



NOWLEY

MODE D'EMPLOI 86227

**Manuel de l'utilisateur du podomètre
pour contrôler la fréquence cardiaque**

1	Description Générale	1
1.1	Présentation du produit	1
1.2	Fonctions	2
1.3	Spécifications techniques	2
2	Guide d'orientation	3
2.1	Fonction des Pousoirs	3
2.2	Mode Interrupteur	5
2.3	Fonction Générale	6
3	Mode horaire	6
3.1	Heure	6
3.2	Ajuster Heure et date	7
4	Mode de mesure de la fréquence cardiaque (HRM)	12
4.1	Operations HRM	12
4.2	Visualisation du IMC	14
4.3	Réglage des renseignements personnels	14
4.4	Résolution des problèmes	16
5	Mode Podomètre	17
5.1	Activer/Arrêter la Fonction Podomètre	17
5.2	Revoir le comptage de pas / distance / temps écoulé / calories	17
5.3	Configuration de l'information personnelle du Podomètre	18
5.4	Questions et réponses	19

6	Chronomètre	20
6.1	Comment vérifier le Temps écoulé	20
6.2	Comment mesurer le Temps intermédiaire	20
6.3	Comment vérifier l'heure de finalisation de 2 coureurs	20
7	Mode d'enregistrement journalier	21
8	Mode Archive	22
8.1	Comment vérifier les registres antérieurs	22
8.2	Comment effacer les informations enregistrées	22
9	Mode alarme	24
9.1	Alarme On/Off	24
9.2	Signal horaire on/Off	24
9.3	Réglage de l'heure de l'alarme	24
10	Mode compte à rebours	25
10.1	Fonction compte à rebours	25
10.2	Configuration compte à rebours	26
11	Appendix	27
11.1	Relation entre le pourcentage de la FCM et les calories brûlées	27
11.2	IMC	28

1 Description Générale

1.1 Présentation du produit

Ce produit est conçu pour surveiller le rythme cardiaque et le nombre de pas d'une moyenne. Basé sur les données personnelles pré-établies, il déterminera son / sa consommation de calories.

Il est indispensable de saisir des données personnelles, y compris l'âge, le sexe, la taille, le poids et RHR (fréquence cardiaque au repos), les limites de la fréquence cardiaque maximale et minimale, etc dans le menu de réglage avant d'utiliser la fréquence cardiaque montre podomètre.

Si votre rythme cardiaque est au-dessous ou au-dessus des limites de la fréquence cardiaque de réglage que vous avez programmé, la montre vous rappelle avec un bip sonore et l'écran clignotant, que l'intensité de l'exercice devrait être suspendue dans la zone de fréquence cardiaque cible. De cette façon, il vous aidera à atteindre le résultat de l'exercice mieux parce que, les calories et la consommation de graisses (KCAL / FAT) pendant l'exercice peuvent être cernées en fonction de la fréquence cardiaque testée et renseignements personnels pré-établi.

Ce produit est non seulement approprié pour professionnel et amateur, mais aussi bon pour ceux qui veulent garder la forme grâce à l'exercice efficace.

Ce produit est conçu pour la formation et la forme physique uniquement et ne peut pas être utilisé pour des fins médicales précis.

1.2 Fonctions

1. Calendrier: Année 2000 ~ 2,099 (calendrier auto-calibré) y compris l'année / mois / jour / jour de la semaine;

Heure: heure / minute / seconde, y compris le format 12/24 heures

2. Double fuseau horaire: temps d'affichage de deux fuseaux horaires différents.

3. Alarme quotidienne : il est réglable pour être ON / OFF (désactivé par défaut) .

4. Carillon horaire: il est réglable pour être ON / OFF (désactivé par défaut) .

5. Mesure de fréquence cardiaque: En utilisant les mêmes principes que l'ECG pour déterminer la fréquence cardiaque et le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale .

6. IMC : calculer l'indice de masse corporelle

7. Podomètre

- (1) Gamme de Étape : 0 ~ 999999
- (2) Distance: 0 ~ 9999,99 km
- (3) Calorimètre : 0 ~ 99999.9kcal
- (4) Durée :: 0 ~ 1440min
- (5) Compte cible Etape : Alertes avec signal sonore à la fin
- (6) Podomètre intelligent

8.Podomètre stockage de données: jusqu'à 30 entrées . Chaque entrée peut être supprimé de manière sélective.

9. Chronomètre

- (1) Chronomètre de 23h59m59s
 - (2) Fonction d'intervalle de Split
10. Compte à rebours de 23h59m59s
11. EL rétroéclairage

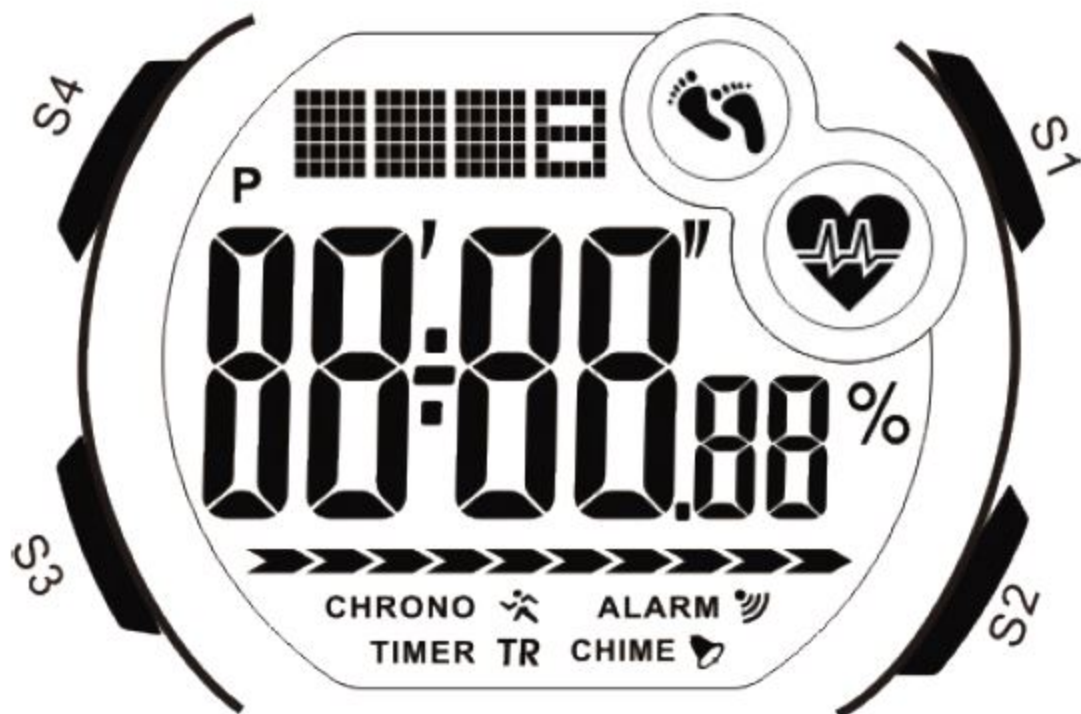
1.3 Spécifications techniques

- Batterie : CR2032 (3V , 210mAh)
 - Vie de la batterie en fonction des conditions ci-dessous :
 - utilisation moyenne de rétro-éclairage par jour : 10 secondes , des alarmes anneaux par jour : 20 secondes
 - utilisation quotidienne moyenne de moniteur de fréquence cardiaque: une fois par jour , une durée de 30 secondes .
- (1) podomètre 8 heures par jour , il est 9 mois vie de la batterie
- (2) podomètre 4 heures par jour , il est ; 16 mois vie de la batterie
- (3) podomètre 2 heures par jour , il est de 26 mois vie de la batterie
- (4) podomètre 1 heure par jour , il est de 37 mois vie de la batterie
- usage quotidien fréquent de cardiofréquence-mètre : 10 fois par jour , 30 secondes la durée .
- (1) podomètre 8 heures par jour , il est 9 mois vie de la batterie
- (5) podomètre 4 heures par jour , il est de 15 mois vie de la batterie
- (6) podomètre 2 heures par jour , il est de 22 mois vie de la batterie
- (2) podomètre 1 heure par jour , il est de 30 mois vie de
- précision du moniteur de fréquence cardiaque : $\pm 2\%$ / ± 1 bpm
- (qui est conditionné que le test est effectué sous le statut normale, à l'exclusion des anomalies du rythme cardiaque.

- Précision de podomètre : $\geq 90\%$
- Résistance à l'eau : 10 ATM
- Température de fonctionnement : $0^{\circ}\text{C} \sim 50^{\circ}\text{C}$

2 Guide d'orientation

2.1 Fonction des Pousoirs

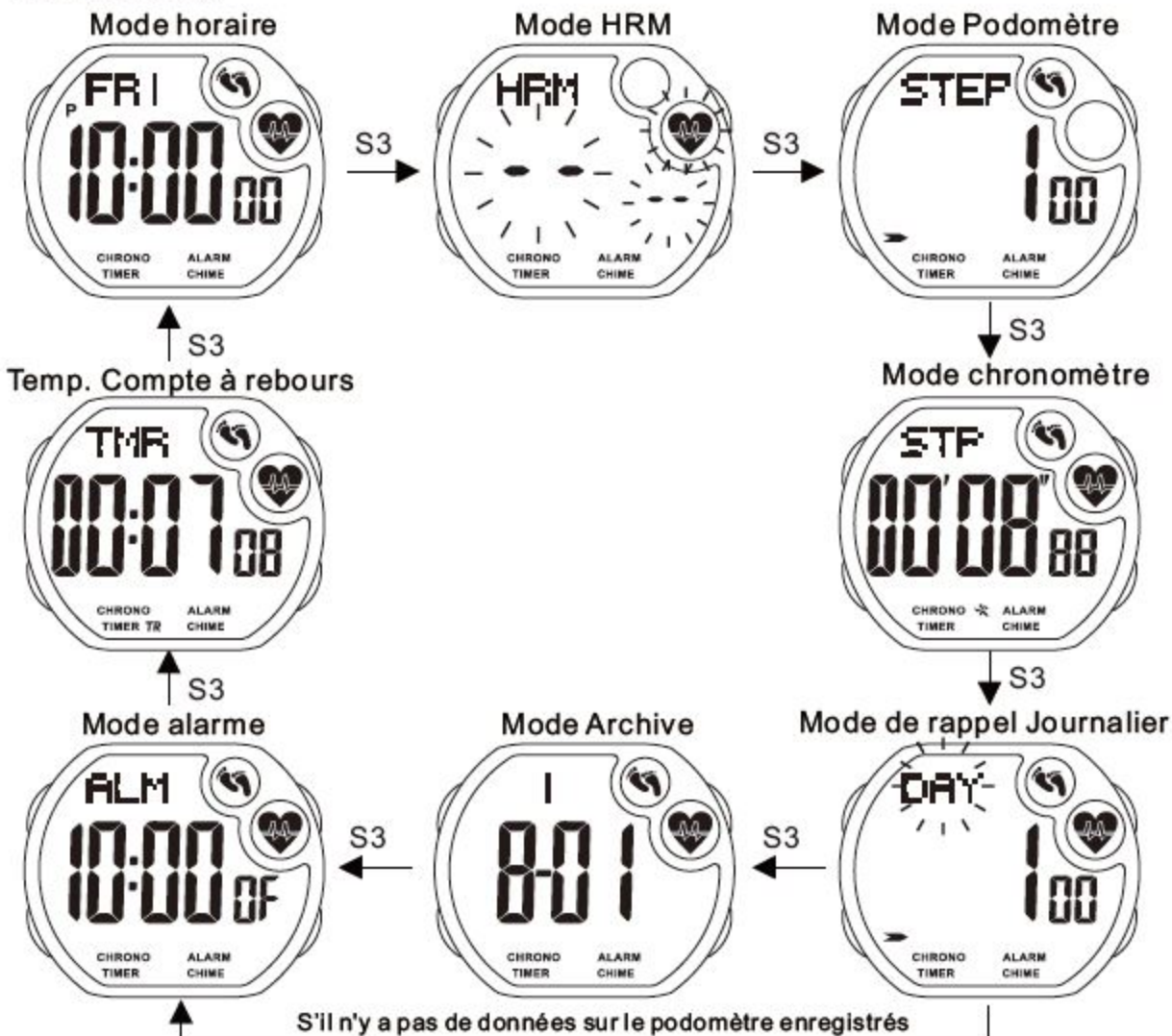


Poussoir	Fonction
<p align="center">S1 (ST/STP)</p>	<p>Activer / désactiver l'alarme , chronomètre , compte à rebours , podomètre et cardiofréquencemètre Sous Mode Archive , appuyez sur S1 pour voir l'article suivant dans le cycle de menus Sous le mode de réglage , appuyez sur S1 pour augmenter la valeur de l'unité ou de détenir pour une avance rapide</p>
<p align="center">S2 (RST)</p>	<p>En mode Chronomètre, Basculer entre chronomètre et la fonction SPL et réinitialise Chronomètre. En mode Heure , appuyez sur S2 pour l' affichage de la date. En mode de gestion des ressources humaines , appuyez sur S2 pour afficher l'IMC En mode compte à rebours, appuyez sur S2 pour réinitialiser la minuterie à réglage précédent. Pendant le réglage, appuyez sur S2 pour diminuer la valeur de l'unité ou de détenir pour une baisse rapide</p>
<p align="center">S3 (MODE)</p>	<p>Non à la mise en état, poussez sur S3 pour décider entre les différents modes Pendant le réglage , sélectionnez les éléments de réglage</p>
<p align="center">S4 (SET/EL)</p>	<p>En mode Archive , appuyez sur S4 pour voir l'article précédent cycle de menus Non à la mise en état , Appuyez sur S4 pour afficher EL rétroéclairage pendant 3 secondes Non à la mise en état , Maintenez la position pendant 2 secondes pour entrer dans le mode de réglage</p>

Avis : Dans quel mode, appuyez sur quatre poussoirs en même temps, et le LCD affiche le plein écran. Si vous devez réinitialiser les montres, s'il vous plaît maintenez les quatre poussoirs pour 4 secondes dans le même temps. Si moins quatre secondes, la montre sera de retour à l'écran précédent, mais pas réinitialiser.

2.2 Mode interrupteur

Il y a un total de 8 modes différents. (Mais s'il n'y a pas podomètre sauvegarde des données dans la montre, puis le mode archive sera ignorée lorsque la fonction de commutation).



2.3 Fonction Générale

2.3.1 Fonction Auto - retour

1. Lors du réglage de tout mode, si aucune opération de poussoir dans les 20 secondes , le réglage sera enregistré automatiquement et les montres vont quitter le mode de réglage .
2. Dans le mode d'alarme, mode d'enregistrement quotidien et le mode Archive, si aucune opération de touche en 1 min , la montre revient automatiquement au mode Heure .

2.3.2 Mémoire de l'écran initial

Lorsque le mode podomètre entrer, mode d'enregistrement quotidien et le mode Archive, l'écran initial est affiché à l'écran lorsque vous quittez le mode podomètre, mode d'enregistrement quotidien et le mode Archives.

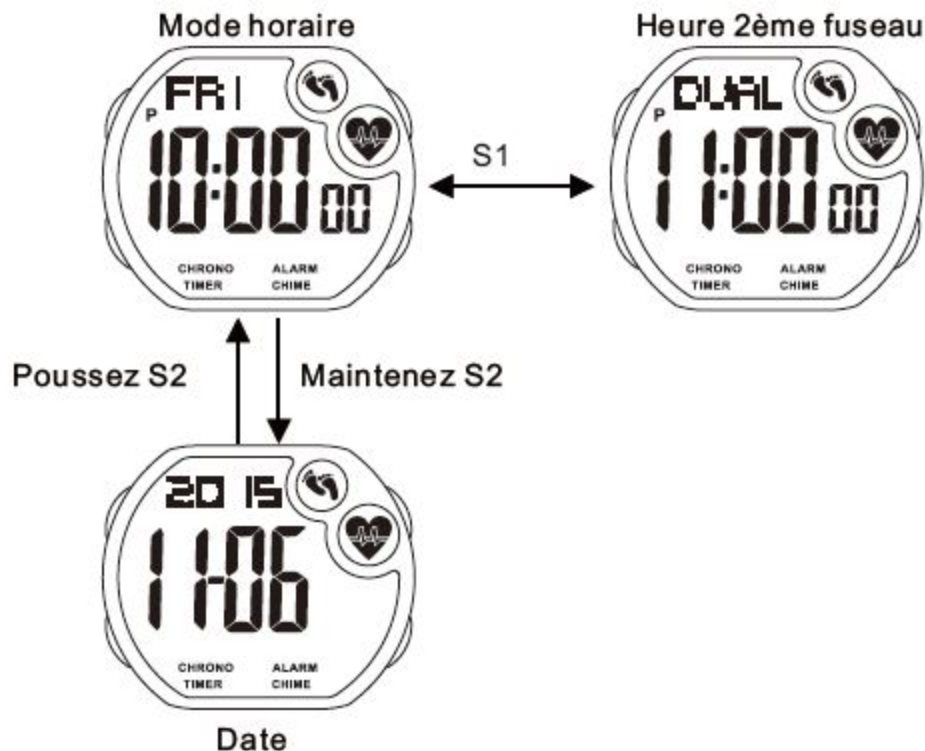
3 Mode Horaire

3.1 Heure

Il ya deux fuseaux horaires: premier fuseau horaire et la deuxième fois . Mode horloge dispose de deux fuseaux horaires changeants.

Appuyez sur S1 pour basculer entre la zone 1 et le fuseau horaire de temps 2.

Dans le premier fuseau horaire, maintenez S2 pour afficher la date.







3.2 Ajuster heure et date




3.2.1 Première fuseau horaire

1. Dans le premier fuseau horaire , maintenez le poussoir S4 jusqu'à accéder à l'écran réglage de l'heure, avec un bip sonore et le clignotement de chiffres .
2. Appuyez sur S3 pour basculer entre le réglage

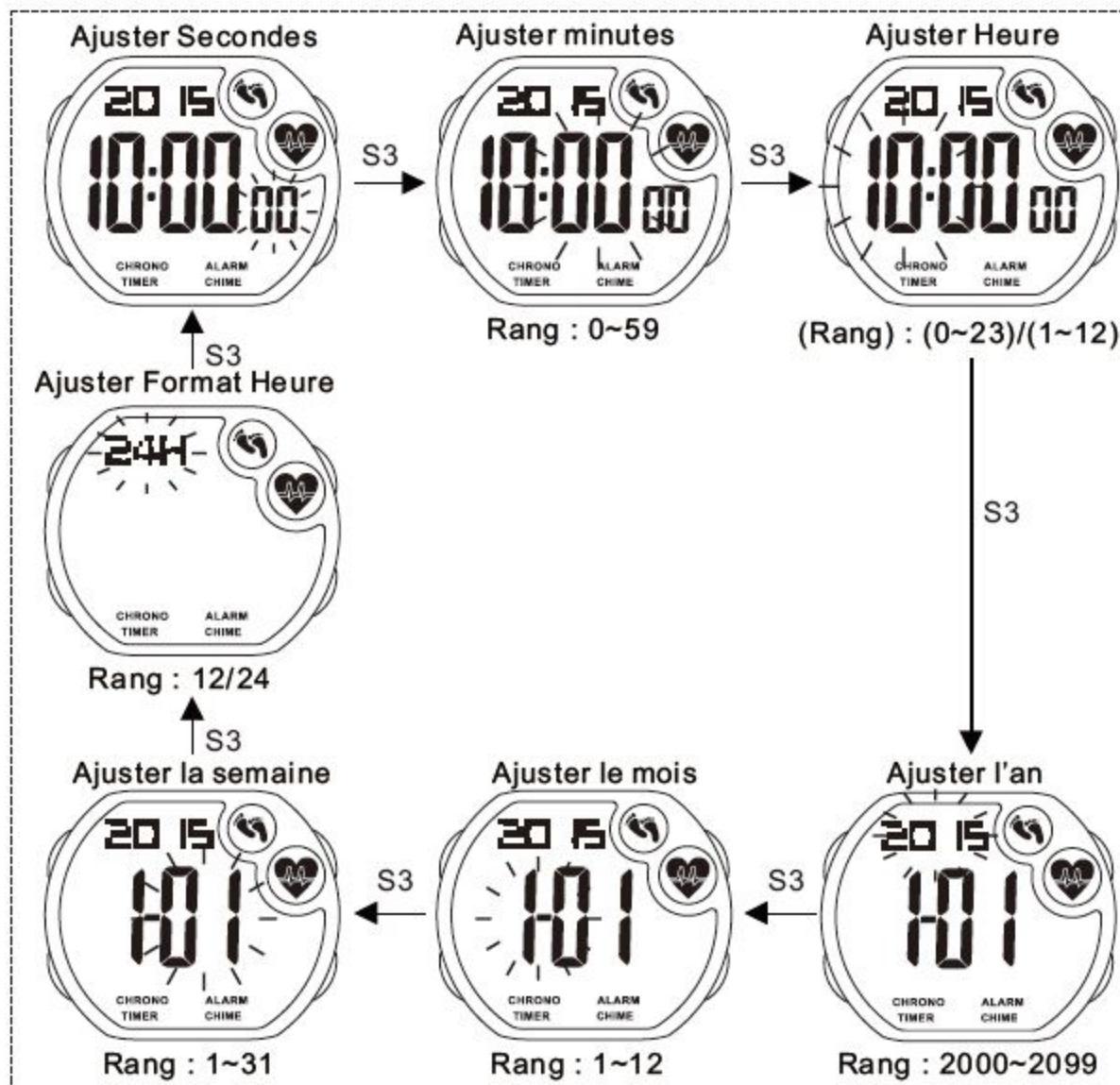
Seconde → Minute → Heure → An → Mois → Jour → Format Heure

3. Lorsque le chiffres clignotent, appuyez sur S1 ou S2 pour faire le régler comme ci-dessous :

Affichage de l'écran	Fonction	Instructions
	<p>0 Réinitialisation du deuxième chiffre à zéro</p>	<p>Poussez S1 ou S2</p>
	<p>Régler minutes</p>	<p>Poussez S1 (+) ou S2 (-)</p>
	<p>Régler heure</p>	<p>Poussez S1 (+) ou S2 (-)</p>
	<p>Régler an</p>	<p>Poussez S1 (+) ou S2 (-)</p>

Affichage de l'écran	Fonction	Instructions
	Régler mois	Poussez S1 (+) or S2 (-)
	Régler date	Poussez S1 (+) or S2 (-)
	Changer 12/24 format heure (12/24H)	Pousser S1 ou S2

4. Après avoir terminé le réglage, appuyez sur S4 pour enregistrer les paramètres et quitter le menu.



3.2.1 Deuxième fuseau horaire

1. Dans le second fuseau horaire, maintenez le poussoir S4 jusqu'à accéder à l'écran réglage de l'heure, avec un bip sonore et le clignotement de chiffres.
2. Appuyez sur le poussoir S3 pour basculer entre les heures et les minutes

Minute → Heure

3. Lorsque le chiffre clignote, appuyez sur S1 ou S2 pour régler
4. Après avoir terminé le réglage, appuyez sur S4 pour enregistrer les paramètres et quitter le menu.

Deuxième fuseau horaire



Maintenez S4
pendant 2
secondes

↓ ↑ S4

Configuration

Ajuster les minutes



S3

Ajuster l'heure



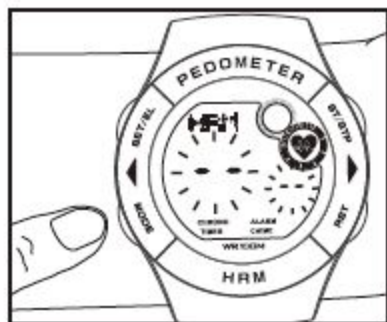
30mins s'ajustent à la fois

- En mode heure , si le format 12 heures sur , il affichera P icône après 11h59
- Deuxième fuseau horaire lors de la mise minute, le chiffre des minutes sera ajusté par 30 minutes à la fois.

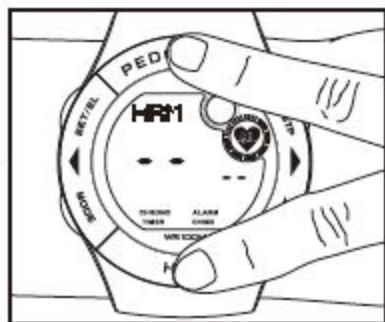
4 Mode de mesure de la fréquence cardiaque (HRM –Heart Rate Monitor)

4.1 Operations HRM

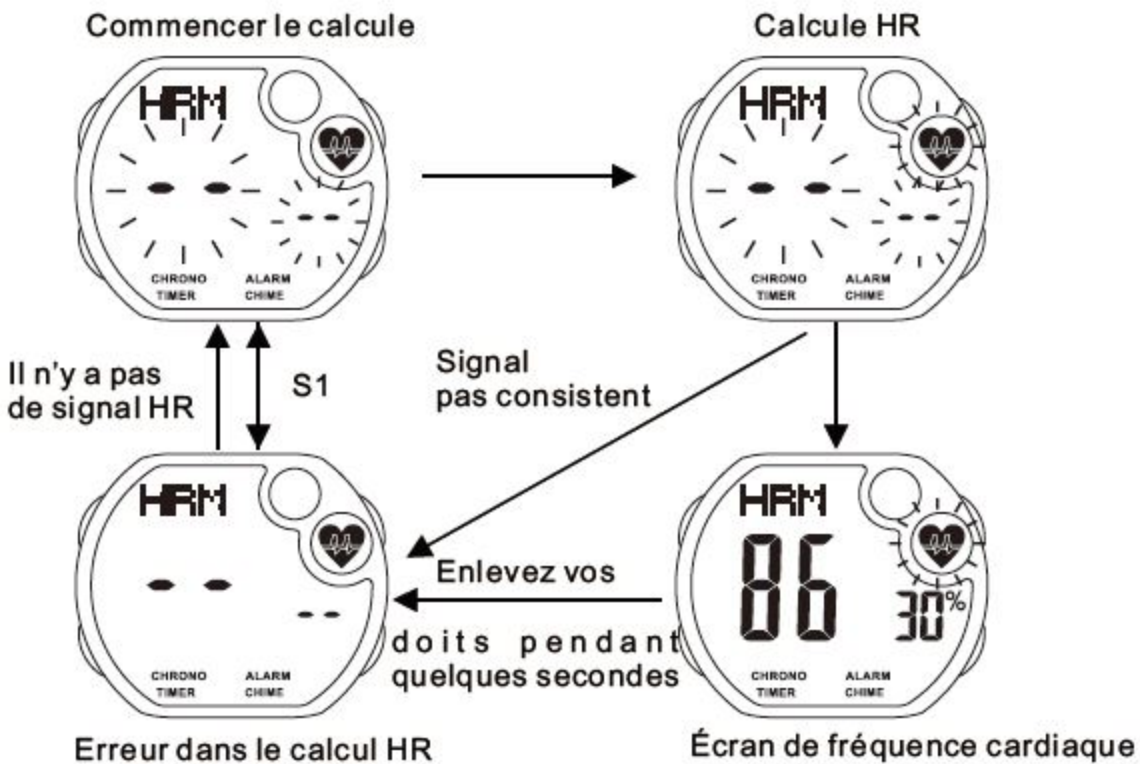
Appuyez sur S3 pour passer du mode jusqu'à entrer dans le mode de gestion des ressources humaines. Une fois que la montre est en mode de gestion des ressources humaines, circuit de mesure HR est activé automatiquement . Si il n'y a pas de signal de la fréquence cardiaque ou du rythme cardiaque est incompatible, la fonction de mesure sera désactivé automatiquement après un certain temps pour économiser l'énergie . Appuyez sur S1 pour activer ou désactiver le circuit de mesure.



Placez la montre sur votre poignet et poussez S3 (mode) pour activer le mode de fréquence cardiaque (HRM).



Couvrez les deux zones du capteur avec le bout de vos doigts et assurez-vous qu'il y ait surface de contact suffisante.



4.2 Visualisation du IMC (Body Mass Index)

Appuyez et maintenez S2 pour examiner l'IMC

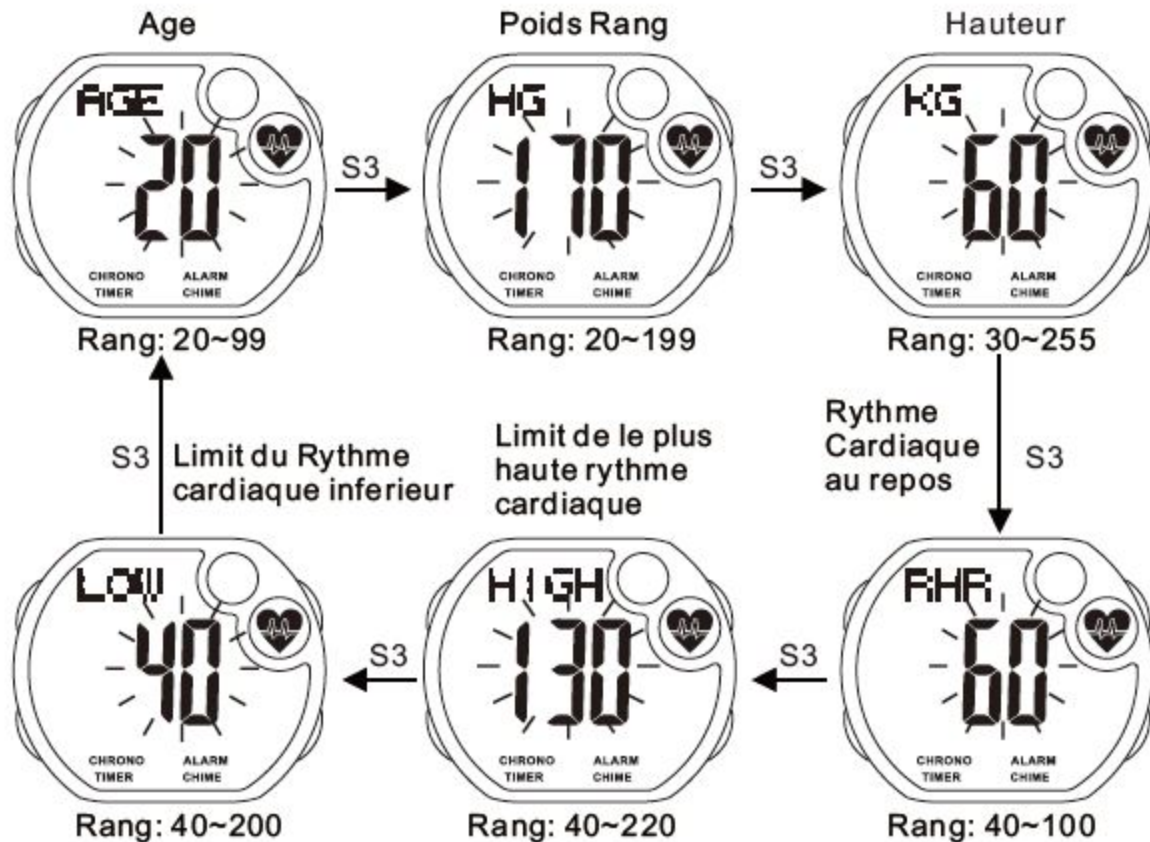


4.3 Réglage des renseignements personnels

1. En mode de gestion des ressources humaines, maintenez S4 jusqu'à ce que vous entendez un bip sonore puis relâchez le poussoir S4, le clignotement des chiffres signifie qu'il est autorisé à faire le réglage.
2. Appuyez sur S3 pour faire défiler les variables : l'âge , le poids (KG) , hauteur (HG) , fréquence cardiaque au repos (RHR) , Coeur plus haut taux (hauteur) , la plus faible fréquence cardiaque (LOW) .

Age→Poids(KG)→Hauteur(HG)→Rythme cardiaque au repos (RHR)→La marge supérieure(HIGH)→la marge inférieure (LOW)

3. Appuyez sur S1 pour augmenter les valeurs (maintenez pour augmenter rapide) ; appuyez sur S2 pour diminuer les valeurs (maintenez pour diminuer rapidement) .
- 4 . Une fois les réglages faits, appuyez sur S4 pour enregistrer et sortir de la configuration




- La montre est pas capable de calculer les limites de la fréquence cardiaque maximale et minimale , donc s'il vous plaît présélectionner en fonction de l'avis du médecin ou les records précédents .
- Si la valeur testée de taux d' Écoute dépasse la limite maximale ou minimale, la montre émet un bip et l' écran va clignoter.
- Lorsque prérégler la limite la plus basse de la fréquence cardiaque, il ne peut pas inférieure à la limite de fréquence cardiaque plus

4.4 Résolutions des problèmes

4.4.1 Attentions lorsque vous mesurez le rythme cardiaque

- A. Ce produit est disponible pour mesurer la fréquence cardiaque à l'état encore .
Si pendant le sport , la mesure pourrait ne pas être réussie ou non exactes .
- B. Ce produit fonctionne sur les mêmes principes que l'ECG , la hausse et la baisse de la lunette métallique et la fonction d'électrodes pour mesurer l'activité électrique de votre rythme cardiaque, si trois électrodes doivent contacter avec le doigt ou du poignet au cours de la mesure affaire . S'il vous plaît faire que tous les films de la protection sur la lunette et le fond sont décoller avant l'essai.
- C. Pour mesurer votre rythme cardiaque , s'il vous plaît assiette la montre sur le poignet, couvrir 2 zone du capteur sur inconvénient hausse et de la lunette avec les doigts. Assurez-vous que le fait de toucher est plein, stable et en douceur pour garantir la précision de la mesure.
- D. Lorsque la température est basse , s'il vous plaît réchauffer vos mains avant le contact des capteurs et si le climat est sec , s'il vous plaît humidifier les doigts et le poignet avant le


4.4.2 Échouer à détecter la fréquence cardiaque

Il peut être dit pourquoi la mesure de la fréquence cardiaque a échoué selon l' icône  sur l'écran LCD .

A. Si le symbole  est toujours sur


La raison en est soit le capteur dans la montre n'a pas obtenu le signal électrocardiogramme ou le circuit de mesure est désactivé.

La montre désactiver le circuit de mesure, si il n'y a pas de signal en 10 secondes . Alors , s'il vous plaît appuyez sur S1.

Si le circuit de mesure est inactivé,  est sur , mais "-" est pas flashé comme ci-dessous illustre.



Si le circuit de mesure est activée mais le signal est trop faible pour être mesurée, est trop, mais " - " va continuer à clignoter.

B. Il n'y a pas sur l'écran LCD  la raison en est l'absence de signal.

C.  clignote, mais la fréquence est même pas.


La raison en est que électrocardiographique signal a été détecté mais pas stable.

Pour le problème ci-dessus, s'il vous plaît se référer au terme C & D dans le chapitre 4.4.1

5 Mode Podomètre



5.1 Activer / arrêter la fonction Podomètre

Appuyez sur S1 pour activer / suspendre le podomètre. Le symbole  devrait commencer à clignoter pour indiquer que le podomètre est actif.

If no movement is registered on the pedometer for 4 minutes, pedometer will enter sleep mode automatically to save power. Si aucun mouvement est inscrit sur le podomètre pendant 4 minutes, podomètre entrera automatiquement en mode veille pour économiser l'énergie .

5.2 Revoir le comptage de pas/ distance / temps écoulé / calories brûlées

1. Appuyez sur S2 pour faire défiler les informations enregistrées suivante :

Pas→Distance (UNITeS)→Temps écoulé→Calories

2. Lorsque le podomètre est inactif, maintenez S2 pendant deux secondes pour effacer toutes les données de l' enregistrement le plus récent.

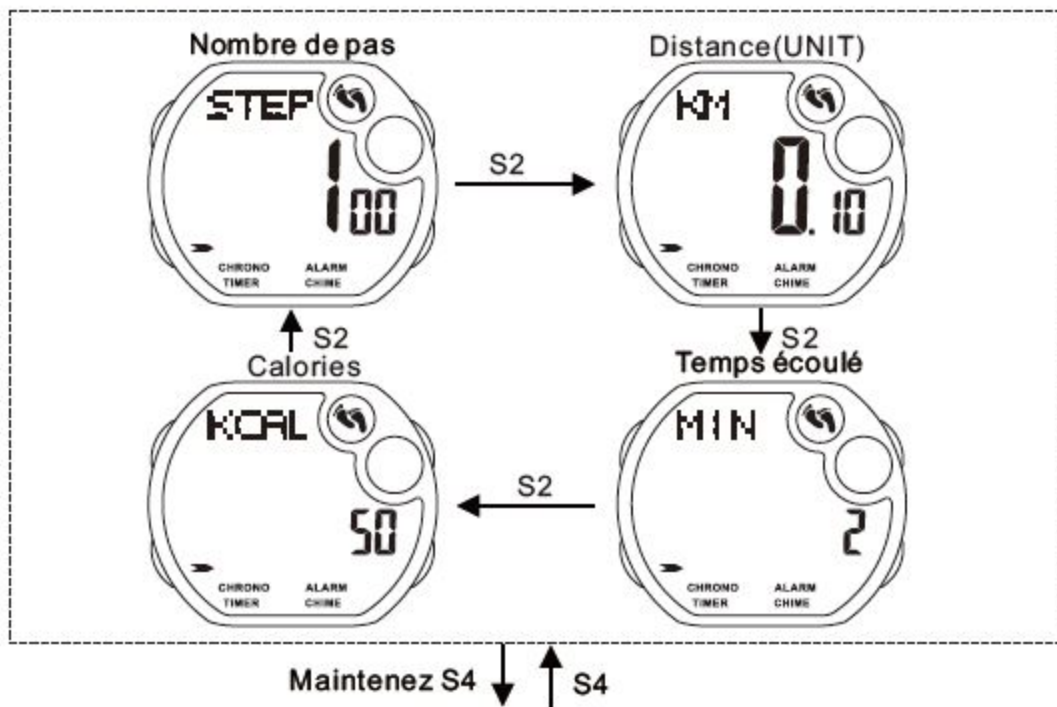
● Si les valeurs ont pas été supprimés, le podomètre reprendre l'enregistrement de l'endroit où elle a été arrêtée.

5.3 Configuration de la information personal del podómetro

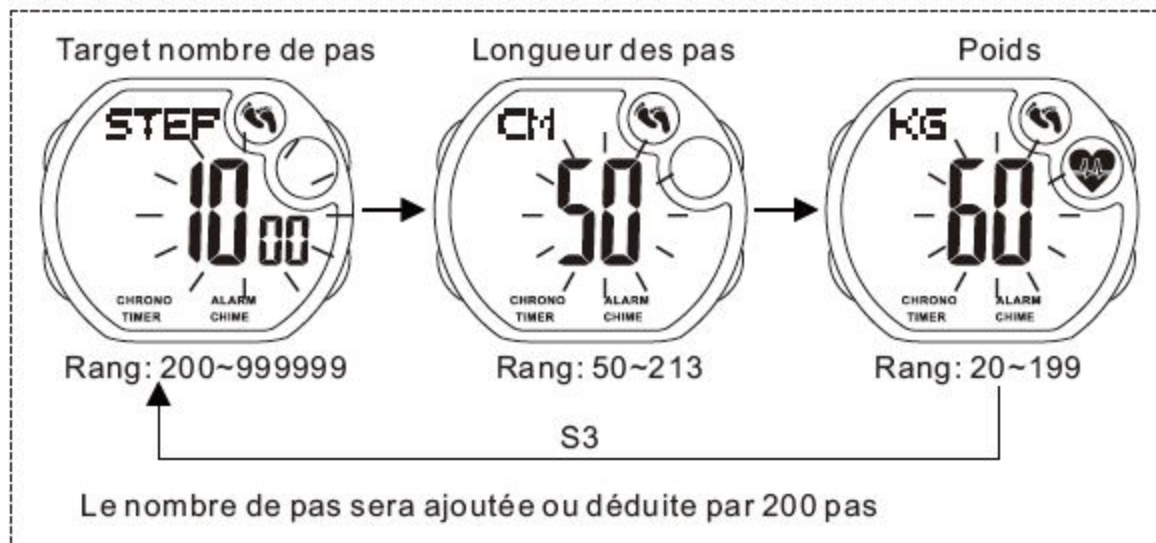
1. Lorsque la montre est en mode podomètre , maintenez enfoncé le poussoir S4 jusqu'à ce qu'un bip sonore , relâchez le poussoir S4 pour entrer les paramètres comme indiqué par des chiffres clignotants sur l'afficheur .
2. Appuyez sur S3 pour faire défiler les options de menu. Les renseignements suivants peuvent être configurés:

Target nombre de pas → distance parcourue (CM) → Poids(KG)

3. Appuyez sur le poussoir S1 pour augmenter la valeur de la variable, appuyez sur S2 pour diminuer la valeur de la variable.
4. Une fois le réglage terminé, appuyez sur S4 pour enregistrer et menu de réglage de sortie



Configuration



5.4 Questions et réponses

5.4.1 Pourquoi je ne peux pas définir une étape de cible?

Il est interdit de mettre des renseignements personnels après le nombre de pas activé. Par conséquent, s'il vous plaît assurez-vous de mettre en place les renseignements personnels correcte avant de nombre de pas, que ces valeurs sont utilisées pour déterminer la distance et calories brûlées votre.

5.4.2 Pourquoi pas la distance enregistrée correcte du tout?

La distance est calculée sur les marches et la « longueur de la foulée » de préréglé, donc s'il vous plaît assurez-vous que la longueur de la foulée correcte est réglée.

5.4.3 Pourquoi est- il une augmentation soudaine du nombre de pas?

Le podomètre peut ne pas être en mesure d'enregistrer le mouvement avec une précision absolue en tout temps, mais il a une fonction intégrée qui lui permet

d'essayer et rendre compte de toute anomalie dans sa mesure qui est pourquoi vous remarquerez certaines pointes dans votre enregistrement.

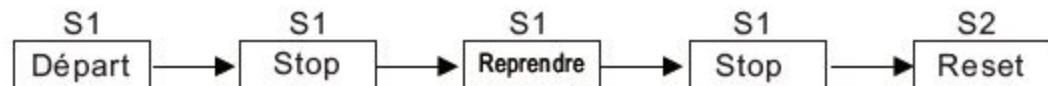
5.4.4 Why does the number of steps seem inaccurate?

Il ya deux causes possibles à ce problème :

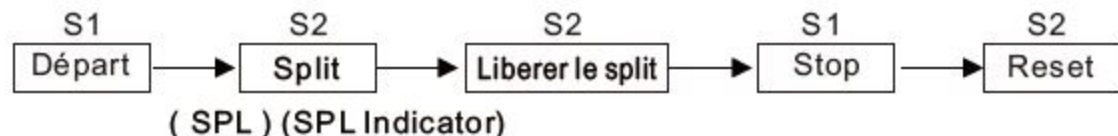
- (1) Le podomètre est uniquement destiné à la mesure de la marche et / ou le jogging . Il est peu susceptible de produire des données fiables pour mesurer les activités impliquées sprint.
- (2) Le fonctionnement du podomètre est basée sur les principes de la biomécanique , en particulier sur la façon dont les gens se comportent de bras pendant le mouvement . Si vos bras se déplacent trop pendant l'exercice alors il ya une possibilité que cela peut affecter les mesures du podomètre.

6. Chronomètre

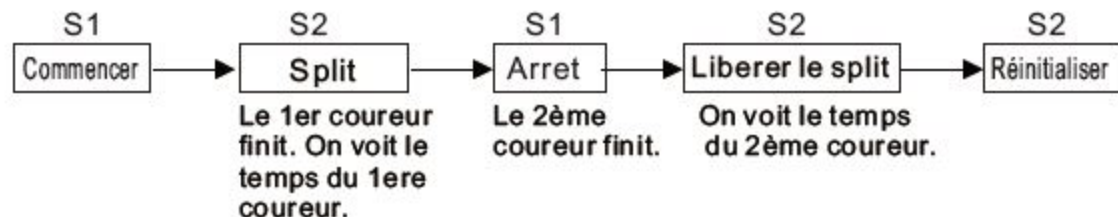
6.1 Comment vérifier le Temps écoulé




6.2 Comment mesurer le temps intermédiaire (SPLIT)



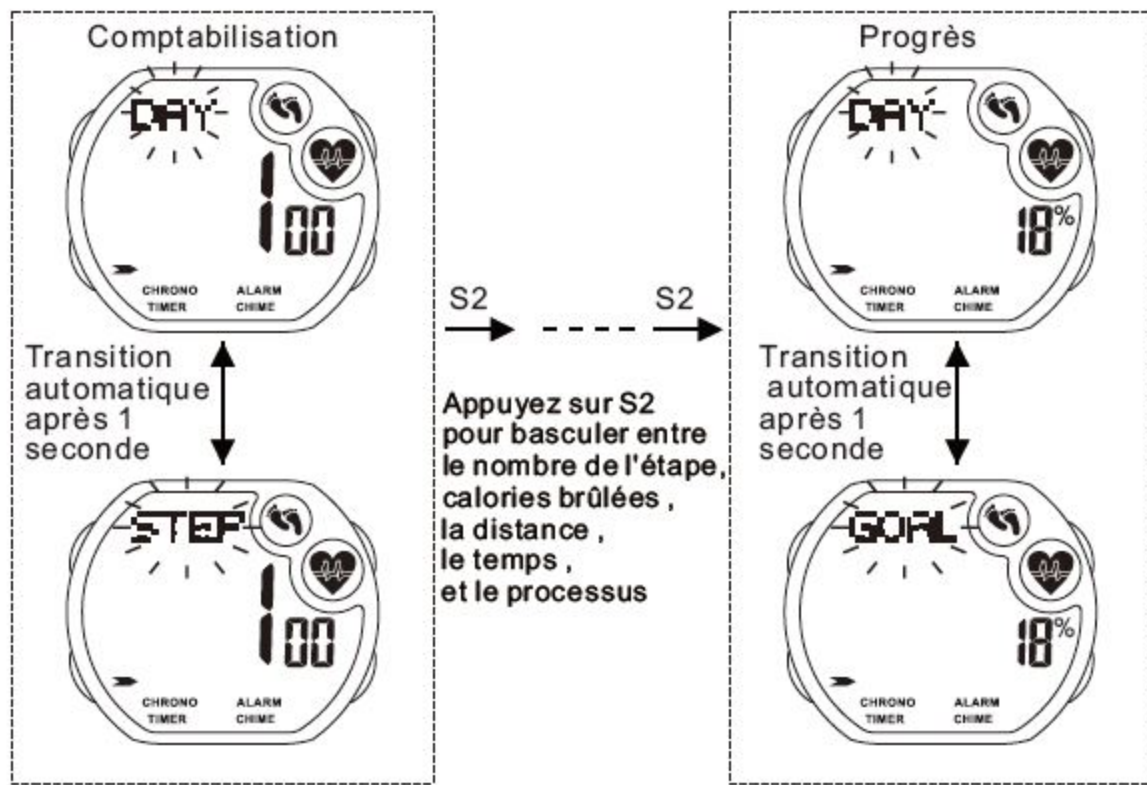
6.3 Comment vérifier le temps de finalisation de 2 coureurs



- Si vous alternez à d'autres modes pendant que le chronomètre est actif, il continuera à fonctionner en arrière-plan, comme indiqué par le symbole 

7 Mode d'enregistrement journalier

Le mode Enregistrement quotidien seuls les enregistrements et affiche les résultats sur une base de jour en jour, y compris le nombre de pas, calories brûlées, la distance et le progrès. Appuyez sur S2 pour faire défiler les différentes variables.



●En mode enregistrement quotidien, cette montre podomètre enregistre automatiquement toutes les informations enregistrées sur la base tous les jours à 00 : 00/12 : 00 heures le lendemain, puis les données quotidiennes seront effacés.

8 Mode Archive

8.1 Comment vérifier les registres antérieurs

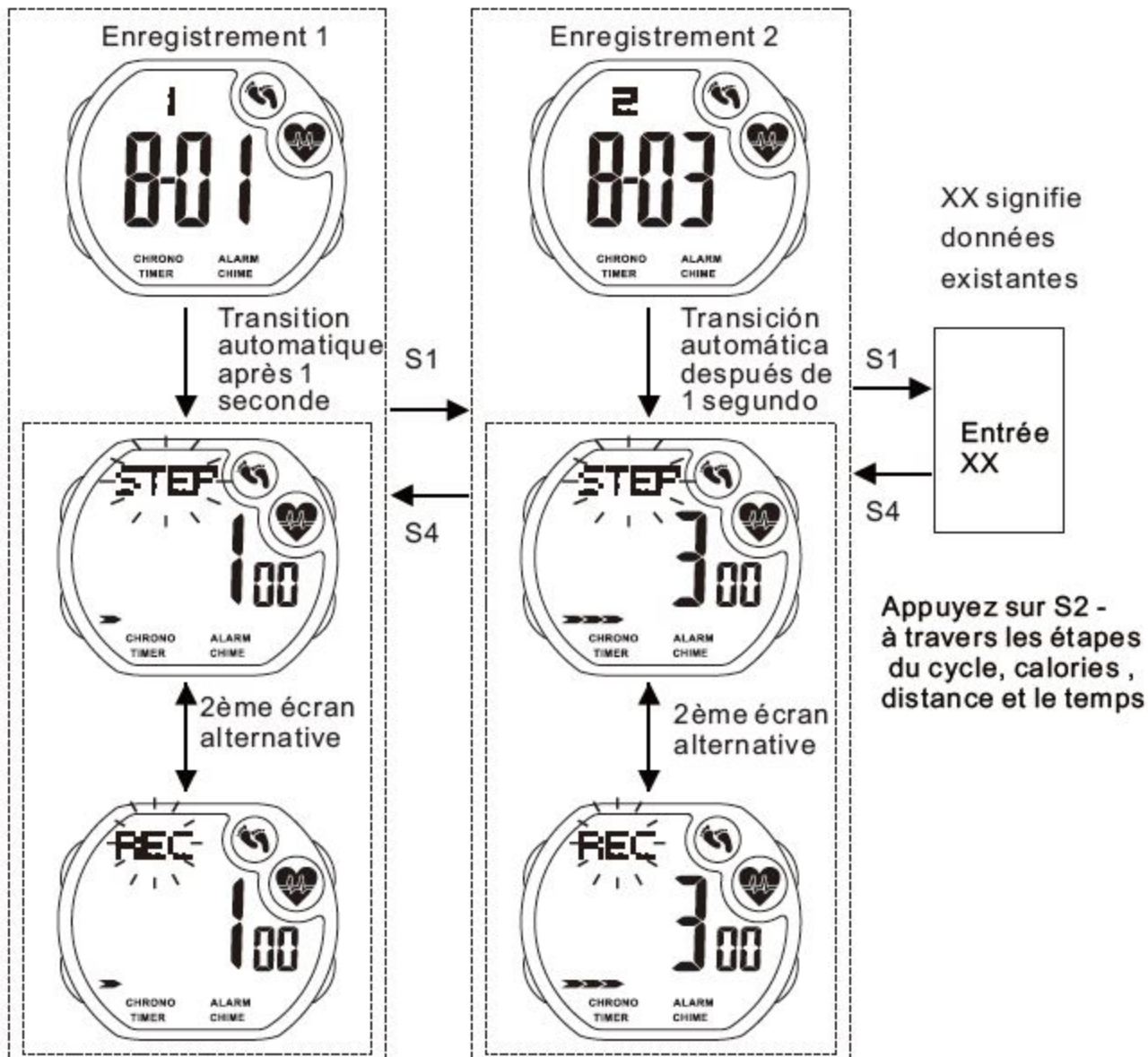
Appuyez sur S1 pour naviguer en avant ou appuyez sur S4 pour naviguer vers l'arrière de la date d' enregistrement quotidien par date

Appuyez sur S2 pour faire défiler les étapes / calories loin affichage // heure.

8.2 Comment effacer les informations enregistrées

Tenez S2 pendant deux secondes pour supprimer l'entrée actuelle consulté

Tenez S4 pendant deux secondes pour supprimer tous les enregistrements



- Lorsque l'affichage des entrées archivées, la date sera affichée en premier, puis changer pour les étapes après 2 secondes. Lorsque l'affichage des étapes, appuyez sur S2 pour faire défiler les étapes, calories, la distance et affichage de l'heure.
- En mode archive, appuyez sur S4 est pas capable d'activer EL lumière.
- Il est disponible pour stocker les données de 30 jours dans la montre.

9 Mode alarme

9.1 Alarme On/Off

Appuyez sur S1 pour activer l'alarme / arrêt en mode d'alarme. Lorsque l'alarme est activée, le 📞 symbole sera sur l'affichage.

9.2 Signal horaire on/off

Appuyez sur S2 pour activer / désactiver le carillon, le symbole 🔔 sera sur écran lorsque le carillon est activé .

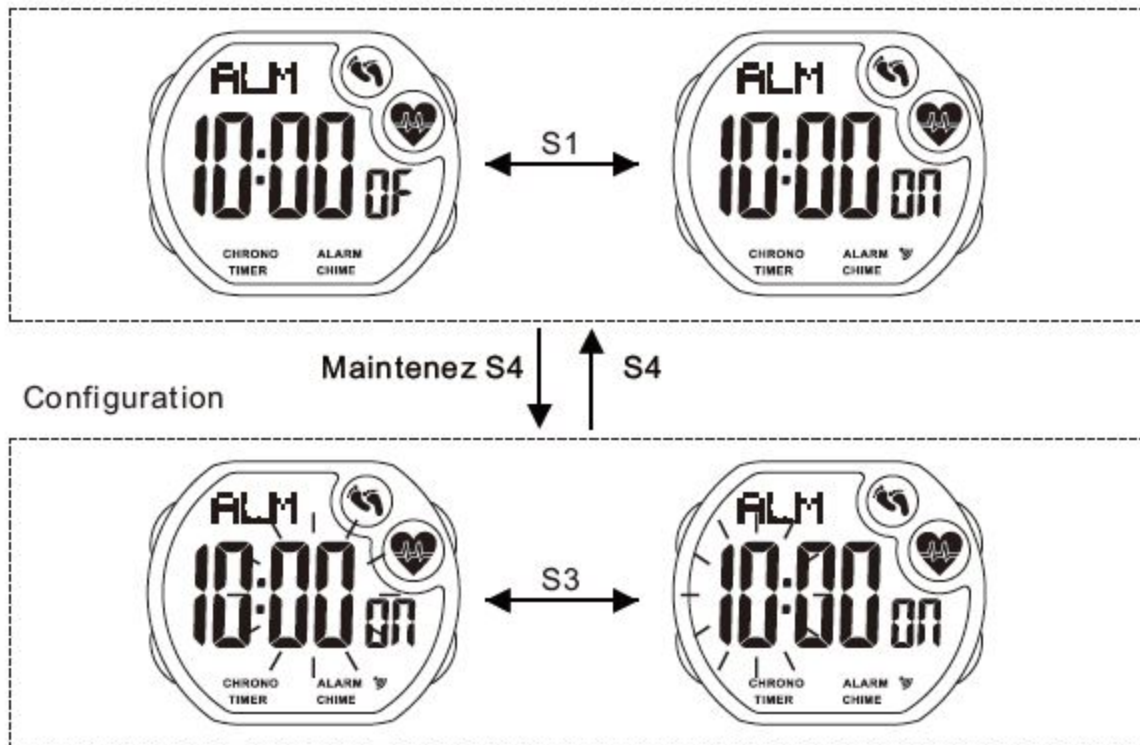
- La fonction carillon est appliqué uniquement à la première zone horloge temps.

9.3 Réglage de l'heure de l'alarme

1. Sous le mode alarme, maintenez S4 jusqu'à ce que vous entendiez un bip et le chiffre de l'heure commence à clignoter.
2. Appuyez sur S3 pour

Min → hour

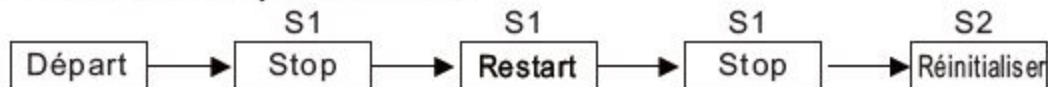
3. Appuyez sur S1 pour augmenter la valeur de l'unité (maintenez pour l'augmentation accélérée) ; appuyez sur S2 pour diminuer la valeur (appui long diminution accélérée) .
4. Après le réglage, appuyez sur S4 pour enregistrer le réglage et quitter.



- Après le réglage, l'alarme sera active.

10 Mode compte à rebours

10.1 Fonction compte à rebours

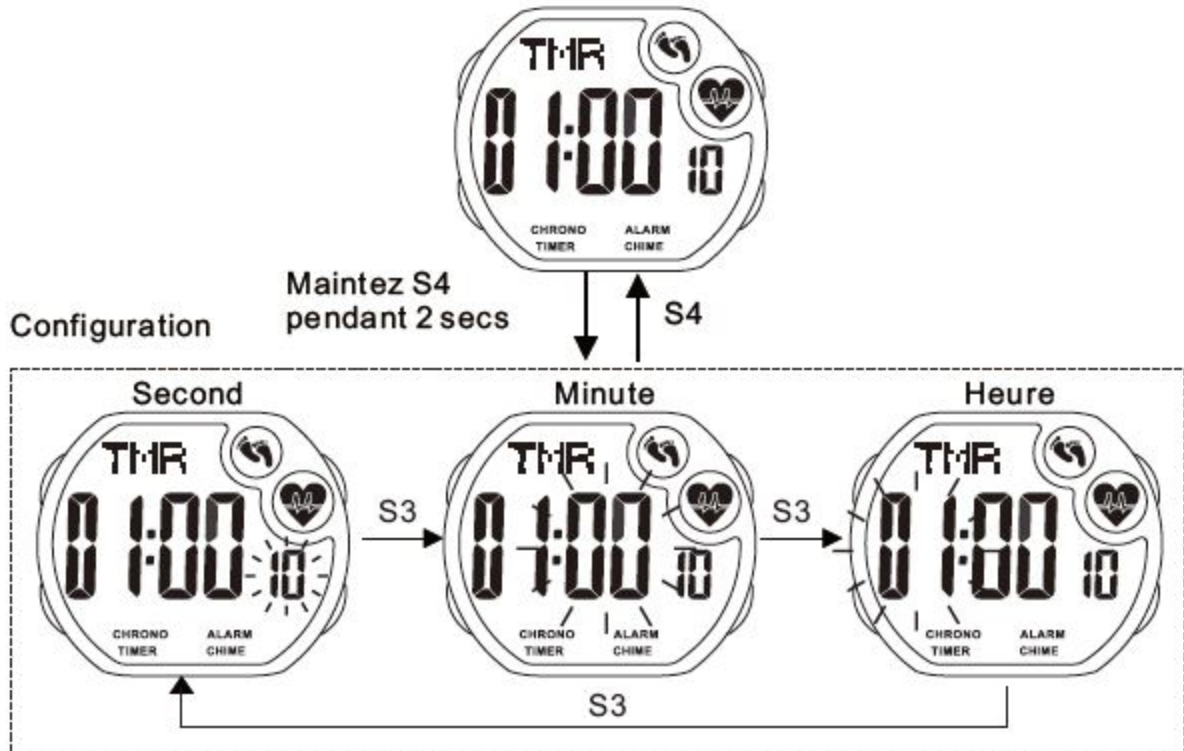


- Lorsque le compte à rebours est terminé, le système reviendra automatiquement à la valeur de consigne. Appuyez sur n'importe quel poussoir pour arrêter le bip sonore.
- Cyclisme à d'autres fonctions alors que le compte à rebours est en marche ne sera

pas l'annuler. Le compte à rebours continue à fonctionner en arrière-plan, comme indiqué par le symbole "TR".

10.2 Configuration compte à rebours

1. Dans le mode compte à rebours, maintenez le poussoir S4 jusqu'à ce qu'un bip sonore retentit, le chiffre se met à clignoter.
2. Appuyez sur S3 pour basculer entre les heures, minutes et secondes.
3. Appuyez sur S1 pour augmenter la valeur de l'unité (maintenez pour l'augmentation accélérée) ; appuyez sur S2 pour diminuer la valeur (appui long diminution accélérée).
4. Après le réglage, appuyez sur S4 pour enregistrer les paramètres et quitter.



11 Appendix

11.1 Relation entre le pourcentage de la FCM et de graisse brûlée

De manière générale, le rythme cardiaque individu varie personne à personne. La fréquence cardiaque minimale pour une personne normale est fréquence cardiaque au repos (RHR), ce qui représente environ le taux d'une personne de coeur du matin:éveillé, mais encore couchée sans effort physique. La fréquence cardiaque maximale de sécurité pour un individu est la fréquence cardiaque maximale (FCM). Plus le pourcentage de MHR, plus de calories consommées. Ces calories sont à partir de sucre et de graisse. La relation entre le pourcentage de la FCM et de la consommation de calories est représenté sous forme ci-dessous.

Pourcentage of MHR	Intensité de l'exercice	Effet de l'exercice	Graisse et sucre brûlée
Below 50%	Repos ou exercice modéré (ex: marcher)		Dépense calorique faible et essentiellement du sucre brûlé
50%~60%	Jogging, la respiration est régulière	Exercice aerobic qui chauffe, soulagement de stress	Augmentation de gras brûlé et moins de sucre brûlé
60%~70%	Courir à une vitesse confortable. La respiration devient plus profonde. Vous pouvez mener une conversation	Exercice cardiovasculaire ; la vitesse que vous déposez après fonctionnant à une vitesse rapide ; perte de poids.	Maximum de graisse brûlée et moins de sucre brûlé
70%~80%	Courir à vitesse modérée. Vous pouvez dire des phrases courtes.	Améliorer la capacité aérobie. La meilleure zone pour améliorer le système cardio-vasculaire et respiratoire.	Moins de graisse brûlée et plus de sucre brûlé.

80%~90%	Courir à une vitesse rapide. La respiration est lourde	Améliorer la capacité anaérobie; développer la vitesse.	Rarement la graisse, mais le sucre brûlé maximale.
90%~100%	Sprint. La respiration est difficile. La plupart des gens peuvent rester dans cette zone seulement pour de courtes périodes.	Améliorer la performance de l'exercice anaérobie et de votre tolérance; développer les muscles.	Maximum sucre brûlé et presque pas de graisse brûlée.

11.2 IMC - Indice de Masse Corporelle

L'indice de masse corporelle est une mesure statistique de poids corporel en fonction du poids et de la hauteur d'une personne. IMC fournit un indicateur fiable de l'adiposité corporelle pour la plupart des gens, ce qui permet la comparaison des individus de différentes hauteurs en fonction de leur poids. IMC est largement utilisé pour identifier les problèmes de poids dans une population, généralement si les individus sont normales, en surpoids ou obèses.

Toutefois, s'il vous plaît rappelez-vous que l'IMC est seulement un guide et d'autres questions telles que le type de corps et la forme ont une incidence aussi bien. Par conséquent, elle ne concerne pas précisément aux mineurs, les athlètes, les populations âgées, les femmes enceintes ou celles qui sont en train de faire de la musculation. Si vous pensez que votre IMC est incorrecte, s'il vous plaît consulter votre médecin et faire test de graisse corporelle.

BMI pour les adultes (Juste un guide)

BMI Range -kg/m ²	Catégorie
less than 18	sous poids
18.5~24.9	normale
22~24	Fitness
over 25	Poids dépassé