

R2050 (RB134), R1500 (RB133), E1500 (CB143) Deluxe & Premier Console Watts Chart

LEVEL																											
RPM		15	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		4.2	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		4.7	7.6	11.8	16	21	26	32	38	46	54	62	69	81	90	100	110	123	136	146	156	168	177	191	204	213	220
L3		5.0	9.1	13.6	18	25	31	38	45	54	65	73	81	95	108	118	129	144	156	171	183	193	206	223	239	250	260
L4		5.4	10.6	15.8	21	29	36	44	52	64	75	84	93	108	122	137	151	166	181	197	212	225	238	257	275	287	301
L5		5.9	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
L6		6.4	13.3	20.2	27	35	43	55	66	80	94	105	116	135	153	172	190	209	227	247	266	282	297	320	343	357	371
L7		6.9	14.8	21.9	29	39	47	59	71	87	103	117	128	150	169	189	209	231	250	271	290	309	325	352	374	391	405
L8		7.5	16.2	24.3	32	42	52	66	79	96	115	128	140	163	185	207	231	253	275	296	317	340	361	386	411	426	441
L9		8.2	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
L10		8.9	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
L11		9.5	20.2	30.5	41	54	65	83	100	124	147	160	175	205	236	264	292	320	348	372	394	430	463	486	510	529	547
L12		10.2	21.6	33.1	45	58	70	89	107	133	156	172	187	219	250	281	308	339	370	397	423	457	486	512	538	561	582
L13		11.0	23.0	36.3	50	63	76	97	117	142	166	183	199	233	267	299	331	363	393	424	454	486	517	546	571	594	620
L14		11.7	24.3	40.0	56	69	82	103	125	151	177	194	211	248	283	318	351	385	419	451	481	515	547	576	604	627	652
L15		12.5	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
L16		13.2	26.7	46.4	66	79	92	116	140	169	197	216	234	277	317	354	389	426	463	498	530	568	605	635	665	690	715
L17		14.0	27.9	49.5	71	84	96	122	147	177	208	228	246	290	332	371	409	448	486	521	555	596	633	664	693	723	750
L18		14.4	29.0	51.9	75	88	101	128	153	186	219	239	258	303	347	386	424	463	503	542	578	621	659	686	716	748	777
L19		15.0	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
L20		15.3	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

Resistance - Current resistance level

Average Speed - Speed/Time