



MANUAL DE INSTRUÇÕES

Este manual destina-se a
todos os relógios Active,
incluindo os modelos Connect



ÍNDICE

ATIVANDO SEU MIO E INÍCIO RÁPIDO.....	04
BOTÕES DE OPERAÇÃO BÁSICA.....	05
TELA DO MIO ACTIVE	06
MODOS DE OPERAÇÃO	07
Hora e Data	07
Ingestão de Calorias Líquidas.....	07
Pedômetro	07
Memória	07
Alarme	08
Timer de Exercício	08
Frequência Cardíaca em Repouso.....	08
Ajustes.....	08
DICAS RÁPIDAS.....	09
Atalhos	09
Modos de Ajustes.....	09
MEDINDO SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA.....	10
Sobre a Frequência Cardíaca.....	11
Solução de Problemas	12
TRAVANDO O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA.....	13
HORA E DATA.....	14

CALORIAS	15
Para Inserir as Calorias Consumidas	16
Para Ajustar a Ingestão de Calorias Líquidas	16
Mais Informações sobre como Ajustar sua Meta de Calorias Diárias	16
PEDÔMETRO	18
Modo Pedômetro	18
Apagar suas Informações de Passos.....	19
Calorias do Pedômetro	19
MEMÓRIA.....	19
ALARME.....	20
USANDO O TIMER DE EXERCÍCIO.....	21
FREQUÊNCIA CARDÍACA EM REPOUSO	28
AJUSTE DO MEU MIO.....	28
TROCANDO A BATERIA.....	30
UPLOAD EM PC (APENAS PARA ACTIVE CONNECT).....	31
ESPECIFICAÇÕES	32
GARANTIA LIMITADA DE UM ANO	33
ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE.....	34
CONTATO PARA GARANTIA E REPAROS	35

01. ATIVANDO SEU MIO E INÍCIO RÁPIDO

Seu MIO Active pode estar no modo de repouso (com uma tela em branco) quando você o receber. Para ativá-lo:

1. Pressione sem soltar **START** até ver 12 H ou 24H piscar
Nota: 12H = Relógio de 12 Horas
24H = Relógio de 24 Horas
2. Pressione **+** ou **-** para alternar o valor
3. Pressione **SET** para confirmar o valor, e avançar para o próximo ajuste
4. Faça a mesma coisa para TIME (HORA), DATE FORMAT (FORMATO DE DATA), DATE (DATA), YOUR NAME (SEU NOME), WEIGHT UNIT (UNIDADE DE PESO), WEIGHT (PESO), GENDER (SEXO), BIRTH YEAR (ANO DE NASCIMENTO)
5. Pressione **SET** para terminar

02. BOTÕES DE OPERAÇÃO BÁSICA

BOTÃO LIGHT / RESET

acende a luz de fundo,
reajusta valores

Sensor
Smart Touch

BOTÃO MODE/-

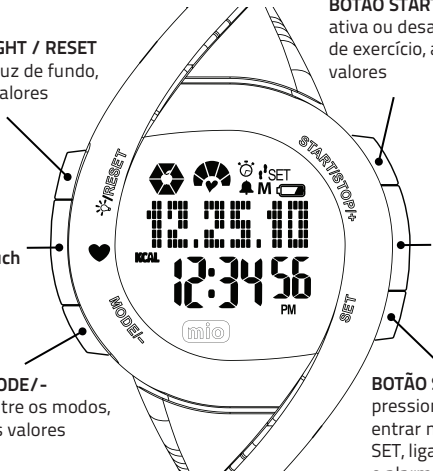
alterna entre os modos,
diminui os valores

BOTÃO START / STOP / +
ativa ou desativa o timer
de exercício, aumenta os
valores

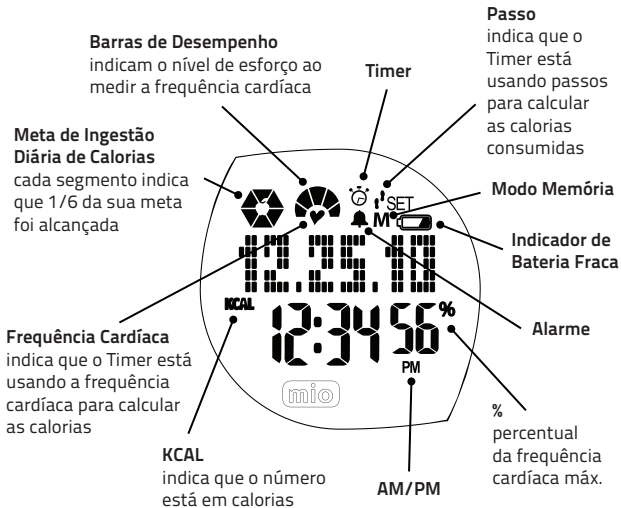
Sensor
Smart Touch

BOTÃO SET

pressione para
entrar no modo
SET, ligar e desligar
o alarme, alternar
entre os sub-modos



03. TELA DO MIO ACTIVE



04. MODOS DE OPERAÇÃO

Pressione **MODE** para avançar para o próximo modo.



TIME & DATE (HORA E DATA)

- » Modo padrão
- » Exibe a Hora, informações do Pedômetro, Data, Dia da Semana e seu nome ou iniciais



NET CALORIES IN (INGESTÃO DE CALORIAS LÍQUIDAS)

- » Pressione **MODE** uma vez na tela TIME & DATE
- » Exibe a ingestão de Calorias Líquidas. Insira a ingestão de Calorias



PEDOMETER (PEDÔMETRO)

- » Pressione **MODE** 2 vezes na tela TIME & DATE
- » Exibe Passos, Calorias de Atividades, Distância, Tempo Ativo e Velocidade



MEMORY (MEMÓRIA)

- » Pressione **MODE** 3 vezes na tela TIME & DATE
- » Exibe o Total de Passos, Calorias de Atividades, Gasto Metabólico (Total de Calorias), Calorias Líquidas, Distância e Tempo Ativo para Hoje, Esta Semana, Semana Passada, e cada um dos últimos 7 dias



ALARM (ALARME)

- » Pressione **MODE** 4 vezes na tela TIME & DATE
- » Ajuste o Alarme Diário



EXERCISE TIMER (TIMER DE EXERCÍCIO)

- » Pressione **MODE** 5 vezes na tela TIME & DATE
- » Timer de Exercício para exercícios e outras atividades, 5 modos de timer incluindo timer de Caminhada / Corrida



RESTING HEART RATE (FREQUÊNCIA CARDÍACA EM REPOUSO)

- » Pressione **MODE** 6 vezes na tela TIME & DATE
- » Mede e exibe sua frequência cardíaca em repouso



SETUP (AJUSTES)

- » Pressione **MODE** 7 vezes na tela TIME & DATE
- » Defina seus dados pessoais e meta de gerenciamento de peso

5. DICAS RÁPIDAS

ATALHOS

- » Para voltar para TIME de qualquer modo, pressione **MODE** por 2 segundos (exceto quando estiver no modo Setting).
- » Para ir diretamente para o TIMER DE EXERCÍCIO de qualquer modo, pressione o botão **START**.
- » Para sair de qualquer modo SET sem passar por todos os ajustes, pressione a tecla **SET** por 2 segundos.

MODOS DE AJUSTE

Independente do modo em que você estiver, pressione o botão **SET** para entrar no modo SET:

1. Pressione **SET** até ouvir o bipe (2 segundos), o valor irá piscar.
2. Pressione **+** ou **-** para ajustar; para rolar automaticamente, pressione **+** ou **-**.
3. Quando o valor for ajustado, pressione **SET** novamente.
4. Repita os passos 2 a 3 conforme necessário ou pressione **SET** por 2 segundos para sair do modo **SET**.

06. MEDINDO SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA



1. Coloque o polegar e o dedo indicador no sensor do relógio como mostrado no diagrama.



2. Pressione para ativar o sensor.
Certifique-se de que a placa traseira esteja em contato com seu pulso. O ícone do coração e 'TEST' serão exibidos.



3. Espere pela leitura precisa da frequência cardíaca em termos de ECG (3-8 segundos). MIO Active irá bipar quando a leitura terminar. Sua frequência cardíaca continuará a ser exibida por 5 segundos após a remoção do dedo do sensor.

SOBRE A FREQUÊNCIA CARDÍACA

- » Você pode medir sua frequência cardíaca (HR-FC) em qualquer modo (exceto nos modos SET).
- » Com a Tecnologia Smart Touch do MIO, saber sua frequência cardíaca por meio de um toque sempre que desejar nunca foi tão fácil. Você pode ler sua FC colocando a ponta dos dedos, palmas ou qualquer parte da sua mão no sensor. Experimente para descobrir seu modo preferido.
- » Uma leitura única da sua Frequência Cardíaca em batimentos por minuto (BPM) será exibida. Os dígitos pequenos do lado direito do monitor mostram o percentual da sua frequência cardíaca atual até sua frequência cardíaca máxima (até 99%).
- » MIO Active calcula esse percentual usando seus dados pessoais. Uma frequência cardíaca máxima é uma estimativa com uma variação de até 15 BPM.
- » O sensor de frequência cardíaca também pode ser travado para impedir uma leitura acidental (consulte a Seção 7).
- » Para leitura contínua, mantenha o sensor pressionado.
- » Para maior precisão, as mãos direita e esquerda não devem entrar em contato durante o teste.

SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se você não obtiver sua frequência cardíaca em 10 segundos, umedeça as extremidades dos dedos e tente novamente. É aconselhável usar seu MIO Active por um tempo para que se forme uma camada de umidade entre a parte traseira do relógio e seu braço. Não pressione o sensor com muita força.

Um exercício intenso com muita movimentação do braço ou corpo pode causar "ruído muscular" que pode impedir a detecção apropriada de um sinal de FC. Tente relaxar o braço do relógio. Se sua FC variar, não se preocupe porque flutuações são normais em um coração saudável. Na verdade, quanto mais saudável for seu coração, mais sua FC irá variar. Entretanto, se os cálculos do MIO Active começarem a diferir significativamente daqueles esperados, substitua a bateria do MIO Active (consulte a Seção 16). Para otimizar as leituras, limpe ocasionalmente a parte de trás da caixa do relógio e o sensor Smart Touch com um pano macio e limpo.

Se o relógio for submerso em água, ou ficar muito molhado, ele pode ir automaticamente para o MODO HR. Uma mensagem 'DRY PLEASE' (SECAR) também será exibida. Se você receber essa mensagem, seque todo o relógio. O MODO HR também pode ser travado para evitar leituras acidentais da FC (consulte a Seção 7).

07. TRAVANDO O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Para evitar que o recurso de frequência cardíaca do Smart Touch seja ativado com leituras acidentais devido ao contato com água ou roupa, utilize o recurso de Trava da frequência cardíaca. Como água é um condutor, ela ativará a função de HR. Para proteger a vida útil da bateria quando estiver nadando ou tomando banho (embora não seja recomendável usar o relógio no chuveiro/banheira/sauna), use sempre a Trava de frequência cardíaca do MIO Active.

- » Para ativar a Trava de FC, em qualquer MODO, pressione o botão **START/STOP** por 2 segundos. O ícone HR lock será exibido.
- » Para desligar o HR Lock: primeiro seque o relógio com uma toalha, a seguir repita o passo acima.

08. TIME & DATE (HORA E DATA)

A tela TIME & DATE exibe a hora, e outros dados que o usuário pode selecionar incluindo: dados do pedômetro (PASSOS, DISTÂNCIA, TEMPO DE ATIVIDADE ou VELOCIDADE), CALORIAS DE ATIVIDADES, NOME, DATA, DIA DA SEMANA.

Para alterar a HORA e DATA:

- » Pressione **SET** até ouvir o bipe (2 segundos). Os dados coletados do pedômetro irão piscar.
- » Pressione **+** ou **-** para selecionar o que você deseja exibir no modo TIME & DATE. As opções são STEPS (PASSOS), DISTANCE (DISTÂNCIA), ACTIVE TIME (TEMPO ATIVO) e SPEED (VELOCIDADE).
- » Pressione **SET** para ajustar o formato da HORA e DATA.
- » Pressione **+** ou **-** para alternar o formato da HORA e DATA (12H = relógio de 12 Horas, 24H = relógio de 24 Horas)
- » Pressione **SET** para ajustar a HORA.
- » Pressione **+** ou **-** para selecionar a HORA. Para rolar rapidamente, mantenha **+** ou **-** pressionado.
- » Pressione **SET**.
- » Faça o mesmo para selecionar MIN.
- » Para reajustar os segundos para zero pressione **+** ou **-**. Caso contrário, pressione **SET** para passar para o próximo ajuste.
- » Pressione **+** ou **-** para escolher o DATE FORMAT (FORMATO DE DATA) (DDMM ou MMDD). Pressione **SET**.

Utilize **+** ou **-** para ajustar YEAR (ANO), MONTH (MÊS) e DAY (DIA).

*Pressione **SET** por 2 segundos para interromper as alterações a qualquer momento.*

09. CALORIAS

MIO Active utiliza suas informações pessoais (peso, sexo, idade, frequência cardíaca em repouso, nível de atividade, etc.) e metas pessoais (p.ex., META de Mudança Semanal de Peso) para ajudá-lo a estabelecer uma META de Calorias Diárias e calcular as Calorias consumidas durante os exercícios.

O modo NET CALORIES IN exibe a ingestão de calorias líquidas (= Ingestão de Calorias - Calorias do Pedômetro - Calorias do Exercício) e lhe permite inserir sua ingestão de Calorias. As Calorias de Exercícios são contadas com base em passos ou na frequência cardíaca (consulte a Seção 13) usando o TIMER DE EXERCÍCIO e são automaticamente subtraídas da sua INGESTÃO DE CALORIAS LÍQUIDAS. Seu TARGET (META) de Calorias Diárias é ajustado no SETUP (consulte a Seção 15).

Nota: Se o TIMER DE EXERCÍCIO for interrompido, as calorias do pedômetro serão automaticamente subtraídas da função INGESTÃO DE CALORIAS LÍQUIDAS.

Como seu peso muda, atualize-o no modo SETUP (Seção 15). Se sua frequência cardíaca em repouso mudar conforme você entrar em forma, atualize-a (consulte a Seção 14). O GRÁFICO APPLE no monitor indica como sua INGESTÃO DE CALORIAS LÍQUIDAS se compara com sua META de Calorias Diárias:

O GRÁFICO APPLE () consiste de 6 setores. Cada setor representa 1/6 da sua META DE CALORIAS DIÁRIAS. Imagine que 2 setores representam uma refeição.

Quando você alcançar sua META, todos os setores desaparecerão e tente não comer em excesso pelo restante do dia.

PARA INSERIR AS CALORIAS CONSUMIDAS

- » Pressione **MODE** uma vez para ir de **TIME** para **NET CALORIES IN**.
- » Pressione **SET** até ouvir o bipe (2 segundos).
- » Use **+** e **-** para selecionar **"+MEAL"** (refeição que você comeu) ou **"-MEAL"** (caso você tenha inserido acidentalmente mais do que realmente comeu). Pressione **SET**.
- » Use **+** e **-** para ajustar o dígito de unidades das suas calorias de refeições. Pressione **SET**.
- » Repita para as dezenas, centenas e milhares das suas calorias de refeições.
- » Essas calorias serão adicionadas ao seu **NET CALORIES IN** se **" + MEAL "** for selecionado.

PARA REAJUSTAR A INGESTÃO DE CALORIAS LÍQUIDAS

Sua **INGESTÃO DE CALORIAS LÍQUIDAS** será reajustada para zero automaticamente à meia-noite. Consulte as Seções 10 e 13 para se informar sobre **CALORIAS DO PEDÔMETRO** e **CALORIAS DE EXERCÍCIO**.

MAIS INFORMAÇÕES SOBRE COMO AJUSTAR SUA META DE CALORIAS DIÁRIAS

MIO Active calcula automaticamente uma **META DE CALORIAS DIÁRIAS** padrão com base nas suas informações pessoais (peso, nível de atividade) e **META de Mudança Semanal de Peso**. Você pode optar por aceitar esse padrão ou editar essa **META** com base nos seus próprios cálculos. Segue abaixo um método padrão para calcular sua **META**:

1. TAXA METABÓLICA EM REPOUSO (RMR-TMR)

Multiplique seu peso em kg por 22. Exemplo: $80 \text{ kg} \times 22 = 1.760 \text{ TMR}$

2. NÍVEL DE ATIVIDADE

Com base na tabela, determine sua atividade regular em casa e no trabalho. Não inclua sessões de exercícios. Multiplique sua TMR pelo % de Nível de Atividade.

Exemplo: $1.300 \text{ TMR} \times 50\% \text{ de Nível de Atividade} = 650 \text{ Calorias de Atividade}$.

ESTILO DE VIDA	DESCRIÇÃO	ADICIONAR % À TMR
Sedentário (LO)	Você fica sentado a maior parte do dia no trabalho e em casa; você se desloca sempre de carro.	20-40%
Moderadamente Ativo (MI)	Você é mais ativo no trabalho e em casa; você vai de bicicleta para o trabalho, usa escadas, faz tarefas domésticas.	40-60%
Muito Ativo (HI)	Você é muito ativo fisicamente no trabalho e em casa, e faz trabalhos físicos pesados como trabalho de construção.	60-80%

3. REQUISITO DE CALORIAS DIÁRIAS (DCR)

Determine seu DCR adicionando suas calorias TMR e calorias de Atividade.

Exemplo: $1.300 \text{ calorias TMR} + 650 \text{ calorias de Atividade} = 1.950 \text{ DCR}$

4. METAS DE CALORIAS DIÁRIAS PARA SUAS METAS DE PESO

Para Manter seu Peso Atual: Seu DCR é sua Meta de Calorias Diárias

Para perder 453,6 gramas por Semana: Deduza 500 calorias do seu DCR.

Exemplo: $1.950 \text{ DCR} - 500 \text{ Calorias} = 1.450 \text{ Meta de Calorias Diárias}$

Para ganhar 453,6 gramas por Semana: Adicione 500 calorias ao seu DCR.

Exemplo: $1.950 \text{ DCR} + 500 \text{ Calorias} = 2.450 \text{ Meta de Calorias Diárias}$

Nota: 453,6 gramas = 3.500 calorias

Insira ou altere sua Meta no modo SETUP (consulte a Seção 15).

IMPORTANTE: De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a INGESTÃO DIÁRIA DE CALORIAS mínima é de 1200 calorias (kcal) para mulheres e 1500 (kcal) para homens. Seu MIO Active não permitirá que você estabeleça sua META DE CALORIAS DIÁRIAS abaixo do valor mínimo recomendado.

10. PEDÔMETRO

O MIO Active monitorará suas calorias diárias de atividade contando seus passos diários. No modo PEDÔMETRO, você poderá visualizar as seguintes telas: STEPS/ACTIVITY CALORIES (PASSOS/CALORIAS DE ATIVIDADE), DISTANCE/ACTIVE TIME (DISTÂNCIA/TEMPO ATIVO) e SPEED (VELOCIDADE). O pedômetro é iniciado automaticamente quando ele detecta movimento.

MODO PEDÔMETRO

- » Para ir de TIME para PEDOMETER, pressione **MODE** duas vezes.
- » Pressione o botão **SET** para alternar entre as diferentes informações do pedômetro.

PARA APAGAR AS INFORMAÇÕES DOS SEUS PASSOS

- » No modo PEDOMETER, pressione RESET até ouvir um bipe. Uma tela "SAVE?" (SALVAR) será exibida.
- » Pressione + ou – para selecionar YES (SIM) ou NO (NÃO). Se escolher "YES", as informações do pedômetro serão salvas no registro TODAY (HOJE) no modo MEMORY (consulte a Seção 11); caso contrário, as informações serão descartadas.
- » Pressione SET para confirmar e a tela apagará.

CALORIAS DO PEDÔMETRO

MIO Active calcula suas CALORIAS DO PEDÔMETRO com base na sua velocidade. O comprimento do seu passo em relação à distância e velocidade é estimado automaticamente com base na sua altura. MIO Active deduz automaticamente suas CALORIAS DO PEDÔMETRO das suas CALORIAS LÍQUIDAS.

11. MEMÓRIA

MIO Active quer ajudá-lo a rastrear seu progresso, de forma que ele memoriza seus registros para TODAY, THIS WEEK, LAST WEEK e os últimos 7 dias. Você pode usar esses dados para analisar seu desempenho. Cada um dos registros contém o seguinte:

- » Total de PASSOS diários/semanais.
- » CALORIAS DE ATIVIDADE diárias/semanais. O monitor exibirá "ACTIVE" (ATIVO).
- » GASTO METABÓLICO diário/semanal que equivale às CALORIAS METABÓLICAS EM REPOUSO + CALORIAS DE ATIVIDADE. O monitor exibirá "TOTAL".

- » INGESTÃO DE CALORIAS LÍQUIDAS diária/semanal. O monitor exibirá "NET".
- » DISTÂNCIA ATIVA e TEMPO ATIVO diário/semanal.

PARA VISUALIZAR SEU REGISTRO

- » Pressione **MODE** 3 vezes para ir de TIME para MEMORY.
- » Pressione **SET** para selecionar o registro. As informações do registro selecionado rolarão a cada 5 segundos.
- » Para sair, pressione **MODE**.

PARA APAGAR O REGISTRO

- » No modo MEMORY, pressione **SET** para selecionar o registro que deseja apagar.
- » Pressione **RESET** até ouvir o bipe.

12. ALARME

- » Pressione **MODE** 4 vezes para ir de TIME para ALARM.
- » Para ligar (ON) ou desligar (OFF) o alarme, pressione o botão **SET** (o ícone  será exibido quando o alarme for ativado).
- » Para alterar o horário de um ALARME, pressione o botão **SET** até ouvir o bipe (2 segundos), use +/- para ajustar a HORA, pressione **SET**, use +/- para ajustar MINUTOS, e pressione **SET**. Para rolar mais rapidamente, mantenha + ou - pressionado.

O ícone do alarme mostrará se o Alarme está ativado. Quando o alarme soar, pressione qualquer botão para desligá-lo.

Pressione **MODE** por 2 segundos para voltar ao modo TIME.

13. USANDO O TIMER DE EXERCÍCIO

Pressione **START** para ir de outros modos para o modo **TIMER DE EXERCÍCIO** ou pressione **MODE** 5 vezes para ir de **TIME** para o **TIMER DE EXERCÍCIO**. Há cinco tipos de timer. Escolha aquele mais adequado para seus exercícios.

- » Contagem do zero
- » Contagem descendente até zero e parar
- » Contagem descendente até zero e contagem ascendente
- » Timer de Intervalo Duplo
- » Contagem descendente até zero e repetir.

O timer pode determinar uma zona de HR (FC) (limite superior e inferior) para você com base na sua meta de **EXERCISE TYPE (TIPO DE EXERCÍCIO)**. Há 4 TIPOS DE EXERCÍCIO: **WARM UP (AQUECIMENTO)**, **BURN FAT (QUEIMA DE GORDURA)**, **FITNESS (CONDICIONAMENTO FÍSICO)** e **TRAINING (TREINAMENTO)**. Se você quiser desconsiderar os limites superior e inferior pré-determinados, use os botões **+** ou **-** para ajustar os valores. Se sua FC estiver fora da zona de FC, alertas sonoros e visuais irão avisá-lo.

Você pode desativar o alerta de zona de HR selecionando **NONE (NENHUM)** no **TIPO DE EXERCÍCIO**.

TIPOS	LIMITE INFERIOR DE FC	LIMITE SUPERIOR DE FC
None (padrão)	Alerta desativado	
Warm Up	50% da MHR	60% da MHR
Burn Fat	60% da MHR	70% da MHR
Fitness	70% da MHR	80% da MHR
Training	80% da MHR	90% da MHR

CONTAGEM A PARTIR DO ZERO

(apropriada para caminhadas ou exercícios que requerem a medição de tempo)

- » O timer deve ser interrompido.
- » Pressione **SET** até ouvir o bipe (2 segundos).
- » Pressione **+** ou **-** para ajustar o TIMER TYPE para TMR ↑. Pressione **SET**.
- » Pressione **+** ou **-** para ajustar o tipo de exercício. Pressione **SET**.
- » Se quiser ajustar o LIMITE SUPERIOR e INFERIOR de FC, pressione **+** ou **-** para ajustar; caso contrário pressione **SET**.
- » Pressione **START** para iniciar o timer. Há uma contagem descendente de 5 segundos. Alterne entre PEDO CAL? ou ♥ CAL? com o botão **START**. Consulte *Contando Calorias* no final desta seção.
- » Para pausar, pressione **STOP**. Pressione **START** para continuar.
- » Para ajustar o timer em zero e apagar as calorias de exercício, pressione **RESET** até ouvir o bipe (2 segundos).

CONTAGEM DESCENDENTE ATÉ ZERO E PARAR

(apropriado para caminhadas com limite de tempo)

- » O timer deve ser interrompido.
- » Pressione **SET** até ouvir o bipe (2 segundos).
- » Pressione **+** ou **-** para ajustar o TIMER TYPE para TMR ↓. Pressione **SET**.
- » Pressione **+** ou **-** para ajustar HOURS (Horas). Pressione **SET**.
- » Repita para MINUTES e SECONDS (Minutos e Segundos).
- » Pressione **+** ou **-** para ajustar o tipo de exercício. Pressione **SET**.
- » Se quiser ajustar o LIMITE INFERIOR e SUPERIOR DA FC, pressione **+** ou **-** para ajustar; caso contrário pressione **SET**.
- » Pressione **START** para iniciar o timer. Há uma contagem descendente de 5 segundos. Alterne entre PEDO CAL? ou ♥ CAL? com o botão **START**. Consulte *Contando Calorias* no final desta seção.
- » Para pausar, pressione **STOP**. Pressione **START** para continuar.
- » O timer irá bipar quando a contagem chegar a zero.
- » Para reajustar o timer na condição de início e apagar as calorias de exercício, pressione **RESET** até ouvir o bipe (2 segundos).

CONTAGEM DESCENDENTE ATÉ ZERO E CONTAGEM ASCENDENTE

(apropriado para corridas leves ou intensas com timer de aquecimento)

- » O timer deve ser interrompido.
- » Pressione **SET** até ouvir o bipe (2 segundos).
- » Pressione **+** ou **-** para ajustar o TIMER TYPE para TMR ↑↓. Pressione **SET**.

- » Pressione **+** ou **-** para ajustar HOURS do timer de aquecimento. Pressione **SET**.
- » Repita para MINUTES e SECONDS.
- » Pressione **+** ou **-** para ajustar o tipo de exercício. Pressione **SET**.
- » Se quiser ajustar o LIMITE INFERIOR e SUPERIOR DA FC, pressione **+** ou **-** para ajustar; caso contrário pressione **SET**.
- » Pressione **START** para iniciar o timer. Há uma contagem descendente de 5 segundos. Alterne entre PEDO CAL? ou ♥ CAL? com o botão **START**. Consulte *Contando Calorias* no final desta seção.
- » Para pausar, pressione **STOP**. Pressione **START** para continuar.
- » O timer irá bipar quando a contagem chegar a zero e, a seguir, iniciará a contagem ascendente automaticamente.
- » Para reajustar o timer na condição de início e apagar as calorias de exercício, pressione **RESET** até ouvir o bipe (2 segundos).

PARA USAR O TIMER DE CAMINHADA/CORRIDA (INTERVALO DUPLO) (apropriado para treinamento)

- » O timer deve ser interrompido.
- » Pressione **SET** até ouvir o bipe (2 segundos).
- » Pressione **+** ou **-** para ajustar o TIMER TYPE para TIMER ↓↓. Pressione **SET**.
- » Pressione **+** ou **-** para ajustar HOURS do TIMER 1 (Corrida). Pressione **SET**. Repita para MINUTES e SECONDS do TIMER 1.
- » Pressione **+** ou **-** para ajustar o TIPO DE EXERCÍCIO. Pressione **SET**.
- » Se quiser ajustar o LIMITE INFERIOR e SUPERIOR DA FC, pressione **+** ou **-** para ajustar; caso contrário pressione **SET**.

- » Ajuste as configurações do TIMER 2 (Caminhada): HOURS, MINUTES, SECONDS, EXERCISE TYPE, LOWER e UPPER HR LIMIT.
- » Pressione **+** ou **-** para ajustar o número de ciclos (repetições). Pressione **SET**.
- » Pressione **START** para iniciar o timer. Há uma contagem descendente de 5 segundos. Alterne entre PEDO CAL? ou ♥ CAL? com o botão **START**. Consulte *Contando Calorias* no final desta seção.
- » Inicie a primeira atividade do intervalo.
- » O timer irá bipar quando a primeira contagem de intervalo chegar a zero.
- » Inicie a segunda atividade do intervalo. MIO Activa irá bipar quando a contagem chegar a zero.
- » Repita até concluir todas as suas repetições.
- » Para pausar a qualquer momento, pressione **STOP**. Pressione **START** para continuar.
- » Para reajustar o timer na condição de início e apagar as calorias de exercício, pressione **RESET** até ouvir o bipe (2 segundos).

CONTAGEM DESCENDENTE ATÉ ZERO E REPETIR (apropriada para treinamento)

- » O timer deve ser interrompido.
- » Pressione **SET** até ouvir o bipe (2 segundos).
- » Pressione **+** ou **-** para ajustar o TIMER TYPE para TMR . Pressione **SET**.
- » Pressione **+** ou **-** para ajustar HOURS. Pressione **SET**.
- » Repita para MINUTES e SECONDS.
- » Pressione **+** ou **-** para ajustar o EXERCISE TYPE. Pressione **SET**.

- » Se quiser ajustar o LIMITE INFERIOR e SUPERIOR DA FC, pressione + ou – para ajustar; caso contrário, pressione **SET**.
- » Pressione **START** para iniciar o timer. Há uma contagem descendente de 5 segundos. Alterne entre PEDO CAL? ou ♥ CAL? com o botão **START**. Consulte *Contando Calorias* no final desta seção.
- » Para pausar, pressione **STOP**. Pressione **START** para continuar.
- » O timer irá bipar quando a contagem chegar a zero e então repetir a contagem até que você tenha concluído todas as suas repetições.
- » Para parar o timer, pressione **STOP**.
- » Para reajustar o timer na condição de início e apagar as calorias de exercício, pressione **RESET** até ouvir o bipe (2 segundos).

PARA CONTAR AS CALORIAS CONSUMIDAS

O TIMER contará suas calorias de exercício quando ele for iniciado. O TIMER pode calcular suas calorias de exercício com base na contagem de passos ou na frequência cardíaca. Você pode escolher como ele contará suas calorias consumidas quando ativar o timer. Após pressionar o botão **START** a tela exibirá: PEDO CAL? (👣) para calorias baseadas nos seus passos, ou ♥ CAL? Pressione **START** para alternar entre Pedo Cal e HR Cal. O padrão é o ajuste que você definiu pela última vez. Você tem 5 segundos para fazer sua escolha já que o TIMER faz a contagem descendente de 5 até zero. O TIMER será então ativado.

***Nota:** quando o ícone de passos é exibido no modo TIMER significa que o timer está usando a contagem de passos para calcular as calorias. Se o ícone do coração for exibido, então o timer estará usando a frequência cardíaca para calcular as calorias.*

PARA CONTAR CALORIAS PELA CONTAGEM DE PASSOS

Usar a contagem de passos para calcular as calorias é bom para exercícios de caminhada e corrida leve. Você pode visualizar suas informações de exercícios como TOTAL TIME, CALORIES, STEPS, DISTANCE e SPEED pressionando o botão **MODE** no modo TIMER.

PARA CONTAR CALORIAS PELA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Usar a frequência cardíaca para calcular calorias é bom para outros exercícios que não caminhada/corrida leve/corrida intensa, como levantamento de peso. Para contar suas calorias de exercício, meça sua frequência cardíaca a qualquer momento durante o exercício mas principalmente quando você aumentar ou diminuir a intensidade dos exercícios. O TIMER calculará suas calorias de exercício entre a última medição e a medição atual de FC. Você pode visualizar suas informações de exercícios como TOTAL TIME e CALORIES pressionando o botão **MODE** no modo TIMER. MIO Active deduz automaticamente suas calorias de exercício consumidas do seu NET CALORIES IN.

***Nota:** Se nenhuma frequência cardíaca for detectada após 15 minutos, seu MIO Active começará a contar as calorias usando a função pedômetro.*

PARA APAGAR AS CALORIAS CONSUMIDAS E REAJUSTAR O TIMER

- » Pressione **RESET** até ouvir o bipe para recarregar seu ajuste prévio do TIMER e apagar as calorias de exercício consumidas previamente.
- » Ou pressione **SET** até ouvir o bipe para selecionar o tipo de TIMER e a duração do seu exercício. Suas calorias de exercício consumidas previamente serão apagadas ao mesmo tempo.

14. FREQUÊNCIA CARDÍACA EM REPOUSO

Para uma leitura mais precisa, ajuste esta função para quando você acordar (sem despertador). Até lá, use a frequência cardíaca em repouso padrão (70 BPM).

- » Pressione **MODE** 6 vezes para ir de TIME para RESTING heart rate (frequência cardíaca em repouso). Sua RHR mais recente será exibida.
- » Coloque o polegar e o indicador no sensor conforme descrito na Seção 6. TEST será exibido e o ícone do coração piscará. Sua frequência cardíaca em repouso será exibida em 3 a 8 segundos.
- » Para voltar para TIME, pressione **MODE** 2 vezes.

15. AJUSTE DO MEU MIO

- » Pressione **MODE** 7 vezes para ir de TIME para SETUP.
- » Para alterar seus ajustes pessoais, pressione **SET** até ouvir o bipe (2 segundos).
- » WEIGHT (PESO) irá piscar. Pressione + ou – para ajustar. Para rolar rapidamente, mantenha + ou – pressionado. Pressione **SET** para confirmar.
- » Faça o mesmo para HEIGHT (ALTURA), WEEKLY GAIN/LOSS GOAL (META SEMANAL DE PERDA/GANHO DE PESO), ACTIVITY LEVEL (NÍVEL DE ATIVIDADE), UNIT FORMAT (FORMATO DE UNIDADE (Imperial/Métrico), SCROLL (ROLAGEM), NAME (NOME) (padrão de fábrica é MY MIO), GENDER (SEXO), BIRTH YEAR (ANO DE NASCIMENTO), MAX HEART RATE (FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA), e DAILY CALORIE TARGET (META DIÁRIA DE CALORIAS).

***Nota:** há mais informações sobre cada um desses ajustes abaixo.*

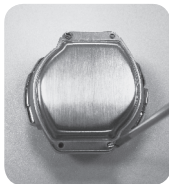
- » Para interromper as alterações a qualquer momento, pressione **SET** até ouvir o bipe (2 seg.). Seu MIO Active irá diretamente para a META Diária de Calorias Líquidas.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS:

- » Para WEEKLY GAIN/LOSS GOAL, LB/WK ou KG/WK será exibido. Use + ou – para ajustar sua meta de ganho (+) ou perda (–) de peso. A seguir, pressione **SET**. Para perder peso use um número negativo, para ganhar peso use um número positivo (p.ex. se sua meta for perder meio quilo por semana, ajuste o valor -0,5).
- » Observe que não é recomendável ter uma variação de peso de mais de 0,9 kg por semana, de forma que o ganho/perda máxima é limitado a 0,9 kg por semana.
- » Para ACTIVITY LEVEL, ACT LO, MI ou HI será exibido. Consulte a Seção 9 para a definição de cada nível.
- » O recurso SCROLL está relacionado à linha superior do monitor do MIO Active. Ele irá alternar automaticamente diferentes valores do monitor, mas esse recurso pode ser desativado selecionando SCROLL OFF.
- » O MAX HR é baseado nos seus dados pessoais. Se quiser ignorá-lo e inserir seu próprio MAX RH use os botões + ou –.
- » MIO Active calculará sua META Diária de Calorias Líquidas com base nas suas metas de mudança de peso e ajustes pessoais. O dígito da extrema esquerda desta META piscará. Para aceitar esta META calculada, pressione **SET** 4 vezes para aceitar cada dígito. Se quiser ajustar sua META, use os botões + ou – para ajustar cada dígito. Consulte a Seção 9 para mais informações sobre como ajustar a META de Calorias Diárias.
- » MIO Active usa suas informações personalizadas no cálculo do comprimento de passo e calorias consumidas durante o exercício. Atualize seu peso regularmente para manter suas leituras precisas.

16. TROCANDO A BATERIA

Leia as informações de Garantia (Seção 19) relativas à troca de bateria. Nós recomendamos que a substituição da bateria seja feita por um joalheiro / assistência técnica.



1. Remova a pulseira do módulo.
2. Remova os 4 parafusos da placa traseira.
3. Remova a placa traseira. Observe a vedação de borracha ao redor da caixa. Se a vedação se soltar, manuseie com cuidado.
4. Remova a bateria. Coloque a nova bateria com o lado positivo (+) voltado para cima. Certifique-se de que a vedação de borracha esteja colocada de forma apropriada.
5. Coloque a placa traseira e aparafuse-a com os quatro parafusos.



Há dois pinos de conexão na parte posterior da caixa, manuseie com cuidado

17. UPLOAD EM PC (APENAS ACTIVE CONNECT)

Acesse **www.mioglobal.com/newactive** para instruções sobre como conectar seu MIO Active Connect com a internet.

Nota: conheça outros aplicativos parceiros para o MIO Active Connect em www.mioglobal.com

REQUISITOS MÍNIMOS

- » Windows 7
- » Mac OS X Lion
- » USB 1.1 ou acima
- » Conexão com a internet
- » Última versão do Java



18. ESPECIFICAÇÕES

- » Relógio 12/24 h com alarme diário de data e dia da semana
- » Ingestão Total de Calorias (Total In): 9999
- » Gasto de Calorias (Consumidas): 9999
- » Modos do Timer de Exercício:
 - » 3 Básicos (Contagem Ascendente, Contagem Descendente & Parar, Contagem Descendente & Repetir)
 - » 1 Contagem Descendente + Timer Duplo de Contagem (Timer de Aquecimento)
 - » 1 Intervalo Duplo Customizável (Caminhada / Corrida)
- » Timer: 99 horas e 59 minutos
- » Percentual de Frequência Cardíaca Máxima: 99%
- » Frequência Cardíaca Máx. Legível: 230 BPM
- » Frequência Cardíaca Mín. Legível: 40 BPM
- » Luz de fundo: atraso de 5 segundos
- » Resistência à água: 30 metros
- » Temperatura de operação: 0°C a 40°C
- » Lente: Acrílica; Caixa: ABS; Parte Traseira: Aço inoxidável; Pulseira: Poliuretano; Fivela: Aço inoxidável
- » Bateria: Lítio tipo CR.2032
- » Vida Útil Esperada da Bateria: 1 ano

Especificações sujeitas a alterações sem aviso prévio

19. GARANTIA LIMITADA DE UM ANO

O RELÓGIO MIO, EXCETO A BATERIA, É GARANTIDO PARA O COMPRADOR ORIGINAL COMO LIVRE DE DEFEITOS MATERIAIS E DE MÃO DE OBRA EM CONDIÇÕES DE USO NORMAL POR UM PERÍODO DE UM (1) ANO DA DATA DA COMPRA. DURANTE O PERÍODO DE GARANTIA, MEDIANTE O COMPROVANTE DE COMPRA, O RELÓGIO MIO PODERÁ SER CONSERTADO OU SUBSTITUÍDO (PELO MESMO OU POR UM MODELO SIMILAR) A CRITÉRIO DO FABRICANTE, SEM ENCARGOS PARA NENHUMA DAS PARTES. A GARANTIA NÃO SE APLICA NO CASO DE DANOS RESULTANTES DE ABUSO, USO INCORRETO OU ALTERAÇÃO DO RELÓGIO MIO. OS REFERIDOS DANOS INCLUEM QUALQUER DANO AO RELÓGIO MIO QUE PAREÇA TER SIDO CAUSADO PELO USO DE FERRAMENTAS. SEM LIMITAR O ACIMA EXPOSTO, O DANO RESULTANTE DO DOBRAMENTO OU QUEDA DO RELÓGIO MIO SERÁ CONSIDERADO COMO RESULTANTE DE ABUSO OU USO INCORRETO. ESTA GARANTIA SERÁ NULA SE A CAIXA DO RELÓGIO MIO TIVER SIDO ABERTA OU MANUSEADA DE OUTRA FORMA. NÃO HÁ UM ENCARGO PARA O MANUSEIO, POSTAGEM E SEGURO DOS REPAROS DE GARANTIA. ENTRE EM CONTATO COM A DLK DISTRIBUIDORA PARA PROVIDENCIAR O REPARO OU SUBSTITUIÇÃO DE GARANTIA NO NÚMERO (55-11) 4166-5640. FAVOR NOTAR QUE APENAS SEU VAREJISTA ORIGINAL PODE OFERECER REEMBOLSO DE ACORDO COM SEUS PRÓPRIOS TERMOS E CONDIÇÕES.

VOCÊ TAMBÉM PODE NOS CONTATAR POR CORREIO PARA PROVIDENCIAR O RECEBIMENTO DA AUTORIZAÇÃO DE DEVOLUÇÃO/SUBSTITUIÇÃO: DKL DISTRIBUIDORA; ALAMEDA MAMORÉ, 535, CONJ. 801, CENTRO COMERCIAL ALPHAVILLE, BARUERI, SP – CEP 06454-910. NEM A PRESENTE GARANTIA NEM QUALQUER OUTRA GARANTIA, EXPRESSA OU IMPLÍCITA, INCLUINDO GARANTIAS IMPLÍCITAS DE COMERCIALIZAÇÃO SERÃO ESTENDIDAS PARA ALÉM DO PERÍODO DE GARANTIA (UM ANO DA DATA DE COMPRA ORIGINAL). NÃO ASSUMIMOS NENHUMA RESPONSABILIDADE POR QUALQUER DANO INCIDENTAL OU RESULTANTE, INCLUINDO ENTRE OUTROS, DANO RESULTANTE DA IMPRECISÃO DO PRODUTO OU DE QUALQUER UMA DAS SUAS FUNÇÕES. AS LEIS DE ALGUMAS JURISDIÇÕES NÃO PERMITEM A EXCLUSÃO OU LIMITAÇÃO DE DANOS INCIDENTAIS OU RESULTANTES DE FORMA QUE AS LIMITAÇÕES OU EXCLUSÕES ACIMA PODEM NÃO SE APLICAR A VOCÊ. A GARANTIA LHE DÁ DIREITOS LEGAIS ESPECÍFICOS E VOCÊ PODE TER OUTROS DIREITOS DEPENDENDO DO ESTADO. ESTA GARANTIA SÓ SE APLICA A RELÓGIOS MIO ADQUIRIDOS DE REVENDEDORES MIO AUTORIZADOS.

ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

O MATERIAL DO MANUAL DE INSTRUÇÕES E DO SITE DA INTERNET DESTINA-SE APENAS PARA FINS DE INFORMAÇÃO. O RELÓGIO MIO DESCRITO ESTÁ SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO, DEVIDO AO PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO CONTÍNUO DO FABRICANTE. O RELÓGIO MIO E O MANUAL DE INSTRUÇÕES VISAM DAR SUPORTE A UMA ABORDAGEM SENSATA À SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA. ELES NÃO VISAM SUBSTITUIR ASSESSORIA MÉDICA PROFISSIONAL RELACIONADA A DIETAS, EXERCÍCIOS OU PERDA DE PESO. PHYSICAL ENTERPRISES NÃO SERÁ RESPONSÁVEL POR QUAISQUER DANOS, DIRETOS OU INCIDENTAIS, RESULTANTES OU ESPECIAIS, RESULTANTES DE OU RELACIONADOS AO USO DO MIO E DOS DOCUMENTOS ANEXADOS. EM CASO DE DESCONFORTO OU DOR SEVERA OU PROLONGADA A QUALQUER MOMENTO, CONSULTE SEU MÉDICO IMEDIATAMENTE. AS INFORMAÇÕES NO MANUAL DE INSTRUÇÕES DESTINAM-SE APENAS AO USO COMO UM MANUAL GERAL E PODEM NÃO SER APROPRIADAS PARA USUÁRIOS ESPECÍFICOS. EM PARTICULAR: FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA. CONSULTE UM MÉDICO PARA DETERMINAR SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA. MIO UTILIZA FÓRMULAS COMPLEXAS QUE PREDIZEM EM GERAL A FC COM BASE EM ESTUDOS COM PESSOAS COM CORAÇÕES SAUDÁVEIS. O PERCENTUAL DE CÁLCULOS MÁXIMOS NÃO DEVE SER CONSIDERADO ESPECIALMENTE SE VOCÊ TIVER UM HISTÓRICO DE DOENÇA CARDÍACA, ACIDENTE VASCULAR-CEREBRAL, PRESSÃO SANGÜÍNEA ALTA OU BAIXA, DIABETES, ASMA OU OUTROS PROBLEMAS CIRCULATÓRIOS OU RESPIRATÓRIOS. META E GASTO DE CALORIAS: A CONFIANÇA EM METAS INADEQUADAS DE INGESTÃO E GASTO PODE RESULTAR EM GANHO OU PERDA EXCESSIVA DE PESO, DESMAIOS, DEFICIÊNCIAS DIETÁRIAS OU OUTROS PROBLEMAS MÉDICOS ADVERSOS. CONSULTE UM MÉDICO PARA DETERMINAR QUE METAS DE INGESTÃO OU GASTO DE CALORIAS SÃO APROPRIADAS PARA VOCÊ. MIO, EMBORA TENHA SIDO DESENHADO PARA FORNECER UMA FREQUÊNCIA CARDÍACA PRECISA EM TERMOS DE ECG, NÃO FOI DESENHADO NEM GARANTIDO PARA USO MÉDICO E NÃO DEVE SER CONSIDERADO PARA FINS MÉDICOS. SEMPRE CONSULTE UM MÉDICO ANTES DE INICIAR UM NOVO REGIME DE EXERCÍCIOS OU PROGRAMA DE DIETA DE QUALQUER TIPO.

CONTATO PARA GARANTIA E REPAROS

DLK Distribuição e Importação de Produtos Eletrônicos Ltda.

CNPJ: 10.861.795/0001-86

Alameda Mamoré, 535, conjunto 801, Centro Comercial Alphaville
Barueri, SP, CEP 06454-910

Telefone: (11) 4166-5640

Fax: (11) 4166-5641

www.dlkstore.com.br

Fabricado na China
PWC130-03003(MIO)



RESIDENTES DA UE: Não descarte este produto no lixo comum. É sua responsabilidade descartá-lo no local indicado para a reciclagem. **DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE – UE** Physi-Cal Enterprises Inc. declara que este Relógio de Medição de Frequência Cardíaca (MIO Active) está em conformidade com os requisitos da Diretiva EMC 2004/108/UE. Uma cópia da Declaração de Conformidade está disponível mediante solicitação através do nosso SAC.



Em ambientes com descarga eletrostática, este aparelho pode não funcionar corretamente, desconectar, e/ou exibir um erro. Isso demanda que o usuário reconfigure o aparelho, reconecte-o ou mude-o para uma área sem essa interferência eletrostática.



www.mioglobal.com/guides

www.mioglobal.com