

L I V E S T R O N G™



LS7.9T  
92201

# HÅNDBOK FOR TREDEMØLLE



Les VEILEDNING FOR TREDEMØLLE før du bruker denne håndboken.

# INNLEDNING

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

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

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

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

tredemøller er svaret.

LIVESTRONG™ er et registrert varemerke for Lance Armstrong Foundation.

Lance Armstrong Foundation kjemper for de mer enn 25 millioner menneskene verden over som lever med kreft i dag. Det kan og bør være et liv etter kreften for flere mennesker. De slår inn i

# MONTERING



## ADVARSEL

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

Før du fortsetter, skal du finne tredemøllens serienummer i nærheten av på/av-



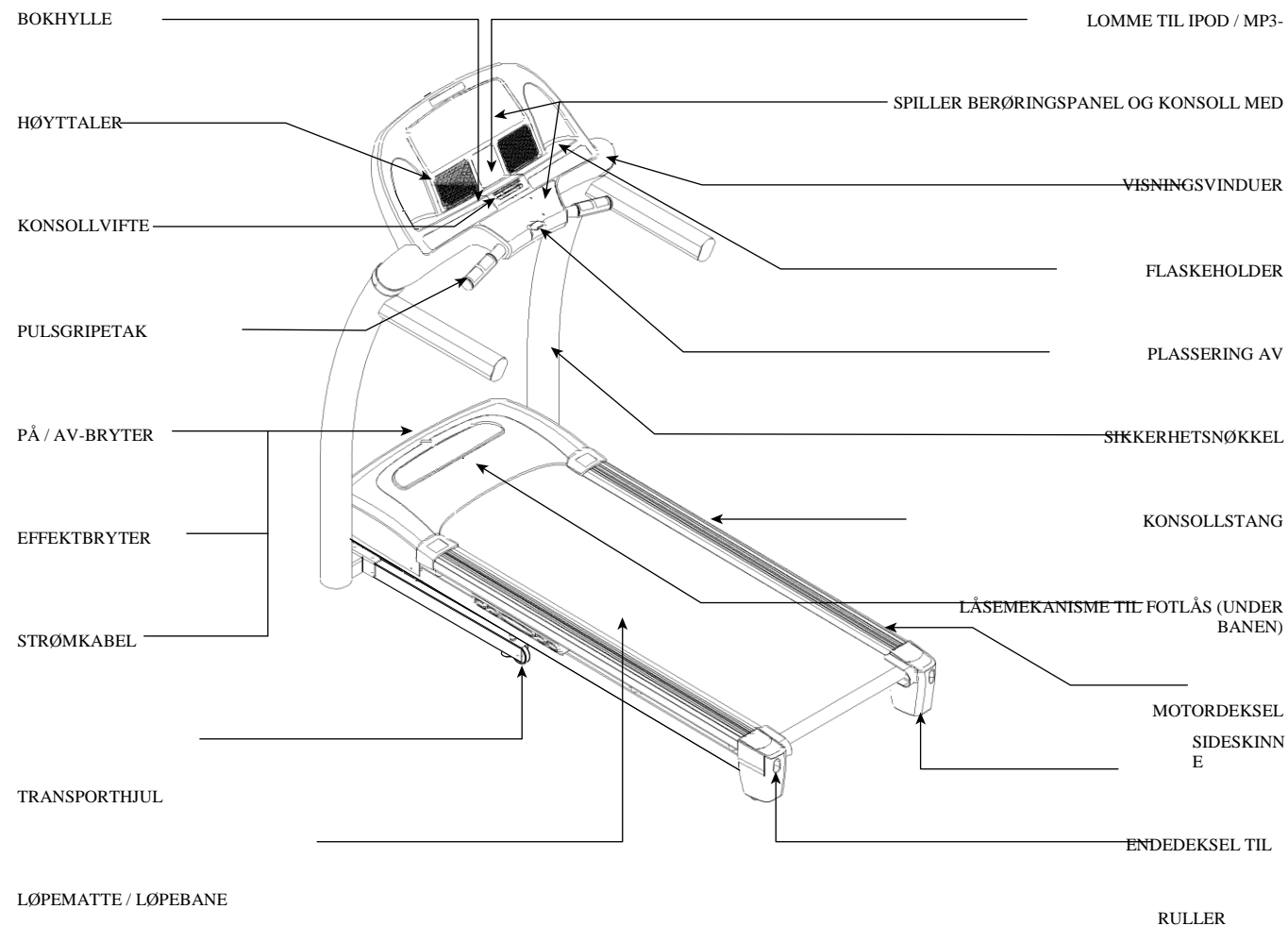
**SERIENUMMER:**

MODELLNAVN: **LIVESTRONG LS7.9T TREDEMØLLE**



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 mindreverdighetsstempet

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](https://www.livestrong.org).



## MEDFØLGENDE VERKTØY:

F 6 mm T-nøkkel  
F 5 mm L-nøkkel

## MEDFØLGENDE DELER:

F 1 konsollsammen-setning  
F 2 konsollstenger F 3 maskinvareposer F 1 sikkerhetsnøkkel  
F 1 lydadapterkabel  
F 1 flaske silikonsmøremiddel (til 2 påføringer)

## FØR MONTERING

### UTPAKKING

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


### ⚠ ADVARSEL

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

### ⚠ ADVARSEL

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

BAKRE RULLER  
JUSTERINGSBOLTER



MERK: På hvert monteringsstrinn  
må det påses at alle muttere og

bolter er på  
plass og  
delvis

tredd på før NOEN av dem strammes helt.

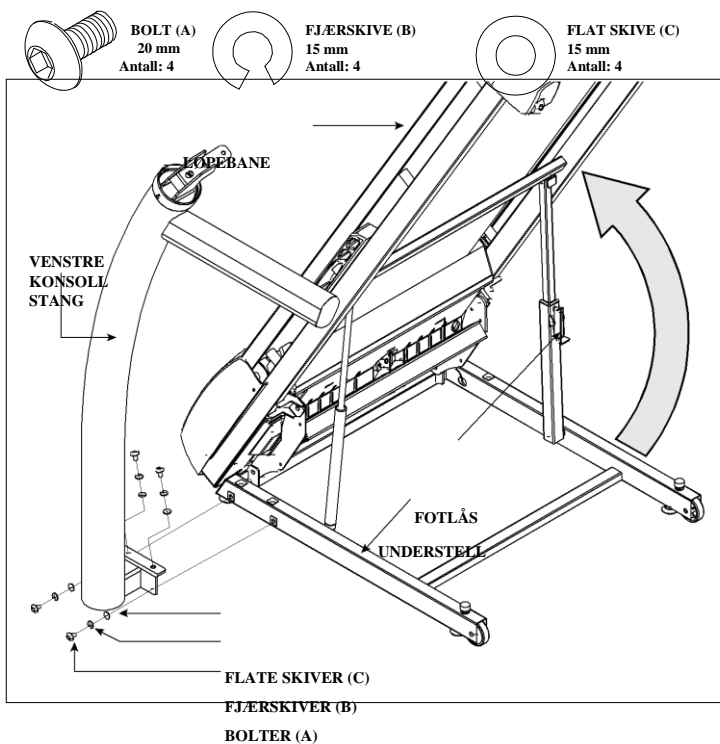
MERK: Påføring av litt fett kan gjøre det lettere å montere maskinvaren. Alt fett kan brukes,  
for eksempel litiumfett til sykkel.



# MONTERING

## TRINN 1

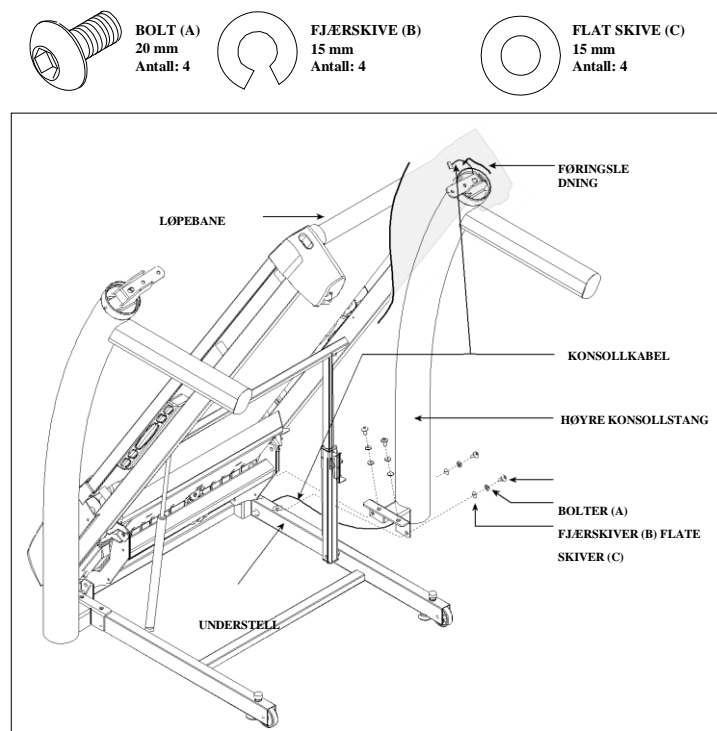
### MASKINVAREPOSE 1 INNHOLD:



- A Skjær av de gule remmene, og løft løpebanen opp til fotlåsen går i lås. Fjern alt innholdet fra undersiden av løpebanen.
- B Åpne maskinvarepose 1.
- C Med løpebanen i hevet stilling fest den venstre konsollstangen til understellet med 4 bolter (a), 4 fjærskiver (b) og 4 flate skiver (c).

# MONTERING TRINN 2

### MASKINVAREPOSE 2 INNHOLD:



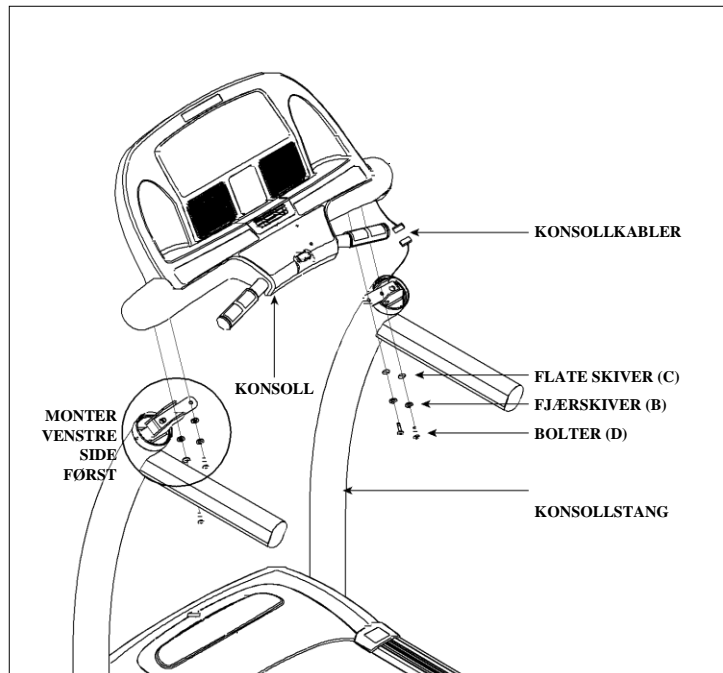
- A Åpne maskinvarepose 2.
- B Trekk føringsledningen gjennom høyre konsollstang. Etter at føringsledningen er trukket gjennom stangen, skal toppen av konsollkabelen befinne seg på toppen av stangen. Løsne føringsledningen, og fjern den.
- C Med løpebanen i hevet stilling fest høyre konsollstang til understellet med 4 bolter (a), 4 fjærskiver (b) og 4 flate skiver (c).

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



## MONTERING TRINN 3

### MASKINVAREPOSE 3 INNHOLD:



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

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

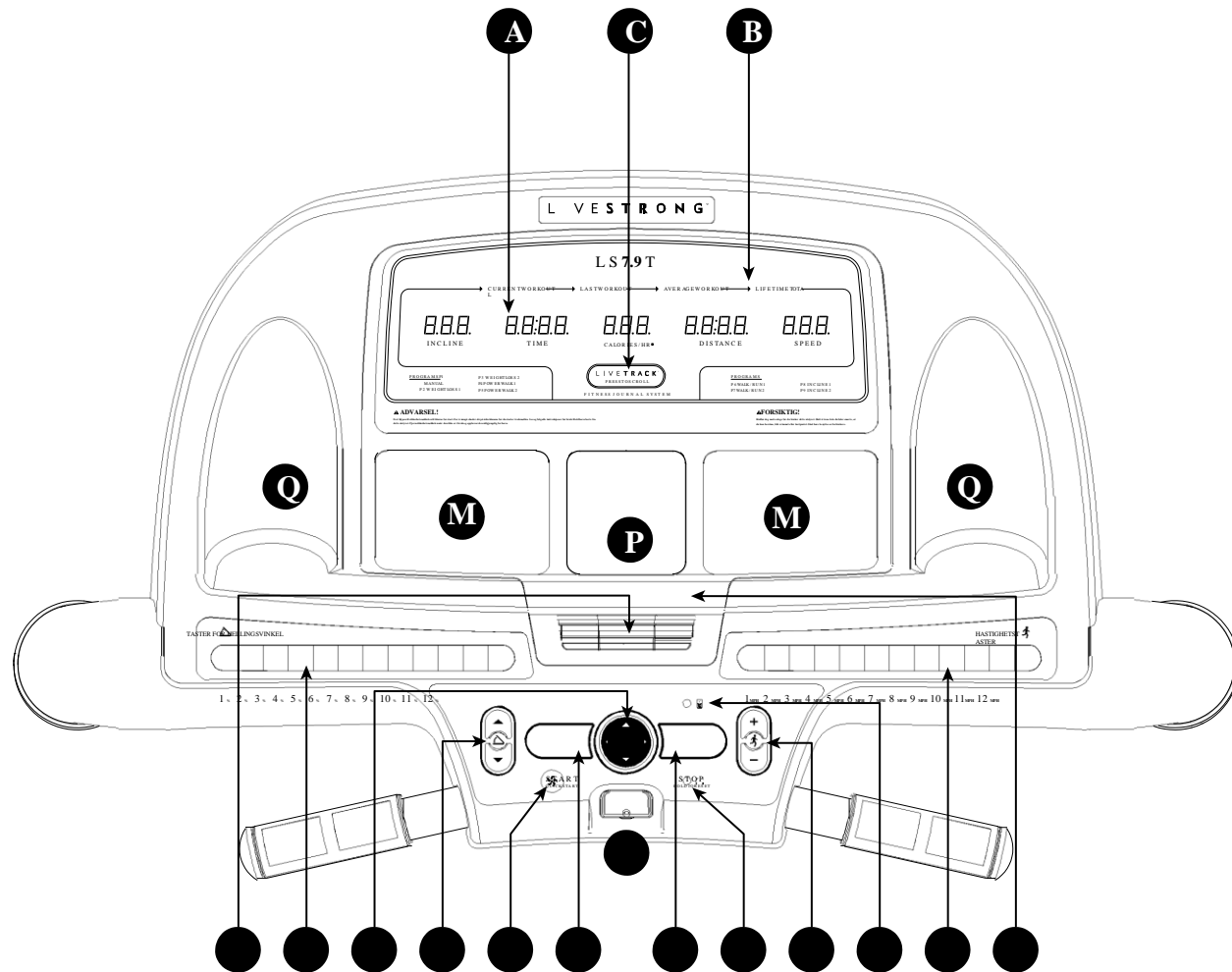
**DU ER FERDIG!**

## BRUK AV TREDEMØLLEN

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

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





## BRUK AV KONSOLLEN

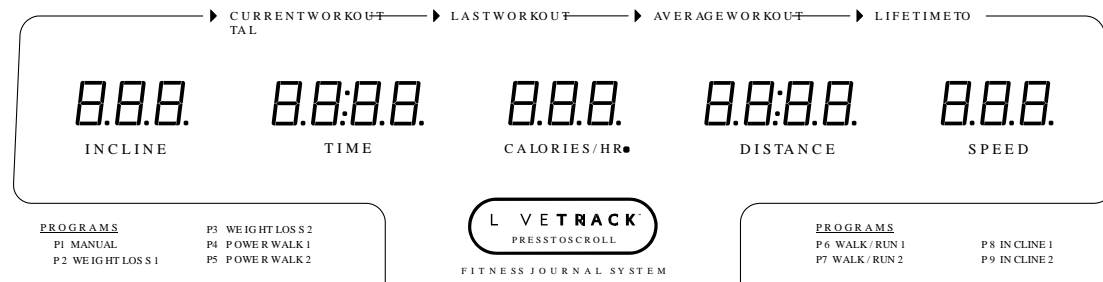
Merk : Det er et tynt beskyttende ark av gjennomsiktig plast over konsollen som bør fjernes før bruk.

- A) **LED VISNINGSVINDUER:** incline, time, calories/heart rate, distance og speed.
- B) **LIVETRACK™ LED-INDIKATORER:** Angir hvilken LIVETRACK™-informasjon som vises.
- C) **LIVETRACK™-KNAPP:** Brukes til å aktivere og bla gjennom skjerminnstillingene for LIVETRACK™.
- D) **START:** Trykk for å begynne å trene, starte treningsøkten eller fortsette å trene etter pause.
- E) **STOP:** Trykk for å ta pause i / avslutte treningsøkten. Trykk i 3 sekunder for å tilbake stille konsollen.
- F) **PROGRAMMERINGSKNAPPER:** Brukes til å velge program, nivå, tid og andre alternativer.
- G) **HELLING ▲ / ▼ TASTER:** Brukes til å justere hellingsvinkel i små trinn (på 0,5 %).
- H) **HASTIGHETSTASTER + / -:** Brukes til å justere hastigheten i små trinn (på 0,1 mile per time).
- I) **HURTIGTASTER FOR HELLINGSVINKEL:** Brukes for raskere å nå ønsket hellingsvinkel. J) **HURTIGTASTER FOR HASTIGHET:** Brukes for raskere å nå ønsket hastighet. K) **VIFTETAST:** Trykk for å slå viften av og på.
- L) **VIFTE:** Vifte til bruk ved trening.
- M) **HØYTTALERE:** Musikken spilles gjennom høyttalerne når CD-/MP3-spilleren er koplet til konsollen.
- N) **LYDINGANG:** Kople CD-/MP3-spilleren til konsollen med den medfølgende lydadapterkabelen.
- O) **LYDUTGANG/HODETELEFONKONTAKT:** Kople hodetelefonene til denne kontakten for å lytte til musikk gjennom hodetelefonene.  
Merk : Når hodetelefonene er koplet til hodetelefonkontakten, vil ikke lyden lenger komme ut gjennom høyttalerne.
- P) **LOMME TIL MP3-SPILLER:** Brukes til å oppbevare MP3-spilleren.
- Q) **FLASKELOMMER:** Brukes til å oppbevare personlig treningsutstyr.
- R) **BOKHYLLE:** Oppbevarer lesestoff.
- S) **PASS FOR SIKKERHETSNOKKEL:** Muliggjør bruk av tredemøllen når sikkerhetsnøkkelen er satt inn.



\* Brukerens maksimale kroppsvekt = 147 kg





## VISNINGSVINDUER

- **INCLINE:** Vises som prosenttall. Angir hellingsvinkelen på gå- eller løpebanen.
- **TIME:** Vises som minutter: sekunder. Se gjenværende tid eller medgått tid i treningen.
- **CALORIES:** Totalt antall forbrukte kalorier.
- **HEART RATE:** Vises som BPM (slag per minutt). Brukes til å overvåke pulsen (vises når det er kontakt med begge pulsgrepenes).
- **DISTANCE:** Vises som miles. Angir tilbakelagt avstand.
- **SPEED:** Vises som miles per time. Angir hvor raskt gang- eller løpebanen beveger seg.

## KOMME I GANG

- 1) Kontroller at ingen objekter er plassert på løpematten som kan hindre bevegelsen til tredemøllen.
- 2) Sett inn strømkabelen, og slå på tredemøllen.
- 3) Stå på sideskinnene på tredemøllen.
- 4) Fest klypen til sikkerhetsnøkkelen til et klesplagg, og påse at den sitter godt og ikke løsner under bruk.
- 5) Sett sikkerhetsnøkkelen inn i nøkkelhullet i konsollen.
- 6) Du har to måter å starte treningsøkten på:

### A) HURTIGSTART

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

### B) VELG EN TRENINGSØKT

- 1) Velg en treningsøkt med tastene ▲ / ▼. Trykk ENTER for å bekrefte.
- 2) Velg tid med tastene ▲ / ▼ eller bruk standardtiden. Når du har valgt tid, trykk START.

## AVSLUTTE TRENINGSØKTEN

Når treningsøkten er ferdig, vil konsollen pipe. Informasjonen om treningen vises på konsollen i 30-45 sekunder, og deretter tilbakestilles skjermbildet.

## FJERN NÅVÆRENDE VALG

For å fjerne nåværende valg av treningsøkt eller skjerm trykk PÅ stoppknappen i 3-5 sekunder.



## PROGRAMINFORMASJON

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

**P1) MANUAL:** Muliggjør umiddelbar manuell endring av hastighet og hellingsvinkel.

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

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

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

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

**P4–P5) POWER WALK 1 og 2:** Motiverer med ulike hastighetskombinasjoner.

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

MPH	Oppvarmin		1	2	3	4	5	6	7	8	Segmentene gjenstas til valgte tider er nådd	Nedtrapping	
Rask gange 1	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5		2.3	1.5
Rask gange 2	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5		3.0	2.0

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

**P6–P7) WALK/RUN 1 og 2:** Gå og løpe en serie med vekslende hastighetsnivåer.

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

MPH	Oppvarmin		1	2	3	4	Segmenter er gjenstas til valgt tid er nådd	Nedtrapping	
Gå/løpe 1	1.3	1.9	2.5	5.5	2.5	5.5		1.9	1.3
Gå/løpe 2	1.5	2.3	3.0	6.5	3.0	6.5		2.3	1.5

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

**P8–P9) INCLINE 1 og 2:** Simulerer opp- og nedstigning på fjell med å variere hellingsvinkelen automatisk.

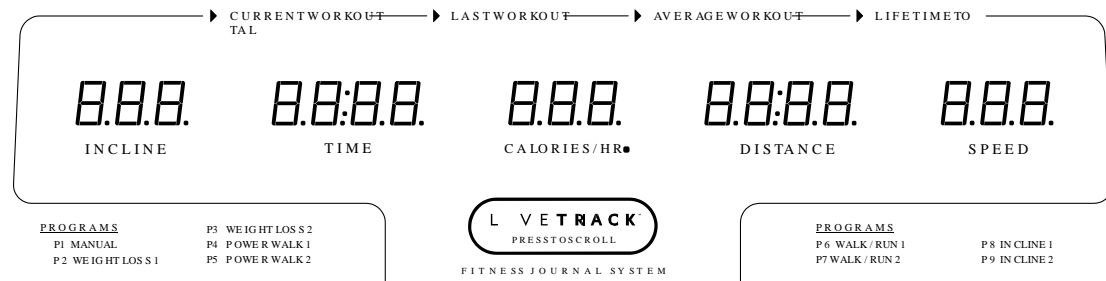
Treningssegmenter med hellingsvinkel 1 og 2 (alle segmentene varer i 30 sekunder)

	Oppvarmin		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Segmentene gjenstas til valgt tid når	Nedtrapping	
Helling 1	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
Helling 2	0.0	1.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0		1.5	0.0

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



## LIVETRACK™ FITNESS JOURNAL SYSTEM



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 tredemøllen er utstyrt med LIVETRACK™ Fitness Journal System, har du tatt et viktig skritt mot å oppnå dine treningsmål. Gratulerer!

LIVETRACK™ er et nyskapende program som er integrert i tredemøllens konsoll. Det gjør at du kan spore hvordan formen din utvikler seg over tid uten behov for papirbaserte bøker eller logger. LIVETRACK™ gjør at du enkelt kan sammenlikne nåværende treningsøkt med siste, gjennomsnittlige eller alle økter. Med rask tilgang til tilbakemeldinger som tiden på treningsøkten eller forbrukte kalorier på foregående økter kan du raskt og

enkelt å se fremgangen du har gjort. Les videre for å

finne ut mer om hvordan LIVETRACK™ kan bidra til å motivere deg til å forbedre prestasjonene dine.

### OPPSETT

For å aktivere LIVETRACK™ for første gang skal du rett og slett trykke på og holde **LIVETRACK™-KNAPPEN** i 5 sekunder. Fra da av blir informasjonen automatisk lagret. MERK: Det er ikke nødvendig å utføre dette trinnet om igjen hvis ikke du skal gjenoppta bruken etter deaktivering.

### DEAKTIVER

For midlertidig å få LIVETRACK™ til ikke å lagre data trykk og hold **LIVETRACK™-KNAPPEN** i 5 sekunder. For å gjenoppta økten må OPPSETT-instruksjonene gjentas.

### TILBAKESTILLING

For å tilbakestille lagrede data trykk og hold **LIVETRACK™-KNAPPEN** i 10 sekunder. MERK: Dette trinnet er permanent og sletter ALLE tidligere lagrede data.

## LAGREDE DATA

Når LIVETRACK™ er aktivert, kan du bla gjennom lagrede data i flere formater ved å trykke på LIVETRACK™-knappen. En treningsøkt lagres når programmet avsluttes, konsollen settes på pause og ikke starter igjen innen 10 minutter eller når stoppknappen trykkes for å tilbakestille konsollen.

- 1) CURRENT WORKOUT:** Konsollen går automatisk til standardinnstillingen Current Workout og viser din fremgang i sanntid.
- 2) LAST WORKOUT:** Med dette alternativet kan du se de lagrede dataene fra siste treningsøkt. Current Workout blir Last Workout når programmet er avsluttet eller konsollen er tilbakestilt. Følgende informasjon vises i hvert visningsvindu:
  - Incline - gjennomsnittlig hellingsvinkel på siste treningsøkt
  - Time - total tid for siste treningsøkt
  - Calories – totalt antall forbrukte kalorier for siste treningsøkt
  - Avstand - total avstand for siste treningsøkt
  - Speed - gjennomsnittlig hastighet for siste treningsøkt
- 3) AVERAGE WORKOUT:** Med dette alternativet kan du se de lagrede dataene for de siste 30 treningsøktene. Følgende informasjon vises i hvert visningsvindu:
  - Incline - gjennomsnittlig hellingsvinkel
  - Time - gjennomsnittlig treningstid
  - Calories - gjennomsnittlig antall forbrukte kalorier
  - Distance - gjennomsnittlig avstand for treningsøktene
  - Speed - gjennomsnittlig hastighet for treningsøktene
- 4) LIFETIME TOTAL:** Med dette alternativet kan du se alle lagrede data fra den første til den sist lagrede treningsøkten. Følgende informasjon vises i hvert visningsvindu:
  - Incline - gjennomsnittlig hellingsvinkel
  - Time – totalt lagret tid. Merk: Hvis tiden er lengre enn 59:59, vil ikke tiden lenger vise minutter, og bare timer vises.
  - Calories - gjennomsnittlig antall forbrukte kalorier



• Distance - totalt tilbakelagt avstand

• Speed - gjennomsnittlig hastighet





## BRUKE CD-/MP3-SPILLEREN

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

L I V E S T R O N G <sup>™</sup>

LS7.9T - Handbok 082 509 rev 1.1 © 2009 Live Strong