MIO ALPHA 2

QUICK START GUIDE

MIO GO

Set up your heart rate zones and register for product updates

Download on the App Store

GET IT ON Google play

DOWNLOAD THE MIO GO APP

Through Mio GO, you can:

- Set up your user profile and preferences
- Configure your heart rate zones
- Customize your display screens and alerts
- Register for product updates

Download on the App Store

GET IT ON Google play

QUICK START GUIDE

ENGLISH.....6
FRANÇAIS.....10
DEUTSCH.....14
NEDERLANDS.....18
ESPAÑOL.....22
ITALIANO.....26
PORTUGUÊS.....30
SVENSKA.....34
TÜRKÇE.....38
中文(繁體).....42
中文(简体).....46
日本語.....50
한국의.....54

WELCOME

To download the Complete User Guide, get important battery care information, and register your Mio ALPHA, visit: **mioglobal.com/support**.

MIO ALPHA

A. Left Button **B**. Right Button
C. Heart Rate (HR) Indicator Light

GETTING STARTED

Press and hold any button to activate your Mio ALPHA.

Mio ALPHA will prompt you to set the date and time, then to enter your weight, height, gender, and year of birth. Press (B) to increase or change the displayed value. Press (A) to confirm and proceed.

YOUR FIRST WORKOUT

1. Fasten Mio ALPHA snugly on your forearm.
2. Press and hold (B) to enter Workout Mode.

Hold your arm still while Mio ALPHA searches for your heart rate.

If you see **-- --** displayed, Mio ALPHA was unable to find your heart rate. Please refer to the Complete User Guide for troubleshooting suggestions (**mioglobal.com/support**).

To log your workout data and start the timer, press (B).

To take a lap time, press (B). To pause or stop the timer, press and hold (B). Press (B) again to resume the timer, or, press and hold (B) to exit Workout Mode.

Press (A) at any time to review the data of your current or most recent workout.

BACKLIGHT

Double tap the display at any time to activate the backlight.

CHARGING

1. Make sure your Mio ALPHA and USB charger are completely dry.
2. Plug the USB charger into the USB port of your computer.
3. Align the charging pins on the back of Mio ALPHA to the charging pins on the USB charger.

For further information, refer to the illustrated sheet that comes in the box.

HEART RATE ZONES

During Workout Mode, the HR Indicator light provides feedback on your heart rate. Choose between Training Zone Mode (5-Zone) or Zone Alert Mode (1-Zone). The default mode is Training Zone Mode. Switch between modes by holding Ⓐ in Workout Mode, or by using the Mio GO app.

DATA STORAGE AND TRANSFER

Mio ALPHA can store up to 24 hours of workout data. Use the Mio GO app to automatically upload your data to a compatible smartphone or tablet through Bluetooth Smart (4.0) wireless technology.

For a list of compatible devices and apps, please visit **mioglobal.com/apps**.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Consult your doctor before beginning a new exercise program.

The Mio ALPHA and USB charger contain strong magnets. If you use a pacemaker, defibrillator, or other implanted electronic devices, consult your doctor before using a Mio ALPHA.

For detailed instructions or questions about your Mio ALPHA, please visit **mioglobal.com/support**.

SALUTE

Pour télécharger le guide d'utilisateur complet, consulter des informations sur l'entretien des piles et enregistrer votre Mio ALPHA, visitez: **mioglobal.com/support**.

MIO ALPHA

A. Bouton gauche **B**. Bouton droit
C. Voyant témoin de la fréquence cardiaque (FC)

PRISE EN MAIN

Appuyez sur n'importe quel bouton et maintenez-le enfoncé pour allumer votre Mio ALPHA.

La montre Mio ALPHA vous invitera à régler la date et l'heure, puis à saisir votre poids, votre taille, votre sexe et votre année de naissance. Appuyez sur (A) pour augmenter ou modifier la valeur affichée. Appuyez sur (B) pour confirmer et continuer.

VOTRE PREMIÈRE SÉANCE

1. Fixez votre Mio ALPHA sur votre avant-bras sans trop serrer.
2. Appuyez sur (B) et maintenez le bouton enfoncé pour activer le mode "Entraînement."

Il est important que votre bras reste immobile pendant que la Mio ALPHA recherche votre fréquence cardiaque.

Si vous voyez le symbole **— —** s'afficher, cela signifie que la Mio ALPHA n'a pas pu détecter votre fréquence cardiaque. Veuillez vous reporter au manuel d'utilisation complet pour trouver des solutions de dépannage (**mioglobal.com/support**).

Pour enregistrer les données de votre sortie et démarrer le chronomètre, appuyez sur (B).

Pour chronométrer un tour, appuyez sur (B). Pour arrêter ou suspendre le chronomètre, appuyez sur (B) et maintenez le bouton enfoncé. Appuyez de nouveau sur (B) pour redémarrer le chronomètre ou appuyez sur ce même bouton et maintenez-le enfoncé pour quitter le mode Entraînement.

Appuyez sur (A) à tout instant pour revoir les données de votre sortie actuelle ou de la précédente.

RÉTRO-ÉCLAIRAGE

Appuyez deux fois sur l'écran à tout instant pour activer le rétro-éclairage.

CHARGEMENT

1. Assurez-vous que la Mio ALPHA et le chargeur USB sont entièrement secs.
2. Branchez le chargeur USB au port USB de votre ordinateur.
3. Raccordez les électrodes de charge, situées au dos de la Mio ALPHA, aux fiches du chargeur USB.

Reportez-vous à la fiche d'illustrations fournie dans la boîte pour en savoir plus.

ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Dans le mode "entraînement", le voyant témoin de FC vous indique votre fréquence. Choisissez entre le mode Zone d'entraînement

(5-Zone) et le mode Alerte de zone (1-Zone). Le mode par défaut est le mode Zone d'entraînement. Passez d'un mode à l'autre, en maintenant le bouton (A) enfoncé dans le mode Entraînement ou en utilisant l'app Mio GO.

STOCKAGE ET TRANSFERT DES DONNÉES

Mio ALPHA peut stocker jusqu'à 24 heures de données d'exercices. Utilisez l'application Mio GO pour envoyer automatiquement vos données vers un smartphone ou une tablette compatible, à l'aide de la technologie sans fil Bluetooth Smart (BLE).

Pour connaître la liste complète des appareils et des applications compatibles, veuillez vous rendre sur **mioglobal.com/apps**.

INFORMATIONS IMPORTANTES POUR VOTRE SÉCURITÉ

Conseil à votre médecin avant de démarrer un nouveau programme d'exercices. Le Mio ALPHA et le chargeur USB contiennent des aimants puissants. Si vous utilisez un stimulateur cardiaque, un défibrillateurou d'autres implants électroniques, demandez conseil à votre médecin avant d'utiliser un Mio ALPHA. Pour obtenir des instructions détaillées ou des réponses à vos questions sur votre Mio ALPHA, nous vous invitons à consulter la page **mioglobal.com/support**.

WILLKOMMEN

Hier erhalten Sie das vollständige Benutzerhandbuch, bekommen wichtige Informationen zur Akkupflege und können Ihr Mio ALPHA für einen umfassenden Garantieservice anmelden: **mioglobal.com/support**

MIO ALPHA

A. links-Taste **B**. rechts-Taste
C. Pulsfrequenzanzeige

ERSTE SCHRITTE

Halten Sie eine beliebige Taste gedrückt, um Ihre Mio ALPHA zu aktivieren.

Mio ALPHA fordert Sie auf, Datum und Uhrzeit einzustellen und Ihr Gewicht, Ihre Körpergröße, Ihr Geschlecht und Ihr Geburtsjahr einzugeben. Drücken Sie auf (B), um die angezeigten Werte zu ändern. Drücken Sie auf (A), um die Werte zu bestätigen und fortzufahren.

IHR ERSTES TRAINING

1. Befestigen Sie die Mio ALPHA gut an Ihrem Unterarm.
2. Halten Sie (B) gedrückt, um in den Trainingsmodus zu wechseln.

Halten Sie den Arm ruhig, während die ALPHA nach Ihrem Puls sucht.

Wenn **--- ---** angezeigt wird, konnte die Mio ALPHA Ihren Puls nicht finden. Hinweise zur Fehlerbehebung erhalten Sie im umfassenden Benutzerhandbuch (**mioglobal.com/support**).

Um Ihre Trainingsdaten zu protokollieren und die Stoppuhr zu starten, drücken Sie auf (B).

Um eine Rundenzeit zu messen, Drücken Sie auf (B). Um den Timer zu unterbrechen oder anzuhalten, halten Sie (B) gedrückt. Drücken Sie (B) erneut, um den Timer wieder zu starten, oder halten Sie (B)

gedrückt, um den Trainingsmodus zu verlassen.

Drücken Sie (A) zu jeder Zeit, um die Daten des aktuellen oder letzten Trainings anzuzeigen.

HINTERGRUNDBELEUCHTUNG

Tippen Sie jederzeit doppelt auf das Display, um die Hintergrundbeleuchtung zu aktivieren.

LADEN

1. Mio ALPHA und das USB-Ladegerät müssen völlig trocken sein.
2. Stecken Sie das USB-Ladegerät in den USB-Anschluss Ihres Computers.
3. Richten Sie die 4 Ladestifte auf der Rückseite der Mio ALPHA an den Ladestiften am USB-Ladegerät aus.

Weitere Informationen erhalten Sie auf der Abbildung in der Box.

PULSZONEN

Im Trainingsmodus gibt die Pulsanzeige Informationen zur aktuellen Herzfrequenz. Wählen den Trainingszonen-Modus (5 Zonen) oder den Zonensignal-Modus (1 Zonen). Standardmäßig ist der Trainingszonen-Modus eingestellt. Wenn Sie zwischen

verschiedenen Modi wechseln möchten, halten Sie im Trainingsmodus (A) gedrückt oder verwenden Sie die Mio GO-App.

DATENSPEICHERUNG UND –ÜBERTRAGUNG

Die Mio ALPHA speichert bis zu 24 Stunden Trainingsdaten. Nutzen Sie die Mio GO-App, um Ihre Daten automatisch über die Bluetooth Smart Wireless Technology (BLE) auf ein kompatibles Smartphone oder Tablet zu laden.

Eine Liste aller kompatiblen Geräte und Apps finden Sie unter **mioglobal.com/apps**.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem neuen Trainingsprogramm beginnen.

Das Mio FUSE und das USB-Ladegerät enthalten starke Magnete. Wenn Sie einen Herzschrittmacher, Defibrillator oder andere implantierte elektronische Geräte verwenden, fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Mio FUSE nutzen.

Detaillierte Anweisungen und Antworten auf Fragen zum Verbinden des Mio FUSE finden Sie auf **mioglobal.com/support**.

WELKOM

Om de volledige gebruikershandleiding te downloaden, belangrijke informatie over het correcte gebruik van de batterij te ontvangen en om uw Mio ALPHA te registreren voor een volledige garantieservice kunt u terecht op: **mioglobal.com/support**.

MIO ALPHA

A. Linker knop **B**. Rechter knop
C. Hartslagindicator (HR)

AAN DE SLAG GAAN

Houd een willekeurige toets ingedrukt om uw Mio ALPHA te activeren.

Mio ALPHA zal u vragen om de datum en tijd in te stellen en vervolgens uw gewicht, lengte , geslacht en geboortejaar in te voeren. Druk op (B) om de weergegeven waarde te verhogen of te wijzigen. Druk op (A) om te bevestigen en door te gaan.

UW EERSTE TRAINING

1. Bevestig uw Mio ALPHA strak om uw onderarm.
2. Houd (B) ingedrukt om naar de trainingsmodus te gaan.

Houd uw arm stil terwijl de Mio ALPHA naar uw hartslag zoekt.

Als **--- ---** wordt weergegeven, dan heeft de Mio ALPHA uw hartslag niet gevonden. Raadpleeg de volledige gebruikershandleiding om problemen op te lossen (**mioglobal.com/support**).

Druk op (B) om uw trainingsgegevens te loggen en de timer te starten.

Druk op (B) om een rondetijd op te nemen. Houd (B) ingedrukt om de timer te pauzeren of te stoppen. Druk opnieuw op (B) om de timer te hervatten of houd (B) ingedrukt om de trainingsmodus te verlaten.

Druk op elk gewenst moment op (A) om de gegevens van uw huidige of meest recente training te bekijken.

ACHTERGRONDVERLICHTING

Tik op elk gewenst moment twee keer op het display om de achtergrondverlichting te activeren.

OPLADEN

1. Zorg ervoor dat uw Mio ALPHA en USB-oplader volledig droog zijn.
2. Steek de USB-oplader in de USB-poort van uw computer.
3. Verbind de oplaadpennen aan de achterkant van uw Mio ALPHA met de oplaadpennen van de USB-oplader.

Raadpleeg het blad met illustraties in de verpakking voor meer informatie.

HARTSLAGZONES

Tijdens de trainingsmodus levert de HR-indicator feedback over uw hartslag. Kies tussen de modi Trainingszone (5 zones) of Zonewaarschuwing (1 zone). De standaardmodus is Trainingszone. Schakel over van de ene modus naar de andere door (A) ingedrukt te houden in de trainingsmodus of via de Mio GO-app.

GEGEVENSOPSLAG EN -OVERDRACHT

Mio ALPHA slaat tot 24 uur aan trainingsgegevens op. Gebruik de Mio GO-app om uw gegevens automatisch te uploaden naar een compatibele smartphone of tablet via de draadloze technologie van Bluetooth Smart (BLE).

Raadpleeg **mioglobal.com/apps** voor een volledige lijst van compatibele toestellen en apps.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE

Raadpleeg uw arts voordat u van start gaat met een nieuw trainingsprogramma.

De Mio ALPHA en de USB-oplader bevatten sterke magneten. Als u een pacemaker, een defibrillator of een ander elektronisch implantaat draagt, raadpleeg dan uw arts voordat u van start gaat met de Mio ALPHA.

Voor gedetailleerde instructies of vragen over uw Mio ALPHA kunt u terecht op **mioglobal.com/support**.

BIENVENIDO

Para descargar la Guía de usuario completa, obtener información importante sobre conservación de la batería y registrar su Mio ALPHA para disfrutar del servicio completo de garantía, visite: **mioglobal.com/support**

MIO ALPHA

A. Botón izquierdo **B**. Botón derecho
C. Luz indicadora del ritmo cardiaco

INICIO

Mantenga pulsado el botón para activar su Mio ALPHA.

Mio ALPHA le avisará para que configure la fecha y la hora. Después introduzca su peso, altura, género y año de nacimiento. Presione B para aumentar o cambiar los valores mostrados. Presione A para confirmar y continuar.

SU PRIMER ENTRENAMIENTO

1. Ajuste Mio ALPHA al tamaño de su muñeca.
2. Mantenga pulsado B para seleccionar el Modo entrenamiento.

Mantenga su brazo quieto mientras Mio ALPHA busca su ritmo cardiaco.

Si aparece — — Mio ALPHA no puede mostrar su ritmo cardiaco. Por favor, consulte la Guía de usuario completa para la solución de problemas (**mioglobal.com/support**).

Presione B para registrar sus datos de entrenamiento e iniciar el temporizador.

Presione B para tomar el tiempo de una vuelta. Mantenga presionado B para pausar o detener el temporizador. Presione B para reanudar el temporizador o mantenga presionado B para

salir del modo Entrenamiento.

Presione (A) en cualquier momento para consultar los datos de su actual entrenamiento o del último guardado.

ILUMINACIÓN DE FONDO

Toque dos veces la pantalla en cualquier momento para activar la iluminación de fondo.

CARGA

1. Asegúrese de que tanto el cargador de USB como Mio ALPHA están completamente secos.
2. Introduzca el cargador USB en el puerto USB de su ordenador.
3. Conecte las clavijas de carga situadas en la parte trasera de Mio ALPHA con las clavijas de carga del USB.

Para más información, consulte la hoja de ilustraciones que se incluye en la caja.

ZONAS DE RITMO CARDIACO

Durante el modo de Entrenamiento, la luz indicadora del RC ofrece información sobre su ritmo cardiaco. Elija entre el modo Zona de entrenamiento (5 zonas) o el modo Zona de alerta (1 zona).

El modo por defecto es el modo Zona de entrenamiento. Cambie de un modo a otro presionando (A) en el modo Entrenamiento o usando la aplicación Mio GO.

ALMACENAMIENTO Y TRANSFERENCIA DE DATOS

Mio ALPHA almacena hasta 24 horas de datos de entrenamiento. Utilice la aplicación Mio GO para cargar sus datos a un teléfono inteligente o tableta mediante la tecnología inalámbrica Bluetooth Smart (BLE).

Si desea consultar la lista de todos los dispositivos y aplicaciones compatibles, visit **mioglobal.com/apps**.

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Consulte a su médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.

Mio ALPHA y el cargador USB contienen imanes potentes. Si lleva marcapasos, desfibrilador u otros dispositivos electrónicos, consulte a su médico antes de utilizar Mio ALPHA.

Para información detallada o preguntas sobre Mio ALPHA, visite **mioglobal.com/support**.

BENVENUTO

Per scaricare la Guida utente completa, avere informazioni importanti sulla manutenzione della batteria e registrare Mio ALPHA per un servizio di garanzia completo, visitare:
mioglobal.com/support

MIO ALPHA

A. Pulsante sinistro **B**. Pulsante destro
C. Spia frequenza cardiaca

GUIDA INTRODUTTIVA

Premere e tenere premuto qualsiasi pulsante per attivare Mio ALPHA.

Mio ALPHA richiederà di impostare data e ora, quindi di immettere il peso, l'altezza, il sesso e la data di nascita. Premere (B) per aumentare o diminuire il valore visualizzato. Premere (A) per confermare e continuare.

YOUR FIRST WORKOUT

1. Allacciare Mio ALPHA facendolo aderire all'avambraccio.
2. Premere e tenere premuto (B) per attivare la modalità Allenamento.

Tenere il braccio fermo mentre Mio ALPHA cerca la frequenza cardiaca.

Se viene visualizzato --- ---, Mio ALPHA non è stato in grado di trovare la frequenza cardiaca. Fare riferimento alla Guida utente completa per i suggerimenti sulla risoluzione dei problemi (**mioglobal.com/support**).

Per registrare i dati dell'allenamento e avviare il timer, premere (B).

Per prendere il tempo di un giro, premere (B). Per mettere in pausa o arrestare il timer, tenere premuto (B). Premere di nuovo (B) per riprendere il timer, oppure tenere premuto (B) per uscire dalla modalità Allenamento.

Premere (A) in qualsiasi momento per rivedere i dati dell'allenamento attuale o più recente.

RETROILLUMINAZIONE

Toccare due volte il display in qualsiasi momento per attivare la retroilluminazione.

CARICA

1. Verificare che Mio ALPHA e il caricatore USB siano completamente asciutti.
2. Inserire il caricatore USB nella porta USB del computer.
3. Allineare i pin di alimentazione sul retro di Mio ALPHA ai pin di alimentazione del caricatore USB.

Per ulteriori informazioni, fare riferimento al foglio illustrativo incluso nella confezione.

ZONE DI FREQUENZA CARDIACA

Durante la modalità Allenamento la spia HR fornisce un feedback sulla frequenza cardiaca. Scegliere tra la modalità Zona di allenamento (5-Zona) o Allarme di zona (1-Zona). La modalità predefinita è Zona di

allenamento. Passare da una modalità all'altra tenendo premuto (A) in modalità Allenamento o utilizzando la app Mio GO.

ARCHIVIAZIONE E TRASFERIMENTO DEI DATI

Mio ALPHA archivia fino a 24 ore di dati di allenamento. Utilizzare l'applicazione Mio GO per caricare automaticamente i dati su uno smartphone o tablet compatibile tramite la tecnologia senza fili Bluetooth Smart (BLE).

Per un elenco completo di dispositivi compatibili, visitare **mioglobal.com/apps**.

IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

Consultare il medico di famiglia prima di iniziare un nuovo programma di allenamento.

Mio ALPHA e il caricatore USB contengono delle potenti calamite. Se si usa un pacemaker, un defibrillatore o se vi sono altri dispositivi elettronici nel corpo, consultare il medico di famiglia prima di usare un Mio ALPHA.

Per istruzioni dettagliate o domande su Mio ALPHA, visitare il sito **mioglobal.com/support**.

BEM-VINDO

Para transferir o Manual do utilizador completo, obter informações importantes sobre os cuidados relativamente à bateria, registar o seu Mio ALPHA e obter um serviço total de garantia, visite: **mioglobal.com/support**.

MIO ALPHA

A. Botão esquerdo **B**. Botão direito
C. Luz indicadora de frequência cardíaca

INICIAÇÃO

Prima continuamente qualquer botão para ativar o Mio ALPHA.

O Mio ALPHA solicita que defina a data e a hora e, de seguida, que introduza o seu peso, altura, género e ano de nascimento. Prima (B) para aumentar ou alterar o valor apresentado. Prima (A) para confirmar e prosseguir.

O SEU PRIMEIRO TREINO

1. Aperte o Mio ALPHA firmemente no antebraço.
2. Prima continuamente (B) para entrar no Modo de treino.

Mantenha o braço imóvel enquanto o Mio ALPHA estiver a procurar a sua frequência cardíaca.

Se --- --- for apresentado, significa que o Mio ALPHA não encontrou a sua frequência cardíaca. Consulte o Manual do utilizador completo para obter sugestões para a resolução de problemas (**mioglobal.com/support**).

Para registar os seus dados de treino e iniciar o temporizador, prima (B).

Para determinar o tempo correspondente a uma volta, prima (B). Para parar ou colocar o cronômetro em pausa, pressione e segure

Ⓑ. Pressione Ⓑ novamente para retomar o cronômetro ou pressione e segure Ⓑ para sair do Modo de treino.

Pressione Ⓐ a qualquer momento para rever os dados do seu treino atual ou mais recentes.

RETROILUMINAÇÃO

Toque duas vezes no mostrador a qualquer altura para ativar a retroiluminação.

CARREGANDO

1. Certifique-se de que o Mio ALPHA e o carregador USB estão totalmente secos.
2. Ligue o carregador USB à porta USB do computador.
3. Alinhe os pinos de carregamento na parte de trás do Mio ALPHA com os pinos de carregamento do carregador USB.

Para obter informações, consulte a folha de ilustração na caixa.

ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Durante o Modo de treino, a luz indicadora da frequência cardíaca (HR) fornece informações relativas à sua frequência cardíaca. Escolha entre o Modo de zona de treino (5 zonas) e o Modo de

alerta de zona (1 zona). O modo predefinido é o Modo de zona de treino. Alterne entre modos segurando (A) no Modo de treino ou utilizando no aplicativo Mio GO.

ARMAZENAMENTO E TRANSFERÊNCIA DE DADOS

O Mio ALPHA guarda até 24 horas de dados de treino. Utilize a aplicação Mio GO para carregar automaticamente os seus dados num smartphone ou tablet compatível através da tecnologia sem fios Bluetooth Smart (BLE).

Para obter uma lista completa dos dispositivos compatíveis, visite **mioglobal.com/apps**.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

Não se esqueça de consultar o seu médico antes de iniciar um novo programa de exercícios.

O Mio ALPHA e o carregador USB contêm ímanes intensos. Se usar um pacemaker, desfibrilhador ou outro dispositivo eletrónico implantado, consulte o seu médico antes de usar o Mio ALPHA.

Para obter instruções detalhadas ou para perguntas relacionadas com o seu Mio ALPHA, visite **mioglobal.com/support**.

VÄLKOMMEN

För att ladda ner den fullständiga användarhandboken, få viktig information om batterivård och registrera din Mio ALPHA, besök **mioglobal.com/support**.

MIO ALPHA

A. Vänster knapp **B**. Höger knapp
C. Pulsindikatorlampa

KOMMA IGÅNG

Aktivera Mio ALPHA genom att trycka på och hålla ner en valfri knapp.

Du uppmanas att ställa in datum och tid och sedan ange vikt, längd, kön och födelseår. Tryck på (B) om du vill öka eller ändra det värde som visas. Tryck på (A) när du vill bekräfta och gå vidare.

FÖRSTA TRÄNINGSTILLFÄLLET

1. Spänn fast Mio ALPHA tätt mot underarmen.
2. Gå till träningsläget genom att trycka på och hålla ner (B).

Håll armen stilla medan Mio ALPHA söker efter din puls.

Om — — visas lyckades Mio ALPHA inte att hitta din puls. Gå till den kompletta bruksanvisningen för att se felsökningsanvisningar (**mioglobal.com/support**).

Om du vill logga dina träningsdata och starta timern trycker du på (B).

Om du vill ta en varvtid trycker du på (B). Pausa eller stoppa timern genom att hålla (B) intryckt. Tryck på (B) igen för att sätta igång timern igen, eller håll (B) intryckt om du vill avsluta träningsläget.

Tryck på (A) när du vill se data för ditt pågående eller senaste träningspass.

BAKGRUNDSBELYSNINGEN

Du kan när som helst aktivera bakgrundsbelysningen genom att trycka två gånger på displayen.

LADDA

1. Se till att Mio ALPHA och USB-laddaren är helt torra.
2. Anslut USB-laddaren till en USB-port i datorn.
3. Rikta in laddningsstiften på baksidan av Mio ALPHA mot laddningsstiften på USB-laddaren.

Mer information finns på illustrationsbladet som medföljer.

PULSZONER

I arbetsläge ger pulsindikatorlampan information om din puls. Välj mellan träningszonläge (5 zoner) och zonaviseringsläge (1 zon). Som standard används träningszonläge. Växla mellan lägen genom att hålla (A) intryckt i träningsläget, eller med Mio GO-appen.

LAGRA OCH ÖVERFÖRA DATA

Mio ALPHA kan lagra upp till 24 timmars träningsdata. Med hjälp av Mio GO-appen kan du automatiskt överföra dina data till en kompatibel smarttelefon eller surfplatta via trådlös Bluetooth Smart-teknik (BLE).

En lista över alla kompatibla enheter och appar finns på **mioglobal.com/apps**.

VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

Rådgör med din läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram.

Mio ALPHA och USB-laddaren innehåller kraftfulla magneter. Om du har en pacemaker, defibrillator eller andra implanterade elektroniska enheter bör du rådgöra med din läkare innan du använder Mio ALPHA.

Om du vill ha detaljerade anvisningar eller har frågor om Mio ALPHA, gå till **mioglobal.com/support**.

KARŞILAMA

Tam kullanıcı kılavuzunu indirmek, önemli pil bakım bilgilerini almak ve tam garanti için Mio ALPHA aygıtınızı kaydetmek üzere, lütfen aşağıdaki adresi ziyaret edin: **mioglobal.com/support**.

MIO ALPHA

A. Sol Düğme **B**. Sağ Düğme
C. Kalp Atış Hızı Gösterge Işığı

BAŞLARKEN

Mio ALPHA aygıtınızı etkinleştirmek için herhangi bir düğmeyi basılı tutun.

Mio ALPHA aygıtınız tarih ve saati ayarlamanızı ve ardından ağırlığınızı, boyunuzu, cinsiyetinizi ve doğum yılınızı girmenizi isteyecektir. Görüntülenen değeri artırmak ya da değiştirmek için (B) düğmesine basın. Onaylayıp devam etmek için (A) düğmesine basın.

İLK ANTRENMANINIZ

1. Mio ALPHA aygıtını dirseğinizle bileğinizin arasına tam oturacak şekilde takın.
2. Antrenman Moduna girmek için (B) düğmesini basılı tutun.

Mio ALPHA, kalp atış hızınızı ararken kolunuzu hareketsiz tutun.

Ekranda **— —** görüntülenmesi Mio ALPHA aygıtının kalp atış hızınızı bulamadığını gösterir. Lütfen sorun giderme önerileri için Tam Kullanıcı Kılavuzuna bakın (**mioglobal.com/support**).

Antrenman verilerinizin kaydını tutmak ve sayacı başlatmak için (B) düğmesine basın.

Tur süresi almak için (B) düğmesine basın. Zamanlayıcı'yı duraklatmak veya durdurma için (B)'yi basılı tutun. Zamanlayıcıyı

yeniden başlatmak için tekrar Ⓑ'ye basın ya da İdman Modu'ndan çıkmak için Ⓑ'yi basılı tutun.

Geçerli idmanınıza veya en son idmanınıza ait verileri gözden geçirmek için istediğiniz zaman Ⓐ'ya basın.

ARKA IŞIĞI

Arka ışığı etkinleştirmek için istediğiniz zaman ekrana iki defa dokunabilirsiniz.

ŞARJ

1. Mio ALPHA aygıtınızın ve USB şarj aletinin tamamen kuru olduğundan emin olun.
2. USB şarj aletini bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına takın.
3. Mio ALPHA aygıtının arkasındaki dört şarj etme pinini USB şarj aletindeki şarj etme pinine hizalayın.

Daha fazla bilgi için kutudan çıkan resimli kağıda bakın.

KALP ATIŞ HIZI BÖLGELERI

Antrenman Modu Sırasında, KAH göstergesi ışığı kalp atış hızınızla ilgili geribildirim sağlar. Arasında seçim yapın Antrenman Bölgesi Modu (5 Bölge) veya Bölge Alarm Modu (1 Bölge). Varsayılan mod,

Antrenman Bölgesi Modu. İdman Modu'nda (A)'yı basılı tutarak veya Mio GO uygulamasını kullanarak modlar arasında geçiş yapın.

VERI DEPOLAMA VE AKTARMA

Mio ALPHA aygıtı 24 saate kadar antrenman verilerini depolayabilir. Bluetooth Smart Kablosuz Teknolojiyi (BLE) kullanarak verilerinizi uyumlu bir akıllı telefona ya da tablete otomatik olarak yüklemek için Mio GO uygulamasını kullanın.

Tam uyumlu aygıtların listesi için lütfen **mioglobal.com/apps** adresini ziyaret edin.

ÖNEMLI GÜVENLIK BILGILERI

Yeni bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışmayı unutmayin.

Mio ALPHA ve USB şarj aletinde güçlü mıknatıslar bulunur. Kalp pili, defibrilatör veya diğer implante edilmiş elektronik aygıtlar kullanıyorsanız, Mio ALPHA Aygıtını kullanmadan önce doktorunuza danışın.

Mio ALPHA aygıtınız hakkındaki ayrıntılı yönergeler veya sorular için, lütfen **mioglobal.com/support** adresini ziyaret edin.

歡迎

如要下載《完整使用手冊》，瞭解電池保養方面的重要資訊，並註冊您的 Mio ALPHA 以獲得全面保固服務，請造訪：**mioglobal.com/support**.

MIO ALPHA

A. 左鍵 **B**. 右按鈕
C. 心率指示燈

入門

按住按鈕，啟用 Mio ALPHA。

Mio ALPHA 將提示您設定日期和時間，然後輸入您的體重、身高、性別和出生年份。按下 Ⓑ 以增加或變更顯示的值。按下 Ⓐ 以確認和繼續。

您的第一次鍛煉

1. 在前臂上扣緊 Mio ALPHA。
2. 按住 Ⓑ 以輸入鍛煉模式。

在 Mio ALPHA 搜尋您的心率時您應保持手臂不動。

如您看到螢幕上顯示 **--- ---**，表示 Mio ALPHA 無法讀取您的心率。請參閱《完整使用手冊》獲取疑難排解建議。(**mioglobal.com/support**).

若要記錄您的鍛煉資料並啟用計時器，按下 Ⓑ。

若要記錄單圈時間，按下 Ⓑ。 若要暫停或停止計時，則長按 Ⓑ。若要繼續計時，再按一次 Ⓑ；若要離開工作模式，則長按 Ⓑ。

若要檢視您目前或最近一次鍛煉的資料，您可隨時按下 Ⓐ。

背景光

您可在任何時候按兩下顯示幕以啟用背景光。

充電

1. 確定 Mio ALPHA 和 USB 充電器完全乾燥。
2. 將 USB 充電器插入電腦的 USB 埠。
3. 將 Mio ALPHA 底蓋的充電針腳接上 USB 充電器的充電針腳。

如需詳情，請參閱方塊中的圖表。

心率區

在工作模式中，心率指示燈將提供心率回饋資訊。您可在中選擇訓練區模式 （5-區域） 或區域警報模式 （1-區域）。預設模式是訓練區模式。若要轉換模式，則在鍛煉模式下按住 Ⓐ 或使用 Mio GO 應用程式來轉換。

資料儲存和傳輸

Mio ALPHA 儲存最多 24 小時的鍛煉資料。使用 Mio GO 應用程式透過 Bluetooth Smart Wireless Technology (BLE) 將您的資料自動上傳到相容的智慧手機或平板電腦中。

有關相容裝置和應用程式的完整清單，請造訪 **mioglobal.com/apps**.

重要安全資訊

在開始一項新的鍛煉計畫之前，務必諮詢您的醫生。

Mio ALPHA 和 USB 充電器含有很強的磁體。如果您使用起搏器、除顫器或其他植入的電子裝置，請在使用 Mio ALPHA 前諮詢您的醫生。

如需有關 Mio ALPHA 的使用指示或對此有任何疑問，請造訪 **mioglobal.com/support**。

欢迎

如要下载《完整用户指南》，了解电池保养方面的重要信息，并注册您的 Mio ALPHA 以获得全面保修服务，请访问：**mioglobal.com/support**

MIO ALPHA

A. 左键 **B**. 右按钮
C. 心率指示灯

入门

按住按钮，启动 Mio ALPHA。

Mio ALPHA 将提示您设置日期和时间，然后输入您的体重、身高、性别和出生年份。按下 Ⓑ 来增加或更改显示的值。按下 Ⓐ（设置）以确认和继续。

您的第一次锻炼

1. 在前臂上扣紧 Mio ALPHA。
2. 按住 Ⓑ 以输入锻炼模式。

在 Mio ALPHA 搜寻您的心率时您应保持手臂不动。

如您看到屏幕上显示 **-- --**，表示 Mio ALPHA 无法读取您的心率。请参阅《完整用户指南》获取疑难解答建议 (**mioglobal.com/support**).

若要记录您的锻炼数据并启动计时器，按下 Ⓑ。

若要记录单圈时间，按下 Ⓑ。 若要暂停或停止计时，则长按 Ⓑ。 若要恢复计时，再按一次 Ⓑ；若要退出工作模式，则长按 Ⓑ。

若要查看您目前或最近一次锻炼的数据，您可随时按下 Ⓐ。

背景光

您可在任何时候双击显示屏来启动背景光。

充电

1. 确保 Mio ALPHA 和 USB 充电器完全干燥。
2. 将 USB 充电器插入电脑 USB 端口。
3. 将 Mio ALPHA 底盖的充电针脚接上 USB 充电器的充电针脚。

如需详情，请参阅方框中的说明表。

心率区

在工作模式中，心率指示灯将提供心率反馈信息。您可序中选择训练区模式 （5-区域） 或区域警报模式 （1-区域）。默认模式是训练区模式。若要转换模式，则在锻炼模式下按住 Ⓐ 或使用 Mio GO 应用程序来转换。

数据保存和传输

Mio ALPHA 保存最多 24 小时的锻炼数据。使用 Mio GO 应用程序通过 Bluetooth Smart Wireless Technology (BLE) 把您的数据自动上传到兼容的智能手机或平板电脑中。

有关兼容设备和应用程序的完整清单，请访问 **mioglobal.com/apps**.

重要安全信息

在开始一项新的锻炼计划之前，务必咨询您的医生。

Mio ALPHA 和 USB 充电器包含很强的磁体。如果您使用起搏器、除颤器或其它植入的电子设备，请在使用 Mio ALPHA 前咨询您的医生。

如需有关 Mio ALPHA 的详细使用说明或对此有任何疑问，请访问 **mioglobal.com/support**。

歓迎

取扱説明書をダウンロードする前に、重要なバッテリーに関する注意情報の確認、Mio ALPHAの正規保証登録を行って下さい。詳しくは次のURLを参照して下さい。**mioglobal.com/support**.

MIO ALPHA

A. 左ボタン **B**. 右ボタン
C. 心拍数を示す LED ライト

はじめに

いずれかのボタンを長押しし、Mio ALPHA を起動してください。

日付・時刻の設定、体重、身長、性別および生年の入力を求められます。表示値を増加または変更するには、Ⓑ を押してください。Ⓐ を押して値を確定し、次へ進みます。

初めてのワークアウト

1. Mio ALPHA を前腕にしっかりと装着してください。
2. Ⓑ を長押しし、ワークアウトモード を開始します。

Mio ALPHA が心拍数を検出している間は、腕を動かさないようにしてください。

--- --- が表示される場合は、Mio ALPHA は心拍数を検出できていません。ユーザーガイド完全版のトラブルシューティングを参照してください (**mioglobal.com/support**).

ワークアウトのデータを記録し、タイマーを起動するには、Ⓑ を押してください。

ラップタイムを計測するには、Ⓑ を押してください。タイマーを一時停止または停止するには、Ⓑ を長押ししてください。タイマーを再開するには Ⓑ をもう一度押し、ワークアウトモード) を終了するには Ⓑ を長押ししてください。

Ⓐを押すと、いつでも、現在または最新のワークアウトのデータを確認することができます。

バックライト

ディスプレイをダブルタップすれば、いつでもバックライトを点灯できます。

充電

1. Mio ALPHA および USB 充電器が乾いた状態であることを確認してください。
2. コンピュータの USB ポートに USB 充電器を差し込んでください。
3. Mio ALPHA 裏面の充電端子を、USB 充電器の充電端子に接続してください。

詳細は、同梱の説明図を参照してください。

心拍ゾーン

練習モードの時は、HR表示ライトが心拍数ゾーンを表します。トレーニング・ゾーン・モード（5ゾーン）またはゾーン警告モード（1ゾーン）を選択して下さい。デフォルトモードはトレーニング・ゾーン・モードです。モードを切り替えるに

は、[Workout Mode (ワークアウトモード)] で Ⓐ を長押しするか、Mio GO アプリを使用します。

データの保存と転送

Mio ALPHA は最長 24 時間のワークアウトデータを保存することができます。Bluetooth Smart Wireless Technology (BLE) を使用して互換性のあるスマートフォンまたはタブレットに自動的にデータをアップロードするには、Mio GO アプリを使用します。

対応機器およびアプリについては、**mioglobal.com/apps** を参照してください。

安全な使用についての重要事項

新しい練習プログラムを始める前に、必ず医師にご相談下さい。

Mio ALPHAとUSB充電器は、強い磁石を内蔵しています。ペースメーカー、除細動器、またはその他埋め込み電子機器を使用している場合、Mio ALPHAを使用する前に医師にご相談下さい。

Mio ALPHAに関する詳細説明、ご質問は、**mioglobal.com/support**を参照して下さい。

환영

전체 사용자 설명서를 다운로드하고 중요한 배터리 취급 정보를 얻고 완전한 보증 서비스를 받기 위해 Mio ALPHA를 등록하려면 다음 웹 사이트를 방문하십시오. **mioglobal.com/support**.

MIO ALPHA

A. 왼쪽 버튼 **B**. 마우스 오른쪽 버튼
C. 심박수표시 불빛

시작하기

아무 버튼이나 누르고 있으면 Mio ALPHA가 활성화됩니다.

Mio ALPHA에 날짜 및 시간을 설정하고 체중, 신장, 성별 및 생년을 입력하라는 메시지가 표시됩니다. Ⓑ 를 눌러 표시 값을 늘리거나 변경합니다. Ⓐ 을 눌러 확인하고 진행합니다.

첫 운동 시

1. Mio ALPHA를 팔뚝에 편안하게 조입니다.
2. Ⓑ 를 누르고 있으면 운동 모드로 들어갑니다.

팔을 멈추고 가만히 있으면 Mio ALPHA가 심박수를 검색합니다.

--- --- 가 표시되면 Mio ALPHA가 심박수를 찾지 못한 것입니다. 문제 해결 방법은 전체 사용자 설명서를 참조하십시오 (**mioglobal.com/support**).

운동 데이터를 기록하고 타이머를 시작하려면 Ⓑ 를 누릅니다.

랩 타임을 측정하려면 Ⓑ 을 누릅니다. 타이머를 멈추거나 정지하려면 , Ⓑ 를 누르고 있습니다 . 타이머를 다시 시작하려면 Ⓑ 를 누르거나 운동 모드 나가려면 Ⓑ 를 누르고 있습니다.

현재 또는 최신 운동 데이터를 보려면 언제든지 Ⓐ 를 누릅니다.

백라이트가

디스플레이를 두 번 누르면 언제든지 백라이트가 활성화됩니다.

충전

1. Mio ALPHA 및 USB 충전기가 완전히 건조한 상태인지 확인합니다.
2. USB 충전기를 컴퓨터의 USB 포트에 꽂습니다.
3. Mio ALPHA 뒷면에 있는 충전 핀을 USB 충전기에 있는 충전 포트에 정렬합니다.

자세한 정보는 상자에 포함된 그림을 참조하십시오.

심박수 범위

운동 모드 중에 심박수 표시 불빛이 심박수에 대한 피드백을 제공합니다. 훈련 범위 모드 (5-범위) 또는 범위 알림 모드 (1-범위) 중에 선택합니다. 기본 모드는 훈련 범위 모드입니다. 운동 모드에서 Ⓐ 를 누르고 있거나 Mio GO 앱을 사용하여 모드를 전환합니다.

데이터 저장 및 전송

Mio ALPHA는 최대 24시간의 운동 데이터를 저장합니다. Mio GO 앱을 사용하여 Bluetooth Smart 무선 기술(BLE)을 통해 호환되는 스마트폰이나 태블릿으로 데이터를 자동 업로드합니다.

호환 가능한 장치와 앱의 전체 목록은 **mioglobal.com/apps**에 있습니다.

중요한 안전 정보

새로운 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담하십시오.

Mio ALPHA와 USB 충전기에는 강한 자석이 있습니다. 심박 조율기, 심장 제세동기 또는 기타 삽입된 전자 장치를 사용 중이면, Mio ALPHA 사용 전에 의사와 상담하십시오.

Mio ALPHA에 대한 자세한 설명 및 질문에 관해서는 **mioglobal.com/support** 를 방문하십시오.

DOWNLOAD THE MIO GO APP

Through Mio GO, you can:

- Set up your user profile and preferences
- Configure your heart rate zones
- Customize your display screens and alerts
- Register for product updates

Download on the App Store

GET IT ON Google play

©2014 Mio Global (Physical Enterprises Inc.)

mioglobal.com