



SIGMA SPORT ONYX PRO

Z a m

^  
^  
^  
^  
^  
^  
^  
^  
^

%

(IAT)

^  
^  
^  
^

^  
^  
^

^  
^  
^  
^  
^

3-  
1- (50 )

^  
^  
^  
^  
^

^  
^  
^  
^



^ 7  
^ 1

^  
^  
^  
^  
^  
^

^ %  
^  
^  
^  
^  
^  
^ (3 )

^  
^  
^ %  
^  
^

^ %  
^ (3 )

^  
^ %  
^  
^  
^  
^

^ %  
^ 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 ( ).

«Sync ok».

START.  
«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 ( ) 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 ONYX PRO «Others»

^1 3 IAT  
^1 3 IAT  
^1

3 2 IAT

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

4.4.1 «Free»

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

Yes: 30  
No:

4.4.2 «Laps»

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

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](http://www.sigmasport.com)