



## КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

### УСТАНОВИВ ПРИЛОЖЕНИЕ MIO GO

ВЫ СМОЖЕТЕ:



Создать и настроить профиль пользователя



Настроить параметры дисплея и оповещений



Настроить границы кардио-зон



Подписаться на обновления



### Уважаемый пользователь!

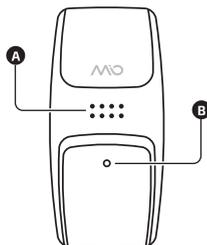
Для загрузки полной версии руководства пользователя, получения информации по эксплуатации батареи, и регистрации Mio LINK, посетите сайт:

[mioglobal.com/support](http://mioglobal.com/support)

### 1 КОНСТРУКЦИЯ ТРЕКЕРА

**A** — Кнопка

**B** — LED-индикатор



### 2 НАЧАЛО РАБОТЫ

- 2.1 Распакуйте устройство.
- 2.2 Нажмите и удерживайте кнопку для активации Mio LINK **A**. Загорится LED-индикатор **B**.
- 2.3 Через несколько секунд LED отключится.
- 2.4 Устройство Mio LINK активировано.

### 3 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ MIO LINK

Устройство предназначено для точного определения частоты сердечного ритма:

- 3.1 Закрепите Mio LINK ниже локтя, на 2,5 см выше запястья. Оптический сенсор, расположенный с задней стороны устройства должен плотно контактировать с кожей.
- 3.2 Если у вас тонкое запястье, носите устройство на предплечье.

При использовании Mio LINK во время езды на велосипеде, фиксируйте устройство выше на предплечье. Крепление устройства на запястье мешает точному считыванию параметров сердечного ритма.

- 3.3 Велосипедистам и пользователям с изогнутым запястьем желательно фиксировать Mio LINK на внутренней стороне запястья.
- 3.4 Носите Mio LINK на той же руке, на которой вы носите GPS часы для более точной связи с протоколом ANT+.
- 3.5 Если у вас холодные руки или плохая циркуляция крови, делайте упражнения для ускорения потока крови, перед измерением сердечного ритма.

### 4 ЗАРЯДКА

- 4.1 Убедитесь, что устройство Mio LINK активированно.
- 4.2 Убедитесь, что Mio LINK и зарядный USB провод полностью сухие. Подключите зарядный USB провод к слоту USB на компьютере. Подключите зарядный USB провод к зарядным контактам на задней поверхности устройства. Для получения детальной информации см. вложенный в коробку рисунок.

## 5 ИЗМЕРЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

5.1 Для активации режима определения сердечного ритма (HR), нажмите и удерживайте кнопку **A**, пока не загорится LED-индикатор **B**.

### Цветовое обозначение:

Зелёный — Батарея заряжена.

Жёлтый — Заряд батареи ниже 30%.

Красный (мигает дважды) — Уровень заряда низкий.

5.2 Mio LINK считывает показатели сердечного ритма (HR), частота которых определяется пульсацией LED-индикатора **B**.

5.3 Держите руку неподвижно, пока LED-индикатор **B** медленно мигает. Устройство Mio LINK определяет показатель сердечного ритма. Цвет LED-индикатора — показатель зоны HR, из расчета процентных показателей от максимального сердечного ритма (Макс. HR):

ЦВЕТ	ОБОЗНАЧЕНИЕ	НИЗКИЙ HR	ВЫСОКИЙ HR
Голубой	Спокойный	0% от Макс. HR	< 50% от Макс. HR
Синий	Очень лёгкий	50% от Макс. HR	< 60% от Макс. HR
Зелёный	Лёгкий	60% от Макс. HR	< 70% от Макс. HR
Жёлтый	Средний	70% от Макс. HR	< 80% от Макс. HR
Розовый	Высокий	80% от Макс. HR	< 90% от Макс. HR
Красный	Максимальный	90% от Макс. HR	220 ударов в минуту

**Примечание:** В таблице приведены примерные показатели.

Если сердечный ритм не определился в течении 2 минут, LED-индикатор **B** загорится красным на 2 секунды, затем Mio LINK покинет режим определения сердечного ритма (HR) и автоматически отключится.

5.4 Если в процессе тренировки LED-индикатор **B** мигает красным с интервалом в 1 секунду — разорвалась связь устройства Mio LINK с ритмом вашего сердца. Обратитесь в центр устранения неисправностей: [mioglobal.com/support](http://mioglobal.com/support)

5.5 Для отключения Mio LINK, нажмите и удерживайте кнопку **A**, пока LED-индикатор полностью не перестанет мигать.

## 6 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом перед началом активных тренировок. В устройство Mio LINK и зарядный USB-кабель встроены мощные магниты. Если вы пользуетесь электронным стимулятором сердца, дефибриллятором или любыми другими вживленными электрическими устройствами, проконсультируйтесь с врачом перед использованием Mio LINK.

## 7 СИНХРОНИЗАЦИЯ

К устройству Mio LINK вы можете подключить смартфоны с фитнес-приложениями, велокомпьютеры, GPS-часы и другие устройства через Bluetooth Smart® или ANT+.

Чтобы узнать список совместимых устройств и как их подключать к Mio LINK, перейдите на сайт: [mioglobal.com/support](http://mioglobal.com/support)



## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА В РОССИИ

Почта: [support@mioglobal.ru](mailto:support@mioglobal.ru)

Фейсбук: [fb.com/mioglobalru](https://fb.com/mioglobalru)

Телефон: +7 (499) 703-32-86

Вконтакте: [vk.com/mioglobalru](https://vk.com/mioglobalru)

Сайт: [mioglobal.ru](http://mioglobal.ru)