

**L I V E S T R O N G<sup>®</sup>**



**LS8.0T**

## HÅNDBOK FOR TREDEMØLLE



Les VEILEDNING FOR TREDEMØLLE før du bruker denne håndboken.

## NORSK VIKTIGE FORHÅNDSREGLER

---

### INNLEDNING

Gratulerer, og takk for at du har kjøpt denne LIVESTRONG® tredemøllen!

Kjøp av dette produktet sikrer at minimum \$ 4M vil gå til Lance Armstrong Foundation og kampen mot kreft.

Om målet ditt er å vinne løp eller bare få en rikere og sunnere livsstil, kan en LIVESTRONG® tredemølle hjelpe deg med å klare det - og dessuten gi deg profesjonell kvalitet på hjemmeøktene med den ergonomien og de nyskapende funksjonene du trenger for å bli sterkere og sunnere på en raskere måte. Fordi vi satser på å utvikle treningsutstyr helt fra bunnen av, bruker vi kun komponenter av ypperste kvalitet. Det er derfor vi også kan gi en av bransjens beste garantier, som omfatter alt fra ramme til motor.

Du vil ha treningsutstyr som gir mest komfort, best pålitelighet og den høyeste kvaliteten i sin klasse.

LIVESTRONG® tredemøller er svaret.

LIVESTRONG® er et registrert varemerke for Lance Armstrong Foundation.

Lance Armstrong Foundation kjemper for de mer enn 25 millioner menneskene verden over som lever med kreft i dag. Det kan og bør være et liv etter kreften for flere mennesker. De slår inn i diagnoseøyeblikket og gir folk de ressursene og den støtten de trenger for å kjempe mot kreftsykdommen. De finner nye måter for å øke bevisstheten, finansiere forskning og fjerne stigmaet som kreften etterlater i mange overlevende. De bringer folk og samfunn sammen for å fremme endringer og mobilisere lokale, nasjonale og globale ledere for å bekjempe denne sykdommen. Alle, hvor som helst kan bli med i kampen mot kreft. Møt dem på LIVESTRONG.org.

# IMPORTANT VIKTIGE SIKKERHETSTILTAK



## TA VARE PÅ BRUKSANVISNINGEN

Les VEILEDNING FOR TREDEMØLLEN før du bruker denne håndboken. Når du bruker et elektrisk produkt, må du alltid ta grunnleggende forholdsregler, inkludert følgende: Les hele bruksanvisningen før du tar i bruk tredemøllen. Det er eierens ansvar å påse at alle brukere av tredemøllen er tilstrekkelig informert om alle advarsler og forholdsregler. Hvis du har spørsmål etter å ha lest denne veiledningen, kan du kontakte din lokale forhandler.



## FARE

### REDUSER FAREN FOR ELEKTRISK STØT:

Koble alltid tredemøllen fra strømmuttaket umiddelbart etter bruk, før rengjøring, under vedlikehold og når du setter på eller fjerner deler.

## ADVARSEL

### REDUSER FAREN FOR BRANNSKADER, BRANN, ELEKTRISK STØT ELLER PERSONSKADE:

- Bruk aldri tredemøllen før du har festet sikkerhetsnøkkelklipsen til klærne.
- Hvis du opplever smerte i brystet, kvalme, svimmelhet eller åndenød, må du stoppe treningen umiddelbart og oppsøke lege før du fortsetter.
- Hold alltid et komfortabelt tempo når du trener.
- Ikke bruk klær som kan henge seg fast i tredemøllen.
- Bruk alltid treningssko når du bruker dette utstyret.
- Ikke hopp på tredemøllen.
- Det må aldri befinne seg flere enn én person på tredemøllen om gangen.
- Denne tredemøllen må ikke brukes av personer som veier mer enn den maksimalt tillatte vekten. Hvis dette ikke overholdes, vil det oppheve garantien.
- Når du skal senke løpebanen, må du vente til bakbeina står stødig på gulvet før du går opp på den.
- Koble fra all strøm før du flytter utstyret eller gjennomfører service. Når du skal rengjøre tredemøllen, tørker du over flatene med med en klut lett fuktet i såpe og vann; bruk aldri løsemidler. (Se VEDLIKEHOLD)
- Tredemøllen må ikke forlates uten tilsyn når den er tilkoblet. Koble den fra kontakten når den, eller før du tar av eller setter på deler.
- Ikke bruk apparatet under et teppe eller en pute. Det kan føre til overoppheting og brann, elektrisk støt eller personskade.
- Dette treningsproduktet må kun kobles til en jordet stikkontakt.

## ADVARSEL

### REDUSER FAREN FOR BRANNSKADER, BRANN, ELEKTRISK STØT ELLER PERSONSKADE:

- Kjøledyr eller barn under 13 år må ALDRI befinne seg nærmere tredemøllen enn 3 meter.
- Barn under 13 år må ALDRI bruke tredemøllen.
- Barn over 13 år bør ikke bruke tredemøllen uten tilsyn av voksne.
- Tredemøllen må kun brukes til det den er beregnet for, som beskrevet i veiledningen og brukerhåndboken.
- Ikke bruk tilbehør som ikke anbefales av produsenten. Tilbehør kan føre til skader.
- Bruk aldri tredemøllen hvis den har skader på kabel eller støpsel, hvis den ikke fungerer slik den skal, hvis den er ødelagt eller hvis den har vært utsatt for vann. Returner tredemøllen til et serviceverksted for undersøkelse og reparasjon.
- Hold strømkabelen vekk fra varme overflater. Ikke bær dette produktet etter strømkabelen eller bruk kabelen som håndtak.
- Tredemøllen må aldri brukes hvis luftventilene er blokkert. Påse at luftventilen er ren, uten støv, hår og lignende.
- For å unngå elektrisk støt må du aldri miste eller føre noe inn i en åpning.
- Må ikke brukes der hvor aerosolprodukter (spray) brukes, eller hvor det tilføres oksygen.
- Vri alle brytere til av-stilling og fjern støpselet fra veggen for å slå av apparatet.
- Ikke bruk tredemøllen på steder som ikke er temperaturregulert, slik som, men ikke begrenset til, verandaer, bassengrom, baderom, carporter eller utendørs. Hvis dette ikke overholdes, kan det oppheve garantien.
- Denne tredemøllen er kun ment for hjemmebruk. Du må ikke bruke tredemøllen til kommersielle formål, utleie, i skoler eller institusjoner. Hvis dette ikke overholdes, vil det oppheve garantien.
- Ikke fjern konsolldekslene med mindre din lokale forhandler har gitt deg beskjed om det. Service skal kun gjennomføres av en autorisert servicetekniker.

Det er viktig at tredemøllen bare brukes innendørs i et klimaregulert rom. Hvis tredemøllen er utsatt for kaldere temperaturer eller miljøer med høy fuktighet, bør tredemøllen varmes opp til romtemperatur før den brukes første gang. Hvis du ikke gjør det, kan det føre til elektroniske feil.



## JORDINGSINSTRUKSER

! Dette produktet må jordes. Hvis det oppstår feil eller funksjonssvikt, vil jordingen opprette en bane med minst motstand for strømmen for å redusere faren for støt. Produktet er utstyrt med en kabel med jordleder og et jordet støpsel. Støpselet må settes inn i en egnet stikkontakt som er riktig installert og jordet i henhold til lokale forskrifter.

## ! FARE

Uriktig tilkobling av apparatets jording kan føre til elektrisk støt. Be en kvalifisert elektriker eller servicetekniker om hjelp hvis du er i tvil om produktet er riktig jordet. Du må ikke modifisere støpselet som følger med produktet. Hvis det ikke passer i stikkontakten, må du få en kvalifisert elektriker til å installere riktig stikkontakt.

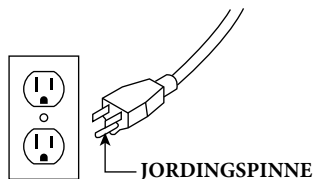
Produktet er beregnet for bruk på vanlig 220 V-240 V strømkrets, og har et jordet støpsel som ser ut som støpselet på illustrasjonen. Kontroller at produktet er koblet til et strømuttak som har samme konfigurasjon som støpselet. Det må ikke brukes adaptere sammen med dette produktet. Produktet må brukes i en dedikert kurs. For å finne ut om det er en dedikert kurs kan du slå av strømmen til kursen og se om andre enheter mister strømmen. Hvis det er tilfelle, må du flytte enhetene til en annen kurs. Merk : Det finnes normalt flere uttak per krets. Tredemøllen skal brukes i en krets som har minimum 15 A sikring.

## ! ADVARSEL

Dette treningsproduktet må kun kobles til en jordet stikkontakt.

Bruk aldri produktet hvis ledning eller støpsel er skadet, selv om produktet fungerer. Bruk aldri produktet hvis det ser skadet ut eller har vært utsatt for vann. Kontakt din lokale forhandler for bytte eller reparasjon.

3-STIKK  
JORDET KONTAKT



JORDINGSPINNE

# Montering

## ! ADVARSEL

Det er flere områder under monteringen som krever spesiell oppmerksomhet. Det er svært viktig å følge monteringsanvisningen nøye og påse at alle delene strammes godt. Hvis monteringsanvisningen ikke følges nøyaktig, kan tredemøllen få deler som ikke er strammet nok, og som derfor kan virke løse og lage irriterende ulyder. For å hindre skade på tredemøllen må monteringsanvisningen gjennomgås og korrigerende tiltak iverksettes.

Før du fortsetter, må du finne tredemøllens serienummer. Det står på et hvitt strekkode-klistremerke i nærheten av på/av-bryteren. Skriv inn serienummeret nedenfor.

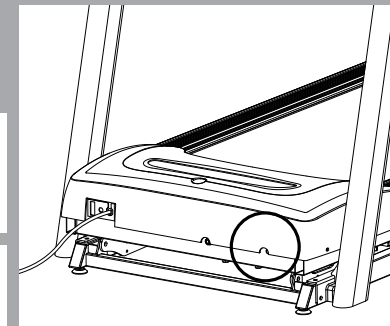
SKRIV INN SERIENUMMERET I FELTET NEDENFOR:

SERIENUMMER:

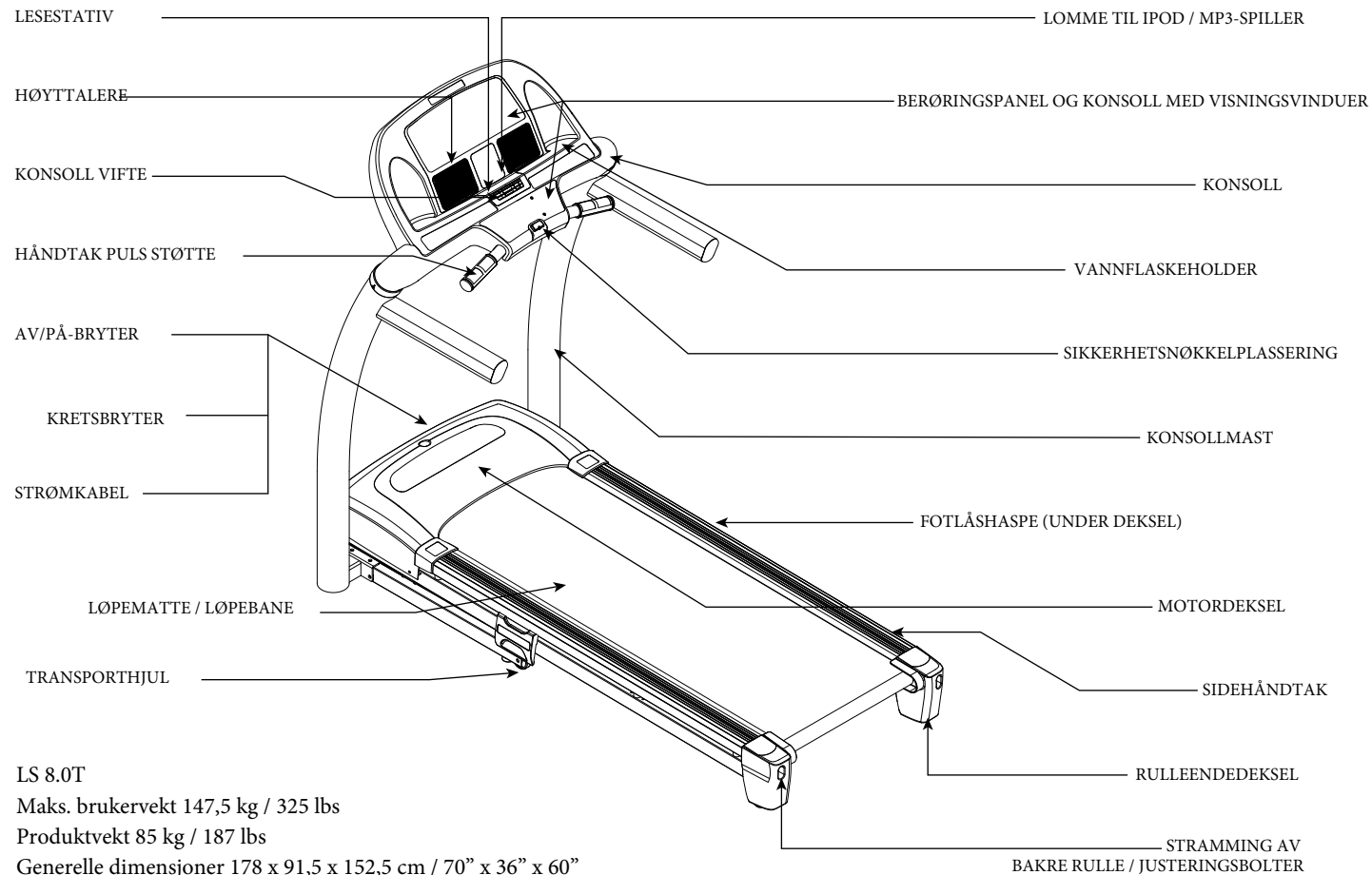
TM

MODELLNAVN: LIVESTRONG LS8.0T TREDEMØLLE

## SERIENUMMERPLASSERING



» Oppgi SERIENUMMER og MODELLNAVN når du ringer service.



LS 8.0T  
 Maks. brukervekt 147,5 kg / 325 lbs  
 Produktvekt 85 kg / 187 lbs  
 Generelle dimensjoner 178 x 91,5 x 152,5 cm / 70" x 36" x 60"

## MEDFØLGENDE VERKTØY:

- 6 mm T-nøkkel
- 5 mm L-nøkkel

## MEDFØLGENDE DELER:

- 2 konsollstanger
- 2 føtter til konsollstang
- 1 konsollmontasje
- 3 deleposer
- 1 sikkerhetsnøkkel
- 1 lydadapterkabel
- 1 flaske silikonsmøremiddel (til 2 påføringer)

## TRENGER DU HJELP?

Hvis du har spørsmål, eller hvis det mangler deler, kan du kontakte din lokale forhandler. Kontaktopplysninger finner du på håndbokens bakside.

## FØR MONTERING

### UTPAKKING

Plasser esken med tredemøllen på et jevnt, flatt underlag. Det anbefales at du legger et beskyttende dekke på gulvet. Vær **FORSIKTIG** ved håndtering og transport av denne enheten. Åpne aldri esken når den ligger på siden. Når stroppene er fjernet, må du ikke løfte eller transportere denne enheten med mindre den er ferdig montert og i stående og sammenfoldet stilling med låsemekanismen aktivert. Pakk ut enheten der den skal brukes. Den vedlagte tredemøllen er utstyrt med høytrykksdempere og kan plutselig åpne seg ved feilhåndtering. Ikke ta tak i noen del av skrårammen for å prøve å løfte eller flytte tredemøllen.

### ADVARSEL

**IKKE PRØV Å LØFTE TREDEMØLLEN!** Ikke flytt eller løft tredemøllen fra emballasjen før dette spesifiseres i monteringsanvisningen. Du kan fjerne plasten som ligger rundt konsollstengene.

### ADVARSEL

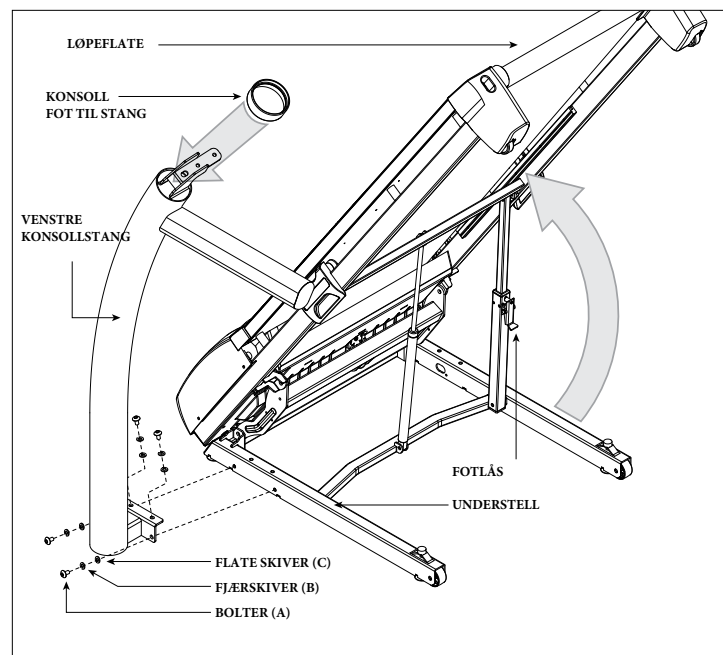
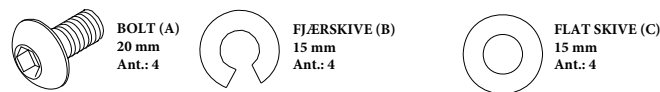
Hvis ikke disse instruksjonene følges, kan det føre til personskader!

**MERK:** Under hvert monteringsstrinn må du forsikre deg om at **ALLE** mutrer og bolter er på plass og delvis skrudd inn før **NOEN** av dem strammes helt.

**MERK:** Påføring av litt fett kan gjøre det lettere å montere delene. Alt fett kan brukes, for eksempel litiumfett til sykkel.

## MONTERING TRINN 1

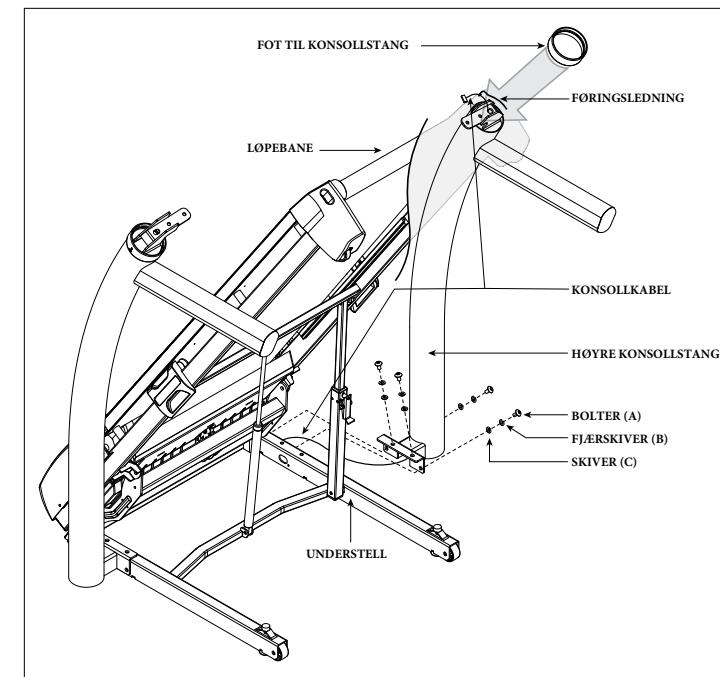
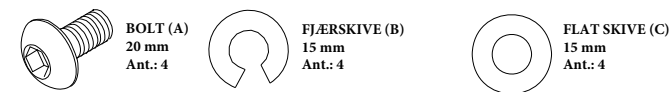
### DELEPOSE 1 INNHOLD:



- Skjær av de gule stroppene, og løft løpebanen opp til fotlåsen går i lås. Fjern alt innholdet fra undersiden av løpebanen.
- Åpne delepose 1.
- Med løpeflaten hevet festes venstre konsollstang til grunnrammen ved hjelp av fire bolter (a), 4 fjærskiver (b) og 4 flate skiver (c).
- Dra konsollstangfoten over toppen av venstre konsollstang.

## MONTERING TRINN 2

### DELEPOSE 2 INNHOLD:

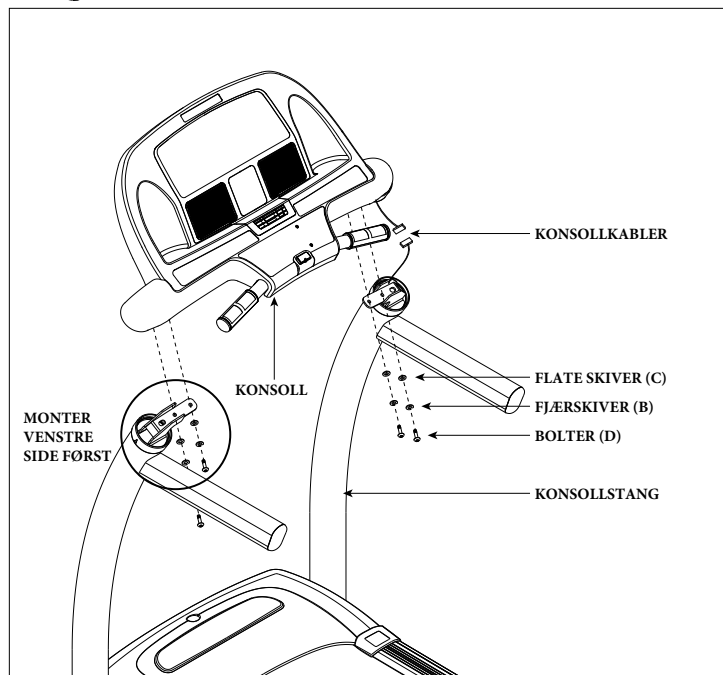
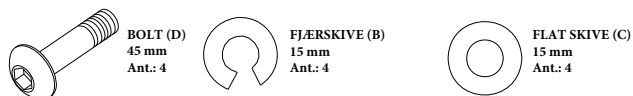


- Åpne delepose 2.
- Trekk føringsledningen gjennom høyre konsollstang. Etter at føringsledningen er trukket gjennom stangen, skal toppen av konsollkabelen finne seg på toppen av stangen. Løsne føringsledningen, og fjern den.
- Med løpebanen i hevet stilling festes høyre konsollstang til understellet med 4 bolter (a), 4 fjærskiver (b) og 4 flate skiver (c).
- Dra konsollstangfoten over toppen av høyre konsollstang

**MERK:** Vær forsiktig så du ikke klemmer noen ledninger mens du monterer høyre konsollstang.

## MONTERING TRINN 3

### DELEPOSE 3 INNHOLD:



- A Løsne låsemekanismen til banelåsen med foten for å senke løpebanen.
- B Åpne delepose 3.
- C Plasser konsollen forsiktig på toppen av konsollstengene. Fest venstre side først ved hjelp av 2 bolter (d), 2 fjærskiver (b) og 2 flate skiver (c).
- D Kople til konsollkablene, og bunt ledningene forsiktig i stengene for å unngå skader.
- E Fest høyre side av konsollen ved hjelp av 2 bolter (d), 2 fjærskiver (b) og 2 flate skiver (c).

**MERK:** Vær forsiktig så du ikke klemmer noen av ledningene mens du monterer stengene.

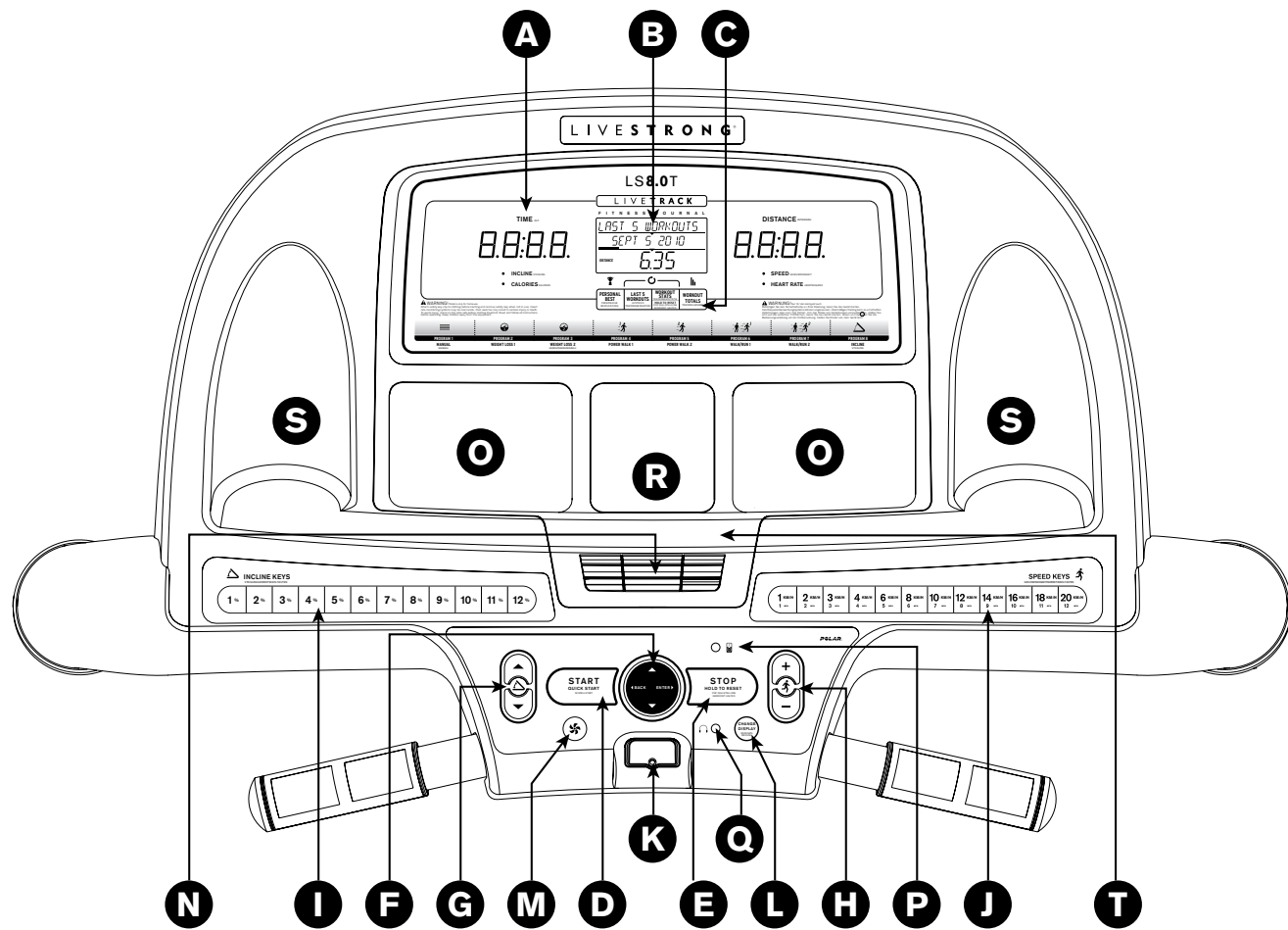
- F Før førstegangs bruk må løpebanen smøres. Følg instruksjonene under **VEDLIKEHOLD** i **VEILEDNINGEN FOR TREDEMØLLEN**.

**MONTERINGEN ER FULLFØRT!**

## TREADMILL OPERATION

Dette avsnittet forklarer hvordan du bruker tredemøllens konsoll og programmeringsfunksjon. Avsnittet om **GRUNNLEGGENDE BRUK** i **VEILEDNING FOR TREDEMØLLE** har instruksjoner for følgende:

- PLASSERING AV TREDEMØLLEN
- BRUKE SIKKERHETSNØKKELEN
- SLÅ SAMMEN TREDEMØLLEN
- FLYTTE TREDEMØLLEN
- NIVÅREGULERE TREDEMØLLEN
- STRAMME LØPEMATTEN
- SENTRERE LØPEMATTEN
- BRUKE PULSFUNKSJONEN



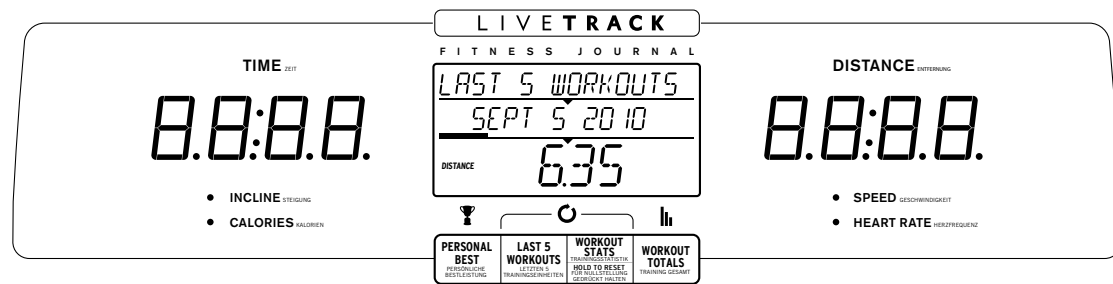
## BRUK AV KONSOLLEN

Merk : Det er en tynn beskyttelsesfilm over konsollen som bør fjernes før bruk.

- A) LED-DISPLAYVINDUER: Time (tid), distance (distanse), calories (kalorier), heart rate (puls), speed (fart) and incline (helling).
  - b) LIVETRACK LCD: Viser LIVETRACK fitness journal-informasjon.
  - C) LIVETRACK-KONTROLLER: Brukes til å justere LIVETRACK displayinnstillinger.
  - D) START: Trykk for å begynne å trene, starte treningsøkten eller fortsette å trene etter pause.
  - E) STOPP: Trykk for å ta pause i / avslutte treningsøkten. Hold inne i 3 sekunder for å nullstille konsollen.
  - F) PROGRAMMERINGSKNAPP: Brukes til å velge program, nivå, tid og andre alternativer.
  - G) HELNING / KNAPPER: Brukes til å justere hellingsvinkelen i små trinn (på 0,5 %).
  - H) HASTIGHETSTASTER +/-: Brukes til å justere hastigheten i små trinn (på 0,1 km/t).
  - I) HURTIGTASTER FOR HELNING: Brukes til å nå ønsket helling raskere.
  - J) HURTIGTASTER FOR HASTIGHET: Brukes til å nå ønsket hastighet raskere.
  - K) SIKKERHETSTASTPOSISJON: Aktiverer tredemøllen når sikkerhetsnøkkelen settes inn.
  - L) ENDRE DISPLAY: Trykk for å endre visning av tilbakemeldinger under treningen.
  - M) VIFTETAST: Trykk for å slå av og på
  - N) VIFTE: Personlig treningsvifte
  - O) HØYTTALERE: Musikken spilles gjennom høyttalerne når CD-/MP3-spilleren er koblet til konsollen.
  - P) LYDINGANG: Koble CD-/MP3-spilleren til konsollen med den medfølgende lydadapterkabelen.
  - Q) LYDUTGANG / HODETELEFONUTGANG: Koble hodetelefonene til denne kontakten for å lytte til musikk gjennom hodetelefonene.
- Merk: Når hodetelefonene er koblet til hodetelefonkontakten, vil ikke lyden lenger komme ut gjennom høyttalerne.
- R) LOMME TIL MP3-SPILLER: Brukes til å oppbevare MP3-spilleren din.
  - S) LOMMER TIL VANNFLASKE: Brukes til å oppbevare personlig treningsutstyr.
  - T) LESESTATIV: Holder lesestoff.







## VISNINGSVINDUER

- **TIME (klokkeslett):** Viser som minutter:sekunder. Se gjenværende tid eller medgått tid i treningen.
- **DISTANCE (avstand):** Viser som miles eller km. Viser tilbakelagt avstand.
- **INCLINE (helning):** Viser som prosenttall. Angir hellingsvinkelen på gå- eller løpebanen.
- **SPEED (hastighet):** Viser som MPH eller KM/T. Angir hvor raskt gå- eller løpebanen beveger seg.
- **CALORIES (kalorier):** Totalt antall forbrukte kalorier.
- **HEART RATE (puls):** Viser som BPM (slag per minutt). Brukes til å overvåke pulsen (viser når det er kontakt med begge pulsgrepe).
- **LIVETRACK LCD-DISPLAY:** Når LIVETRACK er aktivert, vises LIVETRACK-informasjonen i dette vinduet. Bruk de fire knappene under displayet for å endre displayinformasjon. Mer informasjon på side 20.

## KOMME I GANG

- 1) Kontroller at det ikke er plassert objekter som kan hindre tredemøllens bevegelse på løpematten.
- 2) Plugg inn strømkabelen, og slå på tredemøllen.
- 3) Stå på sideskinnene på tredemøllen.
- 4) Fest klypen til sikkerhetsnøkkelen til et klesplagg, og påse at den sitter godt og ikke kan løsne under treningen.
- 5) Sett sikkerhetsnøkkelen inn i nøkkelhullet i konsollen.
- 6) Det er to måter å starte treningsøkten på:

### A) HURTIGSTART

Bare trykk på START-tasten for å begynne å trene.  
Tid, distanse og kalorier telles oppover fra null. ELLER...

### B) VELG ET PROGRAM

- 1) Bruk PROGRAMMERINGSTASTEN for å velge USER 1, USER 2 eller GUEST, og trykk ENTER.
- 2) Bruk PROGRAMMERINGSTASTEN, PILTASTER eller TALLTASTER til du finner ønsket program, og trykk ENTER for å bekrefte.
- 3) Bruk PROGRAMMERINGSTASTEN eller PILTASTER for å fullføre programmeringen ved å trykke OPP og NED og ENTER for å bekrefte.
- 4) Når innstillingen er fullført, trykker du på START for å begynne treningen.

## AVSLUTTE TRENINGEN

Når treningen er ferdig, vil konsollen vise "WORKOUT COMPLETE" og pipe. Informasjonen om treningen vises på konsollen i 30 sekunder før den nullstilles.

## STILLE INN DATO OG KLOKKELETT

- 1) Gå til innstillingsmodus: Trykk og hold inne 1 og 2 knappene i 3 sekunder.
- 2) Bruk PILTASTENE for å endre innstillingene, og trykk ENTER for å bekrefte.
- 3) Innstillinger inkluderer: Måned, dag, år, time, minutt, og am/pm.
- 4) Se gjennom innstillinger: Du kan når som helst se gjennom innstillingene dine i innstillingsmodus. Trykk på ENTER for å bla gjennom innstillinger.
- 5) Avslutt innstillingsmodus: Trykk og hold inne ENTER i tre sekunder for å bekrefte dato og klokkeslett.
- 6) For å nullstille går du inn i innstillingsmodus igjen og justerer dato og klokkeslett til riktige verdier.

## NULLSTILLE KONSOLLEN

Trykk STOP-tasten inne i 3 sekunder.



## PROGRAMINFORMASJON

MERK: Hvis du justerer hastighet og/eller hellingsvinkel under treningsøkten, vil dette påvirke programintensiteten og føre til at hastighet og hellingsvinkel endres tilsvarende for hvert programsegment.

P1) MANUAL (manuelt): Juster farten og helning manuelt under treningen.

P2–P3) WEIGHT LOSS (vekttap) 1 og 2: Utfordringer med ulike kombinasjoner av bakker og daler (nivåer for hellingsvinkel og hastighet).

Treningssegmenter med vekt-tap 1 og 2 (alle segmentene varer i 30 sekunder)

Britisk

		OPPVARM		1	2	3	4	5	6	7	8	Segmentene gjentas til valgt tid nå	Nedtrapping	
Vekt-tap 1	Helling	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0		1.0	0.5
	Hastighe	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5		3.0	2.0
Vekt-tap 2	Helling	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5		1.5	1.0
	Hastighe	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8	

Metrisk

				1	2	3	4	5	6	7	8		Nedtrapping	
Vekt-tap 1	Helling	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0		1.0	0.5
	Hastighe	2.4	3.6	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6		4.8	3.2
	Helling	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5		1.5	1.0
	Hastighe	3.6	5.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	6.5	4.4	

(Oppvarming og nedtrapping varer i 4,00 minutter hver og er inkludert i treningstiden)

## P4-P5 POWER WALK 1 og 2

Motiverer med ulike hastighetskombinasjoner.

Treningssegmenter med rask gange 1 og 2 (alle segmentene varer i 30 sekunder)

Britisk

MPH	Warm-up		1	2	3	4	5	6	7	8	Segmentene gjentas til valgt tid nå	Nedtrapping	
Rask gange 1	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5		2.3	1.5
Rask gange 2	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5		3.0	2.0

Metrisk

KM/H	Warm-up		1	2	3	4	5	6	7	8	Segmentene gjentas til valgt tid nå	Nedtrapping	
Rask gange 1	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0		3.6	2.4
Rask gange 2	2.4	3.6	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6		4.8	3.2

(Oppvarming og nedtrapping varer i 4,00 minutter hver og er inkludert i treningstiden)

P6–P7) WALK/RUN (gå/løp) 1 og 2: Gå og løp i en serie med vekslende hastighetsnivåer.

Treningssegmenter med å gå/løpe 1 og 2 (segmentene med dal varer i 90 sekunder, segmentene med topp varer i 30 sekunder)

Britisk

MPH	Oppvarming		1	2	3	4	Segmentene gjentas til valgt tid nå	Nedtrapping	
Gå/løpe 1	1.3	1.9	2.5	5.5	2.5	5.5		1.9	1.3
Gå/løpe 2	1.5	2.3	3.0	6.5	3.0	6.5		2.3	1.5

Metrisk

KM/H	Warm-up		1	2	3	4	Segmentene gjentas til valgt tid nå	Nedtrapping	
Walk/Run 1	2.0	3.0	4.0	8.8	4.0	8.8		3.0	2.0
Walk/Run 2	2.4	3.6	4.8	10.4	4.8	10.4		3.6	2.4

(Oppvarming og nedtrapping varer i 4,00 minutter hver og er inkludert i treningstiden)

P8) HELNING: Simulerer opp- og nedstigning på fjell med å variere hellingsvinkelen automatisk.

Treningssegmenter med hellingsvinkel (alle segmentene varer i 30 sekunder)

	Oppvarming		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Segmentene gjentas til valgt tid nå	Nedtrapping	
Helling	0.0	1.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5		1.5	0.0

(Oppvarming og nedtrapping varer i 4,00 minutter hver og er inkludert i treningstiden)



## LIVETRACK FITNESS JOURNAL SYSTEM

Gratulerer! Forskning viser at de som fører dagbok over egne treningsrutiner eller -øker, i gjennomsnitt lykkes bedre enn de som ikke gjør det. Fordi den nye tredemøllen er utstyrt med LIVETRACK Fitness Journal System, har du tatt et viktig skritt mot å oppnå dine treningsmål.

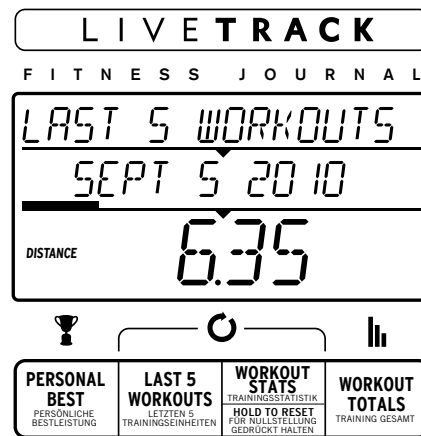
LIVETRACK er et innovativt program som er integrert i tredemøllekonsollen og som lar deg følge med på treningsmålene over tid uten at du trenger journaler eller dagbøker av papir. LIVETRACK gjør at du enkelt kan sammenlikne nåværende treningsøkt med siste, gjennomsnittlige eller alle øker. Med rask tilgang til tilbakemeldinger, som treningens varighet, distanse, forbrente kalorier eller totalt tempo, kan du raskt og enkelt se fremgangen din. Du kan også spore totalt antall treningsøkter. Ved å følge med på det totale antallet øker, avstand og kalorier kan du se hvor langt du har kommet. Les mer for å se hvordan. LIVETRACK kan motivere deg til bedre ytelse.

### OPPSETT

For å aktivere LIVETRACK fitness journal-systemet MÅ man velge en bruker før programmet starter. Bruk PILTASTENE for å velge BRUKER 1 eller 2, og trykk ENTER for å bekrefte. Alle treningsdata vil kun lagres for den valgte brukeren. MERK: Hvis ingen bruker velges, vil ikke data lagres.

### RESET (nullstill)

Tilbakestill all registrert informasjon for USER 1 eller USER 2 ved å velge brukeren og deretter holde nede tasten WORKOUT STATS/HOLD TO RESET i 10 sekunder. MERK: Dette trinnet er permanent og sletter ALLE tidligere lagrede data for den valgte brukeren.



## LAGREDE DATA

Med LIVETRACK fitness journal-systemet kan du bla gjennom lagrede data i flere formater ved å trykke på LIVETRACK-knappen. En trening lagres når: Programmet avsluttes, konsollen settes på pause og ikke starter igjen innen 10 minutter eller når stoppknappen trykkes for å tilbakestille konsollen.

1) **PERSONLIG BESTE:** Lar brukeren bla gjennom og vise de fem personlige beste for alle tidligere treningsøkter. De er:

- Best Mile – raskest tid brukeren har løpt en mile på
- Best 5K – raskest tid brukeren har løpt en 5K på
- Longest Workout – (time) (tid for lengste trening)
- Longest Workout – (distance) (distanse for lengste trening)
- Calories Burned – den største kaloriforbrenningen brukeren har hatt i løpet av en treningsøkt

2) **SISTE 5 TRENINGER:** Lar deg vise data fra de fem siste treningsøktene. Man kan bla gjennom følgende data fra disse frem treningsøktene. De kan vises ved å trykke på tasten WORKOUT STATS:

- Time - total tid for siste treningsøkt
- Distance - total avstand for siste treningsøkt
- Calories – totalt antall forbrukte kalorier for siste treningsøkt
- Pace (average) – gjennomsnittlig temp for valgt trening
- Elevation gain (feet) – total høydeforskjell, i fot, for valgt treningsøkt

3) **TRENINGSTOTALER:** Lar deg vise totalt lagrede treningsdata. Et trykk på tasten WORKOUT TOTAL lar deg bla gjennom følgende data:

- Totalte treninger
- Total distanse
- Totale kalorier
- Total tid
- Høydeforskjell – total høydeforskjell i fot





## USING YOUR CD / MP3 PLAYER



- 1) Kople den medfølgende LYDADAPTERKABELN til LYDINNGANGEN på toppen av konsollen og hodetelefonkontakten på CD-/MP3-spilleren.
- 2) Bruk knappene på CD-/MP3-spilleren for å justere sanginnstillingene.
- 3) Fjern LYDADAPTERKABELN når den ikke er i bruk.
- 4) Hvis du ikke vil bruke HØYTTALERNE, kan du koble hodetelefonene til LYDUTGANGEN nederst på konsollen.

### **D: Entsorgungshinweis**

LIVESTRONG Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

### **GB: Waste Disposal**

LIVESTRONG Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

### **F: Remarque relative à la gestion des déchets**

LIVESTRONG Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

### **NL: Verwijderingsaanwijzing**

LIVESTRONG Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

### **E: Informaciones para la evacuación**

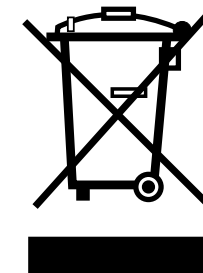
LIVESTRONG Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

### **I: Indicazione sullo smaltimento**

LIVESTRONG Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

### **PL: Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.**

Produkty firmy LIVESTRONG Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu użytkowania proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).



L I V E S T R O N G

LS8.0T TREADMILL Owner's Manual 0916'11 Rev. 1.2 © 2011 Livestrong