

NÁVOD PRO RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ


ONYX CLASSIC/BALANCE
ČEŠTINA

 CZECH
SLOVAKIAN
HUNGARIAN
ENGLISH

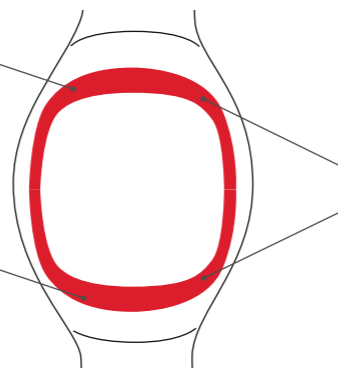
1 Obsazení tlačítek

Horní rámcové tlačítko:

- start/stop pro stopky,
- reset stopky (dlouhé stisknutí)
- otevření a potvrzení nastavení.

Dolní rámcové tlačítko:

- přepínání mezi funkcemi,
- otevření menu nastavení (dlouhé stisknutí),
- změna příslušné hodnoty v menu nastavení.


Současné stisknutí obou tlačítek:

- aktivace funkce světla,
- uvedení hodinek do klidového režimu
- Sleep Mode (dlouhé stisknutí).

2 Aktivace/deaktivace ONYX CLASSIC/BALANCE


 Vaše ONYX CLASSIC/
BALANCE jsou
v klidovém režimu.

 K aktivaci vašich ONYX
CLASSIC/BALANCE
přidrže stisknuté horní
nebo dolní rámcové
tlačítko po 3 sekundy.

 Stisknutím dolního
rámcového tlačítka lze
procházet mezi hlavními
menu.

QUICK START GUIDE


ONYX CLASSIC/BALANCE
ENGLISH

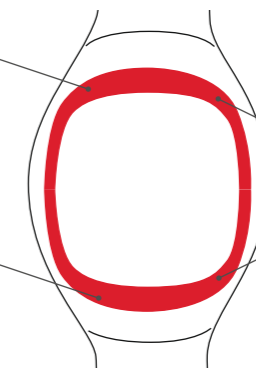
1 Key occupancy

Top button:

- Start/stop the stopwatch
- Reset the stopwatch (hold down)
- Open and confirm the settings

Bottom button:

- Change between functions
- Open the settings menu (hold down)
- Change the value in the settings menu


Pressing both buttons simultaneously:

- Activate the light function
- Put the clock into sleep mode (hold down)

2 Activating/deactivating the ONYX CLASSIC/BALANCE


 Your ONYX CLASSIC/
BALANCE is in rest
mode.

 To activate your ONYX
CLASSIC/BALANCE
keep the top and bottom
buttons pressed for
3 seconds.

 Pressing the bottom
button allows you to
scroll between the
main menus.

3 Nastavení před prvním tréninkem



Otevřete menu nastavení tím, že dlouze stisknete dolní rámcové tlačítko v hlavním menu.






 Menu nastavení je rozděleno na:
→ **USER** (uživatelská nastavení),
→ **ZONE** (nastavení zón),
→ **TIME** (nastavení času),
→ **DATE** (nastavení data) a
→ **TONE** (nastavení zvuku alarmu zón).


Otevřete příslušný bod menu stisknutím horního rámcového tlačítka. Mezi těmito menu nastavení lze přecházet stisknutím dolního rámcového tlačítka.

Trénink/hlavní menu



Vaše ONYX CLASSIC/BALANCE mají hlavní menu, které je rozděleno na tyto oblasti:

- „tréninkový čas“, 
- „kalorie“, 
- „střední TF“  a
- „čas“. 



Ve které oblasti hlavního menu se nacházíte, víte díky symbolu zobrazenému na dolním displeji. Pomocí dolního rámcového tlačítka lze přecházet mezi jednotlivými funkcemi.

Podsvícení displeje

Aktivace funkce světla

Stiskněte současně horní a dolní rámcové tlačítko.

Světlo zůstane rozsvícené asi 3 sekundy, poté automaticky zhasne.

4 Upozornění k tréninkovým zónám

V menu „Nastavení/Uživatel“ (Settings/User) se vypočítává max. TF podle vašeho věku, hmotnosti a pohlaví. Max. TF je základem pro stanovení horní a dolní hranice dvou tréninkových zón. K dispozici máte následující dvě tréninkové zóny nebo si můžete sami nastavit svou individuální zónu.

Tréninkové zóny podle max. TF. [Vypočítává se automaticky podle věku, pohlaví a hmotnosti.]

→ 1. Zóna TF (FAT) – zóna spalování tuků: 55-70 % max. TF

Zaměření: [opětovný] začátečník. 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 uhlíhydrátů, resp. tuky se přeměňují na energii.

→ 2. Zóna TF (FIT) – fitness zóna: 70-80% max. TF

Zaměření: fitness pro pokročilé. Ve fitness zóně se již trénuje podstatně intenzivněji. Kardiiovaskulární trénink v této zóně slouží k posílení základní vytrvalosti a ke zlepšení aerobní výkonnosti.

→ 3. Zóna TF (OWN) – individuální zóna

U ONYX CLASSIC/BALANCE máte také možnost nastavit si svou individuální tréninkovou zónu. K tomu v bodě menu „ZONE OWN“ změřte dolní hranici (LOW) a horní hranici (HIGH) pomocí dolního rámcového tlačítka.

3 Settings before the first training



Open the settings menu by holding down the bottom button in the main menu.






 The settings menu is divided into:
→ **USER** (user settings)
→ **ZONE** (zone settings)
→ **TIME** (time settings)
→ **DATE** (date settings)
→ **TONE** (zone alarm tone settings)


Open the relevant menu heading by pressing the top button. Scroll between these settings menus by pressing the bottom button.

Training/Main Menu



Your ONYX CLASSIC/BALANCE has a main menu which is divided into the following areas:

- „Training time“ 
- „Calories“ 
- „Average HR“ 
- „Time“ 



The symbol on the bottom screen indicates where you are in the main menu. Use the bottom button to change between the individual main functions.

Display lighting

Activating the light

Press the top and bottom buttons at the same time.

The light stays on for approx. 3 seconds and then switches off automatically.

4 Notes about the training zones

Your max. HR is calculated from your age, weight and gender in the „Settings/User“ menu. The max. HR forms the basis for determining the upper and lower limits of the two training zones. The following two training zones are available to you or you can set your own personal zone yourself.

Training zones according to max. HR [Worked out automatically by age, gender and weight factors.]

→ 1. FAT (Fatburner Zone): approx. 55-70% of the max. HR

Aimed at: Training for beginners or those starting again. When training at a lower intensity and therefore for a longer period, in percentage terms more fat than carbohydrates are used to provide energy.

→ 2. FIT (Fitness Zone): 70-80% of the max. HR

Aimed at: Advanced level fitness. You train much more intensively in the fitness zone. In this zone, a higher proportion of the immediately available carbohydrates are used as a source of energy. Training in this intensity strengthens the heart circulation system and basic aerobic stamina.

→ 3. OWN (Individual Zone):

The ONYX CLASSIC also gives you the possibility to set your own training zone. To do this, in the „ZONE OWN“ menu heading change the lower limit (LOW) and the upper limit (HIGH) using the bottom button.

NÁVOD NA RÝCHLE
SPUSTENIE

ONYX CLASSIC/BALANCE

SLOVENČIN

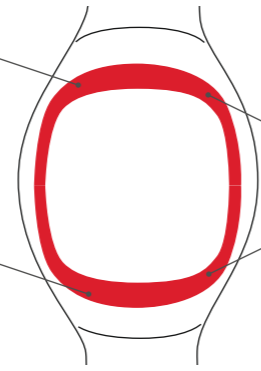
1 Rozloženie tlačidiel

Horné okrajové tlačidlo:

- start/stop pre stopky,
- reset stopiek (dlhé stlačenie),
- otvorenie a potvrdenie nastavenia.

Dolné okrajové tlačidlo:

- prepínanie medzi funkciami,
- otvorenie menu nastavení (dlhé stlačenie),
- zmena príslušnej hodnoty v menu nastavení.

Súčasné stlačenie
obidvoch tlačidiel:

- aktivácia funkcie svetla,
- uvedenie hodín do pokojného režimu - Sleep Mode (dlhé stlačenie).

2 Aktivácia/deaktivácia ONYX CLASSIC/BALANCE

Vaše ONYX
CLASSIC/BALANCE
sú v pokojovom režime.Ak chcete vaše ONYX
CLASSIC/BALANCE
aktivovať, 3 sekundy
podržte stlačené horné
alebo dolné okrajové
tlačidlo.Stlačením dolného
okrajového tlačidla
je možné prechádzať
medzi hlavnými menu.

3 Nastavenie pred prvým tréningom

Menu nastavení otvorte tak, že dlho stlačíte
dolné okrajové tlačidlo v hlavnom menu.

Menu nastavení je rozdelené na:

- USER (nastavenie užívateľa),
- ZONE (nastavenie zón),
- TIME (nastavenie času),
- DATE (nastavenie dátumu) a
- TONE (nastavenie zvuku alarmu zón).

Stlačením horného okrajového tlačidla
otvorte príslušný bod menu. Medzi týmito
menu nastavení je možné prechádzať
stlačením dolného okrajového tlačidla.

Tréning/hlavné menu

Vaše ONYX CLASSIC/BALANCE majú hlavné menu,
ktoré je rozdelené na tieto oblasti:

- „tréningový čas“,
- „kalórie“,
- „stredná TF“
- „čas“.

To, v ktorej oblasti hlavného menu sa nachádzate,
viete vďaka symbolu, ktorý je zobrazený na dolnom
 displeji. Pomocou dolného okrajového tlačidla je
 možné prechádzať medzi jednotlivými funkciami.

Podsvietený displej

Aktivácia funkcie svetla

Súčasne stlačte horné a dolné okrajové tlačidlo

Svetlo bude svietiť asi 3 sekundy, potom
automaticky zhasne.

4 Upozornenie k tréningovým zónam

V menu „Nastavenia/Užívateľ“ (Settings/User) sa vypočítava
max. TF podľa vášho veku, hmotnosti a pohlavia. Max. TF je
základom na stanovenie hornej a dolnej hranice dvoch tréningo-
vých zón. K dispozícii máte nasledujúce dve tréningové zóny alebo
si môžete sami nastaviť svoju individuálnu zónu.Tréningové zóny podľa max. TF.
[Vypočítava sa automaticky podľa veku, pohlavia a hmotnosti.]

→ 1. Zóna TF (FAT) – zóna spaľovania tuků: 55–70 % max. TF

Zameranie: (opäť) začiatocník. Táto zóna sa označuje aj ako „zóna
spaľovania tuků“. Tu sa trénuje aerobná látková výmena. Pri dlhšej dobe
činnosti a nižšej intenzite sa spaľuje viac tuků ako uhľohydrátů, teda
tuky sa premieňajú na energiu.

→ 2. Zóna TF (FIT) – fitness zóna: 70–80 % max. TF

Zameranie: fitness pre pokročilých. Vo fitness zóne sa trénuje podstatne
intenzívnejšie. Kardiovaskulárny tréning v tejto zóne slúži na posilnenie
základnej vytrvalosti a k zlepšeniu aerobnej výkonnosti.

→ 3. Zóna TF (OWN) – individuálna zóna

Pri ONYX CLASSIC/BALANCE máte tiež možnosť nastaviť si svoju
individuálnu tréningovú zónu. Ak to chcete urobiť, v bode menu
„ZONE OWN“ pomocou dolného okrajového tlačidla zmeňte dolnú
hranicu (LOW) a hornú hranicu (HIGH).

GYORS ÚTMUTATÓ



ONYX CLASSIC/BALANCE

MAGYAR

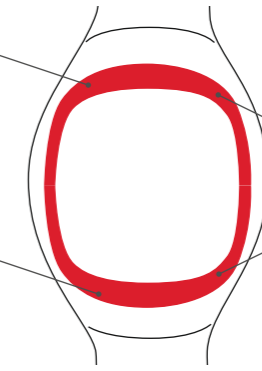
1 Gombok elhelyezkedése

Felső keretbillentyű:

- A stopperóra indítása/leállítása
- A stopperóra alaphelyzetbe állítása (hosszan lenyomva)
- Beállítások megnyitása és megerősítése

Alsó keretbillentyű:

- Funkciók közötti váltás
- Beállításmenük megnyitása (hosszan lenyomva)
- Beállításmenüben lévő értékek megváltoztatása

Mindkét gomb egyidejű
lenyomása:

- Megvilágítási funkció aktiválása
- Az óra átállítása nyugalmi állapotba [Sleep Mode] (hosszan lenyomva)

2 Az ONYX CLASSIC/BALANCE aktiválása/deaktiválása

Az ONYX CLASSIC/
BALANCE nyugalmi
állapotban van.Az ONYX CLASSIC/
BALANCE aktiválásához
tartsa a felső vagy az
alsó keretbillentyűt
3 másodpercig lenyomva.Az alsó keretbillentyű
lenyomásával átvált
a főmenüké közé.

3 Az első edzés beállítása

Nyissa meg a beállításmenüt oly módon,
hogy az alsó keretkapcsolót a főmenüben
hosszan lenyomja.

A beállításmenü az alábbi részekre oszlik:

- USER (felhasználói beállítások)
- ZONE (Zónabeállítások)
- TIME (Időbeállítások)
- DATE (Dátumbeállítások)
- TONE (Zónariasztáshang-beállítások)

Nyissa meg a vonatkozó menüpontot
a felső keretbillentyű lenyomásával.
Az alsó keretbillentyű lenyomásával
váltson át ezen beállításmenük között.

Edzés/főmenü

Az ONYX CLASSIC/BALANCE az alábbi részekre
osztott főmenüvel rendelkezik:

- „Edzésidő“
- „Kalória“
- „Átlagos HR“
- „Időpont“

Azt, hogy a főmenü melyik részében van, az alsó
kijelzőn látható jelkép mutatja. Az alsó keretbillentyű
lenyomásával válthat át az egyes funkciók között.

Kijelző megvilágítása

Megvilágítási funkció aktiválása

Nyomja le egyidejűleg a felső és alsó keretet.

A megvilágítás bekapcsolva marad kb. 3 másodpercig,
ezután a megvilágítás automatikusan kikapcsol.

4 Útmutató az edzési zónákhoz

A „Beállítások/Felhasználó“ (Settings/User) menüben az Ön
életkorából, testsúlyából és neméből kiszámításra kerül a HR max.
A HR max adja az alapot a két edzési zóna felső és alsó határának
meghatározásához. Az alábbi két edzési zóna áll rendelkezésére,
vagy pedig saját maga is beállíthat individuális zónákat.HR max szerinti edzési zónák
[Kiszámításra kerülnek az életkor, nem és testsúly tényezőkből.]

→ 1. HR zóna (FAT) – Fatburner zóna: a HR max 55–70%-a.

Útmutató: (Újra) kezdő. Ezt a zónát „zsírérgető zónának” is nevezik.
Itt történik az aerob anyagcsere edzés. Hosszú időtartam és
alacsony intenzitás esetén több zsír, mint szénhidrát kerül
elégítésre, illetve alakul át energiává.

→ 2. HR zóna (FIT) – Fitness zóna: a HR max 70–80%-a.

Útmutató: Fitness a haladók számára. A fitness zónában már
nyilvánvalóan intenzívebben edz. Az ebben a zónában végrehajtott
szív-érrendszer edzés az alapkitartást erősíti és ezzel javítja az
aerob teljesítőképességet.

→ 3. HR zóna (OWN) – Individuális zóna:

Az ONYX CLASSIC/BALANCE használatakor fennáll az
a lehetőség is, hogy saját edzési zónáját individuálisan
állítsa be. Ehhez a „ZONE OWN” menüpontban az alsó
keretbillentyűvel megváltoztathatja az alsó határt (LOW)
és a felső határt (HIGH).