

РУКОВОДСТВО ДЛЯ  
БЫСТРОГО ЗАПУСКА

ONYX CLASSIC/BALANCE

РУССКИЙ

RUSSIAN  
SLOVENIAN  
ENGLISH  
POLISH

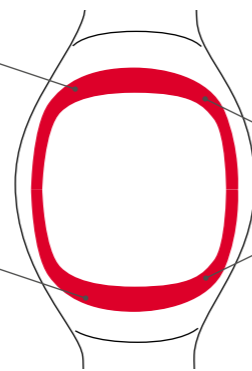
## 1 Описание кнопок:

## 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 секундДля перехода между  
основными меню  
нажмите нижнюю  
кнопку панелиQUICK START  
GUIDE

ONYX CLASSIC/BALANCE

ENGLISH

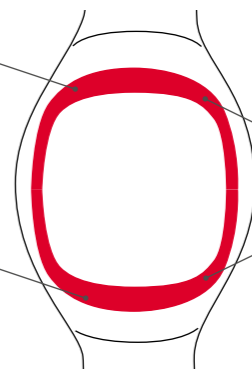
## 1 Key occupancy

## 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 «Зона сжигания жира», которая тренирует  
азробный 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 азробный  
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 pres-  
sing 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 immedi-  
ately 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.

## NAVODILO ZA HITER START

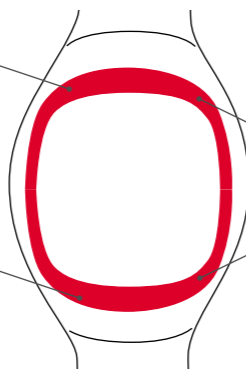


ONYX CLASSIC/BALANCE  
SLOVENŠČIN

## 1 Zasedenost tipk

**Zgornja tipka okvirja:**  
→ start/stop štoparice  
→ resetiranje štoparice (držite pritisnjeno)  
→ odpiranje in potrditev nastavitev

**Spodnja tipka okvirja:**  
→ menjavanje funkcij  
→ odpiranje nastavitvenega menija (držite pritisnjeno)  
→ spreminjanje vsakokratne vrednosti v nastavitvenem meniju



**Sočasen pritisk na obe tipki:**  
→ vklop funkcije osvetlitve  
→ ura preide v stanje mirovanja (sleep mode) (držite pritisnjeno)

## 2 Aktiviranje/deaktiviranje ONYX CLASSIC/BALANCE



Vaša ura ONYX CLASSIC/BALANCE se nahaja v stanju mirovanja.



Da bi vašo uro ONYX CLASSIC/BALANCE aktivirali, držite zgornjo ali spodnjo tipko okvirja pritisnjeno 3 sekunde.



S pritiskom na spodnjo tipko okvirja menjujete glavne menije.

## SKRÓCONA INSTRUKCJA OBSŁUGI

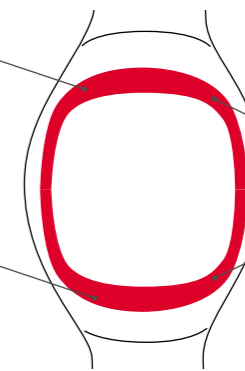


ONYX CLASSIC/BALANCE  
POLSKI

## 1 Funkcje przycisków

**Górny przycisk ramki:**  
→ start/zatrzymanie stopera  
→ skasowanie stopera (przytrzymać dłużej)  
→ otwieranie i potwierdzanie ustawień

**Dolny przycisk ramki:**  
→ przełączanie między funkcjami  
→ otwieranie menu ustawień (przytrzymać dłużej)  
→ zmiana wartości w menu ustawień



**Jednoczesne naciśnięcie obu przycisków:**  
→ włączenie funkcji podświetlenia  
→ przełączanie zegara w stan spoczynku (sleep mode) (przytrzymać dłużej)

## 2 Aktywacja/dezaktywacja ONYX CLASSIC/BALANCE



ONYX CLASSIC/BALANCE jest w stanie spoczynku.



W celu aktywacji ONYX CLASSIC/BALANCE nacisnąć górny lub dolny przycisk ramki na 3 sekundy.



Naciśnięcie dolnego przycisku ramki powoduje przełączanie między menu głównymi.

## 3 Nastawitev pred prvim treningom



Odprite nastavitveni meni, tako da v glavnem meniju držite pritisnjeno spodnjo tipko okvirja.



Nastavitveni meni je razdeljen na:  
→ **USER** (nastavitve uporabnika)  
→ **ZONE** (nastavitve cone)  
→ **TIME** (nastavitve časa)  
→ **DATE** (nastavitve datuma)  
→ **TONE** (nastavitve zvoka alarmov con)







S pritiskom na zgornjo tipko okvirja odprete vsakokratno točko menija. Nastavitvene menije spreminjate s pritiskom na spodnjo tipko okvirja.

## Trening/glavni meni



Glavni meni vaše ure ONYX CLASSIC/BALANCE je razdeljen na naslednja področja:

- „Čas treninga“ 
- „Kalorije“ 
- „Srednji HR“ 
- „Ura“ 



S simbolom v spodnjem delu zaslona je prikazano, v katerem področju glavnega menija se nahajate. Posamezne funkcije menjujete s spodnjo tipko okvirja.

## Osvetlitev zaslona

**Aktiviranje funkcije osvetlitve**  
Hkrati pritisnite na zgornji in spodnji okvir.

Zaslon je pribl. 3 sekunde osvetljen, nato pa se osvetlitev samodejno izklopi.

## 4 Navodila v zvezi s conami treninga

V meniju „Nastavitve/Uporabnik“ (Settings/User) se iz vaše starosti, vaše teže in vašega spola izračuna HR max. HR max. predstavlja osnovo za določitev zgornjih in spodnjih meja obeh con treninga. Na voljo sta vam naslednja načina treninga, lahko pa si tudi sami nastavite vašo individualno cono.

### Cone treninga po HR max. (Izračunajo se avtomatično iz starosti, spola in teže.)

→ **1. HR Zone (FAT) – cona "fat burning": 55–70% HR max.**

Namen: (ponovni) začetniki. Ta cona se imenuje tudi „cono izgorevanja maščob“. Trenira se aerobna presnova. V primeru daljše in manj intenzivne vadbe se porablja oz. spreminja v energijo več maščob kot ogljikovih hidratov.

→ **2. HR Zone (FIT) – fitness cona: 70–80% HR max.**

Namen: fitness za izurjene. V fitness coni trenirate že bistveno intenzivnejše. Trening srca in obtočil v tej coni služi krepitvi vzdržljivosti in tako k izboljšanju aerobne zmogljivosti.

→ **3. HR Zone (OWN) – individualna cona:**

Pri ONYX CLASSIC/BALANCE imate tudi možnost individualne nastavitve lastne cone treninga. To storite tako, da v točki menija „ZONE OWN“ s spodnjo tipko okvirja spremenite spodnjo mejo (LOW) in zgornjo mejo (HIGH).

## 3 Ustawienie przed pierwszym treningiem



Otworzyć menu ustawień, przytrzymując długo dolny przycisk ramki w menu głównym.



Menu ustawień podzielone jest na:  
→ **USER** (ustawienia użytkownika)  
→ **ZONE** (ustawienia stref)  
→ **TIME** (ustawienia czasu)  
→ **DATE** (ustawienia daty)  
→ **TONE** (ustawienia dźwięku alarmu stref)



Otwieranieżądanego punktu menu górnym przyciskiem ramki. Przełączanie między menu ustawień dolnym przyciskiem ramki.

## Trening/menu główne



Menu główne ONYX CLASSIC/BALANCE podzielone jest na:

- „Czas treningu“ 
- „Kalorie“ 
- „Średni puls“ 
- „Godzina“ 



Symbol na dolnym wyświetlaczu wskazuje wybrany aktualnie punkt menu głównego. Naciśnięcie dolnego przycisku ramki powoduje przełączanie między funkcjami.

## Podświetlenie wyświetlacza

**Włączenie funkcji podświetlenia**  
Nacisnąć jednocześnie górny i dolny przycisk ramki.

Podświetlenie pozostaje włączone przez ok. 3 sekundy, po czym wyłącza się automatycznie.

## 4 Wskazówki dot. stref treningowych

W menu „Ustawienia/Uporabnik“ (Settings/User) obliczana jest maksymalny puls HR max na podstawie wieku, wagi i płci użytkownika. HR max stanowi podstawę do określenia dolnej i górnej granicy dwóch stref treningowych. Dostępne są dwie następujące strefy treningowe; istnieje też możliwość ustawienia strefy indywidualnej.

### Strefy treningowe wg HR max (obliczone automatycznie na podstawie wieku, płci i wagi ciała)

→ **1. HR Zone (FAT) – Fatburner Zone: 55–70% HR max**

Przeznaczenie: dla początkujących i wznawiających trening. Strefa ta nazywana jest też „strefą spalania tłuszczu“. Tu trenowana jest aerobowa przemiana materii. Przy dłuższym czasie trwania i mniejszej intensywności spalanych i przetwarzanych na energię jest więcej tłuszczów niż węglowodanów.

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

Przeznaczenie: fitness dla zaawansowanych W strefie fitness trenuje się już znacznie intensywniej. Trening krwioobiegu w tej strefie służy wzmocnieniu wytrzymałości, a tym samym poprawie sprawności aerobowej.

→ **3. HR Zone (OWN) – strefa indywidualna:**

ONYX CLASSIC/BALANCE pozwala na ustawienie indywidualnej strefy treningowej. W tym celu w punkcie menu „ZONE OWN“ należy zmienić dolną (LOW) i górną (HIGH) granicę za pomocą dolnego przycisku ramki.