

L I V E S T R O N G  
BY JOHNSON



## HÅNDBOK FOR TREDEMØLLE



Les VEILEDNING FOR TREDEMØLLE før du bruker denne håndboken.

## INNLEDNING

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

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

Uansett om målet ditt er å vinne løp eller bare å få et rikere og sunnere liv, kan en tredemølle fra LiveSTRONG hjelpe deg med å klare det - du kan få profesjonell kvalitet på hjemmeøktene og akkurat den ergonomien og de nyskapende funksjonene du trenger for å bli sterkere og sunnere på en raskere måte. Fordi vi satser på å konstruere et komplett treningsutstyr, 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.

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. Stiftelsens støtte starter allerede i diagnoseøyeblikket og gir folk de ressursene og den støtten de trenger for å kjempe mot kreftsykkdommen. De finner nye måter for å øke bevisstheten, finansiere forskning og fjerne det mindreverdighetsstempel som kreftet etterlater på mange overlevende. De bringer folk og samfunn sammen for å fremme endringer og mobilisere lokale, nasjonale og globale ledere for å bekjempe denne sykdommen. Mot dem på [LIVESTRONG.org](http://LIVESTRONG.org).



## VIKTIGE SIKKERHETSTILTAK

### TA VARE PÅ BRUKSANVISNINGEN

Når du bruker et elektrisk produkt, må du alltid ta grunnleggende forholdsregler, inkludert følgende: Les alle instruksjoner før du bruker denne tredemøllen. Det er eierens ansvar å sørge for at alle som bruker tredemøllen, er informert om alle advarsler og forhåndsregler. Hvis du har spørsmål etter at du har lest denne veiledningen, kan du kontakte din lokale forhandler.

Denne tredemøllen er kun beregnet for hjemmebruk. Ikke bruk denne tredemøllen i kommersielt øyemed, til utleie, på skoler eller institusjoner. Hvis dette ikke overholdes, vil det oppheve garantien.

## FARE

### REDUSER FAREN FOR ELEKTRISK STØT:

Koble alltid tredemøllen fra strømutfaket 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 sikkerhetsnøkkelen 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 finnes flere enn én person på tredemøllen om gangen.
- Denne tredemøllen må ikke brukes av personer som veier mer enn det som er angitt i garantidelen av denne brukerhåndboken.  
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 tredemøllen hvis den er dekt av tepper eller puter. Det kan føre til overoppheeting og brann, elektrisk støt eller personsksader.
- Dette treningsproduktet må kun kobles til en jordet stikkontakt.

## ADVARSEL

### REDUSER FAREN FOR BRENNMERKER, BRANN, ELEKTRISK STØT ELLER PERSONSKADER:

- Barn under 13 år, eller kjæledyr, må aldri være 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 veilederingen 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.
  - Hold strømkabelen unna 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 stov, 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.
- Du må ikke bruke tredemøllen på et sted som ikke er temperaturregulert, slik som, men ikke begrenset til, garasjer, verandaer, bassengrom, baderom, carporter eller utendørs. Hvis dette ikke overholdes, kan det oppheve garantien.
- Denne tredemøllen er kun beregnet for hjemmebruk. Ikke bruk denne tredemøllen i kommersielt øyemed, til utleie, på skoler eller institusjoner. Hvis dette ikke overholdes, vil det oppheve garantien.
- Ikke fjern konsoldekslene med mindre din lokale forhandler har gitt deg beskjed om det. Service skal kun gjennomføres av en autorisert servicetekniker.
  - Koble fra sikkerhetsnøkkelen for å unngå ukontrollert bruk av tredjeparter.
  - Utstyret skal monteres på et stabilt underlag.
  - Smør og sentrer løpebeltet regelmessig. Bruk instruksjonene som leveres med apparatet.
  - Under trening må du løpe innenfor logoen på beltet for å unngå mulige skader.

Tredemøllen skal kun brukes innendørs, i et rom med klimakontroll. Hvis tredemøllen utsettes for kulde eller høy fuktighet, anbefales det at den varmes opp til romtemperatur før førstegangs bruk. Hvis du ikke gjør det, kan det føre til elektroniske feil.

## JORDINGSINSTRUKSER



Produktet må være koblet til jord. Hvis det oppstår feil eller funksjonssvikt, vil jordingen opprette en bane med minst motstand for strømmen for å redusere faren for støt. Støpselet må settes inn i en egen stikkontakt som er riktig installert og jordet i henhold til lokale forskrifter.



## ! FARE

Urikig tilkobling av apparatets jording kan føre til elektrisk støt. Spør en elektriker eller servicerepresentant hvis du er i tvil om produktet er jordet. Ikke modifiser støpselet som leveres med produktet. Hvis støpselet ikke passer, må du få en elektriker til å installere en riktig strømkontakt.

Kontroller at produktet er koblet til et strømnettak som har samme konfigurasjon som støpselet. Det skal ikke brukes strømomformere med dette utstyret.

Produktet må brukes i en dedikert kurs. For å finne ut om det er en dedikert kurs kan du slå av strømmen til kursem 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 20 A sikring.

## ! ADVARSEL

Dette treningsproduktet må kun kobles til en jordet stikkontakt.

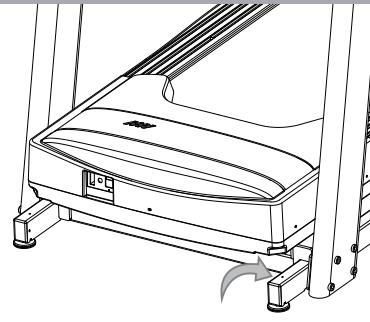
Bruk aldri produktet hvis strømkabelen eller støpselet er skadet, selv om produktet fungerer. Bruk aldri produktet hvis det virker skadet eller har vært utsatt for vann. Kontakt din lokale forhandler for bytte eller reparasjon.

## MONTERING

### ! ADVARSEL

Det er flere områder under monteringen som krever spesiell oppmerksomhet. Det er svært viktig å følge monteringsanvisningen nøyaktig 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 korrigende tiltak iverksettes.

SERIENUMMERPLASSERING



Før du fortsetter må du finne tredemøllens serienummer. Det finner du på et hvitt strekkodeklistermerke på grunnrammen, som vist i dette bildet.

Skriv inn serienummeret og modellnavnet i feltene nedenfor:

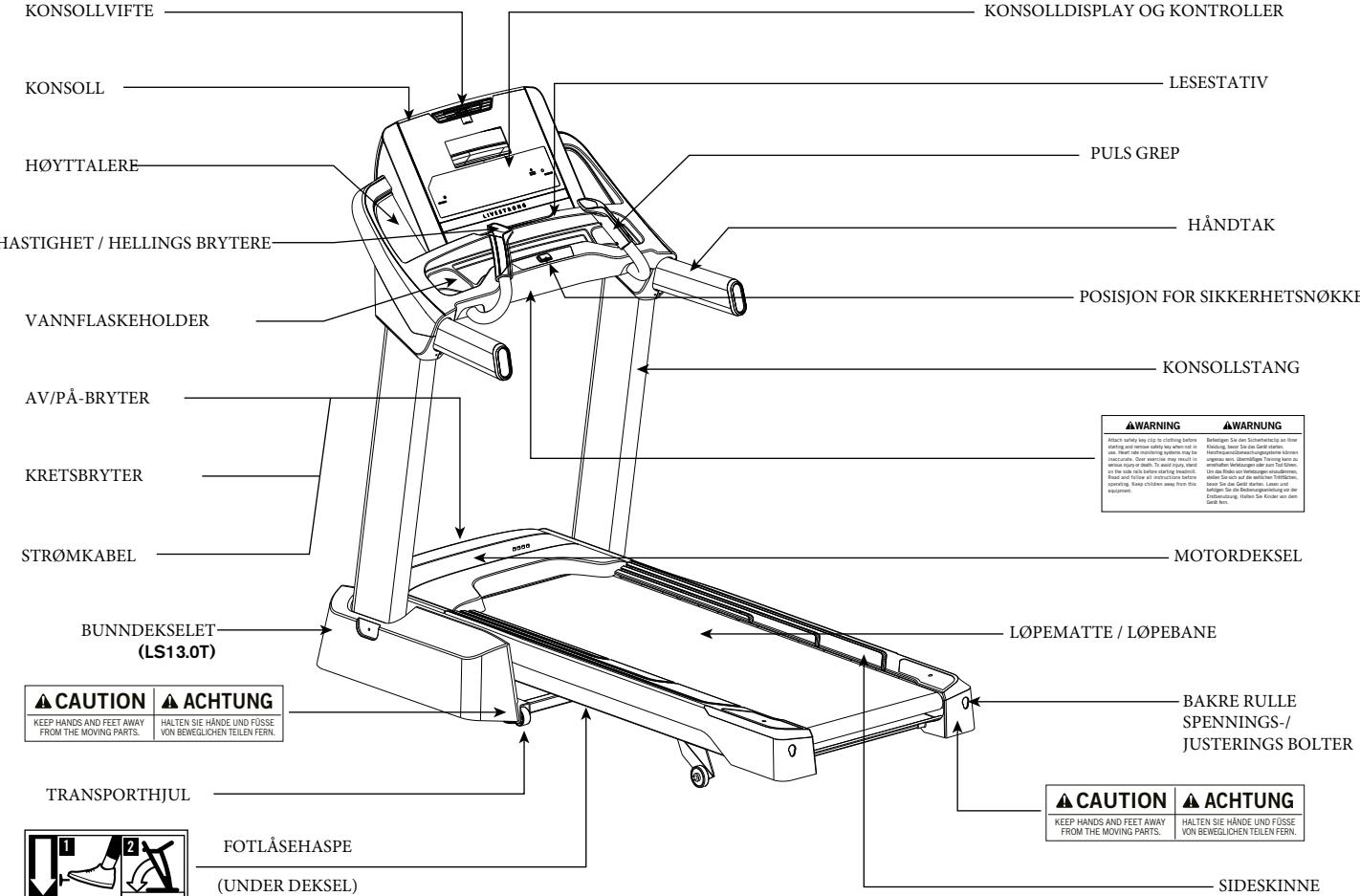
Serienummer:

TM

Modellnavn: LIVESTRONG

TREDEMØLLE

Oppgi SERIENUMMER og MODELLNAVN når du ringer for service.



6 mm T-nøkkel (medfølger)  
 5 mm L-nøkkel (medfølger)  
 Skrutrekker (medfølger ikke)

## **MEDFØLGENDE DELER:**

- 2 konsollstenger
  - 1 konsollmontasje
  - 2 føtter til konsollstang
  - 2 Pulshåndtak
  - 2 føtter til hovedramme  
**(LS13.0T)**
  - 1 delesett
  - 1 sikkerhetsnøkkel
  - 1 strømkabel
  - 1 USB-deksel
  - 1 gummimatte til mediespillere
  - 1 audio adapter cable
  - 1 flaske silikonsmørremiddel  
(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 tredemollekartongen på jevnt, flat underlag. Det anbefales at du beskytter gulvet ditt med en matte eller lignende. Vær forsiktig når du håndterer og transporterer enheten. Boksen må aldri åpnes når den ligger på siden. Når stroppene er fjernet, må du ikke løfte eller transportere enheten med mindre den er ferdig montert og i stående posisjon, sammenbrettet, med låsehaspen på plass. Pakk opp og monter enheten der den skal brukes. Den vedlagte tredemollen er utstyrt med høytrykks støtdempere og kan sprette opp hvis den håndteres feil. Hold aldri i deler av hellingsrammen når du prøver å løfte eller flytte tredemollen.

## **! 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.

**! WARNING**

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

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

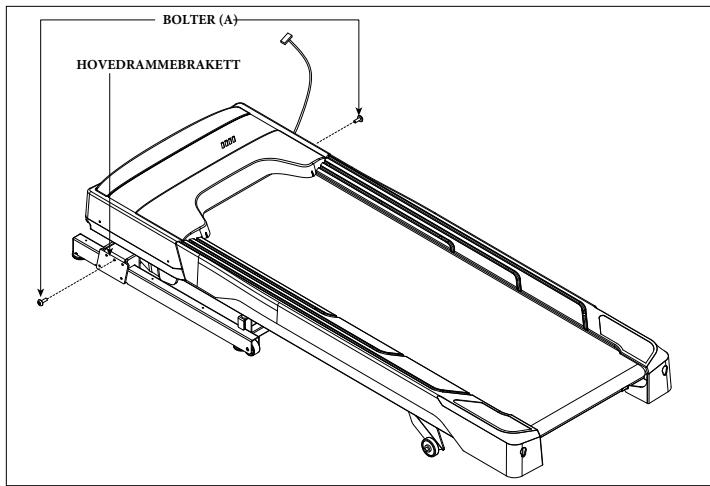
Merk: Påføring av litt fett kan gjøre det lettere å montere delene. Alt fett, for eksempel litiumfett til sykkelen, kan brukes.

## MONTERING TRINN 1



ALL MODELS

DELER TIL TRINN 1:

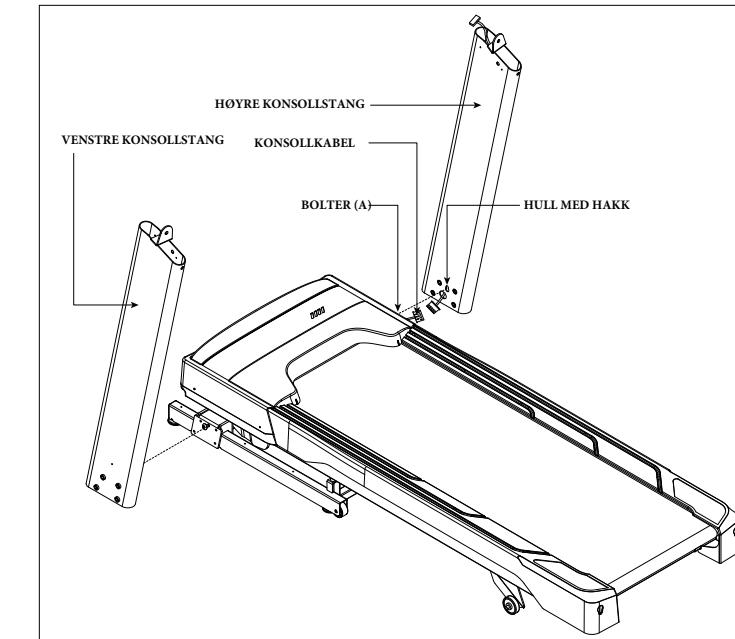


- A Kutt opp de gule stroppene, og løft løpebanen oppover for å fjerne alt innhold fra undersiden av løpebanen.
- B Åpne deler for trinn 1.
- C Sett inn to bolter (a) i hovedrammebrakettene.

## MONTERING TRINN 1 (forts.)



ALL MODELS



- A Koble til konsollkablene ved HØYRE konsollstang, og skyv kablene forsiktig inn i stangen for å unngå skade.
- B Sett opp konsollstangen slik at bolten (a) tar tak i hullet med hakk nederst på konsollstangen.
- C Gjenta trinn B på den andre siden.

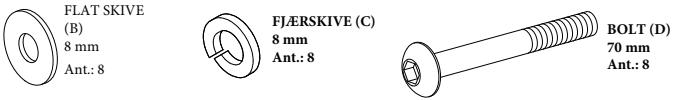
Merk: Vær forsiktig så du ikke klemmer konsollkabelen mens du monterer høyre konsollstang.

## MONTERINGSTRINN 2



ALL MODELS

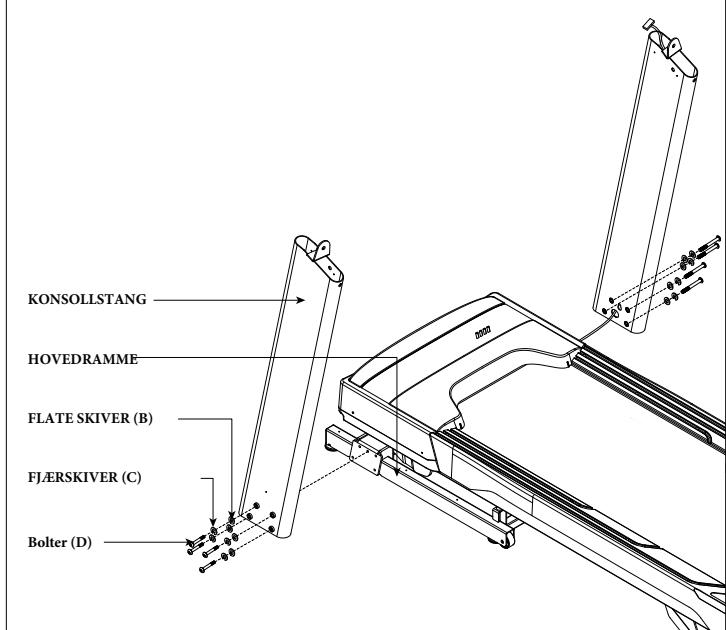
DELER TIL TRINN 2:



A Åpne deler for trinn 2.

B Fest venstre konsollstang til hovedrammen ved hjelp av fire flate skiver (b), fire fjærskiver (c) og fire bolter (d).

C Gjenta dette på den andre siden.



## MONTERINGSTRINN 3



ALL MODELS

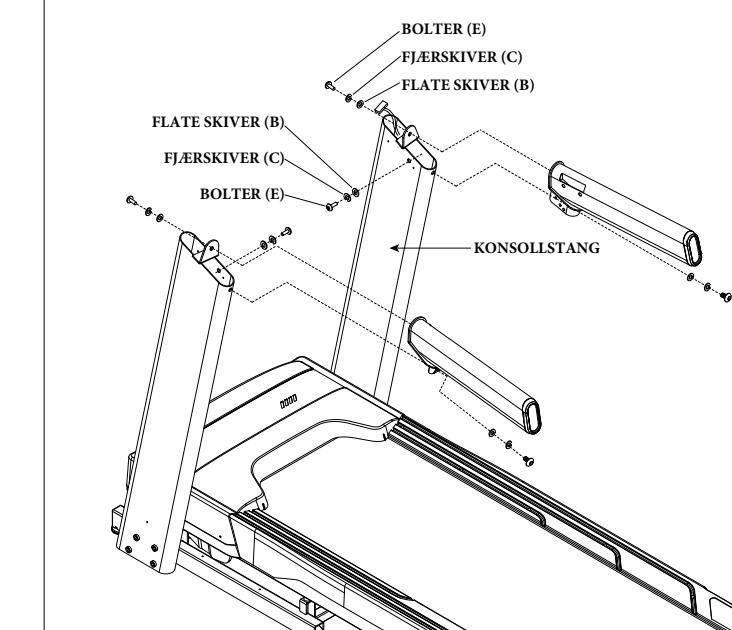
DELER TIL TRINN 3:



A Åpne deler for trinn 3.

B Fest forsiktig høyre styre til høyre konsollstang ved hjelp av fire flate skiver (b), tre fjærskiver (c) og tre bolter (e).

C Gjenta dette på den andre siden.

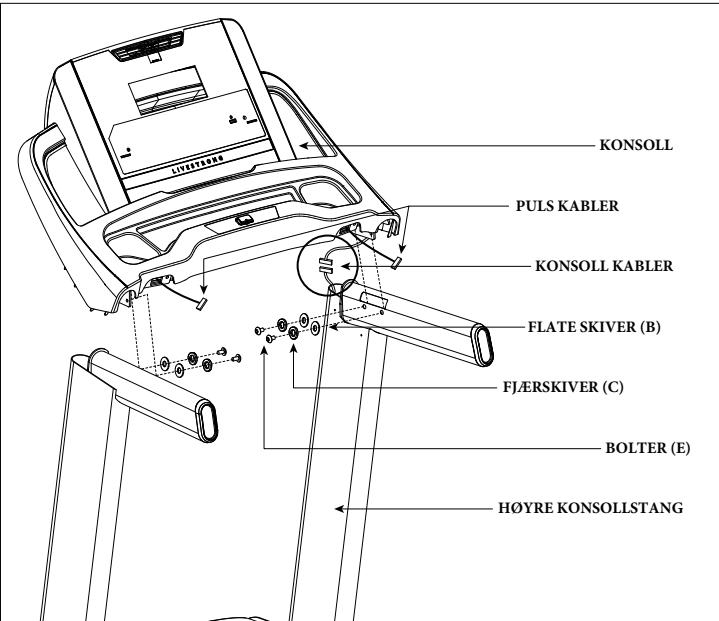
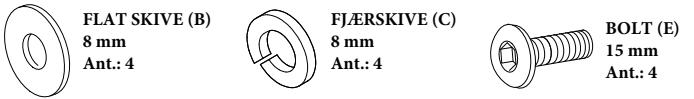


## MONTERING TRINN 4



ALL MODELS

DELER TIL TRINN 4:



A Åpne deler for trinn 4.

B Plasser konsollen forsiktig på toppen av konsollstengene.

Merk: Vær forsiktig så du ikke klemmer konsollkabelen mens du monterer konsollen.

C Koble til konsollkablene, og skyv dem inn i høyre konsollstang. Ikke koble til pulsaklene før trinn 5.

D Koble konsollen til høyre konsollstang ved hjelp av to bolter (e), to fjærskiver (c) og to flate skiver (b).

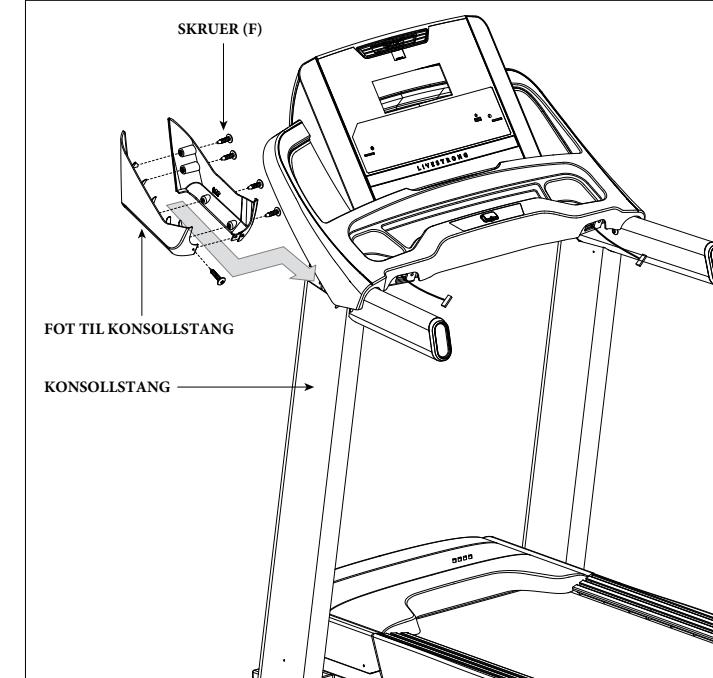
E Gjenta trinn D på den andre siden.

## ASSEMBLY STEP 5



ALL MODELS

DELER TIL TRINN 5:



A Åpne deler for trinn 5.

B Skyv begge konsollstangføttene under konsollen rundt konsollstangen.

C Fest konsollstangdekslene ved hjelp av fire skruer (f) fra innsiden og en skrue (f) fra forsiden.

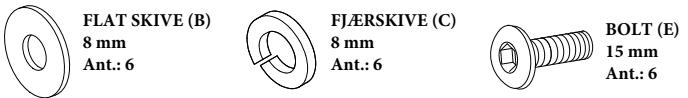
D Gjenta dette på den andre siden.

## MONTERING TRINN 6



LS13.0T

### DELER TIL TRINN 6:



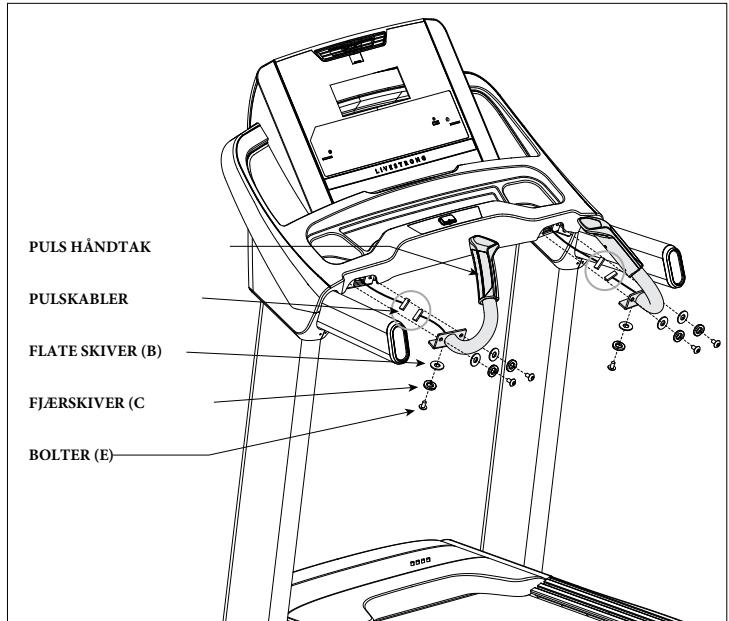
A Åpne deler for trinn 6.

B Koble til pulskablene, og skyv dem forsiktig inn i konsollen.

Merk: Vær forsiktig så du ikke klemmer pulskablene når du fester pulshåndtakene.

C Fest pulsstangen til konsollen ved hjelp av to bolter (e) fra fronten og en bolt (e) fra undersiden.

D Gjenta dette på den andre siden.



Motering av LS10.0T er ferdig!

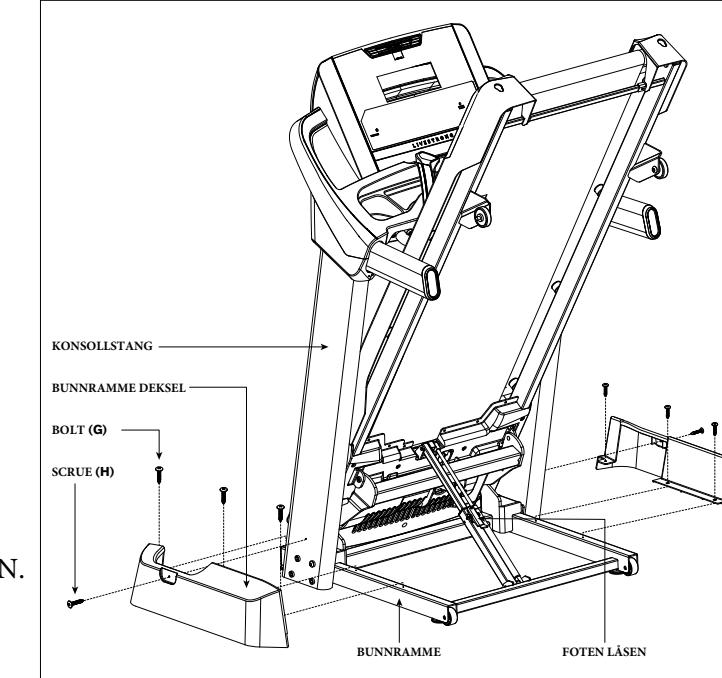
Før førstegangs bruk må løpebanen smøres. Følg instruksjonene under VEDLIKEHOLD i VEILEDNINGEN FOR TREDEMØLLEN.

## LS13.0T MONTERING TRINN 7



ALL MODELS

### DELER TIL TRINN 7:



\*Dette trinnet gjelder bare modellen LS13.0T.

A Brett sammen banen til stående posisjon til fothaspen tar tak.

B Åpne deler for trinn 7.

C Fest grunnrammedekselet til konsollstangen ved hjelp av en skrue (h) fra siden.

D Fest grunnrammedekselet til grunnrammen ved hjelp av tre bolter (G) fra oversiden.

E Gjenta dette på den andre siden.

F Mens du holder banen med begge hender, trykker du ned på fothaspen med foten din for å senke banen til bakken.



## MONTERING TRINN 8

LS13.0T  
SHOWN



**LS13.0T**

MONTERINGEN ER FULLFØRT!

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

**LS10.0T**

maks. brukervekt 148 kg / 325 lbs Produktvekt 104 kg /  
229 lbs

Generelle dimensjoner 159 x 159 x 90 cm / 63" x 63" x 36"  
Sammenlagt: 102 x 159 x 173 cm / 40"x63"x62"

**LS13.0T**

maks. brukervekt 159 kg / 350 lbs Produktvekt 118 kg /  
260 lbs

Generelle dimensjoner 182 x 159 x 90 cm / 72" x 62" x 36"  
Sammenlagt: 115 x 159 x 173 cm / 45"x63"x62"

## Bruk av tredemøllen

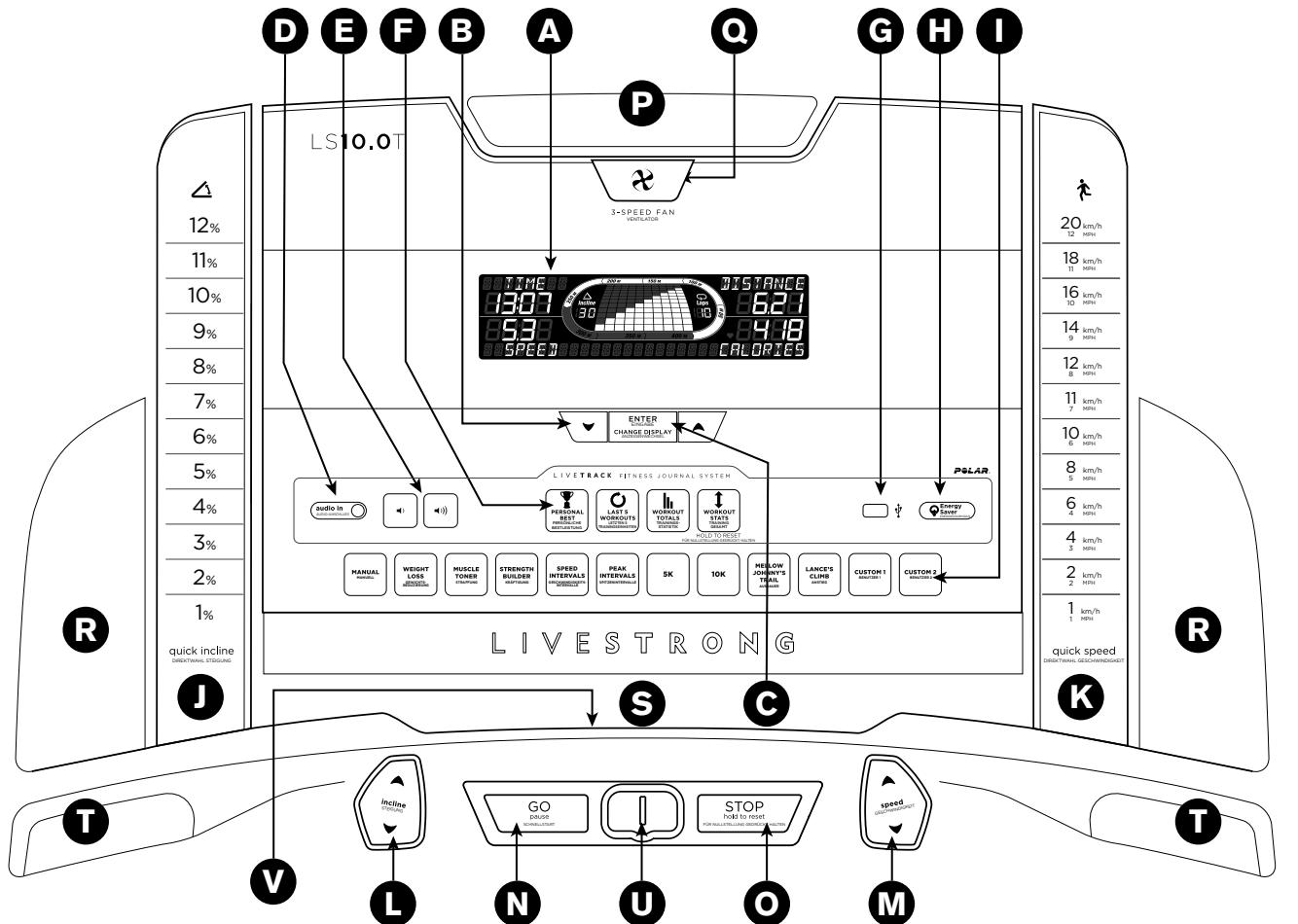
Dette avsnittet forklarer hvordan du bruker tredemøllens konsoll og programmeringsfunksjon. Avsnittet om GRUNNLEGGENDE BRUK i VEILEDNING FOR TREDEMØLLE har instruksjoner for følgende:

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





LS10.0T



## LS10.0T BRUK AV KONSOLLEN

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

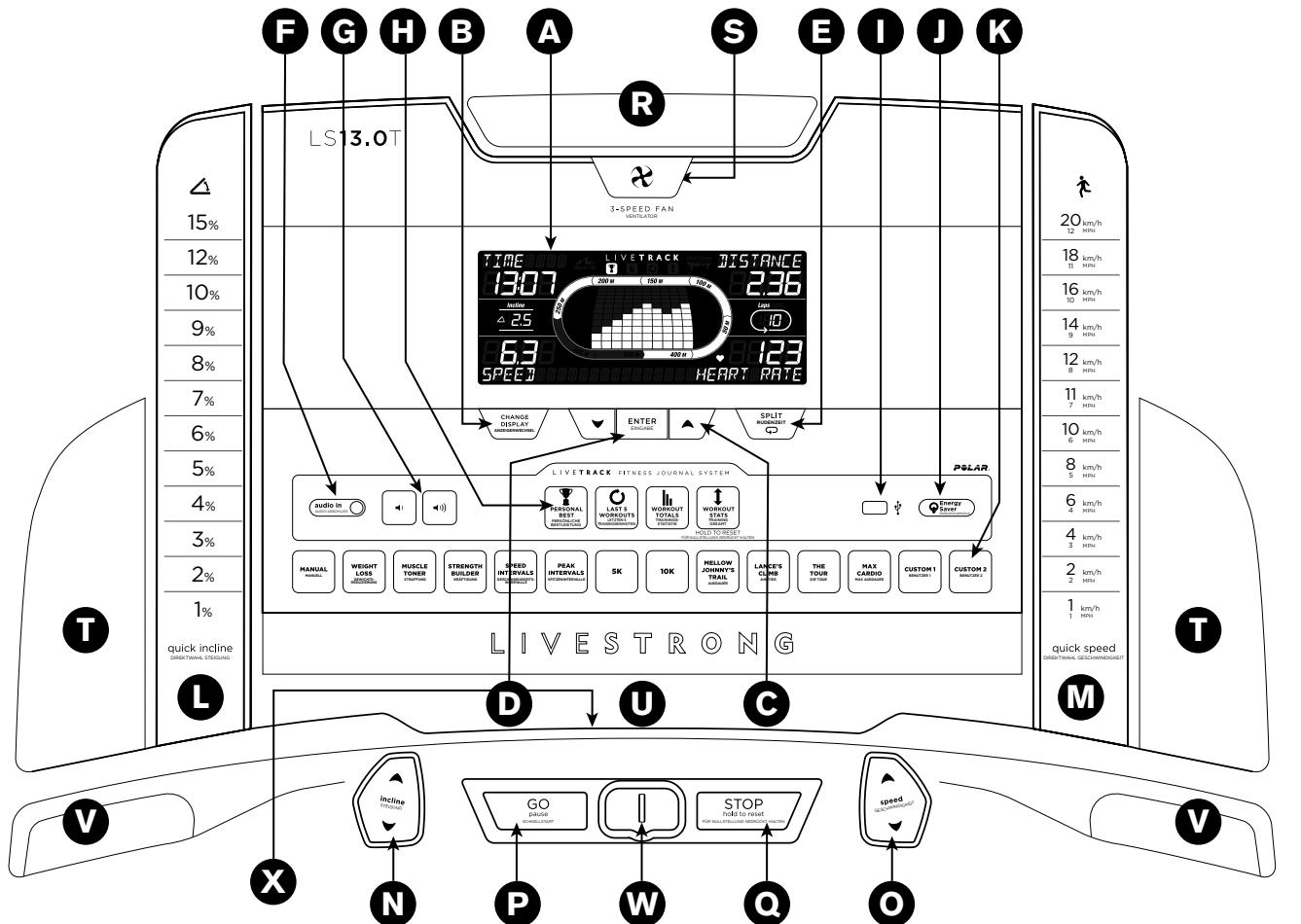
- A) LCD-DISPLAYVINDU: Tid, avstand, hastighet, kalorier, helling, runder og puls.
- B) PROGRAMMERINGSTASTER **▲/▼**: Brukes til å bla gjennom programmer og LIVETRACK treningsstatistikk.
- C) ENTER / BYTT VISNING: Brukes til å bekrefte valg eller bytte skjermvisning.
- D) LYDINNGANG: Koble mediespilleren til konsollen med den medfølgende lydadapterkabelen.
- E) VOLUM: Brukes til å justere volumet opp eller ned.
- F) LIVETRACK FITNESS JOURNAL-SYSTEM: Se side 29 for mer informasjon.
- G) USB-PORT: Sett inn en USB-minnepinne for programvareoppdatering.
- H) STRØMSPARINGSLYS: Viser om maskinen er i strømsparingsmodus.
- I) PROGRAMTASTER: Trykk for å velge trening.
- J) HURTIGTASTER FOR HELNING: Brukes til å nå ønsket helling raskere.
- K) HURTIGTASTER FOR HASTIGHET: Brukes til å nå ønsket hastighet raskere.
- L) HELLINGTASTER **▲/▼**: Brukes til å justere hellingen.
- M) HASTIGHETTASTER: **▲/▼**: Brukes til å justere hastigheten.
- N) GÅ/PAUSE: Brukes til å starte treningsøkten, pause treningsøkten og starte igjen etter pause.
- O) STOPP/HOLD FOR Å NULLSTILLE: Brukes til å stoppe maskinen, og vil også nullstille maskinen når den holdes nede.
- P) VIFTE: Personlig treningsvifte
- Q) VIFTETAST: Trykk for å slå viften av og på.
- R) HØYTTALER: Spill musikk gjennom høyttalerne når de er koblet til mediespilleren din.
- S) LESESTATIV: Holder lesestoff.
- T) OPPBEVARINGSLOMMER: Brukes til å oppbevare personlige ting du tar med deg, for eksempel vannflasker.
- U) SIKKERHETSNØKKEL: Aktiverer tredemøllen når sikkerhetsnøkkelen settes inn.
- V) GUMMIMATTEN: Plasser gummimatten over lesestativet for å holde mediespilleren på plass.



LS10.0T



LS13.0T



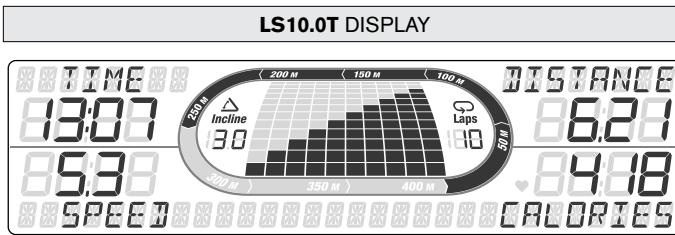
## LS13.0T BRUK AV KONSOLLEN

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

- A) LCD-DISPLAYVINDU: Tid, helling, avstand LIVETRACK, hastighet, runder, kalorier og puls.
- B) ENDRE DISPLAY: Trykk for å endre visning av tilbakemeldinger under treningen.
- C) PROGRAMMERINGSTASTER  $\blacktriangle/\blacktriangledown$ : Brukes til å bla gjennom programmer og LIVETRACK treningsstatistikk.
- D) ENTER: Brukes til å bekrefte et valg.
- E) SPLIT: Viser split for siste runde i treningsøkten.
- F) LYDINGANG: Koble mediespilleren til konsollen med den medfølgende lydadapterkabelen.
- G) VOLUM: Brukes til å justere volumet opp eller ned.
- H) LIVETRACK FITNESS JOURNAL-SYSTEM: Se side 29 for mer informasjon.
- I) USB-PORT: Sett inn en USB-minnepinne for programvareoppdatering.
- J) STRØMSPARINGSLYS: Viser om maskinen er i strømsparingsmodus.
- K) PROGRAMTASTER: Trykk for å velge trenings.
- L) HURTIGTASTER FOR HELNING: Brukes til å nå ønsket helning raskere.
- M) HURTIGTASTER FOR HASTIGHET: Brukes til å nå ønsket hastighet raskere.
- N) HELLINGTASTER  $\blacktriangle / \blacktriangledown$ : Brukes til å justere hellingen.
- O) HASTIGHETTASTER  $\blacktriangle / \blacktriangledown$ : Brukes til å justere hastigheten.
- P) GÅ/PAUSE: Brukes til å starte treningsøkten, pause treningsøkten og starte igjen etter pause.
- Q) STOPP/HOLD FOR Å NULLSTILLE: Brukes til å stoppe maskinen, og vil også nullstille maskinen når den holdes nede.
- R) VIFTE: Personlig treningsvifte
- S) VIFTETAST: Trykk for å slå viften av og på.
- T) HØYTTALERE: Spill musikk gjennom høyttalerne når de er koblet til mediespilleren din.
- U) LESESTATIV: Holder leseststoff.
- V) OPPBEVARINGSLOMMER: Brukes til å oppbevare personlige ting du tar med deg, for eksempel vannflasker.
- W) SIKKERHETSNØKKEL: Aktiverer tredemøllen når sikkerhetsnøkkelen settes inn.
- X) GUMMIMATTE: Plasser gummimatten over lesestativet for å holde mediespilleren på plass.

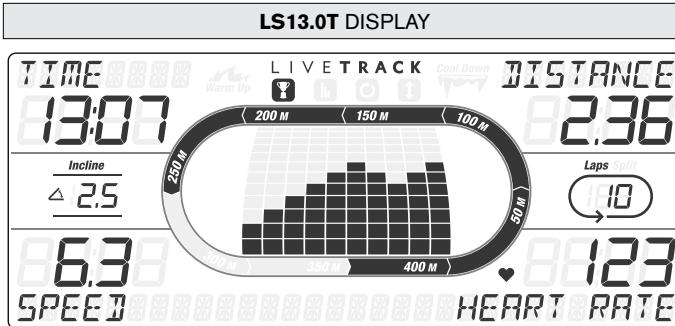


LS13.0T

LS10.0T  
LS13.0T

## LS10.0T OG LS13.0T DISPLAYVINDUER

- TIME (klokkeslett): Vises som minutter:sekunder. Se gjenværende tid eller medgått tid i treningen.
- DISTANCE (distanse): Vises som miles. Angir tilbakelagt avstand eller gjenværende avstand under treningen.
- SPEED (hastighet): Vises som KPH (kilometer per time) / mph (miles per time). Angir hvor raskt beltet beveger seg.



## S13.0T ANDRE FUNKSJONER

- OPPVARMING: Lyser under oppvarmingsperioden for programmet.
- AVKJØLING: Lyser under avkjølingsperioden for programmet.
- SPLITT: Viser registrert tid for en intervall eller et valgt tidsintervall.
- LIVETRACK: Når LIVETRACK er aktivert, vil LIVETRACK-informasjonen vises. Se side 29.

## KOMME I GANG

- 1) Kontroller at det ikke er plassert objekter som kan hindre tredemøllens bevegelse på løpeplassen.
- 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) Velg USER 1 eller 2 eller GUEST ved hjelp av , og trykk ENTER.
- 7) Det er to måter å starte treningsøkten på:

### A) HURTIGSTART

Bare trykk på GO-tasten for å begynne å trenere.  
Tid, distanse og kalorier telles oppover fra null. Eller ...

### B) VELG ET PROGRAM

- 8) Trykk på ønsket programknapp for å velge treningen.
  - 9) Angi treningstid ved hjelp av , og trykk ENTER.
  - 10) Angi treningsnivå ved hjelp av , og trykk ENTER.
  - 11) Trykk på GO for å starte treningen.
- Merk: Du kan justere hastigheten og hellingen under treningen.

## AVSLUTTE TRENINGSSØKTEN

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

**NULLSTILLE KONSOLLEN**  
Hold STOP-tasten inne i 3 sekunder.

## FJERNE GJELDENDE VALG

For å fjerne nåværende programvalg eller -skjermvisning holder du STOPP-knappen inne i 3 sekunder.

LS10.0T  
LS13.0T

## SPLITTFUNKSJON (KUN LS13.0T)

Displayvinduet sporar en simulert løpetur langs en

bane på 1/4 mile. Hvert segment representerer 50 meter. Hvert segment blinker til du fullfører den angitte distansen. Deretter lyser det fast.

Slik bruker du splittfunksjonen:

- 1) Trykk på tasten SPLIT under treningen.
- 2) Displayet viser tid, distanse, tempo og kaloriinformasjon fra starten av treningsøkten til knappen ble trykt.
- 3) Trykk på tasten SPLIT igjen for å vise treningsstatistikken mellom første og andre splitt.
- 4) Splitt-funksjonen kan spore inntil 19 splitter.
- 5) Ved slutten av treningen vil alle splittene vises, med treningsstatistikk for hver splitt.

## LS10.0T OG LS13.0.T PROGRAMINFORMASJON



LS10.0T  
LS13.0T

**1) MANUAL:** Juster farten og helningen manuelt under treningen.

**2) WEIGHT LOSS:** Legger til rette for vekttap ved å øke og redusere hastigheten mens du hele tiden er i fettforbrenningssonen.  
Hastighetsendringer og hellingsendringer gjentas hvert 30. sekund.

VEKTTAP - HASTIGHETS- OG													
Segment	Oppvarming		1	2	3	4	5	6	7	8	Avkjølingstid		
	Time	4:00 MIN hvert segment er 30 sekunder											
Nivå 1	Helning	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Hastighet (britisk)	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
	Hastighet (metrisk)	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.6	2.4
Nivå 2	Helning	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Hastighet (britisk)	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
	Hastighet (metrisk)	2.0	3.0	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.1	2.8
Nivå 3	Helning	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Hastighet (britisk)	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
	Hastighet (metrisk)	2.4	3.6	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
Nivå 4	Helning	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Hastighet (britisk)	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
	Hastighet (metrisk)	2.8	4.1	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	5.4	3.6
Nivå 5	Helning	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Hastighet (britisk)	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
	Hastighet (metrisk)	3.2	4.8	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	6.0	4.0
Nivå 6	Helning	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Hastighet (britisk)	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
	Hastighet (metrisk)	3.6	5.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	6.5	4.4
Nivå 7	Helning	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Hastighet (britisk)	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
	Hastighet (metrisk)	4.0	6.0	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2	4.8
Nivå 8	Helning	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Hastighet (britisk)	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
	Hastighet (metrisk)	4.4	6.5	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	7.8	5.2
Nivå 9	Helning	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Hastighet (britisk)	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
	Hastighet (metrisk)	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4	8.4	5.6
Nivå 10	Helning	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Hastighet (britisk)	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8
	Hastighet (metrisk)	5.2	7.8	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	12.8	12.0	11.2	8.9	6.0

**3) MUSKELTRENING:** Former muskler ved å justere hellingen gradvis mens du holdes inne i fettforbrenningssonen. Segmenter endres hvert 30. sekund. Tidsbasert mål med 10 vanskelighetsgrader å velge mellom.

MUSKELTRENING - KUN HELLING																				
Segments	Oppvarming			Program Segmente - Gjenta									Avkjoling							
Time	4:00 MIN			Each segment is 30 seconds									4:00 MIN							
Nivå 1	0	0	0	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	0	0	0				
Nivå 2	0	0	1	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	1	0	0		
Nivå 3	0	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	0
Nivå 4	1	1	1	2	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	2	1	1	1
Nivå 5	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2
Nivå 6	2	2	2	3	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3	2	2	2
Nivå 7	3	3	3	3	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	3	3	3	3
Nivå 8	3	3	3	4	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	4	3	3	3
Nivå 9	3	3	4	4	7	7	8	9	7	7	8	10	7	7	10	10	4	4	3	3
Nivå 10	3	4	4	5	8	10	10	10	8	8	11	11	8	8	12	12	5	4	4	3

**4) STYRKETRENING:** Tidssegmentene varierer fra 30 til 90 sekunder for å utfordre utholdenheten og styrken din. Tidsbasert mål med 10 vanskelighetsgrader å velge mellom.

STYRKETRENING- KUN HELLING													Avkjoling							
Segments	Oppvarming			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Avkjoling				
Time	4:00 MIN			30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	4:00 MIN				
Nivå 1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1				
Nivå 2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1			
Nivå 3	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
Nivå 4	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
Nivå 5	1	2	2	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	2	2	2	1
Nivå 6	1	2	2	3	6	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	3	2	2	1
Nivå 7	1	2	2	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	2	2	1
Nivå 8	1	1	1	2	9	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9	2	1	1	1
Nivå 9	2	2	2	3	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
Nivå 10	2	3	4	5	12	12	12	11	12	12	11	12	12	12	12	3	2	2	1	1

- 5) HASTIGHETSINTERVALLER:** Gir deg økt styrke, hastighet og utholdenhet ved å øke og redusere hastigheten gjennom treningen for å involvere hjertet og andre muskler. Hastighetsendringer og segmenter gjentas hvert 90. og 30. sekund.

HASTIGHETSINTERVALLER - KUN HASTIGHETS						
	Segment	Oppvarming	1	2	Avkjølingstid	
	Time	4:00 MIN	90 SEC	30 SEC	4:00 MIN	
Nivå 1	Hastighet (britisk)	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5
	Hastighet (metrisk)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4
Nivå 2	Hastighet (britisk)	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5
	Hastighet (metrisk)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4
Nivå 3	Hastighet (britisk)	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9
	Hastighet (metrisk)	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0
Nivå 4	Hastighet (britisk)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9
	Hastighet (metrisk)	2.0	3.0	4.0	8.8	3.0
Nivå 5	Hastighet (britisk)	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3
	Hastighet (metrisk)	2.4	3.6	4.8	9.6	3.6
Nivå 6	Hastighet (britisk)	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3
	Hastighet (metrisk)	2.4	3.6	4.8	10.4	3.6
Nivå 7	Hastighet (britisk)	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6
	Hastighet (metrisk)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1
Nivå 8	Hastighet (britisk)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6
	Hastighet (metrisk)	2.8	4.1	5.6	12.0	4.1
Nivå 9	Hastighet (britisk)	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0
	Hastighet (metrisk)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8
Nivå 10	Hastighet (britisk)	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0
	Hastighet (metrisk)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8

- 6) PEAKINTERVALLER:** Gir deg økt styrke, hastighet og utholdenhet ved å øke og redusere hastigheten og hellingen gjennom treningen for å involvere hjertet og andre muskler. Hastighetsendringer, hellingsendringer og segmenter gjentas hvert 90. og 30. sekund.

PEAKINTERVALLER - HASTIGHETS- OG HELLINGSENDRIN						
	Segment	Warm Up	1	2	Cool Down	
	Time	4:00 MIN	90 SEC	30 SEC	4:00 MIN	
Nivå 1	Helning	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5
	Hastighet (britisk)	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5
Nivå 2	Hastighet (metrisk)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4
	Helning	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5
Nivå 3	Hastighet (britisk)	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5
	Hastighet (metrisk)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4
Nivå 4	Helning	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0
	Hastighet (britisk)	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9
Nivå 5	Hastighet (metrisk)	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0
	Helning	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5
Nivå 6	Hastighet (britisk)	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3
	Hastighet (metrisk)	2.4	3.6	4.8	9.6	3.6
Nivå 7	Helning	2.5	3.5	4.5	9.0	3.5
	Hastighet (britisk)	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3
Nivå 8	Hastighet (metrisk)	2.4	3.6	4.8	10.4	3.6
	Helning	3.0	4.0	5.5	9.5	4.0
Nivå 9	Hastighet (britisk)	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0
	Hastighet (metrisk)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8
Nivå 10	Helning	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0
	Hastighet (britisk)	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0
	Hastighet (metrisk)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8

## LS10.0T OG LS13.0.T PROGRAMINFORMASJON



**7-8) 5K/10K:** 5k/10k: Programmer som lar deg angi og jobbe mot et distanse mål. Tredemøllen justerer hellingen automatisk for å simulere løping på en faktisk bane. Hellingsendringer og alle segmenter er 0,16 km.

ALL MODELS

5k / 10k - KUN HELLING																			
Segment	Oppvarming	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Avkjølingstid		
Helling	4:00 MIN	Hvert segment er 0,16 Km															4:00 MIN		
Nivå 1	0.0	0.5	1.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.5	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Nivå 2	0.0	0.5	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.5	3.5	2.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Nivå 3	0.5	1.0	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Nivå 4	0.5	1.0	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3.0	4.0	3.0	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Nivå 5	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Nivå 6	1.0	1.5	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.5	4.5	3.5	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Nivå 7	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Nivå 8	1.5	2.0	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4.0	5.0	4.0	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Nivå 9	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.5	2.0
Nivå 10	2.0	2.5	3.0	5.0	4.0	5.0	4.5	5.5	4.5	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	2.5	2.0	

**9) MELLOW JOHNY'S TRAIL:** Simulerer fjellbestigning ved å øke og redusere hellingen. Tidsbasert mål med 10 vanskelighetsgrader å velge mellom.

MELLOW JOHNNY'S TRAIL - INCLINE CHANGES																	
Segment	Oppvarming	Program Segmente - Gjenta										Avkjøling					
Sekunder	4:00 MIN	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	4:00 MIN	4:00 MIN		
Nivå 1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	1	1	1	
Nivå 2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	3	1	2	1	1	
Nivå 3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	1	
Nivå 4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	3	1	
Nivå 5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	2	
Nivå 6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	4	3	
Nivå 7	1	2	3	4	6	4	4	6	4	4	6	4	4	3	2	1	
Nivå 8	1	2	3	5	6	4	4	6	4	4	6	4	5	3	2	1	
Nivå 9	2	2	3	5	7	5	5	7	5	7	5	7	5	5	3	2	
Nivå 10	2	2	4	6	7	5	5	7	5	5	7	5	6	4	2	2	

**10) LANCE'S CLIMB:** Dette høyintensive, stigende kardioprogrammet gir en solid og variert treningsøkt med ti ulike motstandsnivåer. challenge



LANCE'S CLIMB - KUN HELLING																		
Segment	Oppvarming	Program Segmente- Gjenta										Avkjøling						
Sekunder	4:00 MIN	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	4:00 MIN	4:00 MIN			
Level 1	1	1	2	3	5	5	6	6	6	6	6	7	7	7	3	2	1	1
Level 2	1	1	2	4	5	6	6	6	6	6	6	7	7	8	8	4	2	1
Level 3	1	1	1	1	6	6	6	7	8	8	8	7	8	8	1	1	1	1
Level 4	1	1	1	1	6	6	6	7	8	8	9	9	9	9	9	1	1	1
Level 5	1	1	1	2	5	6	6	6	7	8	9	9	9	9	10	10	1	2
Level 6	2	2	2	3	5	6	6	6	7	8	9	9	10	10	10	2	1	1
Level 7	2	3	3	4	6	6	6	7	8	8	9	9	10	11	11	2	1	1
Level 8	2	3	4	4	6	6	6	7	8	8	9	9	10	11	11	3	2	1
Level 9	2	4	4	5	7	7	7	8	8	9	9	9	10	11	12	12	3	2
Level 10	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	9	10	11	11	12	12	4	2

**11) THE TOUR (KUN LS13.0T):** Få en ultimat kardiotreningsøkt gjennom å gradvis bygge opp til et høyt tempo og stigning med ti nivåer. Tidsbasert mål.

THE TOUR - INCLINE ONLY																		
Segment	Oppvarming	Program Segmente - Gjenta										Avkjøling						
Sekunder	4:00 MIN	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	4:00 MIN	
Nivå 1	1	1	1	1	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	1	1
Nivå 2	1	1	2	2	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	2	2	1
Nivå 3	1	1	2	2	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	2	1
Nivå 4	1	1	3	3	5	5	6	6	7	8	8	7	6	6	5	5	2	2
Nivå 5	2	2	2	2	6	6	7	8	8	8	8	7	7	6	6	3	3	2
Nivå 6	2	2	3	3	6	6	8	8	9	9	9	8	8	8	6	6	3	3
Nivå 7	3	3	3	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	3	3	3
Nivå 8	3	3	3	8	8	9	9	9	10	10	9	9	8	8	3	3	3	3
Nivå 9	3	3	3	8	8	9	9	10	11	12	10	9	9	8	8	3	3	3
Nivå 10	3	3	3	9	9	10	10	11	12	12	10	10	9	9	3	3	3	3



LS13.0T

- 12) MAKS CARDIO (KUN LS13.0T):** Fortsett å forbrenne fett lenge etter treningen med høy- og lavintensetsintervaller som holder pulsene oppe samtidig som utholdenhet og kondisjon forbedres.

MAKS KARDIO - KUN																
Segment Seconds	Oppvarming		Program Segmente - Gjenta								Avkjøling					
	4:00 MIN		90	30	90	30	90	30	90	30	4:00 MIN					
Nivå 1	1	1	1	1	2	3	3	4	4	5	6	6	2	2	1	1
Nivå 2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	4	1	4	2	2	1	1
Nivå 3	1	1	2	2	1	3	1	3	1	4	1	4	2	2	1	1
Nivå 4	1	1	2	2	2	4	2	4	2	5	2	5	2	2	1	1
Nivå 5	1	1	3	3	3	6	3	6	3	6	3	6	3	3	2	2
Nivå 6	2	2	2	2	4	7	4	7	4	8	4	8	3	3	2	2
Nivå 7	2	2	3	3	5	8	5	8	6	9	6	9	3	3	3	3
Nivå 8	3	3	3	3	6	9	6	9	6	9	6	9	3	3	3	3
Nivå 9	3	3	3	3	6	9	6	9	7	10	7	10	3	3	3	3
Nivå 10	3	3	3	3	8	10	8	10	8	11	8	11	3	3	3	3

## INFORMASJON OM EGENDEFINERT PROGRAM

Lar deg lage og gjenbruke en perfekt treningsøkt for deg, med spesifikk hastighet, helling og tidskombinasjon. Det ultimate innen personlig programmering. Tidsbasert mål.

- 1) Trykk på tasten CUSTOM, og deretter ENTER.
- 2) Angi treningstid ved hjelp av og trykk ENTER.
- 3) Bruk for å angi hastigheten for hvert segment. Trykk ENTER for å bekrefte hastighetsinnstillingen for hvert segment av treningen.
- 4) Bruk for å angi hellingen for hvert segment. Trykk ENTER for å bekrefte hellingen for hvert segment av treningen.
- 5) Trykk GO for å starte treningen

## STILLE INN DATO OG KLOKKESLETT

- 1) Gå til innstillingsmodus: Trykk og hold inne hurtigastighetstastene 1 og 2 i 3-5 sekunder.
- 2) Bruk for å endre innstillingene, og trykk ENTER for å bekrefte
- 3) Innstillingene inkluderer: Måned, dag, år, time, minutt og am/pm.
- 4) Se gjennom innstillingene: Du kan nå som helst se gjennom innstillingene dine mens du er i innstillingsmodus. Bruk tasten ENTER for å bla gjennom innstillingene.
- 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.



ALL MODELS

## LIVETRACK FITNESS JOURNAL-SYSTEM

Den integrerte LIVETRACK-programvaren lar deg spore treningsprogresjonen over tid uten behov for papirjournaler eller logger. Med LIVETRACK kan du enkelt sammenligne dagens trening med den forrige, eller totalen av alle treninger. Med rask tilgang til tilbakemeldinger, som treningsvarighet eller kaloriforbrenning under forrige trening, kan du se fremgangen din.



### OPPSETT

For å aktiveres LIVETRACK fitness journal-systemet MÅ man velge en bruker før programmet begynner. Bruk **▲/▼** for å velge USER 1 eller 2, og trykk ENTER for å bekrefte. Alle treningsdata lagres kun for den valgte brukeren. MERK: Hvis ingen bruker velges, blir ikke data lagret.

### LAGREDE DATA

Når LIVETRACK er aktivert, kan du bla gjennom de lagrede dataene dine i flere formater ved å trykke på LIVETRACK-knappen. En trening lagres når: Programmet avsluttet, konsollen settes på pause og ikke starter igjen innen 5 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 – raskeste tid brukeren har løpt en mile på
- Best 5K – raskeste 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 distanse for siste treningsøkt
- Calories – totalt antall forbrukede kalorier for siste treningsøkt
- Pace – gjennomsnittlig tempo for valgt trening

#### 3) Elevation gain (feet/meter) – total høydeforskjell, i fot, for valgt treningsøkt

#### 3) TRENINGSTOTALER: Lar deg vise totalt lagrede treningsdata. Et trykk på tasten WORKOUT TOTALS lar deg bla gjennom følgende totaler:

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

## BRUKE MEDIESPILLER

- 1) Kople den medfølgende LYDADAPTERKABELEN til LYDINNGANGEN til venstre på konsollen og hodetelefonkontakten på mediespilleren.
- 2) Bruk knappene på mediespilleren for å justere sanginnstillingene.
- 3) Fjern lydadapterkabelen når den ikke er i bruk.



ALL MODELS

## STRØMSPARING (VENTEMODUS)

Maskinen har strømsparingsmodus. Displayet vil automatisk gå i ventemodus (strømsparingsmodus) etter 15 minutter uten aktivitet etter pause. Nesten all strøm til maskinen slås av, med unntak av enkelte kretser som brukes til å oppdage tastetrykk som indikerer at konsollen skal "våkne". Denne funksjonen kan slås av i enginørmenyen.

Ingeniørmenyen kan åpnes ved å trykke og holde inne knappene for helling **▲** og hastighet **▼** i 3-5 sekunder. Bruk helling **▲** og hastighet **▼** for å navigere i menyen til eng3. Trykk ENTER for å velge. Bruk helling **▲** og hastighet **▼** for å velge ENRGY SVARE ON eller OFF.



ALL MODELS



# LIMITED HOME-USE WARRANTY

## VEKTKAPASITET

**LS10.0T = 148 kg (325 lbs)**

**LS13.0T = 159 kg (350 lbs)**

## RAMME

Garanti på rammen mot produksjons- og materialfeil for den perioden som er angitt i garantien, fra opprinnelig kjøpsdato, så lenge enheten fortsatt eies av den opprinnelige kjøperen. (Rammen er definert som den sveisede metallbasen på enheten og inkluderer ikke deler som kan fjernes.)

## KJØREMOTOR/HELLINGSMOTOR

Garanti på kjøre-/hellingsmotor mot produksjons- og materialfeil for den perioden som er angitt i garantien fra opprinnelig kjøpsdato, så lenge enheten fortsatt eies av den opprinnelige kjøperen. Arbeid eller installasjon av motor dekkes ikke av motorgarantien.

## ELEKTRONIKK OG DELER

Garanti på elektriske komponenter, finish og alle originale deler for den perioden som er angitt i garantien, fra opprinnelig kjøpsdato, så lenge enheten fortsatt eies av den opprinnelige kjøperen.

## ARBEID

Garantien dekker arbeidskostnaden for reparasjon av enheten for den perioden som er angitt i garantien, fra opprinnelig kjøpsdato, så lenge enheten fortsatt eies av den opprinnelige kjøperen.

Merk: Se garantien som ble levert med enheten for mer informasjon om garantiperioden.

## UNNTAK OG BEGRENSNINGER

Hvem dekkes:

- Den opprinnelige eieren. Garantien kan ikke overføres.

- Reparasjon eller bytte av en defekt motor, elektronisk komponent eller defekt del. Dette er den eneste garantikompensasjon.

Hva dekkes IKKE?

- Normal slitasje og bruk, feil montering eller vedlikehold eller installasjon av deler eller tilbehør som opprinnelig ikke var beregnet eller kompatibelt med utstyret slik det ble solgt.

- Skader eller svikt på grunn av ulykker, misbruk, korrosjon, misfarging av lakk eller plast, negligering, tyveri, vandalisme, brann, oversvømmelse, vind, lynnedslag, frostskader eller andre naturkatastrofer, strømreduksjon, -variasjon eller -svikt uansett grunn, uvanlige atmosfæriske forhold, kollisjon, innføring av fremmedlegemer under enhetens deksler eller endringer som ikke er godkjent eller anbefalt av produsenten.

- Tilfeldige skader eller følgeskader. Produsenten er ikke ansvarlig for indirekte, spesielle eller følgeskader, økonomisk tap, tap av eiendom, inntjening, glede eller bruk, eller andre skader, uavhengig av opprinnelse, i forbinelse med kjøp, bruk, reparasjon



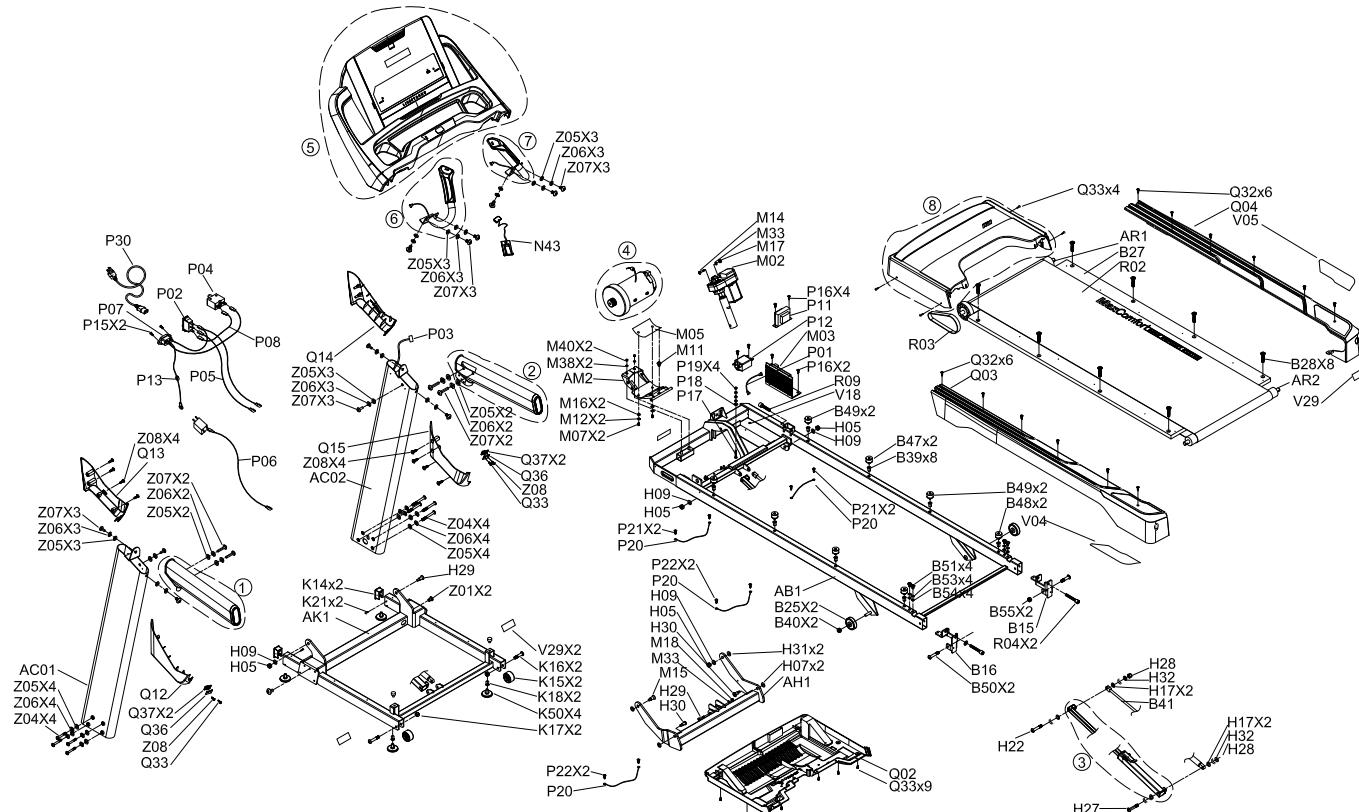


## SERVICE/RETUR

eller vedlikehold av utstyret. Produsenten tilbyr ikke økonomisk kompensasjon eller annen form for kompensasjon for reparasjoner eller delebyttekostnader, inkludert, men ikke begrenset til, treningsstudioutlegg, arbeidskostnader, diagnosebesøk, vedlikeholdsbesøk eller transport.

- Utstyr som brukes i forretningsøyemed eller en annen bruk enn hjemmebruk hos en familie eller i et hushold, med mindre dette godkjennes av produsenten for dekning.
  - Utstyr som eies eller brukes utenfor USA og Canada.
  - Levering, montering, installasjon, oppsett for originale eller reservedeler eller arbeidskostnader eller andre kostnader tilknyttet fjerning eller utskiftning av enheten som dekkes.
  - Alle forsøk på å reparere dette utstyret innebærer en risiko for skader. Produsenten er ikke ansvarlig for skader, tap eller ansvar som oppstår fra personskader under, eller som resultat av, reparasjon eller reparasjonsforsøk på treningsutstyret når slike utføres av andre enn autorisert servicepersonell. Alle reparasjoner du måtte forsøke å utføre på utstyret gjøres på egen risiko, og produsenten står ikke ansvarlig for person- eller eiendomsskader som oppstår fra slike reparasjoner.
  - Hvis produsentens garanti har utløpt, men du har utvidet garanti, kan du se kontrakten for utvidet garanti for spørsmål rundt utvidet garantiservice eller reparasjon.

LS10.0T UTVIDET TEGNING



## LS10.0T PARTS LIST

NO.	BESKRIVELSE
1	KONSOLLSTANGSETT, V, TM407C,
2	KONSOLLSTANGSETT, H, TM407C,
3	MOTORSETT, TM406C,
4	MOTORDEKSELSETT, TM406-1US
5	SIDEHÅNDTAK, V, TM406C
6	SIDEHÅNDTAK, H, TM406C
7	KONSOLLSETT, TM406C,
AB1	RAMMESETT, MALING, MM330, TM380
AB2	HELLINGSSETT, MALING, MM330, TM381
AB3	RULLESETT, MALING, MM330, TM381
AK1	GRUNNSETT, MALING, MM330, TM381
AN3	HR HÅNDTAK KOBLINGSPATE, HØYRE, PA
AN4	HR HÅNDTAK KOBLINGSPATE, VENSTRE, PA
AR1	RULLESETT, FRONT, TEKSTUR, TM136
AR2	RULLESETT, BAKRE, TM59
B07	FESTEPLATE, MOTORDEKSEL, U, MALING, MM330
B31	MOTORKONTROLLBRETT FESTEPLATE, SPC, TM148
B32	LUFTDEMPERSETT, QDY800N, TM371
B33	PLATE, SILIKON, B07A608X1216X25T, TM331-1
B35	SUPTBLOKK, B, MALING, BL, DM368, PA6, TM381
B36	ELASTOMER
B37	ELASTOMER, LØPEBÅND, Ø30X37X26, TM41
B39	SIDEHÅNDTAK FESTESKIVE, TM08-141F
B46	STØTTEPLATE, DEKSEL, B, MALING, MM330
B47	SKRUE, BH, Ø4X12L, TC, PH, BZN, POT

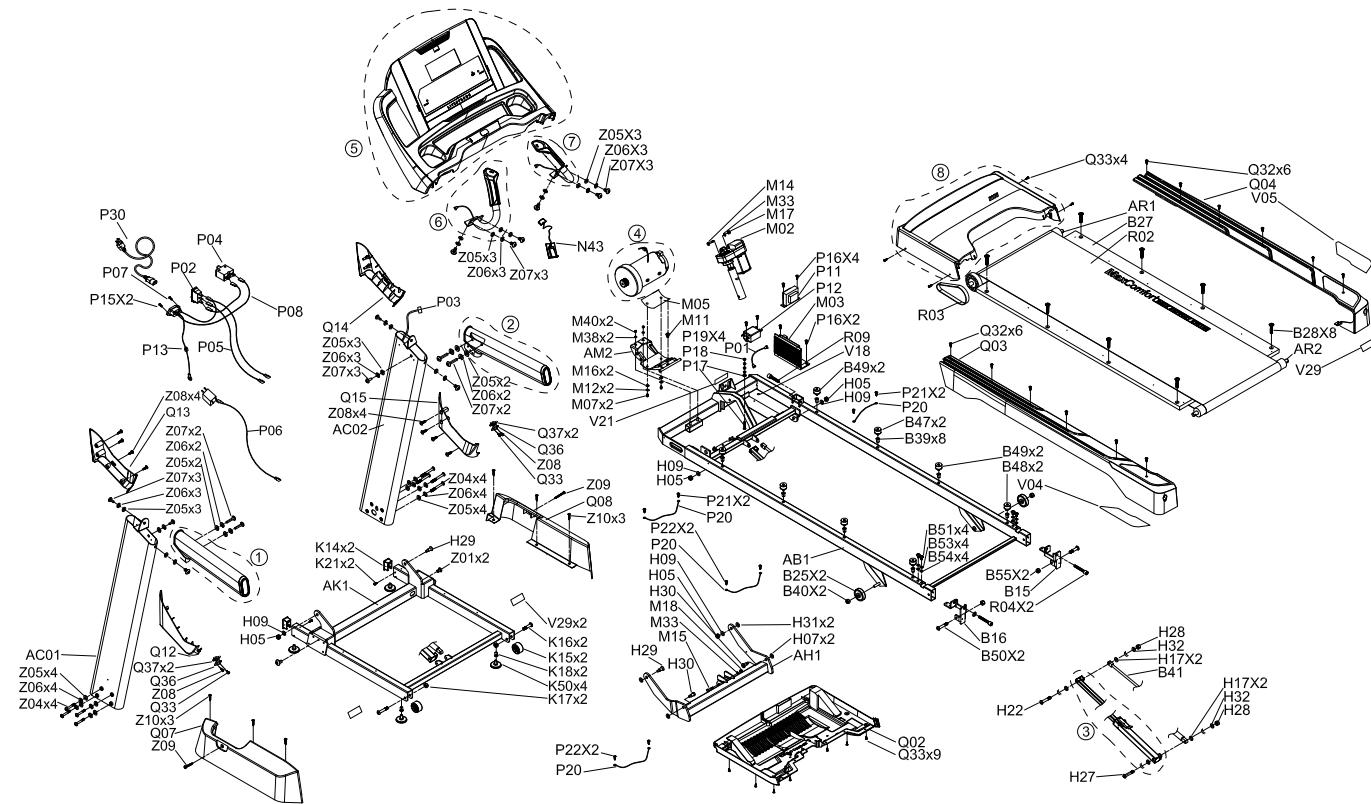
NO.	BESKRIVELSE
B50	MOTORFESTEPLATE, MALING, TM284,
B51	ELASTOMER SVART 90
B52	SKRUE, FH, M8X1,25PX35V, HS, BZN, BP
B53	MUTTER, NLK, M8X1,25P, BZN
B54	SKRUE, SH, M8X1,25PX30V, HS, BZN,
B56	SKIVE, FLT, Ø8.2XØ14,0X1,5T, BAN,
B58	SKRUE, FH Ø5X15V, SM, PH, BAN, POT
B61	SKIVE, SPL, Ø8.2XØ13,5X2,0T, BZN,
B72	SKIVE, FLT, Ø10,5XØ20,0X1,0T, TFN,
B73	MUTTER, NLK, M6X1,0P, ZN,
B74	SKIVE, FLT, Ø6,5XØ19,0X2,0T, BZN,
B75	SKRUE, M8X1,25PX8,5V-D10X23V, HS, SS41, BZ
B76	HURTIGRING, EKSTERN C-FORMET, S10,
B77	HYLSE, Ø22,2X1,0TX22V, TM27
B78	SKIVE, FLT, Ø10,2XØ19,0X2,0T, CHM,
B79	RAMMETRANSPORTHJUL, NYLON+30 % GRÅ, TM
B80	SKRUE, M6X1,0PX10,5V-D10X12,5V, HS, BZN,
B81	SKIVE, FLT, Ø8,2XØ16,0X2,0T, BZN,
H37	GUMMISTOPPER, AC003, TM16
K16	FRONTNIVELLERING
K18	SKRUE, FH, M8X1,25PX45V-8V, HS, P-T
K19	SKRUE, M8X1,25PX12V-6V, BZN, P-T
K20	SKRUE, BH, M8X1,25PX15V, HS, BZN,
K21	BREMSEPLASSERINGSSETT, TM332
K22	FRONTRAMMERULL, NYLON PA6, Ø46XØ10

NO.	BESKRIVELSE
K23	SKRUE, BH, M10X1,5PX50V, HS, ZN,
K24	SKIVE, FLT, Ø10,5XØ18,0X1,5T, SPHC,
K25	LOKASJONSKROK, MALIN, YS910
K26	SKRUE, FH, M4X0,7PX40V-10V, MT, 35K, BAN, P-T
K27	FJÆR, Ø2,0XØ16,0X50,0VX12N,
K28	BAKRE BÆRERULL, NYLON+30 % G, TM369
M02	MOTOR, AC HELLING, 220 V, 80 MM, 225, 10 PINNER
M03	MOTORKONTROLLER, 2-2,75 HK, 220 V, 12 V, MLH09
M06	SKRUE, SH, 5/16"18UNCX16V, HS, BP
M07	MOTOR ELASTOMERFORING, GUMMI, TM16
M08	MUTTER, NLK, M8X1,25P, BZN
M09	SKIVE, FLT, Ø8,3XØ16,0X1,3T, BZN,
M10	SKRUE, HH, 3/8-16UNC-47V-14V, HE, BZN, P-
M12	MUTTER, NLK, 3/8'-16UNC, BAN,
M13	SKIVE, FLT, Ø10,5XØ20,0X2,0T, BZN,
M14	SKRUE, HH, 3/8-16UNCX60V-18V, HE, P-T
M22	SKRUE, BH, M4X0,7PX10V, PH, BAN,
M23	MUTTER, HX, M6X1,0P, SS41, BZN,
M24	BOLT, BH, M4X12
M25	SKIVE, SPL, Ø8,2XØ15,4X2,0T,
M26	SKRUE, SH, M8X1,25PX20V, HS, BP
M28	SKRUE, HH, M6X1,0PX30V, HE,
M30	SKIVE, FLT, Ø8XØ16X1,4T,
N16	KONSOLLSTANGMANSJETT, GUL GUMMI, PMS1
N43	SIKKERHETSNØKKEL, MONTASJE, TM637

NO.	BESKRIVELSE
P01	KABEL, MCB PWR, 550V, 16AWG, HVIT, LÅSENDE
P04	BRYTER STRØM STOR
P05	BRYTER, SPENNING, 10 A 250 V, TM18
P07	KONSOLLKABEL, 2450V(25430101-08+SM-8Y)
P08	KABEL, BS KON, SORT, 250LOCK2 60V,
P09	STRØMPLUGGETT, CE, 100, 1050, 60, TM27-P11D
P11	STRIPS SELVKLEBENDE, NYLON66, HC-101, W
P13	SKRUE, FH, M3X0,5PX10V, PH, ZN,
P16	STRIPS, NYLON,
P17	SKRUE, BH, M5X0,8PX30V, CT, PH, NKL, GRØNN E
P18	SKIVE, TANN, Ø5,3XØ10,0X0,6T, BAN,
P19	MUTTER, HX, M5X0,8P, SS41, NKL,
P21	STRØMFRONTPLATE, SL/GY, TM27
P22	KANAL-FLEKS, KSS NO.CR-11SPX900L
P23	JORDINGSKABEL, 650(Φ5,2 0TYPE TERMINAL+Φ8,3
P24	KSS FEST IPLEMENT, HC-2, PD02HC2
P25	SKRUE, TRH, Ø4X10V, SM, CST, WZN, FLT, F-T
P29	SKRUE, BH, M5X0,8PX12V, PH, BZN,
P30	SKRUE, TRH, Ø4X10V, TC, PH, NKL, POT
P31	KABEL, KOBLING, TM639-1US,
Q02	NEDRE MOTORDEKSEL, D, PP, BL, TM145-Q02
Q03	DEKSEL, KONSOLLSTANG, H, MALING, DM328, TM381
Q04	DEKSEL, KONSOLLSTANG, V, MALING, DM328, TM381
Q06	BAKRE RULLEDEKSEL, V, ABS, DM328, TM381
Q07	BAKRE RULLEDEKSEL, H, ABS, DM328, TM381

NO.	BESKRIVELSE
Q09	BREDD, MOTOR NEDRE DEKSEL, BL, TM380
Q13	KLIPS, STANDARD, FE, ZNC
Q19	SKRUE, BH, $\Phi 4 \times 15$ V, TC, PH, BAN, POT
Q22	SKRUE, TRH $\Phi 5 \times 15$ V, SM, PH, BAN, POT
R02	LØPEBELTE, 425C, TM406C,
R03	BELTE, POLY-V, 210-J8,
R04	SKRUE, SH, M8X1,25PX90V, HS, ZN,
R05	MUTTER, NLK, M8X1,25P, BZN
R07	SKIVE, FLT, $\Phi 8,3 \times \Phi 16,0 \times 1,3$ T, BZN,
R08	SKRUE, SH, M8X1,25PX25V, HS, BZN,
R09	SKRUE, SH, M8X1,25PX55V, HS, BAN,
R10	MAGNET, 10X3T
Z05	SKIVE, BUE, $\Phi 8,2 \times \Phi 16,0 \times 1,0$ T, 65MN, BZN
Z06	SKIVE, BUE $\Phi 8,2 \times \Phi 18,0 \times 1,5$ T,
Z07	SKIVE, SPL, $\Phi 8,2 \times \Phi 15,4 \times 2,0$ T,
Z08	SKRUE, BH, M8X1,25PX20V, HS, BZN,
Z09	SKRUE, BH, $\Phi 4 \times 20$ V, SM, PH, POT
Z10	SKRUE, BH, M8X1,25PX15V, HS, BZN,

LS13.0T UTVIDET TEGNING



## LS13.0T PARTS LIST

NO.	BESKRIVELSE
1	KONSOLLSTANGSETT, V, TM407C,
2	KONSOLLSTANGSETT, V, TM407C,,
3	MOTORSETT, TM407C,
4	DEKSEL, MOTOR, SETT, SA, TM407-1US
5	SIDEHÅNDTAK, H, TM407C
6	SIDEHÅNDTAK, V, TM407C
7	KONSOLLSETT, SA, TM407C,
AB1	RAMMESETT, MALING, MM330, TM381
AB2	HELLINGSSETT, MALING, MM330, TM381
AB3	RULLESETT, MALING, MM330, TM381
AK1	GRUNNSETT, MALING, MM330, TM381
AN3	HR HÅNDTAK KOBLINGSPATE, HØYRE, PA
AN4	HR HÅNDTAK KOBLINGSPATE, VENSTRE, PAI
AR1	RULLESETT, FRONT, TEKSTUR, TM136
AR2	RULLESETT, BAKRE, TM59
B07	FLATE, SILIKON, 1340X608X25T, TM381
B08	MOTORKONTROLLBRETT FESTEPLATE, SPC, TM148
B18	LUFTDEMPERSETT, QDY800N, TM371
B35	SUPTBLOKK, B, MALING, BL, DM368, PA6, TM381
B36	ELASTOMER
B37	ELASTOMER, LØPEBÅND, F30X37X26, TM41
B39	SIDEHÅNDTAK FESTESKIVE, TM08-141F
B46	STØTTEPLATE, DEKSEL, B, MALING, MM330
B47	SKRUE, BH, $\Phi$ 4X12L, TC, PH, BZN, POT
B50	MOTORFESTEPLATE, MALING, TM284,

NO.	BESKRIVELSE
B51	ELASTOMER SVART 90
B52	SKRUE, FH, M8X1,25PX35V, HS, BZN, BP
B53	MUTTER, NLK, M8X1,25P, BZN
B54	SKRUE, SH, M8X1,25PX30V, HS, BZN,
B56	SKIVE, FLT, $\Phi$ 8.2X $\Phi$ 14,0X1,5T, BAN,
B58	SKRUE, FH $\Phi$ 5X15V, SM, PH, BAN, POT
B61	SKIVE, SPL, $\Phi$ 8.2X $\Phi$ 13,5X2,0T, BZN,
B72	SKIVE, FLT, $\Phi$ 10,5X $\Phi$ 20,0X1,0T, TFN,
B73	MUTTER, NLK, M6X1,0P, ZN,
B74	SKIVE, FLT, $\Phi$ 6,5X $\Phi$ 19,0X2,0T, BZN,
B75	SKRUE, M8X1,25PX8,5V-D10X23V, HS, SS41, BZ
B76	HURTIGRING, EKSTERN C-FORMET, S10,
B77	HYLSE, $\Phi$ 22,2X1,0TX22V, TM27
B78	SKIVE, FLT, $\Phi$ 10,2X $\Phi$ 19,0X2,0T, CHM,
B79	RAMMETRANSPORTHJUL, NYLON+30 % GRÅ, TM
B80	SKRUE, M6X1,0PX10,5V-D10X12,5V, HS, BZN,
B81	SKIVE, FLT, $\Phi$ 8,2X $\Phi$ 16,0X2,0T, BZN,
H37	GUMMISTOPPER, AC003, TM16
K16	FRONTNIVELLERING
K18	SKRUE, FH, M8X1,25PX45V-8V, HS, P-T
K19	SKRUE, M8X1,25PX12V-6V, BZN, P-T
K20	SKRUE, BH, M8X1,25PX15V, HS, BZN,
K21	BREMSEPLASSERINGSSETT, TM332
K22	FRONTRAMMERULL, NYLON PA6, $\Phi$ 46X $\Phi$ 10
K23	SKRUE, BH, M10X1,5PX50V, HS, ZN,

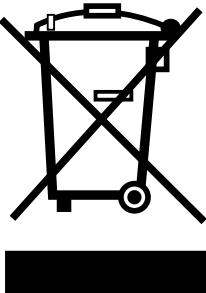
NO.	BESKRIVELSE
K24	SKIVE, FLT, $\Phi$ 10,5X $\Phi$ 18,0X1,5T, SPHC,
K25	LOKASJONSKROK, MALIN, YS910
K26	SKRUE, FH, M4X0,7Px40V-10V, MT, 35K, BAN, P-T
K27	FJÆR, $\Phi$ 2,0X $\Phi$ 16,0X50,0VX12N,
K28	BAKRE BÆRERULL, NYLON+30 % G, TM369
M02	MOTOR, AC HELLING, 220 V, 80 MM, 225, 10 PINNER,
M03	MOTORKONTROLLER, 3,0 HK, 220 V, MLH0914
M06	SKRUE, SH, 5/16"18UNCX16V, HS, BP
M07	MOTOR ELASTOMERFORING, GUMMI, TM16
M08	MUTTER, NLK, M8X1,25P, BZN
M09	SKIVE, FLT, $\Phi$ 8,3X $\Phi$ 16,0X1,3T, BZN,
M10	SKRUE, HH, 3/8-16UNCX50V-14V, HE, G8,8, P-
M12	MUTTER, NLK, 3/8'-16UNC, BAN,
M13	SKIVE, FLT, $\Phi$ 10,5X $\Phi$ 20,0X2,0T, BZN,
M14	SKRUE, HH, 3/8-16UNCX60V-18V, HE, P-T
M22	SKRUE, BH, M4X0,7PX10V, PH, BAN,
M23	MUTTER, HX, M6X1,0P, SS41, BZN,
M24	BOLT, BH, M4X12
M25	SKIVE, SPL, $\Phi$ 8,2X $\Phi$ 15,4X2,0T,
M28	SKRUE, HH, M6X1,0PX30V, HE,
M30	SKIVE, FLT, $\Phi$ 8X $\Phi$ 16X1,4T,
N16	KONSOLLSTANGMANNSJETT, GUL GUMMI, PMS1
N43	SIKKERHETSNØKKEL, MONTASJE, TM637
P01	KABEL, KTRLBRETTSTRØM, SORT, 550, 14AWG, 250
P04	BRYTER STRØM STOR

NO.	BESKRIVELSE
P05	BRYTER, SPENNING, 10 A 250 V, TM18
P07	KONSOLLKABEL, 2450V(25430101-08+SM-8Y)
P08	BS KOBLINGSKABEL
P09	STRØMPLUGGSETT, CE, 100, 1050, 60, TM27-P11D
P13	SKRUE, FH, M3X0,5PX10V, PH, ZN,
P17	SKRUE, BH, M5X0,8PX25V, CT, PH, NKL
P18	SKIVE, TANN, $\Phi$ 5,3X $\Phi$ 10,0X0,6T, BAN,
P19	MUTTER, HX, M5X0,8P, SS41, NKL,
P21	STRØMFRTPLATE, SL/GY, TM27
P22	KANAL-FLEKS, KSS NO.CR-11SPX900L
P23	JORDINGSKABEL, 650( $\Phi$ 5,2 0TYPE TERMINAL+ $\Phi$ 8,3
P24	KSS FEST IPLEMENT, HC-2, PD02HC2
P25	SKRUE, TRH, $\Phi$ 4X10V, SM, CST, WZN, FLT, F-T
P29	SKRUE, BH, M5X0,8PX12V, PH, BZN,
P30	SKRUE, TRH, $\Phi$ 4X10V, TC, PH, NKL, POT
P31	KABEL, KOBLING, TM639-1US,
Q02	NEDRE MOTORDEKSEL, D, PP, BL, TM145-Q02
Q03	DEKSEL, KONSOLLSTANG, H, MALING, DM328, TM381
Q04	DEKSEL, KONSOLLSTANG, V, MALING, DM328, TM381
Q06	BAKRE RULLEDEKSEL, V, ABS, DM328, TM381
Q07	BAKRE RULLEDEKSEL, H, ABS, DM328, TM381
Q09	BREDD, MOTOR NEDRE DEKSEL, BL, TM380
Q13	KLIPS, STANDARD, FE, ZNC
Q19	SKRUE, BH, $\Phi$ 4X15V, TC, PH, BZN, POT
Q22	SKRUE, TRH $\Phi$ 5X15V, SM, PH, BAN, POT

NO.	BESKRIVELSE
R02	LØPEBELTE, 425C, TM407C,
R03	BELTE, POLY-V, 210-J8,
R04	SKRUE, SH, M8X1,25PX90V, HS, ZN,
R05	MUTTER, NLK, M8X1,25P, BZN
R07	SKIVE, FLT, $\Phi$ 8,3X $\Phi$ 16,0X1,3T, BZN,
R08	SKRUE, SH, M8X1,25PX25V, HS, BZN,
R09	SKRUE, SH, M8X1,25PX55V, HS, BAN,
R10	MAGNET, 10X3T
Z05	SKIVE, BUE, $\Phi$ 8,2X $\Phi$ 16,0X1,0T, 65MN, BZN
Z06	SKIVE, BUE $\Phi$ 8,2X $\Phi$ 18,0X1,5T,
Z07	SKIVE, SPL, $\Phi$ 8,2X $\Phi$ 15,4X2,0T,
Z08	SKRUE, BH, M8X1,25PX20V, HS, BZN,
Z09	SKRUE, BH, $\Phi$ 4X20V, SM, PH, POT
Z10	SKRUE, BH, M8X1,25PX15V, HS, BZN,

#### 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 de 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 evacuaciòn

LIVESTRONG Fitness son riciclabili. 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.

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

L I V E S T R O N G  
BY **JOHNSON**

LS10.0T & LS13.0T Owner's Manual 0601112 Rev. 1.1 © 2012 Livestrong