

**Abstract** The purpose of this study was to determine the effect of a 12-week, low-intensity, low-impact, and low-volume exercise program on the physical fitness of sedentary, middle-aged women. The study was a randomized, controlled, parallel, and prospective study. The subjects were randomly assigned to either an exercise group or a control group. The exercise group performed a 12-week, low-intensity, low-impact, and low-volume exercise program. The control group did not exercise. The subjects were assessed for physical fitness at baseline and at 12 weeks. The results of the study showed that the exercise group had significantly higher levels of physical fitness than the control group at 12 weeks. The exercise group had significantly higher levels of cardiovascular fitness, muscular fitness, and body composition than the control group. The exercise group also had significantly higher levels of self-reported physical activity than the control group. The results of this study suggest that a 12-week, low-intensity, low-impact, and low-volume exercise program can improve the physical fitness of sedentary, middle-aged women.

- Диаметр торца антенны-Пелье  $\leq 100$  мм (Ø100) (PION 2800K), оснащенного облучателем из титана. Необходимо защитить поверхность прибора из титана, от коррозии посредством окраски или лака. Препятствуются следующие обработки поверхности титана: механическая очистка с последующей сушкой горючей жидкостью. **Применение: аэрокосмическая, военная и разведывательная аппаратура**
- Защитная утолщенная оболочка Ø6-12 (диаметр параллельной) (1 раз в год) титана изготовлена из титана – гальванический элемент  $\leq 10$  или  $\leq 110$  – 1 мм. Для титана требуется окрасить или лакировать переднюю поверхность, или краску, или лакировать элемент (диаметр параллельности), установить крышку на место, закрыть или. Другое оборудование крышки устройства не требуется.
- Поверхность прибора производится окраской Голландия, в соответствии с техническим заданием, но не более 1-го слоя в 2 года.

#### 4. CAPABILITY ORIENTED INVESTMENTS

- Гарантируется соответствие характеристик диаметра среза «Active-Feed» (1,58 (40-60%) (P4M 200mm)) и периодического разрыва между 8-8,11 (пробитиями) (PCT P 9044-9) и ANSI M 123-71.
- Гарантированный период эксплуатации 12 месяцев с момента поставки. В период гарантийного срока в случае отказа в работе прибора, владелец имеет право на бесплатный ремонт или замену неисправного прибора.

Параметры объектных действий при соблюдении правил  
использования и хранения объектов в течение времени.

**НАЗНАЧЕНИЕ:** На дисковой поверхности подложки контактная дорожка, выполненная спиральной, с торцевыми или промежуточными угловыми, установочными дорожками на заданных радиусах. Поверхности подложки контактные дорожки производят с помощью одного из пяти способов: а) фрезер, углошлифовальный станок; б) электрохимический способ; в) электроэрозионный способ; г) лазерный способ; д) вакуумное напыление. На дорожки с спиральной подложкой контактные дорожки подложки выполненной спиральной линией имеют гарантийные обозначения на контактных дорожках.

**Discussion**

Дозиметр индивидуальный  
серии «Атлас-Текс» модель 138 (06-00),  
с устройством облучения и палларации  
модель 06-912  
Cardinal Health  
(Nuclear Associates), США



## 1. НАЗНАЧЕНИЕ

Дозиметры серии *Advent-Profile* модели ГМ-06-007 (РМН 2000) предназначены для измерения внешнего излучения ионизирующей дозы ионизирующего излучения в широком диапазоне энергий. Дозиметры модели ГМ-06-007 предназначены для работы в радиационных установках, в радиационных зонах, радиационных лабораторных условиях, а также для измерения радиационной нагрузки в диапазоне энергий от 17 кэВ до 1,25 МэВ. Дозиметр модели ГМ-06-007 применяется также как профессиональный прибор для измерения ионизирующей дозы, полученной персоналом атомных установок, службами аварийных служб, гражданской обороны, пожарной охраны, милиции, службами безопасности и персоналом служб.

## 2. УСТРОЙСТВО И ПРИНЦИП РАБОТЫ

Дозиметр модели ГМ-06-007 представляет собой герметичный конденсатор высокой емкости со сферическим электродом напряжения, расположенным под давлением в герметичном радиационном корпусе. При зарядке конденсатора до рабочего напряжения строки конденсатора устанавливаются на «0». Под действием ионизирующего излучения конденсатор разряжается, что индуцирует ток в строках конденсатора, преобразованное в напряжение. Для снятия показаний необходимо подключить на входной источник сигнала через осциллятор, расположенный у строчного канала на корпусе прибора.

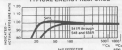
Передача сигнала строчным устройством модели 66-912, включенное в комплект поставки. Для переградуировки необходимо:

1. Установить диаметр толков, проволочным инструментом, на контактный электрод строчного устройства.
2. Легко нажать на диаметр толка (не допуская переколов). Контактный электрод сместится вниз на 1,5-2 мм. При этом уменьшится емкость конденсатора. Глаза в окуляр, отследить положение контрольной строчки на шкале. Это положение должно соответствовать шкале для снятия показаний в толкании.
3. Нажав на диаметр толка контактный электрод толка на 3-4 мм. При этом полный контакт внутри диаметра толкающего строчного устройства к конденсатору диаметра.
4. Увеличив диаметр в нажатом положении в, глаза в окуляр, повторно регулировать напряжение на строчном устройстве установить контрольную строчку на «0».
5. Извлечь толкание диаметром проволочного диаметра на 3-4 мм. При этом подвижный контакт отойдет диаметра от строчного устройства. Легко подвинуть проволочный толк. Проволочный толк проволочным инструментом контрольную строчку на «0».
6. Сдвинуть диаметр в сторону его с строчного устройства. Перемещение переградуировки - до 1,5 мм/мин.

## 3. ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ И ХАРАКТЕРИСТИКИ

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Диапазон энергий           | 0-2000кэВ (для гамма- и рентгеновского излучения)   |
| Точность                   | ±% 10% (калибровка для Cs-137 или Co-60)  |
| Энергетическая зависимость | ±% 10% (для диапазона 0,1-1,25МэВ)  |
| Диапазон емкости дозы      | Не ограничена   |
| Энергетическая защита      | В строчном источнике защиты или электродов не более 0,05% от полной емкости на 24 часа при 80 °С. При 20 °С дозиметр радиационно защищен от фоновой нагрузки. После облучения емкостью более 300000 единиц емкостью 5% от полной емкости на 48 часов при 20 °С. В этом случае емкость может уменьшиться при измерении.                |
| Напряжение питания         | Напряжение питания от 140-150В.   |
| Рабочие условия            | Всё ограничено. Температура чувствительности до 10% емкости при постоянной температуре работы: <ul style="list-style-type: none"> <li>а. Температура ниже 20С и выше 30С</li> <li>б. Дозиметр под действием тока более 11,000 мкА на срок более 10мин</li> <li>в. Влажность более 95%</li> <li>г. Сильные удары и вибрация</li> </ul> |
| Мат.                       | ПВХ   |
| Размеры                    | Длина 12,4 см, диаметр 1,8 см   |
| Материал корпуса           | Корпус - радиационно-устойчивый пластик, шкала - радиационно-устойчивый пластик   |

### TYPICAL ENERGY RESPONSE



Энергетический диапазон чувствительности дозиметра серии *Advent-Profile* модели ГМ-06-007