

بنام خدا

دستور العمل سیستم

**JOHNSON TERADMIL
T8000**

بخش ۵ : عملکرد دکمه های کنسول

Select : تائید سطوح برنامه و تعیین ضربان قلب.

Emergency stop : توقف اضطراری تمامی عملکرد سیستم.

Start : شروع برنامه و کار دستگاه.

Stop : توقف برنامه برای مدت ۵ دقیقه . بعد از اتمام زمان ذکر شده اگر فرمان دیگری صادر نشود سیستم بطور خود کار برنامه جاری را پاک می کند و اگر در طول این مدت کلید start زده شود دستگاه در حالت عملکرد برنامه قرار می گیرد.

Number : کلید اعداد برای دستیابی سریع به سرعت های مختلف و ضربان قلب.

Enter : تائید سرعت و ضربان قلب انتخاب شده.

Reset : کنسل کردن انتخاب قبلی.

. شروع سریع عملکرد ها :

کلید quick start را فشار دهید ، در این هنگام موتور با سرعت کم و ارتفاعی پایین با زمان ۲۰ دقیقه شروع به کار می کند

مد برنامه دستی (Manual):

- ۱- با فشردن کلید manual و سپس select کلمه انتخاب زمان روی صفحه نمایش ظاهر می شود.
- ۲- برای انتخاب زمان از کلید +/- speed یا $\uparrow \downarrow$ incline یا (کلید های اعداد و سپس Enter) و برای تائید زمان انتخاب شده از کلید select استفاده نمایید.
- ۳- کلید quick start را برای شروع برنامه فشار دهید.
- ۴- برای توقف برنامه از کلید Emergency stop استفاده نمایید.

Interval:

- ۱- با فشردن کلید interval و سپس select کلمه انتخاب سطح کارکرد روی صفحه نمایش ظاهر می شود.
- ۲- برای انتخاب سطح کارکرد از کلید +/- speed و سپس برای تائید از کلید select استفاده نمایید ، در این هنگام کلمه انتخاب زمان روی صفحه نمایش ظاهر می شود.
- ۳- برای انتخاب زمان از کلید +/- speed یا $\uparrow \downarrow$ incline یا (کلید های اعداد و سپس Enter) و برای تائید زمان انتخاب شده از کلید select استفاده نمایید.
- ۴- کلید quick start را برای شروع برنامه فشار دهید.
- ۵- برای توقف برنامه از کلید Emergency stop استفاده نمایید.

مد کاهش وزن: (WEIGHT LOSS)

- ۱- با فشردن کلید WEIGHT LOSS و سپس select کلمه انتخاب سطح کارکرد روی صفحه نمایش ظاهر می شود.
- ۲- برای انتخاب سطح کارکرد از کلید +/- speed و سپس برای تأیید از کلید select استفاده نمایید ، در این هنگام کلمه انتخاب زمان روی صفحه نمایش ظاهر می شود.
- ۳- برای انتخاب زمان از کلید +/- speed یا $\uparrow \downarrow$ incline یا (کلید های اعداد و سپس Enter) و برای تأیید زمان انتخاب شده از کلید select استفاده نمایید.
- ۴- کلید quick start را برای شروع برنامه فشار دهید.
- ۵- برای توقف برنامه از کلید Emergency stop استفاده نمایید.

مد چربی سوز: FAT BURN

- ۱- با فشردن کلید FAT BURN و سپس select کلمه انتخاب سطح کارکرد روی صفحه نمایش ظاهر می شود.
- ۲- برای انتخاب سطح کارکرد از کلید +/- speed و سپس برای تأیید از کلید select استفاده نمایید ، در این هنگام کلمه انتخاب زمان روی صفحه نمایش ظاهر می شود.
- ۳- برای انتخاب زمان از کلید +/- speed یا $\uparrow \downarrow$ incline یا (کلید های اعداد و سپس Enter) و برای تأیید زمان انتخاب شده از کلید select استفاده نمایید.
- ۴- کلید quick start را برای شروع برنامه فشار دهید.
- ۵- برای توقف برنامه از کلید Emergency stop استفاده نمایید.

مد دو کیلومتر: 5K RUN

- ۱- با فشردن کلید 5K RUN و سپس select کلمه انتخاب سطح کارکرد روی صفحه نمایش ظاهر می شود.
- ۲- برای انتخاب سطح کارکرد از کلید +/- speed و سپس برای تأیید از کلید select استفاده نمایید ، در این هنگام کلمه PRESS START روی صفحه نمایش ظاهر می شود.
- ۳- کلید quick start را برای شروع برنامه فشار دهید.
- ۴- برای توقف برنامه از کلید Emergency stop استفاده نمایید.

مد تعیین محدوده ضربان قلب : (TARGET HR)

- ۱- با فشردن کلید TARGET HR و سپس select کلمه تعیین ضربان قلب روی صفحه نمایش ظاهر می شود.
- ۲- برای تعیین ضربان قلب از کلید speed +/- یا $\uparrow\downarrow$ یا $\downarrow\uparrow$ یا (کلید های اعداد و سپس Enter) استفاده نمایید و سپس کلید select را فشار دهید در این هنگام کلمه انتخاب زمان روی صفحه نمایش ظاهر می شود.
- ۳- برای انتخاب زمان از کلید speed +/- یا $\uparrow\downarrow$ یا $\downarrow\uparrow$ یا (کلید های اعداد و سپس Enter) و برای تائید زمان انتخاب شده از کلید select استفاده نمائید.
- ۴- کلید quick start را برای شروع برنامه فشار دهید.
- ۵- سیستم ۳ دقیقه اول را برای گرم کردن اختصاص داده است و بعد از کار کرد ۵ دقیقه ای، دستگاه ارتفاعش به نصف خواهد رسید و سپس در ۲,۵ دقیقه آخر برنامه ارتفاع دستگاه به صفر خواهد رسید.
- ۶- اگر محدوده تعداد ضربان قلب دونه کمتر از ۵ یا بیشتر از ۲۰ پالس (مقدار تعیین شده توسط کاربر) باشد ، سیستم برای تنظیم ارتفاع لازم ضربان قلب دونه را هر ۳۰ دقیقه یک بار چک می کند.
- ۷- اگر محدوده تعداد ضربان قلب دونه کمتر یا بیشتر از ۲۰ پالس (مقدار تعیین شده توسط کاربر) باشد ، سیستم برای تنظیم ارتفاع لازم ضربان قلب دونه را هر ۱۰ دقیقه یک بار چک می کند.
- ۸- اگر محدوده تعداد ضربان قلب دونه کمتر یا بیشتر از ۱۰ پالس (مقدار تعیین شده توسط کاربر) باشد ، سیستم بوسیله زنگ هشدار دو صدای به دونه اعلان خطر می کند
- ۹- . اگر محدوده تعداد ضربان قلب دونه کمتر یا بیشتر از ۲۰-۲۵ پالس (مقدار تعیین شده توسط کاربر) باشد ، سیستم بوسیله زنگ هشدار سه صدای به دونه اعلان خطر می کند
- ۱۰- اگر محدوده تعداد ضربان قلب دونه بیشتر از ۲۵ پالس (مقدار تعیین شده توسط کاربر) باشد ، سیستم بصورت خودکار دستگاه را خاموش می کند.
- ۱۱- اگر دونه در هنگام دیدن احساس خوبی نداشت می باید از کلید Emergency stop استفاده نماید.

بخش ۶: نگهداری دستگاه

هنگامی که دستگاه ۵۰۰ کیلومتر کار کرده باشد چراغ اعلام نگهداری آن روشن می شود. این چراغ دارای دو رنگ قرمز و آبی می باشد. رنگ آبی برای اعلان نیاز به سرویس نگهداری و رنگ قرمز برای اعلان بازدید توسط تعمیر کار ماهر می باشد. برای خاموش کردن چراغ فوق کلید های SLOW و DOWN را به مدت ۳ ثانیه باهم فشار دهید.

تمیز کردن دستگاه:

برای پاک کردن دستگاه از پارچه نرم یا جارو برقی استفاده نمایید. هرگز از مواد حلال مانند تینر و... برای تمیز کردن تسمه و سایر قسمت های دستگاه استفاده نکنید.

تنظیم تسمه در مرکز:

بر اثر کار کرد دستگاه، تسمه آن ممکن است از مرکز خارج شده باشد که با آچار آلن مخصوص می توان تسمه را تنظیم نمود.

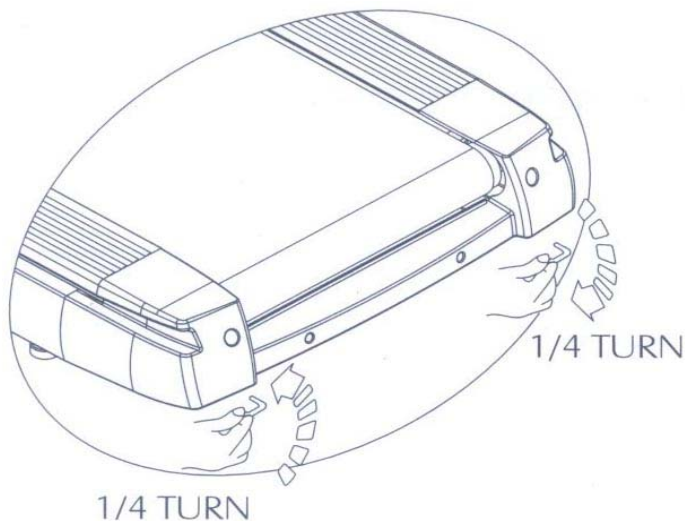
مراحل تنظیم تسمه:

- ۱- در هنگام تنظیم از لباسهای شل و اویزان استفاده ننمایید.
- ۲- در هر دفعه آچار را بیشتر از ۱/۴ دور نچرخانید
- ۳- برنامه دستی را برای تنظیم تسمه با سرعت ۶,۴ انتخاب کنید.
- ۴- معمولاً شل و یا سفت کردن را از دو طرف انجام دهید.
- ۵- بعد از اتمام کار، روی دستگاه به مدت ۵ دقیقه راه بروید و در صورت نیاز به تنظیم مجدد از مرحله ۲ کار را تکرار کنید.

تنظیم تسمه ای که در قسمت چپ قرار گرفته باشد :

۱- مطابق شکل زیر در سمت چپ دستگاه ، آچار مخصوص را در جهت عقربه های ساعت به اندازه $1/4$ دور بچرخانید.

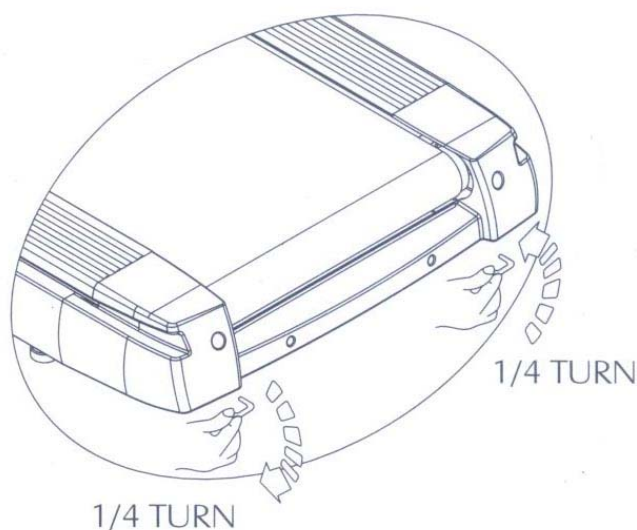
۲- مطابق شکل زیر در سمت راست دستگاه ، آچار مخصوص را در جهت عقربه های ساعت به اندازه $1/4$ دور بچرخانید.



تنظیم تسمه ای که در قسمت راست قرار گرفته باشد :

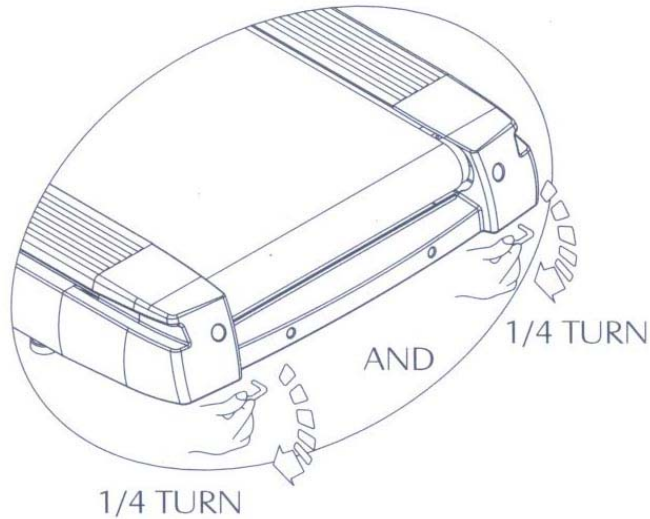
۱- مطابق شکل زیر در سمت چپ دستگاه ، آچار مخصوص را در جهت عقربه های ساعت به اندازه $1/4$ دور بچرخانید.

۲- مطابق شکل زیر در سمت راست دستگاه ، آچار مخصوص را در جهت عقربه های ساعت به اندازه $1/4$ دور بچرخانید.



کشش تسمه :

هنگامی که تسمه دستگاه بر اثر کار کرد حالت کشش خود را از دست بدهد ، می باید مطابق شکل زیر در قسمت جلوی دستگاه هر دو سمت را بوسیله آچار آلن به اندازه ۱/۴ دور در جهت عقربه های ساعت برای محکم کردن تسمه بچرخانید



بخش ۷: توسعه دادن یک برنامه ورزشی مناسب

ابتدا کشش

قبل از اینکه از ریل دو استفاده کنید ، بهترین کار این است که چند دقیقه ای با ملایمت تمرینات کششی را انجام دهید . انجام این حرکات ، انعطاف پذیری بدن را بیشتر و صدمات ناشی از ورزش با دستگاه را کاهش می دهد. نمونه ای از تمرینات کششی در قسمت زیر آمده است.

فشار دادن دیوار:

به فاصله نیم متر به طرف دیوار در حالت یک پا جلوتر از پای دیگر ایستاده و با کف دست به دیوار فشار بیاورید ، پاشنه پا از زمین جدا نشود.

ایستادن توام با کشش ماهیچه ای چاهار سر ران:

قوزک پای چپ را با دست چپ از عقب بلند کرده و تا ۱۰ آهسته بشمارید، و همین کار را برای پای راست انجام دهید.

لمس کردن انگشت پا:

روی زمین نشسته و پاهایتان را دراز کرده و با انگشت دستتان انگشتان پایتان را گرفته و تا ۱۰ آهسته بشمارید.

اهمیت گرم و سرد کردن بدن:

گرم کردن

۲ تا ۵ دقیقه ابتدا ورزش را به گرم کردن بدن پردازید. این تمرینات ماهیچه های بدن شما را نرم می کند و آنها را برای انجام تمرینات سنگین تر آماده می نماید.

برگشت به حالت آرامش cool down :

هیچگاه ورزش را بطور ناگهانی متوقف نکنید. در چند دقیقه آخر شدت تمرینات را کاملا کاهش دهید تا قلب شما فرصت کافی برای رسیدن به مرحله آرامش را داشته باشد. بعد از سرد کردن میباید دوباره حرکات کششی را برای شل کردن عضلات انجام داد.

چگونگی انجام تمرین:

مطابق با توصیه انجمن قلب آمریکا تمرینات قلبی - عروقی می باید ۳ تا ۴ بار در هفته تعیین گردد، و اگر هدف شما از تمرینات کاهش وزن است می باید از شدت تمرین کاسته و به دفعات و زمان آن بیفزاید. معمولاً افرادی که در زمینه های ورزشی موفق تر هستند، دارای برنامه منظم و طولانی مدت و پایدار در انجام آن میباشند.

مدت انجام تمرینات:

برای تمرینات هوازی توصیه میشود که تمرینات شما بین ۲۴ تا ۳۲ دقیقه در روز باشد، اما باید تمرینات را به آرامی شروع و بتدریج مدت زمان آن را افزایش دهید. توصیه می شود اگر در طول فصل گذشته دارای تحرک زیادی نبودید، تمرینات را با روزی ۵ دقیقه شروع کنید تا بدن شما زمان کافی برای تطبیق را داشته باشد. اگر هدف شما از تمرینات کاهش وزن است توصیه می شود که مدت تمرینات خود را به روزی ۴۸ دقیقه یا بیشتر و با شدت کمتر برسانید.

درجه سختی در هنگام تمرین:

این نسبت بستگی به اهداف شما از انجام تمرینات دارد، به عنوان مثال برای کاهش وزن می باید تمرینات را با شدت کمتر و طول مدت بیشتر انجام داد. برای تعیین شدت تمرینات به دو راه پیشنهادی زیر توجه فرمائید. راه اول نظارت بر ضربان قلبتان مطابق با جدول پیشنهاد شده بوسیله دستگاه یا اندازه گیری دستی. راه دوم ارزیابی کردن سطوح برنامه می باشد.

محدوده مجاز ضربان قلب:

اولین قدم تعیین ماکزیمم ضربان قلبتان توسط فرمول زیر می باشد.

$$\text{سن شما} - ۲۲۰ = \text{ماکزیمم ضربان قلب}$$

اما شما به دنبال اینکه با ماکزیمم ضربان قلبتان ورزش کنید نباشید، بلکه می باید در محدوده ضربانی ورزش کنید که به قلبتان فشار زیان آوری وارد نشود.

محدوده مجاز برای ضربان قلب، در صدی از ماکزیمم ضربان قلب است. به توصیه انجمن قلب آمریکا، این درصد عددی بین ۶۰ تا ۷۵ درصد بیشترین ضربان قلب است. اگر شما به تازگی تمرینات ورزشی را شروع کرده اید می باید ضربان قلب شما در هنگام انجام تمرینات نزدیک یا پایین تر از محدوده مجاز ضربان قلبتان باشد. بنا براین برای محاسبه محدوده مجاز ضربان قلب از فرمول زیر استفاده کنید:

$$\text{بیشترین ضربان قلب} \times ۰,۶ = \text{حد پایین ضربان}$$

$$\text{بیشترین ضربان قلب} \times ۰,۷۵ = \text{حد بالا ضربان}$$

به عنوان یک مرجع ، جدول زیر می تواند سود مند باشد

سن	محدوده مجاز ضربان قلب
۲۰	۱۲۰ تا ۱۵۰
۲۵	۱۱۷ تا ۱۴۶
۳۰	۱۱۴ تا ۱۴۲
۳۵	۱۱۱ تا ۱۳۸
۴۰	۱۰۸ تا ۱۳۵
۴۵	۱۰۵ تا ۱۳۱
۵۰	۱۰۲ تا ۱۲۷
۵۵	۹۹ تا ۱۲۳
۶۰	۹۶ تا ۱۲۰
۶۵	۹۳ تا ۱۱۶
۷۰	۹۰ تا ۱۱۳

تعیین آستانه فشار:

دومین راه برای مشخص کردن میزان سنگینی تمرینات، که راحت تر نیز می باشد ، آن است که مقطعی که بدن شما احساس فشار می کند را ارزیابی کنید . اگر در هنگام تمرین شما آنقدر خسته شده باشید که اگر کسی با شما صحبت کرد ، نفس نفس زنان و بریده بریده جواب دهید ، این نشان می دهد که شما بیش از اندازه به خود فشار آورده اید . یک دستور خوب در هنگام ورزش کردن این است که احساس نشاط کنید ، نه احساس فرسودگی و خستگی زیاد . اگر شما نمی توانید درست تنفس کنید، زمان آن است که تمرین را سبک کنید . همیشه سعی کنید از علائمی که نشاندهنده فشار زیاد هستند ، آگاه باشید تا با تنظیم کردن میزان سنگینی تمرینات، از وارد شدن لطمات احتمالی به بدن خود جلوگیری نمایید .

دست یافتن به اهداف:

یک مرحله مهم در گسترش دادن یک برنامه مناسب و طولانی مدت آن است که اهداف خود را از ورزش کردن مشخص کنید. آیا هدف اصلی شما از کار کردن با این دستگاه کاهش وزن است؟ یا ورزیده کردن عضلات؟ و یا رسیدن به حالت آرامش و کم کردن تنش های عصبی؟ این را بدانید که اهداف شما، به شما کمک می کند تا بتوانید برنامه ورزشی موفق را گسترش دهید و دنبال نمایید. در زیر لیستی از اهداف ورزشی که غالباً به دنبال آنها هستند آورده شده است:

- ۱- کاهش وزن
- ۲- ثابت نگه داشتن وزن
- ۳- فرم دادن بدن
- ۴- تقویت عضلات ساق پا
- ۵- بالا بردن قدرت بدنی
- ۶- رسیدن به حالتی که با آرامش بتوان خواهید
- ۷- بالا بردن استقامت قلبی - عروقی
- ۸- کاهش استرس و فشارهای روحی

کاربرد عملی:

اگر ممکن است هدف دقیق خود را از ورزش کردن مشخص کنید، تعیین اهداف از نظر روانشناسی یک تکنیک جامع می باشد. نمونه ای از تعیین اهداف در برنامه زیر آمده است.

- برای بالا بردن استقامت قلبی - عروقی نیاز به تمرین ۲۴ دقیقه ای در روز برای ۳ روز در هفته به مجموع ۷۲ دقیقه می باشد.
- برای بهبود بخشیدن به تواناییهای جسمی و کاهش وزن نیاز به تمرین ۴۸ دقیقه در روز با شدت کم و برای ۵ بار در هفته به مجموع زمان ۲۴۰ دقیقه می باشد.
- برای کاهش استرس و فشارهای روحی می باید به مدت ۲۰ دقیقه در روز به انجام تمرینات پرداخت.

جدول سطوح برنامه های p1,p2,p3

P2(تغییرات ارتفاع)

P3(تغییرات سرعت)

T8000 OWNER'S MANUAL

P1 Manual (default time 20 minutes)

P2 Interval (Elevation Changes) (default time 20 minutes)

unit: km

Level Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.0	2.0	4.0	4.0	4.0
2	3.0	3.0	4.5	4.5	7.5	8.5	8.5	10.0	11.0	11.0
3	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.0	2.0	4.0	4.0	4.0
4	4.5	6.0	7.5	8.5	9.5	9.5	9.5	10.0	10.0	12.0
5	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.0	2.0	4.0	4.0	4.0
6	7.5	7.5	8.5	8.5	10.5	10.5	10.5	11.0	11.0	11.0
7	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.0	2.0	4.0	4.0	4.0
8	9.5	9.5	9.5	9.5	9.5	10.5	11.5	12.0	12.0	12.0
9	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.0	2.0	4.0	4.0	4.0
10	9.5	9.5	9.5	10.2	10.5	10.5	10.5	12.0	12.0	11.0
11	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.0	2.0	4.0	4.0	4.0
12	9.5	9.5	9.5	9.5	9.5	9.5	10.5	11.0	12.0	12.0
13	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.0	2.0	4.0	4.0	4.0
14	6.0	7.5	8.5	8.5	8.5	8.5	9.5	10.0	10.0	11.0
15	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.0	2.0	4.0	4.0	4.0
16	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.0	2.0	4.0	4.0	4.0

P3 Weight Loss (Speed Changes) (default time 20 minutes)

Level Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0.8	0.8	0.8	3.2	4.0	4.0	4.0	6.4	6.4	6.4
2	0.8	3.2	4.8	4.8	8.0	8.8	11.2	13.6	13.6	15.2
3	3.2	3.2	3.2	3.2	4.0	5.6	5.6	8.0	9.6	12.0
4	4.8	7.2	7.2	7.2	8.8	11.2	12.8	15.2	16.8	18.4
5	3.2	3.2	3.2	4.8	5.6	5.6	8.8	9.6	9.6	13.6
6	4.8	4.8	8.8	10.4	12.8	12.8	15.2	16.8	16.8	16.8
7	3.2	3.2	3.2	4.8	5.6	8.0	8.0	9.6	9.6	12.0
8	4.8	7.2	7.2	8.8	11.2	12.8	15.2	15.2	18.4	18.4
9	4.8	4.8	4.8	7.2	8.0	8.8	8.8	12.0	13.6	15.2
10	3.2	3.2	3.2	4.8	5.6	5.6	5.6	9.6	9.6	12.0
11	4.8	4.8	7.2	7.2	8.8	12.8	15.2	16.8	16.8	18.4
12	3.2	3.2	3.2	3.2	5.6	8.8	8.8	9.6	12.0	12.0
13	4.8	7.2	8.8	10.4	11.2	12.8	12.8	15.2	15.2	16.8
14	3.2	3.2	4.8	7.2	8.0	8.0	11.2	12.0	13.6	15.2
15	0.8	0.8	3.2	4.8	5.6	5.6	8.0	9.6	12.0	12.0
16	0.8	0.8	0.8	3.2	4.0	4.0	4.0	6.4	6.4	6.4

جدول سطوح برنامه های P4,P5

P4(تغییرات ارتفاع)

P5(تغییرات ارتفاع)

T8000 OWNER'S MANUAL

P4 Fat Burn (Elevation Changes) (default time 20 minutes)

Level Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.0	2.0	4.0	4.0	4.0
2	1.5	1.5	1.5	3.0	3.5	5.0	5.0	5.5	7.0	9.0
3	3.0	3.0	4.5	6.0	6.5	6.5	7.5	9.0	10.0	10.0
4	3.0	3.0	3.0	3.0	5.0	6.5	6.5	8.0	8.0	9.0
5	4.5	4.5	4.5	4.5	6.5	7.5	7.5	9.0	9.0	10.0
6	6.0	7.5	7.5	8.5	8.5	8.5	9.5	10.0	11.0	11.0
7	4.5	4.5	6.0	6.0	6.5	7.5	7.5	9.0	9.0	10.0
8	4.5	4.5	4.5	4.5	7.5	7.5	7.5	9.0	9.0	10.0
9	6.0	7.5	8.5	8.5	8.5	8.5	9.5	10.0	11.0	11.0
10	4.5	4.5	6.0	6.0	7.5	7.5	7.5	9.0	9.0	10.0
11	3.0	3.0	3.0	3.0	6.5	6.5	6.5	8.0	8.0	9.0
12	1.5	3.0	4.5	4.5	5.0	6.5	7.5	9.0	9.0	10.0
13	7.5	7.5	8.5	8.5	9.5	10.5	10.5	11.0	12.0	12.0
14	3.0	3.0	4.5	6.0	6.5	6.5	7.5	9.0	9.0	10.0
15	1.5	3.0	3.0	3.0	3.5	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0
16	1.5	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	4.0	4.0	4.0

P5 5k Run (Elevation Changes) (default time 20 minutes)

Level Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0
2	0.0	0.0	0.0	1.5	2.0	2.0	2.0	4.0	4.0	4.0
3	0.0	0.0	0.0	1.5	0.5	2.0	2.0	2.5	4.0	7.0
4	0.0	0.0	1.5	1.5	3.5	3.5	3.5	5.5	5.5	5.5
5	0.0	1.5	1.5	1.5	3.5	5.0	5.0	5.5	7.0	7.0
6	0.0	0.0	1.5	1.5	3.5	3.5	3.5	5.5	5.5	8.0
7	0.0	1.5	1.5	1.5	3.5	5.0	5.0	5.5	7.0	7.0
8	1.5	1.5	3.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0
9	1.5	3.0	3.0	3.0	5.0	5.0	6.5	7.0	7.0	7.0
10	3.0	3.0	3.0	4.5	5.0	6.5	6.5	7.0	8.0	8.0
11	1.5	3.0	3.0	3.0	5.0	5.0	6.5	7.0	7.0	7.0
12	1.5	1.5	3.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0
13	0.0	1.5	1.5	1.5	3.5	5.0	5.0	5.5	7.0	7.0
14	0.0	0.0	1.5	1.5	3.5	3.5	3.5	5.5	5.5	5.5
15	0.0	0.0	0.0	1.5	2.0	2.0	3.5	4.0	4.0	4.0
16	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0

P6 Target HR (elevation change) (default time 20 minutes)

