

MANUAL DE INICIO RÁPIDO



ONYX CLASSIC/BALANCE

ESPAÑOL

SPANISH
FRENCH
PORTUGUESE
ITALIAN

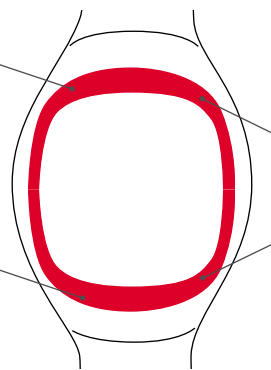
1 FUNCIONES DE LAS TECLAS

Tecla superior:

- Iniciar/Parar el cronómetro
- Resetear el cronómetro (presionar por un momento)
- Abrir y confirmar los ajustes

Tecla inferior:

- Navegar entre las funciones
- Abrir el menú de ajustes (presionar por un momento)
- Modificar el valor respectivo en el menú de ajustes



Presionar simultáneamente ambas teclas:

- Activación de la función de luz
- Colocar el reloj en estado de reposo (Sleep Mode) (presionar por un momento)

2 Activar / Desactivar ONYX CLASSIC/BALANCE



Su ONYX CLASSIC/BALANCE se encuentra parado.



Para activar su ONYX CLASSIC/BALANCE mantenga presionada la tecla del marco superior o inferior durante 3 segundos.



Si presiona la tecla del marco inferior cambia entre los distintos menús principales.

ISTRUZIONI PER AVVIO VELOCE



ONYX CLASSIC/BALANCE

ITALIANO

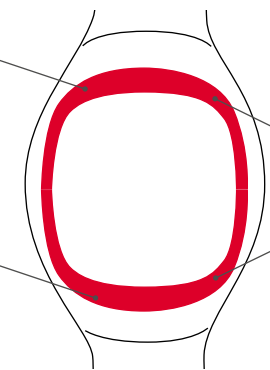
1 Assegnazione di funzioni ai tasti

Tasto di contesto superiore:

- Start/Stop del cronometro
- Reset del cronometro (premere a lungo)
- Aprire e confermare le impostazioni

Tasto di contenuto inferiore:

- Spostarsi tra le funzioni
- Aprire il menu impostazioni (premere a lungo)
- Modificare i rispettivi valori nel menu impostazioni



Premere contemporaneamente entrambe i tasti:

- Attivazione della funzione luminosa
- Riportare l'orologio in stato di inattività (Sleep Mode) (premere a lungo)

2 Attivare/disattivare l'ONYX CLASSIC/BALANCE



Il vostro ONYX CLASSIC/BALANCE è in stato di inattività.



Per attivare l'ONYX CLASSIC/BALANCE occorre tenere premuto il tasto di contesto inferiore o superiore per 3 secondi.



Premendo il tasto di contesto inferiore si passa da un menù principale all'altro.

3 Ajustes previos al primer entrenamiento



Abra el menú de ajuste presionando largamente la tecla del marco inferior en el menú principal. El menú de ajustes está dividido en → "USER" (ajustes de usuario) → "ZONE" (ajustes de zona) → "TIME" (ajustes de hora) → "DATE" (ajustes de fecha) → "TONE" (ajustes del tono de alarma de la zona)

Abra cada punto del menú presionando la tecla del marco superior. Cambien entre estos menús de ajustes presionando la tecla del marco inferior.

Training/Menú principal



Presione una tecla cualquiera durante 3 segundos para acceder al menú principal de su ONYX CLASSIC. El menú principal está dividido en las siguientes áreas:

- "Tiempo de entrenamiento" ⌚
- "Calorías" 🔥
- "FC media" 📊
- "Hora" 🕒

Un símbolo en la pantalla inferior le indicará en cuál área del menú principal se encuentra.

Con la tecla inferior puede alternar entre las diferentes funciones.

Iluminación de la pantalla.

Activar la función de luz.

Presione el marco superior e inferior simultáneamente.

Se enciende la luz por aprox. 3 segundos y luego se apaga automáticamente.

4 Indicaciones para las zonas de entrenamiento

En el menú „Ajustes/usuario" (Settings/User) se calcula de su edad, peso y sexo la frecuencia cardíaca máxima. La frecuencia cardíaca máx. Es la base para fijar los límites superiores e inferiores de dos zonas de entrenamiento. Las siguientes dos zonas de entrenamiento están a su disposición o usted también puede ajustar la zona de entrenamiento individual.

Zonas de entrenamiento según frecuencia cardíaca máx. (Se calcula automáticamente de los factores edad, sexo y peso.)

→ **1. FAT (zona de quemado de grasas):** aprox. 55–70% de la FC máx.

Ajuste: Entrenamiento para principiantes y personas que retoman el deporte. Durante un entrenamiento de baja intensidad y larga duración se recurre, porcentualmente, a más grasas que a hidratos de carbono para disponer de energía.

→ **2. FIT (zona fitness):** 70–80% de la FC máx.

Ajuste: Fitness para nivel avanzado. En la Zona-Fitness se entrena muy intensamente. Aquí se recurre prioritariamente a los hidratos de carbono rápidamente disponibles como proveedores de energía. El entrenamiento en esta intensidad fortalece el corazón, el sistema circulatorio y la resistencia aeróbica básica.

→ **3. OWN (zona individual):**

Con el ONYX CLASSIC también tiene la posibilidad de ajustar individualmente su zona de entrenamiento. Para ello modifique, en el menú "ZONE OWN", el límite inferior (LOW) y el superior (HIGH) usando la tecla inferior.

3 Impostazioni prima del primo allenamento



Aprire il menù delle impostazioni tenendo premuto il tasto di contesto inferiore nel menù principale.

Il menu impostazioni è suddiviso in → "USER" (Impostazione utente) → "ZONE" (Impostazione zona) → "TIME" (Impostazione tempo) → "DATE" (Impostazione data) → "TONE" (Impostazione tono allarme zona)

Aprire il rispettivo punto del menù premendo il tasto di contesto superiore. Per spostarsi tra questi menù d'impostazione premere il tasto di contesto inferiore.

Training/Menù principale



Premere un tasto qualsiasi per 3 secondi per accedere al menù principale del proprio ONYX CLASSIC. Il menù principale è suddiviso nei seguenti settori:

- "Tempo di allenamento" ⌚
- "Calorie" 🔥
- "FC media" 📊
- "Ora" 🕒

Il simbolo sul display in basso vi indicherà in quale settore vi trovate.

Con il tasto di contesto inferiore ci si sposta tra le singole funzioni.

Illuminazione display

Attivare la funzione luminosa

Premere contemporaneamente il contesto inferiore e superiore.

La luce resta accesa per ca. 3 secondi, successivamente si spegne automaticamente.

4 Indicazioni sulle zone di allenamento

Nel menu "Impostazioni/utente" (Settings/User) viene calcolata la FC max in base alla vostra età, al vostro peso e al vostro sesso. La FC max costituisce la base per la definizione dei limiti superiori ed inferiori delle 2 zone di allenamento. Le seguenti 2 zone di allenamento sono a vostra disposizione, oppure in alternativa è possibile impostare personalmente le proprie zone individuali.

Zone di allenamento in base alla FC max (Si calcola automaticamente dai fattori età, sesso e peso)

→ **1. FAT (Zona di bruciamento dei grassi):** ca. 55–70% della FC max.

Indicazioni: Training per principianti (o per chi ricomincia). Durante un allenamento di modesta intensità ma lunga durata, in percentuale vengono impiegati più grassi che carboidrati per sopprimerli all'energia necessaria.

→ **2. FIT (Zona fitness):** 70–80% della FC max.

La zona fitness prevede un allenamento decisamente più intenso. In quest'ambito vengono impiegati come fornitori di energia principalmente i carboidrati che sono disponibili più velocemente. Un allenamento di questa intensità rafforza il sistema cardio-vascolare e la resistenza aerobica di base.

→ **3. OWN (Zona individuale):**

Con ONYX CLASSIC si ha anche la possibilità di impostare una propria zona di allenamento individuale. Modificare nel punto del menù "ZONE OWN" i limiti inferiore (LOW) e superiore (HIGH) mediante il tasto di contesto inferiore.

MANUEL DE DÉMARRAGE RAPIDE


ONYX CLASSIC/BALANCE

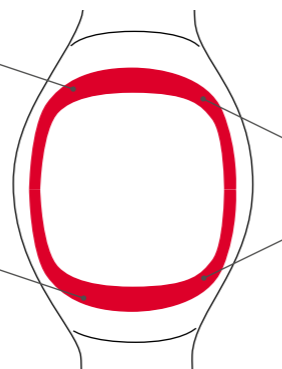
FRANCAIS

1 Affectation des touches
Touche supérieure du cadre :

- Démarrage/Arrêt du chronomètre
- Remise à zéro du chronomètre (pression longue)
- Ouverture et confirmation des réglages

Touche inférieure du cadre :

- Passage d'une fonction à l'autre
- Ouverture du menu de réglage (pression longue)
- Modification des valeurs dans le menu de réglage


Pression simultanée des deux touches :

- Activation de la fonction lumineuse
- Mise au repos de la montre (Sleep Mode) (pression longue)

2 Activer / Désactiver l'ONYX CLASSIC/BALANCE

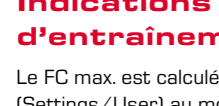

Votre ONYX CLASSIC / BALANCE est en veille.



Pour activer votre ONYX CLASSIC / BALANCE, maintenez la touche supérieure ou inférieure du cadre enfoncée pendant 3 secondes.



Appuyez sur la touche inférieure du cadre pour passer d'un menu principal à l'autre.

3 Réglages avant le premier entraînement


Ouvrez le menu de réglage en maintenant la touche inférieure du cadre enfoncée alors que vous êtes dans le menu principal. Le menu de réglage se compose de différents sous-menus :

- "USER" (réglage de l'utilisateur)
- "ZONE" (réglage des zones)
- "TIME" (réglage de l'heure)
- "DATE" (réglage de la date)
- "TONE" (réglage du signal d'alarme des zones).

Ouvrez les différents points de menu en appuyant sur la touche supérieure du cadre. Passez d'un menu de réglage de l'autre en appuyant sur la touche inférieure du cadre.

Entraînement / Menu principal


Votre ONYX CLASSIC dispose d'un menu principal subdivisé en différents sous-menus :

- "Durée d'entraînement" 🕒
- "Calories" 🔥
- "FC moyenne" 📊
- "Heure" 🕒

L'écran inférieur affiche le symbole du sous-menu dans lequel vous vous trouvez. La touche inférieure du cadre permet de passer d'une fonction à l'autre.

Eclairage de l'écran

Activer la fonction lumineuse
Enfoncez les touches supérieure et inférieure du cadre simultanément.

La lampe reste allumée env. 3 secondes avant de s'éteindre automatiquement.

Zones d'entraînement basées sur la FC max. (automatiquement calculées sur base des facteurs Âge, Sexe et Poids.)

→ **1. FAT (Fatburner Zone) : env. 55-70% de la FC max.**

Objectif : Entraînement pour débutants / personnes n'ayant plus fait de sport depuis longtemps. Lors d'un entraînement de longue durée à faible intensité, le pourcentage de graisses brûlées pour la mise à disposition d'énergie est plus élevé que le pourcentage d'hydrates de carbone.

→ **2. FIT (Fitness Zone) : 70-80% de la FC max.**

Objectif : Entraînement Fitness pour les sportifs avancés. Dans la zone Fitness, l'entraînement est déjà plus intense. Ici, les principaux pourvoyeurs d'énergie sont les hydrates de carbone, rapidement disponibles. Un entraînement à cette intensité renforce le système cardio-vasculaire et l'endurance aérobie de base.

→ **3. OWN (Zone individuelle) :**

Avec votre ONYX CLASSIC, vous avez également la possibilité de régler une zone d'entraînement individuelle. Pour ce faire, modifiez la limite inférieure (LOW) et la limite supérieure (HIGH) dans le menu "ZONE OWN" au moyen de la touche inférieure du cadre.

INSTRUÇÕES PARA O INÍCIO RÁPIDO


ONYX CLASSIC/BALANCE

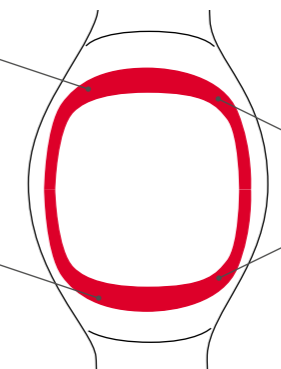
PORTUGUÊS

1 Ocupação das teclas
Tecla de armação superior:

- Stop/Stop do cronómetro
- Reset do cronómetro (manter premido)
- Abertura e confirmação dos ajustes

Tecla de armação inferior:

- Alteração entre as funções
- Abertura do menu de ajuste (manter premido)
- Alteração do respectivo valor no menu de ajuste


Premir simultaneamente ambas as teclas:

- Activação da função de luz
- Mudar a hora para modo de repouso (Sleep Mode) (manter premido)

2 Activar/desactivar o ONYX CLASSIC/BALANCE

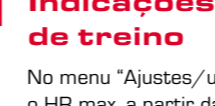
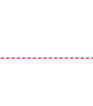

O seu ONYX CLASSIC / BALANCE encontra-se no modo de repouso.



Para a activação do seu ONYX CLASSIC / BALANCE mantenha as teclas de armação superior ou inferior premidas durante 3 segundos.



Premindo a tecla de armação inferior, muda entre os menus principais.

3 Ajuste antes do primeiro treino


Abra o menu de ajuste, mantendo premida a tecla de armação inferior no menu principal. O menu de ajuste está dividido em:

- USER (ajustes do utilizador)
- ZONE (ajustes da zona)
- TIME (ajustes da hora)
- DATE (ajustes da data)
- TONE (ajuste do som de alarme das zonas)

Abra o respectivo ponto do menu, premindo a tecla de armação superior. Mude entre estes menus de ajuste, premindo a tecla de armação inferior.

Treino / menu principal


O seu ONYX CLASSIC / BALANCE dispõe de um menu principal, dividido em:

- "Tempo de treino" 🕒
- "Calorias" 🔥
- "HR médio" 📊
- "Hora" 🕒

A área do menu principal em que se encontra ser-lhe-á indicada através do símbolo no visor inferior. Com a tecla de armação inferior, mude entre as diversas funções.

Iluminação do visor

Activar função de luz
Mantenha as armações superior e inferior simultaneamente premidas.

A luz mantém-se ligada durante aprox. 3 segundos, a luz desliga-se automaticamente.

4 Indicações relativas às zonas de treino

No menu "Ajustes/Utilizadores" (Settings/User) é calculado o HR max. a partir da sua idade, peso e sexo. O HR max. forma a base para a determinação dos limites máximo e mínimo a atingir nas duas zonas de treino. As seguintes duas zonas de treino estão à sua disposição ou ajuste a sua zona individual.

Zonas de treino por HR max. (calcula-se automaticamente a partir dos factores Idade, Sexo e Peso.)

→ **1. Zona HR (FAT) - Zona Fatburner: 55-70% do HR max.**

Público alvo: Principiantes (ou para quem recomença). Esta zona é também designada de „Zona queima gordura“. Aqui é trabalhado o metabolismo aeróbio. Com maior duração e menor intensidade são queimadas mais gorduras, como os hidratos de carbono, que são convertidos em energia.

→ **2. Zona HR (FIT) - Zona Fitness: 70-80% do HR max.**

Público alvo: Fitness para avançados. Na zona Fitness o treino é já claramente mais intenso. Um treino cardiovascular nesta zona serve para o fortalecimento da resistência e, assim, a melhoria da capacidade aeróbia.

→ **3. Zona HR (OWN) - Zona individual:**

Na ONYX CLASSIC / BALANCE também tem a possibilidade de ajustar individualmente a sua zona de treino. Para isso, o limite mínimo (LOW) e o limite máximo (HIGH) alteram-se no ponto do menu "ZONE OWN" com a tecla de armação inferior.