

EN



iHealth®

**Wireless Activity and Sleep Tracker
Quick Start Guide**

Welcome

Welcome to your iHealth Wireless Activity and Sleep Tracker (the iHealth Tracker), a device that tracks your daily movement and rest. This Tracker, along with the free iHealth MyVitals app, can keep you motivated and help you stay on track to a more active and healthier lifestyle.

Box Contents



1 Tracker



2 Colored wristbands and matching waist clips



1 Quick Start Guide



1 USB cable for charging

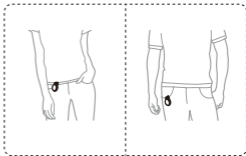
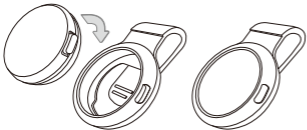


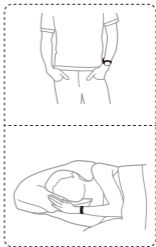
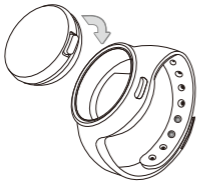
1 Sleep wristband

Wearing the Tracker

Wear your iHealth tracker on your wrist or waist during the day to track your daily activity. Slip it in the sleep wristband at night to monitor your sleep.

Your iHealth Tracker is rain, splash and sweat proof. It is not waterproof and should not be worn while swimming or showering.





Mobile Device Compatibility

The iHealth Tracker works with the following iOS version 5.0 or higher devices:



iPod Touch®
5th Generation +



iPhone 4S +



iPad mini



iPad 3rd
Generation +

Companion Mobile App

Download the free “iHealth MyVitals” app from the App store. Follow the on-screen instruction to register and set up your iHealth ID.



Access iHealth Cloud

Upon setting up your iHealth ID, you will also have access to a free, secure iHealth Cloud account by using your ID and password. Go to www.ihealthlabs.com, then click on “Sign In”.

Battery Charge

The iHealth Tracker has a built-in rechargeable battery. Charge the iHealth Tracker for approximately two hours before first use. Plug one end of the charging cable into the USB port on the back of the Tracker and the other into your computer's USB port. A fully charged battery will typically last 5–7 days.

Note: If your Tracker's battery is drained, fully charge the battery and open your app to reestablish the *Bluetooth* connection before using it again.



First Time Set-up

Your iHealth Tracker uses *Bluetooth 4.0* Low Energy (BLE) technology. Connect your iOS device to an active internet, enable the *Bluetooth* on your iOS device (Setting->General->*Bluetooth*->On), launch the app to initiate the connection, the *Bluetooth* icon will light up and stop flashing when a successful connection is established, and follow the on-screen instructions for first-time connection.



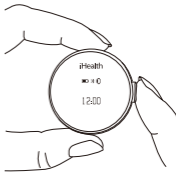
Data Syncing

Press the “Sync” button on the “activity” and “sleep” card in the app to send your stats from the iHealth Tracker to the mobile app and the Cloud. Your Tracker can save up to 14 days’ worth of stats between syncing. Daily syncing is recommended.



Activity Tracking

Your iHealth Tracker is always tracking. View your steps, calories, and distance stats by pressing the button on the iHealth Tracker. Activity stats reset to zero at midnight.



Sleep Tracking

To start tracking your sleep, press and hold the button on the Tracker for 2 seconds until you see “sleep” on the Tracker display. When you are awake, press and hold the same button for 2 seconds to end sleep tracking and resume activity tracking. Sleep stats will appear on your app after syncing.



Silent Alarms

When you set a silent alarm from the iHealth MyVitals app, your Tracker will vibrate gently on your wrist to either wake you up or remind you to be more active.

Travel Mode

By Car

If you plan to drive a long distance, you have the option to put the Tracker on the “driving” mode. The iHealth Tracker will not count any steps when “driving” mode is turned on.



By Airplane

When traveling by air, you can put the tracker on the “airplane” mode to disable *Bluetooth* connection while in flight.



To set up either of these two options, go to the iHealth MyVitals app->Settings->Device Setting. Press and hold the button on the Tracker for 2 seconds to exit and resume activity tracking.

Visit www.ihealthlabs.com for additional product information. For Customer Service, please contact:
USA

Tel: 855.816.7705 (9:00 a.m. - 5:00 p.m. PST, Monday to Friday, except holidays)

Email: support@ihealthlabs.com

Europe

Tel: +33(0)1 44 94 04 81 (9:00 a.m. - 5:30 p.m. Monday to Friday, except holidays)

Email: support@ihealthlabs.eu

IMPORTANT INFORMATION REQUIRED BY THE FCC

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Its operation is subject to the following two conditions:

- (1) This device may not cause harmful interference, and
- (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Changes or modifications not expressly approved by iHealth Lab Inc could void the user's authority to operate the equipment.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.



FR



iHealth®

**Appareil de surveillance de l'activité et
du sommeil sans fil d'iHealth**

Guide de démarrage rapide

Bienvenue

Merci d'avoir acheté le capteur d'activité et de sommeil sans fil iHealth (le Capteur iHealth), un dispositif qui suit et analyse vos mouvements et votre repos durant la journée. Ce capteur, associé à l'application gratuite iHealth MyVitals, peut vous maintenir motivé et vous aider à rester toujours sur la voie d'un style de vie plus actif et plus sain.

Contenu de la boîte



1 capteur



2 bracelets de couleurs et fixations
de ceinture assorties



1 guide de
démarrage rapide



1 câble de
chargement USB

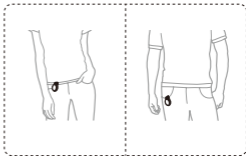
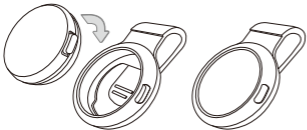


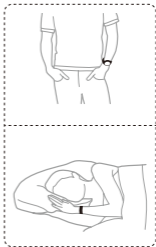
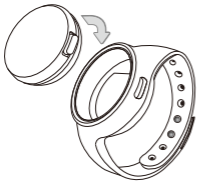
1 bracelet pour
la nuit

Port du capteur

Portez votre capteur au poignet ou à la ceinture pendant la journée, pour suivre votre activité diurne. Glissez-le dans le bracelet de nuit pour suivre votre sommeil.

Votre capteur iHealth est à l'épreuve de la pluie, des éclaboussures et de la sueur. Il n'est pas étanche : ne le portez pas pour nager ni sous la douche.





Compatibilité avec les dispositifs portables

Le capteur iHealth fonctionne avec les dispositifs suivants, équipés d'iOS version 5.0 ou supérieure:



iPod Touch®
5^e génération +



iPhone 4S +



iPad mini



iPad 3^e
génération +

Application mobile d'accompagnement

Téléchargez l'application gratuite « iHealth MyVitals » depuis la boutique d'applications. Suivez les instructions à l'écran pour vous inscrire et créer votre identifiant iHealth.



Accès au Cloud iHealth

Après avoir configuré votre identifiant iHealth, vous aurez également accès à un compte nuage sécurisé iHealth en utilisant votre identifiant et votre mot de passe. Allez sur www.ihealthlabs.com, puis cliquez sur « Connexion ».

Charge de la batterie

Le capteur iHealth est alimenté par une batterie rechargeable intégrée. Chargez le capteur iHealth pendant environ deux heures avant la première utilisation. Branchez une extrémité du câble de chargement sur le port USB situé à l'arrière du capteur, et l'autre à un port USB de votre ordinateur. Une batterie chargée à fond tient normalement 5 à 7 jours.

Note : Si la batterie de votre capteur s'est déchargée complètement, rechargez-la à fond et ouvrez l'application pour rétablir la connexion *Bluetooth* avant de l'utiliser à nouveau.



Première configuration

iHealth utilise la technologie *Bluetooth* 4.0 basse consommation (BLE). Connectez votre appareil iOS à l'Internet, activez le *Bluetooth* sur votre appareil iOS (Réglages->Général->*Bluetooth*->Oui), lancez l'application pour démarrer la connexion, l'icône *Bluetooth* s'allumera et s'arrêtera de clignoter lorsqu'une connexion sera établie, et suivez ensuite les instructions à l'écran pour la première connexion.



Bluetooth 4.0



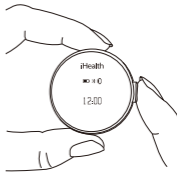
Synchronisation des données

Appuyez sur le bouton « Sync » du module « Capteur d'activité » et « Sommeil » de l'application pour envoyer vos statistiques du capteur iHealth à l'application mobile et au Cloud. Votre capteur peut enregistrer les statistiques couvrant jusqu'à 14 jours entre deux synchronisations. Une synchronisation quotidienne est cependant recommandée.



Suivi de l'activité

Votre capteur iHealth effectue le suivi en permanence. Affichez vos statistiques de pas, de calories et de distances en appuyant sur le bouton situé sur le capteur. Les statistiques d'activité se remettent à zéro à minuit.



Suivi du sommeil

Pour démarrer le suivi de votre sommeil, appuyez sur le bouton du capteur et maintenez-le pendant 2 secondes jusqu'à l'affichage de « sleep » (sommeil) sur l'écran du capteur. Au réveil, appuyez sur le même bouton et maintenez-le de nouveau appuyé pendant 2 secondes pour terminer le suivi du sommeil et reprendre le suivi de l'activité. Les statistiques du sommeil s'afficheront dans votre application après synchronisation.



Alarmes silencieuses

Si vous paramétrez une alarme silencieuse depuis votre application iHealth MyVitals, le capteur vibrera doucement à votre poignet soit pour vous réveiller, soit pour vous rappeler d'être plus actif.

Mode voyage

En voiture

Si vous envisagez de conduire longuement, vous avez l'option de mettre le capteur en mode « driving » (conduite). Le capteur iHealth ne comptera pas de pas si le mode « conduite » est activé.

En avion

Si vous voyagez en avion, vous pouvez mettre le capteur en mode « airplane » (avion) : cela déconnectera le *Bluetooth* pendant le vol.

Pour paramétrer l'une de ces deux options, allez à l'application iHealth MyVitals, puis sélectionnez Settings (paramètres) ->Device Setting (Paramètres de l'appareil). Maintenez le bouton du capteur appuyé pendant 2 secondes pour quitter l'application et reprendre le suivi de l'activité.

Visitez www.ihealthlabs.com pour obtenir plus d'informations sur le produit. Pour joindre le service à la clientèle, veuillez contacter :



ÉTATS-UNIS

Tél. : 855.816.7705 (9h00 – 17h00, HNP, du lundi au vendredi, sauf les jours fériés)

Adresse électronique : support@ihealthlabs.com

Europe

Tél. : +33(0)1 44 94 04 81 (9h00 – 17h30, du lundi au vendredi, sauf les jours fériés)

Adresse électronique : support@ihealthlabs.eu

IMPORTANTES INFORMATIONS REQUISES PAR LA FCC

Cet appareil se conforme aux normes fixées par l'article 15 des règlements de la FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

- (1) l'appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles, et
- (2) cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris une interférence pouvant entraîner un dysfonctionnement.

Les changements ou modifications non expressément approuvés par iHealth Lab Inc. annulera le droit de l'utilisateur d'utiliser ce produit.

Remarque: Ce produit a été testé et déclaré conforme aux limites applicables à un dispositif numérique de Classe B, conformément à la section 15 des règlements de la FCC. Ces limitations ont pour objectif d'assurer une protection adéquate contre les interférences nuisibles dans les installations domestiques. Ce produit génère, utilise et peut émettre des ondes radio, et s'il n'est pas installé ni utilisé conformément aux instructions, il peut provoquer des interférences nuisibles pouvant gêner les communications radio. Toutefois, rien ne garantit qu'il n'y ait pas d'interférences dans une installation donnée. Si ce produit engendre effectivement de telles interférences lors de la réception d'émissions radiophoniques ou télévisées, ce qui peut être confirmé en

éteignant puis en rallumant l'appareil, l'utilisateur peut corriger ces interférences au moyen de l'une ou de plusieurs des mesures suivantes:

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre l'appareil et le récepteur
- Brancher l'équipement dans une prise différente de celle du récepteur.
- Consulter le fournisseur ou un technicien agréé en radio/télévision.



DE



iHealth®

**Wireless Activity and Sleep Tracker -
Funkgesteuerter Aktivitäts -und Schlaf -Tracker
Quick Start Guide - Schnellanleitung**

Willkommen

Willkommen bei Ihrem funkgesteuerten iHealth Activity and Sleep Tracker- (der iHealth-Tracker), einem Instrument, das Ihre täglichen Bewegungs- und Ruhephasen misst. Dieser Tracker fördert gemeinsam mit der dazugehörigen App "iHealth MyVitals" Ihre Motivation und sorgt dafür, dass Sie aktiver und gesünder leben.

Inhalt der Verpackung



1 Tracker



2 bunte Gelenkbänder und
passende Tailenclips



1 Kurzanleitung



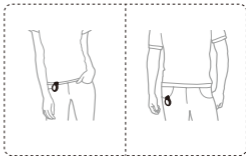
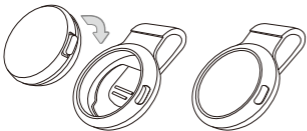
1 USB-
Aufladekabel

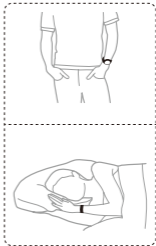
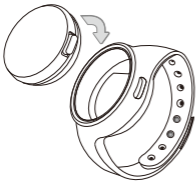


1 Schlafgelenkband

So tragen Sie den Tracker

Tragen Sie Ihren iHealth-Tracker täglich am Armgelenk oder um die Taille, um Ihre täglichen Aktivitäten zu überwachen. Tragen Sie das Schlafgelenkband in der Nacht, um Ihren Schlaf zu überwachen. Ihr iHealth-Tracker ist vor Regen- und Spritzwasser sowie vor eindringendem Schweiß geschützt. Er ist nicht wasserdicht und darf während des Schwimmens oder Duschens nicht getragen werden.





Kompatibilität zu Mobilgeräten

Die funkgesteuerte iHealth -Waage arbeitet mit den folgenden iOS-Geräten ab Version 5.0:



iPod Touch 5.
Generation +



iPhone 4S +



iPad mini



iPad 3.
Generation +

App für Mobilgeräte für Tracker

Laden Sie die kostenlose App „iHealth MyVitals“ aus dem App Store herunter. Folgen Sie den Hinweisen auf dem Bildschirm, um sich zu registrieren und Ihre iHealth-Kennung einzurichten.



Zugang zur iHealth-Cloud

Nachdem Ihre iHealth-Kennung eingerichtet ist, haben Sie Zugriff auf einen kostenloses, sicheres iHealth Cloud-Konto. Dort können Sie sich mithilfe Ihrer Kennung und eines Passworts anmelden. Gehen Sie dafür zu www.ihealthlabs.com und klicken Sie auf „Anmelden“.

Akkuaufladung

Der iHealth-Tracker ist mit einem aufladbaren Akku ausgestattet. Laden Sie den iHealth-Tracker vor der ersten Verwendung circa zwei Stunden auf. Verbinden Sie das eine Ende des Ladekabels mit dem USB-Anschluss an der Rückseite des Trackers und das andere Ende mit dem USB-Anschluss am Computer. Die Nutzungsdauer eines voll aufgeladenen Akkus liegt bei circa fünf bis sieben Tagen. Hinweis: Wenn der Akku Ihres Trackers leer ist, laden Sie den Akku vollständig auf und starten Ihre App, um vor der Verwendung zuerst die *Bluetooth*-Verbindung wiederherzustellen.



Erstmalige Einrichtung

Ihr iHealth Tracker verwendet die *Bluetooth 4.0 Low Energy Technologie (BLE)*. Verbinden Sie Ihr iOS-Gerät mit dem Internet, aktivieren Sie *Bluetooth* auf Ihrem iOS-Gerät (Einstellungen->Allgemein->*Bluetooth*->Ein) und starten Sie die App, um die Verbindung aufzubauen. Das *Bluetooth*-Symbol leuchtet auf und blinkt solange, bis die Verbindung erfolgreich hergestellt wurde. Folgen Sie für den ersten Verbindungsaufbau bitte den Hinweisen auf dem Bildschirm.



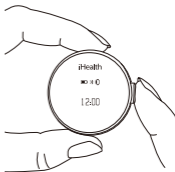
Datensynchronisierung

Drücken Sie zum Senden Ihrer Statistikdaten vom iHealth Tracker an die App auf dem Mobilgerät und in die Cloud die Taste „Sync“ (Synchronisieren) auf der Registerkarte „activity“ (Aktivität) und „sleep“ (Schlaf). Ihr Tracker kann zwischen zwei Synchronisationsvorgängen Statistikdaten von bis zu 14 Tagen speichern. Tägliche Synchronisation wird empfohlen.



Aktivitäts-Tracking

Ihre iHealth-Tracker kontrolliert kontinuierlich. Kontrollieren Sie Ihre Schritte, die Kalorien und Entfernungen durch Drücken der Taste am iHealth-Tracker. Die Aktivitätsdaten werden um Mitternacht auf Null zurückgesetzt.



Schlaf-Tracking

Um mit der Überwachung Ihres Schlafs zu beginnen, halten Sie die Taste am Tracker zwei (2) Sekunden gedrückt, bis am Tracker-Display "Sleep" (Schlaf) angezeigt wird. Sobald Sie aufwachen halten Sie diese Taste zwei (2) Sekunden gedrückt, um die Kontrolle der Schlafphase zu beenden und mit der Überwachung der Aktivitäten zu beginnen. Die Schlafsaten werden nach der Synchronisierung in Ihrer App angezeigt.

Stumme Alarmmeldungen

Wenn Sie in Ihrer iHealth MyVitals-App die Alarmstummschaltung auswählen, vibriert der Tracker leicht an Ihrem Handgelenk, um Sie entweder zu wecken oder daran zu erinnern, dass Sie aktiver sein müssen.

Reisemodus

Im Fahrzeug



Wenn Sie lange Strecken fahren, können Sie den Tracker in den Modus "Driving" (Fahrt) schalten. Im Fahrtmodus zählt der iHealth-Tracker keine Schritte.

Im Flugzeug

Wenn Sie mit dem Flugzeug reisen, schalten Sie den Tracker in den Modus "Airplane" (Flugzeug), um die *Bluetooth*-Verbindung während des Fluges zu deaktivieren.

Diese Optionen richten Sie unter iHealth MyVitals App -> Einstellungen -> Geräteeinstellung. Halten Sie die Taste zwei (2) Sekunden gedrückt, um den Modus zu beenden und mit der Überwachung der Aktivitäten zu beginnen.

Weitere Produktinformationen erhalten Sie unter www.ihealthlabs.com. Kontakt mit dem Kundendienst:
USA



Tel.: +1-855.816.7705 (09:00 - 17:00 Uhr, PST, Montag bis Freitag, außer Feiertage)

E-Mail: support@ihealthlabs.com

Europa

Tel: +33(0)1 44 94 04 81 (09:00 - 17:30 Uhr, Montag bis Freitag, außer Feiertage)

E-Mail: support@ihealthlabs.eu

WICHTIGE VON DER FCC GEFORDERTE INFORMATIONEN

Dieses Gerät entspricht Artikel 15 der FCC-Bestimmungen. Die Bedienung unterliegt folgenden zwei Bedingungen:

- (1) Dieses Gerät darf keine gefährlichen Störungen verursachen und
- (2) dieses Gerät muss jegliche empfangene Störung akzeptieren, einschließlich derer, die einen unerwünschten Betrieb verursachen.

Änderungen oder Modifikationen, die von iHealth Lab Inc. nicht ausdrücklich erlaubt wurden, lassen die Erlaubnis des Anwandern, das Gerät zu betreiben, erlöschen.

ANMERKUNG: Dieses Gerät wurde getestet und entspricht den Grenzwerten für digitale Geräte der Klasse B nach Artikel 15 der FCC-Bestimmungen. Diese Grenzwerte wurden festgelegt, um einen angemessenen Schutz vor gefährlichen Störungen in Wohngebieten bereitzustellen. Dieses Produkt erzeugt, nutzt und emittiert Funkfrequenzenergie und kann, wenn nicht in Übereinstimmung mit den Anweisungen installiert, gefährliche Störungen im Funkverkehr verursachen. Es kann jedoch nicht garantiert werden, dass in einer bestimmten Installation keine Störung auftritt. Falls dieses Gerät gefährliche Störungen beim Radio- oder Fernsehempfang verursacht, was durch Aus- und Anschalten des Geräts festgestellt werden kann, wird der

Anwender angehalten, die Störung durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu beheben.

- Die Empfangsantenne neu ausrichten oder versetzen.
- Den Abstand zwischen dem Gerät und dem Empfänger vergrößern.
- Das Gerät in eine andere Steckdose auf einem anderen als dem Stromkreis, an dem der Empfänger angeschlossen ist, einstecken.
- Den Händler oder einen erfahrenen Radio-/Fernsehtechniker um Rat bitten.



IT



iHealth®

**Wireless Activity and Sleep Tracker -
Attività wireless e monitoraggio sonno**

Quick Start Guide - Guida rapida

Benvenuti

Benvenuti al vostro iHealth Wireless Activity and Sleep Tracker (iHealth Tracker), un dispositivo che monitora i vostri momenti di movimento e di riposo quotidiani. Questo Tracker, insieme all'App gratuita iHealth MyVitals, vi tiene motivati e vi aiuta a restare "sulla buona strada", consentendovi di avere uno stile di vita più attivo e più sano.

Contenuto della confezione



1 Tracker



2 Braccialetti colorati e clip per cintura abbinati



1 Guida rapida



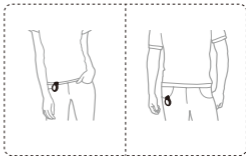
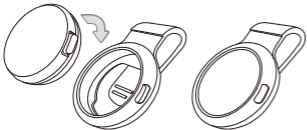
1 Cavo USB per la ricarica

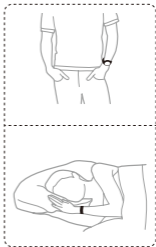
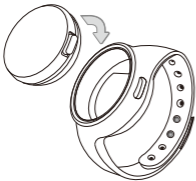


1 Braccialetto da indossare mentre si dorme

Indossare il Tracker

Durante il giorno, indossare il dispositivo iHealth Tracker al polso o a livello della cintola per tenere traccia della propria attività quotidiana. Inserirlo nel braccialetto di notte per monitorare il proprio riposo. Il dispositivo iHealth Tracker è resistente alla pioggia, agli schizzi e al sudore. Non è impermeabile e non va indossato mentre si sta nuotando o sotto la doccia.





Compatibilità con dispositivi mobili

Il dispositivo iHealth Wireless funziona con i dispositivi dotati di iOS versione 4.0 o superiore:



iPod touch®
5ª generazione +



iPhone 4S +



iPad mini



iPad 3ª
generazione +

App mobile associata

Scarica dall'App Store l'app gratuita "iHealth MyVitals". Segui le istruzioni che compariranno sullo schermo per registrarti e creare il tuo ID iHealth.



Accesso a iHealth Cloud

Dopo aver creato il tuo ID iHealth, utilizzando il tuo ID e la tua password, potrai accedere a un account iHealth Cloud gratuito e protetto. Vai al sito www.ihealthlabs.com, quindi clicca su "Sign In".

Caricamento batteria

Il dispositivo iHealth Tracker dispone di una batteria integrata ricaricabile. Caricare il dispositivo iHealth Tracker per circa due ore prima di utilizzarlo per la prima volta. Collegare un'estremità del cavo di ricarica alla porta USB sulla parte posteriore del Tracker e l'altra alla porta USB del computer. Una batteria completamente carica durerà all'incirca 5-7 giorni.

Nota: nel caso in cui la batteria del Tracker sia completamente scarica, caricarla completamente e aprire nuovamente l'app per ristabilire il collegamento *Bluetooth* prima di ricominciare a utilizzare il dispositivo.



Prima configurazione

Il tuo Tracker iHealth utilizza la tecnologia *Bluetooth* 4.0 Low Energy (BLE). Connetti il tuo dispositivo iOS ad Internet, abilita il *Bluetooth* (Impostazioni->Generali ->*Bluetooth*->Sì), lancia l'app per attivare la connessione, l'icona del *Bluetooth* si illuminerà e smetterà di lampeggiare quando la connessione sarà attiva, quindi segui le istruzioni che appariranno sullo schermo relative alla prima connessione.



Bluetooth 4.0



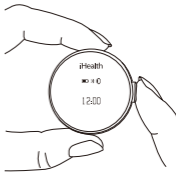
Sincronizzazione dei dati

Premere il pulsante "Sincronizzazione" nella scheda "attività" e "sonno" per inviare i dati da iHealth Tracker all'app mobile e al Cloud. Il Tracker è in grado di memorizzare fino a 14 giorni di dati tra una sincronizzazione e l'altra. Si raccomanda di eseguire la sincronizzazione con frequenza quotidiana.



Tracking attività

Il dispositivo iHealth Tracker esegue il tracking delle vostre attività su base continua. Consultate le vostre statistiche a livello di passi, calorie e distanze premendo il pulsante sul dispositivo iHealth Tracker. A mezzanotte, le statistiche delle attività sono azzerate.



Tracking Riposo

Per iniziare a tenere traccia del proprio riposo, premere e tenere premuto il pulsante sul Tracker per 2 secondi, fino a che non compare "sleep" sul display del Tracker. Quando si è svegli, premere e tenere premuto lo stesso pulsante per 2 secondi per interrompere il tracking del sonno, quindi riprendere il tracking dell'attività. Le statistiche sul riposo compariranno sull'app al termine della sincronizzazione.



Allarmi silenziosi

Quando viene impostato un allarme silenzioso dall'app MyVitals, il dispositivo Tracker vibrerà delicatamente sul posto per svegliarvi o per ricordarvi di essere più attivi.

Modalità Viaggio

In auto

Nel caso in cui si preveda di effettuare un lungo viaggio in auto, sarà possibile



impostare il Tracker in modalità "guida". Il dispositivo iHealth Tracker non conterà i passi quando è attiva la modalità "guida".

In aereo

Quando si sta viaggiando in aereo sarà possibile impostare il Tracker in modalità "aereo" per disattivare la connessione *Bluetooth* mentre ci si trova in volo.



Per configurare una di queste due opzioni, selezionare Impostazioni->Impostazioni del dispositivo sull'app iHealth MyVitals. Premere e tenere premuto il pulsante sul Tracker per 2 secondi per uscire e riprendere il tracking dell'attività.

Visitare il sito www.ihealthlabs.com per ulteriori informazioni sul prodotto. Per l'assistenza clienti vi invitiamo a contattare:

USA

Tel: 855.816.7705 (9:00 a.m. - 5:00 p.m. PST, dal lunedì al venerdì, eccetto giorni festivi)

Email: support@ihealthlabs.com

Europa

Tel: +33(0)1 44 94 04 81 (9:00 a.m. - 5:30 p.m. dal lunedì al venerdì, eccetto giorni festivi)

Email: support@ihealthlabs.eu

INFORMAZIONI IMPORTANTI PREVISTE DALLE NORME FCC

Il presente dispositivo è conforme alla Parte 15 delle Norme FCC. Il suo funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni:

- (1) Il presente dispositivo non deve causare interferenze dannose, e
- (2) il presente dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, comprese interferenze che potrebbero causare un funzionamento indesiderato.

Cambiamenti e modifiche non espressamente approvate da iHealth Lab Inc. renderanno nulla l'autorità dell'utente a mettere in funzione il prodotto.

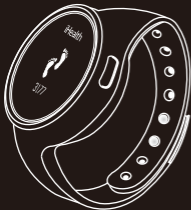
Nota: Il presente prodotto è stato testato e trovato essere conforme ai limiti per un dispositivo digitale di Classe B, ai sensi della Parte 15 delle Norme FCC. Questi limiti sono ideate per fornire una protezione ragionevole contro l'interferenza dannosa in un'installazione residenziale. Il presente prodotto, genera, usa e può irradiare energia in radio frequenza e, se non installato e utilizzato in conformità alle istruzioni, potrebbe causare interferenza dannosa alle comunicazioni radio. Tuttavia, non esiste alcuna garanzia che l'interferenza non si verificherà in una particolare installazione. In caso il presente prodotto cause interferenza dannosa alla ricezione radio o televisiva, che può essere determinate accendendo e spegnendo l'apparecchiatura, l'utente è

incoraggiato e tentare di correggere l'interferenza mediante una o più delle seguenti misure:

- Orientare o posizionare nuovamente l'antenna ricevente.
- Aumentare la distanza tra l'apparecchiatura e il ricevitore.
- Collegare l'apparecchiatura a una presa di un circuito differente da quello a cui il ricevitore è collegato.
- Consultare il rivenditore o un tecnico radio/TV competente per assistenza.



ES



iHealth®

**Wireless Activity and Sleep Tracker -
Rastreador Inalámbrico de Actividad y Sueño
Quick Start Guide - Guía de inicio rápido**

Bienvenido

Conozca su Rastreador inalámbrico de actividad y sueño iHealth (el rastreador iHealth), un dispositivo que rastrea su movimiento y descanso diario. Este rastreador, junto con la aplicación gratuita iHealth MyVitals, puede mantenerle motivado y ayudarlo a gozar de un estilo de vida más saludable y activo.

Contenido de la caja



1 rastreador



2 muñequeras de colores y pinzas de cinturón a juego



1 Guía de inicio rápido



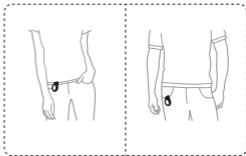
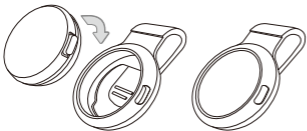
1 cable USB para carga

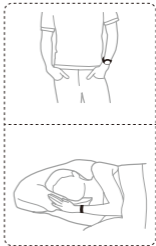
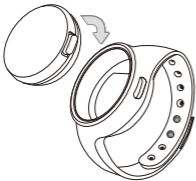


1 muñequera de sueño

Uso del Rastreador

Para rastrear su actividad diaria, lleve el rastreador iHealth en la muñeca o en la cintura durante el día. Introdúzcalo en la muñequera de sueño para supervisar el sueño durante la noche. El rastreador iHealth está fabricado a prueba de lluvia, de salpicaduras y de sudor. No es impermeable y no debería usarlo mientras nada o se ducha.





Compatibilidad con dispositivos móviles

El rastreador iHealth funciona con los siguientes modelos con una versión de iOS 5.0 o superior:



iPod Touch 5^a
Generación +



iPhone 4S +



iPad mini



iPad 4^o, 3^a
Generación +

Aplicación móvil complementaria

Descarga la aplicación gratuita de “iHealth MyVitals” en el App store. Sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para registrarte y crea tu nombre de usuario de iHealth.



Acceso a la nube de iHealth

Una vez configurado tu nombre de usuario de iHealth, también tendrás acceso a una cuenta gratuita segura de iHealth Cloud utilizando tu nombre de usuario y contraseña. Visita www.ihealthlabs.com y haz clic en “Iniciar sesión”.

Carga de la pila

El rastreador iHealth dispone de una pila recargable incorporada. Antes de su primer uso, cargue el rastreador iHealth durante aproximadamente dos horas. Conecte un extremo del cable de carga en el puerto USB de la parte posterior del rastreador y la otra en el puerto USB de su ordenador. Por lo general, una pila completamente cargada durará de 5 a 7 días.

Nota: Si la pila del rastreador se agota, recárguela completamente y antes de volver a usar el rastreador, abra la aplicación para restablecer la conexión de *Bluetooth*.



Configuración de inicio

Tu iHealth Tracker utiliza la tecnología *Bluetooth 4.0 Low Energy (BLE)*. Conecta tu dispositivo iOS a una conexión activa de internet, activa *Bluetooth* en el dispositivo iOS (Ajustes->General->*Bluetooth*->Si), y ejecuta la aplicación para iniciar la conexión; el icono de *Bluetooth* se encenderá y dejará de parpadear cuando se establezca una conexión válida. Si es la primera vez que te conectas, sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla.



Bluetooth 4.0



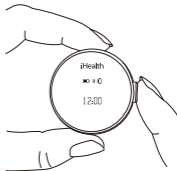
Sincronización de datos

Presione el botón “Hecho” en la tarjeta “activity” y “sleep” en la aplicación para enviar sus estadísticas desde el rastreador iHealth a la aplicación móvil y a la nube. Su Rastreador puede guardar hasta 14 días de estadísticas entre sincronizaciones. Se recomienda hacer una sincronización a diario.



Rastreo de actividades

El rastreador iHealth siempre está registrando datos. Podrá consultar las estadísticas relativas a sus pasos, gasto de calorías y distancia recorrida, pulsando el botón rastreador iHealth. Las estadísticas de actividades se restaurarán a cero en la medianoche.



Rastreo del sueño

Para iniciar el rastreo de su sueño, mantenga pulsado el botón del Rastreador por 2 segundos hasta que aparezca el modo "sueño" en la pantalla del Rastreador. Cuando despierte, mantenga pulsado el mismo botón durante 2 segundos para pasar del modo rastreo de sueño al modo rastreo de actividades. Las estadísticas de sueño aparecerán en la aplicación una vez concluida la sincronización.



Alarmas silenciosas

Si configura la alarma silenciosa de la aplicación iHealth MyVitals, el rastreador vibrará ligeramente sobre la muñeca para despertarle o recordarle que podría estar más activo.

Modo de viaje

En coche

Si tiene previsto conducir una larga distancia, tiene la opción de poner el rastreador



en el modo “conducir”. El rastreador iHealth no registrará ningún paso cuando el modo “conducir” esté activado.

Por avión

Si viaja en avión, puede poner el rastreador en el modo “avión” para desactivar la conexión *Bluetooth* durante el vuelo.

Para configurar cualquiera de estas dos opciones, vaya a la aplicación iHealth MyVitals- >Configuración- >Configuración del dispositivo. Mantenga pulsado el botón del Rastreador durante 2 segundos para salir y reanudar el rastreador de actividades.

Visite www.ihealthlabs.com si desea obtener más información sobre el producto.
Para Servicio al cliente, por favor comunicarse con:
EE.UU.



Tel.: 855.816.7705 (9:00 a.m. - 5:00 p.m. PST, lunes a viernes, excepto días feriados)

Correo electrónico: support@ihealthlabs.com

Europa

Tel: +33(0)1 44 94 04 81 (9:00 a.m. - 5:30 p.m. lunes a viernes, excepto días feriados)

Correo electrónico: support@ihealthlabs.eu

INFORMACIÓN IMPORTANTE REQUERIDA POR LA FCC

Este dispositivo cumple con el Apartado 15 de las normas FCC. Su uso está sujeto a las dos condiciones siguientes:

- (1) Este dispositivo no puede causar interferencias dañinas y
- (2) Este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluidas las que puedan causar un funcionamiento no deseado.

Los cambios o modificaciones no aprobados específicamente por iHealth Lab Inc. anularán la autorización del usuario para usar el producto.

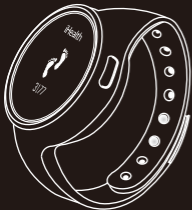
Nota: Este producto ha sido probado y cumple con las limitaciones de los dispositivos digitales de Clase B, según el Apartado 15 de las normas FCC. Estas limitaciones se han diseñado para proporcionar una protección razonable frente a interferencias nocivas en una instalación doméstica. Este producto genera, utiliza y puede emitir energía de radiofrecuencia y, si no se instala y se utiliza según las instrucciones, puede provocar interferencias nocivas a las comunicaciones por radio. Sin embargo, no existen garantías de que no se produzcan interferencias en una instalación concreta. Si este producto genera interferencias perjudiciales para la recepción de radio o televisión, lo que puede determinarse apagando y encendiendo el equipo, se

recomienda al usuario intentar corregir las interferencias con una o más de las medidas siguientes:

- Reoriente o recoloque la antena receptora.
- Aumente la separación entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a una toma de corriente o circuito distinto de aquel al que está conectado el receptor.
- Solicite ayuda al vendedor o a un técnico de radio/TV experimentado.



PT



iHealth®

**Wireless Activity and Sleep Tracker - Dispositivo
Sem Fios de Monitorização do Sono e da Atividade
Quick Start Guide - Guia rápido de início**

Bem-vindo

Bem-vindo ao seu Dispositivo Sem Fios de Monitorização do Sono e da Atividade iHealth (o dispositivo de monitorização iHealth), um dispositivo que monitoriza os seus movimentos e descanso diário. Este dispositivo de monitorização, juntamente com a aplicação gratuita iHealth MyVitals, pode mantê-lo motivado, ajudá-lo a permanecer mais ativo e a ter um estilo de vida mais saudável.

Conteúdo da caixa



1 dispositivo de monitorização



2 pulseiras coloridas e cliques de cintura correspondentes



1 guia rápido de início



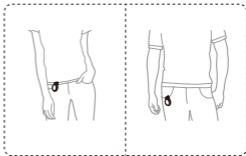
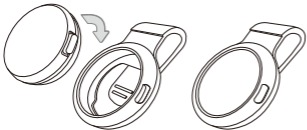
1 cabo USB para carregamento

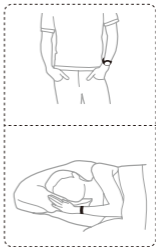
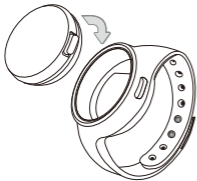


1 pulseira de sono

Usar o dispositivo de monitorização

Coloque o seu dispositivo de monitorização iHealth na cintura ou no pulso durante o dia para monitorizar a sua atividade diária. Coloque-o na pulseira de sono à noite para monitorizar o seu sono. O seu dispositivo de monitorização iHealth é à prova de chuva, salpicos e suor. Não é à prova de água e não deve ser colocado quando for nadar ou tomar banho.





Compatibilidade com dispositivos móveis

O dispositivo de controlo iHealth funciona com os dispositivos seguintes com a versão 5.0 de iOS ou mais recentes:



iPod Touch®
de 5.ª Geração +



iPhone 4S +



iPad mini



iPad
de 3.ª Geração +

Aplicação móvel associada

Transfira as aplicações gratuitas “iHealth MyVitals” da App store. Siga as instruções apresentadas no ecrã para se registar e configurar a sua ID iHealth.



Aceder à nuvem iHealth

Depois de ter configurado a sua ID iHealth, também terá acesso a uma conta iHealth Cloud segura e gratuita, à qual poderá aceder com a sua ID e palavra-passe. Vá a www.ihealthlabs.com e, em seguida, faça clique em “Sign In” (Iniciar Sessão).

Carregamento da bateria

O dispositivo de monitorização iHealth possui uma bateria recarregável integrada. Carregue-a durante aproximadamente duas horas antes da primeira utilização. Ligue uma das extremidades do cabo de carregamento à porta USB na parte posterior do dispositivo de monitorização e a outra extremidade à porta USB do seu computador. Uma bateria totalmente carregada dura geralmente 5–7 dias.

Nota: se a bateria do seu dispositivo de monitorização estiver descarregada, carregue-a totalmente e abra a sua aplicação para restabelecer a ligação *Bluetooth* antes de utilizá-lo outra vez.



Primeira configuração

O seu iHealth Tracker utiliza tecnologia *Bluetooth* 4.0 Low Energy (BLE). Ligue o seu dispositivo iOS a uma ligação à Internet ativa, ative o *Bluetooth* no seu dispositivo iOS (Definições->Geral->*Bluetooth*->Sim) e inicie a aplicação, para estabelecer a ligação; o ícone *Bluetooth* ilumina-se, deixando de piscar assim que é estabelecida uma ligação com êxito; nessa altura, siga as instruções apresentadas no ecrã para a primeira ligação.



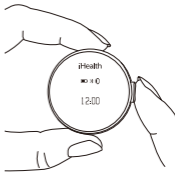
Sincronização de dados

Prima o botão "Sync" no cartão "activity" (atividade) e "sleep" (sono) na aplicação para enviar as suas estatísticas do dispositivo de monitorização iHealth para a aplicação móvel e para a nuvem. O seu dispositivo de monitorização pode guardar o valor das estatísticas de 14 dias entre as sincronizações. Recomenda-se a sincronização diária.



Monitorização da atividade

O seu dispositivo de monitorização iHealth está sempre a monitorizar. Veja os seus passos, calorias e estatísticas de distância premindo o botão no dispositivo de monitorização iHealth. As estatísticas de atividade são repostas a zero à meia-noite.



Monitorização do sono

Para começar a monitorizar o seu sono, prima e mantenha premido o botão no dispositivo de monitorização durante 2 segundos até ver "sleep" (sono) no visor do dispositivo de monitorização. Quando acordar, prima e mantenha premido o mesmo botão durante 2 segundos para concluir a monitorização do sono e reiniciar a monitorização da atividade. As estatísticas do sono aparecerão na sua aplicação após sincronizar.



Alarmes silenciosos

Ao definir o alarme silencioso na aplicação iHealth MyVitals, o seu dispositivo de monitorização vibrará suavemente no pulso para despertá-lo ou para lembrá-lo de ser mais ativo.

Modo de viagem

De carro

Se estiver a planear fazer uma viagem longa, tem a opção de colocar o dispositivo de monitorização no modo "driving" (condução). O dispositivo de monitorização iHealth não contará qualquer passo enquanto o modo "driving" estiver ligado.

De avião

Ao viajar de avião, pode colocar o dispositivo de monitorização no modo "airplane" (avião) para desativar a ligação *Bluetooth* enquanto estiver no avião.

Para configurar qualquer uma dessas duas opções, aceda à aplicação iHealth MyVitals->Settings->Device Setting. Prima e mantenha premido o botão no dispositivo de monitorização durante 2 segundos para sair e recomeçar a monitorização da atividade.

Visite www.ihealthlabs.com para obter informações adicionais sobre o produto. Para entrar em contacto com o Serviço de Assistência ao Cliente, por favor, utilize:



E.U.A.

Telf.: 855.816.7705 (9h00 – 17h00, Hora padrão do Pacífico (PST), segunda a sexta-feira, exceto feriados)

E-mail: support@ihealthlabs.com

Europa

Telf.: +33(0)1 44 94 04 81 (9h00 – 17h30, segunda a sexta-feira, exceto feriados)

E-mail: support@ihealthlabs.eu

INFORMAÇÃO IMPORTANTE EXIGIDA PELAS NORMAS FCC

Este dispositivo cumpre a Parte 15 das normas FCC. A sua utilização está sujeita às seguintes duas condições:

- (1) Este dispositivo não pode causar interferências prejudiciais, e
- (2) Este aparelho deve aceitar qualquer interferência recebida, incluindo interferências que causem operações indesejadas.

Alterações ou modificações não expressamente aprovadas pela iHealth Lab Inc podem invalidar a autoridade do utilizador para usar o equipamento.

Nota: este equipamento foi testado e considerado em conformidade com os limites estipulados para um dispositivo digital de Classe B, de acordo com a Parte 15 das Normas FCC. Estes limites foram concebidos para proporcionar uma proteção razoável contra interferências nocivas numa instalação doméstica. Este equipamento gera, utiliza e pode emitir energia de radiofrequência e, se não for instalado e utilizado de acordo com as instruções, pode interferir prejudicialmente com as comunicações via rádio. No entanto, não há qualquer garantia de que tais interferências não ocorram numa determinada instalação. Se este equipamento provocar interferências prejudiciais na receção de rádio ou televisão, o que pode ser determinado ao desligar

e voltar a ligar o equipamento, aconselha-se o utilizador a tentar eliminar as interferências através de uma ou mais das seguintes medidas:

- Reorientar ou deslocar a antena recetora.
- Aumentar a distância entre o equipamento e o dispositivo recetor.
- Ligar o equipamento a uma tomada num circuito diferente daquele ao qual o dispositivo recetor está ligado.
- Consultar o fornecedor ou um técnico de rádio/TV qualificado se precisar de ajuda.



