

# SOLE

FITNESS

## Беговая дорожка F63 Инструкция по эксплуатации



Внимательно прочтите инструкцию перед началом использования.

# ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

**ВНИМАНИЕ-ОСТОРОЖНО** - Перед использованием устройства ознакомьтесь с настоящим руководством. В целях уменьшения риска поражения электрическим током необходимо всегда отключать беговую дорожку перед выполнением чистки и/или ремонта.

**ВНИМАНИЕ** - Для уменьшения риска получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или получения травм, установите беговую дорожку на ровную поверхность, подключив к 230-вольтной, 10 ампер. заземленной розетке.

**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ УДЛИНИТЕЛЬ, ЕСЛИ ОН 14AWG ИЛИ БОЛЬШЕ, ТОЛЬКО С ОДНИМ ВЫХОДОМ: НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ОТКЛЮЧИТЬ ЗАЗЕМЛЕННУЮ ВИЛКУ, ИСПОЛЬЗУЯ НЕНАДЛЕЖАЩИЕ АДАПТЕРЫ, ИЛИ КАКИМ-ЛИБО ДРУГИМ ОБРАЗОМ ИЗМЕНЯЯ ШНУР.**

Поражение электрическим током или опасность возникновения пожара могут возникнуть в результате неполадок компьютера. См. инструкции по заземлению на стр. 4.

- Запрещается использовать беговую дорожку на толстом или ворсистом ковре. Возможно повреждение как ковра, так и беговой дорожки.
- Не загромождайте заднюю часть беговой дорожки. Между задней частью беговой дорожки и любым другим предметом должно быть расстояние как минимум 3 1/2 фута.
- Не подпускайте детей к беговой дорожке. Устройство имеет открытые опасные места, которые могут причинить им вред.
- Не кладите руки на движущиеся элементы.
- Запрещается эксплуатация беговой дорожки при наличии повреждений сетевого кабеля или вилки. Если беговая дорожка работает не должным образом, свяжитесь с нашим представителем.
- Запрещается хранить кабель вблизи горячих поверхностей.
- Запрещается использовать беговую дорожку в месте использования аэрозолей или контроля кислорода. Искры двигателя могут воспламенить загазованную среду.
- Запрещается вставлять посторонние предметы в отверстия.
- Запрещается эксплуатация на открытом воздухе.
- Для отключения устройства поверните все переключатели в положение «выкл.», достаньте вилку из розетки.
- Запрещается использовать беговую дорожку не по назначению.
- Наручный датчик измерения пульса не является медицинским устройством. Его цель состоит в том, чтобы предоставить приблизительные измерения частоты сердечных сокращений. Использование нагрудного ремня является более точным методом анализа сердечного ритма. На точность показаний влияют различные факторы, в том числе и перемещение пользователя. Датчик пульса предназначен исключительно для определения общей динамики изменения пульса
- Используйте поручни при их наличии для своей безопасности.
- Обувajte удобную обувь. Для беговой дорожки не подойдет обувь с высоким каблуком, модельные туфли, сандалии, а также нельзя заниматься босиком. Чтобы не допустить травм и утомления рекомендуется использовать качественную спортивную обувь.

**Снимите страховочный кабель после принятия мер по предотвращению несанкционированного использования беговой дорожки.**

**СОХРАНЯЯ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ, ВЫ ЗАЩИЩАЕТЕ СЕБЯ!**

# ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

- **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** использовать беговую дорожку, если вы неосознаете результат изменения рабочих режимов на компьютере.
- Помните, что изменения скорости и угла наклона происходит постепенно. Установите желаемое значение на компьютере и отпустите кнопку регулировки. Компьютер постепенно выполнит выбранную команду.
- **НИКОГДА** не используйте беговую дорожку во время грозы. Возможно замыкание источника питания, что может привести к повреждению деталей беговой дорожки. Отключите беговую дорожку во время грозы в качестве меры предосторожности.
- Соблюдайте осторожность при одновременном выполнении упражнений на беговой дорожке и: просмотре телевизора, чтении и т.д. Подобные отвлекающие факторы могут привести к потере равновесия и травмам.
- Запрещается прикладывать чрезмерное усилие на кнопки управления. Для срабатывания достаточно легкого прикосновения пальцем.

## СТРАХОВОЧНЫЙ КАБЕЛЬ

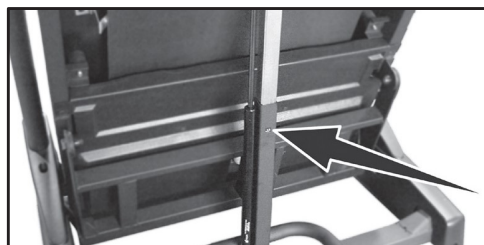
- Страховочный кабель поставляется с данным устройством. Это простой магнитный кабель, который можно использовать в любое время. Он используется для вашей безопасности и предотвращения падения или движения слишком от начала полотна. Установив данный страховочный кабель, вы остановите движение полотна. Для этого:
  1. Установите магнит в круглую металлическую часть панели управления. Беговая дорожка не запустится и не будет работать без него. Сняв магнит, вы также защищаете беговую дорожку от несанкционированного использования.
  2. Надежно закрепите пластиковый зажим на одежде, чтобы гарантировать хорошую удерживающую силу. Примечание: Магнит обладает достаточно сильной мощностью для сведения к минимуму случайной, неожиданной остановки. Зажим должен быть надежно закреплен, так, чтобы он не отлетел. Ознакомьтесь с его функциями и ограничениями. Беговая дорожка остановится, в зависимости от скорости, с одного - двух шагов в любое время при снятии магнита с консоли. Используйте кнопки Пауза / Стоп в обычном режиме.

# ИНСТРУКЦИИ ПО СКЛАДЫВАНИЮ

Запрещается принимать попытки перемещения изделия, если оно предварительно не было сложено и заблокировано. Во избежание случайного повреждения закрепите силовой кабель. Для перемещения устройства в необходимое положение используйте обе рукоятки.

## ■ ДЛ Я ТОГО ЧТОБЫ СЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

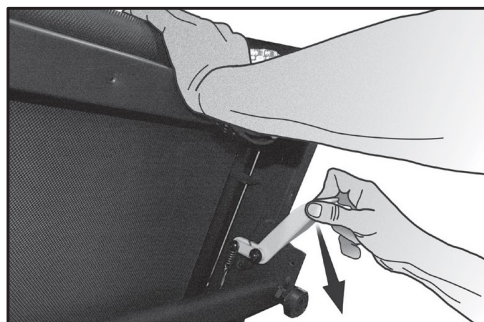
Убедитесь, что угол наклона дорожки минимальный. Поднимите беговую платформу до тех пор, пока она не будет зафиксирована телескопической трубой, расположенной в центральной части основания.



## ■ ДЛ Я ТОГО ЧТОБЫ РАЗЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Слегка надавите\* на беговую платформу одной рукой. Опустите рычаг блокировки и медленно опустите беговое полотно на пол. После достижения уровня талии полотно начнет опускаться самостоятельно.

\* В области заднего вала для ослабления давления на систему блокировки.



# ИНСТРУКЦИИ ПО ТРАНСПОРТИРОВКЕ

Беговая дорожка оснащена колесиками для транспортировки, которые могут использоваться только, когда беговая дорожка сложена. Сложив дорожку, просто перекачите ее.

# ЭКСПЛУАТАЦИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

## ИЗУЧЕНИЕ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

### КОНСОЛЬ



## НАЧАЛО РАБОТЫ

### КОНСОЛЬ

Подключите беговую дорожку в соответствующую розетку, включите переключатель, расположенный спереди тренажера под чехлом двигателя. Убедитесь, что **Ключ безопасности** установлен, так как без него беговая дорожка не включится (см. шаг 7 для справки).

Когда питание включено на растровом дисплее пробежит сообщение с текущей версией программного обеспечения. В окнах **Time (Время)** и **Distance (Расстояние)** на некоторое время появятся показания одометра, в окне **Time (Время)** будет показано количество часов эксплуатации беговой дорожки, а в окне **Distance (Расстояние)** будет показано пройденное на ней расстояние в милях (или километрах, если выбрана метрическая система измерения). Затем беговая дорожка перейдет в режим ожидания, который является начальной точкой эксплуатации.

# БЫСТРЫЙ СТАРТ

1. Для включения дисплея (если он еще не включен) установит **Ключ безопасности**.
2. Для включения движения ленты нажмите клавишу **Start (Пуск)**, затем настройте скорость при помощи клавиш **Speed (Скорость) ▲/▼** (на консоли или рукоятке). Для регулировки скорости вы также можете воспользоваться клавишами **Quick (Быстро) 2, 3, 4, 5, 7, 9 или 12**.
3. Для замедления движения полотна нажмите и удерживайте клавишу **Slow (Медленно)** (на консоли или рукоятке) до получения необходимой скорости. Вы также можете нажать клавиши **Quick (Быстро)** для быстрой установки скорости со 2 до 12.
4. Для остановки ленты нажмите клавишу **Stop (Стоп)** или достаньте **Ключ безопасности**.



# ФУНКЦИЯ ПАУЗА/СТОП/СБРОС

1. Во время работы беговой дорожки возможно использование функции паузы путем одного нажатия клавиши **Stop (Стоп)**. Скорость беговой дорожки начнет замедляться до полной остановки. Угол наклона будет равен 0%. Во время режима паузы изменение показаний **Time (Время)**, **Distance (Расстояние)** и **Calorie (Калории)** прекращается. После 5 минут ожидания произойдет сброс настроек дисплея и возврат к экрану запуска.
2. Для возобновления тренировки и отключения режима паузы нажмите клавишу **Start (Старт)**. Скорость и угол наклона вернуться к ранее заданному значению.
  - Режим паузы включаетсся при одном нажатии клавиши **Stop (Стоп)**. При повторном нажатии клавиши **Stop (Стоп)** программа прекращает свою работу и на экране отображается статистика тренировки. При третьем нажатии клавиши **Stop (Стоп)** консоль возвращается в режим ожидания (запуска). При нажатии и удержании клавиши **Stop (Стоп)** более чем на 3 секунды, произойдет сброс настроек.

# ФУНКЦИЯ НАКЛОНА

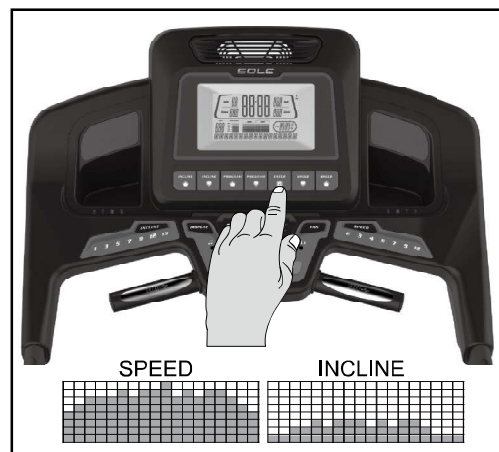
- Угол наклона задается после начала движения ленты.
- Нажмите и удерживайте клавиши **Incline (Наклона) ▲/▼** (на консоли или рукоятке) для достижения необходимого уровня усилия. Вы также можете быстрее увеличить/уменьшить параметры при помощи клавиш **1, 3, 5, 7, 9, 12 и 15**, расположенных в левой части консоли (наклон).
- После выполнения заданных настроек в окне наклона будет отображено положение наклона.





# ТОЧЕЧНЫЙ ИНДИКАТОР

18 столбцов точек (8 точек в каждом) для отображения каждого сегмента тренировки для F63 и 18 столбцов точек (8 точек в каждом) для отображения каждого сегмента тренировки для F65. Точки используются только для указания примерного уровня (скорость/наклон) усилия. Они не обязательно будут отображать точное значение, а только приблизительное процентное значение для сравнения уровней интенсивности. При работе окно точечного индикатора Speed / Incline (Скорость / Наклон) отображает профиль изменения параметров во время тренировки. Появление слова Speed (Скорость) в части точечного индикатора указывает, что отображается профиль Speed (Скорости), слово Incline (Наклон) в части точечного индикатора указывает, что отображается профиль Incline (Наклон).



Вид профиля точечного индикатора можно переключить между Speed (Скорость) и Incline (Наклон) при помощи клавиши **Enter (Ввод)**. После нажатия клавиши ввода для просмотра двух опций, нажатие клавиши приведет к автоматическому переключению дисплея Speed (Скорость) и Incline (Наклон), каждый из них будет отображаться на протяжении пяти секунд.

## ОКНО СООБЩЕНИЙ

**MessageWindow (Окно сообщений)** будет изначально отображать **Program Name(Название программы)**. При каждом нажатии кнопки **Display (Дисплей)** появится следующая по порядку информация. Порядок отображаемой информации: **Pace (Шаг), Incline (Наклон), Laps (Круги), Verticle (Вертикаль), SegmentTime (Отрезок времени), Max Speed (Максимальная скорость)** (миль/час), а также режим **Data Scan(Сканирование данных)**. В режиме **Data Scan(Сканирование данных)**, отображаемая информация будет меняться каждые 4 секунды в **MessageWindow (Окне сообщений)**.

## ТРЕК НА 1/4 МИЛИ

Вокруг окна точечного индикатора отображается трек длиной 1/4 мили. Мигающая точка соответствует вашему перемещению. Количество кругов отображается в счетчике кругов, расположенном в **MessageWindow (Окне сообщений)**.

## ЭКРАН ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ

Отображает общее количество калорий, сожженных во время тренировки.

**Примечание:** данная функция используется только для сравнения эффективности различных упражнений и не может быть использована в медицинских целях.

На передней панели консоли имеется **Audio Input Jack (Аудио вход)** (🎵) и встроенные громкоговорители. В данный разъем вы можете включить любой источник сигнала низкого уровня. К источникам питания относятся MP3 плееры, iPod, портативное радио, CD плееры и даже ТВ или компьютерный аудио сигнал. Также в комплекте имеется аудио кабель и разъем для наушников (🎧).

## ФУНКЦИЯ ПУЛЬСА

В окне **Pulse (Пульс) (Heart Rate, ЧСС)** отображается текущая частота сердечных сокращений в ударах в минуту. Для считывания величины пульса необходимо использовать обе рукоятки с датчиками из нержавеющей стали или одевать нагрудный ремень. Значение пульса будет отображаться на экране при каждом получении сигнала пульса.



## ОТКЛЮЧЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

1. В режиме **Pause / Stop (Пауза / Стоп)** дисплей автоматически отключается – переходит в спящий режим – после 30 минут отсутствия какой-либо активности. При этом происходит отключение практически всех электрических цепей беговой дорожки за исключением необходимых для определения нажатия клавиши для активации консоли. В спящем режиме беговая дорожка потребляет очень мало энергии, как выключенный телевизор.
2. Удаление **Ключа безопасности** аналогично переходу в спящий режим. Полное отключение питания выполняется нажатием клавиши выключения, расположенной на передней панели тренажера.

## \*\*ВНИМАНИЕ\*\*

Ваша новая консоль настроена на «Режим отображения» работы, при котором консоль будет оставаться включенной до тех пор, пока главный выключатель питания не будет отключен. Для выхода из режима отображения, нажмите и удержите кнопку **Stop(Стоп),Enter (Ввод)** и клавиши **Display(Дисплея)** в течение 5 секунд; на дисплее появится: Режим отображения - Вкл. Выберете любую **Program (Программу), Incline (Наклон)иSpeed (Скорость)** при помощи клавиши **▲**, чтобы Выкл режим, выбрав его и нажав **Enter(Ввод)**.

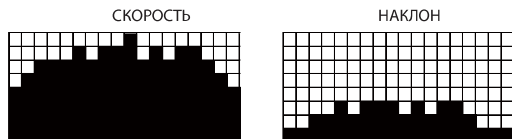


# ПРОГРАММИРУЕМЫЕ ФУНКЦИИ

В консоли имеется десять встроенных программ: одна программа Manual (Ручная), пять предварительно настроенных профилей (P1-P5), две пользовательские программы (U1 и U2) и две программы контроля ЧСС (HR1 и HR2).

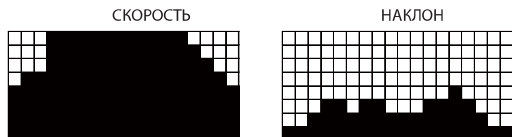
## Hill (Холм)

Программа **Hill (Холм)** симулирует подъем на холм и спуск с него. Сопротивление педалей увеличивается и уменьшается равномерно.



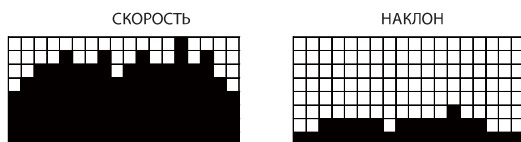
## Fat Burn (Сжигание жира)

Программа **Fat Burn (Сжигание жира)** предназначена, как следует из ее названия, для увеличения скорости сжигания жира. Существует много подходов к определению лучшего способа сжигания жира, но большинство экспертов сходятся во мнении, что наиболее оптимальным является режим низкой нагрузки на протяжении устойчивой тренировки. Лучшим способом сжигания жира является поддержание ЧСС на уровне 60% - 70% от максимального значения. Данная программа не учитывает частоту пульса, а моделирует тренировку с низкой, постоянной нагрузкой.



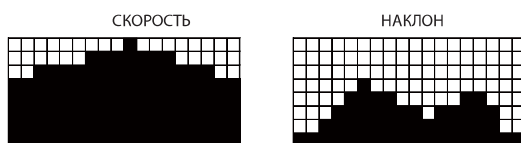
## Cardio (Кардио)

Программа **Cardio (Кардио)** предназначена для увеличения сердечно-сосудистой функции и выносливости. Упражнение направлено на сердце и легкие. Оно развивает вашу сердечную мышцу, увеличивает кровоток и объем легких. Это достигается путем использования высокого уровня нагрузки с небольшими изменениями времени.



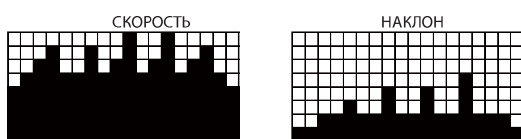
## Strength (Сила)

Программа **Strength (Сила)** предназначена для укрепления мышц нижней части тела. Данная программа равномерно увеличивает угол наклона до высокого уровня и позволяет удерживать его на одном уровне. Программа предназначена для укрепления и тонизирования ног и ягодиц (мышцы ягодиц).



## Interval (Интервал)

Программа **Interval (Интервал)** обеспечивает чередование высокого и низкого уровня интенсивности тренировок. Программа способствует тренировки выносливости путем уменьшения уровня кислорода в организме, а затем его восстановления на время отдыха. При этом ваша сердечно-сосудистая система программируется на более эффективное использование кислорода. Данная программа также способствует увеличению эффективности работы вашего тела за счет увеличения пульса между периодами отдыха. Это помогает в восстановлении пульса в период интенсивных нагрузок.



## ВЫБОР ПРОГРАММЫ

1. Нажмите программные клавиши ▲/▼ для просмотра программ на экране, а затем подтвердите выбор нажатием клавиши **Enter (Ввод)**. На экране появится запрос этапов настройки или вы можете просто нажать клавишу **Start (Старт)** для начала программы с использованием установленных значений возраста, веса и другой информации.



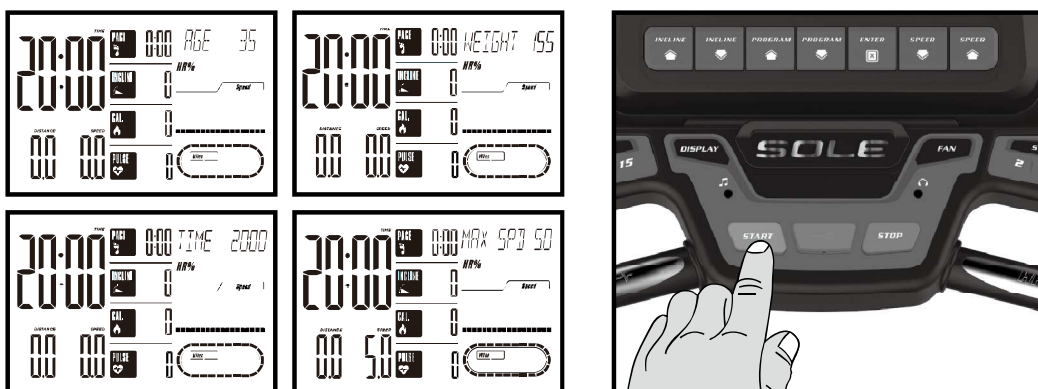
2. При нажатии клавиши **Enter (Ввод)** в окне сообщений появится **Age (Возраст)**. Для настройки вашего возраста вы можете использовать клавиши ▲/▼. После окончания настройки нажмите клавишу **Enter (Ввод)**.

**Примечание:** вы также можете нажать клавишу **Start (Старт)** в любое время для запуска программы с использованием предварительно заданной информации.

3. В окне сообщений появится значение, соответствующее вашему весу. Введите достоверное значения веса, т.к. это повлияет на величину **Calorie (Калории)**. Для настройки используйте клавиши ▲/▼, а затем нажмите **Enter (Ввод)**.

■ **Примечание об окне Calorie (Калории):** Ни один тренажер не может предоставить точное значение сожженных калорий, так как на эту величину для каждого человека влияет очень много факторов. Для человека с таким же весом, возрастом и ростом, количество сожженных калорий может значительно отличаться от вашего. Отображение **Calorie (Калорий)** используется только в качестве справочной информации для отслеживания результативности тренировок.

4. В окне **Time (Время)** и **MessageWindow (Окне сообщений)** отобразится значение, соответствующее общему времени работы. Для настройки используйте клавиши ▲/▼, а затем нажмите **Enter (Ввод)**. После окончания настройки нажмите клавишу **Enter (Ввод)**.
5. В **MessageWindow (Окне сообщений)** отобразится заданная максимальная скорость выбранной программы. Для настройки используйте клавиши ▲/▼, а затем нажмите **Enter (Ввод)**. У каждой программы различные варианты изменения скорости; это позволит вам ограничить максимальную скорость, достигаемую во время тренировки.
6. Нажмите **Start (Старт)** для запуска программы. Программа начнется после трехминутной разминки. Если вы хотите пропустить данный шаг и начать тренировку, нажмите клавишу **Start (Старт)** еще раз.

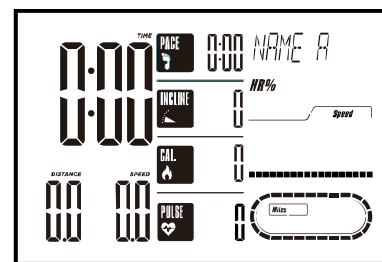


## ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

1. Выберите программу **User 1 (Пользователь 1)** или **User 2 (Пользователь 2)** при помощи клавиш выбора **Program (Программы) ▲/▼**, а затем нажмите **Enter (Ввод)**. Обращаем ваше внимание, что на точечном экране внизу отобразиться один ряд точек (если предварительно не установлена программа). Если для данной клавиши уже была сохранена программа, то она будет запущена. Если нет, то у вас есть возможность ввести ваше имя. В окне сообщений замигает буква «А». Для изменения нажмите клавишу **▲**, отобразится буква «В», при нажатии клавиши **▼** отобразится буква «Z». После выбора необходимой буквы нажмите кнопку ввода. На экране снова начнет мигать буква «А». Повторите данную процедуру, пока не введете ваше имя (максимум 7 символов). После отображения имени нажмите **Stop (Стоп)** и оно будет сохранено как программа **User 1 (Пользователь 1)** или **User 2 (Пользователь 2)**.



2. Далее в окне сообщений будет мигать **Age (Возраст)**. Для настройки используйте клавиши **▲/▼**. Нажмите **Enter (Ввод)**. Это необходимо сделать даже в том случае, если возраст указан верно.
3. В окне сообщений появится значение **Weight (Вес)**. Введите ваш вес и нажмите **Enter (Ввод)**.
4. В **Message Window (Окне сообщений)** и **Time Window (Времени)** начнет мигать значение **Time (Время)**. Настройте значение **Time (Время)** и нажмите клавишу **Enter (Ввод)**.
5. Начнет мигать первый столбец (сегмент). При помощи клавиш **Speed (Скорость) ▲/▼** или клавиш быстрого ввода отрегулируйте значение скорости до необходимого уровня для первого сегмента и нажмите **Enter (Ввод)**. Начнет мигать второй столбец. Повторите описанную выше процедуру для настройки всех сегментов. Снова начнет мигать первый столбец. Это необходимо для настройки угла наклона. Повторите описанную выше процедуру для настройки всех сегментов наклона.
6. Для начала тренировки и сохранения программы в память тренажера нажмите клавишу **Start (Старт)**.



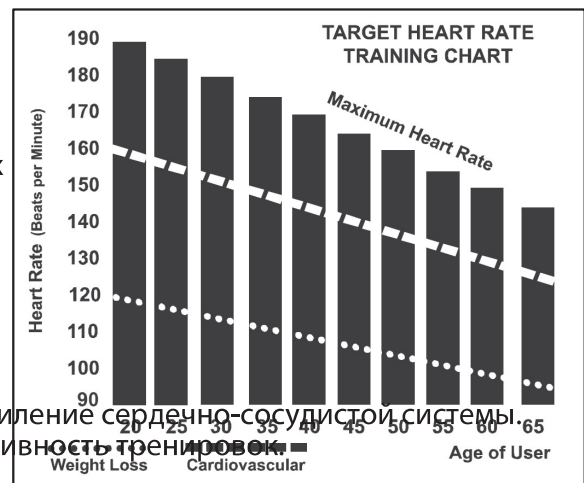
*Например, если увеличить текущую скорость на 1 миль в час, скорости остальных сегментов увеличатся на 1 миль в час. Если уменьшить текущую скорость на .5 миль в час, то скорости остальных сегментов уменьшатся на .5 миль в час и т.д.*

# ПРОГРАММЫ ЧСС

## Несколько слов о ЧСС перед тем как начать:

Из-за преимуществ современного комфорта старая поговорка «без труда не вытащишь и рыбку из пруда» перешла в разряд мифов. Значительного прогресса удалось достичь благодаря использованию мониторов сердечного ритма. Правильное использование монитора сердечного ритма позволило многим людям осознать, что выбираемый ранее уровень интенсивности тренировки был слишком низким или слишком высоким, благодаря чему тренировка стала более комфортной при поддержании частоты сердечных сокращений (ЧСС) в необходимом диапазоне.

Для определения целевого диапазона вашей тренировки необходимо сначала определить максимальную частоту сердечных сокращений. Это можно сделать при помощи следующей формулы: 220 минус ваш возраст. Это значение соответствует максимальной частоте сердечных сокращений (МЧСС) для человека вашего возраста. Для определения эффективного диапазона ЧСС для заданных целей необходимо просто вычислить процентное значение от вашей МЧСС. Диапазон тренировки составляет от 50% до 90% от максимальной частоты сердечных сокращений. 60% от вашей МЧСС представляет диапазон сжигания жира, 80% - усиление сердечно-сосудистой системы. Диапазон от 60% до 80% - максимальная эффективность тренировок.



Для людей старше 40 лет целевой диапазон сердечных сокращений рассчитывается следующим образом:

$220 - 40 = 180$  (максимальная частота сердечных сокращений)

$180 \times 0,6 = 108$  ударов в минуту (60% от максимального значения)

$180 \times 0,8 = 144$  ударов в минуту (80% от максимального значения)

Таким образом, для 40-летнего человека диапазон тренировки будет составлять от 108 до 144 ударов в минуту.

При вводе вашего возраста во время программирования консоль выполнит такой расчет автоматически. Ввод вашего возраста используется в программах контроля ЧСС. После расчета вашей максимальной частоты сердечных сокращений вы можете выбрать цель ваших тренировок.

Двумя наиболее популярными причинами для тренировок или их целями является развитие сердечно-сосудистой системы (тренировка сердца и легких) и контроль веса. Черные столбцы на приведенном выше графике представляют собой максимальную частоту сердечных сокращений для указанного у основания столбца возраста. ЧСС для тренировок, развития сердечно-сосудистой системы или снижения веса, представлено двумя различными линиями, расположенными по диагонали графика. Описание каждой линии приведено в нижнем левом углу графика. Если вы ставите перед собой цель развития сердечно-сосудистой системы или снижение веса, то она может быть достигнута соответственно при тренировке в диапазоне 80% или 60% от максимальной ЧСС в рамках программы, рекомендованной вашим врачом. Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с вашим врачом.

## **ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ НАГРУЗКИ**

ЧСС является важным показателем, но самостоятельная оценка вашего самочувствия также обладает множеством преимуществ. Помимо величины пульса уровень вашей тренировки определяется еще многими переменными. Уровень стресса, физическое и эмоциональное состояние, температура, влажность, время суток, время последнего приема пищи и сама пища - все это оказывает влияние на интенсивность вашей тренировки. Прислушайтесь к вашему телу, и оно подскажет вам все это.

Индивидуальное восприятие нагрузки (RPE), также известная как шкала Борга, была разработана шведским физиологом Боргом (G.A.V. Borg). Данная шкала определяет интенсивность тренировки в диапазоне от 6 до 20 в зависимости от вашей реакции на нагрузку.

Шкала имеет следующий вид:

Уровень восприятия нагрузки

- 6 Минимальный
- 7 Очень-очень легкий
- 8 Очень-очень легкий +
- 9 Очень легкий
- 10 Очень легкий +
- 11 Довольно легкий
- 12 Комфортный
- 13 Немного тяжелый
- 14 Немного тяжелый +
- 15 Тяжелый
- 16 Тяжелый +
- 17 Очень тяжелый
- 18 Очень тяжелый +
- 19 Очень-очень тяжелый
- 20 Максимальный

Приблизительно оценить частоту сердечных сокращений вы можете путем добавления нуля к каждому значению уровня. Например, значение уровня 12 обеспечивает примерную ЧСС на уровне 120 ударов в минуту. Ваше RPE будет изменяться в зависимости от описанных выше факторов. Данное явление - основное преимущество такого типа тренировки. Если мышцы вашего тела напряжены и отдохнувшие, то вы будете чувствовать себя сильным, и каждый шаг будет даваться проще. В таком состоянии вы сможете тренироваться более интенсивно, и ваш RPE поможет в этом. Если вы чувствуете себя уставшим и вялым, то вам необходим отдых. В таком состоянии каждый шаг будет даваться труднее. И снова вы увидите это по вашему уровню RPE, и в этот день будете тренироваться на соответствующем уровне.