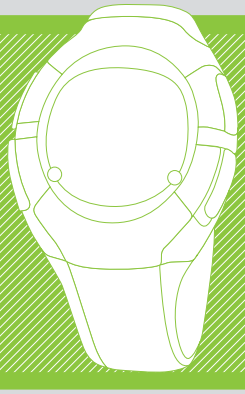
XRNO



SIGMA GERMANY

ONYX FIT

ENGLISH

Sisukord

1. Tutvustus ja komplekti sisu 3

2. Kasutamise põhitõed 4
2.1 Funktsioonid 5
2.2 Nuppude paigutus ja navigeerimisprintsiibid 7
2.3 Pulsivöö paigaldamine ja rattahoidja kinnitamine 8
2.4 Pulsi mõõtmine 9

3. Seadete tegemine enne esimest treeningut 12
3.1 Kasutaja 13
3.2 Lisaseaded 14
3.3 Treening 15

4. Treeningmenüü 16
4.1 Vabatreening 18
4.2 Ringitreening 18
4.3 Treeningprogramm 19
4.4 Fitness test 20

5. Ajamenüü 22

6. Mälumenüü 24
6.1 Koguväärtused 25
6.2 Mälud 1-7 26
6.2.1 Üldine info 27
6.2.2 Vabatreeningu mälu 28
6.2.3 Ringitreeningu mälu 28
6.2.4 Treeningprogrammi mälu 29

7. Muu info 29
7.1 Info pulsi kohta 29
7.2 KKK 31
7.3 Helisignaalid 32
7.4 Probleemide lahendamine 33
7.5 Patareivahetus, veekindlus ja garantii 34

ONYX FIT

1. Tutvustus ja komplekti sisu

Aitäh, et valisite SIGMA ONYX FIT pulsomeetri. Teie uus ONYX FIT on teile kindlaks kaaslaseks mitmeteks aastateks.

Lugege hoolikalt kasutusjuhendit, et õppida tundma pulsomeetri funktsioone.

SIGMA SPORT soovib teile meeldejäävaid hetki oma uue ONYX FIT`i seltsis.

ONYX FIT

Pulsomeeter ONYX FIT.

Pulsivöö

Rattahoidja

2. Kasutamise põhitõed

ONYX FIT

2.1 Funktsioonid

Treening	Vaba-treening	Ringi-treening	Fit Test	Programm

Aeg	Kell	Kuupäev	Stopper	Taimer	Alarm

Mälu	Kogu-väärtused	Nädalas	Kuus	Alates nullimisest
	Mälu	Mälu 1	Mälu 2	Mälu 3
	Mälu 4	Mälu 5	Mälu 6	Mälu 7

2.1 Funktsioonid

- Treening
  - Treening
  - Oma treening
- Seaded
  - Lisaseaded
    - Keel
    - Kuupäev
    - Kellaaeg
    - Helitugevus
    - Nupuhelid
    - Tsoonialarm
    - Treeningu helid
    - Minu nimi
  - Kasutaja
    - Sugu
    - Sünniaeg
    - Kaal
    - Maksimaalne pulss
    - 1. pulsi-tsoon
    - 2. pulsi-tsoon
    - 3. pulsi-tsoon

ONYX FIT neli põhimenüüd

Teie ONYX FIT`l on neli põhimenüüd - treening (Training), aeg (Time), mälu (Memory) ja seaded (Setting).

Dipleil olev sümbol ja kirjeldus näitavad, kus menüüs te asute. Kasutage põhimenüüde vahel liikumiseks PLUSS-/MIINUSnuppe.

2.2 Nuppude paigutus ja navigeerimis-printsiibid

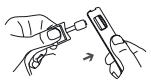
ONYX FIT kasutab kolme menüütasandit. Menüüde vahel liikumiseks saab kasutaja alati juhinduda peatükis 2.1 olevatest diagrammidest.

Menüüs liikumine on ONYX FIT`s tehtud palju lihtsamaks tänu navigatsioonitasanditele. Navigatsioonitasand ilmub alati, kui te vajutate ühte kahest ülemisest funktsiooni-nupust. Nupu funktsiooni näidatakse navigatsioonitasandil:

- Liiguge järgmisele tasandile (ENTER)
- Minge tagasi eelmisele tasandile (BACK/OFF)
- Alustage treeningut (START)
- Lõpetage treening (END)
- Salvestage treening (SAVE)
- Alustage teist treeningfaasi (SKIP) või liikuge järgmisele ringile (NEXT).

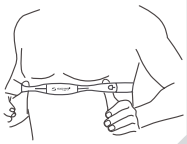
Navigatsioonitasandil näidatud funktsioonide kinnitamiseks vajutage uuesti nuppu. Kasutage PLUSS-/MIINUSnuppe, et liikuda samal tasandil paiknevate menüüvalikute vahel.

2.3 Pulsivöö paigaldamine ja rattahoidja kinnitamine



Ühendage pulsiandur kummi-vöö külge.

Tehke vöö enda jaoks parajaks.

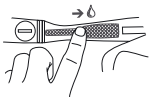


Meestel käib pulsivöö täpselt rinnalihase alla.

Naistel käib pulsivöö täpselt rinna alla.

Jälgige, et vöö oleks teil korralikult ümber, kuid ei pigistaks teid.

SIGMA logo peab olema eest loetav.



Tõmmake vöö kehast veidi eemale ja niisutage pulsianduri tagumist krobelist pinda vee või süljega.

Kinnitage rattahoidja.

2.4 Pulsi mõõtmine

Kui te ei treeni, on teie ONYX FIT ooterežiimil ja te saate seda kasutada tavalise käekellana. Displeile kuvatakse siis kuupäev, kellaaeg ja mudeli nimi. Te saate toote nime alla kirjutada veel kuni kaheksast tähemärgist koosneva sõna.

ONYX FIT`i aktiveerimiseks hoidke suvalist nuppu kaks sekundit all. Te sisenete treeningu põhimenüüsse.

Kella ja pulsivöö sünkroniseerimine

ONYX FIT on varustatud digitaalselt kodeeritud vööanduriga, mis lubab teil ilma häireteta treenida.

Enne treenimist peate te korra pulsivöö kellaga sünkroniseerima. Valige suvaline treening ja vajutage ENTER.

Sünkroniseerimine algab automaatselt ja see võtab vaid mõned sekundid.

Peale edukat sünkroniseerimist ilmub displeile kiri "Sync ok".

Kui te ei näe dipleil seda näitu, on sünkroniseering juba edukalt tehtud.

Kui teie ONYX FIT on edukalt sünkroniseeritud, saate te alustada treeningut, vajutades selleks START.

NB: kui sünkroniseerimisel peaks ilmnema probleeme, vaadake peatükki 7.4.

ONYX FIT`i väljalülitamine

ONYX FIT lülitab end automaatselt välja, kui 5 minutit ei ole mingit treeningut tehtud. Te saate alati oma kella ka käsitsi ooterežiimile panna.

ONYX FIT`i väljalülitamiseks peate te põhimenüüs olema. Vajutage OFF, et aktiveerida ooterežiim.

ONYX FIT on ooterežiimil ja seda saab kanda tavalise kellana.

ONYX FIT

3. Seadete tegemine enne esimest treeningut

Sisestage enne esimest treeningut oma andmed.

Valige peamenüüst PLUSS-/MIINUSnuppudega seadete menüü. Menüü avamiseks vajutage ENTER.

Seadete menüü on jaotatud kolmeks alamenüüks: kasutaja (USER), ühik (UNIT) ja treening (TRAINING). Nende vahel valimiseks, kasutage PLUSS-/MIINUSnuppe. Soovitud menüü avamiseks, vajutage ENTER.

Igas menüüs on erinevad seaded. Nende muutmiseks, vajutage CHANGE.

Väärtuste suurendamiseks/vähendamiseks kasutage PLUSS-/MIINUSnuppe. Muutuse kinnitamiseks vajutage OK. Salvestamiseks vajutage SAVE.

NB: ONYX FIT`l on täiendav mälu. Seega säilivad isiklikud andmed ka peale seda kui te pulsomeetril patareid vahetate.

3.1 Kasutaja

Kasutajamenüüs saate te sisestada oma soo, sünniaja ja kehakaalu. Nende andmete põhjal saate arvutada oma maksimaalse pulsi.

Mehed: 210 - pool vanust - (0.11 x kehakaal kilodes) + 4

Naised: 210 - pool vanust - (0.11 x kehakaal kilodes)

Arvutatud maksimaalne pulss on aluseks kolme treeningtsooni ülemiste ja alumiste piiride määramiseks. Järgnevad kolm treeningtsooni on kasutatavad vabatreeningus ja ringitreeningus. Üks treeningprogramm on võimalik seada ka maksimaalsest pulsist sõltumatuna.

NB: Rohkem infot treeningtüüpide kohta leiate 4. peatükist.

1. pulsitsoon:
-> 55 — 70% oma maksimaalsest pulsist.
Taastustreening, ainevahetuse treenimine ja kehakaalu vähendamine.

2. pulsitsoon:
-> 70 — 80% oma maksimaalsest pulsist.
Aeroobse võimekuse suurendamine.

3. pulsitsoon:
-> 80 — 100% oma maksimaalsest pulsist.
Kurnav treening.

Treeningtsoonide ülemisi ja alumisi piire ja maksimaalset pulssi saab seada ka käsitsi, kasutades selleks CHANGE nuppu.

3.2 Lisaseaded

Siit saab sisestada keelt (D, GB/USA, F, ES, IT), kuupäeva, kellaaega (12/24 h režiim) ja erinevaid heliseadeid.
Helisignaalide kokkuvõtet saate lugeda peatükist 7.3.
Seadete tegemise kohta leiate info käesoleva peatüki algusest. Siin menüüs saate ka "Minu nimi" funktsiooni abil oma ONYX FIT`i isikupärasemaks muuta.

3.3 Treening

Te saate ONYX FIT`i seada treeningprogrammi. Vaikimisi koosneb see programm soojendusest, treeningust määratud treeningtsoonis ja taastumisperioodist.

Te saate SETTING-menüüs vastavalt oma soovidele seada käsitsi kõigi kolme faasi aja ja pulsi.

NB: Kui soojendus- ja taastumisperioodiks on seatud 0, algab treeningu teine faas koheselt.

ONYX FIT

4. Treeningu põhimenüü

ONYX FIT on varustatud kokku kolme erineva treeningtüübi ja Fitness Testiga.

Treeningtüübid:

- 1 kolme pulsitsooniga vabatreening
- 1 kolme pulsitsooniga ringitreening
- 1 ühe pulsitsooniga treeningprogramm
- 1 fitness test

Treeningmenüü avamiseks vajutage ENTER.

PLUSS-/MIINUSnuppudega saate valida vabatreeningu, ringitreeningu, treeningprogrammi ja fitness testi vahel.

Soovitud treeningu valimiseks vajutage ENTER.

Peale seda, kui te olete edukalt kella pulsivööga sünkroniseerinud, saate te treeninguga alustada, vajutades START. Displei ülaosas leiate te info oma kolme pulsitsooni kohta. Oma hetkepulssi näete te keskel. Allosas saate te treeningu jooksul, vastavalt treeningutüübile, valida järgnevate andmete vahel:

- Koguaeg
- Keskmine pulss
- Kõrgeim pulss
- Kcal
- Kellaaeg

Vabatreeningu ja ringitreeningu puhul on võimalikud kolm pulsitsooni.

Pulsitsoonid jaotatakse järgnevate tegurite järgi:

1. pulsitsoon

55 - 70% oma maksimaalsest pulsist.
Eesmärk: kerge treening ja kehakaalu vähendamine.
Seda nimetatakse ka "põletamistsooniks", sest keharasv kulub siin kõige kiiremini.

2. pulsitsoon

70 - 80% oma maksimaalsest pulsist.
Eesmärk: keskmine treening.
Treening on märgatavalt intensiivsem.

3. pulsitsoon

80 - 100% oma maksimaalsest pulsist.
Eesmärk: kurnav treening.
Treening on väga intensiivne ja mõeldud üksnes treenitud sportlastele.

4.1 Vaba-treening

Aeg ja pulsitsoon

- Piiramatu treeningaeg
- 3 automaatselt arvutatud või käsitsi sisestatud pulsitsooni

Displei ülaosas leiate te info oma kolme pulsitsooni kohta ja ka hetkepulsi protsendi võrreldes teie maksimaalse pulsiga.

Peale vabatreeningu lõpetamist on teil võimalik salvestada oma taastumisperioodi pulss iga 30 sekundi tagant, kolme minuti jooksul.

YES: salvestab taastumisperioodi pulsi.
NO: ei salvesta taastumisperioodi pulssi.

4.2 Ringi-treening

Aeg ja pulsitsoon:

- Kuni 50 ringi. Maksimaalselt 9-tunnine ring.
- 3 automaatselt arvutatud või käsitsi sisestatud pulsitsooni.

Järgmise ringi alustamiseks vajutage NEXT.

Algab uus ring. Eelmise ringi aeg vilgub viis sekundit displei ülaosas. Sealt leiate ka info oma kolme pulsitsooni kohta. Uue ringi alustamiseks vajutage veel NEXT.

Peale treeningu lõpetamist on teil võimalik salvestada oma taastumisperioodi pulss iga 30 sekundi tagant, kolme minuti jooksul.

YES: salvestab taastumisperioodi pulsi.
NO: ei salvesta taastumisperioodi pulssi.

4.3 Programmid

NB:

Selle treeningu puhul saate treeningmenüüst vabalt valida soovitud aja ja pulsitsooni.
See lubab kasutajal ise kombineerida sobiv treening.

Aeg ja pulsitsoon:

Soojendus:
saab vastavalt soovile seada

Põhiosa:
saab vastavalt soovile seada

Taastumine:
saab vastavalt soovile seada

4.4 Fitness test

ONYX FIT`ga saate määrata oma isikliku vormi.

Te saate oma vormi paranemist pidevalt jälgida.

FIT TEST`i valimiseks vajutage ENTER.

Testi alustamiseks vajutage START.

Alustage 5-minutilise soojendusega.

Peale soojendust vajutage YES ja alustage kõndimist.

Kõndige 1,6 km. See võrdub nelja staadioni-ringiga.

Peale 1,6 km läbimist, vajutage FINISH.

Ilmuvad järgmised tulemused:

- Fitness-level
- eeldatav maksimaalne VO2
- Aeg
- Lõpp-pulss

Menüüst lahkumiseks vajutage END.

ONYX FIT

5. Ajamenüü

Teie ONYX FIT`i kõik olulised aja-funktsioonid on ajamenüüs (TIME).

Ajafunktsioonid:

- Kellaaeg
- Kuupäev
- Stopper
- Taimer
- Alarm

Ajamenüü avamiseks vajutage ENTER.

ONYX FIT näitab teile praegust kellaaega.

Kellaaja seadmise kohta vaadake peatükki 3.2.

ONYX FIT näitab teile praegust kuupäeva.

Kuupäeva seadmise kohta vaadake peatükki 3.2.

Stopperit kasutataske treeningust eraldi ajavõtmiseks. Stopperi käivitamiseks vajutage START. Seejärel järgige dipleil olevaid juhendeid.

NB: Kui stopper või taimer on ajamenüüs aktiveeritud, töötavad nad ka kella oote-režiimil olles. Displeil on ka vastav ikoon.

Taimer loeb valitud aega ülalt alla kuni nullini. Taimeri seadmiseks vajutage CHANGE. Seejärel järgige displeil olevaid juhendeid.

ONYX FIT`i saab kasutada ka alarmi või meeldetuletaja-na. Alarmi seadmi-seks vajutage CHANGE. Seejärel järgige displeil olevaid juhiseid.

Ajamenüüst väljumi-seks vajutage BACK.

Te olete nüüd tagasi põhimenüüs.

ONYX FIT

6. Mälumenüü

Mälumenüü avamiseks vajutage ENTER.

Mälude 1-7 või koguväärtuste valimiseks kasutage PLUSS-/MIINUSnuppe.

6.1 Koguväärtused

Koguväärtuste menüü või mälude 1-7 avamiseks vajutage ENTER.

Koguväärtuste menüü on justkui treeningpäevik, kust te näete infot läbitud treeningute kohta. Nii saate te jälgida olulisemaid treeningandmeid palju pikema perioodi jooksul kui üksnes mälude 1-7 abil. Erinevalt mäludest 1-7, ei ole see mälu mõeldud analüüsima konkreetset treeningut, vaid pigem pikema perioodi treeningdistsipliini (kui tihti te olete teatud nädala või kuu jooksul treeninud).

ONYX FIT salvestab olulisema info teie poolt teatud perioodi jooksul lõpetatud treeningute kohta:

→ Nädalas (kuni 12 nädalat)
→ Kuus (kuni 12 kuud)
→ Alates nullimisest

Iga perioodi kohta saate te järgmise info:

→ Treeningkordade arv → Treeningute aeg kokku → Keskmine treeningu aeg → Kcal

6.2 Mälud 1-7

Lisaks koguväärtustele on ONYX FIT`l väga detailne mälu kuni seitsme treeningu analüüsimiseks.

Sõltuvalt läbitud treeningu tüübist on ONYX FIT`i mälu erinevalt üles ehitatud, et tagada seeläbi teie treeningute ideaalne analüüs.

Viimati salvestatud treening salvestataske alati 1. mälu alla. Kui seitse treeningut on salvestatud, siis vanim treening kustutatakse.

6.2.1 Üldine info

Olenemata treeningu tüübist, salvestatakse treeningprogrammiga seotud üldine info.

Üldine info näitab kasutajale järgmiseid andmeid:

→ Kuupäev
→ Algusaeg
→ Koguaeg
→ Keskmine pulss
→ Kõrgeim pulss
→ Kcal

6.2.2 Vaba-treeningu mälu

Kui te olete vabatreeningu lõpetanud, saate te seda detailselt oma mälus analüüsida:

→ Üldine info
→ Pulsitsoonide % ja aeg
→ Taastumisaeg

6.2.3 Ringi-treeningu mälu

Kui te olete ringitreeningu lõpetanud, saate te seda detailselt oma mälus analüüsida:

→ Üldine info
→ Pulsitsoonide % ja aeg
→ Keskmine ringiaeg/kiireim ring/ ringi keskmine ja kõrgeim pulss
→ Taastumisaeg

6.2.4 Treening-programmi mälu

Kui te olete vastupidavustreeningu lõpetanud, saate te seda detailselt oma mälus analüüsida:

→ Üldine info
→ Pulsitsoon ja aeg pulsitsooni(de)s
→ Pulsitsooni %

Koos soojenduse ja jahtumisega treeningute puhul, näidatakse ka neis faasides viibitud aega.

ONYX FIT

7. Muu informatsioon

7.1 Info pulsi kohta

Pulssi mõõdetakse löökides minutis.

Maksimaalne pulss

Maksimaalne pulss (MAX HR) on suurim võimalik pulss, mis saavutataske väga kurnava treeningu kõrgpunktis. Faktorid, mis mõjutavad maksimaalset pulssi on vanus, kaal, sugu ja füüsiline vorm. Parim võimalus määrata oma maksimaalne pulss on koormustest.

Me soovitame teil koormustesti regulaarselt oma arsti juures teha.

ONYX FIT arvutab teie maksimaalse pulsi automaatselt järgmise valemiga:

Mehed:
210 - pool vanust - (0.11 x kehakaal kilodes) + 4

Naised:
210 - pool vanust - (0.11 x kehakaal kilodes)

Õige pulss treeningu ajal

Treeningtsoon on vahemik, kus pulss peaks efektiivse treeningu ajal olema. Treeningtsoonid võib jaotada kolmeks.
Need on üldised juhtnöörid. Pulsitsoonid on persooniti erinevad. Individuaalsete treeningeesmärkide seadmine on võimalik üksnes kogenud treeneri käe all.

Health Zone (kerge treening)
55 — 70% oma maksimaalsest pulsist.
Eesmärk: kerge treening ja kehakaalu vähendamine.
Seda nimetatakse ka "põletamistsooniks", sest keharasv kulub siin kõige kiiremini.

Fitness Zone (keskmine treening)
70 — 80% oma maksimaalsest pulsist.
Eesmärk: keskmine treening.
Treening on märgatavalt intensiivsem.

Performance Zone (kurnav treening)
80 — 100% oma maksimaalsest pulsist.
Eesmärk: kurnav treening.
Treening on väga intensiivne ja mõeldud üksnes treenitud sportlastele.

7.2 KKK

Mis juhtub, kui ma eemaldan pulsivöö treeningu ajal?
Pulsomeeter ei saa enam signaali ja displeile ilmub 0. Mõne aja mööudes läheb ONYX FIT ooterežiimile.

Kas SIGMA pulsomeeter lülitub täiesti välja?
Ei. Ooterežiimil on displeil näha üksnes kellaaeg ja kuupäev, nii et seda saab kasutada ka tavalise käekellana.

Displei on aeglane või tume, mis on selle põhjus?
Temperatuur on kas liiga kõrge või liiga madal. Pulsomeeter on mõeldud kasutamiseks temperatuurivahemikus 1°C kuni 55 °C.

Mida teha kui displei on nõrk?
Põhjuseks võib olla tühjaks saav patarei. See tuleks võimalikult kiiresti vahetada. Patareitüüp CR 2032.

7.3 Heli-signaalid

Heliseaded on järgmised:

Nuputoonid:
Iga kord kui te nupule vajutate, teeb kell häält.

Tsoonialarm:
Tsoonialarm annab märku, kui kasutaja läheb ühest treeningtsoonist teise.

Treeningtoonid:
Treeningtoonid annavad märku, kui kell lülitub ühest treeningfaasist (soojendus) teise (põhitreening).

1 x pikk:
- 1. tsooni sisenemisel
- Iga kord kui taastumispulss salvestatakse (0 sek, 30 sek, 60 sek jne)

2 x pikk:
- 2. tsooni sisenemisel
- Juhul kui on vaid üks tsoon, siis sinna tsooni sisenemisel

3 x pikk:
- 3. tsooni sisenemisel

3 x lühike:
- Kui te olete allpool 1. tsooni
- Kui te olete ülevalpool 3. tsooni
- Juhul kui on ainult üks tsoon - kui te olete allpool seda tsooni

5 x lühike:
- Juhul kui on ainult üks tsoon - kui te olete ülevalpool seda tsooni.

3 x lühike intervallidega:
- Taimer on lugemise lõpetanud
- Alarm

1 x pikk - 2 x lühike - 1 x pikk - 2 x lühike - 1 x pikk:
- Puhkuse lõpus
- Üleminekul soojenduselt põhiosale
- Üleminekul põhiosalt mahajahtumisele
- Mahajahtumise lõpus

1 x lühike:
- Nuputoon

7.4 Probleemide lahendamine

Kell ei saa signaali. Kontrollige, et te olete pulsivöö õigesti paigaldanud.

Uuesti sünkroniseerimiseks vajutage SYNC. Lisainfo saamiseks vaadake peatükki 2.4.

Sünkroniseerimise käigus leiti lähedusest kaks või enam pulsivööd.
Liikuge eemale ja vajutage SYNC, et alustada uuesti sünkroniseerimist.

Oluline info

Kui displei ei näita pulssi, võivad põhjused olla järgmised:

- Pulsivöö ei ole õigesti ümber.
- Pulsianduri sisepind ei ole puhas või piisavalt niiske.
- Välistegurite mõju (kõrgepingeliinid, raudteeliinid jne).
- Pulsianduri patarei (CR 2032) on tühi.

Enne treeningute alustamist konsulteerige oma arstiga - eiriti kui te kannatate südame-veresoonkonna haiguste all.

7.5 Patareivahetus, veekindlus ja garantii.

Patareivahetus

Pulsomeetris ja pulsianduris kasutatakse patareid CR 2032.

Pulsivöö:
- Avage patareisahtli kaas mündiga
- Pöörake tähelepanu +/- pooltele!

Pulsomeeter:
- Avage patareisahtli kaas vastava tööriistaga
- Pöörake tähelepanu +/- pooltele!

Veekindlus

ONYX FIT`i veekindlus on kuni 10m.

Ärge vee all olles ühtegi nuppu vajutage!

Garantii

Patareid garantii alla ei kuulu. Kaebuste esitamiseks kontakteeruge kauplusega, kust te pulsomeetri ostsite. Samuti saate pulsomeetri koos ostutšeki ja kõigi osadega saata järgmisele aadressile:

SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Strasse 15
D-67433 Neustadt/Weinstrasse
Service-Tel. +49-(0)6321-9120-118
E-Mail: service@sigmasport.com

Kui teie kaebus rahuldatakse, saate te asendustoote.

SIGMA EUROPA:
SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt a.d.W.
Tel. +49-(0)6321-9120-118
Fax +49-(0)6321-9120-34

WWW.SIGMASPORT.COM