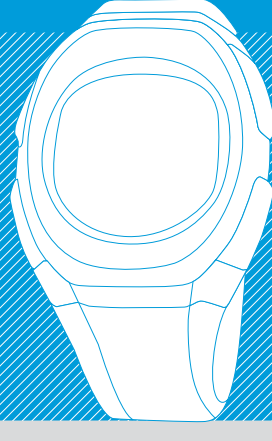




Руководство для быстрого запуска



ONYX
RUSSIAN

Запуск ONYX EASY



ONYX EASY находится в спящем режиме.



Для активации ONYX EASY нажать и удерживать любую кнопку на протяжении 2 секунд.



Меню переключаются с помощью кнопок "Плюс" и "Минус".



Для открытия соответствующего пункта меню нажать одну из двух (верхних) навигационных кнопок.



В верхней части дисплея отобразятся текущие назначения кнопок.



Повторным нажатием открывается меню. Если вы знаете значение времени, сделайте быстрый двойной щелчок.

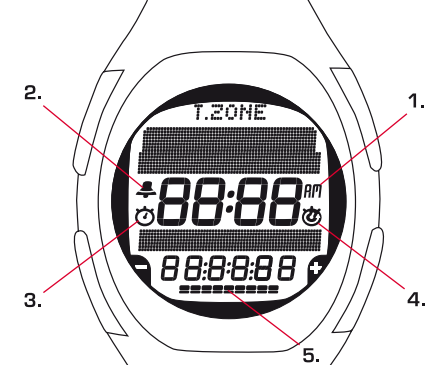


Назначение кнопок для языков

Для изменения языка меню с помощью сочетания кнопок необходимо, чтобы ONYX EASY находился в спящем режиме.

- **Английский** одновременно нажать кнопки 2, 4 и 3
- **Французский** одновременно нажать кнопки 1, 4 и 3

- **Итальянский** одновременно нажать кнопки 1, 2 и 3
- **Испанский** одновременно нажать кнопки 1, 2 и 4



Обзор конструкции дисплея

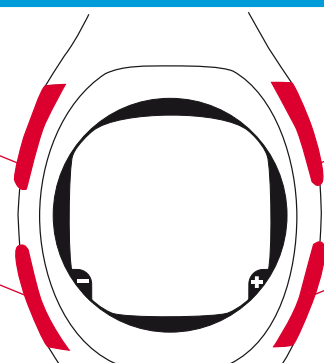
- 1. Формат часов**
В двенадцатичасовом формате символ "AM" означает пополуденное время, а "PM" - послеполуденное.
- 2. Будильник**
Символ будильника указывает на то, что функция будильника активирована.
- 3. Секундомер**
Символ секундомера свидетельствует о том, что запущен секундомер.

- 4. Таймер обратного отсчета**
Символ таймера обратного отсчета указывает на то, что в течение установленного промежутка времени ведется отсчет в обратном направлении до нуля.
- 5. Индикация меню**
Эта панель индикации отображает текущий пункт меню.

Назначение кнопок

Функциональная кнопка 1
Назначение кнопки отображается на дисплее.

Функциональная кнопка "Минус"
Используется для перелистывания пунктов меню одного уровня в обратном порядке или для уменьшения отображаемого числового значения.



Функциональная кнопка 2
Назначение кнопки отображается на дисплее.

Функциональная кнопка "Плюс"
Используется для перелистывания вперед пунктов меню одного уровня или для увеличения отображаемого числового значения.

Подсветка дисплея

Активация/деактивировать подсветки
Одновременно нажать функциональные кнопки "Плюс" и Минус".

Используйте функцию подсветки как можно экономнее, поскольку при включенной подсветке аккумулятор разряжается намного быстрее.

Дерево меню ONYX EASY

Тренировки

1-зонная тренировка

Время

- Время
- Дата
- Секундомер
- Обратный отсчет
- Будильник

Запоминающее устройство

- Суммарное значение
- В неделю
- В месяц
- С момента сброса
- Запоминающее устройство 1

Настройки

- Пользователь
- Прибор
- Пол
- Язык
- Дата рождения
- Дата
- Вес
- Время
- ВЧ-макс.
- Громкость
- Зона тренировки
- Звуки кнопок
- Сигнал тревоги для зон
- Мое имя

Указания по проведению тренировок с использованием ONYX EASY

Зоны тренировок

→ **Сжигание жира / это здоровье: 55-70% от HR max**
Направление: укрепление здоровья для (вновь) начинающих занятия спортом

Эта зона также называется „зоной сжигания жира“. Здесь усиливается аэробный обмен веществ. При большой длительности и низкой интенсивности упражнений сжигается и преобразовывается в энергию больше жиров, чем углеводов.

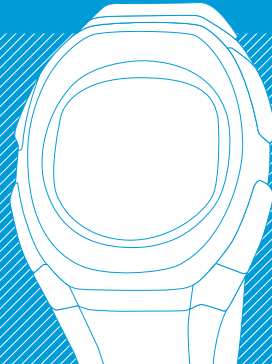
→ **Зона фитнеса / фитнес: 70-80% от HR max**
Направление: фитнес для опытных

В зоне фитнеса тренировки значительно интенсивнее. Тренировка сердечного кровообращения в этой зоне предназначена для улучшения общей выносливости организма, а значит, и для увеличения аэробной производительности организма.

→ **Индивидуальная настройка:**
Здесь вы можете настраивать верхний и нижний предел зоны тренировки на свой выбор.



QUICK START GUIDE

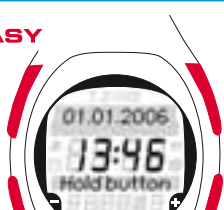


ONYX
ENGLISH

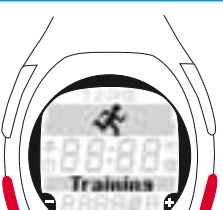
Starting the ONYX EASY



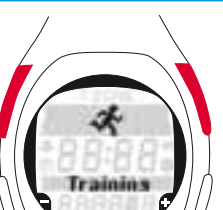
Your ONYX EASY is switched off.



To activate your ONYX EASY, hold down any button for 2 seconds.



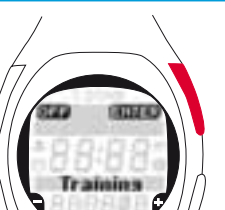
You can change between the menus by pressing the plus and minus buttons.



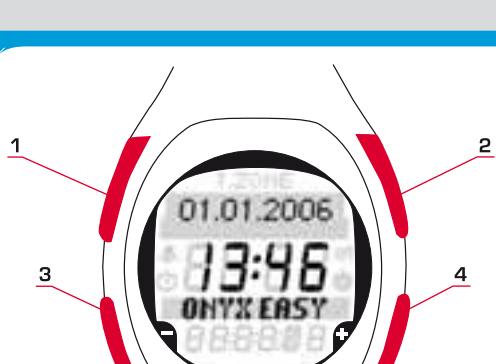
To open a menu item, press on of the two (top) navigation buttons.



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.

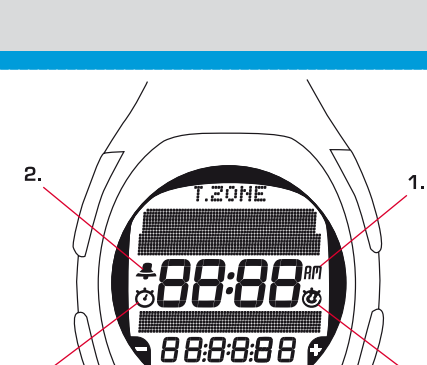


Button allocation for languages

In order to change the language using a code, the ONYX EASY 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

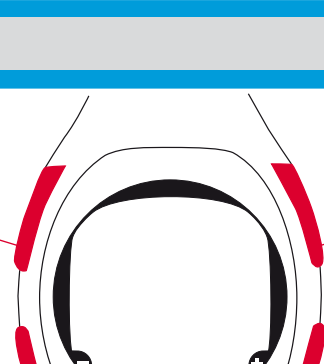
- 1. Time format**
In 12-hour mode you can see whether the time shows morning (AM) or afternoon (PM).
- 2. Alarm**
The alarm symbol shows you that the alarm function is activated.
- 3. Stop watch**
If the stop watch symbol can be seen, the stop watch is running.
- 4. Countdown**
If the countdown symbol 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.

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 EASY menu tree

Training

1 zone training

Time

- Clock
- Date
- Stopwatch
- Countdown
- Alarm

Memory

- Total values
- Memory 1
- Per week
- Per month
- Since reset

Setting

- User
- Unit
- Gender
- Language
- Birthday
- Date
- Weight
- Clock
- HR max
- Volume
- Train. zone
- Button-tones
- Zone-alarm
- My name

Tips on training with the ONYX EASY

Training zones

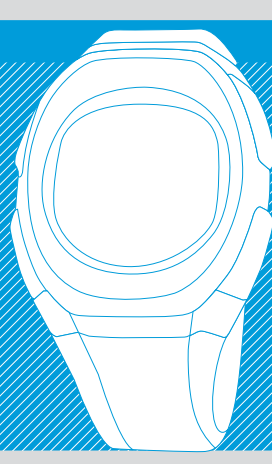
→ **Fat-Burning / Health: 55-70% of HR max**
Designed for: health for people who are new to training (or starting again)

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 intensely 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.


Startanie ure ONYX EASY


Vaša ura ONYX EASY se nahaja v stanju mirovanja.



Da bi aktivirali vašo uro ONYX EASY, držite pritisnjeno poljubno tipko 2 sekundi.



S pritiskom tipk plus in minus menjujete menije.



Da bi odprli točko menija, pritisnite eno od obeh (zgornjih) navigacijskih tipk.



Na zgornjem zaslonu se zdaj prikaže trenutna zasedenost tipk.



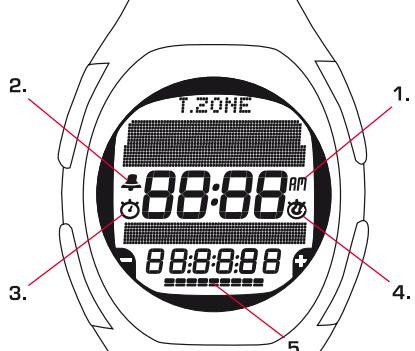
Še enkrat pritisnite, da bi npr. odprli meni. Če uro poznate, naredite enostavno hiter dvojni klik.


Zasedenost tipk jeziki

Da bi lahko nastavili jezik s kombinacijo tipk, se mora ONYX EASY nahajati v spečem stanju (Sleep Mode)!

- Angleški hkrati pritisnite 2,4 in 3.
- Francoski hkrati pritisnite 1,4 in 3.

- Italijanski hkrati pritisnite 1,2 in 3.
- Španski hkrati pritisnite 1,2 in 4.


Pregled vsebine zaslona

- Format ure**
V 12-urnem modusu lahko vidite, ali se čas nanaša na dopoldan (AM) ali popoldan (PM).
- Budilka**
Simbol budilke vam pove, da je funkcija bujenja aktivirana.
- Stoparica**
Če je viden simbol stoparice, to pomeni, da stoparica teče.

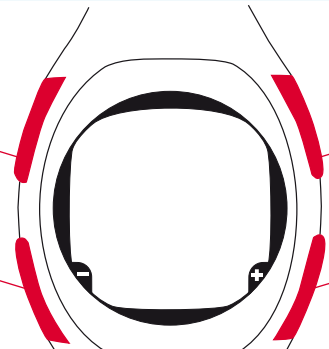
- Odštevanje**
Če je viden simbol za odštevanje, to pomeni, da ura odšteva od časovnega odseka, ki ste ga nastavili, nazaj do ničle.
- Indikacija menija**
Ta indikacijska letev vam pokaže, na katerem mestu izbranega menija se nahajate.

Zasedenost tipk

Funkcijska tipka 1
Zasedenost tipke preberete z zaslona.

Funkcijska tipka minus
Listanje nazaj na določeni ravni menija ...

... ali zmanjšanje prikazane vrednosti



Funkcijska tipka 2
Zasedenost tipke preberete z zaslona.

Funkcijska tipka plus
Listanje naprej na določeni ravni menija ...

... ali povečanje prikazane vrednosti

Osvetlitev zaslona

Aktiviranje/deaktiviranje funkcije luči
Hkrati pritisnite funkcijsko tipko plus in funkcijsko tipko minus.

Funkcijo luči uporabljajte kolikor je mogoče varčno, ker je pri vklopljeni osvetlitvi ozadja bistveno večja poraba energije.

Drvo menija ONYX EASY
Trening

1-Conski trening

Čas

Ura

Datum

Stoparica

Odštevanje

Budilka

Pomnilnik

Skupne vrednosti

Pomnilnik 1

Tedensko

Mesečno

Od resetiranja

Nastavitve

Uporabnik

Naprava

Spol

Jezik

Rojstni dan

Datum

Teža

Čas

Max. srčni utrip

Glasnost

Cona treninga

Zvoki tipk

Alarm za cone

Moje ime

Napotki za trening z ONYX EASY
Cona treninga

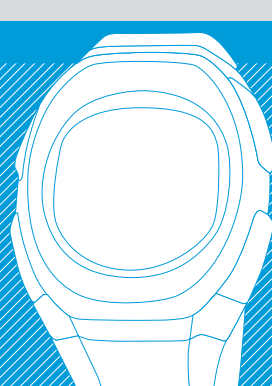
→ **Fat burning / zdravje: 55-70% HR max**
Namen: wellness za (ponovne) začetnike

Ta cona se imenuje tudi „cona izgorevanja maščob“. Trenira se aerobna presnova. V primeru daljše in manj intenzivne vadbe se porablja oz. spreminja v energijo več maščob kot ogljikovih hidratov.

→ **Fitness cona / fitness: 70-80% HR max**
Namen: fitness za izurjene

V fitness coni trenirate že bistveno intenzivneje. Trening srca in obtočil v tej coni služi krepitvi vzdržljivosti in tako izboljšanju aerobne zmogljivosti.

→ **Individualna**
Tukaj lahko sami individualno prosto nastavite vašo osebo zgorjno in spodnjo mejo cone treninga.


Uruchamianie ONYX EASY


Twój ONYX EASY jest wyłączony.



W celu uruchomienia ONYX EASY należy wcisnąć i przytrzymać dowolny klawisz przez 2 sekundy.



Naciśnięcie klawiszy Plus i Minus umożliwia przeglądanie menu.



W celu otwarcia którejś funkcji z pozycji menu należy przycisnąć jeden z dwóch (górných) klawiszy nawigacyjnych.



Bieżąca funkcja klawisza widoczna jest w górnej części ekranu wyświetlacza.



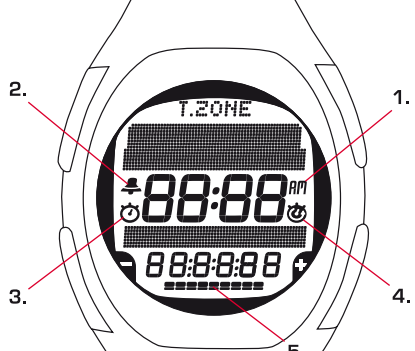
W celu np. otwarcia menu należy ponownie nacisnąć. Jeśli znana jest godzina należy po prostu wykonać szybkie podwójne kliknięcie.


Funkcje klawiszy przy zmianie ustawień językowych

W celu zmiany ustawień językowych za pomocą skrótu klawiaturowego ONYX EASY musi znajdować się w trybie uśpienia (sleep).

- Angielski należy jednocześnie nacisnąć 2, 4 oraz 3.
- Francuski należy jednocześnie nacisnąć 1, 4 oraz 3.

- Włoski należy jednocześnie nacisnąć 1, 2 oraz 3.
- Hiszpański należy jednocześnie nacisnąć 1, 2 oraz 4.


Przegląd struktury wyświetlacza

- Format zegara**
W trybie 12 godzinnym na ekranie wyświetlacza pojawia się informacja o godzinie czy jest przed południem (AM) czy po południu (PM).
- Budzik**
Symbol budzika na ekranie wyświetlacza wskazuje, iż funkcja budzenia jest aktywna.
- Stoper**
Jeśli na ekranie wyświetlacza widoczny jest symbol stopera, oznacza to, że stoper właśnie działa.

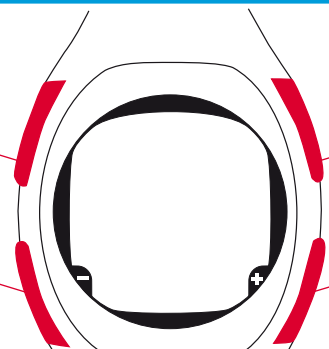
- Odliczanie**
Jeśli na ekranie wyświetlacza widoczny jest symbol odliczania, oznacza to, że rozpoczęło się odliczanie do zera danego odcinka czasu.
- Wskaźnik menu**
Niniejszy pasek wskaźnika pokazuje bieżącą pozycję w strukturze menu.

Funkcje klawiszy

Klawisz funkcyjny 1
Funkcja klawisza jest widoczna na ekranie wyświetlacza.

Klawisz funkcyjny Minus
Służy do przewijania w tył w strukturze menu ...

... lub do zmniejszania wyświetlanej wartości.



Klawisz funkcyjny 2
Funkcja klawisza jest widoczna na ekranie wyświetlacza.

Klawisz funkcyjny Plus
Służy do przewijania do przodu w strukturze menu ...

... lub do zwiększania wyświetlanej wartości.

Podświetlenie ekranu wyświetlacza

Włączenie/wyłączenie funkcji podświetlenia
Należy nacisnąć jednocześnie klawisze funkcyjne Plus i Minus.

Oszczędnie, ponieważ zużycie baterii przy włączonym podświetleniu jest znacznie wyższe.

Drzewo menu ONYX EASY
Trening

Trening 1-strefowy

Čas

Godzina

Data

Stoper

Odliczanie

Budzik

Pamięć

Wartość całkowita

Pamięć 1

Tygodniowo

Miesięcznie

Od ostatniego wyzerowania

Ustawienia

Użytkownik

Sprzęt

Płeć

Język

Data urodzenia

Data

Waga

Godzina

Maksymalna częstotliwość bicia serca

Głośność

Tren. strefa

Dźwięk klawiatury

Alarm strefowy

Moje nazwisko

Wskazówki dotyczące treningu z ONYX EASY
Strefy treningowe

→ **Fat burning / zdrowie: 55-70% HR max**
Przeznaczenie: wellness dla początkujących i wznowiających trening

Strefa ta nazywana jest też „strefą spalania tłuszczu“. Tu trenowana jest aerobowa przemiana materii. Przy dłuższym czasie trwania i mniejszej intensywności spalanych i przetwarzanych na energię jest więcej tłuszczów niż węglowodanów.

→ **Fitness zone / fitness: 70-80% HR max**
Przeznaczenie: fitness dla zaawansowanych

W strefie fitness trenuje się już znacznie intensywniej, Trening krwioobiegu w tej strefie służy wzmocnieniu wytrzymałości, a tym samym poprawie sprawności aerobowej.

→ **Individual:**
Tu można ustawić dowolną, osobistą górną i dolną granicę strefy treningowej.