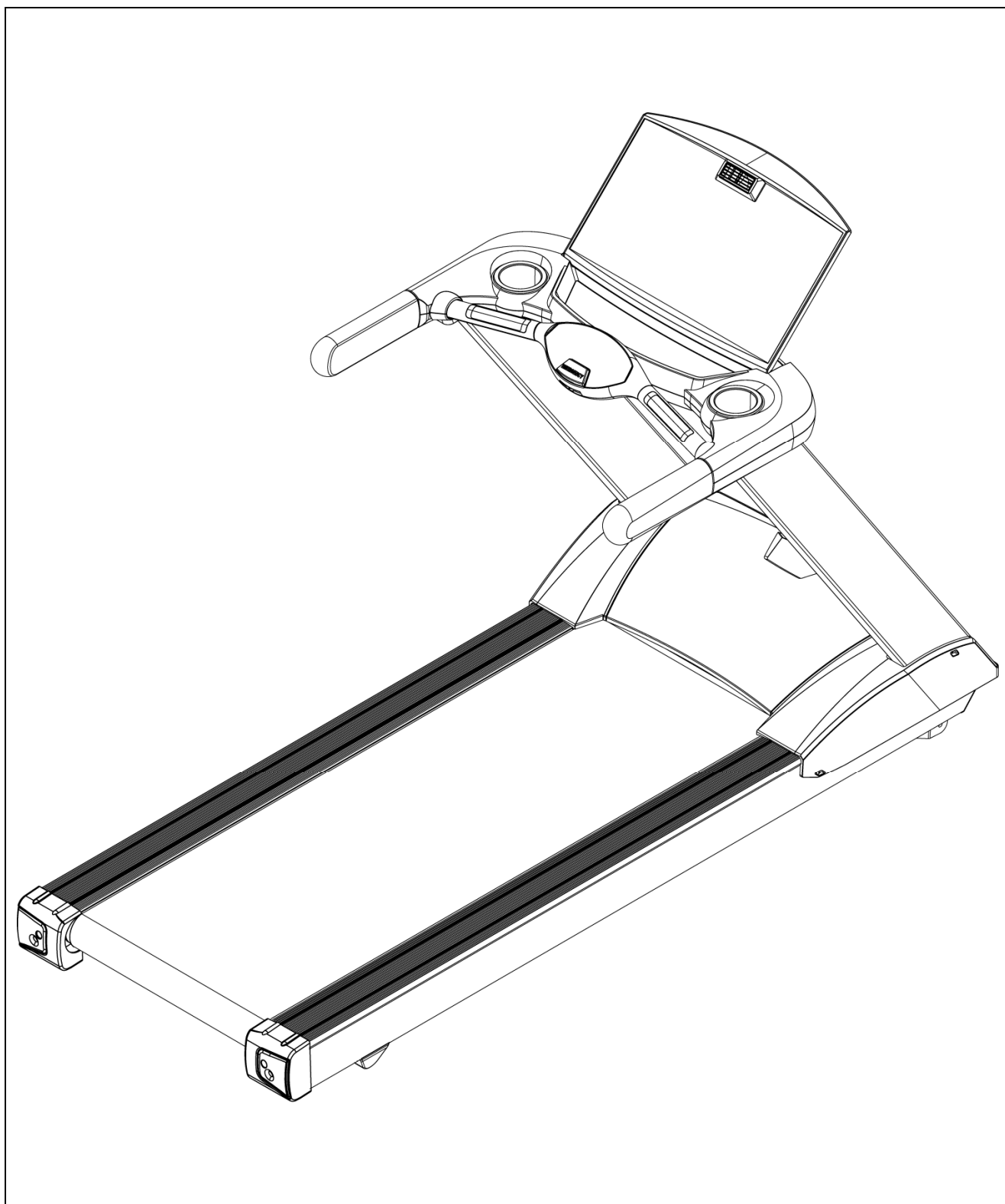
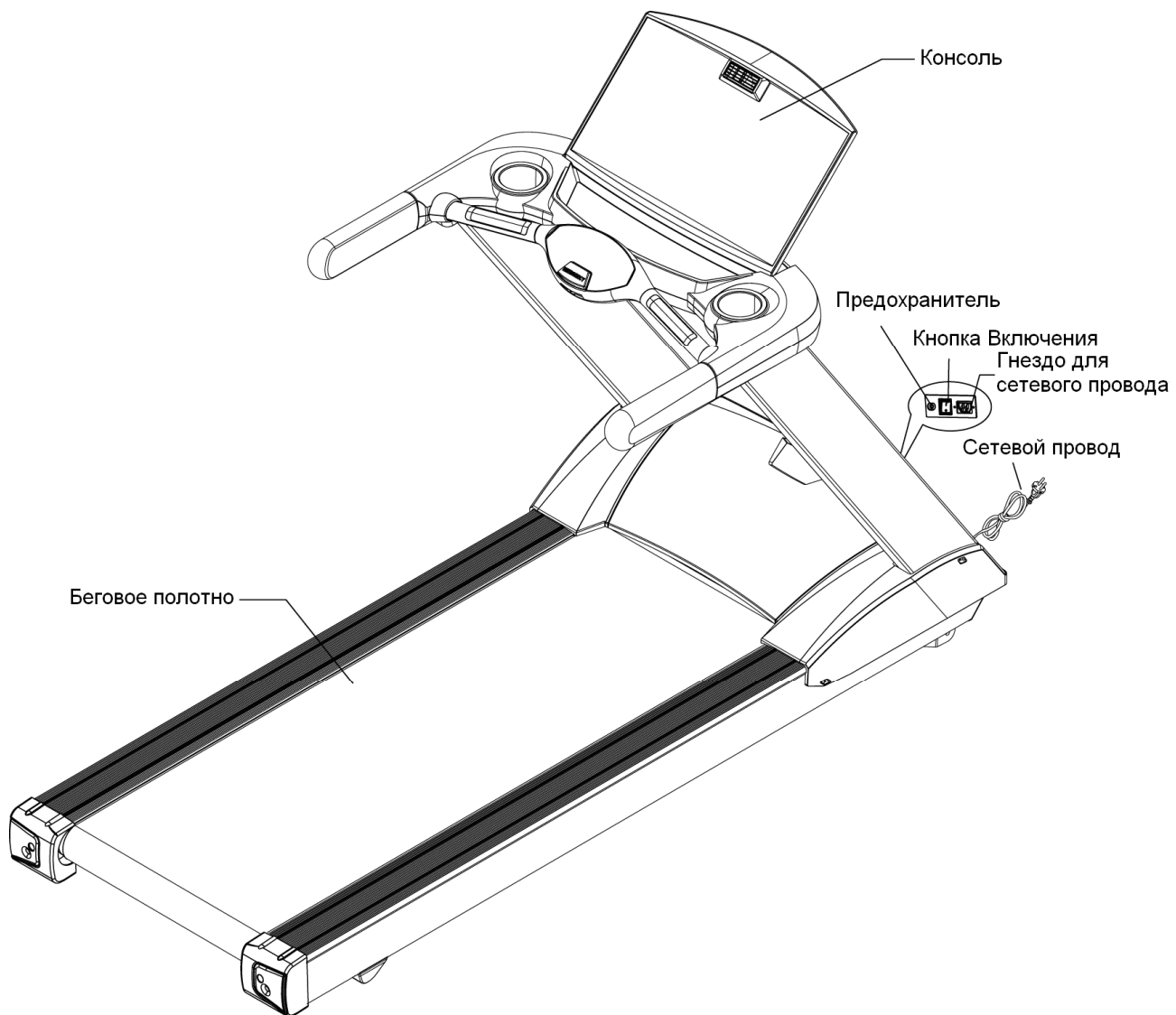


Беговая дорожка 8700TM

Руководство по эксплуатации



1. Общий вид тренажера



Инструкция по технике безопасности

Используя электрические приборы, всегда принимайте меры предосторожности, включая следующее:
Всегда предварительно читайте инструкцию.

1. Не оставляйте тренажер без присмотра, когда он включен в сеть. Всегда выключайте его, если прекращаете использование, а также осуществляете техническое обслуживание.
2. Перед использованием беговой дорожки, сначала встаньте на нее, и только затем включите дорожку. Не включайте тренажер до того, как встанете на него.
3. Чтобы избежать опасности, тренажер не должны использовать инвалиды или лица с ограниченными двигательными, умственными способностями, с нарушениями органов чувств, а также лица без опыта использования и необходимых для этого знаний. Держите тренажер вдали от детей.
4. Особое наблюдение необходимо, если тренажер используют или находятся рядом дети, инвалиды и лица с ограниченными способностями.
5. Неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами и повреждениями.
6. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Производитель не рекомендует использование приложений.
7. Никогда НЕ используйте тренажер, если поврежден электропровод или штепсель, а также, если сам тренажер неисправно работает, поврежден или взаимодействовал с водой. Верните тренажер в сервис-центр для экспертизы и исправления повреждения.
8. Не передвигайте тренажер при помощи электропровода и не используйте его в качестве держателя.
9. Держите провод вдали от нагреваемых поверхностей.
10. Никогда не используйте тренажер, если вентиляционные отверстия закрыты. Не допускайте попадания в отверстия пуха, волос и т.д.
11. Никогда не бросайте и не вводите ничего в отверстия тренажера.
12. Не используйте на открытом воздухе.
13. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой поверхности.
14. Зона безопасности вокруг тренажера должна составлять 2,000мм x 1,000мм.
15. Не используйте в местах, где распылялись какие-либо спреи и аэрозоли, или в местах с повышенным содержанием кислорода.
16. Чтобы выключит тренажер, переведите все клавиши в режим “OFF”, затем выньте провод из розетки.
17. Подсоединяйте тренажер только к правильно заземленным розеткам.
18. Беговая дорожка 8700TM LCD предназначена для использования в фитнес-центрах и залах со средней пропускной возможностью.

1. Инструкция по использованию тренажера

Во время подготовки к началу тренировки, не вставайте на беговое полотно. Включите питание. Убедитесь, что Ключ безопасности подключен к беговой дорожке, а клипса закреплена на вашей одежде – это позволит вам немедленно остановить тренажер, если вам нехорошо или в случае падения. Возьмитесь за поручни, поставьте ноги на боковые платформы по сторонам беговой дорожки и нажмите "START", для запуска на медленной скорости, поставьте ноги на беговое полотно. Не пытайтесь начинать тренировку на большой скорости и запрыгивать на полотно. В аварийной ситуации возьмитесь за передний или боковой поручень и перенесите ноги на боковые платформы.

2. Инструкции по заземлению

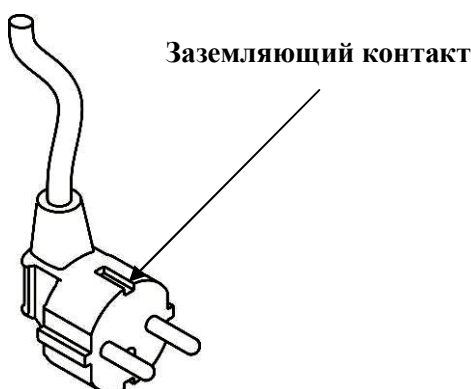
Эта беговая дорожка должна быть заземлена. В случае неисправной работы или поломки, заземление позволит: уменьшить сопротивление электрического тока, чтобы избежать удара током. Этот продукт оснащен проводником, зануляющим оборудование и вилок для заземления. Эту вилку нужно воткнуть в соответствующую розетку, которая правильно установлена и заземлена в соответствии с местными требованиями.

Опасно – Если оборудование заземлено неправильно, возникает риск удара током. В случае сомнений, обратитесь к квалифицированному специалисту или электрику, чтобы проверить правильность заземления. Не пытайтесь усовершенствовать вилку оборудованием, не подходящим к розетке, обратитесь к электрику, чтобы установить соответствующую розетку.

Этот тренажер может быть подключен к сети напряжением 220В~240В, с заземленной розеткой, сходной с изображением ниже. Убедитесь, что устройство подключено к настенной розетке с таким же расположением выводов, как у вилки.

Схема:

Способ заземления



Не используйте адаптер с этим устройством.

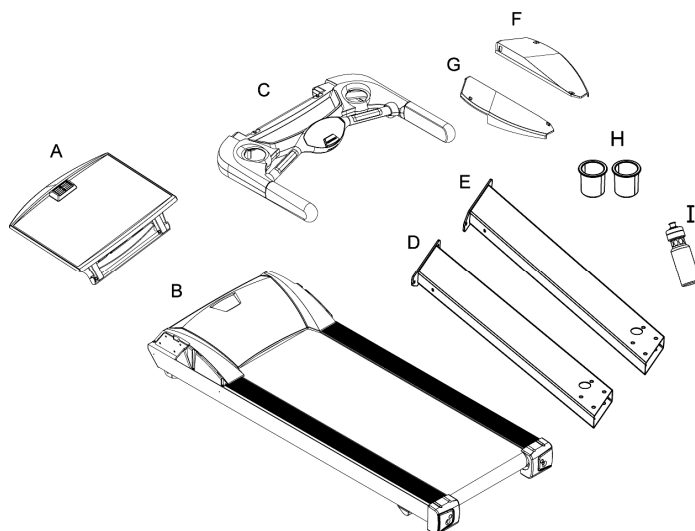
3. Контрольный сборочный лист

Предварительная подготовка к сборке

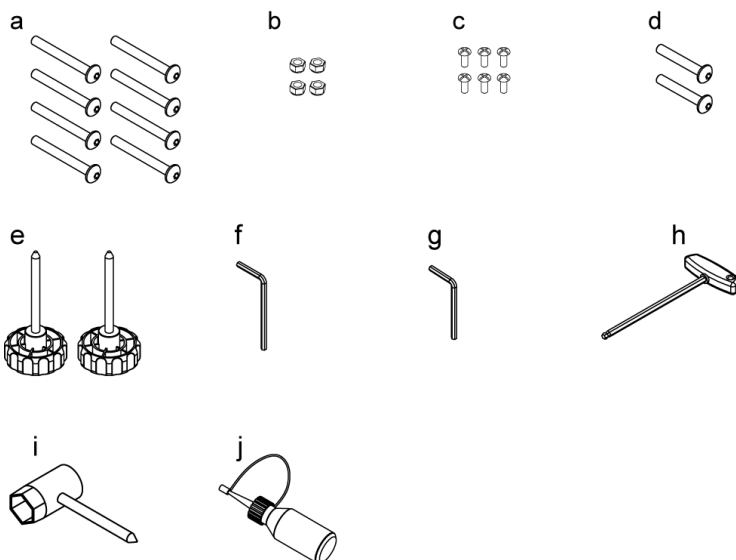


1. На этой беговой дорожке есть функция измерения частоты пульса. Во время тренировки, застегните нагрудный ремень на груди, тогда в окне PULSE (Пульс) будет отражаться частота вашего пульса.

Вид	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



Вид	Описание	Шт.
a	Винт M8xP1.25x75	8
b	Гайка с нейлоновой вставкой M8	4
c	Винт M5xP0.8x15	6
d	Винт M8xP1.25x45	2
e	Пластиковая ручка	2
f	Шестигранный ключ 6мм x 80мм x 80мм	1
g	Шестигранный ключ 5мм x 80мм x 80мм	1
h	Т-образный ключ 8мм x 200мм	1
i	Гаечный ключ + Отвертка	1
j	СИЛИКОН	1

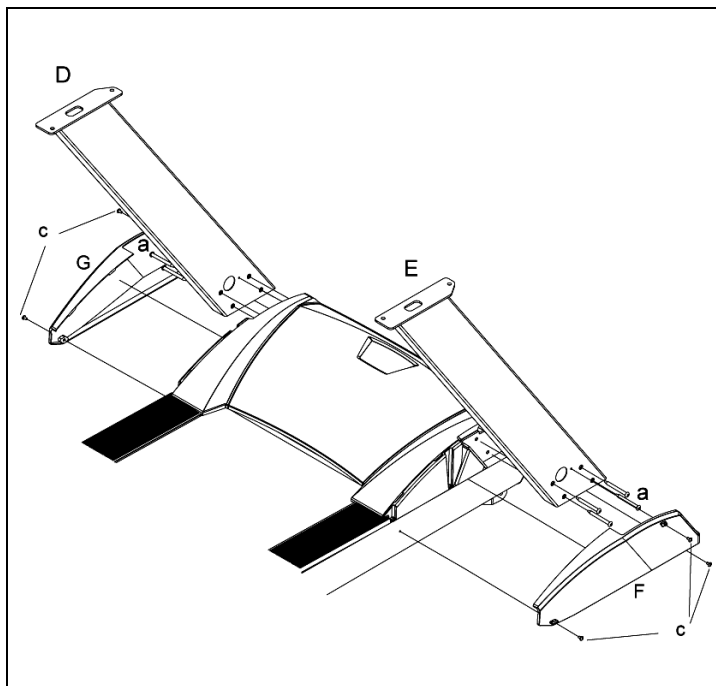


4. Этапы сборки

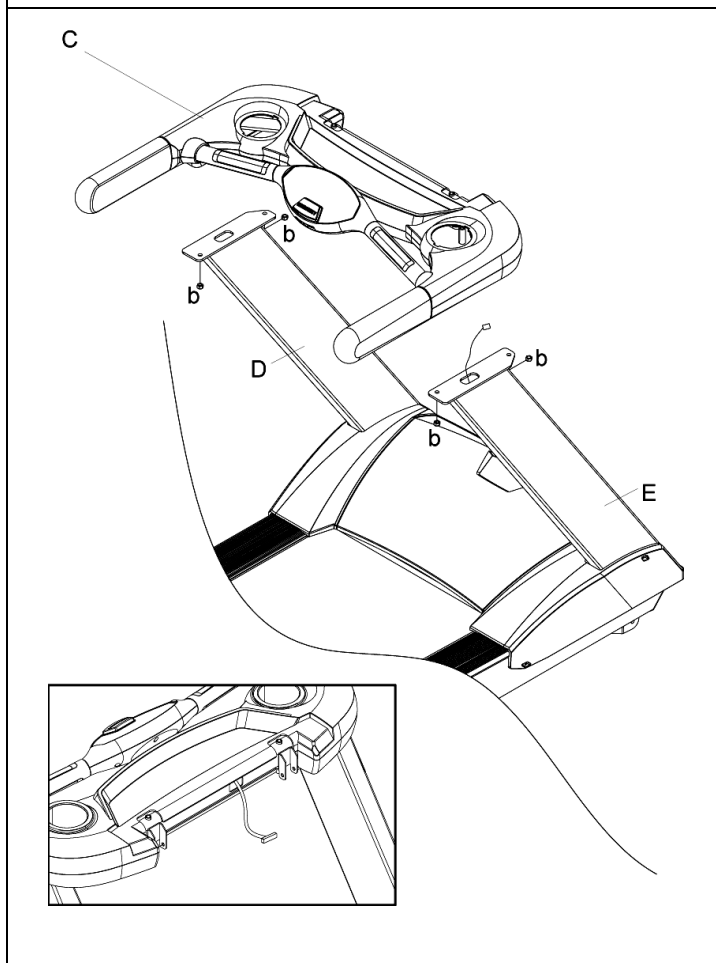
1. Закрепив левую и правую стойки (D, E) на раме (a), закрепите декоративные крышки (G, F) винтами (c).

P.S. Чтобы избежать увечий, сборку следует проводить вдвоем. Не собирайте тренажер в одиночку.

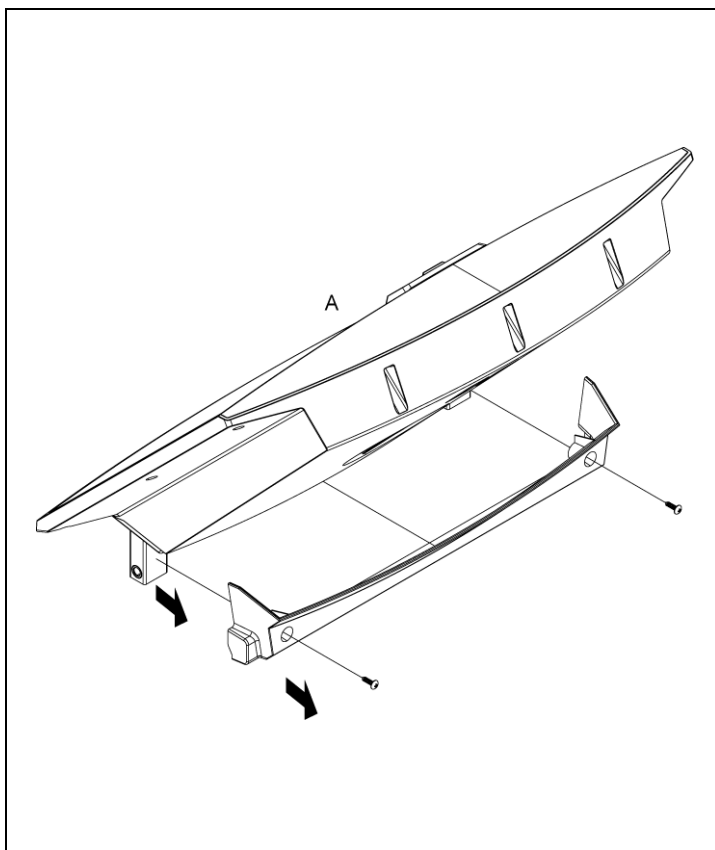
P.S. Закрепив стойки, один человек должен их придерживать, чтобы они не упали.



Закрепите ручки (C) на верхней части стоек (D, E) гайками с нейлоновой вставкой (b). Проденьте контрольный провод через поручень в переднее отверстие для провода.



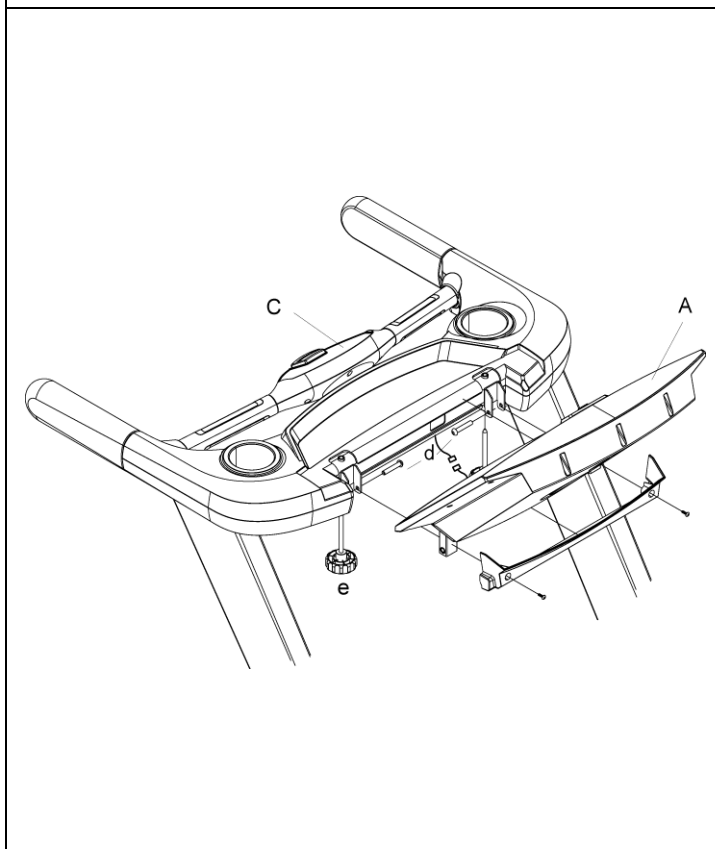
3. Разберите крышку под компьютерной консолью (А) по стрелкам, как показано на рисунке справа.



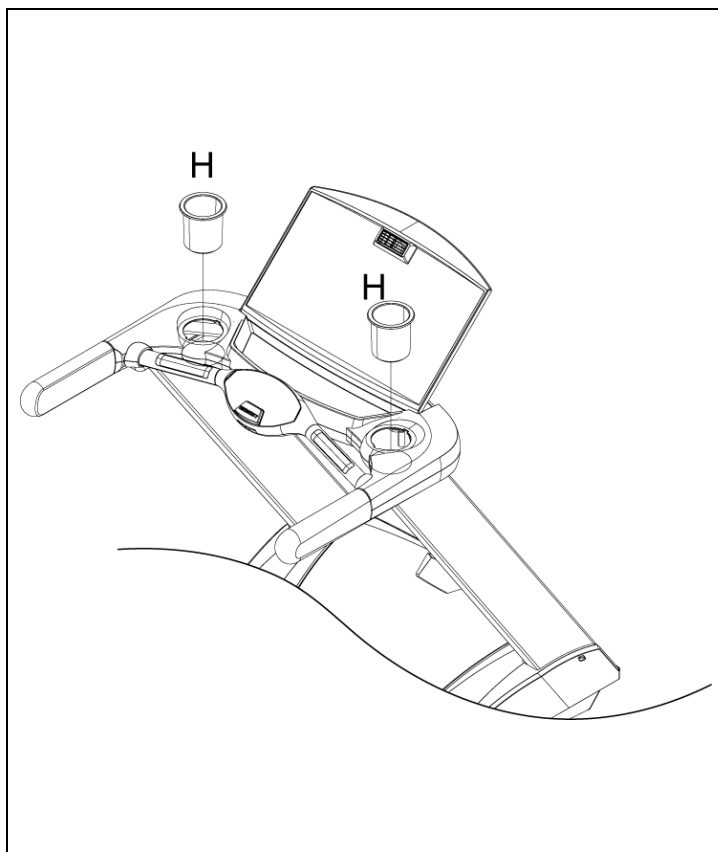
4. Присоедините нижний контрольный провод поручней к верхнему контрольному проводу компьютера. Закрепите компьютер на держателе (С) винтом (d). Затяните компьютерную консоль (А) пластиковой ручкой(е).

(P.S. Чтобы избежать опасности, это должны делать двое. Не собирайте тренажер в одиночку.)

(Ps. Во время зарепления стоек, один должен придерживать их, чтобы они не упали.)



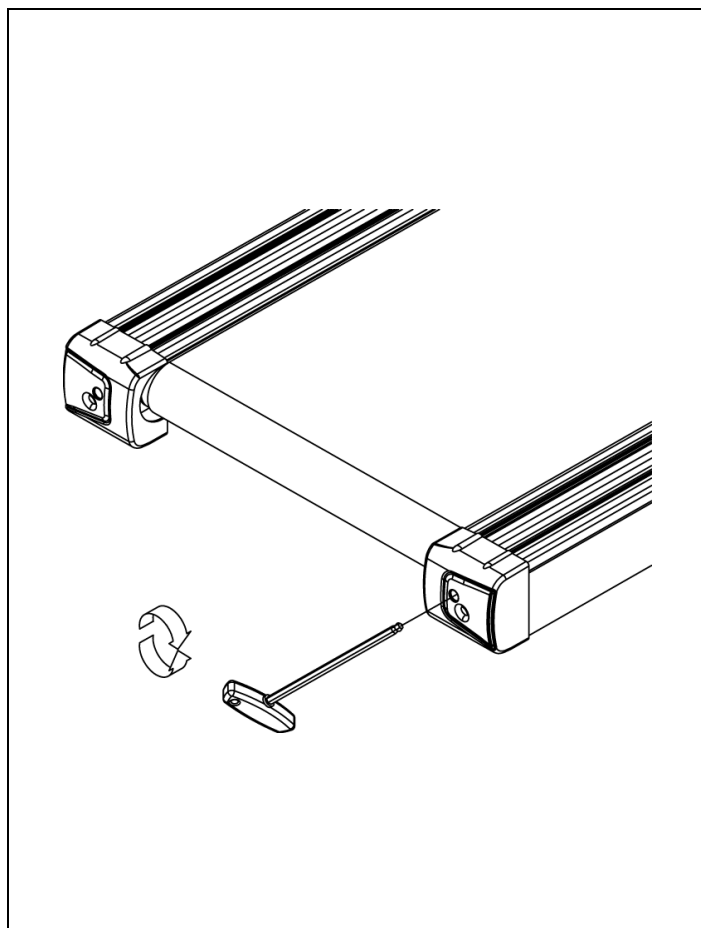
5. Наконiec, поместите емкости для воды в держатели и поверните, чтобы зафиксировать их.



5. Техническое обслуживание

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, то Вы должны, затянуть правый регулировочный винт при помощи ключа на $1/4$ оборота по часовой стрелке, как показано на рисунке. Если беговое полотно сместилось влево, затяните левый винт на $1/4$ 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

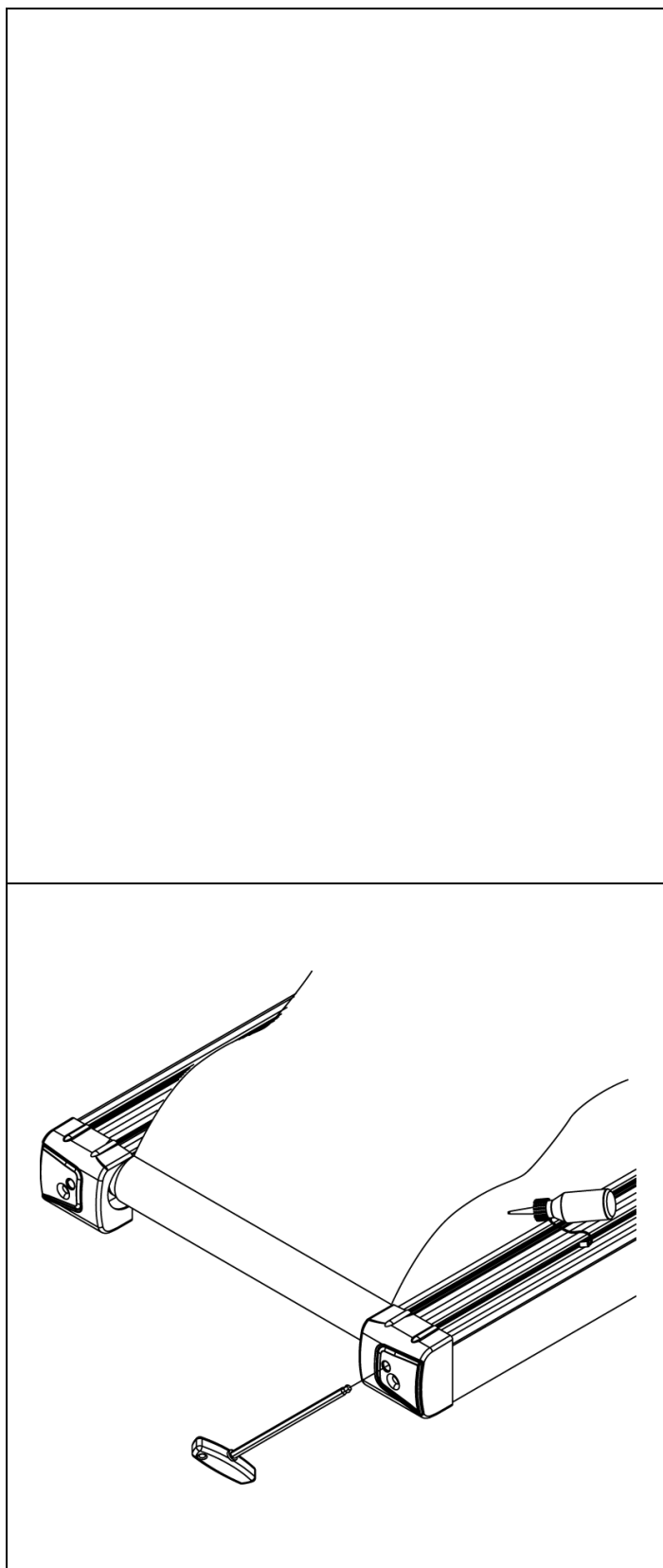
Ps. 1. Эта процедура очень важна, и если



полотно не отцентровано, убедитесь, что проделали все шаги, описанные выше.

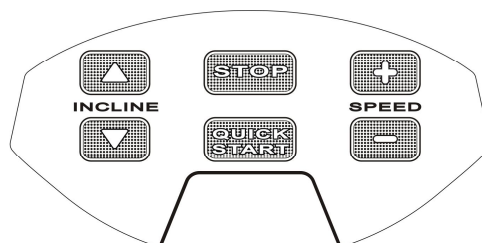
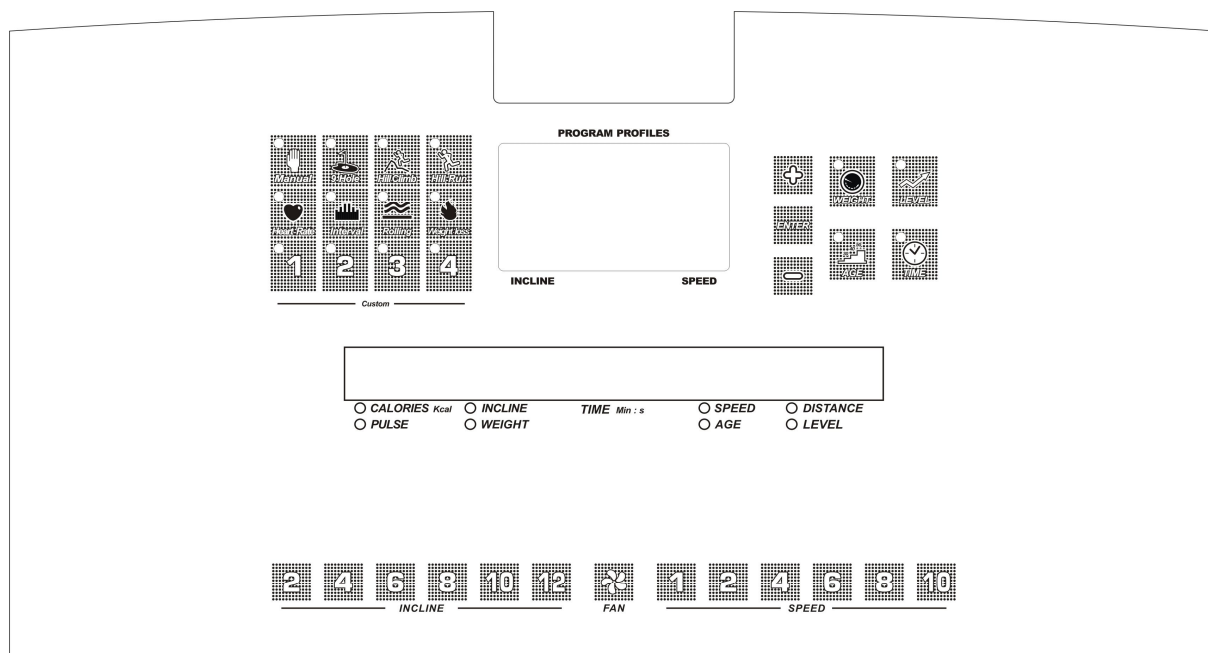
Ps. 2. Положение бегового полотна может быть не совсем в центре, с легким сдвигом вправо или влево – все зависит от последнего пользователя: его манеры использования и веса. Не нужно центровать полотно, если оно не набегает на одну из сторон.

2. В зависимости от продолжительности использования, пожалуйста 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.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	ВРЕМЯ	СМАЗКА
Нечастое	Менее 3-х часов в неделю	Каждые 4 Мес.
Умеренное	3~5 часов/ неделю	Каждые 2 Мес.
Частое	Более 5 часов / неделю	Каждый Месяц

5. Инструкция по эксплуатации Компьютера



I. Первоначальные установки:

1. После включения в окне появятся бегущая строка PRESS WEIGHT BUTTON TO SET WEIGHT (Нажмите кнопку ВЕС, чтобы установит 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).
2. 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 вернуться в исходное положе.

II. Инструкции по эксплуатации :

1. В режиме Готовности (Start/Ready), нажмите Start, чтобы перейти прямо 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, тренажер не изменит уровень наклона. 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).






III. Установка программ

1. Режим программирования: После выбора программы нажмите кнопку Уровень (LEVEL) и при помощи клавиш « + / - » выберете 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 делятся 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).

IV. 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 99 минут 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.

- 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.
- 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.
- 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				

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 (Потеря веса):

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.

Error Signal Display (Ошибка сигнала дисплея):

E1: Беговая дорожка не может считать показатель скорости.

E6: Не работает двигатель наклона.

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

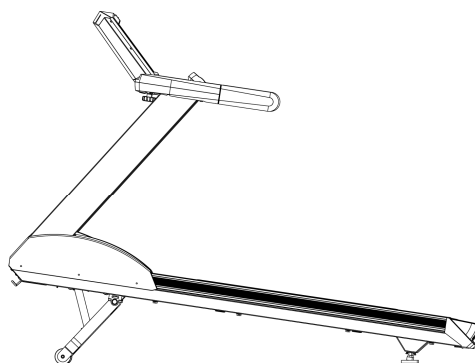
1. E1: На экране дисплея бегущая строка ERROR 1 (Ошибка 1). Затем появится бегущая строка PLEASE RESTART AND CONTACT SERVICE (перезапустите беговую дорожку, и в случае повторения ошибки свяжитесь с сервисным центром).
2. E6: На экране дисплея бегущая строка ERROR 6 (Ошибка 6). Затем появится бегущая строка PLEASE RESTART AND CONTACT SERVICE (перезапустите беговую дорожку, и в случае повторения ошибки свяжитесь с сервисным центром).
3. 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).

◆ E6 / E7 Нарушение функции Наклона и способ устранения неполадки

Перезапустите беговую дорожку и четко следуйте указанным инструкциям:

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

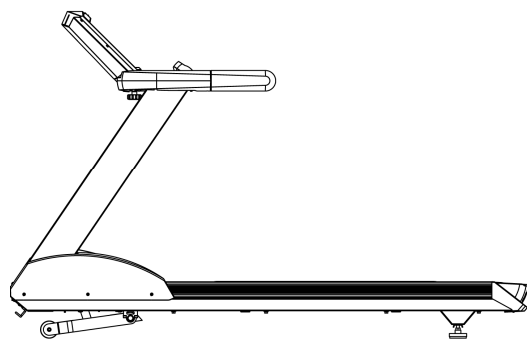
Нажмите и удерживайте одновременно кнопки STOP и DOWN (Вниз) в течение 3~5 секунд до тех пор, пока двигатель наклона опустит беговую дорожку до начального уровня.



(Рисунок1)

B. 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.



(Рисунок 2)

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.

СМЕНА СКОРОСТИ И ПОДЪЕМА

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	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	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	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	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	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		
	(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	5.5	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	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	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	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	9.6	5.6	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	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	4.5	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	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	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	
	(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	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	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	6.0	6.0	6.0	6.0	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	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	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	8.8	11.2	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	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	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	6.5	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	8.8	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	7.0	7.0	7.0	7.0	8.0	8.0	8.0	8.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	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	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	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

		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	
	(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
Уровень 2	ПОДЪЕМ	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
	(МИЛЬ/Ч)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	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 3	ПОДЪЕМ	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
	(МИЛЬ/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 4	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	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
	(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
Уровень 5	ПОДЪЕМ	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
	(МИЛЬ/Ч)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Уровень 6	ПОДЪЕМ	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
	(МИЛЬ/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 7	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	1.0	5.0	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
Уровень 8	ПОДЪЕМ	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
	(МИЛЬ/Ч)	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
Уровень 9	ПОДЪЕМ	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
	(МИЛЬ/Ч)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
Уровень 10	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)	2.5	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
Уровень 10	ПОДЪЕМ	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
	(МИЛЬ/Ч)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0
Уровень 10	ПОДЪЕМ	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
	(МИЛЬ/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	2.0	2.0	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
Уровень 10	ПОДЪЕМ	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
	(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

ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТИ
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	4.8	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)

		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	9.6	8.0	7.2	5.6	4.8	4.0
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	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	9.6	9.6	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	