



完整用户指南

# 目录

## 欢迎

- 03 开始使用
- 04 您的 MIO Alpha
- 04 图标
- 04 激活您的 MIO Alpha

## 使用 MIO Alpha

- 05 佩戴您的 MIO Alpha
- 05 测量您的心率
- 06 设定您的目标心率
- 07 使用计时器
- 07 回顾您的运动阶段
- 08 将 MIO Alpha 与您的智能手机连接使用
- 08 将 MIO Alpha 与其他设备连接使用

## 保养您的 MIO Alpha

- 09 电池充电
- 10 在水下使用您的 MIO Alpha
- 10 保养您的 MIO Alpha
- 11 MIO Alpha 规格

## 保修和法规

- 11 保修及售后服务
- 12 退货与更换
- 13 注册您的 MIO Alpha
- 13 免责声明
- 13 版权和商标
- 14 法规和合规性

## 对您的 *MIO Alpha* 有任何疑问吗？

我们随时准备为您提供帮助！

我们的目标是让您完全满意，所以您的反馈意见至关重要。

如果您有任何想法、问题或疑虑，请联系我们知识渊博的支持团队：



1.877.770.1116



support@mioglobal.com



mioglobal.com/alpha



facebook.com/AlphaHeartRate



twitter.com/AlphaHeartRate

# 欢迎

恭喜您购买! MIO Alpha 是世界上性能最佳的、无带连续心率监控器,可以佩戴在您的手腕上。Alpha 使用 *Bluetooth®* Smart 技术将您的心率数据传输到智能手机和其他兼容设备。利用多种健身应用程序。

请记住登录 [mioglobal.com/AlphaInfo](http://mioglobal.com/AlphaInfo) 注册您的 MIO Alpha, 以获得全方位保修服务。

## 开始使用

### 包含



### 重要安全信息

在开始实施新的运动计划之前请咨询您的医生。

MIO Alpha 提供非常精确的心率测量值。但是,它并不是一个医疗设备。Alpha 手表和 USB 电子狗含有磁性很强的磁铁,可能会影响心脏起搏器和植入型心律转复除颤器 (ICD)。如果您有任何疑问,请在使用 MIO Alpha 前咨询您的医生。

请参阅第 09 页了解重要的电池保养和电池安全信息。


## 您的 MIO Alpha





## 图标

 电池电量指示符

 时间

 运动模式

 计时器

 心率

## 激活您的 MIO Alpha

1. 拆开 MIO Alpha 手表包装。
2. 撕开保护膜。
3. 按住 **SET** (设置) 或 **+** 按钮激活手表。显示屏将打开并提示您设置时间。
4. 按住 **+** 按钮, 增加闪烁数字的值。
5. 按住 **SET** (设置) 按钮, 确认数值并移到下一个数字。

# 使用 *MIO ALPHA*

## 佩戴您的 MIO Alpha

要使用 MIO Alpha 手表的心率监控器功能, 您必须:

- 将手表扣紧并贴身佩戴, 这样手表背部的光学传感器才能紧贴您的肌肤。佩戴手表时扣得越紧越好。
- 将手表佩戴在您的腕骨上方(而不是腕骨上); 在使用 Alpha 心率监控器时, 应将手表佩戴在小臂较高位置, 特别是在手腕比较细的情况下。
- 血液循环越顺畅, Alpha 的性能就越好。运动几分钟让您的血液循环加快, 然后再打开心率监控器。

如果您不打算使用心率监控器, 您可以将 MIO Alpha 当作普通手表佩戴。

## 测量您的心率

当您将 MIO Alpha 设置为运动模式时, 您可以查看您的心率和使用心率监控器。您必须佩戴 Alpha 以读取和显示您的心率。在您的身体适应体育活动的过程中, 心率可能需要几秒钟才能稳定下来; 我们建议您在运动热身阶段佩戴您的 MIO Alpha。

### 开启运动模式

1. 将 MIO Alpha 紧紧佩戴在高于腕骨的手臂上。
2. 按住 HR (心率) 按钮, 直到手表发出哔哔的声音和显示屏显示 FIND (查找)。
3. 保持手臂不动, 直到手表重新发出哔哔的声音, 且显示屏显示您的心率。  
**注意:** 需要几秒钟时间读取您的心率。当 Alpha 发现您的心率时, (❤️) 图标将闪烁。

如果没有显示心率, 但表盘显示 (--- ---), 请参阅第 6 页上的“故障排除”一节。

### 在运动模式下

- 按 **SET** (设置) 按钮两次查看时间。时间将显示 3 秒钟, 此后重新显示您的心率。
- 如果 Alpha 未检测到您的脉搏, 则会发出 4 声急促的哔哔声并显示 (--- ---)。您可能需要调整 Alpha 在手腕上的佩戴位置。

### 关闭运动模式

1. 按住 **HR** (心率) 按钮, 直到手表发出哔哔的声音并且显示屏显示 QUIT (退出) 或 END (结束)。

## 故障排除

- 您可能需要扣紧 MIO Alpha 的腕带和/或将手表佩戴到小臂更高位置。
- 在寒冷天气里, Alpha 技术功能可能会受到影响。我们建议在室内激活心率读数。在必要的情况下, 可以在 Alpha 外面套上一个袖套。
- 如果问题仍未解决, 请尝试将 Alpha 佩戴到您的另一只手腕上。
- 在使用 Alpha 持续心率功能时, 尽量减少手部动作, 不要过度弯曲手腕。

如果 Alpha 在 FIND (查找) 期间 (耗时 2 分钟) 无法检测到您的心率, 则其会关闭 EXERCISE (运动) 模式, 并恢复 TIME (时间) 模式。请参阅上面的步骤重试一次。

## 设定您的目标心率

要指定您的目标心率区, MIO Alpha 必须设定为 EXERCISE (运动) 模式。

您的目标心率 (HR) 区由您的心率上限和心率下限组成。上限和下限通常是您最大心率 (MHR) 的百分比。下表列举了一些例子:



运动类型	心率下限	心率上限
热身运动	MHR 的 50%	MHR 的 60%
适度运动	MHR 的 60%	MHR 的 70%
健身运动	MHR 的 70%	MHR 的 80%
训练	MHR 的 80%	MHR 的 90%

如果您不知道您的最大心率或心率上限和心率下限, 请使用您的首选方法计算或咨询您的医生。

如果您在运动时开始使用 Alpha, 您很快就会了解在不同运动强度下自己的心率区。

**提示:** 在设置您的目标心率区时, 系统会提示您先设置心率上限, 然后设置心率下限。

## 设置您的目标心率区

- 在 MIO Alpha EXERCISE (运动) 模式下, 按住 **SET** (设置) 按钮直到手表发出哔哔的声音和显示屏显示 SET UP  (设置  )。
- 按 **+** 按钮选择您想设置的心率上限的第一位数字。第一位数字应介于 0 到 2 之间。
- 按 **SET** (设置) 键确认您的选择。
- 重复步骤 2 和 3, 设置心率其他两位数字, 每位数字应介于 0 到 9 之间。

在您设定心率上限后, 显示屏会显示 LOW  (下限  )。重复步骤 2 至 4, 设置心率下限。

## 使用心率区警报

如果您没有在目标心率区内运动, 您的 MIO Alpha 会发出一声“哔”声提示您。两声“哔”声表示您的心率超出目标心率区 10 BPM 或以上。要使用心率区警报功能, 请在运动时指定目标心率区并打开计时器。

## 心率区警报指示灯信号

如果您的 MIO Alpha 处于 EXERCISE (运动) 模式且 TIMER (计时器) 开启, 手表下方的 LED 灯会发出警报。

**绿灯闪烁:** 您在您的目标心率区内运动。

**红灯闪烁:** 您超出您的心率上限运动。红灯闪烁两次表示您的心率超出目标心率区 10 BPM 或以上。

**蓝灯闪烁:** 您在运动时未达到您的心率下限。蓝灯闪烁两次表示您的心率低于目标心率区 10 BPM 或以上。

## 使用计时器

运动时打开计时器可以:

- 记录您运动时长。
- 打开心率区警报。

要使用计时器, 您的手表必须处于 EXERCISE (运动) 模式。

### 打开计时器

- 将您的 MIO Alpha 设置为 EXERCISE (运动) 模式, 按下 **TIMER** (计时器) 按钮。显示屏显示 START (开始)。
- 按下 **TIMER** (计时器) 按钮暂停/恢复 TIMER (计时器)。TIMER (计时器) 在运行时, 心率区警报会被激活。

### 在计时器上查看经过时间

- 在显示心率时, 按 **SET** (设置) 按钮查看计时器。这会将计时器设定为默认显示。
- 再次按下 **SET** (设置) 按钮查看时间。时间将显示 3 秒钟, 此后重新显示计时器。
- 按 **SET** (设置) 按钮两次重新显示心率。

### 退出计时器

- 按住 **TIMER** (计时器) 按钮, 直到显示屏显示 END (结束)。


关闭计时器将同时关闭 EXERCISE (运动) 模式。

## 回顾您的运动阶段

您的 MIO Alpha 运动日志显示:

- 您最近一次运动的持续时长 (假设计时器在您整个运动过程中保持计时)。
- 您最近一次运动期间的平均心率。
- 在最近一次运动中, 您处于目标心率区内的运动时长。

## 查看您最近一次运动的统计数据

1. 在 TIME (时间) 模式 (EXERCISE (运动) 模式关闭) 下, 按 **TOGGLE** (切换) 按钮。显示屏显示 LAST RUN (上次计时), 然后显示您最近一次运动的持续时长。
2. 再次按下 **TOGGLE** (切换) 按钮。显示屏显示 AVG  (平均), 然后显示您的平均心率。
3. 再次按下 **TOGGLE** (切换) 按钮。显示屏显示 IN ZONE (区内), 接着显示您在目标心率区内的运动时长。
4. 按下 **TOGGLE** (切换) 按钮, 返回 TIME (时间) 模式。

**注意:** 一旦您开启计时器, 则您最近一次运动的数据将被新数据替代。

## 将 MIO Alpha 与您的智能手机连接使用

您可以将您的实时心率数据传输到 *Bluetooth® Smart Ready* 或 *Bluetooth® 4.0* 智能手机 (包括 iPhone4S 和 iPhone5) 的多个健身应用程序上。查看兼容设备完整列表, 请访问 [mioglobal.com/AlphaInfo](http://mioglobal.com/AlphaInfo)。

兼容设备只能实时读取 Alpha 心率数据。这要求您在测量您的心率时随身携带兼容设备。

### 与智能手机应用程序配对

1. MIO Alpha 必须处于 EXERCISE (运动) 模式, 在配对前读取您的心率。
2. 打开您手机的蓝牙功能。您可能需要与其他蓝牙传感器和设备保持 10 米 (30 英尺) 的距离。
3. 打开您想配对的健身应用程序。各应用程序的说明各不相同, 但通常来说, 您可以使用应用程序的 Settings (设置) 或 Sensors (传感器) 模式添加或扫描心率传感器。

**注意:** 您必须与应用程序本身配对, 只与手机配对将无法正常工作。在与一个应用程序配对后, 则在每次使用该应用程序时其将自动识别 Alpha。

4. 针对您要配对的每个应用程序重复上述操作。

### 携带智能手机做运动

- 将接收设备佩戴在您的手臂上、前面的口袋里、或您前面的皮带上或自行车车把上。不要将设备放置到身后 (例如后面的口袋或背包里)。
- Alpha 心率计算不基于即时 R-R 间隔, 不适用于那些需要心率变异性 (HRV) 数据的应用程序。

## 将 MIO Alpha 与其他设备连接使用

### 与接收设备 (如自行车电脑) 配对

每个设备的说明不同。按照胸带接收心率数据说明操作; 您的设备将注册 Alpha 心率传感器。



# 保养您的 *MIO ALPHA*

## 电池充电

您的 MIO Alpha 包含一个可充电的锂聚合物电池。按照这些说明和指南操作可延长电池使用寿命。

如果您不遵守这些指南, 电池寿命可能缩短, 且有可能损坏手表、发生火灾、导致电解液泄漏、化学灼伤和人身伤害事故。

## 电池电量指示符

- 电池电量指示符位于表盘左上角, 在电池完全充电后显示三道杠。每道杠约表示电池总电量的 1/3。
- 如果您将手表设定为 EXERCISE (运动) 模式且电池电量低于 1/3, 显示屏会显示 LOW BATTERY (电池电量不足)。您仍然可以使用心率监控器功能。
- 如果您将手表设定为 EXERCISE (运动) 模式且显示屏显示 NO BATTERY (电池无电量), 您必须给电池重新充电, 然后才能再次使用心率监控器功能。手表将自动返回 TIME (时间) 模式。

## 电池寿命

- 在 EXERCISE (运动) 模式下, 您可以使用心率监控器功能的时间为 8 – 10 小时不等。

## 电池充电

1. 确保手表底盖的四个连接片干燥。如果不干燥, 用毛巾擦干。
  2. 将 USB 电子狗插入您电脑的 USB 端口。
  3. 将底盖的 4 个连接片连接到电子狗上的 4 个连接片。连接片上的磁铁有助于锁定两端设备。
- 显示屏将显示电池正在充电, 蓝色指示灯会闪烁。

**提示:** 当电池完成充电后, 显示屏会显示 FULL  (充电完成  )。

## 电池保养指南

- 至少每 6 个月为电池充电一次。
- 请勿将手表暴露在高温下。
- 手表使用的温度范围为 5°C 至 45°C (41°F 至 113°F)。
- 手表存放的温度范围为 0°C 至 25°C (32°F 至 77°F)。
- 请勿拆开、刺穿或焚烧手表或电池。
- 如果手表外壳破裂且电池外露, 请使电池远离儿童。

## 更换电池

- 电池寿命约为 300 个充电周期。如果您每周给电池充电一次, 电池可持续使用 5 年。
- 在电池充电时间明显比以前短时, 请访问 [mioglobal.com/AlphaInfo](https://mioglobal.com/AlphaInfo) 查阅如何更换电池。
- 请联系您当地的回收机构了解手表和电池处理信息。

## 在水下使用您的 MIO Alpha

- MIO Alpha 防水, 您可以在游泳时佩戴您的 Alpha。  
**重要提示:** 不要在水中按手表按钮。
- 心率监控器的准确性在冷水中或在您的手臂动作幅度较大时可能会降低。
- 在潜水时不要佩戴您的 Alpha。
- 射频传输在水中不起作用。
- 游泳后, 请用自来水冲洗您的 Alpha 并用软布擦干。

## 保养您的 MIO Alpha

### 清洁您的 ALPHA

- 使用温和的肥皂和清水清洁传感器区域和连接片。如果您经常使用 Alpha, 建议每周清洁一次。
- 不要刮伤传感器区域。保护其免受损坏。
- 在需要用湿布擦拭手表。使用温和的肥皂液除去油迹或污垢。
- 请勿使手表接触强效化学品, 如汽油、清洁溶剂、丙酮、酒精或驱虫剂等。化学品会损坏手表的封口、外壳和表面。
- 游泳后, 请用自来水冲洗您的 Alpha 并用软布擦干。

### 其他保养窍门

- 请勿擅自拆解或维修您的 MIO Alpha。
- 保护您的手表免受冲击, 避免极端高温或长时间暴露在阳光直射下。
- MIO Alpha 仅在镜片、按钮和外壳完整无缺的情况下具有防水性。

## MIO Alpha 规格

时钟: 12 小时

计时器: 9 小时 59 分 59 秒

最大可读心率: 220 BPM

最小可读心率: 30 BPM

工作温度: 5°C 至 45°C(41°F 至 113°F)

建议最细手腕尺寸: 145 毫米

镜片: 矿物玻璃

表壳: PA+GF

底盖: PC+CF

底盖接触片: SUS316

表带: 硅

防水性: 30M

电池: 170mAh 锂聚合物

预计电池寿命: 长达 5 年

磁铁: 钕 - 铁 - 硼 (钕铁硼)

无线电频率/协议: Bluetooth® Smart 无线技术

**Radio Frequency/Protocol:** Bluetooth® Smart Wireless Technology

## 保修和法规

### 保修及售后服务

请务必浏览我们的产品支援网页 [mioglobal.com/AlphaInfo](http://mioglobal.com/AlphaInfo) 查看网上说明、常见问题解答、视频和产品手册。

### MIO 保修信息

Physical Enterprises Inc. 保证在保修期内将根据本“有限保修”的条款和条件, 自行决定采取以下措施, 免费解决因材料或工艺缺陷上的问题: a) 修理, 或 b) 更换, 或 c) 退货。除非地法律另有规定, 本“有限保修”仅在购买所在国有效和执行。购买 MIO 所在地的经销商将处理所有保修索赔事宜。

## 保修期

本”有限保修”期是从购买当日开始。国际保修期会因不同授权经销商所在地的法律和政策而有所不同。

请浏览 [mioglobal.com/AlphaInfo](http://mioglobal.com/AlphaInfo) 查看特定国家保修资讯。

## 除外和限制条款

本”有限保修”的保修范围不包括：

4. a) 正常磨损, b) 粗暴使用或处理造成的缺陷, 或 c) 滥用或误用导致的缺陷或损坏, 这包括: 将产品用于产品预期或推荐用途以外的其他用途、或将产品曝露于足以影响产品正常功能的环境中(如温度、湿度或水压)、或产品外壳经已损坏或出现可见的裂痕。

(在不限前述规定的前提下, 因折弯或掉落所造成的损坏将视为滥用或误用损坏。)

5. 使用者手册或任何第三方物品。
6. 使用非 Physical Enterprises Inc. 制造或提供的任何产品、配件、软体和/或服务而造成的缺陷或声称的缺陷。
7. 可更换电池。

在下列情况下, 本”有限保修”将不予执行：

1. 产品已被用于预期用途以外的其他用途
2. 表壳已经被打开或改装
3. 经 Physical Enterprises Inc. 认定, 产品序号已以任何方式被移除、修改或无法辨认。
4. MIO 产品并非从 MIO 授权经销商处购买

Physical Enterprises Inc. 不保证产品在操作时不会出现误差或受干扰, 也不保证产品能使用第三方的任何硬体或软体。

## 责任限制

在适用的强制性法律所允许的最大范围内, 本”有限保修”是您唯一和专用的保证, 替代所有其他明示或暗示的保修。Physical Enterprises Inc. 不对特殊损害赔偿、附带损害赔偿、惩罚性损害赔偿或间接性损害赔偿承担责任, 包括但不限于预期收益损失、资料丢失、使用损失、资金成本、任何替代设备或设施成本、第三方的索赔、因购买或使用产品或因违反保修条款、违反合同、疏忽、严格侵权或任何法律或公平理论而导致的财物损失(即使 Physical Enterprises Inc. 知道可能会产生该等损害赔偿)。Physical Enterprises Inc. 对延迟提供保修服务概不负责。

## 退货与更换

### 从经销商处购买

如果您从经销商处购买MIO 产品, 您必须联系该经销商进行换货或退货。

## 从我们网站购买

由 [mioglobal.com](http://mioglobal.com) & [alphaheartrate.com](http://alphaheartrate.com) 网站销售的产品可享有三十 (30) 天全额退款服务。如果您对从我们网站购买的产品不完全满意 (不管出于任何理由), 请联系我们处理退货。要获得全额退款, 您在退货时, 产品必须放回原有的包装内, 及并无被使用过的行迹。请注意我们恕不退还运费。

*所有退货必须事先获得 Physical Enterprises Inc. 批准!*

要获得与退货相关的服务和查询退货, 请联系: [support@mioglobal.com](mailto:support@mioglobal.com)

## 注册您的 MIO Alpha

要获得完全保修服务, 请登录以下网站 [mioglobal.com/AlphaInfo](http://mioglobal.com/AlphaInfo), 在线注册您的 MIO Alpha。

## 免责声明

使用指南和网站的信息仅供参考。所描述的 MIO 手表可能由于生产商的持续开发计划进行更改, 恕不另行通知。MIO 手表、说明指南和网站旨在提倡一种实现健康和健身的明智方法。不应取代与饮食、运动或减肥相关的专业医疗建议。若因使用 MIO 产品和随附文件而导致或与此相关的任何直接或意外损害、衍生性或特殊损害, Physical Enterprises Inc. 公司对此概不负责。如果您在任何时候感觉到严重或持续性不适或疼痛, 请立即就医。本说明指南中的信息仅作为一般指南使用, 可能不适合某些特定用户。特别是: 最大心率。请咨询医生, 以确定您的最大心率。MIO 使用复杂的公式, 这些公式一般基于针对健康心脏受试者的研究结果预测心率。您不应依赖最大心率百分比, 特别是如果您有心脏病、中风、高血压或低血压、糖尿病、哮喘或其他循环系统或呼吸系统疾病病史。热量目标和消耗: 依赖不合适的摄入和消耗目标可能会导致体重过度增加或减轻、昏厥、营养不良或其他不良健康后果。请咨询医生, 以确定适合您的热量摄入和消耗目标。MIO 旨在使用光学心率传感技术或 EKG 技术准确测量心率, 但其不为医疗用途设计, 也不保证用于医疗目的, 因此用户不应将其用于医疗目的。在开始新的运动计划或任何种类的饮食方案之前务必咨询医生。

## 版权和商标

©2013 Physical Enterprises Inc. 版权所有。保留所有权利。MIO 和 MIO 标志是 Physical Enterprises Inc. 公司在美国和其他国家注册的商标。

MIO® 是 Physical Enterprises Inc. 公司的注册商标。

Bluetooth® 文字标志和徽标是 Bluetooth SIG 公司拥有的注册商标, Physical Enterprises Inc. 公司或 MIO 获许可使用这些标志。

其他商标和商号为其各自所有者所有。

## 法规和合规性

MIO Alpha 监管表 (Regulatory Sheet) 可从 [mioglobal.com/AlphaInfo](https://mioglobal.com/AlphaInfo) 下载。



欧盟居民: 不要将该产品当作未分类城市垃圾进行处理。您负责将本产品退回到您当地的回收服务机构。

欧盟合规性声明 (EU-DECLARATION OF CONFORMITY) Physical Enterprises Inc. 公司声明本心率手表 (MIO Alpha) 符合 EMC 指令 2004/108/EC。可通过 MIO 手表服务热线

获取合规性声明副本。

如果使用环境存在静电干扰, 手表可能出现故障或显示错误。在这种情况下, 应重新设置手表或将手表移到无静电干扰的区域。

型号 # 53P (Bluetooth® Smart)

中国制造