

NÁVOD PRO RYCHLÉ  
SPUŠTĚNÍHEART  
RATEONYX FIT  
ČEŠTINA

## 1 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.

## 2 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.

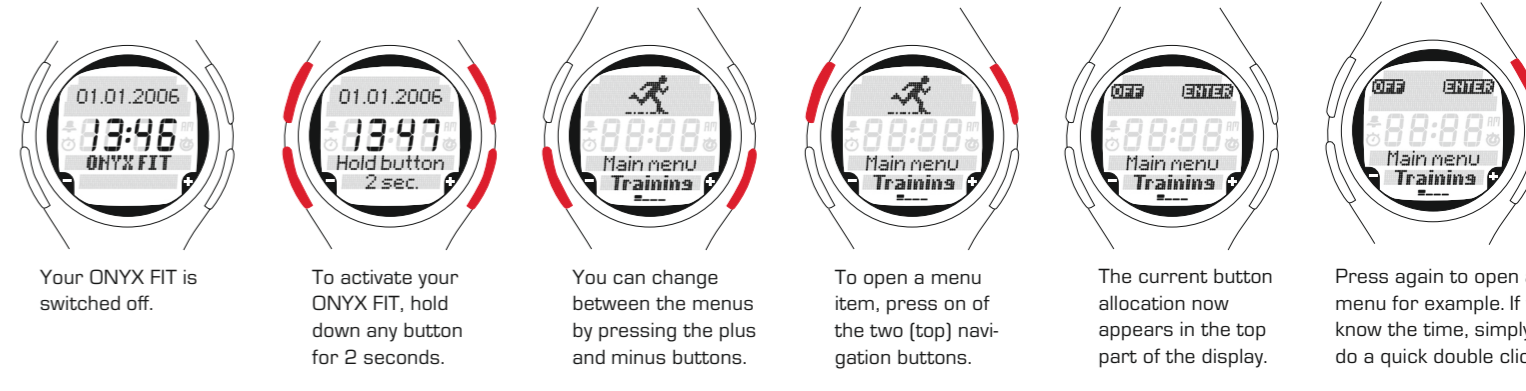
→ Francouzština stiskněte současně 1, 4 a 3.

→ Italtina stiskněte současně 1, 2 a 3.

→ Španělština stiskněte současně 1, 2 a 4.

QUICK START  
GUIDEHEART  
RATEONYX FIT  
ENGLISH

## 1 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.

## 2 Button allocation for languages



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

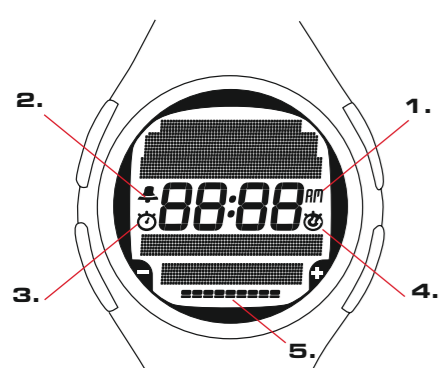
→ English Press 2, 4 and 3 simultaneously.

→ French Press 1, 4 and 3 simultaneously.

→ Italian Press 1, 2 and 3 simultaneously.

→ Spanish Press 1, 2 and 4 simultaneously.

## 3 Přehled struktury displeje



## 1. Formát času

Ve 12hodinovém režimu vidíte, zda čas zobrazuje dopoledne [AM] nebo odpoledne [PM].

## 2. Budík

Symbol budiku Vám ukazuje, že je aktivována funkce buzení.

## 3. Stopky

Je-li vidět symbol stopky, běží stopky.

## 4. Odpočítávání

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

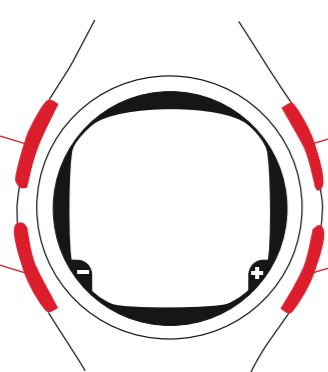
## 5. Indikace menu

Tato indikace lišta Vám ukazuje, na kterém místě v příslušném menu se nacházíte.

## 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 snížit zobrazenou hodnotu.

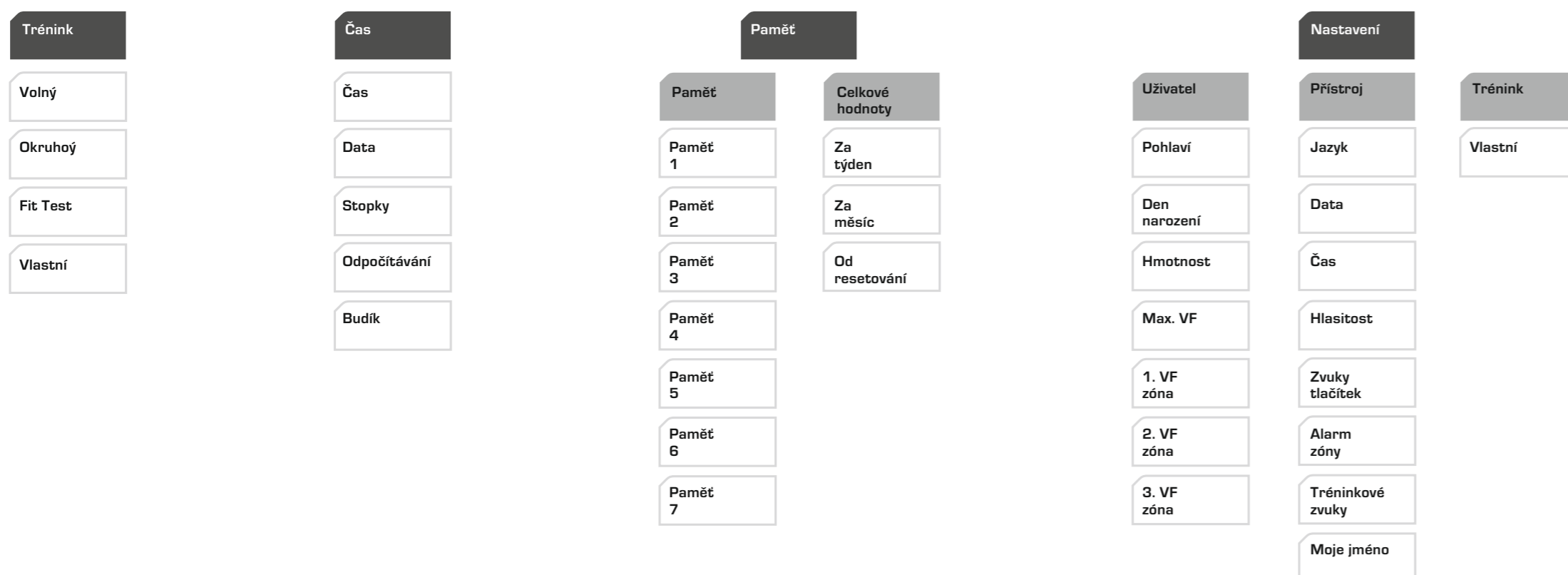
## Podsvícení displeje

## Aktivace funkce světla

Stisknete současně funkční tlačítka plus a minus.

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

## 5 Strom menu ONYX FIT



## 6 Pokyny k tréninku 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“.

→ Po stisknutí tlačítka „Start“ začíná Fit test 5-minutovou zahřívací fází.

→ Po zahřátí stiskněte „Start“ a uběhněte co nejdříve 1,6 km na běžícím pásu nebo po 400-metrové dráze na stadioně.

## Tréninkové zóny podle HR max.

## → 1. HR zone (zdravotní zóna) - zdraví: 55-70% HR max.

Zaměřen: wellness pro (vědné) 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.

Zaměřen: 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.

Zaměřen: Trénink pro výkonnostní sportovce, zčásti v anaerobní oblasti. Trénink ve výkonnostní zóně je velmi intenzivní a měl by jej využívat pouze dobře trénovaní sportovci.

## 7 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 nejdříve 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 VO<sub>2</sub> 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.

## 6 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 forms 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

→ 1<sup>st</sup> 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.

→ 2<sup>nd</sup> 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.

→ 3<sup>rd</sup> 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.

## 7 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 VO<sub>2</sub> max  
→ Time  
→ End HR

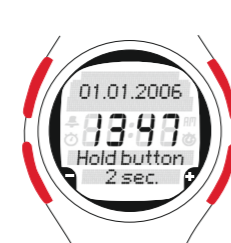
Note: As another indicator of your fitness level and ability for recovery, the recovery heart rate can be taken into consideration. In the case of „Free Training“ and „Lap Training“, after training the heart rate is plotted every 30 seconds over a period of 3 minutes. The memory can be therefore be used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

NÁVOD NA RÝCHLE  
SPUSTENIEONYX FIT  
SLOVENČINA

## 1 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 niektorej pozície v menu. Ak zariadenie poznáte, vykonajte jednoducho rýchly dvojklik.

## 2 Obsadenie tlačidiel výberom jazyka



Pre zmenu výberu jazyka pomocou klávesovej skratky sa ONYXFIT 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.

## GYORS ÚTMUTATÓ

ONYX FIT  
MAGYAR

## 1 Az ONYX FIT indítása



Az ONYX FIT nyugalmi [kikapcsolt] állapotban van.



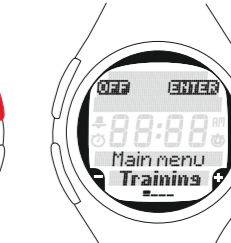
Az ONYX FIT aktiválásához tartva bármelyik lenyomással 2 másodpercig lenyomva.



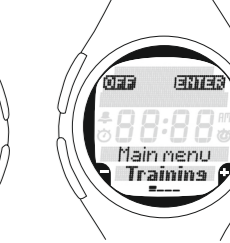
A plusz és mínusz billentyűk lenyomásával válthat a menük között.



Az egyes menüpontok megnyitásához nyomja le a [fent] két navigációs billentyű egyikét.



A felső kijelzőn ekkor megjelenik az aktuális billentyűkiállítás.



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

## 2 Billentyűkiállítás nyelvkezhz



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

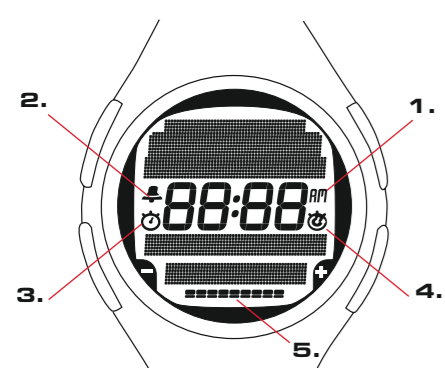
→ Angol nyomja le a 2, 4 és 3 gombokat egyidejűleg.

→ 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.

## 3 Prehľad rozdelenia displeja



## 1. Formát hodín

V 12-hodinovom režime vidíte, či sa ako čas zobrazuje dopoludnie (AM) alebo popoludne (PM).

## 2. Budík

Symbol budíka ukazuje, či je funkcia budenia aktivovaná.

## 3. Stopky

Ak vidno symbol stopiek, stopky bežia.

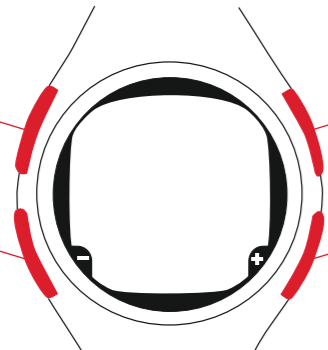
## 4. Odpočítavanie

Ak vidno symbol odpočítavania, Vami nastavený časový úsek sa odpočítava späťne až k nule.

## 5. Indikácia pozície v menu

Táto indikačná lišta ukazuje, na ktorom mieste sa tohto-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 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.

## 5 Strom menu ONYX FIT

<b>Tréning</b>	<b>Čas</b>	<b>Pamäť</b>	<b>Nastavenie</b>	<b>Edzés</b>	<b>Idő</b>	<b>Tároló</b>	<b>Beállítások</b>
Voľný	Čas	Pamäť 1	Užívateľ	Szabad	Időpont	Tároló	Felhasználó
Okruhový	Dátum	Pamäť 2	Pohlavie	Menetek	Dátum	1. tároló	Név
Fit Test	Stopky	Pamäť 3	Deň narodenia	Fit Test	Stopperóra	2. tároló	Készülék
Vlastný	Odpočítavanie	Pamäť 4	Hmotnosť	Saját	Visszaszámítás	3. tároló	Nyelv
	Budík	Pamäť 5	Max. VF		Ébresztő	4. tároló	Saját
		Pamäť 6	1. VF zóna			5. tároló	Születési idő
		Pamäť 7	2. VF zóna			6. tároló	Dátum
			3. VF zóna			7. tároló	Időpont
							Testsúly
							Szívfrekvencia (HF), max
							1. HF-zóna
							2. HF-zóna
							3. HF-zóna
							Edzés hangok
							Névem

## 6 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 najrýchlejšie 1,5 km buď na bežiacom pásu, 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”. Tréning sa tu aerobná ltková výmena. Pri dlhšom trvaní a menšej intenzite cvičenia sa spaľuje, prípadne premieňa na energiu viac tukov ako uhlíhydrátov.

→ 2. HR zone (zóna fitness) - fitness: 70-80% hodnoty HR max.

Nastavenie: Fitness pre pokročilých. V zóne fitness sa už tréning 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 výkonnovo orientovaných športovcov. čiastočne v anaerobnej oblasti. Tréning v kondičnej zóne je veľmi intenzívny a mal by ho vykonávať iba dobre tréningovaní športovci.

Pozn.: Ako ďalší ukazovateľ stavu tréningovosti a schopnosti regenerácie možno vziať do úvahy aj frekvenciu srdca po odдыхu. 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.

## 7 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.

→ Po stlačení tlačidla „Start” začína test tréningovosti s 5-minútovou fázou na rozohriatie.

→ Po rozohriatí stlačte tlačidlo „Start” a prebehne čo najrýchlejšie 1,5 km buď na bežiacom pásu, alebo na 400-metrovom okruhu štadióna.

→ Keď ste prebehli 1,5 km, stlačte tlačidlo „FINISH”. Úroveň 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 VO<sub>2</sub> max  
→ Time  
→ End HR

## 6 Útmutató az Onyx Fit eszközzel való edzéshez

A „Setting/User” (beállítás/felhasználó) menüben korából, test súlyából és neméből kiszámításra kerül a HR max érték. A HR max kiszámítása az állapot a 3 edzési zóna felől és által határozzák meg határozzák meg. Az alábbi 3 edzési zóna ill. rendelkezésére „Free Training” (szabad edzés) és „Lap Training” (körpályás edzés) esetén.

→ A „Start” lenyomása után kezdődik a Fit Test 5 perces bemelegítési fázisával.

→ Bemelegítés után nyomja meg a „Start” gombot és a lehető leggyorsabban tegyen meg 1,5 km-t gyalogólépegen vagy a stadion 400 m-es pályáján.

## Az edzési zónák HR max alapján:

→ HR Zone (Egészségmegőrzés-zóna) - Egészségmegőrzés: HR max 55-70 %-a.

Orientáció: Wellness (újra) kezdők számára. Ezt a zónát „zsírégető zónának” is nevezik. Itt történik az aerob anyagcsere alapuló edzés. Hosszabb időtartam és alacsonyabb intenzitás esetén több zsír, mint szénhidrát ég el, illetve alakul energiává.

→ 2. HR Zone (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 (szívre és vérkeringésre irányuló) edzés célja az alapartatás erősítése és ezzel az aerob teljesítőképesség javítása.

## 7 A Fit Test az Onyx Fit-ben

Az ONYX FIT-nek egyszerűen meghatározhatja személyes fitness-szintjét, és ezáltal lehetségessé válik edzési szintének elmentelét ellenőrizni.

→ A „Start” lenyomása után kezdődik a Fit Test 5 perces bemelegítési fázisával.

→ Bemelegítés után nyomja meg a „Start” gombot és a lehető leggyorsabban tegyen meg 1,5 km-t gyalogólépegen vagy a stadion 400 m-es pályáján.

→ Miután megtette az 1,5 km-t, nyomja le a „FINISH” gombot. Az eltelt időből és a pulzusszámból adódik a fitness-szint. A Fit test eredményeként az alábbi értékek jelennek meg a kijelzőn:

→ Fitness-level  
→ Estimated VO<sub>2</sub> max  
→ Time  
→ End HR

→ 3. HR Zone (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.

Megjegyzés: A fitness-állapot és a regenerációs képesség jelzéséknél a helyreállási szívfrekvencia adható meg. „Free Training” és „Lap Training” esetén az edzést követően megjelenik a szívfrekvencia 30 másodpercenként, összesen 3 perc időtartamra. 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.