

Start ONYX EASY



Din ONYX EASY befinder sig i hviletilstand.



For at aktivere din ONYX EASY 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 navigations-knapper.



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.



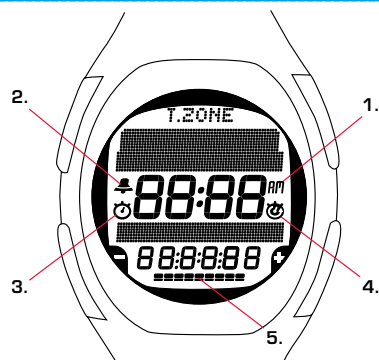
Knapbelægning sprog

For at ændre sprog vha. knapkode, skal ONYX EASY 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



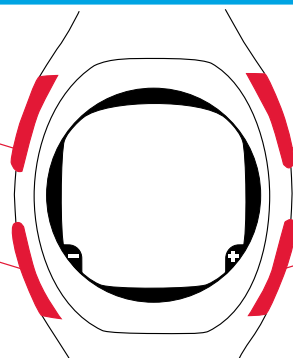
- 1. Ur-format**
I 12h-modus kan du se, om klokkeslættet viser formiddag (AM) eller eftermiddag (PM).
- 2. Vækkeur**
Vækkeurssymbolet viser dig, at vækkefunktionen er aktiveret.
- 3. Stopur**
Ses stopursymbolet, løber stopuret.
- 4. Countdown**
Ses countdown symbolet, tæller den af dig indstillede tid 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/deaktivering
Tryk samtidigt på funktionsknap Plus og på funktionsknap Minus.

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

ONYX EASY menustruktur

Træning

1 zone-træn.

Tid

Klokkeslæt

Dato

Stopur

Countdown

Vækkeur

Hukommelse

Totalværdier

Hukommelse
1

Pr.
Uge

Pr.
Måned

Siden
reset

Indstillinger

Bruger

Apparat

Køn

Sprog

Fødselsdag

Sprog

Vægt

Klokkeslæt

HF-max

Lydstyrke

Træn. zone

Tastoner

Zonealarm

Mit navn

Henvisninger om træning med ONYX EASY

Træningszoner

→ **Fedtforbrænding / sundhed: 55-70 % af 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.

→ **Fitness-zone / fitness: 70-80 % af 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.

→ **Individuelt:**
Her kan du frit sætte dine personlige over- og undergrænser for træningszonerne.