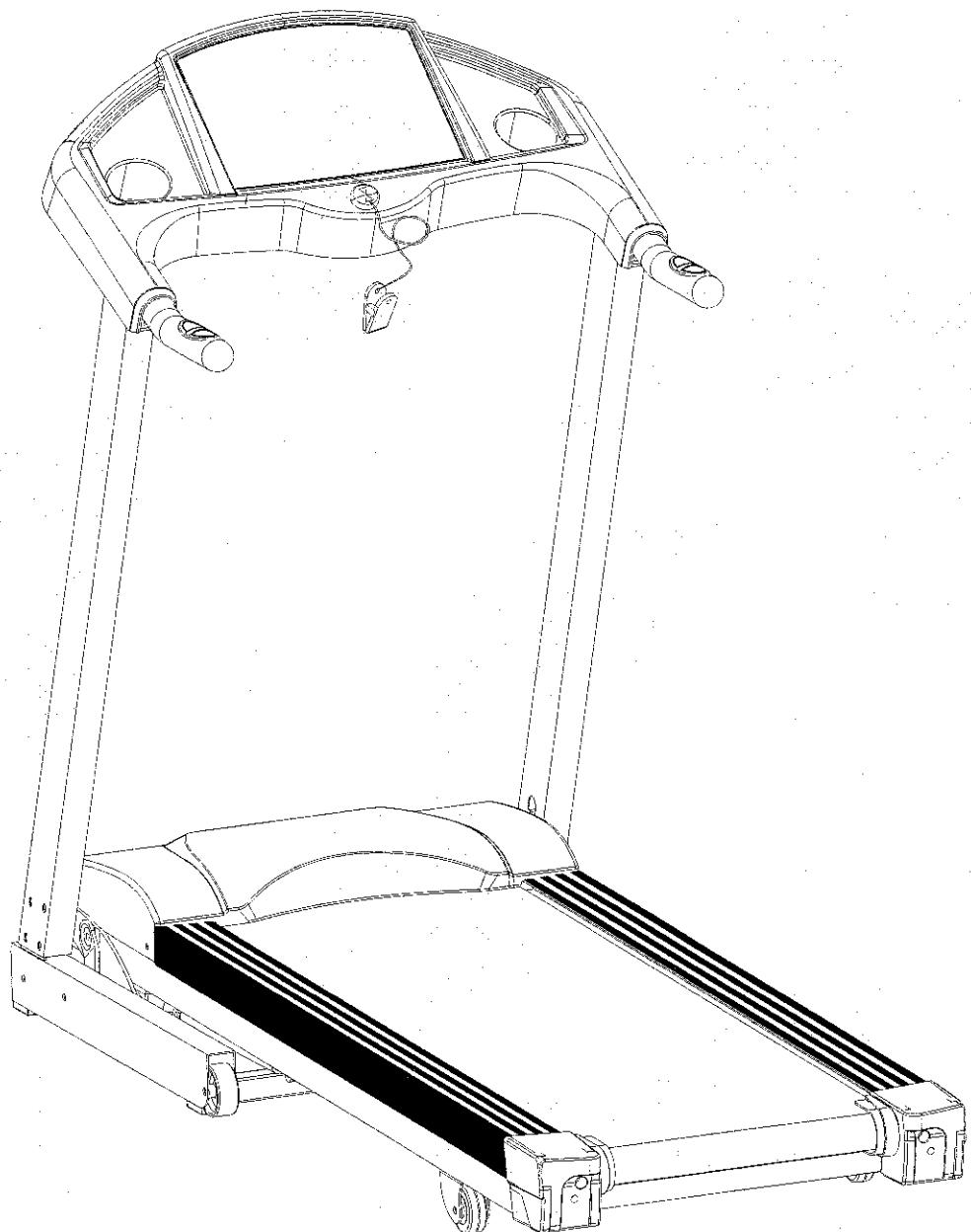


Sportmaster Tredemølle

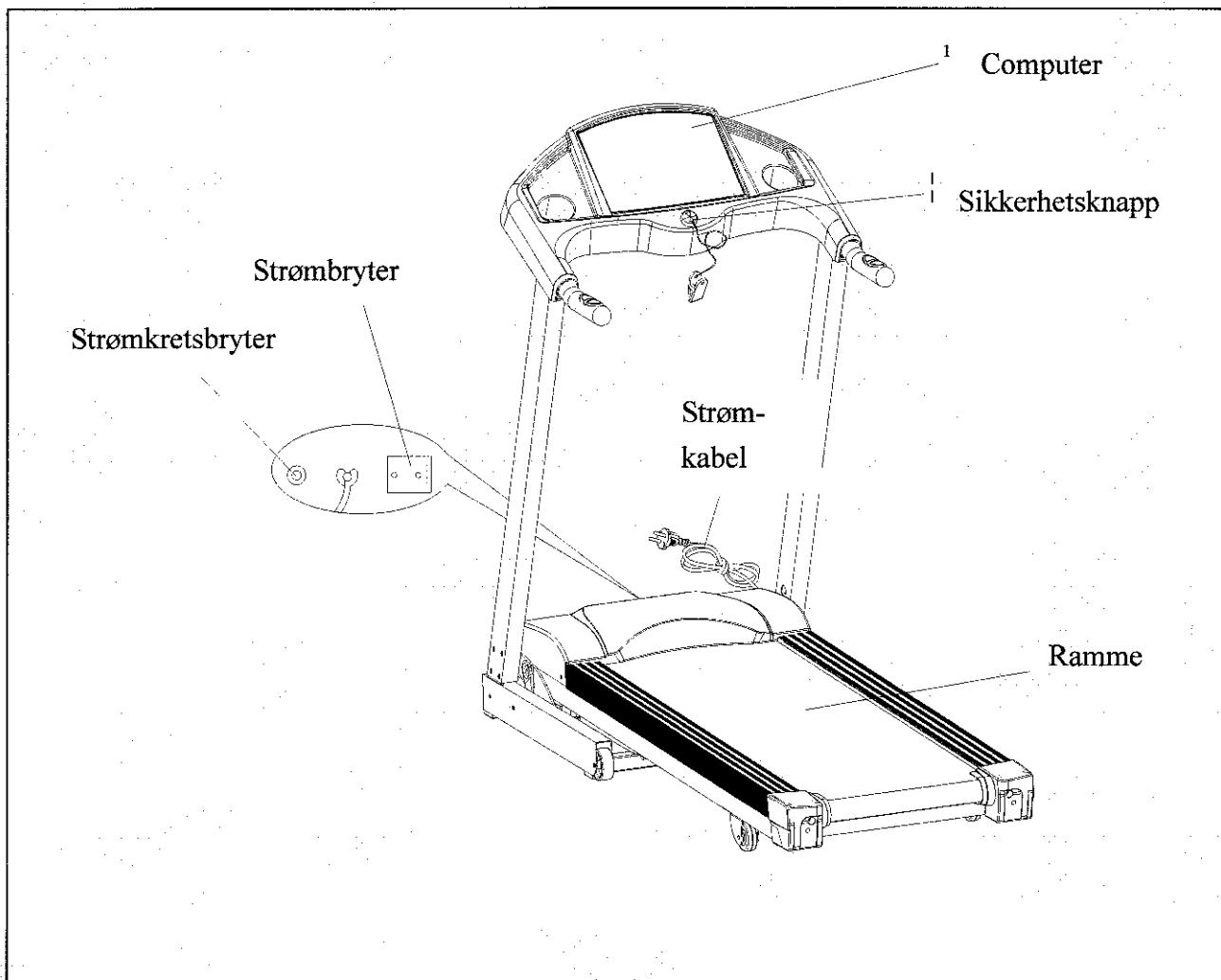
Life T 3 - BRUKERMANUAL



INNHOLD

1. OVERSIKTSILLUSTRASJON.....	2
2. VIKTIGE SIKKERHETS INSTRUKSER	3
3. JORDINGS INSTRUKSER.....	4
4. SJEKKLISTE FØR MONTERING.....	5
5. MONTERING TRINN FOR TRINN.....	6
6. PASS PÅ.....	7
7. VEDLIKEHOLD	8
8. COMPUTER BETJENING.....	10

1. OVERSIKTS ILLUSTRASJON



2. VIKTIGE SIKKERHETS INSTRUKSJONER

Når man bruker et elektrisk apparat, skal grunnleggende forholdsregler alltid følges, inklusive følgende:

Les alle instruksjoner før tredemøllen brukes.

NB 1 ! – For å redusere risikoen for elektrisk støt, koble alltid redskapet fra strømuttaket umiddelbart etter bruk og før rengjøring.

NB 2 ! – For å redusere risikoen for brannskader, brann, elektrisk støt eller andre personskader:

1. Et elektrisk redskap skal aldri være slått på uten at det er under oppsyn. Koble alltid fra når det ikke brukes og før montering eller demontering av deler.
2. Tett oppsyn er påkrevet hvis apparatet brukes av eller i nærheten av barn eller funksjonshemmde.
3. Bruk apparatet kun til det apparatet er ment for og beskrevet i denne manualen. Ikke bruk tilleggsutstyr som ikke er anbefalt av apparatets produsent.
4. Bruk aldri apparatet hvis det er skader på kabler eller plugger, hvis det ikke virker som det skal, hvis det på noen måte har blitt skadet eller falt i vann. Returner apparatet til et servicesenter for vurdering og eventuell reparasjon.
5. Ikke bær eller trekk apparatet etter kablene og hold kablene unna varme flater og gjenstander.
6. Bruk aldri apparatet med lufteåpningene blokkert. Sørg for at lufteåpningene holdes fri for støv, hår og lignende.
7. Aldri putt gjenstander inn i noen av åpningene på apparatet.
8. Ikke bruk apparatet utendørs
9. Ikke bruk apparatet der aerosol (spray) produkter er i bruk eller hvor det er unormal høy konsentrasjon av oksygen eller andre gasser.
10. For å koble fra, skru alle brytere i "AV" posisjon, trekk pluggen ut av støpselet.
11. Koble alltid til jordet uttag
12. Slå alltid tredemøllen av før den slås opp; den skal ikke slås opp mens den er i bruk.
13. Denne modellen er beregnet på hjemmebruk
Maksimal brukervekt er 115 kg ved gange og lett jogging

3. JORDINGS INSTRUKSJER

Når man bruker et elektrisk apparat, skal grunnleggende forholdsregler alltid følges, inklusive følgende:

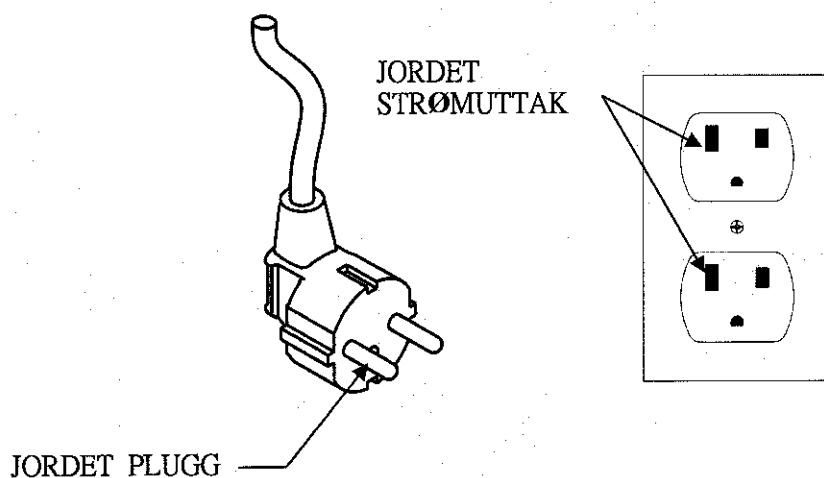
1. Les alle instruksjoner før tredemøllen brukes

Tredemøllen må jordes. Hvis det skulle oppstå en feil eller skade, vil jording redusere risikoen for kraftig elektrisk støt. Dette produktet er utstyrt med jordet strømkabel og stikk-kontakt. Stikk-kontakten må kun plugges inn i strømmuttak som er forskriftsmessig jordet.

FARE – Feil kobling av jordet utstyr kan gi elektrisk støt. Sjekk derfor med fagmann dersom du er i tvil om jordingen der apparatet skal brukes er i forskriftsmessig stand. Stikk-kontakt/plugg som følger med apparatet må ikke justeres eller på annen måte tilpasses hvis det ikke passer strømmuttaket. Få hjelp av fagmann til å montere korrekt jordet uttak.

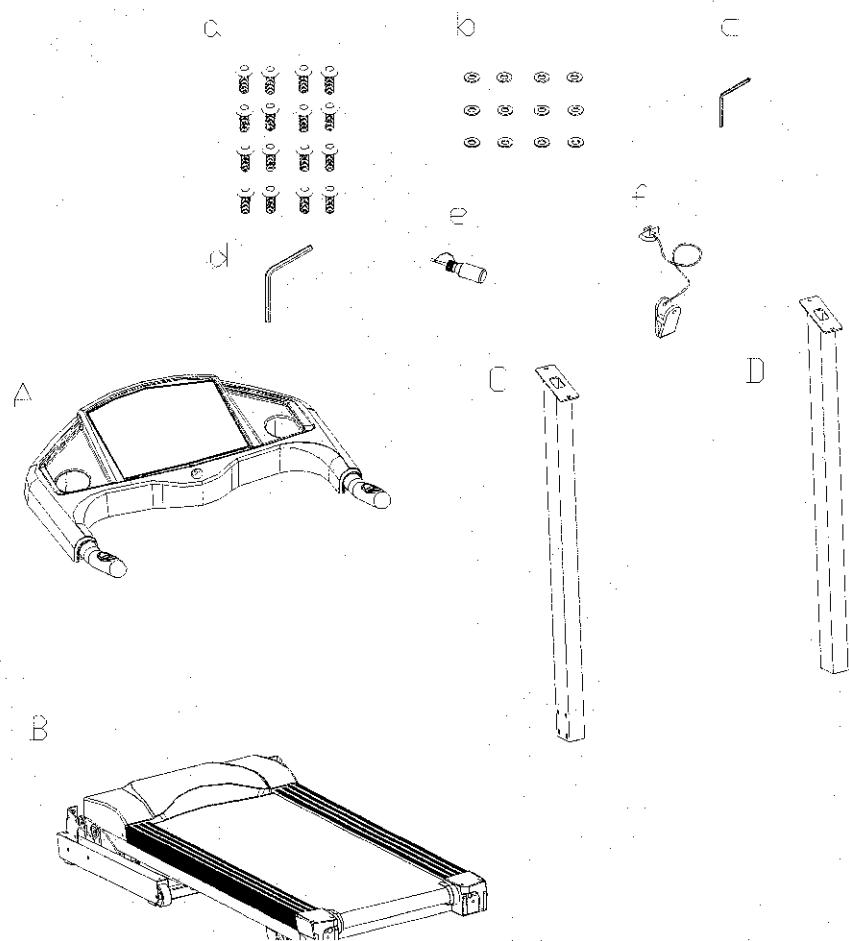
Dette produktet skal kun brukes i 220-240 volt krets med normalt, jordet uttak (noe avvikende fra figuren under). Sjekk at både plugg og kontakt passer sammen. Strømadapter skal ikke brukes sammen med dette apparatet..

Jordings metoder



4. SJEKKLISTE FØR MONTERING

DEL	Beskrivelse	Ant
a	Umbraco Bolt M8xP1.25x15	16
b	Skive Ø8xØ16x1.5t	12
c	Umbraco-nøkkel & Skrutrekker 5mm (70x70)	1
d	Umbraco-nøkkel 6mm(80x80mm)	1
e	SILICON	1
f	Sikkerhetsknapp/klype	1
g		



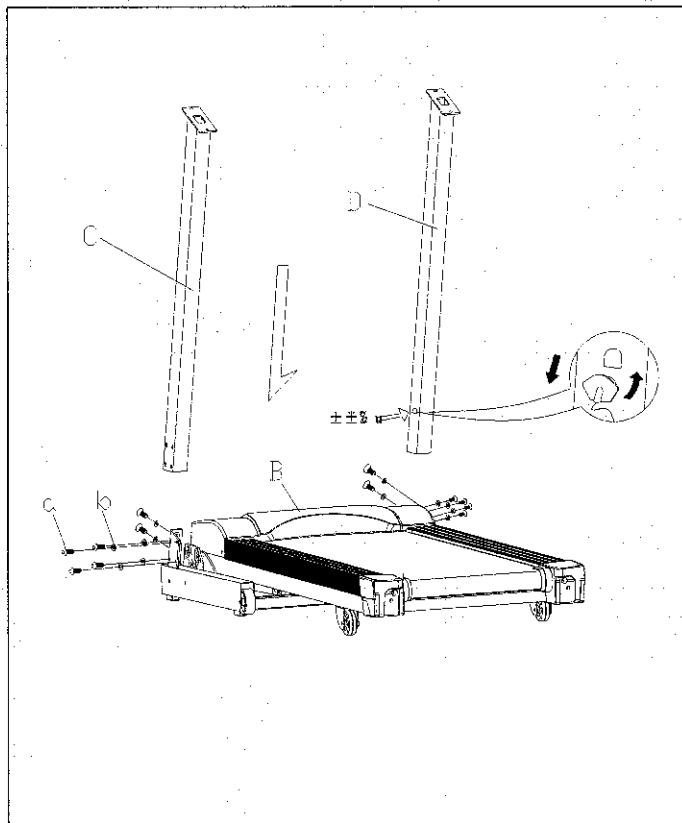
5. MONTERING TRINN FOR TRINN

Det anbefales at 2 personer utfører monteringen.

(Merk!! Vennligst følg monteringsbeskrivelsen nøyaktig for å unngå personskader og skader på utstyret.)

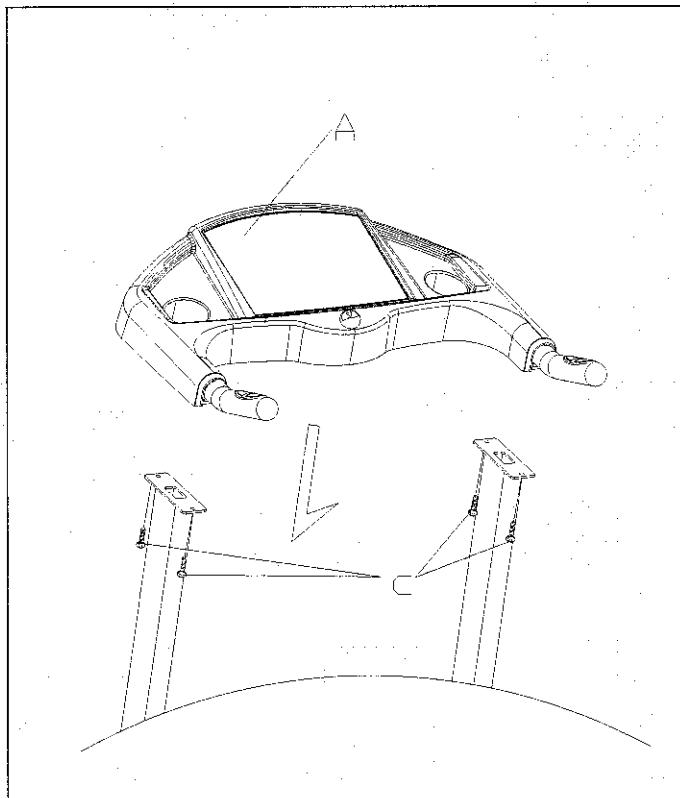
- Bind nedre Hovedkabel som sitter i rammen foran (B) til hjelpeviren festet til høyre computerstender (D), trekk hovedkablene inn gjennom sidehullet (se illustrasjon) og opp gjennom stenderen.
- Plassér stenderne (C, D) på plass på rammen og fest med Umbraco bolter (a) og Skiver (b) uten å stramme til (se illustrasjon til høyre).

Ps.1. For å unngå skade på personer eller utstyr bør man være 2 personer under monteringen. En som holder stenderne /computer på plass og en annen som skrur fast.



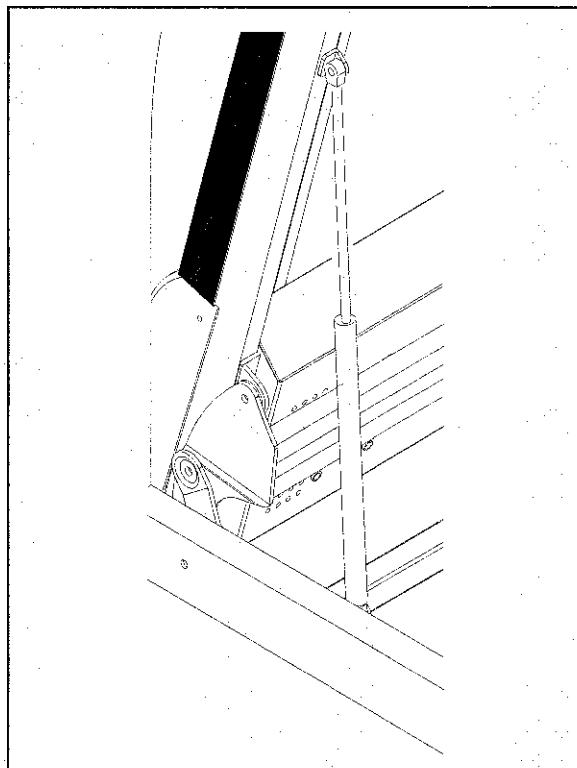
- Når Computer-stenderne er på plass, festes Hovedkabelen (som kommer fra rammen og som nå er trukket opp av høyre stender) til hovedkablene som sitter ved håndtaket på Computerenksollet. Plassér Computeren (A) på stenderne og fest med Umbraco Bolter (C).
- Stram til Umbraco boltene som fester stenderne til rammen.

Ps.1. Når skruer og bolter settes inn og skrues til, pass godt på at de ikke skader hovedkablene eller andre ledninger.



6. PASS PÅ

Ps 1: Heve/senke demperen kan skades hvis man kommer bort i den eller den treffes av andre gjenstander under montering eller bruk.



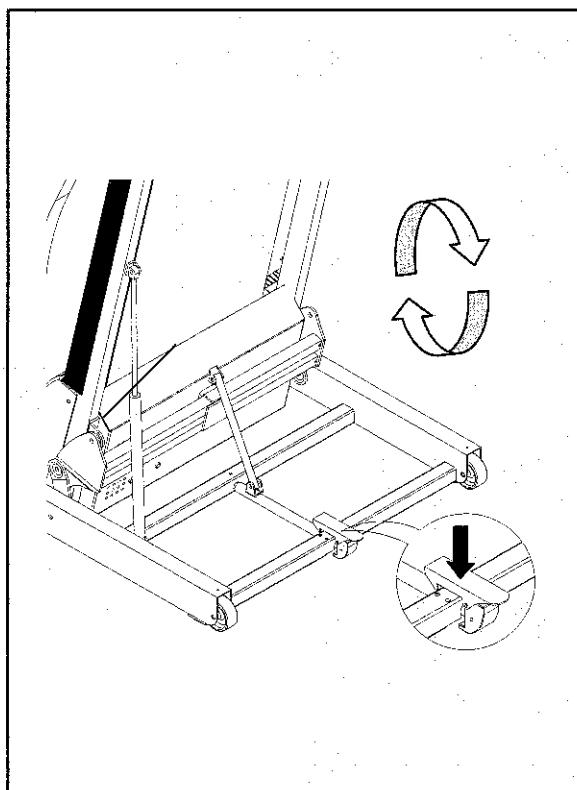
Ps 2: Hvis demperen skades eller ødelegges, kan dette innebære risiko for personer som oppholder seg ved tredemøllen. Det vil også bli langt tyngre å slå sammen / folde ut tredemøllen.

Tredemøllen kan slås opp for transport eller lagring. Før den slås opp må all mølleaktivitet stoppes og strøm koples fra.

Tredemøllen slås opp som vist på figuren til høyre. Pass på at løpebanen ” klikker ” på plass i oppslått stilling og at låsemekanismen holder løpebanen i låst posisjon. Når tredemøllen skal brukes igjen, holdes løpebanen i endekanten og låsetappen trykkes ned med foten (se figuren til høyre). Nå kan løpebanen senkes rolig ned til bakkenivå.

(Ps.1. Kun voksne skal slå sammen eller folde ut tredemøllen ! Transport skal kun skje i oppslått tilstand ved at man tar tak i bakenden av løpebanen, trekker banen til seg inntil hjulene ruller fritt på underlaget.

(Ps.2. Ikke trill tredemøllen på ujevnt underlag
(Ps.3. For å unngå skader, ikke stå under løpebanen når den senkes ned.)



7. VEDLIKEHOLD

1 Hvis løpebåndet ikke er sentrert:

Stopp tredemøllen og korrigér ved å skru på justeringsskruen som sitter på bak-enden av hver sidelist. (se illustrasjon). Hvis løpebåndet trekker mot venstre og ikke dekker løpeplaten på høyre side, - bruk justeringsnøkkelen (U-nøkkel, 6 mm) og skru venstre justerings- skrue ca $\frac{1}{4}$ omdreining med klokkeretningen.

Tilsvarende skrues justeringsskruen på høyre sidelist $\frac{1}{4}$ omdreining hvis båndet trekker mot høyre.

(Ps.1. Det er viktig å følge fremgangsmåten for justering av båndet slik det er beskrevet her)

(Ps.2. Løpebåndet vil kunne bevege seg til høyre eller venstre avhengig av løpesettet og vekten til den som bruker tredemøllen.)

Start møllen igjen, la den løpe noen minutter og fin-juster ytterligere hvis båndet fremdeles trekker til en av sidene

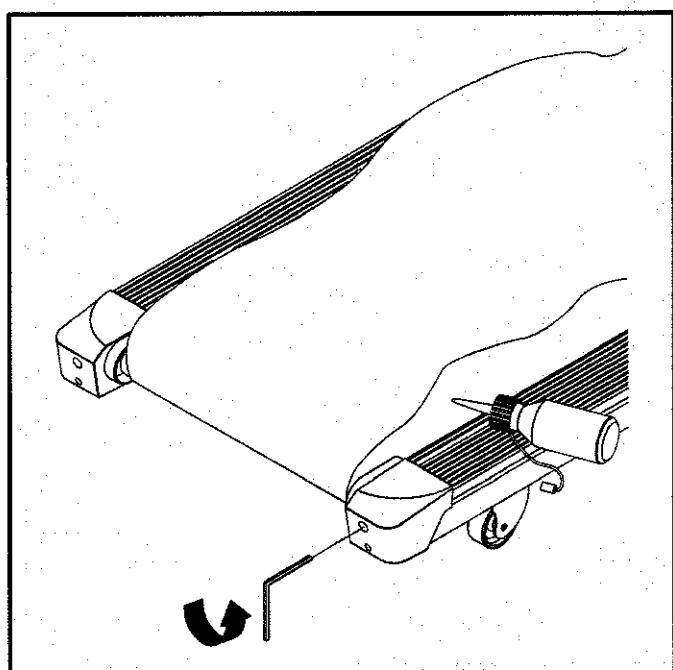
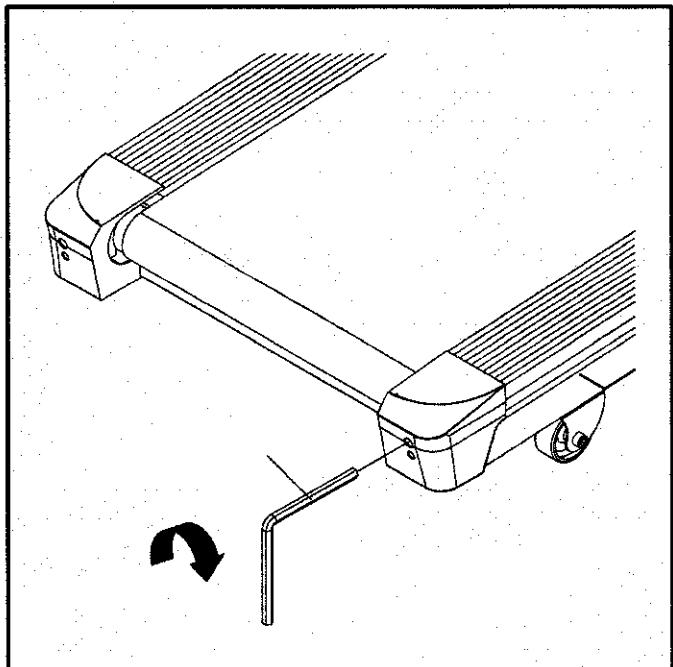
(Det er ikke kritisk å justere båndet hvis det ikke subber bort i en av kantene.)

2. Løpeplaten bør smøres hver 3 – 12 måned, avhengig av hvor ofte den brukes og hvor mye av treningen som foregår med høy hastighet.

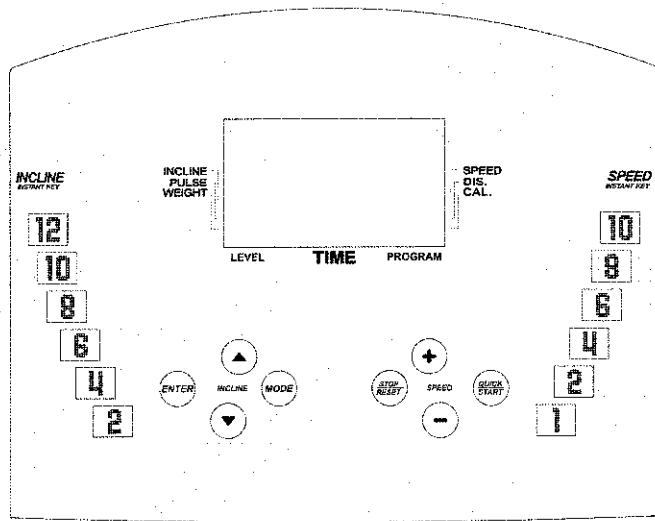
Først slakkes løpebåndet ved at justeringsskruene på enden av hver sidelist løsnes med 5 millimeter Umbraco-nøkkel. Løpebåndet løftes opp, oljen dryppes på løpeplaten der føttene normalt treffer og fordeles ut over. Sentrer løpebåndet foran og bak, stram deretter justeringsskruene igjen til

(Ps. Det kan være behov for å påføre silicon noe oftere enn anbefalt frekvens (tabell under) hvis du opplever at båndet ”lugger” ubehagelig)

Vanlig løphastighet	Anbefalt smørefrekvens
1~6 km	1 gang per år
6~12 km	Hver 6 mnd
12 km +	Hver 3 mnd



8. COMPUTER BETJENING



I. Start Displayet:

1. Hvis Sikkerhetsknappen ikke er på plass, vil matrise-vinduet vise en pil som peker ned. Når Sikkerhetsknappen settes på plass, vil matrise-vinduet vise KGS. "Weight" vil blinke og viser forhåndssatt verdi som er 70KG. Justeringsområde er 23~180KG. (50~400LBS). På dette tidspunkt vil ➤ som indikerer vekt lyse. Nå kan du enten justere vekten eller beholde den forhåndssatte verdien. Trykk deretter ENTER. Vinduet vil nå gå tilbake i Start/ready status og matrise-vinduet viser et pulserende hjerteformet symbol. Hensikten med å definere vekten er å få beregnet kaloribruken under treningen. Kalori-beregningen begynner når mølla starter og må ikke legges inn i noen av programmene. Vektinformasjonen lagres ikke til neste trening, så vekt må legges inn for hver treningsøkt.
2. Når Sikkerhetsknappen fjernes mens mølla går, vil det komme et "beep" og tredemøllen stanser. Plasseres sikkerhetsknappen tilbake nå vil computerverdiene gå tilbake til opprinnelig posisjon.
3. Hvis du ikke har på pulsbelte og ikke griper rundt håndpulssensorene når du er i Start / Ready status, vil PULSE vinduet vise HP, men hvis du har pulsbelte eller griper håndpulssensorene vil vinduet vise pulsverdien.

II. Generelt :

1. I Start/Ready status kan du trykke Mode for å komme til programvalg.
2. I Start/Ready status kan du også trykke Start direkte for å starte manuell kjøring av tredemøllen.
3. Hvis tredemøllen har vifte, er ⚡ for å starte og stoppe viften. Et trykk for å starte og to trykk + hold inne for å stoppe viften.
 - ** Når Sikkerhetsknappen tas av og settes på plass igjen, vil ikke mølla starte automatisk igjen. Trykk Start for å starte med de opprinnelige verdiene.
 - ** Når strømmen er på vil ikke mølla re-stille seg automatisk. Du må trykke Start for at stigningen skal re-stille seg.
 - ** Når du er i Start/ready status, hold Stop-knappen inne i 5 sekunder for å nullstille verdiene.
 - ** Trykkes STOP-knappen mens mølla går, vil programmet stoppe og computeren gå i pause-status. Trykk Start-knappen for å fortsette programmet eller trykk Stop-knappen en gang til og hold inne for å nullstille verdiene og gå til Start/ready status.

III. Programvalg og programoppbygging :

1. Under Start/Ready status, trykk Mode for å velge manuell betjening (Manual-mode) eller et av de forhåndsdefinerte programmene (Program-mode) ved å trykke +/- knappene
2. Program mode: trykk +/- knappene for å velge Program(P1~P8). PROGRAM indikatoren vil lyse og LCD skjermen viser P1~P8. Bruk +/- knappene til å velge. Trykk ENTER for å bekrefte og gå til innlegging av treningstid (TIME). Forhånds-satt tid er 30min, valgområdet er 20~99 min, hvert trinn er 1 min. Etter innlegging av verdien, trykk ENTER eller START for å starte tredemøllen. Hvis du trykker START direkte underveis i programmeringen, vil de resterende parametrene beholde de forhånds-satte verdiene når programmet kjøres. Under programmeringen vil vindu for stigning (INCLINE) og hastighet (SPEED) vise verdiene for første sekvens mens matrisevinduet viser programmet grafisk.
3. Oppvarming (WARM UP) og Nedjogging (COOL DOWN) funksjon: Under Oppvarming og I program-status vil endring i hastighet eller stigning skje I neste sekvens. Hastighet/Stigning under Nedjogging vil ikke kunne påvirkes, her er STOP den eneste instruksen mølla vil reagere på.
4. Hvert Program har 30 sekvenser totalt. De tre første er Oppvarming (WARM UP) mens de tre siste er nedjogging. Både Oppvarming og Nedjogging tar 3 minutter totalt. De resterende 24 sekvensene fordeles jevnt på den resterende tiden i programmet (dvs Total treningstid minus 6 minutter)
5. 9 HOLES programmet har hverken Oppvarming eller Nedjogging. Når distansen på 3.5KM er tilbakelagt er programmet ferdig og mølla stanser, stigningen går til 0 og displayet viser "End".

IV. Program Betjening :

Manuell betjening/Manu Mode

1. Når Start trykkes vil mølla telle ned 3 sekunder og deretter starte med hastighet 1.0KmT. I matrise-vinduet vil det etter hvert tennes lys punkter i ytterkant som til sammen danner en sirkel eller "bane" når 400 meter er tilbakelagt.
2. Hvert justeringstrinn for hastighet er 0.1, bruk +/- knappene for å regulere eller trykk hurtigtastene 1、2、4、6、8、10 for å komme direkte til ønsket nivå.
3. Hvert justeringstrinn for stigning er 1. Også her brukes +/- knappene for å regulere, eventuelt kan hurtigtastene brukes; 2、4、6、8、10、12 .
4. TIME definere treningstid:
 - (1) Når treningstiden (TIME) er definert, vil tiden i displayvinduet telles ned inntil displayet viser 0:00, som betyr at treningsøkten er ferdig og mølla stanser automatisk.
 - (2) Når det ikke er definert noen treningstid, vil displayvinduet fortløpende vise treningstid tilbakelag og når du kommer til 99:00, vil tredemøllen stanse automatisk.
5. Undervis i treningen kan du veksle mellom de forskjellige parametrene i displayvinduet ved å trykke Mode. PULS-vinduet vil kun vise pulsverdi når mottakeren registrerer puls.
6. Hvis du trykker Stop mens tredemølla går, vil computeren gå i pause-status, hastighets- og stigningsmotor stanser, og displayet viser Stop; Trykker du START knappen igjen vil motoren starte igjen etter 3 sekunders nedtelling, og hastighet og stigning vil gå tilbake til nivåene de hadde før mølla stanset.
7. Hvis du i Pause-status trykker Stopp-knappen en gang til og holder den inne 3 sekunder, vil computeren nullstille seg og gå over i Start/Ready status.
8. Etter 5 minutter i Pause-status vil computeren automatisk nullstille seg og gå over i Start/ready
9. Ved programslutt (Run End-status) vil computeren etter 30 sekunder gå over i Start/ready status.
10. Forhåndsdefinert tid er 0, valgområde er 20~99. Justeres tiden til 20 minutter kan du trykke +/- knappene for å øke/reducere tiden fra dette nivået. Tiden vil øke med 1 min per trykk mens trykker du "" vil tiden gå direkte til 0.

V. Programjustering

P1 Manu	Tid : pre-set 0min ; valgområde 20~99min , step 1 min.
P2 9 hole	Nivå/LEVEL : pre-set 1 , valgområde 1~10 , step1 , 3500 meter distanse er fast.
P3 hill climb	Nivå/LEVEL : pre-set 1 , valgområde 1~10 , step 1.
	Tid : pre-set 30min ; valgområde 20~99min , step 1 min.
P4 hill run	Nivå/LEVEL : pre-set 1 , valgområde 1~10 , step 1.
	Tid : pre-set 30min , valgområde 20~99min , step 1 min.
P5 interval	Nivå/LEVEL : pre-set 1 , valgområde 1~10 , step 1.
	Tid : pre-set 30min , valgområde 20~99min , step 1 min.
P6 rolling	Nivå/LEVEL : pre-set 1 , valgområde 1~10 , step1.
	Tid : pre-set 30min , valgområde 20~99min , step 1 min.
P7 Weight loss	Nivå/LEVEL : pre-set 1 , valgområde 1~10 , step 1.
	Tid : pre-set 30min , valgområde 20~99min , step 1 min.
P8 Custom	Tid : pre-set 30min , valgområde 20~99min , step 1 min.

Programmene har 30 sekvenser totalt (SE01~SE30), forhånds-satt hastighet/stigning er laveste nivå (Level)

- (1) Etter at du har valgt programprofil (P1-P8) vil **LEVEL** lyset blinke. Nå skal belastningsnivået (Level) for den valgte programprofilen bestemmes. (**L1~L10**). Trykk eller for å justere til du når nivået du vil trenere på og trykk ENTER for å bekrefte
- (2) Når belastningsnivå er bestemt, vil **TIME** blinke. Trykk eller for å definere treningsstiden eller trykk START for å starte direkte og trenere uten at tiden telles ned.

**Tid valgområde : 20~99 min , preset er 30min , step 1 min.

**** Hvis denne modellen har Pulsstyringsprogram (HRC funksjon), vil P8 Custom være erstattet av HRC programmet. Slik betjenes det:**

P8 HRC **HRC funksjon :** (Programmet fungerer kun når pulsmottakeren registrerer pulssignaler.)

Hensikten med programmet er å la pulsen styre treningsbelastningen. Når pulsen kommer opp på et forhåndsdefinert nivå, vil hastighet og stigning automatisk tilpasses slik at pulsen ikke overstiger dette nivået.

Når du velger dette programmet blir du bedt om å legge inn følgende:

1. Lyset for alder (**AGE**) vil blinke og du kan trykke eller for å legge inn riktig alder og deretter trykke for å bekrefte og gå til neste trinn. Alder er forhånds-satt til 30 år, valgområde er 13~80 og hvert justeringstrinn er 1.
2. Nå skal PULSE lyset blinke og du skal legge inn pulsverdien du ønsker for treningsøkten. Hva som er riktig treningspuls er individuelt og avhenger av alder, fysisk form og hvilken effekt man ønsker av treningen. Tabellen under gir en indikasjon. Trykk eller for å definere pulsmålet. Hvis du trykker direkte uten å gjøre endringer vil programmet kjøre basert på forhånds-satt verdi.
3. Når **TIME** lyset blinker skal du legge inn treningsstiden ved å trykke eller og Enter eller trykke for å starte direkte uten å ha nedtelling undervegs mens du trenere..
(*Time valgområde : 20~99 min , forhånds-satt tid: 30min , step is 1.)

** Tabellen under gir en indikasjon på hva som er passe treningspuls på 3 nivåer H, Pre-set, L) for ulike alderstrinn. Maksimalpuls og riktig treningspuls varierer imidlertid fra person til person, så tabellen er på ingen måte en fasit. Les mer om pulstrening på www.sportsmaster.no

Age	BPM			Age	BPM			Age	BPM			Age	BPM		
	H	Pre-set	L		H	Pre-set	L		H	Pre-set	L		H	Pre-set	L
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				

Mulige Feilmeldinger i Displayet :

E1 : Manglende registrering av motoraktivitet/bevegelse på båndet.

E6 : Stigningen har hengt seg opp, stigningsmotoren går ikke.

E7 : Stigningsmotoren har kjørt stigningen utenfor normale verdier

Viser displayet en av disse feilmeldingene, finnes tips til feilsøking på www.sportsmaster.no under FAQ. Hvis ikke feilen lar seg løse gjennom disse tipsene, vennligst kontakt serviceavdelingen til Sportsmaster.

Merk: Du kan veksle mellom Metrisk system og Engelsk system (inch) på denne modellen.

Etter at tredemøllen er skrudd på, trykk "ENTER" knappen mer enn 10 sekunder og vinduet vil blinke og vise:

{ 0 (Inch system). } { 1 (Metrisk system) }

Velg system ved å trykke "+" eller "-" knappene. Deretter trykkes "ENTER" for å bekrefte systemet du har valgt

VARIASJONER I HASTIGHET OG STIGNING

VARIASJONER I HASTIGHET OG STIGNING

VARIASJONER I HASTIGHET OG STIGNING

KUN HASTIGHETSENDRINGER			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	
Level 1	(MPH)	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		
	Hastighet(KmT)	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		
Level 2	(MPH)	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		
	Hastighet(KmT)	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		
Level 3	(MPH)	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		
	Hastighet(KmT)	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		
Level 4	(MPH)	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		
	Hastighet(KmT)	3.2	4.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2		
Level 5	(MPH)	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		
	Hastighet(KmT)	3.2	4.0	4.8	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	7.2	4.8	4.0	3.2		
Level 6	(MPH)	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	6.0	4.5	3.0	2.5	2.0
	Hastighet(KmT)	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	4.8	4.0	3.2	
Level 7	(MPH)	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	6.5	5.0	3.0	2.5	2.0
	Hastighet(KmT)	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	3.2
Level 8	(MPH)	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		
	Hastighet(KmT)	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	5.6	4.8	4.0		
Level 9	(MPH)	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		
	Hastighet(KmT)	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	5.6	4.8	4.0		
Level 10	(MPH)	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		
	Hastighet(KmT)	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	5.6	4.8	4.0		