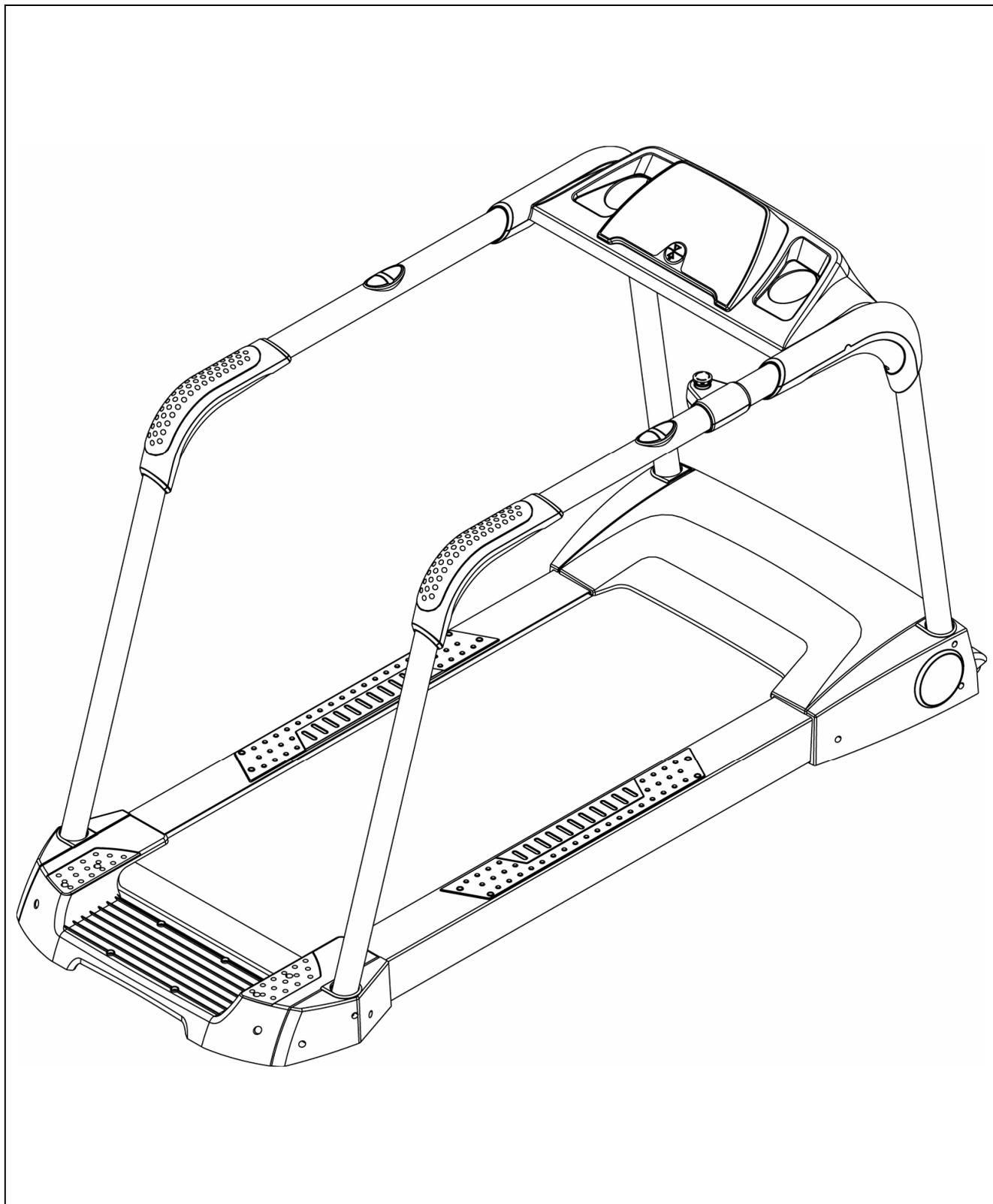
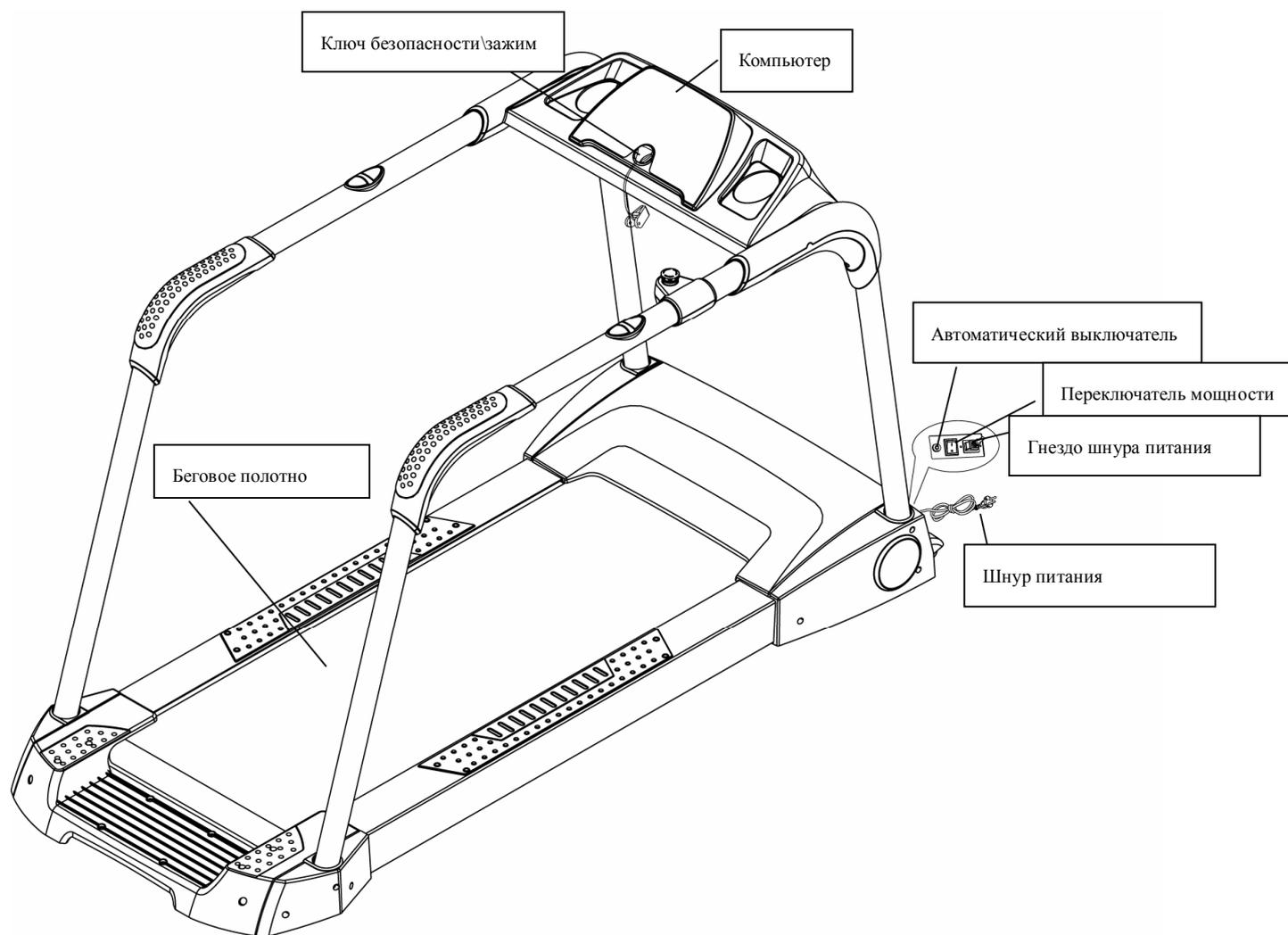


# Беговая дорожка WALKPAL

## Руководство пользователя



# 1. ОБЗОР



---

## 2. ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Все основные меры предосторожности при использовании электрических приборов должны быть использованы, а также нижеследующие:

Перед использованием беговой дорожки обязательно ознакомьтесь с инструкцией.

**Опасно** – Для минимизации риска удара током:

Всегда отключайте тренажер от питания после использования, и перед чисткой.

**Предупреждение** – Чтобы снизить риск ожогов, огня, ударов током или причинения ущерба третьим лицам:

1. Не оставляйте тренажер без присмотра, во время его работы. Отключите тренажер если он не используется, а также в момент снятия или установки каких-либо деталей.
2. Перед использованием тренажера, сначала встаньте на него, а затем включите. Не включайте тренажер перед тем как встать на него.
3. **Чтобы избежать любой опасности, строгий присмотр требуется при использовании тренажера инвалидами, лицами с ограниченными возможностями (включая детей) или людей с недостаточными знаниями и навыками. Держите тренажер в недоступном для детей месте.**
4. Строгий присмотр требуется, когда тренажер используется детьми, инвалидами и людьми с ограниченными возможностями или рядом с ними.
5. Неправильное или чрезмерное использование тренажера может повредить здоровью.
6. Используйте тренажер только по его прямому назначению, как описано в руководстве. Производитель не рекомендует любые дополнения к этому тренажеру.
7. Никогда не используйте тренажер, в случае если имеются повреждения кабеля питания, или розетки, а также, если тренажер работает некорректно, имелось соприкосновение с водой или тренажер был поврежден. Верните тренажер в сервисный центр для его осмотра и ремонта.
8. Не переносите тренажер, используя провод вместо ручки.
9. Держите шнур вдали от горячих поверхностей.
10. Никогда не используйте тренажер при закрытых воздушных отверстиях. Держите воздушные отверстия свободными от линта, волос и т.п.
11. Никогда не помещайте посторонние предметы в отверстия тренажера.
12. Не используйте на улице.
13. Оборудование должно быть установлено на устойчивой основе и должным образом выровнено.
14. Сохраняйте безопасную область в 2,000мм x 1,000мм позади оборудования.
15. Не используйте тренажер, если в помещении использовались любые аэрозоли, или в помещении с регулируемым кислородом.

- 
16. Чтобы отключить тренажер, переключите режим на «Выкл./OFF», потом отключите тренажер от розетки.
  17. Включайте тренажер только в розетку с заземлением.
  18. Если тренажер является складным, когда пользователь заканчивает работу с ним, угол наклона беговой дорожки должен быть возвращен в исходную позицию.
  19. В момент использования тренажера, он не может быть в сложенном состоянии.
  20. **Максимальный вес пользователя 140 кг.**

**Замечание**— Если тренажер имеет складную функцию, перед тем как сложить его, убедитесь что угол наклона возвращен к 0 (при складывании, это позволит избежать столкновения рам между собой)

### ◆ **Инструкция по управлению тренажером**

Когда Вы готовы к использованию тренажера, не вставляйте на беговое полотно. Прежде, чем начать работу на тренажере, сначала включите питание, возьмитесь за перила и затем ступите на тренажер. Встаньте на полосы защиты и затем нажмите "НАЧАЛО/START" для включения движения. Когда мотор работает на низкой скорости, поставьте ноги в центр дорожки. Не забудьте пристегнуть клипсу от кнопки безопасности на панели, которая заставит тренажер остановиться немедленно, если Вы упадете или почувствуете себя некомфортно. Не пытайтесь начать работу на тренажере на высокой скорости и прыжке на дорожку. Если произошла чрезвычайная ситуация, Вы можете опереться на передние или боковые перила и переместить Ваши ноги от бегового полотна к полосам защиты.

## **3. ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ**

Этот тренажер должен быть заземлен. Если происходит сбой или авария, заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы снизить риск удара током. Этот тренажер оборудован шнуром, имеющим заземляющий проводник и

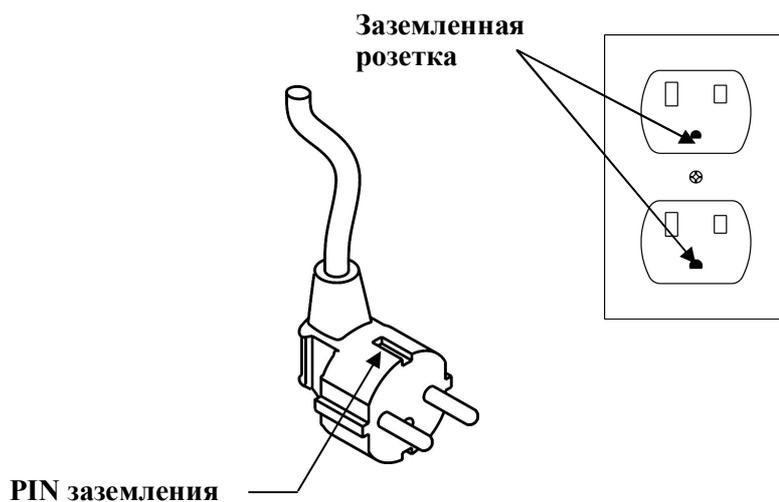
---

штепсель заземления. Штепсель должен быть включен в соответствующую розетку, которая должным образом установлена и заземлена в соответствии со всеми местными законами и постановлениями.

**ОПАСНО** – Неподходящая связь заземляющего проводника может привести к риску удара током. Согласуйте с компетентным электротехником, если Вы сомневаетесь относительно правильности заземления тренажера. Не видоизменяйте штепсель, предоставляющийся с тренажером - если он не будет соответствовать розетке; пригласите электротехника для установки требуемой розетки.

Этот продукт предназначен для использования на 100V электрической сети с и имеет штепсель заземления, который похож на штепсель, указанный на иллюстрации в руководстве. Удостоверьтесь, что продукт связан с розеткой, имеющей ту же самую конфигурацию, что и штепсель. Никакой адаптер не должен использоваться с этим продуктом.

**Схема  
Метод заземления**



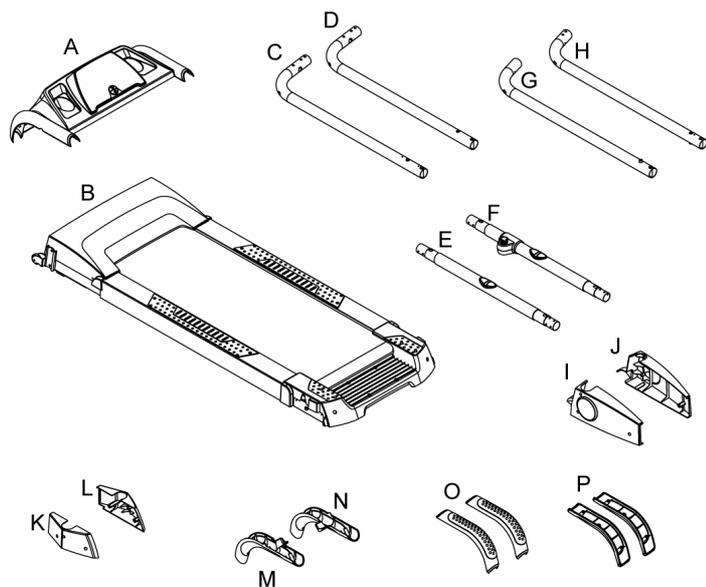
## 4. Контрольный лист предварительной сборки

### Инструкция по деталям тренажера

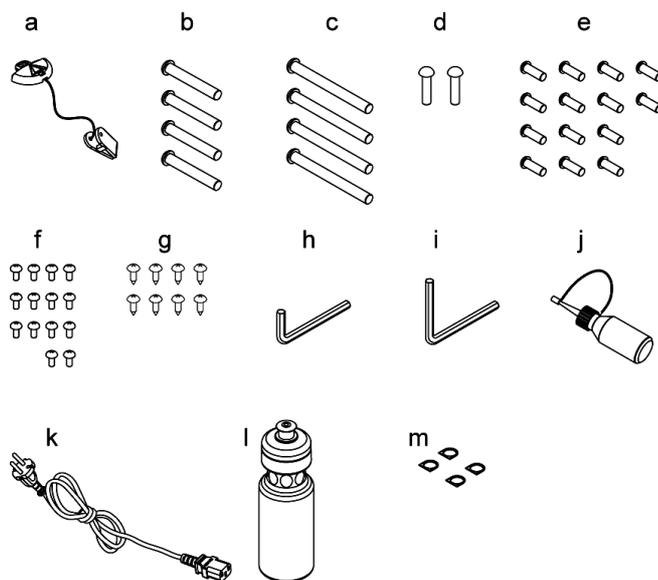


1. Этот тренажер может выявлять показания пульса. Когда Вы занимаетесь на тренажере, разместите нагрудный датчик на грудной клетке, таким образом, Вы сможете наблюдать данные в окне показаний пульса.

№	Описание	Кол-во
A	Компьютер	1
B	Рама	1
C	Левый поручень (Передняя Секция)	1
D	Правый поручень (Передняя секция)	1
E	Левый поручень (Средняя Секция)	1
F	Правый поручень (Средняя Секция)	1
G	Левый поручень (Задняя секция)	1
H	Правый поручень (Задняя секция)	1
I	Передний боковой защитный кожух рамы (левый)	1
J	Передний боковой защитный кожух рамы (правый)	1
K	Задний боковой защитный кожух рамы (левый)	1
L	Задний боковой защитный кожух рамы (правый)	1
M	Нижний защитный кожух поручня (левый, передний)	1
N	Нижний защитный кожух поручня (правый, передний)	1
O	Задний защитный кожух перила (верхний)	2
P	Задний защитный кожух перила (нижний)	2

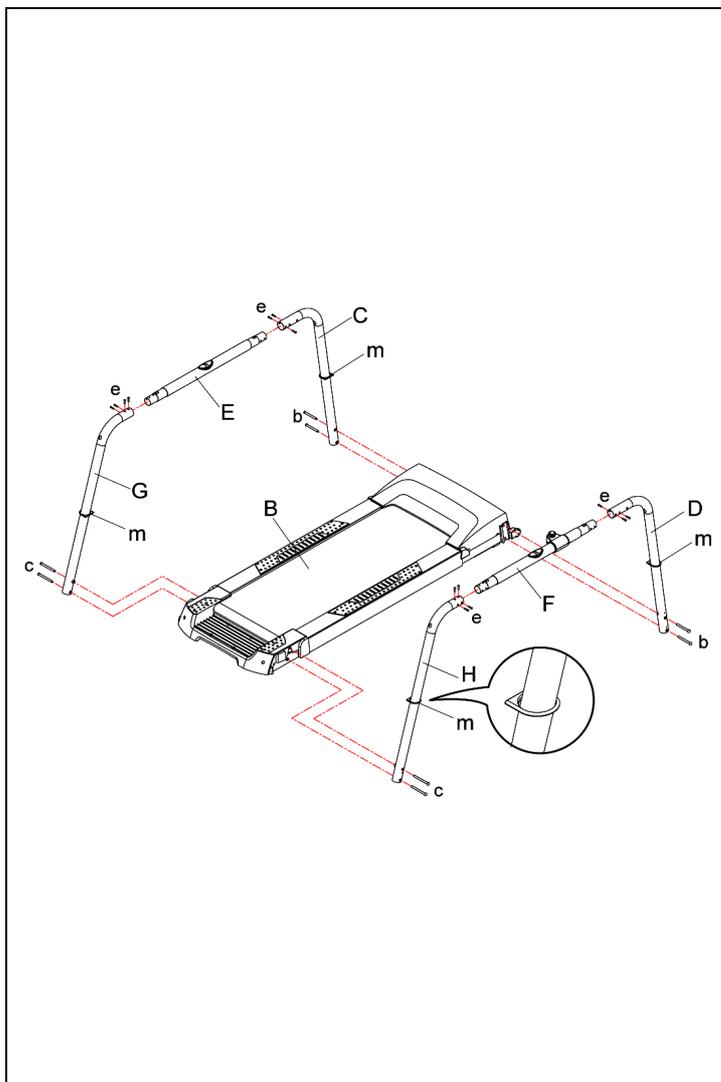


№	Описание	Кол-во
a	Ключ безопасности/клипса	1
b	Болт M10xP1.5x60(15мм)	4
c	Болт M10xP1.5x70(25мм)	4
d	Болт M8xP1.25x70	2
e	Болт M8xP1.25x15	14
f	Винт M5xP0.8x12	14
g	Винт Ø4x20	8
h	Шестигранник 5mm x 70mm x 70mm	1
i	Шестигранник 6mm x 80mm x 80mm	1
j	Силиконовая смазка	1
k	Шнур питания	1
l	Бутылка для воды	1
m	Резиновые заглушки для поручней	4



## 5. Пошаговая инструкция по сборке

1. Закройте срединения металлических труб поручня резиновыми заглушками (m), затем соедините левые перила (C E G), и зафиксируйте с помощью винта (e), после этого, затяните слева вертикально винтом (b c), и зафиксируйте на раме. (ссылайтесь на рисунок справа).
2. Закройте срединения металлических труб поручня резиновыми заглушками (m), затем соедините правые перила (D F H) и закрутите винтом (e), после этого, затяните справа вертикально винтом (b c), затем вытащите провод управления справа вертикально с резьбой направляющей, и фиксируйте справа вертикально на раму. (ссылайтесь на рисунок справа).
- (2.1. Прежде, чем закручивать винт (b, c), пожалуйста только вставьте винты в отверстия соединительного винта. После установки компьютерной панели в шаге 2 Вы можете закрутить винты (b, c)),
- (2.2. Чтобы избежать травм, эти действия должны совершаться вдвоем, и никогда не должны совершаться в одиночку.)
- (2.3 При вертикальной сборке один человек необходим, чтобы держать детали вертикально, и препятствовать падению.)

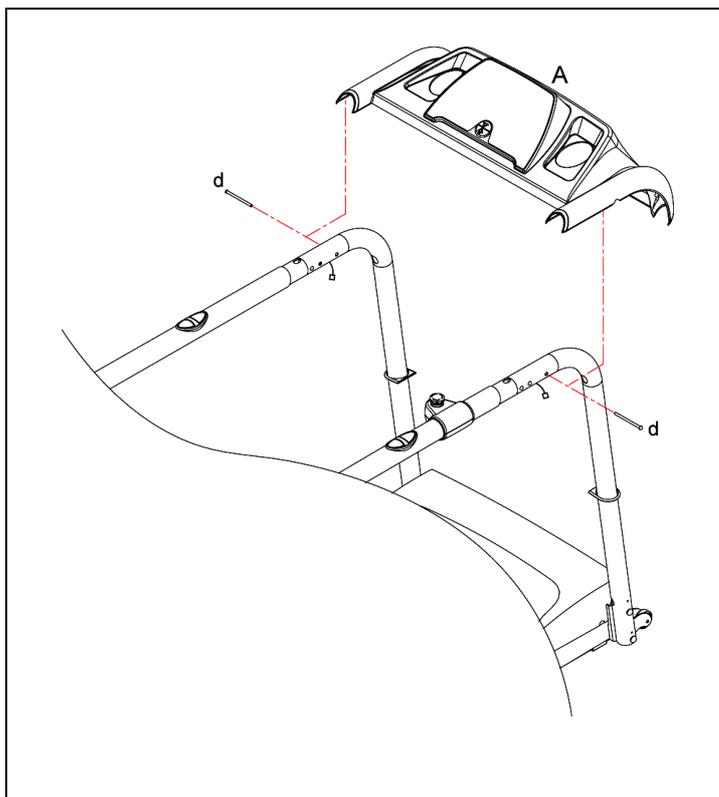


3. После зафиксировайте левую и правую вертикали, установите компьютер на раму как показано на рисунке, затем соедините контрольные провода и закрутите винтами (d, e).

Возможно: Соедините правые провода, если у тренажера нет колеблющегося ключа безопасности),

(Обратите внимание: при соединении проводов обратите внимание, соответствуют ли они правильному цвету.)

(3.1 Эти действие должны быть совершены вдвоем, во избежание травм).

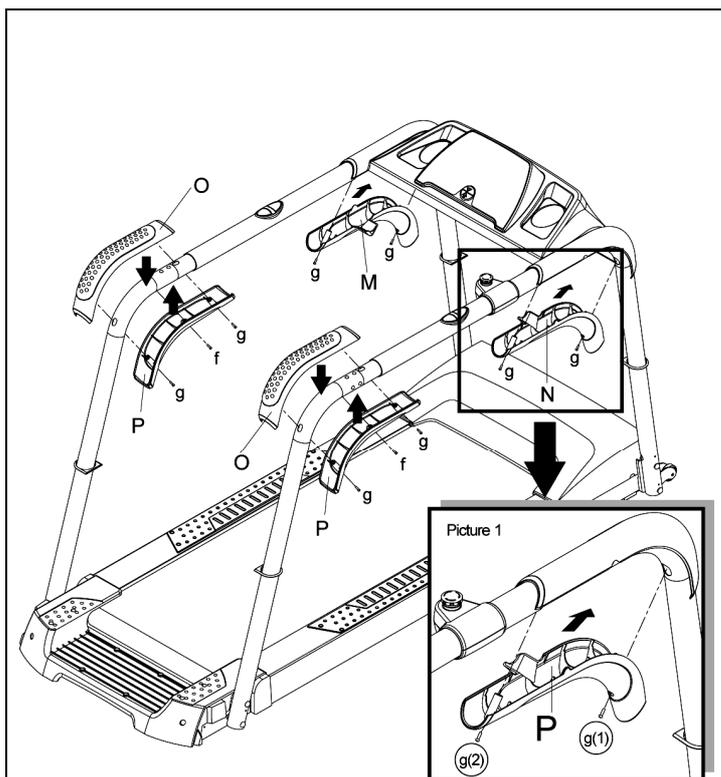


4. Установите декоративные покрытия (M, N, O, P) как показано на картинке справа, затем затяните винтами (f, g).

(4.1) Пожалуйста, затяните сперва винт g (1) потом винт g (2). Закрутите винты в наклонном положении как показано на Рисунке 1.)

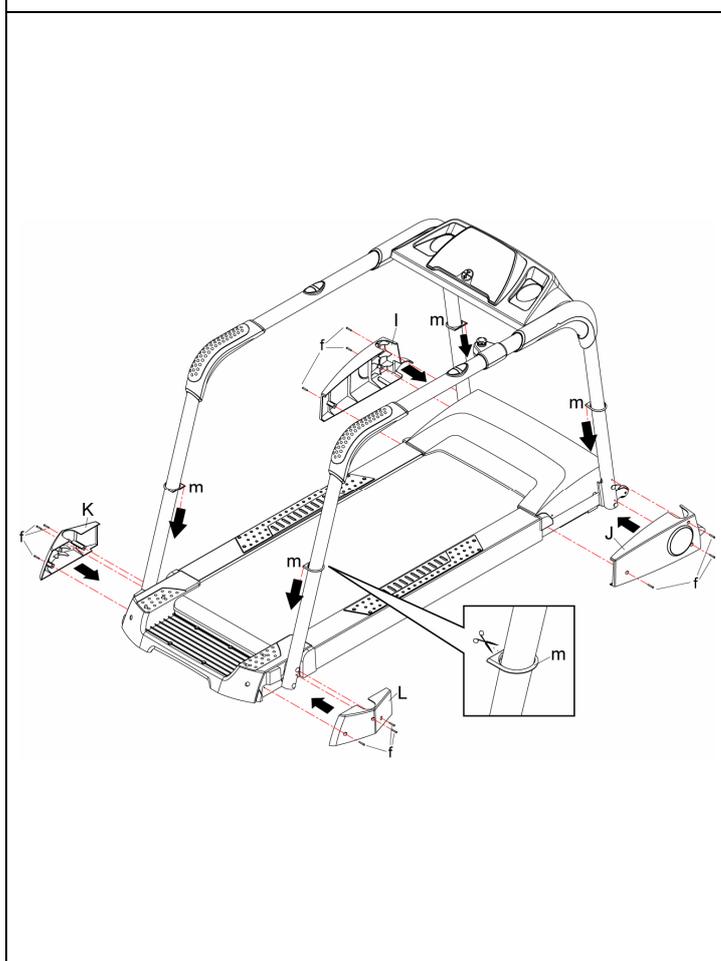
(4.2. При сборке переднего декоративного покрытия поручня провода должны быть помещены в покрытие (M, N), также не должны быть наружу.

(4.3. При фиксации винтов удостоверьтесь, что не повредили контрольные провода в трубе)



5. После завершения предыдущих шагов вставьте (m) в нижний поручень, и соберите все защитные кожухи рамы, сопоставив с рисунком, затем закрутите винты (f), теперь сборка завершена.

**P.S.** Если рама теперь полностью собрана, но она не покрыта резиновой трубкой (m). Вы можете использовать ножницы, чтобы обрезать резиновую трубку (m), затем надеть ее.



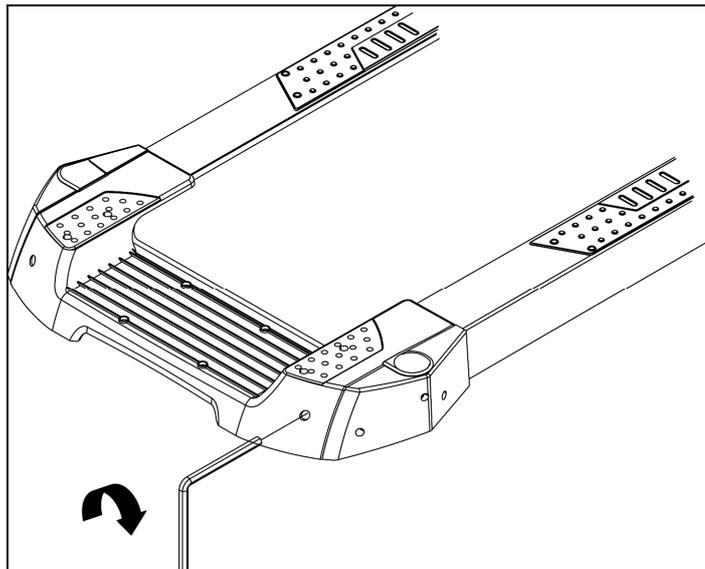
---

## 6. Правильное содержание оборудования

1. Если бегущее полотно имеет тенденцию съезжать от центра, во время работы, остановите тренажер. Возьмите универсальный шестигранник и подкрутите болт в задней левой торцевой заглушке. Если бегущий ремень двигается в правую сторону, закрутите болт на 1/4 поворота (по часовой стрелке). То же самое направо. Включите тренажер после завершения регулировки. Если очевидного эффекта нет, попробуйте повторить шаги описанные выше. Не используйте тренажер, пока бегущее полотно не будет возвращено в нормальное положение относительно центра.

(1.1. Эти действия очень важны, если вы обнаружили отклонение бегущего полотна, убедитесь что верна следовали всем инструкциям, описанным выше.

(2.2. Полотно может переместиться от центра из-за веса пользователя и беговых условий. Полотно не должно быть снято, пока оно не трется о внешние детали.)



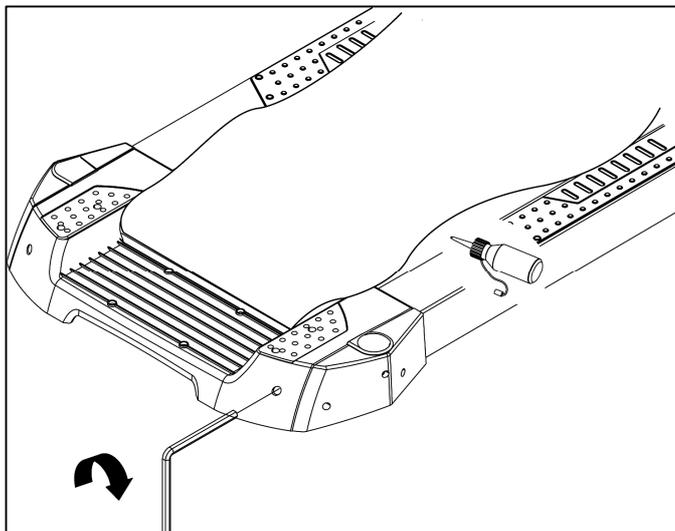
2. Основываясь на частоте использования, рекомендуется использовать временную диаграмму, чтобы применять смазку на основании. Первый универсальный шестигранник используется, чтобы отвинчивать болты в торцевой заглушке. Потяните основание вверх. Нанесите немного смазки и распределите ее на центре основания. После нанесения смазки поместите полотно в центр структуры, затем закрепите, должным образом, болтом. Следуйте за вышеупомянутой процедурой регулирования полотна, чтобы убедиться в правильности установки полотна.

(Ps. Если полотно двигается не гладко, необходимо смазать основание).

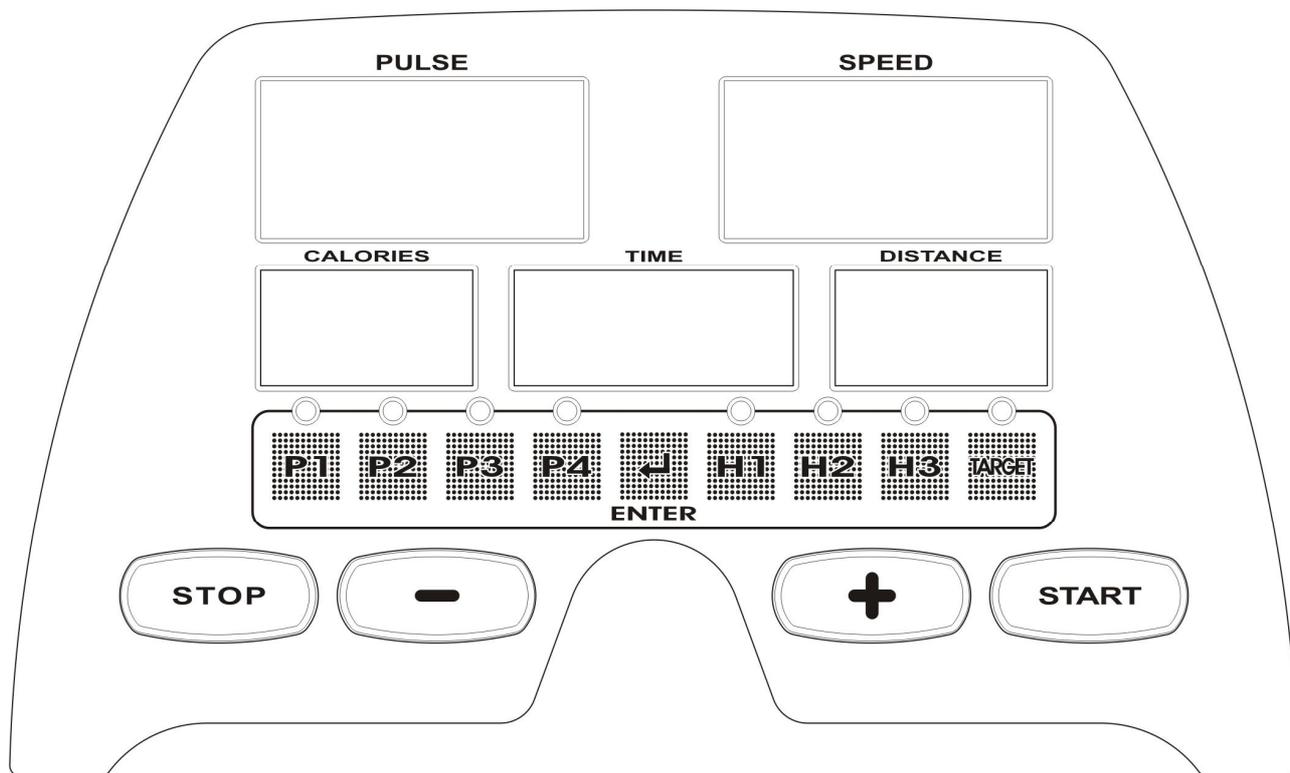
### Скорость и интервал обслуживания

Км/мили	Скорость	Время
Км.	6км/ч и меньше	1 год
	6~12км/ч	6 месяцев
	12км/ч и выше	3 месяца
Мили	4мили/ч и ниже	1 год
	4~8миль/ч	6 месяцев
	8миль/ч и выше	3 месяца

Заметьте: Такое обслуживание предназначено для домашнего использования.  
Если тренажер используется для бизнеса, предложите, чтобы каждый тренажер исследовался каждый месяц.



## 7. Инструкции по управлению компьютером



### I. Начало работы:

1. При включении, окно «Time» показывает вес по умолчанию 70 кг., В этот момент пользователь может нажать кнопку переключения скорости SPEED UP DOWN, диапазон веса от 23 кг. до 130 кг. Это значение должно быть переустановлено после включения тренажера или в случае если ключ безопасности вынут, после установки, нажмите ENTER, чтобы войти в состояние готовности. Эти настройки будут необходимы для подсчета калорий.
2. При включенном состоянии, когда окно TIME показывает Вес по умолчанию в 70 кг., если вам не требуется делать какие-либо настройки, нажмите кнопку START , для начала работы или STOP для выхода в режим ожидания.
3. В режиме ожидания, пользователь может нажать сразу кнопку START, и в течении 3 секунд отсчета и может начать работу в ручном режиме на самой низкой скорости. Нажимайте кнопки SPEED UP или DOWN для уменьшения или увеличения скорости.
4. В процессе упражнений, если вы нажмете STOP, чтобы попасть в режим Паузы, на окне TIME появится слово STOP.
5. В режиме Пауза, если вы не включите тренажер в течение 5 мин., он будет переведен в режим ожидания автоматически.
6. Находясь в режиме Пауза, удерживайте кнопку STOP в течение 3 сек., и тренажер

---

перейдет в режим ожидания.

7. После того как Программа заработала, окно TIME покажет END и вернется в режим ожидания в течении 30 сек.
8. Когда окно TIME показывает END, окно SPEED показывает среднюю скорость, окно PULSE будет показывать средний показатель пульса.
9. Если беспроводной сигнал пульса будет обнаружен, то функция пульса отдаст приоритет этому значению.
10. Система автоматически напомнит пользователю о необходимости смазки, по достижению необходимой дистанции, система напомнит Вам добавить смазку (по достижению каждых 2000 км будет напоминать о смазке. В режиме ожидания, окно TIME будет показывать масло/ OIL в течении 5 секунд и перейдет в реальный режим ожидания. После нанесения смазки, пожалуйста удерживайте кнопку ускорения и уменьшения скорости в течении 5 сек, чтобы перезагрузить калькулятор, и убрать надпись о смазке с экрана до достижения следующих 2000 км.
  11. Если вы хотите произвести плавную остановку, пожалуйста нажмите STOP один раз, чтобы пойти в режим Паузы и тренажер будет останавливаться, постепенно уменьшая скорость.
  12. Если Вы нажмете кнопку безопасности или вынете ее, то тренажер будет остановлен в ту же секунду.

## II. Настройка ПРОГРАММЫ:

Для установки доступны 4 ПРОГРАММЫ и 4 способа HRC, у каждой ПРОГРАММЫ есть 5 УРОВНЕЙ, если, Вы вручную регулируете скорость, когда ПРОГРАМА работает, ПРОГРАММА, которая будет использоваться, будет также увеличивать или уменьшать скорость.

1. P1~P4 это ПРОГРАММЫ, P5~P8 это HRC, функция HRC это план в 55%, 65%, 75% .
2. В режиме ожидания, если пользователь нажмет кнопку PROGRAM , окно (дистанции) DISTANCE будет показывать (уровень) LEVEL, L1~L5, окно (скорости) SPEED будет показывать первый уровень скорости для этого (уровня) LEVEL Программы. Окно (времени) TIME будет показывать значение по умолчанию 32 минуты (разброс в 20~99).
3. В этот момент нажмите кнопку (увеличение скорости) SPEED UP или (уменьшения) DOWN для выбора уровня L1~L5 или нажмите (ввод) ENTER, чтобы войти в дальнейшие настройки.
4. Выберите необходимый (уровень) LEVEL и нажмите кнопку (ввод) ENTER, затем

- 
- окно (время) TIME мигнет, потом вы можете установить время тренировки (шаг) STEP это 1), после выбора, нажмите кнопку (ввод) ENTER или кнопку START для начала работы.
5. В процессе настройки, пользователь может нажать STOP для отмены настроек и возвращения в режим ожидания.
  6. В процессе настройки, если вы нажмете на другую Программу. И только потом вы сможете зайти в настройку этой программы.
  7. Тренажер оборудован функциями (нагревание) WARM UP и (охлаждение) COOL DOWN. В процессе нагревания, или нахождения в модуле настройки Программы, если вы изменяете скорость, значение будет уменьшаться или увеличиваться и в следующих стадиях. В режиме (охлаждение) COOL DOWN, никаких изменений не может производиться, за исключением функции STOP.
  8. Всего в наличие есть 32 стадии Программ, Первые 3 это (нагревание) WARM UP, последние 3 (охлаждение) COOL DOWN, каждая по 3 минуты. Время настройки минус 6 минут, и оставшееся время предназначено для оставшихся 24 стадий.
  9. После того как Программа запущена, окно TIME будет показывать (завершение) END и мотор остановится.
  10. Когда Вы входите в настройку HRC 55 %. 65 %. 75%, показатель (возраста) AGE будет показан в окне (скорости) SPEED, значение (возраста) AGE по умолчанию 30, диапазон от 13~80, значение BPM будет показано в окне (пульса) PULSE. Нажмите кнопку ускорения SPEED UP DOWN, чтобы изменить значение возраста. Нажмите (ввод) ENTER, чтобы настроить время, значение (времени) TIME по умолчанию 20 мин., диапазон 5~99MIN, после установки, нажмите (ввод) ENTER или (начало) START, чтобы начать работу. Показатель BPM вычислен на основе следующей формулы  $(220 - \text{установленное значение возраста}) * \%$ . Когда Вы настраиваете (возраст) AGE, окно (времени) TIME покажет слово (возраст) AGE, установленное значение появится в мигающем окне (скорость) SPEED. Когда Вы будете устанавливать время, Окно (времени TIME), будет мигать со значением.
  11. Когда войдете в Основную настройку, установка значения (возраста) AGE, появится в окне (скорость) SPEED, значение возраста по умолчанию 30, диапазон от 13~80, значение BPM будет показана в окне пульса. Когда Вы настроите значение возраста, окно времени TIME покажет слово возраст AGE, установленное значение возраста, мигнет в окне скорости SPEED. Когда Вы будете устанавливать значение BPM, окно времени TIME покажет слово BPM, и оно мигнет в окне PULSE, когда Вы будете устанавливать время, окно времени TIME покажет и мигнет значением по умолчанию 20 мин., диапазон от 5~99 после установки, нажмите ввод ENTER или START, чтобы начать работу.

**12. Функция HRC должна использоваться только с нагрудным ремнем.**

---

**\*\* Пожалуйста обратитесь к нижеследующей диаграмме для того чтобы понять взаимосвязь**

---

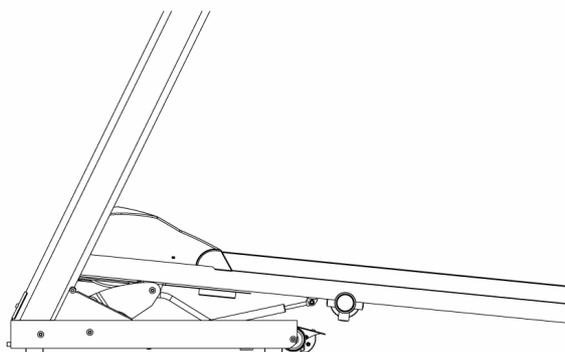
между возрастом AGE и ВРМ.

Возраст	ВРМ			Возраст	ВРМ			Возраст	ВРМ			Возраст	ВРМ		
	Н	Знач. по умолч.	L		Н	Знач. по умолч.	L		Н	Знач. по умолч.	L		Н	Знач. по умолч.	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				

◆ **Е6 / Е7 Функция наклонной поверхности**

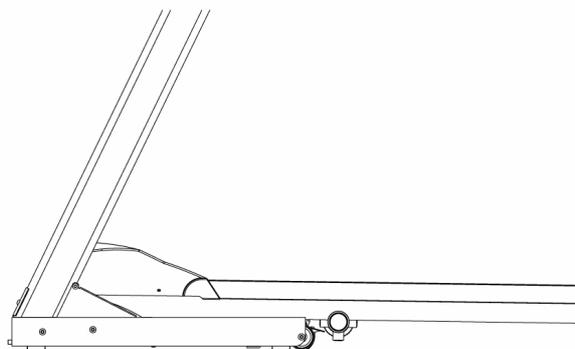
1. Перезапустите тренажер и появятся сигналы Е6 Е7 , пожалуйста, следуйте второму шагу.
2. Поднимите или опустите наклонную поверхность, чтобы протестировать, нормально ли работают мотор наклонной поверхности и провод передачи сигнала. Ключевые функции управления следуют ниже. Мы подчеркиваем, что Вы должны быть осторожными, при подъеме наклонной поверхности или опускании, чтобы избежать повреждения контроллера или мотора. Если действие по запуску двигателя наклонной поверхности не работает, пожалуйста, свяжитесь с производителем.

А. Когда угол наклонной поверхности тренажера находится на высокой позиции (как рисунок 1), в это время Вы должны нажать кнопку STOP и задержать ее, затем нажать вниз DOWN одновременно. Удержите эти две клавиши одновременно 3~5 секунд, и мотор начнет снижение. Проверьте, изменится ли показатель работы мотора наклонной поверхности около окна информации об ошибках, с опусканием наклонной поверхности значение будет скорректировано к 100. Если показывает значение и наклонная поверхность изменяется, Вы можете отпустить клавиши, чтобы привести позицию наклонной поверхности к предустановленной.



(Рисунок 1)

- В. Когда угол наклонной поверхности тренажера находится на низкой позиции, как указано на рисунке 2. В это время Вы должны нажать STOP и удерживать кнопку, одновременно нажать кнопку вверх UP. Удерживайте эти две клавиши вместе на протяжении 3~5 секунд, и мотор наклонной поверхности начнет поднимать тренажер. Проверьте, изменилось ли значение наклона, около окна информации об ошибках, показатель будет скорректирован к 100. Для того чтобы вернуть позицию наклонной поверхности предустановленной, отпустите клавиши.



(Рисунок 2)

3. Если Вы попробовали вышеупомянутые шаги и все еще не можете понять правильное функционирование функции наклонной поверхности, пожалуйста, свяжитесь с технологическим представителем Вашего дилера. В это время Вы не должны использовать эту функцию. Чтобы пользователи управляли тренажером без использования функции наклонной поверхности, можно нажать STOP и придержать кнопку, затем нажать клавишу замедления (←). Удерживайте эти две клавиши в течение 3~5 секунд одновременно. Функция наклонной поверхности остановится на простой позиции и функция не сможет быть использована. Функция наклонной поверхности будет работать только после перезапуска тренажера. Таким образом, Вам следует отменить функцию наклонной поверхности снова, когда Вы будете использовать тренажер, до того момента, пока проблема не будет решена.

\*\* Если есть информация о каких-либо ошибках, обратитесь к производителю.



P1 LEVEL1																																
STEP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
P1 LEVEL2																																
STEP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1
P1 LEVEL3																																
STEP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	
P1 LEVEL4																																
STEP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED	3	5	5	7	7	7	7	7	7	5	5	3	5	5	7	7	7	7	7	7	5	5	3	5	5	7	7	7	7	5	5	3
P1 LEVEL5																																
STEP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED	3	5	7	8	8	8	8	7	7	5	5	3	5	7	8	8	8	8	7	7	5	5	3	5	7	8	8	7	7	5	5	3

P2 LEVEL1																																
STEP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1
P2 LEVEL2																																
STEP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1
P2 LEVEL3																																
STEP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED	1	1	1	3	3	5	5	5	3	3	1	1	1	3	3	5	5	5	3	3	1	1	1	3	3	5	5	3	3	1	1	1
P2 LEVEL4																																
STEP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED	1	3	3	5	7	7	7	5	5	3	3	1	3	3	5	7	7	7	5	5	3	3	1	3	3	5	7	7	5	3	3	1
P2 LEVEL5																																
STEP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED	1	3	5	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1	3	5	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1	3	5	7	7	5	3	1

P3 LEVEL1																																
STEP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED	1	1	1	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	1
P3 LEVEL2																																
STEP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED	1	1	1	1	3	3	1	5	5	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	1	1	1
P3 LEVEL3																																
STEP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED	1	1	1	3	3	1	5	5	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	3	1	1
P3 LEVEL4																																
STEP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED	1	3	3	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	1
P3 LEVEL5																																
STEP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED	3	3	5	7	7	5	7	7	5	7	7	5	7	7	5	7	7	5	7	7	5	7	7	5	7	7	5	7	7	5	3	1

P4 LEVEL1																																	
STEP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
SPEED	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	1
P4 LEVEL2																																	
STEP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
SPEED	1	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	1
P4 LEVEL3																																	
STEP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
SPEED	1	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	6	6	6	6	6	6	6	3	1
P4 LEVEL4																																	
STEP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
SPEED	1	3	4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	7	7	7	7	7	7	4	1
P4 LEVEL5																																	
STEP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
SPEED	1	4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	7	7	7	7	7	7	4	1