

**L I V E S T R O N G<sup>®</sup>**



**LSPRO2**

## BRUKSANVISNING FÖR LÖPBAND



Läs igenom LÖPBANDSGUIDEN innan du använder den här BRUKSANVISNINGEN.

---

# INLEDNING

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

Purchases of this product ensure that a minimum of \$4M will go to the Lance Armstrong Foundation and the fight against cancer.

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

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

LIVESTRONG® är ett registrerat varumärke tillhörande Lance Armstrong Foundation.

Lance Armstrong Foundation arbetar för de över 25 miljoner människor världen över som för närvarande lever med cancer. Det kan – och bör – finnas ett liv efter cancer för fler av dessa. Stiftelsen stöder de drabbade redan från diagnostifallet 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](http://LIVESTRONG.org).

## VIKTIGA SÄKERHETSANMÄRKNINGAR



### 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.



## FARA

### TO REDUCE THE RISK OF ELECTRICAL SHOCK:

Always unplug the treadmill from the electrical outlet immediately after using, before cleaning, performing maintenance and putting on or taking off parts.



## 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 den tillåtna maxvikten. Vid överträdelse upphävs garantin.
- När du sänker löpdäcket ska du vänta tills de bakre stödbenen står stadigt på golvet innan du stiger upp på det.
- Bryt strömförsörjningen innan utrustningen servas eller flyttas. Rengör löpbandet genom att torka av ytorna med såpa och en fuktig trasa. Använd inte lösningsmedel. (Se UNDERHÅLL)
- Löpbandet får inte lämnas utan uppsikt när det är anslutet till eluttaget. Koppla bort det från vägguttaget när det inte används eller innan delar monteras eller demonteras.
- 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. Lämna in produkten till ett servicecenter för kontroll och reparation.
- Se till att nätsladden inte kommer i kontakt med varma ytor. Lyft inte utrustningen i nätsladden och använd inte sladden som handtag.
- Använd inte löpbandet om luftventilen är blockerad. Håll luftventilen ren och fri från ludd, hår och liknande.
- För inte in några föremål i någon öppning eftersom elektriska stötar kan uppstå.
- Använd inte löpbandet i utrymmen där aerosolprodukter (sprayer) eller syrgas används.
- Stäng av löpbandet genom att vrida alla reglage till av-läge och därefter dra ut kontakten ur uttaget.
- Använd inte löpbandet i utrymmen som inte är temperaturreglerade, till exempel verandor, poolutrymmen, badrum, carportar eller utomhus etc. Vid överträdelse kan garantin upphävas.
- Det här löpbandet är endast avsett för hemmabruk. Använd inte löpbandet i kommersiella syften, för uthyrning, på skolor eller i institutionsmiljöer. Vid överträdelse upphävs garantin.
- Ta inte bort konsolskydden om inte din återförsäljare instruerat dig att göra det. Servicearbeten får endast utföras av en auktoriserad servicetekniker.

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



## JORDNINGSANVISNINGAR

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

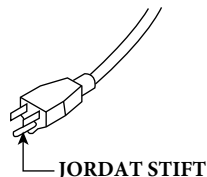
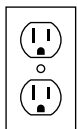
## FARA

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

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

Produkten ska anslutas till en dedikerad krets. För att avgöra om kretsen är dedikerad stänger du av strömmen till den och kontrollerar om strömförsörjningen bryts till andra enheter. Om så sker måste dessa enheter flyttas till en annan krets. Obs! Det finns vanligtvis flera kontakter i en krets. Löpbandet ska anslutas till en krets med minst 10A.

JORDAT  
3-  
STIFTSU  
TTAG



## 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.

# FÖRE MONTERING

## VARNING

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

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

SERIENUMMER:

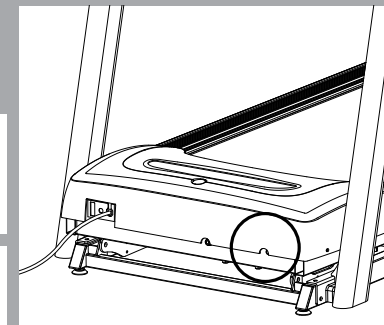
SERIENUMRETS

TM

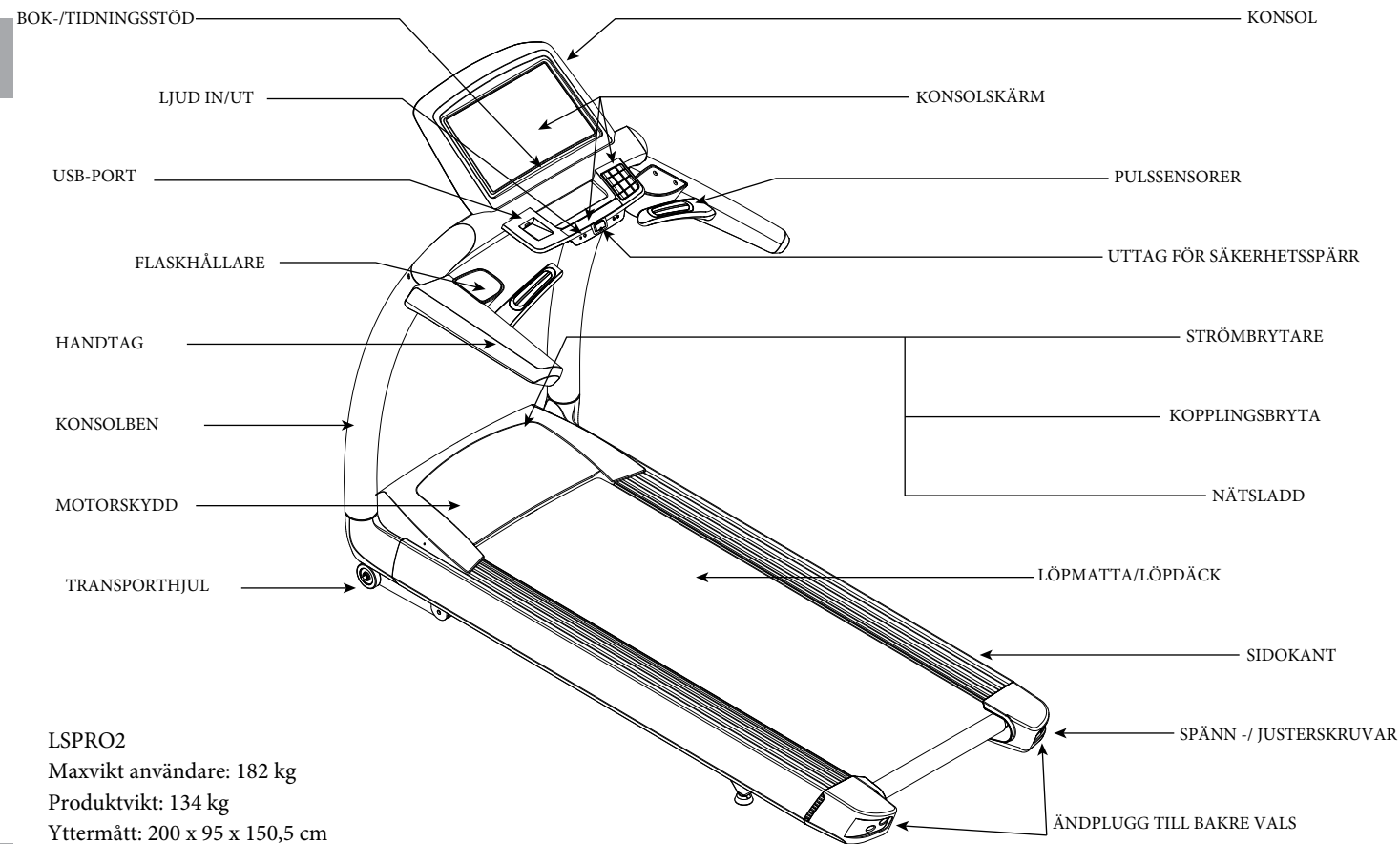
MODELLBETECKNING: LIVESTRONG

LÖPBAND

SERIENUMRETS PLACERING



» Uppge SERIENUMRET och MODELLBETECKNINGEN när du ringer kundtjänst.



LSPRO2  
 Maxvikt användare: 182 kg  
 Produktvikt: 134 kg  
 Yttermått: 200 x 95 x 150,5 cm

## MEDFÖLJANDE VERKTYG:

5 mm T-nyckel  
 8 mm T-nyckel

## DELAR SOM INGÅR:

- 1 konsolenhet
- 2 handtag
- 2 konsolben
- 1 monteringsatts
- 1 säkerhetsspärr
- 1 USB-skydd
- 1 audiokabel
- 1 nätsladd
- 2 ramskydd
- 2 ändpluggar
- 1 Passport
- 1 pulsband

## NEED HELP?

Om du undrar över något eller om delar saknas kontakta 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. När fästremmarna har avlägsnats ska enheten inte flyttas om den inte är helt monterad. Packa upp och montera enheten på den plats där den ska användas. Försök aldrig lyfta eller flytta löpbandet i någon del av ramen. Lyft upp löpbandet i den bakre valsens ändpluggar medan en andra person tar ut de delar som ligger under löpbandet.

### VARNING

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

### VARNING

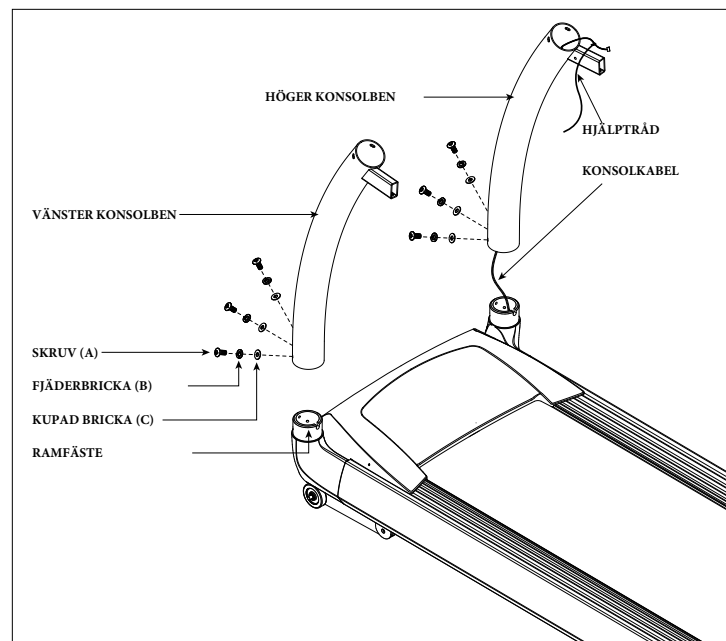
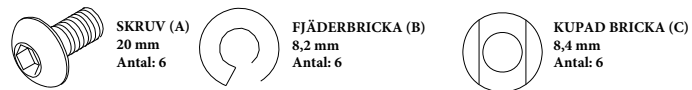
OM DESSA ANVISNINGAR INTE FÖLJS KAN SKADOR UPPSTÅ!

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

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

## LSPRO2 MONTERING STEG 1

### DELAR FÖR STEG 1 :



A Öppna DELAR FÖR STEG 1.

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

ANMÄRKNING: Se till att konsolkabeln inte kläms när du monterar benet på ramfästet.

C Sätt HÖGER KONSOLBEN på fästet RAMFÄSTET.

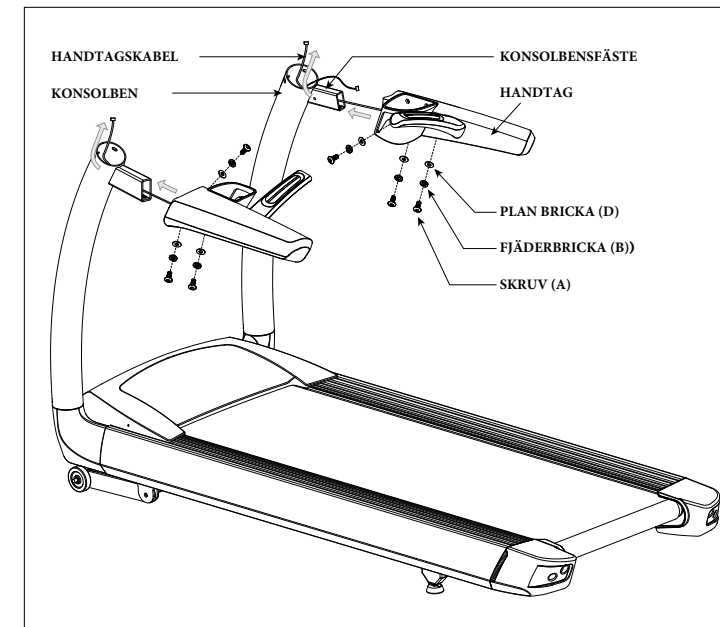
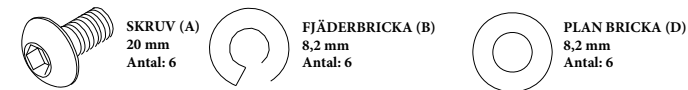
D Fäst KONSOLBENET på RAMEN med 3 SKRUVAR (A), 3 FJÄDERBRICKOR (B) och 3 KUPADE BRICKOR (C).

ANMÄRKNING: Dra inte åt skruvarna förrän steg 3 har slutförts.

Upprepa steg C-D på andra sidan.

## LSPRO2 MONTERING STEG 2

### DELAR FÖR STEG 2 :



A Öppna DELAR FÖR STEG 2.

B Dra HANDTAGSKABELN genom FÄSTET PÅ KONSOLBENET och ut genom KONSOLBENETS övre ände.

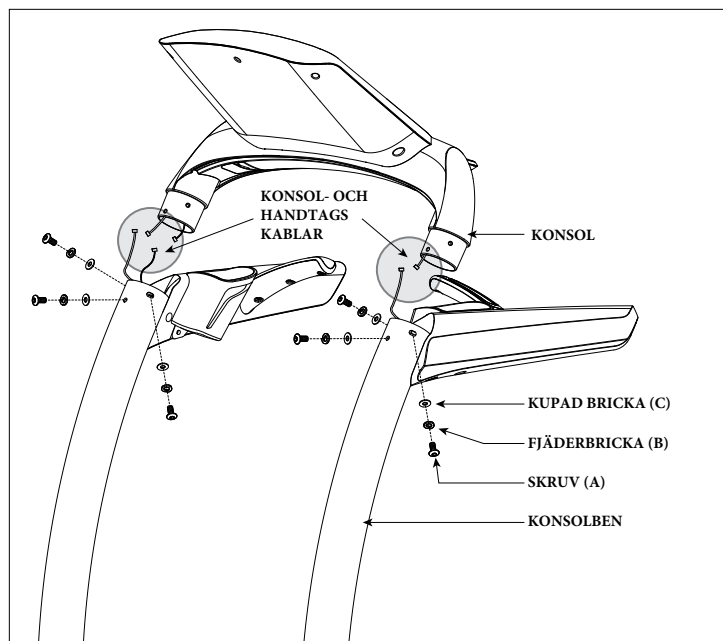
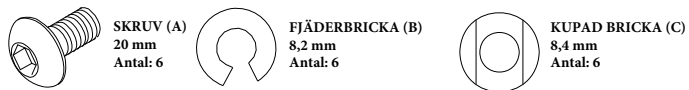
C Trä på HANDTAGET på KONSOLBENSFÄSTET och fäst med 3 SKRUVAR(A), 3 FJÄDERBRICKOR (B) OCH 3 PLANA BRICKOR (D).

D Upprepa på andra sidan.

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

## LSPRO2 MONTERING STEG 3

### DELAR FÖR STEG 3:



A Öppna DELAR FÖR STEG 3.

Håll försiktigt KONSOLEN över  
KONSOLBENEN.

C Dra KONSOL- OCH  
HANDTAGSKABLARNA genom benen. Var  
försiktig så att de inte skadas.

D Fäst vardera sidan av KONSOLEN med 3  
SKRUVAR (A), 3 FJÄDERBRICKOR (B) och  
3 KUPADE BRICKOR (C).

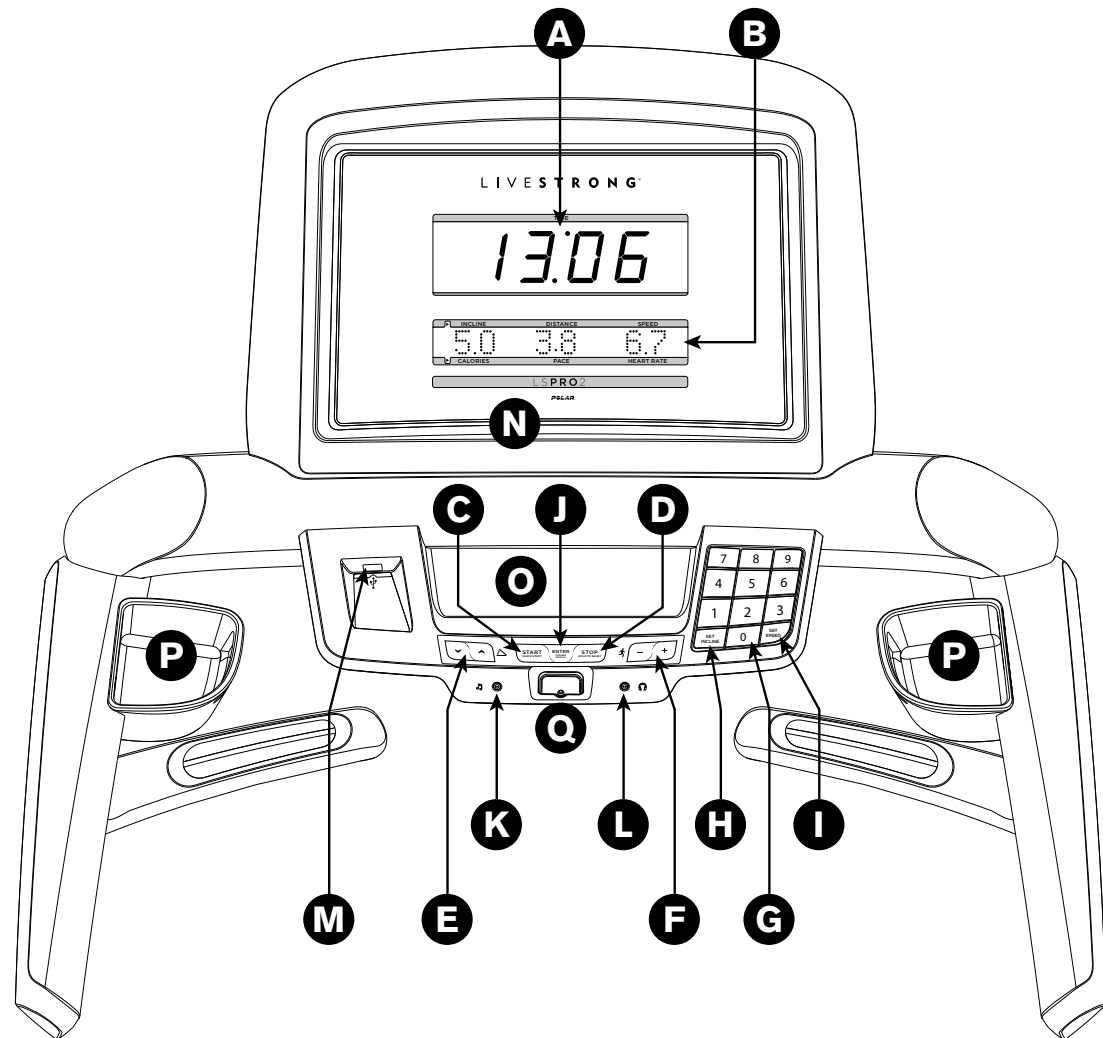
E Vrid KONSOLBENEN tills  
utrymmet mellan handtagen och däcket är  
detsamma. Dra åt SKRUVARNA från steg 1 och  
därefter från steg 3.

MONTERINGEN ÄR KLAR!

## 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:

- PLACERA AV LÖPBANDET
- ANVÄNDA SÄKERHETSSPÄRREN
- FLYTTA LÖPBANDET
- STÄLLA IN LÖPBANDET
- SPÄNNA LÖPMATTAN
- CENTRERA LÖPMATTAN
- ANVÄNDA PULSFUNKTIONEN

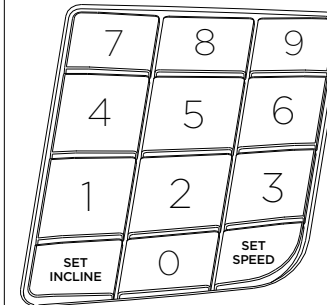


## CONSOLE OPERATION

Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

- A) **STOR LED-SKÄRM:** Visar träningstiden.  
 B) **ALFANUMERISK SKÄRM:** Visar lutning, sträcka, hastighet, kalorier, tempo, träningsprofil och puls.  
 C) **START:** Tryck på startknappen när du vill börja träna eller återuppta ett pausat träningspass.  
 D) **STOPP:** Tryck på stoppknappen om du vill pausa/avbryta träningspasset. Håll ned knappen i 3 sekunder om du vill återställa konsolen.  
 E) **LUTNINGSKNAPPAR** : Används för att justera lutningen i små steg (0,5 %).  
 F) **HASTIGHETSKNAPPAR** + - : Används för att justera hastigheten i små steg (0,1 mph eller 0,1 km/h).  
 G) **KNAPPSATS:** Används för att snabbt ställa in önskad hastighet eller lutning.  
 H) **ANGE LUTNING:** Används för att ställa in den lutning som angetts på knappsatsen.  
 I) **ANGE HASTIGHET:** Används för att ställa in den hastighet som angetts på knappsatsen.  
 J) **ENTER/BYT VISNINGSLÄGE:** Tryck på den här knappen för att bekräfta inställningarna för ditt träningspass. Tryck på den här knappen om du vill ändra vilka parametrar som visas under träningspasset.  
 K) **LJUDINGÅNG:** Anslut en mediaspelare till konsolen med den medföljande audio-kabeln.  
 L) **LJUDUTGÅNG/UTTAG FÖR HÖRLURAR:** Anslut hörlurar till det här uttaget om du vill lyssna på musik via hörlurar.  
 M) **USB-PORT:** Sätt i ett USB-minne för programvaruuppdatering.  
 N) **BOK-/TIDNINGSSTÖD:** Här kan du placera något att läsa.  
 O) **HÅLLARE FÖR MEDIASPELARE:** Här kan du placera en mediaspelare.  
 P) **FLASKHÅLLARE:** Här kan du placera personlig träningsutrustning.  
 Q) **UTTAG FÖR SÄKERHETSSPÄRR:** Löpbandet kan användas när säkerhetsspärren har satts i.

### KNAPPSATS (G)

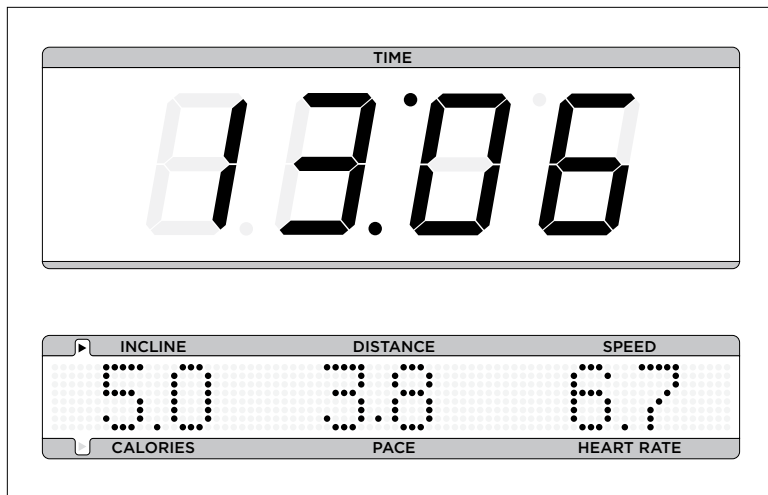


Ställ snabbt in önskad hastighet eller lutning genom att skriva in motsvarande siffra och trycka på SET SPEED (I) eller SET INCLINE (H). Exempel:  
 • Om du vill ändra hastigheten till 6,5 mph eller km/h trycker du "6 - 5 - SET

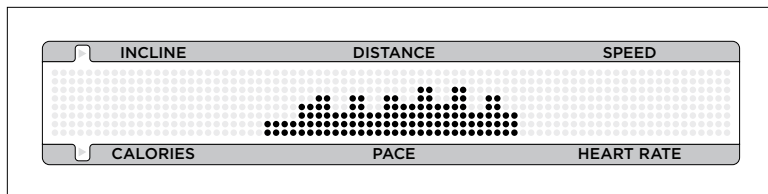
SPEED".  
 • Om du vill ändra lutningen till 10 %







TRÄNINGSPROFIL: Anger lutningen för det valda träningsprogrammet.



The dot matrix will show the incline profile as you progress through a program.

## DISPLAY WINDOWS

### VISNINGSFÖNSTER

- **TIME (tid):** Visas som minuter:sekunder. Anger återstående tid eller hur länge träningspasset har pågått.
- **INCLINE (lutning):** Visas som procent. Anger gång- eller löpytans lutning.
- **DISTANCE (sträcka):** Anges i miles eller kilometer. Visar tillryggalagd eller återstående sträcka för träningspasset.
- **SPEED (hastighet):** Visas i mph eller km/h. Anger hur snabbt gång- eller löpytan rör sig.
- **CALORIES (kalorier):** Totalt antal brända kalorier eller återstående kalorier att bränna under träningspasset.
- **PACE (tempo):** Anger hur många minuter det tar att springa eller gå en mile eller kilometer i aktuell hastighet. Exempel: Om det med aktuell hastighet tar dig 10 minuter att förflytta dig en kilometer eller mile visar löpbandet ditt tempo som "10,0".
- **HEART RATE (puls):** Visas som BPM (slag per minut). Används för att mäta pulsen (visas när händerna är i kontakt med båda pulssensorerna).

## 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) 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

- 1) Välj ANVÄNDARE 1, ANVÄNDARE 2 eller GÄST med ▲▼ eller +/- och tryck på ENTER för att bekräfta.
- 2) Välj ett program med ▲▼ eller +/- och tryck på ENTER för att bekräfta.
- 3) Ange inställningar med ▲▼ eller +/- och tryck på ENTER för att bekräfta.
- 4) När du är klar med inställningen trycker du på startknappen för att börja träna.

## STÄLLA IN DATUM OCH KLOCKSLAG

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

## RENSA VAL/ÅTERSTÄLLA KONSOLEN

Håll ned STOPP-knappen i 3 sekunder.

### AVSLUTA TRÄNINGSPASSET

När träningspasset är klart börjar texten "WORKOUT COMPLETE" blinka på skärmen och ett pip ljud hörs. Tränings- Punktmatrisen visar hur lutningen förändras under ett träningsprogram.

informationen visas på konsolen i 30 sekunder.  
Därefter återställs konsolen.



PROGRAMINFORMATION

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

P2) 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.

Mph

Segment	Uppvärmning		1		2		Nedvarvning	
	4:00 MIN		90 SEC	30 SEC	4:00 MIN			
Nivå 1	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0		
Nivå 2	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		
Nivå 7	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8		
Nivå 8	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		

Km/h

Segment	Uppvärmning		1		2		Nedvarvning	
	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		
Nivå 4	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		
Nivå 10	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2		

P3) 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.

Mph

Segment	Time	Uppvärmning		1		2		Nedvarvning	
		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		
	Lutning	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0		
Nivå 2	Hastighet	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0		
	Lutning	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5		
Nivå 3	Hastighet	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3		
	Lutning	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0		
Nivå 4	Hastighet	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3		
	Lutning	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0		
Nivå 5	Hastighet	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5		
	Lutning	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		
	Lutning	2.5	3.5	4.5	9.0	3.5	2.5		
Nivå 7	Hastighet	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8		
	Lutning	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		
	Lutning	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		
	Lutning	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		
	Lutning	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0		

Km/h

Segment	Tid	Uppvärmning		1		2		Nedvarvning	
		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		
	Lutning	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0		
Nivå 2	Hastighet	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6		
	Lutning	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5		
Nivå 3	Hastighet	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0		
	Lutning	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0		
Nivå 4	Hastighet	2.0	3.0	4.0	8.8	3.0	2.0		
	Lutning	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0		
Nivå 5	Hastighet	2.4	3.6	4.8	9.6	3.6	2.4		
	Lutning	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		
	Lutning	2.5	3.5	4.5	9.0	3.5	2.5		
Nivå 7	Hastighet	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8		
	Lutning	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		
	Lutning	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		
	Lutning	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		
	Lutning	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0		

P4) WEIGHT LOSS (viktningskänning): Underlättar viktningskänning genom att hastigheten och lutningen ökar och minskar inom fettförbränningszonen. Hastigheten och lutningen varierar i segment om 30 sekunder.

Mph

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	Hastighet	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Lutning	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	Hastighet	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Lutning	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	Hastighet	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Lutning	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	Hastighet	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Lutning	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	Hastighet	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Lutning	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	Hastighet	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Lutning	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	Hastighet	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Lutning	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	Hastighet	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Lutning	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	Hastighet	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Lutning	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	Hastighet	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Lutning	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

Km/h

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	Hastighet	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Lutning	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	Hastighet	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Lutning	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	Hastighet	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Lutning	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	Hastighet	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Lutning	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	Hastighet	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Lutning	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	Hastighet	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Lutning	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	Hastighet	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Lutning	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	Hastighet	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Lutning	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	Hastighet	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Lutning	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	Hastighet	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Lutning	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 (rullande): Simulerar löpning upp- och nedför backar för att förbättra uthålligheten. Stärka musklerna och underlättar viktningskänning. Hastigheten ändras och segmenten växlar var 30 sekund.

Mph

Segment		Uppvärmning		1	2	3	4	5	6	7	8	Nedvarvning	
Time		4:00 MIN		Varje segment är 30 sekunder								4:00 MIN	
Nivå 1	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
	Lutning	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 2	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
	Lutning	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 3	Hastighet	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4
	Lutning	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 4	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
	Lutning	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 5	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
	Lutning	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

Km/h

Segment		Uppvärmning		1	2	3	4	5	6	7	8	Nedvarvning	
Time		4:00 MIN		Varje segment är 30 sekunder								4:00 MIN	
Nivå 1	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
	Lutning	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 2	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
	Lutning	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 3	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
	Lutning	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 4	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
	Lutning	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 5	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
	Lutning	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 (backar): Simulerar löpning/gång upp- och nedför backar. Programmet stärker musklerna och förbättrar syreupptagningsförmågan. Lutningen ändras och segmenten växlar var 30 sekund.

Segment	Uppvärmning															Nedvarning					
Time	4:00 MIN															4:00 MIN					
	Varje segment är 30 sekunder																				
Level 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
Level 2	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
Level 3	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
Level 4	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
Level 5	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
Level 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
Level 7	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
Level 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
Level 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
Level 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 (berg): En mer intensiv version av FOOT HILLS. Simulerar löpning/gång i fjällterräng. Programmet stärker musklerna och förbättrar syreupptagningsförmågan. Lutningen ändras och segmenten växlar var 30 sekund.

Segment	Uppvärmning										Nedvarning			
Time	4:00 MIN										4:00 MIN			
	Varje segment är 30 sekunder													
Level 1	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
Level 2	0.0	0.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	0.0	0.0
Level 3	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
Level 4	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
Level 5	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
Level 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
Level 7	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
Level 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
Level 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
Level 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

P8-9) 5K/10K (5 km/10 km): 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.

Segment	Uppvärmning															Nedvarning			
Distance	4:00 MIN															4:00 MIN			
	Varje segment är 0,16 km																		
Level 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
Level 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
Level 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
Level 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
Level 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
Level 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
Level 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
Level 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
Level 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
Level 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

P10) PACER (tempo): Träna på att springa i ett jämnt ”lopptempo”. Ange en sträcka och tidsgräns så beräknar programmet ett jämnt tempo.

### PULSTRÄNING

Första steget mot att hitta rätt träningsintensitet är att ta reda på sin maxpuls (maxpuls = 220 - ålder).


Den åldersbaserade metoden ger en ungefärlig statistiskt baserad uppskattning av din maxpuls och fungerar bra för de flesta människor, i synnerhet personer som inte har sysslat med pulsträning tidigare. Det mest exakta och korrekta sättet att fastställa din maxpuls är att låta en hjärtspecialist eller träningsfysiolog utföra kliniska tester i form av maxtester. Om du är över 40, överviktig, har levt ett stillasittande liv under flera år eller om hjärtproblem förekommer i din släkt rekommenderas klinisk testning. Tabellen nedan visar exempel på pulsintervall för en 30-åring som tränar inom 5 olika pulszoner. Till exempel är en 30-åring maxpuls 220 - 30 = 190 BPM och 90 % av maxpuls är 190 × 0,9 = 171 BPM.

Målpuls-zon	Träningspassets	Exempel målpulszon	Din målpulszon	Rekommenderas för
HÖG INTENSITET 90 - 100%	< 5 MIN	171 - 190 BPM		Vältränade personer samt elitträning
INTENSIVT 80 - 90%	2 - 10 MIN	152 - 171 BPM		Vältränade personer samt elitträning
MÄTTLIG INTENSITET 70 - 80%	10 - 40 MIN	133 - 152 BPM		LÅNGA TRÄNINGSPASS MED MÄTTLIG INTENSITET
LÅG INTENSITET 60 - 70%	40 - 80 MIN	114 - 133 BPM		Längre träningspass och ofta upprepade korta träningspass
MYCKET LÅG INTENSITET 50 - 60%	20 - 40 MIN	104 - 114 BPM		Viktkontroll och aktiv återhämtning

P11) THR ZONE (målpuls): Lutningen justeras automatiskt så att du håller målpuls. Ett perfekt program för att simulera din favoritsport eller vardagsaktivitet. Tidsbaserat mål.

1) Välj THR-programmet och tryck på ENTER.

2) Ställ in tiden med  och tryck på ENTER.

3) HEART RATE-skärmen börjar blinka och visar standardmålpuls på 80 slag per minut. Ange din målpuls (se tabell) med  och tryck på START för att börja träna.

PROGRAMINFORMATION

P12) HR INTERVALS (pulsintervaller): Högsta och lägsta lutning justeras automatiskt enligt önskad puls. Intensiv träning med återhämtningspauser. Tidsbaserat mål.

- 1) Ställ in TEMPOINTERVALLERNAS LÄNGD med eller KNAPPSATSEN och tryck på ENTER.
- 2) Ställ in MÅLPULSEN för TEMPOINTERVALLERNA med eller KNAPPSATSEN och tryck på ENTER.
- 3) Ställ in VILOINTERVALLERNAS LÄNGD med eller KNAPPSATSEN och tryck på ENTER.
- 4) Ställ in MÅLPULSEN för VILOINTERVALLERNA med eller KNAPPSATSEN och tryck på ENTER.
- 5) Ställ in TRÄNINGSPASSETS TOTALTID med eller KNAPPSATSEN och tryck på START för att börja träna.

	Uppvärmning	TEMPOINTERVALL	VILOINTERVALL	Nedvarvning	
TID	4:00	Tempo- och vilointervallernas längd ställs in av användaren och upprepas tills nedvarvningen tar vid.		2:00	2:00
LUTNING %	0% <small>Eller enligt användarens</small>	Målpulsen för tempo- och vilointervallerna ställs in av användaren. Lutningen ändras enligt inställningarna.		50% <small>Aktuell lutning</small>	0%

P13) AUSTIN: Med Austin-programmet ändras lutningen i korta och snabba steg så att du gradvis och bekvämt vänjer dig vid långa sträckor eller. Segmenten upprepas tills den angivna tiden har gått.

		Segment:	Uppvärmning	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Nedvarvning		
Nivå 1	STANDARDTID: 20 MIN	Minuter: 2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
		Lutning: 0	1	4	5	4	5	5	4	5	6	6	4	6	6	1	0	
Nivå 2	STANDARDTID: 25 MIN	Minuter: 2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
		Lutning: 1	1	2	3	4	5	5	6	2	3	4	5	6	6	1	1	
Nivå 3	STANDARDTID: 35 MIN	Lutning: 2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
		Lutning: 1	2	6	6	6	3	3	6	6	6	3	6	6	6	2	1	
Nivå 4	STANDARDTID: 20 MIN	Minuter: 2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
		Lutning: 1	2	3	4	4	5	5	6	3	4	4	5	5	6	2	1	
Nivå 5	STANDARDTID: 25 MIN	Minuter: 2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
		Lutning: 1	2	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	2	1	
Nivå 6	STANDARDTID: 35 MIN	Minuter: 2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
		Lutning: 1	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	1	
Nivå 7	STANDARDTID: 40 MIN	Minuter: 2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	
		Lutning: 1	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	1	
Nivå 8	STANDARDTID: 45 MIN	Minuter: 2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
		Lutning: 1	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	1	

P14) SPRING CLASSIC (tempoökning): Det här tempobaserade programmet är utformat för att förbereda din kropp för träning i högre hastigheter. Segmenten upprepas tills den angivna tiden har gått.

Segment	Uppvärmning													1	2	3	4	5	6	Nedvarvning	
Level 1	Seconds	60	60	30	30	30	30	60	120	120	120	120	120	120	4:00 MIN						
35:00	Incline	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	Uppvärmning													1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Nedvarvning	
Level 2	Seconds	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	60	60	120	120	120	4:00 MIN				
35:00	Incline	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						

Segment	Uppvärmning													1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Nedvarvning	
Level 3	Seconds	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4:00 MIN				
35:00	Incline	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	Uppvärmning													1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Nedvarvning	
Level 4	Seconds	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	4:00 MIN		
35:00	Incline	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	6.0	1.0	1.0	1.0				

Segment	Uppvärmning													1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Nedvarvning	
Level 5	Seconds	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	60	60	120	120	4:00 MIN					
50:00	Incline	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						






Segment	Uppvärmning													1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Nedvarvning	
Level 6	Seconds	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4:00 MIN				
55:00	Incline	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	Uppvärmning													1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Nedvarvning	
Level 7	Seconds	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	4:00 MIN		
60:00	Incline	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	6.0	1.0	1.0	1.0				



## PROGRAMINFORMATION

P15–P16) CUSTOM 1 och 2 (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) Välj CUSTOM 1 eller 2 med  och tryck på ENTER.
- 2) Ställ in vikten med  och tryck på ENTER.
- 3) Ställ in tiden med  och tryck på ENTER.
- 4) Ställ in hastigheten för segment 1 till 15 med  och tryck på ENTER för varje segment.
- 5) Ställ in lutningen för segment 1 till 15 med  och tryck på ENTER för varje segment.
- 6) Starta genom att trycka på START. Programmet har sparats i minnet och kan användas vid framtida träningspass.

### ANMÄRKNINGAR:



- När du använder ett sparat program kan du justera hastigheten eller lutningen. Ändringarna sparas dock inte.
- Om du vill återställa minnet håller du ned ENTER i 5 sekunder.

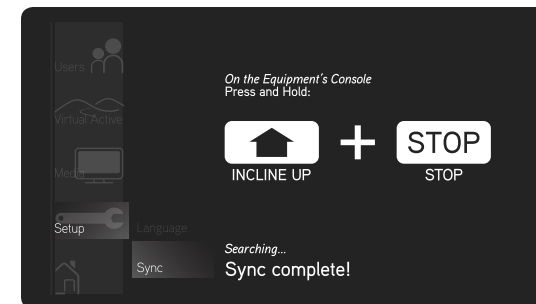
## SYNKRONISERA LÖPBANDET MED PASSPORT™

- 1) Använd pilknapparna på Passport-enheten för att stega till inställningsikonen och tryck på Select (välj).
- 2) Följ anvisningarna på skärmen och håll ned knappen för att öka lutningen och stoppknappen på konsolen.
- 3) Ett meddelande som anger om synkroniseringen lyckades eller inte visas på skärmen.

**ANMÄRKNING:** Mer information finns i Passport-bruksanvisningen.

## ANVÄNDA CD-/MP3-SPELARE

- 1)  Anslut den medföljande AUDIOKABELN till ljudingången (AUDIO IN) längst ner till vänster på konsolen och till hörlursuttaget på din CD-/MP3-spelare.
- 2) Växla mellan olika spår med hjälp av knapparna på CD-/MP3-spelaren.
- 3) Dra ur AUDIOKABELN när den inte används.
- 4)  Anslut hörlurarna till ljudutgången (AUDIO OUT) längst ner till höger på konsolen.



**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**

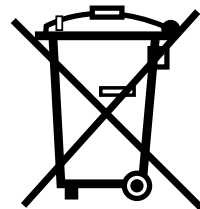
LIVESTRONG Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

**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