

# Консоль Sportop Plus

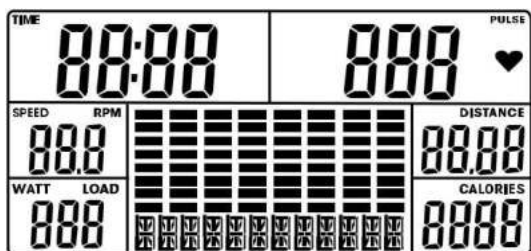


## FUNCTION BUTTONS:

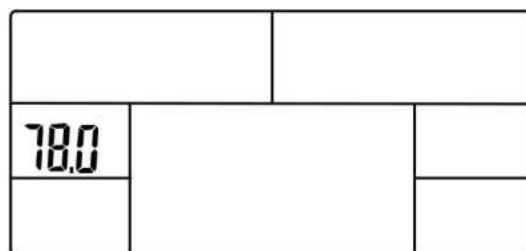
START/STOP	СТАРТ/СТОП	Запуск или остановка работы оборудования
RECOVERY	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	Контроль за состоянием восстановления сердечного ритма
+ (PLUS)		Выбор режима тренировки/ настройка функций (увеличение)
- (MINUS)		Выбор режима тренировки/настройка функций (уменьшение)
RESET		Кнопка перехода к главному меню
QUICK KEY		Быстрый выбор установленных режимов программы (12 программ)
MODE		Начало тренировки
USB		Разъем для использования телефона или планшета.

## ВКЛЮЧЕНИЕ

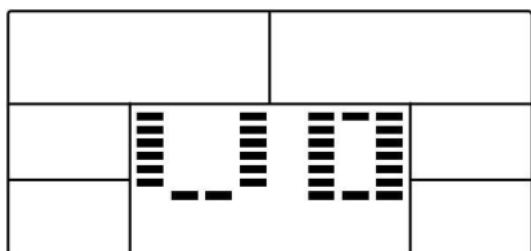
1. Нажмите и удерживайте кнопку START/STOP в течение 3-х секунд, ЖК-дисплей будет отображать все нулевые параметры сопровождающимися сигналом в течение 1 секунды, а затем отобразит 78.0 (Рисунок 1 - 2).
2. С помощью кнопок +/- выберите код пользователя от 0-4, под которым будут заведены личные параметры и нажмите MODE для подтверждения введенной информации (Рисунок 3 - 4).
3. Для ввода личных параметров используйте кнопки +/- для выбора: пол(SEX), возраст(AGE), рост(HEIGHT), вес(WEIGHT) и нажмите MODE для подтверждения введенной информации (Рисунок 5 - 8).



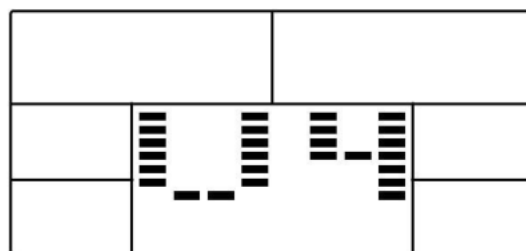
(Рисунок 1)



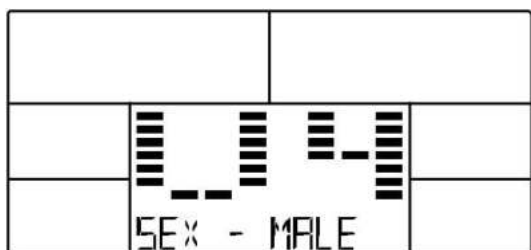
(Рисунок 2)



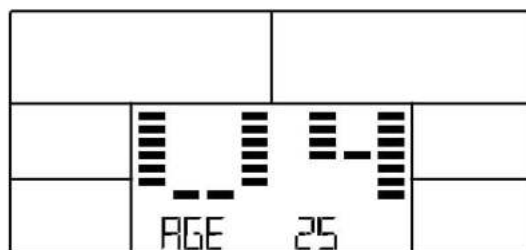
(Рисунок 3)



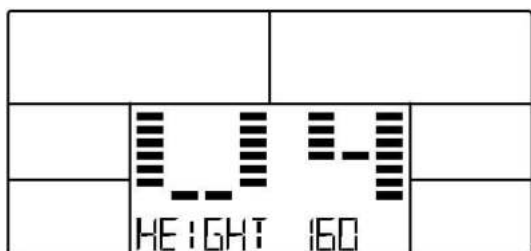
(Рисунок 4)



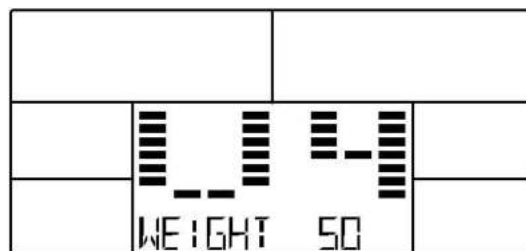
(Рисунок 5)



(Рисунок 6)



(Рисунок 7)



(Рисунок 8)

Таблица возможных данных пользователя

Данные ti	Диапазон
Пол	Мужчина/Женщина
Возраст, лет	10-99
Рост, см	100-200
Вес, кг	20-150

## MODE/УСТАНОВКИ

После установки индивидуальных параметров пользователя каждый раз нажимайте кнопку MODE и используя кнопки +/- выберите:

MANUAL → PROGRAM → FITNESS WATT → USER PROGRAM → HRC

Функция	
TIME/Время	0:00-99:00
SPEED/Скорость	0.0-99.9
DISTANCE/Расстояние	0.00-99.95
CALORIES/Ккал	0-990
PULSE/Пульс	60-220
RPM/Число оборотов в минуту	15-999
WATT/Мощность	10-350
LOAD/Нагрузка	1-16

## MANUAL MODE/РУЧНАЯ УСТАНОВКА ПАРАМЕТРОВ

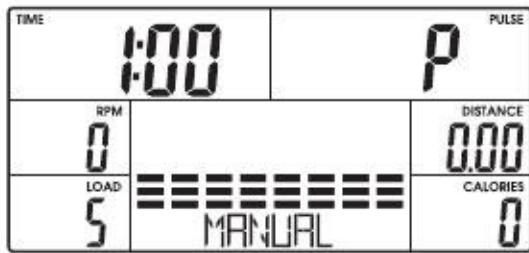
- (1) Нажмите и удерживайте кнопку RESET в течение 3-х секунд, Выберите пользователя
- (2) Выберите MANUAL/Ручной режим, используя кнопки +/- и подтвердите свой выбор нажатием кнопки MODE (Рисунок 8)
- (3) Выберите уровень нагрузки и подтвердите выбор нажатием кнопки MODE (Рисунок 9)
- (4) Установите значения времени, дистанции, калорий, и пульса (Рисунок 10 - 13)
- (5) Нажмите кнопку START для начала тренировки. Вы можете использовать кнопки +/- для регулировки уровня нагрузки (Рисунок 14)
- (6) Нажмите кнопку STOP, чтобы приостановить тренировку. Нажмите кнопку RESET для возврата к выбору режима тренировки или нажмите и удерживать кнопку RESET в течение 3 секунд, чтобы вернуться в главное меню (Рисунок 15)



(Рисунок 8)



(Рисунок 9)



(Рисунок 10)



(Рисунок 11)



(Рисунок 12)



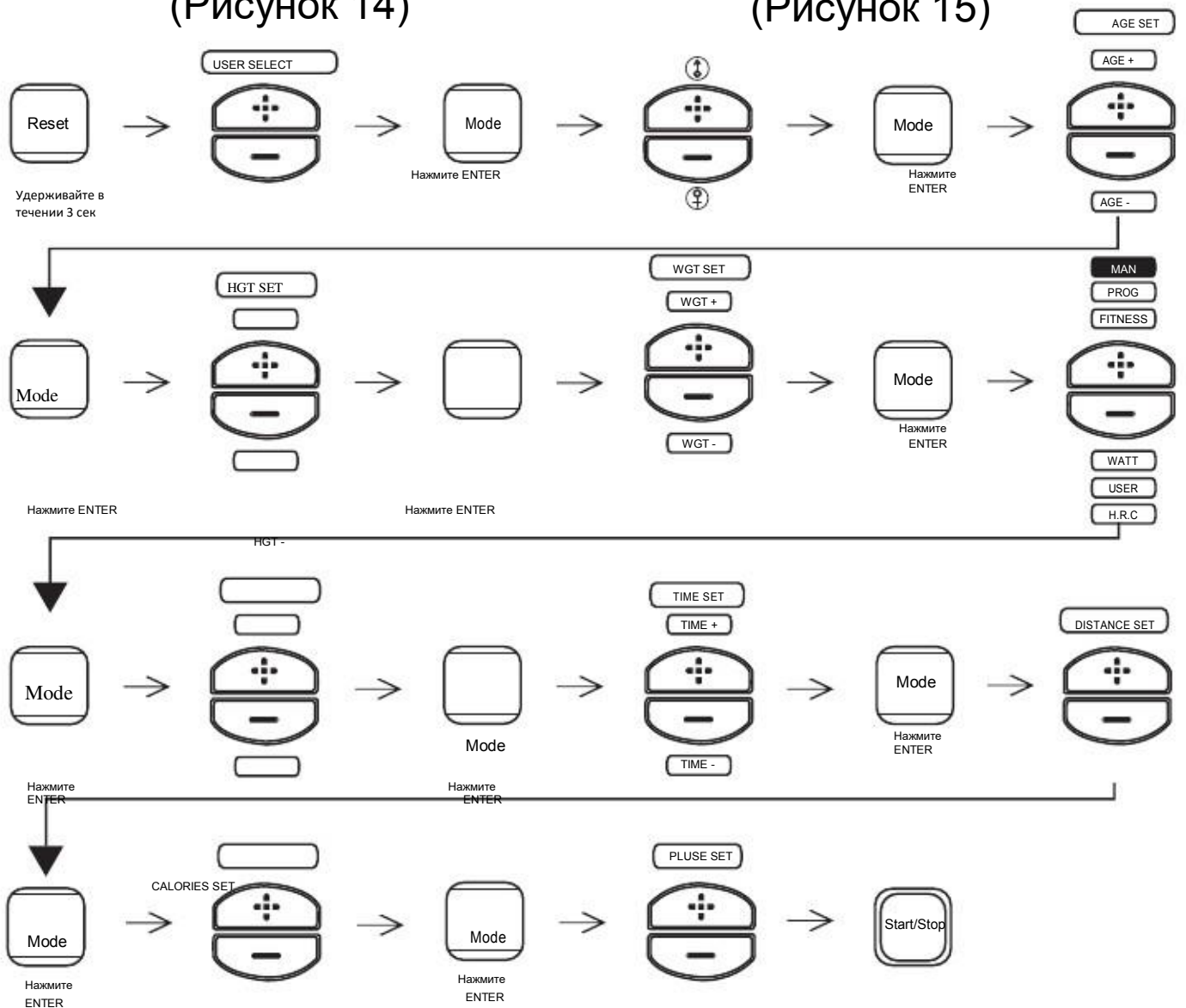
(Рисунок 13)



(Рисунок 14)



(Рисунок 15)



## PROGRAM MODE/ПРОГРАММНАЯ УСТАНОВКА

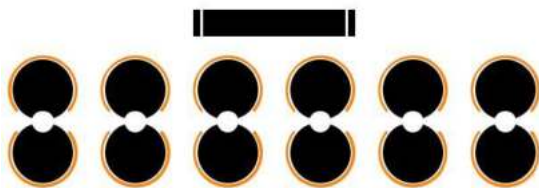
- (1) Нажмите и удерживайте кнопку RESET в течении 3 секунд, выберите пользователя.
- (2) Выберите PROGRAM с помощью кнопок +/- и нажмите MODE для подтверждения выбора. (Рисунок 16). Для выбора программы занятия используйте кнопки +/- выбирая (PROGRAM P1-P12) (Рисунок 17) или используйте QUICK KEY/Быстрые кнопки "P1" - "P12" для быстрого выбора. (Рисунок 18)
- (3) Задайте уровень нагрузки с помощью кнопок +/-, нажмите MODE для подтверждения выбора. (Рисунок 19)
- (4) Установите TIME/время, DISTANCE/дистанцию, CALORIES/калории, и PULSE/пульс. (Рисунок 20 - 23)
- (5) Нажмите START для начала тренировки. Вы можете менять уровень нагрузки используя кнопки +/-.
- (6) Нажмите STOP для завершения тренировки. Нажмите RESET для возврата в главное меню или удерживайте эту кнопку в течении 3 сек.



(Рисунок 16)



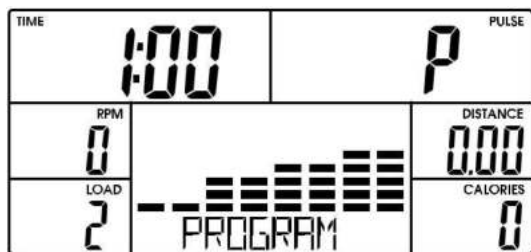
(Рисунок 17)



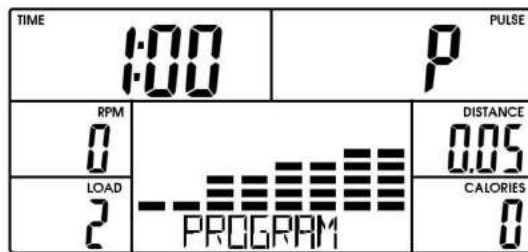
(Рисунок 18)



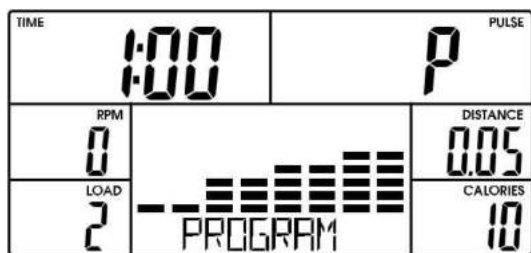
(Рисунок 19)



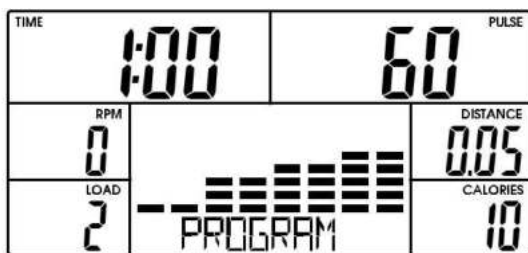
(Рисунок 20)



(Рисунок 21)

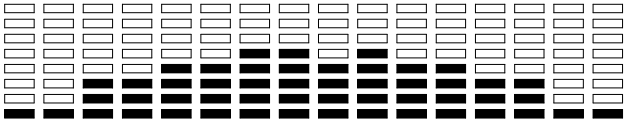


(Рисунок 23)

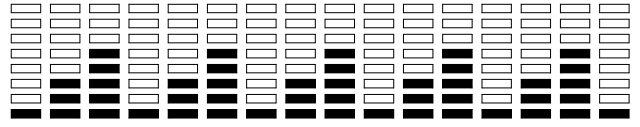


(Рисунок 23)

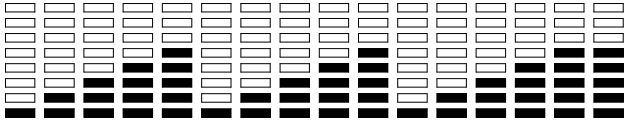
P1



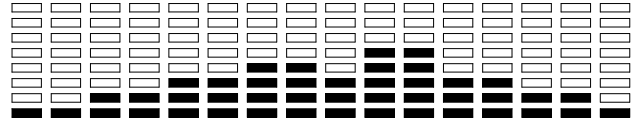
P2



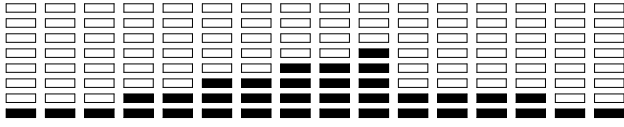
P3



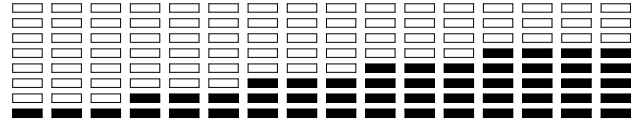
P4



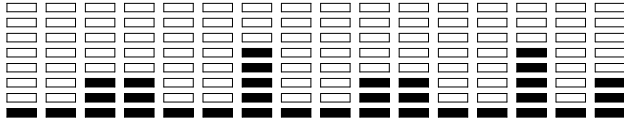
P5



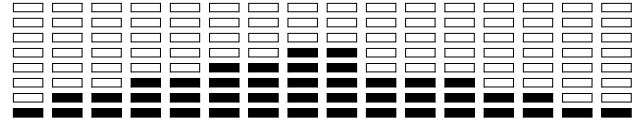
P6



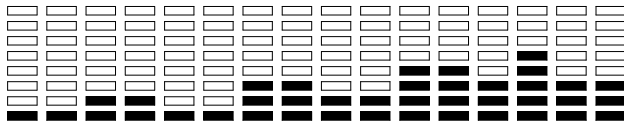
P7



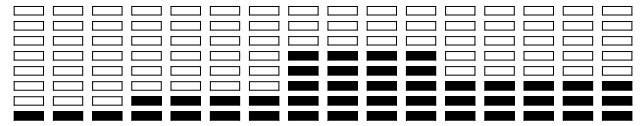
P8



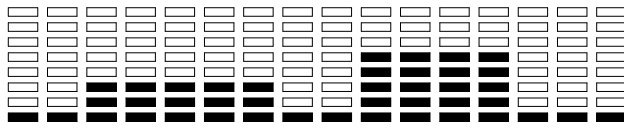
P9



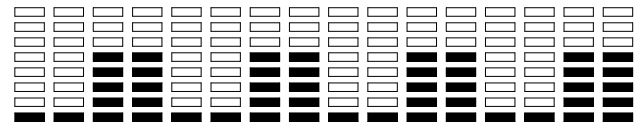
P10

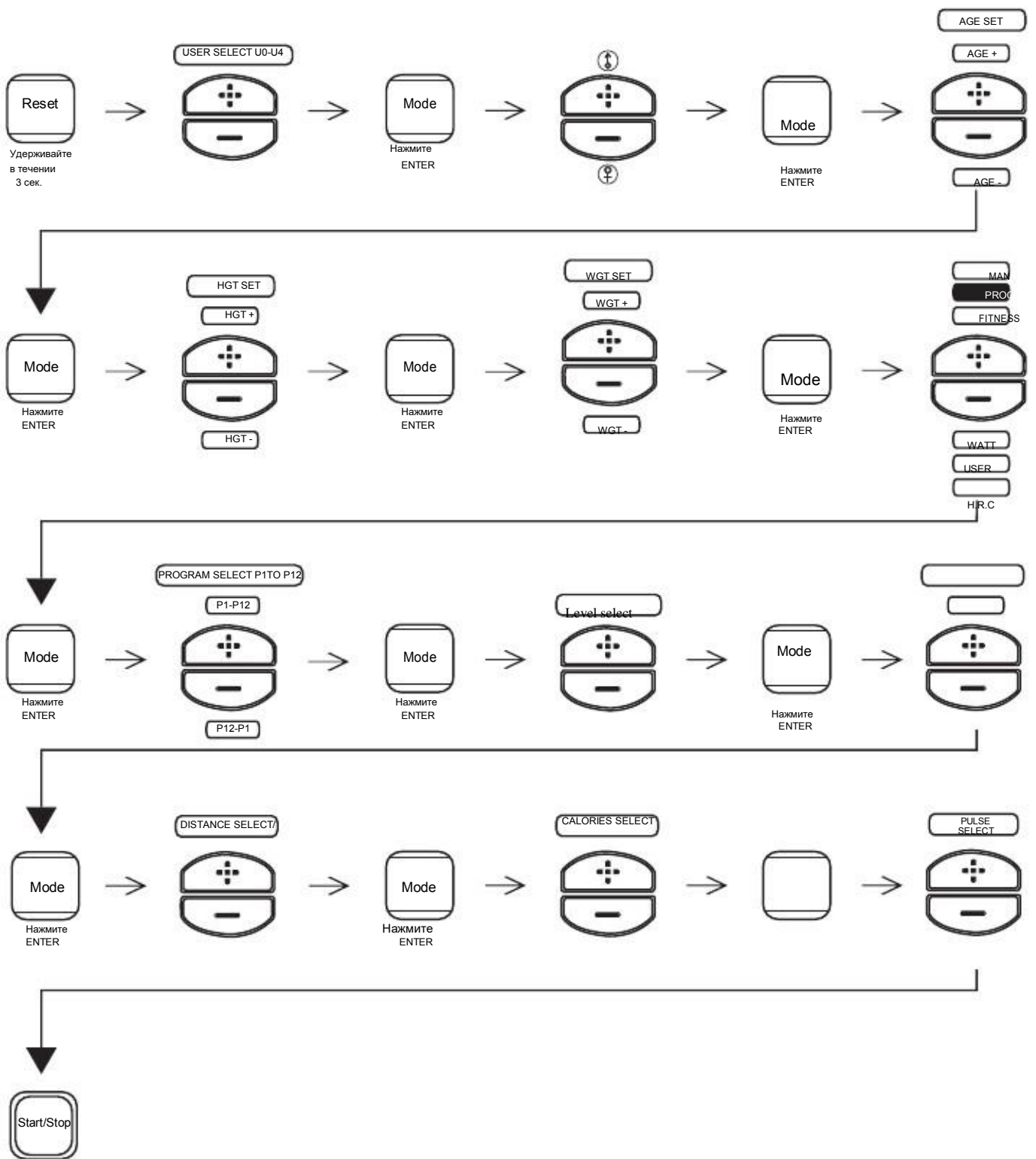


P11



P12





## FITNESS MODE/ФИТНЕС РЕЖИМ

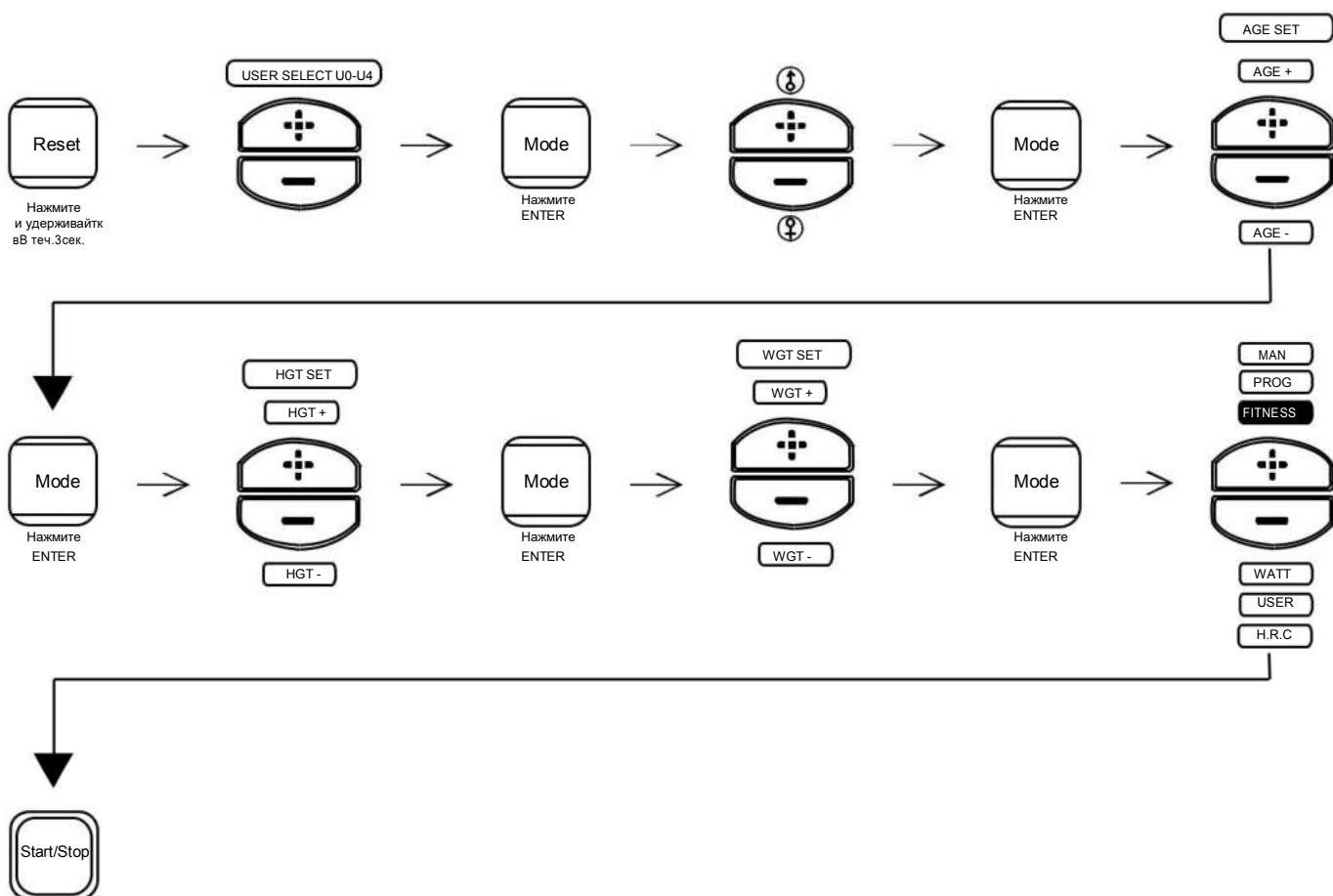
- (1) Нажмите и удерживайте кнопку RESET в течении 3 секунд, выберите пользователя
- (2) Установите FITNESS MODE, используя кнопки +/- и нажмите MODE для подтверждения. (Рисунок 24-25)
- (3) Нажмите START для начала тренировки. Вы можете менять уровень нагрузки, используя кнопки +/-
- (4) По прошествию 12 минут, дисплей автоматически покажет результат тренировки.
- (5) Нажмите STOP для завершения тренировки. Нажмите RESET для перехода в главное меню или удерживайте кнопку нажатой в течении 3 сек. для режима ожидания



(Рисунок 24)



(Рисунок 25)





## WATT MODE/ВЫБОР МОЩНОСТИ

- (1) Нажмите и удерживайте кнопку RESET в течении 3 секунд, выберите пользователя
- (2) Установите WATT MODE/установка мощности, используя кнопки +/- и нажмите MODE для подтверждения (Рисунок 26)
- (3) Установите желаемую мощность, используя кнопки +/- и нажмите MODE для подтверждения (Рисунок 27)
- (4) Установите TIME/время, DISTANCE/дистанцию, CALORI/калории и PULSE/пульс. (Рисунок 28-31)
- (5) Нажмите START для начала тренировки. Вы можете менять заданную мощность, используя кнопки +/-.
- (6) Нажмите STOP для завершения тренировки. Нажмите RESET для перехода в главное меню или удерживайте кнопку нажатой в течении 3 сек. для режима ожидания.

TIME	0:00	PULSE	P
RPM	0	DISTANCE	0.00
LOAD	1	WATT	0

(Рисунок 26)

TIME	0:00	PULSE	P
RPM	0	DISTANCE	0.00
WATT	100	WATT	0

(Рисунок 27)

TIME	1:00	PULSE	P
RPM	0	DISTANCE	0.00
LOAD	1	WATT	0

(Рисунок 28)

TIME	1:00	PULSE	P
RPM	0	DISTANCE	0.05
LOAD	1	WATT	0

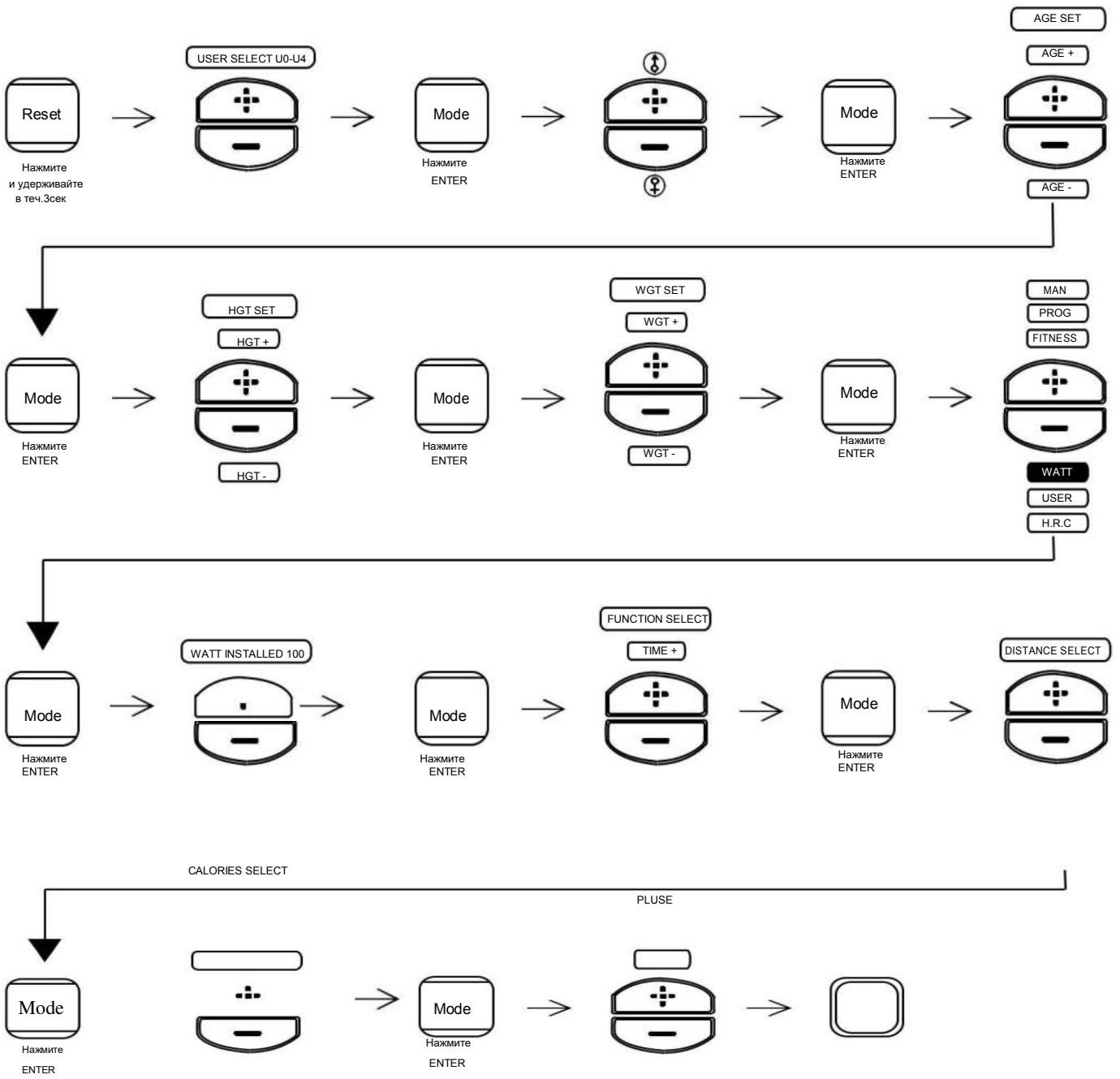
(Рисунок 29)

TIME	1:00	PULSE	P
RPM	0	DISTANCE	0.05
LOAD	1	WATT	10

(Рисунок 30)

TIME	1:00	PULSE	60
RPM	0	DISTANCE	0.05
LOAD	1	WATT	10

(Рисунок 31)



## USER MODE/УСТАНОВКА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

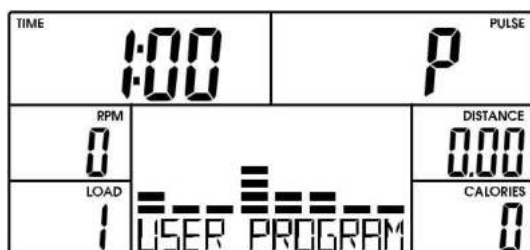
- (1) Нажмите и удерживайте кнопку RESET в течении 3 секунд, выберите пользователя
- (2) Выберите USER MODE/установка пользователя, используя кнопки +/- нажмите MODE для подтверждения выбора. (Рисунок 32)
- (3) Настройте каждый столбец уровня нагрузки с помощью кнопок +/- . Нажмите MODE, чтобы переключиться на следующий столбец. (Рисунок 33). Когда это сделано, подтвердите нажатием кнопки MODE, удерживая ее в течение 3-х секунд.
- (4) Установите TIME/время, DISTANCE\дистанцию, CALORIES/калории и PULSE/пульс. (Рисунок 34~37)
- (5) Нажмите START для начала тренировки. Вы можете изменять уровень нагрузки с помощью кнопок +/-
- (6) Нажмите STOP для завершения тренировки. Нажмите RESET для перехода в главное меню или удерживайте кнопку нажатой в течении 3 сек. для режима ожидания.



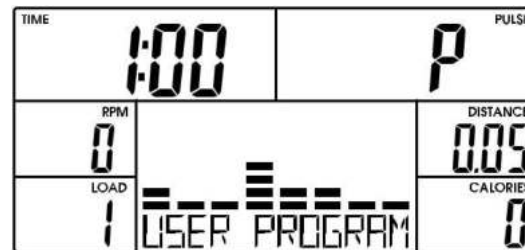
(Рисунок 32)



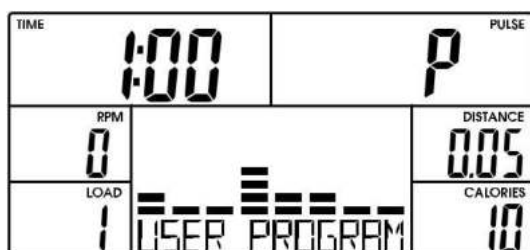
(Рисунок 33)



(Рисунок 34)



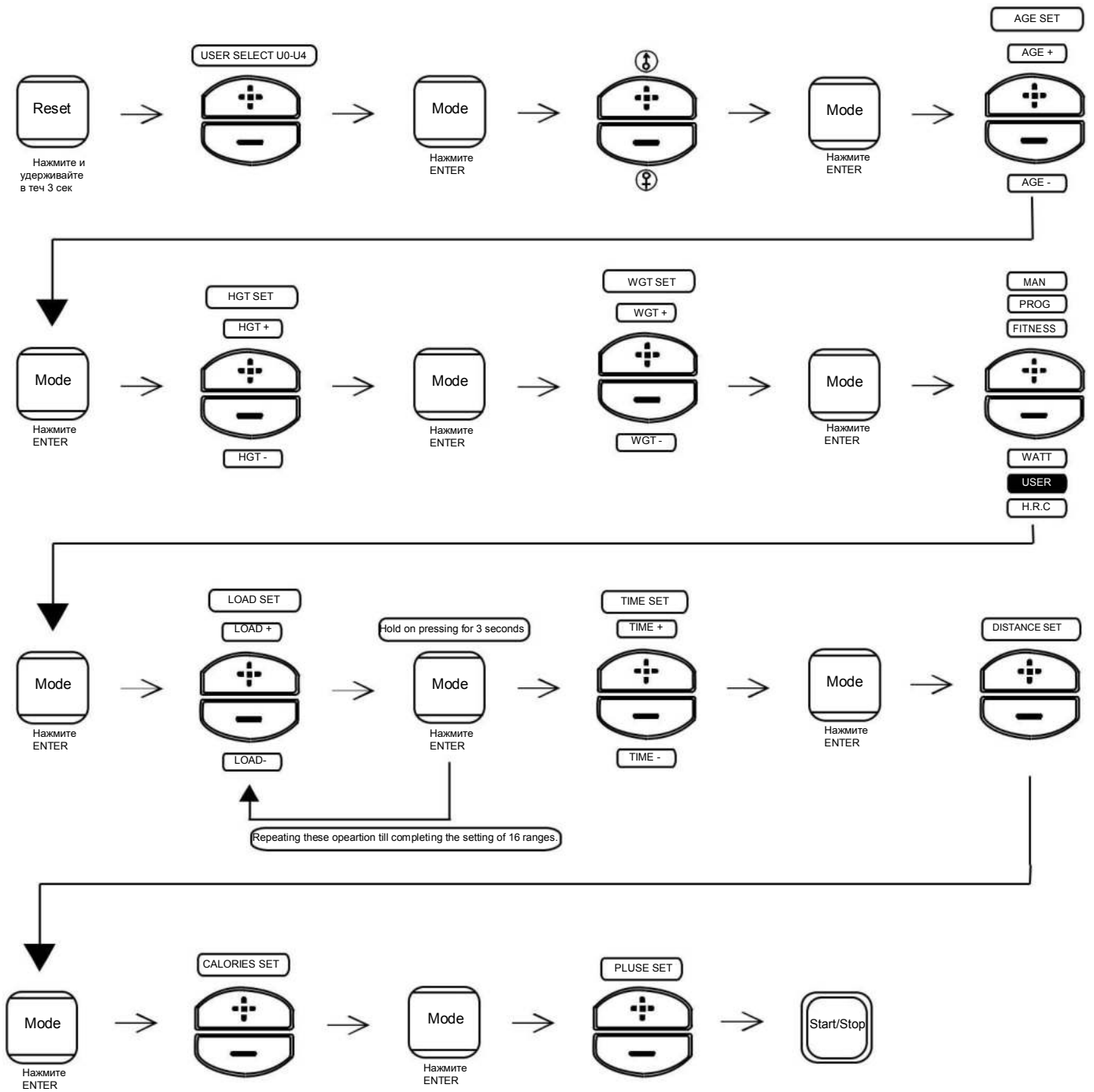
(Рисунок 35)



(Рисунок 36)

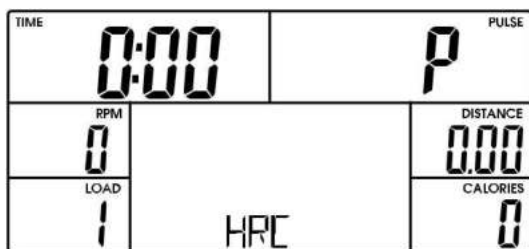


(Рисунок 37)



## HRC/ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЦЕБИЕНИЯ

- (1) Нажмите и удерживайте кнопку RESET, выберите пользователя
- (2) Выберите режим HRC, используя кнопки +/- и нажмите MODE для подтверждения. (Рисунок 38)
- (3) Выберите нужную частоту пульса 55% / 75% / 90% или установите цель, используя кнопки +/- (Рисунок 39~42). В этом случае значение скорости будет изменено в зависимости от настроек возраста.
- (4) При выборе цели, вы можете настроить вашу целевую частоту сердечных сокращений, нажимая кнопки +/-.
- (5) Установите TIME/время, DISTANCE/дистанцию, CALORIES/калории, PULSE/пульс (Рисунок 43-45)
- (6) Нажмите START для начала тренировки. Уровень нагрузки будет регулироваться в соответствии с вашим уровнем частоты сердечных сокращений.
- (7) Нажмите STOP для завершения тренировки. Нажмите RESET для возвращения в главное меню или удерживайте кнопку нажатой в течении 3 сек. для режима ожидания.



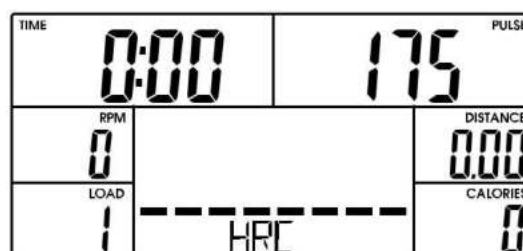
(Рисунок 38)



(Рисунок 39)



(Рисунок 40)



(Рисунок 41)



(Рисунок 42)



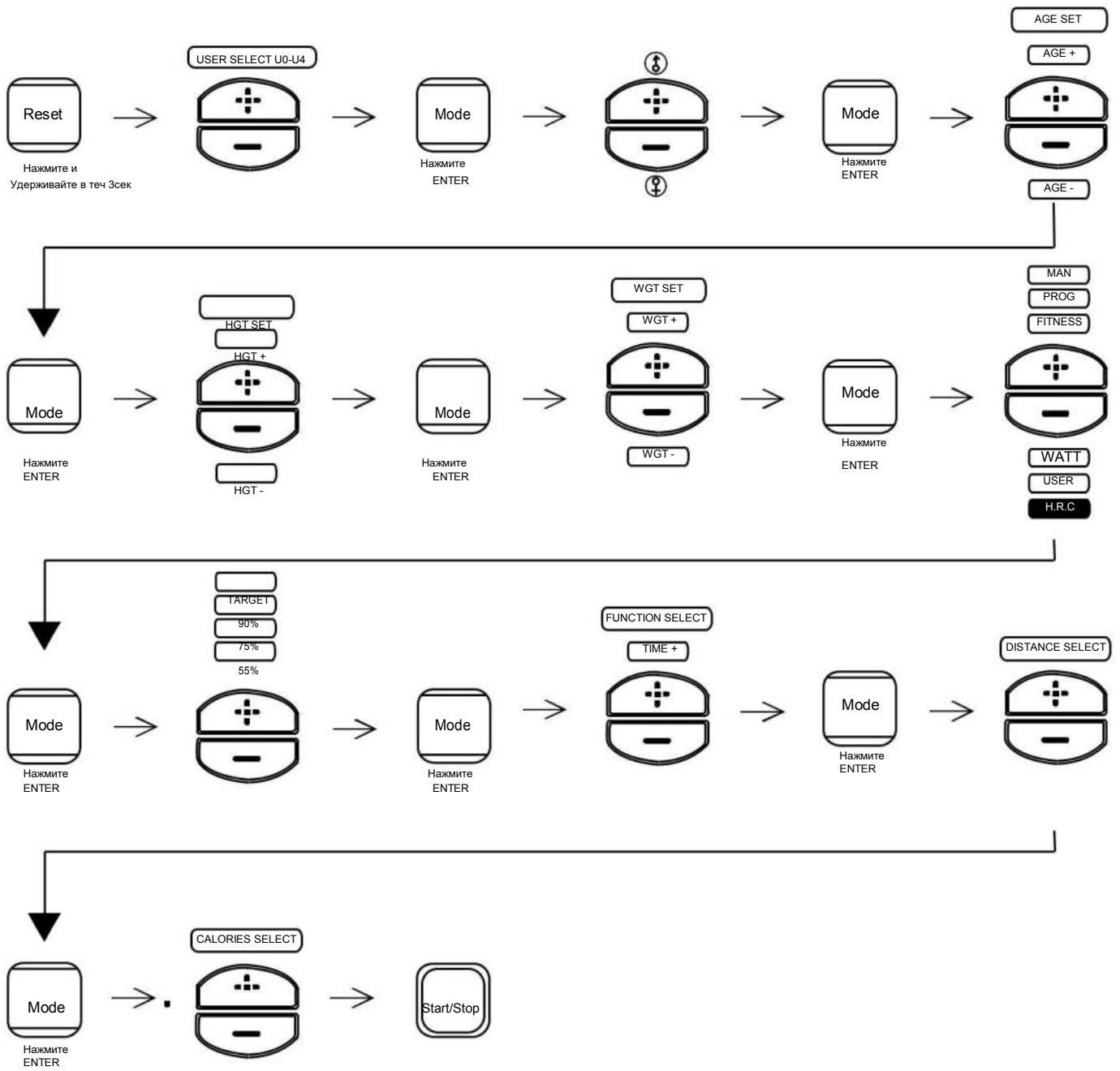
(Рисунок 43)



(Рисунок 44)



(Рисунок 45)



## RECOVERY/ВОССТАНОВЛЕНИЕ

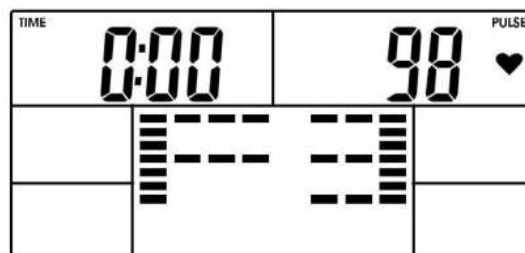
После занятий в течение определенного периода времени, продолжайте держаться за рукоятки и нажмите кнопку RECOVERY.

Все функции дисплея остановятся, кроме "TIME"- здесь начнется обратный отсчет от 00:60 до 00:00.

Экран будет отображать состояние сердечного ритма с F1, F2 ... до F6. F1- является лучшим показателем, F6 - худшим. Пользователь может продолжать тренироваться, чтобы улучшить состояние восстановления сердечного ритма. (Нажмите снова кнопку RECOVERY для возврата к основному дисплею.)



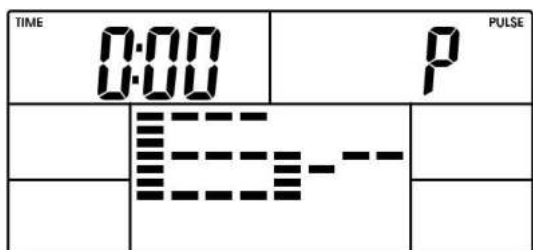
(Рисунок 46)



(Рисунок 47)

### ПРИМЕЧАНИЕ:

Если частота сердечных сокращений не определяется или показывается с перерывами, на дисплее появится "Er" (ошибка). (Рисунок 48)



(Рисунок 48)