



产品目录2009

# 迈欧心率表

MIO WATCH



深圳市健康鼠科技有限公司——美国迈欧心率表中国总代理

联系方式: 0755-26738882, 26738168

传真: 0755-26734385

网址: [www.miochina.com](http://www.miochina.com) 邮箱: [info@fitmouse.com](mailto:info@fitmouse.com)

地址: 深圳市高新区南区留学生创业大厦1101室 邮编: 518057



迈欧(MIO)心率表

国际顶尖品牌，欧美销量冠军



心电图原理精确测量, 美国专利, 欧盟认证, 意大利时尚设计!

无胸带心率表的发明者, 无胸带心率表领导厂商, 健康运动潮流领航者!

## 目 录

- 03 我们为什么要知道心率?
- 06 美国迈欧心率表系列产品功能介绍
- 09 我们为什么需要心率表? 为什么选择迈欧心率表?
- 10 如何制定适合自己的运动强度水平?
- 11 心率表测量原理: 心电图原理 (精确测量)
- 12 心率术语
- 13 心率表在生活中的使用



### 我们为什么要知道心率？

一个锻炼或运动计划，必须包括以下三个方面的信息：运动频率（例如：每周3次），运动时间（例如：每次30分钟）以及运动强度。在这三个因素中，前两个很好理解和监测。但是，运动强度比较难定义，只能通过测量运动中的心率来准确衡量。心率能告诉你运动时身体的真实信息：如果心率太高运动太剧烈，身体水份就会蒸发太快，这种运动对身体是无益的；反过来只是轻度运动心率不够高，你就不可能燃烧足够的卡路里，锻炼心肌来增强心脏和心血管系统的功能。通常我们所说的中等强度活动是指运动时心率达到每个人最大心率的60—80%，超过这个强度容易造成锻炼过度，达不到这个强度可能达不到锻炼的效果。

### 关于迈欧

迈欧 —— 来自美国·风靡全球

全球第一流的时尚运动，健康电子产品创造者，设计者，

制造者；科技领先的行业领导者，市场推动者；

时尚，方便，舒适，流行；

高档品质，身份象征；

引领运动，健身，减肥，修身，健康生活的潮流。

### 迈欧的特点在于：

舒适：全球首款，无需胸带，是世界上最舒适的心率表！

准确：专利技术保证测量结果和医院的专业仪器一样准确！

简单：只需轻轻一按，就能测出你的即时心率！

个性化：记载个人信息，独一无二属于你，甚至有你的名字！

方便：它也是一块多功能，当然可以计时的手表。当然别忘了迈欧心率表是时尚的，时髦的，款式多样，意大利设计。同时赋予了运动手表新的内涵——做你的贴身运动教练和心脏守护者。



新品推荐：迈欧健行者 - 高级卡片版计步器

- 超薄设计，一张信用卡的大小，小于 5mm 的厚度
- 三维加速度传感器，无论放在哪里（口袋 / 钱包 / 背包等），都可以准确测量
- 大屏 LCD 背光显示屏，清晰显示
- 个性化设置性别 / 体重 / 身高 / 步长，更精确测量

- 每天或者每周的运动目标设置功能
- 7 天数据自动记录和存储
- 测量步数
- 测量距离
- 测量卡路里消耗
- 测量运动速度（公里 / 小时）
- 低电量报警
- 夜光、锁键功能
- 日期、时间、闹钟、秒表功能



如同一张信用卡大小



高档品质 身份象征  
非一般的计步器

放在钱包、口袋、背包，与您一路同行！

美国迈欧心率表系列产品功能介绍

迈欧心率表系列产品通用功能

- ★ 全球首款，无需胸带
- ★ 美国专利，欧盟认证，心电测量原理，准确测量
- ★ 意大利设计，时尚造型
- ★ 个性化设置
- ★ 运动心率及最大心率百分比显示
- ★ 不锈钢检测触片，简便操作，一按即得
- ★ 兼备运动手表的计时，日期，闹钟等功能

迈欧激尚之星心率表---特有功能

- ★ 运动强度指示，运动卡路里消耗计算显示
- ★ 运动计时器，训练时可设定走跑时间的定时器
- ★ 特有心率恢复测试，准确测量卡路里消耗，摄入卡路里随时记录
- ★ 可更换表带，搭配每日不同心情
- ★ 30米防水设计



中文名：激尚之星 | 男款  
英文名：MOTIVA



中文名：激尚之星 | 女款  
英文名：MOTIVA PETITE



中文名：激尚之星 | 粉色  
英文名：MOTIVA PETITE PINK

不同款式

## 迈歌驱动之星心率表---特有功能

- ★ 运动强度指示，运动卡路里消耗计算显示
- ★ 3500卡路里倒数记录功能
- ★ 运动计时器，训练时可设定走跑时间的定时器
- ★ 30米防水设计



中文名：驱动之星|男款  
英文名：DRIVE



中文名：驱动之星|女款  
英文名：DRIVE PETITE

## 不同款式

## 迈歌风尚之星心率表---特有功能

- ★ 运动强度指示
- ★ 运动计时器
- ★ 30米防水设计



中文名：风尚之星|男款  
英文名：BREEZE



中文名：风尚之星|女款  
英文名：BREEZE PETITE

## 不同款式

## 迈歌运动星心率表---特有功能

- ★ 运动卡路里消耗计算显示
- ★ 用户自己设定卡路里目标，并记录摄入卡路里
- ★ 10米防水设计



中文名：运动星 I  
英文名：CLASSIC SELECT



中文名：运动星 II

英文名：CLASSIC SELECT PETITE



中文名：运动星粉色

英文名：CLASSIC PINK

## 不同款式

## 迈歌健步之星心率表---特有功能

- ★ 兼具三维运动测量，心率表与计步仪合二为一
- ★ 特有输入目标心率区的上限和下限心率警示功能
- ★ 可设置高/低运动感应灵敏度
- ★ 50米防水设计



中文名：健步之星  
英文名：STRIDE

## 不同款式



### 我们为什么需要心率表？

答：因为它帮助我们制定运动计划，能随时随地的测心率则可以指导我们进行有效的运动，另外，它也是一款时尚美观的手表，时刻告诉你现在的时间。

### 为什么选择迈欧心率表？

首先，它很方便—无需胸带，是世界上最舒适的心率表！

其次，它独一无二专属于你，你可以设定你的个人信息，甚至你的名字！

最后，它是非常准确的，我们的专利技术保证测量结果和医院的专业仪器一样准确！

当然别忘了迈欧心率表是时尚的，时髦的意大利设计，可以更换多种色彩的表带，搭配每日不同心情。



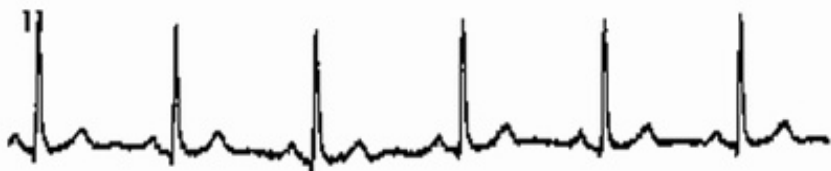
### 如何制定适合自己的运动强度水平？

每个人做运动的理由都不一样，有些是为了提高心肺功能；有些是为了术后康复练习；有些是为了减肥或是提高运动的竞技能力，因此每个人所需的运动强度并非一致，我们将最大心率百分比划分成5个区，您可从中选择适合您的运动强度目标。

最大心率百分比	不同强度的运动项目
健康50-60%	散步（呼吸舒适，能自由交谈）：能增进但不一定健身；对身体热身和放松有益；对多数心脏疾病患者、肥胖、关节炎患者有帮助。
能力提升60-70%	慢跑（呼吸有些改变，但仍能很容易交谈）：适合刚开始进行运动计划的人和运动的热身；燃烧脂肪和减重需要较长时间的运动量；
有氧、健身运动70-80%	轻松运行（呼吸有些困难，但仍可交谈）：增强健身效果；提升力量和耐力；燃烧脂肪和碳水化合物。
无氧、力量练习80-90%	快速运行（深呼吸）：用于提升能力的短时间（1小时内）体育训练。
竞技训练90-100%	全力运行（重重的深呼吸）：运动员短时间使用的间歇训练和大多数体育活动的短跑活动训练。

## 心率表的心电测量原理

迈欧心率表采用心电测量原理，心电是心脏每一次跳动过程中产生的电势变化，可以反映心脏的节律和心脏功能。典型的心电图如下：



(心电图)

上图代表心脏的六次跳动。心率表共有三个电极来检测心电信号，第一个电极是手表底盖，和左手腕接触，另外两个电极在手表表面或两侧，分别接触右手的两个手指。通过三个电极检测到的心电信号经过手表里的微处理器的处理计算出心率并在手表上显示出来。



## 心率术语

### 心率(HR)

是心脏工作状态的一个指标，通常以每分钟心跳次数 (bpm) 来表示。

### 恢复心率

指心率降低数 (bpm)，如锻炼结束一分钟后心率的降低数，不同的数值代表意义不一样。

### 静止心率(HRrest)

指你完全放松时一分钟内的跳动次数。身体健康者的静止心率通常低于健康欠佳者。(早上自然醒来后测得数值比较准确)

### 最高心率(HRmax)

指一分钟内心率的最高值。在确定训练强度时，最高心率为一衡量标准。用一数学公式即“年龄调节”公式可测试最高心率。220-年龄=年龄调节最高心率例如：一位35岁的最高心率是： $220-35=185$  次/分 (bpm)。运动员是205-年龄，该公式只适用于成年人。一般情况下年龄预测公式的误差是10-12bpm，这是由于遗传特点和训练上的差异所致。

### 最大心率表百分比

测量的即时心率/最大心率\*100%=最大心率表百分比

例如测量心率120，最大心率是195，那最大心率百分比是： $120/195*100%=62\%$

### 强度条

通常分为三个区。50%用5格表示；50%-80%用3格表示；80%-100%用2格表示，每一个区用不同的颜色显示。

## 心率表在生活中的使用



### 中老年人运动的监测

中老年的运动锻炼，对锻炼的强度掌握是十分重要。特别是当患有慢性疾病时，这时候佩戴一个迈欧心率表是很有益处的。无需胸带，随时随地两手轻轻一按即可得知心率。另具有体重管理功能，为中老年人的体重控制、运动减肥提供了详细的数据指导，也有利于日常情绪的控制。

### 减肥瘦身健身

目前减肥的方法很多，适量运动减肥是一个十分常用且有效的方法之一。但运动减肥最关键的是掌握好运动强度和运动时间，使您在运动中使能量消耗达到最多，脂肪消耗的比例最大。如果您拥有一块迈欧心率表，您可以设定您的每周减肥目标（ $\pm 0.9\text{KG}/\pm 1\text{LB}$ ），心率表会根据目标给您计算出每日饮食的摄入卡路里建议。另外在运动时可以根据您测得的心率了解是否达到最佳运动心率（即最大心率的60-80%），另外您也可以确切知道您运动消耗的能量。



### 日常运动健身

迈欧心率表可以满足我们的日常运动健身基本需要。内有五种运动定时器设定可满足不同的运动方式，无需胸带，随时随地两手轻轻一按即可得知心率，指导我们进行有效的运动健身。另具有体重管理功能，对我们进行体重控制、运动减肥提供了详细的数据指导。您可以整天佩戴，它也是一款时尚美观的手表。

### 医疗康复监测

在医疗康复中，无论是心血管病人的心脏体疗康复活动、降脂减肥运动，还是糖尿病病人的运动辅助治疗，都需要一个非常适合病人运动强度的运动，来保证病人的运动康复科学的进行。无需胸带，操作简单，随时随地两手轻轻一按即可得知心率，可以让康复者严格按照医生建议的运动强度进行康复锻炼，保证锻炼者的锻炼有效而又安全。

### 适合各种人群的体能训练

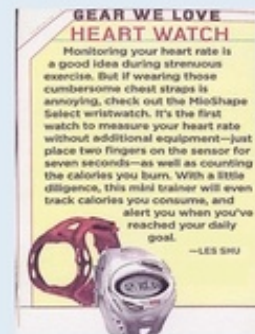
迈欧心率表有五种运动定时器设定能满足不同方式的运动需求，确保运动训练的有效，达到运动训练的目的，提高运动训练的成绩。







美国迈欧 (MIO) 心率表是在功能、造型上都臻完美的产品, 已风靡欧美、日本、韩国及东南亚等地, 并连续数年以压倒性优势蝉联全球心率表 (无胸带) 销量冠军。美国迈欧 (MIO) 心率表以其强大的竞争优势在激烈的市场环境中不断创造奇迹, 获得美国超过三十本杂志, 多家电视台和其他媒体推荐。



美国杂志和电视推荐