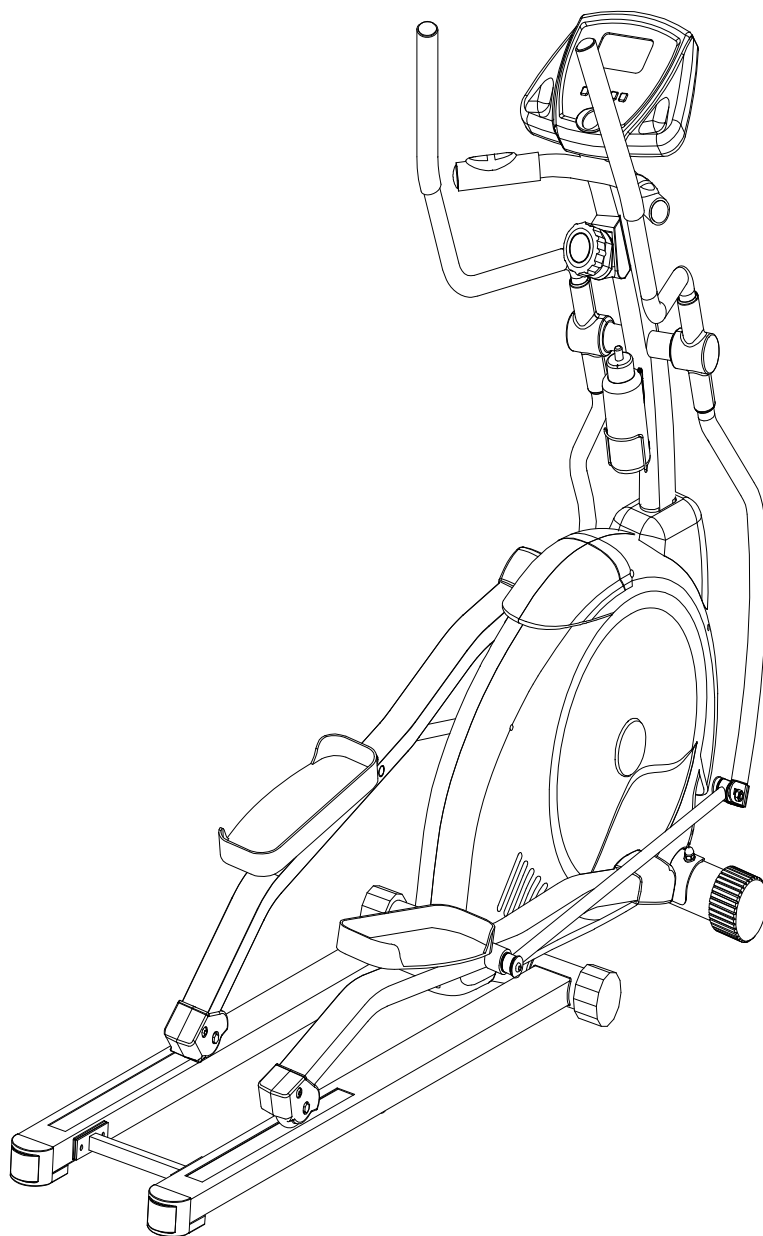


# راهنمای استفاده از اپتیکال

## مدل Galaxy 400



## مشخصات الپتیکال مدل Galaxy 400

وزن بدون کارتن : ۵۳/۹ کیلو گرم

وزن درون کارتن : ۵۹/۲ کیلو گرم

ابعاد : ۱۵۷ x ۷۸ x ۱۶۶ سانتیمتر

نمایش دهنده مدت زمان و مسافت پیموده شده

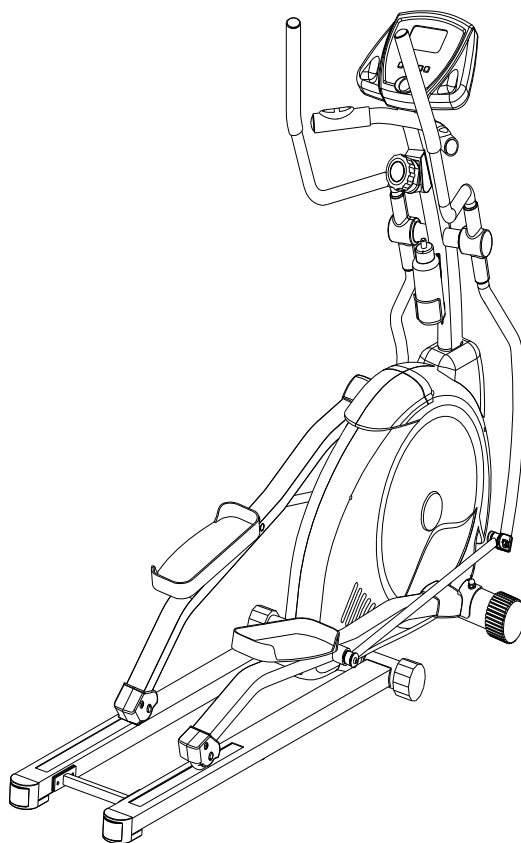
نمایش دهنده تعداد ضربان قلب و انرژی مصرف شده

سطح مقاومت دستگاه : ۸ سطح مختلف

تعداد برنامه در کامپیوتر : ۱ وضعیت عادی ، ۱ برنامه تعیین مقادیر معلوم

عملیات سنجش بازگشت ضربان قلب

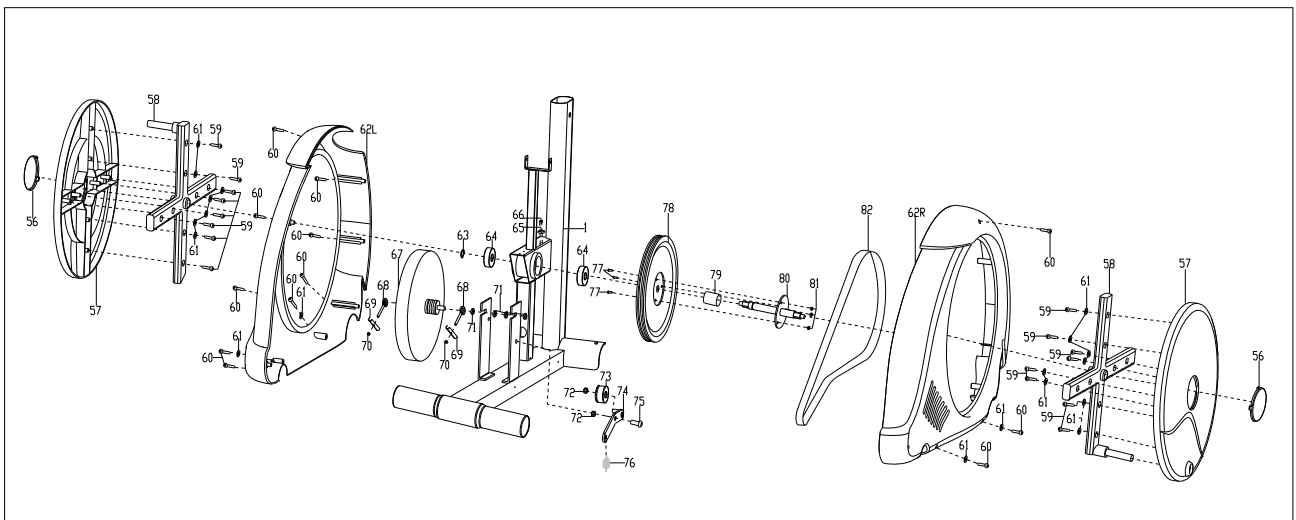
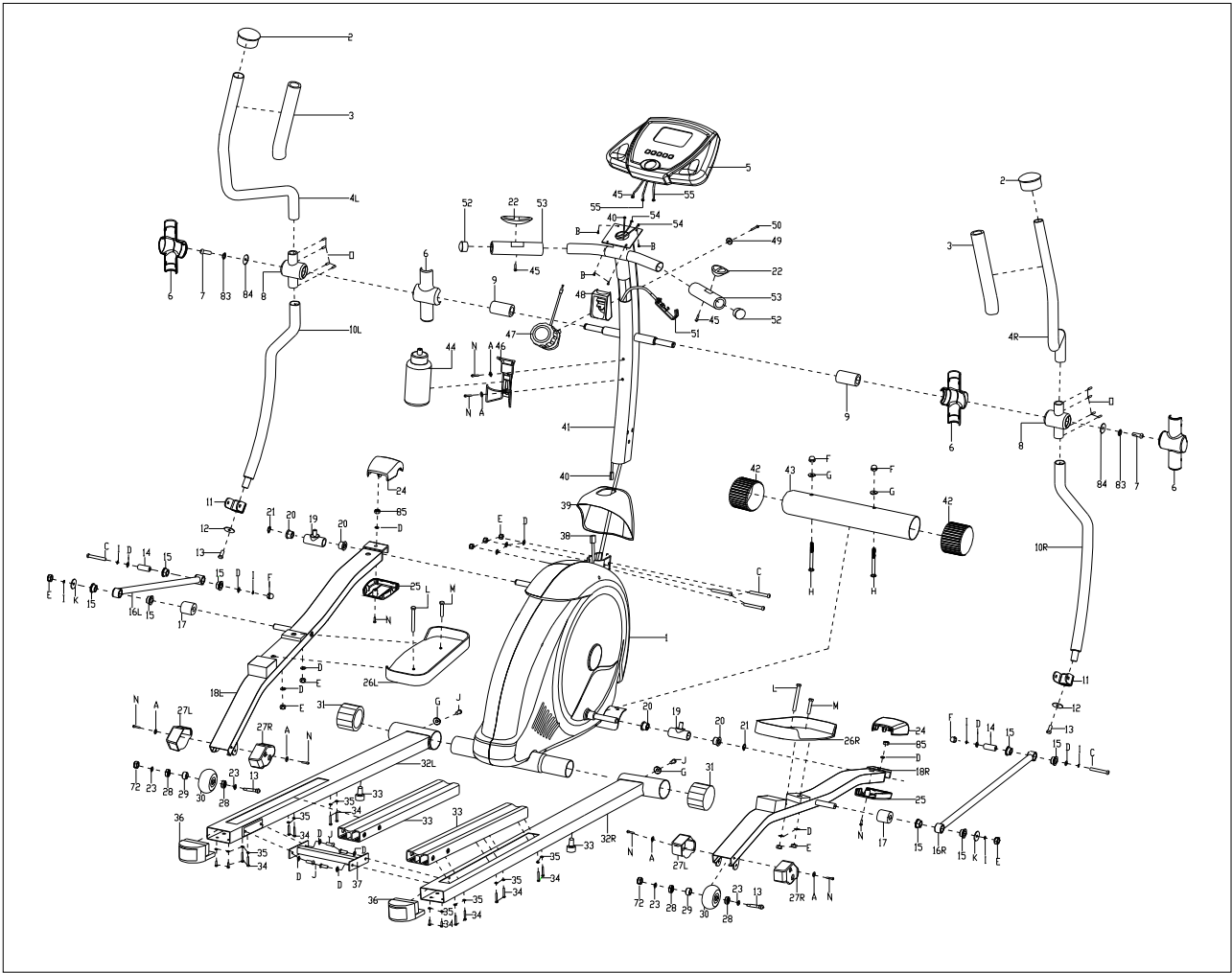
عملیات محاسبه درصد چربی BODY FAT



## موارد زیر را به دقت مطالعه کرده و به خاطر بسپارید.

- ۱ . قبل از آغاز هر گونه فعالیت ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.
- ۲ . اگر در حین ورزش درد یا هر حالت غیر عادی دیگر احساس کردید ورزش را قطع کرده و با پزشک خود مشورت کنید.
- ۳ . مطابق با توانایی خود ورزش کنید. هرگز بیش از حد به خود فشار نیاورید.
- ۴ . هنگام استفاده از الپتیکال، لباس و کفش ورزشی مناسب بپوشید و از پوشیدن لباس گشاد خودداری کنید.
- ۵ . شما به عنوان مالک الپتیکال موظف هستید کلیه موارد ایمنی و نحوه بهره برداری از آن را به افرادی که قرار است از دستگاه استفاده کنند گوشزد نموده و آموزش دهید.
- ۶ . وقتی دستگاه در حال کار است از نزدیک شدن حیوانات خانگی به آن جلوگیری کنید.
- ۷ . از الپتیکال مطابق دستورالعملهای مذکور در این راهنما استفاده کنید.
- ۸ . دستگاه را در مقابل رطوبت، گرمای زیاد و گرد و غبار محافظت کنید.
- ۹ . قبل از کار با الپتیکال از مونتاژ درست آن مطمئن شده و با تمامی اجزاء و عملکردهای آن آشنا شوید.
- ۱۰ . قبل از استفاده از الپتیکال جهت گرم کردن بدن ۵ دقیقه نرمش کنید.
- ۱۱ . پس از اتمام کار با الپتیکال، جهت خنک کردن بدن ۵ دقیقه نرمش کنید.

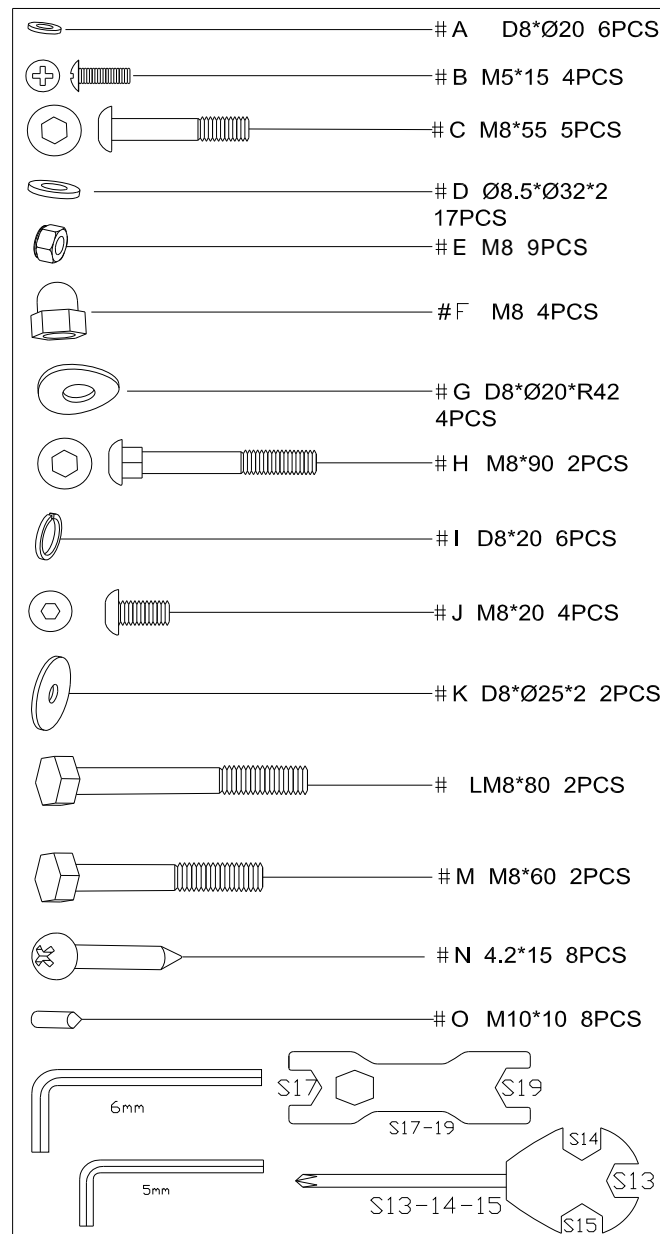
# نمای انفجاری الپتیکال مدل Galaxy 400



ردیف	نام قطعه	تعداد	ردیف	نام قطعه	تعداد
A	واشر	۶	۸	واسطه دسته و بازوی متحرک	۲
B	پیچ	۴	۹	بوش فاصله گذار	۲
C	پیچ	۵	۱۰RL	بازوی متحرک ( چپ و راست)	۱
D	واشر	۱۷	۱۱	واسطه بازوی متحرک به بازوی واسطه	۲
E	مهره	۹	۱۲	واشر	۲
F	مهره	۴	۱۳	پیچ	۲
G	واشر	۴	۱۴	بوش فلزی	۲
H	پیچ	۲	۱۵	بوش پلاستیکی	۸
I	واشر	۶	۱۶RL	بازوی واسطه	۲
J	پیچ	۴	۱۷	فاصله گذار پلاستیکی	۲
K	واشر	۲	۱۸RL	سکوی پدال	۲
L	پیچ	۲	۱۹	واسطه بین صلیبی و سکوی پدال	۲
M	پیچ	۲	۲۰	بوش	۲
N	پیچ	۸	۲۱	واشر	۲
O	پیچ	۸	۲۲	سنسور ضربان	۲
۱	اسکلت اصلی	۱	۲۳	واشر	۴
۲	درب پوش دسته	۲	۲۴	کاور محور بازوی متحرک بالا (چپ-راست)	۲
۳	فوم دسته	۲	۲۵	کاور محور بازوی متحرک پایین (چپ-راست)	۲
۴RL	دستگیره متحرک ( چپ و راست )	۲	۲۶RL	پدال چپ و راست	۱
۵	کامپیوتر	۱	۲۷RL	کاور چرخ جابجایی (چپ-راست)	۲
۶	کاور بالای بازوی متحرک راست	۴	۲۸	بلبرینگ	۲
۷	پیچ	۲	۲۹	فاصله گذار	۲

ردیف	نام قطعه	تعداد	ردیف	نام قطعه	تعداد
۳۰	چرخ جابجایی	۲	۵۲	درب پوش	۲
۳۱	درب پوش	۱	۵۳	فوم دسته	۲
۳۲RL	پایه چپ و راست	۱	۵۴	سیم سنسور ضربان	۲
۳۳	ریل و پایه نگهدارنده	۲	۵۵	کابل کامپیوتر بالا	۲
۳۴	پیچ	۱۶	۵۶	درب پوش کاور چرخ طیار	۲
۳۵	واشر	۱۶	۵۷	کاور صلیبی	۲
۳۶	کاور محور چرخ	۲	۵۸	صلیبی	۲
۳۷	نگهدارنده پایه های چپ و راست	۱	۵۹	پیچ	۱۶
۳۸	سیم سنسور	۱	۶۰	پیچ	۱۲
۳۹	کاور ستون جلو	۱	۶۱	واشر	۲۰
۴۰	کابل رابط	۱	۶۲	کاور اصلی چپ و راست	۱
۴۱	ستون جلو	۱	۶۳	واشر	۱
۴۲	درب پوش پایه جلو	۲	۶۴	بلبرینگ	۲
۴۳	پایه جلو	۱	۶۵	واسطه	۱
۴۴	بطری آب	۱	۶۶	پیچ	۲
۴۵	کابل کامپیوتر بالا	۱	۶۷	چرخ طیار	۱
۴۶	پایه نگهدارنده بطری آب	۱	۶۸	پیچ پروانه ای	۲
۴۷	اهرم تنظیم نیرو	۱	۶۹	بوش پروانه ای	۲
۴۸	نگهدارنده پیچ تنظیم نیرو	۱	۷۰	مهره	۲
۴۹	واشر خمیده	۱	۷۱	مهره	۴
۵۰	پیچ	۱	۷۲	مهره	۴
۵۱	کابل تنظیم نیرو	۱	۷۳	بلبرینگ	۱

ردیف	نام قطعه	تعداد	ردیف	نام قطعه	تعداد
۷۴	پایه نگهدارنده چرخ هرز گرد	۱	۸۰	شافت	۱
۷۵	پیچ	۱	۸۱	مهره	۳
۷۶	فنر پایه چرخ هرز گرد	۱	۸۲	تسمه	۱
۷۷	مهره	۳	۸۳	واشر فنری	۲
۷۸	پولی تسمه	۱	۸۴	واشر	۲
۷۹	فاصله گذار	۱			



## مونتاژ الپتیکال مدل Galaxy 400

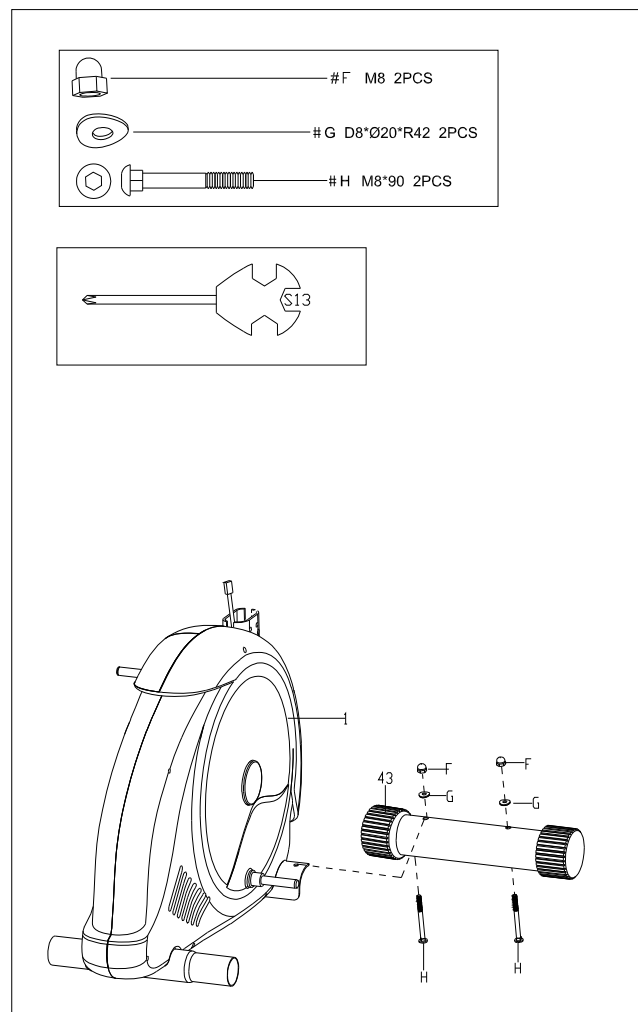
### نحوه مونتاژ دستگاه:

- \* تمامی قطعات را از کارتن خارج کنید .
- \* جهت جلوگیری از هر گونه حادثه کلیه عملیات مونتاژ را در محلی مناسب انجام دهید.
- \* قبل از محکم کردن پیچ ها و مهره ها ، از درستی عملیات مونتاژ اطمینان حاصل کنید و سپس آنها را محکم کنید.

### مرحله اول :

#### ○ نصب پایه جلو

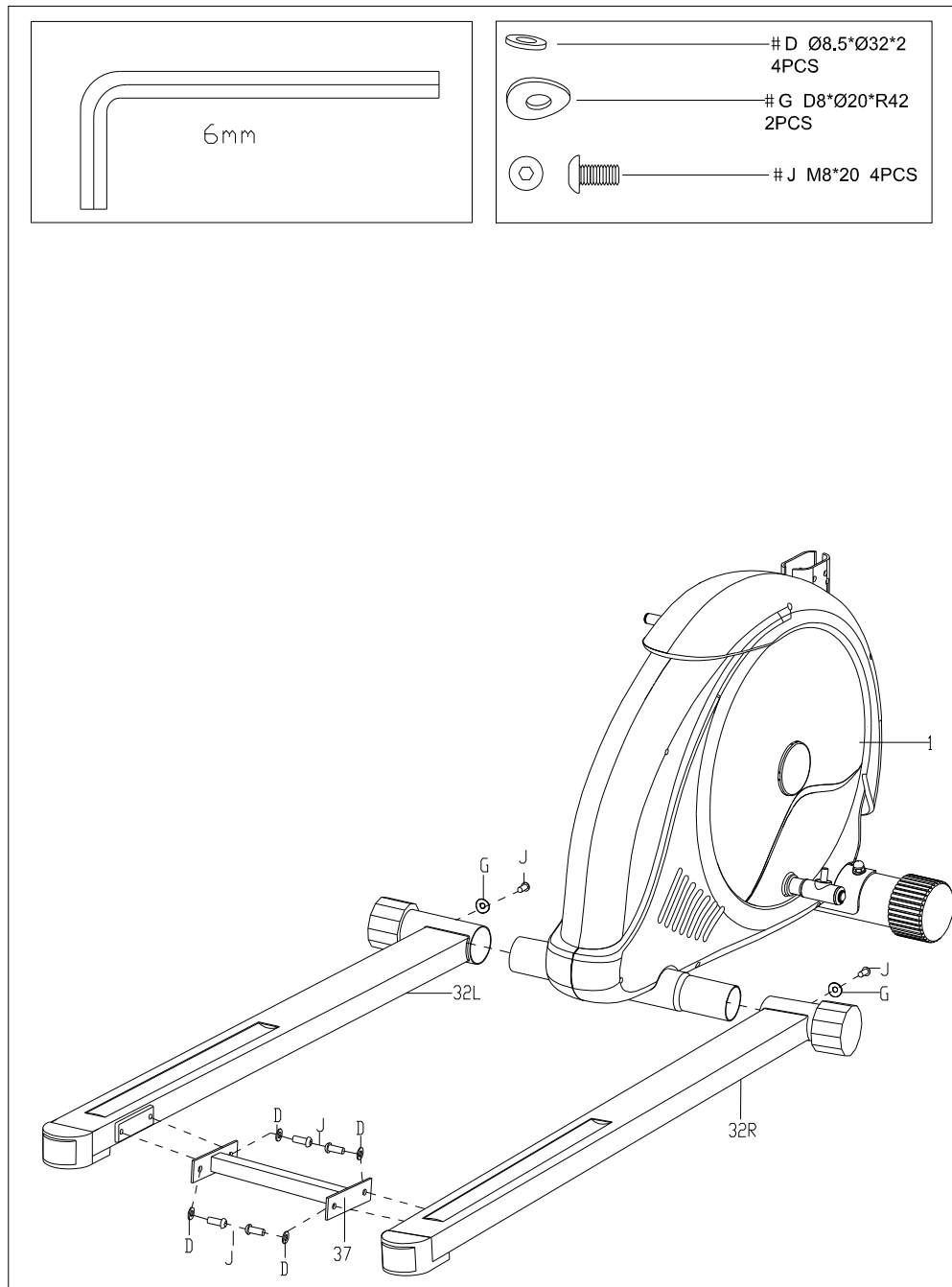
با استفاده از پیچ ( H ) ، واشر خمیده ( G ) و مهره ( F ) ، پایه جلو ( ۴۳ ) را بر روی اسکلت اصلی ( ۱ ) نصب و با استفاده از آچار ( S ۱۳ ) آنها را محکم کنید.





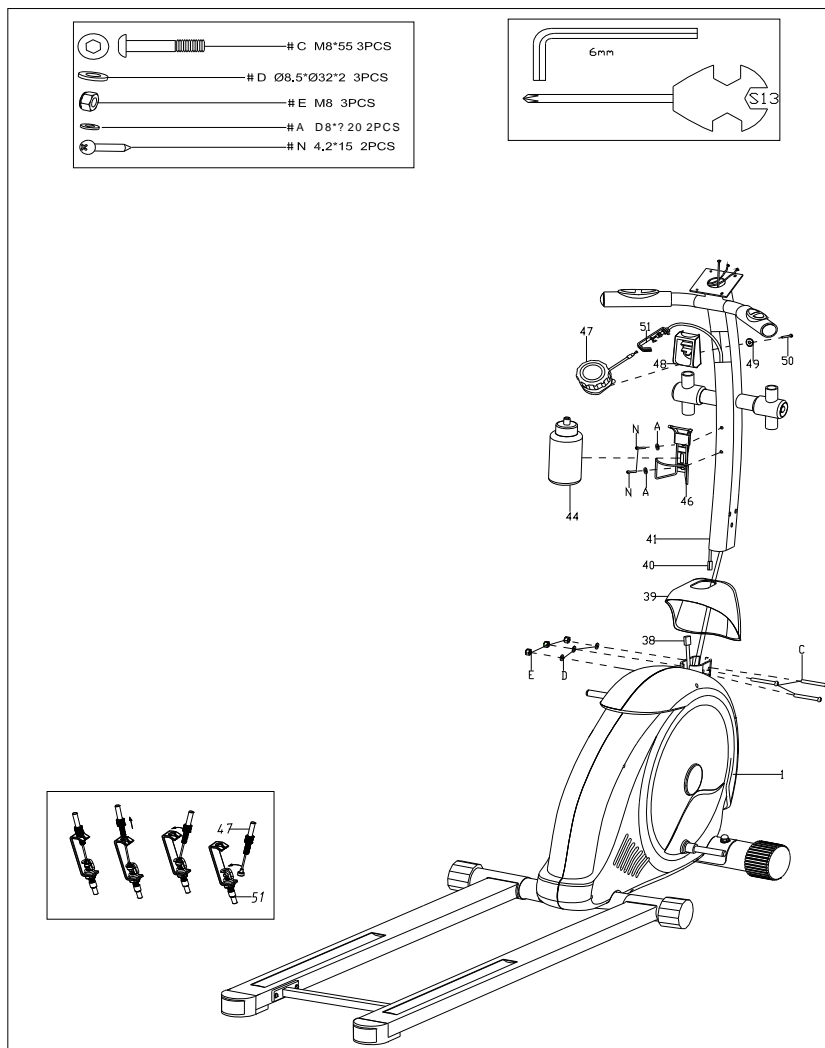
## مرحله دوم : نصب پایه های چپ و راست

پایه های چپ و راست (۳۲ L/R) را با استفاده از پیچ (J) و واشر (G) و آچار آلن بر روی اسکلت اصلی (۱) بسته و محکم کنید. سپس با استفاده از پیچ (J) و واشر (D) پایه های چپ و راست (۳۲ L/R) را بر روی محور نگهدارنده پایه ها (۳۷) بسته و محکم کنید.



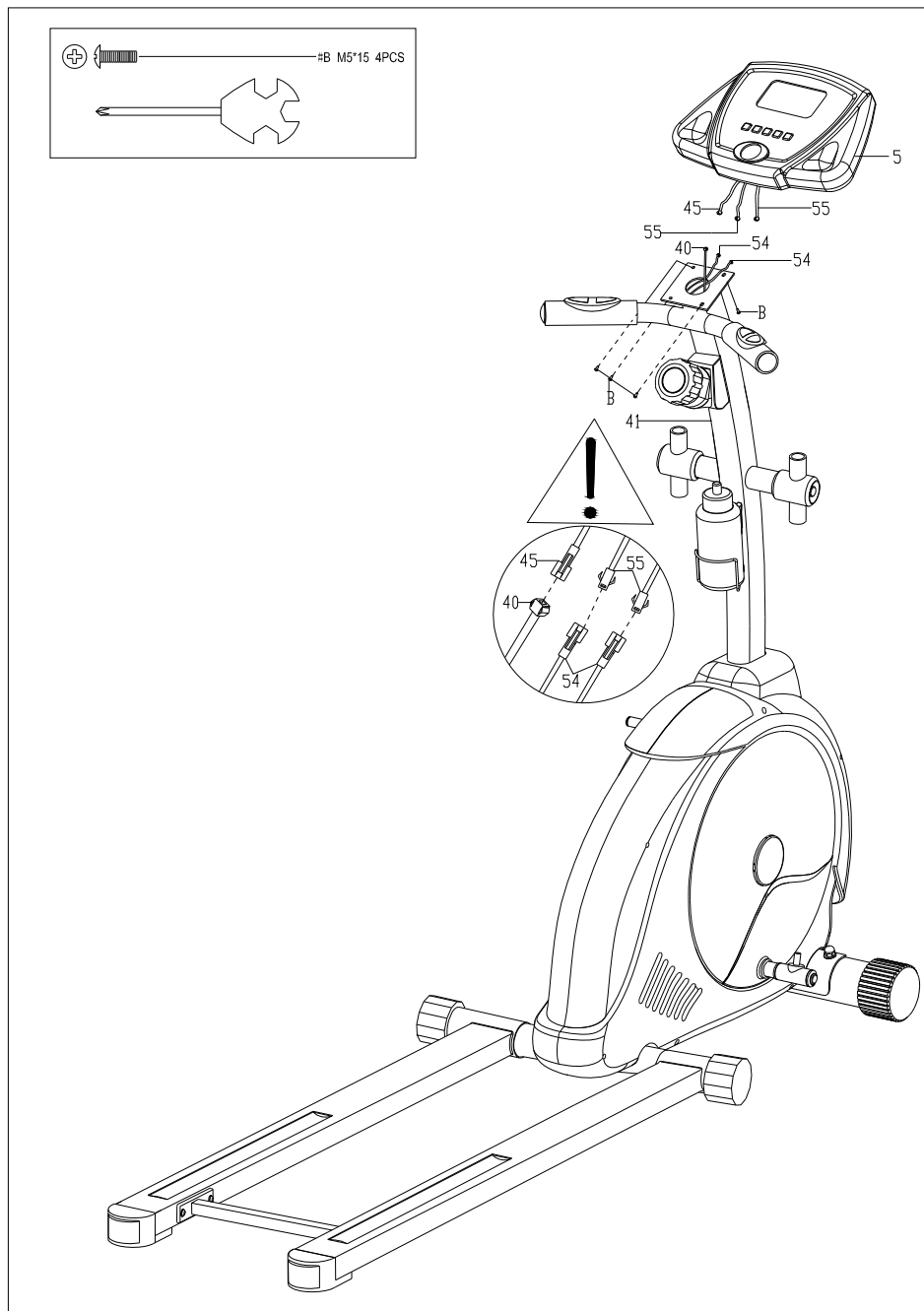
## مرحله سوم : نصب ستون جلو و کابل تنظیم نیرو

فیش کابل های رابط ( ۳۸ ) و ( ۴۰ ) را به یکدیگر متصل کنید. سپس ستون جلو ( ۴۱ ) را نزدیک به اسکلت اصلی ( ۱ ) آورده و کاور ستون جلو ( ۳۹ ) را از داخل ستون جلو ( ۴۱ ) عبور داده و آن را بر روی اسکلت اصلی ( ۱ ) قرار دهید. با استفاده از پیچ ( C ) ، واشر ( D ) و مهره ( E ) آنها را بسته و محکم کنید. سپس پایه نگهدارنده بطری آب ( ۴۶ ) را با استفاده از پیچ ( N ) و واشر ( A ) بسته و محکم کنید. مطابق تصویر ابتدا پیچ تنظیم نیرو ( ۴۷ ) و کابل تنظیم نیرو ( ۵۱ ) را نصب کنید. سپس پایه نگهدارنده اهرم تنظیم نیرو را با استفاده از پیچ ( ۵۰ ) و واشر ( ۴۹ ) بر روی ستون جلو نصب و پیچ تنظیم نیرو را بر روی پایه تنظیم نیرو قرار دهید.



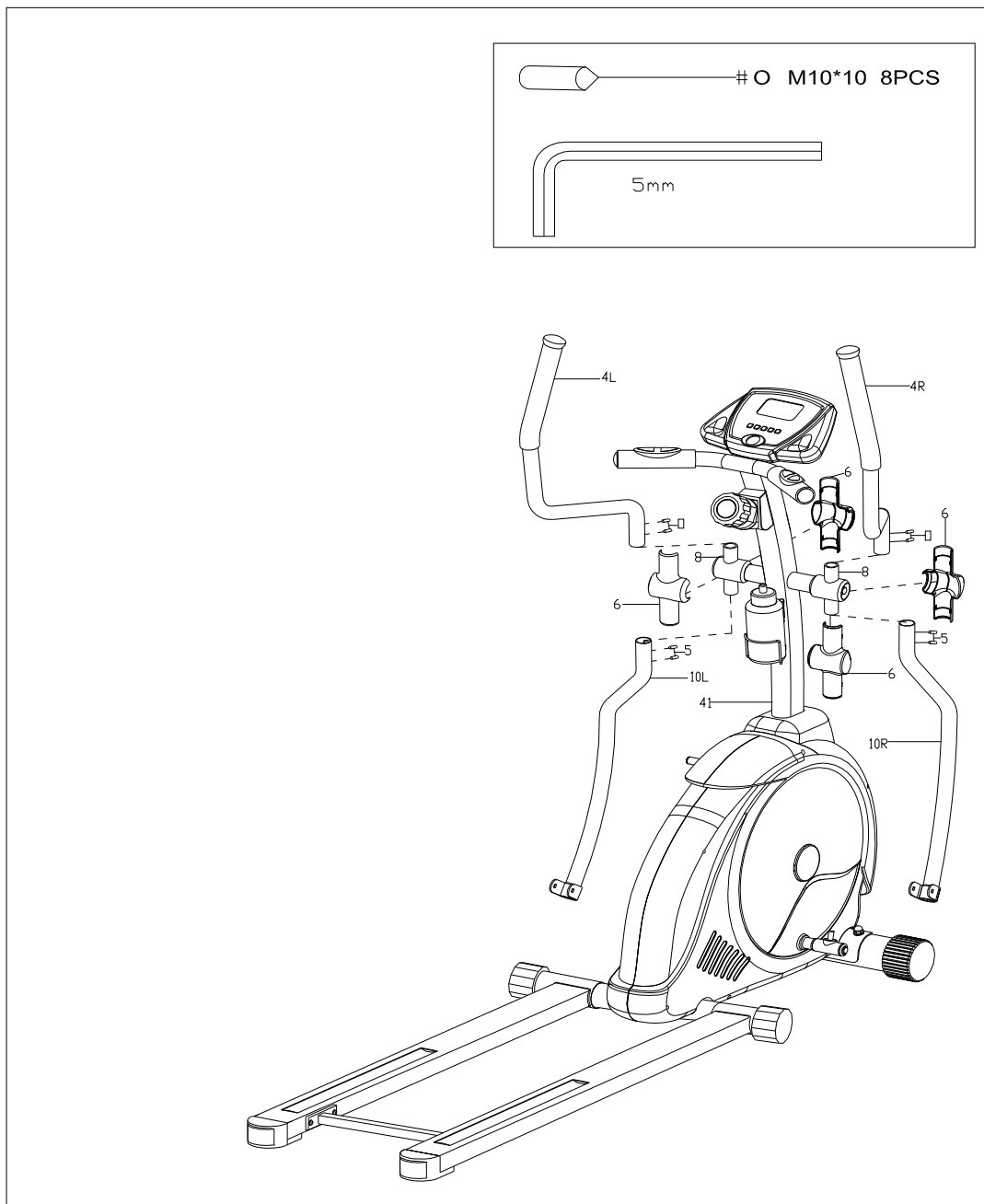
## مرحله چهارم : نصب کامپیوتر و کابل های رابط

کامپیوتر ( ۵ ) را نزدیک به ستون جلو ( ۴۱ ) بیاورید. کابل رابط ( ۴۰ ) را به کابل ( ۴۵ ) که از پشت کامپیوتر خارج شده است متصل کنید. کابل سنسور ضربان ( ۵۴ ) را به کابل ( ۵۵ ) متصل کنید. کامپیوتر ( ۵ ) را بر روی ستون جلو ( ۴۱ ) قرار دهید و با استفاده از پیچ ( B ) آنها را بسته و با کمک آچار کاملاً محکم کنید.



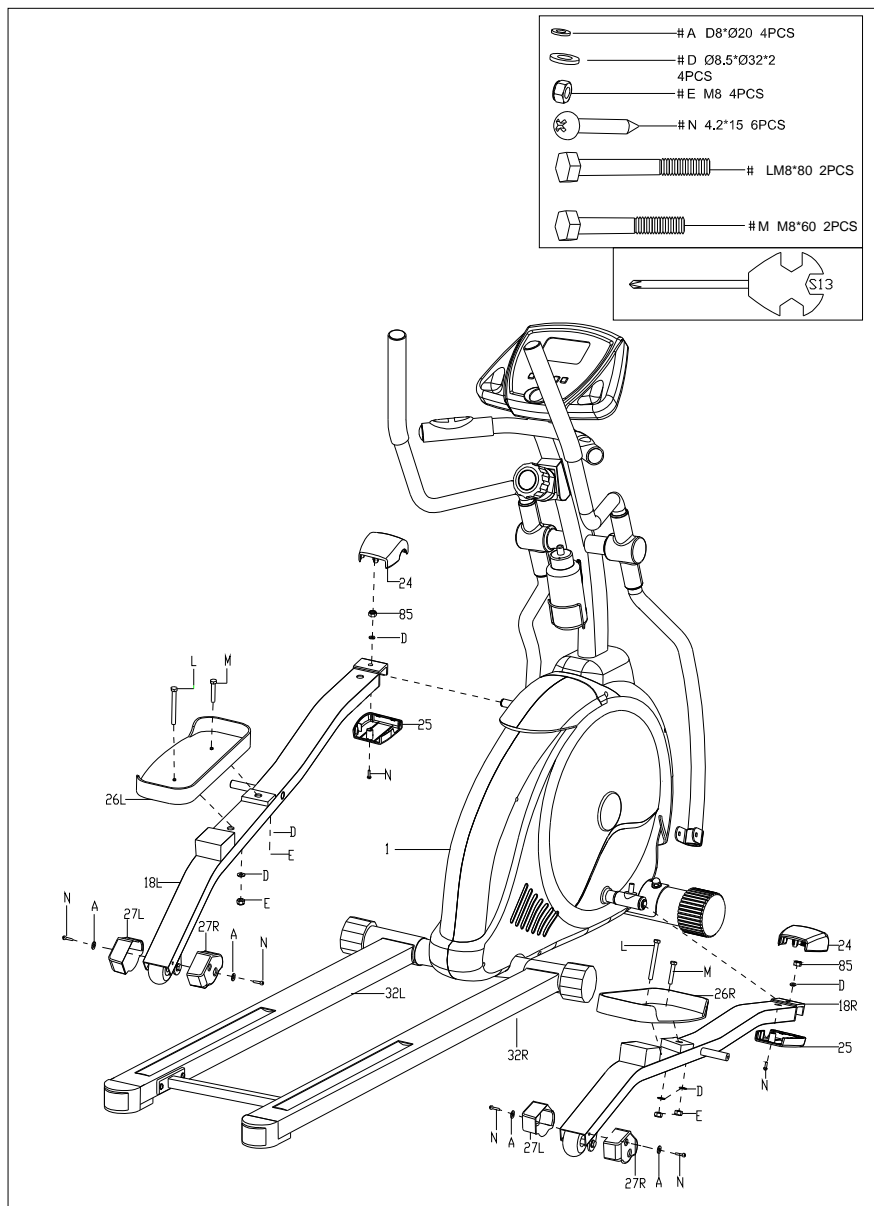
## مرحله پنجم : نصب بازوهای متحرک و کاور بازوها

دستگیره های متحرک چپ و راست (۴L) و (۴R) را روی واسطه دسته متحرک و بازوی متحرک چپ و راست (۱۰L) و (۱۰R) نصب کنید. با استفاده از پیچ (O) آنها را بسته و محکم کنید. سپس کاور بالای بازوی متحرک (۶) بر روی واسطه دسته متحرک و بازوی متحرک چپ و راست (۸L) و (۸R) را نصب کنید.



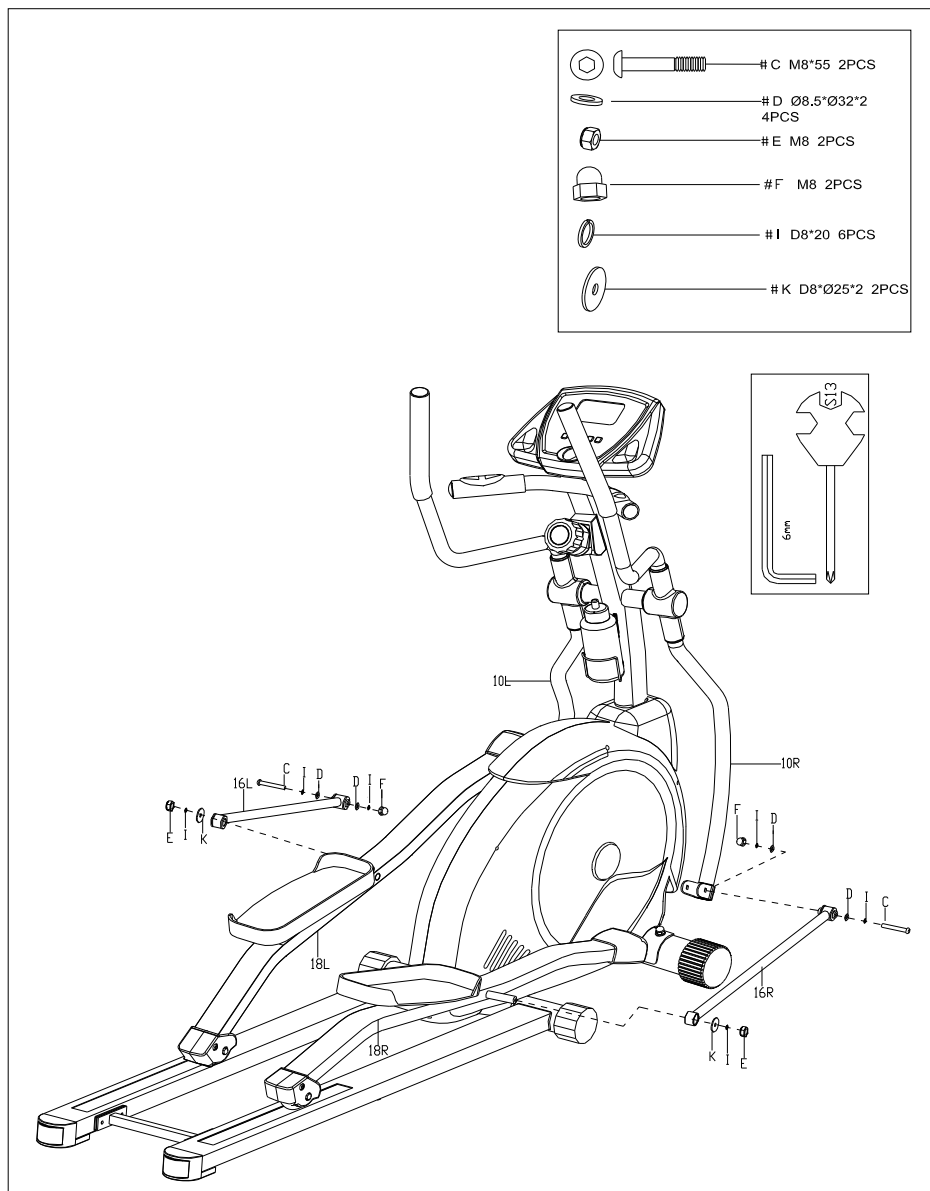
## مرحله ششم : نصب محور بازوهای متحرک بر روی بازوی پدال و نصب پدال ها

مطابق تصویر سکوی پدال چپ و راست ( ۱۸L ) و ( ۱۸R ) را بر روی اسکلت اصلی ( ۱ ) و پایه چپ و راست ( ۳۲L ) و ( ۳۲R ) قرار دهید . با استفاده از واشر ( D ) و مهره ( ۸۵ ) آنها را بسته و محکم کنید. سپس با استفاده از پیچ ( N ) ، واشر ( D ) و مهره ( ۸۵ ) کاور محور بازوی متحرک ( ۲۴ ) و ( ۲۵ ) را بر روی سکوی پدال چپ و راست ( ۱۸L ) و ( ۱۸R ) نصب کنید. با استفاده از پیچ ( N ) و واشر ( A ) کاور چرخ چپ و راست ( ۲۷L ) و ( ۲۷R ) را بر روی سکوی پدال چپ و راست نصب کنید. پدال های چپ و راست ( ۲۶L ) و ( ۲۶R ) را بر روی سکوی پدال چپ و راست قرار داده و با استفاده از پیچ ( M ) و ( L ) ، واشر ( D ) و مهره ( E ) آنها را بسته و محکم کنید.



## مرحله هفتم : نصب بازوی واسطه

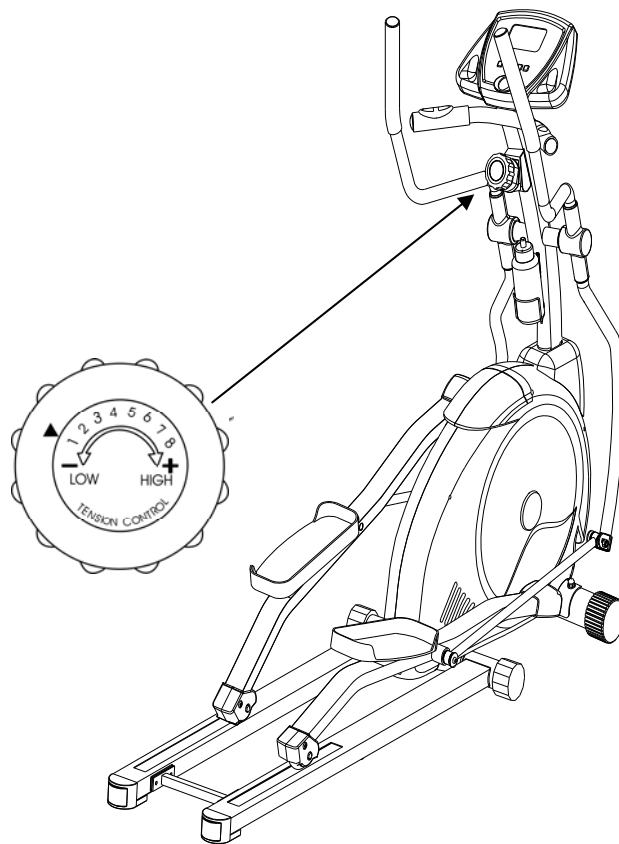
ابتدا بازوی واسطه (۱۶L) و (۱۶R) را بر روی بازوهای متحرک (۱۰L) و (۱۰R) قرار دهید . با استفاده از پیچ (C) ، واشر فنری (I) ، واشر (D) و مهره (F) آنها را کاملاً محکم کنید. سپس قسمت انتهایی بازوی واسطه (۱۶L) و (۱۶R) را بر روی سکوی پدال (۱۸L) و (۱۸R) قرار دهید . با استفاده از مهره (E) ، واشر فنری (I) و واشر (K) آنها را کاملاً محکم کنید.



عملیات مونتاژ پایان یافته است و دستگاه جهت بهره برداری آماده است .

## تنظیم مقاومت پدال ها

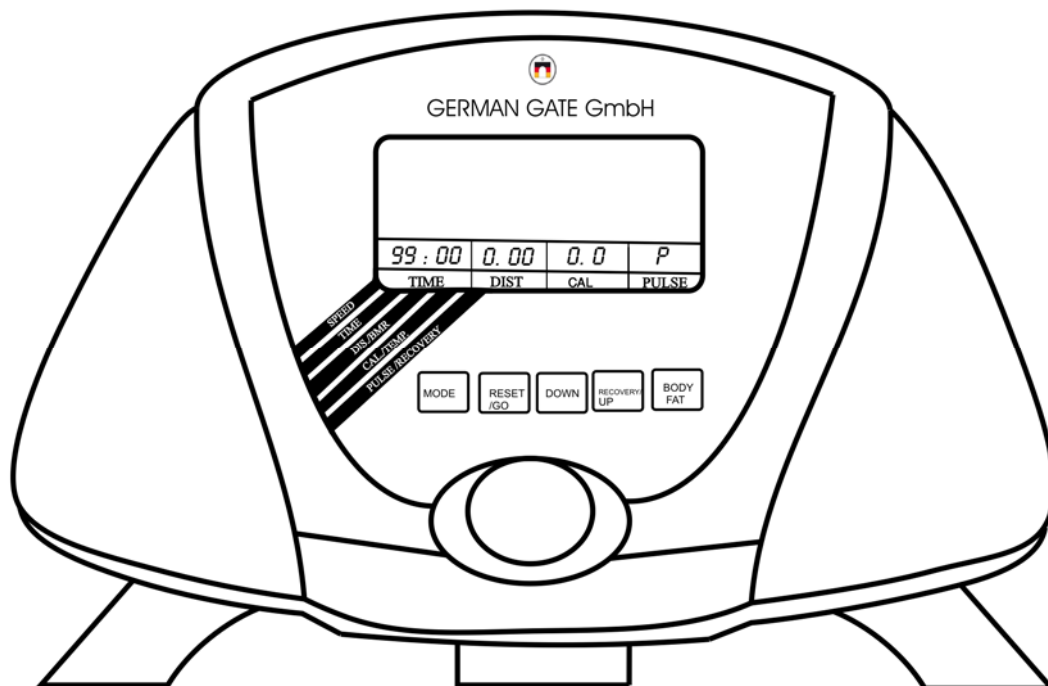
برای تنظیم مقاومت پدال ها از دستگیره ای که به این منظور بر روی ستون جلوی دستگاه قرار داده شده است استفاده کنید. مقاومت پدال ها با اعداد ۸-۱ قابل تعیین شدن می باشد. مقاومت ایجاد شده مشابه انتخاب شیب مسیر حرکت می باشد. با چرخاندن پیچ به سمت + ، مقاومت پدال ها در برابر رکاب زدن شما افزایش و با چرخاندن آن به سمت - ، مقاومت پدال ها در برابر رکاب زدن شما کاهش می یابد.



## نصب باتری کامپیوتر

کامپیوتر الکتیکال احتیاج به دو عدد باتری 1.5 ولت در اندازه AA ( قلمی ) دارد. تقریباً پس از ۱ هفته کار با دستگاه و استفاده از آن لازم است باتری های کامپیوتر تعویض گردند . جهت تعویض باتری درب محفظه قرار گرفتن باتری را که پشت صفحه کامپیوتر قرار دارد برداشته و باتری را تعویض کنید. با تعویض باتری تمامی مقادیر صفر می شوند.

## کامپیوتر الپتیکال مدل Galaxy 400





## شرح صفحه نمایش کامپیوتر الپتیکال مدل Galaxy 400

صفحه نمایش کامپیوتر وظیفه نمایش کلیه اطلاعات مربوط به وضعیت دستگاه و همچنین دوره تمرین شما را بر عهده دارد. اطلاعاتی از قبیل سرعت، مدت زمان کار، مسافت پیموده شده، انرژی مصرفی، تعداد ضربان قلب و غیره در این صفحه ظاهر می گردند. با مطالعه آنها شما قادر خواهید شد در هر لحظه وضعیت برنامه ورزشی خود و دستگاهتان را زیر نظر بگیرید.

نمای کلی صفحه نمایش کامپیوتر دستگاه هنگام روشن بودن به شکل زیر خواهد بود.

99 : 00	0.00	0.0	P
TIME	DIST	CAL	PULSE

علائم نشانگر این صفحه نمایش به شرح زیر می باشد :

❖ **SPEED/ BODY FAT** مقدار سرعت با واحد کیلومتر در ساعت یا مایل را نمایش می دهد.

مقدار درصد چربی نیز در این پنجره نمایش داده می شود.

❖ **TIME/ BMI** مقدار زمان ورزش در طول برنامه ورزشی را در محدوده عددی 00: 00 تا 99 : 59

نمایش می دهد.

مقدار شاخص توده بدنی نیز در این پنجره نمایش داده می شود.

❖ **BMR / DIST** مقدار مسافت پیموده شده در طول برنامه ورزشی را در محدوده عددی 0.00 تا 99 . 9

نمایش می دهد.

مقدار متابولیسم پایه نیز در این پنجره نمایش داده می شود.

❖ **CAL / TEMP** میزان انرژی مصرفی در هنگام انجام فعالیت ورزشی را در محدوده عددی 0.0 تا 999 . 9

نمایش می دهد.

مقدار درجه حرارت محیط نیز در این پنجره نمایش داده می شود.

## شرح صفحه کلید کامپیوتر الپتیکال مدل Galaxy 400

تعداد ۵ کلید در صفحه پانل کامپیوتر این دوچرخه وجود دارند که عبارتند از :

### ۱. کلید MODE :

- با فشردن این کلید قادر به تعیین مقادیر زمان ، مسافت و انرژی مصرفی می شوید.
- با فشردن این کلید مقادیر تعیین شده ثبت می شوند.

### ۲. کلید RESET / GO :

- با فشردن این کلید در هنگام تعیین مقادیر مقادیر مربوط به پنجره فعال زمان ، مسافت ، انرژی مصرفی یا درجه حرارت محیط صفر می شوند.
- پس از تعیین مقادیر مربوط به برنامه تعیین درصد چربی با فشردن این کلید برنامه تعیین درصد چربی آغاز می شود.
- با فشردن این کلید در وضعیت انتظار تمامی مقادیر صفر شده و کامپیوتر دستگاه مجدداً راه اندازی می شود.

### ۳. کلید DOWN :

- در هنگام تعیین مقادیر با فشردن کلید DOWN مقادیر کاهش می یابند.

### ۴. کلید UP / RECOVERY :

- در هنگام تعیین مقادیر با فشردن کلید UP مقادیر کاهش می یابند.
- پس از پایان عملیات ورزشی با یکبار فشردن این کلید دستگاه در وضعیت سنجش بازگشت ضربان قلب قرار می گیرد. با فشردن مجدد این کلید ، از این وضعیت خارج می شوید.

### ۵. کلید BODY FAT :

- پس از پایان عملیات ورزشی با یکبار فشردن کلید BODY FAT کامپیوتر دستگاه در وضعیت " تعیین درصد چربی " قرار می گیرد.

## خاموش شدن خودکار کامپیوتر :

در صورت توقف در رکاب زدن و عدم استفاده از دستگاه ، پس از ۸ دقیقه صفحه نمایش کامپیوتر خاموش و تمام مقادیر به استثنای مقادیر مربوط به درصد چربی بدن و درجه حرارت محیط صفر می شود. با فشردن یک کلید یا پدال زدن صفحه نمایش فعال می شود.

## نمایش درجه حرارت محیط:

در صورت توقف در رکاب زدن و عدم استفاده از دستگاه ، پس از ۴ دقیقه درجه حرارت محیط و ساعت به طور متوالی بر روی صفحه نمایش کامپیوتر نمایش داده می شود . با فشردن یک کلید یا رکاب زدن ، مجدداً کامپیوتر فعال می شود.

## اندازه گیری ضربان :

اندازه گیری ضربان با کمک روش هند پالس صورت می گیرد :

جهت اندازه گیری ضربان کف دستهایتان را روی سنسورهای دریافت کننده ضربان که بر روی دستگیره مرکزی قرار دارند ، بگذارید و آنها را در تمام مدت اندازه گیری ضربان روی سنسورها ثابت نگه دارید تصویر قلب بر روی صفحه نمایش در حالت چشمک زن ظاهر می شود و پس از چند ثانیه تعداد ضربان قلب نمایش داده می شود.

## طریقه راه اندازی کامپیوتر الپتیکال مدل Galaxy 400

برای روشن کردن کامپیوتر این دوچرخه کافی است یکی از کلیدها را فشار دهید یا بدون فشردن کلیدی شروع به رکاب زدن کنید. در این صورت صفحه نمایش کامپیوتر روشن شده و کامپیوتر پس از بررسی ساختار درونی خود برای دریافت فرامین شما آماده می شود. این وضعیت "انتظار" یا "Standby" نام دارد. در این وضعیت تمامی مقادیر صفر می باشند.

کامپیوتر این دوچرخه قادر است برنامه ورزشی شما را در ۲ وضعیت اداره کند که عبارتند از:

### ◆ وضعیت عادی

### ◆ تعیین مقادیر معلوم

### ◆ وضعیت عادی:

در این وضعیت که پس از قرار گرفتن در وضعیت انتظار و شروع به رکاب زدن آغاز می گردد نیازی به تعیین هیچ یک از مقادیر مسافت، زمان و ضربان قلب نمی باشد و کلیه مقادیر شمارش رو به بالا خواهند داشت. با توقف در رکاب زدن، آخرین مقادیر مربوط به فعالیت ورزشی شما نمایش داده می شود.

### ◆ تعیین مقادیر معلوم

ممکن است بخواهید مدت زمان خاصی ورزش کنید یا مسافت معینی را طی کنید یا به میزان معلومی انرژی مصرف کنید. در این صورت با ورود به وضعیت انتظار در صفحه نمایش کامپیوتر عدد 0:00 جهت زمان یا "TIME" نمایش داده می شود که میتواند با استفاده از کلید UP یا DOWN زمان را بین (0 - 99) تعیین و سپس با فشردن کلید ENTER آن را در حافظه کامپیوتر ثبت کنید. در صفحه نمایش کامپیوتر عدد 0/00 جهت مسافت یا "DIST" نمایش داده می شود که با استفاده از کلید UP یا DOWN مسافت بین (0 - 99/90) تعیین و با فشردن کلید ENTER در حافظه کامپیوتر ثبت می شود. سپس عدد 0 جهت انرژی مصرفی

یا " CAL " نمایش داده شود با استفاده از کلید UP یا DOWN انرژی مصرفی را بین ( 9990 - 0 ) تعیین و سپس با فشردن کلید ENTER آن را در حافظه کامپیوتر ثبت کنید.

با آغاز رکاب زدن ، فعالیت ورزشی شما با مقادیر تعیین شده و به شکل شمارش معکوس آغاز می شود .

- اگر برای هر یک از شاخص ها مقدار اولیه تعیین کرده باشید ، با آغاز فعالیت ورزشی ، به صورت معکوس شمارش کرده تا به صفر برسد. در این صورت با اعلام صفر شدن مقدار آن شاخص توسط بوق ، شمارش عادی آغاز خواهد شد.

### عملیات سنجش بازگشت ضربان قلب RECOVERY :

در برنامه سنجش بازگشت ضربان قلب ، کامپیوتر دستگاه تعداد ضربان قلب شما ، قبل و بعد از مدت زمان ورزش را مقایسه و قدرت قلب شما را اندازه گیری می کند. جهت قرار گرفتن در این وضعیت ، با پایان یافتن عملیات ورزشی کلید RECOVERY را فشار دهید تا در وضعیت سنجش بازگشت ضربان قلب قرار گیرید . سنسورهای ضربان قلب را به مدت ۶۰ ثانیه نگه دارید، کامپیوتر روند کاهش ضربان قلب شما در طی این مدت را بررسی کرده و چگونگی بازگشت ضربان قلب شما را با F1.0 تا F6.0 نشان می دهد . F1.0 وضعیت عالی و F6.0 وضعیت ضعیف بازگشت ضربان قلب را نشان می دهد. برای خروج از برنامه کلید RECOVERY را فشار دهید .

## عملیات محاسبه BODY FAT :

جهت ورود به برنامه محاسبه BODY FAT ، پس از قرار گرفتن در وضعیت انتظار ، کلید BODY FAT را فشار دهید . در این وضعیت به ترتیب مقادیر وزن یا WEIGHT ، پنجره قد یا HEIGHT سن یا YEAR و جنسیت را توسط کلیدهای UP یا DOWN تعیین کنید. کلید START را فشرده و سنسورهای ضربان قلب را با کف دست بگیرید . شمارش معکوس ۶۰ ثانیه ای آغاز می گردد. با اتمام این زمان ، درصد چربی بدن ، BMI شاخص توده بدن ، BMR میزان متابولیسم اصلی در صفحه نمایش کامپیوتر ظاهر می شود.

FAT% درصد چربی تمام بدن محاسبه و نمایش داده می شود .

BMI یا شاخص توده بدن ، نشان دهنده توده چربی بدن است که بر مبنای قد و وزن اندازه گیری می شود. شاخص توده بدن هم جهت آقایان و هم خانم ها کاربرد دارد.

BMR یا میزان متابولیسم اصلی ، به مقدار انرژی که بدن شما جهت حفظ خود نیاز دارد اطلاق می شود. شامل انرژی مورد نیاز فعالیت های غیر ارادی بدن از قبیل تنفس ، ضربان قلب و تنظیم حرارت بدن در زمان استراحت در درجه حرارت معمولی اتاق می باشد.

• مادامیکه در حال اندازه گیری درصد چربی بدن هستید دستهایتان را روی سنسورهای دریافت کننده ضربان قلب ثابت نگه دارید در غیر این صورت پیغام Error1 نمایش داده می شود.

• جهت خروج از برنامه BODY FAT پس از اتمام برنامه ، کلید BODY FAT را فشار دهید.

برنامه محاسبه درصد چربی بدن یا BODY FAT فقط یک مرجع جهت آگاهی و تعیین برنامه ورزشی شما می باشد و کاربرد پزشکی ندارد.

با توجه به BODY FAT تعیین شده افراد به گروه های زیر تقسیم می شوند :

بسیار چاق	چاق	نسبتاً چاق	سالم	لاغر	شکل بدن
بدن ۵	بدن ۴	بدن ۳	بدن ۲	بدن ۱	درصد چربی سن - جنسیت
%۳۵	%۲۵.۱-۳۵	%۲۰.۱-۲۵	%۱۴-۲۰	%۱۴	مرد / ۳۰ سال <
%۳۸	%۲۸.۱-۳۸	%۲۳.۱-۲۸	%۱۷-۲۳	%۱۷	مرد / ۳۰ سال >
%۴۰	%۳۰.۱-۴۰	%۲۴.۱-۳۰	%۱۷-۲۴	%۱۷	زن / ۳۰ سال <
%۴۳	%۳۳.۱-۴۳	%۲۷.۱-۳۳	%۲۰-۲۷	%۲۰	زن / ۳۰ سال >