

L I V E S T R O N G[®]



LS8.0T

BRUKSANVISNING FÖR LÖPBAND



Läs igenom LÖPBANDSGUIDEN innan du använder den här BRUKSANVISNINGEN.

SVENSKA

INLEDNING

Grattis och tack för att du har valt detta LIVESTRONG®-löpband!

Genom försäljningen av den här produkten går minst 4 miljoner dollar till Lance Armstrong Foundation och kampen mot cancer.

Oavsett om ditt mål är att vinna lopp eller att helt enkelt skaffa en bättre och hälsosammare livsstil kan ett LIVESTRONG®-löpband hjälpa dig. Det ger gymkänsla till din hemmaträning och har de ergonomiska och innovativa funktioner du behöver för att snabbt bli starkare och sundare. Eftersom vi anser att träningsutrustning bör konstrueras inifrån och ut använder vi endast komponenter av högsta kvalitet. Denna kvalitet backar vi upp med ett av de mest heltäckande garantipaketerna på marknaden.

Vi vet att du vill ha träningsutrustning med största möjliga komfort, högsta möjliga tillförlitlighet och bästa möjliga kvalitet. LIVESTRONG® – löpband som ger resultat.

LIVESTRONG® är ett registrerat varumärke tillhörande Lance Armstrong Foundation.

Lance Armstrong Foundation arbetar för de över 25 miljoner människor världen över som för närvarande lever med cancer. Det kan – och bör – finnas ett liv efter cancer för fler av dessa. Stiftelsen stöder de drabbade redan från diagnostillfället så att de får de resurser och det stöd de behöver för att bekämpa cancer öga mot öga. Den hittar innovativa sätt att öka medvetenheten, finansiera forskning och tvätta bort det cancerstigma många överlevare tvingas leva med. Stiftelsen sammanför människor och grupp för att skapa samhällsförändringar och driver på nationella och globala ledare att bidra i kampen mot denna sjukdom. Alla kan hjälpa till i kampen mot cancer. Läs mer på LIVESTRONG.org.

VIKTIGA SÄKERHETSANMÄRKNINGA

SPARA DESSA INSTRUKTIONER

Läs igenom LÖPBANDSGUIDEN innan du använder den här BRUKSANVISNINGEN. Vid användning av elektriska produkter ska de grundläggande säkerhetsföreskrifterna alltid beaktas, inklusive följande: Läs igenom alla instruktioner innan du använder löpbandet. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder löpbandet har informerats om alla varningar och säkerhetsföreskrifter. Kontakta din lokala återförsäljare om du har frågor efter att du har läst igenom den här bruksanvisningen.



FARA

FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR ELEKTRISKA STÖTAR:

Dra ut löpbandets nätsladd ur vägguttaget omedelbart efter varje användningstillfälle, före rengöring och underhåll samt innan delar monteras eller demonteras.

VARNING

FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR BRÄNNSKADOR, BRAND, ELEKTRISKA STÖTAR OCH PERSONSKADOR:

- Använd inte löpbandet förrän du har fäst säkerhetsklämman i kläderna.
- Om du upplever smärta, inklusive men inte begränsat till bröstsmärtor, illamående, yrsel eller andnöd, bör du omedelbart avbryta träningspasset och rådfråga en läkare innan du fortsätter.
- Håll alltid ett tempo som du känner dig bekväm med.
- Använd inte kläder som kan fastna i löpbandets rörliga delar.
- Använd alltid tränings skor när du använder utrustningen.
- Hoppa inte på löpbandet.
- Endast en person får stå på löpbandet när det är igång.
- Löpbandet får inte användas av personer som väger mer än den tillåtna maxvikten. Vid överträdelse upphävs garantin.
- När du sänker löpdäcket ska du vänta tills de bakre stödbenen står stadigt på golvet innan du stiger upp på det.
- Bryt strömförsörjningen innan utrustningen servas eller flyttas. Rengör löpbandet genom att torka av ytorna med såpa och en fuktig trasa. Använd inte lösningsmedel. (Se UNDERHÅLL)
- Löpbandet får inte lämnas utan uppsikt när det är anslutet till eluttaget. Koppla bort det från vägguttaget när det inte används eller innan delar monteras eller demonteras.
- Lagg inte en filt eller kudde på löpbandet under användning. Det kan leda till överhettning vilket kan resultera i brand, elektriska stötar eller personskador.
- Anslut träningsprodukten till ett korrekt jordat uttag.

VARNING

FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR BRÄNNSKADOR, BRAND, ELEKTRISKA STÖTAR OCH PERSONSKADOR:

- Husdjur och barn under 13 år får aldrig uppehålla sig närmare löpbandet än 3 meter.
- Barn under 13 år får inte använda löpbandet.
- Barn över 13 år och funktionshindrade personer bör endast använda löpbandet under överinseende av en vuxen.
- Löpbandet får endast användas såsom avsett enligt beskrivningen i löpbandsguiden och bruksanvisningen.
- Använd inga tillbehör som inte har rekommenderats av tillverkaren. Sådana tillbehör kan orsaka personskador.
- Använd inte löpbandet om dess kabel eller kontakt är skadad eller om det inte fungerar som det ska, om det har tagit emot stötar, är skadat eller har exponerats för vatten. Lämna in produkten till ett servicecenter för kontroll och reparation.
- Se till att nätsladden inte kommer i kontakt med varma ytor. Lyft inte utrustningen i nätsladden och använd inte sladden som handtag.
- Använd inte löpbandet om luftventilen är blockerad. Håll luftventilen ren och fri från ludd, hår och liknande.
- För inte in några föremål i någon öppning eftersom elektriska stötar kan uppstå.
- Använd inte löpbandet i utrymmen där aerosolprodukter (sprayer) eller syrgas används.
- Stäng av löpbandet genom att vrida alla reglage till av-läge och därefter dra ut kontakten ur uttaget.
- Använd inte löpbandet i utrymmen som inte är temperaturreglerade, till exempel verandor, poolutrymmen, badrum, carportar eller utomhus etc. Vid överträdelse kan garantin upphävas.
- Det här löpbandet är endast avsett för hemmabruk. Använd inte löpbandet i kommersiella syften, för uthyrning, på skolor eller i institutionsmiljöer. Vid överträdelse upphävs garantin.
- Ta inte bort konsolskydden om inte din återförsäljare instruerat dig att göra det. Servicearbeten får endast utföras av en auktoriserad servicetekniker

Löpbandet bör endast användas inomhus, i ett temperaturreglerat utrymme. Om löpbandet har exponerats för låga temperaturer eller hög luftfuktighet bör det värmas upp till rumstemperatur innan det används på nytt. Annars kan elektriska fel uppstå i förtid.



JORDNINGSANVISNINGAR

Produkten måste jordas. Vid ett eventuellt funktions- eller maskinfel på löpbandet utgör jordningen en ledande förbindelse för strömmen, vilket minskar risken för elektriska stötar. Produktens nätsladd är utrustad med jordledare och jordningskontakt. Kontakten ska anslutas till ett lämpligt uttag som är korrekt installerat och jordat i enlighet med tillämpliga lokala bestämmelser.

! FARA

Om jordledaren är felaktigt ansluten finns risk för elektriska stötar. Rådfråga en behörig elektriker eller servicetekniker om du är osäker på huruvida produkten är korrekt jordad. Modifiera inte kontakten som medföljer produkten. Om den inte passar i uttaget ska du låta en behörig elektriker installera ett korrekt uttag.

Produkten är avsedd för anslutning till 220 V nätspänning och har en jordad kontakt som ser ut som kontakten på bilden nedan. Se till att produkten ansluts till ett uttag med samma specifikationer som kontakten. En adapter får inte användas.

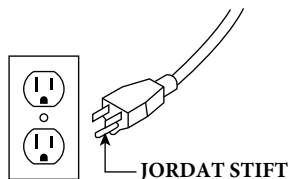
Produkten ska anslutas till en dedikerad krets. För att avgöra om kretsen är dedikerad stänger du av strömmen till den och kontrollerar om strömförsörjningen bryts till andra enheter. Om så sker måste dessa enheter flyttas till en annan krets. Obs! Det finns vanligtvis flera kontakter i en krets. Löpbandet ska anslutas till en krets med minst 15A.

! VARNING

Anslut träningsprodukten till ett korrekt jordat uttag.

Använd inte produkten om dess sladd eller kontakt är skadad, även om den fungerar som den ska. Använd inte produkten om den verkar skadad eller har exponerats för vatten. Kontakta närmaste Uppge återförsäljare för byte eller reparation.

JORDAT 3-STIFTS-UTTAG



JORDAT STIFT

MONTERING

! VARNING

Monteringen inbegriper flera steg som kräver särskild aktsamhet. Det är mycket viktigt att du följer monteringsanvisningarna och kontrollerar att alla delar är ordentligt åtdragna. Annars kan följden bli att vissa av löpbandets ramdelar inte sitter fast ordentligt, känns lösa eller ger upphov till irriterande ljud. För att skador inte ska uppstå på löpbandet måste monteringsanvisningarna följas och eventuella avhjälpande åtgärder vidtas.

Innan du går vidare, lokalisera löpbandets serienummer som anges på en vit streckkodsetikett bredvid strömbrytaren och nätsladden och skriv in det i rutan nedan.

SKRIV IN SERIENUMRET I RUTAN NEDAN:

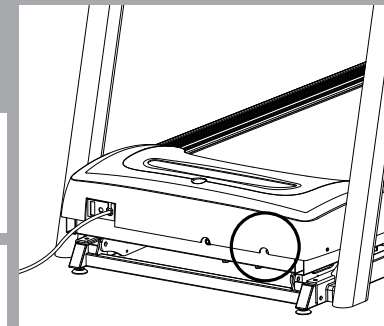
SERIENUMMER:

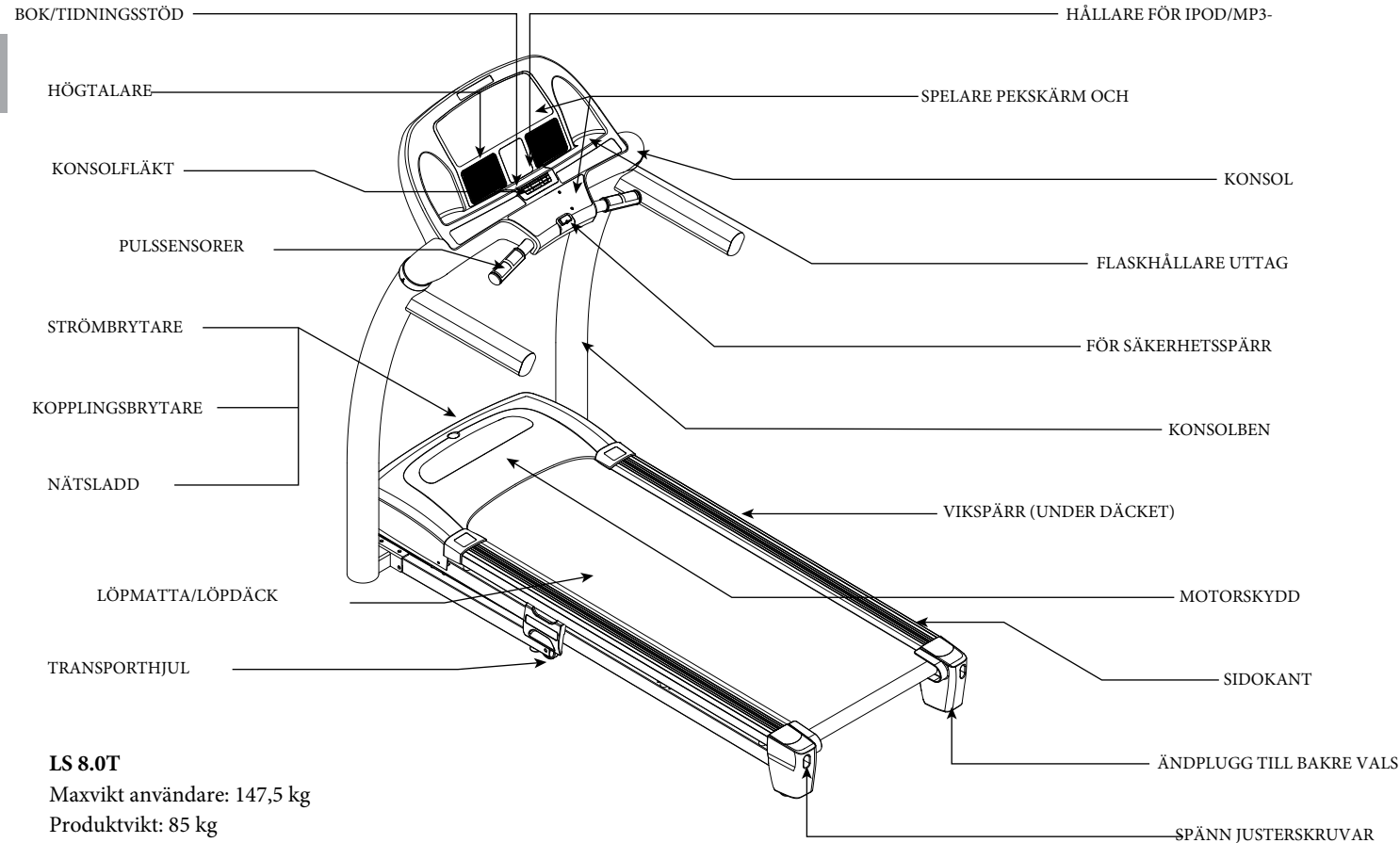
TM

MODELLBETECKNING: LIVESTRONG LS8.0T LÖPBAND

SERIENUMRET och MODELLBETECKNINGEN när du ringer kundtjänst.

SERIENUMRETS PLACERING





LS 8.0T

Maxvikt användare: 147,5 kg
 Produktvikt: 85 kg
 Yttermått: 178 x 91,5 x 152,5 cm

VERKTYG:

- 6 mm T-nyckel
- 5 mm L-nyckel

DELAR SOM INGÅR:

- 2 konsolben
- 2 konsolbenskydd
- 1 konsolenhet
- 3 komponentpåsar
- 1 säkerhetspärr
- 1 audiokabel
- 1 1 flaska silikonsmörjmedel (för 2 appliceringar)

BEHÖVER DU HJÄLP?

Om du undrar över något eller om delar saknas kontakta du din lokala återförsäljare. Kontaktuppgifter finns på baksidan av denna bruksanvisning.

FÖREMONTERING

UPPACKNING

Ställ kartongen med löpbandet på ett plant underlag. Lägg gärna ett golvskydd under utrustningen. Var **FÖRSIKTIG** när du hanterar och transporterar enheten. Öppna aldrig kartongen när den ligger på sidan. När fästremmarna har avlägsnats ska enheten inte lyftas eller flyttas om den inte är helt monterad och i upprätt, hopfällt läge med vikspärren ordentligt låst. Packa upp enheten på den plats där den ska användas. Löpbandet är utrustat med kraftiga stötdämpare som kan skjuta ut om de hanteras fel. Försök aldrig lyfta eller flytta löpbandet i någon del av ramen.

! VARNING

FÖRSÖK INTE LYFTA LÖPBANDET! Försök inte flytta eller lyfta löpbandet från emballaget förrän detta anges enligt monteringsanvisningarna. Du kan dock ta bort plastskyddet från konsolbenen.

! VARNING

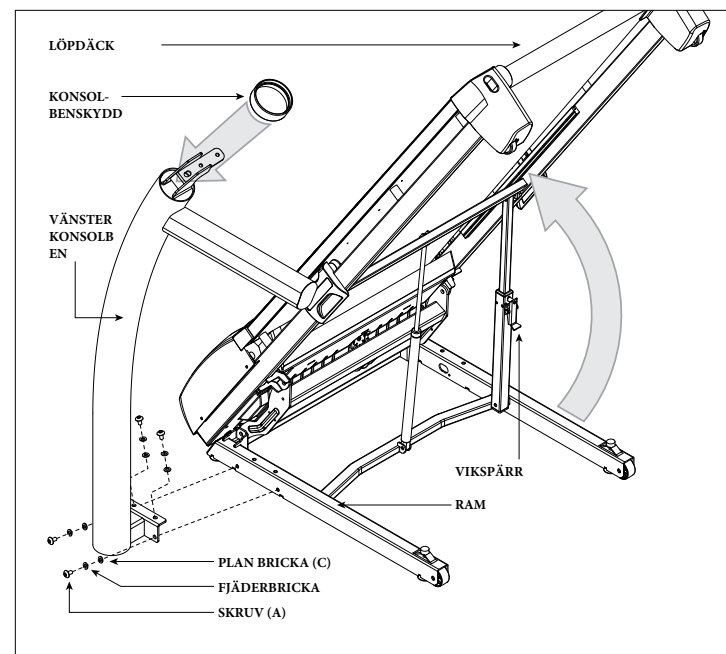
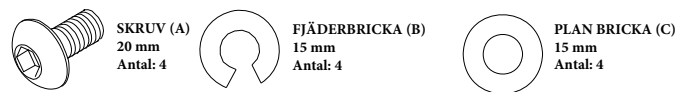
OM DESSA ANVISNINGAR INTE FÖLJS KAN SKADOR UPPSTÅ!

ANMÄRKNING: Vid varje monteringssteg ska **ALLA** muttrar och skruvar sitta på plats och vara delvis iskruvade innan **NÅGON** skruv dras åt helt.

ANMÄRKNING: Ett tunt fettlager kan underlätta monteringen av delarna. Vilket smörjmedel som helst, till exempel litiumbaserad cykelolja, kan användas.

MONTERING STEG 1

INNEHÅLL KOMPLEMENTPÅSE 1:



A Kapa de gula fästremmarna och lyft löpdäcket uppåt tills VIKSPÄRREN aktiveras. Avlägsna allt material under löpdäcket.

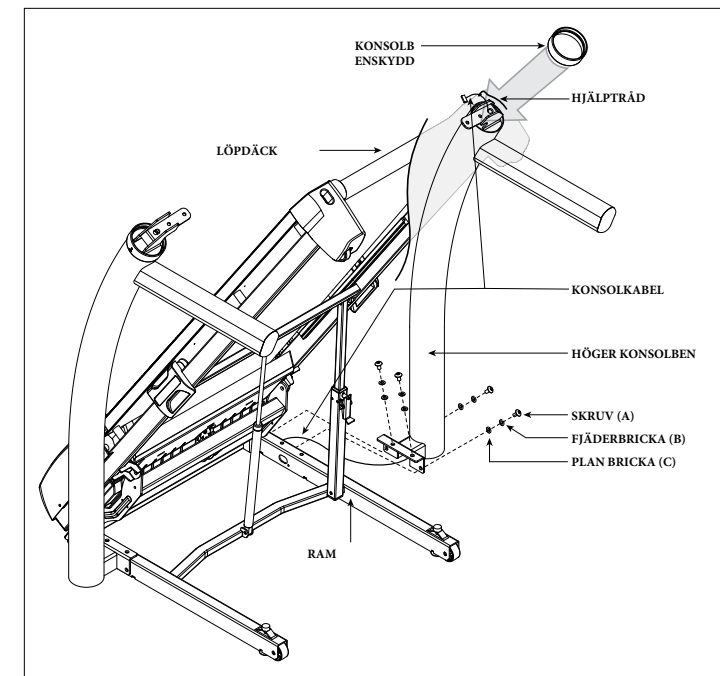
B Öppna KOMPLEMENTPÅSE 1.

C Med löpdäcket i uppfällt läge: fäst VÄNSTER KONSOLBEN på RAMEN med 4 SKRUVAR (A), 4 FJÄDERBRICKOR (B) OCH 4 PLANA BRICKOR (C).

D Trä KONSOLBENSKYDDET över VÄNSTER KONSOLBEN.

MONTERING STEG 2

INNEHÅLL KOMPLEMENTPÅSE 2:



A. Öppna KOMPLEMENTPÅSE 2.

B. Dra HJÄLPTRÅDEN genom HÖGER KONSOLBEN. När du har dragit hjälptråden genom benet ska KONSOLKABELNS övre ände sticka ut genom benets ovansida. Lossa och kassera hjälpkabeln.

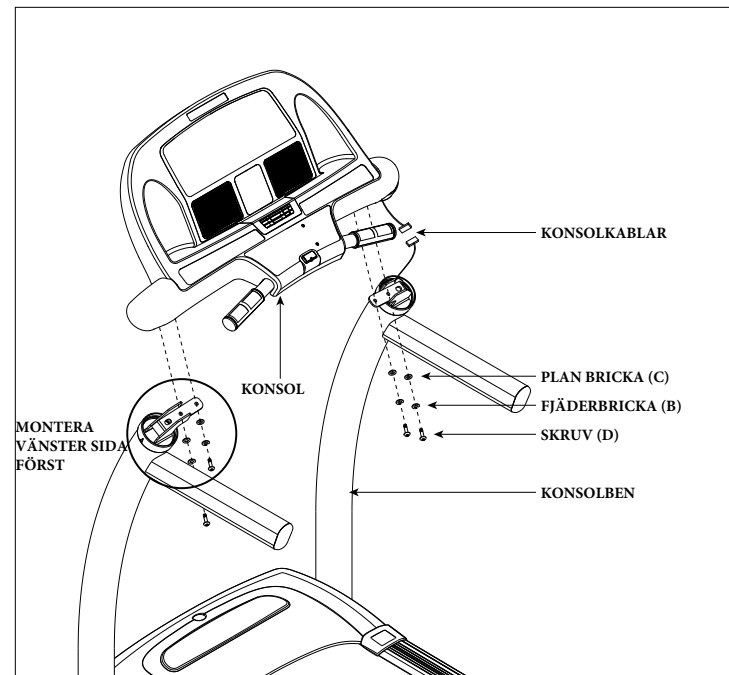
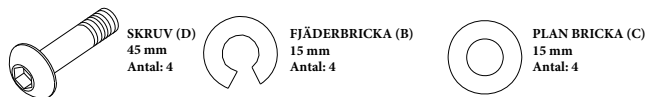
C Med LÖPDÄCKET i uppfällt läge: fäst HÖGER KONSOLBEN på RAMEN med 4 SKRUVAR (A), 4 FJÄDERBRICKOR (B) och 4 PLANA BRICKOR (C).

D. Trä KONSOLBENSKYDDET över HÖGER KONSOLBEN.

ANMÄRKNING: Se till att inga kablar kläms när du monterar höger konsolben.

ASSEMBLY STEP 3

INNEHÅLL KOMPLEMENTPÅSE 3:



A Lossa däckets VIKSPÄRR med foten och sänk ned LÖPDÄCKET.

B Öppna KOMPLEMENTPÅSE 3.

C Placera försiktigt KONSOLEN på KONSOLBENEN. Fäst VÄNSTER SIDA först med 2 SKRUVAR (D), 2 FJÄDERBRICKOR (B) och 2 PLANA BRICKOR (C).

D Dra KONSOLKABLARNA genom benen.
Var försiktig så att de inte skadas.

E Fäst konsolens HÖGERSIDA med 2 SKRUVAR (D), 2 FJÄDERBRICKOR (B) och 2 PLANA BRICKOR (C).

ANMÄRKNING: Se till att inga kablar kläms när du monterar konsolbenen.

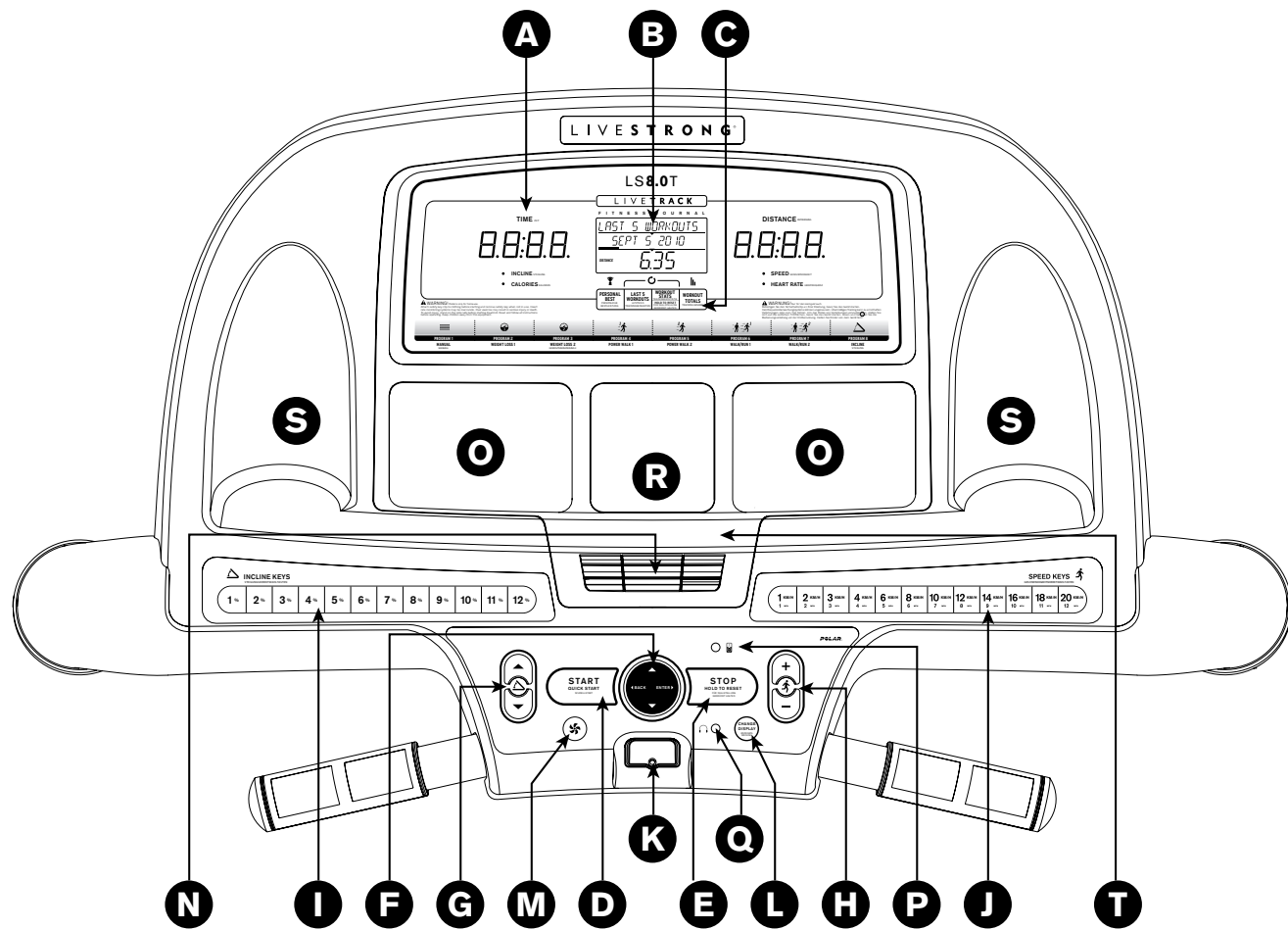
F Innan löpbandet används första gången bör löpdäcket smörjas enligt anvisningarna i UNDERHÅLLSAVSNITTET i LÖPBANDSGUIDEN.

MONTERINGEN ÄR KLAR!

ANVÄNDA LÖPBANDET

I det här avsnittet förklaras hur du använder och programmerar löpbandets konsol. Avsnittet GRUNDLÄGGANDE ANVÄNDNING i LÖPBANDSGUIDEN innehåller följande instruktioner:

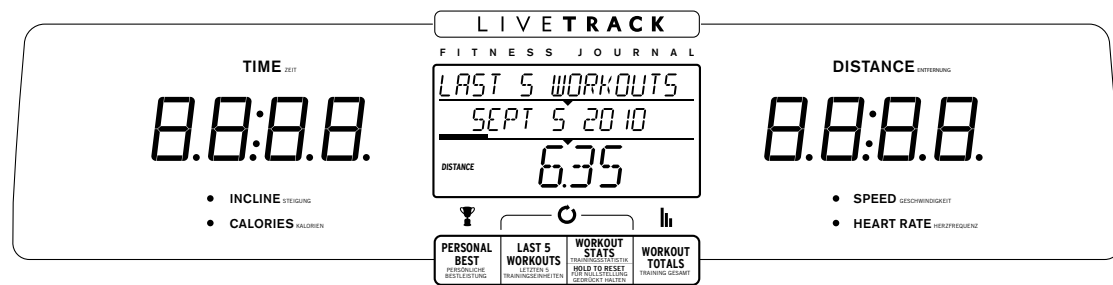
- PLACERA AV LÖPBANDET
- ANVÄNDA SÄKERHETSSPÄRREN
- FÄLLA IHOP LÖPBANDET
- MOVING THE TREADMILL
- LEVELING THE TREADMILL
- TENSIONING THE RUNNING BELT
- CENTERING THE RUNNING BELT
- USING THE HEART RATE FUNCTION



ANVÄNDA KONSOLEN

Obs! Konsolen är täckt av en tunn, genomskinlig skyddsplast som bör tas bort före användning.

- A) LED-SKÄRM:** tid, sträcka, kalorier, puls, hastighet och lutning.
- B) LIVETRACK-SKÄRM:** Visar information från LIVETRACK träningsdagbok.
- C) LIVETRACK-KNAPPAR:** Används för att justera LIVETRACK-inställningarna.
- D) START:** Tryck på startknappen när du vill börja träna eller återuppta ett pausat träningspass.
- E) STOPP:** Tryck på stoppknappen om du vill pausa/avbryta träningspasset. Håll ned knappen i 3 sekunder om du vill återställa konsolen.
- F) PROGRAMKNAPP:** Används för att välja program, nivå, tid och andra alternativ.
- G) LUTNINGSKNAPPAR** ▲ ▼ : Används för att justera lutningen i små steg (0,5 %).
- H) HASTIGHETSKNAPPAR + / - :** Används för att justera hastigheten i små steg (0,1 mph eller 0,1 km/h).
- I) SNABBKNAPPAR LUTNING:** Används för att snabbt ställa in önskad lutning.
- J) SNABBKNAPPAR HASTIGHET:** Används för att snabbt ställa in önskad hastighet.
- K) UTTAG FÖR SÄKERHETSSPÄRR:** Löpbandet kan användas när säkerhetsspärren har satts i.
- L) BYT VISNINGSLÄGE:** Tryck på den här knappen om du vill ändra vilka parametrar som visas under träningspasset.
- M) FLÄKTREGLAGE:** Med den här knappen slår du på och av fläkten.
- N) FLÄKT:** Träningsfläkt.
- O) HÖGTALARE:** Musik spelas via högtalarna om en CD-/MP3-spelare är ansluten till konsolen.
- P) LJUDINGÅNG:** Anslut en CD-/MP3-spelare till konsolen med den medföljande audiokabeln
- Q) LJUDUTGÅNG/UTTAG FÖR HÖRLURAR:** Anslut hörlurar till det här uttaget om du vill lyssna på musik via hörlurar.
Obs! När hörlurarna är anslutna till hörlursuttaget går inget ljud via högtalarna.
- R) HÅLLARE FÖR MP3-SPELARE:** Här kan du placera en MP3-spelare.
- S) FLASKHÅLLARE:** Här kan du placera personlig träningsutrustning.
- T) BOK-/TIDNINGSSTÖD:** Här kan du placera något att läsa.



VISNINGSFÖNSTER

- **TIME (tid):** Visas som minuter:sekunder. Anger återstående tid eller hur länge träningspasset har pågått.
- **DISTANCE (sträcka):** Anges i miles eller kilometer. Visar tillryggalagd sträcka.
- **INCLINE (lutning):** Visas som procent. Anger gång- eller löpytans lutning.
- **SPEED (hastighet):** Visas i mph eller km/h. Anger hur snabbt gång- eller löpytan rör sig.
- **KALORIER:** Total kaloriförbrukning.
- **HEART RATE (puls):** Anges som BPM (slag per minut). Används för att mäta pulsen (visas när händerna är i kontakt med båda pulssensorerna).
- **LIVETRACK-SKÄRM:** När LIVETRACK är aktiverat visas LIVETRACK-informationen på den här skärmen. Välj vilken information som visas med de fyra knapparna under skärmen. Mer information finns på sidan 20.

KOMMA IGÅNG

- 1) Se till att det inte ligger några föremål på löpmattan som hindrar löpbandets rörelser.
- 2) Anslut nätsladden och sätt på löpbandet.
- 3) Ställ dig på löpbandets sidokanter.
- 4) Fäst säkerhetsklämman i dina kläder och kontrollera att den sitter fast ordentligt och inte lossnar när du börjar springa.
- 5) Sätt i säkerhetspärren i uttaget på konsolen.
- 6) Det finns två olika sätt att starta ett träningspass:

A) SNABBSTART

Tryck på startknappen när du vill börja träna. Tid, sträcka och kaloriförbrukning börjar räknas från noll. ELLER...

B) VÄLJ ETT PROGRAM

- 1) Välj ANVÄNDARE 1, ANVÄNDARE 2 eller GÄST med PROGRAMKNAPPEN och tryck på ENTER.
- 2) Använd PROGRAMKNAPPEN, PILKNAPPARNA eller SIFFERKNAPPARNA för att välja önskat program och bekräfta genom att trycka på ENTER.
- 3) Ange önskade inställningar med PROGRAMKNAPPEN, PILKNAPPARNA, knapparna UP och DOWN och bekräfta genom att trycka på ENTER.
- 4) När du är klar med inställningen trycker du på startknappen för att börja träna.

AVSLUTA TRÄNINGSPASSET

När träningspasset är färdigt visas texten "WORKOUT COMPLETE" på skärmen och ett pip ljud hörs. Träningsinformationen visas på konsolen i 30 sekunder. Därefter återställs konsolen.

STÄLLA IN DATUM OCH KLOCKSLAG

- 1) Aktivera inställningsläget: Håll ned knapparna 1 och 2 i 3 sekunder.
- 2) Använd PILKNAPPARNA för att ändra inställningar och bekräfta genom att trycka på ENTER.
- 3) Följande kan ställas in: Månad, dag, år, timme minut och AM/PM.
- 4) Kontrollera inställningar: Du kan närsomhelst kontrollera inställningarna i inställningsläget. Använd ENTER-knappen för att stega genom inställningarna.
- 5) Lämna inställningsläget: Bekräfta datum- och tidsinställningarna genom att hålla ned ENTER i 3 sekunder.
- 6) Om du vill ändra inställningar går du tillbaka till inställningsläget och justerar DATUM och TID till rätt värden.

ÅTERSTÄLLA KONSOLEN

Håll ned STOPP-knappen i 3 sekunder.



PROGRAMINFORMATION

Obs! Om du ändrar hastigheten och/eller lutningen under pågående träningspass påverkas programmets intensitet på så sätt att hastigheten och lutningen för varje segment ändras i motsvarande grad.

P1) MANUAL (manuellt program): Justera hastigheten och lutningen under pågående träningspass.

P2–P3) WEIGHT LOSS 1 och 2 (viktminskning): Utmanande träning med olika kombinationer av flacka sträckor och uppförsbackar (lutning och hastighet).

Segment – Weight loss 1 och 2 (varje segment är 30 sekunder) MPH

		Uppvärmn		1	2	3	4	5	6	7	8	Segmenten upprepas tills den angivna tiden har gått	Nedvarvning	
Vikt-minskning 1	Lutning	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
Vikt-minskning 2	Lutning	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	

KM/H

		Uppvärmn		1	2	3	4	5	6	7	8	Segmenten upprepas tills den angivna tiden har gått	Nedvarvning	
Vikt-minskning 1	Lutning	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
Vikt-minskning 2	Lutning	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	

P4–P5) POWER (Uppvärmningen och nedvarvningen varar i 4 minuter vardera och ingår i programtiden.)

Segment – Power walk 1 och 2 (varje segment är 30 sekunder)

MPH

MPH	Uppvärmn		1	2	3	4	5	6	7	8	Segmenten upprepas tills den angivna tiden har gått	Nedvarvning	
Power walk 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
Power walk 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

KM/H

KM/H	Uppvärmn		1	2	3	4	5	6	7	8	Segmenten upprepas tills den angivna tiden har gått	Nedvarvning	
Power walk 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
Power walk 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

(Uppvärmningen och nedvarvning varar i 4 minuter vardera och ingår i programtiden.)

P6–P7) WALK/RUN 1 och 2 (gå/springa): Gå eller spring i varierande hastighet.

Segment – Walk/Run 1 och 2 (de flacka segmenten är 90 sekunder, backsegmenten är 30 sekunder)

MPH

MPH	Uppvärmning		1	2	3	4	Segmenten upprepas tills den angivna tiden har gått	Nedvarvning	
Walk/Run 1	1.3	1.9	2.5	5.5	2.5	5.5		1.9	1.3
Walk/Run 2	1.5	2.3	3.0	6.5	3.0	6.5		2.3	1.5

KM/H

KM/H	Uppvärmning		1	2	3	4	Segmenten upprepas tills den angivna tiden har gått	Nedvarvning	
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

(Uppvärmningen och nedvarvningen varar i 4 minuter vardera och ingår i programtiden.)

P8) INCLINE (lutning): Simulerar fjällterräng genom att ändra lutningen automatiskt.

Segment – Incline (varje segment är 30 sekunder)

	Uppvärmning		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Segmenten upprepas tills den angivna tiden har gått	Nedvarvning	
Lutning	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

(Uppvärmningen och nedvarvningen varar i 4 minuter vardera och ingår i programtiden.)



LIVETRACK TRÄNINGSDAGBOK

Grattis! Forskning har visat att de som loggar sina träningsvanor eller träningspass i genomsnitt når bättre resultat än de som inte gör det. Tack vare att ditt nya löpband är utrustat med det exklusiva loggsystemet LIVETRACK har du goda förutsättningar att nå dina träningsmål.

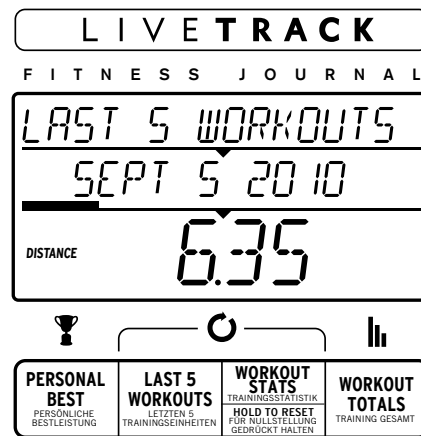
LIVETRACK är en innovativ programvara inbyggd i löpbandets konsol som gör att du kan följa din utveckling över tid utan att behöva föra dagbok eller logga resultat på papper. Med LIVETRACK kan du enkelt jämföra det pågående träningspasset med ditt personbästa eller dina fem senaste träningspass. Tack vare att du snabbt kommer åt information som träningspassets längd, tillryggalagd sträcka och genomsnittligt tempo kan du enkelt se hur du har utvecklats. Du kan också se din fullständiga träningsstatistik. Genom att följa det totala antalet träningspass, sammanlagd sträcka och total kaloriförbrukning kan du se exakt hur långt du har kommit. Nedan beskrivs hur LIVETRACK kan motivera dig att prestera ännu bättre.

INSTÄLLNING

För att LIVETRACK-systemet ska kunna aktiveras måste en användare väljas innan programmet startas. Välj ANVÄNDARE 1 eller 2 med PILKNAPPARNA och bekräfta genom att trycka på ENTER. Träningsdata registreras endast för den valda användaren. Obs! Om ingen användare har valts registreras ingen information.

RESET (återställ)

Du kan återställa all registrerad information för Användare 1 eller Användare 2 genom att välja användaren och sedan hålla ned knappen WORKOUT STATS/HOLD TO RESET (träningsstatistik/håll ned för återställning) i 10 sekunder. Obs! Den här åtgärden är permanent och raderar ALLA tidigare registrerade data för den valda användaren.



REGISTRERADE DATA



Med LIVETRACK-systemet kan du gå igenom dina registrerade data i flera olika format genom att trycka på LIVETRACK-knapparna. Ett träningspass sparas när: ett program avslutas, konsolen pausas och inte återaktiveras inom 10 minuter samt när stoppknappen hålls ned för att återställa konsolen.

- PERSONBÄSTA:** Användaren kan gå igenom och se 5 personbästa för alla tidigare träningspass. Dessa är:
 - Bästa kilometer – den kortaste tid användaren har sprungit en kilometer på
 - Bästa 5 km – den kortaste tid användaren har sprungit 5 kilometer på
 - Längsta träningspass (tid)
 - Längsta träningspass (sträcka)
 - Kaloriförbrukning – det högsta antalet kalorier användaren har förbränt under ett träningspass
- LAST 5 WORKOUTS:** allows you to view data from your previous 5 workouts. The following data from these 5 workouts can be scrolled through and viewed by pressing the **WORKOUT STATS** key:
 - Time – total time of selected workout
 - Distance – total distance of selected workout
 - Calories – total calories burned during selected workout
 - Pace (average) – average pace during selected workout
 - Elevation Gain (feet) – total elevation climbed, in feet, during selected workout
- FULLSTÄNDIG TRÄNINGSTATISTIK:** Här kan du se alla registrerade träningsdata. Om du trycker på knappen WORKOUT TOTALS (fullständig träningsstatistik) visas följande information:
 - Totalt antal träningspass
 - Total sträcka
 - Total kaloriförbrukning
 - Total tid
 - Stigning – total stigning i feet





ANVÄNDA CD-/MP3-SPELARE

-  1) Anslut den medföljande AUDIOKABELN till ljudingången (AUDIO IN) längst upp till höger på konsolen och till hörlursuttaget på din CD-/MP3-spelare.
- 2) Växla mellan olika spår med hjälp av knapparna på CD-/MP3-spelaren.
- 3) Dra ur AUDIOKABELN när den inte används.
-  4) Om du inte vill använda HÖGTALARNA kan du ansluta ett par hörlurar till ljudutgången (AUDIO OUT) längst ner på konsolen.

D: Entsorgungshinweis

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

S: Avfallshantering

Produkter från LIVESTRONG Fitness är återvinningsbara. En förbrukad artikel ska kasseras korrekt och säkert (på lokala avfallsanläggningar).

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

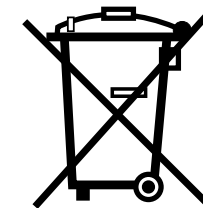
LIVESTRONG Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos an una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

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 o' ywalnoÉcl pros'z oddac urzàdzenie do wlaÉciwego 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