



Omega III HRC Entertainment  
Omega GT HRC Entertainment



**STYLE FITNESS GMBH  
JOHNSON HEALTH TECH.  
ELISABETHSTRABE 2  
50226 FRECHEN**

**DYSTRYBUTOR:**



**DEL SPORT SP. Z O. O.  
ul. SYROKOMLI 16  
03-335 WARSZAWA  
tel: 22/ 8110102, 8110739, 6744142  
e-mail: [delsport@delsport.com.pl](mailto:delsport@delsport.com.pl)  
[www.horizonfitness.pl](http://www.horizonfitness.pl)**

**Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania oraz konserwacji urządzenia.**

**UWAGA!**

Urządzenie powinno być podłączane jedynie do gniazdek elektrycznych z uziemieniem.

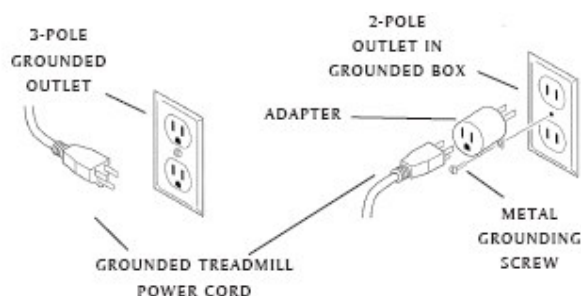
**Uziemienie**

Urządzenie musi być uziemione. Jeśli bieżnia działa niepoprawnie lub się zepsuje, uziemienie zapewni przepływ prądu o mniejszym natężeniu i pozwoli uniknąć porażenie prądem. Urządzenie zostało wyposażone w przewód oraz wtyczkę z uziemieniem. Wtyczka musi być podłączona do gniazdka, które również posiada uziemienie i nie jest uszkodzone.

**UWAGA!**

Nieprawidłowe podłączenie urządzenia może doprowadzić do porażenia prądem. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości skontaktuj się z autoryzowanym serwisem.

Urządzenie przystosowane jest do obwodu o napięciu 220V oraz zostało wyposażone we wtyczkę z uziemieniem (patrz rysunek poniżej). Jeśli dostępne gniazdko elektryczne (dwubiegunowe) nie ma uziemienia można skorzystać z adaptera (patrz rysunek poniżej), który musi być przykręcony metalową śrubą.



**UWAGA!**

By zmniejszyć ryzyko poparzenia, ognia, porażenia prądem lub innych obrażeń:

- Nigdy nie korzystaj z bieżni zanim nie przyczepisz klipsa bezpieczeństwa do ubrania.
- Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.
- Do ćwiczenia zakładaj ubrania sportowe oraz takie, które nie mogą zaczepić się o urządzenie.
- Przewód elektryczny trzymaj z dala od gorących powierzchni.
- Dzieciom nie wolno korzystać z urządzenia.
- Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz poza budynkiem.
- Odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego zanim je zaczniesz przestawiać.
- Nie zdejmuj osłon silnika i bloków. Napraw powinien dokonywać jedynie autoryzowany serwis Horizon Fitness.
- Urządzenie powinno być podłączone do obwodu 20amp.
- Z urządzenia może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
- Uważaj na zwierzęta, nie powinny zbliżać się do urządzenia.
- Czyszczenie: urządzenie powinno być przecierane wilgotną szmatką. Nie stosuj rozpuszczalników!

By uniknąć uszkodzenia urządzenia należy podłączyć je do gniazdka o natężeniu 20amp, przy czym nie należy stosować przedłużaczy.

Z urządzenia należy korzystać jedynie wewnątrz budynku. Jeśli urządzenie znajdowało się w pomieszczeniu o niskiej temperaturze i dużej wilgotności to zanim zostanie włączone należy je wpierw ogrzać. W przeciwnym wypadku można doprowadzić do uszkodzenia elektroniki.

**UWAGA!**

**Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.**

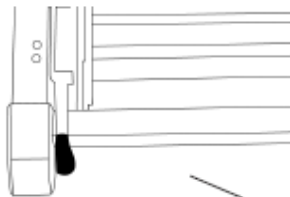
## SKŁADANIE/ MONTAŻ

Przy składaniu i użytkowaniu bieżni kieruj się wskazówkami zawartymi w instrukcji obsługi. Zanim zaczniesz korzystanie z bieżni upewnij się czy wszystkie elementy zostały prawidłowo dokręcone. W przeciwnym razie, luzy pomiędzy poszczególnymi częściami mogą wydawać irytujące dźwięki.

### SKŁADANIE/ROZKŁADANIE

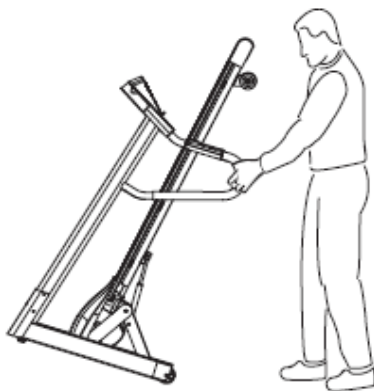
Złap mocno za tył bieżni. Delikatnie unieś podstawę bieżni, tak aby zablokowała się w pozycji pionowej. Zanim puścisz podstawę bieżni upewnij się czy na pewno została zablokowana!

By rozłożyć bieżnię złap mocno za tył bieżni. Naciśnij stopą na blokadę, tak by puścił zaczep. Powoli opuść bieżnię na ziemię. UWAGA! W niektórych modelach blokada znajduje się po prawej stronie. UWAGA! Podczas składania bieżni konsola wyświetlacza odchyli się.



### PRZEMIESZCZANIE

Bieżnia Horizon Fitness została wyposażona w kółka transportowe wbudowane w podstawę. By przesunąć bieżnię upewnij się czy jest prawidłowo złożona i zablokowana. Następnie złap za poręczę, przechyl urządzenie tak jak zostało to pokazane na rysunku i przestaw bieżnię. UWAGA! Bieżnia jest ciężka! Poproś o pomoc.



### POZIOMOWANIE

Po ustawieniu bieżni należy ją wypoziomować nóżkami regulującymi, które znajdują się od spodu podstawy bieżni. Po ustawieniu właściwej pozycji zablokuj nóżki regulujące nakrętkami.



## WŁĄCZANIE

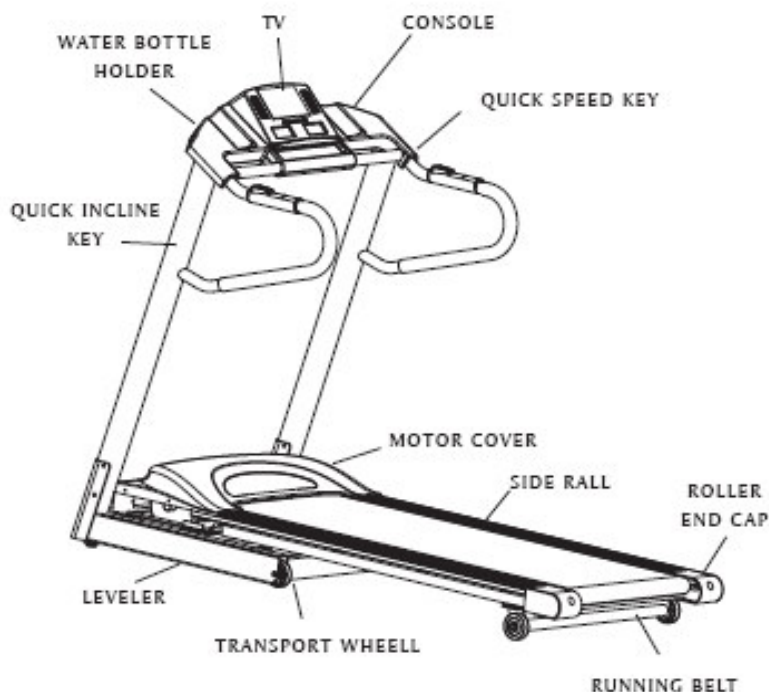
Upewnij się czy bieżnia została podłączona do gniazdka elektrycznego. Włącznik znajduje się obok wyjścia przewodu elektrycznego. Przełącz włącznik, tak by znajdował się w pozycji „ON” (zapali się światelko). Usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi, że wyświetlacz został włączony.



## KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

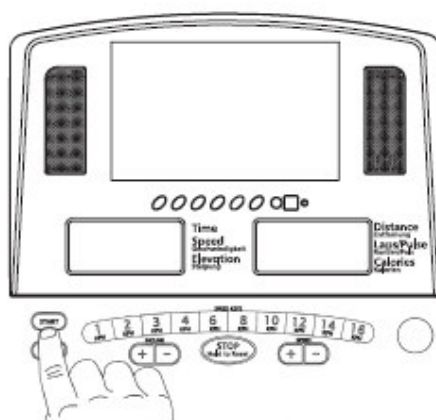
Urządzenie nie zacznie działać dopóki klucz bezpieczeństwa nie zostanie umieszczony na właściwym miejscu. Przyczep klips klucza bezpieczeństwa do ubrania. Klucz bezpieczeństwa odetnie zasilanie elektryczne jeśli spadniesz z bieżni. **NIGDY NIE KORZYSTAJ Z BIEŻNI BEZ PRZYCZEPIENIA KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA DO UBRANIA. POCIĄGNIJ ZA KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA, BY UPEWNIĆ SIĘ CZY NIE ODCZEPI SIĘ W TRAKCIE TRENINGU OD UBRANIA.**

**PRZYGOTOWUJĄC SIĘ DO TRENINGU NIE STÓJ NA PASIE BIEŻNI! USTAW STOPY NA BRZEGACH PODSTAWY. WEJDŹ NA TAŚMĘ BIEŻNI DOPIERO GDY ZACZNIE SIĘ ONA PORUSZAĆ. NIE USTAWIAJ BIEŻNI OD RAZU NA DUŻĄ PRĘDKOŚĆ I NASTĘPNIE NIE PRÓBUJ NA NIĄ WSKAKIWAĆ!**



## START

Naciśnij przycisk Start, by rozpocząć ćwiczenie.

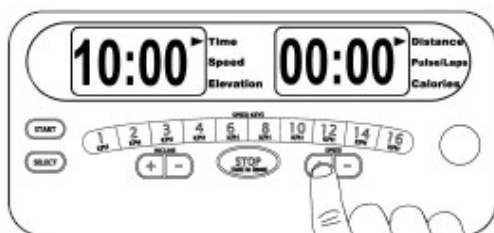
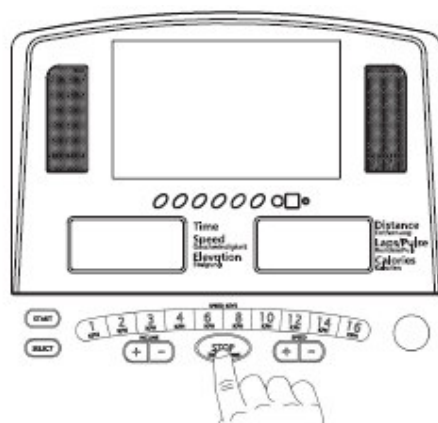


## STOP/PAUZA

Naciśnij przycisk Stop, by zatrzymać trening.

## RESET

Naciśnij i przytrzymaj przycisk Stop, by zresetować/ skasować dane.



## OKREŚLANIE CZASU

Naciśnij przycisk SELECT i następnie przyciskami + lub - ustaw czas trwania treningu. Po określeniu czasu naciśnij przycisk START. Następnie przyciskami + lub - ustaw prędkość.



## ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Po upływie zaprogramowanego czasu charakterystyczny dźwięk (powtórzony dwukrotnie) oznajmi koniec treningu. Na wyświetlaczu w okienku „czas” (Time) pojawi się napis „koniec” (end). Informacje dotyczące treningu będą wyświetlane przez 15 sekund od zakończenia treningu, następnie zostaną usunięte.

## WYŚWIETLACZ



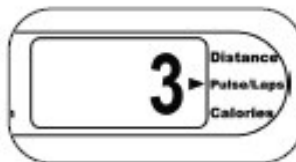
### SELECT

W czasie treningu można sprawdzać dane dotyczące: prędkości, pulsu, okrążeń, kąta nachylenia oraz kalorii. Po zakończeniu treningu na wyświetlaczu powrócą ustawienia czasu i dystansu.



### CZAS (time)

Wskazuje czas jaki pozostał do końca treningu lub czas jaki został poświęcony na trening. Pokazywany jest w minutach : sekundach.



### PRĘDKOŚĆ (speed)

Wskazuje jak szybko porusza się taśma bieżni.



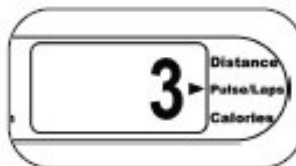
### KĄT NACHYLENIA (elevation)

Wskazuje kąt nachylenia urządzenia w czasie trwania treningu.



### DYSTANS (distance)

Wskazuje przebyty dystans.



### PULS/ OKRĄŻENIA (pulse/laps)

Wskazuje ile razy przebyłeś profil „okrażenie”, które równe jest ¼ km. Wynik pomiaru pulsu zostanie wyświetlony tylko jeśli zostaną użyte czujniki pomiaru pulsu, które znajdują się na poręczach (wynik pomiaru zostanie podany jako ilość uderzeń na minutę).



### KALORIE (calories)

Wskazuje całkowitą ilość kalorii spalonych podczas treningu.

## PROFILE PROGRAMÓW



### MANUAL

Ręczne ustawienia funkcji, bez określonego czasu.



### CROSS COUNTRY

Program regulowany prędkością, czas określony na 30min.



### HILL RUN

Program regulowany prędkością, czas określony na 30 min.



### AFTER BURNER

Program regulowany kątem nachylenia, czas określony na 30min.



### HILL CLIMB

Program regulowany prędkością i kątem nachylenia, czas określony na 30min.



### HRC

Program regulowany kątem nachylenia, tak by utrzymać określony puls, czas określony na 30min.

## CROSS COUNTRY

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Level 1	2.5	3.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	2.5		
Level 2	2.5	3.0	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.0	2.5		
Level 3	2.5	3.0	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.0	3.5	5.5	3.5	4.5	3.0	2.5	
Level 4	2.5	3.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	6.0	4.0	4.5	3.0	2.5		
Level 5	2.5	3.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	4.5	6.5	4.5	5.0	3.0	2.5	
Level 6	2.5	3.5	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	7.0	5.5	5.0	3.0	2.5		
Level 7	2.5	3.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	5.5	7.5	5.5	5.0	3.0	2.5	
Level 8	2.5	4.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.5	8.0	5.5	8.0	6.0	5.0	3.0	2.5
Level 9	2.5	4.0	6.5	8.5	6.5	8.5	6.5	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.0	8.5	6.0	8.5	6.0	5.0	3.0	2.5
Level 10	2.5	4.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.0	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	7.5	9.0	6.5	9.0	6.5	5.0	3.0	2.5



### AFTER BURNER

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5
Level 2	1.0	1.5	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.0
Level 3	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	5.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	1.5
Level 4	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0
Level 5	2.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5
Level 6	2.5	3.5	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.0	2.5
Level 7	2.5	3.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5
Level 8	2.5	4.0	4.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
Level 9	2.5	4.0	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5
Level 10	2.5	4.0	5.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	9.0	9.0	9.0	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	3.0	2.5

### HILL RUN

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Level 1 □	2.5	3.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	6.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	2.5		
Level 2 □	2.5	3.0	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.0	2.5		
Level 3 □	2.5	3.0	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	3.5	4.5	3.0	2.5		
Level 4 □	2.5	3.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	4.0	6.0	4.0	4.5	3.0	2.5	
Level 5 □	2.5	3.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	4.5	6.5	4.5	5.0	3.0	2.5		
Level 6 □	2.5	3.5	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	5.0	5.5	5.0	3.0	2.5	
Level 7 □	2.5	3.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.5	7.5	5.5	5.0	3.0	2.5
Level 8 □	2.5	4.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.0	5.5	8.0	6.0	5.0	3.0	2.5
Level 9 □	2.5	4.0	6.5	8.5	6.5	8.5	6.5	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.0	9.0	7.0	8.5	6.0	8.5	6.0	5.0	3.0	2.5	
Level 10	2.5	4.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.0	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	7.5	9.5	7.5	9.0	6.5	9.0	6.5	5.0	3.0	2.5		

### HILL CLIMB

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
Level 1	elevation	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
Level 1	speed	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	3.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5		
Level 2	elevation	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
Level 2	speed	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.0	2.5	
Level 3	elevation	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Level 3	speed	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.0	2.5		
Level 4	elevation	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		
Level 4	speed	2.5	3.0	4.0	4.5	4.0	4.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.5	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	4.5	4.0	4.5	4.0	3.0	2.5
Level 5	elevation	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		
Level 5	speed	2.5	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	4.5	5.0	4.5	3.0	2.5	
Level 6	elevation	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		
Level 6	speed	2.5	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
Level 7	elevation	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		
Level 7	speed	2.5	3.5	5.5	6.0	5.5	6.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5
Level 8	elevation	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		
Level 8	speed	2.5	4.0	6.0	6.5	6.0	6.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.0	3.0	2.5
Level 9	elevation	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0		
Level 9	speed	2.5	4.0	6.5	7.0	6.5	7.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	3.0	2.5
Level 10	elevation	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0		
Level 10	speed	2.5	4.0	6.5	7.5	7.0	7.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	7.5	7.0	7.5	6.5	5.5	3.5	2.5



## PROGRAM HRC

Wybór programu HRC zatwierdź przyciskiem SELECT. Określ puls przy jakim chcesz ćwiczyć korzystając z wykresu znajdującego się na stronie obok. Puls powinien być ustalony tak byś był w stanie ćwiczyć w tym tempie przez większą część treningu. Określ wartość pulsu (target heart rate) przyciskami + lub – (speed).

Po określeniu pulsu zatwierdź wprowadzone dane przyciskiem SELECT. Przyciskami + lub – (speed) ustaw czas trwania programu. Następnie naciśnij przycisk Start by rozpocząć program.

Po 5 minutowej rozgrzewce będzie stopniowo zmieniał się kąt nachylenia bieżni, tak by użytkownik osiągnął docelowy puls ( wszedł w tzw. Target heart rate zone). Po osiągnięciu zaprogramowanego pulsu (wejściu w tzw. Target heart rate zone) plus/minus 5 uderzeń regulacja kąta nachylenia urządzenia zatrzyma się na stałym poziomie.

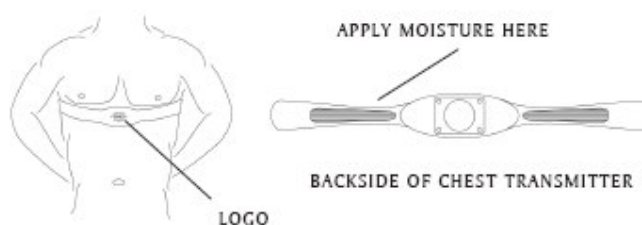
Ze względu na bezpieczeństwo użytkownika urządzenie wyłączy się jeśli puls użytkownika przekroczy o 25 uderzeń na minutę poziom pulsu docelowego określanego jako target heart rate zone.

Ostatnie 5 minut programu poświęcony został na rozluźnienie. W tym czasie urządzenie będzie stopniowo zmniejszało poziom oporu.

UWAGA! By zrealizować program HRC niezbędna jest opaska na klatkę piersiową do pomiaru pulsu.

### Zakładanie opaski na klatkę piersiową z czujnikami pomiaru pulsu:

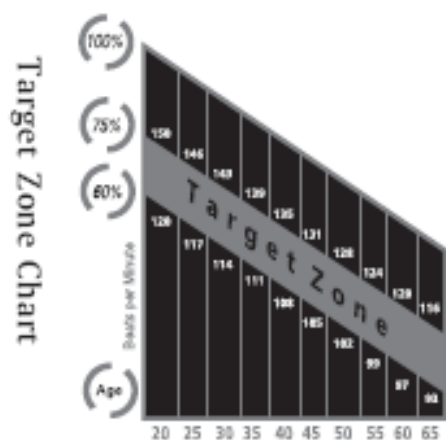
Opaskę na klatkę piersiową należy założyć tak jak zostało to pokazane na rysunku. W miejscach wskazanych na rysunku należy zwilżyć opaskę.



### „TARGET ZONE”

„Target Zone”: to procent maksymalnego rytmu pracy serca. „Target Zone” będzie różny dla każdej osoby w zależności od wieku, kondycji fizycznej..itd. Zaleca się trening przy 60-75% maksymalnego rytmu pracy serca (patrz wykres poniżej).

Np. wiek użytkownika to 42 lata: znajdź ten wiek na dole wykresu (pomiędzy 40-45). Następnie wzdłuż kolumny z wiekiem sprawdź w pasku oznaczonym jako „target zone” swój maksymalny rytm pracy serca. W przypadku osoby 42 letniej będzie to: 60% - 108 uderzeń na minutę, a 75% - 135 uderzeń na minutę.



## **CZUJNIKI POMIARU PULSU W PORĘCZACH**

By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu, które znajdują się na poręczach bieżni. Nie zaciskaj dłoni zbyt mocno, gdyż może to spowodować podniesienie ciśnienia krwi, a co za tym idzie również doprowadzić do błędnego odczytu. Dłonie na czujnikach pomiaru pulsu należy trzymać tylko do momentu pojawienia się wyniku pomiaru na wyświetlaczu. Odczyt może być błędny jeśli trzyma się nieprzerwanie podczas treningu dłonie na czujnikach pomiaru pulsu.

## **TELEMETRYCZNY SYSTEM POMIARU PULSU/ OPASKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ**

Zanim założysz opaskę na klatkę piersiową do pomiaru pulsu należy zwilżyć elektrody. Umieść opaskę tuż powyżej mostka, ale poniżej piersi. Czujnik powinien znajdować się na środku, powinien logo Horizon Fitness powinno być widoczne na zewnątrz. Czujnik powinien być założony, tak by nie krępować ruchów i nie utrudniać oddychania, ale zarazem mocno, tak by się nie zsunął podczas treningu. Tak umieszczony czujnik zapewni prawidłowy odczyt pulsu. (Wynik pomiaru pulsu jest przybliżony, wiele czynników może wpływać na odczyt).

### **PYTANIA I ODPOWIEDZI:**

**Problem:** Nie włącza się wyświetlacz.

**Rozwiązanie:** Sprawdź czy przewód jest podłączony do gniazdka elektrycznego oraz czy bieżnia została włączona.

**Problem:** Wyłącznik przeskakuje podczas treningu

**Rozwiązanie:** Sprawdź czy bieżnia jest podłączona do obwodu 20amp. Nie korzystaj z przedłużaczy.

**Problem:** Bieżnia wyłącza się podczas podnoszenia.

**Rozwiązanie:** Upewnij się czy przewód elektryczny sięga gniazdka elektrycznego podczas podnoszenia.

**Problem:** Taśma bieżni podczas treningu przesuwana się, słychać charakterystyczny dźwięk z przodu bieżni podczas korzystania z niej.

**Rozwiązanie:** Upewnij się czy bieżnia stoi równo, na równej powierzchni. Sprawdź czy taśma bieżni jest odpowiednio mocno napięta.

**Problem:** Odgłosy bieżni.

**Rozwiązanie:** Na początku nowe bieżnie mogą wydawać się głośniejsze niż urządzenia, które działają już od pewnego czasu. Bloki muszą się wyrobić, a pas odpowiednio napiąć. Również ustawienie bieżni na dywan lub innym podkładzie, a także odsunięcie od ściany może mieć wpływ na zmniejszenie odgłosów jakie wydaje urządzenie.

## **PROBLEMY Z ODCZYTEM POMIARU PULSU**

Różne urządzenia mogą wpływać na odczyt pomiaru pulsu (np.: źródłem zakłóceń może być światło fluorescencyjne, komputer..itd.)

Błędny odczyt pomiaru pulsu mogą powodować następujące czynniki:

- Zbyt mocne trzymanie czujników pomiaru pulsu.
- Zbyt długie trzymanie czujników pomiaru pulsu, dłonie na czujnikach powinno się trzymać tylko do momentu pojawienia się odczytu na wyświetlaczu.
- Zdejmij obrączkę – może utrudniać przepływ krwi.
- Jeśli twoje dłonie są zimne lub spocone – spróbuj je ogrzać, by dokonać prawidłowego pomiaru.
- Arytmia
- Zaburzenia krążenia, nadciśnienie..itd.

**Problem:** Nie pojawia się odczyt pomiaru pulsu.

**Rozwiązanie:** Jeśli korzystasz z opaski na klatkę piersiową do pomiaru pulsu to sprawdź czy jest dobre przewodzenie pomiędzy elektrodami, a ciałem. Zwilż elektrody.

**Rozwiązanie:** Opaska na klatkę piersiową może być nieprawidłowo założona.

**Rozwiązanie:** Upewnij się czy odległość pomiędzy opaską na klatkę piersiową, a wyświetlaczem nie jest zbyt duża.

**Rozwiązanie:** Sprawdź baterie w czujniku pomiaru pulsu na klatce piersiowej.

**Problem:** Błędny lub niepoprawny odczyt pomiaru pulsu.

**Rozwiązanie:** Sprawdź czy elektrody zostały zwilżone i czy opaska na klatkę piersiową jest odpowiednio mocno założona. Zwilż elektrody i napnij opaskę.

Jeśli powyższe wskazówki nie rozwiązują problemu zgłoś się do autoryzowanego przedstawiciela Horizon Fitness.

## KONSERWACJA

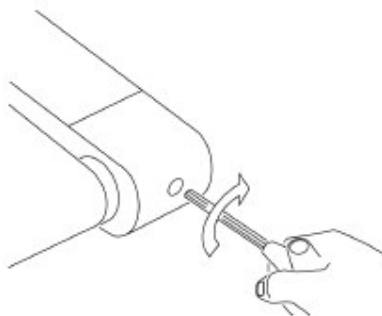
### Pas bieżni należy smarować co 25-30h użytkowania!

W urządzeniach zostały zastosowane łożyska z pierścieniami uszczelniającymi (łożyska uszczelnione), tak więc nie ma potrzeby oliwienia ani smarowania ich. Jedynym zabiegiem jaki należy regularnie po każdym treningu wykonywać jest wycieranie z kurzu i potu.

Urządzenie należy przecierać wyłącznie płynami rozcieńczonymi w wodzie. Nie należy stosować rozpuszczalników, zwłaszcza na plastikowych powierzchniach.

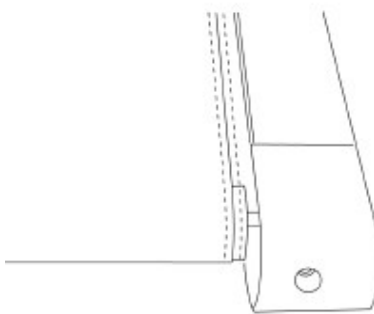
### NAPINANIE TAŚMY BIEŻNI

W wyniku częstego korzystania z bieżni taśma bieżni rozciąga się i może zacząć się uślizgiwać. Napinanie taśmy jest normalnym zabiegiem. Z tyłu bieżni znajdują się śruby bloków taśmy należy je przekręcić (1/4 obrotu w prawą stronę, klucz ampulowy), tak jak zostało to pokazane na rysunku. Następnie sprawdź czy taśma się nie przesuwająca. UWAGA! Nigdy nie przekręcaj na raz śrub więcej niż o 1/4 obrotu.



### WYPOŚRODKOWANIE TAŚMY BIEŻNI

Jeśli taśma bieżni przesunie się na prawą stronę kluczem ampulowym przekręć prawą śrubę o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Jeśli taśma bieżni przesunie się na lewą stronę przekręć lewą śrubę o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



### UWAGA!

- Wyłączaj bieżnię po każdej sesji treningowej.
- Odłączaj bieżnię od gniazdka elektrycznego.
- Przecieraj urządzenie wilgotną ścierką. Nie używaj rozpuszczalników.
- Sprawdź czy przewód elektryczny nie jest przetarty lub uszkodzony i czy nie jest przygnieciony przez bieżnię.
- Sprawdź napięcie taśmy bieżni i czy taśma nie jest uszkodzona.
- Raz w miesiącu sprawdzaj mocowanie śrub, podpór pod stopy.

- Raz w roku zgłoś się do autoryzowanego serwisu Horizon Fitness w celu przeprowadzenia przeglądu. Możliwe, że będzie trzeba nasmarować taśmę bieżni.

## **Trening**

Zanim rozpoczniesz trening skonsultuj się z lekarzem.

### **Jak często ćwiczyć?**

Zaleca się ćwiczenie co najmniej 3-4 razy w tygodniu. Jeśli twoim celem jest utrata zbędnych kilogramów szybciej osiągniesz zamierzony efekt trenując częściej. Wielu osobom pomaga określenie konkretnej godziny na codzienny trening. Nie jest istotne czy jest to rano czy wieczór, lecz trzymanie się planu., ustalenie godziny, którą można poświęcić na regularne ćwiczenie. Powodzenia!

### **Jak długo ćwiczyć?**

By ćwiczenia aerobowe były efektywne zaleca się wykonywanie ich przez ok. 24-32 minuty. Przy czym powinno zaczynać się powoli i stopniowo wydłużać czas poświęcany na trening. Jeśli prowadzisz „siedzący” tryb życia powinieneś zacząć od treningu 5 minutowego. Twoje ciało potrzebuje czasu na przyzwyczajenie się do nowej aktywności. Natomiast jeśli twoim celem jest utrata zbędnych kilogramów powinieneś ćwiczyć przy niewielkim obciążeniu, ale za to przez stosunkowo długi czas. Przy tego typu treningach zaleca się ćwiczenie przez ok. 48minut.

### **Jak intensywnie ćwiczyć?**

Intensywność treningu jest zależna przede wszystkim od celu jaki sobie wyznaczaliśmy. Z pewnością inaczej będzie wyglądał trening jeśli przygotowujesz się do biegu na 10km, a inaczej jeśli twoim celem jest ogólna poprawa kondycji fizycznej (mniej intensywny niż pierwsza opcja). Jednak bez względu na cel jaki mamy przed sobą należy zawsze rozpoczynać trening powoli.

### **Wysiłek**

Jedną z metod na sprawdzenie intensywności treningu jest ocena własnego wysiłku jaki został włożony w wykonywanie ćwiczenia. Jeśli podczas treningu jesteś zbyt zaspany by prowadzić rozmowę to jest to z pewnością oznaka dla Ciebie, że ćwiczysz zbyt intensywnie. Nie należy ćwiczyć do upadłego, trening powinien sprawiać przyjemność, a więc jeśli nie możesz złapać oddechu to oznacza to, że powinieneś zwolnić. Zwracaj uwagę również na inne oznaki zmęczenia.

## **Program fitness**

### **Rozgrzewka**

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie kilku minutowej rozgrzewki, w tym wykonanie ćwiczeń rozciągających.

### **Rozciąganie:**

Rozciąganie pozwoli Ci uniknąć kontuzji. Pamiętaj, że każde ćwiczenie należy wykonywać powoli, delikatnie, nie naciągając się aż do granic bólu.

Przykładowe ćwiczenia:

- Stań blisko ściany. Stopy ustaw jedna za drugą w pewnej odległości od siebie i od ściany. Pochyl się do przodu, oprzyj dłońmi o ścianę. Piętami dotykaj do podłoża i utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Nie dociskaj ciała, stój spokojnie. Następnie zmień nogi i powtórz to samo ćwiczenie. Wykonaj 8 powtórzeń.
- Rozciąganie mięśnia czterogłowego: Stań przy ścianie, by nie stracić równowagi. Chwyć lewą ręką za lewą kostkę i przyciągnij stopę do tyłu uda. Utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Następnie powtórz ćwiczenie na prawą nogę. Wykonaj 8 powtórzeń.
- Usiądź na podłodze z wyciągniętymi przed siebie, złączonymi nogami. Nie blokuj kolan. Wyciągnij dłonie w kierunku palców u stóp i wytrzymaj w takiej pozycji przez ok. 15sekund. Nie dociskaj. Wyprostuj się. Wykonaj 8 powtórzeń.

Pierwsze 2-5 minut każdego treningu powinny zostać poświęcone na rozgrzewkę. Przygotujesz w ten sposób mięśnie na wysiłek. Rozgrzewkę wykonuj zawsze w wolniejszym tempie niż trening.

Nie kończ ćwiczenia gwałtownie. Zwolnij, by wyrównać puls. Pamiętaj również o wykonaniu ćwiczeń rozciągających na zakończeniu treningu, by rozluźnić mięśnie.

### Cele treningu

Przy ustawianiu treningu ważne jest określenie celów, dla których się ćwiczysz.

Czy twoim głównym celem jest zrzucenie zbędnych kilogramów? Kształtowanie sylwetki? Odstresowanie? Budowanie masy mięśniowej? Ogólna poprawa kondycji fizycznej? Określenie celu ćwiczenia pozwoli Ci na stworzenie programu dopasowanego do twoich potrzeb.

Określ swoje cele. Im bardziej masz je sprecyzowane, tym łatwiej będzie zaobserwować postęp jaki wykonałeś w trakcie kolejnych sesji treningowych. Jeśli twoje zamierzenia są długoterminowe podziel je na segmenty miesięczne, tygodniowe. Pamiętaj jednak, że zamierzenia krótkoterminowe są zawsze łatwiejsze do osiągnięcia, przy długoterminowych założeniach szybko możesz stracić motywację.

Wyświetlacz zapewnia pomiar i rejestrację danych dotyczących poszczególnych funkcji takich jak: czas trwania treningu, przebyty dystans czy ilość spalonych kalorii. Rejestracja odczytów po każdej sesji treningowej może pomóc w sprawdzeniu postępu jaki się wykonało od rozpoczęcia regularnych treningów.

Poniżej znajdują się tabele, w których można wpisywać dane dotyczące każdego treningu. Skopiuj je, tak by stworzyć dziennik i z czasem sprawdzić jaki postęp zrobiłeś od rozpoczęcia treningów.

#### TYDZIEŃ

Dzień	data	Dystans	Kalorie	czas	Komentarz
Niedziela					
Poniedziałek					
Wtorek					
Środa					
Czwartek					
Piątek					
Sobota					

Wynik całego tygodnia:

#### MIESIĄC

Tydzień	dystans	Kalorie	Czas
1			
2			
3			
4			

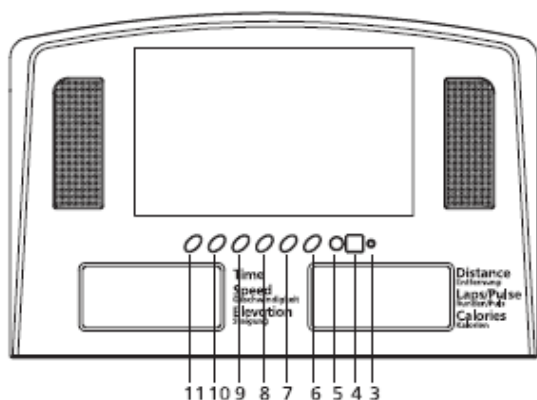
Wynik całego miesiąca:

## TV

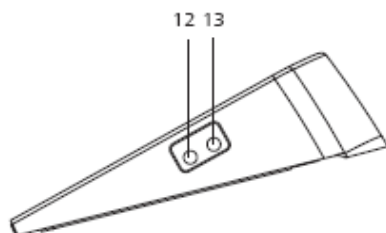
- Nie naprawiaj samodzielnie urządzenia, zgłoś się do serwisu.
- TV nie powinien być wystawiany na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, wilgoci..itd.
- Czyszczenie: urządzenie powinno być przecierane miękką szmatką. Nie stosuj rozpuszczalników, ani innych detergentów!
- Urządzenie nie powinno być wystawiane na działanie skrajnie wysokich bądź niskich temperatur.
- Używaj jedynie adaptera AC, który znajduje się przy TV.
- Odłączaj adapter AC jeśli nie korzystasz z TV.
- Chronь urządzenie przed obiciem, obtłuczeniem, uderzeniem.

**UWAGA!** Jeśli nie korzystasz z bieżni przez 5 minut TV przejdzie w stan spoczynku. Po naciśnięciu jakiegokolwiek przycisku na sterowniku/pilocie lub na konsoli wyświetlacza TV zacznie działać ponownie. Przyciski V+ i V- służą do ustawienia głośności.

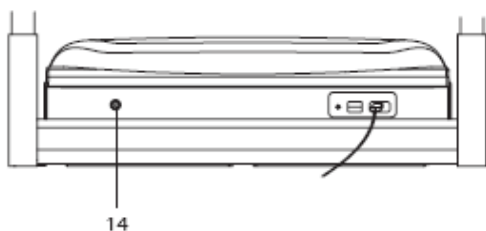
Na wyświetlaczu LCD mogą pojawiać się jaśniejsze punkty. Jest to normalne zjawisko w tego typu ekranach i nie jest to oznaka uszkodzenia.



1. Wyświetlacz
2. Głośnik
3. Wskaźnik
4. Włącznik
5. Czujnik
6. AV/TV
7. Menu
8. Głośność +
9. Głośność -
10. Program -
11. Program +



12. Wejście Video
13. Wejście słuchawki (Jack)



14. Łącze TV

## Sterownik



MUTE	Mute on/off
ON/OFF	Włącznik/Wyłącznik
TIME	Wyłączanie czas
SYS	Tryb Audio
0~9	Programy
MIRROR	Lustrzane ustawienie obrazu
VIDEO	AV/TV wybór
MENU	Główne Menu
-/-	Wybór programu

VIEWMODE	Ustawienie wymiarów ekranu
V+	Głośniej
V-	Ciszej
P▲	Wyższy program
P▼	Niższy program
⏮	RECALL – cofnięcie,

### UWAGA!

1. Skieruj sterownik w kierunku czujnika na podczerwień, który znajduje się na konsoli TV.
2. Nie demontuj, nie rozkładaj, nie zanurzaj w wodzie, nie uderzaj, nie upuszczaj sterownika TV.
3. Nie trzymaj jednego przycisku wciśniętego bez przerwy.
4. Włącz urządzenie zanim zaczniesz zmieniać P▼ P▲ programy.

### 1. Programy (0-9 i -/-)

Na sterowniku TV dostępnych jest od 0~254 programów. Jeśli program oznaczony jest pojedynczą cyfrą naciśnij przycisk mu odpowiadający. Jeśli program przedstawiany jest jako liczba dwucyfrowa naciśnij przycisk -/-. Na wyświetlaczu pojawi się symbol -/-. Następnie wprowadź kolejno cyfry odpowiadające programowi.

### 2. P▼ P▲ (wybór programów)

- Przyciskiem CH+ wybierzesz wyższy numer programu.
- Przyciskiem CH- wybierzesz niższy numer programu.

### 3. V+ V- (regulacja głośności)

- Przyciskiem VOL+ zrobisz głośniej
- Przyciskiem VOL- zrobisz ciszej

### 4. Włącznik

Naciśnij przycisk by wyłączyć TV. Po ponownym naciśnięciu urządzenie włączy się.

### 5. MUTE

Wyciszenie. Naciśnij przycisk ponownie lub VOL+/VOL- , by powrócić dźwięk.

### 6. CZAS

Możliwość ustawienia automatycznego wyłączenia po upływie 120 minut.

### 7. SYS

Możliwość zmiany systemu D/K, I, B/G, M.

### 8. VIEW MODE

Po naciśnięciu przycisku VIEW MODE pojawi się następujący rysunek:



### 9. VIDEO (wybór AV/TV)

Przejdźcie z odbioru obrazu z TV na AV.



## MENU

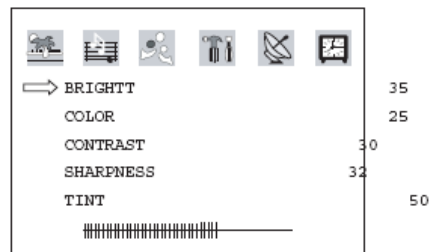
Naciśnij przycisk MENU, by rozpocząć programowanie.



### 1. OBRAZ (PICTURE)

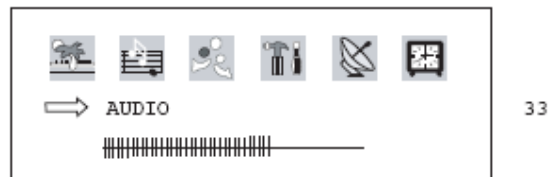
Kontrast, jasność, kolor, ostrość oraz ton:

- 1> Naciśnij przycisk MENU, by pojawiły się ustawienia: jasności, koloru, kontrastu, ostrości oraz tonu.
- 2> Wejdź w ustawienia obrazu (PICTURE). Przyciskami CH+/CH- wybierz funkcję, które chcesz zmienić.
- 3> Przyciskami VOL-/VOL+ zmniejsz lub zwiększ wartość danej funkcji (max '63' min '0').
- 4> UWAGA! Funkcja Ton występuje jedynie w systemie NTSC. W pozostałych systemach nie występuje.



### 2. AUDIO

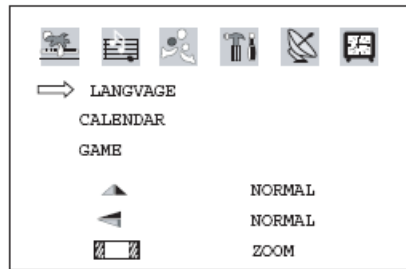
W menu audio występuje jedynie funkcja głośność (Volume). Naciśnij VOL+/VOL-, aby ściszyć lub zgłośnić.



### 3. FUNKCJE

Język, kalendarz, gry, obraz.

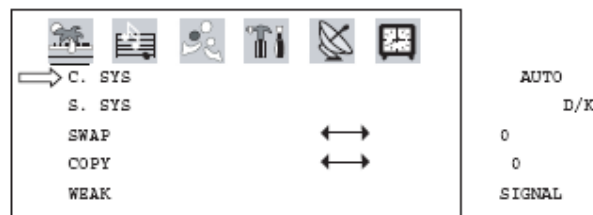
- 1> Naciśnij przycisk MENU, by pojawiły się ustawienia: język, kalendarz, gry, obraz.
- 2> Wejdź w ustawienia obrazu (PICTURE). Przyciskami CH+/CH- wybierz funkcję, które chcesz zmienić.
- 3> Przyciskami VOL-/VOL+ zmniejsz lub zwiększ wartość danej funkcji.
- 4> Przyciskami VOL-/VOL+ można wybrać język (chiński, angielski).
- 5> Gra Russian Diamond
  - Przyciskiem CH+ zmieniaj kierunek diamentów. Przyciskiem CH- zmieniaj prędkość gdy poruszają się w dół.
  - Przyciskiem CH+ poruszaj się w prawo; VOL- poruszaj się w lewo
  - Wyjście z gry. Naciśnij MUTE i powrócisz do głównego Menu.



## 2. SYSTEM

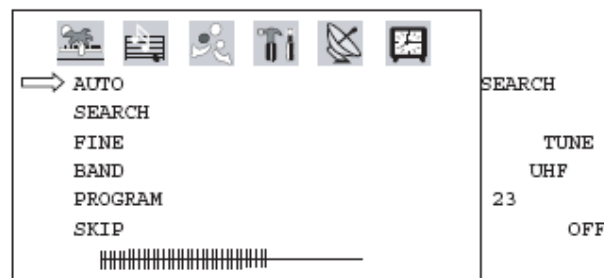
Kolor, System, System dźwięku, wymiana programu, kopiowanie programu, szukanie programu.

- 1> Wybierz odpowiedni system przyciskiem VOL+: AUTO.PAL, NTSC, SECAM, N3.58, N4.43. Dokonaj dobrego wyboru, od tego zależy jakość obrazu i koloru. Zalecamy wybór funkcji AUTO.
- 2> Przyciskami CH+/CH- wybierz funkcję system dźwięku. System wyświetli się jako 5.5M, 6.0M, 6.5M. Uwaga! System 5.5Mis B/G, 6.0Mis I, 6.5Mis D/K. Wybierz system. Jeśli jest obraz, a nie ma dźwięku tylko hałas to należy sprawdzić ustawienia systemu.
- 3> Wejść w ustawienia Systemu. Przyciskami CH+/CH- wybierz funkcję, które chcesz zmienić.
- 4> Przyciskami VOL-/VOL+ dokonaj wyboru systemu.
- 5> Przyciskami VOL+/VOL- wybierz funkcje, które mają być wymienione lub skopiowane. Następnie naciśnij VOL+/VOL- by określić numer programu i wprowadź numer od 0 do 9 trzymając jednocześnie CH+/CH-. Po naciśnięciu V+ zaczniesz działać. Przyciskami CH+/CH- zmień numer.



## 3. PRESET

- 1> Ustawienia funkcji: Auto search (automatyczne wyszukiwanie), Serach (wyszukiwanie ręczne), Modulate by hand (Modulowanie ręczne), Chanel (Program), Clear (wyczyść).
- 2> Wejść w ustawienia PRESET Przyciskami CH+/CH- wybierz funkcję, które chcesz zmienić.
- 3> Przyciskami VOL-/VOL+ zmniejsz lub zwiększ wartość danej funkcji. W funkcjach Modualte by hand oraz Serach by hand przyciskami VOL+/VOL- poruszasz się góra/dół.
- 4> Przyciskami CH+/CH- wybierz funkcję Auto search. Naciśnij przycisk VOL+/VOL- by rozpocząć wyszukiwanie, po zakończeniu wyszukiwania zapisz ustawienie. Wybierz program i ustaw go w kolejności V-L → V-H → UHF. Po zakończeniu powrót do programu 0.
- 5> Wszystkie numery zostaną zapamiętane automatycznie.
- 6> Jeśli przez 10 sekund nie będą wprowadzane żadne zmiany to urządzenie automatycznie wyjdzie z MENU.



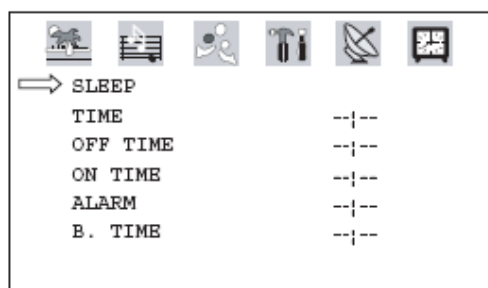
## UWAGA!

- Wyszukiwanie (auto search) zaczyna się od programu nr 0.

- W trakcie wyszukiwania światelko czerwone powinno zamienić się na zielone (wskazuje to, że urządzenie jest gotowe do zapamiętania danego programu). Jeśli sygnał programu jest słaby, urządzenie automatycznie odbierze to jako brak sygnału.

## 6. ZEGAR/TIMER

- 1> Ustawienia funkcji: Sleep time (czuwanie), OFF Time (czas wyłączenia), On Time (czas włączenia), Attention, Booked Time (zaprogramowany czas), Booked channel (program).
- 2> Przyciskami VOL+/VOL- ustaw zegar, następnie przyciskami CH+/CH- wybierz funkcję ON Time. Przyciskami VOL- ustaw godzinę, VOL+ ustaw minuty.
- 3> Ustawienia pozostałych funkcji timera jest takie samo jak ustawienie zegara.
- 4> Po ustawieniu zegara naciśnij przycisk CH+/CH- i ustaw CH- Time. Przyciskami CH+/CH- wybierz pozycję, a przyciskami VOL-/VOL+ wybierz program. W ten sposób nie przegapisz ulubionego programu.



Zanim skontaktujesz się z serwisem sprawdź! Następujące wskazania NIE muszą oznaczać, że TV jest wadliwy bądź uszkodzony.

Brak obrazu i dźwięku	Wyczerpanie baterii, niepoprawne podłączenie do zasilania, błędne podłączenie adaptera AC, urządzenie nie jest włączone
Brak obrazu	Czy prawidłowo wybrałeś program? Powtórz funkcję „tune”(strojenie). Program powinny być przestawione na inny region.
Brak dźwięku	Sprawdź czy system audio jest prawidłowo ustawiony i czy dźwięk nie jest wyłączony. Sprawdź czy podłączone są słuchawki. Słaby sygnał lub włączona jest funkcja MUTE.
Słaby odbiór	Sprawdź czy antena jest prawidłowo podłączona. Sprawdź czy program został prawidłowo dostrojony.
Ciemny obraz	Sprawdź czy funkcje kontrast i jasność zostały prawidłowo ustawione. Sprawdź czy temperatura otoczenia nie jest za niska.
Słabo widoczny obraz/ zakłócenia	Sprawdź czy antena jest prawidłowo podłączona. Prawdopodobnie słaby sygnał nadawczy.
Podwójny obraz	Sprawdź czy antena jest ustawiona w odpowiednią stronę. Prawdopodobnie urządzenie wyłapuje sygnał z innego odbiornika.
„Kasza”	Prawdopodobnie zakłócenia pochodzą od fal innych urządzeń: linii wysokiego napięcia, neonów..itd.
Brak kolorów	Sprawdź ustawienia funkcji kolor. Sprawdź czy system kolorów jest prawidłowo ustawiony. Sprawdź czy nie została włączona funkcja „wyłączenie koloru”.

### Specyfikacja:

Model	700A
Nazwa	Color LCD
Odbiór	VHF-L; CH1~5,49.75MHz~91.75MHz; VHF-H:CH6~12,168.25MHz~222.75MHz; UKF: CH13~57,471.2MHz~869.75MHz
Programy kablowe	Z1~Z7:112.25MHz~166.75MHz; Z8~Z35:224.25MHz~446.75MHz

Ekran	Color TFT-LCD
System Audio	DK I B G M 150mW(max)
Głośnik	4,5cm okrągły głośnik
Łączy	Wyjście typu „jack”: zewnętrzne, do słuchawek, audio/video (AV), wejście „jack”, zewnętrzne wejście „jack”