

# B7 Aktivitetsband



## Aktivitetsband

Med det här aktivitetsbandet runt handleden får du koll på hur mycket du sover, hur många steg du tar per dag, och du kan dessutom få information om hur din puls och ditt blodtryck varierar över tiden. Du kan mäta blodets syremättnad och få en bild av hur väl din kropp förmår transportera syre till alla organ. Klockan har 6 olika sportprogram för att registrera olika träningspass. Klockan kopplar du ihop med mobilen med appen Wofit (Google Play & Apple App Store ).

Aktivitetsbandet är kompakt och smidigt att bära runt handleden, med färgskärmen bläddrar du lätt fram olika funktioner. Batteriet räcker för 7 dagar eller mer per laddning.

# I förpackningen



I förpackningen ingår följande delar:

1. Klocka
2. Armband
3. Quick Guide

# Lossa armband

Klockan har en integrerad laddningskontakt, så när du ska ladda batteriet behöver du ta loss armbandet.

Laddningskontakten är den blå delen, se bild nedan. Notera att den delen sticker ut längre från klockan och därför börjar man med att lossa den kortare ändan ur armbandet först.

Greppa om klockan med ena handen och dra utåt/neråt i den armbandsdel med spännet så att armbandet lossnar från klockan. Därefter går det lätt att lyfta ur klockan ur armbandet.

Gör på motsvarande sätt när du ska sätta tillbaka bandet. Börja med att stoppa i den blå delen i armbandet där den satt från början. Greppa om klockan med ena handen och dra armbandsdelen med spänne utåt och upp för att fästa det på klockan.



# Ladda batteriet



Börja med att ladda klockan. Den levereras med armband monterat, så du måste först ta loss klockan ur armbandet enligt beskrivning ovan.

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 laddningen, den ger ifrån sig en vibration samt tänds displayen och visar laddningssymbolen. Laddning tar 1-2 timmar. (USB-laddare ingår ej i förpackningen)

# 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. Synkronisera klocka och mobil minst en gång per dygn.



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

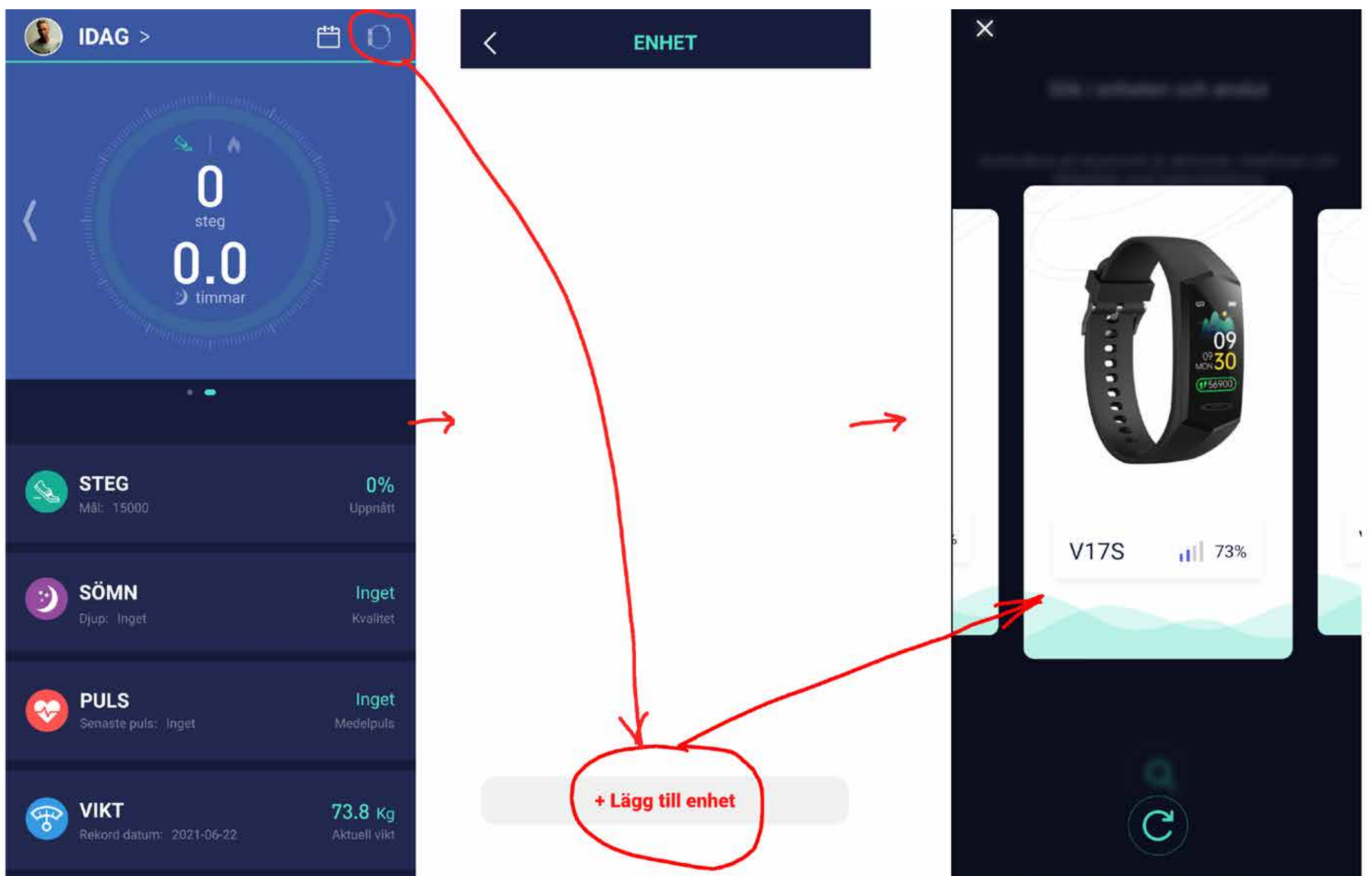
## Registrera ett konto

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.

(Se bild nästa sida)



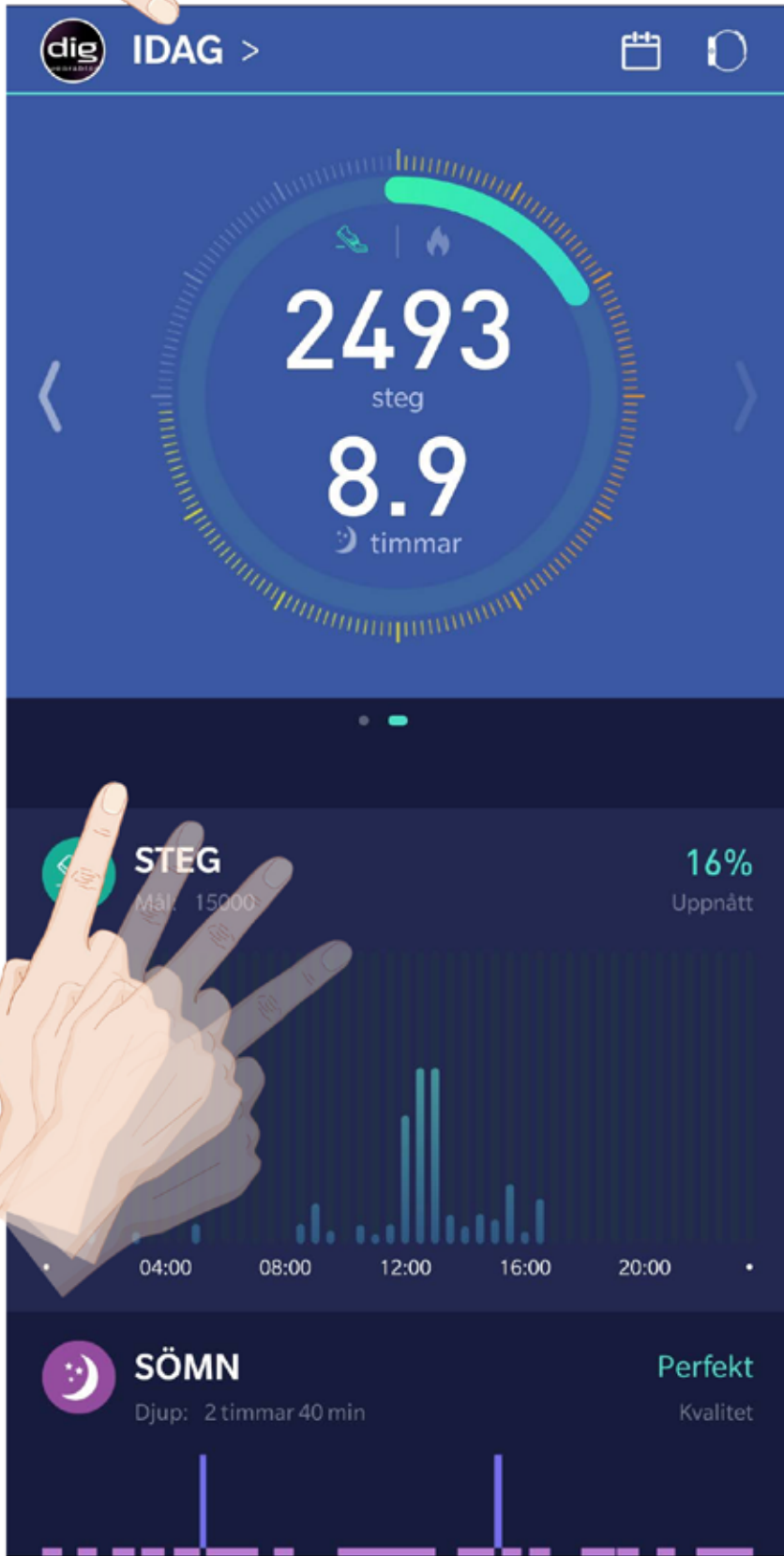
## Klar att köra igång

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.

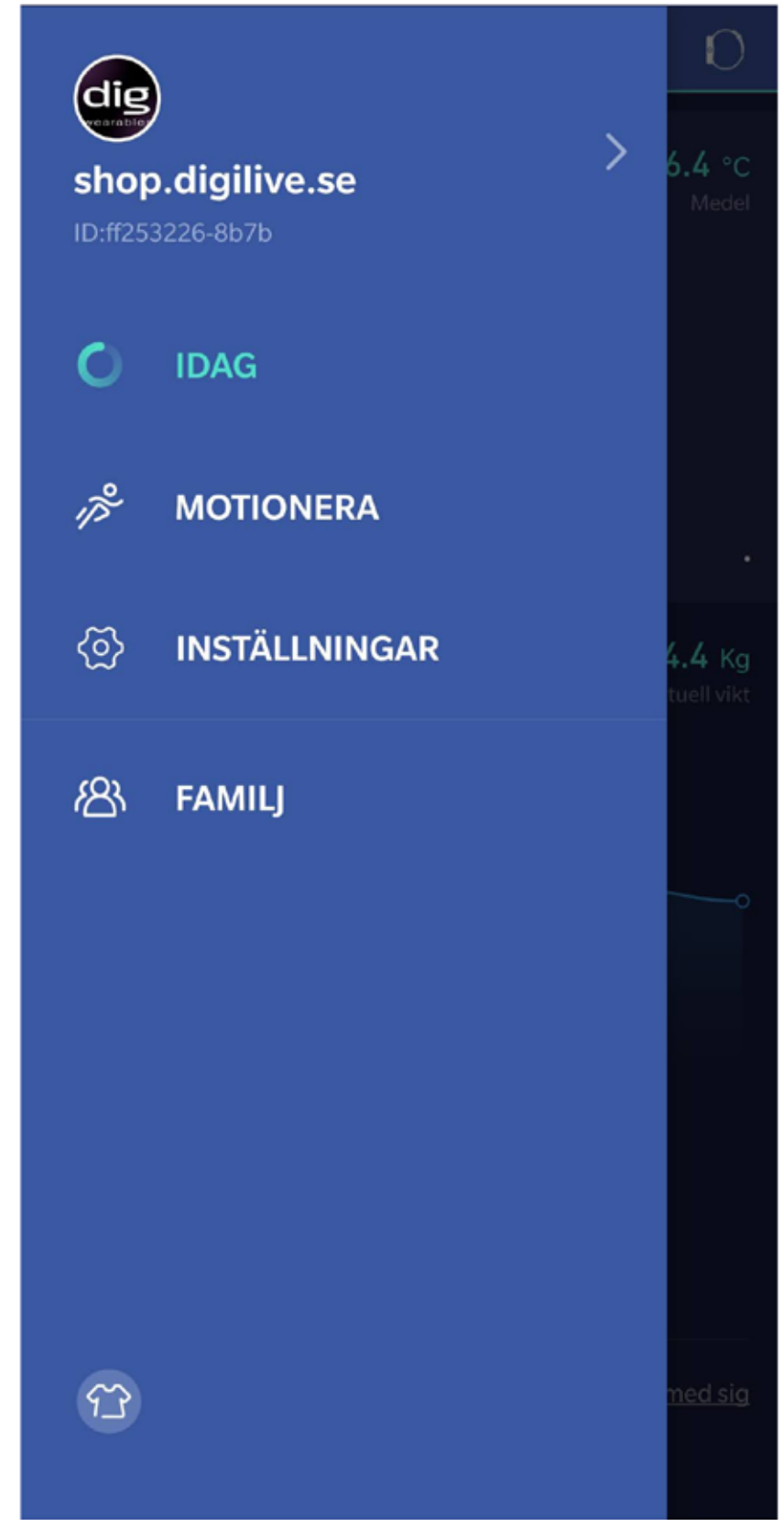
## Sätt dina personliga mål

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, eller peka på rubriken "IDAG>" (Se ill. nästa sida). 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.

A)



B)



### 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 >
Annat	
Mina medaljer	7 >

### ANGE MÅL

Stegmål (steg)	10000
Kalorimål (kcal)	1000
Sömnmål	
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	<input type="checkbox"/>
Föreslagen insomningstid	00:15
Innan insomning, undvik att äta, dricka mycket, energisk träning, läggh bort eletroniska prylar som mobiltelefon, tablets, etc.	

# Automatiska mätningar

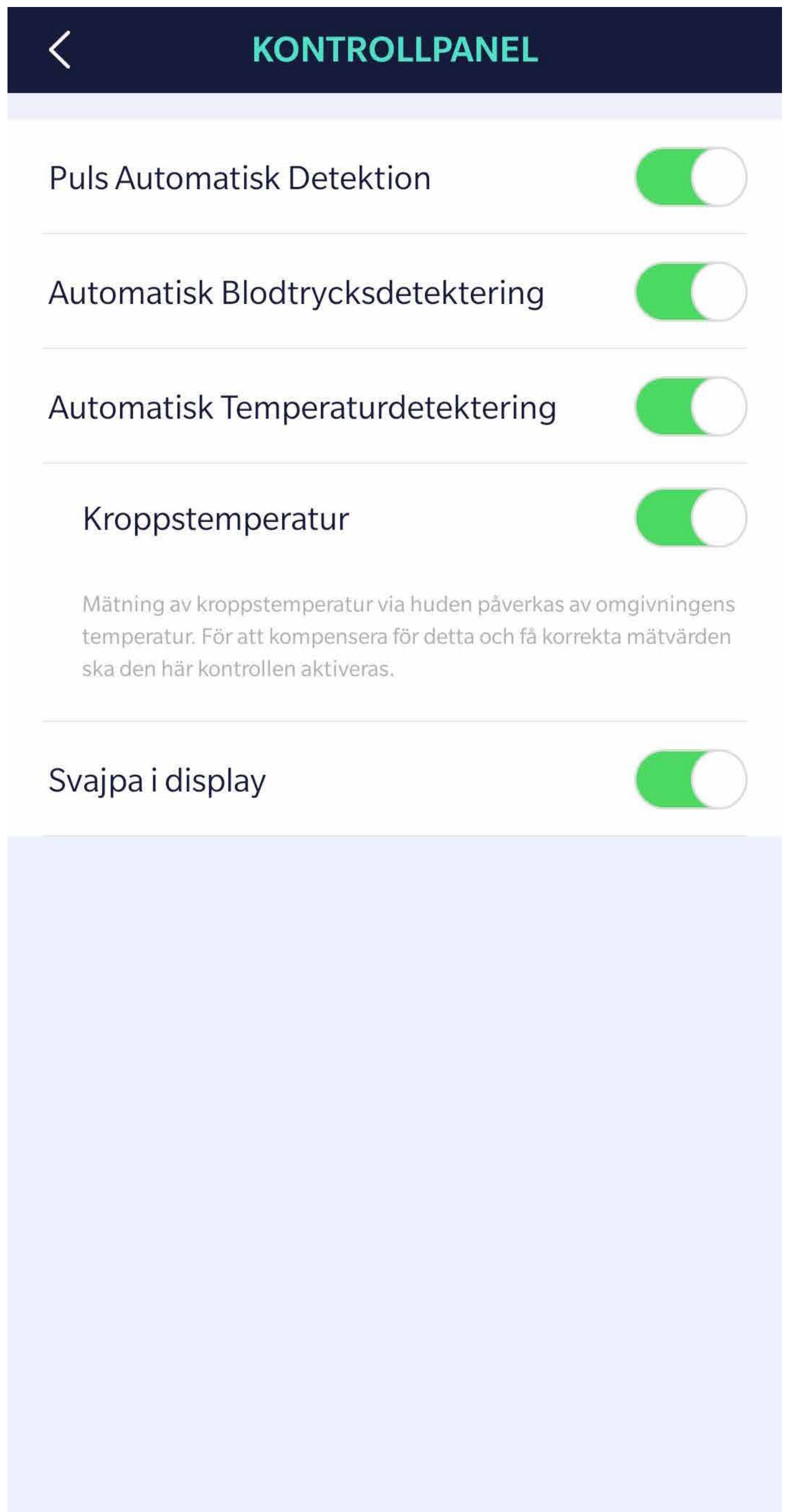
Gå till "Inställningar" i appen och peka på rubriken "Enhet".

Du kommer till olika inställningar för klockan.

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

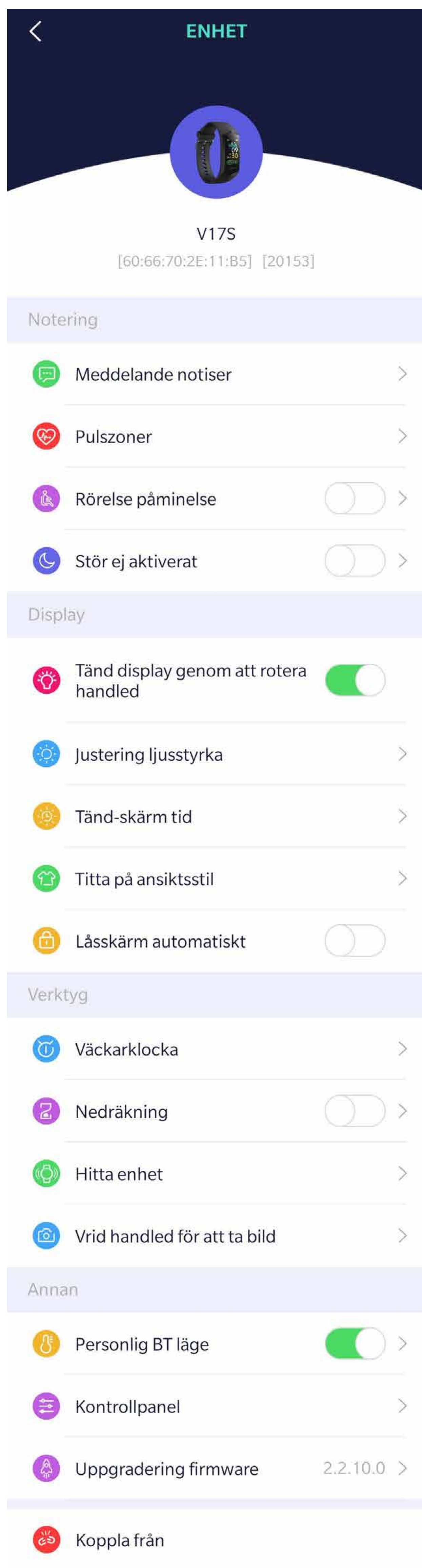
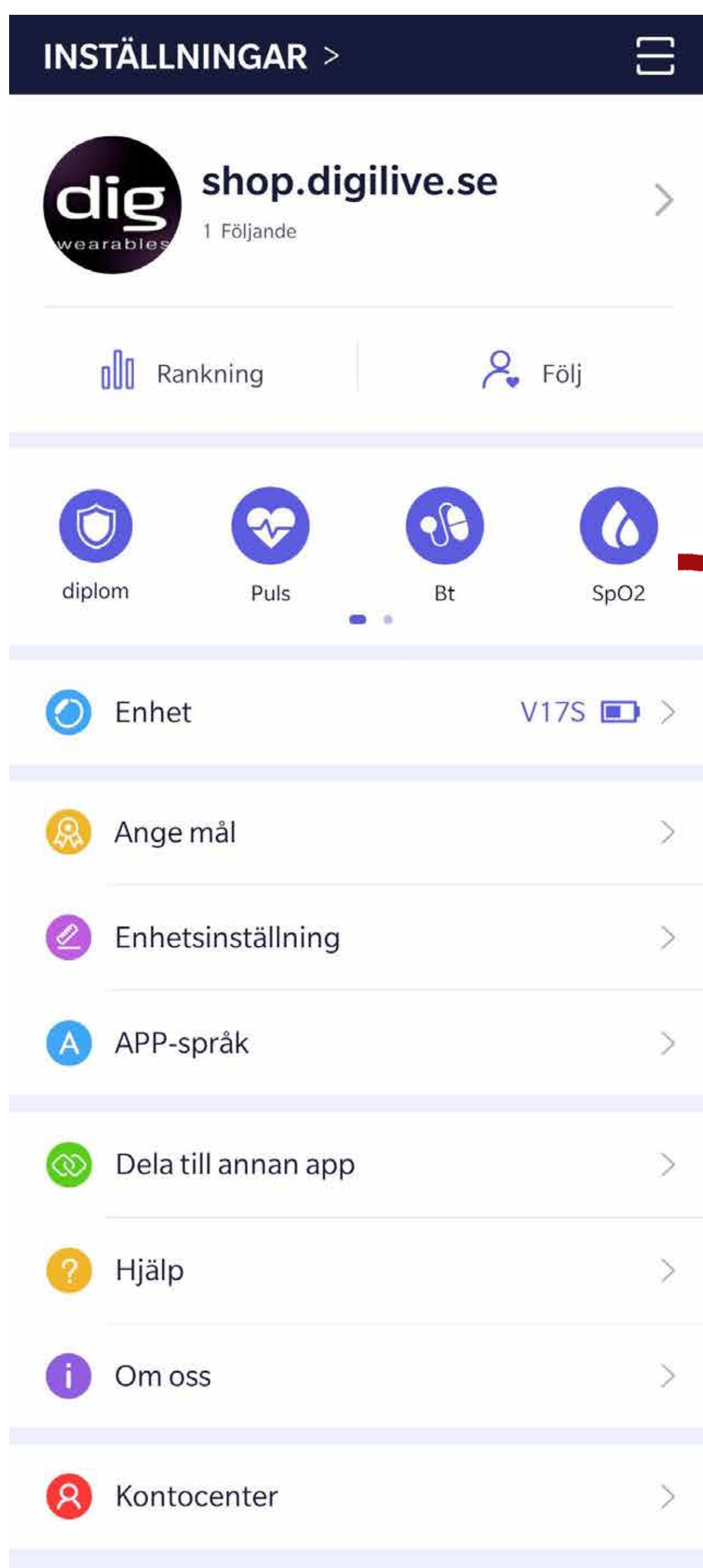
Här aktiverar du automatisk mätning av puls, blodtryck och temperatur.

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





# Inställningar



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

# 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

Låt klockan hjälpa dig att komma ihåg rörelsepaus från stillasittande. Här kan du bestämma en del av dagen som påminnelsen ska vara aktiv och med vilket intervall klockan ska påminna.

## 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 ljusstyrka för display

## 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 klockstilar.

## **Låsskärm automatiskt**

Aktivera skärmlås för display.

## **Väckarklocka**

Aktivera och ställ in väckarklocka

## **Nedräkning**

Aktivera funktionen Nedräkning i klockan.

## **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**

Aktivera personligt blodtrycksläge om du vill bevaka förändringar i ditt blodtryck. 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 för; Puls, Blodtryck, Temperatur.

## **Uppgradering firmware**

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

## **Koppla från**

Här bryter man kopplingen mellan appen och klockan. Gör det om du tänker ansluta klockan till en annan mobil.

# 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"

SpO2, syremättnad, samlar de värden du gör manuellt med klocka eller app.

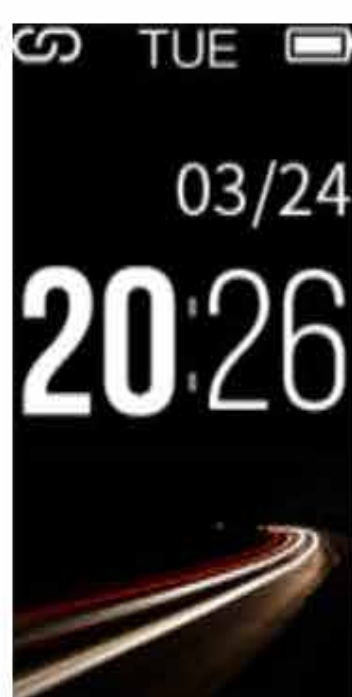


# Klocka

Klockans tid synkroniseras med mobiltelefonen när den kopp-lats ihop med appen, du behöver inte ställa in den.

Det finns olika alternativ för utseende på klockdisplayen som går att ändra direkt i klockan eller via appen. För att ändra di-rekt i klockan, peka och håller kvar på klockdisplayen, då kom-mer du i ett läge där du kan bläddra och välja mellan några olika stilar.

Använd appen för att hitta fler alternativa utseende. Du hittar det i "Inställningar>Enhet>Titta på ansiktsstil".



# Navigera i klockans menyer



**Tips!** Man kan aktivera funktionen ”Svajpa i display” i Inställningar>Enhet>Kontrollpanelen. Med funktionen aktiverad kan man bläddra i båda riktningarna i menyn, genom att svajpa med ett finger i olika riktningar. Med funktionen avstängd bläddras åt ett håll genom att peka på displayen.

Bläddra i klockans meny genom att svajpa med ett finger i sidled på displayens markerade område i nederkanten. Det går att bläddra åt båda hållen (med svajpfunktionen aktiverad) genom att dra fingret åt olika håll. (Funktionen att svajpa i displayen aktiveras och stängs av i kontrollpanelen (Inställningar>Enhet>Kontrollpanel).

# Displaymeny



## Sidor 8, 9 & 10

För menysidor med undermenyer; "Meddelande"(8), "Mer" (9) och "Motionera (10), kommer man vidare till de underliggande sidorna genom att peka och hålla kvar, tills tidsstapeln som visas till vänster i displayen har räknats ner.

## Sidor 2 & 3

Menyn består av info-sidor, funktions-sidor och meny-sidor. Info-sidor är "Steg" (2) som visar stegräknaren, "Sömn" (3) som visar sovtid natten innan.

## Sidor 4, 5, 6 & 7

Funktions-sidor är "Puls" (5) som mäter aktuell puls, "Blodtryck" (6) och "Temperatur" (7), samt SpO2 (4), syremättnad. De första tre startar av sig själv när man bläddrat fram dem, för blodtryck mäter klockan först i 30 s, innan den visar ett värde. Syremättnad startas när man pekar och håller kvar till tidsstapeln försvinner. Följ instruktioner i displayen för mätning.

**Tips!** Temperatursidan (7) finns bara med i menyn om automatisk temperaturmätning är aktiverat i kontrollpanelen (Se sid 8).

# Starta ett träningspass

I klockans meny, bläddra fram sidan "Motionera" (10). Peka och håll kvar tills första träningsalternativet "Utomhus Spring" visas. Om du vill göra någon annan träningsform, bläddra fram alternativet på displayen. Välj det önskade programmet genom att peka och hålla kvar tills nedräkning startar 3-2-1. Därefter startas tidtagning och mätning direkt.



Under tiden som träningsprogrammet är aktivt visas statusinformation i displayen, tex. tid, steg, puls och genom att svajpa i displayen kan man få ytterligare info som distans och kaloriförbrukning.

För att stoppa eller pausa passet, svajpa fram "Paus" eller "Avsluta" ikonerna, peka och håll kvar tills klockan vibrerar och mätningen stannar.

## Överföring till mobilapp

Information om träningen förs över till appen när du synkar med telefonen nästa gång.



# Stegräknare

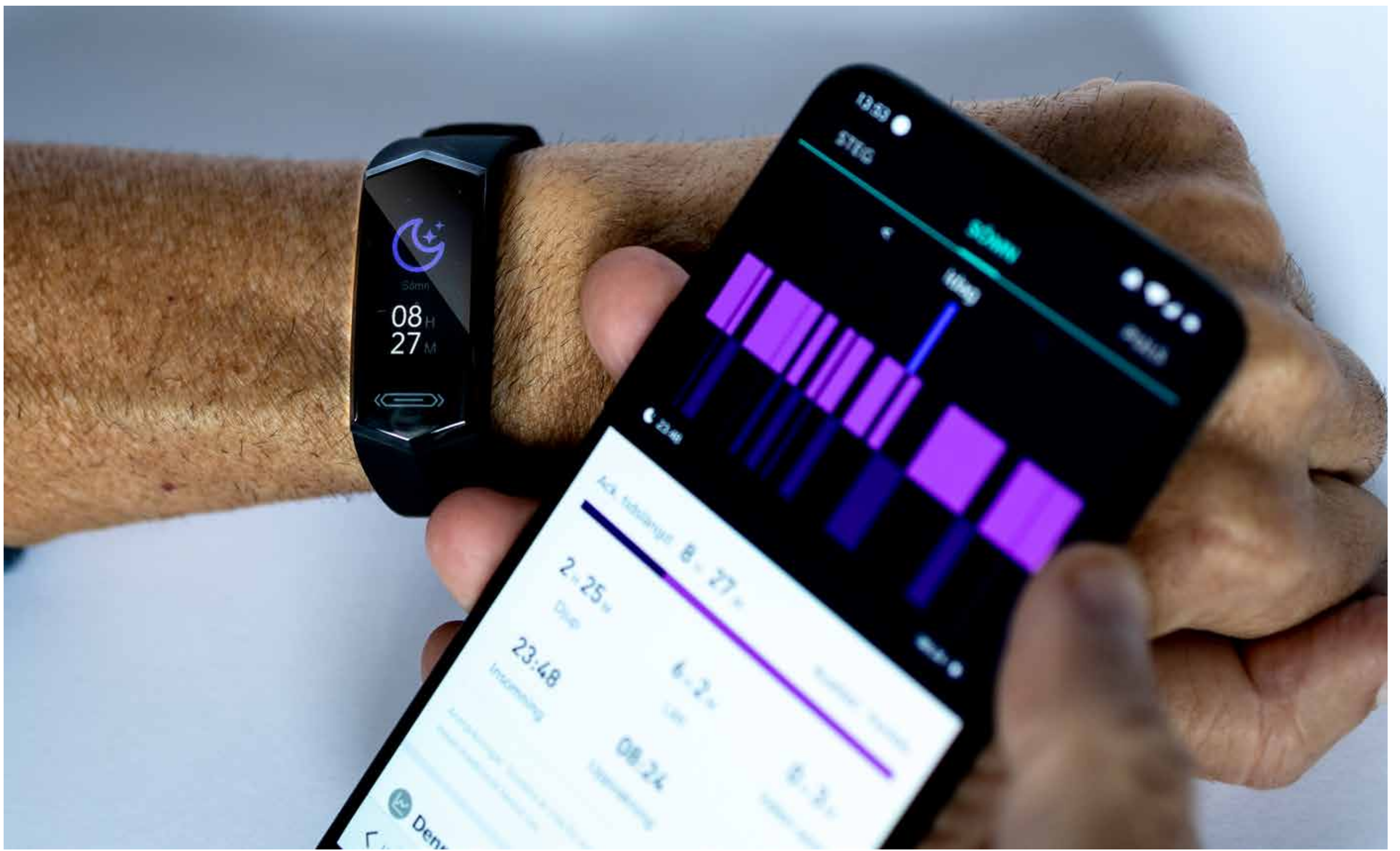
Klockan har en rörelsesensor som används för att räkna steg. Stegräkning är alltid igång, så om du har klockan på dig jämt, missar du inga steg i räkningen. En algoritm sorterar bort rörelser som inte beror på att du går, så att resultatet som visas ska vara så korrekt som möjligt, men ett visst mått av "felräkning" kan förekomma.



Stegräknaren i klockans display visar antal steg och när du kopplar klockan med mobilappen förs stegräkningen över och du hittar mer information som sträcka, kaloriförbrukning, etc i appen.



# Sömn



I klockans display hittar du hur länge du sovit senaste natten. I appen, efter synkronisering, hittar du mer information om din sömn.

## Puls

Klockan mäter puls vid handleden genom att lysa på blodkärlen med grönt ljus och sedan mäta reflektionerna. Bläddra fram pulsmätningen i displayen för att se ett aktuellt värde på pulsen.

## Automatisk Pulsmätning

Klockan kan mäta pulsen kontinuerligt hela dygnet och spara alla mätvärden till mobilappen. Aktivera mätningen via appen i Kontrollpanelen. (Inställningar>Enhet>Kontrollpanel).



## Temperatur

Klockan har inbyggd infraröd temperaturmätning och kan mäta temperaturen kontinuerligt dygnet runt vid handleden. Temperaturmätningen hjälper att upptäcka förändringar i kroppstemperatur.

## Aktivera mätning temperatur

Genom att aktivera temperaturmätning i kontrollpanelen i appen (Inställningar > Enhet > Kontrollpanel ) startar du automatisk mätning av kroppstemperatur med bandet. Temperatur ikonen dyker upp som en sida i displayen.

