Obsah

1. **Úvodné slovo a obsah balenia**
2. **Základné prevádzkové princípy**
2.1 Zhrnutie finkcií (graf)
2.2 Základné činnosti a navigačné princípy
2.3 Upevnenie hrudného pásu/pripevnenie držiaka na riadidlá
2.4 Meranie pulzu
3. **Nastavenia pred prvým tréningom**
3.1 Nastavenie užívateľa
3.2 Nastavenie jednotiek
3.3 Nastavenie tréningu
3.3.1 Vlastný vytrvalostný tréning
3.3.2 Vlastný intervalový tréning
4. **Základné menu tréningu**
4.1 Zakladné prevádzkové principy a zobrazenia v tréningovom menu
4.2 Základný tréning
4.2.1 Voľný tréning
4.2.2 Okruhy
4.2.3 Maratón
4.3 Vytrvalostný tréning
4.3.1 Regeneračný beh (predprogramované)
4.3.2 Dlhý (predprogramované)
4.3.3 Stredný (predprogramované)
4.3.4 Vlastný (predprogramované)
4.4 Intervalový tréning
4.4.1 Extenzívny
4.4.2 Intenzívny
4.4.3 Vlastný
5. **Základné menu času**
6. **Základné menu pamäte**
6.1 Súhrn hodnôt
6.2 Pamäť
6.2.1 Celkové informácie
6.2.2 Pamäť pri základnom tréningu
6.2.3 Pamäť pri vytrvalostnom tréningu
6.2.4 Pamäť pri intervalovom tréningu
7. **Ďaľšie informácie**
7.1 Informácie o pulze
7.2 IAT a meranie laktátov
7.3 Poznámky o používaní tréningového programu
7.4 Najčastejšie otázky
7.5 Zhrnutie pípania
7.6 Riešenie problémov
7.7 Výmena batérie a záručné podmienky

1. Úvodné slovo a obsah balenia

Gratulujeme, že ste si vybrali monitor srdcového pulzu od firmy SIGMA SPORT®.
Váš nový ONYX PRO bude verný sprievodca pre šport a voľné chvíle počas mnohých nasledujúcich
rokov.
ONYX PRO je technicky zložité meracie zariedenie. Aby ste boli pripravený správne používať mnohé funkcie Vášho nového monitoru srdcového pulzu, prečítajte si pozorne tento uživateľský manuál
SIGMA SPORT® Vám praje veľa zábavy pri používaní ONYX PRO.

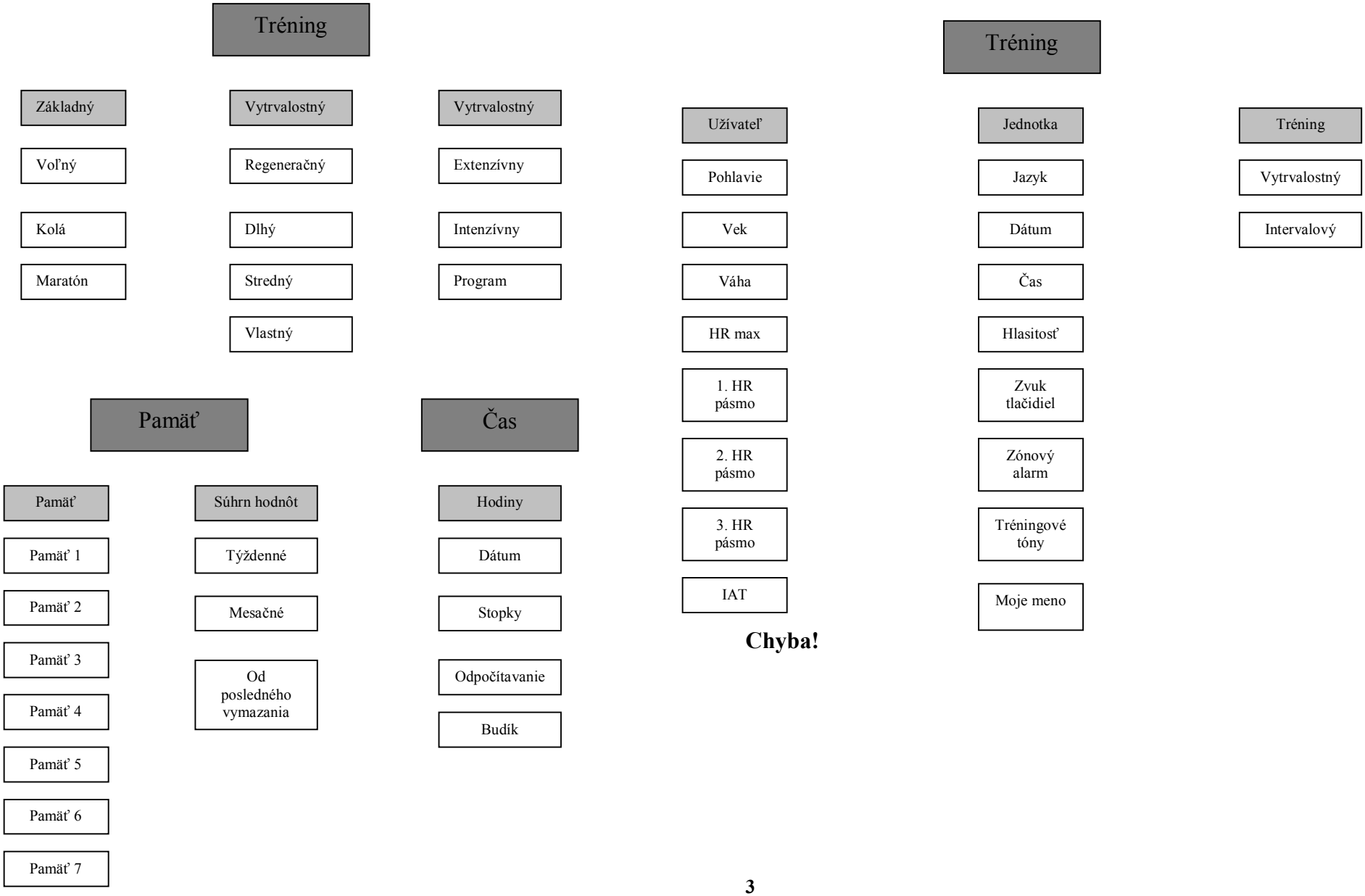
Digitálne kódovaný monitor srdcového pulzu ONYX PRO.

- ECG-prispôsobený
- Spĺňa všetky medicínske štandardy

Hrudný pás s digitálne kódovaným vysielačom

Držiak na riadidlá k použitiu ONYX PRO na bicykli pomocou O krúžku

2. Základné prevádzkové princípy
2.1 Zhrnutie finkcií (sieťový diagram)



Chyba!

2.1 Zhrnutie finkcií

Štyri základné menu ONY X PRO

Váš ONYX PRO je rozdelený do 4 základných kategórií – “tréning”, “Čas”, “Pamäť ” a “Nastavenie”.

Symbol a popis na obrazovke indikuje kde to môžete nájsť v základnom menu. Používajte tlačidlá PLUS /MINUS na zmenu medzi jednotlivými sekciami.

2.2 Základné činnosti a navigačné princípy

ONYX PRO zahŕňa troj-úrovňové menu. Keď sa pohybujete v rámci kategórií a podkategórií ONYX PRO, používateľ by sa mal vždy odkazovať na sieťový diagram zobrazený v kapitole 2.1. “Zhrnutie funkcií“.

Používanie príručky ONYX PRO Vám podstatne uľahčí navigačná úroveň. Navigačná úroveň sa vždy zobrazí, keď stlačíte jeden z dvoch vrchných funkčných tlačidiel. Možné funkcie týchto dvoch tlačidiel sú zobrazené v navigačnej úrovni v nasledovnom poradí:

- posun do ďalšej nižšej úrovne (ENTER)
- posun späť do predchádzajúcej vyššej úrovne (BACK /OFF)

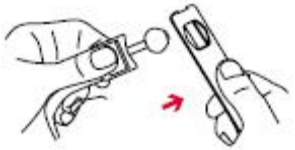
Používajte tlačidlá PLUS /MINUS na zmenu medzi jednotlivými sekciami.

- Začať tréning (START)
- Ukončiť tréning (END)
- Uložiť tréning (SAVE)
- Začať ďalšiu fázu tréningu (SKIP) alebo prechod do ďalšieho kola (NEXT).

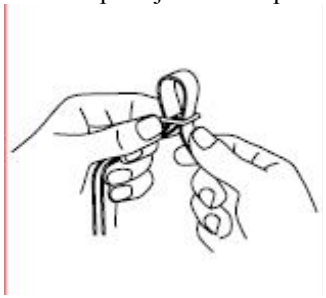
Potvrďte zobrazenú funkciu v ľavom navigačnom poli ďalším kliknutím. Použite dolné tlačidlá PLUS /MINUS k zmene medzi jednotlivými úrovňami menu.

2.3 Upevnenie hrudného pásu/pripevnenie držiaka na riadidlá

Spojte prímač s elastickým pásom

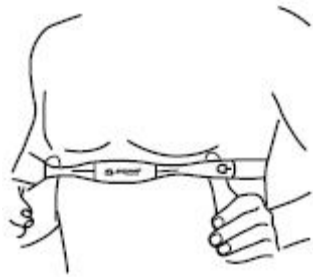


Používajte prispôsobovací mechanizmus k individuálne nastaveniu dĺžky pásu. Uistite sa, že dĺžka pásu je akurát a pás nie je príliž tesný.



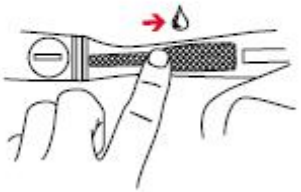
Umiestnite hrudný pás tak, aby vysielač bol u mužov pod prsným svalstvom a u žien pod prsiami.

Logo firmy SIGMA musí byť vždy čitateľné zpredu.

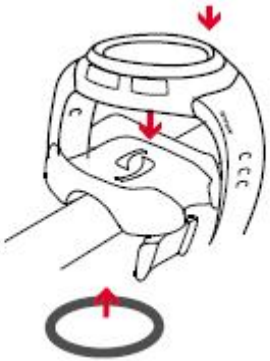


Nadvihnite jemne pás od pokožky.

Navlhčite rebrovanú časť (elektródy) na zadnej časti šalviovým alebo kardio gelom.



Zmontujte držiak na riadidlá. Upevnite držiak pomocou O krúžku na riadidlá a uzavrite náramok.



2.4 Meranie srdcového pulzu

Keď netrénujete Váš ONYX PRO je v pohotovostnom stave a môže sa požívať ako normálne hodinky.
Pred a po tréningu display zobrazuje dátum, čas a názov produktu

Môžete pridať ďaľšie slovo (najviac 8 znakov) pod nápis ONYX PRO (možnosť Môj názov). Pozri kapitolur 3.2 " Nastavenie užívateľa ".

Synchronizácia hodiniek a hrudného pásu

Váš ONYX PRO je vybavený digitálne kódovaným hrudným pásom umožňujúcom trénovať bezchybne.
K aktivácii ONYX PRO podržte hociktoré tlačítko aspoň 2 sekundy. Hodinky sa prepnú do aktívneho módu a potom môžete vstúpiť do tréningového menu.
Poznámka: Na začiatku vždz pozri sieťový diagram 2.1

Pred začatím tréningu, musíte prvý krát synchronizovať hrudný pás a hodinky. Zvolte hociktorý tréningový mód a stlačte Navigačné tlačídlo ENTER.

Synchronizácia začne automaticky a trvá niekoľko sekúnd
Poznámka: Pokiaľ nevidíte indikáciu synchronizácie na Vašich hodinkách, už bola úspešne ukončená.

Po ukončení synchronizácie ONYX PRO krátko zobrazí "Sync ok".

Po úspešnej synchronizácie ONYX PRO s hrudným pásom, môžete zahájiť tréning stlačením tlačidla START.
Poznámka: Pokiaľ máte problém so synchronizáciou pozri kapitolu 7.6 " Riešenie problémov "

Vypnutie ONYX PRO
Hodinky ONYX PRO sa automaticky vypnú po 5 minútach nepoužívania. Tak isto ich môžete vypnúť aj manuálne.
Aby ste ONYX PRO mohli vypnúť, musíte byť v základnom menu. Stlačte navigačné tlačidlo OFF, aby ste aktivovali pohotovostný režim.

Vaše ONYX PRO je znova v pohotovostnom režime a možu sa používať ako normálne hodinky.

3. Nastavenia pred prvým tréningom

Pred prvým tréningom musíte zadat Vaše osobné údaje. Chodte do hlavného menu pomocou stláčania tlačidiel PLUS /MINUS pokiaľ nedosiahnete "Setting menu" .
Stlačením navigačného tlačidla ENTER otvoríte "Setting menu" = Nastavovacie menu.

Základné “Setting menu” je rozdelené na jednotlivé podmenu - Nastavenie užívateľa, jednotky a tréningu.
Prepínanie medzi jednotlivými časťami dosiahnete pomocou stláčania tlačidiel PLUS /MINUS. Stlačením navigačného tlačidla ENTER konkrétne menu.

Momentálne sú zobrazené rozličné hodnoty nastavení. Zmena nastavenia jednotlivých hodnôt sa vykonáva pomocou navigačného tlačidla CHANGE. Pridávanie/ uberanie jednotlivých hodnôt sa vykonáva pomocou tlačidiel PLUS /MINUS.

Zmena jednotlivých hodnôt sa potvrdzuje pomocou OK a uloženie nastavení pomocou SAVE.
Poznámka: ONYX PRO má ďaľšiu pamäť, takže osobné nastavenia ostanú uložené aj po výmene batérie.

3.1 Nastavenie užívateľa
V menu “Setting user”= Nastavenie užívateľa zadaj postupne údaje“ pohlavie, dátum narodenia a váhu. Maximálnu hodnotu srdcovej frekvencvie (HR) sa vypočítame nasledovne:

Muži:
210 – (1 / 2 veku) – (0.11 x váhat v kg) + 4
Ženy:
210 – (1 / 2 veku) – (0.11 x váhat v kg)

Výpočet maximálnej hodnoty srdcovej frekvencvie (HR max.) je základom pre nastavenie hornej a dolnej hranice pre 3 tréningové zóny. Dostupné sú nasledujúce 3 tréningové zóny:
Voľný tréning, Kolá a Maratón.
Poznámka: Viac informácií môžete nájsť v kapitole 4. Pozrite si prosím najprv tú kapitolu kvôli princípom nastavenia.
1. tréningová zóna:
zhruba 55 – 70 % of HR max.
Regeneračný tréning, metabolický tréning

2 . tréningová zóna:
zhruba 70 – 80 % of HR max.
Srdcovo-cirkulačný tréning pre zlepšenie aeróbnej výkonnosti

3 . tréningová zóna:
zhruba 80 – 100 % of HR max.
Výkonnostný , súťažný tréning
Horná a dolná hranica tréningových zón and HR max. Môžu bzť nastavené manuálne navigačným tlačidlom “CHANGE“=zmena.
IAT
ONYX PRO je možné nastaviť Individálny anaerobný prah (IAT) .Toto môže byť použité v tréningovom procese na miesto HR max. Bližšie informácie v kapitole 7.2 “ IAT a meranie laktátov ”

3.2 Nastavenie jednotiek

Nastavenie jednotiek obsahuje nastavenie jayzka (D, GB, F, ES, IT) / dátum / čas (12 / 24 h mode)
a nastavenie iných hodnôt. Pozri kapitolu 7.5 “ Zhrnutie pípania ” pre zoznam akustických signálov.
V tomto pod-menu môžete nastaviť “my name-moje meno” ktoré sa zobrazí , keď sú hodinky v pohotovostnom stave. Meno môže mať najviac 8 znakov.

3.3 Nastavenie tréningu

3.3.1 Vlastný vytrvalostný tréning
Vlastný vytrvalostný tréning sa skladá z 3 fáz – zahrievanie, vlastný tréning, vychladnutie.
V nastavovacom menu, môžete nastaviť čas a srdcový tep pre všetky 3 fázy.
Poznámka: Ak zahrievanie a vychladnutie je nastavené ako “0” tréning začne priamo vlastným tréningom a skončí hneď potom.

3.3.2 Vlastný intervalový tréning

Vlastný intervalový tréning sa skladá zo – zahrievanie, intervalu, oddychu a vychladnutia.. Oddychovú fázu môžete zadefinovať pomocou času alebo srdcového pulzu. Ak intervalový tréning definujeme časom, začiatok a koniec oddychovej fázy tiež definujeme časom (napríklad 1 minúta)

Ak intervalový tréning definujeme srdcovým pulzom, oddychová fáza skončí až keď pulz klesne na zadefinovanú hodnotu (napr.. 120 úderov /min).

4. Základné menu tréningu:

Vaše hodinky ONYX PRO sú vybavené 10. typmi tréningových programov.
Typy tréningov
- 4 vytrvalostné tréningy (regenerčný beh, dlhý beh, stredný beh, vlastný)
- intervalový tréning (extensívny, intensívny, vlastný)
- voľný tréning s HR zónami/alebo IAT
- okruhový voľný tréning s HR zónami/alebo IAT
- maratón (všetky vzdialenosti)

.
4.1 Zakladné prevádzkové principy a zobrazenia v tréningovom menu

Stlačte navigačné tlačidlo ENTER a otvorte hlavné menu. Pomocou stláčania tlačidiel PLUS /MINUS vyberte základný, vytrvalostný a inervalový typ tréningu.

Príklad: vytrvalostný tréning:
Stlačte navigačné tlačidlo ENTER a otvorte hlavné menu vytrvalostného tréningu. Pomocou stláčania tlačidiel PLUS /MINUS vyberajte medzi individuálnymi vytrvalostnými programami

Ak chcete začať regenerčný beh stlačte tlačidlo ENTER. Po úspešnej synchronizácií hodiniek s hrudným pásom, začnite tréning stlačením tlačidla START.

Display počas tréningu:
V hornej časti displaya môžete nájsť informácie o zóne Vášho cieľového pulzu a zostávajúcom čase tréningovej jednotky. V strednej časti sa nachádza aktuálny pulz.

V spodnej časti je možné si zobraziť nasledovné hodnoty v závislosti od zvoleného typu tréningu:
Vytrvalostný tréning:
- Celkový čas
- Priemerný srdocvý pulz (HR)
- Najvyšší HR
- Kcal
- Hodiny

Intervalový tréning:
- Celkový čas
- Hodiny
- Výnimočný čas z tréningového intervalu

Pomocou stláčania tlačidiel PLUS /MINUS vyberajte medzi individuálnymi tréningovými hodnotami.
Ak chcete ukončiť tréning, stlačte navigačné tlačidlo END. Potom sa riaďte inštrukciami zobrazovanými na displayi, aby ste si uložili ukončený tréning. Pre analýzu tréningu, prepnite do základného menu “memory-pamäť ”. Pozri kapitolu 6 Pamäť.

4.2 Základný tréning

Váš ONYX PRO je vybavený 3. základnými tréningovanými programami
Zhrnutie ostaných tréningových programov:
- 1 voľný tréning s 3. HR zónami alebo IAT
- 1 okruhový tréning s 3. HR zónami alebo IAT
- 1 maratónsky tréning so všetkými vzdialenosťami

Pre všetky tréningové programy, môžete volne voliť dĺžku a intensitu tréningovej jednotky.
freely select the length and intensity of the
training unit. Zdroj výpočtu intezity pri téningových zónach alebo rozsahu IAT (% nad alebo pod IAT) sa určuje pomocou merania laktátov:
1. tréningová zóna:
zhruba 55 – 70 % of HR max.
Regeneračný tréning, metabolický tréning
2 . tréningová zóna:
zhruba 70 – 80 % of HR max.
Srdcovo-cirkulačný tréning pre zlepšenie aeróbnej výkonnosti
3 . tréningová zóna:
zhruba 80 – 100 % of HR max.
Výkonnostný , súťažný tréning

4.2.1 Voľný tréning

Čas a HR zóny:
- Tréning bez časového limitu

- 3 HR zóny su vypočítavané automaticky z HRmax. alebo voľne naprogramované alebo podľa 2. IAT rozpätí (nad alebo pod IAT)
V hornej časti displaya môžete nájsť informácie o Vášich 3. cieľových zónach alebo IAT rozpätí a taktiež aktuálny % stav Vášho HR max. alebo IAT.

Po ukončení voľného tréningu, máte možnosť ukladania znižujúceho sa HR (Cool-down) každých 30 sekúnd počas 3 minút
YES: ulož Cool-down (znižujúce sa) HR počas 3 minút
NO: neulož

4.2.2 Okruhy

Čas a HR zóny:
- 50 okruhov s max. časom 9 hodín na kolo
- 3 HR zóny su vypočítavané automaticky z HRmax. alebo voľne naprogramované alebo podľa 2. IAT rozpätí (nad alebo pod IAT)
Stlač navigačné tlačidlo NEXT na začatie ďalšieho okruhu

Začína nový okruh. Čas z predchádzajúceho okruhu svieti ešte 5 sekúnd v hornej časti displaya.
V hornej časti displaya môžete nájsť informácie o Vášich 3. cieľových zónach alebo IAT rozpätí a taktiež aktuálny % stav Vášho HR v porovnaní z HR max. alebo IAT.
Stlač znovu navigačné tlačidlo NEXT na začatie ďalšieho okruhu

Po ukončení okruhového tréningu, máte možnosť ukladania znižujúceho sa HR (Cool-down) každých 30 sekúnd počas 3 minút
YES: ulož Cool-down (znižujúce sa) HR počas 3 minút
NO: neulož

4.2.3 Maratón

Funkcia maratón umočňuje prcízne monitorovať a analyzovať HR a čas. V maratónskom závode, každý kilometer je označený na hranici trate. Takže si bežec môže uložiť každý kilometer pomocou stlačenia tlačidla NEXT a neskôr analyzovať HR a čas.

Funkcia maratón má 43 pamäťových miest s automatickou detekcoiu posledného úseku len 195 m a nie 1 (dĺžka maratónu je 42,195 km). Ako alternatívy k maratónu sa ukladajú aj polmaratón a štvrťmaratón.

Čas a HR zóny:
- nelimitovaný tréningový čas
- 3 HR zóny su vypočítavané automaticky z HRmax. alebo voľne naprogramované alebo podľa 2. IAT rozpätí (nad alebo pod IAT)
Keď prejdete kilometrovú hranicu stlač navigačné tlačidlo NEXT

Tým sa začne ďalší kilometer. Čas z predchádzajúceho kilometra svieti ešte 5 sekúnd v hornej časti displaya. V hornej časti displaya môžete nájsť informácie o Vášich 3. cieľových zónach alebo IAT rozpätí a taktiež aktuálny % stav Vášho HR v porovnaní z HR max. alebo IAT ent
Dôležité :
Nezabudnite potvrdiť každý kilometer stlačením tlačidla NEXT, lebo inak údaje a počet likometrov nebudú správne.

Keď prejdete cieľom, stlačte tlačidlo FINISH.
Dôležité :
Okamžite po ukončení, potvrďte údaje stlčením YES.

.
4.3 Vytrvalostný tréning
Vaše hodinky ONYX PRO sú vybavené 4 rozličnými programami pre vytrvalostný tréning
Zhrnutie druhov vytrvalostných tréningov:
- Regenerčný beh
- Dlhý
- Stredný
- Vlastný tréning
(1 tréningová zóna, intezita a čas môžu byť voľne zadefinované.

4.3.1 Regeneračný beh (predprogramované)
Čas a pulzové rozpätie:
Hlavná časť: 30 min na 55–70 % HR max. alebo 70–80 % IAT.
Tréningové úlohy :
- Aktívny regeneračný tréning po ťažkej súťaži alebo príprava na sezónu. Podporuje odbúravanie konečných metabolických produktov z predchádzajúcich tréningových jednotiek
- tréning metabolizmu.
- tréningový program je vhodný pre začiatočníkov alebo tých, ktorí znovu začínajú trénovať.

4.3.2 Dlhý (predprogramované)

Čas a pulzové rozpätie:
Hlavná časť: 60 min na 55–70 % HR max. alebo 70–80 % IAT.
Tréningové úlohy :
- tréning metabolizmu.
- zlepšenie stability kĺbov a šliach
- zlepšenie oxidačnej kapacity pre srdce a svaly zaťažované počas behu
- zvyšovanie počtu mitochondrií (Poznámka: mitochondrie slúžia k získaniu energie)
- zlepšenie príjmu O_2 výdaju CO_2 pomocou zvyšovania množstva krvi a hustoty kapilárié v pľúcach a tkanivách
- zlepšenie VO_2 max (maximálna kapacita príjmu kyslíka)

4.3.3 Stredný (predprogramované)

Čas a pulzové rozpätie:
Zahrievanie 5 min na 55–70 % HR max. alebo 70–80 % IAT.
Hlavná časť: 50 min na 70–80 % HR max. alebo 80–93 % IAT.
Vychladnutie 5 min na 55–70 % HR max. alebo 70–80 % IAT.

Tréningové úlohy :
- základný tréning sa používa pri všeobecnom zlepšovaní vytrvalostnej výkonnosti (aeróbna kondícia).
- zlepšenie závodnej rýchlosti VO_2 max
- zvýšenie srdcovej

- zvyšovanie počtu mitochondrií
- zlepšenie poskytovanie energiey
- zlepšenie príjmu O_2 výdaju CO_2 pomocou zvyšovania množstva krvi a hustoty kapilárié v pľúcach a tkanivách
- zlepšenie VO_2 max (maximálna kapacita príjmu kyslíka)

Poznámka: Zahrevanie a vychladnutie sa v tomto programe spúšťajú automaticky, v prípade, že ich chcete preskočiť stlačte tlačidlo SKIP.

4.3.4 Vlastný (voľne programovateľný)
Čas a pulzové rozpätie:
Zahrievanie: voľne programovateľné - nepovinné
Hlavná časť: voľne programovateľné.
Vychladnutie voľne programovateľné - nepovinné
Tréningové úlohy :
Pre tento program môžete zvoliť požadované hodnoty času a HR v nastavovacom menu ("Setting" //"Training" //"Endurance").

4.4 Intervalový Tréning
Vaše hodinky ONYX PRO sú vybavené 3 rozličnými programami pre intervalový tréning
Zhrnutie druhov intervalových tréningov:
- extenzívny interval (kontrolovaný HR)
- intenzívny interval (kontrolovaný časom)
- Vlastný interval –voľne programovateľlné

Poznámka: Zahrevanie a vychladnutie sa v tomto programe spúšťajú automaticky, v prípade, že ich chcete preskočiť stlačte tlačidlo SKIP.
Počet intervalov nie je presne daný, ale zvyčajne extenzívny tréning sa skladá zo 5. intervalov a intezívny z 8. intervalov. Preto sa aj po tomto počte inervalov ozve pípnutie.

4.4.1 Extenzivny interval (kontrolovaný HR)
Čas a pulzové rozpätie:
Zahrievanie: 10 min na 60–75 % HR max. alebo 80–93 % IAT.
Interval: 4 min na 85–90 % HR max. alebo 97–107 % IAT.
Oddych: kontrolovaný pomocou HR – keď HR klesne pod 70% HR max alebo 80% IAT, potom začne ďalší interval
Vychladnutie: 10 min na 60–75 % HR max. alebo 80–93 % IAT.

Tréningové úlohy :
- zlepšenie prechodu z aeróbneho do anaeróbneho metabolizmu
- zlepšenie metabilzmu kvôli schopnosti svalov spáliťglykolitické a oxidačné enzýmy

Počet intervalov nie je presne daný, ale zvyčajne intezívny tréning sa skladá z 5. intervalov. Preto sa aj po tomto počte inervalov ozve pípnutie.

4.4.2 Intenzívny interval (kontrolovaný časom)
Čas a pulzové rozpätie:
Zahrievanie: 10 min na 60–75 % HR max. alebo 80–93 % IAT.
Interval: 1 min minimálne na 90 % HR max. alebo 107 % IAT.
Oddych: 30 sekúnd (kontrolovaný časom) , potom začne ďalší interval
Vychladnutie: 10 min na 60–75 % HR max. alebo 80–93 % IAT.

Tréningové úlohy :
- zlepšenie anaeróbneho metabolizmu
- zlepšenie funkčnej sily nôh a rýchlosti behu
- zlepšenie tolerancie vysokých hodnôt laktátov
- zvýšenie množstva plazmy

4.4.3 Vlastný (voľne programovateľný)
Čas a pulzové rozpätie:
Zahrievanie: voľne programovateľné - nepovinné
Hlavná časť: voľne programovateľné.
Vychladnutie voľne programovateľné - nepovinné
Tréningové úlohy :
Pre tento program môžete zvoliť požadované hodnoty času a HR v nastavovacom menu ("Setting" //"Training" //"Endurance").

5. Základné menu času "time"

Vaše hodinky ONYX PRO majú zakladné menu "time=čas" pre všetky časové funkcie.
Zhrnutie časových funkcií:
- Čas
- Dátum
- Stopky s 1/10 sekundy
- odpočítavací časovač
- Alarm

Stlačte navigačné tlačidlo ENTER a otvorte hlavné časové menu.

Nastavenie hodiniek .Pre prenejšie informácie pozri kapitolu 3.2 Nastavenie jednotiek

Nastavenie dátumu. Pre prenejšie informácie pozri kapitolu 3.2 Nastavenie jednotiek

Pre spustenie stopiek stlačte START.

Odpočítavací časovač odpočíta ľubovoľný čas k "0" . Odpočítač spustíte stlačením tlačidla CHANGE.

Alarm. Nastavenie alarmu spustíte stlačením tlačidla CHANGE

Pre návrat do menu stlačte tlačidlo BACK.

6. Základné menu pamäť "memory"

Stlačte navigačné tlačidlo ENTER a otvorte hlavné pamäťové menu.
Pomocou stláčania tlačidiel PLUS /MINUS vyberajte medzi hodnotami a pamäťami 1–7.

6.1 Súhrn hodnôt

V tomto menu môžete vidieť tréningové jednotky, ktoré ste ukončili v určitej časovej perióde – tzv. tréningový denník. Touto cestou môžete sledovať tréningové údaje počas dlhšieho časového obdobia ako pri pamätiach .

Váš ONYX PRO môže uchovávať údaje v nasledovných časových inervaloch :
- za týždeň (najviac 12 týždňov)
- za mesiac (najviac 12 mesiacov)
- od posledného resetu

Nasledovné hodnoty sú zobrazované pre zadané periódy:
- Počet tréningových jednotiek
- Celkový tréningový čas
- Priemerný čas tréningu
- Kcal

6.2 Pamäť 1–7

Najneskôr uložene tréningové jednotky sa vždy ukladajú do pamäte č.1. Ak zaplníte všetkých 7 pozícií, najstaršia tréningová jednotka bude vymazaná aby uvoľnila miesto.

6.2.1 Celkové informácie / Pamäť 1–7

Bez ohľadu na to aký program sa používa nasledovné hodnoty sa uchovávajú :
- Dátum
- Počiatočný čas
- Celkový čas
- Priemerný HR
- Najvyšší HR
- Kcal

6.2.2 Pamäť pri základnom tréningu

6.2.2.1 Voľný tréning
Keď ukončíte základný tréning, môžete v pamäti analyzovať nasledovné detaily.
Vyberte 3 tréningové zón alebo tréning podľa IAT:
- Celkové informácie (cf. 6.2.1)
- % a čas v HR zónach alebo nad / pod IAT
- Regeneračný čas pre HR po intervale každých 30 sekúnd

6.2.2.2 Okruhový tréning
Keď ukončíte okruhový tréning, môžete v pamäti analyzovať nasledovné detaily.
Vyberte 3 tréningové zón alebo tréning podľa IAT:
- Celkové informácie (cf. 6.2.1)
- % a čas v HR zónach alebo nad / pod IAT
- Výsledky /okruh /priemerný čas na okruh /najrýchlejší okruh /čas/priemerý a najvyšší HR na okruh
- Regeneračný čas pre HR po intervale každých 30 sekúnd

6.2.2.3 Maratón
Keď ukončíte maratónsky tréning, môžete v pamäti analyzovať nasledovné detaily.
Vyberte 3 tréningové zón alebo tréning podľa IAT:
- Celkové informácie (cf. 6.2.1)
- % a čas v HR zónach alebo nad / pod IAT
- Výsledky /km /priemerný čas na kilometer / najrýchlejší kilometer a taktiež čas /priemer /maximum HR na km)

Posledný úsek je nastavený len na 195 m a nie na 1km (dĺžka maratónu je 42,195 km).
Ako alternatívy k maratónu sa ukladajú aj polmaratón 21,1 km a štvrťmaratón 10,5 km.

6.2.3 Pamäť pri vytrvalostnom tréningu
Keď ukončíte vytrvalostný tréning, môžete v pamäti analyzovať nasledovné detaily.
- Celkové informácie (cf. 6.2.1)
- HR zóny a čas v HR zónach
- % v HR zónach

6.2.4 Pamäť pri intervalovom tréningu
Keď ukončíte intervalový tréning, môžete v pamäti analyzovať nasledovné detaily.

6.2.4.1 Extenzívny intervalový tréning

Keď ukončíte extenzívny intervalový tréning, môžete v pamäti analyzovať nasledovné detail:
- Celkové informácie (cf. 6.2.1)
- Zahrievací čas
- Výsledok za interval
- Informácie za všetky intervaly
    - HR zóna
    - Čas v HR zóne
    - % v HR zóne
    - Oddych v HR zóne
- Informácie na každom individálnom intervale:
    - Priemer HR na interval
    - Oddychový čas
- Čas vychladnutia

6.2.4.2 Intenzívny intervalový tréning
Keď ukončíte extenzívny intervalový tréning, môžete v pamäti analyzovať nasledovné detaily:

- Celkové informácie (cf. 6.2.1)
- Zahrievací čas
- Informácie za všetky intervaly
    - HR zóna
    - Čas v HR zóne
    - % v HR zóne
    - Oddych v HR zóne
- Informácie na každom individálnom intervale:
    - Priemer HR na interval
    - Oddychový čas
- Čas vychladnutia

6.2.3.3 Vlastný interval
V závislosti, či je tréning kontrolovaný pomocou HR alebo časom:
- kontrolovaný pomocou HR – to isté ako pre extenzívny tréning
- kontrolovaný pomocou času– to isté ako pre intenzívny tréning

7. Ďaľšie informácie
Srdcový pulz (HR) sa definuje ako úder za minútu

Maximálny HR
Maximálnu hodnotu srdcovej frekvencvie (HR) sa vypočítame nasledovne:

Muži:
210 – (1 / 2 veku) – (0.11 x váhat v kg) + 4
Ženy:
210 – (1 / 2 veku) – (0.11 x váhat v kg)

Výpočet maximálnej hodnoty srdcovej frekvencvie (HR max.) je základom pre nastavenie hornej a dolnej hranice pre tréningové zóny.

7.1 Informácie o HR

1. HR zóna (zóna zdravia):
55–70 % of HR max
určená pre začiatočníkov, nazývaná tiež ako "zóna spaľovania tukov"

2. HR zóna (fitness zóna):
70–80 % of HR max.
určená pre pokročilejších, kde sa trénuje intenzívnejšie.

3. HR zóna (silová zóna) – výkonnosť:
80–100 % of HR max.
určená pre výkonostných športovcov.
.
7.2 IAT a meranie laktátov
Individálny anaerobný prah (IAT) .Toto môže byť použité v tréningovom procese na miesto HR max. Bližšie informácie v kapitole 7.2 " IAT a meranie laktátov "

ONYX PRO Vám dáva možnosť vložiť hodnotu laktátov a kontrolovať tréning pomocou Individuálneho anaerobneho prahu (IAT) . IAT sa určuje meraním laktátov z krvnej vzorky.

7.4 Najčastejšie otázky
Čo sa stane, keď sa odopne hrudný pás počas tréningu?
Hodiny nebudú zobrazovať signál, zobrazí sa "0" – po krátkom čase sa prepnú do pohotovostného módu

Vypne sa SIGMA úplne?
Nie, vždy keď sa nepoužíva prepne sa len do pohotovostného režime, kde sa požíva ako normálne hodinky.

Môže sa hrudný pás používať aj na bežiacom páse?
Ano – signál sa dá prijímať väčšinou podobných prístrojov.
Prečo display reaguje pomaly alebo je zfarbený do čierna?
Operačná teplota može bzť príliš vysoká alebo príliš nízka. Dizajnované na teplotu medzi 0°C and 55 °C
Čo treba robiť, keď je display slabý?
Pravdepodobne slabá baterka. Vymente batériu - typ CR 2032 (Item No. 00342)

7.5 Zhrnutie pípania (zvukových signálov)
Oddlišné zvukové nastavenia sú:
Zvuky tlačidiel:
Tlačidlá vydávajú pri stlačení zvuky
Zónový alarm:
To je zvukový signál, ktorý upozorňuje na prechod z jednej tréningovej zóny do ďaľšej
Tréningové tóny:
To je zvukový signál, ktorý upozorňuje na prechod z jednej tréningovej fázy do ďaľšej (napr. zo zahrevacej fázy k hlavnému tréningu)
1 x dlho:
- keď vstupujete do zóny 1
- vždy, keď je regenerčný pulz uložený (0 sec, 30 sec, 60 sec, …)
2 x dlho:
- keď vstupujete do zóny 2
- ak je určená len jedna zóna, pri vstupe do nej
3 x dlho:
- keď vstupujete do zóny 3
3 x krátko:
- ak ste pod Zónou 1
- ak ste nad Zónou 3, ak je určená len jedna zóna
- ak je určená len jedna zóna, keď sa nachádzate pod ňou
5 x krátko:
- ak je určená len jedna zóna, keď sa nachádzate nad ňou

3 x krátko v intervaloch:
- odpočítavanie je kompletné
- Alarm
1 x dlho – 2 x krátko – 1 x dlho – 2 x krátko – 1 x dlho:
- na konci oddychovej fázy
- prechod od zahrievacej fázy k plnému tréningu
- prechod od plného tréningu k vychladzovacej fáze
- na koci vychladzovacej fázy
1 x krátko
- zvuk tlačidiel

7.6 Riešenie problémov
Hrudný pás nebol nájdený. Ujistite sa, že pás je správne umiestnený. Stlačte SYNC pre reštartovnie synchronizácie.
Pre bližšie informácie pozri kapitolu 2.4 “meranie HR”

Počas synchronizácie sa našli v blízkosti 2 alebo viacej hrudných pásov. Presuňte sa preč z miesta a stlačte SYNC pre reštartovnie synchronizácie.

Dôležité informácie
Ak sa srcový pulz nezobrazuje na displayi, príčina môže byť nasledovná:
- hrudný pás nie je správne umiestnený
- Senzory (elektródy) vysielača na hrudnom páse sú špinavé alebo suché
- Batérie vysielača sú prázdne (CR 2032) (Item no. 00342).

Pred začiatkom trénovania sa poraďte s svojim doktorom, aby ste predišli prípadným problémom.To platí hlavne, ak trpíte kardiovaskulárnzmi chorobami.
problems.
Výmena batérií
Batérie CR 2032 (item no. 00342) sú používané vo vysielači (hrudný pás) aj v srdcovom monitore
Hrudný pás:
- Pomocou mince otvorte vrchný kryt
- dbajte na správnu polaritu !

Srdcový monitor:
- Pomocou náradia otvorte kryt
- dbajte na správnu polaritu !

Vodevzdornosť
ONYX PRO je vodevzdorný do hĺbky 10m.
Pod vodou nestláčajte žiadne tlačidlá

Záruka
Na tento výrobok sa vzťahuje štandardná záruka podľa zákona. Na batérie sa záruka nevzťahuje. Ak ste nútený uplatniť si záruku, kontaktujte predajcu, kde ste si výrobok zakúpili alebo ho pošlite s dopkladom o zakúpení a všetkými súčasťami riadne zabalené na adresu:

SIGMA Elektro GmbH
Dr. -Julius-Leber -Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Tel. + 49 (0) 63 21-9120-118
E-mail: service@sigmasport.com