



BRUKERMANUAL

# Slik bruker du ditt MIO SLICE Aktivitetsarmbånd

**MIO** SLICE™

Informasjon til Mio PAI 2.0 appen

Mitt brukernavn: \_\_\_\_\_

Mitt passord: \_\_\_\_\_

Tren deg til 100 PAI hver uke, så gir du deg selv det beste utgangspunktet for et friskt og langt liv.

# Hva er PAI?

PAI står for **Personlig Aktivitets Intelligens**. Du tjener PAI-poeng hver gang pulsen din øker: Jo høyere puls, jo raskere får du PAI. Forskning basert på Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag viser at menn og kvinner som oppnår 100 PAI eller mer hver uke lever i gjennomsnitt nesten fem år lenger enn andre.

PAI er inkludert i aktivitetsarmbåndet du har fått utdelt, Mio Slice. Mio Slice måler pulsen din kontinuerlig, og analyserer pulsmønsteret ditt basert på din unike profil. Det eneste du må gjøre er å følge den enkle bruksanvisningen under. Resten av jobben gjør Mio Slice: Dersom PAI-verdien på armbåndet er 100 eller høyere er du aktiv nok. Dersom armbåndet viser mindre enn 100 PAI, kan du redusere din egen risiko ved å være mer aktiv. Synes du det er vanskelig å oppnå 100 PAI? Ikke gi opp, hver eneste PAI du oppnår er bedre enn ingen.

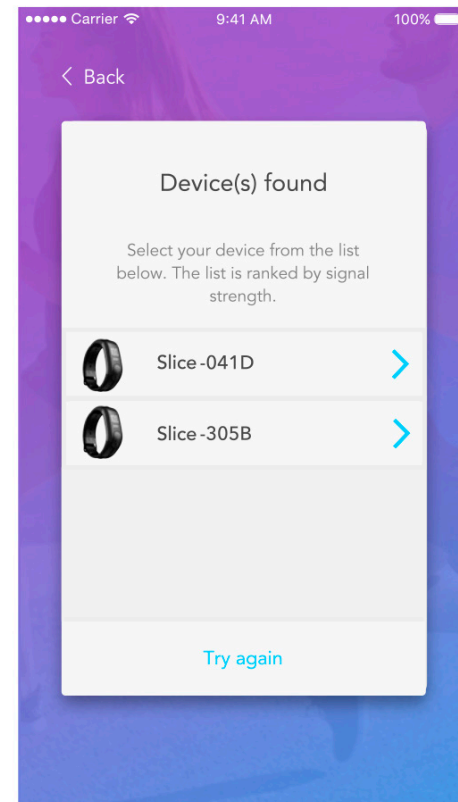
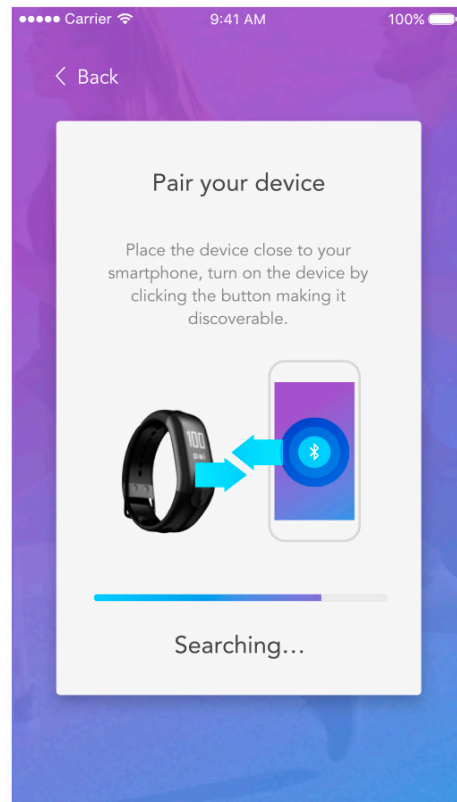
# Hvordan bruke Mio Slice-armbåndet?

## FORBEREDELSE

1. Lad opp Mio Slice-armbåndet til 100 % batterikapasitet.
2. Last ned appen «Mio PAI 2.0 for Slice» gratis fra App Store eller Google Play.
3. Mio Slice-armbåndet må pares med Mio PAI-appen:
  - a. Sørg for at Bluetooth-funksjonen på telefonen er slått på.
  - b. Åpne Mio PAI-appen.
  - c. Opprett en brukerprofil med brukernavnet du har fått tildelt gjennom Kondisprosjektet og eget passord.
  - d. Legg inn alder, kjønn, høyde, vekt og makspulsen du har fått oppgitt. Hvilepuls trenger du ikke å legge inn, ettersom det gjøres automatisk når du har brukt armbåndet en stund.
  - e. Appen vil nå søke etter aktivitetsarmbåndet. Hold telefon og armbånd sammen for best effekt. Trykk på knappen på armbåndet.
  - f. Mio Slice-armbåndet dukker nå opp i appen på mobilskjermen. Velg riktig armbånd i appen. (Dersom du får opp flere alternativer, sørg for å legge armbåndet så nærme telefonen som mulig. Oppdater lista og velg armbåndet som ligger på toppen av lista.)

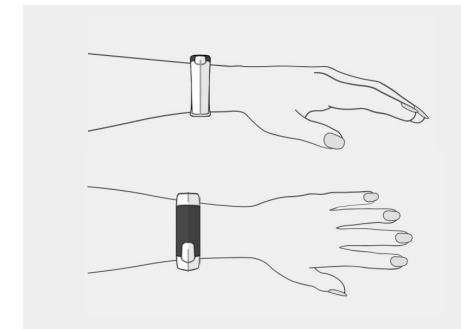


- g. Det står nå en kode på seks siffer på Mio Slice-armbåndet. Legg inn koden i appen for å fullføre paringen. Nå er Mio Slice-armbåndet klart til bruk. (Se siste side av brosjyren hvis du får problemer med paringen.)



## BRUK

4. Ta på deg Mio Slice-armbåndet. Mio Slice vil nå måle pulsen din så lenge du har på armbåndet. For å få gode pulsmålinger er det viktig at armbåndet er plassert med en avstand på to fingerbredder opp fra håndleddet og at pulssensoren har god kontakt med huden.



5. Displayet på Mio Slice-armbåndet viser i utgangspunktet klokka. Ved å trykke på knappen på armbåndet bytter du hvilken funksjon som vises på displayet. Med ett klikk viser du antall PAI tjent den siste uka, mens to klikk viser antall PAI tjent i dag. Ved å trykke tre ganger vil du få opp pulsen din akkurat nå.

## VED FYSISK AKTIVITET

6. Aktiver treningsmodus ved å holde nede knappen på Mio Slice-armbåndet i to sekunder. «GO!», står det nå på armbåndet, og tidtaking og kontinuerlig pulsmåling starter.

7. I treningsmodus vil displayet vise tid-taking som standard. Med ett trykk på knappen kan du se hvor mange PAI du har tjent i løpet av treningsøkta, mens to trykk viser hjerterefrekvensen din.



8. Avslutt treningsmodus ved å holde knappen på armbåndet nede i to sekunder. Økta lagres og PAI-poengene legges til totalsummen for uka.

## VEDLIKEHOLD

9. Åpne Mio PAI 2.0-appen, helst hver kveld, for å synkronisere aktivitetsdata fra armbåndet med appen. I appen kan du også se daglig oversikt over blant annet PAI-poeng, pulsdata og treningsøkter den siste uka (funksjonene i appen er nærmere beskrevet senere).
10. Lad opp Mio Slice-armbåndet annenhver dag/kveld. Dersom batteriet lades helt ut risikerer du å miste lagret aktivitetsdata.
11. Rengjør Mio Slice-armbåndet jevnlig med vann og mild såpe for å forhindre irritert hud. Tørk armbåndet godt før det benyttes igjen etter rengjøring.



# Hvorfor PAI og hvorfor 100?

Det er forskere fra den anerkjente forskningsgruppa Cardiac Exercise Research Group (CERG) ved NTNU som står bak PAI-konseptet. Den revolusjonerende algoritmen ble laget ved hjelp av informasjon fra nærmere 5000 nordtrøndere som fikk testet kondisjonen sin forrige gang Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag ble arrangert (HUNT3). Deretter beregnet forskerne PAI-verdier for rundt 40 000 friske personer som hadde svart på hvor mye og hvor hardt de trente da de deltok i HUNT1 midt på 1980-tallet. Til slutt sjekket de hvordan det stod til med helsa til disse 40 000 nordtrønderne nesten 30 år senere.

Resultatene taler for seg selv: De som oppga nok aktivitet til å få 100 PAI eller mer hver uke hadde langt lavere risiko for tidlig død og for å dø av livsstilssykdommer enn de som trente mindre. Også de som oppnådde 50 PAI i uka hadde betydelig helsegevinst sammenlignet med inaktive, men 100 PAI viste seg å være det optimale. 100 PAI er målet uansett hvor gammel du er og uansett om du allerede har en livsstilssykdom.

Forskningen viser nemlig at menn og kvinner i alle aldersgrupper har lavere risiko dersom de oppnår minst 100 PAI i uka. Det samme gjelder både for røykere, overvektige og personer med diabetes eller høyt blodtrykk.

Fysisk aktive personer lever lenger enn fysisk inaktive. Aktivitet med høy intensitet kan gi større helsegevinst enn aktivitet med lavere intensitet. PAI baserer seg på det eneste som gjenspeiler intensiteten i aktiviteten du gjør, nemlig hjerterytmen din. Likevel: Du trenger ikke forstå noe om puls, pulssoner eller lignende for å ha god nytte av å bruke PAI. Du trenger kun å måle puls, og det gjør Mio Slice-armbåndet for deg.

PAI tar utgangspunkt i hvor gammel du er, om du er kvinne eller mann, hvilepuls og makspuls din, i tillegg til kondisjonsnivået ditt. PAI baserer seg altså ikke på hvor mange skritt eller hvor mange minutter med fysisk aktivitet du gjennomfører hver dag. Det er fordi disse målene ikke alltid gir et riktig bilde på om du er aktiv nok.





# Hvordan tjener du 100 PAI?

Det spiller ingen rolle hvilken aktivitet du gjør for å tjene PAI – du kan for eksempel gå, løpe, sykle, ro, svømme (Mio Slice-armbåndet er vanntett) eller gå på ski. Alt som betyr noe er hvor høy puls du oppnår. Du vil få 100 PAI med totalt én time fysisk aktivitet i uka dersom intensiteten er på 80 % av makspulsen din. Du vil derimot ikke oppnå mer enn 45 PAI i løpet av to og en halv time rolig fysisk aktivitet.

Jo bedre fysisk form, jo mer må du gjøre for å nå 100 PAI-poeng. En helt utrent person kan oppnå 100 PAI i løpet av ei uke bare ved å gå kortere turer. En person som er i god form kan derimot gjerne gå 10 000 skritt på en dag uten å få en eneste PAI.

Det er lettere å nå de første 50 PAI-poengene enn de neste 50. Algoritmen er laget slik fordi risikoen for livsstilssykdommer reduseres mest dersom man går fra å være helt inaktiv til å bli litt fysisk aktiv. Dersom man gjennomfører to helt like

treningsøkter på to forskjellige dager, vil man med andre ord få færre PAI-poeng på den andre treningsdagen enn på den første.

Du trenger ikke å være fysisk aktiv hver dag for å få 100 PAI på ei uke. Du kan fint «putte PAI-poeng i banken» ved å trene mye i starten av uka dersom du vet at det blir travelt mot slutten av uka.

PAI-poengene fra en aktivitet forsvinner fra «PAI-kontoen» ei uke etter at aktiviteten er gjennomført. På en tirsdag vil med andre ord alle PAI-poengene du tjente forrige tirsdag bli borte, mens poengene du tjente mellom onsdag og mandag fortsatt vil være i banken. Dermed må kontoen stadig få påfyll gjennom uka for at du ikke skal pådra deg «PAI-gjeld» (under 100 PAI).

Det er ikke mulig å få mer enn 75 PAI på én dag, uansett hvor mye du trener den dagen.

## Slik bruker du Mio PAI 2.0-appen

### HOME

Øverst på siden vises gjenværende batterikapasitet for Mio Slice-armbåndet.

«Hjulet» under gir oversikt over opptjente PAI-poeng for hver dag den siste uka. Du kan klikke på hver dag for detaljert visning over pulsmålinger, aktivitet og lignende på den aktuelle dagen.

### DAY DETAIL

Den samme detaljerte visningen er tilgjengelig via DAY DETAIL-knappen nederst i appen. Øverst i denne visningen kan du klikke deg mellom ulike dager.

Pulskurven viser målt hjerterefrekvens for hele det gjeldende døgnet. Klikk øverst i høyre hjørne for mer detaljert visning med mulighet til å zoome nærmere inn på pulskurven minutt for minutt. Tallene til venstre for grafen angir de ulike pulssonene:

- Er pulsen høyere enn det øverste tallet trener du på høy intensitet og tjener PAI raskt.
- Sonen mellom det høyeste og nest høyeste tallet indikerer moderat treningsintensitet,

hvor du tjener moderat med PAI.

- Sonen mellom de to midterste tallverdiene indikerer lav treningsintensitet som krever lang tid for å samle PAI.
- Det nederste tallet er hvilepuls din, og pulssonen mellom hvilepuls og det nest laveste tallet på grafen regnes som inaktivitet hvor du ikke tjener PAI.

Under grafen får du en oversikt over hvor mye tid i løpet av dagen som er tilbragt i de ulike intensitetssonene, samt hvor mange PAI aktiviteten har generert.

Mio Slice-armbåndet er også utstyrt med skritteller som angir gangdistanse og antall skritt. Denne informasjonen finner du sammen med beregnet kaloriforbruk og antall timer med søvn. Disse verdiene har ingen betydning for utregning av PAI.

Videre følger en oversikt over dagens treningsaktivitet(er), som registreres hver gang du setter Mio Slice-armbåndet i treningsmodus. Tidspunkt, varighet og antall opptjente PAI for aktiviteten(e) er oppgitt, og ved å trykke på pila til høyre vil du få opp pulskurvene for den aktuelle

aktiviteten. Dersom du ikke har brukt Mio Slice-armbåndet under ei treningsøkt, kan du også registrere maksimalt én aktivitet manuelt ved å trykke på +-tegnet og angi varighet og intensitet på økta. Appen vil estimere opptjent PAI for aktiviteten basert på opplysningene du gir.

Nederst finner du oversikt over siste natts søvn, med inndeling for dyp søvn, lettere søvn og eventuelle våkne perioder gjennom natta.

#### MORE

I «MORE»-visning kan du klikke på navnet ditt for å endre personlige opplysninger.

Du kan endre innstillinger for Mio Slice-armbåndet ved å trykke på SLICE. Dette forutsetter at armbåndet er koblet til appen via Bluetooth:

- Notifications: Gir deg mulighet til å få en beskjed på armbåndet når du får SMS, når telefonen ringer og når du har en aktuell kalenderoppføring.
- Device screens: Gir deg mulighet til å slå av eller på noen av funksjonene du kan se på armbåndsdisplayet.
- Screen brightness: Her kan du justere lysstyrken på displayet til Mio Slice-armbåndet. Å sette denne til «low» gir ca. et døgn lengre batterilevetid.
- Auto-on display: Gir deg mulighet til å velge om skjermen skal skru seg på automatisk når du beveger armen. Slår du av denne vil

batteriet på Mio Slice-armbåndet vare ca. ett døgn lenger.

- Screen timeout: Bestemmer hvor lenge skjermen står på før den går tilbake i hvilemodus. Jo kortere, jo lengre batterilevetid.
- 24-hour time format: Her kan du velge mellom 12 eller 24 timers tidsoppsett.
- Device orientation: Gir deg mulighet til å fortelle PAI-appen hvilken arm Mio Slice-armbåndet sitter på for å optimalisere skrittelling og «Auto-on»-funksjonen.
- Vibration: Hvis vibrasjon er skrudd på vil armbåndet vibrere når du har oppnådd 100 PAI og når du går inn og ut av treningsmodus. Armbåndet vil også vibrere dersom du får en melding på telefonen dersom Notifications er skrudd på.
- ANT+ in Workout mode: Denne funksjonen gir deg mulighet til å overføre dine pulldata til en annen ANT+-enhet når Mio Slice-armbåndet er i treningsmodus. Skru av denne funksjonen for å bedre armbåndets batterikapasitet dersom du ikke bruker armbåndet til å overføre pulldata til en slik enhet.

Under «Help» finner du diverse informasjon om PAI på engelsk. Nederst i «MORE»-visning kan du også velge å fjerne koblingen mellom Mio Slice-armbåndet og appen via «Forget device», og du kan logge ut av appen med «Log out».

# Oppdateringer og vedlikehold

Programvareoppdateringer som tilbyr nye funksjoner og oppdatering av eksisterende funksjoner blir utgitt med jevne mellomrom, og du vil få en beskjed i Mio PAI-appen når en ny oppdatering er tilgjengelig. Mio Slice-armbåndet vil bli oppdatert automatisk dersom det er nye programvareoppdateringer tilgjengelig. Du kan også finne oppdateringer i innstillingene på Mio PAI-appen. Hvis du har problemer med å oppdatere Mio Slice-armbåndet kan du gjøre følgende:

- Sørg for at armbåndet er fulladet.
- Sjekk at smarttelefonen er koblet til internett.
- Hold Mio PAI-appen åpen mens oppdateringen pågår.
- Hold Mio Slice-armbåndet og smarttelefonen nær hverandre inntil oppdateringen er fullført.

#### VEDLIKEHOLD AV MIO SLICE-ARMBÅNDET

- Ettersom det er meningen at armbåndet skal brukes døgnet rundt, bør det rengjøres jevnlig med vann og mild såpe for å forhindre irritert hud. Sørg for å tørke armbåndet godt før det benyttes igjen etter rengjøring.
- Dersom huden din blir irritert eller du får utslett, kan du prøve å bytte arm som armbåndet sitter på. Utsett eventuelt bruken til irritasjonen er borte.
- Unngå å utsette armbåndet for kjemikalier (bensin, alkohol, vaskemidler eller insektmiddel) som kan ødelegge armbåndet og pulsmåleren.



# Problemer med å måle pulsen med armbåndet?

- Hold armen rolig mens armbåndet søker etter pulsen din.
- Stram opp armbåndet slik at det sitter på samme plass og ikke sklir.
- Flytt armbåndet lenger opp fra håndleddet.
- Plasser armbåndet på innsiden av underarmen din.
- Bruk treningsmodus på kalde dager for å sikre pulsmålinger når du er utendørs.
- Varm opp i noen minutter for å øke blodgjennomstrømningen før du setter på treningsmodus.

## Problemer med å pare Mio Slice-armbåndet med appen?

- Sjekk om smarttelefonen din er kompatibel med Mio PAI 2.0-appen. Dette kan gjøres på «[mioglobal.com/compatibility](http://mioglobal.com/compatibility)».
- Forsikre deg om at du prøver å pare riktig Slice-armbånd. Før paringen er fullført vil armbåndet stå oppført med en firesifret kode bak Slice-navnet. Sjekk denne koden opp mot serienummeret som står på innsiden av armbåndet ditt. Hvis serienummeret ditt er for eksempel 60P00014DCI, vil armbåndet ditt vises i appen som «SLICE 014D».
- Skru telefonens Bluetooth-funksjon av og på. Prøv å starte paringsprosessen igjen.
- Lukk Mio PAI-appen, og vent noen sekunder før du åpner den igjen. Prøv deretter å starte paringsprosessen igjen.
- Hvis alt annet mislykkes, prøv å resette armbåndet til fabrikkinnstillinger (se under). Dette vil slette alle lagrede data fra Slice-armbåndet. Slett PAI-appen og last den ned på nytt.

# Hvordan pare Mio Slice-armbåndet med en ny telefon?

Før du kan benytte Mio Slice-armbåndet på en annen smarttelefon må du resette armbåndet til fabrikkinnstillinger:

1. Åpne Mio PAI-appen på den gamle telefonen, gå til innstillinger og velg «Forget Device».
2. Åpne telefonens Bluetooth-innstillinger og fjern SLICE fra listen over pairede enheter.
3. Resett Slice-armbåndet til fabrikkinnstillinger:
  - a. Sjekk at armbåndet har mer enn 50% batterikapasitet igjen.
  - b. Plasser deretter armbåndet i laderen.
  - c. Når du ser ladesymbolet på armbandsdisplayet, trykk inn knappen og hold den nede i 20 sekunder. De fem siste sekundene vil det komme en nedtelling på displayet.
  - d. SLICE-logoen vil vises på displayet når armbåndet er tilbakestilt til fabrikkinnstillinger.

SLICE armbåndet kan nå pares med en ny telefon som beskrevet først i denne brosjyren.





MiO SLICE™