

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 R3000 Rower

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

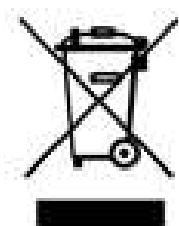
Det anbefales, at alle trin i monteringsvejledningen gennemgås grundigt, inden samlingen påbegyndes, samt at det kontrolleres, at alle dele er til stede og intakte.

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

This diagram is an exploded view of a mechanical assembly, likely a portable electronic device or a small motor. The components are numbered as follows:

- Top Section (Right):** Includes a cylindrical component (34) with internal parts (30, 31, 32, 33) and a small rectangular component (3).
- Central Section (Right):** Features a complex assembly with parts 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100.
- Bottom Section (Left):** Includes a large, curved component (60L) and a small rectangular component (6).

The diagram shows the relative positions and assembly sequence of these parts, with dashed lines indicating the path of assembly.

LISTE OVER DELE

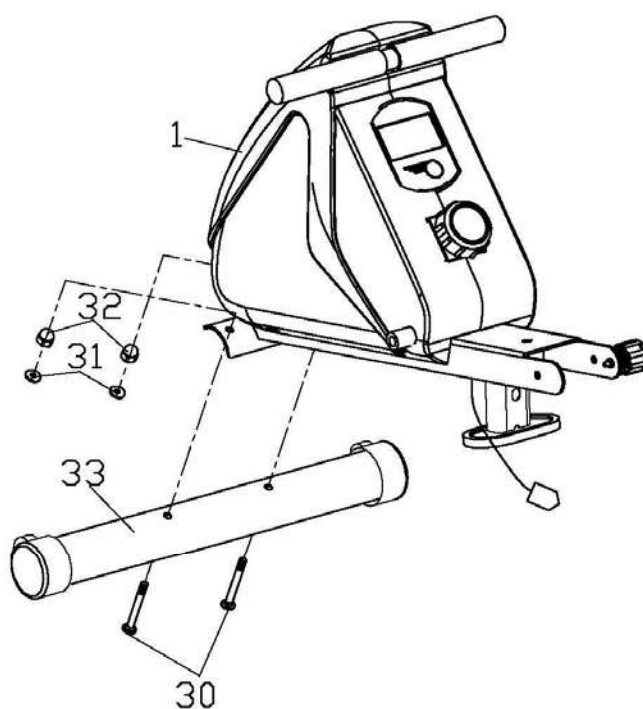
NR.	Beskrivelse	ANTAL	NR.	Beskrivelse	ANTAL
1	Hovedramme	1	40	Legeringsnav	2
2	Drejeknap	1	41	Leje	8
3	Dæksel	2	42	PU-hjul	4
4	Håndtag af skum	2	43	Bøsning 2	2
5	Håndtag	1	44	Fastgørelsesplade	1
6	Display	1	45	Selvskærende skrue med krydshoved	2
7	Modstandskontroller	1	46	Hoved-ledning	1
8	Skive (flad)	2	47	Sensor	1
9	Nylonmøtrik	1	48	Rotationsplade	1
10	Skive (flad)	2	49	Fjederring	1
11	Pedal	2	50	Rotationskerne til svinghjul	1
12	Sekskantbolt	2	51	Bøsning til rotationskerne	1
13	Sædepude	1	52	Svinghjul	1
14	Sekskantbolt	1	53	Magnetplade	1
15	Fjederknap	1	54	Skive (flad)	1
16	Nylonmøtrik	4	55	Sekskantbolt	4
17	Skive (flad)	8	56	Fjederskive	4
18	Glidesæde	1	57	Skive (flad)	4
19	Sekskantbolt	3	58	Inerti hjul	2
20	Bøsning 1	1	59	Selvskærende skrue med krydshoved	10
21	Remskive	2	60	Venstre og højre dæksel	1 pr
22	Skinne	1	61	Flangemøtrik	2
23	Bælte	1	62	Sekskantmøtrik	1
24	Begrænser-gummikegle	4	63	Aksel til svinghjul	1
25	Sekskantbolt	1	64	Belleville-fjeder	1
26	Selvskærende skrue med krydshoved	4	65	Aksel til belleville-fjeder	1
27	Drejeknap	1	66	Krave til aksel D17	1
28	Støtteramme	1	67	Krave til aksel D12	1
29	Bagdæksel	2	68	Selvskærende skrue med krydshoved	3
30	Firkantet halsbolt	2	69	Dæksel til rotationsplade	1
31	Bueskive	2	70	Dæksel	2
32	Kuppelmøtrik	2	71	Gummi ottomaner	1
33	Forreste bundrør	1	72	Dekorationsplade	1
34	Fordæksel	2	73	Krave til aksel D10	4
35	Skive (flad)	1	74	Bøsning 3	2

36	Sensor	1	75	Leje	4
37	Selvskærende skrue med krydshoved	2	76	Dobbelt fast nøgle	1
38	Firkantet dæksel	1	77	Lille krydshovednøgle	1
39	Rund magnet	1	78	Dobbelt fast nøgle	2

MONTERINGSTRIN

Trin 1

Fastgør det forreste bundrør (33) til hoveddrammen (1) ved hjælp af den firkantede halsbolt (30), bueskiven (31) og kuppelmøtrikken (32).

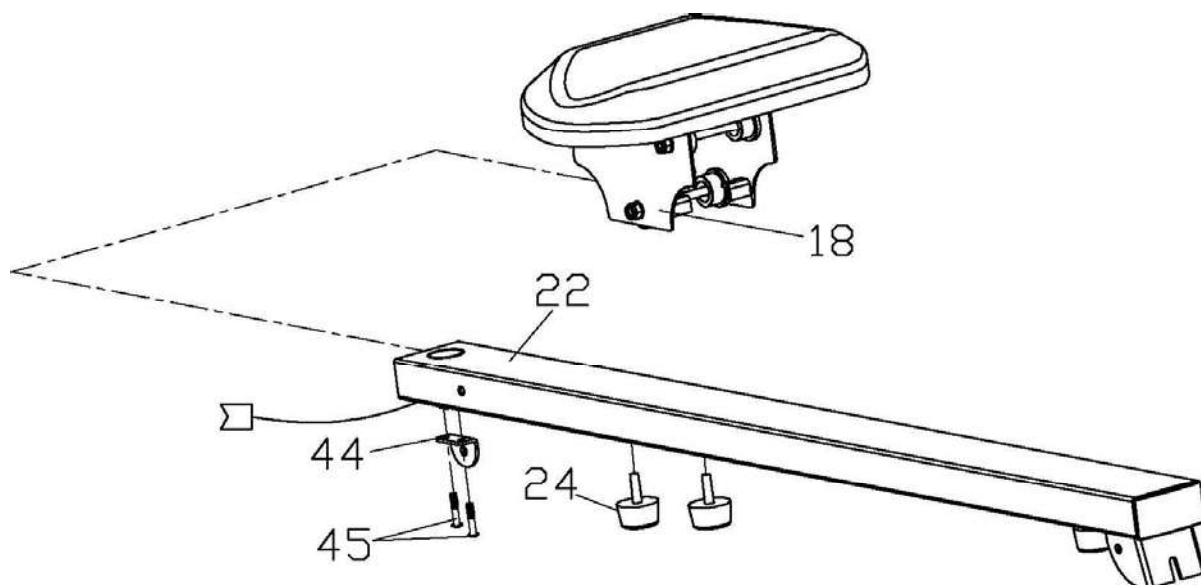


Trin 2

Fjern først de to forreste begrænser-gummikegler (24), fastgørelsespladen (44) og de selvskærende skruer med krydshoved (45).

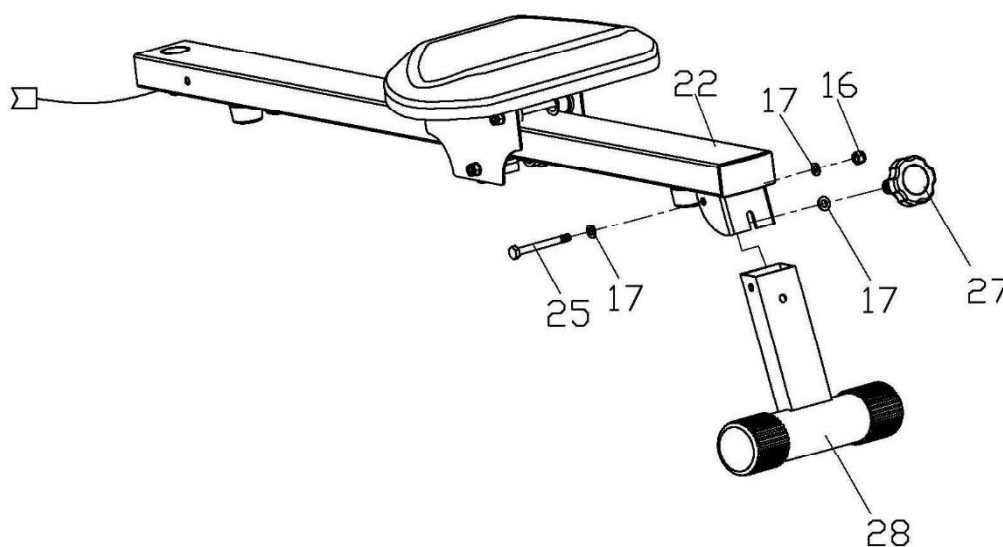
Sæt derefter glidesædet (18) ind i skinnen (22). Fastgør derefter begrænser-gummikeglerne (24) til skinnen (22).

Til sidst tilsluttes fastgørelsespladen (44) med skinnen (22) ved hjælp af de selvskærende skruer med krydshoved (45).



Trin 3

Fastgør støtterammen (28) til skinnen (22) med sekskantbolt (25), flad skive (17), drejeknap (27) og nylonmøtrik (16).



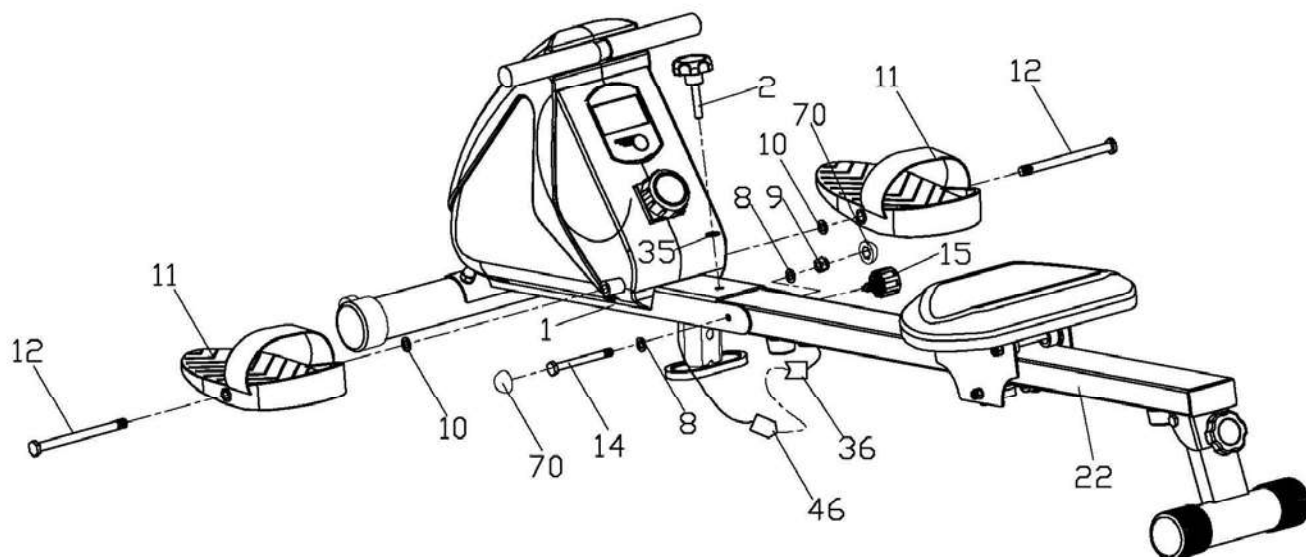
Trin 4

Forbind hovedledning (46) med sensorkablet (36).

Juster hullerne, og fastgør skinnen (22) til hovedrammen (1) med sekskantbolt (14), flad skive (8), nylonmøtrik (9), drejeknap (2), flad skive (35), fjederknop (15), og dæk derefter med dæksel (70).

Fastgør pedalen (11) til hovedrammen (1) med sekskantbolt (12) og flad skive (10).

Træk fjederknappen (15) ud, fold skinnen (22) op og fastgør den med fjederknappen (15).



COMPUTERMANUAL

■ FUNKTIONSKNAP:

MODE:

- Tryk for at vælge funktioner.
- Tryk og hold i 2 sekunder for at nulstille alle funktionsværdier (undtagen TOTAL COUNT).

■ FUNKTIONER OG OPERATIONER

1. SCAN: Under SCAN vil displayet automatisk skifte mellem følgende funktioner hvert 6. sekund: SCAN, TIME, DISTANCE (hvis tilgængelig), TOTAL COUNT, CALORIE, COUNT/MIN, COUNT og PULSE (hvis tilgængelig).

2. TIME: Måler varigheden af roningen fra start til slut.

3. DISTANCE (HVIS TILGÆNGELIG): Måler den tilbagelagte distance fra start til slut.

4. COUNT: Tæller antallet af rotag fra start til slut.

5. TOTAL COUNT: Tæller det samlede antal rotag gennem hele træningssessionen.

6. CALORIES: Viser det samlede kalorieforbrug fra start til slutning af træningen.

7. COUNT/MIN: Viser de aktuelle rotag pr. minut eller frekvensen pr. minut.

8. PULSERATE (HVIS TILGÆNGELIG): Sørg for, at pulsbæltet bæres korrekt for at overføre dit pulssignal trådløst til displayet.

9. AUTO ON/OFF: Strømmen slukkes automatisk efter 4 minutter uden signal. Når du begynder at ro igen eller trykker på en knap, tændes den automatisk.

■ SPECIFIKATIONER:

FUNKTIONER	AUTOSCAN	Hvert 6. sekund
	TIME	0:00-99:59 (minutter:sekunder)
	COUNT	0~9999
	TOTAL COUNT	0~9999
	COUNT/MIN	0~199
	DISTANCE	0,00~99,99KM (ML)
	CALORIES	0,0~999,9 Kcal
	PULSE	40-240 BPM (slag per minut)
BATTERI-TYPE		2 stk SIZE-AA eller UM-3
DRIFTSTEMPERATUR		0 ~40°C (32 -104)°F
OPBEVARINGSTEMPERATUR		-10 ~60°C (14 -168)°F

EU Declaration of Conformity

Object of the declaration: ROWING MACHINE

Product FitFix R3000 Rower

Model YK-R0901

Itemnumber 270-200183

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 EU AND 2015/863/EU	
The General Product Safety Directive	EN ISO 20957-1: 2013 EN ISO 20957-7: 2005
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