

Mio ALPHA 2

目錄

感謝您的購買

04 包裝清單

04 Mio ALPHA 簡介

05 安全須知

入門指南

05 啟動 Mio ALPHA

05 使用者設定檔

06 充電

06 背光

運動模式

06 Mio ALPHA 的佩戴

07 監測心率

07 使用計時器

07 心率訓練模式

08 不經由 Mio GO 個性化設置 Mio ALPHA

08 經由 Mio GO 個性化設置 Mio ALPHA

09 常見問題解答

資料查看和存儲

09 運動中查看資料

09 運動後查看資料

09 資料存儲

和手機 APP 連接

- 10 配對技巧**
- 10 安卓手機要求**
- 10 和 Mio GO 配對**
- 10 和其他軟體配對**

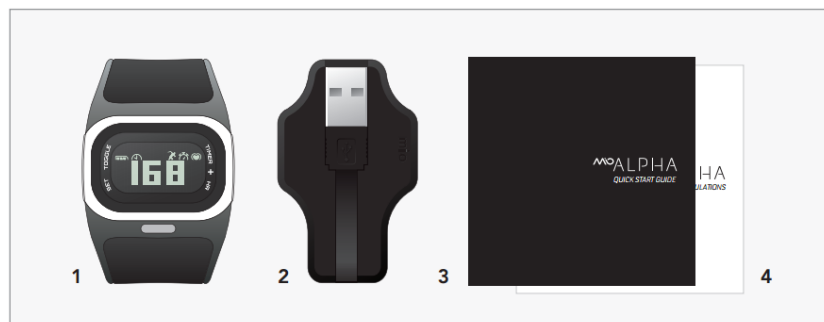
Mio ALPHA 的保養

- 11 電池保養**
- 11 Mio ALPHA 的清潔**
- 11 Mio ALPHA 的防水**
- 12 Mio ALPHA 的維護**
- 12 Mio ALPHA 的規格**

保修和售後

包裝清單

1. Mio ALPHA
2. USB 充電器
3. 快速操作指南
4. 保修和售後
5. 佩戴和充電注意事項



Mio ALPHA



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

A 左鍵 B. 右鍵 C. 心率指示燈

安全須知

在開始新的訓練計畫前，請諮詢醫生。

Mio ALPHA 可以精準測量心率，但是不能用於醫療用途。Mio ALPHA 及 USB 充電器有很強磁性，佩戴起搏器、除顫器或其他植入電子設備的使用者使用前請諮詢醫生。

入門指南

啟動 Mio ALPHA

長按 **(A)** 或 **(B)** 啟動 Mio ALPHA

啟動後，進入資訊設置。短按 **(B)** 調整數值。短按 **(A)** 確認並進入下一項設置。

使用者配置設置

設置以下個人資訊有利於 Mio ALPHA 測得的資料更加精準有效

- 日期 (date) 和時間(time)
- 英制(imperial)或公制(metric)
- 體重 (weight) 和身高 (height)
- 性別 (gender)
- 出生年 (year of birth)
- 最大心率 (Maximum heart rate)

在手錶上直接設置

在時間模式下，長按 **(A)** 進入個人資訊設置。

短按 **(B)** 調整數值和設置內容。短按 **(A)** 確認並進入下一項設置。

長按 **(A)**，退出個人資訊設置。

通過 Mio GO 設置

下載安裝 Mio GO 到手機，設置個人資訊。配對後，這些設置會自動同步到手錶。

如需編輯修改個人資訊，點擊 Mio GO 左上角名字即可。

充電

1. **警告:** 充電時，請確保充電器的針腳是乾燥的。
2. 將 USB 介面一端連到電腦。
3. 將 Mio ALPHA 後蓋的充電觸點和充電器針腳如下圖排成一行。充電針腳的磁性有利於充電器和 Mio ALPHA 吸附到一起。



充電時，螢幕顯示動態的電池充電標誌

充滿後，螢幕顯示 FULL，然後滿格標誌

連續測量心率，可以用 20 小時左右

背光燈

連續敲擊螢幕 2 次，開啟背光燈。

運動模式

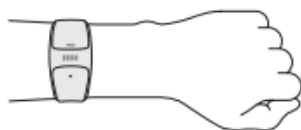
Mio ALPHA 運動模式下的功能:

- 連續心率測量
- 心率報警
- 碼錶、倒計時和計圈
- 配速和卡路里

Mio ALPHA 的佩戴

為了保證資料精確度，請按照以下方式佩戴:

- 將 Mio ALPHA 緊貼你的小臂，離腕骨 1-3 英寸 (3-8 cm) 處。表後蓋的光電感測器需要緊貼你的皮膚



- 如果你手腕比較細，請將 ALPHA 帶高點
- **注意：**為了保證 ALPHA 測量的精確度，建議在測心率前，做幾分鐘熱身運動，特別是經常手腳冰涼或血液迴圈不佳的用戶。

監測心率

長按 **(B)**，手錶會嗶一聲，鬆開按鍵；螢幕上顯示 FIND，在搜索心率；在測到心率前，請保持手腕靜止。

(如果顯示 **---**，說明 Mio ALPHA 搜不到心率信號。請參考常見問題解答。)

長按 **(B)** 退出心率模式。手錶嗶一聲，鬆開按鍵，螢幕顯示 QUIT。

計時器使用

打開心率模式後，ALPHA 可以追蹤你的運動資料

開始: 短按 **(B)** 開啟計時器。螢幕會顯示 **[START]**。

計圈: 短按 **(B)** 可以計圈

暫停: 長按 **(B)** 可以暫停計時

繼續計時: 當計時器暫停時，短按 **(B)** 可以恢復繼續計時。

停止/退出: 當計時器暫停時，長按 **(B)** 退出運動模式，並停止記錄運動資料

注意: 只有計時器打開，你的心率和運動資料才會被記錄

心率區間

在運動模式下，心率指示燈會即時指示你的心率狀態

注意: 當 Mio ALPHA 通過藍牙和其他裝備連接時，心率指示燈會單次閃爍，當不和其他設備連接時，指示燈會 2 次閃爍

心率區間有 1 區和 5 區，出廠設定是 5 區。你可以個性化設置每個區間的上下限。參考**個性化設置 Mio ALPHA**

訓練區間模式 (5-Zone)

在訓練區間模式（5 區間），心率指示燈會顯示你當前所在的區間

淡藍色	●	休息
藍色	●	熱身/恢復
綠色	●	脂肪燃燒/耐力訓練
黃色	●	有氧運動
粉色	●	無氧訓練
紅色	●	最高狀態

報警區間模式 (1-Zone)

在報警區間模式（1 區間）心率指示燈會顯示你的心率是低於/位於/高於心率區間！

藍色	●	低於心率區間
綠色	●	位於心率區間
紅色	●	高於心率區間

在這個心率模式下，聲音報警功能打開，當心率不在心率區間時，會報警提醒。參考**個性化設置 Mio Alpha** 進行設置

不使用軟體直接個性化設置 Mio ALPHA

在運動模式下（即手錶在測心率），長按 **(A)** 進入個性化設置

你可以設置以下資訊：

- 1) 設置報警心率區模式，聲音報警（開或者關）
- 2) 選擇是報警心率模式（1-Zone）還是訓練心率模式（5-Zone）
- 3) 設置心率區的上下限

短按 **(B)** 可以調整數位和設置內容，短按 **(A)** 確認並進入下一個設置項

長按 **(A)** 退出個性化設置

通過 Mio GO 設置 Mio ALPHA

在智能手機上安裝 Mio Go

確認軟體和阿爾法連接了.在搜索到的裝置清單中，點擊 Mio ALPHA ，進入設置：

訓練心率模式

- 選擇 1 區間（1-Zone）和 5 區間(5-Zone)
- 個性化設置心率區間的上下限

運動模式屏顯

- 選擇運動中和運動後的屏顯

運動計時器

- 通過 miogo 選擇碼錶，倒計時或重複計時

聲音和燈光報警

- 打開（on）/關閉(off)1 個心率區間模式的聲音報警
- 打開或關閉燈光報警

資料自動同步

- 資料自動同步功能打開（on）/關閉(off)

常見問題解答

- Mio ALPHA 在找心率信號時，儘量減少手腕的移動
- 戴緊 Mio ALPHA，緊貼皮膚
- 將 Mio ALPHA 帶高點
- 天冷時，在到戶外之前先打開心率模式
- 如果還是有故障，請換個手腕

Data 查看與儲存

你可以在 Mio ALPHA 上查看進行中和最後一次運動資料，之前的資料可以同步到 Mio GO 上進行查看

運動中查看資料

Mio ALPHA 在測心率，並打開計時（在心率模式下短按右鍵），短按左鍵可以查看進行中的運動資料

查看之前最後一次的運動資料

停止計時（長按右鍵），退出心率模式（在長按右鍵），返回時間模式了，短按左鍵，會顯示最後一次運動資料（LAST）.AVG +心形圖案—平均心率；AVG PACE—平均配速；TOTAL TIME —總運

動時間；TOTAL KCAL—總消耗卡路里；TOTAL DIST—總距離；IN ZONE 一位於心率區間的運動時間；TOTAL CYCLE 一總圈數；TIME 一當地時間

資料存儲

Mio ALPHA 可以存儲 24 小時的運動資料（計時打開，資料才會存儲），和 Mio GO 連接後，資料會自動同步。（參考用 **Mio GO 個性化設置 Mio ALPHA**）當記憶存滿後，Mio ALPHA 會自動覆蓋之前的資料

和手機軟體連接

你可以通過藍牙 4.0 Bluetooth Smart® 無線技術連接手機軟體和 Mio Alpha.

在第一次連接時，需要將 Mio Alpha 和手機配對.

配對時，請避免其他藍牙信號的干擾

配對注意事項

- 配對時要與其他的帶有藍牙 4.0 感測器及裝置保持至少 30 米（100 尺）
- Mio ALPHA 和接受裝置要保持在 1 米（3 尺）之內
- 請將接受裝置放在身前，不能放在身後（比如後口袋、雙肩包）
- Mio ALPHA 心率測量計算不是基於即時的心跳間隔，不能和要求心率變異性(HRV)的手機應用程式和裝置連接

安卓手機配對要求

- 系統 4.3 及以上
- 藍牙 4.0
- 同時滿足以上兩個條件

和 Mio GO 軟體配對

在 Apple App Store 或 Google Play store 搜索下載 Mio GO app. 安卓手機的軟體可以想可客服諮詢索取。

Mio ALPHA 在測心率，打開手機藍牙，打開 Mio GO（第一次使用，會要求你輸入個人資訊，有利於資料的精確）

1. 在裝置清單裡點擊 Mio ALPHA
2. 連接成功後，手機螢幕會顯示 [ALPHA CONNECTED].
3. 已經配對過的裝置會在已知裝備清單裡。每次打開時，他們會自動連接。

和其他健身軟體連接

1. 打開手機藍牙
2. 打開你想連接的軟體，設置--心率感測器-MIO GLOBAL ALPHA

3. **注意:** 必須通過軟體-設置，而不是手機藍牙直接配對

Mio ALPHA 的保養

電池保養

Mio Alpha 配備可充電鋰電池，按照以下指導保養電池

警告: 如果不遵循這些建議，可能會縮短電池的壽命；還會有損壞 **Mio Alpha**、失火、電解液洩露、化學灼傷等風險。

電池保養

- 至少每 6 個月充一次電
- 不要在高溫環境下使用 Mio Alpha
- Mio Alpha 使用溫度 of 5°C to 45°C (41°F to 113°F)
- 不用時，請將 Mio Alpha 存儲在 -5°C to 55°C (23°F to 131°F)環境下
- 不要拆卸、刺破或焚燒 Mio Alpha 錶帶、感測器或電池
- 如果感測器的外殼破了，請避免兒童接觸。聯繫當地的回收部門妥善處理感測器和電池

電池壽命

- 電池大概可以充電 300 個週期，如果每週充一次電，至少可以用 5 年
- Mio Alpha 是不可更換電池的。當你發現電池續航明顯變短時，可能是您的 Mio Alpha 使用到期。請聯繫當地回收部門妥善處理錶帶，感測器和電池。

清潔 Mio ALPHA

- 用濕布擦拭感測器和充電針腳。可以用溫和的肥皂水清理油脂和灰塵。如果經常使用 Mio Alpha，建議每週清理一次
- 不要抓後蓋的感測器避免損壞 Mio Alpha
- 不要讓 Mio Alpha 接觸強化學物質，如汽油、清潔劑、丙酮、酒精或驅蟲劑等。化學物質會損壞 Mio Alpha 的密封性、錶殼和表面拋光
- 游泳後，用自來水沖洗一下，然後用軟布輕輕擦乾

Mio ALPHA 的防水

- Mio Alpha 30 米防水，游泳時可以佩戴
- **注意:** Mio Alpha 只有在錶帶和感測器外殼完整密封的情況下可以防水游泳
- 當水下使用 Mio Alpha 時，不能按任何按鍵
- 當在冷水下使用，及大幅度移動手臂時，心率準確度會降低
- 潛水時不能使用 Mio Alpha
- 水下無線傳輸功能不能使用
- 游泳後，用自來水沖洗一下，然後用軟布輕輕擦乾

Mio ALPHA 使用注意事項

- 不要自己拆卸或維修 Mio Alpha

- 避免強烈撞擊、高溫和陽光長時間直射

Mio ALPHA Specifications

可測的最大心率: 220 BPM

可測的最小心率: 30 BPM

使用溫度: 5°C- 45°C (41°F to 113°F)

錶殼: PC

後蓋: PC+GF

後蓋充電針腳: SUS 316

錶帶: 矽膠

防水: 30 米

電池: 125 毫安培鋰聚合物電池

預期使用壽命: 5 年

磁鐵: 釹鐵硼

射頻/協議: 藍牙 4.0 無線技術 (Bluetooth® Smart)

保修和售後

一年保修

产品自购买之日起一年内，凭保修卡，对于正常使用时出现的缺陷免费修理。任何滥用、错用或改装造成的后果，以及电池电力耗尽不在此保证范围之内，包括使用其它工具造成的损坏。除此之外，用力弯曲或跌落引起的损坏属于滥用和错用的范畴。当用户自行打开产品或者动过其中的零件，正常操作更换电池除外，一年保修立即失效。请拨打售后服务电话 0755-86350166。请记住，此电话只负责接待产品的维修事宜，其它事项请与销售商联系。所有上述免费保修条款，包括列明和未列明的，在产品购买之日一年后不再有效。本公司不会对任何偶发或意外的损坏负责，包括但不限于由于测量不准确或其它功能引起的不良后果。本一年保修条款只限于从授权的经销商处购买的产品。

免责条款

本产品使用说明书和小册子内容仅供使用时参考，我们保留更改其内容的权利。本产品使用说明书和小册子只提供如何保持健康的一般道理，并不能取代有关营养、运动和减肥的专业医疗建议。本公司不承担使用本产品或文字说明带来的直接或间接的相关的伤害。如有身体不适请及时咨询医生。使用说明书仅作为一般的指导，可能并不适合特殊用户。尤其是：最大心率的计算，请咨询医生确认适合您个人的最大心率。MIO采用的公式仅适用于拥有健康心脏的健康人群，以下人群并不适用：曾有过心脏病史，中风、血压偏高或偏低、糖尿病、哮喘、以及有其它循环系统或呼吸系统疾病的人群。卡路里目标和消耗：请注意不当的摄入和消耗卡路里会引起过度减肥或增肥、昏厥、营养不良或更为严重的医学后果。我们建议您向医生咨询适合您的卡路里摄入量和消耗量。MIO尽管可以监测心率，但不能用作任何医疗用途。切记在开始任何运动和饮食计划前咨询医生。

相关法规

CE标志代表本产品符合欧盟EMC2004/108/EC指令。

请勿将本产品 and 一般垃圾混同丢弃，请放入回收垃圾箱统一处理。



在强静电环境中，手表可能会出现故障，例如没有显示或显示异常等。请勿在高压高磁环境中使用，避免静电干扰。

