

# Sportklocka X1



## Tålig sportklocka, trendig design.

Sätt upp mål, mät dina prestationer och känn glädjen att nå dina uppsatta mål. Sportklockan X1 hjälper dig på vägen mot ett hälsosamt liv. Registrera dina olika motionspass med klockan, den har 20 olika program du kan använda för löpning, HIIT, tennis, fotboll, mm. Den registrerar automatiskt dina steg, sömn och kan övervaka din puls, kroppstemperatur och blodtryck. Ett laddningsbart batteri med bra kapacitet klarar mer än 1 veckas användning. X1 är en sportklocka med trendig design, tillverkad i gediget material. Hölje i zink och härdat glas i display gör den extra tålig. Det mjuka behagliga armbandet i silikon gör den bekväm att bära dygnet runt.



# I förpackningen



I förpackningen ingår följande delar:

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

# Ladda batteriet

Börja med att ladda klockans batteri. Anslut den medföljande USB-kabeln med magnetkontakt till en standard USB-laddare (ingår ej) eller USB-port på en dator och lägg magnetkontakten på laddningsstiften på klockans baksida. Magnetkontakten kan bara vändas åt ett håll för att få ordentlig kontakt med laddstiften.



Laddning tar 1-2 timmar och batteriet räcker normalt i 7-10 dagar. När batteriet är fulladdat visas det i klockans display.



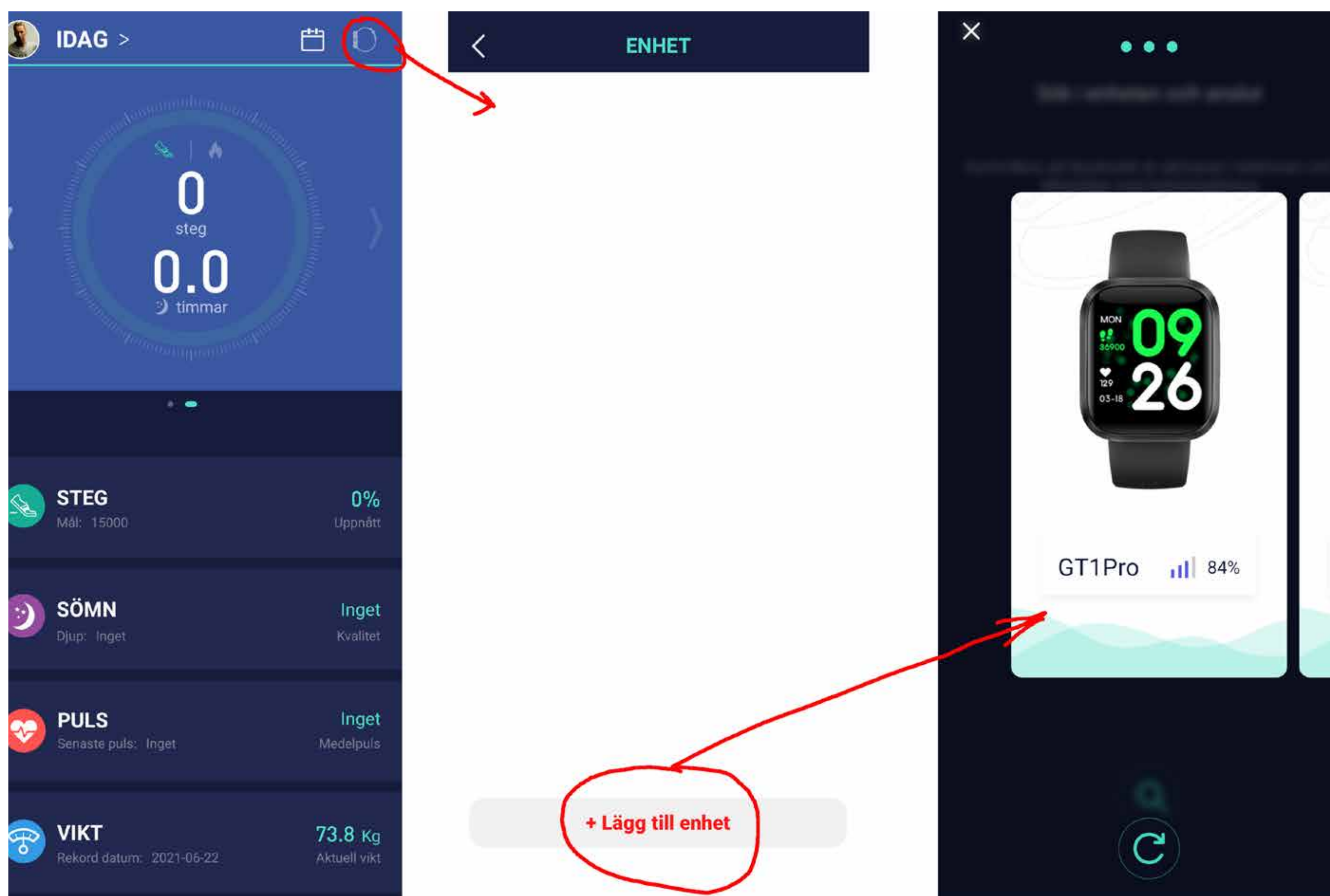
# Installera Mobil-appen

Ladda ner och installera mobilappen Wofit från Google Play / Apple App Store. Mobilappen och klockan kopplas ihop för att mätningar ska kunna föras över till appen 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.

## Registrera ett konto

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.

## Koppla ihop klocka och mobilapp





Första gången 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**

dig wearables  
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

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

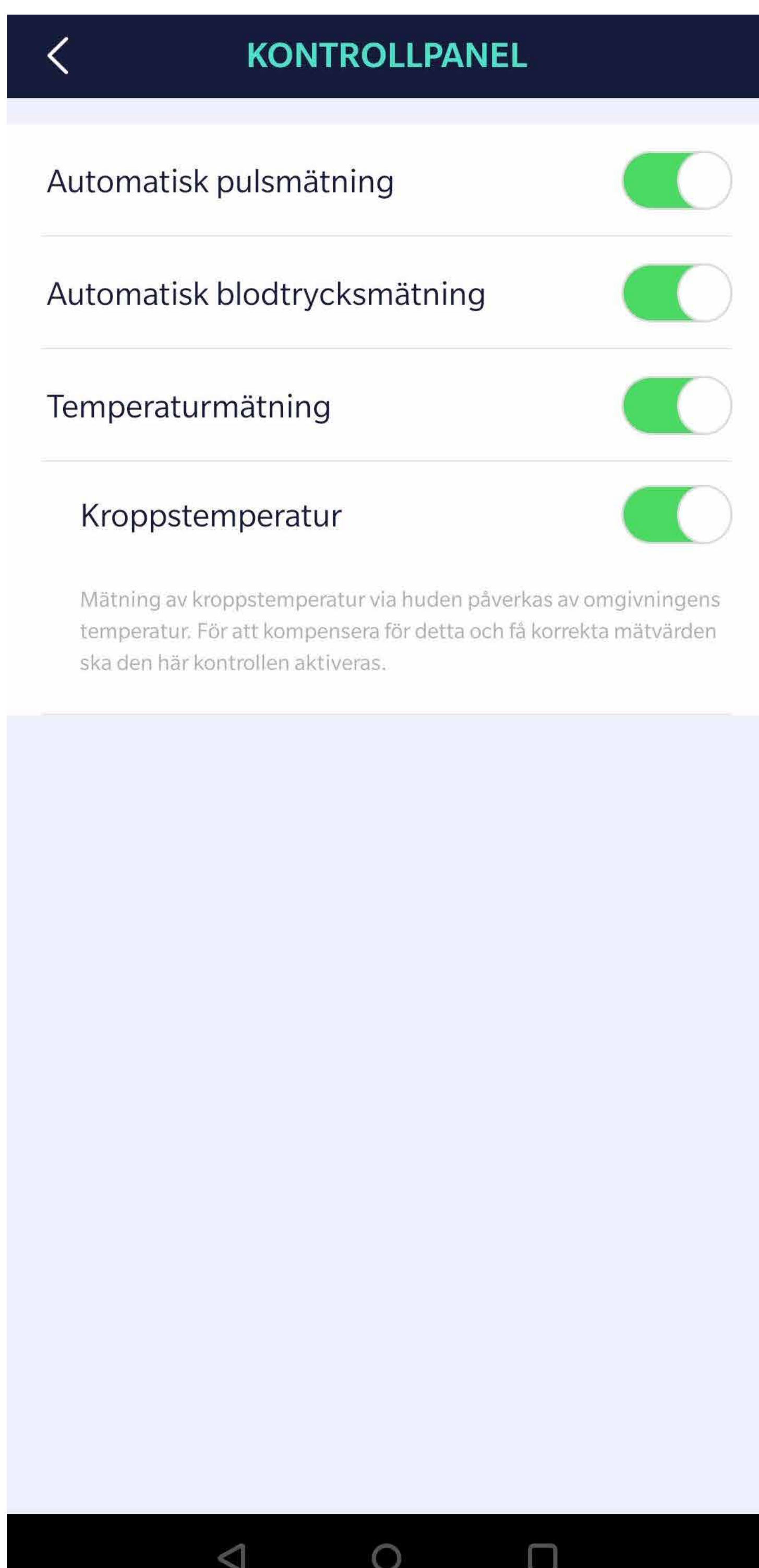
Gå till "Inställningar" i appen och peka på rubriken "Enhet".

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 GT1Pro >

Ange mål >

Enhetsinställning >

APP-språk >

Dela till annan app >


Hjälp >

Om oss >

Kontocenter >

På "ENHET" sidan görs olika inställningar för klockan,. Här kan man aktivera eller stänga av olika funktioner. Se kommentarer om respektive inställning på följande sidor.

< ENHET



GT1Pro  
[60:35:F1:94:0A:61] [20145]

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 3.2.7.2 >

Uppdatering av teckensnitt 0.0.1.9 >

Koppla från

# Inställningar för klockan

## Meddelande notiser

Här gör du inställningar för att skicka meddelande från appar till klockans display.

## Pulszoner

Här kan du ange ett 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 rörelseaktivitet 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 tänts. (Den släcks automatiskt för att spara batteri).

## Titta på ansiktsstil

Här kan man välja olika utseenden för klockdisplayen.

## Väckarklocka

Ställ in väckarklocka

## Hitta enhet

Sätter igång vibrationer i klockan så att man kan hitta den om man förlagt den.

## Vrid handen för att ta bild

Fjärrutlösning av mobilkamera



## **Personligt BT läge**

Om du vill bevaka ditt blodtryck ställer du in ditt personliga blodtrycksvärde här för att få bättre överensstämmelse. Kontrollera ditt normaltryck 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 automatiska mätningar med klockan; Puls, Blodtryck, Temperatur.

## **Uppgradering firmware**

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

## **Uppdatering av teckansnitt**

Uppdateringar för klockans teckensnitt

## **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.





# Klocka

Klockans tid synkroniseras med mobiltelefonen. Det finns olika alternativ för utseende på klockdisplayen. Det 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 olika stilar. Appen ”Inställningar>Enhet>Titta på ansiktsstil”.



## Tänd klockan, ljusstyrka

Man kan tända displayen genom att trycka in knappen på klockans högersida. Men klockan har en funktion för att automatiskt tända upp displayen när man lyfter handen. Den funktionen aktiveras och stängs av direkt i klockans display. Ljusstyrka för display justeras direkt i klockans inbyggda meny (se nästa sida).





# Navigera i klockans menyer



Bilden ovan illustrerar hur olika sidor i klockans meny ligger placerade i förhållande till varandra. Om du startar i klockfönstret och drar med fingret från höger till vänster i displayen, kommer du till stegräknaren och så vidare till sovtid, puls, blodtryck och temperatur. Fortsätter man kommer man till musikspelaren och sen tillbaka till klockan. Det går att bläddra åt båda hållen och fler varv.

Om du i klockbilden drar med fingret uppifrån och ner i displayen kommer du till menybilden 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.

De två menysidorna 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.



# Stegräknare

Stegräkning behöver inte aktiveras, den är alltid aktiverad. I klockan finns en sensor 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.



Förutom antal steg och en vågrät stapel som illustrerar hur långt du nått på dagens stegmål, hittar du uppskattad information om distans och förbrukade kalorier. Informationen från stegräkaren förs över till appen när du synkroniserar klockan med appen.

I appen ställer du in ditt personliga mål för antal steg per dag. Med ett personligt mål ska du få motivation och lättare att nå målen.

# Sömn



I klockans display hittar du hur länge du sovit senaste natten och hur bra, rankat på en 5-stjärnig skala. Bläddra fram display-sidan under för att se fördelning mellan djup- och lätt-sömn.

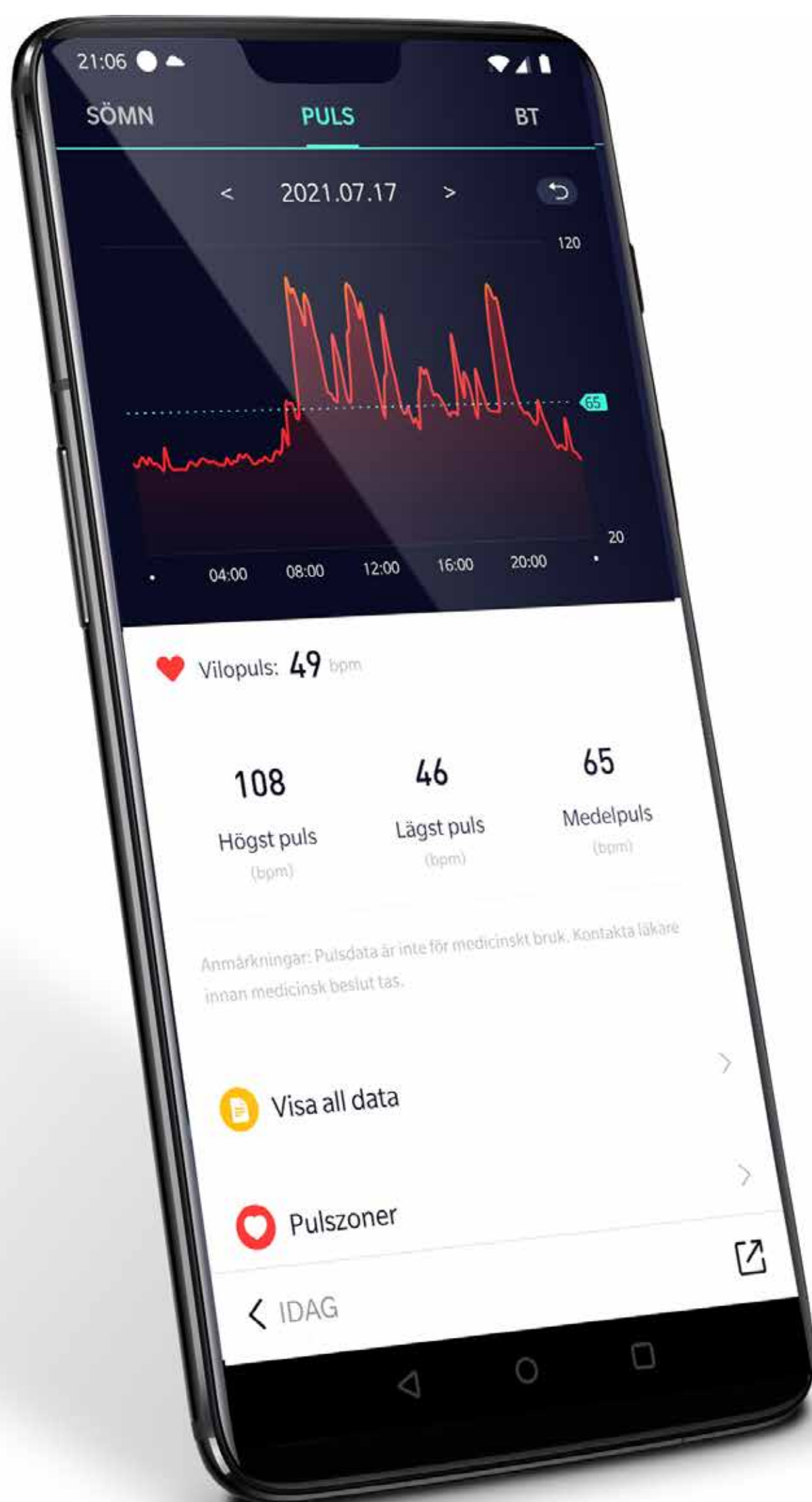


# Puls

Klockan mäter puls vid handleden genom att lysa på blodkär-  
len med grönt ljus och sedan mäta reflektionerna. Bläddra fram  
pulsmätningen i displayen för att se ett aktuellt värde på pul-  
sen.



## Automatisk Pulsmätning



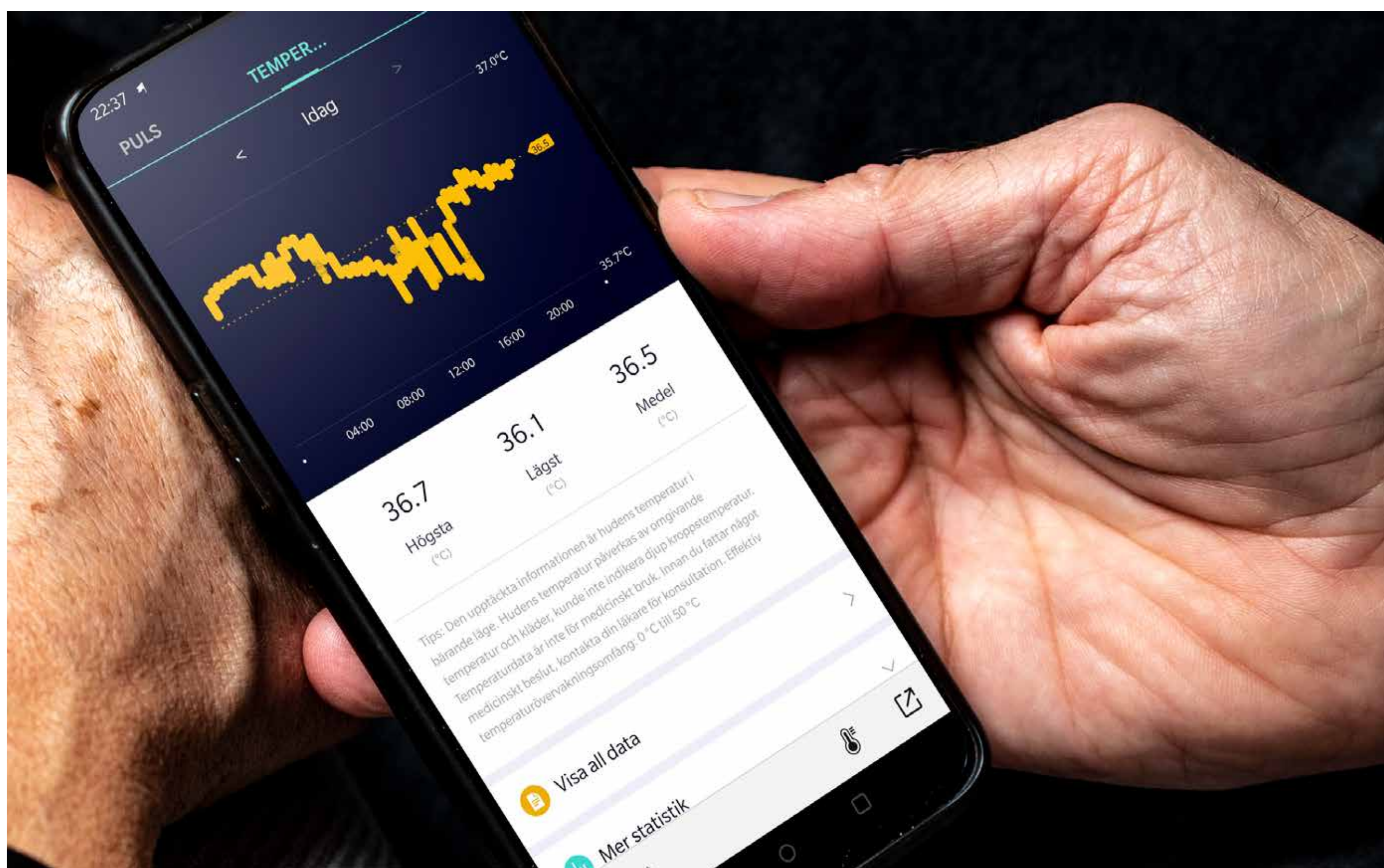
Klockan kan mäta pul-  
sen kontinuerligt hela  
dygnet och spara alla  
mätvärden till mobilap-  
pen. Aktivera mätningen  
i Kontrollpanelen (Se be-  
skrivning sid 6).



# 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 klockans knapp när klockdisplayen visas.



Peka på sportikonen i displayen



Bläddra fram din träningsform i menyn och välj



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

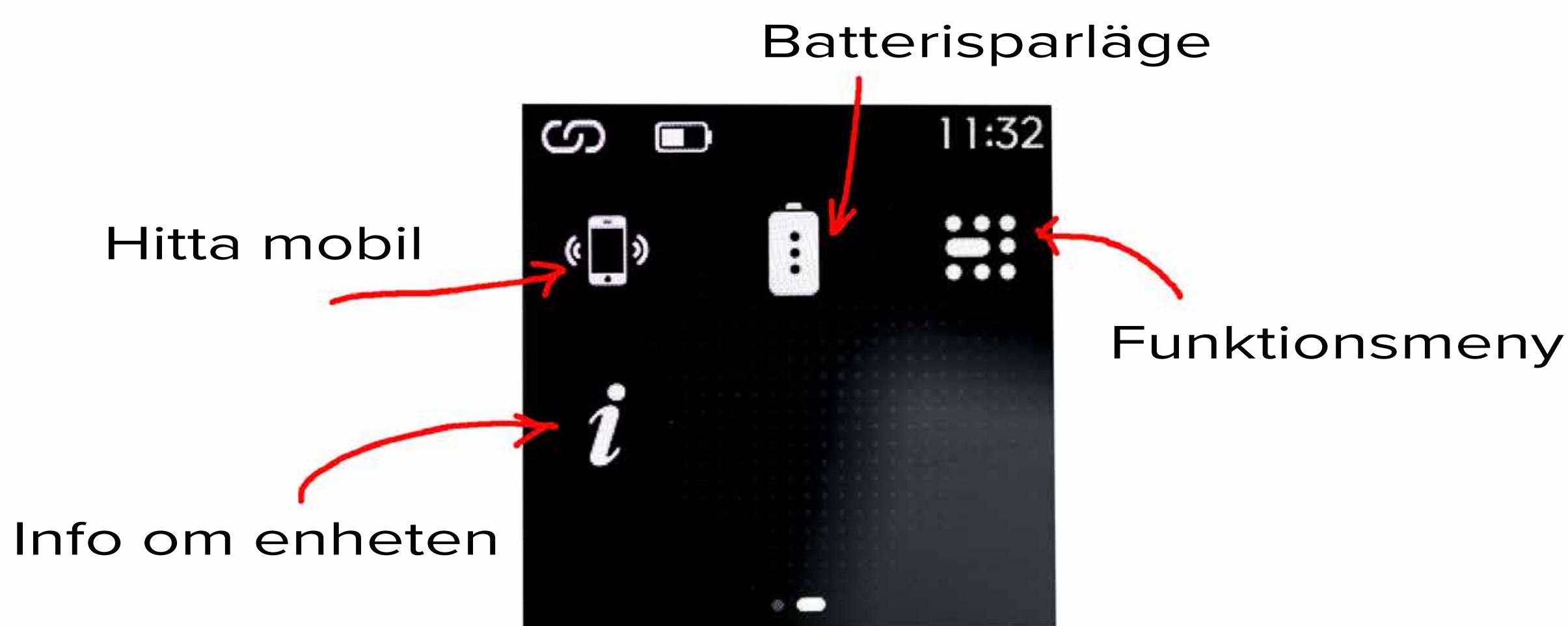


För att styra musikuppspelning med klockan, gör enligt följande:

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



## Tips!

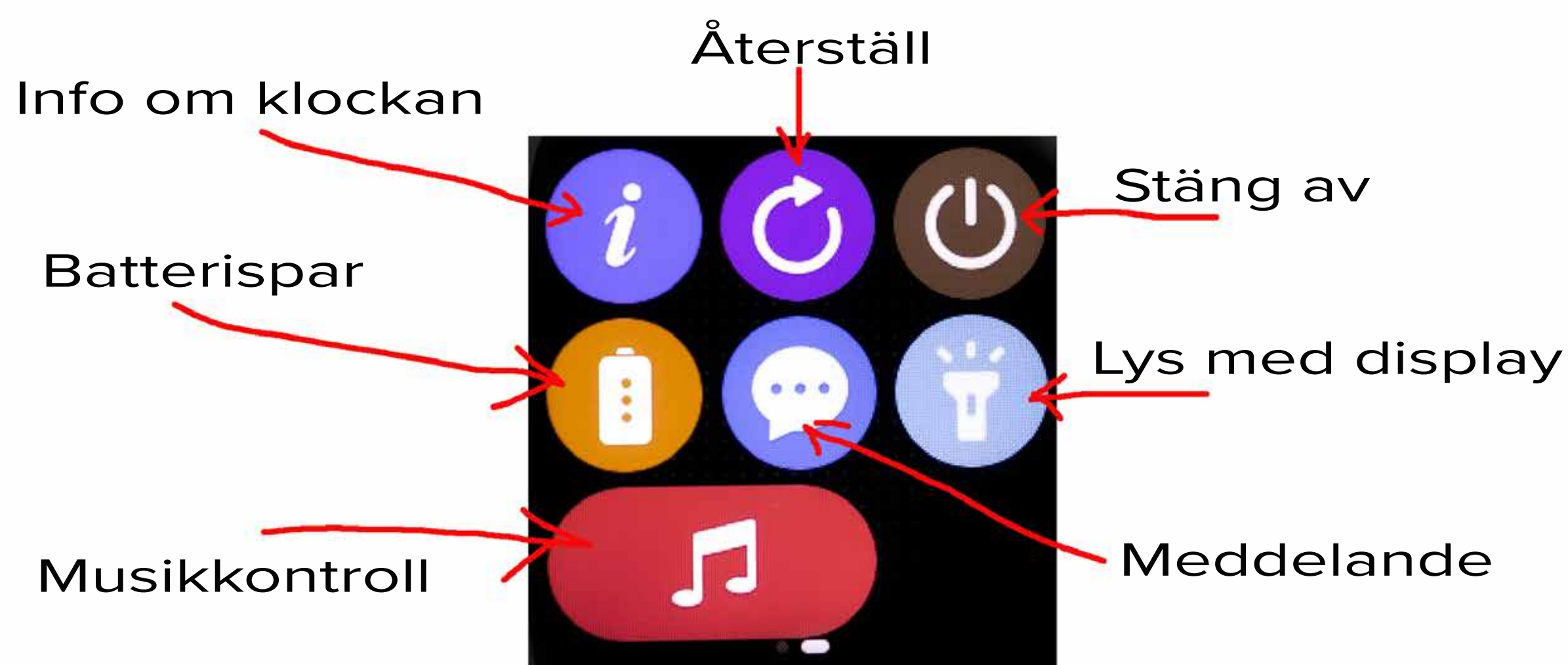
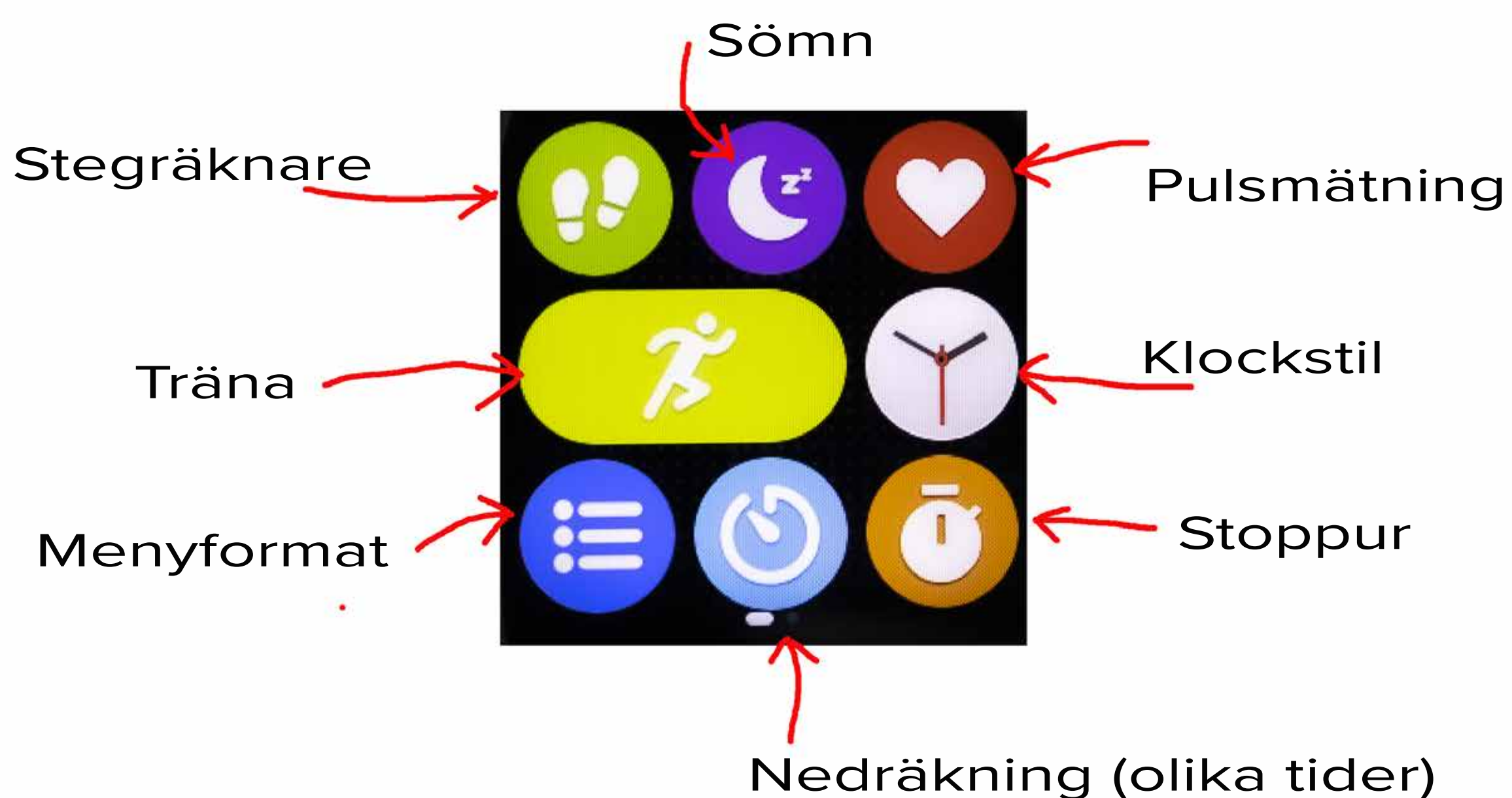
För att ändra ljusstyrka, peka upprepade gånger i ikonens överkant för att öka, eller underkant för att minska.

Aktivera "Lys med skärm" genom att peka på ikonen, stäng av genom att trycka på klockans knapp.

Om du aktiverar "Låsskärm" visas bara klockbilden i displayen, det går inte att bläddra fram andra funktioner. Stäng av låsskärm genom att trycka in klockknappen en gång för att visa låset och därefter tryck in och håll kvar tills skärmen låser upp.

Batterisparläge stänger av alla funktioner utom klockan som visas i display, det går inte att bläddra i displayen inga automatiska mätningar görs. Avsluta genom att trycka in och hålla kvar klockknappen.

# Funktionsmeny i klockan



## Tips!

Funktionsmenyn kommer man till genom att trycka in klockknappen när klockdisplayen lyser. För att gå till sid två i funktionsmenyn, svep med fingret till vänster.

Den här menyn innehåller genvägar till olika funktioner som tex pulsmätning, stegräknaren och sömn. Tryck på ikonerna för att använda.