

X1500 (EP224), X6000 (EP223) Simple 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		3.5	6.1	9.5	13	17	21	26	31	37	44	50	56	64	70	77	86	93	102	112	120	127	136	145	155	166	175
L2		4.2	7.5	11.9	16	21	26	33	39	47	56	64	71	81	90	100	110	120	131	143	153	164	175	187	197	209	219
L3		5	8.9	14.3	20	26	32	39	48	58	68	77	85	98	109	122	134	147	160	174	187	200	214	228	240	253	264
L4		5.7	10.3	16.7	23	30	37	46	56	68	80	91	100	115	129	145	158	174	189	205	220	237	253	270	282	296	308
L5		6.4	11.7	18.9	26	34	42	53	64	78	92	104	115	132	149	167	182	200	218	234	251	271	292	311	325	340	352
L6		7.1	13.2	21.1	29	38	48	60	72	88	103	118	129	149	168	188	206	226	246	264	283	306	331	351	367	383	397
L7		7.8	14.6	23.3	32	43	53	67	80	98	115	131	144	166	188	210	230	253	275	294	314	341	370	392	410	427	441
L8		8.4	15.7	24.6	34	46	57	72	86	106	124	140	155	178	200	224	245	271	294	313	331	364	397	419	436	456	472
L9		9.1	17	26.9	37	50	62	78	94	115	135	152	169	193	217	243	266	294	319	340	360	394	428	453	474	494	511
L10		9.9	18.3	29.3	41	54	67	85	102	125	147	165	183	209	234	262	288	318	345	368	390	424	458	487	512	531	551
L11		10.6	19.5	31.6	44	58	72	91	110	134	158	177	196	224	251	280	309	341	370	395	419	454	489	521	549	569	590
L12		11.3	20.8	33.9	47	62	77	98	118	144	169	190	210	240	268	299	330	364	395	423	448	484	519	555	587	606	629
L13		12.2	22.4	36.4	50	67	83	105	127	154	181	203	225	257	288	320	352	388	422	451	478	515	552	589	623	645	670
L14		13	24.1	38.9	54	71	89	112	135	164	193	217	239	274	308	341	374	413	449	478	508	547	585	623	660	684	710
L15		13.9	25.7	41.4	57	76	95	120	144	175	205	231	254	291	328	362	396	437	476	506	538	578	618	657	696	723	751
L16		14.8	26.9	43.5	60	80	101	126	151	184	215	240	265	305	342	379	413	455	494	527	559	598	637	675	711	742	771

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