MIO SLICE™

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

mioglobal.com

СОДЕРЖАНИЕ

3 ВСТУПЛЕНИЕ

3 Что входит в комплект
3 Важная информация по безопасности
4 Ваш Mio SLICE

4 PAI (PERSONAL ACTIVITY INTELLIGENCE)

4 НАЧАЛО РАБОТЫ

5 Зарядка
5 Уровень заряда батареи
6 Настройка
6 Подключение Mio SLICE к вашему смартфону
7 Проблемы при подключении Mio SLICE к вашему телефону
7 Обновление Mio SLICE

7 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ MIO SLICE

8 Как носить Mio SLICE
8 Управление Mio SLICE
8 Отключение экрана
8 Круглосуточный режим
9 Автоматический замер пульса
9 Режим тренировки
10 Проблемы с замером пульса
10 Отслеживание качества сна

10 ХРАНЕНИЕ И ПЕРЕДАЧА ДАННЫХ

10 Синхронизация данных по активности
10 Передача данных о пульсе на другие приложения и устройства

11 НАСТРОЙКИ УСТРОЙСТВА

12 СИСТЕМНЫЕ ОБНОВЛЕНИЯ

12 ПОВТОРНАЯ НАСТРОЙКА MIO SLICE И ПОДКЛЮЧЕНИЕ К НОВОМУ ТЕЛЕФОНУ

13 ОБСЛУЖИВАНИЕ ВАШЕГО MIO SLICE

13 Батарея
13 Очистка Mio SLICE
14 Использование Mio SLICE в воде
14 Уход за Mio SLICE

14 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ MIO SLICE

Настройка устройства с **Mio PAI 2.0 для SLICE**

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

У Вас есть вопросы о вашем Mio SLICE?

Мы готовы помочь! Ваше полное удовлетворение является нашей целью, поэтому ваша обратная связь имеет решающее значение.

Если у вас есть какие-то мысли, вопросы, или заботы, просто свяжитесь с нашими служба поддержки клиентов.

1.877.770.1116
support@mioglobal.com
mioglobal.com/support

ВСТУПЛЕНИЕ

Поздравляем вас с приобретением трекера активности Mio SLICE™ , который работает в режиме 24/7 и отслеживает ваш Индивидуальный.

индекс активности - Personal Activity Intelligence™ (PAI), ежедневные нагрузки и качество сна. В Mio SLICE используется технология Bluetooth® Smart (BLE) для беспроводной передачи ваших данных на смартфон.

Чтобы получить полное гарантийное обслуживание, не забудьте зарегистрировать ваш SLICE на сайте **mioglobal.com/register** .

ЧТО ВХОДИТ В КОМПЛЕКТ

Mio SLICE

Зарядное устройство USB

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Перед началом новой программы тренировок проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Несмотря на то, что Mio Slice дает точное измерение пульса, он не является медицинским прибором. В SLICE и зарядном устройстве USB установлены мощные магниты. Если вы используете электрокардиостимулятор, дефибриллятор или другие имплантированные электронные устройства, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом перед началом использования SLICE. Ознакомьтесь с разделом Меры предосторожности при работе с батареей для получения важной информации об обслуживании батареи и правилах ее безопасного использования.

ВАШ MIO SLICE

PAI (PERSONAL ACTIVITY INTELLIGENCE)

PAI – это новая революционная система, которая преобразует информацию о частоте ваших сердечных сокращений в единый индивидуальный показатель, который отражает, какая нагрузка вам необходима для поддержания здоровья. Цель для всех одна и та же – удержать показатель PAI выше 100 баллов на протяжении непрерывного периода в 7 дней для поддержания оптимального состояния здоровья. Однако путь к достижению этой цели для каждого индивидуален.

Баллы PAI рассчитываются на основании данных о вашем пульсе и индивидуальных особенностях. Чтобы заработать больше баллов PAI, увеличьте интенсивность любой нагрузки на выбор, чтобы повысить частоту сердечных сокращений.

Вы можете отследить свои баллы PAI (PAI Score) и баллы PAI, заработанные сегодня (PAI Points Earned Today) на вашем устройстве Mio SLICE и через приложение Mio PAI.

Узнайте больше о PAI на сайте **mioglobal.com/PAI**.

НАЧАЛО РАБОТЫ

Полностью зарядите Mio SLICE перед началом использования. Чтобы активировать SLICE и установить нужные настройки, загрузите приложение Mio PAI на совместимый с устройством смартфон.

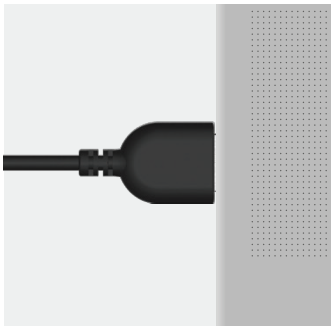
Приложение Mio PAI можно загрузить через Apple App Store и магазин Google Play.

Список совместимых моделей смартфонов вы можете найти по ссылке **mioglobal.com/compatibility**

ЗАРЯДКА

Уровень заряда батареи отражается в приложении Mio PAI, когда Mio SLICE подключен к телефону. Уведомление о низком заряде батареи вы получите как через приложение PAI, так и через само устройство SLICE.

Важно: убедитесь, что оба зарядных контакта в задней части SLICE сухие. Если они влажные, аккуратно протрите их сухим полотенцем.



1. Вставьте зарядное устройство USB в USB-порт вашего компьютера.

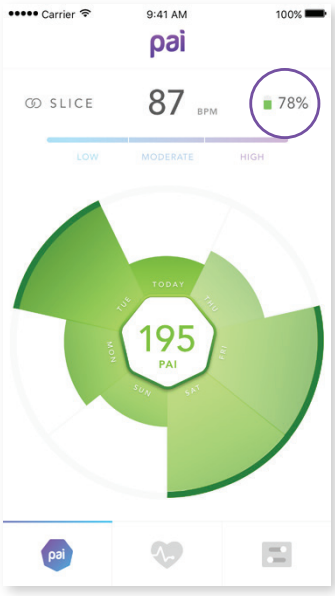
2. Совместите два контакта, расположенные в задней части SLICE, с зарядным разъемом на зарядном устройстве USB. Установленные в зарядном устройстве магниты помогут правильно соединить два элемента.

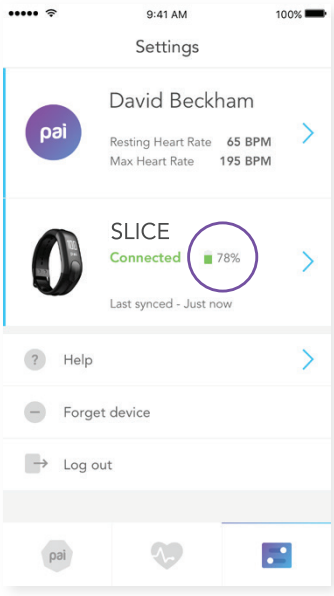
3. На экране появится значок зарядки, который покажет, что батарея заряжается. В зависимости от уровня заряда батареи SLICE может потребоваться несколько минут, прежде чем на экране появится данный значок.

4. Полная зарядка батареи занимает примерно 2 часа, на экране будет отображен значок с полным зарядом аккумулятора. Каждая зарядка батареи обеспечивает примерно 4-5 дней использования устройства в нормальном режиме.

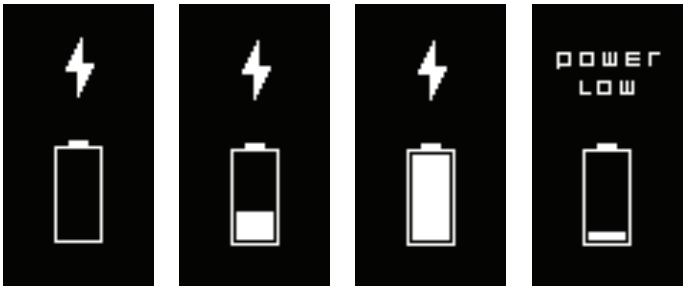
УРОВЕНЬ ЗАРЯДА БАТАРЕИ

Вы можете посмотреть уровень заряда батареи вашего Mio SLICE через приложение Mio PAI.





На дисплее SLICE будут появляться следующие оповещения, отражающие уровень заряда батареи:



Батарея заряжается

Батарея полностью заряжена

Низкий заряд батареи (20% заряда)

Важную информацию о безопасном использовании батареи вы найдете в разделе Меры предосторожности при работе с батареей.

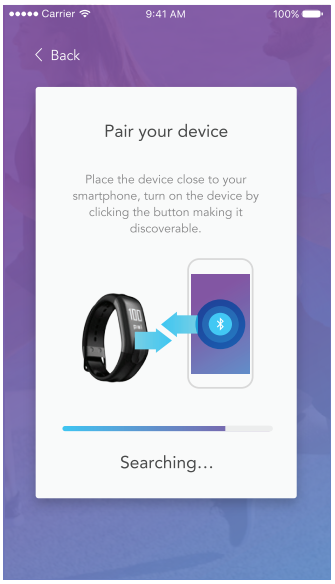
НАСТРОЙКА

Откройте приложение Mio PAI на вашем смартфоне и следуйте указаниям:

1. Создайте новый аккаунт или войдите в систему, если у вас уже есть аккаунт Mio
2. Заполните свой профиль пользователя
3. Теперь приложение подскажет вам, как подключить Mio SLICE к вашему телефону

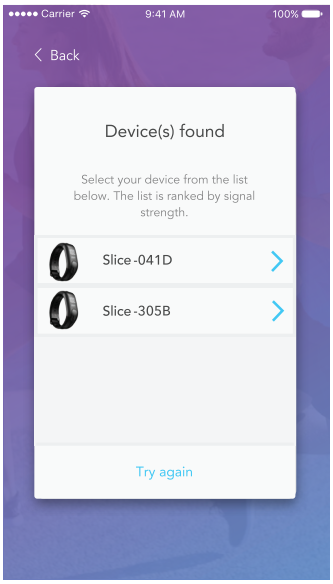
ПОДКЛЮЧЕНИЕ MIO SLICE К ВАШЕМУ СМАРТФОНУ

ПРОВЕРКА КОДА



1. Приложение начнет поиск устройств с Bluetooth. Следите за тем, чтобы Mio SLICE находился как можно ближе к вашему телефону.

2. Нажмите кнопку на SLICE. Посте того, как отобразится логотип SLICE, активируется режим подключения на 60 секунд.



3. В приложении выберите SLICE, который отобразится в списке. Если в списке отобразится множество различных устройств, то поднесите SLICE как можно ближе к вашему телефону. Обновите список, затем выберите нужное устройство в верхней части списка.

4. На SLICE отобразится 6-значный код. Когда появится запрос, введите данный код в приложении.

5. Теперь ваш SLICE подключен к телефону и будет подключаться к нему автоматически при соблюдении предела досягаемости. Ваш SLICE нельзя подключить к другому телефону.

ПРОБЛЕМЫ ПРИ ПОДКЛЮЧЕНИИ MIO SLICE К ВАШЕМУ ТЕЛЕФОНУ

В случае возникновения проблем при подключении Mio SLICE к вашему смартфону попробуйте выполнить следующие шаги:

- Убедитесь, что вы подключаетесь к нужному устройству SLICE. До завершения подключения SLICE отображается в списке с 4-значным кодом, указанным рядом с именем. Сравните 4-значный код с серийным номером вашего устройства, который вы найдете на обратной стороне SLICE. Например, если серийный номер вашего устройства “60P00014DCI”, то SLICE отобразится в приложении как “SLICE-014D”.
- Убедитесь, что ваш телефон совместим с приложением Mio PAI на mioglobal.com/compatibility.
- Выключите Bluetooth на вашем телефоне. Через несколько секунд включите Bluetooth вновь. Повторите попытку подключения.
- Закройте приложение PAI и откройте его заново. Чтобы повторить процесс подключения, следуйте указаниям в приложении.
- Закройте все приложения на вашем телефоне и откройте приложение PAI заново. Чтобы повторить процесс подключения, следуйте указаниям в приложении.
- Произведите заводскую переустановку SLICE (указания см. в разделе Переустановка Mio SLICE и подключение к новому телефону).
  Однако следует иметь в виду, что при этом все данные, хранящиеся на вашем SLICE, будут стерты.

Для получения дополнительной поддержки зайдите на **mioglobal.com/support**

ОБНОВЛЕНИЕ MIO SLICE

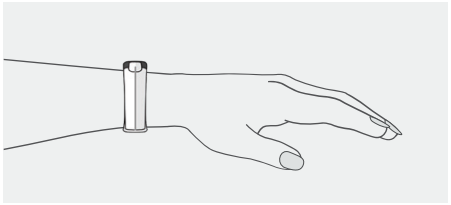
После подключения приложение запустит обновление SLICE, если будет доступна новая версия. Держите приложение Mio PAI открытым и расположите SLICE близко к телефону. Экран SLICE будет отключен до тех пор, пока обновление не будет завершено. Во время этого процесса не выходите из приложения PAI.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ MIO SLICE

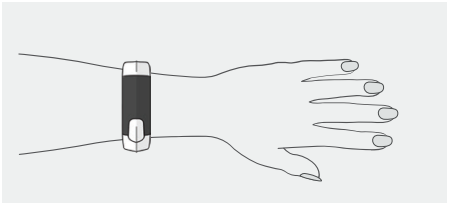
Mio SLICE отслеживает вашу активность в режиме 24/7. Свой ежедневный прогресс вы сможете просматривать на дисплее. История и многие другие данные доступны в приложении Mio PAI.

КАК НОСИТЬ MIO SLICE

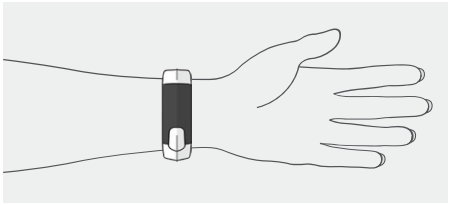
Для точного измерения частоты сердечных сокращений Mio SLICE следует носить как показано ниже:



1. Плотно застегните SLICE, зафиксировав его на расстоянии ширины 1-2 пальцев выше запястья. Оптический датчик должен плотно прилегать к коже.



2. Если у вас узкое запястье, то наденьте SLICE на руку выше.



3. Велосипедистам или пользователям, которым часто приходится работать с запястьем в изогнутом положении, следует носить SLICE выше по предплечью с внутренней стороны, поскольку сгибание запястья может отразиться на качестве считывания частоты сердечных сокращений.

УПРАВЛЕНИЕ MIO SLICE

У Mio SLICE одна кнопка, которую можно нажать двумя способами:

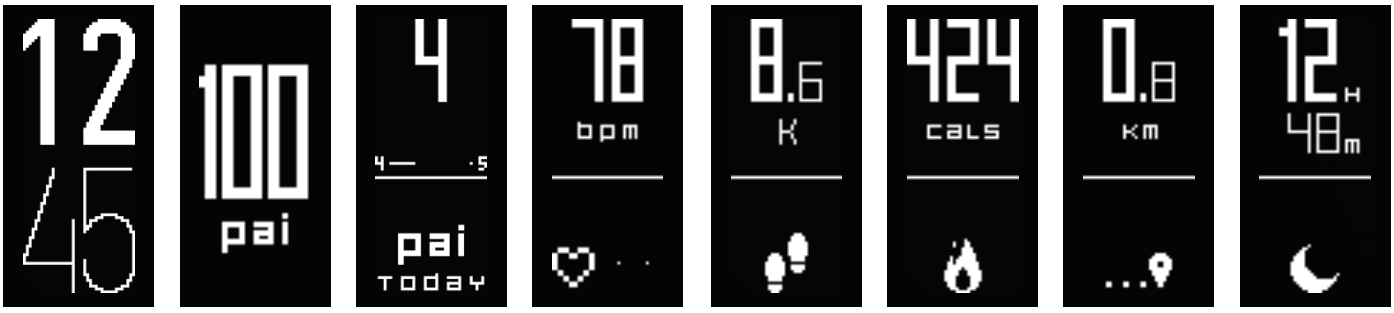
Короткое нажатие	• Перейти на следующий экран • Отклонить уведомление
Длительное нажатие	• Войти в режим тренировки • Выйти из режима тренировки

ОТКЛЮЧЕНИЕ ЭКРАНА

Mio SLICE автоматически отключает экран для сохранения заряда батареи. Чтобы включить экран, нажмите на кнопку. Время перехода в спящий режим можно изменить в меню Настройки устройства.

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ РЕЖИМ

Mio SLICE автоматически отслеживает ваш пульс, PAI, расход калорий, количество шагов и качество сна в Круглосуточном режиме. Все показатели обнуляются каждый день в полночь, за исключением PAI, который рассчитывается исходя из вашей общей активности за последние 7 дней.



Время | **PAI** | **Баллы PAI, заработанные сегодня** | **Пульс и зона интенсивности** | **Шаги** | **Калории** | **Расстояние** | **Сон**

можно отключить через приложение

АВТОМАТИЧЕСКИЙ ЗАМЕР ПУЛЬСА

Mio SLICE проводит мониторинг уровня вашей нагрузки в режиме 24/7, чтобы автоматически замерять среднее значение вашего пульса. Когда частота сердечных сокращений повышается, SLICE увеличивает частоту замеров, чтобы убедиться, что все ваши нагрузки учитываются точно.

В SLICE предусмотрено четыре режима замера пульса:

- Состояние покоя: SLICE замеряет ваш пульс каждые пять минут.
- Нагрузка низкой интенсивности: SLICE замеряет ваш пульс каждую минуту.
- Нагрузка от умеренной до высокоинтенсивной: SLICE замеряет ваш пульс каждую секунду в течение всего периода времени
- Сон: SLICE анализирует ваш сон, замеряет частоту сердечных сокращений каждые пять минут и измеряет ваш пульс в состоянии покоя. Обратите внимание, что это сотрет всю информацию, хранящуюся на вашем SLICE.

Кроме того, SLICE будет замерять ваш пульс каждый раз, когда вы активируете экран или открываете приложение Mio PAI.

РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

Чтобы записать какой-либо вид нагрузки, переведите Mio SLICE в режим тренировки нажатием кнопки и ее удержанием в течение 2 секунд. На экране SLICE появится сообщение "СТАРТ!" (“GO!”), затем запустится таймер. В режиме тренировки SLICE делает выборки с высокой частотой, замеряя ваш сердечный ритм каждую секунду.

SLICE будет отображать экраны в зависимости от текущей деятельности:

Таймер-хронограф

Баллы PAI за тренировку

Пульс и зона интенсивности

Время

Чтобы завершить и сохранить сессию тренировки, нажмите и удерживайте кнопку в течение 2 секунд. SLICE выйдет из режима тренировки и вернется в круглосуточный режим.

Баллы PAI, заработанные во время записанных видов нагрузки, автоматически учитываются в ваших баллах PAI (PAI Score) и баллах PAI, заработанных за день (PAI Points Earned Today). Вы можете просмотреть подробности записанных нагрузок в приложении Mio PAI.

ПРОБЛЕМЫ С ЗАМЕРОМ ПУЛЬСА

Если у вас возникли проблемы с замером пульса, то воспользуйтесь рекомендациями ниже:

- Во время того, как Mio SLICE ищет ваш пульс, старайтесь держать руку спокойно
- Попробуйте затянуть ремешок потуже
- Попробуйте носить SLICE выше, на предплечье
- Попробуйте носить SLICE с внутренней стороны предплечья
- В прохладную погоду при выходе на улицу включайте режим тренировки
- Перед тем, как включить Режим тренировки на SLICE, разогрейтесь в течение нескольких минут, чтобы улучшить циркуляцию крови
- Если проблему устранить не удалось, то попробуйте носить SLICE на другой руке

Для получения дополнительной поддержки зайдите на **mioglobal.com/support**

ОТСЛЕЖИВАНИЕ КАЧЕСТВА СНА

В Mio SLICE есть функция автоматического распознавания сна. Просто наденьте SLICE, когда спите, чтобы проанализировать качество вашего сна. Когда вы проснетесь, в SLICE будет подготовлен отчет по вашему сну, а также разбивка по фазам сна во вкладке Подробная информация о дне (Daily Detail) в приложении Mio PAI.

ХРАНЕНИЕ И ПЕРЕДАЧА ДАННЫХ

Mio SLICE может сохранять информацию непрерывно на протяжении периода до 7 дней. Память очищается каждый раз, когда SLICE подключается и синхронизируется с приложением Mio PAI. Если синхронизация SLICE не проводилась в течение 7 дней, устройство будет заменять самую старую запись новой полученной информацией.

СИНХРОНИЗАЦИЯ ДАННЫХ ПО АКТИВНОСТИ

Mio SLICE автоматически измеряет и сохраняет информацию о ваших физических нагрузках. Откройте приложение Mio PAI, чтобы увидеть свой прогресс за 7 дней и просмотреть информацию по каждому дню более подробно.

Если SLICE остается подключенным к приложению PAI, он будет автоматически синхронизироваться каждый раз, когда вы открываете приложение. SLICE будет периодически синхронизироваться с вашим телефоном, если приложение PAI работает в фоновом режиме.

ПЕРЕДАЧА ДАННЫХ О ПУЛЬСЕ НА ДРУГИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ И УСТРОЙСТВА

Mio SLICE может передавать данные о вашем пульсе на любое приложение для фитнеса или устройство, поддерживающее передачу данных о пульсе через Bluetooth или ANT+. Для получения оптимального результата переведите SLICE в режим тренировки и убедитесь, что ваш телефон находится недалеко, чтобы оставаться подключенным.

НАСТРОЙКИ УСТРОЙСТВА

Настройки устройства можно изменить в приложении Mio PAI. Убедитесь, что Mio SLICE подключен к приложению, чтобы получить доступ к настройкам.

ПОЛУЧЕНИЕ УВЕДОМЛЕНИЙ С ТЕЛЕФОНА

Выберите, хотите ли вы получать уведомления на SLICE о входящих звонках или текстовых сообщениях, которые приходят на ваш телефон.

ЭКРАНЫ УСТРОЙСТВА

Выберите, какие параметры вы хотите видеть на экране, просматривая меню в Круглосуточном режиме.

ЯРКОСТЬ ЭКРАНА

Вы можете установить необходимую яркость экрана SLICE – низкую, среднюю (рекомендуемое значение) или высокую.

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ ДИСПЛЕЯ

Эта настройка позволяет SLICE автоматически включать экран, когда вы поднимаете руку, чтобы прочесть сообщение на устройстве.

ПЕРЕХОД ЭКРАНА В СПЯЩИЙ РЕЖИМ

Установите, как долго экран SLICE будет оставаться в активном режиме после последнего обращения к устройству.

24-ЧАСОВОЙ ФОРМАТ ВРЕМЕНИ

Переключайтесь между 12-часовым или 24-часовым форматом времени на дисплее.

РАСПОЛОЖЕНИЕ УСТРОЙСТВА

Укажите, на каком запястье вы носите SLICE - на правом или левом. Эта настройка поможет SLICE распознавать движения рук и обеспечит работу таких опций, как Автоматическое включение дисплея (Auto-on Display).

ВИБРАЦИЯ

При включении вибрации SLICE будет вибрировать в следующих случаях:

- Уведомления с телефона
- Достижение 100 баллов PAI
- Включение режима тренировки
- Выход из режима тренировки
- Подключение успешно завершено
- Подключение не завершено

Вибросигнал при получении уведомлений с телефона отключить нельзя.

ANT+ В РЕЖИМЕ ТРЕНИРОВКИ

Активируйте ANT+ для передачи данных о пульсе на другое устройство с технологией ANT+, когда SLICE находится в режиме тренировки. Если вы не используете SLICE с другими ANT+ устройствами, рекомендуем отключить эту функцию, чтобы повысить безопасность личной информации, а также снизить расход заряда аккумулятора.

СИСТЕМНЫЕ ОБНОВЛЕНИЯ

Системные обновления содержат новые функции, а также усовершенствования работы устройства. При выходе обновлений для Mio SLICE вы получите уведомление в приложении Mio PAI. Опция обновления программного обеспечения есть также во вкладке Настроек в приложении PAI.

Если у вас возникли проблемы с обновлением вашего Mio SLICE, то воспользуйтесь рекомендациями ниже:

1. Полностью зарядите ваш SLICE.
2. Держите приложение PAI открытым и не выходите из него до тех пор, пока обновление системы не будет успешно завершено.
3. Держите свой SLICE как можно ближе к телефону до тех пор, пока обновление не будет успешно завершено.
4. Убедитесь в наличии надежного Интернет-соединения на вашем телефоне.

ПОВТОРНАЯ НАСТРОЙКА MIO SLICE И ПОДКЛЮЧЕНИЕ К НОВОМУ ТЕЛЕФОНУ

Чтобы подключить Mio SLICE к другому смартфону, необходимо сбросить настройки, вернувшись к заводским настройкам:

1. Откройте приложение PAI на первом телефоне, где приложение было установлено изначально. Зайдите во вкладку Настройки и выберите пункт "Забыть устройство".
2. Откройте Bluetooth-настройки в телефоне и удалите SLICE из списка подключенных устройств.
3. Сброс к заводским настройкам SLICE:
   Примечание: сброс к заводским настройкам приведет к ***потере всех данных*** на SLICE, и вам потребуется заново установить настройки.
   a. Убедитесь, что SLICE заряжен более чем на 50%
   b. Подключите SLICE к зарядному устройству
   c. Когда отобразится экран зарядки, нажмите и удерживайте кнопку в течение 15 секунд. Удерживайте кнопку в течение 5 секунд до начала переустановки.
   d. После сброса настроек на экране отобразится логотип SLICE.
4. Теперь SLICE готов к подключению к другому телефону. Информацию об активации и настройке SLICE при подключении к новому телефону вы найдете в разделе "Начало работы".

ОБСЛУЖИВАНИЕ ВАШЕГО MIO SLICE

БАТАРЕЯ

В Mio SLICE установлен перезаряжаемый литий-полимерный аккумулятор. Следуйте указанным инструкциям и правилам, чтобы продлить срок его службы.

Несоблюдение указанных правил может привести к сокращению срока службы аккумулятора, повреждению вашего устройства SLICE, возгоранию, утечке электролита и химическим ожогам, а также травмам.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ БАТАРЕИ

- Перезаряжайте батарею минимум раз в 6 месяцев
- Не подвергайте SLICE воздействию высокой температуры
- Используйте SLICE в диапазоне температур от 5°C до 45°C (от 41°F до 113°F)
- Храните SLICE при температуре от -5°C до 55°C (от 23°F до 131°F)
- Нельзя разбирать, прокалывать или поджигать устройство SLICE или его ремешок
- Если в случае поломки корпуса батарея будет открыта, то храните батарею в недоступном для детей месте.

Свяжитесь с местными службами по переработке отходов, чтобы утилизировать устройство и батарею надлежащим образом.

СРОК СЛУЖБЫ БАТАРЕИ

Батареи SLICE хватает примерно на 300-500 циклов зарядки. Замене батарея не подлежит.

Если устройство стало держать заряд аккумулятора значительно меньше, чем ранее, это означает, что срок службы батареи вашего SLICE подходит к концу. Необходимо произвести надлежащую переработку и утилизацию устройства.

УТИЛИЗАЦИЯ

Свяжитесь с местными службами по переработке отходов, чтобы утилизировать устройство и батарею надлежащим образом. Не выбрасывайте SLICE и батарею устройства вместе с бытовыми отходами или общественным мусором.

ОЧИСТКА MIO SLICE

- Mio SLICE необходимо регулярно мыть мягким мылом и водой. Поскольку SLICE предназначен для ношения днем и ночью, регулярное очищение рекомендуется во избежание раздражения кожи.
- Перед тем, как вновь надеть устройство, убедитесь, что ваши руки и устройство SLICE сухие.
- Чтобы защитить SLICE от повреждений, избегайте царапин на корпусе устройства.
- Не подвергайте SLICE воздействию сильнодействующих химикатов, таких как бензин, растворители, ацетон, спирт или средства против насекомых. Химические вещества могут повредить изоляцию, корпус и полировку.
- Если на коже появится раздражение, наденьте SLICE на другую руку или прекратите использование устройства до тех пор, пока раздражение не пройдет.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ MIO SLICE В ВОДЕ

- SLICE водонепроницаем при использовании на глубине до 30 метров (100 футов).
- **Важно:** SLICE водонепроницаем только при условии исправного состояния.
- Точность замеров частоты сердечных сокращений может быть снижена в холодной воде, или если вы активно двигаете руками.
- Не носите SLICE во время плавания или вождения.
- Беспроводная связь не работает под водой.

УХОД ЗА MIO SLICE

- **Важно:** не пытайтесь разобрать или отремонтировать Mio SLICE. Запрещается снимать датчик с ремешка.
- Защищайте SLICE от ударов, воздействия тепла и длительного воздействия прямого солнечного света.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ MIO SLICE

Максимальная частота сердечных сокращений: 220 ударов в минуту

Минимальная частота сердечных сокращений: 30 ударов в минуту

Рабочая температура: от 5°C до 45°C (от 41°F до 113°F)

Корпус: PC

Задняя панель: PC + AL

Зарядные разъемы на задней панели: SUS 316

Материал: ремешок ТПУ, основной корпус и крепление из анодированного алюминия

Водонепроницаемость: 3 ATM (30 метров или 100 футов)

Аккумулятор: 60 мАч, литий-полимерный

Магниты: Неодимовые (NdFeB)

Радиочастота/Протокол: 2,4 ГГц Bluetooth и ANT+