

NÁVOD PRO RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ



ONYX EASY
ČEŠTINA

CZECH
SLOVAKIAN
HUNGARIAN
ENGLISH

1 SPUŠTĚNÍ ONYX EASY



Váš ONYX EASY je v klidovém režimu.



K aktivaci Vašeho ONYX EASY 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.

2 Obsazení tlačítek pro jazyky



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

→ Angličtina: stiskněte současně 2, 4 a 3.

→ Italská: stiskněte současně 1, 2 a 3.

→ Francouzština: stiskněte současně 1, 4 a 3.

→ Španělština: stiskněte současně 1, 2 a 4.

QUICK START GUIDE



ONYX EASY
ENGLISH

1 Starting the ONYX EASY



Your ONYX EASY is switched off.



To activate your ONYX EASY, 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 one 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.

2 Button allocation for languages



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

→ English: Press 2, 4 and 3 simultaneously.

→ Italian: Press 1, 2 and 3 simultaneously.

→ French: Press 1, 4 and 3 simultaneously.

→ Spanish: Press 1, 2 and 4 simultaneously.

3 Přehled struktury displeje



1. Formát času
Ve 12hodinovém režimu vidíte, zda čas zobrazuje dopoledne (AM) nebo odpoledne (PM).

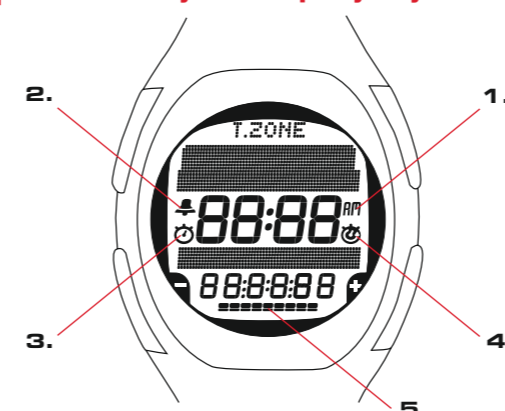
2. Budík
Symbol budíku Vám ukazuje, že je aktivována funkce buzení.

3. Stopky
Je-li vidět symbol stopek, běží stopky.

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

5. Indikace menu
Tato indikační lišta Vám ukazuje, na kterém místě v příslušném menu se nacházíte.

3 Summary of display layout



1. Time format
In 12-hour mode you can see whether the time shows morning (AM) or afternoon (PM).

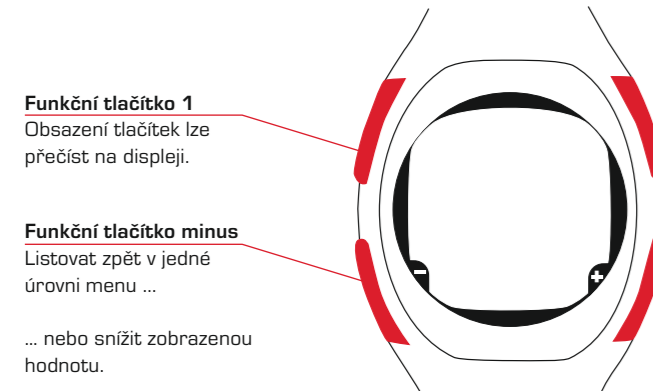
2. Alarm
The alarm symbol shows you that the alarm function is activated.

3. Stop watch
If the stop watch symbol can be seen, the stop watch is running.

4. Countdown
If the countdown symbol can be seen, the time period set by you is counting backwards to zero.

5. Menu indication
This indication bar shows you what point you are at in the respective menu.

4 Obsazení tlačítek



Funkční tlačítko 1
Obsazení tlačítek lze přečíst na displeji.

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

Funkční tlačítko 2
Obsazení tlačítek lze přečíst na displeji.

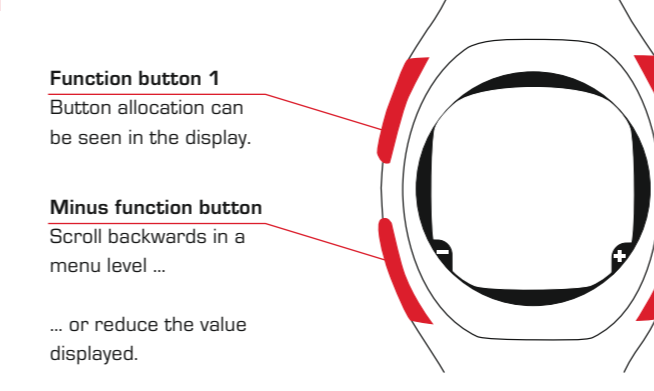
Funkční tlačítko plus
Listovat vpřed v jedné úrovni menu ...
... nebo zvýšit zobrazenou hodnotu.

Podsvícení displeje

Aktivace funkce světla / deaktivovat
Stiskněte současně funkční tlačítka plus a minus.

Funkci světla použijte prosím co nejméně, protože baterie se při zapnutém podsvícení podstatně více vybíjí.

4 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.

5 Strom menu ONYX EASY

Trénink	Čas	Paměť	Nastavení
Trénink s 1 zónou	Čas Datum Stopky Odpočítávání Budík	Celkové hodnoty Paměť 1 Za týden Za měsíc Od resetování	Uživatel Pohlaví Den narození Hmotnost Max. VF Trén. zóna Přístroj Jazyk Datum Čas Hlasitost Zvuky tlačítek Alarm zóny Moje jméno

Pokyny k tréninku s ONYX EASY

Tréninkové zóny

→ Spalování tuků - 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 uhlohydrátů, resp. tuky se přeměňují na energii.

→ 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.

→ Individuální:

Zde můžete individuálně nastavit svou osobní horní a spodní hranici tréninkové zóny.

5 ONYX EASY menu tree

Training	Time	Memory	Setting
1 zone training	Clock Date Stopwatch Countdown Alarm	Total values Per week Per month Since reset	User Unit Gender Language Birthday Date Weight Clock HR max Volume Trai. zone Button-tones Zone-alarm My name

Tips on training with the ONYX EASY

Training zones

→ Fat-Burning / Health: 55-70% of HR max

Designed for: health for people who are 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 longer times at lower intensity.

→ Fitness zone / Fitness: 70-80% of HR max

Designed for: advanced fitness enthusiasts. 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.

→ Individual:

Here you are free to set your own personal upper and lower limits for the training zone.

**NÁVOD NA RÝCHLE
SPUSTENIE**



ONYX EASY

SLOVENČIN

1 Spustenie ONYX EASY



Vaše zariadenie ONYX EASY sa nachádza v pokojovom stave.



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



Stlačením tlačidla 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 niektorej pozície v menu stlačte jedno z (horných) dvoch navigačných tlačidiel.

2 Obsadenie tlačidiel výberom jazyka



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

→ Angličtina - stlačte naraz 2, 4 a 3.

→ Taliančina - stlačte naraz 1, 2 a 3.

→ Francúzština - stlačte naraz 1, 4 a 3.

→ Španielčina - stlačte naraz 1, 2 a 4.

GYORS ÚTMUTATÓ



ONYX EASY

MAGYAR

1 Az ONYX EASY indítása



Az ONYX EASY nyugalmi (kikapcsolt) állapotban van.



Az ONYX EASY 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.

2 Billentyűkiosztás nyelvekhez



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

→ Angol: nyomja le a 2, 4 és 3 gombokat egyidejűleg.

→ Olasz: nyomja le az 1, 2 és 3 gombokat egyidejűleg.

→ Francia: nyomja le az 1, 4 és 3 gombokat egyidejűleg.

→ Spanyol: nyomja le az 1, 2 és 4 gombokat egyidejűleg.

3 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, stopky bežia.

- Odpočítavanie**
Ak vidno symbol odpočítavania. Vami nastavený časový úsek sa odpočítava späťe až k nule.
- Indikácia pozície v menu**
Táto indikačná líšta ukazuje, na ktorom mieste toho-ktorého menu sa práve nachádzate.

4 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.

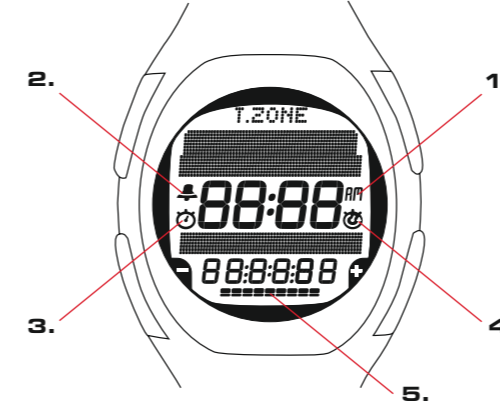
Funkčné tlačidlo plus
Listovanie dopredu v jednej úrovni menu...
...alebo zvýšenie zobrazenej hodnoty.

Osvetlenie displeja

Aktivácia / Deaktivácia funkcie osvetlenia
Stlačte funkčné tlačidlo plus a mínus naraz.

Používajte funkciu osvetlenia podľa možnosti šetrne, pretože pri zapnutom osvetlení displeja sa spotreba prúdu výrazne zvyšuje.

3 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 aktiválva 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 helyén tartózkodik.

4 Billentyűkiosztás

1. funkcióbillentyű
A billentyűkiosztás a kijelzőn látható.

Mínusz funkcióbillentyű
Adott menüszerint visszafelé lapoz...
...vagy csökkenti 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 / deaktiválása
Nyomja le a plusz és mínusz funkciógombokat egyidejűleg.

Lehetőség szerint takarékosan használja a fényfunkciót, mivel az akkumulátorfogyasztás bekapcsolott háttérvilágítás mellett lényegesen magasabb.

5 Strom menu ONYX EASY

Tréning	Čas	Pamät	Nastavenie
1-zónový tréning	Čas Dátum Stopky Odpočítavanie Budík	Celkové hodnoty Pamät 1 Za týždeň Za mesiac Od vynulovania	Užívateľ Pohlavie Deň narodenia Hmotnosť Max. VF Tréningová zóna Prístroj Jazyk Dátum Čas Hlasitosť Zvuky tlačidiel Alarm zóny Moje meno

Pokyny pre tréning s ONYX EASY

- Tréningové zóny**
- **Spaľovanie tukov - posilnenie zdravia: 55-70% z HR max.**
Nastavenie: Wellness pre [znovu] začiatocnikov. Táto zóna sa nazýva aj „zóna spaľovania tukov”. Trénuje sa tu aeróbna látková výmena. Pri dlhšom trvaní a menšej intenzite cvičenia sa spaľuje, prípadne premenia na energiu viac tukov ako uholhydrátov.
 - **Zóna fitness - Fitness: 70-80% z 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 aeróbnej výkonnosti.
 - **Individuálny:**
Možno si tu individuálne voľne nastaviť svoju osobnú hornú a spodnú hranicu tréningovej zóny.

5 Az ONYX EASY menüje

Edzés	Idő	Tároló	Beállítások
1 zónás edzés	Időpont Dátum Stopperóra Visszaszámlálás Ébresztő	Összérték Hetenként Havonként Alaphelyzetbe állítás óta	1. tároló Felhasználó Készülék Neme Nyelv Születési idő Dátum Testsúly Időpont Hangerő Szívfrekvencia (HF), max edzési zóna Billentyűhangok Zónariasztás Nevem

Útmutató az ONYX EASY eszközzel való edzéshez

- Edzési zónák**
- **Zsírégésztés - egészségmegőrzés: HR max 55-70%-a.**
Orientáció: Wellness (újra) kezdők számára. Ezt a zónát „zsírégésztő zónának” is nevezik. Itt történik az aerob anyagcsere alapú edzés. Hosszabb időtartam és alacsonyabb intenzitás esetén több zsír, mint szénhidrát ég el, illetve alakul energiává.
 - **Fitness-zóna - Fitness: HR max 70-80%-a.**
Orientáció: Fitness haladók számára. A fitness zónában már nyilvánvalóan intenzívebb az edzés. Az ebben a zónában történő kardió (szív- és vérkeringésre irányuló) edzés célja az alapkitartás erősítése és ezzel az aerob teljesítmőképesség javítása.
 - **Egynéleg:**
Itt szabadon beállíthatja saját személyes edzési zónájának felső és alsó határát.