

## 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.



## Obsazení tlačítek pro jazyky

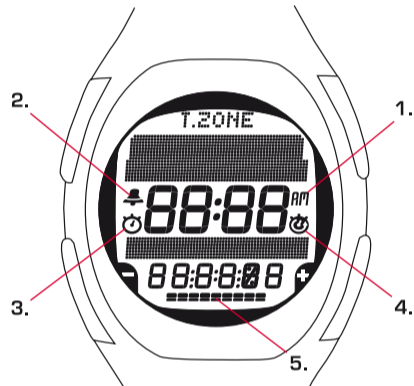
Pro změnu jazyka pomocí klávesové zkratky se musí ONYX EASY nacházet v režimu Sleep!

→ **Angličtina:**  
stiskněte současně 2, 4 a 3.

→ **Francouzština:**  
stiskněte současně 1, 4 a 3.

→ **Italština:**  
stiskněte současně 1, 2 a 3.

→ **Španělština:**  
stiskněte současně 1, 2 a 4.



## Přehled struktury displeje

- Formát času**  
Ve 12hodinovém režimu vidíte, zda čas zobrazuje dopoledne (AM) nebo odpoledne (PM).
- Budík**  
Symbol budíku Vám ukazuje, že je aktivována funkce buzení.
- Stopky**  
Je-li vidět symbol stopek, běží stopky.

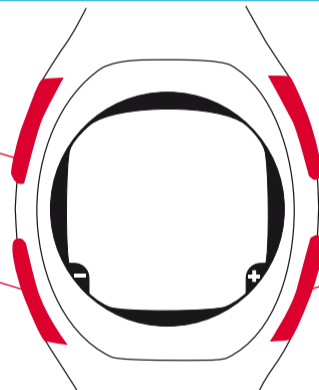
- Odpočítávání**  
Je-li vidět symbol odpočítávání, odpočítává se Vámi nastavený časový úsek zpět k nule.
- Indikace menu**  
Tato indikační lišta Vám ukazuje, na kterém místě v příslušném menu se nacházíte.

## Obsazení tlačítek

**Funkční tlačítko 1**  
Obsazení tlačítek lze přecházet na displeji.

**Funkční tlačítko minus**  
Listovat zpět v jedné úrovni menu ...

... nebo snížit zobrazenou hodnotu.



**Funkční tlačítko 2**  
Obsazení tlačítek lze přecházet na displeji.

**Funkční tlačítko plus**  
Listovat vpřed v jedné úrovni menu ...

... nebo zvýšit zobrazenou hodnotu.

## Podsvícení displeje

**Aktivace/deaktivovat funkce světla**  
POZOR! Funkce světla byla změněna. Pro aktivaci/deaktivaci světla stiskněte krátce po sobě tlačítka +/-.

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

## Strom menu ONYX EASY

### Trénink

Trénink s 1 zónou

### Čas

Čas

Datum

Stopky

Odpočítávání

Budík

### Paměť

Celkové hodnoty

Za týden

Za měsíc

Od resetování

Paměť 1

### Nastavení

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 (věčné) 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.