

L I V E S T R O N G<sup>®</sup>



LSPRO2

## HÅNDBOK FOR TREDEMØLLE



Les VEILEDNING FOR TREDEMØLLE før du bruker denne håndboken.

NORSK

---

# 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.

Om målet ditt er å vinne løp eller bare 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® is a registered trademark of the 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. Stiftelsens støtte starter allerede i diagnoseøyeblikket og gir folk de ressursene og den støtten de trenger for å kjempe mot kreftsykdommen. De finner nye måter for å øke bevisstheten, finansiere forskning og fjerne stigmaet rundt kreft som mange overlevende står overfor. 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.

# VIKTIGE FORHOLDSREGLER



## TA VARE PÅ BRUKSANVISNINGEN

Når du bruker et elektrisk produkt, må du alltid ta grunnleggende forholdsregler, inkludert følgende: Les hele bruksanvisningen før du tar i bruk tredemøllen. Det er eierens ansvar å påse at alle brukere av tredemøllen er tilstrekkelig informert om alle advarsler og forholdsregler. Hvis du har spørsmål etter å ha lest denne veiledningen, kan du kontakte din lokale forhandler.



## FARE ADVARSEL

REDUSER FAREN FOR ELEKTRISK STØT:

Koble alltid tredemøllen fra strømuttaket umiddelbart etter bruk, før rengjøring, under vedlikehold og når du setter på eller fjerner deler.

## ADVARSEL

**REDUSER FAREN FOR BRANNSKADER, BRANN, ELEKTRISK STØT ELLER PERSONSKADE:**

- Bruk aldri tredemøllen før du har festet sikkerhetsnøkkelklipsen til klærne.
- Hvis du opplever smerte i brystet, kvalme, svimmelhet eller åndenød, må du stoppe treningen umiddelbart og oppsøke lege før du fortsetter.
- Hold alltid et komfortabelt tempo når du trener.
- Ikke bruk klær som kan henge seg fast i tredemøllen.
- Bruk alltid treningssko når du bruker dette utstyret.
- Ikke hopp på tredemøllen.
- Det må aldri befinne seg flere enn én person på tredemøllen om gangen.
- Denne tredemøllen må ikke brukes av personer som veier mer enn den maksimalt tillatte vekten. Hvis dette ikke overholdes, vil det oppheve garantien.
- Når du skal senke løpebanen, må du vente til bakbeina står stødig på gulvet før du går opp på den.
- Koble fra all strøm før du flytter utstyret eller gjennomfører service. Når du skal rengjøre tredemøllen, tørker du over flatene med med en klut lett fuktet i såpe og vann; bruk aldri løsemidler. (Se VEDLIKEHOLD)
- Tredemøllen må ikke forlates uten tilsyn når den er tilkoblet. Koble den fra kontakten når den, eller før du tar av eller setter på deler.
- Ikke bruk apparatet under et teppe eller en pute. Det kan føre til overoppheting og brann, elektrisk støt eller personskade.
- Dette treningsproduktet må kun kobles til en jordet stikkontakt.

## ADVARSEL

**REDUSER FAREN FOR BRANNSKADER, BRANN, ELEKTRISK STØT ELLER PERSONSKADE:**

- Kjøledyr eller barn under 13 år må ALDRI befinne seg nærmere tredemøllen enn 3 meter.
- Barn under 13 år må ALDRI bruke tredemøllen.
- Barn over 13 år bør ikke bruke tredemøllen uten tilsyn av voksne.
- Tredemøllen må kun brukes til det den er beregnet for, som beskrevet i veiledningen og brukerhåndboken.
- Ikke bruk tilbehør som ikke anbefales av produsenten. Tilbehør kan føre til skader.
- Bruk aldri tredemøllen hvis den har skader på kabel eller støpsel, hvis den ikke fungerer slik den skal, hvis den er ødelagt eller hvis den har vært utsatt for vann. Returner tredemøllen til et serviceverksted for undersøkelse og reparasjon.
- Hold strømkabelen vekk fra varme overflater. Ikke bær dette produktet etter strømkabelen eller bruk kabelen som håndtak.
- Tredemøllen må aldri brukes hvis luftventilene er blokkert. Påse at luftventilen er ren, uten støv, hår og lignende.
- For å unngå elektrisk støt må du aldri miste eller føre noe inn i en åpning.
- Må ikke brukes der hvor aerosolprodukter (spray) brukes, eller hvor det tilføres oksygen.
- Vri alle brytere til av-stilling og fjern støpselet fra veggen for å slå av apparatet.
- Ikke bruk tredemøllen på steder som ikke er temperaturregulert, slik som, men ikke begrenset til, verandaer, bassengrom, badrom, carporter eller utendørs. Hvis dette ikke overholdes, kan det oppheve garantien.
- Denne tredemøllen er kun ment for hjemmebruk. Du må ikke bruke tredemøllen til kommersielle formål, utleie, i skoler eller institusjoner. Hvis dette ikke overholdes, vil det oppheve garantien.
- Ikke fjern konsolldeklene med mindre din lokale forhandler har gitt deg beskjed om det. Service skal kun gjennomføres av en autorisert servicetekniker.

Det er viktig at tredemøllen bare brukes innendørs i et klimaregulert rom. Hvis tredemøllen er utsatt for kaldere temperaturer eller miljøer med høy fuktighet, bør tredemøllen varmes opp til romtemperatur før den brukes første gang. Hvis du ikke gjør det, kan det føre til elektroniske feil.



## JORDINGSINSTRUKSER

! Dette produktet må jordes. Hvis det oppstår feil eller funksjonssvikt, vil jordingen opprette en bane med minst motstand for strømmen for å redusere faren for støt. Produktet er utstyrt med en kabel med jordleder og et jordet støpsel. Støpselet må settes inn i en egnet stikkontakt som er riktig installert og jordet i henhold til lokale forskrifter.

## ! FARE

Uriktig tilkobling av apparatets jording kan føre til elektrisk støt. Be en kvalifisert elektriker eller servicetekniker om hjelp hvis du er i tvil om produktet er riktig jordet. Du må ikke modifisere støpselet som følger med produktet. Hvis det ikke passer i stikkontakten, må du få en kvalifisert elektriker til å installere riktig stikkontakt.

Produktet er beregnet for bruk på vanlig 220 V-240 V strømkrets, og har et jordet støpsel som ser ut som støpslet på illustrasjonen. Kontroller at produktet er koblet til et strømuttak som har samme konfigurasjon som støpslet. Det må ikke brukes adaptere sammen med dette produktet.

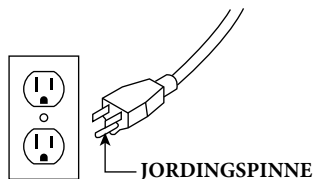
Produktet må brukes i en dedikert kurs. For å finne ut om det er en dedikert kurs kan du slå av strømmen til kursen og se om andre enheter mister strømmen. Hvis det er tilfelle, må du flytte enhetene til en annen kurs. Merk: Det finnes normalt flere uttak per krets. Tredemøllen skal brukes i en krets som har minimum 10 A sikring.

## ! ADVARSEL

Dette treningsproduktet må kun kobles til en jordet stikkontakt.

Bruk aldri produktet hvis ledning eller støpsel er skadet, selv om produktet fungerer. Bruk aldri produktet hvis det ser skadet ut eller har vært utsatt for vann. Kontakt din lokale forhandler for bytte eller reparasjon.

3-POLS  
JORDET  
STIKKONTAKT



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

Skriv inn serienummeret og modellnavnet i feltene nedenfor:

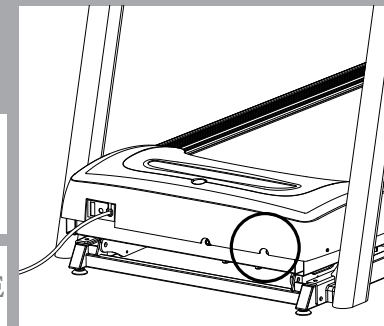
Serienummer

TM

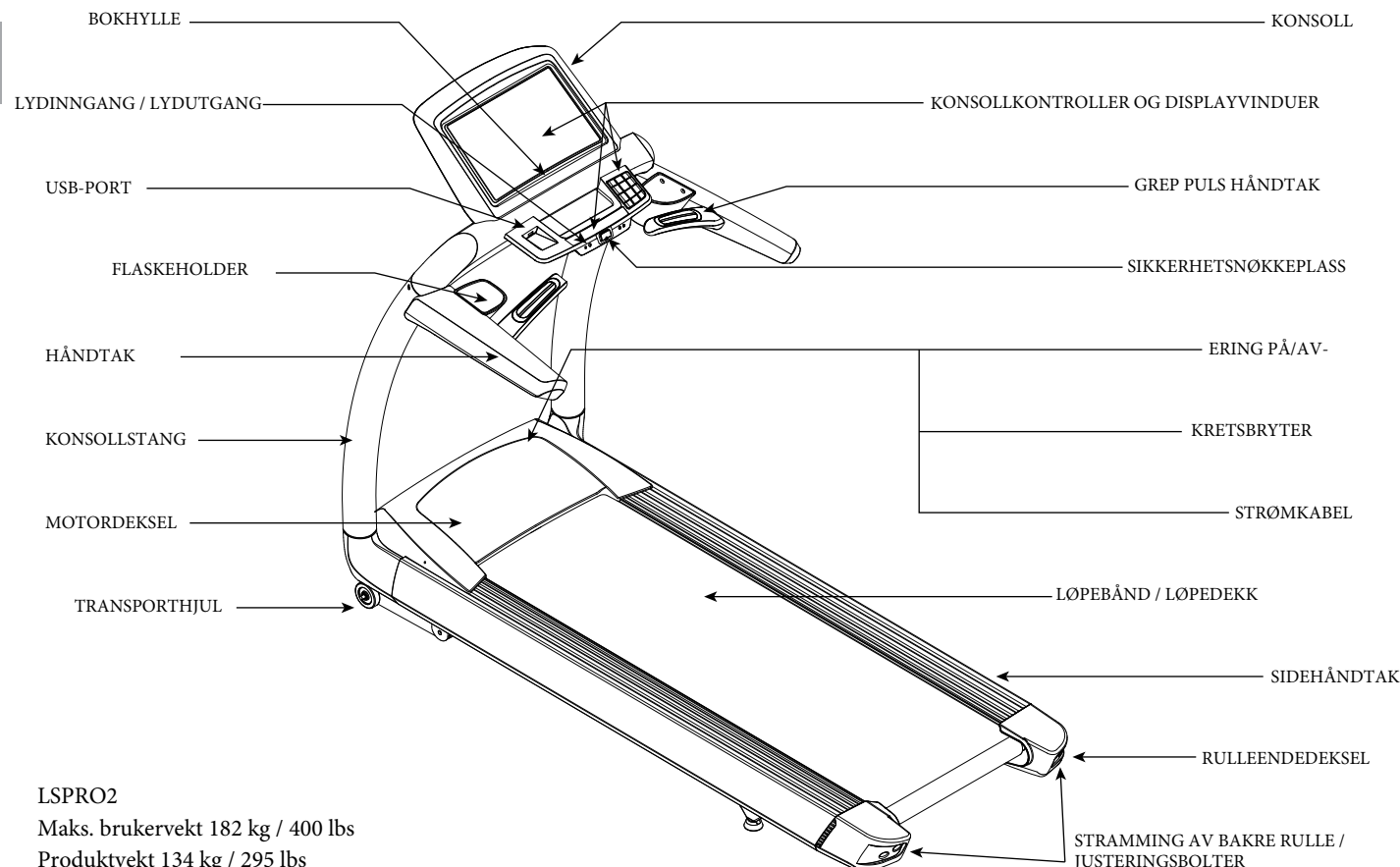
Modellnavn: LIVESTRONG

TREDEMØLLE

SERIENUMMERPLASSERING



Oppgi SERIENUMMER og MODELNAVN når du ringer for service.



LSPRO2  
 Maks. brukervekt 182 kg / 400 lbs  
 Produktvekt 134 kg / 295 lbs  
 Generelle dimensjoner 200 x 95 x 150,5 cm / 79" x 37,5" x 59"

## MEDFØLGENDE VERKTØY:

- 5 mm T-nøkkel
- 8 mm T-nøkkel

## MEDFØLGENDE DELER:

- 1 konsollmontasje
- 2 håndtak
- 2 konsollstanger
- 1 delesett
- 1 sikkerhetsnøkkel
- 1 USB-deksel
- 1 adapterkabel for lyd
- 1 strømkabel
- 2 føtter til hoveddrumme
- 2 endedeksler
- 1 Pulsbryststropp

## TRENGER DU HJELP?

Hvis du har spørsmål, eller hvis det mangler deler, kan du kontakte din lokale forhandler. Kontaktopplysninger finner du på håndbokens bakside.

## FØR MONTERING



### UTPAKKING

Plasser tredemøllekartongen på jevnt, flat underlag. Det anbefales at du beskytter gulvet ditt med en matte eller lignende. Vær forsiktig når du håndterer og transporterer enheten. Boksen må aldri åpnes når den ligger på siden. Når stroppene er fjernet, må du ikke løfte eller transportere enheten med mindre den er ferdig montert og i stående posisjon, sammenbrettet, med låsehaspen på plass. Pakk opp og monter enheten der den skal brukes. Den vedlagte tredemøllen er utstyrt med høytrykks støtdempere og kan sprette opp hvis den håndteres feil. Hold aldri i deler av hellingsrammen når du prøver å løfte eller flytte 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

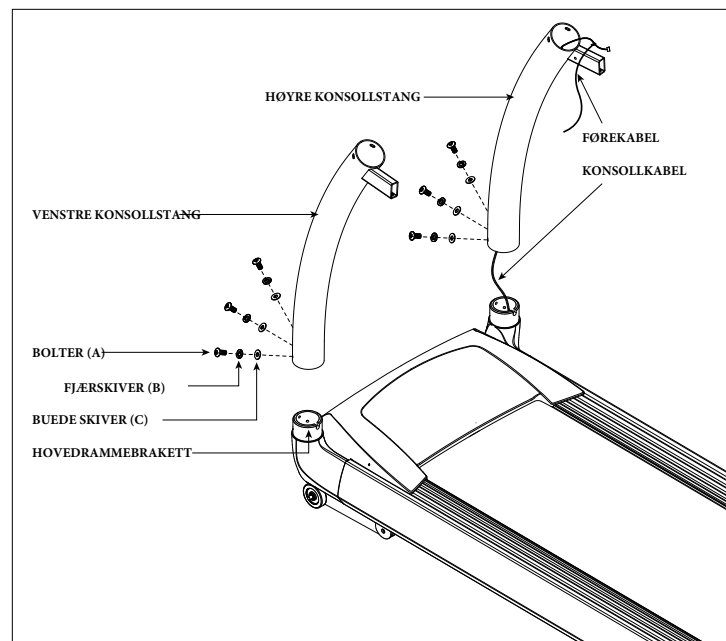
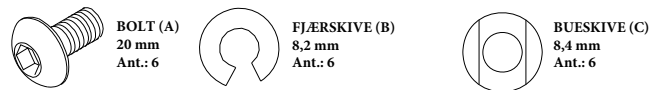
Hvis ikke disse instruksjonene følges, kan det føre til personskader!

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

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

## LSPRO2 MONTERING TRINN 1

### DELER TIL TRINN 1:



A Åpne deler for trinn 1.

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.

MERK: Ikke klem konsollkabelen under plasseringen.

C Plasser høyre konsollstang over hovedrammebraketten.

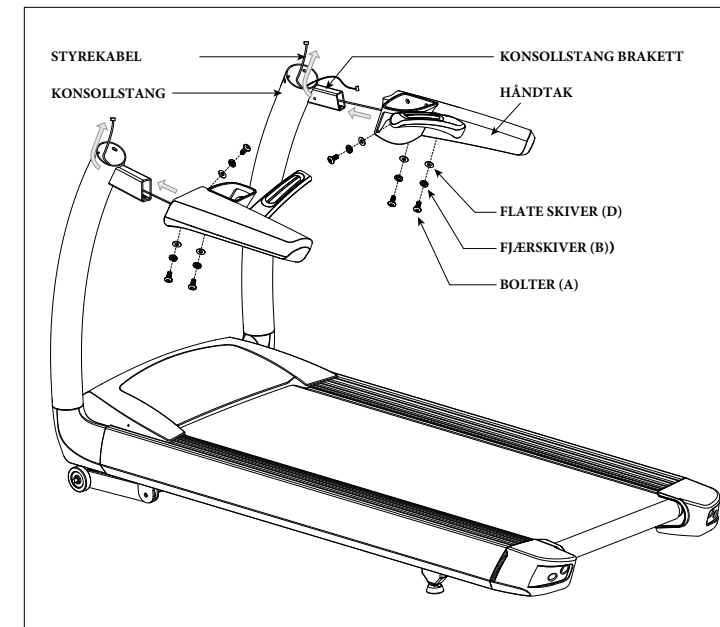
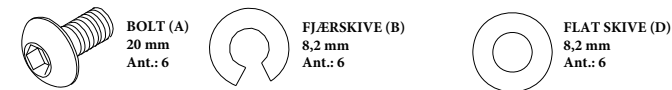
D Fest konsollstangen til hovedrammen ved hjelp av 3 bolter (a), 3 fjærskiver (b) og 3 bueskiver (c).

MERK: Ikke stram boltene før trinn tre er fullført.

E Gjenta trinn C-D på den andre siden.

## LSPRO2 MONTERING TRINN 2

### DELER TIL TRINN 2:



A Åpne deler for trinn 2.

B Før håndtakkabelen gjennom konsollstangbraketten og ut gjennom toppen av konsollstangen.

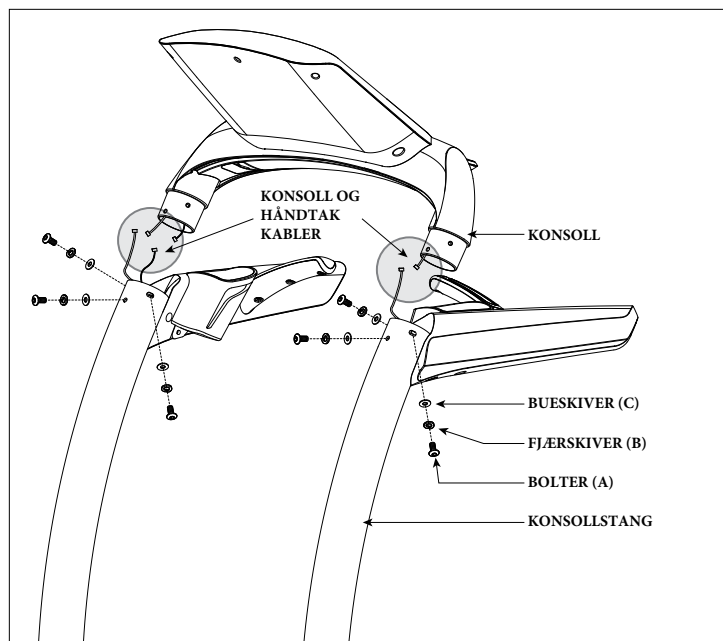
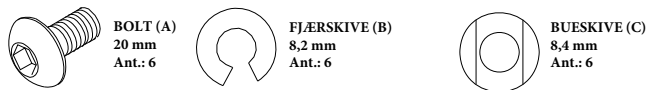
C Klikk håndtaket ned på konsollstavbraketten, og fest det ved hjelp av tre bolter (a) 3 fjærskiver (b) og 3 flate skiver (d).

D Gjenta dette på den andre siden.

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

## LSPRO2 MONTERING TRINN 3

### DELER TIL TRINN 3:



A Åpne deler for trinn 3.

B Hold konsollen forsiktig over KONSOLLSTENGER

C Kople til konsoll- og håndtakablene, og bunt ledningene forsiktig i stengene for å unngå skader.

D Fest hver side av konsollen ved hjelp av 3 bolter (a), 3 fjærskiver (b) og 3 buede skiver (c).

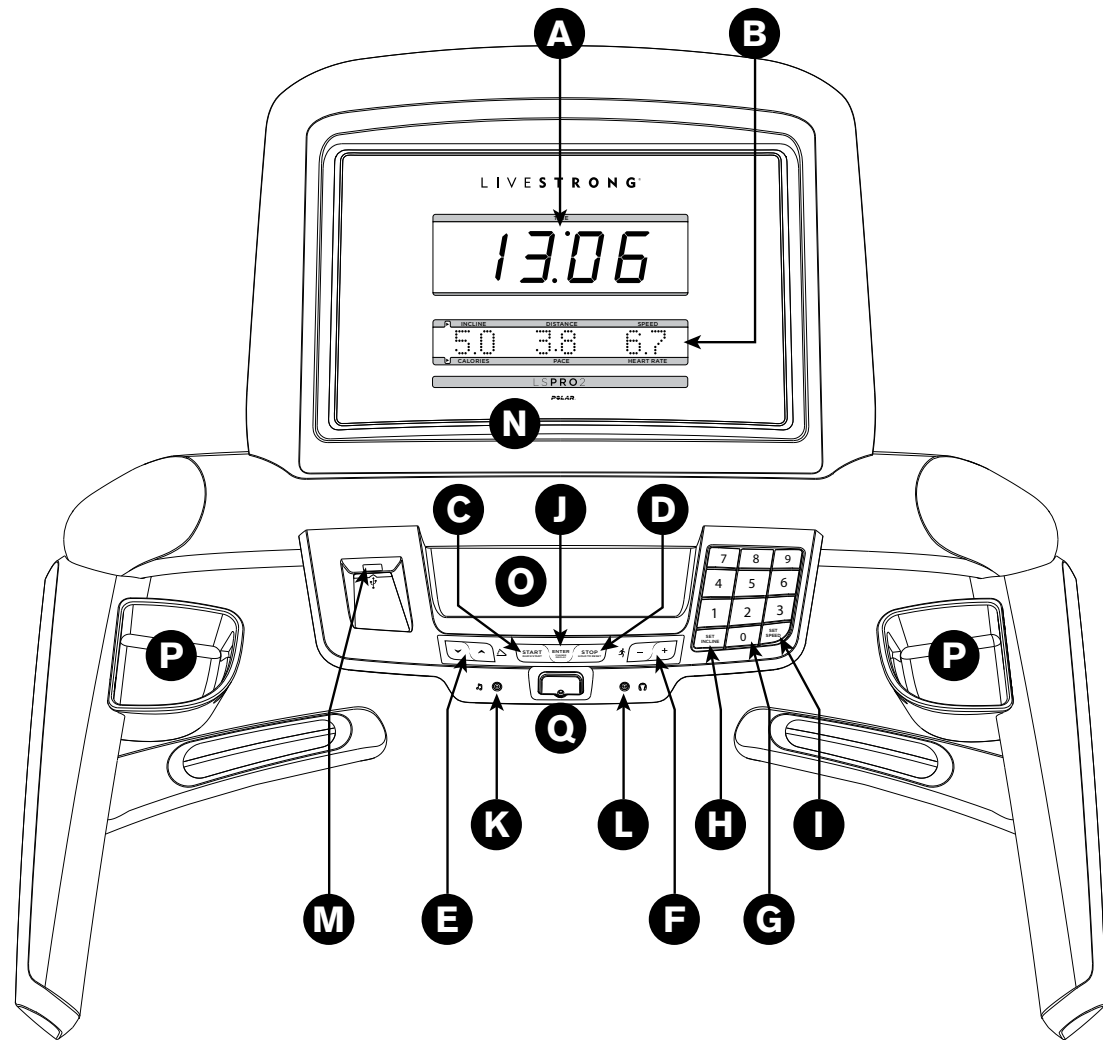
E Roter konsollstangen til avstanden mellom håndtaket og båndet er lik. Stram bolter fra trinn 1, deretter fra trinn 3.

**MONTERINGEN ER FULLFØRT!**

## BRUK AV TREDEMØLLEN

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

- PLASSERING AV TREDEMØLLEN
- BRUKE SIKKERHETSNØKKELEN
- FLYTTE TREDEMØLLEN
- NIVÅREGULERE TREDEMØLLEN
- STRAMME LØPEMATTEN
- SENTRERE LØPEMATTEN
- BRUKE PULSFUNKSJONEN

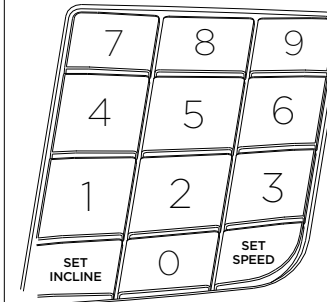


## BRUK AV KONSOLLEN

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

- A) **STORT LCD-DISPLAYVINDU:** Viser treningstiden.
- B) **TALLDISPLAYVINDU:** Viser helling, distanse, hastighet, kalorier, tempo, treningsprofil og puls.
- C) **START:** Trykk for å begynne å trene, starte treningsøkten eller fortsette å trene etter pause.
- D) **STOPP:** Trykk for å ta pause i / avslutte treningsøkten. Hold inne i 3 sekunder for å nullstille konsollen.
- E) **HELNING / KNAPPER:** Brukes til å justere hellingsvinkelen i små trinn (på 0,5 %).
- F) **HASTIGHETSTASTER +/-:** Brukes til å justere hastigheten i små trinn (på 0,1 km/t).
- G) **HURTIGJUSTERINGSTASTATUR:** Brukes til å nå ønsket hastighet eller helling raskere.
- H) **TAST FOR Å ANGI HELLING:** Brukes til å endre hellingen til nivået som skrives inn med tastaturet.
- I) **TAST FOR Å ANGI HASTIGHET:** Brukes til å endre hastigheten til nivået som skrives inn med tastaturet.
- J) **TASTEN ENTER / ENDRE VISNING:** Trykk for å bekrefte programmeringsvalg under treningsoppsettet. Trykk for å endre visning av tilbakemeldinger under treningen.
- K) **LYDINNGANG:** Koble mediespilleren din til konsollen med den medfølgende lyd adapterkabelen.
- L) **LYDUTGANG / HODETELEFONUTGANG:** Koble hodetelefonene til denne kontakten for å lytte til musikk gjennom hodetelefonene.
- M) **USB-PORT:** Sett inn USB-minnepinnen her for å oppdatere programvaren.
- N) **LESESTATIV:** Holder lesestoff.
- O) **HOLDER FOR MEDIESPILLER:** Holder mediespilleren din.
- P) **LOMMER TIL VANNFLASKE:** Brukes til å oppbevare personlig treningsutstyr.
- Q) **SIKKERHETSNØKKELPOSISJON:** Aktiverer tredemøllen når sikkerhetsnøkkelen settes inn.

### HURTIGJUSTERINGSTASTATUR (G)

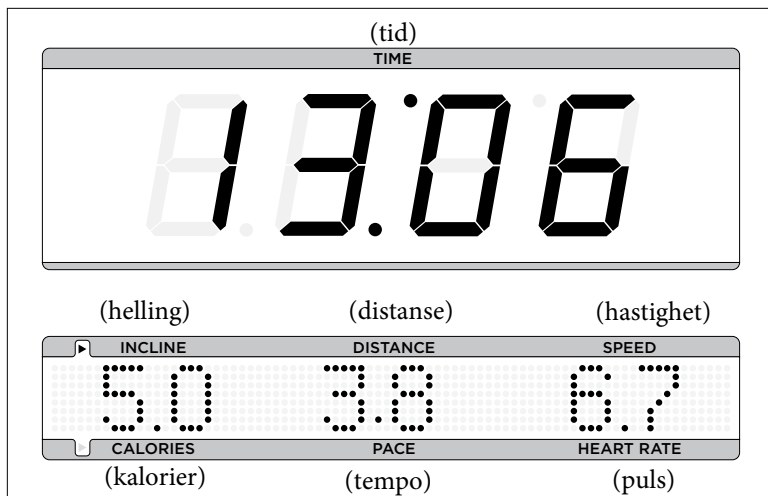


Få rask tilgang til alle hastighets- og hellingsnivåer ved å skrive inn tallet og trykke på SET SPEED (I) eller SET INCLINE (H). Eksempler:

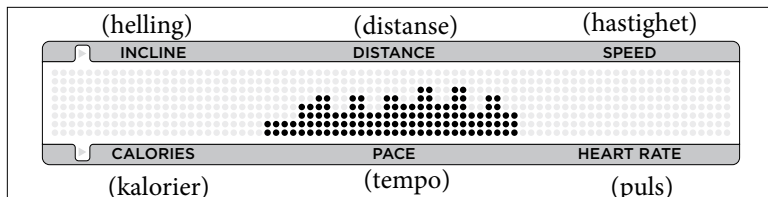
- Endre hastigheten til 6,5 MPH eller KM7T: Trykk HASTIGHET.
- For å endre hellingen til 10%: Trykk 1-0-0-SET INCLINE. (MERK: Hvis det ikke finnes desimaler, må du fortsatt angi 0).







TRENINGSPROFIL: Viser hellingsnivået for valgt treningsøkt.



Skjermen viser hellingsprofilen når du går gjennom et program.

## VISNINGSVINDUER

- **TIME** (klokkeslett): Viser som minutter:sekunder. View (vis)  
Se gjenværende tid eller medgått tid i treningen.

- **INCLINE** (helning): Viser som prosenttall. Angir hellingsvinkelen på gå- eller løpebanen.

- **DISTANCE** (avstand): Viser som miles eller km. Angir tilbakelagt distanse eller gjenværende distanse under treningen.

- **SPEED** (hastighet): Viser som MPH eller KM/T. Angir hvor raskt gå- eller løpebanen beveger seg.

- **CALORIES** (kalorier): Totalt antall kalorier som er forbrent eller som det gjenstår å forbrenne under treningen.

**PACE** (tempo): Indikerer hvor mange minutter det vil ta å fullføre en mile eller kilometer mens du løper eller går ved nåværende hastighet. For eksempel:  
Hvis det vil ta deg 10 minutter å fullføre en mile eller en kilometer med den farten du holder nå, Tredemøllen viser tempoet "10,0".

- **HEART RATE** (puls): Viser som BPM (slag per minutt). Brukes til å overvåke pulsen (viser når det er kontakt med begge pulsgrepenes).

## KOMME I GANG

- 1) Kontroller at det ikke er plassert objekter som kan hindre tredemøllens bevegelse på løpematten.
- 2) Plugg inn strømkabelen, og slå på tredemøllen.
- 3) Stå på sideskinnene på tredemøllen.
- 4) Fest klypen til sikkerhetsnøkkelen til et klesplagg, og påse at den sitter godt og ikke kan løsne under treningen.
- 5) Sett sikkerhetsnøkkelen inn i nøkkelhullet i konsollen.
- 6) Det er to måter å starte treningsøkten på:

### A) HURTIGSTART

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

### B) VELG ET PROGRAM

- 1) Velg USER 1, USER 2 eller GUEST ved hjelp av  $\blacktriangle$   $\blacktriangledown$  eller +/- og Trykk ENTER for å bekrefte.
- 2) Velg et program ved hjelp av  $\blacktriangle$   $\blacktriangledown$  eller +/-, og trykk ENTER for å.
- 3) Fullfør programinnstillingen ved hjelp av  $\blacktriangle$   $\blacktriangledown$  eller +/-, og trykk ENTER for å bekrefte.
- 4) Når innstillingen er fullført, trykker du på START for å begynne treningen.

## STILLE INN DATO OG KLOKKELETT

) Gå til innstillingsmodus: Trykk og hold inne tastene 1 og 2 i 3 sekunder.

2) Bruk TASTENE  $\blacktriangle$   $\blacktriangledown$  for å endre innstillingene, og trykk ENTER for å bekrefte.

3) Innstillinger inkluderer: Måned, dag, år, time, minutt og am/pm.

4) Se gjennom innstillinger: Du kan når som helst se gjennom innstillingene dine i innstillingsmodus. Trykk på ENTER for å bla gjennom innstillinger.

5) Avslutt innstillingsmodus: Trykk og hold inne ENTER i tre sekunder for å bekrefte dato og klokkeslett.

6) For å nullstille går du inn i innstillingsmodus igjen og justerer dato og klokkeslett til riktige verdier.

## FOR Å SLETTE VALG/TILBAKESTILLE KONSOLLEN

Trykk STOP-tasten inne i 3 sekunder.

## AVSLUTTE TRENINGEN

Når treningsøkten er ferdig, vil displayet blinke "WORKOUT COMPLETE" og pipe. Din informasjon om treningen vises på konsollen i 30 sekunder før den nullstilles.



PROGRAMINFORMASJON



P1) MANUAL (manuelt): Juster farten og helning manuelt under treningen.

P2) SPEED INTERVALS (hastighetsintervaller): Gir deg økt styrke, hastighet og utholdenhet ved å øke og redusere hastigheten gjennom treningen for å involvere hjertet og andre muskler. Hastighetsendringer og segmenter gjentas hvert 90. og 30. sekund.

Britisk

Segment	Oppvarming		1	2	Avkjøling	
	4:00 MIN		90	30 SEC	4:00 MIN	
Nivå 1	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
Nivå2	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
Nivå 3	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
Nivå 4	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
Nivå 5	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
Nivå 6	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
Nivå7	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
Nivå8	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
Nivå 9	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Nivå 10	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0

Metrisk

Segment	Oppvarming		1	2	Avkjøling	
	4:00 min		90 sec	30 sec	4:00 min	
Nivå 1	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
Nivå 2	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
Nivå 3	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Nivå4	2.0	3.0	4.0	8.8	3.0	2.0
Nivå 5	2.4	3.6	4.8	9.6	3.6	2.4
Nivå 6	2.4	3.6	4.8	10.4	3.6	2.4
Nivå 7	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
Nivå 8	2.8	4.1	5.6	12.0	4.1	2.8
Nivå 9	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
Nivå10	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2

P3) PEAK INTERVALS (toppintervaller): Gir deg økt styrke, hastighet og utholdenhet ved å øke og redusere hastigheten gjennom treningen for å involvere hjertet og andre muskler. Hastighetsendringer og hellingsendringer gjentas hvert 90. og 30. sekund.

Britisk

Segment	Tid	Oppvarming		1	2	Avkjøling	
		4:00 MIN	90 SEC	30 SEC	4:00 MIN		
Nivå 1	Hastighet	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
	Helling	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0
Nivå2	Hastighet	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
	Helling	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5
Nivå3	Hastighet	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
	Helling	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0
Nivå4	Hastighet	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Helling	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Nivå5	Hastighet	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
	Helling	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
Nivå 6	Hastighet	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
	Helling	2.5	3.5	4.5	9.0	3.5	2.5
Nivå7	Hastighet	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
	Helling	2.5	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Nivå 8	Hastighet	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Helling	3.0	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Nivå 9	Hastighet	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
	Helling	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0
Nivå 10	Hastighet	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0
	Helling	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0

Metrisk

Segment	Time	Oppvarming		1	2	Avkjøling	
		4:00 MIN	90 SEC	30 SEC	4:00 MIN		
Nivå 1	Hastighet	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
	Helling	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0
Nivå2	Hastighet	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
	Helling	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5
Nivå3	Hastighet	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
	Helling	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0
Nivå4	Hastighet	2.0	3.0	4.0	8.8	3.0	2.0
	Helling	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Nivå5	Hastighet	2.4	3.6	4.8	9.6	3.6	2.4
	Helling	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
Nivå 6	Hastighet	2.4	3.6	4.8	10.4	3.6	2.4
	Helling	2.5	3.5	4.5	9.0	3.5	2.5
Nivå7	Hastighet	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
	Helling	2.5	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Nivå 8	Hastighet	2.8	4.1	5.6	12.0	4.1	2.8
	Helling	3.0	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Nivå 9	Hastighet	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
	Helling	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0
Nivå 10	Hastighet	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2
	Helling	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0

P4) WEIGHT LOSS: Legger til rette for vekttap ved å øke og redusere hastigheten mens du hele tiden er i fettforbrenningssonen. Hastighetsendringer og hellingsendringer gjentas hvert 90. og 30. sekund.

Britisk

Segment	Oppvarming		1	2	3	4	5	6	7	8	Avkjøling		
Tid	4:00 MIN		Hver segment er 30 sekunder								4:00 MIN		
Nivå 1	Helling	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	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Nivå 2	Helling	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	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Nivå 3	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
Nivå 4	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	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Nivå 5	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	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Nivå 6	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
Nivå 7	Helling	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	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Nivå 8	Helling	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	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Nivå 9	Helling	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	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Nivå 10	Helling	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	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

Metrisk

Segment	Oppvarming		1	2	3	4	5	6	7	8	Avkjøling		
Tid	4:00 MIN		Hver segment er 30 sekunder								4:00 MIN		
Nivå 1	Helling	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	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	Helling	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	Helling	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	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	Helling	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	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	Helling	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	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	Helling	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	5.2	7.8	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	12.8	12.0	11.2	8.9	6.0

P5) ROLLING HILLS: Simulerer løping opp og ned bakker for å gi økt ytelse, muskeldefinisjon og vekttap. Hastighetsendringer og segmenter gjentas hvert 90. og 30. sekund.

Britisk

Segment	Oppvarming		1	2	3	4	5	6	7	8	Avkjøling	
Tid	4:00 MIN		Hver segment er 30 sekunder								4:00 MIN	
Nivå 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
Nivå 2	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Nivå 3	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Nivå 4	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Nivå 5	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Nivå 6	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Nivå 7	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Nivå 8	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Nivå 9	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Nivå 10	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

Metrisk

Segment	Oppvarming		1	2	3	4	5	6	7	8	Avkjøling	
Tid	4:00 MIN		Hver segment er 30 sekunder								4:00 MIN	
Nivå 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
Nivå 2	2.0	3.0	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.2	2.8
Nivå 3	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	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	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	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	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	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	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	5.2	7.8	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	12.8	12.0	11.2	8.9	6.0



P6) FOOT HILLS: Simulerer å gå opp og ned en bakke. Dette programmet trener musker og styrker hjerte- og karsystemet. Stigningsendringer og segmenter gjentas hvert 30. sekund.

Segment	Oppvarming															Avkjøling					
Tid	4:00 MIN															4:00 MIN					
	Hver segment er 30 sekunder																				
Nivå 1	0.0	0.5	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
Nivå2	0.0	0.5	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
Nivå3	0.5	1.0	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
Nivå4	0.5	1.0	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
Nivå5	1.0	1.5	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	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
Nivå7	1.5	2.0	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	1.5	2.0	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4.0	5.0	4.0	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Nivå 9	2.0	2.5	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.5	2.0
Nivå 10	2.0	2.5	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	4.0	5.0	3.0	2.5	2.0

P7) MOUNTAIN CLIMB: En mer intens versjon av FOOT HILLS. Simulerer å gå opp og ned et fjell. Dette programmet trener musker og styrker hjerte- og karsystemet. Stigningsendringer og segmenter gjentas hvert 30. sekund

Segment	Oppvarming										Avkjøling				
Tid	4:00 MIN										4:00 MIN				
	Hver segment er 30 sekunder														
Nivå 1	0.0	0.0	0.0	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.0	0.0
Nivå2	0.0	0.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.0	0.0
Nivå3	0.0	1.0	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0	0.0
Nivå4	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	0.0
Nivå5	0.0	1.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	1.5	0.0	0.0
Nivå 6	0.0	1.5	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	1.5	0.0	0.0
Nivå7	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	0.0
Nivå 8	0.0	2.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	2.0	0.0	0.0
Nivå 9	0.0	2.0	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	2.0	0.0	0.0
Nivå 10	0.0	2.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	2.0	0.0	0.0

P8-9) 5k/10k: Programmer som lar deg angi og jobbe mot et distanse mål. Tredemøllen justerer automatisk hellingen for å simulere løping i en faktisk løype. Helligs endringer og alle segmenter er 0,16 km.

Segment	Oppvarming															Avkjøling				
Distanse	4:00 MIN															4:00 MIN				
	Hver segment er 0.16 KM																			
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	0.0
Nivå2	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	0.0
Nivå3	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	0.0
Nivå4	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	0.0
Nivå5	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	0.0
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	0.0
Nivå7	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	0.0
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	0.0
Nivå 9	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.5	2.0	0.0
Nivå 10	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	4.0	5.0	3.0	2.5	2.0	0.0



P10) PACER Trener deg til å løpe med et jevnt "løpstempo". Skriv inn distansen og tidsgrensen, så regner programmet ut et jevnt tempo.

## PULSTRENING

Det første trinnet i å finne riktig intensitet for treningen, er å finne makspulsen din (makspuls = 220 – alderen din). Den aldersbaserte metoden gir et gjennomsnittlig statistisk bilde på makspulsen din og er en god metode for de fleste, spesielt de som ikke har trent mye pulstrening tidligere. Den mest nøyaktige måten å finne din individuelle makspuls på er å få den klinisk teste av en kardiolog eller treningslege ved hjelp av en maksimal-stress-test. Hvis du er over 40 år gammel, overvektig eller har vært stillesittende i mange år, eller hvis det har vært hjertesykdom i familien, anbefales klinisk testing. Denne oversikten viser eksempler på pulsområdet for en 30 år gammel person som trener i fem ulike pulssoner. For eksempel er en 30 år gammel persons makspuls  $220 - 30 = 190$  slag per minutt og 90 % makspuls er  $190 \times 0,9 = 171$  slag per minutt.






målpuls sone	treningsvarighet	eksempel mål pulssone	Din målpulssone	Anbefalt for
Veldig hard 90 - 100 %	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Trente personer og for atletisk trening
Hard 80 - 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		Kortere treningsøkter
Moderat 70 - 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Moderat lange treningsøkter
Lett 60 - 70%	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Lengre og hyppigere korte treningsøkter
Veldig lett 50 - 60%	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		Vektkontroll og aktiv opptrening

P11) MÅLPULSSONE: Justerer hellingen automatisk for å opprettholde målpulssonen. Perfekt for å simulere intensiteten i favorittsporten eller hverdagsaktiviteten din. Tidsbasert mål.

- 1) Velg programmet THR Zone, og trykk ENTER.
- 2) Velg TIME ved hjelp av  og trykk ENTER.
- 3) Vinduet HEART RATE blinker og viser standardmålpuls på 80 slag per minutt. Velt målpulsen din. (i denne oversikten) ved hjelp av , og trykk START for å begynne programmet.

## PROGRAMINFORMASJON

P12) HR-INTERVALLER: Justerer automatisk topp- og dalhellin gsnivåer til ønsket pulsområde. Perfekt for å gi en intens trening med innhenting. Tidsbasert mål.

- 1) Angi intervalltid for WORK ved hjelp av  eller tastaturet, og trykk ENTER.
- 2) Angi intervallmål for pulsområde for WORK ved hjelp av  eller tastaturet, og trykk ENTER.
- 3) Angi intervalltid for REST ved hjelp av  eller tastaturet, og trykk ENTER.
- 4) ) Angi intervallmål for pulsområde for REST ved hjelp av  eller tastaturet, og trykk ENTER.
- 5) Angi TOTAL WORKOUT TIME ved hjelp av  eller tastaturet, og trykk START for å begynne programmet.

	OPPVARMIN	ARBEIDSINTERVALL	HVILEINTERVALL	NEDTRAPPING	
TIME	4:00	Arbeidsintervall og hvileintervalltidene er forhåndsinnstilt av brukeren og gjentas til nedtrappingen.		2:00	2:00
INCLINE %	0 % Eller brukervalgt	Målpulsområde angitt av bruker for arbeids- og hvileintervaller. Helling endres etter definisjon.		50 % Gjeldende helling	0%

P13 AUSTIN: Når du begynner å trene, har Austin-segmentet korte og gradvise hellingsjusteringer slik at du kan begynne forsiktig på de lange milene eller kilometrene på en komfortabel måte.

	Segment:	Oppvarming	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Avkjøling
Level 1	Standardtid: 20 MIN	Minutter: 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2													
	Helling: 0 1 4 5 4 5 5 4 5 6 6 4 6 6 1 0														
Level 2	Standardtid: 25 MIN	Minutter: 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2													
	Helling: 1 1 2 3 4 5 5 6 2 3 4 5 6 6 1 1														
Level 3	Standardtid: 35 MIN	Minutter: 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2													
	Helling: 1 2 6 6 6 3 3 6 6 6 3 6 6 6 2 1														
Level 4	Standardtid: 20 MIN	Minutter: 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2													
	Helling: 1 2 3 4 4 5 5 6 3 4 4 5 5 6 2 1														
Level 5	Standardtid: 25 MIN	Minutter: 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2													
	Helling: 1 2 3 5 3 5 3 5 3 5 3 5 3 5 2 1														
Level 6	Standardtid: 35 MIN	Minutter: 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2													
	Helling: 1 2 3 3 3 3 3 3 3 4 4 4 4 4 4 2 1														
Level 7	Standardtid: 40 MIN	Minutter: 2 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 1 2 1 2 2 2													
	Helling: 1 2 3 3 3 3 3 3 4 4 4 4 4 4 2 1														
Level 8	Standardtid: 45 MIN	Minutter: 2 2 1 2 2 2 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2													
	Helling: 1 2 3 3 3 3 3 3 4 4 4 4 4 4 2 1														

P14) SPRING CLASSIC Spesiallaget for tempobaserte trening søker for å få kroppen klar til trening ved høyere hastigheter.

Segment		Oppvarming						1	2	3	4	5	6	Avkjøling	
Level 1	Sekunds	60	60	30	30	30	30	60	120	120	120	120	120	4:00 MIN	
35:00	Helling	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	2.0

Segment		Oppvarming						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Avkjøling		
Level 2	Sekunds	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	60	120	60	120	4:00 MIN
35:00	Helling	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	2.0	2.0	3.0	5.0	3.0	6.0	1.0	2.0	5.0	5.0	2.0	2.0	2.0	2.0

Segment		Oppvarming						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Avkjøling		
Level 3	Sekunds	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	120	4:00 MIN
35:00	Helling	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.0	2.0	5.0	1.0	2.0	6.0	2.0	3.0	6.0	2.0	3.0	7.0	3.0	2.0	

Segment		Oppvarming						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Avkjøling	
Level 4	Sekunds	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	60	4:00 MIN
35:00	Helling	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	5.0	6.0	6.0	1.0	4.0	4.0	3.0	4.0	7.0	2.0	5.0	1.0	6.0	1.0	1.0	1.0

Segment		Oppvarming						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Avkjøling		
Level 5	Sekunds	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	120	60	120	4:00 MIN	
50:00	Helling	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	3.0	5.0	3.0	6.0	1.0	2.0	5.0	5.0	2.0	2.0	2.0	2.0

Segment		Oppvarming						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Avkjøling	
Level 6	Sekunds	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	120	4:00 MIN	
55:00	Helling	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.0	2.0	5.0	1.0	2.0	6.0	2.0	3.0	6.0	2.0	3.0	7.0	3.0	2.0		

Segment		Oppvarming						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Avkjøling	
Level 7	Sekunds	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	4:00 MIN	
60:00	Helling	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	6.0	7.0	1.0	4.0	4.0	3.0	4.0	7.0	2.0	5.0	1.0	6.0	1.0	1.0	1.0



## PROGRAMINFORMASJON

P15-P16) CUSTOM 1 OG 2: Lar deg lage og gjenbruke en perfekt treningsøkt for deg, med spesifikk hastighet, helling og tidskombinasjon. Det ultimate innen personlig programmering. Tidsbasert mål.

- 1) Velg CUSTOM 1 eller 2 ved hjelp av ▲▼ og trykk ENTER.
- 2) Velg WEIGHT ved hjelp av ▲▼ og trykk ENTER.
- 3) Velg TIME ved hjelp av ▲▼ og trykk ENTER.
- 4) Velg SPEED for segmenter 1 til 15 ved hjelp av ▲▼ og trykk ENTER for å angi hvert segment.
- 5) Velg INCLINE for segmenter 1 til 15 ved hjelp av ▲▼ og trykk ENTER for å angi hvert segment.
- 6) Trykk på START for å begynne treningsøkten. Nå er programmet ditt lagret i minnet og kan brukes til fremtidige treningsøkter.

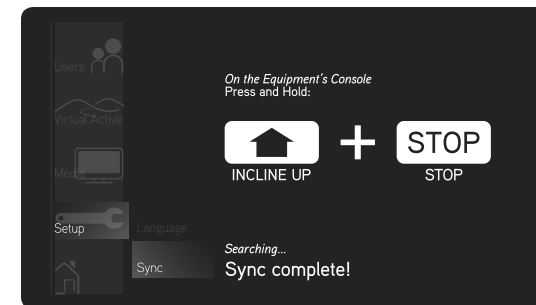
MERK:

- Når du bruker det lagrede programmet, kan du justere hastigheten eller hellingen, men endringene lagres ikke.
- Trykk og hold inne ENTER i fem sekunder for å nullstille minnet.

## SYNKRONISERE TREDEMØLLEN MED PASSPORT™

- 1) Bruk piltastene på Passport-fjernkontrollen for å gå til konfigurasjonsikonet, og trykk SELECT.
- 2) Følg veiledningen på skjermen for å trykke og holde inne knappene for helling og stopp på konsollen.
- 3) Meldingen på skjermen varsler deg om synkroniseringen ble vellykket eller mislykket.

MERK: Se brukerhåndboken for Passport for mer informasjon.



## BRUKE CD-/MP3-SPILLER

- 1) Kople den medfølgende LYDADAPTERKABELEN til LYDINNGANGEN på toppen av konsollen og hodetelefonkontakten på CD-/MP3-spillere.
- 2) Bruk knappene på CD-/MP3-spillere for å justere sanginnstillingene.
- 3) Fjern LYDADAPTERKABELEN når den ikke er i bruk.
- 4) Plugg hodetelefonene inn i LYDUTGANGEN nederst til høyre på konsollen.

**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 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**

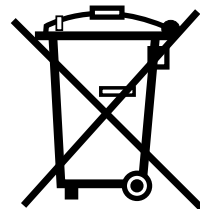
LIVESTRONG Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

**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

LSPRO2 TREADMILL Owner's Manual 0105'12 Rev. 1.5 © 2012 Livestrong