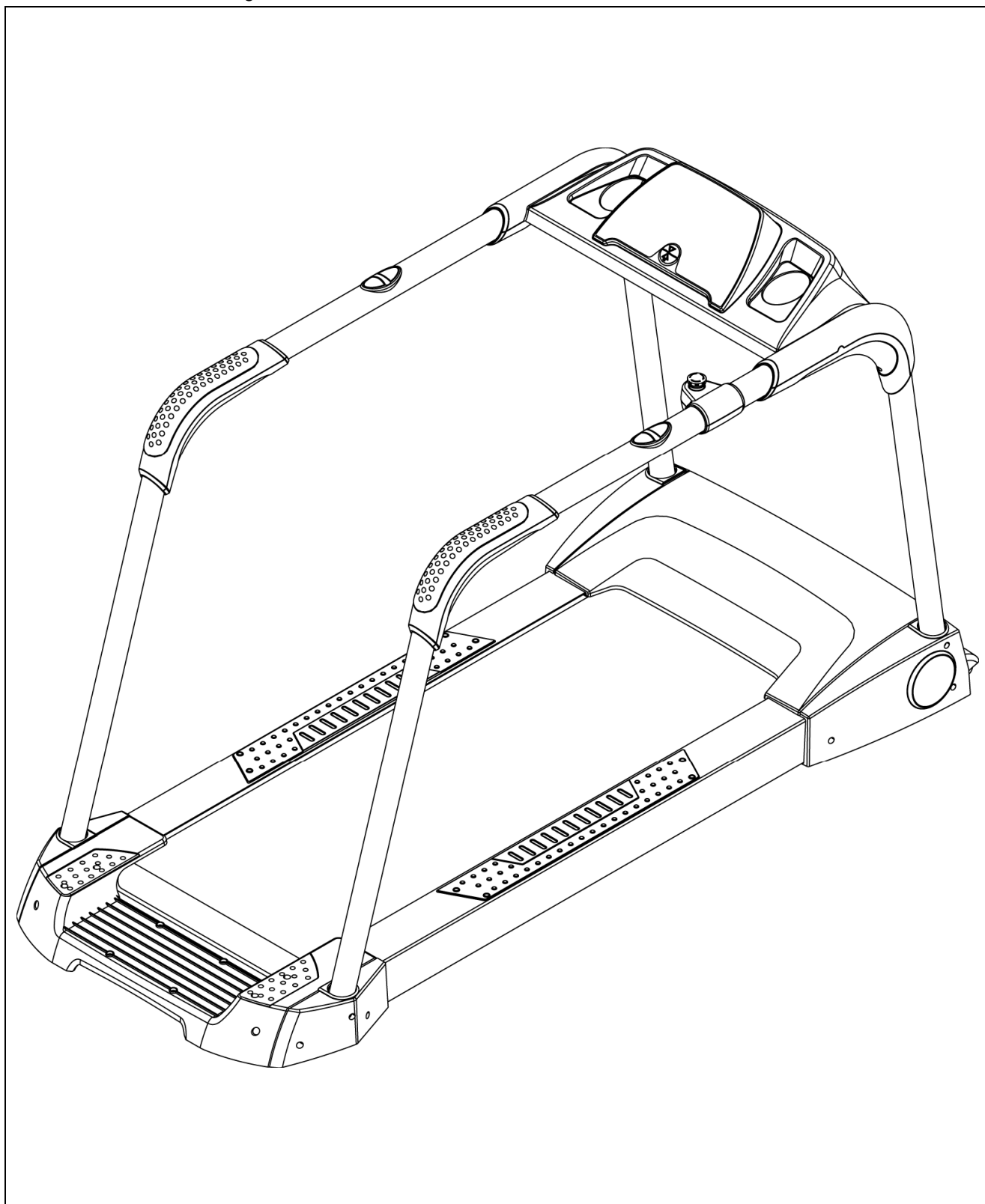


Тренажер для реабилитации и велнеса WALKPAL

Руководство пользователя



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем тренажера для реабилитации и велнеса *AEROFIT WALKPAL*. Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать. Благодарим Вас за приобретение профессионального тренажера для реабилитации и велнеса 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**

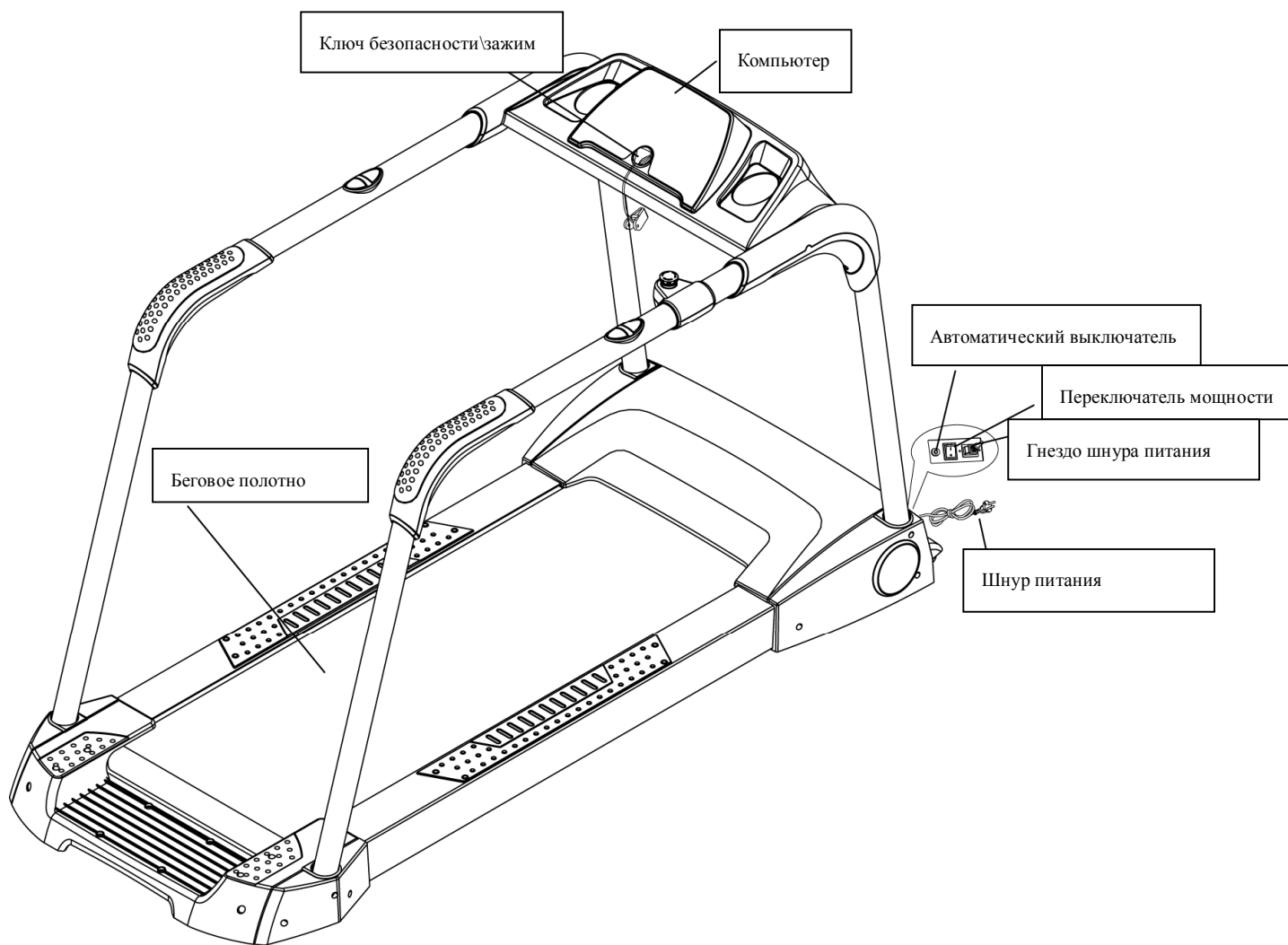
г. Москва

Варшавское шоссе 33, стр. 13

(495) 276-27-26, 221-26-29

www.aerofit.ru

Общий вид тренажера



Инструкция по технике безопасности

Все основные меры предосторожности при использовании электрических приборов должны быть использованы, а также нижеследующие:

Перед использованием беговой дорожки обязательно ознакомьтесь с инструкцией.

Опасно – Для минимизации риска удара током:

Всегда отключайте тренажер от питания после использования и перед чисткой.

Предупреждение – Чтобы снизить риск ожогов, огня, ударов током или причинения ущерба третьим лицам:

1. Не оставляйте тренажер без присмотра во время его работы. Отключите тренажер, если он не используется, а также в момент снятия или установки каких-либо деталей.
2. Перед использованием тренажера, сначала встаньте на него, а затем включите. Не включайте тренажер перед тем как встать на него.
3. Чтобы избежать любой опасности, строгий присмотр требуется при использовании тренажера инвалидами, лицами с ограниченными возможностями (включая детей) или людей с недостаточными знаниями и навыками. Держите тренажер в недоступном для детей месте.
4. Неправильное или чрезмерное использование тренажера может повредить здоровью.
5. Используйте тренажер только по его прямому назначению, как описано в руководстве. Производитель не рекомендует любые дополнения к этому тренажеру.
6. Никогда не используйте тренажер, в случае если имеются повреждения кабеля питания или розетки, а также если тренажер работает некорректно, имелось соприкосновение с водой или тренажер был поврежден. Верните тренажер в сервисный центр для его осмотра и ремонта.
7. Не переносите тренажер, используя провод вместо ручки.
8. Держите шнур вдали от горячих поверхностей.
9. Никогда не используйте тренажер, если вентиляционные отверстия закрыты. Не допускайте попадания в отверстия пуха, волос и т.д.
10. Никогда не помещайте посторонние предметы в отверстия тренажера.
11. Не используйте на улице.
12. Оборудование должно быть установлено на устойчивой основе и должным образом выровнено.
13. Сохраняйте безопасную область в 2,000мм x 1,000мм позади оборудования.
14. Не используйте тренажер, если в помещении использовались любые аэрозоли, или в помещении с регулируемым кислородом.
15. Чтобы отключить тренажер, переключите режим на «Выкл./OFF», потом отключите тренажер от розетки.
16. Включайте тренажер только в розетку с заземлением.
17. Максимальный вес пользователя 140 кг.

Инструкция по управлению тренажером

Прежде, чем начать работу на тренажере, включите питание, возьмитесь за перила и затем ступите на тренажер. Встаньте на полосы защиты и затем нажмите "НАЧАЛО/START" для включения движения. Когда мотор работает на низкой скорости, поставьте ноги в центр дорожки. Не забудьте пристегнуть клипсу от кнопки безопасности на панели, которая заставит тренажер остановиться немедленно, если Вы упадете или почувствуете себя некомфортно. Не пытайтесь начать работу на тренажере на высокой скорости или прыгнув на дорожку. Если произошла чрезвычайная ситуация, Вы можете опереться на передние или боковые перила и переместить Ваши ноги от бегового полотна к полосам защиты.

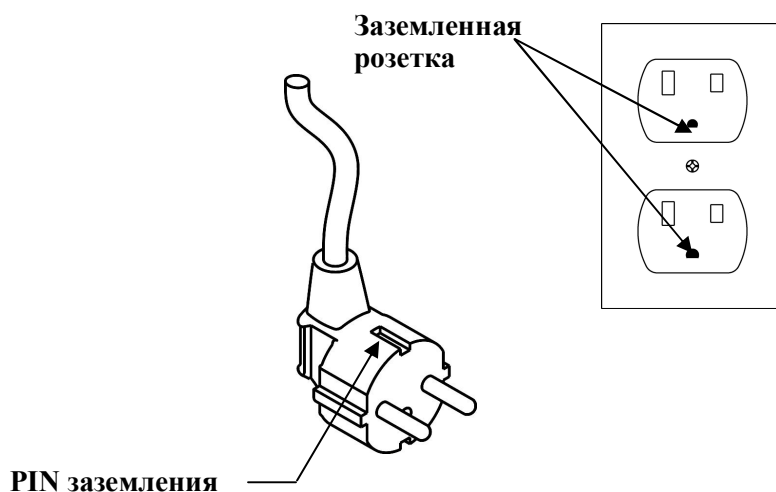
ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Этот тренажер должен быть заземлен. Если происходит сбой или авария, заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы снизить риск удара током. Этот тренажер оборудован шнуром, имеющим заземляющий проводник и штепсель заземления. Штепсель должен быть включен в соответствующую розетку, которая должным образом установлена и заземлена в соответствии со всеми местными законами и постановлениями.

ОПАСНО – Неподходящая связь заземляющего проводника может привести к риску удара током. Согласуйте с компетентным электротехником, если Вы сомневаетесь относительно правильности заземления тренажера. Не видоизменяйте штепсель, предоставляющийся с тренажером, если он не соответствует розетке. Пригласите электротехника для установки требуемой розетки.

Этот продукт предназначен для использования на 220V электрической сети и имеет штепсель заземления, который похож на штепсель, указанный на иллюстрации в руководстве. Удостоверьтесь, что продукт связан с розеткой, имеющей ту же самую конфигурацию, что и штепсель. Никакой адаптер не должен использоваться с этим продуктом.

Схема метода заземления



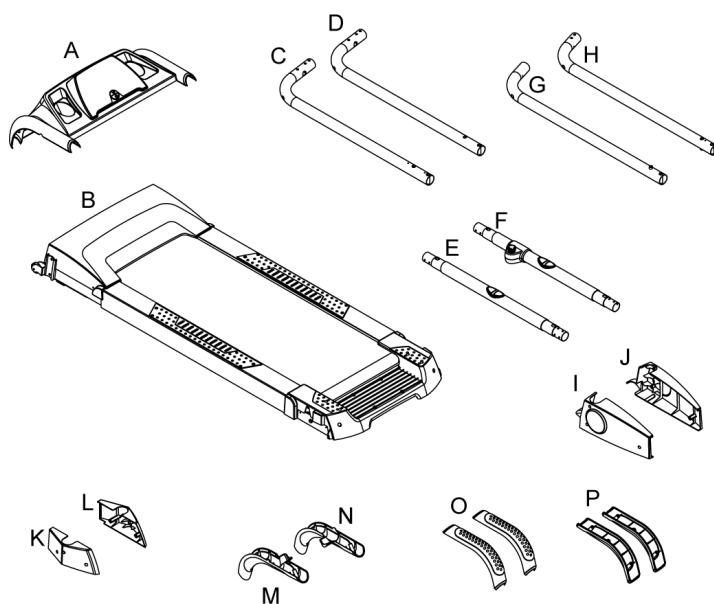
Контрольный лист предварительной сборки

Инструкция по деталям тренажера

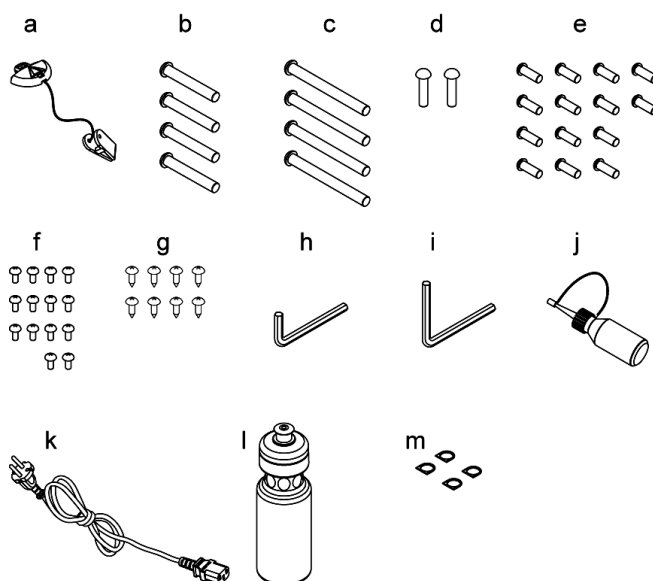


Этот тренажер имеет встроенную систему измерения пульса позволяет быстро и точно определять изменение пульса с помощью нагрудного датчика. Когда Вы занимаетесь на тренажере, разместите нагрудный датчик на грудной клетке, таким образом, Вы сможете наблюдать данные в окне показаний пульса.

№	Описание	Кол-во
A	Компьютер	1
B	Рама	1
C	Левый поручень (Передняя Секция)	1
D	Правый поручень (Передняя секция)	1
E	Левый поручень (Средняя Секция)	1
F	Правый поручень (Средняя Секция)	1
G	Левый поручень (Задняя секция)	1
H	Правый поручень (Задняя секция)	1
I	Передний боковой защитный кожух рамы (левый)	1
J	Передний боковой защитный кожух рамы (правый)	1
K	Задний боковой защитный кожух рамы (левый)	1
L	Задний боковой защитный кожух рамы (правый)	1
M	Нижний защитный кожух поручня (левый, передний)	1
N	Нижний защитный кожух поручня (правый, передний)	1
O	Задний защитный кожух перила (верхний)	2
P	Задний защитный кожух перила (верхний)	2

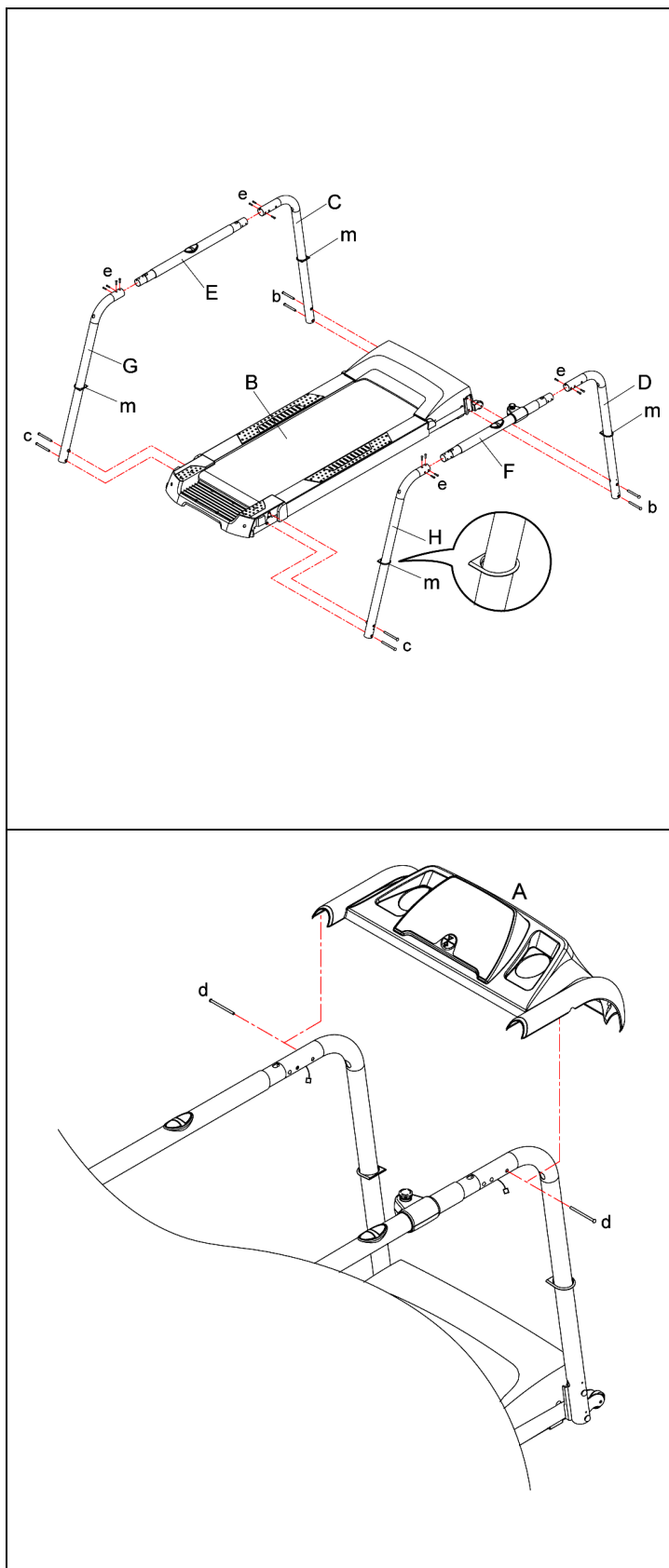


№	Описание	Кол-во
a	Ключ безопасности/клипса	1
b	Болт M10xP1.5x60(15мм)	4
c	Болт M10xP1.5x70(25мм)	4
d	Болт M8xP1.25x70	2
e	Болт M8xP1.25x15	14
f	Винт M5xP0.8x12	14
g	Винт Ø4x20	8
h	Шестигранник 5mm x 70mm x 70mm	1
i	Шестигранник 6mm x 80mm x 80mm	1
j	Силиконовая смазка	1
k	Шнур питания	1
l	Бутылка для воды	1
m	Резиновые заглушки для поручней	4



Пошаговая инструкция по сборке

1. Закройте срединения металлических труб поручня резиновыми заглушками (m), затем соедините левые перила (C \ E \ G) и зафиксируйте с помощью винта (e). Затяните слева вертикально винтом (b \ c) и зафиксируйте на раме (см. рисунок справа).
2. Закройте срединения металлических труб поручня резиновыми заглушками (m), затем соедините правые перила (D \ F \ H) и закрутите винтом (e), после этого затяните справа вертикально винтом (b \ c), затем выгашите провод управления справа вертикально с резьбой направляющей и фиксируйте справа вертикально на раму (см. рисунок справа).
 - 2.1. Прежде чем закручивать винт (b, c), пожалуйста, вставьте винты в отверстия соединительного винта. После установки компьютерной панели в шаге 2, Вы можете закрутить винты (b, c).
 - 2.2. Чтобы избежать травм, эти действия должны совершаться вдвоем и никогда не должны совершаться в одиночку.
3. Зафиксируйте левую и правую вертикали, установите компьютер на раму как показано на рисунке, затем соедините контрольные провода и закрутите винтами (d \ e). При соединении проводов обратите внимание, соответствуют ли они правильному цвету. Эти действие должны быть совершены вдвоем, во избежание травм.

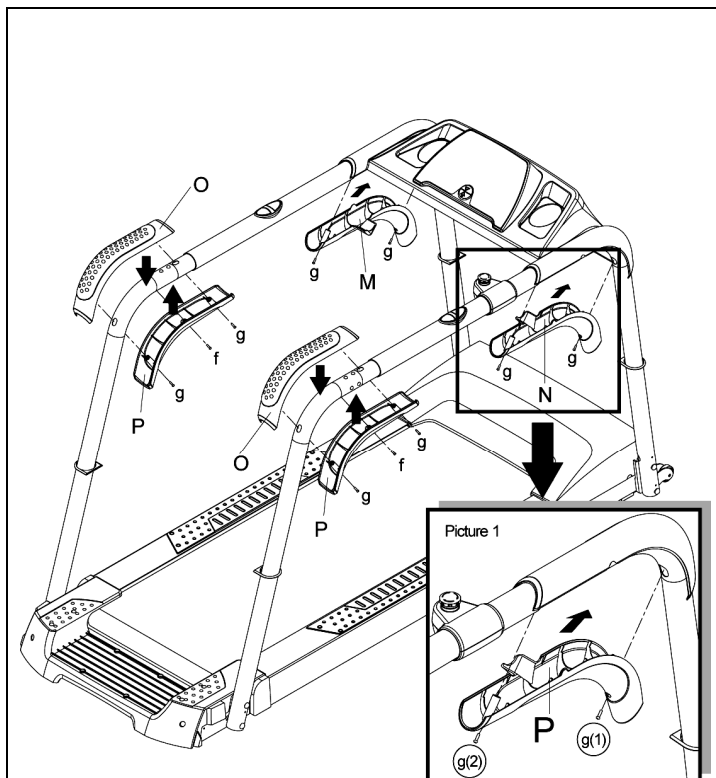


4. Установите декоративные покрытия (M, N, O, P) как показано на картинке справа, затем затяните винтами (f, g).

4.1 Пожалуйста, затяните сперва винт g (1), потом винт g (2). Закрутите винты в наклонном положении как показано на Рисунке 1.

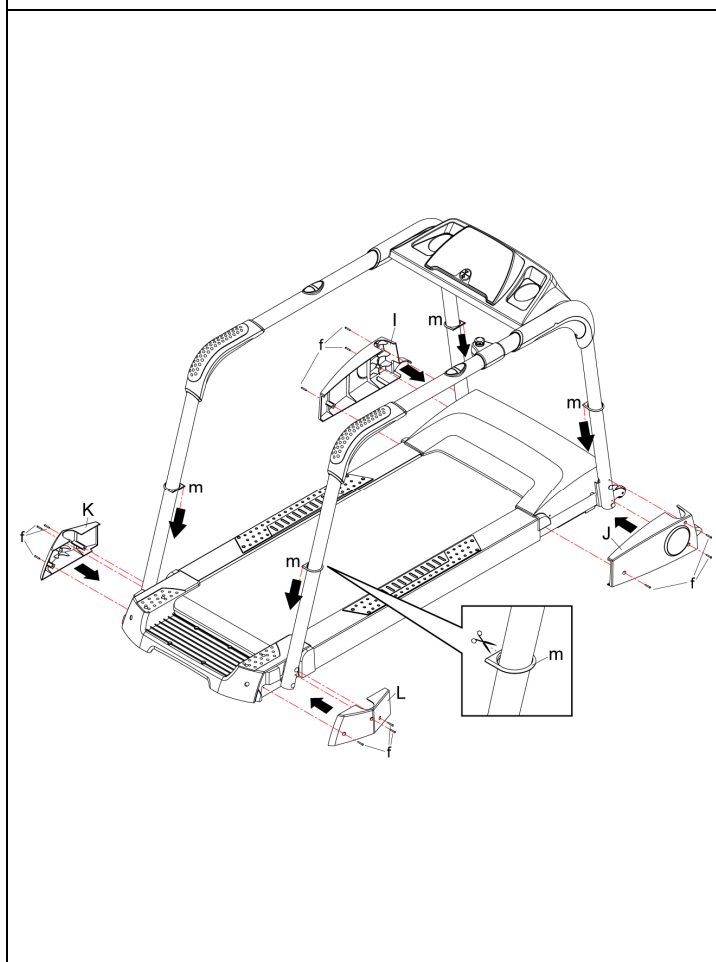
4.2 При сборке переднего декоративного покрытия поручня, провода должны быть помещены внутри покрытия (M, N) и не должны быть снаружи.

4.3 При фиксации винтов удостоверьтесь, что не повредили контрольные провода в трубе.



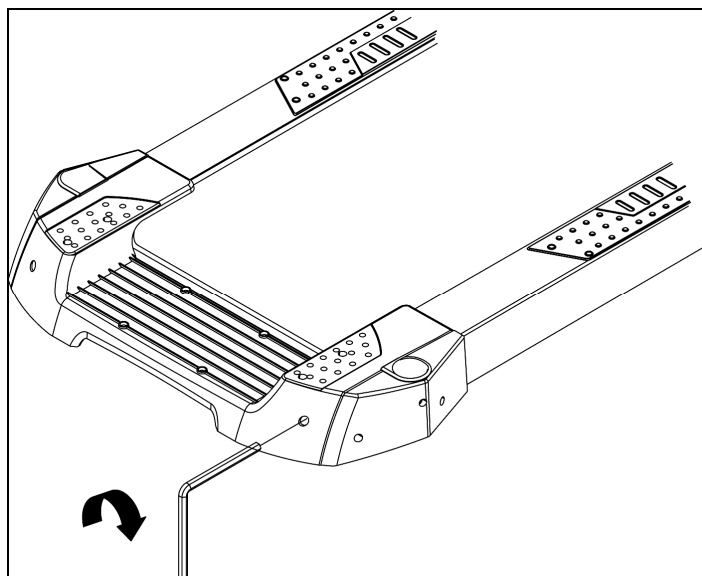
5. После завершения предыдущих шагов вставьте (m) в нижний поручень и установите все защитные кожухи рамы согласно рисунку, затем закрутите винты (f). Поздравляем! Сборка завершена.

P.S. Если рама полностью собрана, но не покрыта резиновой трубкой (m), Вы можете обрезать резиновую трубку (m) и надеть ее на раму.



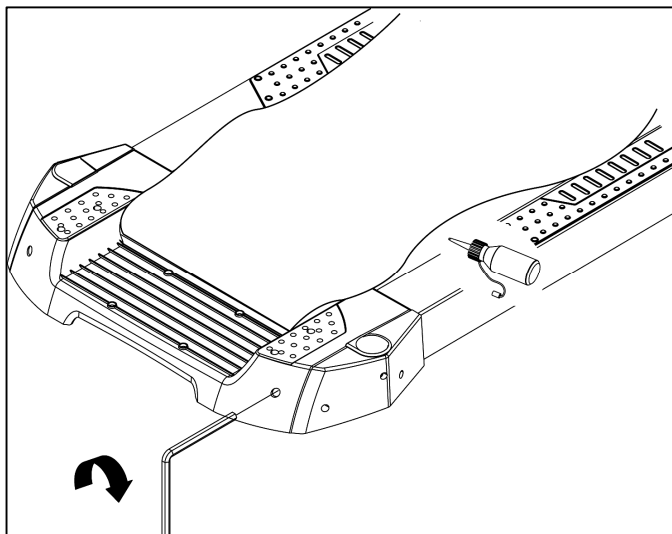
Техническое обслуживание и советы

1. Если беговое полотно сместилось в правую или левую сторону, Вы можете устранить отрегулировать его самостоятельно, используя шестигранный ключ для натяжения бегового полотна. Остановите беговую дорожку. Если беговое полотно сместилось вправо, то Вы должны затянуть правый регулировочный винт при помощи ключа на $1/4$ оборота по часовой стрелке, как показано на рисунке. Если беговое полотно сместилось влево, затяните левый винт на $1/4$ по часовой стрелке. После включения беговой дорожки, полотно должно встать на место. Если этого не произошло, повторите процедуру. Не используйте тренажер, пока беговое полотно не отцентрировано.



- 1.1. Положение бегового полотна может быть не совсем в центре, с легким сдвигом вправо или влево – все зависит от последнего пользователя: его манеры бега и веса. Не нужно центровать полотно, если оно не набегаёт на одну из сторон.

2. В зависимости от продолжительности использования, пожалуйста наносите СИЛИКОН на платформу, согласно таблице ниже. Для этого ослабьте винты, которые отвечают за натяжение бегового полотна (как показано на рисунке). Равномерно распределите силиконовую смазку под беговым полотном. После этого установите беговое полотно по центру и натяните его.
- 2.1. Если полотно движется не гладко, необходимо смазать основание.

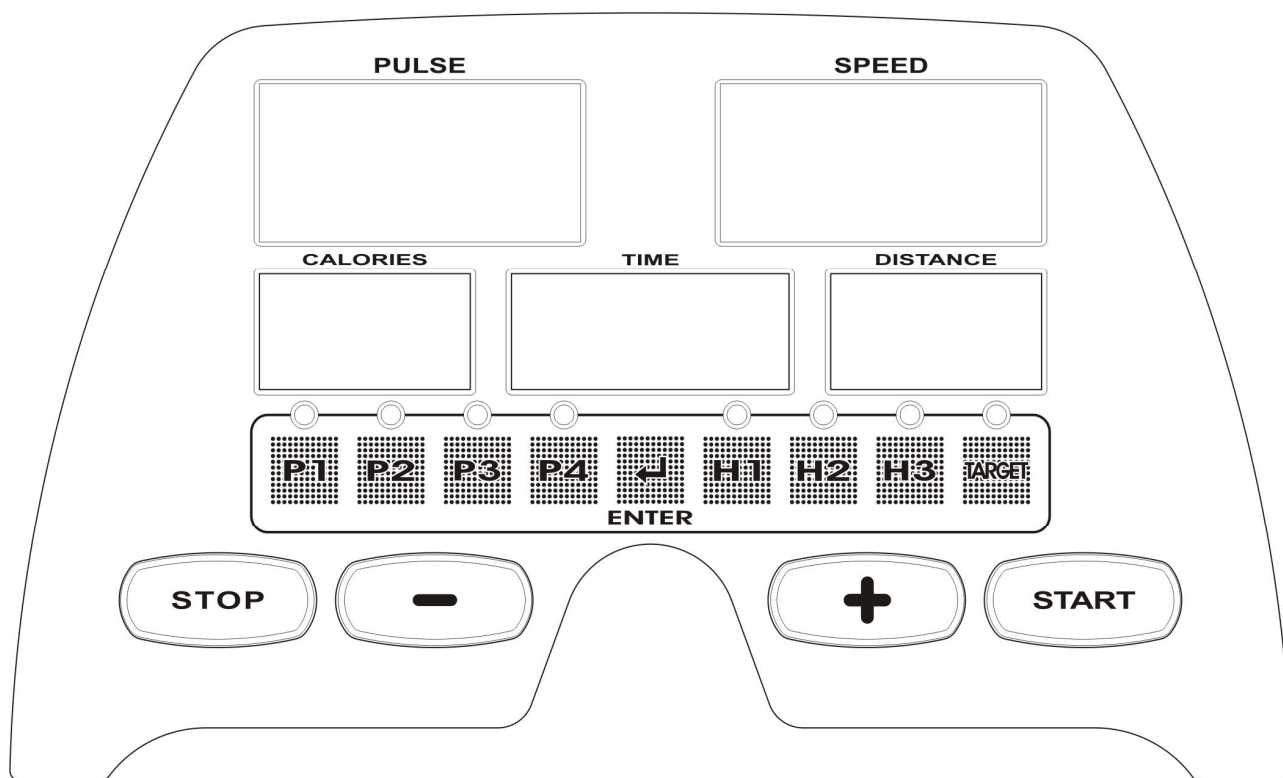


РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ИНТЕРВАЛ ОБСЛУЖИВАНИЯ

	Скорость	Время
Км.	6км/ч и меньше	1 год
	6~12км/ч	6 месяцев
	12км/ч и выше	3 месяца

Примечание: данные рекомендации предназначены для тренажеров, эксплуатируемых в домашних условиях. Если тренажер используется в фитнес-клубе или иной организации, необходимо смазывать беговое полотно не реже одного раза в месяц.

Инструкции по управлению компьютером



I. Основные инструкции по работе:

1. При включении беговой дорожки окно «Time» показывает вес пользователя по умолчанию - 70 кг. Пользователь может ввести собственный вес при помощи кнопок UP/DOWN, диапазон веса 23-130 кг. Это значение должно вводиться заново каждый раз после включения тренажера или в случае если ключ безопасности был выдернут. После установки, нажмите ENTER для подтверждения. Показатель веса необходим для подсчета калорий, сожженных во время тренировки.
2. Если пользователь хочет приступить к тренировке без ввода данных, то он может начать тренировку незамедлительно при помощи нажатия кнопки START.
3. Также, пользователь может нажать кнопку START, находясь в режиме ожидания. Беговая дорожка запустится через 3 секунды в ручном режиме на самой низкой скорости. Нажмите кнопки SPEED UP или DOWN для уменьшения или увеличения скорости.
4. Если вы нажмете STOP в процессе тренировки, для того чтобы попасть в режим Паузы, в окне TIME появится слово STOP.
5. В режиме Пауза, если Вы не возобновите тренировку в течение 5 минут, то тренажер будет автоматически переведен в режим ожидания.
6. Находясь в режиме Пауза, удерживайте кнопку STOP в течение 3 секунд и тренажер перейдет в режим ожидания.

7. После окончания тренировки, в окне TIME появится надпись END и беговая дорожка вернется в режим ожидания в течение 30 секунд.
8. Когда окно TIME покажет END, окно SPEED выведет среднюю скорость, окно PULSE выведет средний показатель пульса.
9. Если беспроводной сигнал пульса будет обнаружен, то функция пульса отдаст приоритет этому значению.
По достижению 2000 км дистанции, система автоматически напомнит Вам о необходимости смазать беговую дорожку. В режиме ожидания, окно TIME будет показывать слово OIL (смазка) в течении 5 секунд и затем перейдет в стандартный режим ожидания. После добавления смазки, пожалуйста, удерживайте кнопку ускорения и уменьшения скорости в течении 5 сек, чтобы обнулить данные системы и убрать надпись о необходимости добавить смазку с экрана беговой дорожки.
10. Если Вы хотите произвести плавную остановку, нажмите STOP один раз. Тем самым тренажер войдет в режим Паузы и будет останавливаться, постепенно уменьшая скорость.
11. Если Вы нажмете кнопку безопасности или вынете ключ безопасности, то тренажер остановится в ту же секунду.

II. Программы:

На беговой дорожке установлены 4 заданные программы и 4 программы Контроля Зоны Пульса. Каждая программа включает 5 уровней интенсивности.

1. P1~P4 это заданные программы, P5~P8 это программы Контроля Зоны Пульса (HRC): 55%, 65%, 75% и Целевая Зона Пульса.
2. В режиме ожидания, если пользователь нажмет кнопку PROGRAM, то окно (дистанции) DISTANCE будет показывать (уровень) LEVEL, L1~L5; окно (скорости) SPEED будет показывать первый уровень скорости для заданного (уровня) LEVEL. Окно (времени) TIME будет показывать значение по умолчанию 32 минуты (диапазон времени 20~99).
3. Нажмите кнопку увеличения SPEED UP или уменьшения DOWN для выбора уровня L1~L5.
4. Для подтверждения выбранного уровня нажмите кнопку (ввод) ENTER. Затем начнет мигать окно (время) TIME. Вы можете установить время тренировки, после выбора, нажмите кнопку (ввод) ENTER или кнопку START для начала тренировки.
5. В процессе настройки, пользователь может нажать STOP для отмены настроек и возвращения в режим ожидания.
6. В любой момент Вы можете перейти к настройкам другой программы посредством нажатия соответствующей кнопки программы.
7. Программы состоят из 32 стадий, первые три стадии – разминка, последний три стадии – заминка (охлаждение), каждая из этих стадий имеет продолжительность в 3 минуты. Нельзя самостоятельно менять скорость на стадии Заминка (охлаждение).

8. После окончания тренировки, в окне TIME появится надпись END и мотор остановится.
9. В настройках программы Контроля Зоны Пульса (HRC 55%.65%.75%), показатель возраста отображается в окне SPEED. Пользователь может ввести собственный возраст при помощи кнопок UP/DOWN, возраст по умолчанию – 30 лет, диапазон возраста 13~80. Пульс отображается в окне PULSE. Нажмите ENTER для ввода времени тренировки. Время по умолчанию – 20 мин, диапазон времени 5~99 мин. После настроек, нажмите ENTER или START для начала тренировки. Показатель пульса рассчитывается по формуле: $(220-возраст)*\%$. Примечание: при установке возраста, в окне TIME появится слово AGE, введенное значение возраста будет мигать в окне SPEED. При установке времени, введенное значение будет мигать в окне TIME.
10. В программе Целевая Зона Пульса, значение возраста AGE отображается в окне SPEED, возраст по умолчанию - 30, диапазон возраста 13~80. Пульс отображается в окне PULSE. При установке возраста, в окне TIME появится слово AGE, введенное значение возраста будет мигать в окне SPEED. При установке целевой зоны пульса, в окне TIME появится слово BPM, окно PULSE будет мигать. При установке времени, введенное значение будет мигать в окне TIME, время по умолчанию - 20, диапазон 5~99. После установки, нажмите ENTER или START для начала тренировки.
11. Программы Контроля Зоны Пульса (HRC) работают только с нагрудным ремнем (телеметрия пульса).

Пожалуйста, обратитесь к нижеприведенной диаграмме, для того чтобы понять взаимосвязь между возрастом и пульсом в Целевой Зоне Пульса.

Возраст	ПУЛЬС			Возраст	ПУЛЬС			Возраст	ПУЛЬС			Возраст	ПУЛЬС		
	В	Знач. по умолч.	Н		В	Знач. по умолч.	Н		В	Знач. по умолч.	Н		В	Знач. по умолч.	Н
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				

P1 УРОВЕНЬ 1																																
СТАДИЯ	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	31	32
СКОРОСТЬ	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
P1 УРОВЕНЬ 2																																
СТАДИЯ	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	31	32
СКОРОСТЬ	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1
P1 УРОВЕНЬ 3																																
СТАДИЯ	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	31	32
СКОРОСТЬ	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3
P1 УРОВЕНЬ 4																																
СТАДИЯ	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	31	32
СКОРОСТЬ	3	5	5	7	7	7	7	7	7	5	5	3	5	5	7	7	7	7	7	7	5	5	3	5	5	7	7	7	7	5	5	3
P1 УРОВЕНЬ 5																																
СТАДИЯ	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	31	32
СКОРОСТЬ	3	5	7	8	8	8	8	7	7	5	5	3	5	7	8	8	8	8	7	7	5	5	3	5	7	8	8	7	7	5	5	3

P2 УРОВЕНЬ1																																
СТАДИЯ	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	31	32
СКОРОСТЬ	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1
P2 УРОВЕНЬ2																																
СТАДИЯ	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	31	32
СКОРОСТЬ	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1
P2 УРОВЕНЬ3																																
СТАДИЯ	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	31	32
СКОРОСТЬ	1	1	1	3	3	5	5	5	3	3	1	1	1	3	3	5	5	5	3	3	1	1	1	3	3	5	5	3	3	1	1	1
P2 УРОВЕНЬ4																																
СТАДИЯ	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	31	32
СКОРОСТЬ	1	3	3	5	7	7	7	5	5	3	3	1	3	3	5	7	7	7	5	5	3	3	1	3	3	5	7	7	5	3	3	1
P2 УРОВЕНЬ5																																
СТАДИЯ	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	31	32
СКОРОСТЬ	1	3	5	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1	3	5	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1	3	5	7	7	5	3	1

РЗ УРОВЕНЬ 1																																			
СТАДИЯ	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	31	32			
СКОРОСТЬ	1	1	1	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	1
РЗ УРОВЕНЬ 2																																			
СТАДИЯ	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	31	32			
СКОРОСТЬ	1	1	1	1	3	3	1	5	5	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	1	1	1			
РЗ УРОВЕНЬ 3																																			
СТАДИЯ	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	31	32			
СКОРОСТЬ	1	1	1	3	3	1	5	5	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	3	1	1			
РЗ УРОВЕНЬ 4																																			
СТАДИЯ	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	31	32			
СКОРОСТЬ	1	3	3	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	1
РЗ УРОВЕНЬ 5																																			
СТАДИЯ	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	31	32			
СКОРОСТЬ	3	3	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	3	1

Р4 УРОВЕНЬ1																																	
СТАДИЯ	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	31	32	
СКОРОСТЬ	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	1
Р4 УРОВЕНЬ2																																	
СТАДИЯ	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	31	32	
СКОРОСТЬ	1	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	1
Р4 УРОВЕНЬ3																																	
СТАДИЯ	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	31	32	
СКОРОСТЬ	1	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	6	6	6	6	6	6	3	1	
Р4 УРОВЕНЬ4																																	
СТАДИЯ	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	31	32	
СКОРОСТЬ	1	3	4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	7	7	7	7	7	4	1	
Р4 УРОВЕНЬ5																																	
СТАДИЯ	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	31	32	
СКОРОСТЬ	1	4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	7	7	7	7	7	7	4	1	