

РУКОВОДСТВО ДЛЯ БЫСТРОГО ЗАПУСКА



ONYX CLASSIC/BALANCE

РУССКИЙ

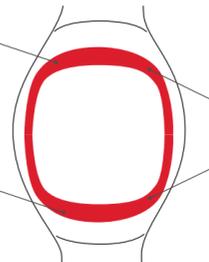
1 Описание кнопок:

Верхняя кнопка панели:

- Запуск/Остановка секундомера
- Сброс секундомера (нажатие с удерживанием)
- Открытие и сохранение настроек

Нижняя кнопка панели:

- Изменение функций
- Открытие меню настроек (нажатие с удерживанием)
- Смена соответствующего значения в меню настроек



Одновременное нажатие обоих кнопок:

- Включение подсветки
- Установка часов в режим ожидания („спящий режим“) (нажатие с удерживанием)

2 Включение/выключение ONYX CLASSIC/BALANCE



Ваш ONYX CLASSIC/
BALANCE находится
в состоянии простоя.



Для включения
Вашего ONYX CLASSIC/
BALANCE нажмите и
удерживайте нижнюю
кнопку панели в течение
3х секунд



Для перехода между
основными меню
нажмите нижнюю
кнопку панели

QUICK START GUIDE



ONYX CLASSIC/BALANCE

ENGLISH

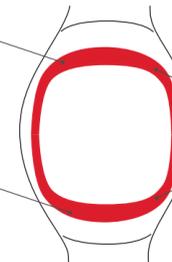
1 Key occupancy

Top button:

- Start/stop the stopwatch
- Reset the stopwatch (hold down)
- Open and confirm the settings

Bottom button:

- Change between functions
- Open the settings menu (hold down)
- Change the value in the settings menu



Pressing both buttons simultaneously:

- Activate the light function
- Put the clock into sleep mode (hold down)

2 Activating/deactivating the ONYX CLASSIC/BALANCE



Your ONYX CLASSIC/
BALANCE is in rest
mode.



To activate your ONYX
CLASSIC/BALANCE
keep the top and bottom
buttons pressed for
3 seconds.



Pressing the bottom
button allows you to
scroll between the
main menus.

3 Настройка перед первой тренировкой



Откройте меню настроек путём длительного нажатия на нижнюю кнопку панели. Меню настроек разделено на пункты:

- **USER** (настройки пользователя)
- **ZONE** (настройки зоны)
- **TIME** (настройки времени)
- **DATE** (настройки даты)
- **TONE** (настройки звука в зависимости от зоны)



Откройте соответствующий пункт меню с помощью нажатия верхней кнопки панели. Для перехода из одного меню в другое нажмите нижнюю кнопку панели.

Тренировка/главное меню



В Вашем ONYX CLASSIC/BALANCE имеется главное меню, которое разделено на области:

- „Время тренировки“
- „Калории“
- „Среднее значение HF“
- „Значение времени“

Область главного меню, в которой Вы находитесь, отображается с помощью символа на нижнем дисплее. Для перехода между отдельными функциями используйте нижние кнопки панели.

Подсветка дисплея

Включение подсветки
Нажмите одновременно на нижнюю и верхнюю панель.

Подсветка включится приблизительно на 3 секунды, а потом автоматически выключится.

4 Описания тренировочных зон

В меню „Настройки/Пользователь“ (Settings/User) с учётом вашего возраста, вашего веса и вашего пола рассчитывается HF max. HF max служит основой для установки верхней и нижней границы двух тренировочных зон. В вашем распоряжении две нижеприведенные тренировочные зоны. Вы также можете создавать индивидуальные зоны.

Тренировочные зоны согласно HF max (рассчитываются автоматически с учётом возраста, пола и веса).

→ 1. HF Zone (FAT) – Зона сжигания жира: 55–70% от HF max

Предназначение: для (повторно) начинающих. Эта зона называется также «Зоной сжигания жира», которая тренирует аэробный обмен веществ. При длительной, но не интенсивной нагрузке, сжигается больше жиров, нежели углеводов, то есть происходит преобразование энергии.

→ 2. HF Zone (FIT) – Фитнес-зона: 70–80% от HF max

Предназначение: Фитнес для опытных пользователей. В фитнес-зоне Вы тренируетесь значительно интенсивнее. Благодаря тренировке сердца и кровообращения повышается общая выносливость, а, следовательно, улучшается аэробный эффект.

→ 3. HF Zone (OWN) - Индивидуальная зона

ONYX CLASSIC/BALANCE предоставляет Вам возможность также настроить и свою индивидуальную зону. Для этого измените в пункте меню „ZONE OWN“ нижнюю (LOW) и верхнюю (HIGH) границу с помощью нижней кнопки панели.

3 Settings before the first training



Open the settings menu by holding down the bottom button in the main menu.

- The settings menu is divided into:
- **USER** (user settings)
 - **ZONE** (zone settings)
 - **TIME** (time settings)
 - **DATE** (date settings)
 - **TONE** (zone alarm tone settings)

Open the relevant menu heading by pressing the top button. Scroll between these settings menus by pressing the bottom button.

Training/Main Menu



Your ONYX CLASSIC/BALANCE has a main menu which is divided into the following areas:

- „Training time“
- „Calories“
- „Average HR“
- „Time“

The symbol on the bottom screen indicates where you are in the main menu. Use the bottom button to change between the individual main functions.

Display lighting

Activating the light
Press the top and bottom buttons at the same time.

The light stays on for approx. 3 seconds and then switches off automatically.

4 Notes about the training zones

Your max. HR is calculated from your age, weight and gender in the „Settings/User“ menu. The max. HR forms the basis for determining the upper and lower limits of the two training zones. The following two training zones are available to you or you can set your own personal zone yourself.

Training zones according to max. HR (Worked out automatically by age, gender and weight factors.)

→ 1. FAT (Fatburner Zone): approx. 55–70% of the max. HR

Aimed at: Training for beginners or those starting again. When training at a lower intensity and therefore for a longer period, in percentage terms more fat than carbohydrates are used to provide energy.

→ 2. FIT (Fitness Zone): 70–80% of the max. HR

Aimed at: Advanced level fitness. You train much more intensively in the fitness zone. In this zone, a higher proportion of the immediately available carbohydrates are used as a source of energy. Training in this intensity strengthens the heart circulation system and basic aerobic stamina.

→ 3. OWN (Individual Zone):

The ONYX CLASSIC also gives you the possibility to set your own training zone. To do this, in the „ZONE OWN“ menu heading change the lower limit (LOW) and the upper limit (HIGH) using the bottom button.