

X6200 (EP225) 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	7.2	10.0	12.8	15.1	18	23	27	34	44	47	52	58	66	70	76	81	88	93	99	105	109	115	123	130	136
	L2	5.2	9.3	13.5	17.0	21	25.1	32	38	46	56	63	72	80	88	96	103	113	122	128	135	142	148	156	169	179	185
	L3	6.1	10.8	15.8	20.7	26.5	32.3	40	46	55	69	80	91	100	107	117	127	141	154	162	172	179	186	192	210	221	233
	L4	7.1	13.1	18.7	24.3	31.3	38.2	47	55	68	81	93	107	118	128	141	150	164	178	188	202	211	217	230	246	262	271
	L5	8.5	15.7	22.2	28.3	36.5	44.7	56	65	80	94	111	127	140	155	166	176	192	208	225	239	247	255	271	291	308	320
	L6	10.0	17.6	25.6	33.6	43.2	52.8	64	72	91	106	125	142	160	175	186	198	214	230	249	268	279	287	303	325	345	357
	L7	11.0	19.7	28.8	37.9	49.7	61	73	82	101	119	139	158	176	194	209	223	241	258	280	302	308	320	341	363	384	398
	L8	12.0	21.5	31.1	41.3	54.1	67.5	80	94	112	131	150	172	191	212	228	243	263	282	302	325	337	347	368	395	410	429
	L9	12.9	22.7	33.6	45.0	58.2	72.6	87	101	121	144	165	185	206	228	245	260	280	300	323	345	359	370	386	418	439	459
	L10	13.7	24.0	36.1	48.2	63.2	77.6	94	109	133	156	178	201	223	242	262	280	300	320	345	368	380	393	412	447	470	494
	L11	14.9	25.9	39.4	53.8	69	84.3	103	118	145	169	199	225	243	263	284	305	330	352	376	400	415	433	447	488	512	539
	L12	15.7	27.4	42.7	58.2	74.6	91	110	129	156	182	214	247	263	278	304	330	352	374	399	428	448	469	485	526	544	573
	L13	16.6	29.2	45.5	61.7	79.1	96.5	119	138	164	194	229	263	281	302	327	353	376	399	429	457	479	499	516	558	580	610
	L14	17.8	31.1	48.2	65.3	84.4	103.5	124	146	173	207	243	279	302	328	348	372	396	420	452	484	507	530	551	590	617	647
	L15	19.0	32.8	51.0	69.1	89.2	110	132	156	188	220	258	300	321	351	375	402	423	444	480	517	536	561	586	625	655	687
	L16	20.2	34.4	53.8	73.2	94.6	116	141	167	200	233	275	316	342	374	401	428	449	470	506	546	570	596	620	666	690	733
	L17	21.2	35.7	56.3	76.8	100	123	148	176	210	246	290	333	359	392	426	460	479	497	536	572	598	624	657	701	725	760
	L18	22.1	36.8	58.2	78.8	103	127	155	183	221	258	303	347	376	410	449	492	504	515	555	594	624	650	691	730	756	802
	L19	23.4	38.0	60.0	81.8	107	131	163	191	233	270	317	360	393	426	470	509	524	538	577	616	650	675	723	762	790	833
	L20	25.7	39.2	63.1	84.2	111	138	171	203	245	282	330	373	412	446	491	533	552	572	605	639	675	706	757	790	820	868

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