

HEART RATE MONITORS
TOPLINE

SIGMA
SPORTS

NÁVOD PRO RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ

HEART RATE

ONYX PRO
ČEŠTINA

1 Spuštění ONYX PRO

Váš ONYX PRO je v klidovém režimu.

K aktivaci Vašeho ONYX PRO přidrže stisknutí tlačítka po dobu 2 sekund.

Stisknutím tlačítka plus a minus přepnete 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.

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.
- Itáština stiskněte současně 1, 2 a 3.
- Španělština stiskněte současně 1, 2 a 4.

Starting the ONYX PRO

Your ONYX PRO is switched off.

To activate your ONYX PRO, 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 PRO 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

- Formát času
- Budík
- Stopky
- Odpočítávání
- Indikace menu

4 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 snížit zobrazenou hodnotu.

Podsvícení displeje

Aktivace funkce světla
Stiskněte současně funkční tlačítka plus a minus.

Funkce světla používáte přímou, protože baterie se při zapnutí podsvícení podstatně více vyčerpá.

3 Summary of display layout

- Time format
- Alarm
- Stop watch
- Countdown
- Menu indication

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 PRO

Trénink	Čas	Pomně	Nastavení
Všeobecný	Čas	Paměť	Uživatel
Volný	Data	Paměť 1	Pohlaví
Okruhový	Stopky	Paměť 2	Den narození
Maraton	Budík	Paměť 3	Hmotnost
		Paměť 4	Max. VF
		Paměť 5	1. VF zóna
		Paměť 6	2. VF zóna
		Paměť 7	3. VF zóna
			IAT
Vývalostní	Paměť	Čalkové hodnoty	Přístroj
Regenerační	Paměť 1	Za týden	Jazyk
Diouhý	Paměť 2	Za měsíc	Data
Střední	Paměť 3	Od resetování	Čas
Vlastní	Paměť 4		Hlasitost
	Paměť 5		Zvuky tlačítek
	Paměť 6		Alarm zóny
	Paměť 7		Tréninkové zvuky
			Moje jméno
Intervalový	Uživatel	Trénink	Trénink
Extenzivní	Pohlaví	Vlastní	
Intenzivní	Den narození	Intervalový	
Vlastní	Hmotnost		

5 ONYX PRO menu tree

Training	Time	Memory	Setting
General	Clock	Memory 1	User
Free Training	Date	Memory 2	Gender
Lap Training	Stopwatch	Memory 3	Birthday
Marathon	Countdown	Memory 4	Weight
	Alarm	Memory 5	HR max
		Memory 6	1. HR Zone
		Memory 7	2. HR Zone
Endurance			3. HR Zone
Recovery Run			IAT
Long			
Medium			
Own			
Interval			
Extensiv			
Intensiv			
Own			

6 Pokyny k tréninku s ONYX PRO

V menu „Setting/„User“ se vypočítává HR max. podle vašeho věku, vaší hmotnosti a vašeho pohybu. 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 typu tréninku „Free Training“, „Lap Training“ a „Marathon Training“.

Tréninkové zóny podle HR max.

- 1. HR zóna (zóna spalování tuků) - zdraví: 55-70% HR max.
- Zaměřeni: 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 ulehýchrtých, resp. tuky se přeměňují na energii.
- 2. HR zóna (fitness zóna) - fitness: 70-80% HR max.
- Zaměřeni: fitness pro pokročilá. 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 zóna (výkonnostní zóna) - výkon: 80-100% HR max.
- Zaměřeni: Trénink pro výkonnostní sportovce, zvláště u anaerobní oblasti. Trénink ve výkonnostní zóně je velmi intenzivní a měli by jej vyvíjet pouze dobře trénovaní sportovci.

6 Tips on training with the ONYX PRO

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 under the menu heading „Training/„General“ when doing „Free Training“, „Lap Training“ and „Marathon Training“.

Training zones according to HR max

- 1st HR zone (Fat burning zone) - Health: 50-70% 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.

7 Tréninkové zóny podle IAT

IAT
Ambiciózním a závodním atletům poskytuje ONYX PRO možnost naprogramovat si svůj individuální anaerobní práh (IAT = individual anaerobic threshold). IAT je v závislosti na tréninku a fyzické kondici. Zvýšení anaerobního práhu umožňuje trénovat v vyšší intenzitě a delší dobu. Zvýšení anaerobního práhu umožňuje trénovat v vyšší intenzitě a delší dobu. Zvýšení anaerobního práhu umožňuje trénovat v vyšší intenzitě a delší dobu.

Tréninkové zóny podle IAT

- 1. Recovery run
Time and pulse range:
→ Warm up: 5 min. at 55-70% HR max., resp. 70-80% of IAT
→ Interval: 4 min. at 85-90% HR max., resp. 97-107% of IAT
→ Rest: HR Frenz. tzn. když HR klesne pod 70% HR max. nebo pod 90% IAT, spustí se další zátěžová fáze
→ Cool down: 10 min. at 60-75% HR max., resp. 80-93% of IAT
- Tréninkové cíle:
Zlepšení přechodové zóny od aerobní k anaerobní látkové výměně. Lepší látková výměna díky lepší schopnosti pracujícího svalstva spalovat glykolytické a oxidací enzymy. Zvýšení kapacity krevního pufru.
- 2. Long
Time and pulse range:
→ Warm up: 10 min. at 60-75% HR max., resp. 80-93% of IAT
→ Interval: 1 min. at 90% HR max., resp. 107% of IAT
→ Rest: 30 s (tzv. časem), tzn. po 30 s se spustí další zátěžová fáze nezávisle na tom, jak dalece se snížila vaše HR
→ Cool down: 30 s (tzv. časem), tzn. po 30 s se spustí další zátěžová fáze nezávisle na tom, jak dalece se snížila vaše HR.

7 Training zones according to IAT

IAT
Ambitious, competitive athletes have the opportunity with the ONYX PRO to programme in their individual anaerobic threshold = IAT. The intensity is shown during training as a % value below or above the IAT. The condition for this very precise method of determining the training zones and performance is a lactate measurement.

Pre-programmed types of training

In the menu heading „Training/„Endurance“, your ONYX PRO is equipped with 4 different types of endurance training. The types of endurance training with a training zone vary in their length and intensity. Their objectives in detail are as follows:

TRAINING INTERVAL

- 1. Recovery run
Time and pulse range:
→ Warm up: 5 min. at 50-70% of HR max or 70-80% of IAT
→ Interval/Rest: 30 min. at 50-70% of HR max or 70-80% of IAT
Training objectives:
Active recovery training after hard competitions or preparing for the season. Promotes the removal of metabolic final products after previous training units and trains the metabolism. Training programme is suitable for those who are new to training or starting again.
- 2. Long
Time and pulse range:
→ Warm up: 10 min. at 50-70% of HR max or 70-80% of IAT
Training objectives:
Training the metabolism. Improving the stability of joints and sinews. Improving the oxidising capacity in the heart and functional muscles when running. Increases the number of mitochondria.
(Note: mitochondria are used to obtain energy and are also called the cell's power plants) Improves O₂ intake and CO₂ output by increasing blood volume and density of capillaries in the lungs and tissues. Improves the VO_{2max} (maximum oxygen intake capacity).

8 Informace k tréninku s ONYX

Kombinování dostupných typů tréninku je velmi obtížné kvůli individuálním rozdílným mezi sportujícími osobami. Tedy, pokud se začnete připravovat a věčným záležitostem doporučuje, aby začali nejprve s regeneračním a dlouhým vytrvalostním tréninkem (s nízkou intenzitou). Po fyziologickém přizpůsobení by se poté měli stát pevnou součástí tréninkového plánu každého vytrvalostního sportovce střední vytrvalostní trénink. U sportovců, kteří již základem vytrvalostní trénink na vysoké základní úrovni (zaměřeni na závodní sport), mohou být aplikována následující obecná doporučení:

Jednou týdně vytrvalostní trénink „Long“ (může být popř. také delší, tzn. 80-120 min.).

Progresivní tempo běhu se stoupající intenzitou. Vhodný je zde obzvláště „Free Training“ a střední tréninkový záměr: začít se 70-80% HR max. (2. HR zóna), popř. 80-95% IAT a zvýšit postupně tempo až do 3. HR zóny, popř. přes 100% IAT.

Střední vytrvalostní běh (o něco vyšší intenzita než při vytrvalostním tréninku „Long“). Zde se doporučuje po sobě sloučit blízký tréninkových dnů bez klidového dne mezi nimi.

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

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

8 ONYX training information

Due to individual differences between people that do sport, combinations of the available types of training are very difficult. As a rule, it is recommended that beginners and those starting again begin with the regeneration and long endurance types of training (low intensity). Once the body has adjusted, a medium type of endurance training should become a part of the training plan for any endurance sports-person. For those sportspeople who are already used to endurance training and have a high basic level (aimed at competitive sport), the following general recommendation can be given:

„Long“ endurance training once a week (can also possibly be made longer, i.e. 80-120 min).

Medium endurance run (somewhat higher intensity than for „long“ endurance training). Consecutive block training days without a rest day in between are recommended in this case.

Extensive intervals (at least 5 intervals)
Intensive intervals (at least 8 intervals)

Particularly suited to this: start at 70-80% of HR max (2nd HR zone) or 80-95% of IAT and gradually increase the speed up to the 3rd HR zone or above 100% of IAT.

Note: You should give yourself at least one recovery day per week when doing this.



1 Spustenie ONYX PRO

Five circular icons showing different watch faces and their activation steps: 01.01.2006, 13:47, 2 sec. Hold button, Italian menu, Training.

2 Obsadenie tlačidiel výberom jazyka

Diagram of watch buttons 1-4 with text instructions for language selection in English, Italian, French, and Spanish.

3 Prehľad rozdelenia displeja

Diagram of watch display layout with numbered points 1-5 and descriptive text for each element like 'Formát hodín', 'Budič', 'Stopy', etc.

4 Obsadenie tlačidiel

Diagram of watch buttons 1-4 with descriptive text for functions like 'Funkčné tlačidlo 1', 'Funkčné tlačidlo plus', etc.

5 Strom menu ONYX PRO

Flowchart of the ONYX PRO menu structure, categorized into sections: Tréning, Čas, Pamäť, Nastavenie, and Základné údaje.

6 Pokyny pre tréning s ONYX PRO

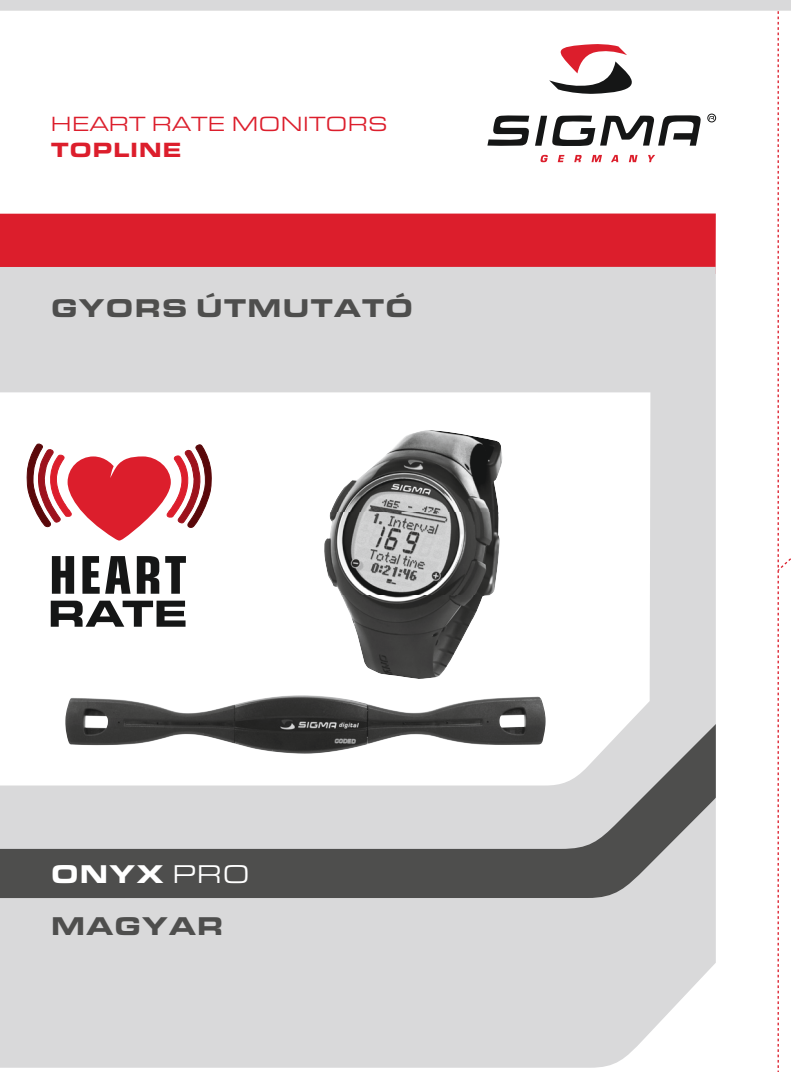
Text and diagram describing training zones based on HR max: 1. HR zóna (zdravie), 2. HR zóna (fitness), 3. HR zóna (kondičná zóna).

7 Tréningové zóny podľa IAT

Diagram and text describing training zones based on IAT (Interval Training), including categories like 1. Recovery run, 2. Long, 3. Medium, 4. Intensive.

8 ONYX - informácie o tréningu

Text providing information about training, including metabolic processes like glycolysis and oxidative enzymes.



3 A kijelző-elrendezés áttekintése

Diagram of watch display layout with numbered points 1-5 and descriptive text in Hungarian.

4 Billentyűkiosztás

Diagram of watch buttons 1-4 with descriptive text in Hungarian for functions like '1. funkcióbillentyű', '2. funkcióbillentyű', etc.

5 Az ONYX PRO menüje

Flowchart of the ONYX PRO menu structure in Hungarian, categorized into sections: Edzés, Idő, Tároló, and Beállítások.

8 Útmutató az ONYX PRO eszközöl való edzéshez

Text and diagram describing training zones based on HR max: 1. HR zóna (zdravie), 2. HR zóna (fitness), 3. HR zóna (kondičná zóna).

9 Edzőprogramozott edzési módok

Text and diagram describing programmed training modes: 1. Recovery run, 2. Long, 3. Medium, 4. Intensive.

8 ONYX edzési információk

Text providing information about training, including metabolic processes like glycolysis and oxidative enzymes.

1 Az ONYX PRO indítása

Five circular icons showing different watch faces and their activation steps: 01.01.2006, 13:47, 2 sec. Hold button, Italian menu, Training.

2 Billentyűkiosztás nyelvekhez

Diagram of watch buttons 1-4 with text instructions for language selection in Hungarian.

3 A kijelző-elrendezés áttekintése

Diagram of watch display layout with numbered points 1-5 and descriptive text in Hungarian.

4 Billentyűkiosztás

Diagram of watch buttons 1-4 with descriptive text in Hungarian for functions like '1. funkcióbillentyű', '2. funkcióbillentyű', etc.

5 Az ONYX PRO menüje

Flowchart of the ONYX PRO menu structure in Hungarian, categorized into sections: Edzés, Idő, Tároló, and Beállítások.

8 Az edzési zónák HR max alapján

Text and diagram describing training zones based on HR max: 1. HR zóna (zdravie), 2. HR zóna (fitness), 3. HR zóna (kondičná zóna).

9 Az edzési zónák IAT alapján

Diagram and text describing training zones based on IAT (Interval Training), including categories like 1. Recovery run, 2. Long, 3. Medium, 4. Intensive.

10 ONYX - informácie o tréningu

Text providing information about training, including metabolic processes like glycolysis and oxidative enzymes.

A nyelv programbillentyűvel való megváltoztatásához az ONYX PRO „Sleep Mode” üzemmódban kell lenni

- Language selection instructions in Hungarian: Angol, Olasz, Francia, Spanyol.

Kijelző-megvilágítás

Text describing backlighting features: 'Fényfunkció aktiválása / deaktiválása'.

Beállítások

Table of settings (Beállítások) with columns: Felhasználó, Készülék, Edzés.

3. HR Zóna (Teljesítményzóna) - Teljesítmény: HR max 80-100%-a

Text describing the Performance Zone (HR 80-100%) and its benefits.

Edzési célok

Text describing training goals for different zones and intensity levels.

Edzési célok

Text describing training goals for long and medium duration runs.

Edzési célok

Text describing training goals for intensive runs.

Edzési célok

Text describing training goals for recovery runs.

Edzési célok

Text describing training goals for interval training.

Edzési célok

Text describing training goals for various intensity levels.