

Sportklocka X5



Elegant sportklocka

Med klockan runt armen har du koll på sömn, träning, aktiviteter och blodets syresättning. Syremättnaden är en bra indikator på ditt allmänna välbefinnande och du kan när du vill kontrollera det med klockan. Du har 20 olika sportprogram för att registrera dina motionspass och klockan räknar automatiskt dina steg under dagen och din sömn på natten. Få en bättre bild av sömn, aktiviteter och hälsostatus med X5 Sportklocka. Stor och ljusstark display, bra batteritid, 7 dagar per laddning, för typisk användning. Trådlös (Qi) laddning gör det enkelt när du behöver ladda den.

I förpackningen



I förpackningen ingår följande delar:

1. Klocka
2. Armband
3. USB-kabel (Typ A - Typ C)
4. Laddningsplatta (Qi) trådlös laddning
5. Quick Guide (ej med på bilden)

Ladda batteriet

Börja med att ladda klockans batteri. Anslut den medföljande laddningsplattan med USB-kabel till en USB-laddare eller USB-port på dator. (Eller lägg klockan på en befintlig trådlös laddningsplatta Qi-standard). När du placerar klockan på en laddningsplatta, visas laddningssymbolen i displayen och du ser att laddning påbörjas. Laddningsdisplayen visar hur långt laddningen kommit och när klockan är fulladdad. Det tar 1-2 timmar att ladda klockan.



Laddning tar 1-2 timmar och batteriet räcker normalt i 7 dagar. Laddningssymbolen i displayen visar när batteriet är fulladdat.

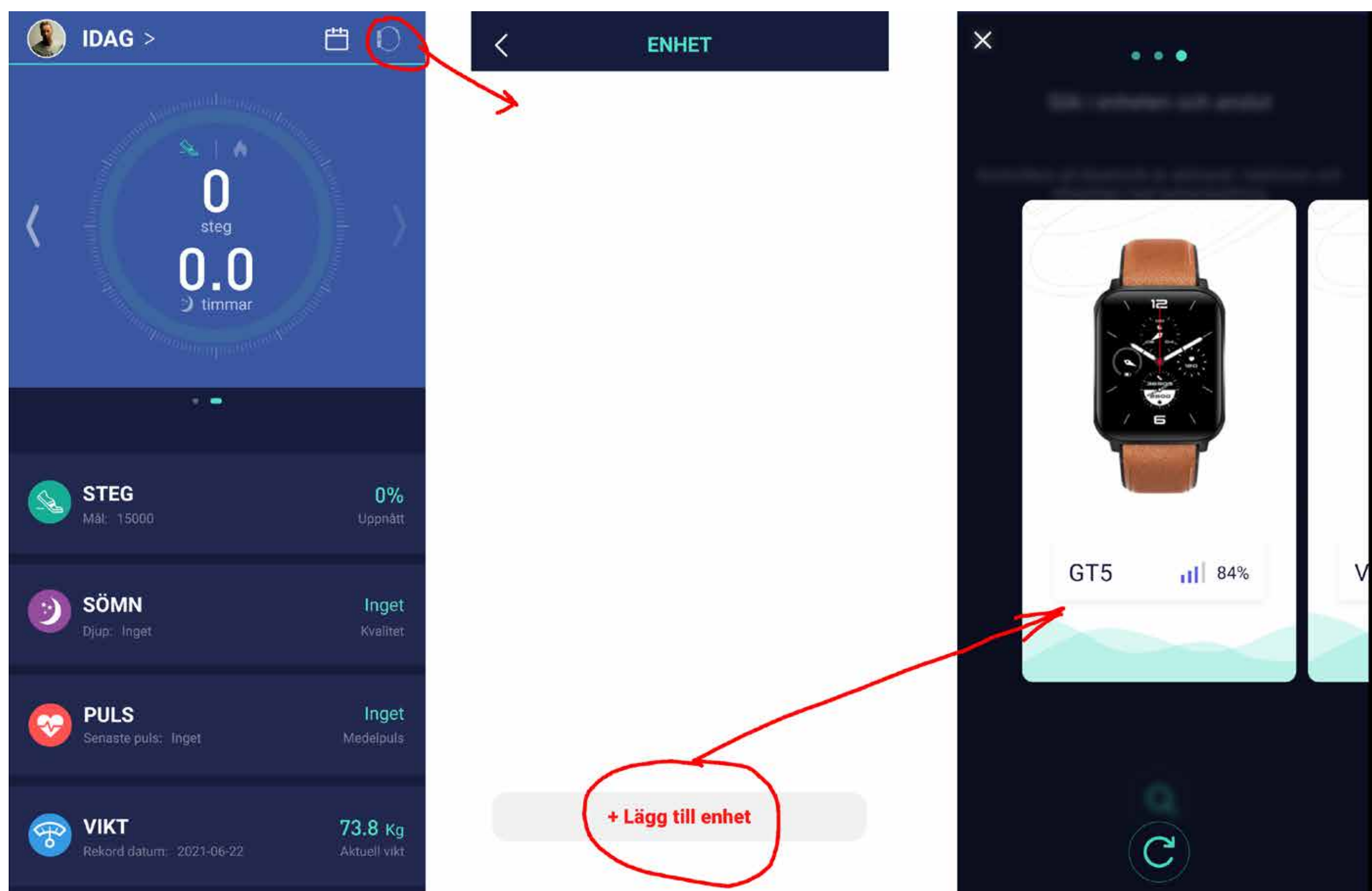
Installera Mobil-appen

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.

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

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 >

Annan

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 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

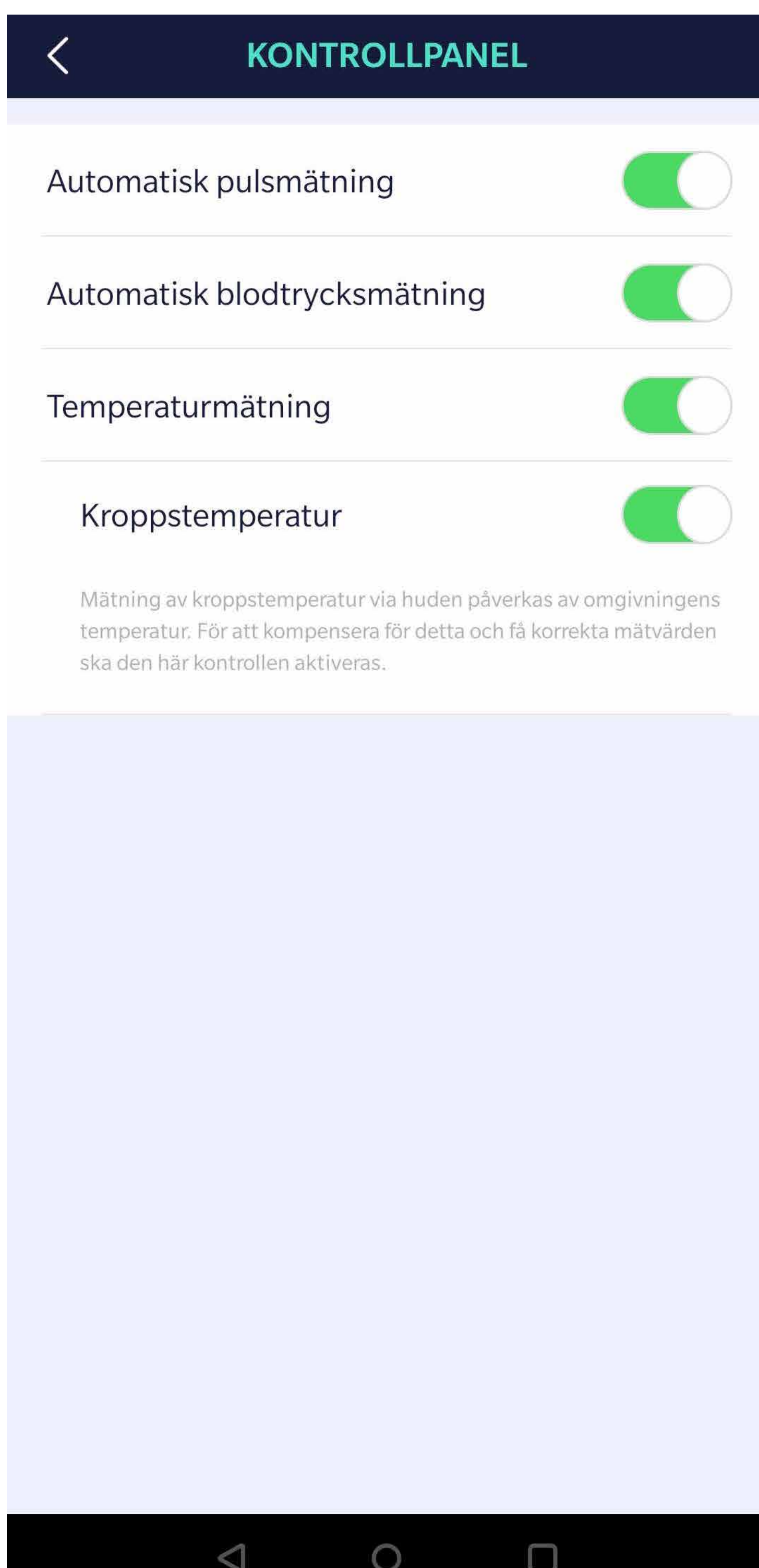
Gå till "Inställningar" i appen och peka på rubriken "Enhet".

Du kommer till olika inställningar för klockan.

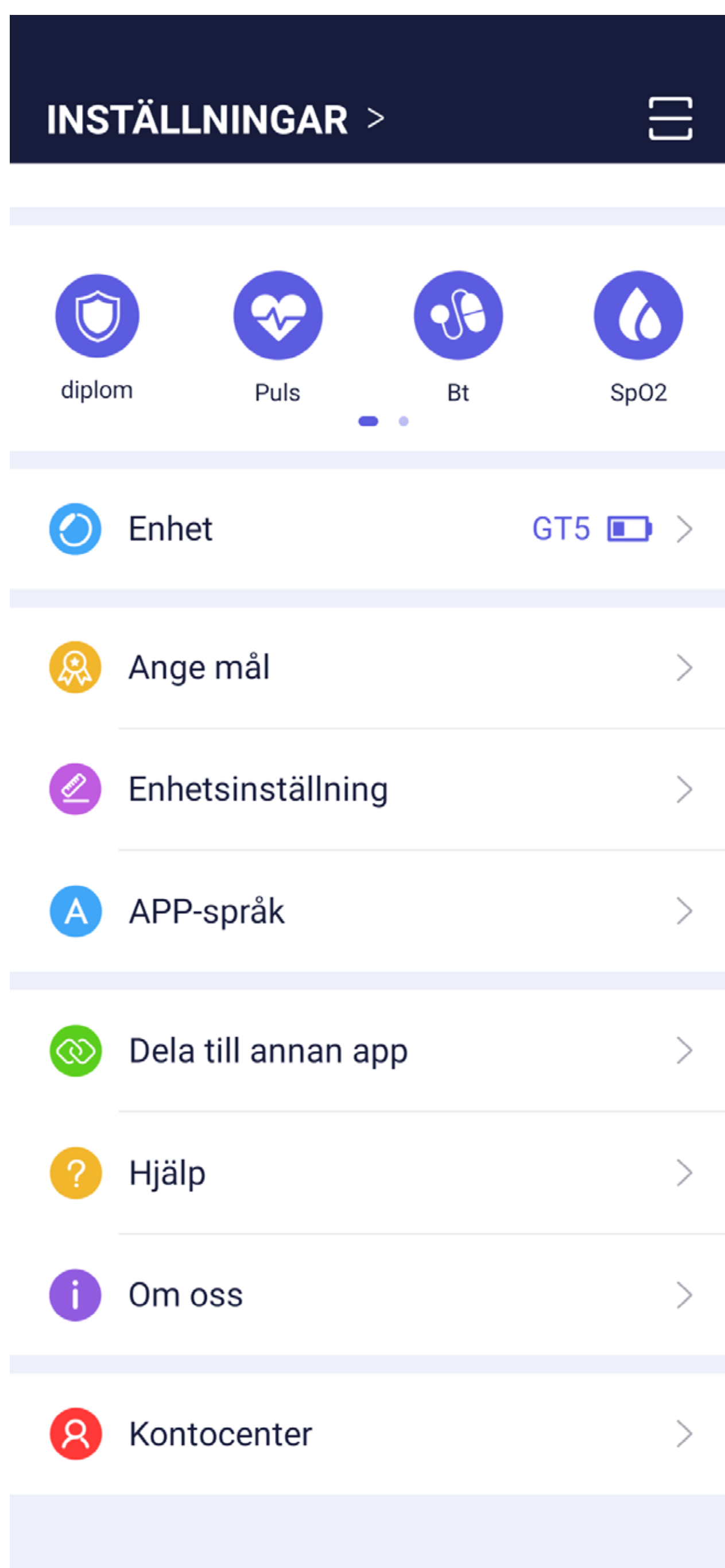
Scrolla ner och peka på rubriken "Kontrollpanel" för att öppna sidan enligt bilden till höger.

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

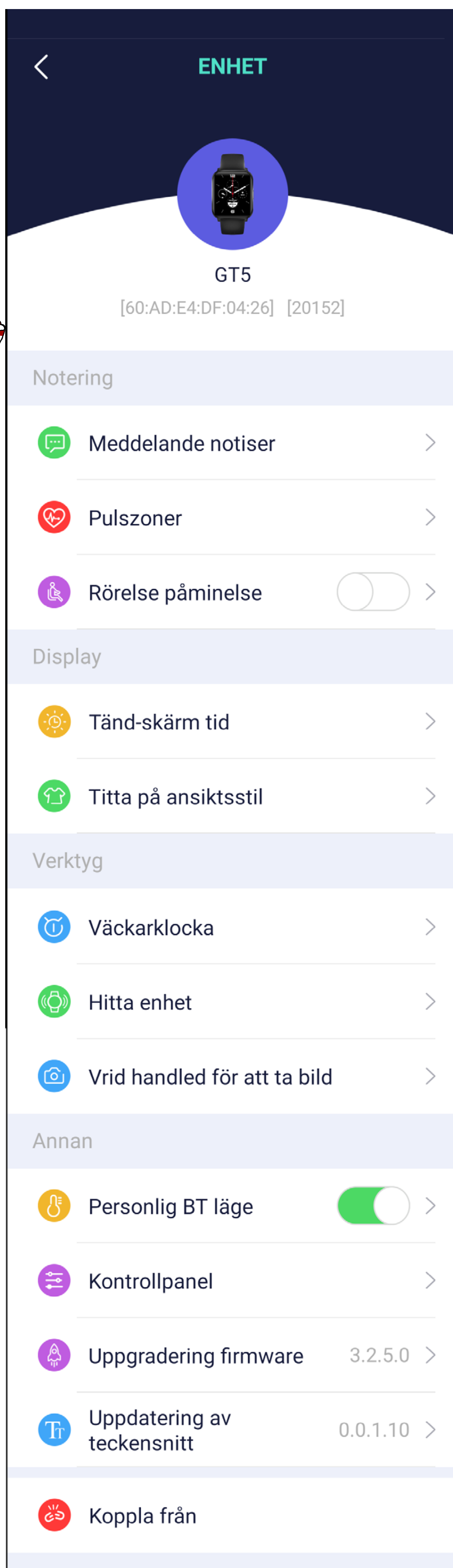
(Klockan mäter alltid steg och sömn automatiskt, de behöver inte aktiveras.)



Inställningar



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

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.

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.

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.

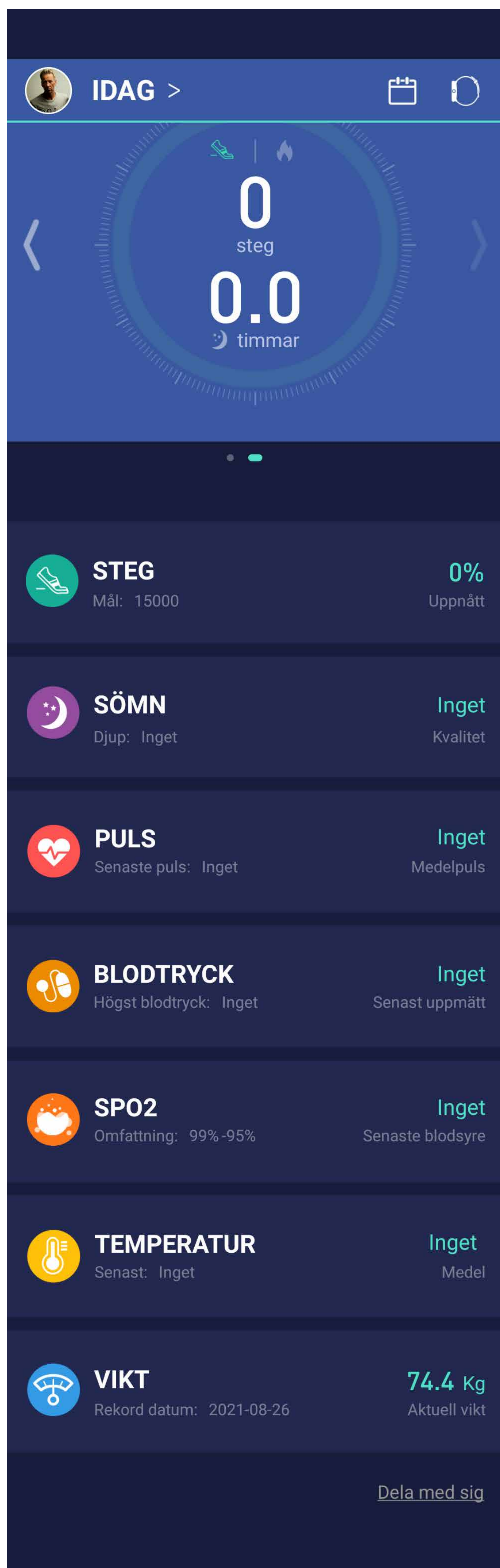
På startsidan hittar du sammanfattning av de mätningar som klockan gör. Genom att peka på en kategori, tex "Puls" kommer du till en sida som samlar information om pulsmätning.

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

Tips

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

SpO2 samlar in mätningar som du gör med klockan.



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. Peka och hål-
ler 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”.

Se nedan för alternativa utseenden:



Foto



Design1



Design2



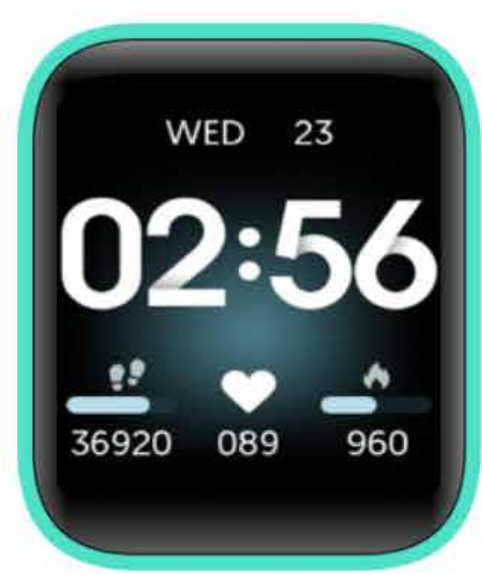
Design3



Design4



Design5



Mer



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, SpO2, puls, blodtryck och temperatur. Fortsätter man kommer man till musikspe-laren 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 display-en 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/vri-da 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

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.



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.

Blodets syrenivå, SpO2

Blodets syremättnad är en bra indikator på ditt allmänna välbefinnande. Värdet ger en indikation på hur väl din kropp tar upp syre och hur mycket som transporteras ut till kroppens alla organ. När du gör testen med klockan får du normalt ett värde mellan 95% och 100%. Syre transporteras av blodets röda blodkroppar ut till alla delar av kroppen och procentsatsen anger hur stor andel av blodets röda blodkroppar som har full last av syre

Sätt dig till rätta med armen så att klockans display pekar uppåt, ha klockan ordentligt på handleden och sitt still under testen. Bläddra fram SpO2 testen i klockdisplayen och starta. Låt testen gå färdigt så visas ett resultat, tex 98%-97%. Mätresultatet förs över till appen vid nästa synkronisering så att du kan gå tillbaka och jämföra värden dag för dag.

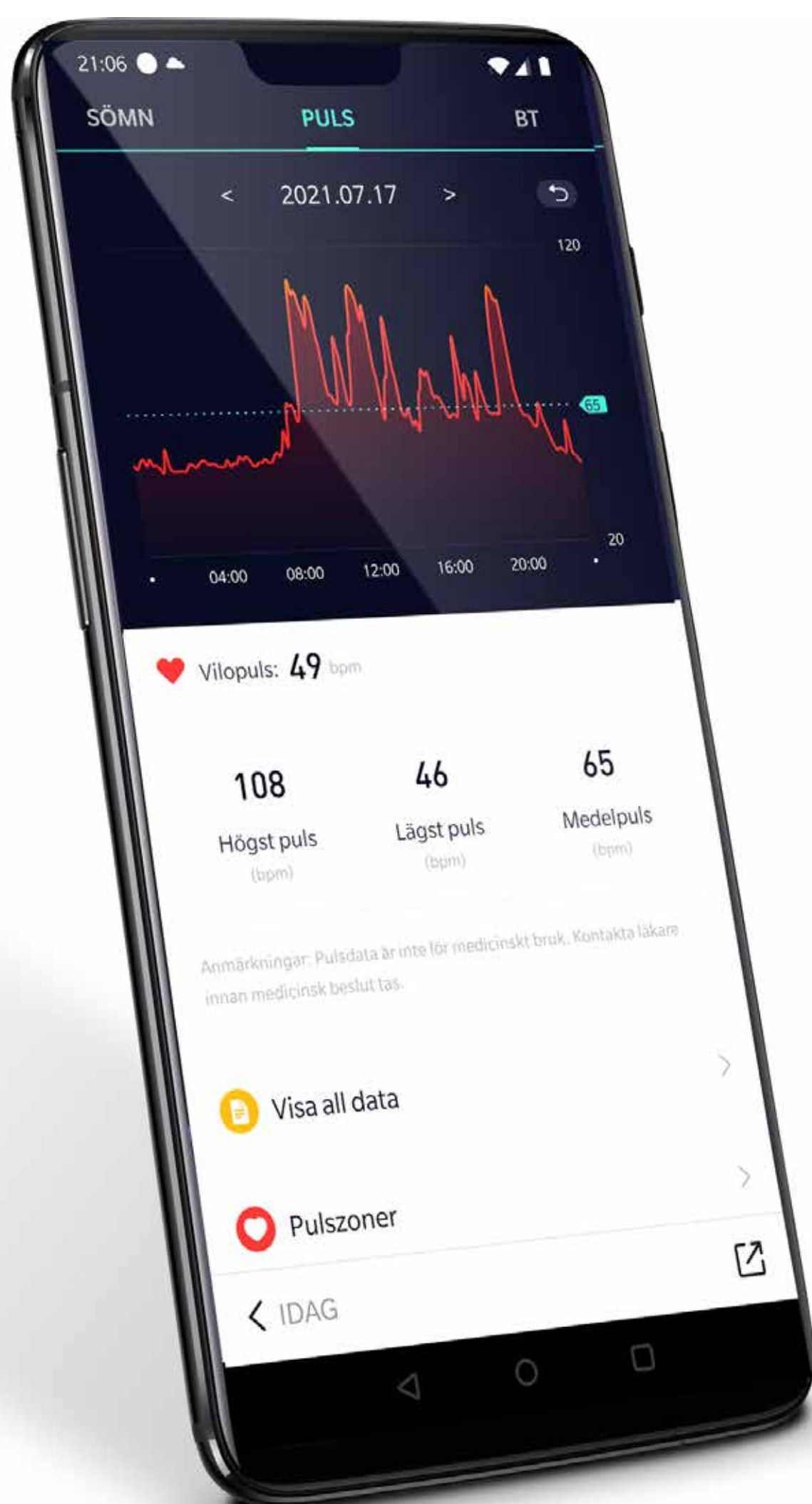


Puls

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



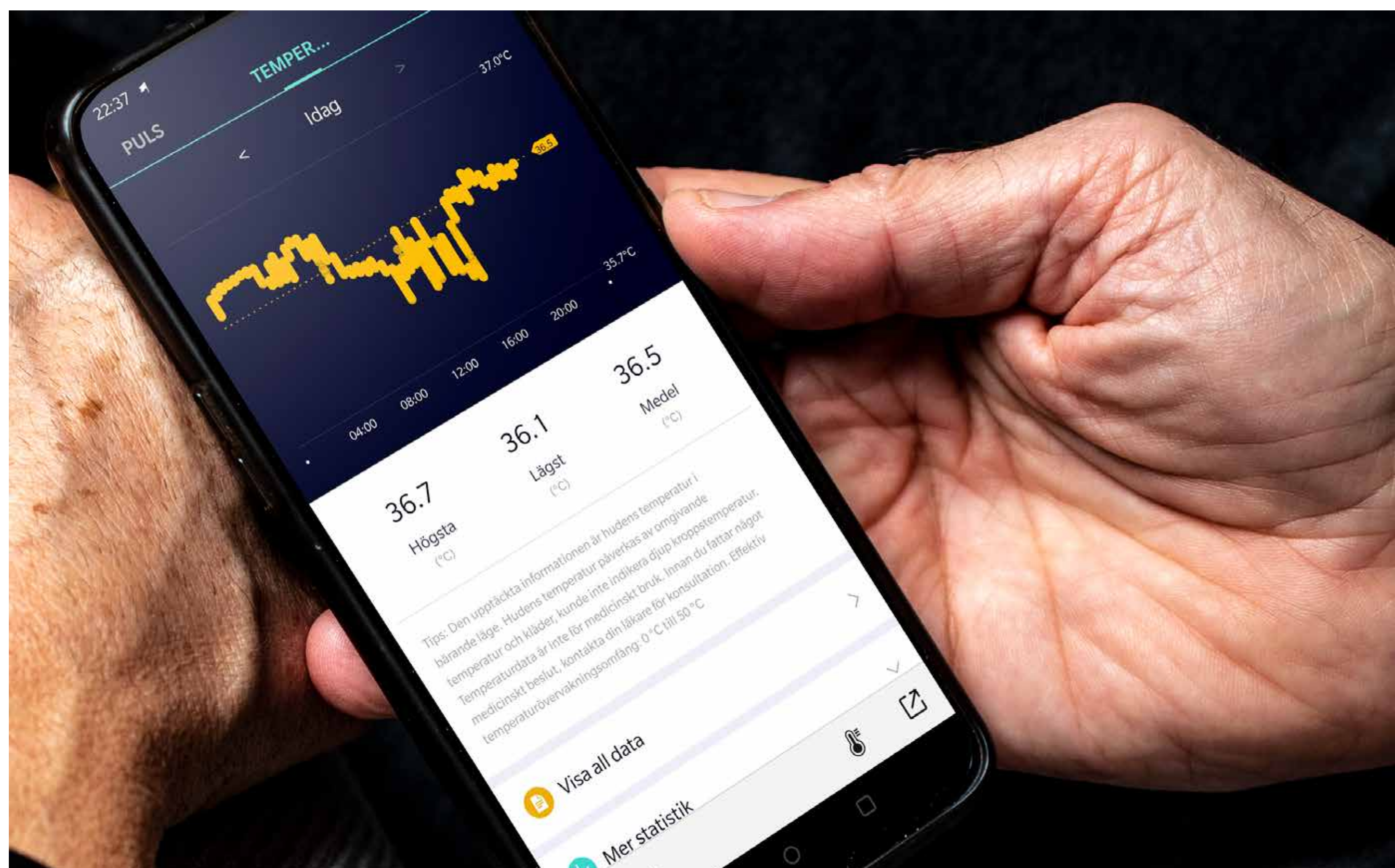
Klockan kan mäta pulsen kontinuerligt hela dygnet och spara alla mätvärden till mobilappen. Aktivera mätningen via appen i Kontrollpanelen.

(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 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.

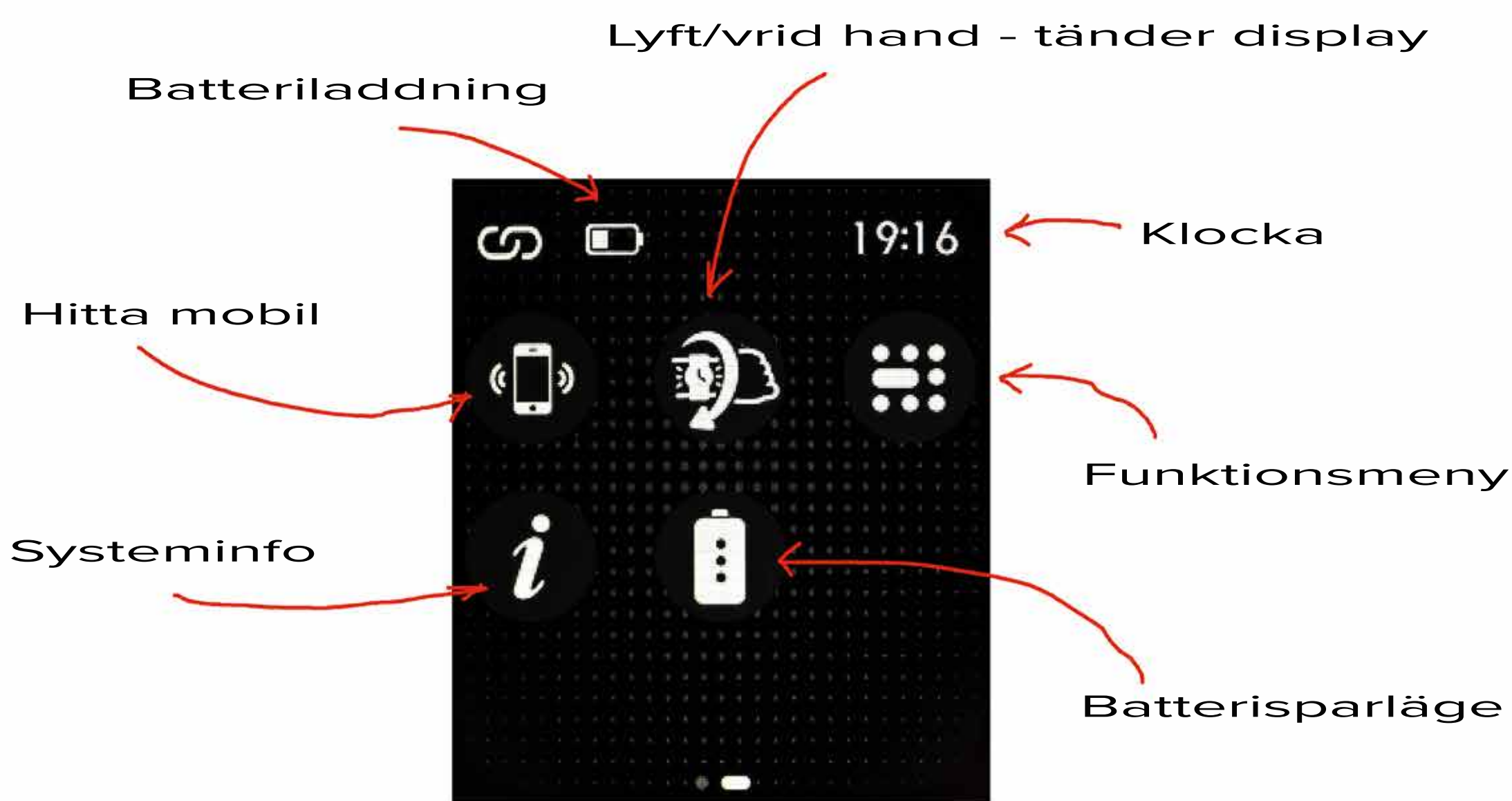
Styr musik med klockan



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!

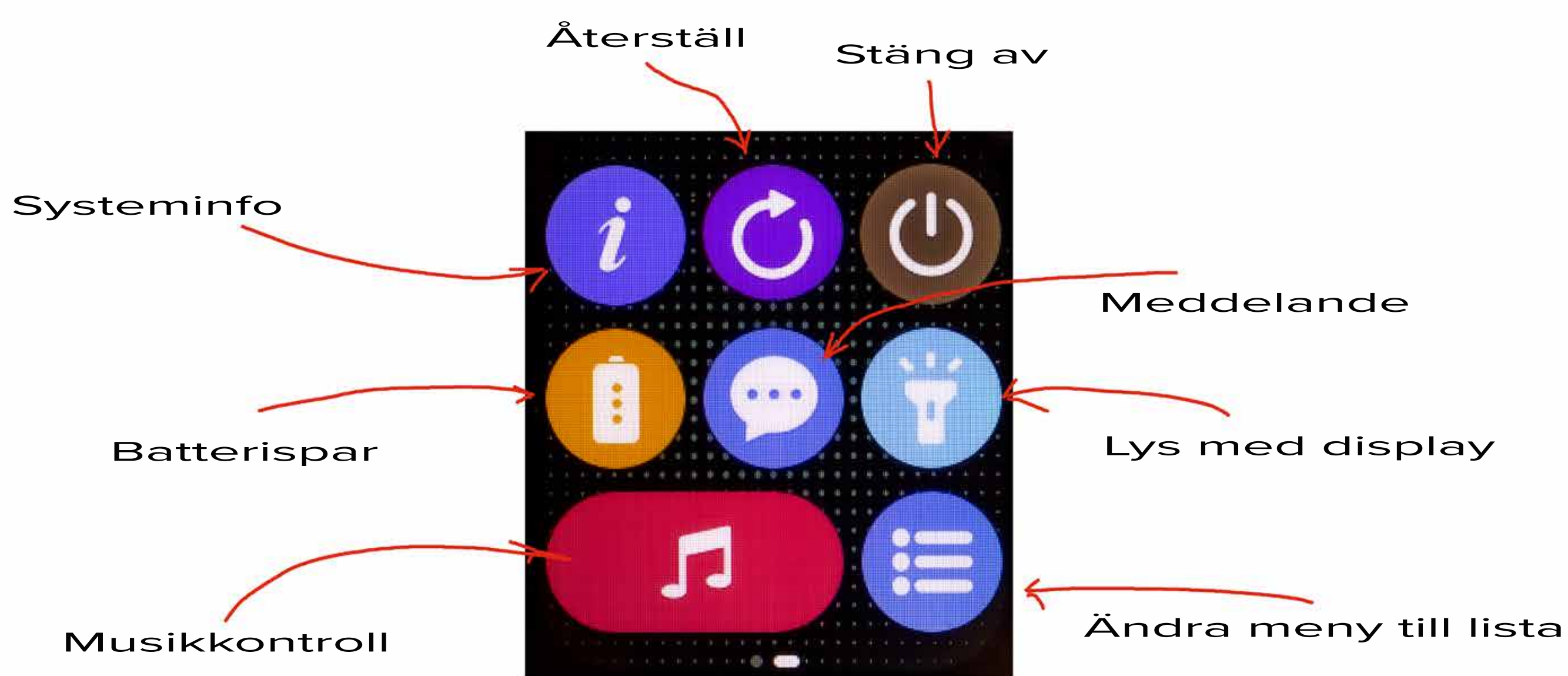
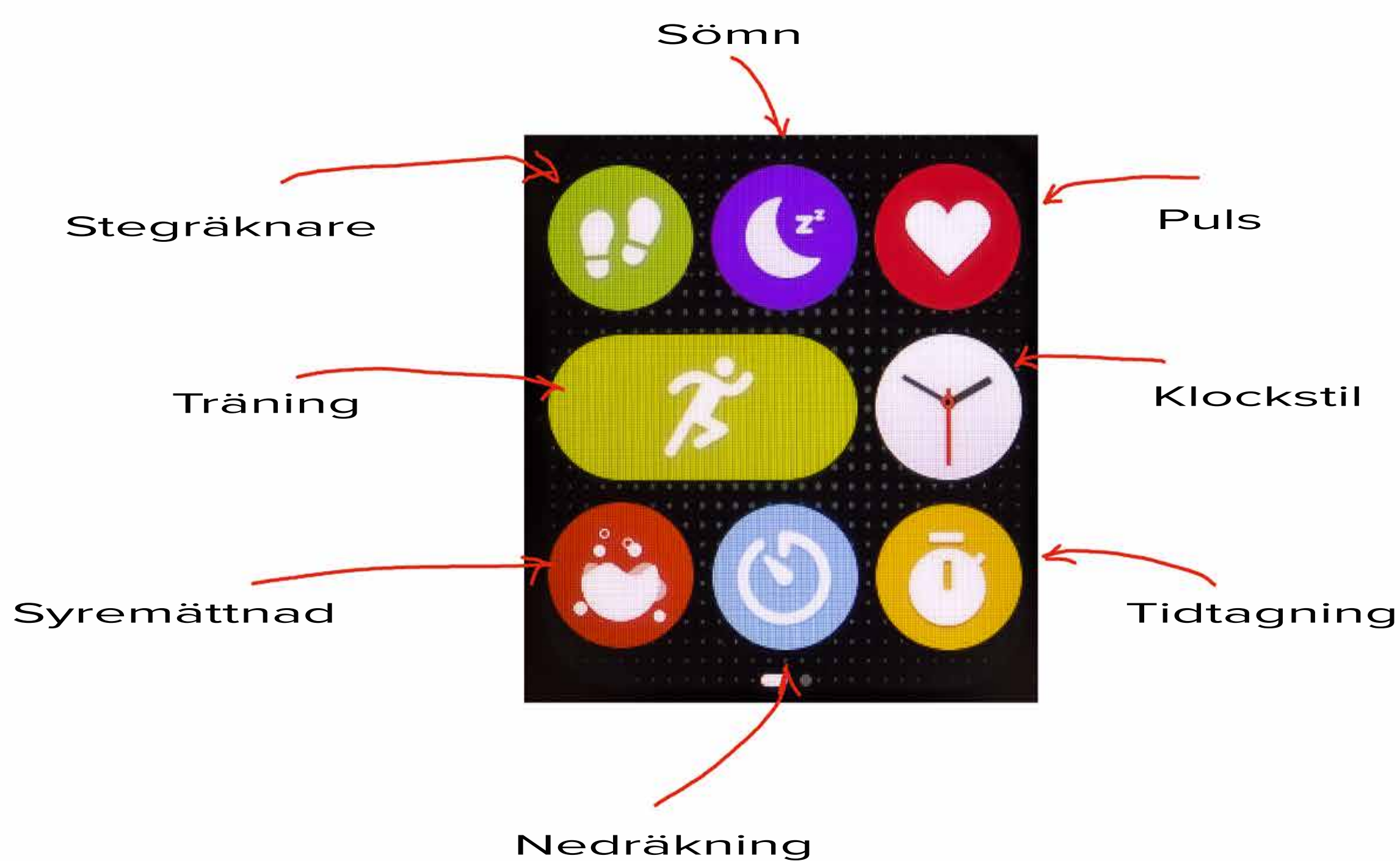
För att ändra ljusstyrka, peka upprepade gånger i ikonens överkant för att öka, eller underkant för att minska.

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



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

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