

Aktivitetsband B1



Med ett aktivitetsband runt handleden har du koll på sömn, steg, träning och aktiviteter. Det här aktivitetsbandet räknar dina steg automatiskt, mäter din puls, blodtryck, temperatur och håller koll på hur du sover. Det finns 6 olika sportprogram för att registrera olika träningspass.

Klockan är liten och kompakt och lätt att bära dygnet runt oavsett klädstil. Du kopplar ihop den med en smart mobil via appen Wofit (Google Play & Apple App Store). Batteriet räcker för 7 dagar eller mer per laddning.

I förpackningen



I förpackningen ingår följande delar:

1. Klocka
2. Armband
3. Quick Guide

Ladda batteriet

Börja med att ladda klockan. Den blå delen av klockan är en USB-kontakt och används för direktladdning i USB-laddare.

Se till att vända klockan rätt i USB-laddaren, eftersom den bara har kontaktdon på ena sidan av den blå delen.

När du sätter i klockan rätt i en laddare startar den och ger ifrån sig en vibration samt tänder displayen och visar laddningssymbolen. Laddning tar 1-2 timmar.

(USB-laddare ingår ej i förpackningen)



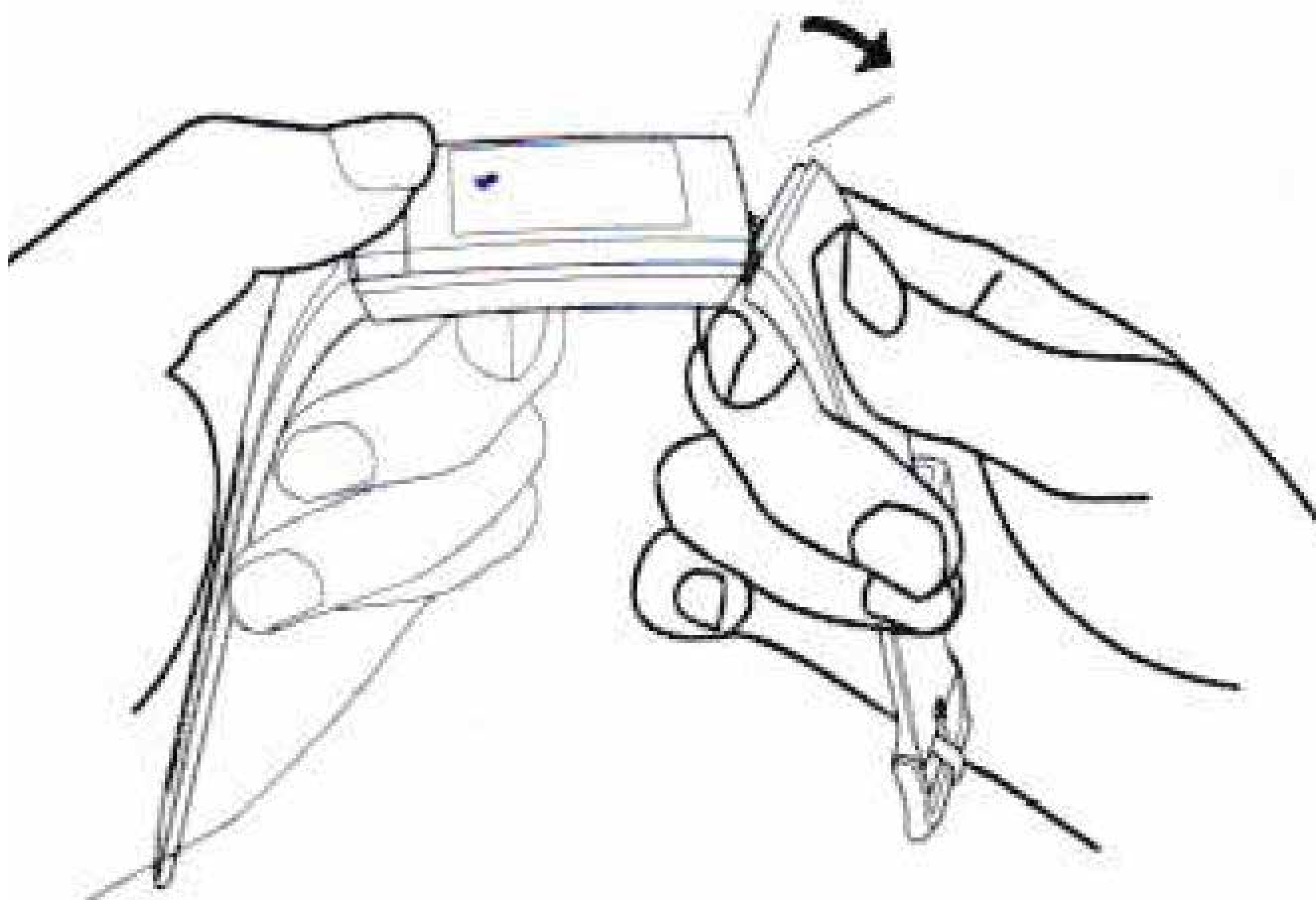
Montera armband

När du laddat klockan trycker du dit armbanden på fästena på klockan. Armbandsdelen med spänne ska sitta på den blå delen.



Viktigt! - Ta loss armband rätt

När det är dags att ladda igen och du behöver ta loss armbanden är det viktigt att använda rätt metod för att lossa banden utan att använda för mycket kraft. Vrid loss banden enligt illustrationen så går det lättast.



Installera Mobil-appen

Ladda ner och installera mobilappen Wofit från Google Play / Apple App Store. Appen och klockan kopplas ihop för att mätningar ska kunna överföras och sparas i mobilen. Ett lämpligt tidsintervall för att synkronisera klocka och mobil är minst en gång per dygn. Klockans minne rymmer en viss mängd mätvärden och synkronisering med mobilen ger utrymme för nya mätningar.



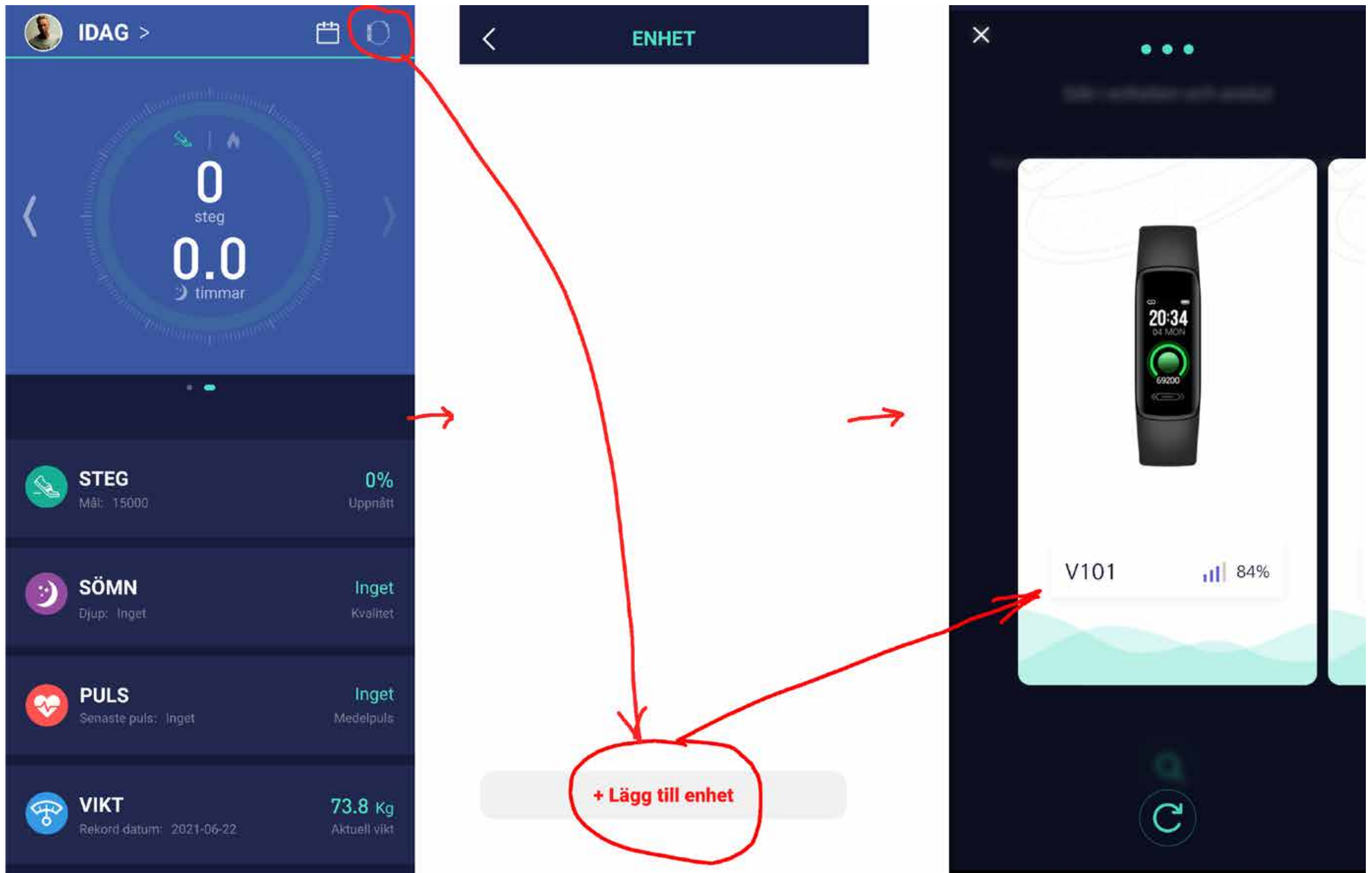
<http://wo-smart.com/t/WoFit>

Registrera ett konto

När du installerat appen Wofit och startar den första gången, får du antingen logga in, om du har ett registrerat konto, eller möjligheten att skapa ett. Kontot används för att säkerhetskopiera din data. Om du installerar om appen, byter telefon, etc. finns historiken i appen kvar i molnlagring.

Koppla ihop klocka och mobilapp

Första gången du använder app och klocka tillsammans, behöver du koppla klockan till appen. Klicka på "klock-ikonen" längst upp till höger i startskärmen och därefter "+ Lägg till enhet", välj klockan som visas på bilden för att slutföra kopplingen.



Klar att köra igång

När du har laddat batteriet i klockan, installerat appen på en mobil och kopplat ihop app med klockan, är du redo att köra igång. Då kanske du vill göra lite inställningar av dina personliga mål och klockans funktioner.

Sätt dina personliga mål



PERSONLIG INFO

shop.digilive.se

Basinformation

Smeknamn shop.digilive.se >

Kön Man >

Födelsedag 1959-05-19 >

Längd 188.0 >

Vikt 74.0 >

BMI 20.9 >

Annan

Mina medaljer 7 >



ANGE MÅL

Stegmål (steg) 10000

Kalorimål (kcal) 1000

Sömmål

Målsättning antal sovcykler (ggr) 5

Målsättning sovtid (timmar) 7.5

Perekt sömn varar 5 cykler, 90 minuter per cykel

Målsatt tid att vakna 07:45

Väckarklocka

Föreslagen insomningstid 00:15

Innan insomning, undvik att äta, dricka mycket, energisk träning, lägg bort elektroniska prylar som mobiltelefon, tablets, etc.

För att komma till sidorna i appen där du anger personlig info och mål kan du tex svepa från vänster till höger i startbilden för appen. Du får fram en meny med olika val. Om du pekar på konto.ID längst upp på menyn kommer du direkt till sidan för "Personlig info". Pekar du på "Inställningar" kommer du till en sida där du hittar rubriken "Ange mål", peka på den för att komma till den sidan och gör dina inställningar.

Automatiska mätningar

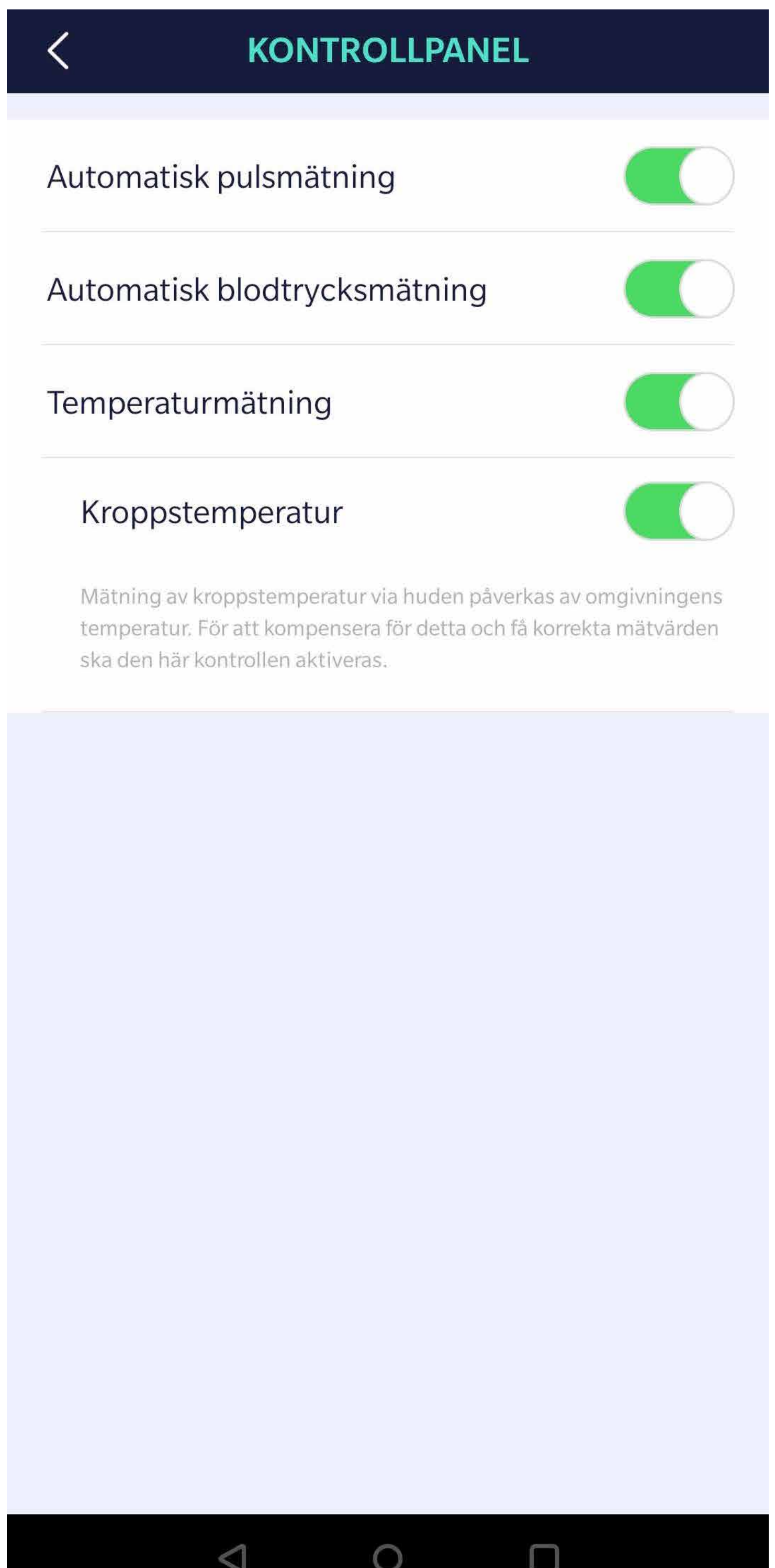
Gå till ”Inställningar” i appen och peka på rubriken ”Enhet”.

Du kommer till olika inställningar för klockan.

Scrolla ner och peka på rubriken ”Kontrollpanel” för att öppna sidan enligt bilden till höger.

Här aktiverar du automatisk mätning av puls, blodtryck och temperatur.

(Klockan mäter alltid steg och sömn automatiskt, de behöver inte aktiveras.)



Inställningar

INSTÄLLNINGAR >



diplom



Puls



Bt



Foto



Enhet

V101



Ange mål >



Enhetsinställning >



APP-språk >



Dela till annan app >



Hjälp >



Om oss >



Kontocenter >



Klicka på rubriken "Enhet" för att komma till olika inställningar du kan göra för klockan. Se kommentarer om respektive inställning på följande sidor.



ENHET



V101

[60:6B:FC:C5:29:E9] [20151]

Notering



Meddelande notiser >



Pulszoner >



Rörelse påminnelse



Stör ej aktiverat



Display



Tänd display genom att rotera handled



Justering ljusstyrka >



Tänd-skärm tid >



Titta på ansiktsstil >



Låsskärm automatiskt



Verktyg



Väckarklocka >



Nedräkning



Hitta enhet >



Vrid handled för att ta bild >

Annan



Personlig BT läge



Kontrollpanel >



Uppgradering firmware

2.2.15.4 >



Koppla från

Inställningar för klockan (Enhet)

Meddelande notiser

Här gör du inställningar för att skicka meddelande från appar till klockans display. Tex. inkommande samtal, SMS, mail, etc.

Pulszoner

Här kan du ange ett personligt värde för din maxpuls, förenklat brukar man beräkna maxpuls som $220 - \text{ålder}$. Du hittar info om pulsintervall för olika träningsintensiteter på den här sidan.

Rörelsepåminnelse

Använd den här funktionen för att låta klockan påminna dig om rörelsepauser.

Stör ej aktiverat

Stänger av notiser till klockan för angiven del av dygnet. Peka på rubriken för att komma till inställning av klockslag.

Tänd display genom att rotera handled

Aktivera för att tända display automatisk när handleden lyfts/vrids

Justera ljusstyrka

Här kan du justera ljusstyrkan i klockans display (påverkar batteritid)

Tänd-skärm tid

Välj hur länge skärmen ska lysa när den tänds, standardtid eller manuellt inställd 3 s - 15 s.

Titta på ansiktsstil

Välja olika utseende för klockdisplay.

Låsskärm automatiskt

Aktivera skärmlås för display. Klocka visas men lås för andra sidor, peka och håll för att låsa upp.

Väckarklocka

Aktivera och ställ in väckarklocka

Nedräkning

Aktivera funktionen Nedräkning i klockan. Olika tider för funktionen kan sättas i appen.

Hitta enhet

Sätter igång vibrationer i klockan för att enklare hitta var den är.

Vrid handled för att ta bild

Fjärrutlösning av mobilkamera

Personligt BT läge

Vi rekommenderar att aktivera personligt blodtrycksläge om du vill bevaka förändringar i ditt blodtryck. Kontrollera vad du normalt har för tryck med en blodtrycksmätare. Peka på rubriken i appen för att ställa in ditt personliga blodtrycksvärde. Peka på rubriken "Personligt kalibrerat BT-värde" och välj ditt över/undertrycksvärde, peka på "Bekräfta", backa tillbaka till föregående sida i appen och aktivera "Personligt BT läge"

Kontrollpanel

Här aktiverar du de automatiska mätningar du vill att klockan ska göra; Puls, Blodtryck, Temperatur.

Uppgradering firmware

Peka på rubriken för att kontrollera om det finns nyare systemprogramvara för klockan och gör uppgradering.

Startsida mobilapp

När du öppnar appen på mobilen söker den kontakt med din klocka och startar automatiskt överföring av mätdata som klockan samlat in sedan senaste synkroniseringen. Du ser överst på startsidan tre blinkande prickar när synkroniseringen pågår.

På startsidan hittar du sammanfattning av de mätningar som klockan gör. Genom att peka på en kategori, tex "Puls" kommer du till en sida som samlar information om puls-mätning.

Du kan göra det för de olika mätområdena för att hitta mer information om respektive.

Tips

Puls, Blodtryck och Temperatur samlar in mätvärden om du har aktiverat automatiska mätningar i "Kontrollpanelen"

