



Gebruiksaanwijzing - Roodlichttherapie-apparaat
User Manual - Red Light Therapy Device
Manual d'utilisation - Appareil de luminothérapie rouge
Gebrauchsanweisung - Rotlichttherapiegerät



Introductie

Bedankt dat je gekozen hebt voor ons product! Volg altijd de veiligheidsvoorschriften voor veilig gebruik. Mochten er vragen zijn over het product neem dan gerust contact met ons op via email: info@good-4you.nl.

Beoogd gebruik

- Dit product is uitsluitend bestemd voor de doeleinden beschreven in de handleiding.
- De leverancier is vrijgesteld van aansprakelijkheid voor enig letsel of schade veroorzaakt door het gebruik van het product buiten het beoogde gebruik ervan.
- Neem altijd de volgende voorzorgsmaatregelen in acht wanneer je gebruik maakt van 'het Roodlichttherapie-apparaat', hierna te noemen 'het product'.

Waarschuwingen en veiligheidsinstructies



Let erop dat het verpakkingsmateriaal niet in handen komt van kinderen. Zij kunnen erin stikken!
Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing nauwkeurig door en bewaar deze zorgvuldig!

Algemeen

- product gebruikt, is het belangrijk om de gebruiksaanwijzing en instructies zorgvuldig door te nemen. Let op de risico's en consequenties die verbonden zijn aan misbruik van het product. Misbruik van het product kan resulteren in persoonlijk letsel en schade aan het product of producten die erop zijn aangesloten.
- doeleinden aangegeven in deze gebruiksaanwijzing.
- Als het product niet goed functioneert, gevallen of beschadigd is, gebruik het product dan niet en raadpleeg dan de Customer Service.
- Het product is ontworpen en bedoeld voor privégebruik. Gebruik het product niet voor commerciële doeleinden.
- Laat het product niet onbeheerd achter wanneer het in gebruik is. Als je het product niet gebruikt, zet het product dan uit.

Personen

- Het product is niet geschikt voor mensen (inclusief kinderen) met een fysieke of mentale beperking, of mensen die geen ervaring met of kennis over het product hebben. Gebruik van het product is alleen toegestaan als er een toezichthouder bij is, die verantwoordelijk is voor de veiligheid van de gebruiker. Gebruik en bewaar het product buiten bereik van kinderen. We raden aan om het product alleen te gebruiken als je 16 jaar of ouder bent.
- Gebruik het product niet in combinatie met in het lichaam geïmplanteerde elektronische apparaten, zoals kunsthart, kunstlongen, etc. Raadpleeg bij twijfel eerst je arts.
- Gebruik de lamp niet bij zwangere vrouwen, mensen met een ernstige hartaandoening, ernstig zieke patiënten en andere spoedeisende patiënten. Raadpleeg bij twijfel eerst je arts.
- Gebruik het product niet in de buurt van baby's.
- Gebruik het product niet als je aan het slapen bent.
- Gebruik het apparaat niet langer dan 20 minuten in één therapiesessie.
- Medicijnen, cosmetische of voedingsmiddelen kunnen bij bepaalde omstandigheden tot overgevoeligheid of een allergische reactie van de huid leiden. Stop de behandeling als je hier last van krijgt.
- Gebruik het product niet op open en verse wonden.
- Gebruik het product niet in combinatie met smeersels, zalven of balsems die warmte producerende ingrediënten bevatten. Dit kan huidverbranding veroorzaken.
- Als je het product uitleent aan iemand anders, zorg er dan voor dat je het product met de gebruiksaanwijzing samen geeft.

Elektra

- Haal het product niet uit elkaar, repareer en herstel het product niet. Dit kan schade aan het product aanbrengen. De garantie vervalt, indien je toch het product opent of repareert. Voor de eigen veiligheid mogen deze onderdelen alleen vervangen worden door geautoriseerd onderhoudspersoneel. Stuur het product altijd naar servicecentrum voor reparaties om schade en persoonlijk letsel te voorkomen.
- Gebruik het product niet in de buurt van een bad, een douche, een zwembad, of bij een (was)bak gevuld met water.
- Zorg ervoor dat het product niet in contact komt met water. Dompel het product niet onder in water. Als er toch water in of op het product komt, zet het product dan direct uit en neem contact op met onze klantenservice.
- Raak het product niet met natte handen aan.
- Dek het product niet af als het aanstaat. Leg nooit kussen of dekens op het product of ertegenaan. Dit kan tot brandgevaar, een elektrische schok, persoonlijk letsel of schade aan het product leiden.
- Dek de koelventilatoren niet af tijdens het gebruik van het product.

Overig

- Zorg ervoor dat je de knoppen kort indrukt om het product niet in de war te brengen.
- Steek geen objecten in of door de openingen van het product. Zorg ervoor dat de bewegende onderdelen altijd de ruimte hebben om te bewegen en dat er niets klem zit.

Over het roodlichttherapie-apparaat

Het roodlichttherapie-apparaat maakt gebruik van een combinatie van rood licht (660 nm) en nabij-infrarood licht (850 nm). Deze specifieke golflengten worden beschouwd als ideaal voor het ondersteunen van herstel, huidverbetering en algemene gezondheid. Het apparaat bevat 80 lampjes met zichtbaar rood licht (660 nm) en 80 lampjes met onzichtbaar infrarood licht (850 nm).

Lichttherapielampen zijn ontworpen om de mitochondriën - de energie producerende eenheden van onze cellen - te stimuleren. Door de mitochondriale functie te verbeteren, kan de algehele gezondheid van het lichaam worden bevorderd. De LED's zijn afgestemd op zeer therapeutische golflengten (uitgedrukt in nanometers) voor maximale opname van het licht in het lichaam. De lamp straalt in totaal vier verschillende golflengten uit en combineert twee soorten licht: nabij-infrarood en rood licht. Onderzoek toont aan dat deze combinatie bijzonder effectief is, omdat elke golflengte zijn eigen werking heeft. Rood licht bereikt dieptes die UV-, blauw- en groen licht niet kunnen bereiken en heeft een helend effect op de huid. Binnen het infraroodspectrum geldt: hoe korter de golflengte, hoe dieper de straling doordringt. Nabij-infrarood licht (korte golf) is nauwelijks zichtbaar, maar dringt het diepst door en bereikt zo eenvoudig spieren, gewrichten en diepere weefsels.

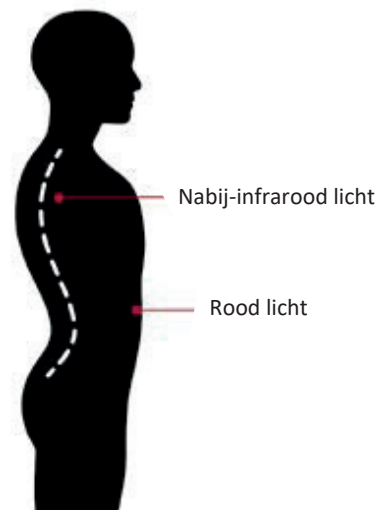
Voordelen

RED - Rood licht 660 nm (zichtbaar)

- Straalt diep door in de huid.
- Ontspant de spieren.
- Verstevigt de huid.
- Vermindert rimpels en ouderdomsvlekken.
- Verbetert de bloedcirculatie en verhoogt de zuurstofopname in het bloed.
- Vermindert huidproblemen en -aandoeningen.
- Vermindert vermoeidheidsklachten.
- Ondersteunt sportprestaties.
- Bevordert een goede nachtrust.
- Verlicht stress.

NIR - Nabij infrarood licht 850 nm (onzichtbaar)

- Dringt diep door in spieren, gewrichten en weefsels.
- Bevat IR-A straling (korte golf) voor maximale penetratie.
- Verlicht pijn en werkt ontstekingsremmend.
- Ondersteunt gewichtsverlies.
- Verhoogt de aanmaak van collageen (anti-aging).
- Bevordert genezing en celvernieuwing.
- Vermindert klachten bij aandoeningen zoals artrose, fibromyalgie en ziekte van Bechterew.



Aanbevolen gebruik

- De ideale gebruiksfrequentie ligt tussen de 3 en 7 keer per week, maximaal één keer per dag per lichaamsdeel.
- Begin langzaam: stel de lamp in op slechts enkele minuten met een grotere afstand, zodat je lichaam kan wennen.
- **Stelregel:** hoe dichter de lamp op de huid gericht staat, hoe korter de aanbevolen behandelingsduur. Aanbevolen behandelingsduur is 5 tot 20 minuten op een afstand van maximaal 90 cm.
- Voorbeeld van een aanbevolen behandeling: 12 minuten op 30 cm afstand.
- Gebruik de lamp maximaal 20 minuten. Wil je de lamp 20 minuten gebruiken, vergroot dan de afstand.
- De lamp heeft 3 standen: RED-infrarood licht (660 nm), NIR-infrarood licht (850 nm) of een combinatie van beide.
- Let op! De lamp straalt **geen** warmte uit. De lamp is uitsluitend ontwikkeld voor LED-lichttherapie.
- Start het gewenste programma, zet daarna je beschermingsbril op en probeer tijdens het instellen van het gewenste programma zo min mogelijk recht in de lamp te kijken.
- Zorg ervoor dat het lichaamsdeel dat je wilt behandelen volledig wordt blootgesteld aan de straling van de lamp en niet bedekt is met kleding.
- **Raadpleeg altijd eerst een arts voor gebruik in geval van contra-indicaties, medische aandoeningen of bij twijfel.**

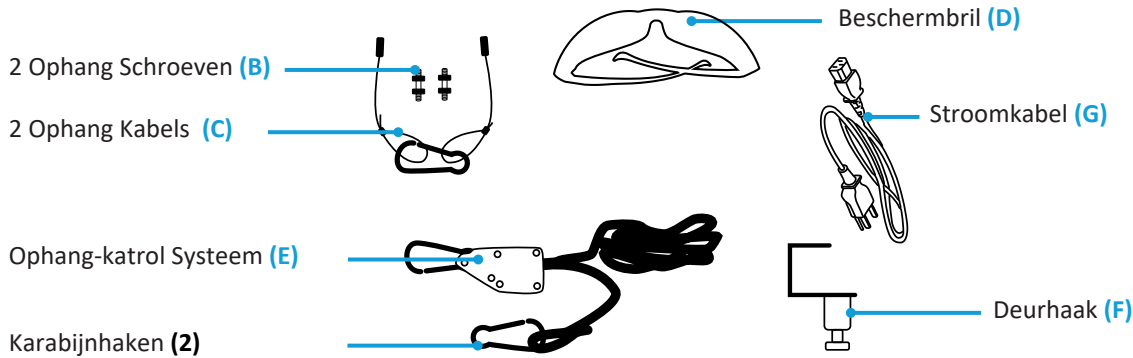
Ontvangen van Verzending

- Controleer of de inhoud van het pakket overeenkomt met de pakbon wanneer je de verzending ontvangt. Licht je leverancier in als er onderdelen ontbreken. Lijkt de apparatuur beschadigd, dien dan onmiddellijk een klacht in bij de vervoerder en geef de leverancier een gedetailleerde beschrijving van de schade. Bewaar de beschadigde verpakkingen om je klacht te onderbouwen.

Inhoud Verpakking

- Good4You Roodlichttherapie-apparaat - Model ZX-303 (A)

Bijgevoegde accessoires



Bedieningspaneel

Stap 1 – Sessieduur instellen

- Druk op de ▲-knop om de sessietijd te verlengen in stappen van 5 minuten, tot een maximum van 30 minuten.
- Druk op de ▼-knop om de sessietijd te verkorten.

Stap 2 – Programma kiezen

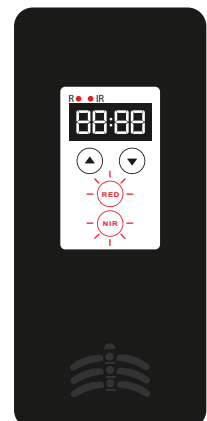
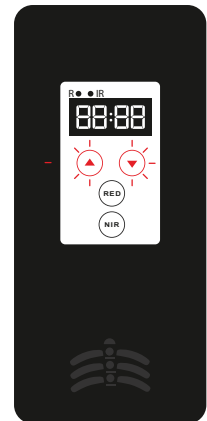
- Na het instellen van de sessieduur kies je de lichtmodus met de knoppen "RED" of "NIR":
 - RED – activeert rood licht (660 nm).
 - NIR – activeert nabij-infrarood licht (850 nm).
 - Combinatie – activeer rood licht en nabij-infrarood licht tegelijk.
- Bekijk op de vorige pagina bij 'Voordelen' welke specifieke voordelen RED (rood licht 660 nm) en NIR (nabij-infrarood licht 850 nm) bieden.

Stap 3 – Programma indicatoren

- Rood indicatielampje (R) = rood licht is actief.
- Groen indicatielampje (IR) = nabij-infrarood licht is actief.

Opmerking:

Nabij-infraroodlicht (NIR) is niet zichtbaar voor het blote oog.



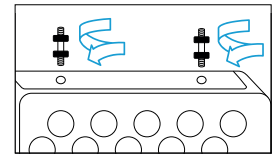
Ophanginstructies

i Tip: Aan de achterzijde van de lamp zit een uitklapbare standaard. Hiermee kun je de lamp eenvoudig neerzetten zonder deze op te hangen.

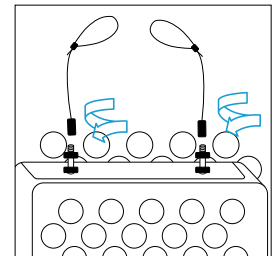
Wil je de lamp toch ophangen? Volg dan onderstaande stappen:

Ophangkabels bevestigen

1. Draai de twee ophangschroeven **(B)** in de schroefgaten aan de bovenkant van de lamp. (Figuur 1)
2. Bevestig de ophangkabels **(C)** aan de schroeven. (Figuur 2)



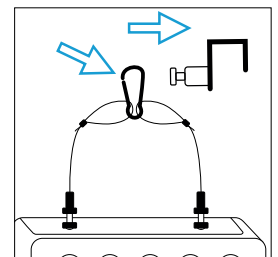
Figuur 1



Figuur 2

Optie A – Ophangen aan een deurhaak

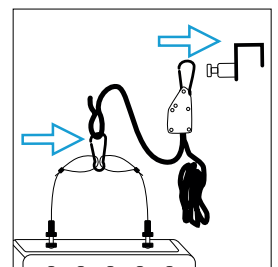
1. Plaats de deurhaak **(F)** over de bovenkant van een standaard deur.
2. Steek beide kabellussen door één karabijnhaak en hang deze aan de deurhaak. (Figuur 3)



Figuur 3

Optie B – Ophangen met katrolsysteem

1. Plaats de deurhaak **(F)** over de bovenkant van de deur.
2. Steek beide kabellussen door de karabijnhaak van het katrolsysteem **(E)** en hang de katrol aan de deurhaak. (Figuur 4)



Figuur 4

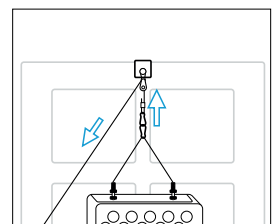
Hoogte verstellen met katrolsysteem

De lamp omhoog brengen

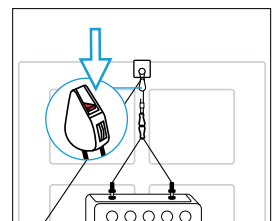
- Ondersteun de lamp met één hand en trek met de andere aan het vrije touw tot de juiste hoogte.
- De katrol vergrendelt automatisch. (Figuur 5)

De lamp laten zakken

- Ondersteun de lamp en druk de hendel in om het touw te ontgrendelen. (Figuur 6)
- Laat de lamp langzaam zakken; de katrol vergrendelt vanzelf.



Figuur 5



Figuur 6

Technische data

Vermogen	400W
Voeding - Frequentie	90V-265V - 50/60Hz
Aantal LED's	80 (660nm 80 stuks + 850nm 80 stuks)
Timerinstellingen	5 / 10 / 15 / 20 / 25 / 30 min
Productafmetingen	36.6 × 21.1 × 6.4 cm
Productgewicht	2,65 kg

Een behandelingsoptie kiezen

De volgende richtlijnen zijn algemene adviezen voor veelvoorkomende gezondheids- en wellnessdoelen. Jouw persoonlijke behandelbehoefte kan hiervan afwijken.

Huidgezondheid (rimpels, acne, wonden)

- **Behandelingstijd per sessie:** 10 minuten
- **Sessies per week:** 3–5 keer
- **Programma:** Alleen rood licht (RED-knop)
- **Doelgebied:** Alle huidzones waar klachten zichtbaar zijn
- **Afstand tot de Good4You lamp:** 10 cm

Gewrichts- en artritis pijn

- **Behandelingstijd per sessie:** 10 minuten
- **Sessies per week:** 6–7 keer (bij ernstige pijn eventueel 2x per dag)
- **Programma:** Alleen nabij-infrarood licht (NIR-knop)
- **Doelgebied:** Pijnlijk gewricht
- **Afstand tot de Good4You lamp:** 10 cm

Gewichtsverlies

- **Behandelingstijd per sessie:** 10 minuten
- **Sessies per week:** 5–7 keer (beste resultaat vóór of na inspanning)
- **Programma:** Rood licht + nabij-infrarood licht (RED- & NIR-knop)
- **Doelgebied:** Zone met cellulitis of vet, of het hele lichaam
- **Afstand tot de Good4You lamp:** 10 cm

Spierherstel

- **Behandelingstijd per sessie:** 10 minuten
- **Sessies per week:** 3–5 keer
- **Programma:** Rood licht + nabij-infrarood licht (RED- & NIR-knop)
- **Doelgebied:** Belaste spieren (bijvoorbeeld na sporten)
- **Afstand tot de Good4You lamp:** 10 cm

Slaap en dag-nachtritme

- **Behandelingstijd per sessie:** 10–15 minuten
- **Sessies per week:** 5–7 keer (bij voorkeur 30 minuten voor het slapen)
- **Programma:** Alleen rood licht (RED-knop)
- **Doelgebied:** Hele lichaam; plaats de lamp waar je slaapt
- **Afstand tot de Good4You lamp:** Vrij te bepalen in de slaapkamer

Hersenfunctie en cognitieve ondersteuning

- **Behandelingstijd per sessie:** 10 minuten, 2x per dag
- **Sessies per week:** 5–7 keer
- **Programma:** Alleen nabij-infrarood licht (NIR-knop)
- **Doelgebied:** Hoofd
- **Afstand tot de Good4You lamp:** 10 cm

Testosteron verhogen

- **Behandelingstijd per sessie:** 5–10 minuten, 2x per dag
- **Sessies per week:** 5–7 keer
- **Programma:** Alleen nabij-infrarood licht (NIR-knop)
- **Doelgebied:** Testikels
- **Afstand tot de Good4You lamp:** 10 cm

Schildklierfunctie

- **Behandelingstijd per sessie:** 8–10 minuten
- **Sessies per week:** 5–7 keer
- **Programma:** Alleen nabij-infrarood licht (NIR-knop) of rood + nabij-infrarood licht (RED- & NIR-knop)
- **Doelgebied:** Schildkliergebied (hoofd iets achteroverkantelen)
- **Afstand tot de Good4You lamp:** 10 cm

Onderhoud en Reiniging

Onderhoud

- Zet het product uit als je het niet gebruikt en haal de stekker uit het stopcontact.
- Houd het product stofvrij.
- Zorg ervoor dat het product niet in contact komt met scherpe objecten die het product kunnen beschadigen.
- Bewaar het product op een droge, schone plek. Bewaar het product niet in extreem hoge of lage temperaturen.

Reiniging



Dompel het product niet onder in water of andere vloeistoffen en houd het uit de buurt van oplosmiddelen en agressieve schoonmaakmiddelen.

- Zet het product uit en haal de stekker uit het stopcontact voordat je het schoonmaakt. Maak de basis en het bedieningspaneel van het product schoon met een vochtige doek die kort in schoonmaakmiddel is gedoopt en veeg het product droog met een droge, zachte doek. Gebruik geen schuurmiddelen of verdunners om het product schoon te maken.

Weggoien en Recycling

- Denk aan het milieu en lever een bijdrage aan een schonere leefomgeving! Gooi het product aan het einde van zijn levensduur niet weg met het normale huisvuil, maar lever het in op een door de overheid aangewezen inzamelpunt om het te laten recyclen.

Service en Garantie

- Indien je service of informatie nodig hebt omtrent je product, schroom dan niet en neem contact met ons op via email: info@good-4you.nl
- Wij verlenen één jaar garantie op onze producten. De klant dient een aankoopbewijs te kunnen tonen en de garantie dient binnen een periode van één jaar na de aankoopdatum geldend te worden gemaakt. Let op de garantie geldt niet: bij schade veroorzaakt door onjuist gebruik of reparatie; voor aan slijtage onderhevige onderdelen; voor gebreken waarvan de klant bij aankoop op de hoogte was; bij defecten door eigen schuld van de klant, bij schade door derden.

Garantie GRATIS verlengen

1) Scan de QR-code hieronder om de Facebookpagina van Good4You te vinden en geef deze vervolgens een 'Vind ik leuk'.



2) Stuur een bericht met "Garantie" naar ons via Messenger of stuur een e-mail naar info@good-4you.nl om de garantie uit te breiden van 1 jaar naar 3 jaar.

Disclaimer

- Veranderingen onder voorbehoud; specificaties kunnen veranderen zonder opgaaf van redenen.

Probleemoplossing

Probleem	Mogelijke oorzaken	Oplossing
Lamp werkt niet	1 De lamp is niet ingeschakeld. 2 De adapter is niet goed aangesloten.	1 Druk op de rode aan/uit-schakelaar aan de achterkant van de lamp om de LED-lampen in te schakelen en de sessie te starten. 2 Controleer of de adapter goed is aangesloten op zowel de lamp als het stopcontact.
Lamp stopt plots met werken	De lamp schakelt automatisch uit na de ingestelde werktijd. Als er geen tijd is ingesteld, schakelt de lamp na de standaard werktijd van 10 minuten automatisch uit.	Zet de lamp opnieuw aan om een nieuwe sessie roodlichttherapie te starten.
LED-lampen staan niet aan terwijl de lamp werkt	Nabij-infraroodlicht (NIR) is met het blote oog niet zichtbaar.	Controleer of de programma-indicatorlampjes boven het displayvenster branden voor het huidige ingestelde programma.



Introduction

Thank you for choosing our product! Always follow the safety instructions for safe use. If there are any questions about the product please feel free to contact us via email: info@good-4you.nl.

Intended Use

- This product is intended only for the purposes described in the manual.
- The supplier is released from liability for any injury or damage caused by using the product beyond its intended use.
- Always observe the following precautions when using 'the Red Light Therapy Device', hereinafter referred to as 'the product'.

Warnings and Safety Instructions



Make sure that the packaging material does not get into the hands of children. They could choke on it!
Read the instructions for use carefully before use and keep them in a safe place!

General

- If this is your first time using the product, it is important to read the manual and instructions carefully. Note the risks and consequences associated with misuse of the product. Misuse of the product may result in personal injury and damage to the product or products connected to it.
- Use the product only for the purposes indicated in this manual.
- If the product is malfunctioning, dropped or damaged, do not use the product and consult Customer Service.
- The product is designed and intended for private use. Do not use the product for commercial purposes.
- Do not leave the product unattended when in use. When not in use, turn the product off.

Persons

- This product is not suitable for individuals (including children) with physical or mental limitations, or for those who lack experience or knowledge of this product. Use of the product is only permitted if supervised by a responsible person who ensures the user's safety. Keep and store this product out of the reach of children. We recommend using this product only if you are 16 years of age or older.
- Do not use this product in combination with implanted electronic devices in the body, such as pacemakers, artificial joints, etc. Consult your doctor if in doubt.
- Do not use this product if you are pregnant, have a severe heart condition, are seriously ill, or are an emergency patient. Consult your doctor if unsure.
- Do not use this product near babies.
- Do not use this product while sleeping.
- Do not use this device for more than 20 minutes in one therapy session.
- Medicines, cosmetics, or dietary supplements may cause hypersensitivity or allergic reactions on the skin. Stop the treatment immediately if this occurs.
- Do not use this product on open or fresh wounds.
- Do not use this product in combination with ointments, balms, or creams that produce heat. This may cause skin burns.
- If you lend this product to someone else, make sure to provide the instruction manual with it.

Elektra

- Do not disassemble, repair, or modify this product yourself. Doing so may damage the product. Warranty will be void if the product is opened or repaired by unauthorized persons. For your safety, such repairs must only be performed by authorized service staff. Always return the product to customer service to avoid damage or personal injury.
- Do not use this product near a bath, shower, swimming pool, or any other container filled with water.
- Ensure this product does not come into contact with water. Do not immerse the product in water. If water does get into the product, stop using it immediately and contact customer service.
- Do not touch the product with wet hands.
- Do not cover the product while it is in use. Never place pillows, blankets, or other objects on top of the device as this may cause fire, electric shock, personal injury, or damage.
- Ensure ventilation openings remain unobstructed during use.

Other

- Ensure that the buttons are not pressed unintentionally when plugging in or moving the product.
- Do not insert objects into the openings or slots of the product. Ensure that no foreign objects enter the product housing.

About the Red Light Therapy Device

The red light therapy device uses a combination of red light (660 nm) and near-infrared light (850 nm). These specific wavelengths are considered ideal for supporting recovery, improving skin health, and promoting overall well-being. The device contains 80 lamps with visible red light (660 nm) and 80 lamps with invisible near-infrared light (850 nm).

Light therapy lamps are designed to target the mitochondria - the energy-producing units of our cells - to stimulate them. By improving mitochondrial function, the body's overall health can be enhanced. The LEDs are tuned to therapeutic wavelengths (expressed in nanometers) to ensure maximum absorption of light in the body. The lamp emits two different types of light: red light and near-infrared light. Research has shown that this combination is highly effective, as each wavelength has its own working depth. Red light penetrates the skin up to a certain depth, while near-infrared light penetrates deeper into muscles, joints, and tissues. Near-infrared light (short wavelength) is hardly visible but penetrates deepest and effectively reaches muscles, joints, and deeper tissues.

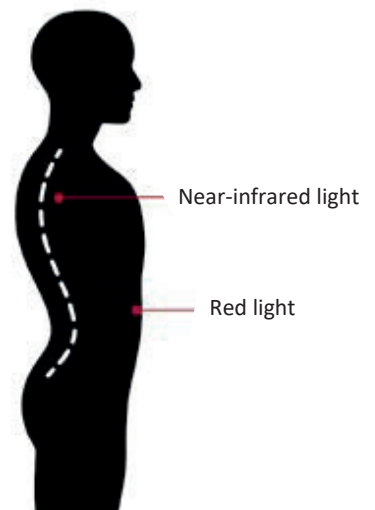
Benefits

RED - Red Light 660 nm (visible)

- Penetrates deeply into the skin
- Relaxes muscles
- Firms the skin
- Reduces wrinkles and age spots
- Improves blood circulation and increases oxygen uptake in the blood
- Reduces skin problems and conditions
- Reduces fatigue symptoms
- Supports sports performance
- Promotes better sleep quality
- Relieves stress

NIR - Near-Infrared Light 850 nm (invisible)

- Penetrates deeply into muscles, joints, and tissues
- Reaches IR-A radiation (short wavelength) for maximum penetration
- Relieves pain and reduces inflammation
- Supports weight management
- Stimulates collagen production (anti-aging effect)
- Promotes healing of muscles and tissues
- Reduces symptoms of conditions such as arthritis, fibromyalgia, and ankylosing spondylitis



Recommended Use

- The ideal usage frequency is between 3 and 7 times per week, maximum once per day per body part.
- Start slowly: position the lamp only for a few minutes at a greater distance so your body can get used to it.
- **Guideline:** the closer the lamp is to the skin, the shorter the recommended treatment duration. Recommended duration is 5 to 20 minutes at a distance of up to 90 cm.
- Example of a recommended treatment: 12 minutes at 30 cm distance.
- Use the lamp for a maximum of 20 minutes. If you want to use the lamp for 20 minutes, increase the distance.
- The lamp has 3 modes: RED infrared light (660 nm), NIR infrared light (850 nm), or a combination of both.
- Note! The lamp **does not** emit heat. The lamp is designed exclusively for LED-light therapy.
- Start the desired program, then put on your protective glasses and try not to look directly into the lamp during treatment.
- Ensure the body part you want to treat is fully exposed to the lamp's light and not covered by clothing.
- **Always consult a doctor before use in case of contraindications, medical conditions, or if in doubt.**

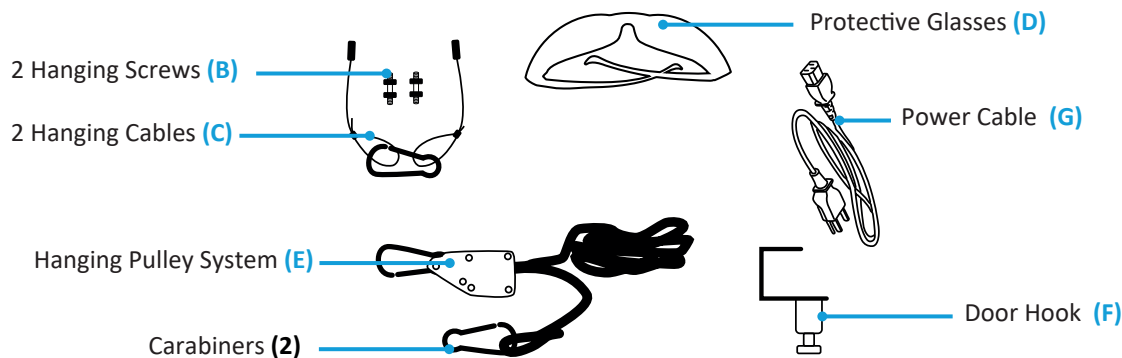
Receiving Shipment

- Check that the contents of the package match the packing slip when you receive the shipment. Notify your supplier if any parts are missing. If the equipment appears damaged, file a complaint with the carrier immediately and give the supplier a detailed description of the damage. Keep the damaged packaging to substantiate your complaint.

Package Contents

- Good4You Red Light Therapy Device - Model ZX-303 (A)

Included Accessories



Control Panel

Step 1 – Set Session Time

- Press the ▲ button to increase the session time in steps of 5 minutes, up to a maximum of 30 minutes.
- Press the ▼ button to decrease the session time.

Step 2 – Select Program

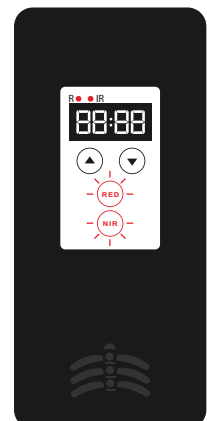
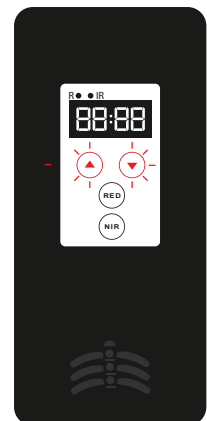
- After setting the session time, choose the light mode with the “RED” or “NIR” buttons:
 - RED – activates red light (660 nm).
 - NIR – activates near-infrared light (850 nm).
 - Combinatie – activates both red light and near-infrared light simultaneously.
- Refer to the previous page under Benefits for details on the specific advantages of RED light (660 nm) and NIR light (850 nm).

Step 3 – Program Indicators

- Red indicator light (R) = red light is active.
- Green indicator light (IR) = near-infrared light is active.

Note:

Near-infrared light (NIR) is not visible to the naked eye.



Mounting Instructions

i Tip: On the back of the lamp there is a foldable stand.
This allows you to simply place the lamp upright without hanging it.

Do you still want to hang the lamp? Follow the steps below:

Attaching the hanging cables

1. Screw the two hanging screws (B) into the screw holes at the top of the lamp. (Figure 1)
2. Attach the hanging cables (C) to the screws. (Figure 2)

Option A – Hanging on a door hook

1. Place the door hook (F) over the top edge of a standard door.
2. Insert both cable loops through the carabiners and hang these on the door hook. (Figure 3)

Option B – Hanging with pulley system

1. Place the door hook (F) over the top edge of the door.
2. Insert both cable loops through the carabiners of the pulley system (E) and hang the pulley on the door hook. (Figure 4)

Adjusting the height with the pulley system

Raising the lamp

- Support the lamp with one hand and pull the cord with the other until the desired height is reached.
- The pulley will automatically lock. (Figure 5)

Lowering the lamp

- Support the lamp and press the handle to release the cord. (Figure 6)
- Slowly lower the lamp; the pulley will lock automatically.

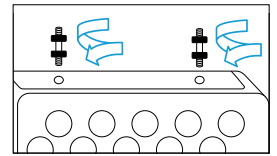


Figure 1

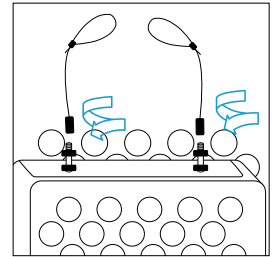


Figure 2

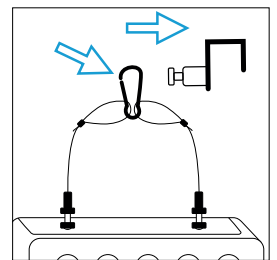


Figure 3

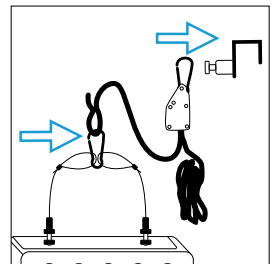


Figure 4

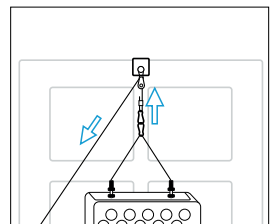


Figure 5

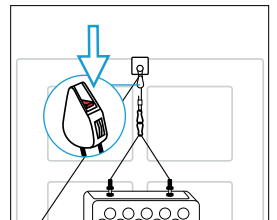


Figure 6

Technical data

Power	400W
Voltage - Frequency	90V-265V - 50/60Hz
Number of LEDs	80 (660nm 80 pcs + 850nm 80 pcs)
Timer settings	5 / 10 / 15 / 20 / 25 / 30 minutes
Product dimensions	36.6 × 21.1 × 6.4 cm
Product weight	2,65 kg

Choosing a treatment option

The following guidelines are general advice for common health and wellness concerns. Your personal treatment needs may vary.

Skin health (wrinkles, acne, wounds)

- **Treatment time per session:** 10 minutes
- **Sessions per week:** 3–5 times
- **Program:** Red light only (RED button)
- **Target area:** All skin areas with visible complaints
- **Distance from the Good4You lamp:** 10 cm

Joint and arthritis pain

- **Treatment time per session:** 10 minutes
- **Sessions per week:** 6–7 times (if severe, possibly twice daily)
- **Program:** Near-infrared light only (NIR button)
- **Target area:** Painful joint
- **Distance from the Good4You lamp:** 10 cm

Weight loss

- **Treatment time per session:** 10 minutes
- **Sessions per week:** 5–7 times (best results before or after exercise)
- **Program:** Red light + near-infrared light (RED & NIR button)
- **Target area:** Area with cellulite or fat, or the entire body
- **Distance from the Good4You lamp:** 10 cm

Muscle recovery

- **Treatment time per session:** 10 minutes
- **Sessions per week:** 3–5 times
- **Program:** Red light + near-infrared light (RED & NIR button)
- **Target area:** Stressed muscles (e.g., after sports)
- **Distance from the Good4You lamp:** 10 cm

Sleep and circadian rhythm

- **Treatment time per session:** 10–15 minutes
- **Sessions per week:** 5–7 times (preferably 30 minutes before sleeping)
- **Program:** Red light only (RED button)
- **Target area:** Whole body; place the lamp where you sleep
- **Distance from the Good4You lamp:** Free to determine in the bedroom

Brain health and cognitive support

- **Treatment time per session:** 10 minutes, twice daily
- **Sessions per week:** 5–7 times
- **Program:** Near-infrared light only (NIR button)
- **Target area:** Head
- **Distance from the Good4You lamp:** 10 cm

Boosting Testosterone

- **Treatment time per session:** 5–10 minutes, 2× per day
- **Sessions per week:** 5–7 times
- **Program:** Near-infrared light only (NIR button)
- **Target area:** Testicles
- **Distance from the Good4You lamp:** 10 cm

Thyroid Function

- **Treatment time per session:** 8–10 minutes
- **Sessions per week:** 5–7 times
- **Program:** Near-infrared light only (NIR button) or red + near-infrared light (RED & NIR button)
- **Target area:** Thyroid area (slightly tilt head backward)
- **Distance from the Good4You lamp:** 10 cm

Maintenance and Cleaning

Maintenance

- Turn off the product when not in use and unplug it.
- Keep the product dust-free.
- Make sure the product is not in contact with sharp objects that may damage the product.
- Store the product in a dry, clean place. Do not store the product in extremely high or low temperatures.

Cleaning



Do not immerse the product in water or other liquids and keep it away from solvents and harsh cleaning agents.

- Turn off and unplug the product before cleaning. Clean the base and control panel of the product with a damp cloth dipped briefly in detergent and wipe the product dry with a dry, soft cloth. Do not use abrasives or thinners to clean the product.

Disposal and Recycling

- Think about the environment and contribute to a cleaner living environment! At the end of its service life, do not dispose of the product with normal household waste, but hand it in at a government designated collection point for recycling.

Service and Warranty

- If you need service or information regarding your product, please do not hesitate to contact us via email: info@good-4you.nl
- We provide one year warranty on our products. The customer must be able to show proof of purchase and the warranty must be validated within a period of one year from the date of purchase. Please note that the warranty does not apply: for damage caused by improper use or repair; for parts subject to wear and tear; for defects known to the customer at the time of purchase; for defects caused by the customer's own fault, for damage caused by third parties.

Extend warranty for FREE

1) Scan the QR code below to find Good4You's Facebook page and then 'Like' it.



2) Send a message with "Warranty" to us via Messenger or email info@good-4you.nl to extend the warranty from 1 year to 3 years.

Disclaimer

- Changes subject to change; specifications are subject to change without notice.

Troubleshooting

Problem	Possible Causes	Solution
Lamp does not work	1 The lamp is not switched on. 2 The adapter is not properly connected.	1 Press the red ON/OFF switch at the back of the lamp to switch on the LED lights and start the session. 2 Check if the adapter is properly connected to both the lamp and the power socket.
Lamp suddenly stops working	The lamp automatically switches off after the set working time. If no time is set, the lamp switches off after the default working time of 10 minutes.	Switch the lamp back on to start a new red light therapy session.
LED lights are not on while the lamp is working	Near-infrared light (NIR) is not visible to the naked eye.	Check if the program indicator lights above the display are on for the selected program.



Introduction

Merci d'avoir choisi notre produit ! Suivez toujours les instructions de sécurité pour une utilisation sûre. Si vous avez des questions sur le produit, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse email: info@good-4you.nl.

Utilisation prévue

- Ce produit est destiné uniquement aux usages décrits dans le manuel.
- Le fournisseur est dégagé de toute responsabilité en cas de blessures ou de dommages causés par une utilisation du produit au-delà de l'usage auquel il est destiné.
- Respectez toujours les précautions suivantes lorsque vous utilisez 'l'appareil de luminothérapie rouge', ci-après dénommé 'le produit'.

Avertissements et consignes de sécurité

Veillez à ce que le matériel d'emballage ne tombe pas entre les mains des enfants. Ils pourraient s'étouffer avec !
Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le en lieu sûr !

Généralités

- Si vous utilisez le produit pour la première fois, il est important de lire attentivement le manuel et les instructions. Notez les risques et les conséquences liés à une mauvaise utilisation du produit. Une mauvaise utilisation du produit peut entraîner des blessures corporelles et endommager le produit ou les produits qui y sont connectés.
- 'Utilisez le produit qu'aux fins indiquées dans ce manuel.
- Si le produit fonctionne mal, s'il est tombé ou s'il est endommagé, ne l'utilisez pas et consultez le service clientèle.
- Le produit est conçu et destiné à un usage privé. Ne l'utilisez pas à des fins commerciales.
- Ne laissez pas le produit sans surveillance lorsqu'il est utilisé. Si vous n'utilisez pas le produit, éteignez-le.

Personnes

- Ce produit ne convient pas aux personnes (y compris les enfants) ayant des limitations physiques ou mentales, ou aux personnes n'ayant pas l'expérience ou la connaissance nécessaire de ce produit. L'utilisation n'est autorisée que sous la surveillance d'un adulte responsable de la sécurité de l'utilisateur. Conservez ce produit hors de portée des enfants. Nous recommandons d'utiliser ce produit uniquement à partir de 16 ans.
- N'utilisez pas ce produit en combinaison avec des dispositifs électroniques implantés dans le corps, tels que stimulateurs cardiaques, prothèses, etc. Consultez votre médecin en cas de doute.
- N'utilisez pas ce produit si vous êtes enceinte, si vous souffrez d'une maladie cardiaque grave, si vous êtes gravement malade ou patient en urgence. Consultez votre médecin en cas de doute.
- N'utilisez pas ce produit à proximité de bébés.
- N'utilisez pas ce produit en dormant.
- N'utilisez pas ce produit plus de 20 minutes par séance de thérapie.
- Les médicaments, cosmétiques ou compléments alimentaires peuvent provoquer une hypersensibilité ou une réaction allergique de la peau. Arrêtez immédiatement le traitement si cela se produit.
- N'utilisez pas ce produit sur des plaies ouvertes ou récentes.
- N'utilisez pas ce produit en combinaison avec des pommades, baumes ou crèmes produisant de la chaleur. Cela peut provoquer des brûlures cutanées.
- Si vous prêtez ce produit à une autre personne, veillez à lui fournir également le manuel d'utilisation.

Électricité

- Ne démontez pas, ne réparez pas et ne modifiez pas ce produit vous-même. Cela peut l'endommager. La garantie est annulée si le produit est ouvert ou réparé par du personnel non autorisé. Pour votre sécurité, les réparations doivent être effectuées uniquement par un service agréé. Retournez toujours le produit au service client afin d'éviter tout dommage ou blessure.
- N'utilisez pas ce produit à proximité d'une baignoire, d'une douche, d'une piscine ou de tout autre récipient rempli d'eau.
- Assurez-vous que ce produit ne soit jamais en contact avec de l'eau. Ne plongez pas l'appareil dans l'eau. En cas de contact avec de l'eau, arrêtez immédiatement l'utilisation et contactez le service client.
- Ne touchez pas le produit avec les mains mouillées.
- Ne couvrez pas le produit pendant l'utilisation. Ne placez jamais d'oreillers, de couvertures ou d'objets similaires sur l'appareil, cela peut entraîner un incendie, un choc électrique, des blessures ou des dommages.
- Assurez-vous que les ouvertures de ventilation ne soient pas obstruées pendant l'utilisation.

Autres

- Veillez à ce que les boutons ne soient pas enfoncés accidentellement lors du branchement ou du déplacement du produit.
- N'insérez jamais d'objets dans les ouvertures ou fentes du produit. Veillez à ce qu'aucun corps étranger ne pénètre dans le boîtier de l'appareil.

À propos de l'appareil de luminothérapie rouge

L'appareil de luminothérapie rouge utilise une combinaison de lumière rouge (660 nm) et de lumière proche infrarouge (850 nm). Ces longueurs d'onde spécifiques sont considérées comme idéales pour favoriser la récupération, améliorer la santé de la peau et renforcer le bien-être général. L'appareil contient 80 lampes de lumière rouge visible (660 nm) et 80 lampes de lumière proche infrarouge invisible (850 nm).

Les lampes de luminothérapie sont conçues pour cibler les mitochondries — les unités productrices d'énergie de nos cellules — afin de les stimuler. En améliorant la fonction mitochondriale, la santé générale du corps peut être optimisée. Les LED sont réglées sur des longueurs d'onde thérapeutiques (exprimées en nanomètres) pour une absorption maximale par le corps. L'appareil émet deux types de lumière : la lumière rouge et la lumière proche infrarouge. Des recherches ont montré que cette combinaison est particulièrement efficace, car chaque longueur d'onde possède sa propre profondeur d'action. La lumière rouge pénètre dans la peau, tandis que la lumière proche infrarouge atteint plus profondément les muscles, articulations et tissus. La lumière proche infrarouge (ondes courtes) est à peine visible, mais elle pénètre le plus profondément et atteint efficacement les muscles, articulations et tissus internes.

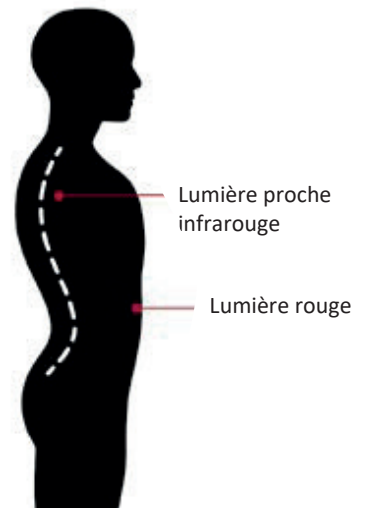
Avantages

RED - Lumière rouge 660 nm (visible)

- Pénètre profondément dans la peau
- Détend les muscles
- Raffermit la peau
- Réduit les rides et les taches de vieillesse
- Améliore la circulation sanguine et augmente l'oxygénation du sang
- Réduit les problèmes et affections cutanées
- Réduit les symptômes de fatigue
- Soutient les performances sportives
- Favorise un meilleur sommeil
- Réduit le stress

NIR - Lumière proche infrarouge 850 nm (invisible)

- Pénètre profondément dans les muscles, les articulations et les tissus
- Atteint le rayonnement IR-A (onde courte) pour une pénétration maximale
- Soulage la douleur et réduit l'inflammation
- Aide à la gestion du poids
- Stimule la production de collagène (effet anti-âge)
- Favorise la guérison des muscles et des tissus
- Réduit les symptômes liés à des affections telles que l'arthrite, la fibromyalgie et la spondylarthrite ankylosante



Utilisation recommandée

- La fréquence d'utilisation idéale est de 3 à 7 fois par semaine, maximum une fois par jour par partie du corps.
- Commencez lentement : placez la lampe seulement quelques minutes à une plus grande distance afin que votre corps puisse s'habituer.
- **Règle pratique** : plus la lampe est proche de la peau, plus la durée de traitement recommandée est courte. La durée recommandée est de 5 à 20 minutes à une distance maximale de 90 cm.
- Exemple de traitement recommandé : 12 minutes à 30 cm de distance.
- Utilisez la lampe au maximum 20 minutes. Si vous souhaitez l'utiliser pendant 20 minutes, augmentez la distance.
- La lampe dispose de 3 modes : lumière infrarouge rouge (660 nm), lumière infrarouge proche (850 nm) ou une combinaison des deux.
- **Attention !** La lampe n'émet pas de chaleur. Elle est conçue exclusivement pour la luminothérapie LED.
- Lancez le programme souhaité, mettez ensuite vos lunettes de protection et évitez de regarder directement la lampe pendant le traitement.
- Assurez-vous que la partie du corps à traiter est complètement exposée à la lumière de la lampe et non couverte par des vêtements.
- **Consultez toujours un médecin avant utilisation en cas de contre-indications, de problèmes médicaux ou en cas de doute.**

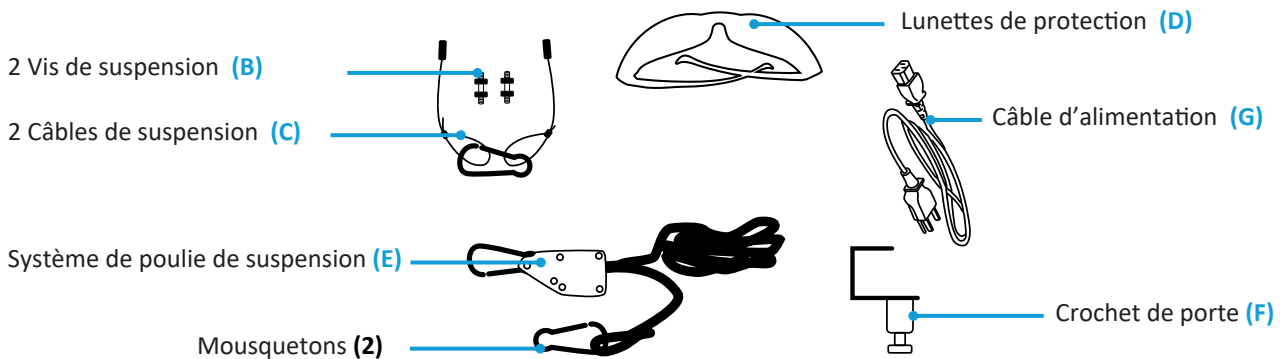
Réception de l'envoi

- Vérifiez le contenu du colis par rapport au bon de livraison lors de la réception. Signalez immédiatement tout article manquant ou endommagé à votre fournisseur. Si l'appareil semble endommagé, ne l'utilisez pas et contactez immédiatement votre fournisseur avec une description détaillée du problème. Retournez les articles endommagés uniquement après accord avec votre fournisseur.

Contenu de l'emballage

- Good4You Appareil de luminothérapie rouge - Modèle ZX-303 (A)

Accessoires inclus



Panneau de commande

Étape 1 – Régler la durée de la séance

- Appuyez sur le bouton ▲ pour augmenter la durée de la séance par paliers de 5 minutes, jusqu'à un maximum de 30 minutes.
- Appuyez sur le bouton ▼ pour réduire la durée de la séance.

Étape 2 – Choisir le programme

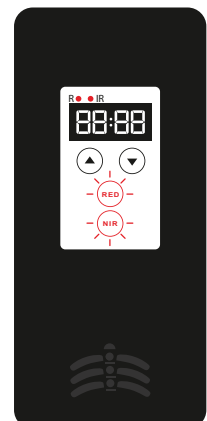
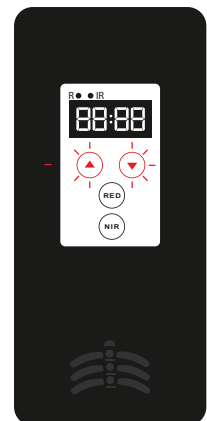
- Après avoir réglé la durée de la séance, choisissez le mode lumineux avec les boutons « **RED** » ou « **NIR** » :
 - **RED** – active la lumière rouge (660 nm).
 - **NIR** – active la lumière proche infrarouge (850 nm).
 - **Combinatie** – active à la fois la lumière rouge et la lumière proche infrarouge.
- Reportez-vous à la page précédente sous Avantages pour les détails sur les bénéfices spécifiques de la lumière RED (660 nm) et NIR (850 nm).

Étape 3 – Indicateurs de programme

- **Voyant rouge (R)** = la lumière rouge est active.
- **Voyant vert (IR)** = la lumière proche infrarouge est active.

Remarque :

La lumière proche infrarouge (NIR) n'est pas visible à l'œil nu.



Instructions de suspension

❗ Astuce : À l'arrière de la lampe se trouve un support pliable. Cela vous permet de placer facilement la lampe sans la suspendre.

Voulez-vous tout de même suspendre la lampe ? Suivez les étapes ci-dessous :

Fixer les câbles de suspension

1. Vissez les deux vis de suspension **(B)** dans les trous de vis situés sur le dessus de la lampe. (Figure 1)
2. Fixez les câbles de suspension **(C)** aux vis. (Figure 2)

Option A – Suspension avec crochet de porte

1. Placez le crochet de porte **(F)** sur le bord supérieur d'une porte standard.
2. Passez les deux boucles de câble dans les mousquetons et accrochez-les au crochet de porte. (Figure 3)

Option B – Suspension avec système de poulie

1. Placez le crochet de porte **(F)** sur le bord supérieur de la porte.
2. Passez les deux boucles de câble dans les mousquetons du système de poulie **(E)** et accrochez la poulie au crochet de porte. (Figure 4)

Ajuster la hauteur avec le système de poulie

Monter la lampe

- Soutenez la lampe avec une main et tirez sur la corde avec l'autre jusqu'à la hauteur souhaitée.
- La poulie se verrouille automatiquement. (Figure 5)

Descendre la lampe

- Soutenez la lampe et appuyez sur la poignée pour libérer la corde. (Figure 6)
- Descendez lentement la lampe ; la poulie se verrouille automatiquement.

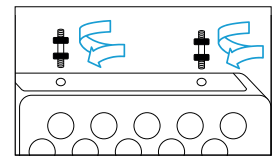


Figure 1

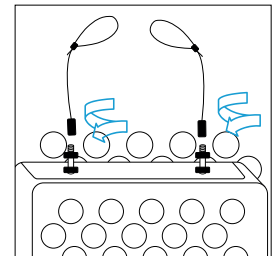


Figure 2

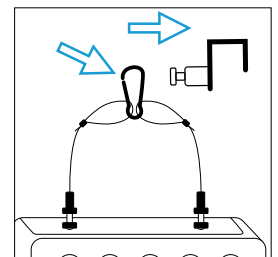


Figure 3

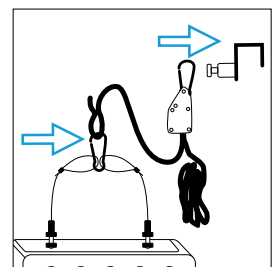


Figure 4

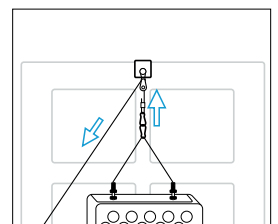


Figure 5

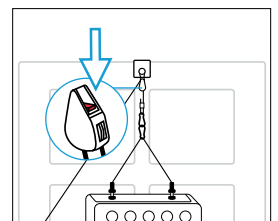


Figure 6

Données techniques

Puissance	400W
Tension - Fréquence	90V-265V - 50/60Hz
Nombre de LED	80 (660nm 80 pcs + 850nm 80 pcs)
Réglages de minuterie	5 / 10 / 15 / 20 / 25 / 30 minutes
Dimensions du produit	36.6 × 21.1 × 6.4 cm
Poids du produit	2,65 kg

Choisir une option de traitement

Les directives suivantes sont des conseils généraux pour des problèmes de santé et de bien-être courants. Vos besoins personnels en traitement peuvent varier.

Santé de la peau (rides, acné, plaies)

- **Durée par séance** : 10 minutes
- **Séances par semaine** : 3 à 5 fois
- **Programme** : Lumière rouge uniquement (bouton RED)
- **Zone ciblée** : Toute zone cutanée présentant des symptômes
- **Distance avec la lampe Good4You** : 10 cm

Douleur articulaire et arthrite

- **Durée par séance** : 10 minutes
- **Séances par semaine** : 6 à 7 fois (en cas sévère, éventuellement 2 fois par jour)
- **Programme** : Lumière proche infrarouge uniquement (bouton NIR)
- **Zone ciblée** : Articulation douloureuse
- **Distance avec la lampe Good4You** : 10 cm

Perte de poids

- **Durée par séance** : 10 minutes
- **Séances par semaine** : 5 à 7 fois (meilleurs résultats avant ou après l'effort)
- **Programme** : Lumière rouge + lumière proche infrarouge (bouton RED & NIR)
- **Zone ciblée** : Zone avec cellulite ou graisse, ou tout le corps
- **Distance avec la lampe Good4You** : 10 cm

Récupération musculaire

- **Durée par séance** : 10 minutes
- **Séances par semaine** : 3 à 5 fois
- **Programme** : Lumière rouge + lumière proche infrarouge (bouton RED & NIR)
- **Zone ciblée** : Muscles sollicités (par exemple après le sport)
- **Distance avec la lampe Good4You** : 10 cm

Sommeil et rythme circadien

- **Durée par séance** : 10 à 15 minutes
- **Séances par semaine** : 5 à 7 fois (de préférence 30 minutes avant le coucher)
- **Programme** : Lumière rouge uniquement (bouton RED)
- **Zone ciblée** : Tout le corps ; placez la lampe là où vous dormez
- **Distance avec la lampe Good4You** : Libre à déterminer dans la chambre

Santé cérébrale et soutien cognitif

- **Durée par séance** : 10 minutes, 2 fois par jour
- **Séances par semaine** : 5 à 7 fois
- **Programme** : Lumière proche infrarouge uniquement (bouton NIR)
- **Zone ciblée** : Tête
- **Distance avec la lampe Good4You** : 10 cm

Augmenter la testostérone

- **Durée par séance** : 5 à 10 minutes, 2x par jour
- **Séances par semaine** : 5 à 7 fois
- **Programme** : Lumière proche infrarouge uniquement (bouton NIR)
- **Zone ciblée** : Testicules
- **Distance avec la lampe Good4You** : 10 cm

Fonction thyroïdienne

- **Durée par séance** : 8 à 10 minutes
- **Séances par semaine** : 5 à 7 fois
- **Programme** : Lumière proche infrarouge uniquement (bouton NIR) ou lumière rouge + proche infrarouge (bouton RED & NIR)
- **Zone ciblée** : Région de la thyroïde (tête légèrement inclinée vers l'arrière)
- **Distance avec la lampe Good4You** : 10 cm

Entretien et nettoyage

Entretien

- Éteignez l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé et débranchez-le.
- Maintenez le produit à l'abri de la poussière.
- Veillez à ce que le produit n'entre pas en contact avec des objets pointus qui pourraient l'endommager.
- Stockez le produit dans un endroit sec et propre. Ne pas stocker le produit à des températures extrêmement élevées ou basses.

Nettoyage



N'immergez pas le produit dans l'eau ou dans d'autres liquides et tenez-le à l'écart des solvants et des produits de nettoyage agressifs.

- Éteignez le produit et débranchez-le de la prise murale avant de le nettoyer. Nettoyez la base et le panneau de commande du produit à l'aide d'un chiffon humide légèrement imbibé de détergent et essuyez le produit à l'aide d'un chiffon sec et doux. N'utilisez pas de produits abrasifs ou de diluants pour nettoyer le produit.

Élimination et recyclage

- Pensez à l'environnement et contribuez à un cadre de vie plus propre ! À la fin de sa durée de vie, ne jetez pas le produit avec les ordures ménagères, mais déposez-le dans un point de collecte désigné par les pouvoirs publics pour qu'il soit recyclé.

Service et garantie

- Si vous avez besoin de services ou d'informations concernant votre produit, n'hésitez pas à nous contacter par courrier électronique : info@good-4you.nl
- Nous offrons une garantie d'un an sur nos produits. Le client doit être en mesure de présenter une preuve d'achat et la garantie doit être valable pendant une période d'un an à compter de la date d'achat. Veuillez noter que la garantie ne s'applique pas : aux dommages causés par une utilisation ou une réparation inappropriée ; aux pièces soumises à l'usure ; aux défauts connus du client au moment de l'achat ; aux défauts causés par la propre faute du client ; aux dommages causés par des tiers.

Extension de garantie GRATUITE

1) Scannez le code QR ci-dessous pour trouver la page Facebook de Good4You et cliquez sur "J'aime".



2) Envoyez-nous un message avec la mention "Garantie" par Messenger ou par e-mail info@good-4you.nl pour prolonger la garantie de 1 an à 3 ans.

Clause de non-responsabilité

- Les spécifications peuvent être modifiées sans préavis.

Résolution de problèmes

Problem	Possible Causes	Solution
La lampe ne fonctionne pas	❶ La lampe n'est pas allumée. ❷ L'adaptateur n'est pas correctement branché.	❶ Appuyez sur l'interrupteur rouge ON/OFF à l'arrière de la lampe pour allumer les lampes LED et démarrer la session. ❷ Vérifiez si l'adaptateur est correctement branché à la lampe et à la prise de courant.
La lampe s'éteint soudainement	La lampe s'éteint automatiquement après le temps de fonctionnement réglé. Si aucun temps n'est réglé, la lampe s'éteint après le temps par défaut de 10 minutes.	Rallumez la lampe pour commencer une nouvelle session de luminothérapie rouge.
Les lampes LED ne s'allument pas alors que la lampe fonctionne	La lumière proche infrarouge (NIR) n'est pas visible à l'œil nu.	Vérifiez si les voyants d'indication de programme au-dessus de l'écran sont allumés pour le programme sélectionné.



Einleitung

Vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben! Beachten Sie immer die Sicherheitshinweise für eine sichere Verwendung. Sollten Sie Fragen zum Produkt haben, wenden Sie sich bitte an email: info@good-4you.nl.

Bestimmungsgemäße Verwendung

- Dieses Produkt ist nur für die in der Bedienungsanleitung beschriebenen Zwecke bestimmt.
- Der Lieferant haftet nicht für Verletzungen oder Schäden, die durch eine nicht bestimmungsgemäße Verwendung des Produkts entstehen.
- Beachten Sie stets die folgenden Vorsichtsmaßnahmen bei der Verwendung "das Rotlichttherapiegerät", im Folgenden als "das Produkt" bezeichnet.



Warnungen und Sicherheitshinweise

Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in die Hände von Kindern gerät. Sie könnten sich daran verschlucken! Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor Gebrauch sorgfältig durch und bewahren Sie sie auf!

Allgemeines

- Wenn Sie das Produkt zum ersten Mal benutzen, ist es wichtig, dass Sie das Handbuch und die Anweisungen sorgfältig lesen. Beachten Sie die Risiken und Konsequenzen, die mit einer falschen Verwendung des Produkts verbunden sind. Eine falsche Verwendung des Produkts kann zu Verletzungen und Schäden am Produkt oder an damit verbundenen Produkten führen.
- Verwenden Sie das Produkt nur für die in dieser Anleitung angegebenen Zwecke.
- Wenn das Produkt eine Fehlfunktion aufweist, fallen gelassen oder beschädigt wird, verwenden Sie es nicht und wenden Sie sich an den Kundendienst.
- Das Produkt ist für den privaten Gebrauch konzipiert und bestimmt. Verwenden Sie das Produkt nicht für gewerbliche Zwecke.
- Lassen Sie das Produkt nicht unbeaufsichtigt, wenn Sie es benutzen. Wenn Sie das Produkt nicht benutzen, schalten Sie es aus.

Personen

- Dieses Produkt ist nicht geeignet für Personen (einschließlich Kinder) mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen oder für Personen ohne ausreichende Erfahrung oder Kenntnisse im Umgang mit diesem Produkt. Die Nutzung ist nur zulässig, wenn eine verantwortliche Aufsichtsperson anwesend ist. Bewahren Sie das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Wir empfehlen, dieses Produkt nur ab einem Alter von 16 Jahren zu verwenden.
- Verwenden Sie dieses Produkt nicht in Kombination mit implantierten elektronischen Geräten im Körper, wie Herzschrittmachern, künstlichen Gelenken usw. Konsultieren Sie bei Zweifeln Ihren Arzt.
- Verwenden Sie dieses Produkt nicht, wenn Sie schwanger sind, an einer schweren Herzerkrankung leiden, schwer krank oder ein Notfallpatient sind. Konsultieren Sie im Zweifel Ihren Arzt.
- Verwenden Sie dieses Produkt nicht in der Nähe von Babys.
- Verwenden Sie dieses Produkt nicht im Schlaf.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht länger als 20 Minuten pro Therapiesitzung.
- Medikamente, Kosmetika oder Nahrungsergänzungsmittel können Überempfindlichkeiten oder allergische Hautreaktionen hervorrufen. Beenden Sie die Behandlung sofort, wenn dies der Fall ist.
- Verwenden Sie dieses Produkt nicht auf offenen oder frischen Wunden.
- Verwenden Sie dieses Produkt nicht in Kombination mit Salben, Balsamen oder Cremes, die Wärme erzeugen. Dies kann Hautverbrennungen verursachen.
- Wenn Sie das Produkt verleihen, stellen Sie sicher, dass die Gebrauchsanweisung mitgegeben wird.

Elektrik

- Zerlegen, reparieren oder verändern Sie dieses Produkt nicht selbst. Dies kann das Produkt beschädigen. Die Garantie erlischt, wenn das Produkt von unbefugtem Personal geöffnet oder repariert wird. Aus Sicherheitsgründen dürfen Reparaturen nur von autorisiertem Fachpersonal durchgeführt werden. Senden Sie das Produkt immer an den Kundenservice zurück, um Schäden oder Verletzungen zu vermeiden.
- Verwenden Sie dieses Produkt nicht in der Nähe von Badewannen, Duschen, Schwimmbecken oder anderen mit Wasser gefüllten Behältern.
- Achten Sie darauf, dass dieses Produkt nicht mit Wasser in Berührung kommt. Tauchen Sie das Gerät nicht ins Wasser. Gelangt Wasser in das Gerät, stellen Sie die Nutzung sofort ein und kontaktieren Sie den Kundenservice.
- Berühren Sie das Produkt nicht mit nassen Händen.
- Decken Sie das Produkt während des Gebrauchs nicht ab. Legen Sie niemals Kissen, Decken oder ähnliche Gegenstände auf das Gerät. Dies kann zu Brandgefahr, Stromschlägen, Verletzungen oder Schäden führen.
- Stellen Sie sicher, dass die Lüftungsschlitze während des Gebrauchs nicht blockiert sind.

Sonstiges

- Achten Sie darauf, dass beim Einstecken oder Bewegen des Geräts die Tasten nicht versehentlich gedrückt werden.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen oder Schlitze des Geräts. Achten Sie darauf, dass keine Fremdkörper in das Gehäuse gelangen.

Über das Rotlichttherapie-Gerät

Das Rotlichttherapie-Gerät verwendet eine Kombination aus rotem Licht (660 nm) und nahinfrarotem Licht (850 nm). Diese spezifischen Wellenlängen gelten als ideal zur Unterstützung der Regeneration, zur Verbesserung der Hautgesundheit und zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens. Das Gerät enthält 80 Lampen mit sichtbarem rotem Licht (660 nm) und 80 Lampen mit unsichtbarem nahinfrarotem Licht (850 nm).

Die Lichttherapielampen sind darauf ausgelegt, die Mitochondrien - die energieproduzierenden Einheiten unserer Zellen - zu stimulieren. Durch die Verbesserung der mitochondrialen Funktion kann die allgemeine Gesundheit des Körpers gefördert werden. Die LEDs sind auf therapeutische Wellenlängen (in Nanometern angegeben) abgestimmt, um eine maximale Lichtaufnahme im Körper zu ermöglichen. Das Gerät strahlt zwei Arten von Licht aus: rotes Licht und nahinfrarotes Licht. Forschungen haben gezeigt, dass diese Kombination besonders wirksam ist, da jede Wellenlänge ihre eigene Eindringtiefe hat. Rotes Licht dringt bis zu einer bestimmten Tiefe in die Haut ein, während nahinfrarotes Licht tiefer in Muskeln, Gelenke und Gewebe eindringt. Nahinfrarotes Licht (kurze Wellen) ist kaum sichtbar, dringt jedoch am tiefsten ein und erreicht wirksam Muskeln, Gelenke und tiefere Gewebe.

Vorteile

RED - Rotes Licht 660 nm (sichtbar)

- Dringt tief in die Haut ein
- Entspannt die Muskeln
- Strafft die Haut
- Reduziert Falten und Altersflecken
- Verbessert die Durchblutung und erhöht die Sauerstoffaufnahme im Blut
- Verringert Hautprobleme und -erkrankungen
- Lindert Ermüdungserscheinungen
- Unterstützt sportliche Leistungen
- Fördert besseren Schlaf
- Reduziert Stress

NIR - Nahinfrarotlicht 850 nm (unsichtbar)

- Dringt tief in Muskeln, Gelenke und Gewebe ein
- Erreicht IR-A-Strahlung (kurze Wellen) für maximale Penetration
- Lindert Schmerzen und reduziert Entzündungen
- Unterstützt die Gewichtskontrolle
- Regt die Kollagenproduktion an (Anti-Aging-Effekt)
- Fördert die Heilung von Muskeln und Gewebe
- Verringert Symptome von Erkrankungen wie Arthritis, Fibromyalgie und Morbus Bechterew



Empfohlene Anwendung

- Die ideale Anwendungsfrequenz liegt zwischen 3 und 7 Mal pro Woche, höchstens einmal pro Tag pro Körperteil.
- Beginnen Sie langsam: Verwenden Sie die Lampe nur wenige Minuten in größerem Abstand, damit sich Ihr Körper daran gewöhnen kann.
- **Faustregel:** Je näher die Lampe an der Haut ist, desto kürzer ist die empfohlene Behandlungsdauer. Empfohlene Dauer: 5 bis 20 Minuten bei einem Abstand von maximal 90 cm.
- Beispiel für eine empfohlene Behandlung: 12 Minuten bei 30 cm Abstand.
- Verwenden Sie die Lampe maximal 20 Minuten. Wenn Sie sie 20 Minuten lang nutzen möchten, vergrößern Sie den Abstand.
- Die Lampe verfügt über 3 Modi: ROTES Infrarotlicht (660 nm), NIR-Infrarotlicht (850 nm) oder eine Kombination aus beiden.
- **Achtung!** Die Lampe gibt keine Wärme ab. Sie ist ausschließlich für LED-Lichttherapie entwickelt.
- Starten Sie das gewünschte Programm, setzen Sie dann Ihre Schutzbrille auf und vermeiden Sie während der Anwendung, direkt in die Lampe zu schauen.
- Achten Sie darauf, dass der zu behandelnde Körperbereich vollständig dem Licht der Lampe ausgesetzt ist und nicht von Kleidung bedeckt wird.
- **Konsultieren Sie vor der Anwendung immer einen Arzt im Falle von Kontraindikationen, gesundheitlichen Problemen oder bei Unsicherheit.**

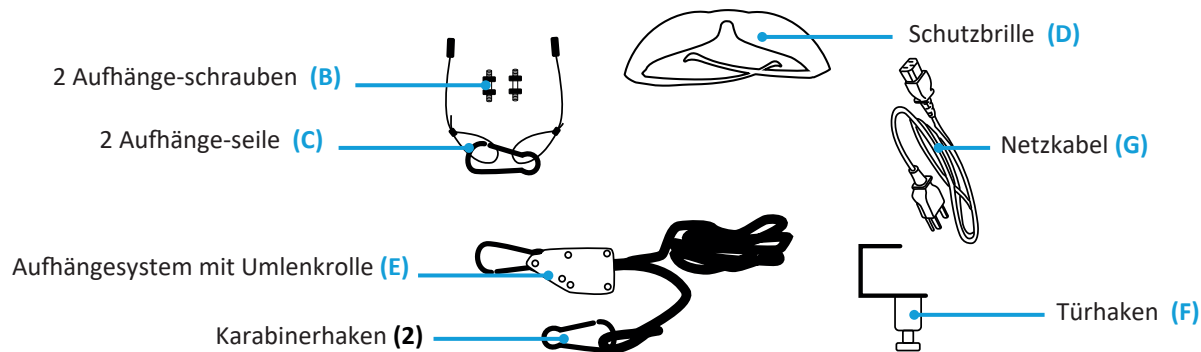
Empfang der Sendung

- Überprüfen Sie bei Erhalt der Sendung, ob der Inhalt des Pakets mit dem Packzettel übereinstimmt. Informieren Sie Ihren Lieferanten, wenn Teile fehlen. Wenn das Gerät beschädigt erscheint, reklamieren Sie es sofort beim Spediteur und geben Sie dem Lieferanten eine detaillierte Beschreibung des Schadens. Bewahren Sie die beschädigte Verpackung auf, um Ihre Reklamation zu belegen.

Verpackungsinhalt

- Good4You Rotlichttherapie-Gerät - Modell ZX-303 (A)

Mitgeliefertes Zubehör



Bedienfeld

Schritt 1 – Sitzungsdauer einstellen

- Drücken Sie die ▲-Taste, um die Sitzungsdauer in Schritten von 5 Minuten zu verlängern, bis zu maximal 30 Minuten.
- Drücken Sie die ▼-Taste, um die Sitzungsdauer zu verkürzen.

Schritt 2 – Programm auswählen

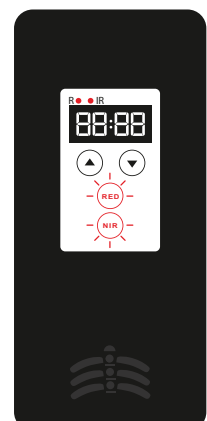
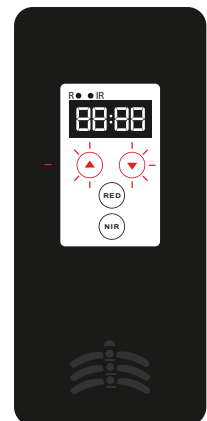
- Nachdem Sie die Sitzungsdauer eingestellt haben, wählen Sie den Lichtmodus mit den Tasten „RED“ oder „NIR“:
 - RED – aktiviert rotes Licht (660 nm).
 - NIR – aktiviert nahes Infrarotlicht (850 nm).
 - Combinatie – aktiviert rotes Licht und nahes Infrarotlicht gleichzeitig.
- Siehe vorherige Seite unter Vorteile für die spezifischen Wirkungen von rotem Licht (660 nm) und NIR-Licht (850 nm).

Schritt 3 – Programm-Indikatoren

- Rote Anzeigeleuchte (R) = rotes Licht ist aktiv.
- Grüne Anzeigeleuchte (IR) = nahes Infrarotlicht ist aktiv.

Hinweis:

Nahes Infrarotlicht (NIR) ist mit bloßem Auge nicht sichtbar.



Aufhängeanleitung

i Tipp: Auf der Rückseite der Lampe befindet sich ein klappbarer Ständer. Damit können Sie die Lampe einfach aufstellen, ohne sie aufzuhängen.

Möchten Sie die Lampe dennoch aufhängen? Befolgen Sie die folgenden Schritte:

Aufhängeseile befestigen

1. Schrauben Sie die zwei Aufhängeschrauben **(B)** in die Schraublöcher an der Oberseite der Lampe. (Abbildung 1)
2. Befestigen Sie die Aufhängeseile **(C)** an den Schrauben. (Abbildung 2)

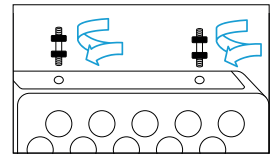


Abbildung 1

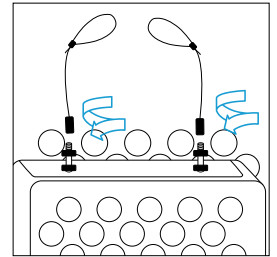


Abbildung 2

Option A – Aufhängen an einem Türhaken

1. Platzieren Sie den Türhaken **(F)** auf der Oberkante einer Standardtür.
2. Führen Sie beide Seilschlaufen durch die Karabiner und hängen Sie diese am Türhaken ein. (Abbildung 3)

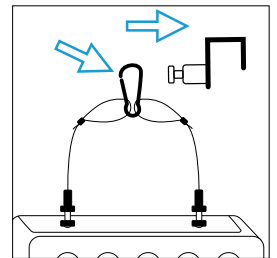


Abbildung 3

Option B – Aufhängen mit Flaschenzugsystem

1. Platzieren Sie den Türhaken **(F)** auf der Oberkante der Tür.
2. Führen Sie beide Seilschlaufen durch die Karabiner des Flaschenzugsystems **(E)** und hängen Sie das Flaschenzugsystem am Türhaken ein. (Abbildung 4)

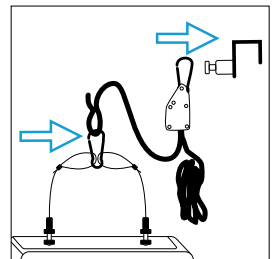


Abbildung 4

Höhe einstellen mit dem Flaschenzugsystem

Lampe anheben

- Halten Sie die Lampe mit einer Hand fest und ziehen Sie mit der anderen Hand am Seil, bis die gewünschte Höhe erreicht ist.
- Das Flaschenzugsystem verriegelt automatisch. (Abbildung 5)

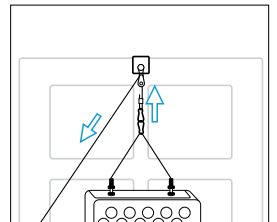


Abbildung 5

Lampe absenken

- Halten Sie die Lampe fest und drücken Sie den Hebel, um das Seil zu lösen. (Abbildung 6)
- Senken Sie die Lampe langsam ab; das Flaschenzugsystem verriegelt automatisch.

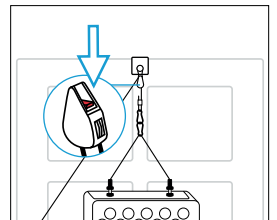


Abbildung 6

Technische Daten

Leistung	400W
Spannung - Frequenz	90V-265V, 50/60Hz
Anzahl der LEDs	80 (660nm 80 Stück + 850nm 80 Stück)
Timer-Einstellungen	5 / 10 / 15 / 20 / 25 / 30 Minuten
Produktabmessungen	36.6 × 21.1 × 6.4 cm
Produktgewicht	2,65 kg

Eine Behandlungsoption wählen

Die folgenden Richtlinien sind allgemeine Empfehlungen für häufige Gesundheits- und Wellnessprobleme. Ihr persönlicher Behandlungsbedarf kann davon abweichen.

Hautgesundheit (Falten, Akne, Wunden)

- **Behandlungszeit pro Sitzung:** 10 Minuten
- **Sitzungen pro Woche:** 3–5 Mal
- **Programm:** Nur rotes Licht (RED-Taste)
- **Zielbereich:** Alle Hautbereiche mit sichtbaren Beschwerden
- **Abstand zur Good4You Lampe:** 10 cm

Gelenk- und Arthritis-Schmerzen

- **Behandlungszeit pro Sitzung:** 10 Minuten
- **Sitzungen pro Woche:** : 6–7 Mal (bei starken Beschwerden ggf. 2× täglich)
- **Programm:** Nur Nahinfrarotlicht (NIR-Taste)
- **Zielbereich:** Schmerzliches Gelenk
- **Abstand zur Good4You Lampe:** 10 cm

Gewichtsverlust

- **Behandlungszeit pro Sitzung:** 10 Minuten
- **Sitzungen pro Woche:** : 5–7 Mal (beste Ergebnisse vor oder nach dem Training)
- **Programm:** Rotes Licht + Nahinfrarotlicht (RED & NIR-Taste)
- **Zielbereich:** Zone mit Cellulite oder Fett, oder der gesamte Körper
- **Abstand zur Good4You Lampe:** 10 cm

Muskelregeneration

- **Behandlungszeit pro Sitzung:** 10 Minuten
- **Sitzungen pro Woche:** : 3–5 Mal
- **Programm:** Rotes Licht + Nahinfrarotlicht (RED & NIR-Taste)
- **Zielbereich:** Belastete Muskeln (z. B. nach Sport)
- **Abstand zur Good4You Lampe:** 10 cm

Schlaf und zirkadianer Rhythmus

- **Behandlungszeit pro Sitzung:** 10–15 Minuten
- **Sitzungen pro Woche:** : : 5–7 Mal (vorzugsweise 30 Minuten vor dem Schlafengehen)
- **Programm:** Nur rotes Licht (RED-Taste)
- **Zielbereich:** Gesamter Körper; Lampe dort platzieren, wo Sie schlafen
- **Abstand zur Good4You Lampe:** Frei wählbar im Schlafzimmer

Gehirngesundheit und kognitive Unterstützung

- **Behandlungszeit pro Sitzung:** 10 Minuten, 2× täglich
- **Sitzungen pro Woche:** : : 5–7 Mal
- **Programm:** Nur Nahinfrarotlicht (NIR-Taste)
- **Zielbereich:** Kopf
- **Abstand zur Good4You Lampe:** 10 cm

Testosteron steigern

- **Behandlungszeit pro Sitzung:** 5–10 Minuten, 2× täglich
- **Sitzungen pro Woche:** 5–7 Mal
- **Programm:** Nur Nahinfrarotlicht (NIR-Taste)
- **Zielbereich:** Hoden
- **Abstand zur Good4You Lampe:** 10 cm

Schilddrüsenfunktion

- **Behandlungszeit pro Sitzung:** 8–10 Minuten
- **Sitzungen pro Woche:** 5–7 Mal
- **Programm:** Nur Nahinfrarotlicht (NIR-Taste) oder rotes + Nahinfrarotlicht (RED & NIR-Taste)
- **Zielbereich:** Schilddrüsenbereich (Kopf leicht nach hinten neigen)
- **Abstand zur Good4You Lampe:** 10 cm

Wartung und Reinigung

Wartung

- Schalten Sie das Gerät aus, wenn es nicht benutzt wird, und ziehen Sie den Netzstecker.
- Halten Sie das Gerät staubfrei.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät nicht mit scharfen Gegenständen in Berührung kommt, die das Gerät beschädigen könnten.
- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, sauberen Ort. Lagern Sie das Gerät nicht bei extrem hohen oder niedrigen Temperaturen.

Reinigung



Tauchen Sie das Produkt nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten ein und halten Sie es von Lösungsmitteln und aggressiven Reinigungsmitteln fern.

- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, bevor Sie es reinigen. Reinigen Sie den Sockel und das Bedienfeld des Geräts mit einem feuchten, kurz in Reinigungsmittel getauchten Tuch und wischen Sie das Gerät mit einem trockenen, weichen Tuch trocken. Verwenden Sie keine Scheuermittel oder Verdüner zur Reinigung des Geräts.

Entsorgung und Recycling

- Denken Sie an die Umwelt und tragen Sie zu einem sauberen Lebensraum bei! Entsorgen Sie das Produkt am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem normalen Hausmüll, sondern geben Sie es bei einer staatlich anerkannten Sammelstelle zum Recycling ab.

Service und Garantie

- Wenn Sie Service oder Informationen zu Ihrem Produkt benötigen, zögern Sie nicht, uns per E-Mail zu kontaktieren: info@good-4you.nl
- Wir gewähren eine einjährige Garantie auf unsere Produkte. Der Kunde muss einen Kaufnachweis vorlegen können, und die Garantie muss innerhalb eines Jahres ab dem Kaufdatum in Anspruch genommen werden. Bitte beachten Sie, dass die Garantie nicht gilt: für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch oder Reparatur verursacht wurden; für Verschleißteile; für Mängel, die dem Kunden zum Zeitpunkt des Kaufs bekannt waren; für Mängel, die durch eigenes Verschulden des Kunden verursacht wurden; für Schäden, die durch Dritte verursacht wurden.

KOSTENLOSE Garantieverlängerung

1) Scannen Sie den QR-Code unten, um die Good4You-Facebook-Seite zu finden, und klicken Sie auf "Gefällt mir"



2) Schicken Sie uns eine Nachricht mit dem Vermerk "Garantie" per Messenger oder E-Mail an info@good-4you.nl, um die Garantie von 1 Jahr auf 3 Jahre zu verlängern.

Haftungsausschluss

- Änderungen vorbehalten; Spezifikationen können ohne Vorankündigung geändert werden.

Fehlersuche

Problem	Mögliche Ursachen	Lösung
Lampe funktioniert nicht	1 Die Lampe ist nicht eingeschaltet. 2 Der Adapter ist nicht richtig angeschlossen.	1 Drücken Sie den roten EIN/AUS-Schalter auf der Rückseite der Lampe, um die LED-Lampen einzuschalten und die Sitzung zu starten. 2 Überprüfen Sie, ob der Adapter sowohl an die Lampe als auch an die Steckdose richtig angeschlossen ist.
Lampe schaltet sich plötzlich aus	Die Lampe schaltet sich nach der eingestellten Arbeitszeit automatisch aus. Wenn keine Zeit eingestellt ist, schaltet sich die Lampe nach der Standardarbeitszeit von 10 Minuten aus.	Schalten Sie die Lampe erneut ein, um eine neue Rotlichttherapie-Sitzung zu starten.
LED-Lampen leuchten nicht, obwohl die Lampe arbeitet	Nahinfrarotlicht (NIR) ist mit bloßem Auge nicht sichtbar.	Überprüfen Sie, ob die Programm-Anzeigelämpchen über dem Display für das ausgewählte Programm leuchten.

Good4You®

© OnlineGoods
Wielewaalpad 5
5327AV Hurwenen



Made in China



 info@good-4you.nl

 www.good-4you.nl