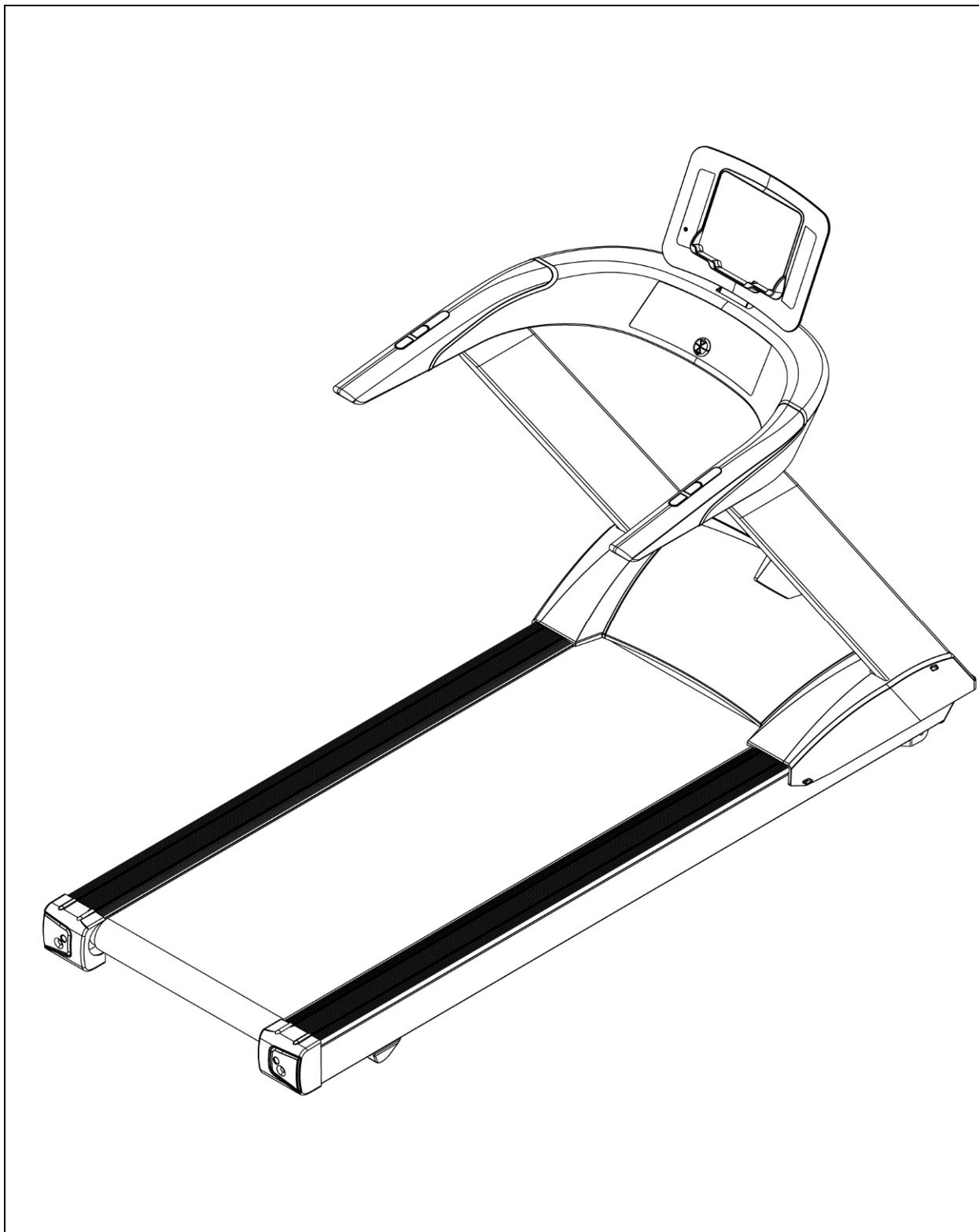


# БЕГОВАЯ ДОРОЖКА X3-T 10"LCD РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



---

## ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессиональной беговой дорожки **X3-T 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 высококачественной беговой дорожки и желаем успешных тренировок!

Тренажеры *AEROFIT* 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* или пришло время проводить периодическое сервисное обслуживание, просим связаться с официальным сервисным центром *AEROFIT* по контактной информации, указанной ниже:

**Тел.: (495) 276-27-26, 221-26-29**

**Электронный адрес: [service@sportrus.ru](mailto: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*  
на территории Российской Федерации и СНГ  
г. Москва**

**Варшавское шоссе 33, стр. 13**

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

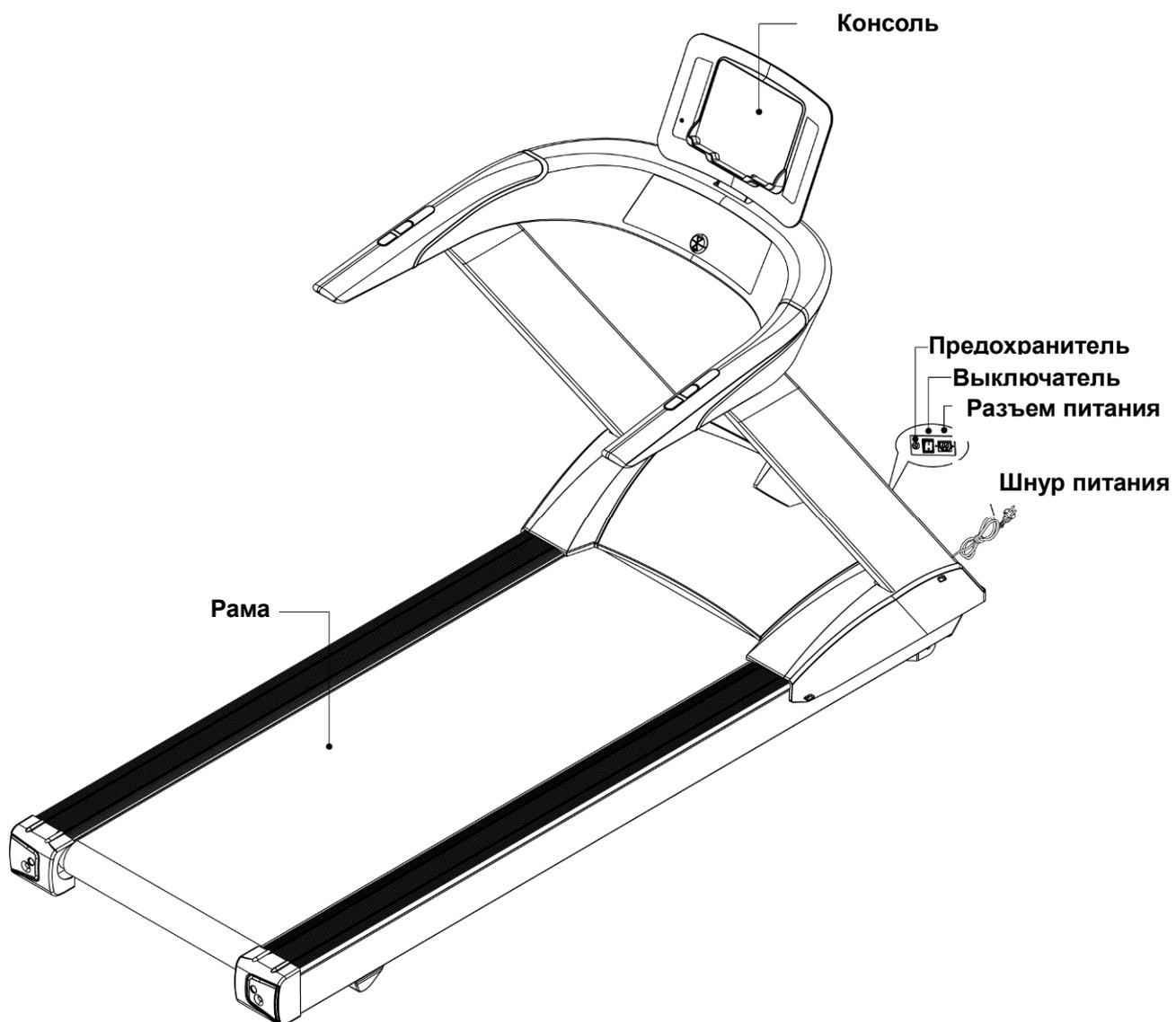
**[www.aerofit.ru](http://www.aerofit.ru)**

---

---

## 1. Общий внешний вид

---



---

## 2. Меры предосторожности и инструкции по технике

### безопасности

---

Перед началом использования и установкой тренажера, пожалуйста, ознакомьтесь с основными мерами предосторожности, изложенными ниже:

■ **Опасность: во избежание риска поражения электрошоком:**

Отключайте тренажер от сети после использования и перед проведением чистки тренажера.

■ **Предупреждение: во избежание ожогов, пожаров, электрошока, травм или других увечий, следуйте инструкциям ниже:**

1. Не оставляйте тренажер без присмотра, когда он включен в сеть. Всегда выключайте его, если прекращаете использование, а также осуществляете техническое обслуживание.
2. Чтобы избежать опасности, тренажер не должны использовать дети, инвалиды или лица с ограниченными двигательными, умственными способностями, с нарушениями органов чувств, а также лица без опыта использования и необходимых для этого знаний. Держите тренажер вдали от детей.
3. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции.
4. Неправильные или чрезмерные тренировки могут нанести вред Вашему здоровью.
5. Никогда НЕ используйте тренажер, если поврежден электропровод или штепсель, а также, если сам тренажер неисправно работает, поврежден или взаимодействовал с водой. Верните тренажер в сервис-центр для экспертизы и исправления повреждения.
6. Не передвигайте тренажер при помощи электропровода и не используйте его в качестве держателя.
7. Держите провод вдали от нагреваемых поверхностей.
8. Никогда не используйте тренажер, если вентиляционные отверстия закрыты. Не допускайте попадания в отверстия пуха, волос и т.д.
9. Никогда не бросайте и не вводите ничего в отверстия тренажера.
10. Не используйте на открытом воздухе.
11. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой поверхности.
12. Зона безопасности вокруг тренажера должна составлять 2,000мм x 1,000 мм.
13. Не используйте в местах, где распылялись какие-либо спреи и аэрозоли или в местах с разреженным кислородом.
14. Чтобы выключит тренажер, переведите все клавиши в режим "OFF", затем выньте провод из розетки.
15. Подсоединяйте тренажер только к правильно заземленным розеткам.
16. Максимальный вес пользователя 180 кг.

---

### 3. Общие рекомендации

---

Не вставляйте на беговое полотно до запуска беговой дорожки. Включите беговую дорожку, затем возьмитесь за поручни и встаньте на платформы, расположенные по бокам бегового полотна. Затем, нажмите кнопку "START" (СТАРТ), мотор запустится на низкой скорости, встаньте на центральную часть бегового полотна и начните тренировку. Не забудьте прикрепить к своей одежде клипсу аварийной остановки – это позволит автоматически остановить беговую дорожку, в случае если Вы потеряете равновесие и упадете. Пожалуйста, не начинайте тренировку с большой скорости и не запрыгивайте на беговую дорожку. Если Вы почувствуете себя плохо, возьмитесь за поручни и встаньте на боковые платформы.

### 4. Инструкции по заземлению проводов

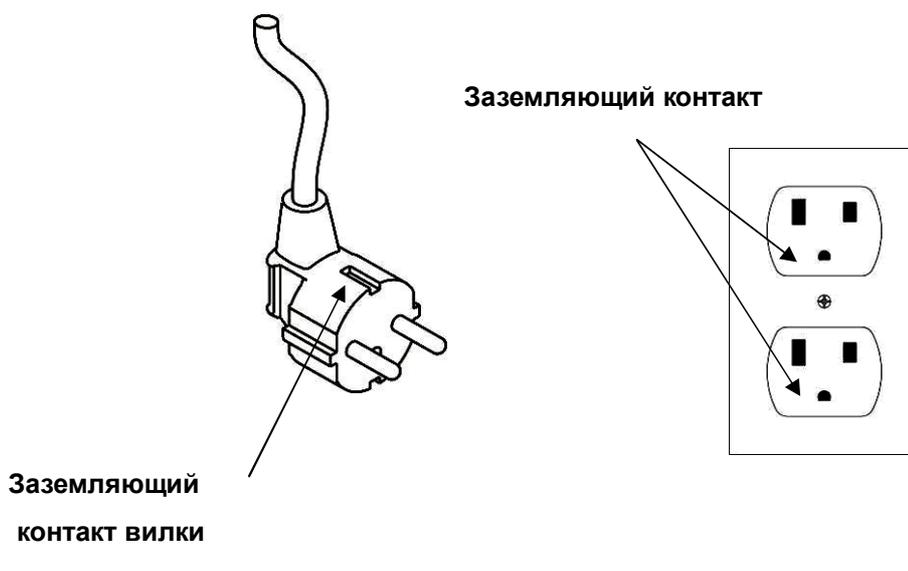
---

1. Тренажер должен быть правильно заземлен, чтобы снизить риск удара электрическим током.
2. Тренажер оснащен шнуром с заземляющим проводом и заземляющим контактом вилки.
3. Вилка должна быть вставлена в соответствующую розетку, которая должна быть должным образом установлена и заземлена в соответствии местными постановлениями и рекомендациями.

**■ ВНИМАНИЕ! Неправильное подключение может вызвать риск поражения электрическим шоком. В случае если Вы сомневаетесь в правильности заземления, свяжитесь с квалифицированным электриком. Не меняйте вилку тренажера. В случае если она не подходит к розетке, замените розетку на подходящую, прибегнув к помощи электрика.**

4. Тренажер требует мощности 220В - 240В. Убедитесь, что тренажер подключен к розетке той же конфигурации, что и вилка.
5. Не подсоединяйте адаптер к данному тренажеру.

#### Заземление

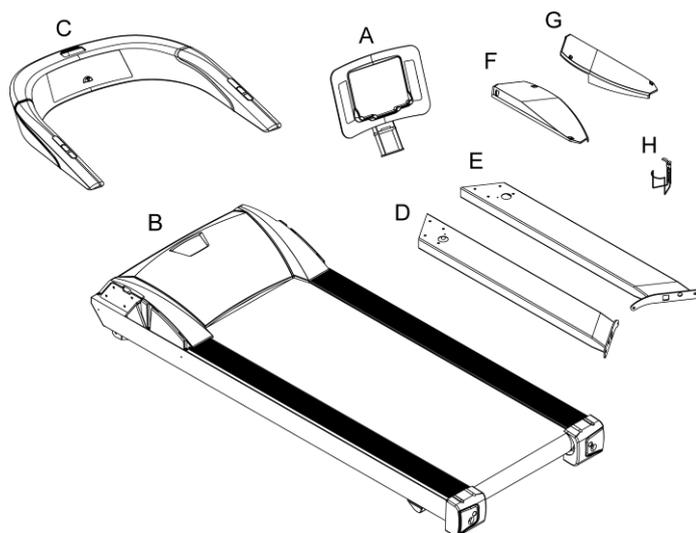


## 5. Комплект поставки

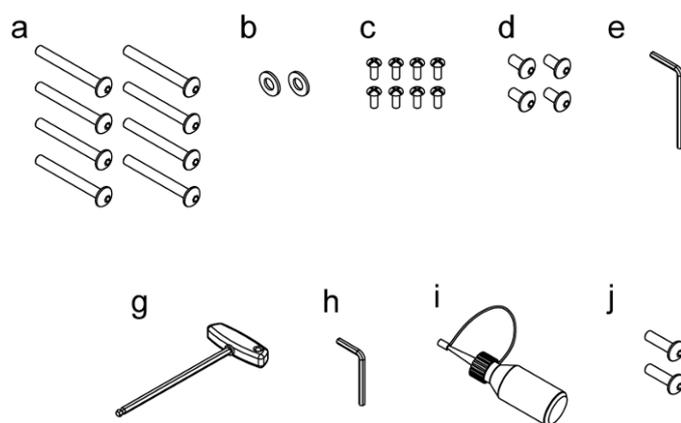


Тренажер оснащен встроенной системой измерения пульса. Для измерения пульса, пользователь может одеть специальный нагрудный ремень и пульс будет отслеживаться на экране тренажера.

№	Описание	Кол-во
A	Консоль	1
B	Рама	1
C	Поручни в сборе	1
D	Левая стойка	1
E	Правая стойка	1
F	Левая боковая крышка	1
G	Правая боковая крышка	1
H	Держатель для бутылки	1

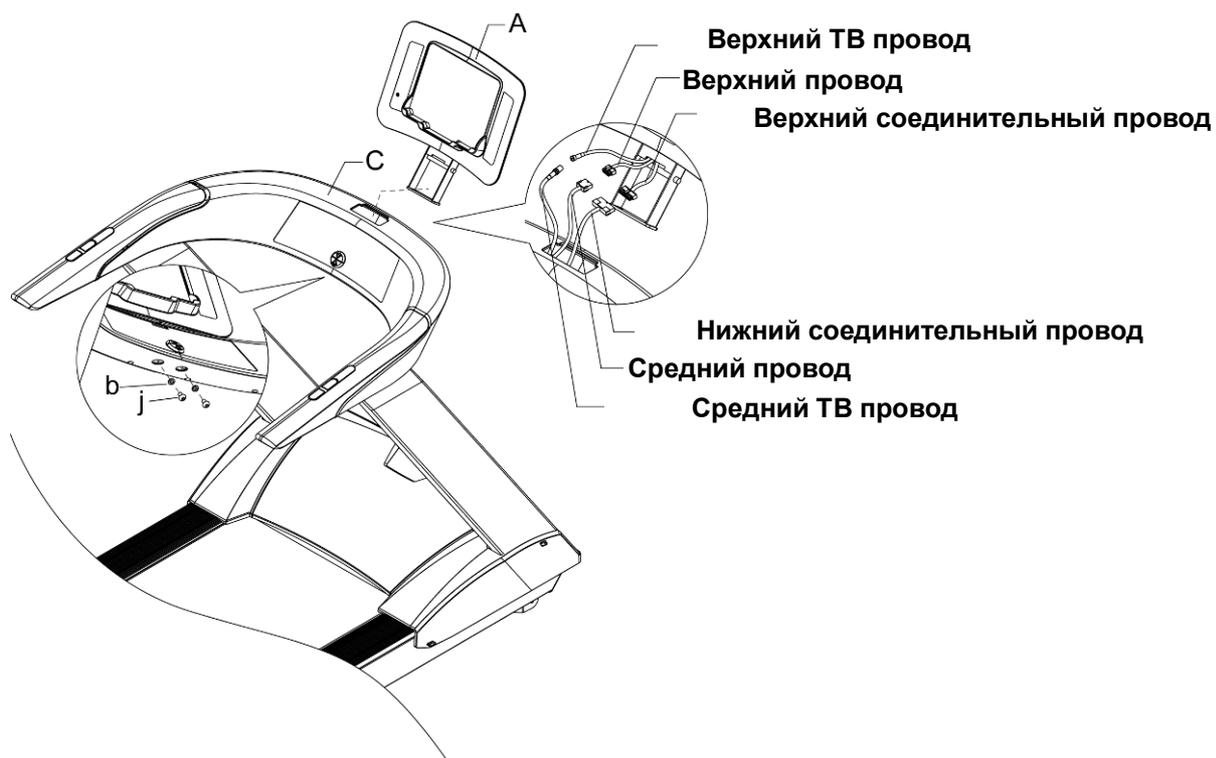


№	Описание	Кол-во
a	Болты M8xP1.25x75	8
b	Пружинные шайбы M8	2
c	Винты M5xP0.8x15	8
d	Винты M8xP1.25x15	4
e	Торцевой гаечный ключ 6мм x 80мм x 80мм	1
g	T-образный гаечный ключ 8мм x 200мм	1
H	Шестигранный гаечный ключ + отвертка 5мм x 70мм x70мм	1
i	Силикон	1
j	Винты M8xP1.25x30	2



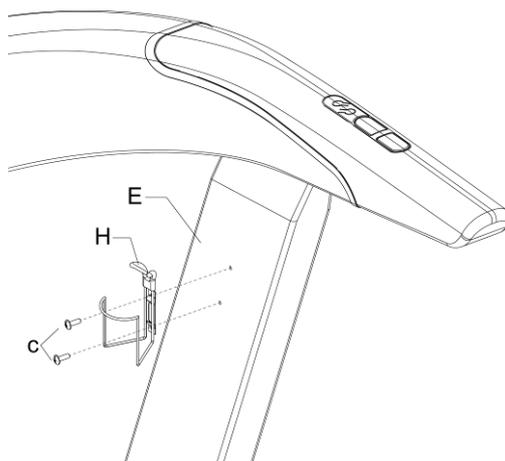


### ■ ШАГ 3



Приложите консоль (А) к поручням в сборе (С), затем подсоедините провода управления, ТВ провода и соединительные провода по очереди, затем спрячьте провода в держатель консоли, поставьте консоль на поручни в сборе и зафиксируйте винтами (j) и пружинными шайбами (b).

### ■ ШАГ 4



Приложите держатель для бутылки (Н) к правой стойке (Е) и зафиксируйте винтами (с).

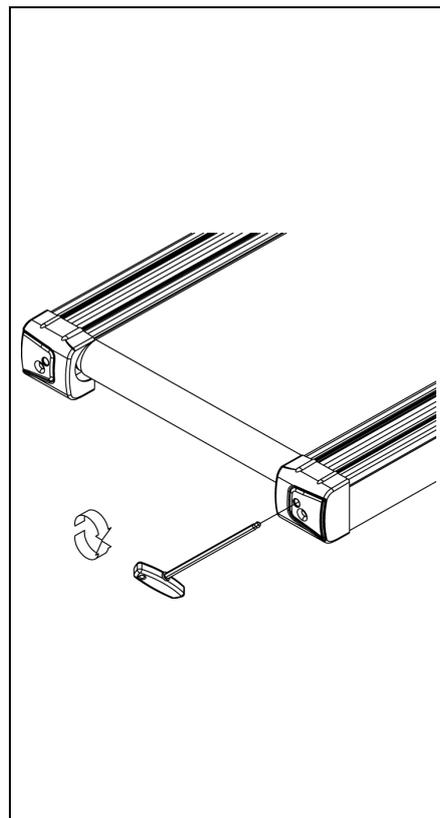
---

## 7. Техническое обслуживание

---

Если беговое полотно сместилось в бок, остановите тренажер. Используя торцевой гаечный ключ, отрегулируйте шестигранные винты на задних заглушках. Если беговое полотно сместилось в левую сторону, затяните левый шестигранный винт примерно на 1/4 оборота (по часовой стрелке). Если беговое полотно сместилось в правую сторону, затяните правый шестигранный ключ примерно на 1/4 оборота (по часовой стрелке). Запустите тренажер после окончания регулировок. Если беговое полотно не отцентрируется, пожалуйста, повторите все заново. Не используйте тренажер, пока беговое полотно не будет отцентрировано.

- Обязательно четко следуйте инструкциям выше, когда беговое полотно смещается в одну из сторон.
- Положение бегового полотна может быть не четко по центру, с легким отклонением к одной из сторон, это может зависеть от использования тренажера и веса конечного пользователя. Не нужно регулировать беговое полотно, если оно не трется о боковые части тренажера.



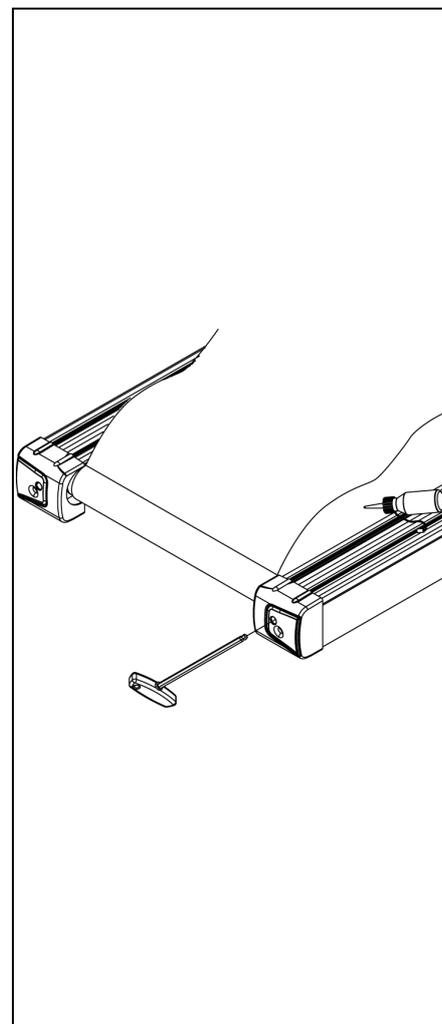
В зависимости от регулярности использования, добавляйте СИЛИКОН на деку в соответствии с таблицей ниже. Используя гаечный ключ, ослабьте болты заднего вала. Затем приподнимите беговое полотно и добавьте немного смазки на центральную часть деки. Поправьте беговое полотно и закрутите болты.

Если беговое полотно «проскальзывает» во время тренировки, необходимо добавить смазку, основываясь на инструкции выше.

#### Периодичность смазки бегового полотна

	Скорость	Рекомендуемая периодичность смазки
Метры	Ниже 6 км/ч	1 раз в год
	6~12 км/ч	1 раз в 6 месяцев
	12 км/ч и выше	1 раз в 3 месяца
Мили	Ниже 4 м/ч	1 раз в год
	4~8 м/ч	1 раз в 6 месяцев
	8 м/ч и выше	1 раз в 3 месяца

Примечание: приведенная периодичность смазки предназначена только для домашнего использования.  
**Для коммерческого использования рекомендуется проверять смазку раз в 2 недели!**



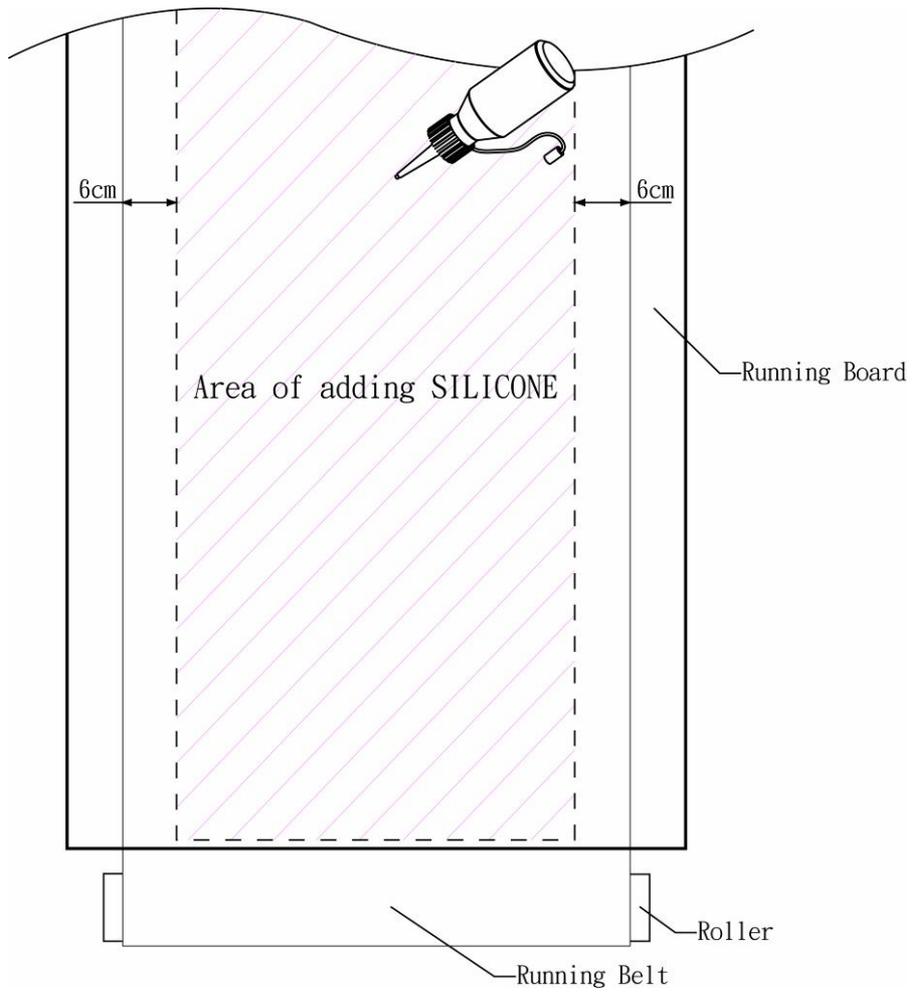
## 8. СМАЗКА

### ■ Время нанесения смазки

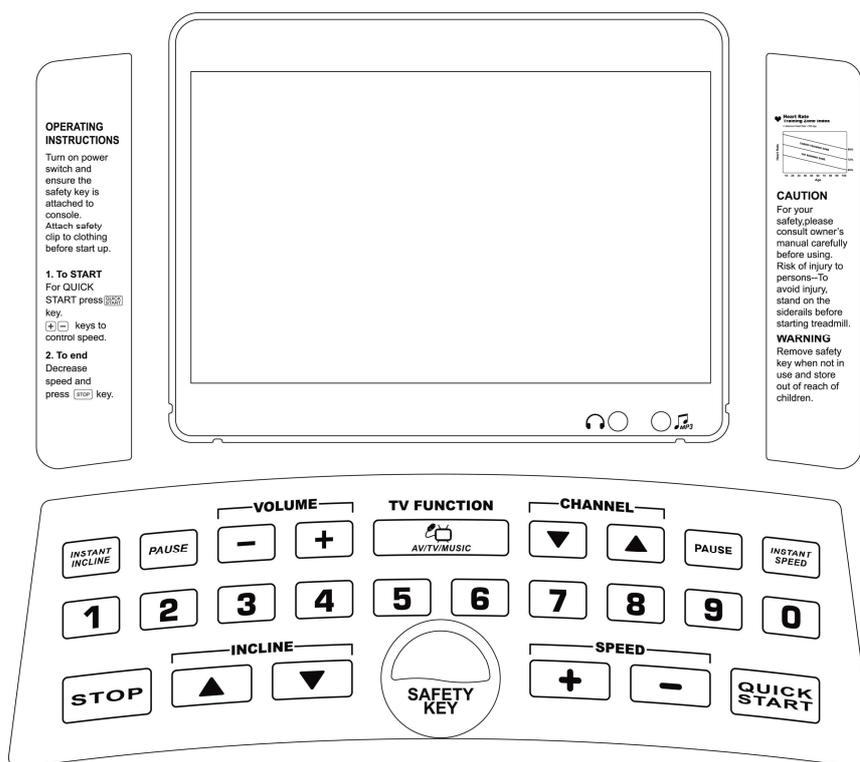
Если пришло время добавлять смазку, протяните руку в центр беговой деки, чтобы проверить, остался ли там силикон. Если дека сухая и силикона нет, добавьте 30 куб см силикона на беговую деку. Если на деке еще есть немного оставшегося силикона, добавьте 15 куб см силикона на беговую деку.

### ■ Зона нанесения смазки

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



## 9. ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ



### 9.1. Основное описание

Консоль оснащена 10.1-дюймовым ЖК дисплеем. На дисплее отображаются следующие параметры: BPM (ПУЛЬС), SPEED (СКОРОСТЬ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) KCAL (ККАЛ) INCLINE (НАКЛОН), PACE (ТЕМП), TIME (ВРЕМЯ), CHANNEL (ТВ КАНАЛ), VOLUME (ГРОМКОСТЬ), PROGRAM (ПРОГРАММА).



**Скорость/Угол наклона/Дистанция (SPEED/INCLINE/DISTANCE):** на дисплей выводятся значения скорости, угла наклона и дистанции

**Калории (KCAL):** показывает количество сожженных калорий

**Темп (PACE):** время, необходимое для прохождения дистанции длиной 1 км

**Пульс (BPM):** частота пульса в минуту

**Канал (CHANNEL):** показывает номер канала в ТВ режиме

**Громкость (VOLUME):** показывает уровень громкости в режимах AV/TV/MP3/IPOD.

---

## Программные профили (PROGRAM PROFILE):



Целевые программы: программы тренировок на время, дистанцию или количество сожженных калорий.



Предустановленные программы: 6 предустановленных программ.



Фитнес-тест: 12 минут фитнес-теста.



Контроль зоны пульса: пульсозависимые программы (65%, 75%, 85% и целевая зона пульса).

Проконсультируйтесь с врачом для выбора оптимальной нагрузки.



Программа пользователя: программа, составляемая пользователем (состоит из 32 стадий).



Бег наперегонки: бег наперегонки с виртуальным соперником.

Если во время тренировки или в режиме готовности 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.



Когда Вы вставите Ключ безопасности на место, компьютер попросит Вас ввести свой вес. Вы можете



использовать кнопки   или цифровую клавиатуру. Вес по умолчанию: 70кг, диапазон: 23~180кг.



После установки веса нажмите  для возврата в режим готовности.

Please enter Weight



Press +/- for setup, ENTER to confirm

Если Вы хотите использовать вес по умолчанию, нажмите  или  для возврата в режим готовности.

※ Вес нужно вводить, чтобы программа смогла подсчитать количество сожженных калорий. Компьютер просит ввести вес пользователя каждый раз при запуске тренажера или после того, как ключ безопасности вставлен в отведенное для него место.

Если во время тренировки не определяется пульс от сенсорных датчиков пульса, то в окне дисплея BPM (ПУЛЬС) появится значение 0. Для определения пульса необходимо плотно взяться двумя руками за датчики. В окне BPM (ПУЛЬС) начнет моргать «сердце» и появится значение пульса. Время, необходимое для измерения пульса, составляет около 20 секунд.

Пульс измеряется в диапазоне 40-220 уд/мин и может измеряться как от сенсорных датчиков, так и от беспроводного нагрудного кардиодатчика.



Беговая дорожка совместима с MP3 устройствами и iPod. Следуйте инструкциям ниже:



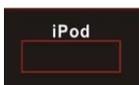
Вставьте наушники в этот разъем, чтобы слушать музыку через наушники.



Подключите MP3-плеер к этому разъему при помощи кабеля 3.5ф и наслаждайтесь

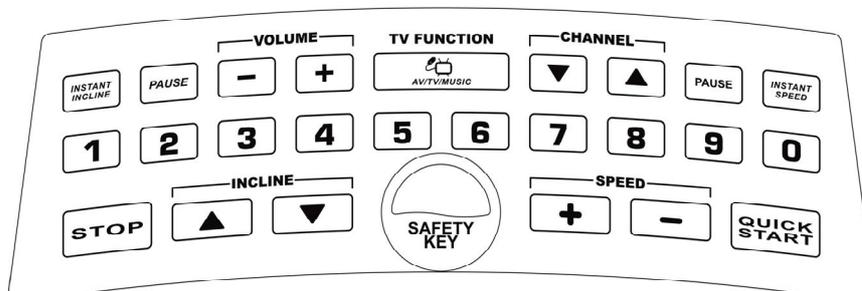
прослушиванием музыки со своего MP3-плеера.

*AeroFit*



Подключите iPod при помощи специального провода. Вы можете использовать все функции iPod, включая подзарядку устройства.

## 9.2. Функции кнопок



(Быстрый Старт):

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

При старте из режима программ скорость полотна и угол наклона будут установлены в соответствии с параметрами программы.



(Стоп):

Кнопка для остановки беговой дорожки во время тренировки и остановки подсчета всех значений. Вы можете нажать эту кнопку для возврата в режим готовности из меню программы или ввода значений.



(Увеличение скорости):

Кнопка для увеличения скорости.



(Уменьшение скорости):

Кнопка для уменьшения скорости.



(Увеличение угла наклона):

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



(Уменьшение угла наклона):

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



(Быстрый ввод угла наклона):

Кнопка для включения цифровой клавиатуры для ввода угла наклона.



(Пауза):

Кнопка для приостановки программы и подсчета всех значений. Нажмите эту кнопку повторно для возобновления тренировки.



(Громкость):

Кнопка регулировки громкости в режимах ТВ, MP3.



(АВ, ТВ, Музыка):

Кнопка для переключения между ТВ, АВ, MP3 в режиме мультимедиа.



(ТВ канал):

Кнопка для переключения ТВ каналов (в режиме ТВ).

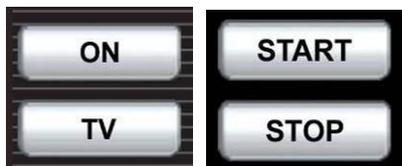


(Быстрый ввод скорости):

Кнопка для включения цифровой клавиатуры для ввода скорости.



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



**ON:** нажмите для включения мультимедиа (ТВ, АВ, MP3, IPOD), нажмите повторно для отключения (OFF).

**TV:** нажмите для переключения между режимами ТВ, АВ, MP3, IPOD.

**START:** функция аналогична кнопке  (быстрый старт).

**STOP:** функция аналогична кнопке  (стоп).

**MODE:** нажмите для установки с 1 по 32 уровни в пользовательском режиме.



**ENTER:** нажмите эту кнопку для подтверждения при вводе параметров в режиме настройки.

**+**: нажмите эту кнопку для увеличения значения при вводе параметров в режиме настройки.

*AeroFit*

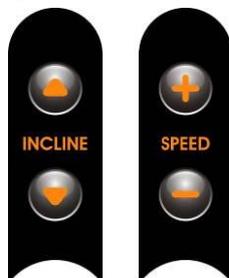
---

-: нажмите эту кнопку для уменьшения значения при вводе параметров в режиме настройки.

**CLEAR:** нажмите эту кнопку для возврата к предустановленным параметрам при вводе параметров в режиме настройки.

В режиме ТВ или АВ дотроньтесь до центра дисплея для показа изображения во весь экран.

### 9.3. Дополнительные кнопки управления на поручнях



- **SPEED +/- (СКОРОСТЬ +/-):** Нажмите для изменения параметра скорости, значение будет регулироваться на 0.1 единицу от каждого нажатия. Нажмите и удерживайте, чтобы значение менялось быстрее.
- **INCLINE ↑/↓ (НАКЛОН ↑/↓):** Нажмите для изменения угла наклона бегового полотна, значение будет регулироваться на 1 единицу от каждого нажатия. Нажмите и удерживайте, чтобы значение менялось быстрее.

### 9.4. Общее описание и инструкции:

1. Программы используют вес, установленный по умолчанию – 70кг. Введите собственный вес (диапазон 23-180кг), чтобы программы рассчитали нагрузку, исходя из Вашего веса.
2. В режиме готовности нажмите на иконку выбранной программы для входа в режим настройки (Целевые Goal, Предустановленные Programs, Фитнес тест Fitness Test, Программа контроля зоны пульса HRC, Пользовательская USER, Соревнование Race).
3. На экране будут появляться подсказки, которые шаг за шагом помогут ввести все необходимые данные.



4. В окне настройки нажмите  для отмены введенной информации и возврата к предустановленным значениям.

5. Тренировка закончится, когда заданный параметр достигнет 0 (обратный отчет).



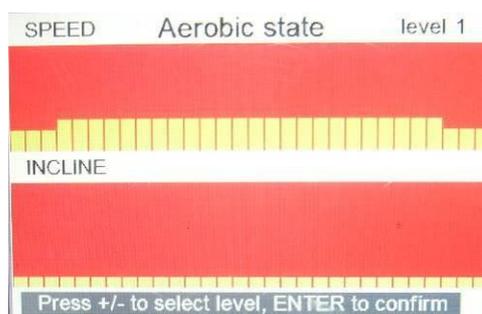
6. В режиме готовности нажмите  для запуска программы Быстрый Старт.

7. После старта программы беговая дорожка будет автоматически изменять скорость и угол наклона в соответствии с выбранной программой.



8. Если в процессе тренировки нажать , то незамедлительно остановятся двигатель и мотор подъема беговой дорожки.

9. Когда программа закончится или время достигнет максимального значения (99:59), раздастся звуковой сигнал и беговая дорожка остановится, уровень наклона останется без изменений.
10. Если в режиме готовности угол наклона не находится на нулевом уровне, нажмите  и удерживайте в течение 2 секунд или нажмите  для запуска тренажера, уровень наклона автоматически опустится до нуля.
11. Если во время опускания бегового полотна выдернуть КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ, мотор подъема остановится.
12. Предустановленные программы: после входа в этот режим, выберите одну из программ ( P1~P6 ) и нажмите на соответствующую иконку для входа в меню настроек. Если Вы нажмете , то программа запустится по предустановленным значениям.
- 12.1. Кнопки   устанавливают интенсивность нагрузки L1~L10. Каждая программа состоит из 32 частей с разными скоростями и углами наклона (смотрите приложение).



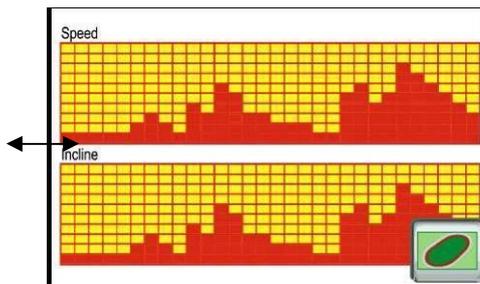
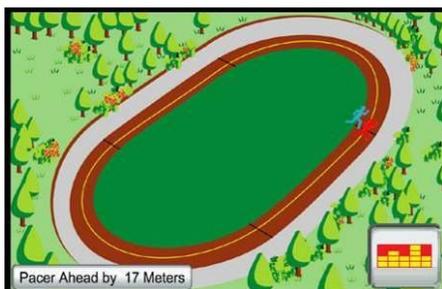
- 12.2. Общее время тренировки поделено на 32 стадии.
13. Если программа находится в режиме Пауза более 1 минуты или если во время тренировки нажать кнопку , на дисплее появятся результаты тренировки и через 20 секунд дорожка перейдет в режиме готовности (Пользователь может нажать кнопку , чтобы сразу выйти в режим готовности).

Workout statistics			
Ave.speed	0.0kmh	Ave.BPM	0 BPM
Max.speed	0.0kmh	Total energy	0 kcal
Total dist	0.0km	Total time	0:03
Press Stop to exit			

## 9.5. Программы:

### Быстрый Старт:

1. Нажмите . Через три секунды беговое полотно начнет движение со скоростью 0.8км/ч, а на экране появится иллюстрация стадиона. Номер круга будет отображаться в левом углу экрана. Длина каждого круга равна 0.4км. Вы можете нажать на картинку в правом нижнем углу экрана, чтобы перейти в графический режим просмотра тренировки.



2. Шаг регулировки скорости равен 0.1км/ч. Скорость регулируется кнопками +/- или нажатием кнопки  и выбором значения от 0 до 9 на цифровой клавиатуре.
3. Шаг регулировки угла 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 59 секунд, 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 «ПАУЗА», но угол наклона не изменится. Нажав  повторно, беговая дорожка возобновит работу с той же скоростью и уровнем подъема, что были до остановки.



### Целевые программы:

Цель время - в этой программе устанавливается время, которое необходимо пробежать. По достижении этого времени беговая дорожка остановится.

Цель дистанция - в этой программе устанавливается дистанция, которую необходимо пробежать. По прохождению этой дистанции беговая дорожка остановится.

Цель калории - в этой программе устанавливается количество калорий, которые необходимо сжечь. Как только поставленная задача по сжиганию калорий будет достигнута, беговая дорожка остановится.

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



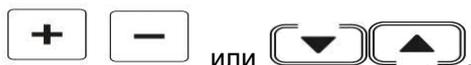
- ◆ Диапазон Времени: 20~99 минуты, по умолчанию - 20 минут, шаг 1 минута.
- ◆ Диапазон Дистанции: 1~99 км, по умолчанию – 5 км, шаг 1 км.
- ◆ Диапазон Калорий: 40~999 ккал, по умолчанию – 500 ккал, шаг 1 ккал.

2. После установки значений нажмите  для запуска программы.

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

4. После ввода параметров, нажмите  или , программа запустится и начнется обратный отсчет установленных значений.

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



6. Когда целевое значение Времени, Дистанции или Калорий достигнет 0, программа закончится и беговая дорожка остановится.



#### Предустановленные программы:



Rolling



Fat burn



Aerobic



Hill run



Hill climb



Hill intervals

1. На беговой дорожке установлено 6 предустановленных программ: Роллинг, Сжигание калорий, Аэробная, Бег по холмам, Подъем в гору и Черета холмов.

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

3. Нажмите  и установите время тренировки с помощью кнопок  (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 ввода параметров, нажмите  или , программа запустится и начнется обратный отсчет установленных значений.
6. Во время тренировки можно изменить значения скорости и угла наклона, нажав клавиши   или  .



### Фитнес-тест:

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  для старта. Начнется обратный отсчет установленного времени.
4. Первоначальная скорость 2,0 км/час.
5. В режиме Фитнес-теста при помощи кнопок +/- можно регулировать скорость, но нельзя изменять уровень наклона (↑↓) 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

Таблица результатов фитнес-теста приведена ниже:

МУЖЧИНА					
ВОЗРАСТ	ДИСТАНЦИЯ				
<20	<1.00	<1.25	<1.50	<1.75	≥ 1.75
<30	<1.00	<1.25	<1.50	<1.75	≥ 1.75
<40	<0.95	<1.15	<1.40	<1.65	≥ 1.65
<50	<0.85	<1.05	<1.30	<1.55	≥ 1.55
>=50	<0.80	<1.00	<1.25	<1.54	≥ 1.54

*AeroFit*

РЕЗУЛЬТАТ	1	2	3	4	5
<b>ЖЕНЩИНА</b>					
<b>ВОЗРАСТ</b>	<b>ДИСТАНЦИЯ</b>				
<20	<0.95	<1.15	<1.35	<1.65	≥ 1.65
<30	<0.95	<1.15	<1.35	<1.65	≥ 1.65
<40	<0.85	<1.05	<1.25	<1.55	≥ 1.55
<50	<0.25	<0.95	<1.15	<1.45	≥ 1.45
>=50	<0.65	<0.85	<1.05	<1.35	≥ 1.35
<b>РЕЗУЛЬТАТ</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>



**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 таким образом, чтобы удерживать заданную частоту пульса.

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

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

Например, для пользователя 40 лет, Целевая зона пульса для 85 процентов от теоретического максимума высчитывается по формуле:  $(220 - 40(\text{возраст})) \times 85\% = 153 \text{удар/мин}$ .

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 значения Вы можете нажать кнопку  и принять значение по умолчанию или, нажав , выйти в режим Готовности.
- После старта программы, беговое полотно запустится со скоростью 1.6км/час, угол наклона = 0. Каждые 10 секунд программа будет увеличивать или уменьшать скорость в зависимости от текущего пульса. Если значение пульса ниже установленного, скорость бегового полотна будет увеличиваться на 0,5км/час. Если значение пульса выше установленного, скорость бегового полотна будет уменьшаться на 0,5км/час. 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.
- Если датчики пульса не определяют пульс, на экране появится надпись «НЕТ ПУЛЬСА» (NO PULSE). Если в течение 45 секунд пульс не будет определен, беговая дорожка остановится и перейдет в режим Готовности.

Таблица ниже показывает соотношение между возрастом и Целевой зоной пульса:

Возраст	ПУЛЬС			Воз-т	ПУЛЬС			Возраст	ПУЛЬС			Возраст	ПУЛЬС		
	B	Preset	H		B	Preset	H		B	Preset	H		B	Preset	H
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				



### Пользовательская программа:

1. Нажмите кнопку MODE (РЕЖИМ) для ввода значений в 32 частях программы. Клавишами



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.

2. В процессе занятия можно изменять скорость и угол наклона беговой дорожки в каждой части программы (1~32).
3. Время по умолчанию - 20 минут (диапазон: 20~99 минуты). На каждую часть программы приходится 1/32 общего времени.
4. Функциональное действие кнопок Pause и Stop такое же, как в программе Быстрый Старт.



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

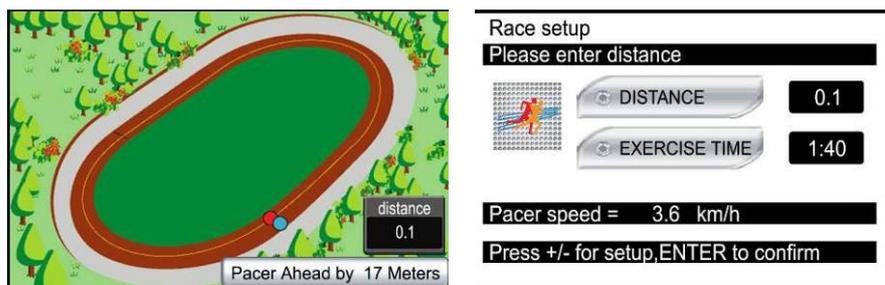


### Соревнование:

1. Выбрав программу, введите дистанцию (0.1-0.4-1.0-2.0-5.0-10.0 км) и время, за которое

необходимо пробежать это расстояние при помощи кнопок  . Компьютер автоматически рассчитает среднюю скорость по формуле:  $\text{скорость} = \text{Дистанция} / \text{Время}$  (км/час)

2. Нажмите  и через три секунды беговое полотно начнет двигаться и на экране появится иллюстрация стадиона на 400 метров.
3. Голубая точка на экране представляет пользователя, красная - компьютер. В правом углу экрана будет показано расстояние, на которое отстает или опережает компьютер пользователя.
4. Пользователь может регулировать скорость и угол наклона по своему усмотрению. Когда пользователь (голубая точка) отстает от компьютера, увеличьте скорость, чтобы догнать компьютер (красная точка).
5. Когда один из бегунов закончит дистанцию, беговая дорожка автоматически остановится, а на экране появятся результаты.

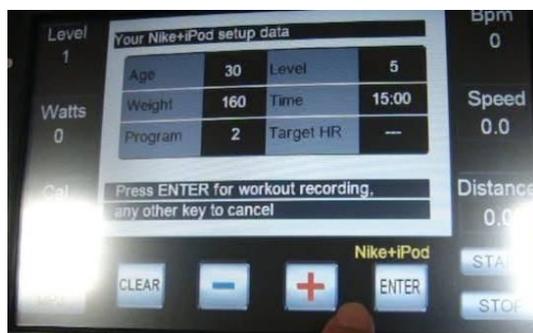


## 9.6. Инструкции по подключению и использованию IPOD



### Функция Nike+iPod

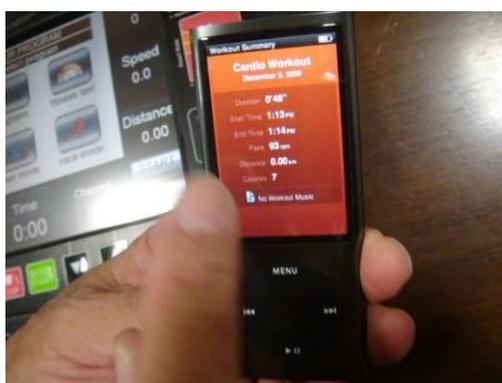
Пользователь может подключить свой iPod к консоли беговой дорожки при помощи провода. После подключения надпись NIKE+IPOD в правом нижнем углу дисплея засветится сначала красным цветом, затем серым, что свидетельствует об успешном подключении.



Нажмите START (СТАРТ) или начните программу тренировки, на дисплее появятся личные данные тренировки, заданные пользователем на IPOD, такие как возраст, вес и др. Для подтверждения нажмите ENTER (ВВОД).



После окончания тренировки или когда пользователь нажмет STOP, на дисплее появятся результаты тренировки и они сохранятся на IPOD.



Пользователь может посмотреть данные о пройденной тренировке на IPOD.

### Мультимедийная функция iPod



Войдите в мультимедийный режим при подключенном iPod, текущий режим mp3 автоматически перейдет в режим iPod.

В режиме iPod есть две функции: музыка и видео. В режиме музыка можно прослушивать музыку в формате MP3 непосредственно с iPod. В режиме видео можно просматривать видео в формате MP4 непосредственно с iPod.



После того как пользователь войдет в режим музыки и видео, компьютер беговой дорожки автоматически считает файлы, записанные на подключенном устройстве. Пользователю необходимо всего лишь выбрать нужный файл и воспроизвести его при помощи кнопок:



Возврат в главное меню



Нажмите единожды для возврата к предыдущему фрагменту, нажмите и удерживайте для возврата в начало.



Проигрывать/Пауза



Нажмите единожды для перехода к следующему фрагменту, нажмите и удерживайте для перехода в конец.



Переход в главном меню

#### **Подзарядка устройства iPod:**

Пользователь может подзаряжать свои APPLE устройства (iPod, iPhone, iPad). При этом на дисплее APPLE-устройства и на экране тренажера появится надпись: "power charging" («Подзарядка»).

#### **Примечание I:**

Перед использованием функции Nike+iPod, пользователь должен установить Nike+iPod приложение на свое устройство. Как только приложение будет должным образом установлено, можно приступить к использованию.

#### **Примечание II:**

Если модель устройства APPLE и версия программного обеспечения не совпадают, то функция Nike+iPod может не работать. Свяжитесь с iTunes или Nike +iPod's ACCA.

### **9.7. Коды ошибок:**

E1: Беговая дорожка не может считать показатель скорости.

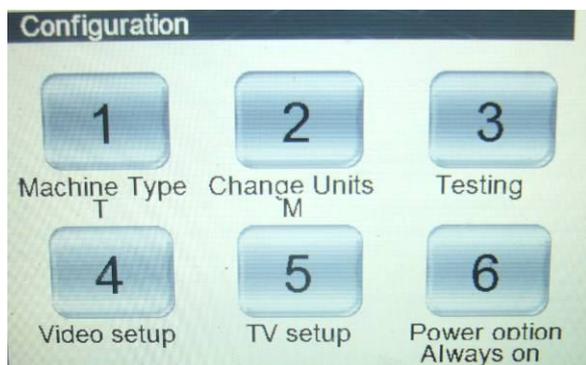
E6: Не работает мотор подъема.

E7: Угол наклона вне допустимого диапазона.

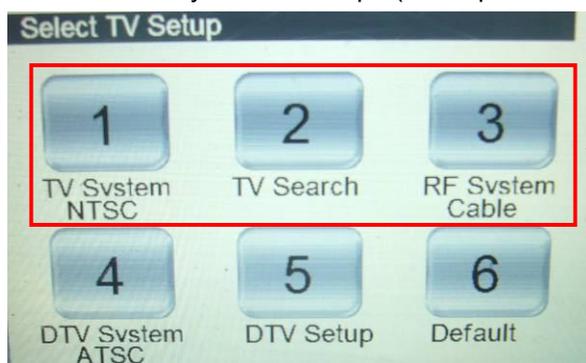
## 9.8. Настройка ТВ:

При первичном использовании телевизора войдите в этот режим для настройки параметров ТВ. Не редактируйте другие параметры во избежание выхода из строя беговой дорожки.

В режиме готовности нажмите кнопку , затем .



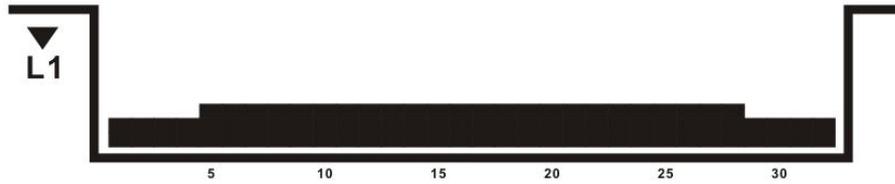
Нажмите на пятый пункт «TV setup» («Настройка ТВ»).



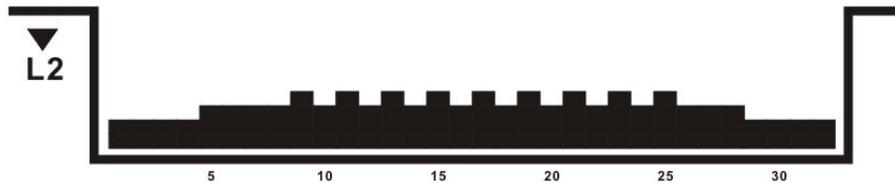
1. Войдите в «TV System» («ТВ система») для выбора ТВ системы: NTSC, PAL или SECAM.
2. Войдите в «RF System» для выбора входного ТВ сигнала: CABLE или AIR.
3. Войдите в «TV Search» («Поиск ТВ») для начала сканирования каналов. Эта функция устраняет каналы без телевизионного вещания. После завершения сканирования нажмите кнопку

 для возврата в режим Готовности.

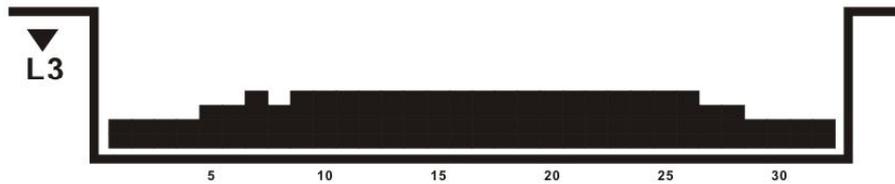
# ROLLING(1)



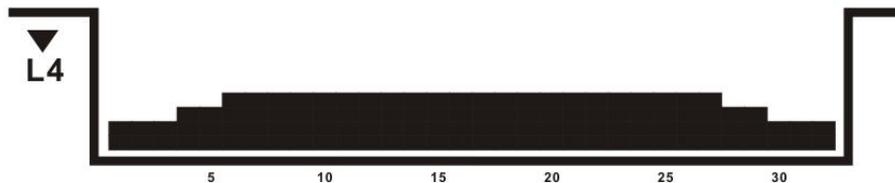
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	4.8	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4
■ SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0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



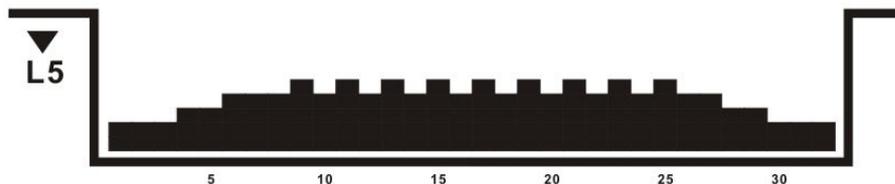
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4
■ SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5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

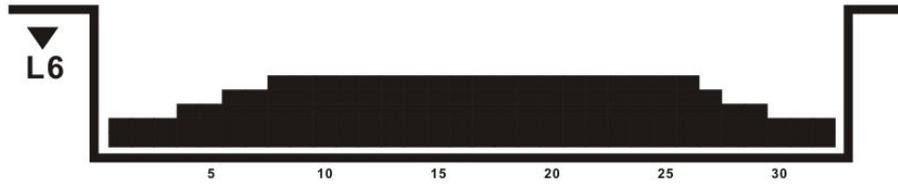


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	6.4	7.2	8.0	7.2	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0	3.2	3.2
■ SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	4.0	4.5	5.0	4.5	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5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

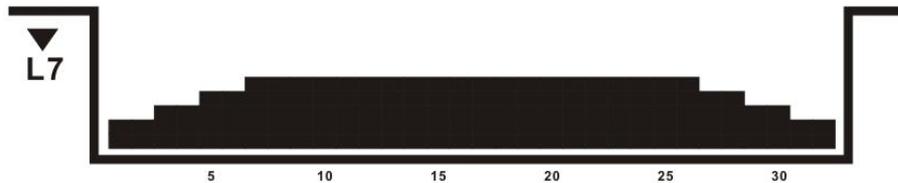


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	8.8	8.0	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	3.2
■ SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.5	5.0	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0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

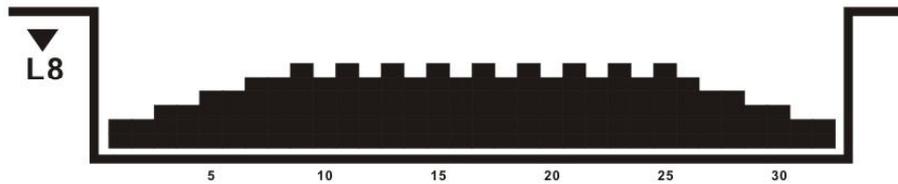
# ROLLING(2)



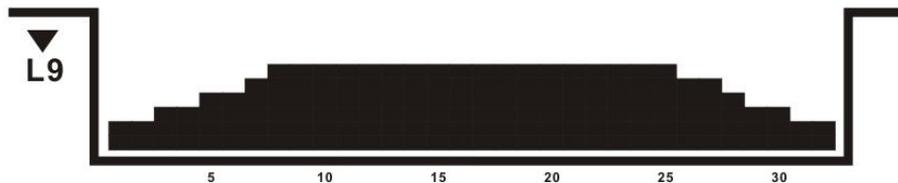
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	3.2
■ SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	6.5	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



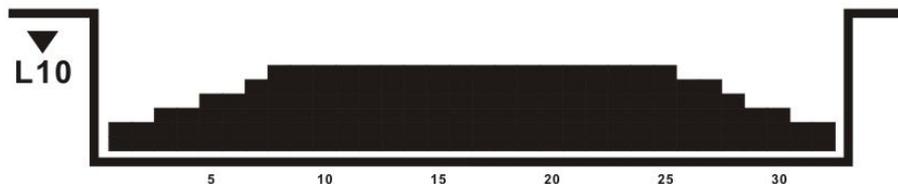
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	9.6	8.0	7.2	5.6	4.8	4.0	4.0
■ SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.0	6.5	7.0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

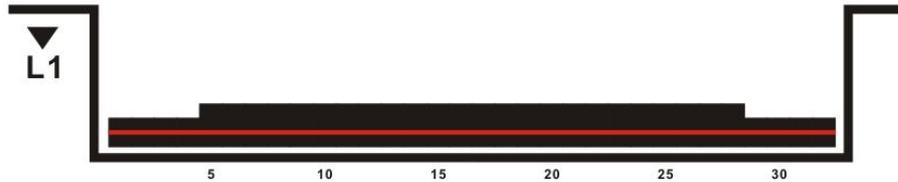


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
■ SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	10.4	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8	4.0	4.0	
■ SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	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	7.5	8.0	7.0	6.0	5.0	3.5	3.0	2.5	2.5

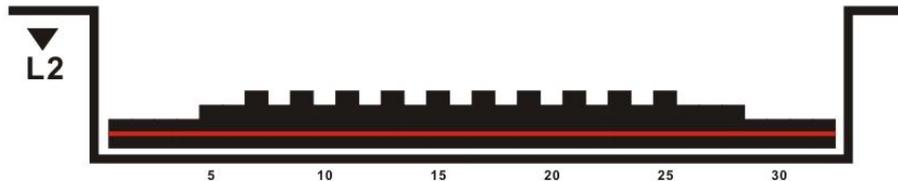


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	10.4	12.0	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8	4.0	4.0
■ SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	7.0	6.0	5.0	3.5	3.0	2.5	2.5

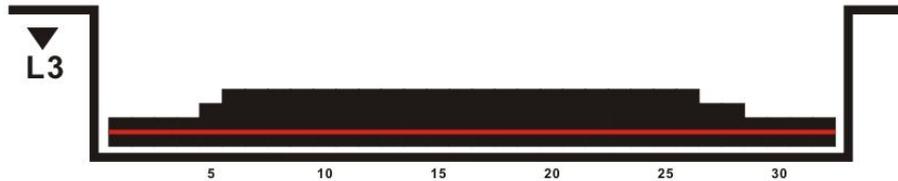
# HILL RUN(1)



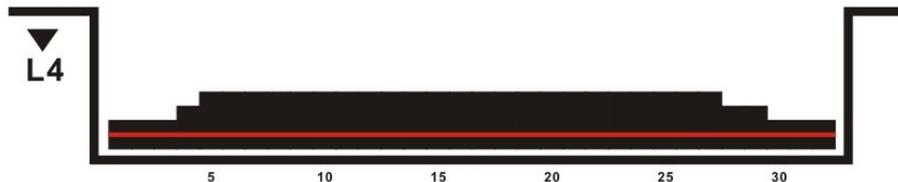
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	4.8	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4
■ SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0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



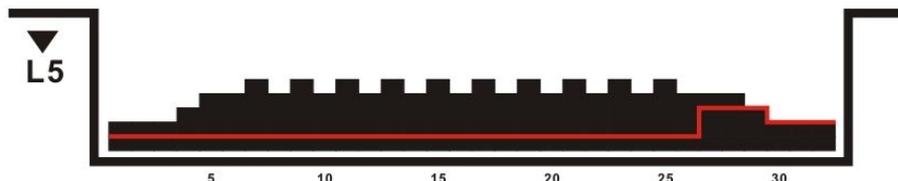
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	5.6	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4
■ SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	3.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	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 (LEVEL)	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	4.0	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	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5	1.5	
— INCLINE (LEVEL)	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	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
— INCLINE (LEVEL)	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	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	8.0	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	8.0	7.2	4.8	4.0	3.2	3.2		
■ SPEED (Mile/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	6.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5	2.0	2.0
— INCLINE (LEVEL)	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	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0	2.0	2.0		

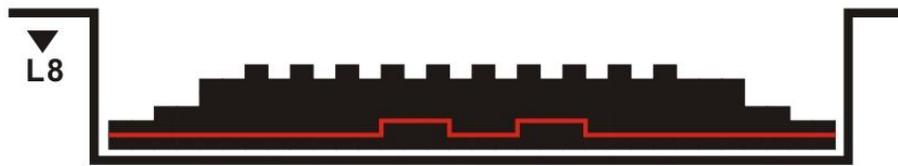
# HILL RUN(2)



	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	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	8.0	4.8	4.0	3.2	3.2
■ SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	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	6.5	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5	2.0	2.0
— INCLINE (LEVEL)	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	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	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	4.0	3.2	3.2
■ SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	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	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	3.0	2.5	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	10.4	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	5.6	4.8	4.0	4.0
■ SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	6.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	3.5	3.0	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	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0

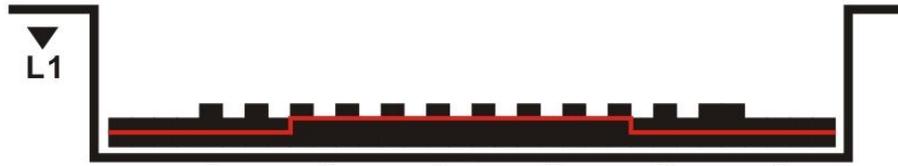


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	11.0	10.4	5.6	4.8	4.0	4.0
■ SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	6.5	7.5	8.0	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	7.5	8.0	7.5	6.8	6.5	3.5	3.0	2.5	2.5
— INCLINE (LEVEL)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0

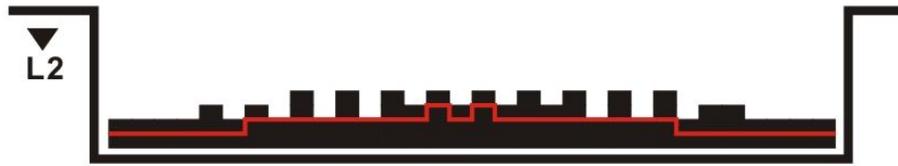


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	12.0	10.4	5.6	4.8	4.0	4.0
■ SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	6.5	7.5	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	7.5	6.5	3.5	3.0	2.5	2.5
— INCLINE (LEVEL)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0

# HILL CLIMB(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	4.8	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	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	3.0	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	1.5
— INCLINE (LEVEL)	0.0	0.0	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	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	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	4.0	5.6	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	7.2	4.8	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4	2.4
■ SPEED (Mile/hr)	1.5	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	1.5
— INCLINE (LEVEL)	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.5	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	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	7.2	4.0	6.4	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	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	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	1.5	
— INCLINE (LEVEL)	0.0	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	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0

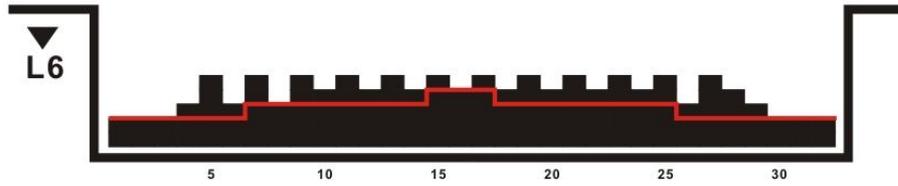


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	3.2
■ SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	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	2.0
— INCLINE (LEVEL)	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	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	1.0	1.0

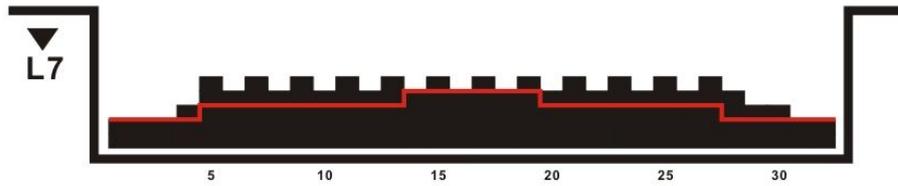


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	5.6	8.8	7.2	4.8	4.0	3.2	3.2
■ SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	3.5	5.5	4.5	3.0	2.5	2.0	2.0
— INCLINE (LEVEL)	1.0	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	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0

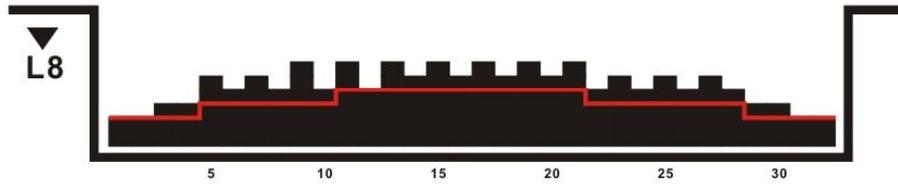
# HILL CLIMB(2)



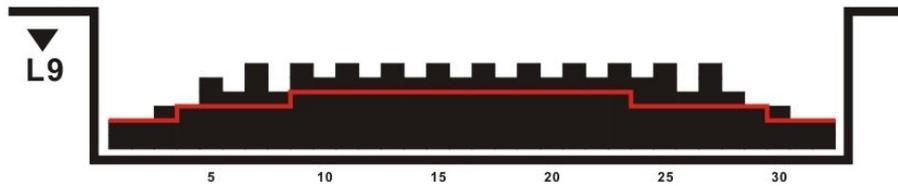
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
■ SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	9.6	6.4	9.6	6.4	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	6.4	9.6	8.0	4.8	4.0	3.2	3.2
■ SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	6.0	4.0	6.0	4.0	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	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
— INCLINE (LEVEL)	2.0	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	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	2.0	2.0	2.0	



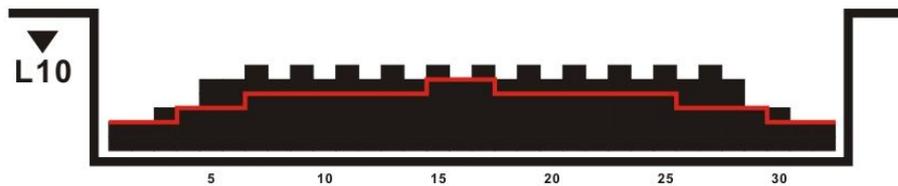
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
■ SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	10.4	7.2	10.4	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.0	11.2	7.2	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0	4.0		
■ SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	6.5	4.5	6.5	5.0	7.0	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	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	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	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)	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	8.0	11.2	8.0	12.0	8.8	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
■ SPEED (Mile/hr)	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	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5	2.5
— INCLINE (LEVEL)	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	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	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0

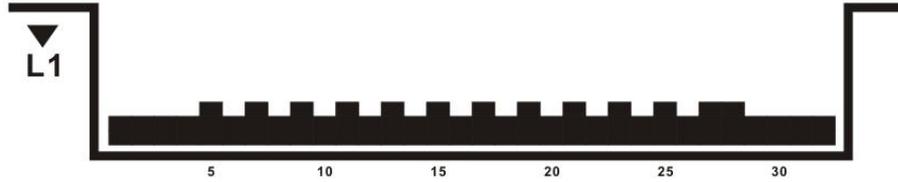


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32			
■ SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	8.8	12.0	8.8	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	9.6	12.0	8.8	12.0	8.0	5.6	4.8	4.0	4.0	
■ SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	6.5	5.5	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	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	7.5	5.5	7.5	5.0	3.5	3.0	2.5	2.5	
— INCLINE (LEVEL)	2.0	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	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0

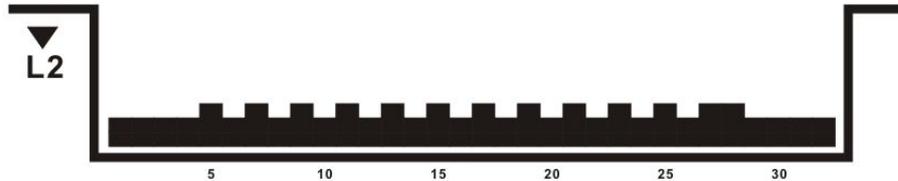


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
■ SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	13.6	10.4	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	10.4	13.6	10.4	13.6	9.6	12.0	10.4	5.6	4.8	4.0	4.0	4.0	
■ SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	6.5	6.0	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
— INCLINE (LEVEL)	2.0	2.0	3.0	4.0	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	8.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0

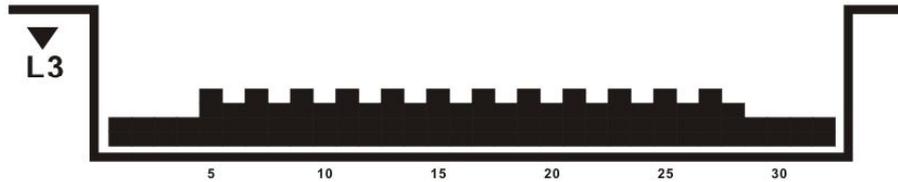
# INTERVAL(1)



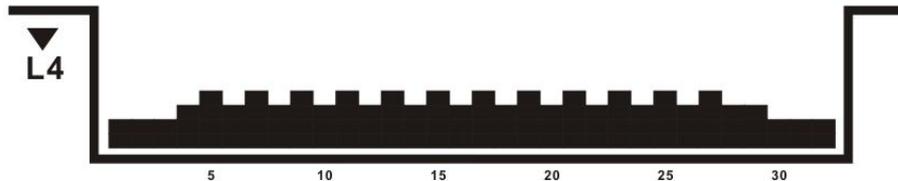
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4
■ SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5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



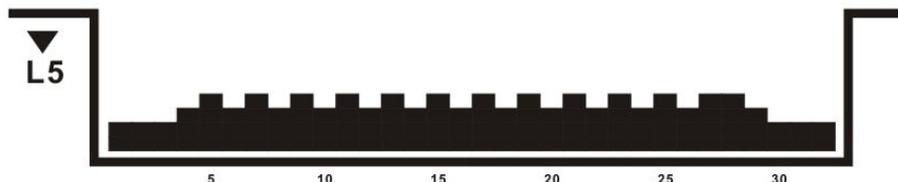
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4
■ SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0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

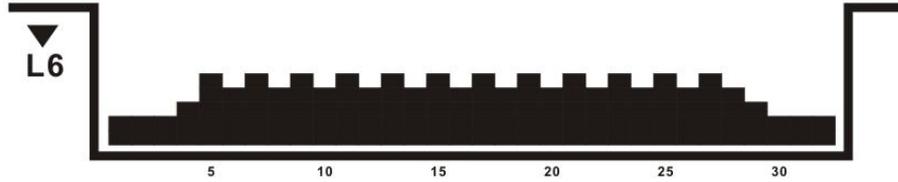


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	3.2
■ SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0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

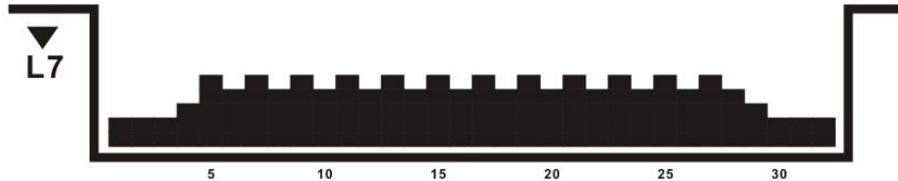


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	7.2	4.8	4.0	3.2	3.2
■ SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5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

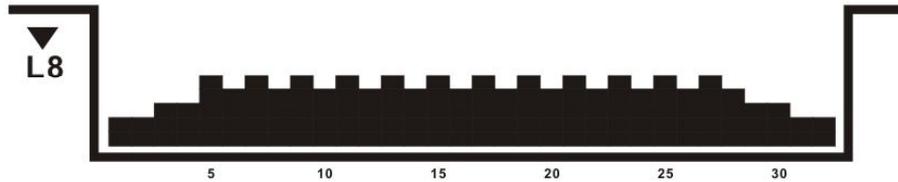
# INTERVAL(2)



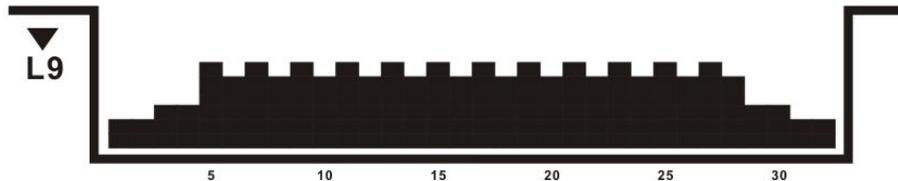
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	9.6	7.2	9.6	9.6	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	4.8	4.0	3.2	3.2
■ SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0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



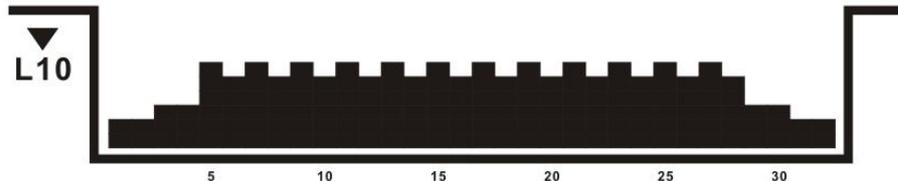
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	4.8	4.0	3.2	3.2
■ SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	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)	4.0	4.0	4.8	5.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	5.6	4.8	4.0	4.0
■ SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	3.5	3.0	2.5	2.5

## Аэробная

### Скорость и угол наклона

		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		
Уровень 1	Наклон	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		
	(км/ч)	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		
	(м/ч)	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		
Уровень 2	Наклон	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			
	(км/ч)	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		
	(м/ч)	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		
Уровень 3	Наклон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	(км/ч)	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	8	6.4	5.6	4	3.2	2.4	
	(м/ч)	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	5	4.5	4	3.5	2.5	2	1.5
Уровень 4	Наклон	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		
	(км/ч)	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	
	(м/ч)	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	
Уровень 5	Наклон	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	
	(км/ч)	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	9.6	8.8	8	7.2	4.8	4	3.2
	(м/ч)	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	6	5.5	5	4.5	3	2.5	2
Уровень 6	Наклон	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	1	1	0	0	0	0
	(км/ч)	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
	(м/ч)	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	6	5.5	5	3	2.5	2
Уровень 7	Наклон	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	1	
	(км/ч)	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	11.2	10.4	9.6	8.8	4.8	4	3.2
	(м/ч)	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	7	6.5	6	5.5	3	2.5	2



Уровень 8	Наклон	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	(км/ч)	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	4	4
	(м/ч)	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	2.5	2.5
Уровень 9	Наклон	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	1	1
	(км/ч)	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	4	4
	(м/ч)	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	2.5	2.5
Уровень 10	Наклон	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	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	(км/ч)	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	4	4
	(м/ч)	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	7.5	6.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5

### Сжигание калорий

#### Скорость и наклон

		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		
Уровень 1	Наклон	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	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	
	(км/ч)	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	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.5	
	(м/ч)	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	2.5	1.2	2.1	1.8	1.5	1.2	0.9	0.9	
Уровень 2	Наклон	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	0.0	
	(км/ч)	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	1.5	
	(м/ч)	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	2.8	1.5	2.5	2.1	1.5	1.2	0.9	0.9	
Уровень 3	Наклон	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	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	0.0
	(км/ч)	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	1.5	
	(м/ч)	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
Уровень 4	Наклон	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	1.0	
	(км/ч)	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	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0	2.0	

*AeroFit*

	(м/ч)	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	3.4	2.1	3.1	2.5	1.8	1.5	1.2		
Уровень 5	Наклон	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	1.0		
	(км/ч)	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	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	4.5	3.0	2.5	2.0		
	(м/ч)	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	1.5	1.2		
Уровень 6	Наклон	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	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	
	(км/ч)	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	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.0	6.0	5.0	3.0	2.5	2.0
	(м/ч)	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	2.8	4	2.5	3.7	3.1	1.8	1.5	1.2		
Уровень 7	Наклон	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	
	(км/ч)	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	5.0	5.0	5.0	5.0	7.0	4.5	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(м/ч)	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	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	4.3	2.8	4.3	3.1	2.1	1.8	1.5	
Уровень 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	
	(км/ч)	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	7.5	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5		
	(м/ч)	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	4.3	3.1	4.3	3.1	2.1	1.8	1.5	
Уровень 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	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	3.0	2.0		
	(км/ч)	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	8.0	6.0	7.5	5.5	7.5	5.0	3.5	3.0	2.5		
	(м/ч)	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
Уровень 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		
	(км/ч)	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		
	(м/ч)	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	3.7	4.6	4	2.1	1.8	1.5

*AeroFit*