

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 S3000 Indoorbike

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

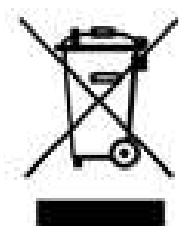
Det anbefales, at alle trin i monteringsvejledningen gennemgås grundigt, inden samlingen påbegyndes, samt at det kontrolleres, at alle dele er til stede og intakte.

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.

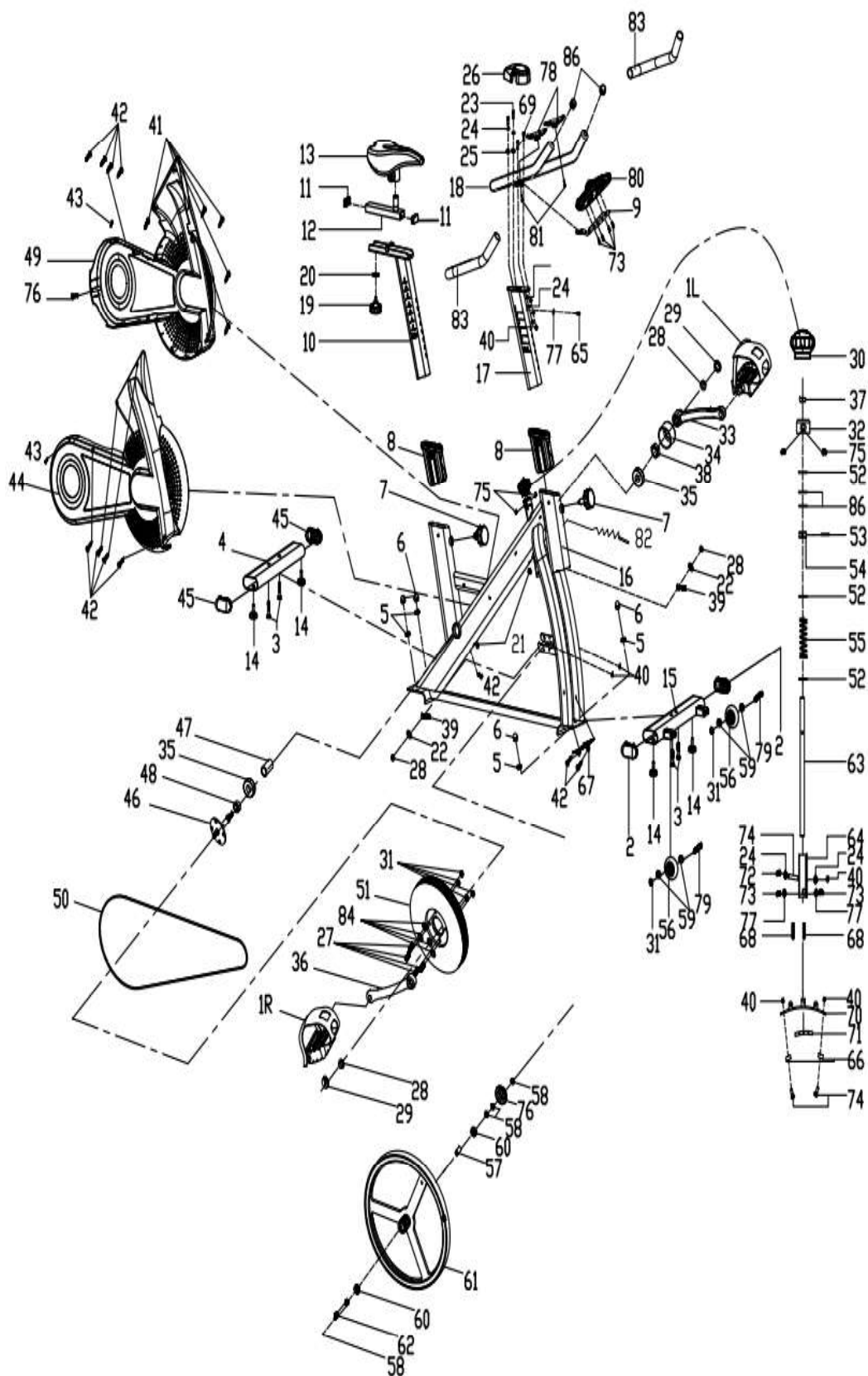
Du skal være særligt opmærksom på skruer og bolte, der fastholder bevægelige dele, uanset om de er synlige eller skjulte. I tilfælde af opstået fejl pga. ukorrekt anvendelse, manglende efterspænding eller vedligeholdelse, vil garantien til enhver tid bortfalde. LivingSport A/S påtager sig ej heller ansvar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



NO	NAME	QUANTITY	SPEC
1	PEDAL	1	JD-301 (9/16")
2	END CAP1	2	80*40*1.5
3	CARRIAGE BOLT	4	GB/T 12-1988 M8*52
4	REAR STABILIZER	1	WELDING
5	FLAT WASHER	4	GB/T 95-2002 8
6	DOMED NUT	4	GB/T 802-1988 M8 (H=16mm)
7	SPRING ADJUSTMENT KNOB	2	φ57*72 (M16*1.5)
8	PLASTIC SLEEVE 1	2	70*30*1.5
9	SPRING WASHER 2	1	δ 2.5
10	VERTICAL SEAT POST	1	WELDING
11	END CAP2	2	40*20*1.5
12	SEAT POST	1	WELDING
13	SEAT	1	DD-2681
14	STOPPER	4	/φ38*47*M8
15	FRONT STABILIZER	1	WELDING
16	MAIN FRAME	1	WELDING
17	HANDLEBAR POST	1	WELDING
18	HANDLE BAR	1	WELDING
19	LOCKING KNOB	1	PE+Q235/φ52*47 (M8x15)
20	FLAT WASHER 1	1	φ32*φ8.2*2
21	END CAP1	4	φ14*14
22	FLAT WASHER 1	3	GB/T 95-2002 12
23	BOLT	6	GB/T 70.1-2000 M6*12(
24	FLAT WASHER 1	10	GB/T 95-2002 6
25	SPRING WASHER 2	4	GB/T 859-1987 6
26	Armrest cover	1	130*78*43
27	BOLT	4	GB/T 70.2-2000 M8*16
28	FIXING NUT 1	4	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29	CRANK END CAP	2	φ23*7.5
30	KNOB	1	φ60*43
31	LOCK NUT	6	GB/T 889.1-2000 M8
32	Twist The Fixings	1	φ32*20
33	LEFT CRANK	1	170*27
34	CRANK COVER	1	φ51*25
35	BEARING	2	6203ZZ (XRX-AA)
36	RIGHT CRANK	1	170*27
37	NUT	1	GB/T 41-2000 M10
38	FIXING NUT	1	M17*1.0
39	FIXING BOLT	2	M6*54
40	NUT	5	GB/T 889.1-2000 M6
41	SCREW 1	5	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42	SCREW 2	10	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X13
43	SCREW 3	2	ST3.5*13

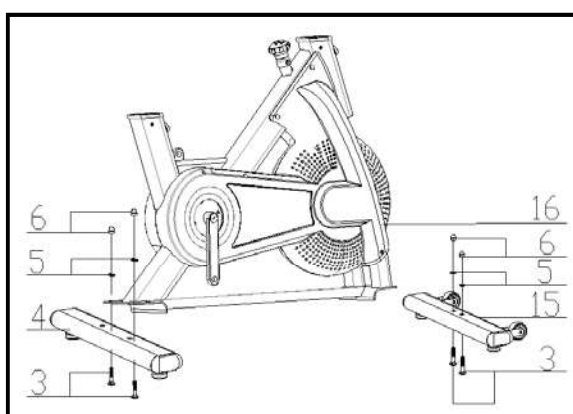
NO	NAME	QUANTITY	SPEC
44	RIGHT CHAIN COVER	1	791*6*616
45	END CAP3	2	100*40*1.5
46	AXIS	1	φ20*165
47	LONG FIXING TUBE	1	φ22*φ17.2*41.2
48	SHORT FIXING TUBE	1	φ22*φ17.2*9
49	LEFT CHAIN COVER	1	451*260*2 (279g)
50	BELT	1	4PK52
51	BELT WHEEL	1	φ220*21
52	WASHER 2	3	16*10.5*3
53	Elastic cylindrical pin	1	4*16
54	Screw rod	1	φ16*φ10.5*8
55	Brake spring	1	14.5*140
56	WHEEL	2	φ69*23
57	FIXING TUBE	1	φ18*φ10.2*56.2
58	FIXING NUT 2	4	M10X1.25 H=6
59	BEARING	4	608ZZ
60	BEARING	2	6000ZZ
61	FLYWHEEL	1	Φ 330*72
62	FLYWHEEL SHAFT	1	φ10*56
63	Screw rod	1	φ10*240
64	The brake connection assembly	1	18*18*1.2
65	SCREW 6	1	GB/845-85 ST4.8X13
66	WOOLLY BLOCK	2	28*40*6
67	Decoration panel.	1	95*73*28.5
68	The brake guide sleeve	2	46.5*21.8*10.9
69	WASHER 3	2	Φ10
70	The brake block assembly	1	WELDING
71	High magnetic	5	28*20*3
72	BOLT1	1	GB/T 70.1-2000 M6*35
73	BOLT 3	4	GB/T 5780-2000 M5*10
74	BOLT 4	2	GB/845-85 M6*12
75	BOLT 5	2	GB/845-85 M6*8
76	SCREW 3	1	ST3.5*16
77	SPRING WASHER 1	2	GB/T 859-1987 5
78	PULSE	2	Φ 32
79	BOLT	2	GB/T 5780-2000 M8*40
80	COMPUTER	1	TE-2390
81	SCREW 2	2	GB/T 845-1985 ST4.2*25
82	SENSOR	1	SR-202
83	FOAM GRIP	2	Φ 23* Φ 29*465
84	SPRING WASHER 2	4	GB/T 859-1987 8
85	SCREW 4	2	GB/845-85 ST4.8X19
86	END CAP	2	Φ 25*1.5

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 denne cykel består af).

2. SAMLEVEJLEDNING:

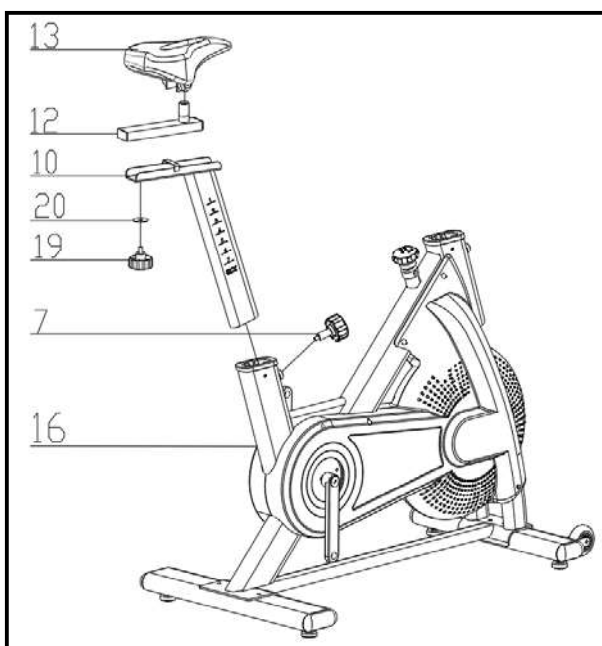


FIGUR 1

FIGUR 1:

Fastgør den forreste stabilisator (del 15) til hovedrammen (del 16) ved hjælp af to sæt Ø8 skiver (del 5), M8 kronemøtrikker (del 6) og M8×52 vognbolte (del 3).

Fastgør den bagerste stabilisator (del 4) til hovedrammen (del 16) ved hjælp af to sæt Ø8 skiver (del 5), M8 kronemøtrikker (del 6) og M8×52 vognbolte (del 3).



FIGUR 2

FIGUR 2:

Start med at løsne og trække den elastiske bolt (7) ved det store kugleled ned. Indsæt derefter sadeljusteringsrøret (10) i inderforingen på hovedrammen (16), og justér det til den ønskede position. Stram derefter den elastiske bolt (7) for at låse positionen.

Samtidig indsættes bufferskyderøret (12) i bufferjusteringsrøret (10), og bolten (7) strammes igen for at sikre bufferen. Afslut ved at fastgøre bufferpuden (13) med et værktøj (brug en krydsnøgle).

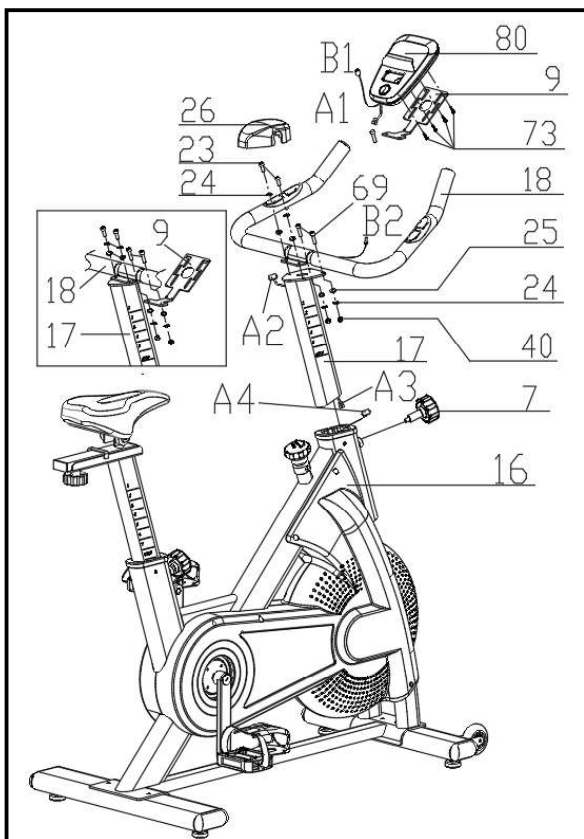


FIG.3

FIGUR 3:

1. Løsn den elastiske bolt (7) ved det store kugleled, og træk knappen udad.
 2. Indsæt styrjusteringsrøret (17) i inderbøsningen på hovedrammen (16), og forbind ledningerne B1 og B2. Slip derefter den elastiske bolt (7), så den låses fast i den ønskede højde.
 3. Monter computeren (80) på computerholderen (9) med 4 bolte (73).
- Vigtigt!** Dette trin skal udføres, før computeren monteres på cyklen.
4. Fastgør herefter computeren (80) og holderen (9) til justeringsrøret (17) med 2 bolte (81).
 5. Monter styrrøret (18) på styrjusteringsrøret (17) ved hjælp af en fjeder-skive (24), en flad skive (25) og en unbrakobolt (23). Stram godt til.
 6. Forbind ledningerne A1 og A2 samt C1 og C2.
 7. Til sidst klikkes styrets dæksel (26) på styrrøret (18).

VIGTIGT: Sørg for, at styret er strammet ordentligt.

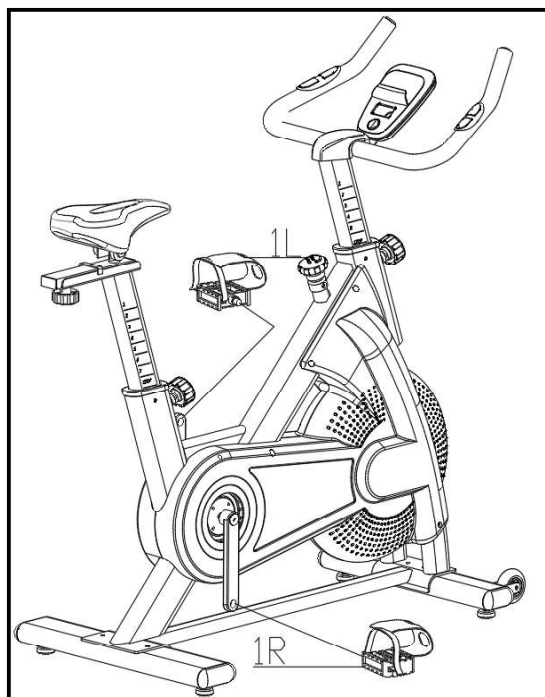
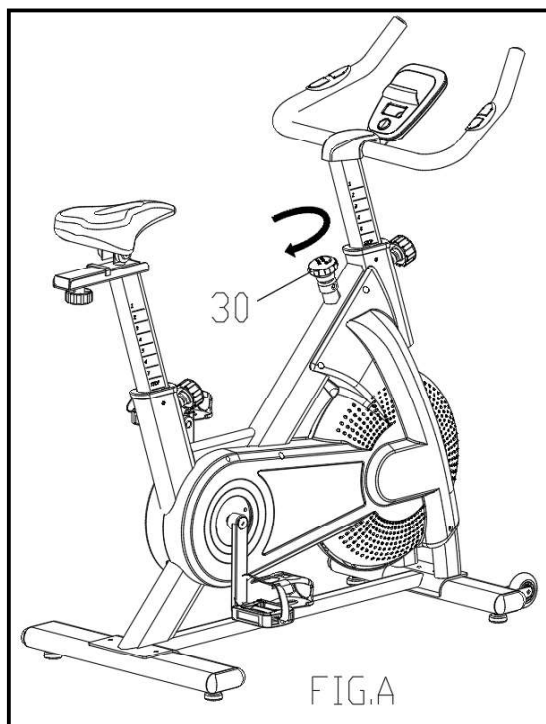


FIG.4

FIGUR 4:

Pedalerne (pt.1 L & pt.1 R) er mærket med "L" og "R" – for henholdsvis venstre og højre.

Monter dem på de tilsvarende pedalarme. Højre pedalarm sidder på cyklens højre side, når du sidder på den.
Bemærk, at højre pedal skal skrues på med urets retning, mens venstre pedal skal skrues på mod urets retning.

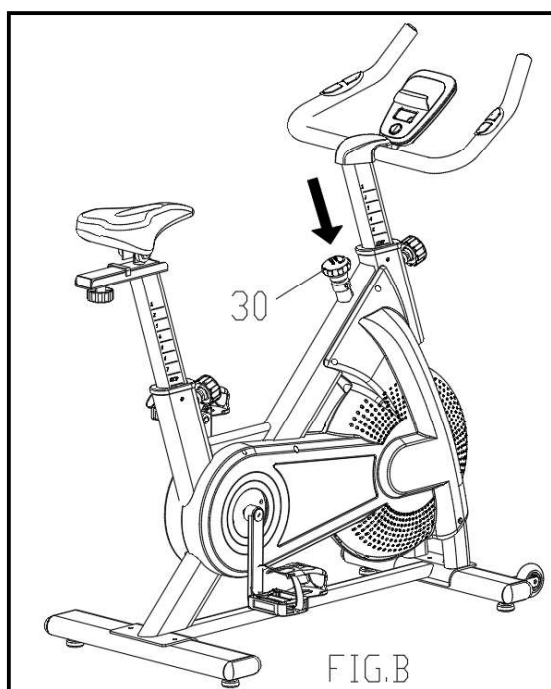


A) Justering af modstand:

Ved at øge eller mindske modstanden kan du variere dine træningspas ved at ændre cyklens belastningsniveau.

For at øge modstanden (kræver mere kraft at træde), drej nødbremsen og modstandsknappen (#30) med uret (til højre).

For at sænke modstanden (kræver mindre kraft at træde), drej nødbremsen og modstandsknappen (#30) mod uret (til venstre).



B) Brug af nødbremsen:

Den samme knap, som bruges til at justere modstanden, fungerer også som nødbremse. Brug denne sikkerhedsfunktion, hvis du hurtigt skal af cyklen og/eller stoppe svinghjulet.

For at aktivere nødbremsen i en hvilken som helst situation, hvor det er nødvendigt, skal du trykke kraftigt ned på Nødbremse- og Modstandsknappen (#30).

JUSTERING

- For at justere sadelhøjden, løsnes fjederknappen på den lodrette stang på hovedrammen, og knappen trækkes tilbage. Placer den lodrette sadelstang i den ønskede højde, så hullerne er justeret, slip knappen og spænd den igen.
- For at flytte sædet fremad mod styret eller bagud væk fra det, løsnes justeringsknappen og skiven, og knappen trækkes tilbage. Skub den vandrette sadelstang til den ønskede position, juster hullerne og spænd derefter knappen.
- For at justere styrets højde, løsnes både fjederknappen og den sekundære knap, og begge trækkes tilbage. Skub styrstangen op eller ned i hovedrammens føring til den ønskede højde. Når hullerne er korrekt justeret, spænd først fjederknappen og derefter den sekundære knap.

MONITORVEJLEDNING

FUNKTIONSKNAP

MODE

Brug MODE-knappen til at vælge mellem de forskellige funktioner.

I SCAN-tilstand kan du trykke på MODE-knappen for at låse den aktuelle funktion.

Hold MODE-knappen nede i 2 sekunder for at nulstille alle værdier.

FUNKTIONER

SCAN

Displayet viser automatisk følgende i rækkefølge: TID → HASTIGHED → DISTANCE → KALORIER. I SCAN-tilstand kan du trykke på MODE-knappen for manuelt at vælge en anden funktion. I SCAN-tilstand skifter displayet automatisk mellem funktionerne hvert 6. sekund.

SPEED (Hastighed)

Viser den aktuelle hastighed med en maksimumsgrænse på 999,99 km/t.

TIME (Tid)

Ophober den samlede træningstid fra 0:00 op til 99:00.

DIST (Distance)

Ophober den samlede tilbagelagte distance fra 0,0 op til 999,99 km.

CAL (Kalorier)

Ophober det samlede kalorieforbrug under træningen fra 0,0 til maksimalt 999,9 kalorier. (Disse data er kun vejledende og kan bruges til at sammenligne forskellige træningspas, men er ikke egnede til medicinsk brug.)

PULSE (Puls) (Hvis tilgængelig)

Når pulssignalet modtages i 5 sekunder, vises den aktuelle puls på displayet. Hvis der

ikke modtages noget pulssignal inden for 5 sekunder, vil displayet vise "P".

Bemærk:

1. Hvis computeren ikke modtager noget signal i 4 minutter, slukker LCD-displayet automatisk. Alle funktionsværdier gemmes.
2. Batterispecifikation for monitor: 1,5V UM-3 eller AA (2 stk.)
3. Hvis displayet viser unormale værdier, så geninstaller batterierne og prøv igen.
4. Hvis LCD-displayet bliver svagt, betyder det, at batterierne skal udskiftes.

EU Declaration of Conformity

Object of the declaration: Indoor bike

Product FitFix S3000 Indoorbike

Model YK-06P0698

Itemnumber 270-200182

Manufacturer SHANXI YEEKANG FITNESS PRODUCTS CO.,LTD

Address NO 82GUANKOU MIDDLE ROAD,JIMEI DISTRICT,XIAMEN,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