

X1500 (EP224), X6000 (EP223) 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	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	4.0	7.5	11.3	15	21	26	32	37	45	53	60	67	76	85	95	106	115	125	136	147	155	165	178	189	200	209		
	L3	4.5	8.5	13.4	18	24	30	37	44	53	62	71	78	89	100	113	125	136	147	160	171	183	195	208	220	232	241		
	L4	5.1	9.5	14.6	20	27	33	43	50	60	71	80	89	101	115	130	142	155	168	182	196	210	226	239	252	264	275		
	L5	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		
	L6	6.3	11.4	18.2	25	33	41	52	62	76	89	100	111	128	144	161	177	195	211	225	241	266	283	298	313	329	344		
	L7	6.8	12.5	19.5	27	36	45	56	67	83	97	110	122	142	160	178	196	213	229	246	262	290	312	330	345	362	377		
	L8	7.3	13.6	21.8	30	40	49	61	74	90	106	120	133	154	175	193	211	232	253	271	287	314	341	361	381	395	408		
	L9	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		
	L10	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		
	L11	9.0	16.8	26.8	37	49	61	77	92	113	133	150	166	191	213	238	263	289	314	335	354	387	417	444	470	488	505		
	L12	9.5	17.8	28.4	39	52	65	82	98	120	142	160	177	203	228	254	280	307	334	356	374	411	446	473	499	516	534		
	L13	10.1	18.7	30.3	42	56	69	88	104	127	150	169	188	216	243	271	296	327	355	378	398	434	470	498	528	547	565		
	L14	10.7	19.6	31.8	44	59	73	92	111	136	159	179	199	228	256	285	313	345	375	400	424	460	494	526	558	579	599		
	L15	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		
	L16	11.9	22.0	35.5	49	66	82	104	125	152	178	199	221	252	283	314	346	382	415	442	468	507	544	578	612	637	661		
	L17	12.5	23.2	37.8	52	69	86	109	131	160	187	210	232	266	298	330	362	399	436	464	494	532	569	607	645	668	690		
	L18	13.2	24.5	39.3	54	73	91	114	138	168	197	220	243	278	313	346	379	418	456	487	517	557	597	636	676	700	722		
	L19	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		
	L20	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

Resistance - Current resistance level

Average Speed - Speed/Time