

MiO LINK

QUICK START GUIDE



*Set up your heart rate
zones and register for
product updates*



Download on the
App Store



GET IT ON
Google play

*Set up your heart rate zones
and register for product updates
with the Mio GO app.*





QUICK START GUIDE

ENGLISH.....	6
FRANÇAIS	12
DEUTSCH	20
NEDERLANDS.....	26
ESPAÑOL.....	32
ITALIANO	38
PORTUGUÊS.....	44
SVENSKA	50
TÜRKÇE.....	56
中文(繁體).....	62
中文(简体).....	68
日本語	74
한국의	80

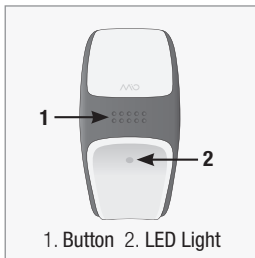
MIO LINK

To download the Complete User Guide, get important battery care information, and register your Mio LINK, visit:

mioglobal.com/support.

GETTING STARTED

1. Remove Mio LINK from the packaging.
2. Press and hold the button to activate Mio LINK. The LED will light up.
3. After a few seconds the LED light will turn off.
4. Your Mio LINK is now activated.



CHARGING YOUR MIO LINK

1. Make sure your Mio LINK has been activated.
2. **WARNING:** Make sure the four charging pins on the back of the Mio LINK are dry. Otherwise, dry them gently with a towel.

3. Plug the USB charger into the USB port of your computer.
4. Align the four charging pins on the back of Mio LINK to the four charging pins on the USB charger. The magnets in the charging pins will help the two pieces lock into place.

The LED light will fade in and out slowly in a light blue color to indicate that the battery is charging. When the battery is fully charged, the LED light will turn off.

WEARING YOUR MIO LINK

To accurately monitor your heart rate:

1. Fasten Mio LINK snugly on your lower forearm, about one inch above your wrist bone. The optical sensor on the back should make good contact with your skin.
2. If you have a smaller wrist, wear Mio LINK higher on your forearm.
3. If you use Mio LINK for biking, wear it higher on your forearm, since bending of the wrist may affect the heart rate reading.
4. For cyclists or users with concave wrists, try wearing Mio LINK on the underside of your forearm.

5. Try wearing Mio LINK on the same arm as your GPS watch for better ANT+ connection.
6. If you often have cold hands or poor circulation, try exercising for a few minutes to increase blood flow before you begin to track your heart rate.

Getting Your Heart Rate

1. To turn on Heart Rate Mode on your Mio LINK, press and hold the Button until the LED lights up. The colour of this LED is an indicator of the battery level:

Light Blue	Battery is charged
Yellow	Battery level is below 30%
Red (flash twice)	Battery level is low and unable to provide HR measurement

2. Mio LINK will immediately begin searching for your heart rate (HR), indicated by the pulsing LED light.
3. Hold your arm still until the LED blinks in a distinctively slower pattern. When this occurs, Mio LINK has found your heart rate. The LED colour at this point is an indicator of the HR zone, calculated as a percentage of your maximal heart rate (MHR):

COLOUR	DESCRIPTION	LOWER HR LIMIT	UPPER HR LIMIT
Light Blue	Rest	0% of MHR	< 50% of MHR
Blue	Very Light	50% of MHR	< 60% of MHR
Green	Light	60% of MHR	< 70% of MHR
Yellow	Moderate	70% of MHR	< 80% of MHR
Pink	Hard	80% of MHR	< 90% of MHR
Red	Maximum	90% of MHR	220 BPM

Note: *This table is only a suggested range. Refer to **Configuring Your Mio LINK** (pg. 10) for more details.*

If no valid heart rate signal is found within the initial 2 minutes, the LED will light up in red for 2 seconds, then Mio LINK will automatically leave Heart Rate Mode and turn off.

- During your workout, if the red LED is flashing in a steady pattern (ON for 1 second, OFF for 1 second), Mio LINK has lost connection to your heart rate. Please refer to **Troubleshooting** (pg. 11).
- To turn off Mio LINK, press and hold the Button until the LED turns solid. Your Mio LINK is switched off when the LED turns off.

Configuring Your Mio LINK

You can customize the upper and lower boundaries of your heart rate zones through the Mio GO app:

1. Put on your Mio LINK and turn it on.
2. Turn on the Bluetooth function of your smartphone or tablet.
3. Open the Mio GO app.
4. Tap Connect. Select Connect New Device. Select your LINK to connect.
5. Tap Setup Mio LINK to configure your heart rate zones.

Mio GO is available for download from the Apple App Store and Google Play store.

Note: *Currently, the Android version of Mio GO is for setup only. Full features coming soon!*

For more information on pairing Mio LINK with Mio GO, please see the Complete User Guide at **mioglobal.com/support**.

WIRELESS DATA TRANSFER

Once your heart rate is detected, Mio LINK will automatically send your continuous heart rate data through *Bluetooth* Smart (4.0) and/or ANT+.

wireless communication technology. You can connect your Mio LINK with any compatible smartphones or sport and fitness devices to receive the data.

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

TROUBLESHOOTING

- Minimize wrist movement when Mio LINK is searching for your initial heart rate.
- You may need to tighten the strap.
- Try wearing Mio LINK higher on your forearm, past the wrist bone.
- On colder days, activate heart rate reading before heading outdoors.
- Try wearing Mio LINK on your other arm.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Be sure to consult your doctor before beginning a new exercise program.

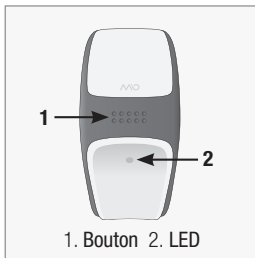
The Mio LINK and USB charger contain strong magnets. If you use a pacemaker, defibrillator, or other implanted electronic devices, consult your doctor before using a Mio LINK.

MIO LINK

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

PRISE EN MAIN

1. Sortez la Mio LINK de son emballage.
2. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour allumer votre LINK. La diode LED s'allumera.
3. Après quelque secondes, la diode s'éteindra.
4. Mio LINK est maintenant activé.



RECHARGER VOTRE MIO LINK

1. Assurez-vous que votre Mio LINK a été activé.
2. **AVERTISSEMENT** : Assurez-vous que les 4 connecteurs de charge situés au dos de votre Mio Link sont bien secs. Dans le cas contraire, séchez-les à l'aide d'une serviette.

3. Branchez le chargeur USB au port USB de votre ordinateur.
4. Raccordez les quatre électrodes de charge situées au dos du bracelet Mio LINK aux quatre fiches du chargeur USB. Les aimants placés à l'intérieur des connecteurs faciliteront l'encastrement de ces différents éléments.

La diode s'éteindra progressivement en adoptant une couleur mauve pour indiquer que la batterie est en train de se charger. Une fois la batterie entièrement chargée, la diode s'éteindra.

PORTER VOTRE MIO LINK

Pour obtenir des mesures précises de votre fréquence cardiaque:

1. Placez le Mio LINK sur votre avant-bras sans trop serrer, à environ 2 cm au-dessus de l'os de votre poignet. Le capteur optique situé à l'arrière doit être en contact avec votre peau.
2. Si votre poignet est petit, portez la LINK plus haut sur votre avant-bras.
3. Si vous utilisez la LINK pour faire du vélo, portez-la plus haut sur votre avant-bras, car la flexion du poignet aura une incidence sur la fréquence cardiaque affichée.

4. Pour les cyclistes ou les utilisateurs possédant des poignets concaves, placez le Mio LINK à l'envers, afin que le capteur soit plaqué contre la partie inférieure de votre avant-bras.
5. Placez le Mio LINK sur le même bras que votre montre GPS pour une meilleure connexion ANT+.
6. Si vous avez souvent les mains froides ou des problèmes de circulation du sang, faites des exercices pendant quelques minutes pour augmenter le flux sanguin avant de lancer le suivi de votre fréquence cardiaque.

Mesurer votre fréquence cardiaque

1. Pour activer le mode fréquence cardiaque sur votre Mio LINK, appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que la diode s'allume. La couleur de cette diode indique le niveau de la batterie:

Bleu clair	La batterie est chargée
Jaune	Le niveau de charge de la batterie est inférieur à 30%
Rouge (la diode clignote deux fois)	Le niveau de la batterie est faible et la fréquence cardiaque ne peut pas être mesurée

2. La LINK commencera immédiatement à rechercher votre fréquence cardiaque (FC), signalée par une diode qui clignote rapidement.

3. Faites en sorte que votre bras reste immobile jusqu'à ce que la diode clignote plus lentement. Cela signifie que la LINK a trouvé votre fréquence cardiaque. La couleur de la diode correspond à une zone de FC qui est exprimée sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque maximum (FCM):

COULEUR	DESCRIPTION	SEUIL DE FC INFÉRIEUR	SEUIL DE FC SUPÉRIEUR
Bleu clair	Repos	0% de la FCM	< 50% de la FCM
Bleue	Très faible	50% de la FCM	< 60% de la FCM
Verte	Faible	60% de la FCM	< 70% de la FCM
Jaune	Moyen	70% de la FCM	< 80% de la FCM
Rose	Difficile	80% de la FCM	< 90% de la FCM
Rouge	Maximum	90% de la FCM	220 BPM

Remarque: ce tableau n'est fourni qu'à titre indicatif. Reportez-vous à la section **Configurer votre Mio LINK** (pg. 16) pour en savoir plus.

Si aucun signal de fréquence cardiaque valide n'est capté dans les 2 premières minutes, la diode deviendra rouge pendant 2 secondes et la LINK quittera automatiquement le mode fréquence cardiaque avant de s'éteindre.

4. Au cours de votre session, si vous voyez la diode rouge clignoter de manière régulière (allumée pendant 1 seconde, éteinte pendant 1 seconde), la LINK a perdu la connexion et n'est plus en mesure de capter votre fréquence cardiaque. Nous vous invitons à vous reporter à la section **Dépannage** (pg. 18).
5. Pour éteindre le Mio LINK, appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que la diode s'arrête de clignoter. Votre Mio LINK est éteint lorsque la diode s'éteint.

Configurer votre Mio LINK

Vous pouvez personnaliser les seuils inférieur et supérieur de vos zones de fréquence cardiaque à l'aide de l'app Mio GO:

1. Placez votre Mio LINK autour de votre poignet et allumez-le.
2. Activez la fonction Bluetooth de votre smartphone ou votre tablette.
3. Ouvrez l'app Mio GO.
4. Appuyez sur Connecter et sélectionnez Connecter un nouvel appareil. Sélectionnez votre Mio LINK pour le connecter.
5. Appuyez sur Configuration du Mio LINK pour définir vos zones de fréquence cardiaque.

Mio GO est disponible en téléchargement dans l'Apple App Store et dans la boutique Google Play.

Remarque : *la version Android de Mio GO n'est actuellement disponible qu'en mode réglage. La version complète sera prochainement disponible!*

Pour savoir comment associer Mio LINK avec Mio GO, nous vous invitons à consulter le manuel utilisateur complet sur **mioglobal.com/support**.

TRANSFERT DE DONNÉES SANS FIL

Une fois votre fréquence cardiaque détectée, la Mio LINK enverra automatiquement les mesures prises en continu de votre fréquence cardiaque à l'aide de la technologie sans fil *Bluetooth®* Smart et/ou ANT+. Vous pouvez connecter votre LINK avec n'importe quel smartphone ou appareil compatible conçu pour la pratique d'une activité physique et sportive pour recevoir les données.

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

DÉPANNAGE

- Évitez de trop bouger votre poignet lorsque la Mio Link recherche votre fréquence cardiaque initiale.
- Il se peut vous ayez à serrer le bracelet.
- Placez votre Mio LINK plus haut sur votre avant-bras, au-dessus du poignet.
- Lorsqu'il fait froid, activez la fonction de mesure de la fréquence cardiaque avant de sortir.
- Placez le Mio LINK sur votre autre bras.

INFORMATIONS IMPORTANTES POUR VOTRE SÉCURITÉ

Demandez conseil à votre médecin avant de démarrer un nouveau programme d'exercices.

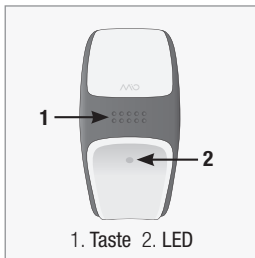
Le Mio LINK et le chargeur USB contiennent des aimants puissants. Si vous utilisez un stimulateur cardiaque ou d'autres implants électroniques, demandez conseil à votre médecin avant d'utiliser une Mio LINK.

MIO LINK

Zum Herunterladen des vollständigen Benutzerhandbuchs, für wichtige Informationen zur Batteriepfege und Anmelden Ihres Mio LINK, besuchen Sie bitte **mioglobal.com/support**.

ERSTE SCHRITTE

1. Nehmen Sie die Mio LINK aus der Verpackung.
2. Halten Sie die Taste gedrückt, um die LINK zu aktivieren. Die LED-Anzeige leuchtet auf.
3. Nach einigen Sekunden erlischt die LED-Anzeige wieder.
4. Mio LINK ist jetzt aktiviert.



DIE MIO LINK AUFLADEN

1. Stellen Sie sicher, dass die Mio LINK aktiviert ist.
2. **WARNUNG:** Die 4 Ladestifte auf der Rückseite der Mio LINK müssen trocken sein. Trocknen Sie sie gegebenenfalls mit einem Handtuch.
3. Stecken Sie das USB-Ladegerät in den USB-Anschluss Ihres Computers.

4. Richten Sie die 4 Ladestifte auf der Rückseite der Mio LINK an den 4 Ladestiften am USB-Ladegerät aus.

Die cyanfarbene LED-Anzeige blinkt langsam, um anzuzeigen, dass der Akku geladen wird. Wenn der Akku vollständig geladen ist, erlischt die LED-Anzeige.

DIE MIO LINK TRAGEN

Für eine genaue Pulsmessung:

1. Befestigen Sie die Mio LINK eng an Ihrem Unterarm, ungefähr 2 cm oberhalb Ihres Handgelenks. Der optische Sensor auf der Rückseite sollte fest auf der Haut anliegen.
2. Wenn Sie sehr schmale Handgelenke haben, tragen Sie die LINK etwas höher auf Ihrem Unterarm.
3. Wenn Sie die LINK beim Radfahren verwenden, tragen Sie sie höher auf Ihrem Unterarm. Durch das Beugen des Handgelenks kann die Pulsmessung beeinträchtigt werden.
4. Für Radfahrer oder Benutzer mit eingewölbtem Handgelenk: Tragen Sie die Mio LINK umgekehrt, sodass der Sensor auf der Unterseite des Arms liegt.
5. Tragen Sie die Mio LINK für eine bessere ANT+ Verbindung am selben Arm wie Ihre GPS-Uhr.

6. Wenn Sie oft kalte Hände haben oder unter niedrigem Blutdruck leiden, bewegen Sie sich erst einige Minuten, um den Blutfluss zu verbessern, bevor Sie mit der Pulsmessung beginnen.

Pulsmessung

1. Um die Pulsmessung auf Ihrer Mio LINK zu aktivieren, halten Sie die Taste gedrückt, bis die LED-Anzeige aufleuchtet. Die Farbe der LED-Anzeige steht für den Ladezustand des Akkus:

Hellblau	Batterie ist aufgeladen
Gelb	Ladezustand unter 30 %
Rot (blinkt zweimal)	Niedriger Ladezustand, Pulsmessung nicht möglich

2. Die LINK beginnt sofort mit der Ermittlung der Herzfrequenz (HF), was Sie an der blinkenden LED-Anzeige erkennen.
3. Halten Sie den Arm ruhig, bis die LED-Anzeige deutlich langsamer blinkt. Jetzt hat die LINK Ihren Puls gefunden. Die Farbe der LED-Anzeige zeigt jetzt die Pulszone an, die als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (MHF) berechnet wird:

FARBE	BESCHREIBUNG	UNTERE	OBERE
Hellblau	Pause	0% der MHF	< 50% der MHF
Blau	Sehr leicht	50% der MHF	< 60% der MHF
Grün	Leicht	60% der MHF	< 70% der MHF
Gelb	Moderat	70% der MHF	< 80% der MHF
Pink	Intensiv	80% der MHF	< 90% der MHF
Rot	Maximal	90% der MHF	220 BPM

Hinweis: Diese Tabelle dient nur zur Orientierung. Detaillierte Hinweise finden Sie unter **Ihre Mio LINK konfigurieren** (pg. 24).

Wenn während der ersten 2 Minuten kein Pulssignal gefunden wurde, leuchtet die LED-Anzeige für 2 Sekunden rot auf. Anschließend wird die Pulsmessung automatisch beendet und die LINK schaltet sich ab.

4. Wenn die LED-Anzeige während des Trainings rot aufblinkt (EIN für 1 Sekunde, AUS für 1 Sekunde), hat die LINK das Pulssignal verloren. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter **Fehlerbehebung** (pg. 25).
5. Um die Pulsmessung auf Ihrer Mio LINK zu deaktivieren, halten Sie die Taste gedrückt, bis die LED-Anzeige aufleuchtet. Wenn die LED-Anzeige erlischt, ist Ihre Mio LINK ausgeschaltet.

Ihre Mio LINK konfigurieren

Sie können die Ober- und Untergrenzen der Pulszonen über die Mio GO-App anpassen:

1. Ziehen Sie die Mio LINK an und schalten Sie sie ein.
 2. Aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Smartphone oder Tablet.
 3. Öffnen Sie die Mio GO App.
 4. Tippen Sie auf „Verbinden“ und wählen Sie „Neues Gerät verbinden“. Wählen Sie Ihre Mio LINK aus.
 5. Tippen Sie auf „Mio LINK Setup“, um Ihre Pulszonen zu konfigurieren.
- Mio GO ist im Apple App Store und in Google Play erhältlich.

Hinweis: Derzeit können mit der Android-Version von Mio GO nur Grundeinstellungen vorgenommen werden. Der volle Funktionsumfang ist in Kürze verfügbar!

Weitere Informationen zum Koppeln von Mio LINK mit Mio GO finden Sie im Benutzerhandbuch, das Sie hier herunterladen können:
mioglobal.com/support.

KABELLOSE DATENÜBERTRAGUNG

Nachdem der Puls ermittelt wurde, sendet Mio LINK die kontinuierlichen Pulsfrequenzdaten drahtlos über *Bluetooth®* Smart und/oder ANT+™. Sie

können Ihre LINK mit jedem kompatiblen Smartphone oder Sport- und Fitnessgerät koppeln, um die Daten zu empfangen.

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

FEHLERBEHEBUNG

- Bewegen Sie das Handgelenk möglichst wenig, wenn die Mio LINK nach Ihrem Puls sucht.
- Möglicherweise müssen Sie das Armband fester anziehen.
- Tragen Sie die Mio LINK etwas höher auf Ihrem Unterarm, oberhalb des Handgelenks.
- Aktivieren Sie die Pulsmessung an kalten Tagen, bevor Sie das Haus verlassen.
- Tragen Sie die Mio LINK am anderen Arm.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

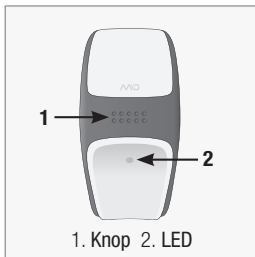
Die Mio LINK und des USB-Ladegerät enthalten starke Magnete. Wenn Sie einen Herzschrittmacher, Defibrillator oder andere implantierte elektronische Geräte verwenden, fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie eine Mio LINK nutzen.

MIO LINK

Bezoek **mioglobal.com/support** voor het downloaden van de volledige Gebruikershandleiding, belangrijke informatie over het batterij-onderhoud en het registreren van uw Mio LINK.

VAN START GAAN

1. Haal Mio LINK uit de verpakking
2. Houd de knop voor het activeren van uw LINK ingedrukt. Het display gaat branden.
3. Na een paar seconden gaat het LED-lampje uit.
4. Mio LINK is nu geactiveerd.



OPLADEN VAN UW MIO LINK

1. Zorg ervoor dat uw Mio LINK geactiveerd is.
2. **WAARSCHUWING:** Zorg ervoor dat de 4 oplaadpennen aan de achterkant van de Mio LINK droog zijn. Indien dat niet het geval is, maak ze dan droog met een handdoek.

3. Stop de USB-oplader in de USB-poort van uw computer.
4. Verbind de 4 oplaadpennen aan de achterzijde van uw Mio LINK met de 4 oplaadpennen van de USB-oplader. De magneten in de oplaadpennen zorgen ervoor dat de twee onderdelen vastklikken. Het LED-lampje zal langzaam aan en uit gaan, in een lichtblauwe kleur om aan te geven dat de batterij wordt opgeladen. Zodra de batterij volledig is opgeladen, blijft het LED-lampje uit.

UW MIO LINK DRAGEN

Om uw hartslag nauwkeurig op te volgen:

1. Trek de Mio LINK goed vast en positioneer hem ongeveer 2 centimeter boven uw polsgewricht. De optische sensor aan de achterkant moet contact maken met uw huid.
2. Als u een smallere pols hebt, draag de LINK dan hoger op uw onderarm.
3. Als u de LINK gebruikt tijdens het fietsen, draag de band dan hoger op je onderarm, aangezien het buigen van de pols invloed kan hebben op de hartslagmeting.
4. Fietsers of sporters met een holle pols kunnen de Mio LINK omgekeerd dragen zodat de sensor aan de onderkant van de bovenarm contact kan maken.

5. Breng zowel de Mio LINK als de sporthorloge aan op dezelfde onderarm ter bevordering van de ANT+-verbinding.
6. Als u vaak koude handen hebt of last hebt van een minder goede bloedcirculatie, probeer de bloedcirculatie dan gedurende een paar minuten te stimuleren met enkele oefeningen vooraleer u van start gaat met opvolgen van uw hartslag.

Uw hartslag meten

1. Om de Hartslagmodus op uw Mio LINK in te schakelen, houd u de knop ingedrukt tot de LED-lampjes gaan branden. De kleur van de LED geeft de batterijstatus weer:

Lichtblauw	Batterij is helemaal geladen
Geel	Batterijspanning is minder dan 30%
Rood (tweemaal knippen)	Batterij is bijna leeg en het is niet meer mogelijk om de hartslag te meten

2. De LINK zal onmiddellijk starten met zoeken naar uw hartslag (HR) en de hartslag weergegeven door middel van een pulserende LED-lampje.
3. Houd uw arm zo stil als mogelijk tot het LED-lampje knippert met een duidelijk langzamer patroon. Dit betekent dat de LINK uw hartslag heeft gevonden. De kleur van de LED op dat moment geeft de hartslagzone weer, berekend als percentage van uw maximale hartslag (MHR):

KLEUR	OMSCHRIJVING	ONDERGRENS HR	BOVENGRENS
Lichtblauw	Rusttoestand	0% van MHR	< 50% van MHR
Blauw	Zeer licht	50% van MHR	< 60% van MHR
Groen	Licht	60% van MHR	< 70% van MHR
Geel	Gemiddeld	70% van MHR	< 80% van MHR
Roze	Intens	80% van MHR	< 90% van MHR
Rood	Maximum	90% van MHR	220 SPM

Opmerking: Dit overzicht is indicatief. Zie **Uw Mio LINK configureren** (pg. 30) voor meer details.

Als er geen geldig hartslagsignaal wordt gevonden binnen de eerste 2 minuten dan wordt het LED rood gedurende 2 seconden. Vervolgens zal de LINK automatisch de Hartslagmodus verlaten en uitschakelen.

- Indien u tijdens uw training een knipperende rood LED-lampje ziet met een vast patroon (AAN gedurende 1 seconde en UIT gedurende 1 seconde) dan heeft de LINK de verbinding met uw hartslag verloren. Raadpleeg het hoofdstuk **Problemen oplossen** (pg. 31).
- Om de Mio LINK uit te schakelen, drukt u op de knop en houdt u ze ingedrukt tot het LED-lampje stopt met branden. Zodra het LED-lampje stopt met branden, is uw Mio LINK uitgeschakeld.

Uw Mio LINK configureren

U kunt de boven- en ondergrens van uw hartslagzones instellen in de Mio GO app:

1. Doe uw Mio LINK om en activeer hem.
2. Activeer Bluetooth op uw smartphone of tablet.
3. Open de Mio GO-app.
4. Tik op Verbinden en selecteer Nieuw toestel verbinden. Selecteer uw Mio LINK om te verbinden.
5. Tik op Mio LINK installeren om uw hartslagzones in te stellen.

De Mio GO app is beschikbaar als download in de Apple App Store en op Google Play.

Opmerking: Momenteel is de Android-versie van Mio GO app enkel beschikbaar voor installatie. Alle andere functionaliteiten volgen binnenkort!

Voor meer informatie over het koppelen van uw Mio LINK met Mio GO app kunt u terecht in de volledige Gebruikershandleiding op **mioglobal.com/support**.

DRAADLOZE COMMUNICATIE

Zodra uw hartslag wordt gedetecteerd, stuurt de Mio LINK uw hartslaggegevens automatisch en draadloos via *Bluetooth®* Smart en/of

ANT+™ U kunt uw LINK met gelijk welke compatibele smartphone of gelijk welk trainings- en fitnessstoestel koppelen om de gegevens te ontvangen.

Voor een lijst met alle compatibele toestellen, raadpleeg **mioglobal.com/apps**.

PROBLEMEN OPLOSSEN

- Minimaliseer uw polsbeweging wanneer de Mio LINK de eerste keer zoekt naar uw hartslag.
- Het is mogelijk dat u de polsband steviger dient aan te trekken.
- Probeer de Mio LINK hoger te positioneren op uw onderarm, boven het polsgewricht.
- Op koudere dagen is het aanbevolen om de hartslagmeting te activeren vooraleer naar buiten te gaan.
- Probeer de Mio LINK uit op uw andere arm.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

Raadpleeg uw arts voor u begint met een nieuw trainingsprogramma.

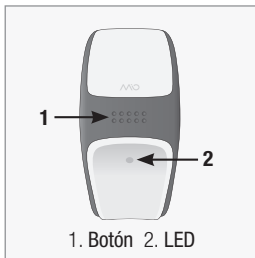
De Mio LINK en de USB-lader bevatten sterke magneten. Indien u een pacemaker, defibrillator of een ander geïmplantéerd elektronisch apparaat hebt, raadpleeg dan uw arts voor u de Mio LINK gebruikt.

MIO LINK

Para descargar la Guía del Usuario completa, obtener información importante acerca del cuidado de la batería, y registrar su Mio LINK, visite **mioglobal.com/support**

INICIO

1. Saque Mio LINK de la caja.
2. Mantenga pulsado el botón para activar el LINK. El LED se encenderá.
3. Pasados unos segundos, el LED se apagará.
4. Mio LINK está activado.



CÓMO CARGAR MIO LINK

1. Compruebe que Mio LINK está activado.
2. **ADVERTENCIA:** Asegúrese de que las 4 clavijas de carga que se encuentran en la parte trasera de Mio LINK están secas. De lo contrario, séquelas con una toalla.

3. Conecte el USB en el puerto USB del ordenador.
4. Conecte las cuatro clavijas de carga situadas en la parte trasera de Mio LINK con las cuatro clavijas de carga del USB. Los imanes de las clavijas de carga ayudarán a que ambas piezas encajen.

La luz del LED irá tornándose poco a poco color cian para indicar que la batería está en proceso de carga . Cuando esté completamente cargada, el LED se apagará.

CÓMO LLEVAR MIO LINK

Para controlar con exactitud su ritmo cardiaco:

1. Coloque el Mio LINK en la parte inferior de su antebrazo y ajústelo a unos 2 cm de distancia de la muñeca. El sensor óptico de la parte trasera debería estar en contacto con la piel.
2. Si su muñeca es más pequeña, colóquese el dispositivo en el antebrazo.
3. Si utiliza LINK para montar en bicicleta, colóquelo en el antebrazo, ya que la curvatura de la muñeca incidirá en la lectura del ritmo cardiaco.
4. Los ciclistas o usuarios que doblen las muñecas deberán llevar Mio LINK del revés, para que el sensor se sitúe en la parte inferior del antebrazo.

5. Para disfrutar de una mejor conexión ANT+, pruebe a llevar Mio LINK en el mismo brazo que el reloj GPS.
6. Si suele padecer de manos frías o de problemas de circulación, haga ejercicios durante unos minutos para aumentar el flujo sanguíneo antes de proceder a medir el ritmo cardiaco.

Cómo obtener el ritmo cardiaco

1. Para activar el modo Ritmo Cardiaco de Mio LINK, mantenga pulsado el botón hasta que se encienda el LED. El color del LED indicará el nivel de batería:

Azul cielo	Batería cargada
Amarillo	Nivel de batería inferior a 30%
Rojo (parpadea)	Nivel de batería bajo, es imposible medir el RC

2. LINK comenzará de inmediato a buscar su ritmo cardiaco (RC), que estará indicado por el LED parpadeante.
3. Mantenga quieto el brazo hasta que la cadencia del LED sea constante. Esta indica que LINK ha encontrado el ritmo cardiaco. El color del LED en este momento actúa como indicador de la zona RC, calculada como porcentaje del ritmo cardiaco máximo (RCM):

COLOUR	DESCRIPTION	LÍMITE INFERIOR	LÍMITE SUPERIOR
Azul cielo	En reposo	0% de RCM	< 50% de RCM
Azul	Muy suave	50% de RCM	< 60% de RCM
Verde	Suave	60% de RCM	< 70% de RCM
Amarillo	Moderada	70% de RCM	< 80% de RCM
Rosa	Intensa	80% de RCM	< 90% de RCM
Rojo	Máxima	90% de RCM	220 BPM

Nota: Esta tabla ofrece únicamente sugerencias. Consulte **Cómo configurar Mio LINK** (pg. 36) para obtener más información.

Si en los dos primeros minutos no encuentra una señal de ritmo cardíaco válida, el LED se pondrá rojo durante dos segundos, después el LINK saldrá automáticamente del modo Ritmo Cardíaco y se apagará.

- Si durante el ejercicio observa que el LED parpadea de forma constante (se enciende durante un segundo, se apaga un segundo), significa que el LINK ha perdido la conexión con el ritmo cardíaco. Consulte **Solución de problemas** (pg. 37).
- Para apagar Mio LINK, mantenga presionado el Botón hasta que el LED deje de parpadear. Mio LINK dejará de estar activo una vez que el LED se haya apagado.

Cómo configurar Mio LINK

Con la aplicación Mio GO podrá personalizar los límites superior e inferior de las zonas de ritmo cardiaco:

1. Colóquese el Mio LINK y enciéndalo.
 2. Active la función Bluetooth de su teléfono inteligente o tableta.
 3. Abra la aplicación Mio GO.
 4. Pulse Conectar y seleccione Conectar dispositivo nuevo. Para conectarse, seleccione su Mio LINK.
 5. Pulse Configurar Mio LINK para configurar las zonas de ritmo cardiaco.
- Mio GO se puede descargar en Apple App Store y Google Play.

Nota: Actualmente solo se puede configurar Mio GO para Android. ¡Las funciones completas llegarán próximamente!

Si desea más información acerca de cómo conectar Mio LINK con Mio GO, consulte la Guía de usuario completa en **mioglobal.com/support**.

TRASPASO DE DATOS INALÁMBRICO

Cuando haya detectado el ritmo cardiaco, Mio LINK le enviará automáticamente los datos de su ritmo cardiaco continuo a través de *Bluetooth®* Smart o la tecnología de comunicación inalámbrica ANT+™.

Para recibir los datos, podrá conectar LINK con cualquier teléfono inteligente o dispositivo deportivo y de fitness compatible.

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Trate de no mover la muñeca mientras Mio LINK busca su ritmo cardíaco inicial.
- Es probable que necesite ajustar la correa.
- Colóquese Mio LINK en la parte intermedia del antebrazo, pasada la muñeca.
- Si hace frío, active la lectura de ritmo cardíaco antes de salir a la calle.
- Pruebe a llevar Mio LINK en el otro brazo.

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

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

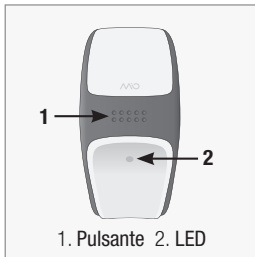
Mio LINK y el dispositivo USB contienen imanes potentes. Si lleva marcapasos, desfibrilador u otros dispositivos electrónicos, consulte a su médico antes de utilizar Mio LINK.

MIO LINK

Per scaricare il manuale dell'utente completo, per leggere informazioni importanti sulla cura della batteria e per registrare il vostro Mio LINK, visitate il sito **mioglobal.com/support**.

I PRIMI PASSI

1. Rimuovere Mio LINK dall'imballaggio.
2. Premere e tenere premuto il pulsante per attivare il LINK in uso. Il LED si accenderà.
3. Dopo alcuni secondi, la spia LED si spegnerà.
4. Mio LINK è attivato.



CARICARE IL MIO LINK IN USO

1. Verificare che Mio LINK sia attivato.
2. **AVVERTENZA:** Assicurarsi che i 4 pin di alimentazione sul retro del dispositivo Mio LINK siano asciutti. Se non lo sono, asciugarli con un panno.

3. Inserire il caricatore USB nella porta USB del computer.
4. Allineare i quattro piedini sul retro di Mio LINK rispetto ai piedini sul caricatore USB. Le calamite dei pin di alimentazione faciliteranno il bloccaggio dei due componenti in sede.

La spia LED si accenderà e si spegnerà lentamente visualizzando un colore blu-verde per indicare che la batteria è sotto carica. Una volta che la batteria è completamente carica, la spia LED si spegnerà.

INDOSSARE IL MIO LINK

Per monitorare accuratamente la frequenza cardiaca:

1. Allacciare il dispositivo Mio LINK facendolo aderire alla porzione inferiore dell'avambraccio, a circa 2cm dal polso. Il sensore ottico sul retro dovrà risultare in contatto con la pelle.
2. Qualora il polso fosse più piccolo, indossare il dispositivo LINK più in alto, sull'avambraccio.
3. Se si utilizza il LINK nell'ambito del ciclismo, indossare il LINK più in alto, sull'avambraccio; la flessione del polso infatti condiziona la lettura della frequenza cardiaca.
4. I ciclisti o le persone con polso concavo possono provare ad indossare Mio LINK rivolto verso il basso, in modo che il sensore si trovi sul lato inferiore dell'avambraccio.

5. Provare ad indossare Mio LINK sullo stesso braccio dell'orologio GPS per una migliore connessione della tecnologia ANT+.
6. Qualora si avessero spesso le mani fredde o in caso di problemi di circolazione, allenarsi alcuni minuti per aumentare il flusso sanguigno prima di iniziare a tenere traccia della frequenza cardiaca.

Come ottenere la frequenza cardiaca

1. Per attivare la Modalità Frequenza cardiaca sul dispositivo Mio LINK in uso, premere e tenere premuto il pulsante sino all'accensione del LED. Il colore di questo LED indicherà il livello della batteria:

Blu chiaro	La batteria è carica
Giallo	Il livello della batteria è sotto il 30%
Rosso (doppio lampeggio)	Il livello della batteria è basso e non in grado di fornire una misurazione della FC

2. Il LINK inizierà immediatamente a cercare la frequenza cardiaca (HR) dell'utente che verrà indicata dal pulsare della spia LED.
3. Tenere fermo il braccio sino al lampeggiamento del LED secondo un ritmo decisamente più lento. Quando ciò avverrà significa che il LINK ha trovato la frequenza cardiaca. A questo punto, il colore LED indicherà la zona FC calcolata sotto forma di percentuale della frequenza cardiaca massima dell'utente (FCM/MHR (maximal heart rate)):

COLORE	DESCRIZIONE	LIMITE INFERIORE	LIMITE SUPERIORE
Blu chiaro	A riposo	0% della FCM	< 50% della FCM
Blu	Molto leggera	50% della FCM	< 60% della FCM
Verde	Leggera	60% della FCM	< 70% della FCM
Giallo	Moderata	70% della FCM	< 80% della FCM
Rosa	Dura	80% della FCM	< 90% della FCM
Rosso	Massima	90% della FCM	220 BPM

Nota: La tabella è a solo titolo esemplificativo. Consultare **Configurare il Mio LINK in uso** (pg. 42) per maggiori dettagli.

Qualora non venisse trovato un segnale di frequenza cardiaca valido entro i primi 2 minuti, per 2 secondi il LED si accenderà di rosso, quindi il LINK abbandonerà automaticamente la modalità di frequenza cardiaca e si spegnerà.

4. Durante l'allenamento, se si nota un stabile lampeggiamento del LED rosso (ON per 1 secondo, OFF per 1 secondo), significa che il LINK ha perso la connessione con la frequenza cardiaca. Consultare **Ricerca e riparazione dei guasti** (pg. 43).
5. Per spegnere Mio LINK, premere e mantenere premuto il Pulsante fino a quando la luce LED non diventa fissa. LINK è spento quando il LED è spento.

Configurare il Mio LINK in uso

È possibile personalizzare i limiti inferiori e superiori delle zone della frequenza cardiaca attraverso l'applicazione Mio GO:

1. Indossare Mio LINK e accenderlo.
2. Attivare la funzione Bluetooth sullo smartphone o il tablet.
3. Aprire l'applicazione Mio GO.
4. Toccare l'icona Connect (Connetti) e selezionare Connect New Device (Connetti nuovo dispositivo). Selezionare il dispositivo Mio LINK da collegare.
5. Toccare l'icona Setup Mio LINK (Imposta Mio LINK) per configurare le zone di frequenza cardiaca personali.

Mio GO è scaricabile dall'Apple App Store e da Google Play store.

Nota: Al momento, la versione Android di Mio GO sarà a solo scopo di setup. In arrivo tutte le funzioni!

Per maggiori informazioni sull'accoppiamento di Mio LINK con Mio GO, consultare la Guida utente completa su **mioglobal.com/support**.

TRASFERIMENTO DI DATI IN MODALITÀ SENZA FILI

Una volta rilevata la frequenza cardiaca, il dispositivo Mio LINK invierà automaticamente i dati relativi alla frequenza cardiaca continua attraverso una tecnologia di comunicazione wireless *Bluetooth®* Smart e/o ANT+™.

Si potrà collegare il dispositivo LINK in uso con qualsivoglia smartphone o dispositivo sportivo o di fitness compatibile e riceverne così i dati.

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

RICERCA E RIPARAZIONE DEI GUASTI

- Ridurre al minimo i movimenti del polso mentre il dispositivo Mio LINK sta cercando la frequenza cardiaca iniziale.
- Potrebbe essere necessario stringere la fascia.
- Cercare di indossare il LINK in una posizione più alta sull'avambraccio.
- Nelle giornate più fredde, attivare la lettura della frequenza cardiaca prima di uscire all'aperto.
- Qualora ci siano ancora delle difficoltà, indossare il dispositivo LINK sull'altro polso.

IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

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

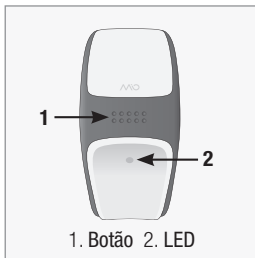
Il Mio LINK e la chiavetta USB contengono delle potenti calamite. Se si usa un pacemaker, un defibrillatore o se vi sono altri dispositivi elettronici nel corpo, consultare il medico di famiglia prima di usare un Mio LINK.

MIO LINK

Para fazer o download do Guia do usuário completo, obter informações importantes de cuidados com a bateria e registrar seu Mio LINK, visite: **mioglobal.com/support**.

INTRODUÇÃO

1. Retire o Mio LINK da embalagem.
2. Prima continuamente o botão para ativar o LINK. O LED acende-se.
3. Passados alguns segundos, o LED apaga-se.
4. O Mio LINK está agora ativado.



CARREGAR O MIO LINK

1. Certifique-se de que o Mio LINK foi ativado.
2. **AVISO:** Certifique-se de que os 4 pinos de carregamento na parte de trás do Mio LINK estão secos. Caso contrário, seque-os com uma toalha.
3. Ligue o carregador USB à porta USB do computador.

4. Alinhe os quatro pinos de carregamento na parte de trás do Mio LINK com os quatro pinos de carregamento do carregador USB. Os ímãs dos pinos de carregamento ajudam as duas peças a encaixar no devido lugar.

A intensidade do LED alterna-se lentamente a ciano para indicar que a bateria está em carregamento. Quando a bateria está totalmente carregada, o LED apaga-se.

USAR O MIO LINK

Para monitorizar corretamente a frequência cardíaca:

1. Aperte o Mio LINK firmemente no antebraço, cerca de 2,5 cm acima dos ossos do pulso. O sensor ótico na parte de trás deve manter um bom contacto com a pele.
2. Se tiver um pulso fino, use o LINK mais acima, no antebraço.
3. Se usar o LINK ao andar de bicicleta, coloque o LINK mais acima, no antebraço, uma vez que a dobra do pulso afeta a leitura da frequência cardíaca.
4. Para ciclistas ou utilizadores com pulsos côncavos, experimente usar o Mio LINK ao contrário, de modo a que o sensor assente na parte de baixo do antebraço.

5. Experimente usar o Mio LINK no mesmo braço que o relógio GPS para melhorar a ligação ANT+.
6. Se tiver frequentemente as mãos frias ou má circulação, experimente exercitar-se alguns minutos para aumentar o fluxo sanguíneo antes de dar início à monitorização da frequência cardíaca.

Obter a frequência cardíaca

1. Para ativar o Modo de frequência cardíaca no Mio LINK, prima continuamente o Botão até que o LED se acenda. A cor do LED indica o nível da bateria:

Azul claro	A bateria está carregada
Amarelo	O nível da bateria é inferior a 30%
Vermelho (duas intermitências)	O nível da bateria é baixo, não sendo possível efetuar a medição da frequência cardíaca (HR)

2. O LINK começa imediatamente a procurar a frequência cardíaca (HR), facto indicado pelo LED intermitente.
3. Mantenha o braço imóvel até que o LED fique intermitente num padrão manifestamente mais lento. Isto significa que o LINK determinou a sua frequência cardíaca. A cor do LED nesta altura indica a zona de frequência cardíaca (HR), calculada como percentagem da sua frequência cardíaca máxima (MHR):

COR	DESCRIÇÃO	LIMITE INFERIOR	LIMITE SUPERIOR
Azul claro	Repouso	0% da MHR	< 50% da MHR
Azul	Muito leve	50% da MHR	< 60% da MHR
Verde	Leve	60% da MHR	< 70% da MHR
Amarelo	Moderado	70% da MHR	< 80% da MHR
Rosa	Intenso	80% da MHR	< 90% da MHR
Vermelho	Máximo	90% da MHR	220 BPM

Nota: as indicações constantes desta tabela são meras sugestões. Para obter mais informações, consulte **Configurar o Mio LINK** (pg. 48).

Se não for obtido um sinal de frequência cardíaca válido durante os 2 minutos iniciais, o LED acende-se a vermelho durante 2 segundos e o LINK abandona automaticamente o Modo de frequência cardíaca e desliga-se.

4. Durante o treino, se o LED vermelho estiver intermitente em padrão constante (aceso durante 1 segundo, apagado durante 1 segundo), significa que o LINK perdeu a ligação para determinar a frequência cardíaca. Consulte **Resolução de problemas** (pg. 49).
5. Para desativar o Mio LINK, aperte continuamente o Botão até que o LED se acenda fixamente. O Mio LINK está desativado quando o LED se apaga.

Configurar o Mio LINK

Pode personalizar os limites superior e inferior das suas zonas de frequência cardíaca através da app Mio GO:

1. Coloque o Mio LINK e ative-o.
2. Ative a função Bluetooth do seu smartphone ou tablet.
3. Abra a aplicação Mio GO.
4. Toque em Connect e selecione Connect New Device. Selecione o seu Mio LINK para ligar.
5. Toque em Setup Mio LINK para configurar as zonas de HR.

A app Mio GO está disponível para transferência nas lojas Apple App Store e Google Play.

Nota: atualmente, a versão Android da app Mio GO destina-se apenas à configuração. Funcionalidades completas em breve!

Para obter mais informações sobre o emparelhamento do Mio LINK com a app Mio GO, consulte o Manual do utilizador completo em **mioglobal.com/support**.

TRANSFERÊNCIA DE DADOS SEM FIOS

Assim que a sua frequência cardíaca é detetada, o Mio LINK envia automaticamente os dados contínuos da frequência cardíaca através

da tecnologia de comunicação sem fios *Bluetooth®* Smart e/ou ANT+™. Pode ligar o LINK a quaisquer smartphones ou dispositivos destinados à prática desportiva compatíveis para receber os dados.

Para obter uma lista de todos os dispositivos compatíveis, visite **mioglobal.com/apps**.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

- Minimize o movimento do pulso quando o Mio LINK estiver a procurar a frequência cardíaca inicial.
- Pode ser necessário apertar a fita.
- Experimente usar o Mio LINK no antebraço, acima dos ossos do pulso.
- Nos dias mais frios, ative a leitura da frequência cardíaca antes de ir para o exterior.
- Experimente usar o Mio LINK no outro braço.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

Consulte o seu médico antes de iniciar um novo programa de exercícios.

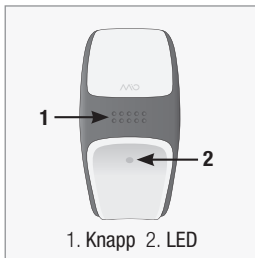
O Mio LINK e o carregador USB contêm fortes imãs. Se usar um pacemaker, desfibrilhador ou outro dispositivo eletrónico implantado, consulte o seu médico antes de usar o Mio LINK.

MIO LINK

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

KOMMA IGÅNG

1. Plocka ut Mio LINK från förpackningen
2. Tryck på och håll ner knappen för att aktivera LINK. LED-lampan tänds.
3. Efter ett par sekunder släcks LED-lampan.
4. Mio LINK är nu aktiverad.



LADDA MIO LINK

1. Kontrollera att Mio LINK har aktiverats.
2. **WARNING:** Se till att de fyra laddningsstiften på baksidan av Mio LINK är torra. Torka annars av dem med en handduk.
3. Anslut USB-laddaren till datorns USB-port.

4. Rikta de fyra laddningsstiften på baksidan av LINK mot de fyra laddningsstiften på USB-laddaren. Laddningsstiftens magneter hjälper till att hålla de två delarna på plats.

LED-lampan blinkar sakta i cyanfärg för att visa att batteriet laddas. När batteriet är fulladdat släcks LED-lampan.

BÄRA MIO LINK

För att pulsen ska mätas korrekt:

1. Sätt fast LINK på handleden och strama åt. Den optiska sensorn på baksidan måste få bra kontakt med huden.
2. Sätt den längre upp på underarmen om du har smala handleder.
3. Om du använder LINK när du cyklar ska du placera LINK längre upp på underarmen eftersom pulsmätningen påverkas när du böjer handlederna.
4. Cyklisterna eller användare med konkava handleder kan prova att sätta Mio LINK upp och ner så att sensorn är placerad på undersidan av underarmen.
5. Försök att sätta LINK på samma arm som din GPS-klocka för att få bättre ANT+-anslutning.

6. Om du ofta har kalla händer eller dålig blodcirkulation, kan du försöka träna i några minuter för att öka blodflödet innan du börjar mäta pulsen.

Mäta pulsen

1. Ställ in pulsläge på Mio LINK genom att trycka på och hålla ner knappen tills LED-lampan tänds. Färgen på LED-lampan visar aktuell batterinivå:

Ljusblå	Batteriet är laddat
Gul	Batterinivån är under 30 %
Röd (blinker två gånger)	Batterinivån är låg och pulsen kan inte mätas

2. LINK börjar omedelbart att söka efter din puls, vilket visas av att LED-lampan pulserar.
3. Håll armen still tills LED-lampan börjar blinka långsammare. Det innebär att LINK har hittat din puls. LED-färgen indikerar nu pulszon, beräknad som en procentandel av din maxpuls (MP):

FÄRG	BESKRIVNING	LÄGRE	ÖVRE
Ljusblå	Vila	0% av MP	< 50% av MP
Blue	Mycket lätt	50% av MP	< 60% av MP
Green	Lätt	60% av MP	< 70% av MP
Yellow	Medel	70% av MP	< 80% av MP
Rosa	Svår	80% av MP	< 90% av MP
Red	Maximum	90% av MP	220 BPM

Obs: Denna tabell är endast en uppskattning. Se **Konfigurera Mio LINK** (pg. 53) för mer information.

Om LINK inte lyckas känna av din puls inom två minuter tänds LED-lampan med rött sken i två sekunder. Sedan går LINK automatiskt ur pulsläge och stängs av.

- Om du under träningen ser en röd LED-lampa som blinkar i ett stadigt mönster (PÅ i en sekund, AV i en sekund) innebär det att LINK har tappat anslutningen till din puls. Se avsnittet **Felsökning** (pg. 54).
- Stäng av Mio LINK genom att trycka på och hålla ner knappen tills LED-lampan lyser med ett fast sken. Mio LINK är avstängd när LED-lampan släcks.

Konfigurera Mio LINK

Du kan ställa in övre och nedre gräns för pulszoner med Mio GO-appen:

1. Sätt fast Mio LINK på armen och sätt på den.
2. Sätt på Bluetooth-funktionen på din smarttelefon eller surfplatta.
3. Starta Mio GO-appen.
4. Tryck på Anslut och välj Anslut ny enhet. Välj Mio LINK för att ansluta den.
5. Tryck på Konfigurera Mio LINK för att ställa in dina pulszoner.

Mio GO kan hämtas på Apple App Store och Google Play Store.

Obs: Den nuvarande Android-versionen av Mio GO är endast avsedd för installation. Kompletta funktioner kommer snart!

Mer information om hur du kopplar Mio LINK till Mio GO finns i den kompletta bruksanvisningen på **mioglobal.com/support**.

TRÅDLÖS DATAÖVERFÖRING

När Mio LINK känner av din puls skickar den automatiskt kontinuerlig pulsvisning via *Bluetooth®* Smart och/eller ANT+™. Du kan ansluta LINK till en kompatibel smarttelefon eller sport- och fitnessenhet för att ta emot datan.

Du hittar en lista över alla kompatibla enheter på **mioglobal.com/apps**.

FELSÖKNING

- Minimera dina handledsrörelser när Mio LINK söker efter din puls.
- Du kanske måste dra åt armbandet.
- Försök att sätta LINK längre upp på underarmen, ovanför handledsbenet.
- När det är kallt ute bör du aktivera pulsmätaren innan du går ut.
- Försök att sätta LINK på den andra armen.

VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

Rådgör med din läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram.

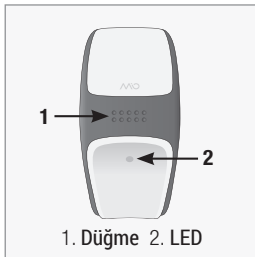
Mio LINK och USB-dongeln innehåller kraftfulla magneter. Om du har en pacemaker, defibrillator eller andra implanterade elektroniska enheter bör du rådgöra med din läkare innan du använder Mio LINK.

MIO LINK

Tam Kullanım Kılavuzunu indirmek iin nemli pil bakım bilgilerinizi alınız, ve Mio LINK'ya kayıt olmak iin Őu adresi ziyaret ediniz:
mioglobal.com/support.

BAŐLARKEN

1. Mio LINK'i paketinden çıkarın.
2. LINK'inizi çalıŐtırmak için düğmeyi basılı tutun. LED yanacaktır.
3. Birkaç saniye sonra, LED sönecektir.
4. Mio LINK aygıtınız Őimdi etkinleŐtirilmiŐtir.



MIO LINK'İNİZİ ŐARJ ETME

1. Mio LINK aygıtınızın etkinleŐtirildiğinden emin olun.
2. **UYARI:** Mio LINK'in arkasındaki 4 Őarj etme piminin kuru olduğundan emin olun. Kuru değilse, bir havluyla bunları kurulayın.
3. USB Őarj aletini bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına takın.

4. Mio LINK aygıtının arkasındaki dört şarj etme pinini USB şarj aletindeki dört şarj etme piniyle hizalayın. Şarj etme pimlerindeki miknatıslar iki parçanın yerlerine kilitlenmesine yardımcı olacaktır. Pilin şarj olduğunu göstermek için, LED ışığı camgöbeği renginde yavaşça yanıp söner. Pil tam olarak şarj olduğunda, LED ışığı söner.

MIO LINK'İNİZİ TAKMA

Kalp atış hızınızı doğru şekilde izlemek için:

1. Mio LINK aygıtını bilek kemiğinizin yaklaşık bir inç (2 cm) yukarısına alt ön kolunuzun üstüne oturtun. Arkadaki optik sensör cildinizle iyice temas etmelidir.
2. Daha küçük bir bileğe sahipseniz, LINK'i dirseğinizle bileğiniz arasında daha yukarıya takın.
3. LINK'i bisiklete binerken kullanıyorsanız bileğin bükülmesi kalp atış hızı okumasını etkileyeceğinden, LINK'i dirseğinizle bileğiniz arasında daha yukarıya takın.
4. Bisikletçiler ya da bileği konkav olanlar, sensörün ön kollarının alt tarafında olması için Mio LINK aygıtını baş aşağı takmayı deneyebilir.
5. Daha iyi ANT+ bağlantısı için, Mio LINK aygıtını GPS saatini taktığınız aynı kola takmayı deneyin.

6. Elleriniz soğuksa veya kan dolaşımı kötüyse, kan dolaşımı artırmak için kalp atış hızınızı izlemeye başlamadan önce birkaç dakika egzersiz yapmayı deneyin.

Kalp Atış Hızınızı Alma

1. Mio LINK'inizde Kalp Atış Hızı Modunu açın, LED ışığı yanıncaya kadar Düğmeyi basılı tutun. Bu LED'in rengi pil seviyesi göstergesidir:

Açık mavi	Pil şarj oldu
Sarı	Pil seviyesi %30'un altında
Kırmızı (iki defa yanıp sönmeye)	Pil seviyesi düşük ve Kalp Atış Hızı ölçümü veremiyor

2. LINK hemen kalp atış hızınızı (KA) aramaya başlayacak ve bunu yanıp sönen LED ışığı ile gösterecektir.
3. LED belirgin olarak daha yavaş şekilde yanıp sönmeye kadar kolunuzu sabit tutun. Bu, LINK'in kalp atış hızınızı bulduğu anlamına gelir. Bu noktada LED rengi maksimum kalp atış hızınızın (MKA) yüzdesi olarak hesaplanan KA bölgesi göstergesidir:

RENK	AÇIKLAMA	DÜŞÜK KAH SINIRI	ÜST KAH SINIRI
Açık mavi	Dinlenme	0% MKA	< 50% MKA
Mavi	Çok açık	50% MKA	< 60% MKA
Yeşil	Açık	60% MKA	< 70% MKA
Sarı	Orta	70% MKA	< 80% MKA
Pembe	Şiddetli	80% MKA	< 90% MKA
Kırmızı	Maksimum	90% MKA	220 BPM

Not: Bu tablo yalnızca önerilen aralıktır. Daha fazla ayrıntı için **Mio LINK'inizi Yapılandırma** (pg. 60) 'ya bakın.

İlk 2 dakika içinde geçerli bir kalp atış hızı sinyali bulunmazsa, LED 2 saniye kırmızı yanar ve ardından LINK otomatik olarak Kalp Atış Hızı Modundan çıkar ve kapanır.

- Antrenmanınız sırasında, sürekli şekilde yanıp sönen kırmızı LED görürseniz (1 saniye YANIK, 1 saniye SÖNÜK), LINK kalp atış hızınızın bağlantısını kaybetmiştir. Lütfen **Sorun Giderme** (pg. 61) 'ye bakın.
- Mio LINK aygıtının gücünü kapatmak için, LED sürekli yanar duruma gelene kadar Düğmeyi basılı tutun. LED söndüğünde Mio LINK aygıtınız kapanır.

Mio LINK'inizi Yapılandırma

Mio GO app'inden kalp atıř hızı blgelerinizin üst ve alt sınırlarını zelleřtirebilirsiniz:

1. Mio LINK aygıtınızı takın ve aın.
2. Akıllı telefonunuzun ya da tabletinizin Bluetooth iřlevini açın.
3. Mio GO uygulamasını açın.
4. Baęlan düğmesine dokunun ve Yeni Aygıt Baęla seçeneęini belirleyin. Baęlanacak Mio INK aygıtınızı seçin.
5. Kalp atıř hızı blgelerinizi yapılandırmak için Mio LINK Kurulumu düğmesine dokunun.

Mio GO, Apple App Store ve Google Play Store'dan yüklenir.

Not: řu anda, Mio GO Android sürümü yalnızca kurulum içindir. Tam zellikler çok yakında!

Mio LINK'i Mio GO ile eřleřtirmeyle ilgili daha fazla bilgi için, lütfen řu adresteki Tam Kullanıcı Kılavuzuna bakın: **mioglobal.com/support**.

KABLOSUZ VERİ AKTARIMI

Kalp atıř hızınız algılandığında, Mio LINK otomatik olarak sürekli kalp atıř hızı verilerinizi *Bluetooth®* Smart ve/veya ANT+™ kablosuz iletiřim

teknolojisiyle gönderilir. Verileri almak için LINK'inizi uyumlu akıllı telefonlar veya spor ve fitness aygıtlarına bağlayabilirsiniz.

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

SORUN GIDERME

- Mio LINK ilk kalp atış hızınızı ararken bilek hareketini en aza indirin.
- Kayışı sıkılaştırmanız gerekebilir.
- Mio LINK aygıtınızı ön kolunuzun üstünde daha yükseğe, bilek kemiğinin ilerisine takmayı deneyin.
- Soğuk günlerde, dışarıya çıkmadan önce kalp atış hızı okumasını çalıştırın.
- Mio LINK aygıtını diğer kolunuza takmayı deneyin.

ÖNEMLİ GÜVENLİK BİLGİLERİ

Yeni bir egzersiz programına başlamadan önce, doktorunuza danışın.

Mio LINK ve USB donanım kilidinde güçlü mıknatıslar bulunur.

Kalp pili, defibrilatör veya diğer implante edilmiş elektronik aygıtlar kullanıyorsanız, Mio LINK'i kullanmadan önce doktorunuza danışın.

MIO LINK

請瀏覽: mioglobal.com/support, 下載完整《用戶使用說明》, 並獲取重要的電池保養資訊和註冊您的 Mio LINK。

開始使用

1. 從包裝中取出 Mio LINK
2. 按住按鈕不放, 以啟用 LINK。LED 燈將亮起。
3. 數秒之後, LED 燈光將熄滅。
4. 現在, Mio LINK 現在已啟用。



為您的 MIO LINK 充電

1. 確定您的 Mio LINK 現在已啟用。
2. **警告:** 須確保 Mio LINK 背面的 4 個充電針腳乾燥。如果不乾燥, 用毛巾擦乾。
3. 將 USB 充電器插入您電腦的 USB 連接埠。

4. 將 Mio LINK 背面的 4 個充電針腳接上 USB 充電器的 4 個充電針腳。充電針腳的磁性將幫助兩組針腳固定到一起。

青色 LED 燈將緩慢亮起和熄滅以顯示電池正在充電。當電池充滿電時，LED 燈將熄滅。

佩戴 MIO LINK

為了準確監測您的心率：

1. 將 Mio LINK 妥帖地系在小臂下方，大約在腕骨上方一英寸處。確保底蓋的光學感應器應與皮膚接觸良好。
2. 如果您的手腕比較小，可以將 LINK 佩戴在小臂上稍高一些的位置。
3. 如您騎單車時使用 LINK，將其佩戴在小臂上較高位置，因為手腕的彎曲將影響心率讀數。
4. 對於騎腳踏車者或有凹形手腕的使用者，嘗試倒置佩戴 Mio LINK，從而使感測器位於小臂下側。
5. 嘗試將 Mio LINK 戴在同一手臂上，因為您的 GPS 在搜尋最佳的 ANT+ 連接。
6. 如您的手經常冰涼或血液循環不良，請嘗試在開始記錄心率前，運動幾分鐘以加快血液循環。

測量心率

1. 若要開啟 Mio LINK 的 Heart Rate Mode (心率模式)，按住按鈕不放，直至 LED 燈亮起。不同顏色的 LED 燈光指示不同的電池電量：

青色	電池充滿
----	------

黃色	電池電量低於 30%
----	------------

紅色 (閃爍兩次)	電池電量低，無法提供心率測量
-----------	----------------

2. LINK 將按照 LED 燈的指示，立即開始尋找您的心率 (HR)。
3. 保持手臂不動，直至 LED 燈的閃爍明顯放慢，這表示 LINK 找到了您的心率。這裏的 LED 顏色指示不同心率區，按照您最大心率 (MHR) 的百分比計算：

顏色	說明	心率下限	心率上限
青色	休息	最大心率的 0%	< 最大心率的 50%
藍色	極低強度	最大心率的 50%	< 最大心率的 60%
綠色	低強度	最大心率的 60%	< 最大心率的 70%
黃色	中等強度	最大心率的 70%	< 最大心率的 80%
粉色	高強度	最大心率的 80%	< 最大心率的 90%
紅色	最高強度	最大心率的 90%	220 BPM

注意: 此表僅是建議的範圍。請參閱 **設置 Mio LINK** (pg. 66) 一節，瞭解更多詳情。

如果在最初 2 分鐘內未發現有效心率訊號，LED 將亮起紅燈 2 秒鐘，然後 LINK 將自動退出心率模式並關閉。

- 在鍛煉過程中，如果發現紅色 LED 持續閃爍（亮 1 秒，滅 1 秒），表示 LINK 與您心率的連接中斷。請參閱**疑難排除** (pg. 67)一節。
- 如要關閉 Mio LINK，按住按鈕直到 LED 燈熄滅。LED 燈熄滅時，您的 Mio LINK 將關閉。

設定 Mio LINK

您可透過 Mio GO 心率 App 自訂您心率區的上下限：

1. 戴上并開啟 Mio LINK。
2. 開啟您的智慧手機或平板電腦上的藍芽功能。
3. 打開 Mio GO 應用程式。
4. 點選 Connect (連接)，選擇 Connect New Device (連接新裝置)。選擇您的 Mio LINK 進行連接。
5. 點選 Setup Mio LINK (設定 Mio LINK)，設定心率區。

可從蘋果 App Store 和 Google Play 商店下載 Mio GO。

注意：目前，Android 版本的 Mio GO 將僅用於安裝。全面功能即將上市！

欲瞭解有關 Mio LINK 與 Mio GO 配對的更多資訊，請參見以下網站上的完整《使用者指引》：mioglobal.com/support。

無線資料傳輸

檢測到您的心率時，Mio LINK 將自動透過 Bluetooth® Smart 和／或 ANT+™ 無線通訊技術發送您的連續心率資料。您可將 LINK 連接至任何相容智慧型手機或運動健身裝置上來接收資料。

有關所有相容裝置的清單，請造訪 mioglobal.com/apps。

疑難排除

- 當 Mio LINK 在搜索您的初始心率時，盡量減小手腕運動。
- 您可能需要勒緊帶子。
- 嘗試將 Mio LINK 戴在小臂的較高位置，腕骨上方。
- 遇到寒冷天氣時，應在出門前啟動心率讀數。
- 嘗試將 Mio LINK 戴在另一手臂上。

重要安全資訊

在開始一項新的鍛煉計畫之前，請諮詢您的醫生。

Mio LINK 和 USB 充電器包含很強的磁體。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 LINK 前諮詢您的醫生。

MIO LINK

请浏览：mioglobal.com/support，下载完整《用户使用说明》，并获取重要的电池保养资讯和注册您的 Mio LINK。

开始使用

1. 从包装中取出 Mio LINK
2. 按住按钮，以激活 LINK。LED 灯将亮起。
3. 数秒之后，LED 灯光将熄灭。
4. 现在，Mio LINK 已激活。



为您的 MIO LINK 充电

1. 确保您的 Mio LINK 已激活。
2. **警告：**须确保 Mio LINK 背面的 4 个充电针脚干燥。否则，应用毛巾擦干。
3. 将 USB 充电器插入您电脑的 USB 端口。

4. 将 Mio LINK 背面的 4 个充电针脚接上 USB 充电器的 4 个充电针脚。针脚的磁性将帮助两组针脚固定到一起。

青色 LED 灯将缓慢亮起和熄灭以显示电池正在充电。
当电池充满电时，LED 灯将熄灭。

佩戴 MIO LINK

为准确监测您的心率：

1. 将 Mio LINK 妥帖地系在小臂下方，大约在腕骨上方一英寸处。应确保底盖的光学传感器应与皮肤接触良好。
2. 如果您的手腕比较细，可以将 LINK 佩戴在小臂较高位置。
3. 如果您骑自行车时使用 LINK，将其佩戴在小臂的较高位置，因为手腕的弯曲将影响心率读数。
4. 对于骑自行车者或有凹形手腕的用户，尝试倒置佩戴 Mio LINK，从而使传感器位于小臂下侧。
5. 尝试将 Mio LINK 戴在同一手臂上，因为您的 GPS 在搜寻最佳的 ANT+ 连接。
6. 如果您的手经常冰凉或血液循环不良，请尝试在开始记录心率前，运动几分钟以加快血液循环。

测量心率

1. 如要打开您 Mio LINK 上的 Heart Rate Mode (心率模式)，按住按钮直到 LED 灯亮起。LED 的颜色指示不同的电池电量：

青色	电池充满
黄色	电池电量低于 30%
红色 (闪烁两次)	电池电量较低，无法提供心率测量

2. LINK 将按照 LED 灯的指示立即开始寻找您的心率 (HR)。
3. 保持手臂不动，直到 LED 灯的闪烁明显放慢，这表示 LINK 找到了您的心率。这里的 LED 颜色指示不同心率区，按照您最大心率 (MHR) 的百分比计算：

颜色	说明	心率下限	心率上限
青色	休息	最大心率的 0%	< 最大心率的 50%
蓝色	极低强度	最大心率的 50%	< 最大心率的 60%
绿色	低强度	最大心率的 60%	< 最大心率的 70%
黄色	中等强度	最大心率的 70%	< 最大心率的 80%
粉色	高强度	最大心率的 80%	< 最大心率的 90%
红色	最高强度	最大心率的 90%	220 BPM

注意: 此表仅是建议的范围。请查看 **设置 Mio LINK** (pg. 72) 一节，了解更多详细信息。

如果在最初 2 分钟内未发现有效心率信号，LED 将亮起红色 2 秒钟，然后 LINK 将自动退出心率模式并关闭。

4. 在锻炼过程中，如果发现红色 LED 持续闪烁（亮 1 秒，灭 1 秒），即表示 LINK 与您心率的连接断开。请查看**疑难解答** (pg. 73)一节。
5. 如要关闭 Mio LINK，按住按钮直到 LED 灯熄灭。LED 灯熄灭时，您的 Mio LINK 将关闭。

设置 Mio LINK

您可通过 Mio GO 应用程序自定义您心率区的上下限:

1. 戴上并启动 Mio LINK。
2. 开启您的智能手机或平板电脑上的蓝牙功能。
3. 打开 Mio GO 应用程序。
4. 点击 Connect（连接），选择 Connect New Device（连接新设备）。选择您的 Mio LINK 进行连接。
5. 点击 Setup Mio LINK（设置 Mio LINK），配置心率区。

可从苹果 App Store 和 Google Play 商店下载 Mio GO。

注意: 目前, Mio GO 的 Android 版本将仅用于安装。全面功能即将上市!

欲了解 Mio LINK 与 Mio GO 匹配的更多信息, 请参见以下网站上的完整《用户指南》: mioglobal.com/support.

无线数据传输

一旦检测到您的心率, Mio LINK 将自动通过 Bluetooth® Smart 和/或 ANT+™ 无线通讯技术发送您的连续心率数据。您可将您的 LINK 连接至任何兼容智能手机或运动健身设备上接收数据。

有关所有兼容设备的清单, 请访问 mioglobal.com/apps。

疑难解答

- 当 Mio LINK 正在搜索您的初始心率时, 减小手腕运动。
- 您可能需要勒紧带子。
- 尝试将 Mio LINK 戴在小臂的较高位置, 腕骨上方。
- 天气较冷时, 出门前激活心率读数。
- 尝试将 Mio LINK 戴在另一手臂上。

重要安全信息

在开始一项新的锻炼计划之前，请咨询您的医生。

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

MIO LINK

ユーザーガイド完全版のダウンロード、重要なバッテリー取り扱い情報の入手および Mio LINK 使用者登録につきましては、次のサイトをご覧ください: mioglobal.com/support.

設定手順

1. Mio LINK をパッケージから取り出してください。
2. LINK が起動するまでボタンを押してください。LED が点灯します。
3. 数秒後、LED ライトは消えます。
4. 今、Mio LINK が有効化されました。



MIO LINK の充電

1. Mio LINKが有効化されていることを、確認してください。
2. **警告:** Mio LINK 裏面の 4 つの充電端子が乾いた状態であることを確認してください。濡れている場合は、タオルで拭き取ってください。

3. USB 充電器を、お使いのコンピュータにある USB ポートに差し込みます。
4. Mio LINKの後部にある充電ピン4本を、USB充電器の充電ピン4本に合わせます。充電端子はマグネット式のため接続しやすくなっています。

充電中は、LED ライトがシアン色 でゆっくりとフェードイン点灯、フェードアウト消灯します。充電が完了すると、LED ライトは消えます。

MIO LINK の着用

心拍数を正確に測定するために、以下をご確認ください。

1. Mio LINKを手首の骨から約2センチのところで、肘にぴったりと付けます。裏面の光学センサを肌と密着させてください。
2. 手首が細い方は、LINK を前腕の高めの位置で着用してください。
3. 手首を曲げると心拍数の読み取りに影響するため、サイクリングに LINK を使用する場合は前腕の高めの位置で着用してください。
4. 自転車に乗る人または凹型手首の人は、Mio LINKを上下反対に付け、検出装置が肘の下に来るようにします。

5. GPSがより良いANT+接続をするよう、Mio LINKを同じ腕に付けてください。
6. 手が冷たい方、血行が悪い方は、血流を良くするために、心拍数の読み取りを開始する前に数分間体を動かしてみてください。

心拍数の測定

1. Mio LINK で [心拍測定モード] をオンにするには、LED ライトが点灯するまでボタンを押してください。LED の色は充電レベルを示しています。

ライトブルー	充電されています。
--------	-----------

黄色	充電レベルが 30% 未満です。
----	------------------

赤 (2 回点滅)	充電レベルが低いため、心拍数の測定ができません。
-----------	--------------------------

2. LINK は、ただちに心拍数 (HR) の読み取りを開始し、LED ライトが点滅します。
3. LED の点滅間隔が長くなるまで、腕を動かさないでください。LINK が心拍を検出すると、LED の点滅間隔が長くなります。この時点での LED の色は、最大心拍数 (MHR) に対する割合として計算された心拍 (HR) ゾーンを示しています。

色	説明	心拍数の下限	心拍数の上限
ライトブルー	その他	MHR の 0%	< MHR の 50%
青	非常に明るい	MHR の 50%	< MHR の 60%
緑	明るい	MHR の 60%	< MHR の 70%
黄色	中程度	MHR の 70%	< MHR の 80%
ピンク	強力	MHR の 80%	< MHR の 90%
赤	最大限度	MHR の 90%	220 BPM

注記: この表に示される数値は、推奨値です。詳細については、「Mio LINK の設定」(pg. 78)を参照してください。

最初の 2 分間で有効な心拍信号が検出されない場合、LED が 2 秒間赤く点灯し、LINK は自動的に [心拍測定モード] を終了します。

- ワークアウト中に一定のパターン (1 秒点灯、1 秒消灯) で LED が点滅する場合、LINK は心拍を検出できなくなっています。「トラブルシューティング」(pg. 79)を参照してください。
- Mio LINKをオフにするには、LEDが点滅しなくなるまでボタンを押し続けます。LEDが消えると、Mio LINKはオフになります。

Mio LINK の設定

心拍ゾーンの上限および下限は、Mio GO app で設定できます。

1. Mio LINKを付けて、オンにします。
2. お使いのスマートフォンまたはタブレットのブルーツース機能を、オンにします。
3. Mio GOアプリを開きます。
4. 「接続」をタップして、「新しい機器の接続」を選択します。Mio LINKを選び接続します。
5. 「Mio LINKの設定」をタップして、心拍域を設定します。

Mio GO は、Apple App Store および Google Play ストアからダウンロードできます。

注記: 現在、Android 版の Mio GO はセットアップ用のみです。全機能の提供までしばらくお待ちください!

Mio LINK と Mio GO のペアリングについての詳細は、下記アドレスより『Complete User Guide (ユーザーガイド完全版)』を参照してください。mioglobal.com/support.

ワイヤレスデータ転送

心拍が検出されると、Mio LINK は自動的に Bluetooth® Smart および ANT+™ ワイヤレスコミュニケーションテクノロジーを使

用して、継続的な心拍データを送信します。対応するスマートフォンまたはスポーツ機器、フィットネス機器と LINK を接続して、データを受信することができます。

対応機器については、mioglobal.com/apps を参照してください。

トラブルシューティング

- Mio LINK が最初の心拍の読み取りを行っている間は、できるだけ手首を動かさないようにしてください。
- ストラップをしっかりと締めてください。
- Mio LINKを手首の骨を超えて、肘のより上方にしてください。
- 気温が低い場合は、屋外に出る前に心拍の読み取りを開始してください。
- Mio LINKをもう一方の腕に付けてください。

安全に関する情報

新しいエクササイズプログラムを始める前に、かかりつけの医師にご相談ください。

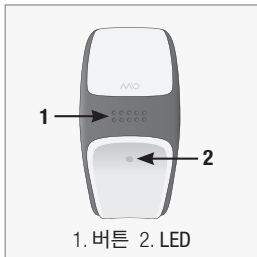
Mio LINKとUSB充電器には、強い磁石があります。ペースメーカー、除細動器、またはその他の埋め込み型の電子機器をご使用の場合は、Mio LINK をご使用の前にかかりつけの医師にご相談ください。

MIO LINK

상세 사용 설명서를 다운로드하고 배터리 관리에 관한 중요한 정보를 얻고 Mio LINK를 등록하려면 다음 웹 페이지를 방문하십시오. mioglobal.com/support.

시작하기

1. 포장에서 Mio LINK를 꺼냅니다.
2. 버튼을 누르고 있으면 LINK가 활성화됩니다. LED가 켜집니다.
3. 몇 초 후에 LED가 꺼집니다.
4. Mio LINK가 이제 활성화되었습니다.



MIO LINK 충전하기

1. Mio LINK가 활성화되었는지 확인하십시오.
2. **경고:** Mio LINK 후면에 있는 4개의 충전 핀이 건조한 지 확인합니다. 그렇지 않으면 수건으로 말리십시오.
3. USB 충전기를 컴퓨터의 USB 포트에 꽂습니다.

4. Mio LINK 뒷면에 있는 4개의 충전 핀을 USB 충전기에 있는 4개의 충전 포트에 정렬합니다. 충전 핀에 자석이 있어서 두 개가 제 자리에 고정되도록 돕습니다.

LED 불빛이 청록색으로 천천히 켜졌다 꺼졌다 하며 배터리 충전 중임을 알립니다. 배터리가 완전히 충전되면 LED 불빛이 꺼집니다.

MIO LINK 착용하기

자신의 심박수를 정확히 모니터링하려면:

1. 아래 팔뚝의 손목뼈 약 1인치 위에 Mio LINK를 느슨하게 착용합니다. 후면의 광학 센서가 피부와 제대로 접촉해야 합니다.
2. 손목이 작은 경우, LINK를 팔목의 더 위쪽에 착용합니다.
3. LINK 를 착용하고 자전거를 타는 경우, 손목을 구부리면 심박수 조화에 영향을 주므로 LINK 를 팔목의 더 위쪽에 착용합니다.
4. 자전거 사용자 또는 팔뚝이 오목한 사용자의 경우 센서가 팔뚝 아래쪽에 놓이도록 Mio LINK가 아래쪽을 향하도록 착용해 보십시오.
5. 더 나은 ANT+ 연결을 위해 Mio LINK를 GPS 시계와 같은 팔에 착용해 보십시오.

6. 자주 손이 차갑고 혈액 순환이 잘 안되는 경우, 심박수 측정 시작 전에 몇 분간 운동을 해서 혈액 흐름을 개선합니다.

자신의 심박수 보기

1. Mio LINK 에서 심박수 모드를 켜려면, LED 불빛이 켜질 때까지 버튼을 누르고 있습니다. 이 LED의 색은 배터리 수준을 알려줍니다:

라이트 블루	배터리가 충전됨
노란색	배터리 잔량이 30% 미만임
빨간색 (두 번 깜빡임)	배터리 수준이 낮으며 심박수 측정치를 표시할 수 없음

2. LINK 가 즉시 심박수 검색을 시작하고 LED 불빛이 깜빡입니다.
3. 팔을 멈추고 가만히 있으면 LED가 명백하게 천천히 깜빡이게 됩니다. 이는 LINK 가 심박수를 찾았다는 뜻입니다. 여기서 보이는 LED 색은 심박수 범위를 나타내며, 이는 아래와 같이 자신의 최대 심박수(MHR)의 백분율로 계산됩니다:

색	설명	심박수 하한	심박수 상한
라이트 블루	휴식	MHR 의 0%	MHR 의 50% 미만
파란색	매우 가벼움	MHR 의 50%	MHR 의 60% 미만
녹색	가벼움	MHR 의 60%	MHR 의 70% 미만
노란색	보통	MHR 의 70%	MHR 의 80% 미만
핑크	단단함	MHR 의 80%	MHR 의 90% 미만
빨간색	최대	MHR 의 90%	220 BPM

참고: 이 표는 제안되는 범위일 뿐입니다. 더 자세한 정보는 **Mio LINK 설정하기** (pg. 84) 를 참조하십시오.

최초 2분 내에 유효한 심박수 신호를 감지하지 못하면, LED가 2초간 빨간색으로 켜지고 그 후 LINK가 자동으로 심박수 모드를 중단하고 꺼집니다.

- 운동 중에 빨간색 LED가 일정하게 깜빡이면(1초간 켜지고 1초간 꺼짐) LINK 와 사용자 심박수의 연결이 끊어진 것입니다.

문제 해결 (pg. 85) 을 참조하십시오.

- Mio LINK를 끄려면 LED가 켜질 때까지 버튼을 눌러 줍니다. LED가 꺼지면 Mio LINK가 꺼집니다.

Mio LINK 설정하기

Mio GO 앱을 통해 심박수 범위의 상한과 하한을 사용자 정의할 수 있습니다:

1. Mio LINK를 착용하고 컵니다.
2. 스마트폰 또는 태블릿의 *Bluetooth* 기능을 컵니다.
3. Mio GO 앱을 엽니다.
4. Connect를 누르고 Connect New Device를 선택합니다. 연결할 Mio LINK를 선택합니다.
5. Setup Mio LINK를 눌러 심박수 범위를 구성합니다.

Apple App Store 와 Google Play 스토어에서 Mio GO를 다운로드할 수 있습니다.

참고: 현재 Mio GO의 안드로이드 버전은 설정 기능만 가능합니다. 전체 기능 버전은 곧 출시됩니다!

Mio LINK 와 Mio GO의 연결에 대한 더 자세한 정보는 다음 사이트의 전체 사용자 설명서를 참조하십시오. mioglobal.com/support.

무선 데이터 전송

심박수가 감지되면, Mio LINK 가 *Bluetooth®* Smart 및/또는 ANT+™ 무선 통신 기술을 통해 지속적인 심박수 데이터를 자동으로

전송합니다. 호환 가능한 모든 스마트폰이나 스포츠 및 피트니스 장치에 LINK 를 연결해서 데이터를 수신할 수 있습니다.

호환 가능한 장치의 전체 목록은 mioglobal.com/apps 에 있습니다.

문제 해결

- Mio LINK 가 초기 심박수를 검색할 때는 손목의 움직임을 최소화합니다.
- 스트랩을 조일 필요가 있습니다.
- Mio LINK를 손목뼈를 지나 팔뚝 높은 위치에 착용해 보십시오.
- 추운 날에는 야외에 나가기 전에 심박수 조화를 활성화합니다.
- Mio LINK를 다른 팔에 착용해 보십시오.

중요한 안전 정보

새로운 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담하십시오.

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

mioglobal.com