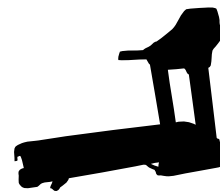


L I V E S T R O N G
BY **JOHNSON**



LS10.0T



LS13.0T

BRUKSANVISNING FÖR LÖPBAND



Läs igenom LÖPBANDSGUIDEN innan du använder den här BRUKSANVISNINGEN.

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.

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 grupper 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

SPARA DESSA INSTRUKTIONER

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.

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.





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 träningskor 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 vad som anges i GARANTIAVSNITTET i BRUKSANVISNINGEN. 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 yterna 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.
- Lägg 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.
- 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 garage, 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.
- Dra ur säkerhetsspärren så att löpbandet inte kan användas okontrollerat av tredje part.
- Utrustningen ska placeras på ett stabilt underlag.
- Smörj och centrera löpmattan regelbundet enligt medföljande anvisningar.
- Håll dig innanför det tryckta mönstret (logotypen) på mattan när du tränar för att minska risken för skador.

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. 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.

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 20A.



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 återförsäljare för byte eller reparation.

MONTERING



VARNING

Monteringsprocessen 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 längst ner på ramen (se bild).

SKRIV IN SERIENUMRET OCH MODELLBETECKNINGEN I RUTORNA NEDAN:

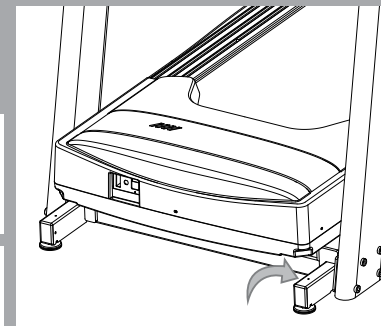
SERIENUMRETS

TM

MODELLBETECKNING: LIVESTRONG

LÖPBAND

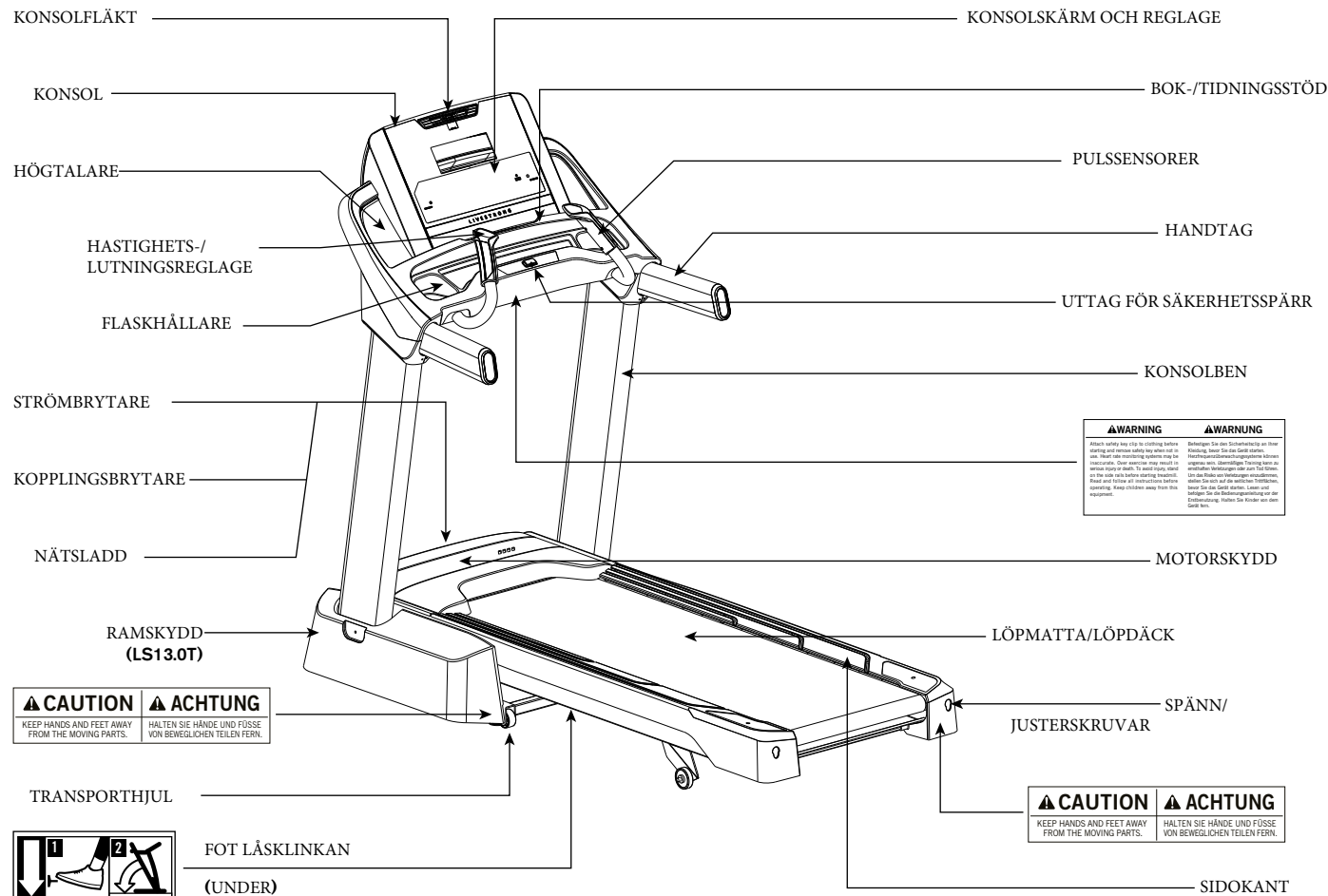
SERIAL NUMBER LOCATION



» Uppge SERIENUMRET och MODELLBETECKNINGEN när du ringer kundtjänst.



ALL
MODELS



NÖDVÄNDIGA VERKTYG:

- ☐ 6 mm T-nyckel (medföljer)
- ☐ 5 mm L-nyckel (medföljer)
- ☐ Skruvmejsel (medföljer ej)

DELAR SOM INGÅR:

- ☐ 2 konsolben
- ☐ 1 konsolenhet
- ☐ 2 skydd till konsolben
- ☐ 2 pulssensorer
- ☐ 2 ramskydd (LS13.0T)
- ☐ 1 monteringsatts
- ☐ 1 säkerhetsspärr
- ☐ 1 nätsladd
- ☐ 1 USB-skydd
- ☐ 1 gummiplatta för mediaspelare
- ☐ 1 flaska silikonsmörjmedel (för 2 appliceringar)



BEHÖVER DU HJÄLP?

Om du undrar över något eller om delar saknas kontaktar du din lokala återförsäljare.

FÖRE MONTERING

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 och montera 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 litumbaserad cykelolja, kan användas.



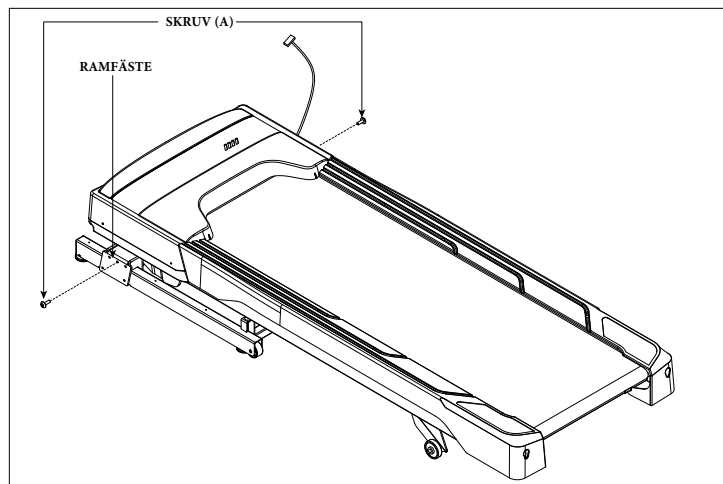
ALL
MODELS

MONTERING STEG 1

DELAR FÖR STEG 1 :



SKRUV (A)
9 mm
Antal: 2

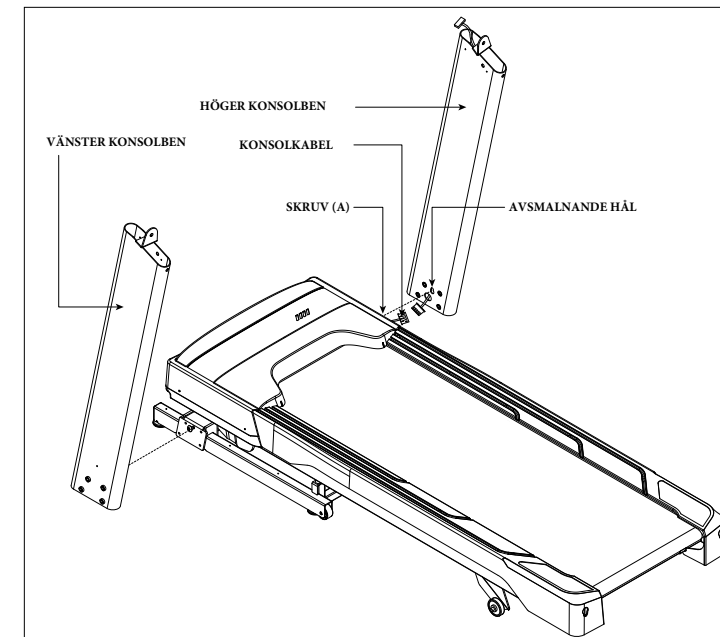


A Kapa de gula fästremmarna och lyft upp löptäcket så att allt material som ligger under det kan avlägsnas.

B Öppna DELAR FÖR STEG 1.

C För in 2 SKRUVAR (A) i fästena på ramen.

MONTERING STEG 1 (forts.)



A Anslut konsolkablarna i HÖGER konsolben. Var försiktig när du drar kablarna genom konsolbenet så att delarna inte skadas.

B Placera konsolbenet så att SKRUV (A) förs in i det avsmalnande hålet längst ner på konsolbenet.

C Upprepa STEG B på den andra sidan.

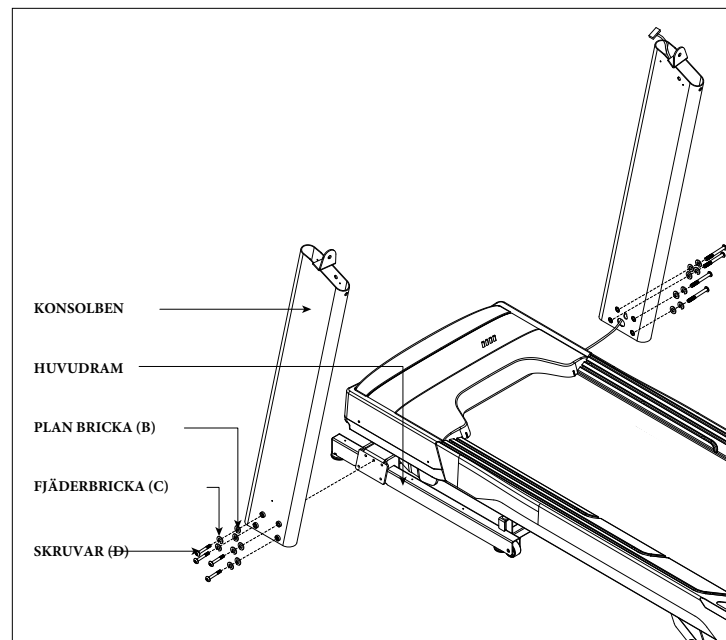
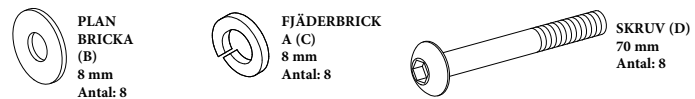
Anmärkning: Se till att konsolkabeln inte kläms när du monterar höger konsolben.



ALL
MODELS

MONTERING STEG 2

DELAR FÖR STEG 2 :



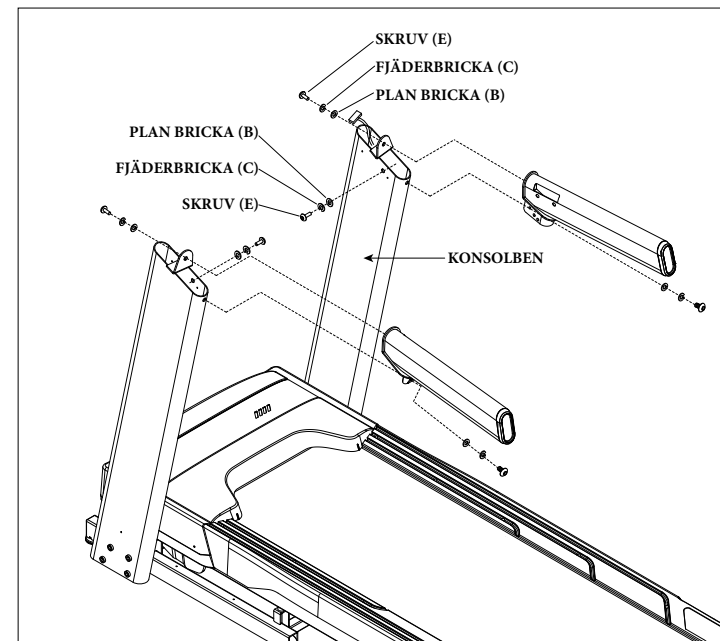
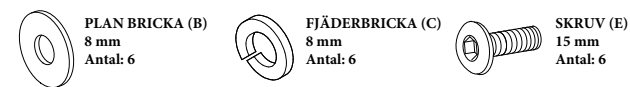
A Öppna DELAR FÖR STEG 2.

B Fäst VÄNSTER KONSOLBEN på RAMEN med 4 PLANA BRICKOR (B), 4 FJÄDERBRICKOR (C) och 4 SKRUVAR (D).

C Upprepa på andra sidan.

MONTERING STEG 3

DELAR FÖR STEG 3 :



A Öppna DELAR FÖR STEG 3.

B Fäst försiktigt HÖGER HANDTAG på HÖGER KONSOLBEN med 3 PLANA BRICKOR (B), 3 FJÄDERBRICKOR (C) och 3 SKRUVAR (E).

C Upprepa på andra sidan.



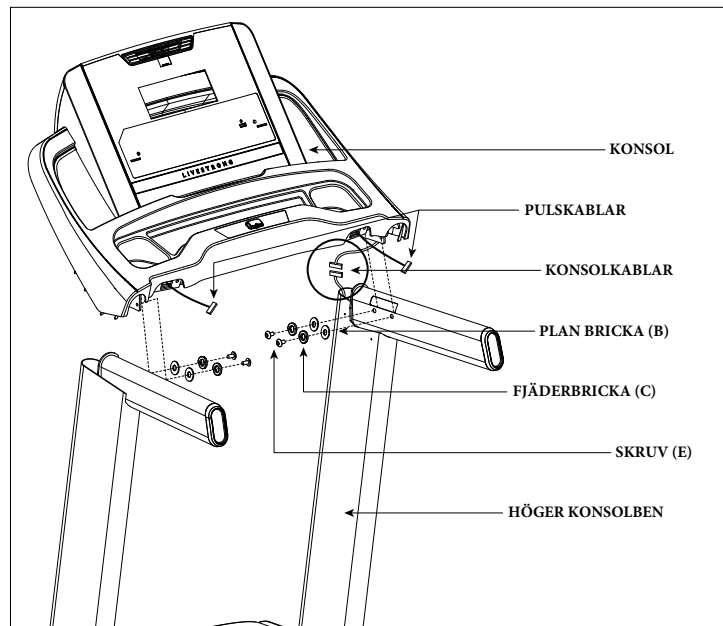
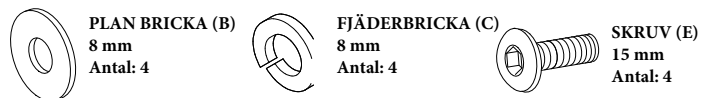
ALL
MODELS



ALL
MODELS

MONTERING STEG 4

DELAR FÖR STEG 4 :



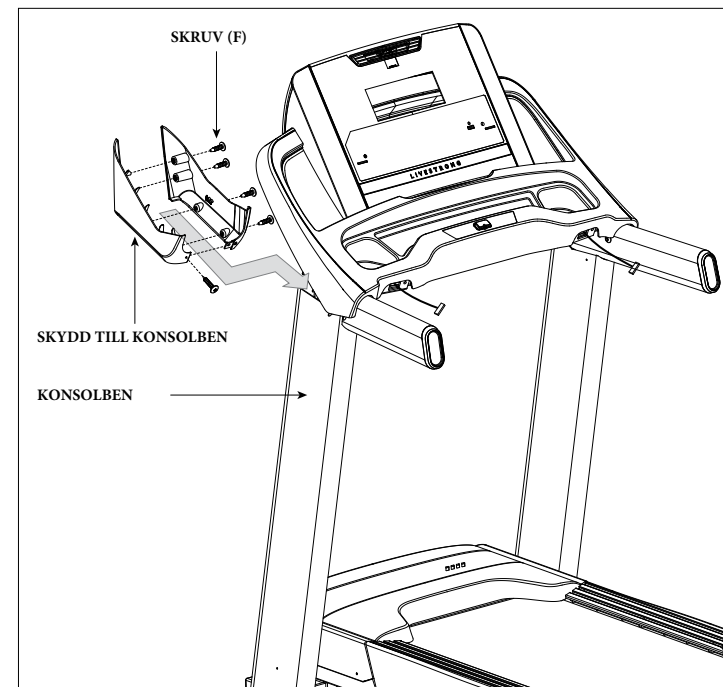
- A Öppna DELAR FÖR STEG 4.
- B Placera försiktigt KONSOLEN på KONSOLBENEN.

Anmärkning: Se till att konsolkablarna inte kläms när du monterar konsolen.

- C Anslut KONSOLKABLARNA och dra dem inuti höger KONSOLBEN. Anslut inte PULSKABLARNA förrän i STEG 5.
- D Fäst KONSOLEN på HÖGER KONSOLBEN med 2 SKRUVAR (E), 2 FJÄDERBRICKOR (C) och 2 PLANA BRICKOR (B).
- E Upprepa STEG D på andra sidan.

MONTERING STEG 5

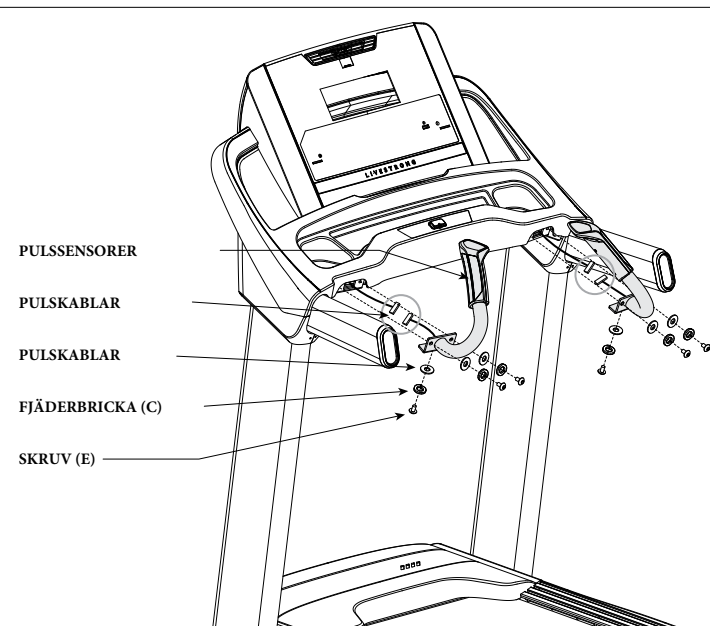
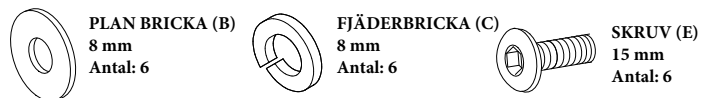
DELAR FÖR STEG 5 :



- A Öppna DELAR FÖR STEG 5.
- B Skjut in båda KONSOLBENSSKYDDEN runt konsolbenen under konsolen.
- C Fäst KONSOLBENSSKYDDEN med 4 SKRUVAR (F) från insidan och 1 SKRUV (F) framifrån.
- D Upprepa på andra sidan.

MONTERING STEG 6

DELAR FÖR STEG 6 :



Öppna DELAR FÖR STEG 6.

B Anslut PULSKABLARNÄ och för försiktigt in dem i KONSOLEN.

Anmärkning: Se till att pulskablarna inte kläms när du monterar pulssensorerna.

C Fäst PULSSENSORNÄ på KONSOLEN med 2 SKRUVAR (E) framifrån och 1 SKRUV (E) underifrån.

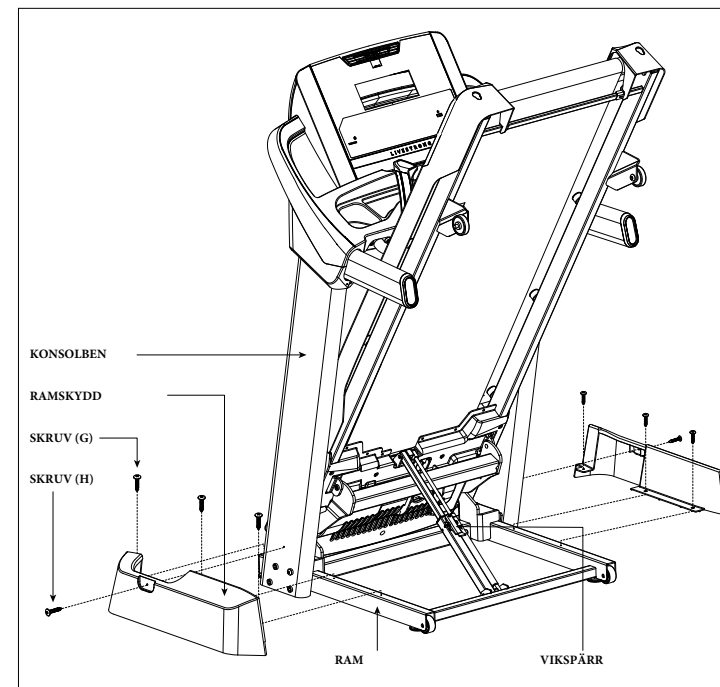
D Upprepa på andra sidan.

LS10.0T MONTERING KLAR!

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

LS13.0T MONTERING STEG 7

DELAR FÖR STEG 7 :



*Det här steget gäller endast modell LS13.0T.

A Lyft däckÄt till upprätt läge tills vikspärren aktiveras.

B Öppna DELAR FÖR STEG 7.

C Fäst RAMSKYDDET på KONSOLBENET med 1 SKRUV (H) från sidan.

D Fäst RAMSKYDDET på RAMEN med 3 SKRUVAR (G) framifrån.

E Upprepa på andra sidan.

F Håll däckÄt med båda händerna och trampa ned vikspärren med foten så att däckÄt sänks till golvet.



ALL
MODELS



MONTERING STEG 8

LS13.0T
SHOWN



LS13.0T

MONTERINGEN ÄR KLAR!

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

LS 10.0T

Maxvikt användare: 148 kg

Produktvikt: 104 kg

Ytermått: 159 x 159 x 90 cm

Mått hopvikt: 102 x 159 x 173 cm

LS 13.0T

Maxvikt användare: 159 kg

Produktvikt: 118 kg

Ytermått: 182 x 159 x 90 cm

Mått hopvikt: 115 x 159 x 173 cm

TREADMILL OPERATION

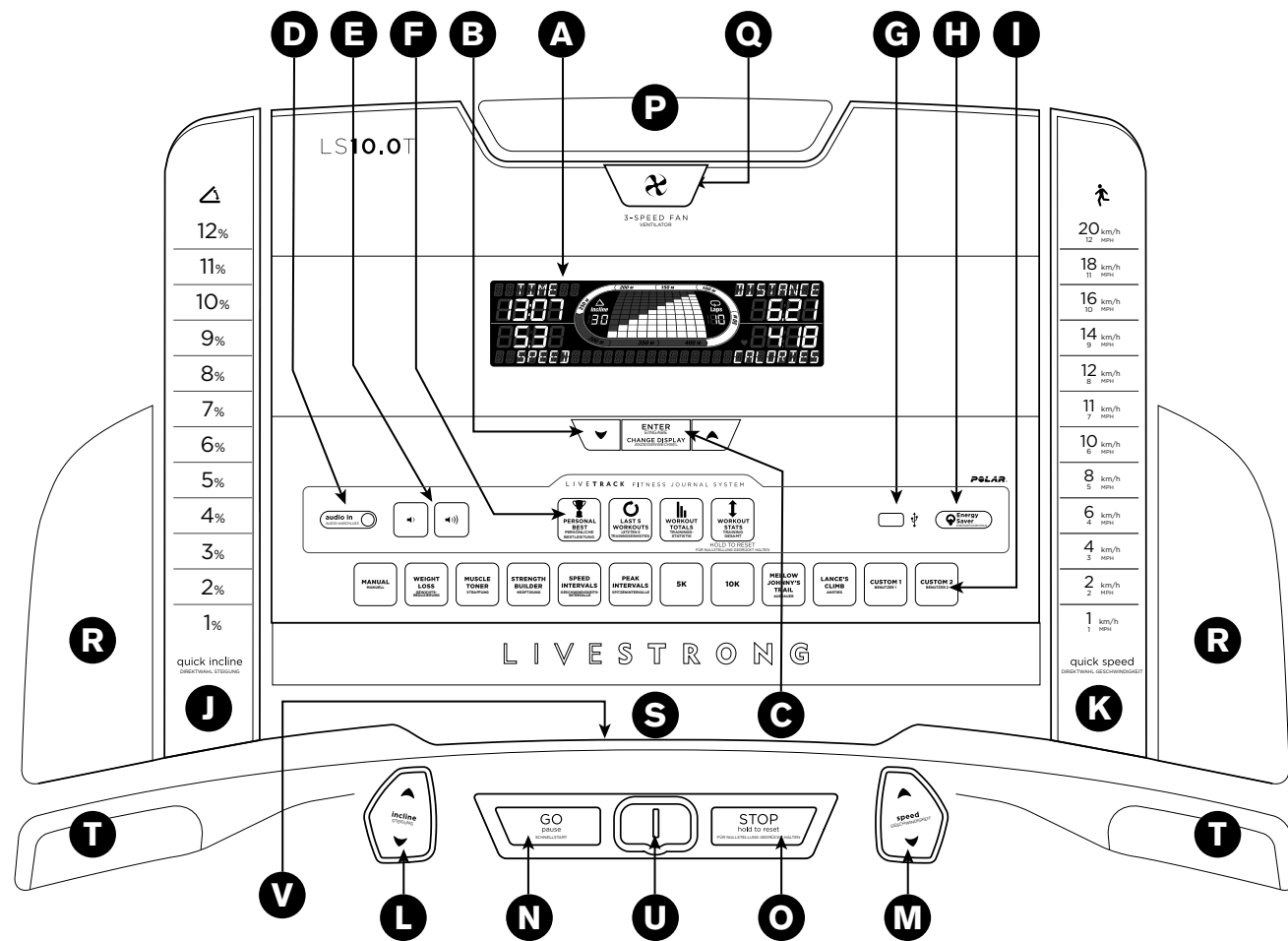


This section explains how to use your treadmill's console and programming. The BASIC OPERATION section in the TREADMILL GUIDE has instructions for the following:

- LOCATION OF THE TREADMILL
- USING THE SAFETY KEY
- FOLDING THE TREADMILL
- MOVING THE TREADMILL
- LEVELING THE TREADMILL
- TENSIONING THE RUNNING BELT
- CENTERING THE RUNNING BELT
- USING THE HEART RATE FUNCTION



LS10.0T



LS10.0T ANVÄNDA KONSOLEN

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

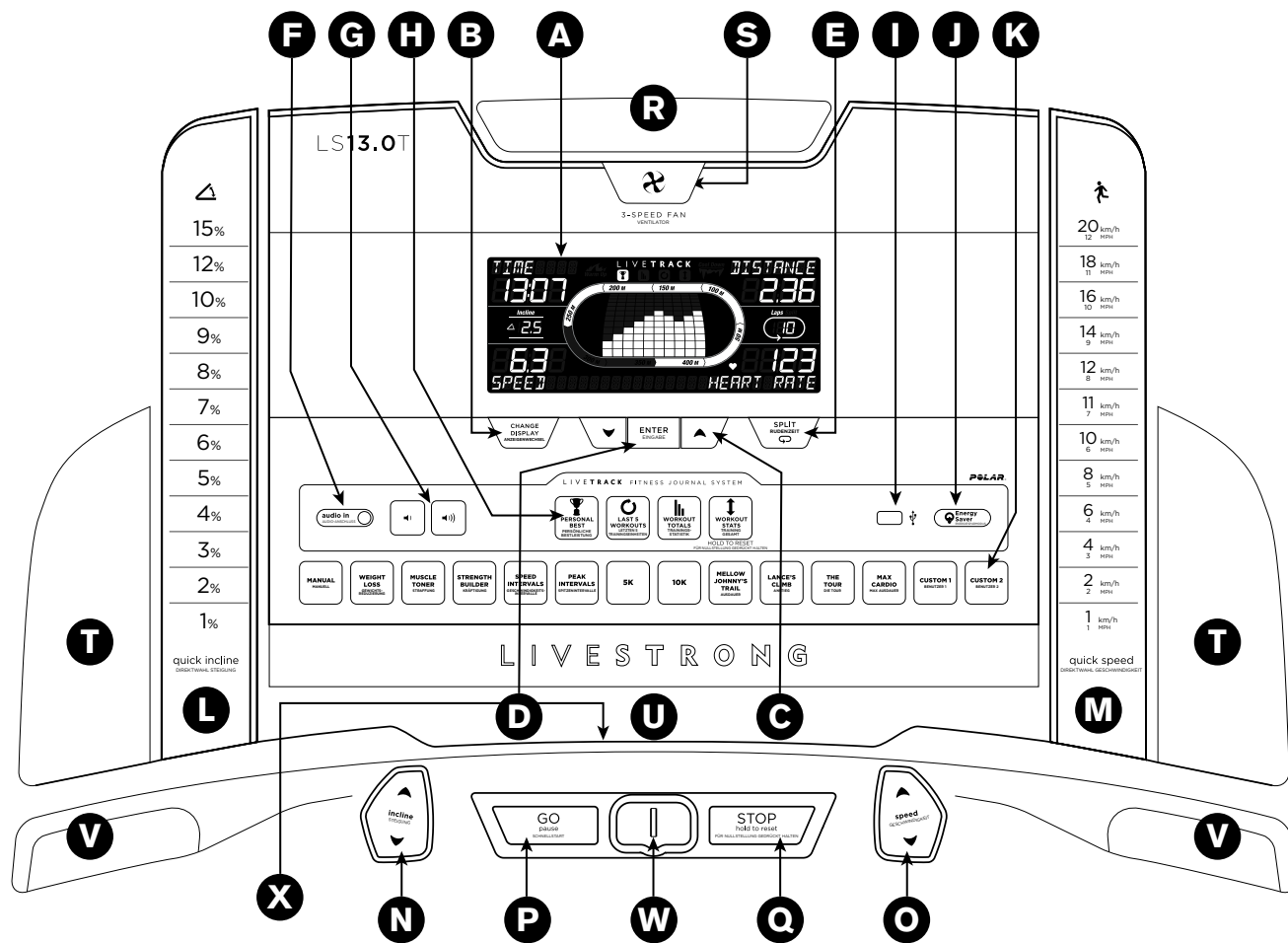
- A) LCD-SKÄRM: tid, sträcka, hastighet, kalorier, lutning, varv och puls.
- B) PROGRAMMERINGSKNAPPAR ▼ ▲ : Används för att navigera i program och LIVETRACK-träningsstatistik.
- C) ENTER/BYT VISNINGSLÄGE: Används för att bekräfta ett val eller växla till ett annat visningsläge.
- D) LJUDINGÅNG: Anslut din mediaspelare till konsolen med hjälp av de medföljande audiokabeln.
- E) VOLYM: Används för att höja/sänka volymen.
- F) LIVETRACK TRÄNINGSDAGBOK: Mer information finns på sidan 29.
- G) USB-PORT: Sätt i ett USB-minne för programvaruuppdatering.
- H) LAMPA FÖR ENERGISPÄRLÄGE: Indikerar om maskinen är i energisparläge.
- I) PROGRAMKNAPPAR: Använd de här knapparna för att välja träningsprogram.
- J) SNABBKNAPPAR LUTNING: Används för att snabbt ställa in önskad lutning.
- K) SNABBKNAPPAR HASTIGHET: Används för att snabbt ställa in önskad hastighet.
- L) LUTNINGSKNAPPAR ▼ ▲ : Används för att justera lutningen.
- M) HASTIGHETSKNAPPAR ▼ ▲ : Används för att ställa in hastigheten.
- N) START/PAUS: Används för att starta bandet, pausa bandet och starta om bandet efter paus.
- O) STOPP/HÅLL NED FÖR ÅTERSTÄLLNING: Används för att stanna löpbandet. Om knappen hålls nedtryckt återställs maskinen.
- Q) FLÄKTREGLAGE: Med den här knappen slår du på och av fläkten.
- R) HÖGTALARE: Musik från en ansluten mediaspelare spelas upp genom högtalarna.
- S) BOK-/TIDNINGSSTÖD: Här kan du placera något att läsa.
- T) FÖRVARINGSFACK: Här kan du placera personliga tillhörigheter, t.ex. en vattenflaska.
- U) SÄKERHETSSPÄRR: Löpbandet kan användas när säkerhetsspärren har satts i.
- V) GUMMIPLATTA: Gummiplattan ovanför bok-/tidningsstödet håller mediaspelaren på plats.



LS10.0T



LS13.0T



LS13.0T ANVÄNDA KONSOLEN

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

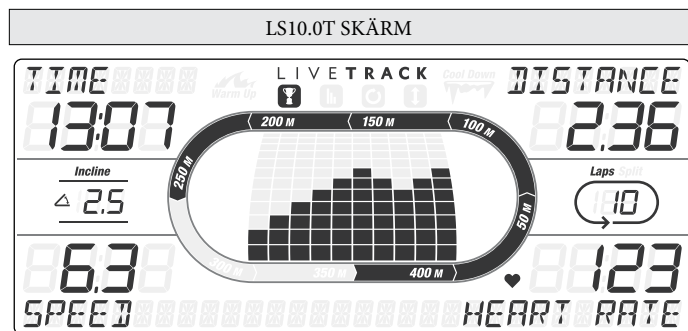
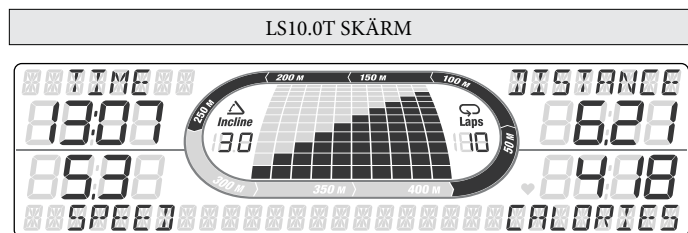
- A) LCD-SKÄRM: Tid, lutning, sträcka, LIVETRACK, hastighet, varv, kalorier och puls.
- B) BYT VISNINGSLÄGE: Tryck på den här knappen om du vill ändra vilka parametrar som visas under träningspasset.
- C) PROGRAMMERINGSKNAPPAR : Används för att navigera i program och LIVETRACK-träningsstatistik.
- D) ENTER: Används för att bekräfta val.
- E) DELSTRÄCKA: Visar resultatet för den senaste delsträckan (varvet).
- F) LJUDINGÅNG: Anslut en mediaspelare till konsolen med den medföljande audiokabeln.
- G) VOLYM: Används för att höja/sänka volymen.
- H) LIVETRACK TRÄNINGSDAGBOK: Mer information finns på sidan 29.
- I) USB-PORT: Sätt i ett USB-minne för programvaruuppdateringar.
- J) LAMPA FÖR ENERGISPÄRLÄGE: Indikerar om maskinen är i energisparläge.
- K) PROGRAMKNAPPAR: Använd de här knapparna för att välja träningsprogram.
- L) SNABBKNAPPAR LUTNING: Används för att snabbt ställa in önskad lutning.
- M) SNABBKNAPPAR HASTIGHET: Används för att snabbt ställa in önskad hastighet.
- N) LUTNINGSKNAPPAR : Används för att justera lutningen.
- O) HASTIGHETSKNAPPAR : Används för att ställa in hastigheten.
- P) START/PAUS: Används för att starta bandet, pausa bandet och starta om bandet efter paus.
- Q) STOPP/HÅLL NED FÖR ÅTERSTÄLLNING: Används för att stanna löpbandet. Om knappen hålls nedtryckt återställs maskinen.
- R) FLÄKT: Träningsfläkt.
- S) FLÄKTREGLAGE: Med den här knappen slår du på och av fläkten.
- T) HÖGTALARE: Musik från en ansluten mediaspelare spelas upp genom högtalarna.
- U) BOK-/TIDNINGSSTÖD: Här kan du placera något att läsa.
- V) FÖRVARINGSFACK: Här kan du placera personliga tillhörigheter, t.ex. en vattenflaska.
- W) SÄKERHETSSPÄRR: Löpbandet kan användas när säkerhetsspärren har satts i.
- X) GUMMIPLATTA: Gummiplattan ovanför bok-/tidningsstödet håller mediaspelaren på plats.



LS13.0T



LS10.0T
LS13.0T



LS13.0T EXTRA FUNKTIONER

- UPPVÄRMNING: Lyser under ett programs uppvärmningsdel.
- NEDVARVNING: Lyser under ett programs nedvarvningsdel.
- DELSTRÄCKA: Visar den registrerade tiden för ett intervall eller en vald tidsperiod.

LS10.0T & LS13.0T SKÄRM

- TID: Visas som minuter:sekunder. Anger återstående tid eller hur länge träningspasset har pågått.

- STRÄCKA: Anges i miles. Visar tillryggalagd eller återstående sträcka för träningspasset.

- HASTIGHET: Visas i km/h eller MPH. Anger hur snabbt bandet rör sig.

- KALORIER: Total kaloriförbrukning under träningspasset.

- PULS (HR): Anges som BPM (slag per minut). Används för att mäta pulsen (visas när händerna är i kontakt med båda pulssensorerna).

- LUTNING: Anges som procent. Anger löpytans lutning.

- BANA: Träningen sker på en simulerad bana. För varje tillryggalagd 50 m-sträcka tänds ett nytt segment.

- VARV: Visar hur många 400 m-varv du har sprungit/gått.

- LIVETRACK: När LIVETRACK är aktiverat visas LIVETRACK-läget på skärmen. Se sidan 29.

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 säkerhetsspärren i uttaget på konsolen.
- 6) Välj Användare 1, Användare 2 eller Gäst med ▼▲ och tryck sedan på ENTER.
- 7) 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.

B) VÄLJ ETT PROGRAM

- 8) Tryck på knappen för önskat PROGRAM.

- 9) Ställ in träningstiden med ▼▲ och tryck på ENTER.
- 10) Ställ in nivån med ▼▲ och tryck på ENTER.
- 11) Starta träningspasset genom att trycka på startknappen.
Anmärkning: Du kan justera hastigheten och lutningen under pågående träningspass.

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.

ÅTERSTÄLLA KONSOLEN

Håll ned STOPP-knappen i 3 sekunder.

RENSA AKTUELLT VAL Om du vill rensa det aktuella programvalet eller skärmen håller du ned STOPP-knappen i 3 sekunder.

DELSTRÄCKOR (ENDAST LS13.0T)

På skärmen visas en bana som simulerar löpning på en 400 m friidrottsbana. Varje bansegment motsvarar 50 meter. Det aktuella segmentet blinkar tills du har sprungit hela sträckan och lyser därefter med ett fast sken.

Så här använder du funktionen:

- 1) Tryck på SPLIT-knappen under pågående träningspass.
- 2) På skärmen visas tid, sträcka, tempo och kaloriförbrukning från träningspassets start tills knappen trycktes ned. Informationen visas på skärmen i fem sekunder.
- 3) Tryck på SPLIT-knappen en gång till för att se träningsstatistiken för tiden mellan den första och andra knapptryckningen.
- 4) Funktionen kan spara upp till 19 delsträckor.
- 5) Efter avslutat träningspass visas träningsstatistiken för varje delsträcka på skärmen.



LS10.0T
LS13.0T



LS10.0T
LS13.0T

LS10.0T & LS13.0T PROGRAMINFORMATION

- 1) MANUAL (manuellt program): Justera hastigheten och lutningen under pågående träningspass.
- 2) WEIGHT LOSS (viktminskning): Underlättar viktminskning genom att hastigheten och lutningen ökar och minskar inom fettförbränningszonen. Hastigheten och lutningen varierar i segment om 30 sekunder.

WEIGHT LOSS – HASTIGHETS- OCH													
Segment		Uppvärmning		1	2	3	4	5	6	7	8	Nedvarvning	
Tid		4:00 MIN		Varje segment är 30 sekunder								4:00 MIN	
Nivå 1	Lutning	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 (mph)	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 (km/h)	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	Lutning	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 (mph)	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 (km/h)	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	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
	Hastighet (mph)	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 (km/h)	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	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
	Hastighet (mph)	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 (km/h)	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	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
	Hastighet (mph)	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 (km/h)	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	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
	Hastighet (mph)	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 (km/h)	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	Lutning	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 (mph)	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 (km/h)	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	Lutning	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 (mph)	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 (km/h)	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	Lutning	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 (mph)	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 (km/h)	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	Lutning	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 (mph)	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 (km/h)	5.2	7.8	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	12.8	12.0	11.2	8.9	6.0



LS10.0T
LS13.0T

- 3) MUSCLE TONER (öka muskelmassa): Musklerna byggs upp genom att lutningen ökar gradvis inom fettförbränningszonen. Varje segment är 30 sekunder. Tidsbaserat mål med 10 valbara svårighetsgrader.

MUSCLE TONER - INCLINE ONLY																					
Segments	Uppvärmning				Program Segments - Repeat												Nedvarvning				
	4:00 MIN				Varje segment är 30 sekunder												4:00 MIN				
Nivå 1	0	0	0	1	1	1	2	2	1	1	2	2	3	1	1	2	2	1	0	0	0
Nivå 2	0	0	0	1	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	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	
Nivå10	3	4	4	5	8	10	10	10	8	8	11	11	8	8	12	12	5	4	4	3	

- 4) STRENGTH BUILDER (förbättra styrka): Segmentens längd varierar mellan 30 och 90 sekunder vilket sätter din uthållighet och styrka på prov. Tidsbaserat mål med 10 valbara svårighetsgrader.

STRENGTH BUILDER - INCLINE ONLY																				
Segment	Uppvärmning														Nedvarvning					
Sekunder	4:00 MIN				30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	4:00 MIN			
Nivå 1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1
Nivå 2	1	1	1	2	3	2	3	2	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	2	5	5	5	4	5	5	4	5	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	11	12	12	3	2	2	1

5) SPEED INTERVALS (intervaller): Förbättrar din styrka, hastighet och uthållighet genom att hastigheten ökar och minskar under hela träningspasset vilket gör att hjärtat och andra muskler får jobba. Hastigheten ändras och segmenten växlar var 90 eller 30 sekund.

SPEED INTERVALS – ENDAST HASTIGHET							
Segment		Uppvärmning		1	2	Nedvarvning	
Tid		4:00 MIN	90 SEC	30 SEC	4:00 MIN		
Nivå 1	Hastighet (mph)	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
	Hastighet (km/h)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
Nivå 2	Hastighet (mph)	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
	Hastighet (km/h)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
Nivå 3	Hastighet (mph)	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
	Hastighet (km/h)	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Nivå 4	Hastighet (mph)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Hastighet (km/h)	2.0	3.0	4.0	8.8	3.0	2.0
Nivå 5	Hastighet (mph)	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
	Hastighet (km/h)	2.4	3.6	4.8	9.6	3.6	2.4
Nivå 6	Hastighet (mph)	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
	Hastighet (km/h)	2.4	3.6	4.8	10.4	3.6	2.4
Nivå 7	Hastighet (mph)	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
	Hastighet (km/h)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
Nivå 8	Hastighet (mph)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Hastighet (km/h)	2.8	4.1	5.6	12.0	4.1	2.8
Nivå 9	Hastighet (mph)	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
	Hastighet (km/h)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
Nivå 10	Hastighet (mph)	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0
	Hastighet (km/h)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2

6) PEAK INTERVALS (maxintervaller): Förbättrar din styrka, hastighet och uthållighet genom att hastigheten och lutningen ökar och minskar under hela träningspasset vilket gör att hjärtat och andra muskler får jobba. Hastigheten och lutningen varierar i segment om 90 eller 30 sekunder.

PEAK INTERVALS – HASTIGHETS- OCH LUTNINGSVARIATION							
Segment		Uppvärmning		1	2	Nedvarvning	
Tid		4:00 MIN	90 SEC	30 SEC	4:00 MIN		
Nivå 1	Lutning	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0
	Hastighet (mph)	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
	Hastighet (km/h)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
Nivå 2	Lutning	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5
	Hastighet (mph)	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
	Hastighet (km/h)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
Nivå 3	Lutning	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0
	Hastighet (mph)	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
	Hastighet (km/h)	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Nivå 4	Lutning	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
	Hastighet (mph)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Hastighet (km/h)	2.0	3.0	4.0	8.8	3.0	2.0
Nivå 5	Lutning	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
	Hastighet (mph)	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
	Hastighet (km/h)	2.4	3.6	4.8	9.6	3.6	2.4
Nivå 6	Lutning	2.5	3.5	4.5	9.0	3.5	2.5
	Hastighet (mph)	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
	Hastighet (km/h)	2.4	3.6	4.8	10.4	3.6	2.4
Nivå 7	Lutning	2.5	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
	Hastighet (mph)	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
	Hastighet (km/h)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
Nivå 8	Lutning	3.0	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
	Hastighet (mph)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Hastighet (km/h)	2.8	4.1	5.6	12.0	4.1	2.8
Nivå 9	Lutning	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0
	Hastighet (mph)	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
	Hastighet (km/h)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
Nivå 10	Lutning	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0
	Hastighet (mph)	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0
	Hastighet (km/h)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2



ALL
MODELS

LS10.0T & LS13.0T PROGRAMINFORMATION

7–8) 5K/10K: Med de här programmen kan du sätta upp och träna mot ett mål. Löpbandet ställer in lutningen automatiskt för att simulera en verklig löprunda. Varje segment är 0,16 km. Lutningen ändras för varje segment.

5K/10K – ENDAST LUTNING																			
Segment	Uppvärmning		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Nedvarvning	
Incline	4:00 MIN		Varje segment är 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
Nivå9	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
Nivå10	2.0	2.5	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.5	5.5	4.5	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.5	2.0

9) MELLOW JOHNNY’S TRAIL: Simulerar fjällterräng genom att öka och minska lutningen. Tidsbaserat mål med 10 valbara svårighetsgrader.

MELLOW JOHNNY’S TRAIL - INCLINE CHANGES																		
Segment	Uppvärmning				Programsegment												Nedvarvning	
Sekunder	4:00 MIN				30	60	60	30	30	60	30	60	30	60	30	60	4:00 MIN	
Nivå1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1
Nivå2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1
Nivå3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	1
Nivå 4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1
Nivå 5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	2
Nivå 6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	3
Nivå 7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	3
Nivå 8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	5	3
Nivå 9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3
Nivå10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	6	4

10) LANCE’S CLIMB: Med det här högintensiva, stegrande konditionsprogrammet får du en grundlig och varierad träning på 10 olika nivåer.

LANCE'S CLIMB – ENDAST LUTNING																				
Segment	Uppvärmning				Programsegment												Nedvarvning			
Sekunder	4:00 MIN				30	60	60	30	30	60	30	60	30	30	60	4:00 MIN				
Nivå 1	1	1	2	3	5	5	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	3	2	1	1
Nivå 2	1	1	2	4	5	6	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	4	2	1	1
Nivå 3	1	1	1	1	6	6	6	7	8	8	8	7	8	8	7	8	1	1	1	1
Nivå 4	1	1	1	1	6	6	6	6	7	8	8	9	9	9	9	9	1	1	1	1
Nivå 5	1	1	1	2	5	6	6	6	7	8	9	9	9	9	10	10	1	2	2	1
Nivå 6	2	2	2	3	5	6	6	6	7	8	9	9	10	10	10	10	2	1	1	1
Nivå 7	2	3	3	4	6	6	6	6	7	7	8	9	9	10	11	11	2	2	1	1
Nivå 8	2	3	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	9	10	11	11	3	2	1	1
Nivå 9	2	4	4	5	7	7	7	8	8	9	9	9	9	10	11	12	3	2	1	1
Nivå10	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	9	10	11	11	12	12	4	2	1	1

11) THE TOUR (ENDA ST LS13.0T): Den optimala konditionsträningen där du gradvis ökar till ett högt tempo och en kraftig lutning. 10 olika nivåer. Tidsbaserat mål.

THE TOUR - INCLINE ONLY																		
Segment	Uppvärmning				Programsegment												Nedvarvning	
Sekunder	4:00 MIN				60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	4:00 MIN	
Nivå 1	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2
Nivå 2	1	1	2	2	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	2	2
Nivå 3	1	1	2	2	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	2	2
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	7	8	8	8	8	7	7	6	6	3	3
Nivå 6	2	2	3	3	6	6	8	8	8	9	9	8	8	8	6	6	3	3
Nivå7	3	3	3	3	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	3	3
Nivå 8	3	3	3	3	8	8	9	9	9	10	10	9	9	9	8	8	3	3
Nivå 9	3	3	3	3	8	8	9	9	10	11	12	10	9	9	8	8	3	3
Nivå 10	3	3	3	3	9	9	10	10	11	12	12	12	10	10	9	9	3	3



ALL
MODELS

12) MAX CARDIO (ENDAST LS13.0T) (maxkondition): Fortsätt bränna fett under lång tid efter träningspasset med hög- och lågintensiva intervaller som gör att du håller hög puls samtidigt som du förbättrar din uthållighet och kondition.

MAX CARDIO – ENDAST																
Segment	Warm Up				Programsegment								Nedvarvning			
Seconds	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

ANPASSAT PROGRAM

Skapa och återanvänd ett specialanpassat träningsprogram med perfekt hastighet, lutning och tid för dig. Personlig programmering när den är som bäst. Tidsbaserat mål.

- 1) Tryck på CUSTOM-knappen och därefter på ENTER.
- 2) Ställ in träningstiden med ▼▲ och tryck på ENTER.
- 3) Använd ▼▲ för att ställa in hastigheten för varje segment. Tryck på ENTER för att bekräfta hastighetsinställningen för respektive segment.
- 4) Använd ▼▲ för att ställa in hastigheten för varje segment. Tryck på ENTER för attrespektive segment.
- 5) Starta träningspasset genom att trycka på startknappen.

STÄLLA IN DATUM OCH KLOCKSLAG

- 1) Aktivera inställningsläget: Håll ned SNABBNAPPARNA FÖR HASTIGHET 1 och 2 i 3–5 sekunder.
- 2) Användför ▼▲ 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.

ALL
MODELS

LIVETRACK TRÄNINGSDAGBOK

Med det inbyggda LIVETRACK-programmet kan du följa din träning över tid utan att behöva använda träningsdagböcker eller andra papper. Med LIVETRACK kan du enkelt jämföra det pågående träningspasset med det föregående, ditt genomsnitt eller alla dina tidigare träningspass. Tack vare att du snabbt kommer åt information som träningspassets längd eller kaloriförbrukning under tidigare träningspass kan du enkelt se hur du har utvecklats.

INSTÄLLNING

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

REGISTRERADE DATA

När LIVETRACK är aktiverat 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 5 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
- SENASTE TRÄNINGSPASS:** Här kan du se data från dina 5 senaste träningspass. Om du trycker på knappen WORKOUT STATS (träningsstatistik) visas följande information för dessa 5 träningspass:
 - Tid – total tid för det valda träningspasset
 - Sträcka – total sträcka för det valda träningspasset
 - Kalorier – totalt antal förbrända kalorier under det valda träningspasset
 - Tempo – genomsnittligt tempo under det valda träningspasset

ÅTERSTÄLLA

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. Anmärkning: Den här åtgärden är permanent och raderar alla tidigare registrerade data för den valda användaren.

- Stigning (feet/meter) – total stigning, i feet eller meter, under det valda träningspasset
- FULLSTÄNDIG TRÄNINGSSSTATISTIK:** 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 eller meter

Lämna ENG3 genom att hålla stoppknappen nedtryckt i 3–5 sekunder. Tryck på och håll ned stoppknappen i ytterligare 3–5 sekunder för att lämna inställningsmenyn.

ANVÄNDA MEDIASPELARE



- 1) Anslut den medföljande AUDIOKABELN till LJUDINGÅNGEN längst upp till vänster på konsolen och till hörlursuttaget på din mediaspelare.
- 2) Växla mellan olika spår med hjälp av knapparna på mediaspelaren.
- 3) Dra ur AUDIOKABELN när den inte används.

ENERGISPARLÄGE (VILOLÄGE)

Maskinen har ett energisparläge. Skärmen sätts automatiskt i viloläge (energisparläge) 15 minuter efter att pausknappen har tryckts ner, om den inte aktiveras på något sätt. Nästan all strömförsörjning till maskinen bryts utom vissa kretsar som behövs för att detektera knapptryckningar avsedda att aktivera konsolen. Den här funktionen kan inaktiveras via inställningsmenyn.

Så här öppnar du inställningsmenyn: Håll ned knapparna för lutning  och hastighet  i 3–5 sekunder. Använd lutning  och hastighet  för att navigera genom menyn till ENG3. Välj med ENTER. Använd lutning  och hastighet  för att välja ENERGISPARLÄGE PÅ eller AV. Lämna ENG3 genom att hålla stoppknappen nedtryckt i 3–5 sekunder. Tryck på och håll ned stoppknappen i ytterligare 3–5 sekunder för att lämna inställningsmenyn.

ALL
MODELS



BELASTNINGSKAPACITET

LS10.0T = 148 kg

LS13.0T = 159 kg

RAM

Ramen omfattas av en garanti som täcker tillverknings- och materialfel under den tidsperiod som anges i garantibeviset räknat från det ursprungliga köpedatumet, förutsatt att enheten fortfarande ägs av den ursprungliga innehavaren. (Med ramen avses endast enhetens svetsade metallfundament, inga andra löstagbara delar.)

DRIVMOTOR/LUTNINGSMOTOR

Driv-/lutningsmotorerna omfattas av en garanti som täcker tillverknings- och materialfel under den tidsperiod som anges i garantibeviset räknat från det ursprungliga köpedatumet, förutsatt att enheten fortfarande ägs av den ursprungliga ägaren. Arbeten på och installation av motorer täcks inte av motorgarantin.

ELEKTRONIK OCH KOMPONENTER

De elektroniska komponenterna, ytskikten och alla originaldelar omfattas av en garanti under den tidsperiod som anges i garantibeviset räknat från det ursprungliga köpedatumet, förutsatt att enheten fortfarande ägs av den ursprungliga innehavaren.

ARBETSKOSTNADER

Garantin täcker arbetskostnader vid reparation av enheten under den tidsperiod som anges i garantibeviset räknat från det ursprungliga köpedatumet, förutsatt att enheten fortfarande ägs av den ursprungliga innehavaren.

Anmärkning: Mer information om garantiperioden finns i garantibeviset som medföljer utrustningen.

UNDANTAG OCH BEGRÄNSNINGAR

VEM omfattas?

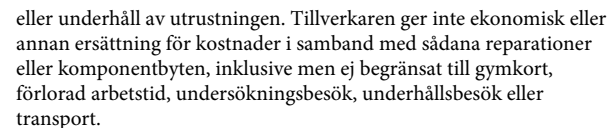
- Den ursprungliga ägaren. Garantin kan inte överlåtas. VAD omfattas?
- Reparation eller byte av defekt motor, elektrisk komponent eller defekt del. Dessa åtgärder är de enda som täcks av garantin.

Vad omfattas INTE?

- Normalt slitage, felaktig montering eller felaktigt underhåll, installation av delar eller tillbehör som inte är avsedda för eller kompatibla med den köpta utrustningen.
- Skador eller fel på grund av olyckor, felaktig användning, rostangrepp, missfärgning av beläggning eller plastdelar, vanskötsel, stöld, vandalisering, eldsvåda, översvämning, blåst, åska, frost eller någon annan typ av naturkatastrof, strömvabrott, ostadigheter eller funktionsfel oavsett orsak, onormala luftförhållanden, kollision, införsel av främmande föremål innanför enhetens skydd eller modifikationer som inte har godkänts eller rekommenderas av tillverkaren.

- Indirekta skador eller följskador. Tillverkaren är inte ansvarig eller ersättningsskyldig för indirekta eller särskilda skador, följskador, ekonomiska förluster, egendomsförluster, utebliven vinst, försämrad upplevelse eller användning eller andra följskador, oavsett typ, som uppstår i samband med köp, användning, reparation





- Utrustning som används i kommersiella syften eller av mer än en enskild familj eller ett enskilt hushåll, om detta inte har godkänts av tillverkaren.

- Utrustning som ägs eller används utanför USA och Kanada.

- Leverans, montering, installation, förberedelser för original- eller utbytesenheter, arbetskostnader eller andra kostnader för avlägsnande eller byte av den aktuella enheten.

- Eventuella försök att reparera denna utrustning medför risk för skador. Tillverkaren är inte ansvarig eller ersättningsskyldig för skador, förluster eller ersättningsanspråk som uppstår till följd av personskador vilka uppstår under eller som ett resultat av försök att reparera denna träningsutrustning utförda av andra än en auktoriserad servicetekniker. Eventuella försök att reparera träningsutrustningen som utförs av dig sker PÅ EGEN RISK. Tillverkaren har inget ansvar för person- eller egendomsskador till följd av sådana reparationer.

- Om tillverkargarantin har gått ut men du har en förlängd garanti: se villkoren för den förlängda garantin för kontaktinformation vid frågor gällande service eller reparation enligt denna garanti.

SERVICE/RETUR

- Hemservice utförs inom 240 km från närmaste auktoriserade reparationscenter (avstånd över 240 km från ett auktoriserat servicecenter ansvarar kunden för).

- Alla returer ska godkännas på förhand av tillverkaren.

- Tillverkarens skyldigheter enligt denna garanti är begränsade till reparation eller byte, enligt vad tillverkaren anser lämpligt, till samma eller en jämförbar modell.

- Tillverkaren kan kräva att defekta delar skickas tillbaka till tillverkaren efter avslutad garantiservice med en förbetald retursedel. Om du har ombetts returnera delar men inte har fått någon sådan retursedel kontaktar du Teknisk kundsupport.

- Ibland kan utbytesenheter, reservdelar och elektroniska komponenter återställda till nyskick av tillverkaren eller någon av dennes återförsäljare tillhandahållas som garantiutbyten och därmed uppfylla garantivillkoren.

- Denna garanti medger specifika juridiska rättigheter, vilka kan variera från land till land.

LS10.0T SPRÄNGSKISS



LS10.0T KOMPONENTLISTA

NO.	DESCRIPTION
1	CONSOLE MAST SET;L;TM407C;
2	CONSOLE MAST SET;R;TM407C;
3	MOTOR SET;TM406C;
4	MOTOR COVER SET;TM406-1US
5	SIDE RAIL;L;TM406C
6	SIDE RAIL;R;TM406C
7	CONSOLE SET;TM406C;
AB1	FRAME SET;PAINTING;MM330;TM380
AB2	ELEVATION RACK SET;PANTING;MM330;TM381
AB3	ROLLER SET;PANTING;MM330;TM381
AK1	BASE SET;PAINTING;MM330;TM381
AN3	HR HANDLEBAR CONNECTION PLATE; RIGHT ;PA
AN4	HR HANDLEBAR CONNECTION PLATE; LEFT; PAI
AR1	ROLLER SET;FRONT;TEXTURE;TM136
AR2	ROLLER SET;REAR;TM59
B07	FIXING PLATE;MOTORCOVER;U;PAINTING;MM330
B31	MOTOR CONTROL BOARD FIX PLATE; SPC;TM148
B32	AIR SHOCK SET;QDY800N;TM371
B33	DECK;SILICON;B07A608X1216X25T;TM331-1
B35	SUPT BLOCK;B;PAINTING;BL;DM368;PA6;TM381
B36	ELASTOMER
B37	ELASTOMER;RUNNING DECK;Φ30X37X26;TM41
B39	SIDE RAIL FIXING WASHER;TM08-141F;
B46	SUPPORT PLATE;COVER;B;PAINTING;MM330
B47	SCREW;BH;Φ4X12L;TC;PH;BZN;POT

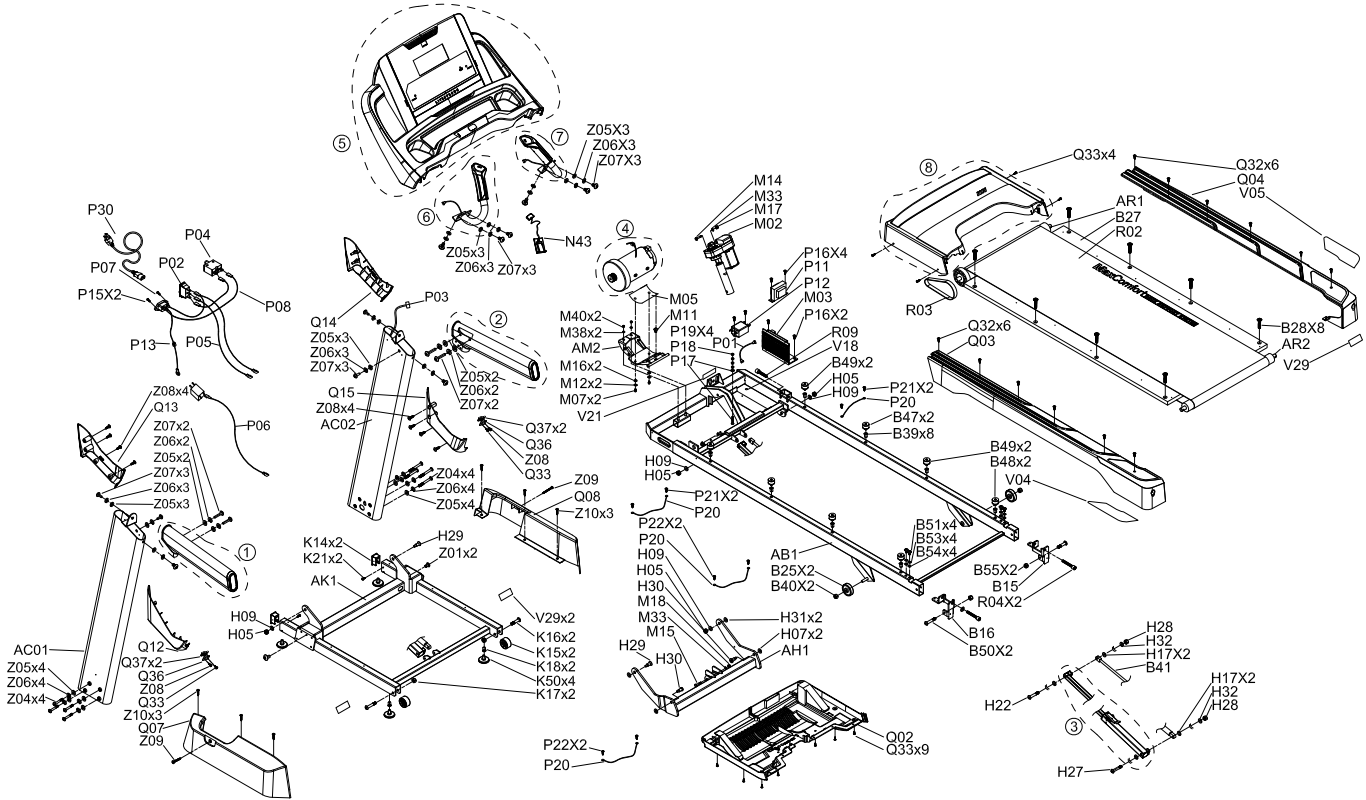
NO.	DESCRIPTION
B50	MOTOR FIX PLATE;PAINTING;TM284;
B51	ELASTOMER BLACK 90
B52	SCREW;FH;M8X1.25PX35L;HS;BZN;BP
B53	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN;
B54	SCREW;SH;M8X1.25PX30L;HS;BZN;
B56	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ14.0X1.5T;BAN;
B58	SCREW;FH;Φ5X15L;SM;PH;BAN;POT
B61	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ13.5X2.0T;BZN;
B72	WASHER;FLT;Φ10.5XΦ20.0X1.0T;TFN;
B73	NUT;NLK;M6X1.0P;ZN;
B74	WASHER;FLT;Φ6.5XΦ19.0X2.0T;BZN;
B75	SCREW;M8X1.25PX8.5L-D10X23L;HS;SS41;BZ
B76	SNAP RING;EXTERNAL C-SHAPED;S-10;
B77	SLEEVE;Φ22.2X1.0TX22L;TM27
B78	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ19.0X2.0T;CHM;
B79	FRAME TRANSPORT WHEEL; NYLON+30% GRAY;TM
B80	SCREW;M6X1.0PX10.5L-D10X12.5L;HS;BZN;
B81	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ16.0X2.0T;BZN;
H37	RUBBER STOPPER;AC003;TM16
K16	FRONT LEVELER
K18	SCREW;FH;M8X1.25PX45L-8L;HS;P-T
K19	SCREW;M8X1.25PX12L-6L;BZN;P-T
K20	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BZN;
K21	BRAKE LOCATION SET;TM332
K22	FRONT CARRIAGE ROLLER; NYLON PA6;Φ46XΦ10

NO.	DESCRIPTION
K23	SCREW;BH;M10X1.5PX50L;HS;ZN;
K24	WASHER;FLT;Φ10.5XΦ18.0X1.5T;SPHC ;
K25	LOCATION HOOK;PAINTING;YS910
K26	SCREW;FH;M4X0.7PX40L-10L;MT;35K;BAN;P-T
K27	SPRING;EXT;Φ2.0XΦ16.0X50.0LX12N;
K28	REAR CARRIAGE ROLLER; NYLON+30%G;TM369
M02	MOTOR;AC ELEVATION;220V;80MM;225;10PIN;J
M03	MOTOR CONTROLLER;2-2.75HP;220V;12V;MLH09
M06	SCREW;SH;5/16"18UNCX16L;HS;BP
M07	MOTOR ELASTOMER PAD;RUBBER;TM16
M08	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN;
M09	WASHER;FLT;Φ8.3XΦ16.0X1.3T;BZN;
M10	SCREW;HH;3/8-16UNC-47L-14L ;HE;BZN;P-
M12	NUT;NLK;3/8"-16UNC;BAN;
M13	WASHER;FLT;Φ10.5XΦ20.0X2.0T;BZN;
M14	SCREW;HH;3/8-16UNCX60L-18L ;HE;P-T
M22	SCREW;BH;M4X0.7PX10L;PH;BAN;
M23	NUT;HX;M6X1.0P;SS41;BZN;
M24	BOLT; BH; M4X12
M25	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ15.4X2.0T;
M26	SCREW;SH;M8X1.25PX20.0L;HS;BP
M28	SCREW;HH;M6X1.0PX30L;HE;
M30	WASHER;FLT;Φ8XΦ16X1.4T;
N16	CONSOLE MAST JACKET; YELLOW RUBBER; PMS1
N43	SAFETY KEY;ASSEMBLY;TM637

N43	Safety Key;assembly;TM637
P01	WIRE;MCB PWR;550L;16AWG;WHITE;LOCKING
P04	SWITCH POWER LARGE
P05	BREAKER;CURRENT;10A 250V;TM18
P07	CONSOLE WIRE;2450L(25430101-08+SM-8Y)
P08	WIRE;BS CON;BLACK;250LOCK2 60L;
P09	PWR SOCKET SET;CE;100,1050,60;TM27-P11D
P11	TIE STRAP ADHESIVE; NYLON66;HC-101;W
P13	SCREW;FH;M3X0.5PX10L;PH;ZN;
P16	CABLE TIE;NYLON;
P17	SCREW;BH;M5X0.8PX30L;CT;PH;NKL;GREEN E
P18	WASHER;TOOTH;Φ5.3XΦ10.0X0.6T;BAN;
P19	NUT;HX;M5X0.8P;SS41;NKL;
P21	POWER FACEPLATE; SL/GY;TM37
P22	CONDUIT-FLEX;KSS NO.CR-11SPX900L
P23	GROUND WIRE;650(Φ5.2 0TYPE TERMINAL+Φ8.3
P24	KSS FIX IPLEMENT;HC-2;PD02HC2
P25	SCREW;TRH;Φ4X10L;SM;CST;WZN;FLT;F-T
P29	SCREW;BH;M5X0.8PX12L;PH;BZN;
P30	SCREW;TRH;Φ4X10L;TC;PH;NKL;POT
P31	WIRE;CONNECT;TM639-1US;
Q02	LOWER MOTOR COVER; D;PP;BL;TM145-Q02
Q03	COVER;CONSOLE MAST;R;PANTING;DM328;TM381
Q04	COVER;CONSOLE MAST;L;PANTING;DM328;TM381
Q06	REAR ROLLER COVER;L;ABS;DM328;TM381
Q07	REAR ROLLER COVER;R;ABS;DM328;TM381

NO.	DESCRIPTION
Q09	BOARD;MOTOR DOWN CAP;BL;TM380
Q13	CLIP; STANDARD; FE; ZNC
Q19	SCREW;BH;Φ4X15L;TC;PH;BAN;POT
Q22	SCREW;TRH;Φ4X15L;SM;PH;BAN;POT
R02	RUNNING BELT;425C;TM406C;
R03	BELT;POLY-V;210-J8;
R04	SCREW;SH;M8X1.25PX90L;HS;ZN;
R05	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN;
R07	WASHER;FLT;Φ8.3XΦ16.0X1.3T;BZN;
R08	SCREW;SH;M8X1.25PX25L;HS;BZN;
R09	SCREW;SH;M8X1.25PX55L;HS;BAN;
R10	MAGNET; 10X3T
Z05	WASHER;ARC;Φ8.2XΦ16.0X1.0T;65MN;BZN
Z06	WASHER;ARC;Φ8.2XΦ18.0X1.5T;
Z07	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ15.4X2.0T;
Z08	SCREW;BH;M8X1.25PX20L;HS;BZN;
Z09	SCREW;BH;Φ4X20L;SM;PH;POT
Z10	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BZN;

LS13.0T EXPLODED VIEW



LS13.0T PARTS LIST

NO.	BESKRIVNING
1	CONSOLE MAST SET;L;TM407C;
2	CONSOLE MAST SET;R;TM407C;
3	MOTOR SET;TM407C;
4	COVER;MOTOR;SET;SA;TM407-1US
5	SIDE RAIL;R;TM407C
6	SIDE RAIL;L;TM407C
7	CONSOLE SET;SA;TM407C;
AB1	Frame Set;Painting;MM330;TM381
AB2	Elevation Rack Set;Panting;MM330;TM381
AB3	Roller Set;Panting;MM330;TM381
AK1	Base Set;Painting;MM330;TM381
AN3	HR Handlebar Connection Plate; Right ;Pa
AN4	HR Handlebar Connection Plate; Left; Pai
AR1	Roller Set;Front;Texture;TM136
AR2	ROLLER SET;REAR;TM59
B07	DECK;SILICON;1340X608X25T;TM381
B08	MOTOR CONTROL BOARD FIX PLATE; SPC;TM148
B18	AIR SHOCK SET;QDY800N;TM371
B35	SUPT BLOCK;B;PAINTING;BL;DM368;PA6;TM381
B36	ELASTOMER
B37	ELASTOMER;RUNNING DECK;Φ30X37X26;TM41
B39	Side Rail Fixing Washer;TM08-141F;
B46	SUPPORT PLATE;COVER;B;PAINTING;MM330
B47	SCREW;BH;Φ4X12L;TC;PH;BZN;POT
B50	MOTOR FIX PLATE;PAINTING;TM284;

NO.	DESCRIPTION
B51	ELASTOMER BLACK 90
B52	SCREW;FH;M8X1.25PX35L;HS;BZN;BP
B53	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN;
B54	SCREW;SH;M8X1.25PX30L;HS;BZN;
B56	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ14.0X1.5T;BAN;
B58	SCREW;FH;Φ5X15L;SM;PH;BAN;POT
B61	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ13.5X2.0T;BZN;
B72	WASHER;FLT;Φ10.5XΦ20.0X1.0T;TFN;
B73	NUT;NLK;M6X1.0P;ZN;
B74	WASHER;FLT;Φ6.5XΦ19.0X2.0T;BZN;
B75	SCREW;M8X1.25PX8.5L-D10X23L;HS;SS41;BZ
B76	SNAP RING;EXTERNAL C-SHAPED;S-10;
B77	SLEEVE;Φ22.2X1.0TX22L;TM27
B78	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ19.0X2.0T;CHM;
B79	FRAME TRANSPORT WHEEL; NYLON+30% GRAY;TM
B80	SCREW;M6X1.0PX10.5L-D10X12.5L;HS;BZN;
B81	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ16.0X2.0T;BZN;
H37	RUBBER STOPPER;AC003;TM16
K16	FRONT LEVELER
K18	SCREW;FH;M8X1.25PX45L-8L;HS;P-T
K19	SCREW;M8X1.25PX12L-6L;BZN;P-T
K20	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BZN;
K21	BRAKE LOCATION SET;TM332
K22	FRONT CARRIAGE ROLLER; NYLON PA6;Φ46XΦ10
K23	SCREW;BH;M10X1.5PX50L;HS;ZN;

NO.	DESCRIPTION
K24	WASHER;FLT;Φ10.5XΦ18.0X1.5T;SPHC ;
K25	LOCATION HOOK;PAINTING;YS910
K26	SCREW;FH;M4X0.7PX40L-10L;MT;35K;BAN;P-T
K27	SPRING;EXT;Φ2.0XΦ16.0X50.0LX12N;
K28	REAR CARRIAGE ROLLER; NYLON+30%G;TM369
M02	MOTOR;AC ELEVATION;220V;80MM;225;10PIN;J
M03	MOTOR CONTROLLER;3.0HP;220V;MLH0914
M06	SCREW;SH;5/16"18UNCX16L;HS;BP
M07	MOTOR ELASTOMER PAD;RUBBER;TM16
M08	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN;
M09	WASHER;FLT;Φ8.3XΦ16.0X1.3T;BZN;
M10	SCREW;HH;3/8-16UNCX50L-14L;HE;G8.8;P-
M12	NUT;NLK;3/8"-16UNC;BAN;
M13	WASHER;FLT;Φ10.5XΦ20.0X2.0T;BZN;
M14	SCREW;HH;3/8-16UNCX60L-18L ;HE;P-T
M22	SCREW;BH;M4X0.7PX10L;PH;BAN;
M23	NUT;HX;M6X1.0P;SS41;BZN;
M24	BOLT; BH; M4X12
M25	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ15.4X2.0T;
M28	SCREW;HH;M6X1.0PX30L;HE;
M30	WASHER;FLT;Φ8XΦ16X1.4T;
N16	CONSOLE MAST JACKET; YELLOW RUBBER; PMS1
N43	SAFETY KEY;ASSEMBLY;TM637
P01	WIRE;CTRL BOARD PWR;BLACK;550;14AWG;250
P04	SWITCH POWER LARGE

NO.	DESCRIPTION
P05	BREAKER;CURRENT;10A 250V;TM18
P07	CONSOLE WIRE;2450L(25430101-08+SM-8Y)
P08	BS CONNECTING WIRE
P09	PWR SOCKET SET;CE;100,1050,60;TM27-P11D
P13	SCREW;FH;M3X0.5PX10L;PH;ZN;
P17	SCREW;BH;M5X0.8PX25L;CT;PH;NKL;
P18	WASHER;TOOTH;Φ5.3XΦ10.0X0.6T;BAN;
P19	NUT;HX;M5X0.8P;SS41;NKL;
P21	POWER FACEPLATE; SL/GY;TM37
P22	CONDUIT-FLEX;KSS NO.CR-11SPX900L
P23	GROUND WIRE;650(Φ5.2 0TYPE TERMINAL+Φ8.3
P24	KSS FIX IPLEMENT;HC-2;PD02HC2
P25	SCREW;TRH;Φ4X10L;SM;CST;WZN;FLT;F-T
P29	SCREW;BH;M5X0.8PX12L;PH;BZN;
P30	SCREW;TRH;Φ4X10L;TC;PH;NKL;POT
P31	WIRE;CONNECT;TM639-1US;
Q02	LOWER MOTOR COVER; D;PP;BL;TM145-Q02
Q03	COVER;CONSOLE MAST;R;PANTING;DM328;TM381
Q04	COVER;CONSOLE MAST;L;PANTING;DM328;TM381
Q06	REAR ROLLER COVER;L;ABS;DM328;TM381
Q07	REAR ROLLER COVER;R;ABS;DM328;TM381
Q09	BOARD;MOTOR DOWN CAP;BL;TM380
Q13	CLIP; STANDARD; FE; ZNC
Q19	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;BZN;POT
Q22	SCREW;TRH;Φ4X15L;SM;PH;BAN;POT

NO.	DESCRIPTION
R02	RUNNING BELT;425C;TM407C;
R03	BELT;POLY-V;210-J8;
R04	SCREW;SH;M8X1.25PX90L;HS;ZN;
R05	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN;
R07	WASHER;FLT;Φ8.3XΦ16.0X1.3T;BZN;
R08	SCREW;SH;M8X1.25PX25L;HS;BZN;
R09	SCREW;SH;M8X1.25PX55L;HS;BAN;
R10	MAGNET; 10X3T
Z05	WASHER;ARC;Φ8.2XΦ16.0X1.0T;65MN;BZN
Z06	WASHER;ARC;Φ8.2XΦ18.0X1.5T;
Z07	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ15.4X2.0T;
Z08	SCREW;BH;M8X1.25PX20L;HS;BZN;
Z09	SCREW;BH;Φ4X20L;SM;PH;POT
Z10	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;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 recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuación

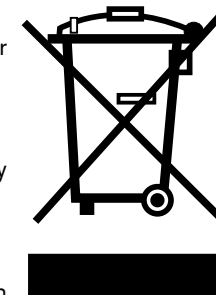
LIVESTRONG Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

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

PL: Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.

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



L I V E S T R O N G

BY **JOHNSON**

LS10.0T & LS13.0T Owner's Manual 0601'12 Rev. 1.1 © 2012 Livestrong