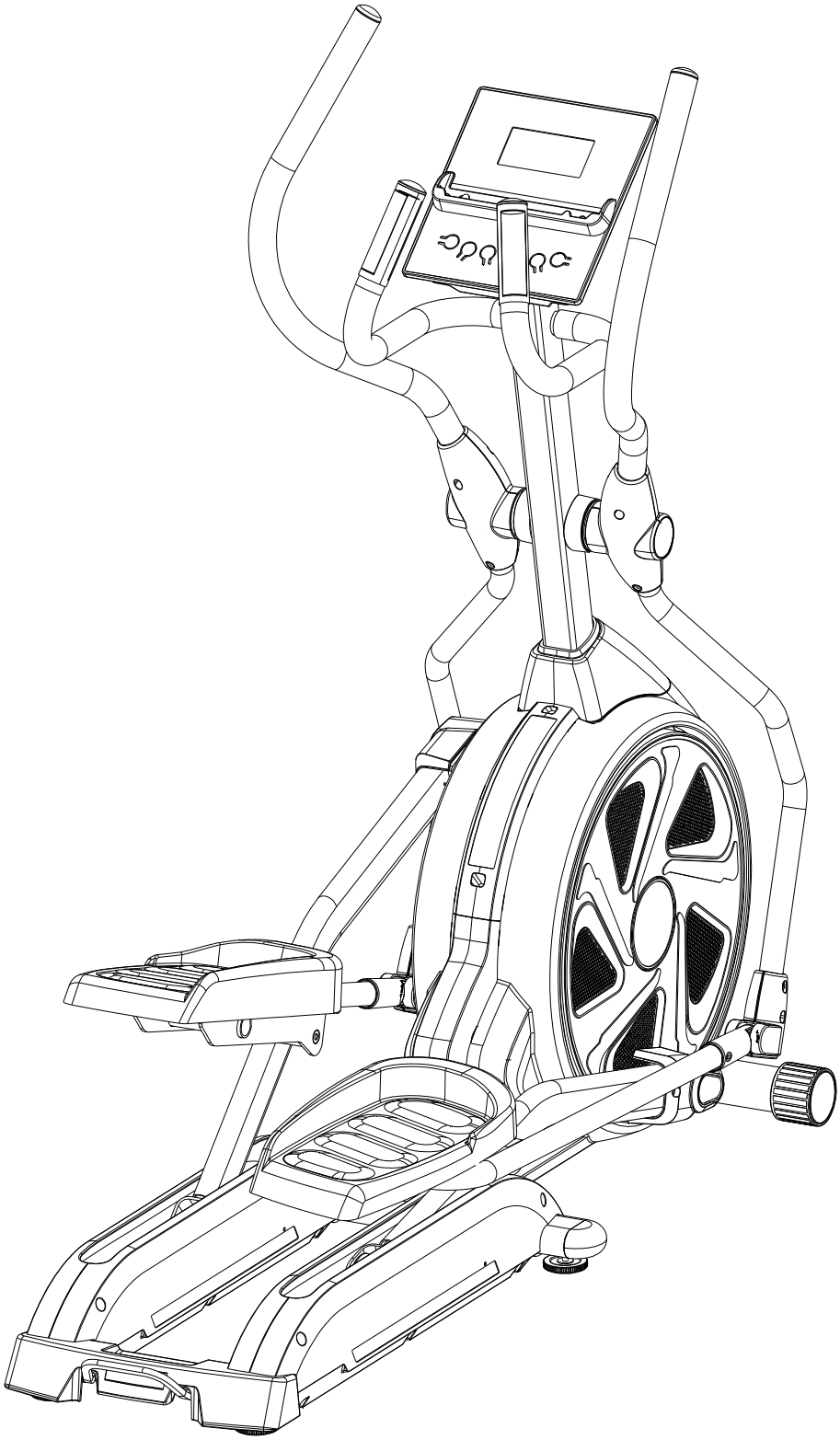
AeroFit

Руководство пользователя



MaxFit EX6

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем эллиптического тренажера MaxFit EX6. Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать. Благодарим Вас за эллиптического тренажера 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 центом *AEROFIT* по контактной информации, указанной ниже:

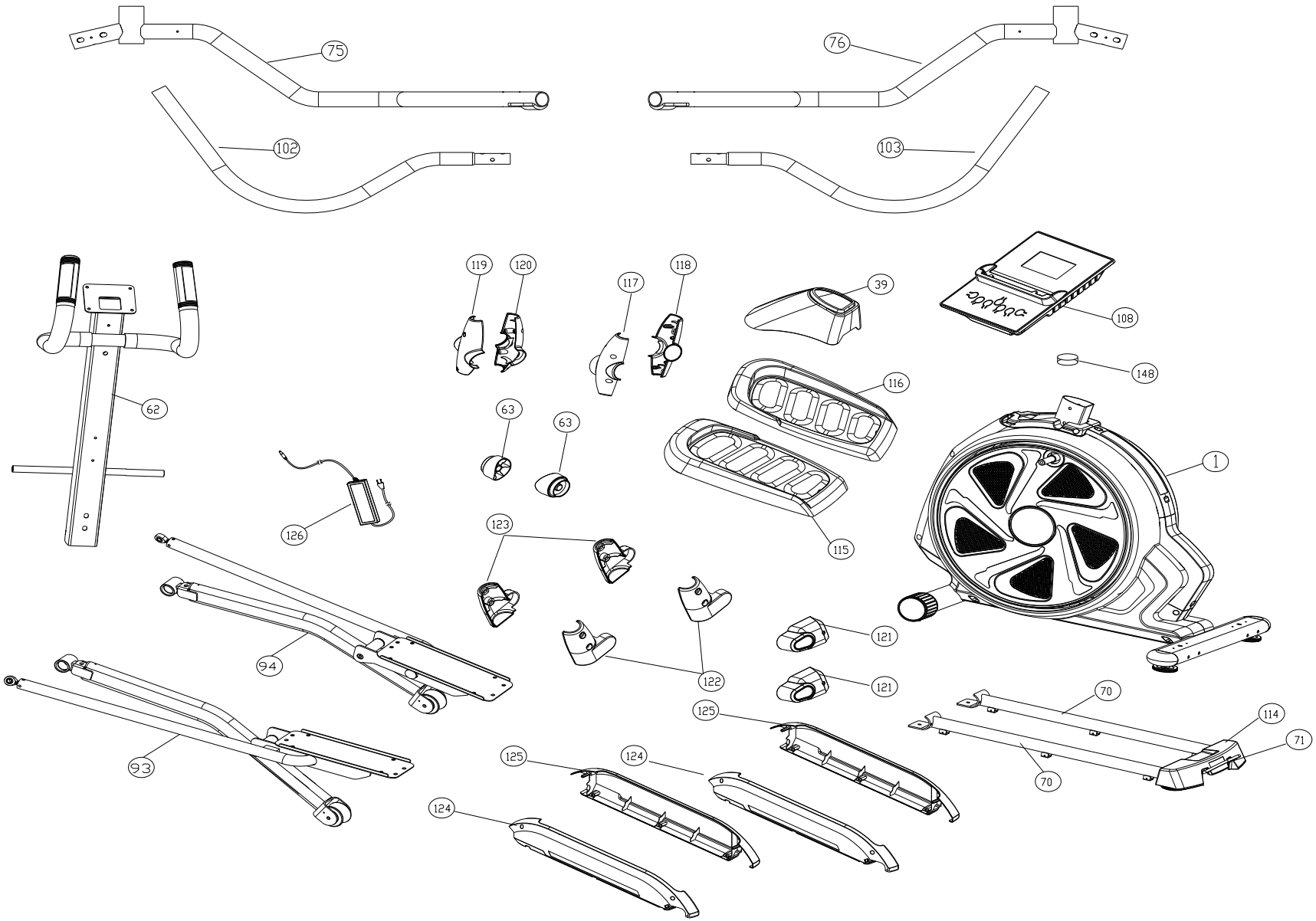
Тел.: (495) 276-27-26
Электронный адрес: service@sportrus.ru

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
www.aerofit.ru

Проверка комплектности

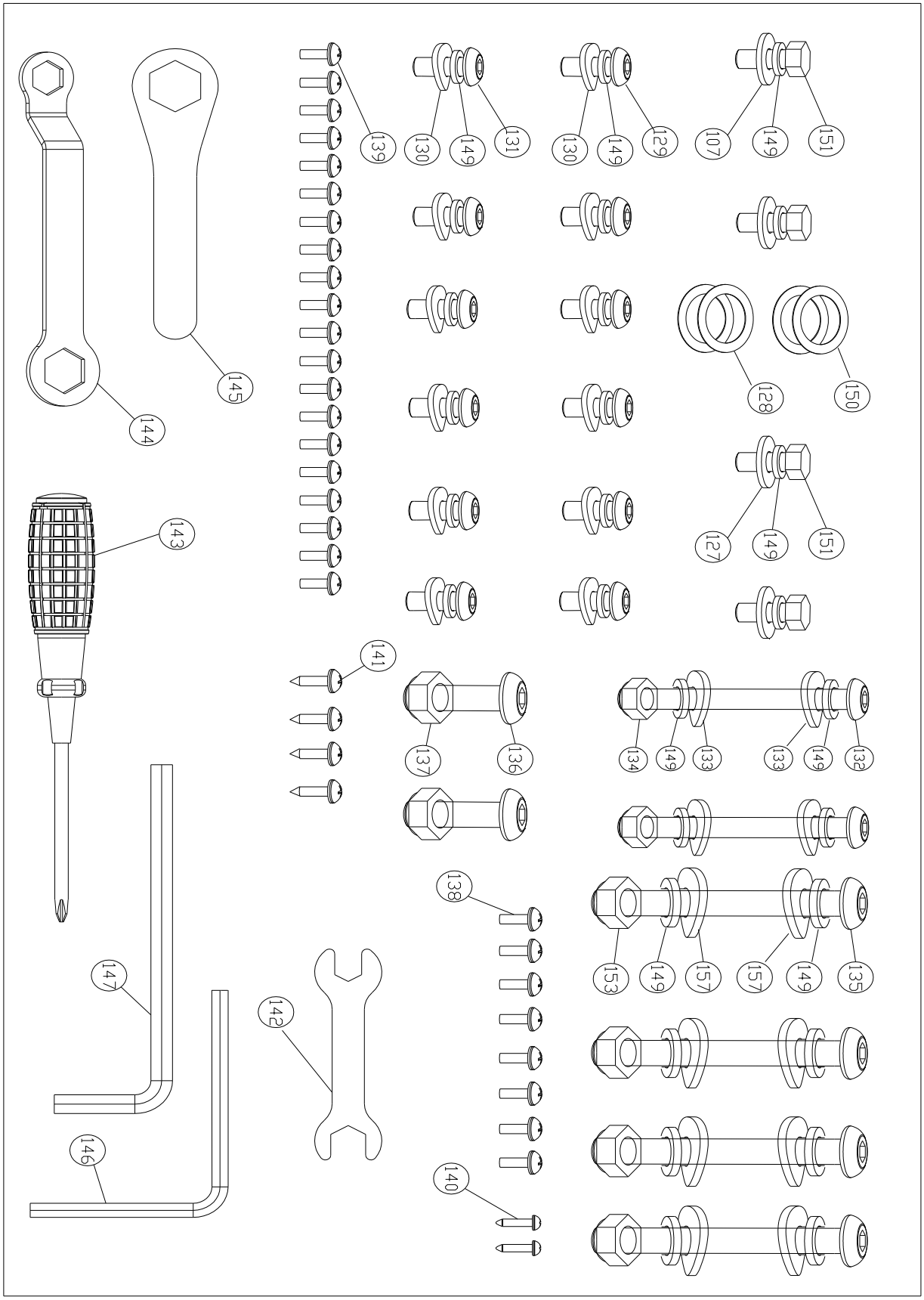
Номер	Описание	Кол-во
1	Рама	**1**
39	Верхнее покрытие рамы	**1**
62	Вертикаль	**1**
63	Заглушки	**2**
70	Комплект заднего стабилизатора	**2**
71	Комплект рукояток	**1**
75	Левый шатун	**1**
76	Правый шатун	**1**
93	Комплект левой педали	**1**
94	Комплект правой педали	**1**
102	Комплект левой рукоятки	**1**
103	Комплект правой рукоятки	**1**
108	Компьютер	**1**
114	Заднее покрытие рамы	**1**
115	Комплект пластика левой педали	**1**
116	Комплект пластика правой педали	**1**
117	Переднее покрытие левого поручня	**1**
118	Заднее покрытие левого поручня	**1**
119	Переднее покрытие правого поручня	**1**
120	Заднее покрытие правого поручня	**1**
121	Скользящее покрытие перилл	**2**
122	Соединительное левое покрытие	**2**
123	Соединительное правое покрытие	**2**
124	Левая крышка соединительного шатуна	**2**
125	Правая крышка соединительного шатуна	**2**
126.	Сетевой адаптер	**1**
148	Силикон	**1**


75
76
102
103
119
120
117
118
39
108
148
116
62
63
63
1
126
123
115
121
94
122
121
70
125
114
71
93
125
124
70
124

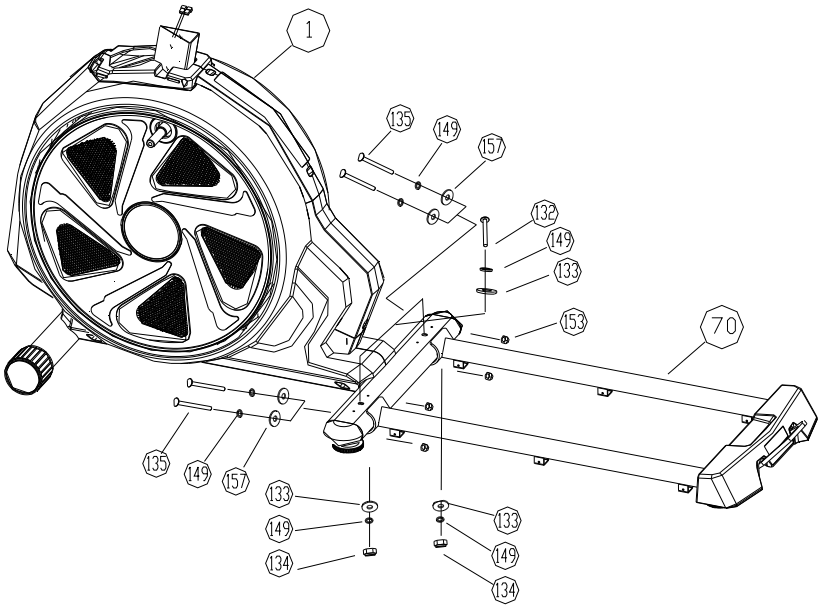
Сборочные болты

Номер	Описание	Кол-во
107	Шайба Ø22xØ9x2t	**2**
127	Шайба Ø25xØ9x2t	**2**
128	Шайба Ø17.5xØ26x0.3t	**2**
129	Болт M8x20(SAE82046)	**6**
130	Шайба SCB2085	**12**
131	Болт M8X20	**6**
132	Болт M8X60	**2**
133	Шайба Ø25X Ø 8.5x2t	**4**
134	Нейлоновая гайка M8,13	**2**
135	Болт M8X100	**4**
136	Болт M12xP1.75x35	**2**
137	Нейлоновая гайка M12xP1.75，19	**2**
138	Болт M6X12	**8**
139	Болт M4X12	**20**
140	Болт ¢4X16	**2**
141	Болт ST4X16	**4**
142	Двойной открытый ключ SEA1013	**1**
143	Отвертка(с пластиковой ручкой) SEB5182	**1**
144	Ключ SEG1317	**1**
145	Ключ SEG19	**1**
146	Ключ 6MM 80MMX80MM	**1**
147	Ключ 8mm(40X120)	**1**
149	Гайка M8x2.0t	**24**
150	Шайба Ø17.5xØ26x0.3t	**2**
151	Болт M8x20(13)	**4**
153	Нейлоновая гайка M8	**2**
157	Шайба Ø25X Ø 8.5x2t	**4**

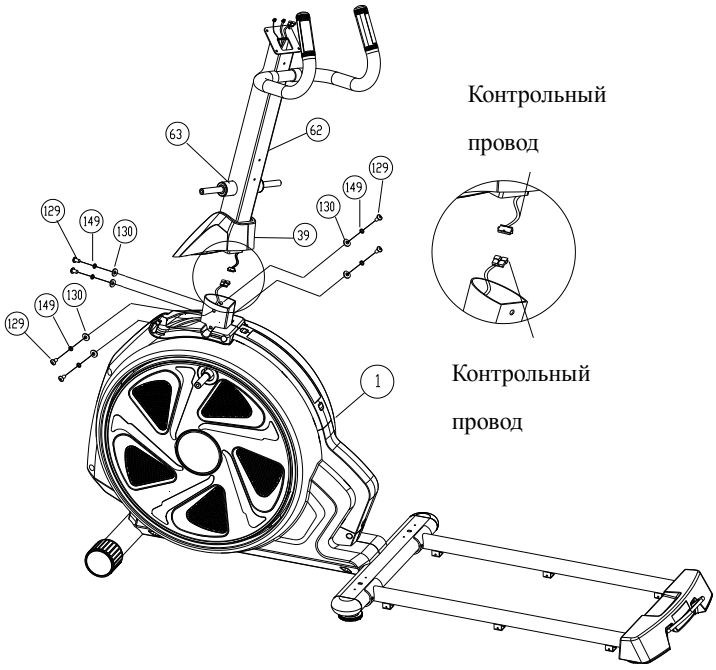
Сборочные болты



Инструкция по сборке

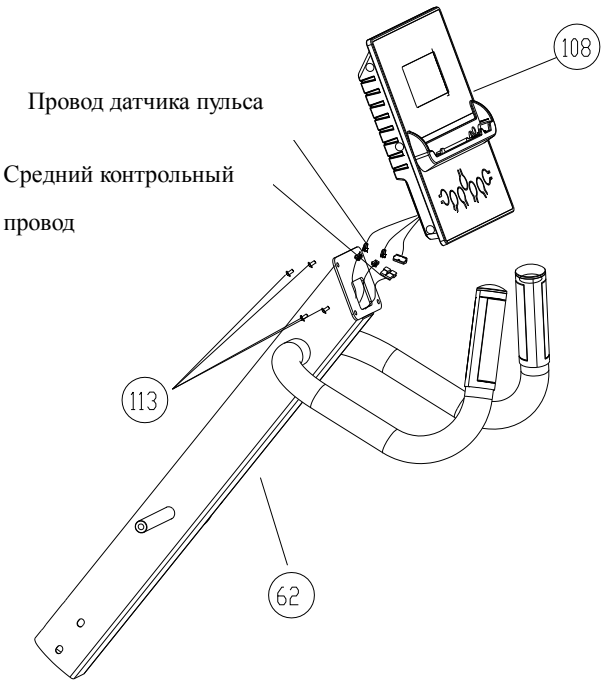


1. Соедините задний стабилизатор (#70) с рамой (#1) с помощью болтов (#132), шайб(#149) шайб (#133) и нейлоновой гайки (#134) и затем затяните болтом(#135), шайбой(#149), шайбой(#157), гайки(#153) на заднем стабилизаторе (#70) и раме (#1) .

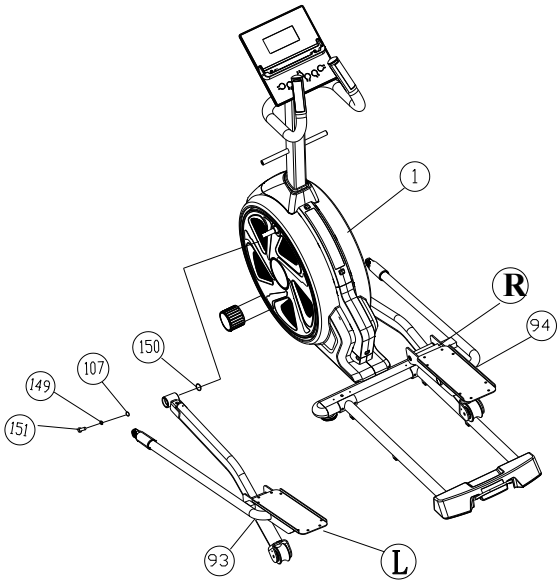


2. Установите верхнее покрытие рамы (#39) на вертикаль (#62) и соедините верхний и нижний контрольные провода. Прикрепите вертикаль(#62) к раме (#1) с помощью болтов (#129) и шайб (#149, 130) и затем установите верхнее покрытие рамы (#39) на раму(#1)

Инструкции по сборке

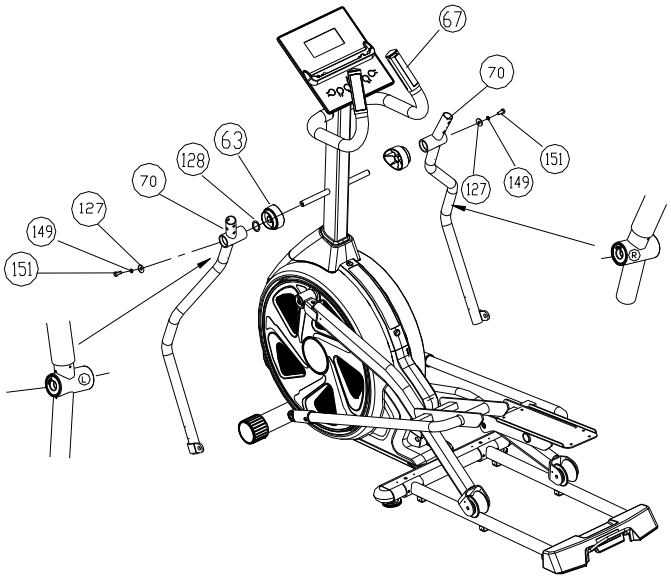


3. Соедините провод с вертикали с верхним контрольным проводом из компьютера (#108), затем зафиксируйте компьютер (#108) на вертикали (#62) с помощью болтов (#113).

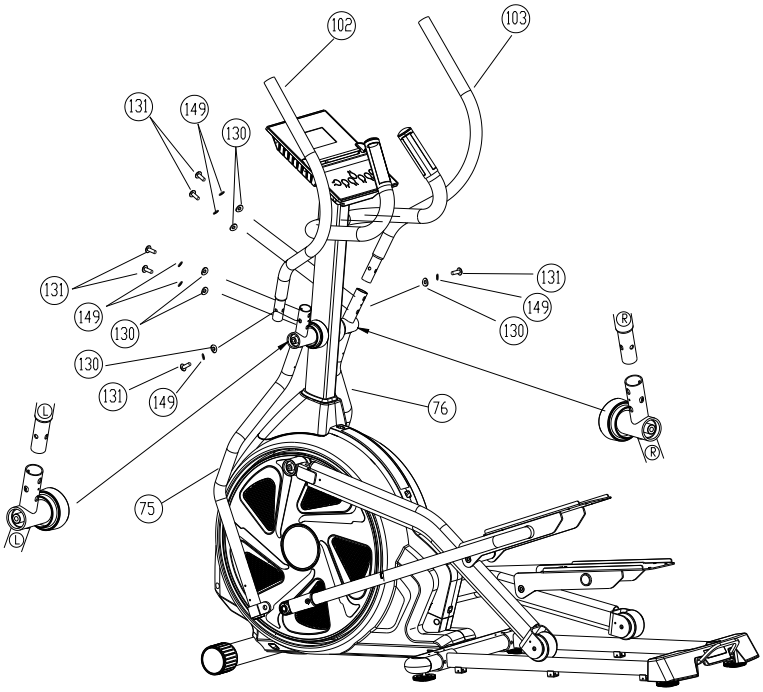


4. Сначала установите гайки (#150) на раму (#1). Затем прикрепите правую и левую педали (#93,94) к раме с помощью болтов (#151) и гаек (#149, 107). Во время сборки уделяйте внимание маркировке L и R на педалях.

Инструкция по сборке

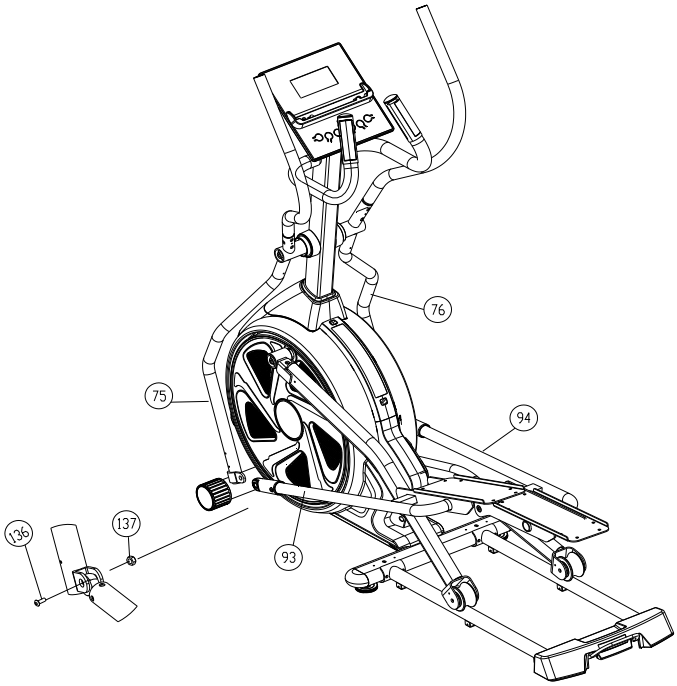


5. Установите крышку рукоятки (#63) и шайбу (#128) на вертикаль. Присоедините левый и правый шатуны (#75,76) у вертикали с помощью болтов (#151) и шайб (#149, 127). Во время сборки, уделяйте внимание надписям “L” и “R” на рукоятках.

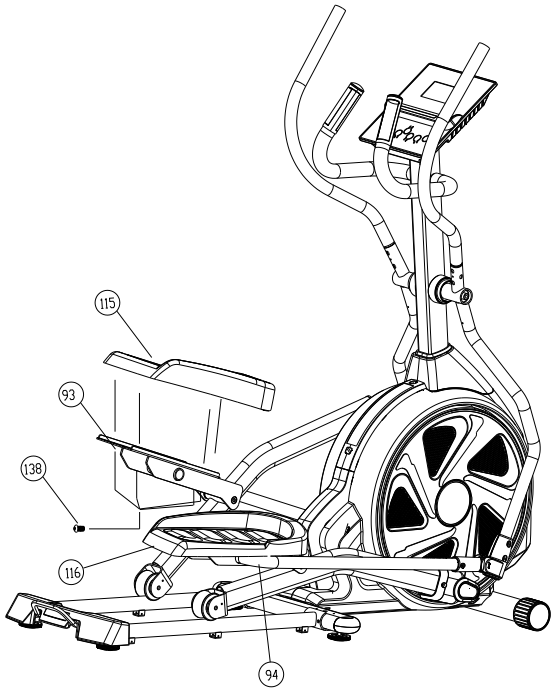


6. Найдите “L” и “R” на рукоятках и шатунах затем затяните левую и правую рукоятки (102, 103)с левым и правым шатунами (75, 76) с помощью болтов (131), шайб (149, 130) и гаек (162).

Инструкции по сборке

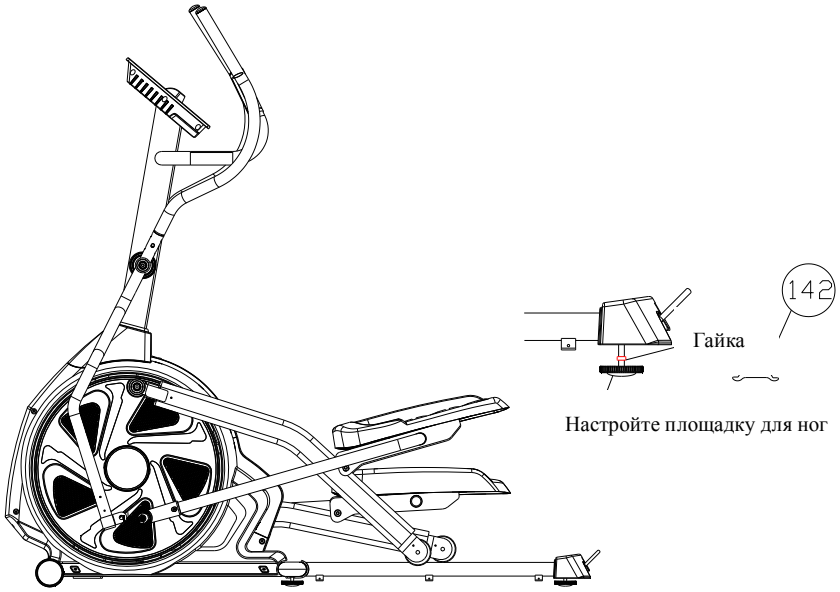


7. Соедините левый и правый шатуны (#75, 76) с левой и правой сборными педалями (#93, 94), с помощью болтов (#136) и гаек (#137).

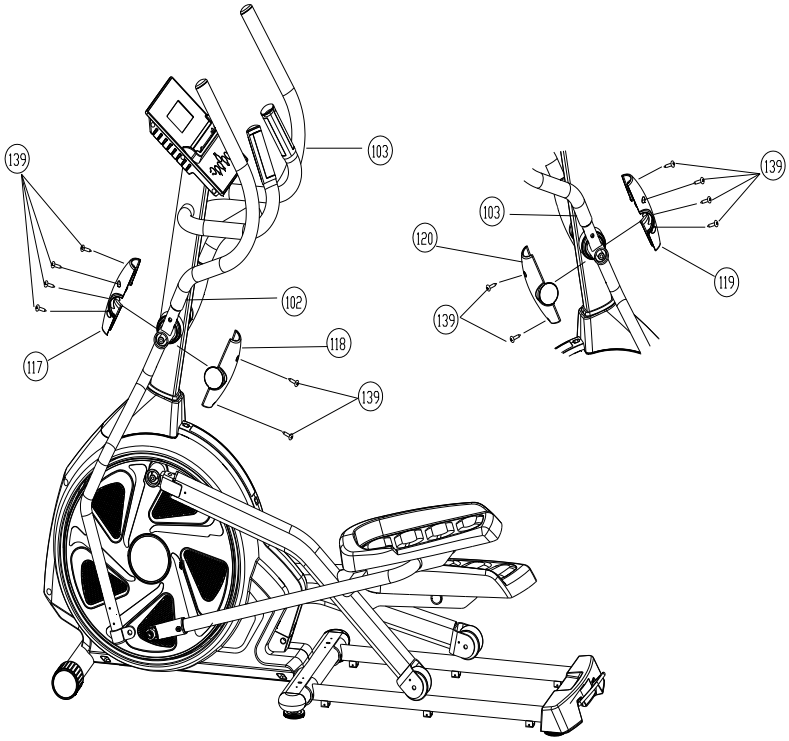


8. Соедините педали (L и R) (#115,116) с левой и правой сборными педалями (#93,94) с помощью болтов (#138).

Инструкции по сборке

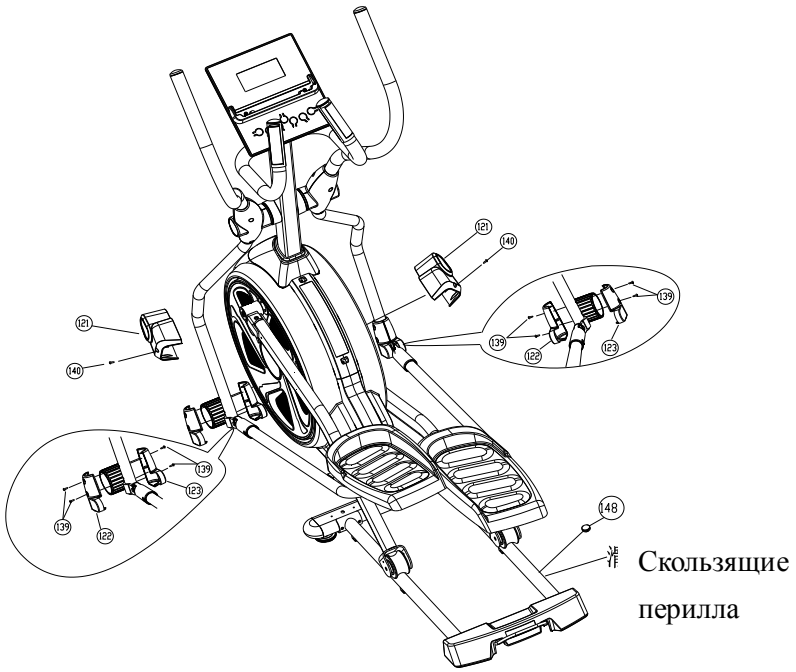


9. Настройте уровень рамы, установите среднюю настраиваемую площадку для ног выше рамы. Затем настройте заднюю площадку для ног на уровень и настройте среднюю площадку для ног на уровень пола, затем затяните(142)площадку для ног.

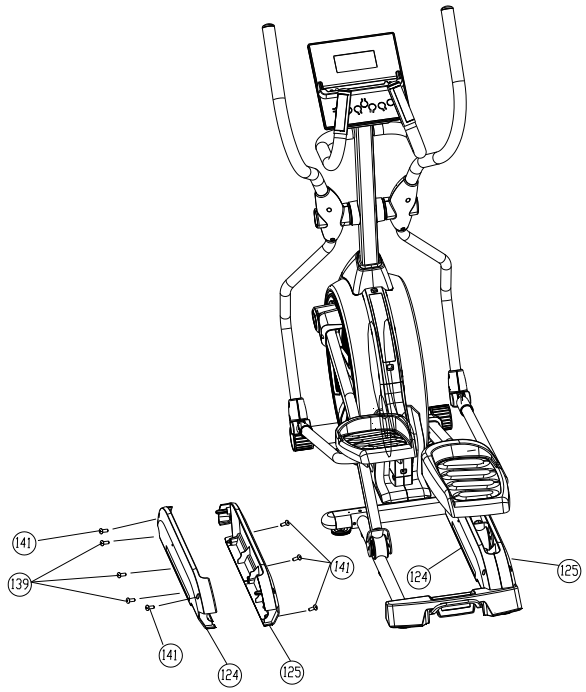


10. Соедините покрытие рукоятки(139,117,119,120) на рукоятках(102,103) болтами(139).

Инструкции по сборке

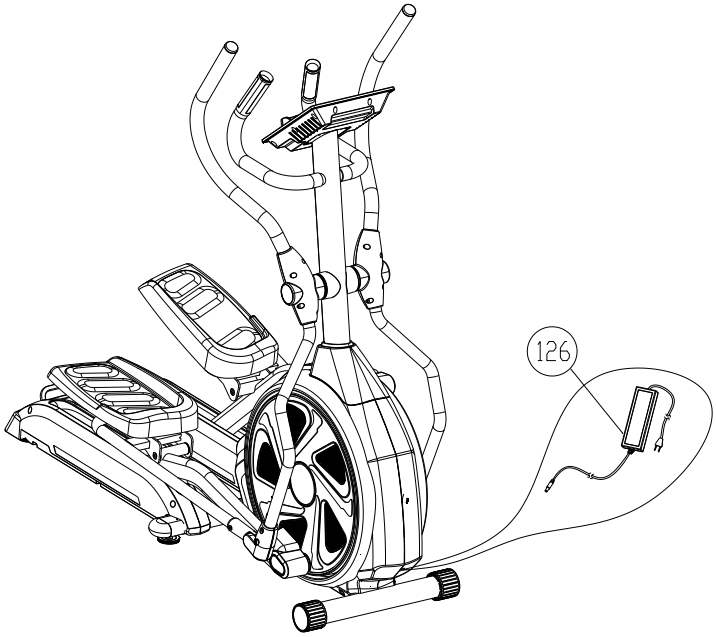


11. Установите соединительные покрытия（122,123）на левый и правый шатуны болтами(139), Затем соедините скользящее покрытие（121）болтами（140） с периллами, Может быть установлено на силикон（148).



12. Прикрепите крышки соединительного шатуна (124,125) на задний стабилизатор(70) болтами(139), и затяните крышки соединительного шатуна(124,125) болтами(141)

Инструкции по сборке



13. Вставьте адаптер (#126) в разъем рамы (#1). Проверьте параметры адаптера перед подключением (такие как входное и выходное напряжение). Теперь сборка закончена.

Использование компьютера

I. Дисплей:

1. На индивидуальных полях отображаются:

   Время, скорость, дистанция, калории, пульс, пользователь.

2. Матричный экран:

   - LCD экран имеет матричный дисплей с 12 строками и 16 колонками.
   - Этот матричный дисплей будет использован для отображения рабочих пользовательских данных.

II. Режимы:

1. **Режим работы**: Когда питание включено, раздастся звуковой сигнал, и 2 секунды дисплей будет полностью заполнен, затем перейдет в ручной режим. (Рис.-1,Рис. -2)
2. **Спящий режим**: Когда пульс или другие данные не поступают в течение 4 минут, тренажер автоматически перейдет в спящий режим.

   Крутите педали или нажмите любую кнопку, чтобы «разбудить» консоль.

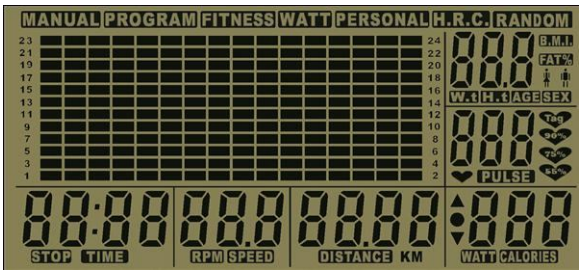


Рис. - 1

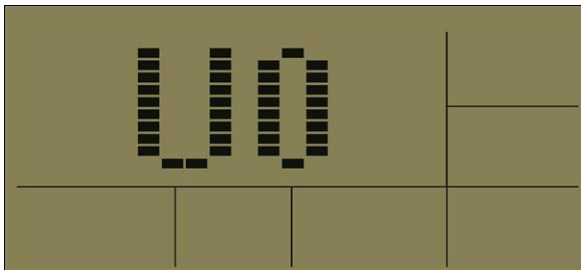


Рис. - 2

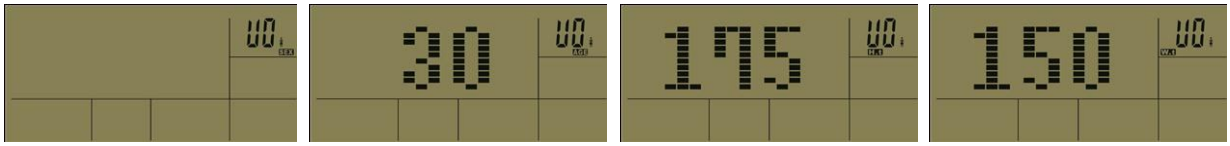
III. Инструкции пользователей (U0~U4):

Выберите USER 0, USER 1, USER2, USER 3, USER 4:

Будет выведено “**U0**” пока выбор не сделан. Нажимая кнопки ▲ или ▼, выберите от U0 до U4.

1. Нажмите кнопку **ENTER** для подтверждения “U0~U4”. Нажимая кнопки ▲ или ▼, настройте пол Женский / Мужской (FEM\MALE).
2. Нажмите клавишу **ENTER** для подтверждения пола. Нажимая кнопки ▲ или ▼ настройте возраст.
3. Нажмите **ENTER** чтобы подтвердить возраст. Нажимая ▲ или ▼ настройте рост.
4. Нажмите **ENTER** для подтверждения роста. Нажимая ▲ или ▼ настройте вес.

Пол **Возраст** **Рост** **Вес**



IV. Инструкции по управлению программами:

Нажмите клавишу **ENTER** для перехода к выбору программы:

Нажимая кнопки ▲ или ▼ для настройки профиля, программы идут по кругу (выбор программ):

MANUAL→PROGRAM→FITNESS→WATT→PERSONAL→H.R.C.→RANDOM

1. Если нажали кнопку **ENTER** на **MANUAL**
   Нажимая кнопки ▲ или ▼ настройте уровень сопротивления **(1-24)**.
   Нажмите кнопку **ENTER** чтобы подтвердить уровень сопротивления. Нажимайте кнопки ▲ или ▼ для настройки значения времени.
   Нажмите кнопку **ENTER** для подтверждения времени. Нажимайте кнопки ▲ или ▼ для настройки значения дистанции.
   Нажмите кнопку **ENTER** для подтверждения дистанции. Нажимая ▲ или ▼ настройте значение калорий.

2. Если нажали кнопку **ENTER** на **PROGRAM**
   Нажимая кнопки ▲ или ▼ выберите уровень **P1-P12**
   Нажмите клавишу **ENTER** для подтверждения программы. Нажимая кнопки ▲ или ▼ чтобы настроить уровень сопротивления **(1-24)**.
   Нажмите клавишу **ENTER** для подтверждения уровня нагрузки. Нажимая клавиши ▲ или ▼ для настройки времени.
   Нажмите клавишу **ENTER** для подтверждения времени. Нажимая клавиши ▲ или ▼ для настройки дистанции.
   Нажмите клавишу **ENTER** для подтверждения дистанции. Нажимая клавиши ▲ или ▼ для настройки калорий.

3. Если нажали кнопку **ENTER** на **FITNESS**
   Нажмите клавишу **START/STOP** и начните тест.

4. Если нажали кнопку **ENTER** на **WATT**
   Нажимайте кнопки ▲ или ▼ для настройки времени.
   Нажмите клавишу **ENTER** для подтверждения времени. Нажимая клавиши ▲ или ▼ для настройки дистанции.

Нажмите клавишу ENTER для подтверждения дистанции. Нажимая клавиши ▲ или ▼ для настройки калорий.

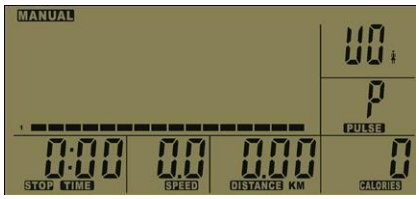
5. Если нажали кнопку ENTER на **PERSONAL,** вы можете настроить собственную программу.
Нажимая кнопки ▲ или ▼ настройте уровень сопротивления **(1-24)**.
Нажмите кнопку ENTER чтобы подтвердить уровень сопротивления. Нажимайте кнопки ▲ или ▼ для настройки значения времени.
Нажмите кнопку ENTER для подтверждения времени. Нажимайте кнопки ▲ или ▼ для настройки значения дистанции.
Нажмите кнопку ENTER для подтверждения дистанции. Нажимая ▲ или ▼ настройте значение калорий.

6. Если нажали клавишу ENTER на **H.R.C. (55%, 75%, 90%, Tag)**
Нажимая клавиши ▲ или ▼ для выбора **55%, 75%, 90% и Tag**
Если выбрали **55%, 75% и 90%** , нажмите клавишу ENTER для подтверждения режима и перехода к настройке времени.
Если выбрали **Tag**, нажмите клавишу ENTER для подтверждения режима и настройки целевого пульса.
Нажимайте клавиши ▲ или ▼ для настройки целевого пульса, нажмите клавишу ENTER для подтверждения.
Нажимайте кнопки ▲ или ▼ для настройки значения времени.
Нажмите кнопку ENTER для подтверждения времени. Нажимайте кнопки ▲ или ▼ для настройки значения дистанции.
Нажмите кнопку ENTER для подтверждения дистанции. Нажимая ▲ или ▼ настройте значение калорий.

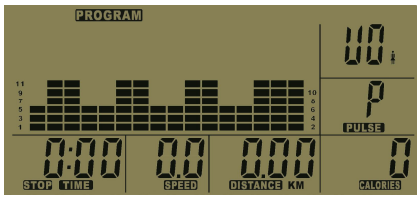
7. Если нажали клавишу ENTER на **RANDOM**
Нажимайте кнопки ▲ или ▼ для настройки значения времени.
Нажмите кнопку ENTER для подтверждения времени. Нажимайте кнопки ▲ или ▼ для настройки значения дистанции.
Нажмите кнопку ENTER для подтверждения дистанции. Нажимая ▲ или ▼ настройте значение калорий.

V. Предустановленные профили программ:

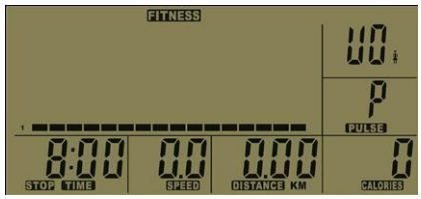
● MANUAL



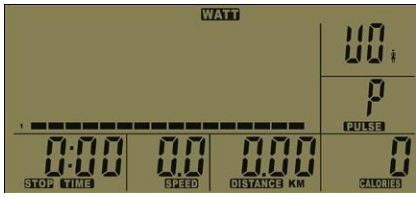
● PROGRAM



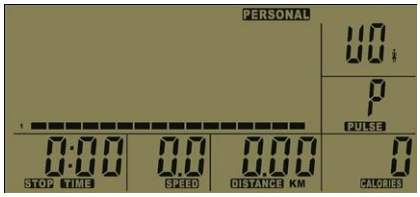
● FITNESS



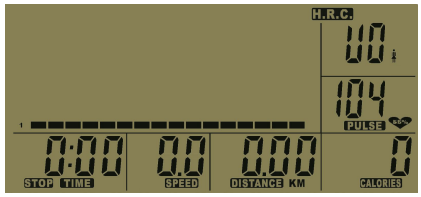
● WATT



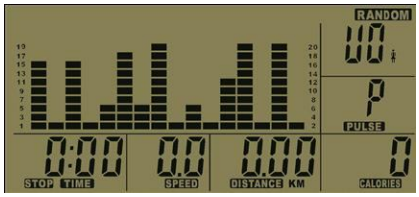
● PERSONAL



● H.R.C.

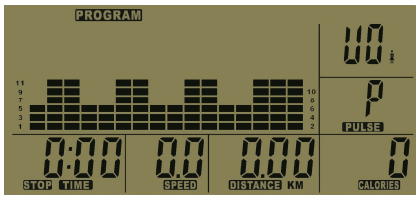


● RANDOM

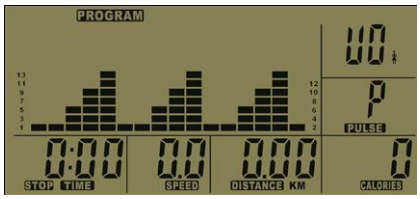


Профили для программ P1~P12

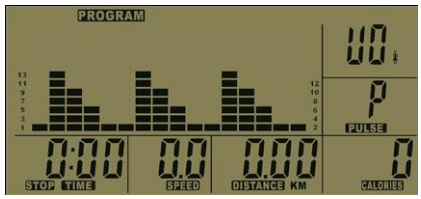
● P1



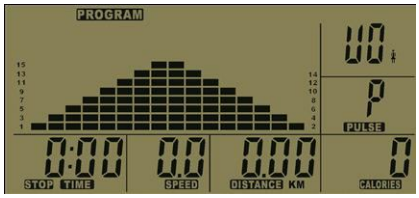
● P2



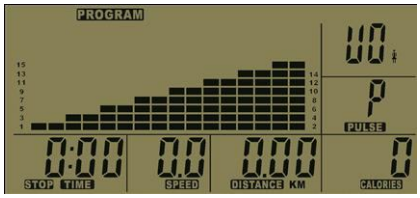
● P3



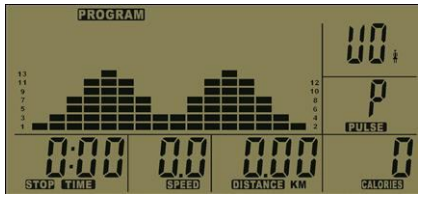
● P4



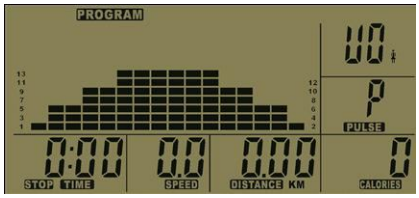
● P5



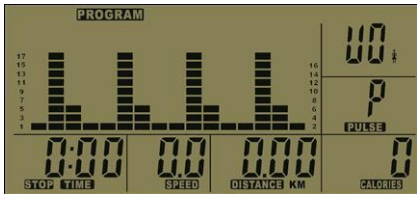
● P6



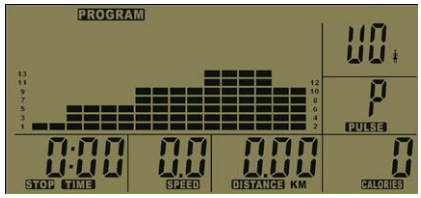
● P7



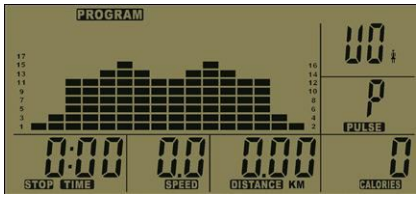
● P8



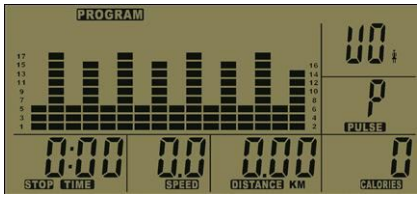
● P9



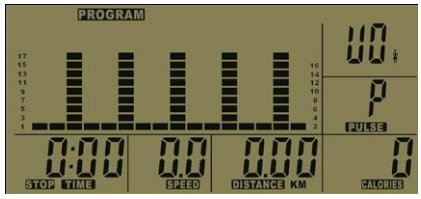
● P10



● P11

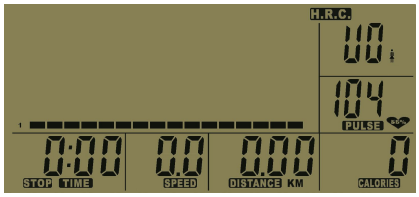


● P12

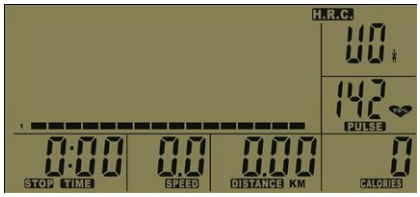


Профили для программы H.R.C.(55%, 75%, 90%, Tag)

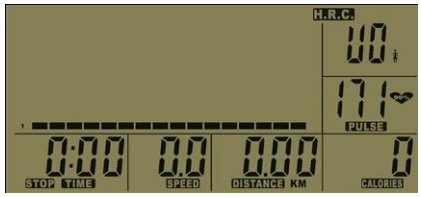
●HRC(55%)



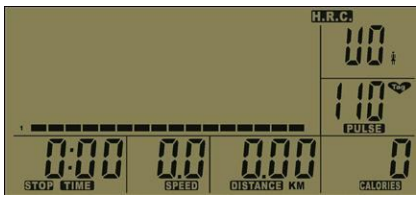
●HRC(75%)



●HRC(90%)



●HRC(Tag)



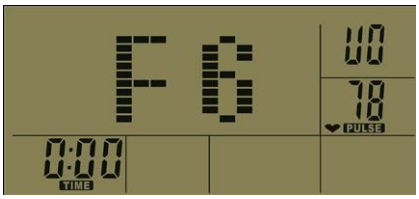
VI. Тест восстановления:

Во время старта или паузы, оставьте руки на датчиках пульса или оставьте нагрудный датчик прикрепленным и затем нажмите кнопку **PULSE RECOV.**, все дисплеи, кроме “TIME” остановятся. Тест измерит уровень пульса, Время начнет отсчитываться с 00:10 - 00:09 - - до 00:00 если измерения не показываются в течение 10 секунд, система измерения выключится и тренажер перейдет в спортивный режим.

Если в течение 10 секунд пульс будет обнаружен, начнется отсчет с 00:60 - 00:59 - - до 00:00. Когда время достигнет нуля, компьютер покажет уровень вашего восстановления пульса по шкале от F1 до F6.

● Тестирование

● Результат



Примечание: здоровье пользователя показывается в сообщении.

Рисунок	Значение
F1	ОТЛИЧНО
F2	ОЧЕНЬ ХОРОШО
F3	ХОРОШО
F4	СТАНДАРТНО
F5	ПЛОХО
F6	ОЧЕНЬ ПЛОХО

VII. Тест здоровья:

Зайдите в программу FITNESS, начните тестирование, и проходите тест в течение 8 минут. Будет выведен один из следующих результатов:

Рисунок	Значение
F1	ОЧЕНЬ ХОРОШО
F2	ХОРОШО
F3	СТАНДАРТНО
F4	ПЛОХО
F5	ОЧЕНЬ ПЛОХО

VIII. Функции кнопок:

1. **START/STOP**:
   - Нажмите эту кнопку для начала тренировки в спортивном режиме, и во время упражнений, нажмите эту клавишу для паузы, затем нажмите эту клавишу для продолжения тренировки.
2. **ENTER**:
   - Нажмите эту клавишу для подтверждения настройки и перехода к следующей настройке.
3. ▲ и ▼:
   - Используется для смены пола, возраста, роста, веса, времени, дистанции, калорий, целевого пульса, объема и уровня нагрузки.
   - Уровень нагрузки может быть изменен во время тренировки.
4. **RECOVERY**:
   - Нажмите эту кнопку для активации режима восстановления пульса.
5. **RESET**:
   - В положении пользователя, нажмите для перехода к режиму выбора пользователя.
   - В состоянии программы, нажмите для перехода к выбору программы.
   - Нажмите и удерживайте эту кнопку 3 секунды для полного сброса всех настроек.

6. **QUICK START**:

- Нажмите эту кнопку для быстрого перехода к тренировке в режиме MANUAL.
- Время (0: 00), Дистанция (0) и калории (0), начнут считаться.

IX. Значения дисплеев:

Номер	Окно	Диапазон	Стандартное	Сохранение
1	**Пол**	MALE/ FEM	Male	Да
2	**Возраст**	10 - 100	30	Да
3	**Вес**	10 - 150(КГ)	150	Да
4	**Рост**	90 – 210(СМ)	175	Да
5	**Время**	0:00 - 99:59	0: 00	Нет
6	**Дистанция**	0.0 - 99.99	0.0	Нет
7	**Калории**	0 – 999	0	Нет
8	**Скорость**	0.0 - 99.9	0.0	Нет
9	**Пульс**	30 - 200 уд/мин	0	Нет
10	**Обороты**	0 - 250 об/мин	0	Нет
11	**Уровень сопротивления**	L1 - L24	L1	Нет
12	**Пользователь**	U0-U4	U0	Да