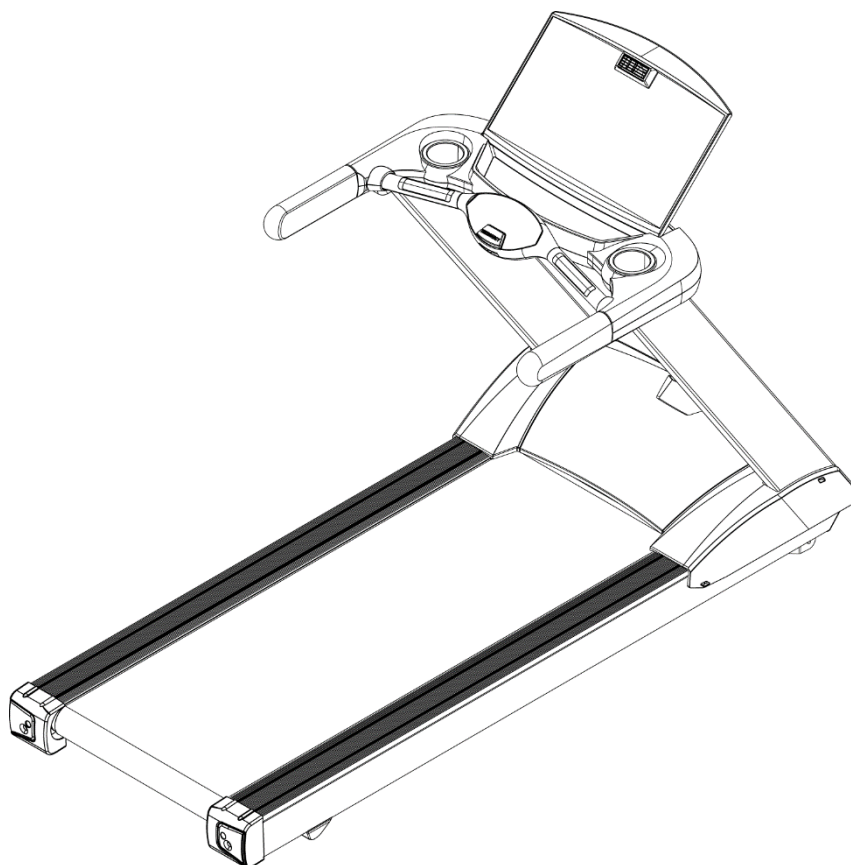




Беговая дорожка 8700TM

**РУКОВОДСТВО ПО
ЭКСПЛУАТАЦИИ**



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессиональной беговой дорожки ***AEROFIT PROFESSIONAL 8700TM***. Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать. Благодарим Вас за приобретение профессиональной беговой дорожки и желаем успешных тренировок!

Тренажеры ***AEROFIT PROFESSIONAL*** проходят многоступенчатое тестирование, чтобы максимально снизить возможность брака и гарантировать бесперебойные продолжительные тренировки в течение длительного времени.

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

Тел.: 8(800) 777-70-70 (многоканальный)
Электронный адрес: aerofit2013@yandex.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

**РФ, Московская область,
Ленинский район, пос. Горки Ленинские
ул. Западная, вл.1, стр.1
Территория складского комплекса
"АБК "ТЕХНОПАРК М-4"
8(800) 777-70-70**

www.aerofit.ru



Содержание:

1.	Введение	4
1.1.	Область применения.....	4
1.2.	Краткое описание возможностей	4
1.3.	Уровень подготовки пользователя.....	4
2.	Технические характеристики тренажера.....	4
3.	Меры предосторожности и инструкция по технике безопасности	5
4.	Требования к системе электроснабжения и техническое обслуживание	7
4.1.	Требования к электрической сети	7
4.2.	Требования к заземлению.....	7
4.3.	Требования к температуре и влажности	8
4.4.	Техническое обслуживание	8
5.	Включение тренажера и безопасная эксплуатация	11
5.1.	Устройство для хранения провода	11
5.2.	Включение / Выключение тренажера	12
5.3.	Использование вентилятора	12
5.4.	Система аварийной остановки	13
5.5.	Беговое полотно и база двигателя наклона.....	14
5.6.	Правильное извлечение подстаканника	14
6.	Общий вид тренажера и инструкция по сборке	15
6.1.	Общий вид тренажера	15
6.2.	Инструкция по сборке	16
7.	Инструкция по эксплуатации консоли.....	19
7.1.	Описание консоли.....	19
7.2.	Описание программ	21
8.	Инженерный режим	24
8.1.	Коды ошибок.....	24



№1. Введение:

1.1. Область применения:

Беговая дорожка 8700ТМ предназначена для использования в фитнес-центрах и спортивных центрах со средней и высокой пропускной способностью.

Регулярные тренировки на кардио тренажерах повышают выносливость тела, сгоняют жировые образования и оказывают укрепляющее воздействие на сердечно-сосудистую систему организма.

1.2. Краткое описание возможностей:

Во время занятия бегом, пользователь переносит массу своего тела в пространстве. Это приводит к быстрому сжиганию калорий, ускорению обмена веществ и общеоздоровительному укреплению организма.

Бортовой компьютер (консоль), позволяет задавать скорость работы, показывает число пройденных километров, а также выдает информацию о количестве калорий, потраченных во время тренировки.

1.3. Уровень подготовки пользователя:

Перед началом любых фитнес-тренировок проконсультируйтесь с доктором. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами или нанести вред здоровью.

№ 2. Технические характеристики тренажера:

Двигатель переменного тока:

- Постоянная мощность двигателя - 3,5 л.с.
- Пиковая мощность двигателя - 7 л.с.

Диапазон скорости – 0,8 - 22 км/ч

Угол наклона – 0% - 15% (16 уровней)

Вал бегового полотна – 76 мм

Максимальный вес пользователя – 180 кг

Электронная система торможения

Габариты:

Беговое полотно, (Д x Ш): 550 x 1525 мм

Габариты тренажера, (Д x Ш x В): 2075 x 920 x 1375 мм

Габариты упаковки, (Д x Ш x В): 2205 x 915 x 360 мм

Объем: 0.73 м³

Вес:

Вес нетто – 158,5 кг

Вес брутто – 168,5 кг

№3. Меры предосторожности и инструкция по технике безопасности:

Во избежание ожогов, пожаров, электрошока, травм или любого увечья, внимательно прочитайте инструкцию по технике безопасности, прежде чем приступить к занятиям.

Используя электрические приборы, всегда принимайте меры предосторожности, включая следующее:

ОПАСНО! Во избежание поражения электрическим током всегда отключайте тренажер от сети перед профилактикой, чисткой или проведением работ по техническому обслуживанию.

ВНИМАНИЕ – Во избежание ожогов, пожаров, электрошока, травм или любого увечья соблюдайте следующие пункты инструкции:

1. Не оставляйте тренажер без присмотра, когда он включен в сеть. Отключайте тренажер от сети, если НЕ ИСПОЛЬЗУЕТЕ или осуществляете профилактические работы.
2. Всегда отключайте тренажер от электросети перед началом чистки беговой дорожки или проведением профилактических, регулировочных или ремонтных работ. Уход за тренажером должен производить квалифицированный человек.
3. Во избежание преждевременного износа деталей и предотвращения поломки тренажера, необходимо регулярно проводить техническое обслуживание.
4. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте иные приспособления, не рекомендованные производителем.
5. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой поверхности, оставляя за ним 2 метра свободного пространства. По бокам и впереди должно быть не менее 50-ти см, для обеспечения полного доступа к тренажеру.
6. Пространство возле беговой дорожки должно быть свободным и без препятствий, не устанавливайте беговую дорожку рядом с выступающими или острыми предметами, мебелью.
7. Одновременно на беговой дорожке может заниматься только один человек. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду во избежание попадания концов одежды в механизм тренажера.
8. Во избежание травм и увечий, данный тренажер не должны использовать инвалиды, лица с ограниченными способностями, с нарушениями органов чувств, а также лица без опыта использования и необходимых для этого знаний. Не подпускайте детей к тренажеру.
9. Не передвигайте тренажер при помощи электропровода и не используйте его в качестве держателя.
10. Провод должен располагаться на безопасном расстоянии от колес наклона беговой дорожки, вдали от нагреваемых поверхностей. Не оставляйте провод под беговой дорожкой.
11. Никогда НЕ используйте тренажер, если повреждена вилка или электропровод сетевого шнура, а также, если сам тренажер поврежден или неисправно работает, или взаимодействовал с водой. Обратитесь в сервис-центр для экспертизы и исправления повреждения.
12. Для подключения беговой дорожки к электрической сети используйте розетку с правильным заземлением.

13. Для отключения беговой дорожки от питания, установите переключатель в положении ВЫКЛ., затем выньте вилку из розетки.
14. Во избежание травм, перед запуском беговой дорожки не вставайте на беговое полотно. Необходимо сначала включить дорожку, а потом, держась за поручни, встать на боковые устойчивые платформы для ног. Только после этого нажмите «START» («ПУСК»). Когда мотор запустится на небольшой скорости, переместите свои ноги в центр бегового полотна и начните тренировку. Не забудьте прикрепить к себе ключ безопасности, благодаря которому беговая дорожка незамедлительно остановится при падении. Не пытайтесь стартовать беговую дорожку на высокой скорости или прыгать на нее.
15. Запрещается эксплуатировать беговую дорожку в зонах распыления аэрозолей.
16. Тренажер предназначен для тренировок в закрытом помещении, не используйте тренажер на открытом воздухе.
17. Не засоряйте вентиляционные отверстия тренажера, следите, чтобы они были чистыми и без посторонних предметов (пуха, пыли, волос).
18. Следите, чтобы не перекрывались вентиляционные отверстия. Не используйте тренажер, если вентиляционные отверстия закрыты.
19. Чтобы не повредить покрытие пола и избежать загрязнения и пыли, постелите резиновый коврик под беговую дорожку. При необходимости, отрегулируйте компенсаторы неровности пола для стабилизации беговой дорожки, придав ей устойчивое положение.
20. Максимальный вес пользователя не должен превышать 175 кг или 400 фунтов.
21. Правильное положение тела во время тренировки показано на рисунке ниже. Модель беговой дорожки на рисунке приведена в качестве примера, и не является моделью 8700TM.



№4. Требования к системе электроснабжения и техническое обслуживание:

В данном разделе приведены требования к температуре и влажности в помещении, к электропитанию, подключению, заземлению беговой дорожки, а также рекомендации по проведению технического обслуживания. Несоблюдение ниже указанных требований может вызвать поломку тренажера, а также быть причиной снятия тренажера с гарантии.

4.1. Требования к электрической сети:

Данная беговая дорожка должна быть подключена к отдельной линии электрической сети, снабженной автоматом защиты типа «С» с током срабатывания 16 Ампер. Проводка должна быть выполнена тремя отдельными жилами (фаза, заземление, зануление). Напряжение – 220 Вольт!

Для обеспечения безопасной и длительной эксплуатации электрических частей беговой дорожки необходимо руководствоваться требованиями ГОСТ 13109-97. Электрический щит должен располагаться в доступном месте для возможности быстрого обесточивания оборудования. Необходимо наличие системы защитного отключения (УЗО) на случай нарушения изоляции и замыкания в проводке. Электрическая вилка оборудования должна быть доступна для быстрого отключения. Электрические розетки должны быть промаркированы действующим напряжением электрической сети – 220В. Электрическая сеть должна обеспечивать мощностные характеристики оборудования при условии их одновременной эксплуатации.

4.2. Требования к заземлению:

Заземление необходимо для обеспечения электробезопасности — защиты человека от поражения электрическим током. Заземление наиболее эффективно в комплексе с использованием устройств защитного отключения. В случае сбоя или поломки заземление создает путь для электрического тока с минимальным сопротивлением, что снижает риск удара током.

Тренажер оснащен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления (рис.1). Он должен быть подключен к правильно заземленной розетке. Перед использованием проконсультируйтесь у электрика, если Вы не уверены в том, что тренажер заземлен. Если вилка не подходит к разъему розетки, замените розетку на подходящую, прибегнув к помощи специалиста.

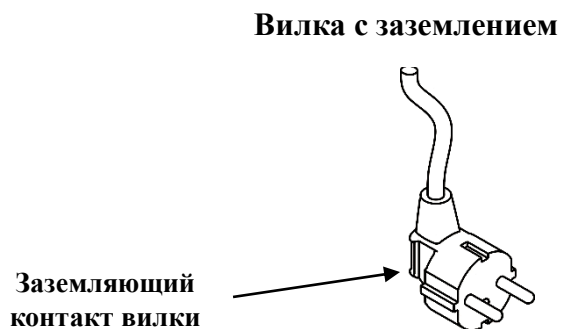


рис.1

4.3. Требования к температуре и влажности:

Перед эксплуатацией данного тренажера, необходимо убедиться, что температура и влажность воздуха соответствуют следующим нормам: влажность воздуха в помещении должна быть в пределах от 55 % до 75 %, а температура воздуха от 20 до 25С выше 0.

4.4. Техническое обслуживание:

Профилактические работы и уход за тренажером

Важно осуществлять регулярный уход за тренажером. Необходимо производить ежедневную чистку отдельных деталей таких как: консоль, дисплей, поручни, сиденье и мягкие элементы. Также рекомендуется проводить осмотр подвижных частей, частей корпуса и механизмов. Чистка моторного отсека осуществляется при помощи пылесоса или сухой тряпки, ежемесячно. Перед тем как снять кожух моторного отсека убедитесь, что тренажер отключен от сети.

Смазка бегового полотна перед введением тренажера в эксплуатацию

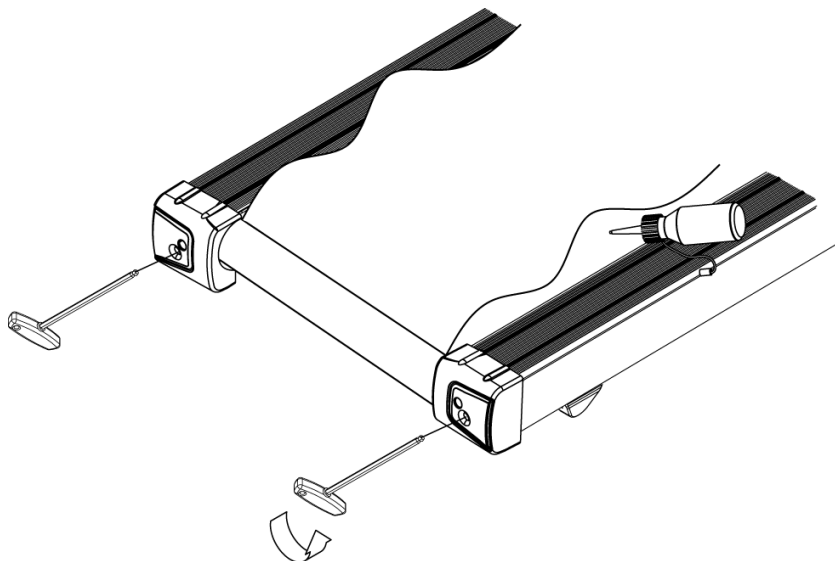
Перед началом эксплуатации беговой дорожки необходимо смазать беговое полотно силиконовой смазкой, которая идет в комплекте. В случае эксплуатации беговой дорожки без смазки, гарантия на беговое полотно и деку аннулируется!

Обращаем Ваше внимание на то, что флакон силиконовой смазки идущий в комплекте с тренажером рассчитан только для введения беговой дорожки в эксплуатацию.

Для приобретения дополнительного комплекта силиконовой смазки необходимо обратиться к официальному представителю AeroFit или дилеру.

Регулярная смазка бегового полотна

Используйте шестигранный ключ, для ослабления натяжения бегового полотна при помощи болтов, расположенных внутри задних кожухов. Затем приподнимите беговое полотно и нанесите смазку на центральную область деки. Затяните болты до их первоначального положения, беговое полотно должно находиться по центру деки.



Внимание!!! Чтобы продлить срок службы деки, бегового полотна и сопутствующих частей следует смазывать беговое полотно в зависимости от интенсивности эксплуатации тренажера в соответствии с **таблицей периодичности смазки бегового полотна**. Проверку наличия смазки осуществляют, проведя рукой под беговым полотном по центру деки.

Таблица периодичности смазки бегового полотна

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	ВРЕМЯ	СМАЗКА
Нечастое	От 3-5 часов в неделю	Каждые 2 Мес.
Умеренное	Более 10 часов/ неделю	Каждый месяц
Интенсивное (коммерческое)	Более 10 часов/ день	Каждую неделю

При использовании данной беговой дорожки в фитнес-клубе

Необходимо проверять наличие смазки под беговым полотном **КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ!**
При интенсивном использовании беговой дорожки рекомендуется **КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ** смазывать беговое полотно.

Если при проведении проверочных работ выявлено отсутствие смазки, необходимо увеличить периодичность смазки бегового полотна.

Для бесперебойного соблюдения графика смазки необходимо вести журнал учета.

Помните, что своевременные профилактические работы продлевают срок службы тренажера!

Область нанесения смазки

Наносить смазку следует от центра деки к краям бегового полотна, за вычетом по 6 см по краям. Если смазка отсутствует, нанесите 30мл силиконовой смазки на деку, если же под полотном осталось небольшое количество смазки, нанесите 15мл силикона (рис 2).

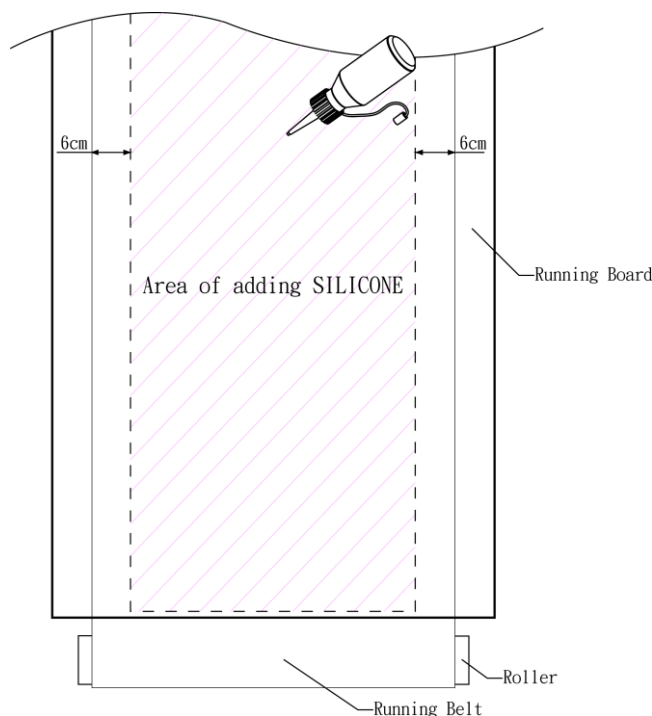


рис. 2

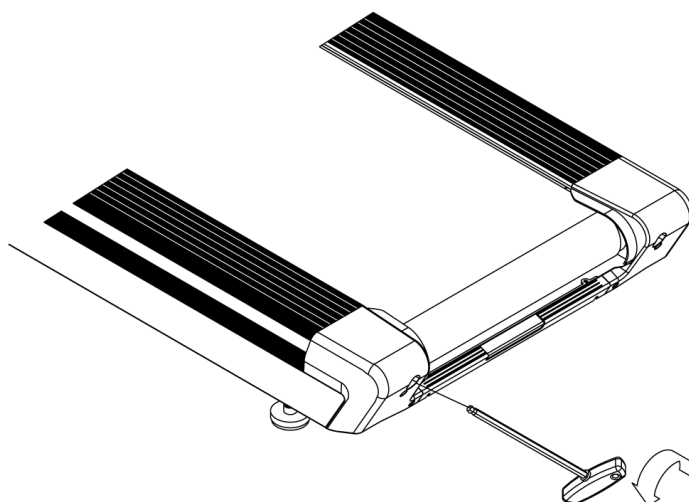
Центровка бегового полотна

Подключите беговую дорожку к сети, поставьте тумблер в положение «Вкл.» Не стойте на беговом полотне во время запуска беговой дорожки. Возьмитесь за поручни, поставьте ноги на боковые платформы по сторонам беговой дорожки и нажмите «QUICK START». Установите скорость равную 5.0 км/ч. Если беговое полотно сместилось в правую или левую сторону, Вы можете устранить причину этого самостоятельно, используя шестигранный ключ для регулировки натяжения бегового полотна.

Регулировка бегового полотна осуществляется с левой стороны заднего вала.

Если беговое полотно сместилось вправо, при помощи шестигранного ключа поверните регулировочный болт против часовой стрелки на четверть оборота, (15 мин. или 90°).

Если полотно сместилось влево, при помощи шестигранного ключа поверните регулировочный болт по часовой стрелке на четверть оборота. (15 мин. или 90°), как показано на рисунке. Позвольте дорожке поработать в течение 5-ти минут для саморегулировки полотна. Если полотно продолжает съезжать вправо или влево – повторите процедуру.



Примечание:

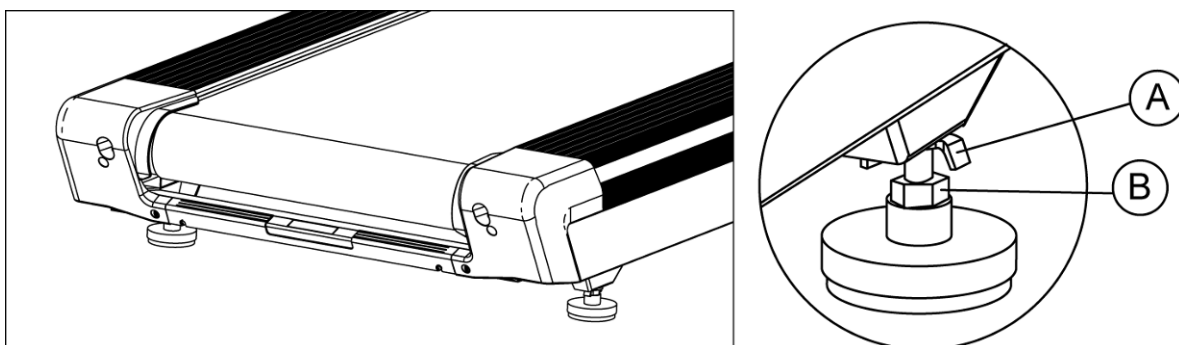
Не следует делать больше четверти оборота шестигранного ключа. Если после регулировки полотно движется со смещением относительно центра деки – обратитесь в сервисный центр.

Не используйте тренажер до тех пор, пока беговое полотно не будет отрегулировано.

Регулировка положения тренажера на плоскости

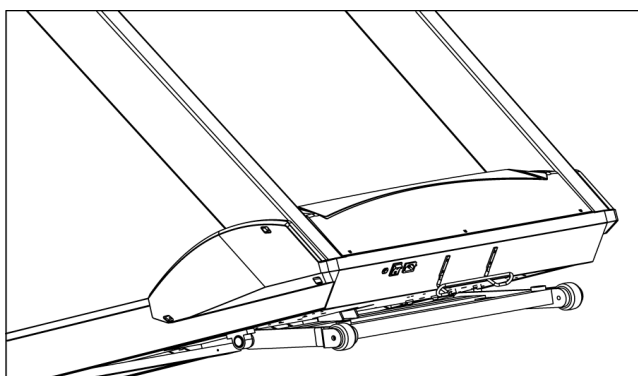
Неровный пол может вызвать сбои в работе двигателя подъема, а также некомфортные ощущения во время тренировки. Отрегулируйте компенсаторы неровности пола для стабилизации тренажера следующим образом:

1. Поверните стопорную гайку А против часовой стрелки.
2. Вращением опоры В выберите правильную высоту, компенсировав неровность пола.
3. Затяните стопорную гайку А по часовой стрелке и зафиксируйте опору В.
4. При необходимости отрегулируйте левую опору.



№5. Включение тренажера и безопасная эксплуатация:

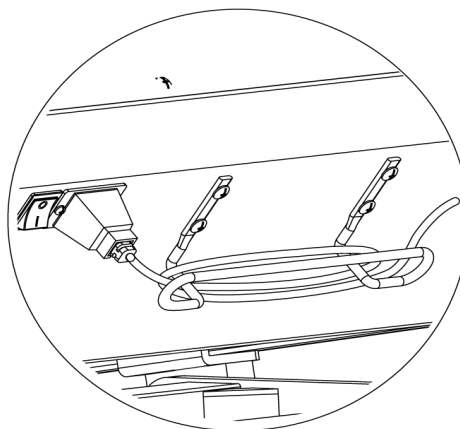
5.1. Устройство для хранения провода:



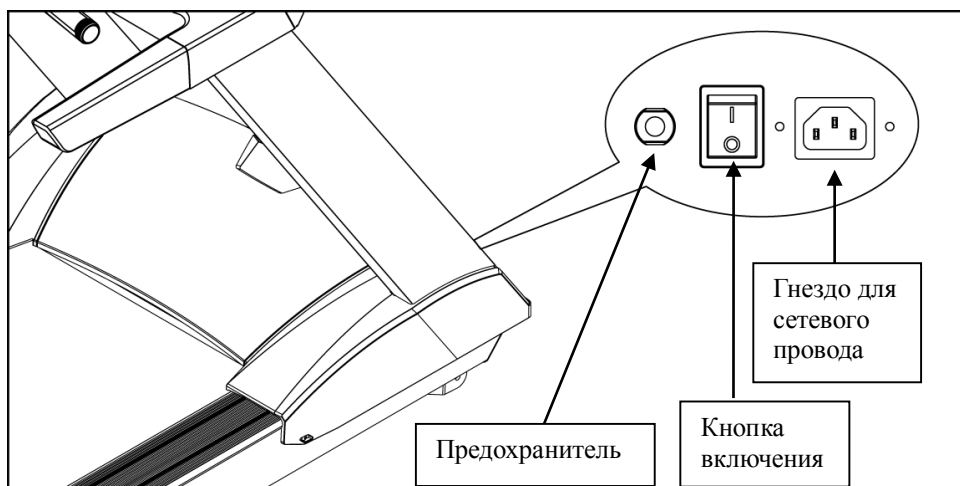
Намотайте провод питания для дорожки на скобу для его хранения.

Внимание!!!

Не пытайтесь передвигать дорожку, используя эту скобу – она может согнуться.



5.2. Включение / Выключение тренажера:

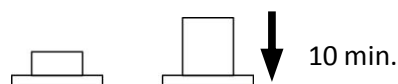


Переключатель питания

Нажмите **I** для включения дорожки. Нажмите **O** для выключения дорожки.

Автоматический предохранитель: Если величина электрического тока, потребляемая беговой дорожкой, превысит норму, сработает автоматический выключатель. Нажмите на него через 10 мин для возврата в рабочее состояние.

Примечание: Если предохранитель срабатывает очень часто, необходимо приостановить эксплуатацию тренажера и проверить качество смазки бегового полотна. Если после смазки полотна предохранитель продолжает срабатывать, обратитесь в сервисную службу Продавца.

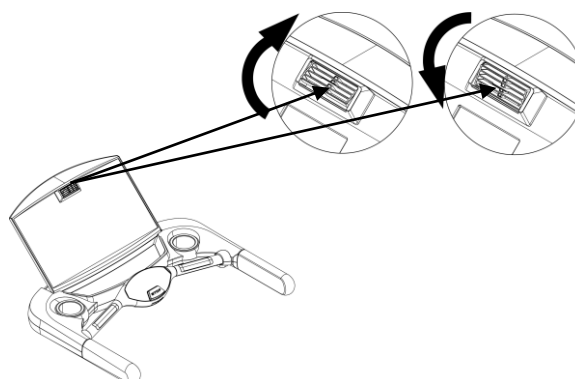


Перед началом тренировки, проверьте, что переключатель находится в положении «Вкл». Возьмитесь за поручни и встаньте на боковые платформы беговой дорожки, убедитесь, что ключ безопасности подключен к беговой дорожке, а клипса закреплена на вашей одежде – это позволит вам немедленно остановить тренажер, если вам стало плохо или в случае падения. Затем нажмите кнопку **START**, для запуска бегового полотна. Встаньте на полотно и начните тренировку. Не пытайтесь начать тренировку на большой скорости и запрыгивать на полотно. В случае аварийной ситуации возьмитесь за передний или боковые поручни и переместите ноги на боковые платформы. Для выключения тренажера, переведите переключатель в режим «Выкл», затем выньте провод из розетки.

5.3. Использование вентилятора:

Вентилятор

Створки для регулировки направления воздуха



5.4. Система аварийной остановки:

Эта беговая дорожка оснащена аварийной системой остановки.



Рис. 1 Используя кнопку безопасности, для экстренной остановки дорожки.

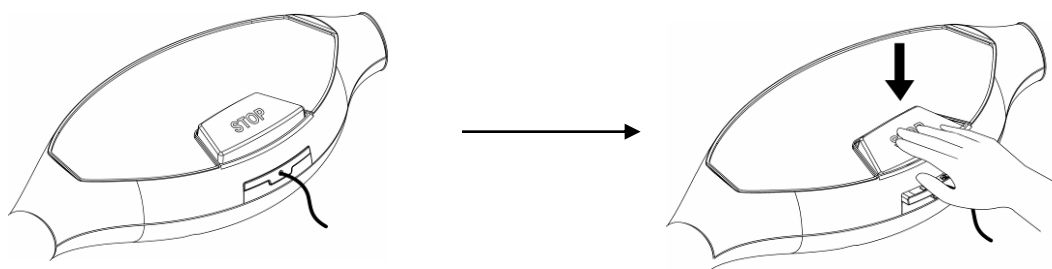
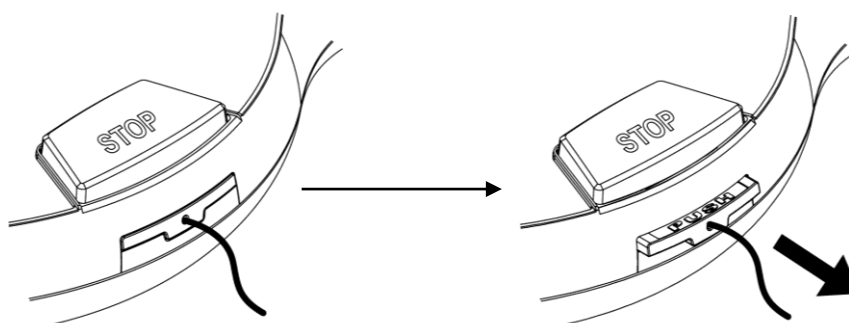
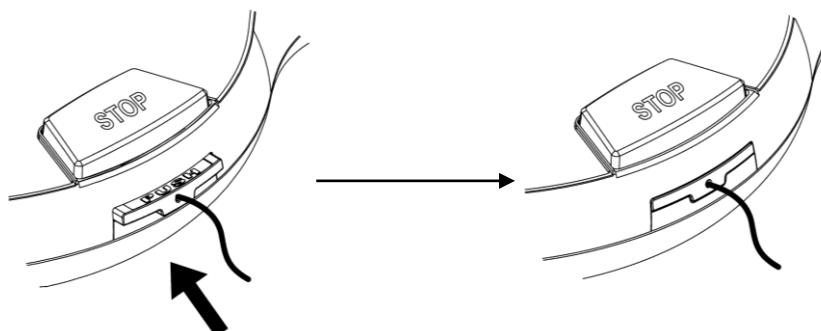


Рис. 2 Извлечение шнура ключа безопасности.



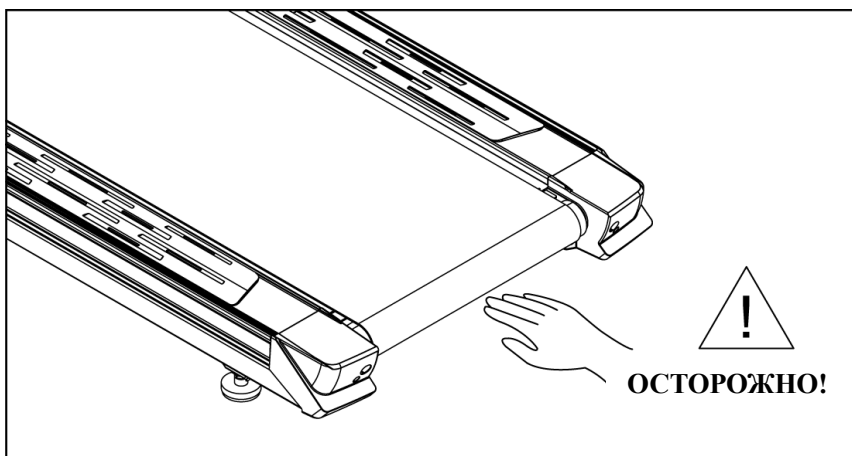
Внимание: для продолжения тренировки, необходимо вернуть ключ безопасности в изначальное положение. Беговая дорожка продолжит работу только со вставленным ключом безопасности.



5.5. Беговое полотно и база двигателя подъема:

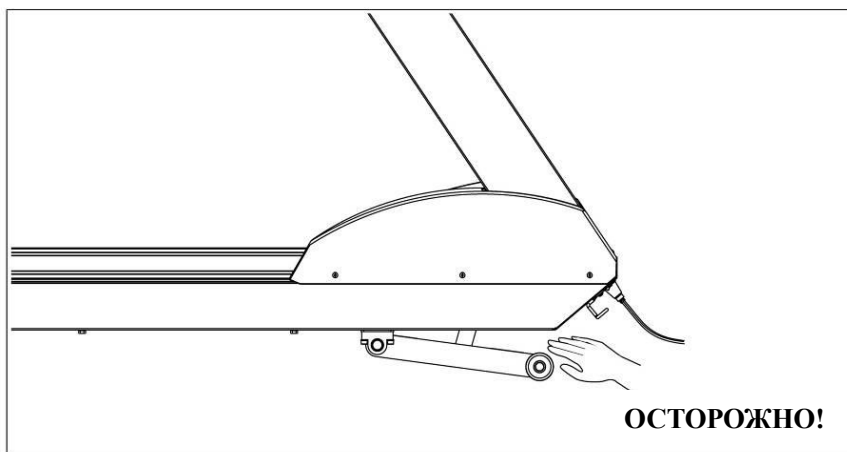
Беговое полотно

Не трогайте беговое полотно руками во время движения во избежание несчастного случая.



База двигателя подъема

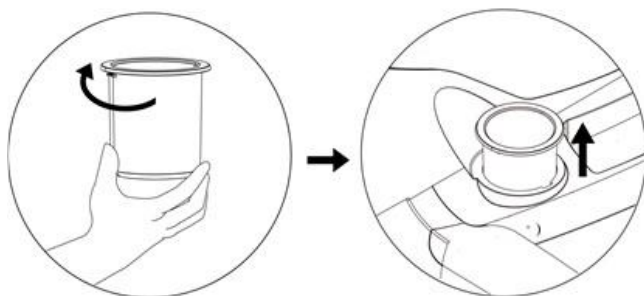
Во избежание несчастного случая не подносите руки близко к базе двигателя подъема, пока дорожка поднимается или опускается.



5.6. Правильное извлечение подстаканника:

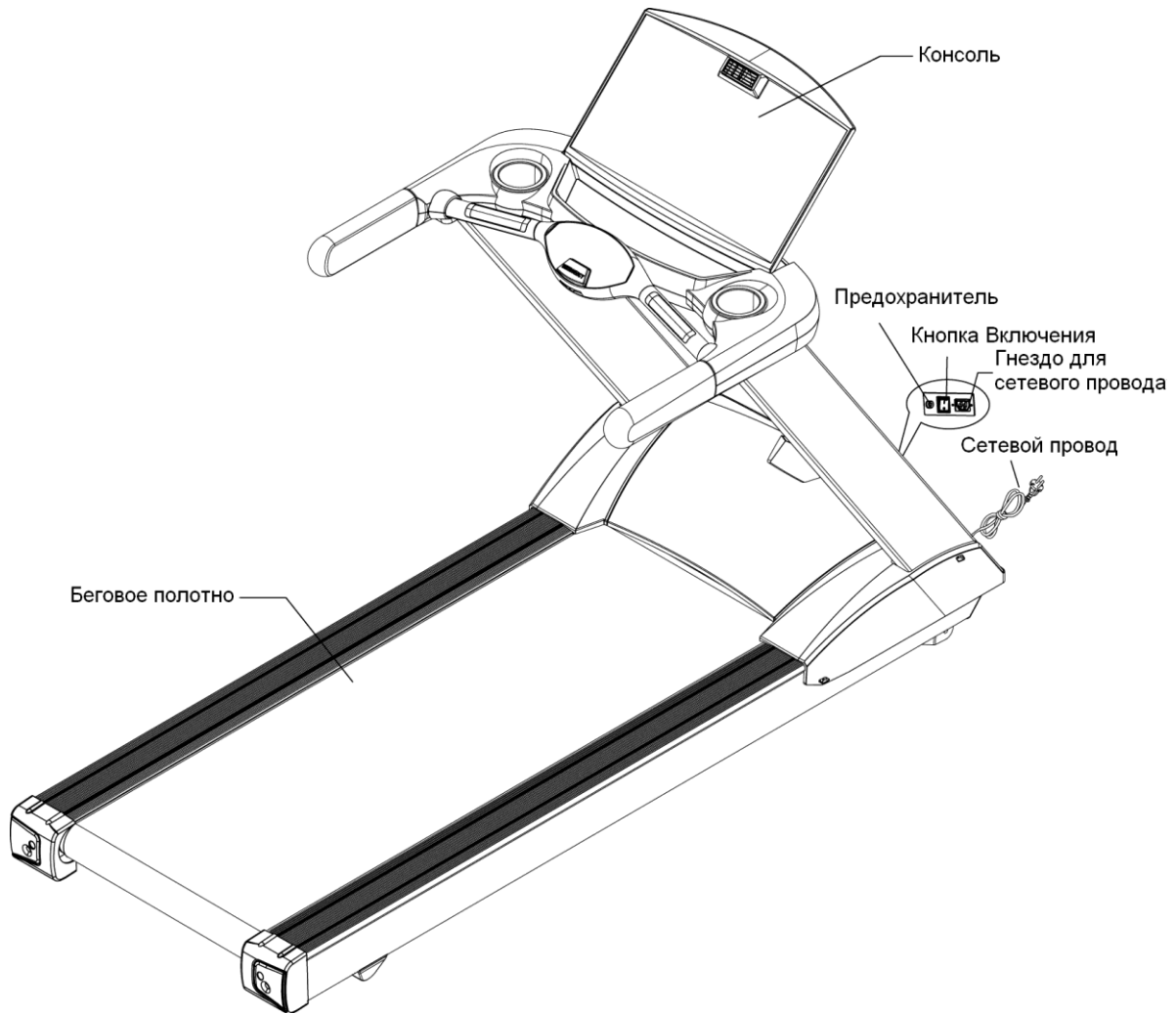
Держатель для бутылки

Для извлечения подстаканника возьмитесь за нижний край и поверните влево.



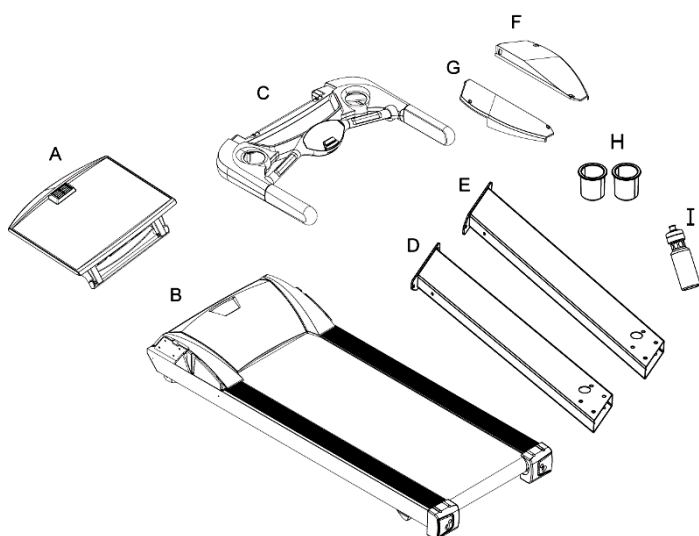
№6. Общий вид тренажера и инструкция по сборке:

6.1. Общий вид тренажера:



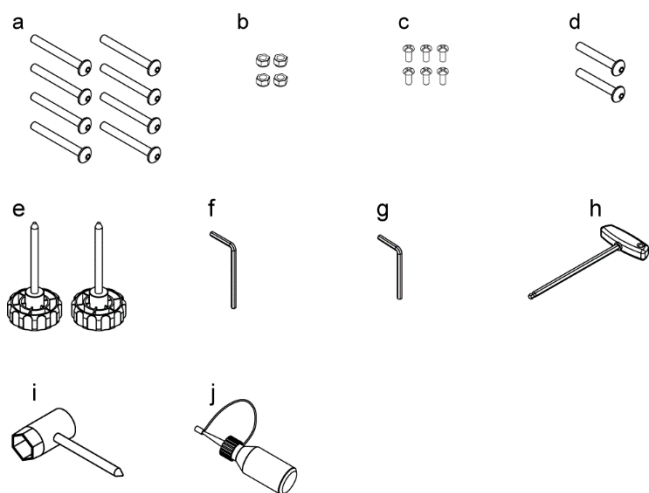
6.2. Инструкция по сборке:

Сборочный лист



Часть	Описание	Шт.
A	Компьютерная консоль	1
B	Рама	1
C	Поручни	1
D	Левая стойка	1
E	Правая стойка	1
F	Левая декоративная крышка	1
G	Правая декоративная крышка	1
H	Держатель для бутылки	2
I	Бутылка	1

Крепежный комплект



Вид	Описание	шт.
a	Болт М8хР1.25х75	8
b	Нейлоновая заглушка М8	4
c	Болт М5хР0.8х15	6
d	Болт М8хР1.25х20	2
e	Фиксатор пластиковый	2
f	Шестигранный ключ 6mm x 80mm x 80mm	1
g	Шестигранный ключ 5mm x 80mm x 80mm	1
h	Т-образный ключ 8mm x 200mm	1
i	Гаечный ключ+отвертка	1
j	Смазка силиконовая	1

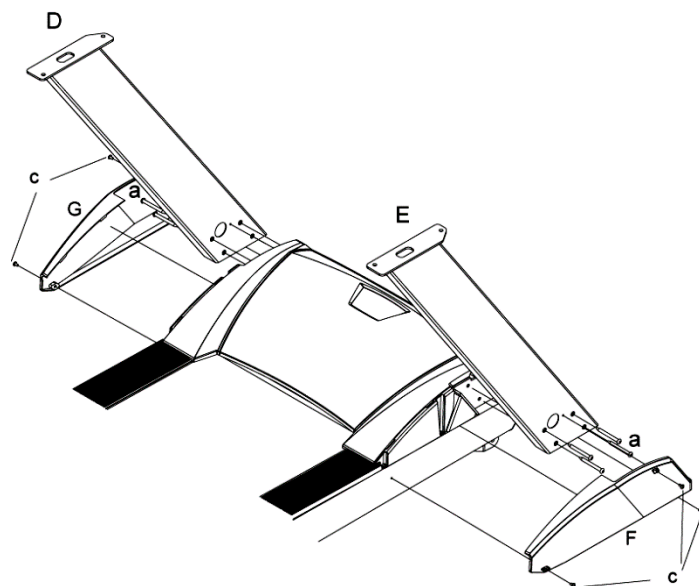
Этапы сборки

Шаг 1

Внимание: пожалуйста, выполняйте все этапы сборки точно и аккуратно. Прикрепите левую и правую стойки (D, E) к раме, болтами (a) закрепите декоративные крышки (G, F) винтами (c).

Примечание:

- 1) Чтобы избежать увечий, сборку следует проводить вдвоем. Не собирайте тренажер в одиночку.
- 2) Во избежание падения стоек одному из сборщиков необходимо удерживать их вплоть до закрепления болтов.

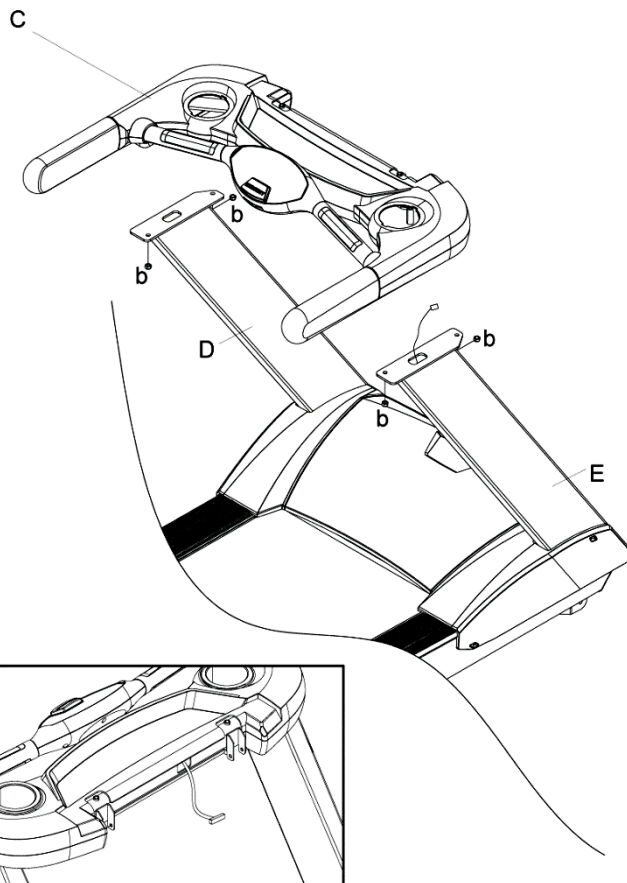


Шаг 2

Присоедините базу поручней (C) к стойкам (D, E) и протяните контрольный провод через специальные отверстия. Зафиксируйте базу поручней при помощи нейлоновых заглушек (b) как показано на рисунке.

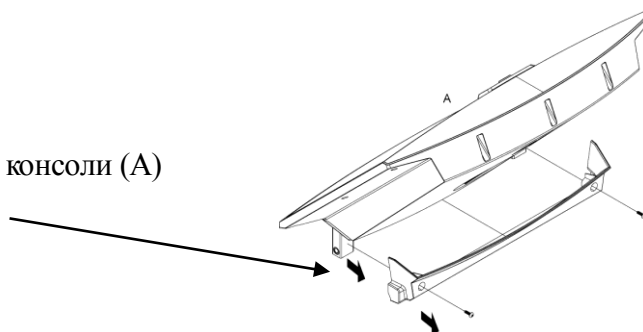
Примечание:

- 1) Следите за тем, чтобы не повредить контрольный провод болтами.
- 2) Проверьте правильность соединения контрольного провода.



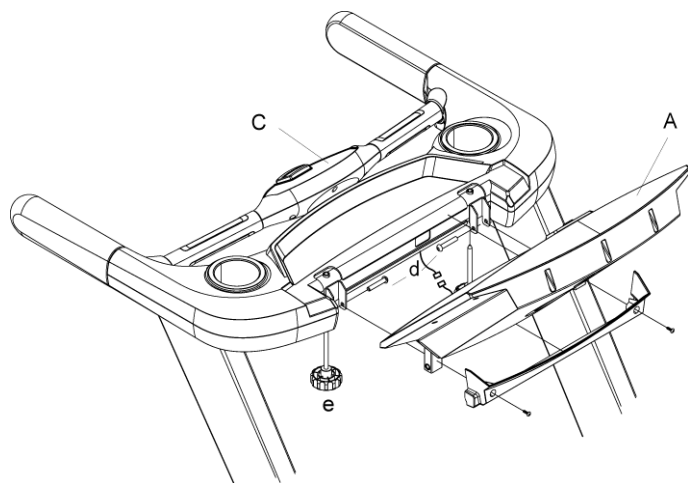
Шаг 3

Снимите нижний декоративный кожух консоли (A) как показано стрелками на рисунке.



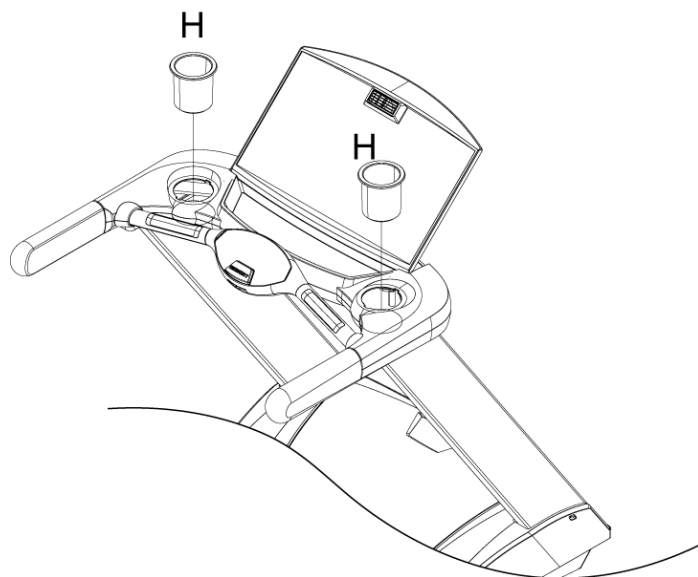
Шаг 4

Соедините нижний контрольный провод выходящий из базы поручней с верхним контрольным проводом в компьютере. Прикрепите консоль к базе поручней (C) при помощи болтов (d) и зафиксируйте консоль (A) при помощи пластиковых ручек (e). Затем, присоедините обратно нижний декоративный кожух консоли.



Шаг 5

Поместите кружки (H) в специальные гнезда в базе поручней и поверните согласно стрелкам на рисунке. Будьте внимательны – не передавите провода.

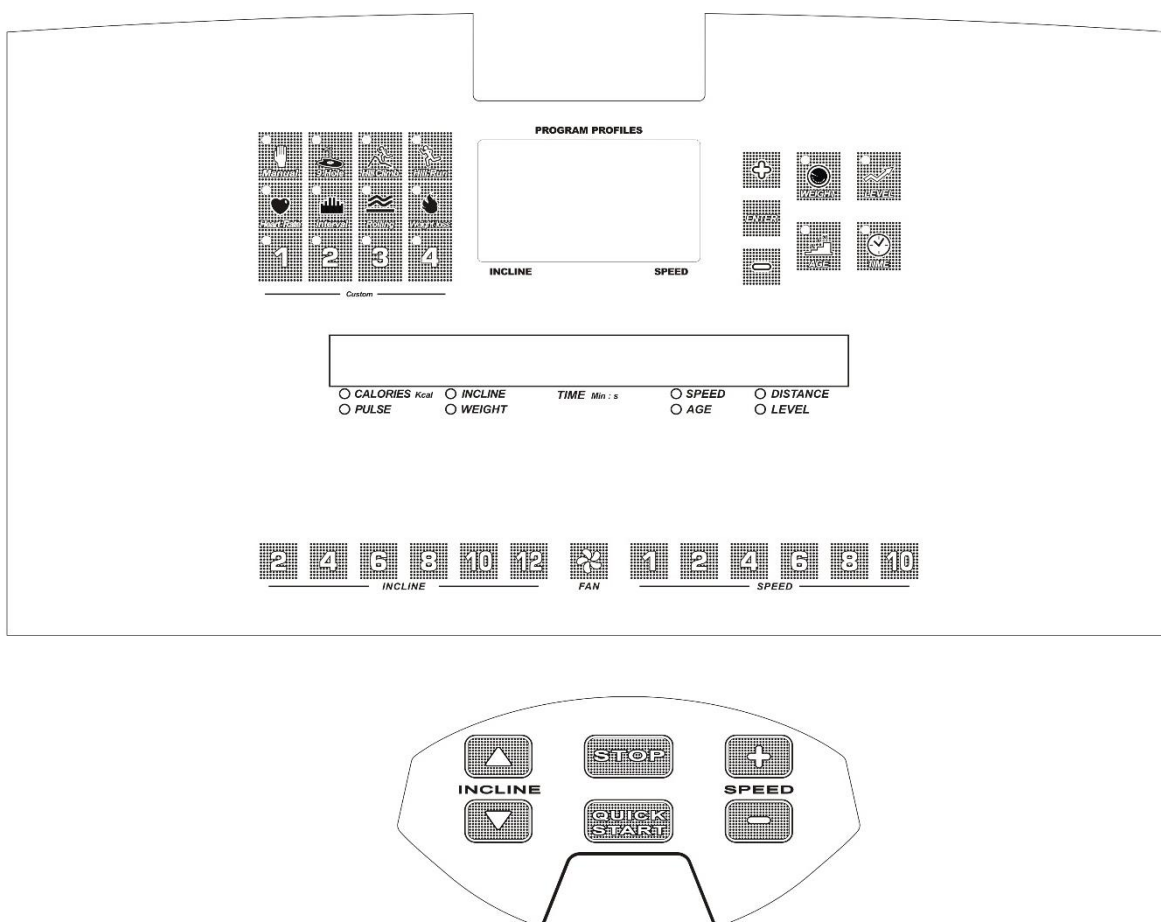


Примечание. После завершения монтажа беговой дорожки проверьте симметричность бегового полотна относительно центра деки.

№7. Инструкция по эксплуатации консоли:

7.1. Описание консоли:

Консоль оснащена светодиодным ЖК дисплеем. На дисплее отображается информация о скорости, уровне подъема, пройденном времени, оставшемся времени, дистанции, темпе, калориях.



Первоначальные установки

- После включения в окне появится бегущая строка PRESS WEIGHT BUTTON TO SET WEIGHT (Нажмите кнопку WEC, чтобы установить вес). Нажмите WEIGHT, и жидкокристаллический дисплей выведет единицу веса. После окончания настройки, нажмите ENTER, и на дисплее появится рисунок биения сердца. Бегущая строка SELECT PROGRAM OR START (Выбор программы или старт).
- Если Ключ безопасности сорван, беговая дорожка перестает работать и во всех окнах появится ----, точечная матрица выведет стрелку вниз. Затем, появится бегущая строка PLEASE ATTACH SAFTY KEY, (верните ключ безопасности на место), а окно «Weight» будет мигать. Вставьте ключ на место, услышите гудок и все данные вернутся в исходное положение.



Инструкция по эксплуатации

1. В режиме Готовности (Start/Ready), нажмите **START**, чтобы сразу перейти в «Manual» (Ручной режим).
2. В режиме Готовности (Start/Ready), нажмите **PROGRAM**, чтобы выбрать программу.
3. Кнопка «Fan» включает и выключает вентилятор.
4. Если Ключ безопасности сорван и вставлен на место, это не возобновит работу тренажера. Нужно нажать Start для возобновления работы и регулирования уровня наклона.
5. При включении тренажера, уровень наклона не изменится. Необходимо нажать **START**, чтобы отрегулировать уровень наклона.
6. В режиме Готовности (Start/Ready), нажмите **STOP** и подержите 5 секунд, тренажер изменит уровень наклона на начальное положение.
7. Если при выполнении программы нажать кнопку **STOP** выполнение программы прекратится, и дорожка перейдет в режим паузы. Для возобновления программы необходимо нажать кнопку **START**. Для выхода из программы нажать кнопку Аварийной остановки (Emergency).

Установка программ

1. Режим программирования: После выбора программы нажмите кнопку Уровень (LEVEL) и при помощи клавиш «+ / -» выберите уровень нагрузки от L1 до L10. Нажмите кнопку **ENTER** для перехода в режим установки Времени (TIME). Установленное время программы по умолчанию 30 минут, это время можно изменить от 20 до 99 с шагом 1 минута. После ввода данных нажмите **ENTER** или **START** для начала занятий. Во время установки Скорости (SPEED) и Наклона (INCLINE) в соответствующих окнах появятся минимальные значения.
2. Каждая программа состоит из 30 блоков. Три начальных блока – это Разминка (WARM UP) и три последних - Заминка (COOL DOWN). Разминка и Заминка длятся по 3 минуты каждая. Время тренировки (за исключением 6 минут на Разминку и Заминку) делится равномерно на 24 блока.
3. Функция Разминка (WARM UP) и Заминка (COOL DOWN): Во время работы функции Разминка (WARM UP) можно изменять скорость и наклон. Во время работы функции Заминка (COOL DOWN) изменять скорость и наклон нельзя, работает только функция **STOP**.
4. В программе 9 Лунок (9 HOLES) функции Разминка (WARM UP) и Заминка (COOL DOWN) отсутствуют. После прохождения 3,5 километра беговая дорожка остановится и на дисплее появится «End» (Конец тренировки).
5. Подробно изучить графики профилей программ можно на стр. 26-31 данной инструкции.

7.2. Описание программ:

Ручной режим

1. При нажатии кнопки **START** беговая дорожка включится через 3 секунды на минимальной скорости, а матрица выведет на экран маршрут бега по кругу против часовой стрелки, длина круга 400метров (0,25 мили).
2. Уровень Скорости (SPEED) можно изменить кнопками «+ / -» с шагом 0,1км/час, или используйте числовую клавиатуру 1, 2, 4, 6, 8 или 10
3. Уровень Наклона (INCLINE) можно изменить кнопками «+ / -» с шагом 1, или используйте числовую клавиатуру 2, 4, 6, 8, 10 или 12.
4. Первоначально установленное время 20 минут. Время можно изменить в диапазоне от 5 до 99минут с шагом 1 минута.
5. Если во время тренировки датчики улавливают сигнал пульса, в окне CALORIES (Калории) появятся показатель пульса.
6. При нажатии кнопки **STOP** беговая дорожка остановится и уровень наклона примет минимальное значение и в окне дисплея появится надпись «PAUSE». При нажатии кнопки **START**, беговая дорожка, по истечении 3 секунд, возобновит работу со скоростью и уровнем подъема до остановки. Если в положении «STOP», удерживать кнопку **STOP** более 3 секунд, то компьютер перейдет в режим Готовности «Start/Ready».
7. После окончания программы, по истечении 30 секунд (или при нажатии сразу на **STOP**) компьютер перейдет в режим Готовности «Start/Ready».
8. После выбора одной программы CUSTOM (Программа пользователя) из четырех, в режиме Готовности «Start/Ready», введите время тренировки и нажмите **ENTER**. Все программы CUSTOM (Программа пользователя) состоят из 30 частей. Для каждой части программы необходимо установить скорость и уровень наклона используя кнопки «+ / -». После завершения установок, нажмите **START** для начала тренировки.
9. После выбора функции контроля программ, окно LEVEL (Уровень) начнет мигать. Нужно установить уровень нагрузки (L1~L10). Нажмите  или  чтобы установить нужный уровень, затем нажмите  для подтверждения.
10. После выбора уровня, окно TIME (Время) начнет мигать, нажмите  или  чтобы установить нужный уровень, затем нажмите **ENTER** или **START** для начала тренировки.

Программы

P1 - Manual (Ручной режим)

Время: Исходное = 20 мин., диапазон 5~99 минут с шагом = 1 минута.

P2 - 9 hole (9 лунок):

LEVEL (уровень): исходный = 1, диапазон 1~10, шаг = 1, вся дистанция 3500 метров.

P3 - hill climb (взбираемся на холм):

LEVEL (уровень): исходный = 1, диапазон 1~10, шаг = 1.

Время: исходное = 20 мин., диапазон 5~99мин, шаг = 1мин.

P4 - hill run (бег по холмам):

LEVEL (уровень): исходный = 1, диапазон 1~10, шаг = 1,

Время: исходное = 30 мин., диапазон 20~99мин., шаг = 1мин.

P5 - HRC - Контроль Частоты Пульса

Функция HRC: (Эта программа устанавливает нагрузку в зависимости от частоты ударов сердца.)

1. Цель программ: тренировка сердечной мышцы. В процессе тренировки показатель сердцебиения будет равен исходному показателю, угол и скорость будут постоянными, чтобы удерживать определенный пульс для достижения эффекта тренировки.
2. Установка возраста: Окно AGE (Возраст) будет мигать, нажмите  или  для ввода возраста. После установки, нажмите  для перехода к следующей установке. Исходный возраст: 30 лет. Диапазон: 13~80, шаг = 1.
3. Установка пульса: Окно PULSE (Пульс) будет мигать. Показатель будет изменяться согласно возрасту, ниже приведена таблица в качестве руководства. Выберите подходящий вам показатель в таблице. Нажмите  или  для ввода показателя пульса. Если вы не вносите изменений, нажмите , чтобы запустить режим с исходными установками и перейти к следующим установкам.
4. Установка времени: Окно TIME (Время) начнет мигать. Нажмите  или  для установки нужного времени, или нажмите  для начала тренировки. Диапазон времени: 5~99 мин, исходный показатель 20 мин, шаг = 1.

Лет	ЧАСТОТА УДАРОВ			Лет	ЧАСТОТА УДАРОВ			Лет	ЧАСТОТА УДАРОВ			Лет	ЧАСТОТА УДАРОВ		
	Макс	По умолчанию	Мин		Макс	По умолчанию	Мин		Макс	По умолчанию	Мин		Макс	По умолчанию	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				



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

Описание встроенной системы измерения пульса

Проведенные исследования показали, что функция контроля частоты пульса при беге и нагрузках на выносливость является важнейшим элементом, который помогает отслеживать уровень физической подготовки и выносливости организма во время тренировки. В беговой дорожке используется 2 способа считывания сигнала пульса, через встроенные сенсорные датчики пульса на рукоятках и нагрудный ремень.

Сенсорные датчики пульса на рукоятках

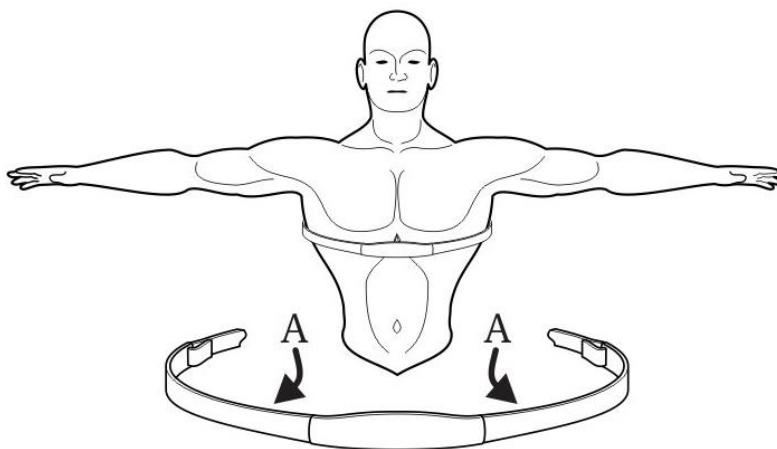
На передних рукоятках тренажера расположены сенсорные датчики. Во время тренировки возьмитесь за датчики, консоль выведет данные пульса после 15-30 секунд контакта с датчиками, для корректного считывания данных пульса необходимо плотно прижать руки к металлическим пластинам.

Нагрудный ремень + встроенная телеметрия

Для измерения пульса при скорости свыше 7,2 км/ч рекомендуется пользоваться нагрудным ремнем. Сердечный ритм считывается при помощи встроенных в ремень электродов, которые должны соприкоснуться с кожей, и транслируется при помощи передатчика. Встроенный в консоль ресивер распознает частоту пульса, затем компьютер выводит на экран цифровое значение пульса. Нагрудный ремень приобретается отдельно.

Электроды (А) - две рифлёные поверхности на внутренней части пояса - должны оставаться влажными, чтобы точно посылать электрические импульсы сердца на ресивер. Увлажните электроды. Затем зафиксируйте ремень как можно выше под грудными мышцами. Ремень должен плотно прилегать к телу, не нарушая комфортное дыхание. Передатчики на ремне получают оптимальные показатели частоты пульса, если электроды прилегают прямо к коже или к тонкому слою мокрой одежды. Если необходимо повторно увлажнить электроны на ремне, возьмитесь за центр ремня, оттяните от грудной клетки, чтобы видны были два электрода, и увлажните их.

Рисунок: Как правильно одевать и носить ремень



P6 – Interval (Интервал):

LEVEL (уровень): исходный 1, диапазон 1~10, шаг 1.

Время: исходное 30мин, диапазон 20~99мин, шаг 1 мин.

P7 - Rolling (Роллинг):

LEVEL (уровень): исходный 1, диапазон 1~10, шаг 1.

Время: исходное 30мин, диапазон 20~99мин, шаг 1 мин.

P8 - Weight loss (Сжигание жира):

LEVEL: исходное 1, диапазон 1~10, шаг 1.

Время: исходное 30мин, диапазон 20~99мин, шаг 1 мин.

P9, P10, P11, P12 – CUSTOM (Программы пользователя):

Время: исходное 30мин, диапазон 20~99мин, шаг 1 мин.

(1) В режиме PROGRAM всего 30 блоков (SE01~SE30) а исходными являются наименьшие показатели.

(2) Время тренировки делится равномерно на 30 блоков.

№8. Инженерный режим:

8.1. Коды ошибок:

Ошибка сигнала дисплея (Error Signal Display)

E1: Беговая дорожка не может считать показатель скорости.

E6: Не работает двигатель наклона.

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

E1: На экране дисплея бегущая строка ERROR 1 (Ошибка 1). Затем появится бегущая строка PLEASE RESTART AND CONTACT SERVICE (перезапустите беговую дорожку, и в случае повторения ошибки свяжитесь с сервисным центром).

E6: На экране дисплея бегущая строка ERROR 6 (Ошибка 6). Затем появится бегущая строка PLEASE RESTART AND CONTACT SERVICE (перезапустите беговую дорожку, и в случае повторения ошибки свяжитесь с сервисным центром).

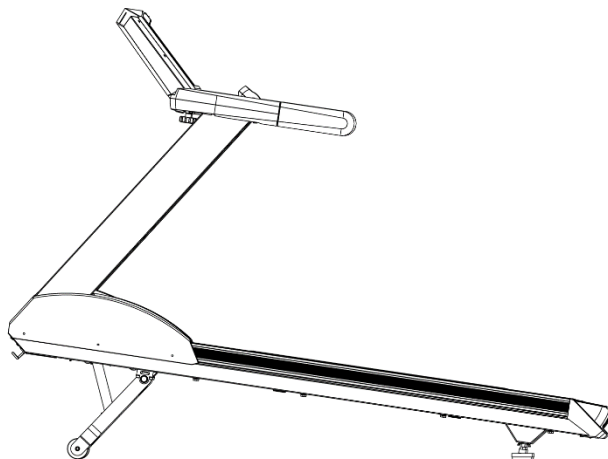
E7: На экране дисплея бегущая строка ERROR 7 (Ошибка 7). Затем появится бегущая строка PLEASE RESTART AND CONTACT SERVICE (пожалуйста, перезапустите беговую дорожку, и в случае повторения ошибки свяжитесь с сервисным центром).

Е6 / Е7 Нарушение функции Наклона и способ устранения неполадки

Перезапустите беговую дорожку и четко следуйте указанным инструкциям:

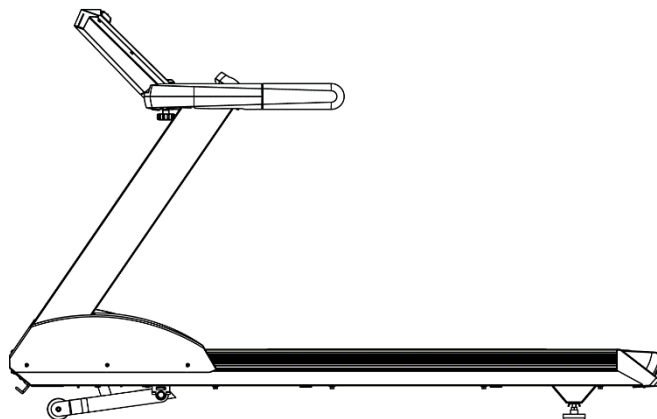
А. Если угол наклона высокий (как на рисунке 1):

Нажмите и удерживайте одновременно кнопки STOP и DOWN (Вниз) в течение 3~5 секунд до тех пор, пока двигатель наклона опустит беговую дорожку до начального уровня.



В. Если угол наклона низкий (как на рисунке 2):

Нажмите и удерживайте одновременно кнопки STOP и UP(Вверх) в течение 3~5 секунд до тех пор, пока двигатель наклона поднимет беговую дорожку до начального уровня.



Если вы проделали вышеуказанные инструкции и не устранили нарушение функции наклона, пожалуйста, свяжитесь с сервисным центром. Чтобы пользователь начал тренировку без функции Наклона, нажмите и удерживайте одновременно кнопки STOP и (-) в течение 3~5 секунд и функция наклона будет отменена. Восстановить эту функцию можно будет после повторного запуска беговой дорожки. Тогда вам снова следует отменить эту функцию, пока нарушение функции наклона не будет исправлено.



Графики профилей программ

СМЕНА СКОРОСТИ И ПОДЪЕМА

9. ЛУНОК		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
Уровень 1	ПОДЪЕМ	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(МИЛЬ/Ч)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	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	1.5	1.0
	(КМ/Ч)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Уровень 2	ПОДЪЕМ	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	2.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(МИЛЬ/Ч)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	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	1.5	1.0
	(КМ/Ч)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Уровень 3	ПОДЪЕМ	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	2.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(МИЛЬ/Ч)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	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	1.5	1.0
	(КМ/Ч)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Уровень 4	ПОДЪЕМ	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	3.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(МИЛЬ/Ч)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	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	1.5	1.0
	(КМ/Ч)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Уровень 5	ПОДЪЕМ	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	3.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(МИЛЬ/Ч)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	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	1.5	1.0
	(КМ/Ч)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Уровень 6	ПОДЪЕМ	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	4.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(МИЛЬ/Ч)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	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	1.5	1.0
	(КМ/Ч)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Уровень 7	ПОДЪЕМ	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	4.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(МИЛЬ/Ч)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	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	1.5	1.0
	(КМ/Ч)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Уровень 8	ПОДЪЕМ	0.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	5.0	2.0	2.0	2.0	2.0	5.0	2.0	2.0	2.0	5.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	5.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0
	(МИЛЬ/Ч)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	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	1.5	1.0
	(КМ/Ч)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Уровень 9	ПОДЪЕМ	0.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	5.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0
	(МИЛЬ/Ч)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	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	1.5	1.0
	(КМ/Ч)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Уровень 10	ПОДЪЕМ	0.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	6.0	7.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0
	(МИЛЬ/Ч)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	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	1.5	1.0
	(КМ/Ч)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6



СМЕНА СКОРОСТИ И ПОДЪЕМА
ВЗБИРАЕМСЯ НА ХОЛМЫ

ВЗБИРАЕМСЯ НА ХОЛМЫ		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
Уровень 1	ПОДЪЕМ	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	
	(МИЛЬ/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	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5
	(КМ/Ч)	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
Уровень 2	ПОДЪЕМ	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	
	(МИЛЬ/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	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5
	(КМ/Ч)	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
Уровень 3	ПОДЪЕМ	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	0.0	
	(МИЛЬ/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
	(КМ/Ч)	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
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	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	
	(МИЛЬ/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
	(КМ/Ч)	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
Уровень 5	ПОДЪЕМ	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	1.0	
	(МИЛЬ/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
	(КМ/Ч)	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	6.4	8.8	7.2	4.8	4.0	3.2
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	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	
	(МИЛЬ/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
	(КМ/Ч)	3.2	4.0	4.8	9.6	6.4	9.6	6.4	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	6.4	9.6	8.0	4.8	4.0	3.2
Уровень 7	ПОДЪЕМ	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	
	(МИЛЬ/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	7.0	5.0	7.0	4.5	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(КМ/Ч)	3.2	4.0	4.8	10.4	7.2	10.4	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	7.2	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0
Уровень 8	ПОДЪЕМ	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0
	(МИЛЬ/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	5.5	7.5	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(КМ/Ч)	4.0	4.8	5.6	10.4	8.0	11.2	8.0	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	8.0	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0
Уровень 9	ПОДЪЕМ	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0
	(МИЛЬ/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	7.5	5.5	7.5	5.0	3.5	3.0	2.5
	(КМ/Ч)	4.0	4.8	5.6	10.4	8.8	12.0	8.8	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	9.6	12.8	9.6	12.0	8.8	12.0	8.0	5.6	4.8	4.0
Уровень 10	ПОДЪЕМ	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	8.0	8.0	8.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0
	(МИЛЬ/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	6.0	7.5	6.5	3.5	3.0	2.5
	(КМ/Ч)	4.0	4.8	5.6	10.4	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	13.6	10.4	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	10.4	13.6	10.4	13.6	9.6	12.0	10.4	5.6	4.8	4.0



СМЕНА СКОРОСТИ И ПОДЪЕМА

БЕГ ПО ХОЛМАМ

БЕГ ПО ХОЛМАМ		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	
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	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	(МИЛЬ/Ч)	1.5	2.0	2.5	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	4.0	3.5	4.0	3.0	2.5	2.0	1.5	
	(КМ/Ч)	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	4.8	4.0	3.2	2.4	
Уровень 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	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	(МИЛЬ/Ч)	1.5	2.0	2.5	3.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	
	(КМ/Ч)	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	
Уровень 3	ПОДЪЕМ	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	(МИЛЬ/Ч)	1.5	2.0	2.5	4.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5	
	(КМ/Ч)	2.4	3.2	4.0	6.4	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4	
Уровень 4	ПОДЪЕМ	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	(МИЛЬ/Ч)	2.0	2.5	3.0	4.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.0	2.5	2.0	
	(КМ/Ч)	3.2	4.0	4.8	7.2	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0	3.2	
Уровень 5	ПОДЪЕМ	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0	
	(МИЛЬ/Ч)	2.0	2.5	3.0	5.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5	2.0	
	(КМ/Ч)	3.2	4.0	4.8	8.0	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	4.8	4.0	3.2	
Уровень 6	ПОДЪЕМ	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	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	(МИЛЬ/Ч)	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	
	(КМ/Ч)	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	
Уровень 7	ПОДЪЕМ	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	
	(МИЛЬ/Ч)	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	
	(КМ/Ч)	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	
Уровень 8	ПОДЪЕМ	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	
	(МИЛЬ/Ч)	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	
	(КМ/Ч)	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	
Уровень 9	ПОДЪЕМ	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	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	
	(МИЛЬ/Ч)	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	7.0	6.5	3.5	3.0	2.5	
	(КМ/Ч)	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	11.2	10.4	5.6	4.8	4.0	
Уровень 10	ПОДЪЕМ	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	3.0	3.0	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	
	(МИЛЬ/Ч)	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	
	(КМ/Ч)	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	



ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТИ

ИНТЕРВАЛ

ИНТЕРВАЛ		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	
Уровень 1	(Миль/ч)	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	
	(Км/ч)	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	
Уровень 2	(Миль/ч)	1.5	2.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5	
	(Км/ч)	2.4	3.2	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4	
Уровень 3	(Миль/ч)	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	
	(Км/ч)	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	
Уровень 4	(Миль/ч)	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	3.0	2.5	2.0	
	(Км/ч)	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
Уровень 5	(Миль/ч)	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	
	(Км/ч)	3.2	4.0	4.8	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	7.2	4.8	4.0
Уровень 6	(Миль/ч)	2.0	2.5	3.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	3.0	2.5	2.0	
	(Км/ч)	3.2	4.0	4.8	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	4.8	4.0
Уровень 7	(Миль/ч)	2.0	2.5	3.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	3.0	2.5	2.0	
	(Км/ч)	3.2	4.0	4.8	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	4.8	4.0
Уровень 8	(Миль/ч)	2.5	3.0	3.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	3.5	3.0	2.5	
	(Км/ч)	4.0	4.8	5.6	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	5.6	4.8
Уровень 9	(Миль/ч)	2.5	3.0	3.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	3.5	3.0	2.5	
	(Км/ч)	4.0	4.8	5.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	5.6	4.8
Уровень 10	(Миль/ч)	2.5	3.0	3.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	3.5	3.0	2.5	
	(Км/ч)	4.0	4.8	5.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	5.6	4.8



ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТИ

ROLLING (РОЛЛИНГ)

ROLLING (РОЛЛИНГ)		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
Уровень 1	(Миль/ч)	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
	(Км/ч)	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
Уровень 2	(Миль/ч)	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
	(Км/ч)	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
Уровень 3	(Миль/ч)	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
	(Км/ч)	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
Уровень 4	(Миль/ч)	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
	(Км/ч)	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
Уровень 5	(Миль/ч)	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
	(Км/ч)	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
Уровень 6	(Миль/ч)	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
	(Км/ч)	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
Уровень 7	(Миль/ч)	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
	(Км/ч)	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	10.4	9.6	8.0	7.2	5.6	4.8
Уровень 8	(Миль/ч)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.0	6.5	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	6.5	5.5	4.5	3.5	3.0	2.5
	(Км/ч)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	9.6	10.4	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	10.4	8.8	7.2	5.6	4.8	4.0
Уровень 9	(Миль/ч)	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
	(Км/ч)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	10.4	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8	4.0
Уровень 10	(Миль/ч)	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
	(Км/ч)	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



ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТИ

ПОТЕРЯ ВЕСА

		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
Уровень 1	(Миль/ч)	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5
	(Км/ч)	0.8	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	4.0	4.0	4.0	4.8	4.8	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	4.0	4.0	3.2	3.2	3.2	2.4	2.4	1.6	0.8
Уровень 2	(Миль/ч)	0.5	1.0	1.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5
	(Км/ч)	0.8	1.6	2.4	4.0	4.0	4.0	4.8	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	4.0	4.0	3.2	2.4	1.6	0.8
Уровень 3	(Миль/ч)	0.5	1.0	1.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	1.5	1.0	0.5
	(Км/ч)	0.8	1.6	2.4	4.0	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	2.4	1.6	0.8
Уровень 4	(Миль/ч)	1.0	1.5	2.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.0	1.5	1.0
	(Км/ч)	1.6	2.4	3.2	4.8	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	7.2	8.0	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	3.2	2.4	1.6
Уровень 5	(Миль/ч)	1.0	1.5	2.0	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	2.0	1.5	1.0
	(Км/ч)	1.6	2.4	3.2	4.8	5.6	6.4	7.2	7.2	7.2	8.0	8.0	8.0	8.0	8.8	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	3.2	2.4	1.6
Уровень 6	(Миль/ч)	1.0	1.5	2.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	2.0	1.5	1.0
	(Км/ч)	1.6	2.4	3.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.0	8.0	8.8	8.8	8.8	8.8	9.6	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	3.2	2.4	1.6
Уровень 7	(Миль/ч)	1.5	2.0	2.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	2.5	2.0	1.5
	(Км/ч)	2.4	3.2	4.0	6.4	7.2	8.0	8.8	8.8	8.8	9.6	9.6	9.6	9.6	10.4	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	4.0	3.2	2.4
Уровень 8	(Миль/ч)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.0	5.5	6.0	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	4.5	2.5	2.0	1.5
	(Км/ч)	2.4	3.2	4.0	6.4	8.0	8.8	9.6	9.6	9.6	10.4	10.4	10.4	10.4	11.2	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	8.8	7.2	4.0	3.2	2.4
Уровень 9	(Миль/ч)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	2.5	2.0	1.5
	(Км/ч)	2.4	3.2	4.0	6.4	8.8	9.6	10.4	10.4	10.4	11.2	11.2	11.2	11.2	12.0	12.0	12.0	12.0	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	8.8	8.0	4.0	3.2	2.4
Уровень 10	(Миль/ч)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	2.5	2.0	1.5
	(Км/ч)	2.4	3.2	4.0	6.4	8.8	10.4	11.2	11.2	11.2	12.0	12.0	12.0	12.0	12.8	12.8	12.8	12.8	12.0	12.0	12.0	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	9.6	8.8	4.0	3.2	2.4