

Digilive R7



Multisport GPS

Tålig multisportklocka med inbyggd GPS och bra batteritid

Sätt upp mål, mät dina prestationer och känn glädjen att få kvittens på att ansträngningar lämnar sig. MultiSportklockan R7 med inbyggd GP hjälper dig på vägen mot en bättre form.

Med exakt mätning av både distanser och puls har du ett verktyg att förbättra dig så mycket du själv vill.

Här följer en översiktlig beskrivning av klockans och mobilappens funktioner.

Har du ytterligare frågor är du välkommen att höra av dig via mail;



support@digilive.se

I förpackningen



I förpackningen ingår följande delar:

1. Klocka med armband
2. USB-kabel med magnetkontakt för laddning
3. User Manual (Eng. mfl.)

! Innan användning

Innan du använder klockan, se till att inga skyddsfilmmer sitter kvar på klockans fram och baksida.



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.



Batteriet är på 480mAh, kapacitet att räcka för 7-10 dagars normal användning, 40 dagar i stand-by och upp till 12 timmars kontinuerlig GPS spårning. , Laddning tar 1-2 timmar och batteriet räcker normalt i 7-10 dagar. Tryck på "On" knappen under pågående laddning för att visa laddningsnivån.



Tips!

Välj energisparläge i klockans display, (batterisymbolen) för att få längre batteritid. Inställningen påverkar skärmens ljusstyrka, vill du ha mer intensiv ljusstyrka måste du inaktivera energispar först.

Hur du hittar i klockans displaymeny finns beskrivet längre fram i detta dokument.

Installera Mobil-appen

När du laddat klockan är det dags att installera mobilappen och koppla ihop app och klocka. När klockan sätts på laddning startas den automatiskt och när den inte är kopplad till en mobilapp visas enhetsinfo i klockans display enligt bild nedan.



Innan klockan parats med mobilappen visas enhetsinfo i displayen för att underlätta konfigurering med mobilappen.

Svep med fingret till vänster för att få fram en QR kod som hjälper dig hitta appen.

Skanna QR-koden i klockans display med mobilen, eller QR koden på klockans förpackning, eller gå till din app butik (Google Play eller App Store) och sök appen InfoWear för installation i din mobil



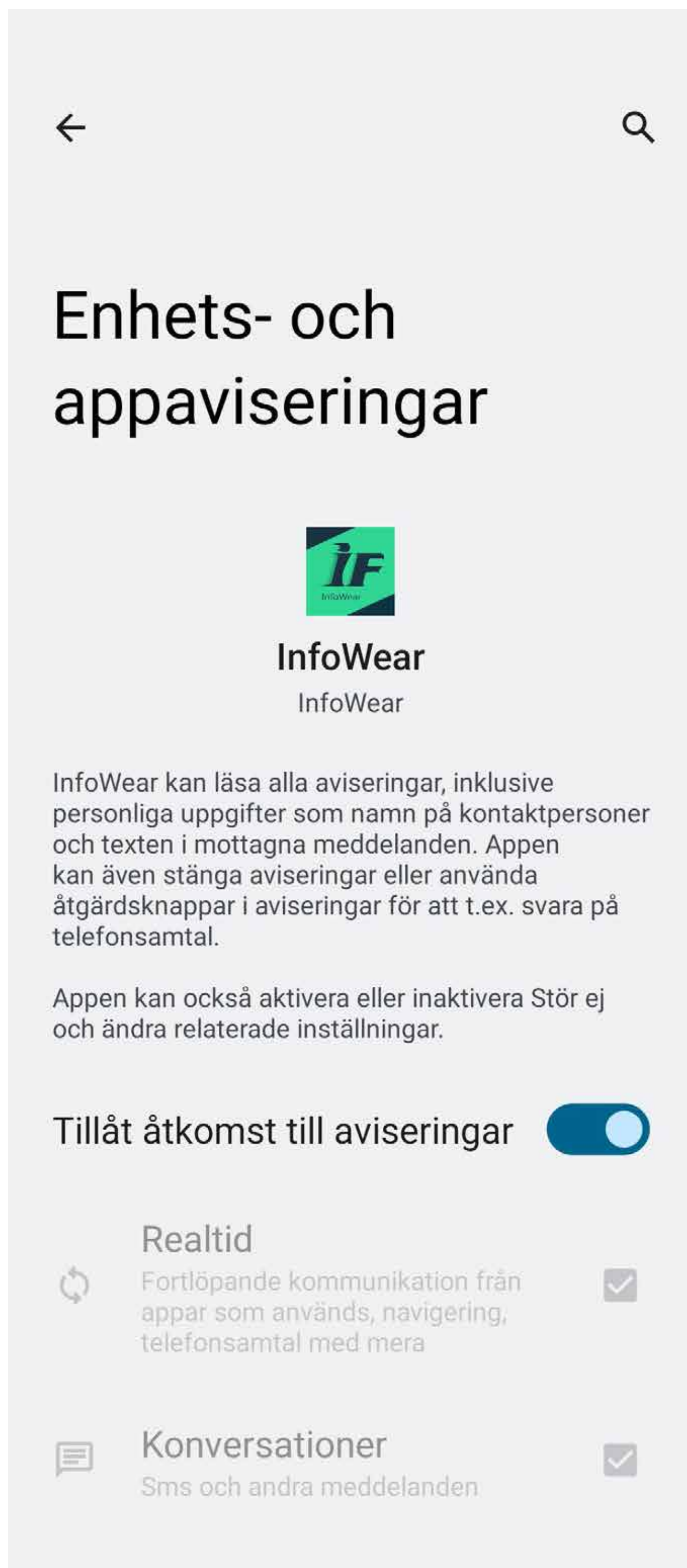
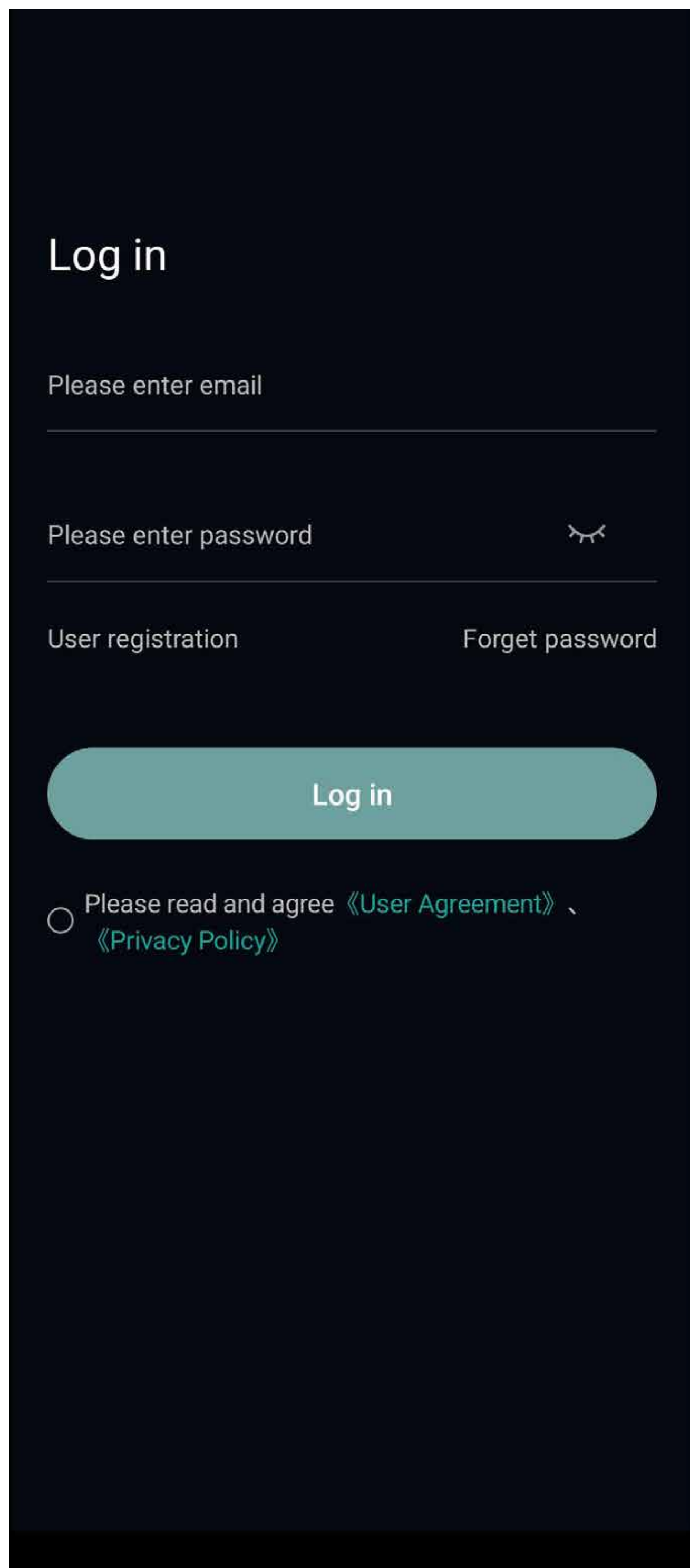
Tips!

Klockan måste kopplas till appen för att fungera.



Registrera ett konto

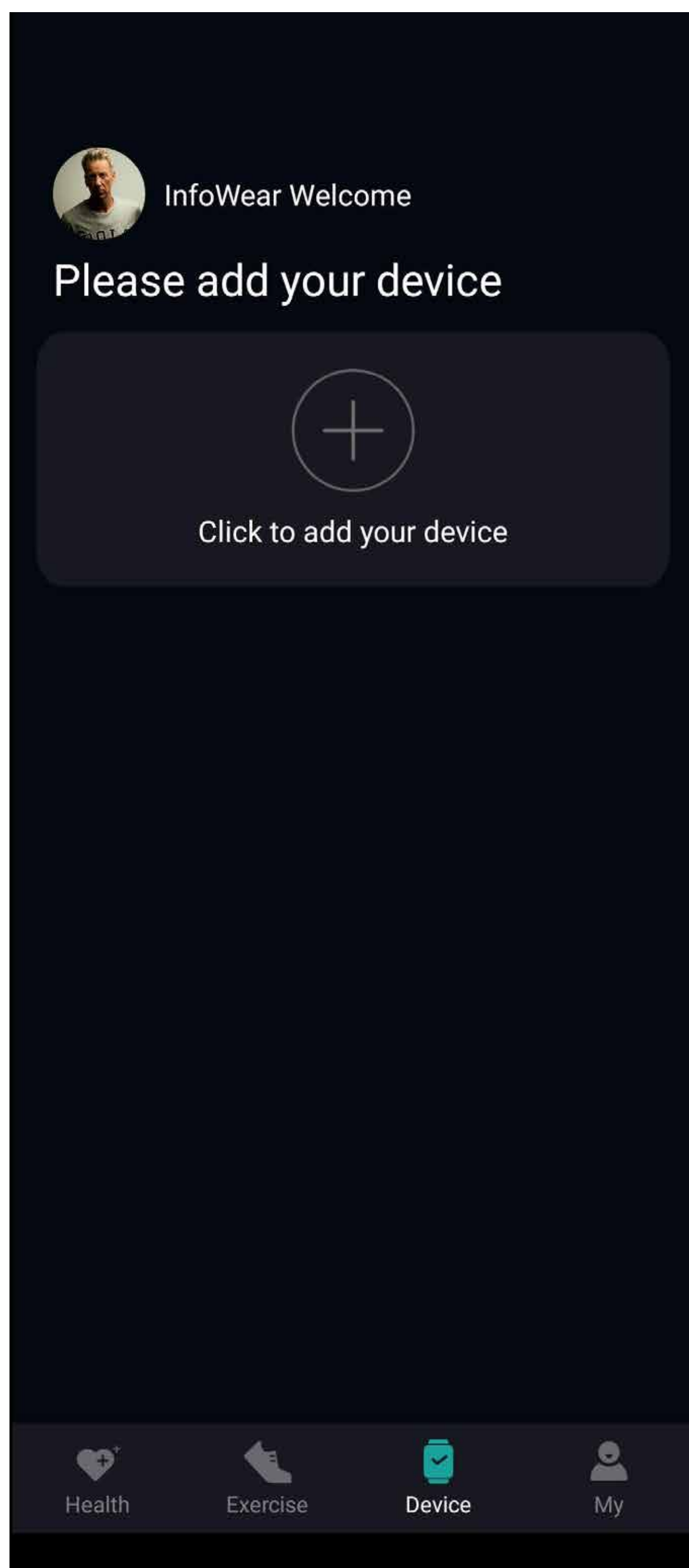
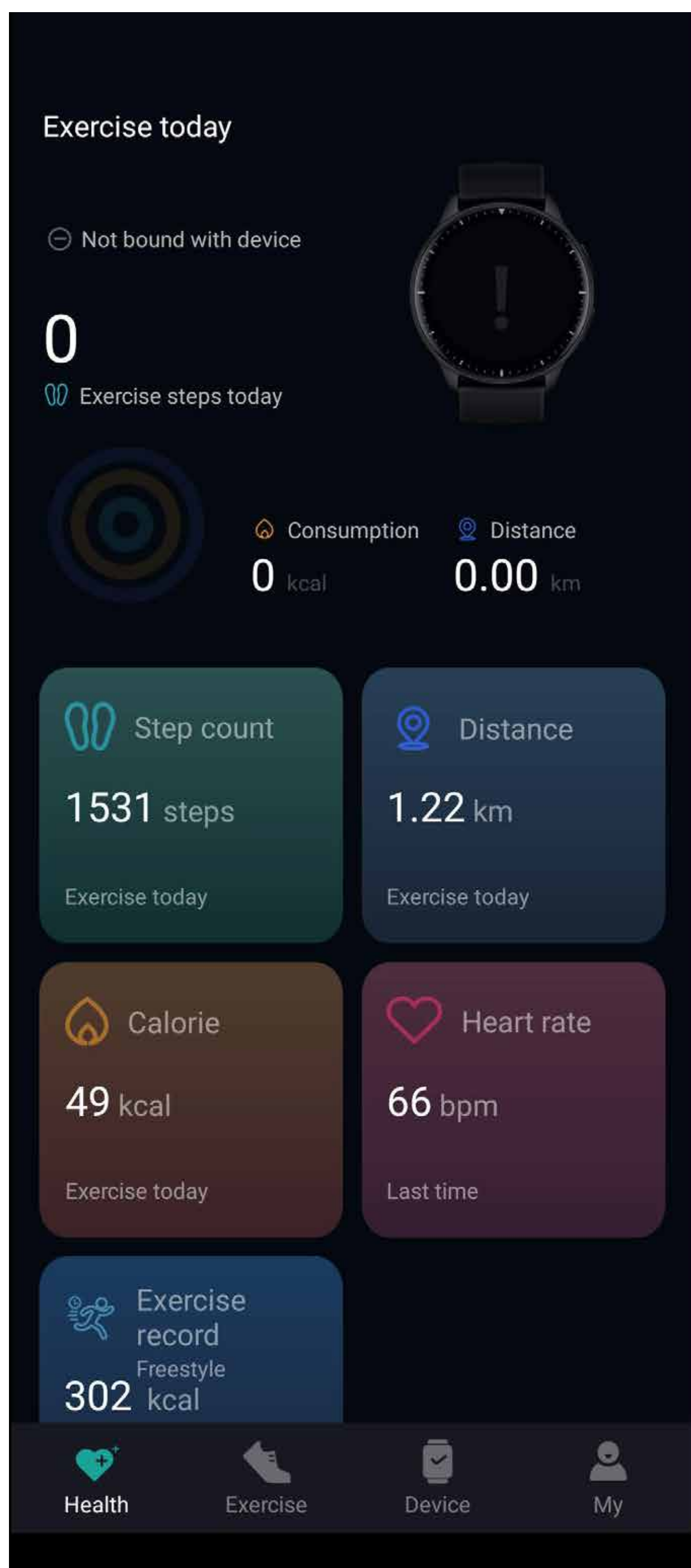
När du installerat appen och startar den, får du logga in om du redan har registrerat ett konto, eller möjligheten att skapa ett. Fyll i inloggningsuppgifter eller klicka på "User registration" och följ instruktioner för att registrera ett konto.



Du kommer att bli uppmanad att ge appen olika behörighet under installation och konfigureringsprocessen.

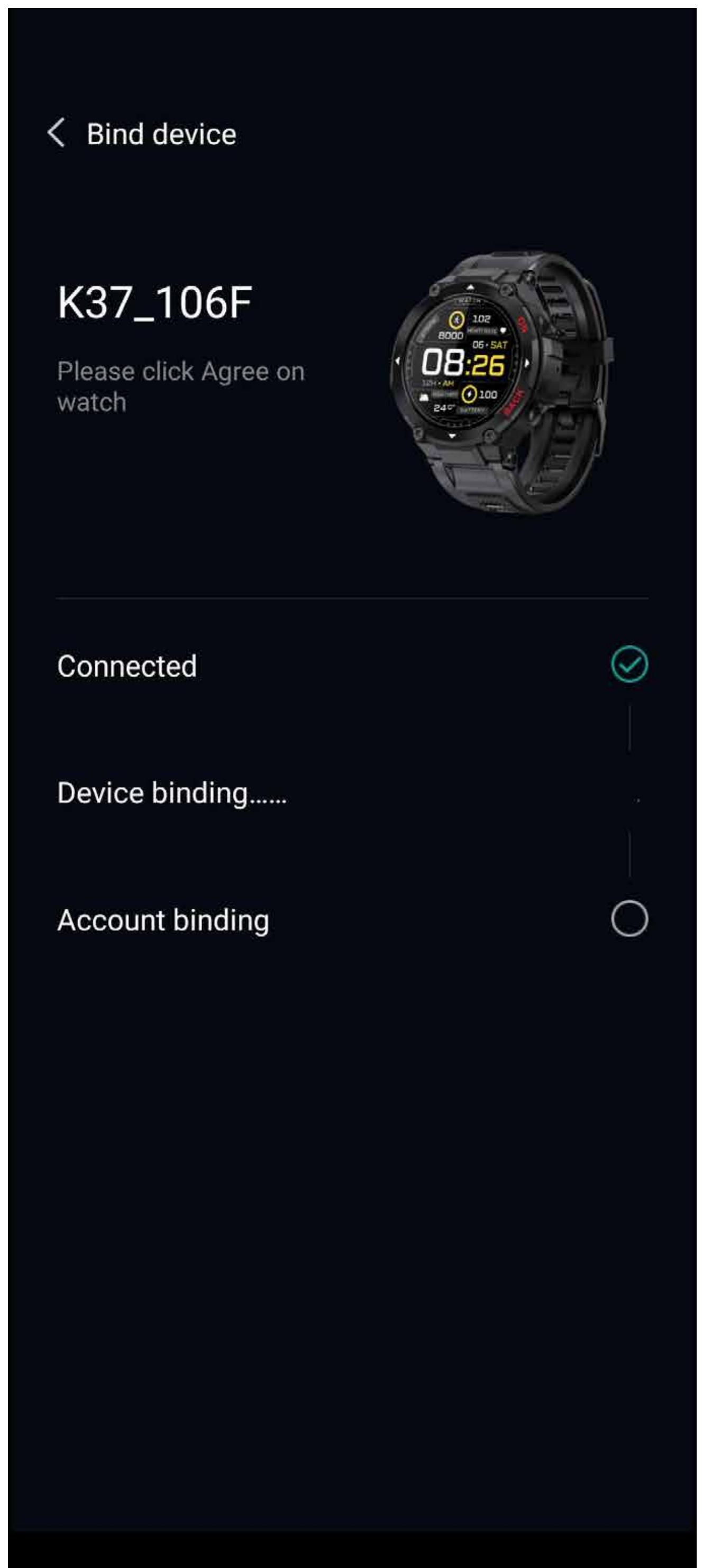
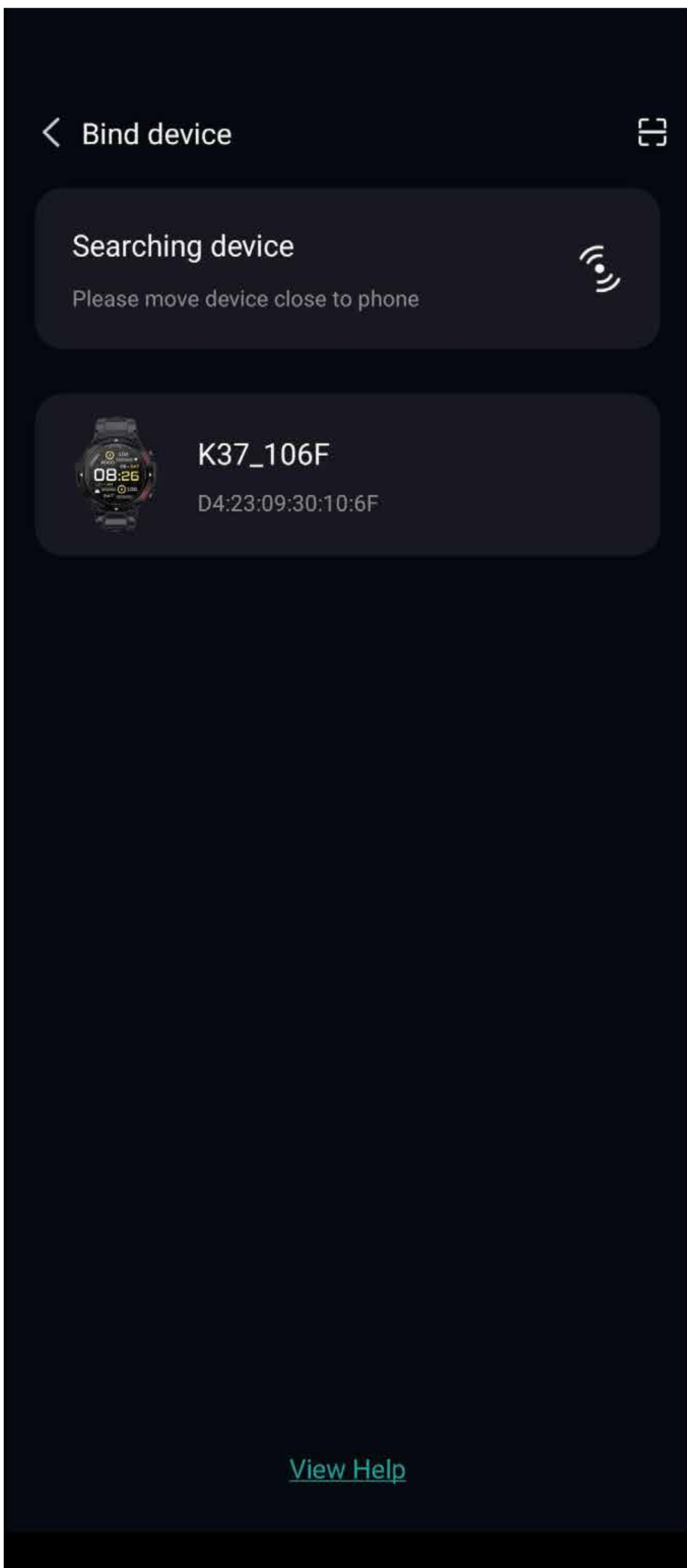
Koppla ihop klocka och mobilapp

Du kommer till startsidan i appen och ser i övre delen att appen ännu inte har kopplats ihop med klockan, "Not bound with device". Klicka på "Device" i nederdelen av skärmbilden och på nästa sida på "+" för att lägga till din klocka.

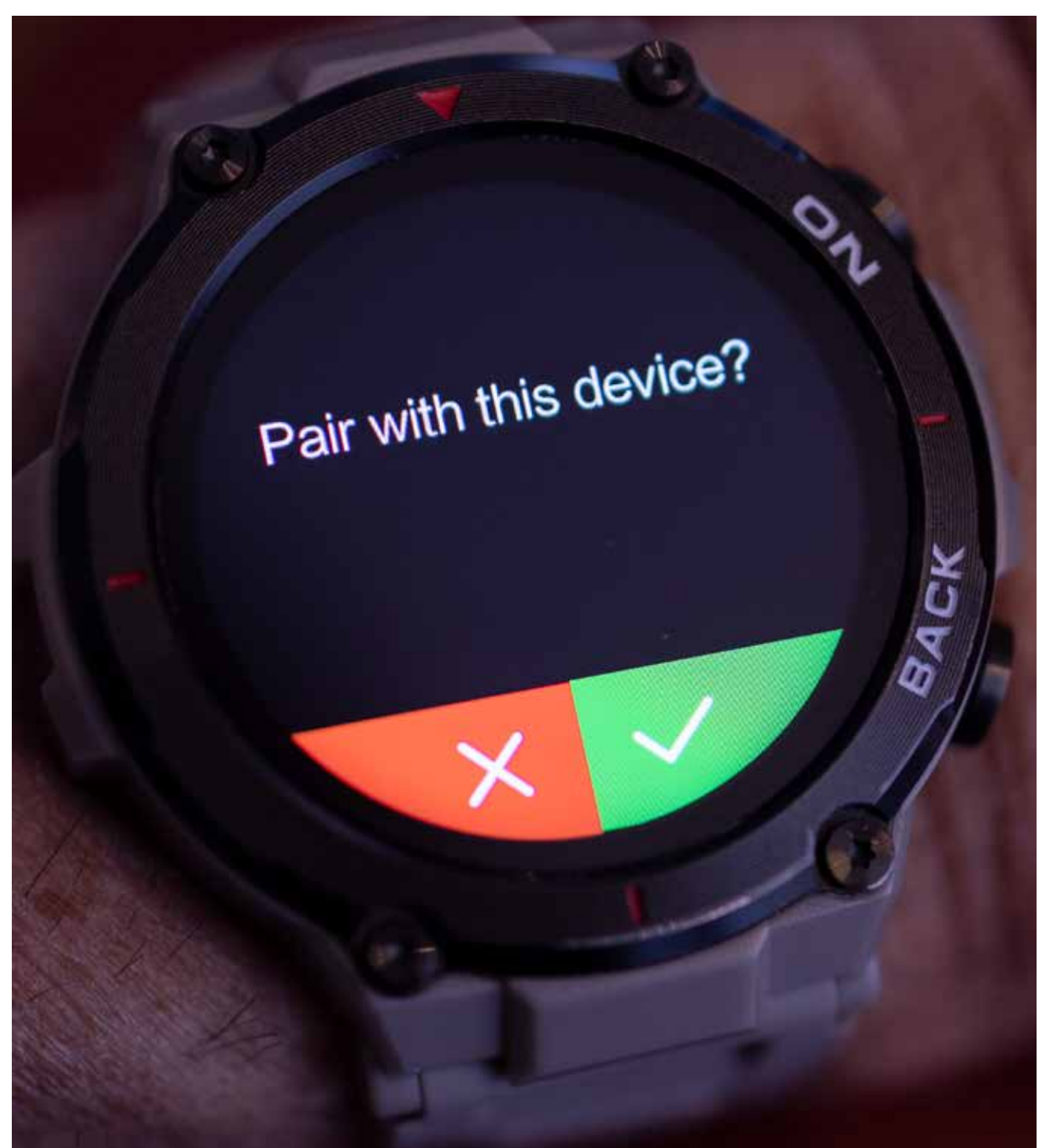


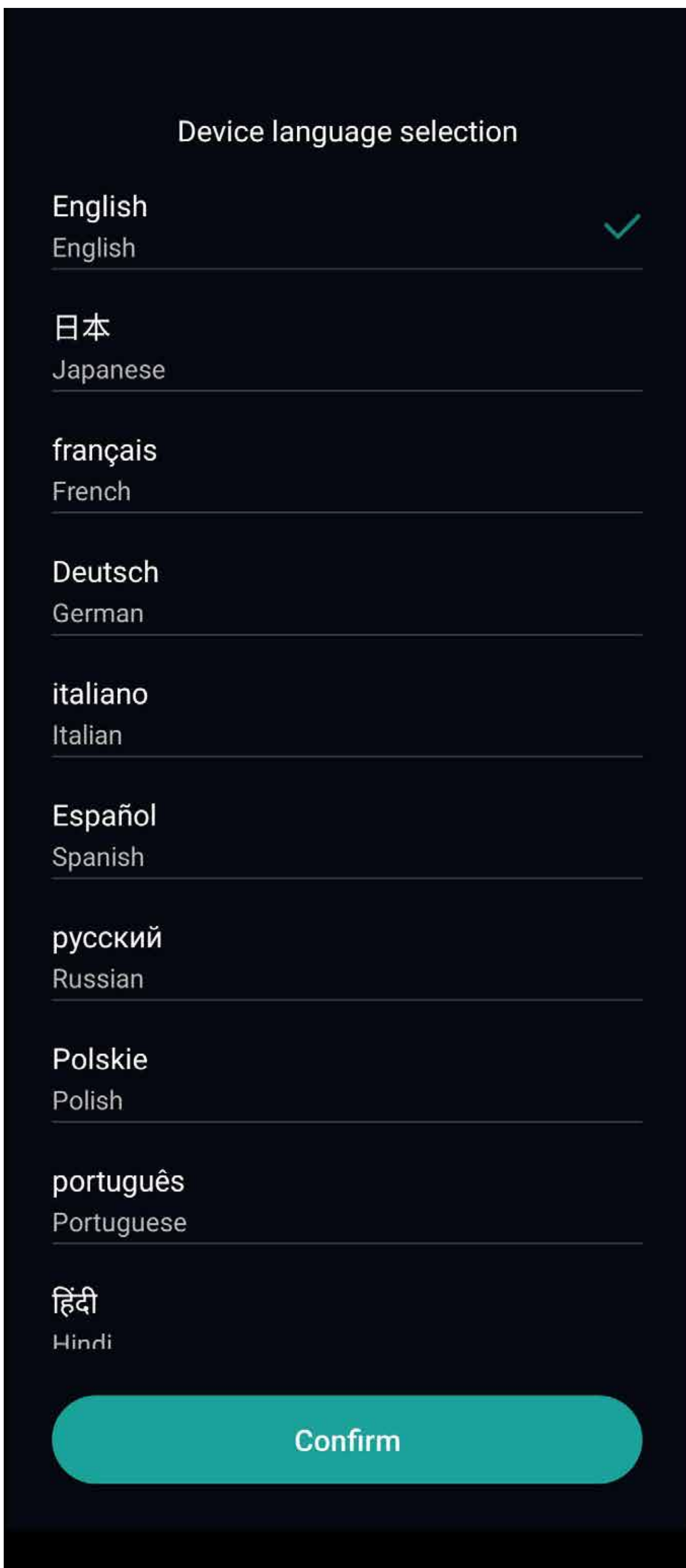
Mobilen söker efter klockor i närheten och på nästa skärmbild ska din klocka dyka upp, du ser bluetooth id-beteckningen som visades i klockans display innan.

Klicka på klockan för att välja den och processen för parning startar.



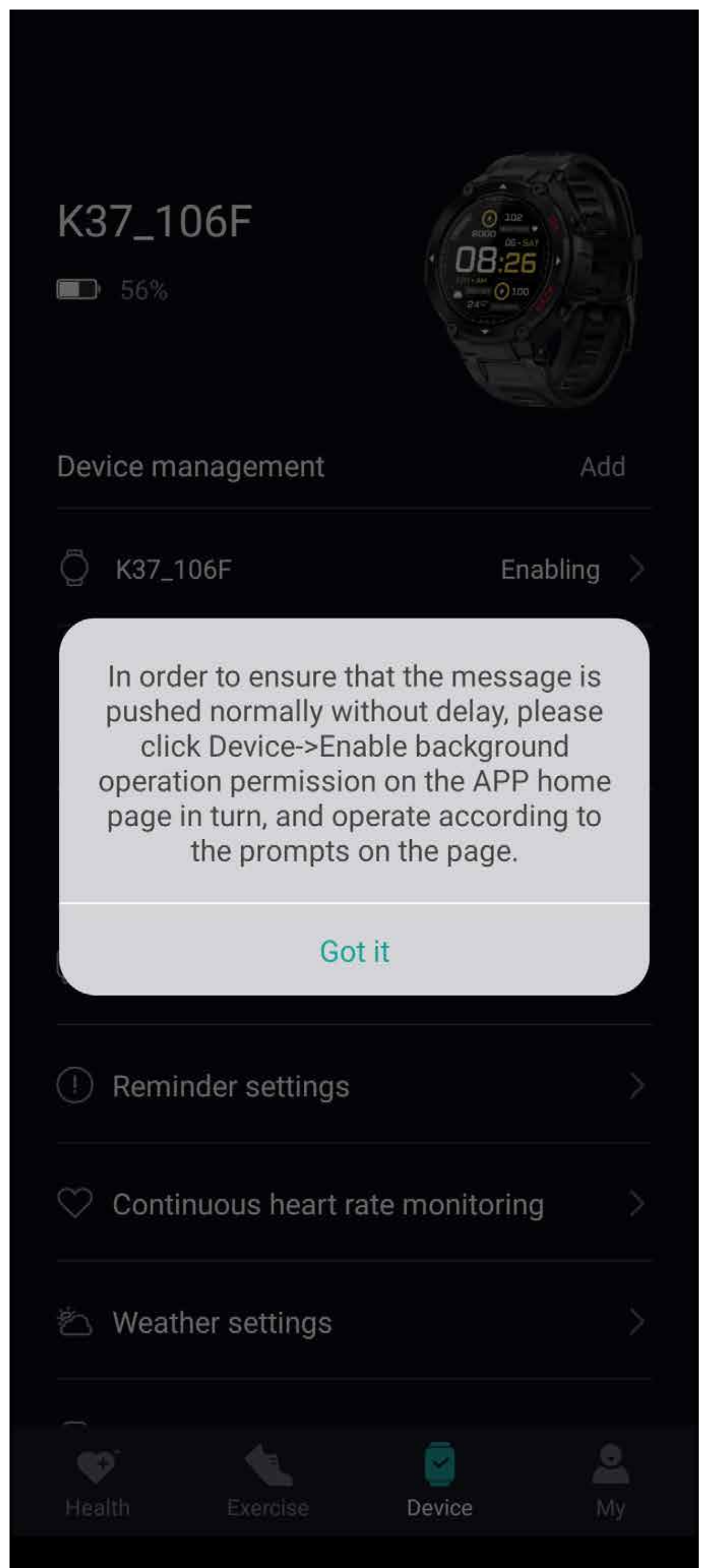
Bekräfta på klockans display att du vill koppla ihop den med mobilappen.





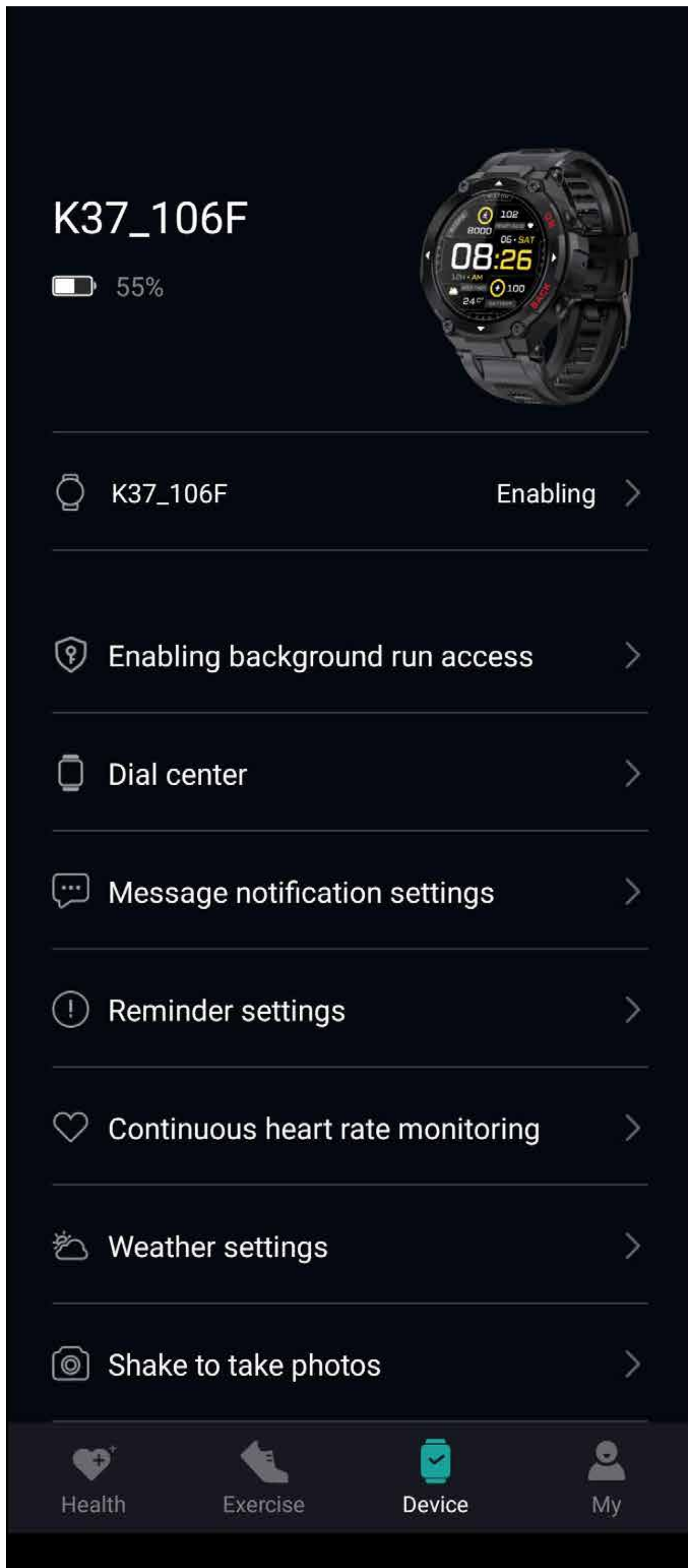
Du ombeds tillåta att appen körs i bakgrunden i mobilens system för att de nska kunna skicka otiser och meddelande till klockan.

När klockan har parats med mobilappen har du möjlighet att välja olika språkinställningar för klockans menyer. Gör ditt val och bekräfta med ”Confirm”



Anpassa inställningar

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.



Tillåt att appen körs i bakgrunden

Välj utseende för urtavla

Aktivera meddelanden till klockan

Aktivera påminnelser

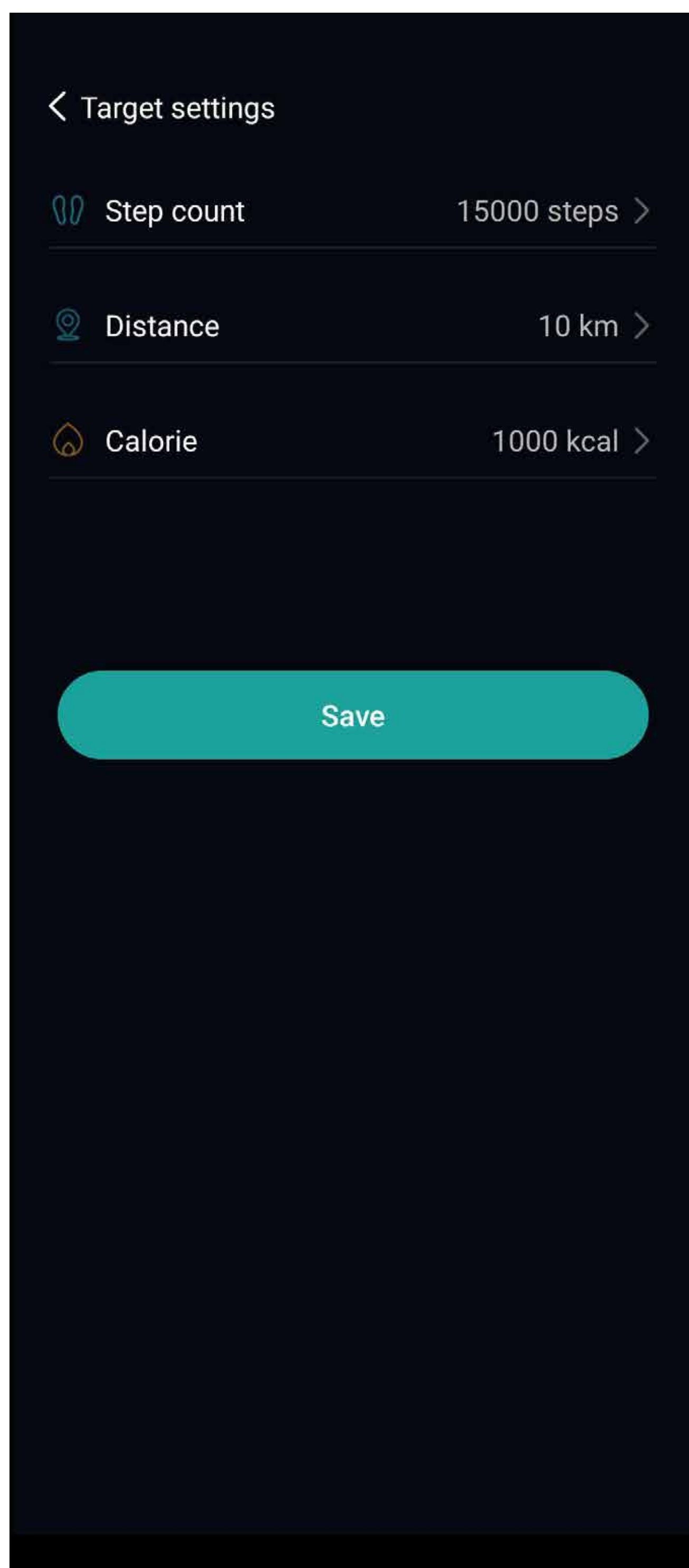
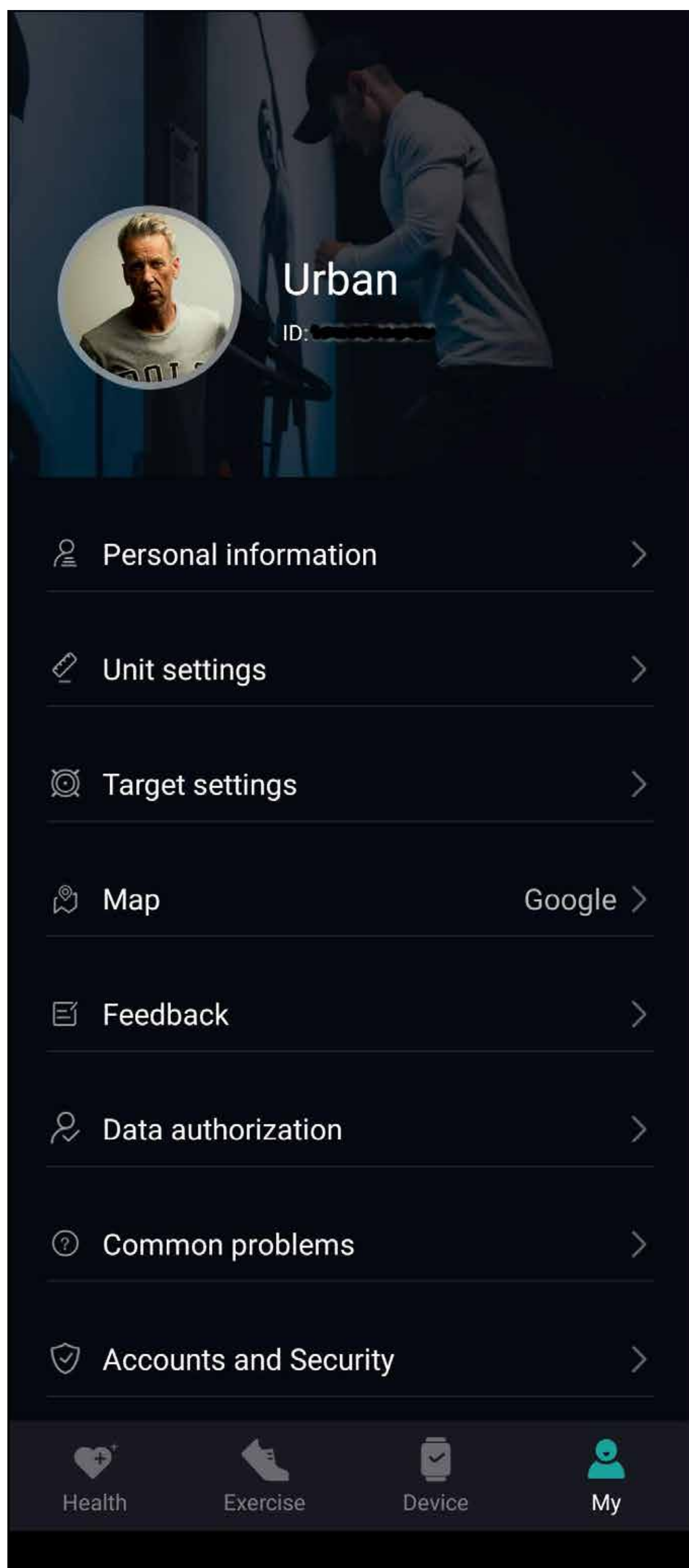
Aktivera kontinuerlig pulsmätning ochj larm vid hög puls.

Aktivera väderinfo och välj plats

Sätt dina personliga mål

Klicka på symbolen "My" längst ner i skärmbilden i appen för att komma till sida för personliga inställningar. Klicka på "Personal Information" för att mata in ålder, kön, längd, vikt.

För att anpassa steg, kalori och distansmål för dina dagliga aktiviteter, klicka på "Target settings" och välj de nivåer för de olika kategorierna som passar dig.



På startsidan i appen får du dagligen en grafisk presentation hur du ligger till mot dina dagliga mål som du anger i "Target settings". Kalorimålet mäts mot den beräknade kaloriförbrukning från steg och träningspass.

Klockans knappar

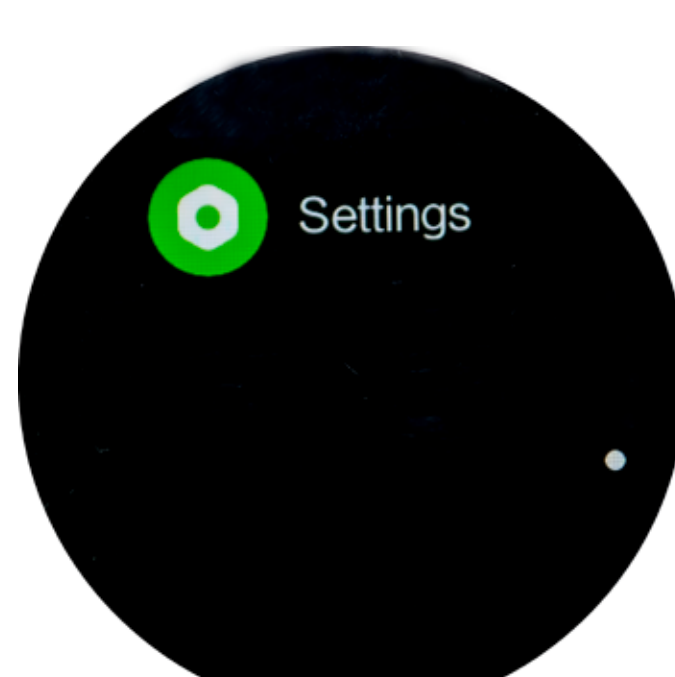


Klockan har två fysiska knappar (1) ON och (2) BACK.

On-knappen kan användas för att tända skärmen och för att öppna klockans meny. När klockan är släckt ger en tryckning tändning av display och nästa tryckning öppnar menyn.

BACK-knappen återgår till startbilden för klockan.

Via den meny som visas med tryck på ON-knappen kommer du åt alla funktioner, inställningar och all information i klockan. Svep med finger på displayen för att bläddra bland menyns rubriker enligt nedan. Välj funktion genom att klicka på respektive rubrik.

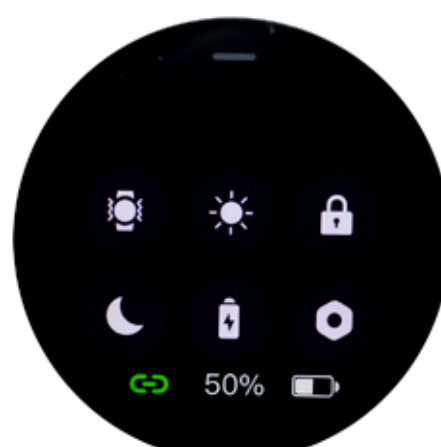


Klockans användargränssnitt

Bläddra i klockans display genom att svepa med ett finger, uppåt, neråt, vänster och höger. Se nedan schematiska bild över hur olika funktioner, informationssidor är placerade i menysystemet.



Väderrapport för den plats du angivit i inställningar för klockan.



Inställningar för klockan, bla energisparläge, vibrationsintensitet, skärmlås & nattläge



Styr musikupp-spelning i mobilen via klockan



Pulsmätning, starta genom att klicka på den gröna rubriken längst ner i display



Uppdaterad info om steg, kaloriförbränning och rörelsepauser.



Mätning av syremättnad, starta genom att klicka på gröna rubriken längst ner i skärmen



Här hittar man meddelanden från mobilappar till klockan



Information om senaste nattens sömn

Appen InfoWear Sport

Med mätningar som görs med klockans sensorer samlas information till mobilappen för att hjälpa dig hålla koll på din aktivitetsnivå och hur långt du nått mot dina uppsatta dagsmål.

Startsidan för appen ger dig sammanfattning av de viktiga parametrarna. Cirklarna i överdelen fylls på i takt med att du rör dig mot dina dagsmål. Utifrån och inåt representerar cirklarna stegmål, kaloriförbränningsmål och distansmål.

Klicka på respektive rektangel för utökad information.



Stegräkning

Här hittar du information om hur många steg du agiter under dagen och hur de fördelar sig över tiden. Växla till Week eller Month för att få sammanställning över veckans respektive månadens resultat.



Kaloriförbrukning

Här hittar du information om hur många kalorier du förbränt enligt klockans uppskattning hur det fördelar sig över dagen. I den sammanräknade kaloriförbrukningen ingår den extra förbränning du uppnår genom steg och träningsaktiviteter.

Distans

Här hittar du informatio om den distans du tillryggalagt timme för timme under da- gen. Här finns även infor- mation om antal steg och kaloriförbrukning.

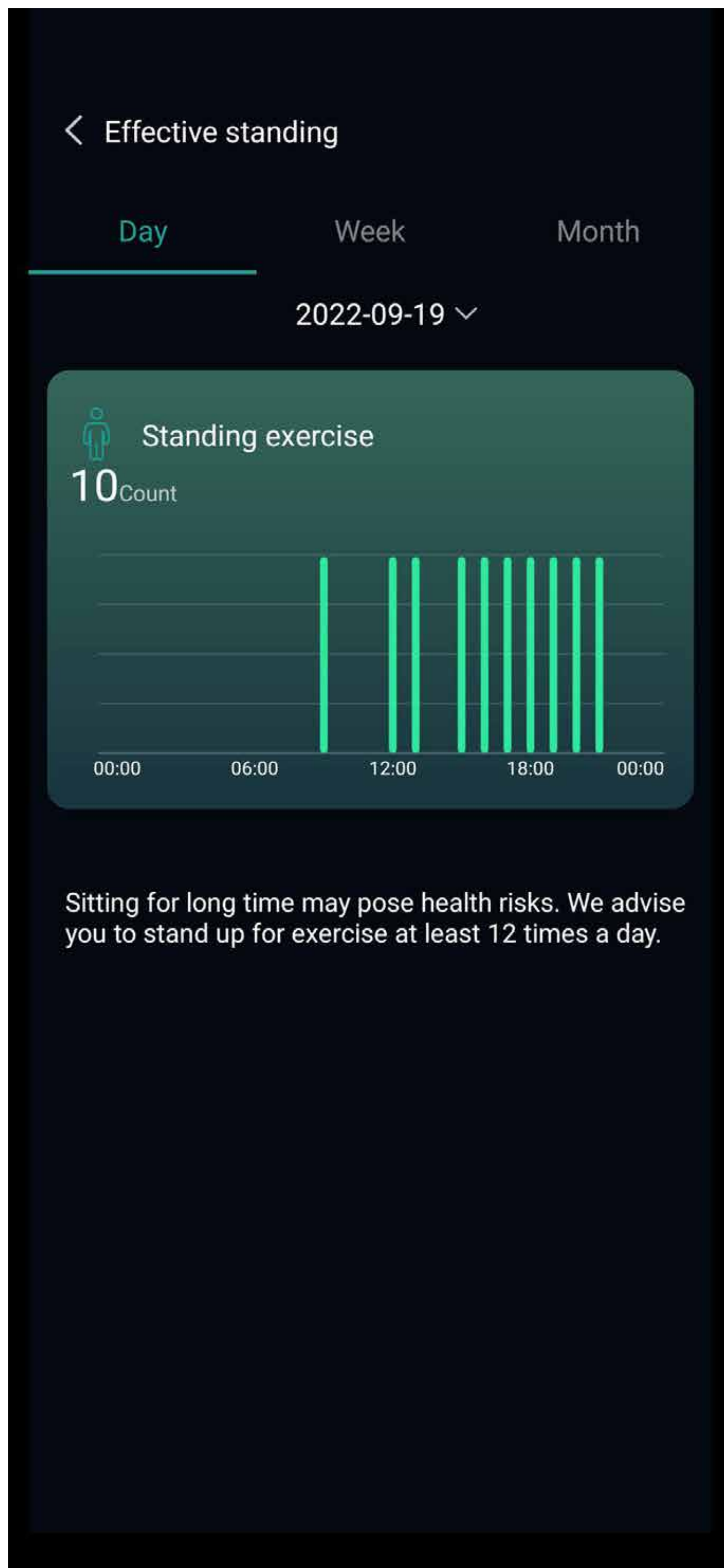


Sömn

Här hittar du informatio om registrerad sömn

Effectiv standig

Den här informationen visar hur mycket man sitter still under dagen, eller omvänt hur regelbundet man ställer sig upp för en rörelsepaus. Rekommendationen är att man ska ha 12 "stående" registrerat per dag.



Träning med klockan



Tryck på "ON" knappen för att få fram klockans meny. Klicka på "Workout"



Bläddra i klockans display genom att svepa med ett finger tills du hittar ett passande sportprogram. Olika program mäter olika parametrar. Exempelvis "Outdoor running" använder klockans GPS för att mäta avstånd och spåra rundan som efteråt finns inritat på karta.



Starta passet med att klicka på gröna fältet. Klockan räknar ner 3-2-1-Go och startar mätning.

Nedanstående exempel är vad klockan visar när man tränar "Outdoor running".

Till att börja med visas Puls, tid och distans. Den regnbågsfärgade skalan är till för att intigera intensiteten i träningen. Den vita pilen visar var på skalan uppvärmning, fettförbränning, aerob, anaerob eller peak man befinner sig utifrån den aktuella pulsen. Under passet finns mer information att få genom att svepa med fingret för att bläddra mellan skärmbilder. Till höger i bilden finns 3 prickar som indikerar att det finns tre olika skärmbilder. Under träningen går det fortfarande att styra musikuppspelning i mobilen via klockan, svep i sidled för att få musikstyrningsfunktionen

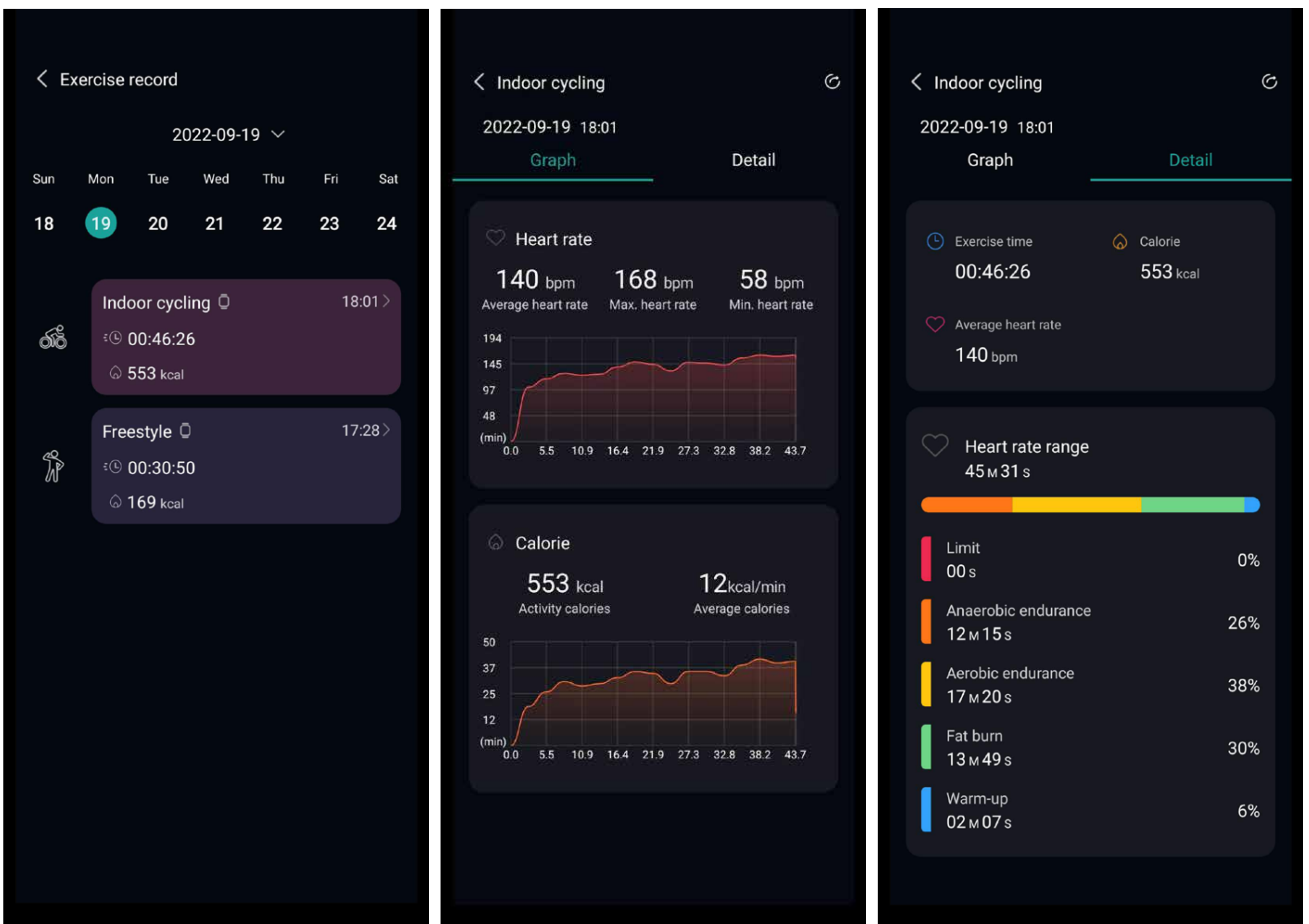


När träningen är färdig och du vill avsluta mätningen med klockan, tryck på BACK knappen. Mätningen pausas och därifrån kan du antingen avsluta eller återuppta den. Tryck på röda för att avsluta och gröna för att återuppta.



När du synkat klockan med mobilappen hittar du dina träningspass i träningskalendern. Klicka på det datum du vill kolla och välj aktivitet. Beroende på träningsform visas lite olika information om träningen, nedan exempel är för inomhus cykel.

Träningsinfo i appen



För inomhuscykling visas en graf för pulskurva och kaloriförbränning under passet. Bläddra till fliken "Detail" för att se hur intensiteten i passet fördelat sig inom olika de olika pulszonerna för tex aerob och anaerobträning.

Träningsinfo i klockan

Det finns information om träningspass sparad i klockan. Tryck på ON-knappen för att visa klockans meny. Välj "Activity" för att komma till lista över sparade träningspass. Välj ett och bläddra i displayen för att se olika parametrar.



