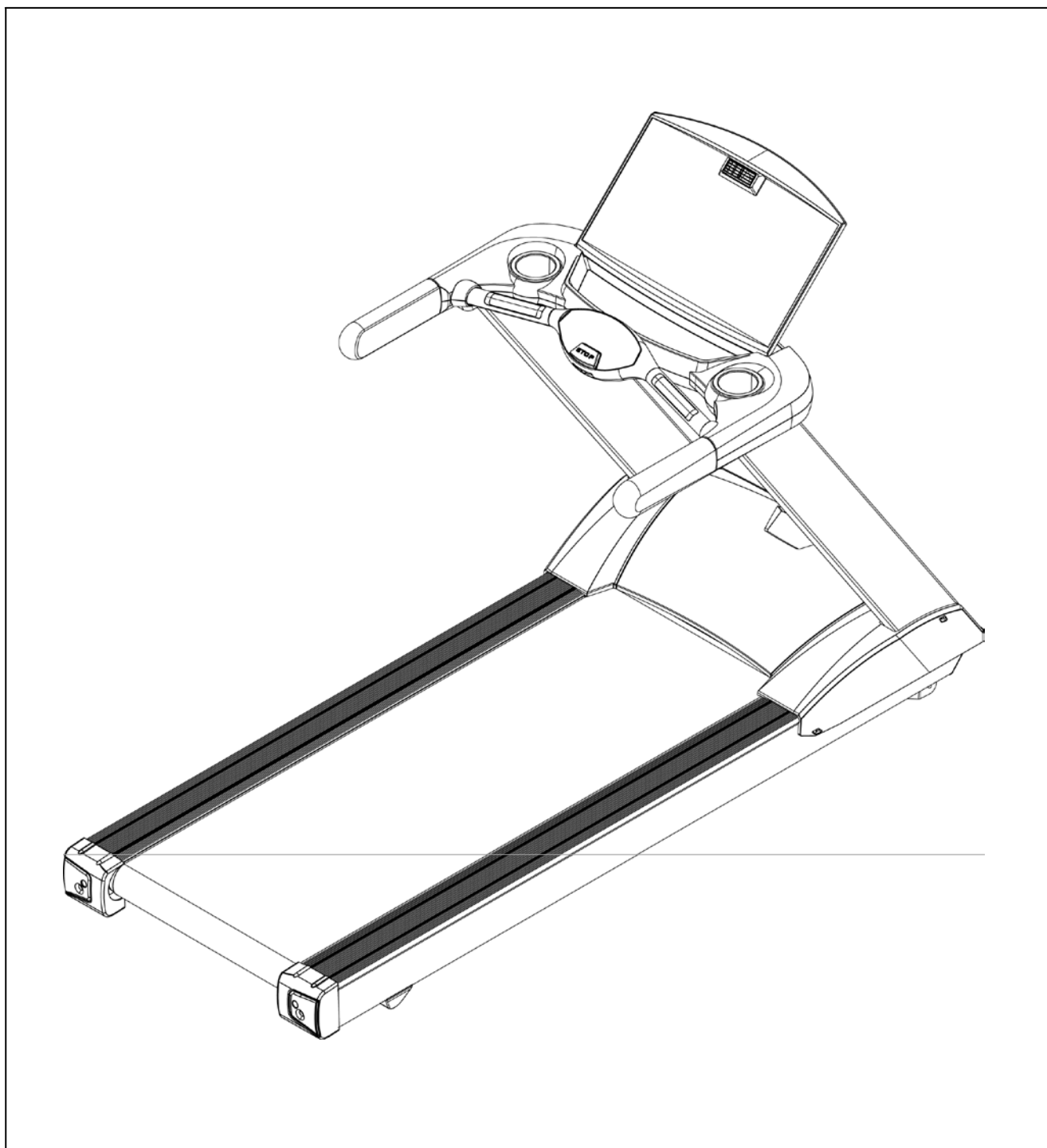


AeroFit

Беговая дорожка 8700TM 10" LCD

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

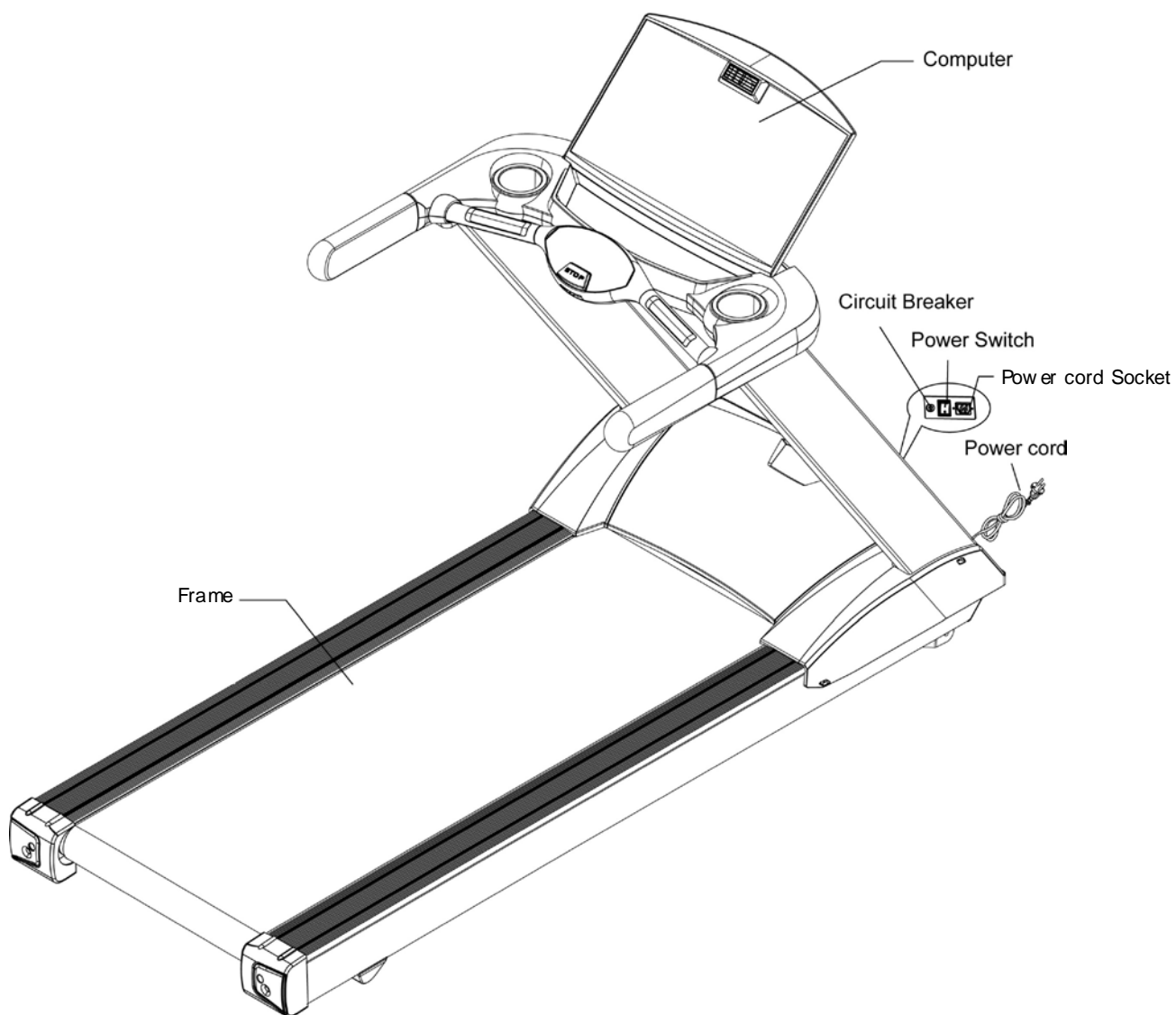


ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессиональной беговой дорожки **AEROFIT PROFESSIONAL 8700TM 10" 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.

1 Общий вид



2 Инструкция по технике безопасности

При использовании электрического устройства следует соблюдать меры предосторожности:

Перед сборкой тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

Предупреждение – Внимание! Во избежание ожогов, пожаров,

электрошока, травм или любого увечья, внимательно прочитайте

инструкцию по технике безопасности, прежде чем приступить к занятиям.

- 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 150 кг или 330 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 самую 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.

⌋ Инструкции по использованию беговой дорожки

Во избежание травм, перед запуском беговой дорожки не вставайте на беговое полотно. Необходимо сначала включить беговую дорожку, а потом, держась за поручни, встать на боковые устойчивые платформы для ног. Только после этого нажмите «START» («ПУСК»). Когда мотор запустится на небольшой скорости, переместите свои ноги в центр бегового полотна и начните тренировку. Не забудьте прикрепить к себе ключ безопасности, благодаря которому беговая дорожка незамедлительно остановится при падении. Не пытайтесь стартовать беговую дорожку на высокой скорости или прыгать на нее. При опасности, держитесь за передние или боковые поручни и переместите ноги на боковые устойчивые платформы для ног.

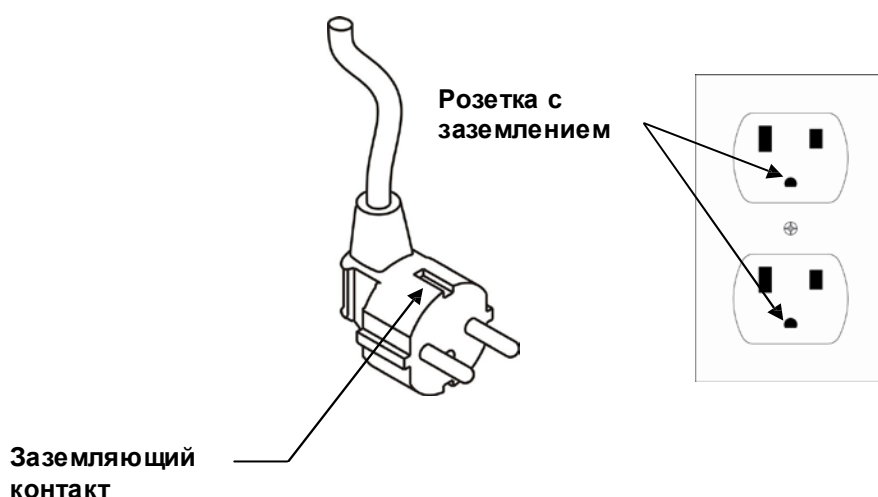
3 Инструкция по заземлению

1. Беговая дорожка должна быть заземлена. Заземление предотвратит риск удара током.
2. В этих целях тренажер оборудован специальным шнуром с проводом заземления и штекером с заземляющим контактом.
3. Следует подключать тренажер к правильно установленной заземленной розетке.

Внимание – неправильно заземленная беговая дорожка может привести к риску удара током. Если Вы не уверены в правильности подключения, проконсультируйтесь с электриком. Не пытайтесь доработать штекер данного тренажера, если он не подходит к розетке; обратитесь к специалисту и установите подходящую розетку.

1. Беговая дорожка предназначена для работы при напряжении **220V-240V** и имеет штекер с заземлением (см. рисунок). Убедитесь, что тренажер подключен к розетке той же конфигурации, что и штекер.
2. Адаптер при подключении данного тренажера не используется.

ЗАЗЕМЛЕНИЕ



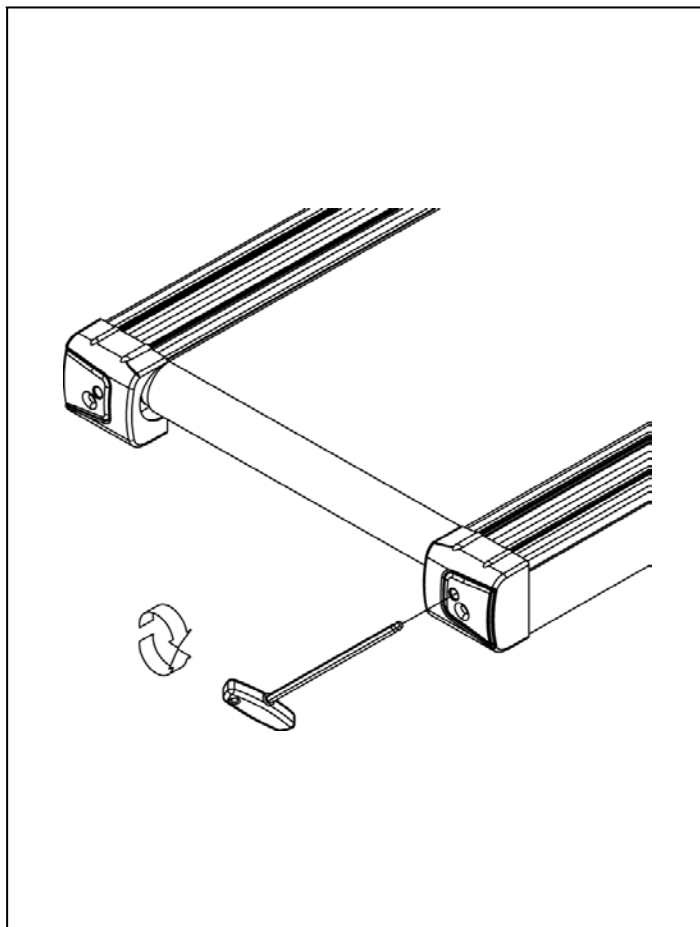
4 ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Если беговое полотно смещается в ту или иную сторону от центра, остановите беговую дорожку. Данную проблему необходимо устранить, используя шестигранный ключ для натяжения бегового полотна.

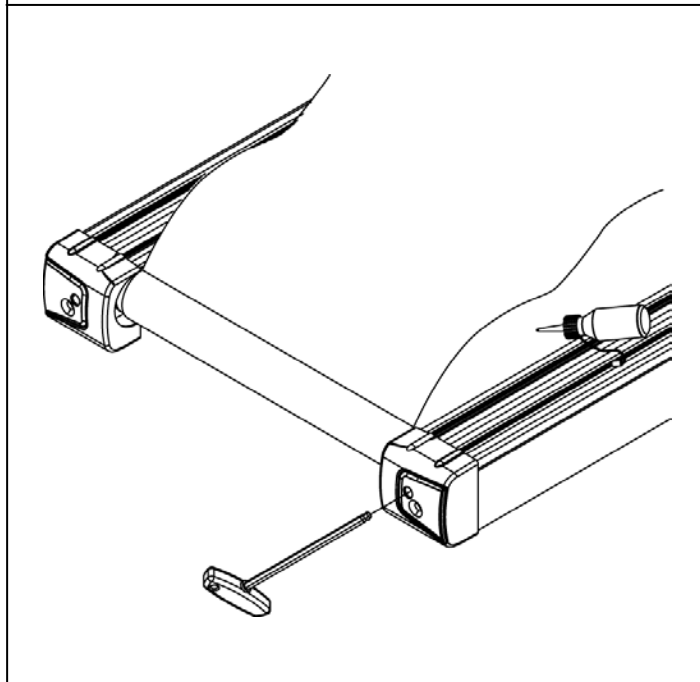
Если беговое полотно сползает вправо

- затяните правый регулировочный винт при помощи ключа на $1\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, как показано на рисунке.

Если беговое полотно сползает влево – затяните левый регулировочный винт при помощи ключа на $1\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, как показано на рисунке.



2. Приподнимите ленту и выдавите немного силикона на центр платформы. При необходимости используйте шестигранный ключ, чтобы раскрутить болт внутри заднего торца платформы и ослабить натяжение полотна. **Рекомендуется проверять смазку тренажера дважды в месяц.**

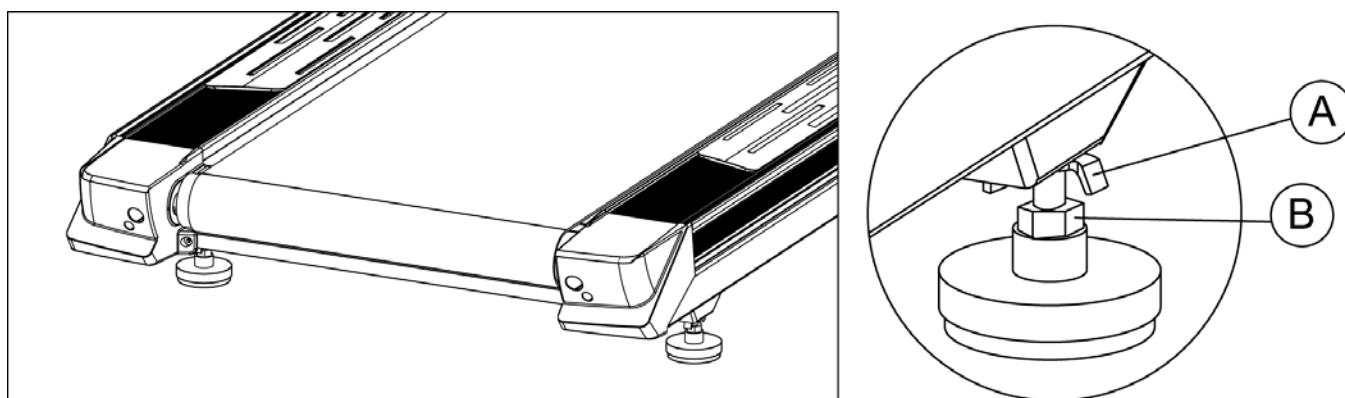


Настройка компенсатора неровности пола

Если беговая дорожка установлена на неровном покрытии, возможна вибрация во время работы, а также нарушение функции подъема бегового полотна.

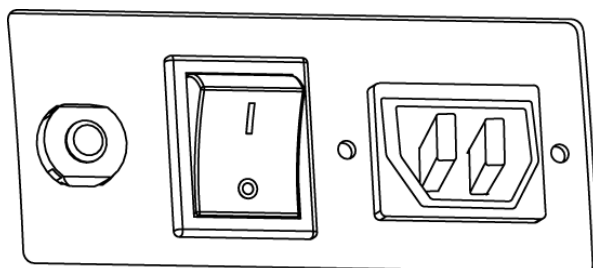
Рекомендуется произвести следующие операции:

1. Поверните А против часовой стрелки
2. Установите В на необходимую высоту
3. Затяните А по часовой стрелке
4. Настройка одинакова как с левой, так и с правой стороны



Выключатель

Выключатель на нижней панели беговой дорожки. 1 означает вкл., 0 означает выкл.



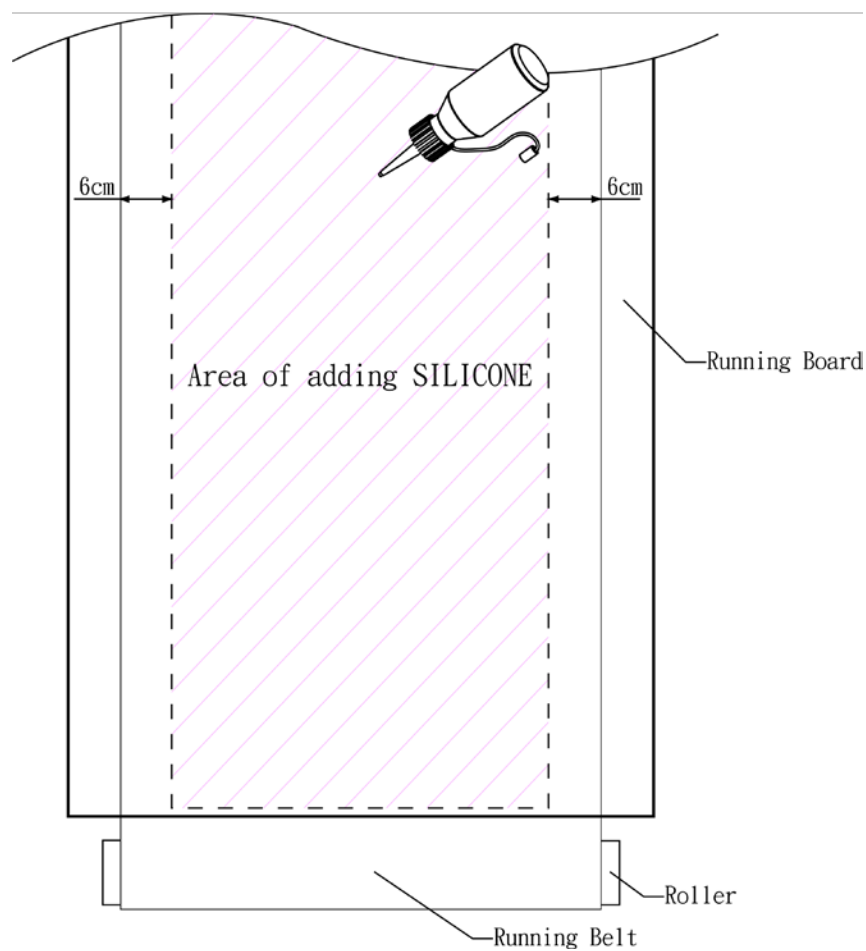
5 СМАЗКА

1. Время нанесения смазки

Когда придет время смазывать беговое полотно, проверьте наличие смазки, проведя рукой под беговым полотном по центру деки. Если смазка отсутствует, нанесите 30cc силиконовой смазки на деку, если же немного смазки там осталось, нанесите 15cc силиконовой смазки.

2. Зона нанесения СИЛИКОНОВОЙ смазки

Наносить смазку следует на центр деки. Расстояние от левого и правого края деки до краёв бегового полотна не должно превышать 6 см.



6 ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОНСОЛИ

CAUTION:

- For your safety, please consult owner's manual carefully before using.
- Risk of injury to persons—To avoid injury, stand on the siderails before starting treadmill.

OPERATING INSTRUCTIONS

1. Turn on power switch and ensure the safety key is attached to console.
2. Attach safety clip to clothing before start up.
3. To start for quick start press **QUICK START** key.
4. To end speed and press **STOP** key.

INSTANT KEY FUNCTION

- **INSTANT INCLINE:**
Press this button and numerical buttons for desired incline.
- **INSTANT SPEED:**
Press this button and numerical buttons for desired speed.

- **PAUSE:**
Program is paused and all of counts stop. If press PAUSE again, program will resume.

- **AV/TV/MUSIC:**
Under video mode activated mode, press this key to switch among TV /DTV / AV / MP3 mode.

- **VOLUME:**
Under TV/DTV/MP3 mode, press this key to adjust volume.

- **CHANNEL:**
Under TV/DTV mode, press this key to switch channel.

- **FAN:**
Turn on/turn off fan.

- **NUMBER KEY:**
1. To be used for entering desired settings.
2. To be used for entering desired speed / incline.

Program Profiles

SPEED INCLINE



Rolling



Fat burn



Aerobic

Program Profiles

SPEED INCLINE



Hill intervals

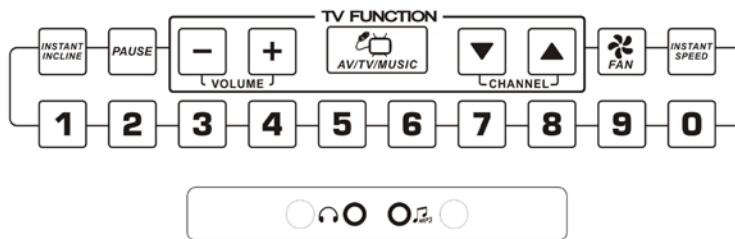


Hill climb



Hill run

WARNING: • Remove safety key when not in use and stroe out of reach from children.



TV FUNCTION

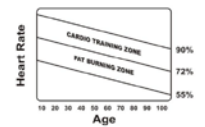
INSTANT INCLINE PAUSE - + AV/TV/MUSIC CHANNEL FAN INSTANT SPEED

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

○ ○ ○ ○ ○

Heart Rate Training Zone Index

• Maximum Heart Rate = 220-Age



MODE INSTRUCTION

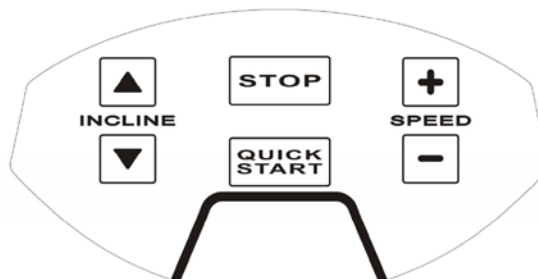
- MANUAL RUN:**
Under start/ready status, press QUICK START (ready) will start at lowest speed in 3 seconds. The race track will be shown in the center of screen. The left bottom corner displays the accumulated loops. Each loop is 0.4km (0.25mile). Touch small icon at bottom right to switch screen to between racetrack and bar chart.

PROGRAM RUN:

1. Under start/ready status, directly touch screen icon of Goal, Program, Fitness Test, HRC, User and Race to select program.
2. Touch QUICK START key to directly start program; or touch ENTER key to set different exercise value.
3. When set different exercise value, touch **ENTER** key to adjust; touch CLEAR key to restore default setting or return to previous page.

TV FUNCTION :

1. Touch ON key at bottom left to open TV mode.
2. Under TV mode, touch AV/TV/MUSIC key to switch DVD, digital TV, analogue TV and MP3.
3. Touch Volume **+**/**-** keys to adjust volume; touch Channel **+**/**-** keys to switch TV channel.

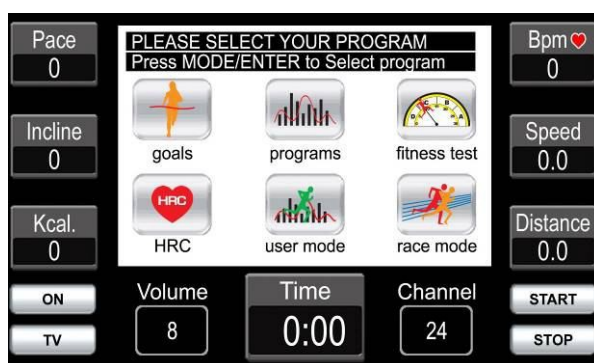


INCLINE STOP SPEED

QUICK START

6-1 Описание консоли

Консоль оснащена 10.1" TFT-LCD экраном, на котором выводятся следующие параметры: BPM (пульс), SPEED (Скорость), DISTANCE (Дистанция), KCAL (Килокалории), INCLINE (Угол наклона), PACE (темп), TIME (Время), CHANNEL (Канал), VOLUME (Громкость).



- ※ Скорость/Угол наклона/Дистанция (SPEED/INCLINE/DISTANCE): На дисплей выводятся значения скорости, угла наклона и дистанции во время занятия на тренажере.
- ※ Калории (KCAL): Показывает сожженные калории во время занятия на тренажере
- ※ Темп (PACE): Время необходимое для прохождения дистанции длиной 1км (мили)
- ※ Пульс (BPM): Частота пульса в минуту
- ※ Канал (CHANNEL): Показывает номер канала в TV режиме.
- ※ Громкость (VOLUME): Показывает уровень громкости в режимах AV/TV/MP3.
- ※ Программные профили (PROGRAM PROFILE):



Целевые программы (Goals mode): Программы тренировок на время, дистанцию или количество сожженных калорий.



Предустановленные программы (Programs mode): 6 предустановленных программ.



Фитнес тест (Fitness test): Программа состоит из 12 минут фитнес теста.



Контроль зоны пульса (HRC): Программа устанавливает нагрузку в зависимости от частоты ударов сердца.



Программа пользователя (User mode): Программа, составляемая пользователем.



Бег наперегонки (Race mode): Бег наперегонки с виртуальным соперником.

Если во время занятия или в режиме готовности беговой дорожки выдернуть **Ключ безопасности** на экране появится картинка, нарисованная ниже. Беговая дорожка остановится, и все значения обнулятся кроме угла наклона. Для возврата беговой дорожки в режим готовности вставьте **Ключ безопасности** на место.




После установки **Ключа безопасности** вам необходимо ввести ваш вес. Вы можете

использовать кнопки   или цифровую клавиатуру.

По умолчанию: 70кг (150lbs).



Диапазон: 23~180кг (50~400 lbs).

1. После установки веса нажмите  для возврата беговой дорожки в режим готовности.

Please enter Weight



Press +/- for setup, ENTER to confirm

2. Если вы желаете использовать вес по умолчанию, нажмите  или  для возврата беговой дорожки в режим готовности.

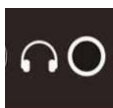
※ Вводить вес необходимо для правильного подсчета сжигаемых калорий. Вводить вес следует после каждого выдергивания **Ключа безопасности**.

1. Если во время занятия не определяется пульс от датчиков пульса, то в окне экрана BPM будет значение 0. Для определения пульса необходимо плотно взяться двумя руками за датчики. В окне BPM начнет моргать «сердце» и появится значение

- пульса. Время необходимое для измерения пульса составляет около 20сек.
2. Значение BPM измеряется в диапазоне 40-220BPM, и может измеряться как от ручных датчиков, так и от беспроводных.



Беговая дорожка может работать с MP3 устройствами. Для этого подключите кабель с разъемами Ø3,5мм в гнездо консоли и в гнездо выхода для наушников в MP3 проигрывателе. Для прослушивания музыки подключите разъем наушников в гнездо консоли.

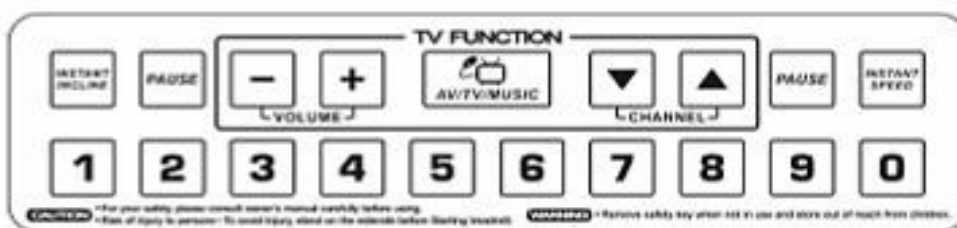
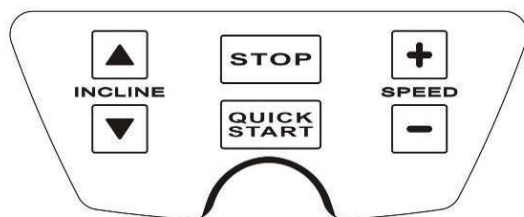


Выход для наушников.



Вход для MP3 проигрывателя.

6-2 Функции кнопок



Кнопка быстрого старта.

При старте из режима готовности беговое полотно начнет двигаться с минимальной скоростью 0.8 км/час (0.5 mph), а уровень наклона опустится до нуля.

При старте из режима программ скорость полотна и угол наклона будет установлен в соответствии с программой.



Кнопка для остановки беговой дорожки во время занятия, и остановки подсчета всех значений. Если нажать кнопку еще раз дорожка перейдет в режим готовности.



Кнопка для увеличения скорости.



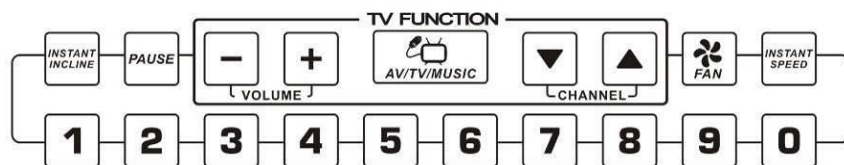
Кнопка для уменьшения скорости.



Кнопка для увеличения угла наклона (Максимальный уровень 15, Шаг 1).



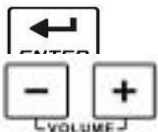
Кнопка для уменьшения угла наклона (Минимальный уровень 0, Шаг 1).



Кнопка для переключения цифровой клавиатуры для ввода угла наклона.
Кнопка для приостановки программы и подсчета всех значений.



Кнопка для входа в программы и подтверждения установленных значений.



Кнопка для уменьшения и увеличения громкости звука.



1. В режиме готовности осуществляет выбор профиля тренировки.

2. Во время занятия переключает внешний вид профиля.

3. В режиме мультимедиа изменяет размер окна видео изображения от основного размера до, во весь экран.



Кнопка для переключения каналов.



Используйте данную кнопку для активации и выключения вентилятора.



Кнопка для удаления вводимых значений или выхода из режима программирования.



Кнопка для переключения цифровой клавиатуры для ввода скорости.



После запуска программы, используйте эти кнопки для быстрого выбора скорости.



Цифровая клавиатура для ввода необходимых значений.

При помощи этих кнопок можно быстро ввести значение скорости и уровня наклона, для значений ниже 10км/ч (наклон 10%) нажмите кнопку один раз, свыше 10км/ч (наклон 10%) последовательно нажмите две кнопки. Например: 21км/ч, нажмите “2” и затем “1” (интервал не должен превышать 1 секунду).





1. **ON** - нажмите эту кнопку для включения функции видео (TV-AV-MP3), нажмите повторно для отключения (OFF).
2. **TV** - нажмите эту кнопку для переключения между режимами TV-AV-MP3
3. **START** - функция аналогична кнопке 
4. **STOP** - функция аналогична кнопке 
5. **MODE** – нажмите эту кнопку для установки 1-32 уровней в пользовательском режиме.






6. **ENTER** – при регулировке параметров в программном режиме, нажмите эту кнопку для подтверждения.
 7. **+** - при регулировке параметров в программном режиме, нажмите эту кнопку для увеличения значения.
 8. **-** - при регулировке параметров в программном режиме, нажмите эту кнопку для уменьшения значения.
 9. **CLEAR** - при регулировке параметров в программном режиме, нажмите эту кнопку для возврата к предустановленным параметрам и возвращения к исходному меню.
- ※ В режиме TV или AV нажмите в центр экрана чтобы приблизить изображение.



6-3 Общее описание и инструкция по эксплуатации:

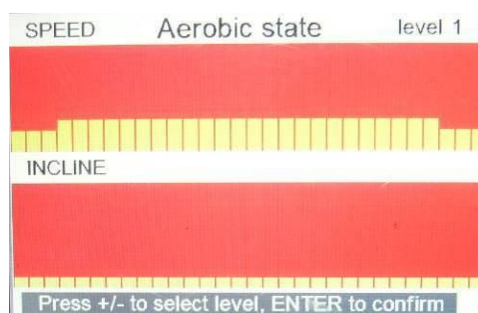
1. Программы используют вес, установленный по умолчанию – 70кг (150 фунтов). Если Вы изменяете этот показатель (диапазон 23-180кг/50-400 фунтов) – то программы будут использовать этот вес.
2. В режиме готовности, нажмите на выбранную программу для входа в режим профилей программ (Целевые *Goal mode*; Предустановленные *Programs mode*; Фитнес тест *Fitness Test mode*; Программа контроля зоны пульса *HRC mode*; Пользовательская *USER mode*; Соревнование *Race mode*)
3. На экране появится текст, который шаг за шагом поможет ввести все необходимые данные.
4. В процессе ввода значения Вы можете нажать  для прекращения текущего ввода и возврата в предыдущее меню.
5. Тренировка закончится по достижении временной отметки равной 0.
6. В режиме готовности нажмите  для входа в режим ручной настройки.
7. После старта программы беговая дорожка будет автоматически изменять скорость

и угол наклона в соответствии с выбранной программой.



8. Если в процессе тренировки нажать  беговая дорожка незамедлительно остановит двигатель, угол наклона останется неизменным.
9. Когда программа закончится или время достигнет максимального значения (99:59), раздастся звуковой сигнал и беговая дорожка остановится, на экране высветится надпись «Run End».
10. Если в режиме готовности угол наклона не равен нулю, нажмите  и удерживайте в течение 2 секунд или нажмите , уровень наклона автоматически опустится до нуля.
11. Если в момент опускания бегового полотна выдернуть КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ, двигатель наклона остановится.
12. Предустановленные программы Program mode: после входа в этот режим Вы можете выбрать программу (P1~P6) и нажать на нее для входа в режим настроек.

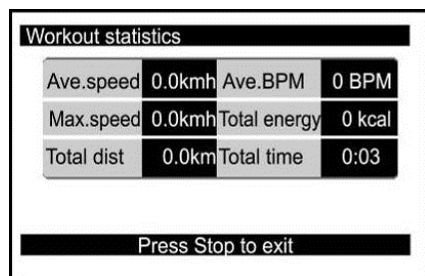
Нажав  Вы запустите программу настройками по умолчанию.

- 12.1 Нажав клавиши   можно установить интенсивность нагрузки L1~L10. Каждая программа состоит из 32 частей с разными скоростями и углами наклона (Смотрите приложение). На каждую часть приходится 1/32 общего времени




12.2 Общее время тренировки поделено на 32 стадии.

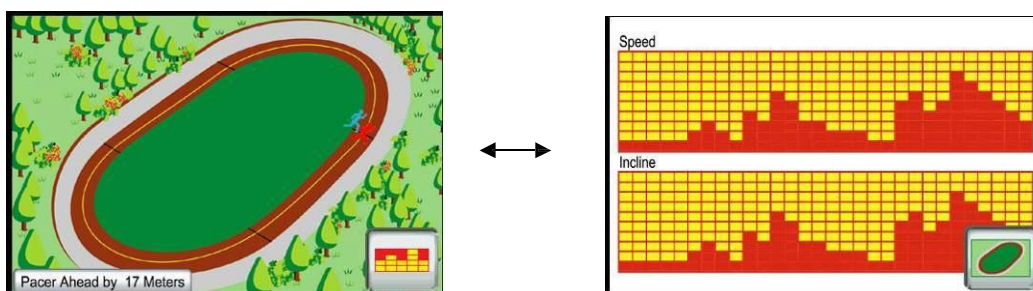
13. Если программа находится в режиме Пауза (Pause) более 1 минуты или если во время тренировки нажать кнопку , на дисплей выведется статистика занятия на беговой дорожке, и через 20 секунд дорожка перейдет в режиме готовности (Пользователь может нажать кнопку , чтобы сразу выйти в режим готовности).







6-4 Описание программ

Ручной режим (MANUAL Mode)

1. Нажмите  через три секунды беговое полотно начнет движение со скоростью 0.8км/ч(0.5MPH) а на экран будет выведен ландшафт. Номер круга будет отображаться в левом углу экрана. Длина каждого круга равно 0.4км(0.25MIL). Также Вы можете нажать на картину в правом нижнем углу экрана и перейти в режим структуры тренировок.



2. Шаг регулировки скорости равен 0.1км/ч(MPH). Скорость регулируется кнопками +/- или нажатием кнопки  и выбором значения от 0 до 9 на цифровой клавиатуре.
3. Шаг регулировки наклона равен 1. Угол наклона регулируется кнопками +/- или нажатием кнопки  и выбором значения от 0 до 9 на цифровой клавиатуре.
4. Максимальное время бега составляет 99 минут и 59секунд, по достижении этого времени беговая дорожка остановится и вернется в режим Готовности.
5. Если во время тренировки нажать кнопку , беговая дорожка остановится и на экране появится надпись «PAUSE», но угол наклона не изменится. Нажав  повторно, беговая дорожка возобновит работу со скоростью и уровнем подъема до остановки.



Целевые программы (Goal Mode)


Цель Время (Time Goal) - В этой программе устанавливается время, которое необходимо пробежать. По достижении этого времени беговая дорожка остановится.

Цель дистанция (Distance Goal) - В этой программе устанавливается дистанция, которую необходимо пробежать. По прохождению этой дистанции беговая дорожка остановится.

Цель калории (Calories Goal) - В этой программе устанавливается количество калорий,



которые необходимо сжечь. По сжиганию калорий беговая дорожка остановится.



1. Выбрав одну из программ установите необходимое время, дистанцию и калории





при помощи клавиш 

- ┌ Диапазон Времени: 20~99 минуты, по умолчанию 20 минут, шаг 1 минута.
- ┌ Диапазон Дистанции: 1~99км, по умолчанию 5км, шаг 1км.
- ┌ Диапазон Калорий: 40~999kcal, по умолчанию 500kcal, шаг 1kcal.

2. После установки значений нажмите  для запуска программы

3. В процессе ввода значений вы можете нажать кнопку  и прекратить их ввод, и вернуться предыдущее меню или, нажав  выйти в режим Готовности.

4. После установки целевых значений и нажав  или  программа запустится и начнется обратный отсчет установленных значений.

5. Во время тренировки можно изменить значения скорости и угла наклона нажав клавиши   или  .

6. Когда значения Времени, Дистанции или Калорий достигнет 0, беговая дорожка остановится.



Предустановленные программы (Programs mode)



Rolling



Fat burn



Aerobic



Hill run






Hill climb





Hill intervals

1. В данной программе доступно 6 подпрограмм: Роллинг (Rolling), Сжигание калорий (Fat burn), Аэробная (Aerobic), Бег по холмам (Hill run), Подъем в гору (Hill climb) и Череда холмов (Hill intervals).

2. После выбора подпрограммы установите уровень нагрузки с помощью . Всего доступно 10 уровней нагрузки.

3. Нажмите  и установите Время занятия с помощью клавиш  (По умолчанию 20 минут, диапазон Времени: 20~99 минуты).

4. В процессе ввода значения вы можете нажать кнопку  и принять значение по умолчанию или, нажав  выйти в режим Готовности.

5. После установки Времени нажав  или  программа запустится и



начнется обратный отсчет установленного Времени.

6. Во время тренировки можно изменить значения скорости и угла наклона нажав

клавиши   или  . Всего доступно 8 уровней.



Фитнес-тест (Fitness Test Mode)

1. Программа длится 12 минут и разделена на 32 части.
2. Введите возраст (13~80 лет) и пол для правильного расчета результата.
3. После ввода значений нажмите  или программа запустится и начнется обратный отсчет установленного Времени.
4. Первоначальная скорость 2,0 км/час (1.2 mph).
5. В режиме Фитнес теста при помощи кнопок +- можно регулировать скорость, но нельзя изменять уровень подъема (↑↓) и нажимать кнопку , так как данный режим предполагает бег по горизонтальной поверхности в течение 12 минут.
6. Когда программа закончится, на экран выведется значение теста от 1 до 5.
1 – плохой результат
5 – отличный результат
7. Таблица Фитнес теста приведена ниже:

МУЖЧИНА					
Возраст	ДИСТАНЦИЯ				
	<20	<1.00 KM	<1.25 KM	<1.50 KM	<1.75 KM
<30	<1.00 KM	<1.25 KM	<1.50 KM	<1.75 KM	≥1.75 KM
<40	<0.95 KM	<1.15 KM	<1.40 KM	<1.65 KM	≥1.65 KM
<50	<0.85 KM	<1.05 KM	<1.30 KM	<1.55 KM	≥1.55 KM
≥50	<0.80 KM	<1.00 KM	<1.25 KM	<1.54 KM	≥1.54 KM
Результат	1	2	3	4	5

ЖЕНЩИНА					
Возраст	ДИСТАНЦИЯ				
	<20	<0.95 KM	<1.15 KM	<1.35 KM	<1.65 KM
<30	<0.95 KM	<1.15 KM	<1.35 KM	<1.65 KM	≥1.65 KM
<40	<0.85 KM	<1.05 KM	<1.25 KM	<1.55 KM	≥1.55 KM
<50	<0.75 KM	<0.95 KM	<1.15 KM	<1.45 KM	≥1.45 KM
≥50	<0.65 KM	<0.85 KM	<1.05 KM	<1.35 KM	≥1.35 KM
Результат	1	2	3	4	5



Контроль зоны пульса HRC (необходим нагрудный кардиодатчик)



Цель этой программы - тренировка сердечной мышцы. В процессе тренировки показатель сердцебиения будет равен целевому пульсу, установленному вами, а угол наклона и скорость будут меняться, чтобы удерживать определенную частоту пульса для достижения эффекта тренировки.

Программа включает в себя 4 пульса зависимые подпрограммы 65%, 75%, 85% и Целевая зона пульса (THR).



Формула для расчета Целевой зоны пульса = $(220 - \text{индивидуальный возраст}) \times \text{процентная величина нагрузки}$.



Например, для пользователя 40 лет, Целевая зона пульса для 85 процентов от теоретического максимума, высчитывается по формуле:

$$(220 - 40(\text{возраст})) \times 0,85 (85\%) = 153 \text{удар/мин.}$$

Данный уровень определен Американским колледжем спортивной медицины в «Справочнике для тестирования физических упражнений и предписаний»

1. Выбрав одну из программ, введите возраст (по умолчанию 30 лет, диапазон

возраста: 13~80), нажмите  и компьютер автоматически рассчитает Целевую зона пульса. Введите время (по умолчанию 20 минут, диапазон: 20~99 минуты) и нажмите  для начала тренировки.

В процессе ввода значений вы можете нажать кнопку  и принять значение по умолчанию или, нажав  выйти в режим Готовности.

2. После старта программы HRC, беговое полотно запустится со скоростью 1.6км/час (1.0MPH), угол наклона 0. Каждые 10 секунд программа будет увеличивать или уменьшать скорость в зависимости от измеренного пульса. Если значение измеренного пульса ниже установленного, скорость бегового полотна будет увеличиваться на 0,5км/час (0.3MPH). Если значение измеренного пульса выше установленного, скорость бегового полотна будет уменьшаться на 0,5км/час (0.3MPH). Если скорость увеличивалась (уменьшалась) 10 раз подряд, то угол наклона увеличится (уменьшится) на 1. Максимальная скорость может увеличиваться до верхнего предела. Максимальный уровень подъема может увеличиваться до 15-ого уровня.

3. Если датчики пульса не определяют пульс, на экране появится надпись «НЕТ ПУЛЬСА» (NO PULSE). Если в течение 45 секунд не будет определен пульс, беговая дорожка остановится и перейдет в режим Готовности. Таблица расположенная ниже показывает соотношение между возрастом и Целевой зоной пульса (HRC).

Возраст	BPM			Возраст	BPM			Возраст	BPM			Возраст	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				






Пользовательские программы (User mode)

- Нажмите MODE для ввода значений в 32 частях программы. Нажав клавиши или можно изменить значения скорости и угла наклона для каждой части программы (всего от 1 до 15 значений). Редактируемый сегмент будет моргать. Нажмите для перехода к следующим частям программы или для старта программы.
- В процессе занятия можно изменять скорость и угол наклона беговой дорожки в каждой части программы (1~32).
- Установленное время по умолчанию 20 минут (диапазон: 20~99 минуты) На каждую часть программы приходится 1/32 общего времени.
- Функциональное действие кнопок Pause и Stop такое же, как в режиме Ручное управление (MANUAL Mode)
- Во время настройки параметров если Вы хотите отменить предыдущий параметр, нажмите чтобы вернуться к предустановленному или нажмите для возврата в меню готовности.



Бег наперегонки (Race)

1. Выбрав программу, введите дистанцию (0.1-0.4-1.0-2.0-5.0-10.0 км/миль) и время, за которое необходимо пробежать это расстояние. Нажимайте   для настройки. Компьютер автоматически рассчитает среднюю скорость. Средняя скорость = Дистанция / Время (км/час(mi/hr))

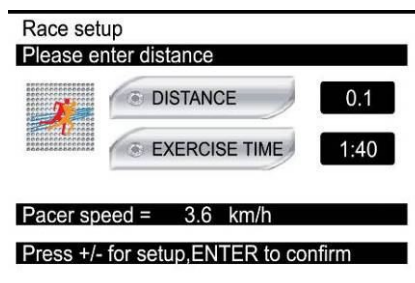
2. Нажмите  и через три секунды беговое полотно начнет двигаться и на экране появится ландшафт беговой дорожки на 400 метров (0.25MIL).

3. При неправильном вводе числа Вам необходимо настроить параметр чтобы начать тренировку.

4. Голубая точка на экране представляет пользователя, красная - компьютер. В правом углу экрана будет выводиться расстояние, на которое отстает или опережает компьютер пользователя.

5. Пользователь может регулировать скорость и угол наклона по своему усмотрению. Когда пользователь (голубая точка) отстает от компьютера, увеличьте скорость, чтобы догнать компьютер (красная точка).

Когда один из бегунов закончит дистанцию, беговая дорожка автоматически остановится а на экране появится совокупное число упражнения.



6-5 Сигналы об ошибке:

E1 - Беговая дорожка не может считать показатель скорости.

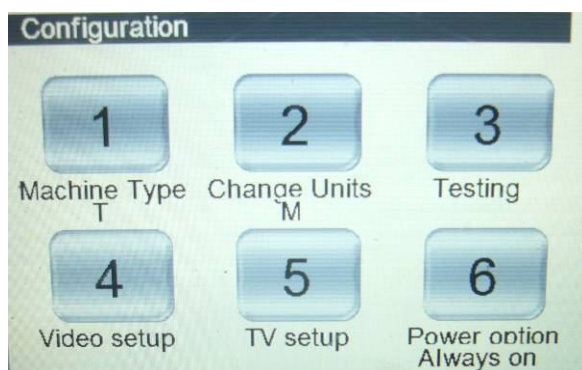
E6 - Не работает двигатель наклона.

E7 - Наклон слишком крутой или пологий (нарушение показателей).

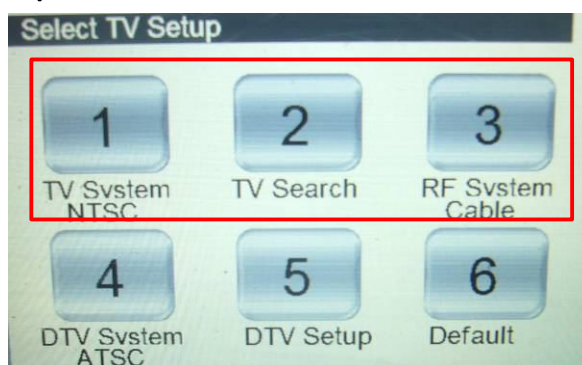
6-6 Сервисный режим (настройка TV)

При первом использовании компьютера войдите в этот режим для настройки параметров TV. Не редактируйте другие параметры во избежание выхода из строя беговой дорожки.

В режиме готовности нажмите INCLINE UP. Затем быстро нажмите кнопку STOP чтобы войти в режим конфигурации.



↓ Нажмите "5TV setup"



Пошаговая настройка:

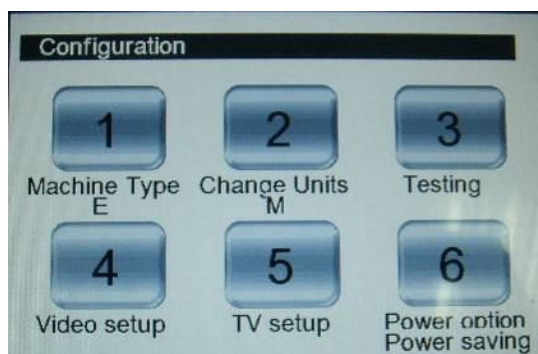
1. Выберите с помощью кнопки AV/TV/MUSIC пункт "TV System" и нажав ENTER войдите в него для выбора TV системы: NTSC, PAL или SECAM
2. Выберите с помощью кнопки AV/TV/MUSIC пункт "RF System" и нажав кнопку ENTER войдите в него для выбора входного TV сигнала: CATV или AIR
3. Выберите с помощью кнопки AV/TV/MUSIC пункт "TV Search" и нажмите кнопку ENTER для начала сканирования каналов. Эта функция устраняет каналы без телевизионного вещания
4. После завершения сканирования нажмите кнопку STOP для возврата в режим готовности

E7 - исправление нарушения функции двигателя наклона

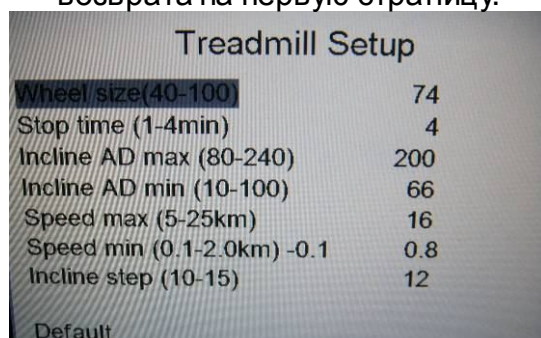
Отсоедините ключ безопасности и затем вставьте его обратно, двигатель подъема начнет процедуру автоматической калибровки и придет в норму через несколько секунд.

Если это не решило проблему, нажмите кнопку STOP для перехода в режим ожидания.

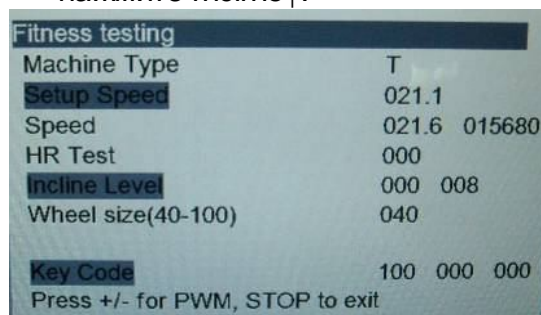
(1) нажмите , затем нажмите  для входа в режим конфигурации.



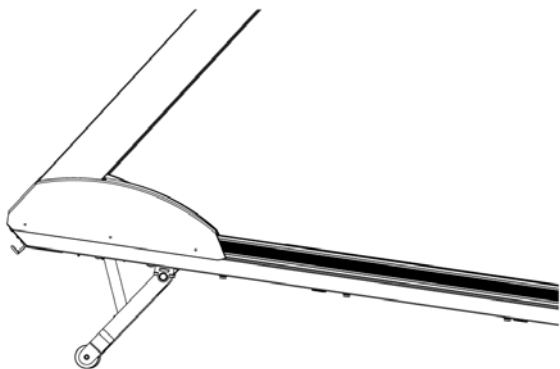
- (2) В режиме конфигурации сперва нажмите "1", затем "5" для входа в параметры наклона.
- (3) Запишите значения Incline AD max и Incline AD min, затем нажмите "clear" для возврата на первую страницу.



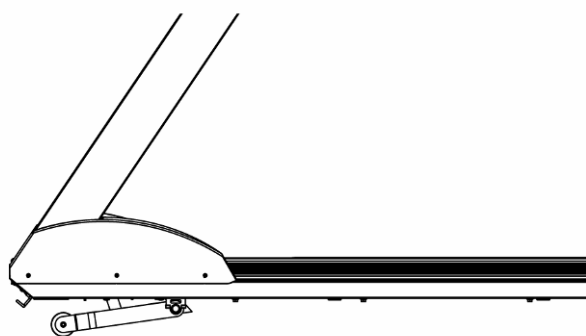
- (4) Нажмите "3" для входа в режим фитнес-теста. Проверьте, находится ли значение "Incline Level" в пределах ± 3 от значения в пункте (3). Если значение выше или дорожка находится в верхнем положении (рисунок 1), нажмите incline↓; И наоборот, если значение ниже или дорожка находится в нижнем положении (рисунок 2), нажмите incline↑.



- (5) Нажмите incline↑ или ↓key и двигатель наклона вернется в нулевое положение. Когда наклон вернется в правильное положение и двигатель наклона остановится, нажмите STOP для выхода.
- ⌘ Перезапустите программу или запустите дорожку вручную, в этот момент двигатель наклона вернется в исходное положение. Проверьте правильность его работы.
 - ⌘ Если приведенные выше инструкции не смогли решить проблемы – свяжитесь с официальным дилером.

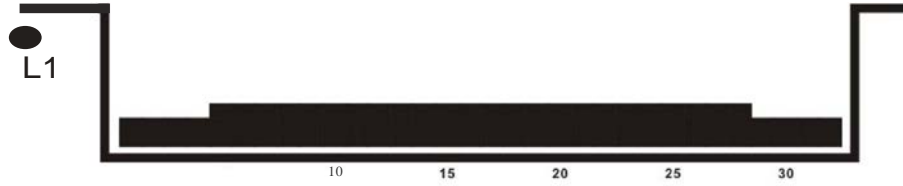


(Рисунок 1)

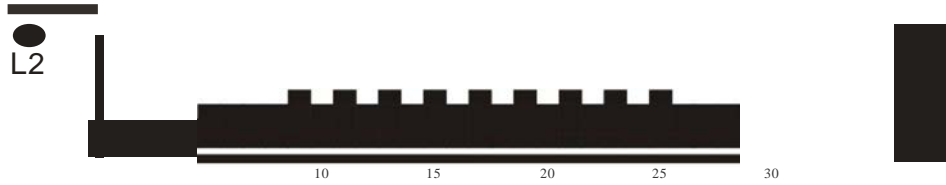


(Рисунок 2)

ROLLING{1}



	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
■ SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	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	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4	
■ SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5	1.5



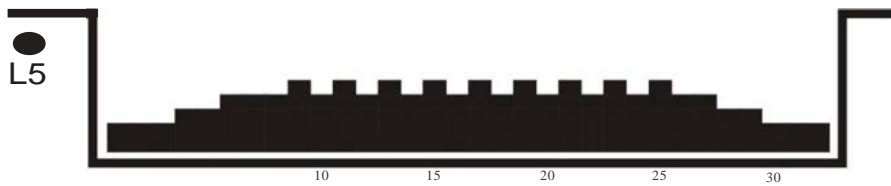
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4
■ SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.5



	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
■ SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	5.6	6.4	7.2	6.4	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4	2.4
■ SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	3.5	4.0	4.5	4.0	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5	1.5

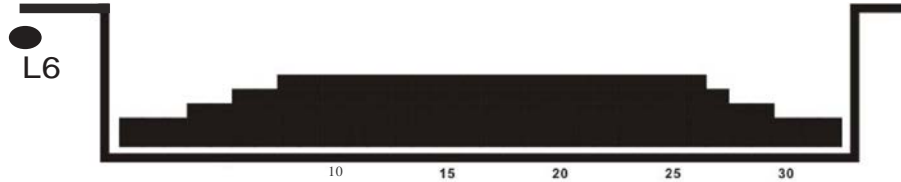


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	6.4	7.2	8.0	7.2	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0	3.2	3.2
■ SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	4.0	4.5	5.0	4.5	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	4.0	2.5	2.0	2.0

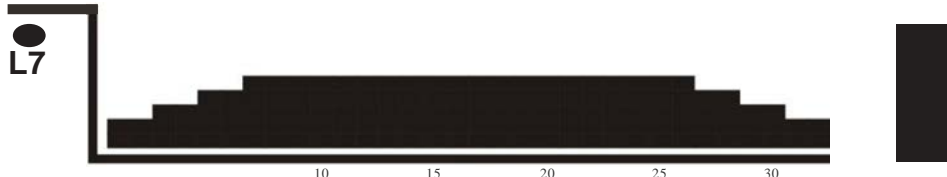


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	8.8	8.0	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	3.2
■ SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.5	5.0	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0	2.0

ROLLING{2}



	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
■ SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	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	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	3.2
■ SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0	2.0



	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
■ SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	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	9.6	8.0	7.2	5.6	4.8	4.0	4.0
■ SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.0	5.0	4.5	3.5	3.0	2.5	2.5



	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
■ SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	9.6	10.4	12.0	10.4	12.0	10.4	12.0	10.4	12.0	10.4	12.0	10.4	12.0	10.4	12.0	10.4	12.0	10.4	12.0	10.4	8.8	7.2	5.6	4.8	4.0	4.0
■ SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.0	6.5	7.5	6.5	7.5	6.5	7.5	6.5	7.5	6.5	7.5	6.5	7.5	6.5	7.5	6.5	7.5	6.5	7.5	6.5	5.5	4.5	3.5	3.0	2.5	2.5



	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
■ SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	10.4	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8	4.0	4.0
■ SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.0	6.0	5.0	3.5	3.0	2.5	2.5



	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
■ SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	8.8	8.0	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	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	3.2
■ SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.5	5.0	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0	2.0

HILL RUN(1)



	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								
SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4	15.2	16.0	16.8	17.6	18.4	19.2	20.0	20.8	21.6	22.4	23.2	24.0	24.8	25.6	26.4	27.2	28.0	28.8	29.6	30.4	31.2	32.0		
SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5	19.0	19.5	20.0	
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	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	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0



	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								
SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	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	4.0	3.2	2.4	2.4							
SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	3.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.5							
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	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	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0



	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						
SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	6.4	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4					
SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	4.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5	1.5						
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	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	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0



	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					
SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	7.2	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0	3.2	3.2					
SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	4.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.0	2.5	2.0	2.0					
INCLINE (%)	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0



	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
SPEED (Km/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	5.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5	2.0	2.0
SPEED (Mile/hr)	1.2	1.2	1.5	1.8	3.0	3.4	3.7	3.4	3.7	3.4	3.7	3.4	3.7	3.4	3.7	3.4	3.7	3.4	3.7	3.4	3.7	3.4	3.7	3.4	3.7	3.4	3.0	2.7	1.8	1.5	1.2	1.2
INCLINE (%)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	4.0	3.0	2.0	2.0

HILL RUN(2)



	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
SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	10.4	9.6	8.8	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2
SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	
INCLINE (% LEVEL)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0



	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
SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	10.4	9.6	8.8	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2
SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0
INCLINE (% LEVEL)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0



	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
SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.0	11.2	10.4	9.6	8.8	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0
SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
INCLINE (% LEVEL)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0

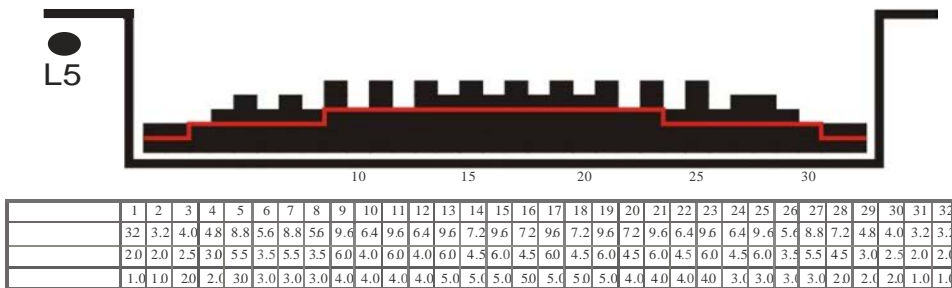
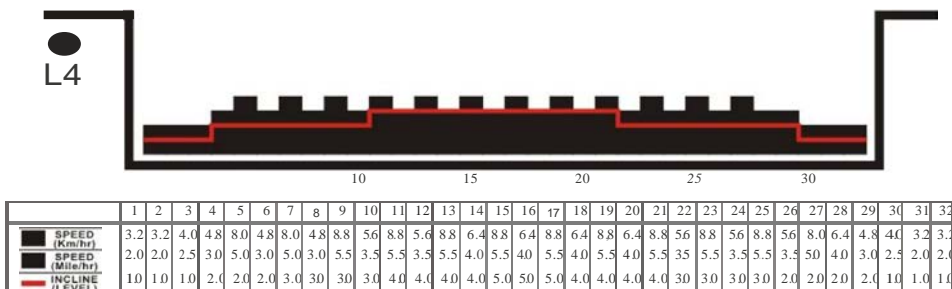
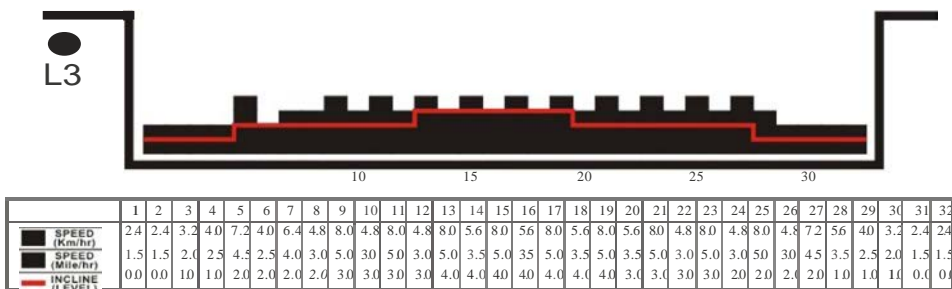
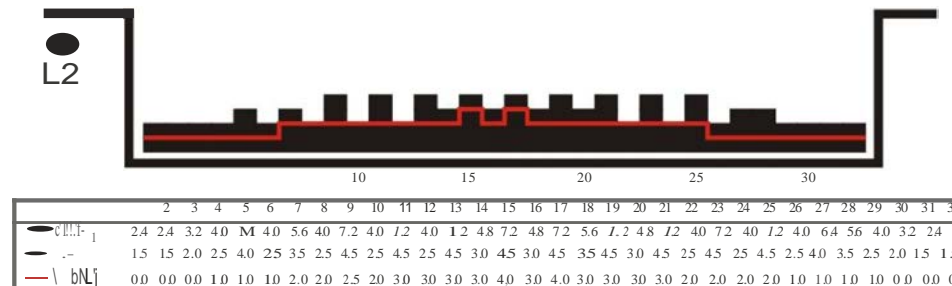
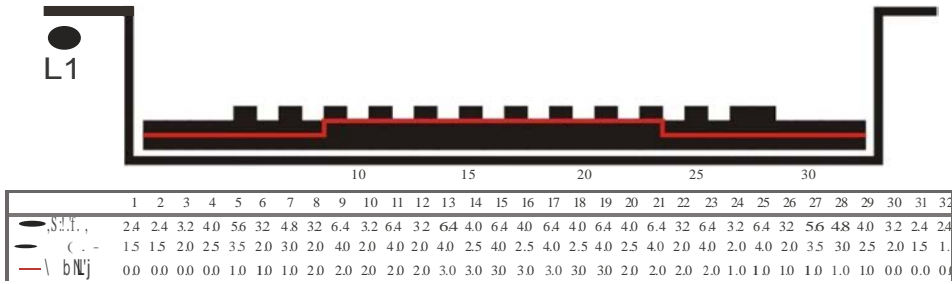


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.0	11.2	10.4	9.6	8.8	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0
SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
INCLINE (% LEVEL)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0



	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
SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.0	11.2	10.4	9.6	8.8	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0
SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
INCLINE (% LEVEL)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0

HILL CLIMB(1)



HILL CLIMB(2)



	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
	3.2	3.2	4.0	4.8	9.6	6.4	9.6	6.4	10.4	8.0	10.4	8.0	8.0	8.0	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	12.0	10.4	10.4	6.4	9.6	8.0	4.8	4.0	3.2	3.2		
	2.0	2.0	2.5	3.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	5.0	6.5	5.0	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	2.0
	2.0	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	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	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	



	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
SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	10.4	7.2	0.4	8.0	11.2	8.0	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.0	11.2	7.2	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0	4.0
SPEED (Mile/hr)	2.0	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	2.5
INCLINE (LEVEL)	2.0	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0



	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		
	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	8.0	1.2	8.0	12.0	8.8	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	8.8	11.2	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0	4.0		
	2.5	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	6.0	7.5	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5	2.5		
	2.0	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	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0

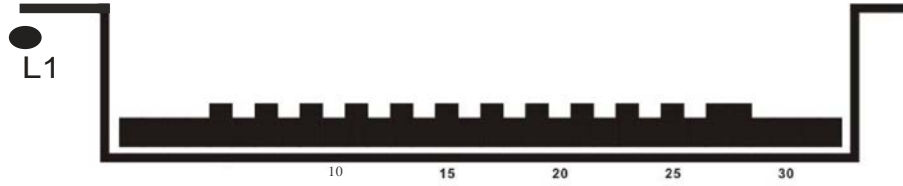


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	8.8	2.0	8.8	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	10.0	12.0	10.0	12.0	10.0	12.0	10.0	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	8.8	12.0	8.0	5.6	4.8	4.0	4.0		
	2.5	2.5	3.0	3.5	6.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	8.0	6.0	7.5	5.5	7.5	5.0	3.5	3.0	2.5	2.5
	2.0	2.0	3.0	4.0	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	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	2.0	2.0	

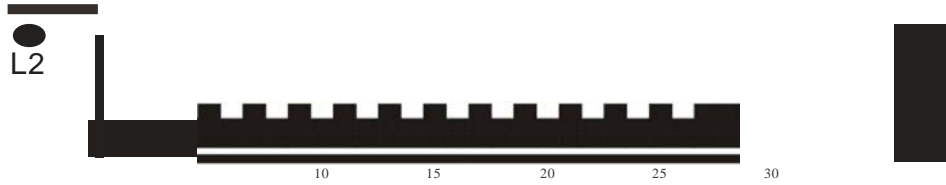


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	9.6	2.8	9.6	12.0	10.4	12.0	10.4	12.0	12.0	12.0	13.0	11.2	13.0	11.2	13.0	11.2	13.0	11.2	13.0	11.2	13.0	10.4	5.6	4.8	4.0	4.0			
	2.5	2.5	3.0	3.5	6.5	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.0	7.5	6.5	3.5	3.0	2.5	2.5
	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	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	2.0		

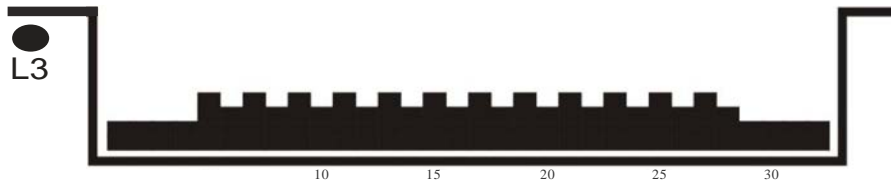
INTERVAL{1}



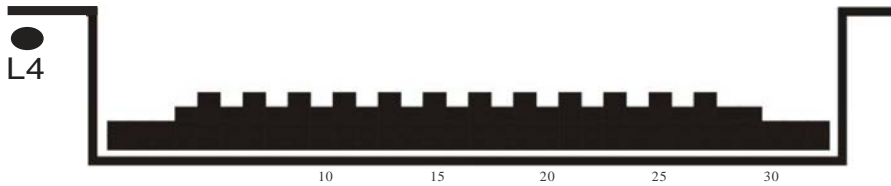
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4
■ SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.5



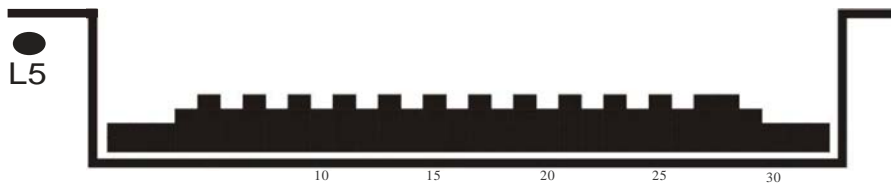
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4
■ SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	2.5	2.0	1.5	1.5



	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
■ SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	4.0	3.2	2.4	2.4
■ SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.5	2.5	2.0	1.5	1.5

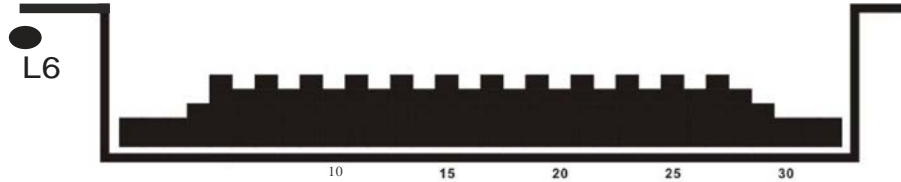


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	3.2
■ SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	4.0	4.0	2.5	2.0	2.0

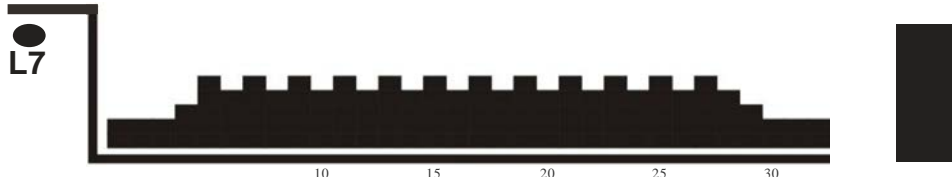


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	7.2	4.8	4.0	3.2	3.2
■ SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.5	3.0	2.5	2.0	2.0

INTERVAL{2}



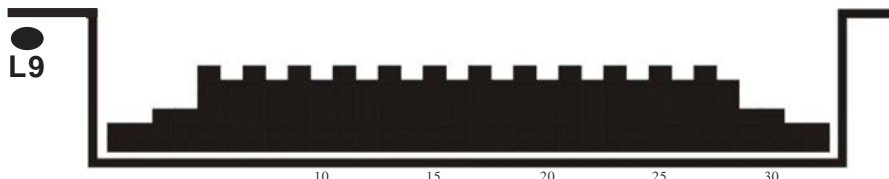
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	9.6	7.2	9.6	9.6	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	4.8	4.0	3.2	3.2
■ SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	3.0	2.5	2.0	2.0



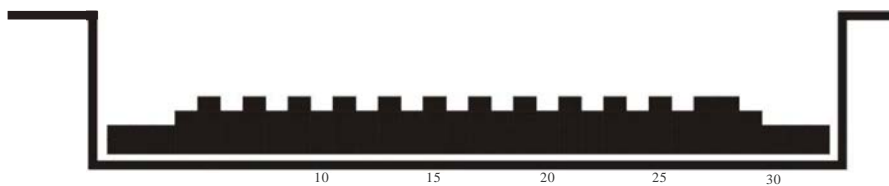
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	4.8	4.0	3.2	3.2
■ SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	3.0	2.5	2.0	2.0



	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
■ SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	5.6	4.8	4.0	4.0
■ SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	3.5	3.0	2.5	2.5



	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
■ SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	5.6	4.8	4.0	4.0
■ SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	3.5	3.0	2.5	2.5



	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	
■ SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	7.2	4.8	4.0	3.2	3.2
■ SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	4.5	3.0	2.5	2.0	2.0

Aerobic

Speed and Elevation

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	31	32		
Level 1	Elevation	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	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	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	3.5	4	3	2.5	2	1.5		
Level 2	Elevation	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	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	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	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5		
Level 3	Elevation	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	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	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	5	4.5	4	3.5	2.5	2	1.5		
Level 4	Elevation	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	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	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	5	5.5	5	4.5	4	3	2.5	2	
Level 5	Elevation	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	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	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	6	5.5	5	4.5	3	2.5	2		
Level 6	Elevation	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	1	1	1	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	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	6.5	6	6.5	5	3	2.5	2		
Level 7	Elevation	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	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	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	7	6.5	6	5.5	3	2.5	2		
Level 8	Elevation	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	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	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	7.5	7	6.5	6	3.5	3	2.5		
Level 9	Elevation	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	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	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	8	7.5	7	6.5	3.5	3	2.5		
Level 10	Elevation	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	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	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	8.5	8	8.5	8	7.5	6.5	3.5	3	2.5

Fat Burn

Speed and Elevation

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	31	32			
Level 1	Elevation	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	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	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	2.5	4.0	2.0	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	1.5	2.5	1.2	2.5	1.2	2.5	1.2	2.5	1.2	2.1	1.8	1.5	1.2	0.9	
Level 2	Elevation	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	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	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	1.8	2.8	1.5	2.8	1.5	2.8	1.5	2.8	1.5	2.5	2.1	1.5	1.2	0.9	
Level 3	Elevation	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	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	3.5	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	2.1	3.1	1.8	3.1	1.8	3.1	1.8	3.1	1.8	2.8	2.1	1.5	1.2	0.9	
Level 4	Elevation	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	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			
	(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	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	2.5	3.4	2.1	3.4	2.1	3.4	2.1	3.4	2.1	3.1	2.5	1.8	1.5	1.2	
Level 5	Elevation	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	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0			
	(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	4.5	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	2.8	3.7	2.5	3.7	2.5	3.7	2.5	3.7	2.5	3.7	2.1	3.4	2.8	1.8	1.5
Level 6	Elevation	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	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	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	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	3.1	4	2.8	4	2.8	4	2.8	4	2.5	3.7	3.1	1.8	1.5	1.2	
Level 7	Elevation	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	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	5.0	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	3.4	4.3	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	4.3	2.8	4.3	3.1	2.1	1.8	1.5	
Level 8	Elevation	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	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	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.0	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	3.7	4.6	3.4	4.6	3.4	4.6	3.4	4.3	3.1	4.3	3.1	2.1	1.8	1.5	
Level 9	Elevation	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	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	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	6.5	8.0	6.0	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	4	5	3.7	5	3.7	5	3.7	4.6	3.4	4.6	3.1	2.1	1.8	1.5	
Level 10	Elevation	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	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	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	4.3	5.3	4	5.3	4	5.3	4	5.3	4	4.6	3.7	2.1	1.8	1.5	