

Start ONYX PRO



Din ONYX PRO befinder sig i hviletilstand.



For at aktivere din ONYX PRO holder du en vilkårlig knap trykket i 2 sekunder.



Ved at trykke på Plus og Minus knapperne, skifter du mellem menuerne.



For at åbne et menu-punkt, trykker du på en af de (øverste) to navigationsknapper.



Nu fremkommer den aktuelle knapbelægning i det øverste display.



Tryk igen, for f.eks. at åbne en menu. Hvis du ved, hvad klokken er, så lav et hurtigt dobbeltklik.

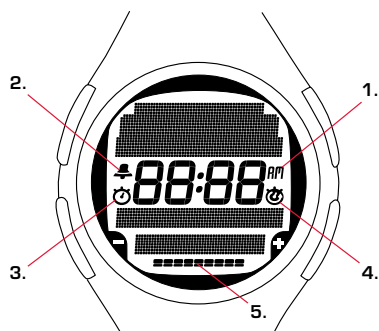


Knapbelægning sprog

For at ændre sprog vha. knapkode, skal ONYX PRO befinde sig i sleep mode!

- **Engelsk**
Tryk på 2, 4 og 3 samtidigt.
- **Fransk**
Tryk på 1, 4 og 3 samtidigt.

- **Italienensk**
Tryk på 1, 2 og 3 samtidigt.
- **Spansk**
Tryk på 1, 2 og 4 samtidigt.



Oversigt displaystruktur

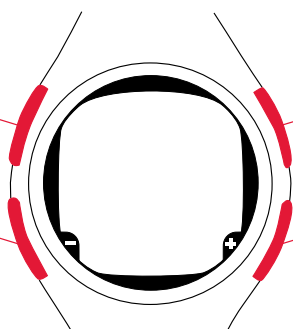
- 1. Ur-format**
I 12h-modus kan du se, om klokkeslættet viser formiddag (AM) eller eftermiddag (PM).
- 2. Vækkeur**
Vækkeurssymbolet viser dig, at vækkefunktionen er aktiveret.
- 3. Stopur**
Ses stopursymbolet, løber stopuret.
- 4. Countdown**
Ses countdown symbolet, tæller den af dig indstillede tid baglæns ned til nul.
- 5. Menuindikation**
Denne indikationsbjælke viser dig, hvor du befinder dig i den pågældende menu.

Knapbelægning

Funktionsknap 1
Knapbelægning kan aflæses i displayet.

Minus funktionsknap
Bladre tilbage i et menuniveau ...

... eller reducere af den viste værdi



Funktionsknap 2
Knapbelægning kan aflæses i displayet

Plus funktionsknap
Bladre fremad i et menuniveau ...

... eller forøgelse af den viste værdi.

Displaybelysning

Lysfunktion aktivering
Tryk samtidigt på funktionsknap Plus og på funktionsknap Minus.

Benyt kun lysfunktionen meget sparsomt, da batteriforbruget er betydeligt større ved tændt baggrundsbelysning.

Træning			Tid	Hukommelse		Indstillinger		
Kondition	Interval	Andet	Klokkeslæt	Hukommelse	Totalværdier	Bruger	Apparat	Træning
Regenerativ	Ekstensiv	Fri	Dato	Hukommelse 1	Pr. Uge	Køn	Sprog	Kondition
Lang	Intensiv	Runder	Stopur	Hukommelse 2	Pr. Måned	Fødselsdag	Dato	Interval
Middel	Egen	Maraton	Countdown	Hukommelse 3	Siden reset	Vægt	Klokkeslæt	
Egen			Vækkeur	Hukommelse 4		HF max	Lydstyrke	
				Hukommelse 5		1. HF zone	Tastoner	
				Hukommelse 6		2. HF zone	Zonearm	
				Hukommelse 7		3. HF zone	Trænings-tone	
						IAT	Mit navn	

Henvisninger om træning med ONYX PRO

I menuen „Setting/User“ beregnes HR max ud fra din alder, din vægt og dit køn. HR max danner grundlaget for fastlæggelse af over- og undergrænserne for de 3 træningszoner. Følgende 3 træningszoner står til din rådighed under menupunktet „Training/General“ ved træningstyperne „Free Training“, „Lap Training“ og „Marathon Training“.

Træningszoner ud fra HR max

- **1. HR Zone (Fatburning-zone) - sundhed: 50-70% of HR max**
 Bruges til: Velvære for begyndere eller ved genoptagelse af træning.
 Denne zone kaldes også „fedtforbrændingszonen“
 Her trænes det aerobe stofskifte. Gennem længere træningstid og lav intensitet forbrændes eller energiomsættes der mere fedt end kulhydrater.
- **2. HR Zone (Fitness-zone) - fitness: 70-80% of HR max**
 Bruges til: Fitness for viderekomne.

I Fitness-zonen er det allerede tydeligt, at du træner mere intensivt. Hjerter/kredsløbstræning i denne zone tjener til styrkelse af den grundlæggende udholdenhed og dermed forbedring af den aerobe præstationsevne.

- **HR Zone (Power-zone) - præstation: 80-100% of HR max**
 Bruges til: Træning for præstationsorienterede sportsfolk, delvist i det anaerobe område. Træning i Power-zone er særdeles intensiv og bør kun udøves af veltrænede sportsfolk.

IAT

Ambitiøse og konkurrenceorienterede atleter før med ONYX PRO mulighed for at indprogrammere deres individuelle anaerobe tærskel (IAT = individual anaerobic threshold). Intensiteten under træningen vises som en %-værdi under hhv. over IAT. Denne meget præcise metode til fastlæggelse af træningszoner og præstation forudsætter en laktatmåling

Forprogrammerede træningstyper

Under menupunktet Training/Endurance er dit ONYX PRO udstyret med i alt 4 forskellige typer af udholdenhedstræning. Udholdenhedstræningstyperne i en træningszone adskiller sig i længde og intensitet. I detaljer har du følgende målfastlæggelser:

Training Endurance

1. Recovery run

Varighed og pulsinterval:

- **Workout:** 30 min med 50-70% of HR max hhv. 70-80% af IAT

Træningsmål:

Aktiv regenerationstræning efter hårde konkurrencer eller under sæsonforberedelse. Kræver, at stofskifteprodukter fra forudgående træningsenheder er blevet transporteret væk. Oplæring af stofskiftet. Træningen egner sig også for begyndere og ved genoptagelse af træning.

2. Long

Varighed og pulsinterval:

- **Workout:** 60 min med 50-70% of HR max hhv. 70-80% af IAT

Træningsmål:

Oplæring af stofskiftet. Forbedring af led- og senestabilitet. Forbedring af hjertemusklens og de funktionelle musklers oxidativ kapacitet ved løb. Stigning i mitokondrietallet (bem.: mitokondrier tjener til energigenvindelse og kaldes cellens kraftværk). Forbedret O₂-optagelse og CO₂-afgivelse gennem øget blodvolumen og tæthed af kapillarer i lunger og væv. Forbedring af VO₂ max (maksimal iltoptagelseskapacitet).

3. Medium

Varighed og pulsinterval:

- **Warm up:** 5 min med 50-70% af HR max hhv. 70-80% af IAT
- **Workout:** 50 min med 70-80% af HR max hhv. 80-93% af IAT
- **Cool down:** 5 min med 50-70% af HR max hhv. 70-80% af IAT

Træningsmål:

Grundtræning, tjener i første omgang til forbedring af den generelle udholdenhed (aerobe kondition). Forøgelse af konkurrencehastighed, da VO₂ max kan blive udtømt over et længere tidsrum. Forøgelse af hjertets slagvolumen (dvs. øgning af blodmængden, som kan pumpes ud med ét hjerteslag). Øgning af mitokondrietallet (cellens kraftværk) => forbedret energiberedskab. Forbedret O₂-optagelse og CO₂-afgivelse gennem øget blodvolumen og tæthed af kapillarer i lunger og væv forbedring af VO₂ max.

Training Interval

1. Extensive

Varighed og pulsinterval:

- **Warm up:** 10 min med 60-75% af HR max hhv. 80-93% af IAT
- **Interval/Workout (Interval):** 4 min med 85-90% af HR max hhv. 97-107% af IAT
- **Interval/Rest:** HR-styret, dvs. når HR er faldet til 70% fra HR max eller er faldet 80 % fra IAT, starter den næste belastningsfase af IAT
- **Cool down:** 10 min med 60-75% af HR max hhv. 80-93% af IAT

Træningsmål:

Forbedring af overgangszonen fra aerobt til anaerobt stofskifte. Forbedret stofskifte gennem arbejdsmuskulaturens evne til at forbrænde glykolytiske og oxidative enzymer. Forhøjelse af blodets bufferkapacitet.

Bem.: På grund af den høje intensitet ved ekstensiv intervaltræning kan antallet af intervaller kan ikke angives præcist. Generelt kan man dog sige, at der ved ekstensiv intervaltræning opnås en træningsrus efter 5 intervaller. Derfor lyder der en biptone efter 5 intervaller ekstensiv intervaltræning.

2. Intensive

Varighed og pulsinterval:

- **Warm up:** 10 min. med 60-75% af HR max. hhv. 80-93% af IAT
- **Interval/Workout:** 1 min. med mindst 90% af HR max hhv. 107 % af IAT
- **Interval/Rest:** 30 sek. (tidsstyret), det vil sige at den næste belastningsfase starter efter 30 sek. uafhængigt af, om du har sænket din HR, irrespective of how far your HR has dropped.
- **Cool down:** 10 min med 60-75% af HR max hhv. 80-93% af IAT

Træningsmål:

Forbedring af den anaerobe kapacitet. Forbedring af benenes funktionelle kraft og grundløbshastighed. Forbedret evne til at tolerere høje laktatværdier. Øget plasmavolumen. Forbedret neuromuskulær rekruttering (=> forbedret effektivitet af hele bevægelsesforløbet under løb).

Bem.: På grund af den høje intensitet ved intensiv intervaltræning kan antallet af intervaller kan ikke angives præcist. Generelt kan man dog sige, at der ved intensiv intervaltræning opnås en træningsrus efter 8 intervaller. Derfor lyder der en biptone efter 8 intervaller ekstensiv intervaltræning.

3. Own

Du kan programmere egen intervaltræning (Own) individuelt. Ved egen intervaltræning kan du vælge mellem puls- eller tidsstyret hvilefase.

ONYX træningsinformation

På grund af individuelle forskelle mellem sportsudøvere er det vanskeligt at generalisere om kombination af forhåndenværende træningstyper. Generelt anbefales det begyndere og ved genoptagelse af træning først og fremmest at begynde med den regenererende og lange udholdenhedstræning (ringe intensitet). Efter en fysiologisk tilpasning bør der indgå udholdenhedstræning på mellemniveau som et fast element i træningsplanen for enhver udøver af udholdenhedssport. Til allerede udholdenhedstrænede sportsudøvere med højt grundniveau (konkurrenceorientering) kan man generelt anbefale følgende:

Udholdenhedstræning „Long“ en gang ugentligt (kan evt. også udføres længere, dvs. 90-120 min.).

Udholdenhedsløb på mellemniveau (noget højere intensitet end ved udholdenhedstræning „Long“). Her anbefales efter hinanden følgende bloktræningsdage uden hviledage imellem.

Ekstensiv intervaller (mindst 5 intervaller)
Intensiv intervaller (mindst 8 intervaller)

Progressivt tempoløb med stigende intensitet. Her er især „Free Training“ egnet med sine tre træningszoner:

Begynd med 70-80 % af HR max (2. HR Zone) hhv. 80-95 % af IAT og øg tempoet løbende ind i 3. HR Zone hhv. over 100 % af IAT.

Bem.: Her skal du dog give dig selv mindst en hviledag pr. uge.