



SIGMA SPORT ONYX PRO

Z a m

^
^
^
^
^
^
^
^
^

%

(IAT)

^
^
^
^

^
^
^

^
^
^
^
^

3-
1- (50)

^
^
^
^
^

^
^
^
^



^ 7
^ 1

^
^
^
^
^
^

^ %
^
^
^
^
^
^ (3)

^
^
^ %
^
^

^ %
^ (3)

^
^ %
^
^
^
^

^ %
^ 1 1
^ 1 1
^
^
^ 1 1



^
^
^
^
^
^
^
^
^

5

(IAT)

Z

^
^
^
^
^
^LCD
^ZOOM
^

- 1.
- 2.
- 2.1
- 2.2
- 2.3
- 2.4
- 3.
- 3.1
- 3.2
- 3.3
- 3.3.1
- 3.3.2
- 4.
- 4.1
- 4.2
- 4.3
- 4.3.1
- 4.3.2
- 4.3.3
- 4.4
- 4.4.1
- 4.4.2
- 4.4.3
- 5.
- 6.
- 6.1
- 6.2
- 6.2.1
- 6.2.2
- 6.2.3
- 6.2.4
- 7.
- 7.1
- 7.2
- 7.3

1 7



- 7.4 FAQ
- 7.5
- 7.6
- 7.7

Z

1.

SIGMA SPORT. ONYX PRO - ONYX PRO

SIGMA SPORT

ONYX PRO.

- 1. ONYX PRO
- 2.
- 3.
- 4.

2.
2.1

		1-	2-	3-
	4-	5-	6-	6-

						1	2	3	IAT

« ONYX PRO / Setting». 4 : « / Training», « / Time», « / Memory»
-/+



zam u

2.2

ONYX PRO

2.1 «

^

(ENTER)

^

ENTER 2
(BACK/OFF)

^

(START)

^

(END)

^

(SAVE)

(SKIP)

(LAP)

5/ 1 5 (+/-).

2.3

1.

2.

3.

Sigma

4.

5.

2.4

«

8

3.2

2

«Training».

2.1.

ONYX PRO

«Training»

ENTER ().

START.
«Sync ok»

«Sync ok».

7.6 «

ONYX PRO

OFF (

«Training»



Z a m U

3.

PLUS/MINUS (+/-) «Setting».

ENTER «Setting» : «Unit» () «User» ().

ENTER. PLUS/MINUS.

CHANGE ().

/ - - PLUS/MINUS.

: ONYX PRO , SAVE.

3.1

«Setting User»

c : (gender), (birthday) (weight).

: 210 - ^ - (0,11 + 4)

: 210 - ^ - (0,11)

3

3

4.

1- ^ 55-70%

2- ^ 70-80%

3- ^ 80-100%

CHANGE.

ONYX PRO IAT

(IAT). IAT,

7.2 IAT.

OFF,

3.2

«Setting Unit» : (language), (date), (clock)

(button tones):

(zone alarm):

7.5 « / Beep summary».

8

«my name»,

3.3

ONYX PRO «Setting Training»



3.3.1

«Own endurance training»

Z

3.3.2

«Own interval training»

^

(:1)

^

(:120)

4.

«Main menu training»

ONYX PRO

^ 4

medium,

^

^

^

^

^

^

/ Endurance (/ recovery run, / long, /
/ own)
/ Interval (/ extensive, / intensive, / own)
3 /IAT / Other Free
3 /IAT / Other Laps
/ Other Marathon
((% max) IAT

SIGMA SPORT

7.3 «

4.1

PLUS/MINUS (+/-)

«Training».

ENTER

ENTER

PLUS/MINUS (+/-)

ENTER.

START.

^

^

^

^

^

/ Total time ^
/ Average HR ^
/ Highest HR ^
/ KCAL
/ Clock

PLUS/MINUS (+/-),
END.

6 « ».



Z a m U

4.2 ONYX PRO «Endurance training»

ONYX PRO

^
^
^

4.2.1 «Recovery run»

: 30 55-70% 70-80% IAT (

^
^
^

4.2.2 «Long»

: 60 55-70% 70-80% IAT.

^
^
^
^

« (. , « , »), — , , .»*

•
•

VO2 ()

4.2.3 «Medium»

: 5 : 50 : 5 55-70% 70-80% 70-80% IAT. 80-93% IAT. 70-80% IAT.

^
^
^
^

^

VO2 ()

: (). 5- 5-

SKIP



4.2.4

«Own»

3.3.1

Z

(Setting//Training//Endurance).

4.3

«Interval training»

«

ONYX PRO

^

^

^

SKIP.

4.3.1

«Extensive»

«

»*

: 10

: 4

60-75%

85-90%

80-93% IAT.

97-107% IAT.

70%

80% IAT.

: 10

60-75%

80-93% IAT

^

^

«

(

(

).

».*

^

4.3.2

«Intensive»

«

»*

: 10

: 1

: 30

60-75%

90%

80-93% IAT.

107% IAT.

30

: 10

60-75%

80-93% IAT

^

^

^

^

^

(

)



4.3.3 «Own»

:
: 3.3.2
« »
: ()
: ()
:

4.4 «Others»

^1 ONYX PRO 3 IAT
^1 3 IAT
^1

3 2 IAT

- 1- ^ 55-70%
- 2- ^ 70-80%
- 3- ^ 80-100%

4.4.1 «Free»

^
^3 (IAT) IAT, 2 IAT
IAT, 30

Yes: 30
No:

4.4.2 «Laps»

^50 9
^3 2 IAT (IAT)
NEXT. 5 IAT, NEXT.
IAT, NEXT.

30
Yes: 30
No:

4.4.3 «Marathon»

NEXT,
43
= 42.195). 195 , 1



^ %
 :
 ^
 ^3
 2 IAT (IAT)
 1 - NEXT.
 5 IAT,
 IAT. NEXT,
 : », «
 : FINISH. YES.
 5. «Time»
 :
 ^ / Clock
 ^ / Date
 ^ / Stopwatch
 ^ / Countdown
 ^ / Alarm
 «Time», ENTER.
 3.2 «Setting User». +,
 (stopwatch). START.
 19:59:59 .
 : «
 ». 0
 CHANGE.
 CHANGE.
 : BACK. TIME
 «Memory»
 PLUS/MINUS (+/-) «Memory». ENTER «Total values»
 memory» 1 +/- 7.
 6.1 «Total values» ENTER.
 : 1 7
 (, .).
 ONYX PRO :
 ^ (12) / per week
 ^ (12) / per month
 ^ / since reset



^ ^ ^ ^ Z

6.2 1 7 «Memory 1-7»

7 ()

ONYX PRO
1.

7

6.2.1 «Overall info»

^ / Date

^ / Start time

^ / Total time

^ / Average HR

^ / Highest HR

^ / Kcal

6.2.2 «Memory Endurance training»

^ (. . 6.2.1)

^
^%

6.2.3 «Memory Interval training»

6.2.3.1 «Extensive Interval training»

^ (. . 6.2.1)

^ / warm-up time

^
^
^%

^ / rest time

^ / cool-down time

6.2.3.2 «Intensive Interval training»

^ (. . 6.2.1)

^
^
^



Z a m U

^
^
^ %
^

^
^
^

6.2.3.3 «Own interval»

^
^

6.2.4 «Memory other Training»
6.2.4.1 «Free Training»

3- IAT:
^ (. . 6.2.1) / IAT
^% 30
^

6.2.4.2 «Lap Training»

3- (HZ, FZ, PZ) IAT:
^ (. . 6.2.1) / IAT
^% / / / /
^ 30

6.2.4.3 «Marathon competition»

3- (HZ, FZ, PZ) IAT:
^ (. . 6.2.1) / IAT
^% / / /
^ 30

NEXT.

10,5 , 23,2 , 13,1 : 42,195 , ^ 195 . 21,1 ,

7.
7.1

(max HR)

: 210 - ^ - (0,11) + 4



zam it

: 210 - ^ - (0,11 x)

(Fat Burner Zone)

(Fitness Zone),

3.1 «

/ 55-70%

40

/ 70-80%

3.1 «

7.2 FAQ

«0».

?

- « »

()?

0° 55° (32-140)

(2032),

7.3

ONYX EASY

1

3

5

3

1

7.4

«No signal»

SYNC.

2.4 «
«Too many»

SYNC.

^

^

^

^

(
(CR 2032)



7.4

/

2032.

Z

10

24

- 1.
- 2.
- 3.

- 1.

(SIGMA SPORT, Dr.-Julius-Leber-Str.15, D 67433, Neustadt / Weinstr., Germany.)

SIGMA SPORT

SIGMA SPORT

www.sigmasport.com