

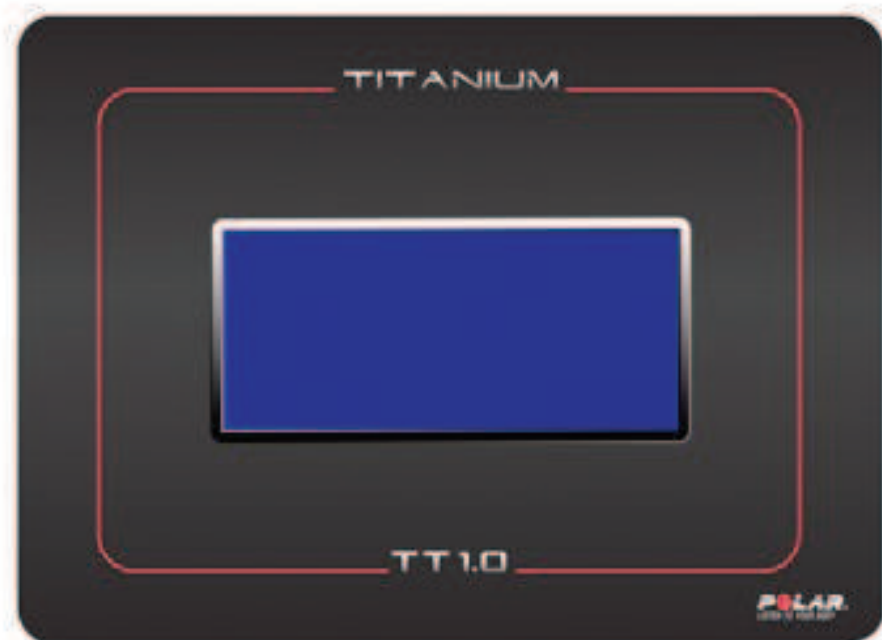
FR

Reebok

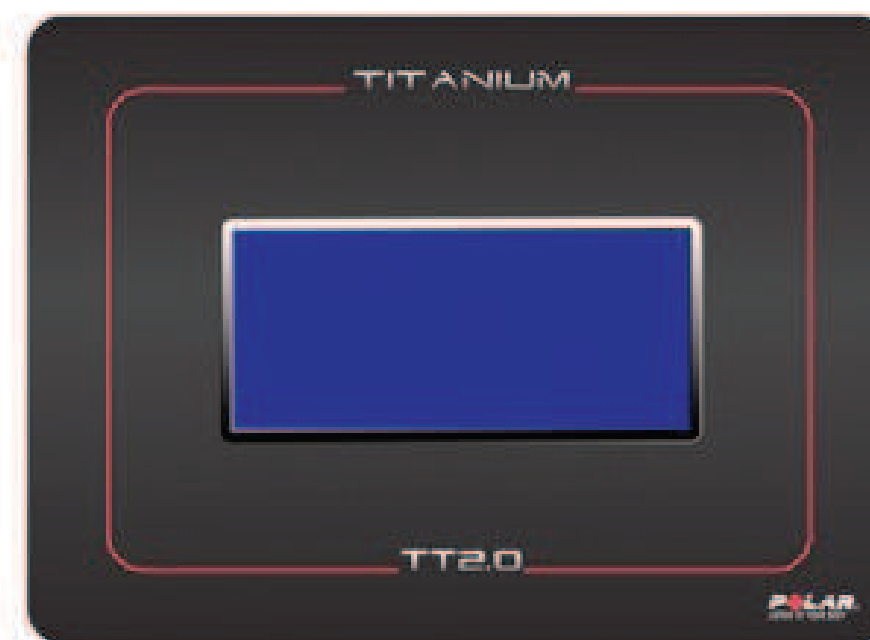
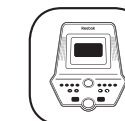
TITANIUM

MODE D'EMPLOI DE LA CONSOLE DU TITANIUM
TT1.0/TT2.0/TT3.0

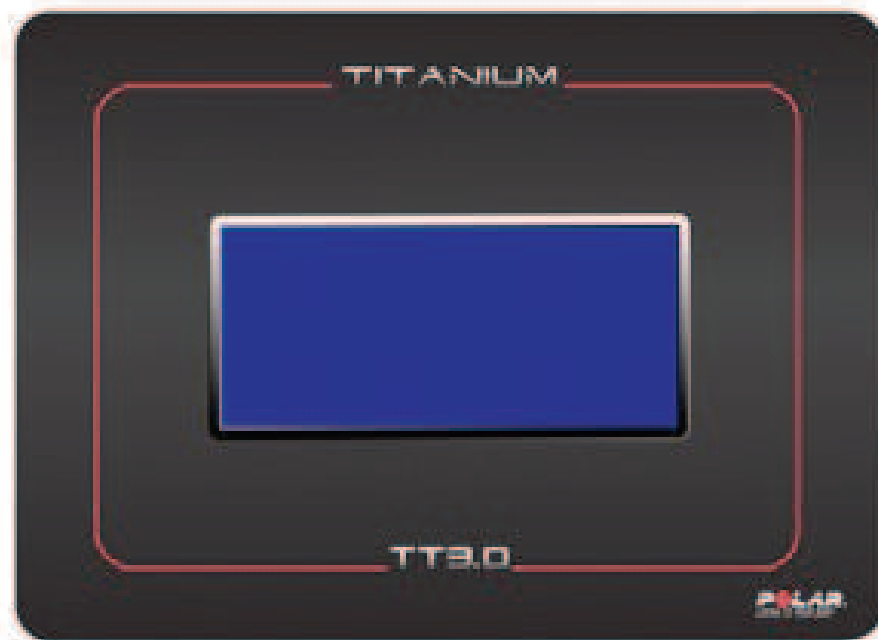
BOUTONS DE LA CONSOLE DU TITANIUM TT1.0



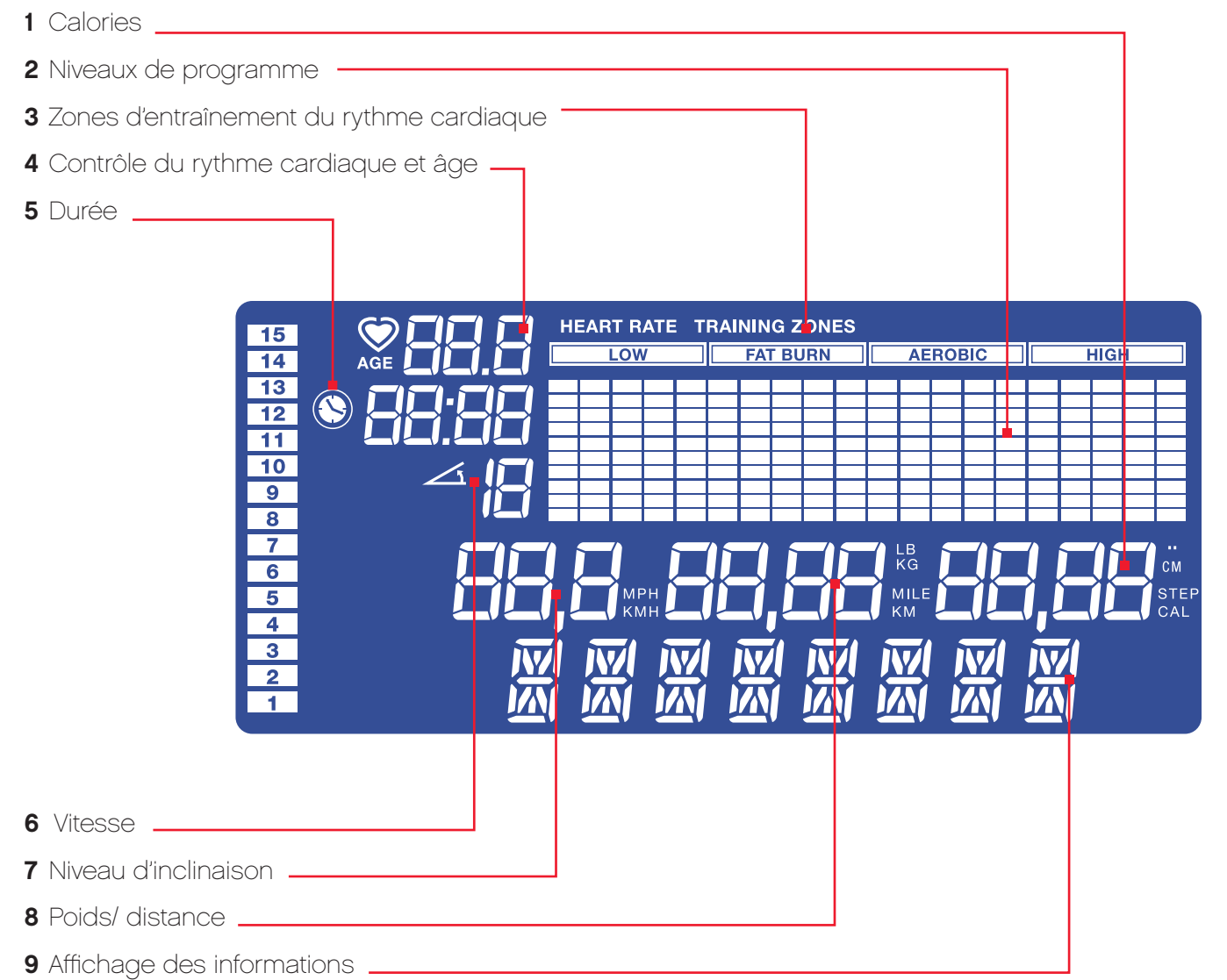
BOUTONS DE LA CONSOLE DU TITANIUM TT2.0



BOUTONS DE LA CONSOLE DU TITANIUM TT3.0



AFFICHAGE LCD



FONCTIONNEMENT DES BOUTONS

I-DRIVE


Sert à sélectionner et à confirmer les programmes, à augmenter l'intensité et à parcourir la sélection des programmes.

- Tournez pour sélectionner les informations et appuyez pour confirmer.

VITESSE

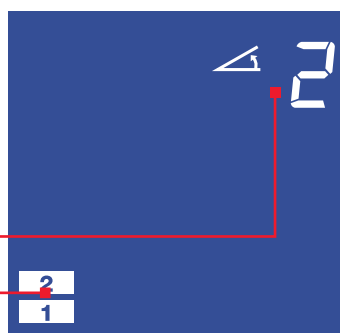

Permet d'augmenter et de diminuer la vitesse. Augmente l'intensité des programmes.

- Les touches de vitesse se situent sur la console, sur la poignée de droite.

INCLINAISON


Permet d'augmenter ou de diminuer l'inclinaison du tapis de course. Le niveau d'inclinaison est indiqué comme sur l'illustration.

- La valeur entourée de vert est le niveau d'inclinaison actuel.
- La valeur entourée de rouge est le niveau d'inclinaison demandé.


VITESSE INSTANTANÉE


6/10/14/18 KM/H (2/5/8/11 MILES / HEURE)

Dans les programmes Démarrage rapide et Manuel, appuyez sur le bouton **INSTANT SPEED** pour sélectionner la vitesse souhaitée.

INCLINAISON INSTANTANÉE


0/ 5/ 10/ 15 – Dans les programmes Démarrage rapide et Manuel, appuyez sur le bouton **INSTANT INCLINE** pour sélectionner l'inclinaison souhaitée.

ARRÊT


Permet d'arrêter une séance à tout moment.

- Appuyez une fois pour interrompre le programme – la vitesse du tapis de course diminue lentement jusqu'à arrêt complet (pour redémarrer, appuyez sur **START**).
- Tenez le bouton enfoncé 2 secondes – le tapis de course s'arrête complètement et la console affiche un résumé de la séance.
- Le bouton **STOP** peut aussi servir à revenir à l'option de menu précédente lorsque vous sélectionnez un programme.

VENTILATEUR


Appuyez pour activer le ventilateur intégré (non-disponible sur le modèle TT1.0).

CLÉ DE SÉCURITÉ

Cette machine est pourvue d'une clé de sécurité, sans laquelle le tapis de course ne peut pas fonctionner. Elle sert à arrêter immédiatement la machine en cas d'urgence.

- La pince située à l'autre extrémité de la clé de sécurité doit être attachée à l'utilisateur en permanence durant la séance pour que la machine s'arrête immédiatement en cas d'urgence.

PRISE USB

Permet de connecter un i-Pod/ i-Phone/ i-Pad. La prise USB permet de recharger le périphérique, mais elle ne fonctionne pas comme une station d'accueil.

PROFILS D'UTILISATEUR

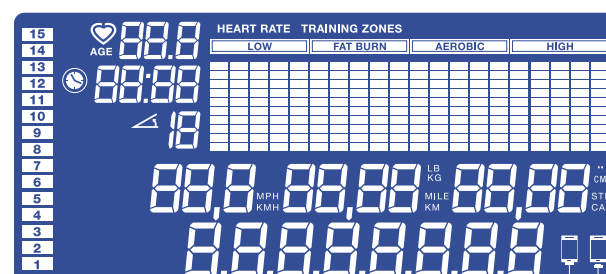
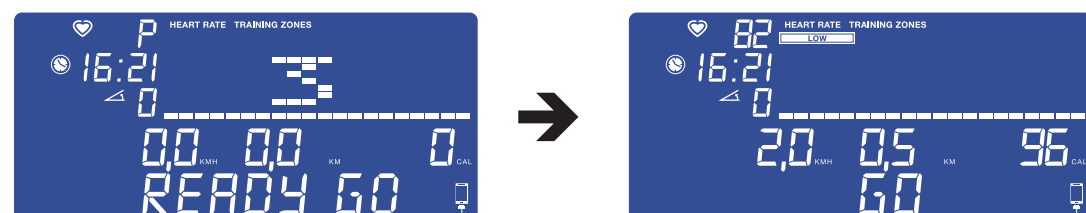
- Il existe 5 profils d'utilisateur.
- Sélectionnez le profil d'utilisateur 1 à 5.
 - Appuyez sur le bouton **i-Drive**.
 - Sélectionnez votre âge en tournant le bouton **i-Drive**.
 - Appuyez sur le bouton pour confirmer l'âge sélectionné.
 - Sélectionnez votre poids en tournant le bouton **i-Drive**.
 - Appuyez sur le bouton **i-Drive**.
 - Sélectionnez votre sexe, M ou F, en tournant le bouton **i-Drive**.
 - Appuyez sur le bouton **i-Drive**.
 - Sélectionnez votre taille en tournant le bouton **i-Drive**.
 - Appuyez sur le bouton **i-Drive** pour confirmer la sélection effectuée.
 - Appuyez sur le bouton **START** pour terminer la saisie des données. Votre profil est maintenant enregistré, mais peut être modifié manuellement.

Nous vous conseillons de consulter votre profil régulièrement, car les données sont utilisées par le programme Graisse corporelle (Body Fat) et contrôle du rythme cardiaque (HRC).

DÉMARRAGE RAPIDE

Pour commencer votre séance immédiatement, appuyez sur le bouton **START**.

L'inclinaison et la vitesse peuvent être modifiées manuellement à l'aide des boutons de réglage instantané, des boutons **speed/ incline** et des commandes situées sur les poignées.



PROGRAMMES

SÉLECTION DES PROGRAMMES

- Tournez le bouton **i-Drive** afin de sélectionner le programme souhaité.
(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)
- Appuyez sur le bouton **i-Drive** pour confirmer la sélection effectuée.



Remarque: La liste des programmes continue de défiler jusqu'à ce que vous appuyiez sur le bouton **i-Drive** pour en sélectionner un.

MANUEL

Le programme Manuel permet à l'utilisateur de saisir manuellement les paramètres suivants : Durée/ Distance/ Calories.

- Avec le bouton **i-Drive**, sélectionnez la durée et appuyez pour confirmer.
- Avec le bouton **i-Drive**, sélectionnez la distance et appuyez pour confirmer.
- Avec le bouton **i-Drive**, sélectionnez les calories et appuyez pour confirmer.
- Une fois que vous avez rempli les champs demandés, appuyez sur **START**.



Remarque : Vous **N'ÊTES PAS** obligé(e) de remplir les trois champs. Si vous souhaitez seulement saisir un champ, appuyez sur **START** après avoir saisi ce champ et laissez les deux autres à zéro.

DURÉE

La durée, qui par défaut est 0:00, peut aller de 1:00 à 99:00.

DISTANCE

La distance par défaut est 0.00. Elle peut aller de 1.00 à 99.00 km (ou miles).

CALORIES

Le nombre de calories par défaut est 0.00. Ce nombre peut aller de 10 à 9990.

En programme manuel, l'inclinaison et la vitesse peuvent être modifiées à l'aide des boutons **speed +/-** et **Incline +/-** situés sur la console et les poignées.

La vitesse et l'inclinaison ne peuvent pas être modifiées manuellement dans les programmes 1 à 6. Les profils d'inclinaison et de vitesse sont basés sur les tableaux ci-dessous.

L'intensité, qui peut être sélectionnée avant le début de la séance, détermine le niveau d'effort requis durant la séance.

PRESET PROGRAMMES 1 À 6

PROGRAMME P1

3,5 KM DE MARCHÉ

La distance à parcourir dans le programme P1 est de 3,5 km.

- Sélectionnez P1 à l'aide du bouton **i-Drive**.
- Sélectionnez l'intensité à l'aide du bouton **i-Drive** et appuyez pour confirmer.
- Appuyez sur **START** pour commencer. La distance est calculée à rebours à partir de 3,5 km. Le programme se termine quand la distance est couverte.

PROGRAMME P2

MARCHE EN MONTAGNE

Le programme P2 a un profil prédéfini.

- Avec le bouton **i-Drive**, sélectionnez P2 et appuyez pour confirmer.
- Avec le bouton **i-Drive**, sélectionnez l'intensité et appuyez pour confirmer. Le programme P2 a une intensité prédéfinie de 1 à 10.
- Sélectionnez la durée de la séance à l'aide du bouton **i-Drive** et appuyez pour confirmer.

- Le programme P2 a une durée prédéfinie de 30 minutes, mais vous pouvez choisir une durée de 20 à 99 minutes.
- Appuyez sur le bouton **i-Drive** pour confirmer la sélection effectuée. L'écran indique « Ready Go » (prêt à démarrer), puis la séance commence.
- La durée s'écoule à rebours à partir de la durée sélectionnée. La distance commence à partir de zéro.

PROGRAMME P3

COURSE EN MONTAGNE

PROGRAMME P4

INTERVALLES

PROGRAMME P5

MONTÉES ET DESCENTES

PROGRAMME P6

PERTE DE POIDS

PROGRAMME

ALÉATOIRE

Il existe 4 programmes aléatoires, chacun avec une intensité différente.

Aléatoire 1 Intensité de base – idéal pour les débutants.

Aléatoire 2 Intensité normale – idéal pour les utilisateurs moyens avec un bon niveau de forme.

Aléatoire 3 Intensité avancée – idéal pour les utilisateurs fréquents avec un bon niveau de forme.

Aléatoire 4 haute intensité – idéal pour les utilisateurs ayant un haut niveau de forme.

- L'inclinaison augmente et la vitesse accélère au fur et à mesure de l'augmentation de l'intensité.
- La durée et la distance peuvent être sélectionnées à l'aide du bouton **i-Drive**.
- La durée commence à 0.00 minute.

- La distance commence à partir de 0,00 km.
- L'inclinaison, qui est prédéfinie, reste à 0 pendant la séance jusqu'à ce qu'elle soit ajustée manuellement.
- La vitesse et l'inclinaison peuvent être manuellement ajustées à l'aide des boutons vitesse et inclinaison ou des boutons +/- speed et +/- incline situés sur la console et les poignées.
- Avec le bouton i-Drive, sélectionnez la durée de la séance et appuyez pour confirmer.
- Avec le bouton i-Drive, sélectionnez la distance de la séance et appuyez pour confirmer.
- Avec le bouton i-Drive, sélectionnez les calories et appuyez pour confirmer.
- Appuyez sur START pour commencer la séance.



REMARQUE : Vous pouvez appuyer sur **START** après avoir saisi la durée ou la distance.

PROGRAMME DÉFINI PAR L'UTILISATEUR

Des programmes entièrement personnalisés peuvent être définis par l'utilisateur. Lorsque les données sont saisies et le programme créé, il est enregistré et prêt à être utilisé aussi souvent que vous le souhaitez.

- Tournez le bouton **i-Drive** afin de sélectionner les programmes utilisateur U1 à U4, puis appuyez sur le bouton **i-Drive** pour confirmer.
- Avec le bouton **i-Drive**, sélectionnez la durée de la séance et appuyez pour confirmer.
- Avec le bouton **i-Drive**, sélectionnez la distance de la séance et appuyez pour confirmer.
- Avec le bouton **i-Drive**, sélectionnez les calories et appuyez pour confirmer.
- Appuyez sur **START** pour commencer la séance.



REMARQUE : vous pouvez appuyer sur **START** après avoir saisi n'importe quelles données pour la séance. Vous n'êtes pas obligé(e) de remplir tous les champs de données.

Pour créer un programme utilisateur :

- Utilisez le bouton **i-Drive** pour sélectionner le profil du programme utilisateur souhaité U1 – U4.
- Appuyez sur le bouton **i-Drive** pour confirmer.
- Appuyez sur le bouton **i-Drive** pendant trois secondes pour entrer dans le mode de création de programme.

- Tournez le bouton **i-Drive** afin de sélectionner la vitesse.
- Définissez l'inclinaison en utilisant les boutons instantanés ou les touches d'inclinaison +/- sur la console.
- Appuyez sur le bouton **i-Drive**, puis recommencez pour chaque segment.
- Appuyez sur le bouton **i-Drive** pendant trois secondes pour enregistrer le profil du programme utilisateur et terminer.

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT CARDIO



REMARQUE : Pour utiliser ces programmes avec précision, nous conseillons de porter une ceinture de poitrine. Si le système ne reçoit pas de signal de pouls pendant 45 secondes, il s'arrête et affiche « NO PULSE » (pas de pouls). Appuyez sur STOP, puis vérifiez la sangle de détection du pouls.

Ce programme HRC (contrôle du rythme cardiaque) offre trois niveaux : « 60 % du rythme cardiaque maximal », « 75 % du rythme cardiaque maximal » et « Rythme cardiaque cible » (THR, saisi manuellement par l'utilisateur).

Pendant la séance, les battements par minute (BPM pulse) sont affichés. Le BPM cible est indiqué sous la forme « THR = input data ». Toutes les 10 secondes, le programme augmente ou diminue la vitesse pour ajuster l'intensité de la séance afin que le rythme cardiaque de l'utilisateur corresponde au THR.

- Si le pouls réel est inférieur à la valeur cible, la mention « TOO LOW » (trop bas) est affichée.
- Si le pouls réel est supérieur à la valeur cible, la mention « TOO HIGH » (trop haut) est affichée.
- Si la vitesse est augmentée 10 fois de suite, l'inclinaison monte d'un niveau.
- Si la vitesse est diminuée 10 fois continuellement, l'inclinaison descend d'un niveau.
- Pendant le programme Heart Rate Training Zone, la vitesse et l'inclinaison peuvent être ajustées manuellement grâce aux touches de vitesse et d'inclinaison

1. ZONES D'ENTRAÎNEMENT CARDIO 60%, 75%

- Avec le bouton **i-Drive**, sélectionnez 60 % ou 75 %. Les niveaux de rythme cardiaque cible sont basés sur le pourcentage du rythme cardiaque maximal individuel, $220 - \text{âge} = \text{rythme cardiaque maximal}$.
- Tournez le bouton **i-Drive** pour régler la durée de séance souhaitée, de 20:00 à 99:00 minutes, puis appuyez pour confirmer.
- L'écran affiche alors le BPM ciblé d'après les données saisies précédemment dans le profil utilisateur.
- Appuyez sur **i-Drive** pour confirmer la valeur de pouls ciblée, puis la séance commence.

RYTHME CARDIAQUE CIBLÉ (THR)

Utilisez le bouton **i-Drive** pour sélectionner le THR.

- Tournez le bouton **i-Drive** pour régler la durée de séance souhaitée, de 20:00 à 99:00 minutes, puis appuyez pour confirmer.
- Tournez le bouton **i-Drive** pour sélectionner le rythme cardiaque (HR), la valeur par défaut étant 72 BPM.
- Appuyez sur **i-Drive** pour confirmer le rythme cardiaque ciblé, et la séance commence.

RYTHME CARDIAQUE (ZONE D'ENTRAÎNEMENT CARDIO) - DESCRIPTION DE L'ÉCRAN

HEART RATE TRAINING ZONES

LOW

FAT BURN

AEROBIC

HIGH

Le programme d'entraînement cardio comprend 4 zones présélectionnées :

- Low (bas) : 0-64 % du rythme cardiaque maximal
- Fatburn (brûlure des graisses) : 65-74 % du rythme cardiaque maximal
- Aerobic : 75-84 % du rythme cardiaque maximal
- High (élevé) : 85 % et plus du rythme cardiaque maximal

Le rythme cardiaque maximal est calculé de la manière suivante : Rythme cardiaque maximal (HRC) = 220 - âge. Exemple : si l'utilisateur a 30 ans, le HRC maximal est 190 (220-30).

En mode HRC, si le pouls de l'utilisateur est de 120, le mot LOW (bas) est affiché, car 120 BPM / 190 (rythme cardiaque max) = 63 % Avec le bouton i-Drive, sélectionnez "BODY FAT » (brûlure des graisses)

PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE

- Appuyez sur i-Drive pour confirmer.
- Le programme utilise les données (sexe/ taille/ poids) du profil en cours d'utilisation (voir section Profil utilisateur).
- Placez les deux mains sur les capteurs de pouls pendant 15 secondes.
- La console affiche le pourcentage de graisse du corps.
- Une fois la valeur affichée, appuyez sur le bouton STOP.

COMPRENDRE LES DONNÉES DE GRAISSE CORPORELLE

Le pourcentage de graisse corporelle doit servir d'indication de la condition physique de l'utilisateur. Il ne doit pas être la seule mesure de santé et de forme, mais c'est un bon indicateur de progression et de santé générale. Notez que ces calculs ne tiennent pas compte de la masse musculaire.

Ces données ne sont pas pertinentes pour les femmes enceintes, les enfants, les personnes très musclées, ou dont la masse musculaire s'est réduite avec l'âge.

Différents groupes ethniques ont un rapport de graisse corporelle différent. Par conséquent, les données ci-dessous peuvent ne pas vous correspondre. Pour en savoir plus sur la graisse corporelle, consultez votre médecin.

SOUS-POIDS	POIDS NORMAL	SURPOIDS	OBÉSITÉ
MOINS DE 18,5	18,5-25,0	25-30	Plus de 30

APPLI POUR LE TAPIS DE COURSE TT3.0

****Seulement pour le tapis de course TT3.0****

Le tapis de course Titanium TT3.0 est équipé d'un récepteur Bluetooth, qui permet de le connecter à de nombreux appareils iOS et Android. Pour savoir si votre appareil est compatible, consultez la section APPAREILS PRIS EN CHARGE. En téléchargeant et en installant l'appli de moniteur Pafers Treadmill et les applis « Run on Earth » à partir de la boutique d'applis, l'utilisateur peut surveiller ses séances.



APPAREIL APPLE

Le tapis de course peut être connecté à un iPod ou un iPad à l'aide du port USB de l'ordinateur. L'utilisateur peut placer son iPod/ iPad sur l'ordinateur du tapis de course afin de le connecter directement. Il peut ainsi utiliser les fonctions de l'appareil tout en s'exerçant. De plus, l'appareil se recharge pendant la séance.

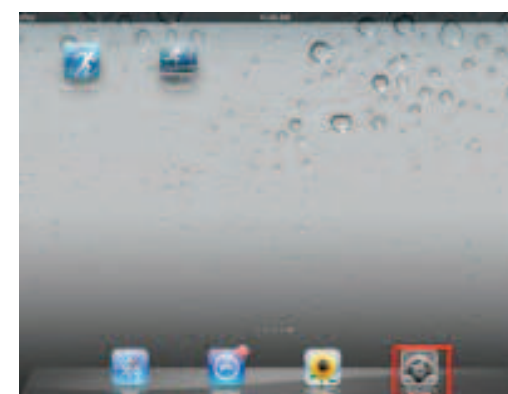
Notez que l'appareil se recharge uniquement et n'est pas dans une station d'accueil.



COUPLER AVEC BLUETOOTH

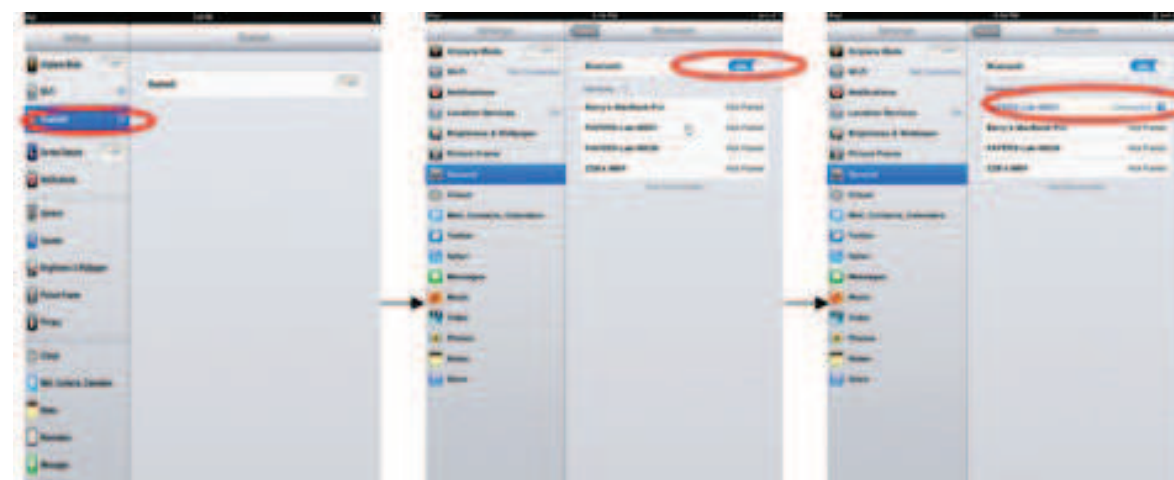


- 1 Placez l'iPad sur le logement prévu dans l'ordinateur du tapis de course.
- 2 Allez dans les paramètres de l'iPad.



- 3 Select Bluetooth, the iPad will detect all Bluetooth devices that are within range. Locate the TT3.0 Treadmill and select to pair.

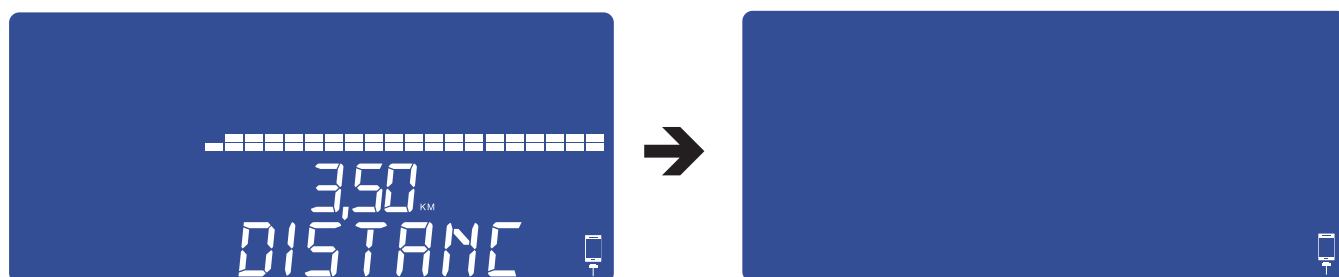
if for any reason you do not recognise the name of the Treadmill please contact your local office for further advice.



- 4 Attendez quelques secondes que le statut de l'appareil devienne « connecté ».

Ensuite, vérifiez si l'icône Bluetooth figure  dans l'angle supérieur droit de l'appareil. Si la connexion est établie, il devient blanc. Sinon, il reste gris.

- 5 Lorsque la connexion Bluetooth est établie depuis 10 secondes, le symbole du statut de connexion de l'appareil mobile situé dans l'angle inférieur droit de l'écran de la console passe de  à  et la console émet un bip pour confirmer la connexion.



- 6 Une fois la connexion Bluetooth établie, appuyez sur le bouton **HOME** de l'iPad pour ouvrir l'appli Pafers Treadmill téléchargée à partir de l'iTunes Store.



- 7 Lorsque l'appli est ouverte, le tapis de course et le logiciel peuvent communiquer. Si la connexion est bonne, l'écran des fonctions de l'appli est déverrouillé. Vous pourrez alors utiliser chaque mode sur l'interface de l'appli pour contrôler le tapis de course.

- 8 Après avoir utilisé l'appli, vous devrez fermer le programme entièrement. Appuyez deux fois sur le bouton **HOME** de l'iPad, puis fermez l'appli que vous venez d'utiliser en arrière-plan (comme indiqué ci-dessous). Ensuite, retournez à la page Paramètres de l'iPad pour fermer la fonction Bluetooth. Après environ 5-10 secondes, le tapis de course émet un bip et revient à l'affichage LCD normal.



APPAREIL ANDROID

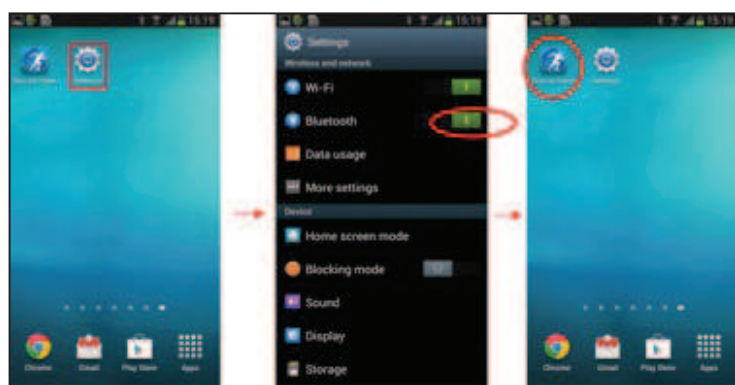
Connectez la tablette Android au Play Store, recherchez Pafers, puis téléchargez l'appli appropriée avec la fonction de tapis de course sur votre périphérique, par exemple « Run on Earth ». Les applis non-conçues pour les tapis de course ne peuvent pas se connecter à cette console.



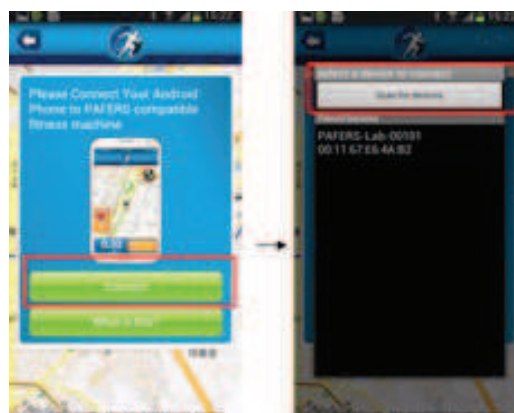
COUPLER AVEC BLUETOOTH



- 1 Placez la tablette sur le logement prévu dans la console du tapis de course.
- 2 Ouvrez les paramètres de la tablette, puis ouvrez la fonction **Bluetooth**.



- 3 Appuyez sur le bouton **"HOME"**, puis allez au bureau et ouvrez l'appli Pafers que vous avez téléchargée du Play Store.
- 4 Lorsque l'appli est ouverte, elle est automatiquement détectée par le tapis de course. La page des options de connexion s'ouvre. Appuyez sur Connecter pour que l'appareil Android détecte tous les appareils Bluetooth à portée. Trouvez le tapis de course TT3.0, puis sélectionnez-le pour le coupler. *Si vous ne reconnaissez pas le nom du tapis de course, contactez votre fournisseur local pour obtenir de plus amples renseignements.*



- 5 Attendez quelques secondes que le statut de l'appareil devienne « connecté », puis vérifiez si l'icône Bluetooth figure dans l'angle supérieur droit de l'appareil. Si la connexion est établie, il devient blanc. Sinon, il reste gris.
- 6 Une fois la connexion Bluetooth établie depuis 10 secondes, le symbole du statut de connexion de l'appareil mobile situé dans l'angle inférieur droit de l'écran de la console du tapis de course passe de à . La console émet un bip pour confirmer la connexion.
- 7 Lorsque vous avez terminé d'utiliser l'appli, vous devez la fermer entièrement. Fermez l'appli utilisée en arrière-plan. Ensuite, retournez à la page Paramètres de la tablette Android pour fermer la fonction Bluetooth. Après environ 10 secondes, l'ordinateur émet un bip et revient à l'affichage LCD normal.



REMARQUES

- Une fois la connexion établie, démarrez l'appli du tapis de course dans les deux minutes qui suivent. Si l'appli n'a pas démarré après deux minutes, ou si la distance entre la tablette et le tapis de course est supérieure à deux mètres, la connexion s'arrête automatiquement. Pour rétablir la connexion, coupez à nouveau les appareils.
- L'utilisation et le fonctionnement de chaque appli sont différents, contactez le revendeur ou allez sur le site internet de Pafers pour lire les instructions liées à l'appli, les mises en garde et la présentation des fonctions.
- L'appli ne sélectionne pas automatiquement le système métrique ou la langue française. Quand l'unité de mesure utilisée par l'appli et celle de la console sont différentes, changez l'unité dans l'appli.
- Le logiciel sera mis à jour ou une nouvelle appli sera lancée selon un programme non-publié (consultez la boutique des applis)
- L'appli contient les fonctions présentées dans ce document. Nous suggérons aux utilisateurs d'utiliser le réseau 3G ou Wi-Fi afin de pouvoir utiliser toutes les fonctions.

GESTION DE VOTRE FORME – Conservez votre compte personnel sur l'appli, puis connectez-vous afin d'enregistrer ou de consulter vos données de forme pour chaque séance.

DÉPANNAGE



Pendant que vous utilisez l'appli, vous pouvez aussi en utiliser d'autres en arrière-plan, telles que musique, images et autres. Évitez d'ouvrir trop d'applis, car la connexion pourrait être interrompue par l'attribution des ressources et l'autoprotection de l'appareil.

Si la connexion est interrompue, le tapis de course lance la fonction de protection et l'ordinateur émet des bips continus. De plus, l'ordinateur s'arrête et la machine s'immobilise par mesure de sécurité pour l'utilisateur.

MON IOS (APPLE) NE RÉAGIT PAS

- 1 Tapez deux fois sur le bouton HOME de l'appareil, puis supprimez toutes les applis situées dans la mémoire temporaire (y compris l'appli Pafers).
- 2 Ouvrez le programme Paramètres, appuyez sur à droite du nom de l'appareil Bluetooth, puis choisissez Oui pour oublier cet appareil.
- 3 Fermez la fonction Bluetooth, puis éteignez le tapis de course.
- 4 Rallumez le tapis de course après 10 secondes.
- 5 Ouvrez le programme Paramètres, puis la fonction Bluetooth, cherchez le nom de l'appareil et effectuez à nouveau le couplage.
- 6 Une fois le couplage établi, redémarrez l'appli Pafers.

Si le problème persiste, vérifiez que l'appareil Bluetooth est correctement couplé avec le tapis de course. Si c'est le cas, éteignez l'appareil temporairement. Il est possible qu'il se soit bloqué ou qu'il ait rencontré une interface sans fil.

MON ANDROID NE RÉAGIT PAS

- 1 Cherchez, téléchargez et installez Advanced Task Killer dans la boutique Google play. Ouvrez Advanced Task Killer, sélectionnez toutes les applis (y compris l'appli Pafers), puis appuyez sur « Kill selected App » (effacer les applis sélectionnées).



- 2 Ouvrez le programme Paramètres de l'appareil Android, trouvez le nom Bluetooth du tapis de course, puis appuyez sur « cancel matching » (annuler le couplage).



- 3 Fermez la fonction Bluetooth, puis éteignez le tapis de course.
- 4 Rallumez le tapis de course après 10 secondes.
- 5 Ouvrez le programme Paramètres de l'appareil Android, puis la fonction Bluetooth, cherchez le nom de l'appareil, puis effectuez à nouveau le couplage.
- 6 Une fois le couplage établi, retournez au bureau et redémarrez l'appli Pafers.

Si le problème persiste, vérifiez que l'appareil Bluetooth est correctement couplé avec le tapis de course. Si c'est le cas, éteignez l'appareil temporairement. Il est possible qu'il se soit bloqué ou qu'il ait rencontré une interface sans fil.

APPAREILS PRIS EN CHARGE



APPAREILS IOS

iPod touch (4e génération)
iPod touch (3e génération)
iPhone 5
iPhone 4S
iPhone 4
iPad Mini
iPad
iPad 2



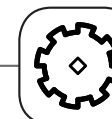
APPAREILS ANDROID

ASUS Nexus 7
Samsung Galaxy Note 2
Samsung S4

Dans certains cas, l'appli peut être installée et utilisée sur d'autres appareils iOS et Android non-indiqués. Cependant, en raison des différentes tailles d'écran, la taille et la résolution de l'image peuvent s'afficher de manière imparfaite. Les modèles indiqués ci-dessus ont été calibrés. Toutes les mises à jour sont annoncées sur le site internet de Pafers.

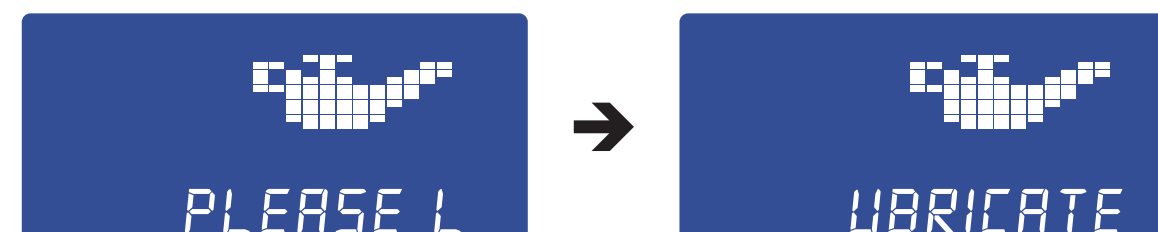
Nécessite IOS version 6.0 ou supérieure, Android jusqu'à la version 4.0 ou supérieure.

FONCTION D'AVERTISSEMENT DE LUBRIFICATION



Si la console affiche le symbole ci-dessous, le tapis de course a besoin d'être lubrifié. Par défaut, la lubrification doit être effectuée tous les 300 km. De l'huile de silicone doit être ajoutée entre le tapis de course et le pont. Pour quitter ce menu, il suffit d'appuyer sur le bouton **i-Drive**. Le message apparaîtra jusqu'à ce que la machine ait été lubrifiée.

Après la lubrification, appuyez sur les boutons **speed +/-** pendant 5 secondes pour restaurer le système.



CONVERSION MPH-KM/ H



Mettez en marche le tapis de course, puis ouvrez le mode de paramétrage de profil utilisateur. Dans le mode de paramétrage du poids de l'utilisateur, tenez enfoncé le bouton **i-Drive** pendant 10 secondes, puis ouvrez le mode de sélection entre le système anglo-saxon et le système métrique.

- Pour changer d'unité, appuyez sur la touche **speed +/-**.
- Appuyez sur le bouton **i-Drive** pour confirmer.

ÉCONOMIES D'ÉNERGIE



Ce produit a été fabriqué en conformité avec la réglementation des établissements recevant du public (**ERP**). Il est équipé d'un mode d'économie d'énergie qui s'active si le tapis de course reste inutilisé pendant 4 minutes. Pour redémarrer le tapis de course, il suffit de retirer et de remettre en place la clé de sécurité.

TABLEAU DES PROFILS DES PROGRAMMES P1-P6

P1 MARCHÉ

CHANGEMENTS DE VITESSE ET D'ÉLEVATION

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	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	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

TABLEAU DES PROFILS DES PROGRAMMES P1-P6

P2 MARCHÉ EN MONTAGNE

CHANGEMENTS DE VITESSE ET D'ÉLEVATION

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	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	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		

TABLEAU DES PROFILS DES PROGRAMMES P1-P6

P3 MARCHE EN MONTAGNE

CHANGEMENTS DE VITESSE ET D'ÉLÉVATION

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	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	00	10	10	10	00	00	00	00	10	10	10	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	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

TABLEAU DES PROFILS DES PROGRAMMES P1-P6

P4 INTERVALLES

CHANGEMENTS DE VITESSE SEULEMENT

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

TABLEAU DES PROFILS DES PROGRAMMES P1-P6

P5 MONTÉES ET DESCENTES

CHANGEMENTS DE VITESSE SEULEMENT

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

