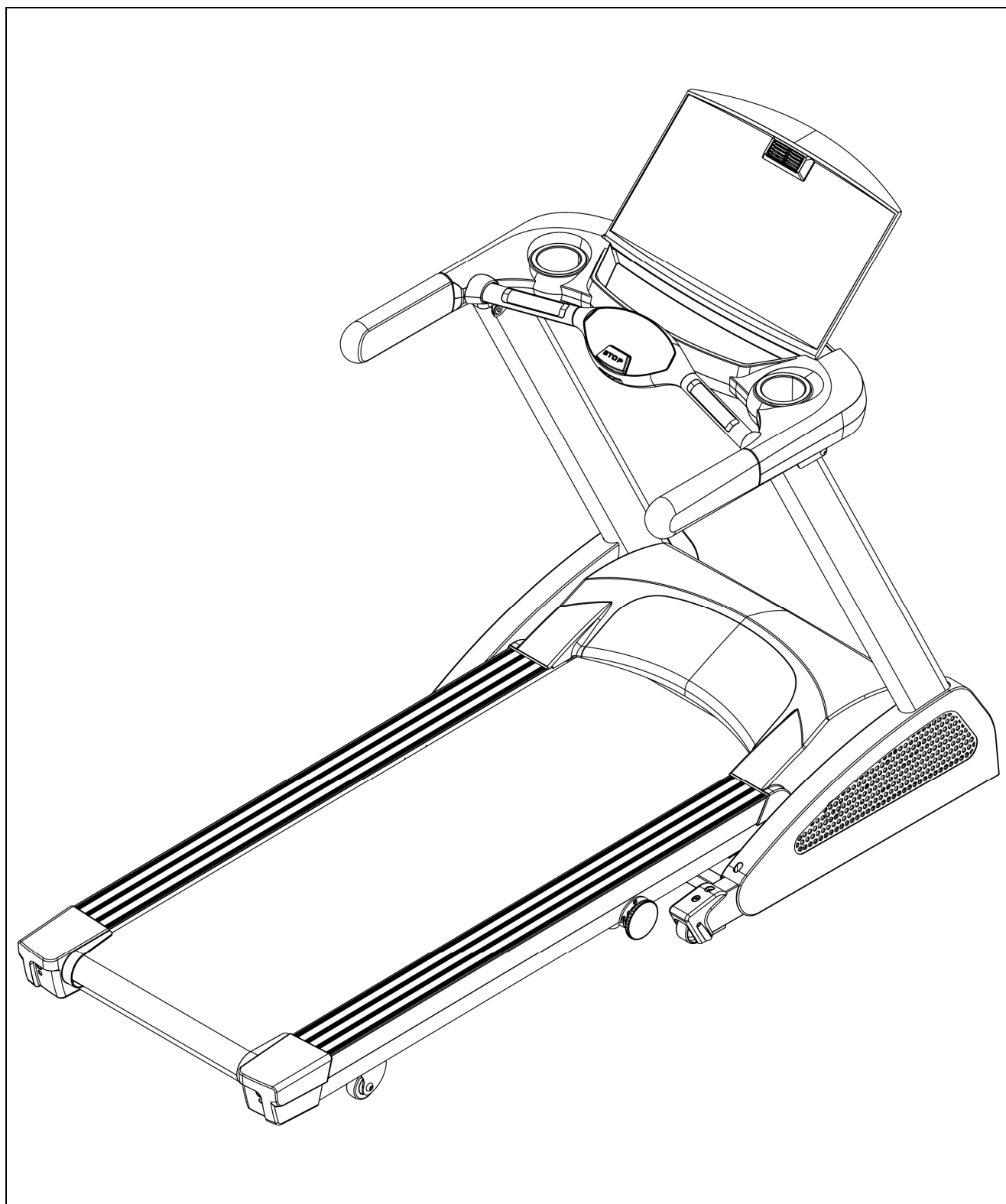


БЕГОВАЯ ДОРОЖКА MaxFit 13-10"TV

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем беговой дорожки для домашнего использования **AEROFIT MAXFIT** 13-10"TV. 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.

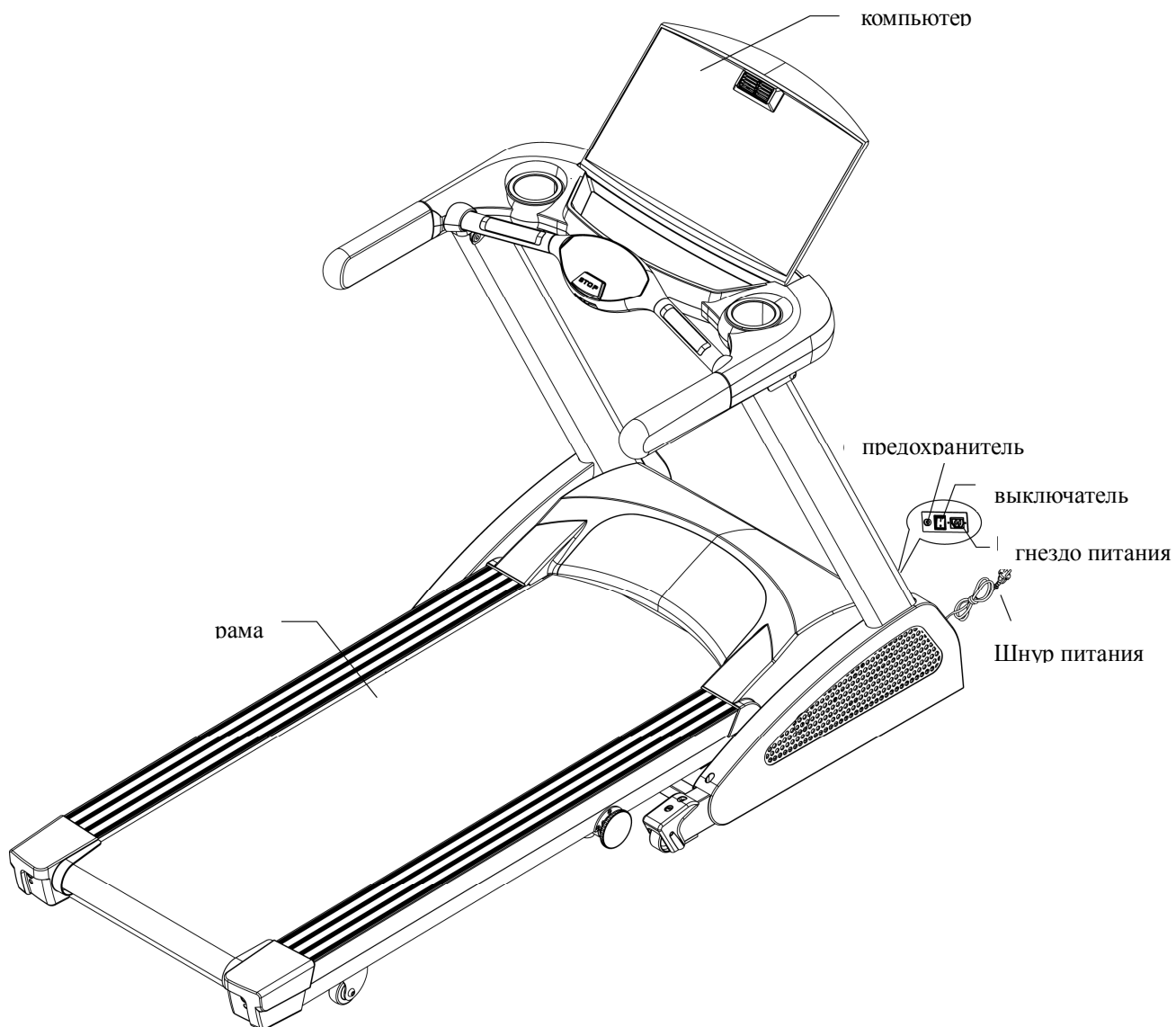
Если Вам нужна помощь в настройке тренажеров **AEROFIT** или пришло время проводить периодическое сервисное обслуживание, просим связаться с официальным сервисным центром **AEROFIT** по контактной информации, указанной ниже:

Тел.: (495) 276-27-26, 221-26-29
Электронный адрес: service@sportrus.ru

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

Краткий обзор



Меры предосторожности

При использовании электрического оборудования, необходимо всегда соблюдать базовые правила, включая приведенные ниже:

Перед использованием дорожки внимательно прочтите инструкцию.

Опасно! – Для того чтобы снизить вероятность поражения током:

Всегда выключайте прибор из сети после использования и перед чисткой.

Внимание – Для снижения риска ожогов, пожара, поражения электрическим током или травмы:

1. Не оставляйте включенное устройство без присмотра. Всегда отключайте его из сети при разборке или чистке.
2. **Чтобы избежать любого риска, не позволяйте детям, инвалидам и людям с ограниченными способностями использовать тренажер без присмотра. Берегите тренажер от маленьких детей.**
3. При использовании дорожки вблизи детей, инвалидов и людей с ограниченными возможностями, соблюдайте повышенную осторожность.
4. Неправильная или экстремальная тренировка может нанести вред вашему здоровью.
5. Используйте устройство только согласно инструкции. Производитель не несет ответственности за действия пользователя и не рекомендует вносить модификации в конструкцию.
6. Никогда не используйте устройство, если оно или его части повреждены, если оно работает неправильно, если оно было повреждено при падении или в механизм попала вода. Верните устройство в сервисный центр для диагностики и ремонта.
7. Не перетаскивайте беговую дорожку за шнур питания и не используйте провод в качестве ручки. Держите провод вдали от нагревательных элементов.
8. Никогда не используйте беговую дорожку с заблокированными вентиляционными отверстиями. В воздушных отверстиях не должно быть пуха, волос и т.п.
9. Не допускайте попадания инородных предметов в механизм.
10. Не используйте устройство на улице.
11. Оборудование должно быть установлено и закреплено на ровной площадке.
12. Позади беговой дорожки необходимо свободное пространство размером 2х1 метр.
13. Не используйте устройство в помещениях, недавно обработанных аэрозолем или с повышенным содержанием кислорода.
14. Для отключения переведите все выключатели в положение “OFF”, после чего отключите шнур.
15. Подключайте устройство только к правильно заземленной розетке.
16. Перед тем как складывать беговую дорожку, следует вернуть двигатель подъема в исходное положение.
17. Не пользуйтесь сложенной или не до конца собранной беговой дорожкой.

18. Максимальный вес пользователя - 140 кг.

19. Беговая дорожка предназначено только для домашнего использования.

ВНИМАНИЕ: перед тем, как сложить беговую дорожку, убедитесь в том, что показатель угла наклона равен «0».

ПРИМЕЧАНИЕ:

Не вставайте на движущееся полотно до запуска. Перед тем, как встать на дорожку, включите питание, возьмитесь за поручни и только после этого вставайте на дорожку. Встаньте на защитные полосы и нажмите "START", чтобы начать тренировку. Пока мотор работает с минимальной скоростью, поставьте ноги в центр бегового полотна. Не забудьте прикрепить ключ безопасности к вашей груди; он немедленно остановит беговую дорожку, если вы упадете или почувствуете себя некомфортно. Не пытайтесь запустить дорожку на высокой скорости и запрыгнуть на нее. В случае опасности крепко удерживайте поручни и переместите ноги на защитные полосы по бокам от движущегося полотна.

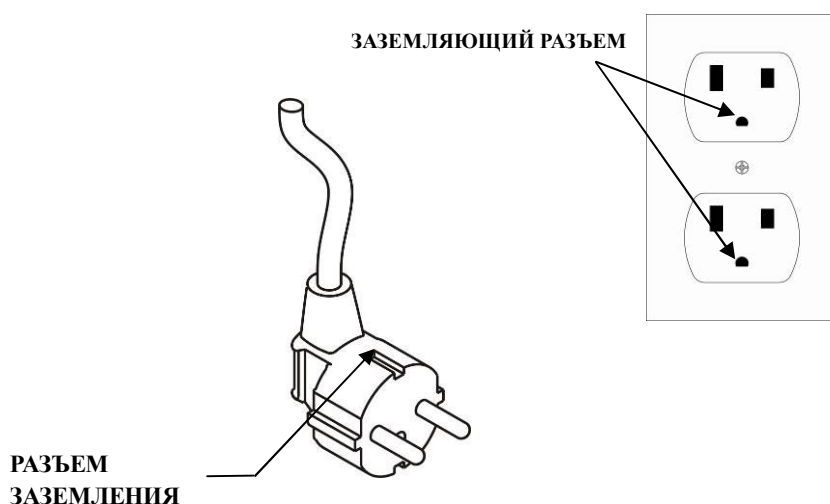
Инструкции по заземлению.

1. Данное устройство должно быть заземлено. В случае возникновения неисправности или поломки, заземление отводит ток, позволяя свести к минимуму риск поражения электрическим током.
2. Данное устройство снабжено специальным разъемом и специальным проводом, содержащим заземляющие элементы.
3. Вилка должна быть подключена к соответствующей розетке, правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми местными нормативами и правилами.

Опасно – Неправильное подключение заземляющих элементов может вызвать поражение электрическим током. Если вы сомневаетесь в правильности подключения, проконсультируйтесь с квалифицированным специалистом. Не вносите никаких модификаций в электрические разъемы поставляемого продукта – если штепсель не подходит к вашей сети, обратитесь к квалифицированному специалисту.

1. Для работы устройства необходимо напряжение **220—240-вольт** и заземляющий выход, подобный указанному на схеме. Убедитесь, что устройство подключено к розетке с такой же конфигурацией, как и вилка.
2. Устройство не должно питаться от адаптера или удлинителя без элемента заземления.

**Схема
Методы заземления**

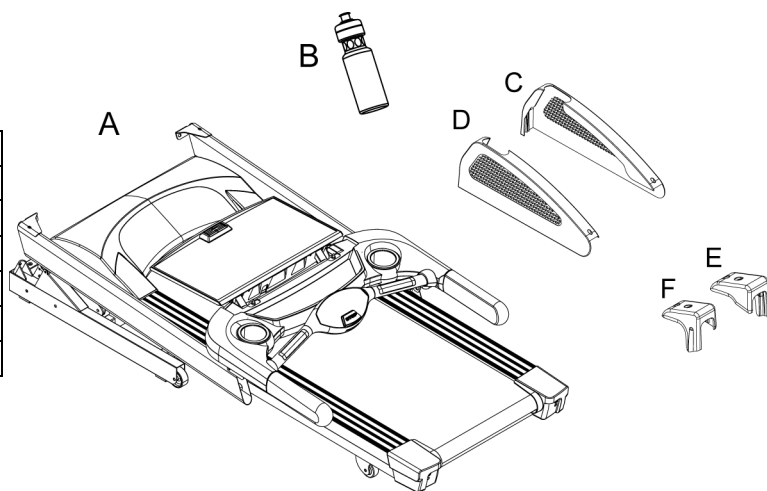


КОМПЛЕКТАЦИЯ

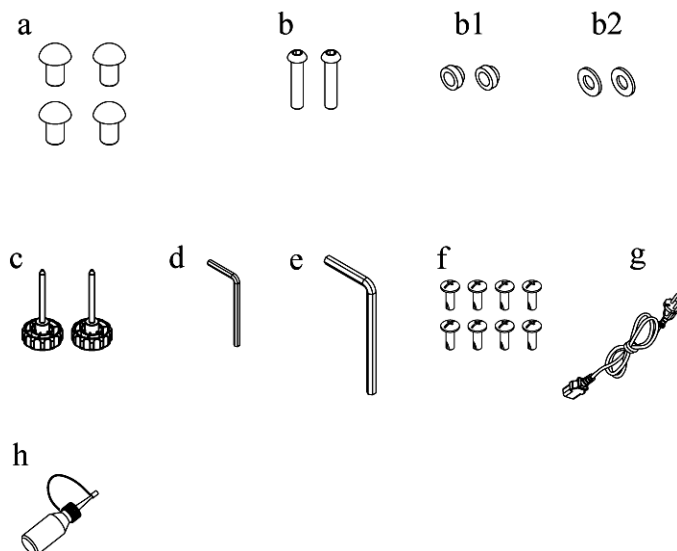


Нагрудный датчик не входит в стандартную комплектацию и поставляется отдельно. Нагрудный датчик позволяет пользователю контролировать пульс во время тренировки с максимальной четкостью.

Часть	Описание	Кол-во
A	Сборочная рама	1
B	Бутылка	1
C	Правый облицовочный угол	1
D	Левый облицовочный угол	1
E	Защита колес (правая)	1
F	Защита колес (левая)	1



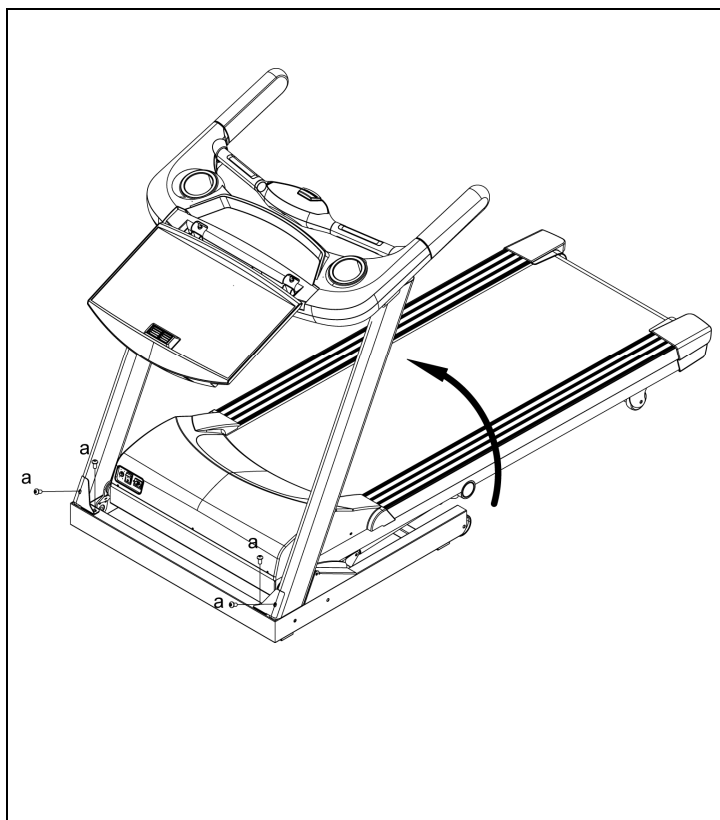
часть	описание	К-во
a	Болт М8хР1.25х20	4
b	Болт М10хР1.5х35	2
b 1	Гайка/шайба NT-2158	2
b 2	Гайка/шайба ψ10хψ20х2.0t	2
c	Пластиковая ручка	2
d	Шестигранник 5mm x 70mm x70mm	1
e	Универсальный гаечный ключ 6mm x80mm x 80mm	1
f	Винты 5x15	8
g	Силовой шнур	1
h	Силиконовая смазка	1



СБОРКА

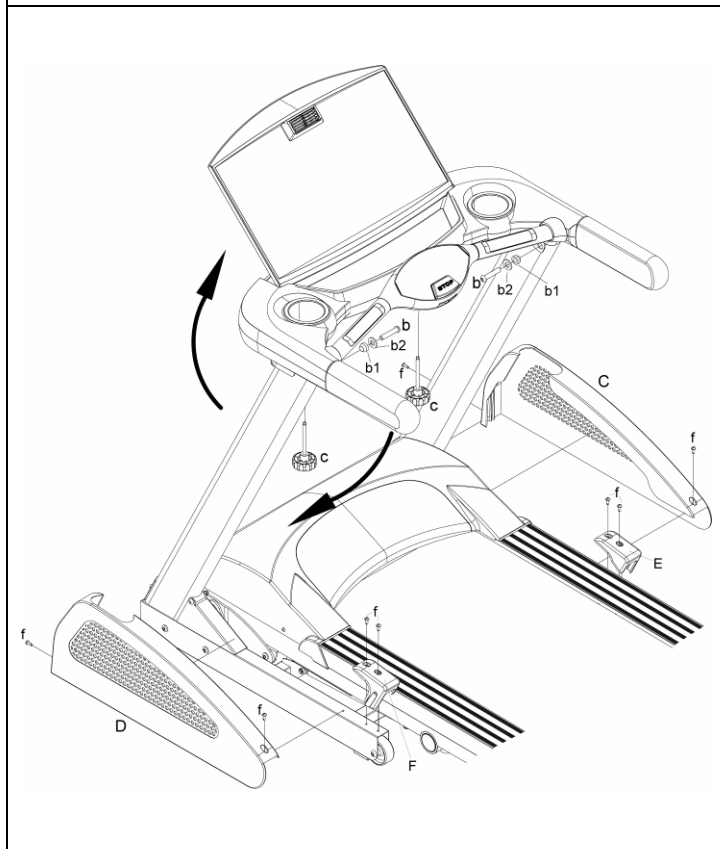
1. Поверните стойку в направлении, показанном на правом рисунке, а затем закрепите болтом (a).

Ps. Во избежание непредвиденных обстоятельств, всегда собирайте беговую дорожку с помощником. Один из вас должен держать стойку в то время, как другой устанавливает компьютерную консоль. Пожалуйста, не пытайтесь собрать устройство в одиночку.



2. Закрепите компьютер при помощи пластиковых ручек (c). Опустите поручни и закрепите их винтами (b, b1, b2). Наконец, установите облицовочные углы (D, C) и защиту колес (F, E) и закрепите винтами (f).

Ps. Не собирайте беговую дорожку в одиночку. Всегда пользуйтесь помощью помощника.

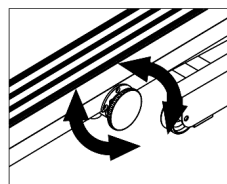
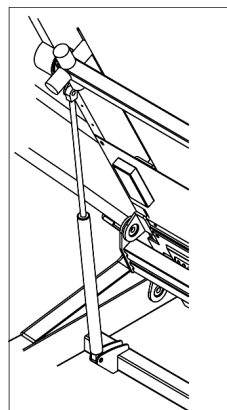


ВНИМАНИЕ

Поршень находится под большим давлением, будьте очень осторожны и избегайте его деформации.

Удары и падения поршня могут вызвать повреждения, затрудняющие его ход.

Данная дорожка содержит автоматический антишоковый механизм. Пользователь может настроить его с помощью ручки, как показано на рисунке.

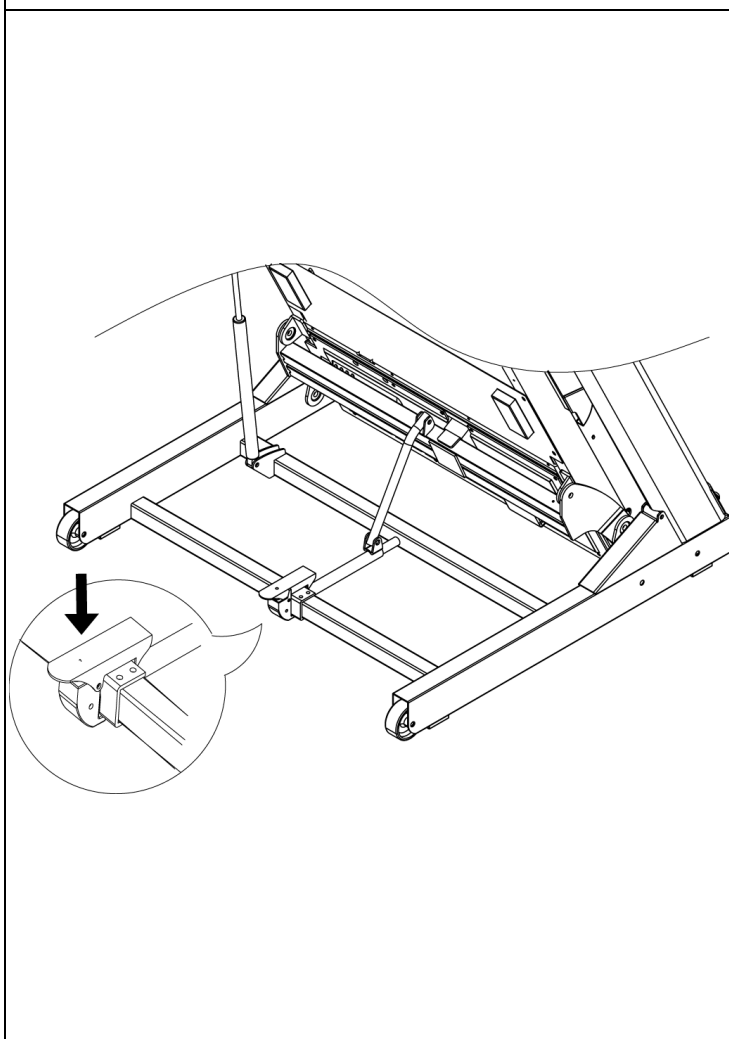


Беговая дорожка может храниться в сложенном состоянии. Перед складыванием дорожки, вы должны выключить дорожку и извлечь силовой кабель из розетки. Затем складывайте раму в направлении, указанном на рисунке. Убедитесь, что складная защелка вставлена в крепежную трубу на задней раме.

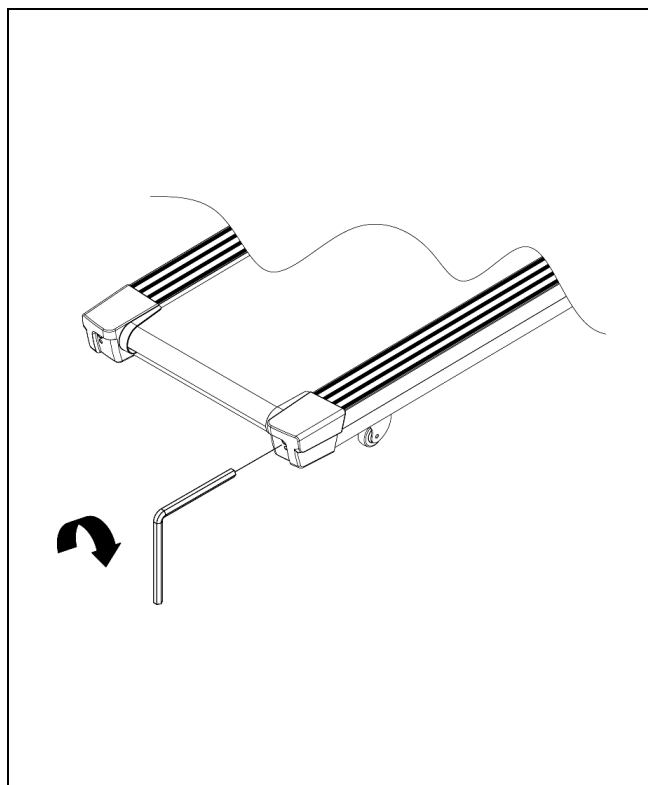
Если вы хотите разложить беговую дорожку, нажмите на защелку в направлении, указанном на рисунке. Когда она отсоединится от крепежного механизма, будьте осторожны, чтобы не уронить основную раму. Один человек должен поддерживать главную раму, и она медленно опустится вниз сама.

Ps.1. Чтобы избежать травм, не подпускайте детей к сложенной дорожке. Если вы хотите переместить дорожку, сначала сложите ее, вручную закрепите ее в таком состоянии, затем дайте ей опуститься и не перемещайте ее до тех пор, пока ее колеса не будут прокручиваться легко.

Ps.2. Не перемещайте дорожку по земле.



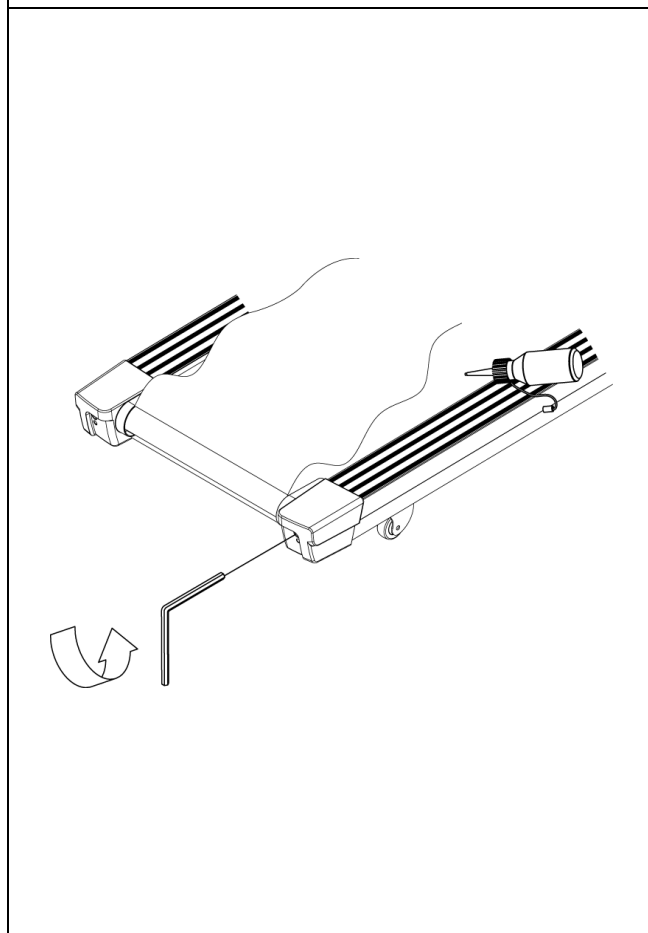
1. Если беговое полотно сместилось в правую или левую сторону, Вы можете устранить причину этого самостоятельно, используя шестигранный ключ для натяжения бегового полотна. Остановите беговую дорожку. Если беговое полотно сместилось вправо, затяните правый регулировочный винт при помощи ключа на $1\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, как показано на рисунке. Если беговое полотно сместилось влево, затяните левый винт на $1\frac{1}{4}$ по часовой стрелке. После включения беговой дорожки, полотно должно встать на место. Если этого не произошло – повторите процедуру. Не используйте тренажер, пока беговое полотно не отцентрировано. Положение бегового полотна может быть не совсем в центре с легким сдвигом вправо или влево – все зависит от последнего пользователя: его манеры использования и веса. Не нужно центровать полотно, если оно не набегает на одну из сторон.



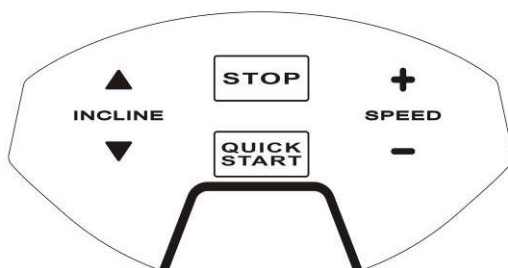
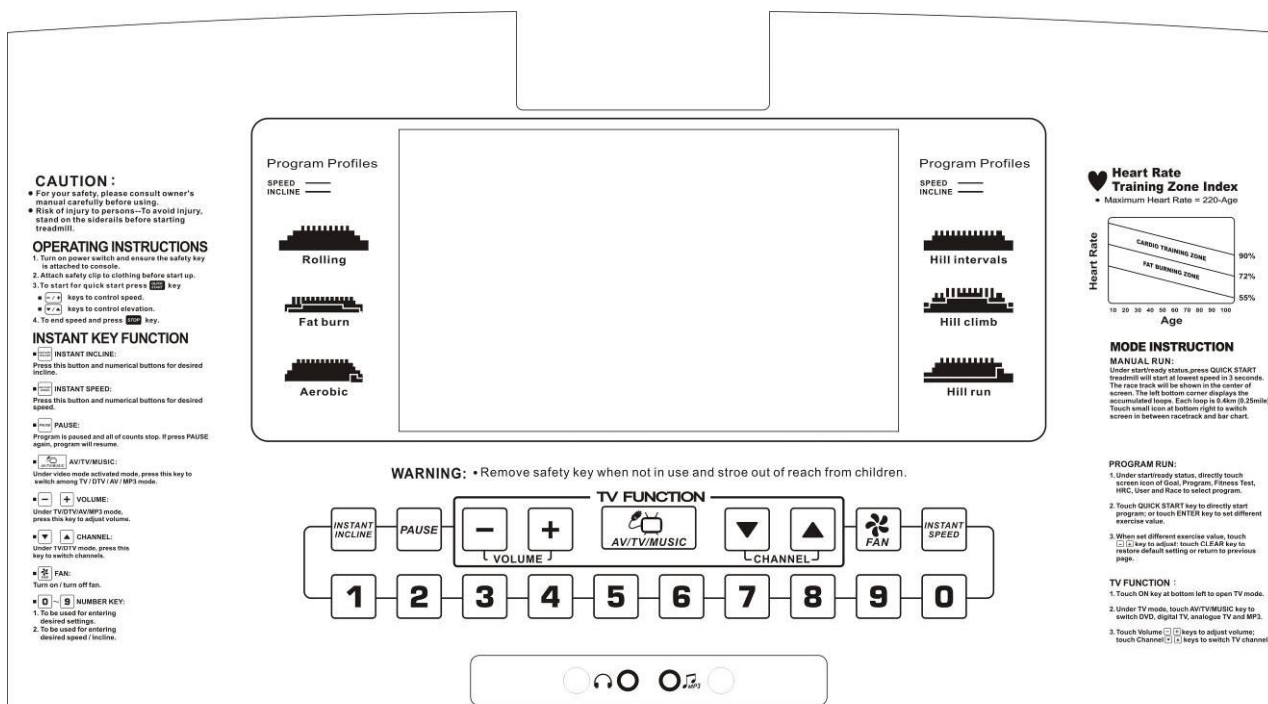
2. В зависимости от продолжительности использования, наносите СИЛИКОН на платформу, согласно таблице ниже. Для этого ослабьте винты, которые отвечают за натяжение бегового полотна (как показано на рисунке). Равномерно распределите силиконовую смазку под беговым полотном. После этого установите беговое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

Скорость и частота обслуживания

Скорость использования	Рекомендованная частота смазки
Менее 6 км/ч	1 раз в год
6~12 км/ч	1 раз в 6 месяцев
Более 12 км/ч	1 раз в 3 месяца
Примечание: данные рекомендации предназначены для домашнего использования. При использовании в спортзалах или общественных помещениях, рекомендуется ежемесячная смазка.	

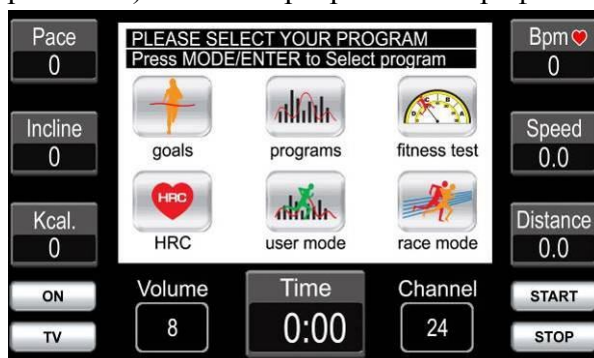


КОМПЬЮТЕР



I. Описание консоли

Консоль оснащена 10-дюймовым ЖК дисплеем, на котором выводятся следующие параметры: BPM (пульс), SPEED (Скорость), DISTANCE (Дистанция), KCAL (Килокалории), INCLINE (Угол наклона), PACE (темп), TIME (Время), CHANNEL (Канал), VOLUME (Громкость) и шесть программных профилей.



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



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



Предустановленные программы (Programs mode): 6 предустановленных программ.



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



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



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



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

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



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



использовать кнопки или цифровую клавиатуру.

Вес по умолчанию: 70кг, диапазон: 23~180кг.

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

Please enter Weight



Press +/- for setup, ENTER to confirm

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

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

1. Если во время занятия не определяется пульс от датчиков пульса, то в окне экрана BPM будет значение 0. Для определения пульса необходимо плотно взяться двумя руками за датчики. В окне BPM начнет моргать «сердце» и появится значение пульса. Время необходимое для измерения пульса составляет около 20сек.
2. Значение BPM измеряется в диапазоне 40-220BPM, и может измеряться как от ручных датчиков, так и от беспроводных.



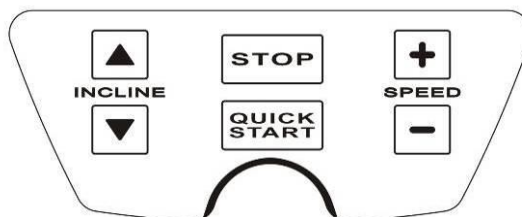
Беговая дорожка может работать с MP3 устройствами. Для этого подключите кабель с разъемами Ø3,5мм в гнездо консоли и в гнездо выхода для наушников в MP3 проигрывателе. Для прослушивания музыки подключите разъем наушников в гнездо консоли.



Выход для наушников.

Вход для MP3 проигрывателя.

II. Описание кнопок



Кнопка быстрого старта.

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

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



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



Кнопка для увеличения скорости.



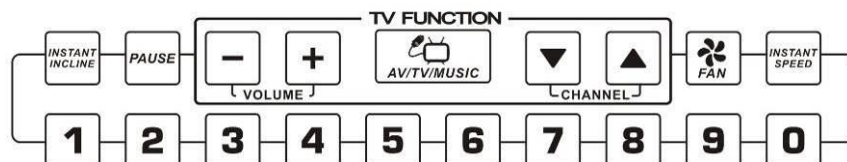
Кнопка для уменьшения скорости.



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



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



Кнопка для переключения цифровой клавиатуры для ввода угла наклона.



Кнопка для приостановки программы и подсчета всех значений.



Кнопка для входа в программы и подтверждения установленных значений.



Кнопка для уменьшения вводимых значений.



1. В режиме готовности осуществляет выбор профиля тренировки.
2. Во время занятия переключает внешний вид профиля.
3. В режиме мультимедиа изменяет размер окна видео изображения от основного размера до, во весь экран.



Кнопка для увеличения вводимых значений.



Кнопка для удаления вводимых значений или выхода из режима программирования.



Кнопка для переключения цифровой клавиатуры для ввода скорости.

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



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).



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



1. **ENTER** – при регулировке параметров в программном режиме, нажмите эту

кнопку для подтверждения.

2. + - при регулировке параметров в программном режиме, нажмите эту кнопку для увеличения значения.
3. - - при регулировке параметров в программном режиме, нажмите эту кнопку для уменьшения значения.
4. **CLEAR** - при регулировке параметров в программном режиме, нажмите эту кнопку для возврата к предустановленным параметрам и возвращения к исходному меню.

※ В режиме TV или AV нажмите в центр экрана, чтобы приблизить изображение.

※ При нажатии на любую клавишу будет раздаваться один звуковой сигнал. В случае двух сигналов – нажата неправильная кнопка.

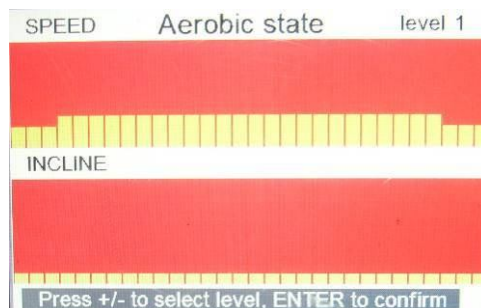
III. Общие инструкции по использованию:

1. Программы используют вес, установленный по умолчанию – 70кг. Вы можете ввести собственный вес (диапазон 23-180кг), чтобы программы рассчитывали нагрузку исходя из Вашего веса.
2. В режиме готовности, нажмите на выбранную программу для входа в режим профилей программ (Целевые Goal mode, Предустановленные Programs mode, Фитнес тест Fitness Test mode, Программа контроля зоны пульса HRC mode, Пользовательская USER mode, Соревнование Race mode).
3. На экране появятся подсказки, который шаг за шагом помогут ввести все необходимые данные.
4. В любом окне настройки вы можете нажать  для отмены изменений и возврата в предыдущее меню.
5. Тренировка закончится по достижении временной отметки равной 0.
6. В режиме готовности нажмите  для входа в режим ручной настройки.
7. После старта программы беговая дорожка будет автоматически изменять скорость и угол наклона в соответствии с выбранной программой.
8. Если в процессе тренировки нажать , беговая дорожка незамедлительно остановит двигатель, угол наклона останется неизменным.
9. Когда программа закончится или время достигнет максимального значения (99:59), раздастся звуковой сигнал и беговая дорожка остановится, на экране высветится надпись «Run End».
10. Если в режиме готовности угол наклона не равен нулю, нажмите  и удерживайте в течение 2 секунд или нажмите , уровень наклона автоматически опустится до нуля.
11. Если в момент опускания бегового полотна выдернуть КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ, мотор подъема остановится.
12. Предустановленные программы Program mode: после входа в этот режим Вы можете выбрать программу (P1~P6) и нажать на нее для входа в режим настроек. Нажав



, Вы запустите программу с настройками по умолчанию.

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



12.2. Общее время тренировки поделено на 32 стадии.

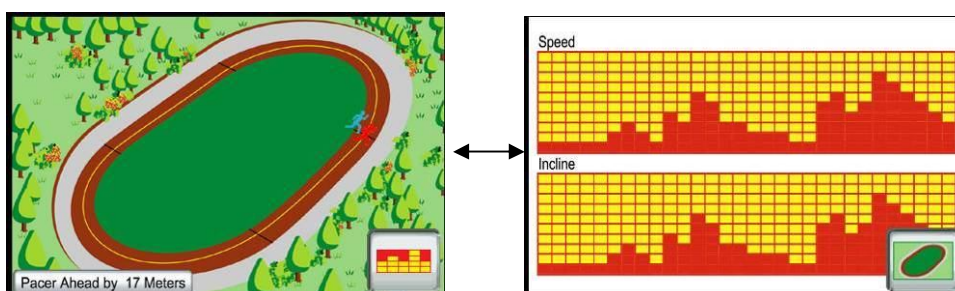
13. Если программа находится в режиме Пауза (Pause) более 1 минуты или если во время тренировки нажать кнопку , на дисплей выведется статистика занятия на беговой дорожке и через 20 секунд дорожка перейдет в режим готовности (Пользователь может нажать кнопку , чтобы сразу выйти в режим готовности).

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			

IV. Описание программ

Ручной режим (MANUAL Mode)

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.



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



Целевые программы (Goal Mode)

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

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

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

- Выбрав одну из программ, установите необходимое время, дистанцию и калории при помощи клавиш  
 - ◆ Диапазон Времени: 20~99 минуты, по умолчанию - 20 минут, шаг 1 минута.
 - ◆ Диапазон Дистанции: 1~99 км, по умолчанию – 5 км, шаг 1 км.
 - ◆ Диапазон Калорий: 40~999 ккал, по умолчанию – 500 ккал, шаг 1 ккал.
- После установки значений нажмите  для запуска программы.
- В процессе ввода значений Вы можете нажать кнопку  и прекратить их ввод или вернуться в предыдущее меню или, нажав , выйти в режим Готовности.
- После установки целевых значений и нажав  или , программа запустится и начнется обратный отсчет установленных значений.
- Во время тренировки можно изменить значения скорости и угла наклона нажав

клавиши   или  .

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



Предустановленные программы (Programs mode)



Rolling



Fat burn



Aerobic



Hill run



Hill climb



Hill intervals

1. На беговой дорожке установлено 6 предустановленных программ: Роллинг (Rolling), Сжигание калорий (Fat burn), Аэробная (Aerobic), Бег по холмам (Hill run), Подъем в гору (Hill climb) и Черета холмов (Hill intervals).



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



3. Нажмите  и установите время тренировки с помощью клавиш   (по умолчанию - 20 минут, диапазон Времени: 20~99 минуты).



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



5. После установки времени и нажатия  или  программа запустится и начнется обратный отсчет установленного времени.



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

клавиши   или  .



Фитнес-тест (Fitness Test Mode)

1. Программа длится 12 минут и разделена на 32 части.
2. Введите возраст (13~80 лет) и пол для правильного расчета результата.
3. После ввода значений нажмите  или программа запустится и начнется обратный отсчет установленного времени.
4. Первоначальная скорость 2,0 км/час.
5. В режиме Фитнес теста при помощи кнопок +/- можно регулировать скорость,



но нельзя изменять уровень подъема (↑↓) и нажимать кнопку , так как данный режим предполагает бег по горизонтальной поверхности в течение 12

минут.

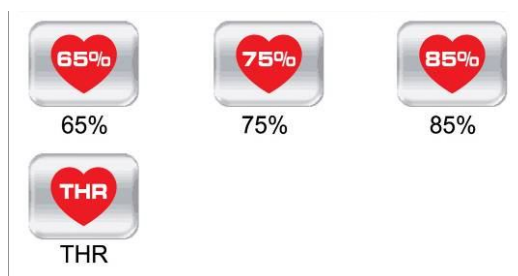
6. Когда программа закончится, на экран выведется значение теста от 1 до 5.
1 – плохой результат
5 – отличный результат
7. Таблица Фитнес теста приведена ниже:

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

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



Контроль зоны пульса HRC (необходим нагрудный кардиодатчик)



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

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

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

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

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

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

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

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

нажмите  для начала тренировки.

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

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

Таблица ниже показывает соотношение между возрастом и Целевой зоной пульса:

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



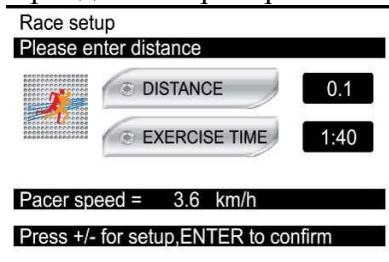
Пользовательская программа (User mode)

1. Нажмите  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 режиме Ручной режим (MANUAL Mode).
5. Если Вы хотите отменить предыдущий параметр, нажмите  чтобы вернуться к предустановленному значению или нажмите  для возврата в меню Готовности.



Бег наперегонки (Race)

1. Выбрав программу, введите дистанцию (0.1-0.4-1.0-2.0-5.0-10.0 км) и время, за которое необходимо пробежать это расстояние. Нажимайте   для настройки. Компьютер автоматически рассчитает среднюю скорость. Средняя скорость = Дистанция / 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 выводиться 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 данные о пройденной тренировке.

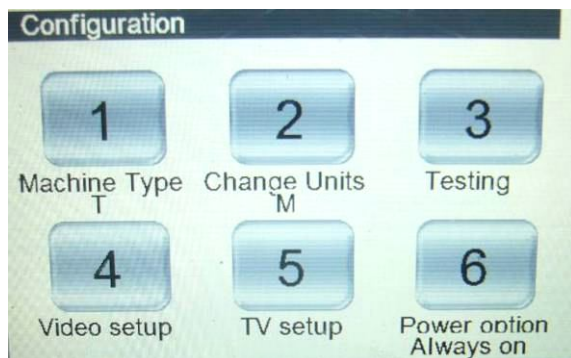


V. Настройка ТВ:

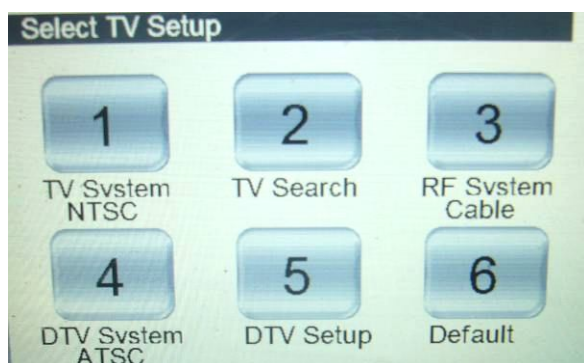
При первичном использовании телевизора войдите в этот режим для настройки параметров ТВ. Не редактируйте другие параметры во избежание выхода из строя беговой дорожки.

Настройка функции аналогового ТВ:

1. В режиме готовности нажмите кнопку  INCLINE, затем .



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



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

VI. Коды ошибок:

E1 : Беговая дорожка не может считать показатель скорости.

E6 : Не работает мотор подъема.

E7 : Угол наклона вне допустимого диапазона.

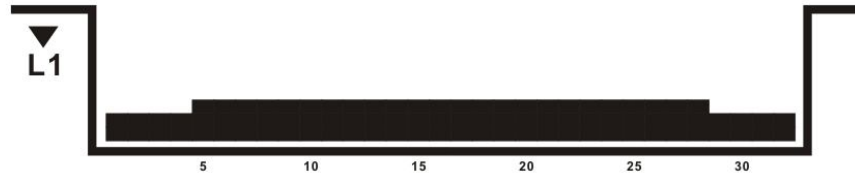
ПРИЛОЖЕНИЯ (см. ниже):

Speed – Скорость

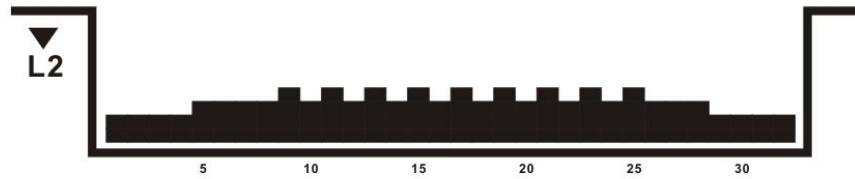
Incline - Угол наклона

L – Уровень нагрузки

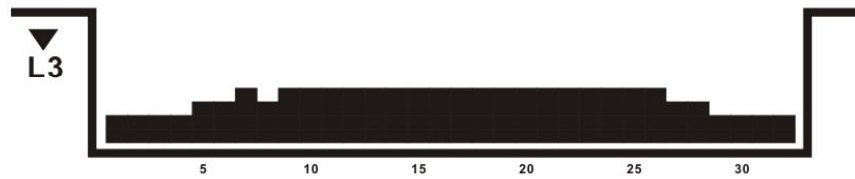
ROLLING(1)



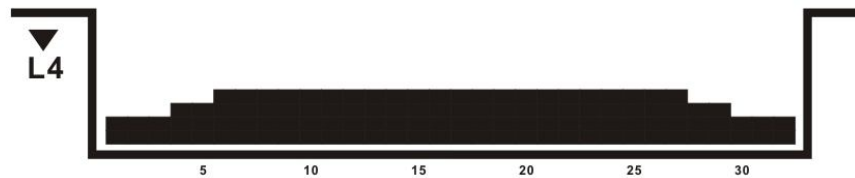
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	4.8	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4
SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5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



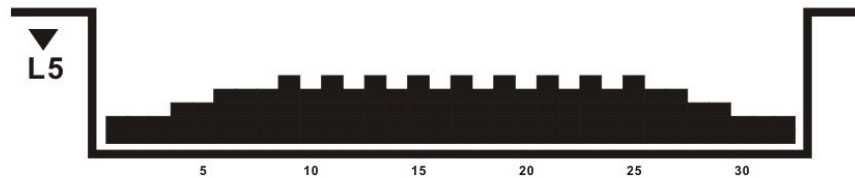
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4
SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0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

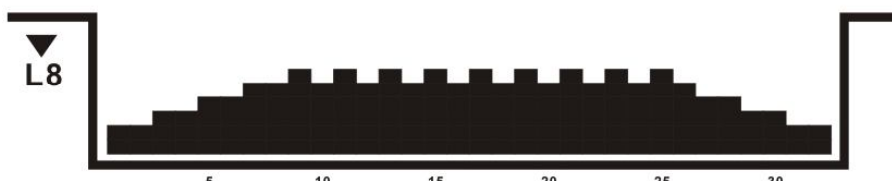
ROLLING(2)



	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

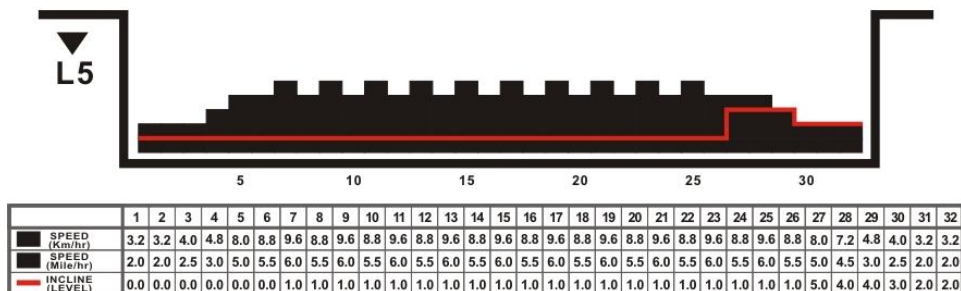
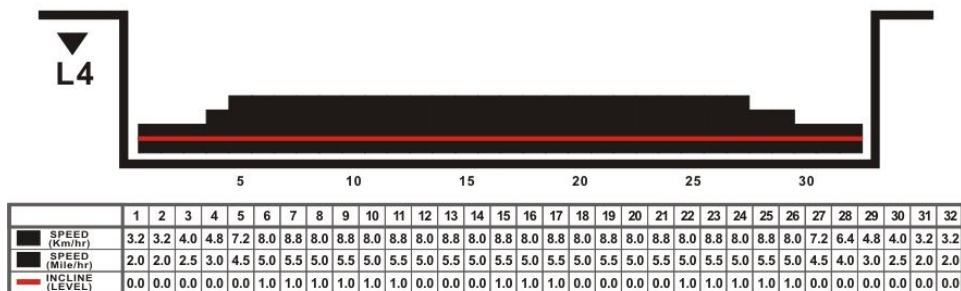
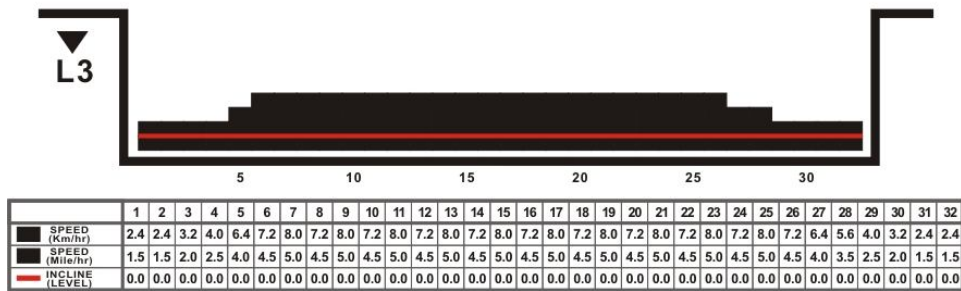
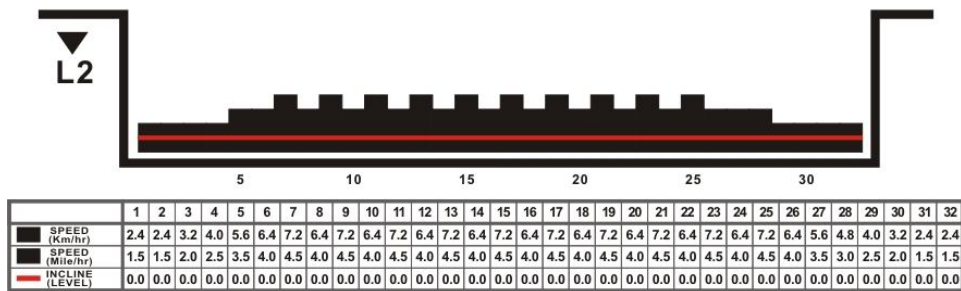
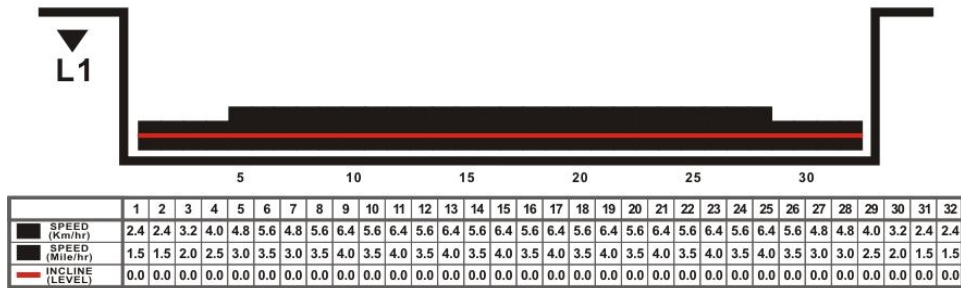


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	10.4	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8	4.0	4.0
SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5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

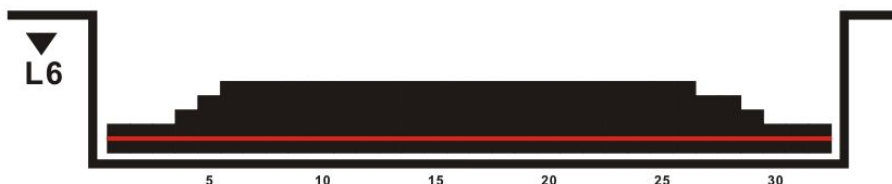


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	10.4	12.0	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8	4.0	4.0
SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.0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

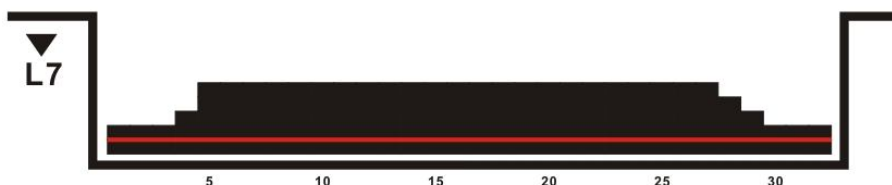
HILL RUN(1)



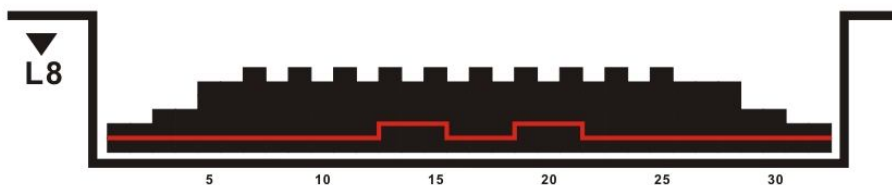
HILL RUN(2)



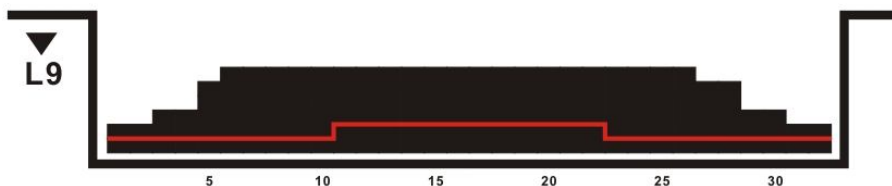
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	4.8	4.0	3.2	3.2
SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	5.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0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



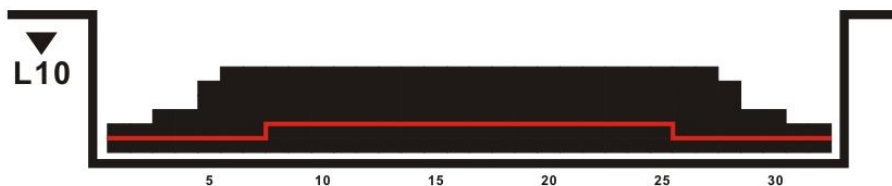
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
 SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	4.8	4.0	3.2	3.2
 SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	6.0	6.5	7.0	6.5	7.0	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	2.0	1.0	1.0	1.0	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

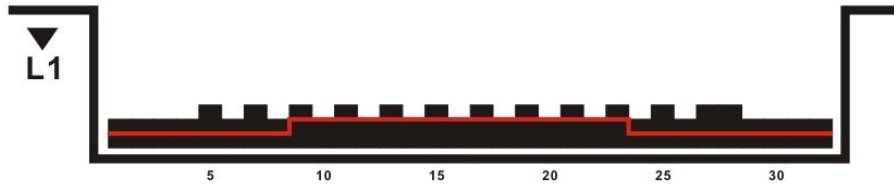


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
 SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	11.0	10.4	5.6	4.8	4.0	4.0
 SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	6.5	7.5	8.0	7.5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

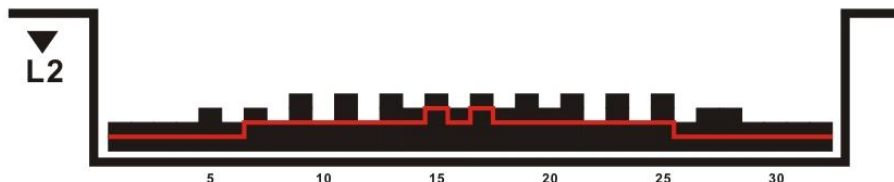


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	12.0	10.4	5.6	4.8	4.0	4.0
SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	6.5	7.5	8.5	8.0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

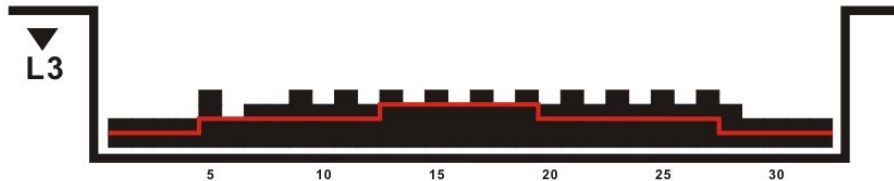
HILL CLIMB(1)



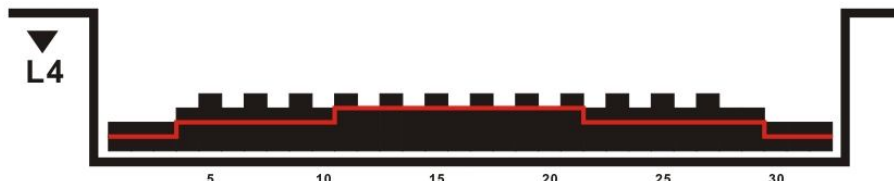
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
 SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	4.8	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4
 SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.5	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	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0



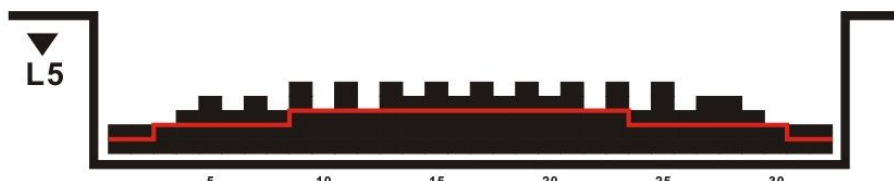
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	6.4	4.0	5.6	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	7.2	4.8	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4	2.4
SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	3.0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



	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	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

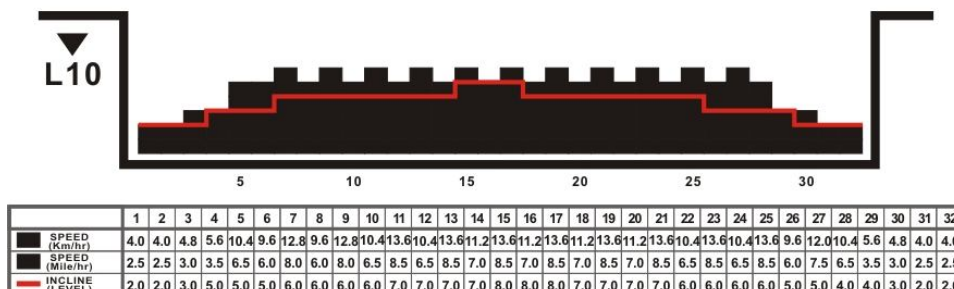
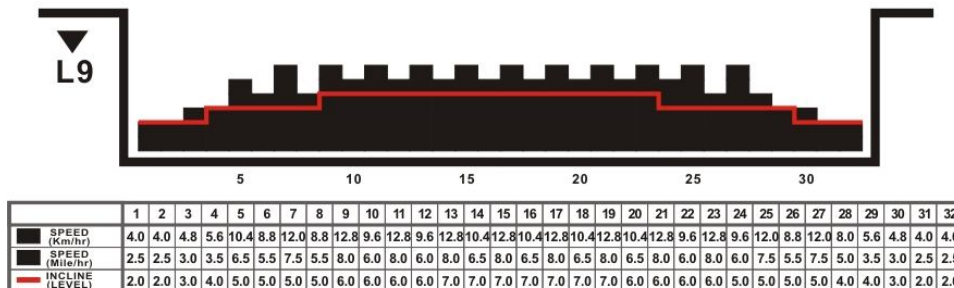
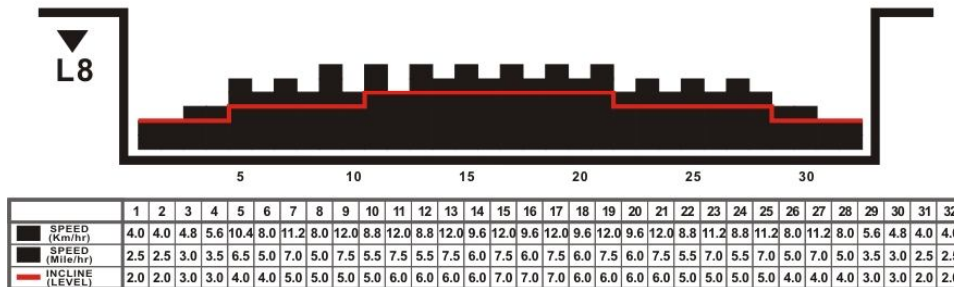
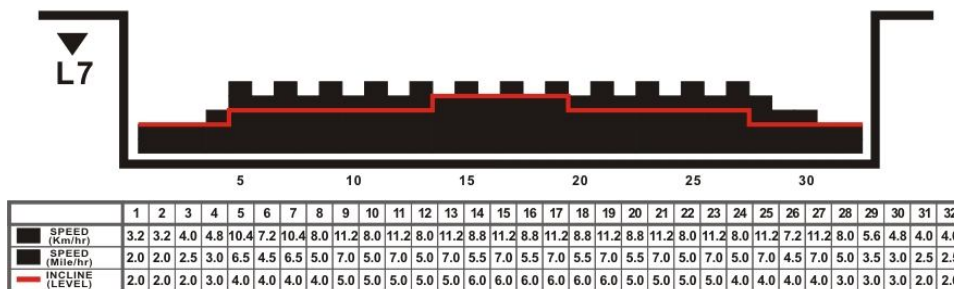
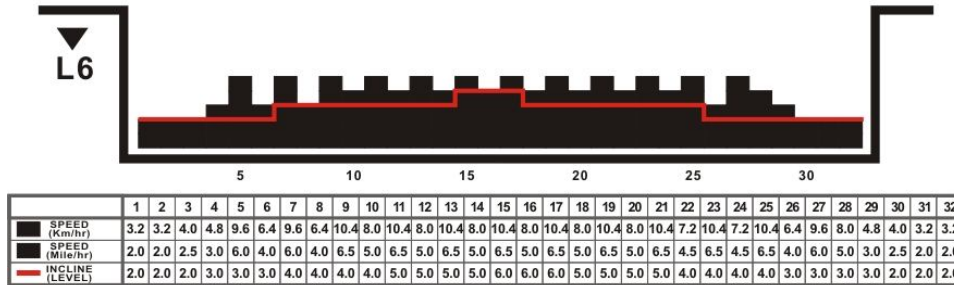


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
 SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	3.2
 SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0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

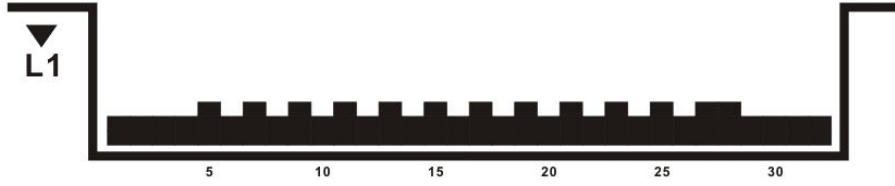


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	5.6	8.8	7.2	4.8	4.0	3.2	3.2
SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5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

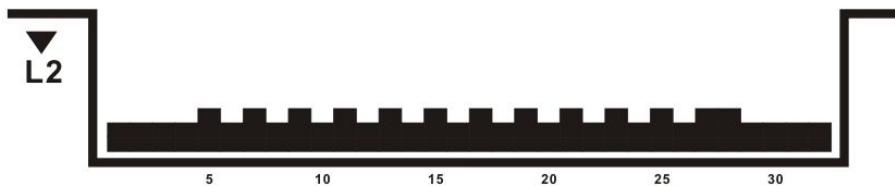
HILL CLIMB(2)



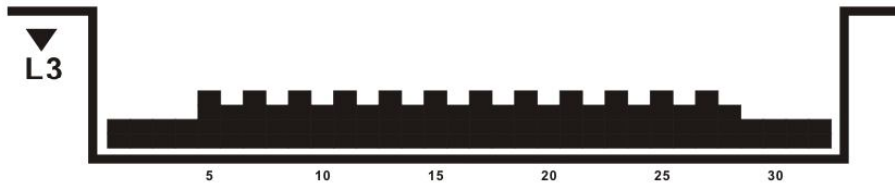
INTERVAL(1)



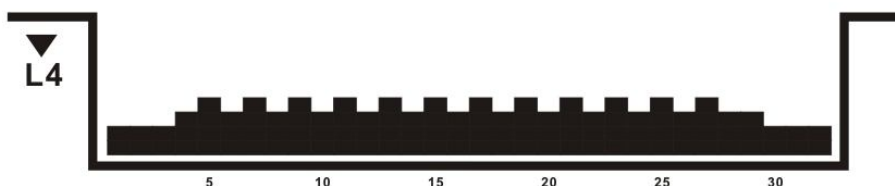
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4
SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0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



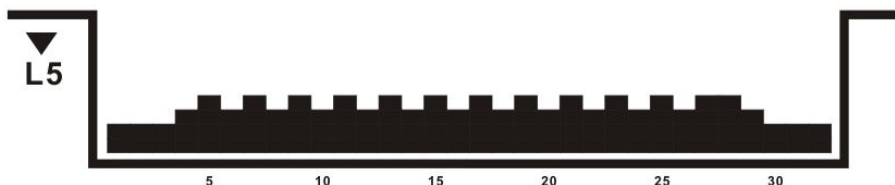
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4
SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0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



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

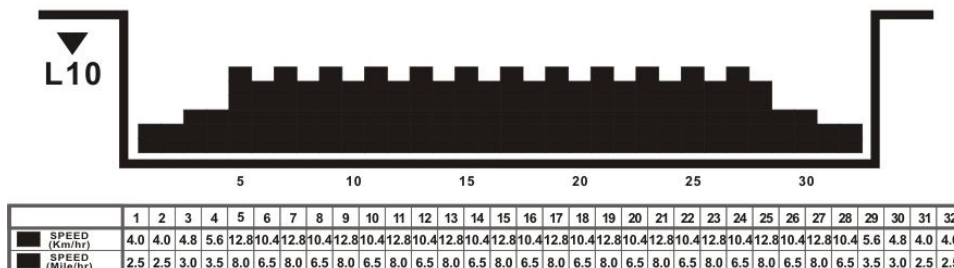
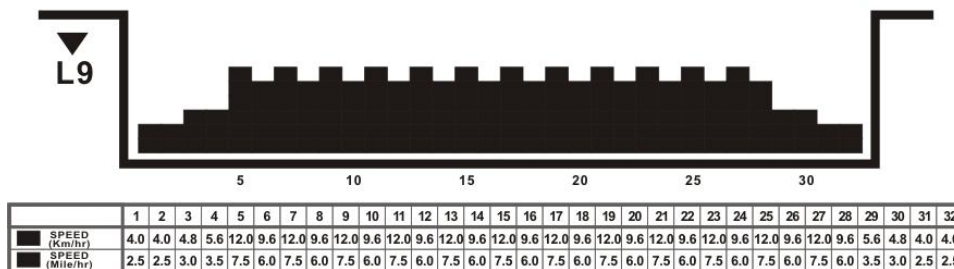
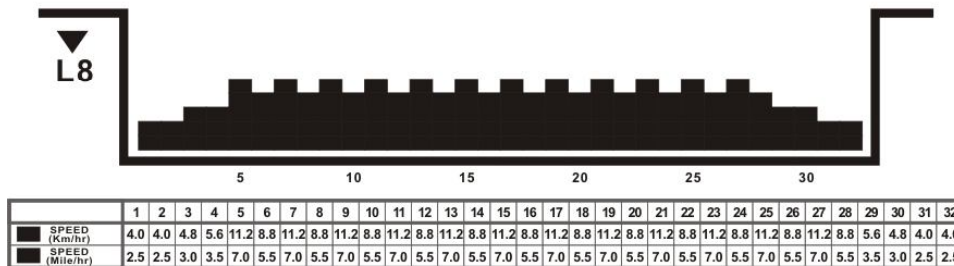
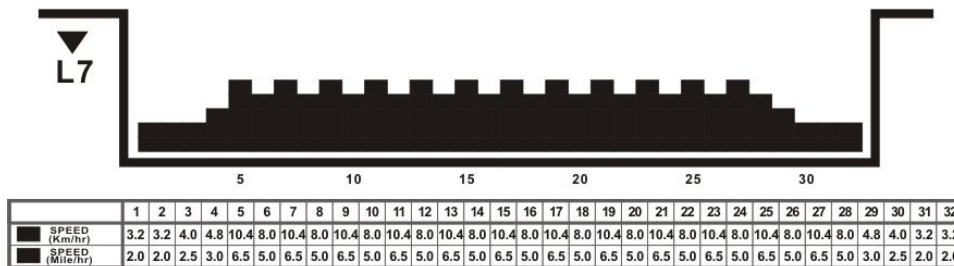
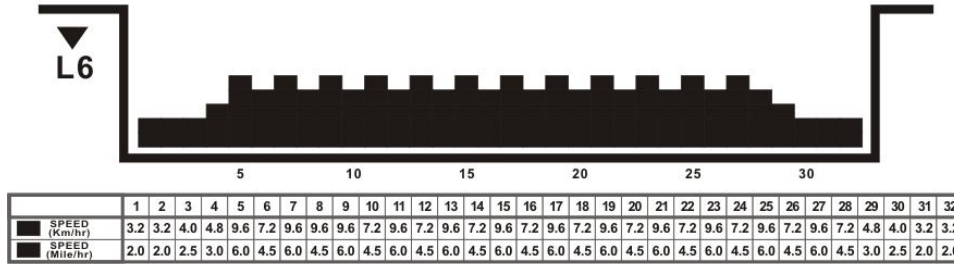


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	3.2
SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5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



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

INTERVAL(2)



Скорость и наклон																																	
Аэробика		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	Подъем	0	0	0	0	0	0	0	0	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
	(Милий/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
	Подъем	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Уровень 2	(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
	(Милий/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	Подъем	0	0	0	0	0	0	0	0	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	6,4	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	8	7,2	6,4	5,6	4	3,2	2,4
	(Милий/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	4	3,5	2,5	2	1,5
	Подъем	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Уровень 4	(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	7,2	6,4	4,8	4	3,2
	(Милий/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	4,5	4	3	2,5	2
Уровень 5	Подъем	0	0	0	0	0	0	0	0	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)	3,2	4	4,8	8	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	8	7,2	4,8	4	3,2
	(Милий/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	5	4,5	3	2,5	2
	Подъем	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Уровень 6	(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	8,8	8	4,8	4	3,2
	(Милий/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	5,5	5	3	2,5	2
Уровень 7	Подъем	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	9,6	8,8	4,8	4	3,2
	(Милий/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	5,5	5	3	2,5	2
	Подъем	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
Уровень 8	(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	9,6	8,8	4,8	4	3,2
	(Милий/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	6	5,5	3	2,5	2
Уровень 9	Подъем	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)	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
	(Милий/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
	Подъем	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
Уровень 10	(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
	(Милий/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
	Подъем	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
	(Милий/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

Скорость и наклон																																	
Сжигание жира	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	Подъем	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	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	
	(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
	(Мили/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
Уровень 2	Подъем	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	
	(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	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5	
	(Мили/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
Уровень 3	Подъем	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	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
	(Мили/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	1.8	3.1	2.1	3.1	2.1	3.1	2.1	3.1	2.1	3.1	1.8	3.1	1.8	3.1	1.8	2.8	2.1	1.5	1.2	0.9
Уровень 4	Подъем	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0	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	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	3.0	2.5	2.0
	(Мили/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	2.5	3.4	2.1	3.4	2.1	3.4	2.1	3.1	2.5	1.8	1.5	1.2
Уровень 5	Подъем	1.0	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	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	1.0	1.0	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
	(Мили/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	Подъем	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	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	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	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.0	6.0	5.0	3.0	2.5	2.0
	(Мили/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	Подъем	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	5.0	5.0	5.0	5.0	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	6.5	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	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5
	(Мили/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	2.8	4.3	3.1	2.1	1.8	1.5
Уровень 8	Подъем	2.0	3.0	3.0	4.0	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	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	
	(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
	(Мили/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	Подъем	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	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	2.0	2.0	
	(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	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.5	2.5
	(Мили/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	5	3.7	4.6	3.4	4.6	3.1	2.1	1.8	1.5
Уровень 10	Подъем	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0	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	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.5
	(Мили/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	4	5.3	3.7	4.6	4	2.1	1.8	1.5