Руководство пользователя
Беговая дорожка EnergyFIT EF-7705A

Купи себе спортивный тренажёр!
TRENAGER.COM.UA

Данный продукт может не значительно отличатся о товара на фото в результате модернизации модели.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Основные характеристики**
2. **Правила техники безопасного использования**
3. **Установка тренажера**
4. **Обслуживание тренажера**
5. **Инструкции по эксплуатации**
6. **Устранение неисправностей**
7. **Базовая тренировка**

Дорогой покупатель, Поздравляем с удачным приобретением!
Беговая дорожка EnergyFIT EF-7705A сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему. Уверены, что Вам понравится заниматься спортом с EnergyFIT!

Примечание: Прежде, чем начать пользоваться тренажером, изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок.

Примечание: Настоятельно рекомендуем, перед тем, как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, также, если Вы старше 45 лет, курите, у Вас повышен уровень холестерина, страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом. Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

1. Основные характеристики

Параметры беговой дорожки

Мощность двигателя (постоянного тока)	DC 3,75 л.с.
Пиковая мощность двигателя	DC 5,5 л.с.
Диапазон скорости	1,0-16,0 км/час
Угол наклона	0-15%
Регулировка угла наклона	Механическая
Габариты бегового полотна	1300х450 мм
Толщина бегового полотна	2,0 мм (двойное)
Тип рамы	Складная
Амортизационная система	Состоящая из уникальной авиационной подвески и 4-х силиконовых амортизаторов нового типа
Максимальный вес пользователя:	140 кг
Консоль дисплея	LCD 6,8” (голубая подсветка)
Отображения параметров на консоли	Время тренировки; пройденная дистанция; скорость; расход калорий; пульс; выбранный тип программы.
Программы	12 встроенных программ, 4 уровня скорости
Управление дорожкой на поручнях	На левом поручне: включение / выключение дорожки; На правом поручне: управление скоростью дорожки
Ключ безопасности (аварийное отключение)	Есть
Транспортировочные ролики	Есть
Компенсаторы неровности пола	Есть
Функция измерения пульса	Сенсорные датчики на поручнях
Аудио система	С высококачественным эхолотом для MP3 и USB, два встроенных динамика
Дополнительная комплектация	Вибромассажер со сменными лентами и фиксатор ног для упражнений с прессом
Вес тренажера	78 кг

Вес с упаковкой	88 кг
Габариты в разложенном виде	1680x730x1390мм
Габариты упаковки	720x770x370мм
Цвет	Темно-синий
Гарантия	1 год
Гарантия на раму	2 года
Гарантия на двигатель	2 года

2. Правила техники безопасного использования

Внимательно прочитайте нижеприведенные инструкции прежде, чем приступать к занятиям.

Соблюдение указанных норм позволит Вам безопасно и эффективно использовать тренажер в течение всего срока службы. Владелец должен проинформировать всех пользователей о мерах безопасности при эксплуатации беговой дорожки.

Транспортировка тренажера

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской или аналогичной по качеству упаковке.
2. Рекомендуем Вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если Вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
3. При получении тренажера убедитесь в том, упаковка не была нарушена во время транспортировки.
4. Транспортировка тренажера допускается только в разобранном виде.
5. В тренажере есть чувствительные электронные компоненты, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов.
6. При перевозке тренажера он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.

Общие правила эксплуатации тренажеров

1. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях. Применяйте тренажер только в соответствии с настоящим руководством.

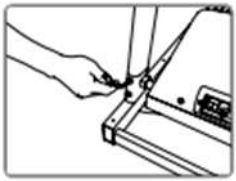
2. Устанавливайте тренажер на ровную поверхность, оставляя не менее 0,5 м свободного пространства со всех сторон. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке. Для защиты покрытия пола от повреждения можно использовать специальный коврик.
3. Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10 до +35*С, относительная влажность от 5 до 80%).
4. Не храните и не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
5. Будьте особо внимательны, если вблизи тренажера находятся дети до 12 лет, лица с ограниченными возможностями или домашние животные.
6. Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках.
7. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца и прочего не задевали движущиеся части тренажера.
8. При занятиях на тренажере используйте спортивную обувь. Не тренируйтесь босиком или в обуви, подошва которой может повредить тренажер.
9. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под нее посторонних предметов.
10. Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.
11. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 3 месяца.
12. Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно обратитесь в сервисную службу.
13. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
14. Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите

моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства.

Правила эксплуатации электрических тренажеров

1. Подключайте тренажер к электрической сети, имеющей заземляющий контакт и рассчитанной на потребляемый ток не менее 10 А. Во время работы тренажера не подключайте к этой розетке другие электроприборы.
2. При необходимости, используйте удлинитель, изготовленный из провода сечением не менее 1-2 мм и имеющий заземляющий провод. Длина используемого удлинителя не должна превышать 1,5 м.
3. Шнур электропитания не должен находиться вблизи нагретых поверхностей.
4. Никогда не оставляйте включенный тренажер без присмотра. После каждого занятия обязательно отключайте тренажер от сети.
5. Отключайте тренажер от электросети каждый раз перед началом чистки или проведения ремонтных, профилактических и прочих работ, описанных в данном руководстве. Все ремонтные, профилактические и прочие работы, кроме, описанных в данном руководстве, предназначены для проведения только специалистами сервисной службы.

3. Установка тренажера

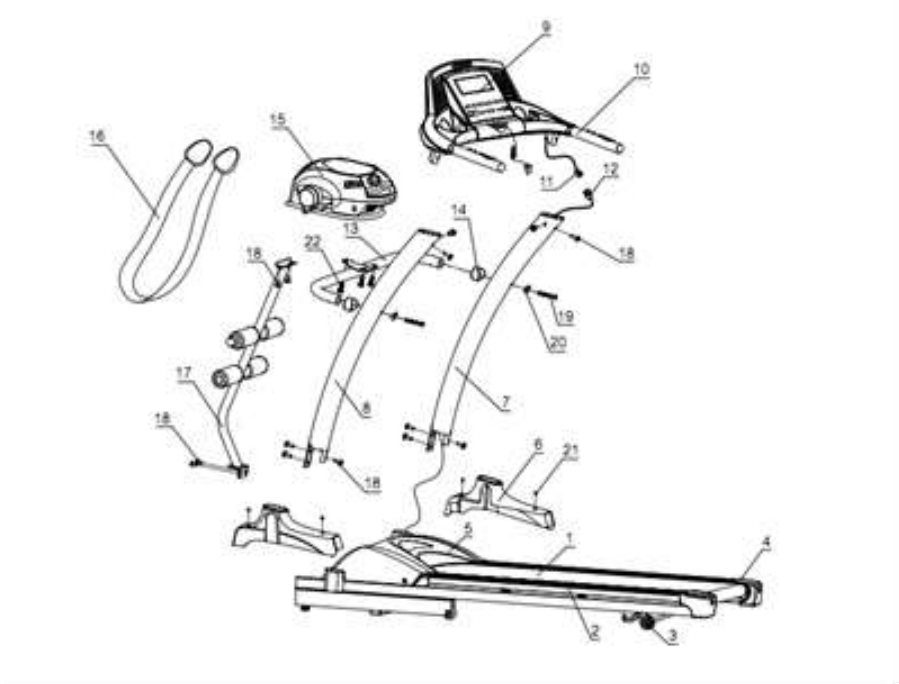


1. Соедините стойки беговой дорожки с помощью болтов мм × 16.

2. Вставьте вилку линии консоли в розетку монитора.

3. Подсоедините монитор с помощью болтов M8 × 16 цилиндрической головкой.

Схема деталей тренажера



4. Обслуживание тренажера

4.1. Система складывания тренажера

Ваша дорожка оснащена системой складывания для компактного хранения. Благодаря этому, тренажер не занимает лишнего места в квартире в перерывах между тренировками.

В сложенном состоянии дорожка может быть легко перемещена к месту хранения благодаря транспортировочным роликам.

Примечание: не перемещайте беговую дорожку по неровной поверхности – это может привести к повреждению роликов и самого тренажера.

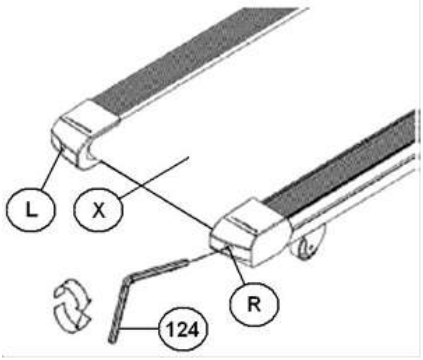
<u>Схема складывания тренажера</u>:

1. Приведите беговую поверхность в горизонтальное положение (установите нулевой уровень наклона). В противном случае дорожка может быть повреждена.
2. Остановите движение бегового полотна, отключите тренажер от сети.
3. Поднимая и опуская беговую поверхность, старайтесь держать спину прямой и направлять основное усилие на ноги.
4. Возьмитесь рукой за металлическую раму под задним валом.
5. Плавно поднимайте беговую поверхность до срабатывания фиксатора.
6. Убедитесь, что фиксатор надежно удерживает беговую поверхность в сложенном положении.

Схема раскладывания тренажера:

1. Придерживайте беговую дорожку за металлическую перекладину в задней части рамы.
2. Нажмите на педаль, освобождая беговую поверхность (возможно, при этом придется слегка толкнуть беговую поверхность от себя).
3. Аккуратно отпустите беговую поверхность, амортизатор плавно доведет её до горизонтального положения.

Примечание: амортизатор складывания беговой поверхности представляет собой газонаполненный цилиндр высокого давления. При обращении с тренажером следите за тем, чтобы не повредить цилиндр случайным механическим воздействием. Повреждение амортизатора опускания беговую поверхность может привести к резкому падению тяжелого основания дорожки на пол при её раскладывании и, как следствие – к повреждению пола и дорожки.



4.2. Центровка бегового полотна

Если полотно беговой дорожки смещается из центрального положения, отрегулируйте его положение с помощью шестигранного ключа, 6 мм

следующим образом:

Если полотно смещается влево, поверните левый регулировочный винт на 1⁄4 оборота по часовой стрелке, а правый – на 1⁄4 оборота против часовой стрелки.

После этого включите дорожку и убедитесь, что полотно не смещается при движении. При необходимости повторите процедуру.
Если полотно смещается вправо, то проделайте обратные процедуры.

При эксплуатации дорожки полотно не должно находиться строго по центру, важно, чтобы оно не смещалось из занимаемого положения, поскольку в противном случае может произойти повреждение, как полотна, так и других частей дорожки.

4.3. Смазка бегового полотна

Для снижения нагрузки на электромотор беговой дорожки и более плавного движения полотна его необходимо периодически смазывать силиконовой смазкой. В зависимости от интенсивности использования, периодичность смазывания может изменяться.

Рекомендуется проводить смазку каждый месяц, в зависимости от частоты тренировок. Если полотно сползает после смазки, проверьте натяжение полотна.

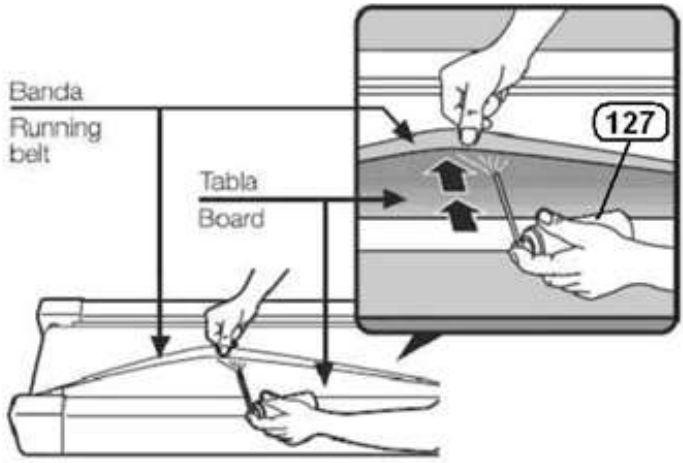
Для натяжения полотна, используйте 6 мм ключ и установив скорость беговой дорожки 4 км/ч поверните винты (R и L) в направлении по часовой стрелке.

<u>Частота смазки дорожки и ее деталей:</u>
1. Если беговая дорожка работает не более 3 часов в неделю - смазывать один раз в полгода.

2. Если беговая дорожка работает от 3 до 6 часов в неделю - смазывать один раз в 3 месяца.

3. Если беговая дорожка работает более 6 часов в неделю - смазывать один раз в месяц.

Для нанесения смазки ослабьте натяжение полотна и нанесите 2-3 полоски силиконовой смазки на центральную часть деки поперек движения полотна (если вы используете смазку в виде аэрозоля, равномерно распылите его по центральной части деки). После этого отрегулируйте натяжение полотна и проверьте его.



5. Инструкции по эксплуатации

5.1. Дисплей, описание кнопок управления

Параметры отображения дисплея:

1. **Incline** (Угол наклона ручной – 0-15%).
2. **Pulse** (Пульс) - когда беговая дорожка работает, возьмитесь руками за обе рукоятки на 15 сек., и окно отобразит Вашу частоту пульса.
3. **Time** (Время) - отображает время тренировки (минуты:секунды).
4. **Distance** (Расстояние) - отображает пройденное расстояние в километрах (км).
5. **Speed** (Скорость) - отображает скорость тренировки (км/ч).

Функциональные кнопки компьютера:

1. **Speed+/-**, регулировка скорости 1-16 км/ч,
2. **Program** (Программа, 12 встроенных)
3. **Mode** (Режим)
4. **Start** (Старт)
5. **Stop** (Стоп)
6. **Incline** (Наклон ручной, 15%)
7. **Speed** (Быстрая скорость)

Дисплей – сенсорный, можно изменять все параметры. Программировать так же, как и с помощью кнопок на компьютере.

Окно «PROGRAM/MODE/START»: для выбора программ P1-P-6, ручного программирования, старта.

Окно времени «TIME»: показывает время движения, от 0:00 до 99:59. Когда время дойдет до 99:59, тренажер медленно остановится и

покажет надпись «End» (конец), а через 20 секунд включится режим ожидания. Обратный отсчет от выставленного времени до нуля. Когда достигнет 0:00, тренажер медленно остановится и покажет надпись «End» (конец), а через 20 секунд включится режим ожидания.

Окно расстояния «DIST»: показывает пройденное расстояние, от 0,00 до 99,9. Когда расстояние дойдет до 99,9, показатель снова вернется к 0 и начнется отсчет. Обратный отсчет с установленной цифры до 0. Когда дойдет до 0:00, тренажер медленно остановится и покажет надпись «End» (конец), а через 20 секунд включится режим ожидания.

Окно калорий «CAL»: показывает количество расходуемых калорий, от 0 до 999. Когда показатель дойдет до 999 отсчет начнется снова с 0. Обратный отсчет от выставленного значения до 0. Когда достигнет 0, тренажер медленно остановится и покажет надпись «End» (конец), а через 20 секунд включится режим ожидания.

Окно пульса «PUL»: показывает частоту сердечных сокращений. Когда включены сенсоры пульса система может автоматически определять частоту сердечных сокращений, и отображает ее в этом окне дисплея. При этом светится соответствующий символ. Значение пульса находится в промежутке от 60 до 200 ударов в минуту (данные только для справки, а не для медицинских показаний).

Окно скорости «SPEED»: скорость на дисплее показывается в промежутке от 1,0 до 18,0 км/ч.

Окно наклона «INCLINE»: угол наклона бегового полотна 0%-15%, ручной регулировки.

5.2. Основные фикции

А. Клавиша «SELECT» для выбора: В режиме ожидания, с помощью этой клавиши можно выбрать «0:00», «30:00», «1.0», «50», «P1-P2-P3-P4-P5-P6» в 10 различных программах. Ручной режим – это режим пользования системой, установленный по умолчанию. Скорость по умолчанию это режим пользования системой, установленный по умолчанию. Скорость по умолчанию - 1,0 км/ч. (0’:00”) для ручного режима. «30:00» - это время для режима обратного отсчета, «1.0» - это расстояние для режима обратного отсчета, «50» - это количество калорий для режима обратного отсчета. Режим «P1-P2-P3-P4-P5-P6» для оригинальной программы. Можно нажать + или - для выставления соответствующего параметра обратного отсчета, находясь в одном из различных режимов. Финальный выбор: нажмите клавишу «START», чтобы запустить тренажер.

B. Клавиша «START» предназначена для запуска и приостановки тренажера. Когда питание включено и предохранительный блокиратор находится в правильном положении, нажмите «START», чтобы в любой момент запустить тренажер. В случае включения в ручном режиме, тренажер запустится с минимальной скоростью. Во время бега нажмите «START», приостановите бег, повторно нажмите «START» и продолжайте бег в установленном ранее режиме.
C. Клавиша «STOP» предназначена для остановки/удаления. Во время бега, при нажатии этой клавиши работа будет остановлена и данные сброшены**.**
D. Клавиши «SPEED+», «SPEED-» предназначены для регулирования скорости. В режиме ожидания ими выставляются настройки. Во время бега вы можете регулировать значение скорости по 0,1 км за раз, при удерживании клавиши дольше 0,5 секунд значение будет автоматически повышаться или понижаться.
E. «2, 4, 6, 8, 10, 12» - это быстрые клавиши скорости. В процессе бега ими можно непосредственно регулировать рабочую скорость.

Быстрый старт

1. Поверните выключатель, поместите защитный блокиратор в правильное положение.
2. Нажмите «START», система начнет 3-секундный отсчет, после тройного сигнала. Тренажер запустится на скорости 1 км/ч. Одновременно в окнах дисплея появится параметр обратного отсчета.
3. После бега нажмите «speed+»/«speed-» или быстрые клавиши, чтобы выбрать необходимую скорость тренажера.

Использование клавиш во время бега

1. Нажмите «SPEED+» для увеличения скорости бега на тренажере**.**
2. Нажмите «SPEED-» для уменьшения скорости бега на тренажере.
3. Нажмите «STOP» для остановки на текущей скорости.
4. При удерживании «Сенсоров пульса» в течение 5 секунд, на дисплее будет отображаться частота сердечных сокращений.

Ручной режим

1. В режиме ожидания, нажмите «START». Тренажер начнет работу на скорости 1,0 км/ч. Другие окна отображают

параметр от 0. Нажмите клавиши «SPEED+», «SPEED-» для регулирования скорости.

2. В режиме ожидания, нажмите «SELECT», чтобы войти в режим обратного отсчета времени. Параметр «TIME» показывает «30:00» и мигает. Нажмите «SPEED+», «SPEED-», чтобы выставить время бега. Диапазон: 5:00-99:00.
3. Находясь в режиме обратного отсчета времени, нажмите «SELECT», чтобы войти в режим обратного отсчета расстояния. Параметр «DISTANCE» показывает «1.0» и мигает. Нажмите «SPEED+», «SPEED-», чтобы выставить расстояние бега. Диапазон: 0.5-99.9.
4. Находясь в режиме обратного отсчета расстояния, нажмите «SELECT», чтобы войти в режим обратного отсчета калорий. Параметр «CAL» показывает «50» и мигает. Нажмите «SPEED+», «SPEED-», чтобы выставить количество калорий. Диапазон: 10-999.
5. Завершите настройку, нажав «START». После этого тренажер начнет работу, с задержкой в 3 секунды. Нажмите «SPEED+», «SPEED-» для регулировки скорости. Нажмите «STOP» чтобы завершить бег.

5.2. Оригинальные программы

Система включает 6 оригинальных программ P1-P6. Находясь в режиме обратного отсчета калорий, нажмите «SELECT», «SPEED» окно дисплея «P1-P6», выберите необходимую программу. В этот момент будет мигать «TIME», показывая значение по умолчанию - 10:00. Нажмите «SPEED+», «SPEED-», чтобы выставить необходимое время бега (диапазон от 5 до 99 минут), после чего нажмите «START» для запуска оригинальной программы. Оригинальная программа разделена на 10 частей, каждый период времени бега = выставленному времени / 10. При наступлении следующего периода, 3-кратный сигнал «Би-Би-Би» сообщит об увеличении скорости с одновременной сменой программы. Нажатием «SPEED+», «SPEED-» или клавиш быстрого изменения скорости можно менять режим скорости, однако при переходе в следующий период программа восстановит скорость данного периода. После окончания программы бега система издаст 10-кратный сигнал «БиБи-.. ..», скорость медленно снизится и появится надпись «End», а сама система через 3 секунды перейдет в режим ожидания.

Описание программ

Каждая программа разделена на 10 равных частей. Каждый период времени соответствует каждой скорости.

Диаграмма скорости программы

Период / Программа		Выставленное время/20 периодов = Время бега в каждом периоде																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	4	3
P2	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P3	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Скорость	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	6	6	3	2	2	0
P6	Скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	8	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2

Диапазон отображаемых числовых значений

Параметр	Оригинал	Оригинальное значение	Диапазон	Отображаемый диапазон
Время (мин: сек)	0:00	30:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59
Скорость (км/ч)	1.0	1.0	1.0 - 12.0	1.0 - 12.0
Расстояние (км)	0.0	1.0	0.5 - 99.9	0.00 - 99.9
Частота сердечных сокращений (время/мин.)	P	-	-	60 - 200
Калории (Ккал)	0	50	10 - 999	0 - 999

Функция ключа безопасности

Если вынуть ключ безопасности, тренажер экстренно остановится, все экраны покажут --- и система издаст сигнал тревоги. Мотор остановится. Если вернуть ключ безопасности на место, тренажер войдет в режим ожидания, ожидая установок.

Ключ безопасности красного цвета, вы найдете его в комплекте аксессуаров

Примечание: Беговая дорожка может запускаться только тогда, когда ключ безопасности размещен на желтой области консоли!

Режим сохранения энергии

Система имеет функцию сохранения энергии. Находясь в режиме ожидания, при отсутствии команд в течение 10 минут система входит в режим сохранения энергии, автоматически выключая все экраны. Для пробуждения системы нажмите любую клавишу.

Отключение питания

В любой момент вы можете повернуть выключатель для остановки работы тренажера, без негативных последствий.

Примечания:

A. Проверьте мощность нагрузки перед началом тренировки; проверьте целостность защитного блокиратора.

B. В процессе тренировки, при возникновении нестандартной ситуации, можно сойти с дорожки для введения команды.

C. Неспециалистам не следует пытаться разобрать или починить тренажер, во избежание его повреждения.

6. Устранение неисправностей

Данная беговая дорожка спроектирована таким образом, что бы в случае сбоев в электропитании она автоматически отключалась, и никакой ущерб не причинялся бы ни пользователю, ни самому устройству (т.е. двигателю). В случае, если беговая дорожка работает неустойчиво просто выключите её и, подождав одну минуту, снова включите. Если после этого она по-прежнему работает некорректно, запустите пожалуйста программу самопроверки (пожалуйста, см. п 3.3 Самопроверка), чтобы определить, какого рода проблема. Перед проведением любых работ, связанных с обслуживанием беговой дорожки, убедитесь, что питание отключено, и вилка кабеля электропитания вынута из розетки. Не пользуйтесь электрическими удлинителями, поскольку это может привести к снижению мощности и отказам оборудования.

Предупреждения о неисправности

E0: Ключ безопасности не установлен на своё место. Установите ключ безопасности на место.

E1: Не отвечает контроллер или датчик скорости

1. Проверьте состояние кабелей и удостовертесь, что есть соединение между контроллером двигателя и устройством отображения .
2. Проверьте, находятся ли датчик скорости и магнит на одной линии по отношении друг к другу, и нет ли препятствий для магнита (Магнит находится на переднем ролике рядом с ремнем двигателя).
3. Если лента беговой дорожки начинает двигаться, и через 10 секунд появляется сообщение об ошибке E1, то необходимо заменить датчик скорости.
4. Если лента беговой дорожки не движется, следует заменить контроллер.

E3: Сбой при самопроверке

1. Если лента беговой дорожки не движется, следует заменить контроллер.
2. Проверьте, есть-ли электрическое соединения между контроллером двигателя и устройством отображения.
3. Проверьте, находятся ли датчик скорости и магнит на одной линии по отношении друг к другу, и нет ли препятствий для магнита (Магнит находится на переднем ролике рядом с ремнем двигателя).

E5: Нет электропитания:

1. Проверьте предохранители (Они расположены на контроллере под кожухом двигателя).
2. Проверьте розетку. (Подключите другое устройство, чтобы убедиться, что розетка в рабочем состоянии).
3. Проверьте кабель электропитания (Возможно, нужно показать его электрику).

7. Базовая тренировка

Внимание: Перед началом занятий проконсультируйтесь с лечащим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Прежде, чем начинать занятия, прочитайте инструкцию целиком. EnergyFIT не несет ответственности за любые повреждения, полученные при использовании данного изделия.

Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом.

Избегайте чрезмерных нагрузок, они могут неблагоприятно отразиться на Вашем здоровье.
Начинающим советуем увеличивать продолжительность тренировки и нагрузку постепенно.
Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса. Перед началом занятий целесообразно измерить свой пульс в состоянии покоя и в дальнейшем использовать это значение в качестве опорного. Нормальная частота пульса зависит от возраста и особенностей телосложения. Для здорового человека среднего телосложения максимальная частота стрессового пульса (пульс на пике нагрузки) рассчитывается по формуле 220 – возраст. Наиболее интенсивное сжигание калорий происходит в так называемой «аэробной зоне», которая находится в пределах 60 – 80% от максимального стрессового пульса.
Например, для 40-летнего человека:
Максимальное значение пульса составляет 220-40=180
Верхняя границы «аэробной зоны» - 180х80%=144
Нижняя граница «аэробной зоны» - 180х60%=108

Однако, следует помнить, что эти значения являются приблизительными и при проведении тренировок необходимо внимательно следить за своим самочувствием.
Общим показателем подготовленности организма является восстановление нормальной частоты пульса после тренировки. В идеальном состоянии через 1-1,5 минуты после окончания тренировки пульс должен возвращаться к значению покоя.
Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, составляет не менее 3-4 раз в неделю по 50-60 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

Степени ожирения / BMI сравнения Talbe

BMI=WEIGHT(KG)/SQUARE OF HEIGHT

FAT DEGREE=(ACTUAL WEIGHT-STANDERD WEIGHT)÷STANDERD WEIGHT×100%

BMI DATE / FAT DEGREE / WEIGHT DEGREE		WHO STANDERD	ASIAN STANDERD	CHINESE STANDERD
THIN	<20%	<18.5	<18.5	<18.5
LOWER WEIGHT	<10%~20%			
NORMAL SCOPE	10%	18.5~24.9	18.5~22.9	18.5~23.9
OVERWEIGHT	>10%~20%	≥25.0	≥23.0	≥24.0
EARLY FAT		25.0~29.9	23.0~24.9	24.0~26.9
Ⅰ DEGREE FAT	>20%	30.0~34.9	25.0~29.9	27.0~29.9
Ⅱ DEGREE FAT		35.0~39.9	30.0~39.9	30.0~39.9
Ⅲ DEGREE FAT		≥40.0	≥40.0	≥40.0

FEMALE SBW COMPARISON TABLE(UNIT:KG)

HEIGHT(CM) / AGE	152	156	160	162	164	166	168	170	172	176
19	46	47	49	50	51	52	54	56	57	60
21	46	47	49	50	51	52	54	56	57	60
23	46	47	49	50	51	52	54	56	57	60
25	46	48	49	50	51	53	55	56	57	61
27	47	48	50	51	52	53	55	56	58	61
29	47	49	51	52	53	54	56	58	59	62
31	48	49	51	52	53	54	56	58	59	62
33	48	50	51	52	53	55	57	58	59	63
35	49	50	52	52	53	55	57	59	60	63
37	49	51	53	53	54	56	59	60	61	64
39	50	52	53	53	55	57	59	650	61	65
41	51	52	54	54	55	57	59	61	62	65
43	51	53	55	55	56	58	60	62	63	66
45	52	53	55	55	57	58	60	62	63	66
47	52	53	57	57	57	58	60	62	63	67
49	52	53	56	56	57	59	60	62	63	67
51	52	54	56	56	57	59	61	62	63	67
53	53	54	56	56	58	59	61	62	64	67
55	53	54	56	57	58	60	61	63	64	67
57	53	55	56	57	58	60	61	63	64	68
59	53	55	56	57	58	60	61	63	64	68
61	53	54	56	56	57	59	61	63	64	67
63	52	54	55	56	57	59	61	62	63	67
65	52	54	55	56	57	59	61	62	63	66
67	52	54	55	56	57	59	61	62	63	66
69	52	54	55	56	57	59	61	62	63	66