

MO LINK

Руководство по быстрой настройке



Настройте зоны
сердечного ритма и
зарегистрируйтесь для
обновления ПО



Download on the
App Store



GET IT ON
Google play

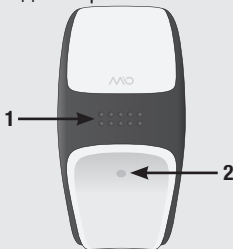
MIO LINK

Начало

1. Достаньте Mio LINK из упаковки.
2. Закрепите Mio LINK на своей руке.
3. Нажмите и удерживайте кнопку, чтобы активировать Mio LINK. Загорится светодиодный индикатор.
4. Через несколько секунд светодиодный индикатор отключится.
5. Ваш Mio LINK подключился и находится в режиме ожидания.

Ваш Mio LINK

1. Кнопка
2. Светодиодный индикатор



Зарядите ваш MIO LINK

1. Убедитесь, что 4 зарядных контакта в разъеме на задней стороне Mio LINK - сухие. Если они не сухие, то высушите при помощи полотенца.
2. Подключите коннектор USB модема к USB порту вашего компьютера.
3. Соедините 4 зарядных контакта в разъеме на задней стороне Mio LINK к 4-м контактам USB модема. Магниты зарядных контактов помогут закрепить два устройства в нужной позиции. Голубой светодиодный индикатор  начнет медленно вспыхивать и затухать, указывая, что батарея заряжается. Когда батарея полностью зарядится, индикатор отключится.

Использование MIO LINK

Для точного отслеживания вашего сердечного ритма:

- Плотно закрепите Mio LINK на вашей руке. Оптические датчики на задней стороне должны четко соприкасаться с вашей кожей.
- Mio LINK необходимо носить выше кости на запястье, не на самой кости.
- Если ваше запястье меньше, чем размер браслета, закрепите Mio LINK выше, на предплечье.

- Если вы используете Mio LINK во время вождения велосипеда, закрепите его выше запястья, на предплечье, так как постоянное сгибание запястья может мешать точному отслеживанию сердечного ритма.

- Если ваши руки часто бывают холодными, или кровь плохо циркулирует, то перед началом отслеживания сердечного ритма в течение нескольких минут делайте упражнения для улучшения циркуляции крови.

Считывание показателей сердечного ритма

1. Чтобы включить режим отслеживания частоты сердечных сокращений (ЧСС) на Mio LINK, нажмите и удерживайте кнопку, пока не загорится светодиодный индикатор. Цвета светодиодного индикатора указывают на уровень заряда батареи:

 голубой

батарея заряжена

 желтый

уровень заряда ниже 30%

 красный (мигает дважды) Уровень заряда низкий и нет возможности измерения ЧСС

2. Mio LINK немедленно начнет отслеживание частоты сердечных сокращений (ЧСС), на что указывает мигание светодиодного индикатора.

3. Держите руку неподвижно, пока мигание индикатора не станет медленным и четким. Это означает, что Mio LINK начал измерение ЧСС. Цвета индикатора, в данном случае, указывают на зоны сердечного ритма, которые определяются по показателям в процентном выражении от максимальной частоты сердечных сокращений:

Цвет	Состояние	Нижняя граница ЧСС	Верхняя граница ЧСС
голубой	- покой	0% Макс.ЧСС	< 50% Макс.ЧСС
синий	- разминка/восстановление	50% Макс.ЧСС	< 60% Макс.ЧСС
зеленый	- сжигание жира и активность	60% Макс.ЧСС	< 70% Макс.ЧСС
желтый	- тренировка	70% Макс.ЧСС	< 80% Макс.ЧСС
лиловый	- интенсивная тренировка	80% Макс.ЧСС	< 90% Макс.ЧСС
красный	- пик тренировки	90% Макс.ЧСС	220 ударов в мин.

Примечание: Данная таблица является лишь рекомендательной. Для более детальной настройки браслета, см. раздел *Настройка Mio LINK* (стр. 6).

Если браслет не находит сигнал сердечного ритма в течение 2 минут, индикатор загорается красным светом на 2 секунды, затем Mio LINK автоматически выходит из зоны ЧСС и отключается.

4. Если в течение тренировки индикатор мигает красным светом (включается на 1 секунду и выключается на 1 секунду) это означает, что Mio LINK потерял сигнал сердечного ритма. Возможные действия в этом случае смотрите в разделе «Устранение неполадок» (стр. 7).

5. Чтобы отключить режим отслеживания ЧСС, нажмите и удерживайте кнопку, пока индикатор не загорится на 2 секунды.

Настройка Mio LINK

Вы можете настроить верхние и нижние границы зон ЧСС по вашему желанию при помощи приложения Mio GO.

Чтобы подключить браслет Mio LINK к приложению Mio GO:

1. Включите режим отслеживания ЧСС на вашем браслете Mio LINK.
2. Откройте приложение Mio GO на своем смартфоне или планшете.
3. Нажмите на иконку Connect. Следуйте дальнейшим указаниям, чтобы найти и подключить ваш Mio LINK к приложению.

Приложение Mio GO можно скачать из Apple App Store и Google Play store.

Примечание: Полная версия приложения Mio GO для Android выйдет в самое ближайшее время.

Беспроводная передача данных

Как только браслет определит ваш пульс, данные автоматически будут отправляться на мобильное устройство через беспроводную технологию Bluetooth® Smart и/или ANT+™. Для получения данных вы можете подключить ваш Mio LINK к любому совместимому смартфону, а также к спортивным или фитнес-устройствам.

Чтобы ознакомиться со списком совместимых устройств, посетите mioglobal.com/apps.

Устранение неполадок

- Минимизируйте движения руки, когда Mio LINK ищет ваш сердечный ритм.
- Возможно, необходимо потуже затянуть ремешок устройства.
- Попробуйте носить Mio LINK выше, на предплечье.
- В холодные дни активируйте режим отслеживания сердечного ритма перед тем, как выйти из помещения.
- Если проблема с измерением сердечного ритма не устранилась, попробуйте носить Mio LINK на другой руке.

Важная информация для вашей безопасности

Проконсультируйтесь с вашим врачом перед началом нового цикла тренировок.

Браслет Mio LINK и USB модем содержат сильные магниты. Если вы используете кардиостимулятор, дефибриллятор, или другие имплантированные электронные устройства, проконсультируйтесь с вашим врачом перед использованием Mio LINK.



Настройте зоны сердечного ритма и
зарегистрируйтесь для обновлений ПО



mioglobal.com