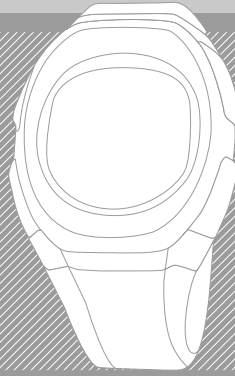


ONVX



SIGMA®

GERMANY

ONVX

EASY

Sisukord

| | | | | | |
|-----|--|----|-----|---------------|----|
| 1. | Tutvustus ja komplekti sisu | 3 | 4. | Treeningmenüü | 16 |
| 2. | Kasutamise põhitõed | 4 | 5. | Ajamenüü | 18 |
| 2.1 | Funktsioonid | 5 | 6. | Mälumenüü | 19 |
| 2.2 | Nuppude paigutus ja navigeerimisprintsipid | 7 | 6.1 | Koguväärtused | 20 |
| 2.3 | Pulsivöö paigaldamine ja rattahoidja kinnitamine | 8 | 6.2 | Mälu | 22 |
| 2.4 | Pulsi mõõtmine | 9 | | | |
| 3. | Seadete tegemine enne esimes treeningut | 12 | | | |
| 3.1 | Kasutaja | 13 | | | |
| 3.2 | Lisaseaded | 14 | | | |
| | | 15 | | | |

| | | |
|-----|--|----|
| 7. | Muu info | 23 |
| 7.1 | Info pulsi kohta | 23 |
| 7.2 | KKK | 25 |
| 7.3 | Hellsignaamid | 26 |
| 7.4 | Probleemide lahendamine | 27 |
| 7.5 | Patareivahetus, veekindlus ja garantii | 28 |

1. Tutvustus ja komplekti sisu

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

Lugege hoolikalt kasutusjuhendit, et õppida tundma pulsomeetri funktsioone.

SIGMA SPORT soovib teile meeldejäädavat hetki oma uue ONYX EASY seltsis.



Pulsomeeter ONYX EASY.



Digitaalselt kodeeritud pulsvöö.



Rattahoidja.



Patareisahtli avaja.

2. Kasutamise põhitõed

2.1 Funktsioonid

Treening

1 tsooni-treening

Aeg

Kell

Kuupäev

Stopper

Taimer

Alarm

Mälu

Koguväärtused

Nädalas

Kuus

Alates nullimisest

Mälu 1

2.1 Funktsioonid

ONYX EASY
neli põhimenüüd

| | | | | | | | |
|------------|------|----------|------|-------------------|----------------|-------------|-----------|
| Lisaseaded | Keel | Kuupäev | Kell | Hellugevus | Nuputoonid | Tsoonialarm | Minu nimi |
| Kasutaja | Sugu | Sünniaeg | Kaal | Maksimaalne pulss | Treening-tsoon | | |

6

EESTI KEEL

Teie ONYX EASY! on neli põhimenüüd - treening (Training), aeg (Time), mälu (Memory) ja seaded (Setting).

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



2.2 Nuppude paigutus ja navigeerimisprintsüübid

ONYX EASY kasutab kolme menüütasandit. Menüüde vahel liikumiseks saab kasutaja alati juhendada peatükis 2.1 olevatest diagrammidest.

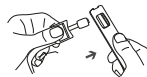
Menüüs liikumine on ONYX EASY's tehtud palju lihtsamaks tänu navigatsioonitasanditele. Navigatsioonitasand ilmub alati, kui te vajutate ühte kahest ülemisest funktsiooninupust. Nupu funktsiooni näidatakse navigatsioonitasandil:

- Liiguge järgmisele tasandile (ENTER)
- Minge tagasi eelmisele tasandile (BACK/OFF)
- Alustage treeningut (START)
- Lõpetage treening (END)

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

7

2.3 Pulsivöö paigaldamine ja rattahoidja kinnitamine

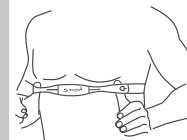


Ühendage pulsiandur kummi-vöö külge.



Tehke vöö enda jaoks parajaks.

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



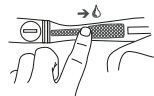
Meestel käib pulsivöö täpselt rinnalihase alla.

Naistel käib pulsivöö täpselt rinna alla.

SIGMA logo peab olema eest loetav.

8

EESTI KEEL



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



Kinnitage rattahoidja.

2.4 Pulsi mõõtmine



Kui te ei treeni, on teie ONYX EASY 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.

9



ONYX EASY aktiveerimiseks hoidke suvalist nuppu kaks sekundit all. Te sisenete treeningu põhimenüüsse.

Kella ja pulsivöö sünkroniseerimine

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



Enne treenimist peate te korra pulsivöö kellaga sünkroniseerima.



Sünkroniseerimine algab automaatselt ja see võtab vaid mõned sekundid.

Valige põhimenüüst "Training" ja vajutage ENTER.

10



Peale edukat sünkroniseerimist ilmub displeile kiri "Sync ok".

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



Kui teie ONXX EASY edukalt sünkroniseeritud, saate te alustada treeningut, vajutades selleks START.

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

ONXX EASY väljalülitamine

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



ONXX EASY välja-lülitamiseks peate te põhimenuüs olema. Vajutage OFF, et aktiveerida ooterežiim.

11



ONXX EASY on ooterežiimil ja seda saab kanda tavalise kellana.

3. Seadete tegemine enne esimest treeningut



Sisestage enne esimest treeningut oma andmed.

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

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

12



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

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

NB: ONXX EASY'l on täiendav mälu. Seega säilivad isiklikud andmed ka peale seda kui te pulsmeetril patareid vahetate.

3.1 Kasutaja



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

13

Maksimaalne puls määrab teie poolt eelistatud treeningtsooni ülemise ja alumise piiri. Treeningtsoone saab seada valides menüüst - Settings/User/Train.Zone.

Sõltuvalt oma isiklikest eesmärkidest, saate te aktiveerida ühe järgnevatest treeningtsoonidest.

1. Fat Burner Zone (rasva põletamise tsoon):

-> 55 - 70 % max. pulsist

Treenides madalama koormusega pikema perioodi jooksul, kasutab keha energia saamiseks rasvade põletamist. Seetõttu sobib selline treening kehakaalu vähendamiseks.

Soovitatav treeningperiood on 45 - 90 min.

Algajad, kes pole pikka aega sporti teinud, peaksid samuti alustama treenimist sellise koormuse juures. See vähendab ületreenimise riski.

2. Fitness Zone (fitnesstsoon):

-> 70 - 80 % max. pulsist

Treenib südant ja vereringet ning suurendab aeroobset võimekust.

14

3. Personal Zone (personaalne tsoon):

ONXX EASY'ga on võimalik seda ka oma isiklik treeningtsoon. Selleks tuleb menüüst muuta ülemised ja alumised pulsipiirid, 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.

Helisignaaleide kokkuvõtet saate lugeda peatükist 7.3. Seadete tegemise kohta leiate info käesoleva peatüki algusest.

15

Siin menüüs saate ka "Minu nimi" funktsiooni abil oma ONYX EASY isikupärasemaks muuta.

4. Treeningu põhimenüü



Treeningmenüü avamiseks vajutage ENTER.

Peale seda kui te olete edukalt oma ONYX EASY pulsivõõga sünkroniseerinud, saate te alustada treeninguga, vajutades START. Displei ülaosas leiab kogu vajaliku info oma treeningtsooni kohta. Teie hetkepulss on näha displei keskel.

16

EESTI KEEL



Allosas saate te treeningu jooksul valida järgnevate andmete vahel:

- Treeningaeg
- Keskmine pulss
- Kõrgeim pulss
- Kcal
- Kellaeg

5. Ajamenüü



Teie ONYX EASY kõik olulised aja-funktsioonid on ajamenüüs (TIME).

Ajafunktsioonid:

- Kellaeg
- Kuupäev
- Stopper
- Taimer
- Alarm

17



Ajamenüü avamiseks vajutage ENTER.



ONYX EASY näitab teile praegust kellaega.

Kellaaja seadmise kohta vaadake peatükki 3.2.



ONYX EASY näitab teile praegust kuupäeva.

Kuupäeva seadmise kohta vaadake peatükki 3.2.



Stopperit kasutatakse treeningust eraldi ajavõtmiseks. Stopperi käivitamiseks vajutage START. Seejärel järgige displeil olevaid juhiseid.

18

EESTI KEEL

Stopperit saab kasutada ka koos pulsivõõga. Sel juhul on kell aktiivne kuni 19:59:59 h.

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



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



ONYX EASY't saab kasutada ka alarmi või meeldetuletajana. Alarmi seadmiseks vajutage CHANGE. Seejärel järgige displeil olevaid juhiseid.

19



Ajamenüüst väljumiseks vajutage BACK.



Te olete nüüd tagasi põhimenüüs.

6. Mälumenüü



Mälumenüü avamiseks vajutage ENTER.

20

Koguväärtuste mälu või individuaalmälu valimiseks kasutage PLUS-/MIINUSnuppe.

6.1 Koguväärtused



Koguväärtuste menüü või individuaalmälu 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 individuaalmälu abil. Erinevalt individuaalmälest, ei ole see mälu mõeldud analüüsima konkreetset treeningut, vaid pigem pikema perioodi treeningdistipliini (kui tihti te olete teatud nädala või kuu jooksul treeninud).

21



ONYX EASY 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 Mälu

Lisaks koguväärtustele on ONYX EASYl väga detailne mälu teie treeningu analüüsimiseks. Teile näidatakse järgmisi andmeid:

22



- Kuupäev
- Algusaeg
- Koguaeg
- Keskmine pulss
- Kõrgeim pulss
- Kcal
- Aeg pulsitsoonis
- % pulsitsoonis

7. Other informatsioon

7.1 Info pulsi kohta

Pulssi mõõdetakse löökides minutis.

Maksimaalne pulss

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

23

Me soovime teil koormustesti regulaarselt oma arsti juures teha.

ONYX EASY 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.

ONYX EASY's saate te sõltuvalt oma isiklikest eesmärkidest valida rasva põletamise tsooni ja fitness tsooni vahel. Rohkem infot selle kohta leiate peatükist 3.1.

Fat Burner Zone - 55-70 % max. pulsist:

Sobib inimestele, kes alles alustavad treeninguga (või taastustavad).

Seda nimetatakse ka "põletamistsooniks", sest keharasv kulub siin kõige kiiremini.

Eesmärk: kerge treening ja kehakaalu vähendamine.

Soovitatav treeningaeg 45 - 90 min.

Fitness Zone - 70-80% max. pulsist:

Sobib edasijõudnutele.

Treening on märgatavalt intensiivsem.

Treening tugevdab südant ja vereringet.

24

Personaalne tsoon:

Treeningtsoone saab seada ka käsitsi. Info seadete tegemise kohta leiate peatükist 3.1.

Need on üldised juhtnöörid. Pulsitsoonid on isiklikult erinevad. Individuaalsete treeningeesmärkide seadmine on võimalik üksnes kogenud treeneri käe all.

7.2 KKK

Mis juhtub, kui ma eemaldan pulsivöö treeningu ajal?

Pulsomeeter ei saa enam signaali ja displeile ilmub 0. Mõne aja möödudes läheb ONYX EASY ooterežiimile.

Kas SIGMA pulsimeeter lülitub täiesti välja?

Ei. Ooterežiimil on displeil näha üksnes kellaaeg ja kuupäev, nii et seda saab kasutada ka tavalise käekellana.

25

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 tühjakas saav patarei. See tuleks võimalikult kiiresti vahetada. Patareitüüp CR 2032.

7.3 Heli-signaalid

ONYX EASY annab teile infot erinevate heli-signaalidega.

Heliseaded on järgmised:

1 x pikk:
Tsooni sisenemisel

3 x lühike:
Kui olete allpool tsooni

5 x lühike:
Kui te olete ülevalpool tsooni

3 x lühike intervallidega:
Taimer on lugemise lõpetanud, alarm heliseb

1 x lühike:
Nuputoon

26

EESTI KEEL

7.4 Probleemide lahendamine



Pulsivööd ei leitud.

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.

27

Oluline info

Kui displei ei näita pulssi, võivad põhjused olla järgmised:

- Pulsivöö ei ole õigesti ümber.
- Pulsanduri sisepind ei ole puhas või piisavalt niiske.
- Välistegurite mõju (kõrgepingeliinid, raudteeliinid jne).
- Pulsanduri 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.



Patareisahtli avaja.

28

EESTI KEEL

Patareivahetus

Pulsomeetris ja pulsanduris kasutatakse patareid CR 2032.

Pulsivöö:

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

Pulsomeeter:

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

Veekindlus

ONYX EASY 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 pulsmomeetri 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.

ONYX EASY

288300/1

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

SIGMA SPORT USA
North America
1087 Kingsland Drive
Batavia, IL 60510, USA
Tel. +1-630-761-1106
Fax +1-630-761-1107

SIGMA ASIA:
Asia, Australia, South America
7F-1, No. 193, Ta-Tun 6th Street,
Taichung City, Taiwan
Tel. +886-4-2475 9577
Fax +886-4-2475 3563



Patereid võib peale kasutamist tagastada.

WWW.SIGMASPORT.COM

29