

# AFIZJO<sup>®</sup>

PHYSIOTHERAPY & SPORT

## LIGHT



<b>PL</b>	<b>Bieżnia elektryczna - LIGHT</b> - instrukcja obsługi .....	2
<b>EN</b>	<b>Electric treadmill - LIGHT</b> - user manual .....	9
<b>UA</b>	<b>Електрична бігова доріжка - LIGHT</b> - інструкція з користування .....	16

## INSTRUKCJA OBSŁUGI

**Bieżnia elektryczna - LIGHT**

Dziękujemy za wybór produktu marki 4FIZJO.

Prosimy o uważne zapoznanie się z instrukcją obsługi aby bezpiecznie i bezawaryjnie cieszyć się korzystaniem z produktu.

Prosimy o zachowanie niniejszej instrukcji obsługi.

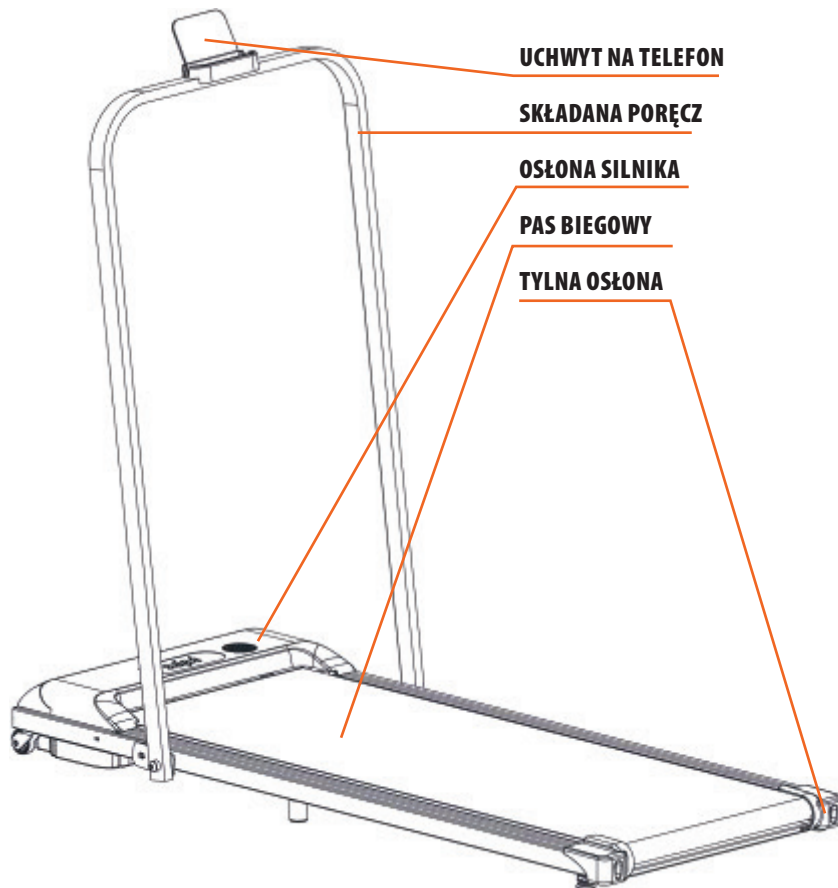
**1. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA**

**UWAGA: Ten produkt został zaprojektowany i wyprodukowany z uwzględnieniem wielu kwestii bezpieczeństwa, ale należy postępować zgodnie z poniższymi instrukcjami, aby uniknąć obrażeń. Nie ponosimy odpowiedzialności za jakiegokolwiek konsekwencje wynikające z nieprawidłowego użytkowania.**

- Bieżnia musi być umieszczona na równym podłożu. Bieżnia powinna być umieszczona w pomieszczeniu, aby uniknąć wilgoci czy zachlapania wodą. Na bieżni nie należy umieszczać żadnych przedmiotów. Z przodu i po obu stronach powinna znajdować się bezpieczna przestrzeń o wymiarach 0,5 m (500 mm), a na końcu 1 m x 1 m (1000 mm \* 1000 mm), która jest niezbędna do awaryjnego zeskoku. (Skok awaryjny: trzymając się poręczy, nadepnij stopami na boczną osłonę i zeskoocz z bieżni z jednej strony).
- Wtyczka zasilania musi być solidnie uziemiona, a gniazdo musi mieć dedykowany obwód. Należy unikać współdzielenia wtyczki z innymi urządzeniami elektrycznymi;
- Jeśli przewód zasilający jest uszkodzony, w celu uniknięcia niebezpieczeństwa musi zostać on wymieniony przez wykwalifikowanego elektryka.
- Gdy bieżnia nie jest używana, klucz bezpieczeństwa należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci; Jeśli urządzenie nie jest używane przez dłuższy czas, należy odłączyć przewód zasilający;
- Olej smarujący (jeśli jest dołączony) należy przechowywać w torbie z akcesoriami w miejscu niedostępnym dla dzieci. W razie przypadkowego połknięcia lub dostania się oleju do oczu, należy przepłukać je wodą i niezwłocznie skontaktować się z lekarzem;
- Niniejszy produkt przeznaczony jest dla zdrowych osób dorosłych. Nie jest odpowiedni dla dzieci, osób o ograniczonych możliwościach ruchowych lub poznawczych;
- Nie używaj bieżni w zakurczonym miejscu i utrzymuj odpowiednią wilgotność w pomieszczeniu, aby uniknąć silnych ładunków elektrostatycznych, w przeciwnym razie może to zakłócić normalną pracę urządzenia; używaj tylko oryginalnych akcesoriów i nie wymieniaj elementów urządzenia na własną rękę.

- Należy trzymać ręce z dala od wszystkich ruchomych części i zabrania się wkładania rąk i stóp w przestrzeń pod paskiem.
- Nie umieszczać przewodu zasilającego w pobliżu gorących lub ruchomych przedmiotów; nie używać produktu na zewnątrz, w warunkach wysokiej wilgotności i nasłonecznienia.
- Przed przeniesieniem bieżni należy odłączyć ją od zasilania.
- Podczas ćwiczeń należy bezwzględnie przypiąć linkę zabezpieczającą do ubrania, aby zapewnić bezpieczne wyłączenie urządzenia w sytuacji awaryjnej.
- Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni należy sprawdzić, czy odzież jest zapięta na guziki lub zamek błyskawiczny lub czy odzież nie jest zbyt luźna.
- Jeśli podczas korzystania z urządzenia wystąpią jakiegokolwiek nieprawidłowości, takie jak dyskomfort, złe samopoczucie, zawroty głowy, itp, należy przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.
- Aby uniknąć niebezpieczeństwa, należy używać odpowiednich gniazdek. Jeśli wtyczka i gniazdo nie są kompatybilne, nie dotykaj wtyczki i poprosić o pomoc elektryka.
- Produkt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego. Nie należy wykorzystywać go w placówkach komercyjnych lub medycznych.
- Nie należy używać produktu, jeśli obudowa zewnętrzna jest pęknięta, lub jakakolwiek część urządzenia jest uszkodzona.
- Nie wolno podskakiwać na urządzeniu podczas ćwiczeń. Może to spowodować obrażenia w wyniku upadku.
- Nie używać po jedzeniu, w stanie zmęczenia lub w złej kondycji fizycznej. Może to spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Nie wolno dopuścić, do zabrudzenia lub zamoczenia wtyczki zasilania. Może spowodować porażenie prądem, zwarcie lub pożar. Nigdy nie dotykać wtyczki mokrymi rękami.

## 2. OPIS PRODUKTU



### PODSTAWOWE PARAMETRY

Nr.	Parametr	Wartość	Nr.	Parametr	Wartość
1	Napięcie wejściowe	220-240V(50-60Hz)	5	Wymiary po rozłożeniu	1195*540* 1050 mm
2	Moc silnika	1.0 HP	6	Maksymalna waga użytkownika	90 KG
3	Powierzchnia treningowa	380* 1000mm	7	Funkcje	Chodzenie
4	Prędkość	1.0- 10 km/h			

### ELEMENTY ZESTAWU

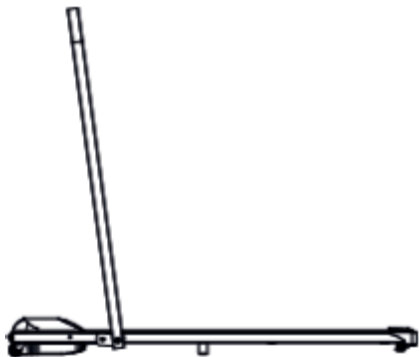
Nr.	Nazwa	Ilość	Nr.	Nazwa	Ilość
1	Kompletne urządzenie	1 szt.	3	Akcesoria montażowe	1 zest.
2	Uchwyt na telefon	1 szt.			

## AKCESORIA MONTAŻOWE

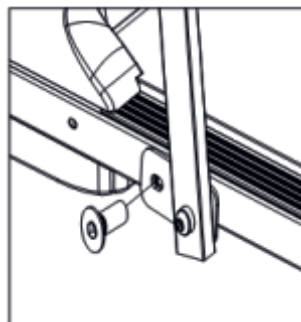
Nr.	Nazwa	Ilość	Nr.	Nazwa	Ilość
1	Śruba M5*10	2 szt.	4	Klucz imbusowy 6mm	1 szt.
2	Śruba M8*16	2 szt.	5	Pilot	1 szt.
3	Klucz imbusowy 5 mm	1 szt.	6	Instrukcja obsługi	1 szt.

## 3. INSTRUKCJA MONTAŻU

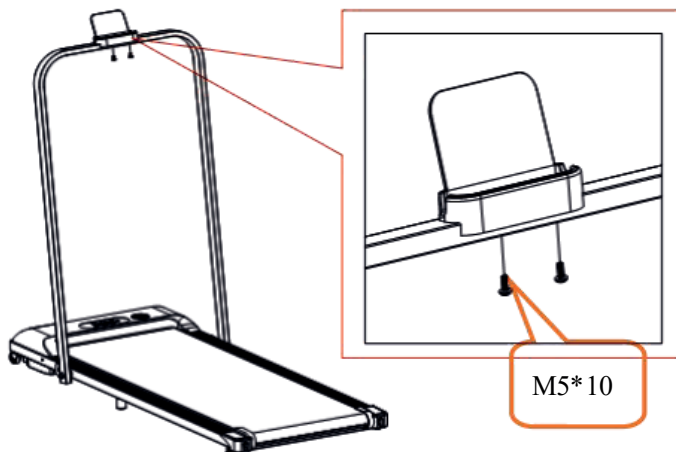
1. Wyjmij bieżnię z kartonu i rozłóż ją płasko na równym podłożu. Podnieś składaną poręcz w kierunku pokazanym na poniższym rysunku:



2. Użyj dołączonego klucza imbusowego 5 mm i śruby M8\*16, aby dokręcić składaną poręcz po obu stronach.



3. Użyj śrubokręta i śruby M5\*10, aby przymocować uchwyt telefonu do poręczy.



## 4. INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

**1. URUCHAMIANIE BIEŻNI:** Włóż wtyczkę zasilania do gniazdka i włącz urządzenie za pomocą przełącznika (1). Urządzenie jest włączone gdy lampka zaświeci się i rozlegnie się sygnał dźwiękowy. (Uwaga: Przełącznik znajduje się po prawej stronie urządzenia). Naciśnij przycisk "Start/Stop" aby uruchomić bieżnię. Naciśnij przycisk "Start/Stop" ponownie aby ją zatrzymać.



**2. PILOT ZDALNEGO STEROWANIA:** Po włączeniu zasilania należy długo nacisnąć przycisk Start/Stop na pilocie zdalnego sterowania przez około 7 sekund, aby wykonać parowanie urządzeń (ciągły dźwięk brzęczyka oznacza, że parowanie się powiodło, a brak ciągłego dźwięku brzęczyka oznacza, że parowanie się nie powiodło). Po pomyślnym sparowaniu pilot zdalnego sterowania może być używany do zdalnego sterowania bieżnią. Za jego pomocą można uruchamiać i zatrzymywać urządzenie lub zwiększać/zmniejszać jego prędkość.

### 3. WYŚWIETLACZ:

**"Time":** wyświetlany jest czas pracy w przedziale 0-99.59 minut.

**"Distance":** wyświetlany jest łączny dystans w przedziale 0-99.9 km.

**"Cal.":** wyświetlana jest aktualna wartość spalonych kalorii w przedziale 0-999 Kcal.



#### OSTRZEŻENIE!

**Ten produkt zawiera litową baterię guzikową.**

W przypadku połknięcia, litowa bateria guzikowa może spowodować poważne lub śmiertelne obrażenia w ciągu 2 godzin.

Baterie należy przechowywać poza zasięgiem dzieci.

W przypadku podejrzenia, że baterie mogły zostać połknięte lub umieszczone w jakiegokolwiek części ciała, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.

## 5. BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z BIEŻNI

- Zawsze rozgrzewaj się przed treningiem. Rozciągaj się lub wykonuj ćwiczenia gimnastyczne, przez co najmniej 5 minut, aby zmniejszyć napięcie mięśni i zapobiec bólowi.

- Podczas ćwiczenia oddychaj regularnie i spokojnie.

- Pij regularnie podczas ćwiczeń. Pamiętaj, że zalecana dzienna dawka płynów wynosi 2-3 litry i zwiększa się wraz z aktywnością fizyczną. Płyn, które pijesz, powinny mieć temperaturę pokojową.

- Zawsze należy nosić wygodne i lekkie ubrania, a także obuwie sportowe podczas ćwiczeń na urządzeniu. Nie używaj zbyt luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte w ruchome części urządzenia podczas ćwiczeń.

- Regularnie mierz tętno. Jeśli twoje urządzenie nie jest wyposażone w monitor pracy serca, porozmawiaj z lekarzem o tym, jak możesz samodzielnie zmierzyć częstość akcji serca. Określ przedział, w którym twoje serce będzie się poruszać, aby trening był skuteczniejszy. Weź pod uwagę swój wiek i kondycję fizyczną.

- Zanim staniesz na pasie biegowym bieżni, spróbuj sterować ma-

**"Speed":** wyświetlana jest aktualną wartością prędkości biegu w przedziale 1.0-10 km/h.

szyną stojąc obok niej. Naucz się kontrolować urządzenie - jak uruchomić je i zatrzymać oraz jak kontrolować prędkość. Wypróbuj kilka razy, aż nauczysz się je kontrolować.

- Przy pierwszym użyciu stań na szynach bocznych i chwyć oba uchwyty poręcz. Ustaw prędkość pomiędzy 1-6 - 3.2 km / h, stań prosto, patrz przed siebie i spróbuj kilka razy stanąć na pasie jedną nogą. Następnie obie nogach, aby ćwiczyć. Po przyzwyczajeniu się do pasa można powoli zwiększać prędkość do 3-5 km / h i utrzymywać ją przez 10 minut. Następnie powoli zatrzymaj urządzenie.

- Częstość ćwiczeń - optymalna częstość to 3-5 razy w tygodniu po 15-60 minut.

- Jeśli w trakcie ćwiczeń wystąpią nudności, duszność, nieregularne bicie serca, ucisk w klatce piersiowej lub inne dolegliwości, należy natychmiast przerwać ćwiczenie. Przed dalszym ćwiczeniem skonsultuj się z lekarzem.

## 6. BIEŻĄCA KONSERWACJA

**OSTRZEŻENIE:** Przed przystąpieniem do czyszczenia lub konserwacji urządzenia należy upewnić się, że wtyczka zasilania bieżni jest wyciągnięta.

- CZYSZCZENIE:** Regularne czyszczenie urządzenia wydłuży jego żywotność i zachowa jego wysoką wydajność. Do czyszczenia bieżni używaj miękkiej wilgotnej szmatki. Nie dotyczy to elementów elektrycznych, silnika, części wewnętrznych - nie pozwól, by w te miejsca nie przedostawała się woda. Chroń powierzchnię pasa biegowego (oraz przestrzeń pod nim) przed działaniem wody.

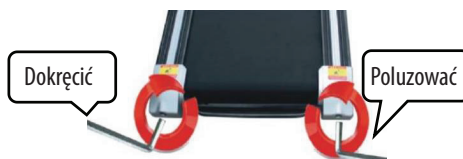
- CZYSZCZENIE SILNIKA:** Przynajmniej raz w roku pozbywaj się kurzu z silnika. Aby to zrobić najpierw wyłącz bieżnię z zasilania i po oczekaniu około 1 godziny zdejmij osłonę silnika. Używając sprężonego powietrza lub pędzelka ostrożnie usuń zalegający kurz. Po ponownym zamontowaniu osłony silnika i podłączeniu do zasilania, możesz uruchomić bieżnię.

- SMAROWANIE BIEŻNI:** Tarcie między pasem biegowym a jego podstawą ma ogromny wpływ na żywotność i wydajność urządzenia. Bieżnia elektryczna 4FIZJO "LIGHT" wyposażona jest w zaawansowany system automatycznego smarowania, który zapewnia bezobsługowe smarowanie bieżni.

- USTAWIANIE POZYCJI PASA BIEGOWEGO.**

Postaw bieżnię płasko na ziemi. Rozpędź bieżnię do prędkości 6 km/h.

Jeśli pas biegowy znajduje się bliżej lewej strony: obróć lewą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie obróć prawą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. (Rysunek A)



Rysunek A - pas przesunięty w lewo

Jeśli pasek znajduje się bliżej prawej strony: obróć prawą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie obróć lewą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. (Rysunek B)



Rysunek B - pas przesunięty w prawo

## 7. TABELA KODÓW BŁĘDÓW

Kod błędu	Przyczyna	Możliwe rozwiązanie
E1	Komputer nie działa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Komputer jest źle podłączony - Sprawdź prawidłowość podłączenia kabli komputera.</li> <li>Kabel łączący jest złamany lub przetarty - Sprawdź, podłączenie wtyczek. Jeśli jest poprawne, a problem wciąż występuje, skontaktuj się z obsługą klienta serwisu producenta.</li> <li>Komputer jest uszkodzony - Skontaktuj się z serwisem producenta.</li> <li>Połączenie pomiędzy płytką sterującą a komputerem jest zablokowane - Skontaktuj się z serwisem producenta.</li> </ul>
E2	Silnik nie działa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Niewłaściwe napięcie zasilania - Upewnij się, że napięcie jest poprawne. Jeśli problem wciąż występuje, skontaktuj się z obsługą klienta serwisu producenta.</li> <li>Błędne połączenie kabla silnika - Odłącz kabel i podłącz ponownie. Jeśli problem wciąż występuje, skontaktuj się z serwisem producenta.</li> <li>Uszkodzony sterownik - Skontaktuj się z serwisem producenta.</li> </ul>

E5	Błąd przeciążenia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Awaria silnika - Sprawdź, czy silnik nie spalił się. Jeżeli nie, odłącz bieżnię od zasilania sieciowego, a następnie podłącz ponownie. Jeśli problem wciąż występuje, skontaktuj się z serwisem producenta.</li> <li>• Prąd znamionowy w sterowniku jest za niski. - Wymień sterownik. Skontaktuj się z serwisem producenta.</li> <li>• Prąd jest powyżej wartości znamionowej - Upewnij się, że waga użytkownika nie przekracza maksymalnej wartości dla tego urządzenia.</li> </ul>
E6	Explosion-Proof Protection. (Nieprawidłowe zasilanie)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Napięcie zasilania jest zbyt małe - Podepnij urządzenie do prądu o właściwym napięciu.</li> <li>• Zwarcie - Skontaktuj się z serwisem producenta</li> </ul>

## 8. OCHRONA ŚRODOWISKA

Urządzenia nie wyrzucać do pojemnika na odpady komunalne. Zużytego urządzenia nie wolno wyrzucać wraz z odpadami gospodarstwa domowego. Zużyte urządzenie należy oddać do odpowiedniego punktu składowania, gdyż znajdujące się w urządzeniu niebezpieczne składniki mogą stanowić zagrożenie dla środowiska.

Opakowania kartonowe prosimy przekazać na makulaturę. Worki polietylenowe (PE) wrzucać do pojemnika na plastik.



DEKLARACJA CE: 4FIZJO GROUP Sp. z o.o. deklaruje że urządzenie Bieżnia Elektryczna "LIGHT" odpowiada wymaganiom dyrektywy unijnej EMC 2014/30/EU oraz 2014/35/EU i została wystawiona dla niego deklaracja zgodności z normami europejskimi.

## KARTA GWARANCYJNA

### WARUNKI GWARANCJI:

Gwarancja obowiązuje na terenie Rzeczypospolitej Polskiej 4FIZJO Group Sp. z o.o. ul. Fiołkowa 36 05-850 Konotopa zapewnia Użytkownika o dobrej jakości sprzętu, na który wydana jest niniejsza karta gwarancyjna i udziela 24 miesięcznej gwarancji, która liczy się od daty zakupu sprzętu. Usługi gwarancyjne świadczone są po okazaniu prawidłowo wypełnionej karty gwarancyjnej. Wady lub uszkodzenia sprzętu ujawnione w okresie gwarancji usuwane będą bezpłatnie przez Autoryzowany Serwis. W przypadku zakupu sprzętu przez przedsiębiorcę (faktura VAT) okres gwarancji wynosi 12 miesięcy. Powyższy zapis nie dotyczy jednoosobowych działalności gospodarczych, o ile rodzaj zakupionego sprzętu, nie jest związany z profilem prowadzonej działalności gospodarczej - weryfikacja w CEIDG.

W przypadku wymiany rzeczy na nową, albo po dokonaniu istotnej naprawy, okres gwarancji biegnie na nowo od chwili dostarczenia klientowi rzeczy wolnej od wad, lub zwrócenia rzeczy naprawionej. Jeżeli gwarant wymienił część rzeczy, przepis powyższy stosuje się odpowiednio do części wymienionej. Gwarant zobowiązuje się pokryć koszty dostarczenia rzeczy do serwisu na adres wskazany w karcie gwarancyjnej. Uprawnionemu z gwarancji nie przysługuje od gwaranta zwrot kosztów dostarczenia towaru - rzeczy do naprawy gwarancyjnej przekraczający ekonomicznie uzasadnione koszty przewozu.

UWAGA: Sprzęt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego. N prawami gwarancyjnymi nie są objęte czynności związane z odkamienianiem, konserwacją, czyszczeniem urządzeń oraz części i akcesoria ulegające zużyciu przy normalnym użytkowaniu. Gwarancja nie obejmuje mechanicznych uszkodzeń sprzętu oraz wad i uszkodzeń wynikłych wskutek:

- niewłaściwego lub niezgodnego z instrukcją użytkowania, przechowywania i konserwacji;
- ingerencji nieautoryzowanego serwisu, samowolnych napraw, przeróbek i zmian konstrukcyjnych;
- użycia niewłaściwych materiałów eksploatacyjnych.
- uszkodzeń mechanicznych, termicznych, chemicznych i powstałych na

skutek przepięcia w sieci.

-karta gwarancyjna jest nieważna bez daty zakupu i kopii dokumentu zakupu.

-gwarancją nie są objęte elementy eksploatacyjne i akcesoria np. żarówki, baterie.

Reklamowany sprzęt jest dostarczany do Autoryzowanego Serwisu przez Klienta w stanie kompletnym i odpowiednio zabezpieczony na czas transportu. Po dokonanej naprawie reklamowany sprzęt odbierany jest z Autoryzowanego Serwisu przez Klienta.

Termin usunięcia wady może zostać wydłużony o czas potrzebny do importu niezbędnych części, nie dłuższy niż 30 dni roboczych. W każdym takim przypadku warsztat serwisowy powiadomi klienta o wydłużeniu terminu naprawy gwarancyjnej. W związku z koniecznością sprowadzenia części zamiennych i poinformuje o nowym terminie usunięcia wady.

W przypadku stwierdzenia usterki należy ją zgłosić w punkcie sprzedaży lub Autoryzowanemu Serwisowi, ul. Fiołkowa 36, 05-850 Konotopa, e-mail: kontakt@4fizjo.pl

W zgłoszeniu proszę podać swój adres, nr telefonu i opis usterki. Do reklamacji konieczne jest dołączenie kopii dokumentu zakupu.

Gwarancja nie wyłącza ani nie ogranicza oraz nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z przepisów o rękojmi za wady rzeczy sprzedanej.

### AUTORYZOWANY SERWIS:

4FIZJO Group Sp. z o.o.  
05-850 Konotopa,  
ul. Fiołkowa 36  
kontakt@4fizjo.pl

.....  
(data sprzedaży)

.....  
(pieczęć sklepu i podpis sprzedawcy)



# Electric treadmill - LIGHT

Thank you for choosing a 4FIZJO brand product.

Please read the user manual carefully to enjoy the use of the product safely and without fail.

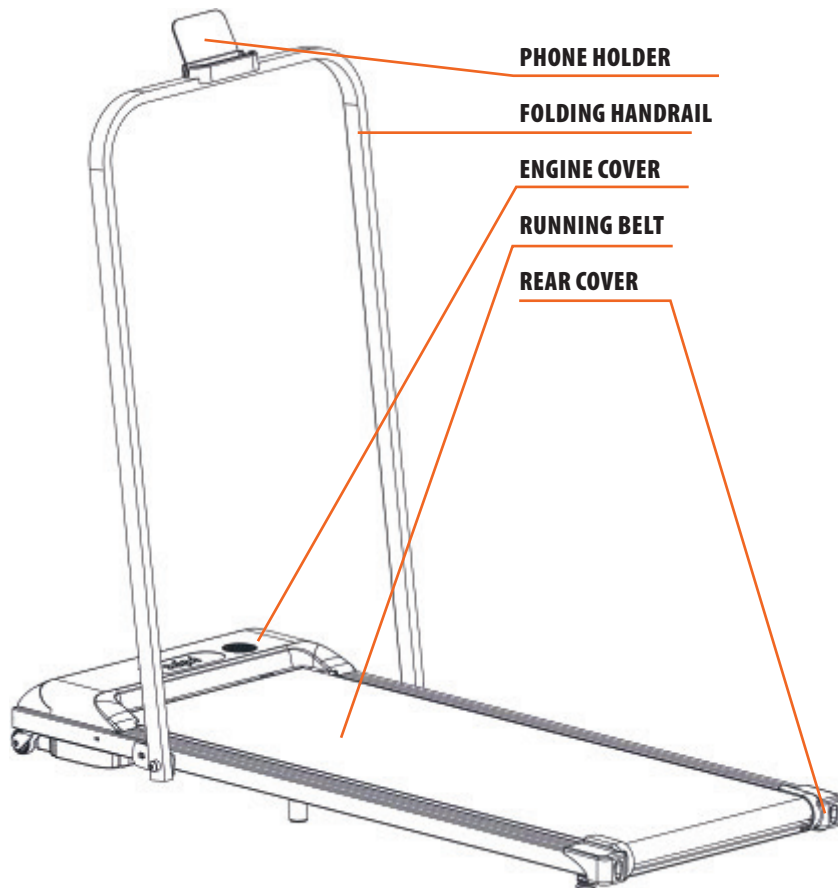
Please keep this user manual.

## 1. SAFETY RULES

**CAUTION: This product has been designed and manufactured with many safety considerations in mind, but please follow the instructions below to avoid injury. We are not responsible for any consequences resulting from improper use.**

- The treadmill must be placed on a level surface. The treadmill should be placed indoors to avoid dampness or splashing of water. No objects should be placed on the treadmill. There should be a safe space of 0.5 m (500 mm) at the front and both sides and 1 m x 1 m (1000 mm \* 1000 mm) at the end, which is necessary for an emergency jump. (Emergency jump: holding on to the handrail, step with your feet on the side guard and jump off the treadmill on one side).
- The power plug must be solidly earthed and the socket must have a dedicated circuit. Sharing the plug with other electrical appliances must be avoided;
- If the power cable is damaged, it must be replaced by a qualified electrician to avoid danger.
- When the treadmill is not in use, keep the safety key out of the reach of children;
- If the unit is not used for a long period of time, unplug the power cord;
- Store lubricating oil (if included) in the accessory bag out of the reach of children. If oil is accidentally swallowed or gets into the eyes, flush with water and contact a doctor immediately;
- This product is intended for healthy adults. It is not suitable for children or persons with reduced motor or cognitive abilities;
- Do not use the treadmill in a dusty area and maintain sufficient humidity in the room to avoid strong static electricity, otherwise it may interfere with normal operation;
- Use only original accessories and do not replace components on your own.
- Keep hands away from all moving parts and it is forbidden to put hands or feet in the space under the belt.
- Do not place the power cord near hot or moving objects; do not use the product outdoors in high humidity or sunlight.
- Disconnect the treadmill from the power supply before moving it.
- When exercising, it is imperative to attach a safety cord to your clothing to ensure that the device can be switched off safely in an emergency.
- Before using the treadmill, check that clothing is buttoned or zipped up or that clothing is not too loose.
- If you experience any abnormalities while using the device, such as discomfort, malaise, dizziness, etc., stop exercising and consult your doctor.
- To avoid danger, use a suitable socket. If the plug and socket are not compatible, do not touch the plug and ask an electrician for help.
- The product is intended for domestic use only. It should not be used in commercial or medical establishments.
- Do not use the product if the outer casing is cracked or any part of the device is damaged.
- Do not jump up on the machine during exercise. Doing so may result in injury from falling.
- Do not use after eating, when tired or in poor physical condition. Damage to health may result.
- Do not allow the power plug to become dirty or wet. It can cause an electric shock, short circuit or fire. Never touch the plug with wet hands.

## 2. PRODUCT BRIEF



### BASIC PARAMETERS

No.	Parameter	Value	No.	Parameter	Value
1	Input voltage	220-240V(50-60Hz)	5	Dimensions when unfolded	1195*540* 1050 mm
2	Engine power	1.0 HP	6	Maximum weight of use	90 KG
3	Training surface	380* 1000mm	7	Functions	Walking
4	Speed	1.0- 10 km/h			

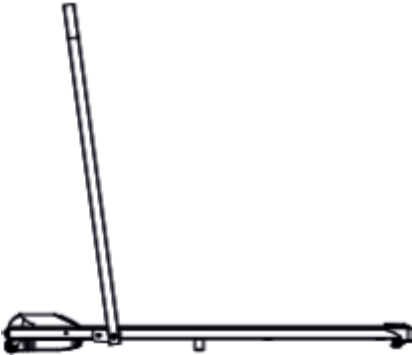
### SET ELEMENTS

No.	Name	Quantity	No.	Name	Quantity
1	Complete device	1 pcs.	3	Mounting accessories	1 set
2	Phone holder	1 pcs.			

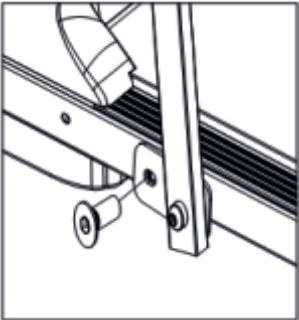
<b>MOUNTING ACCESSORIES</b>					
No.	Name	Quantity	No.	Name	Quantity
1	screw M5* 10	2 pcs.	4	Allen key 6mm	1 pcs.
2	screw M8* 16	2 pcs.	5	Pilot	1 pcs.
3	Allen key 5 mm	1 pcs.	6	User manual	1 pcs.

**3. MOUNTING INSTRUCTIONS**

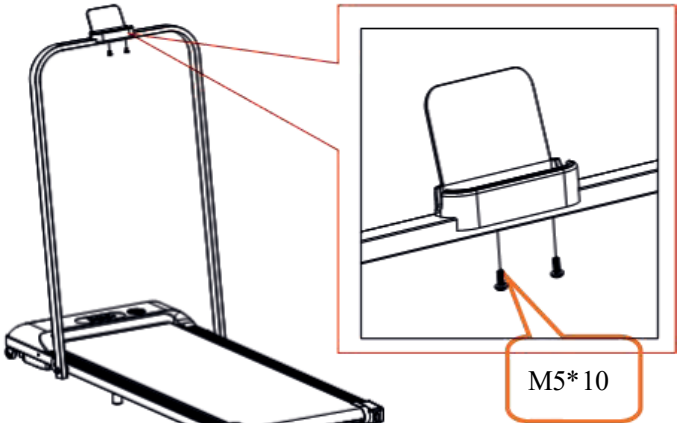
**1.** Remove the treadmill from the cardboard box and lay it flat on a level surface. Lift the folding handrail in the direction shown in the figure below:



**2.** Use the supplied 5 mm Allen spanner and M8\*16 screw to tighten the folding handrail on both sides.



**3.** Use a screwdriver and an M5\*10 screw to attach the phone holder to the handrail.



## 4. INSTRUCTION MANUAL

**1. STARTING THE TREADMILL:** Insert the power plug into the socket and switch the equipment on using the switch (1). The unit is switched on when the light comes on and the beep sounds. (Note: The switch is located on the right side of the unit). Press the "Start/Stop" button to start the treadmill. Press the "Start/Stop" button again to stop it.



**2. REMOTE CONTROL:** After turning on the power, long press the Start/Stop button on the remote control for approximately 7 seconds to perform device pairing (a continuous buzzer sound indicates successful pairing, and no continuous buzzer sound indicates unsuccessful pairing). After successful pairing, the remote control can be used to remotely control the treadmill. It can be used to start and stop the machine or increase/decrease its speed.

### 3. DISPLAY:

**"Time":** the operating time is displayed in the range 0-99.59 minutes.

**"Distance":** the total distance in the range 0-99.9 km is displayed.

**"Cal.":** the current value of calories burned is displayed in the range 0-999 Kcal.

**"Speed":** the current running speed value is displayed in the range 1.0-10 km/h.



#### WARNING!

**This product contains a lithium button battery.**

A lithium button battery can cause serious or fatal injury within 2 hours if swallowed.  
Keep batteries out of the reach of children.  
If you suspect that batteries may have been swallowed or lodged in any part of your body, seek medical attention immediately.

## 5. SAFE USE OF THE TREADMILL

- Always warm up before training. Stretch or do gymnastic exercises, for at least 5 minutes, to reduce muscle tension and prevent pain.
- Breathe regularly and calmly during exercise.
- Drink regularly during exercise. Remember that the recommended daily fluid intake is 2-3 litres and increases with physical activity. The fluids you drink should be at room temperature.
- Always wear comfortable and lightweight clothing and sports shoes when exercising on the machine. Do not wear clothes that are too loose and could get caught in the moving parts of the machine during exercise.
- Measure your heart rate regularly. If your device is not equipped with a heart rate monitor, talk to your doctor about how you can measure your heart rate yourself. Determine the interval in which your heart rate will move to make your workout more effective. Consider your age and fitness level.
- Before you stand on the treadmill's running belt, try controlling the machine while standing next to it. Learn how to control the machine - how to start and stop it and how to control

the speed. Try it out a few times until you learn how to control it.

- The first time you use it, stand on the side rails and grab both handrail handles. Set your speed between 1-6 - 3.2 km / h, stand up straight, look straight ahead and try standing on the bar with one leg a few times. Then with both legs to practise. Once you have got used to the belt, you can slowly increase the speed to 3-5 km / h and maintain it for 10 minutes. Then slowly stop the machine.
- Frequency of exercise - the optimum frequency is 3-5 times a week for 15-60 minutes each.
- If you experience nausea, shortness of breath, irregular heartbeat, chest tightness or other discomfort during exercise, stop exercising immediately. Consult your doctor before continuing to exercise.

## 6. DAY-TO-DAY MAINTENANCE

**WARNING: Ensure the treadmill's power plug is pulled before cleaning or maintaining the machine.**

- **CLEANING:** Regular cleaning of the machine will prolong its life and maintain its high performance. Use a soft damp cloth to clean the treadmill. This does not apply to electrical components, motor, internal parts - do not allow water to get into these areas. Protect the surface of the running belt (and the space underneath) from water.

- **CLEANING THE MOTOR:** Get rid of dust from the motor at least once a year. To do this, first switch off the treadmill from the power supply and after waiting for about 1 hour, remove the motor cover. Using compressed air or a brush, carefully remove any lingering dust. Once the motor cover has been reinstalled and connected to the power supply, you can start the treadmill.

- **TREADBOARD LUBRICATION:** The friction between the running belt and its base has a huge impact on the life and performance of the machine. The 4FIZJO "LIGHT" electric treadmill is equipped with an advanced automatic lubrication system that ensures maintenance-free lubrication of the treadmill.

- **ADJUSTING THE POSITION OF THE RUNNING BELT.**

Place the treadmill flat on the ground. Accelerate the treadmill to a speed of 6 km/h.

If the gear belt is closer to the left side: turn the left adjustment screw 1/2 turn clockwise, then turn the right adjustment screw 1/2 turn counterclockwise. (Figure A)



Figure A - lane shifted to the left

If the belt is closer to the right side: turn the right adjustment screw 1/2 turn clockwise, then turn the left adjustment screw 1/2 turn counterclockwise. (Figure B)



Figure B - lane shifted to the right

## 7. ERROR CODE TABLE

Error code	Cause	Possible solution
E1	Computer not working	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computer is incorrectly connected - Check that the computer cables are connected correctly.</li> <li>• The connecting cable is broken or abraded - Check, the connection of the plugs. If correct and the problem persists, contact the manufacturer's service customer support.</li> <li>• The computer is faulty - Contact the manufacturer's service.</li> <li>• The connection between the control board and the computer is blocked - Contact the manufacturer's service.</li> </ul>
E2	Engine does not work	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incorrect supply voltage - Ensure that the voltage is correct. If the problem persists, contact the manufacturer's service customer support.</li> <li>• Incorrect motor cable connection - Disconnect the cable and reconnect it. If the problem still occurs, contact the manufacturer's service support.</li> <li>• Faulty controller - Contact the manufacturer's service.</li> </ul>

E5	Overload error	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motor failure - Check that the motor has not burnt out. If not, disconnect the treadmill from the mains supply and then reconnect. If the problem persists, contact the manufacturer's service department.</li> <li>• The rated current in the controller is too low. - Replace the controller. Contact the manufacturer's service.</li> <li>• Current is above the rated value - Ensure that the user's weight does not exceed the maximum value for this device.</li> </ul>
E6	Explosion-Proof Protection. (Incorrect power supply)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Supply voltage is too low - Connect the unit to the correct voltage.</li> <li>• Short circuit - Contact the manufacturer's service department.</li> </ul>

## 8. ENVIRONMENTAL PROTECTION

Do not dispose of the appliance in the municipal waste container. The used appliance must not be disposed of with household waste. The used appliance must be disposed of at a suitable disposal site, as the hazardous components in the appliance may pose a risk to the environment. Please dispose of cardboard packaging as waste paper. Place polythene (PE) bags in the plastic bin.



CE DECLARATION: 4FIZJO GROUP Sp. z o.o. declares that the "LIGHT" Electric Treadmill complies with the requirements of the EU EMC Directive 2014/30/EU and 2014/35/EU and a declaration of conformity to European standards has been issued for it.

## WARRANTY CARD

### WARRANTY TERMS:

This warranty is valid within the territory of the country of purchase. 4FIZJO Group Sp. z o.o. ul. Fiołkowa 36 05-850 Konotopa assures the User of the quality of the equipment covered by this warranty card and provides a 24-month warranty effective from the date of equipment purchase. Warranty services will be provided upon presentation of a properly filled-out warranty card. Any defects or damages to the equipment discovered during the warranty period will be rectified free of charge by an Authorized Service Center. In the case of equipment purchased by a business entity (VAT invoice), the warranty period is 12 months. For purchases of products in other markets, please refer to the corresponding warranty terms and conditions specific to that market.

In the event of an exchange of an item for a new one or after a significant repair, the warranty period will restart from the moment the defect-free item is delivered to the customer or the repaired item is returned to the customer. If the warranty provider replaced a part of the item, the above provision applies accordingly to the replaced part. The warranty provider agrees to cover the costs of delivering the item to the service center at the address indicated in the warranty card. The warranty beneficiary is not entitled to reimbursement of delivery costs for items sent for warranty repair that exceed economically justified transportation costs.

NOTE: The equipment is intended for domestic use only. Warranty repairs do not cover activities related to descaling, maintenance, cleaning of the device, and parts and accessories subject to normal wear and tear. The warranty does not cover mechanical damage to the equipment, as well as defects and damages resulting from:

- improper or non-compliant use, storage, and maintenance as per the user manual;
- unauthorized service intervention, unauthorized repairs, modifications, and structural alterations;
- use of improper consumables;
- mechanical, thermal, chemical damage, and damage caused by power surges.
- The warranty card is void without the purchase date and a copy of the

purchase document.

- Wear and tear items and accessories such as bulbs, batteries are not covered by the warranty.

The repaired equipment is to be delivered to the Authorized Service Center by the Customer in a complete state and properly protected during transportation. After repair, the repaired equipment is collected from the Authorized Service Center by the Customer.

The deadline for defect resolution may be extended by the time required to import necessary parts, not exceeding 30 working days. In each such case, the service workshop will inform the customer about the extension of the warranty repair period due to the need to import spare parts and will provide information about the new deadline for defect resolution.

In the event of identifying a defect, please report it to the point of sale or the Authorized Service Center. To process a complaint, a copy of the purchase document must be attached.

This warranty does not exclude, limit, or suspend the rights of the buyer resulting from the provisions on the statutory warranty for defects in the sold item.

### AUTHORIZED SERVICE CENTER:

4FIZJO Group Sp. z o.o.  
05-850 Konotopa,  
ul. Fiołkowa 36  
kontakt@4fizjo.pl

.....  
(date of sale)

.....  
(store stamp and seller's signature)

# Електрична бігова доріжка - LIGHT

Дякуємо, що вибрали продукт 4FIZJO.

Будь ласка, уважно прочитайте посібник користувача, щоб забезпечити безпечне та безперебійне використання виробу.

Зберігайте цей посібник користувача.

## 1. ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ

**ПРИМІТКА.** Цей продукт розроблено та виготовлено з урахуванням багатьох міркувань безпеки, але, будь ласка, дотримуйтеся наведених нижче інструкцій, щоб уникнути травм. Ми не несемо відповідальності за будь-які наслідки, спричинені неправильним використанням.

- Бігову доріжку необхідно розмістити на рівній поверхні. Бігову доріжку слід розміщувати в приміщенні, щоб уникнути вологи або бризок води. Не ставте жодних предметів на бігову доріжку. Повинен бути безпечний простір розміром 0,5 м (500 мм) спереду та з обох боків і 1 м x 1 м (1000 мм \* 1000 мм) у кінці, необхідний для аварійної посадки. (Аварійний стрибок: тримаючись за поручень, наступіть ногами на бічний щиток і зістрибніть з бігової доріжки з одного боку.)
- Вилка живлення має бути надійно заземлена, а розетка має мати спеціальну схему. Уникайте використання спільної вилки з іншими електроприладами;
- Якщо шнур живлення пошкоджений, його має замінити кваліфікований електрик, щоб уникнути небезпеки.
- Коли бігова доріжка не використовується, зберігайте ключ безпеки в недоступному для дітей місці; Якщо пристрій не використовується протягом тривалого часу, вийміть шнур живлення з розетки;
- Зберігайте мастило (якщо є) у сумці з аксесуарами в недоступному для дітей місці. Якщо масло випадково проковтнуто або потрапило в очі, промийте їх водою і негайно зверніться до лікаря;
- Цей продукт призначений для здорових дорослих людей. Не підходить для дітей або людей з обмеженою рухливістю або розумовими можливостями;
- Не використовуйте бігову доріжку в запалених місцях і підтримуйте відповідну вологість у кімнаті, щоб уникнути сильної статичної електрики, інакше це може порушити нормальну роботу пристрою; використовуйте лише оригінальні аксесуари та не замінюйте компоненти пристрою самостійно.

- Тримайте руки подальше від усіх рухомих частин і не засовуйте руки чи ноги в простір під ремінем.
- Не кладіть шнур живлення поблизу гарячих або рухомих предметів; Не використовуйте виріб на вулиці, в умовах високої вологості та сонячного світла.
- Перш ніж переміщати бігову доріжку, від'єднайте її від джерела живлення.
- Під час виконання вправ обов'язково прикріпіть захисний шнур до одягу, щоб забезпечити безпечне вимкнення пристрою в екстремній ситуації.
- Перед використанням бігової доріжки переконайтеся, що одяг застібається на гудзиках, блискавки чи не надто вільний.
- Якщо під час використання пристрою виникають будь-які відхилення, такі як дискомфорт, нездужання, запаморочення тощо, припиніть тренування та зверніться до лікаря.
- Щоб уникнути небезпеки, використовуйте відповідні розетки. Якщо вилка та розетка несумісні, не торкайтеся вилки та зверніться за допомогою до електрика.
- Виріб призначений лише для домашнього використання. Його не слід використовувати в комерційних або медичних установах.
- Не використовуйте виріб, якщо зовнішній корпус тріснув або будь-яка частина пристрою пошкоджена.
- Не стрибайте на пристрій під час тренування. Це може призвести до травм через падіння.
- Не використовуйте після їжі, при втомі або поганому фізичному стані. Це може завдати шкоди здоров'ю.
- Не допускайте забруднення або намокання штепсельної вилки. Може спричинити ураження електричним струмом, коротке замикання або пожежу. Ніколи не торкайтеся вилки мокрими руками.



## 2. ОПИС ПРОДУКТУ



### ОСНОВНІ ПАРАМЕТРИ

Нр.	Параметр	Значення	Нр.	Параметр	Значення
1	Вхідна напруга	220-240V(50-60Hz)	5	Розміри після розкладання	1195*540* 1050 мм
2	Потужність двигуна	1.0 HP	6	Максимальна використана вага	90 КГ
3	Тренувальна зона	380* 1000 мм	7	Функції	Йду
4	Швидкість	1.0- 10 км/год			

### НАБІР ЕЛЕМЕНТІВ

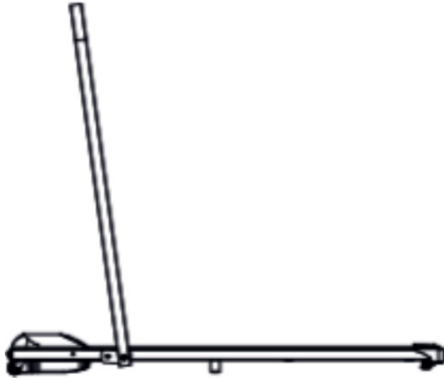
Нр.	Назва	Кількість	Нр.	Назва	Кількість
1	Повний пристрій	1 шт.	3	Монтажні аксесуари	1 набір.
2	Тримач телефону	1 шт.			

**МОНТАЖНІ АКСЕСУАРИ**

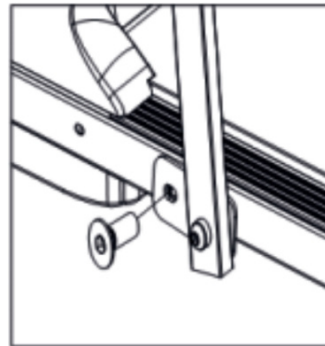
Нр.	Назва	Кількість	Нр.	Назва	Кількість
1	Гвинт M5* 10	2 шт.	4	Klucz imbusowy 6mm	1 шт.
2	Гвинт M8* 16	2 шт.	5	Дистанційний	1 шт.
3	Шестигранний ключ 5 мм	1 шт.	6	Посібник користувача	1 шт.

**3. INSTRUKCJA MONTAŻU**

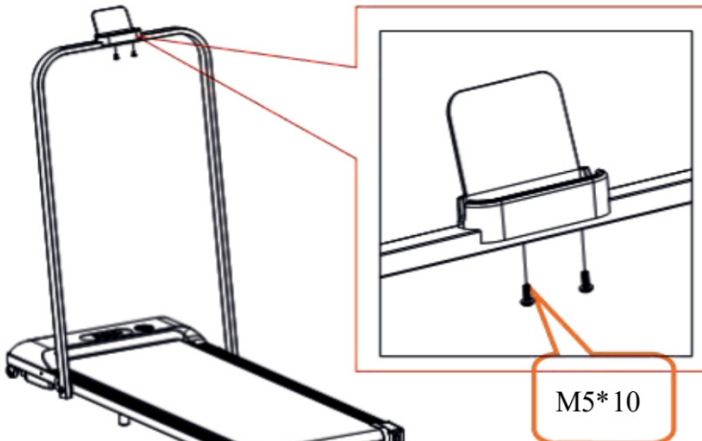
1. Вийміть бігову доріжку з коробки та покладіть її на рівну поверхню. Підніміть складаний поручень у напрямку, показаному на малюнку нижче:



2. Використовуйте 5-міліметровий шестигранний ключ і гвинт M8\*16, щоб затягнути складаний поручень з обох сторін.



3. За допомогою викрутки та гвинта M5\*10 прикріпіть тримач телефону до поручня.



## 4. ІНСТРУКЦІЯ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯ

**1. ЗАПУСК БІГОВОЇ ДОРІЖКИ:** вставте вилку в розетку та увімкніть пристрій за допомогою вимикача (1). Пристрій включається, коли включається світло і лунає звуковий сигнал. (Примітка: перемикач розташований на правій стороні пристрою.) Натисніть кнопку «Пуск/Стоп», щоб запустити бігову доріжку. Натисніть кнопку «Пуск/Стоп» ще раз, щоб зупинити його.



**2. ПУЛЬТ:** Після увімкнення натисніть і утримуйте кнопку «Пуск/Стоп» на пульті дистанційного керування протягом приблизно 7 секунд, щоб з'єднати пристрій (безперервний звуковий сигнал означає, що з'єднання виконано успішно, а відсутність безперервного звукового сигналу означає, що з'єднання не вдалося). Після успішного сполучення пульт дистанційного керування можна використовувати для дистанційного керування біговою доріжкою. Ви можете використовувати його для запуску та зупинки пристрою або збільшення/зменшення його швидкості.

### 3. ДИСПЛЕЙ:

«**Час**»: час роботи відображається в діапазоні 0-99,59 хвилин.

«**Відстань**»: відображається загальна відстань від 0 до 99,9 км.

«**Кал.**»: відображається поточне значення спалених калорій в діапазоні 0-999 Ккал.



#### УВАГА!

**Цей продукт містить літєву кнопку батарею.**

У разі проковтування літєва батарея типу «кнопка» може спричинити серйозну або смертельну травму протягом 2 годин.

Батареї слід зберігати в недоступному для дітей місці. Якщо ви підозрюєте, що батареї могли проковтнути або помістити в будь-яку частину тіла, негайно зверніться до лікаря.

«**Швидкість**»: поточне значення швидкості бігу відображається в діапазоні 1,0-10 км/год.

## 5. БЕЗПЕЧНЕ ВИКОРИСТАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

- Завжди розминка перед тренуванням. Потягніться або виконуйте гімнастичні вправи принаймні 5 хвилин, щоб зменшити м'язову напругу та запобігти болю.

- Дихайте рівно і спокійно під час вправ.

- Пийте регулярно під час занять спортом. Пам'ятайте, що рекомендоване добове споживання рідини становить 2-3 літри і збільшується з фізичною активністю. Рідина, яку ви п'єте, повинна бути кімнатної температури.

- Завжди надягайте зручний легкий одяг і спортивне взуття під час занять на пристрої. Не носіть занадто вільний одяг, який може зачепитися за рухомі частини пристрою під час тренування.

- Регулярно вимірювайте пульс. Якщо ваш пристрій не має пульсометра, порадьтеся зі своїм лікарем про те, як ви можете виміряти свій пульс самостійно. Визначте діапазон, в якому буде рухатися ваше серце, щоб зробити тренування ефективнішим. Врахуйте свій вік і фізичний стан.

- Перш ніж наступити на бігове полотно бігової доріжки, спробуйте керувати тренажером, стоячи поруч. Навчіться керувати пристроєм - як запускати і зупиняти його і як контролювати швидкість. Спробуйте кілька разів, поки не навчитеся контролювати.

- Для першого використання станьте на бічні поручні та візьміться за ручки обох поручнів. Встановіть швидкість від 1-6 до 3,2 км/год, станьте прямо, дивіться прямо перед собою і спробуйте кілька разів стати на пояс однією ногою. Потім вправи для обох ніг. Як тільки ви звикнете до ременя, ви можете повільно збільшити швидкість до 3-5 км/год і утримувати її протягом 10 хвилин. Потім повільно зупиніть пристрій.

- Частота занять - оптимальна частота - 3-5 разів на тиждень по 15-60 хвилин.

- Якщо ви відчуваєте нудоту, задишку, нерегулярне серцебиття, стиснення в грудях або інший дискомфорт під час тренування, негайно припиніть тренування. Проконсультуйтеся з лікарем, перш ніж продовжувати тренування.

## 6. ПОСТІЙНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

**УВАГА:** Перед чищенням або обслуговуванням пристрою переконайтеся, що вилку живлення бігової доріжки від'єднано.

• **ОЧИЩЕННЯ:** Регулярне очищення пристрою продовжить термін його служби та збереже високу ефективність. Для очищення бігової доріжки використовуйте м'яку вологу тканину. Це не стосується електричних компонентів, двигуна або внутрішніх частин - не допускайте потрапляння води в ці місця. Захищайте поверхню бігового полотна (і простір під ним) від води.

• **ОЧИЩЕННЯ ДВИГУНА:** видаляйте пил з двигуна принаймні раз на рік. Для цього спочатку вимкніть бігову доріжку з розетки та, почекавши приблизно 1 годину, зніміть кришку двигуна. За допомогою стисненого повітря або щітки обережно видаліть залишки пилу. Після того, як ви знову встановили кришку двигуна та підключили його до джерела живлення, ви можете запускати бігову доріжку.

• **ЗМАЩУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ:** тертя між біговим полотном та його основою має величезний вплив на термін служби та продуктивність пристрою. Електрична бігова доріжка 4FIZJO "LI-GHT" оснащена вдосконаленою автоматичною системою змащення, яка забезпечує змащування бігової доріжки без обслуговування. •

• **ВСТАНОВЛЕННЯ ПОЛОЖЕННЯ БІГОВОГО ПОЯСА.**

Поставте бігову доріжку рівно на землю. Розганяйте бігову доріжку до 6 км/год.

Якщо бігове полотно розташоване ближче до лівого боку: поверніть лівий регулювальний гвинт на 1/2 оберту за годинниковою стрілкою, потім поверніть правий регулювальний гвинт на 1/2 оберту проти годинникової стрілки. (Малюнок А)



Якщо ремінь ближче до правого боку: поверніть правий регулювальний гвинт на 1/2 оберту за годинниковою стрілкою, потім поверніть лівий регулювальний гвинт на 1/2 оберту проти годинникової стрілки. (Малюнок В)



Малюнок Б - смуга переміщена вправо

## 7. ТАБЛИЦЯ КОДІВ ПОМИЛОК

Код помилки	Причина	Можливе рішення
E1	Комп'ютер не працює	<ul style="list-style-type: none"> <li>Комп'ютер під'єднано неправильно – перевірте, чи правильно підключено кабелі комп'ютера.</li> <li>З'єднувальний кабель зламаний або потертий - Перевірте штепсельне з'єднання. Якщо це правильно, але проблема все ще виникає, зверніться до служби підтримки клієнтів виробника.</li> <li>Комп'ютер пошкоджений - Зверніться до сервісного центру виробника.</li> <li>Заблокований зв'язок між платою керування та комп'ютером - Зверніться до сервісної служби виробника.</li> </ul>
E2	Двигун не працює	<ul style="list-style-type: none"> <li>Неправильна напруга живлення - переконайтеся, що напруга правильна. Якщо проблема не зникає, зверніться до служби підтримки клієнтів виробника.</li> <li>Несправне підключення кабелю двигуна - Від'єднайте кабель і під'єднайте його знову. Якщо проблема не зникає, зверніться до сервісного центру виробника.</li> <li>Пошкоджений контролер - Зверніться до сервісної служби виробника.</li> </ul>

E5	Помилка перевантаження	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Несправність двигуна - перевірте, чи не згорів двигун. Якщо ні, від'єднайте бігову доріжку від джерела змінного струму, а потім під'єднайте її знову. Якщо проблема не зникає, зверніться до сервісного центру виробника.</li> <li>• Номінальний струм у контролері занадто низький. - Замінити контролер. Зверніться до сервісної служби виробника.</li> <li>• Сила струму перевищує номінальну — переконайтеся, що вага користувача не перевищує максимально допустиму для цього пристрою.</li> </ul>
E6	Вибухозахищений захист. (Ненормальне живлення)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Напруга джерела живлення занадто низька - Підключіть пристрій до джерела живлення з правильною напругою.</li> <li>• Коротке замикання - Зверніться до сервісної служби виробника</li> </ul>

## 8. ОХОРОНА ДОВКІЛЛЯ

Не викидайте пристрій у муніципальні контейнери. Використані пристрої не можна викидати разом із побутовим сміттям. Використаний пристрій слід повернути до відповідного місця зберігання, оскільки небезпечні інгредієнти, що містяться в пристрої, можуть становити загрозу для навколишнього середовища.

Будь ласка, утилізуйте картонну упаковку. Киньте поліетиленові (ПЕ) пакети в пластиковий контейнер.



ДЕКЛАРАЦІЯ CE: 4FIZJO GROUP Sp. z o. o. заявляє, що електрична бігова доріжка "LIGHT" відповідає вимогам директив ЄС EMC 2014/30/EU та 2014/35/EU, і для неї була видана декларація відповідності європейським стандартам.



4FIZJO<sup>®</sup>  
*PHYSIOTHERAPY & SPORT*

IMPORTER:  
4FIZJO GROUP SP. Z O.O.  
FIOŁKOWA 36  
05-850 KONOTOPA  
[kontakt@4fizjo.pl](mailto:kontakt@4fizjo.pl)