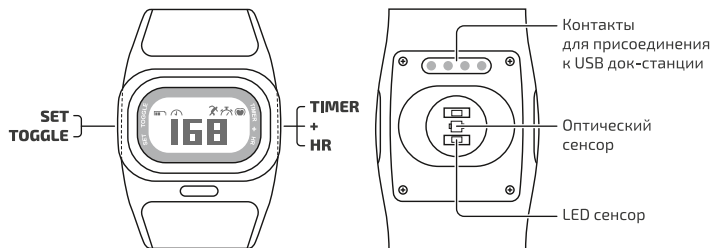


## 1 Включение прибора

- 1.1 Извлеките ваши ALPHA Mio из упаковки и снимите защитную плёнку.
- 1.2 Зажмите кнопку **SET** или **+** для активации часов. Дисплей загорится и вам будет предложено установить время.
- 1.3 Нажмите **+** чтобы увеличить значение мигающей цифры.
- 1.4 Нажмите **SET** чтобы сохранить цифру и перейти к следующей цифре.

Прибор имеет две кнопки: **SET / TOGGLE** и **TIMER / + / HR**



## 2 Правила ношения прибора

Чтобы использовать часы в качестве пульсометра нужно:

- 2.1 Плотно пристегнуть часы так, чтобы оптический сенсор, расположенный на внутренней стороне часов, часов плотно прилегал к коже.
- 2.2 Надеть ваши часы-пульсометр на запястье (внутренняя сторона руки), когда хотите измерять пульс, если запястье маленькое, то вы можете закрепить ваш пульсометр на предплечье.

## 3 Измерение пульса

Измерение пульса возможно только в **режиме тренировки**.

Чтобы включить режим тренировки вам следует:

- 3.1 Зажать и держать кнопку **HR**, пока прибор не издаст звук, и на дисплее не появится надпись **FIND**
- 3.2 Не двигать запястьем, пока прибор не издаст повторный звук и покажет ваш пульс.  
**Внимание:** измерение пульса может занять несколько секунд.
- 3.3 Если вы видите (--) на дисплее, то скорее всего вы недостаточно туго затянули ремешок.

- 3.4 Чтобы посмотреть время в режиме тренировки нажмите кнопку **SET** дважды, и оно будет показано на 3 секунды. Затем прибор продолжит показывать пульс.
- 3.5 Если Alpha потеряет ваш пульс, то прибор издаст 4 коротких звуковых сигнала и на дисплее высветится (--). Причиной этого возможно является недостаточно плотное закрепление Alpha на запястье.
- 3.6 Зажмите и держите кнопку **HR** до момента, пока прибор не издаст звук и на экране не высветится надпись **QUIT** или **END**

## 4 Установка зоны контроля пульса (heart rate zone)

Чтобы получить предпочтительные для вас границы, нужно знать ваш максимальный пульс (в таблице: МП). Общепринятая схема расчета максимального пульса такова: из числа 220 вычитается ваш возраст. Но существует и множество других систем расчета, несколько более сложных и учитывающих большее количество факторов

| ТИП ЗАНЯТИЙ            | НИЖНЯЯ ГРАНИЦА ПУЛЬСА | ВЕРХНЯЯ ГРАНИЦА ПУЛЬСА |
|------------------------|-----------------------|------------------------|
| Разминка               | 50% от МП             | 60% от МП              |
| Лёгкая тренировка      | 60% от МП             | 70% от МП              |
| Фитнес                 | 70% от МП             | 80% от МП              |
| Интенсивная тренировка | 80% от МП             | 90% от МП              |

### Установка границ пульса

- 4.1 Находясь в режиме тренировки, зажмите кнопку **SET**, пока прибор не издаст звук, и на экране не появится надпись **SET UP ♥**.
- 4.2 Нажмите кнопку **+** для выбора первой цифры верхней границы пульса. Первая цифра может быть только 0, 1 или 2.
- 4.3 Нажмите **SET** и подтвердите выбор.
- 4.4 Повторите пункты 2 и 3 для следующих двух цифр желаемой верхней границы пульса. Здесь вы сможете ввести цифры от 0 до 9.

Когда верхнее давление будет установлено, вы увидите на дисплее **LOW ♥**. Повторите шаги 2-4 и установите нижнюю границу.

### Использование системы оповещения при выходе за пределы зоны контроля пульса

Ваше устройство Alpha Mio издаст один звуковой сигнал, если вы вышли за пределы зоны установленного вами пульса, двойной звуковой сигнал будет означать, что вы вышли за границы установленного вами пульса на 10 или более ударов. Для использования системы оповещения нужно установить границы пульса и включить таймер.

## Индикаторы оповещения в режиме зоны контроля пульса

**Зеленый цвет** — ваш пульс находится в пределах установленных вами границ частоты пульса.

**Красный цвет** — вы превышаете верхнюю границу установленного вами предела частоты пульса, двойное мигание будет означать, что вы на 10 и более ударов выше установленного вами предела.

**Синий цвет** — вы ниже установленной вами границы минимальной частоты пульса, двойное мигание будет означать, что вы на 10 и более ударов ниже установленного вами минимума.

## 5 Использование таймера

### Включение таймера

- Находясь в режиме тренировки, нажмите кнопку **TIMER**. На дисплее загорится **START**.
- Нажмите кнопку **TIMER**, если хотите сделать паузу, или возобновить тренировку. Как только таймер включается, включается и режим контроля границ вашего пульса.

### Просмотр времени в процессе тренировки

- Во время тренировки, когда на дисплей выводится пульс, нажмите кнопку **SET**, чтобы по умолчанию на дисплее выводился таймер.
- Нажмите кнопку **SET** еще раз, и в течение трех секунд на экране будет показано время.
- Нажмите **SET** опять, чтобы вернуть на экран данные о вашем текущем пульсе.

### Выход из таймера

Зажмите кнопку **TIMER**, пока не увидите надпись **END** на дисплее. Выход из таймера является одновременно и выходом из режима тренировки.

## 6 Просмотр завершенной тренировки

- В режиме часов (выключенном режиме тренировки) нажмите кнопку **TOGGLE**. На дисплее высветится **LAST RUN** — длительность последней тренировочной сессии.
- Нажмите **TOGGLE** еще раз и на дисплее увидите **AVG ♥** — это среднее значение пульса для последней тренировки.
- Нажмите **TOGGLE** опять и увидите сообщение **IN ZONE** на дисплее — продолжительность нахождения в установленной вами зоне границ контроля пульса.
- Нажмите **TOGGLE** еще раз для возврата к экрану часов.

## 7 Использование пульсометра с вашим смартфоном

Пульсометр Alpha Mio благодаря поддержке системы BLUETOOTH 4.0 Smart Ready и BLUETOOTH 4.0 может в режиме он-лайн передавать ваши данные о пульсе на приложения, установленные на ваше мобильное устройство.

**Как связать ваше устройство и ваше мобильное устройство:**

- На устройстве должен быть включен режим тренировки.
- Включите **BLUETOOTH** на вашем мобильном устройстве.
- Открываете приложение, которым вы желаете воспользоваться. Инструкции по связи приложения с мобильным устройством могут не совпадать, но в большинстве случаев вам нужно добавить новое устройство, фиксирующее пульс, или активировать поиск устройств.
- Прибор работает со всеми основными приложениями для iPhone (Runkeeper, Endomondo, Mapmyrun и прочие).

## 8 Подзарядка устройства

- Проверьте контакты для присоединения на пульсометре — они не должны быть мокрыми. Если они мокрые, протрите их салфеткой/полотенцем.
- Подключите док станцию к компьютеру.
- Прикрепите 4 контакта на устройстве к контактам док станции. Встроенные в контакты магниты помогут вам легко сделать это.
- На дисплее будет показано, что устройство заряжается, так же будет мигать синий индикатор. Как только аккумулятор зарядится полностью, вы увидите на экране надпись **FULL**.

## Техническая поддержка в России

Почта: support@mioglobal.ru

Телефон: +7 (499) 703-32-86

Сайт: mioglobal.ru

Фейсбук: fb.com/mioglobalru

Вконтакте: vk.com/mioglobalru