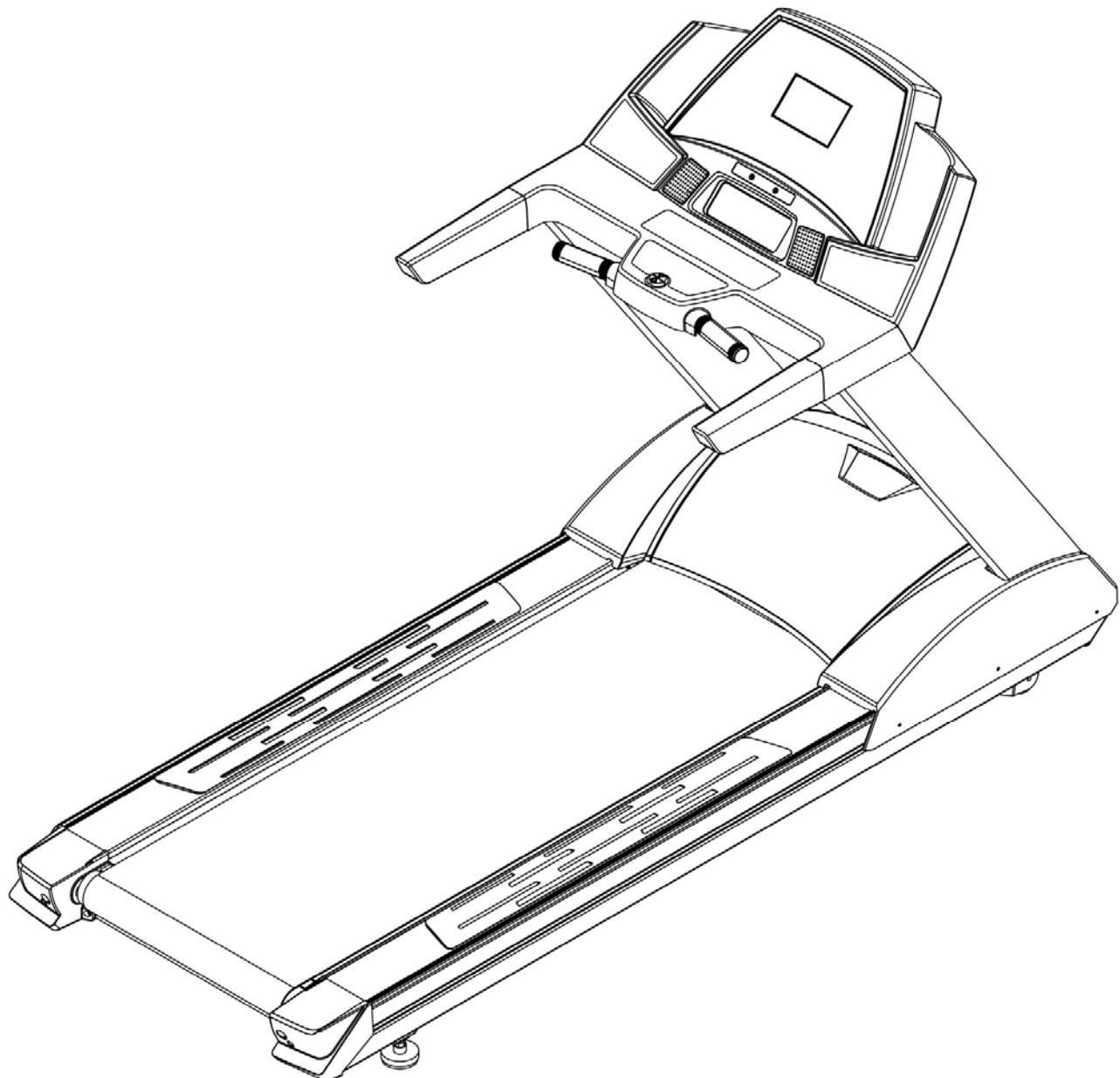


БЕГОВАЯ ДОРОЖКА IMPULSE PRO

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

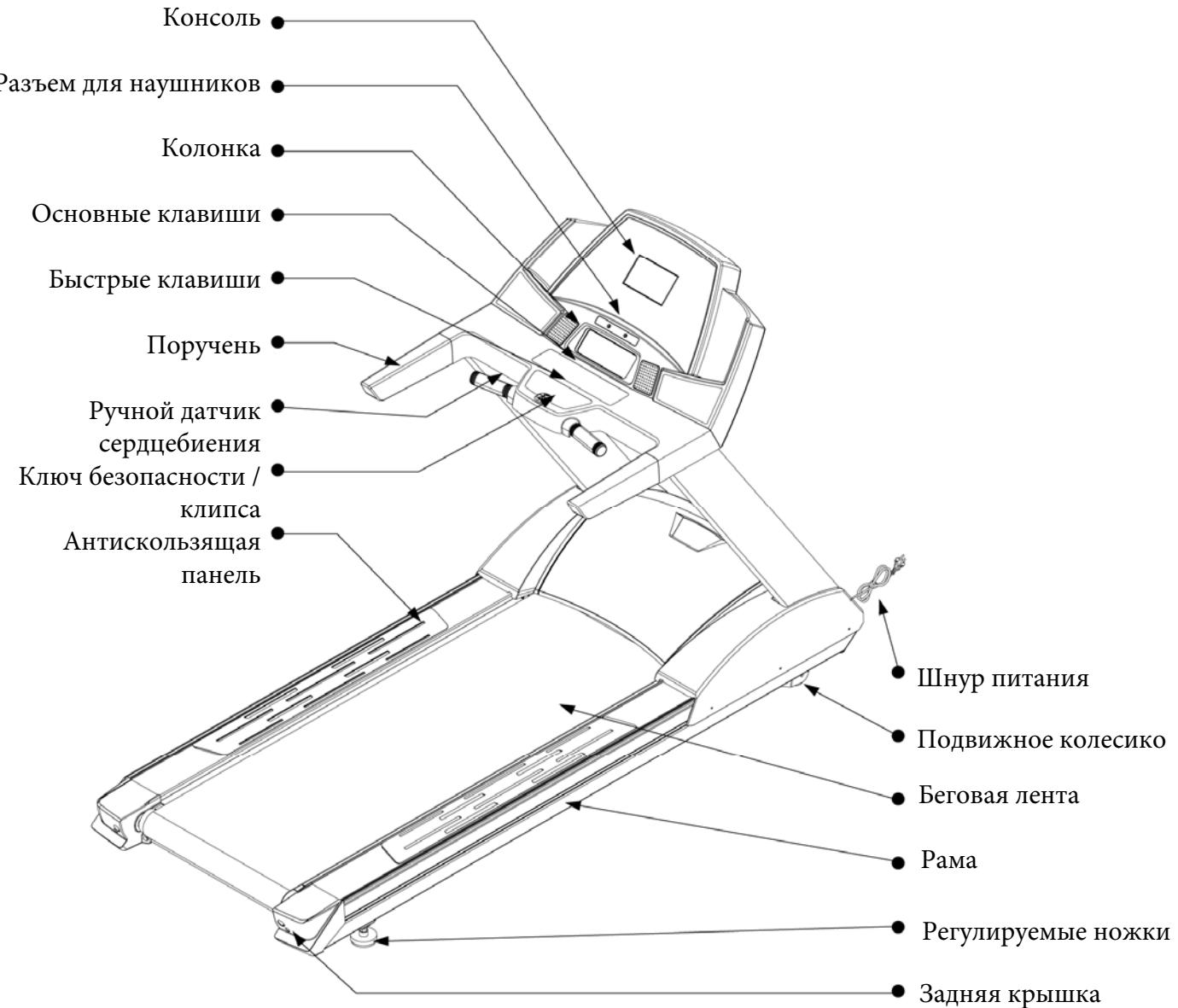


Содержание

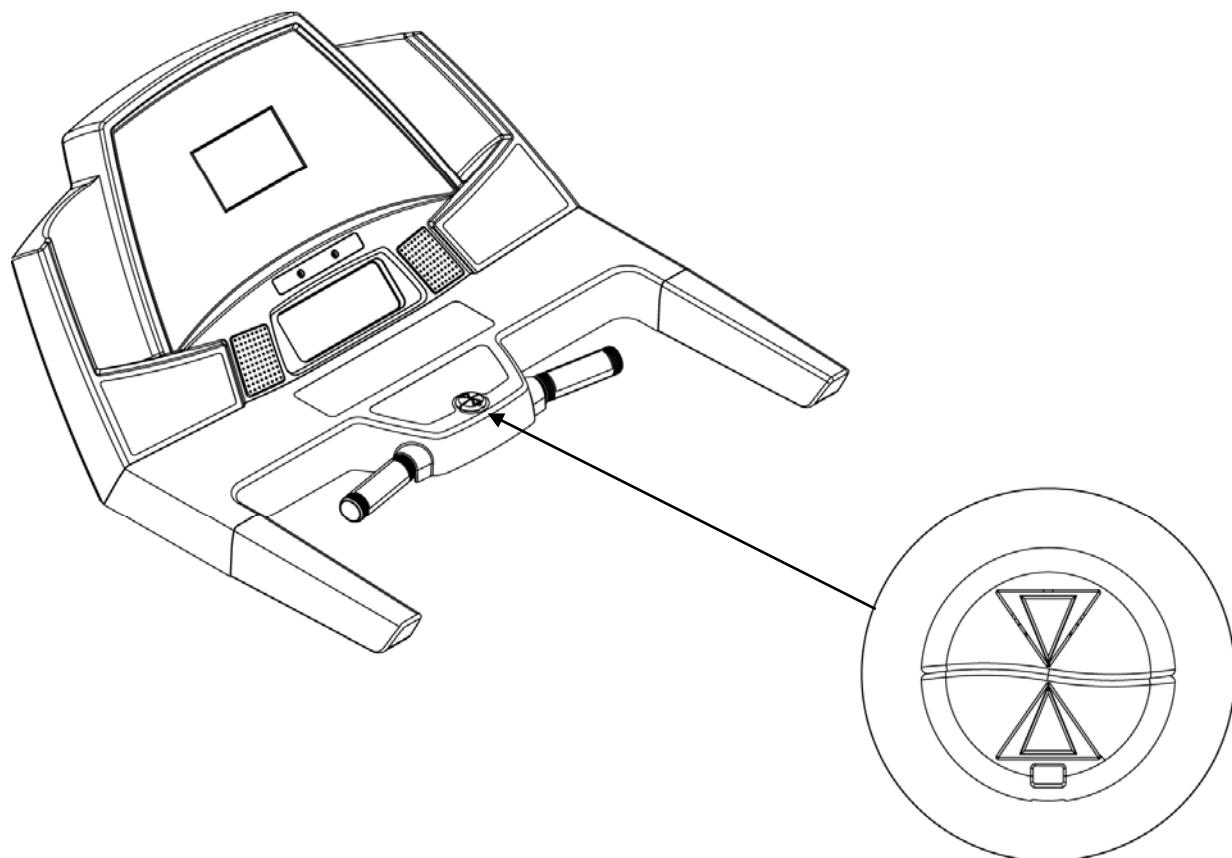
Страница

Содержание	02
1.Общий чертеж	03
1.1 Консоль	04
1.2 Питание и катанка	05
1.3 Беговая лента и боковая наклонная база	06
2. Предупреждение	07
2.1 Инструкции по безопасности	07
2.2 Требования к питанию	09
2.3 Слот ISP	10
2.4 Смазка	11
2.5 Регулировка уровня наклона	12
2.6 Регулировка беговой ленты	13
2.7 Система аварийного выключения	14
3. Инструкция по установке	15
3.1 Контрольный список для предварительной сборки	15
3.2 Шаги сборки	17
4. Настройки управления программами	20
4.1 Инструкции	20
4.2 Функции кнопок	23
4.3 Общие положения и инструкции	26
4.4 Режимы тренировок	27

1. Общий чертеж

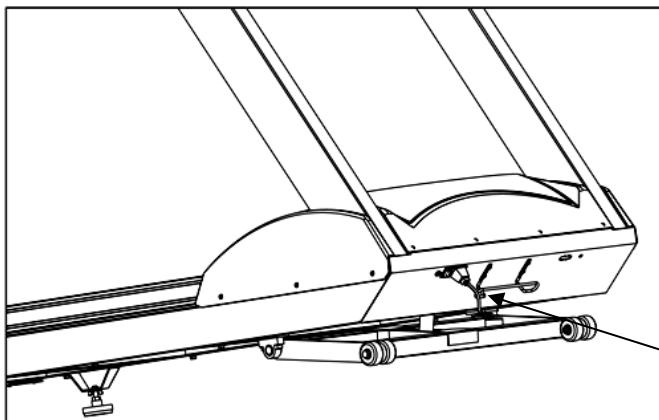


1-1 Консоль



Ключ безопасности
Подробнее см. в разделе 2-7
Система аварийного
выключения

1-2 Шнур питания и катанка

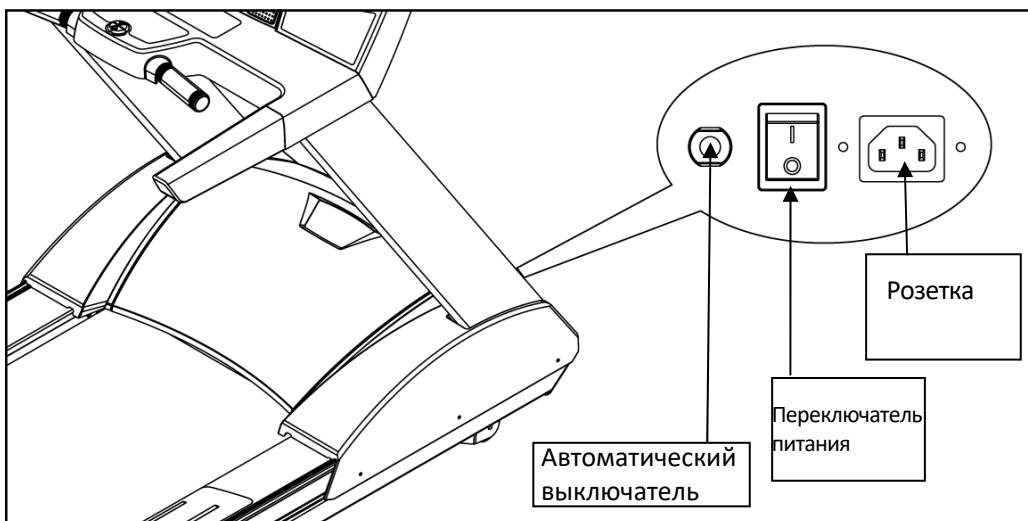
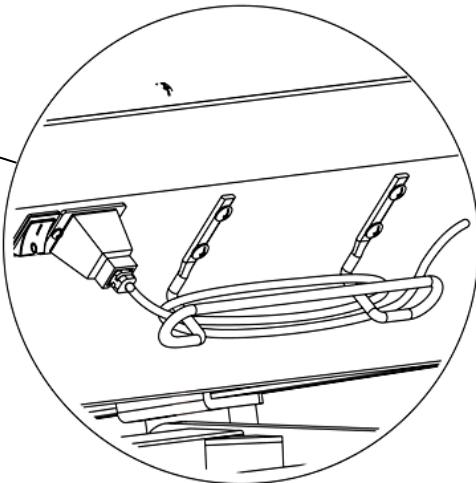


Катанка

Намотайте дополнительный шнур питания на катанку.

Осторожно:

Не перемещайте беговую дорожку, держась за катанку. Это может привести к деформации катанки.

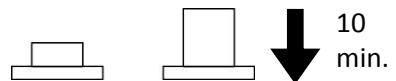


Включение

Нажмите 1, чтобы включить дорожку; Нажмите 0, чтобы выключить дорожку.

Автоматический выключатель

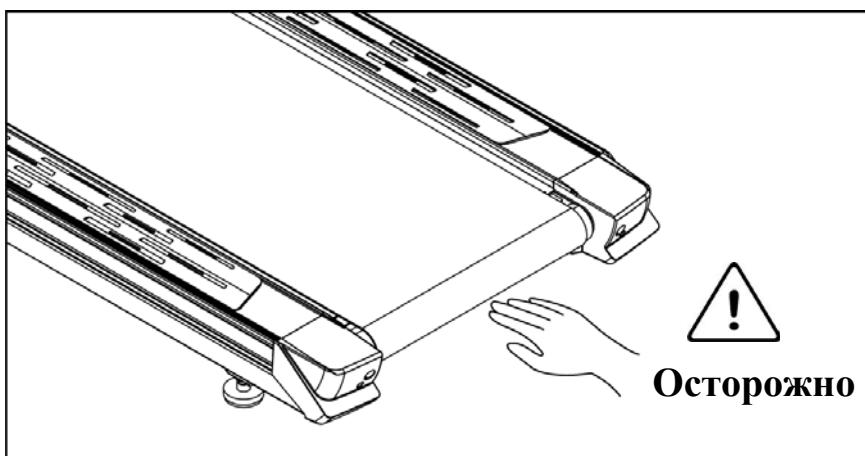
Если ток превышает номинальный ток, сработает автоматический выключатель. Подождите 10 минут, а затем перезагрузите дорожку.



Розетка

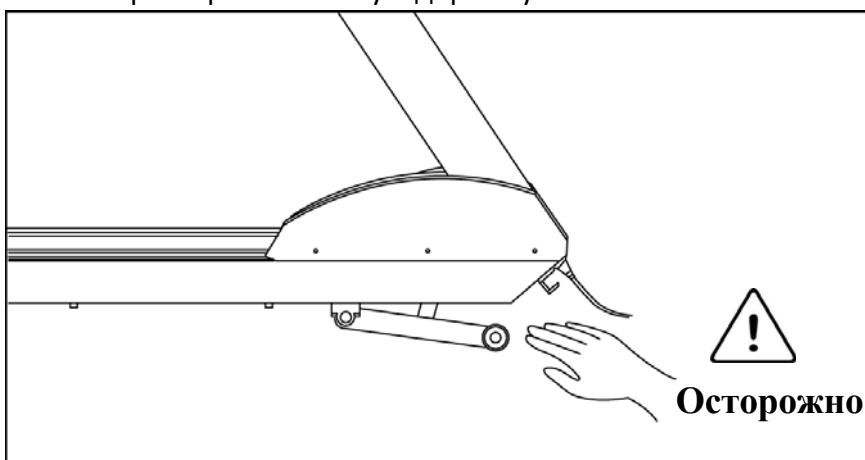
- Пожалуйста, обратите внимание на напряжение розетки (необходимо 110 В или 220 В)

1.3 Беговая лента и боковая наклонная база



Беговая лента

Избегайте попадания рук под беговую ленту во время работы беговой дорожки. Если рядом с дорожкой необходимо провести какие-либо работы, сначала разверните беговую дорожку и выключите ее.



Боковая наклонная база

Избегайте попадания рук под беговую ленту во время работы беговой дорожки. Если рядом с дорожкой необходимо провести какие-либо работы, сначала разверните беговую дорожку и выключите ее.

2. Предупреждения

2-1 ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ОПАСНОСТЬ – Для сокращения риска поражения электрическим током :

Всегда отключайте устройство от электрической розетки сразу после использования и обслуживания.

Предупреждение - Перед использованием данного продукта, внимательно прочтите инструкции по технике безопасности и информацию о продукте, чтобы снизить риск получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или получения телесных повреждений. Владелец беговой дорожки обязан взять на себя ответственность за то, чтобы все пользователи знали инструкции по технике безопасности и предостережения.

1. Перед началом любой тренировки необходимо проконсультироваться с врачом.
2. Пожалуйста, используйте беговую дорожку в соответствии с данным руководством. Во избежание несчастного случая или получения травмы, не используйте детали, не сертифицированные производителем.
Устанавливайте беговую дорожку на ровный пол; освободите место на расстоянии 2 метров (6 футов) позади беговой дорожки. Не помещайте беговую дорожку в положение, при котором циркуляция воздуха под оборудованием может быть нарушена. В идеале положите резиновый коврик под беговую дорожку, чтобы предотвратить повреждение пола или ковра, и чтобы избежать попадания пыли в беговую дорожку.
3. При выборе расположения беговой дорожки убедитесь, что рядом с ней имеется доступ к электрической цепи.
4. Поместите беговую дорожку в помещении, где отсутствует большое количество влаги и пыли.
Не используйте вблизи бассейнов или других областей с высокой влажностью.
5. Не используйте в местах, в которых используются аэрозольные распылители.
6. Не позволяйте детям младше 12 лет использовать беговую дорожку без присмотра. Присмотр необходим при использовании инвалидом и ребенком.
7. Максимальная нагрузка беговой дорожки составляет 150 кг или 330 фунтов.
8. Беговая дорожка предназначена только для одного человека. Избегайте попадания элементов одежды, в том числе с шнурков и полотенец между движущимися частями. Надевайте подходящую спортивную обувь, без каблуков или шипов.
9. Подключайте устройство только к специально заземленной розетке. Не подключайте другие устройства к

той же розетке или электрической цепи.

11. Перед тем, как наступить на беговую дорожку, встаньте на противоскользящие прокладки с обеих сторон рамы беговой дорожки. Шагните на беговую дорожку после запуска; это позволит избежать ненужных начальных нагрузок на мотор.
12. Прежде чем использовать беговую дорожку, проверьте каждую деталь.
13. Никогда не бросайте и не вставляйте какой-либо предмет в любое отверстие беговой дорожки.
14. Следуйте инструкциям по технике безопасности перед тем, как подключить беговую дорожку к заземленной розетке.
15. Держите шнур питания подальше от колес. Не кладите шнур питания под беговую дорожку и никогда не используйте поврежденный шнур питания. Если шнур поврежден, его необходимо заменить. Обратитесь к квалифицированной службе или к электрику.
16. Перед чисткой или обслуживанием беговой дорожки всегда отключайте устройство от розетки. Техническое обслуживание беговой дорожки должно выполняться квалифицированным лицом.
17. Перемещая продукт, не держитесь за катанку.

2-2 Требования к питанию

Данная дорожка нуждается в специальном источнике питания:

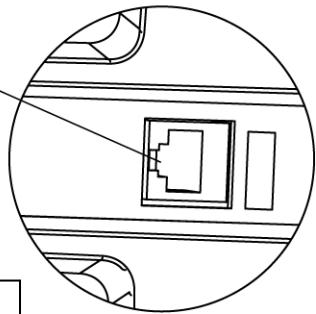
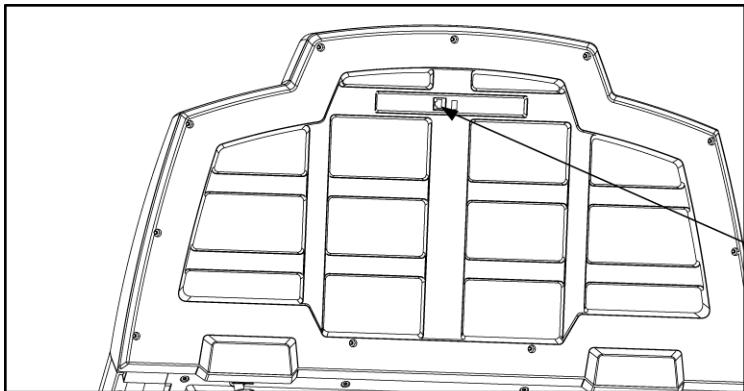
Напряжение (V)	Частота (HZ)	Номинальная мощность (W)
200	50/60	1500W
220	50/60	1500W
230	50/60	1500W
240+	50/60	1500W

Для данной беговой дорожки ТРЕБУЕТСЯ отдельный выход. Проводники фаз, нейтрали и заземляющий провод должны быть проложены независимо (не зациклированы или не связаны с другими цепями).

Этот продукт должен быть заземлен правильно, чтобы избежать повреждения в результате удара молнии. Неправильное подключение заземляющего проводника может привести к риску повреждений в следствие удара молнии. Проконсультируйтесь с профессиональным электриком, если Вы сомневаетесь, правильно ли заземлен продукт. Если заземленная вилка на изделии не подходит к розетке, установите соответствующую розетку. Воспользуйтесь помощью квалифицированного электрика.



2-3 Слот ISP



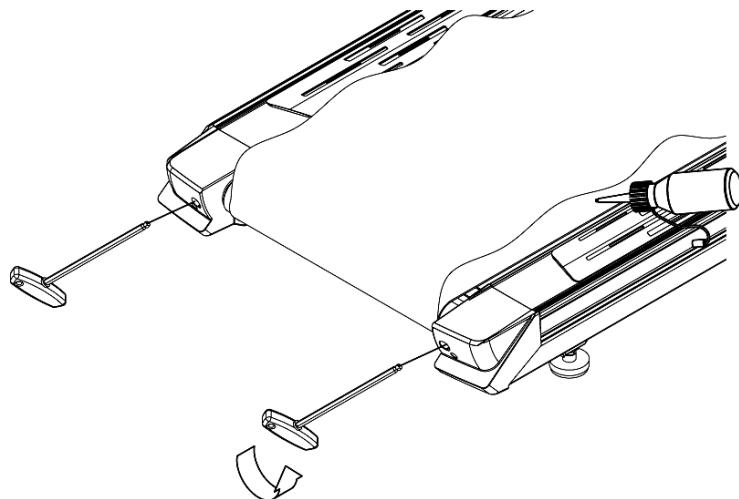
Слот ISP

Данный слот предназначен для обновления программного обеспечения.

(Если требуется обновление, обратитесь к своему дилеру)

2-4 Смазка

Используйте шестигранный ключ для ослабления беговой ленты. Приподнимите ленту так, чтобы появилась возможность капнуть несколько капель в центре, затем равномерно смазать его. Затем затяните ленту. Проверка смазки требуется каждые полмесяца.



Период технического обслуживания

Метрическая / императивная система	Скорость	Период обслуживания
Метрическая (кг)	6 км /ч и ниже	1 год
	6~12 км/ч	6 месяцев
	12 км/ч и выше	3 месяца
Императивная (фунты)	4 миль/ч ниже	1 год
	4~8 миль/ч	6 месяцев
	8 миль/ч и выше	3 месяца

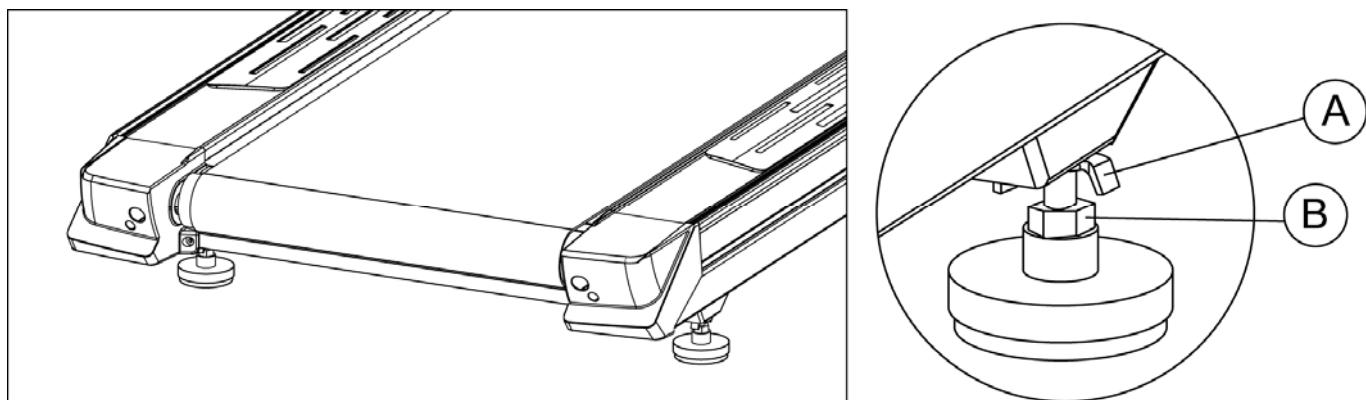
Примечание. Данное техническое обслуживание предназначено для бытового использования.
Для коммерческого использования рекомендуется проводить тех. обслуживание продукта каждый месяц.

2-5 Регулировка уровня наклона

Беговая дорожка будет менять уровень наклона во время тренировки. Если она будет размещена на неровной поверхности, то возникнет вероятность повреждения внутренних углов дорожки.

Метод регулировки уровня следующий:

1. Поверните зажим А против часовой стрелки, чтобы ослабить его
2. Настройте зажим В на нужную высоту
3. Поверните зажим А по часовой стрелке, чтобы затянуть его.
4. Метод регулировки левой стороны такой же, как и метод регулирования правой стороны.



2-6 Регулировка беговой ленты

После установки и выравнивания беговой дорожки проверьте ленту, чтобы убедиться, что она установлена правильно.

Сначала подключите шнур питания к соответствующей розетке. Затем включите беговую дорожку. Попросите одного человека встать на противоскользящие прокладки с обеих сторон беговой дорожки. Не стойте на беговой ленте в это время. Нажмите клавишу QUICK START и увеличьте скорость до 4,0 миль / ч (6,4 км / ч).

Если во время использования беговая лента смещается вправо :

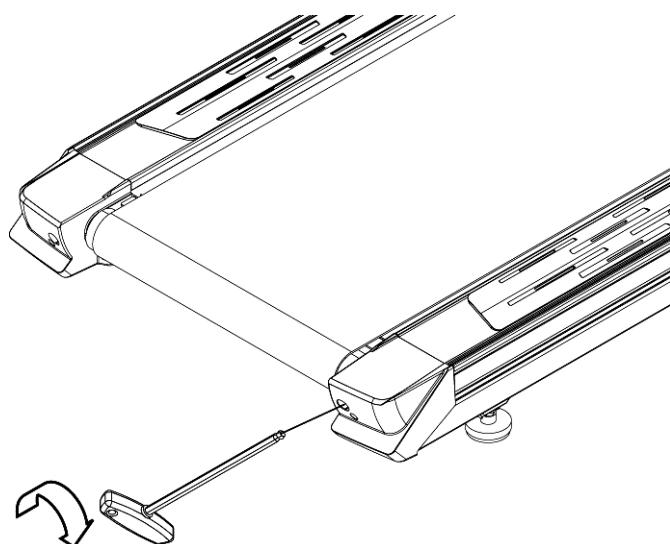
Поверните правый натяжной болт на четверть оборота по часовой стрелке, а затем поверните левый натяжной болт (A) на четверть оборота против часовой стрелки. См. Иллюстрацию ниже.

Позвольте беговой дорожке работать в течение 5 минут. Это действие должно привести к тому, что беговая лента будет установлена по центру, если это не произошло, повторите процесс.

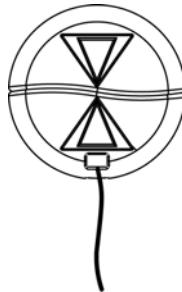
Если во время использования беговая лента смещается влево:

Поверните левый натяжной болт (A) на четверть оборота по часовой стрелке, а затем поверните правый натяжной болт на четверть оборота против часовой стрелки. Позвольте беговой дорожке работать в течение 5 минут. Это действие должно привести к тому, что беговая лента будет установлена по центру, если это не произошло, повторите процесс.

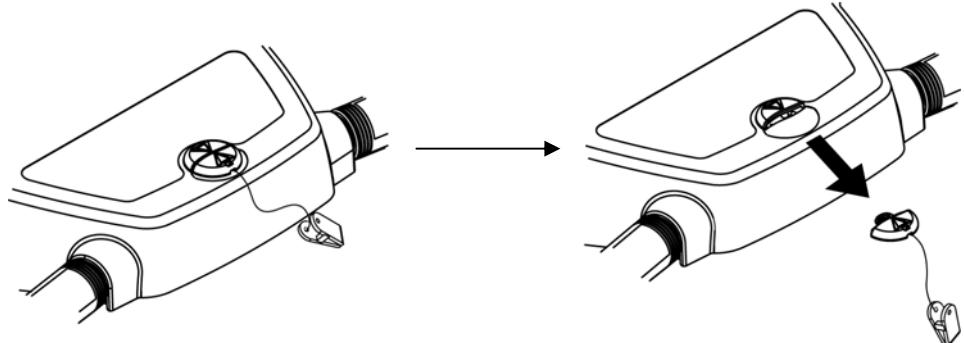
ПРИМЕЧАНИЕ. Не превышайте один полный поворот регулировочных винтов в любом направлении. Если после одного полного оборота лента не устанавливается должным образом, обратитесь в квалифицированную сервисную службу.



2-7 Система аварийного выключения



Эта беговая дорожка оснащена системой безопасности. Система аварийной остановки показана на рисунке.



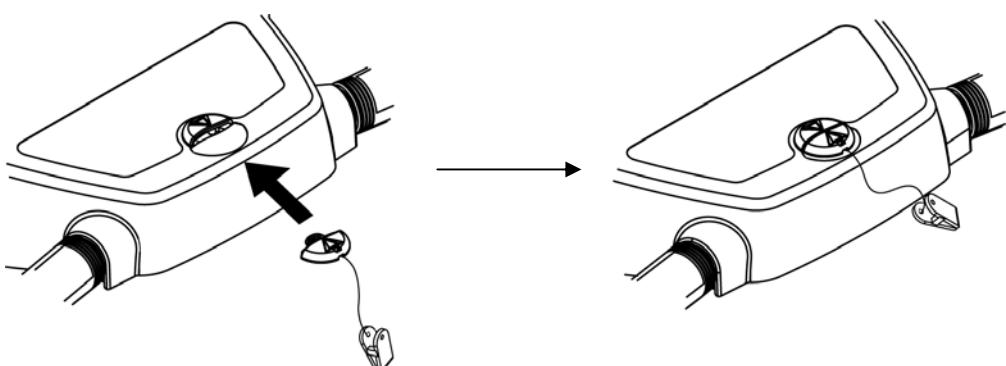
Потяните веревку

Выдерните ключ безопасности, чтобы остановить дорожку



Внимание:

Как только Вы выдерните ключ безопасности, отключится система аварийного выключения. Беговой дорожкой можно будет пользоваться после вставки ключа безопасности.



Вставьте ключ безопасности

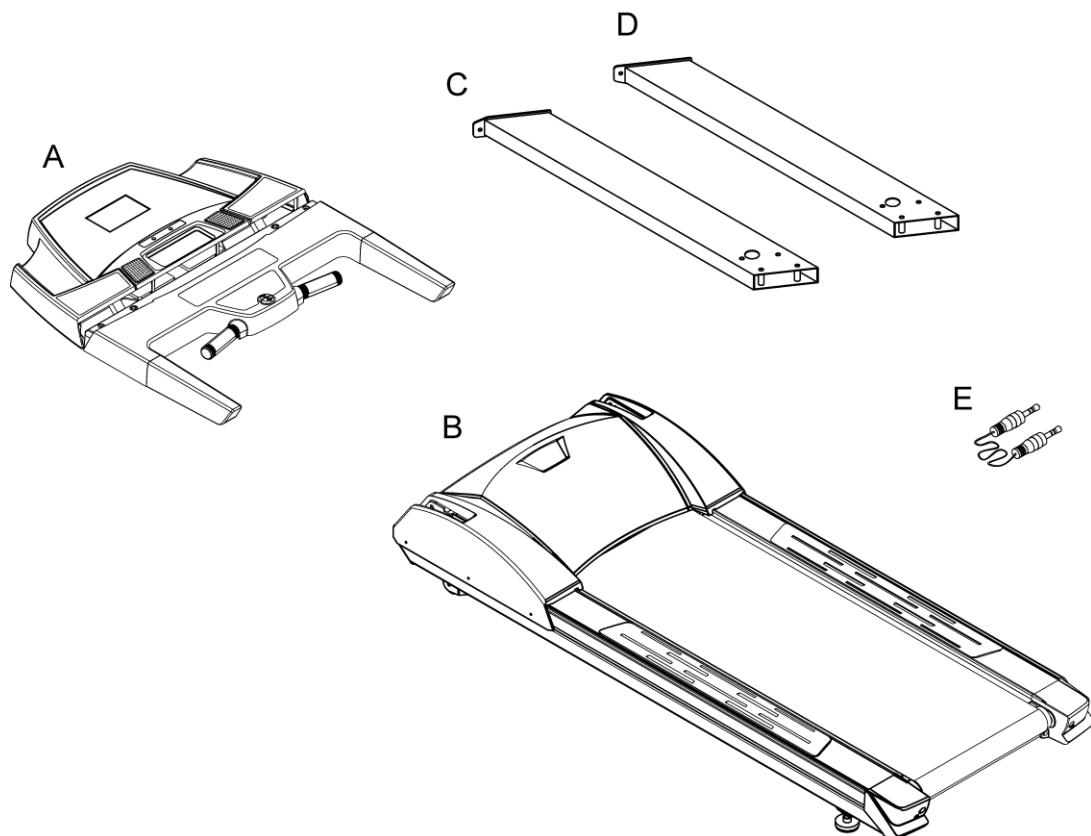
Беговая дорожка будет готова к использованию

3. Инструкции по установке

Перед использованием внимательно прочтайте инструкцию по эксплуатации, затем выберите ровное место для сборки.

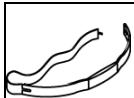
После открытия картонной коробки проверьте следующие компоненты. При отсутствии каких-либо деталей, обратитесь к местному дилеру

3-1 Контрольный список для предварительной сборки



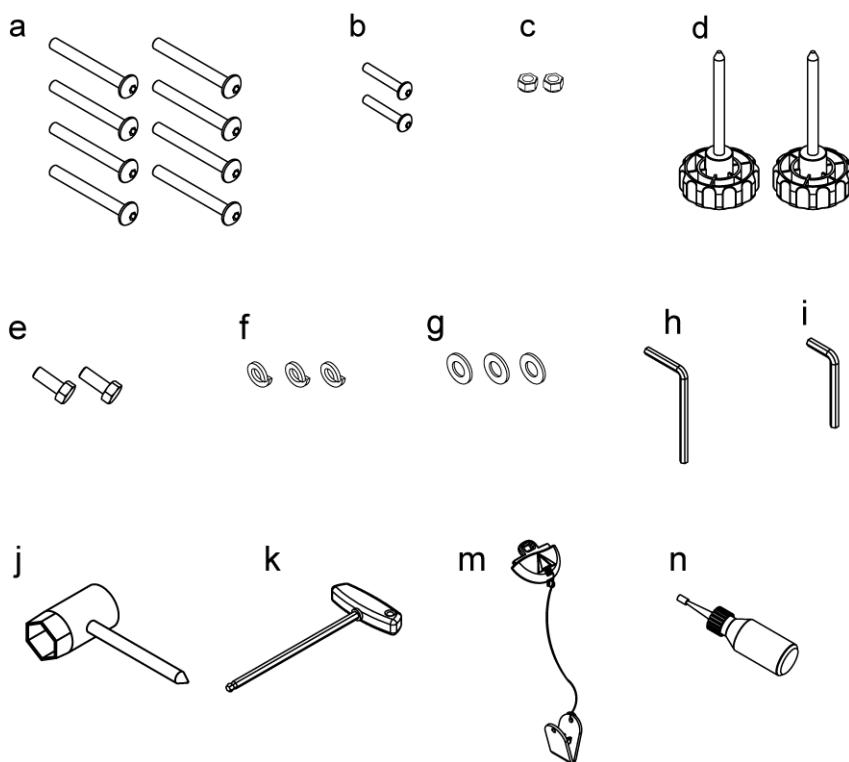
ПУНКТ	Название	Кол-во
A	Компьютерная консоль	1
B	Рама	1
C	Левая стойка	1
D	Правая стойка	1
E	MP3-кабель	1

Дополнительные приспособления



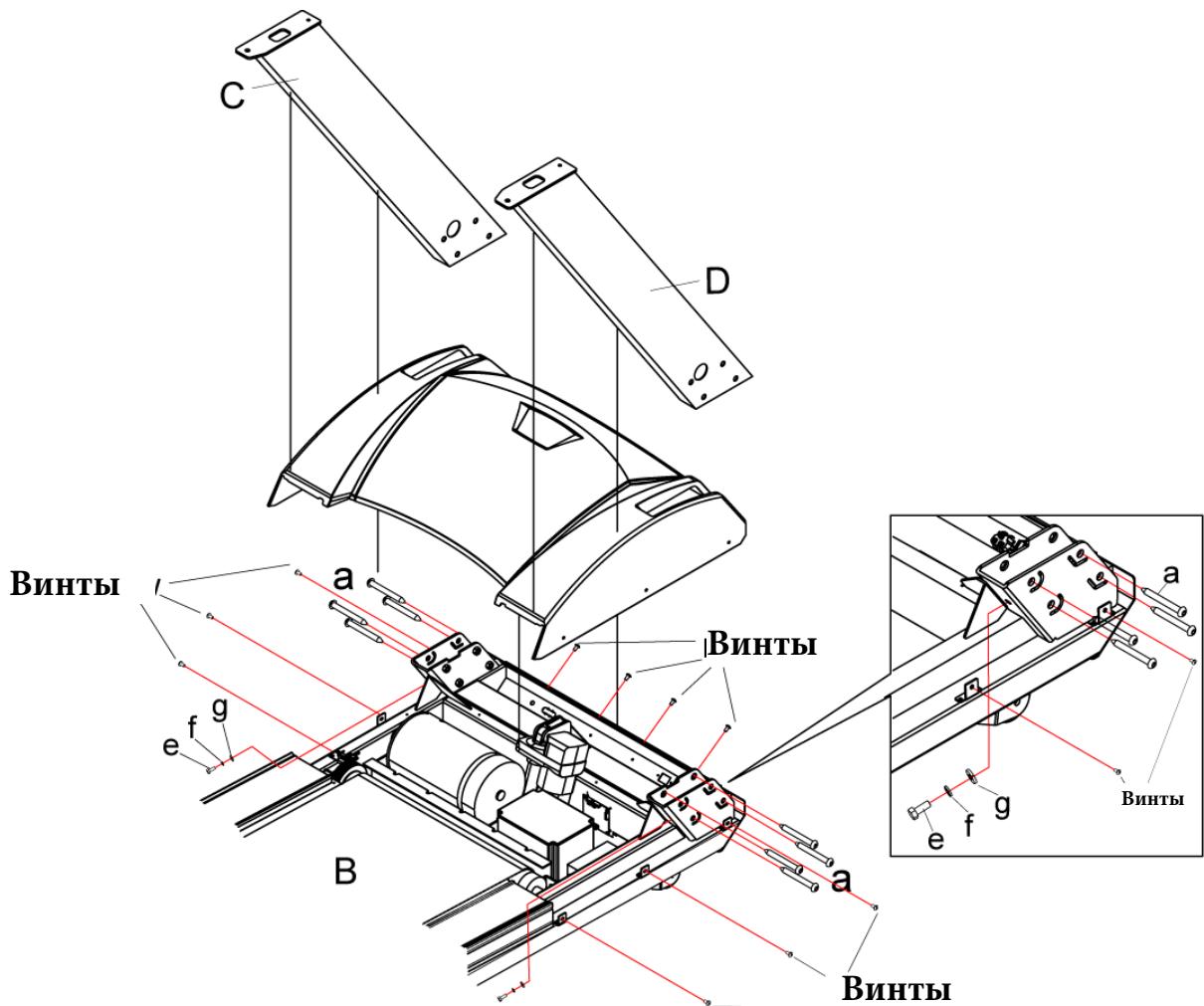
Нагрудный прибор измерения пульса POLAR является дополнительным приспособлением, которое можно использовать с данной беговой дорожкой. После того, как прибор надевается, в окне PULSE будет отображаться частота сердечных сокращений.

Набор металлических деталей



ПУНКТ	Название	Кол-во
a	Шестнадцатеричный винт M10xP1.5x80	8
b	Шестнадцатеричный винт M8xP1.25x70	2
c	Нейлоновая гайка M8	2
d	Пластиковая ручка	2
e	Шестнадцатеричный винт из нержавеющей стали M8xP1.25x20	2
f	Пружинная шайба M8	2
g	Шайба Ø8xØ19x3.0t	2
h	Шестигранный ключ 6mm x 80mm x 80mm	1
i	Шестигранный ключ 5mm x 80mm x 80mm	1
j	Т-образный ключ 8mm x 200mm	1
k	Муфта с гаечным ключом + Отвертка	1
m	Комплект ключа-безопасности	1
n	Смазка	1

3-2 Шаги сборки

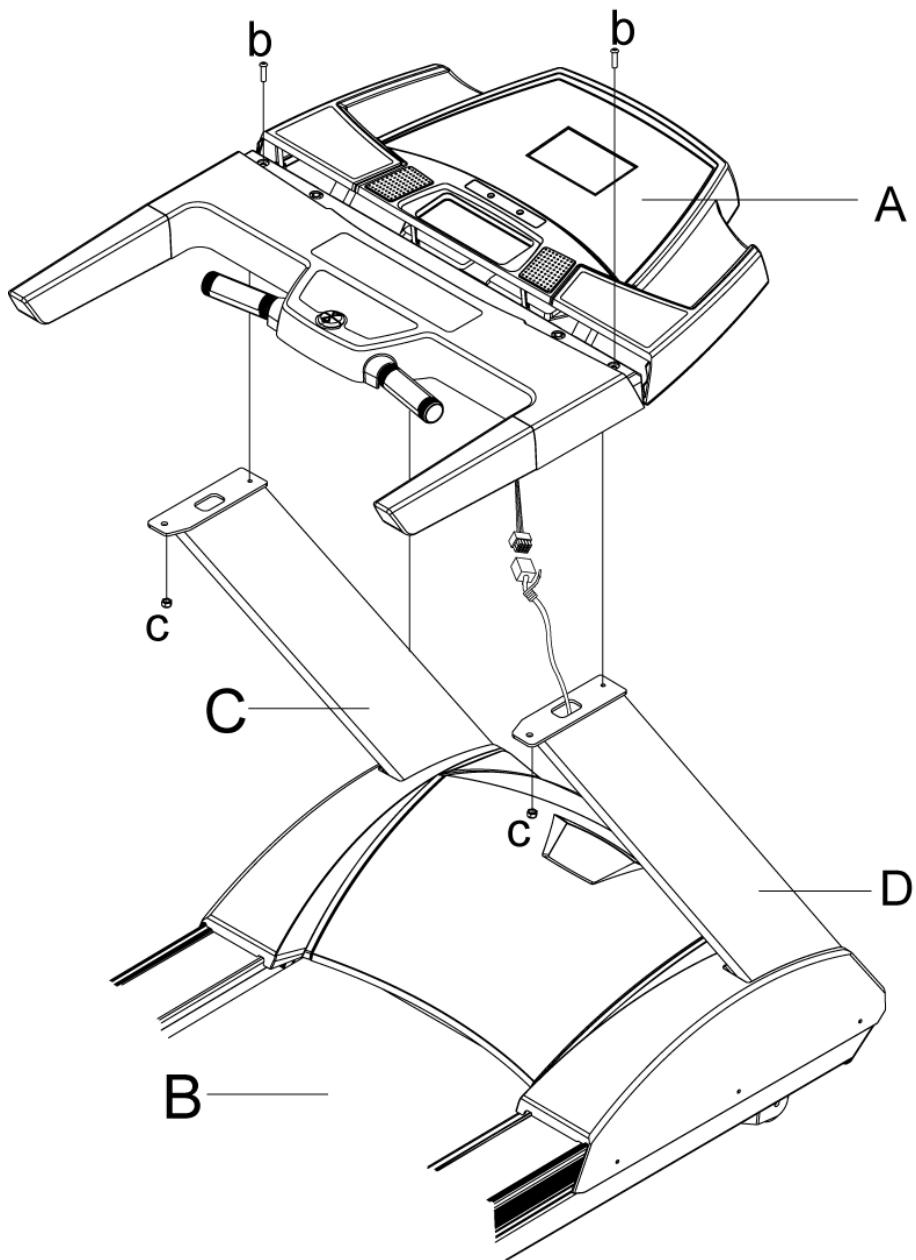


Для выполнения сборки требуется два человека.

ВНИМАНИЕ !! Пожалуйста, следуйте инструкциям, чтобы избежать травм.

- Снимите крышку двигателя с рамы (B), затем слегка закрепите стойки (C, D) винтами (a). Затяните винт (e), а затем затяните винт (a). Вытяните нижний кабель управления через стойку (D), затем установите заднюю крышку на раму (B) и закрутите винтами.

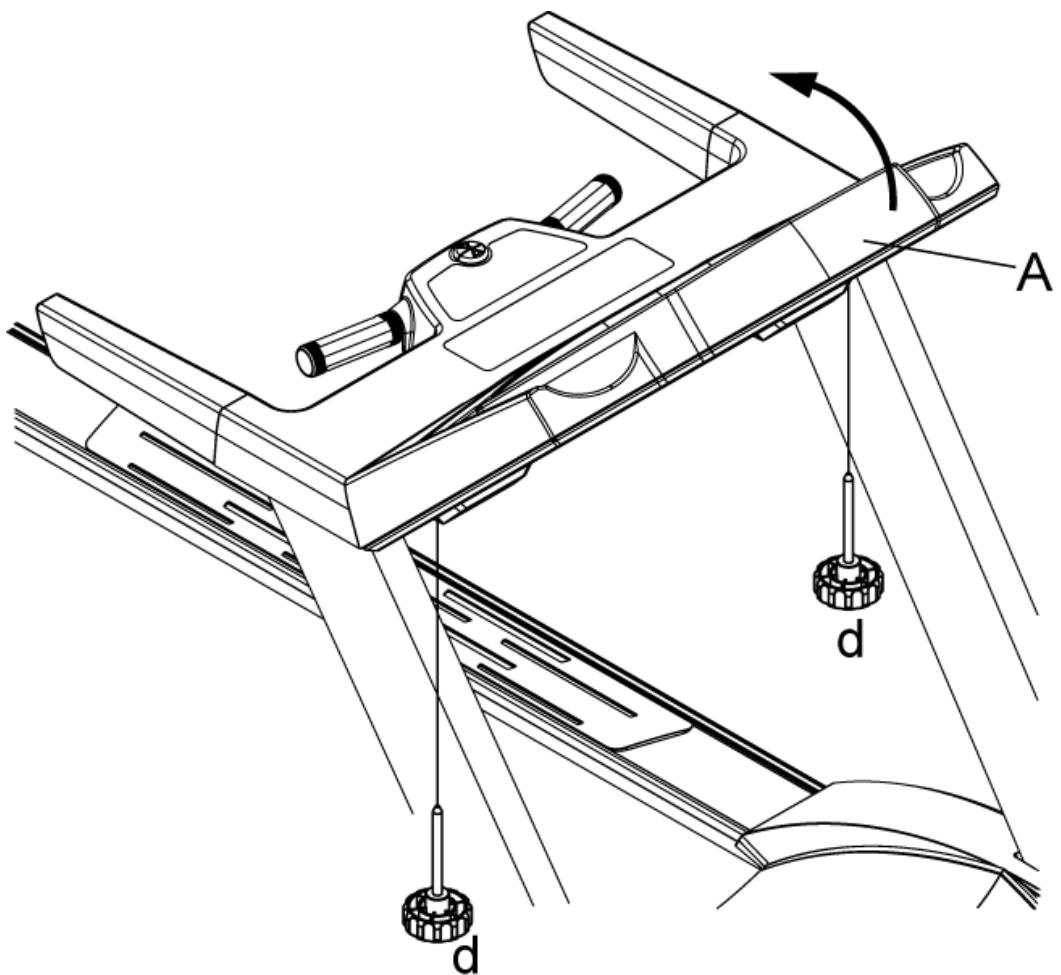
Примечание. Во избежание повреждений или получения травм собирайте беговую дорожку вдвоем (и более), не собирая беговую дорожку самостоятельно.



2. Поместите компьютерную консоль (A) на собранные стойки (C, D) рамы (B) и вытяните провод управления, чтобы соединить его с компьютером. Поместите компьютерную консоль на стойки и затяните с помощью нейлоновых гаек (b), как показано на рисунке. Закрепите консоль с помощью пластмассовых винтов (d). Наконец, установите подстаканники.

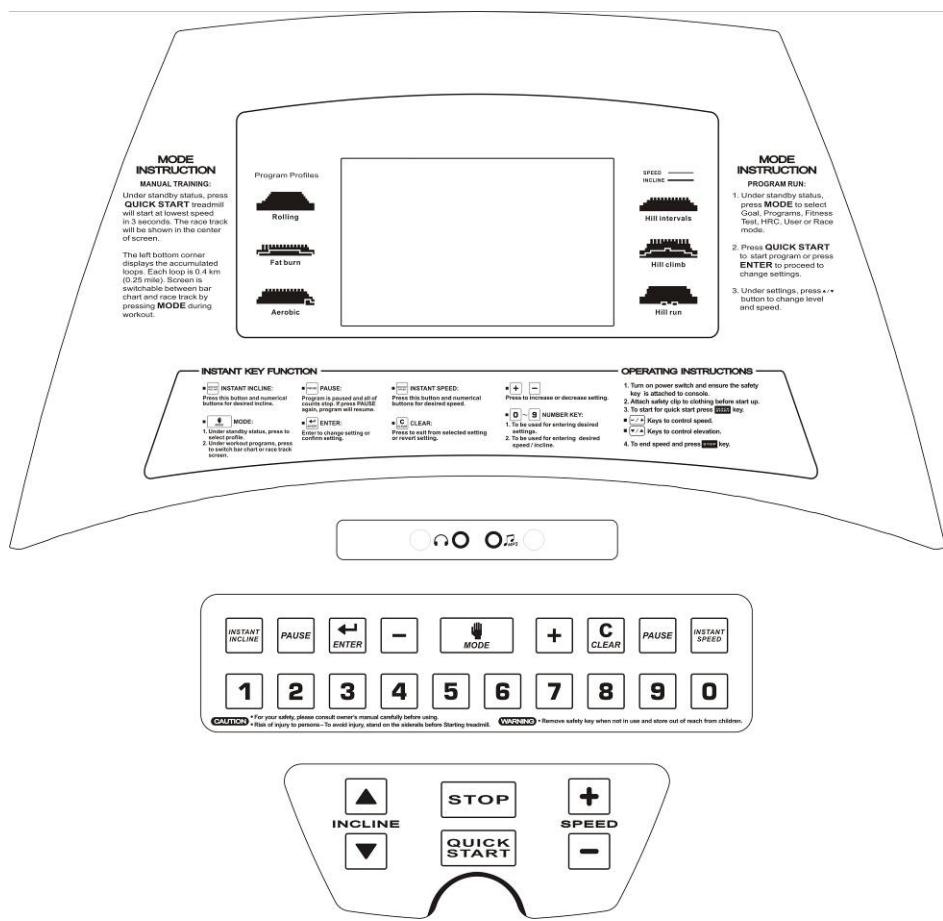
Примечание: (1) При закреплении винтов обратите внимание на то, что бы провод управления в трубке не был защемлен.

(2) При подключении проводов обратите внимание на соответствие цветов, красный должен соединяться с красным, белым - с белым.



3. Выполнив вышеуказанные шаги, поднимите компьютерную консоль (A) по направлению показанному стрелкой и затягивает пластиковые ручки (d).

4. Настройки управления программами



4-1. Инструкция

Эта консоль оснащена 7-дюймовым TFT-LCD экраном, который отображает параметры SPEED (скорость), INCLINE (наклон), DISTANCE (расстояние), KCAL (килокалории), TIME (время), PACE (темп), BPM(пульс) и PROGRAM (программа).



- SPEED/INCLINE/DISTANCE: показывает значение скорости, угла наклона и расстояния во время тренировки.
- KCAL: Показывает сожженные калорий за время тренировки (ккал)
- PACE: Время, затрачиваемое на 1 км
- BPM: Кол-во сердечных сокращений в минуту (раз / мин)

■ Варианты программ



Режим "Цель": в данном режиме на выбор ставятся цели по значению «Времени», «Расстоянию» и «Калориям».



Режим "Программа": Состоит из 6 подпрограмм на выбор: легкий бег, сжигание жира, аэробика, бег под средним углом, бег под большим углом, интервальный бег под углом.



Режим "Проверка физической подготовки": Режим включает 12-минутный тест физической подготовки.



Режим "HRC" : Данный режим состоит из трех уровней с изменяемыми значениями необходимой частоты пульса (65%, 75%, 85%, и 100% целевого сердечного ритма).



Режим пользователя: Вы можете вручную настроить интенсивность во время тренировки, всего 32 этапа.



Режим "Гонка" : Вы можете соревноваться с компьютером в преодолении определенного расстояния или на время.

Во время тренировки или в режиме START / READY, при отсоединении ключа безопасности, в центре экрана появиться уведомление STOP (как показано на рисунке ниже), а затем все показатели аннулируются. В это время беговая дорожка и программа немедленно останавливаются, но наклон дорожки остается на установленном уровне. Чтобы вернуться в режим готовности к запуску, Вы должны переподключить ключ безопасности.



1. После подключения ключа безопасности, система запросит Ваш вес в килограммах или фунтах . Вы можете нажать или использовать цифровую клавиатуру.
Значение по умолчанию: 70кг (150 фунтов).

.Диапазон: 23 ~ 180 кг (50 ~ 400 фунтов). После завершения настройки нажмите, чтобы вернуться в исходное состояние .



Please enter Weight



Press +/- for setup, ENTER to confirm

- Если вы хотите использовать настройки по умолчанию, нажмите кнопку **STOP** или **ENTER** для возврата в режим START / READY,



□ Вес вводится для того, чтобы встроенная программа корректно рассчитывала количество сожженных калорий. Кроме того, Вам потребуется ввести значение Вашего веса при повторном запуске беговой дорожки или каждый раз, когда переподключаете ключ безопасности.

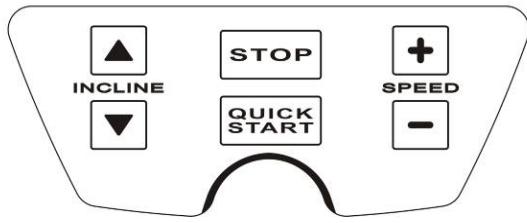
- Во время тренировки, если Вы не держитесь за датчик пульса на рукоятке, окно BPM показывает 0. Если Вы постоянно держитесь за рукоятку, в окне BPM появляется мигающее сердце, которое означает, что происходит измерение пульса, а затем, через 20 секунд, окно отобразит показания частоты сердечных сокращений.
- Диапазон BPM составляет 40 ~ 220 ударов/мин. Беговая дорожка отдает приоритет показаниям с грудного датчика грудного ремня, если одновременно используются как грудной датчик, так и датчик на рукоятке.



□ Консоль имеет встроенную функцию проигрывания музыки MP3. Вы можете подключить MP3 к разъему Ø3.5мм для вывода музыки через динамики. (Музыка будет выводиться через наушники если они подключены).



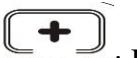
4-2. Функции кнопок (Работающая кнопка издает звуки)



Нажмите данную кнопку, чтобы включить беговую дорожку и установить наименьшую скорость 0,8 км/ч (0,5 мили в час). Наклон автоматически устанавливается на УРОВЕНЬ 0.



Нажмите данную кнопку, чтобы остановить беговую дорожку и сбросить все значения. Вы можете нажать данную клавишу, чтобы мгновенно вернуться в режим START / READY, какие бы настройки Вы не установили.



SPEED : Нажмите эту клавишу, чтобы увеличить скорость



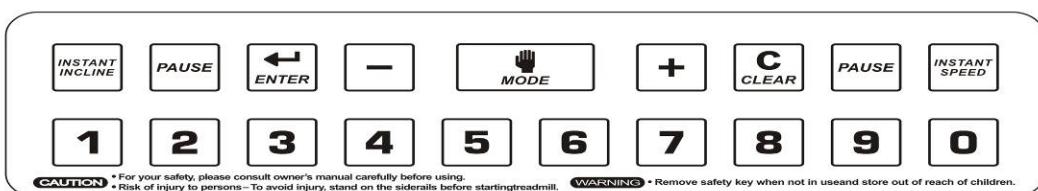
: Нажмите эту клавишу, чтобы уменьшить скорость



INCLINE : Нажмите эту клавишу, чтобы увеличить наклон (Макс. Уровень 15, шаг 1).



: Нажмите эту клавишу, чтобы уменьшить наклон (Мин, Уровень 0, шаг 1).



:

Нажмите эту кнопку, чтобы вручную установить значение наклона. После нажатия введите целевое значение на числовой клавиатуре, беговая дорожка немедленно перейдет к этому значению.



:

Нажмите эту клавишу, чтобы поставить беговую дорожку на паузу, так же приостановится подсчет всех значений. Нажмите второй раз для возобновления работы.



Нажмите эту кнопку, чтобы подтвердить настройки.



Нажмите эту кнопку, чтобы отменить настройки.



1. Нажмите эту кнопку в исходном состоянии, чтобы выбрать режим.
2. Во время тренировки нажмите эту кнопку, чтобы переключить экран с беговой дорожки на гистограмму.



Нажмите эту клавишу, чтобы увеличить значение параметра.



Во время установки значений нажмите эту клавишу, чтобы выйти или вернуться к настройкам по умолчанию.



Нажмите эту клавишу, чтобы вручную выбрать скорость бега, после нажатия, введите целевое значение на числовой клавиатуре, беговая дорожка немедленно перейдет к введенному значению.



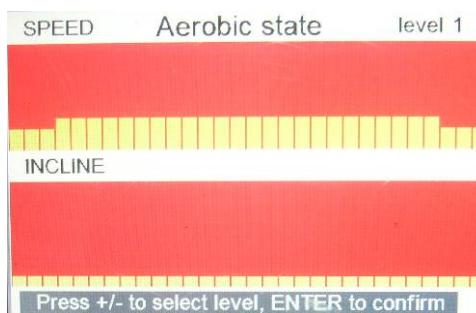
Во время тренировки нажмите клавиши INSTANT INCLINE или INSTANT SPEED, а затем используйте эти числовые клавиши, чтобы ввести необходимые значения скорости или наклона.

4-3 Общие положения и инструкции:

1. Программа будет осуществляться на основе веса по умолчанию 70 кг (150 фунтов). После изменения значения. (Диапазон: 23 ~ 180 кг / 50 ~ 400 фунтов), программа будет осуществляться в соответствии с введенным значением веса.

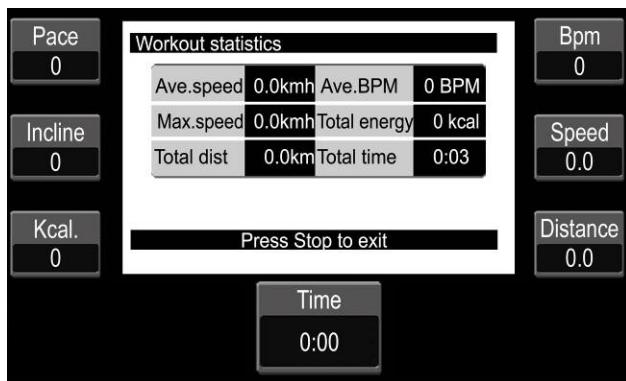
В режиме START / READY, нажмите клавишу  , для выбора режима

2. программы, включая режимы Цель, Программа, Тест физ.подготовки, HRC, Режим пользователя и Гонка . Выбранная программа будет выделена синим цветом, а затем нажмите клавишу  для подтверждения.
3. На экране будут показаны инструкции, которые помогут Вам шаг за шагом выполнить следующую настройку.
4. На любом экране настроек Вы можете нажать клавишу,  чтобы отменить редактирование, вернуться к настройкам по умолчанию или вернуться к предыдущему экрану.
5. Во время тренировки значения будут отсчитываться в обратном порядке.
6. В режиме START / READY, Вы можете нажать клавишу,  чтобы перейти в ручной режим.
7. После запуска программы беговая дорожка автоматически регулирует скорость и наклон в соответствии с программой.
8. Наклонная система данной беговой дорожки соответствует правилам безопасности, как указанным ниже.
 - 8.1. Во время тренировки нажмите клавишу,  чтобы немедленно выключить мотор и остановить процесс наклона дорожки.
 - 8.2. Как только программа будет выполнена или время достигнет максимального значения (99:59), раздается предупреждающий звук, а затем беговая дорожка вернется в состояние «run end».
 - 8.3. В режиме START / READY, если наклон не установлен на уровне LEVEL 0, нажмите и удерживайте клавишу  в течение 2 секунд или нажмите кнопку  , чтобы запустить беговую дорожку, наклон автоматически вернется к уровню LEVEL 0.
9. Когда наклон возвращается на уровень LEVEL0, отключение ключа безопасности может выключить наклонный двигатель.
10. Программы: после выбора программы нажмите кнопку,  чтобы выбрать подпрограммы (P1 ~ P6), а затем нажмите кнопку  , чтобы отрегулировать значения. Или нажмите кнопку  для немедленного запуска подпрограмм (P1 ~ P6).
 - 10.1. Во время регулировки уровня на гистограмме отображаются показатели наклона и скорости на 1-32 этапах. Нажмите $\uparrow \downarrow$ для регулировки уровня L1 ~ L10. (См. страницы 34-39)



10.2. Общее время выполнения программы делится на 32 этапа.

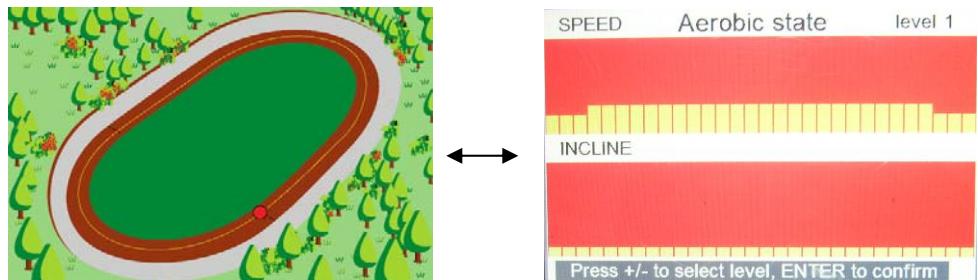
11. В режиме паузы, если беговая дорожка не заработает через 1 минуту или во время тренировки, нажмите клавишу,  беговая дорожка остановится, и на экране отобразиться статистика тренировки за 20 секунд, в конце концов беговая дорожка вернется в режим START / READY. (Вы можете нажать клавишу,  чтобы закрыть данный экран, когда беговая дорожка остановится)



4-4 Режимы тренировок:

Ручной режим

- Нажмите кнопку **QUICK START**, через 3 секунды беговая дорожка начнет работать с наименьшей скоростью 0,8 км / ч (0,5 мили в час). Значение по умолчанию (красная точка) бежит против часовой стрелки на гоночной трассе. В левом нижнем углу экрана отображаются целевые круги. Каждый круг составляет 0,4 км (0,25 ми). Вы можете нажать кнопку **MODE** для переключения экрана с дорожки и гистограммы.



- Шаг увеличения скорости составляет 0,1 км / ч (миль / ч), Вы можете нажать кнопку **+-**, чтобы увеличить или уменьшить скорость. Вы также можете нажать клавишу **INSTANT SPEED**, а затем нажать цифровые клавиши для целевого значения скорости.
- Шаг увеличения наклона составляет 1, нажмите кнопку **+-** для увеличения или уменьшения наклона. Вы также можете нажать кнопку **INSTANT INCLINE**, а затем нажмите клавиши цифровой клавиатуры для установки значения наклона.
- Максимальное значение времени - 99:59, затем беговая дорожка остановится и автоматически вернется в режим START/READY.
- При работе беговой дорожки, Вы можете нажать кнопку, **PAUSE** чтобы остановить мотор, но наклон останется прежним, на экране появляется уведомление «ПАУЗА». Если Вы повторно нажмете клавишу, **PAUSE** мотор включится и скорость достигнет прежнего значения.



Цели

- Время:** данная программа предназначена для установки целевого времени тренировки, после достижения цели беговая дорожка остановится автоматически.
- Растояние:** данная программа предназначена для проверки вашей выносливости. Как только установленное расстояние преодолено, беговая дорожка остановится автоматически.

- **Калории:** Данная программа предназначена для контроля веса. Как только целевые калории сожжены , беговая дорожка остановится автоматически.

1. После выбора программы нажмите клавишу,  затем вы можете нажать клавиши   или цифровые клавиши для установки необходимых значений.
 - ◆ Время: диапазон 20-99 мин, значение по умолчанию: 20 мин, шаг: 1 мин.
 - ◆ Расстояние: диапазон 1-99 км, значение по умолчанию: 5 км, шаг 1 км.
 - ◆ Калории: диапазон 40-999 ккал, значение по умолчанию: 500 ккал, шаг: 1 ккал.
2. После окончания настройки вы можете нажать клавишу,  чтобы запустить программу.
3. Вы можете нажать клавишу,  чтобы вернуться к настройкам по умолчанию, или нажмите клавишу,  чтобы вернуться в режим START /READY.
4. После выполнения настройки нажмите клавишу,  чтобы запустить программу. Во время настройки вы также можете нажать клавишу,  чтобы запустить программу.
5. Во время тренировки нажмите клавиши SPEED / INCLINE +/- или цифровые клавиши для изменения значений скорости и наклона.
6. Беговая дорожка остановится по достижении целей времени/дистанции/калорий.



Режимы



Rolling



Fat burn



Aerobic



Hill intervals



Hill climb



Hill run

1. После выбора программы вы также можете выбрать режимы, включая Легкий бег, Сжигание жира, Аэробика, Интервальный бег на возвышенность, Бег в гору и Бег на возвышенность. Существует 6 подпрограмм.
2. После выбора подпрограммы нажмите клавишу,   чтобы отрегулировать уровень интенсивности. Существует 10 уровней интенсивности.
3. Нажмите,  в это время Вы можете нажать кнопки,   чтобы настроить время (По умолчанию: 20 мин, Диапазон: 20-99 мин).
4. Вы можете нажать клавишу,  чтобы вернуться к настройкам по умолчанию, или нажмите клавишу  , чтобы вернуться в режим START/READY.

- После окончания настройки нажмите клавишу,  чтобы запустить программу. Во время настройки вы также можете нажать клавишу , чтобы запустить программу.
- Во время тренировки вы можете использовать клавиши + - для изменения скорости и клавиши ↑ ↓ для регулировки уровня наклона. Есть 8 уровней.



Тест физической подготовки

- Время программы составляет 12 минут, которое разделено на 32 этапа.
 - Вам нужно ввести Ваш возраст (13 ~ 80) и пол. Программа будет осуществляться на основе Ваших параметров.
 - После окончания настройки нажмите клавишу , чтобы запустить программу. Во время настройки Вы также можете нажать клавишу , чтобы запустить программу.
 - Предустановленная скорость 2,0 км / ч (1,2 мили в час)
 - После того, как программа будет выполнена, вы можете использовать только клавиши + -, клавиши ↑ ↓ и клавиша  блокируются. Эта часть теста включает бег на ровной поверхности (уровень 0) в течение 12 минут. В это время программа рассчитает результат, основанный на завершении общей дистанции за тренировку.
 - По завершении программы на экране отобразится РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ в диапазоне от 1 до 5. № 1 - худший результат, а №5 - лучший результат.
- В данной таблице показан результат теста физической подготовки.

Мужчины					
Возраст	Расстояние				
<20	<1.00 КМ	<1.25 КМ	<1.50 КМ	<1.75 КМ	<input type="checkbox"/> 1.75 КМ
<30	<1.00 КМ	<1.25 КМ	<1.50 КМ	<1.75 КМ	<input type="checkbox"/> 1.75 КМ
<40	<0.95 КМ	<1.15 КМ	<1.40 КМ	<1.65 КМ	<input type="checkbox"/> 1.65 КМ
<50	<0.85 КМ	<1.05 КМ	<1.30 КМ	<1.55 КМ	<input type="checkbox"/> 1.55 КМ
≥50	<0.80 КМ	<1.00 КМ	<1.25 КМ	<1.54 КМ	<input type="checkbox"/> 1.54 КМ
Результат	1	2	3	4	5

Женщины					
Возраст	Расстояние				
<20	<0.95 КМ	<1.15 КМ	<1.35 КМ	<1.65 КМ	<input type="checkbox"/> 1.65 КМ
<30	<0.95 КМ	<1.15 КМ	<1.35 КМ	<1.65 КМ	<input type="checkbox"/> 1.65 КМ
<40	<0.85 КМ	<1.05 КМ	<1.25 КМ	<1.55 КМ	<input type="checkbox"/> 1.55 КМ
<50	<0.25 КМ	<0.95 КМ	<1.15 КМ	<1.45 КМ	<input type="checkbox"/> 1.45 КМ
≥50	<0.65 КМ	<0.85 КМ	<1.05 КМ	<1.35 КМ	<input type="checkbox"/> 1.35 КМ
Результат	1	2	3	4	5



HRC (Данный режим будет работать только с нагрудным датчиком сердцебиения)



65%



75%



85%



THR

Данный режим используется для поддержания частоты сердечных сокращений в определенной зоне для оптимальной тренировки; программа автоматически отрегулирует скорость и высоту дорожки, чтобы держать вас в пределах выбранного Вами диапазона.

Данный режим состоит из трех изменяемых показателей сердечного ритма: 65%, 75%, 85% и одна THR (целевая частота сердечных сокращений).

Пример для 85%:

40 летний пользователь: 220 уд / мин - 40 лет = 180 180 x 85% = 153 уд / мин для 85% от максимального теоретического показателя THR.

1. Вам необходимо ввести возраст (по умолчанию: 30; диапазон: 13-80), затем нажмите клавишу, чтобы продолжить ввод целевого HR (значение по умолчанию будет автоматически всплывать в соответствии с введенным Вами возрастом) и время тренировки (по умолчанию: 20:00 , Диапазон: 20-99 мин). Затем вы можете нажать клавишу, чтобы запустить программу.
Если вы хотите пересмотреть настройку, нажмите клавишу, чтобы вернуться к умолчанию или нажмите клавишу, чтобы вернуться в режим SRART / READY.
2. После запуска режима HRC беговая дорожка заработает со скоростью 1,6 км / ч (1 миль / ч), и наклоном 0. Каждые 10 секунд программа будет увеличивать или уменьшать скорость в соответствии с фактической частотой сердечных сокращений. Если частота сердечных сокращений ниже заданного значения, скорость будет увеличена на 0,5 км / ч (0,3 миль / ч). Если частота сердечных сокращений выше заданного значения, скорость будет уменьшена на 0,5 км / ч (0,3 миль / ч). Если скорость увеличивается непрерывно в 10 раз, наклон увеличивается на 1 шаг. Если скорость уменьшилась непрерывно в течение 10 раз, наклон уменьшается на 1 шаг. Максимальная скорость составляет 20-25 км / ч (12,5-15,6 миль / ч). Максимальный наклон составляет 15 уровней.
3. Уведомление «NO PULSE» будет отображаться на экране, если пульс не определяется. Если пульс невозможно определить в течение 45 секунд, беговая дорожка остановится и автоматически вернется в режим START/READY.
- В данной таблице показаны значения возраста и пульса (значение по умолчанию) для режима HRC.

Возраст	Удары в минуту														
	Макс.	По умол.	Мин.												
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				



Режим пользователя

- После выбора данной программы, Вам нужно нажать клавишу, чтобы изменить скорость и значение наклона в пределах 1 ~ 32 , затем нажмите кнопку + - и ↑ ↓ для регулировки скорости и наклона (уровень 0 - 15). Во время настройки, будет мигать соответствующий экран. Вы также можете нажать клавишу, чтобы перейти к следующему параметру или нажать клавишу, чтобы начать.
- После завершения настройки вы можете нажать клавишу +/- и ↑ ↓, чтобы изменить интенсивность.
- Время по умолчанию: 20 минут (диапазон: 20-99 минут). Общее время тренировки делится на 32 этапа.
- Функции клавиш PAUSE и STOP аналогична функциям при ручном запуске.
- Скорость по умолчанию: максимальная скорость, разделенная на 20; Уклон по умолчанию: уровень 1.
- Если Вы хотите изменить настройки, нажмите клавишу, чтобы вернуться к настройкам по умолчанию или нажмите клавишу, чтобы вернуться в режим START/READY.

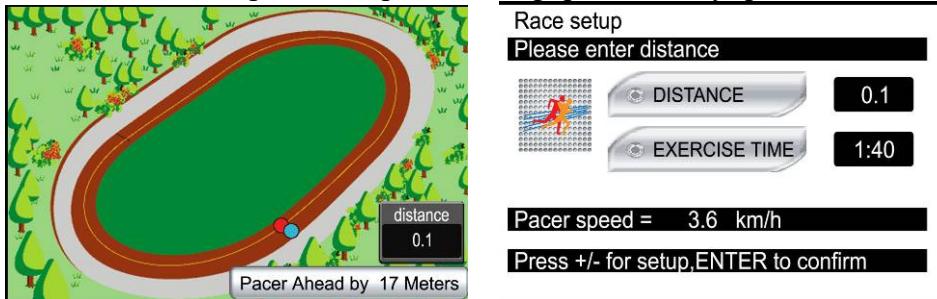


Гонка

- После выбора данногорежима Вам необходимо ввести целевое расстояние (0,1,0,4,1,0,2,0,5,0,10,0 км) и оценить время, необходимое для гонки. Нажмите кнопки, чтобы отрегулировать значение. В это время программа автоматически вычислит скорость виртуального соперника в соответствии с Вашими настройками.

Скорость соперника=целевое расстояние/ целевое время. Единица: км / ч (миль / ч)

2. Нажмите,  чтобы запустить беговую дорожку, затем Вы можете начать гонку с компьютером.
3. Если введенное значение недействительно, перед запуском данной программы потребуется сброс значений.
4. На гоночной трассе Вы - синяя точка, а красная точка - компьютер. В правом нижнем углу окна отображается статус гонки.
5. Вы можете попытаться обыграть компьютер, вручную настроив скорость и наклон во время гонки.
6. Как только один из игроков выиграет гонку, беговая дорожка автоматически остановится, и на экране отобразится информация об упражнении.



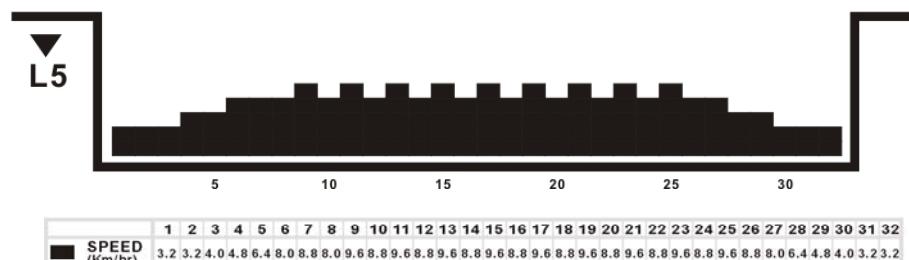
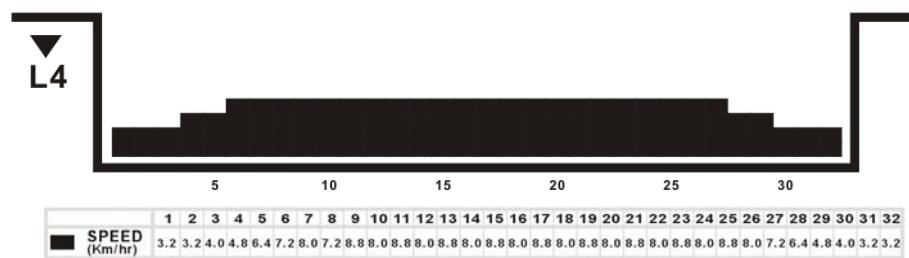
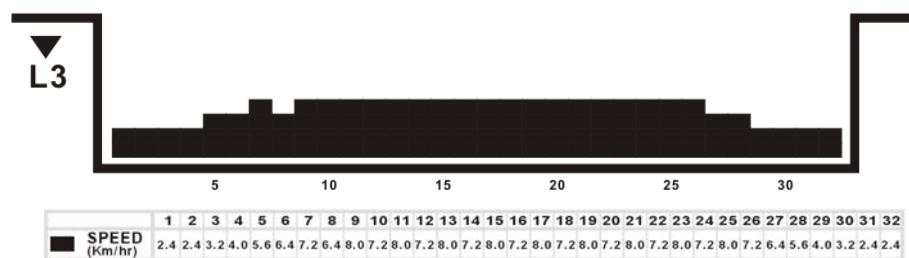
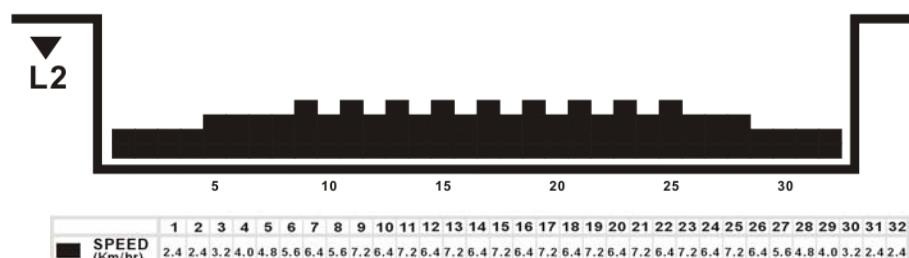
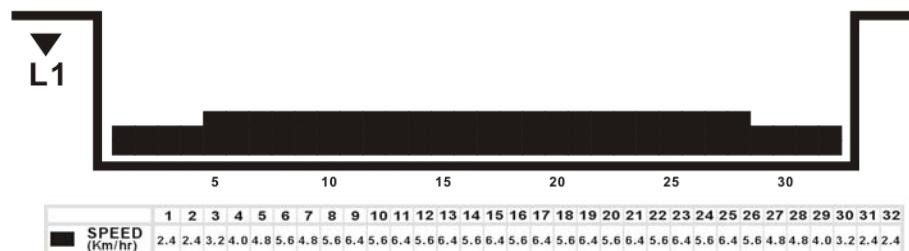
□ Уведомление об ошибке

E1: Консоль не может получить обратную связь от датчика скорости.

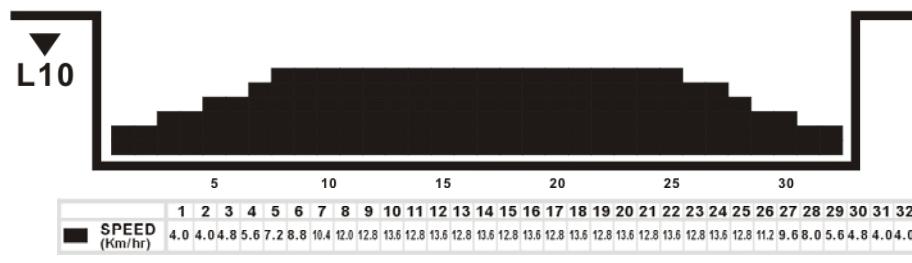
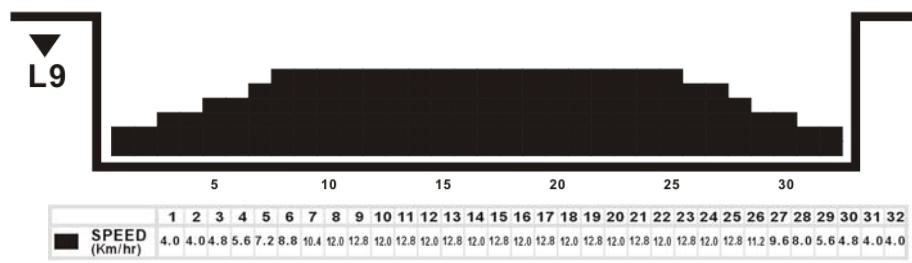
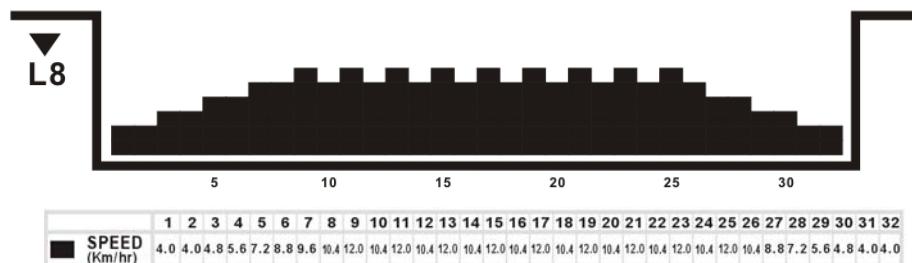
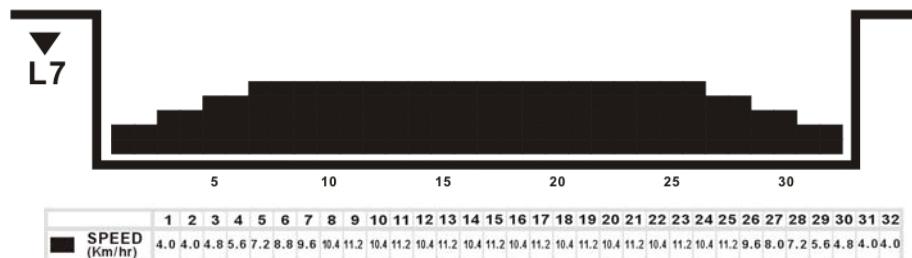
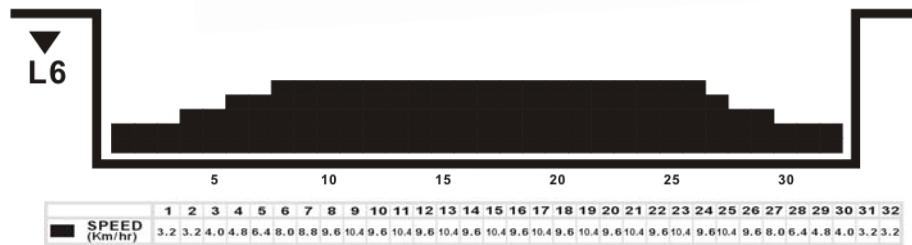
E6: Наклонный двигатель не работает.

E7: Угол наклона находится не в пределах доступного диапазона.

Легкий бег (1)



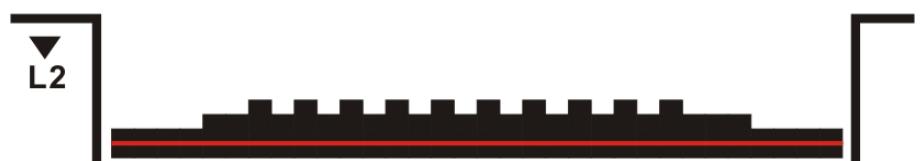
Легкий бег (2)



Бег на возвышенность (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	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	4.0	3.2	2.4		
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	0.0	0.0	0.0



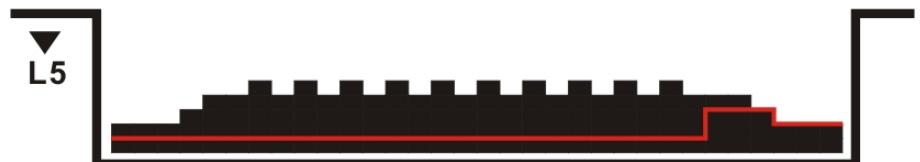
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32			
SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	5.6	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4				
INCLINE (LEVEL)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	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	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	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4					
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	0.0	0.0	0.0

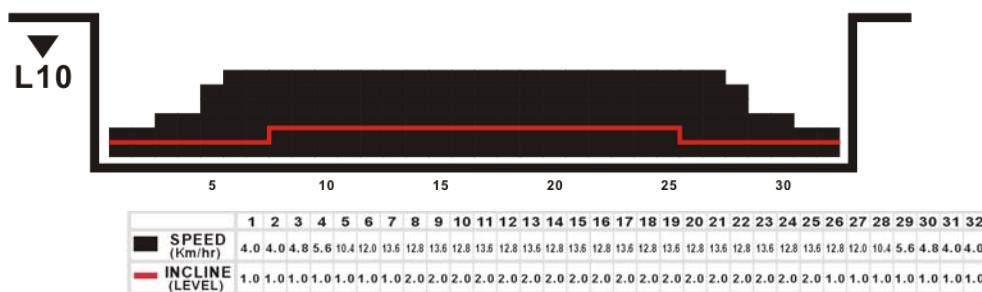
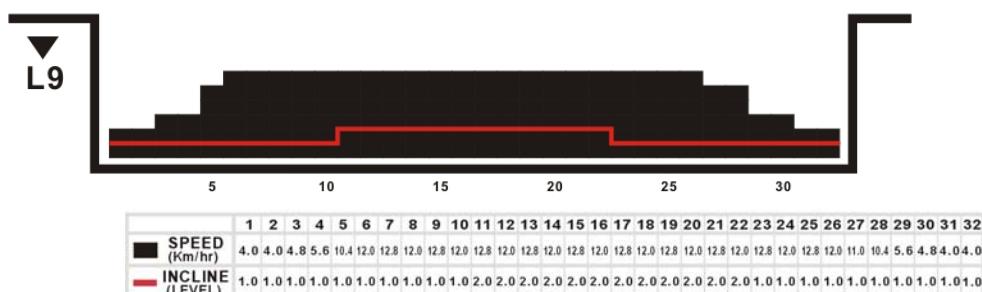
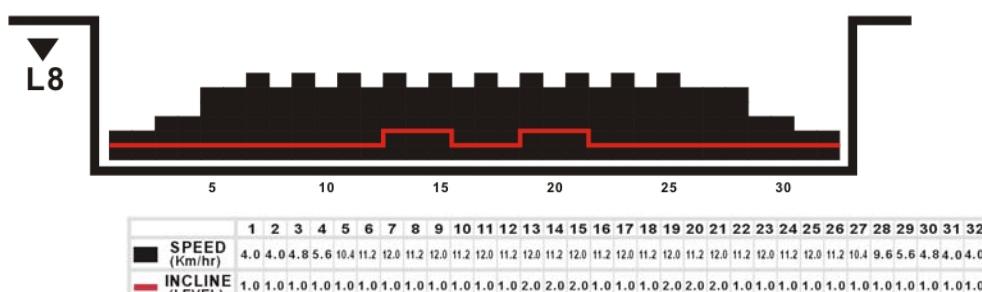
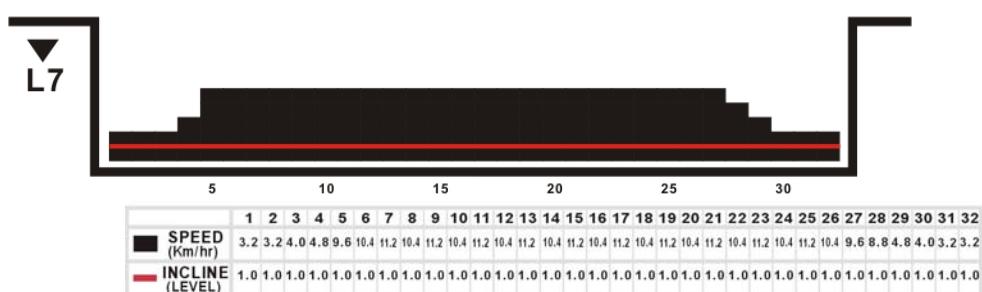
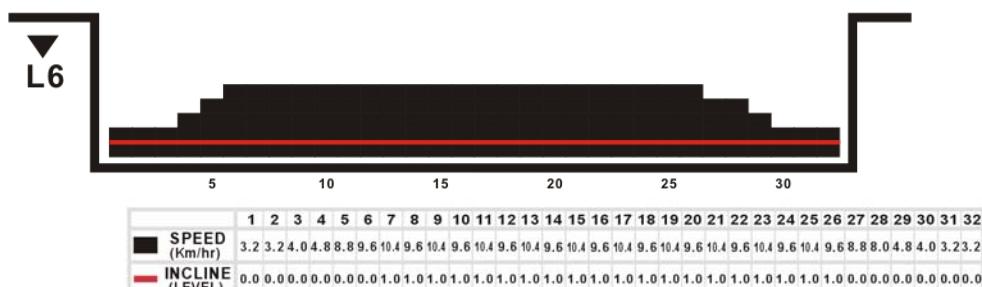


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	7.2	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0	3.2	2.4				
INCLINE (LEVEL)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	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	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0

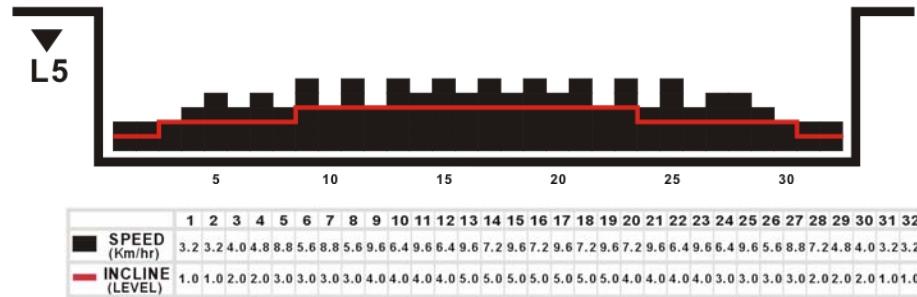
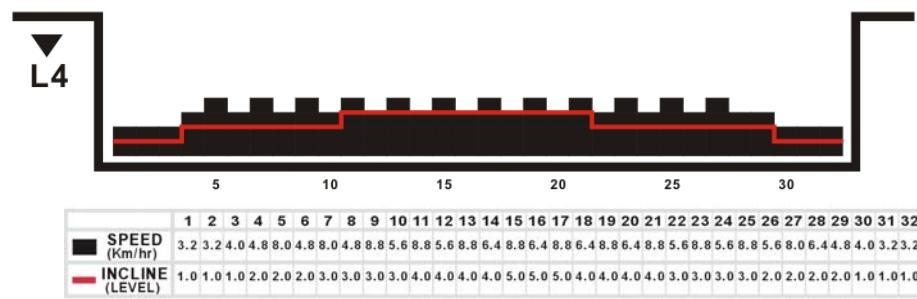
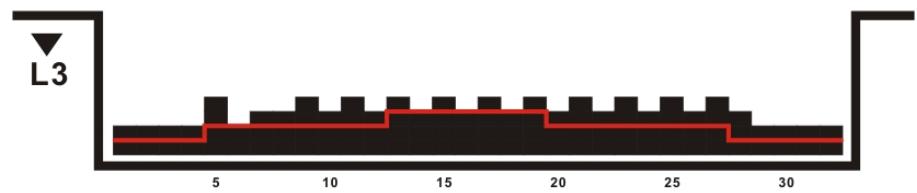
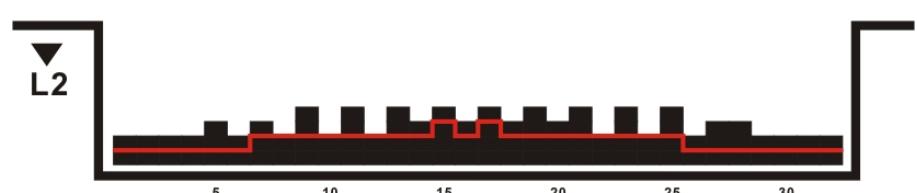
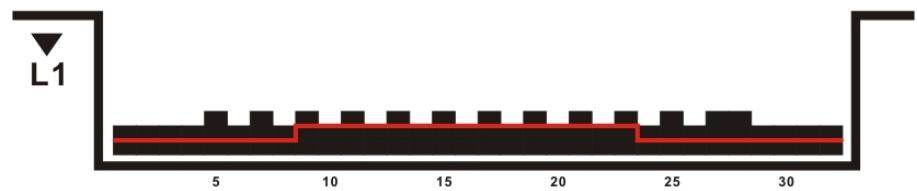


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32				
SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	8.0	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8
INCLINE (LEVEL)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	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	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2

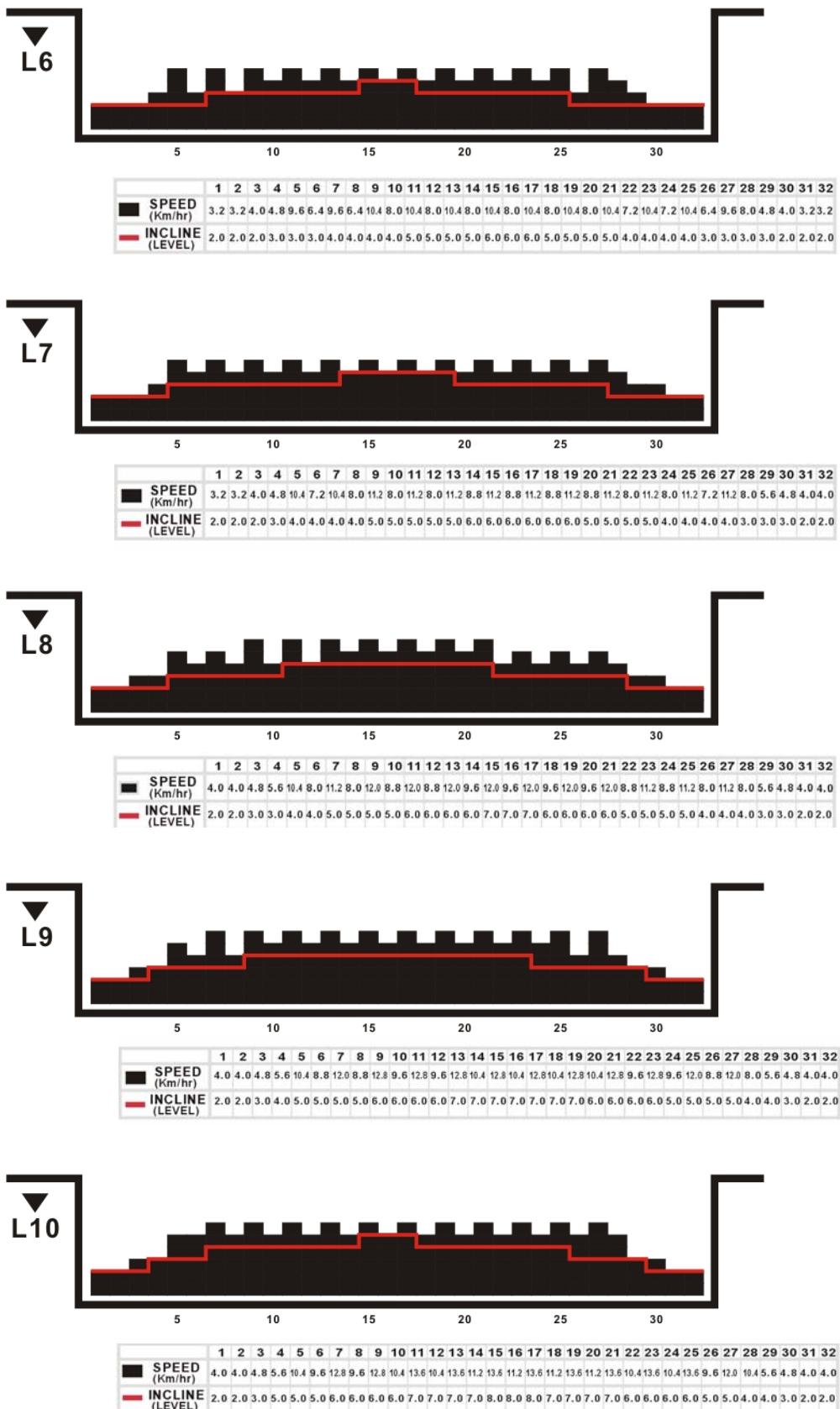
Бег на возвышенность (2)



Бег в гору (1)



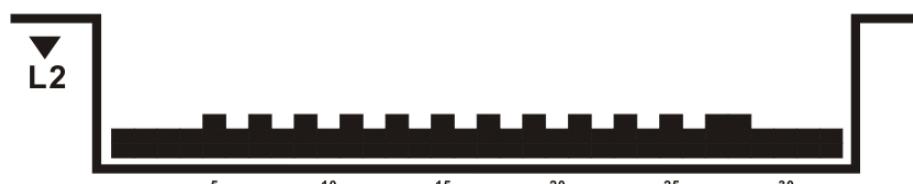
Бег в гору (2)



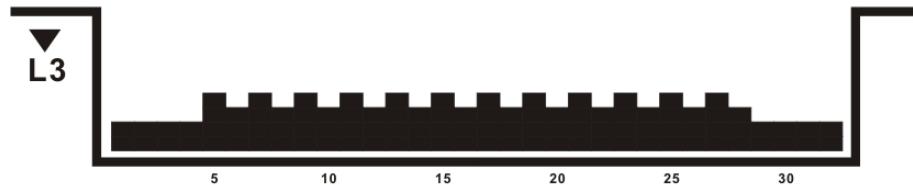
Интервальный бег на возвышенность (1)



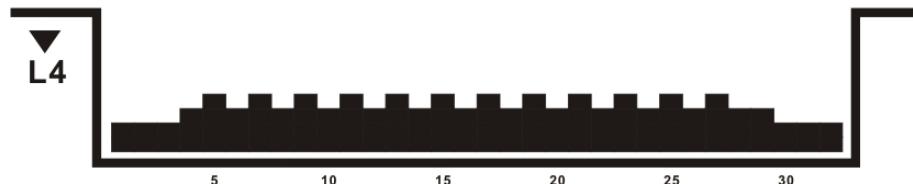
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	



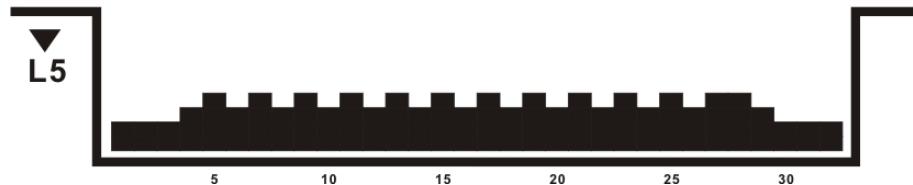
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	4.8	4.0	3.2	2.4	



	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	

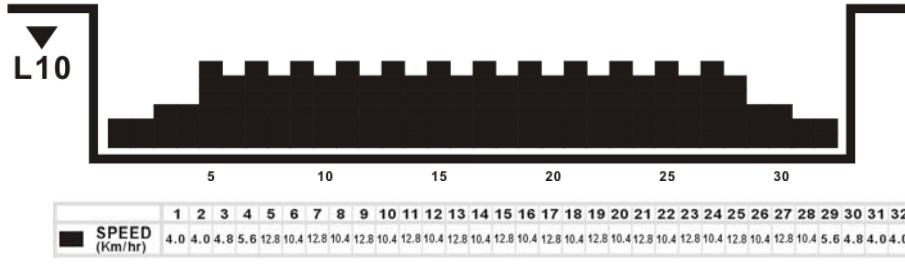
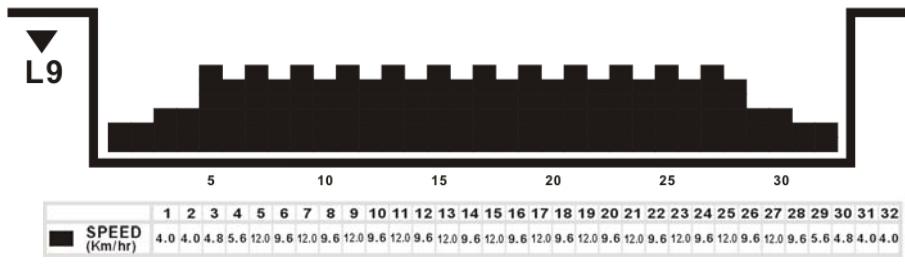
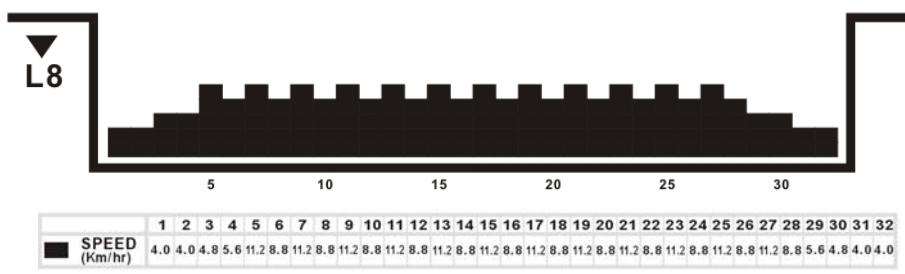
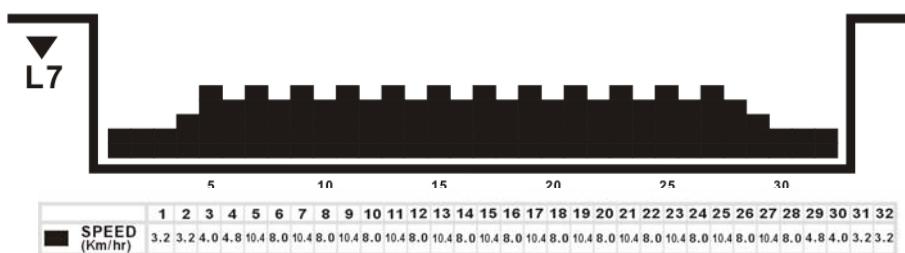
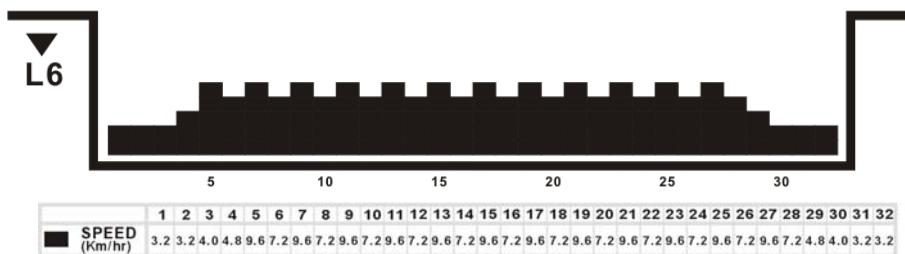


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	3.2



	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	8.0	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

Интервальный бег на возвышенность (1)



Аэробика

Изменение наклона и скорости

Изменение наклона и скорости		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
Аэробика RUN		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	
Level 1		(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	4.8	4	3.2	2.4	
		(миль/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	2.5	2	1.5	
Level 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	
		(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	5.6	4.8	4	3.2	2.4	
		(миль/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	3.5	3	2.5	2	1.5	
Level 3		Наклон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	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	6.4	5.6	4	3.2	2.4	
		(миль/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	4	3.5	2.5	2	1.5	
Level 4		Наклон	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	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	7.2	6.4	4.8	4	3.2	
		(миль/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	4.5	4	3	2.5	2		
Level 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	1		
		(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	8	7.2	4.8	4	3.2			
		(миль/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	4.5	3	2.5	2			
Level 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		
		(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	8.8	8	4.8	4	3.2	
		(миль/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	5	3	2.5	2			
Level 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		
		(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	9.6	8.8	4.8	4	3.2			
		(миль/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	6	5.5	3	2.5	2			
Level 8		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		
		(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	10.4	9.6	5.6	4.8	4			
		(миль/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	6.5	6	3.5	3	2.5			
Level 9		Наклон	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	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	11.2	10.4	5.6	4.8	4	
		(миль/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	7	6.5	3.5	3	2.5			
Level 10		Наклон	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	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	12.8	12	10.4	5.6	4.8	4		
		(миль/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	7.5	6.5	3.5	3	2.5			

Сжигание жира

Изменение наклона и скорости

Изменение наклона и скорости		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
Сжигание жира		Наклон	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		
Level 1		(км/ч)	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.0	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	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5			
(миль/ч)		0.9	1.2	1.5	2.1	1.2	1.8	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	1.8	1.5	1.2	0.9			
Level 2		Наклон	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	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	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		
(миль/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	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		
Level 3		Наклон	0.0	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	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	
(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	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.5	2.5	2.0	1.5		
(миль/ч)		0.9	1.2	1.5	2.8	1.5	2.5	1.8	3.1	1.8	3.1	2.1	3.1	2.1	3.1	2.1	3.1	2.1	3.1	1.8	3.1	1.8	3.1	1.8	3.1	1.8	2.8	2.1	1.5	1.2	0.9		
Level 4		Наклон	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	5.0	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	
(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	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0		
(миль/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
Level 5		Наклон	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	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	3.0	2.0	2.0		
(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	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	4.5	3.0	2.5	2.0		
(миль/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	2.1	3.4	2.8	1.8	1.5	1.2		
Level 6		Наклон	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	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	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	4.5	6.5	4.5	6.5	4.0	6.0	5.0	3.0	2.5	2.0		
(миль/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	2.5	3.7	3.1	1.8	1.5	1.2		
Level 7		Наклон	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	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		
(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	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.5	3.0	2.5		
(миль/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	3.1	2.8	2.4	1.8	1.5	
Level 8		Наклон	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	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	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0			
(м)		2.5	3.0	3.5	6.5	5.0	7.0	5.0	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	7.5	5.0	5.0	3.5	3.0	2.5			
(миль/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	4.6	3.1	4.3	3.1	2.1	1.8	1.5		
Level 9		Наклон	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	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	5.5	7.5	5.0	3.5	3.0	2.5		
(миль/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	3.7	5	3.7	4.6	3.4	4.6	3.1	2.1	1.8	1.5		
Level 10		Наклон	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	5.0	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	6.5	8.5	6.5	8.5	7.5	6.5	3.5	3.0	2.5			
(миль/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	5.3	4	5.3	3.7	4.6	4	2.1	1.8	1.5		