

# Sportklocka R2



## Sportklocka R2

Med klockan runt armen har du koll på sömn, steg, träning och aktiviteter. Klockan har 20 olika sportprogram för att registrera dina motionspass, den räknar automatiskt dina steg under dagen och din sömn på natten. Få en bättre bild av sömn, aktiviteter och hälsostatus med R2 Sportklocka. Stor och ljusstark display, bra batteritid, snygg design.

Installera mobila-appen Wofit (Android/iOS) för att koppla ihop klockan med mobilen och spara alla mätvärden.

# I förpackningen



I förpackningen ingår följande delar:

1. Klocka
2. Armband
3. USB-kabel med magnetkontakt
4. Quick Guide



# Ladda batteriet

Börja med att ladda klockans batteri. Anslut den medföljande USB-kabel till en USB-laddare eller USB-port på dator. Placera magnetkontakten på klockans baksida där laddningskontakten finns. Magnetkontaktens plus och minus pol fäster automatiskt på rätt pol på klockan. När laddningskabeln är korrekt ansluten till klockan tänds displayen upp och en laddningsikon visas under några sekunder för att visa att laddningen startat. Det tar 1-2 timmar att ladda klockan fullt. Du kan tända displayen för att se om laddningen är klar.



# 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.



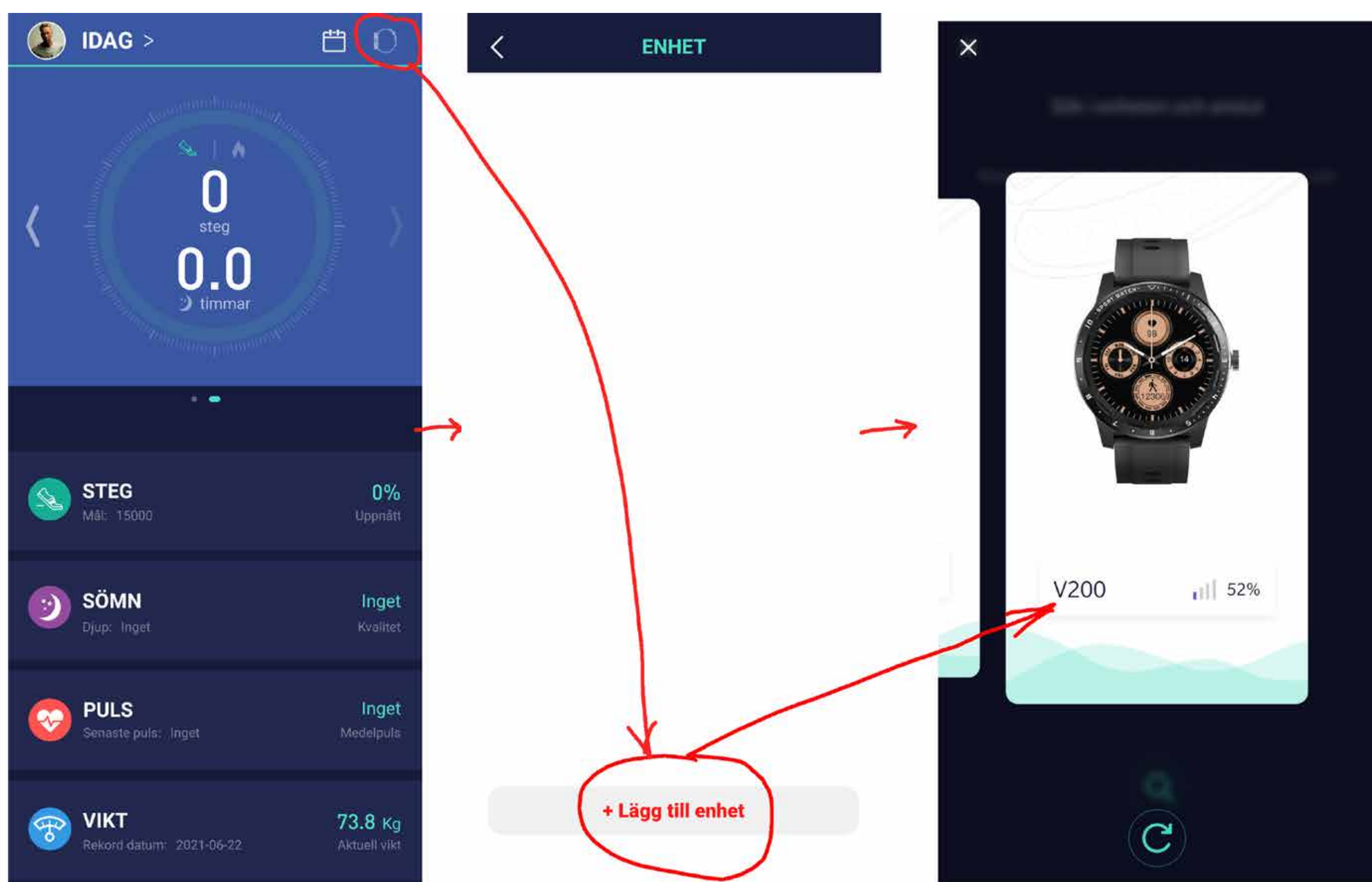
<http://wo-smart.com/t/WoFit>

# 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

Perekst 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, läggh bort eletroniska 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

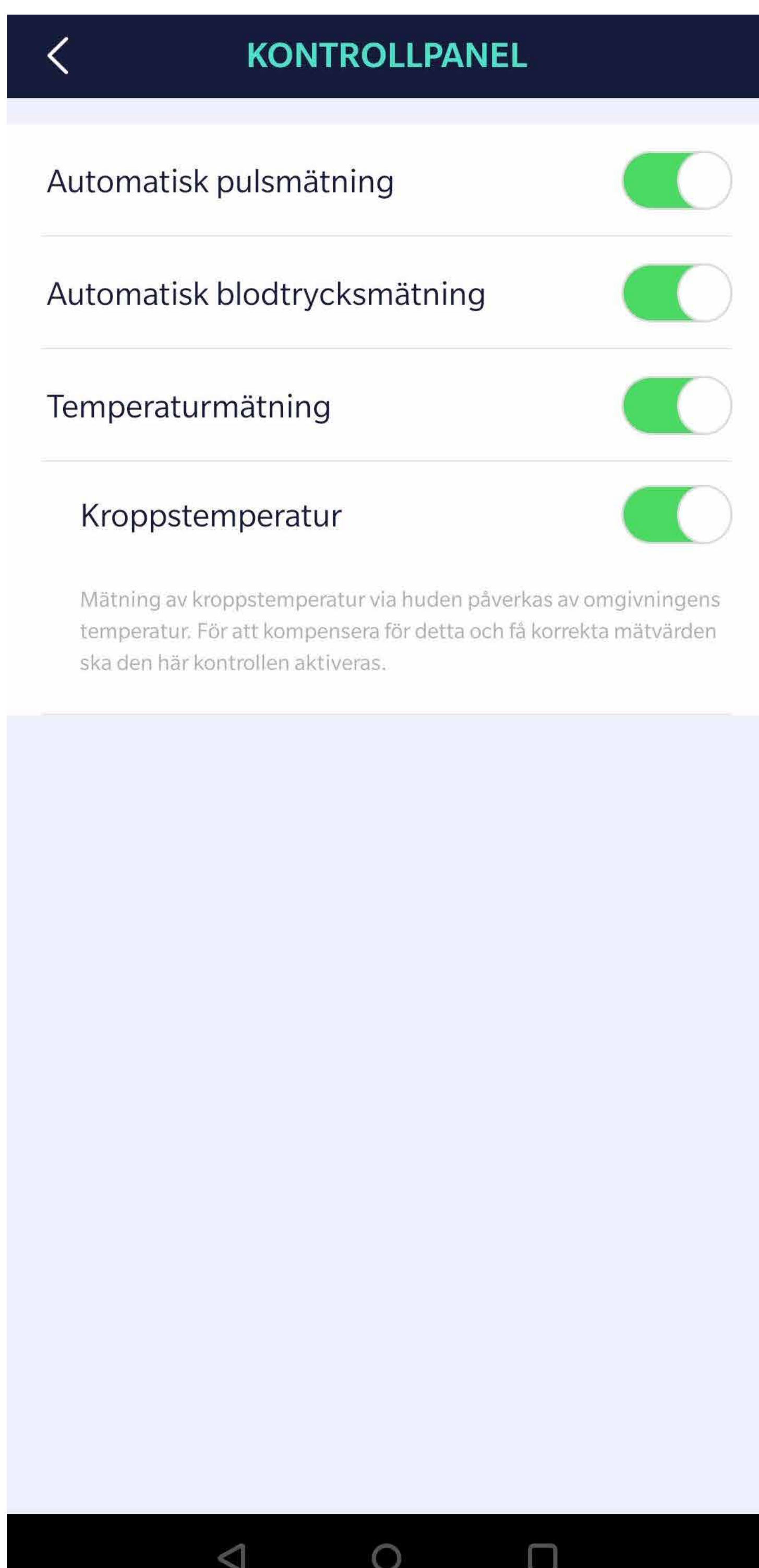
Gå till "Inställningar" i appen och peka på rubriken "Enhet".

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 > 


 shop.digilive.se >  
1 Följande


Rankning  | Följ 


diplom  Puls  Bt  Foto 


Enhet  V200  >


Ange mål  >


Enhetsinställning  >

APP-språk  >


Dela till annan app  >

Hjälp  >

Om oss  >


Kontocenter  >


ENHET




V200  
[60:C9:BC:45:04:1B] [20127]


Notering


Meddelande notiser  >

Pulszoner  >


Rörelse påminnelse   >


Display


Tänd-skärm tid  >

Titta på ansiktsstil  >


Verktyg


Väckarklocka  >


Hitta enhet  >


Vrid handled för att ta bild  >

Annan

Personlig BT läge   >

Kontrollpanel  >

Uppgradering firmware 3.2.7.7  >

Koppla från  >

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

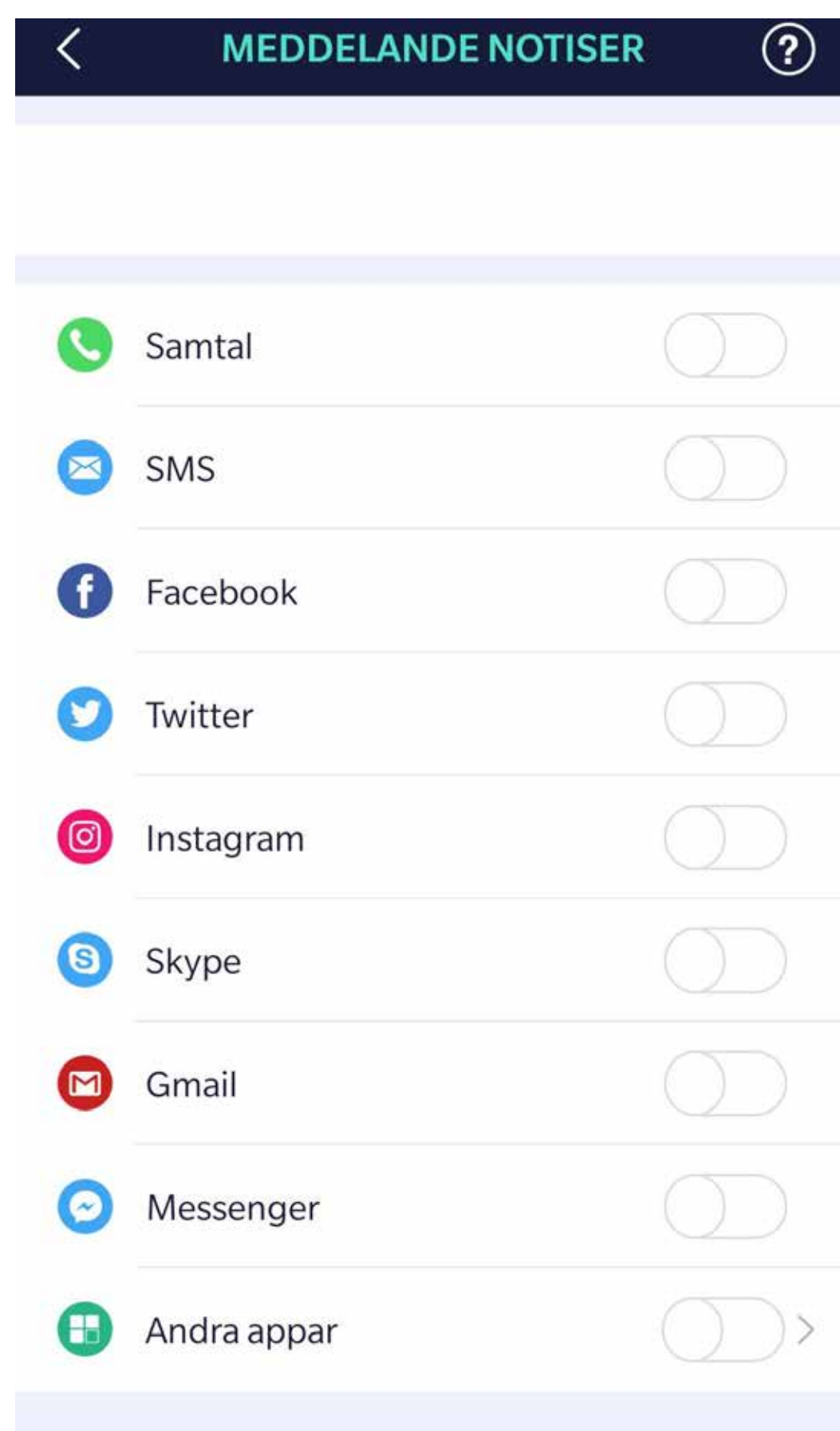
# Inställningar för klockan (Enhet)

## Meddelande notiser

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

## Tips!

För iPhone behöver man aktivera delning av aviseringar i Bluetoothinställningar för klockan.



## 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.

## Rörelse påminnelse

Om du vill att klockan ska påminna dig om rörelsepauser med jämna intervall, aktiverar du larmet här. Peka på rubriken för att komma till inställningar av tidsintervall.

## Tänd skärm tid

Här kan du justera hur länge displayen lyser varje gång den tänds. (Den släcks automatiskt för att spara batteri).

## Titta på ansiktsstil

Här kan man välja olika klockstilar.



## **Väckarklocka**

Aktivera och ställ in väckarklocka

## **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.

## **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 pulsmätning.

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"

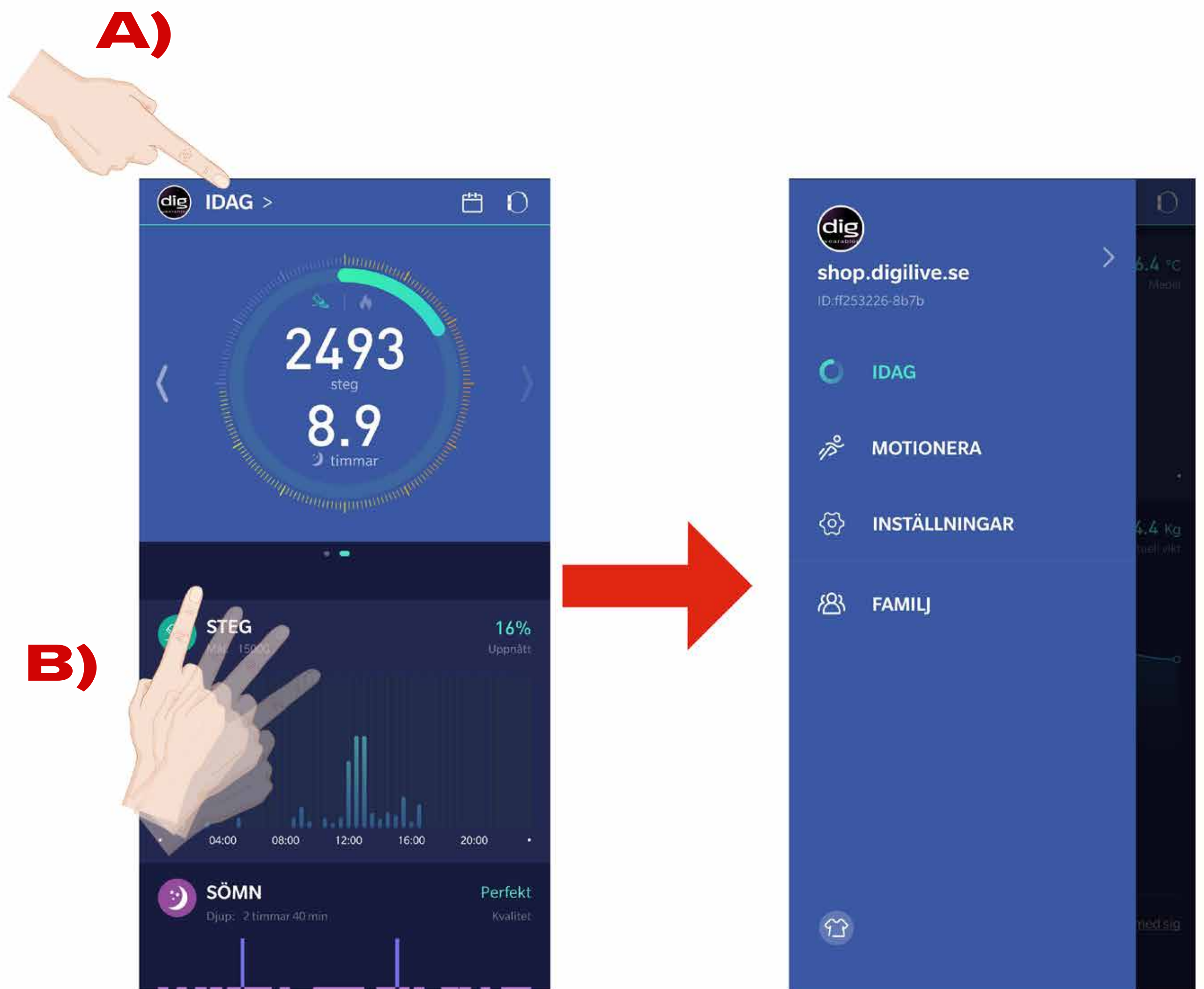
## Meny

Pecka på "IDAG >" längst upp på skärmen eller svajpa från vänster till höger på skärmen för att ta fram "Meny" enligt bild nedan.





# Öppna Appens meny



## Klocka

Klockans tid synkroniseras med mobiltelefonen när den kopplats 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. Peka och håller kvar på klockdisplayen så kommer du i ett läge där du kan bläddra och välja mellan några olika stilar.

Eller använd appen för att hitta fler alternativa utseende, eller för att designa din egen urtavla (Alt. Foto). I appen hittar du det i "Inställningar>Enhet>Titta på ansiktsstil".

# Navigera i klockans menyer



Bläddra i klockans menyer genom att svajpa med ett finger åt sidan, eller uppåt/neråt. Med utgångspunkt från klockdisplayen ligger följande vyer på rad i sidled; Steg, Sömn, Puls, Blodtryck, Temperatur, Musikkontroll och därefter tillbaka till klockdisplayen. För ”Steg” och ”Sömn” finns ytterligare info (kalorier resp. lätt/djup sömn) som visas om man pekar på displayen.

Om du i klockbilden drar med fingret uppifrån och ner i displayen kommer du till menybilderna ovanför klockbilden, där man kan göra inställningar för klockan. Där finns tex inställning för ljusstyrka i display, och för att tända skärmen genom att lyft/vrida armen. Svep med fingret i sidled för att bläddra mellan de två sidorna i inställningar.

Menysidan som visas längst upp till höger i bilden innehåller genvägar till funktioner/sidor i klockan som motion, puls, steg, mm. Man kommer direkt till den genom att trycka på klockans knapp när klockbilden visas.



# Sport & Funktionsmeny



Funktionsmenyn kommer man till genom att trycka in sidoknappen när klockdisplayen lyser. För att gå till Sportmeny tryck på gröna mitten ikonen, övriga funktioner peka på den blå/vita ikonen under.



# 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.



Om man pekar i ”Stegbilden” växlar den till att visa förbrukade kalorier. Förutom Steg och kalorier visas även distans. En ring runt displayens ytterkant illustrerar hur långt du nått på dagens mål. Ringen tänds i förhållande till procentuell måluppfyllnad, tex vid 25% av stegmålet uppfyllt lyser en fjärdedel av ringen. Informationen från stegräknaren förs över till appen när du synkroniserar klockan med mobilen. Personliga steg och kalorimål sätter du i appens inställningar.



# Sömn



I klockans display hittar du hur länge du sovit senaste natten och hur bra, rankat på en 5-stjärnig skala. Peka i bilden för att se fördelning mellan djup- och lätt-sömn, samt mellan vilka klockslag sömnen varat.

Ringens i displayens ytterkant illustrerar hur väl du nått ditt sömnmål, helt fylld ring innebär att du nått målet. Personligt sömnmål sätter du i appens inställningar.

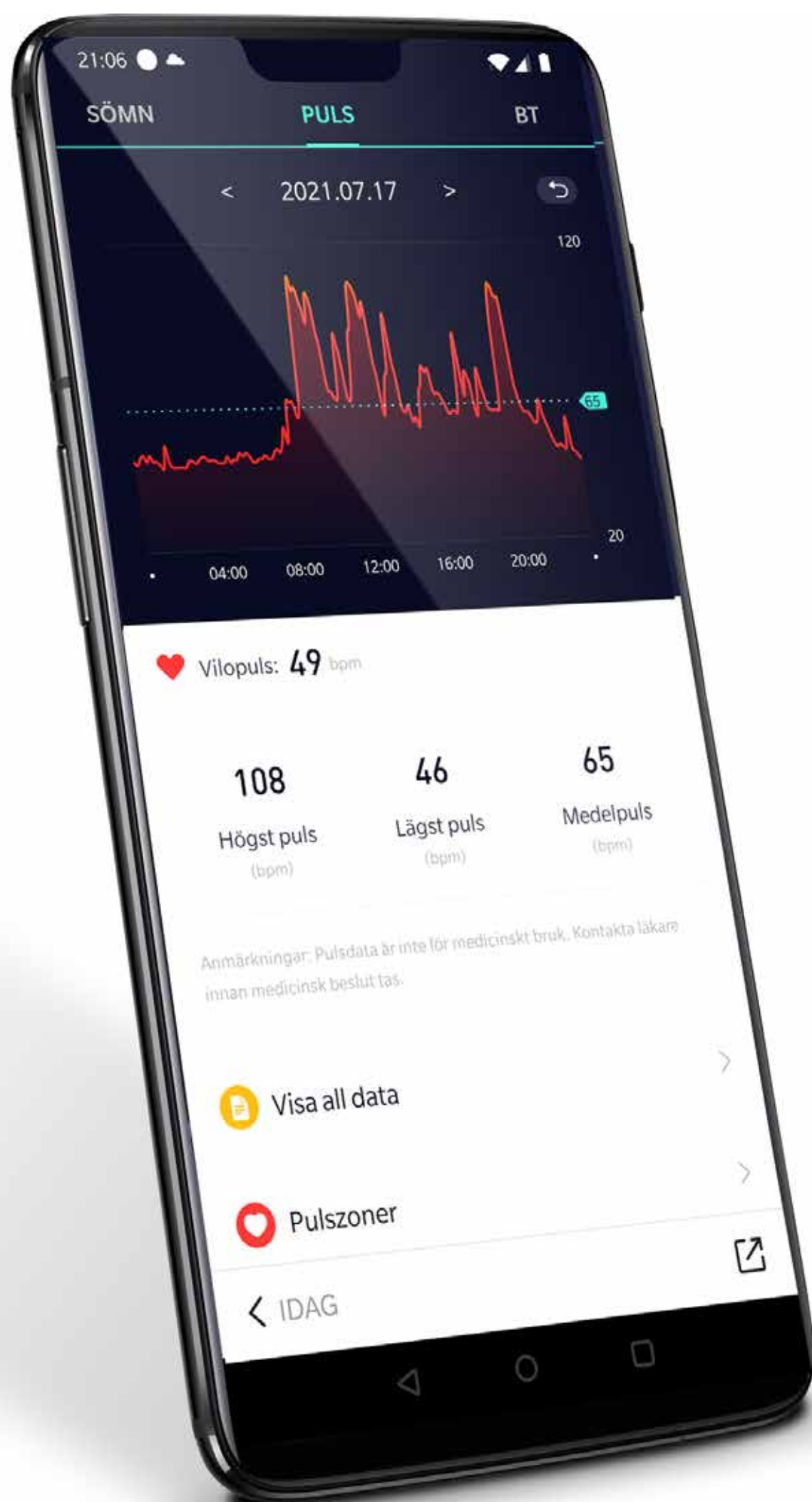


# Puls

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.

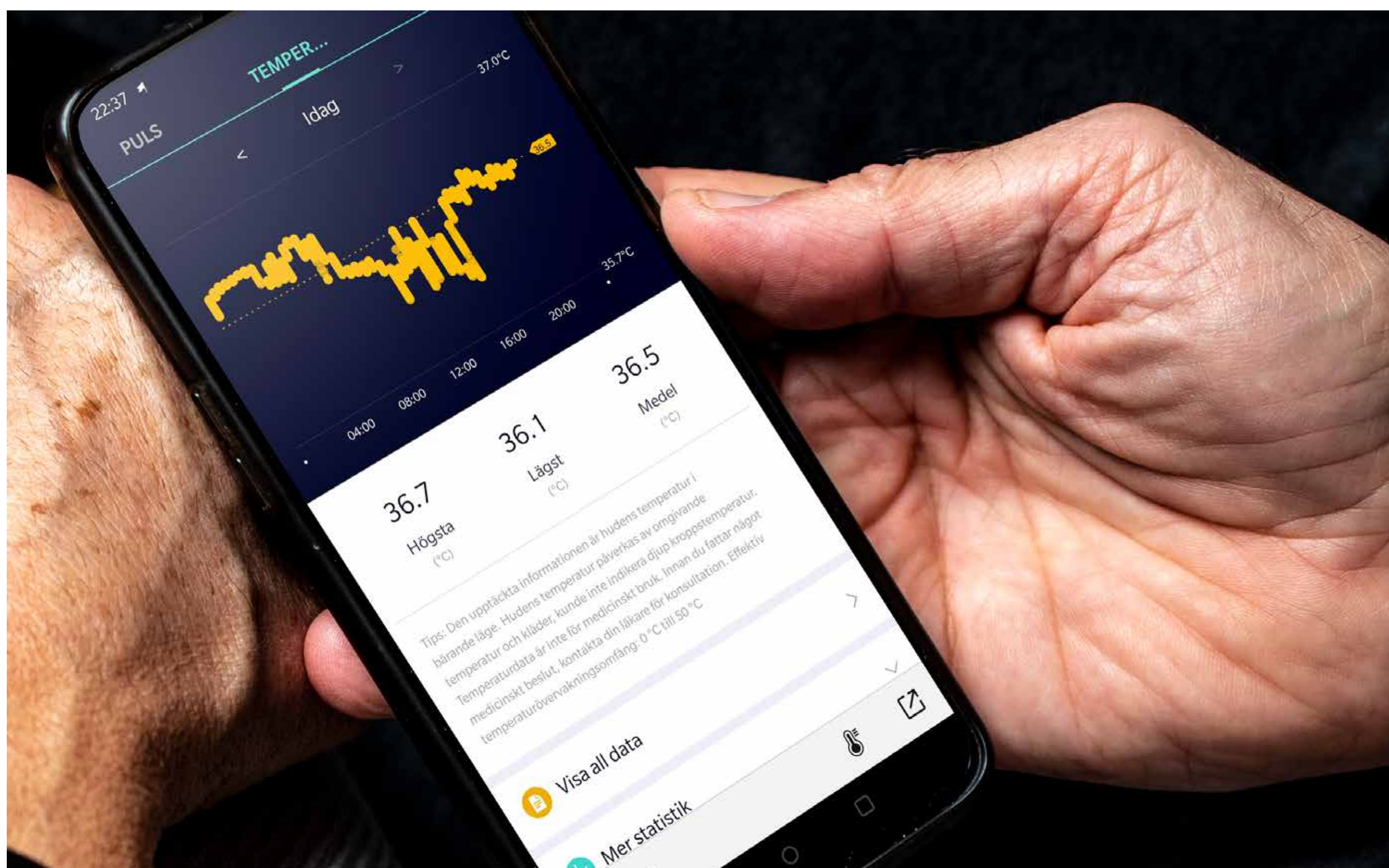
(Inställningar>Enhet>Kontrollpanel).



# Temperatur



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



## Automatisk mätning temperatur

Genom att aktivera temperaturmätning i kontrollpanelen i appen (Inställningar > Enhet > Kontrollpanel) startar du automatisk mätning av kroppstemperatur med bandet.



# Motionera med klockan



För att starta ett träningspass, tryck en gång på sidoknappen när klockdisplayen visas, för att komma till funktionsmenyn.



Peka på sportikonen i displayens mitt.



Bläddra fram din träningsform i menyn, välj genom att peka



Börja motionera

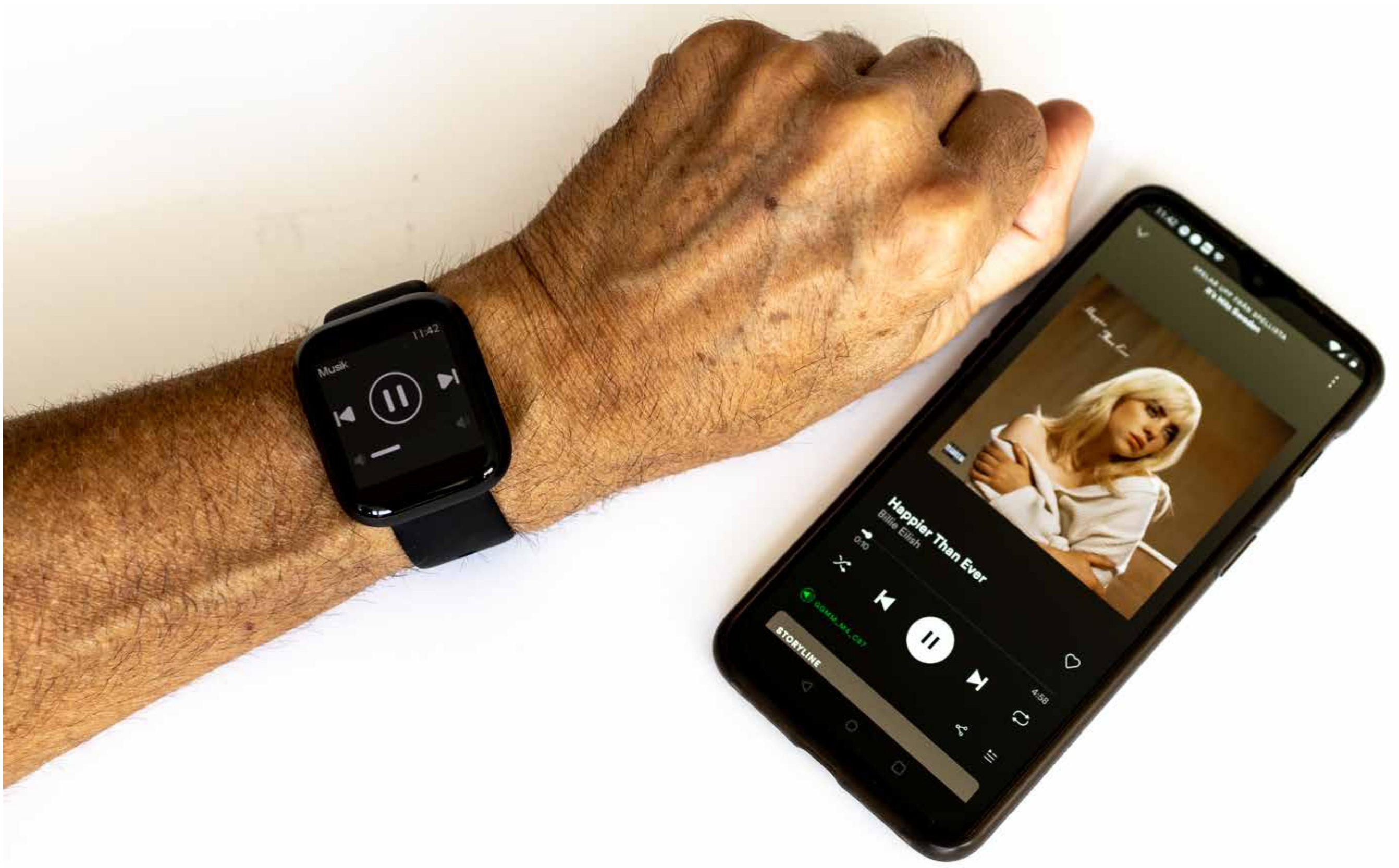


För att avsluta eller pausa träningsprogrammet, tänd displayen, tryck 2 gånger på knappen

Peka på ikon för avsluta, pausa, återuppta, eller låsskärm. (Låsskärm låses upp genom att hålla in klockknappen.



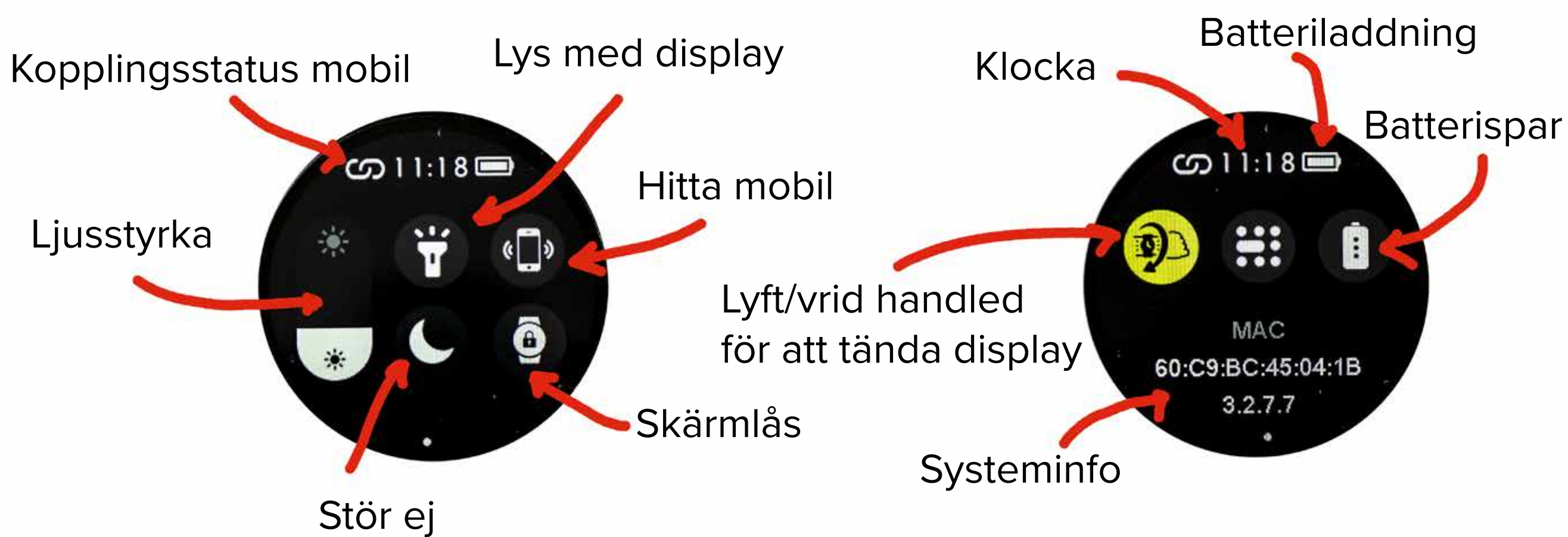
# Styr musik med klockan



För att styra musikuppspelning med klockan, gör enligt följande:

1. Öppna Wofit-appen och se till att klockan och appen har en aktiv bluetoothanslutning.
2. Starta musikspelningsappen (Spotify, etc.) i mobiltelefon.
3. Tänd klockans display, svep från vänster till höger i klockbild-  
den för att ta fram musikkontrollen.

# Inställningar i klockans meny



Klockmenyer enligt ovan kommer man till genom att i klockbilden (Start), dra med ett finger uppifrån och ner på skärmen. Svajpa sedan vänster för att dra fram sida 2 i menyn.

## Tips!

För att ändra **ljusstyrka**; Peka upprepade gånger i ikonens överkant för att öka, eller underkant för att minska.

Aktivera ”**Lys med display**” genom att peka på ikonen, stäng av genom att trycka på klockans sidoknapp.

Om du aktiverar ”**Skärmlås**” visas bara klockbilden i displayen, det går inte att bläddra fram andra funktioner. Stäng av låsskärm genom att trycka in sidoknappen en gång och därefter tryck in och håll kvar tills skärmen låser upp.

**Batterispar** stänger av alla funktioner utom klocka, det går inte att bläddra i displayen, inga automatiska mätningar görs. Avsluta genom att trycka in och hålla kvar klockknappen tills vald klockstil visas igen.

**Stör ej**: Stänger av meddelande funktion till klockan, lämplig användning nattetid för att inte få störd sömn av aviseringar från mobilen.