

DE

Reebok

TITANIUM

TITANIUM - BEDIENUNGSANLEITUNG
TT1.0/TT2.0/TT3.0

TITANIUM TT1.0 COMPUTERTASTATUR



TITANIUM TT2.0 COMPUTERTASTATUR

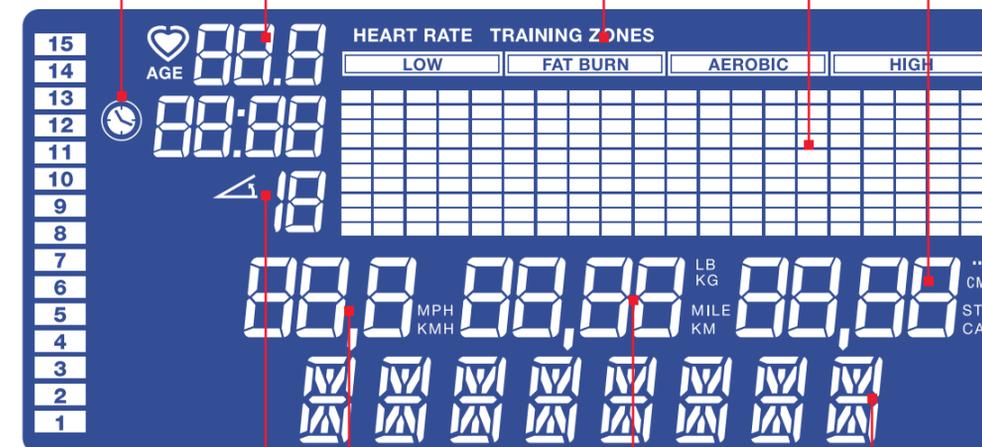


TITANIUM TT3.0 COMPUTERTASTATUR



LCD DISPLAY

- 1 Kalorien
- 2 Programm-Level
- 3 Herzfrequenz-Trainingsbereiche
- 4 HERZFREQUENZ (HRC) & Alter
- 5 Zeit



- 6 Geschwindigkeit
- 7 Neigungswinkel
- 8 Gewicht/Distanz
- 9 Informationsanzeige

TASTENBEDIENUNG

I-DRIVE



Wird für die Kontrolle der Programmwahl, als Bestätigungstaste, zur Erhöhung der Intensitätsstufe und für das Blättern durch die Programmpositionen verwendet.

- Drehen, um Positionen zu wählen, und Drücken, um zu bestätigen.

SPEED



Um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern und um die Intensitätsstufe in den Programmen zu steigern.

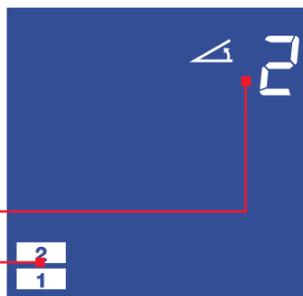
- Die Geschwindigkeitstasten befinden sich auf dem Computerdisplay und am rechten Handgriff.

INCLINE



Um die Neigungseinstellung des Laufbands zu erhöhen oder zu verringern. Der Neigungswinkel wird auf diese Weise angezeigt.

- Der grün umrandete Neigungswinkel ist der aktuelle Wert.
- Der rot umrandete Wert ist der per Eingabe angeforderte Neigungswinkel.



INSTANT SPEED

6

10

14

18

6/10/14/18KPH (2/5/8/11MPH)

Drücken Sie in den Programm-Modi „Quick Start“ und „Manual“ die Taste Instant **Speed**, um die gewünschte Geschwindigkeit zu wählen.

INSTANT INCLINE

0

5

10

15

0/5/10/15 - Drücken Sie in den Programm-Modi „Quick Start“ und „Manual“ die Taste „Instant Incline“, um den gewünschten Winkel einzustellen.

STOP



Um ein Training beliebig zu beenden.

- Einmal drücken – unterbricht das Programm, sodass das Laufband die Geschwindigkeit langsam verringert und anhält (**START** drücken, um fortzufahren).
- Drücken und 2 Sekunden gedrückt halten – das Laufband stoppt vollständig und das Display zeigt einen Trainingsüberblick.
- Die Taste **STOP** kann auch eingesetzt werden, um während der Programmauswahl zur vorherigen Menüoption zurückzukehren.

FAN



Drücken, um den integrierten Lüfter zu aktivieren (für das TT1.0-Modell nicht verfügbar).

SAFETY KEY

Das Gerät verfügt ebenfalls über einen roten Sicherheitsschalter, ohne den das Laufband nicht funktioniert. Der Zweck ist, das Gerät im Notfall sofort anzuhalten.

- Der Clip am anderen Ende des Sicherheitsschalters ist während Ihres Trainings grundsätzlich am Anwender zu befestigen, damit sichergestellt ist, dass das Gerät im Notfall sofort anhält.

USB INPUT

Um ein iPod/iPhone oder iPad anzuschließen. Der USB-Anschluss lädt zwar Geräte auf, dient aber nicht als Docking-Station.

USER PROFILES

Es stehen 5 Anwenderprofile zur Verfügung.

- Wählen Sie Anwenderprofil 1-5.
- Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf.
- Drehen Sie den **i-Drive**-Knopf, um das Alter zu wählen.
- Drücken Sie die Taste, um das Alter zu wählen.
- Drehen Sie den **i-Drive**-Knopf, um das Gewicht zu wählen.
- Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf.
- Wählen Sie das Geschlecht „M“ oder „F“ durch Drehen des **i-Drive**-Knopfs.
- Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf.
- Drehen Sie den **i-Drive**-Knopf, um das Gewicht zu wählen.
- Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um das Gewicht einzugeben.
- Drücken Sie die Taste **START**, um die Dateneingabe abzuschließen.

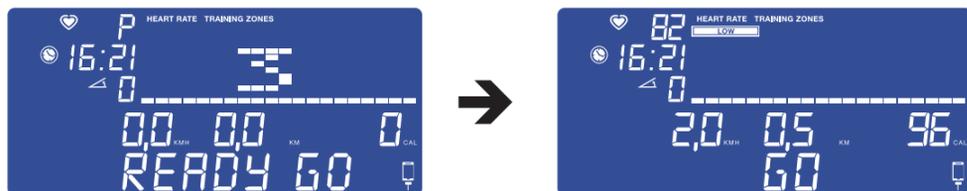
Ihr Profil ist nun gespeichert, bis es manuell geändert wird.

Wir empfehlen, Ihr Profil regelmäßig zu prüfen, da die Daten für die Programme „Body Fat“ und „HRC“ genutzt werden.

QUICK START

Drücken Sie die Taste **START**, um sofort mit dem Training zu beginnen.

Die Neigung und die Geschwindigkeit lassen sich manuell mithilfe der Instant-Tasten, der Tasten **Speed/Incline** oder der Handgriffsteuerungen anpassen.



PROGRAMME

PROGRAM SELECTION

- Drehen Sie den **i-Drive**-Knopf, um das gewünschte Programm zu wählen.

(MANUAL > P1 > P2 > P3 > P4 > P5 > P6 > RANDOM 1(BASIC) > RANDOM 2 (NORMAL) > RANDOM 3 (ADVANCED) > RANDOM 4 (HIGH LEVEL) > USER > H.R.C 60% > H.R.C 75% > HRC_THR BODY FAT)

- Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um die Auswahl zu bestätigen.



Hinweis: Die Programmliste blättert durch, bis der **i-Drive**-Knopf gedrückt wird, um ein Programm festzulegen.

MANUAL

Das manuelle Programm ermöglicht dem Anwender die manuelle Eingabe folgender Parameter: Zeit/Distanz/Kalorien.

- Wählen Sie mithilfe des **i-Drive**-Knopfs die Zeit und drücken Sie zur Bestätigung.
- Wählen Sie mithilfe des **i-Drive**-Knopfs die Distanz und drücken Sie zur Bestätigung.
- Wählen Sie mithilfe des **i-Drive**-Knopfs die Kalorien und drücken Sie zur Bestätigung.
- Drücken Sie **START**, wenn die gewünschten Felder eingegeben wurden.



Hinweis: Es MÜSSEN NICHT alle 3 Felder eingegeben werden. Möchten Sie nur die Zeit/Distanz oder die Kalorien eingeben, dann drücken Sie nach Eingabe der jeweiligen Daten auf Start und lassen Sie die anderen 2 Felder auf 0.

TIME

Der vorgegebene Zeitwert lautet 0:00 im Bereich von 1:00-99:00 Minuten.

DISTANCE

Der vorgegebene Distanzwert lautet 0.00. Der Bereich ist 1.00-99.00 in der Einheit km (Meilen).

CALORIES

Der vorgegebene Kalorienwert beträgt 0.00. Der Bereich ist 10-9990.

Die Neigung und Geschwindigkeit lassen sich im manuellen Programm mithilfe der Tasten „Instant Speed“ und „Incline“ sowie mit den Tasten **Speed +/-** und **Incline +/-** auf der Computersteuerung und an den Handgriffen anpassen.

Innerhalb der voreingestellten Programme 1-6 lassen sich Geschwindigkeit und Neigung nicht manuell anpassen. Die Neigungs- und Geschwindigkeitsprofile folgen in den unten stehenden Tabellen.

Der Intensitätslevel lässt sich vor dem Beginn des Trainings einstellen und legt den für das Trainingsprogramm gewünschten Kraftaufwand fest.

PROGRAMM-VOREINSTELLUNG 1-6

PROGRAMM P1

3.5 KM WALK

P1 verfügt über die voreingestellte Soll-Distanz von 3,5 km.

- Wählen Sie P1 mithilfe des **i-Drive**-Knopfs.
- Wählen Sie die Intensitätsstufe mithilfe des **i-Drive**-Knopfs und drücken Sie zur Bestätigung.
- Drücken Sie auf „Start“, um zu beginnen. Die Distanz wird von 3,5 km heruntergezählt. Das Programm endet, wenn die Distanz erreicht ist.

PROGRAMM P2

HILL CLIMB

P2 verfügt über ein voreingestelltes Programmprofil.

- Wählen Sie P2 mithilfe des **i-Drive**-Knopfs und drücken Sie zur Bestätigung.
- Wählen Sie die Intensitätsstufe mithilfe des **i-Drive**-Knopfs und drücken Sie zur Bestätigung. P2 verfügt über eine voreingestellte Intensitätsstufe; der Bereich ist 1 - 10.

- Geben Sie mithilfe des **i-Drive**-Knopfs die Trainingsdauer ein und drücken Sie zur Bestätigung.
- P2 verfügt über eine voreingestellte Trainingszeit von 30:00 Minuten. Der Bereich ist 20:00-99:00 Minuten.
- Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um das Training zu bestätigen. Das Display zeigt „Ready Go“ und das Training beginnt.
- Die Zeit zählt von der voreingestellten Zeit herunter. Die Distanz zählt von 0 aufwärts.

PROGRAMM P3

HILL RUN

PROGRAMM P4

INTERVAL

PROGRAMM P5

ROLLING

PROGRAMM P6

WEIGHT LOSS

PROGRAMM

RANDOM

Es gibt 4 zufallsbasierte Programme – jedes verfügt über eine andere Intensitätsstufe.

„**Random 1 Basic intensity**“ – ideal für Anfänger.

„**Random 2 Normal intensity**“ – ideal für fortgeschrittene Anwender mit guter Fitness.

„**Random 3 Advanced intensity**“ – ideal für häufige Anwender mit guter Fitness.

„**Random 4 High intensity**“ – ideal für Anwender mit sehr guter Fitness.

- Neigung und Geschwindigkeit sind mit dem jeweils steigenden Intensitätslevel höher bzw. schneller.
- Zeit und Distanz lassen sich mithilfe des **i-Drive**-Knopfs einstellen.
- Die Zeit zählt ab 0:00 Minuten.

- Die Distanz zählt ab 0,00 km.
- Die Neigung ist voreingestellt und bleibt während des Trainings auf 0, sofern sie nicht manuell geändert wird.
- Geschwindigkeit und Neigung lassen sich mithilfe der voreingestellten Tasten **speed** und **incline** oder der Tasten **+/- speed** und **+/- incline** am Computer und an den Handgriffen manuell anpassen.
- Wählen Sie die Trainingszeit mithilfe des i-Drive-Knopfs und drücken Sie zur Bestätigung.
- Wählen Sie die Trainingsdistanz mithilfe des **i-Drive**-Knopfs und drücken Sie zur Bestätigung.
- Wählen Sie die Kalorien mithilfe des **i-Drive**-Knopfs und drücken Sie zur Bestätigung.
- Drücken Sie auf **START**, um das Training zu beginnen.



HINWEIS: Sie können bereits nach der Eingabe von Zeit oder Distanz „Start“ drücken.

ANWENDERDEFINIERTES

Anwenderprogramme lassen sich von dem Anwender völlig individuell erstellen. Nachdem die Daten eingegeben sind und das Programm erstellt wurde, wird dieses gespeichert und kann immer wieder verwendet werden.

- Drehen Sie den **i-Drive**-Knopf, um zwischen den Anwenderprogrammen U1 bis U4 zu wählen, und drücken Sie zur Bestätigung erneut den i-Drive-Knopf.
- Wählen Sie die Trainingszeit mithilfe des **i-Drive**-Knopfs und drücken Sie zur Bestätigung.
- Wählen Sie die Trainingsdistanz mithilfe des **i-Drive**-Knopfs und drücken Sie zur Bestätigung.
- Wählen Sie die Kalorien mithilfe des **i-Drive**-Knopfs und drücken Sie zur Bestätigung.
- Drücken Sie **START**, um das Training zu beginnen.



HINWEIS: Sie können bereits START drücken, nachdem Sie für die Übung lediglich eine der Positionen eingegeben haben. Es müssen nicht alle Felder bearbeitet werden.

Erstellen eines Anwenderprogramms:

- Wählen Sie mithilfe des **i-Drive**-Knopfs aus U1 – U4 das gewünschte Anwenderprogramm aus.
- Drücken Sie zur Bestätigung den **i-Drive**-Knopf.
- Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf 3 Sekunden, um in den Modus zur Programmerstellung zu gelangen.
- Drehen Sie den **i-Drive**-Knopf, um die Geschwindigkeit einzustellen.

- Stellen Sie die Neigung mithilfe der Instant-Tasten oder der „+/- incline“-Tasten am Computer ein.
- Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf und wiederholen Sie den Vorgang für alle Abschnitte.
- Drücken Sie 3 Sekunden den **i-Drive**-Knopf, um das Anwender-Programmprofil zu speichern und den Vorgang zu beenden.

HERZFREQUENZ-TRAININGSPROGRAMME



HINWEIS: Um diese Programme richtig zu nutzen, empfehlen wir die Verwendung eines Polar-Brustgurts. Empfängt das System 45 Sekunden kein Pulssignal, stoppt es und zeigt „NO PULSE“ (kein Puls) an. Drücken Sie **STOP** und überprüfen Sie den Herzfrequenzgurt.

Dieses HRC-Programm verfügt über 3 Stufen: eine maximale Herzfrequenz von 60 %, eine maximale Herzfrequenz von 75 % und eine manuell von dem Anwender eingegebene Soll-Herzfrequenz.

Während des Trainings wird die Pulsfrequenz in Schlägen pro Minute (SPM) angezeigt. Die Soll-SPM wird entsprechend den eingegebenen Daten als „THR“ angezeigt. Das Programm erhöht oder senkt alle 10 Sekunden die Geschwindigkeit, um die Intensität des Trainings an die HR (Herzfrequenz) oder THR (Soll-Herzfrequenz) anzupassen.

- Liegt der tatsächliche Puls unter dem Sollwert, zeigt das Display „TOO LOW“ an.
- Liegt der tatsächliche Puls über dem Sollwert, zeigt das Display „TOO HIGH“ an.
- Wird die Geschwindigkeit 10 Mal hintereinander erhöht, wird die Neigung um 1 Level angehoben. Wird die Geschwindigkeit 10 Mal hintereinander gesenkt, wird die Neigung um 1 Level gesenkt.
- Während des Programms im Herzfrequenz-Trainingsbereich lassen sich die Geschwindigkeit und Neigung mithilfe der Tasten „speed“ und „incline“ manuell anpassen.

1. 60%, 75% - HERZFREQUENZ-TRAININGSBEREICHE

- Wählen Sie mithilfe des **i-Drive**-Knopfs 60 % oder 75 %. Das Maß der Soll-Herzfrequenz basiert auf Ihrer jeweils maximalen Herzfrequenz, $220 - \text{Alter} = \text{maximale Herzfrequenz}$.
- Drehen Sie den **i-Drive**-Knopf, um die gewünschte Trainingszeit einzustellen – der Bereich ist 20:00-99:00 Minuten – und drücken Sie zur Bestätigung.
- Das Display zeigt dann die Soll-SPM auf Grundlage der für das Anwenderprofil zuvor eingegebenen Daten an.
- Drücken Sie **i-Drive**, um den Soll-Pulswert zu bestätigen und das Training zu beginnen.

THR (SOLL-HERZFREQUENZ)

Wählen Sie mithilfe des i-Drive-Knopfs die THR (Soll-Herzfrequenz).

- Drehen Sie den **i-Drive**-Knopf, um die gewünschte Trainingszeit einzustellen – der Bereich ist 20:00-99:00 Minuten – und drücken Sie zur Bestätigung.
- Drehen Sie den **i-Drive**-Knopf, um die Soll-HR einzustellen – der Standardwert ist 72 SPM.
- Drücken Sie **i-Drive**, um die Soll-Herzfrequenz (SPM) zu bestätigen und das Training zu beginnen.

HERZFREQUENZ (HERZFREQUENZ-TRAININGSBEREICH) DISPLAY-BESCHREIBUNG**HEART RATE TRAINING ZONES****LOW****FAT BURN****AEROBIC****HIGH**

Das Herzfrequenz-Trainingsprogramm verfügt über 4 voreingestellte Bereiche:

- Low: (niedrig) 0 - 64 % der maximalen Herzfrequenz
- Fatburn: (Fettverbrennung) 65 % - 74 % der maximalen Herzfrequenz
- Aerobic: 75 % - 84 % der maximalen Herzfrequenz
- High: (hoch) ab 85 % der maximalen Herzfrequenz

Die maximale Herzfrequenz errechnet sich aus: maximale Herzfrequenz = 220 - ALTER

Beispiel: Ist ein Anwender 30 Jahre alt, dann ist die maximale HRC 190 (220-30).

Wird im HRC-Trainingsmodus trainiert und der Puls des Anwenders zeigt 120 SPM, dann erscheint auf dem Display „LOW“ – errechnet aus: 120 SPM/190 (max. HR) = 63 %

KÖRPERFETT-PROGRAMM

- Wählen Sie „BODY FAT“ mithilfe des **i-Drive**-Knopfs.
- Drücken Sie **i-Drive** zur Bestätigung.
- Das Programm verwendet die persönlichen Daten (Geschlecht/Größe/Gewicht) des verwendeten Profils (siehe Abschnitt Anwenderprofil).
- Legen Sie bitte beide Hände 15 Sekunden auf den Pulssensor.
- Der Computer zeigt den Körperfettanteil an.
- Drücken Sie nach Anzeigen des Werts die Taste **STOP**.

ERKLÄRUNG DER KÖRPERFETT-DATEN

Die Körperfett-Daten sollten als Richtwert für die körperliche Verfassung des Anwenders herangezogen werden. Sie können nicht als ausschließlicher Messwert für den Gesundheitszustand und die Fitness dienen, sind jedoch ein guter Indikator für die erreichten Fortschritte und die allgemeine Gesundheit. Beachten Sie, dass diese Berechnungen keine Muskelmasse berücksichtigen.

Diese Daten sind nicht für Schwangere, Kinder und Personen geeignet, die über viel Muskelmasse oder mit dem Alterwerden über weniger Muskelmasse verfügen.

Ethnische Gruppen können verschiedene Körperfettanteile haben, sodass die nachfolgenden Daten auf Sie ggf. nicht zutreffen. Weitere Informationen zum Thema Körperfett erhalten Sie bei Ihrem Arzt.

UNTERGEWICHT	NORMALGEWICHT	ÜBERGEWICHT	FETTLAIBIGKEIT
LESS THAN 18.5	18.5-25.0	25-30	Greater than 30

APP-FUNKTIONEN DES TT3.0-LAUFBANDS

****Nur für Laufband TT3.0 erhältlich****

Das Titanium-Laufband TT3.0 ist mit einem Bluetooth-Empfänger ausgestattet. Ferner lassen sich zahlreiche Geräte mit iOS und Android anschließen. Schauen Sie bitte in den Abschnitt UNTERSTÜTZTE GERÄTE, um die jeweilige Gerätekompatibilität zu prüfen.

Werden die Pafers Laufband-Monitor-App und „Run on earth“-Apps aus dem App-Store heruntergeladen und installiert, dann kann der Anwender sein Training überwachen.



APPLE-GERÄTE

Dieses Laufband verfügt über einen iPod/iPad-Anschluss, der kabellos über die USB-Verbindung des Computers genutzt wird; der Anwender kann den iPod/das iPad am Computer des Laufbands platzieren und direkt anschließen. Das ermöglicht dem Anwender, die Gerätefunktionen während der Übung zu nutzen; ferner wird das iPad aufgeladen, wenn es angeschlossen ist.

*Beachten Sie bitte, dass das Gerät aufgeladen wird, das Laufband jedoch nicht als Docking-Station dient.



KOPPELN MIT BLUETOOTH



- 1 Platzieren Sie das iPad in dem Halter der Laufband-Konsole.
- 2 Gehen Sie in die Einstellungen des iPad.



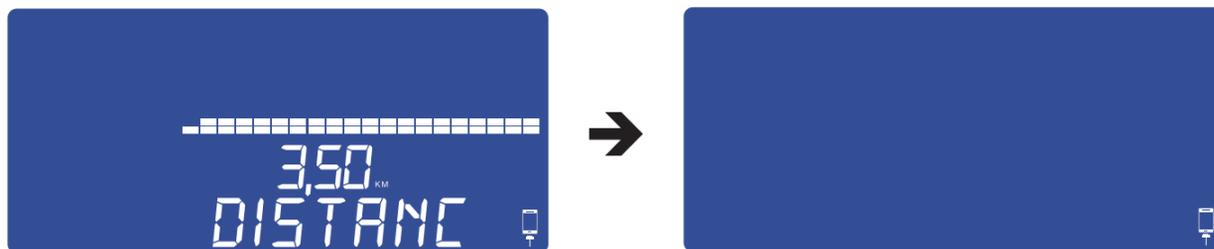
- 3 Wählen Sie Bluetooth, sodass das iPad alle in dem Bereich vorhandenen Bluetooth-Geräte erkennt. Suchen Sie das TT3.0-Laufband und wählen Sie „Koppeln“.

Sollten Sie aus irgendeinem Grund die Bezeichnung des Laufbands nicht finden, erfragen Sie weitere Informationen bitte bei Ihrem Ansprechpartner vor Ort.

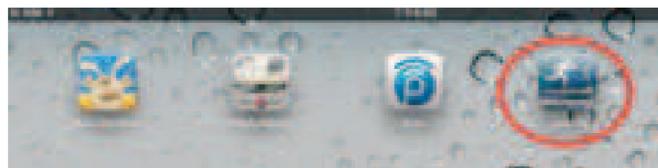


4 Warten Sie bitte einige Sekunden, bis der Status der Geräteanpassungen in „verbunden“ geändert wird, und schauen Sie, ob oben rechts in der Ecke des Geräts das Bluetooth-Symbol  erscheint. Ist die Verbindung erfolgreich, wird dieses Symbol weiß, während es bei nicht erfolgter Verbindung grau bleibt.

5 Ist Bluetooth über 10 Sekunden erfolgreich verbunden, dann ändert sich das Symbol unten rechts in der Ecke des Laufband-Computers von  zu  und der Computer gibt zur Bestätigung der Verbindung einen Piepton ab.

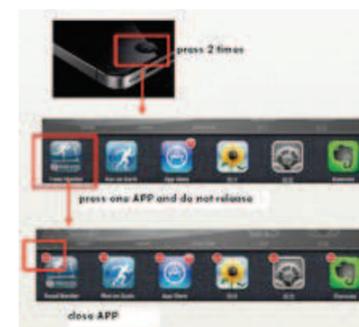


6 Drücken Sie, wenn eine Bluetooth-Verbindung besteht, auf dem iPad die Taste „HOME“ und öffnen Sie die von dem iTunes Store heruntergeladene Pafers Laufband-App.



7 Sobald die App geöffnet wird, werden das Laufband und die Software gekoppelt. Sind die Geräte erfolgreich verbunden, wird die Maske der App-Eigenschaften entsperrt, sodass Sie alle Modi der App-Bedienoberfläche zur Steuerung des Laufbands verwenden können.

8 Nach Verwenden der App müssen Sie das Programm vollständig beenden. Drücken Sie auf dem iPad zweimal die Taste „HOME“ und schließen Sie die eben im Hintergrund verwendete App (siehe Abbildung unten). Gehen Sie dann wieder zu der iPad-Einstellungsseite, um die Bluetooth-Funktion zu beenden. Nach etwa 5-10 Sekunden gibt das Laufband einen Piepton ab und kehrt zum regulären LCD-Betrieb zurück.



ANDROID-GERÄT

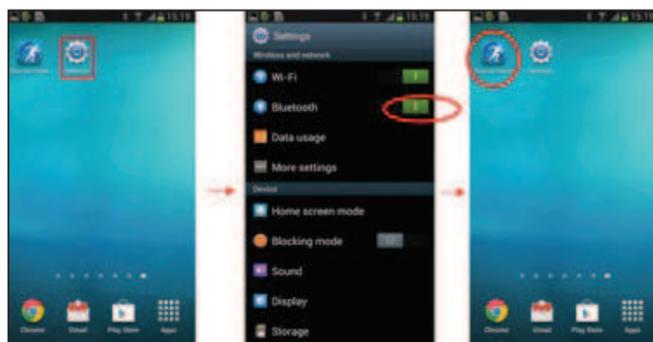
Verbinden Sie das Android Tablet mit dem Play Store, suchen Sie nach Pafers und laden Sie die entsprechende App mit der Laufbandfunktion, z.B. „Run On Earth“, auf Ihr Gerät herunter. Andere, nicht auf das Laufband abgestimmte Apps lassen sich nicht an den Computer dieses Laufbands anschließen.



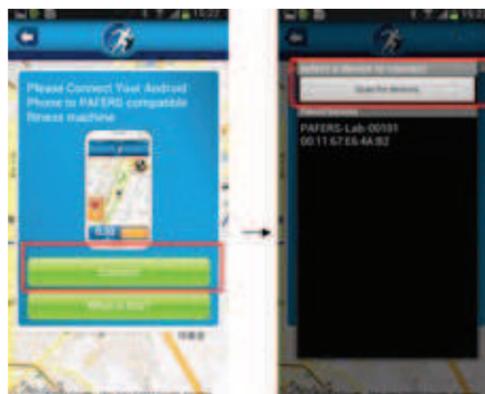
KOPPELN MIT BLUETOOTH



- 1 Platzieren Sie das Tablet in dem Halter der Laufband-Konsole.
- 2 Gehen Sie in die Tablet-Einstellungen und öffnen Sie die Bluetooth-Eigenschaften.



- 3 Drücken Sie die Taste für die Seite „HOME“, um zum Desktop zu gelangen und öffnen Sie die jeweilige, aus dem Play Store heruntergeladene Pafers App.
- 4 Sobald die App geöffnet ist, wird diese von dem Laufband erkannt. Es öffnet sich in der App die Seite für die Verbindungsoptionen. Drücken Sie „Verbinden“ und das Android-Gerät erkennt alle in dem Bereich vorhandenen Bluetooth-Geräte. Suchen Sie das TT3.0-Laufband und wählen Sie „Koppeln“.
Sollten Sie aus irgendeinem Grund den Namen des Laufbands nicht finden, erfragen Sie weitere Informationen bitte bei Ihrem Ansprechpartner vor Ort.



- 5 Warten Sie bitte einige Sekunden, bis der Status der Geräteanpassungen in „Verbunden“ geändert wird, und schauen Sie, ob oben rechts in der Ecke des Geräts das Bluetooth-Symbol erscheint. Ist die Verbindung erfolgreich, wird dieses Symbol weiß, während es bei nicht erfolgter Verbindung grau ist.
- 6 Ist Bluetooth über 10 Sekunden erfolgreich verbunden, ändert sich das Symbol unten rechts in der Ecke des Laufband-Computers von zu und der Computer gibt zur Bestätigung der Verbindung einen Piepton ab.
- 7 Nach dem Verwenden der App müssen Sie das Programm vollständig beenden und die eben im Hintergrund verwendete App schließen. Gehen Sie dann wieder auf dem Android Tablet zu der Einstellungsseite, um die Bluetooth-Funktion zu beenden. Nach etwa 10 Sekunden gibt der Computer einen Piepton ab und kehrt zum regulären LCD-Betrieb zurück.



HINWEISE

- Bitte starten Sie das Laufband nach erfolgreichem Koppeln innerhalb von 2 Minuten. Wird die App nicht innerhalb von 2 Minuten gestartet oder beträgt die Entfernung zwischen dem Tablet und dem Laufband mehr als 2 Meter, wird die Verbindung automatisch abgebrochen, sodass die Geräte für eine Verbindung erneut zu koppeln sind.
- Der Betrieb und die Funktionen aller Apps sind unterschiedlich. Kontaktieren Sie für Anweisungen, für zu beachtende Aspekte oder eine Einführung in die Funktionen bitte Ihren Händler oder besuchen Sie die Pafers-Website.
- Die App ändert nicht automatisch die metrischen/englischen Einheiten. Weichen die Einheiten zwischen der App und dem Computer voneinander ab, ändern Sie bitte die Einheit in der App.
- Die Software wird in unregelmäßigen Abständen aktualisiert oder es erscheint eine neue App (besuchen Sie bitte den App-Store).
- Die App beinhaltet die in diesem Dokument beschriebenen Funktionen. Um sämtliche Funktionen nutzen zu können, empfehlen wir Anwendern, 3G oder ein Wi-Fi-Netzwerk zu verwenden.
- FITNESS-MANAGEMENT: Registrieren Sie Ihr persönliches Konto in der App und melden Sie sich an, damit Sie Ihre Fitness-Daten aller Trainingseinheiten aufzeichnen oder prüfen können.

FEHLERSUCHE



Wenn Sie die App verwenden, können Sie Hintergrundanwendungen wie Musik, Bilder und andere Apps nutzen. Vermeiden Sie es, zu viele Anwendungen zu öffnen, da dies aufgrund der Ressourcenzuordnung zum Abbruch der Verbindung führen und den Selbstschutz des Geräts aktivieren kann.

Wird die Verbindung unterbrochen, startet das Laufband eine Schutzfunktion, die von kontinuierlichen Pieptönen des Computers begleitet wird. Der Computer stoppt ebenfalls und das Gerät wird angehalten, um die Sicherheit des Anwenders zu gewährleisten.

IOS (APPLE)-GERÄT REAGIERT NICHT

- 1 Drücken Sie auf dem Gerät zweimal auf die Taste HOME und löschen Sie alle Apps aus dem Zwischenspeicher (einschließlich der Pafers App).
- 2 Gehen Sie in die Programmeinstellungen, drücken Sie rechts „→“ auf den Namen des Bluetooth-Geräts und wählen Sie unter „Gerät vergessen/lösen“ die Option „Ja“.
- 3 Schließen Sie die Bluetooth-Funktion und schalten Sie das Laufband aus.
- 4 Schalten Sie das Laufband nach 10 Sekunden wieder ein.
- 5 Gehen Sie in die Programmeinstellungen, öffnen Sie die Bluetooth-Funktion, suchen Sie den Namen des Laufbands und koppeln Sie erneut.
- 6 Starten Sie nach erfolgreichem Koppeln erneut die Pafers App.

Wurde das Problem nicht gelöst, dann prüfen Sie, ob das Bluetooth-Gerät korrekt mit diesem Laufband gekoppelt ist. Ist das der Fall, schalten Sie das Gerät vorübergehend ab. Es kann abgestürzt sein oder es liegen möglicherweise Störungen im Wireless-Betrieb vor.

ANDROID-GERÄT REAGIERT NICHT

- 1 Suchen Sie im Google Play Store nach „Advanced Task Killer“, laden Sie die Anwendung herunter und installieren Sie sie. Öffnen Sie „Advanced Task Killer“, wählen Sie alle Apps (einschließlich der Pafers App) und drücken Sie dann „Kill selected App“.



- 2 Gehen Sie in die Android-Programmeinstellungen, suchen Sie den Bluetooth-Namen des Laufbands und drücken Sie „Cancel Matching“.



- 3 Schließen Sie die Bluetooth-Funktion und schalten Sie das Laufband aus.
- 4 Schalten Sie das Laufband nach 10 Sekunden wieder ein.
- 5 Gehen Sie in die Android-Programmeinstellungen, öffnen Sie die Bluetooth-Funktion, suchen Sie den Namen des Laufbands und koppeln Sie erneut.
- 6 Gehen Sie nach erfolgreicher Kopplung bitte zum Desktop zurück und starten Sie die Pafers App erneut.
- 7 Wurde das Problem nicht gelöst, prüfen Sie, ob das Bluetooth-Gerät korrekt mit diesem Laufband gekoppelt ist. Ist das der Fall, schalten Sie das Gerät vorübergehend ab. Es kann abgestürzt sein oder möglicherweise liegen Störungen im Wireless-Betrieb vor.

UNTERSTÜTZTE GERÄTE



IOS-GERÄTE

iPod touch (4th generation)
 iPod touch (3rd generation)
 iPhone 5
 iPhone 4S
 iPhone 4
 iPad Mini
 iPad
 iPad 2



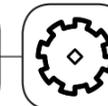
ANDROID-GERÄTE

ASUS Nexus 7
 Samsung Galaxy Note 2
 Samsung S4

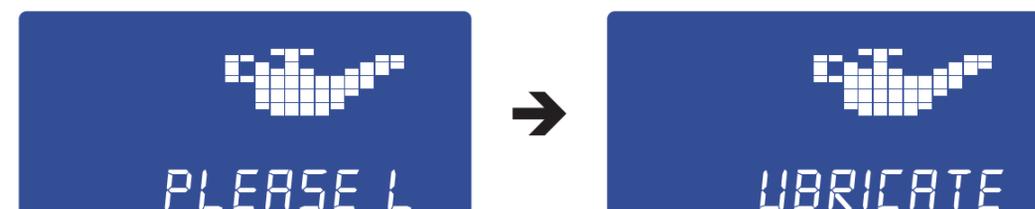
In Bezug auf andere iOS- oder Android-Geräte, die hier nicht aufgeführt sind, lässt sich die App in einigen Fällen dennoch installieren und verwenden. Jedoch kann es aufgrund anderer Displaygrößen dazu kommen, dass das Bildformat und die Auflösung nicht optimal angezeigt werden.

Die oben genannten Modelle sind kalibriert und jedes Update wird auf der Pafers Website bekanntgegeben. Erfordert Version IOS 6.0 oder höher, Android 4.0 oder höher.

WARTUNGSAUFFORDERUNG



Zeigt der Computer das folgende Symbol, muss das Laufband geschmiert werden. Das vorgegebene Intervall für eine Schmierung beträgt 300 km. Tragen Sie zwischen Laufband und Laufdeck Silikonöl auf. Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um dieses Menü zu verlassen. Die Meldung erscheint, bis das Gerät eingefettet wurde. Drücken Sie nach dem Einfetten 5 Sekunden die Tasten speed +/-, um das System zurückzusetzen.



MPH-KM/H-UMWANDLUNG



Schalten Sie das Laufband ein, gehen Sie in den Profil-Einstellmodus und drücken Sie den **i-Drive**-Knopf für 10 Sekunden, wenn Sie sich im Einstellmodus für das Anwendergewicht befinden, um in den Einstellmodus für die imperiale/metrische Anzeige zu gelangen. Das Display zeigt die aktuelle Einheit in ML = imperiale Maßeinheiten (MPH), KM = metrische Maßeinheiten (km/h) an.

- Drücken Sie die Taste **speed +/-**, um die Einheit zu ändern.
- Drücken Sie den i-Drive-Knopf zur Bestätigung.

ENERGIESPAREN



Dieses Produkt wird gemäß den ErP-Richtlinien hergestellt und ist mit einem Energiesparmodus ausgestattet, der sich aktiviert, wenn das Laufband über einen Zeitraum von 4 Minuten nicht benutzt wird. Um das Laufband erneut zu starten, müssen Sie lediglich den Sicherheitsschlüssel entfernen und wieder einsetzen.

TABELLE PROGRAMMPROF

P1 WALK

GESCHWINDIGKEITS- UND NEIGUNGSÄNDERUNGEN

Programm		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
P1	ELEVATION	00	10	10	10	10	10	20	10	10	10	10	20	10	10	10	10	20	10	10	10	10	20	10	10	10	10	10	10	00	
	(MPH)	10	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	15	10
	(KPH)	16	24	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	24	16	
P2	ELEVATION	00	10	10	10	10	10	20	10	10	10	10	20	10	10	10	20	30	10	10	10	10	20	10	10	10	10	10	10	00	
	(MPH)	10	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	15	10
	(KPH)	16	24	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	24	16
P3	ELEVATION	00	10	10	10	10	10	30	10	10	10	10	30	10	10	10	20	30	10	10	10	10	30	10	10	10	10	10	10	00	
	(MPH)	10	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	15	10
	(KPH)	16	24	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	24	16
P4	ELEVATION	00	10	10	10	10	10	30	10	10	10	10	30	10	10	10	30	40	10	10	10	10	30	10	10	10	10	10	10	00	
	(MPH)	10	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	15	10
	(KPH)	16	24	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	24	16
P5	ELEVATION	00	10	10	10	10	10	40	10	10	10	10	40	10	10	10	30	40	10	10	10	10	40	10	10	10	10	10	10	00	
	(MPH)	10	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	15	10
	(KPH)	16	24	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	24	16
P6	ELEVATION	00	10	10	10	10	10	40	10	10	10	10	40	10	10	10	40	50	10	10	10	10	40	10	10	10	10	10	10	00	
	(MPH)	10	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	15	10
	(KPH)	16	24	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	24	16
P7	ELEVATION	00	10	10	10	10	10	50	10	10	10	10	50	10	10	10	40	50	10	10	10	10	50	10	10	10	10	10	10	00	
	(MPH)	10	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	15	10
	(KPH)	16	24	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	24	16
P8	ELEVATION	00	10	20	20	20	20	50	20	20	20	20	50	20	20	20	50	60	20	20	20	20	50	20	20	20	20	20	20	10	00
	(MPH)	10	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	15	10
	(KPH)	16	24	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	24	16
P9	ELEVATION	00	10	20	20	20	20	60	20	20	20	20	60	20	20	20	50	60	20	20	20	20	60	20	20	20	20	20	20	10	00
	(MPH)	10	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	15	10
	(KPH)	16	24	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	24	16
P10	ELEVATION	00	10	20	20	20	20	60	20	20	20	20	60	20	20	20	60	70	20	20	20	20	60	20	20	20	20	20	20	10	00
	(MPH)	10	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	15	10
	(KPH)	16	24	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	24	16

TABELLE PROGRAMMPROF

P2 HILL CLIMB

GESCHWINDIGKEITS- UND NEIGUNGSÄNDERUNGEN

Programm		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
P1	ELEVATION	00	00	00	10	10	10	10	20	20	20	20	30	30	30	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10	10	10	00	00	
	(MPH)	15	20	25	35	20	30	20	40	20	40	20	40	25	40	25	40	25	40	25	40	20	40	20	40	20	35	30	25	20	15	
	(KPH)	24	32	40	56	32	48	32	64	32	64	32	64	40	64	40	64	40	64	40	64	32	64	32	64	32	56	48	40	32	24	
P2	ELEVATION	00	00	10	10	10	20	20	20	20	30	30	30	30	40	30	40	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10	00	00	
	(MPH)	15	20	25	40	25	35	25	45	25	45	25	45	30	45	30	45	35	45	30	45	25	45	25	45	25	40	35	25	20	15	
	(KPH)	24	32	40	64	40	56	40	72	40	72	40	72	48	72	48	72	56	72	48	72	40	72	40	72	40	64	56	40	32	24	
P3	ELEVATION	00	10	10	20	20	20	20	30	30	30	30	40	40	40	40	40	40	40	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	00	
	(MPH)	15	20	25	45	25	40	30	50	30	50	30	50	35	50	35	50	35	50	35	50	30	50	30	50	30	45	35	25	20	15	
	(KPH)	24	32	40	72	40	64	48	80	48	80	48	80	56	80	56	80	56	80	56	80	48	80	48	80	48	72	56	40	32	24	
P4	ELEVATION	10	10	20	20	20	30	30	30	30	40	40	40	40	50	50	50	40	40	40	40	40	30	30	30	30	20	20	20	10	10	
	(MPH)	20	25	30	50	30	50	30	55	35	55	35	55	40	55	40	55	40	55	40	55	35	55	35	55	35	50	40	30	25	20	
	(KPH)	32	40	48	80	48	80	48	88	56	88	56	88	64	88	64	88	64	88	64	88	56	88	56	88	56	80	64	48	40	32	
P5	ELEVATION	10	20	20	30	30	30	30	40	40	40	40	50	50	50	50	50	50	50	40	40	40	40	30	30	30	30	20	20	20	10	
	(MPH)	20	25	30	55	35	55	35	60	40	60	40	60	45	60	45	60	45	60	45	60	40	60	40	60	35	55	45	30	25	20	
	(KPH)	32	40	48	88	56	88	56	96	64	96	64	96	72	96	72	96	72	96	72	96	64	96	64	96	56	88	72	48	40	32	
P6	ELEVATION	20	20	30	30	30	40	40	40	40	50	50	50	50	60	60	60	50	50	50	50	50	40	40	40	40	30	30	30	20	20	
	(MPH)	20	25	30	60	40	60	40	65	45	65	45	65	50	65	50	65	50	65	50	65	45	65	45	65	40	60	50	30	25	20	
	(KPH)	32	40	48	96	64	96	64	104	72	104	72	104	80	104	80	104	80	104	80	104	72	104	72	104	64	96	80	48	40	32	
P7	ELEVATION	20	20	30	40	40	40	40	50	50	50	50	60	60	60	60	60	60	60	50	50	50	50	40	40	40	40	30	30	30	20	
	(MPH)	20	25	30	65	45	65	50	70	50	70	50	70	55	70	55	70	55	70	55	70	50	70	50	70	45	70	50	35	30	25	
	(KPH)	32	40	48	104	72	104	80	112	80	112	80	112	88	112	88	112	88	112	88	112	80	112	80	112	72	112	80	56	48	40	
P8	ELEVATION	20	30	30	40	40	50	50	50	50	60	60	60	60	70	70	70	60	60	60	60	60	50	50	50	50	40	40	40	30	30	20
	(MPH)	25	30	35	65	50	70	50	75	55	75	55	75	60	75	60	75	60	75	60	75	55	75	55	70	50	70	50	35	30	25	
	(KPH)	40	48	56	104	80	112	80	120	88	120	88	120	96	120	96	120	96	120	96	120	88	120	88	112	80	112	80	56	48	40	
P9	ELEVATION	20	30	40	50	50	50	50	60	60	60	60	70	70	70	70	70	70	70	60	60	60	60	50	50	50	50	40	40	30	20	
	(MPH)	25	30	35	65	55	75	55	80	60	80	60	80	65	80	65	80	65	80	65	80	60	80	60	75	55	75	50	35	30	25	
	(KPH)	40	48	56	104	88	120	88	128	96	128	96	128	104	128	104	128	104	128	104	128	96	128	96	120	88	120	80	56	48	40	
P10	ELEVATION	20	30	50	50	50	60	60	60	60	70	70	70	70	80	80	80	70	70	70	70	60	60	60	60	50	50	40	40	30	20	
	(MPH)	25	30	35	65	60	80	60	80	65	85	65	85	70	85	70	85	70	85	70	85	65	85	65	85	60	75	65	35	30	25	
	(KPH)	40	48	56	104	96	128	96	128	104	136	104	136	112	136	112	136	112	136	112	136	104	136	104	136	96	120	104	56	48	40	

TABELLE PROGRAMMPROF

P3 HILL RUN

GESCHWINDIGKEITS- UND NEIGUNGSÄNDERUNGEN

Programm		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
P1	ELEVATION	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	
	(MPH)	15	20	25	30	35	40	35	40	35	40	35	40	35	40	35	40	35	40	35	40	35	40	35	40	35	40	30	25	20	15
	(KPH)	24	32	40	48	56	64	56	64	56	64	56	64	56	64	56	64	56	64	56	64	56	64	56	64	56	64	48	40	32	24
P2	ELEVATION	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	
	(MPH)	15	20	25	35	40	45	40	45	40	45	40	45	40	45	40	45	40	45	40	45	40	45	40	45	40	35	30	25	20	15
	(KPH)	24	32	40	56	64	72	64	72	64	72	64	72	64	72	64	72	64	72	64	72	64	72	64	72	64	56	48	40	32	24
P3	ELEVATION	00	00	00	00	00	00	00	00	00	10	10	10	00	00	00	00	10	10	10	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	
	(MPH)	15	20	25	40	45	50	45	50	45	50	45	50	45	50	45	50	45	50	45	50	45	50	45	50	45	40	35	25	20	15
	(KPH)	24	32	40	64	72	80	72	80	72	80	72	80	72	80	72	80	72	80	72	80	72	80	72	80	72	64	56	40	32	24
P4	ELEVATION	00	00	00	00	10	10	10	10	10	10	00	00	00	10	10	10	00	00	00	00	10	10	10	10	10	00	00	00	00	
	(MPH)	20	25	30	45	50	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	45	40	30	25	20
	(KPH)	32	40	48	72	80	88	80	88	80	88	80	88	80	88	80	88	80	88	80	88	80	88	80	88	80	72	64	48	40	32
P5	ELEVATION	00	00	00	00	00	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	50	40	40	30	20
	(MPH)	20	25	30	50	55	60	55	60	55	60	55	60	55	60	55	60	55	60	55	60	55	60	55	60	55	50	45	30	25	20
	(KPH)	32	40	48	80	88	96	88	96	88	96	88	96	88	96	88	96	88	96	88	96	88	96	88	96	88	80	72	48	40	32
P6	ELEVATION	00	00	00	00	00	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	00	00	00	00	
	(MPH)	20	25	30	55	60	65	60	65	60	65	60	65	60	65	60	65	60	65	60	65	60	65	60	65	60	55	50	30	25	20
	(KPH)	32	40	48	88	96	104	96	104	96	104	96	104	96	104	96	104	96	104	96	104	96	104	96	104	96	88	80	48	40	32
P7	ELEVATION	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	(MPH)	20	25	30	60	65	70	65	70	65	70	65	70	65	70	65	70	65	70	65	70	65	70	65	70	65	60	55	30	25	20
	(KPH)	32	40	48	96	104	112	104	112	104	112	104	112	104	112	104	112	104	112	104	112	104	112	104	112	104	96	88	48	40	32
P8	ELEVATION	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	20	20	10	10	10	20	20	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	(MPH)	25	30	35	65	70	75	70	75	70	75	70	75	70	75	70	75	70	75	70	75	70	75	70	75	70	65	60	35	30	25
	(KPH)	40	48	56	104	112	120	112	120	112	120	112	120	112	120	112	120	112	120	112	120	112	120	112	120	112	104	96	56	48	40
P9	ELEVATION	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	(MPH)	25	30	35	65	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	75	70	65	35	30	25
	(KPH)	40	48	56	104	120	128	120	128	120	128	120	128	120	128	120	128	120	128	120	128	120	128	120	128	120	112	104	56	48	40
P10	ELEVATION	10	10	10	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	30	30	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10	10	10
	(MPH)	25	30	35	65	75	85	80	85	80	85	80	85	80	85	80	85	80	85	80	85	80	85	80	85	80	75	65	35	30	25
	(KPH)	40	48	56	104	120	136	128	136	128	136	128	136	128	136	128	136	128	136	128	136	128	136	128	136	128	120	104	56	48	40

TABELLE PROGRAMMPROF

P4 INTERVAL

NUR GESCHWINDIGKEITSÄNDERUNGEN

Programme		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
P1	ELEVATION	15	20	25	35	20	35	20	35	20	35	20	35	20	35	20	35	20	35	20	35	20	35	20	35	20	35	30	25	20	15
	(MPH)	24	32	40	56	32	56	32	56	32	56	32	56	32	56	32	56	32	56	32	56	32	56	32	56	32	56	48	40	32	24
	(KPH)	15	20	25	40	25	40	25	40	25	40	25	40	25	40	25	40	25	40	25	40	25	40	25	40	25	40	35	25	20	15
P2	ELEVATION	24	32	40	64	40	64	40	64	40	64	40	64	40	64	40	64	40	64	40	64	40	64	40	64	40	64	56	40	32	24
	(MPH)	15	20	25	45	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45	35	25	20	15
	(KPH)	24	32	40	72	48	72	48	72	48	72	48	72	48	72	48	72	48	72	48	72	48	72	48	72	48	72	56	40	32	24
P3	ELEVATION	20	25	30	50	35	50	35	50	35	50	35	50	35	50	35	50	35	50	35	50	35	50	35	50	35	50	40	30	25	20
	(MPH)	32	40	48	80	56	80	56	80	56	80	56	80	56	80	56	80	56	80	56	80	56	80	56	80	56	80	64	48	40	32
	(KPH)	20	25	30	55	40	55	40	55	40	55	40	55	40	55	40	55	40	55	40	55	40	55	40	55	40	55	45	30	25	20
P4	ELEVATION	32	40	48	88	64	88	64	88	64	88	64	88	64	88	64	88	64	88	64	88	64	88	64	88	64	88	72	48	40	32
	(MPH)	20	25	30	60	45	60	45	60	45	60	45	60	45	60	45	60	45	60	45	60	45	60	45	60	45	60	45	30	25	20
	(KPH)	32	40	48	96	72	96	72	96	72	96	72	96	72	96	72	96	72	96	72	96	72	96	72	96	72	96	72	48	40	32
P5	ELEVATION	20	25	30	65	50	65	50	65	50	65	50	65	50	65	50	65	50	65	50	65	50	65	50	65	50	65	50	30	25	20
	(MPH)	32	40	48	104	80	104	80	104	80	104	80	104	80	104	80	104	80	104	80	104	80	104	80	104	80	104	80	48	40	32
	(KPH)	25	30	35	70	55	70	55	70	55	70	55	70	55	70	55	70	55	70	55	70	55	70	55	70	55	70	55	35	30	25
P6	ELEVATION	40	48	56	112	88	112	88	112	88	112	88	112	88	112	88	112	88	112	88	112	88	112	88	112	88	112	88	56	48	40
	(MPH)	25	30	35	75	60	75	60	75	60	75	60	75	60	75	60	75	60	75	60	75	60	75	60	75	60	75	60	35	30	25
	(KPH)	40	48	56	120	96	120	96	120	96	120	96	120	96	120	96	120	96	120	96	120	96	120	96	120	96	120	96	56	48	40
P7	ELEVATION	25	30	35	80	65	80	65	80	65	80	65	80	65	80	65	80	65	80	65	80	65	80	65	80	65	80	65	35	30	25
	(MPH)	40	48	56	128	104	128	104	128	104	128	104	128	104	128	104	128	104	128	104	128	104	128	104	128	104	128	104	56	48	40
	(KPH)	32	40	48	96	104	112	104	112	104	112	104	112	104	112	104	112	104	112	104	112	104	112	104	112	104	96	88	48	40	32
P8	ELEVATION	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	20	20	10	10	10	20	20	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	(MPH)	25	30	35	65	70	75	70	75	70	75	70	75	70	75	70	75	70	75	70	75	70	75	70	75	70	65	60	35	30	25
	(KPH)	40	48	56	104	112	120	112	120	112	120	112	120	112	120	112	120	112	120	112	120	112	120	112	120	112	104	96	56	48	40
P9	ELEVATION	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	(MPH)	25	30	35	65	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	75	70	65	35	30	25
	(KPH)	40	48	56	104	120	128	120	128	120	128	120	128	120	128	120	128	120	128	120	128	120	128	120	128	120	112	104	56	48	40
P10	ELEVATION	10	10	10	10	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	30	30	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10	10	10
	(MPH)	25	30	35	65	75	85	80	85	80	85	80	85	80	85	80	85	80	85	80	85	80	85	80	85	80	75	65	35	30	25
	(KPH)	40	48	56	104	120	136	128	136	128	136	128	136	128	136	128	136	128	136	128	136	128	136	128	136	128	120	104	56	48	40

TABELLE PROGRAMMPROF

P5 ROLLING

NUR GESCHWINDIGKEITSÄNDERUNGEN

Programme		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
P1	ELEVATION	15	20	25	30	35	30	35	40	35	40	35	40	35	40	35	40	35	40	35	40	35	40	35	40	35	30	30	25	20	15
	(MPH)	24	32	40	48	56	48	56	64	56	64	56	64	56	64	56	64	56	64	56	64	56	64	56	64	56	48	48	40	32	24
	(KPH)	15	20	25	30	35	40	35	45	40	45	40	45	40	45	40	45	40	45	40	45	40	45	40	45	40	35	30	25	20	15
P2	ELEVATION	24	32	40	48	56	64	56	72	64	72	64	72	64	72	64	72	64	72	64	72	64	72	64	72	64	56	48	40	32	24
	(MPH)	15	20	25	35	40	45	40	50	45	50	45	50	45	50	45	50	45	50	45	50	45	50	45	50	45	40	35	25	20	15
	(KPH)	24	32	40	56	64	72	64	80	72	80	72	80	72	80	72	80	72	80	72	80	72	80	72	80	72	64	56	40	32	24
P3	ELEVATION	20	25	30	40	45	50	45	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	45	40	30	25	20
	(MPH)	32	40	48	64	72	80	72	88	80	88	80	88	80	88	80	88	80	88	80	88	80	88	80	88	80	72	64	48	40	32
	(KPH)	20	25	30	40	50	55	50	60	55	60	55	60	55	60	55	60	55	60	55	60	55	60	55	60	55	50	40	30	25	20
P4	ELEVATION	32	40	48	64	80	88	80	96	88	96	88	96	88	96	88	96	88	96	88	96	88	96	88	96	88	80	64	48	40	32
	(MPH)	20	25	30	40	50	55	60	65	60	65	60	65	60	65	60	65	60	65	60	65	60	65	60	65	60	50	40	30	25	20
	(KPH)	32	40	48	64	80	88	96	104	96	104	96	104	96	104	96	104	96	104	96	104	96	104	96	104	96	80	64	48	40	32
P5	ELEVATION	25	30	35	45	55	60	65	70	65	70	65	70	65	70	65	70	65	70	65	70	65	70	65	70	60	50	45	35	30	25
	(MPH)	40	48	56	72	88	96	104	112	104	112	104	112	104	112	104	112	104	112	104	112	104	112	104	112	96	80	72	56	48	40
	(KPH)	25	30	35	45	55	60	65	75	70	75	70	75	70	75	70	75	70	75	70	75	70	75	70	75	65	55	45	35	30	25
P6	ELEVATION	40	48	56	72	88	96	104	120	112	120	112	120	112	120	112	120	112	120	112	120	112	120	112	120	104	88	72	56	48	40
	(MPH)	25	30	35	45	55	65	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	70	60	50	35	30	25
	(KPH)	40	48	56	72	88	104	120	128	120	128	120	128	120	128	120	128	120	128	120	128	120	128	120	128	112	96	80	56	48	40
P7	ELEVATION	25	30	35	45	55	65	75	80	85	80	85	80	85	80	85	80	85	80	85	80	85	80	85	80	70	60	50	35	30	25
	(MPH)	40	48	56	72	88	104	120	128	136	128	136	128	136	128	136	128	136	128	136	128	136	128	136	128	112	96	80	56	48	40
	(KPH)	32	40	48	96	104	112	104	112	104	112	104	112	104	112	104	112	104	112	104	112	104	112	104	112	104	96	88	48	40	32
P8	ELEVATION	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	20	20	10	10	10	20	20	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	(MPH)	25	30	35	65	70	75	70	75	70	75	70	75	70	75	70	75	70	75	70	75	70	75	70	75	70	65	60	35	30	25
	(KPH)	40	48	56	104	112	120	112	120	112	120	112	120	112	120	112	120	112	120	112	120	112	120	112	120	112	104	96	56	48	40
P9	ELEVATION	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10	10	10	10	10
	(MPH)	25	30	35	65	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	75	70	65	35	30	25
	(KPH)	40	48	56	104	120	128	120	128	120	128	120	128	120	128	120	128	120	128	120	128	120	128	120	128	120	112	104	56	48	40
P10	ELEVATION	10	10	10	10	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	30	30	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10	10	10
	(MPH)	25	30	35	65	75	85	80	85	80	85	80	85	80	85	80	85	80	85	80	85	80	85	80	85	80	75	65	35	30	25
	(KPH)	40	48	56	104	120	136	128	136	128	136	128	136	128	136	128	136	128	136	128	136	128	136	128	136	128	120	104	56	48	40

