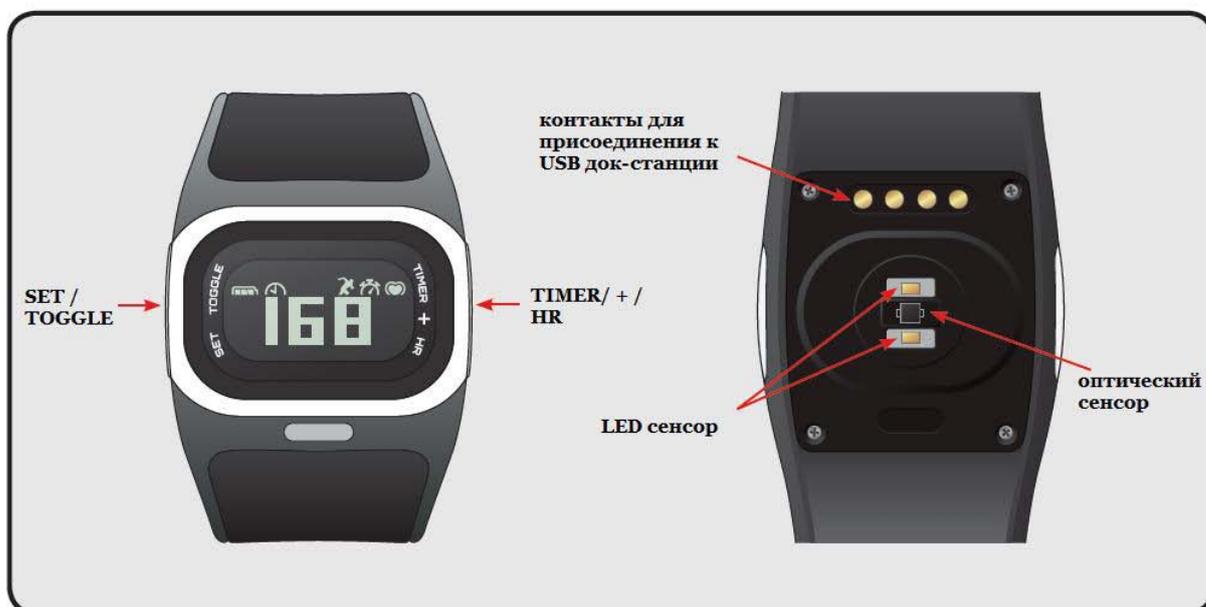


# ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЧАСОВ-ПУЛЬСОМЕТРА ALPHA MIO

## ВКЛЮЧЕНИЕ ПРИБОРА

1. Извлеките ваши часы Alpha Mio из упаковки и снимите защитную пленку
2. Зажмите кнопку **SET** или **+** для активации часов. Дисплей загорится и вам будет предложено установить время
3. Нажимайте **+** чтобы увеличить значение мигающей цифры
4. Нажмите **SET** чтобы сохранить цифру и перейти к следующей цифре.

*Прибор имеет две кнопки: одна – Set/Toggle, вторая – Timer+/HR*



## Иконки

-  Индикатор заряда
-  Время
-  Режим тренировки
-  Таймер
-  Пульс

## ПРАВИЛА НОШЕНИЯ ПРИБОРА

Чтобы использовать часы в качестве пульсометра вы должны:

- Плотно пристегнуть часы так, чтобы оптический сенсор, расположенный на внутренней стороне часов, часов плотно прилегал к коже
- Надеть ваши часы-пульсометр на запястье (внутренняя сторона руки), когда хотите измерять пульс, если запястье маленькое, то вы можете закрепить ваш пульсометр на предплечье
- Если часто у вас холодные руки или вы знаете о том, что у вас низкая циркуляция крови, то значение пульса прибором может быть преуменьшено. Для того, чтобы часы показывали правильное значение, попробуйте размяться пару минут перед тем, как включить мониторинг пульса

Когда вы не пользуетесь часами в качестве пульсометра, то можете носить их как обычные часы, на внешней стороне запястья (**Режим часов**).

## ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Измерение пульса возможно только в **режиме тренировки**. Прибору может понадобиться время на стабилизацию пульса, когда вы начнете упражнения, поэтому мы рекомендуем использовать ваш пульсометр Alpha Mio и в стадии разминки.

### ***Включение режима тренировки***

Чтобы включить режим тренировки вам следует:

1. Зажать и держать кнопку **HR**, пока прибор не издаст звук, и на дисплее не появится надпись **FIND**
2. Не двигать запястьем, пока прибор не издаст повторный звук и покажет ваш пульс (Внимание: измерение пульса может занять несколько секунд)

Если вы видите — — на дисплее, то скорее всего вы недостаточно туго затянули ремешок.

### ***В режиме тренировки***

Чтобы посмотреть время в режиме тренировки нажмите кнопку **SET** дважды, и оно будет показано на 3 секунды. Затем прибор продолжит показывать пульс.

Если Alpha потеряет ваш пульс, то прибор издаст 4 коротких звуковых сигнала и на дисплее высветится - -. Причиной этого возможно является недостаточно плотное закрепление Alpha на запястье.

### ***Выключение функции измерения пульса***

Зажмите и держите кнопку **HR** до момента, пока прибор не издаст звук и на экране не высветится надпись **QUIT** или **END**

### ***Решение проблем***

- Если пульс не измеряется, затяните ремешок потуже

- В холодные дни включайте функцию измерения пульса до выхода на улицу
- Если проблема остается, и пульс не измеряется, то попробуйте носить ваш прибор на другой руке
- Минимизируйте движение запястьем в процессе длительного измерения давления

## УСТАНОВКА ЗОНЫ КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА (heart rate zone)

Многие пользователи приобретают устройство Alpha Mio именно для использования функции «зоны контроля пульса». Вы можете установить верхнюю и нижнюю границы ваших сердечных сокращений. Это делается для того, чтобы контролировать перенапряжение или же наоборот недоработки в процессе тренировок. Чтобы получить предпочтительные для вас границы, нужно знать ваш максимальный пульс (в таблице: МП). Общепринятая схема расчета максимального пульса такова: из числа 220 вычитается ваш возраст. Но существует и множество других систем расчета, несколько более сложных и учитывающих большее количество факторов (пол или пульс в спокойном состоянии). Ниже мы приводим таблицу, с помощью которой вы сможете легко рассчитать зону контроля пульса.

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

В процессе использования устройства, вы сами поймете, каковы ваши личные границы пульса.

### Установка границ пульса

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

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

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

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

### ***Индикаторы оповещения в режиме зоны контроля пульса***

В режиме тренировки и при включенном таймере загорается мигающий индикатор оповещения, находящийся под дисплеем. Он может гореть зеленым, красным и синим цветом.

**Зеленый цвет** – ваш пульс находится в пределах установленных вами границ частоты пульса;

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

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

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАЙМЕРА**

Ваши часы должны быть в режиме тренировки для включения таймера. Таймер нужен для того, чтобы отслеживать время ваших занятий, и так же для того, чтобы включился режим оповещения.

### ***Включение таймера***

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

### ***Просмотр времени в процессе тренировки***

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

### ***Выход из таймера***

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

## **ПРОСМОТР ЗАВЕРШЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ**

### ***Прибор Alpha Mio ведет следующий статистический учет:***

- Длительность последней тренировки
- Среднее значение пульса во время тренировки
- Количество времени, которое вы находились в установленной вами зоне границ контроля пульса

### ***Просмотр статистики последней тренировки в режиме часов***

1. В режиме часов (выключенном режиме тренировки) нажмите кнопку **TOGGLE**. На дисплее высветится **LAST RUN** – длительность последней тренировочной сессии

2. Нажмите **TOGGLE** еще раз и на дисплее увидите **AVG**  - это среднее значение пульса для последней тренировки
3. Нажмите **TOGGLE** опять и увидите сообщение **IN ZONE** на дисплее – продолжительность нахождения в установленной вами зоне границ контроля пульса
4. Нажмите **TOGGLE** еще раз для возврата к экрану часов

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПУЛЬСОМЕТРА С ВАШИМ МОБИЛЬНЫМ УСТРОЙСТВОМ

Пульсометр Alpha Mio благодаря поддержке системы BLUETOOTH 4.0 Smart Ready и BLUETOOTH 4.0 может в режиме он-лайн передавать ваши данные о пульсе на приложения, установленные на ваше мобильное устройство. Чтобы увидеть полный список поддерживаемых устройств, посетите сайт производителя: [mioglobal.com/AlphaInfo](http://mioglobal.com/AlphaInfo). Технология BLUETOOTH позволяет сохранять ваши данные на смартфон только тогда, когда он находится с вами во время тренировки.

### *Как связать ваше устройство и ваше мобильное устройство*

1. На устройстве должен быть включен режим тренировки.
2. Включите BLUETOOTH на вашем мобильном устройстве.
3. Открываете приложение, которым вы желаете воспользоваться. Инструкции по связи приложения с мобильным устройством могут не совпадать, но в большинстве случаев вам нужно добавить новое устройство, фиксирующее пульс, или активировать поиск устройств. (вам нужно связать именно приложение и пульсометр Alpha Mio, связь только с мобильным устройством не даст вам искомого. После сохранения устройства в приложении, оно должно автоматически распознаваться при последующем соединении)
4. Прибор работает со всеми основными приложениями для Iphone (**Runkeeper**, **Endomondo**, **Mapmyrun** и прочие); для мобильных устройств с операционной системой Android вам следует скачать в android market программу **BLE Heart Rate**

## УХОД ЗА УСТРОЙСТВОМ

### *Аккумулятор*

- Alpha Mio имеет заменяемый литиево-полимерный аккумулятор.
- На экране справа имеется индикатор заряда батарейки – каждое деление соответствует 1/3 заряда
- Если вы решили использовать устройство в режиме упражнений, когда уровень заряда соответствует 1/3, то вы увидите на дисплее надпись **LOW BATTERY**. Это не мешает вам пользоваться устройством до полной его разрядки
- Если в режиме тренировки вы увидите надпись **NO BATTERY**, это означает, что вам незамедлительно надо выполнить подзарядку устройства. При появлении такой надписи на экране устройство автоматически перестает измерять пульс и переходит в режим часов
- В режиме тренировки вы можете использовать устройство в течение 8-10 часов
- Аккумулятор насчитан на примерно 300 подзарядок, так что, при еженедельной зарядке, он прослужит вам около 5 лет

### *Подзарядка устройства*

- Проверьте контакты для присоединения на пульсометре – они не должны быть мокрыми. Если они мокрые, протрите их салфеткой/полотенцем

- Подключите док станцию к компьютеру
- Прикрепите 4 контакта на устройстве к контактам док станции. Встроенные в контакты магниты помогут вам легко сделать это

На дисплее будет показано, что устройство заряжается, так же будет мигать синий индикатор. Как только аккумулятор зарядится полностью, вы увидите на экране надпись **FULL**

#### ***Как сохранить ваш аккумулятор в отличном состоянии***

- Заряжайте устройство хотя бы раз в 6 месяцев
- Не разбирайте устройство при высоких температурах
- Используйте устройство при температуре от 5 до 45 градусов Цельсия
- Храните устройство при температуре от 0 до 25 градусов Цельсия
- Если устройство находится в разобранном состоянии, берегите его от детей

#### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИБОРА ПОД ВОДОЙ**

- Часы-пульсометр Alpha Mio – водонепроницаемые, поэтому вы можете плавать в них
- Точность измерения пульса может быть преуменьшена, если вы плаваете в холодной воде и амплитуда движений руками широкая
- Не пользуйтесь часами во время дайвинга
- Передача данных в воде невозможна
- Важно: Не нажимайте кнопки прибора при нахождении в воде