

R2050 (RB134), R1500 (RB133), E1500 (CB143) Simple Console Watts Chart

	LEVEL																										
RPM		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	
	L1	6.0	9.7	13	17	21	27	32	39	45	52	58	67	75	82	91	100	109	119	127	138	148	159	167	175	183	
	L2	8.0	12.5	17	22	27	34	41	50	58	66	74	85	96	106	118	130	141	154	165	176	187	202	214	225	235	
	L3	10.0	15.3	20	27	33	42	50	62	72	81	89	103	118	131	145	159	173	189	202	215	227	246	262	274	288	
	L4	12.0	18.1	24	32	39	50	59	73	85	95	105	121	139	155	172	189	205	224	240	254	266	289	309	324	340	
	L5	13.8	20.8	28	36	45	57	68	84	98	109	121	139	159	179	198	217	236	256	274	292	309	332	353	369	385	
	L6	15.6	23.5	31	41	50	64	77	94	111	124	136	158	180	202	225	246	268	289	309	331	352	375	397	414	431	
	L7	17.4	26.2	35	46	56	71	86	105	124	138	152	176	200	226	251	275	299	321	343	369	395	418	441	459	476	
	L8	18.7	28.4	38	50	61	77	93	115	136	149	164	190	216	245	273	298	322	347	372	402	430	453	475	494	512	
	L9	20.4	32.1	44	56	68	85	103	126	149	163	179	208	237	268	297	325	352	379	405	436	466	491	515	535	555	
	L10	22.1	35.8	50	62	74	93	113	137	162	177	194	226	258	290	322	352	383	410	438	471	502	529	555	576	598	
	L11	23.8	39.5	55	68	81	101	122	148	174	191	208	244	279	313	346	379	413	442	471	505	538	567	594	617	640	
	L12	25.5	43.3	61	74	87	110	132	160	187	205	223	262	300	335	370	407	443	474	504	539	574	605	634	659	683	
	L13	27.1	46.9	67	80	93	117	141	171	201	220	239	280	322	358	394	433	471	504	537	575	611	641	669	696	723	
	L14	28.6	50.5	72	85	98	124	150	182	214	234	254	299	343	382	419	459	498	535	571	611	648	678	703	734	763	
	L15	30.2	54.1	78	91	104	132	159	194	228	249	270	318	365	405	443	485	526	565	604	647	685	714	738	772	803	
	L16	31.0	55.0	79	92	105	133	161	197	232	258	282	328	373	413	452	497	539	581	621	666	710	735	760	793	830	

RPM - Actual RPM of console

Time - Workout time

Speed - Cubed root of $((52.63 \times \text{Watts}) - 13)$

Distance - Speed/Time

Calories - $((\text{Watts} \times 6) \times 2) + (3.5 \times \text{body wt. (kg.)}) \times 0.005 = \text{Cal/min}$

Heart Rate - Your actual heart rate

Average Calories - Calories burned per hour

Program Level - Actual level chosen

Average Speed - Speed/Time