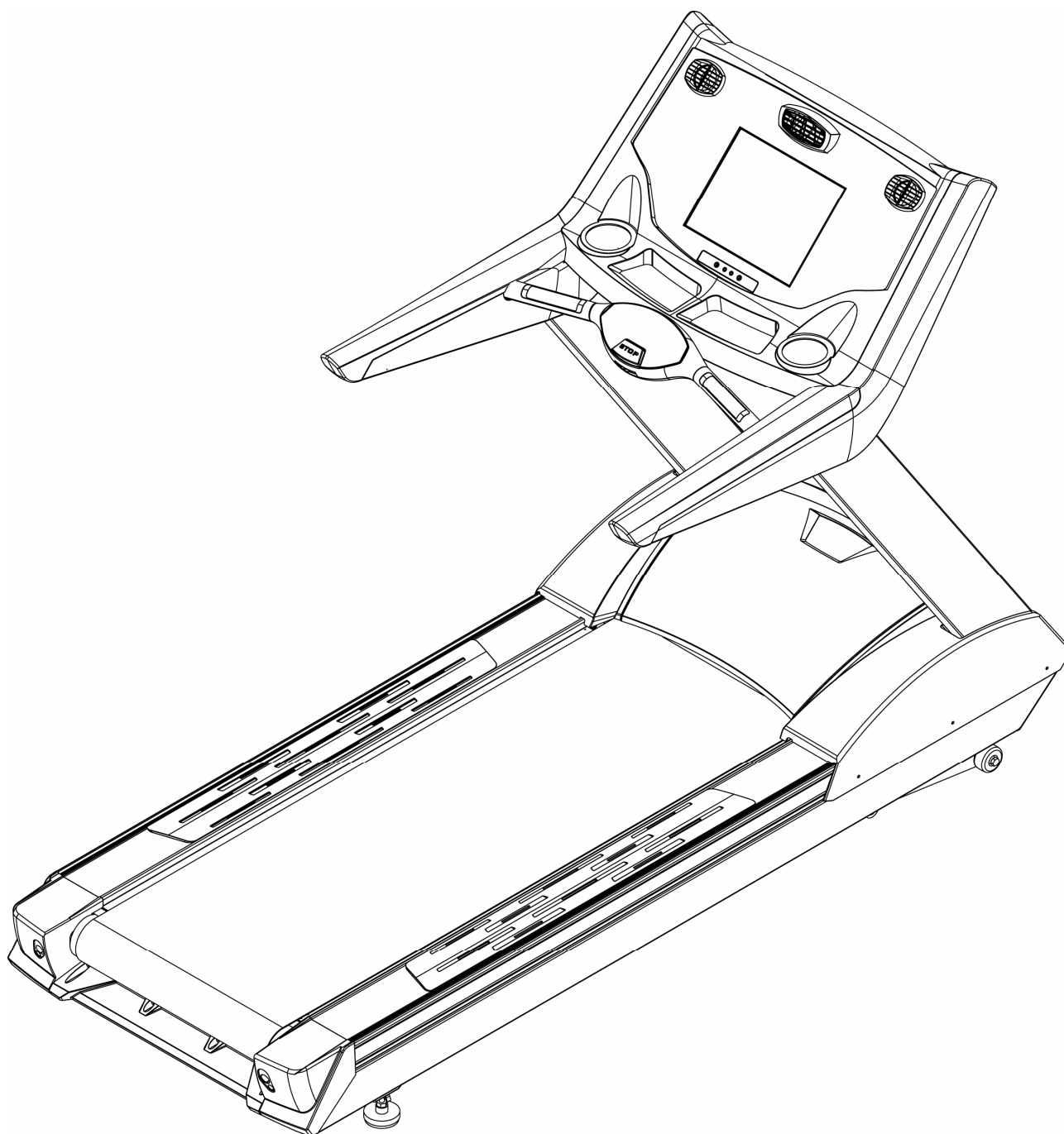


AeroFit

Беговая дорожка 9900T LCD

Руководство по эксплуатации



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессиональной беговой дорожки **AEROFIT PROFESSIONAL** 9900T LCD. Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать. Благодарим Вас за приобретение профессиональной беговой дорожки и желаем успешных тренировок!

Тренажеры **AEROFIT PROFESSIONAL** проходят многоступенчатое тестирование, чтобы максимально снизить возможность брака и гарантировать бесперебойные продолжительные тренировки в течение длительного времени.

Если Вам нужна помощь в настройке тренажеров **AEROFIT PROFESSIONAL** или пришло время проводить периодическое сервисное обслуживание, просим связаться с официальным сервисным центром **AEROFIT PROFESSIONAL** по контактной информации, указанной ниже:

Тел.: (495) 276-27-26, 221-26-29

Электронный адрес: service@sportrus.ru

Согласно статистическим данным, профессиональное периодическое обслуживание тренажеров продлевает срок службы оборудования минимум в 2 раза и тем самым значительно экономит Ваши деньги.

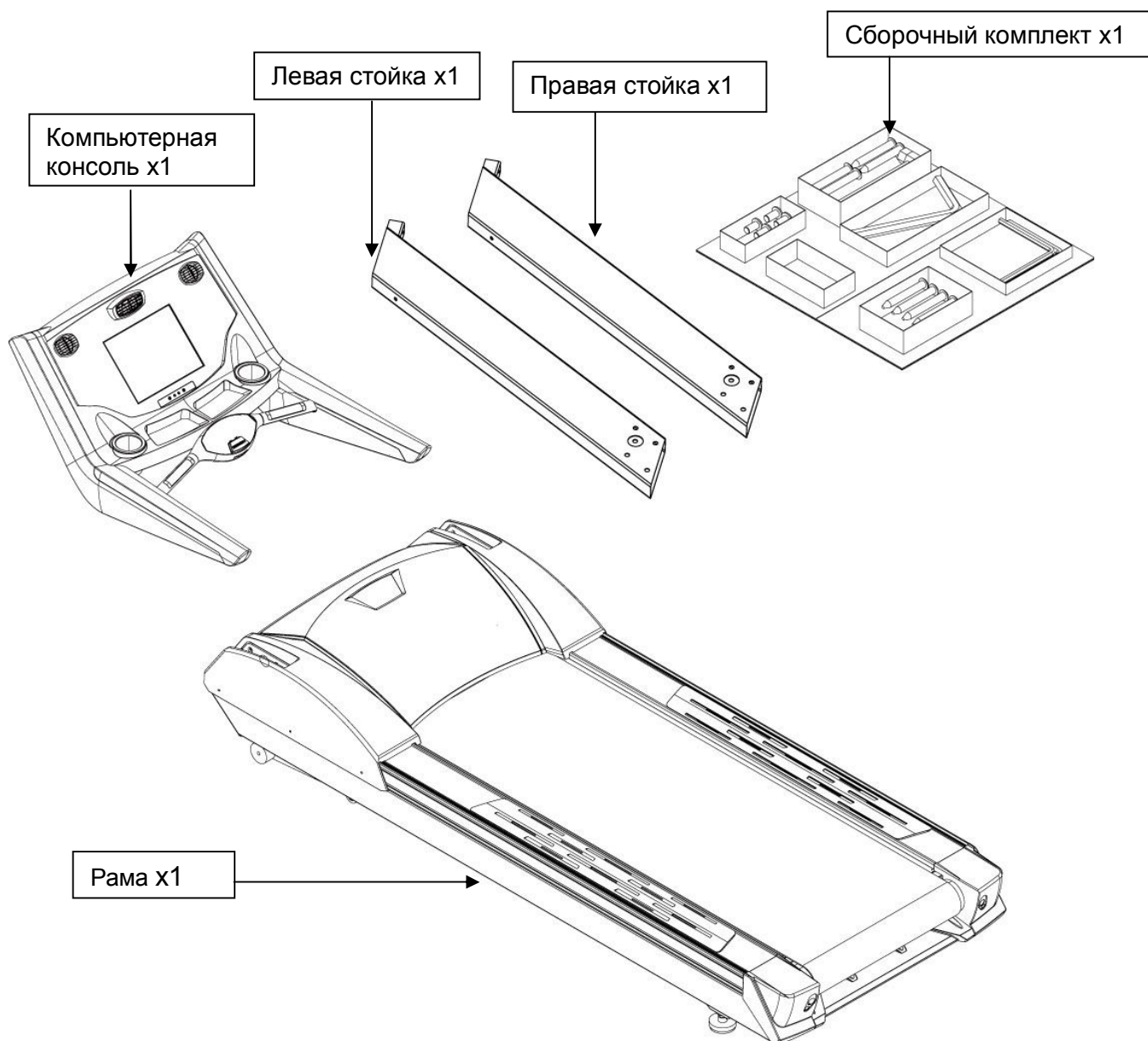
ООО «СпортРус»
Официальный представитель *AEROFIT PROFESSIONAL* на
территории Российской Федерации и СНГ
г. Москва
Варшавское шоссе 33, стр. 13
(495) 276-27-26, 221-26-29
www.aerofit.ru

СОДЕРЖАНИЕ

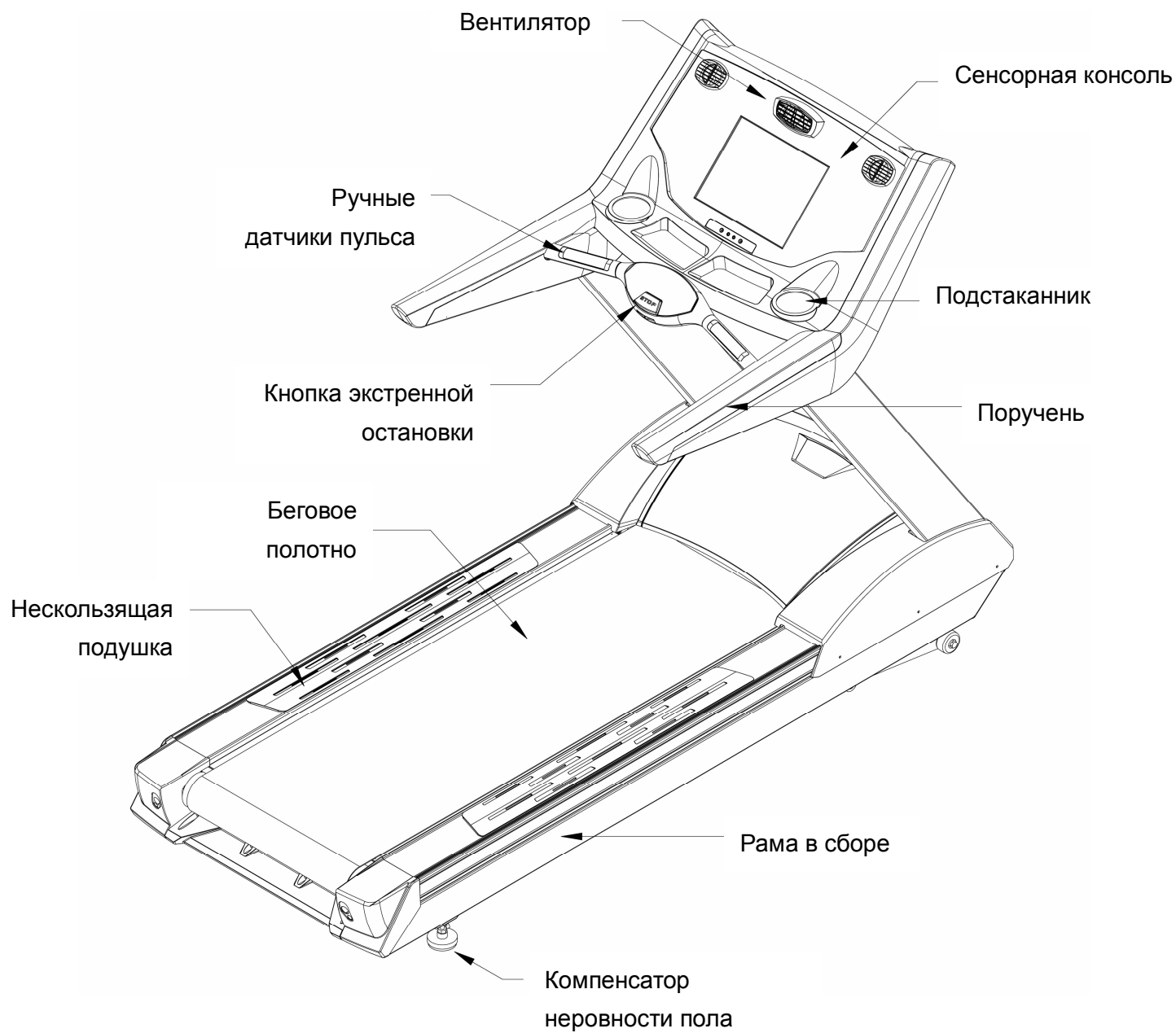
1	Комплект поставки.....	3
2	Общий вид	4
2-1	Компьютерная консоль	5
2-2	Разъем для обновления программного обеспечения	6
2-3	Сетевой провод и кнопка включения	7
2-4	Беговое полотно и каретка	8
3	Меры предосторожности.....	9
3-1	Инструкция по технике безопасности	10
3-2	Требования к электрической мощности.....	11
3-3	Смазка бегового полотна.....	12
3-4	Нанесение смазки.....	13
3-5	Компенсатор неровности пола	14
3-6	Выключатель	14
3-7	Центровка бегового полотна	15
3-8	Система экстренной остановки.....	16
4	Инструкция по сборке.....	18
4-1	Сборочный лист	18
4-2	Пошаговая сборка.....	20
5	КОМПЬЮТЕР	22
5-1	Описание интерфейса	23
5-2	Описание кнопок	24
5-3	Подстаканники и ящик	27
5-4	Инструкция по эксплуатации	28
6	Программы.....	29
7	Отслеживание сигналов пульса.....	31
8	Настройка видео-функции	36
9	Таблицы скорости / наклона	42

1 Комплект поставки

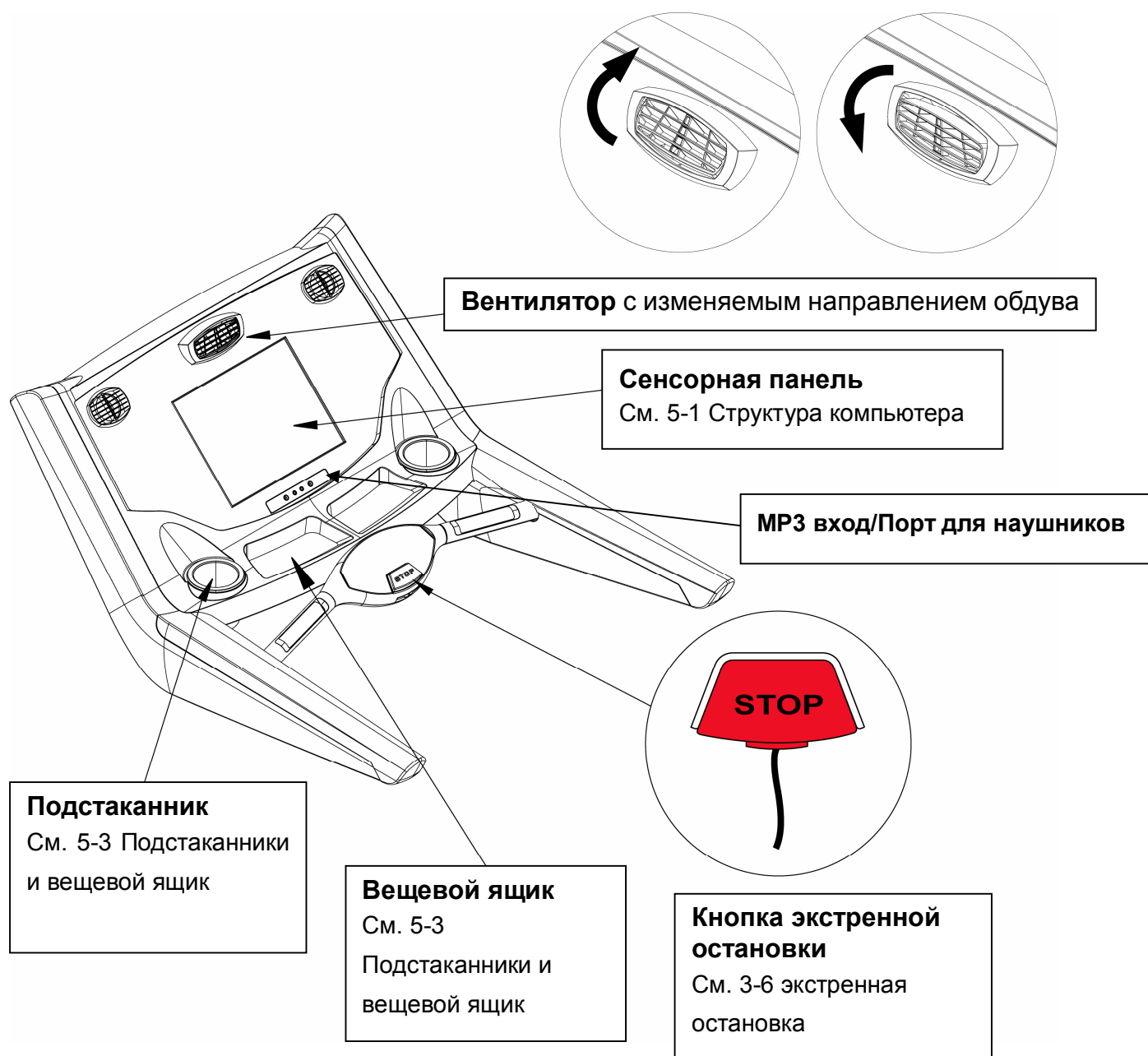
Проверьте наличие всех указанных комплектующих сразу после открытия коробки. Если что-то отсутствует – свяжитесь, пожалуйста, с официальным дилером.



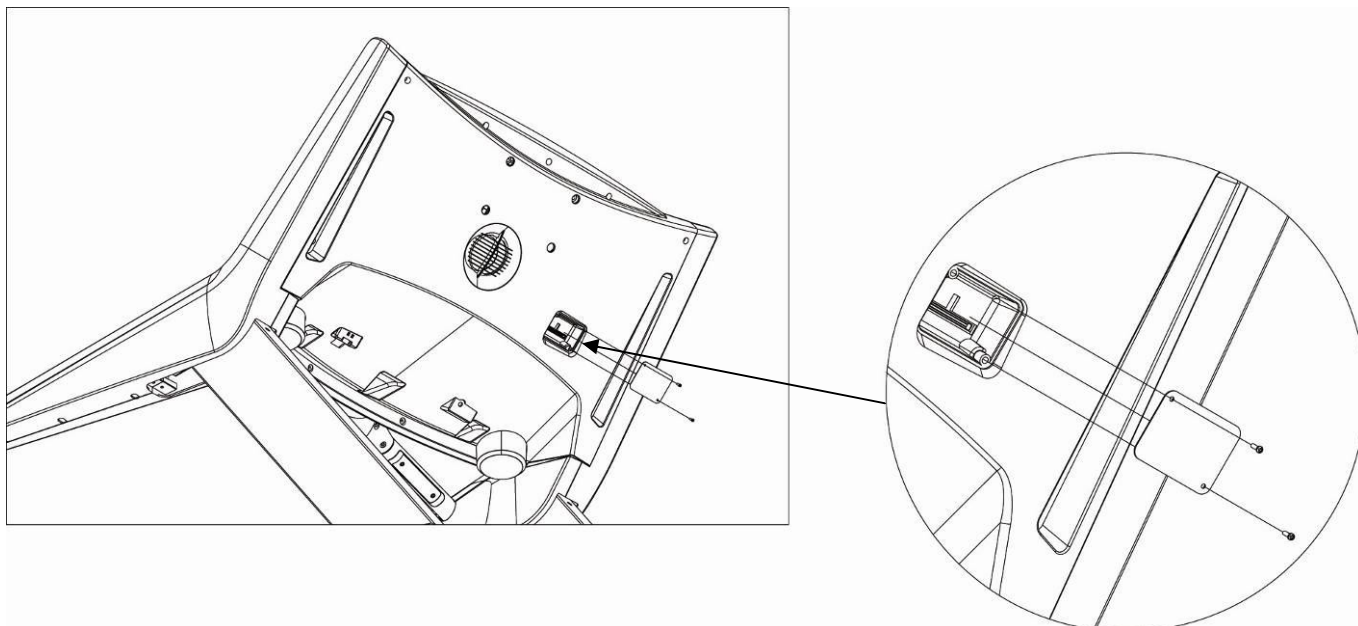
2 Общий вид



2-1 Компьютерная консоль



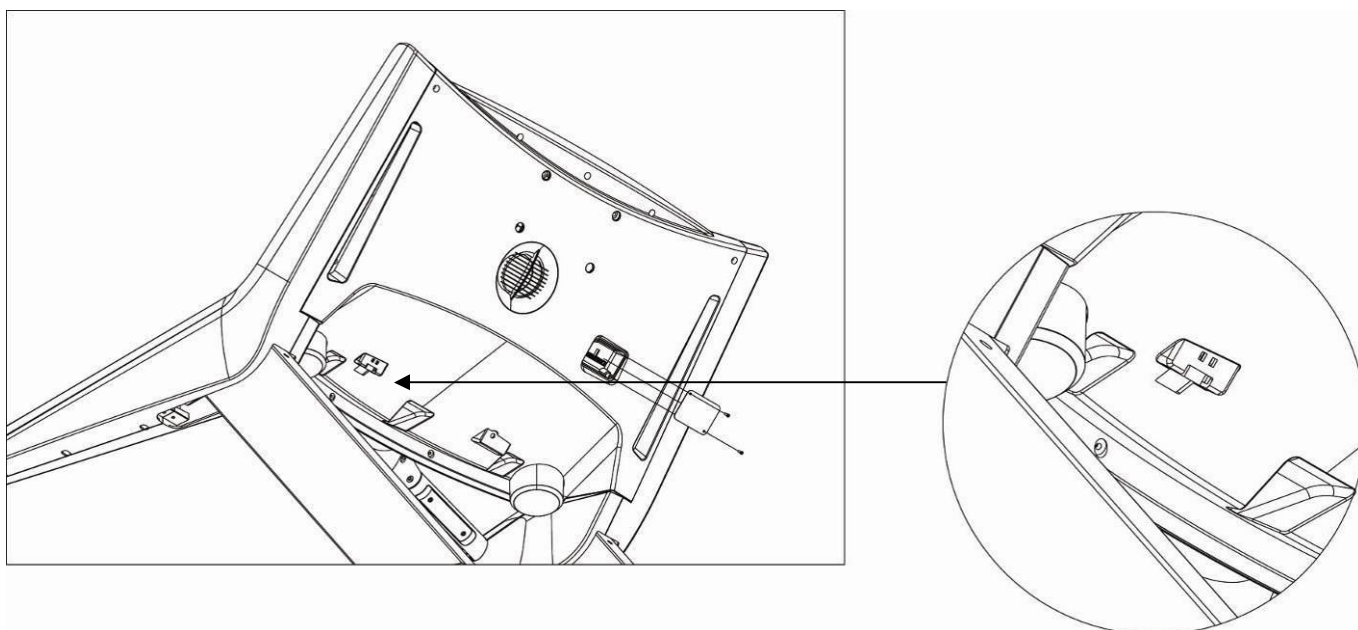
2-2 Разъем для обновления программного обеспечения



Слот обновления программного обеспечения TV

Откройте крышку слота и подключите шнур для обновления программного обеспечения.

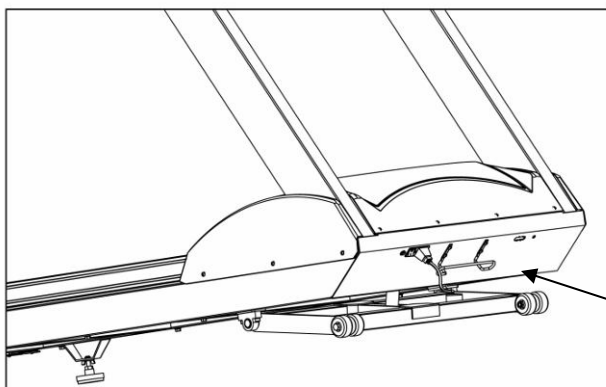
(При необходимости свяжитесь с официальным дилером)



Слот C-SAFE

Слот RJ45 для обновления программного обеспечения.

2-3 Сетевой провод и кнопка включения

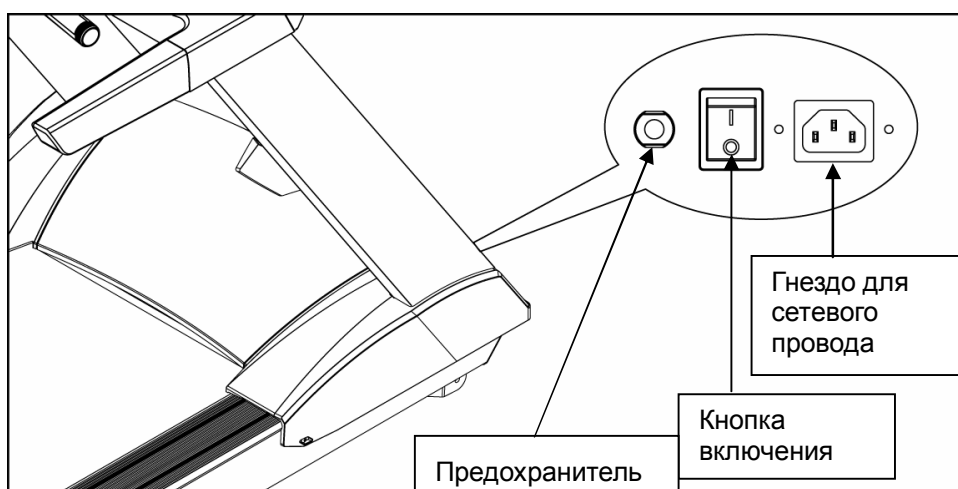
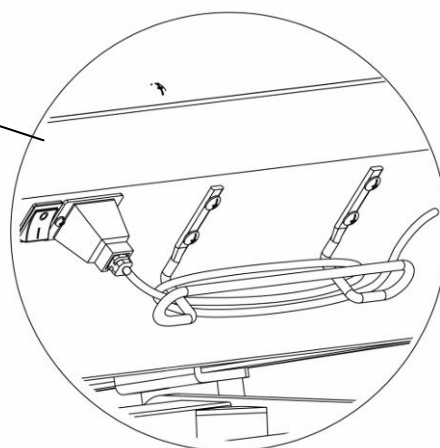


Устройство для хранения провода

Намотайте провод питания для дорожки на скобу для его хранения.

Внимание!!!

Не пытайтесь передвигать дорожку, используя эту скобу – она может погнуться.



Выключатель питания

Нажмите 1 для включения дорожки. Нажмите 0 для выключения дорожки.

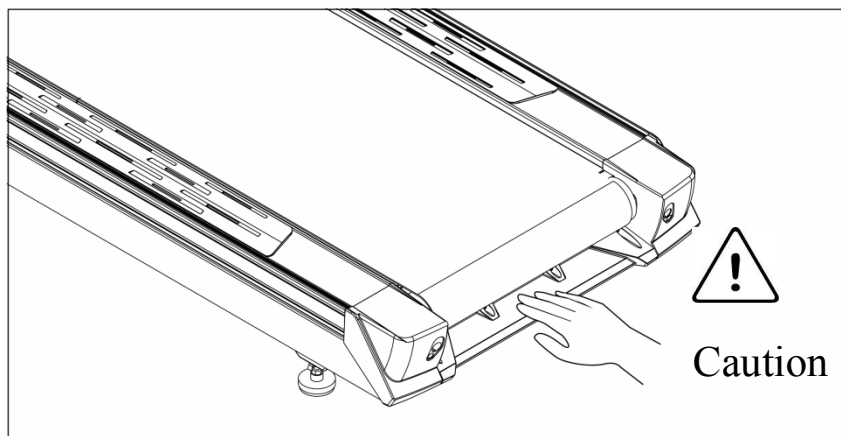
Автоматический предохранитель

Если величина электрического тока, потребляемая беговой дорожкой превысит норму, сработает автоматический выключатель. Нажмите на него через 10 минут для возврата его в рабочее состояние.

Разъём питания

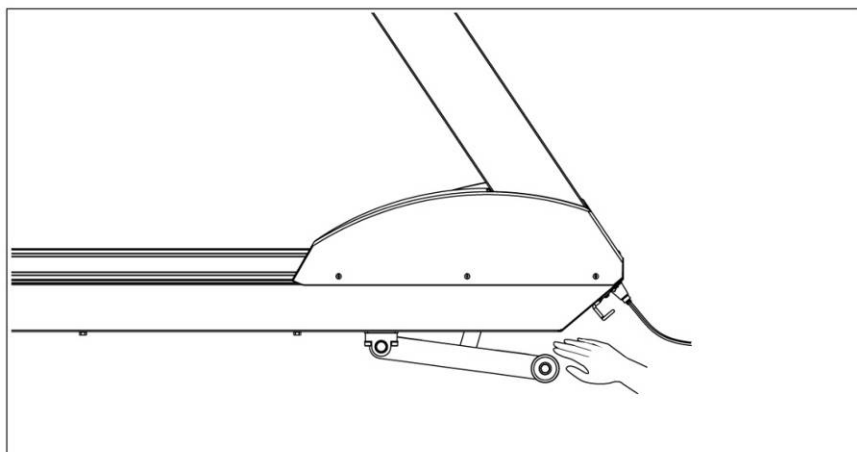
Напряжение в сети должно быть (110V или 220V).

2-4 Беговое полотно и каретка беговой дорожки



Беговое полотно

Когда тренажер включен, не трогайте беговое полотно.



Каретка беговой дорожки

Во время работы беговой дорожки не просовывайте руки между рамой и кареткой.

3 Меры предосторожности

3-1 Инструкция по технике безопасности



Внимание:

Во избежание ожогов, пожаров, электрошока, травм или любого увечья, внимательно прочитайте инструкцию по технике безопасности, прежде чем приступить к занятиям.

- Перед началом любых фитнес-тренировок проконсультируйтесь с доктором
- Пожалуйста, используйте тренажер согласно инструкции.
- Устанавливайте беговую дорожку на ровную поверхность, оставляя за ней 2 метра свободного пространства. Следите, чтобы при этом не перекрывались вентиляционные отверстия. Чтобы не повредить покрытие пола и избежать загрязнения и пыли, постелите резиновый коврик под беговую дорожку.
- Выбирая место для тренажера, убедитесь, что источник электропитания находится на удобном расстоянии.
- Устанавливайте беговую дорожку в помещении. Не ставьте тренажер в гараж или на крытый балкон, держите вдали от воды.
- Не используйте беговую дорожку в местах, где распылялись какие-либо спреи и аэрозоли, или в местах с повышенным содержанием кислорода.
- Не позволяйте детям до 12 лет использовать тренажер без наблюдения взрослых.
- Максимальный вес пользователя беговой дорожки 180 кг или 400 фунтов.
- Одновременно на беговой дорожке может заниматься только один человек. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду. Не одевайте слишком широкую и длинную одежду, чтобы её концы не попали в механизм беговой дорожки. Всегда надевайте спортивную обувь. Не тренируйтесь на беговой дорожке босиком или в сандалиях.
- Подсоединяйте тренажер только к заземлённой розетке. Не подключайте другие приборы к этой розетке.
- Перед тем, как встать на саму дорожку, встаньте на платформы по бокам рамы тренажера. Наступите на ленту беговой дорожки после того, как она запущена – это позволит избежать ненужной предварительной нагрузки.
- Перед использованием проведите визуальный осмотр беговой дорожки на наличие повреждений.

-
- Никогда не бросайте и не вводите ничего в вентиляционные отверстия тренажера.
 - Перед включением тренажера в сеть, всегда следуйте мерам предосторожности.
 - Держите электропровод на безопасном расстоянии от колес наклона беговой дорожки. Провод не должен находиться под тренажером. Никогда не используйте поврежденный электропровод.
 - **Внимание!** Всегда отключайте тренажер от электросети перед началом чистки дорожки или проведением профилактических, регулировочных или ремонтных работ. Уход за тренажером должен производить квалифицированный человек.

3-2 Требования к электрической мощности

Эта беговая дорожка требует особых параметров электрической мощности:

Сетевое напряжение (V)	Частота (Гц)	Диапазон Тока (A)
100	50/60	18
120	50/60	18
200	50/60	9
220	50/60	9
230	50/60	9
240+	50/60	9

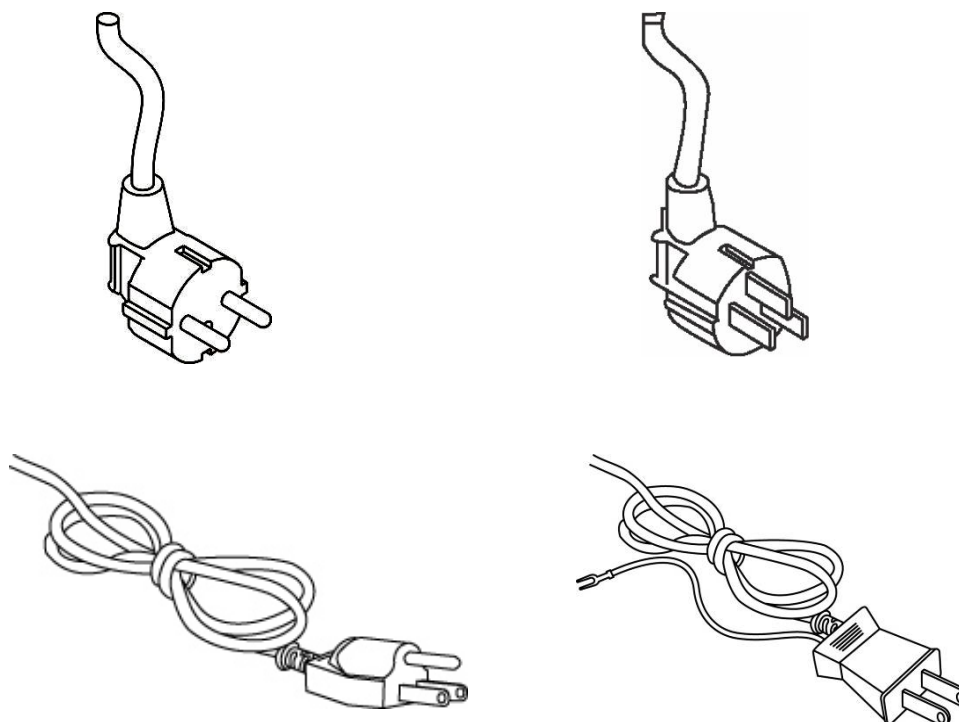
Для питания беговой дорожки используется сетевое напряжение согласно особенностям и электрическим нормам соответствия каждой страны.

Силовой, нулевой и заземляющий провода не должны переплетаться.

Тренажер должен быть заземлен правильно, чтобы снизить риск удара током.

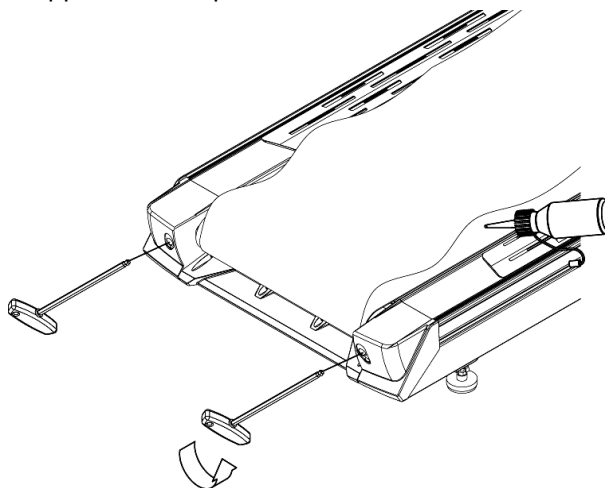
Проконсультируйтесь у электрика, если вы не уверены в правильном заземлении тренажера. Если вилка не подходит к разъему розетки, замените розетку на подходящую, прибегнув к помощи специалиста.

Вилка с заземлением



3-3 Смазка бегового полотна

При помощи шестигранного ключа ослабьте натяжение полотна, если это необходимо. Болты находятся в торцах боковых кожухов заднего ролика. Приподнимите беговое полотно и нанесите немного силиконовой смазки на центральную часть деки. Затем отрегулируйте полотно по центру деки путем затягивания болтов в исходное положение. Рекомендуется проверять смазку бегового полотна дважды в месяц.



Функция «Необходима смазка»:

Напомнит Вам проверить смазку по достижении общего пробега в 2000км . При последующем запуске беговой дорожки на экране появится строка “ LUBRICATION REQUIRED”, а через 1 минуту дорожка перейдет в режим готовности.

После смазки бегового полотна необходимо отменить строку “LUBRICATION REQUIRED”. Перезапустите беговую дорожку и строка появится на экране на 1 минуту. В течение этой минуты нажмите одновременно кнопки Speed + и Speed – . Через 5 секунд пробег будет сброшен на значение 0 и строка «Необходима смазка» исчезнет.

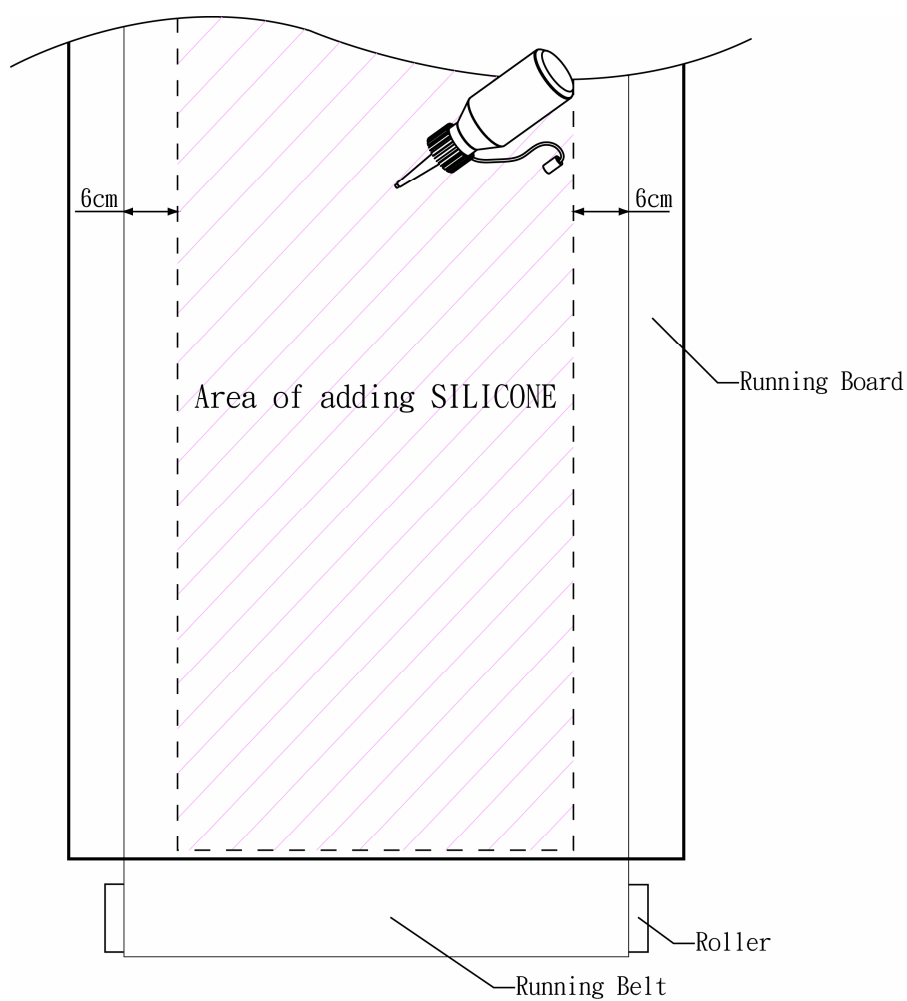
3-4 Нанесение смазки

1. Периодичность смазывания полотна

Перед нанесением смазки проверьте деку рукой. Если дека полностью сухая, добавьте 30мл смазки под полотно. Если же немного смазки еще осталось, добавьте 15мл смазки.

2. Зона нанесения смазки

Наносить смазку следует от центра деки к краям бегового полотна за вычетом 6см с каждой стороны.

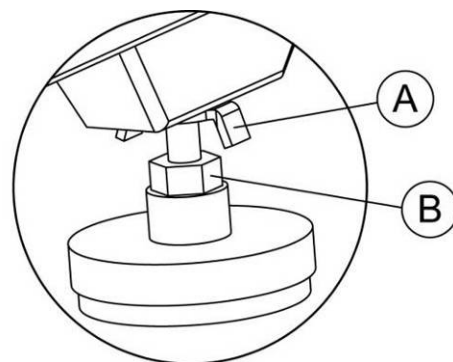
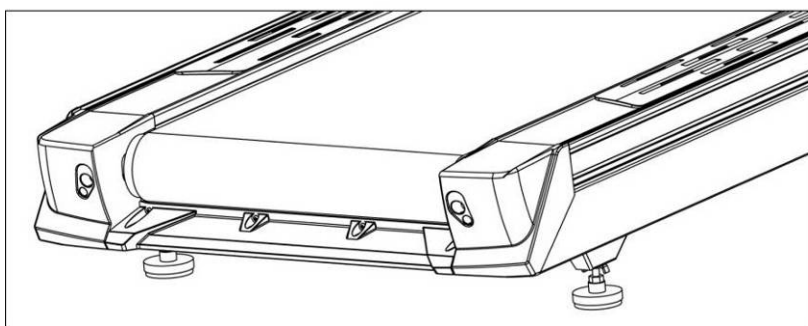


3-5 Компенсатор неровности пола

Неровный пол может привести к тряске беговой дорожки во время тренировки. Отрегулируйте высоту ножек чтобы компенсировать неровность.

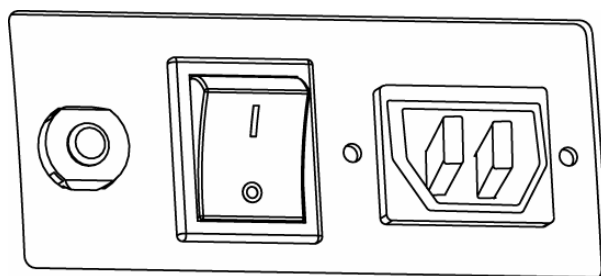
Принцип настройки:

1. Поверните А против часовой стрелки чтобы ослабить его.
2. Настройте В на нужную высоту.
3. Поверните А по часовой стрелке чтобы затянуть его.
4. Обе стороны настраиваются одинаково.



3-6 Выключатель

Выключатель на нижней панели беговой дорожки. 1 - включен, 0 - выключен.



3-7 Центровка бегового полотна

После установки беговой дорожки убедитесь, что беговое полотно движется правильно. Включите беговую дорожку. При старте беговой дорожки не следует стоять на полотне. Нажмите QUICK START и увеличьте скорость до 6,4км/ч.

Если беговое полотно сдвигается вправо:

Поверните правый натяжной болт по часовой стрелке на четверть оборота и левый натяжной болт против часовой стрелки на четверть оборота. См. рисунок ниже. Включите дорожку и дайте поработать 5 минут.

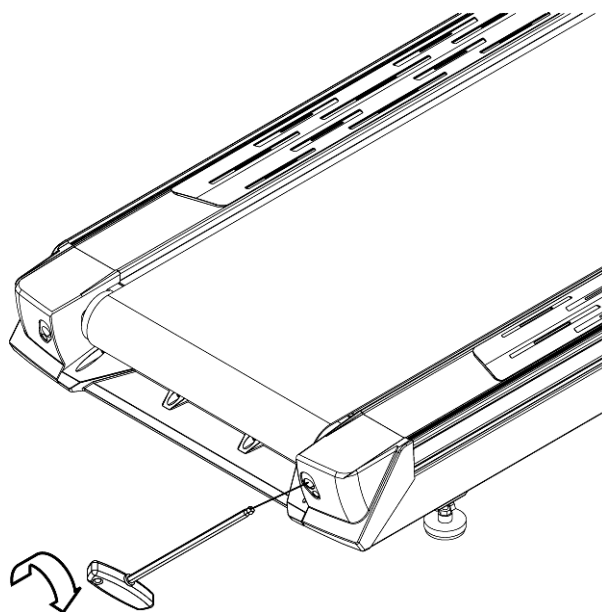
Данное действие должно вернуть беговое полотно в правильное положение. В противном случае повторите процесс.

Если беговое полотно сдвигается влево:

Поверните левый натяжной болт по часовой стрелке на четверть оборота и правый натяжной болт против часовой стрелки на четверть оборота. См. рисунок ниже. Включите дорожку и дайте поработать 5 минут.

Данное действие должно вернуть беговое полотно в правильное положение. В противном случае повторите процесс.

Прим.: Не следует превышать один полный оборот регулировочных болтов в любом направлении. Если беговое полотно не движется правильно после одного полного оборота, свяжитесь с сервисным центром.

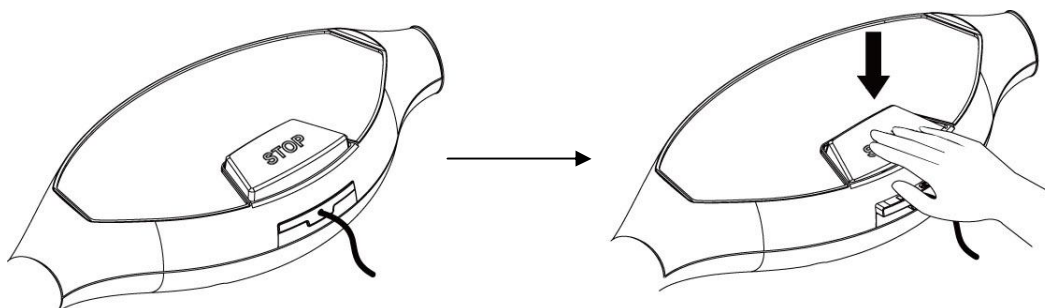


3-8 Система экстренной остановки



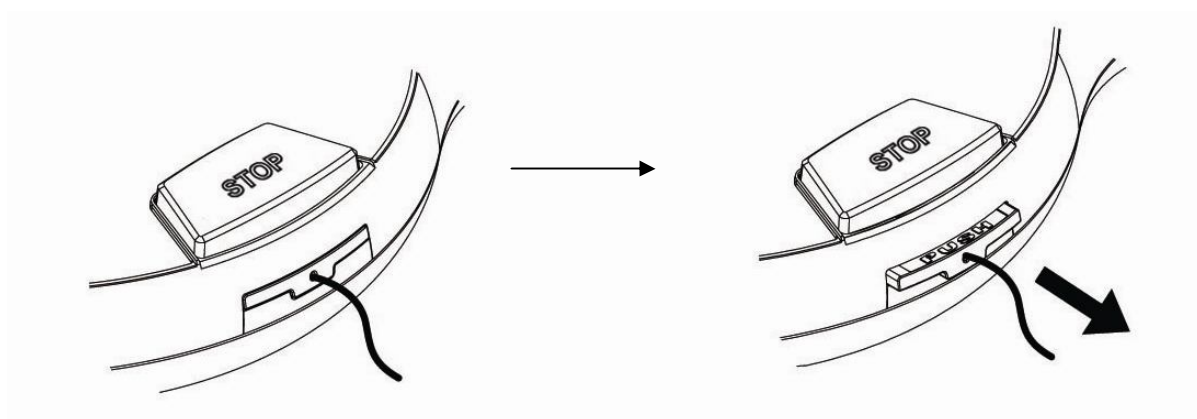
Данная беговая дорожка укомплектована системой экстренной остановки. На рисунке показана кнопка безопасности. Существует два способа экстренной остановки:

1. Нажмите кнопку безопасности:



Нажмите кнопку безопасности и беговая дорожка немедленно остановится

2. Потяните за шнур

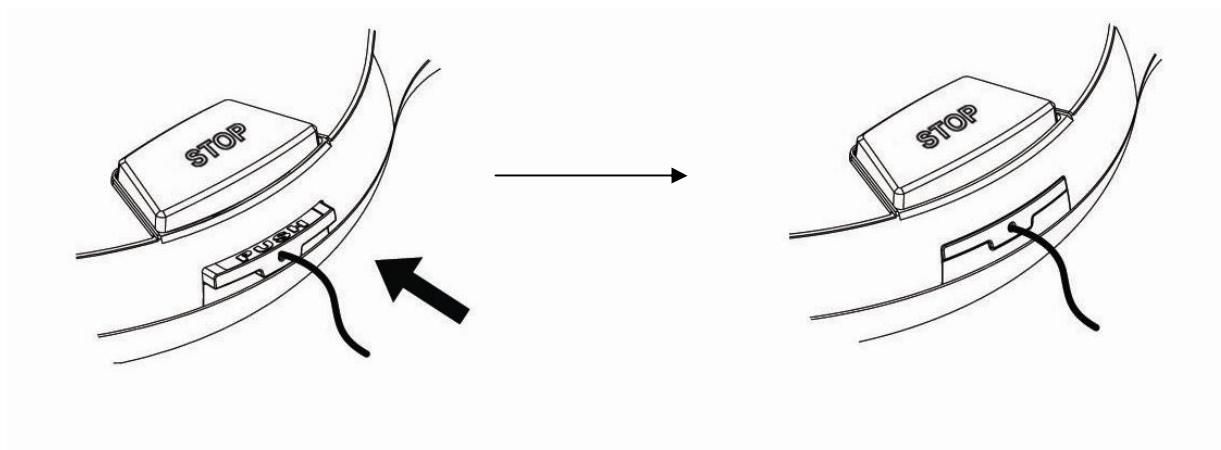


Потяните за шнур ключа безопасности и беговая дорожка остановится



Внимание:

При вытягивании шнура / нажатии кнопки нижняя часть выйдет наружу. Для возврата беговой дорожки в режим готовности вдавите ее обратно.



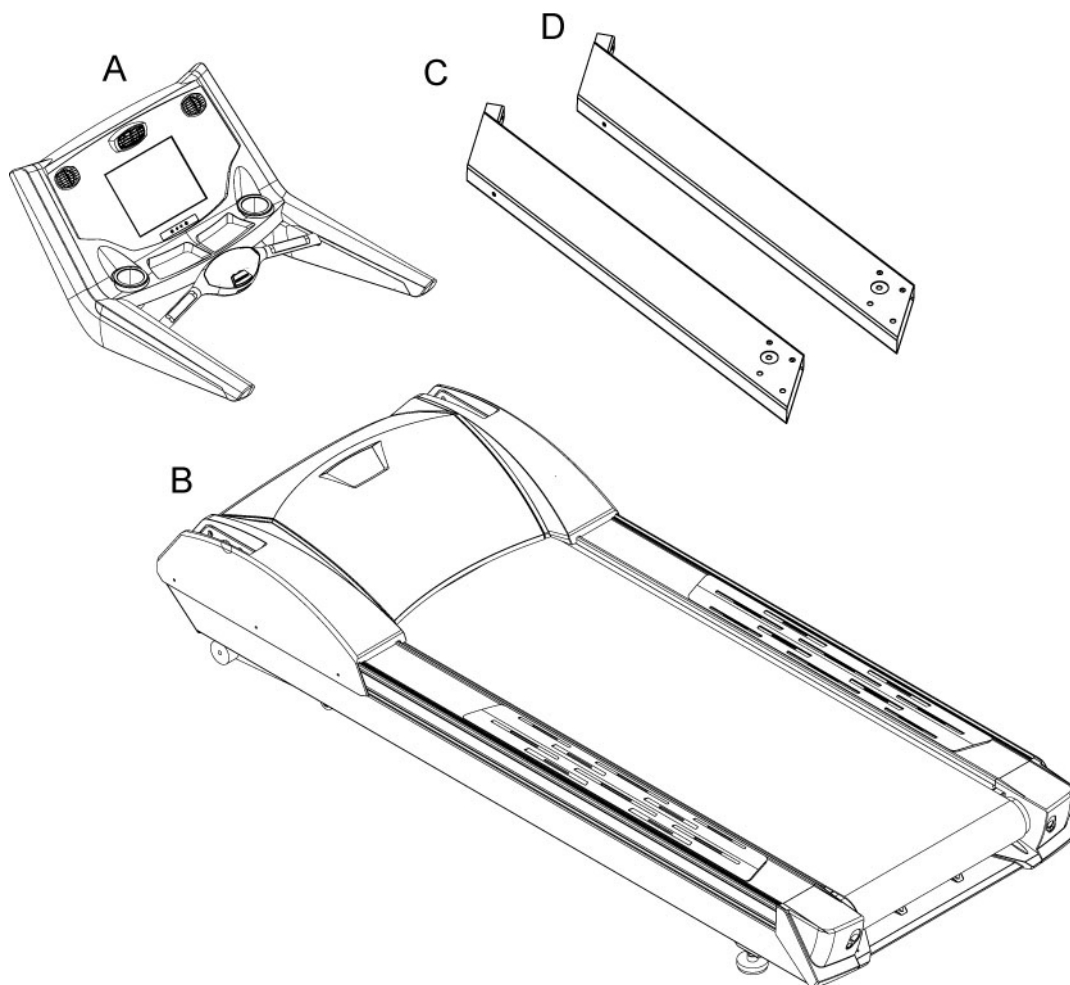
Вдавите выступающую часть готовности.

Беговая дорожка вернется в режим

4 Инструкция по сборке

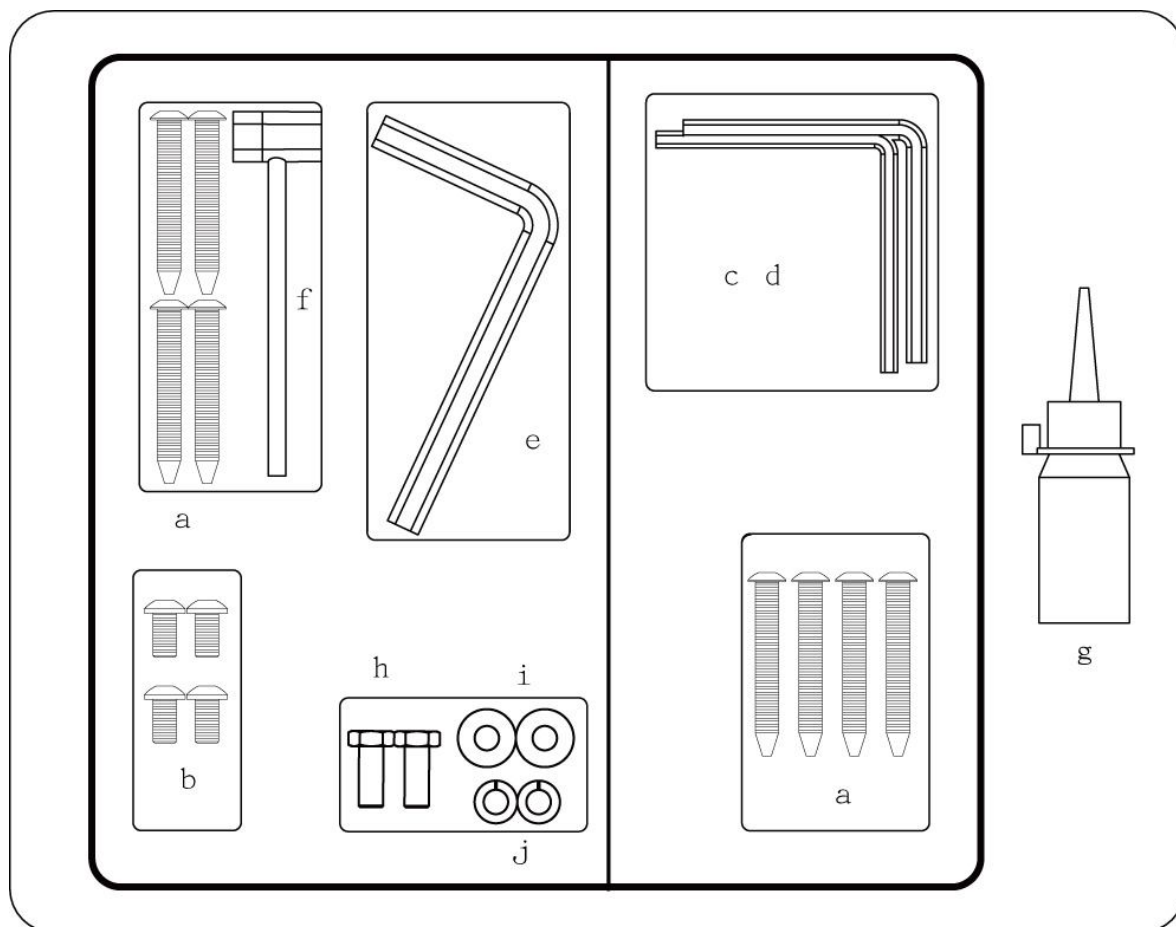
Перед сборкой тренажера, пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию, выберите ровную поверхность для установки тренажера.

4-1 Сборочный лист



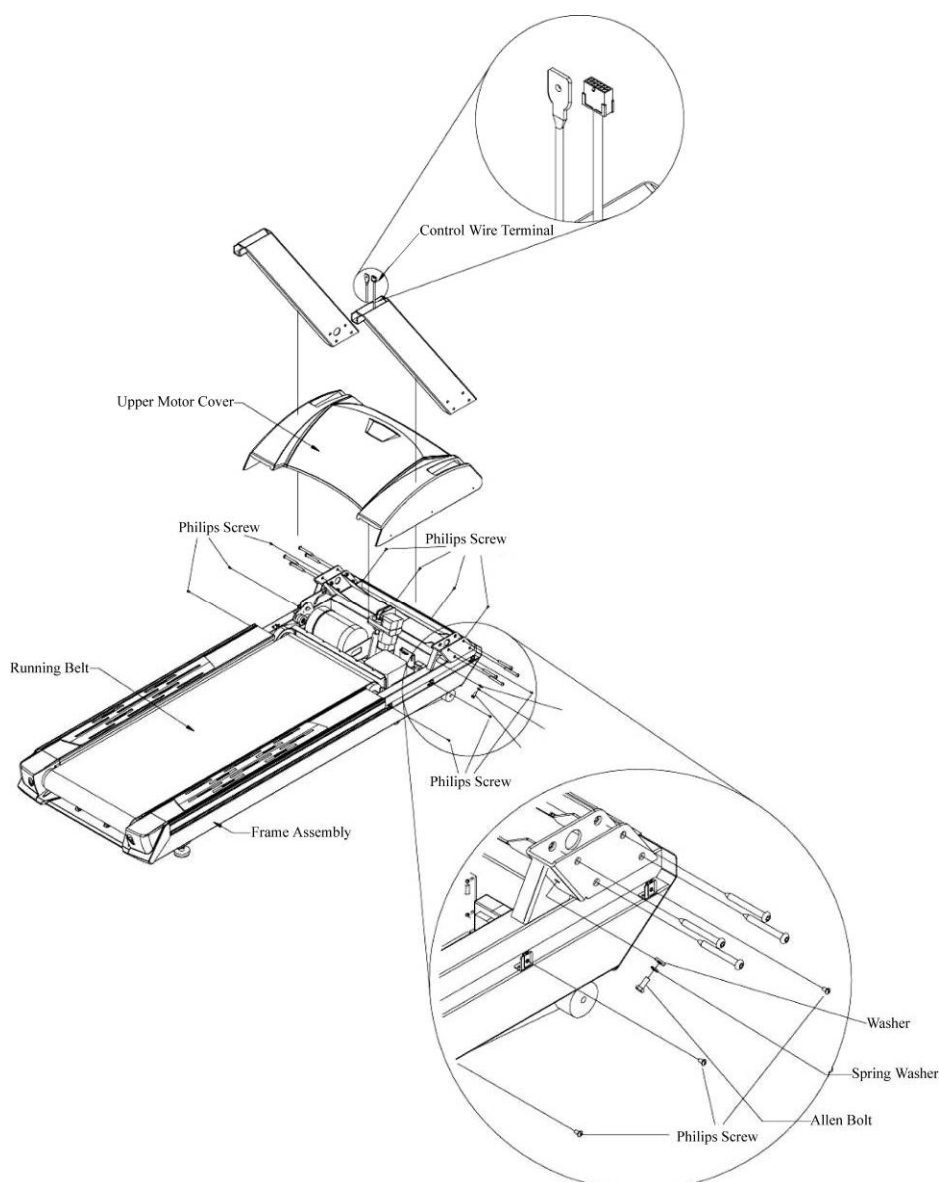
ЧАСТЬ	Описание	Кол-во
A	Компьютерная консоль	1
B	Рама	1
C	Левая стойка	1
D	Правая стойка	1

Сборочный комплект



ЧАСТЬ	Описание	Кол-во
a	Шестигранный болт M10xP1.5x70	8
b	Шестигранный болт M8xP1.25x15	4
c	Шестигранник 5mm x 80mm x 80mm	1
d	Шестигранник 6mm x 80mm x 80mm	1
e	Шестигранник 10mm x 65mmx120mm	1
f	Bushing Wrench + Screwdriver	1
g	СИЛИКОНОВАЯ СМАЗКА	1
h	Шестигранный болт M8xP1.25x20	2
i	Шайба Ø8 xØ19 x 3.0	2

4-2 Пошаговая сборка



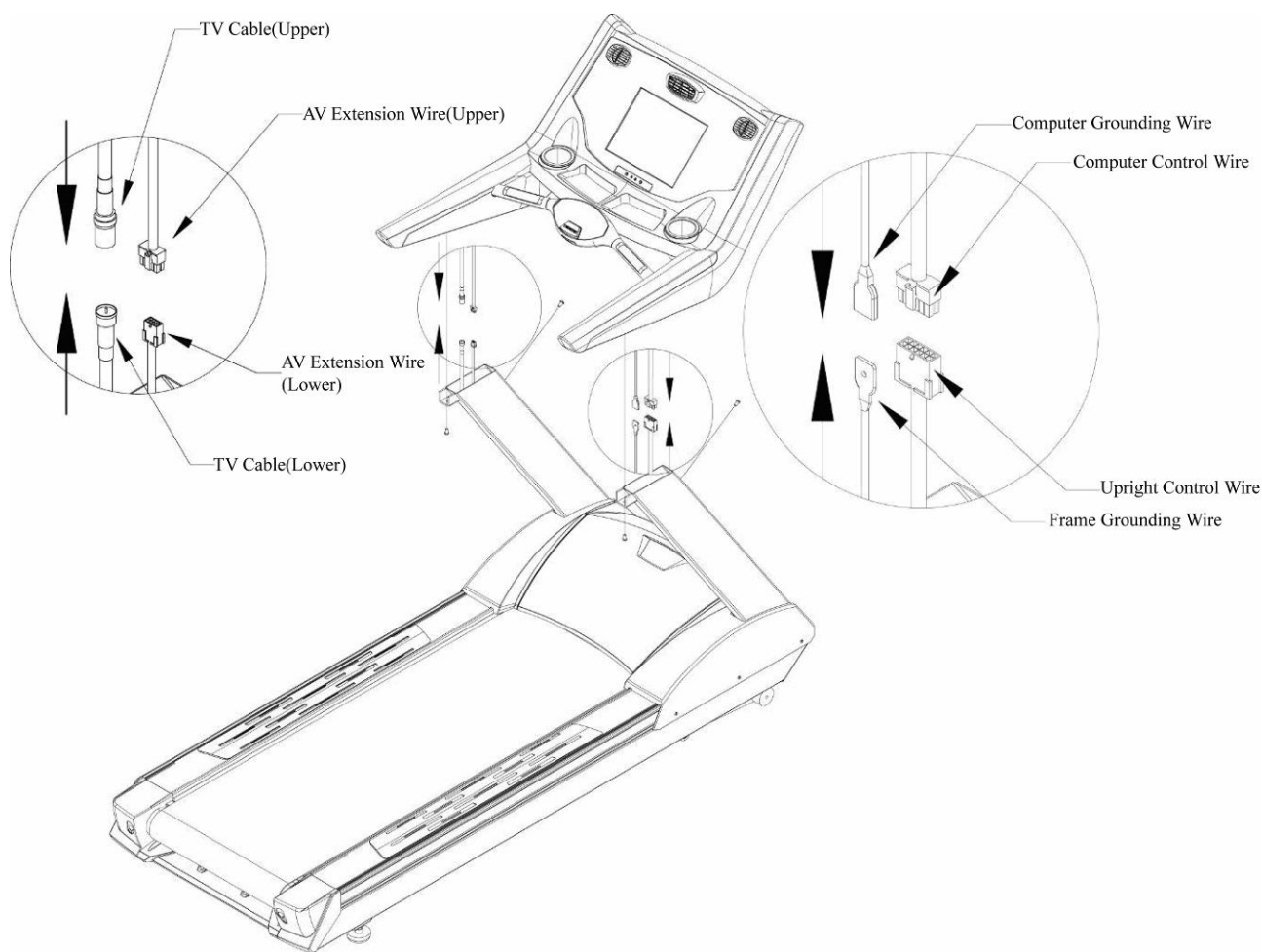
Для сборки тренажера необходимо два человека.

1. (Внимание! Точно следуйте инструкциям во для корректной работы тренажера)

Открутите 10 болтов крепления верхнего кожуха двигателя к раме (B) и снимите кожух. Пропустите провода через правую стойку и проденьте их в круглое отверстие правой стойки после чего затяните болты (a) крепления стоек (C,D). Затяните болты (h), (a). Прикрепите кожух к раме (B).

Прим.:

- (1) При установке стойки убедитесь, что второй человек крепко держит стойку
- (2) Перед установкой кожуха убедитесь, что ничего не упало внутрь дорожки.

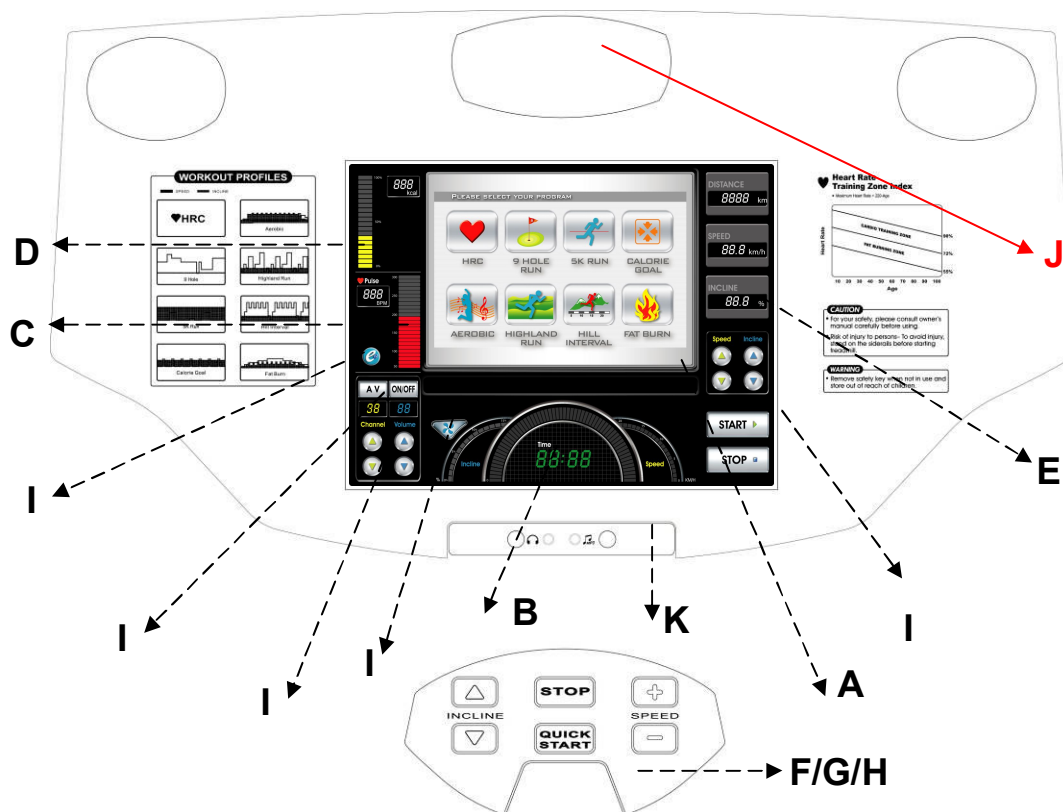


2. Поместите консоль (A) на стойки (C,D) и вытяните контрольный провод из стойки для соединения его с проводом компьютера. Закрепите консоль болтами (b) как показано на рисунке.
3. После сборки используйте беговую дорожку согласно инструкции.

Прим.:

- (1) При затягивании болтов будьте осторожны, убедитесь, что болты не передавили провода внутри стойки.
- (2) При соединении контрольных проводов должен прозвучать щелчок.

5 КОМПЬЮТЕР



Беговая дорожка имеет удобный дружелюбный интерфейс. Пользователь может менять настройки при помощи компьютера.

5-1 Описание интерфейса

А – Главное программное окно

1. Кривая диаграммы показывает значения угла наклона и скорости в процессе выполнения программ. На рисунке слева верхняя шкала показывает значения угла наклона и скорости для завершенной тренировки и обновляется раз в минуту. Нижний график отображает текущие значения, которые обновляются каждые 5 секунд.
2. На центральном рисунке изображена текущая программа и вводимые значения
3. На правом рисунке изображена функция TV/AV.



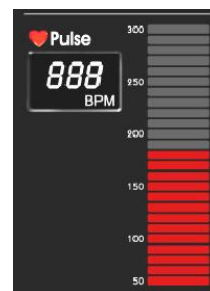
В – Дисплей: время, уровень наклона, скорость:

Время тренировки и уровень наклона/скорость отображаются на приборной панели. Зеленая решетка будет мигать каждые 60 секунд. Если шкала заполнена, отсчет начнется снова с первой зеленой решетки. При увеличении скорости на 1км/ч загорится желтое деление. При увеличении угла наклона загорится синее деление.



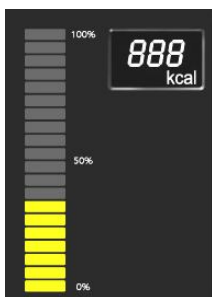
С – Значения частоты пульса:

Отображается значение частоты пульса (50-240 ударов в минуту) посредством датчиков на поручнях или нагрудного датчика. Если датчик не должен мигать в процессе считывания, если показатель частоты пульса не высветился через 20 секунд, убедитесь, что правильно держите датчики)



D – Значения калорий

Шкала показывает значение калорий (0-999Kcal). Желтая решетка будет светиться после каждых 50Kcal.



E – Значения Дистанция/Скорость/Наклон

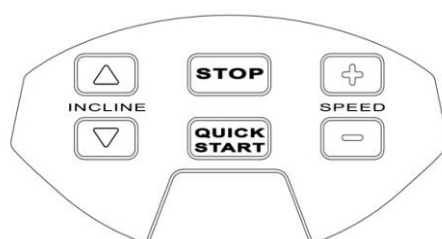


Общая дистанция за тренировку: км (миль)

Adjusted speed during workout, unit: km/h (or mile/h)

Adjusted grade(inclination angle) during workout, unit is %.

5-2 Функции кнопок



F – БЫСТРЫЙ СТАРТ

1 – Вход в ручной режим

После нажатия этой кнопки беговая дорожка запустится на самой низкой скорости 0.8км/ч. Во время тренировки пользователь может регулировать скорость и уровень наклона.

2 – Перезапуск двигателя

В режиме паузы, при нажатии этой кнопки двигатель вернется к предыдущим параметрам скорости.

G – Остановка и экстренная остановка

1 – Пауза/остановка в процессе тренировки

Однократное нажатие переведет беговую дорожку в режим паузы. Скорость постепенно упадет до нулевого значения, уровень наклона сохранится. Нажмите кнопку повторно для возврата дорожки в режим готовности.

2 – Ключ безопасности

Ключ безопасности соединен с клипсой посредством шнура. Во время тренировки клипса должна быть зацеплена на одежду. Потяните шнур чтобы для незамедлительной остановки тренажера.

H – Контроль скорости и уровня наклона

1 – Увеличения угла наклона в процессе тренировки

Нажатие увеличит угол наклона. Максимум 15% Шаг 1%

2 – Уменьшение угла наклона в процессе тренировки

Нажатие уменьшит угол наклона. Минимум 0% Шаг 1%

3 – Увеличение скорости в процессе тренировки

Нажатие увеличит скорость. Максимум 25 км/ч Шаг 0.1 км/ч

4 – Снижение скорости в процессе тренировки

Нажатие снизит скорость. Минимум: 0.8 км/ч Шаг 0.1 км/ч

I – Сенсорные кнопки



Включение/выключение видео-функции, включающей в себя: AV/TV/CATV/DTV/MP3.



После включения видео-функции этими кнопками регулируется канал и громкость.



После старта двигателя этими кнопками регулируется скорость и наклон.



Запуск беговой дорожки.



Немедленная остановка беговой дорожки или выход из текущего меню и возврат в режим готовности.



Временная остановка двигателя.



Включение/выключение вентилятора.



Увеличение параметра.



Подтверждение параметра.



Уменьшение параметра.

Прим.: некоторые кнопки работают в определенных программах, что подтверждается щелчком при нажатии. И напротив, если кнопка не издает звука, значит она не действует в текущей программе.

Ж - Вентилятор

Направление воздуха регулируется в вертикальной плоскости.

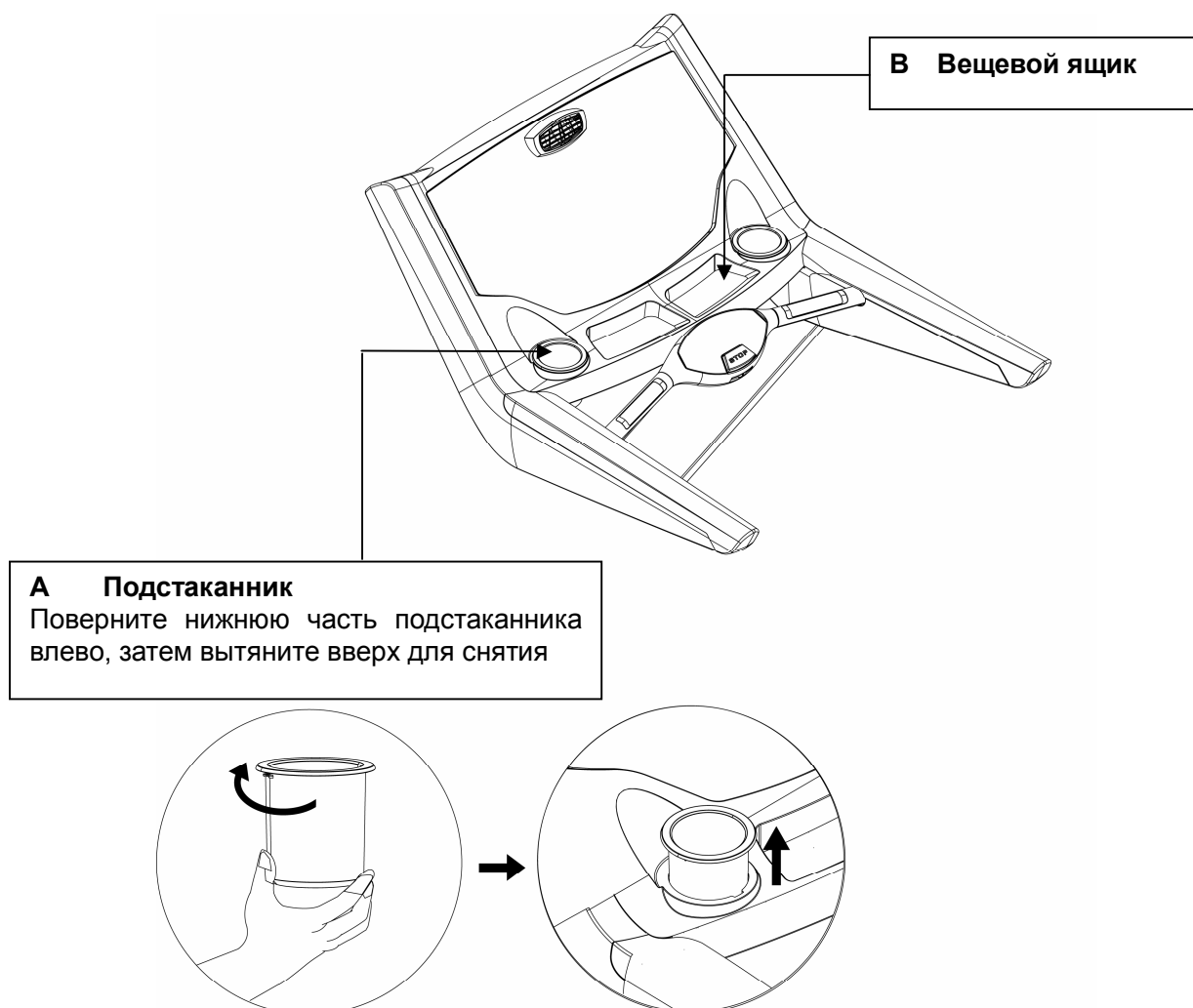
К – Звуковой вход/выход

Встроенный разъем для подключения MP3 плеера или наушников.



5-3 Подстаканники и вещевой ящик

Консоль имеет два подстаканника (А) и два ящика (В) в которые можно положить MP3 плеер, мобильный телефон и пр.



5-4 Инструкция по эксплуатации

1. Включите беговую дорожку.
2. Через 5 секунд Вы услышите звук который означает, что меню готовности загружено, еще через 5 секунд Вы услышите второй звуковой сигнал, нажмите любую кнопку и беговая дорожка будет готова к старту.
3. Нажимая OFF или ON переключайте режимы меню, диаграммы и TV.



4. Нажмите кнопку безопасности, на экране высветится , двигатель остановится. Для возврата в меню готовности нажмите выступающую часть.

5. Нажатие кнопки  во время тренировки остановит беговую дорожку (функция TV продолжит работать). Время нахождения в режиме паузы неограничено. Для продолжения тренировки нажмите .

Для продолжения тренировки нажмите



6. Во время выполнения программы нажмите  для возврата в режим готовности.
7. Предустановленный вес пользователя 70кг. Вы можете изменять данный параметр при каждом включении беговой дорожки.
8. Беговая дорожка будет автоматически регулировать скорость и угол наклона согласно текущей программе.
9. Для сброса всех параметров на предустановленные удерживайте кнопку STOP в режиме готовности в течение 5 секунд.

** Таблица пульса для разных возрастов

HEART BEATS/MIN	170										OVER
	150	166									MIDDLE
	120	146	162								LOW
		117	143	157							
			114	137	153						
				111	135	149					
					108	131	145				
						105	128	140			
							102	124	136		
								99	120	132	
									96	116	
										93	
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	(Age)

6 Программы

- **Ручной режим**

В режиме готовности нажмите QUICK START для старта программы. Для расчета расхода калорий будет использоваться предустановленный вес 70 кг. В процессе тренировки можно регулировать скорость и угол наклона бегового полотна. Изначальные значения угла наклона - 0 %, скорости - 0.8 км/ч.

- **Программный режим**



Контроль зоны пульса HRC
(Необходим нагрудный кардиодатчик)

Цель данной программы – тренировка основанная на показаниях частоты пульса. Первые две минуты – период разминки при скорости 3.0км/ч и угле наклона 5%. После разминки угол наклона вернется в положение 0% а частота пульса будет измеряться каждые 5 секунд. Во время тренировки когда частота пульса пользователя достигнет необходимого значения, беговая дорожка будет удерживать/увеличивать/уменьшать скорость и угол наклона для достижения максимально эффективного результата.

Пульс – ключевой показатель во время тренировки. С его помощью можно оценить эффективность кардиотренировки. Для каждого пользователя существует собственный идеальный диапазон пульса. Частота пульса (количество ударов сердца в минуту) имеет верхнее и нижнее ограничение. Нижняя граница пульса рассчитывается по формуле: $220 - \text{возраст} - 60$

Необходимо контролировать уровень нагрузки на организм. Если Вы вдруг почувствовали дискомфорт или усталость возможно, нагрузка слишком серьезная и необходимо ее снизить.

Встроенный пульсоприемник считывает показатели пульса во время выполнения программы. Если сигнал не поступает в течение 30 секунд, на консоли появится сигнал предупреждения и двигатель остановится. (механизм безопасности)

После выбора программа запросит ввод следующих параметров:

WEIGHT По умолчанию: 70 кг Диапазон: 23~180 кг. Нажмите   для установки и  для перехода к следующему параметру.

AGE По умолчанию: 30 Диапазон: 13~80. Нажмите   для установки и  для перехода к следующему параметру.

BPM Если введен возраст, программа позволит установить значение пульса. Целевое значение рассчитывается по встроенной формуле.

Ознакомьтесь с таблицей ниже и введите параметр. Нажмите  или  чтобы настроить верхнюю границу пульса. Если Вы не вносили каких-либо изменений, нажмите  и программа установит значение по умолчанию.

EXCISE TIME По умолчанию: 20мин Диапазон: 20~99мин. Кнопками  и  выберите необходимо значение параметра. Для запуска программы нажмите .

** Возраст и рекомендуемые значения пульса для HRC

Age	BPM			Age	BPM			Age	BPM			Age	BPM		
	H	Preset	L		H	Preset	L		H	Preset	L		H	Preset	L
13	197	124	124	31	180	113	113	49	162	103	103	67	145	92	92
14	196	124	124	32	179	113	113	50	162	102	102	68	144	91	91
15	195	123	123	33	178	112	112	51	161	101	101	69	143	91	91
16	194	122	122	34	177	112	112	52	160	101	101	70	143	90	90
17	193	122	122	35	176	111	111	53	159	100	100	71	142	90	89
18	192	121	121	36	175	110	110	54	158	100	100	72	141	90	89
19	191	121	121	37	174	110	110	55	157	99	99	73	140	90	88
20	190	120	120	38	173	109	109	56	156	98	98	74	139	90	88
21	189	119	119	39	172	109	109	57	155	98	98	75	138	90	87
22	188	119	119	40	171	108	108	58	154	97	97	76	137	90	86
23	187	118	118	41	170	107	107	59	153	97	97	77	136	90	86
24	186	118	118	42	169	107	107	60	152	96	96	78	135	90	85
25	185	117	117	43	168	106	106	61	151	95	95	79	134	90	85
26	184	116	116	44	167	106	106	62	150	95	95	80	133	90	84
27	183	116	116	45	166	105	105	63	149	94	94				
28	182	115	115	46	165	104	104	64	148	94	94				
29	181	115	115	47	164	104	104	65	147	93	93				
30	181	114	114	48	163	103	103	66	146	92	92				

7 Отслеживание показателей пульса

А. Ручные датчики пульса

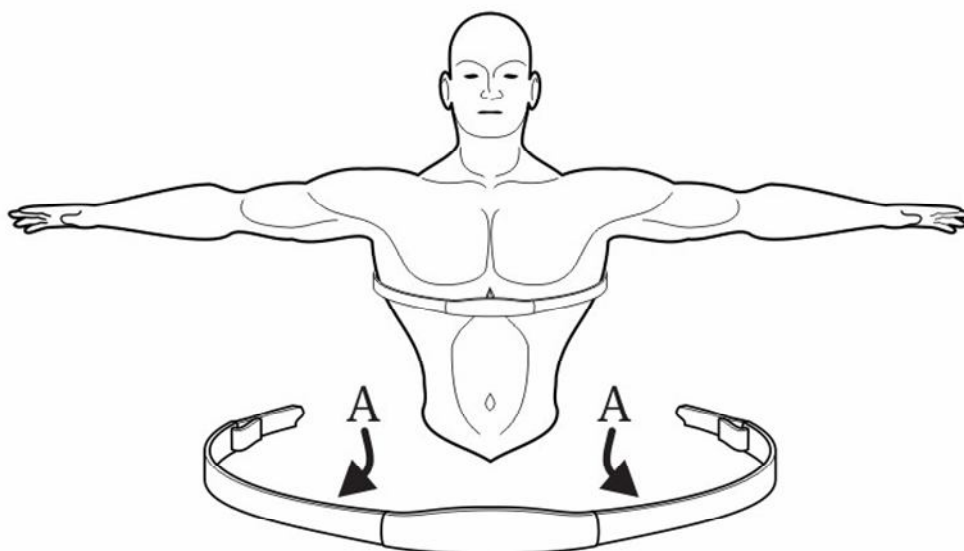
В процессе тренировки удерживайте датчики на поручнях беговой дорожки для проверки значений пульса. Консоль покажет значение пульса в пределах 20 - 30 секунд контакта с датчиками.

Не рекомендуется держаться за датчики на скорости свыше 7,2км/ч. Для этих скоростей рекомендуется использовать нагрудный кардиодатчик.

В. Нагрудный кардиодатчик (опция)

Нагрудный кардиодатчик – система отслеживания показателей пульса с электродами, которые при непосредственном контакте с кожей передают сигналы пульса на консоль. Надевается на грудь. Нагрудный кардиодатчик является опцией, приобретается отдельно.

Правильное положение электродов



Во время использования электроды должны быть влажными для получения наиболее точных сигналов.

Попытайтесь поместить пояс под грудными мышцами. Отрегулируйте положение пояса таким образом, чтобы Вам было комфортно и легко дышать. Самый точный сигнал будет передаваться при непосредственном контакте электродов с кожей, но Вы также можете добиться этого, используя тонкую влажную одежду.



Бег «9 лунок»

Программа подразумевает бег на дистанции 3500m, после прохождения дистанции программа будет выполнена и дорожка остановится. Программа имитирует ландшафт поля для гольфа, нагрузка изменяется путем изменения угла наклона.

После выбора данной программы на экране появятся поля для ввода следующих параметров:



По умолчанию: 70 кг Диапазон: 23~180 кг Шаг: 1кг. Нажмите



для перехода к следующему параметру.



По умолчанию: LV 1 Диапазон: 1~10 LV Шаг: 1 LV. Нажмите



для запуска беговой дорожки.

Прим.: см. Таблицу профиля L1-L10.



Бег 5 километров

Программа подразумевает бег на дистанции 5000m, после прохождения дистанции программа будет выполнена и дорожка остановится. После выбора данной программы на экране появятся поля для ввода следующих параметров:



По умолчанию: 70 кг Диапазон: 23~180 кг Шаг: 1кг. Нажмите



для перехода к следующему параметру.



По умолчанию: LV 1 Диапазон: 1~10 LV Шаг: 1 LV. Нажмите



для запуска беговой дорожки.

Прим.: см. Таблицу профиля L1-L10.



Целевая Калории

Цель данной программы – сжигание калорий. Пользователь может выбрать целевое значение калорий, которое необходимо сжечь, улучшая тем самым свою физическую форму.

После выбора данной программы на экране появятся поля для ввода следующих параметров:

 По умолчанию: 70 кг Диапазон: 23~180 кг Шаг: 1кг. Нажмите  для перехода к следующему параметру.

 По умолчанию: 150 cal Диапазон: 40~280 cal Шаг: 1 cal. Нажмите  для перехода к следующему параметру.

 По умолчанию: LV 1 Диапазон: 1~10 LV Шаг: 1 LV. Нажмите  для запуска беговой дорожки.
Прим.: см. Таблицу профиля L1-L10.



Аэробика

Программа «Аэробика» это тренировка для улучшения кровообращения и общего состояния Вашей сердечно-сосудистой системы. Это отличный выбор для тех, кто хочет сбросить вес. Процесс сжигания жира начинается после 20 минут аэробной тренировки, поэтому если Вы хотите сбросить вес, продолжительность тренировки должна составлять более 30 минут.

После выбора данной программы на экране появятся поля для ввода следующих параметров:

 По умолчанию: 70 кг Диапазон: 23~180 кг Шаг: 1кг. Нажмите  для перехода к следующему параметру.

 По умолчанию: LV 1 Диапазон: 1~10 LV Шаг: 1 LV. Нажмите  для запуска беговой дорожки.

 По умолчанию: 20 минут Диапазон: 20~99 минут Шаг: 1 минута.

Нажмите  для запуска беговой дорожки.



Бег в гору

Беговая дорожка будет удерживать максимально заданное значение угла наклона. После выбора данной программы на экране появятся поля для ввода следующих параметров:

 По умолчанию: 70 кг Диапазон: 23~180 кг Шаг: 1кг. Нажмите  для перехода к следующему параметру.

 По умолчанию: LV 1 Диапазон: 1~10 LV Шаг: 1 LV. Нажмите  для запуска беговой дорожки.

 По умолчанию: 20 минут Диапазон: 20~99 минут Шаг: 1 минута.

Нажмите  для запуска беговой дорожки.

Прим.: см. Таблицу профиля L1-L10.



Бег по холмистой местности (интервалы)

Угол наклона будет периодически меняться в процессе тренировки. После выбора данной программы на экране появятся поля для ввода следующих параметров:

 По умолчанию: 70 кг Диапазон: 23~180 кг Шаг: 1кг. Нажмите  для перехода к следующему параметру.

 По умолчанию: LV 1 Диапазон: 1~10 LV Шаг: 1 LV. Нажмите  для запуска беговой дорожки.

 По умолчанию: 20 минут Диапазон: 20~99 минут Шаг: 1 минута.

Нажмите  для запуска беговой дорожки.

Прим.: см. Таблицу профиля L1-L10.



Сжигание жира

В сравнении с программами CALORIE GOAL и AEROBIC, эта программа нацелена на более интенсивную тренировку мышц и сжигание жира, следовательно угол наклона и скорость выше. После выбора данной программы на экране появятся поля для ввода следующих параметров:



По умолчанию: 70 кг Диапазон: 23~180 кг Шаг: 1кг. Нажмите  для перехода к следующему параметру.



По умолчанию: LV 1 Диапазон: 1~10 LV Шаг: 1 LV. Нажмите  для запуска беговой дорожки.



По умолчанию: 20 минут Диапазон: 20~99 минут Шаг: 1 минута.

Нажмите 

для запуска беговой дорожки.

Прим.: см. Таблицу профиля L1-L10.

Коды ошибок (Свяжитесь с официальным дилером для решения проблемы)



Отсутствует сигнал от датчика скорости.



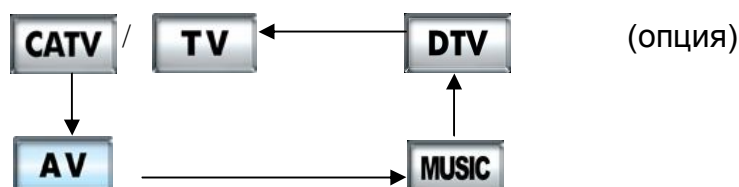
Ошибка двигателя наклона.



Двигатель наклона в верхнем или нижнем положении за пределами допустимого диапазона. Перезапустите беговую дорожку для автоматической настройки.

8 Настройка видео-функции

1. В режиме готовности нажмите **ON** / **OFF** для включения/выключения.
2. После включения видео экран автоматически перейдет в режим TV; Вы можете переключать режимы между TV, video и music. См. ниже.



3. Аналоговое TV: существует два вида TV на выбор: CATV (кабельное), TV (антенна).
4. AV: просмотр видео с DVD проигрывателя через RGB.
TV: просмотр аналогового TV (подключение кабеля к дорожке)
5. CATV: просмотр кабельного TV (подключение кабеля к дорожке)
DTV: просмотр цифрового TV (подключение кабеля к дорожке)
MP3: прослушивание музыки

Внимание:

Если сигнал TV нестабилен или отсутствует, проверьте подключение кабеля, мощность сигнала и настройки функции TV.

Настройка функции аналогового TV

ШАГ1.

Удерживайте STOP в течение 10 секунд, затем после двойного звукового сигнала нажмите, SPEED ▲ для входа в режим настроек.



ШАГ2.

При входе в настройки появится следующее изображение.



ШАГ3.

Нажмите 

На экране ниже выберите систему TV.



ШАГ4.

После выборе телесистемы нажмите TV или CATV



ШАГ5.

Нажмите  для старта автоматического сканирования. Процесс займет около 1 минуты.



ШАГ6.

После завершения автосканирования нажмите , через 5 секунд раздастся звуковой сигнал и экран автоматически вернется в режим ожидания.



ШАГ7.

Включите и выключите беговую дорожку чтобы сохранить настройки.

ШАГ8.

В режиме готовности нажмите **ON** и перейдите в режим **TV**



ШАГ9. Настройте звук ▲▼; выберите канал ▲▼

ШАГ10. Нажмите **CATV** для просмотра кабельного телевидения



Если сигнал аналогового TV нечеткий, имеет помехи или экран не отвечает на прикосновения, проверьте мощность сигнала на (требуется 60-75 дБ). Если мощность сигнала правильная, произведите повторное сканирование (ШАГ1). Если это не решило проблему, обратитесь к официальному дилеру.

Примечание

В настройках можно изменить параметр с км/ч на миль/ч и получить информацию о программном обеспечении.

ШАГ1. Удерживайте  в течение 10 секунд, на экране появится следующее



ШАГ2. Снова нажмите  или нажмите +/- для перехода между параметрами.



ШАГ3. После установки дважды нажмите  для выхода из меню настроек и возврата в режим готовности.

При возникновении затруднений в процессе настройки свяжитесь с официальным дилером.

9 Таблица скорости/наклона L1-L10

9 Лунок

9 hole Run Program Level 1								9 hole Run Program Level 2							
Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)
1	2	1.6	1	31	2	1.6	1	1	4	1.6	1	31	2	1.6	1
2	2	1.6	1	32	2	1.6	1	2	4	1.6	1	32	2	1.6	1
3	2	1.6	1	33	2	1.6	1	3	4	1.6	1	33	2	1.6	1
4	2	1.6	1	34	2	1.6	1	4	4	1.6	1	34	2	1.6	1
5	2	1.6	1	35	2	1.6	1	5	0	1.6	1	35	4	1.6	1
6	2	1.6	1	36	0	1.6	1	6	4	1.6	1	36	4	1.6	1
7	2	1.6	1	37	2	1.6	1	7	4	1.6	1	37	4	1.6	1
8	2	1.6	1	38	2	1.6	1	8	4	1.6	1	38	4	1.6	1
9	0	1.6	1	39	2	1.6	1	9	4	1.6	1	39	6	1.6	1
10	2	1.6	1	40	2	1.6	1	10	6	1.6	1	40	6	1.6	1
11	2	1.6	1	41	2	1.6	1	11	6	1.6	1	41	6	1.6	1
12	2	1.6	1	42	2	1.6	1	12	6	1.6	1	42	8	1.6	1
13	2	1.6	1	43	2	1.6	1	13	6	1.6	1	43	6	1.6	1
14	2	1.6	1	44	2	1.6	1	14	8	1.6	1	44	6	1.6	1
15	2	1.6	1	45	4	1.6	1	15	4	1.6	1	45	6	1.6	1
16	2	1.6	1	46	4	1.6	1	16	4	1.6	1	46	6	1.6	1
17	2	1.6	1	47	4	1.6	1	17	4	1.6	1	47	6	1.6	1
18	2	1.6	1	48	4	1.6	1	18	2	1.6	1	48	4	1.6	1
19	4	1.6	1	49	6	1.6	1	19	2	1.6	1	49	4	1.6	1
20	4	1.6	1	50	6	1.6	1	20	2	1.6	1	50	4	1.6	1
21	4	1.6	1	51	4	1.6	1	21	2	1.6	1	51	6	1.6	1
22	6	1.6	1	52	4	1.6	1	22	2	1.6	1	52	6	1.6	1
23	6	1.6	1	53	4	1.6	1	23	2	1.6	1	53	6	1.6	1
24	4	1.6	1	54	4	1.6	1	24	2	1.6	1	54	6	1.6	1
25	4	1.6	1	55	6	1.6	1	25	2	1.6	1	55	2	1.6	1
26	4	1.6	1	56	6	1.6	1	26	0	1.6	1	56	2	1.6	1
27	2	1.6	1	57	4	1.6	1	27	2	1.6	1	57	2	1.6	1
28	2	1.6	1	58	4	1.6	1	28	2	1.6	1	58	2	1.6	1
29	2	1.6	1	59	4	1.6	1	29	2	1.6	1	59	0	1.6	1
30	2	1.6	1	60	4	1.6	1	30	2	1.6	1	60	0	1.6	1

9 hole Run Program Level 3								9 hole Run Program Level 4							
Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)
1	4	1.6	1	31	6	1.6	1	1	4	1.6	1	31	6	1.6	1
2	4	1.6	1	32	6	1.6	1	2	4	1.6	1	32	6	1.6	1
3	4	1.6	1	33	8	1.6	1	3	4	1.6	1	33	4	1.6	1
4	4	1.6	1	34	6	1.6	1	4	4	1.6	1	34	2	1.6	1
5	4	1.6	1	35	6	1.6	1	5	2	1.6	1	35	2	1.6	1
6	6	1.6	1	36	6	1.6	1	6	2	1.6	1	36	2	1.6	1
7	6	1.6	1	37	6	1.6	1	7	0	1.6	1	37	4	1.6	1
8	8	1.6	1	38	4	1.6	1	8	4	1.6	1	38	4	1.6	1
9	8	1.6	1	39	4	1.6	1	9	4	1.6	1	39	4	1.6	1
10	6	1.6	1	40	4	1.6	1	10	4	1.6	1	40	4	1.6	1
11	6	1.6	1	41	4	1.6	1	11	8	1.6	1	41	4	1.6	1
12	0	1.6	1	42	0	1.6	1	12	8	1.6	1	42	4	1.6	1
13	0	1.6	1	43	0	1.6	1	13	10	1.6	1	43	4	1.6	1
14	2	1.6	1	44	0	1.6	1	14	8	1.6	1	44	4	1.6	1
15	2	1.6	1	45	0	1.6	1	15	8	1.6	1	45	8	1.6	1
16	2	1.6	1	46	0	1.6	1	16	8	1.6	1	46	8	1.6	1
17	2	1.6	1	47	0	1.6	1	17	8	1.6	1	47	8	1.6	1
18	2	1.6	1	48	0	1.6	1	18	6	1.6	1	48	8	1.6	1
19	2	1.6	1	49	0	1.6	1	19	6	1.6	1	49	6	1.6	1
20	2	1.6	1	50	2	1.6	1	20	6	1.6	1	50	6	1.6	1
21	2	1.6	1	51	2	1.6	1	21	6	1.6	1	51	6	1.6	1
22	0	1.6	1	52	2	1.6	1	22	6	1.6	1	52	6	1.6	1
23	0	1.6	1	53	8	1.6	1	23	6	1.6	1	53	6	1.6	1
24	0	1.6	1	54	8	1.6	1	24	6	1.6	1	54	6	1.6	1
25	4	1.6	1	55	6	1.6	1	25	10	1.6	1	55	6	1.6	1
26	4	1.6	1	56	6	1.6	1	26	6	1.6	1	56	8	1.6	1
27	4	1.6	1	57	6	1.6	1	27	6	1.6	1	57	8	1.6	1
28	4	1.6	1	58	8	1.6	1	28	6	1.6	1	58	6	1.6	1
29	6	1.6	1	59	8	1.6	1	29	6	1.6	1	59	6	1.6	1
30	6	1.6	1	60	8	1.6	1	30	6	1.6	1	60	6	1.6	1

9 hole Run Program Level 5								9 hole Run Program Level 6							
Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)
1	6	1.6	1	31	6	1.6	1	1	6	1.6	1	31	10	1.6	1
2	6	1.6	1	32	6	1.6	1	2	6	1.6	1	32	10	1.6	1
3	6	1.6	1	33	6	1.6	1	3	6	1.6	1	33	4	1.6	1
4	6	1.6	1	34	8	1.6	1	4	0	1.6	1	34	4	1.6	1
5	10	1.6	1	35	8	1.6	1	5	0	1.6	1	35	4	1.6	1
6	10	1.6	1	36	8	1.6	1	6	12	1.6	1	36	4	1.6	1
7	8	1.6	1	37	8	1.6	1	7	12	1.6	1	37	4	1.6	1
8	8	1.6	1	38	8	1.6	1	8	12	1.6	1	38	4	1.6	1
9	8	1.6	1	39	10	1.6	1	9	12	1.6	1	39	4	1.6	1
10	8	1.6	1	40	10	1.6	1	10	12	1.6	1	40	4	1.6	1
11	6	1.6	1	41	12	1.6	1	11	12	1.6	1	41	10	1.6	1
12	6	1.6	1	42	10	1.6	1	12	12	1.6	1	42	10	1.6	1
13	6	1.6	1	43	10	1.6	1	13	12	1.6	1	43	10	1.6	1
14	6	1.6	1	44	8	1.6	1	14	8	1.6	1	44	10	1.6	1
15	6	1.6	1	45	8	1.6	1	15	10	1.6	1	45	2	1.6	1
16	6	1.6	1	46	8	1.6	1	16	10	1.6	1	46	2	1.6	1
17	6	1.6	1	47	8	1.6	1	17	10	1.6	1	47	2	1.6	1
18	0	1.6	1	48	6	1.6	1	18	10	1.6	1	48	2	1.6	1
19	6	1.6	1	49	6	1.6	1	19	10	1.6	1	49	2	1.6	1
20	2	1.6	1	50	6	1.6	1	20	6	1.6	1	50	2	1.6	1
21	2	1.6	1	51	6	1.6	1	21	6	1.6	1	51	10	1.6	1
22	2	1.6	1	52	6	1.6	1	22	6	1.6	1	52	10	1.6	1
23	2	1.6	1	53	6	1.6	1	23	6	1.6	1	53	10	1.6	1
24	2	1.6	1	54	6	1.6	1	24	6	1.6	1	54	4	1.6	1
25	8	1.6	1	55	10	1.6	1	25	8	1.6	1	55	4	1.6	1
26	8	1.6	1	56	10	1.6	1	26	8	1.6	1	56	4	1.6	1
27	8	1.6	1	57	2	1.6	1	27	8	1.6	1	57	4	1.6	1
28	8	1.6	1	58	2	1.6	1	28	8	1.6	1	58	4	1.6	1
29	8	1.6	1	59	2	1.6	1	29	8	1.6	1	59	0	1.6	1
30	8	1.6	1	60	2	1.6	1	30	8	1.6	1	60	0	1.6	1

9 hole Run Program Level 7								9 hole Run Program Level 8							
Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)
1	8	1.6	1	31	2	1.6	1	1	8	1.6	1	31	10	1.6	1
2	8	1.6	1	32	2	1.6	1	2	8	1.6	1	32	10	1.6	1
3	6	1.6	1	33	2	1.6	1	3	10	1.6	1	33	10	1.6	1
4	6	1.6	1	34	6	1.6	1	4	10	1.6	1	34	10	1.6	1
5	0	1.6	1	35	6	1.6	1	5	10	1.6	1	35	10	1.6	1
6	0	1.6	1	36	6	1.6	1	6	2	1.6	1	36	10	1.6	1
7	0	1.6	1	37	6	1.6	1	7	2	1.6	1	37	12	1.6	1
8	4	1.6	1	38	6	1.6	1	8	2	1.6	1	38	12	1.6	1
9	4	1.6	1	39	6	1.6	1	9	2	1.6	1	39	12	1.6	1
10	8	1.6	1	40	6	1.6	1	10	2	1.6	1	40	8	1.6	1
11	8	1.6	1	41	6	1.6	1	11	2	1.6	1	41	8	1.6	1
12	8	1.6	1	42	0	1.6	1	12	2	1.6	1	42	8	1.6	1
13	8	1.6	1	43	10	1.6	1	13	2	1.6	1	43	8	1.6	1
14	8	1.6	1	44	10	1.6	1	14	0	1.6	1	44	8	1.6	1
15	8	1.6	1	45	10	1.6	1	15	4	1.6	1	45	8	1.6	1
16	8	1.6	1	46	10	1.6	1	16	6	1.6	1	46	2	1.6	1
17	10	1.6	1	47	12	1.6	1	17	6	1.6	1	47	2	1.6	1
18	10	1.6	1	48	10	1.6	1	18	6	1.6	1	48	2	1.6	1
19	8	1.6	1	49	10	1.6	1	19	6	1.6	1	49	2	1.6	1
20	8	1.6	1	50	10	1.6	1	20	6	1.6	1	50	8	1.6	1
21	8	1.6	1	51	2	1.6	1	21	6	1.6	1	51	8	1.6	1
22	12	1.6	1	52	2	1.6	1	22	6	1.6	1	52	8	1.6	1
23	8	1.6	1	53	2	1.6	1	23	6	1.6	1	53	8	1.6	1
24	8	1.6	1	54	2	1.6	1	24	10	1.6	1	54	8	1.6	1
25	10	1.6	1	55	2	1.6	1	25	10	1.6	1	55	12	1.6	1
26	10	1.6	1	56	2	1.6	1	26	10	1.6	1	56	6	1.6	1
27	2	1.6	1	57	2	1.6	1	27	10	1.6	1	57	6	1.6	1
28	2	1.6	1	58	6	1.6	1	28	12	1.6	1	58	6	1.6	1
29	2	1.6	1	59	6	1.6	1	29	12	1.6	1	59	6	1.6	1
30	2	1.6	1	60	6	1.6	1	30	10	1.6	1	60	6	1.6	1

9 hole Run Program Level 9								9 hole Run Program Level 10							
Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)
1	10	1.6	1	31	10	1.6	1	1	10	1.6	1	31	12	1.6	1
2	6	1.6	1	32	10	1.6	1	2	8	1.6	1	32	12	1.6	1
3	6	1.6	1	33	10	1.6	1	3	8	1.6	1	33	8	1.6	1
4	6	1.6	1	34	10	1.6	1	4	8	1.6	1	34	8	1.6	1
5	6	1.6	1	35	10	1.6	1	5	8	1.6	1	35	8	1.6	1
6	6	1.6	1	36	10	1.6	1	6	8	1.6	1	36	8	1.6	1
7	2	1.6	1	37	10	1.6	1	7	8	1.6	1	37	8	1.6	1
8	0	1.6	1	38	12	1.6	1	8	8	1.6	1	38	8	1.6	1
9	0	1.6	1	39	12	1.6	1	9	14	1.6	1	39	14	1.6	1
10	6	1.6	1	40	8	1.6	1	10	14	1.6	1	40	14	1.6	1
11	6	1.6	1	41	8	1.6	1	11	14	1.6	1	41	14	1.6	1
12	6	1.6	1	42	8	1.6	1	12	14	1.6	1	42	14	1.6	1
13	6	1.6	1	43	14	1.6	1	13	10	1.6	1	43	2	1.6	1
14	6	1.6	1	44	14	1.6	1	14	10	1.6	1	44	2	1.6	1
15	6	1.6	1	45	10	1.6	1	15	10	1.6	1	45	2	1.6	1
16	6	1.6	1	46	10	1.6	1	16	10	1.6	1	46	2	1.6	1
17	6	1.6	1	47	10	1.6	1	17	10	1.6	1	47	2	1.6	1
18	0	1.6	1	48	10	1.6	1	18	10	1.6	1	48	2	1.6	1
19	6	1.6	1	49	6	1.6	1	19	10	1.6	1	49	2	1.6	1
20	6	1.6	1	50	6	1.6	1	20	0	1.6	1	50	8	1.6	1
21	6	1.6	1	51	6	1.6	1	21	0	1.6	1	51	8	1.6	1
22	6	1.6	1	52	6	1.6	1	22	2	1.6	1	52	2	1.6	1
23	8	1.6	1	53	6	1.6	1	23	2	1.6	1	53	2	1.6	1
24	8	1.6	1	54	6	1.6	1	24	2	1.6	1	54	2	1.6	1
25	8	1.6	1	55	6	1.6	1	25	2	1.6	1	55	2	1.6	1
26	8	1.6	1	56	6	1.6	1	26	12	1.6	1	56	14	1.6	1
27	8	1.6	1	57	2	1.6	1	27	12	1.6	1	57	14	1.6	1
28	8	1.6	1	58	2	1.6	1	28	12	1.6	1	58	14	1.6	1
29	8	1.6	1	59	2	1.6	1	29	12	1.6	1	59	14	1.6	1
30	10	1.6	1	60	2	1.6	1	30	12	1.6	1	60	14	1.6	1

5K Run Program Level 1

5K Run Program Level 1				5K Run Program Level 2				5K Run Program Level 3				5K Run Program Level 4				5K Run Program Level 5			
Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)
1	0	8.8	5.5	1	0	9.6	6	1	0	10.4	6.5	1	0	11.2	7	1	0	12	7.5
2	0	8.8	5.5	2	0	9.6	6	2	0	10.4	6.5	2	0	11.2	7	2	0	12	7.5
3	0	8.8	5.5	3	0	9.6	6	3	0	10.4	6.5	3	0	11.2	7	3	0	12	7.5
4	0	8.8	5.5	4	0	9.6	6	4	0	10.4	6.5	4	0	11.2	7	4	0	12	7.5
5	0	8.8	5.5	5	0	9.6	6	5	0	10.4	6.5	5	0	11.2	7	5	0	12	7.5
6	0	8.8	5.5	6	0	9.6	6	6	0	10.4	6.5	6	0	11.2	7	6	4	12	7.5
7	0	8.8	5.5	7	0	9.6	6	7	0	10.4	6.5	7	3	11.2	7	7	4	12	7.5
8	0	8.8	5.5	8	0	9.6	6	8	0	10.4	6.5	8	3	11.2	7	8	4	12	7.5
9	0	8.8	5.5	9	0	9.6	6	9	0	10.4	6.5	9	3	11.2	7	9	0	12	7.5
10	0	8.8	5.5	10	0	9.6	6	10	0	10.4	6.5	10	0	11.2	7	10	0	12	7.5
11	0	8.8	5.5	11	2	9.6	6	11	2	10.4	6.5	11	0	11.2	7	11	0	12	7.5
12	0	8.8	5.5	12	2	9.6	6	12	2	10.4	6.5	12	0	11.2	7	12	0	12	7.5
13	0	8.8	5.5	13	2	9.6	6	13	2	10.4	6.5	13	0	11.2	7	13	0	12	7.5
14	0	8.8	5.5	14	2	9.6	6	14	0	10.4	6.5	14	0	11.2	7	14	0	12	7.5
15	0	8.8	5.5	15	0	9.6	6	15	0	10.4	6.5	15	0	11.2	7	15	1	12	7.5
16	0	8.8	5.5	16	0	9.6	6	16	0	10.4	6.5	16	0	11.2	7	16	1	12	7.5
17	0	8.8	5.5	17	0	9.6	6	17	0	10.4	6.5	17	1	11.2	7	17	0	12	7.5
18	0	8.8	5.5	18	0	9.6	6	18	0	10.4	6.5	18	1	11.2	7	18	0	12	7.5
19	0	8.8	5.5	19	0	9.6	6	19	0	10.4	6.5	19	1	11.2	7	19	0	12	7.5
20	0	8.8	5.5	20	0	9.6	6	20	0	10.4	6.5	20	0	11.2	7	20	4	12	7.5
21	0	8.8	5.5	21	0	9.6	6	21	0	10.4	6.5	21	0	11.2	7	21	4	12	7.5
22	0	8.8	5.5	22	0	9.6	6	22	0	10.4	6.5	22	0	11.2	7	22	4	12	7.5
23	0	8.8	5.5	23	2	9.6	6	23	0	10.4	6.5	23	3	11.2	7	23	4	12	7.5
24	0	8.8	5.5	24	2	9.6	6	24	0	10.4	6.5	24	3	11.2	7	24	0	12	7.5
25	0	8.8	5.5	25	0	9.6	6	25	2	10.4	6.5	25	3	11.2	7	25	0	12	7.5
26	0	8.8	5.5	26	0	9.6	6	26	2	10.4	6.5	26	0	11.2	7	26	0	12	7.5
27	0	8.8	5.5	27	0	9.6	6	27	0	10.4	6.5	27	0	11.2	7	27	0	12	7.5
28	0	8.8	5.5	28	0	9.6	6	28	0	10.4	6.5	28	0	11.2	7	28	0	12	7.5
29	0	8.8	5.5	29	0	9.6	6	29	0	10.4	6.5	29	0	11.2	7	29	0	12	7.5
30	0	8.8	5.5	30	0	9.6	6	30	0	10.4	6.5	30	0	11.2	7	30	0	12	7.5

5K Run Program Level 6				5K Run Program Level 7				5K Run Program Level 8				5K Run Program Level 9				5K Run Program Level 10			
Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)
1	0	12.8	8	1	0	13.6	8.5	1	0	14.4	9	1	0	15.2	9.5	1	2	16	10
2	0	12.8	8	2	0	13.6	8.5	2	0	14.4	9	2	2	15.2	9.5	2	2	16	10
3	0	12.8	8	3	0	13.6	8.5	3	0	14.4	9	3	2	15.2	9.5	3	2	16	10
4	0	12.8	8	4	0	13.6	8.5	4	6	14.4	9	4	2	15.2	9.5	4	0	16	10
5	0	12.8	8	5	0	13.6	8.5	5	6	14.4	9	5	0	15.2	9.5	5	6	16	10
6	4	12.8	8	6	0	13.6	8.5	6	0	14.4	9	6	6	15.2	9.5	6	6	16	10
7	4	12.8	8	7	4	13.6	8.5	7	0	14.4	9	7	6	15.2	9.5	7	6	16	10
8	4	12.8	8	8	4	13.6	8.5	8	2	14.4	9	8	6	15.2	9.5	8	0	16	10
9	0	12.8	8	9	4	13.6	8.5	9	2	14.4	9	9	0	15.2	9.5	9	2	16	10
10	0	12.8	8	10	0	13.6	8.5	10	0	14.4	9	10	2	15.2	9.5	10	2	16	10
11	0	12.8	8	11	0	13.6	8.5	11	0	14.4	9	11	2	15.2	9.5	11	2	16	10
12	0	12.8	8	12	0	13.6	8.5	12	6	14.4	9	12	2	15.2	9.5	12	0	16	10
13	0	12.8	8	13	0	13.6	8.5	13	6	14.4	9	13	0	15.2	9.5	13	6	16	10
14	0	12.8	8	14	1	13.6	8.5	14	0	14.4	9	14	6	15.2	9.5	14	6	16	10
15	1	12.8	8	15	1	13.6	8.5	15	0	14.4	9	15	6	15.2	9.5	15	6	16	10
16	1	12.8	8	16	1	13.6	8.5	16	2	14.4	9	16	6	15.2	9.5	16	0	16	10
17	0	12.8	8	17	0	13.6	8.5	17	2	14.4	9	17	0	15.2	9.5	17	2	16	10
18	0	12.8	8	18	0	13.6	8.5	18	0	14.4	9	18	2	15.2	9.5	18	2	16	10
19	0	12.8	8	19	4	13.6	8.5	19	0	14.4	9	19	2	15.2	9.5	19	2	16	10
20	4	12.8	8	20	4	13.6	8.5	20	6	14.4	9	20	2	15.2	9.5	20	0	16	10
21	4	12.8	8	21	4	13.6	8.5	21	6	14.4	9	21	0	15.2	9.5	21	6	16	10
22	4	12.8	8	22	0	13.6	8.5	22	0	14.4	9	22	6	15.2	9.5	22	6	16	10
23	0	12.8	8	23	0	13.6	8.5	23	0	14.4	9	23	6	15.2	9.5	23	6	16	10
24	0	12.8	8	24	0	13.6	8.5	24	2	14.4	9	24	6	15.2	9.5	24	0	16	10
25	0	12.8	8	25	0	13.6	8.5	25	2	14.4	9	25	0	15.2	9.5	25	2	16	10
26	0	12.8	8	26	0	13.6	8.5	26	0	14.4	9	26	2	15.2	9.5	26	2	16	10
27	0	12.8	8	27	0	13.6	8.5	27	0	14.4	9	27	2	15.2	9.5	27	2	16	10
28	0	12.8	8	28	0	13.6	8.5	28	0	14.4	9	28	2	15.2	9.5	28	0	16	10
29	0	12.8	8	29	0	13.6	8.5	29	0	14.4	9	29	0	15.2	9.5	29	0	16	10
30	0	12.8	8	30	0	13.6	8.5	30	0	14.4	9	30	0	15.2	9.5	30	0	16	10

Целевая калории

Calorie Goal Program Level 1				Calorie Goal Program Level 2				Calorie Goal Program Level 3				Calorie Goal Program Level 4				Calorie Goal Program Level 5			
Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)
1	2	5.4	3.3	1	0	5.6	3.5	1	4	5.9	3.6	1	0	6.1	3.8	1	0	6.1	3.8
2	0	5.4	3.3	2	3	5.4	3.3	2	0	5.9	3.6	2	0	5.9	3.6	2	0	6.1	3.8
3	0	5.6	3.5	3	0	5.4	3.3	3	0	6.1	3.8	3	6	5.9	3.6	3	4	6.1	3.8
4	0	5.4	3.3	4	0	5.4	3.3	4	0	5.9	3.6	4	0	5.9	3.6	4	0	6.4	4
Calorie Goal Program Level 6				Calorie Goal Program Level 7				Calorie Goal Program Level 8				Calorie Goal Program Level 9				Calorie Goal Program Level 10			
Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)
1	6	6.1	3.8	1	0	6.4	4	1	0	8.0	5	1	0	6.7	4.1	1	10	6.7	4.1
2	0	6.1	3.8	2	0	7.2	4.5	2	0	6.4	4	2	8	6.7	4.1	2	0	6.7	4.1
3	0	6.4	4	3	0	6.4	4	3	8	6.4	4	3	0	6.7	4.1	3	0	9.6	6
4	0	6.1	3.8	4	6	6.4	4	4	0	6.4	4	4	0	8.8	5.5	4	0	6.7	4.1

Аэробика

Speed and incline change																															
Aerobic	RUN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	Incline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	(KPH)	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	4.8	4	3.2	2.4
	(MPH)	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3	2.5	2	1.5
Level 2	Incline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	(KPH)	2.4	3.2	4	5.6	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4	3.2	2.4
	(MPH)	1.5	2	2.5	3.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5
Level 3	Incline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	(KPH)	2.4	3.2	4	6.4	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	6.4	5.6	4	3.2	2.4
	(MPH)	1.5	2	2.5	4	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	4	3.5	2.5	2	1.5
Level 4	Incline	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0
	(KPH)	3.2	4	4.8	7.2	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	7.2	6.4	4.8	4	3.2
	(MPH)	2	2.5	3	4.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	4.5	4	3	2.5	2
Level 5	Incline	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	4	4	3	2
	(KPH)	3.2	4	4.8	8	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8	7.2	4.8	4	3.2
	(MPH)	2	2.5	3	5	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	5	4.5	3	2.5	2
Level 6	Incline	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0
	(KPH)	3.2	4	4.8	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.8	8	4.8	4	3.2
	(MPH)	2	2.5	3	5.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	5.5	5	3	2.5	2
Level 7	Incline	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	(KPH)	3.2	4	4.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	4.8	4	3.2
	(MPH)	2	2.5	3	6	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	6	5.5	3	2.5	2
Level 8	Incline	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	(KPH)	4	4.8	5.6	10.4	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	10.4	9.6	5.6	4.8	4
	(MPH)	2.5	3	3.5	6.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	6.5	6	3.5	3	2.5
Level 9	Incline	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	(KPH)	4	4.8	5.6	10.4	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	11.2	10.4	5.6	4.8	4
	(MPH)	2.5	3	3.5	6.5	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	7	6.5	3.5	3	2.5
Level 10	Incline	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
	(KPH)	4	4.8	5.6	10.4	12	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	12	10.4	5.6	4.8	4
	(MPH)	2.5	3	3.5	6.5	7.5	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	7.5	6.5	3.5	3	2.5

Бег в горы

HIGHLAND RUN Program Level 1				HIGHLAND RUN Program Level 2				HIGHLAND RUN Program Level 3				HIGHLAND RUN Program Level 4				HIGHLAND RUN Program Level 5			
Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)
1	1	3	1.8	1	1	4	2.5	1	1	3	1.8	1	1	3	1.8	1	1	5.5	3.4
2	3	3	1.8	2	3	4	2.5	2	5	4.5	2.8	2	5	5	3.1	2	5	5.5	3.4
3	1	3	1.8	3	1	4	2.5	3	3	4.5	2.8	3	3	5	3.1	3	3	5.5	3.4
4	5	3	1.8	4	7	4	2.5	4	7	4.5	2.8	4	9	5	3.1	4	9	5.5	3.4
5	5	3	1.8	5	7	4	2.5	5	7	4.5	2.8	5	9	5	3.1	5	9	5.5	3.4
6	3	3	1.8	6	3	4	2.5	6	3	4.5	2.8	6	3	5	3.1	6	3	5.5	3.4
7	5	3	1.8	7	5	4	2.5	7	5	4.5	2.8	7	5	5	3.1	7	5	5.5	3.4
8	5	3	1.8	8	5	4	2.5	8	5	4.5	2.8	8	5	5	3.1	8	5	5.5	3.4
9	7	3	1.8	9	7	4	2.5	9	9	4.5	2.8	9	9	5	3.1	9	11	5.5	3.4
10	7	3	1.8	10	7	4	2.5	10	9	4.5	2.8	10	9	5	3.1	10	11	5.5	3.4
11	1	3	1.8	11	1	4	2.5	11	1	4.5	2.8	11	1	5	3.1	11	1	5.5	3.4
12	3	3	1.8	12	3	4	2.5	12	3	3	1.8	12	3	3	1.8	12	3	5.5	3.4
HIGHLAND RUN Program Level 6				HIGHLAND RUN Program Level 7				HIGHLAND RUN Program Level 8				HIGHLAND RUN Program Level 9				HIGHLAND RUN Program Level 10			
Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)
1	1	6	3.7	1	3	5	3.1	1	3	5	3.1	1	3	7.5	4.6	1	3	8	5
2	5	6	3.7	2	7	6.5	4	2	7	7	4.3	2	7	7.5	4.6	2	7	8	5
3	3	6	3.7	3	5	6.5	4	3	5	7	4.3	3	5	7.5	4.6	3	5	8	5
4	11	6	3.7	4	11	6.5	4	4	13	7	4.3	4	13	7.5	4.6	4	15	8	5
5	11	6	3.7	5	11	6.5	4	5	13	7	4.3	5	13	7.5	4.6	5	15	8	5
6	3	6	3.7	6	3	6.5	4	6	5	7	4.3	6	5	7.5	4.6	6	5	8	5
7	5	6	3.7	7	5	6.5	4	7	7	7	4.3	7	7	7.5	4.6	7	7	8	5
8	5	6	3.7	8	5	6.5	4	8	7	7	4.3	8	7	7.5	4.6	8	7	8	5
9	11	6	3.7	9	13	6.5	4	9	13	7	4.3	9	15	7.5	4.6	9	15	8	5
10	11	6	3.7	10	13	6.5	4	10	13	7	4.3	10	15	7.5	4.6	10	15	8	5
11	3	6	3.7	11	3	6.5	4	11	3	7	4.3	11	3	7.5	4.6	11	3	8	5
12	5	6	3.7	12	5	5	3.1	12	5	5	3.1	12	5	7.5	4.6	12	5	8	5

Бег по холмистой местности

Hill Interval Program Level 1				Hill Interval Program Level 2				Hill Interval Program Level3				Hill Interval Program Level 4				Hill Interval Program Level 5			
Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)
1	1	3	1.8	1	1	3	1.8	1	1	3	1.8	1	1	3	1.8	1	1	5	3.1
2	3	5	3.1	2	3	5	3.1	2	3	5	3.1	2	5	5	3.1	2	5	5	3.1
3	6	5	3.1	3	7	5	3.1	3	8	5	3.1	3	9	5	3.1	3	10	5	3.1
4	3	5	3.1	4	5	5	3.1	4	5	5	3.1	4	7	5	3.1	4	7	5	3.1
5	6	5	3.1	5	7	5	3.1	5	8	5	3.1	5	9	5	3.1	5	10	5	3.1
6	3	5	3.1	6	5	5	3.1	6	5	5	3.1	6	7	5	3.1	6	7	5	3.1
7	6	5	3.1	7	7	5	3.1	7	8	5	3.1	7	9	5	3.1	7	10	5	3.1
8	3	5	3.1	8	5	5	3.1	8	5	5	3.1	8	7	5	3.1	8	7	5	3.1
9	6	5	3.1	9	7	5	3.1	9	8	5	3.1	9	9	5	3.1	9	10	5	3.1
10	3	5	3.1	10	5	5	3.1	10	5	5	3.1	10	7	5	3.1	10	7	5	3.1
11	5	5	3.1	11	7	5	3.1	11	8	5	3.1	11	9	5	3.1	11	10	5	3.1
12	1	3	1.8	12	3	3	1.8	12	3	3	1.8	12	3	3	1.8	12	3	5	3.1
Hill Interval Program Level 6				Hill Interval Program Level 7				Hill Interval Program Level 8				Hill Interval Program Level9				Hill Interval Program Level 10			
Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)	Time	Incline	Speed (kph)	Speed (mph)
1	1	5	3.1	1	1	6	3.7	1	3	7	4.3	1	3	8	5	1	3	9	5.6
2	5	5	3.1	2	5	6	3.7	2	7	7	4.3	2	7	8	5	2	7	9	5.6
3	11	5	3.1	3	12	6	3.7	3	13	7	4.3	3	14	8	5	3	15	9	5.6
4	9	5	3.1	4	9	6	3.7	4	9	7	4.3	4	9	8	5	4	11	9	5.6
5	11	5	3.1	5	12	6	3.7	5	13	7	4.3	5	14	8	5	5	15	9	5.6
6	9	5	3.1	6	9	6	3.7	6	9	7	4.3	6	9	8	5	6	11	9	5.6
7	11	5	3.1	7	12	6	3.7	7	13	7	4.3	7	14	8	5	7	15	9	5.6
8	9	5	3.1	8	9	6	3.7	8	9	7	4.3	8	9	8	5	8	11	9	5.6
9	11	5	3.1	9	12	6	3.7	9	13	7	4.3	9	14	8	5	9	15	9	5.6
10	9	5	3.1	10	9	6	3.7	10	9	7	4.3	10	9	8	5	10	11	9	5.6
11	11	5	3.1	11	12	6	3.7	11	13	7	4.3	11	14	8	5	11	15	9	5.6
12	3	5	3.1	12	3	6	3.7	12	5	7	4.3	12	5	8	5	12	7	9	5.6

Сжигание жира

Speed and incline change																															
Fat Burn		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	Incline	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	
	(KPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5
	(MPH)	0.9	1.2	1.5	2.1	1.2	1.8	1.2	2.5	1.2	2.5	1.2	2.5	1.5	2.5	1.5	2.5	1.5	2.5	1.5	2.5	1.2	2.5	1.2	2.5	1.2	2.1	1.8	1.5	1.2	0.9
Level 2	Incline	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0
	(KPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.5	4.5	3.0	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5
	(MPH)	0.9	1.2	1.5	2.5	1.5	2.1	1.5	2.8	1.5	2.8	1.5	2.8	1.8	2.8	1.8	2.8	2.1	2.8	1.8	2.8	1.5	2.8	1.5	2.8	1.5	2.5	2.1	1.5	1.2	0.9
Level 3	Incline	0.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(KPH)	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.5	2.5	2.0	1.5
	(MPH)	0.9	1.2	1.5	2.8	1.5	2.5	1.8	3.1	1.8	3.1	1.8	3.1	2.1	3.1	2.1	3.1	2.1	3.1	2.1	3.1	1.8	3.1	1.8	3.1	1.8	2.8	2.1	1.5	1.2	0.9
Level 4	Incline	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0
	(KPH)	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0
	(MPH)	1.2	1.5	1.8	3.1	1.8	3.1	1.8	3.4	2.1	3.4	2.1	3.4	2.5	3.4	2.5	3.4	2.5	3.4	2.5	3.4	2.1	3.4	2.1	3.4	2.1	3.1	2.5	1.8	1.5	1.2
Level 5	Incline	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0
	(KPH)	2.0	2.5	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	4.5	3.0	2.5	2.0
	(MPH)	1.2	1.5	1.8	3.4	2.1	3.4	2.1	3.7	2.5	3.7	2.5	3.7	2.8	3.7	2.8	3.7	2.8	3.7	2.8	3.7	2.5	3.7	2.5	3.7	2.5	3.7	2.1	3.4	2.8	1.8
Level 6	Incline	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0
	(KPH)	2.0	2.5	3.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.0	6.0	5.0	3.0	2.5	2.0
	(MPH)	1.2	1.5	1.8	3.7	2.5	3.7	2.5	4	2.8	4	2.8	4	3.1	4	3.1	4	3.1	4	3.1	4	2.8	4	2.8	4	2.5	3.7	3.1	1.8	1.5	1.2
Level 7	Incline	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0
	(KPH)	2.0	2.5	3.0	6.5	4.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	7.0	4.5	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(MPH)	1.2	1.5	1.8	4	2.8	4	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	4.3	3.4	4.3	3.4	4.3	3.4	4.3	3.4	4.3	3.1	4.3	3.1	4.3	2.8	4.3	3.1	2.1	1.8	1.5
Level 8	Incline	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0
	(KPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.0	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(MPH)	1.5	1.8	2.1	4	3.1	4.3	3.1	4.6	3.4	4.6	3.4	4.6	3.7	4.6	3.7	4.6	3.7	4.6	3.7	4.6	3.4	4.6	3.4	4.6	3.4	4.3	3.1	2.1	1.8	1.5
Level 9	Incline	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0
	(KPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	8.0	6.0	7.5	5.5	7.5	5.0	3.5	3.0	2.5
	(MPH)	1.5	1.8	2.1	4	3.4	4.6	3.4	5	3.7	5	3.7	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3.7	5	3.7	4.6	3.4	4.6	3.1	2.1	1.8	1.5
Level 10	Incline	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	8.0	8.0	8.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0
	(KPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.0	7.5	6.5	3.5	3.0	2.5
	(MPH)	1.5	1.8	2.1	4	3.7	5	3.7	5	4	5.3	4	5.3	4.3	5.3	4.3	5.3	4.3	5.3	4.3	5.3	4	5.3	4	5.3	3.7	4.6	4	2.1	1.8	1.5