# DOWNLOAD WELLNESS COACH – HEALTH APP

- 1. Go to the App Store (iOS) or Google Play (Android) to download the Wellness Coach Health app.
- 2. Once you have installed the app, follow the instructions to create your account.

# SYNCHRONISE YOUR BODY COMPOSITION ANALYZER

- 1. Enable Bluetooth in your smartphone settings.\*
- 2. When the screen of your bathroom scale has switched off, keep the button on the back of the product pressed down for 3 seconds to launch synchronisation: the screen will show a rotating symbol indicating that synchronisation is in progress.
- 3. In the app:
  - A. Open the side menu.
  - B. Click on "Synchronise my devices".
  - C. Click on "Start synchronisation".
  - D. Once the app has detected your device, click on "Synchronise all devices".
  - E. Select a profile and enter your name, then click on Confirm.
- 4. Your body composition analyzer is synchronised with your smartphone. If it fails, or if the synchronisation process lasts for over a minute, "E1" will appear on the screen of your device.
- 5. Click on « Access my data » to return to the dashboard.

# START MEASURING

- 1. Place your body composition analyzer on a flat, hard surface.
- 2. Open the Wellness Coach Health app then check that your smartphone Bluetooth is ON\*. For the first weighing, select your profile number by pressing the arrows when your device is switched off, press SET to confirm your profile number.
- 3. Step onto your body composition analyzer.
- 4. Once the weight has stabilised, the scale measures your body composition.
- 5. The Bluetooth symbol appears to show that the connection to the app was successful. From now on, you will be able to consult the data transmitted by your device from your smartphone on the Wellness Coach Health app.

For all the next weighings, be sure that your smartphone Bluetooth is ON and that the Wellness Coach – Health app is openned before stepping onto your body composition analyzer. It will recognize automatically which profile you are thanks to your weight measurement.

### \*For Android users:

From Android version 6.0 onwards, Google will ask you to allow the Wellness Coach - Health app to access GPS data to enable your Bluetooth. You must provide this authorisation then enable the GPS function to be able to use the features of your scale which require a Bluetooth connection.



# FIRST USE AND SYNCHRONISATION OF YOUR ACTIVITY BAND

- 1. The first time you use your activity band, you must connect it to a USB port to activate it (see chapter "how to charge the device".
- 2. Open the Terraillon Wellness Coach app.
- 3. When selecting "Synchronise my devices → Activity band → Activi-T Smart", you have two options for synchronizing your activity band. Choose whichever method you prefer.

### a. OPTION 1: SCAN THE QR CODE PROVIDED

When the app asks you, scan the QR code that can be found in the box of your activity band (you can also find it on page 3 of the instruction manual provided in the box).

To avoid losing the QR code provided, make sure to stick it somewhere you will be able to find it easily. If you lose the QR code, you can still be able to synchronise your wristband using option 2.

#### **b. OPTION 2: FIND THE PRODUCT USING BLUETOOTH**

A 6-digit code will be sent to your wristband and displayed on the screen. Type this code into the app. Make sure to be quick, as the code will expire after one minute.

4. Once synchronisation is complete, you can access your dashboard by pressing the button "Access my data".

### HOW TO WEAR YOUR ACTIVITY TRACKER

- 1. Insert each part of the wristband onto the two ends of the pedometer.
- 2. Place the activity tracker around your wrist and adjust the size.
- 3. It is recommended to wear your wristband on your right wrist.

### HOW TO VIEW THE DATA

If the screen is off and there is enough battery, simply turn your wrist to turn it on. The screen will then display the following in this order: time and date, number of steps taken, calories burned, and distance covered. Then the screen will turn off.

Note: the data displayed on the screen will be reset at midnight. It is still saved on the device for 7 days if it has not been synchronised with the app.

When you receive a call on your smartphone, your wristband will alert you by vibrating and a notification will appear on the screen.

You can also set an alarm via the app in the "my sleep" section. At the alarm time, the alarm icon will appear and your wristband will vibrate.

### HOW TO CHARGE THE DEVICE

When the battery is almost or completely empty, insert the USB part of the device into a USB port (computer or other device with a USB port). Connect it the right way round (gold contacts) so that the battery icon starts flashing on the screen.

### WATER RESISTANCE

Your activity tracker conforms to the IP68 standard. This means that it is dust resistant and you can wear it in the shower or at the swimming pool. The wristband can withstand prolonged immersion up to a depth of 30 meters.



# DOWNLOAD WELLNESS COACH – HEALTH APPEN

- 1. Gå til App Store (iOS) eller Google Play (Android) for at downloade Wellness Coach Health appen.
- 2. Når du har installeret appen, følger du instruktionerne for at oprette din konto.

# SYNKRONISÉR ENHEDEN FOR ANALYSE AF KROPSSAMMENSÆTNING

- 1. Aktivér Bluetooth i indstillingerne på din smartphone.\*
- 2. Når displayet på din badevægt er slukket, skal du holde knappen bag på enheden inde i 3 sekunder for at starte synkronisering: displayet vil vise et roterende symbol, der angiver, at synkroniseringen er i gang.
- 3. I appen:
  - A. Åbn sidemenuen.
  - B. Klik på "Synchronise my devices" (Synkroniser mine enheder).
  - C. Klik på "Start synchronisation" (Start synkronisering).
  - D. Når appen har registreret din enhed, klikker du på "Synchronise all devices" (Synkroniser alle enheder).
  - E. Vælg en profil, og indtast dit navn. Derefter klikker du på "Confirm" (Bekræft).
- 4. Din enhed for kropsanalyse er nu synkroniseret med din smartphone. Hvis det mislykkes, eller hvis synkroniseringen varer længere end et minut, vises "E1" på enhedens display.
- 5. Klik på « Access my data » (Gå til mine data ) for at vende tilbage til dashboardet.

# START MÅLING

- 1. Placér din enhed for kropsanalyse på et plant, hårdt underlag.
- 2. Åbn appen Wellness Coach Health. Kontrollér derefter, at Bluetooth er aktiveret\* på din smartphone. Første gang du vejer dig, vælger du din profil ved at trykke på pilene, når enheden er slukket. Tryk på SET (indstil) for at bekræfte dit profilnummer.
- 3. Stil dig på enheden for kropsanalyse.
- 4. Når vægten er stabiliseret, måler enheden din kropssammensætning.
- 5. Bluetooth-symbolet vises for at angive, at der er oprettet forbindelse til appen. Fra nu af vil du kunne tjekke de data, enheden har sendt fra din smartphone til Wellness Coach – Health appen.

Ved alle de næste vejninger skal du sørge for, at Bluetooth er aktiveret på din smartphone, og at Wellness Coach – Health appen er åben, før du stiller dig på vægten. Enheden vil automatisk registrere din profil, takket være din vægtmåling.

\*Til Android-brugere:

Siden Android version 6.0 og nyere opdateringer beder Google dig om tilladelse til, at Wellness Coach – Health appen får adgang til GPS-data for at kunne aktivere Bluetooth. Du skal give denne tilladelse og derefter aktivere GPS-funktionen for at kunne bruge funktionerne i kropsanalysen, da enheden kræver Bluetooth-forbindelse.



# IBRUGTAGNING OG SYNKRONISERING AF DIN SKRIDTTÆLLER

- 1. Første gang du bruger skridttælleren, skal den tilsluttes en USB-port for at blive aktiveret (se kapitel: "Sådan oplades enheden").
- 2. Åbn Terraillon Wellness Coach appen.
- 3. Når du vælger "Synchronise my devices (Synkronisér mine enheder) → Activity band → Activi-T Smart", får du to muligheder for synkronisering af din skridttæller. Vælg hvilken metode, du foretrækker.

### a. MULIGHED 1: SCAN UDLEVERET QR-KODE

Når appen spørger dig, scan da QR-koden, som findes i æsken (du kan også finde koden på side 3 i brugervejledningen, som ligger i æsken).

For at undgå at miste QR-koden, bør du gemme den, så du nemt kan finde den frem igen. Skulle du miste QR-koden, kan du stadig synkronisere din skridttæller ved at benytte mulighed 2.

#### **b. MULIGHED 2: AKTIVÈR PRODUKTET MED BLUETOOTH**

En sekscifret kode vil blive sendt til skridttælleren og vises i displayet. Tast koden ind i appen. Koden vil udløbe efter 1 min, så tast den hurtigt.

4. Når synkroniseringen er færdig, kan du få adgang til dit dashboard ved at trykke på knappen "Access my data" (Gå til mine data).

## SÅDAN HAR DU SKRIDTTÆLLEREN PÅ

- 1. Indsæt hver del af manchetten i skridttællerens to ender.
- 2. Placér skridttælleren om dit håndled og justér grebet.
- 3. Det anbefales at bære skridttælleren på dit højre håndled.

## SÅDAN VISES DATA

Hvis displayet er slukket, og der er nok batteri på, drej blot håndleddet for at tænde enheden. Displayet vil herefter vise følgende i denne rækkefølge: tid og dato, antal gået skridt, antal forbrændte kalorier samt tilbagelagt afstand. Derefter vil displayet slukke.

Note: data vist på displayet nulstilles ved midnat. Data gemmes dog i syv dage, hvis enheden ikke er blevet synkroniseret med appen.

Når du modtager et opkald på din smartphone, vil din skridttæller underrette dig ved at vibrere, og en notifikation vil blive vist på displayet.

Du kan også indstille en alarm i appen under "My sleep" (Min søvn) menuen. Når tiden er inde, vil et alarmikon blive vist og skridttælleren begynder at vibrere.

### SÅDAN OPLADES ENHEDEN

Når batteriet er næsten afladet, tilslut da enheden i en USB-port (computer eller anden enhed med en USB-port). Forbind den korrekt (guldkontakter), så batteriikonet begynder at blinke på displayet.

# VANDAFVISENDE

Din skridttæller overholder kravene i henhold til IP68 cirkulæret. Det betyder, at enheden er modstandsdygtig over for støv, og du kan desuden have enheden på i bad eller svømmehal. Skridttælleren kan modstå langvarigt tryk ned til 30 meters dybde.



# LAST NED APPEN WELLNESS COACH - HEALTH

- 1. Gå til App Store (iOS) eller Google Play (Android) for å laste ned appen Wellness Coach Health.
- 2. Følg instruksjonene for å opprette en konto etter at appen er installert.

# SYNKRONISER ENHETEN SOM ANALYSERER KROPPSSAMMENSETNINGEN DIN

- 1. Aktiver Bluetooth i innstillingene på smarttelefonen din.\*
- 2. Når skjermen på baderomsvekten er slått av, hold knappen på baksiden av produktet inne i 3 sekunder for å starte synkroniseringen: skjermen vil vise et roterende symbol som indikerer at synkroniseringen er i gang.
- 3. I appen:
  - A. Åpne sidemenyen.
  - B. Trykk på Synchronise my devices (Synkroniser enhetene mine).
  - C. Trykk på Start synchronisation (Start synkronisering)
  - D. Trykk på Synchronise all devices (Synkroniser alle enheter) når appen har oppdaget enheten din.
  - E. Velg en profil og skriv inn navnet ditt, og trykk deretter på Confirm (Bekreft).
- 4. Enheten som analyserer kroppssammensetningen din synkroniseres med smarttelefonen din. Hvis synkroniseringen mislykkes eller tar mer enn ett minutt, vises "E1" på skjermen.
- 5. Trykk på «Access my data» (Åpne dataene mine) for å gå tilbake til dashbordet.

# STARTE MÅLING

- 1. Sett enheten som analyserer kropssammensetningen din på et flatt, hardt underlag.
- Åpne appen Wellness Coach Health og kontroller at Bluetooth på smarttelefonen er slått PÅ\*. Ved første veiing velger du profilnummeret ditt ved å trykke på pilene når enheten er slått av. Trykk deretter SET for å bekrefte profilnummeret.
- 3. Still deg på enheten som analyserer kroppssammensetningen din.
- 4. Når vekten er stabilisert, måler vekten kroppssammensetningen din.
- 5. Bluetooth symbolet vises for å indikere at enheten er koblet til appen. Fra nå av kan du se data som er overført fra enheten din til smarttelefonen i appen Wellness Coach Health.

Kontroller at Bluetooth på smarttelefonen er PÅ ved påfølgende veiinger, og at appen Wellness Coach – Health er åpnet før du stiller deg på enheten som analyserer kroppssammensetningen din. Den gjenkjenner profilen din automatisk via vektmålingen din.

### \*For Android-brukere:

På enheter med Android versjon 6.0 eller senere spør Google om du vil gi appen Wellness Coach - Health tilgang til GPS data og aktivere Bluetooth. Du må godta dette og deretter slå på GPS-funksjonen for å kunne bruke de funksjonene på vekten som krever Bluetooth-tilkobling.



# FØRSTE GANGS BRUK OG SYNKRONISERING AV AKTIVITETSBÅNDET

- 1. Den første gangen du bruker aktivitetsbåndet, må du koble deg til en USB port for å aktivere det (se under kapittel "slik lader du enheten".
- 2. Åpne Terraillon Wellness Coach app.
- 3. Når du velger "Synchronise my devices → Activity band → Activi-T Smart" (Synkroniser mine enheter Aktivitetsbånd Activi-T Smart), kan du velge mellom to alternativer for å synkronisere aktivitetsbåndet ditt. Velg det alternativet du foretrekker.
  - a. 1. ALTERNATIV: SKANN QR KODEN DU HAR FÅTT

Når appen spør deg, skanner du QR koden som ligger i aktivitetsbåndets eske (du finner den også på side 3 i instruksjonsheftet som ligger i esken).

Plasser QR koden på et sted du enkelt kan finne den slik at du ikke risikerer å miste den. Hvis du mister QR koden, kan du fremdeles synkronisere armbåndet dit ved å ta i bruk 2. alternativ.

b. 2. ALTERNATIV: FINN ENHETEN SOM BRUKER BLUETOOTH

En 6-sifret kode vil bli sendt til armbåndet ditt og vises på skjermen. Oppgi denne koden i appen. Vær rask, koden utløper etter ett minutt.

4. Når synkroniseringen er fullført, får du tilgang til instrumentbordet ved å trykke på knappen "Access my data" (Få tilgang til min data)

### SLIK BRUKER DU AKTIVITETSSPOREREN

- 1. Før begge delene av armbåndet inn på de to endene av pedometeret.
- 2. Plasser aktivitetssporeren rundt håndleddet ditt og juster størrelsen.
- 3. Vi anbefaler deg å bruke armbåndet på høyre håndledd.

### **SLIK VISES DATAEN**

Hvis skjermen er slått av og batteriet ikke er utladet, kan du enkelt vri på håndleddet for å slå den på. Skjermen vil vise følgende i denne rekkefølgen: tid og dato, antall skritt du har gått, kalorier du har brent og distansen du har gått. Deretter vil skjermen slå seg av.

Merk: dataen som vises på skjermen vil bli nullstilt ved midnatt. Den er fremdeles lagret på enheten i 7 dager hvis den ikke har blitt synkronisert med appen.

Når du mottar et anrop på smarttelefonen din, vil armbåndet varsle deg ved å vibrere og varselet vises på skjermen.

Du kan også opprette en alarm via appen under "my sleep" (min søvn). Ved alarmtiden vil det vises et alarmikon og armbåndet vil vibrere.

#### **SLIK LADER DU ENHETEN**

Når batteriet er nesten eller helt tomt, kan du koble enhetens USB kobling til en USB port (datamaskin eller annen enhet med en USB port). Koble den til riktig vei (gullkontakter) slik at batteriikonet begynner å blinke på skjermen.

# VANNTETT

Aktivitetssporeren din overholder IP68 standarderen. Det vil si at den er forseglet mot støv, og at du kan bruke den i dusjen eller svømmebassenget. Armbåndet er beskyttet mot vann ned til 30 meters dyp.



# LADDA NED WELLNESS COACH – HEALTH-APPEN

- 1. Gå till App Store (iOS) eller Google Play (Android) för att ladda ned Wellness Coach Health-appen.
- 2. När du har installerat appen följer du anvisningarna för att skapa ett konto.

## SYNKRONISERA DIN ANALYSERARE FÖR KROPPSSAMMANSÄTTNING

- 1. Aktivera Bluetooth i inställningarna i din smartphone.\*
- 2. När skärmen på din badrumsvåg har slagits ifrån håller du knappen på baksidan av enheten intryckt i tre sekunder för att starta synkronisering: skärmen visar en roterande symbol som innebär att synkronisering pågår.
- 3. I appen:
  - A. Öppna sidomenyn.
  - B. Klicka på "Synchronise my devices" (Synkronisera mina enheter).
  - C. Klicka på "Start synchronisation" (Starta synkronisering).
  - D. När appen har upptäckt din enhet, klicka på "Synchronise all devices" (Synkronisera alla enheter).
  - E. Välj en profil och ange ditt namn, klicka sedan på Confirm (Bekräfta).
- 4. Din analyserare för kroppssammansättning har synkroniserats med din smartphone. Om synkroniseringen misslyckas eller om processen varar i mer än en minut, visas "E1" på enhetens skärm.
- 5. Klicka på "Access my data" (få åtkomst till mina data) för att gå tillbaka till instrumentpanelen.

# STARTA MÄTNINGEN

- 1. Placera din analyserare för kroppssammansättning på en plan och hård yta.
- Öppna Wellness Coach Health-appen och kontrollera att Bluetooth är aktiverad (PÅ\*) på din smartphone. För den första vägningen, välj ditt profilnummer genom att trycka på pilarna när din enhet är frånslagen. Tryck sedan på SET för att bekräfta profilnumret.
- 3. Ställ dig på analyseraren för kroppssammansättning.
- 4. När vikten har stabiliserats mäter vågen din kroppssammansättning.
- 5. Bluetooth-symbolen visas för att informera dig om att anslutning till appen har utförts. Du har nu tillgång till informationen som har överförts till Wellness Coach Health-appen på din smartphone via enheten.

För alla efterföljande vägningar, se till att Bluetooth på din smartphone är aktiverad (PÅ) och att Wellness Coach – Healthappen är öppen innan du ställer dig på analyseraren för kroppssammansättning. Den känner automatiskt igen din profil via din viktmätning.

### \*För Android-användare:

Från och med Android-version 6.0 och senare blir du ombedd av Google att tillåta Wellness Coach – Health-appen att få åtkomst till GPS-data för att aktivera din Bluetooth. Du måste godkänna detta förfarande och sedan aktivera GPS-funktionen för att kunna använda de funktioner i din våg som kräver Bluetooth-anslutning.



# FÖRSTA ANVÄNDNING OCH SYNKRONISERING AV DITT AKTIVITETSARMBAND

- 1. Första gången du använder ditt aktivitetsarmband ska du aktivera det genom att ansluta det till ett USB-uttag (se kapitlet "how to charge the device" (så här laddar du enheten)).
- 2. Öppna Teraillon Wellness-appen.
- 3. När du väljer "Synchronise my devices (Synkronisera mina enheter) → Activity band (Aktivitetsarmband) → Activi-T Smart", har du två alternativ för synkronisering av ditt aktivitetsarmband. Välj den metod du föredrar.
  - a. ALTERNATIV 1: SKANNA DEN MEDFÖLJANDE QR-KODEN

När appen begär skanning ska du skanna QR-koden som finns i förpackningen till ditt aktivitetsarmband (koden finns även på sidan tre i användarhandboken som medföljer i förpackningen). Se till att klistra fast den medföljande QR-koden på ett ställe där du enkelt kan hitta den. Om du tappar bort QR-koden

kan du fortfarande synkronisera ditt aktivitetsarmband med hjälp av alternativ 2.

- b. ALTERNATIV 2: HITTA PRODUKTEN MED HJÄLP AV BLUETOOTH
- En sexsiffrig kod skickas till ditt aktivitetsarmband och visas på skärmen.
- 4. När synkroniseringen är klar kommer du åt instrumentpanelen genom att trycka på knappen "Access my data" (Få åtkomst till mina data).

## SÅ HÄR BÄR DU DIN AKTIVITETSSPÅRARE

- 1. Sätt fast de två delarna av aktivitetsarmbandet på de två ändarna på stegräknaren.
- 2. Placera aktivitetsspåraren runt handleden och justera storleken.
- 3. Vi rekommenderar att du bär armbandet på höger handled.

# SÅ HÄR VISAR DU INFORMATION

Om skärmen är avstängd och batterinivån är tillräckligt hög behöver du bara vrida på handleden för att aktivera skärmen. Skärmen visar då följande information i denna ordning: tid och datum, antal steg, kalorier som förbränts och avstånd. Skärmen slås sedan ifrån.

Obs! Informationen som visas på skärmen återställs vid midnatt. Om informationen inte har synkroniserats med appen sparas den på enheten i sju dagar.

När du får ett samtal på din smartphone vibrerar armbandet och du får även ett meddelande på skärmen.

Du kan även ställa in ett larm via appen i avsnittet "my sleep" (min sömn). Vid den inställda larmtiden visas larmikonen och armbandet vibrerar.

### SÅ HÄR LADDAR DU ENHETEN

När batteriet nästan är tomt eller helt tom ska du ansluta enhetens USB-del till ett USB-uttag (på dator eller annan enhet). Se till att ansluta enheten korrekt (guldiga kontakter) så att batteriikonen börjar blinka på skärmen.

### VATTENBESTÄNDIGHET

Ditt aktivitetsarmand uppfyller kraven i standarden IP68. Det innebär att det är beständigt mot damm och att du kan bära den i duschen eller simbassängen. Armbandet tål nedsänkning i vatten under en längre tid i upp till 30 meters djup.

