



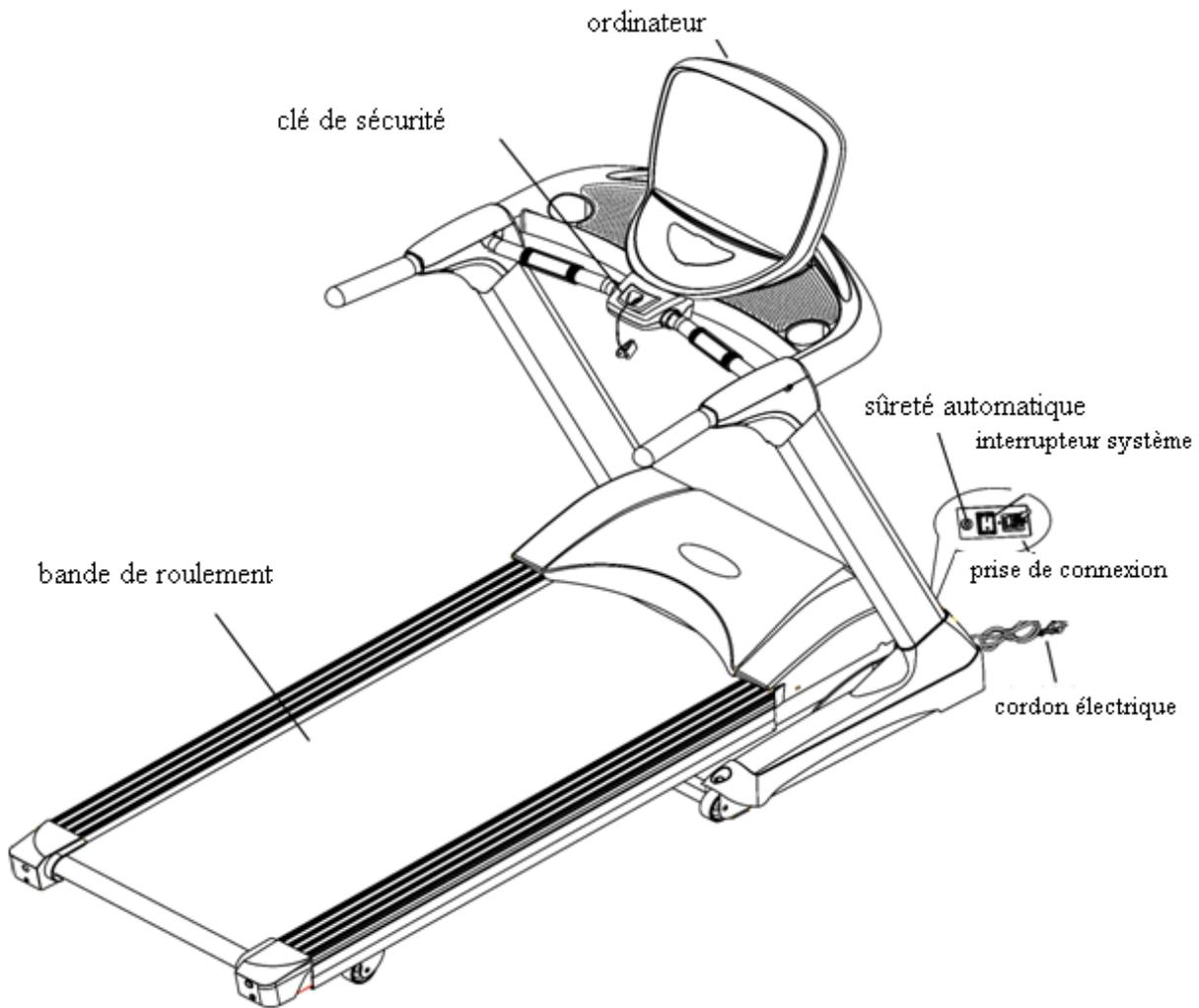
TAPIS ROULANT VPS RUNNER I

(925HAB2HS1N1)

MANUEL D'UTILISATION



1. DESCRIPTION DE L'APPAREIL





2. PRINCIPALES INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Lors de l'utilisation de cet appareil, il convient d'appliquer les mesures de sécurité fondamentales, en ce compris les instructions suivantes. Veuillez donc lire attentivement les instructions exposées dans le présent manuel avant d'utiliser l'appareil.

Danger

Pour éviter tout risque de choc électrique, débranchez toujours la prise immédiatement après avoir utilisé l'appareil ou avant de le nettoyer.

Avertissement

Nous vous conseillons d'observer les recommandations suivantes aux fins de minimiser les risques de brûlure, incendie, choc électrique ou blessure physique :

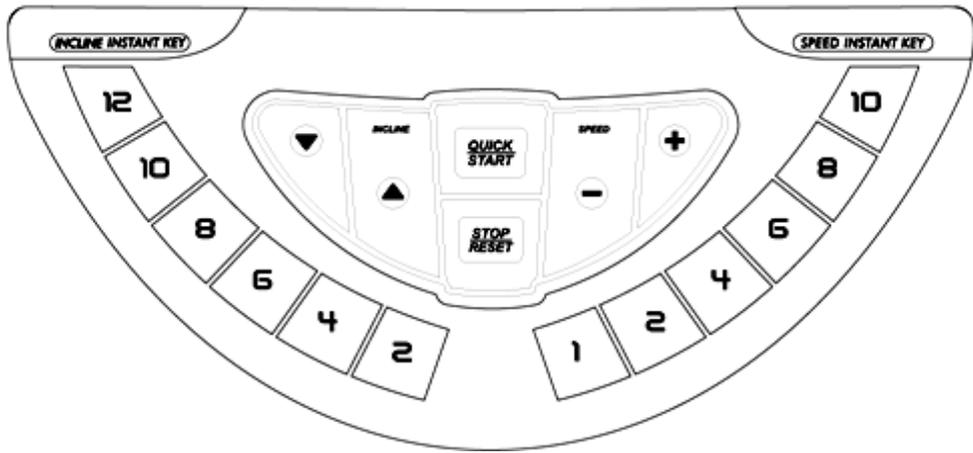
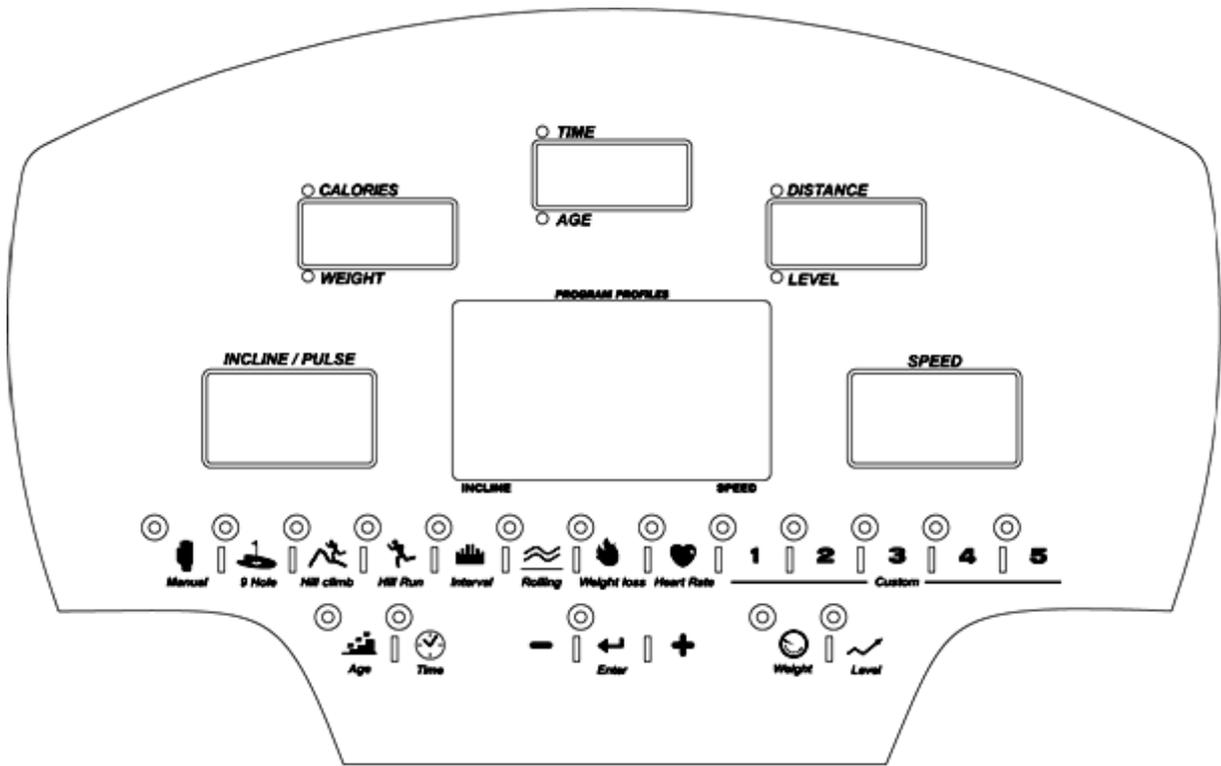
1. Ne jamais laisser un appareil branché sans surveillance. Enlever la prise lorsque l'appareil n'est pas utilisé.
2. L'utilisation de l'appareil par des enfants, des moins-valides ou des personnes non familiarisées impose une surveillance attentive.
3. L'utilisation de cet appareil doit se faire conformément aux prescriptions du présent manuel. N'utiliser que les accessoires recommandés par le fabricant pour prévenir le danger et éviter les accidents.
4. Ne jamais mettre en fonction l'appareil avec un cordon électrique ou une prise électrique endommagée. Contacter le fournisseur en cas de doute quelconque au sujet d'une défectuosité technique.
5. La sécurité électrique de cet appareil n'est garantie que si celui-ci est raccordé à un dispositif de mise à la terre installé conformément aux prescriptions. Il est important que vous contrôliez cet aspect et, en cas de doute, fassiez réaliser une inspection par une personne qualifiée. VPS ne peut être tenu pour responsable de dommages résultant de l'absence ou de la défectuosité du dispositif de masse.
6. Ne jamais utiliser le cordon électrique pour saisir l'appareil en vue de le déplacer.
7. Prévenir tout contact entre le cordon électrique et des surfaces humides.
8. Ne pas utiliser l'appareil si des orifices de celui-ci sont bouchés. Maintenir les orifices de ventilation exempts de cheveux, poussière, etc.
9. Ne jamais laisser tomber d'objet dans les orifices.
10. Utiliser l'appareil à l'intérieur uniquement.
11. Ne pas utiliser l'appareil dans des locaux où il est fait usage d'aérosol où dans lesquels la teneur en oxygène est trop basse.



12. Ne jamais débrancher l'appareil ou enlever la prise avant d'avoir mis l'appareil hors service selon la procédure normale.
13. Cet appareil ne peut être raccordé au réseau électrique avec une rallonge. La sécurité de l'appareil n'est pas garantie en cas d'emploi de ce type de dispositif. Danger de surchauffe !
14. Ne rabattre les bandes de roulement rabattables qu'après avoir replacé la rampe en position initiale.
15. La bande de roulement ne peut être rabattue lorsqu'elle est en fonction.
16. Cet appareil n'est pas adapté à un usage professionnel.
17. Les réparations non effectuées par une personne compétente sont sources de danger pour l'utilisateur. La responsabilité de VPS ne peut être engagée le cas échéant. Ne faire effectuer les réparations que par VPS ou par des techniciens désignés par VPS ayant reçu une formation.

Remarque : ne replier la bande de roulement que lorsque l'indicateur d'inclinaison est en position "0".

3. INSTRUCTIONS DE L'ORDINATEUR



I. Écran initial (Start Display)

1. À l'allumage, l'écran LCD affiche le symbole du battement d'un cœur sur fond bleu. Lorsque la clé est débranchée, toutes les fenêtres affichent "----" et l'écran bleu affiche une flèche orientée vers le bas. Une fois la clé de sécurité rebranchée, l'écran bleu affiche "KGS" (pour afficher l'unité de réglage). La fenêtre d'entrée des données relatives au poids clignote et affiche une valeur pré-réglée de 70 kg. Le poids de l'utilisateur à introduire dans l'ordinateur doit se situer entre 23 et 130 kg. La petite lampe située dans la zone poids est allumée. Pour terminer la programmation ou ne rien programmer dans la configuration (settings), appuyer sur . La fenêtre principale va alors retourner à l'écran initial et la fenêtre LCD afficher un cœur battant. L'introduction du poids dans les données de configuration sert à ajuster le calcul de la consommation de calories. Cette valeur doit être réintroduite lorsque l'on relance la bande de roulement. Il est possible de s'entraîner sans adapter cette valeur.
2. Lorsque la clé est retirée, tous les écrans affichent "----" et si la bande de roulement est en fonction au moment où la clé est retirée, elle s'arrête de manière sécurisée. Lorsque l'on réintroduit la clé, un signal retentit et la bande revient à l'écran initial (voir étape 1).
3. Pendant la programmation, la fenêtre PULSE va ordinairement afficher "HP". Lorsque la bande de roulement se met en action, cette fenêtre affiche la valeur relative aux battements cardiaques.

II. Instruction d'utilisation :

1. Pour un départ rapide, appuyer sur START. La bande de roulement va commencer à défiler à 0,8 km/h.
2. Appuyer sur  pour accéder au mode configuration.
3. Attention : si l'on enlève la clé de sécurité puis qu'on la réintroduit, l'ordinateur va redémarrer et il faut alors réintroduire toutes les données (hard reset).
4. Si l'on appuie sur le bouton "STOP" pendant environ 3 secondes, l'ordinateur va redémarrer depuis le début et il faudra réintroduire toutes les valeurs (reset normal).

III. Mode programme :

1. Modalités de programmation : régler l'interrupteur sur LEVEL. La mention L1~L10 va apparaître sur l'écran. Appuyer sur  ou  pour introduire les données. Appuyer sur  pour programmer la durée. La durée pré-réglée est de 30 min. La fourchette de réglage va de 20 à 99 min. par étape de 1.

Appuyer sur  une fois la durée introduite. Si l'on appuie immédiatement sur , l'appareil va se mettre en marche et les autres réglages correspondront aux valeurs par défaut. Lors du réglage de la pente et de la vitesse, l'affichage commence avec la valeur la plus basse. L'ordinateur va afficher le résumé du programme choisi sur l'écran LCD.

2. Fonction WARM UP & COOL DOWN :
La fonction WARM UP ou le mode de programmation permettent de régler la vitesse et la pente ; la valeur augmente ou diminue au cours de la période suivante. Lorsque la fonction COOL DOWN s'applique, il n'est plus possible de régler l'inclinaison et la vitesse. La fonction STOP est la seule qui puisse être actionnée à ce moment.
3. Il y a 30 niveaux de programme différents. Les trois premiers sont destinés à la fonction WARM UP et les trois derniers à la fonction COOL DOWN (durée de 3 minutes à chaque fois).
4. Le programme 9 HOLES n'inclut pas de périodes WARM UP et COOL DOWN. Une fois la distance de 3,5 km parcourue, la bande va s'arrêter, la pente va revenir en position 0 et l'indication END va apparaître sur l'écran.

IV. Manuel de programmation :

Mode manuel

1. Si l'on appuie sur , l'ordinateur attend 3 secondes, après quoi le moteur s'enclenche et amène l'appareil à une vitesse de 0,8 km/h. L'écran LCD affiche une piste dans un cercle, chaque tour équivalant à 400 m (soit la longueur d'une piste d'athlétisme).
2. La vitesse peut être adaptée par tranches de 0,1 km/h à l'aide du bouton  ou  de la console ou des barres d'appui sur le côté droit. On peut également utiliser les boutons de réglage de la vitesse situés sur le côté droit de la console (1, 2, 4, 6, 8, 10 km/h).
3. L'inclinaison peut s'adapter par tranches de 1 à l'aide des boutons  ou  situés sur le côté gauche de la console ou des barres d'appui sur le côté gauche. On peut également utiliser les boutons de réglage de la vitesse situés sur le côté gauche de la console (2, 4, 6, 8, 10, 12).
4. Courir avec ou sans programmation de durée :
(1) Si une durée est programmée, celle-ci va s'écouler à rebours jusqu'au moment où le chronomètre affiche 0 :00. La bande va alors s'arrêter automatiquement.



- (2) Si aucune durée n'est programmée, le temps va s'écouler chronologiquement de 0:00 à 99:00 minutes. Lorsque le chrono affiche 99:00, la bande s'arrête automatiquement.
5. Si l'utilisateur fait usage d'un appareil de mesure de la fréquence cardiaque pendant son entraînement, la fréquence s'affiche dans la fenêtre d'inclinaison.
 6. Si l'on appuie sur "STOP", tous les moteurs s'arrêtent et la mention "PAUSE" apparaît sur l'écran. Si l'on appuie de nouveau sur , on redémarre le moteur après un décompte de 3 secondes. Attention : la bande repart immédiatement à la vitesse qui était la sienne au moment où l'utilisateur a appuyé sur STOP (ex : si l'utilisateur stoppe l'appareil alors que la bande défilait à 8 km/h, celle-ci repartira à 8 km/h lorsqu'il appuie de nouveau sur START). L'inclinaison reste identique également.
 7. Si l'on maintient le bouton STOP appuyé pendant 3 secondes, l'ordinateur entame une procédure de redémarrage totale et toutes les données introduites sont perdues (procédure de reset).
 8. La durée préprogrammée est de 0 et la fourchette est de 20~99. Lorsque la durée indiquée est de 20, il est possible de la modifier à l'aide des boutons  ou  par tranches de 1. Si vous diminuez, la durée redescend immédiatement à 0.

Mode programme

En configuration start/ready, appuyer sur PROGRAM pour entrer les données.

1	Manu	Durée : 0 min	Fourchette 20~99 min	Modif. par 1 min
2	Inclinaison	Niveau : 1 100 mètres en fonction de la distance	Fourchette 1~10	Modif. par 1
3	Mode climb	Niveau : 1 Durée : 30 min	Fourchette 1~10 Fourchette 20~99 min	Modif. par 1 Modif. par 1 min
4	Mode run	Niveau : 1 Durée : 30 min	Fourchette 1~10 Fourchette 20~99 min	Modif. par 1 Modif. par 1 min
5	Interval	Niveau : 1 Durée : 30 min	Fourchette 1~10 Fourchette 20~99 min	Modif. par 1 Modif. par 1 min
6	Walking	Niveau : 1 Durée : 30 min	Fourchette 1~10 Fourchette 20~99 min	Modif. par 1 Modif. par 1 min
7	Weight loss	Niveau : 1 Durée : 30 min	Fourchette 1~10 Fourchette 20~99 min	Modif. par 1 Modif. par 1 min
8	RC	Fonction HRC	Fourchette 20~99 min	Modif. par 1 min

Ce programme nécessite le port d'une ceinture thoracique (option).

Avec ce programme, l'entraînement se fait sur la base de la fréquence cardiaque. Lors du cardio-entraînement, la pente et la vitesse se stabiliseront en vue d'approcher la fréquence cardiaque programmée. Lorsque ce mode est sélectionné, l'ordinateur va demander les données suivantes :



1. La lampe de l'âge clignote. Appuyer sur ou pour introduire l'âge et confirmer avec . L'âge programmé par défaut est de 30 et peut être modifié dans une fourchette de 13 à 80 ans par tranches de 1.

2. Appuyer sur . L'indicateur PULSE clignote et l'ordinateur demande d'introduire une valeur de fréquence cardiaque. Cette valeur maximale dépend de l'âge de l'utilisateur. La valeur est automatiquement adaptée en fonction de l'âge (voir également le tableau en annexe). Sélectionner les valeurs usuelles indiquées dans le tableau. Appuyer sur ou pour adapter la valeur de fréquence cardiaque. S'il n'est pas nécessaire de modifier, appuyer sur . C'est alors la valeur par défaut qui s'applique, passer alors à l'étape suivante.

3. La zone TIME clignote. Entrer la durée souhaitée, appuyer sur ou pour adapter la durée ou appuyer directement sur pour enclencher le décompte.

** le tableau ci-dessous indique les rapports âge/fréquence cardiaque pour la fonction HRC de cet appareil.

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				

P9, P10, P11, P12 et P13 sont des programmes que l'utilisateur peut personnaliser.

DURÉE : la durée par défaut est de 30 min, la fourchette est de 20~99 min (une tranche = 1 min).

PROGRAMME 30 niveaux au total (SE01~SE030), les valeurs par défaut sont les valeurs les plus basses.

RÉGLAGES : durée, programme valeurs exécutables (la durée peut être accomplie en 30 niveaux).

Une fois la durée programmée, appuyer sur  et introduire la vitesse et l'inclinaison. 30 niveaux peuvent être sélectionnés. Appuyer ensuite sur  après avoir accédé au module fonction (LEVEL LED et l'écran vont clignoter). Cette fonction permet de sélectionner le niveau de mouvement adapté (L1~L10). Appuyer sur  ou  pour modifier le niveau et confirmer avec . Une fois cette sélection achevée, la zone TIME va clignoter. Appuyer sur  ou  pour régler la durée d'entraînement. Appuyer sur  ou .

Messages d'erreur sur l'écran :

E 1 : la bande ne peut reproduire la vitesse

E 6 : dans la fourchette d'ADC, le moteur d'inclinaison ne fonctionne pas

E 7 : la pente est trop basse ou trop haute (excède la fourchette).

** Prendre contact avec le distributeur en cas de message d'erreur.

Note : l'appareil est doté d'une fonction de conversion des mesures système métrique/anglo-saxon.

Après avoir mis l'appareil en marche, appuyer pendant 10 secondes sur  dans la fonction START/READY.

Mentions apparaissant sur l'écran : 0 (système anglo-saxon)

1 (système métrique)

Appuyer sur  ou  pour faire votre choix et confirmer avec .

(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5
(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4
ELEVATION	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0
(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	7.5	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	7.5	6.5
(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	12.0	10.4



**ENKEL SNELHEID WIJZIGINGEN
INTERVAL**

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14									
niveau 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
	(KPH)	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
niveau 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
	(KPH)	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
niveau 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
	(KPH)	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
niveau 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
	(KPH)	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
niveau 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
	(KPH)	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
niveau 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
	(KPH)	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
niveau 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
	(KPH)	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
niveau 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
	(KPH)	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
niveau 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
	(KPH)	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
niveau 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
	(KPH)	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

**ENKEL SNELHEID WIJZIGINGEN
ROLLING**

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
niveau 1	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6
niveau 2	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4
niveau 3	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	4.0	4.5	4.0	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	6.4	7.2	6.4	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2
niveau 4	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.0	4.5	5.0	4.5	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	6.4	7.2	8.0	7.2	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0
niveau 5	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.5	5.0	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	8.8	8.0	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8
niveau 6	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6
niveau 7	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4
niveau 8	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.0	6.5	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	9.6	10.4	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2
niveau 9	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	10.4	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0
niveau 10	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5

(KPH) 4.0 4.8 5.6 7.2 8.8 10.4 12.0 12.8 13.6 12.8 13.6 12.8 13.6 12.8 13.6 12.8 13.6 12.8 13.6 12.8 13.6



**ENKEL SNELHEID WIJZIGINGEN
WEIGHT LOSS**

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
niveau 1	(MPH)	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5
	(KPH)	0.8	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	4.0	4.0	4.0	4.8	4.8	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0
niveau 2	(MPH)	0.5	1.0	1.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0
	(KPH)	0.8	1.6	2.4	4.0	4.0	4.0	4.8	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8
niveau 3	(MPH)	0.5	1.0	1.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5
	(KPH)	0.8	1.6	2.4	4.0	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6
niveau 4	(MPH)	1.0	1.5	2.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	4.8	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	7.2	8.0	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4
niveau 5	(MPH)	1.0	1.5	2.0	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	4.8	5.6	6.4	7.2	7.2	7.2	8.0	8.0	8.0	8.0	8.8	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2
niveau 6	(MPH)	1.0	1.5	2.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.5	5.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.0	8.0	8.8	8.8	8.8	8.8	9.6	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	8.8	8.0
niveau 7	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	6.0	5.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	7.2	8.0	8.8	8.8	8.8	9.6	9.6	9.6	9.6	10.4	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	9.6	8.8
niveau 8	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.0	5.5	6.0	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.5	6.0
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	8.0	8.8	9.6	9.6	9.6	10.4	10.4	10.4	10.4	11.2	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	10.4	9.6
niveau 9	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	7.0	6.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	8.8	9.6	10.4	10.4	10.4	11.2	11.2	11.2	11.2	12.0	12.0	12.0	12.0	11.2	11.2	11.2	10.4
niveau 10	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.5	7.0
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	8.8	10.4	11.2	11.2	11.2	12.0	12.0	12.0	12.0	12.8	12.8	12.8	12.8	12.0	12.0	12.0	11.2

Tableau :

MODIFIER LA VITESSE ET L'INCLINAISON