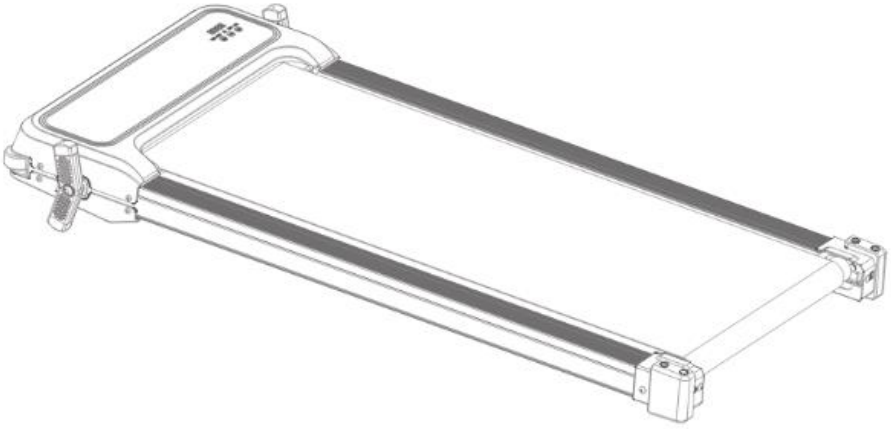


DWUSTRONNA BIEŻNIA

z funkcją masażu

Model nr: 520A-A

Instrukcja obsługi

MADE IN CHINA

Produkt:	Bieżnia Urządzenie przeznaczone **do użytku domowego.**
Producent:	Shenzhen Fuyu Sports Equipment Co. City, Chiny
Importer / osoba odpowiedzialna w UE:	Goimport Sp. z o.o. ul. Mickiewicza 11/10, 98-200 Sieradz, Polska tel.: +48 453 305 016 import@fitbymed.pl
Wydanie instrukcji:	13.2026, styczeń 2026 r.

Należy dokładnie zapoznać się z niniejszą instrukcją. Instrukcję należy zachować, aby można z niej było korzystać w przyszłości.

Spis treści

1. WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA
2. INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA
3. SPECYFIKACJA
4.PRODUKT I AKCESORIA
5. OPIS PRODUKTU
6. PRZED URUCHOMIENIEM I PRZECHOWYWANIE
7. EKRAN WYŚWIETLACZA
8. OBSŁUGA
9. JAK UŻYWAĆ
10. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW
11. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA
12. KODY BŁĘDÓW
13. ZALECANE ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Skontaktuj się z nami

Jeśli napotkasz jakiekolwiek problemy dotyczące uszkodzonych lub wadliwych produktów, problemów, części zamiennych lub innych kwestii, skontaktuj się z nami poprzez obsługę posprzedażową na stronie głównej.

OBSŁUGA KLIENTA

WAŻNE: DOTYCZY WYŁĄCZNIE BIEŻNI

W przypadku uszkodzonego lub wadliwego produktu, pytań lub innego wsparcia serwisowego, skontaktuj się z działem obsługi klienta poprzez meila.

E-mail: contact@fitbymed.com
(Prosimy podać numer zamówienia, model produktu oraz opis problemu.)

Jeśli e-maile nie są odpisywane terminowo, może to wynikać z różnicy stref czasowych lub weekendu. Prosimy zostawić numer zamówienia, model produktu oraz pytania. Zapewniamy, że odpowiemy tak szybko, jak to możliwe w godzinach pracy.

Czas odpowiedzi: 24–48 godzin.
Nie zwracaj produktu bez wcześniejszego kontaktu z obsługą klienta.

1. WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

NIEBEZPIECZEŃSTWO, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem:

1. Zawsze odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego natychmiast po użyciu oraz przed czyszczeniem.

OSTRZEŻENIE – aby zmniejszyć ryzyko poparzeń, pożaru, porażenia prądem lub obrażeń:

▪ Nie pozostawiaj urządzenia podłączonego bez nadzoru. Odłącz od zasilania, gdy nie jest używane oraz przed montażem lub demontażem części.

▪ Nie używaj pod kocem lub poduszką. Nadmierne nagrzewanie może spowodować pożar, porażenie prądem lub obrażenia.

▪ Konieczny jest ścisły nadzór, gdy urządzenie jest używane przez dzieci, osoby starsze lub osoby z niepełnosprawnościami.

▪ Używaj urządzenia wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji. Nie używaj akcesoriów niezalecanych przez producenta.

▪ Nie używaj urządzenia, jeśli przewód lub wtyczka są uszkodzone, jeśli nie działa prawidłowo, zostało upuszczone, uszkodzone lub wpadło do wody. Oddaj urządzenie do serwisu w celu sprawdzenia i naprawy.

▪ Nie przenoś urządzenia, trzymając za przewód zasilający, ani nie używaj przewodu jako uchwytu.

▪ Trzymaj przewód z dala od nagrzanych powierzchni.

▪ Nigdy nie używaj urządzenia z zablokowanymi otworami wentylacyjnymi. Utrzymuj je wolne od kurzu, włosów itp.

▪ Nie wkładaj ani nie wrzucaj żadnych przedmiotów do otworów urządzenia.

▪ Nie używaj na zewnątrz.

▪ Nie używaj w miejscach, gdzie stosowane są aerozole lub podawany jest tlen.

▪ **Uwaga** – aby zmniejszyć ryzyko obrażeń spowodowanych ruchomymi częściami – odłącz urządzenie przed serwisowaniem.

▪ **Ostrzeżenie** – aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem – odłącz urządzenie przed czyszczeniem lub serwisem.

▪ **Ostrzeżenie** – ryzyko obrażeń – trzymaj dzieci poniżej 13 roku życia z dala od bieżni.

▪ Aby odłączyć urządzenie, ustaw wszystkie elementy sterujące w pozycji wyłączonej, a następnie wyjmij wtyczkę z gniazdka.

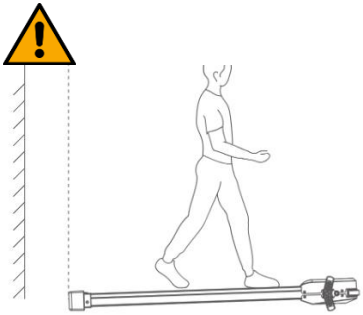
▪ Podłącz urządzenie wyłącznie do prawidłowo uziemionego gniazdka. Zobacz instrukcje uziemienia.

▪ Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, ani osoby bez doświadczenia i wiedzy, chyba że są nadzorowane lub poinstruowane przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo.

▪ Maksymalne obciążenie produktu wynosi **150 kg / 330 lbs**. **NIE PRZEKRACZAJ MAKSYMALNEGO OBCIĄŻENIA.**

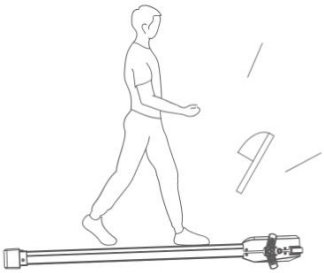
ZACHOWAJ TE INSTRUKCJE.

2. INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

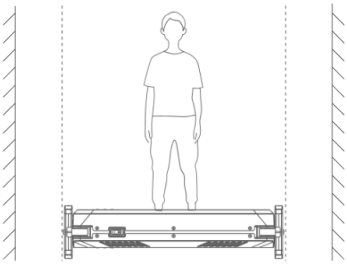


- Zachowaj tylną odległość **co najmniej 100 cm**.

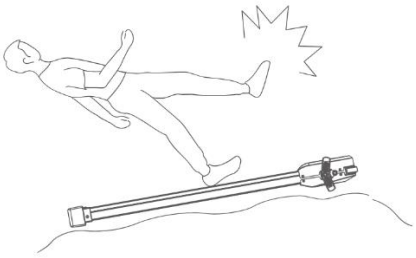
- **Nie stawaj na bieżni**, gdy znajduje się ona w trybie **automatycznej kalibracji** (przez **4 sekundy po uruchomieniu**).



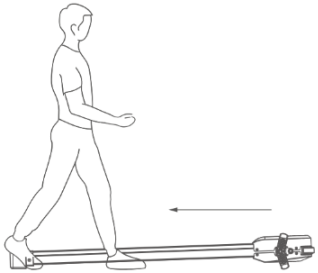
- **Noś obuwie sportowe**.



- Zachowaj odległość **co najmniej 0,6 metra** po obu stronach.



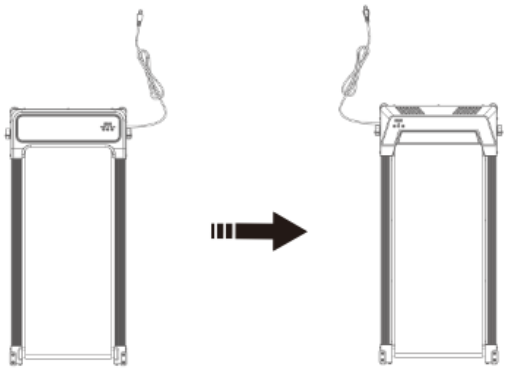
- Używanie bieżni na **nierównym podłożu jest zabronione**.



- **Surowo zabrania się** wchodzenia i schodzenia z bieżni podczas jej pracy.

OSTRZEŻENIE

Uwaga: Podczas obracania bieżni z **Strony A** na **Stronę B**, poczekaj, aż bieżnia **całkowicie się zatrzyma**, aby zapobiec obrażeniom.



Strona A **Strona B**

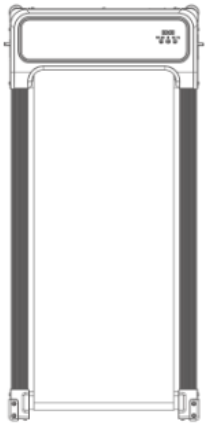
3. SPECYFIKACJA

Wskaźniki wydajności	Szczegółowe parametry	Wskaźniki wydajności	Szczegółowe parametry
Wymiary produktu	1105 × 545 × 130 mm	Prędkość minimalna	1,0 km/h
	43.5 × 21.5 × 5.1 cala		
Obszar chodzenia	900 × 400 mm	Prędkość maksymalna	6,0 km/h
	35.43 × 15.7 cala		
Waga netto	19,2 kg	Napięcie znamionowe	220–240V~
	42.3 lbs		
Waga brutto	21,3 kg	Maksymalne obciążenie	150 kg
	46.96 lbs		330 lbs
Maksymalna moc	2.5 HP		

4. PRODUKT I AKCESORIA

Prosimy dokładnie sprawdzić, czy zawartość opakowania jest kompletna i nienaruszona. W przypadku braków lub uszkodzeń skontaktuj się ze sprzedawcą.

Akcesoria:



Bieżnia do chodzenia × 1

Pilot zdalnego sterowania × 1

Bateria × 1

Olej smarujący × 1

Wspornik × 2

Klucz imbusowy × 1

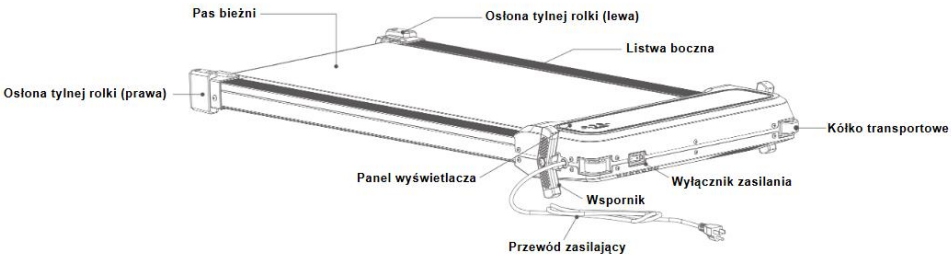
Instrukcja obsługi × 1

Śruba imbusowa M8×30 × 2

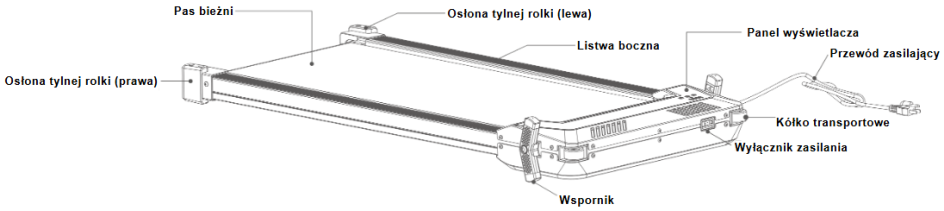
Podkładka płaska × 2

5. OPIS PRODUKTU

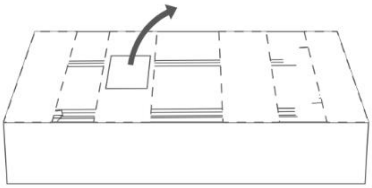
Strona do biegania (Strona A)



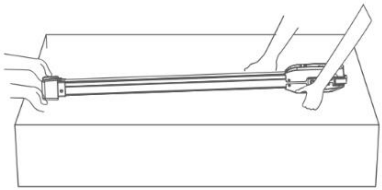
Strona do masażu (Strona B)



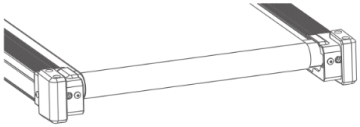
6. PRZED URUCHOMIENIEM I PRZECHOWYWANIE



- **Surowo zabrania się** wchodzenia i schodzenia z bieżni podczas jej pracy.



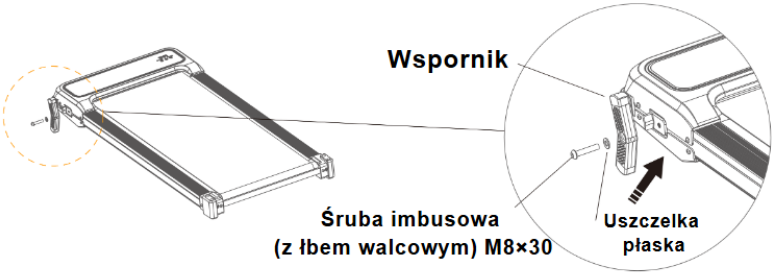
- Wyjmij urządzenie i ustaw je na płaskiej powierzchni.
  Uwaga: Wymagana pomoc **2–3 osób**.



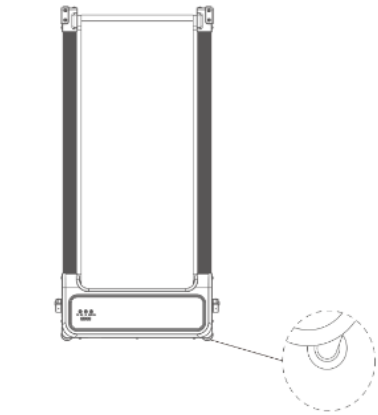
- Widoczne ślady spawania na pasie bieżni są **normalnym zjawiskiem**.

Montaż elementów

Wyjmij trzy elementy z zestawu narzędzi, zamontuj wsporniki w kolejności pokazanej na schemacie i dokręć śruby kluczem imbusowym.
Czynność wykonuje się **tak samo po obu stronach**



Transport

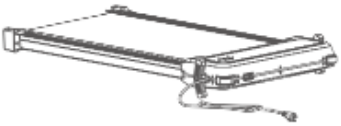


Aby przemieścić bieżnię, użyj uchwytu transportowego i ustaw bieżnię w pozycji pionowej. Na spodzie znajdują się kółka transportowe umożliwiające przesuwanie jak walizki.

Podłączenie zasilania

Podłącz przewód zasilający i włącz przycisk zasilania. Usłyszysz sygnał „Bi”, co oznacza, że obwód urządzenia został podłączony do zasilania.

Przechowywanie



Przed przechowywaniem wyłącz urządzenie i odłącz przewód zasilający.

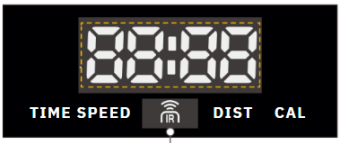
Ostrzeżenie:
NALEŻY używać wyłącznie przewodu zasilającego dołączonego do zestawu.

Ostrzeżenie:
Przed rozpoczęciem ćwiczeń oceń swój stan zdrowia i wykonuj ćwiczenia prawidłowo oraz regularnie.
Nieprawidłowy lub nadmierny trening może być szkodliwy dla zdrowia.
W przypadku złego samopoczucia **natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem**.

7. EKRAN WYŚWIETLACZA

Strona do biegania (Strona A)

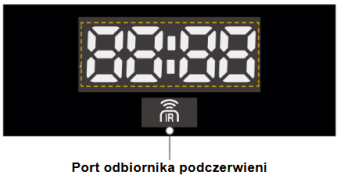
Podczas chodzenia lub biegania na bieżni wyświetlacz może pokazywać następujące informacje treningowe:



Nazwa	Zakres	Wyświetlanie
Prędkość	1,0–6,0 km/h	Wyświetla prędkość pasa bieżni
Dystans	00.00–99.99 km	Wyświetla dystans, który przeszedłeś(-aś) lub przebiegłeś(-aś)
Czas	00–99 minut	Wyświetla czas trwania treningu
Kalorie	0–9999 kcal	Wyświetla przybliżoną liczbę spalonych kalorii
Port odbiornika podczerwieni	/	Skieruj pilot w stronę odbiornika podczas używania

Strona do masażu (Strona B)

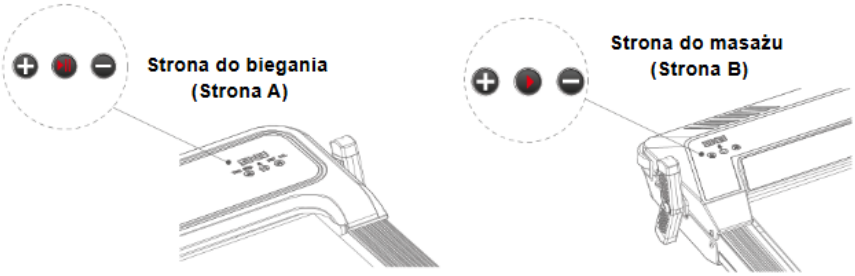
Podczas chodzenia na bieżni wyświetlacz może pokazywać następujące informacje treningowe:



Nazwa	Zakres	Wyświetlanie
Prędkość	P1–P5	Wyświetla poziom prędkości pasa bieżni
Czas	10:00–0:00 minut	Wyświetla czas pozostały, odliczany od 10 do 0 minut
Port odbiornika podczerwieni	/	Skieruj pilot w stronę odbiornika podczas używania

8. OBSŁUGA

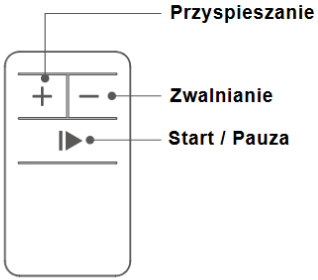
Obsługa za pomocą przycisków na konsoli



Funkcje przycisków na konsoli są **identyczne jak w pilocie zdalnego sterowania**.

Uwaga:
Zejdź z bieżni, jeśli zamierzasz sterować nią za pomocą przycisków na konsoli.

Pilot zdalnego sterowania



Strona do biegania (Strona A)

- **Naciśnij przycisk Start, aby uruchomić pas bieżni. Domyślna prędkość początkowa wynosi 1,0 km/h.**
- **Naciśnij przycisk Start/Pauza, aby wstrzymać pracę. Aby wznowić trening, naciśnij przycisk ponownie.**

Naciśnij lub przytrzymaj, aby zwiększyć prędkość. Przyrost: 0,5 km/h.

Naciśnij lub przytrzymaj, aby zmniejszyć prędkość. Zmniejszenie: 0,5 km/h.

Strona do masażu (Strona B)

- **Naciśnij przycisk Start, aby uruchomić pas bieżni. Domyślne ustawienie początkowe: P1.**
- **Naciśnij przycisk Start/Pauza, aby zatrzymać pracę.**

Naciśnij lub przytrzymaj, aby zwiększyć poziom. Przyrost: 1P.

Naciśnij lub przytrzymaj, aby zmniejszyć poziom. Zmniejszenie: 1P.

OSTRZEŻENIE

Ten produkt zawiera baterię guzikową / pastylkową.
Połknięcie może spowodować śmierć lub poważne obrażenia.
Połknięta bateria może spowodować wewnętrzne oparzenia chemiczne już w ciągu 2 godzin.
PRZECHOWUJ nowe i zużyte baterie POZA ZASIĘGIEM DZIECI.
W przypadku podejrzenia połknięcia lub umieszczenia baterii w ciele natychmiast zasięgnij pomocy medycznej.

9. JAK UŻYWAĆ

Ta bieżnia jest **dwufunkcyjna**:

- **Strona A** – strona do biegania
- **Strona B** – strona do masażu

Strona A – strona do biegania

Strona do biegania może być używana do **normalnego chodzenia lub biegania**, z zakresem prędkości od **1,0 do 6 km/h**.

Strona B – strona do masażu

Chodzenie po stronie B z funkcją masażu może **wspomagać krążenie krwi**. Odległość między stopami a sercem jest stosunkowo duża, szczególnie u osób starszych. Krążenie krwi może być słabsze, a stopy są bardziej podatne na uczucie zimna.

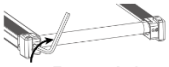
Dzięki masażowi stóp można poprawić krążenie krwi w podeszwach stóp. Długotrwałe, regularne użytkowanie może zmniejszyć uczucie zimnych stóp oraz przynieść określone korzyści dla zdrowia układu sercowo-naczyniowego.

10. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Problem	Analiza usterki	Rozwiązania
Brak działania	1. Uszkodzenie przełącznika zasilania typu rocker2. Przerwane zasilanie3. Uszkodzony przewód zasilający	1. Wymień przełącznik zasilania typu rocker, jeśli się nie podświetla.2. Upewnij się, że przewód zasilający jest podłączony do prawidłowo uziemionego gniazdka.3. Wymień przewód zasilający na nowy.
Poślizg pasa bieżni	Poluzowany pas bieżni	Dokręć napięcie pasa bieżni za pomocą **klucza imbusowego A** (wykonaj **1/4 obrotu** obu śrub rolek napinających zgodnie z ruchem wskazówek zegara).
Pilot zdalnego sterowania nie działa	1. Nieprawidłowe użycie ustawień domyślnych2. Niski poziom baterii3. Uszkodzenie pilota zdalnego sterowania	1. Podczas użytkowania pilot powinien być skierowany bezpośrednio w stronę portu odbiornika.2. Wymień baterie na nowe.3. Wymień pilot zdalnego sterowania na nowy.
Hałas tarcia	Pas bieżni nie jest wycentrowany	Zapoznaj się ze szczegółami w rozdziale dotyczącym regulacji napięcia pasa bieżni.

11. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

A. Objaw: pas bieżni jest przesunięty względem środka lub ślizga się



Rysunek 1

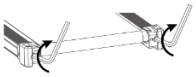
Proces centrowania pasa bieżni:

1. **Wyłącz urządzenie i odłącz przewód zasilający.**
2. **Ręczny proces centrowania przebiega następująco:**
   - **Jeśli pas bieżni przesunął się w lewo, użyj klucza imbusowego i obróć lewą śrubę rolki napinającej zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu (patrz Rysunek 1).**
   - **Jeśli pas bieżni przesunął się w prawo, użyj klucza imbusowego i obróć prawą śrubę rolki napinającej zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu (patrz Rysunek 2).**
3. **Urządzenie MUSI pracować przez 1–2 minuty.**
   Powtarzaj ręczny proces centrowania, aż pas bieżni zostanie wyśrodkowany

Rysunek 2

Proces korekty poślizgu pasa:

1. **Wyłącz urządzenie przed rozpoczęciem czynności.**
2. **Używając klucza imbusowego, obróć obie śruby rolek napinających zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/2 obrotu (patrz Rysunek 3).**
3. **Po korekcie spróbuj chodzić przez 1–2 minuty przy prędkości 1,5 km/h. Powtarzaj czynności, aż pas bieżni zostanie prawidłowo napięty.**

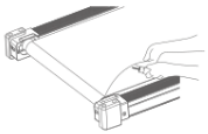


Rysunek 3

Uwagi

1. **Aby zapobiec obrażeniom, nie umieszczaj żadnych przedmiotów ani zanieczyszczeń wokół urządzenia przed rozpoczęciem konserwacji.**
2. **NALEŻY używać dedykowanego klucza imbusowego.**
3. **Zachowaj ostrożność podczas czynności konserwacyjnych. Nie przytrzaśnij palców.**

B. Smarowanie pasa bieżni



Postępuj zgodnie z poniższą instrukcją, aby nasmarować pas bieżni.

1. Wyłącz urządzenie i odłącz przewód zasilający.
2. Za pomocą klucza imbusowego obracaj obie śruby rolek napinających przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aż pas się poluzuje i będzie można go łatwo unieść.

Wskazówka:
Zanotuj liczbę obrotów klucza imbusowego podczas luzowania pasa – będzie ona potrzebna do ponownej regulacji napięcia po smarowaniu.

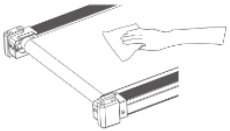
3. Unieś krawędzie pasa i równomiernie rozpyl olej smarujący na środku platformy bieżni. Nie ma potrzeby smarowania całej powierzchni platformy.
4. Ilość oleju na jeden cykl konserwacji: 5–10 ml.

Uwaga:
Zastosowanie zbyt dużej ilości oleju może spowodować poślizg pasa.

5. Za pomocą klucza imbusowego dokręć obie śruby rolek napinających zgodnie z ruchem wskazówek zegara, wykonując taką samą liczbę obrotów jak podczas luzowania, aż pas zostanie prawidłowo napięty.
6. Włącz urządzenie i ćwicz przez kilka minut, aby olej równomiernie rozprowadził się po całej powierzchni pasa.

Uwaga: Praca bez obciążenia przy prędkości 1,5 km/h.
Częstotliwość smarowania: Zalecany dystans: co 200 km użytkowania.

C. Czyszczenie urządzenia



1. Wyłącz urządzenie i odłącz przewód zasilający przed czyszczeniem.
2. Czyść wilgotną ściereczką. Nie używaj środków kwaśnych ani żrących.
3. Nie czyść spodniej strony pasa bieżni.
4. Po długotrwałym użytkowaniu normalnym zjawiskiem jest pojawienie się niewielkiej ilości czarnego pyłu pod urządzeniem.

12. KODY BŁĘDÓW

Gdy wystąpi błąd, **wskaźnik ostrzegawczy błędu zaświeci się i wyświetli odpowiedni kod błędu**.

Kod błędu	Analiza usterki	Rozwiązania
E01	Przerwana komunikacja pomiędzy sterownikiem a wyświetlaczem numerycznym	Odkręć osłonę silnika i sprawdź połączenie pomiędzy sterownikiem a wyświetlaczem numerycznym. Jeśli kod **E01** nie zostanie usunięty, skontaktuj się z serwisem posprzedażowym. **Uwaga: Zawsze wyłącz urządzenie i odłącz przewód zasilający przed rozpoczęciem czynności.**
E02	Ochrona przed przeciążeniem (flame protection)	1. Odkręć osłonę silnika i sprawdź połączenie pomiędzy sterownikiem a silnikiem.2. Przerwa w zasilaniu może być spowodowana poluzowanym lub odłączonym złączem — odkręć osłonę silnika i sprawdź połączenia.3. Jeśli problem **NIE MOŻE** zostać rozwiązany powyższymi metodami, skontaktuj się z serwisem posprzedażowym.
E05	Ochrona przed nadmiernym prądem	1. Przekroczenie maksymalnej wagi użytkownika **150 kg**.2. Sprawdź, czy elementy ruchome nie są zablokowane przez ciała obce (np. silnik napędowy, rolka napinająca, rolka napędowa, pas bieżni).3. Pas bieżni jest zbyt mocno napięty lub brakuje środka smarnego (zobacz szczegółowe rozdziały dotyczące regulacji napięcia pasa i procesu smarowania).
E06	—	—
E07	Błąd oprogramowania	Wymień sterownik na nowy.
E10	Przerwana komunikacja pomiędzy przewodem sygnałowym a konsolą	Odkręć osłonę silnika i sprawdź połączenie przewodu sygnałowego. Jeśli kod błędu **E10** nie zostanie usunięty, skontaktuj się z serwisem posprzedażowym.

13. ZALECANE ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Prawidłowa forma kilku podstawowych ćwiczeń rozciągających została pokazana po prawej stronie.
Podczas rozciągania poruszaj się powoli — nigdy nie wykonuj ruchów sprężynujących.

1. Rozciąganie poprzez skłon do palców stóp (Toe Touch Stretch)
Stań z lekko ugiętymi kolanami i powoli pochyl się do przodu, wykonując ruch z bioder. Pozwól, aby plecy i ramiona się rozluźniły, gdy sięgasz w dół w kierunku palców stóp tak daleko, jak to możliwe. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy. Rozciągane partie: mięśnie tylnej części ud, tylna część kolan oraz plecy.

2. Rozciąganie mięśni tylnej części uda (Hamstring Stretch)
Usiądź z jedną nogą wyprostowaną. Przyciągnij podeszwę drugiej stopy do siebie i oprzyj ją o wewnętrzną stronę uda wyprostowanej nogi. Sięgnij w kierunku palców stopy tak daleko, jak to możliwe. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Rozciągane partie: mięśnie tylnej części ud, dolna część pleców oraz pachwiny.

3. Rozciąganie łydek / ścięgna Achillesa (Calf/Achilles Stretch)
Ustaw jedną nogę przed drugą, pochyl się do przodu i oprzyj dłonie o ścianę. Tylna noga powinna być wyprostowana, a tylna stopa płasko oparta o podłogę. Ugnij przednią nogę, pochyl się do przodu i przesuń biodra w kierunku ściany. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Aby uzyskać silniejsze rozciąganie ścięgna Achillesa, ugnij również tylną nogę. Rozciągane partie: łydki, ścięgna Achillesa oraz kostki.

4. Rozciąganie mięśni czworogłowych uda (Quadriceps Stretch)
Jedną ręką oprzyj się o ścianę, aby zachować równowagę, a drugą ręką sięgnij do tyłu i chwyć stopę. Przyciągnij piętę jak najbliżej pośladków. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Rozciągane partie: mięśnie czworogłowe uda oraz mięśnie bioder.

5. Rozciąganie wewnętrznej strony ud (Inner Thigh Stretch)
Usiądź, łącząc podeszwy stóp i kierując kolana na zewnątrz. Przyciągnij stopy w kierunku pachwin tak daleko, jak to możliwe. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy. Rozciągane partie: mięśnie czworogłowe uda oraz mięśnie bioder.

14. DANE TECHNICZNE

Parametr	Wartość
Model	520A-A
Typ urządzenia	Bieżnia elektryczna, dwustronna (strona biegowa / strona masująca)
Masa netto	19,2 kg
Masa brutto	21,3 kg
Napięcie zasilania	220–240 V~
Moc silnika (szczytowa)	2,5 HP
Zakres prędkości roboczej	1,0 – 6,0 km/h
Maksymalne obciążenie użytkownika	150 kg
Wymiary urządzenia	1105 × 545 × 130 mm
Wymiary powierzchni bieżnej	900 × 400 mm
Metoda chłodzenia	Chłodzenie powietrzem (wentylacja silnika)
Elementy sterujące	Panel sterowania + pilot zdalnego sterowania
Zasilanie pilota	Bateria CR2450 3V
Wyświetlane parametry	Prędkość, dystans, czas, kalorie
Zalecana konserwacja	Smarowanie pasa co 200 km
Miejsce użytkowania	Wewnątrz pomieszczeń
Kraj produkcji	Chiny

15. USUWANIE ODPADÓW

Po wycofaniu urządzenia z użytkowania należy je zutylizować w sposób właściwy dla zużytych urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Nie wolno go wyrzucać razem z odpadami komunalnymi.