

L I V E S T R O N G™



LS7.9E



LS9.9E



LS12.9E

HÅNDBOK FOR ELLIPSEMASKIN



Les VEILEDNING FOR ELLIPSEMASKIN før du bruker denne HÅNDBOKEN.

INNLEDNING

Gratulerer, og takk for at du har kjøpt en ellipsemaskin fra **LIVESTRONG™**!

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

Enten målet ditt er å vinne løp eller bare få en rikere og sunnere livsstil, kan en **LIVESTRONG™** ellipsemaskin 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™ ellipsemaskiner 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 det mindreverdighetsstempelen som kreften 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. Alle uansett hvor de bor, kan bli med i kampen mot kreft. Møt dem på LIVESTRONG.org.

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 ellipsemaskinen få deler som ikke er strammet nok, og som derfor kan virke løse og lage irriterende ulyder. For å unngå skader på ellipsemaskinen må monteringsanvisningen gjennomgås og korrigerende tiltak iverksettes.

Før du fortsetter må du finne ellipsemaskinens serienummer på det fremre stabilisatorrøret og skrive det inn i feltet nedenfor. Noter deg også modellnavnet ved siden av serienummeret.

SKRIV INN SERIENUMMERET OG MODELLNAVNET I FELTENE NEDENFOR:

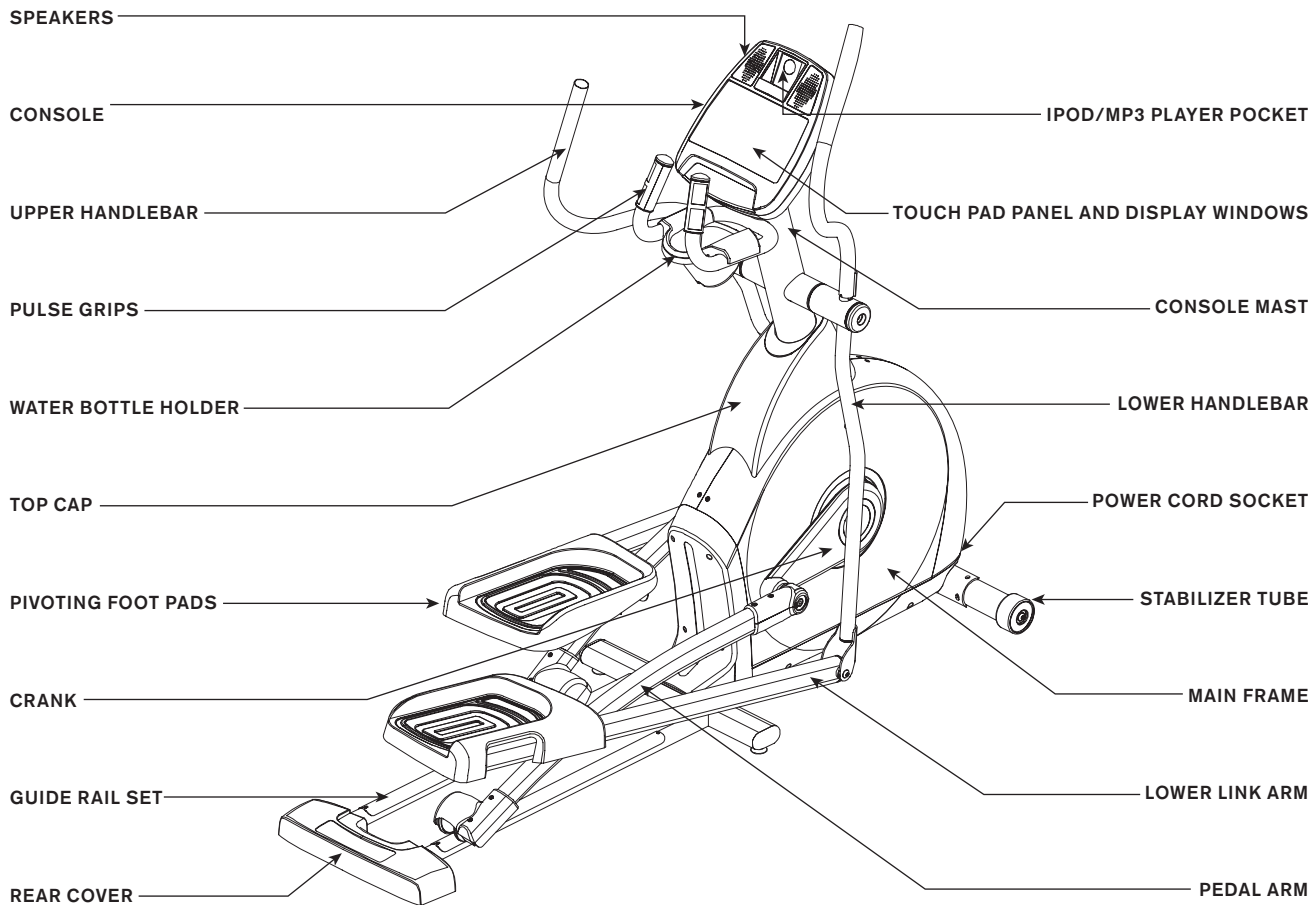
SERIENUMMER:

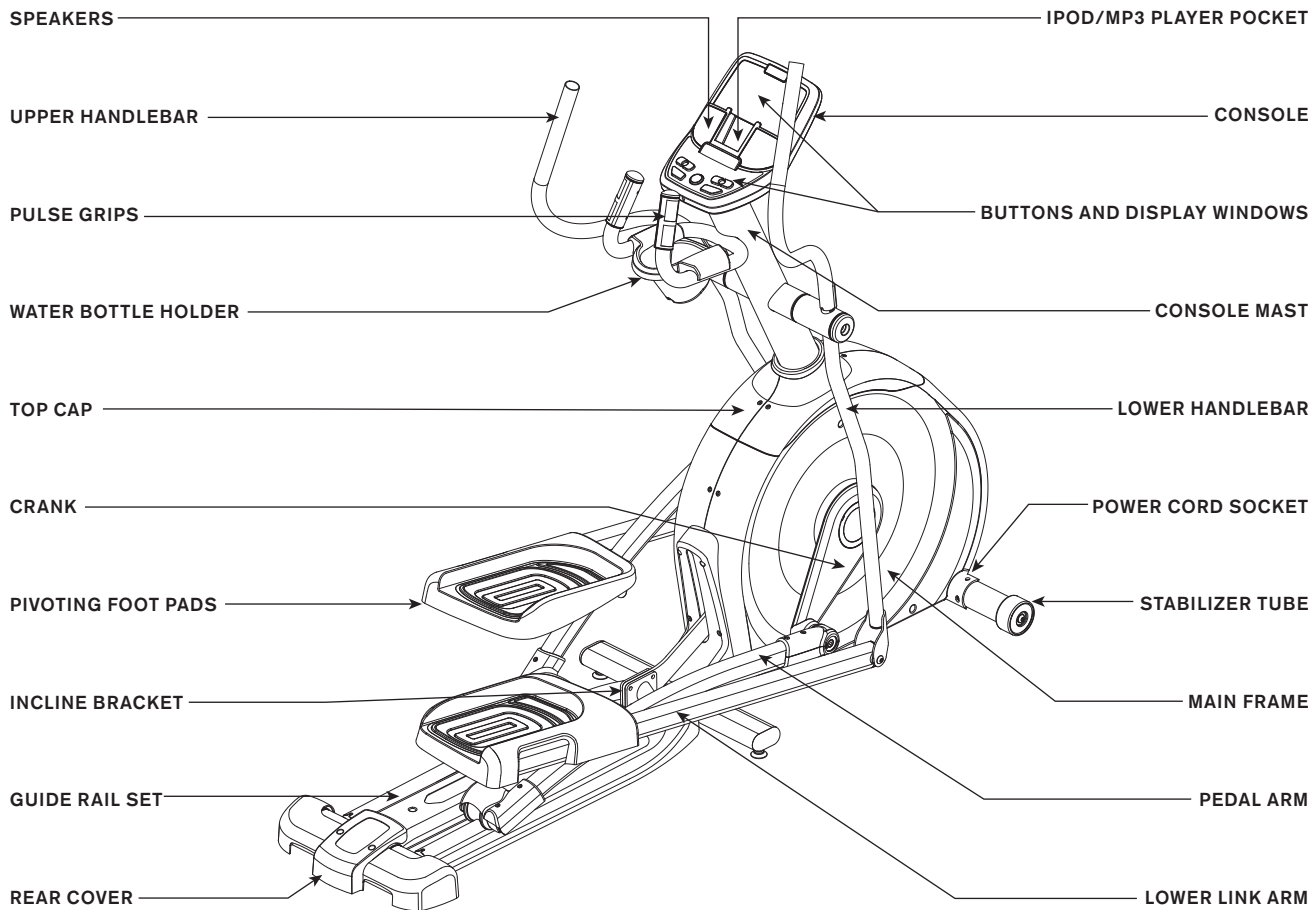
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

MODELLNAVNET: **LIVESTRONG**
ELLIPSEMASKIN



LS7.9E

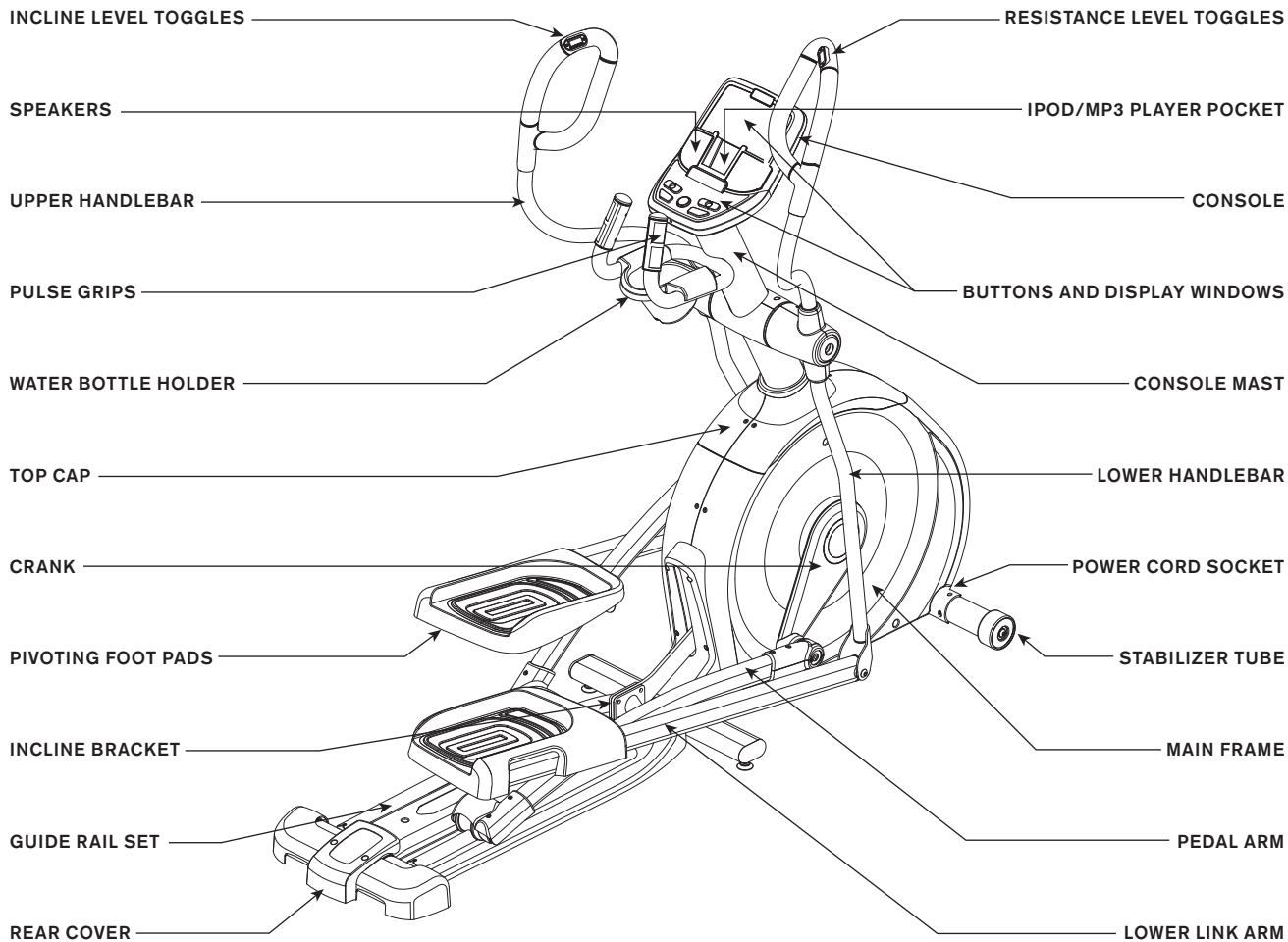




LS9.9E



LS12.9E



MEDFØLGENDE VERKTØY:

- Skrutrekker
- 8 mm L-nøkkel
- 6 mm L-nøkkel
- 5 mm L-nøkkel
- F 13/15 mm flatnøkkel

MEDFØLGENDE DELER:

- 1 stabilisatorrør
- 1 styreskinne
- 2 pedalarmer
- 2 nedre styre
- 2 øvre styre
- 2 nedre leddarmer med fotplater
- 1 toppdeksel (2 stk.)
- 1 konsollstang
- 1 fot til konsollstang
- 1 konsoll
- 2 hetter til styre
- 1 flaskeholder
- 1 bakre deksel (kun LS9.9E, LS12.9E)
- 2 sett deksler til styre (kun LS12.9E)
- 2 aero håndgrep (kun LS12.9E)
- 1 lydadapterkabel
- 1 strømkabel
- 9 deleposer (LS12.9E) eller...
- 7 deleposer (LS7.9E, LS9.9E)

FØR MONTERING

UTPAKKING

Pakk ut produktet der du skal bruke det. Plasser esken med ellipsemaskinen på et jevnt, flatt underlag. Det anbefales at du legger et beskyttende dekke på gulvet. Åpne aldri esken når den ligger på siden.

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.



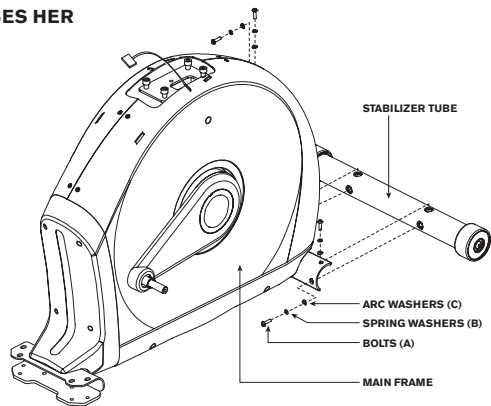
ALLE
MODELLER

MONTERING TRINN 1



ALLE
MODELLER

LS7.9E VISES HER



DELEPOSE 1 INNHOLD:



BOLT (A)
30 mm
Qty: 4



SPRING WASHER (B)
15 mm
Qty: 4

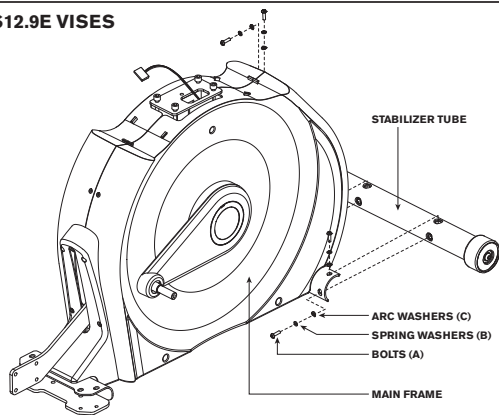


ARC WASHER (C)
17 mm
Qty: 4

A Åpne **DELEPOSE 1**.

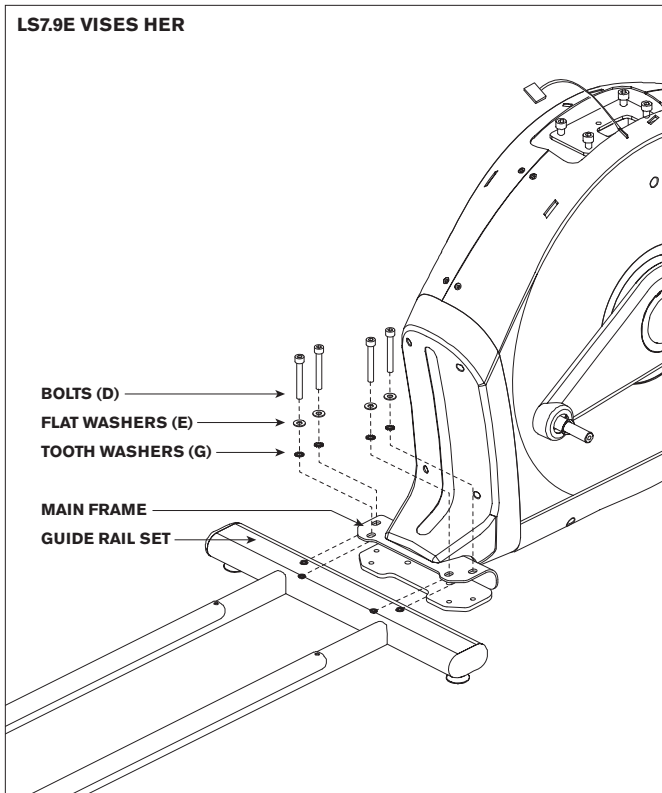
B Fest **STABILISATORRØRET** til **HOVEDDRAMMEN** med 4 **BOLTER (A)**, 4 **FJÆRSKIVER (B)** og 4 **BUESKIVER (C)**.

LS9.9E, LS12.9E VISES
HER

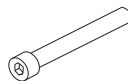


LS7.9E MONTERING TRINN 2

LS7.9E VISES HER



DELEPOSE 2 INNHOLD:



BOLT (D)
55 mm
Qty: 4



FLAT WASHER (E)
17 mm
Qty: 4



TOOTH WASHER (G)
15 mm
Qty: 4

* Dette trinnet gjelder kun for LS7.9E.

- A Åpne **DELEPOSE 2**.
- B Juster **STYRESKINNEN** etter **HOVEDDRAMMEN** som vist.
- C Fest **STYRESKINNEN** til **HOVEDDRAMMEN** med 4 **BOLTER (D)**, 4 **FLATE SKIVER (E)** og 4 **TANNSKIVER (G)**.

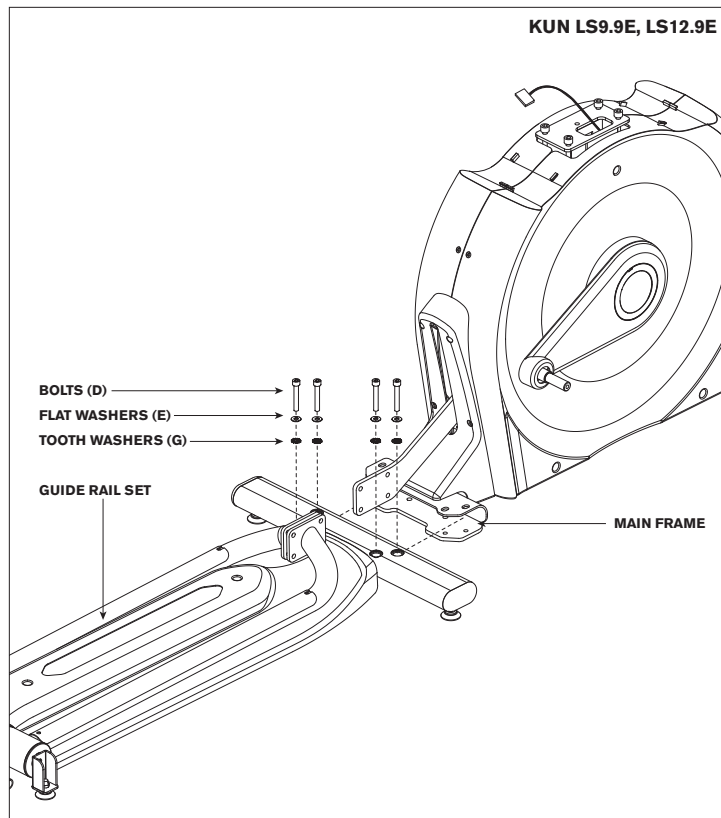


LS7.9E

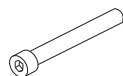
LS9.9E, LS12.9E MONTERING TRINN 2



LS9.9E
LS12.9E



DELEPOSE 2 INNHOLD (for trinn A–B):



BOLT (D)
55 mm
Qty: 4



FLAT WASHER (E)
17 mm
Qty: 4



TOOTH WASHER (G)
15 mm
Qty: 4

- * Dette trinnet gjelder kun for modellene LS9.9E, LS12.9E.
- * LS7.9E-modeller går til TRINN 3.

A Åpne **DELEPOSE 2**.

B Fest **STYRESKINNEN** til **HOVEDDRAMMEN** med 4 **BOLTER (D)**, 4 **FLATE SKIVER (E)** og 4 **TANNSKIVER (G)**.

LS9.9E, LS12.9E MONTERING TRINN 2

DELEPOSE 2 INNHOLD (for trinn C):



BOLT (H)
35 mm
Qty: 4



FLAT WASHER (I)
16 mm
Qty: 4

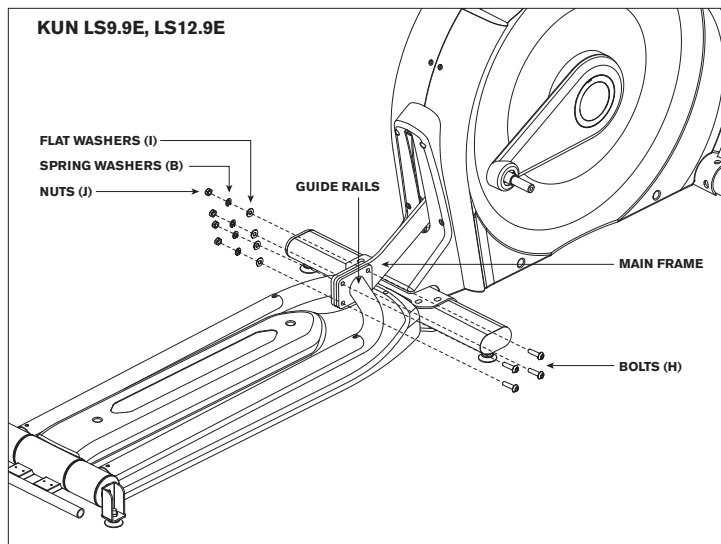


SPRING WASHER (B)
15 mm
Qty: 4



NUT (J)
Qty: 4

- C Fest **STYRESKINNENE** til **HOVEDDRAMMEN** med 4 **BOLTER (H)**, 4 **FLATE SKIVER (I)**, 4 **FJÆRSKIVER (B)** og 4 **MUTRER (J)**.



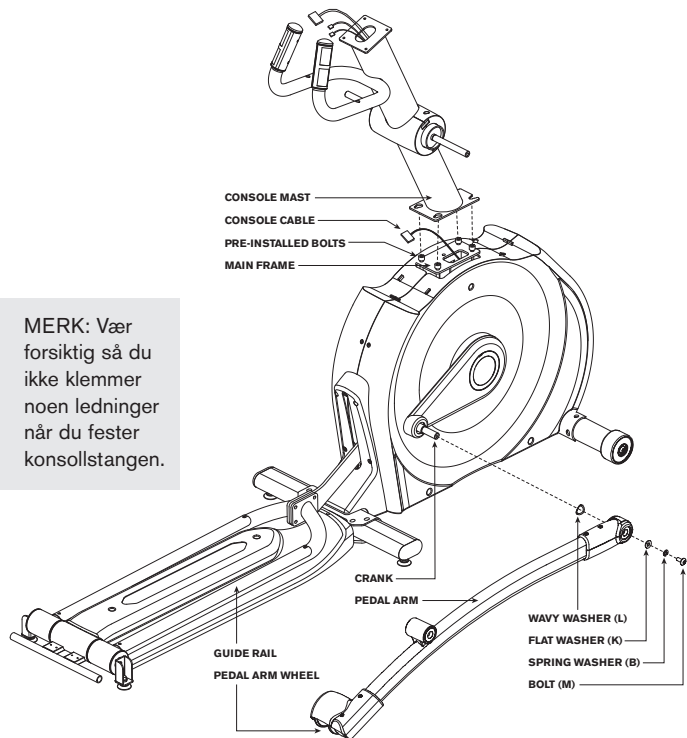
LS9.9E
LS12.9E

MONTERING TRINN 3



ALLE
MODELLER

LS9.9E, LS12.9E VISES HER



MERK: Vær forsiktig så du ikke klemmer noen ledninger når du fester konsollstangen.

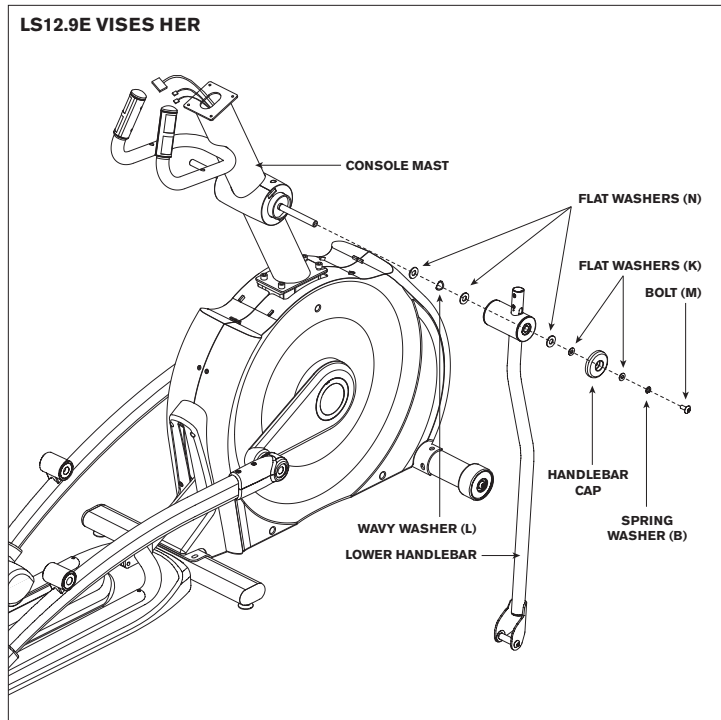
DELEPOSE 3 INNHOLD:



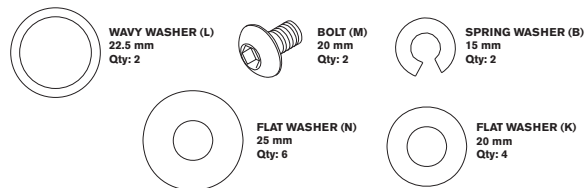
- A Åpne **DELEPOSE 3**.
- B Trekk **KONSOLLKABELEN** forsiktig gjennom **KONSOLLSTANGEN** med trekkråden som befinner seg inni **KONSOLLSTANGEN**.
- C Skyv **KONSOLLSTANGEN** forsiktig inn på **HOVEDDRAMMEN** og fest **KONSOLLSTANGEN** til **HOVEDDRAMMEN** med de **FORHÅNDSMONTERTE BOLTENE**.
- D Skyv **BØLGESKIVEN (L)** inn på **KRANKEN** etterfulgt av **PEDALARMEN** som vist. La **HJULET TIL PEDALARMEN** hvile på **STYRESKINNEN**.
- E Fest **PEDALARMEN** til **KRANKEN** med 1 **FLAT SKIVE (K)**, 1 **FJÆRSKIVE (B)** og 1 **BOLT (M)**.
- F Gjenta trinn D–E på motsatt side av ellipsemaskinen.

MONTERING TRINN 4

LS12.9E VISES HER



DELEPOSE 4 INNHOLD:



- Åpne **DELEPOSE 4**.
- Skyv 1 **FLAT SKIVE (N)**, 1 **BØLGESKIVE (L)** og enda en **FLAT SKIVE (N)** inn på **KONSOLLSTANGEN**.
- Skyv **DET NEDRE STYRET** inn på **KONSOLLSTANGEN** og fest med 1 **FLAT SKIVE (N)**, 1 **FLAT SKIVE (K)**, 1 **STYREDEKSEL**, 1 **FLAT SKIVE (K)**, 1 **FJÆRSKIVE (B)** og 1 **BOLT (M)**.
- Gjenta trinn B–C på motsatt side av ellipsemaskinen.



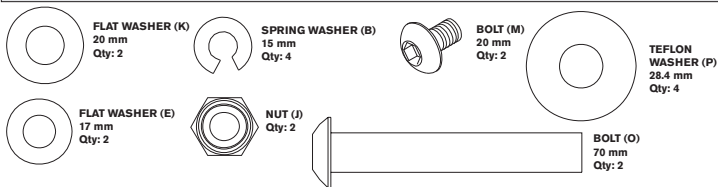
ALLE
MODELLER

MONTERING TRINN 5

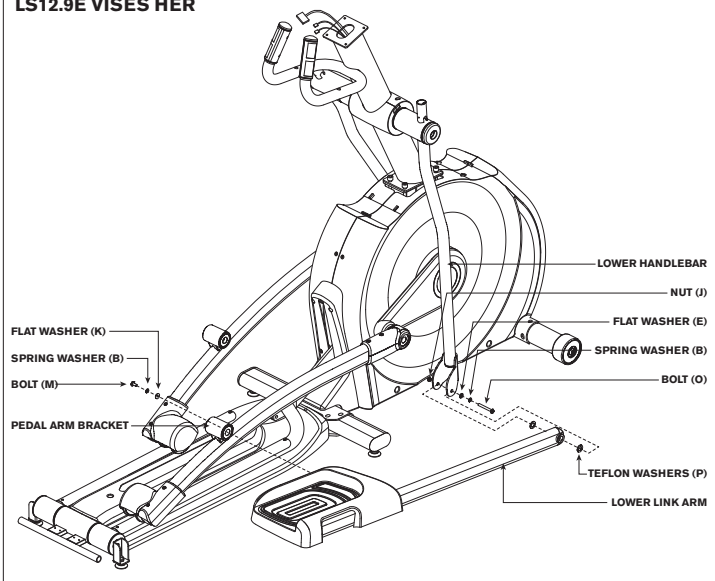


ALLE
MODELLER

DELEPOSE 5 INNHOLD:

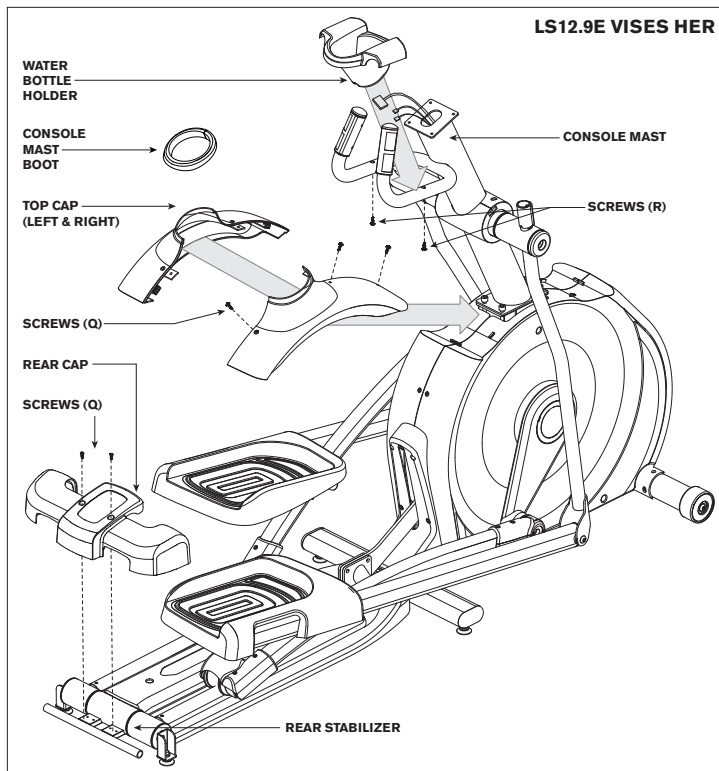


LS12.9E VISES HER



- A Åpne **DELEPOSE 5**.
- B Skyv **NEDRE LEDDARM** inn på **PEDALARMBRACKETEN**.
- C Fest **DEN NEDRE LEDDARMEN** til **PEDALARMEN** med 1 **FLAT SKIVE (K)**, 1 **FJÆRSKIVE (B)** og 1 **BOLT (M)**.
- D Juster den motsatte enden av **NEDRE LEDDARM** etter braketten nederst på det **NEDRE STYRET**. MERK: Pass på å fjerne stripsen på **LEDDARMEN**.
- E Plasser **TEFLONSKIVER (P)** på begge sider av **NEDRE LEDDARM**. Mens du holder **TEFLONSKIVERNE (P)** skyver du den **NEDRE LEDDARMEN** inn på den nedre enden av det **NEDRE STYRET**.
- F Sikre skjøten med 1 **FLAT SKIVE (E)**, 1 **FJÆRSKIVE (B)**, 1 **BOLT (O)** og fest alt med 1 **MUTTER (J)**.
- G Gjenta trinn B-F på motsatt side av ellipsemaskinen.

LS9.9E, LS12.9E MONTERING TRINN 6



DELEPOSE 6 INNHOLD:



SCREW (Q)
15 mm
Qty: 5



SCREW (R)
15 mm
Qty: 2

* Dette trinnet gjelder kun for modellene LS9.9E, LS12.9E.

* LS7.9E går til neste side.

- Åpne **DELEPOSE 6**.
- Skyv **HØYRE TOPPDEKSEL** over **KONSOLLSTANGEN** og fest det med 3 **SKRUER (Q)**.
- Skyv **FOTEN PÅ KONSOLLSTANGEN** rundt **KONSOLLSTANGEN** og sett den inn i **TOPPDEKSELET**.
- Skyv **FLASKEHOLDEREN** over **KONSOLLSTANGEN** og fest den med 2 **SKRUER (R)**.
- Skyv **BAKRE DEKSEL** inn på **BAKRE STABILISATOR** og fest det med 2 **SKRUER (Q)**.

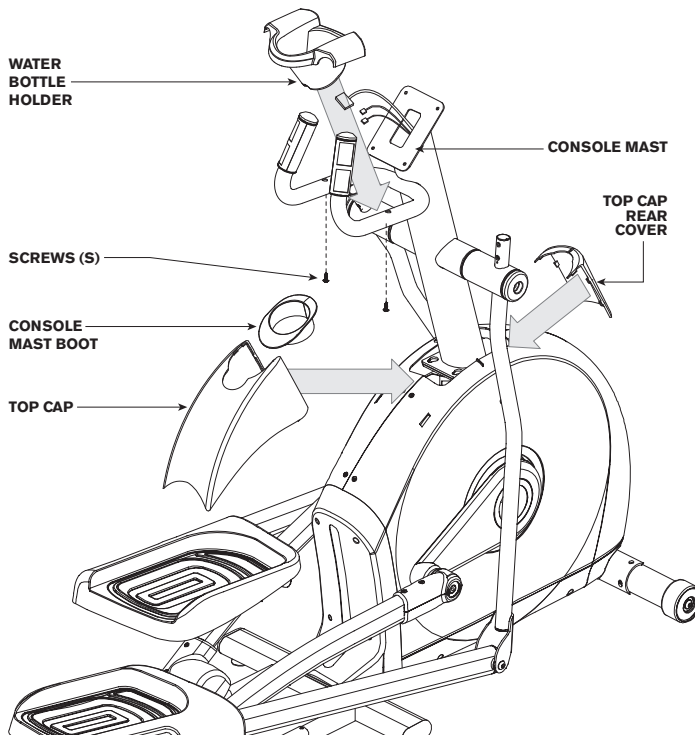
MERK: Vær forsiktig så du ikke klemmer noen ledninger når du trekker til skruene.



LS9.9E
LS12.9E

LS7.9E MONTERING TRINN 7

LS7.9E VISES HER



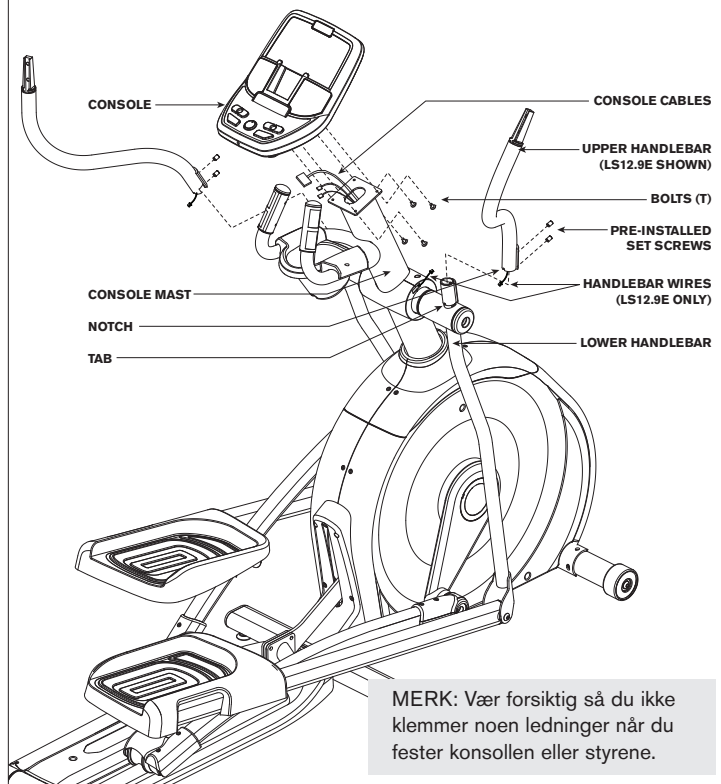
DELEPOSE 7 INNHOLD:



- * Dette trinnet gjelder kun for LS7.9E.
 - * Modellene LS9.9E, LS12.9E går til neste side.
 - A Åpne **DELEPOSE 7**.
 - B Skyv **TOPPDEKSELET** og **TOPPDEKSELET TIL BAKRE LOKK** inn på **KONSOLLSTANGEN**, og fest på plass.
 - C Sett **FOTEN TIL KONSOLLSTANGEN** inn på **TOPPDEKSELET** og fest på plass.
 - D Skyv **FLASKEHOLDEREN** inn på **KONSOLLSTANGEN** og fest med 2 **SKRUER (S)**
- MERK:** Vær forsiktig så du ikke klemmer noen ledninger når du trekker til skruene.

MONTERING TRINN 8

LS12.9E VISES HER



DELEPOSE 8 INNHOLD:



- A Åpne **DELEPOSE 8**.
- B Fest **KONSOLLKABLENE** til **KONSOLLEN**.
- C Skyv **KONSOLLKABLENE** forsiktig inn i **KONSOLLSTANGEN** før du fester **KONSOLLEN**. Fest **KONSOLLEN** til **KONSOLLSTANGEN** med 4 **BOLTER (T)**.
- D Skyv de **ØVRE STYRENE** inn på **DE NEDRE STYRENE**, rett inn **HAKEN** mot **TAPPEN** og forviss deg om at styrene er ført helt sammen. Fest de **ØVRE STYRENE** til de **NEDRE STYRENE** med **FORHÅNDSMONTERTE SETTSKRUER**.
- E KUN LS12.9E: Koble **STYRELEDNINGENE** fra **ØVRE STYRE** til ledningene fra **KONSOLLSTANGEN**.
- F Gjenta trinn D–E på den andre siden.

MONTERING AV LS7.9E, LS9.9E FULLFØRT!



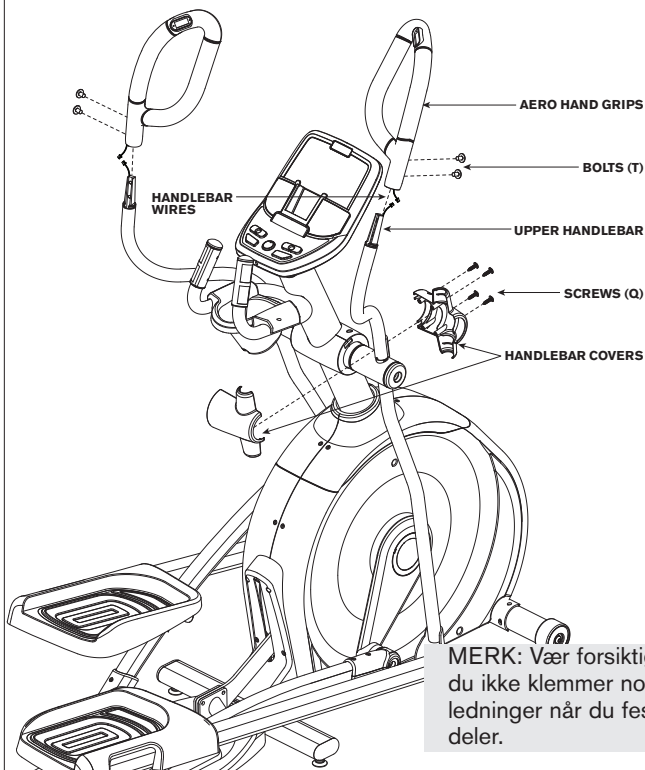
ALLE
MODELLER

LS12.9E MONTERING TRINN 9



LS9.9E
LS12.9E

KUN LS12.9E



DELEPOSE 9 INNHOLD:



BOLT (T)
15 mm
Qty: 4



SCREW (Q)
15 mm
Qty: 8

* Dette trinnet gjelder kun for LS12.9E.

- A Åpne **DELEPOSE 9**.
- B Koble **STYRELEDNINGENE** fra høyre **AERO-HÅNDGREP** til ledningene fra **ØVRE STYRE**. Fest **AERO-HÅNDGREPET** til **ØVRE STYRE** med 2 **BOLTER (T)**.

MERK: Vær forsiktig så du ikke klemmer noen ledninger.

- C Gjenta dette på den andre siden.
- D Trykk høyre **STYREDEKSLER** over styrene, og fest dem med 4 **SKRUER (Q)**.
- E Gjenta dette på den andre siden.

MONTERING AV LS12.9E FULLFØRT!

BRUK AV ELLIPSEMASKINEN

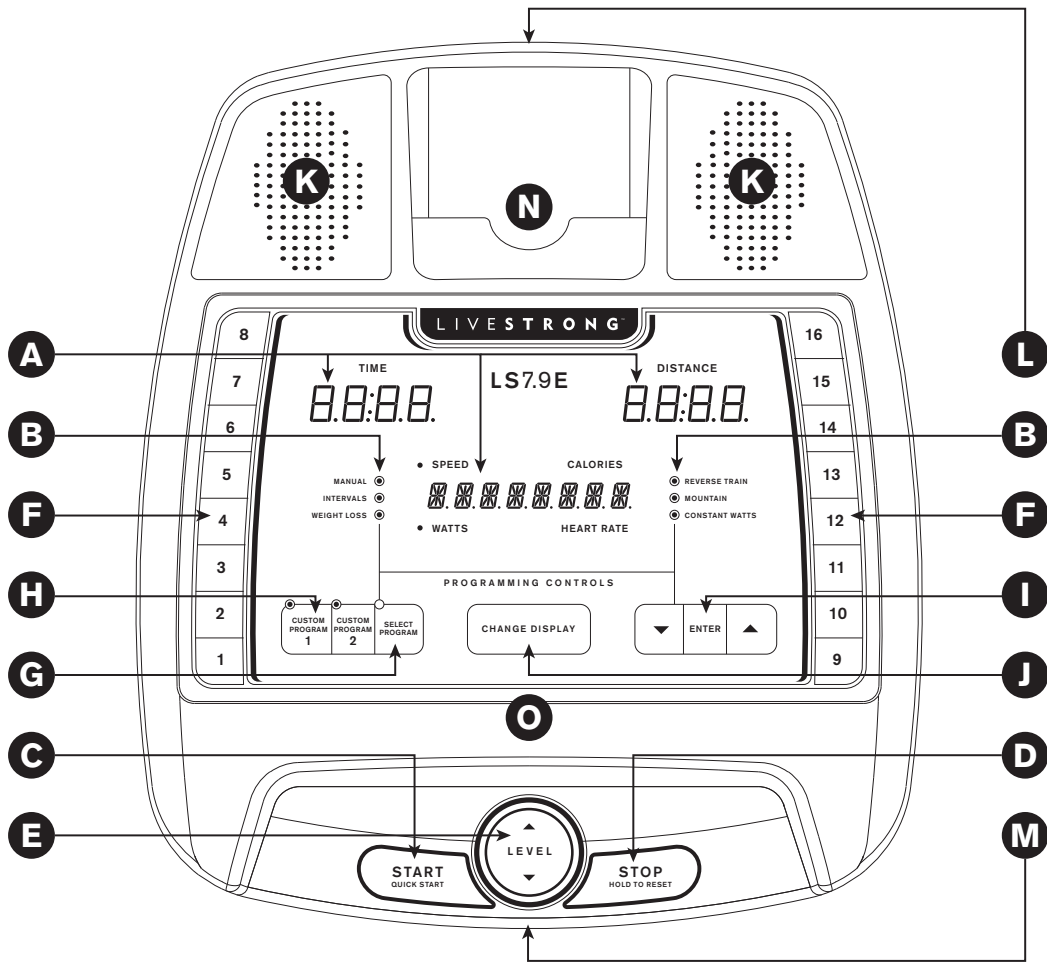


Denne delen forklarer hvordan du bruker ellipsemaskinens konsoll og programmeringsfunksjon. Avsnittet GRUNNLEGGENDE BRUK i VEILEDNING FOR ELLIPSEMASKIN har instruksjoner for følgende:

- **PLASSERING AV ELLIPSEMASKINEN**
- **STRØM-/JORDINGSINSTRUKSJONER**
- **FOTPLASSERING**
- **FLYTTE ELLIPSEMASKINEN**
- **NIVÅREGULERE ELLIPSEMASKINEN**
- **STRØM/MANUELL BRUK AV HELLING**
- **BRUKE PULS-FUNKSJONEN**



LS7.9E



LS7.9E BRUK AV KONSOLLEN

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

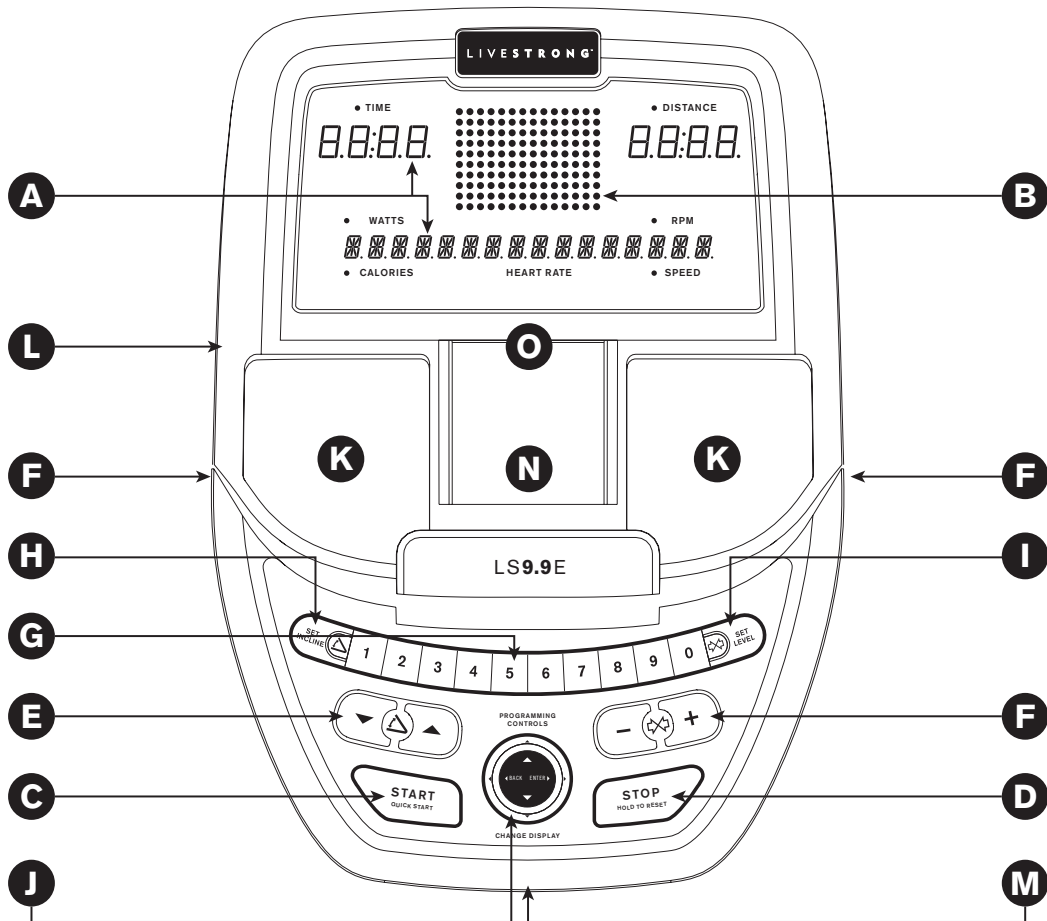
- A) **LED-DISPLAYVINDUER:** Tid, distanse, hastighet, kalorier, watt og puls. Motstands nivået vises når nivået endres.
- B) **LED-INDIKATORER FOR PROGRAM:** Viser hvilket program som er valgt.
- C) **START:** Trykk for å begynne å trene eller fortsette etter pause.
- D) **STOPP:** Trykk for å midlertidig stoppe eller avslutte treningsøkten. Hold inne i 3 sekunder for å nullstille konsollen.
- E) **NIVÅ ▲ / ▼ :** Brukes til å justere motstands nivået.
- F) **HURTIGTASTER:** Brukes til å nå ønsket motstands nivå raskere.
- G) **VELG PROGRAM:** Trykk for å velge ønsket program.
- H) **CUSTOM 1 & 2:** Trykk for å velge egendefinert program 1 eller 2. LED-lampen vil lyse.
- I) **ENTER & ▲ / ▼ :** Brukes til å bekrefte og justere programinnstillinger.
- J) **ENDRE DISPLAY:** Trykk for å endre visning av tilbakemeldinger under treningsøkten.
- K) **HØYTTALERE:** Musikken spilles gjennom høyttalere når du har koblet CD-/MP3 -spilleren til konsollen.
- L) **LYDINNGANG:** Koble CD-/MP3 -spilleren til konsollen med den medfølgende lydadapterkabelen.
- M) **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.
- N) **LOMME TIL MP3-SPILLER:** Brukes til å oppbevare MP3 -spilleren.
- O) **LESESTATIV:** Holder lesestoff.

* Brukerens maksimale kroppsvekt = 135 kg / 300 lbs





LS9.9E



LS9.9E BRUK AV KONSOLLEN

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

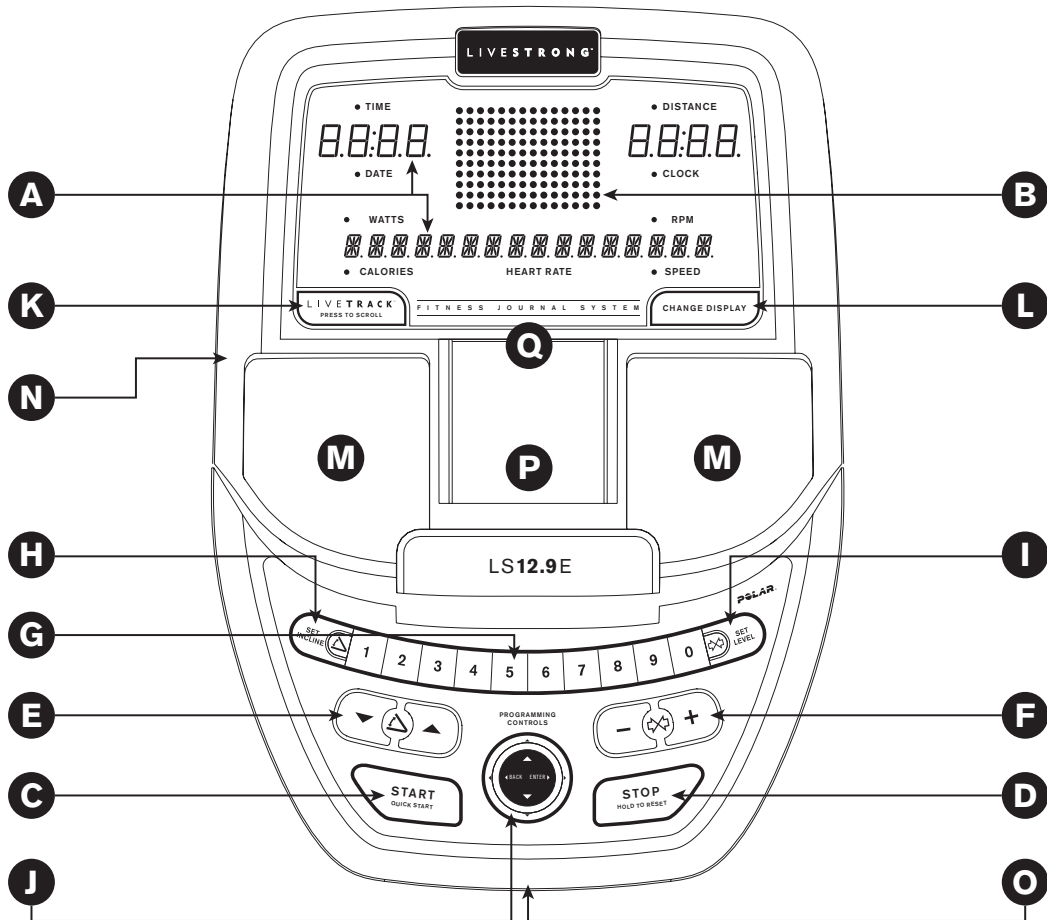
- A) **LED-DISPLAYVINDUER:** Tid, distanse, watt, RPM, kalorier, puls og hastighet. Hellings- og motstandsnivåer vises når nivåene endres.
- B) **LED PUNKTMATRISEVINDU:** Viser treningsprofilen.
- C) **START:** Trykk for å begynne å trene eller fortsette etter pause.
- D) **STOPP:** Trykk for å midlertidig stoppe eller avslutte treningsøkten. Hold inne i 3 sekunder for å nullstille konsollen.
- E) **HELLING ▲ / ▼ :** Brukes til å justere hellingsnivået.
- F) **MOTSTAND + / - :** Brukes til å justere motstandsnivået.
- G) **HURTIGTASTER:** Brukes til å nå ønsket hellings- eller motstandsnivå raskere. Trykk på hurtigtastnummeret og ANGI HELLINGS- eller MOTSTANDSNIVÅ.
- H) **ANGI HELLING:** Trykk for å angi helling når du har trykket på et HURTIGTASTNUMMER . (0%–100%, trinn på 5%)
- I) **ANGI MOTSTAND:** Trykk for å angi motstandsnivå når du har trykket på et HURTIGTASTNUMMER . (20 nivåer, trinn på 1)
- J) **PROGRAMMERINGSKNAPP:** Brukes til å velge program, nivå og tid, samt andre alternativer. Trykk for å endre visning av tilbakemeldinger under treningen. **ENTER** brukes til å bekrefte et valg. **TILBAKE** brukes til å gå tilbake i programoppsettet.
- K) **HØYTTALERE:** Musikken spilles gjennom høyttalere når du har koblet CD-/MP3 -spilleren til konsollen.
- L) **LYDINNGANG:** Koble CD-/MP3-spilleren til konsollen med den medfølgende lydadapterkabelen.
- M) **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.
- N) **LOMME TIL MP3-SPILLER:** Brukes til å oppbevare MP3-spilleren.
- O) **LESESTATIV:** Holder lesestoff.

* Brukerens maksimale kroppsvekt = 147 kg / 325 lbs





LS12.9E



LS12.9E BRUK AV KONSOLLEN

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

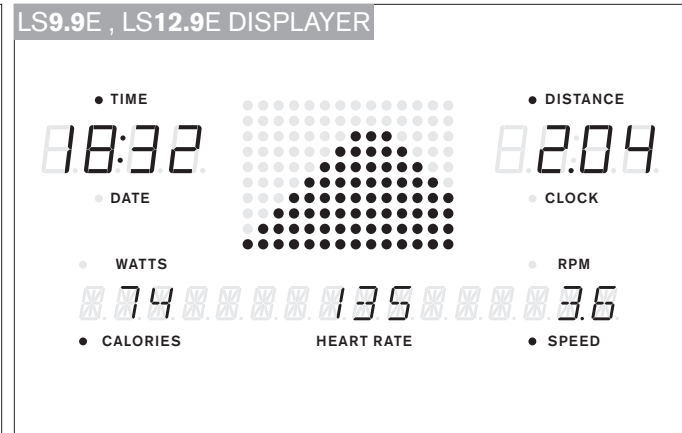
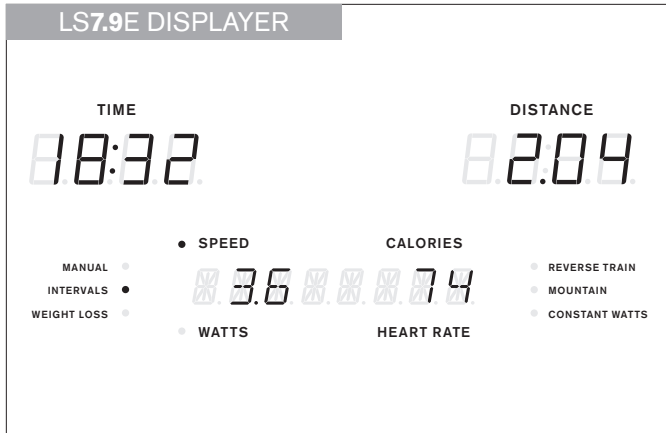
- A) **LED-DISPLAYVINDUER:** Tid, distanse, watt, RPM, kalorier, puls og hastighet. Hellings- og motstands nivåer vises når nivåene endres.
- B) **LED PUNKTMATRISEVINDU:** Viser treningsprofilen.
- C) **START:** Trykk for å begynne å trene eller fortsette etter pause.
- D) **STOPP:** Trykk for å midlertidig stoppe eller avslutte treningsøkten. Hold inne i 3 sekunder for å nullstille konsollen.
- E) **HELLING ▲ / ▼ :** Brukes til å justere hellingsnivået.
- F) **MOTSTAND + / - :** Brukes til å justere motstands nivået.
- G) **HURTIGTASTER:** Brukes til å nå ønsket hellings- eller motstands nivå raskere. Trykk på hurtigtastnummeret og ANGI HELLINGS- eller MOTSTANDSNIVÅ.
- H) **ANGI HELLING:** Trykk for å angi helling når du har trykket på et HURTIGTASTNUMMER. (0%–100%, trinn på 5%)
- I) **ANGI MOTSTAND:** Trykk for å angi motstands nivå når du har trykket på et HURTIGTASTNUMMER. (20 nivåer, trinn på 1)
- J) **PROGRAMMERINGSKNAPP:** Brukes til å velge program, nivå og tid, samt andre alternativer. Trykk for å endre visning av tilbakemeldinger under treningen. **ENTER** brukes til å bekrefte et valg. **TILBAKE** brukes til å gå tilbake i programoppsettet.
- K) **LIVETRACK™-KNAPP:** Trykk for å aktivere/deaktivere LIVETRACK™ Fitness Journal System.
- L) **ENDRE DISPLAY:** Trykk for å endre visning av tilbakemeldinger under treningsøkten.
- M) **HØYTTALERE:** Musikken spilles gjennom høyttalere når du har koblet CD-/MP3-spiller til konsollen.
- N) **LYDINNGANG:** Koble CD-/MP3-spilleren til konsollen med den medfølgende lydadapterkabelen.
- O) **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.
- P) **LOMME TIL MP3-SPILLER:** Brukes til å oppbevare MP3-spilleren.
- Q) **LESESTATIV:** Holder lesestoff.

* Brukerens maksimale kroppsvekt = 160 kg / 350 lbs





ALLE
MODELLER



VISNINGSVINDUER

- **TID:** Viser som minutter : sekunder. Se gjenværende tid eller medgått tid i treningen.
- **DISTANSE:** Viser som miles. Angir tilbakelagt distanse eller gjenværende distanse under treningen.
- **HASTIGHET:** Viser som MPH. Angi hvor raskt fotplatene beveger seg.
- **KALORIER:** Antall kalorier som er forbrent eller som det gjenstår å forbrenne under treningen.
- **PULS:** Viser som BPM (slag per minutt). Brukes til å overvåke pulsen (viser når det er kontakt med begge pulsgrepene).
- **NIVÅ:** Viser nåværende motstandsnivå. Vil vises i det alfanumeriske vinduet.
- **HELLING (KUN LS9.9E, LS12.9E):** Viser som prosentall. Angir hellingsnivået til effektrampen. Vil vises i det alfanumeriske vinduet.
- **WATT:** Viser nåværende utgangseffekt for bruker.
- **RPM:** Viser nåværende antall omdreininger per minutt.
- **DATO/KLOKKE:** Kun LS12.9E.

LS7.9E KOMME I GANG

- 1) Kontroller at det ikke er noen gjenstander i nærheten som vil hindre bevegelsen til ellipsemaskinen.
- 2) Plugg inn strømkabelen, og slå PÅ ellipsemaskinen. (Bryteren er plassert nederst på forsiden av ellipsemaskinen.)
- 3) Du har følgende alternativer for å begynne treningen:

A) HURTIGSTART

Bare trykk på START for å begynne å trene. Tiden vil telle opp fra 0:00, motstandsnivået vil være på nivå 1 som standard.

B) VELG ET PROGRAM

- 1) Velg et program med VELG PROGRAM -tasten. Trykk på ENTER for å bekrefte.
- 2) Juster tiden med tastene ▲ / ▼ .
- 3) Trykk på START eller ENTER for å starte treningsøkten.

NULLSTILLE VALG/KONSOLLEN

Hold STOPP-tasten inne i 3 sekunder.

AVSLUTTE TRENINGSØKTEN

Når du er ferdig med treningen, vil skjermen blinke "FINISHED" og pipe. Informasjonen om treningen vises på konsollen i 30–45 sekunder før den nullstilles.



LS9.9E KOMME I GANG

- 1) Kontroller at det ikke er noen gjenstander i nærheten som vil hindre bevegelsen til ellipsemaskinen.
- 2) Plugg inn strømkabelen, og slå PÅ ellipsemaskinen. (Bryteren er plassert nederst på forsiden av ellipsemaskinen.)
- 3) Du har følgende alternativer for å begynne treningen:

A) HURTIGSTART

Bare trykk på START for å begynne å trene. Tiden vil telle opp fra 0:00. Motstands nivået vil være på nivå 1 som standard. Helling vil være 0% som standard.

B) VELG ET PROGRAM

- 1) Velg et program med ▲ / ▼ og trykk på ENTER på PROGRAMMERINGSKNAPPEN.
- 2) Velg et nivå med ▲ / ▼ og trykk på ENTER.
- 3) Angi tid med ▲ / ▼ og trykk på ENTER.
- 4) Trykk på START eller ENTER for å starte programmet. MERK: Hvis du trykker på START før du trykker på ENTER, vil programmet begynne å telle opp fra 0:00 for programmene Manuelt (P1) og Konstant watt (P4), og telle ned fra 30:00 for alle andre programmer. Nivået er 1 som standard.



Programmeringsknapp

NULLSTILLE VALG/KONSOLLEN

Hold STOPP -tasten inne i 3 sekunder.

AVSLUTTE TRENINGSØKTEN

Når du er ferdig med treningen, vil skjermen blinke "FINISHED" og pipe. Informasjonen om treningen vises på konsollen i 30–45 sekunder før den nullstilles.



LS9.9E

LS12.9E KOMME I GANG

- 1) Kontroller at det ikke er noen gjenstander i nærheten som vil hindre bevegelsen til ellipsemaskinen.
- 2) Plugg inn strømkabelen, og slå PÅ ellipsemaskinen. (Bryteren er plassert nederst på forsiden av ellipsemaskinen.)
- 3) Du har følgende alternativer for å begynne treningen:

A) HURTIGSTART

Bare trykk på START for å begynne å trene. Tiden vil telle opp fra 0:00. Motstandsnivået vil være på nivå 1 som standard. Helling vil være 0% som standard.

B) VELG EN BRUKER

Bruk PROGRAMMERINGSKNAPPEN til å velge BRUKER 1, BRUKER 2 eller GJEST og trykk på ENTER.

C) VELG ET PROGRAM

- 1) Velg et program med ▲ / ▼, og trykk på ENTER på PROGRAMMERINGSKNAPPEN.
- 2) Velg et nivå med ▲ / ▼, og trykk på ENTER.
- 3) Angi tid med ▲ / ▼, og trykk på ENTER.
- 4) Trykk på START eller ENTER for å starte programmet. MERK: Hvis du trykker på START før du trykker på ENTER, vil programmet begynne å telle opp fra 0:00 for programmene Manuelt (P1) og Konstant watt (P4), og telle ned fra 30:00 for alle andre programmer. Nivået er 1 som standard.

NULLSTILLE VALG/KONSOLLEN

Hold STOPP inne i 3 sekunder.

AVSLUTTE TRENINGSSØKTEN


Når du er ferdig med treningen, vil skjermen blinke "FINISHED" og pipe. Informasjonen om treningen vises på konsollen i 30–45 sekunder før den nullstilles.



Programmeringsknapp



LS7.9E PROGRAMINFORMASJON

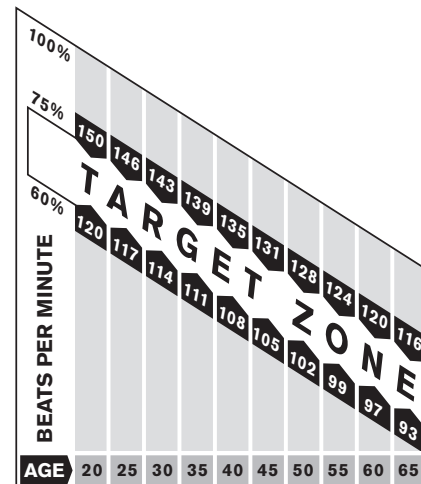
- 
- 1) **MANUELL:** Lar deg foreta manuelle motstandsendringer med en gang. Tidsbasert mål.
- 2) **INTERVALLER:** Gå eller løp med en rekke vekslende motstands nivåer. Tidsbaserte mål med 16 vanskelighetsgrader å velge mellom.
- 3) **VEKTTAP:** Utfordringer med ulike kombinasjoner av bakker og daler (motstand). Tidsbasert mål med 12 vanskelighetsgrader å velge mellom.
- 4) **REVERSTRENING:** Program forteller deg at du skal gå fremover (F) og bakover (R) og byr på en spennende og utfordrende treningsøkt (motstands nivåer). Tidsbasert mål med 14 vanskelighetsgrader å velge mellom.
- 5) **FJELL:** Simulerer fjellbestigning ved å øke og redusere hellingen. Tidsbasert mål med 15 vanskelighetsgrader å velge mellom.
- 6) KONSTANT WATT:**
- 1) Velg Konstant watt-programmet med ▲ / ▼ og trykk på ENTER på PROGRAMMERINGSKNAPPEN.
 - 2) Angi tid med ▲ / ▼ og trykk på ENTER.
 - 3) Velg ønsket watt med ▲ / ▼ og trykk på ENTER.
 - 4) Trykk på START eller ENTER for å starte programmet.
- 7-8) CUSTOM 1 & 2:**
- 5) Trykk på CUSTOM-PROGRAM 1 eller 2 for å velge et egendefinert program. Trykk på ENTER for å bekrefte.
 - 6) Bruk tastene ▲ / ▼ til å velge tid. Trykk på ENTER for å bekrefte.
 - 7) Angi hver motstandsprofil ved å bruke tastene ▲ / ▼ og trykk på ENTER. Gjenta for alle 15 motstandsprofiler.
 - 8) Trykk på START eller ENTER for å begynne.

LS9.9E, LS12.9E PROGRAMINFORMASJON

- 1) MANUELL:** Lar deg foreta manuelle motstandsendringer med en gang. Tidsbasert mål.
- 2) INTERVALLER:** Gå eller løp med en rekke vekslende motstandsnivåer. Tidsbaserte mål med 10 vanskelighetsgrader å velge mellom.
- 3) VEKTAP:** Utfordringer med ulike kombinasjoner av bakker og daler (motstand). Tidsbasert mål med 12 vanskelighetsgrader å velge mellom.
- 4) KONSTANT WATT:**
 - Velg Konstant watt-programmet med ▲ / ▼ og trykk på ENTER på PROGRAMMERINGSKNAPPEN.
 - Angi tid med ▲ / ▼ og trykk på ENTER.
 - Velg ønsket watt med ▲ / ▼ og trykk på ENTER.
 - Trykk på START eller ENTER for å starte programmet.
- 5) KUN LS9.9E: VILKÅRLIG:** Gi enda mer treningsvariasjon ved å blande motstandsintervallene (motstandsnivåene). Tidsbasert mål med 7 vanskelighetsgrader å velge mellom.

5) KUN LS12.9E: THR ZONE:

- Velg THR Zone-program med ▲ / ▼ og trykk på ENTER på PROGRAMMERINGSKNAPPEN.
- Velg tid med ▲ / ▼ og trykk på ENTER.
- Pulsvinduet vil blinke og vise målpulsen på 80 slag i minuttet.
- Velg målpulsen ut fra skjemaet ovenfor ved å bruke ▲ / ▼ og trykk på START. Målpulsen velges i multipler på 5 slag.



I dette programmet viser det store LED-punktmatrisevinduet pulsen under treningsøkten. Den midterste raden representerer pulsen (THR) og de andre radene tilsvarende +/-2 pulsslager. Hvis du trener under THR, vil LED-lampene under den midterste raden lyse. Hvis du er over, vil LED-lampene over den midterste raden lyse. Den nåværende pulsen er representert med den blinkende søylen, og vinduet oppdateres hvert 5. sekund.

MERKNADER: Det er en 4-minutters oppvarming innebygget i dette programmet på motstandsnivå 1. Etter 4 minutter vil motstanden automatisk justere seg for å få pulsen din innenfor 5 slag av målnummeret du valgte tidligere i programmet. Hvis det ikke registreres noen puls, vil ikke enheten endre motstandsnivå opp eller ned. Hvis pulsen er 25 slag over målsone, vil programmet slå seg av.



LS9.9E, LS12.9E PROGRAMINFORMASJON

6) REVERSTRENING: Program forteller deg at du skal gå fremover (F) og bakover (R) og byr på en spennende og utfordrende treningsøkt (motstands nivåer). Tidsbasert mål med 14 vanskelighetsgrader å velge mellom.

7-8) HELLING 1 & 2: Tar styrken og utholdenheten din til et nytt treningsnivå med intense kombinasjoner av motstand og helling. Tidsbasert mål med 10 vanskelighetsgrader å velge mellom. **MERK:** Alle nivåer er oppført som et prosenttall av totalt nivå.

9-10) CUSTOM 1 & 2:

- 7) Velg CUSTOM 1 eller 2 med ▲ / ▼ og trykk på ENTER på PROGRAMMERINGSKNAPPEN.
- 8) Bruk tastene ▲ / ▼ til å velge tid. Trykk på ENTER for å bekrefte.
- 9) Angi hver motstands-/hellingsprofil med ▲ / ▼ og trykk på ENTER. Gjenta for alle 15 motstands-/hellingsprofiler. **MERK:** Du kan gå tilbake til forrige segment ved å trykke på TILBAKE på PROGRAMMERINGSKNAPPEN.
- 10) Trykk på START for å begynne.



LS9.9E
LS12.9E

LIVETRACK™ FITNESS JOURNAL SYSTEM (KUN LS12.9E)

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

LIVETRACK™ er et innovativt, nytt program som er integrert i konsollen på ellipsemaskinen og som lar deg følge med på treningsmålene over tid uten at du trenger journaler eller treningsdagbøker av papir. LIVETRACK™ gjør at du enkelt kan sammenligne nåværende treningsøkt med personlige rekorder eller dine fem siste treningsøkter. 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 økter, avstand og kalorier kan du se hvor langt du har kommet. Les videre for å se hvordan LIVETRACK™ kan bidra til å motivere deg til å forbedre egne prestasjoner.

OPPSETT

For å aktivere LIVETRACK™ Fitness Journal System MÅ man velge en bruker før programmet begynner. Når du skal velge BRUKER 1 eller 2, bruker du PROGRAMMERINGSKNAPPEN og trykker på ENTER for å bekrefte. Alle akkumulerte data gjelder for den valgte brukeren.

MERK: Hvis det ikke er valgt noen bruker og klokke og dato ikke er stilt inn, spores ingen data.

TILBAKESTILL

Tilbakestill all registrert informasjon for BRUKER 1 eller BRUKER 2 ved å velge brukeren og deretter holde inne knappen LIVETRACK™ i 10 sekunder. MERK: Dette trinnet er permanent og sletter ALLE tidligere lagrede data for den valgte brukeren.



LIVETRACK™ FITNESS JOURNAL SYSTEM (KUN LS12.9E)

LAGREDE DATA

Når LIVETRACK™ er aktivert, kan du bla gjennom lagrede data i flere formater ved å trykke på knappen 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) **GJELDENE TRENINGSSØKT:** Konsollen settes automatisk til gjeldende treningsøkt og viser fremgangen i sanntid.
- 2) **GJENNOMSNIITT TRENING:** Med dette alternativet kan du se de lagrede dataene for de siste 30 treningsøktene. Følgende informasjon vises i hvert visningsvindu:
 - Tid – gjennomsnittlig treningstid
 - Kalorier – gjennomsnittlig kalorier forbrent
 - Watt – gjennomsnittlig treningseffekt
 - Distanse – gjennomsnittlig treningsdistanse
 - Hastighet – gjennomsnittlig treningshastighet
 - RPM – gjennomsnittlig o/min for treningsøkt
- 3) **SISTE TRENINGSSØKT:** Med dette alternativet kan du se de lagrede dataene fra den siste treningsøkten. Gjeldende treningsøkt blir den siste treningsøkten når programmet er fullført eller konsollen er tilbakestilt. Følgende informasjon vises i hvert visningsvindu:
 - Tid – total tid for siste treningsøkt
 - Kalorier – totalt kalorier forbrent i siste treningsøkt
 - Watt – gjennomsnittlig treningseffekt i siste treningsøkt
 - Distanse – total distanse i siste treningsøkt
 - Hastighet – gjennomsnittlig hastighet i siste treningsøkt
 - RPM – gjennomsnittlig o/min i siste treningsøkt
- 4) **UKENTLIG MÅL:** Viser det ukentlige målet du anga. "VENSTRE": Indikerer tiden eller distansen du må fullføre for å oppnå det ukentlige målet. TID eller DISTANSE: Det totale tids- eller distansemålet du valgte og tiden eller distansen du har igjen å fullføre for å oppnå det ukentlige målet.
 - "MÅLET" og "GJENSTÅENDE" vil vises vekselvis hvert 3. sekund.
 - Meldingen "GOAL DONE" vises når målet er oppnådd.
 - Hvis datoen og klokken ikke er stilt inn og/eller et ukentlig mål ikke er satt, vil ukemålet vise 0-tall.
 - Gjennstående tid eller avstand for ukemålet tilbakestilles ved slutten av hver uke.





- 5) **SUM UKE:** Se lagrede data fra forrige søndag til i dag.
MERK: Disse dataene er basert på en uke frem til dags dato, ikke på de siste sju dagene. Hvis du f.eks. ikke har brukt maskinen siden søndag, vil konsollen vise nuller. Følgende informasjon vises i hvert visningsvindu:
- Tid – total tid for treningsøkt
 - Kalorier – gjennomsnittlig kalorier forbrent
 - Watt – gjennomsnittlig ukentlig treningseffekt
 - Distanse – total distanse for treningsøkt
 - Hastighet – gjennomsnittlig hastighet under ukentlig treningsøkt
 - RPM – gjennomsnittlig o/min for ukentlig treningsøkt
- MERK: Hvis dato og klokke ikke er angitt, vil ukentlig sum gå til siste treningsdata som standard.
- 6) **LAGRET TOTALT:** Med dette alternativet kan du vise data lagret totalt. Følgende informasjon vises i hvert visningsvindu:
- Tid – total lagret tid.
- MERK: Hvis tid er større enn 59:59, vil ikke tiden lenger vises i minutter men kun i timer.
- Kalorier – gjennomsnittlig kalorier forbrent
 - Watt – gjennomsnittlig treningseffekt
 - Distanse – total lagret distanse
 - Hastighet – gjennomsnittlig hastighet
 - RPM – gjennomsnittlig o/min

OPPSETT UKENTLIG MÅL

- 7) Velg BRUKER 1 eller BRUKER 2.
- 8) Trykk på LIVETRACK™ og bla til WEEKLY GOAL.
- 9) Du går til oppsettmodus ved å trykke på ENTER. Bruk tastene +/- for å stille inn et TIDSMÅL (la tiden stå på 00:00 hvis du vil angi et DISTANSEMÅL).
- 10) Trykk på ENTER igjen, og bruk tastene +/- til å angi et DISTANSEMÅL. Hvis distansen endres fra 0.00, vil distansen være målet. Du kan bare stille inn mål for tid eller distanse, ikke begge deler.
- 11) Trykk på ENTER igjen for å bekrefte oppsett av ukentlig mål.
- 12) Trykk på LIVETRACK™ til du kommer tilbake til programoppsett.



BRUKE CD-/MP3-SPILLEREN



- 1) Koble den medfølgende LYDADAPTERKABELEN til LYDINNGANGEN øverst på konsollen og hodetelefonkontakten på CD-/MP3 -spilleren.
- 2) Bruk knappene på CD-/MP3 -spilleren til å justere sanginnstillingene.
- 3) Fjern LYDADAPTERKABELEN når den ikke er i bruk.



- 4) Hvis du ikke vil bruke HØYTTALERNE, kan du koble hodetelefonene til LYDUTGANGEN nederst på konsollen.

L I V E S T R O N G TM

LS7.9E, LS9.9E, LS12.9E Owner's Manual 082509 Rev. 1.3 © 2009 Live Strong