

mio[®] ALPHA

Guía completa del usuario

TABLA DE CONTENIDO

Bienvenido

- 03 Primeros pasos
- 04 Su MIO Alpha
- 04 Icons
- 04 Activación del MIO Alpha

Uso del MIO Alpha

- 05 Cómo portar el MIO Alpha
- 05 Cómo obtener su frecuencia cardíaca
- 06 Configuración de la frecuencia cardíaca objetivo
- 07 Uso del cronómetro
- 08 Revisión de la sesión de ejercicios
- 08 Uso del MIO Alpha con un teléfono inteligente
- 09 Uso del MIO Alpha con otros dispositivos

Mantenimiento del MIO Alpha

- 09 Carga de la batería
- 11 Uso del MIO Alpha en el agua
- 11 Cuidado del MIO Alpha
- 12 Especificaciones del MIO Alpha

Garantía y regulaciones

- 12 Garantía y servicio
- 14 Reembolsos y reposiciones
- 14 Registre su Alpha
- 14 Descargo de responsabilidad
- 15 Derechos de autor y marcas comerciales
- 15 Regulaciones y conformidad

¿Tiene alguna pregunta sobre su MIO Alpha?

¡Estaremos gustosos de ayudarle!

Su completa satisfacción es nuestra meta, por lo que sus comentarios son cruciales.

Si tiene usted opiniones, preguntas o inquietudes, póngase en contacto con nuestro equipo de expertos en soporte:



1.877.770.1116



support@mioglobal.com



mioglobal.com/alpha



facebook.com/AlphaHeartRate



twitter.com/AlphaHeartRate

BIENVENIDO

¡Felicitaciones por su compra! MIO Alfa es el primer monitor de frecuencia cardíaca continua del mundo sin tirantes que puede llevar en su muñeca. Alfa utiliza la tecnología *Bluetooth*® Smart para transmitir los datos de su frecuencia cardíaca a teléfonos inteligentes y otros dispositivos compatibles. Disfrute de una amplia gama de aplicaciones para mantenerse en forma.

Recuerde que debe registrar su MIO Alpha en mioglobal.com/AlphaInfo para tener derecho al servicio completo durante el período de garantía.

Primeros pasos

QUÉ ESTÁ INCLUIDO



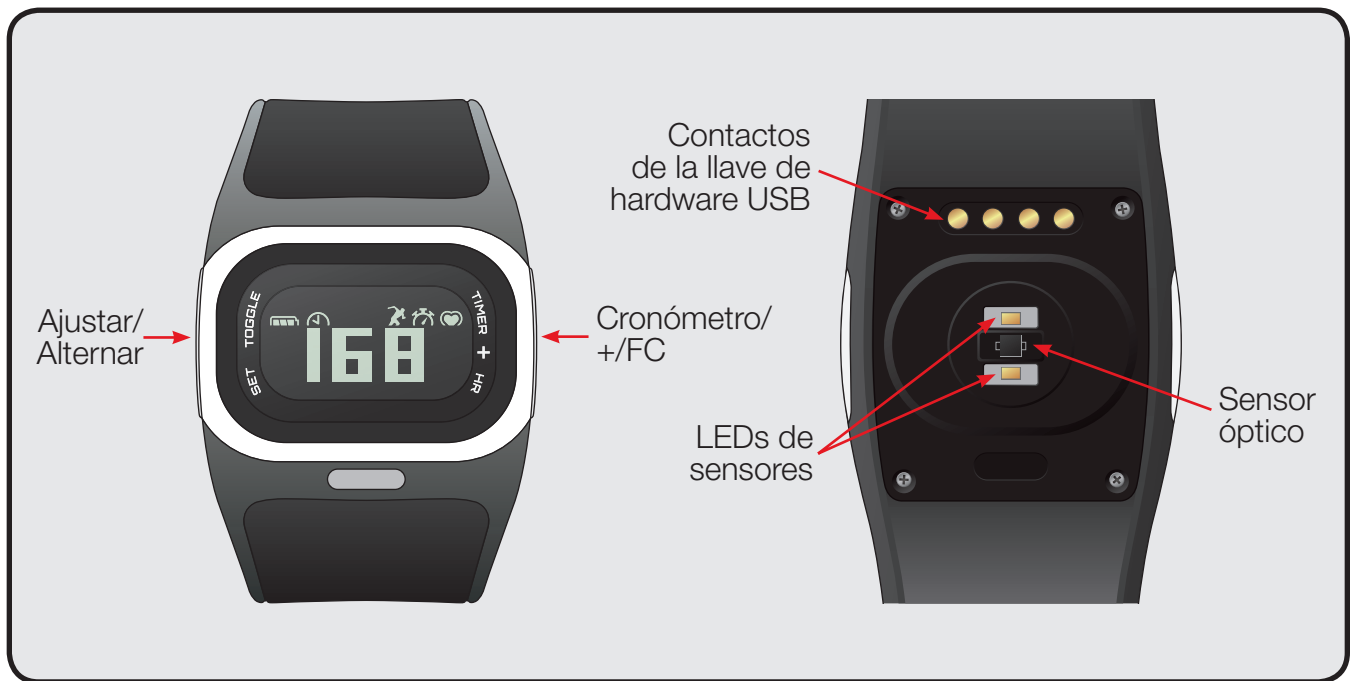
INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Consulte a su médico antes de empezar un nuevo programa de ejercicios.

MIO Alfa proporciona mediciones muy precisas de la frecuencia cardíaca. Sin embargo, no es un dispositivo médico. El reloj Alpha y la llave de hardware USB contienen potentes imanes que podrían afectar a los marcapasos y a los desfibriladores cardioversores implantables (ICD, por sus siglas en inglés). Si tiene alguna duda, consulte a su médico antes de usar el MIO Alpha.

Consulte la página 9 para obtener información importante sobre el cuidado y seguridad de la batería.

Su MIO Alpha



Icons

- Indicador de batería
- Hora
- Modo de ejercicio
- Cronómetro
- Frecuencia cardíaca

Activación del MIO Alpha

1. Extraiga el reloj MIO Alpha de su caja.
2. Retire la película protectora.
3. Mantenga presionado el botón **SET** o **+** para activar el reloj. La pantalla se encenderá y le pedirá que ajuste la hora.
4. Presione el botón **+** para aumentar el valor del dígito que parpadea.
5. Presione el botón **SET** para confirmar el valor y pasar al siguiente dígito.

USO DEL MIO ALPHA

Cómo portar el MIO Alpha

Para utilizar el monitor de frecuencia cardíaca en su reloj MIO Alpha, debe:

- Fijar el reloj apretado suavemente para que el sensor óptico en la parte posterior del reloj haga contacto firme con la piel. Cuanto más apretado pueda usar el reloj, mejor.
- Utilice el reloj por arriba del hueso de la muñeca, no sobre éste; póngaselo más arriba en el antebrazo cuando utilice el Alpha como monitor de frecuencia cardíaca, especialmente si tiene usted una muñeca pequeña.
- El desempeño del Alpha será óptimo con un flujo mayor de sangre. Haga ejercicio durante unos minutos para aumentar el flujo de sangre antes de encender el monitor de frecuencia cardíaca.

Cuando no esté usando el monitor de frecuencia cardíaca, puede usar el MIO Alpha como cualquier reloj.

Cómo obtener su frecuencia cardíaca

Usted puede ver su frecuencia cardíaca y utilizar el monitor de frecuencia cardíaca al poner el MIO Alpha en el modo de EJERCICIO. Debe traer puesto el Alpha para poder leerlo y desplegar la frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca puede tardar unos segundos en estabilizarse mientras su cuerpo se ajusta a la actividad física; se recomienda usar el MIO Alpha durante la etapa de calentamiento de su entrenamiento.

ACTIVAR EL MODO DE EJERCICIO

1. Fije firmemente el MIO Alpha en el brazo por encima del hueso de la muñeca.
2. Mantenga presionado el botón **HR** hasta que el reloj emita un pitido y la pantalla muestre FIND (BUSCAR).
3. Mantenga el brazo muy quieto hasta que el reloj emita pitidos de nuevo y muestre su frecuencia cardíaca.

Nota: *Tarda unos segundos en registrar su frecuencia cardíaca. El icono  parpadea cuando el Alpha encuentra su frecuencia cardíaca.*

Si usted no obtiene una frecuencia cardíaca sino que la carátula del reloj muestra **---**, consulte la sección Solución de problemas en la página 6.

DURANTE EL MODO DE EJERCICIO

- Presione el botón **SET** dos veces para ver la hora. La hora se muestra durante 3 segundos antes de regresar a su frecuencia cardíaca.
- Si el Alpha pierde su pulso sonará un pitido rápidamente 4 veces y aparecerá **---**. Es posible que tenga que ajustar la posición del Alpha en la muñeca.

DESACTIVAR EL MODO DE EJERCICIO

1. Mantenga presionado el botón **HR** hasta que el reloj emita un pitido y la pantalla muestre QUIT (SALIR) o END (FIN).

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Es posible que tenga que ajustar la correa del MIO Alpha y/o mover el reloj más arriba en el antebrazo.
- En días fríos la tecnología del Alpha podría verse afectada. Recomendamos activar la lectura de la frecuencia cardíaca mientras esté aún en interiores, y si es necesario, con una manga cubriendo el Alpha.
- Si todavía tiene problemas, trate de usar el Alpha en su otra muñeca.
- Reduzca al mínimo el movimiento de la mano y la flexión extrema de la muñeca durante el uso continuo de la medición de la frecuencia cardíaca con Alpha.

Si Alpha no puede detectar su frecuencia cardíaca durante el período de FIND (BUSCAR) (2 min), dejará el modo de EJERCICIO y volverá al modo de HORA. Por favor, consulte los pasos anteriores y vuelva a intentarlo.

Configuración de la frecuencia cardíaca objetivo

Para especificar su zona de frecuencia cardíaca objetivo, el MIO Alpha debe estar en modo de EJERCICIO.

La zona de su frecuencia cardíaca (FC) objetivo está compuesta por los límites superior e inferior de su frecuencia cardíaca. Estos límites son por lo general un porcentaje de su frecuencia cardíaca máxima (FCM). Esta tabla muestra algunos ejemplos:



Tipo de ejercicio	Límite inferior de la FC	Límite superior de la FC
Calentamiento	50% de la FCM	60% de la FCM
Moderado	60% de la FCM	70% de la FCM
Acondicionamiento	70% de la FCM	80% de la FCM
Entrenamiento	80% de la FCM	90% de la FCM



Si no conoce su frecuencia cardíaca máxima o los límites superior e inferior de su frecuencia cardíaca, utilice su método preferido para calcularlos o consulte a su médico.

Cuando empiece a usar su Alpha mientras hace ejercicio, tendrá pronto una idea de su zona personal de frecuencia cardíaca para diferentes niveles de actividades.

Consejo: Cuando establezca su zona de frecuencia cardíaca objetivo, se le pedirá que establezca primero la frecuencia cardíaca superior, y después la frecuencia cardíaca inferior.

PARA ESTABLECER SU ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO

1. Con el MIO Alpha en el modo de EJERCICIO, mantenga presionado el botón **SET** hasta que el reloj emita un pitido y en la pantalla muestre SET UP  (CONFIGURAR .
2. Presione el botón **+** para seleccionar el primer dígito del límite superior deseado de su frecuencia cardíaca. El primer dígito deberá ser un número entre 0 y 2.
3. Presione el botón **SET** para confirmar la selección.
4. Repita los pasos 2 y 3 para los siguientes dos dígitos de la frecuencia cardíaca, seleccionando un número entre 0 y 9 para cada uno.

Cuando haya establecido el límite superior de la frecuencia cardíaca, la pantalla dirá LOW  (BAJO ). Repita los pasos 2 a 4 para ajustar el límite inferior de la frecuencia cardíaca.

USO DE LAS ALERTAS DE LA ZONA DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

Su MIO Alpha puede notificarle mediante un pitidos cuando no esté haciendo ejercicio en la zona de frecuencia cardíaca objetivo. Un doble pitido indica la frecuencia cardíaca es de 10 BPM (latidos por minuto) o más fuera de la zona objetivo. Para utilizar las alertas de zona, especifique su zona objetivo y encienda el cronómetro mientras está haciendo ejercicio.

INDICADORES DE LED DE ALERTA DE LA ZONA DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

Con su MIO Alpha en el modo de EJERCICIO y el TIMER activado, la luz de LED en la parte inferior del reloj muestra alertas.

Parpadeo verde: usted está haciendo ejercicio en la zona de frecuencia cardíaca objetivo.

Parpadeo rojo: usted está haciendo ejercicio por encima de su límite superior. Un doble parpadeo rojo significa que su frecuencia cardíaca es de 10 BPM o más por encima de la zona objetivo.

Parpadeo azul: usted está haciendo ejercicio por debajo de su límite inferior. Un doble parpadeo azul significa que su frecuencia cardíaca es de 10 BPM o más por debajo de la zona objetivo.

Uso del cronómetro

Encienda el cronómetro mientras está haciendo ejercicio para:

- Llevar un registro del tiempo que ha estado usted haciendo ejercicio.
- Activar las alertas de la zona de la frecuencia cardíaca.

Su reloj deberá estar en el modo de EJERCICIO para utilizar el cronómetro.

PARA ACTIVAR EL CRONÓMETRO

- Con su MIO Alpha en modo de EJERCICIO, presione el botón **TIMER**. La pantalla muestra START.
- Presione el botón **TIMER** para pausar/reanudar el CRONÓMETRO. Una vez que el CRONÓMETRO esté activado, la alerta de la zona de la HR se activará.

PARA VER EL TIEMPO TRANSCURRIDO EN EL CRONÓMETRO

- En la pantalla de la frecuencia cardíaca, presione el botón **SET** para visualizar el cronómetro. Esto hará que el cronómetro sea su pantalla predeterminada.
- Presione nuevamente el botón **SET** para ver la hora. La hora se mostrará durante 3 segundos antes de regresar al cronómetro.
- Presione el botón **SET** dos veces para volver a la pantalla de la frecuencia cardíaca.

PARA SALIR DEL CRONÓMETRO

- Mantenga presionado el botón **TIMER** hasta que la pantalla muestre END (FIN).


Al apagar el cronómetro también se desactivará el modo de EJERCICIO.

Revisión de la sesión de ejercicios

El registro de ejercicio de su MIO Alpha muestra:

- La duración de la sesión anterior de ejercicio (suponiendo que el temporizador estuvo activo durante toda la sesión).
- Su frecuencia cardíaca promedio durante la última sesión de ejercicio.
- El tiempo que pasó en la zona de frecuencia cardíaca objetivo en la última sesión de ejercicio.

PARA REVISAR LAS ESTADÍSTICAS DE LA ÚLTIMA SESIÓN DE EJERCICIO

1. En el modo TIME (con el modo de EJERCICIO DESACTIVADO), presione el botón **TOGGLE**. La pantalla mostrará la LAST RUN (ÚLTIMA EJECUCIÓN) seguida por el período de tiempo de la última sesión.
2. Presione nuevamente el botón **TOGGLE**. La pantalla mostrará AVG  seguido por su frecuencia cardíaca promedio.
3. Presione nuevamente el botón **TOGGLE**. La pantalla muestra IN ZONE (EN LA ZONA) seguida por la cantidad de tiempo que pasó haciendo ejercicio en su zona de frecuencia cardíaca objetivo.
4. Presione el botón **TOGGLE** para volver al modo HORA.

Nota: Una vez que inicie el temporizador, los datos del último ejercicio serán reemplazados por los nuevos datos.

Uso del MIO Alpha con un teléfono inteligente

Usted puede transmitir los datos de su frecuencia cardíaca en tiempo real a una amplia gama de aplicaciones de acondicionamiento para teléfonos inteligentes incluyendo el iPhone 4s y el iPhone 5, en *Bluetooth*® Smart Ready o en *Bluetooth*® 4.0. Para obtener una lista completa de dispositivos compatibles consulte mioglobal.com/AlphaInfo.

Los dispositivos compatibles *sólo* capturan los datos de frecuencia cardíaca del Alpha en tiempo real. Esto requiere que tenga con usted el dispositivo mientras registra su frecuencia cardíaca.

SINCRONIZACIÓN CON APLICACIONES DE TELÉFONOS INTELIGENTES

1. El MIO Alpha debe estar en modo de EJERCICIO, leyendo su frecuencia cardíaca, antes de sincronizarse.
2. Active la función *Bluetooth* de su teléfono. Es posible que deba permanecer a 10 metros (30 pies) de otros sensores y dispositivos *Bluetooth*.
3. Abra la aplicación de acondicionamiento a la que desea vincularse. Las instrucciones varían para cada aplicación, pero normalmente puede añadir o escanear el sensor de frecuencia cardíaca usando el modo de Configuración o de Sensores de la aplicación.

Nota: *Es necesario sincronizarlo con la aplicación misma; sincronizarlo sólo con el teléfono no funcionará. Una vez que se ha sincronizado con una aplicación, ésta reconocerá automáticamente al Alpha cada vez que use esa aplicación.*

4. Repita el proceso para cada aplicación con la que desee sincronizarse.

HACER EJERCICIO CON SU TELÉFONO INTELIGENTE

- Use el dispositivo receptor en el brazo, en el bolsillo delantero, o enfrente de usted en un cinturón o en el manubrio de la bicicleta. No coloque el dispositivo detrás de usted (por ejemplo, en el bolsillo o en la mochila).
- El cálculo de la frecuencia cardíaca del Alpha no se basa en el intervalo R-R instantáneo, y no funcionará para aplicaciones que requieran datos de variabilidad de la frecuencia cardíaca.

Uso del MIO Alpha con otros dispositivos

SINCRONIZACIÓN CON DISPOSITIVOS RECEPTORES, COMO COMPUTADORAS DE BICICLETAS

Las instrucciones varían para cada dispositivo. Siga las instrucciones para recibir los datos de la frecuencia cardíaca desde una correa de pecho; su dispositivo registrará la frecuencia cardíaca del sensor del Alpha.

MANTENIMIENTO DEL MIO ALPHA

Carga de la batería

Su MIO Alpha contiene una batería recargable de polímero de litio. Siga estas instrucciones y lineamientos para asegurar una larga vida útil de la batería.

Si no se sigue estos lineamientos, la duración de la batería puede acortarse y se corre el riesgo de daños en el reloj, riesgo de incendio, riesgo de fugas de electrolito y quemaduras químicas, y riesgo de lesión.

INDICADOR DE BATERÍA

- El indicador de batería en la esquina superior izquierda de la pantalla del reloj muestra tres barras cuando la batería está completamente cargada. Cada barra representa aproximadamente 1/3 de la carga completa de la batería.
- Si pone el reloj en modo de EJERCICIO y la carga de la batería está por debajo de 1/3, la pantalla mostrará LOW BATTERY (BATERÍA BAJA). Puede seguir utilizando el monitor de frecuencia cardíaca.
- Si pone el reloj en modo de ejercicio y la pantalla muestra NO BATTERY (BATERÍA SIN CARGA), debe recargar la batería antes de utilizar el monitor de frecuencia cardíaca. El reloj volverá automáticamente al modo de HORA.

DURACIÓN DE LA BATERÍA

- La cantidad de tiempo que puede usted utilizar el monitor de frecuencia cardíaca mientras se encuentra en modo de EJERCICIO varía de 8-10 horas.

PARA CARGAR LA BATERÍA

1. Asegúrese de que los cuatro contactos de conexión en el fondo de la caja del reloj estén secos. Si no lo están, séquelos con una toalla.
2. Conecte la llave de hardware USB en el puerto USB de su computadora.
3. Conecte los 4 contactos de conexión en el fondo de caja del reloj a los 4 contactos de conexión en la llave de hardware. Los imanes en los contactos de conexión ayudarán a que las dos piezas encajen en su lugar.

La pantalla indicará que la batería se está cargando, y el LED azul parpadeará.

Consejo: Cuando la batería se acabe de cargar, la pantalla mostrará FULL  (CARGADA .

DIRECTRICES CUIDADO DE LA BATERÍA

- Recargue la batería al menos una vez cada 6 meses.
- No exponga el reloj a altas temperaturas.
- Use el reloj en el rango de temperatura de 5°C a 45°C (41°F a 113°F).
- Guarde el reloj en el rango de temperatura de 0°C a 25°C (32°F a 77°F).
- No desarme, perforo ni incinere el reloj o la batería.
- Si se rompe la caja de reloj y la batería está expuesta, mantenga la batería lejos de los niños.

REEMPLAZO DE LA BATERÍA

- La duración de la batería es de unos 300 ciclos de carga. Si carga la batería cada semana, le debe durar 5 años.
- Cuando la duración de la carga de la batería sea evidentemente más corta que antes, visite mioglobal.com/AlphaInfo para averiguar cómo reemplazar la batería.
- Comuníquese con su autoridad local de reciclaje para obtener más información sobre cómo deshacerse de la batería del reloj.

Uso del MIO Alpha en el agua

- El MIO Alpha es resistente al agua, usted puede llevar su Alpha mientras está nadando.
Importante: *No presione los botones del reloj bajo el agua.*
- La precisión del monitor de frecuencia cardíaca podría reducirse en agua fría o si está usted realizando grandes movimientos del brazo.
- No use su Alpha mientras bucea.
- La transmisión de RF no funciona bajo el agua.
- Después de nadar, enjuague su Alpha con agua corriente y seque con un paño suave.

Cuidado del MIO Alpha

LIMPIEZA DEL ALPHA

- Limpie el área del sensor y los contactos de conexión con jabón suave y agua, cuando sea necesario. Si utiliza Alpha regularmente, es recomendable la limpieza semanal.
- No raspe el área del sensor. Protéjala contra daños.
- Limpie el reloj con un paño húmedo cuando sea necesario. Use jabón suave para quitar aceite o suciedad.
- No exponga su reloj a productos químicos fuertes como gasolina, disolventes para limpieza, acetona, alcohol, o repelentes de insectos. Los productos químicos pueden dañar el sello del reloj, de la caja y el acabado.
- Después de nadar, enjuague su Alpha con agua corriente y seque con un paño suave.

OTROS CONSEJOS PARA EL CUIDADO

- No intente desarmar ni reparar el MIO Alpha.
- Proteja su reloj de golpes, calor extremo y exposición prolongada a la luz solar directa.
- El MIO Alpha es resistente al agua solamente si la lente, los botones y la caja permanezcan intactos.

Especificaciones del MIO Alpha

Reloj: 12 horas

Temporizador: 9 horas 59 minutos 59 segundos

Máxima frecuencia cardíaca posible: 220 BPM

Mínima frecuencia cardíaca posible: 30 BPM

Temperatura de funcionamiento: 5°C a 45°C (41°F a 113°F)

Tamaño mínimo recomendado de la muñeca: 145 mm

Lente: Cristal mineral

Caja de reloj: PA+GF

Fondo de la caja: PC+CF

Contactos en el fondo de la caja: SUS316

Correa: Silicona

Resistencia bajo el agua: 30 M

Batería: 170 mAh de polímero de litio

Vida útil esperada de la batería: Hasta 5 años

Imanes: Neodimio – hierro – boro (NdFeB)

Radio Frecuencia/Protocolo: Tecnología inalámbrica *Bluetooth*® Smart

GARANTÍA Y REGULACIONES

Garantía y servicio

No deje de visitar nuestras páginas de soporte técnico para obtener ayuda en línea, preguntas frecuentes, videos y manuales para su producto: mioglobal.com/AlphaInfo

INFORMACIÓN SOBRE LA GARANTÍA MIO

Physical Enterprises Inc. garantiza que durante el período de garantía, Physical Enterprises Inc. podrá, a su entera discreción, corregir los defectos en materiales o mano de obra de forma gratuita, ya sea mediante a) reparación, o b) sustitución, o c) reembolso, sujeto a los términos y condiciones de esta Garantía Limitada. Esta Garantía Limitada sólo es válida y aplicable en el país de compra, a menos que la legislación local estipule lo contrario. El proceso de reclamación será tramitado por el distribuidor de productos MIO para el área geográfica en la que se efectuó la compra.

PERÍODO DE GARANTÍA

El periodo de garantía limitada empieza en la fecha de compra. El período de garantía internacional varía de acuerdo a las leyes locales y a las políticas del importador o distribuidor autorizado para la zona geográfica en la que se efectuó la compra.

Consulte mioglobal.com/AlphaInfo para obtener información de garantía específica del país.

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

Esta Garantía Limitada no cubre:

1. a) uso y desgaste normal, b) defectos causados por un mal manejo, o c) defectos o daños causados por el mal uso, contrario al uso previsto o recomendado o a la alteración del producto MIO como daños por humedad o agua, suficiente para afectar la función apropiada del producto, y daño al empaque del producto o fractura visible de la carátula.

(Sin perjuicio de lo anterior, el daño resultante de la flexión o por dejar caer el producto MIO se considerará el resultado de abuso o mal uso.)

2. manuales de usuario o cualquier artículo de terceros.
3. defectos o supuestos defectos causados por el uso de cualquier producto, accesorio, software y/o servicio no fabricado o suministrado por de Physical Enterprises Inc.
4. baterías reemplazables.

La presente garantía limitada no será exigible si:

1. el artículo se ha utilizado de maneras diferentes al uso previsto.
2. la caja del reloj ha sido abierta o alterada.
3. el número de serie ha sido retirado, alterado o se ha ocasionado que sea de alguna manera ilegible, según los determine a discreción Physical Enterprises Inc.
4. el producto MIO NO fue comprado a un distribuidor autorizado MIO.

Physical Enterprises Inc. no garantiza que el funcionamiento del Producto no tenga interrupciones o errores ni que el Producto trabaje con cualquier hardware o software proporcionado por un tercero.

LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDAD

La presente garantía constituye su único y exclusivo recurso, dentro de lo permitido por las leyes aplicables, y sustituye a cualquier otra garantía, expresa o implícita. Physical Enterprises Inc. no será responsable por daños y perjuicios especiales, incidentales, punitivos o consecuentes, incluyendo pero no limitado a la pérdida de los beneficios previstos, a la pérdida de datos, a la pérdida funcional, al costo de capital, al costo de cualquier equipo o instalación sustituta, reclamaciones de terceros, daños a la propiedad como resultado de la adquisición o el uso del artículo o en razón del incumplimiento de la garantía, incumplimiento del contrato, negligencia, agravio riguroso o cualquier otra teoría legal o equitativa, aún si Physical Enterprises Inc. sabía de la posibilidad de tales daños. Physical Enterprises Inc. no será responsable por el retraso en la prestación de servicios de garantía.

Reembolsos y reposiciones

COMPRAS A MINORISTAS

Si adquirió un producto MIO de un minorista, debe ponerse en contacto con ese minorista para su cambio o reembolso.

COMPRAS EN NUESTROS SITIOS WEB

Los productos vendidos en **mioglobal.com** y en **alphaheartrate.com** vienen con un período de treinta (30) días de reembolso total. Si por alguna razón usted no está completamente satisfecho con la compra de nuestros sitios web, póngase en contacto con nosotros para obtener ayuda en el proceso de devolución. El producto debe ser devuelto en el embalaje original y sin usar, para recibir el pago completo del producto; los gastos de envío no serán reembolsados.

Todas las devoluciones deben ser autorizadas previamente por Physical Enterprises Inc.

Para servicio y consultas relacionadas con devoluciones por favor póngase en contacto con:
support@mioglobal.com

Registre su Alpha

Para obtener el servicio completo de garantía, registre su Alpha MIO en línea en **mioglobal.com/AlphaInfo**

Descargo de responsabilidad

El material incluido en la guía de instrucciones y el sitio web es sólo para fines informativos. El reloj MIO descrito está sujeto a cambios sin previo aviso, debido al programa de desarrollo continuo del fabricante. La guía de instrucciones del reloj MIO y el sitio web tienen como objetivo apoyar un enfoque razonable para la salud y el acondicionamiento. No pretenden sustituir el consejo médico profesional relacionado con la dieta, el ejercicio, o la pérdida de peso. Physical Enterprises Inc. no será responsable por los daños, directos o incidentales, consecuentes o especiales originados por, o relacionados con el uso de los productos MIO y los documentos adjuntos. Si nota alguna molestia o dolor severo o prolongado, en cualquier momento, consulte a su médico de inmediato. La información en la guía de instrucciones tiene como fin el que sea utilizada como una guía general solamente y podría no ser apropiada para usuarios específicos. En particular: la frecuencia cardíaca máxima. Consulte a un médico para determinar su frecuencia cardíaca máxima personal. MIO utiliza fórmulas complejas que generalmente predicen la frecuencia cardíaca en base a estudios de sujetos con corazones sanos. No se debe utilizar el porcentaje de cálculos máximos, especialmente si tiene usted un historial de enfermedades del corazón, ataque cerebral, presión arterial alta o baja, diabetes, asma, u otras afecciones circulatorias o respiratorias. Objetivo y gasto de calorías: basarse en objetivos de ingesta y de gastos inadecuados puede dar lugar a una ganancia o pérdida excesiva de peso, a una sensación de desmayo, a una deficiencias en la dieta, o a otras consecuencias médicas adversas. Consulte a un médico para determinar qué ingesta calórica y objetivos de gasto son apropiados para usted.

Aunque MIO está diseñado para proporcionar una frecuencia cardíaca precisa mediante el uso de una tecnología de detección óptica de la frecuencia cardíaca o de tecnología EKG, no está diseñado ni garantizado para uso médico y no debe confiarse en él con fines médicos. Siempre consulte a su médico antes de empezar un nuevo régimen de ejercicio o un programa de dieta de cualquier tipo.

Derechos de autor y marcas comerciales

©2013 Physical Enterprises Inc. Todos los derechos reservados. MIO y el logotipo de MIO son marcas comerciales de Physical Enterprises Inc. registradas en los Estados Unidos y en otros países.

MIO® es una marca registrada de Physical Enterprises Inc.

La marca y los logotipos *Bluetooth*® son marcas comerciales registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y cualquier uso de dichas marcas por parte de Physical Enterprises Inc. o de MIO está sometido a un acuerdo de licencias.

Las demás marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

Regulaciones y conformidad

La hoja reguladora del MIO Alpha está disponible para su descarga en mioglobal.com/AlphaInfo.



RESIDENTES DE LA UE: No se deshaga de este producto en la basura urbana. Es su responsabilidad devolver este producto a su servicio de reciclaje local.

DECLARACION DE CONFORMIDAD DE LA UE Physical Enterprises Inc. declara que este reloj para para medición de la frecuencia cardíaca (MIO Alpha) cumple con la Directiva EMC 2004/108/CE. Hay una copia de la Declaración de

Conformidad disponible bajo petición en nuestra Línea de Servicio del reloj MIO.

Cuando hay perturbaciones electrostáticas en el medio ambiente, el reloj podría funcionar mal o mostrar un error. En ese caso, restablezca el reloj o vaya a un área sin esas perturbaciones.

Modelo # 53P (*Bluetooth*® Smart)

Hecho en China