

FITFIX

OWNERS MANUAL

**We create products that push you forward on your journey
– keeping you healthy and strong. We believe health and
happiness are the real cornerstones of life.**



FitFix B3000 Bike

INDHOLDSFORTEGNELSE

KÆRE KUNDE	2
BORTSKAFFELSE	2
KUNDESERVICE	3
GARANTIBESTEMMELSER	4
SIKKERHEDSINFORMATIONER	5
VEDLIGEHOELSE	6
BRUGSVEJLEDNING	6

KÆRE KUNDE

Det glæder os, at du har valgt et FITFIX produkt.

Dette er et kvalitetsprodukt, som er produceret med henblik på brug i hjemmet. Produktet er testet efter den europæiske norm EN 957.

Før påbegyndelse af samling samt brug af produktet, vil vi bede dig om at læse denne manual grundigt igennem.

Sidste nye version af produktmanual kan ses på www.livingsport.dk/no

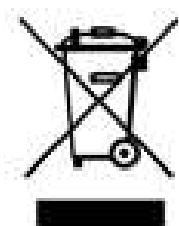
Det anbefales, at alle trin i monteringsvejledningen gennemgås grundigt, inden samlingen påbegyndes, samt at det kontrolleres, at alle dele er til stede og intakte.

I tilfælde af at emballagen er defekt/beskadiget ved modtagelsen, er det vigtigt at det bliver anmeldt skriftligt og med billed dokumentation, til transportør og købsstedet, indenfor 5 dage efter modtagelsen.

Gem altid al emballage, indtil produktet er samlet og testet.

Husk at gemme denne Manual / brugsvejledningen til eventuel senere brug.

BORTSKAFFELSE



Dette symbol betyder, at produktet ikke må bortskaffes som almindeligt husholdningsaffald. I stedet er det dit ansvar at videregive produktet til et relevant indsamlingssted. Denne ordning hjælper med at bevare naturlige ressourcer og forhindre eventuelle negative konsekvenser for både mennesker og miljø.

KUNDESERVICE

For at vi kan yde den bedst mulige service ved eksempelvis mangler eller defekter på produktet, beder vi dig notere og gemme produktets serienummer samt kvittering. Serienummer finder du på et mærkat påsat nederst på produktets ramme. Eftersom ikke alle oplysninger altid fremgår på kvitteringen, anbefaler vi også, at du udfylder nedenstående oplysninger om produktet. Disse informationer skal anvendes, hvis du på et tidspunkt får behov for at kontakte Livingsport vedrørende dit produkt. Vi anbefaler at nedenstående oplysninger gemmes sammen med kvitteringen – kvitteringen **skal** kunne fremvises i tilfælde af reklamation.

Mærke:

eks. FITFIX

Produkt type:

eks. Treadmill

Modelnavn:

eks. ATHLETE T'11

Serienummer:

eks. re-12011/5212/45101-01

Købssted:

eks. Expert sport Norge

SERVICE OG REPARATION

Vi ønsker at yde den hurtigste og bedst mulige service. Har du problemer med dit udstyr, eller ønsker du at bestille reservedele, så vil vi bede dig om at udfylde vores serviceskema, som du finder på vores hjemmeside. Ved bestilling af reservedele findes nummeret på den pågældende del i enten styklisten eller oversigtstegningen i denne manual

For at vi kan hjælpe dig på den bedste og hurtigste måde, er det meget vigtigt, at skemaet bliver udfyldt så detaljeret som muligt – meget gerne med billeder og/eller video.

Serviceskemaet på hjemmesiden skal altid udfyldes ved reklamationer eller efterspørgsel af reservedele – særligt ved reklamationer er det vigtig at kvittering samt serienummer vedhæftes.

Yderligere info kan findes på hjemmeside under Service.

DK: www.livingsport.dk

SE: www.livingsport.se

FI: www.livingsport.fi

NO: www.livingsport.no

GARANTIBESTEMMELSER

FITFIX produkter er konstrueret og testet til hjemmebrug. Dette betyder, at reklamationsretten bortfalder fuldstændigt, hvis produktet anvendes til kommercielt brug, offentlig brug eller anden ikke-privat brug.

Dette produkt er fremstillet efter den europæiske norm EN 957.

Som importør af dit FITFIX produkt yder LivingSport A/S reklamationsret, i henhold til købeloven for det pågældende land, på omfattende fabrikations- og materialefejl, der konstateres ved varens normale anvendelse. Reklamationsretten dækker ikke fejl, skader eller almindelig slitage, direkte eller indirekte opstået som følge af forkert betjening, manglende vedligeholdelse, vold eller uautoriserede indgreb.

LivingSport A/S kan ikke holdes ansvarlig for skader påført på andet indbo i forbindelse med anvendelse af produktet.

Reklamation over fejl og mangler, som bør opdages ved sædvanlig undersøgelse af varen, skal meddeles til LivingSport A/S indenfor rimelig tid.

Produktet kan ved fejl/mangler returneres for reparation. Dette SKAL aftales med LivingSport A/S inden returnering. Efter vurdering af fejllens/manglens omfang, forsøges denne udbedret ved reparation. Kan dette ikke udføres indenfor rimelig tid og uden stor gene for forbrugeren, vil produktet blive ombyttet eller en krediteret.

Reklamationsperioden påbegyndes på dagen for levering. Gem derfor altid din kvittering for både købet og leveringen.

SIKKERHEDSINFORMATIONER

Før påbegyndelse af dette eller andre træningsprogrammer, bør du kontakte din læge. Dette er især vigtigt for personer, som ikke tidligere har trænet regelmæssigt eller for personer med nuværende eller tidligere helbredsproblemer.

Læs venligst denne manual grundigt igennem før påbegyndelse af træning. Hverken producent eller sælger påtager sig ansvar for personlig skade eller indborskade forårsaget af eller ved brug af dette produkt. Læs alle forholdsregler samt instruktioner grundigt før brug af produktet. Vi anbefaler, at denne manual gemmes til fremtidig reference.

- Det er ejerens ansvar at sikre sig, at alle brugere af produktet er tilstrækkeligt informeret om alle forholdsregler. Brug kun produktet, som beskrevet i denne manual.
- Brug kun produktet indendørs på en jævn overflade med tilstrækkelig fri plads omkring produktet (min. 200cm).
- Placér ikke produktet udenfor, i garagen, carporten, udhuset eller i nærheden af vand.
- Produktet skal opbevares ved almindelig stuetemperatur – ikke under 15°C.
- Hold produktet væk fra fugt og støv.
- Hold ALTID børn under 12 år og kæledyr væk fra produktet.
- Placér eventuelt en måtte under stabilisatorerne for at beskytte trægulv eller gulvtæppe.
- Udskift eventuelle nedslidte dele med det samme.
- Beskadigede dele eller komponenter kan medføre en risiko for din sikkerhed eller forringelse af produktets levetid. Udskift derfor straks beskadigede eller slidte dele, og brug ikke produktet, før denne udskiftning er sket.
- Reparationer må kun udføres efter aftale med LivingSport A/S.
- Vær opmærksom på, at INGEN væsker kommer ind i maskinen eller i elektroniske dele, da dette kan beskadige produktet.
- Ifør dig passende tøj, når du træner, undgå løst tøj, som kan fanges i de bevægelige dele på produktet.
- Træn altid i sportssko.
- Hvis du føler smerte eller svimmelhed under træningen, stop da med det samme!
Overtræning kan resultere i alvorlig skade eller død. Hvis du føler dig utilpas, skal du holde op med at træne med det samme.
- Hvis dit produkt er udstyret med en hånd-pulsmåler, skal du være opmærksom på, at pulsmåleren ikke er et medicinsk redskab, og at der må forventes en vis unøjagtighed ved en hånd-pulsmåler sammenlignet med en pulsmåler, der måler tættere på hjertet. Flere faktorer, bl.a. udøverens bevægelser, kan influere præcisionen af hånd-pulsmåleren.
- Produktet er klasse "H" (Hjemme) produkt, og er derfor kun beregnet til hjemmetræning. Det bør derfor ikke anvendes under erhvervsmæssige eller institutionsmæssige forhold.
- Produktet er ikke designet til medicinske og rehabiliterende formål.
- Dette produkt er lavet efter den europæiske Norm EN 957 og er IKKE beregnet til terapeutisk eller helbredende træning.
- For maksimal brugervægt se [BRUGSVEJLEDNING](#).

VEDLIGEHOOLDELSE

Det er vigtigt at produktet vedligeholdes/rengøres for at undgå fejl. Ved manglende vedligeholdelse/rengøring kan levetiden mindskes, og garantien kan bortfalde.

Produktet skal inden enhver anvendelse efterspændes og efterses for eventuelle opståede fejl, slør, mislyde samt manglende dele. Er du i tvivl om, hvorvidt produktet har en fejl, stop da enhver anvendelse og kontakt LivingSport A/S serviceafdeling.

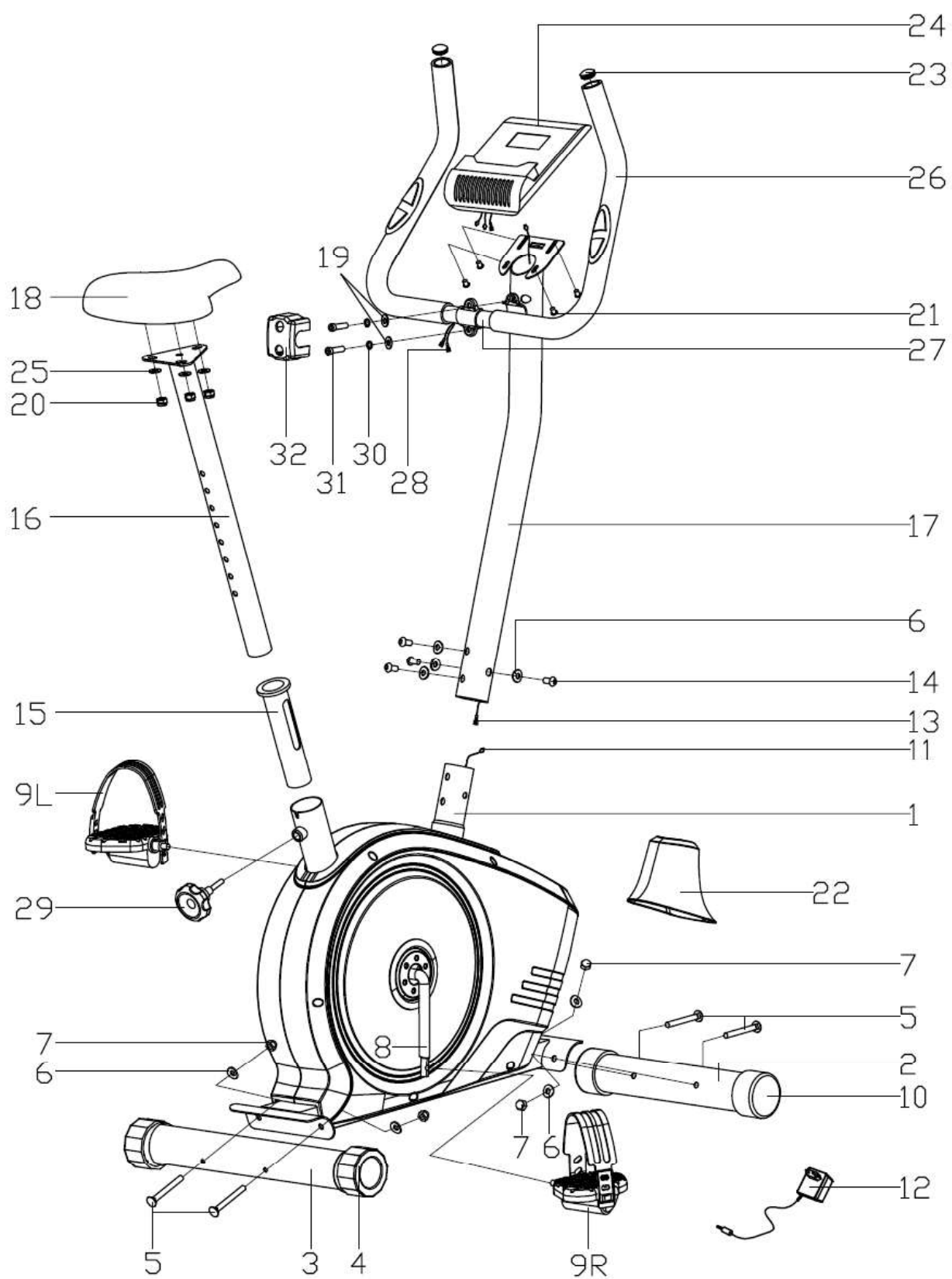
Du skal være særligt opmærksom på skruer og bolte, der fastholder bevægelige dele, uanset om de er synlige eller skjulte. I tilfælde af opstået fejl pga. ukorrekt anvendelse, manglende efterspænding eller vedligeholdelse, vil garantien til enhver tid bortfalde. LivingSport A/S påtager sig ej heller ansvar på fejl, der evt. opstår på 2. og 3. part.

Yderligere information kan findes på hjemmeside under [Service](#)

BRUGSVEJLEDNING

Maximum brugervægt 120kg

EKSPLODERET VISNING



LISTE OVER DELE

NR.	Beskrivelse	ANTAL	NR.	DESCRIPTION	ANTAL
1	Hovedramme	1	17	Styrstang	1
2	Forreste stabilisator	1	18	Sadel	1
3	Bagerste stabilisator	1	19	Skive D8	2
4	Bagerste endekapper	2	20	Nylonmøtrik M8	3
5	Vognbolt M8 × L74	4	21	Krydshovedskrue M4 × 10	4
6	Bueskive	8	22	Dæksel til styrstang	1
7	Kronemøtrik M8	4	23	Runde endekapper	2
8	Krank	1	24	Computer	1
9L/R	Pedaler	1 pr.	25	Skive D8	3
10	Forreste endekapper	2	26	Skumhåndtag	2
11	Sensorkabel	1	27	Styr	1
12	Adapter	1	28	Pulstrådsledning	2
13	Forlænger kabel	1	29	Drejeknap	1
14	Unbrakobolt M8 × 16	4	30	Fjederskive D8	2
15	Sadelbørsning	1	31	Unbrakobolt M8 × 30	2
16	Sadelstang	1	32	Dæksel til styrlås	1

BEMÆRK:

De fleste af de nævnte monteringsdele er pakket separat, men nogle dele er allerede forudinstalleret i de identificerede samlingsdele. I disse tilfælde skal du blot fjerne og genmontere delene, når samlingen kræver det.

Gennemgå de enkelte samlevejledninger, og bemærk alt forudinstalleret monteringsudstyr.

FORBEREDELSE:

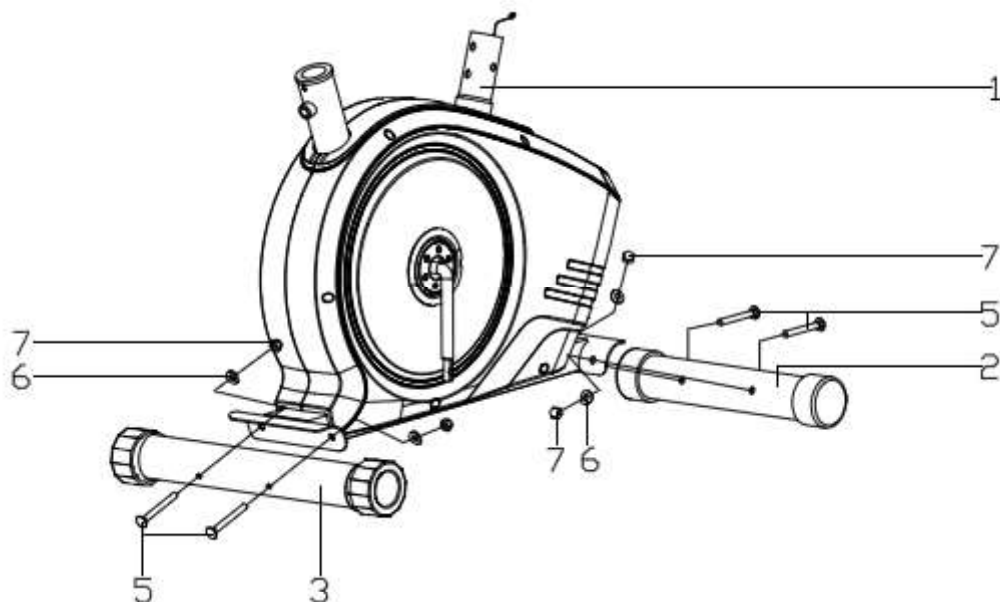
Inden du går i gang med at samle, skal du sikre dig, at der er tilstrækkelig plads omkring produktet; brug det medfølgende værktøj til samlingen; tjek desuden, om alle nødvendige dele er til stede, inden du begynder. Det anbefales kraftigt, at maskinen samles af to eller flere personer for at undgå mulige skader.

MONTERINGSTRIN

Trin 1

Fastgør den forreste stabilisator (2) og den bageste stabilisator (3) til hovedrammen (1) med vognboltene (5), bue-skiverne (6) og møtrikkerne (7) som vist.

Bemærk: Endekapperne på den bageste stabilisator kan JUSTERES for at holde udstyret stabilt.

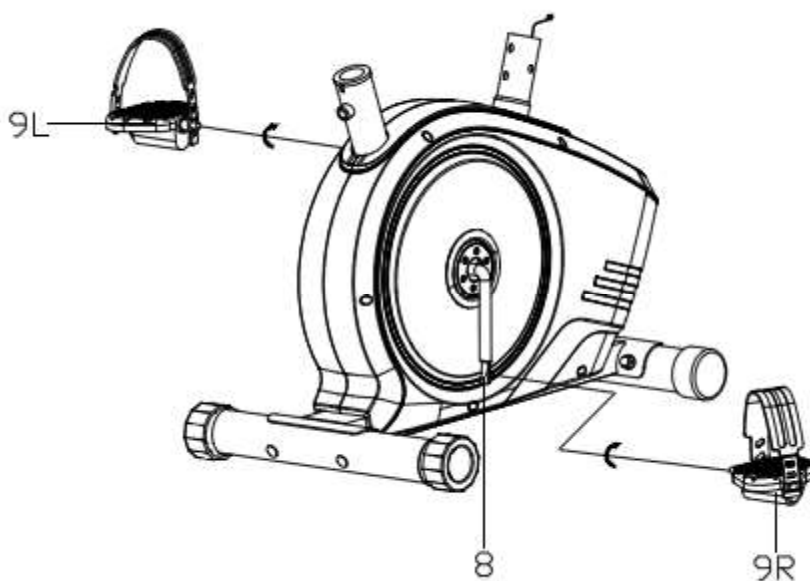


Trin 2

Fastgør pedalerne (9L/R) til kranken (8L/R) på hver sin side, set fra brugerens position under træning. Sørg altid for, at pedalerne er ordentligt spændt, før du begynder at træne.

Bemærk: Begge pedaler er mærket L FOR VENSTRE og R FOR HØJRE.

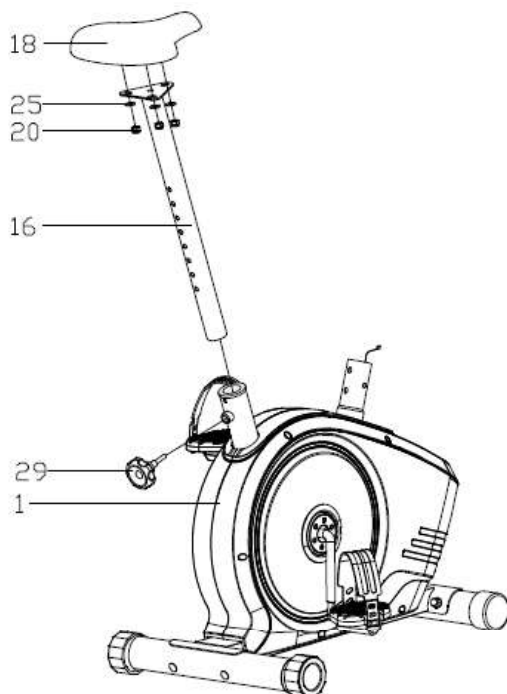
For at spænde venstre pedal drejes mod uret, og for at spænde højre pedal drejes med uret.



Trin 3

Fastgør sadlen (18) til sadelstangen (16) med nylonmøtrikken (20) og den flade skive (25) som vist. Indsæt derefter sadelstangen (16) i hovedrammen (1), og justér højden med drejeknappen (29) som vist.

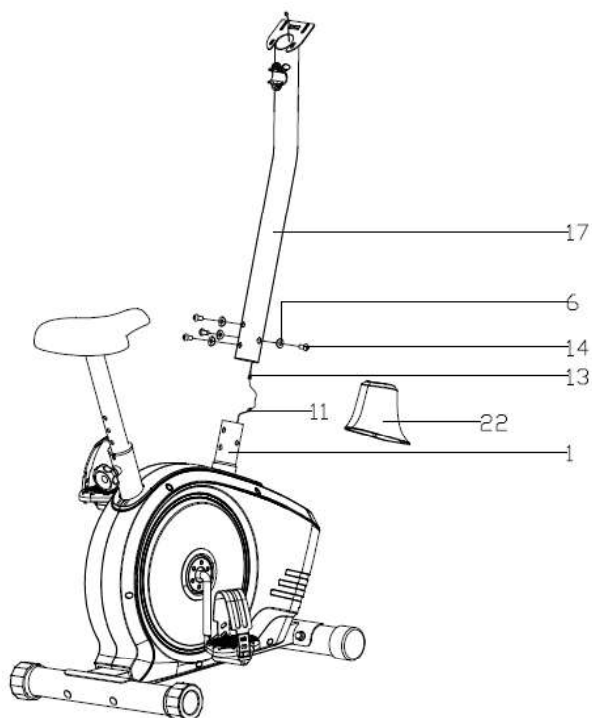
Bemærk: Kontroller, at sadlen (18) sidder ordentligt fast på sadelstangen (16), inden du tager udstyret i brug.



Trin 4

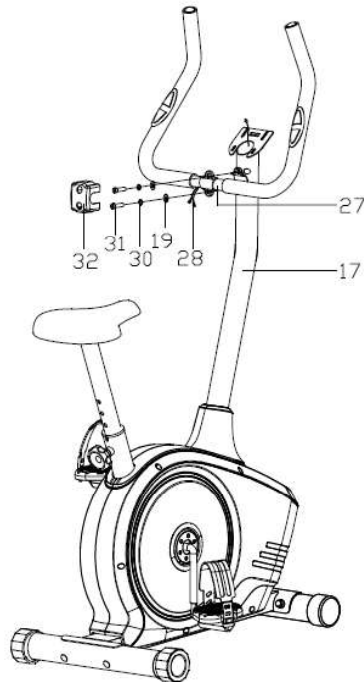
Indsæt styrestangsdækslet (22) i styrestangen (17), og tilslut forlængerkablet (13) til sensorkablet (11).

Når du har sikret dig, at kablerne er korrekt forbundet, fastgør da styrestangen (17) til hovedrammen (1) med indvendige unbrakbolte (14) og bueskiver (6), og skub derefter styrestangsdækslet (22) ned på plads.



Trin 5

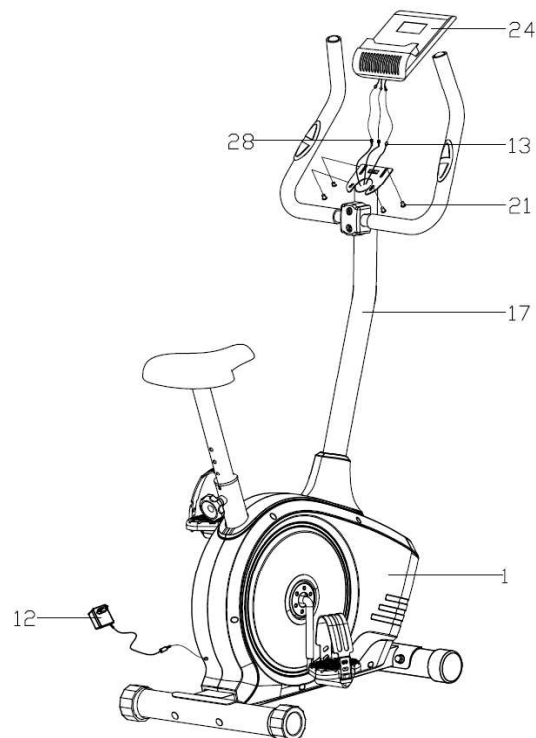
Før pulstrådsledningen (28) ud af styrestangen (17) gennem toppen af computerbeslaget. Fastgør styret (27) til styrestangen (17) med den indvendige unbrakobolt (31), fjederskiven (30) og den flade skive (19), og dæk derefter styrbeslaget med dækslet (32) som vist.



Trin 6

Tilslut alle ledningerne (13 & 28) til ledningerne fra computeren (24), og monter derefter computeren (24) på computerbeslaget øverst på styrestangen (17) med den krydsskårne krydshovedskrue (21) som vist.

Sæt den ene ende af adapteren (12) i cyklen og den anden ende i strømforsyningen.



BRUGSANVISNING TIL COMPUTER

Nøglefunktioner

START/STOP:

1. Starter og pauser træningen.
2. Starter måling af kropsfedt.
3. Fungerer kun i stoptilstand. Hold knappen nede i 3 sekunder for at nulstille alle værdier til nul.

DOWN: Sænker den valgte træningsværdi: TID, DISTANCE osv. Under træning sænker den modstanden.

UP: Øger den valgte træningsværdi. Under træning øger den modstanden.

ENTER (MODE):

1. Bruges til at bekræfte ønsket værdi eller træningstilstand.
2. Tryk for at skifte visning mellem RPM til SPEED, ODO til DISTANCE, WATT til CALORIES under træning.

TEST (PULSE / RECOVERY): Tryk for at aktivere Recovery-funktionen, når computeren registrerer pulsværdi. Recovery viser dit fitnessniveau fra 1–6 efter 1 minut. F1 er bedst, F6 er dårligst.

MODE: Tryk for at skifte visning mellem RPM til SPEED, ODO til DISTANCE, WATT til CALORIES under træning.

RESET (hvis tilgængelig): Nulstiller den aktuelle indstilling. Hold knappen nede i 3 sekunder for at nulstille alle funktioner til nul.

BODY FAT (hvis tilgængelig): Hurtig adgang til kropsfedtprogrammet.

Valg af træningsprogram

Efter opstart kan du bruge OP eller NED-tasterne til at vælge og herefter trykke på ENTER for at gå ind i det ønskede program.

Indstilling af træningsparametre

Når du har valgt dit ønskede program, kan du forudindstille forskellige træningsparametre for at opnå de ønskede resultater.

TRÆNINGSPARAMETRE:

TIME / DISTANCE / CALORIES / AGE

Bemærk: Nogle parametre kan ikke justeres i visse programmer.

Når et program er valgt, vil tryk på ENTER få "TID" parameteren til at blinke. Brug OP eller NED-tasten til at vælge den ønskede tidsværdi. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien. Det blinkende felt skifter herefter til næste parameter. Fortsæt med at bruge OP eller NED-tasten. Tryk på START/STOP for at starte træningen.

Program Operation

Manual (P1)

Vælg "Manual" ved at bruge OP eller NED-tasten og tryk derefter på ENTER. Den første parameter "Time" vil blinke. Brug OP eller NED-tasten til at vælge den ønskede tidsværdi. Tryk på ENTER for at gemme værdien og gå videre til næste parameter, der skal indstilles.

Fortsæt gennem alle ønskede parametre. Tryk på START/STOP for at starte træningen.

Bemærk: Når én af træningsparametrene tæller ned til nul, vil der lyde et bip, og træningen stopper automatisk.

Forudindstillede programmer (P2-P14)

Indstilling af parametre for forudindstillede programmer

Vælg et af de forudindstillede programmer ved at bruge OP eller NED-tasten og tryk derefter på ENTER. Den første parameter "Time" vil blinke. Brug OP eller NED-tasten til at vælge den ønskede tidsværdi. Tryk på ENTER for at gemme værdien og gå videre til næste parameter, der skal indstilles. Fortsæt gennem alle ønskede parametre, og tryk på START/STOP for at starte træningen.

Bemærk: Når en af træningsparametrene tæller ned til nul, vil der lyde et bip, og træningen stopper automatisk.

Watt Control Program (P15)

Vælg "Watt Control Program" ved at bruge OP eller NED-tasten og tryk derefter på ENTER. Den første parameter "Time" vil blinke. Brug OP eller NED-tasten til at vælge den ønskede tidsværdi. Tryk på ENTER for at gemme værdien og gå videre til næste parameter, der skal indstilles. Fortsæt gennem alle ønskede parametre, og tryk på START/STOP for at starte træningen.

Bemærk: Når en af træningsparametrene tæller ned til nul, vil der lyde et bip, og træningen stopper automatisk.

Computeren vil automatisk justere modstanden afhængigt af hastigheden for at opretholde den valgte wattværdi. Brugeren kan bruge OP eller NED-tasten til at ændre wattværdien under træningen.

BODY FAT Program (P16)

Indstilling af data til Body Fat

Vælg "BODY FAT Program" ved at bruge OP eller NED-tasten og tryk derefter på ENTER. "Male" vil blinke, så kønnet kan indstilles med OP eller NED-tasten; tryk på ENTER for at gemme og gå videre til næste parameter.

"175" for højde vil blinke, så højden kan justeres med OP eller NED-tasten. Tryk på ENTER for at gemme værdien og gå til næste parameter.

"75" for vægt vil blinke, så vægten kan justeres med OP eller NED-tasten. Tryk på ENTER for at gemme værdien og gå videre til næste parameter.

"30" for alder vil blinke, så alderen kan justeres med OP eller NED-tasten; tryk på ENTER for at gemme værdien.

Tryk på START/STOP for at starte målingen, og hold samtidig om håndpulsgrebene.

Efter 15 sekunder vises Body Fat %, BMR, BMI & BODY TYPE i displayet.

BEMÆRK: Kropstyper:

Der er 9 kropstyper opdelt efter den beregnede FEDT%. Type 1 er fra 5 % til 9 %. Type 2 er fra 10 % til 14 %. Type 3 er fra 15 % til 19 %. Type 4 er fra 20 % til 24 %. Type 5 er fra 25 % til 29 %. Type 6 er fra 30 % til 34 %. Type 7 er fra 35 % til 39 %. Type 8 er fra 40 % til 44 %. Type 9 er fra 45 % til 50 %.

BMR: Basal Metabolisme Ratio

BMI: Body Mass Index

Tryk på START/STOP for at vende tilbage til hoveddisplayet.

TARGET HEART RATE Program (P17)

Indstilling af parametre for "Target H.R."

Vælg "TARGET H.R." ved at bruge OP eller NED-tasten og tryk derefter på ENTER. Den første parameter "Time" vil blinke, så værdien kan justeres med OP eller NED-tasten. Tryk på ENTER for at gemme værdien og gå videre til næste parameter, der skal justeres.

Fortsæt gennem alle ønskede parametre, og tryk på START/STOP for at starte træningen.

Bemærk: Hvis pulsen ligger over eller under (± 5) den indstillede mål for puls, vil computeren automatisk justere modstanden. Den kontrollerer cirka hver 10. sekund, om modstanden skal øges eller sænkes.

Når en af træningsparametrene tæller ned til nul, vil der lyde et bip, og træningen stopper automatisk.

HEART RATE CONTROL Program (P18-P20)

Der er 3 muligheder for "Target Pulse":

TARGET H.R. = 60 % af (220-ALDER)

TARGET H.R. = 75 % af (220-ALDER)

TARGET H.R. = 85 % af (220-ALDER)

Indstilling af parametre for HEART RATE CONTROL

Vælg et af pulsstyringsprogrammerne ved at bruge OP eller NED-tasten og tryk derefter på ENTER.

Den første parameter "Time" vil blinke, så værdien kan justeres med OP eller NED-tasten. Tryk på ENTER for at gemme værdien og gå videre til næste parameter, der skal justeres.

Fortsæt gennem alle ønskede parametre, og tryk på START/STOP for at starte træningen.

Bemærk: Hvis pulsen ligger over eller under (± 5) den indstillede mål for puls, vil computeren automatisk justere modstanden. Den kontrollerer cirka hver 10. sekund, om modstanden skal øges eller sænkes.

Når en af træningsparametrene tæller ned til nul, vil der lyde et bip, og træningen stopper automatisk.

User Program (P21-P24)

Brugerprogrammet giver brugeren mulighed for at oprette sit eget program, som kan bruges med det samme.

Indstilling af parametre for "User Program"

Vælg bruger ved hjælp af OP eller NED-tasterne, og tryk derefter på ENTER. Den første parameter "Time" vil blinke, så værdien kan justeres med OP eller NED-tasten. Tryk på ENTER for at gemme værdien og gå videre til næste parameter, der skal justeres.

Fortsæt gennem alle ønskede parametre.

Når opsætningen af alle ønskede parametre er færdig, vil niveau 1 blinke. Brug OP eller NED-tasten til at justere, og tryk på ENTER for at fortsætte, indtil alle 10 niveauer er indstillet. Tryk på START/STOP for at starte træningen.

Bemærk: Når en af træningsparametrene tæller ned til nul, lyder der et bip, og træningen stopper automatisk.

APP-tilslutning – konsolinstruktioner (valgfrit)

1. Tænd for mobil-appen, klik på "SEARCH";
2. Vælg en enhed, og klik på "CONNECT";
3. Monitor-ikonet  vil blive vist;
4. Tryk på START/STOP-tasten for at starte træningen.

Bemærk: Genetabler forbindelsen, hvis der opstår et tilbagefald efter tilslutning, eller genstart monitoren.

EU Declaration of Conformity

Object of the declaration: MAGNETIC BIKE
Product FitFix B3000 Bike
Model YK-02S18B
Itemnumber 270-200180
Manufacturer SHANXI YEEKANG FITNESS PRODUCTS CO.,LTD
Address NO.53,TONGMINGLU RD,TONGAN INDUSTRIES ,XIAMEN,FUJIAN,CHINA

This declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer.



This object of the declaration described above is in conformity with the relevant Union harmonization legislation:

Conformity is shown by compliance with the applicable requirements of the following documents:

Directive	Standard
ROHSDirective 2011/65 AND 2015/863/EU	
The General Product Safety Directive	EN ISO 20957-1: 2013 EN ISO 20957-5: 2016
The EMC directive (2014/30/EU)	EN 61000-6-3:2021 EN 61000-6-1:2019

Signed for and on behalf of :

Place of issue: Taiyuan, Shanxi, China

Date of issue: Jun 26, 2025

Name : Ms. Lucy Kong

Position: Sales manager

Signature

The technical documentation for equipment is available from the above address.



FITFIX