LIVESTRONG®

LSPRO1

TREADMILL 使用手冊

使用本使用手冊之前，請閱讀跑步機指南。

簡介

恭喜並感謝您購買本 LIVESTRONG® treadmill。

購買本產品可確保至少有四百萬元將捐入 Lance Armstrong 基金會，並用以對抗癌症。

無論您購買本產品的目標是想贏得比賽，或僅僅想享受更為豐富且更健康的生活型態，LIVE STRONG® treadmill 都可協助您達成，在家中做健身活動時，也能獲得俱樂部般高品質成效的願望。符合人體工學及創新特色的產品，能讓您變得更強壯、更健康，並能更快速達到您的目標。我們承諾健身器材的設計由內而外，皆採用最高品質的元件，確信在業界中從器材的框架以至馬達，我們有最堅實的保固條款為後盾。

您希望在同一級數的運動器材中，可提供您最舒適、最可靠及最高品質的健身活動。

LIVESTRONG®符合您對運動器材的要求。

LIVESTRONG®為Lance Amstrong 基金會的註冊商標。

Lance Armstrong 基金會今日在全球各地與超過 2 千 5 百萬的癌症患者一同抗癌。對更多人而言，抗癌之後可以及應可重獲生命；在診斷時刻，即提供抗癌患者所需的資源及支援。他們找到可提高認知及研究資金的創新方式，終結許多倖存者面對惡名昭彰的癌症。他們連結人與社群以驅動社會改變，並要求州、國家、全球領導者協助抗癌。不管您為何人，身在何處都可以加入抗癌的行列。歡迎加入我們，並請參訪網站 LIVE STRONG.org。

重要注意事項

請妥善保存本說明書

使用電氣產品時，請務必遵守基本注意事項，包括以下各點：使用本跑步機之前，請閱讀所有指示。業主應負責確保皆已充分告知本跑步機的所有使用者，所有的警告及注意事項。閱讀本手冊後，若您有任何問題，請洽詢當地的經銷商。

⚠ 危險

為降低觸電的危險：

請於使用後，立即將電源插頭從插座上拔除；清潔前、進行維護及拆、裝零件前，亦請將跑步機的電源插頭，從插座上拔除。

⚠ 警告

為降低燙傷、火災、觸電的危險或人身傷害：

- 請將安全繫繩夾住您的衣服後，才可使用跑步機。
- 若您感覺各種不同的疼痛，包括但不限於胸痛、噁心、暈眩或呼吸困難等，應立即停止運動，並請教醫師此症狀之情況後，才可繼續使用。
- 運動時，請務必保持舒適的步調。
- 請勿穿著易受跑步機任何零件卡住的衣服。
- 使用本設備時，請務必穿著運動鞋。
- 請勿跳上本跑步機。
- 跑步機運作時，任何時候均只能由一人使用。
- 體重超過最大的使用重量者，請勿使用跑步機。未遵照本規定可能使保固失效。
- 將跑步機的平台降下後，應確定其後腳已穩固站立在地板後，才可踏上平台。
- 保養或搬動設備之前，請將電源拆除。清潔本設備時，請僅使用肥皂及微濕的布擦拭表面，切勿使用溶劑（請參閱維護一節）。
- 跑步機插入電源後，則須有人看管；不使用設備時，或拆、裝零件前，請將電源插頭從插座上拔除。
- 請勿在毛毯或枕頭覆蓋下操作，此可能產生過熱並導致火災、觸電或人身傷害。
- 僅可將本運動產品連接至正確接地的插座上。

⚠警告

為降低燙傷、火災、觸電的危險或人身傷害：

· 任何時候，均不得讓寵物或13歲以下的兒童，靠近跑步機10英尺以內的範圍。
· 任何時候，13歲以下的兒童均不得使用跑步機。
· 13歲以上的兒童或殘障人士，必須在大人監視下才可使用本跑步機。
· 跑步機的使用方式，僅限於跑步機指南及本使用手冊內所敘述的使用方式。
· 請勿使用非製造商建議的其他配件；此配件可能導致人身傷害。
· 若發現電線或插頭損壞、運作異常、若不慎摔落或損壞、或泡過水，則請勿操作跑步機。
  請將跑步機送回保養中心，進行檢查及修理。
· 請將電源線遠離高溫表面。請勿以電源線提起本裝置，或使用電線作為把手使用。
· 當空氣通風口阻塞時，請勿操作跑步機。 請將空氣通風口保持乾淨，去除棉絮、毛髮等物質。
· 為防止觸電，請勿將任何物品丟入或插入各開口處。
· 正在使用氣霧（噴霧）產品，或當氧氣受限情況下，請勿操作本器具。
· 拆離連接時，請將所有控制裝置轉至關閉位置，然後將電源插頭從插座上拔除。
· 請勿在溫度未受控的場所內使用跑步機，諸如但不僅限於，門廊、撞球室、浴室、車棚或室外等；未遵照本規定可能使保固失效。
· 本跑步機僅限於家庭使用。請勿將本跑步機用於營業、租賃、學校或機關場所內；未遵照本規定可能使保固失效。
· 除非在您當地經銷商指示下，否則請勿將儀表組的護蓋拆下。僅可交由核可的保養技術人員，執行保養工作。

您的跑步機僅可於室內，且有溫溼度控制的室內使用。若您的跑步機暴露於低溫或高濕環境內，我們鄭重建議您在首次使用跑步機之前，應先暖機至室溫後才使用。未遵照此建議，可能導致電子零件提早故障。

接地指示

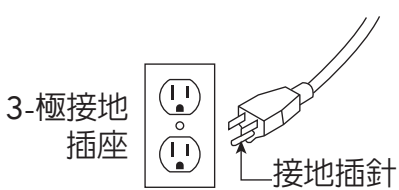
本產品必須接地。若跑步機的功能發生異常或故障時，接地可提供電流最小電阻之通路，降低觸電的風險。本產品裝有設備接地導體的電源線及接地插頭。電源插頭必須插入，符合當地法規及法令且正確接地的適當插座上。

危險

若設備接地導體不當連接，會造成觸電的危險。若您不確定產品是否正確接地時，請洽合格的電工人員或保養人員進行檢查， 請勿擅自修改產品隨附的插頭。若插頭與插座不符，則應請合格的電工人員安裝適當的插座。

本產品適用於公稱220V的電路，且具備如圖示之接地插頭。請確定本產品連接至與插頭構型相同的插座上；請勿在本產品上使用轉接頭。

本產品須於專用電路上使用。確認是否在專用電路時，可將該電路的電源關閉，並觀察其他的裝置是否已斷電，如果是此情況時，則將本裝置轉移至其他電路。註：通常在一個電路上，會使用多個插座。本跑步機應使用最低 10A 的電流。



警告

僅可將本運動產品連接至正確接地的插座上。

若電源線或插頭已損壞，即使仍可正常運作，也請勿操作本產品。任何產品上若出現損壞或泡過水，則請勿使用。請洽您當地的經銷商，進行更換或修理。

組裝

⚠ 警告

在組裝過程中，應特別注意幾個地方；正確遵照組裝指示且確認所有零件均已牢固鎖緊，此點極為重要。若未正確遵照組裝指示，可能使跑步機的某些零件未鎖緊而導致鬆脫，且可能引起惱人的噪音。為防止對跑步機造成損壞，請務必檢視組裝指示，並採取改正措施。

進行下個步驟前，應找出靠近 on/off 電源開關及電源線，白色條碼貼紙上的跑步機序號及款式名稱，並請在以下提供之空間，填上此兩個號碼。

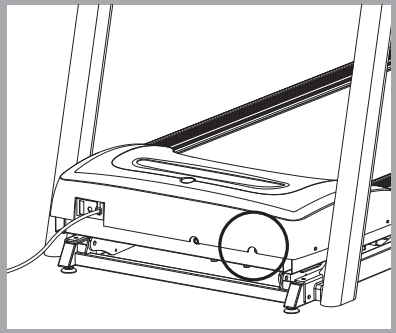
請在下方方塊內輸入您的序號：

序號

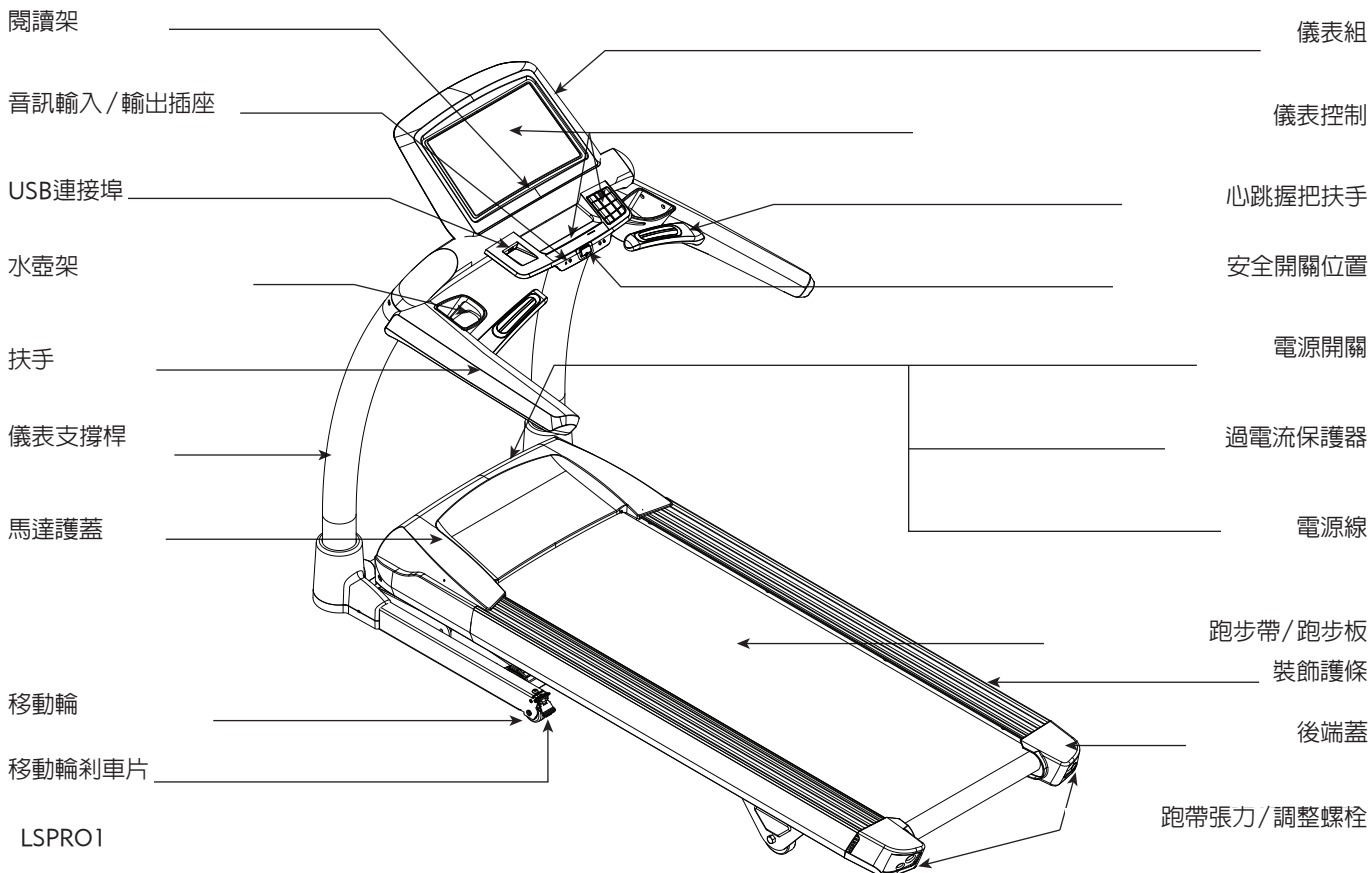
TM

型號：LIVESTRONG TREADMILL

序號位置



要求保養時，請提出您的序號及型號。



LSPRO1

最大使用重量：170公斤 / 375磅

產品重量：126公斤 / 278磅

整體尺寸：213 x 95 x 148.5公分 / 84x 37 x 58.5英寸

隨附的工具：

- ☐ 5 mm T 型扳手
- ☐ 8 mm T 型扳手
- ☐ 螺絲起子

隨附的零件：

- ☐ 1個儀表組
- ☐ 2支扶手
- ☐ 2支儀表支撐桿
- ☐ 1套五金螺絲包
- ☐ 1個安全鍵
- ☐ 1個USB護蓋
- ☐ 1條音訊轉接電纜
- ☐ 1條電源線
- ☐ 2個支撐桿護套
- ☐ 2個端蓋
- ☐ 1條心律胸帶

需要協助嗎?

若您有任何疑問或發現零件短缺，請洽您的當地經銷商。聯絡資訊位於本手冊背面上。

預先組裝

拆除包裝

將跑步機紙箱放在水平且平坦的表面上。建議您，在放置的地板上方放一層保護層。搬運及運送本裝置時，請留意。紙箱上的束帶拆除後，除非已完全組裝完成，否則請勿運送此裝置。拆除包裝，並在設備使用的地點上進行組裝。請勿握住傾斜框架的任何部位，試圖將跑步機抬起或移動。當一人從跑步機的滾輪端蓋上抬起時，另一人則取出跑步機下方的零件。

⚠ 警告

請勿試圖吊升跑步機。請在組裝指示規定的地點，才可將跑步機以原有包裝搬動或吊升；您可以拆下儀表支撐桿的塑膠薄膜。

⚠ 警告

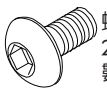
未遵照這些指示可能導致人身傷害！

註：進行每個組裝步驟時，應確定所有螺帽及螺栓已定位且部分鎖緊，而當所有螺栓都裝上後才完全鎖緊。

註：可使用少許潤滑油協助零件的安裝。

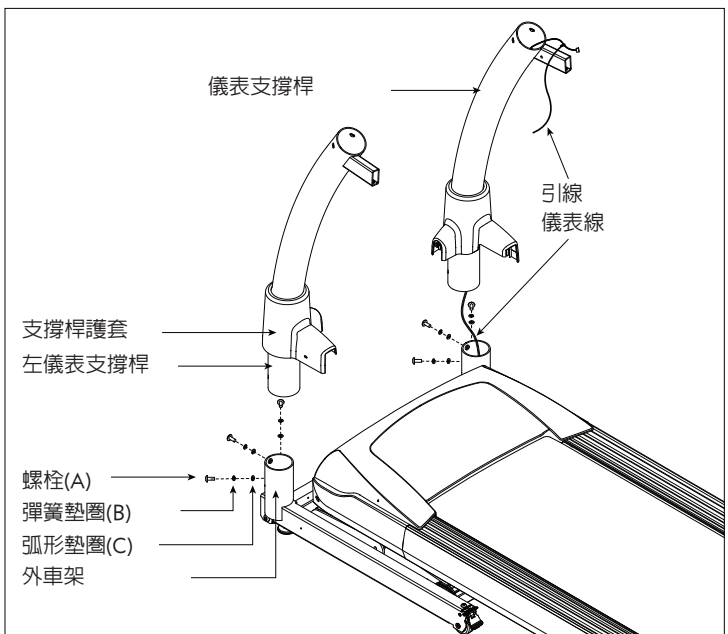
LSPRO1組裝步驟1

步驟1使用之五金：


螺栓(A)
20mm
數量:6

彈簧墊圈(B)
8.2mm
數量:6

弧形墊圈(C)
8.4mm
數量:6



A 剪斷黃色束帶，將跑步平台往上抬起，取出在跑步平台下方的所有物品。

B 打開 步驟 1 使用的五金螺絲包。

C 將支撐桿護套滑上儀表支撐桿，將右儀表支撐桿置於外車架的托架上方。

D 拉動引線並通過右儀表支撐桿。拉動引線通過儀表支撐桿後，儀表線電纜頂部應位於儀表支撐桿的頂部，拆離引線並將其丟棄。

註：將儀表支撐桿置於外車架的托架上時，請勿將儀表線扭住。

E 使用3支螺栓(A)、3個彈簧墊圈(B)及3個弧形墊圈(C)，將儀表支撐桿連接至外車架的托架上。

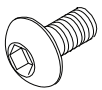
註：在完成步驟3之後，才將螺栓鎖緊。

F 將支撐桿護套往下，滑過外車架托架。

G 在另一側重複步驟D-F。

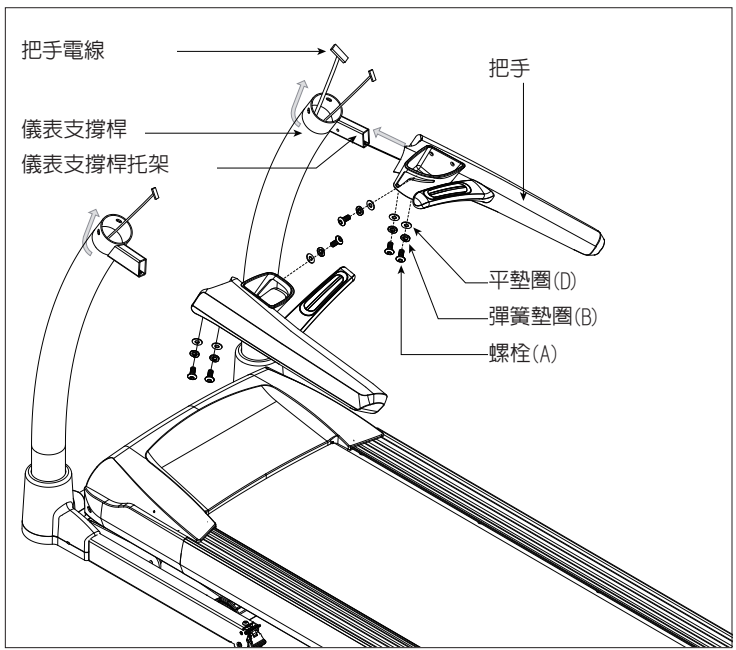
LSPRO1組裝步驟2

步驟2使用之五金：


螺栓(A)
20mm
數量:6

彈簧墊圈(B)
8.2mm
數量:6

平墊圈(C)
8.4mm
數量:6



A 打開步驟2使用的五金包。

B 將把扶手電線穿過儀表支撐桿的托架後，從儀表支撐桿頂部穿出。

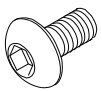
C 將把手桿滑至儀表支撐桿的托架，並使用3支螺栓(A)、3個彈簧墊圈(B)，以及3個平墊圈(D)將其連接。

D 在另一側重複以上步驟。

註：當連接把手桿時，請小心勿將電線扭住。

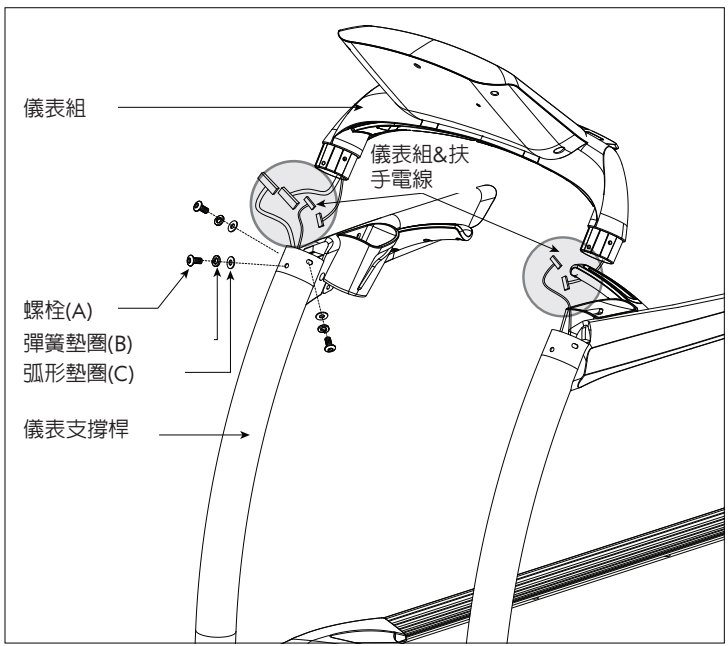
LSPRO1組裝步驟3

步驟3使用之五金：


螺栓(A)
20mm
數量:6

彈簧墊圈(B)
8.2mm
數量:6

弧形墊圈
8.4mm
數量:6



A 打開步驟3使用的五金包。

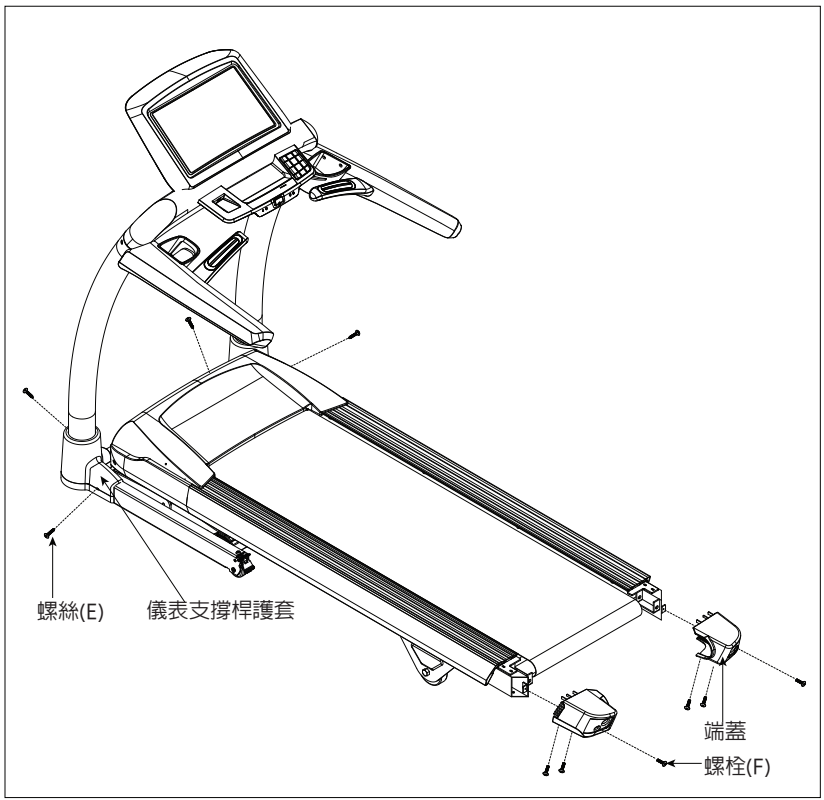
B 輕輕握住儀表支撐桿柱上方的儀表組。

C 連接儀表組與扶手電線，請小心將電線塞入柱內以避免損壞。

D 使用3支螺栓(A)，3個彈簧墊圈(B)及3個弧形墊圈(C)，連接儀表組的各側。

E 將平台往上摺成直立位置，使得腳栓卡入定位。轉動儀表支撐桿，使把手與平台之間的間距相同。鎖緊步驟 1 的螺栓後，再鎖緊步驟3的螺栓。

LSPRO1組裝步驟4



步驟4使用之五金：

螺栓(E)
20mm
數量:4

螺栓(F)
15mm
數量:6

A　打開步驟3使用的五金包。

B　使用4支螺絲(E)將儀表支撐桿護套連接。

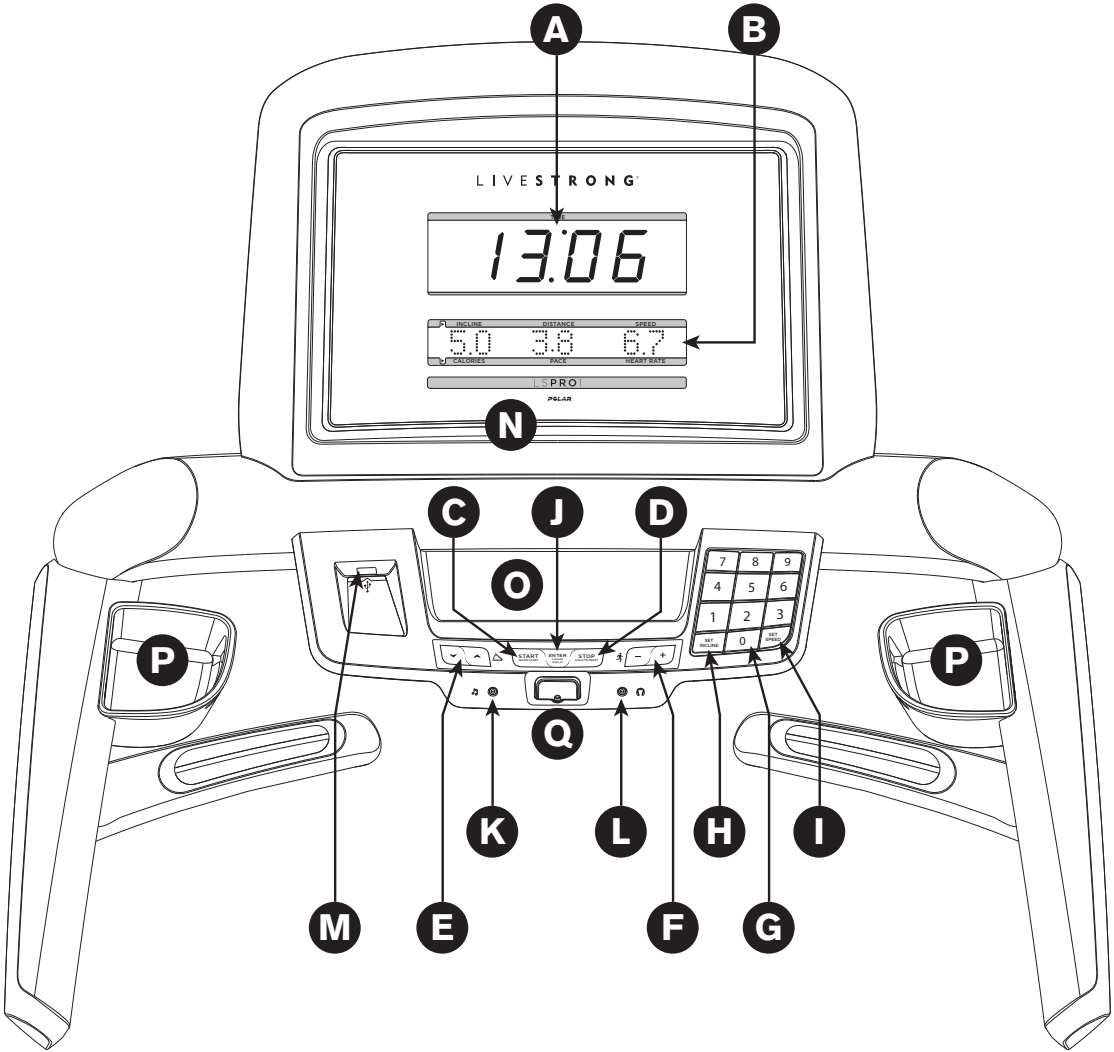
C　使用6支螺絲(F)連接端蓋。

完成組裝！

跑步機的操作

本節將說明，如何使用您的跑步機儀表及設定程式。 跑步機指南中的基本操作一節，提供如下的說明：

- ☐ 跑步機的放置位置
- ☐ 使用安全開關
- ☐ 搬動跑步機
- ☐ 調整跑步機的水平
- ☐ 將跑步帶拉緊
- ☐ 將跑步帶居中
- ☐ 使用心律功能


A
B
LIVESTRONG
13:06
INCLINE
DISTANCE
SPEED
5.0
3.8
6.7
CALORIES
PACE
HEART RATE
LSPRO1
POLAR
N
C
J
D
O
7
8
9
4
5
6
1
2
3
0
START
ENTER
STOP
P
P
Q
K
L
H
I
M
E
F
G

儀表組的操作

註：在儀表組面上有一層薄的透明塑膠保護片，使用前請將該保護片撕除。

A) 大型LED顯示視：顯示運動時間。

B) 字母數字顯示視窗：顯示傾斜度、距離、速度、卡路里、步伐、健身透視圖及心律。

C) 開始：按下此按鈕後可開始運動、開始您的健身活動，或於暫停後恢復運動。

D) 停止：按下此按鈕後，可暫停 / 結束您的健身活動。按住3秒鐘可重設儀表組。

E) 傾斜度 ▲▼ 鍵：用以小增量（0.5% 增量）調整傾斜度。

F) 速度 + – 按鍵：用以小增量（0.1MPH或0.1KM/H增量）調整速度。

G) 快速調整鍵盤：能更快速地調整至所要的速度或傾斜度。

H) 設定傾斜按鍵：輸入鍵盤將傾斜改變成水平時使用。

I) 設定速度按鍵：輸入鍵盤將傾斜改變成水平時使用。

J) ENTER / CHANGE 顯示按鍵：於設定運動時，按下此鍵可確認設定的選擇。
於運動中按下此鍵，可改變顯示輸出。

K) 音頻輸入插座：使用隨附的音頻轉接電纜，將您的媒體播放器插入中控台內。

L) 音頻輸出 / 耳機插座：將您的耳機插頭插入此插座，可經由耳機收聽您的音樂。

M) USB連接埠：在此將USB卡插入可更新軟體。

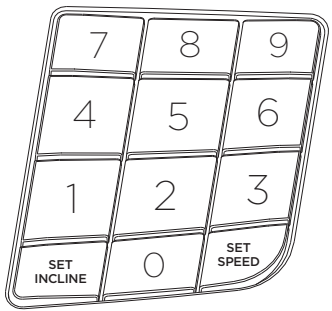
N) 閱讀架：可支撐您閱讀的書報雜誌。

O) 媒體播放器固定座：可固定您的媒體播放器。

P) 水壺架：可裝入您個人的健身裝備。

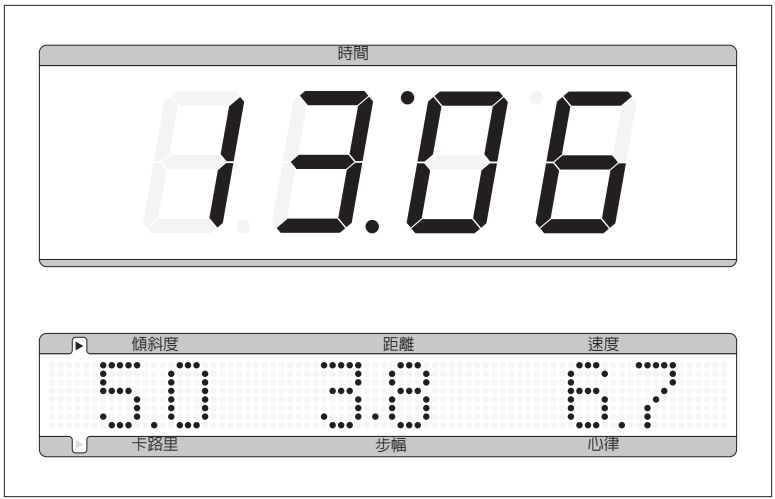
Q) 安全鍵位置：當安全鍵插入後，可啓動跑步機。

快速調整鍵盤 (G)

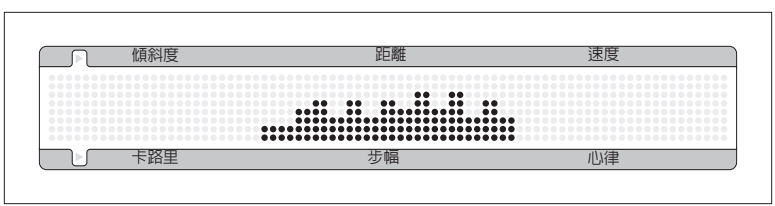


鍵入數字及按下 SET SPEED（設定速度）(I) 或 SET INCLINE（設定傾斜）(H) 按鍵，可快速存取任何速度或傾斜度。例如：

- 欲將速度變更為 6.5 MPH 或KM/H 時，按下6-5-SET SPEED。
- 欲將傾斜度變更為 10%，按下1-0-0-SET INCLINE（註：若無小數點，仍須輸入0）。



健身數據圖：顯示所選健身項目的傾斜級數。



當您執行程式時，點矩陣將顯示傾斜數據圖。

顯示視窗

- 時間：以分鐘 / 秒數顯示：顯示您運動的剩餘時間，或已運動的時間數。
- 傾斜度：以百分比顯示。顯示您快走或跑步面的傾斜度。
- 距離：以英里或公里顯示。顯示您運動已前進的距離或剩餘距離。
- 速度：以 MPH 或 KM/H 顯示。顯示您快走或跑步面的移動速度。
- 卡路里：運動中所燃燒的總卡路里數，或運動中須燃燒的剩餘卡路里。
- 步伐：顯示以跑步或以目前的速度快走，完成 1 英里或公里所需的分鐘數。例如：若以您目前的速度完成 1 英里或公里須耗費 10 分鐘，跑步機將會顯示「10.0」作為您的步伐。
- 心律：以 BPM（每分鐘心跳數）顯示，此用於監視您的心律（以兩手接觸脈搏握把時顯示）。

開始啓用

1) 檢查並確認在履帶上，未放置任何妨礙跑步機移動的物品。
2) 將電源插頭插入後，開啓跑步機的電源。
3) 站立在跑步機的側邊欄杆。
4) 將安全鍵夾在您的衣服上，並確定此安全鍵已夾牢，不會於操作中脫落。
5) 將安全鍵插入儀表組上的鍵孔內。
6) 您有兩種健身運動選項：

A) 快速啓動

只需按下 START 鍵，即可開始運動。
時間、距離、卡路里將會從0往上計算。或

B) 選取程式

1) 選取 USER 1（使用者1）、USER 2（使用者2）或GUEST（來賓），並使用 ▲▼ 或 +/—及按下ENTER鍵，確認您的輸入。
2) 使用 ▲▼ 或+/— 選取程式，並按下ENTER鍵確認您的輸入。
3) 使用 ▲▼ 或+/— 選取程式，並按下ENTER鍵確認您的輸入。
4) 當完成設定時，按下START鍵，開始您的健身運動。

日期及時鐘設定

1) 輸入設定模式：輸入設定模式：按住1及2按鈕3秒鐘。
2) 使用 ▲▼ 按鍵變更設定，並按下ENTER鍵確認您的輸入。
3) 設定包括：月、日、年、小時、分鐘以及am/pm。
4) 檢視設定：在設定模式下，可於任何時間檢視您的設定。按下ENTER鍵捲動各項設定。
5) 退出設定模式：退出設定模式：確認日期及時間時，按住ENTER鍵3秒鐘。
6) 重設：只需再進入設定模式內，並調整日期及時間至正確的設定。

清除選擇/重設儀表組

按住 STOP（停止）鍵3秒鐘。

完成您的健身運動

當您結束健身運動時，顯示器會閃爍「WORKOUT COMPLETE（健身運動完成）」並發出嗶聲。您的健身運動資訊，會在儀表組上保留30秒後重設。

程式資訊

P1) 手動：健身運動期間，以手動方式調整您的速度及傾斜度。

P2) 速度間隔：在您整個健身運動中，藉由增加或降低速度及傾斜度改善您的力量、速度及耐力，並使您的心臟及其他肌肉參與其中。速度及傾斜度會變換，區段則以每90秒及30秒為間隔循環。

英制

區段	暖身		1	2	冷卻	
冷卻	4:00 分鐘		90 秒	30 秒	4:00 分鐘	
級數 1	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
級數 2	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
級數 3	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
級數 4	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
級數 5	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
級數 6	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
級數 7	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
級數 8	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
級數 9	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
級數 10	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0

公制

區段	暖身		1	2	冷卻	
冷卻	4:00 分鐘		90 秒	30 秒	4:00 分鐘	
級數 1	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
級數 2	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
級數 3	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
級數 4	2.0	3.0	4.0	8.8	3.0	2.0
級數 5	2.4	3.6	4.8	9.6	3.6	2.4
級數 6	2.4	3.6	4.8	10.4	3.6	2.4
級數 7	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
級數 8	2.8	4.1	5.6	12.0	4.1	2.8
級數 9	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
級數 10	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2

P3) 尖峰間隔：在您整個健身運動中，藉由增加或降低速度及傾斜度改善您的力量、速度及耐力，並使您的心臟及其他肌肉參與其中。速度及傾斜度會變換，區段則以每90秒及30秒為間隔循環。

英制

區段		暖身		1	2	冷卻	
冷卻		4:00 分鐘		90 秒	30 秒	4:00 分鐘	
級數 1	速度	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
	傾斜度	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0
級數 2	速度	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
	傾斜度	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5
級數 3	速度	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
	傾斜度	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0
級數 4	速度	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	傾斜度	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
級數 5	速度	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
	傾斜度	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
級數 6	速度	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
	傾斜度	2.5	3.5	4.5	9.0	3.5	2.5
級數 7	速度	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
	傾斜度	2.5	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
級數 8	速度	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	傾斜度	3.0	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
級數 9	速度	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
	傾斜度	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0
級數 10	速度	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0
	傾斜度	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0

公制

區段		暖身		1	2	冷卻	
冷卻		4:00 分鐘		90 秒	30 秒	4:00 分鐘	
級數 1	速度	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
	傾斜度	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0
級數 2	速度	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
	傾斜度	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5
級數 3	速度	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
	傾斜度	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0
級數 4	速度	2.0	3.0	4.0	8.8	3.0	2.0
	傾斜度	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
級數 5	速度	2.4	3.6	4.8	9.6	3.6	2.4
	傾斜度	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
級數 6	速度	2.4	3.6	4.8	10.4	3.6	2.4
	傾斜度	2.5	3.5	4.5	9.0	3.5	2.5
級數 7	速度	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
	傾斜度	2.5	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
級數 8	速度	2.8	4.1	5.6	12.0	4.1	2.8
	傾斜度	3.0	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
級數 9	速度	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
	傾斜度	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0
級數 10	速度	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2
	傾斜度	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0

P4) 減重：藉由增加及降低速度及傾斜度促進減重的效果，同時讓您維持在脂肪燃燒區。速度及傾斜度會變換，區段則以每30秒間隔循環。

英制

區段		暖身		1	2	3	4	5	6	7	8	冷卻	
冷卻		4:00 分鐘		各區段為 30 秒								4:00 分鐘	
級數 1	傾斜度	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	速度	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
級數 2	傾斜度	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	速度	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
級數 3	傾斜度	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	速度	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
級數 4	傾斜度	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	速度	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
級數 5	傾斜度	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	速度	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
級數 6	傾斜度	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	速度	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
級數 7	傾斜度	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	速度	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
級數 8	傾斜度	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	速度	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
級數 9	傾斜度	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	速度	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
級數 10	傾斜度	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	速度	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

公制

區段		暖身		1	2	3	4	5	6	7	8	冷卻	
冷卻		4:00 分鐘		各區段為 30 秒								4:00 分鐘	
級數 1	傾斜度	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	速度	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.6	2.4
級數 2	傾斜度	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	速度	2.0	3.0	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.1	2.8
級數 3	傾斜度	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	速度	2.4	3.6	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
級數 4	傾斜度	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	速度	2.8	4.1	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	5.4	3.6
級數 5	傾斜度	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	速度	3.2	4.8	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	6.0	4.0
級數 6	傾斜度	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	速度	3.6	5.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	6.5	4.4
級數 7	傾斜度	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	速度	4.0	6.0	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2	4.8
級數 8	傾斜度	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	速度	4.4	6.5	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	7.8	5.2
級數 9	傾斜度	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	速度	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4	8.4	5.6
級數 10	傾斜度	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	速度	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) 上下山坡：模擬上坡及下坡跑步情境，以改善耐力、肌肉張力並促進減重。 速度及傾斜度會變換，區段則以每30秒間隔循環。

英制

區段	暖身		1	2	3	4	5	6	7	8	冷卻	
冷卻	4:00 分鐘		各區段為 30 秒								4:00 分鐘	
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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

公制

區段	暖身		1	2	3	4	5	6	7	8	冷卻	
冷卻	4:00 分鐘		各區段為 30 秒								4:00 分鐘	
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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) 爬坡：模擬山區道路上坡及下坡。此程式可協助肌肉處於受力狀態，並改善心血管機能。速度及傾斜度會變換，區段則以每30秒間隔循環。

區段	暖身				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	冷卻	
冷卻	4:00 分鐘				各區段為 30 秒															4:00 分鐘	
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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) 爬山：比爬坡更費力；模擬山區道路上坡及下坡。此程式可協助肌肉處於受力狀態，並改善心血管機能。速度及傾斜度會變換，區段則以每30秒間隔循環。

區段	暖身		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	冷卻	
冷卻	4:00 分鐘		各區段為 30 秒										4:00 分鐘	
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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:可讓您朝距離目標，設定及運動的程式，跑步機可自動調整傾斜度，以模擬實際道路上的跑步。傾斜度會變換，且所有區段均為0.16公里。

區段	暖身		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	冷卻	
距離	4:00 分鐘		各區段為 0.16 公里															4:00 分鐘	
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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
級數 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) 步測器：訓練您以穩定的「比賽速度」跑步。輸入距離及時間限制，程式可計算穩定的步伐。

心律訓練

瞭解正確訓練強度的第一步驟為，找出您的最大心律（最大心律=220–您的年齡）。以年齡提供您最大心律的平均統計預測，對大多數的人而言是最佳方式，特別針對剛開始訓練心律的人。 判定您個人最大心律最精準方式，為經由心臟醫師進行臨床測試，或運動生理醫師透過最大應力測試。若您的年齡已過 40 且體重超重，並經常久坐多年，或具家族心臟病史，則建議您接受臨床測試。本圖表提供年齡為 30、以 5 種不同心律區運動的心律範圍。例如，30歲的最大心律為 220-30=190BPM 及 90% 的最大心律為190 × 0.9 = 171 BPM。

目標心率區	健身運動時間	範例 THR 區（年齡30）	您的 THR 區	建議
極困難 90 – 100%	< 5 分鐘	171 – 190 bpm		適合個人及運動員訓練
困難 80 – 90%	2—10分鐘	152 – 171 bpm		較短時間的健身運動
中度 70 – 80%	10—40分鐘	133 – 152 bpm		中度長時間的健身運動
輕鬆 60 – 70%	40—80分鐘	114 – 133 bpm		較長時間且經常重複較短時間的運動
很輕鬆 50 – 60%	20—40分鐘	104 – 114 bpm		重量管理且快速復原

P11) THR 區：自動調整傾斜度以維持您的目標心律。此為模擬您最喜愛運動項目的強度、或每日活動強度的理想區；以時間基礎目標。

1) 選取 THR 區程式，並按下 ENTER 鍵。

2) 使用 ▲▼ 選取時間，並按下ENTER 鍵。

3) 心律視窗將會閃爍，顯示出每分鐘 80 次跳動之心律預設目標。使用 ▲▼ 選取您的目標心律（從此圖表上），並按下 START（開始）鍵，開始執行程式。

程式資訊

P12) 心律(HR)間隔：在您所要的心律內，自動調整峰頂及峰谷的傾斜級數。此提供強烈的健身運動，且可快速恢復體力的理想間隔； 以時間基礎目標。

1) 使用 ▲▼ 或鍵盤設定運動間隔時間，並按下ENTER鍵。
2) 使用 ▲▼ 或鍵盤設定運動間隔目標心律，並按下ENTER鍵。
3) 使用 ▲▼ 或鍵盤設定REST間隔時間，並按下ENTER鍵。
4) 使用 ▲▼ 或鍵盤設定REST間隔目標心律，並按下ENTER鍵。
5) 使用 ▲▼ 或 鍵盤設定總健身時間，並按下START鍵開始執行程式。

	暖身	運動間隔	休息間隔	冷卻	
時間	4:00	運動間隔及休息間隔區段時間由使用者預設，且在冷卻之前重複。		2:00	2:00
傾斜度 %	0% 或使用者選取	目標心律係由使用者，針對運動及休息間隔而設定。 根據定義進行傾斜度變更。		50% 目前的傾斜度	0%

P13) AUSTIN:當您開始訓練時，AUSTIN區段包含短時間且漸進式傾斜度調整，因此可讓您較輕鬆且舒適地邁入長距離（英里或公里）。所選取的時間到達之前，會重複區段。

		區段：	暖身		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	冷卻	
級數 1	預設時間： 20 分鐘	分鐘：	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
		傾斜度：	0	1	4	5	4	5	5	4	5	6	6	4	6	6	1	0
級數 2	預設時間： 25 分鐘	分鐘：	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
		傾斜度：	1	1	2	3	4	5	5	6	2	3	4	5	6	6	1	1
級數 3	預設時間： 35 分鐘	傾斜度：	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
		傾斜度：	1	2	6	6	6	3	3	6	6	6	3	6	6	6	2	1
級數 4	預設時間： 20 分鐘	分鐘：	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
		傾斜度：	1	2	3	4	4	5	5	6	3	4	4	5	5	6	2	1
級數 5	預設時間： 25 分鐘	分鐘：	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
		傾斜度：	1	2	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	2	1
級數 6	預設時間： 35 分鐘	分鐘：	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
		傾斜度：	1	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	1
級數 7	預設時間： 40 分鐘	分鐘：	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2
		傾斜度：	1	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	1
級數 8	預設時間： 45 分鐘	分鐘：	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
		傾斜度：	1	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	1

P14) SPRING CLASSIC（彈性設計）：特別以步調方式而設計的健身運動，讓您的身體可以較快速度進行訓練。所選取的時間到達之前，會重複區段。

區段		暖身						1	2	3	4	5	6	冷卻	
級數 1	秒	60	60	30	30	30	30	60	120	120	120	120	120	4:00 分鐘	
35:00	傾斜度	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

區段		暖身						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	冷卻	
級數 2	秒	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	60	120	4:00 分鐘	
35:00	傾斜度	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

區段		暖身						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	冷卻	
級數 3	秒	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4:00 分鐘	
35:00	傾斜度	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

區段		暖身						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	冷卻	
級數 4	秒	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	4:00 分鐘	
35:00	傾斜度	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

區段		暖身						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	冷卻	
級數 5	秒	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	60	120	4:00 分鐘	
50:00	傾斜度	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

區段		暖身						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	冷卻	
級數 6	秒	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4:00 分鐘	
55:00	傾斜度	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

區段		暖身						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	冷卻	
級數 7	秒	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	4:00 分鐘	
60:00	傾斜度	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

程式資訊

P15-P16)自訂1及2:可讓您以特定的速度、傾斜度及時間組合，建立及再使用完美的健身運動；個人程式設定的極致。

以時間基礎目標。

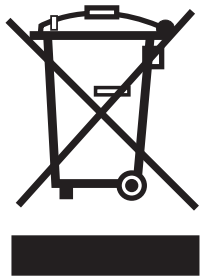
1) 使用 ▲▼ 選取自訂 2 或 2，並按下 ENTER 鍵。
2) 使用 ▲▼ 選取 WEIGHT（重量），並按下 ENTER 鍵。
3) 使用 ▼▲ 選取時間，並按下ENTER鍵。
4) 使用 ▲▼ 選取區段 1 至 15 的速度，並按下 ENTER 鍵設定各區段。
5) 使用 ▲▼ 選取區段 1 至 15 的傾斜度，並按下 ENTER 鍵設定各區段。
6) 按下 START（開始）鍵後，開始運動。此時，您的程式已成功儲存於記憶體內，可作為下次運動時使用。

註：使用儲存程式時，可以調整速度或傾斜度，但皆不會儲存各種變更。
欲重設記憶體，按住ENTER鍵5秒鐘。

使用您的 CD/MP3 播放器

1) 將隨附的音源轉接線，連接至儀表組左下角處的音訊輸入插座內，及您CD / MP3播放器的耳機插座內。
2) 使用您的CD / MP3播放器按鈕，調整歌曲的設定。
3) 不使用時，請拆除音源轉接線。
4) 將耳機插頭插入，儀表組右下方的音源輸出插座。

D: Entsorgungshinweis



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

英國(GB)：廢棄物處置

LIVESTRON健身產品可回收利用。在其結束有效使用壽命時，請以正確且安全的方式處置本物品

（當地廢棄物場）。

F: Remarque relative à la gestion des dèchets

LIVESTRONG Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe d`utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

LIVESTRONG Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuaciòn

LIVESTRONG Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

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

PL: Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.

Producty firmy LIVESTRONG Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

LIVESTRONG