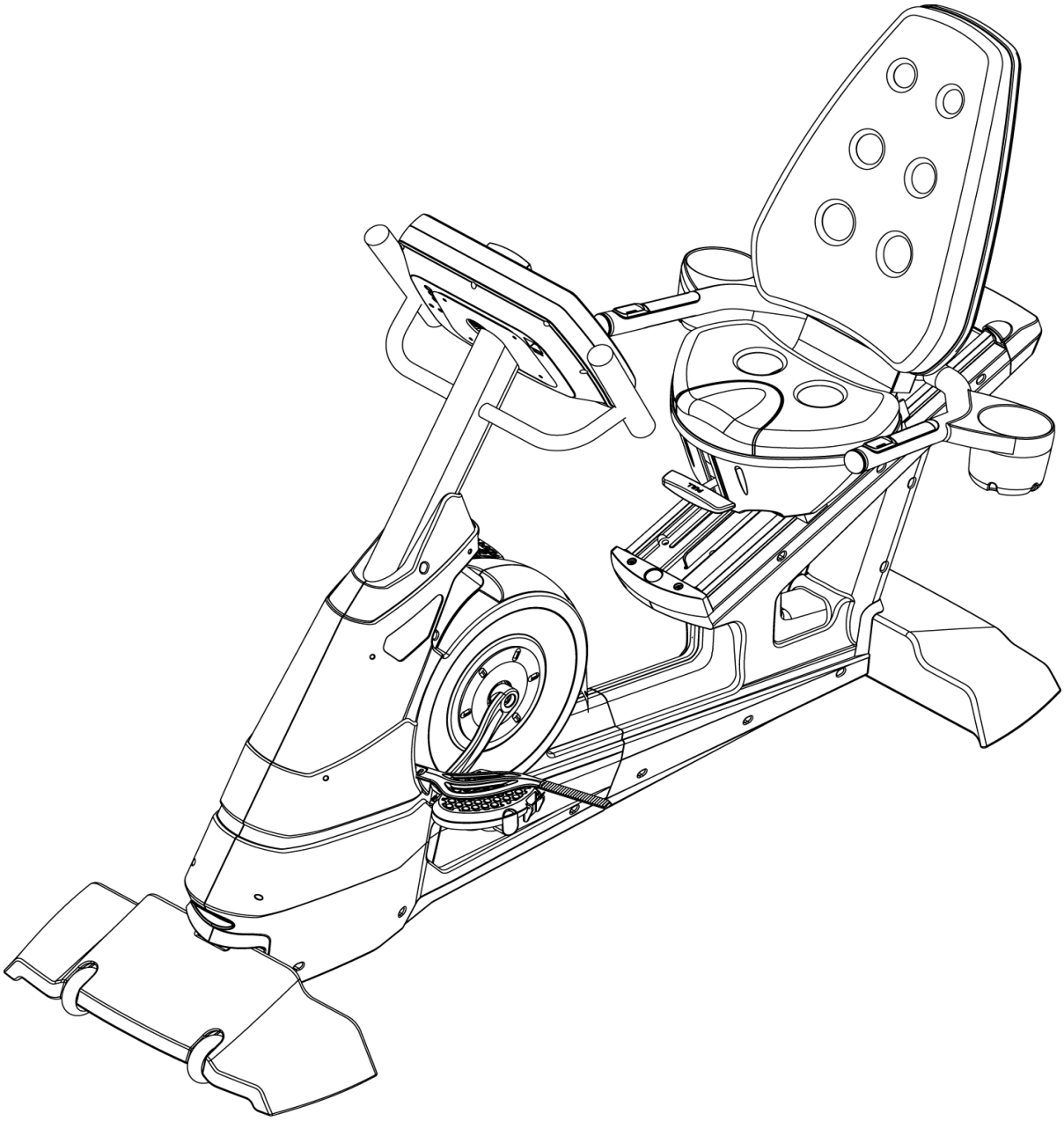
Велотренажер 9500R

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



AeroFit

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессионального велотренажера 9500R. Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать. Благодарим Вас за приобретение высококачественного велотренажера и желаем успешных тренировок!

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

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

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

Согласно статистическим данным, профессиональное периодическое обслуживание тренажеров продлевает срок службы оборудования минимум в 2 раза и тем самым значительно экономит Ваши деньги.

ООО «СпортРус»
Официальный представитель *AEROFIT*
на территории Российской Федерации и СНГ
г. Москва
Варшавское шоссе 33, стр. 13
(495) 276-27-26, 221-26-29
www.aerofit.ru

Советы перед установкой

Следующие инструкции помогут Вам при сборке велотренажера 9500R:

1. Приготовьте все составные части заранее – это сэкономит ваше время!
2. Все винты закручиваем вправо и раскручиваем влево.
3. Все необходимые для полной сборки инструменты прилагаются.
4. Наличие помощника упростит процесс сборки.
5. Все инструкции написаны с расчетом на то, что пользователь находится на тренажере лицом к компьютеру.

Выбор места и установка

Установка:

- Место расположения тренажера должно быть ровным и устойчивым.
- Пространство вокруг тренажера должно быть не менее 45см, чтобы обеспечить комфортный доступ к нему.
- Убедитесь, что источник электропитания находится на удобном расстоянии.

Перемещение:

- Велотренажер 9500R очень тяжелый, поэтому перемещать его могут не менее двух человек. Задняя часть тренажера поднимается двумя людьми, а перемещать его можно только тогда, когда колесики на передней части коснутся пола.
- НЕ хватайте тренажер за компьютер.
- Используйте колесики на передней части платформы для перемещения тренажера только в закрытом помещении или в квартире. На бетоне или гравии колесики могут поломаться или погнуться.

Инструкции по технике безопасности

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

ОПАСНОСТЬ - Прочитав инструкцию, снижаем риск удара током

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ - Прочитав инструкцию, снижаем риск ожогов, пожара, удара током и увечья ниже перечисленных лиц.

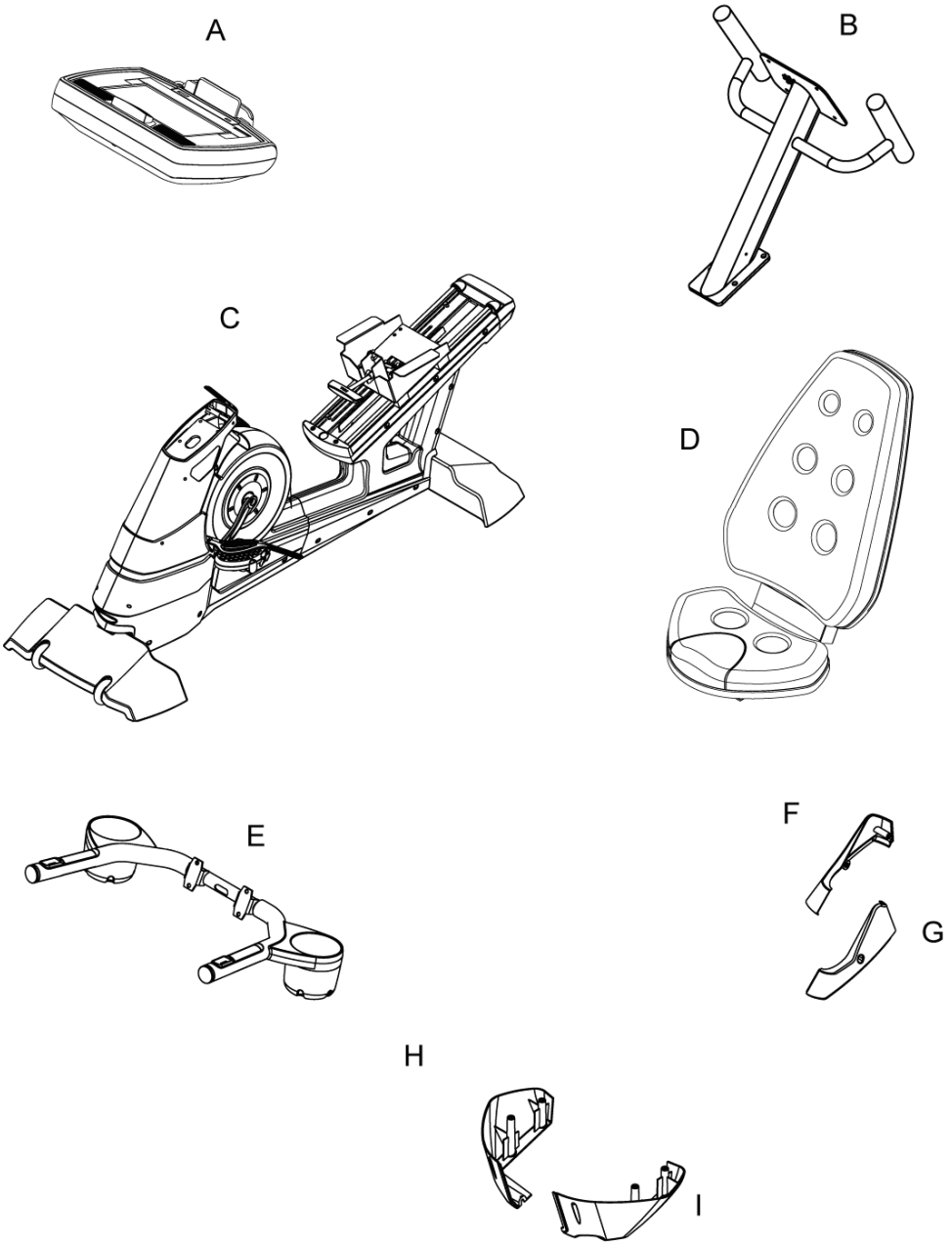
1. Особое наблюдение необходимо, если тренажер используют или находятся рядом дети, инвалиды и лица с ограниченными возможностями.
2. Тренажер не должны использовать дети или лица с ограниченными двигательными, умственными способностями, с нарушениями органов чувств, а также лица без опыта использования и необходимых для этого знаний.
3. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте приложения, не рекомендованные производителем.
4. Проследите за тем, чтобы дети не играли с тренажером.
5. Никогда НЕ используйте тренажер, если поврежден электропровод или штепсель, а также, если сам тренажер неисправно работает, поврежден или взаимодействовал с водой. Верните тренажер в сервис-центр для экспертизы и исправления повреждения.
6. Не перемещайте тренажер, держась за электропровод, и не используйте провод в качестве ручки.
7. Держите тренажер вдали от нагреваемых поверхностей.
8. Никогда не используйте тренажер, если вентиляционные отверстия закрыты. Не допускайте попадания в отверстия пуха, волос и т.д.
9. Никогда не бросайте и не вводите ничего в отверстия тренажера.
10. Тренажер не подходит для использования на открытом воздухе.
11. Не используйте тренажер в местах, где распылялись какие-либо спреи и аэрозоли или в местах с повышенным содержанием кислорода.
12. Тренажер предназначен для коммерческого использования.

Технические характеристики

Максимальный вес пользователя	400 ф / 180 кг
Габариты тренажера	64 см x 187,2 см x 72,7 см
Размеры упаковки	87 кг
Вес нетто	74,3 кг
Потребности в электроэнергии	15V/1A DC

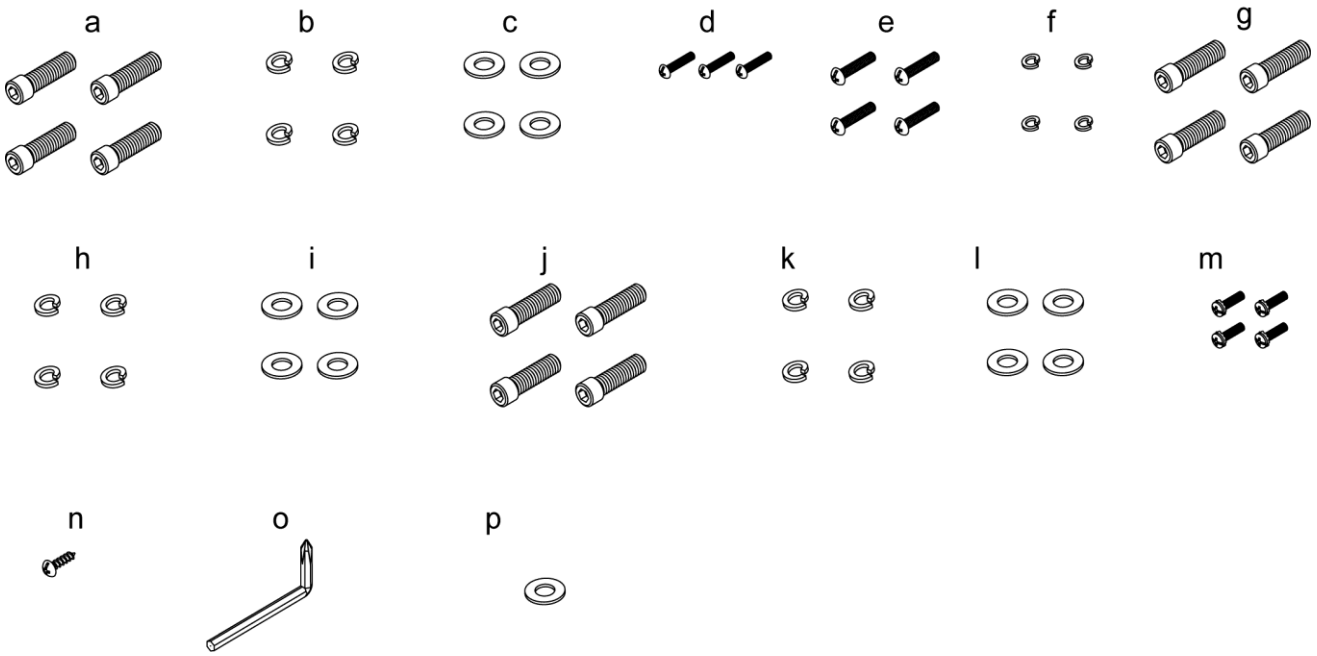
Сборочные детали:

№	Описание	Количество
A	Консоль	1
B	Рулевая стойка	1
C	Основная Рама	1
D	Сиденье	1
E	Руль	1
F, G	Декоративные крышки рулевой стойки левая и правая	1 комплект
H, I	Декоративные крышки сиденья левая и правая	1 комплект



Мелкие детали

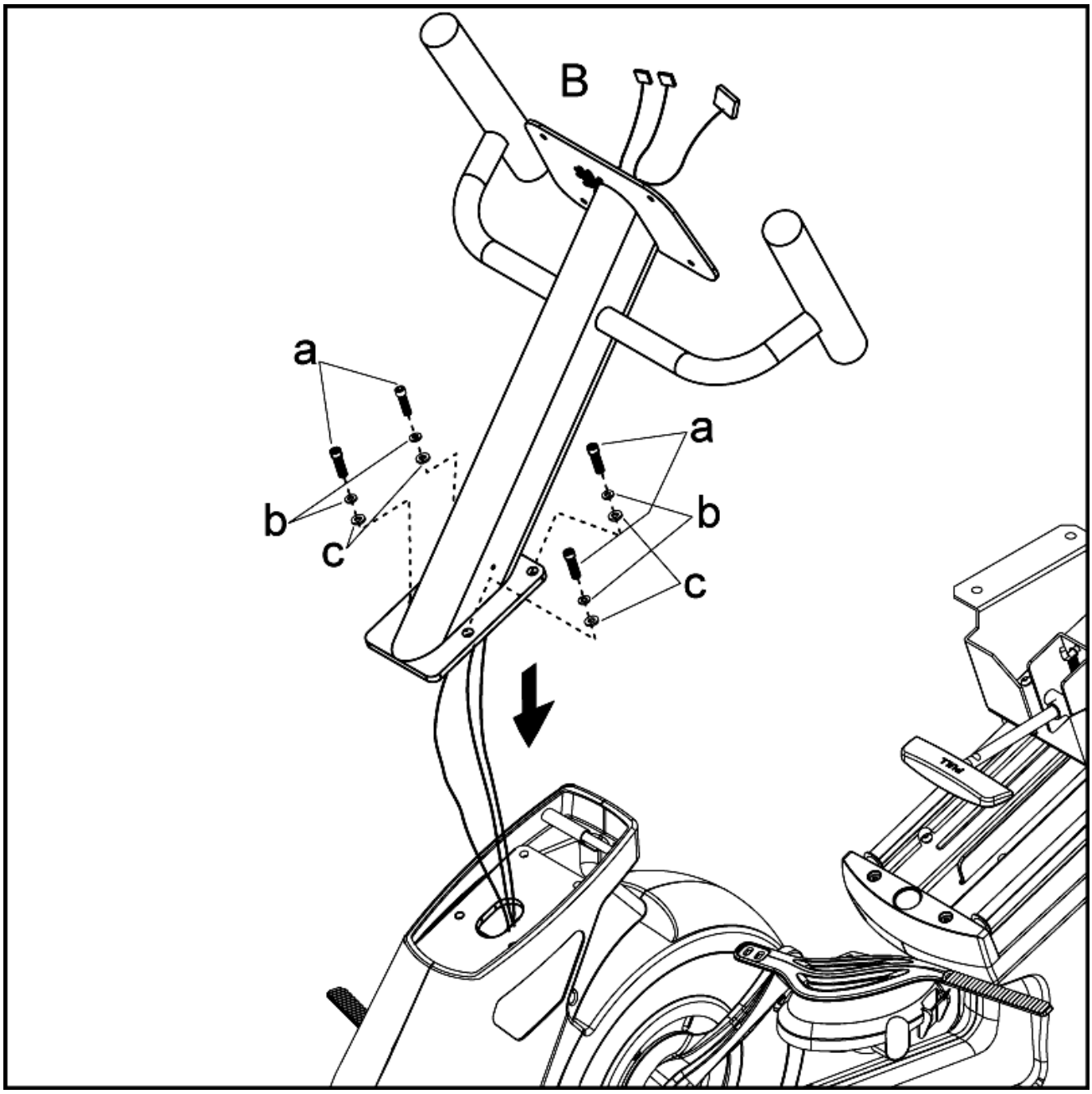
Вид	Описание	шт.
a	Стальной винт с внутренним шестигранником в головке M8 x P1.25 x 25	4
b	Пружинная шайба M8	4
c	Плоская шайба ø8xø20x2.0	4
d	Крестовой винт из нержавеющей стали M5 x P0.8 x 15	3
e	Крестовой винт из нержавеющей стали M4 x P0.7 x 10	4
f	Пружинная шайба M8	4
g	Стальной винт с внутренним шестигранником в головке M8 x P1.25 x 15	4
h	Пружинная шайба M8	4
i	Шайба ø8xø16x1.5	4
j	Стальной винт с внутренним шестигранником в головке M8 x P1.25 x 25	4
k	Пружинная шайба M8	4
l	Шайба ø8xø16x1.5	4
m	Крестовой винт из нержавеющей стали NO.10-32UNF X20mm	4
n	Крестовой винт ø4x12	1
o	Универсальный шестигранный ключ 6мм x 40 x 120	1
p	Шайба Φ4xΦ12x1.0t	1



Процесс сборки

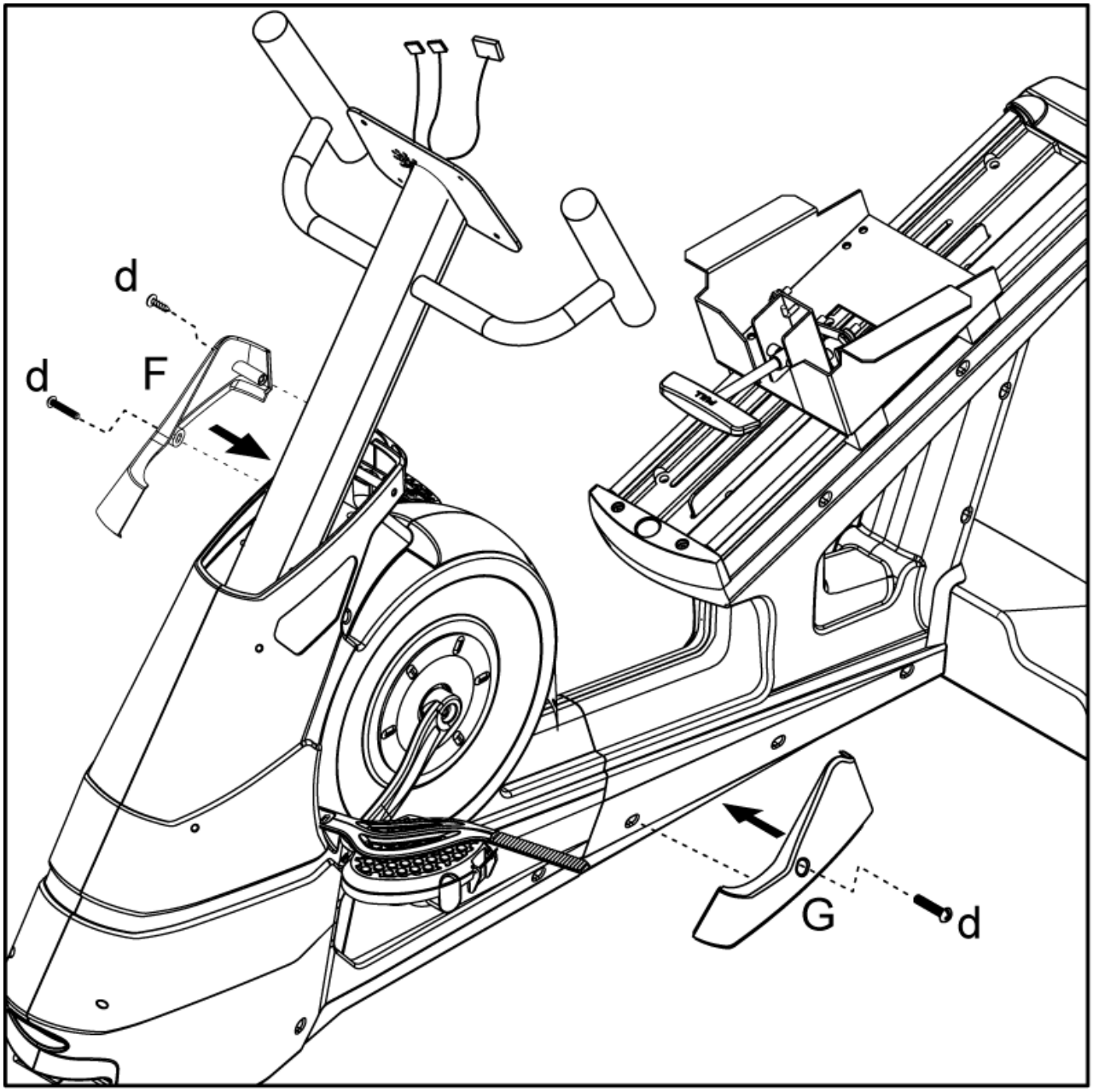
Шаг 1. Установка Рулевой стойки

Проденьте контрольные провода от Основной Рамы (C) через Рулевую стойку (B). Закрепите Рулевую стойку (B) на Основной Раме (C), используя винты с внутренним шестигранником (a) с пружинными (b) и плоскими шайбами (c) и затяните их.



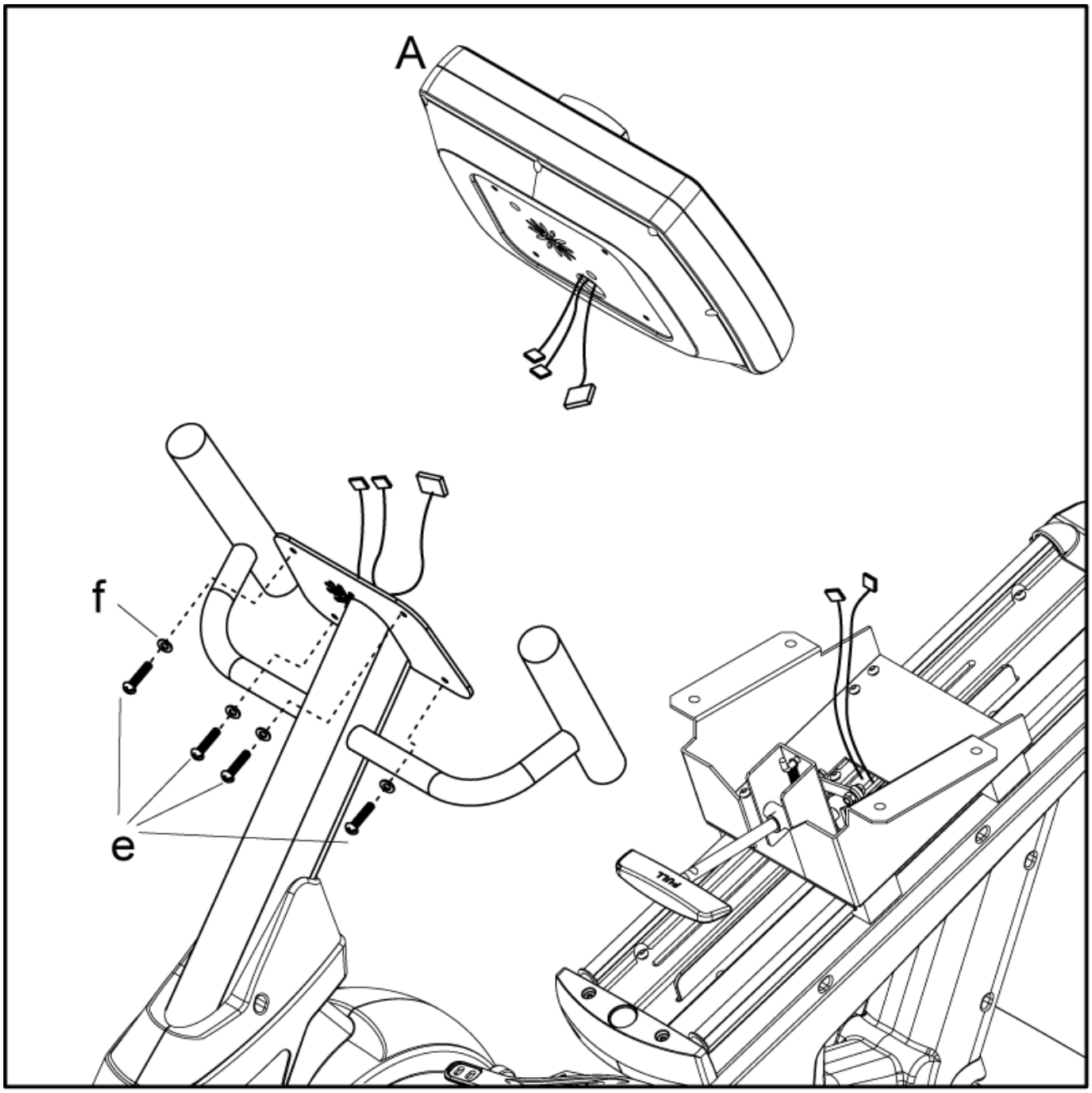
Шаг 2. Установка декоративных крышек на Рулевую стойку

Закрепите правую и левую декоративные крышки (F и G), используя крестовые винты с круглой головкой (d), и затяните их.



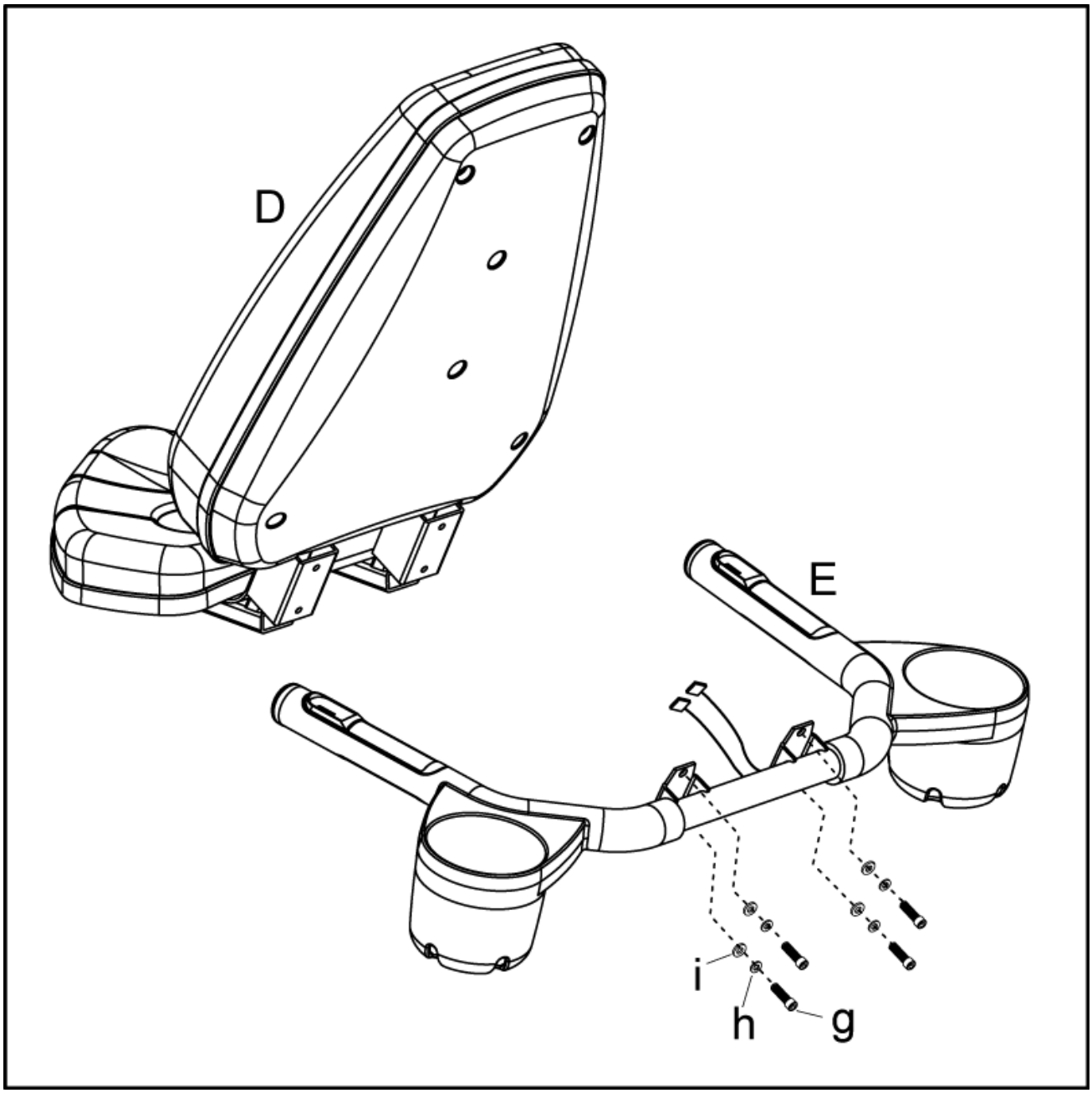
Шаг 3. Подключение Консоли

Соедините контрольные провода от Рулевой стойки (B) с проводами от Консоли (A). Закрепите Консоль (A) на Рулевой стойке (B) с помощью крестовых винтов из нержавеющей стали (e) и пружинных шайб (f). Убедитесь, что во время установки не были пережаты контрольные провода во избежание повреждения Консоли.



Шаг 4. Подключение Консоли

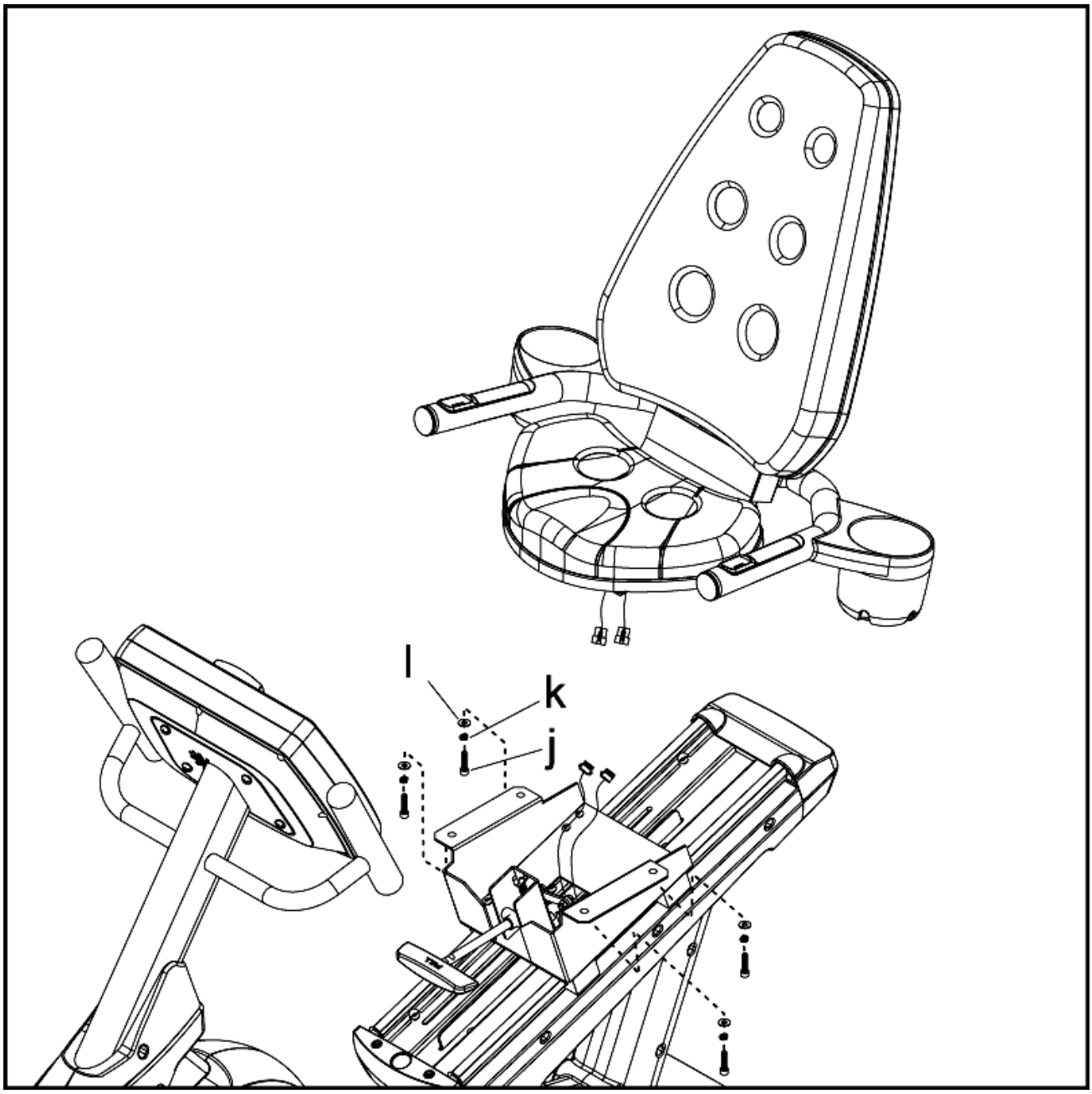
Закрепите поручни (E) к Сиденью (D) при помощи стальных винтов с внутренним шестигранником в головке (g) с пружинными (h) и плоскими (i) шайбами и затяните их.



Шаг 5. Соединение Сиденья с Основной Рамой

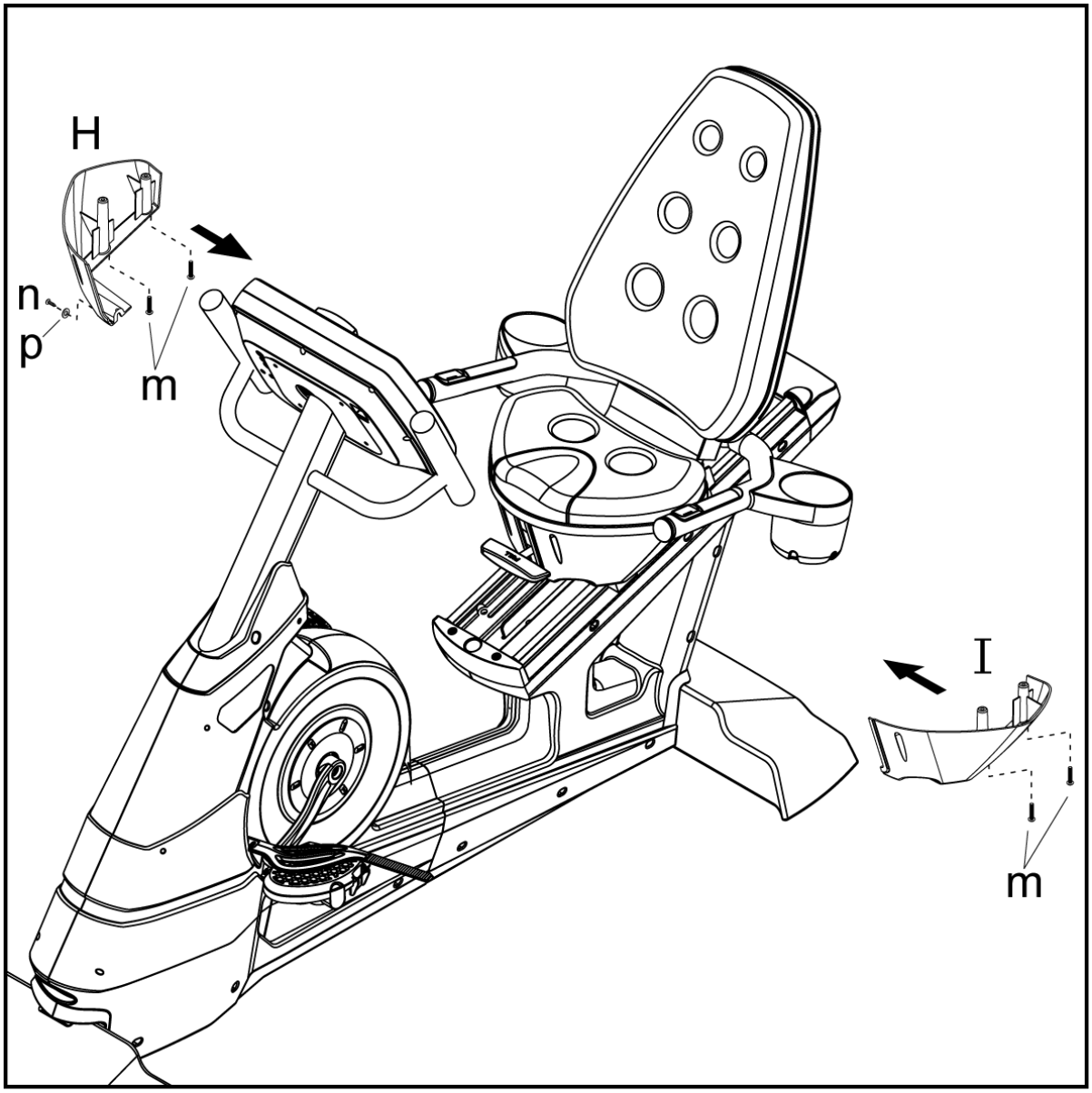
Соедините провода, идущие от Основной Рамы (C), с поводами от Сиденья (D).

Установите Сиденье (D) на каретку Основной Рамы (C) и закрепите его стальными винтами с внутренним шестигранником в головке (j) с пружинными (k) и плоскими (l) шайбами и затяните их.



Шаг 6. Установка декоративных крышек на Сиденье

Закрепите правую и левую декоративные крышки (H и I), используя крестовые винты с круглой головкой (m), винт (n) с шайбой (p) и затяните их.



Инструкция по работе с консолью

I. Описание консоли

Консоль оснащена 7-дюймовым ЖК дисплеем, на который выводятся следующие параметры тренировки: SPEED (Скорость), DISTANCE (Дистанция), TIME (Время), KCAL (Килокалории), WATTS (Мощность), BPM (Пульс), LEVEL (Уровень), RPM (Оборотов в минуту).

II. Иконки с изображение программ тренировок

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

Предустановленные программы (Programs mode): 6 предустановленных программ.

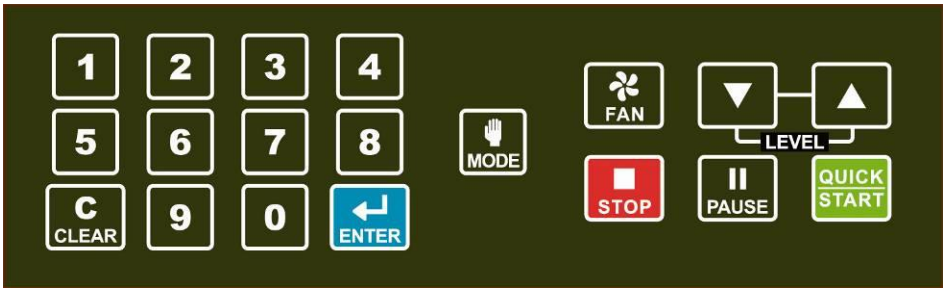
Фитнес тест (Fitness test): Программа состоит из 6 минут фитнес теста.

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

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

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

III. Кнопки



1. **QUICK START - Быстрый Старт:** Кнопка для запуска программы.
2. **STOP - Стоп:** Кнопка для остановки программы во время тренировки. Двойное нажатие на кнопку STOP остановит работу программы.
3. **PAUSE – Пауза:** Кнопка для временной остановки тренировки, при нажатии программа будет приостановлена. При повторном нажатии тренировка будет возобновлена.
4. **MODE:** Кнопка для выбора программ и изменения способа отображения информации во время тренировки.
5. **ENTER – Ввод:** Кнопка для входа в программы и подтверждения установленных значений.
6. **CLEAR - Очистить:** Удаление введенных данных.
7. **LEVEL - УРОВЕНЬ ▲:** Кнопка для выбора Профиля тренировки. Если профиль уже выбран, то эта кнопка увеличивает нагрузку.
8. **LEVEL - УРОВЕНЬ ▼:** Кнопка для выбора Профиля тренировки. Если профиль уже выбран, то эта кнопка уменьшает нагрузку.
9. **FAN – Вентилятор:** Кнопка для включения и выключения вентилятора.
10. **ЦИФРЫ от 0~9:** Всего 10 кнопок. С их помощью можно вводить параметры программы, такие как: Возраст, Вес, Время тренировки и т.д.

IV. Общие инструкции

1. Для работы тренажера необходимо вращать педали более 25 оборотов в минуту или необходимо подключить внешний источник питания 15VDC/1000mA для постоянной работы тренажера.

2. Если пользователь вращает педали менее 40 оборотов в минуту, то через 30 секунд тренажер перейдет в Спящий режим (экран погаснет).

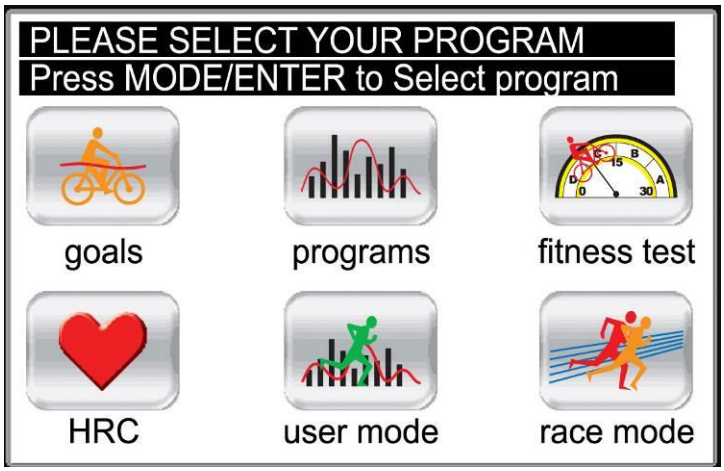
3. Если пользователь вращает педали более 40 оборотов в минуту, то тренажер включится автоматически.

4. Если пользователь вращает педали со скоростью менее 40 об/мин, на экране появится надпись ”RPM↑” и через 15 секунд тренажер перейдет в режим Пауза (PAUSE MODE), а затем через 45 секунд в режим Готовности (Start/Ready).

5. Если, находясь в режиме Пауза (PAUSE MODE), пользователь вращает педали со скоростью более 60 об/мин, то велотренажер автоматически переходит в режим Готовности (Start/Ready).

6. Если, находясь в режиме Готовности (Start/Ready) или в Программном меню, нажать QUICK START, то программное обеспечение автоматически перейдет в программу Ручной настройки.

7. В режиме Готовности (Start/Ready) вы можете при помощи кнопки MODE выбрать следующие программы: Целевые программы (Goals mode), Предустановленные программы (Programs mode), Фитнес тест (Fitness test), Контроль зоны пульса (HRC), Программа пользователя (User mode), Езда наперегонки (Race mode). Выбранная программа подсветится голубым цветом.



8. Программное меню: после выбора программы введите все необходимые параметры или нажмите QUICK START для начала тренировки.

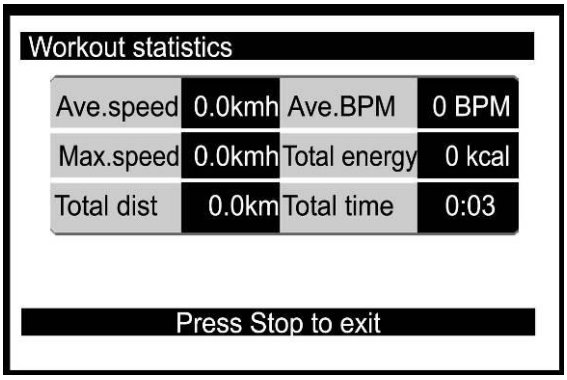
9. Если введенное значение выше 0, то во время тренировки начнется обратный отсчет. Тренировка будет завершена, когда значение достигнет 0. Если введенное значение равно 0, то во время тренировки начнется отсчет в прямом направлении.

10. Программа состоит из 32 частей. На каждую часть программы приходится 1/32 общего времени.

11. При вводе параметров Вы можете нажать C CLEAR для удаления введенных данных и возврата к исходным значениям или возврата в программное меню.

12. Во время установки параметров тренировки на экране появится подсказка в виде бегущей строки.

13. Если после окончания программы или в режиме Пауза (PAUSE MODE) тренажер находится 30 секунд, раздастся пять звуковых сигналов и на дисплей выведутся результаты тренировки. По истечении еще 20 секунд или после нажатия STOP, тренажер перейдет в режим Готовности (Start/Ready).



V. Описание программ:

Программа Ручной Настройки (Manual)

1. В режиме Готовности (Start/Ready), нажмите QUICK START для входа в режим Ручной настройки (Manual) и старта программы через 3 секунды.

2. Используя кнопки LEVEL можно установить необходимый уровень нагрузки.

3. В режим Ручной настройки (Manual) доступно 20 уровней нагрузки.

Целевые программы (Goals mode)

Цель Время (Time Goal): Время, которое необходимо проехать. По достижении этого времени программа остановится автоматически.

Цель Дистанция (Distance Goal): Дистанция, которою необходимо проехать. По прохождению этой дистанции программа остановится автоматически.

Цель Калории (Calories Goal): Количество калорий, которые необходимо сжечь. Как только необходимое количество калорий будет сожжено, программа остановится автоматически.

При помощи кнопки MODE выберите режим Целевые программы (Goals mode), затем нажмите ENTER для входа в эту программу.

При помощи кнопок 0 – 9 или LEVEL, введите: свой Вес (WEIGHT) (По умолчанию 70кг; Диапазон от 23 до 180кг), Время (TIME) (По умолчанию 20мин; Диапазон от 10 до 99мин), Дистанцию (DISTANCE) (По умолчанию 5км; Диапазон от 0 до 99км) и Калории (CALORIES) (По умолчанию 500Ккал; Диапазон от 0 до 999Ккал).

1. Для изменения установленного значения нажмите C CLEAR, для возврата в режим Готовности

нажмите STOP.

2. После ввода параметров нажмите ENTER или QUICK START для запуска программы и начала обратного отсчета установленных значений.

3. Во время тренировки можно менять уровень нагрузки при помощи кнопок LEVEL.
(В зависимости от скорости вращения педалей каждый уровень нагрузки (LEVEL) имеет разную величину.)

Фитнес тест (Fitness test)

1. При помощи кнопки MODE выберите режим Фитнес тест (Fitness test), затем нажмите ENTER для входа в эту программу.

При помощи кнопок 0 – 9 или LEVEL, введите: свой Вес (WEIGHT) (По умолчанию 70кг; Диапазон от 23 до 180кг), Возраст (AGE) (По умолчанию 30 лет; Диапазон от 10 до 90 лет) и Пол (SEX) (Мужчина (male) или женщина (female)).

2. Для изменения установленного значения нажмите C CLEAR, для возврата в режим Готовности нажмите STOP.

3. После ввода параметров нажмите ENTER или QUICK START для запуска программы и начала обратного отсчета установленных значений.
4. Программа длится 6 минут и разделена на 32 части.
5. Величина нагрузки для мужчин 150 Ватт, для женщин 100 Ватт.

Во время тренировки можно менять уровень нагрузки при помощи кнопок LEVEL.
В зависимости от скорости вращения педалей каждый уровень нагрузки имеет разную величину.
6. После окончания программы на экран выведется ваш результат фитнес теста (YOUR FITNESS TEST RESULT) от 1 до 5.

1 – Плохой результат
5 – Отличный результат

МУЖЧИНЫ					
ВОЗРАСТ	**ЧАСТОТА ПУЛЬСА**				
<35	>=186	>=170	>=139	>=129	<129
<45	>=183	>=165	>=124	>=112	<112
<55	>=186	>=167	>=127	>=100	<100
>=55	>=188	>=165	>=129	>=107	<107
РЕЗУЛЬТАТ	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

ЖЕНЩИНЫ					
ВОЗРАСТ	**ЧАСТОТА ПУЛЬСА**				
<35	>=197	>=181	>=150	>=140	<140
<45	>=212	>=197	>=161	>=150	<150
<55	>=228	>=212	>=181	>=169	<169
>=55	>=238	>=223	>=197	>=181	<181
РЕЗУЛЬТАТ	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

Контроль зоны пульса (HRC) (Необходим беспроводной нагрудный датчик)

Цель этой программы - тренировка сердечной мышцы. В процессе тренировки показатель сердцебиения будет равен целевому пульсу, установленному вами, а уровень нагрузки будет меняться, чтобы удерживать определенную частоту пульса для достижения эффекта тренировки.

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

   Формула для расчета Целевой зоны пульса = (220 - Индивидуальный возраст)*процентная величина нагрузки

2. При помощи кнопки

выберите режим Контроль зоны пульса (HRC), затем нажмите

для входа в эту программу.

При помощи кнопок 0 – 9 или

, введите: свой Вес (WEIGHT) (По умолчанию 70кг;

Диапазон от 23 до 180кг) и Время (TIME) (По умолчанию 20мин; Диапазон от 10 до 99мин).

3. Для изменения установленного значения нажмите C CLEAR, для возврата в режим Готовности нажмите STOP.

4. После ввода параметров нажмите ENTER или QUICK START для запуска программы и начала обратного отсчета установленных значений.

5. В режиме Целевая зона пульса (THR) компьютер автоматически рассчитает значение Целевой зоны пульса в зависимости от возраста.

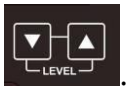
6. Если датчики пульса не определяют пульс, на экране появится надпись «НЕТ ПУЛЬСА» (NO PULSE). Если в течение 45 секунд не будет определен пульс, компьютер перейдет в режим Готовности (Start/Ready).

7. Во время занятий частота вращения педалей должна быть в пределах от 70 до 80 оборотов в минуту (RPM). Если частота вращения педалей меньше, то на дисплее появится надпись RPM↑, если больше - RPM↓.

8. Режим контроля зоны пульса (HRC): В первый момент начала тренировки нагрузка составляет 50Ватт (12 уровень). На определение частоты пульса компьютеру необходимо около 10 секунд.

возраст	ПУЛЬС			возраст	ПУЛЬС			возраст	ПУЛЬС			возраст	ПУЛЬС		
	МАКС	НОРМ	МИН		МАКС	НОРМ	МИН		МАКС	НОРМ	МИН		МАКС	НОРМ	МИН
10	200	126	126	31	180	113	113	52	160	101	101	73	140	90	88
11	199	125	125	32	179	113	113	53	159	100	100	74	139	90	88
12	198	125	125	33	178	112	112	54	158	100	100	75	138	90	87
13	197	124	124	34	177	112	112	55	157	99	99	76	137	90	86
14	196	124	124	35	176	111	111	56	156	98	98	77	136	90	86
15	195	123	123	36	175	110	110	57	155	98	98	78	135	90	85
16	194	122	122	37	174	110	110	58	154	97	97	79	134	90	85
17	193	122	122	38	173	109	109	59	153	97	97	80	133	90	84
18	192	121	121	39	172	109	109	60	152	96	96	81	132	90	83
19	191	121	121	40	171	108	108	61	151	95	95	82	131	90	83
20	190	120	120	41	170	107	107	62	150	95	95	83	130	90	82
21	189	119	119	42	169	107	107	63	149	94	94	84	129	90	82
22	188	119	119	43	168	106	106	64	148	94	94	85	128	90	81
23	187	118	118	44	167	106	106	65	147	93	93	86	127	90	80
24	186	118	118	45	166	105	105	66	146	92	92	87	126	90	80
25	185	117	117	46	165	104	104	67	145	92	92	88	125	90	79
26	184	116	116	47	164	104	104	68	144	91	91	89	124	90	79
27	183	116	116	48	163	103	103	69	143	91	91	90	124	90	78
28	182	115	115	49	162	103	103	70	143	90	90				
29	181	115	115	50	162	102	102	71	142	90	89				
30	181	114	114	51	161	101	101	72	141	90	89				

Программа пользователя (User mode)

1. При помощи кнопки выберите режим Программа пользователя (User mode), затем нажмите для входа в этот режим. Программа пользователя состоит из 32 частей. При помощи кнопки можно установить нагрузку (с помощью кнопок от 1 до 20) для каждой части программы. После установки нагрузки нажмите для перехода к следующей части программы. Редактируемый сегмент будет мигать.
2. После ввода последней части программы установите Время (TIME) тренировки (По умолчанию 10мин; Диапазон от 10 до 60мин). На каждую часть программы приходится 1/32 общего времени.
3. Для изменения установленного значения нажмите , для возврата в режим Готовности нажмите .
4. После ввода параметров нажмите или для запуска программы и начала обратного отсчета установленного времени.
5. Во время тренировки можно менять уровень нагрузки при помощи кнопок  .

Во время тренировки можно менять уровень нагрузки при помощи кнопок .

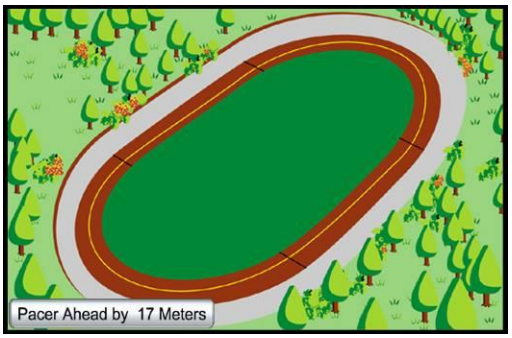
Езда наперегонки (Race mode)

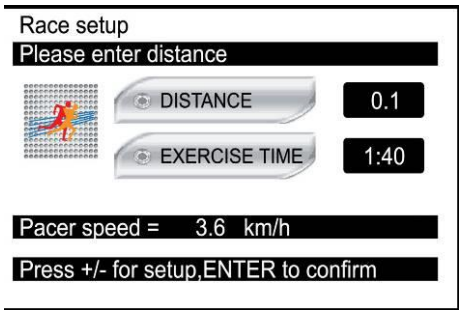
1. При помощи кнопки выбираем режим Езда наперегонки (Race mode), затем нажмите для входа в эту программу.

При помощи кнопок установите необходимую дистанцию (0,1; 0,4; 1,0; 2,0; 5,0 или 10,0 км), и время, за которое необходимо преодолеть эту дистанцию. Компьютер автоматически рассчитает скорость, основываясь на введенном значении времени и

дистанции по формуле: Скорость = Дистанция/Время (км/ч).

2. Нажмите ENTER для старта и через 3 секунды на экране появится иллюстрация стадиона на 400 метров и два велосипедиста: голубой и красный.
3. Велосипедист голубого цвета - это пользователь, красного – компьютер. В левом углу экрана будет выводиться расстояние, на которое отстает или опережает пользователь компьютер.
4. Когда один из бегунов заканчивает дистанцию, программа останавливается и выводит на экран результаты заезда.





Предустановленные программы (Programs mode)

1. При помощи кнопки MODE выбираем режим Предустановленные программы (Programs mode), нажмите ENTER для входа в эту программу.

Доступно 6 подпрограмм: Роллинг (Rolling), Сжигание калорий (Fat burn), Аэробная (Aerobic), Езда по холмам (Hill run), Подъем в гору (Hill climb) и Череда холмов (Hill intervals).

2. При помощи кнопки MODE выберите подпрограмму, затем нажмите ENTER для входа в эту программу.

При помощи кнопок

установите необходимый Уровень нагрузки и нажмите

.

3. При помощи кнопок 0 – 9 или

введите: свой Вес (WEIGHT) (По умолчанию 70кг; Диапазон от 23 до 180кг) и Время (TIME) (По умолчанию 20мин; Диапазон от 10 до 99мин).

4. Для изменения установленного значения нажмите

, для возврата в режим Готовности нажмите

.

5. После ввода параметров нажмите

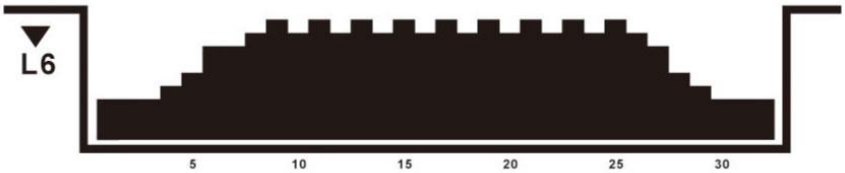
или

для запуска программы и начала обратного отсчета установленных значений.

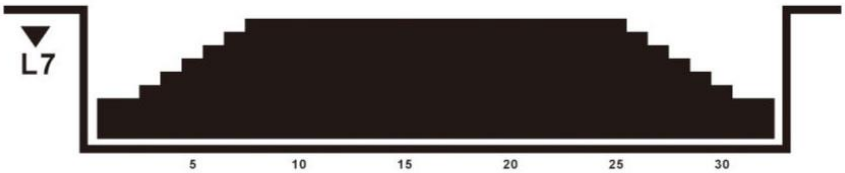
6. Во время тренировки можно менять уровень нагрузки при помощи кнопок

.

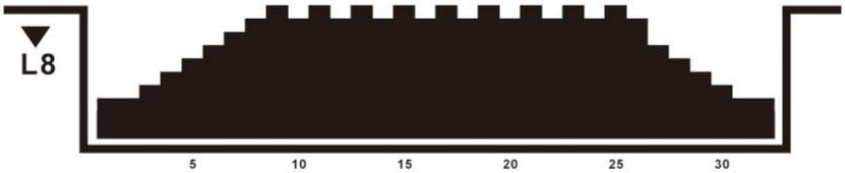
ROLLING(2)



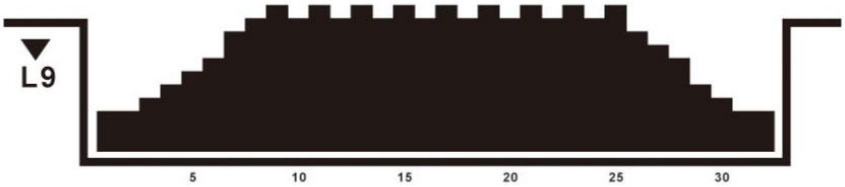
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	3	4	5	7	7	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	7	5	4	3	3	3



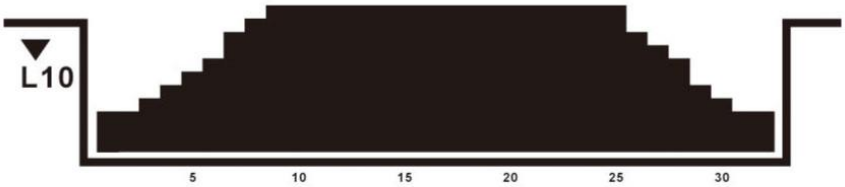
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	3



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	4	5	6	7	8	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	7	6	5	4	3	3

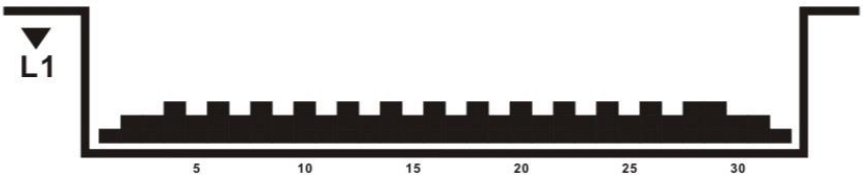


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	4	5	6	7	9	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	9	8	7	5	4	3	3

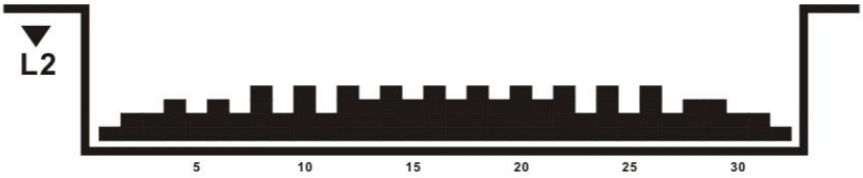


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	4	5	6	7	9	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	9	8	7	5	4	3	3

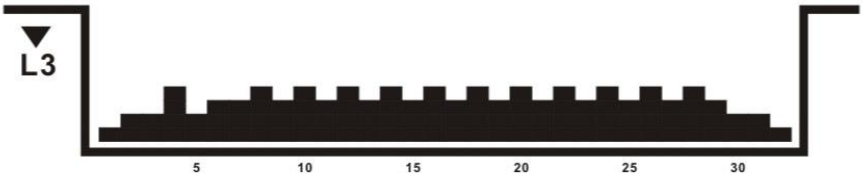
FAT BURN(1)



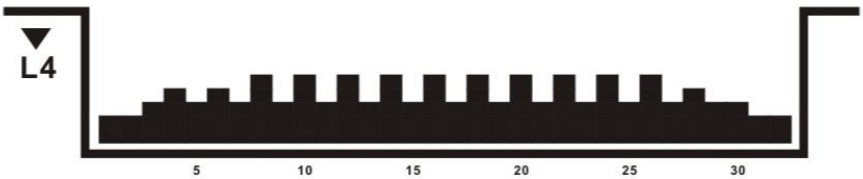
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	1



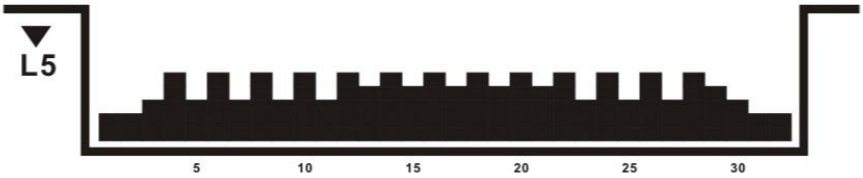
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	1	2	2	3	2	3	2	4	2	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	2	4	2	3	3	2	2	1



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	1	2	2	4	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	2	1

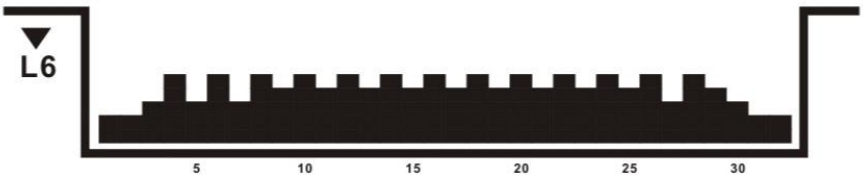


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	2	2	3	4	3	4	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	4	3	3	2	2

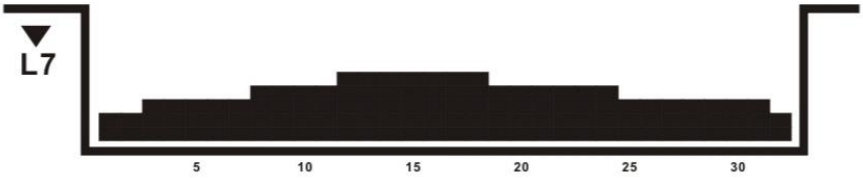


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	2	2	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3	5	3	5	3	5	4	3	2	2

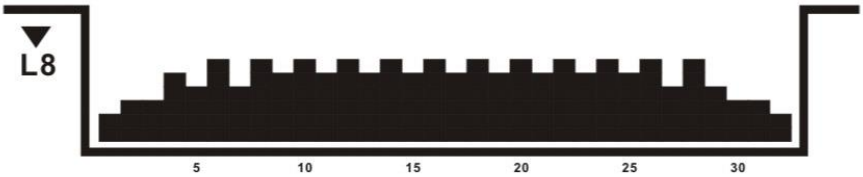
FAT BURN(2)



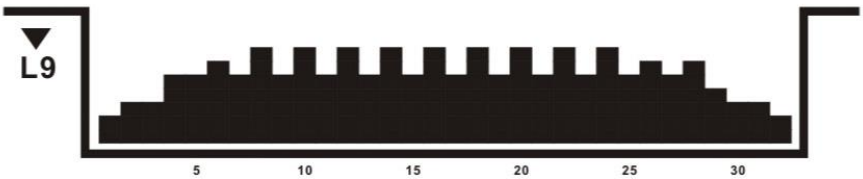
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	2	2	3	5	3	5	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3	5	4	3	2	2



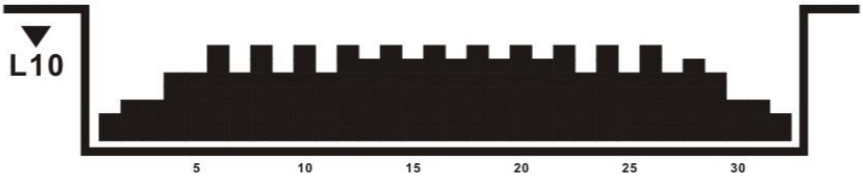
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	2	3	3	5	4	6	4	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	4	6	4	3	3	2

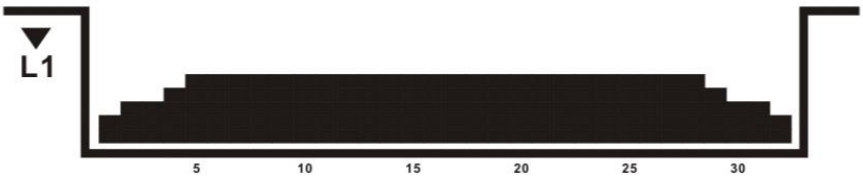


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	2	3	3	5	5	6	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	6	5	6	4	3	3	2

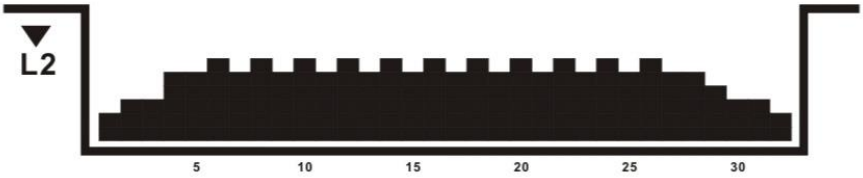


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	2	3	3	5	5	7	5	7	5	7	5	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	5	7	5	7	5	6	5	3	3	2

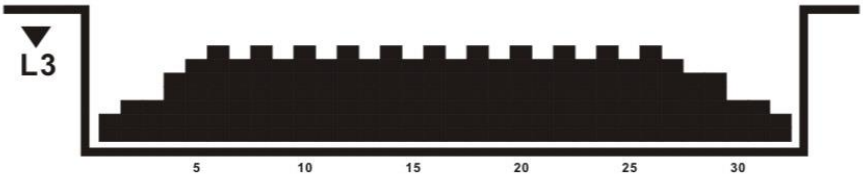
AEROBIC(1)



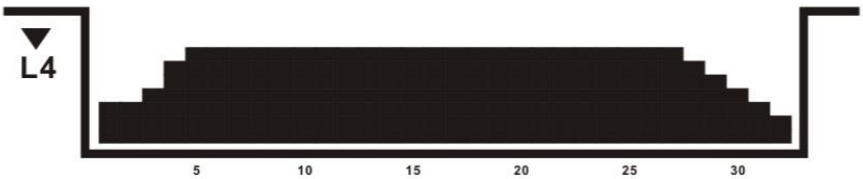
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	2	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	2



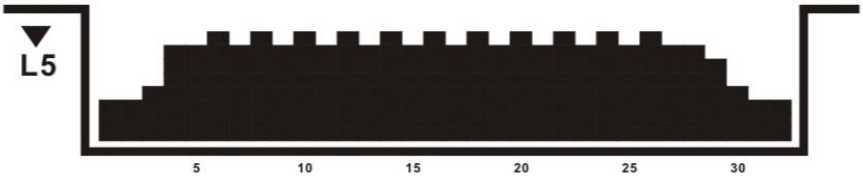
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	2	3	3	5	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	5	4	3	3	2



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	2	3	3	5	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	5	5	3	3	2

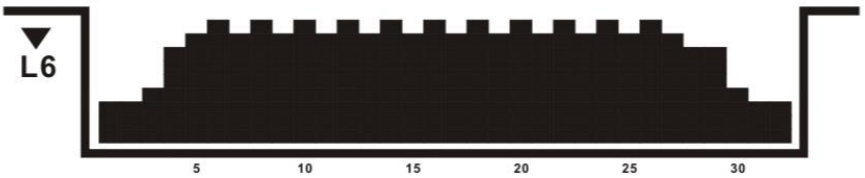


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	4	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	5	4	3	2

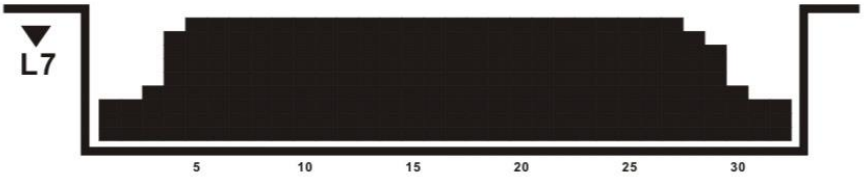


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	4	7	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	7	6	4	3	3

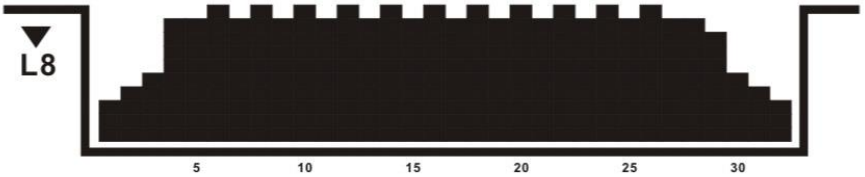
AEROBIC(2)



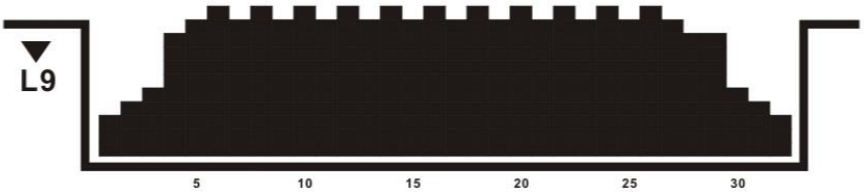
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	4	7	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	7	7	4	3	3



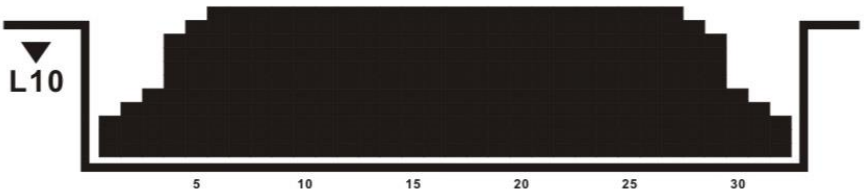
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	4	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	7	4	3	3



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	4	5	9	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	9	8	5	4	3

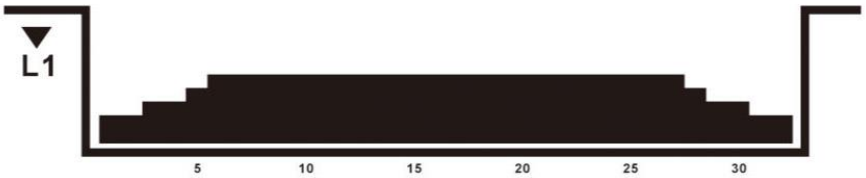


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	4	5	9	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	9	9	5	4	3

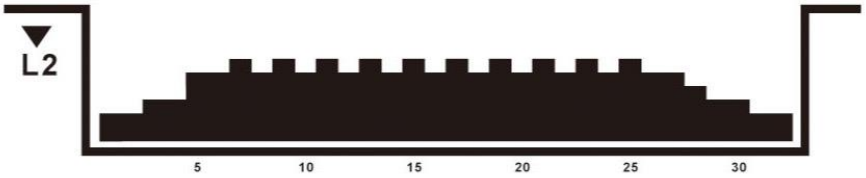


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	4	5	9	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	9	5	4	3

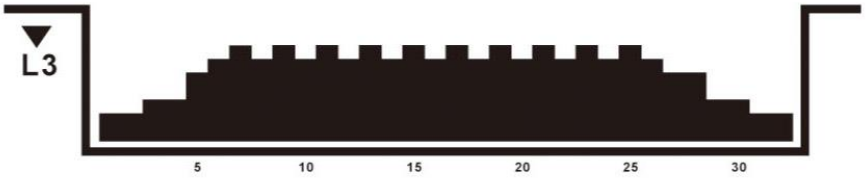
HILL RUN(1)



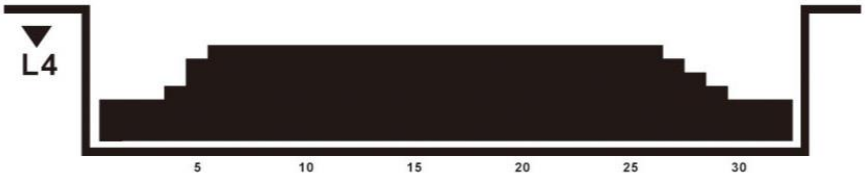
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	2	2	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	2	2



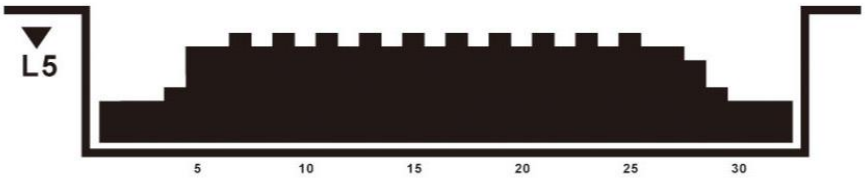
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	2	2	3	3	5	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	5	4	3	3	2	2



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	2	2	3	3	5	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	5	5	3	3	2	2

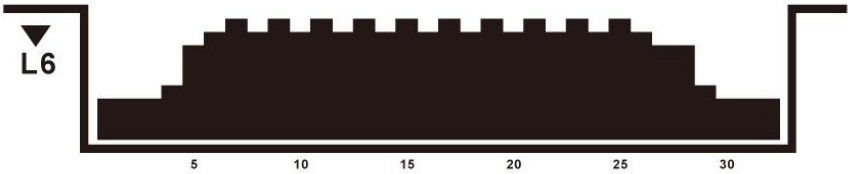


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	3	4	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	5	4	3	3	3

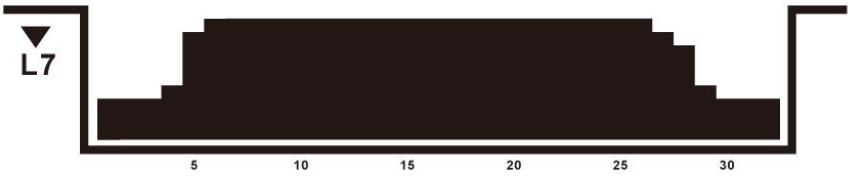


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	3	4	7	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	7	6	4	3	3	3

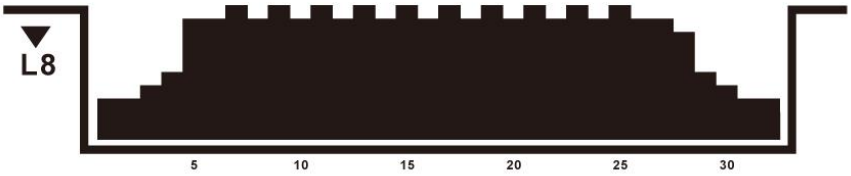
HILL RUN(2)



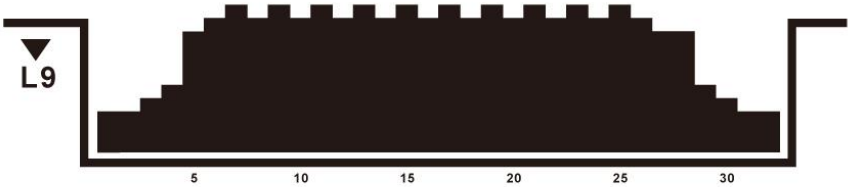
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	3	4	7	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	7	7	4	3	3	3



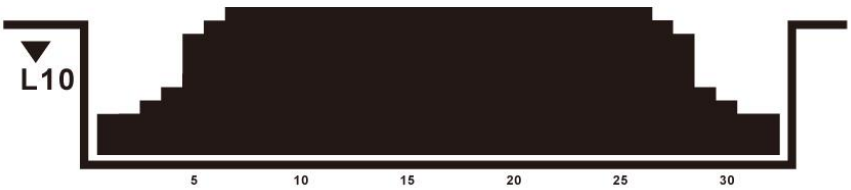
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	3	4	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	7	4	3	3	3



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	4	5	9	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	9	8	5	4	3	3

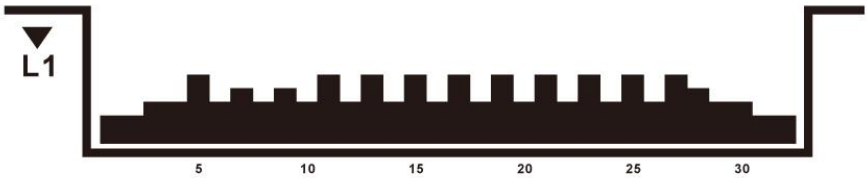


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	4	5	9	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	9	9	5	4	3	3

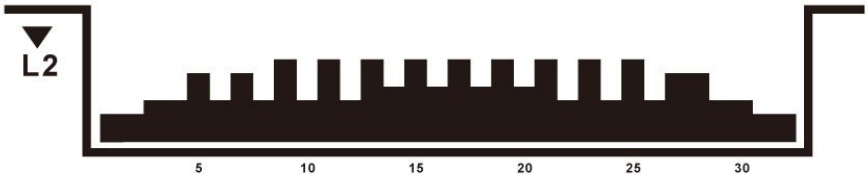


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	4	5	9	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	9	5	4	3	3

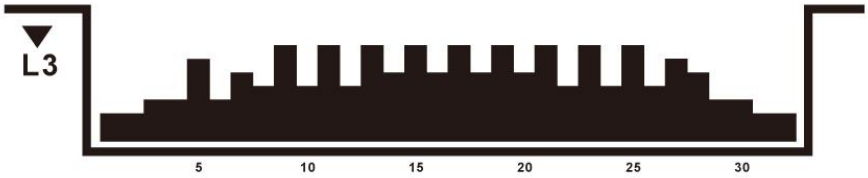
HILL CLIMB(1)



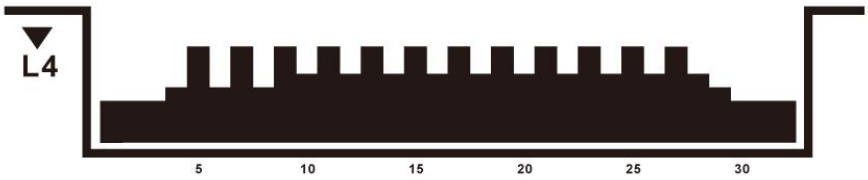
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	2	2	3	3	5	3	4	3	4	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	4	3	3	2	2



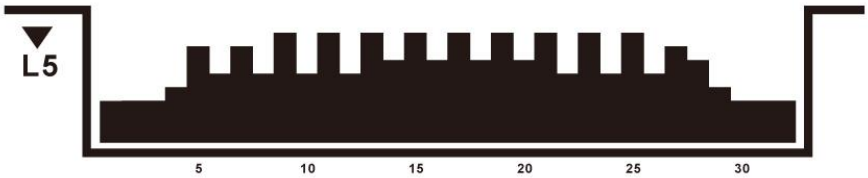
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	2	2	3	3	5	3	5	3	6	3	6	3	6	4	6	4	6	4	6	4	6	3	6	3	6	3	5	5	3	3	2	2



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	2	2	3	3	6	3	5	4	7	4	7	4	7	5	7	5	7	5	7	5	7	4	7	4	7	4	6	5	3	3	2	2

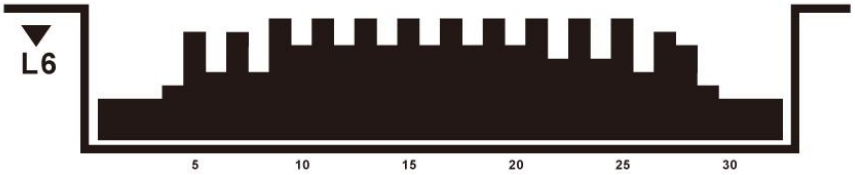


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	3	4	7	4	7	4	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	4	3	3	3

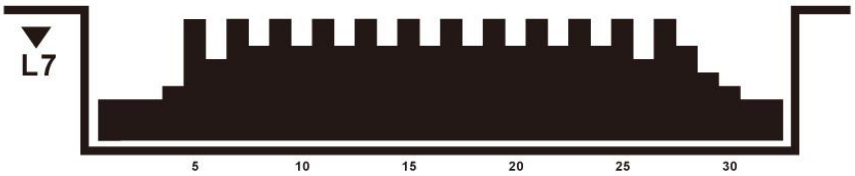


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	3	4	7	5	7	5	8	5	8	5	8	6	8	6	8	6	8	6	8	5	8	5	8	5	7	6	4	3	3	3

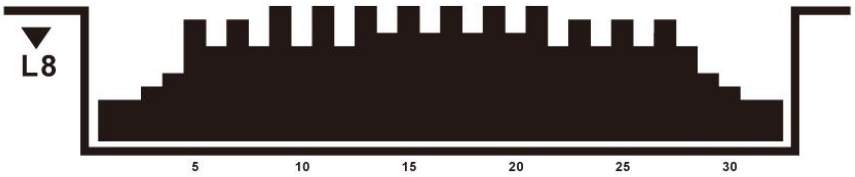
HILL CLIMB(2)



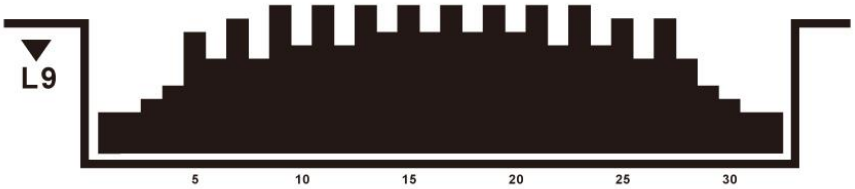
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	3	4	8	5	8	5	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	6	9	6	9	5	8	7	4	3	3	3



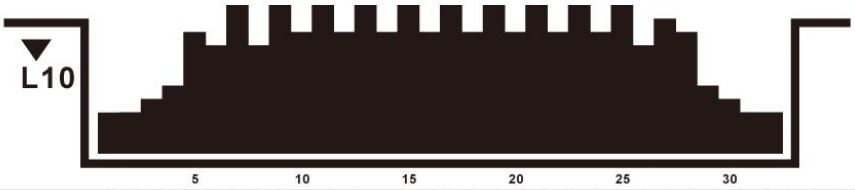
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	3	4	9	6	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	6	9	7	5	4	3	3



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	4	5	9	7	9	7	10	7	10	7	10	8	10	8	10	8	10	8	10	7	9	7	9	7	9	7	5	4	3	3

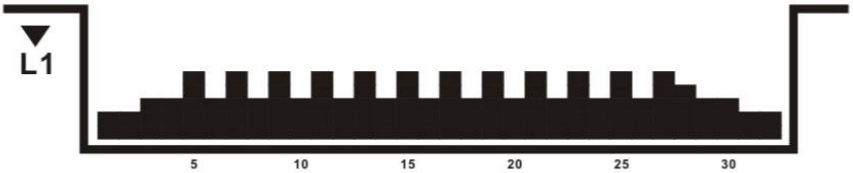


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	4	5	9	7	10	7	11	8	11	8	11	9	11	9	11	9	11	9	11	8	11	8	10	7	10	7	5	4	3	3

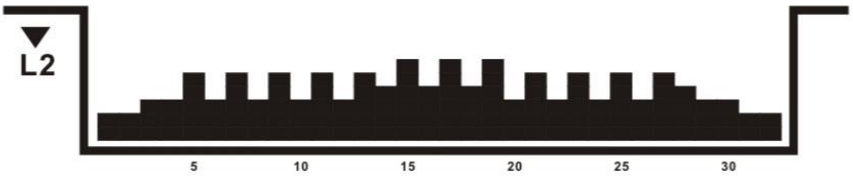


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	4	5	9	8	11	8	11	9	11	9	11	9	11	9	11	9	11	9	11	9	11	9	11	8	10	9	5	4	3	3

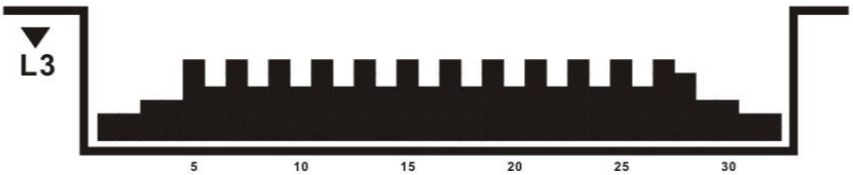
HILL INTERVAL(1)



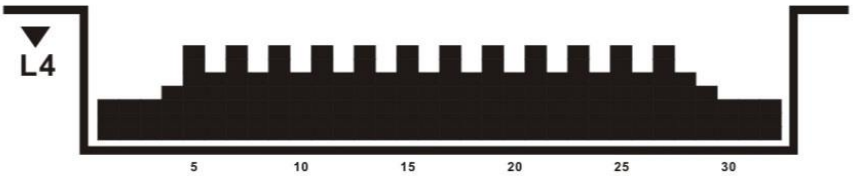
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	2	2	3	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	4	3	3	2	2



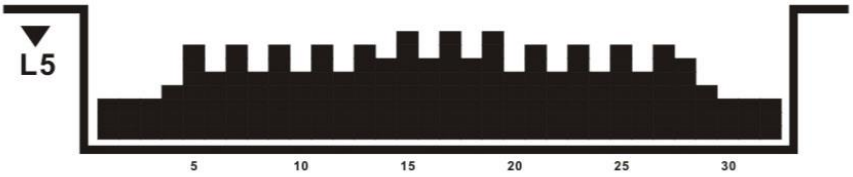
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	2	2	3	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	4	6	4	6	4	6	3	5	3	5	3	5	3	5	4	3	3	2	2



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	2	2	3	3	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	5	3	3	2	2

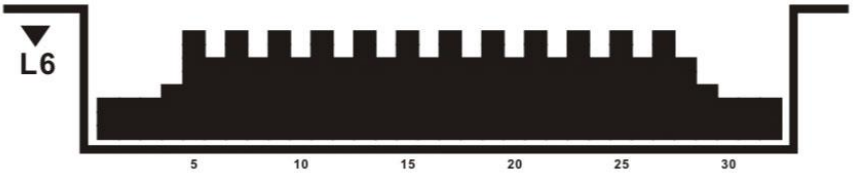


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	3	4	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	4	3	3	3

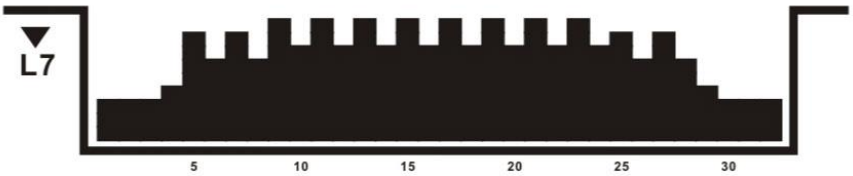


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	3	4	7	5	7	5	7	5	7	5	7	6	8	6	8	6	8	5	7	5	7	5	7	5	7	6	4	3	3	3

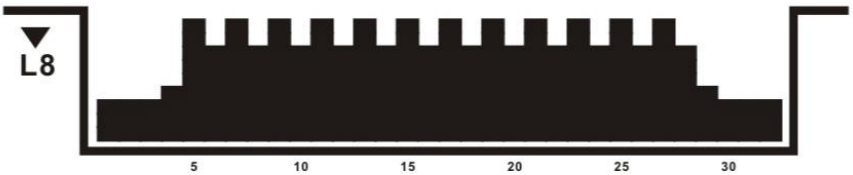
HILL INTERVAL(2)



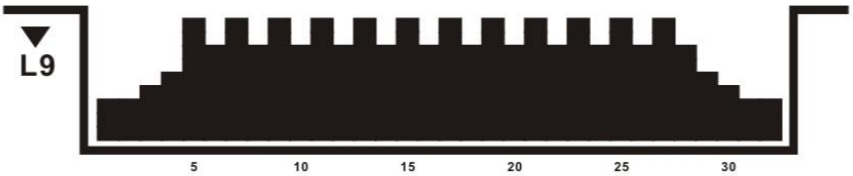
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	3	4	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	4	3	3	3



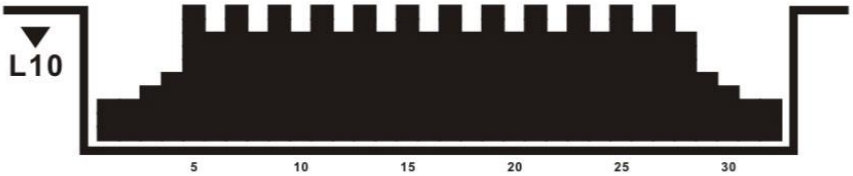
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	3	4	8	6	8	6	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	8	6	8	6	4	3	3	3



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	3	4	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	4	3	3	3



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	4	5	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	5	4	3	3



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	4	5	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	5	4	3	3