

HEART RATE MONITORS TOPLINE

SCHNELLSTART-ANLEITUNG

HEART RATE

ONYX PRO
DEUTSCH

GERMAN
FRENCH
NETHERLANDS
ENGLISH

1 Starten der ONYX PRO

Ihre ONYX PRO befindet sich im Ruhezustand.

Zur Aktivierung Ihrer ONYX PRO halten Sie eine beliebige Taste 2 Sekunden gedrückt.

Durch Drücken der Tasten Plus und Minus wechseln Sie zwischen den Menüs.

Zum Öffnen eines Menüpunktes drücken Sie eine der (oberen) beiden Navigationsstasten.

Im oberen Display erscheint nun die aktuelle Tastenbelegung.

Drücken Sie erneut, um z.B. ein Menü zu öffnen. Wenn Sie die Uhr kennen, machen Sie einfach einen schnellen Doppelklick.

2 Tastenbelegung Sprachen

Um die Sprache mittels Tastenkürzel zu ändern, muss sich die ONYX PRO im Sleep Modus befinden!

- Englisch: 2, 4 und 3 gleichzeitig drücken.
- Italienisch: 1, 2 und 3 gleichzeitig drücken.
- Französisch: 1, 4 und 3 gleichzeitig drücken.
- Spanisch: 1, 2 und 4 gleichzeitig drücken.

HEART RATE MONITORS TOPLINE

QUICK START GUIDE

HEART RATE

ONYX PRO
ENGLISH

1 Starting the ONYX PRO

Your ONYX PRO is switched off.

To activate your ONYX PRO, hold down any button for 2 seconds.

You can change between the menus by pressing the plus and minus buttons.

To open a menu item, press on of the two (top) navigation buttons.

The current button allocation now appears in the top part of the display.

Press again to open a menu for example: If you know the time, simply do a quick double click.

2 Button allocation for languages

In order to change the language using a code, the ONYX PRO must be in sleep mode!

- English: Press 2, 4 and 3 simultaneously.
- Italian: Press 1, 2 and 3 simultaneously.
- French: Press 1, 4 and 3 simultaneously.
- Spanish: Press 1, 2 and 4 simultaneously.

3 Übersicht Displayaufbau

1. Uhr-Format
Im 12-h-Modus können Sie sehen, ob die Uhrzeit den Vormittag (AM) oder Nachmittag (PM) anzeigt.

2. Wecker
Das Weckersymbol zeigt Ihnen, dass die Weckfunktion aktiviert ist.

3. Stoppuhr
Ist das Stoppuhrsymbol zu sehen, läuft die Stoppuhr.

4. Countdown
Ist das Countdownsymbol zu sehen, zählt der von Ihnen eingestellte Zeitabschnitt rückwärts bis auf Null.

5. Menüindikation
Diese Indikationsleiste zeigt Ihnen an welcher Stelle des jeweiligen Menüs Sie sich befinden.

2. Tastenbelegung

Funktionstaste 1
Tastensymbol ist im Display zu lesen.

Funktionstaste 2
Tastensymbol ist im Display zu lesen.

Funktionstaste Minus
Rückwärts blättern in einer Menüebene ...
... oder den angezeigten Wert verringern.

Funktionstaste Plus
Vorwärts blättern in einer Menüebene ...
... oder den angezeigten Wert erhöhen.

3 Summary of display layout

1. Time format
In 12-hour mode you can see whether the time shows morning (AM) or afternoon (PM).

2. Alarm
The alarm symbol shows you that the alarm function is activated.

3. Stop watch
If the stop watch symbol can be seen, the stop watch is running.

4. Countdown
If the countdown symbol can be seen, the time period set by you is counting backwards to zero.

5. Menu indication
This indication bar shows you what point you are at in the respective menu.

4. Tastenbelegung

Lightfunktion aktivieren/deaktivieren
Funktionstaste Plus und Funktionstaste Minus gleichzeitig drücken.

Benutzen Sie die Lichtfunktion möglichst sparsam, da der Batterieverbrauch bei eingeschalteter Hintergrundbeleuchtung deutlich höher ist.

Displaybeleuchtung

Function button 1
Button allocation can be seen in the display.

Function button 2
Button allocation can be seen in the display.

Minus function button
Scroll backwards in a menu level ...
... or reduce the value displayed.

Plus function button
Scroll forwards in a menu level ...
... or increase the value displayed.

Display lighting

Activating / deactivate the light
Press the plus and minus buttons simultaneously.

Use the light as sparingly as possible, as the battery is used up much faster when the backlight is switched on.

5 Menübaum der ONYX PRO

Training			Zeit		Speicher		Einstellungen		
Allgemein	Ausdauer	Intervall	Uhrzeit	Datum	Speicher 1	Gesamtwerte	Benutzer	Gerät	Training
Freies	Regenerativ	Extensiv			Speicher 1	Pro Woche	Geschlecht	Sprache	Ausdauer
Runden	Lang	Intensiv	Stoppuhr		Speicher 2	Pro Monat	Geburtsdatum	Datum	Intervall
Marathon	Mittel	Eigenes	Countdown		Speicher 3	Salt Reset	Gewicht	Uhrzeit	
	Eigenes		Wecker		Speicher 4		HF max	Lautstärke	
					Speicher 5		1. HF Zone	Tastentöne	
					Speicher 6		2. HF Zone	Zonenalarm	
					Speicher 7		3. HF Zone	Trainings-töne	
							IAS	Mein Name	

5 ONYX PRO menu tree

Training			Time		Memory		Setting		
General	Endurance	Interval	Clock	Date	Memory 1	Total values	User	Unit	Training
Free Training	Recovery Run	Extensiv			Memory 1	Per week	Gender	Language	Endurance
Lap Training	Long	Intensiv	Stopwatch		Memory 2	Per month	Birthday	Date	Interval
Marathon	Medium	Own	Countdown		Memory 3	Since reset	Weight	Clock	
	Own		Alarm		Memory 4		HR max	Volume	
					Memory 5		1. HR Zone	Button-tones	
					Memory 6		2. HR Zone	Zone-alarm	
					Memory 7		3. HR Zone	Training-tones	
							IAS	My name	

6 Hinweise zum Training mit der ONYX PRO

Im Menü „Einstellungen/Benutzer“ wird aus Ihrem Alter, Ihrem Gewicht und Ihrem Geschlecht die HF max berechnet. Die HF max bildet die Grundlage für die Festlegung der Ober- und Untergrenzen der 3 Trainingszonen. Die folgenden 3 Trainingszonen stehen Ihnen unter dem Menüpunkt „Training/Allgemein“ bei den Trainingsarten „Free Training“, „Runden Training“ und „Marathon Training“ zur Verfügung.

1. HF Zone (Fatburning Zone) / Gesundheit: 50-70% der HF max.

Ausrichtung: Wellness für (Wieder-)Einsteiger. Diese Zone wird auch „Fetverbrennungszone“ genannt. Hier wird der aerobe Stoffwechsel trainiert. Bei langer Dauer und geringer Intensität werden mehr Fett als Kohlenhydrate verbrannt bzw. in Energie umgewandelt.

2. HF Zone (Fitness-Zone) / Fitness: 70-80% der HF max.

Ausrichtung: Fitness für Fortgeschrittene. In der Fitness-Zone trainieren Sie bereits deutlich intensiver. Ein Herz-Kreislauf Training in dieser Zone dient der Stärkung der Grundlagenausdauer und somit der Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit.

3. HF Zone (Power-Zone) / Leistung: 80-100% der HF max.

Ausrichtung: Training für leistungsorientierte Sportler, teilweise im anaeroben Bereich. Das Training in der Power-Zone ist sehr intensiv und sollte nur von gut trainierten Sportlern durchgeführt werden.

6 Trainingszonen nach IAS

IAS Ambitionierten und weckampforientierten Athleten bietet die ONYX PRO die Möglichkeit, ihre individuelle anaerobe Schwelle (IAS) (IAS) (IAS) individuell anaeroben threshold) einzuprogrammieren. Die Intensität wird während des Trainings als % Wert unter bzw. über der IAS angezeigt. Voraussetzung für diese sehr präzise Methode zur Trainingszonen- und Leistungsbestimmung ist eine Laktatmessung.

3. Mittel
Dauer und Pulsbereich:
→ Warm up: 5 min mit 50-70% der HF max bzw. 70-80% der IAS
→ Hauptteil: 50 min mit 70-80% der HF max bzw. 80-93% der IAS
→ Cool down: 5 min mit 50-70% der HF max bzw. 70-80% der IAS

Trainingsziele:
Basistraining, dient in erster Linie der Verbesserung der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit (aerobe Kondition). Erhöhung der Wettkampfgeschwindigkeit da die VO₂ max über einen längeren Zeitraum ausgeschöpft werden kann Erhöhung des Schlagvolumens des Herzens (d.h. Erhöhung der Blutmenge, die durch einen Herzschlag ausgeworfen werden kann. Zunahme der Anzahl an Mitochondrien (Kraftwerke der Zelle) → verbesserte Energiebereitstellung, verbesserte O₂-Aufnahme und CO₂-Abgabe durch erhöhtes Blutvolumen und dichte von Kapillaren in Lunge und Gewebe, Verbesserung der VO₂ max.

2. Intensiv
Dauer und Pulsbereich:
→ Warm up: 10 min mit 60-75% der HF max bzw. 80-93% der IAS
→ Intervall/ Belastung: 1 min mit mindestens 90% der HF max bzw. 107% der IAS
→ Intervall/ Erholung: 30 sek. (zeitgesteuert), d.h. nach 30 sek. startet die nächste Belastungsphase unabhängig wie weit sich Ihre HF abgesenkt hat.
→ Cool down: 10 min mit 60-75% der HF max bzw. 80-93% der IAS

Trainingsziele:
Verbesserung der anaeroben Kapazität, Verbesserte funktionelle Kraft der Beine und der Grundlagengeschwindigkeit, Verbesserte Fähigkeit hohe Laktatwerte zu tolerieren, Erhöhtes Plasma Volumen, verbesserte neuromuskuläre Rekrutierung (→ verbesserte Effizienz des gesamten Bewegungsauslasses beim Laufen)

Ann.: Die Anzahl der Intervalle ist beim intensiven Intervalltraining aufgrund der hohen Intensität dieser Trainingsart nicht streng vorgegeben. Etwas verallgemeinert lässt sich jedoch festhalten, dass beim intensiven Intervalltraining nach 8 Intervallen ein Trainingsreiz erzielt wird. Deshalb enthält beim extensiven Intervalltraining nach 8 Intervallen ein Ploppost.

3. Eigenes
Das eigene Intervalltraining (Own Interval) kann von Ihnen individuell programmiert werden. Beim eigenen Intervalltraining können Sie zwischen einer pulz- oder zeitgesteuerten Erholungsphase wählen, der IAS

Trainingsziele:
Verbesserung der Übergangszonen von aerobem zum anaeroben Stoffwechsel. Verbesserte Stoffwechsel durch verbesserte Fähigkeit der Arbeitsmuskulatur glykolytische und oxidative Enzyme zu verbrennen. Erhöhung der Blutpufferkapazität.

Ann.: Die Anzahl der Intervalle ist beim extensiven Intervalltraining aufgrund der hohen Intensität dieser Trainingsart nicht streng vorgegeben. Etwas verallgemeinert lässt sich jedoch festhalten, dass beim extensiven Intervalltraining nach 5 Intervallen ein Trainingsreiz erzielt wird. Deshalb enthält beim extensiven Intervalltraining nach 5 Intervallen ein Ploppost.

[Ann.: Mitochondrien dienen der Energiegewinnung und werden auch als Kraftwerke der Zelle bezeichnet]. Verbesserte O₂ Aufnahme und CO₂ Abgabe durch erhöhtes Blutvolumen und Dichte von Kapillaren in Lunge und Gewebe. Verbesserung der VO₂ max. (maximale Sauerstoffaufnahmekapazität)

6 Tipps zum Training mit der ONYX PRO

In der „Setting/ User“ menu, the HR max is calculated from your age, weight and gender. The HR max forms the basis for determining the upper and lower limits for the 3 training zones. The following 3 training zones are available to you under the menu heading „Training/General“ when doing „Free Training“, „Lap Training“ and „Marathon Training“.

6 Training zones according to HR max

1st HR zone (Fat burning zone) - Health: 50-70% of HR max

Designed for: health for people new to training (or starting again). This zone is also called the "fat burning zone" and it trains the aerobic metabolism. More fat than carbohydrate is burned or converted to energy over a longer time and at lower intensity.

2nd HR zone (Fitness zone) - Fitness: 70-80% of HR max

Designed for: fitness at advanced level. You train much more intensively in the fitness zone. Cardiovascular training in this zone is aimed at building basic stamina and thus improving aerobic performance.

3rd HR zone (Power zone) - Performance: 80-100% of HR max

Designed for: training for performance-oriented sportspeople, particularly in anaerobic range. Training in the power zone is very intensive and should only be carried out by well trained sportspeople.

7 Training zones according to IAT

IAS Ambitious, competitive athletes have the opportunity with the ONYX PRO to programme in their individual anaerobic threshold (IAS). This intensity is shown during training as a % value below or above the IAT. The condition for this very precise method of determining the training zones and performance is a lactate measurement.

3. Medium
Time and pulse range:
→ Warm up: 5 min at 50-70% of HR max or 70-80% of IAT
→ Workout/ Workout (Interval): 50 min at 70-80% of HR max or 80-93% of IAT
→ Cool down: 5 min at 50-70% of HR max or 70-80% of IAT

Training objectives:
Basic training, used generally to improve overall endurance performance (aerobic condition). Increases competition speed as the VO₂ max can be exploited over a longer period. Increases the beating volume of the heart (i.e. increases the quantity of blood that can be pumped by one heart beat). Increases the number of mitochondria (cell's power plants) → improved provision of energy. Improved O₂ intake and CO₂ output by increasing blood volume and density of capillaries in the lungs and tissues.

2. Intensive
Time and pulse range:
→ Warm up: 10 min at 60-75% of HR max or 80-93% of IAT
→ Interval/ Workout: 1 min with at least 90% of HR max or 107% of IAT
→ Interval/ Rest: controlled by HR, i.e. when the HR has fallen by up to 70% of HF max or 80% of IAT, the next workout phase begins.
→ Cool down: 10 min at 60-75% of HR max or 80-93% of IAT

Training objectives:
Improvement of transfer zone from aerobic to anaerobic metabolism. Improved metabolism due to improved ability of the working muscles to burn glycolytic and oxidative enzymes. Increase in blood buffer capacity.

Note: The number of intervals is not strictly assigned for interval training as a result of the high intensity of this kind of training. But in general terms it can be said that for extensive interval training a training stimulus is achieved after 5 intervals. That is why a beep sounds after 5 intervals when doing extensive training.

3. Own
You can programme your own personal interval training (Own Interval). For your own interval training you can choose between a rest phase that is controlled by heart rate or time.

8 ONYX Trainingsinformationen

Aussagen zur Kombination der vorhandenen Trainingsarten sind durch individuelle Unterschiede zwischen trainierenden Personen sehr schwierig. Tendenziell empfiehlt es sich für Anfänger und Wieder-einsteiger zunächst mit dem regenerativen und langen Ausdauertraining zu beginnen (geringe Intensität). Nach einer physiologischen Anpassung sollte dann ein mittleres Ausdauertraining als festes Element in den Trainingsplan jedes Ausdauersportlers eingehen.

Bei bereits ausdauertrainierten Sportlern mit einem hohen Grundniveau (Überwindung Wettkampfsport) kann folgende allgemeine Empfehlung gegeben werden:

Einmal wöchentlich Ausdauertraining „Lang“ (kann evtl. auch länger gestaltet werden, d.h. 90-120 min) z.B. Märlener Dauerlauf (etwas höhere Intensität als beim Ausdauertraining „Lang“). Hier empfehlen sich aufeinander folgende Blocktrainingstage ohne einen Ruhetag dazwischen.

Extensive Intervalle (mind. 5 Intervalle)
Intensive Intervalle (mind. 8 Intervalle)

8 ONYX training information

Due to individual differences between people that do sport, combinations of the available types of training are very difficult. As a rule, it is recommended that beginners and those starting again begin with the regenerative and long endurance types of training (low intensity). Once the body has adjusted, a medium type of endurance training should become a part of the training plan for any endurance sports person. For those sportspeople who are already used to endurance training and have a high basic level (aimed at competitive sport), the following general recommendation can be given:

Progressive timed runs with increasing intensity. "Free Training" with its different training zones is particularly suited to this: start at 70-80% of HR max (2nd HR zone) or 80-95% of IAT and gradually increase the speed up to the 3rd HR zone or above 100% of IAT.

Note: You should give yourself at least one recovery day per week when doing this.

8 ONYX training information

Due to individual differences between people that do sport, combinations of the available types of training are very difficult. As a rule, it is recommended that beginners and those starting again begin with the regenerative and long endurance types of training (low intensity). Once the body has adjusted, a medium type of endurance training should become a part of the training plan for any endurance sports person. For those sportspeople who are already used to endurance training and have a high basic level (aimed at competitive sport), the following general recommendation can be given:

Progressive timed runs with increasing intensity. "Free Training" with its different training zones is particularly suited to this: start at 70-80% of HR max (2nd HR zone) or 80-95% of IAT and gradually increase the speed up to the 3rd HR zone or above 100% of IAT.

Note: You should give yourself at least one recovery day per week when doing this.

8 ONYX training information

Due to individual differences between people that do sport, combinations of the available types of training are very difficult. As a rule, it is recommended that beginners and those starting again begin with the regenerative and long endurance types of training (low intensity). Once the body has adjusted, a medium type of endurance training should become a part of the training plan for any endurance sports person. For those sportspeople who are already used to endurance training and have a high basic level (aimed at competitive sport), the following general recommendation can be given:

Progressive timed runs with increasing intensity. "Free Training" with its different training zones is particularly suited to this: start at 70-80% of HR max (2nd HR zone) or 80-95% of IAT and gradually increase the speed up to the 3rd HR zone or above 100% of IAT.

Note: You should give yourself at least one recovery day per week when doing this.

HEART RATE MONITORS
TOPLINE

SIGMA
SPORT

MANUEL DE DÉMARRAGE RAPIDE

HEART RATE

ONYX PRO
FRANCAIS

1 Démarrage de 'ONYX PRO

Votre ONYX PRO se trouve à l'état de repos.

Pour activer votre ONYX PRO, maintenez une touche de votre choix enfoncée pendant 2 sec.

Les touches Plus et Moins vous permettent de passer d'un menu à l'autre.

Pour ouvrir un menu appuyez sur une des deux touches de navigation (supérieures).

L'écran supérieur affiche alors les fonctions actuelles des touches.

Appuyez à nouveau pour, par exemple, ouvrir un menu. Si vous connaissez la montre, double-cliquez simplement rapidement.

Fonction des touches Langues

Afin de modifier la langue au moyen du raccourci clavier, votre ONYX PRO doit se trouver en mode Sleep !

- **Anglais** Appuyez sur 2, 4 et 3 en même temps.
- **Italien** Appuyez sur 1, 2 et 3 en même temps.
- **Français** Appuyez sur 1, 4 et 3 en même temps.
- **Espagnol** Appuyez sur 1, 2 et 4 en même temps.

HEART RATE MONITORS
TOPLINE

SIGMA
SPORT

SNELSTART- HANDLEIDING

HEART RATE

ONYX PRO
NEDERLANDS

1 Starten van de ONYX PRO

Uw ONYX PRO bevindt zich in rust.

Ter activering van uw ONYX PRO houdt u een willekeurige toets 2 seconden ingedrukt.

Door op de toetsen Plus en Minus te drukken stapt u over tussen de menu's.

Om een menuonderdeel te openen drukt u op één van de [Bovenste] twee navigatietoetsen.

Aan de bovenkant van de display verschijnt nu de actuele toetsaandeling.

Druk opnieuw, om b.v. een menu te openen. Als u het horloge kent, dubbelklikt u gewoon snel.

Overzicht displayopbouw

Om de taal door middel van de taalkorting te wijzigen, moet de ONYX PRO zich in de Sleep Mode bevinden!

- **Engels** 2, 4 en 3 tegelijktijdig indrukken.
- **Italiens** 1, 2 en 3 tegelijktijdig indrukken.
- **Frans** 1, 4 en 3 tegelijktijdig indrukken.
- **Spaans** 1, 2 en 4 tegelijktijdig indrukken.

3 Aperçu de la structure de l'écran

1. Format Heure
En mode 12 h, vous pouvez voir si l'horloge indique le matin (AM) ou l'après-midi (PM).

2. Réveil
Le symbole du réveil vous indique que la fonction Réveil est activée.

3. Chronomètre
Si le symbole du chronomètre est affiché, le chronomètre est enclenché.

4. Compte à rebours
Si le symbole du compte à rebours est affiché, la période de temps que vous avez déterminée se décompte pour arriver à zéro.

5. Indication du menu
Ce bandeau d'indication vous indique à quel niveau du menu actuel vous vous trouvez.

Eclairage de l'écran

Activer / désactiver la fonction lumineuse
Enfoncée les touches de fonction Plus et Moins en même temps.

Utilisez la fonction lumineuse avec parcimonie car l'usage des piles est nettement accrue par l'utilisation de l'éclairage d'arrière-plan.

Fonction des touches

Touche de fonction 1
La fonction des touches apparaît sur l'écran.

Touche de fonction Moins
Revenir en arrière dans le menu ...
... ou diminuer la valeur affichée.

Touche de fonction E
La fonction des touches apparaît sur l'écran.

Touche de fonction Plus
Avancer dans les différents niveaux du menu ...
... ou augmenter la valeur affichée.

3 Overzicht displayopbouw

1. Horlogeformaat
In de 12-h-modus kunt u zien of de tijd de voor-middag (AM) of de namiddag (PM) aan geeft.

2. Wekker
Het wekkersymbool toont u dat de wekfunctie geactiveerd is.

3. Stopwatch
Als het stopwatchsymbool te zien is, dan loopt de stopwatch.

4. Countdown
Als het countdownsymbool te zien is, tellt de duur of ingestelde tijdspanne terug tot nul.

5. Menu indication
Deze indicatiebalk toont u op welke plek van het desbetreffende menu u zich bevindt.

Displayverlichting

Lichtfunctie activeren / deactiveren
Functietoets Plus en functietoets Minus tegelijktijdig indrukken.

Gebruik de lichtfunctie zo weinig mogelijk, want het batterijverbruik bij ingeschakelde achtergrondverlichting ligt beduidend hoger.

Toetsaandeling

Functietoets 1
Toetsaandeling is op de display te lezen.

Functietoets Minus
Achteruit bladeren op een menuniveau ...
... of de aangegeven waarde vermindern.

Functietoets 2
Toetsaandeling is op de display te lezen.

Functietoets Plus
Vooruit bladeren op een menuniveau ...
... of de aangegeven waarde verhogen.

4 Fonction des touches

5 Arborecence de l'ONYX PRO

Entraînement			Temps			Mémoire			Réglages			
Générale	Endurance	Intervalles	Heure	Mémoire 1	Valeurs totales	Utilisateur	Appareil	Entraînement	Algemeen	Tij	Conditie-trainings	Interval
Libre	Régénérateif	Extensif	Date	Mémoire 2	Par semaine	Genre	Langues	Endurance	Vrij	Datum	Régénératif	Extensief
Tours	Long	Intensif	Chronomètre	Mémoire 3	Par mois	Anniversaire	Date	Intervalles	Ronden	Stopwatch	Lang	Intensief
Marathon	Moyen	Personnel	Compte à rebours	Mémoire 4	Depuis la remise à zéro	Poids	Heure	Intervalles	Marathon	Countdown	Demidveld	Eigen
	Personnel		Réveil	Mémoire 5		FC max	Volume	Volume		Wekker	Eigen	
				Mémoire 6		1. FC zones	Tonalité touches	Tonalité touches				
				Mémoire 7		2. FC zones	Alarme de zone	Alarme de zone				
						3. FC zones	Tonalité entraînement	Tonalité entraînement				
						ZIA	Mon nom	Mon nom				

6 Menuboom van de ONYX PRO

Training			Tijd			Geheugen			Instellingen		
Algemeen	Tij	Conditie-trainings	Tijd	Geheugen 1	Totaal-waarden	Gebruiker	Apparaat	Training	Gebruiker	Apparaat	Training
Vrij	1	Régénératif	Datum	Geheugen 2	Per week	Geslacht	Taal	Conditie	Geslacht	Taal	Conditie
Ronden	2	Lang	Stopwatch	Geheugen 3	Per maand	Verjaardag	Datum	Interval	Verjaardag	Datum	Interval
Marathon	3	Demidveld	Countdown	Geheugen 4	Sinds Reset	Gewicht	Tijd		Gewicht	Tijd	
	4	Eigen	Wekker	Geheugen 5		Hf max	Geluids-sterkte		Hf max	Geluids-sterkte	
	5			Geheugen 6		1. HF Zone	Toetstonen		1. HF Zone	Toetstonen	
	6			Geheugen 7		2. HF Zone	Zonelarm		2. HF Zone	Zonelarm	
	7					3. HF Zone	Trainings-geluiden		3. HF Zone	Trainings-geluiden	
							Mijn Naam			Mijn Naam	

6 Consignes pour l'entraînement avec l'ONYX PRO

La FC max est calculée dans le menu "Réglages/Utilisateur" sur base de votre âge, de votre poids et de votre sexe. La FC max sert de base pour déterminer les limites supérieures et inférieures des 3 zones d'entraînement. Les 3 zones d'entraînement suivantes sont disponibles dans le menu "Entraînement/Général" des types d'entraînements: "Entraînement Libre" ("Free Training"), "Entraînement par tours" ("Laps Training") et "Entraînement Marathon" ("Marathon Training").

Zones d'entraînement selon FC max.

→ **1. Zone FC (Fat burning zone) - Santé: 50-70% de la FC max.**
Objectif: Bien-être pour les débutants ou les personnes n'ayant plus fait de sport depuis un moment. Cette zone est également appelée "zone de consommation des graisses". Le métabolisme aérobie est entraîné. Un entraînement peu intense, mais de longue durée permet de brûler plus de graisses pour produire des hydrates de carbone ou les transformer en énergie.

→ **2. Zone FC (Fitness zone) - Bien-être: 70-80% de la FC max.**
Objectif: Bien-être pour les sportifs avancés. Dans la zone Fitness, l'entraînement est déjà plus intense. Un entraînement du système cardio vasculaire dans cette zone sert à renforcer l'endurance de base et à améliorer les capacités aérobies.

→ **3. Zone FC (Power Zone) - Performance: 80-100% de la FC max.**
Objectif: Entraînement pour les sportifs souhaitant réaliser des performances, partiellement en zone anaérobie. L'entraînement dans la zone Power est très intense et ne peut être pratiqué que par des sportifs entraînés.

Zones d'entraînement selon ZIA

1. Régénérateif
Durée et zone de pulsations:
→ **Warm up:** 5 min. avec 50-70% de la FC max. ou 70-80% de la ZIA.
→ **Partie principale:** 50 min. avec 70-80% de la FC max. ou 80-93% de la ZIA.
→ **Cool down:** 5 min. avec 50-70% de la FC max. ou 70-80% de la ZIA.

Objectifs de l'entraînement:
L'entraînement de base sert essentiellement à améliorer la capacité d'endurance générale (condition aérobie). Augmentation de la vitesse de compétition car la VO₂ max. peut être épuisée après une longue période. Augmentation du volume cardiaque (c.-à-d. augmentation du volume de sang rejeté lorsque le cœur se contracte). Augmentation du nombre de mitochondries (centrales électriques des cellules) → amélioration de la production d'énergie. Amélioration de l'absorption d'O₂ et de l'éjection de CO₂ grâce à des volumes sanguins plus importants et à une densité de capillaires dans les poumons et les tissus.

2. Intensif
Durée et zone de pulsations:
→ **Warm up:** 10 min. avec 60-75% de la FC max. ou 80-93% de la ZIA.
→ **Intervalle/Effort:** 1 min. avec au moins 80% de la FC max. ou 107% de la ZIA.
→ **Intervalle/Récupération:** 30 sec. (basé sur la durée); en d'autres termes, la phase d'effort suivante démarre 30 sec. plus tard, peu importe le niveau de la FC.
→ **Cool down:** 10 min. avec 60-75% de la FC max. ou 80-93% de la ZIA.

Objectifs de l'entraînement:
Amélioration de la capacité anaérobie. Amélioration de la force fonctionnelle des jambes et de la vitesse en course de fond. Amélioration de la capacité à tolérer des valeurs de lactate plus élevées. Volumes de plasma plus élevés. Amélioration du rendement neuromusculaire (→ Augmentation de l'efficacité de l'ensemble du processus de mouvement pendant la course).

Note: Le nombre d'intervalles n'est pas fixé de manière définitive pour les entraînements à intervalles intensifs, et ce, en raison de l'intensité de ce type d'entraînement. De manière générale, on peut constater que l'entraînement devient intéressant après 3 intervalles, pour un entraînement à intervalles intensif. C'est pour cette raison qu'un signal retentit après 3 intervalles lors d'un entraînement à intervalles extensifs.

3. Personnel
L'entraînement à intervalles personnel peut être programmé de manière individuelle. Lors d'un entraînement à intervalles personnel, vous avez le choix entre une phase de récupération basée sur les pulsations ou sur la durée.

Objectifs de l'entraînement:
Amélioration de la zone de transition entre le métabolisme aérobie et le métabolisme anaérobie. Métabolisme amélioré par une meilleure capacité des muscles de travail de brûler les enzymes glycolytiques et oxydatives. Augmentation de la capacité du tampon sanguin.

Note: Le nombre d'intervalles n'est pas fixé de manière définitive pour les entraînements à intervalles extensifs, et ce, en raison de l'intensité de ce type d'entraînement. De manière générale, on peut constater que l'entraînement devient intéressant après 5 intervalles, pour un entraînement à intervalles extensif. C'est pour cette raison qu'un signal retentit après 5 intervalles lors d'un entraînement à intervalles extensifs.

6 Aanwijzingen voor training met de ONYX PRO

In het menu „Setting / User“ wordt o.b.v. uw leeftijd, gewicht en geslacht de HR max. berekend. De HR max vormt de basis voor het bepalen van de boven- en ondergrenzen van de 3 trainingszones. U kunt beschikken over de volgende 3 trainingszones in het menuonderdeel Training/General bij de trainingszones in „Vrij Training“, „Lap Training“ en „Marathon Training“.

Trainingszones volgens HR max

→ **1. HR zone (Vetverbrandingszone) - gezondheid: 50-70% van de HR max.**
Algemein op: wellness voor (her)starters. Deze zone wordt ook wel „vetverbrandingszone“ genoemd. Hier wordt de aërobie stofwisseling getraind. Bij lange tijdsduur en lagere intensiteit worden er meer vetten dan koolhydraten verbrand, resp. in energie omgezet.

→ **2. HR zone (Fitnesszone) - fitness: 70-80% van de HR max.**
Algemein op: fitness voor gevorderden. In de fitnesszone traint u al duidelijk intensiever. Een herwaartstraining in deze zone komt de versterking van de basisconditie en daarmee de verbetering van het aërobie prestatievermogen ten goede.

→ **3. HR zone (Powerzone) - prestatie: 80-100% van de HR max.**
Aangepast op: training voor prestatiegerichte sporters, deels in het anaërobie gebied. De training in de powerzone is zeer intensief en dient alleen door goed getrainde sporters gedaan te worden.

7 Zones d'entraînement selon ZIA

1. Régénérateif
Durée et zone de pulsations:
→ **Partie principale:** 50 min. avec 50-70% de la FC max. ou 70-80% de la ZIA.

Objectifs de l'entraînement:
Entraînement régénérateif agit après une compétition difficile ou lors de la saison de préparation. Encourage le transport des produits du métabolisme après les unités d'entraînement précédentes. Perfectionnement du métabolisme. Ce type d'entraînement est également adapté aux débutants et aux personnes s'étant arrêtées un long moment.

2. Long
Durée et zone de pulsations:
→ **Partie principale:** 50 min. avec 50-70% de la FC max. ou 70-80% de la ZIA.

Objectifs de l'entraînement:
Perfectionnement du métabolisme. Amélioration de la stabilité des articulations et des tendons. Amélioration de la capacité oxydative du muscle cardiaque et des muscles fonctionnels en course. Augmentation du nombre de mitochondries.

[Note: Les mitochondries servent à produire de l'énergie et sont également décrites comme les centrales électriques de la cellule]. Amélioration de l'absorption d'O₂ et de l'éjection de CO₂ grâce à des volumes sanguins plus importants et à une densité de capillaires dans les poumons et les tissus. Amélioration de la VO₂ max. (capacité maximale d'absorption d'oxygène).

3. Moyen
Durée et zone de pulsations:
→ **Warm up:** 5 min. avec 50-70% de la FC max. ou 70-80% de la ZIA.
→ **Partie principale:** 50 min. avec 70-80% de la FC max. ou 80-93% de la ZIA.
→ **Cool down:** 5 min. avec 50-70% de la FC max. ou 70-80% de la ZIA.

Objectifs de l'entraînement:
L'entraînement de base sert essentiellement à améliorer la capacité d'endurance générale (condition aérobie). Augmentation de la vitesse de compétition car la VO₂ max. peut être épuisée après une longue période. Augmentation du volume cardiaque (c.-à-d. augmentation du volume de sang rejeté lorsque le cœur se contracte). Augmentation du nombre de mitochondries (centrales électriques des cellules) → amélioration de la production d'énergie. Amélioration de l'absorption d'O₂ et de l'éjection de CO₂ grâce à des volumes sanguins plus importants et à une densité de capillaires dans les poumons et les tissus.

2. Intensif
Durée et zone de pulsations:
→ **Warm up:** 10 min. avec 60-75% de la FC max. ou 80-93% de la ZIA.
→ **Intervalle/Effort (Interval):** 1 min. avec au moins 80% de la FC max. ou 107% de la ZIA.
→ **Intervalle/Récupération:** 30 sec. (basé sur la durée); en d'autres termes, la phase d'effort suivante démarre 30 sec. plus tard, peu importe le niveau de la FC.
→ **Cool down:** 10 min. avec 60-75% de la FC max. ou 80-93% de la ZIA.

Objectifs de l'entraînement:
Amélioration de la capacité anaérobie. Amélioration de la force fonctionnelle des jambes et de la vitesse en course de fond. Amélioration de la capacité à tolérer des valeurs de lactate plus élevées. Volumes de plasma plus élevés. Amélioration du rendement neuromusculaire (→ Augmentation de l'efficacité de l'ensemble du processus de mouvement pendant la course).

Note: Le nombre d'intervalles n'est pas fixé de manière définitive pour les entraînements à intervalles intensifs, et ce, en raison de l'intensité de ce type d'entraînement. De manière générale, on peut constater que l'entraînement devient intéressant après 3 intervalles, pour un entraînement à intervalles intensif. C'est pour cette raison qu'un signal retentit après 3 intervalles lors d'un entraînement à intervalles extensifs.

3. Personnel
L'entraînement à intervalles personnel peut être programmé de manière individuelle. Lors d'un entraînement à intervalles personnel, vous avez le choix entre une phase de récupération basée sur les pulsations ou sur la durée.

Objectifs de l'entraînement:
Amélioration de la zone de transition entre le métabolisme aérobie et le métabolisme anaérobie. Métabolisme amélioré par une meilleure capacité des muscles de travail de brûler les enzymes glycolytiques et oxydatives. Augmentation de la capacité du tampon sanguin.

Note: Le nombre d'intervalles n'est pas fixé de manière définitive pour les entraînements à intervalles extensifs, et ce, en raison de l'intensité de ce type d'entraînement. De manière générale, on peut constater que l'entraînement devient intéressant après 5 intervalles, pour un entraînement à intervalles extensif. C'est pour cette raison qu'un signal retentit après 5 intervalles lors d'un entraînement à intervalles extensifs.

7 Trainingszones volgens ZIA

1. Medium
Tijdsduur en polsbereik:
→ **Warm up:** 5 min. met 50-70% van de HR max. resp. 70-80% van de IAT.
→ **Workout:** 50 min. met 70-80% van de HR max. resp. 80-93% van de IAT.
→ **Cool down:** 5 min. met 50-70% van de HR max. resp. 70-80% van de IAT.

Trainingsdoelen:
Basisstraining, zorgt in eerste instantie voor verbetering van het algemeen uithoudingsvermogen (aërobie conditie). Verhoging van de completeerbaarheid doordat de VO₂ max. langere tijd ten volle benut kan worden. Verhoging van het slagvolume van het hart (d.w.z. verhoging van het bloedvolume, dat door een hartslag uitgepompt kan worden). Toename van het aantal mitochondriën (energicentrales van de cel) → verbeterde energievoorziening. Verbeterte O₂ opname en CO₂ afgifte door verhoogd bloedvolume en dichtheid van capillaren in longen en weefsels. Verbetering van de VO₂ max.

2. Intensive
Tijdsduur en polsbereik:
→ **Warm up:** 10 min. met 60-75% van de HR max. resp. 80-93% van de IAT.
→ **Interval:** 1 min. met minstens 80% van de HR max. resp. 107% van de IAT.
→ **Rest:** 30 sec. [tijdsduur], d.w.z. na 30 sec. start de volgende belastingsfase onafhankelijk van de daling van uw HR.
→ **Cool down:** 10 min. met 60-75% van de HR max. resp. 80-93% van de IAT.

Trainingsdoelen:
Verbetering van de anaërobie capaciteit. Verbeterde functionele kracht van de benen en de grondloopsterkte. Verbeterd vermogen hoge lactaatwaarden te tolereren. Verhoogd plasmavolume. Verbeterde neuromusculaire rekrutering (→ verbeterde efficiëntie van het totale bewegingsproces bij het lopen).

Opm.: Door de hoge intensiteit van deze trainingssoort is het aantal intervalen bij de extensieve intervaltraining niet strikt vastgelegd. Toch kan men in het algemeen wel aanhouden dat bij de extensieve intervaltraining na 5 intervalen een trainingsprikkel bereikt wordt. Daarom klinkt bij de extensieve intervaltraining na 5 intervalen een pieptoon.

3. Own
De eigen intervaltraining [Own] kan door u individueel geprogrammeerd worden. Bij de eigen intervaltraining kunt u kiezen tussen een pols- of tijdsgeurde recuperatiefase.

Objectifs de l'entraînement:
Amélioration de la zone de transition entre le métabolisme aérobie et le métabolisme anaérobie. Métabolisme amélioré par une meilleure capacité des muscles de travail de brûler les enzymes glycolytiques et oxydatives. Augmentation de la capacité du tampon sanguin.

Note: Le nombre d'intervalles n'est pas fixé de manière définitive pour les entraînements à intervalles extensifs, et ce, en raison de l'intensité de ce type d'entraînement. De manière générale, on peut constater que l'entraînement devient intéressant après 5 intervalles, pour un entraînement à intervalles extensif. C'est pour cette raison qu'un signal retentit après 5 intervalles lors d'un entraînement à intervalles extensifs.

8 Informations sur l'entraînement ONYX

Il est très difficile de faire de réaliser des combinaison des types d'entraînement avants car il existe de grandes différences entre les sportifs. D'un point de vue général, il est recommandé aux débutants et aux personnes n'ayant plus fait de sport depuis longtemps de commencer par des entraînements d'endurance régénérateif et long (à faible intensité). Après adaptation physiologique, un entraînement d'endurance moyen doit être un élément fixe dans le plan d'entraînement de tous sportifs d'endurance. Les sportifs ayant déjà eu un entraînement d'endurance à un niveau élevé (compétition) peuvent suivre les recommandations suivantes:

Effectuer un entraînement d'endurance "long" une fois par semaine (cela-ci peut également être très long, 90 - 120 min)

Puis une course en rythme progressive avec augmentation de l'intensité. Un "Entraînement Libre" ("Free training") avec trois zones d'entraînement est particulièrement bien adapté. Commencer à 70-80% de la FC max. (3-Zone FC) ou 80-95% de la ZIA et augmentez le rythme progressivement jusqu'à la 3ème zone FC ou à plus de 100% de la ZIA.

Note: Accordez-vous cependant au moins un jour de repos par semaine.

Intervalles extensifs (au moins 5 intervalles)
Intervalles intensifs (au moins 3 intervalles)

Puis une course en rythme progressive avec augmentation de l'intensité. Un "Entraînement Libre" ("Free training") avec trois zones d'entraînement est particulièrement bien adapté. Commencer à 70-80% de la FC max. (3-Zone FC) ou 80-95% de la ZIA et augmentez le rythme progressivement jusqu'à la 3ème zone FC ou à plus de 100% de la ZIA.

Note: Accordez-vous cependant au moins un jour de repos par semaine.

Intervalles extensifs (au moins 5 intervalles)
Intervalles intensifs (au moins 3 intervalles)

8 ONYX trainingsinformatie

Combinaties van de beschikbare trainingssoorten zijn door individuele verschillen tussen sporters niet mogelijk. In het algemeen is het voor starters en herstarters aan te raden in eerste instantie met de regeneratieve en lange conditietraining te beginnen (lage intensiteit). Na een fysiologische aanpassing dient dan een medium conditietraining als vast element in het trainingsplan van elke conditiesporter ingebouwd te worden. Bij reeds conditiesportende sporters met een hoog basisniveau (gericht op wedstrijdrijden) kan het volgende algemene advies gegeven worden:

Eenmaal per week conditietraining „Long“ (kan evt. ook langer gedaan worden, d.w.z. 90 - 120 min.)

Medium duurloop (iets hogere intensiteit dan bij de conditietraining „Long“). Hierbij wordt aandacht op elkaar volgende bloktrainingsdagen zonder een rustdag ertussen.

Extensieve intervallen (min. 5 intervalen)
Intensieve intervallen (min. 3 intervalen)

Progressieve tempolopen met stijgende intensiteit. Hiervoor is de „Vrij Training“ met zijn drie trainingszones bijzonder geschikt. Begin met 70-80% van de HR max (2. HR zone), resp. 80-95% van de IAT en verhoog het tempo succesvol tot in de 3. HR zone, resp. boven 100% van de IAT.

Opm.: U moet uzelf hierbij wel minstens een rustdag per week gunnen.