



GTS® RESISTANCE CHARTS

BODY
WEIGHT (WT.)
- Lbs.

LEVEL	SLOPE	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350
8	28	59 59	58 63	57 68	56 73	55 78	55 82	54 87	54 92	54 96	53 101	53 106	53 111	52 115	52 120	52 125	52 130	52 134	52 139	51 144	51 149	51 153	51 158	51 163	51 167	51 172	51 177
7	25	52 52	51 56	50 60	49 64	49 68	48 73	48 77	48 81	47 85	47 89	47 94	47 98	46 102	46 106	46 110	46 114	46 119	45 123	45 127	45 131	45 135	45 135	45 139	45 144	45 148	45 152
6	21	45 45	44 49	43 52	43 56	42 59	42 63	42 67	41 70	41 74	41 77	41 81	40 85	40 88	40 92	40 96	40 99	40 103	39 106	39 110	39 114	39 117	39 121	39 125	39 128	39 132	39 135
5	18	38 38	37 41	37 44	36 47	36 50	36 53	35 56	35 59	35 63	35 66	34 69	34 72	34 75	34 78	34 81	34 84	34 87	33 90	33 93	34 96	33 99	33 102	33 106	33 109	33 112	33 115
4	15	31 31	31 34	30 36	30 39	29 41	29 44	29 46	29 49	28 51	28 54	28 56	28 59	28 61	28 64	28 66	28 69	27 71	27 74	27 76	27 79	27 81	27 84	27 86	27 89	27 91	27 96
3	11	24 24	24 26	23 28	23 30	23 32	23 34	22 36	22 38	22 40	22 42	22 44	22 46	22 48	22 50	22 52	21 54	21 56	21 58	21 59	21 61	21 63	21 65	21 67	21 69	21 71	21 73
2	8	17 17	17 19	17 20	17 22	16 23	16 24	16 26	16 27	16 29	16 30	16 31	16 33	16 34	16 36	15 37	15 38	15 40	15 41	15 43	15 44	15 45	15 47	15 48	15 50	15 51	15 53
1	5	11 11	10 11	10 12	10 13	10 14	10 15	10 16	10 16	10 17	10 18	10 19	9 20	9 21	9 22	9 22	9 23	9 24	9 25	9 26	9 27	9 28	9 28	9 29	9 30	9 31	9 32

If you are looking for a more detailed chart, please visit www.efisportsmedicine.com/support/downloads/charts/

BODY
WEIGHT (WT.)
- Kgs.

LEVEL	SLOPE	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170
8	28	59 26	58 29	57 31	56 34	55 36	55 38	54 41	54 43	53 45	53 48	53 50	52 52	52 55	52 57	52 60	52 62	51 64	51 67	51 69	51 71	51 74	51 76	51 78	51 81	50 83	50 86
7	25	52 23	51 25	50 28	49 30	49 32	48 34	48 36	47 38	47 40	47 42	47 44	47 46	46 48	46 50	46 53	46 55	45 57	45 59	45 61	45 63	45 65	45 67	45 69	45 71	45 73	44 76
6	21	45 20	44 22	43 24	43 26	42 27	42 29	41 33	41 33	41 35	41 37	40 38	40 40	40 42	40 44	40 46	39 47	39 49	39 51	39 53	39 55	39 56	39 58	39 60	39 62	39 64	39 66
5	18	38 17	37 19	37 20	36 22	36 23	35 25	35 26	35 28	35 29	34 31	34 32	34 34	34 36	34 37	34 39	33 40	33 42	33 43	33 45	33 46	33 48	33 49	33 51	33 52	33 54	33 55
4	15	31 14	31 15	30 17	30 18	29 19	29 20	29 22	29 23	28 24	28 25	28 27	28 28	28 29	28 30	28 32	27 33	27 34	27 35	27 37	27 38	27 39	27 40	27 42	27 43	27 44	27 45
3	11	24 11	24 12	23 13	23 14	23 15	23 16	22 17	22 18	22 19	22 20	22 21	22 22	22 23	21 24	21 25	21 26	21 27	21 28	21 29	21 30	21 30	21 31	21 32	21 33	21 34	21 35
2	8	17 8	17 8	17 9	17 10	16 11	16 11	16 12	16 13	16 13	16 14	16 15	16 16	15 16	15 17	15 18	15 18	15 19	15 20	15 20	15 21	15 22	15 23	15 23	15 24	15 25	15 25
1	5	11 5	10 5	10 6	10 6	10 6	10 7	10 7	10 8	10 8	10 9	10 9	9 9	9 10	9 10	9 11	9 11	9 12	9 12	9 12	9 13	9 13	9 14	9 14	9 15	9 15	9 15

If you are looking for a more detailed chart, please visit www.efisportsmedicine.com/support/downloads/charts/