

MiO LINK

完整使用手冊

# 目錄

## 歡迎使用

- 03 使用者入門
- 03 您的 Mio LINK
- 04 激活 Mio LINK
- 04 佩戴 Mio LINK

## 使用 Mio LINK

- 05 測量您的心率
- 05 心率區
- 06 自訂心率區
- 07 使用 Mio LINK 相關裝置和應用程式

## 維護您的 Mio LINK

- 08 為電池充電
- 09 在水中使用 Mio LINK
- 09 Mio LINK 的保養
- 10 Mio LINK 規格

## 保固和法規

- 11 保固及售後服務
- 12 除外及責任限制條款；免責聲明
- 12 版權和商標
- 13 法規及合規

## 您對 Mio LINK 有疑問嗎？

我們樂意為您提供幫助！

讓您完全滿意是我們的目標，因此您的反饋至關重要。

如果您有任何想法、疑問或疑慮，請以下列方式連絡我們知識豐富的支援團隊：

-  1.877.770.1116
-  support@mioglobal.com
-  mioglobal.com
-  facebook.com/mioglobal
-  twitter.com/mioglobal

# 歡迎使用

祝賀您購買 Mio LINK，可以戴在手腕上的高性能、無帶、持續工作的心率監測儀。LINK 使用 ANT+ 及 Bluetooth® Smart 技術將您的心率資料傳輸到智慧型手機及其他裝置中。下載 Mio GO 應用程式，協助您進行完全個人化的互動式健身，或利用數百種其他健身 應用程式。

記得透過 Mio GO 應用程式 或登入 [mioglobal.com/register](http://mioglobal.com/register) 網站註冊您的 Mio LINK 以獲得全面保固服務。

## 入門指南

### 產品清單

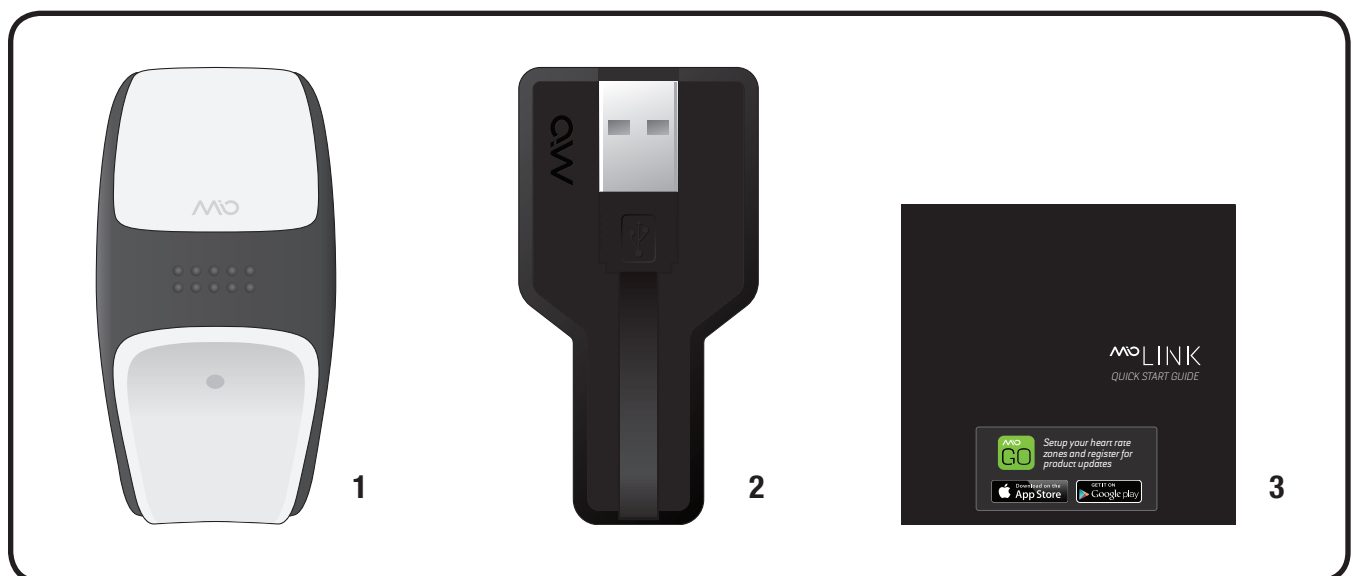
1. Mio LINK
2. USB 充電器
3. 快速入門指引

### 重要安全資訊

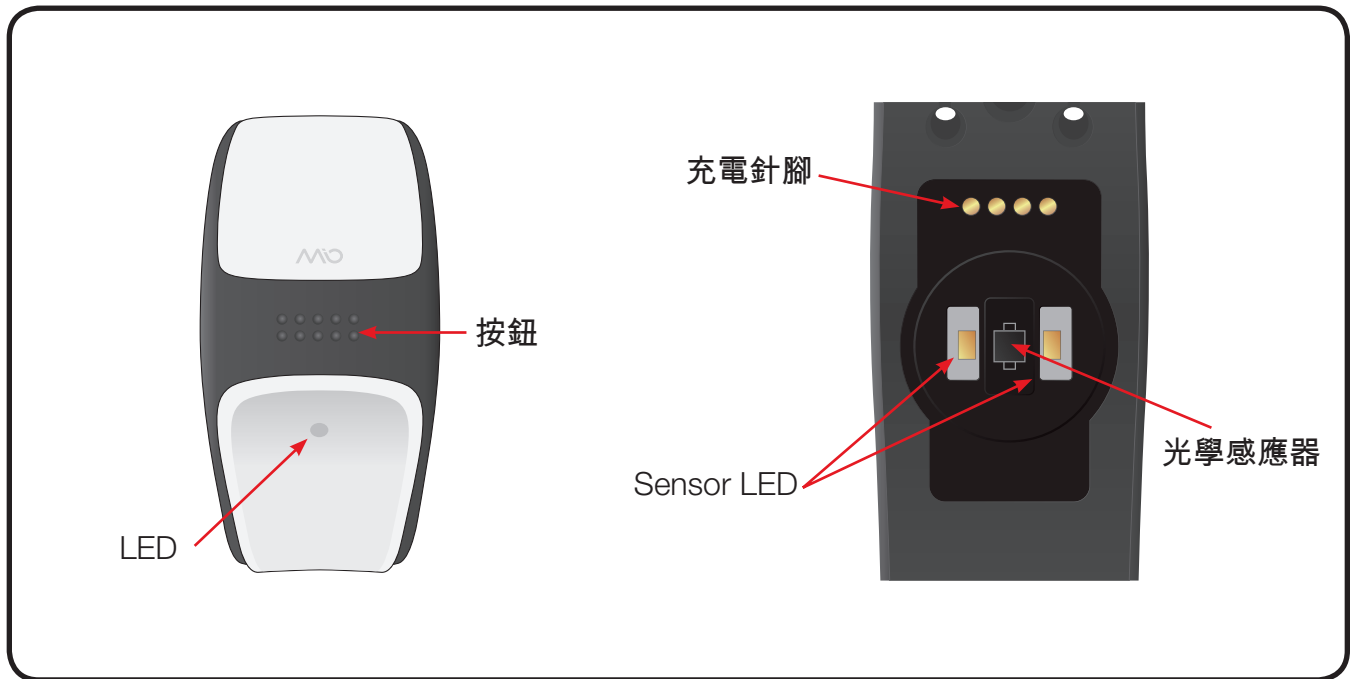
在開始實施新的鍛煉計劃之前，請諮詢您的醫生。

Mio LINK 提供非常準確的心率測量，但本產品並非醫療裝置。LINK 和 USB 硬體鎖內含有磁力很強的磁體。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。

請參閱為電池充電，瞭解有關電池保養及安全的重要資訊。



# 您的 MIO LINK



## 啟動 Mio LINK

1. 從包裝中取出 Mio LINK
2. 將 LINK 系在手腕上。
3. 按住按鈕不放，以啟用 LINK。LED 燈將亮起。
4. 數秒之後，LED 燈光將熄滅。
5. 現在，您的 LINK 已啟用，處於待命模式。

## 佩戴 Mio LINK

為了準確監測您的心率：

- 請在手腕上扣緊 Mio LINK，確保底蓋的光學感應器應與皮膚接觸良好。
- 應將 LINK 佩戴在您手腕背上的關節後面，而不是直接佩戴在腕骨上。
- 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。
- 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。
- 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。

# 使用 MIO LINK

## 測量心率

在將 Mio LINK 設定為 Heart Rate Mode (心律模式)時,您可測量自己的即時心率。您必須佩戴 LINK 以獲得準確的心率讀數。當您的身體在適應體力活動時,可能需要數秒鐘才能讓心率穩定;我們建議您在熱身階段就啟動 Heart Rate Mode (心律模式)。

### 開啟心律模式

1. 站穩時,按住按鈕直到 LED 燈亮起。不同顏色的 LED 燈光指示不同的電池電量。(請參閱為電池充電,瞭解詳情)。
2. Mio LINK 將按照 LED 燈的指示,立即開始尋找您的心率。
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。這時 LED 的顏色指示不同的心率區。欲知詳情,請參閱自訂心率區。

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。請參閱疑難排除一節。

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。請參閱疑難排除一節。

### 關閉心律模式

按住按鈕直到 LED 燈亮起 2 秒鐘。1. LED 的顏色指示不同的電池電量。(請參閱為電池充電,瞭解詳情)。

### 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 LINK 佩戴在小臂的較高位置。
- 遇到寒冷天氣時,應在出門前啟動心率讀數。
- 如果仍無顯示,嘗試把 LINK 戴到另一隻手腕上。

## 心率區

您的目標心率區 (HR) 由心率上限和心率下限組成。這些限值通常是您最大心率 (MHR) 的特定百分比。

如果您不知道自己的最大心率或心率上下限,可諮詢您的醫生,或參閱下列最大心率計算方法:

$$\text{MHR} = 208 - (0.7 \times \text{Age})$$

### 使用心率區提醒

Training Zone Mode (訓練區模式) 是 Mio LINK 的出廠預設模式。若要切換至 Zone Alert Mode (區域提醒模式) 或自訂各心率區的上下限,請參閱 Customizing Heart Rate Zones(自訂心率區)。

## Training Zone Mode (訓練區模式) (5-區域)

LED 燈將緩慢閃爍以指示您當前的心率區。您可透過 Mio GO 應用程式自訂各個心率區的上下限。請參閱 Customizing Heart Rate Zones (自訂心率區), 瞭解詳情。

顏色	說明	心率下限	心率上限
● 青色	靜止	最大心率的 0%	< 最大心率的 50%
● 藍色	熱身 / 恢復	最大心率的 50%	< 最大心率的 60%
● 綠色	燃脂與耐力	最大心率的 60%	< 最大心率的 70%
● 黃色	有氧健身	最大心率的 70%	< 最大心率的 80%
● 洋紅色	無氧高強度運動	最大心率的 80%	< 最大心率的 90%
● 紅色	最佳表現	最大心率的 90%	220 BPM

注意：此表僅是建議的範圍。

## Zone Alert Mode (區域提醒模式) (3-區域)

在 Zone Alert Mode (區域提醒模式) 中, LED 將緩慢閃爍以指示您是否處於目標心率區之下、之內或之上。LED 連續閃爍兩次表示您的心率超出目標心率區 10 BPM 或更大。

顏色	說明	心率下限	心率上限
● 藍色	低於目標心率區	最大心率的 0%	< 最大心率的 65%
● 綠色	在目標心率區範圍內	最大心率的 65%	< 最大心率的 85%
● 紅色	高於目標心率區	最大心率的 85%	最大心率的 100%

注意：此表僅是建議的範圍。

## 自訂心率區

如要使用 Mio LINK 達致最佳訓練效果, 您應透過 Mio GO 應用程式設定 LINK。您可使用 Mio GO:

- 在 Training Zone Mode (訓練區模式) 與 Zone Alert Mode (區域提醒模式) 之間切換
- 自訂各心率區的上限和下限
- 註冊您的 LINK, 獲得全面保固服務和產品更新。

可從 Apple 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!

## 設定 Mio LINK

1. 開啟 Mio LINK 的 Heart Rate Mode (心率模式)。
2. 開啟您的智慧型手機或平板電腦上的 Mio GO 應用程式。如果您第一次開啟該應用程式, 會要求您註冊並連接您的 LINK, 並設定使用者設定檔。有關將您的 LINK 與 Mio GO 配對的指示, 請參見參閱使用 Mio LINK 相關裝置和應用程式。

3. 點選 Connect (連接) 圖示, 檢視您先前連接的所有裝置。
4. 從已連接裝置的清單中選取您的 LINK。當 LINK 成功連接至 Mio GO 時, 將出現 Setup Mio LINK (安裝 Mio LINK) 按鈕。
5. 點選 Setup Mio LINK (安裝 Mio LINK), 存取您的 LINK 組態設定。
6. 螢幕上將明確顯示您的 LINK 目前是否處於 Training Zone Mode (訓練區模式) 或 Zone Alert Mode (區域提醒模式)。
7. 選取 Zone Alert Mode (區域提醒模式) 或 Training Zone Mode (訓練區模式)。
8. 在 Zone Alert Mode (區域提醒模式) 設定中, 您可點選 Set Zone Alert Mode (設定區域提醒模式) 按鈕, 將 LINK 設為 Zone Alert Mode (區域提醒模式)。在 Training Zone Mode (訓練區模式) 設定中, 您可點選 Set Training Zone Mode (設定訓練區模式) 按鈕, 將 LINK 設為 Training Zone Mode (訓練區模式)。
9. 選擇自訂心率上限和下限(最大心率 % 或 BPM)。
10. 點選各區域, 變更上限和下限。點選 Done (完成), 以儲存。
11. 現在您的 LINK 已設定完畢, 馬上可以協助您鍛煉!

如需更多資訊或有關設定 Mio LINK 的幫助, 請造訪 [mioglobal.com/support](http://mioglobal.com/support).

## 使用 Mio LINK 相關裝置和 應用程式

使用心率區指示器, 可將 Mio LINK 用作單獨的心率監測儀。您還可利用 ANT+<sup>®</sup> 或 Bluetooth<sup>®</sup> Smart 技術, 向任何相容的智慧型手機和運動設備電腦傳輸即時心率資料。將您的 LINK 連接至相容的裝置, 便可利用廣泛的健身應用程式。有關所有相容裝置的清單, 請訪問 [mioglobal.com/apps](http://mioglobal.com/apps).

相容裝置只能即時擷取 LINK 的心率資料。這需要您在追蹤心率時配有這種裝置。

### 與接收裝置協同工作

- 當 Mio LINK 處於 Heart Rate Mode (心率模式) 時, 會同時透過 Bluetooth<sup>®</sup> Smart 和 ANT+<sup>®</sup> 無線技術傳輸您的心率資料, 以便從相容裝置中發現 LINK。如有需要, 在您購買 Mio LINK 時, 可購買 ANT+<sup>®</sup> 接收器。
- 在您的手臂上、前側口袋、腰帶或單車手把前方佩戴或放置接收裝置。請勿將該裝置放在您的後面(例如身後口袋或背包裡)。
- LINK 的心率計算並非基於即時 R-R 間隔得出, 而且不適用於需要提供心率變化 (HRV) 資料的應用程式。

提示: 首次使用 Mio LINK 相關接收裝置和應用程式時, 必須將 LINK 與該接收裝置或應用程式配對。當該區域存在其他計測器和裝置時, 配對可防止訊號干擾。

### 配對提示

- Mio LINK 必須處於 Heart Rate Mode (心率模式)。
- 將接收裝置放置在距 LINK 3 米(9 英尺) 以內。
- 與其他 ANT+<sup>®</sup> 或 Bluetooth<sup>®</sup> 計測器和裝置保持 10 米(30 英尺) 距離。

## 與應用程式配對

1. 如果您希望透過 ANT+ 配對,可插入 ANT+ 接收器。  
如果您希望通過 Bluetooth® Smart 技術配對,請開啟您的裝置的 Bluetooth® 功能。
2. 開啟您 Mio LINK 上的 Heart Rate Mode (心率模式)。
3. 開啟您希望與之配對的應用程式。針對各個應用程式的指示有所不同,但通常您可在該應用程式的設定中新增或掃描心率計測器。  
注意:配對只能在應用程式設定中完成,而不是在您的智慧型裝置 Bluetooth® 設定中完成。
4. 針對各個應用程式重複上述配對過程。配對完成後,每次使用該應用程式時,會自動識別您的 LINK。

注意:如要透過 Bluetooth® Smart 與 Android 應用程式進行配對,則必須滿足以下所有要求:

- 您的裝置必須執行 Android 4.3 或更新的作業系統。
- 您的裝置必須支持 Bluetooth® Smart。
- 該 應用程式必須支持 Bluetooth® Smart 技術

## 與接收裝置(如單車電腦) 配對

針對每個裝置的說明有所不同。請遵循從胸帶接收心律資料的說明執行;您的裝置將註冊 Mio LINK。

# 維護您的 MIO LINK

## 電池充電

Mio LINK 包含一個可充電的鋰聚合物電池。按照這些說明和指南維護電池壽命。

如果您不遵守這些指引,電池壽命可能會縮短,且有可能損壞您的 LINK、導致火災、電解液洩露、化學灼傷和傷害事故。

## 電池狀態

檢視您 Mio LINK 的電池電量有以下兩種方式:

1. 每次開啟或關閉 Heart Rate Mode(心律模式) 時,LED 燈都將亮起並顯示電池電量。

顏色	電池電源
● 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. 在 Mio GO 應用程式的螢幕上顯示。

注意: 您的 LINK 必須連接至 Mio GO 才能使用該選項。



## 電池壽命

Mio LINK 每次充滿電後，在 Heart Rate Mode(心律模式) 下，電池的時間將持續 8 至 10 小時。

## 為您的 Mio LINK 充電

1. 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。
2. 將 USB 充電器的 USB 連接器插入您電腦的 USB 連接埠
3. 將 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。

## 電池保養指引

- 至少每 6 個月為電池重新充一次電。
- 請勿將 Mio LINK 暴露在高溫下。
- LINK 使用的溫度範圍為 5°C 至 45°C(41°F 至 113°F)。
- LINK 儲存的溫度範圍為 0°C 至 25°C(32°F 至 77°F)。
- 請勿拆解、刺穿或焚燒 LINK 錶帶或電池。
- 如果腕帶外殼破裂且電池外露，必須把電池放在遠離兒童的地方。

## 更換電池

- 電池使用壽命約為 300 個充電週期。如果您每週給電池充電一次，電池可持續使用 5 年。
- 當電池充電時間明顯比以前短時，請造訪 [mioglobal.com/support](http://mioglobal.com/support)，查閱如何更換電池。
- 請聯繫您當地的回收機構，瞭解腕帶或電池處理資訊。

## 在水中使用 Mio LINK

- Mio LINK 防水，您可在游泳時佩戴。
- 重要提示：請勿在水下按壓按鈕。
- 在冷水中或您手臂大幅擺動時，心律監控器的準確性可能會降低。
- 請勿在潛水時佩戴 LINK。
- 射頻傳輸在水中不起作用。
- 游泳後，將 LINK 錶帶從主機上摘下，用自來水沖洗並用軟布擦乾。

## 保養您的 Mio LINK

### 清潔您的 Mio LINK

- 在需要時用濕布擦拭光學計測器區域和充電針腳。使用溫和的肥皂去除油污或污漬。如果您經常使用 Mio LINK，建議每週清潔一次。
- 避免刮傷光學計測器區域，以防止您的 LINK 受損。

- 請勿使LINK接觸汽油、清潔溶劑、丙酮、酒精或者驅蟲劑等強效化學品。化學品會損壞手錶封口、錶殼及表面。
- 游泳後，將錶帶從主機上摘下。用自來水沖洗並用軟布擦乾。

### 其他保養提示

- 請勿擅自拆解或維修您的 Mio LINK。
- 防止您的 LINK 受到撞擊、接觸極端高溫以及長時間暴露在陽光直射下。
- LINK 只有在按鈕和外殼完好無損的情況下具有防水性。

## Mio LINK 規格

最大可讀心律：220 BPM

最小可讀心律：220 BPM

工作溫度：5°C 至 45°C(41°F 至 113°F)

錶殼：ABS

錶殼後蓋：PC+GF

錶殼後蓋充電針腳：SUS316

錶帶 矽

防水：30M

電池：60mAh 鋰聚合物

預計電池壽命：長達 5 年

磁性：鈦 - 鐵 - 硼 (鈦鐵硼)

無線電頻率 / 協議：2.4 GHz ANT+ 及 Bluetooth® Smart 無線技術

# 保固和法規

## 保固及售後服務

請務必瀏覽我們的產品支援網頁:[mioglobal.com/support](http://mioglobal.com/support).

### Mio 有限保固資訊

特此向原購買者保證，本產品自交付時起在有限保固期（見下文）內不存在質量、材料或工藝缺陷。Physical Enterprises Inc. (Mio Global) 將在有限保固期內根據本有限保固的條款及條件，全權酌情決定採取以下措施，免費補救此類缺陷：a) 修理，或b) 更換，或c) 原價退款（稅費、運費、手續費、關稅及類似費用除外）。所有保固申請均將由原購買地區的分銷商處理。如欲獲取保固服務，請聯絡您購買產品的商店 / 經銷商提出保固申請。

### 保固期

本「有限保固期」自購買當日起持續一年，於購買屆滿一年之日結束。作為銷售的一部分，您的店舖 / 經銷商（或其進口商或分銷商）可能會向您提供更長的保固期；Mio Global 不就此類延長保固期負責，因此，如需瞭解更多資訊，請與您的店舖 / 經銷商聯絡。本有限保固期將自動屆滿，無另行通知，如存在以下情況（由 Mio Global 全權酌情決定），本有限保固將不可執行：

1. 使用者自行打開產品或擅自改動其中的零件（相關文件允許的除外，如按照指示妥善更換電池）；
2. 產品經 Mio Global 以外的人員修理；
3. 序號已被移除、變更或以任何方式致其難以辨認；
4. 產品並非從 Mio Global 的授權經銷商處購買（請聯絡 Mio Global 獲取授權經銷商名單）。

請瀏覽 [mioglobal.com/support](http://mioglobal.com/support) 檢視特定國家保固資訊。

### 除外及限制條款

本有限保固的保固範圍不包括以下內容，客戶無權在本有限保固或其他情況下進行任何申索：

1. 濫用或粗暴使用、粗心或處理不當導致的問題（及在不限制前述規定的原則下，因折彎產品或墜落產品導致的損壞將視為濫用或不當使用所致）；
2. 將產品用於擬定或推薦用途以外的其他用途導致的問題；
3. 改裝 Mio 產品導致的問題，如將產品暴露於足以影響產品正常功能的環境（濕度或水壓）中、或產品外殼已損壞或表面出現可見的裂痕；
4. 使用帶有非 Mio Global 製造或提供的任何產品、配件、軟體及 / 或服務的 Mio 產品導致的問題；
5. 可更換電池、使用者手冊或任何第三方產品；

具體情況由 Mio Global 全權酌情決定。

## 除外及責任限制; 免責聲明

本有限保固僅在購買所在國有效及執行。在適用的強制性法律所允許的最大範圍內:

1. 本有限保固是您唯一及專用的補救權, 替代所有其他明示或暗示的保固、陳述、擔保或條件;
2. 本有限保固或任何其他保固、擔保、陳述或條件, 包括任何暗示保固及條件 (無論是針對特定用途的適銷性或合適性, 還是其他目的) 均不得延長超出有限保固期;
3. MIO GLOBAL 或其任何聯屬公司或其各別雇員、高級人員、董事、代表及代理人 (統稱為「有形實體」) 不對特殊損害賠償、附帶損害賠償、懲罰性損害賠償、間接或相應而生的損害賠償承擔責任, 包括但不限於預期收益損失、資料丟失、使用損失、資本成本、任何替代設備或設施成本、第三方的索賠、因購買或使用產品或因違反保固條款、違反合同、疏忽、嚴格侵權或任何法律或公平理論而導致的財物損失 (即使 MIO GLOBAL 知道可能會產生該等損害賠償);
4. 在不限制前述規定的前提下, 有形實體不保證產品在操作時不會受幹擾或出現誤差, 也不保證產品能使用第三方提供的任何硬體或軟體, 並明確否認因產品偏差或數字不正確, 或者儲存資料丟失而導致的任何損害賠償;
5. 有形實體對延遲提供保固服務概不負責。

有些省份、州或其他司法管轄區不允許限制暗示保固或條件的時長, 也不允許排除或限制若干類損害賠償, 或者排除或限制因一方疏忽導致的死亡或人身傷害承擔的責任。如果原購買者所在省份、州或司法管轄區允許上述情況, 則上述限制或排除情況將不適用, 惟適用法律所允許的最大範圍除外。您在本有限保固下擁有特定權利。然而, 您也可能擁有其他權利, 該等權利因司法管轄區的不同而有所不同, 本有限保固的任何規定均不適用於減低或消除您的任何強制性和法定權利。

### 連絡 Mio Global

如欲諮詢本有限保固相關的各項事宜, 請聯絡 Mio Global:

電話: 1-877-770-1116

電子郵件: [support@mioglobal.com](mailto:support@mioglobal.com)

## 版權和商標

©2014 Physical Enterprises Inc. 保留所有權利。Mio 和 Mio 標識是 Physical Enterprises Inc. 在美國和其他國家註冊的商標。

MIO® 是 Physical Enterprises Inc. 的註冊商標

iPhone® 是 Apple Inc. 的註冊商標

Android□ 是 Google Inc. 的商標

ANT+□ 是 Dynastream Innovations Inc. 的商標

Bluetooth® 文字標記和標識是 Bluetooth SIG, Inc. 擁有的註冊商標, Physical Enterprises Inc. 或 Mio 獲許可使用該等標誌。

其他商標和商業名稱均屬其各自擁有人的財產。

## 法規及合規

LINK 監管表單可在 [mioglobal.com/support](http://mioglobal.com/support) 上下載。



歐盟居民：切勿將此產品作為未分類的城市垃圾進行處理。您有責任將此產品返還至您當地的回收服務處。

歐盟合規聲明 Physical Enterprises Inc. 宣佈此心率腕帶 (Mio LINK) 符合 EMC 指令 2004/108/EC。請發送電子郵件至 [support@mioglobal.com](mailto:support@mioglobal.com) 索取合規聲明副本。

如果環境中存在靜電干擾，產品則可能失靈或顯示錯誤。在此情況下，重置產品或轉移至無此類干擾的區域。

型號 56P

中國製造