

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 C3000 Crosstrainer

INDHOLDSFORTEGNELSE

KÆRE KUNDE	2
BORTSKAFFELSE	2
KUNDESERVICE	3
GARANTIBESTEMMELSER	4
SIKKERHEDSINFORMATIONER	5
VEDLIGEHOLDELSE	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

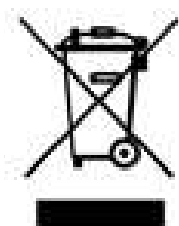
Det anbefales, at alle trin i monteringsvejledningen gennemgås grundigt, inden samlingen påbegyndes, samt at det kontrolleres, at alle dele er til stede og intakte.

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.

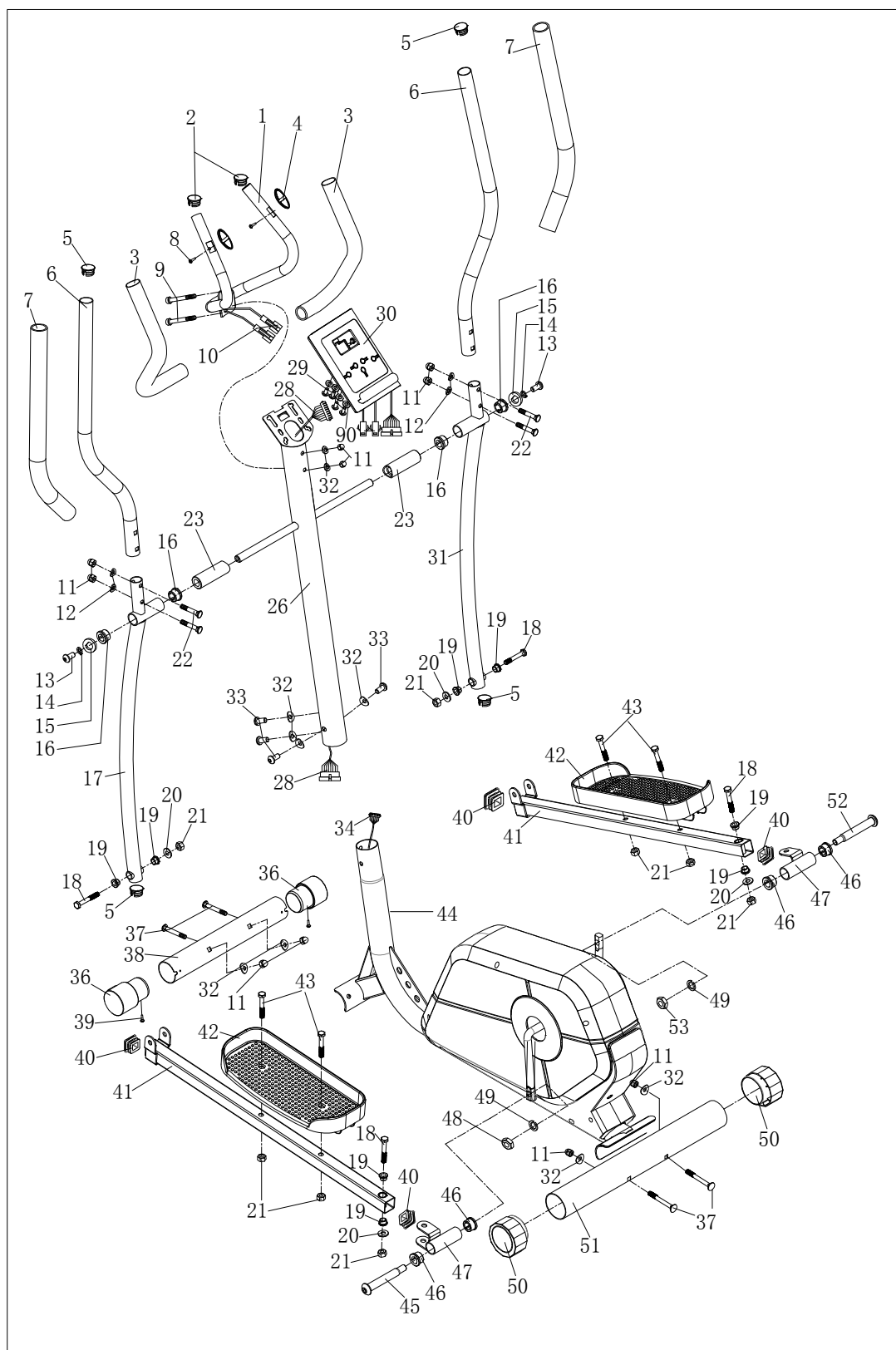
Du skal være særligt opmærksom på skruer og bolte, der fastholder bevægelige dele, uanset om de er synlige eller skjulte. I tilfælde af opstået fejl pga. ukorrekt anvendelse, manglende efterspænding eller vedligeholdelse, vil garantien til enhver tid bortfalde. LivingSport A/S påtager sig ej heller ansvar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

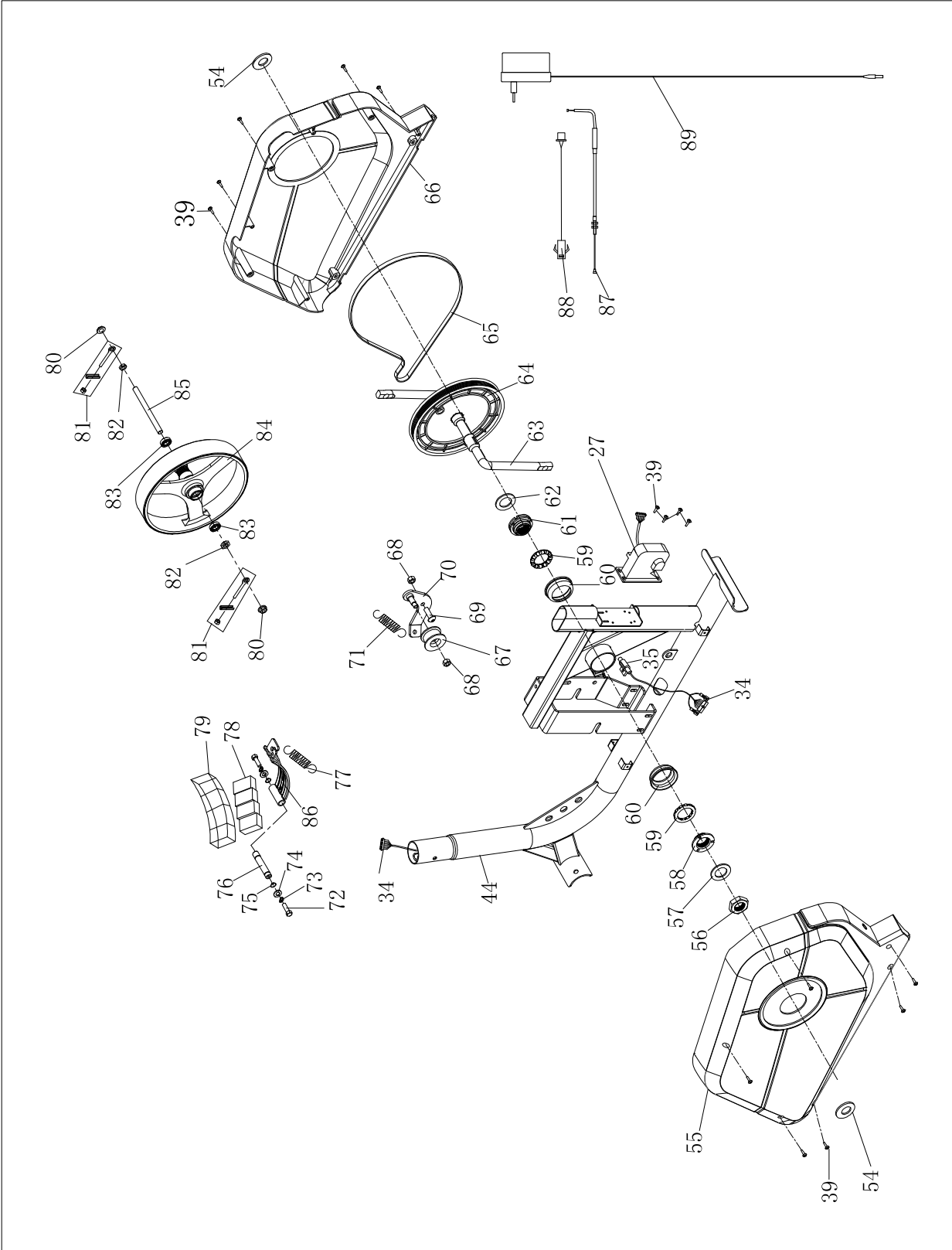
Yderligere information kan findes på hjemmeside under [Service](#)

BRUGSVEJLEDNING

Maximum brugervægt 120kg

EKSPLODERET TEGNING & LISTE OVER DELE





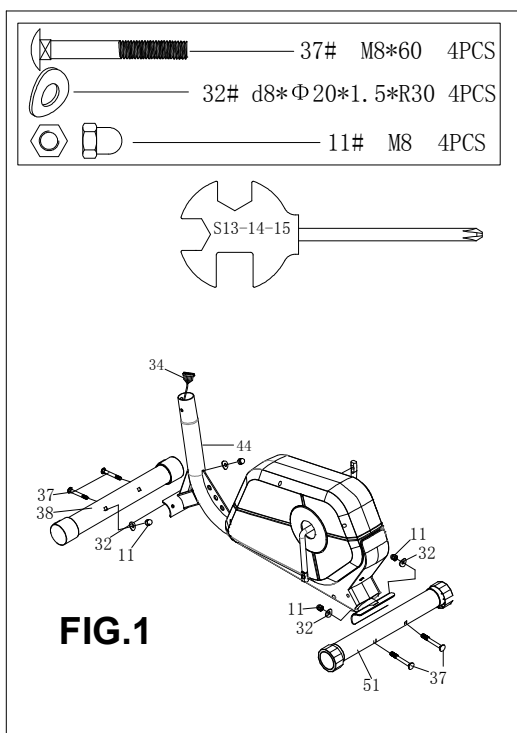
NR.	BESKRIVELSE	ANTAL	NR.	BESKRIVELSE	ANTAL
1	Midterstyr	1	46	Børsning 3 $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 28$	4
2	Endestykke $\Phi 22$	2	47	U-beslag (venstre/højre)	2
3	Skumgreb	2	48	Nylonmøtrik (venstre) 1/2"	1
4	Pulssensor	2	49	Fjederskive 1/2"	2
5	Endestykke $\Phi 28$	4	50	Endestykke $\Phi 50$	2
6	Håndtag	2	51	Bagerste stabilisator	1
7	Skumgreb	2	52	Bolt (Højre) 1/2"	1
8	Skrue ST4.2*19	2	53	Nylonmøtrik (højre) 1/2"	1
9	Bolt M8*62	2	54	Lille dæksel	2
10	Ledning til håndtag	2	55	Kædedæksel (Venstre)	1
11	Kapselmøtrik M8	12	56	Møtrik	1
12	Bueskive $d8 \times \Phi 12 \times 1.5 \times R30$	4	57	Skive	1
13	Bolt 3/8" * 20	2	58	Møtrik II	1
14	Fjederskive D10	2	59	Kugleled	2
15	D-skive $d10 \times \Phi 20 \times 5$	2	60	Kugleledshus	2
16	Børsning 2 $\Phi 32 \times \Phi 19 \times 28$	4	61	Møtrik I	1
17	Nedre styr (Venstre)	1	62	Skive	1
18	Sekskantbolt M10*60	4	63	Pedalarm	1
19	Børsning $\Phi 14 \times 12.5 \times \Phi 10.1$	8	64	Kædehjul	1
20	Skive $d10 \times \Phi 20 \times 2$	4	65	Rem	1
21	Nylonmøtrik M10	8	66	Kædedæksel (Højre)	1
22	Vognbolt M8*40	4	67	Klemmevalser	1
23	Afstandsbørsning	2	68	Nylonmøtrik M8	2
24	Skrue M5*45	1	69	Bolt	1
25	Bueskrive d6	1	70	U-beslag	1
26	Støtterør	1	71	Trækfjeder	1
27	Motor	1	72	Sekskantbolt M6*15	2
28	Midterledning	1	73	Fjederskive d6	2
29	Skrue M5*10	2	74	Skive $d6 \times \Phi 12 \times 1$	2
30	Computer	1	75	Låsefjederring d12	2
31	Nedre styr (Højre)	1	76	Aksel	1
32	Bueskive $d8 \times \Phi 20 \times 1.5 (R30)$	8	77	Trækfjeder	1
33	Bolt M8*16	4	78	Magnet	4
34	Sensorledning	1	79	Plastgitter	1
35	Induktionsledning	1	80	Møtrik M10*1.0*H5	2
36	Fodrem ($\Phi 50$)	2	81	Boltgruppe	2
37	Vognbolt M8*60	4	82	Tynd møtrik M10*1.0*H2	2
38	Forreste stabilisator	1	83	Leje	2
39	Selvskærende skrue ST4.2*16	15	84	Svinghjul	1
40	Endestykke	4	85	Aksel	1
41	Pedalrør	2	86	Magnetplade	1
42	Pedal	2	87	Trækkabel	1
43	Sekskantbolt M10*45	4	88	Strømledning	1
44	Hovedramme	1	89	Adaptor	1
45	Bolt (venstre) 1/2"	1	90	Skive $d4 \times \Phi 12 \times 1$	4

SAMLEVEJLEDNING

1. FORBEREDELSE:

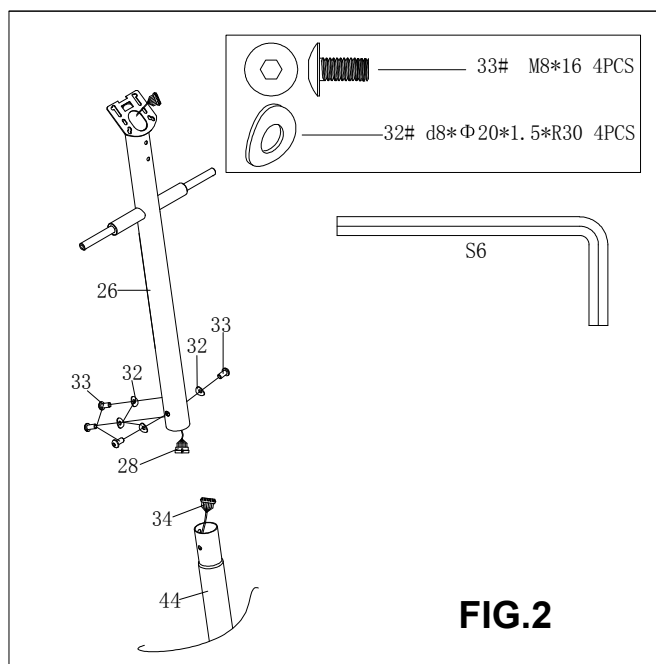
- A. Sørg for, inden samlingen påbegyndes, at der er tilstrækkelig plads omkring produktet.
- B. Brug det medfølgende værktøj til at samle cyklen.
- C. Kontrollér inden samling, at alle nødvendige dele er til stede (øverst i denne vejledning finder du en eksploderet tegning med alle enkeltdele, markeret med numre, som dette produkt består af).

2. SAMLEVEJLEDNING:



FIGUR 1:

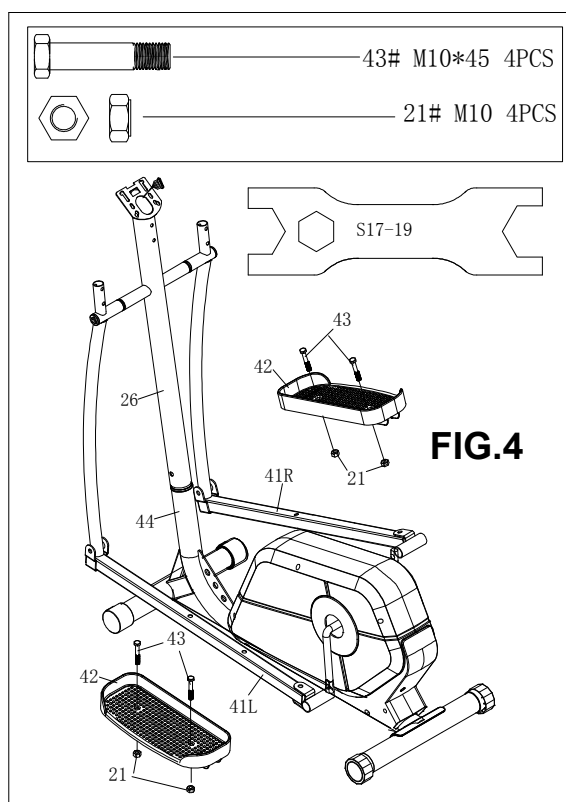
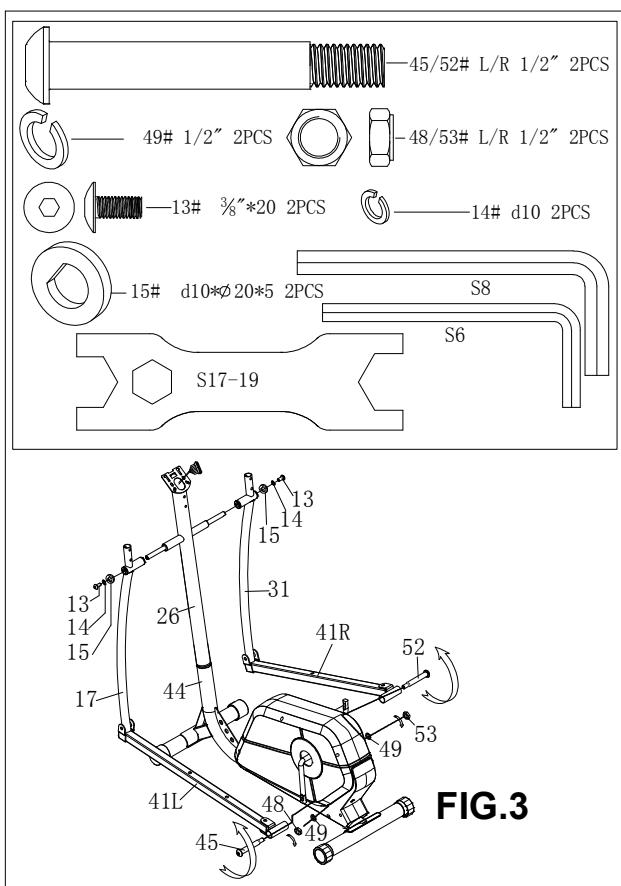
Monter den forreste stabilisator (38) og den bagerste stabilisator (51) på hovedrammen (44) med vognbolt (37), kapselmøtrik (11) og bueskive (32).

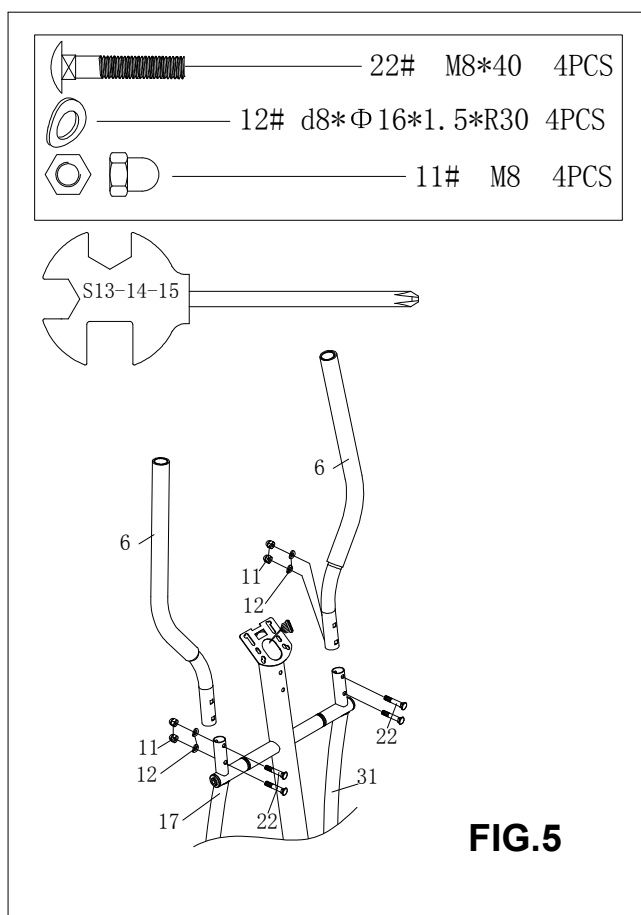


FIGUR 2:

Forbind sensorledning (28) og (34) som vist i FIGUR 2, og fastgør støtterøret (26) til hovedrammen (44) med bolt (33) og bueskive (32).

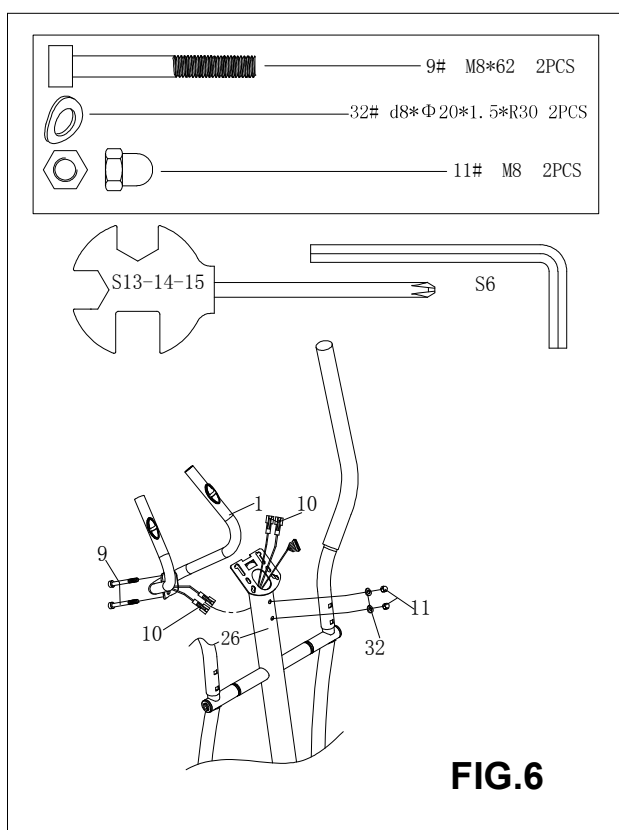
Bemærk: Stram bolt (33) og bueskive (32) efter trin 3.





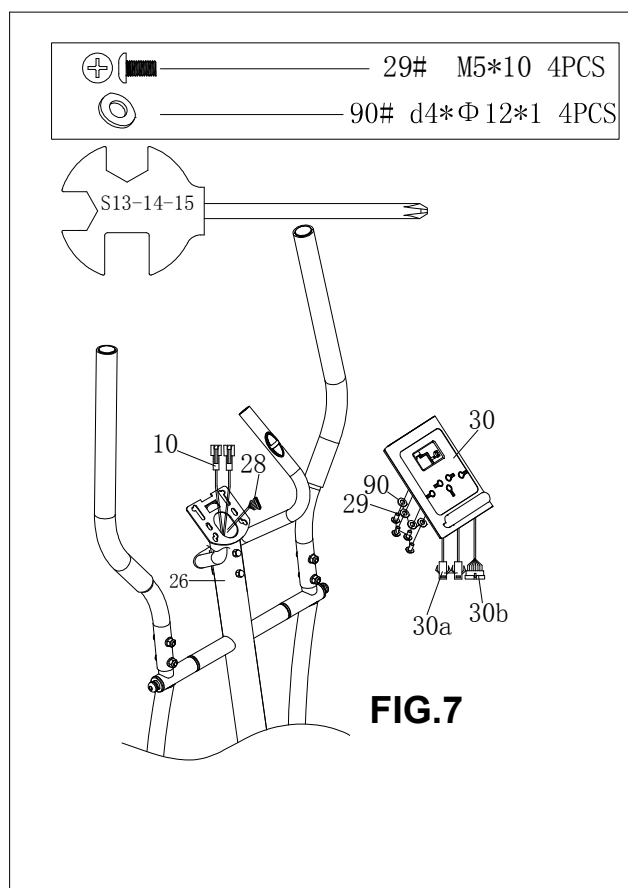
FIGUR 5:

Fastgør håndtaget (6L/R) til det nedre styr (17/31) med bolt (22), bueskive (12) og kapselsmøtrik (11).



FIGUR 6:

Tilslut sensoren som vist i FIGUR 6. Monter midterstyret (1) på støtterøret (26) med bolt (9), bueskive (32) og kapselsmøtrik (11).



FIGUR 7:

Forbind pulsledningerne (10) og (30a), og tilslut derefter sensorledningen (28) til computeren (30b). Fastgør computeren (30) på støtterøret (26) med skrue (29) og skive (90).

OBS! SØRG FOR, AT ALLE BOLTE OG MØTRIKKER ER STRAMMET GRUNDIGT, FØR DU PÅBEGYNDER DIN TRÆNING.

BEMÆRK: ENDESTYKKET PÅ DET FORRESTE STABILISATORØR ER BEVÆGELIGT, HVILKET GØR DET NEMT FOR DIG AT FLYTTE DIN MOTIONSCYKEL.

BRUGERVEJLEDNING TIL COMPUTEREN

FUNKTIONER

1. 21 programmer som følger:

A: 1 Manuelt Program

TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
MANUAL		

B: 10 Forudindstillede programmer (PROGRAM: P1-P10)

TIME	P1	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

TIME	P2	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		12
PROGRAM		

TIME	P3	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		2
PROGRAM		

TIME	P4	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

TIME	P5	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		2
PROGRAM		

TIME	P6	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

TIME	P7	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		

TIME	P8	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		

TIME	P9	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		3
PROGRAM		

TIME	P10	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		

P1: ROLLING P2: VALLEY P3: FATBURN P4: RAMP P5: MOUNTAIN
P6: INTERVAL P7: CARDIO P8: ENDURANCE P9: SLOPE P10: RALLY

C: 1 Watt-styret program (WATT PRO: P16)

TIME	0:00	P 16	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	6
			WATT PRO	

D: 4 pulsstyrede programmer: (PULSE PRO: P17-P20)

55 % af max-puls, 75 % af max-puls, 95 % af max-puls og mål-puls.

TIME	0:00	P 17 55%	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 18 75%	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
			PROGRAM	
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 19 95%	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 20 Mål-puls	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

E: 5 Brugerdefinerede programmer: CUSTOM1 to CUSTOM5 (P11 ~ P15)

TIME	0:00	P 11 U 1	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1

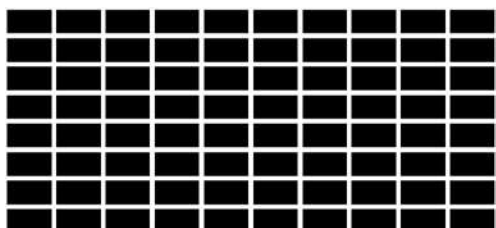
TIME	0:00	P 12 U 2	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1

TIME	0:00	P 13 U 3	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1

TIME	0:00	P 14 U 4	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1

TIME		PULSE
0:00	P 15	P
DIST. M	U 5	LEVEL
00		1

1. Gemmer brugerdata for de 5 brugerdefinerede programmer.
2. Viser hastighed (RPM), tid og watt, kalorier og distance samtidigt.
3. Computeren slukker automatisk, hvis der ikke er nogen betjening, hastighedssignal eller pulssignal i over 4 minutter. Den gemmer samtidig dine aktuelle træningsdata og sænker modstanden til minimum. Når du trykker på en knap eller begynder at bevæge dig, tænder computeren automatisk igen.
4. Der er 10 kolonner med belastningsbjælker og 8 bjælker i hver kolonne. Hver kolonne svarer til 1 minuts træning (hvis TID er indstillet, beregnes hver kolonne som TID / 10, undtagen i MANUAL-tilstand), og hver bjælke svarer til 2 modstandsniveauer.



KNAPPER

1. ENTER-knap:

- I "stop"-tilstand: Tryk på ENTER for at vælge program og indstille værdier – den aktuelle værdi vil blinke i det relevante display.

A: Når du har valgt et program, tryk på ENTER for at bekræfte dit valg.

B: Når du indstiller værdier, tryk på ENTER for at bekræfte den ønskede forudindstilling.

- I træningstilstand: Tryk på ENTER for at vise enten hastighed eller RPM, eller for at skifte visning automatisk.

2. START/STOP:

- Tryk på START/STOP for at starte eller afslutte et program.
- Hold knappen nede i 2 sekunder i en hvilken som helst tilstand for at nulstille computeren fuldstændigt.

3. OP-knap:

- I stop-tilstand: Når matrix-displayet blinker, tryk for at bladre op gennem programmerne. Hvis en værdi blinker, tryk for at øge værdien.

- I træningstilstand: Tryk for at øge modstanden.

4. NED-knap:

- I stop-tilstand: Når matrix-displayet blinker, tryk for at bladere ned gennem programmerne. Hvis en værdi blinker, tryk for at sænke værdien.
- I træningstilstand: Tryk for at mindske modstanden.

5. RECOVERY (Pulsgendannelse):

- Sørg for, at din aktuelle puls vises i displayet, og tryk derefter på denne knap for at starte en pulsgendannelsestest.
- Tryk igen for at afslutte testen.

BEMÆRK:

- ① Brug OP- og NED-knapperne i overensstemmelse med den aktuelle tilstand.
- ② For korrekt betjening, placer fingeren inden for det markerede trykfelt og undgå utilsigtede tryk.

BETJENING

1. Tænd computeren

Sæt den ene ende af adapteren i en stikkontakt og forbind den anden ende til computeren. Computeren giver et lydsignal og går ind i opstartsmodus.

2. Programvalg og indstilling af værdier

Manuelt – og forudindstillede programmer P1~P10

- A. Tryk på OP- eller NED-knappen for at vælge det ønskede program.
- B. Tryk på ENTER-knappen for at bekræfte det valgte program og gå til tidsindstillingsvinduet.
- C. Tiden vil blinke; tryk på OP eller NED for at indstille den ønskede tid. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.
- D. Afstanden vil blinke; tryk på OP eller NED for at indstille den ønskede distance. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.
- E. Kalorier vil blinke; tryk på OP eller NED for at indstille det ønskede antal kalorier, der skal forbruges. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.
- F. Tryk på START/STOP for at starte træningen.

Wattkontrolprogram (WATT PRO: P16)

- A. Tryk på OP eller NED for at vælge wattkontrolprogrammet.
- B. Tryk på ENTER for at bekræfte det valgte wattkontrolprogram og gå til tidsindstillingsvinduet.
- C. Tiden vil blinke; tryk på OP eller NED for at indstille den ønskede tid. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.
- D. Afstanden vil blinke; tryk på OP eller NED for at indstille den ønskede distance. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.
- E. Kalorier vil blinke; tryk på OP eller NED for at indstille det ønskede antal kalorier, der skal forbruges. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.

F. Watt-displayet vil blinke; tryk på OP eller NED for at indstille wattværdien for træningen. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.

G. Tryk på START/STOP for at begynde træningen.

BEMÆRK: WATT-værdien bestemmes af *TORQUE* og OMDREJNINGER PR. MINUT (RPM). I dette program vil WATT-værdien forblive konstant. Det betyder, at hvis du træder hurtigt, vil belastningsmodstanden falde, og hvis du træder langsomt, vil belastningsmodstanden stige for at sikre, at du hele tiden har samme wattværdi.

Pulsstyrede programmer: 55 % af max-puls, 75 % af max-puls, 95 % af max-puls (PULSE PRO: P17-P20)

Den maksimale puls afhænger af alderen, og dette program sikrer, at du træner sundt inden for dit maksimale pulsniveau.

A. Tryk på OP eller NED for at vælge pulskontrolprogrammet.

B. Tryk på ENTER for at bekræfte valget af pulskontrolprogram, og gå til vinduet for ALDERS-indstilling.

TIME		PULSE
0:00	25	P
DIST. N		LEVEL
0.0		1
		PULSE PRO

C. Tiden vil blinke; tryk på OP eller NED for at indstille den ønskede tid. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.

D. Afstanden vil blinke; tryk på OP eller NED for at indstille den ønskede distance. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.

E. Kalorier vil blinke; tryk på OP eller NED for at indstille det ønskede antal kalorier, der skal forbruges. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.

F. Alderen vil blinke; tryk på OP eller NED for at indstille brugerens alder. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.

G. Når pulskontrolprogrammet blinker, vil computeren vise brugerens målpuls baseret på brugerens alder.

H. Tryk på START/STOP for at begynde træningen.

Pulsstyret program: Mål-puls (PULSE PRO: P20)

Brugeren kan indstille en hvilken som helst målpuls for at udføre øvelsen.

A. Tryk på OP eller NED for at vælge MÅLPULS-programmet.

B. Tryk på ENTER for at bekræfte valget og gå til tidsindstillingsvinduet.

C. Tidsdisplayet vil blinke; tryk derefter på OP eller NED for at indstille den ønskede træningstid. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.

D. Afstandsdisplayet vil blinke; tryk på OP eller NED for at indstille den ønskede distance. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.

E. Kaloriesdisplayet vil blinke; tryk på OP eller NED for at indstille det ønskede antal kalorier, der skal

forbruges. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.

F. Mål-pulsen vil blinke; tryk på OP eller NED for at indstille din målpuls. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.

G. Tryk på START/STOP for at begynde træningen.

BEMÆRK: Under træningen afhænger brugerens puls af modstandsniveau og hastighed. Pulskontrolprogrammet sikrer, at din puls holdes inden for det forudindstillede niveau. Når computeren registrerer, at din aktuelle puls er højere end det forudindstillede niveau, vil den automatisk sænke modstanden, eller du kan selv sætte tempoet ned. Hvis din aktuelle puls er lavere end det forudindstillede, vil den øge modstanden, og du kan øge tempoet.

Brugerdefinerede programmer: CUSTOM1 to CUSTOM5 (P11 ~ P15)

A. Brug OP eller NED for at vælge brugeren.

B. Tryk på ENTER for at bekræfte valget og gå til tidsindstillingsvinduet.

C. Tidsdisplayet vil blinke; tryk derefter på OP eller NED for at indstille den ønskede træningstid. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.

D. Afstandsdisplayet vil blinke; tryk på OP eller NED for at indstille den ønskede distance. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.

E. Kaloriedisplayet vil blinke; tryk på OP eller NED for at indstille det ønskede antal kalorier, der skal forbruges. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.

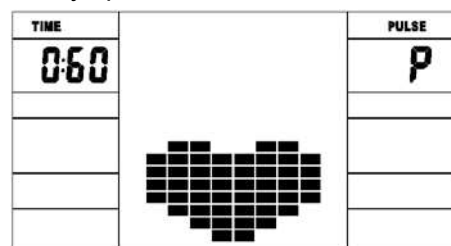
F. Det første modstandsniveau vil blinke; tryk på OP eller NED for at indstille det ønskede modstandsniveau. Tryk på ENTER for at bekræfte. Gentag denne fremgangsmåde for at indstille modstanden for niveau 2 til 10.

G. Tryk på START/STOP for at begynde træningen.

Pulsgendannelsestesten sammenligner din puls før og efter træningen. Formålet er at bestemme din hjertestyrke ud fra målingen. Følg disse trin for at udføre testen:

A. Hold begge hænder på pulssensoren eller benyt det trådløse senderbælte, hvis det er muligt, så computeren kan vise din aktuelle puls.

B. Tryk på RECOVERY for at starte pulsgendannelsestesten; computeren vil gå i stoptilstand.



C. Fortsæt med at måle pulsen.

D. Tiden tæller ned fra 60 sekunder til 0 sekunder.

E. Når tiden når 0, vises testresultatet (F1-F6) på displayet:

F1 = Fremragende, F2 = God, F3 = Rimelig, F4 = Under middel, F5 = Ikke god, F6 = Dårlig.

F. Hvis computeren ikke registrerer din aktuelle puls, vil tryk på RECOVERY ikke starte testen. Under testen kan du til enhver tid trykke på RECOVERY for at afbryde og vende tilbage til stoptilstand.

3. Pulsmåling

Placer begge håndflader på kontaktfladerne, og computeren vil efter 3-4 sekunder vise din aktuelle puls i slag pr. minut (BPM) på displayet. Under målingen blinker hjerteikonet med en simuleret EKG-visning.

OBS: Under pulsmålingen kan der, på grund af kontaktforstyrrelser, være ustabilitet i måleværdien i starten, men den vil derefter vende tilbage til et normalt niveau. Måleværdien kan ikke bruges som grundlag for medicinsk behandling.

Bemærk: Hvis computeren også er udstyret med trådløs pulsmåling via senderbælte og håndpulsmåling, vil signalet fra håndkontakterne have prioritet.

SPECIFIKATIONER

Speed KM/H: viser din aktuelle hastighed. Fra 0,0~99,9 KM/T.

RPM: viser de aktuelle omdrejninger pr. minut. Fra: 0~999.

TIME: den samlede træningstid, område: 0:00~99M59S.

det forudindstillede tidsinterval er 5:00~99M00S. Computeren begynder at tælle ned fra den forudindstillede tid til 0:00 med gennemsnitlig tid for hvert modstandsniveau. Når tiden når nul, stopper programmet, og computeren giver alarm. Hvis du ikke har forudindstillet tiden, vil den køre med et minut ad gangen for hvert modstandsniveau.

DIST: den akkumulerede træningsdistance. Område: 0,0 ~ 99,9 ~ 999KM det forudindstillede afstandsområde: 1,0~99,0~999. Når afstanden når 0, stopper programmet, og computeren giver alarm.

CALORIES: de akkumulerede forbrændte kalorier under træningen. Område: 0,0~99,9~999 det forudindstillede kalorieinterval: 10,0~90,0~990. Når kalorieantallet når 0, stopper programmet, og computeren giver alarm.

PULSE: viser den aktuelle puls under træning. Område: 60~240 BPM (slag pr. minut)

RESISTANCE LEVEL: viser modstandsniveau. Område: 1~16

WATT: viser træningens watt

ADAPTER

- INPUT: AC 100-240V
- OUTPUT: 9VDC 1000mA

EU Declaration of Conformity

Object of the declaration: MAGNETIC CROSS TRAINER

Product FitFix C3000 Crosstrainer

Model YK-10S15E

Itemnumber 270-200181

Manufacturer SHANXI YEEKANG FITNESS PRODUCTS CO.,LTD(Xiamen CJH Fitness Co.,Ltd.)

Address NO.178,JIHE 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 20957-9: 2016
The EMC directive (2014/30/EU)	EN 61000-6-1:2019 EN 61000-6-3:2021

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