



Spuštění ONYX PRO



Váš ONYX PRO je v klidovém režimu.



K aktivaci Vašeho ONYX PRO přidržíte 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 PRO nacházet v režimu Sleep!

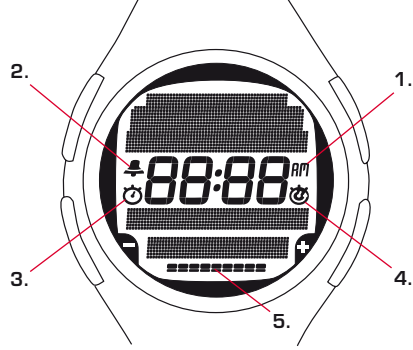
→ **Angličtina:**
stiskněte současně 2, 4 a 3.

→ **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 stopek, běží stopky.

- 4. Odpočítávání**
Je-li vidět symbol odpočítávání, odpočítává se Vámi nastavený časový úsek zpět k nule.
- 5. 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

POZOR! Funkce světla byla změněna. Pro aktivaci / deaktivaci světla stiskněte krátce po sobě tlačítka +/-.

Funkci světla používejte prosím co nejméně, protože baterie se při zapnutém podsvícení podstatně více vybíjeje.

Strom menu ONYX PRO

Trénink			Čas			Paměť			Nastavení		
Vytrvalostní	Intervalový	Jiný	Čas	Datum	Stopky	Paměť	Paměť	Celkové hodnoty	Uživatel	Přístroj	Trénink
Regenerační	Extenzivní	Volný	Datum	Stopky	Odpočítávání	Paměť 1	Paměť 2	Za týden	Pohlaví	Jazyk	Vytrvalostní
Dlouhý	Intenzivní	Okružový	Stopky	Odpočítávání	Budík	Paměť 3	Paměť 4	Za měsíc	Den narození	Datum	Intervalový
Střední	Vlastní	Maraton	Odpočítávání	Budík		Paměť 5	Paměť 6	Od resetování	Hmotnost	Čas	
Vlastní						Paměť 7			Max. VF	Hlasitost	
									1. VF zóna	Zvuky tlačítek	
									2. VF zóna	Alarm zóny	
									3. VF zóna	Tréninkové zvuky	
									IAP	Moje jméno	

Pokyny k tréninku s ONYX PRO

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 v bodě menu „Training/General“ u typů tréninků „Free Training“, „Lap Training“ a „Marathon Training“.

Tréninkové zóny podle HR max.

- **1. HR zone (zóna spalování tuků) - zdraví: 55-70% HR max.**
Zaměření: wellness pro (věčně) 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 uhlíhydrátů, 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.

Tréninkové zóny podle IAT

IAT
Ambiciózním a závodním atletům poskytuje ONYX PRO možnost naprogramovat si svůj individuální anaerobní práh (IAT = individual anaerobic threshold). Intenzita se během tréninku zobrazuje jako procentuální hodnota pod, resp. nad IAT. Předpokladem pro tuto velmi přesnou metodu zjišťování zón tréninku a výkonu je měření laktátu.

Předem naprogramované typy tréninků

V bodě menu Training/Endurance je váš ONYX PRO vybaven celkem 4 různými vytrvalostními tréninky. Vytrvalostní tréninky s jednou tréninkovou zónou se liší délkou a intenzitou. Jednotlivě můžete zvolit následující cíle:

Training Endurance

1. Recovery run

Doba trvání a rozsah pulzu:

- **Workout:** 30 min. s 55–70% HR max., resp. 70–80% IAT

Tréninkové cíle:

Aktivní regenerační trénink po náročných závodech nebo v sezónní přípravě. Podporuje odvádění koncových produktů látkové výměny po přecházejících tréninkových jednotkách. Vytrénování metabolismu tuků. Trénink je vhodný také pro začátečníky a věčné začátečníky.

2. Long

Doba trvání a rozsah pulzu:

- **Workout:** 60 min. s 55–70% HR max., resp. 70–80% IAT

Tréninkové cíle:

Vyčvičení metabolismu tuků. Zlepšení kloubní a šlachové stability. Zlepšení kapacity oxygénace srdečního svalu a funkčních svalů při běhu. Zvýšení počtu mitochondrií (pozn.: mitochondrie slouží k získávání energie a bývají označovány také jako buněčné „elektrárny“). Lepší příjem O₂ a výdej CO₂ prostřednictvím většího objemu krve a vyšší hustoty kapilár v plicích a tkání. Zlepšení VO₂max. (maximální kapacita příjmu kyslíku).

3. Medium

Doba trvání a rozsah pulzu:

- **Warm up:** 5 min. s 55–70% HR max., resp. 70–80% IAT
- **Hauptteil:** 50 min. se 70–80% HR max., resp. 80–93% IAT
- **Cool down:** 5 min. s 55–70% HR max., resp. 70–80% IAT

Tréninkové cíle:

Základní trénink slouží v první řadě ke zlepšení celkového vytrvalostního výkonu (aerobní kondice). Z výšení závodní rychlosti, protože VO₂ max. lze delším časovým úsekem vyčerpat. Zvětšení tepového objemu s rdce (tzn. zvětšení objemu krve, který je vypuzen při jednom srdečním tahu). Zvýšení počtu mitochondrií (buněčných „elektrárny“) => lepší poskytování energie. Lepší příjem O₂ a výdej CO₂ prostřednictvím většího objemu krve a vyšší hustoty kapilár v plicích a tkání. Zlepšení VO₂ max.

Training Interval

1. Extensive

Doba trvání a rozsah pulzu:

- **Warm up:** 10 min. s 60–75% HR max., resp. 80–93% IAT
- **Interval:** 4 min. s 85–90% HR max., resp. 97–107% IAT
- **Rest:** HR řízená, tzn. když HR klesne pod 70% HR max. nebo pod 80% IAT, spustí se další zátěžová fáze.
- **Cool down:** 10 min. s 60–75% HR max., resp. 80–93% IAT

Tréninkové cíle:

Zlepšení přechodové zóny od aerobní k anaerobní látkové výměně. Lepší látková výměna díky lepší schopnosti pracujícího svalstva spalovat glykolytické a oxidační enzymy. Zvýšení kapacity krevního pufru.

Pozn.: Počet intervalů při extenzivním intervalovém tréninku není vzhledem k vysoké intenzitě tohoto tréninkového typu přesně určen. Mírně zobecněně lze však stanovit, že při extenzivním intervalovém tréninku se po 5 intervalech dosáhne tréninkové stimulace. Proto se při extenzivním intervalovém tréninku ozve po 5 intervalech pípní.

2. Intensiv

Doba trvání a rozsah pulzu:

- **Warm up:** 10 min. s 60–75% HR max., resp. 80–93% IAT
- **Interval:** 1 min. s alespoň 90% HR max., resp. 107% IAT
- **Rest:** 30 s (řízení časem), tzn. po 30 s se spustí další zátěžová fáze nezávisle na tom, jak daleko se snížila vaše HR.
- **Cool down:** 10 min. s 60–75% HR max., resp. 80–93% IAT

Tréninkové cíle:

Lepší funkční síla nohou a základní rychlost běhu. Lepší schopnost tolerovat vysoké hodnoty laktátu. Zvýšený objem krevní plazmy. Zlepšení neuromuskulární výkonnosti => lepší efektivita celkového průběhu pohybu při běhu.

Pozn.: Počet intervalů při intenzivním intervalovém tréninku není vzhledem k vysoké intenzitě tohoto tréninkového typu přesně určen. Mírně zobecněně lze však stanovit, že při intenzivním intervalovém tréninku se po 8 intervalech dosáhne tréninkové stimulace. Proto se při intenzivním intervalovém tréninku ozve po 8 intervalech pípní.

3. Own

Vlastní intervalový trénink (Own) si můžete

individuálně naprogramovat sami. Při vlastním i intervalovém tréninku můžete vybrat mezi zotavovací fází řízenou pulzem nebo časem.

Informace k tréninku s ONYX

Kombinování dostupných typů tréninků je velmi obtížné kvůli individuálním rozdílům mezi sportujícími osobami. Tendence se začátečníkům a věčným začátečníkům doporučuje, aby začali nejprve s regeneračním a dlouhým vytrvalostním tréninkem (s nižší intenzitou). Po fyziologickém přizpůsobení by se poté měl stát pevnou součástí tréninkového plánu každého vytrvalostního sportovce střední vytrvalostní trénink. U sportovců, kteří již zvládli vytrvalostní trénink na vysoké základní úrovni (zaměření na závodní sport), mohou být aplikována následující obecná doporučení:

Jednou týdně vytrvalostní trénink „Long“ (může být popř. také delší, tzn. 90–120 min.). Střední vytrvalostní běh (o něco vyšší intenzita než při vytrvalostním tréninku „Long“). Zde se doporučují po sobě jdoucí bloky tréninkových dnů bez klidového dne mezi nimi.

Extenzivní intervaly (min. 5 intervalů)
Intenzivní intervaly (min. 8 intervalů)

Progresivní tempo běhu se stoupající intenzitou. Vhodný je zde obzvláště „Free Training“ s těmito tréninkovými zónami:

začnete s 70–80% HR max. (2. HR zone), popř. 80–95% IAT a zvyšujete postupně tempo až do 3. HR zone, popř. přes 100% IAT.

Pozn.: Přitom byste si však měli dopřát alespoň jeden odpočinkový den za týden.