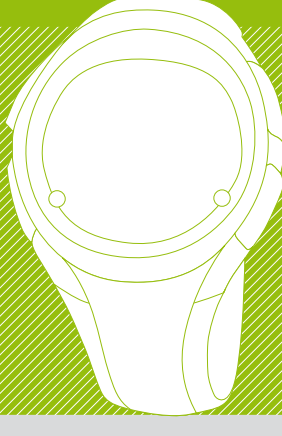




NAVOD PRO RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ



ONYX FIT
ENGLISH

Spuštění ONYX FIT



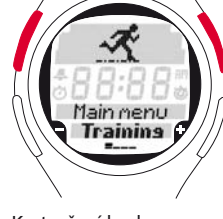
Váš ONYX FIT je v klidovém režimu.



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.

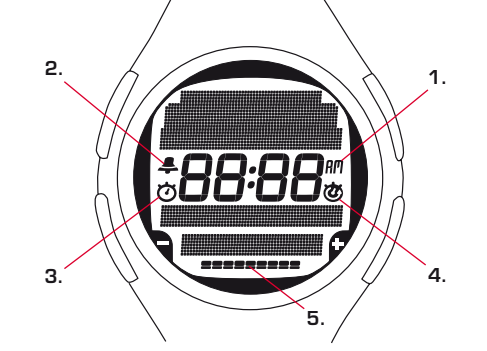


Obsazení tlačítek pro jazyky

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.

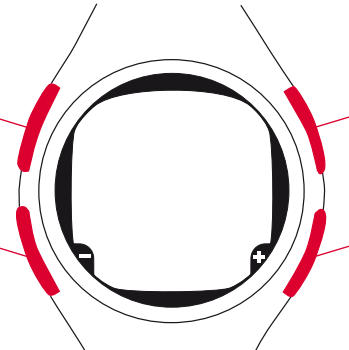
- **Italština** stiskněte současně 1, 2 a 3.
- **Španělština** stiskněte současně 1, 2 a 4.



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 přecíst na displeji.

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

Funkční tlačítko 2
Obsazení tlačítek lze přecíst 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 zapnutém podsvícení podstatně více vybijeji.

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.

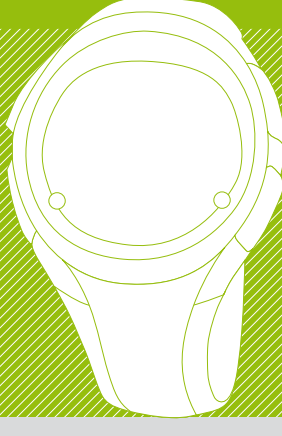
- Po stisknutí tlačítka „START“ začíná Fit test 5-minutovou zahřívací fází.
- Po zahřátí stiskněte „START“ a uběhněte co nejrychleji 1,6 km na běžícím pásu nebo po 400-metrové dráze na stadioně.

- 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.

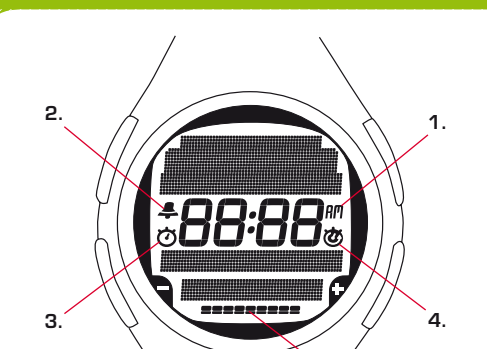


Button allocation for languages

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.

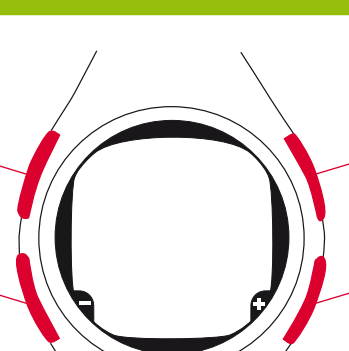
- **Italian**
Press 1, 2 and 3 simultaneously.
- **Spanish**
Press 1, 2 and 4 simultaneously.



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".

- 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.

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 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.

