



# **HORIZON**

*FITNESS*

**Ti Entertainment**



**PRODUCENT:**



**HORIZON**  
*FITNESS*

**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)

## Instrukcja bezpieczeństwa

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

### UWAGA!

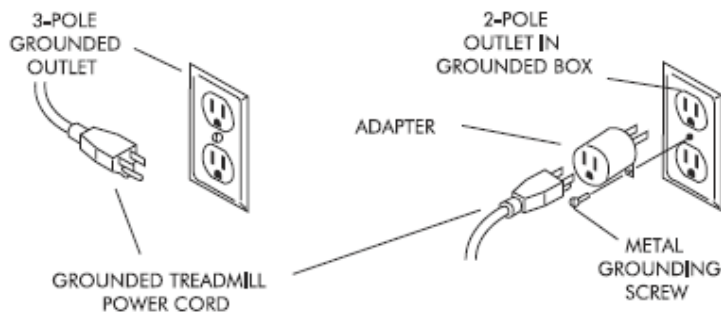
Urządzenie powinno być podłączane jedynie do gniazdek elektrycznych z uziemieniem.

### Uziemienie

Urządzenie musi być uziemione. Jeśli bieżnia działa niepoprawnie lub się zepsuje, uziemienie zapewni przepływ prądu o mniejszym natężeniu i pozwoli uniknąć porażenia 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 co do stanu technicznego przewodu, urządzenia 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 20A.
- Z urządzenia może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
- Dzieciom nie wolno korzystać z urządzenia.
- 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 20A, 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 wpięrow ogrzać. W przeciwnym wypadku można doprowadzić do uszkodzenia elektroniki.

### **UWAGA!**

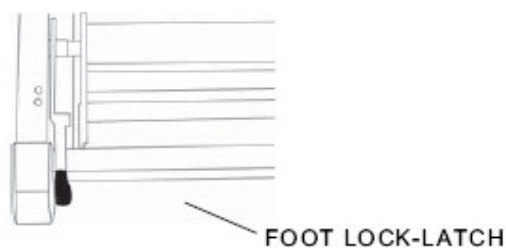
Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.

Przy składaniu i użytkowaniu bieżni kieruj się wskazówkami zawartymi w instrukcji obsługi. Zanim zaczniesz korzystanie z bieżni upewnij się czy wszystkie elementy zostały prawidłowo i mocno dokręcone.

### **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.



### **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.



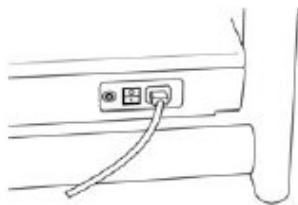
### **POZIOMOWANIE**

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



## WŁĄCZANIE

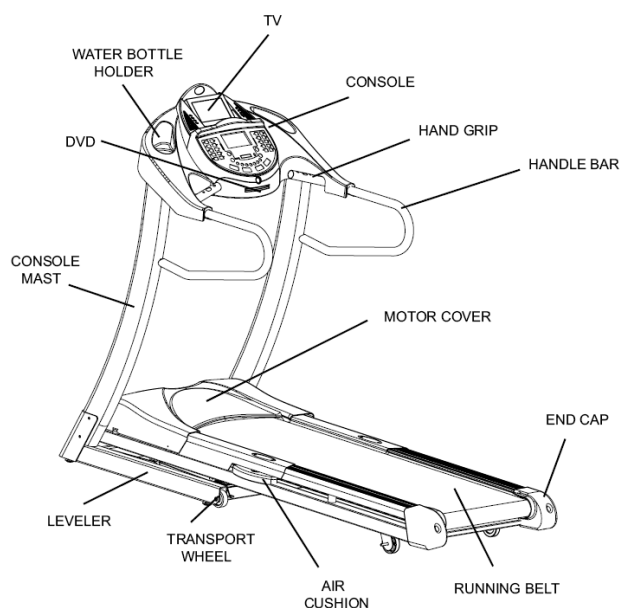
Upewnij się czy bieżnia została podłączona do gniazdka elektrycznego. Włącznik znajduje się obok wyjścia przewodu elektrycznego. Przełącz włącznik, tak by znajdował się w pozycji „ON” (zapali się światelko). Usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi, że wyświetlacz został włączony.

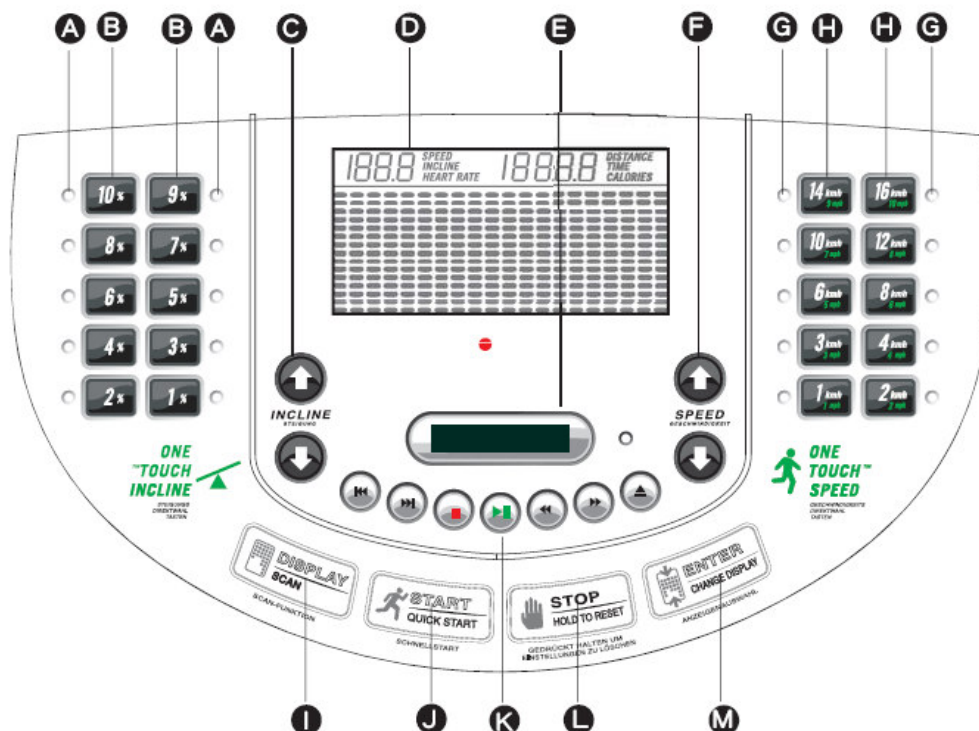


## KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

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, zsuniesz lub potkniesz się na 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!**





Uwaga! Na wyświetlaczu znajduje się folia ochronna, którą należy usunąć przed rozpoczęciem treningu.

- A) **Diody funkcji kąt nachylenia:** wskazują aktualny kąt nachylenia urządzenia (%).
- B) **Przyciski szybkiego wyboru kąta nachylenia:** bezpośredni wybór kąta nachylenia. Wybierz kąt nachylenia, przy którym chcesz trenować.
- C) **Strzałki regulacji kąta nachylenia:** Zwiększanie/Zmniejszanie kąta nachylenia w niewielkich odstępach.
- D) **Wyświetlacz LED:** Czas, kąt nachylenia, puls, dystans, prędkość, kalorie, profile.
- E) **Mały wyświetlacz LED:** Wskazuje pauzę, rodzaj dysku, czas.
- F) **Strzałki regulacji prędkości:** Zwiększanie/Zmniejszanie prędkości w niewielkich odstępach.
- G) **Diody funkcji prędkość:** wskazują aktualną prędkość.
- H) **Przyciski szybkiego wyboru prędkości:** bezpośredni wybór prędkości.
- I) **Wyświetlanie:** Naciśnij przycisk by zmienić wyświetlane informacje.
- J) **Start:** Naciśnij, by rozpocząć trening, program, podsumować trening po pauzie.
- K) **Przyciski sterowania DVD:** ⏮ PreV (poprzedni rozdział), ⏭ Next (następny rozdział), ■ Stop, ▶|| Play/Pauza (Graj/Pauza), ⏪ Fast Reward (przewijanie w tył), ⏩ Fast Forward (przewijanie w przód), ▲ Open/Close (Otwórz/ Zamknij)
- L) **Stop:** Naciśnij, by wstrzymać/zakończyć trening. Naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy, by wykasować dane.
- M) **Enter:** Przycisk wyboru programu, Poziomu, Czasu i pozostałych opcji.

#### START

Naciśnij przycisk START, by rozpocząć ćwiczenie.

#### PAUZA

Naciśnij przycisk STOP, by wstrzymać trening.

#### RESET

Naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP, by wykasować dane.

### **ZMIANA PRĘDKOŚCI**

W trakcie realizacji programu można zmienić i jednocześnie określić konkretną prędkość urządzenia korzystając z przycisków szybkiego wyboru prędkości. UWAGA! W programach opartych na funkcji prędkość po naciśnięciu któregośkolwiek przycisku szybkiego wyboru prędkości ustawienia programu zostaną również zmodyfikowane. Np. jeśli trening odbywa się w programie P2, w którym prędkość została określona na 4km/h i naciśnie się przycisk szybkiego wyboru prędkości 6km/h to wszystkie ustawienia prędkości w programie P2 wzrosną o 2km/h.

### **ZMIANA KĄTA NACHYLENIA**

W trakcie realizacji programu można regulować kąt nachylenia urządzenia przyciskami ▲▼(kąt nachylenia/incline) lub za pomocą jednego z przycisków szybkiego wyboru kąta nachylenia. UWAGA! Jeśli w trakcie realizacji programu zmniejszy się lub zwiększy kąt nachylenia to ustawienia programu dotyczące kąta nachylenia w całym programie zostaną również zmodyfikowane. Np.: jeśli trening odbywa się w programie P4 to w pierwszym segmencie kąt nachylenia wynosi 1,5%. Po naciśnięciu przycisku szybkiego wyboru kąta nachylenia 4% to w pozostałych segmentach programu kąt nachylenia zwiększy się również o 2,5%.

### **WYBÓR PROGRAMU**

Przyciskami ↑↓ wybierz program. Wybór programu zatwierdź przyciskiem ENTER. Program treningu można również określić przyciskami, które służą do szybkiego wyboru prędkości. Cyfra określająca prędkość odpowiada numerowi programu. Np. po naciśnięciu przycisku oznaczonego 1km/h dokonasz wyboru programu nr 1.

### **WYBÓR POZIOMU TRUDNOŚCI PROGRAMU**

Przyciskami ↑↓ określ poziom trudności chcesz skali od 1 do 10 lub 1 do 8. Poziom trudności treningu można również określić przyciskami, które służą do szybkiego wyboru prędkości. Np. Jeśli chcesz realizować program na poziomie trudności 4 naciśnij przycisk oznaczony 4km/h. Następnie zatwierdź wybór ENTER. W trakcie realizacji programu przyciskami ↑↓ lub przyciskami szybkiego wyboru prędkości/kąta nachylenia można również zmienić poziom trudności programu. UWAGA! Jeśli został zmieniony jedynie segment programu to zmianie ulegnie cały program. Np. jeśli w trakcie przebiegu programu zostanie zwiększona prędkość o 1km/h, to w pozostałych segmentach funkcja ta wzrośnie również o 1km/h.

### **OKREŚLANIE CZASU**

Określ czas trwania ćwiczenia przyciskami ↑↓ lub wybierz standardowy czas treningu. Po określeniu czasu treningu naciśnij przycisk START by rozpocząć.

### **ZAKOŃCZENIE TRENINGU**

Charakterystyczny dźwięk oznajmi koniec treningu. Na wyświetlaczu w okienku „czas”(Time) pojawi się napis „koniec”(end). Informacje dotyczące treningu będą wyświetlane przez 30 sekund od zakończenia treningu, następnie zostaną usunięte.

## WYŚWIETLACZ



**3 18** CALORIES

### **KALORIE**

Wskazuje całkowitą ilość kalorii spalonych w czasie treningu.

**2.2 1** DISTANCE

### **DYSTANS**

Wskazuje przebyty dystans.

**15.00** TIME

### **CZAS**

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



#### **PULS**

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).



#### **KĄT NACHYLENIA**

Wskazuje kąt nachylenia urządzenia w czasie treningu. Wskazywany jest w okienku po lewej stronie.



#### **PRĘDKOŚĆ**

Wskazuje jak szybko porusza się taśma bieżni. Wskazywana jest w okienku po prawej stronie wyświetlacza.



#### **PROFIL PROGRAMU**

Wskazuje wybrany profil programu.

### **PROFILE PROGRAMÓW**

#### **MANUAL**

Ręczne ustawienia funkcji, bez określonego czasu.

#### **INTERWAŁY**

Program regulowany prędkością; czas określony na 30 minut.

#### **WEIGHT LOSS**

Program regulowany kątem nachylenia oraz prędkością, czas określony na 30minut.

#### **GOLF COURSE**

Dystans zależy od kąta nachylenia, czas określony na 30minut.

#### **HRC 1**

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

#### **CUSTOM 1 (program „ustawienia osobiste”)**

Program jest określany przez użytkownika; regulacja prędkości i kąta nachylenia; czas zaprogramowany na 30 min.



## RACE

Program regulowany prędkością, czas określony na 30min.

Tabele:

**INTERWAŁY:** zmiana prędkości; czas określony na 30 minut.

|          | Warm Up | 1   | 2   | 3    | 4   | 5    | 6   | 7    | 8   | 9    | 10  | 11   | 12  | 13   | 14  | 15   | 16  | Cool Down |     |     |
|----------|---------|-----|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|-----------|-----|-----|
| Level 1  | 1.6     | 2.4 | 3.2 | 6.4  | 3.2 | 6.4  | 3.2 | 6.4  | 3.2 | 6.4  | 3.2 | 6.4  | 3.2 | 6.4  | 3.2 | 6.4  | 3.2 | 6.4       | 2.4 | 1.6 |
| Level 2  | 1.6     | 2.4 | 3.2 | 7.2  | 3.2 | 7.2  | 3.2 | 7.2  | 3.2 | 7.2  | 3.2 | 7.2  | 3.2 | 7.2  | 3.2 | 7.2  | 3.2 | 7.2       | 2.4 | 1.6 |
| Level 3  | 2.1     | 3.0 | 4.0 | 8.0  | 4.0 | 8.0  | 4.0 | 8.0  | 4.0 | 8.0  | 4.0 | 8.0  | 4.0 | 8.0  | 4.0 | 8.0  | 4.0 | 8.0       | 3.0 | 2.1 |
| Level 4  | 2.1     | 3.0 | 4.0 | 8.8  | 4.0 | 8.8  | 4.0 | 8.8  | 4.0 | 8.8  | 4.0 | 8.8  | 4.0 | 8.8  | 4.0 | 8.8  | 4.0 | 8.8       | 3.0 | 2.1 |
| Level 5  | 2.4     | 3.7 | 4.8 | 9.6  | 4.8 | 9.6  | 4.8 | 9.6  | 4.8 | 9.6  | 4.8 | 9.6  | 4.8 | 9.6  | 4.8 | 9.6  | 4.8 | 9.6       | 3.7 | 2.4 |
| Level 6  | 2.4     | 3.7 | 4.8 | 10.4 | 4.8 | 10.4 | 4.8 | 10.4 | 4.8 | 10.4 | 4.8 | 10.4 | 4.8 | 10.4 | 4.8 | 10.4 | 4.8 | 10.4      | 3.7 | 2.4 |
| Level 7  | 2.9     | 4.2 | 5.6 | 11.2 | 5.6 | 11.2 | 5.6 | 11.2 | 5.6 | 11.2 | 5.6 | 11.2 | 5.6 | 11.2 | 5.6 | 11.2 | 5.6 | 11.2      | 4.2 | 2.9 |
| Level 8  | 2.9     | 4.2 | 5.6 | 12.0 | 5.6 | 12.0 | 5.6 | 12.0 | 5.6 | 12.0 | 5.6 | 12.0 | 5.6 | 12.0 | 5.6 | 12.0 | 5.6 | 12.0      | 4.2 | 2.9 |
| Level 9  | 3.2     | 4.8 | 6.4 | 12.8 | 6.4 | 12.8 | 6.4 | 12.8 | 6.4 | 12.8 | 6.4 | 12.8 | 6.4 | 12.8 | 6.4 | 12.8 | 6.4 | 12.8      | 4.8 | 3.2 |
| Level 10 | 3.2     | 4.8 | 6.4 | 13.6 | 6.4 | 13.6 | 6.4 | 13.6 | 6.4 | 13.6 | 6.4 | 13.6 | 6.4 | 13.6 | 6.4 | 13.6 | 6.4 | 13.6      | 4.8 | 3.2 |

**WEIGHT LOSS:** zmiana kąta nachylenia; czas określony na 30min.

| Level    |           | Warm Up | 1   | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12   | 13   | 14   | 15   | 16   | Cool Down |     |     |
|----------|-----------|---------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----------|-----|-----|
| Level 1  | elevation | 0.0     | 0.5 | 1.5  | 1.5  | 1.0  | 0.5  | 0.5  | 0.5  | 1.0  | 1.5  | 1.5  | 1.5  | 1.0  | 0.5  | 0.5  | 0.5  | 1.0  | 1.5       | 0.5 | 0.0 |
|          | Speed     | 1.6     | 2.4 | 3.2  | 4.0  | 4.8  | 5.6  | 6.4  | 5.6  | 4.8  | 4.0  | 3.2  | 4.0  | 4.8  | 5.6  | 6.4  | 5.6  | 4.8  | 4.0       | 3.2 | 2.4 |
| Level 2  | elevation | 0.0     | 0.5 | 1.5  | 1.5  | 1.0  | 0.5  | 0.5  | 0.5  | 1.0  | 1.5  | 1.5  | 1.5  | 1.0  | 0.5  | 0.5  | 0.5  | 1.0  | 1.5       | 0.5 | 0.0 |
|          | Speed     | 2.1     | 3.1 | 4.0  | 4.8  | 5.6  | 6.4  | 7.2  | 6.4  | 5.6  | 4.8  | 4.0  | 4.8  | 5.6  | 6.4  | 7.2  | 6.4  | 5.6  | 4.8       | 4.0 | 2.9 |
| Level 3  | elevation | 0.5     | 1.0 | 2.0  | 2.0  | 1.5  | 1.0  | 1.0  | 1.0  | 1.5  | 2.0  | 2.0  | 2.0  | 1.5  | 1.0  | 1.0  | 1.0  | 1.5  | 2.0       | 1.0 | 0.5 |
|          | Speed     | 2.4     | 3.7 | 4.8  | 5.6  | 6.4  | 7.2  | 8.0  | 7.2  | 6.4  | 5.6  | 4.8  | 5.6  | 6.4  | 7.2  | 8.0  | 7.2  | 6.4  | 5.6       | 4.8 | 3.2 |
| Level 4  | elevation | 0.5     | 1.0 | 2.0  | 2.0  | 1.5  | 1.0  | 1.0  | 1.0  | 1.5  | 2.0  | 2.0  | 2.0  | 1.5  | 1.0  | 1.0  | 1.0  | 1.5  | 2.0       | 1.0 | 0.5 |
|          | Speed     | 2.9     | 4.2 | 5.6  | 6.4  | 7.2  | 8.0  | 8.8  | 8.0  | 7.2  | 6.4  | 5.6  | 6.4  | 7.2  | 8.0  | 8.8  | 8.0  | 7.2  | 6.4       | 5.6 | 3.7 |
| Level 5  | elevation | 1.0     | 1.5 | 2.5  | 2.5  | 2.0  | 1.5  | 1.5  | 1.5  | 2.0  | 2.5  | 2.5  | 2.5  | 2.0  | 1.5  | 1.5  | 1.5  | 2.0  | 2.5       | 1.0 | 1.5 |
|          | Speed     | 3.2     | 4.8 | 6.4  | 7.2  | 8.0  | 8.8  | 9.6  | 8.8  | 8.0  | 7.2  | 6.4  | 7.2  | 8.0  | 8.8  | 9.6  | 8.8  | 8.0  | 7.2       | 6.4 | 4.0 |
| Level 6  | elevation | 1.0     | 1.5 | 2.5  | 2.5  | 2.0  | 1.5  | 1.5  | 1.5  | 2.0  | 2.5  | 2.5  | 2.5  | 2.0  | 1.5  | 1.5  | 1.5  | 2.0  | 2.5       | 1.0 | 1.5 |
|          | Speed     | 3.7     | 5.5 | 7.2  | 8.0  | 8.8  | 9.6  | 10.5 | 9.6  | 8.8  | 8.0  | 7.2  | 8.0  | 8.8  | 9.6  | 10.5 | 9.6  | 8.8  | 8.0       | 6.6 | 4.5 |
| Level 7  | elevation | 1.5     | 2.0 | 3.0  | 3.0  | 2.5  | 2.0  | 2.0  | 2.0  | 2.5  | 3.0  | 3.0  | 3.0  | 2.5  | 2.0  | 2.0  | 2.0  | 2.5  | 3.0       | 2.0 | 1.5 |
|          | Speed     | 4.0     | 6.1 | 8.0  | 8.8  | 9.6  | 10.5 | 11.3 | 10.5 | 9.6  | 8.8  | 8.0  | 8.8  | 9.6  | 10.5 | 11.3 | 10.5 | 9.6  | 8.8       | 7.2 | 4.8 |
| Level 8  | elevation | 1.5     | 2.0 | 3.0  | 3.0  | 2.5  | 2.0  | 2.0  | 2.0  | 2.5  | 3.0  | 3.0  | 3.0  | 2.5  | 2.0  | 2.0  | 2.0  | 2.5  | 3.0       | 2.0 | 1.5 |
|          | Speed     | 4.5     | 6.6 | 8.8  | 9.6  | 10.5 | 11.3 | 12.1 | 11.3 | 10.5 | 9.6  | 8.8  | 9.6  | 10.5 | 11.3 | 12.1 | 11.3 | 10.5 | 9.6       | 7.9 | 5.3 |
| Level 9  | elevation | 2.0     | 2.5 | 3.5  | 3.5  | 3.0  | 2.5  | 2.5  | 2.5  | 3.0  | 3.5  | 3.5  | 3.5  | 3.0  | 2.5  | 2.5  | 2.5  | 3.0  | 3.5       | 2.5 | 2.0 |
|          | Speed     | 4.8     | 7.2 | 9.6  | 10.5 | 11.3 | 12.1 | 12.9 | 12.1 | 11.3 | 10.5 | 9.6  | 10.5 | 11.3 | 12.1 | 12.9 | 12.1 | 11.3 | 10.5      | 8.5 | 5.6 |
| Level 10 | elevation | 2.0     | 2.5 | 3.5  | 3.5  | 3.0  | 2.5  | 2.5  | 2.5  | 3.0  | 3.5  | 3.5  | 3.5  | 3.0  | 2.5  | 2.5  | 2.5  | 3.0  | 3.5       | 2.5 | 2.0 |
|          | Speed     | 5.3     | 7.9 | 10.5 | 11.3 | 12.1 | 12.9 | 13.7 | 12.9 | 12.1 | 11.3 | 10.5 | 11.3 | 12.1 | 12.9 | 13.7 | 12.9 | 12.1 | 11.3      | 9.0 | 6.1 |

**GOLF COURSE:** dystans zależy od kąta nachylenia, czas określony na 30minut.

| Level   |           | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | Total distance |      |
|---------|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------------|------|
| Level 1 | elevation | 0.0 | 1.0 | 2.0 | 3.0 | 2.5 | 1.0 | 2.0 | 2.5 | 1.5 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                |      |
|         | distance  | 309 | 399 | 283 | 256 | 113 | 387 | 91  | 351 | 333 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                | 2452 |
| Level 2 | elevation | 0.0 | 1.0 | 2.0 | 3.0 | 2.5 | 1.0 | 2.0 | 2.5 | 1.5 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                |      |
|         | distance  | 331 | 427 | 330 | 295 | 129 | 466 | 97  | 369 | 431 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                | 2875 |
| Level 3 | elevation | 0.0 | 1.0 | 2.0 | 3.0 | 2.5 | 1.0 | 2.0 | 2.5 | 1.5 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                |      |
|         | distance  | 345 | 460 | 337 | 308 | 142 | 484 | 97  | 389 | 441 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                | 3003 |
| Level 4 | elevation | 0.0 | 1.0 | 2.0 | 3.0 | 2.5 | 1.0 | 2.0 | 2.5 | 1.5 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                |      |
|         | distance  | 376 | 502 | 374 | 327 | 187 | 500 | 106 | 416 | 462 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                | 3290 |
| Level 5 | elevation | 0.0 | 1.0 | 2.0 | 3.0 | 2.5 | 1.0 | 2.0 | 2.5 | 1.5 | 3.5 | 2.5 | 2.0 | 4.0 | 2.5 | 3.0 | 2.0 | 5.0 | 2.0 |                |      |
|         | distance  | 309 | 399 | 283 | 256 | 113 | 387 | 91  | 351 | 333 | 301 | 301 | 165 | 288 | 434 | 312 | 310 | 150 | 455 |                | 5198 |
| Level 6 | elevation | 0.0 | 1.0 | 2.0 | 3.0 | 2.5 | 1.0 | 2.0 | 2.5 | 1.5 | 3.5 | 2.5 | 2.0 | 4.0 | 2.5 | 3.0 | 2.0 | 5.0 | 2.0 |                |      |
|         | distance  | 331 | 427 | 330 | 295 | 129 | 466 | 97  | 369 | 431 | 407 | 339 | 179 | 368 | 548 | 349 | 376 | 166 | 509 |                | 6116 |
| Level 7 | elevation | 0.0 | 1.0 | 2.0 | 3.0 | 2.5 | 1.0 | 2.0 | 2.5 | 1.5 | 3.5 | 2.5 | 2.0 | 4.0 | 2.5 | 3.0 | 2.0 | 5.0 | 2.0 |                |      |
|         | distance  | 345 | 460 | 337 | 308 | 142 | 484 | 97  | 389 | 441 | 413 | 349 | 187 | 376 | 560 | 373 | 383 | 172 | 532 |                | 6348 |
| Level 8 | elevation | 0.0 | 1.0 | 2.0 | 3.0 | 2.5 | 1.0 | 2.0 | 2.5 | 1.5 | 3.5 | 2.5 | 2.0 | 4.0 | 2.5 | 3.0 | 2.0 | 5.0 | 2.0 |                |      |
|         | distance  | 376 | 502 | 374 | 327 | 187 | 500 | 106 | 416 | 462 | 430 | 373 | 201 | 393 | 572 | 396 | 401 | 178 | 543 |                | 6737 |

## PROGRAM RACE:

Program RACE został stworzony po to by zmotywować Cię do wysiłku poprzez możliwość konkurencji z wybranym przez Ciebie tempem.

Wybór programu RACE zatwierdź przyciskiem ENTER.

1. Określ tempo (prędkość) przyciskami ↑↓(Speed), następnie wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Wybrane tempo będzie tym, z którym się będziemy ścigać. Określ swoją prędkość po rozpoczęciu programu.
2. Przyciskami ↑↓ (speed) określ dystans, który chcesz przebyć. Następnie wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. UWAGA! Czas programu zostanie określony w zależności od prędkości i dystansu ustawionego przez użytkownika.
3. Po ustawieniu tempa (prędkości) oraz dystansu, naciśnij przycisk Start.
4. Po naciśnięciu przycisku Start program zostanie podzielony na 20 segmentów. Pierwsza część programu zostanie poświęcona na 2.5 minutową rozgrzewkę, która odbędzie się przy prędkości, która stanowi połowę określonego przez użytkownika tempa. Segmenty od 2 do 19 stanowią program RACE, natomiast od 20 segmentu zaczyna się rozluźnienie (ponownie tempo zostanie zmniejszone i będzie

- stanowić połowę zaprogramowanej prędkości, również nie pojawi się na wyświetlaczu). Jeśli użytkownik pokona obrane tempo, okienko „prędkość”(speed) rozbłyśnie i zakończy się program.
- Można regulować prędkość w trakcie realizacji programu (przyciskami speed lub przyciskami szybkiego wyboru prędkości).

## PROGRAM HRC

Wybór programu HRC zatwierdź przyciskiem ENTER. 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  $\uparrow\downarrow$ .

Po określeniu pulsu zatwierdź wprowadzone dane przyciskiem ENTER. Przyciskami  $\uparrow\downarrow$  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.

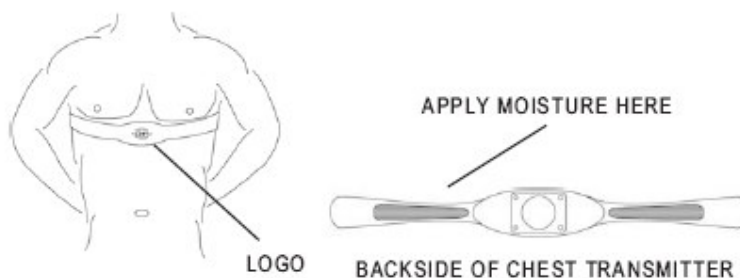
Ze względu na bezpieczeństwo użytkownika urządzenie wyłączy się jeśli puls użytkownika przekroczy o 25 uderzeń na minutę poziom pulsu docelowego określanego jako target heart rate zone.

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 czujnikiem pomiaru pulsu:

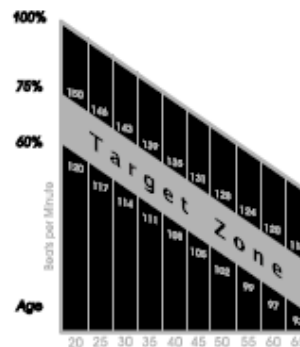
Opaskę na klatkę piersiową należy założyć tak jak zostało to pokazane na rysunku. W miejscach wskazanych na rysunku należy zwilżyć opaskę.



### „TARGET HEART RATE ZONE”

„Target heart rate 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, 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).

## PROGRAM CUSTOM (osobiste ustawienia)

Program „Custom” pozwala na stworzenie swojego własnego programu ćwiczeń oraz zachowanie go na kolejne sesje treningowe.

1. Zatwierdź wybór programu „Custom” przyciskiem ENTER.
2. Następnie przyciskami określ czas trwania programu. Przyciskiem ENTER zatwierdź ustawienia.
3. Określ prędkość, przy jakiej chcesz trenować przyciskami ↑↓. Przyciskiem ENTER zatwierdź ustawienia. Należy określić prędkość dla wszystkich 15 segmentów programu, zatwierdzając każdy kolejny zaprogramowany segment przyciskiem ENTER.
4. Po określeniu prędkości dla wszystkich 15 segmentów należy określić kąt nachylenia dla każdego segmentu programu. Przyciskami ↑↓ ustaw kąt nachylenia po czym zatwierdź wybór przyciskiem ENTER. Po zaprogramowaniu wszystkich 15 segmentów (prędkość, czas, kąt nachylenia) naciśnij przycisk Start, by rozpocząć trening „Custom”. Program zostanie zapamiętany na następne sesje treningowe.
5. By wykasować program z pamięci należy przycisnąć i przytrzymać ENTER przez 5 sekund po uprzednim wybraniu programu „Custom” w menu Start.
6. W trakcie realizacji programu „Custom” istnieje możliwość regulacji prędkości i kąta nachylenia, ale zmiany te nie zostaną zapamiętane.

## 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 przesuwa 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 dywanie lub innym podkładzie, a także odsunięcie od ściany może mieć wpływ na zmniejszenie odgłosów jakie wydaje urządzenia.

## 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

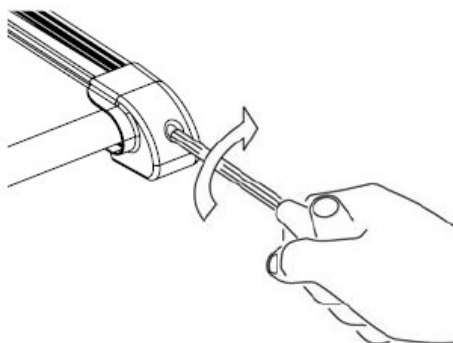
**Pas bieżni należy smarować co 25-30h użytkowania!**

W urządzeniach zostały zastosowane łożyska z pierścieniami uszczelniającymi (łożyska uszczelnione), tak więc nie ma potrzeby oliwienia ani smarowania urządzenia. 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 ¼ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Jeśli taśma bieżni przesunie się na lewą stronę przekręć lewą śrubę o ¼ 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.
- Sprawdzaj czy przewód elektryczny nie jest przetarty lub uszkodzony i czy nie jest przygnieciony przez bieżnię.
- Sprawdzaj 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 wyznaczyliśmy. 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. Przygotuj się 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       |         |         |      |

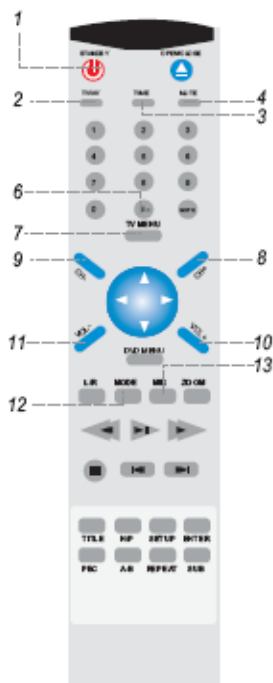
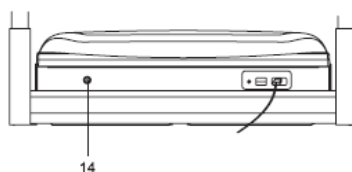
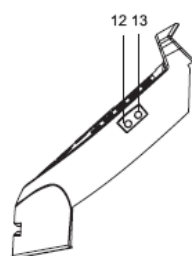
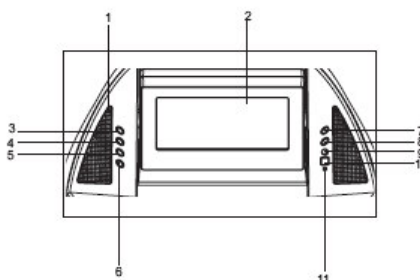
**Wynik całego miesiąca:**

## 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.
- Chroń urządzenie przed obiciem, obtłuczeniem, uderzeniem.

1. Głośnik
2. Wyświetlacz
3. Program +
4. Program -

5. Głośność +
6. Głośność -
7. Menu
8. TV/AV
9. Czujnik
10. Zasilanie
11. Wskaźnik
12. Wejście Video
13. Wejście słuchawki (Jack)
14. TV łączy



- |            |                             |
|------------|-----------------------------|
| 1. STANDBY | Włącznik/Wyłącznik          |
| 2. TV/AV   | Wybór TV/AV                 |
| 3. TIME    | Wyłączenie czas             |
| 4. MUTE    | Wyciszenie ON/OFF           |
| 5. 0~9     | Programy                    |
| 6. -/--    | Wybór programu              |
| 7. TV Menu | Główne Menu                 |
| 8. CH+     | Program +                   |
| 9. CH-     | Program -                   |
| 10. VOL+   | Głośność +/Głośniej         |
| 11. VOL-   | Głośność -/Ciszej           |
| 12. MODE   | Ustawienia wymiarów ekranu  |
| 13. MIR    | Lustrzane ustawienie obrazu |

## 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

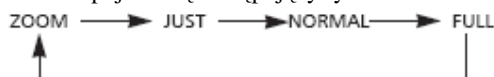
Możliwość ustawienia automatycznego wyłączenia po upływie 120 minut.

### 7. SYS

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

### 8. MODE

Po naciśnięciu przycisku VIEW MODE pojawi się następujący rysunek:

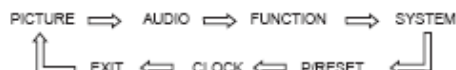


### 9. VIDEO (wybór AV/TV)

Przejdźcie z odbioru obrazu z TV na AV.

## MENU

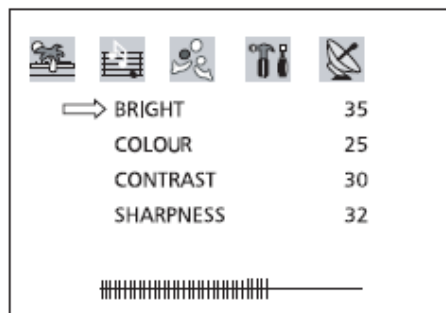
Naciśnij przycisk MENU, by rozpocząć programowanie.



### 1. OBRAZ (PICTURE)

Jasność, kolor, kontrast, ostrość:

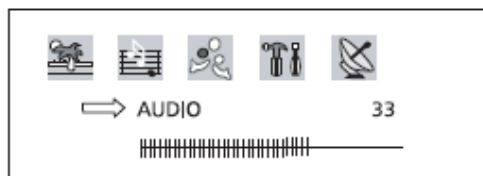
- 1> Naciśnij przycisk MENU, by pojawiły się ustawienia: jasności, koloru, kontrastu, ostrości.
- 2> Wejdź w ustawienia obrazu (PICTURE). Przyciskami CH+/CH- wybierz funkcję, które chcesz zmienić.
- 3> Przyciskami VOL-/VOL+ zmniejsz lub zwiększ wartość danej funkcji (max '63' min '0').





## 2. AUDIO

Naciśnij TV Menu aż pojawi się funkcja AUDIO. W menu audio występuje jedynie funkcja głośność (Volume).



## 3. FUNKCJE

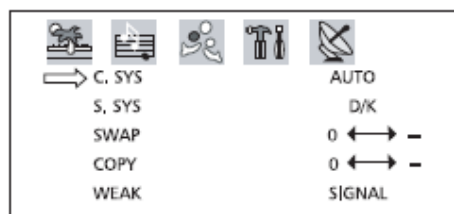
Język, kalendarz, gry, obraz.

- 1> Naciśnij przycisk MENU, by pojawiły się ustawienia: język, kalendarz, gry, obraz.
- 2> 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. Nie graj gdy bieżnia jest w ruchu.
  - 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

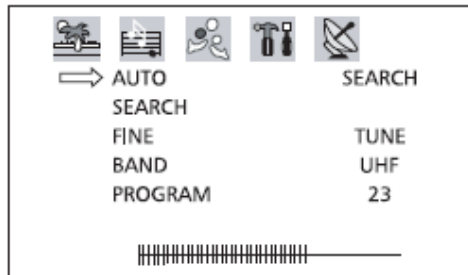
Kolor System (C.System), System dźwięku (S. System), wymiana programu (SWAP), kopiowanie programu (COPY), szukanie programu (WEAK SIGNAL).

- 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> Wejdź w ustawienia Systemu. Przyciskami CH+/CH- wybierz funkcję, które chcesz zmienić.
- 4> Przyciskami VOL-/VOL+ dokonaj wyboru systemu.



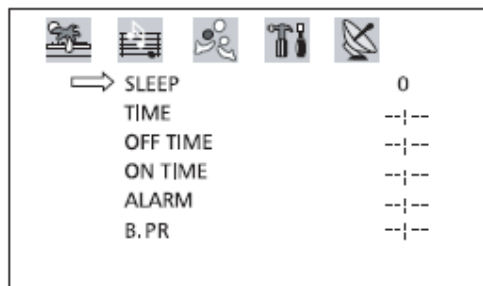
## 3. PRESET

- 1> Ustawienia funkcji: Auto search (automatyczne wyszukiwanie), Search (wyszukiwanie ręczne), Fine Tune (strojenie), Band (), Programme (Program), Clear (wyczyść).
- 2> Wejdź w ustawienia PRESET Przyciskami CH+/CH- wybierz funkcję, które chcesz zmienić.
- 3> Przyciskami VOL-/VOL+ zmniejsz lub zwiększ wartość danej funkcji. W funkcjach Fine Tune oraz Search 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 powróć 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.



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 powinien 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 150 mW(max)   |
| Głośnik          | 4,5cm okrągły głośnik  |
| Łącza            | Wyjście typu „jack”: zewnętrzne, do słuchawek, audio/video (AV), wejście „jack”, zewnętrzne wejście „Jack” |



## DVD

Płyty odtwarzane przez odtwarzacz DVD

| Rodzaj płyty | Średnica    | Czas  | Format                              |                                 |
|--------------|-------------|---|-------------------------------------|---------------------------------|
| DVD          | 12cm<br>8cm | 1 warstwa 12min<br>2 warstwy 240min<br>1 warstwa 80 min<br>2 warstwy 180min | DVD: Digital Audio, Digital Video   |                                 |
| SVCD         | 12cm        | 45min   | MPEG2: Digital Audio, Digital Video | SVCD, VCD                       |
| VCD          | 12cm<br>8cm | 74min<br>20min  | MPEG1: Digital Audio, Digital Video | VCD2.0, VCD1.1,<br>VCD1.0, DVCD |
| CD           | 12cm<br>8cm | 74min<br>20min  | CD-DA: Digital Audio                |                                 |
| HD-CD        | 12cm        | 74min   | HD-CD: Digital Audio                |                                 |
| DTS-CD       | 12cm        | 74min   | DTS-CD: Digital Audio               |                                 |
| MP3/JPEG     | 12cm        | 600min  | Digital Audio                       |                                 |
| WMA          | 12cm        |   | Digital Audio                       |                                 |

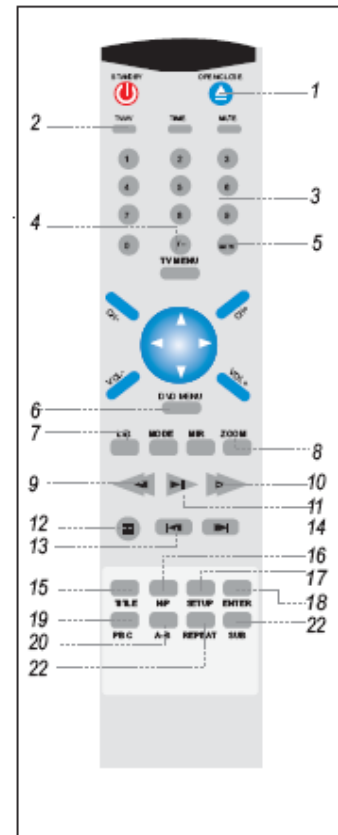
Uwaga! Formaty DVD-R, CD-R, CD-RW mogą być również odtwarzane.

## VFD

|  |  |
|--|--|
| 1.  (Graj) Play   | Włącza się podczas odtwarzania   |
| 2.  (Pauza) Pause | Włącza się gdy wstrzymane jest odtwarzanie   |
| 3. Wskaźnik typu dysku   | DVD/ SVCD/VCD/CD Super VCD/VCD/ CD-DA  |
| 4. Wskaźnik Powtórzenie  | Powtórzenie rozdziału (DVD)/ ścieżka (CD, VCD).<br>Powtórzenie tytułu (DVD)/ całego płyty (CD, VCD).<br>Powtórzenie sekcji dwoma określonymi pkt. (A-B). |
| 5. Wskaźnik czasu  | Wskazuje czas, który upłynął lub który pozostał danego rozdziału lub ścieżki   |

Sterownik:

1. OPEN/CLOSE Otwórz/ Zamknij
2. TV/AV Wybór TV/AV
3. 0~9 Wybór programu (0~9 oraz -/--)
4. -/-- Wybór programu >10
5. GO TO Wyszukiwanie
6. DVD MENU Menu
7. L/R Zmiana ścieżki dźwiękowej
8. ZOOM Ustawienia wymiarów obrazu (DVD)
9. F.R. Przewijanie w tył
10. F.F Przewijanie w przód
11. PLAY/PAUSE Graj/ Pauza
12. STOP
13. PREV Poprzedni
14. NEXT Następny
15. TITLE Tytuł
16. N/P Zmiana systemu TV
17. SETUP Menu ustawień
18. ENTER
19. PBC Odtwarzaj PBC ON/OFF
20. A-B Odtwarzanie wybranego fragmentu
21. SUB (SUB-TITLES) Napisy



## PODSTAWOWE OPERACJE

### 1. WŁĄCZANIE TV/DVD

Naciśnij włącznik na odtwarzaczu lub na sterowniku. Następnie naciśnij TV/AV i wybierz AV, na ekranie pojawi się napis „READ” (Czytaj). Jeśli nie ma płyty w odtwarzaczu DVD to na ekranie pojawi się napis „NO DISC”. Naciśnij przycisk MODE, by ustawić tryb  $\rightarrow$  TV  $\rightarrow$  AV . Po naciśnięciu przycisku MODE można zobaczyć dane dotyczące treningu, TV lokalną lub kablową lub funkcje DVD.

Uwaga! Jeśli chcesz przejść do funkcji MODE, gdy

### 2. WKŁADANIE PŁYTY

Umieść płytę w odtwarzaczu, tak aby nadruk skierowany był ku górze (Płyty nagrane po obu stronach można umieścić nadrukiem do dołu). Płyta zostanie automatycznie odczytana (przy niektórych rodzajach płyt należy nacisnąć Play lub Enter, by zostały odtworzone). Aby wyjąć płytę należy nacisnąć Open/Close przycisk, który znajduje się na sterowniku lub na odtwarzaczu DVD.

### 3. ODTWARZAJ/GRAJ

Zawartość Menu płyty różni się w zależności od zawartości oraz od sposobu nagrania. Menu płyty pojawi się po naciśnięciu przycisku Menu.

#### a) Menu Play (DVD, SVCD, VCD2.0)

##### I. Naciśnij przycisk Menu DVD

- Po włożeniu płyty DVD na wyświetlaczu pojawi się Menu DVD
- Po włożeniu płyty SVCD lub VCD 2.0 na wyświetlaczu pojawi się Menu SVCD lub VCD 2.0 (jeśli wyłączona będzie funkcja PBC).
- PBC zacznie działać po włożeniu płyt typu SVCD lub VCD 2.0

II. Po włożeniu płyty DVD można strzałkami wybrać funkcję, którą chce się ustawić. Przy płytach SVCD lub VCD 2.0 można wybrać przyciskami oznaczonymi numerami wybrać ścieżkę, którą chce się odtworzyć.

III. Naciśnij przycisk Play lub Enter, by odtworzyć zaznaczone

IV. Powrót: Jeśli w trakcie odtwarzania płyty DVD naciśniesz DVD Menu (PBC) to powrócisz do Menu Głównego; Jeśli odtwarzana jest płyta SVCD lub VCD2.0, a PBC jest włączone to naciśnij przycisk DVD Menu (PBC) i powrócisz do Menu.

V. Stop

1. Za pierwszym razem po naciśnięciu przycisku Stop odtwarzacz zatrzyma się (przejdzie w stan quasi stop - OSD). Po dwukrotnym naciśnięciu Stop powróci do strony tytułowej.

2. W stanie OSD (quasi Stop) odtwarzacz zapamiętuje miejsce, w którym została wstrzymana płyta. Płyta będzie odtwarzana ponownie od miejsca, w którym została zatrzymana.
  3. Gdy odtwarzanie zostało całkowicie zatrzymane po naciśnięciu przycisku Play (Graj) urządzenie:
    - Dla ochrony płyty zanim wyjmiesz ją z odtwarzacza, naciśnij przycisk Stop.
    - Jeśli nie będziesz korzystać z odtwarzacza DVD przez dłuższy okres czasu pamiętaj aby odłączyć urządzenie od zasilania zewnętrznego.
- b) Title Play
- I. W trakcie odtwarzania DVD naciśnij przycisk Title, aby przejrzeć zawartość DVD
  - II. Strzałkami wybierz co chcesz odtworzyć, następnie naciśnij ENTER. Również przyciskami oznaczonymi cyframi można dokonać wyboru.
  - III. Odtwarzacz DVD rozpoczyna odtwarzanie od pierwszego rozdziału wybranego tytułu.

## **DODATKOWE OPERACJE**

- 1. WYBÓR ŚCIEŻKI (DVD, SVCD, VCD, CD, CD-G, DTS-CD, HD-CD, WMA, MP3/JPG)**
  - a) Odtwarzając płytę DVD naciśnij jeden z przycisków oznaczonych cyframi w Menu lub na stronie tytułowej, by wybrać konkretną ścieżkę. Podczas odtwarzania DVD można wybrać bezpośrednio tytuł.
  - b) Podczas odtwarzania sekwencyjnego SVCD lub VCD wybierz ścieżkę przyciskami oznaczonymi numerami. Podczas odtwarzania programu oraz przy włączonym PBC można operować jedynie przyciskiem Prev/Next.
  - c) Odtwarzając płytę CD, CD-G, HD-CD, DTS-CD naciśnij jeden z przycisków oznaczonych cyframi, by wybrać ścieżkę.
  - d) Odtwarzając płytę WMA, MP3/JPEG naciśnij jeden z przycisków oznaczonych cyframi, by wybrać ścieżkę z listy.
- 2. ZMIANA/OMIJIJANIE ŚCIEŻEK (DVD, SVCD, VCD, CD, CD-G, DTS-CD, HD-CD, WMA, MP3/JPG)**
  - a) By przejść do następnego tytułu, rozdziału, ścieżki na płycie naciśnij przycisk Next na sterowniku lub na konsoli odtwarzacza.
  - b) By cofnąć się do wcześniejszego tytułu, ścieżki, rozdziału naciśnij przycisk Prev na sterowniku lub na konsoli odtwarzacza.
    - Podczas odtwarzania ostatniego rozdziału/ścieżki na płycie SVCD lub VCD przy włączonym PBC po naciśnięciu przycisku Next zakończy się odtwarzanie. Podczas odtwarzania pierwszego rozdziału/ścieżki na płycie SVCD lub VCD przy włączonym PBC po naciśnięciu przycisku Prev zakończy się odtwarzanie. Gdy odtwarzanie jest zatrzymane naciśnięcie Prev/Next nic nie zmieni.
    - Przy odtwarzaniu płyt DVD działanie funkcji Next/Prev zależy od sposobu w jaki została skonfigurowana płyta.
- 3. RÓŻNE PRĘDKOŚCI PRZEWIJANIA (DVD, SVCD, VCD, CD, DTS-CD, WMA, MP3/JPG)**
  - a) Naciśnij przycisk F.F na sterowniku podczas odtwarzania płyty. Naciśnij ponownie ten sam przycisk, by zwiększyć prędkość przeglądania/przewijania. Przewijanie w przód ma 4 prędkości: x2, x4, x8, x20. Po każdym kolejnym naciśnięciu przycisku F.F prędkość przewijania wzrasta. Po pięciokrotnym naciśnięciu przycisku F.F powrócimy do odtwarzania. Podczas odtwarzania płyty DVD, po naciśnięciu przycisku F.F dojdzie się do kolejnego rozdziału/ ścieżki to powrócimy do normalnego trybu odtwarzania. Podczas odtwarzania płyt SVCD lub VCD przy włączonym PBC, po naciśnięciu przycisku F.F dojdzie się do początku kolejnej ścieżki to powrócimy do trybu normalnego odtwarzania.
    - Naciśnij Play, by powrócić do normalnego odtwarzania.
    - Podczas odtwarzania płyt CD, HD-CD, MP3 lub WMA przy przewijaniu F.Fx2 istnieje wyjście Audio.
  - b) Naciśnij przycisk F.R na sterowniku podczas odtwarzania. Naciśnij ponownie ten sam przycisk, by zwiększyć prędkość przeglądania/przewijania w tył. Przewijanie w tył ma 4 prędkości: x2, x4, x8, x20. Po każdym kolejnym naciśnięciu przycisku F.R prędkość przewijania wzrasta. Po pięciokrotnym naciśnięciu przycisku F.R powrócimy do odtwarzania. Podczas odtwarzania płyty DVD, po naciśnięciu przycisku F.R dojdzie się do początku rozdziału/ ścieżki to powrócimy do normalnego trybu odtwarzania. Podczas odtwarzania płyt SVCD lub VCD przy włączonym PBC, po naciśnięciu przycisku F.R dojdzie się do początku ścieżki/rozdziału to powrócimy do trybu normalnego odtwarzania.
    - Naciśnij Play, by powrócić do normalnego odtwarzania.
    - Podczas odtwarzania płyt CD, HD-CD, MP3 lub WMA przy przewijaniu F.Fx2 istnieje wyjście Audio.
- 4. POWTARZANIE (DVD, SVCD, VCD, CD, CD-G, DTS-CD, HD-CD, WMA, MP3/JPG)**

Podczas odtwarzania płyty naciśnij przycisk Repeat i pojawi się aktualny stan.

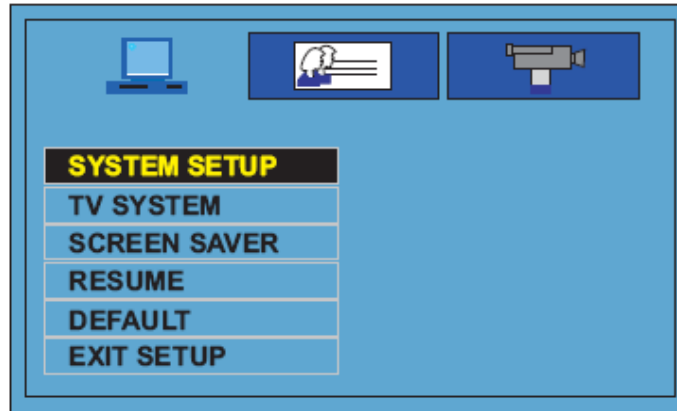
- a) Podczas sekwencyjnego odtwarzania płyt SVCD, VCD, CD, CD-G, DTS-CD, HD-CD, WMA, MP3/JPG naciśnij przycisk Repeat. Naciśnij przycisk ponownie, by rozpocząć tryb powtarzania. Istnieją 3 możliwości powtarzania: powtórzenie ścieżki, płyty, wyłączenie powtórzenia. Po każdym kolejnym naciśnięciu przycisku przechodzi się do kolejnego trybu. Po czterokrotnym naciśnięciu przycisku Repeat funkcja Powtarzania zostanie wyłączona.
- b) Podczas odtwarzania płyty DVD naciśnij przycisk Repeat ponownie, by wejść w tryb powtarzania. Istnieją trzy opcje funkcji powtarzanie: wyłączenie trybu powtarzanie, powtórzenie rozdziału oraz tytułu. Po każdym kolejnym naciśnięciu przycisku przechodzi się do kolejnego trybu. Po czterokrotnym naciśnięciu przycisku Repeat funkcja Powtarzania zostanie wyłączona.
- c) Podczas odtwarzania płyt WMA, MP3/JPEG naciśnij przycisk Repeat by wejść w tryb powtarzania. Istnieją cztery opcje funkcji powtarzanie: wyłączenie trybu powtarzanie, powtórzenie ścieżki, folderu, płyty. Po każdym kolejnym naciśnięciu przycisku przechodzi się do kolejnego trybu. Po pięciokrotnym naciśnięciu przycisku Repeat funkcja Powtarzania zostanie wyłączona.
- 5. WYSZUKIWANIE (DVD, SVCD, VCD, CD, DTS-CD, HD-CD)**  
 Funkcję Search (wyszukiwanie) wykorzystuje się do wyszukiwania oraz wyboru tytułu/rozdziału/numeru ścieżki lub do przejścia do konkretnego punktu. Naciśnij przycisk Goto na sterowniku. Następnie strzałkami podświetl tytuł/rozdział/ścieżkę lub funkcję czas. Przyciskami oznaczonymi cyframi wybierz tytuł/rozdział/ścieżkę, którą chcesz odtworzyć lub moment/fragment (czas), który chcesz odtworzyć w danym tytule. Naciśnij Enter, by rozpocząć odtwarzanie. Np.: po wprowadzeniu czasu 01:23:56 rozpocznie się odtwarzanie tytułu od tego fragmentu. Jeśli błędnie zostanie wprowadzony czas to na ekranie pojawi się napis „INVALID KEY”.  
 Jeśli włączona jest funkcja PBC, to zostanie ona automatycznie wyłączona po uruchomieniu funkcji Search. Podczas odtwarzania płyt WMA, MP3/JPEG funkcja Search nie działa.
- 6. NAPISY (DVD, SVCD)**  
 Naciśnij przycisk Sub na sterowniku. Przy płytach DVD lub SVCD, które zostały nagrane z napisami można użyć funkcji Sub (Subtitle), by odtwarzać płytę z napisami. Wyjściowo odtwarzacz ustawiony jest odtwarzanie bez napisów. Na ekranie pojawi się napis Subtitle Off. By włączyć napisy naciśnij przycisk Sub. By wyłączyć napisy naciśnij i przytrzymaj przycisk Sub, aż na ekranie pojawi się napis Subtitle off.
- 7. ZMIANA SYSTEMU TV (DVD, SVCD, VCD, CD, CD-G, DTS-CD, HD-CD, WMA, MP3/JPG)**  
 Naciśnij przycisk N/P na sterowniku, by wyświetlić system, w którym pracuje TV. Naciśnij przycisk N/P ponownie, by zmienić system. Istnieją 4 opcje: NTSC, PAL60, PAL, AUTO. Po każdym kolejnym naciśnięciu przycisku N/P zmienia się System TV. Po pięciokrotnym naciśnięciu przycisku N/P powracamy do ustawień początkowych.
- Jeśli wybrane jest Auto TV to może automatycznie wybrać najwyższą jakość dla danej płyty.
  - Jeśli nie jest ustawiony pełen ekran (Przy ustawieniu szerokiego obrazu nigdy nie osiągnie się pełnego ekranu) lub jeśli obraz jest czarno-biały to naciśnij N/P, by dopasować System TV NTSC lub PAL.
  - Niektóre płyty mogą być nie kompatybilne ze wszystkimi Systemami TV.
  - Zalecamy wybór Auto System TV.
  - System brytyjski to PAL.
- 8. WYCISZENIE (DVD, SVCD, VCD, CD, CD-G, DTS-CD, HD-CD, WMA, MP3/JPG)**  
 Po naciśnięciu przycisku MUTE nastąpi wyciszenie dźwięku i na ekranie pojawi się napis MUTE. Naciśnij przycisk ponownie lub Vol+/-, by powrócić do normalnego trybu.
- Gdy włączona jest funkcja MUTE nie działa również mikrofon.
- 9. ZOOM (DVD, SVCD, VCD, JPEG)**
- a) Funkcja ZOOM pozwala na przybliżenie lub oddalenie obrazu. Naciśnij dwukrotnie przycisk ZOOM, by włączyć funkcję i następnie wybierz współczynnik zmniejszania lub powiększania: Zoom 1, Zoom 2, Zoom 3, Zoom 4, Zoom 1/2, Zoom 1/3, zoom 1/4, Zoom off.
- b) Strzałkami przesuwać po ekranie.
- 10. POWTÓRZENIE WYBRANEGO FRAGMENTU (DVD, SVCD, VCD, CD, CD-G, DTS-CD, HD-CD, WMA, MP3/JPG)**
- a) Podczas odtwarzania naciśnij przycisk A-B i na ekranie pojawi się napis REPEAT A-. Jest to wskazanie miejsca, od którego ma się rozpocząć pętla powtarzania.
- b) Naciśnij ponownie przycisk A-B i na ekranie pojawi się napis REPEAT A-B. Jest to miejsce, w którym zostanie zakończona pętla powtarzania.
- c) Pętla będzie się powtarzać od punktu A do punktu B, aż do wyłączenia funkcji.
- Naciśnij przycisk A-B ponownie, by wykasować pętlę A-B. Podczas odtwarzania płyt SVCD, VCD, CD można powtórzyć konkretny fragment tylko jednej ścieżki. Gdy rozpoczyna się kolejna ścieżka, funkcja A-B wyłącza się automatycznie.

- Podczas odtwarzania DVD można powtórzyć fragment tylko w jednym tytule/ rozdziale.

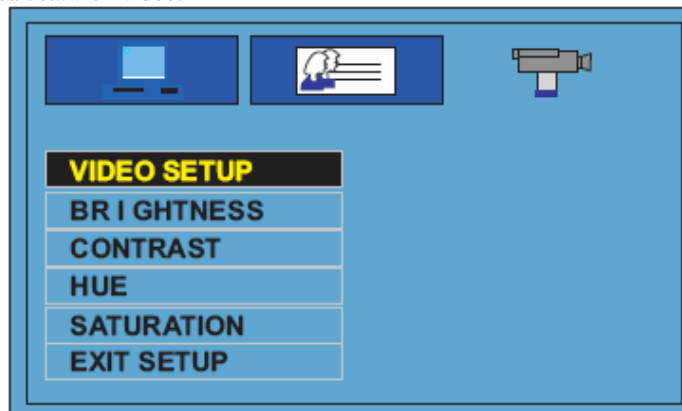
## Ustawienia Menu

### 1. Ogólne ustawienia

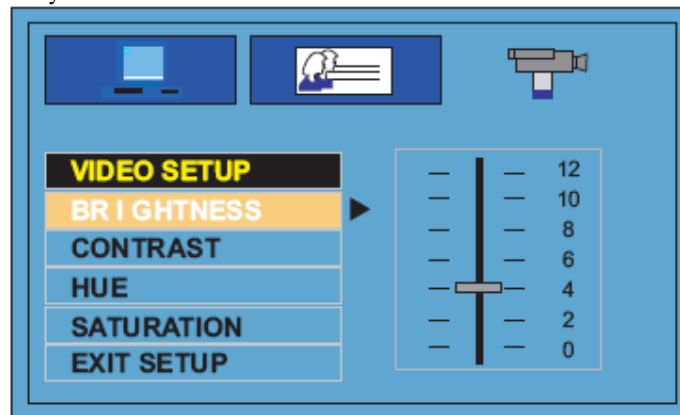
- a) Naciśnij przycisk Setup i pojawi się Menu ustawień głównych. Gdy wyświetlane jest Menu odtwarzanie zostanie zatrzymane.



- b) Strzałkami lewa/prawa podświetl ikonę strony; strzałkami góra/prawy uruchom daną stronę. Np.: jeśli chcesz włączyć stronę Video naciśnij prawą strzałkę, by podświetlić ikonę Video; na ekranie pojawi się strona dotycząca ustawień video.



- c) Naciśnij strzałkę w dół by podświetlić wybraną funkcję. Naciśnij Enter lub prawą strzałkę, by zatwierdzić. Np.: naciśnij dół strzałkę, by podświetlić funkcję BRIGHTNESS (jasność); naciśnij Enter, by zatwierdzić wybór,; po prawej stronie pojawia się opcje funkcji jasność.
- d) Naciśnij strzałki, by podświetlić Exit Setup (wyjście z Ustawień). Następnie naciśnij Enter lub ponownie Setup, by wyjść z trybu Ustawień.

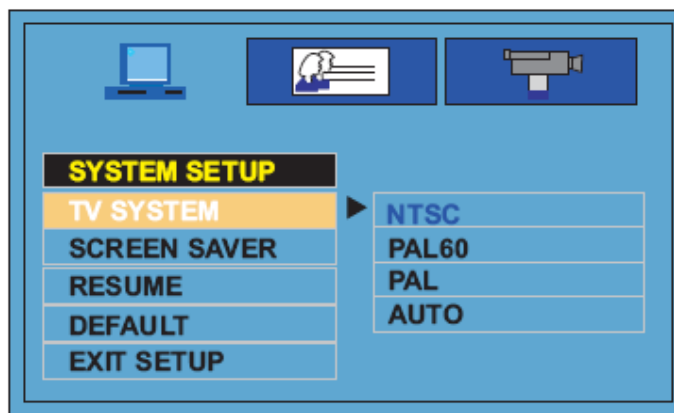


## 2. Wprowadzenie do ustawień poszczególnych funkcji

### a) Ustawienia Systemowe

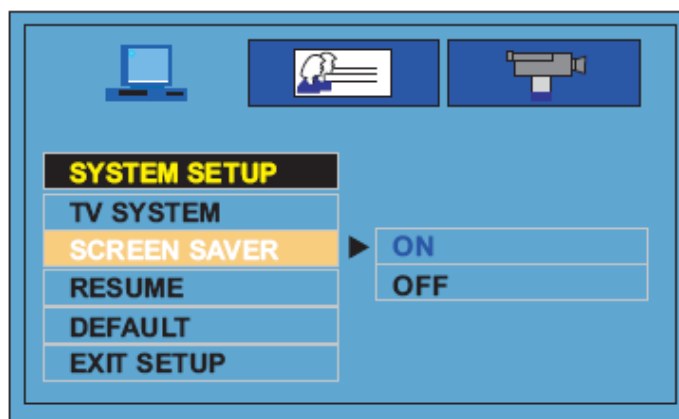
- **TV System**

Można wybrać System TV: Auto, NTSC, PAL, PAL60



- **Wygaszacz ekranu**

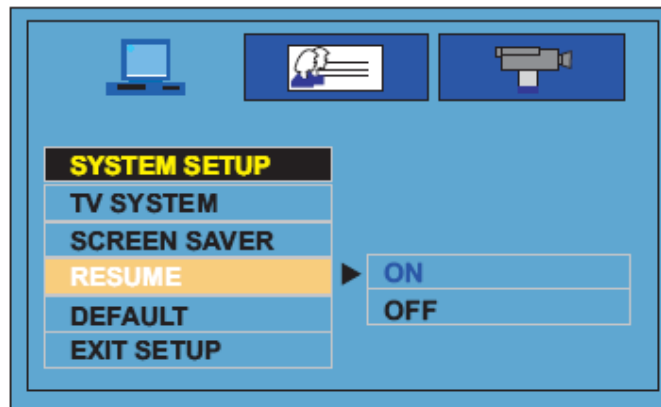
Jeśli włączona jest funkcja wygaszacza ekranu i po zatrzymaniu odtwarzacza DVD, otwarciu lub gdy nie ma płyty obraz zostanie wstrzymany na 60s po czym pojawi się wygaszacz ekranu.



- **Kontynuowanie (Resume)**

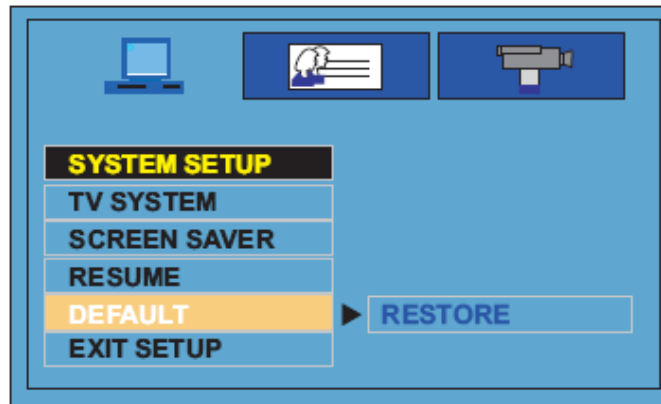
Jeśli chcesz wyłączyć lub zatrzymać DVD i następnym razem móc odtworzyć od miejsca, w którym zakończyłeś to naciśnij przycisk Resume. Pamięć DVD wyszuka miejsca, gdzie zakończyłeś i rozpocznie odtwarzanie od tego fragmentu.



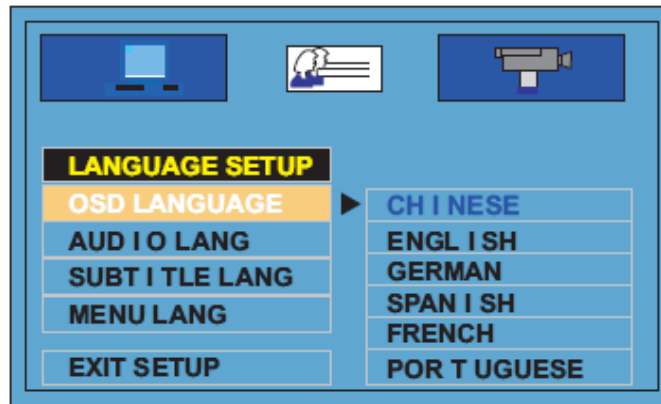


- **Ustawienia oryginalne**

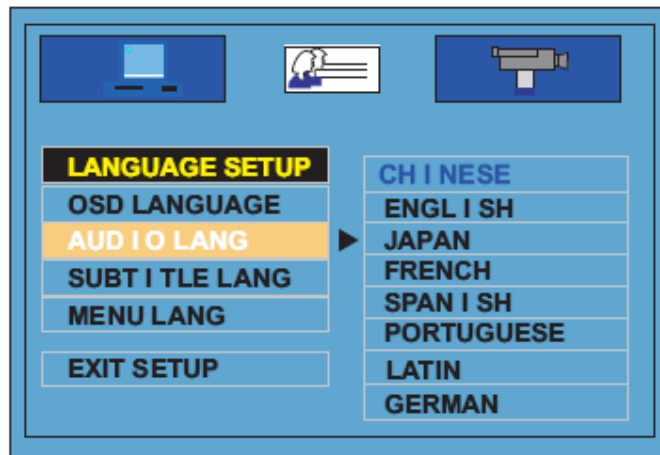
Wybierz tę opcję, by urządzenie działało z według ustawień oryginalnych.



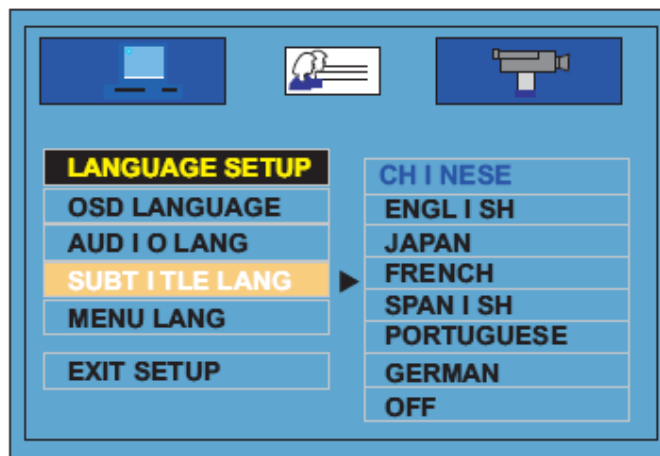
b) **Ustawienia języka**



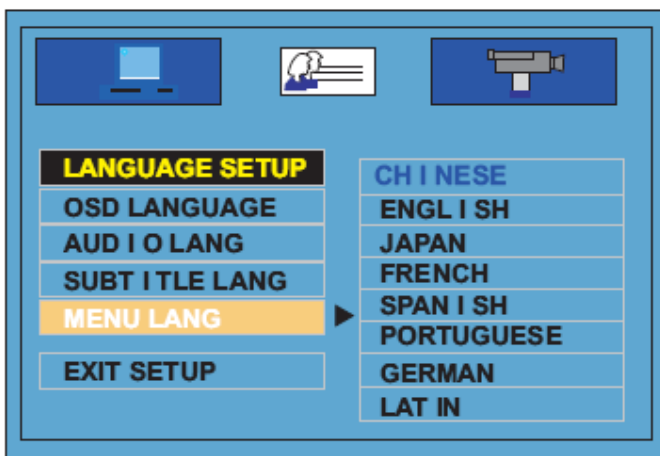
- Podświetl funkcję Osd Language i naciśnij strzałkę, by wybrać język. Naciśnij Enter, by zatwierdzić wybór. Istnieje 6 języków do wyboru: chiński, angielski, niemiecki, hiszpański, francuski, portugalski.



- Podświetl Audio Lang i naciśnij strzałkę, by wybrać język. Naciśnij Enter, by zatwierdzić wybór. Jeśli płyta, która odtwarzasz posiada jeden z języków to będzie w nim odtworzona. Istnieje 8 języków do wyboru: chiński, angielski, japoński, niemiecki, hiszpański, francuski, portugalski, łacina.



- Podświetl funkcję Subtitle Lang i naciśnij strzałkę, by wybrać język. Naciśnij Enter, by zatwierdzić wybór. Jeśli płyta, która odtwarzasz posiada jeden z języków to będzie w napisy pojawią się w tym języku. Istnieje 8 języków do wyboru: chiński, angielski, japoński, niemiecki, hiszpański, francuski, portugalski, łacina lub możliwość wyłączenia napisów.

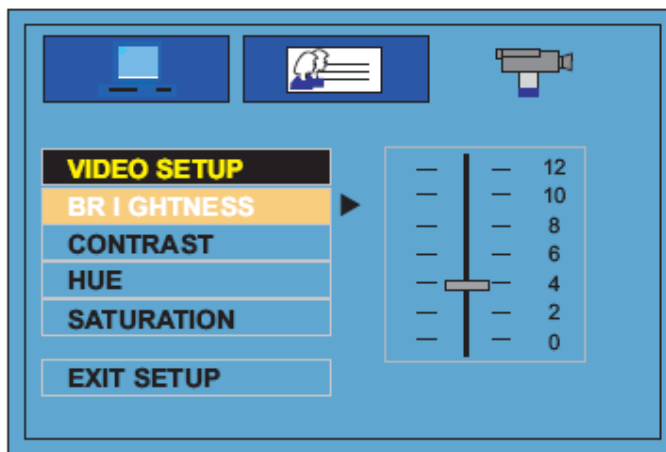


- Podświetl funkcję Menu Lang i naciśnij strzałkę, by wybrać język. Naciśnij Enter, by zatwierdzić wybór. Jeśli płyta, która odtwarzasz posiada jeden z języków to będzie odtwarzać

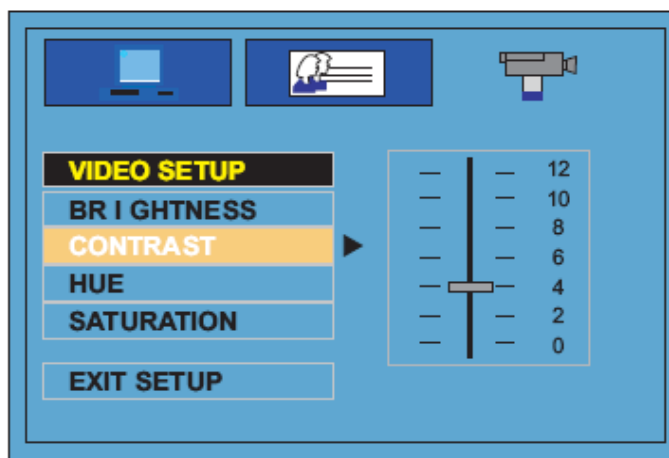
płyte w tym języku. Istnieje 8 języków do wyboru: chiński, angielski, japoński, niemiecki, hiszpański, francuski, portugalski, łacina.

**Uwaga!** Jeśli wybrany przez Ciebie język jest niedostępny to płyta będzie odtwarzana w języku w którym została nagrana. DVD ustawione jest na język chiński.

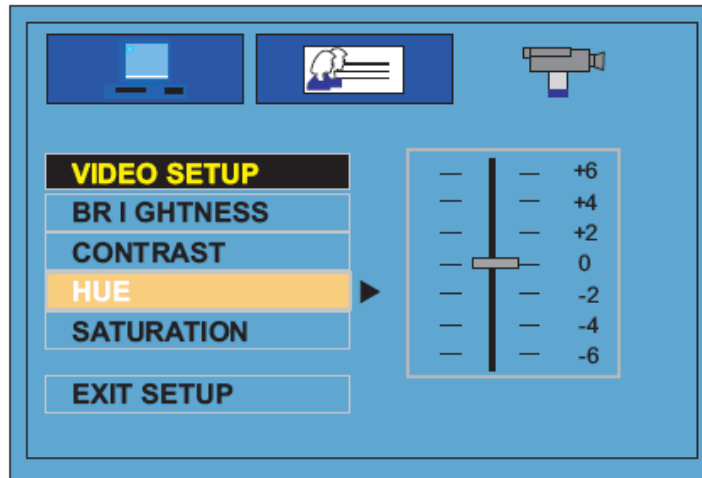
### c) Ustawienia Video



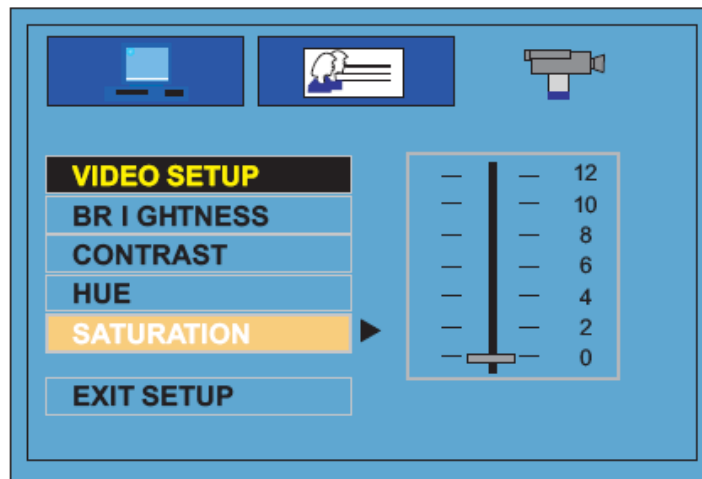
- Jasność  
Strzałkami góra/dół ustaw jasność



- Kontrast  
Strzałkami góra/dół ustaw kontrast



- Barwa/Odcień  
Strzałkami góra/dół ustaw barwę/odcień



- Saturacja  
Strzałkami góra/dół ustaw saturację