМЯ) / DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) / CALORIES (КАЛОРИИ) появятся результаты тренировки. Нажмите “START” для возобновления тренировки и возобновления подсчета значений времени, дистанции, калорий.

Нажмите “STOP/REST” повторно для возврата в меню выбора программ. На дисплее появится надпись: “PLEASE SELECT PROGRAM” («ПОЖАЛУЙСТА, ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ»).

#### **Пользовательская программа:**

1. Нажмите “UP / DOWN” и выберите программу “USER” (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ) .
2. Войдите в программу “USER”.
3. Нажмите “MODE / ENTER”, загорится и мигает окно “TIME” (ВРЕМЯ), предустановленное значение “0:00”, нажмите “UP / DOWN” для установки времени (диапазон времени: 0:00, 10:00~99:00, шаг 1:00).
4. Затем нажмите “MODE / ENTER” еще раз, загорится и мигает окно “DISTANCE” (ДИСТАНЦИЯ), предустановленное значение “0.0”, нажмите “UP / DOWN” для установки дистанции (диапазон дистанции: 0.0~99.5, шаг 0.5).
5. Затем нажмите “MODE / ENTER” еще раз, загорится и мигает окно “CALORIES” (КАЛОРИИ), предустановленное значение “0”, нажмите “UP / DOWN” для установки калорий (диапазон калорий: 0~990, шаг 10).
6. После установки времени, дистанции, калорий, нажмите “START” для начала тренировки.

Во время тренировки, нажмите “STOP/REST” единожды для остановки, на дисплеях TIME (ВРЕМЯ) / DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) / CALORIES (КАЛОРИИ) появятся результаты тренировки. Нажмите “START” для возобновления тренировки и возобновления подсчета значений времени, дистанции, калорий.

Нажмите “STOP/REST” повторно для возврата в меню выбора программ. На дисплее появится надпись: “PLEASE SELECT PROGRAM” («ПОЖАЛУЙСТА, ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ»).

#### Режим редактирования графики:

1. Войдите в программу “USER” (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ), загорится и мигает окно “TIME” (ВРЕМЯ), предустановленное значение “0:00”.
2. Нажмите и удерживайте “ENTER/MODE” в течение 3х секунд, на графическом экране засветится и мигает первая линия. В окне “TIME” (ВРЕМЯ) появится S-1, что свидетельствует о входе в режим редактирования графики.
3. При помощи кнопок UP / DOWN выберите “LEVEL” (УРОВЕНЬ), затем нажмите “ENTER/MODE” для редактирования следующего уровня.
4. Всего S-1 ~ S-16 стадий, нажмите ENTER/MODE для редактирования каждого уровня.

#### Пульсозависимые программы:

1. Нажмите “UP / DOWN” и выберите программу “HRC” (ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ).
2. Войдите в программу “HRC”.
3. Нажмите “MODE / ENTER”, загорится и мигает окно “HEIGHT” (РОСТ), предустановленное значение “170”, нажмите “UP/DOWN” для ввода роста (диапазон роста: 50~250, шаг 1).
4. Затем нажмите “MODE / ENTER” еще раз, загорится и мигает окно “AGE” (ВОЗРАСТ), предустановленное значение “35”, нажмите “UP/DOWN” для ввода возраста (диапазон возраста: 10~99, шаг 1).
5. Затем нажмите “MODE / ENTER” еще раз, загорится и мигает окно “SEX” (ПОЛ), предустановленное значение “M” – мужчина, нажмите “UP/DOWN” для выбора пола, женский пол - “F”.
6. Затем нажмите “MODE / ENTER” еще раз, загорится и мигает окно “50%, 75%, 90%, TARGET”, предустановленное значение “P” в окне “PULSE” (ПУЛЬС).  
Однократно нажмите UP, загорится и мигает окно 55%. В окне “PULSE” будет значение 55%. Однократно нажмите DOWN, загорится и мигает окно “TARGET” (ЦЕЛЕВАЯ). В окне “PULSE” будет значение “TARGET”. Нажмите UP/DOWN для выбора значения пульса. После выбора нажмите MODE/ENTER, загорится и мигает окно “PULSE”, нажмите UP/DOWN для ввода значения.

7. Загорится и мигает окно "TIME" (ВРЕМЯ), предустановленное значение "0:00", нажмите "UP / DOWN" для установки времени (диапазон времени: 0:00, 10:00~99:00, шаг 1:00).
8. Затем нажмите "MODE / ENTER" еще раз, загорится и мигает окно "DISTANCE" (ДИСТАНЦИЯ), предустановленное значение "0.0", нажмите "UP / DOWN" для установки дистанции (диапазон дистанции: 0.0~99.5, шаг 0.5).
9. Затем нажмите "MODE / ENTER" еще раз, загорится и мигает окно "CALORIES" (КАЛОРИИ), предустановленное значение "0", нажмите "UP / DOWN" для установки калорий (диапазон калорий: 0~990, шаг 10).
10. После установки времени, дистанции, калорий, нажмите "START" для начала тренировки.

Во время тренировки, нажмите "STOP/REST" единожды для остановки, на дисплеях TIME (ВРЕМЯ) / DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) / CALORIES (КАЛОРИИ) появятся результаты тренировки. Нажмите "START" для возобновления тренировки и возобновления подсчета значений времени, дистанции, калорий.

Нажмите "STOP/REST" повторно для возврата в меню выбора программ. На дисплее появится надпись: "PLEASE SELECT PROGRAM" («ПОЖАЛУЙСТА, ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ»).

#### А. Функция «РАЗМИНКА»

1. Нагрузка установлена в значении "1", через 1 минуту автоматически перейдет в режим контроля пульса.

2. Нажимайте " UP /DOWN " для регулировки нагрузки

#### В. Режим контроля пульса

1. Компьютер сравнивает текущее значение пульса с одним из заданных (55% / 75% / 90% / целевой) каждые 10 секунд.
2. При отсутствии поступающего сигнала пульса, на экране загорится "Р". Программа перейдет в режим паузы и нагрузка перестанет увеличиваться.
3. Нажимайте " UP / DOWN " для регулировки нагрузки
4. Если текущее значение пульса ниже заданного, нагрузка будет увеличиваться на один уровень за один раз. Максимальный уровень нагрузки равен 16.
5. Если текущее значение пульса выше заданного, нагрузка будет снижаться на один уровень за один раз. Минимальный уровень нагрузки равен 1.
6. Если текущее значение пульса выше заданного дольше 3-х минут, или когда закончится заданное время, программа остановится и перейдет в режим заминки.

#### С. По окончании программы контроля пульса начнется режим «Заминка» (1 минута)

1. После входа в режим заминки на экране появится обратный отсчет от 1 минуты.
2. Нагрузка будет установлена на уровень 1.



3. В режиме заминки работают только кнопки ” STOP/ RESET “.

### **Низкие обороты в процессе тренировки:**

Если в процессе тренировки показатель RPM ниже 40, на экране появится 『RPM↑』 и через 5 секунд консоль перейдет в режим паузы.

### **Программа контроля мощности:**

1. Нажмите “UP/DOWN” и выберите программу “WATTS” (КОНТРОЛЬ МОЩНОСТИ).
2. Войдите в программу.
3. Нажмите “MODE / ENTER”, загорится и замигает окно “WATTS”, предустановленное значение “120” (диапазон мощности: 100~350, шаг 5).
4. Затем нажмите “MODE / ENTER” еще раз, загорится и замигает окно “TIME” (ВРЕМЯ), предустановленное значение “0:00”, нажмите “UP / DOWN” для установки времени (диапазон времени: 0:00, 10:00~99:00, шаг 1:00).
5. Затем нажмите “MODE / ENTER” еще раз, загорится и замигает окно “DISTANCE” (ДИСТАНЦИЯ), предустановленное значение “0.0”, нажмите “UP / DOWN” для установки дистанции (диапазон дистанции: 0.0~99.5, шаг 0.5).
6. Затем нажмите “MODE / ENTER” еще раз, загорится и замигает окно “CALORIES” (КАЛОРИИ), предустановленное значение “0”, нажмите “UP / DOWN” для установки калорий (диапазон калорий: 0~990, шаг 10).
7. После установки времени, дистанции, калорий, нажмите “START” для начала тренировки.

Во время тренировки, нажмите “STOP/REST” единожды для остановки, на дисплеях TIME (ВРЕМЯ) / DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) / CALORIES (КАЛОРИИ) появятся результаты тренировки. Нажмите “START” для возобновления тренировки и возобновления подсчета значений времени, дистанции, калорий.

Нажмите “STOP/REST” повторно для возврата в меню выбора программ. На дисплее появится надпись: “PLEASE SELECT PROGRAM” («ПОЖАЛУЙСТА, ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ»).



## V. Профиль программ:

## Программа ручной настройки:

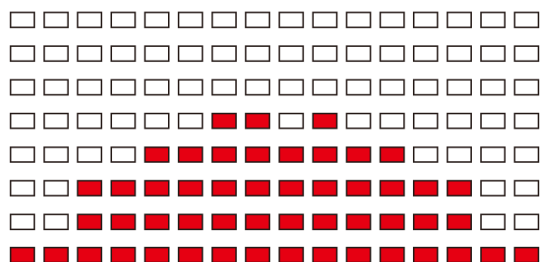
A 10x16 grid of squares. The first 9 rows consist of 16 white squares each. The 10th row consists of 16 red squares.

### Пульсозависимая программа:

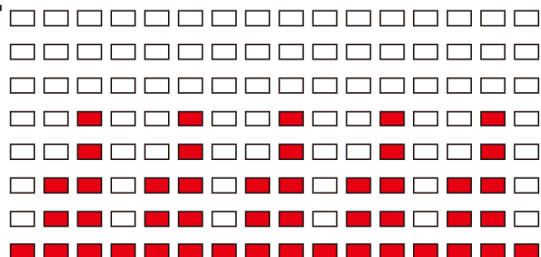
### Программа контроля мощности:

## Предустановленные программы:

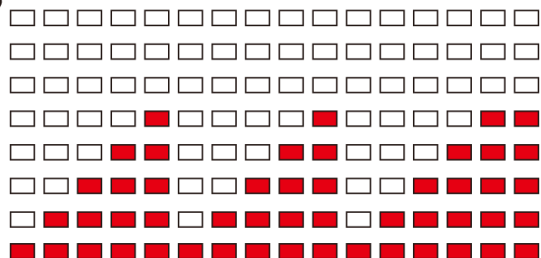
**P1**



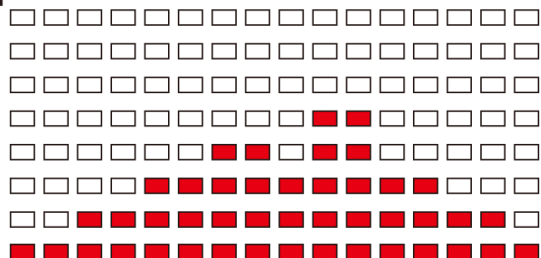
**P2**



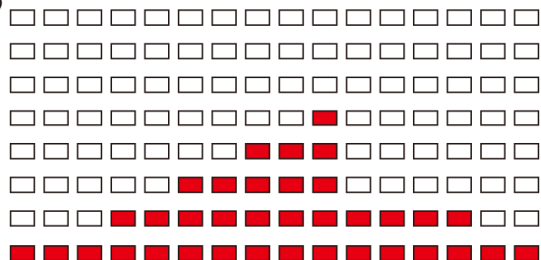
**P3**



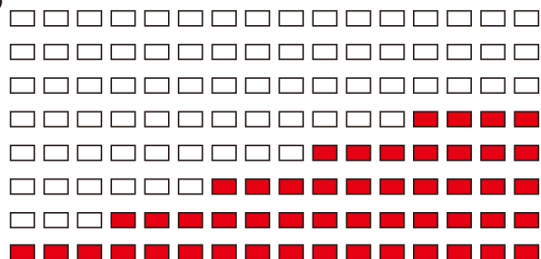
**P4**



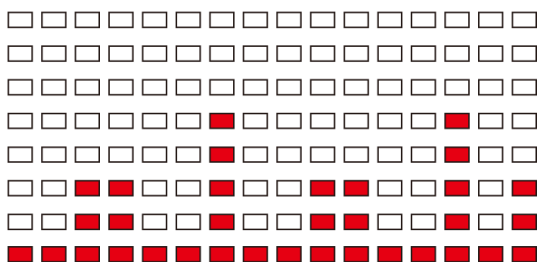
**P5**



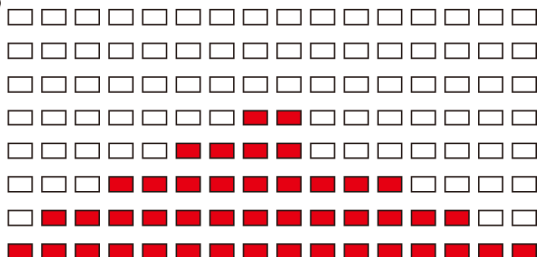
**P6**



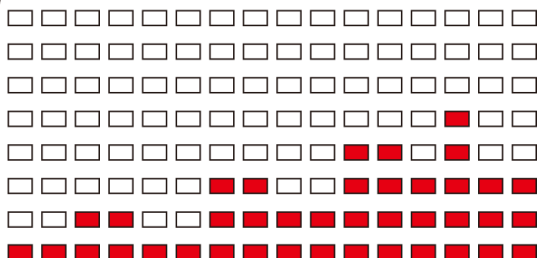
**P7**



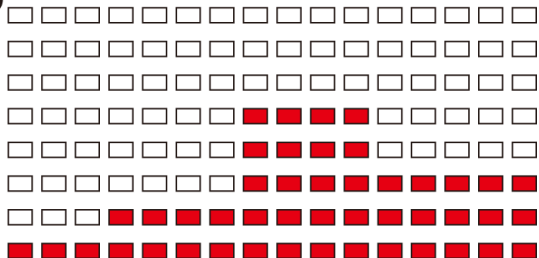
**P8**



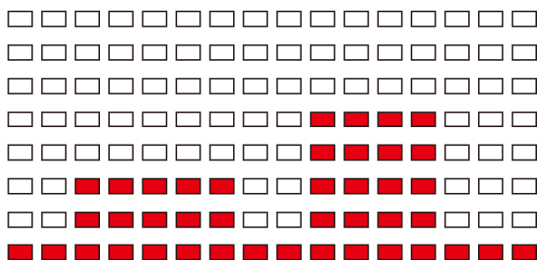
**P9**



**P10**



**P11**



**P12**

