

Manual Medomotion-appen

Steg 1: Skapa konto

Ladda ner appen på din mobiltelefon antingen via Google Play eller AppStore beroende på om du har en Android eller Iphone. Appen fungerar för båda systemen. För att hitta appen sök efter: Medomotion



När du startar Medomotion-appen kommer denna vyn att visas. Klicka på **SKAPA KONTO**-knappen för att börja skapa ett nytt konto.

Steg 2: Ange användarnamn och lösenord



I första rutan skriver du in ett användarnamn du själv väljer, på 6-20 tecken.

Därefter anger du ett lösenord som upprepas i ruta tre, även det på 6-20 tecken. Var noga med att komma ihåg valda användarnamn och lösenord. Anteckna dem på säker plats. Tänk på att lösenordet inte får vara identiskt med användarnamnet.

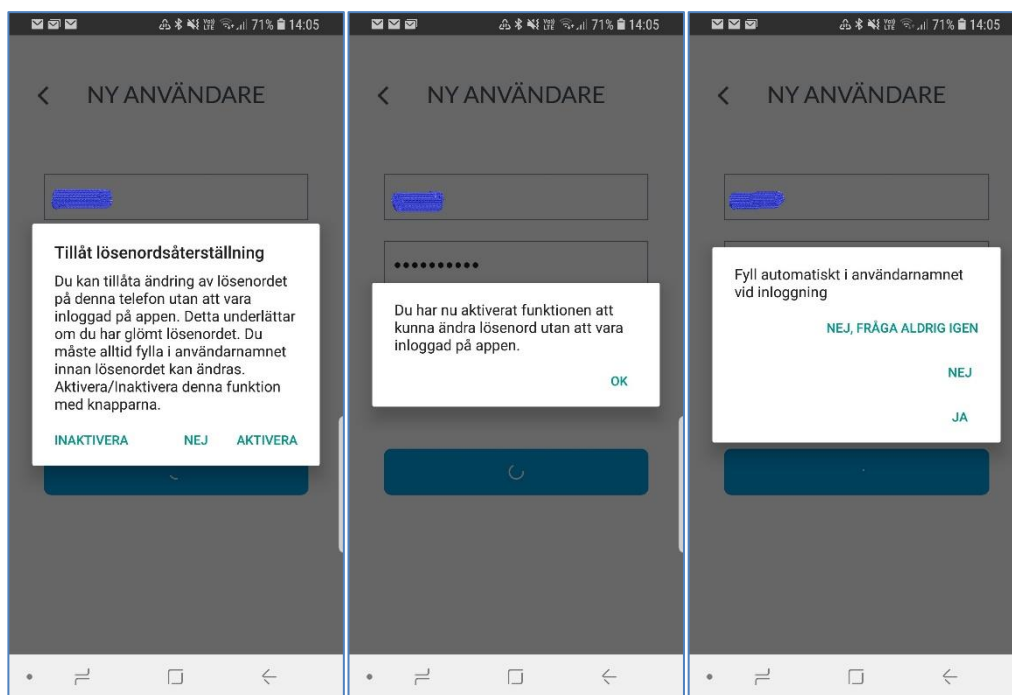
Klicka på texten Användarvillkoren och läs igenom innan du accepterar genom att trycka på rutan till vänster om texten.

Tryck därefter på knappen **REGISTRERA**.

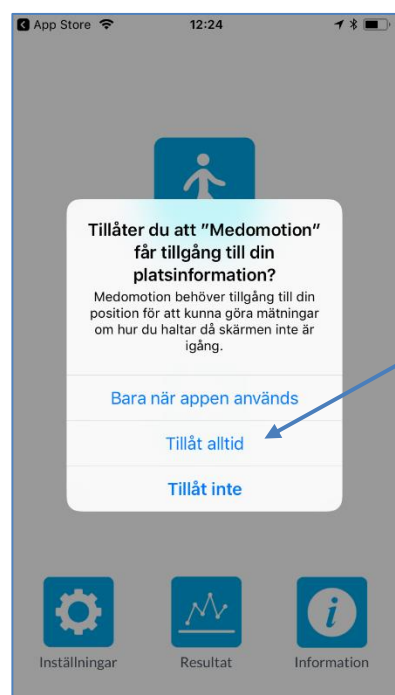
Manual Medomotion-appen

Steg 3 Ändra lösenord/Fyll i användarnamn automatiskt

Du får nu frågan om du vill kunna ändra lösenord utan att vara inloggad. Detta hjälper om du skulle glömma lösenordet. Du kan även acceptera att användarnamnet fylls i automatiskt för att förenkla nästa inloggning.



Steg 4 Ange platsinformation (gäller endast Iphone-användare)

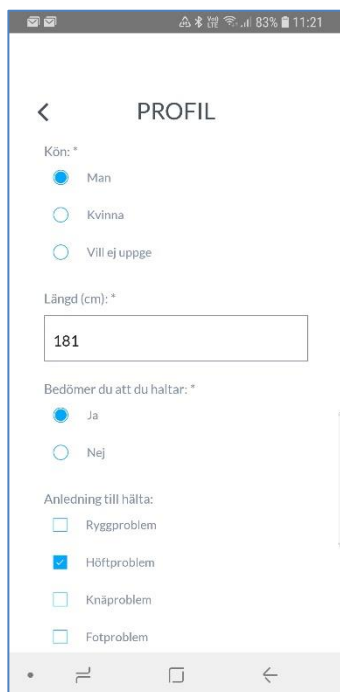


Iphone-användare behöver tillåta att appen får tillgång till platsinformation. Välj mitten-alternativet **Tillåt alltid**. Detta behövs för att appen ska kunna göra mätningar när skärmen är släckt. INGEN platsdata samlas in. Om detta val inte görs kommer frågan att ställas återigen i samband med att en träning ska starta.

Manual Medomotion-appen

Steg 5: Ange din profil

Data som registreras är helt anonym och kan inte kopplas till en enskild person. Genom att fylla i din profil gör du resultatet av din rörelseanalysen mer exakt.



På sidan **PROFIL** anges kön, kropps-längd i cm och om du själv bedömer att du haltar.

Om du väljer **Ja**, dvs bedömer att du haltar ombeds du att fylla i några kompletterande frågor kring orsaken till din hälta.

Under rubrikerna "Anledning till hälta" och "Orsak till problem" kan flera val göras.

Under rubrik "Vilken sida sitter besvären i" kan bara ett val göras. Finns inte besvären på något specifikt ställe, välj "Vet ej".

Profilen kan vid behov justeras senare.

När allt är ifyllt så trycker du på knappen **KLAR**.

Ditt konto har nu skapats.

Steg 6: Huvudmeny

Detta är Medomotion:s huvudmeny. Denna sida kommer att visas varje gång appen öppnas. Härifrån startas träning i samband med promenad, sparade träningar laddas upp, inställningar görs och information om hälta hittas.



En träning startas genom att klicka på översta symbolen **Träna**.

Efter att en eller flera träningar genomförts och sparats kan de laddas upp genom att trycka på symbolen för **Ladda upp**. Finns det inget att ladda upp är denna symbol nedtonad.

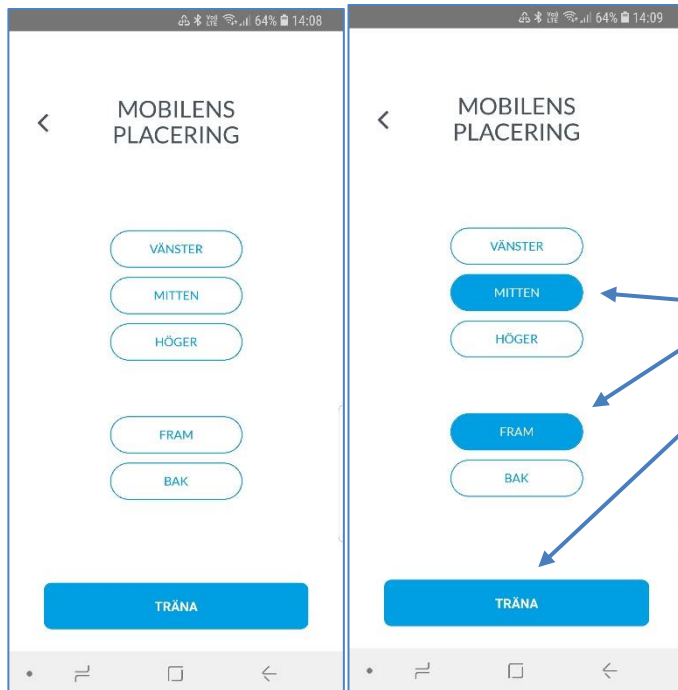
Längst ner finns symboler för Inställningar, Resultat och Information.

Mer information vad som sker när man klickar på de olika symbolerna kommer

Manual Medomotion-appen

Steg 7: Starta träning

När symbolen för "Träna" trycks kommer nedan vy upp. Välj placering.



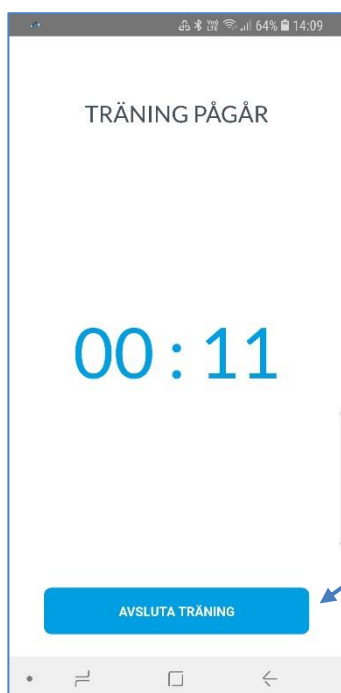
I denna vyn väljer du var mobilen kommer att vara placerad under promenaden.

Om du tex har en midjeväska och har mobilen placerad fram så väljer du; MITTEN och FRAM och trycker därefter **TRÄNA**.
Träningen startas nu.

Om mobilen placeras i någon byxficka så välj vilken sida av kroppen den kommer att placeras på samt och om placeringen är fram eller bak.

Steg 8: Avsluta Träning

När träning har startats räknar klockan hur länge träningen har pågått. Du kan nu låsa skärmen och lägga ner mobilen på den plats du angav.

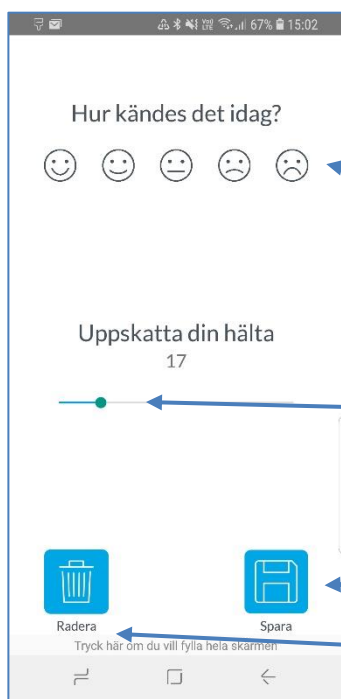


För att avsluta en träning klickar du på knappen **AVSLUTA TRÄNING**.

Manual Medomotion-appen

Steg 9: Egenskattning och Spara

Ange hur du kände dig efter promenaden och uppskatta din hälta.

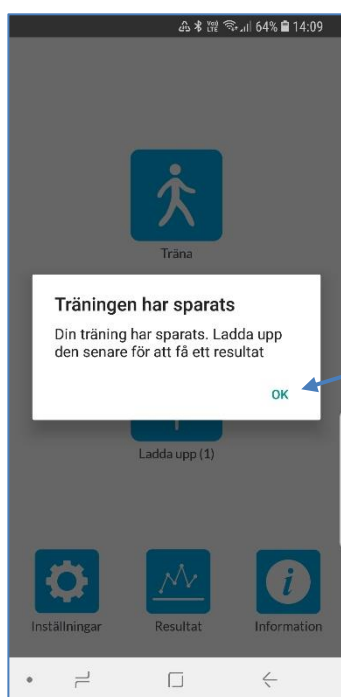


Klicka på symbolerna under rubriken "Hur kändes det idag" beroende på om du har haft en behaglig promenad eller om du har smärta. Ett val måste göras. Uppskatta sedan din hälta 0-100 där 0 betyder symmetri och 100 mycket svår hälta genom att sätta fingret på punkten och dra åt sidan.

Spara sedan din träning. Om du av någon anledning gjorde fel så kan träningen **Raderas**.

Steg 10: Avslutad träning

Besked ges om att träningen sparats.

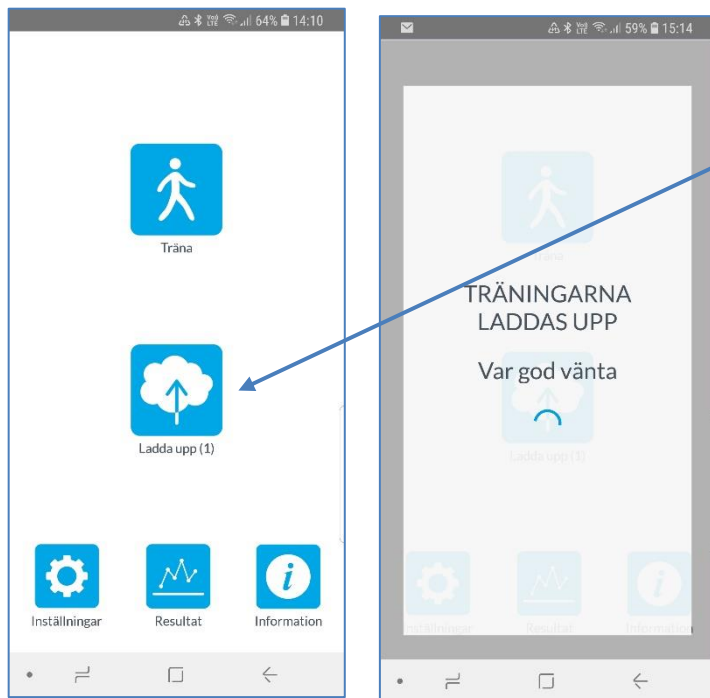


När **OK** trycks kommer man till nästa vy där träningen visas som sparad.

Manual Medomotion-appen

Steg 11: Ladda upp träning

När symbolen "Ladda upp" är färgsatt finns sparad träning att ladda upp.



Antal träningar visas inom parentes under symbolen. Flera träningar kan sparas innan de laddas upp.

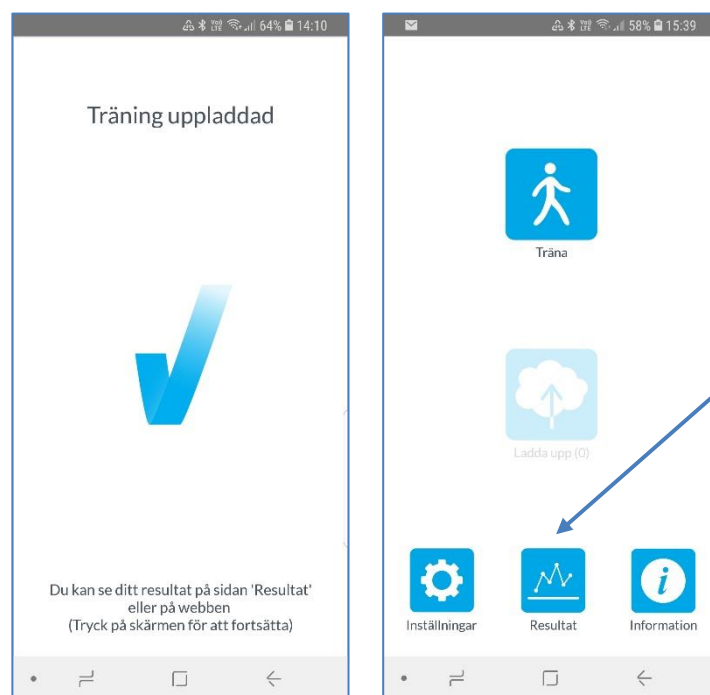
Tryck **Ladda upp** när Wi-Fi uppkoppling finns (för att spara mobil datatrafik) eller direkt.

Det visas en symbol när uppladdning pågår.

Detta kan ta en stund om det är en lång promenad som laddas upp, eller om många träningar finns sparade.

Steg 12: Uppladdning genomförd

Besked ges om att träningen är uppladdad. Tryck på skärmen för att komma vidare till huvudmenyn.

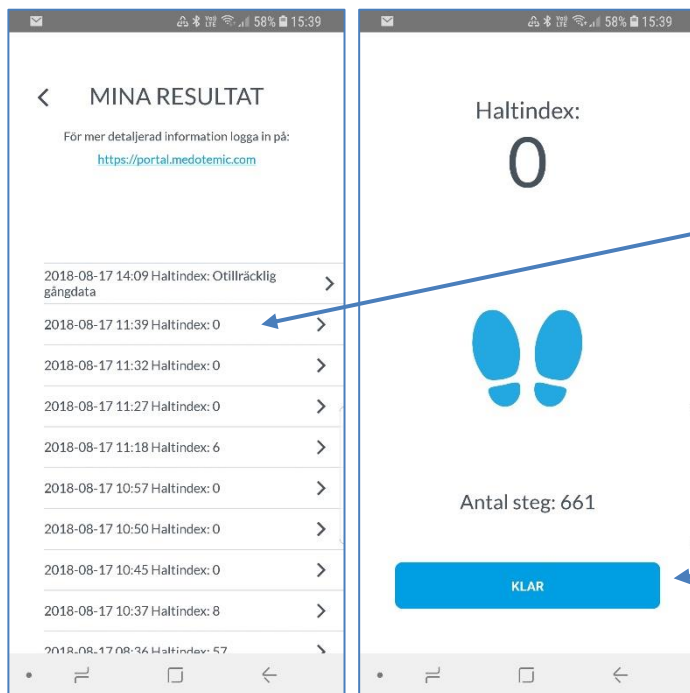


För att se resultatet av träningen tryck på **Resultat** knappen i menyn längst ner på skärmen.

Manual Medomotion-appen

Steg 13: Resultat

Tryck på översta raden i listan för att se senaste resultatet.



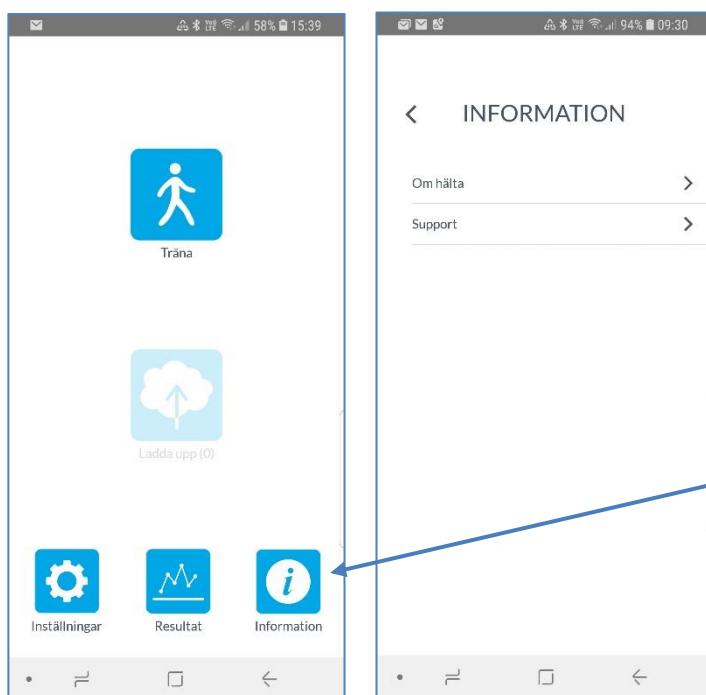
Tryck på översta raden i listan för att se senaste resultatet.

Resultatet med halt-index visas samt antal steg tagna.

Om inte tillräckligt med mätdata har samlats in (dvs promenaden var för kort), så kan inte ett resultat beräknas. Ca 2min sammanlagd promenadtid behövs.

Tryck på **KLAR**-knappen för att återgå till huvudmenyn.

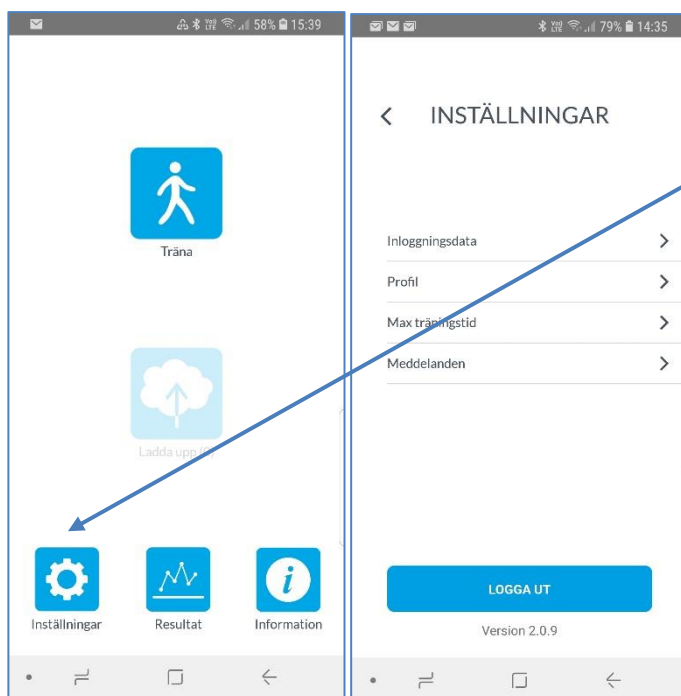
Steg 14: Information



För att läsa om hälsa tryck på knappen **Information** i menyn längst ner på skärmen. Där hittas även supportinformation.

Manual Medomotion-appen

Steg 15: Inställningar



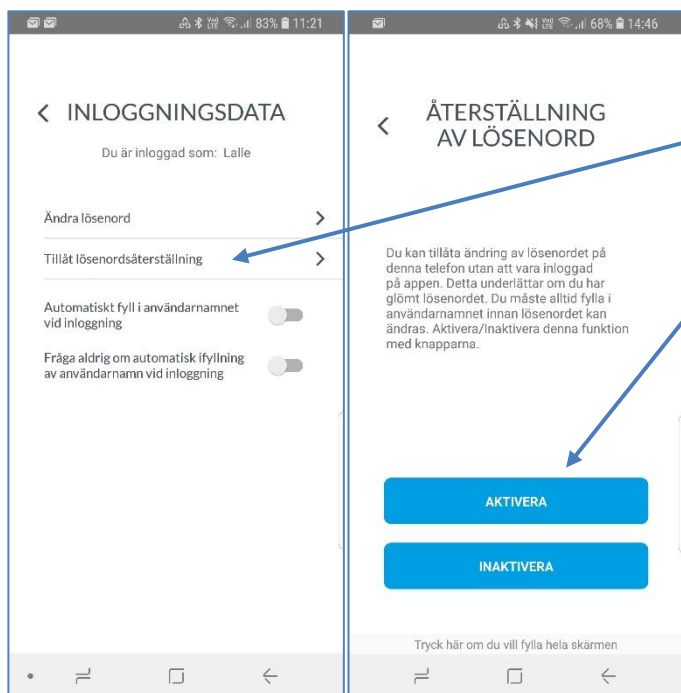
För att komma till **Inställningar**, tryck på knappen längst ner till vänster på skärmen.

I inställningsmenyn kan du sedan ställa in inloggningsdata, justera din profil, ändra maximal tränings-tid och ställa in meddelanden. Tränings-tid är inställd på 60min och appen stänger därefter automatiskt ner. Om du vill kunna mäta under längre tid så kan 120min ställas in.

Längst ner framgår version av appen.

Steg 16: Inloggningsdata

Om inloggningsdata väljs kan lösenordet ändras mm.



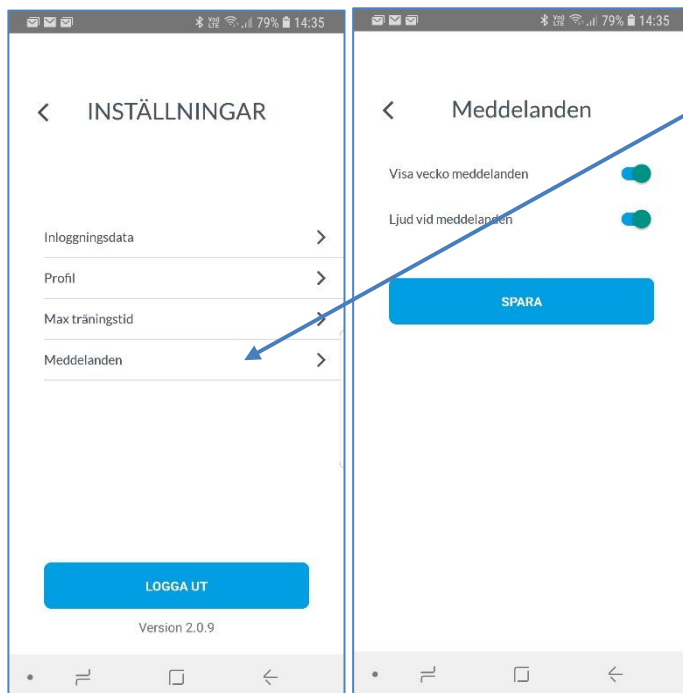
Om du väljer Inloggningsdata och sedan **Tillåt lösenordsåter-ställning** kan lösenordet ändras utan att vara inloggad på appen. Detta görs genom att trycka **Aktivera**.

Däremot måste användarnamnet fyllas i när man loggar in. Du kan även välja att användarnamnet fylls i automatiskt vid inloggning under Inställningar.

Manual Medomotion-appen

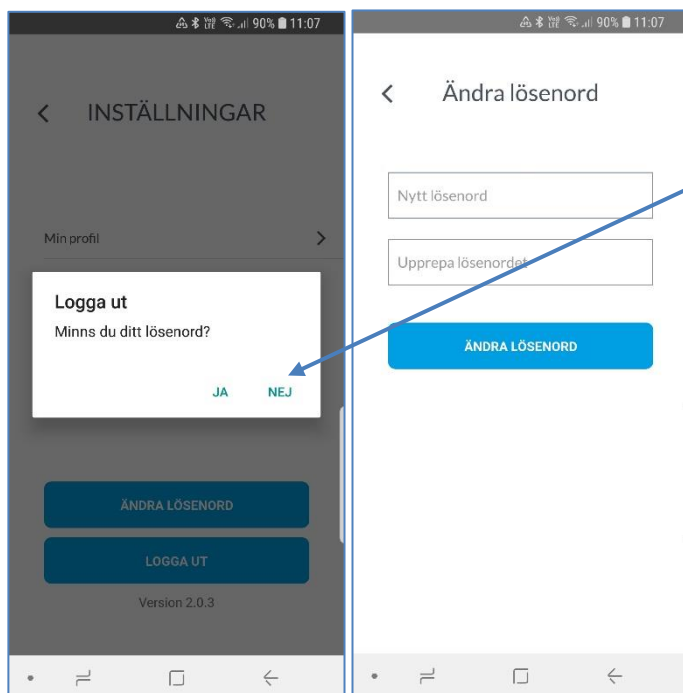
Steg 17: Meddelanden

Om Meddelanden väljs kan push-notiser ställas in.



Om du väljer Meddelanden kan inställningar göras gällande meddelanden, sk push-notiser. En gång i veckan får du besked via en notis i din mobiltelefon hur många steg du tagit totalt under veckan samt genomsnittligt haltningindex. Vill du inte ha dessa meddelanden eller om du inte vill höra din inställda ljudsignal för meddelanden så kan detta slås av.

Steg 18: Logga ut



Har du glömt ditt lösenord så kan du ange ett nytt i Inställningsmenyn innan du loggar ut. Tryck **Nej** på frågan om du inte minns ditt lösenord. Då kan ett nytt lösenord anges.

Var noga med att komma ihåg både ditt användar-namn och lösenord och anteckna det gärna på säker plats.

Manual Medomotion-appen

Support:

Vid ytterligare frågor kring handhavandet av appen skicka epost till:

info@medotemic.se