

Mio LINK



Rychlý Start

Obsah

Úvod	3
Začínáme	3
Nabíjení	3
Jak nosit Mio LINK	3
Měření srdečního tepu	4
Nastavení Vašeho Mio LINK	5
Přenos dat	5
Odstraňování problémů	5
Upozornění	5

Úvod

Gratulujeme k zakoupení Mio LINK. Mio LINK je výkonnostní měřič plynulého srdečního tepu bez hrudního senzoru, který můžete nosit na Vašem zápěstí.

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



Začínáme

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

Nabíjení

1. Ujistěte se, že jsou konektory suché. V opačném případě, 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%, diody zhasnou.

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.
- Pokud máte malé zápěstí, můžete zařízení nosit na předloktí
- 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

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

Měření srdečního tepu

1. Zapněte výkonnostní režim podržením tlačítka, dokud se LED dioda nerozsvítí. Barva diody určuje aktuální nabití
2. Zařízení okamžitě začne vyhledávat Vaši srdeční frekvenci. Hledání je indikováno “dýcháním” diody
3. Podržte ruku nehybně, dokud se blikání výrazně nezpomalí. Změna frekvence znamená, že zařízení našlo Váš srdeční puls. Barva diody vyznačuje v jaké tepové zóně se právě nacházíte. Zóny jsou vypočítávané z Vaší maximální tepové frekvence
4. Po skončení tréninku, výkonnostní režim vypnete podržením tlačítka po dobu dvou sekund

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	Fitness - anaerobický	80% MTF	<90% MTF
Červená	Vrcholový výkon	90% MTF	tep 220

Tabulka obsahuje pouze doporučené hodnoty

Pokud se zařízení nepodaří rozpoznat Váš puls do dvou minut, LED diody 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.

Nastavení Vašeho Mio LINK

Vaše horní a dolní hranice pro každou z tepových zón můžete upravit pomocí aplikace Mio GO.

1. Zapněte výkonnostní režim
2. Otevřete aplikaci Mio GO na Vašem telefon nebo tabletu
3. Klikněte na ikonku Připojit (Connect) a následujte instrukce

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

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

Přenos dat

Jakmile je rozpoznán srdeční tep, Mio LINK automaticky začne odesílat data skrze bezdrátovou technologii Bluetooth Smart nebo/a ANT+. Propojte Mio LINK s podporovanými telefony nebo se sportovním zařízením.

Pro kompletní seznam podporovaných zařízení navštivte mioglobal.com/apps

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
- Pokud problém stále přetrvává, umístěte zařízení na druhé předloktí

Upozornění

Začátek nového 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 doktorem.



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

