Mio LINK

Uživatelská příručka

Obsah

Úvod 3

Balení obsahuje 3
Upozornění: 3

Váš Mio LINK 4

Aktivace Mio LINK....4

Jak nosit Mio LINK 4

Měření srdečního tepu 5

Přepnutí do výkonnostního režimu....5
Vypnutí výkonnostního režimu....5
Odstraňování problémů....5

Tepové Zóny 6

Upozornění tepových zón 6
Zónový trénink 6
Upozornění na změnu tepových zón....7

Nastavení Tepových Zón 7

Nastavení tepových zón 7

Kompatibilita se zařízeními a aplikacemi 8

Práce s připojeným zařízením....8
Rady pro spárování....8

Spárování s Aplikacemi 8

Spárování s ostatními zařízeními 9

Údržba Mio LINK 9

Baterie....9
Indikátor Baterie....9
Životnost baterie 9
Nabíjení Baterie....9
Údržba baterie 10
Výměna baterie....10

Voděodolnost 10

Čištění 10

Ostatní rady 10

Specifikace 11

Úvod

Gratulujeme k zakoupení Mio LINK. Mio LINK je výkonnostní měřič plynulého srdečního tepu bez hrudního senzoru, který můžete nosit na Vašem zápěstí. LINK využívá technologii ANT+ nebo Bluetooth k převodu zaznamenaných dat do Vašeho smartphonu nebo jiného podporovaného zařízení a tím využijte kompatibilitu se stovkami fitness aplikacemi.

Zaregistrujte Váš Mio LINK prostřednictvím aplikace Mio GO nebo online na mioglobal.com/register pro potvrzení záruky.

Balení obsahuje

1. Mio LINK
2. USB nabíječku
3. Uživatelskou příručku

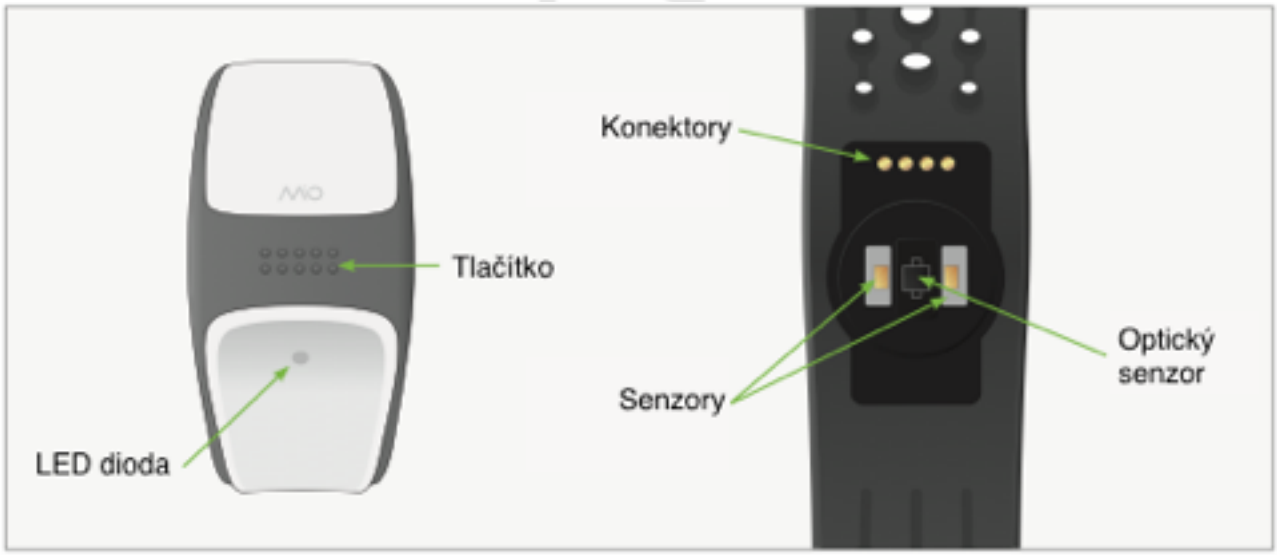
Upozornění:

Začátek tréninkového programu vždy konzultujte s Vaším doktorem.

Mio LINK poskytuje velmi přesné měření tepové frekvence, ale není to lékařské zařízení. Zařízení a USB konektor obsahují silné magnety, které mohou ovlivnit kardiostimulátory a implantabilní kardio-defibrilátory (ICD). Pokud máte jakékoli pochyby, konzultujte je s Vaším dokotorem.

Důležité informace ohledně péče o baterii naleznete na straně 10.

Váš Mio LINK



Aktivace Mio LINK

1. Vyndejte zařízení z obalu
2. Připevněte na zápěstí
3. Podržte tlačítko dokud se nerozsvítí LED dioda
4. Po pár sekundách dioda zhasne
5. Mio LINK je aktivované a v pohotovostním režimu

Jak nosit Mio LINK

- Ujistěte se, že jsou hodinky správně upevněné. Optický senzor musí být v těsném kontaktu s Vaší kůží.
- Hodinky nepřipevňujte přímo na zápěstí, ale výše na předloktí. Především pokud máte malé zápěstí.
- V případě, že používáte Mio LINK na kole, upevněte jej výše na zápěstí. Ohnuté zápěstí může ovlivnit měření
- Pokud máte studené ruce nebo nízkou cirkulaci krve, před zapnutím měření pár minut cvičte

Měření srdečního tepu

Pro zobrazení srdeční frekvence, správně připevněte Mio LINK a přepněte do výkonnostního režimu. Doporučujeme započít měření během zahřívací části tréninku. Stabilizace měření může trvat několik sekund.

Přepnutí do výkonnostního režimu

1. Stůjte klidně. Podržte tlačítko dokud se nerozsvítí LED dioda. Barva diody vyjadřuje stav baterie
2. Mio LINK okamžitě započne vyhledávání Vaší srdeční frekvence. Hledání je indikováno blikáním diody
3. Podržte ruku nehybně, dokud se blikání výrazně nezpomalí. Změna frekvence znamená, že zařízení našlo Váš srdeční puls.

Pokud se zařízení nepodaří rozpoznat Váš puls do dvou minut, LED dioda se rozsvítí červeně po dobu dvou sekund a zařízení automaticky opustí výkonnostní režim. Více v sekci Odstraňování problémů

V případě, že během tréninku LED dioda bliká klidně a pravidelně s vteřinovou přestávkou, zařízení ztratilo Vaši srdeční frekvenci. Více v sekci Odstraňování problémů.

Vypnutí výkonnostního režimu

1. Stiskněte a podržte tlačítko dokud se LED dioda nerozstvítí po dobu dvou sekund

Barva diody určuje momentální stav baterie

Odstraňování problémů

- Minimalizujte pohyb ruky a extrémní ohybání zápěstí, během hledání srdeční frekvence
- Ujistěte se, že je zařízení dostatečně připevněné a na správném místě
- Pokuste se zařízení umístit výše na předloktí
- V případě nízkých teplot, aktivujte Mio LINK uvnitř
- Pakliže problém stále přetrvává, umístěte zařízení na druhé předloktí

Tepové Zóny

Cílová tepová frekvence se vypočítává z Vaší dolní a horní hranice tepové frekvence. Tyto hranice jsou procenta z Vaší maximální tepové frekvence (MTF). V případě, že neznáte Vaši dolní a horní hranici tepové frekvence, kontaktujte doktora nebo hranice vypočtěte Vámi zvolenou metodou.

MTF = 208 - (0,7 x Věk)

Upozornění tepových zón

Zónový trénink je továrně nastavený v Mio LINK. Pro zapnutí Upozornění na změnu tepových zón nebo jejich hranic, přejděte k sekci Nastavení tepových zón

Zónový trénink

Pomalé probliknutí LED diody indikuje aktuální tepovou zónu. Nastavit vrchní a dolní hranici každé z tepových zón můžete pomocí aplikace Mio Go.

Barva	Popis	Dolní Hranice	Horní Hranice
Tyrkysová	Odpočinek	0% MTF	<50% MTF
Modrá	Zahřívání	50% MTF	<60% MTF
Zelená	Spalování / výkon	60% MTF	<70% MTF
Žlutá	Fitness - aerobický	70% MTF	<80% MTF
Růžová	Fitnes - anaerobický	80% MTF	<90% MTF
Červená	Vrcholový výkon	90% MTF	tep 220

Tabulka obsahuje pouze doporučené hodnoty

Upozornění na změnu tepových zón

V režimu Upozornění, LED dioda indikuje pozici Vaší tepové frekvence pomalým probliknutím. Jedno probliknutí znamená, že se nacházíte nad, v nebo pod Vámi nastavenou tepovou zónou. Dvojité probliknutí znamená, že jste mimo Vaši zónu o více než 10 tepů za minutu.

Barva	Popis	Dolní Hranice	Horní Hranice
Modrá	Odpočinek	0% MTF	<65% MTF
Zelená	Zahřívání	65% MTF	<85% MTF
Červená	Spalování / výkon	85% MTF	100% MTF

Tabulka obsahuje pouze doporučené hodnoty

Nastavení Tepových Zón

Abyste vytěžili maximum z tréninku s Mio LINK, propojte Váš Mio LINK s aplikací Mio Go. Pomocí této aplikace můžete:

- Nastavit Vaší horní a spodní frekvenci pro každou z tepových zón
- Přepnout mezi Zónovým tréninkem a upozorněním na tepové zóny
- Registrovat Vaše zařízení pro aktivaci záruky a aktualizace

Mio Go je dostupné ke stažení na Apple App Store nebo na Google Play

Aktuální verze pro Andrioid slouží pouze k nastavení. Další funkce již brzy

Nastavení tepových zón

1. Zapněte výkonnostní režim na Vašem Mio LINK.
2. Otevřete aplikaci Mio Go na Vaše smartphonu nebo tabletu. Pokud ji otevíráte poprvé, zaregistrujte se, vytvořte Váš profil a propojte zařízení podle instrukcí v Kompatibilita se zařízeními a aplikacemi
3. Stiskněte ikonku připojit (Connect) pro zobrazení všech dříve připojených zařízení
4. Vyberte LINK z nabídky zařízení. Jakmile je zařízení úspěšně připojeno k aplikaci, zobrazí se ikonka Nastavit Mio LINK (Setup Mio LINK)
5. Klikněte na ikonku pro přístup k nastavení Vašeho Mio LINK
6. Aplikace Vám ukáže, zda-li se nacházíte v režimu Zónový trénink (Training Zone Mode) nebo v režimu Upozornění (Zone Alert Mode)
7. Vyberte jeden z režimů
8. Zvolte a nastavte Vaše spodní a horní hranice v procentech nebo tepy za minutu (BPM)
9. Upravte horní i dolní hranici a poté potvrďte
10. Uložte stisknutím Uložit nastavení tepových zón (Save Zone Settings)
11. Mio LINK je nastavený a připravený Vás podpořit při tréninku

Pro více informací navštivte mioglobal.com/support

Kompatibilita se zařízeními a aplikacemi

Je možné použít Mio LINK jako samostatné sportovní hodinky. Zároveň je možný přenos dat pomocí ANT+, Bluetooth Smart Ready nebo Bluetooth do zařízení, které jsou podporovány. Připojte Mio LINK k podporovanému zařízení pro využití široké škály dostupných fitness aplikací. Pro kompletní seznam podporovaným zařízení navštivte mioglobal.com/apps

Připojené zařízení zaznamená v reálném čase z Mio LINK pouze tepovou frekvenci, proto je potřeba mít obě zařízení u sebe v případě měření.

Práce s připojeným zařízením

- V případě, že je Mio LINK ve výkonnostním režimu, přenáší data pomocí Bluetooth Smart a ANT+. Zároveň je možné Mio LINK spárovat s podporovaným zařízením
- Přijímající zařízení nesmí být umístěno za cvičící osobou (batoh, zadní kapsa kalhot, atd)
- Výpočet srdeční frekvence není založen na instantním R-R intervalu, aplikace vyžadující variablitu pulsu (HRV) nebudou fungovat.

Rady pro spárování

- Mio LINK musí být v režimu výkonu
- Vzdálenost od zařízení maximálně 3 metry
- Vzdalte se od dalších ANT+/Bluetooth, vysílajících zařízení minimálně na 10 metrů

Spárování s Aplikacemi

1. Pokud chcete spárovat zařízení pomocí ANT+, Vaše zařízení musí podporovat ANT technologii nebo vlastnit ANT+ dongle. Pokud jste si vybrali Bluetooth, zapněte funkci Bluetooth ve Vašem zařízení
2. Zapněte režim výkonu na Vašem Mio LINK
3. Otevřete aplikace s kterou chcete zařízení spárovat a následujte instrukce. Obvykle pouze vyhledáte zařízení a následně jej připojíte
4. Opakujte proces pro ostatní aplikace, které chcete využívat s Mio LINK. Po spárování zařízení automaticky LINK rozpozná po zapnutí aplikace.

Spárování musí být provedeno skrze aplikace, ne přes nastavení Bluetooth

Upozornění: Pro spárování s Android zařízením pomocí technologie Bluetooth Smart. Zařízení musí splňovat tyto požadavky

- *Operuje s Android 4.3 nebo novější*
- *Podporuje technologii Bluetooth Smart*
- *Aplikace musí podporovat technologii Bluetooth Smart*

Spárování s ostatními zařízeními

Postup se může lišit pro každé zařízení. Následujte instrukce z hrudního senzoru.

Údržba Mio LINK

Baterie

Vaše Mio zařízení obsahuje dobíjecí lythium-polymerovou baterii, instrukce níže vedou k prodloužení jejího života. V případě nenásledování těchto instrukcí, může dojít ke zkrácení životnosti, hrozí poškození hodinek v podobě úniku baterie a případné poleptání.

Indikátor Baterie

Jsou dvě možnosti, jak zobrazit stav baterie Vašeho zařízení

1. Při vypnutí či zapnutí výkonnostního režimu probliknutí LED diody iknikuje stav baterie

2. Na displeji Mio Go aplikace
Mio LINK musí být propojený s aplikací

Životnost baterie

Výdrž baterie ve výkonnostním režimu se nachází mezi 8 až 10 hodinami na jedno nabití.

Barva	Stav Baterie
Tyrkysová	Baterie je plně nabitá
Žlutá	Méně než 30%
Červená (Problikne dvarkát)	Baterie je skoro vybitá a neschopná provédst měření

Nabíjení Baterie

1. Ujistěte se, že jsou konektory suché. V opačném případě je vysušte látkou
2. Připojte USB konektor do USB portu na Vašem počítači
3. Propojte konektory. Magnety pomohou, aby konektory zapadly na správné místo

V případě, že se zařízení nabíjí, LED dioda začne “dýchat” v tyrkysové barvě. Jakmile baterie dosáhne 100% dioda zhasne.

Údržba baterie

- Nabijte baterii minimálně každý půlrok
- Nevystavujte zařízení vysokým teplotám
- Používejte hodinky v teplotách mezi 5°C až 45°C
- Skladujte v teplotách mezi 0°C až 25°C
- Nerozebírejte, nepropichujte nebo nijak nepoškozujte hodinky nebo baterii
- V případě, že se kryt rozbije a baterie vypadla nebo je viditelná, uchovejte ji mimo dosah dětí

Výměna baterie

- Životnost baterie je přibližně 300 nabíjecích cyklů. Pokud budete nabíjet hodinky každý týden, baterie by měla vydržet po dobu pěti let
- V případě zkrácení doby nabíjení, navštivte mioglobal.com nebo kontaktujte prodejce pro informace o výměně.
- Recyklujte baterii dle místní vyhlášky

Voděodolnost

- Zařízení Mio LINK je voděodolné, je možné s ním plavat
- Přesnost zařízení může být ovlivněna ve studené vodě a při rozsáhlých pohybech rukou
- Nepoužívejte zařízení během potápění
- RF přenost nefunguje pod vodní hladinou
- Po plavání opláchněte Mio LINK pod kohoutkem a osušte látkou

Důležité: Nemačkejte tlačítko pod vodou!

Čištění

- V případě potřeby je možné vyčistit a umýt kontaktní oblast pomocí jemného mýdla a vody. Pokud používáte zařízení pravidelně, údržba je nezbytná
- Nevystavujte kontaktní zónu poškození
- Nečistoty odstraňte za pomocí vlkého hadříku
- Nevystavujte zařízení silným chemikáliím - benzín, rozpouštědla, atd. Chemikálie můžou narušit voděodolnost
- Po plavání **odejměte** budík od pásku, opláchněte Mio LINK pod kohoutkem a poté osušte

Ostatní rady

- Nepokoušejte se zařízení rozebrat ani jinak narušit
- Nevystavujte hodinky silným otřesům, extrémnímu teplu a silnému slunečnímu záření
- Zařízení přestává být voděodolné v případě porušení krytu, sklíčka nebo tlačítek

Specifikace

Max. srdeční frekvence: 220
Min. srdeční frekvence: 30
Provozní teplota: 5°C do 45°C
Přední kryt:ABS
Zadní kryt: PC+CF
Konektory: SUS316
Řemínek: Silikon
Voděodolnost: 30m
Baterie: 60mAh Lithium Polymer
Předpokládaná životnost baterie: 5 let
Magnety: Neodym - železo - bor (NdFeB)
Přenosová frekvence a protokol: 2.4 GHz ANT+ nebo Bluetooth® Smart

easystore.cz

Výhradní dovozce pro ČR a Slovensko:
EasyCo s.r.o.
Štěrboholská 1307/44, 102 00 Praha 10
Česká republika
tel.: (+420) 261 211 521, 261 224 555
www.easystore.cz
www.easyco.cz