

# V100S

*Klocka | Steg | Sömn | Puls | Temp | Motion*



Digilives Aktivitetsband V100S visar tid, räknar steg, och mäter sömn automatiskt. Bandet kan mäta puls och kroppstemperatur automatiskt och du kan registrera och mäta dina motionspass med hjälp av bandet. Resultaten förs över och sparas i mobilapp där du får en bra överblick och samlad historik.

## I förpackningen





Aktivitetsbandet levereras med armband omonterat. Observera den blå delen på klockan som är en USB-kontakt och som används för att ladda batteriet. Den del av armbandet som har spänne, ska sitta på den blå kontakten. Armbandet trycks fast på klockan. När det är dags att ladda batteriet tar man bort armbanden, det går lättare att få loss om man "vrida" loss bandet. Är du osäker kan du se instruktionsvideo via länken nedan.

[Instruktionsvideo](#)

(<https://www.youtube.com/watch?v=UTSLVWGxo4U> )

## Ladda batteriet

Den blå USB-kontakten har endast laddpoler på ena sidan och det är därför viktigt att vända klockan rätt i USB-kontakten när den ska laddas. Om klockan får kontakt och laddas visas en laddningssymbol i displayen. Laddning tar ca 1 timme.



Batteri	150mAh Polymer Lithium batteri
Laddning	Integrerad USB-kontakt, laddningstid ca 1h. (Laddare medföljer ej)
Användning	Typisk användning, 5-7 dagar, längre tid upp till 15 dagar om färre automatiska funktioner används.

# Ladda batteriet



Använd exempelvis en standard mobilladdare för att ladda klockan. Olika laddare kan ha olika passform i kontakten vilket kan leda till att klockan sitter väldigt löst och lätt kan trilla ur. Se till att klockan sitter ordentligt och har bra kontakt för korrekt laddning av batteriet.

[Se video](#)

## Mobil-app

Ladda ner och installera mobilappen Wofit från Google Play / Apple App Store. Aktivitetsbandet och mobilapp kopplas ihop för att föra över data från mätningar. Bandet behöver inte ha anslutning med mobilen hela tiden, men när data ska föras över. Anslut till appen för synkronisering åtminstone en gång per dag. I mobilappen sparas alla mätvärden och om du registrerar ett konto i appen, görs säkerhetskopiering till molnlagring.

# Koppla ihop band och mobilapp

Första gången du använder mobilappen behöver du para aktivitetsband och app. När du installerat appen Wofit och startar den första gången, får du antingen logga in om du redan har registrerat ett 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. Första gången visas en gul banner i överkant av bilden som du klickar på för att starta parkopplingen.





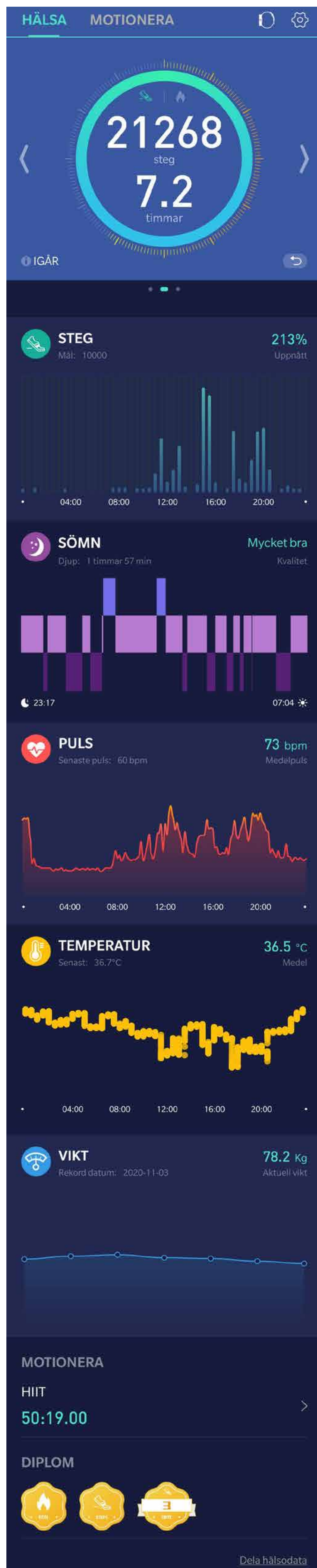
# Startsida

När du använt aktivitetsbandet och synkroniserat med mobilappen, ser startsidan i appen ut ungefär så här. Sektionerna för puls och temperatur visas bara om automatisk mätning av de parametrarna är aktiverade.

Översta sektionen visar antal steg och antal sovtimmar senaste dygnet, information som du även hittar i bandets display. Klicka i ringen för att visa antal kcal istället för steg. Bläddra bakåt eller framåt till olika dagar med vänster/höger pilarna, alt. klicka på "IDAG" i nedre vänstra hörnet av sektionen för att välja en dag via kalender.

Sektionen under visar mer detaljerad information om dagens steg, klicka på diagrammet för att komma till "Steg"-sida. Samma gäller för sömn, puls och temperaturdiagrammen, klicka på dem för att få mer detaljerad information om respektive mätning.

"Vikt" sektionen är för manuell registrering av kroppsvikt. Info om dina motionspass hittar du längst ner på sidan, straxt ovanför diplomerna som visar hur du nått dina mål för steg, sömn och kaloriförbrukning.



# Klocka

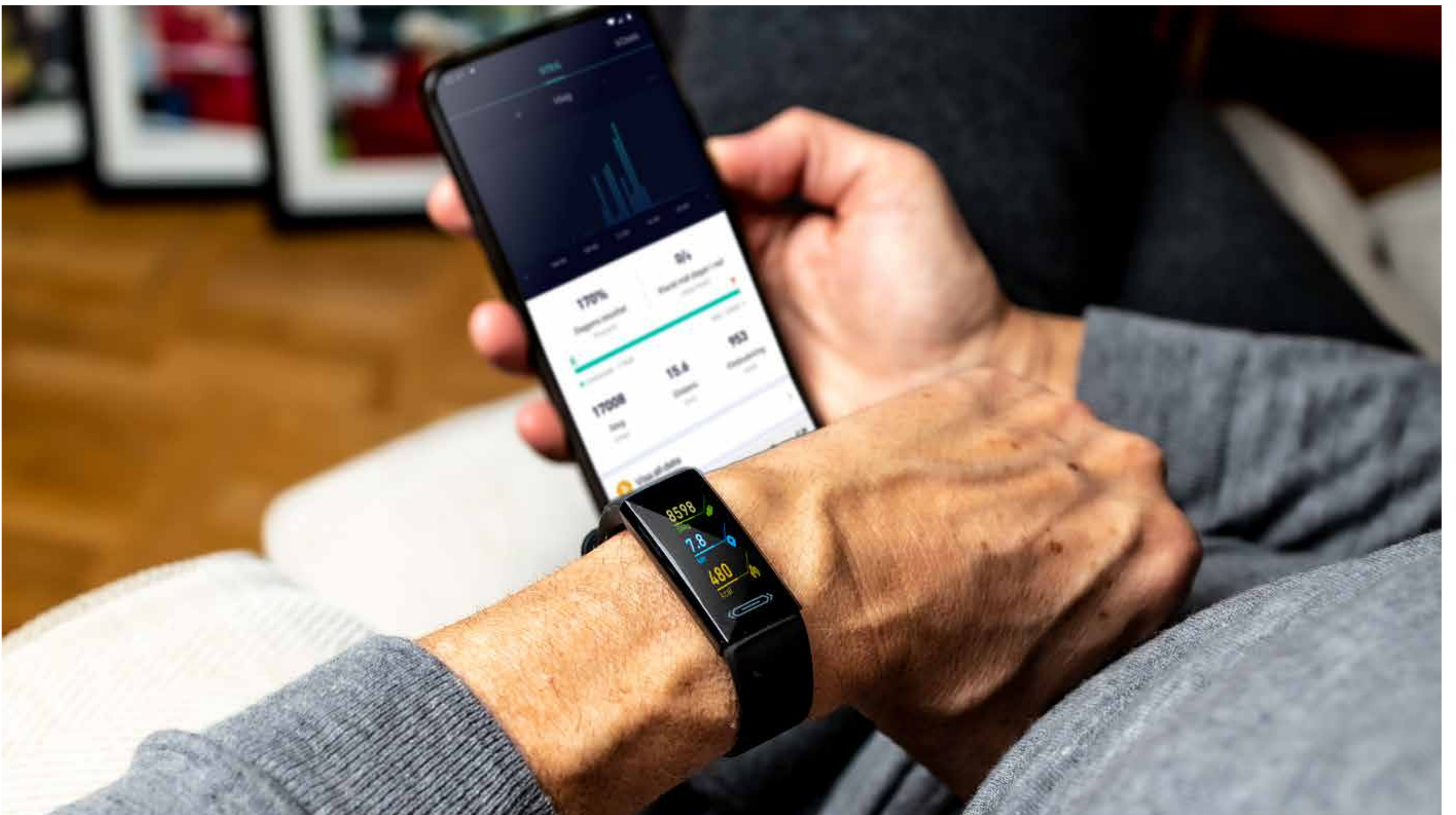


Klockans tidsvisning synkroniseras med mobilens tid varje gång bandet och mobilappen kopplas samman för att synkronisera mätresultat. Det finns fyra olika alternativ för utseende på klockdisplayen, man ändrar utseende genom att sätta fingret på kontaktytan längst ner på displayen och hålla kvar tills en miniatyrbild visas. Bläddra genom alternativen. Peka på alternativet du vill använda och håll kvar fingret tills det aktiverats. För att tända displayen är det vanligaste valet att låta funktionen med automatiskt tändning av display när man lyfter armen vara aktiv. Man kan även trycka på kontaktytan på displayen.

## Ljusstyrka & lystid

För att justera ljusstyrka eller lystid öppna mobilappen och klicka på kugghjulsymbolen längst upp till höger i startskärmen för att komma till inställningar. Klicka på raden "Enhet ... V100S" Du kommer till inställningar för bandet. Där kan man aktivera/avaktivera funktionen; **"Tänd display genom att rotera handled"** Under den rubriken finns inställningar för att justera ljusstyrka och "Tänd-skärm tid" Observera att starkare ljus och längre tänd-tid drar mer batteri.





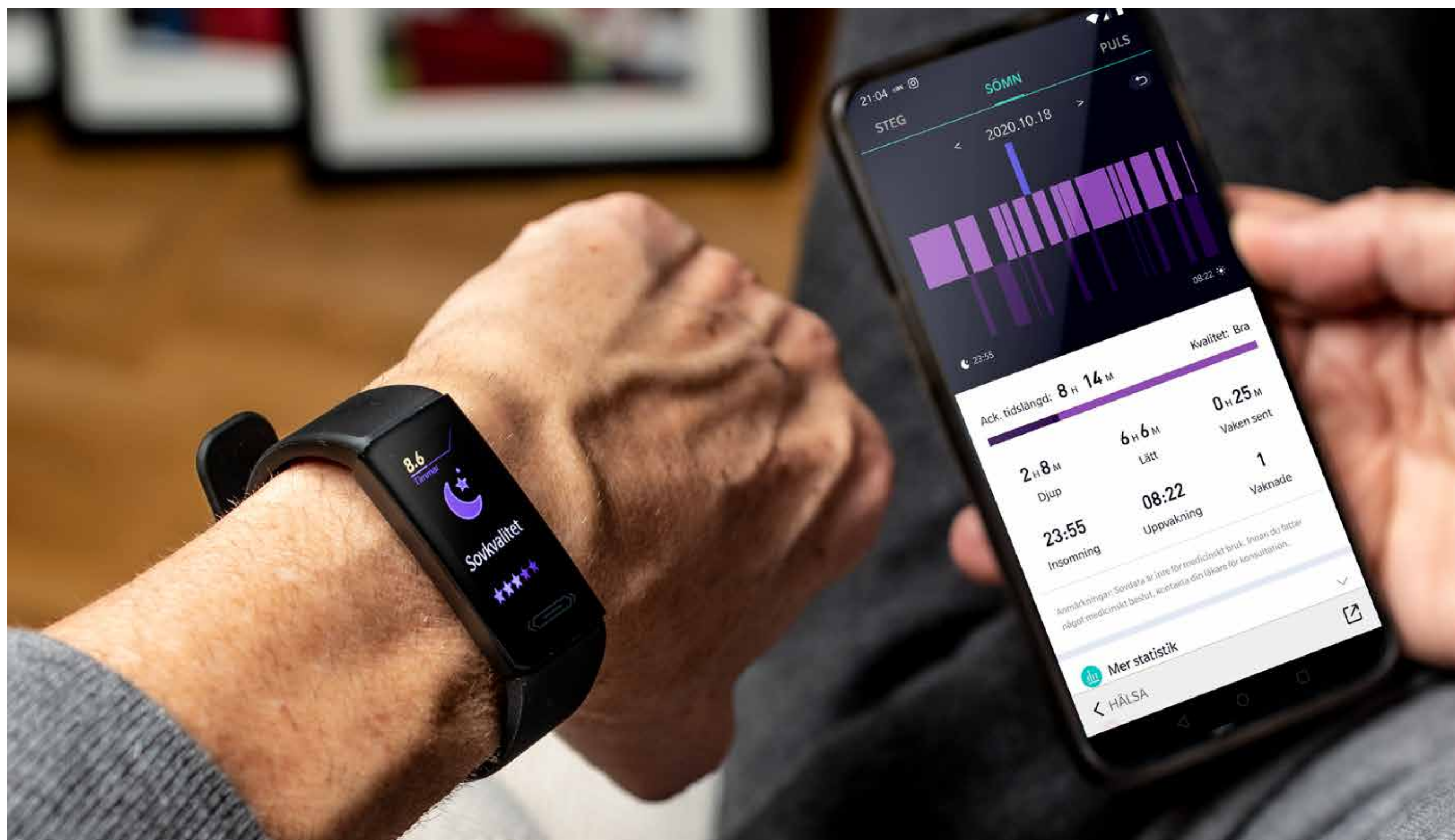
## Stegräknare

Stegräkning är en basfunktion för bandet, precis som visning av tid. Den behöver inte aktiveras, stegräknaren är alltid aktiverad. I klockan finns en accelerometer som känner av rörelse. En algoritm filtrerar bort rörelser som inte beror på steg, så att resultatet som visas ska vara så korrekt som möjligt, men ett visst mått av ”felräkning” kan förekomma.

I klockans startdisplay svajpar du till vänster för att få fram information om dagens antal steg. Med hjälp av den personliga informationen du angett i appen om kroppslängd och vikt, beräknas distans och kaloriförbränning. Observera att antal steg, distans och kaloriförbrukning är uppskattade värden baserade på beräkningar med algoritmer.

I appen sparas statistik från stegräknaren, där kan du se hur stegen fördelar sig på olika klockslag, mm.



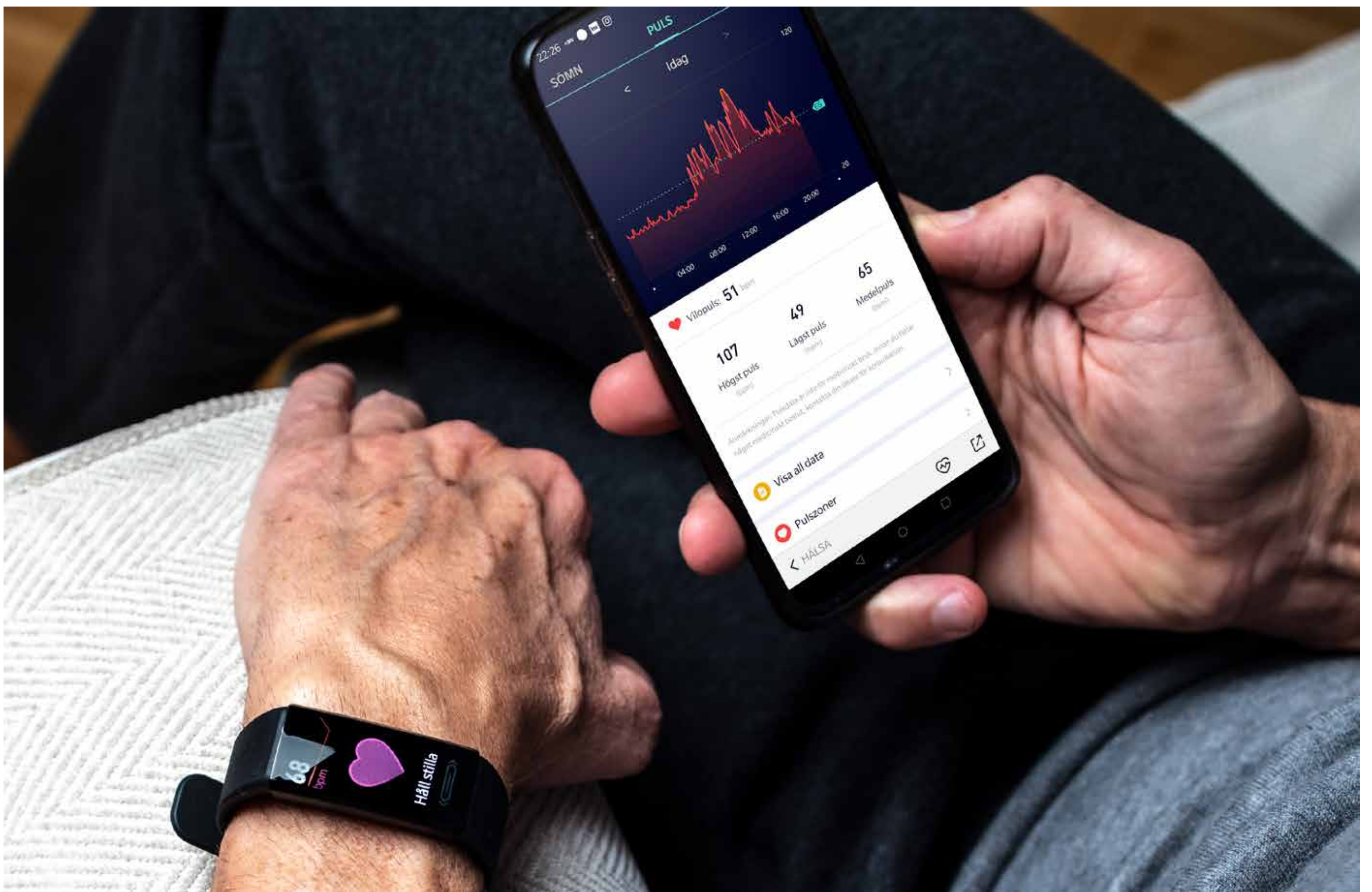


# Sömn

Sömn är grunden för god hälsa och sömnen har större inverkan på vår hälsa än många anar. Med hjälp av bandet får du mätning av din sömn och insikten kan hjälpa dig styra mot bättre vanor och rutiner.

I bandets display finner du nattens sovtid och en gradering av sömnens kvalitet på en 5-stjärnig skala, där 5 stjärnor är bäst. När du startar appen och den kopplat ihop sig med bandet förs sömnmätningen över till appen och där kan du sedan hitta hur din sömn fördelar sig mellan djupsömn och lättsömn, när du insomnat och vaknat. Klicka på sektionen "SÖMN" på startsidan för att studera nattens sömn i detalj.





## Puls

Klockan mäter puls med fotopletysmografi, PPG. Metoden innebär att man belyser vävnad och mäter hur ljuset reflekteras. Baserat på resultatet kan man med en algoritm beräkna pulsen. Fördelen med metoden är att klockan kan göra mätningar automatiskt, dygnet runt, utan att användaren behöver göra något.

## Automatisk Pulsmätning

Du kan aktivera automatisk pulsmätning i appen och får då en pulskurva för hela dygn sparat till mobilappen. Aktiveringen gör du genom att öppna inställningar (klicka på kugghjulet längst upp till höger på startskärmen), välj "Enhet...V100S" och där klicka på rubriken "Kontrollpanel"

## Manuell Pulsmätning

För att mäta pulsen med bandet, bläddra i displayen fram pulsmätningen och invänta resultatet. Var stilla under tiden du mäter för att få ett så korrekt värde som möjligt.





## Temperatur

Klockan har funktion för att mäta kroppstemperatur. Funktionen aktiveras i kontrollpanelen för bandet. Den hittar man i appen (Inställning > Enhet > Kontrollpanel). Själva temperaturmätningen har god noggrannhet +/- 0.2 grader Celsius.

Man måste dock vara medveten om att metoden att beräkna kroppstemperatur utifrån uppmätt värde för hudens temperatur kan påverkas av yttre temperatur omkring mätområdet.

## Automatisk mätning temperatur

Genom att aktivera temperaturmätning i kontrollpanelen i appen (Inställningar > Enhet > Kontrollpanel ) startar du automatisk mätning av kroppstemperatur med bandet. Temperaturmätningen behöver även aktivera automatisk pulsmätning, den aktiveras automatiskt om du inte redan har aktiverat den. Bandet mäter temperaturen och för över all mätresultat till appen där du kan se hur din temperatur rör sig under dygnet.

## Kolla temperaturen

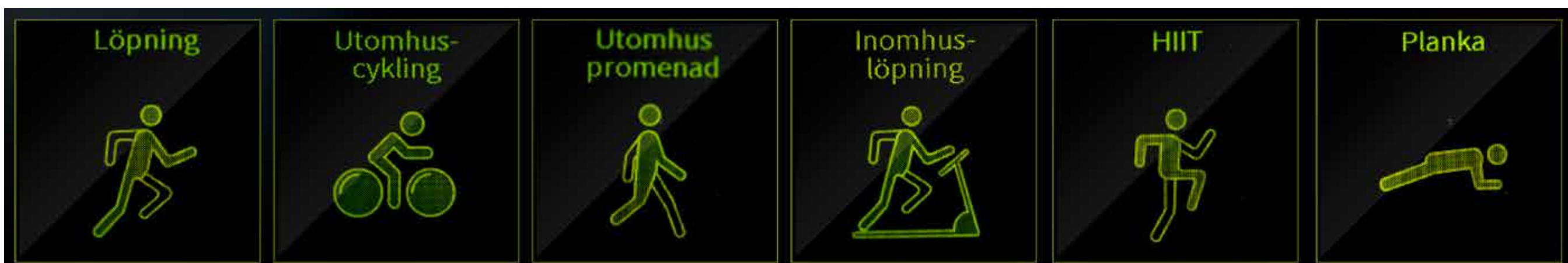
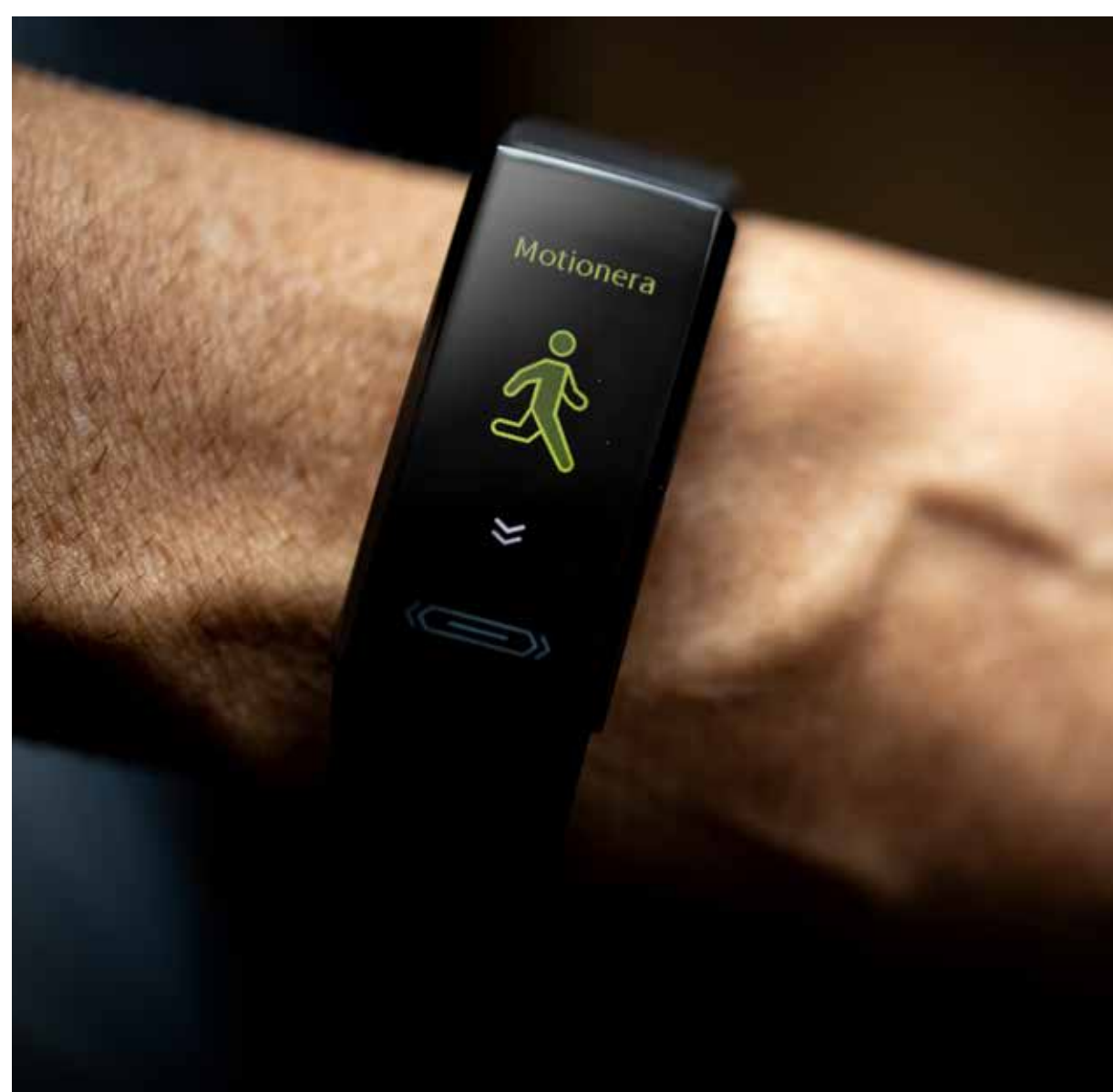
När temperaturmätningen är aktiverad i kontrollpanelen finns den även som funktion i bandets display. Bläddra fram temperatur symbolen i displayen för att få ett aktuellt värde.



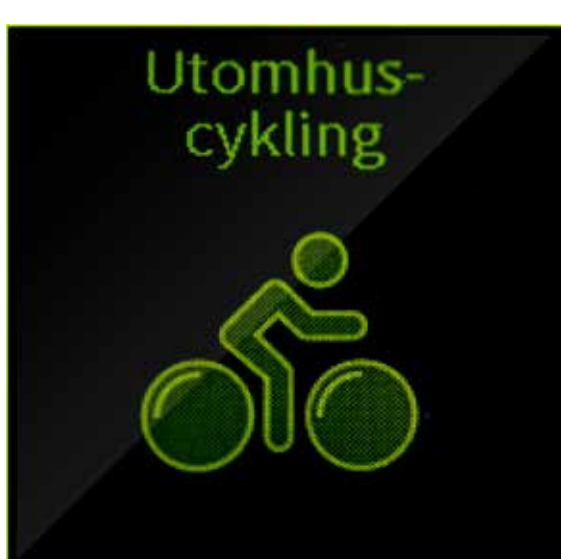


## Motionera

Du kan registrera motionspass med bandet. För att göra det, bläddra fram skärmbilden ”Motionera”. Tryck med fingret och håll in tills första alternativet ”Löpning” visas. Bläddra därefter fram ditt önskade program, välj genom att peka på displayens kontaktyta och håll kvar.



Använd programval för joggingturer. Bandet mäter tid, steg, puls och beräknar sträcka och kaloriförbrukning. Data för motionspasset förs över och sparas i appen.



Använd programval för cykelturer. Bandet mäter tid, puls och beräknar kaloriförbrukning. Data för motionspasset förs över och sparas i appen.





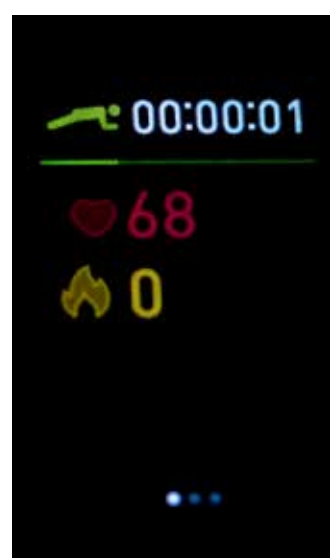
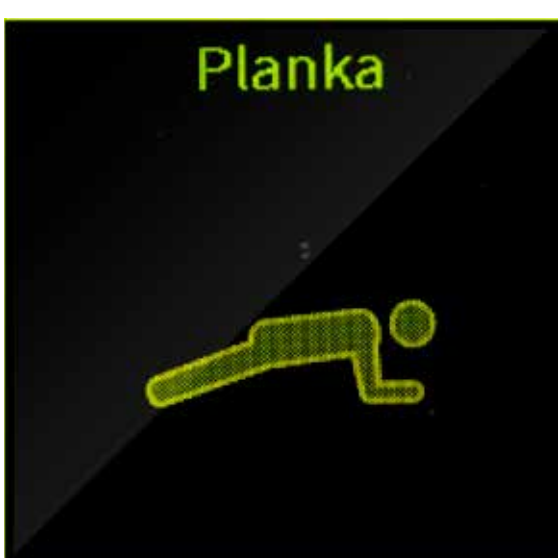
Använd programval för promenader. Bandet mäter steg, tid, puls och beräknar sträcka och kaloriförbrukning. Data för motionspasset förs över och sparas i appen.



Använd programval för inomhusträning på löpband. Bandet mäter steg, tid, puls och beräknar sträcka och kaloriförbrukning. Data för motionspasset förs över och sparas i appen.



Använd programval för Hög-Intensiv Intervall Träning. Bandet mäter tid och puls och beräknar kaloriförbrukning. Data för motionspasset förs över och sparas i appen.



Använd programval för plank träning. Bandet mäter tid och puls och beräknar kaloriförbrukning. Data för motionspasset förs över och sparas i appen.

## Pausa



Om du vill "Pausa" träningen, bläddra fram paus-symbolen, tryck och håll kvar fingret tills mätningen pausas.

## Avsluta



När du är färdig med träningspasset, bläddra fram stopp-symbolen, tryck och håll kvar fingret tills mätningen avslutas.



# Inställningar i mobilapp

## < INSTÄLLNINGAR



diplom



Puls



Foto



Nedräkning



Enhet

V100S  >

Inställningar för aktivitetsbandet



Ange mål >

Ange steg-, kalori- & sömnmål per dag



Enhetsinställning >

Välj Metrisk/Imperiell måttenheter



Färgtema >

Färgtema för appen



APP-språk >

Språkinställning för appen



Dela till annan app >

Dela mätningar till annan app



Hjälp >

Hjälpinfo (Eng.) och frågeformulär.



Om oss >

**OBS!** Frågor skickas till tillverkaren, vi rekommenderar istället att maila frågor till; support@digilive.se



Logga ut

# Inställningar för armbandet



V100S

[5F:02:C6:1E:0B:CC] [20142]


## Notering

 Meddelande notiser >

Inställningar för meddelanden i bandet

 Pulszoner >

Möjlighet att ange maxpuls

 Rörelse påminnelse  >

Aktivera för att få påminnelse


 Stör ej aktiverat  >

Blockera notiser mellan klockslag

## Display

 Tänd display genom att rotera handled

Aktivera auto tändning av display

 Justering ljusstyrka >

 Tänd-skärm tid >

Välj utseende för klock-display

 UI utseende >

 Låsskärm automatiskt

Låsskärm för att förhindra oavsiktlig aktivitet

## Verktyg

 Väckarklocka >

Ställ in väckning med armbandet

 Nedräkning  >

Starta tidtagning med bandet, välj tid

 Hitta enhet >

Starta vibrering i bandet


 Vrid handled för att ta bild >

Fjärrkontroll för mobilkamera

## Annan

 Kontrollpanel >

Aktivering av mätfunktioner, se nästa sida

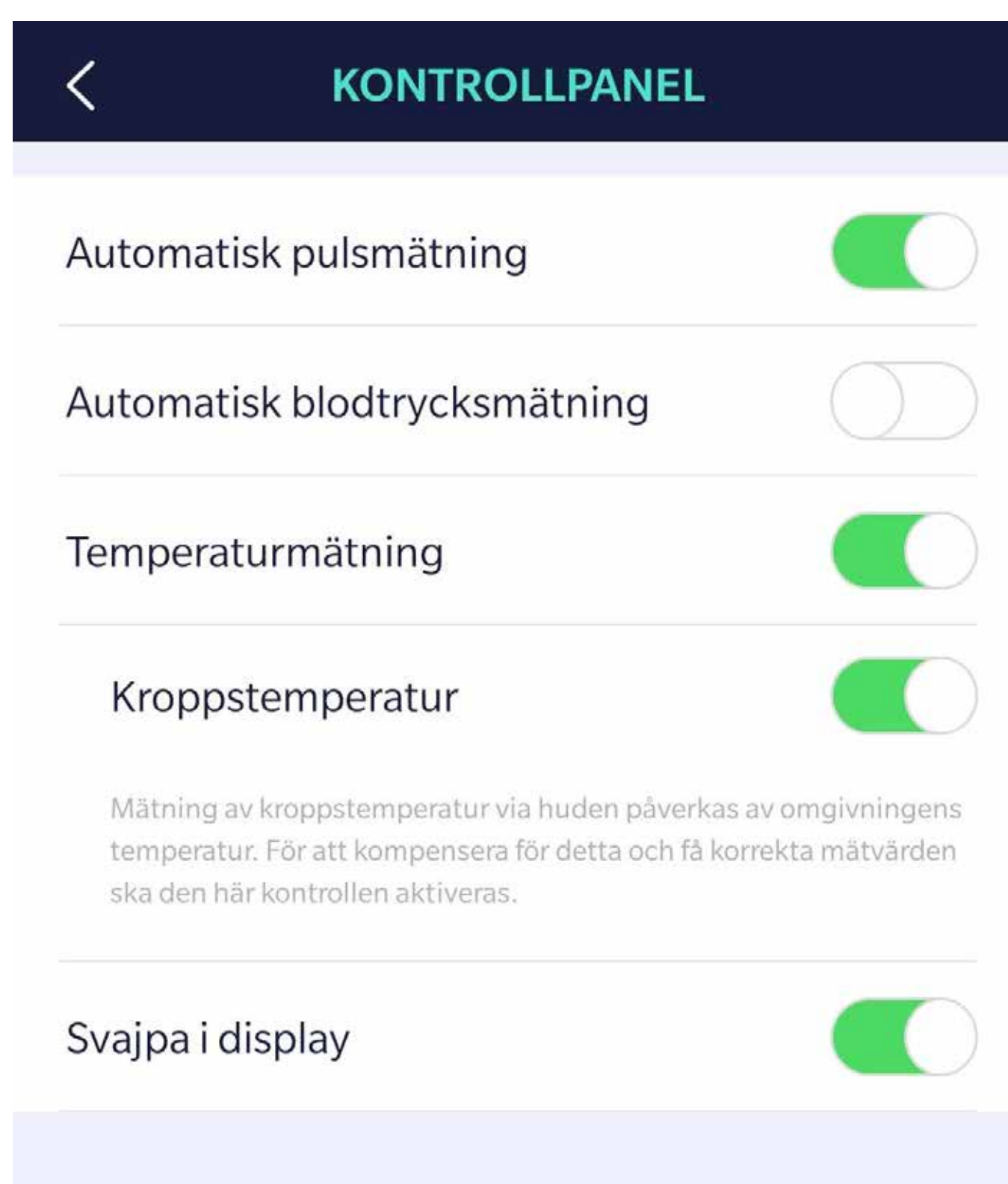
 Uppgradering firmware 2.1.29.2 >

 Koppla från



# Aktivering av funktioner

De olika funktionerna för automatisk mätning aktiveras i Kontrollpanelen i mobilappen. Öppna Inställningar och välj Enhet för att hitta rubriken "Kontrollpanel". Klicka för att öppna nedanstående meny.



Notera! Blodtrycksmätning är en funktion som är under utveckling och stabiliteten för mätvärden är inte säker. Användare som upplever värdena missvisande rekommenderas att inaktivera funktionen.