



NÁVOD PRO RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ



ONYX FIT
ENGLISH

Spuštění ONYX FIT



Váš ONYX FIT je v klidovém režimu.



K aktivaci Vašeho ONYX FIT přidrže stisknuté libovolné tlačítko po dobu 2 sekund.



Stisknutím tlačítek plus a minus přepínáte mezi jednotlivými menu.



K otevření bodu menu stiskněte jedno ze dvou (horních) navigačních tlačítek.



Na horním displeji se nyní zobrazí aktuální obsazení tlačítek.



Znovu stiskněte např. pro otevření menu. Když znáte čas, jednoduše rychle dvakrát klikněte.



Obsazení tlačítek pro jazyky

Pro změnu jazyka pomocí klávesové zkratky se musí ONYX FIT nacházet v režimu Sleep!

- **Angličtina**
stiskněte současně 2, 4 a 3.
- **Francouzština**
stiskněte současně 1, 4 a 3.

- **Italština**
stiskněte současně 1, 2 a 3.
- **Španělština**
stiskněte současně 1, 2 a 4.



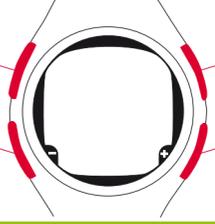
Přehled struktury displeje

- Formát času**
Ve 12hodinovém režimu vidíte, zda čas zobrazuje dopoledne (AM) nebo odpoledne (PM).
- Budík**
Symbol budíku Vám ukazuje, že je aktivována funkce buzení.
- Stopky**
Je-li vidět symbol stopky, běží stopky.
- Odpočítávání**
Je-li vidět symbol odpočítávání, odpočítává se Vám nastavený časový úsek zpět k nule.
- Indikace menu**
Tato indikační lišta Vám ukazuje, na kterém místě v příslušném menu se nacházíte.

Obsazení tlačítek

Funkční tlačítko 1
Obsazení tlačítek lze přepínat na displeji.

Funkční tlačítko minus
Listovat zpět v jedné úrovni menu ...
... nebo snížit zobrazenou hodnotu.



Funkční tlačítko 2
Obsazení tlačítek lze přepínat na displeji.

Funkční tlačítko plus
Listovat vpřed v jedné úrovni menu ...
... nebo zvýšit zobrazenou hodnotu.

Podsvícení displeje

Aktivace funkce světla
Stiskněte současně funkční tlačítka plus a minus.

Funkci světla používejte prosím co nejméně, protože baterie se při zapnutí podsvícení podstatně více vybije.

Strom menu ONYX FIT

Trenink		Cas		Pamet		Nastaveni		
Volny	Uhr/Caseit	Pamet	Celkové hodnoty	Uzivatel	Pristroj	Trenink		
Okruhový	Datum	Pamet 1	Za tyden	Pohlavi	Jazyk	Vlastni		
Fit Test	Stopky	Pamet 2	Za mesic	Den narozeni	Datum			
Vlastni	Odpoctavani	Pamet 3	Od resetovani	Hmotnost	Case			
	Budik	Pamet 4		Max. VF	Hlasitost			
		Pamet 5		1. VF zóna	Zvuky tlačitek			
		Pamet 6		2. VF zóna	Alarm zóny			
		Pamet 7		3. VF zóna	Treninkové zvuky			
					Moje jméno			

Pokyny k treninku s ONYX FIT

V menu „Setting/User“ se vypočítává HR max. podle vašeho věku, vaší hmotnosti a vašeho pohlaví. HR max. je základem pro stanovení horní a spodní hranice 3 tréninkových zón. Následující 3 tréninkové zóny jsou vám k dispozici při trénincích „Free Training“ a „Lap Training“.

Treninkové zóny podle HR max.

- **1. HR zone (zdravotní zóna) - zdraví: 55-70% HR max.**
Zaměření: wellness pro (většně) začátečníky. Tato zóna je označována také jako "zóna spalování tuků". Zde se trénuje aerobní látková výměna. Při delší době aktivity a nižší intenzitě se spaluje více tuků než uhlhydrátů, resp. tuky se přeměňují na energii.
- **2. HR zone (fitness zóna) - fitness: 70-80% HR max.**
Zaměření: fitness pro pokročilé

Ve fitness zóně se již trénuje podstatně intenzivněji. Kardiovaskulární trénink v této zóně slouží k posílení základní vytrvalosti a ke zlepšení aerobní výkonnosti.

- **3. HR zone (výkonnostní zóna) - výkon: 80-100% HR max.**
Zaměření: Trénink pro výkonnostní sportovce, zčásti v anaerobní oblasti. Trénink ve výkonnostní zóně je velmi intenzivní a měli by jej využívat pouze dobře trénovaní sportovci.

Fit test v ONYX FIT

Prostřednictvím ONYX FIT můžete jednoduchým způsobem zjistit svou osobní fitness úroveň a pravidelně kontrolovat svůj tréninkový pokrok.

- Po stisknutí tlačítka „START“ začíná Fit test 5-minutovou zahřívací fází.
- Po zahřátí stiskněte „START“ a uběhněte co nejrychleji 1,6 km na běžícím pásu nebo po 400-metrové dráze na stadioně.

- Po uběhnutí 1,6 km stiskněte „FINISH“. Z uplynulého času a z vaší srdeční frekvence se vypočítá fitness úroveň. Ve výsledku vašeho Fit testu se vám poté zobrazí následující hodnoty:

- Fitness-level
- Estimated VO2 max
- Time
- End HR

Pozn.: Jako další indikátor fitness stavu a schopnosti regenerace může být použita srdeční frekvence ve fázi zotavení. Po trénincích „Free Training“ a „Lap Training“ se srdeční frekvence zaznamenává v intervalech po 30 sekundách po dobu 3 minut. V paměti lze tedy sledovat např. jak rychle klesla srdeční frekvence sportovce od jedné tréninkové jednotky ke druhé. Tato hodnota sportovce informuje o jeho schopnosti regenerace.



QUICK START GUIDE



ONYX FIT
ENGLISH

Starting the ONYX FIT



Your ONYX FIT is switched off.



To activate your ONYX FIT, hold down any button for 2 seconds.



You can change between the menus by pressing the plus and minus buttons.



To open a menu item, press on of the two (top) navigation buttons.



The current button allocation now appears in the top part of the display.



Press again to open a menu for example. If you know the time, simply do a quick double click.



Button allocation for languages

In order to change the language using a code, the ONYX FIT must be in sleep mode!

- **English**
Press 2, 4 and 3 simultaneously.
- **French**
Press 1, 4 and 3 simultaneously.

- **Italian**
Press 1, 2 and 3 simultaneously.
- **Spanish**
Press 1, 2 and 4 simultaneously.



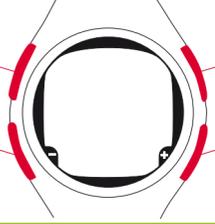
Summary of display layout

- Time format**
In 12-hour mode you can see whether the time shows morning (AM) or afternoon (PM).
- Alarm**
The alarm symbol shows you that the alarm function is activated.
- Stop watch**
If the stop watch symbol can be seen, the stop watch is running.
- Countdown**
If the countdown symbol can be seen, the time period set by you is counting backwards to zero.
- Menu indication**
This indication bar shows you what point you are at in the respective menu.

Button allocation

Function button 1
Button allocation can be seen in the display.

Minus function button
Scroll backwards in a menu level ...
... or reduce the value displayed.



Function button 2
Button allocation can be seen in the display.

Plus function button
Scroll forwards in a menu level ...
... or increase the value displayed.

Display lighting

Activating/deactivate the light
Press the plus and minus buttons simultaneously.

Use the light as sparingly as possible, as the battery is used up much faster when the backlight is switched on.

ONYX FIT menu tree

Training		Time		Memory		Setting		
Free Training	Clock	Memory	Total values	User	Unit	Training		
Lap Training	Date	Memory 1	Per week	Gender	Language	Own Training		
Fit Test	Stopwatch	Memory 2	Per month	Birthday	Date			
Program	Countdown	Memory 3	Since reset	Weight	Clock			
	Alarm	Memory 4		HR max	Volume			
		Memory 5		1. HR Zone	Button-tones			
		Memory 6		2. HR Zone	Zone-alarm			
		Memory 7		3. HR Zone	Training-tones			
					My name			

Tips on training with the ONYX FIT

In the Setting "User" menu, the HR max is calculated from your age, weight and gender. The HR max is the basis for determining the upper and lower limits for the 3 training zones. The following 3 training zones are available to you for "Free Training" and "Lap Training".

Training zones according to HR max

- **1st HR zone (Health zone) - Health: 55-70% of HR max**
Designed for: health for people new to training (or starting again)
This zone is also called the "fat burning zone" and it trains the aerobic metabolism. More fat than carbohydrate is burned or converted to energy over a longer time and at lower intensity.
- **2nd HR zone (Fitness zone) - Fitness: 70-80% of HR max**
Designed for: fitness at advanced level

You train much more intensively in the fitness zone. Cardiovascular training in this zone is aimed at building basic stamina and thus improving aerobic performance.

- **3rd HR zone (Power zone) - Performance: 80-100% of HR max**
Designed for: training for performance-oriented sportspeople, partially in anaerobic range. Training in the power zone is very intensive and should only be carried out by well trained sportspeople.

The fitness test in the ONYX FIT

With the ONYX FIT you can easily find out your own personal fitness level, enabling you to regularly check your training progress.

- After pressing "START", the fitness test begins with a 5 min warm up phase.
- After the warm-up press "START" and do 1.6 km as fast as possible on a treadmill or on a 400 metre athletics track.

- After completing the 1.6 km, press "FINISH". Your fitness level is worked out from the time elapsed and your heart rate. The following values are then displayed in the results of your fitness test:

- Fitness level
- Estimated VO2 max
- Time
- End HR

Note: As another indicator of your fitness level and ability for recovery, the recovery heart rate is taken into consideration. In the case of "Free Training" and "Lap Training", after training the heart rate is plotted every 30 seconds over a period of 3 minutes. The memory can be therefore be used e.g. to observe how quickly a person's heart rate has gone down from one training session to the next. This value gives sportspeople a reference point about their ability for recovery.


Spustenie ONYX FIT


Vaše zariadenie ONYX FIT sa nachádza v pokojovom stave.



Pre aktiváciu svojho ONYX FIT podržte ľubovoľné tlačidlo stlačené 2 sekundy.



Stláčaním tlačidiel plus a mínus prechádzate medzi jednotlivými menu.



Pre otvorenie niektorej pozície v menu stlačte jedno z (horných) dvoch navigačných tlačidiel.



Na hornom displeji sa teraz zobrazí aktuálne rozloženie tlačidiel.



Stlačte znovu napríklad pre otvorenie niektorého menu. Ak zariadenie poznáte, vykonajte jednoduchú rýchlu dvojklíč.


Obsadenie tlačidiel výberom jazyka

Pre zmenu výberu jazyka pomocou klávesovej skratky sa ONYX FIT musí nachádzať v šetriacom režime!

- Angličtina stlačte naraz 2, 4 a 3.
- Francúzština stlačte naraz 1, 4 a 3.
- Taliančina stlačte naraz 1, 2 a 3.
- Španielčina stlačte naraz 1, 2 a 4.


Prehľad rozdelenia displeja

- Formát hodín**
V 12-hodinovom režime vidíte, či sa ako čas zobrazuje dopoludnie (AM) alebo popoludnie (PM).
- Budík**
Symbol budíka ukazuje, či je funkcia budenia aktivovaná.
- Stopy**
Ak vidno symbol stopiek, stopy bežia
- Odpočítavanie**
Ak vidno symbol odpočítavania, Vami nastavený časový úsek sa odpočítava späť až k nule.
- Indikácia pozície v menu**
Táto indikačná líšta ukazuje, na ktorom mieste toho-ktorého menu sa práve nachádzate.

Obsadenie tlačidiel


Funkčné tlačidlo 1
Obsadenie tlačidiel možno vidieť na displeji.

Funkčné tlačidlo mínus
Listovanie naspäť v jednej úrovni menu ...
... alebo zníženie zobrazenej hodnoty.

Funkčné tlačidlo 2
Obsadenie tlačidiel možno vidieť na displeji.

Funkčné tlačidlo plus
Listovanie dopredu v jednej úrovni menu ...
... alebo zvýšenie zobrazenej hodnoty.

Osvetlenie displeja

Aktivácia funkcie osvetlenia
Stlačte funkčné tlačidlo plus a mínus naraz.

Utilisez la fonction lumineuse avec parcimonie car l'usage des piles est nettement accru par l'utilisation de l'éclairage d'arrière-plan.

Strom menu ONYX FIT

Tréning		Čas		Pamät		Nastavenie		
Voľný	Čas	Pamät	Celkové hodnoty	Užívateľ	Pristroj	Tréning		
Okruhový	Dátum	Pamät 1	Za týždeň	Pohlavie	Jazyk	Vlastný		
Fit Test	Stopy	Pamät 2	Za mesiac	Deň narodenia	Dátum			
Vlastný	Odpočítavanie	Pamät 3	Od vynulovania	Hmotnosť	Čas			
	Budík	Pamät 4		Max. VF	Hlasitosť			
		Pamät 5		1. VF zóna	Zvuky tlačidiel			
		Pamät 6		2. VF zóna	Alarm zóny			
		Pamät 7		3. VF zóna	Tréningové zvuky			
					Moje meno			

Pokyny pre tréning s ONYX FIT

V menu „Setting/User“ sa podľa vášho veku, hmotnosti a pohlavia vypočíta hodnota HR max. Táto hodnota je podkladom pre stanovenie hornej a dolnej hranice pre 3 tréningové zóny. Nasledujúce 3 tréningové zóny môžete použiť pri funkciách „Free Training“ a „Lap Training“.

- Po stlačení tlačidla „START“ začína test tréningovosti s 5-minútovou fázou na rozohriatie.
- Po rozohriatí stlačte tlačidlo „START“ a prebehne čo najrychlejšie 1,6 km buď na bežiacom páse, alebo na 400-metrovom okruhu štadióna.

Tréningové zóny podľa hodnoty HR max.

- **1. HR zone (zdravotná zóna) - posilnenie zdravia - 55-70 % hodnoty HR max.**
Nastavenie: Wellness pre (znovu-) začiatočníkov
Táto zóna sa nazýva aj „zóna spaľovania tukov“. Trénuje sa tu aerobná látková výmena. Pri dlhšom trvaní a menšej intenzite cvičenia sa s palujou, prípadne premieňa na energiu viac tukov ako uhľohydrátov.
- **2. HR zone (zóna fitness) - fitness - 70-80 % hodnoty HR max.**
Nastavenie: Fitness pre pokročilých

V zóne fitness sa už trénuje výrazne intenzívnejšie. Tréning srdca a krvného obehu v tejto zóne slúži na posilnenie základnej vytrvalosti a tým aj na zlepšenie aerobnej výkonnosti.

- **3. HR zone (kondičná zóna) - výkon - 80-100 % hodnoty HR max.**
Nastavenie: Tréning pre výkonovo orientovaných športovcov, čiastočne v anaeróbnej oblasti. Tréning v kondičnej zóne je veľmi intenzívny a mali by ho vykonávať iba dobre trénovaní športovci.

Test tréningovosti s ONYX FIT

Vďaka ONYX FIT si môžete jednoduchým spôsobom stanoviť svoju osobnú úroveň tréningovosti a tak si pravidelne overovať svoj pokrok v tréningu.

- Keď ste prebehli 1,6 km, stlačte tlačidlo „FINISH“.
- Uroveň vašej tréningovosti sa stanoví podľa dosiahnutého času a z frekvencie úderov vášho srdca. Ako výsledok vášho testu tréningovosti sa vám potom zobrazia nasledujúce hodnoty:
- Fitness-level
- Estimated VO2 max
- Time
- End HR

Pozn.: Ako ďalší ukazovateľ stavu tréningovosti a schopnosti regenerácie možno vziať do úvahy aj frekvenciu srdca po oddychu. Pri funkciách „Free Training“ a „Lap Training“ sa po tréningu zaznamená frekvencia srdca v 30-sekundových intervaloch počas 3 minút. V pamäti tak možno napríklad sledovať, ako rýchlo klesá frekvencia srdca športovca od jednej tréningovej jednotky po ďalšiu. Táto hodnota poskytuje športovcovi informácie o jeho schopnosti regenerácie.


Az ONYX FIT indítása


Az ONYX FIT nyugalmi (kikapcsolt) állapotban van.



Az ONYX FIT aktiválásához tartsa bármelyik billentyűt 2 másodpercig lenyomva.



A plusz és mínusz billentyűk lenyomásával válthat a menük között.



Az egyes menüpontok megnyitásához nyomja le a (fenti) két navigációs billentyűt egyikét.



A felső kijelzőn ekkor megjelenik az aktuális billentyűkiosztás.



Nyomja le újra, pl. egy menü megnyitásához. Ha tudja az időpontot, egyszerűen csak kattintson duplán.


Billentyűkiosztás nyelvekhez

A nyelv programbillentyűvel való megváltoztatásához az ONYX FIT „Sleep Mode” üzemmódban kell legyen!

- Angol nyomja le a 2, 4 és 3 gombokat egyidejűleg.
- Francia nyomja le az 1, 4 és 3 gombokat egyidejűleg.
- Olasz nyomja le az 1, 2 és 3 gombokat egyidejűleg.
- Spanyol nyomja le az 1, 2 és 4 gombokat egyidejűleg.


A kijelző-elrendezés áttekintése

- Óraformátum**
A 12 órás üzemmódban láthatja, hogy az óra délelőtti (de.) vagy délutáni (du.) időpontot jelez-e.
- Ébresztő**
Az ébresztőóra szimbólum jelzi, hogy az ébresztés funkció aktíválva van.
- Stopperóra**
Ha a stopperóra szimbólum látható, a stopperóra jár.
- Countdown (Visszaszámlálás)**
Ha a Countdown szimbólum látható, az óra visszaszámlál az Ön által beállított időpontról nullára.
- Menüjelzés**
Ezek a jelzők mutatják, hogy Ön pillanatnyilag az adott menü melyik helyen tartózkodik.

Billentyűkiosztás


1. funkcióbillentyű
A billentyűkiosztás a kijelzőn látható.

Mínusz funkcióbillentyű
Adott menüszerint visszafelé lapoz ...
... vagy csökkentti a kijelzett értéket

2. funkcióbillentyű
A billentyűkiosztás a kijelzőn látható.

Plusz funkcióbillentyű
Adott menüszerint előre felé lapoz ...
... vagy növeli a kijelzett értéket

Kijelző-megvilágítás

Fényfunkció aktiválása
Nyomja le a plusz funkciógombot és a mínusz funkciógombot egyidejűleg.

Lehetőség szerint mikarékosan használja a fényfunkciót, mivel az akkumulátorfogyasztás bekapcsolás háttérvilágítás mellett lényegesen magasabb.

Az ONYX FIT menüfa

Edzés		Idő		Tároló		Beállítások		
Szabad	Időpont	Tároló	Összérték	Felhasználó	Készülék	Edzés		
Menetek	Dátum	1. tároló	Hetenként	Neme	Nyelv	Saját		
Fit Test	Stopperóra	2. tároló	Havonként	Születési idő	Dátum			
Saját	Visszaszámlálás	3. tároló	Alaphelyzetbe állítás óta	Testúly	Időpont			
	Ébresztő	4. tároló		Szívfrekvencia (HF), max	Hangerő			
		5. tároló		1. HF-zóna	Billentyűhangok			
		6. tároló		2. HF-zóna	Zónariasztás			
		7. tároló		3. HF-zóna	Edzésahangok			
					Neve			

Útmutató az ONYX FIT eszközzel való edzéshez

A „Setting/User” (beállítás/felhasználó) menüből, testúlyából és neméből kiszámításra kerül az HR max érték. A HR max szolgáltatója az alapot a 3 edzési zóna felső és alsó határának meghatározásához. Az alábbi 3 edzési zóna áll rendelkezésére „Free Training” (szabad edzés) és „Lap Training” (kórpályás edzés) esetén.

- A „START” lenyomása után kezdődik a Fit Test 5 perces bemelegítési fázissal.
- Bemelegítés után nyomja meg a „START” gombot és a lehető leggyorsabban tegyen meg 1,6 km-t gyaloglógépen vagy a stadion 400 m-es pályáján.

Az edzési zónák HR max alapján:

- **1. HR zóna (Egészségmegőrzés - Egészségmegőrzés: HR max 55-70%-a.**
Orientáció: Wellness (újra) kezdők számára. Ezt a zónát „zsírégető zónának” is nevezzük. Itt történik az aerob anyagcsere alapuló edzés. Hosszabb időtartam és alacsonyabb intenzitás esetén több zsir, mint szénhidrát ég el, illetve alakul energiává.
- **2. HR zóna (Fitness-zóna) - Fitness: HR max 70-80%-a.**
Orientáció: Fitness haladók számára.

A fitnesszónában már nyilvánvalóan intenzívebb az edzés. Az ebben a zónában történő kardió (szívre és vérkeringésre irányuló) edzés célja az alapkitartás erősítése és ezzel az aerob teljesítőképesség javítása.

- **3. HR zóna (Teljesítményzóna) - Teljesítmény: HR max 80-100%-a.**
Orientáció: edzés a teljesítményorientált sportoló számára, részben az anaerob tartományban. A teljesítményzónában való edzés rendkívül intenzív, és végrehajtása csak megfelelően edzett sportolóknak ajánlott.

A Fit Test az ONYX FIT-ben

Az ONYX FIT-nk egyszerűen megadhatja személyes fitness-szintjét, és ezáltal lehetségessé válik edzétségének előmenetelét ellenőrizni.

- Miatán megtette az 1,6 km-t, nyomja le a „FINISH” gombot. Az eltelt időből és a pulzusszámból adódik a Fit test. A Fit test eredményeként az alábbi értékek jelennek meg a kijelzőn:
- Fitness-level
- Estimated VO2 max
- Time
- End HR

Megjegyzés: A fitness-állapot és a regenerációs képesség jelzéseként a helyreállási szívfrekvencia adható meg. „Free Training” és „Lap Training” esetén az edzést követően megjelenik a szívfrekvencia 30 másodpercenként, összesen 3 perc időtartama. A tárolóban pl. meg lehet figyelni, hogy a sportoló szívfrekvenciája egy edzéseségtől a következőig milyen gyorsan csökken. Ez támpontot ad a sportoló regenerációs képességére vonatkozóan.