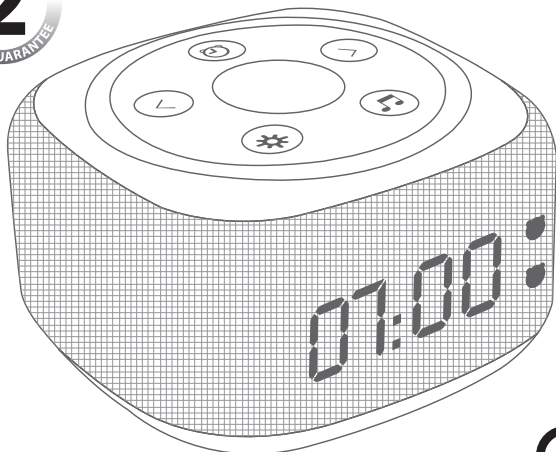


MANUEL D'UTILISATION – INSTRUCTION MANUAL

# ZEN RISE



# Terrailon®

[www.terraillon.com](http://www.terraillon.com)



# ZEN RISE

<b>FR</b>	Réveil simulateur d'aube et de crépuscule NOTICE D'UTILISATION .....	4
<b>EN</b>	Sunrise and Sunset Simulator Alarm Clock USER MANUAL .....	23
<b>DE</b>	Wecker mit Dämmerungssimulator BENUTZERHANDBUCH .....	41
<b>NL</b>	Wekker Met Simulatie Zonsopgang en -Ondergang GEBRUIKERSHANDLEIDING .....	59
<b>IT</b>	Simulatore di sveglia all'alba e al crepuscolo MANUALE UTENTE .....	77
<b>ES</b>	Despertador Simulador del Amanecer y del Atardecer MANUAL DEL USUARIO .....	95
<b>SV</b>	Simulator för väckarklocka för gryning och skymning ANVÄNDARMANUAL .....	113

Terraillon.

*Cher(e) Client(e),*

*Vous venez d'acquérir ce produit et nous vous en remercions. Pour être pleinement satisfait de votre produit, nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel d'utilisation.*

Si vous rencontrez des difficultés ou si vous avez besoin de plus d'informations, vous trouverez notre centre d'aide en scannant le QR code situé sur la partie opposée avec votre smartphone. Si vous ne trouvez pas la réponse à votre question, vous pouvez également contacter notre Service Après-Vente : [serviceconsommateurs@terraillon.fr](mailto:serviceconsommateurs@terraillon.fr)



## PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

Les précautions suivantes doivent toujours être prises avant d'utiliser Zen Rise, ci-après dénommée « l'appareil ».

### INFORMATIONS GÉNÉRALES :

1. Lisez attentivement le mode d'emploi et conservez-le soigneusement. Si vous donnez cet appareil à d'autres personnes, veuillez également transmettre ce manuel.
2. Utilisez cet appareil conformément aux instructions de ce manuel d'utilisation uniquement.
3. L'appareil n'est pas un jouet. Conservez-le hors de portée des enfants et des animaux.
4. Cet appareil est destiné à un usage domestique ou similaire, et non à un usage professionnel.
5. La garantie expire immédiatement si des dommages ont été causés par le non-respect de ce manuel d'utilisation.
6. Ne laissez pas traîner négligemment l'emballage. Cela peut devenir du matériel de jeu dangereux pour les enfants. Risque d'asphyxie !



**Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dommages causés par le non-respect du manuel d'utilisation, une utilisation négligente ou non conforme aux conditions de ce dernier.**

**UTILISATION :**

1. Manipulez l'appareil avec précaution. Les coups, les chocs ou les chutes, même de faible hauteur, peuvent endommager l'appareil.
2. N'utilisez pas l'appareil s'il est défectueux, s'il est tombé ou s'il a été endommagé de quelque manière que ce soit. Envoyez l'appareil au fabricant ou au centre de service qualifié le plus proche pour inspection.
3. Utilisez l'appareil à l'intérieur, dans un endroit sec et qui ne soit pas à proximité d'eau, d'autres liquides ou d'humidité.
4. N'utilisez pas l'appareil si celui-ci, le câble ou la prise d'alimentation sont tombés dans l'eau ou dans un liquide quelconque.
5. N'immergez jamais l'appareil, le câble et la prise d'alimentation dans de l'eau ou tout autre liquide.
6. N'utilisez pas et ne stockez pas l'appareil dans un environnement soumis à de forts champs magnétiques ou d'électricité statique.
7. N'utilisez pas l'appareil à proximité de matériaux inflammables.
8. N'exercez aucune contrainte mécanique sur l'appareil.
9. Une utilisation incorrecte de l'appareil peut endommager le produit.

**CONTENU DU COFFRET**

Réveil  
Zen Rise  
x1



Câble de recharge  
USB-C - USB-C  
x1



Adaptateur secteur  
Européen  
x1



Manuel  
d'utilisation  
x1

Terraillon.

## PRÉSENTATION DU PRODUIT

Réveil, simulateur d'aube et de crépuscule

Se réveiller naturellement, s'endormir rapidement.

### PROGRAMMES LUMINEUX

#### Coucher de soleil

Les teintes orange évoluent vers un rouge chaud pour faciliter l'endormissement

#### Cohérence cardiaque

Exercice de respiration pour se détendre et s'endormir plus rapidement

#### Lumière d'ambiance

Choix parmi un large spectre de couleurs

#### Veilleuse

### RÉGLAGE DE L'HEURE ET DE LA FONCTION RÉVEIL SIMULATEUR D'AUBE

- Programmer jusqu'à 2 réveils
- 10 alarmes possibles
- Simulateur d'aube : 5, 10 ou 20 min avant le réveil
- Fonction snooze : 10 min

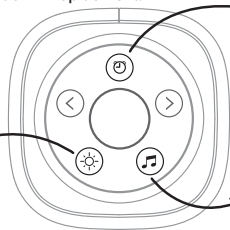
### PROGRAMMES MUSICAUX

#### Ambiance sonore

- 5 sons de la nature
- 5 musiques relaxantes

#### Streaming de musique

Musiques via fonction Bluetooth d'un smartphone



**Affichage  
heure et alarmes**  
Intensité réglable

Durée des programmes : 15, 30, 60 minutes ou en continu

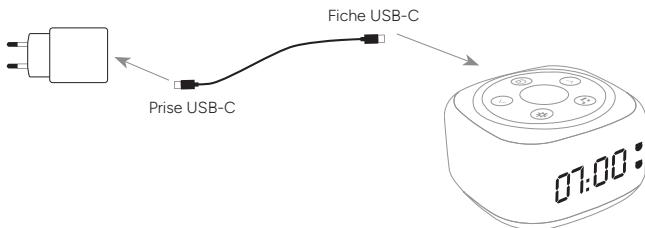
Terrillon.

## INSTALLATION DU PRODUIT

Le réveil Zen Rise doit être branché en continu sur secteur pour assurer son bon fonctionnement.

1. Utilisez le câble USB-C - USB-C fourni avec le réveil Simulateur d'aube et de crépuscule Zen Rise.
2. Branchez la fiche USB-C sur le port de charge USB-C situé à l'arrière du produit.
3. Connectez l'autre fiche USB-C à l'adaptateur secteur européen fourni.
4. Branchez l'adaptateur secteur à une prise murale.

Zen Rise est désormais fonctionnel.



L'appareil dispose également d'une batterie de secours, d'une autonomie de 5h00.

Elle permet de préserver vos réglages d'heure et d'alarmes en cas de coupure de courant.

- Lorsque la batterie est en cours de charge : un indicateur rouge s'allume (temps de charge : 2h00).
- Lorsque la batterie est chargée : l'indicateur s'éteint et la charge s'arrête automatiquement.
- Lorsque la batterie est faible : l'indicateur clignote en rouge.
- Lorsque la batterie est déchargée : Zen Rise s'éteint en jouant une musique et en affichant OFF.

**CONSIGNES DE SÉCURITÉ :**


- Assurez-vous que vos mains soient sèches avant de toucher l'appareil, le cordon d'alimentation ou la prise.
- Pour votre sécurité, utilisez toujours un chargeur/adaptateur d'entrée 5 V, qualifié auprès d'un fabricant réputé, certifié et en bon état.
- N'utilisez pas d'adaptateur USB-C à chargement rapide, car cela pourrait endommager le produit.
- Lorsque vous branchez le câble d'alimentation, assurez-vous que personne ne puisse le tirer accidentellement ou trébucher dessus.
- Veillez à ce que le câble de chargement ne puisse pas être piétiné ou pincé, ne le positionnez pas sur des bords tranchants et tenez-le à l'écart d'objets chauds et de flammes nues.
- Ne couvrez jamais le câble d'alimentation ou l'appareil avec des chiffons, des rideaux ou tout autre matériau afin d'éviter toute surchauffe et tout risque d'incendie potentiel.
- Vérifiez régulièrement que le câble de chargement n'est pas endommagé. Le cas échéant, ne chargez pas l'appareil.
- Retirez le câble d'alimentation pendant les orages ou s'il n'est pas utilisé pendant de longues périodes.
- N'essayez pas de charger l'appareil si la batterie est endommagée.
- Tenez le produit à l'abri de la lumière directe du soleil, à des sources de chaleur, à une humidité excessive ou à des environnements corrosifs.

**AVERTISSEMENT :**

- Des fuites au niveau des cellules de batterie peuvent survenir dans des conditions extrêmes. Si le liquide entre en contact avec la peau, lavez-la immédiatement à l'eau et au savon. En cas de contact du liquide avec les yeux, rincez-les immédiatement à l'eau claire pendant au moins 10 minutes et consultez un médecin.

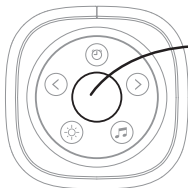


## MISE EN MARCHÉ / ARRÊT

1. Appuyez pendant 2 secondes sur le bouton central  pour allumer le produit.
2. Pour l'éteindre, réitérez cette même opération. Votre appareil Zen Rise jouera une musique tout en affichant OFF avant de s'éteindre.



Bon à savoir : l'appareil gardera en mémoire vos différents réglages, cependant étant éteint, vos alarmes seront inactives.








Mise en marche/arrêt



## RÉGLAGE DE L'HEURE

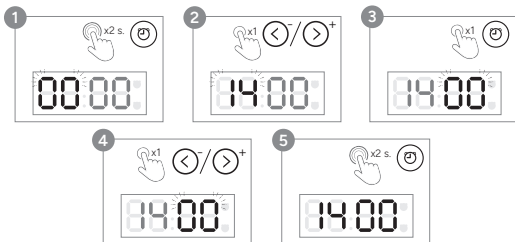
Lors de la première utilisation de votre produit Zen Rise, l'écran affiche 00.00 et clignote afin de vous informer qu'il est nécessaire de régler l'heure.



1. Appuyez 2 secondes sur le bouton horloge, , l'heure se met à clignoter.
2. Utilisez les flèches  /  pour régler l'heure à votre convenance.
3. Puis, appuyer brièvement sur le bouton horloge  pour passer aux minutes, qui se mettent ensuite à clignoter.
4. Réglez les minutes à l'aide des flèches.
5. Appuyez ensuite 2 secondes sur le bouton horloge  pour valider votre saisie ou attendez 5 secondes en effectuant aucune action.

Terrailon.

L'heure est désormais paramétrée.



Par la suite, vous pourrez modifier l'heure à tout moment, grâce à un appui de 2 secondes sur le bouton horloge Ⓞ. Les alarmes doivent cependant être désactivées au préalable.

**Attention :** après 5 secondes d'inactivité, vous quittez le mode réglage heure.

**💡 Bon à savoir :** pour régler rapidement l'heure, connectez-vous en Bluetooth à Zen Rise (voir «streaming de musique», page 18). L'heure de votre téléphone, s'affichera automatiquement sur Zen Rise et sera mémorisée.

### RÉGLAGE DE LA LUMINOSITÉ

Vous pouvez régler la luminosité d'affichage de l'horloge sur trois niveaux de luminosité.

Pour régler la luminosité en fonction de vos besoins, double-cliquez sur le bouton central Ⓞ.

Une luminosité à 100%



Une luminosité à 50%



Éteindre l'afficheur





## RÉGLAGE DE LA FONCTION RÉVEIL

Zen Rise dispose de 2 réveils pouvant être activés individuellement ou simultanément en cliquant sur le bouton horloge ⌚.

L'indicateur de réveil, se trouve à droite de l'affichage heure.



Pour chaque réveil, vous pouvez régler :

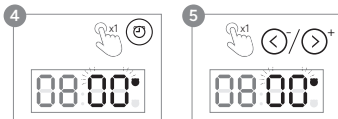
1. l'heure de l'alarme,
2. le son de l'alarme,
3. le niveau sonore de l'alarme,
4. la durée du simulateur d'aube.

### 1. RÉGLAGE HEURE DE L'ALARME :

Rendez-vous sur le réveil que vous souhaitez configurer puis réglez l'heure de l'alarme grâce au bouton horloge ⌚ conformément aux indications suivantes :



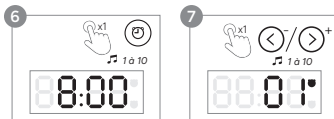
Terraillon.



## 2. CHOIX DU SON DE L'ALARME :

Zen Rise vous propose une bibliothèque de 10 alarmes, commençant par une proposition de sons de la nature, pour finir avec des musiques dynamisantes.

Le choix du son s'effectue dans la continuité du réglage de l'heure de l'alarme grâce aux flèches ☺/☹.



## 3. RÉGLAGE DU NIVEAU SONORE DE L'ALARME :

Le volume de l'alarme est progressif et commence à l'heure programmée du réveil, indépendamment du simulateur d'aube.

Vous pouvez définir son niveau sonore pendant le choix du son, grâce à un appui continu sur la flèche plus ou moins ☺/☹.

Il est cependant conseillé de régler le niveau sonore légèrement inférieur à celui que vous souhaitez atteindre au moment du réveil.

💡 **Bon à savoir :** si vous ne souhaitez pas être réveillé par une alarme sonore, réglez le volume de l'alarme sur 0.

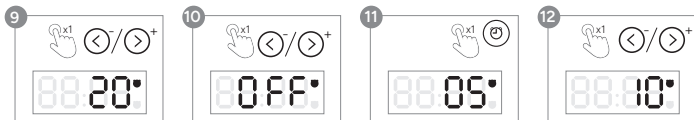


#### 4. RÉGLAGE DE LA DURÉE DU SIMULATEUR D'AUBE :

Par défaut, le simulateur d'aube est réglé sur 20 minutes.

Cela signifie que votre réveil simulateur d'aube Zen Rise s'active 20 minutes avant l'heure programmée du réveil, avec des teintes bleu ciel, définies scientifiquement qui vont progressivement évoluer vers des teintes plus claires afin de bloquer la mélatonine (hormone du sommeil) et vous aider à vous réveiller naturellement.

Il est tout à fait possible de réduire ce programme à 5 ou 10 minutes voir de le désactiver au besoin (OFF).



Appuyez sur le bouton horloge pour valider le réglage, votre réveil est désormais configuré, il se déclenchera tous les jours à la même heure en affichant -AL-, sauf s'il est désactivé.

#### ARRÊTER SON ALARME

Pour arrêter votre alarme, il vous suffit d'appuyer sur l'un des boutons de votre appareil Zen Rise.

#### UTILISER LA FONCTION SNOOZE

La fonction snooze vous permet une répétition de l'alarme après 10 minutes.

Pour l'activer, double-cliquez sur le bouton central .

L'indicateur d'alarme clignote.





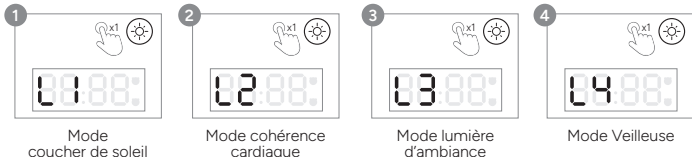
## SÉLECTIONNER UN PROGRAMME LUMINEUX

Zen Rise dispose de 4 programmes lumineux :

1. Coucher de soleil,
2. Cohérence cardiaque,
3. Lumière d'ambiance,
4. Veilleuse.

Les modes coucher de soleil & cohérence cardiaque sont des programmes d'aide à l'endormissement développés avec des spécialistes en médecine du sommeil du European Sleep Center. À l'aide de la lumière, ils vous aideront à vous apaiser et vous endormir plus rapidement.

Vous les trouverez sous le boutons soleil ☀ de la façon suivante :



### 1. MODE COUCHER DE SOLEIL :

Ce programme de 20 minutes, utilise des teintes orangées qui vont progressivement évoluer vers un rouge chaud afin de ne pas bloquer la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil, pour vous aider à vous endormir plus facilement.

## 2. MODE COHÉRENCE CARDIAQUE :

Le rythme respiratoire en journée est plus rapide que celui de la nuit. Suivre le rythme du mode cohérence cardiaque vous aidera à ralentir progressivement votre respiration et agira favorablement sur votre fréquence cardiaque. Cela, vous amènera naturellement à un état de détente, puis de sommeil.

→ Inspirez lorsque l'intensité de la lumière rouge augmente et expirez lorsqu'elle diminue.

## 3. MODE LUMIÈRE D'AMBIANCE :

Vous avez la possibilité de sélectionner une lumière d'ambiance parmi le spectre de couleur proposées.

Appuyer longuement sur le bouton soleil ☀ pour choisir la couleur souhaitée.

Le produit mémorise la dernière lumière sélectionnée.



Lumière d'ambiance  
parmi un large spectre  
de couleurs



Choix de la couleur  
souhaitée

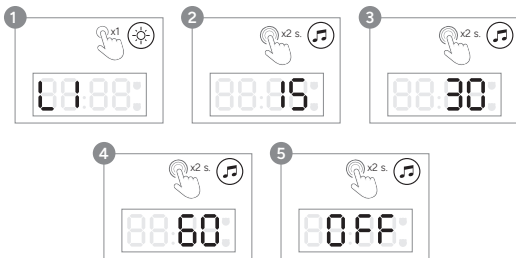
## 4. MODE VEILLEUSE :

Ce mode offre une lumière blanche, douce et apaisante, idéale pour la chambre. Il facilite les déplacements nocturnes, sans risque de perturber le sommeil de votre partenaire.


**PROGRAMMER UNE DURÉE POUR UN PROGRAMME LUMINEUX :**

Vous avez la possibilité de choisir 4 durées de programme : en continu, 15, 30 ou 60 minutes.

Pour activer cette fonction, sélectionnez votre programme lumineux, puis définissez sa durée en appuyant 2 secondes sur le bouton note de musique.

**ÉTEINDRE UN PROGRAMME LUMINEUX :**

Le programme lumineux s'arrête automatiquement à la fin du temps programmé.

Si vous n'avez sélectionné aucune durée de programme ou si vous souhaitez arrêter un programme en cours, appuyez sur le bouton central .

**SÉLECTIONNER UN PROGRAMME MUSICAL**

Zen Rise dispose de 3 programmes musicaux :

1. Sons de la nature,
2. Musiques relaxantes,
3. Streaming de musique.

Vous les trouverez sous le boutons note de musique  de la façon suivante :



Sons de la nature



Musiques relaxantes



Mode Bluetooth

### 1. SONS DE LA NATURE :



Écouter des sons de la nature offre de nombreux avantages pour le bien-être physique, mental et émotionnel. Ils agissent sur la réduction du stress, le ralentissement du rythme cardiaque et l'amélioration du sommeil.

Pour vous aider à vous endormir plus rapidement, Zen Rise est doté de 5 sons de la nature : 1. le mouvement des vagues, 2. la stridulation des crickets, 3. le ronronnement du chat, 4. le crépitemment d'un feu et 5. l'orage.





Sons de la nature



Une fois dans le programme sons de la nature, servez-vous des boutons flèches  /  pour choisir le sons qui vous convient.

### 2. MUSIQUES RELAXANTES :

La musique relaxante est un outil puissant pour améliorer la santé mentale et physique en offrant un moyen simple et agréable de se détendre. Elle permet d'améliorer la concentration, de gérer l'anxiété et d'atteindre un état de pleine conscience.

Zen Rise est également dotée de 5 musiques relaxantes que vous pourrez écouter à votre convenance, en les faisant défiler à l'aide des boutons flèches  / .

(Procédure identique à celle des sons de la nature).

# Terraillon.

### 3. STREAMING DE MUSIQUE :

Le streaming de musique vous permet d'écouter votre propre musique. Pour appairer votre téléphone en Bluetooth avec votre Zen Rise :

1. Rendez-vous sur le mode streaming de musique. L'écran affiche Bt, un indicateur bleu clignote. Cela signifie que votre Zen Rise est prête à être appairée.
2. Activez la fonction technologie sans fil bluetooth de l'appareil que vous souhaitez appairer. Lancez la recherche tout en maintenant votre appareil à moins d'1 m de votre Zen Rise. Cherchez et sélectionnez «ZENRISE».
3. Un «bip» retentit pour indiquer que l'appairage est réussi. L'indicateur bleu est désormais en position fixe.
4. Vous pouvez maintenant écouter votre musique.



Bon à savoir : une fois connecté à votre appareil, l'affichage de l'heure se synchronisera automatiquement avec l'heure de votre appareil.

### RÉGLER LE VOLUME :

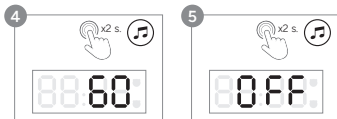
Pour ajuster le volume, appuyez longuement sur les boutons flèches plus ou moins ⏪/⏩.

### PROGRAMMER UNE DURÉE POUR UN PROGRAMME MUSICAL :

Vous avez la possibilité de choisir 4 durées de programme : en continu, 15, 30 ou 60 minutes.


Pour activer cette fonction, sélectionnez votre programme musical, puis définissez sa durée en appuyant 2 secondes sur le bouton note de musique.








### ARRÊTER UN PROGRAMME MUSICAL :

Le programme musical s'arrête automatiquement à la fin du temps programmé.

Si vous n'avez sélectionné aucune durée de programme ou si vous souhaitez arrêter un programme en cours, appuyez sur le bouton central .

### PERSONNALISER SON EXPÉRIENCE

Vous pouvez personnaliser votre expérience de détente ou d'aide à l'endormissement en sélectionnant : 1 programme lumineux + 1 programme musical + 1 durée de programme de façon simultanée.

1. Choisissez un programme lumineux à l'aide du bouton .
2. Choisissez un programme musical à l'aide du bouton .
3. Effectuez un appui long sur le bouton  pour sélectionner une durée de programme.

À la fin du temps sélectionné, les deux programmes s'arrêteront en même temps.

## ENTRETIEN

- Avant de nettoyer l'appareil, débranchez toujours le câble d'alimentation.
- N'utilisez pas de solvants abrasifs pour nettoyer l'appareil.
- Nettoyez l'extérieur de l'appareil avec un chiffon humide.

### Consignes de sécurité :

- N'ouvrez pas le boîtier, car cela pourrait provoquer un choc électrique !
- Pour réduire ou prévenir le risque de blessure corporelle, de choc électrique, d'incendie ou de dommage à l'appareil, n'insérez jamais d'objets métalliques dans une ouverture du port de charge USB-C ou dans toute autre ouverture ou port ; protégez l'appareil contre les gouttes ou les éclaboussures d'eau et tenez-le à l'écart des objets remplis de liquides, tels que les vases.
- Ne laissez pas les enfants nettoyer ou entretenir cet appareil sans surveillance.

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Nom du produit	Zen Rise
Type et capacité de la batterie	3.7 V / 1500 mAh
Interface de chargement	USB-C
Temps de charge	2h00
Puissance absorbée	5V 1A
Bande RF (GHz)	2,40 à 2,48
E.I.R.P	≤ 0 dBm
Portée sans fil maximale	10 m
Haut-parleurs	6 W / 4 Ω
Dimensions (cm)	101 x 101 x 57,5 mm
Poids	280 g

## DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente, Terraillon SAS déclare que Zen Rise est conforme aux réglementations essentielles en matière de santé et de sécurité. Ce produit répond aux exigences fondamentales et aux autres dispositions applicables de la directive européenne RED 2014/53/UE. La déclaration de conformité intégrale est disponible sur :

<https://terraillonhelp.zendesk.com/hc/fr/categories/360000322733-Déclarations-de-conformité>

## GARANTIE

Ce produit est garanti contre tout défaut de matériaux et de fabrication. Pendant la période de garantie, ces défauts seront réparés gratuitement (la preuve d'achat doit être présentée pour les demandes de garantie). Cette garantie ne couvre pas les dommages résultant d'accidents, d'une mauvaise utilisation ou de négligence. Si vous avez une réclamation, contactez d'abord le magasin où vous avez effectué votre achat.

## RÉPARABILITÉ

- N'essayez pas de démonter, de réparer ou de modifier l'appareil de quelque manière que ce soit.
- L'appareil ne contient aucune pièce pouvant être réparée par l'utilisateur
- Les batteries rechargeables intégrées à l'appareil ne peuvent pas être remplacées.
- N'écrasez pas, ne percez pas et ne démontez pas l'appareil ; cela pourrait endommager la batterie, entraîner une explosion ou un incendie.

**Avertissement** : ne jetez pas l'appareil au feu, car il pourrait exploser !

## PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT



Lorsque le produit n'est plus utilisable, veuillez le déposer dans un point de collecte pour le recyclage des déchets d'équipements électriques et électroniques.



**LE TRI**  
+ **FACILE**

ÉLÉMENTS  
D'EMBALLAGE



FR  
Cet appareil  
se recycle

À DÉPOSER  
EN MAGASIN

À DÉPOSER  
EN DÉCHÈTERIE



OU



Points de collecte sur [www.quefairedemesdechets.fr](http://www.quefairedemesdechets.fr)  
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

*Dear Customer,*

*Thank you for purchasing this product. To allow a safe use, please read the below instructions in full*

If you have any difficulties or need more information, you can find our help centre by scanning the QR code opposite with your smartphone. If you cannot find the answer to your question, you can also contact our After Sales Service: [support.uk@terraillon.com](mailto:support.uk@terraillon.com)



## SAFETY INSTRUCTIONS

The following precautions should always be taken before using Zen Rise, hereinafter referred to as 'the device'.

### GENERAL INFORMATION:

1. Read these operating instructions carefully and keep them in a safe place. If you give this appliance to other people, please also pass on this manual.
2. Only use this appliance in accordance with the instructions in this manual.
3. The appliance is not a toy. Keep it out of the reach of children and pets.
4. This appliance is intended for domestic or similar use, and not for professional use.
5. The guarantee expires immediately if any damage is caused by failure to comply with this user manual.
6. Do not leave packaging lying around. It could become dangerous play material for children. Risk of asphyxiation!



**The manufacturer accepts no liability for damage caused by non-compliance with the user manual, negligent use or use that does not comply with the terms of the manual.**

Terraillon.

**USE:**

1. Handle the appliance with care. Knocks, shocks or drops, even from a low height, can damage the appliance.
2. Do not use the appliance if it is faulty, has been dropped or damaged in any way. Send the appliance to the manufacturer or to the nearest qualified service centre for inspection.
3. Use the appliance indoors, in a dry place that is not near water, other liquids or humidity.
4. Do not use the appliance if it, the cable or the plug have been dropped into water or any other liquid.
5. Never immerse the appliance, power cable or plug in water or any other liquid.
6. Do not use or store the device in an environment subject to strong magnetic fields or static electricity.
7. Do not use the device near flammable materials.
8. Do not apply any mechanical stress to the device.
9. Incorrect use of the appliance may damage the product.

**PACKAGE CONTENTS**

Zen Rise  
alarm clock  
x1



Charging cable  
USB-C - USB-C  
x1



European power  
adapter  
x1



Instruction  
manual  
x1

## PRODUCT OVERVIEW

### Wake-up, Dawn and Dusk Simulator

Wake up naturally and fall asleep quickly

#### LUMINOUS PROGRAMMES

##### Sunset

Shades of orange evolve to a warm red to help you fall asleep

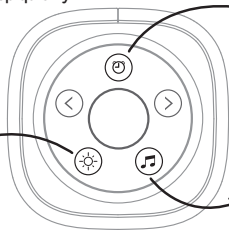
##### Cardiac coherence

Breathing exercise to relax and fall asleep more quickly

##### Mood lighting

Choice of a wide spectrum of colours

##### Nightlight



#### SETTING THE TIME AND DAWN SIMULATOR ALARM FUNCTION

- Program up to 2 alarm clocks
- 10 possible alarms
- Dawn simulator: 5, 10 or 20 min before wake-up time
- Snooze function: 10 min

#### MUSIC PROGRAMMES

##### Soundscape

- 5 sounds of nature
- 5 relaxing tunes

##### Music streaming

Music via a smartphone's Bluetooth function



**Time and alarm display**  
Adjustable intensity

Programme lengths: 15, 30, 60 minutes or continuous

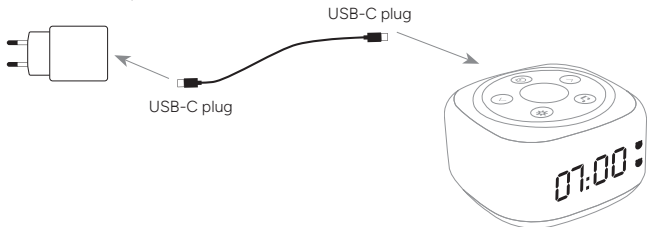
Terrillon.

## PRODUCT INSTALLATION

The Zen Rise alarm clock must be plugged into the mains to ensure it works properly.

1. Use the USB-C - USB-C cable supplied with the Zen Rise alarm clock simulator for sunrise and sunset.
2. Plug the USB-C plug into the USB-C charging port on the back of the product.
3. Connect the other USB-C plug to the European mains adapter supplied.
4. Plug the power adapter into a wall outlet.

Zen Rise is now operational.



The device also has a back-up battery with a 5-hour operating time.

This preserves your time and alarm settings in the event of a power cut.

- When the battery is charging: a red indicator lights up (charging time: 2h00).
- When the battery is charged: the indicator goes out and charging stops automatically.
- When the battery is low: the indicator flashes red.
- When the battery is discharged: Zen Rise switches off by playing music and displaying OFF.

**SAFETY INSTRUCTIONS:**


- Make sure your hands are dry before touching the appliance, power cord or plug.
- For your safety, always use a qualified 5V input charger/adaptor from a reputable manufacturer that is certified and in good condition.
- Do not use a fast-charging USB-C adapter, as this may damage the product.
- When plugging in the power cable, ensure that no one can accidentally pull it out or trip over it.
- Ensure that the charging cable cannot be stepped on or pinched, do not position it on sharp edges and keep it away from hot objects and open flames.
- Never cover the power cable or the appliance with cloths, curtains or any other material to avoid overheating and a potential fire hazard.
- Regularly check that the charging cable is not damaged. If it is, do not charge the appliance.
- Remove the power cable during thunderstorms or if it is not to be used for long periods.
- Do not attempt to charge the device if the battery is damaged.
- Keep the product away from direct sunlight, heat sources, excessive humidity or corrosive environments.

**WARNING:**

- Battery cells may leak under extreme conditions. If the liquid comes into contact with your skin, wash it immediately with soap and water. If the liquid gets into your eyes, immediately rinse them with clean water for at least 10 minutes and seek medical advice.

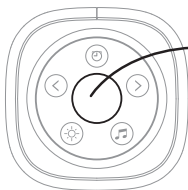


## SWITCHING ON / OFF

1. Press the central button  for 2 seconds to switch the product on.
2. To turn it off, repeat the same operation. Your Zen Rise will play music while displaying OFF before switching itself off.



Good to know: the device will keep your various settings in memory, but when it is switched off, your alarms will be inactive.








x2 s. Switching on / off



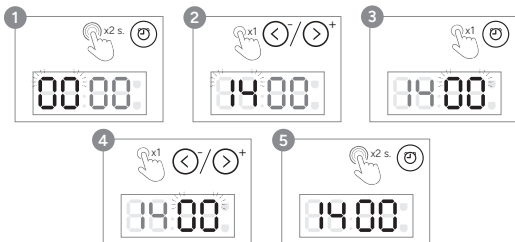
## TIME SETTING


When you first use your Zen Rise product, the screen displays 00.00 and flashes to let you know that you need to set the time.




1. Press the clock button  for 2 seconds and the time will start flashing.
2. Use the arrows  /  to set the time as you wish.
3. Then press the clock button  briefly to change to the minutes, which will then start flashing.
4. Set the minutes using the arrows.
5. Then press the clock button  for 2 seconds to confirm your entry, or wait 5 seconds without taking any action.

The time is now set.




You can then change the time at any time by pressing the clock button  for 2 seconds. Alarms must be deactivated beforehand.

**Caution:** after 5 seconds of inactivity, you will exit the time setting mode.

 **Good to know:** to quickly set the time, connect via Bluetooth to Zen Rise (see 'music streaming' on page 37), the time on your phone will automatically be displayed by Zen Rise and stored in memory.

### SETTING THE BRIGHTNESS


You can adjust the brightness of the clock display over three brightness levels. To adjust the brightness to suit your needs, double-click the central button .



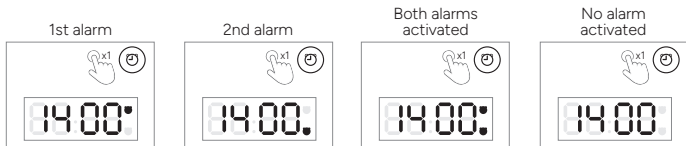
Terrillon.



## SETTING THE ALARM CLOCK FUNCTION

Zen Rise has 2 alarm clocks that can be activated individually or simultaneously by clicking on the clock button .


The alarm indicator is located to the right of the time display.



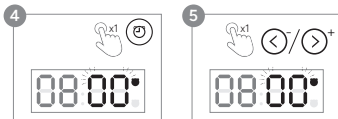
For each alarm clock, you can set :

1. the alarm time,
2. the alarm sound,
3. alarm volume,
4. the duration of the dawn simulator.

### 1. SETTING THE ALARM TIME :

Go to the alarm clock you wish to configure, then set the alarm time using the clock  button according to the following instructions:

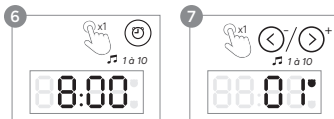




## 2. CHOICE OF ALARM SOUND:

Zen Rise offers you a library of 10 alarms, starting with a selection of nature sounds and ending with energising music.

The choice of sound is made in the same way as the setting of the alarm time, using the arrows  $\odot/\ominus$ .




## 3. SETTING THE ALARM VOLUME:

The alarm volume is progressive and starts at the set wake-up time, independently of the dawn simulator.

You can still set the volume level while you are choosing the sound, by pressing and holding down the up or down arrow  $\odot/\ominus$ .

However, it is advisable to set the sound level slightly lower than the level you want to reach when you wake up.

 To know: if you don't want to be woken by an audible alarm, set the alarm volume to 0.

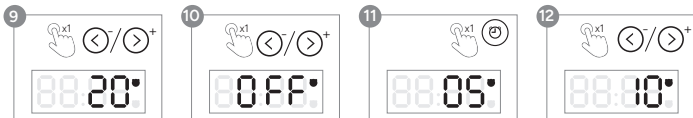


#### 4. SETTING THE DURATION OF THE DAWN SIMULATOR

By default, the dawn simulator is set to 20 minutes.

This means that your Zen Rise alarm clock goes off 20 minutes before your programmed wake-up time, with scientifically defined sky blue tones gradually moving to lighter tones to block melatonin (sleep hormone) and help you wake up naturally.

This programme can be reduced to 5 or 10 minutes, or even switched off (OFF) if necessary.



Press the clock button to confirm the setting. Your alarm clock is now configured and will go off every day at the same time, displaying -AL-, unless it is deactivated.

#### STOPPING YOUR ALARM

To stop your alarm, simply press one of the buttons on your Zen Rise.

#### USING THE SNOOZE FUNCTION

The snooze function allows you to repeat the alarm after 10 minutes.

To activate it, double-click the central button .

The alarm indicator will flash.



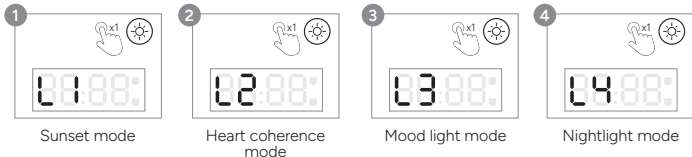


## SELECT A LIGHT PROGRAMME

Zen Rise has 4 light programmes:

1. Sunset,
2. Heart coherence,
3. Ambient light,
4. Nightlight.

The sunset and cardiac coherence modes are programmes to help you fall asleep, developed with sleep medicine specialists from the European Sleep Center. Using light, they will help you to calm down and fall asleep more quickly. You'll find them under the sun button ☀ as follows:



### 1. SUNSET MODE:

This 20-minute programme uses orange tones that gradually change to a warm red so as not to block the secretion of melatonin, the sleep hormone, to help you fall asleep more easily.

## 2. CARDIAC COHERENCE MODE:

Your breathing rhythm during the day is faster than at night. Following the rhythm of the cardiac coherence mode will help you to gradually slow down your breathing and have a positive effect on your heart rate. This will naturally lead you to a state of relaxation and then sleep.

→ Inhale as the intensity of the red light increases and exhale as it decreases.

## 3. MOOD LIGHT MODE:

You can select a mood light from the range of colours on offer.

Press and hold the sun button ☀ to select the desired colour.

The product remembers the last light selected.



Ambient lighting  
in a wide range of colours



Choice of colour

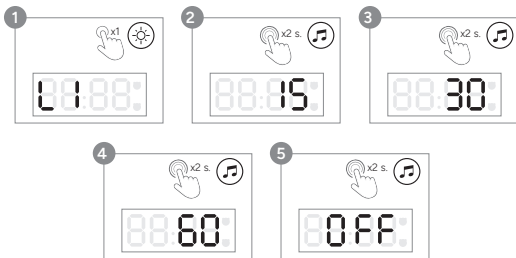
## 4. NIGHTLIGHT MODE:

This mode provides a soft, soothing white light, ideal for the bedroom. It makes it easier to move around at night, without disturbing your partner's sleep.


**PROGRAMMING A TIME FOR A LIGHT PROGRAMME:**

You can choose from 4 programme durations: continuous, 15, 30 or 60 minutes.

To activate this function, select your light programme, then set its duration by pressing the music note button for 2 seconds.

**SWITCHING OFF A LIGHT PROGRAMME:**

The light programme stops automatically at the end of the programmed time.

If you have not selected a programme duration or if you wish to stop a programme in progress, press the central button .

**SELECT A MUSIC PROGRAMME**

Zen Rise has 3 music programmes:

1. Sounds of nature,
2. Relaxing music
3. Streaming music.

You'll find them under the music note buttons  as follows:



Sounds of nature



Relaxing music



Bluetooth mode

### 1. SOUNDS OF NATURE:



Listening to nature sounds offers many benefits for physical, mental and emotional well-being. They help to reduce stress, slow heart rate and improve sleep.

To help you fall asleep more quickly, Zen Rise features 5 nature sounds: 1. the movement of waves, 2. the chirp of crickets, 3. the purr of a cat, 4. the crackle of a fire and 5. a thunderstorm.





Sounds of nature



Once you are in the nature sounds programme, use the arrow buttons / to choose the sound that suits you best.

### 2. RELAXING MUSIC:

Relaxing music is a powerful tool for improving mental and physical health by providing a simple and enjoyable way to unwind. It helps to improve concentration, manage anxiety and achieve a state of mindfulness.

Zen Rise also comes with 5 relaxing tunes that you can listen to at your convenience, by scrolling through them using the arrow buttons /.

(The procedure is identical to that for the sounds of nature).

### 3. MUSIC STREAMING:

Music streaming allows you to listen to your own music. To pair your phone via Bluetooth with your Zen Rise:

1. Go to music streaming mode. The screen will display Bt, with a blue indicator flashing. This means that your Zen Rise is ready to be paired.
2. Activate the Bluetooth wireless technology function of the device you wish to pair. Search while keeping your device within 1m of your Zen Rise. Search for and select 'ZENRISE'.
3. A 'beep' will sound to indicate that pairing has been successful. The blue indicator is now in the fixed position.
4. You can now listen to your music.



Note: once connected to your device, the time display will automatically synchronise with the time on your device.

### ADJUSTING THE VOLUME:

To adjust the volume, long press the up or down arrow buttons ☹/☺.

### PROGRAMMING A DURATION FOR A MUSIC PROGRAMME :

You can choose from 4 programme durations: continuous, 15, 30 or 60 minutes.


To activate this function, select your music programme, then set its duration by pressing the music note button for 2 seconds.








### STOPPING A MUSIC PROGRAMME:

The music programme stops automatically at the end of the programmed time.

If you have not selected a programme time, or if you want to stop a programme in progress, press the central button .

### PERSONALISE YOUR EXPERIENCE

You can also personalise your relaxation or sleep aid experience by selecting: 1 light programme + 1 music programme + 1 programme duration simultaneously.

1. Choose a light programme using the button .
2. Select a music programme using the button .
3. Press and hold the button .

At the end of the selected time, both programmes will stop at the same time.

## MAINTENANCE

- Always disconnect the power cable before cleaning the appliance.
- Do not use abrasive solvents to clean the appliance.
- Clean the outside of the appliance with a damp cloth.

### Safety instructions:

- Do not open the casing, as this could cause an electric shock!
- To reduce or prevent the risk of personal injury, electric shock, fire or damage to the device, never insert metal objects into an opening in the USB-C charging port or any other opening or port; protect the device from dripping or splashing water and keep it away from objects filled with liquids, such as vases.
- Do not leave children unattended when cleaning or servicing this appliance.E8

## TECHNICAL SPECIFICATION

Product Name	Zen Rise
Battery type and capacity	3.7 V / 1500 mAh
Charging interface	USB-C
Charging time	2 hours
Power input	5V 1A
RF band (GHz)	2,40 to 2,48
E.I.R.P	≤ 0 dBm
Maximum wireless range	10 m
Speaker	6 W / 4 Ω
Dimensions (cm)	101 x 101 x 57,5 mm
Weight	280 g

## DECLARATION OF CONFORMITY

Terrailon SAS hereby declares that Zen Rise complies with the essential health and safety regulations. This product complies with the fundamental requirements and other applicable provisions of the European directive RED 2014/53/EU. The full declaration of conformity is available at:

<https://terrailonhelp.zendesk.com/hc/en-us/categories/360000322733-Declaration-of-Conformity>

## WARRANTY

This product is guaranteed against defects in materials and workmanship. During the warranty period, such defects will be repaired free of charge (proof of purchase must be presented for warranty claims). This guarantee does not cover damage resulting from accidents, misuse or neglect. If you have a claim, first contact the shop where you made your purchase

## REPAIRABILITY

- Do not attempt to dismantle, repair or modify the appliance in any way.
- The device contains no user-serviceable parts.
- The rechargeable batteries built into the device cannot be replaced.
- Do not crush, puncture or dismantle the device, as this could damage the battery or cause an explosion or fire.

**Warning:** do not dispose of the device in a fire, as it could explode!

## ENVIRONMENTAL PROTECTION



If the product can no longer be used, take it to a collection point for the recycling of waste electrical and electronic equipment.

*Sehr geehrter Kunde,*

*Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben. Für eine sichere Verwendung lesen Sie bitte die nachstehenden Anweisungen vollständig durch.*

Wenn Sie Schwierigkeiten haben oder weitere Informationen benötigen, können Sie auf unser Helpcenter zugreifen, indem Sie den nebenstehenden QR-Code mit Ihrem Smartphone scannen. Wenn Sie die Antwort auf Ihre Frage nicht finden, können Sie sich auch an unseren Kundendienst unter [support.de@terraillon.com](mailto:support.de@terraillon.com) wenden.



## SICHERHEITSANWEISUNGEN

Die folgenden Vorsichtsmaßnahmen sollten immer beachtet werden, bevor Sie Zen Rise, im Folgenden „das Gerät“ genannt, verwenden.

### ALLGEMEINE HINWEISE :

1. Lesen Sie die Bedienungsanleitung aufmerksam durch und bewahren Sie sie sorgfältig auf. Wenn Sie das Gerät an andere Personen weitergeben, geben Sie bitte auch diese Anleitung weiter.
2. Verwenden Sie dieses Gerät nur gemäß den Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung.
3. Das Gerät ist kein Spielzeug. Bewahren Sie es außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren auf.
4. Dieses Gerät ist für den Gebrauch im Haushalt oder ähnlichem bestimmt und nicht für den professionellen Gebrauch.
5. Die Garantie erlischt sofort, wenn Schäden durch die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung verursacht wurden.
6. Lassen Sie die Verpackung nicht achtlos herumliegen. Diese kann zu gefährlichem Spielmaterial für Kinder werden. Es besteht die Gefahr des Erstickens!



**Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung, fahrlässigen oder nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht wurden.**

**Terraillon.**

**NUTZUNG:**

1. Behandeln Sie das Gerät mit Vorsicht. Schläge, Stöße oder Stürze, selbst aus geringer Höhe, können das Gerät beschädigen.
2. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es defekt ist, heruntergefallen ist oder in irgendeiner Weise beschädigt wurde. Schicken Sie das Gerät an den Hersteller oder das nächstgelegene qualifizierte Servicezentrum in Ihrer Nähe zur Inspektion.
3. Verwenden Sie das Gerät in geschlossenen Räumen an einem trockenen Ort, der nicht in der Nähe von Wasser, anderen Flüssigkeiten oder Feuchtigkeit ist.
4. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es, das Netzkabel oder der Netzstecker ins Wasser oder in eine Flüssigkeit gefallen sind.
5. Tauchen Sie die Kamera, das Kabel und den Netzstecker niemals in Wasser oder eine andere Flüssigkeit.
6. Verwenden oder lagern Sie das Gerät nicht in Umgebungen, in denen starke statische Felder herrschen Magnetfeldern oder statischer Elektrizität ausgesetzt ist.
7. Verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe von brennbaren Materialien.
8. Üben Sie keine mechanischen Belastungen auf das Gerät aus.
9. Unsachgemäßer Gebrauch des Geräts kann zu Schäden am Produkt führen.

**PACKUNGSIHALT**

Zen Rise  
-Wecker  
x1



Ladekabel  
USB-C - USB-C  
x1



Europäischer  
Netzadapter  
x1



Bedienungsanleitung  
x1

## PRODUKTÜBERSICHT

**Wecker, Simulator für Morgen- und Abenddämmerung**  
 Natürlich aufwachen, schnell einschlafen

### LICHTPROGRAMME

#### Sonnenuntergang

Orangefarbene Töne entwickeln sich zu einem warmen Rot, um das Einschlafen zu erleichtern

#### Herzkohärenz

Atemübung, um sich zu entspannen und schneller einzuschlafen

#### Stimmungsvolles Licht

Auswahl aus einem breiten Farbspektrum

#### Nachtlicht

### EINSTELLEN DER UHRZEIT UND DER FUNKTION „WECKER MIT SIMULIRTER MORGENDÄMMERUNG“

- Bis zu 2 Weckzeiten programmieren
- 10 mögliche Alarmer
- Weckfunktion: 5, 10 oder 20 Min. vor dem Wecken
- Snooze-Funktion: 10 Min.

### MUSIKPROGRAMME

#### Geräuschkulisse

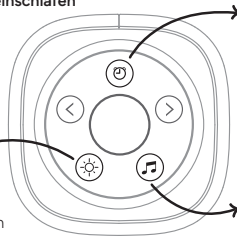
- 5 Klänge aus der Natur
- 5 entspannende Musik

#### Streaming von Musik

Musik über die Bluetooth-Funktion eines Smartphones

### Anzeige von Uhrzeit und Alarmer

Einstellbare Intensität



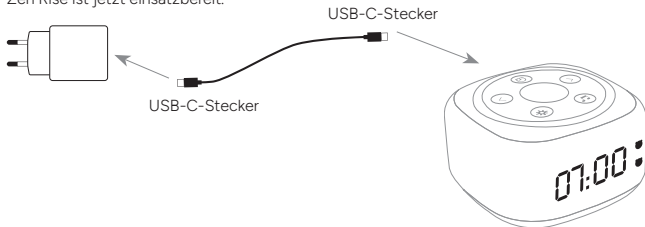
Programmdauer: 15, 30, 60 Minuten oder fortlaufend

**Terrillon.**

## PRODUKTINSTALLATION

Der Zen Rise-Wecker muss dauerhaft an das Stromnetz angeschlossen sein, damit er ordnungsgemäß funktioniert.

1. Verwenden Sie das im Lieferumfang des Zen Rise Wecksimulators enthaltene USB-C-auf-USB-C-Kabel für den Sonnenaufgang und -untergang.
  2. Stecken Sie den USB-C-Stecker in den USB-C-Ladeanschluss auf der Rückseite des Produkts.
  3. Verbinden Sie den anderen USB-C-Stecker mit dem mitgelieferten europäischen Netzteil.
  4. Stecken Sie das Netzteil in eine Wandsteckdose.
- Zen Rise ist jetzt einsatzbereit.



Das Gerät verfügt außerdem über eine Backup-Batterie mit einer Laufzeit von 5 Stunden. Sie sorgt dafür, dass Ihre Zeit- und Alarmeinstellungen auch bei einem Stromausfall erhalten bleiben.

- Wenn der Akku aufgeladen wird: Eine rote Anzeige leuchtet auf (Ladezeit: 2 Stunden).
- Wenn der Akku aufgeladen ist: Die Anzeige erlischt und der Ladevorgang wird automatisch beendet.
- Wenn der Akku schwach ist: Die Anzeige blinkt rot.
- Wenn der Akku leer ist: Zen Rise schaltet sich aus, indem ein Musikstück abgespielt und OFF angezeigt wird.

**SICHERHEITSHINWEISE:**


- Achten Sie darauf, dass Ihre Hände trocken sind, bevor Sie das Gerät, das Netzkabel oder den Stecker berühren.
- Zu Ihrer Sicherheit sollten Sie immer ein Ladegerät/einen Adapter mit 5-V-Eingang verwenden, das/der von einem renommierten Hersteller qualifiziert, zertifiziert und in gutem Zustand ist.
- Verwenden Sie keinen USB-C-Schnellladeadapter, da dies das Produkt beschädigen könnte.
- Achten Sie beim Anschließen des Netzkabels darauf, dass niemand versehentlich daran ziehen oder darüber stolpern kann.
- Achten Sie darauf, dass auf das Ladekabel nicht getreten oder es eingeklemmt werden kann, positionieren Sie es nicht über scharfe Kanten und halten Sie es von heißen Gegenständen und offenen Flammen fern.
- Decken Sie das Netzkabel und das Gerät niemals mit Tüchern, Vorhängen oder anderen Materialien ab, um eine Überhitzung und potenzielle Brandgefahr zu vermeiden.
- Überprüfen Sie das Ladekabel regelmäßig auf Beschädigungen. Laden Sie das Gerät ggf. nicht auf.
- Ziehen Sie das Netzkabel bei Gewittern oder wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird, heraus.
- Versuchen Sie nicht, das Gerät aufzuladen, wenn der Akku beschädigt ist.
- Halten Sie das Produkt von direktem Sonnenlicht, Wärmequellen, übermäßigiger Feuchtigkeit oder korrosiven Umgebungen fern.

**WARNUNG:**

- Unter extremen Bedingungen kann es zu einem Auslaufen der Batteriezellen kommen. Wenn die Flüssigkeit mit der Haut in Berührung kommt, waschen Sie sie sofort mit Wasser und Seife. Falls die Flüssigkeit in die Augen gelangt, spülen Sie sie sofort mindestens 10 Minuten lang mit klarem Wasser aus und suchen Sie einen Arzt auf.

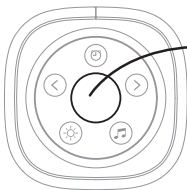


## EIN-/AUSSCHALTEN

1. Halten Sie die mittlere  Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um das Produkt einzuschalten.
2. Wiederholen Sie den Vorgang, um das Gerät auszuschalten. Ihr Zen Rise-Gerät spielt Musik und zeigt dabei OFF an, bevor es sich ausschaltet.



Gut zu wissen: Das Gerät speichert Ihre Einstellungen, aber wenn es ausgeschaltet ist, sind Ihre Alarme inaktiv.








x2 s. Ein-/ausschalten



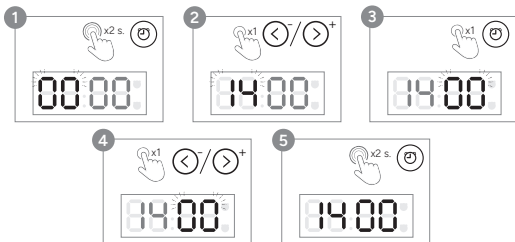
## EINSTELLUNG DER UHRZEIT

Wenn Sie Ihr Zen Rise-Produkt zum ersten Mal verwenden, zeigt der Bildschirm 00.00 an und blinkt, um Sie darauf hinzuweisen, dass Sie die Uhrzeit einstellen müssen.



1. Drücken Sie 2 Sekunden lang auf die Uhrentast , die Uhrzeit beginnt zu blinken.
2. Verwenden Sie die Pfeiltasten /, um die Uhrzeit nach Wunsch einzustellen.
3. Drücken Sie dann kurz auf die Uhrentaste , um zur Minuteneinstellung zu wechseln, die dann zu blinken beginnt.
4. Stellen Sie mithilfe der Pfeile die Minuten ein
5. Drücken Sie dann 2 Sekunden lang die Uhrentaste , um Ihre Eingabe zu bestätigen, oder warten Sie 5 Sekunden, während Sie keine Aktion durchführen.

Die Uhrzeit ist nun eingestellt.



Sie können die Uhrzeit jederzeit ändern, indem Sie die Uhrentaste Ⓞ zwei Sekunden lang gedrückt halten. Die Alarme müssen vorher deaktiviert werden.

**Achtung:** Nach 5 Sekunden Inaktivität verlassen Sie den Zeiteinstellungsmodus.

**💡 Gut zu wissen:** Um die Uhrzeit schnell einzustellen, verbinden Sie sich per Bluetooth mit Zen Rise (siehe „streaming von musik“ auf Seite 55), die Uhrzeit Ihres Telefons wird automatisch von Zen Rise angezeigt und gespeichert.

### EINSTELLUNG DER HELLIGKEIT

Sie können die Helligkeit der Uhranzeige in drei Stufen einstellen. Um die Helligkeit an Ihre Bedürfnisse anzupassen, doppelklicken Sie auf die mittlere Schaltfläche ○.

Eine Helligkeit von 100%



Eine Helligkeit von 50%



Die Anzeige ausschalten



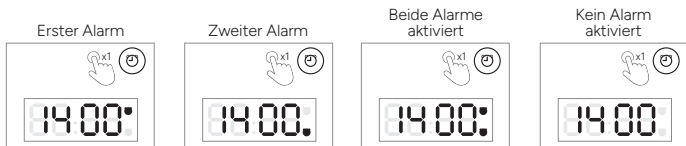
Terrillon.



## EINSTELLEN DER WECKFUNKTION

Zen Rise verfügt über zwei Wecker, die einzeln oder gleichzeitig durch Klicken auf die Uhr-Taste aktiviert werden können ☹.

Die Weckanzeige, befindet sich rechts neben der Zeitanzeige.



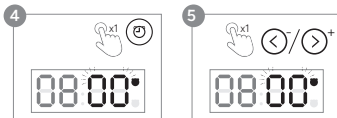
Für jeden Wecker können Sie einstellen:

1. die Weckzeit,
2. den Weckton,
3. die Lautstärke des Alarms,
4. die Dauer des Morgengrauensimulators.

### 1. EINSTELLEN DER WECKZEIT:

Gehen Sie zu dem Wecker, den Sie einstellen möchten, und stellen Sie die Weckzeit mithilfe der Uhrentaste ☹ gemäß den folgenden Angaben ein:

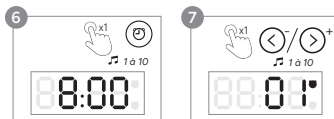




## 2. AUSWAHL DES ALARMTONS:

Zen Rise bietet Ihnen eine Bibliothek mit 10 Alarmsignalen, beginnend mit einem Vorschlag für Naturgeräusche und endend mit dynamisierender Musik.

Die Auswahl des Tons erfolgt in Fortsetzung der Einstellung der Weckzeit über die Pfeiltasten ☺/☻.




## 3. EINSTELLEN DER LAUTSTÄRKE DES WECKERS:

Die Lautstärke des Alarms ist stufenlos und beginnt mit der eingestellten Weckzeit, unabhängig vom Weckton.

Sie können die Lautstärke jedoch auch während der Tonauswahl einstellen, indem Sie die Plus- oder Minus-Pfeiltaste gedrückt halten ☺/☻.

Es ist jedoch ratsam, die Lautstärke etwas niedriger einzustellen als die Lautstärke, die Sie beim Aufwachen erreichen möchten.

 **Wissenswert:** Wenn Sie nicht von einem akustischen Alarm geweckt werden möchten, stellen Sie die Lautstärke des Alarms auf 0.

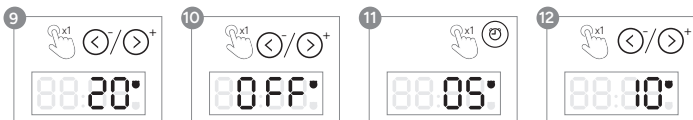


#### 4. EINSTELLUNG DER DAUER DES DÄMMERUNGSSIMULATORS:

Standardmäßig ist der Morgendämmerungssimulator auf 20 Minuten eingestellt.

Das bedeutet, dass Ihr Zen Rise Wecker 20 Minuten vor der programmierten Weckzeit klingelt, wobei wissenschaftlich definierte himmelblaue Töne allmählich zu helleren Tönen übergehen, um Melatonin (Schlafhormon) zu blockieren und Ihnen ein natürliches Aufwachen zu ermöglichen.

Dieses Programm kann auf 5 oder 10 Minuten verkürzt oder bei Bedarf sogar ausgeschaltet werden (OFF).



Drücken Sie die Uhr-Taste, um die Einstellung zu bestätigen. Ihr Wecker ist nun eingestellt und wird jeden Tag zu selben Zeit mit -AL- geweckt, sofern er nicht ausgeschaltet ist.

#### IHREN WECKER AUSSCHALTEN

Um Ihren Wecker auszuschalten, drücken Sie einfach eine der Tasten auf Ihrem Zen Rise-Gerät.

#### DIE SNOOZE-FUNKTION VERWENDEN

Die Snooze-Funktion ermöglicht Ihnen eine Wiederholung des Alarms nach 10 Minuten.

Um sie zu aktivieren, doppelklicken Sie auf die mittlere Taste .

Die Weckanzeige blinkt.





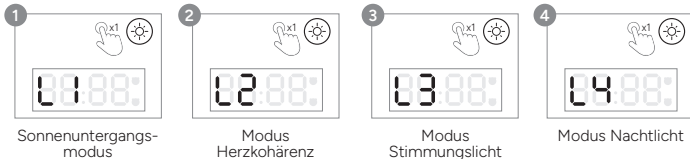
## EIN LICHTPROGRAMM AUSWÄHLEN

Zen Rise verfügt über 4 Leuchtprogramme :

1. Sonnenuntergang,
2. Herzkohärenz,
3. Stimmungsvolles Licht,
4. Nachtlicht.

Die Modi Sonnenuntergang & Herzkohärenz sind Programme zur Einschlafhilfe, die zusammen mit Schlafmedizinern des European Sleep Center entwickelt wurden. Mithilfe von Licht helfen sie Ihnen, sich zu beruhigen und schneller einzuschlafen.

Sie finden sie unter dem Sonnenknopf ☀ wie folgt:



### 1. SONNENUNTERGANGSMODUS:

Dieses 20-minütige Programm verwendet orangefarbene Farbtöne, die sich allmählich zu einem warmen Rot entwickeln, um die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin nicht zu blockieren und Ihnen das Einschlafen zu erleichtern.

## 2. MODUS HERZKOHÄRENZ:

Der Atemrhythmus am Tag ist schneller als der in der Nacht. Wenn Sie dem Rhythmus des Herzkohärenzmodus folgen, werden Sie Ihre Atmung allmählich verlangsamen und Ihre Herzfrequenz positiv beeinflussen. Dies wird Sie auf natürliche Weise in einen Zustand der Entspannung und dann in den Schlaf führen.

→ Wenn die Intensität des roten Lichts zunimmt, atmen Sie ein, und wenn sie abnimmt, atmen Sie aus.

## 3. MODUS STIMMUNGSLICHT:

Sie haben die Möglichkeit, aus dem angebotenen Farbspektrum ein Stimmungslicht auszuwählen. Drücken Sie lange auf die Sonnentaste ☀ um die gewünschte Farbe auszuwählen. Das Produkt speichert das zuletzt gewählte Licht.



Stimmungsvolles Licht  
aus einem breiten  
Farbspektrum



Auswahl der  
gewünschten Farbe

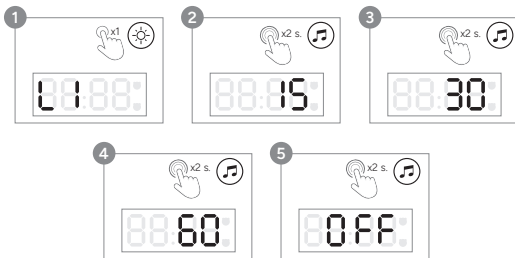
## 4. MODUS NACHTLICHT:

Dieser Modus bietet ein sanftes, beruhigendes weißes Licht, das ideal für das Schlafzimmer ist. Er erleichtert es, sich nachts fortzubewegen, ohne das Risiko einzugehen, den Schlaf Ihres Partners zu stören.


**EINE DAUER FÜR EIN LICHTPROGRAMM PROGRAMMIEREN:**

Sie haben die Möglichkeit, vier verschiedene Programmdauern zu wählen: kontinuierlich, 15, 30 oder 60 Minuten.

Um diese Funktion zu aktivieren, wählen Sie Ihr Lichtprogramm aus und legen dann die Dauer fest, indem Sie 2 Sekunden lang auf die Noten-Taste drücken.

**EIN LICHTPROGRAMM AUSSCHALTEN:**

Das Leuchtprogramm schaltet sich nach Ablauf der programmierten Zeit automatisch ab.

Wenn Sie keine Programmdauer ausgewählt haben oder ein laufendes Programm beenden möchten, drücken Sie die mittlere Taste .

**EIN MUSIKPROGRAMM AUSWÄHLEN**

Zen Rise verfügt über drei Musikprogramme:

1. Klänge der Natur,
2. Entspannende Musik,
3. Streaming von Musik.

Sie finden sie unter den Buttons Musiknote  wie folgt:



Klänge aus der Natur



Entspannende Musik



Bluetooth-Modus



### 1. KLÄNGE AUS DER NATUR:

Das Anhören von Naturgeräuschen bietet zahlreiche Vorteile für das körperliche, geistige und emotionale Wohlbefinden. Sie wirken sich auf den Stressabbau, die Verlangsamung der Herzfrequenz und die Verbesserung des Schlafs aus. Damit Sie schneller einschlafen können, verfügt Zen Rise über 5 Naturgeräusche: 1. die Bewegung der Wellen, 2. das Zirpen der Grillen, 3. das Schnurren der Katze, 4. das Knistern eines Feuers und 5. ein Gewitter.





Klänge aus der Natur



Wenn Sie sich im Programm Naturgeräusche befinden, verwenden Sie die Pfeiltasten   um die für Sie passenden Geräusche auszuwählen.

### 2. ENTSPANNENDE MUSIK

Entspannungsmusik ist ein wirkungsvolles Instrument zur Verbesserung der geistigen und körperlichen Gesundheit, da sie eine einfache und angenehme Art der Entspannung bietet. Sie hilft, die Konzentration zu verbessern, Ängste zu bewältigen und einen Zustand der Achtsamkeit zu erreichen. Zen Rise verfügt außerdem über fünf entspannende Musikstücke, die Sie nach Belieben anhören können, indem Sie sie mit den Pfeiltasten durch die Musikstücke blättern  . (Gleiche Vorgehensweise wie bei den Naturgeräuschen).

### 3. STREAMING VON MUSIK:

Mit Musik-Streaming können Sie Ihre eigene Musik hören. So koppeln Sie Ihr Telefon per Bluetooth mit Ihrem Zen Rise:

1. Gehen Sie in den Musik-Streaming-Modus. Auf dem Bildschirm wird Bt angezeigt, eine blaue Anzeige blinkt. Das bedeutet, dass Ihr Zen Rise bereit für das Pairing ist.
2. Aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion des Geräts, mit dem Sie ein Pairing durchführen möchten. Starten Sie die Suche, während Sie Ihr Gerät im Abstand von 1 m zu Ihrer Zen Rise halten. Suchen Sie nach „ZENRISE“ und wählen Sie es aus.
3. Ein „Piep“ ertönt, um anzuzeigen, dass das Pairing erfolgreich war. Die blaue Anzeige befindet sich nun in einer festen Position.
4. Sie können nun Ihre Musik abspielen.



Hinweis: Sobald Sie eine Verbindung zu Ihrem Gerät hergestellt haben, wird die Zeitanzeige automatisch mit der Uhrzeit Ihres Geräts synchronisiert.

### DIE LAUTSTÄRKE EINSTELLEN:

Um die Lautstärke anzupassen, halten Sie die Plus- oder Minus-Pfeiltasten lange gedrückt (☺/☹).

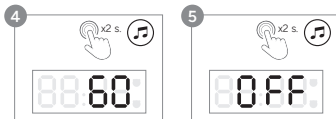
### EINE DAUER FÜR EIN MUSIKPROGRAMM PROGRAMMIEREN:

Sie haben die Möglichkeit, vier verschiedene Programmduern zu wählen: fortlaufend, 15, 30 oder 60 Minuten.

Um diese Funktion zu aktivieren, wählen Sie Ihr Musikprogramm aus und stellen Sie die Dauer ein, indem Sie 2 Sekunden lang auf die Taste Musiknote drücken.




DE






#### EIN MUSIKPROGRAMM ANHALTEN:

Das Musikprogramm stoppt automatisch am Ende der programmierten Zeit.

Wenn Sie keine Programmdauer ausgewählt haben oder ein laufendes Programm anhalten möchten, drücken Sie die mittlere Taste .

#### PERSONALISIEREN SIE IHR ERLEBNIS

Sie können Ihr Entspannungserlebnis oder Ihre Einschlafhilfe auch individuell gestalten, indem Sie Folgendes auswählen: 1 Lichtprogramm + 1 Musikprogramm + 1 Programmdauer gleichzeitig.

1. Wählen Sie ein Lichtprogramm mithilfe der Taste .
2. Wählen Sie mit der Taste ein Musikprogramm aus .
3. Drücken Sie lange auf den Knopf  um eine Programmdauer auszuwählen.

Am Ende der gewählten Zeit werden beide Programme gleichzeitig gestoppt.

## PFLEGE

- Ziehen Sie vor dem Reinigen des Geräts immer das Netzkabel aus der Steckdose.
- Verwenden Sie keine scheuernden Lösungsmittel, um das Gerät zu reinigen.
- Reinigen Sie die Außenseite des Geräts mit einem feuchten Tuch.

### Sicherheitshinweise:

- Öffnen Sie das Gehäuse nicht, da dies zu einem elektrischen Schlag führen kann!
- Um das Risiko von Körperverletzungen, Stromschlägen, Bränden oder Schäden am Gerät zu verringern oder zu verhindern, führen Sie niemals Metallgegenstände in eine Öffnung des USB-C-Ladeanschlusses oder in eine andere Öffnung oder einen anderen Anschluss ein; schützen Sie das Gerät vor Tropfen oder Spritzwasser und halten Sie es von mit Flüssigkeiten gefüllten Gegenständen wie Vasen fern.
- Lassen Sie Kinder das Gerät nicht unbeaufsichtigt reinigen oder warten.

## TECHNISCHE DATEN

Name des Produkts	Zen Rise
Batterietyp und -kapazität	3,7 V / 1500 mAh
Ladeschnittstelle	USB-C
Ladezeit	2 Stunden
Stromeingang	5V 1A
HF-Band (GHz)	2,40 bis 2,48
E.I.R.P	≤ 0 dBm
Maximale Funkreichweite	10 m
Lautsprecher	6 W / 4 Ω
Maße (cm)	101 x 101 x 57,5 mm
Gewicht	280 g

## KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Terrailon SAS, dass Zen Rise den grundlegenden Gesundheits- und Sicherheitsvorschriften entspricht. Dieses Produkt entspricht den grundlegenden Anforderungen und anderen anwendbaren Bestimmungen der europäischen Richtlinie RED 2014/53/EU. Die vollständige Konformitätserklärung ist unter:

<https://terraillonhelp.zendesk.com/hc/en-us/categories/360000322733-Declaration-of-Conformity>

## GARANTIE

Für dieses Produkt wird eine Garantie auf Material- und Verarbeitungsfehler gewährt. Während der Garantiezeit werden diese Mängel kostenlos behoben (bei Garantieansprüchen muss der Kaufbeleg vorgelegt werden). Diese Garantie deckt keine Schäden ab, die durch Unfälle, Missbrauch oder Fahrlässigkeit entstanden sind. Wenn Sie einen Anspruch haben, wenden Sie sich bitte zuerst an das Geschäft, in dem Sie den Kauf getätigt haben

## REPARABILITÄT

- Versuchen Sie nicht, das Gerät auseinanderzunehmen, zu reparieren oder in irgendeiner Weise zu verändern.
- Das Gerät enthält keine Teile, die vom Benutzer repariert werden können.
- Die in das Gerät eingebauten wiederaufladbaren Batterien können nicht ausgetauscht werden.
- Zerdrücken, durchstechen oder zerlegen Sie das Gerät nicht; dies könnte den Akku beschädigen, zu einer Explosion oder einem Brand führen.

**Warnung:** Werfen Sie das Gerät nicht ins Feuer, da es explodieren könnte!

## UMWELTSCHUTZ



Wenn das Produkt nicht mehr benutzt werden kann, bringen Sie es zu einer Sammelstelle für das Recycling von Elektro- und Elektronik-Altgeräten.

Geachte klant,

Hartelijk dank voor de aankoop van dit product. Lees voor een veilig gebruik de onderstaande instructies volledig door.

Als u problemen ondervindt of meer informatie nodig hebt, kunt u ons helpcentrum oproepen door de QR-code hiernaast met uw smartphone te scannen. Mocht u het antwoord op uw vraag niet vinden, dan kunt u ook contact opnemen met onze After Sales Service: [support.nl@terraillon.com](mailto:support.nl@terraillon.com)



## VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

De volgende voorzorgsmaatregelen moeten altijd in acht worden genomen voordat Zen Rise, hierna "het apparaat" genoemd, in gebruik wordt genomen.

### VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

1. Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig en bewaar hem op een veilige plaats. Als u dit apparaat aan andere mensen geeft, geef dan ook deze handleiding door.
2. Gebruik dit apparaat alleen volgens de aanwijzingen in deze handleiding.
3. Het apparaat is geen speelgoed. Houd het buiten bereik van kinderen en huisdieren.
4. Dit apparaat is bedoeld voor huishoudelijk of soortgelijk gebruik en niet voor professioneel gebruik.
5. De garantie vervalt onmiddellijk als er schade wordt veroorzaakt door het niet naleven van deze gebruiksaanwijzing.
6. Laat de verpakking niet rondslingeren. Het kan gevaarlijk speelmateriaal worden voor kinderen. Verstikkingsgevaar!



**De fabrikant aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door het niet naleven van de gebruiksaanwijzing, onzorgvuldig gebruik of gebruik dat niet in overeenstemming is met de voorwaarden van de handleiding.**

Terraillon.

**GEBRUIK:**

1. Ga voorzichtig om met het apparaat. Stoten, schokken of vallen, zelfs van geringe hoogte, kunnen het apparaat beschadigen.
2. Gebruik het apparaat niet als het defect, gevallen of op enigerlei wijze beschadigd is. Stuur het apparaat naar de fabrikant of naar het dichtstbijzijnde gekwalificeerde gekwalificeerd service-centrum voor inspectie.
3. Gebruik het apparaat binnenshuis, op een droge plaats en niet in de buurt van water, andere vloeistoffen of vochtigheid.
4. Gebruik het apparaat niet als het, het snoer of de stekker in water of een andere vloeistof zijn gevallen een vloeistof.
5. Dompel het apparaat, het netsnoer of de stekker nooit onder in water of een andere vloeistof.
6. Gebruik of bewaar het apparaat niet in een omgeving met sterke magnetische velden of statische elektriciteit.
7. Gebruik het apparaat niet in de buurt van ontvlambare materialen.
8. Oefen geen mechanische druk uit op het apparaat.
9. Verkeerd gebruik van het apparaat kan het product beschadigen.

**INHOUD VAN DE VERPAKKING**

Zen Rise  
wekker  
x1



Laadkabel  
USB-C - USB-C  
x1



Europese  
netadapter  
x1



Handleiding  
x1

## PRODUCTOVERZICHT

### Wakker worden, dageraad en schemering simulator

Natuurlijk wakker worden en snel in slaap vallen

#### LICHTPROGRAMMA'S

##### Zonsondergang

De oranje tinten veranderen in een warm rood om gemakkelijker in slaap te vallen

##### Hartcoherentie

Ademhalingsoefening om te ontspannen en sneller in slaap te vallen

##### Stemmingslicht

Keuze uit een groot aantal kleuren

##### Nachtlampje

#### INSTELLEN VAN DE TIJD EN DE WEKKERFUNCTIE VAN DE DAGERAADSIMULATOR

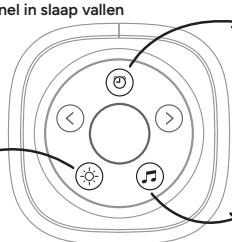
- Programmeer tot 2 wekkers
- 10 mogelijke alarmen
- Daglichtsimulator: 5, 10 of 20 minuten voor wektijd
- Sluimerfunctie: 10 minuten

#### MUZIEKPROGRAMMA'S Soundscape

- 5 natuurgeluiden
- 5 ontspannende deuntjes

#### Muziek streamen

Muziek via de Bluetooth-functie van een smartphone



**Weergave van tijd en alarm**  
Instelbare intensiteit

Programmaduur: 15, 30, 60 minuten of doorlopend

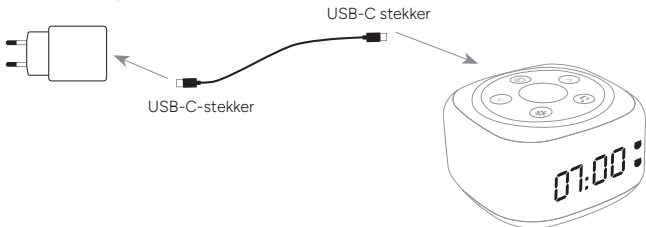
Terrillon.

## PRODUCTINSTALLATIE

De Zen Rise wekker moet aangesloten zijn op het lichtnet om goed te kunnen werken.

1. Gebruik de USB-C - USB-C kabel die bij de Zen Rise wekkersimulator wordt geleverd voor zonsopgang en zonsondergang.
2. Steek de USB-C stekker in de USB-C oplaadpoort aan de achterkant van het product.
3. Sluit de andere USB-C stekker aan op de meegeleverde Europese netadapter.
4. Steek de netadapter in een stopcontact.

Zen Rise is nu operationeel.



Het apparaat heeft ook een back-upbatterij met een werkingsduur van 5 uur.

Hierdoor blijven je tijd en alarminstellingen behouden als de stroom uitvalt.

- Wanneer de batterij wordt opgeladen: een rode indicator licht op (oplaadtijd: 2u00).
- Wanneer de batterij is opgeladen: de indicator dooft en het opladen stopt automatisch.
- Als de batterij bijna leeg is: knippert de indicator rood.
- Als de batterij leeg is: Zen Rise schakelt uit door muziek af te spelen en OFF weer te geven.

**VEILIGHEIDSINSTRUCTIES:**


- Zorg ervoor dat je handen droog zijn voordat je het apparaat, het netsnoer of de stekker aanraakt.
- Gebruik voor uw veiligheid altijd een gekwalificeerde 5V input oplader/adapter van een gerenommeerde fabrikant die gecertificeerd is en in goede staat verkeert.
- Gebruik geen USB-C-adapter die snel oplaadt, want dit kan het product beschadigen.
- Zorg er bij het aansluiten van de voedingskabel voor dat niemand deze er per ongeluk uit kan trekken of erover kan struikelen.
- Zorg ervoor dat er niet op de oplaadkabel kan worden getrapt of dat deze niet gekneld kan raken, leg hem niet op scherpe randen en houd hem uit de buurt van hete voorwerpen en open vuur.
- Bedek het netsnoer of het apparaat nooit met doeken, gordijnen of andere materialen om oververhitting en brandgevaar te voorkomen.
- Controleer regelmatig of de oplaadkabel niet beschadigd is. Is dit wel het geval, laad het apparaat dan niet op.
- Verwijder het netsnoer bij onweer of als het apparaat langere tijd niet wordt gebruikt.
- Probeer het apparaat niet op te laden als de batterij beschadigd is.
- Houd het product uit de buurt van direct zonlicht, warmtebronnen, overmatige vochtigheid of corrosieve omgevingen.

**WAARSCHUWING:**

- De batterijcellen kunnen onder extreme omstandigheden gaan lekken. Als de vloeistof in contact komt met uw huid, was deze dan onmiddellijk met water en zeep. Als de vloeistof in uw ogen komt, spoel ze dan onmiddellijk met schoon water gedurende minstens 10 minuten en raadpleeg een arts.

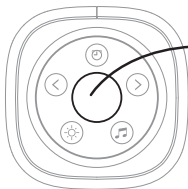


## IN-/UITSCHAKELEN

1. Druk 2 seconden op de draaiknop  om het product in te schakelen.
2. Herhaal dezelfde handeling om het uit te schakelen. Uw Zen Rise zal muziek afspelen terwijl OFF wordt weergegeven voordat het zichzelf uitschakelt.



Goed om te weten: het apparaat bewaart uw verschillende instellingen in het geheugen, maar als het wordt uitgeschakeld, zijn uw alarmen niet actief.








In-/uitschakelen



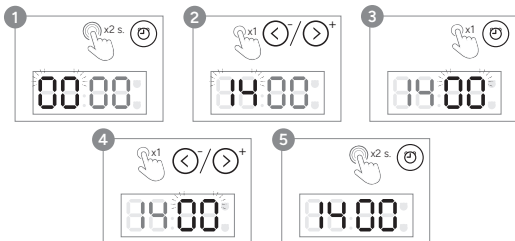
## TIJD INSTELL

Als u uw Zen Rise product voor het eerst gebruikt, geeft het scherm 00.00 weer en knippert om u te laten weten dat u de tijd moet instellen.



1. Druk 2 seconden op de klokknop  en de tijd begint te knipperen.
2. Gebruik de pijltjes  /  om de tijd naar wens in te stellen.
3. Druk vervolgens kort op de klokknop  om over te schakelen naar de minuten, die vervolgens beginnen te knipperen.
4. Stel de minuten in met de pijltjes.
5. Druk vervolgens 2 seconden op de klokknop  om je invoer te bevestigen, of wacht 5 seconden zonder iets te doen.

De tijd is nu ingesteld.



Je kunt de tijd vervolgens op elk gewenst moment wijzigen door 2 seconden op de klokknop te drukken. Alarmen moeten eerst worden uitgeschakeld.

**Let op:** na 5 seconden inactiviteit verlaat je de tijdstelmodus.

**Goed om te weten:** om snel de tijd in te stellen, maakt u via Bluetooth verbinding met de Zen Rise (zie "muziek streamen" op pagina 73). De tijd op uw telefoon wordt automatisch weergegeven door de Zen Rise en opgeslagen in het geheugen.

### DE HELDERHEID INSTELLEN

Je kunt de helderheid van de klokdisplay aanpassen op drie helderheidsniveaus.

Om de helderheid naar wens aan te passen, dubbelklikt u op de middelste knop .



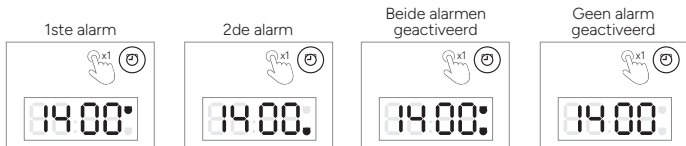
Terrillon.



## DE WEKKERFUNCTIE INSTELLEN

Zen Rise heeft 2 wekkers die afzonderlijk of tegelijkertijd geactiveerd kunnen worden door op de klokknop te klikken ⌚.

De wekkerindicator staat rechts van de tijdweergave.



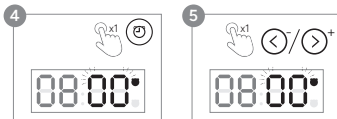
Voor elke wekker kunt u het volgende instellen:

1. de wektijd,
2. het alarmgeluid,
3. het volume van de wekker,
4. de duur van de dagersimulator.

### 1. ALARMTIJD INSTELLEN:

Ga naar de wekker die je wilt instellen en stel de wektijd in met de klokknop ⌚ volgens de volgende instructies:

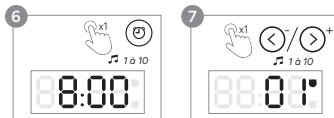




## 2. KEUZE VAN ALARMGELUIDEN:

Zen Rise biedt je een bibliotheek van 10 wekkers, beginnend met een selectie natuurgeluiden en eindigend met energieke muziek.

De keuze van het geluid gebeurt op dezelfde manier als het instellen van de wektijd, met de pijltjes ◀/▶.




## 3. HET ALARMVOLUME INSTELLEN:

Het alarmvolume is progressief en start op de ingestelde wektijd, onafhankelijk van de dageraadssimulator.

Je kunt het volumeniveau nog steeds instellen terwijl je het geluid selecteert, door de pijl omhoog of omlaag ingedrukt te houden ◀/▶.

Het is echter aan te raden om het geluidsniveau iets lager in te stellen dan het niveau dat je wilt bereiken als je wakker wordt.

 **Opmerking:** als je niet gewekt wilt worden door een hoorbaar alarm, zet je het alarmvolume op 0.

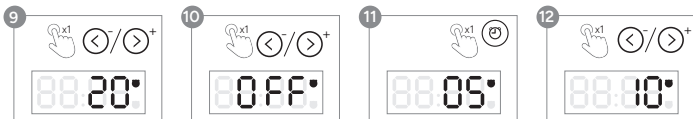


#### 4. INSTELLEN VAN DE DUUR VAN DE DAGERAADSIMULATOR:

Standaard is de dagersimulator ingesteld op 20 minuten.

Dit betekent dat je Zen Rise wekker 20 minuten voor je geprogrammeerde wektijd afgaat, met wetenschappelijk gedefinieerde hemelsblauwe tinten die geleidelijk naar lichtere tinten evolueren om melatonine (slaaphormoon) te blokkeren en je te helpen op een natuurlijke manier wakker te worden.

Dit programma kan worden teruggebracht tot 5 of 10 minuten, of indien nodig zelfs worden uitgeschakeld (OFF).



Druk op de klokknop om de instelling te bevestigen. Je wekker is nu geconfigureerd en zal elke dag op dezelfde tijd afgaan met de melding -AL-, tenzij hij wordt gedeactiveerd.

#### JE ALARM STOPPEN

Om je wekker uit te zetten, druk je gewoon op een van de knoppen op je Zen Rise.

#### DE SLUIMERFUNCTIE GEBRUIKEN

Met de sluimerfunctie kun je het alarm na 10 minuten herhalen.

Om dit te activeren, dubbelklik je op de centrale knop .

De alarmindicator knippert.





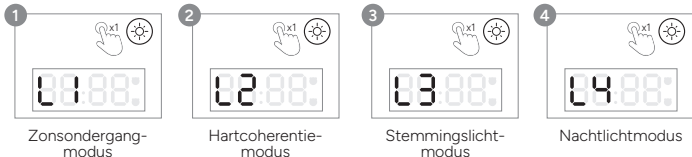
## SELECTEER EEN LICHTPROGRAMMA

Zen Rise heeft 4 lichtprogramma's:

1. Zonsondergang,
2. Hartcoherentie,
3. Omgevingslicht,
4. Nachtlucht.

De modi voor zonsondergang en hartcoherentie zijn programma's om je te helpen in slaap te vallen, ontwikkeld in samenwerking met slaapgeneeskundigen van het European Sleep Center. Met behulp van licht helpen ze je te kalmeren en sneller in slaap te vallen.

Je vindt ze als volgt onder de zonneknop ☺:



### 1. ZONSLAAPSMODUS:

Dit programma van 20 minuten maakt gebruik van oranje tinten die geleidelijk overgaan in warm rood om de afscheiding van melatonine, het slaaphormoon, niet te blokkeren en je te helpen gemakkelijker in slaap te vallen.

## 2. HARTCOHERENTIEMODUS:

Overdag is je ademhalingsritme sneller dan 's nachts. Het volgen van het ritme van de hartcoherentiemodus zal je helpen om je ademhaling geleidelijk te vertragen en heeft een positief effect op je hartslag. Dit zal u op natuurlijke wijze in een staat van ontspanning brengen en vervolgens in slaap vallen.

→ Adem in als de intensiteit van het rode licht toeneemt en adem uit als het afneemt.

## 3. SFEERLICHTMODUS:

Je kunt een sfeerlicht selecteren uit de beschikbare kleuren.

Houd de zonneknop ingedrukt ☺ om de gewenste kleur te selecteren.

Het product onthoudt het laatst geselecteerde licht.



Sfeerverlichting in een groot aantal kleuren



Kleur naar keuze

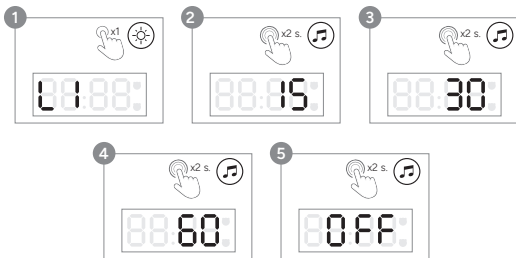
## 4. NACHTLAMPMODUS:

Deze stand geeft een zacht, rustgevend wit licht, ideaal voor in de slaapkamer. Het maakt het makkelijker om 's nachts rond te lopen zonder de slaap van je partner te verstoren.


**EEN TIJD PROGRAMMEREN VOOR EEN LICHTPROGRAMMA:**

Je kunt kiezen uit 4 programmaturen: continu, 15, 30 of 60 minuten.

Om deze functie te activeren, selecteert u uw lichtprogramma en stelt u de duur in door 2 seconden op de muzieknootknop te drukken.

**EEN LICHTPROGRAMMA UITSCHAKELEN:**

Het lichtprogramma stopt automatisch aan het einde van de geprogrammeerde tijd.

Als u geen programmaduur hebt gekozen of als u een lopend programma wilt stoppen, drukt u op de draaiknop .

**SELECTEER EEN MUZIEKPROGRAMMA**

Zen Rise heeft 3 muziekprogramma's:

1. Natuurgeluiden,
2. Ontspannende muziek,
3. Streaming muziek.

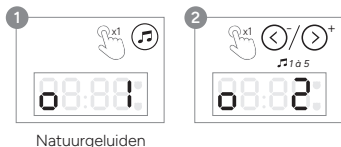
Je vindt ze onder de knoppen voor muzieknoten  als volgt:




### 1. NATUURGELUIDEN:

Luisteren naar natuurgeluiden biedt veel voordelen voor het fysieke, mentale en emotionele welzijn. Ze helpen stress te verminderen, de hartslag te vertragen en de slaap te verbeteren.



Om je te helpen sneller in slaap te vallen, bevat Zen Rise 5 natuurgeluiden: 1. de beweging van golven, 2. het tijlpen van krekels, 3. het spinnen van een kat, 4. het knetteren van een vuur en 5. een onweersbui.



Zodra je in het natuurgeluidenprogramma bent, gebruik je de pijltjestoetsen   om het geluid te kiezen dat het beste bij je past.

### 2. ONTSPANNENDE MUZIEK:

Ontspannende muziek is een krachtig middel om de mentale en fysieke gezondheid te verbeteren door een eenvoudige en aangename manier van ontspanning te bieden. Het helpt de concentratie te verbeteren, angst te beheersen en een staat van mindfulness te bereiken.

Zen Rise wordt geleverd met 5 ontspannende muziekjes die je op je gemak kunt beluisteren door er doorheen te scrollen met de pijltjestoetsen  .

(De procedure is identiek aan die voor de natuurgeluiden).

### 3. MUZIEK STREAMEN:

Met muziekstreaming kun je naar je eigen muziek luisteren. Om je telefoon via Bluetooth te koppelen met je Zen Rise:

1. Ga naar de muziek streaming modus. Op het scherm verschijnt Bt, met een blauwe indicator die knippert. Dit betekent dat je Zen Rise klaar is om gekoppeld te worden.
2. Activeer de Bluetooth draadloze technologie functie van het apparaat dat je wilt koppelen. Zoek terwijl je het apparaat binnen 1 m van je Zen Rise houdt. Zoek en selecteer "ZENRISE".
3. Er klinkt een "piep" om aan te geven dat het koppelen is gelukt. De blauwe indicator staat nu in de vaste positie.
4. U kunt nu naar uw muziek luisteren.



Opmerking: zodra het apparaat is gekoppeld, wordt de tijdweergave automatisch gesynchroniseerd met de tijd op het apparaat.

### HET VOLUME AANPASSEN:

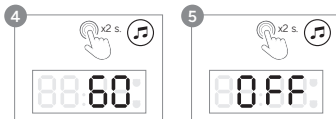
Om het volume aan te passen, drukt u lang op de pijltjestoetsen omhoog of omlaag ⤴/⤵.

### EEN DUUR PROGRAMMEREN VOOR EEN MUZIEKPROGRAMMA :

Je kunt kiezen uit 4 programmaturen: continu, 15, 30 of 60 minuten.


Om deze functie te activeren, selecteert u uw muziekprogramma en stelt u de duur in door 2 seconden op de muzieknootknop te drukken.







### EEN MUZIEKPROGRAMMA STOPPEN:

Het muziekprogramma stopt automatisch aan het einde van de geprogrammeerde tijd.

Als u geen programmatijd hebt gekozen of als u een lopend programma wilt stoppen, drukt u op de middelste toets .

### PERSONALISEER JE ERVARING

Je kunt je ontspannings- of slaaphulpverving ook personaliseren door tegelijkertijd te kiezen voor: 1 lichtprogramma + 1 muziekprogramma + 1 programmaduur.

1. Kies een lichtprogramma met de knop .
2. Kies een muziekprogramma met de knop .
3. Houd de knop  ingedrukt om een programmaduur te selecteren.

Aan het einde van de geselecteerde tijd stoppen beide programma's tegelijkertijd.

## ONDERHOUD

- Haal altijd de stekker uit het stopcontact voordat u het apparaat schoonmaakt.
- Gebruik geen schurende oplosmiddelen om het apparaat schoon te maken.
- Reinig de buitenkant van het apparaat met een vochtige doek.

### Veiligheidsinstructies:

- Open de behuizing niet, want dit kan een elektrische schok veroorzaken!
- Om het risico op persoonlijk letsel, elektrische schokken, brand of schade aan het apparaat te verminderen of te voorkomen, mag u nooit metalen voorwerpen in een opening van de USB-C-oplaadpoort of een andere opening of poort steken; bescherm het apparaat tegen druipend of spattend water en houd het uit de buurt van voorwerpen gevuld met vloeistoffen, zoals vazen.
- Laat kinderen dit apparaat niet zonder toezicht schoonmaken of onderhouden.

## TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productnaam	Zen Rise
Batterijtype en -capaciteit	3.7 V / 1500 mAh
USB-C oplaadinterface	USB-C
Oplaadtijd	2u00
Stroomverbruik	5V 1A
RF-band	2,40 tot 2,48
E.I.R.P	≤ 0 dBm
Maximaal draadloos bereik	10 m
Luidsprekers	6 W / 4 Ω
Afmetingen (cm)	101 x 101 x 57,5 mm
Gewicht	280 g

## KONFORMITÄTSEKHLÄRUNG

Terraillon SAS verklaart hierbij dat Zen Rise voldoet aan de essentiële gezondheids- en veiligheidsvoorschriften. Dit product voldoet aan de fundamentele eisen en andere toepasselijke bepalingen van de Europese richtlijn RED 2014/53/EU. De volledige conformiteitsverklaring is beschikbaar op:

<https://terraillonhelp.zendesk.com/hc/en-us/categories/360000322733-Declaration-of-Conformity>

## GARANTIE

Dit product is gegarandeerd tegen materiaal- en fabricagefouten. Tijdens de garantieperiode worden dergelijke defecten gratis gerepareerd (voor garantieclaims moet een aankoopbewijs worden overlegd). Deze garantie dekt geen schade als gevolg van ongelukken, verkeerd gebruik of verwaarlozing. Als je een claim hebt, neem dan eerst contact op met de winkel waar je je aankoop hebt gedaan

## REPAIBAARHEID

- Probeer het apparaat niet uit elkaar te halen, te repareren of op welke manier dan ook aan te passen.
- Het apparaat bevat geen onderdelen die door de gebruiker kunnen worden gerepareerd.
- De oplaadbare batterijen in het apparaat kunnen niet worden vervangen.
- Dit kan de batterij beschadigen of een explosie of brand veroorzaken.

**Waarschuwing:** gooi het apparaat niet in het vuur, want het kan ontploffen!

## MILIEUBESCHERMING



Als het product niet meer gebruikt kan worden, breng het dan naar een inzamelpunt voor het recyclen van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur.

*Gentile Cliente,*

*grazie per aver acquistato questo prodotto. Per un utilizzo sicuro, leggere per intero le seguenti istruzioni.*

In caso di difficoltà o se si necessitano ulteriori informazioni, è possibile trovare il nostro centro assistenza scansionando il codice QR accanto con lo smartphone. Se non si riesce a trovare risposta a una domanda, è anche possibile contattare il nostro servizio post-vendita: [support.it@terraillon.com](mailto:support.it@terraillon.com)



## ISTRUZIONI SULLA SICUREZZA

Prima di utilizzare Zen Rise, di seguito denominato "il dispositivo", è necessario adottare le seguenti precauzioni.

### INFORMAZIONI GENERALI:

1. Leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso e conservarle in un luogo sicuro. Se si cede l'apparecchio ad altre persone, si prega di trasmettere anche questo manuale.
2. Utilizzare l'apparecchio solo in conformità alle istruzioni contenute nel presente manuale.
3. L'apparecchio non è un giocattolo. Tenetelo fuori dalla portata dei bambini e degli animali domestici.
4. Questo apparecchio è destinato a un uso domestico o simile e non a un uso professionale.
5. La garanzia decade immediatamente se i danni sono causati dalla mancata osservanza del presente manuale d'uso.
6. Non lasciare l'imballaggio in giro. Potrebbe diventare un pericoloso materiale di gioco per i bambini. Rischio di asfissia!



**Il produttore non si assume alcuna responsabilità per i danni causati dall'inosservanza delle istruzioni per l'uso, dall'uso negligente o dall'uso non conforme alle condizioni delle istruzioni per l'uso.**

**UTILIZZO:**

1. Maneggiare l'apparecchio con cura. Urti, colpi o cadute, anche da un'altezza ridotta, possono danneggiare l'apparecchio.
2. Non utilizzare l'apparecchio se è difettoso, è caduto o è stato danneggiato in qualsiasi modo. Inviare l'apparecchio al produttore o al più vicino centro di assistenza qualificato per un controllo.
3. L'apparecchio deve essere utilizzato al chiuso, in un luogo asciutto e non vicino ad acqua, altri liquidi o umidità.
4. Non utilizzare l'apparecchio se esso, il cavo o la spina sono caduti in acqua o in qualsiasi altro liquido.
5. Non immergere mai l'apparecchio, il cavo di alimentazione o la spina in acqua o in qualsiasi altro liquido.
6. Non utilizzare o conservare l'apparecchio in un ambiente soggetto a forti campi magnetici o elettricità statica.
7. Non utilizzare l'apparecchio in prossimità di materiali infiammabili.
8. Non sottoporre il dispositivo a sollecitazioni meccaniche.
9. L'uso improprio dell'apparecchio può danneggiare il prodotto.

**CONTENUTO DELLA CONFEZIONE**

Sveglia  
Zen Rise  
x1



Cavo di ricarica  
USB-C - USB-C  
x1



Adattatore  
di rete europeo  
x1



Manuale  
di istruzioni  
x1

## PANORAMICA DEL PRODOTTO

**Simulatore di sveglia, alba e crepuscolo**

**Svegliarsi naturalmente e addormentarsi rapidamente**

### PROGRAMMI DI LUCE

#### Tramonto

I toni arancioni si trasformano in un rosso caldo per facilitare l'addormentamento

#### Coerenza cardiaca

Esercizio di respirazione per rilassarsi e addormentarsi più velocemente

#### Luce dell'umore

Scelta di un'ampia gamma di colori

#### Luce notturna

### IMPOSTAZIONE DELL'ORA E FUNZIONE SVEGLIA CON SIMULATORE DI ALBA

- Programma fino a 2 sveglie
- 10 allarmi possibili
- Simulazione dell'alba: 5, 10 o 20 minuti prima dell'orario di sveglia
- Funzione Snooze: 10 minuti

### PROGRAMMI MUSICALI

#### Suono ambientale

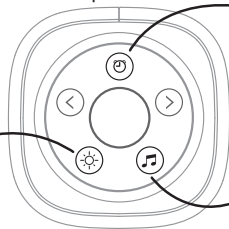
- 5 suoni della natura
- 5 melodie rilassanti

#### Musica in streaming

Musica tramite la funzione Bluetooth dello smartphone

### Visualizzazione dell'ora e della sveglia

Intensità regolabile



**Durata del programma:** 15, 30, 60 minuti o continuo

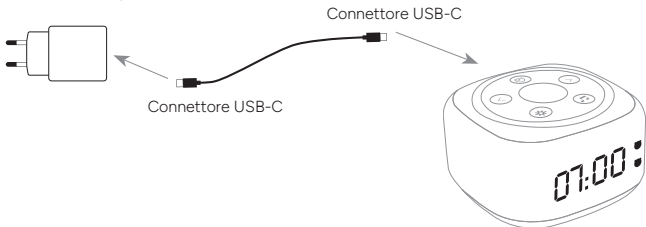
**Terrillon.**

## INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO

La sveglia Zen Rise deve essere collegata alla rete elettrica per garantire il suo corretto funzionamento.

1. Utilizzare il cavo USB-C - USB-C fornito con il simulatore di sveglia Zen Rise per l'alba e il tramonto.
2. Inserire la spina USB-C nella porta di ricarica USB-C sul retro del prodotto.
3. Collegare l'altra spina USB-C all'adattatore di rete europeo in dotazione.
4. Collegare l'adattatore di corrente a una presa di corrente.

Zen Rise è ora operativo.



Il dispositivo è inoltre dotato di una batteria di riserva con un'autonomia di 5 ore.

In questo modo si conservano le impostazioni dell'ora e della sveglia in caso di interruzione di corrente.

- Quando la batteria è in carica: si accende un indicatore rosso (tempo di carica: 2h00).
- Quando la batteria è carica: l'indicatore si spegne e la carica si interrompe automaticamente.
- Quando la batteria è scarica: l'indicatore lampeggia in rosso.
- Quando la batteria è scarica: Zen Rise si spegne riproducendo musica e visualizzando OFF.

**ISTRUZIONI DI SICUREZZA:**


- Assicursarsi di avere le mani asciutte prima di toccare l'apparecchio, il cavo di alimentazione o la spina.
- Per la vostra sicurezza, utilizzate sempre un caricabatterie/adattatore qualificato con ingresso a 5 V di un produttore rinomato, certificato e in buone condizioni.
- Non utilizzare un adattatore USB-C a ricarica rapida per evitare di danneggiare il prodotto.
- Quando si collega il cavo di alimentazione, assicurarsi che nessuno possa estrarlo accidentalmente o inciamparvi.
- Assicursarsi che il cavo di ricarica non possa essere calpestato o schiacciato, non posizionarlo su bordi taglienti e tenerlo lontano da oggetti caldi e fiamme libere.
- Non coprire mai il cavo di alimentazione o l'apparecchio con panni, tende o qualsiasi altro materiale per evitare il surriscaldamento e un potenziale rischio di incendio.
- Controllare regolarmente che il cavo di ricarica non sia danneggiato. In caso contrario, non caricare l'apparecchio.
- Rimuovere il cavo di alimentazione durante i temporali o in caso di inutilizzo prolungato.
- Non tentare di caricare il dispositivo se la batteria è danneggiata.
- Tenere il prodotto lontano dalla luce solare diretta, da fonti di calore, dall'umidità eccessiva o da ambienti corrosivi.

**ATTENZIONE:**

- In condizioni estreme, le celle della batteria possono perdere liquido. Se il liquido viene a contatto con la pelle, lavarla immediatamente con acqua e sapone. Se il liquido entra negli occhi, sciacquarli immediatamente con acqua pulita per almeno 10 minuti e consultare un medico.

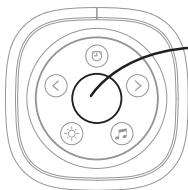


## ACCENSIONE / SPEGNIMENTO

1. Premere il pulsante centrale  per 2 secondi per accendere il prodotto.
2. Per spegnerlo, ripetere la stessa operazione. Lo Zen Rise riprodurrà la musica visualizzando OFF prima di spegnersi.



Buono a sapersi: il dispositivo ricorderà le varie impostazioni, ma gli allarmi saranno inattivi quando viene spento.








Accensione / spegnimento



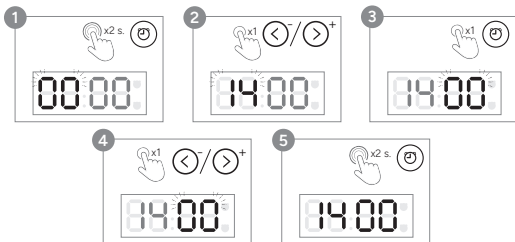
## IMPOSTAZIONE DELL'ORA

Quando si utilizza per la prima volta il prodotto Zen Rise, lo schermo visualizza 00.00 e lampeggia per indicare che è necessario impostare l'ora.




1. Premere il pulsante dell'orologio  per 2 secondi e l'ora inizierà a lampeggiare.
2. Utilizzare le frecce  /  per impostare l'ora desiderata.
3. Premere brevemente il pulsante dell'orologio  per passare ai minuti, che inizieranno a lampeggiare.
4. Impostare i minuti con le frecce.
5. Premere quindi il pulsante dell'orologio  per 2 secondi per confermare l'impostazione, oppure attendere 5 secondi senza effettuare alcuna azione.

L'ora è ora impostata.



È possibile modificare l'ora in qualsiasi momento premendo il pulsante dell'orologio © per 2 secondi. Gli allarmi devono essere disattivati prima.

**Attenzione:** dopo 5 secondi di inattività, si esce dalla modalità di impostazione dell'ora.

**Buono a sapersi:** per impostare rapidamente l'ora, collegarsi via Bluetooth a Zen Rise (vedere  "musica in streaming" a pagina 91); l'ora del telefono verrà automaticamente visualizzata da Zen Rise e memorizzata.

### REGOLAZIONE DELLA LUMINOSITÀ

È possibile regolare la luminosità del display dell'orologio su tre livelli di luminosità. Per regolare la luminosità in base alle proprie esigenze, fare doppio clic sul pulsante centrale ○.



Terrillon.



## IMPOSTAZIONE DELLA FUNZIONE SVEGLIA

Zen Rise dispone di 2 sveglie che possono essere attivate singolarmente o contemporaneamente facendo clic sul pulsante dell'orologio ⌚.

L'indicatore della sveglia si trova a destra del display dell'ora.



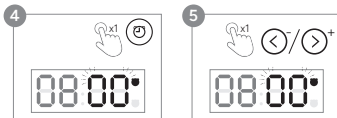
Per ogni sveglia è possibile impostare :

1. l'ora della sveglia,
2. il suono della sveglia,
3. il volume della sveglia,
4. la durata della simulazione dell'alba.

### 1. IMPOSTAZIONE DELL'ORA DELLA SVEGLIA:

Andare alla sveglia che si desidera configurare, quindi impostare l'ora della sveglia utilizzando il pulsante dell'orologio ⌚ secondo le istruzioni seguenti:

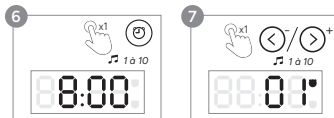




## 2. SCELTA DEL SUONO DELLA SVEGLIA:

Zen Rise offre una libreria di 10 sveglie, a partire da una selezione di suoni della natura fino a una musica energizzante.

La scelta del suono si effettua allo stesso modo dell'impostazione dell'ora della sveglia, utilizzando le frecce ◀/▶.




## 3. IMPOSTAZIONE DEL VOLUME DELLA SVEGLIA:

Il volume della sveglia è progressivo e inizia all'ora di sveglia impostata, indipendentemente dal simulatore dell'alba.

È comunque possibile impostare il livello del volume mentre si sceglie il suono, tenendo premuto il tasto freccia su o giù ◀/▶.

Tuttavia, è consigliabile impostare un livello sonoro leggermente inferiore a quello che si desidera raggiungere al risveglio.

 Nota: se non si desidera essere svegliati da un allarme sonoro, impostare il volume dell'allarme su 0.

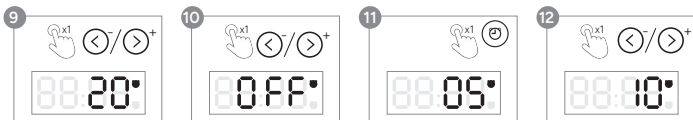


#### 4. IMPOSTAZIONE DELLA DURATA DEL SIMULATORE D'ALBA:

Per impostazione predefinita, il simulatore di alba è impostato su 20 minuti.

Ciò significa che la sveglia Zen Rise suona 20 minuti prima dell'ora di sveglia programmata, con toni celesti scientificamente definiti che passano gradualmente a toni più chiari per bloccare la melatonina (ormone del sonno) e aiutare a svegliarsi naturalmente.

Questo programma può essere ridotto a 5 o 10 minuti, o addirittura disattivato (OFF) se necessario.



Premere il pulsante dell'orologio per confermare l'impostazione. La sveglia è ora configurata e suonerà ogni giorno alla stessa ora, visualizzando -AL-, a meno che non venga disattivata.

#### ARRESTO DELL'ALLARME

Per arrestare la sveglia, è sufficiente premere uno dei pulsanti dello Zen Rise.

#### UTILIZZO DELLA FUNZIONE SNOOZE

La funzione snooze consente di ripetere la sveglia dopo 10 minuti.

Per attivarla, fare doppio clic sul pulsante centrale ○.

L'indicatore della sveglia lampeggia.





## SELEZIONARE UN PROGRAMMA D'ILLUMINAZIONE

Zen Rise dispone di 4 programmi di illuminazione:

1. Tramonto,
2. Coerenza del cuore,
3. Luce ambientale,
4. Luce notturna.

Le modalità tramonto e coerenza cardiaca sono programmi che aiutano ad addormentarsi, sviluppati con gli specialisti di medicina del sonno dell'European Sleep Center. Utilizzando la luce, vi aiuteranno a calmarvi e ad addormentarvi più rapidamente.

Li troverete sotto il pulsante del sole ☀️ come segue:



### 1. MODALITÀ SONNO SOLE:

Questo programma di 20 minuti utilizza toni arancioni che passano gradualmente al rosso caldo per evitare di bloccare la secrezione di melatonina, l'ormone del sonno, e aiutare ad addormentarsi più facilmente.

## 2. MODALITÀ COERENZA CARDIACA:

Il ritmo della respirazione durante il giorno è più veloce di quello notturno. Seguire il ritmo della modalità di coerenza cardiaca vi aiuterà a rallentare gradualmente la respirazione e avrà un effetto positivo sulla frequenza cardiaca. Questo vi porterà naturalmente a uno stato di rilassamento e quindi al sonno.

→ Inspirate quando l'intensità della luce rossa aumenta ed espirate quando diminuisce.

## 3. MODALITÀ LUCE D'ATMOSFERA:

È possibile selezionare una luce d'atmosfera dalla gamma di colori disponibili.

Tenere premuto il tasto sole ☀ per selezionare il colore desiderato.

Il prodotto ricorda l'ultima luce selezionata.



Illuminazione ambientale  
in un'ampia gamma  
di colori



Scelta del colore

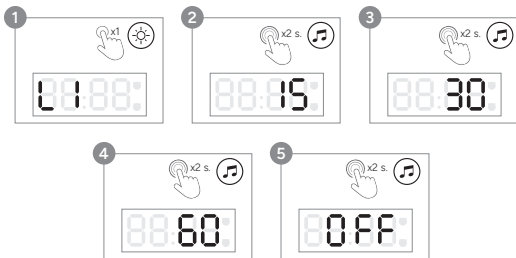
## 4. MODALITÀ LUCE NOTTURNA:

Questa modalità offre una luce bianca morbida e rilassante, ideale per la camera da letto. Facilita gli spostamenti notturni, senza disturbare il sonno del partner.


**PROGRAMMARE UN TEMPO PER UN PROGRAMMA LUCE:**

È possibile scegliere tra 4 durate di programma: continua, 15, 30 o 60 minuti.

Per attivare questa funzione, selezionare il programma di illuminazione, quindi impostarne la durata premendo il pulsante della nota musicale per 2 secondi.

**SPEGNIMENTO DI UN PROGRAMMA DI ILLUMINAZIONE:**

Il programma luce si arresta automaticamente al termine del tempo programmato.

Se non è stata selezionata un'ora del programma o se si desidera interrompere un programma in corso, premere il pulsante centrale .

**SELEZIONARE UN PROGRAMMA MUSICALE**

Zen Rise dispone di 3 programmi musicali:

1. Suoni della natura,
2. Musica rilassante,
3. Musica in streaming.

Li troverete sotto i pulsanti delle note musicali  come segue:



Suoni della natura



Musica rilassante



Modalità Bluetooth

### 1. SUONI DELLA NATURA:



L'ascolto dei suoni della natura offre molti benefici per il benessere fisico, mentale ed emotivo. Aiuta a ridurre lo stress, a rallentare la frequenza cardiaca e a migliorare il sonno.

Per aiutarvi ad addormentarvi più rapidamente, Zen Rise offre 5 suoni della natura: 1. il movimento delle onde, 2. il frinire dei grilli, 3. le fusa di un gatto, 4. il crepitio del fuoco e 5. un temporale.




Suoni della natura



Una volta entrati nel programma dei suoni della natura, utilizzate i tasti freccia per scegliere il suono più adatto a voi  /  per scegliere il suono più adatto a voi.

### 2. MUSICA RILASSANTE

La musica rilassante è un potente strumento per migliorare la salute mentale e fisica, offrendo un modo semplice e piacevole per rilassarsi. Aiuta a migliorare la concentrazione, a gestire l'ansia e a raggiungere uno stato di consapevolezza.

Zen Rise è dotato di 5 brani rilassanti che potete ascoltare a vostro piacimento, scorrendo con i tasti freccia  / .

(La procedura è identica a quella dei suoni della natura).

### 3. MUSICA IN STREAMING:

Lo streaming musicale consente di ascoltare la propria musica. Per associare il telefono tramite Bluetooth allo Zen Rise:

1. Passare alla modalità di streaming musicale. Sullo schermo viene visualizzato Bt e lampeggia un indicatore blu. Ciò significa che lo Zen Rise è pronto per essere accoppiato.
2. Attivare la funzione di tecnologia wireless Bluetooth del dispositivo che si desidera accoppiare. Effettuare la ricerca mantenendo il dispositivo entro 1 m dallo Zen Rise. Cercare e selezionare "ZENRISE".
3. Un "bip" indica che l'accoppiamento è riuscito. L'indicatore blu è ora in posizione fissa.
4. È ora possibile ascoltare la musica.



Nota: una volta collegato al dispositivo, il display dell'ora si sincronizza automaticamente con l'ora del dispositivo.

### REGOLAZIONE DEL VOLUME:

Per regolare il volume, premere a lungo i pulsanti freccia su o giù ⏮/⏭.

### PROGRAMMARE LA DURATA DI UN PROGRAMMA MUSICALE:

È possibile scegliere tra 4 durate di programma: continua, 15, 30 o 60 minuti.

Per attivare questa funzione, selezionare il programma musicale, quindi impostarne la durata premendo il pulsante della nota musicale per 2 secondi.




IT






#### ARRESTO DI UN PROGRAMMA MUSICALE:

Il programma musicale si arresta automaticamente al termine del tempo programmato.

Se non è stata selezionata una durata del programma o se si desidera interrompere un programma in corso, premere il pulsante centrale .

#### PERSONALIZZARE L'ESPERIENZA

È inoltre possibile personalizzare l'esperienza di rilassamento o di aiuto al sonno selezionando contemporaneamente: 1 programma luminoso + 1 programma musicale + 1 durata del programma.

1. Scegliere un programma luminoso con il pulsante .
2. Selezionare un programma musicale con il pulsante .
3. Tenere premuto il pulsante  per selezionare la durata del programma.

Al termine del tempo selezionato, entrambi i programmi si fermeranno contemporaneamente.

## MANUTENZIONE

- Prima di pulire l'apparecchio, scollegare sempre il cavo di alimentazione.
- Non utilizzare solventi abrasivi per pulire l'apparecchio.
- Pulire l'esterno dell'apparecchio con un panno umido.

### Istruzioni di sicurezza:

- Non aprire l'involucro per non incorrere in scosse elettriche!
- Per ridurre o prevenire il rischio di lesioni personali, scosse elettriche, incendi o danni al dispositivo, non inserire mai oggetti metallici in un'apertura della porta di ricarica USB-C o in qualsiasi altra apertura o porta; proteggere il dispositivo da gocce o spruzzi d'acqua e tenerlo lontano da oggetti pieni di liquidi, come vasi.
- Non permettere ai bambini di pulire o riparare l'apparecchio senza la loro supervisione.

## SPECIFICHE TECNICHE

Nome del prodotto	Zen Rise
Tipo e capacità della batteria	3.7 V / 1500 mAh
Interfaccia di carica	USB-C
Tempo di carica	2 ore
Potenza assorbita	5V 1A
Banda RF (GHz)	2,40 a 2,48
E.I.R.P	≤ 0 dBm
Portata wireless massima	10 m
Altoparlante	6 W / 4 Ω
Dimensioni	101 x 101 x 57,5 mm
Peso	280 g

## DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

Terraillon SAS dichiara che Zen Rise è conforme alle norme essenziali di salute e sicurezza. Questo prodotto è conforme ai requisiti fondamentali e alle altre disposizioni applicabili della direttiva europea RED 2014/53/UE. La dichiarazione di conformità completa è disponibile sul sito: <https://terraillonhelp.zendesk.com/hc/en-us/categories/360000322733-Declaration-of-Conformity>

## GARANZIA

Questo prodotto è garantito contro i difetti di materiale e lavorazione. Durante il periodo di garanzia, tali difetti saranno riparati gratuitamente (per le richieste di garanzia è necessario presentare la prova d'acquisto). Questa garanzia non copre i danni derivanti da incidenti, uso improprio o negligenza. In caso di reclamo, contattare innanzitutto il negozio presso il quale è stato effettuato l'acquisto.

## RIPARABILITÀ

- Non tentare di smontare, riparare o modificare l'apparecchio in alcun modo.
- L'apparecchio non contiene parti riparabili dall'utente.
- Le batterie ricaricabili integrate nell'apparecchio non possono essere sostituite.
- Non schiacciare, forare o smontare l'apparecchio per non danneggiare la batteria o provocare esplosioni o incendi.

**Attenzione:** non smaltire il dispositivo nel fuoco, perché potrebbe esplodere!

## PROTEZIONE DELL'AMBIENTE



Se il prodotto non può più essere utilizzato, portarlo in un punto di raccolta per il riciclaggio dei rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche.

*Estimado cliente:*

*Gracias por adquirir este producto. Para garantizar un uso seguro, lea las siguientes instrucciones en su totalidad.*

Si tiene algún problema o necesita más información, puede visitar nuestro centro de ayuda escaneando con su smartphone el código QR que se encuentra en el otro lado. Si no encuentra la respuesta a su pregunta, también puede ponerse en contacto con nuestro servicio de posventa: [support.es@terraillon.com](mailto:support.es@terraillon.com)



## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Antes de utilizar el Zen Rise, en lo sucesivo denominado «el dispositivo», deben tomarse siempre las siguientes precauciones.

### INFORMACIÓN GENERAL:

1. Lea atentamente este manual de instrucciones y guárdelo en un lugar seguro. Si entrega este aparato a otras personas, entrégueles también este manual.
2. Utilice este aparato únicamente de acuerdo con las instrucciones de este manual.
3. El aparato no es un juguete. Manténgalo fuera del alcance de los niños y de los animales domésticos.
4. Este aparato está destinado a un uso doméstico o similar, y no a un uso profesional.
5. La garantía caduca inmediatamente si se produce algún daño por incumplimiento de este manual de instrucciones.
6. No deje el embalaje tirado. Podría convertirse en material de juego peligroso para los niños. Peligro de asfixia.



**El fabricante no se hace responsable de los daños causados por la inobservancia del manual de instrucciones, el uso negligente o el uso no conforme con las condiciones del manual.**

Terraillon.

**USO:**

1. Manipule el aparato con cuidado. Los golpes, choques o caídas, incluso desde poca altura, pueden dañar el aparato.
2. No utilice el aparato si está defectuoso, se ha caído o ha sufrido algún tipo de daño dañado de algún modo. Envíe el aparato al fabricante o al servicio técnico cualificado más cercano para su revisión centro de servicio cualificado más cercano para su inspección.
3. Utilice el aparato en interiores, en un lugar seco y alejado del agua, otros líquidos o la humedad líquidos o humedad.
4. No utilice el aparato si éste, el cable o el enchufe se han caído al agua o a cualquier otro líquido cualquier líquido.
5. No sumerja nunca el aparato, el cable de alimentación ni el enchufe en agua ni en ningún otro líquido.
6. No utilice ni guarde el aparato en un entorno sometido a fuertes campos magnéticos o electricidad estática.
7. No utilice el aparato cerca de materiales inflamables.
8. No aplique ninguna tensión mecánica al aparato.
9. El uso incorrecto del aparato puede dañar el producto.

**CONTENIDO DEL EMBALAJE**

Despertador  
Zen Rise  
x1



Cables de carga  
USB-C - USB-C  
x1



Adaptador  
de red europeo  
x1



Manual  
de instrucciones  
x1

## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

**Simulador de despertar, amanecer y anochecer**  
**Despiértate de forma natural y duérmete rápidamente**

**PROGRAMAS DE LUZ****Puesta de sol**

Los tonos anaranjados cambian a un rojo cálido para facilitar el sueño

**Coherencia cardíaca**

Ejercicio respiratorio para relajarse y dormirse más rápido

**Luz de estado de ánimo**

Elección de una amplia gama de colores

**Luz nocturna****AJUSTE DE LA HORA Y FUNCIÓN DE ALARMA DEL SIMULADOR DE AMANECEER**

- Programa hasta 2 despertadores
- 10 alarmas posibles
- Simulador de amanecer: 5, 10 ó 20 minutos antes de la hora de despertarse
- Función de repetición: 10 minutos

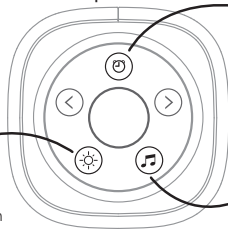
**PROGRAMAS MUSICALES****Paisaje sonoro**

- 5 sonidos de la naturaleza
- 5 melodías relajantes

**Música en streaming**

Música a través de la función Bluetooth de un smartphone

**Visualización de la hora y la alarma**  
 Intensidad ajustable



**Duración de los programas:** 15, 30, 60 minutos o continuo

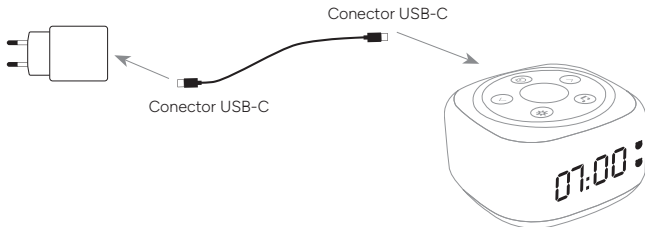
**Terrillon.**

## INSTALACIÓN DEL PRODUCTO

El despertador Zen Rise debe estar enchufado a la red eléctrica para que funcione correctamente.

1. Utilice el cable USB-C - USB-C suministrado con el simulador de despertador Zen Rise para el amanecer y el atardecer.
2. Enchufa el conector USB-C en el puerto de carga USB-C de la parte posterior del producto.
3. Conecta la otra clavija USB-C al adaptador de red europeo suministrado.
4. Enchufa el adaptador de corriente a una toma de pared.

El Zen Rise ya está operativo.



El dispositivo también dispone de una batería de reserva con una autonomía de 5 horas.

De este modo se conservan los ajustes de la hora y la alarma en caso de corte del suministro eléctrico.

- Cuando la batería se está cargando: se enciende un indicador rojo (tiempo de carga: 2h00).
- Cuando la batería está cargada: el indicador se apaga y la carga se detiene automáticamente.
- Cuando la batería está baja: el indicador parpadea en rojo.
- Cuando la batería está descargada: el Zen Rise se apaga reproduciendo música y mostrando OFF.

**INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD:**


- Asegúrese de tener las manos secas antes de tocar el aparato, el cable de alimentación o el enchufe.
- Por su seguridad, utilice siempre un cargador/adaptador de entrada de 5 V cualificado de un fabricante de confianza, certificado y en buen estado.
- No utilice un adaptador USB-C de carga rápida, ya que podría dañar el producto.
- Cuando enchufe el cable de alimentación, asegúrese de que nadie pueda tirar de él accidentalmente o tropezar con él.
- Asegúrese de que el cable de carga no pueda ser pisado o pellizcado, no lo coloque sobre bordes afilados y manténgalo alejado de objetos calientes y llamas abiertas.
- No cubras nunca el cable de alimentación ni el aparato con paños, cortinas o cualquier otro material para evitar el sobrecalentamiento y un posible riesgo de incendio.
- Compruebe regularmente que el cable de carga no esté dañado. Si lo está, no cargue el aparato.
- Retire el cable de alimentación durante las tormentas eléctricas o si no va a utilizar el aparato durante períodos prolongados.
- No intente cargar el aparato si la batería está dañada.
- Mantenga el producto alejado de la luz solar directa, fuentes de calor, humedad excesiva o ambientes corrosivos.

**ADVERTENCIA:**

- Las celdas de la batería pueden tener fugas en condiciones extremas. Si el líquido entra en contacto con la piel, lávese inmediatamente con agua y jabón. Si el líquido entra en contacto con los ojos, láveselos inmediatamente con agua limpia durante al menos 10 minutos y acuda a un médico.

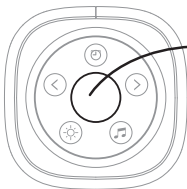


## ENCENDIDO/APAGADO

1. Pulse el botón central  durante 2 segundos para encender el producto.
2. Para apagarlo, repita la misma operación. Tu Zen Rise reproducirá música mientras muestra OFF antes de apagarse.



Conviene saber: el dispositivo conservará en memoria sus diferentes ajustes, pero cuando se apague, sus alarmas estarán inactivas.








Encendido/apagado



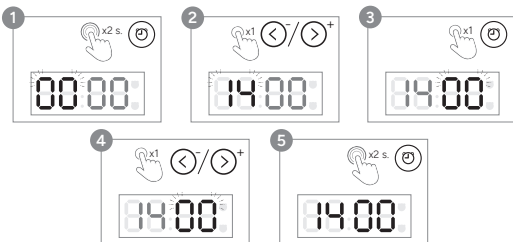
## AJUSTE DE LA HORA

Cuando utilice su producto Zen Rise por primera vez, la pantalla mostrará 00.00 y parpadeará para indicarle que debe ajustar la hora.



1. Pulse el botón del reloj  durante 2 segundos y la hora empezará a parpadear.
2. Utilice las flechas  /  para ajustar la hora como desee.
3. A continuación, pulse brevemente el botón del reloj  para cambiar a los minutos, que comenzarán a parpadear.
4. Ajuste los minutos con las flechas.
5. Pulse el botón del reloj  durante 2 segundos para confirmar la entrada o espere 5 segundos sin realizar ninguna acción.

La hora está ajustada.



A continuación, puede cambiar la hora en cualquier momento pulsando el botón del reloj durante 2 segundos. Las alarmas deben desactivarse previamente.

**Atención:** tras 5 segundos de inactividad, saldrá del modo de ajuste de la hora.

**Conviene saber:** para ajustar rápidamente la hora, conéctese mediante Bluetooth al Zen Rise (consulte «streaming de música» en la página 109), la hora de su teléfono se mostrará automáticamente en el Zen Rise y se almacenará en la memoria.

### AJUSTAR LA LUMINOSIDAD

Puede ajustar el brillo de la pantalla del reloj en tres niveles de luminosidad. Para ajustar el brillo a sus necesidades, haga doble clic en el botón central .



Terrillon.



## AJUSTE DE LA FUNCIÓN DE DESPERTADOR

Zen Rise dispone de 2 despertadores que pueden activarse individual o simultáneamente pulsando el botón del reloj ⌚.

El indicador de alarma se encuentra a la derecha de la visualización de la hora.



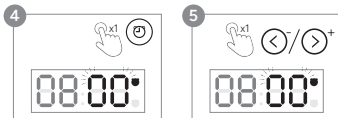
Para cada despertador, puedes configurar:

1. la hora de la alarma,
2. el sonido de la alarma,
3. el volumen de la alarma,
4. la duración del simulador de amanecer.

### 1. CONFIGURACIÓN DE LA HORA DE LA ALARMA:

Vaya al despertador que desee configurar y, a continuación, ajuste la hora de la alarma con el botón del reloj ⌚ siguiendo las instrucciones siguientes:

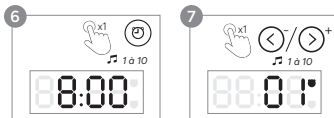




## 2. ELECCIÓN DEL SONIDO DE ALARMA:

Zen Rise le ofrece una biblioteca de 10 alarmas, empezando por una selección de sonidos de la naturaleza y terminando con música energizante.

La elección del sonido se realiza del mismo modo que el ajuste de la hora de la alarma, utilizando las flechas ◀/▶.




## 3. AJUSTE DEL VOLUMEN DE LA ALARMA:

El volumen de la alarma es progresivo y se activa a la hora de despertarse programada, independientemente del simulador de amanecer.

Puede seguir ajustando el nivel de volumen mientras selecciona el sonido, manteniendo pulsada la flecha arriba o abajo ◀/▶.

Sin embargo, es aconsejable ajustar el nivel sonoro ligeramente por debajo del nivel que desea alcanzar al despertarse.

 Saber más: si no quieres que te despierte una alarma sonora, ajusta el volumen de la alarma a 0.

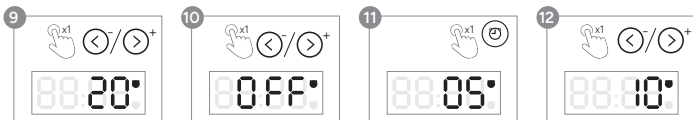


#### 4. AJUSTE DE LA DURACIÓN DEL SIMULADOR DE AMANECEER:

Por defecto, el simulador del amanecer está ajustado a 20 minutos.

Esto significa que su despertador Zen Rise se activa 20 minutos antes de la hora programada para despertarse, con tonos azul cielo definidos científicamente que van pasando gradualmente a tonos más claros para bloquear la melatonina (hormona del sueño) y ayudarle a despertarse de forma natural.

Este programa puede reducirse a 5 ó 10 minutos, o incluso desactivarse (OFF) si es necesario.



Pulse el botón del reloj para confirmar el ajuste. Su despertador está ahora configurado y sonará todos los días a la misma hora, mostrando -AL-, a menos que se desactive.

#### DETENER LA ALARMA

Para parar la alarma, sólo tienes que pulsar uno de los botones de tu Zen Rise.

#### USO DE LA FUNCIÓN SNOOZE

La función snooze te permite repetir la alarma pasados 10 minutos.

Para activarla, pulsa dos veces el botón central .

El indicador de alarma parpadeará.





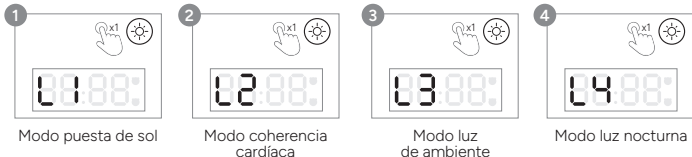
## SELECCIONE UN PROGRAMA DE ILUMINACIÓN

Zen Rise dispone de 4 programas de iluminación:

1. Puesta de sol,
2. Coherencia cardíaca,
3. Luz ambiental,
4. Luz nocturna.

Los modos luz nocturna y coherencia cardíaca son programas para ayudarte a conciliar el sueño, desarrollados con especialistas en medicina del sueño del Centro Europeo del Sueño. Utilizando la luz, te ayudarán a calmarte y a conciliar el sueño más rápidamente.

Los encontrarás bajo el botón del sol ☀ de la siguiente manera:



### 1. MODO SUEÑO SOLAR:

Este programa de 20 minutos utiliza tonos anaranjados que cambian gradualmente a rojo cálido para evitar el bloqueo de la secreción de melatonina, la hormona del sueño, y ayudarte a conciliar el sueño más fácilmente.

## 2. MODO DE COHERENCIA CARDIACA:

Su ritmo respiratorio durante el día es más rápido que por la noche. Seguir el ritmo del modo coherencia cardíaca le ayudará a ralentizar progresivamente su respiración y tendrá un efecto positivo sobre su ritmo cardíaco. Esto le conducirá de forma natural a un estado de relajación y, a continuación, al sueño.

→ Inhale a medida que aumenta la intensidad de la luz roja y exhale a medida que disminuye.

## 3. MODO LUZ DE AMBIENTE:

Puede seleccionar una luz de ambiente entre la gama de colores que se ofrece.

Mantenga pulsado el botón solar ☀ para seleccionar el color deseado.

El producto recuerda la última luz seleccionada.



Luz ambiental  
en una amplia gama  
de colores



Elección del color

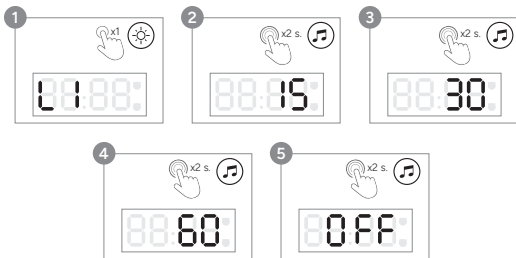
## 4. MODO LUZ NOCTURNA:

Este modo proporciona una luz blanca suave y relajante, ideal para el dormitorio. Facilita los desplazamientos nocturnos, sin perturbar el sueño de tu pareja.


**PROGRAMAR UN TIEMPO PARA UN PROGRAMA DE LUZ:**

Puede elegir entre 4 duraciones de programa: continuo, 15, 30 ó 60 minutos.

Para activar esta función, seleccione su programa de luz y, a continuación, ajuste su duración pulsando el botón de nota musical durante 2 segundos.

**DESCONEXIÓN DE UN PROGRAMA DE LUZ:**

El programa de luz se detiene automáticamente al final del tiempo programado.

Si no ha seleccionado una duración de programa o si desea detener un programa en curso, pulse el botón central .

**SELECCIONE UN PROGRAMA MUSICAL**

Zen Rise tiene 3 programas musicales:

1. Sonidos de la naturaleza,
2. Música relajante,
3. Música en streaming.

Los encontrarás bajo los botones de notas musicales  de la siguiente manera:



Sonidos de la naturaleza



Música relajante



Modo Bluetooth

### 1. SONIDOS DE LA NATURALEZA:



Escuchar sonidos de la naturaleza ofrece muchos beneficios para el bienestar físico, mental y emocional. Ayudan a reducir el estrés, ralentizan el ritmo cardíaco y mejoran el sueño.

Para ayudarte a conciliar el sueño más rápidamente, Zen Rise incluye 5 sonidos de la naturaleza: 1. el grito de las gaviotas, 2. el canto de los grillos, 3. el ronroneo de un gato, 4. el crepitar del fuego y 5. una tormenta.





Sonidos de la naturaleza



Cuando estés en el programa de sonidos de la naturaleza, utiliza las flechas   para elegir el sonido que más le guste.

### 2. MÚSICA RELAJANTE:

La música relajante es una poderosa herramienta para mejorar la salud mental y física, ya que proporciona una forma sencilla y agradable de desconectar. Ayuda a mejorar la concentración, controlar la ansiedad y alcanzar un estado de atención plena.

Zen Rise también incluye 5 melodías relajantes que puedes escuchar cuando quieras, desplazándote por ellas con los botones de flecha  .

(El procedimiento es idéntico al de los sonidos de la naturaleza).

### 3. STREAMING DE MÚSICA:


La transmisión de música te permite escuchar tu propia música. Para emparejar tu teléfono vía Bluetooth con tu Zen Rise:

1. Accede al modo streaming de música. La pantalla mostrará Bt, con un indicador azul parpadeando. Esto significa que tu Zen Rise está listo para ser emparejado.
2. Activa la función de tecnología inalámbrica Bluetooth del dispositivo que desees emparejar. Busca mientras mantienes el dispositivo a menos de 1m de tu Zen Rise. Busca y selecciona «ZENRISE».
3. Sonará un «bip» para indicar que el emparejamiento se ha realizado correctamente. El indicador azul está ahora en posición fija.
4. Ya puedes escuchar tu música.



Nota: una vez conectado a su dispositivo, el indicador de la hora se sincronizará automáticamente con la hora de su dispositivo.

### AJUSTE DEL VOLUMEN:

Para ajustar el volumen, mantenga pulsados los botones de flecha arriba o abajo .

### PROGRAMAR LA DURACIÓN DE UN PROGRAMA MUSICAL:

Puede elegir entre 4 duraciones de programa: continua, 15, 30 o 60 minutos.

Para activar esta función, seleccione su programa musical y, a continuación, fije su duración pulsando la tecla de nota musical durante 2 segundos.




ES






#### DETENER UN PROGRAMA MUSICAL:

El programa musical se detiene automáticamente al final del tiempo programado.

Si no ha seleccionado un tiempo de programa, o si desea detener un programa en curso, pulse el botón central .

#### PERSONALICE SU EXPERIENCIA

También puede personalizar su experiencia de relajación o de ayuda al sueño seleccionando simultáneamente: 1 programa de luz + 1 programa de música + 1 duración de programa.

1. Seleccione un programa de luz con el botón .
2. Seleccione un programa de música utilizando el botón .
3. Mantenga pulsado el botón  para seleccionar la duración del programa.

Al final del tiempo seleccionado, ambos programas se detendrán al mismo tiempo.

## MANTENIMIENTO

- Antes de limpiar el aparato, desconecte siempre el cable de alimentación.
- No utilice disolventes abrasivos para limpiar el aparato.
- Limpie el exterior del aparato con un paño húmedo.

### Instrucciones de seguridad:

- No abra la carcasa, ¡podría producirse una descarga eléctrica!
- Para reducir o prevenir el riesgo de lesiones personales, descargas eléctricas, incendios o daños en el aparato, no introduzca nunca objetos metálicos en la abertura del puerto de carga USB-C ni en ninguna otra abertura o puerto; proteja el aparato de goteos o salpicaduras de agua y manténgalo alejado de objetos que contengan líquidos, como jarrones.
- No permita que los niños limpien o reparen este aparato sin supervisión.

## ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Nombre del producto	Zen Rise
Tipo de batería y capacidad	3.7 V / 1500 mAh
Interfaz de carga	USB-C
Tiempo de carga	2 horas
Entrada de potencia	5V 1A
Banda de RF (GHz)	2,40 a 2,48
PIRE	≤ 0 dBm
Rango inalámbrico máximo	10 m
Altavoz	6 W / 4 Ω
Dimensiones (cm)	101 x 101 x 57,5 mm
Peso	280 g

## DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Terraillon SAS declara por la presente que Zen Rise cumple con la normativa esencial en materia de salud y seguridad. Este producto cumple los requisitos fundamentales y otras disposiciones aplicables de la directiva europea RED 2014/53/UE. La declaración de conformidad completa está disponible en:

<https://terraillonhelp.zendesk.com/hc/en-us/categories/360000322733-Declaration-of-Conformity>

## GARANTIA

Este producto está garantizado contra defectos de materiales y mano de obra. Durante el periodo de garantía, dichos defectos serán reparados gratuitamente (deberá presentarse el comprobante de compra para reclamar la garantía). Esta garantía no cubre los daños resultantes de accidentes, uso indebido o negligencia. Si tiene alguna reclamación, póngase primero en contacto con la tienda donde realizó la compra.

## REPARABILIDAD

- No intente desmontar, reparar o modificar el aparato de ninguna manera.
- El aparato no contiene piezas que el usuario pueda reparar.
- Las baterías recargables incorporadas en el aparato no pueden sustituirse.
- No aplaste, perforo ni desmonte el aparato, ya que podría dañar la batería o provocar una explosión o un incendio.

**Advertencia:** ¡No arroje el aparato al fuego, ya que podría explotar!

## PROTECCION DEL MEDIO AMBIENTE



Cuando el producto ya no sea utilizable, deposítelo en un punto de recogida para el reciclado de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos.

*Bästa kund.*

*Tack för att du har köpt den här produkten. Läs igenom instruktionerna nedan i sin helhet för säker användning.*

Om du har problem eller behöver mer information, skanna QR-koden på motsatt sida med din smartphone för att komma till vårt hjälpcenter. Om du inte hittar svaret på din fråga kan du även kontakta vår eftermarknadsservice: [support.se@terraillon.com](mailto:support.se@terraillon.com)



## SÄKERHETSINFORMATION

Följande försiktighetsåtgärder bör alltid vidtas innan du använder Zen Rise, nedan kallad "enheten".

### ALLMÄN INFORMATION:

1. Läs dessa instruktioner noggrant och förvara dem på en säker plats. Om du ger denna apparat till andra personer, vänligen lämna även denna bruksanvisning vidare.
2. Använd endast denna apparat i enlighet med anvisningarna i denna bruksanvisning.
3. Apparaten är inte en leksak. Förvara den utom räckhåll för barn och husdjur.
4. Denna apparat är avsedd för hushållsbruk eller liknande, och inte för professionell användning.
5. Garantin upphör omedelbart att gälla om någon skada orsakas av att denna bruksanvisning inte har följts.
6. Låt inte förpackningen ligga framme. Det kan bli farligt lekmaterial för barn. Risk för kvävning!



**Tillverkaren tar inget ansvar för skador som orsakats av att bruksanvisningen inte följts, av vårdslös användning eller av användning som inte överensstämmer med villkoren i bruksanvisningen.**

**ANVÄNDNING:**

1. Hantera apparaten varsamt. Slag, stötar eller fall, även från låg höjd, kan skada apparaten.
2. Använd inte apparaten om den är felaktig, har tappats eller skadats på något sätt. Skicka apparaten till tillverkaren eller till närmaste kvalificerade kvalificerad servicecenter för inspektion.
3. Använd apparaten inomhus, på en torr plats som inte är i närheten av vatten, andra vätskor eller luftfuktighet.
4. Använd inte apparaten om den, kabeln eller stickproppen har tappats i vatten eller någon annan vätska någon vätska.
5. Sänk aldrig ner apparaten, nätkabeln eller stickkontakten i vatten eller någon annan vätska.
6. Använd eller förvara inte apparaten i en miljö som utsätts för starka magnetfält eller statisk elektricitet.
7. Använd inte apparaten i närheten av brandfarliga material.
8. Utsätt inte apparaten för mekaniska påfrestningar.
9. Felaktig användning av apparaten kan skada produkten.

**FÖRPACKNINGENS INNEHÅLL**

Zen Rise  
väckarklocka  
x1



Laddningskabel  
USB-C - USB-C  
x1



Europeisk  
nätagadapter  
x1



Användarhandbok  
x1

## PRODUKTÖVERSIKT

Simulator för uppvaknande, gryning och skymning  
 Vakna naturligt och somna snabbt

### LJUSPROGRAM

#### Solnedgång

De orange tonerna övergår till en varm röd ton som gör det lättare att somna

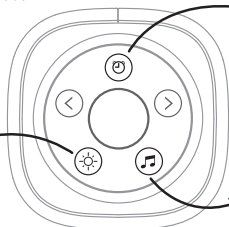
#### Hjärtats samstämmighet

Andningsövning för att slappna av och somna snabbare

#### Stämningsfullt ljus

Välj bland ett brett utbud av färger

#### Nattlampa



### INSTÄLLNING AV TID OCH GRYNINGSSIMULATOR LARMFUNKTION

- Programmera upp till 2 väckarklockor
- 10 möjliga larm
- Insomningstimer: 5, 10 eller 20 minuter före väckning
- Snooze-funktion: 10 minuter

### MUSIKPROGRAM

#### Ljudlandskap

- 5 ljud från naturen
- 5 avslappnande melodier

#### Strömmande musik

Musik via Bluetooth-funktionen i en smartphone



Tids- och alarmvisning  
 Justerbar intensitet

Programlängd: 15, 30, 60 minuter eller kontinuerligt

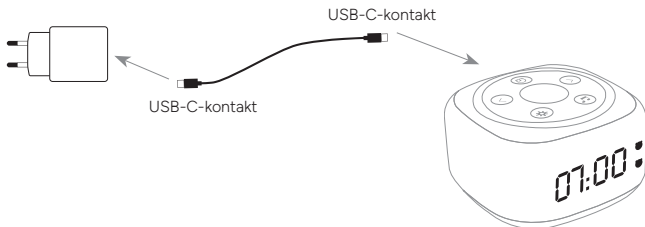
Terrillon.

## PRODUKTINSTALLATION

Zen Rise väckarklocka måste anslutas till elnätet för att den ska fungera korrekt.

1. Använd USB-C - USB-C-kabeln som medföljer Zen Rise väckarklocksimulator för soluppgång och solnedgång.
2. Anslut USB-C-kontakten till USB-C-laddningsporten på baksidan av produkten.
3. Anslut den andra USB-C-kontakten till den medföljande europeiska nätadaptern.
4. Anslut nätadaptern till ett vägguttag.

Zen Rise är nu i drift.



Enheten har också ett reservbatteri med en drifttid på 5 timmar.

Detta bevarar dina tids- och larminställningar i händelse av strömavbrott.

- När batteriet laddas: en röd indikator tänds (laddningstid: 2h00).
- När batteriet är fulladdat: indikatorn slocknar och laddningen avbryts automatiskt.
- När batteriet är svagt: indikatorn blinkar rött.
- När batteriet är urladdat: Zen Rise stängs av genom att spela musik och visa OFF.

**SÄKERHETSANVISNINGAR:**


- Se till att du har torra händer innan du vidrör apparaten, nätsladden eller kontakten.
- För din egen säkerhet ska du alltid använda en laddare/adapter med 5V ingång, från en välrenommerad tillverkare, certifierad och i gott skick.
- Använd inte en snabbbladdande USB-C-adapter, eftersom det kan skada produkten.
- När du ansluter strömkabeln, se till att ingen kan dra ut den av misstag eller snubbla på den.
- Se till att laddningskabeln inte kan trampas på eller klämmas, placera den inte på vassa kanter och håll den borta från heta föremål och öppen eld.
- Täck aldrig över strömkabeln eller apparaten med tyg, gardiner eller något annat material för att undvika överhettning och eventuell brandrisk.
- Kontrollera regelbundet att laddningskabeln inte är skadad. Om den är det, ladda inte apparaten.
- Dra ut strömkabeln vid åska eller om apparaten inte ska användas under en längre tid.
- Försök inte ladda apparaten om batteriet är skadat.
- Håll produkten borta från direkt solljus, värmekällor, hög luftfuktighet eller korrosiva miljöer.

**VARNING FÖR LÄCKAGE:**

- Battericeller kan läcka under extrema förhållanden. Om vätskan kommer i kontakt med huden ska du omedelbart tvätta med tvål och vatten. Om vätskan kommer i ögonen, skölj omedelbart med rent vatten i minst 10 minuter och uppsök läkare.

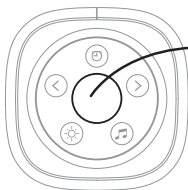


## SLÅ PÅ / AV

1. Tryck på centralknappen  i 2 sekunder för att slå på produkten.
2. För att stänga av den, upprepa samma procedur. Din Zen Rise kommer att spela musik medan den visar OFF innan den stängs av.



Bra att veta: enheten kommer att hålla dina olika inställningar i minnet, men när den stängs av kommer dina larm att vara inaktiva.








x2 s. Slå på / av



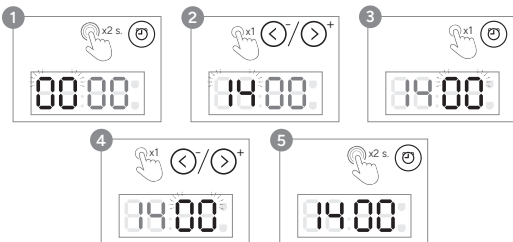
## INSTÄLLNING AV TID

När du först använder din Zen Rise-produkt visar skärmen 00.00 och blinkar för att tala om att du måste ställa in tiden.



1. Tryck på klockknappen  i 2 sekunder så börjar tiden att blinka.
2. Använd pilarna  /  för att ställa in tiden som du vill.
3. Tryck sedan kort på klockknappen  för att gå vidare till minuterna, som då börjar blinka.
4. Ställ in minuterna med hjälp av pilarna.
5. Tryck sedan på klockknappen  i 2 sekunder för att bekräfta din inställning eller vänta 5 sekunder utan att göra något.

Tiden är nu inställd.



Du kan sedan när som helst ändra tiden genom att trycka på klockknappen Ⓢ i 2 sekunder. Larm måste först avaktiveras.

**Varning:** efter 5 sekunders inaktivitet kommer du att lämna tidsinställningsläget.

**Bra att veta:** för att snabbt ställa in tiden, anslut via Bluetooth till Zen Rise (se "musikstreaming" på sidan 127), tiden på din telefon kommer automatiskt att visas av Zen Rise och lagras i minnet.

### JUSTERA LJUSSTYRKAN

Du kan justera ljusstyrkan på klockdisplayen med hjälp av tre ljusstyrkenivåer. Dubbelklicka på mittknappen för att justera ljusstyrkan efter dina behov ○.



Terrillon.



## STÄLLA IN VÄCKARKLOCKANS FUNKTION

Zen Rise har 2 väckarklockor som kan aktiveras individuellt eller samtidigt genom att klicka på klockknappen ☹.

Larmindikatorn finns till höger om tidsdisplayen.

Första larmet



Andra larmet



Båda larmen  
aktiverade



Inget larm  
aktiverat

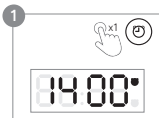


För varje väckarklocka kan du ställa in:

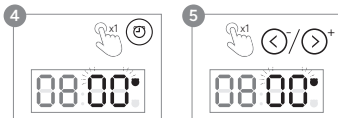
1. alarmtid,
2. alarmljudet,
3. larmets ljudnivå,
4. varaktigheten för gryningssimulaton.

### 1. STÄLLA IN ALARMTIDEN:

Gå till den väckarklocka som du vill konfigurera och ställ sedan in väckningstiden med klockknapp ☹ enligt följande anvisningar:



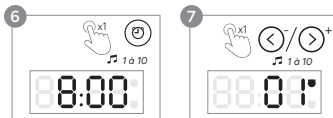
SV



## 2. VAL AV LARMLJUD:

Zen Rise erbjuder dig ett bibliotek med 10 alarm, som börjar med ett förslag på naturljud och slutar med energigivande musik.

Valet av ljud görs på samma sätt som inställningen av alarmtiden, med hjälp av pilarna ⏪/⏩.



## 3. INSTÄLLNING AV LARMVOLYM:

Alarmvolymen är progressiv och startar vid den inställda väckningstiden, oberoende av gryningssimulatoren.

Du kan fortfarande ställa in volymen medan du väljer ljud genom att trycka och hålla ned uppåt- eller nedåtpilen ⏪/⏩.

Det är dock lämpligt att ställa in ljudnivån något lägre än den nivå du vill nå när du vaknar.

💡 Obs: om du inte vill bli väckt av ett ljudlarm, ställ in larmvolymen på 0.



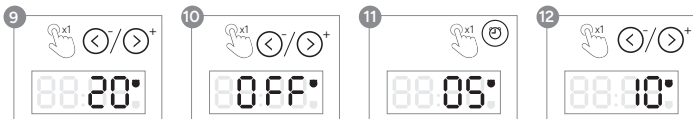
Terrillon.

#### 4. INSTÄLLNING AV GRYNINGSSIMULATORNS VARAKTIGHET:

Som standard är gryningssimulatoren inställd på 20 minuter.

Detta innebär att din Zen Rise väckarklocka startar 20 minuter före din programmerade väckningstid, med vetenskapligt definierade himmelsblå toner som gradvis övergår till ljusare toner för att blockera melatonin (sömnhormon) och hjälpa dig att vakna naturligt.

Detta program kan minskas till 5 eller 10 minuter, eller till och med stängas av (OFF) om det behövs.



Tryck på klockknappen för att bekräfta inställningen. Din väckarklocka är nu konfigurerad och kommer att ringa varje dag vid samma tid och visa -AL-, om den inte avaktiveras.

#### STOPPA DITT LARM

För att stoppa larmet trycker du bara på en av knapparna på din Zen Rise.

#### ANVÄNDA SNOOZE-FUNKTIONEN

Snooze-funktionen gör att du kan upprepa larmet efter 10 minuter.

För att aktivera den, dubbelklicka på den centrala knappen ○.

Larmindikatorn kommer att blinka.





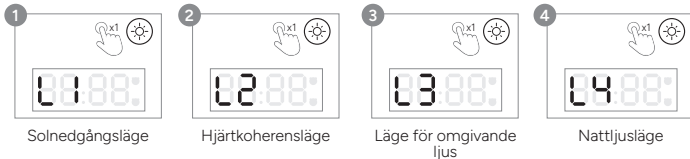
## VÄLJ ETT BELYSNINGSPROGRAM

Zen Rise har 4 ljusprogram:

1. Solnedgång,
2. Hjärtats samstämmighet,
3. Omgivande ljus,
4. Nattnjusk.

Solnedgångs- och hjärtkoherenslägena är program som hjälper dig att somna, utvecklade tillsammans med specialister på sömnmedicin från European Sleep Center. Med hjälp av ljus hjälper de dig att lugna ner dig och somna snabbare.

Du hittar dem under solknappen ☀ enligt följande:



### 1. SOLENS SÖMNLÄGE:

Detta 20-minutersprogram använder orange toner som gradvis övergår till varmrött för att undvika att blockera utsöndringen av sömnhormonet melatonin och hjälpa dig att somna lättare.

## 2. HJÄRTKOHERENSLÄGE:

Din andningsrytm under dagen är snabbare än på natten. Att följa rytmen i hjärtkoherensläget hjälper dig att gradvis sakta ner din andning och har en positiv effekt på din hjärtfrekvens. Detta leder dig naturligt till ett avslappnat tillstånd och sedan till sömn.

→ Andas in när intensiteten i det röda ljuset ökar och andas ut när den minskar.

## 3. STÄMNINGSLJUSLÄGE:

Du kan välja ett stämning ljus bland de olika färger som finns tillgängliga.

Håll solknappen intryckt ☺ för att välja önskad färg.

Produkten minns det senast valda ljuset.



Stämningfull belysning  
i ett brett urval av färger



Val av färg

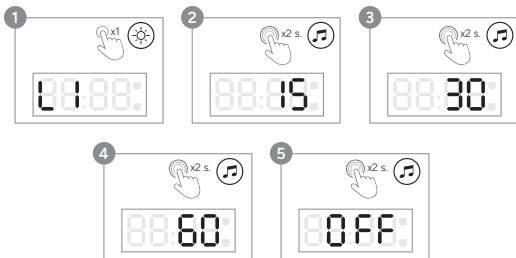
## 4. NATTLJUSLÄGE:

Detta läge ger ett mjukt, lugnande vitt ljus som är perfekt för sovrummet. Det gör det lättare att röra sig på natten utan att störa din partners sömn.


**PROGRAMMERA EN TID FÖR ETT LJUSPROGRAM:**

Du kan välja mellan 4 programvaraktigheter: kontinuerligt, 15, 30 eller 60 minuter.

För att aktivera denna funktion, välj ditt ljusprogram och ställ sedan in dess varaktighet genom att trycka på musiknotknappen i 2 sekunder.

**AVSTÄNGNING AV ETT LJUSPROGRAM:**

Ljusprogrammet stängs av automatiskt vid slutet av den programmerade tiden.

Om du inte har valt någon programtid eller om du vill avbryta ett pågående program, tryck på mittknappen .

**VÄLJ ETT MUSIKPROGRAM**

Zen Rise har 3 musikprogram:

1. Ljud från naturen,
2. Avslappnande musik,
3. Strömmande musik.

Du hittar dem under knapparna för musiknoter  enligt följande:



Naturens ljud



Avslappnande musik



Bluetooth-läge

### 1. NATURENS LJUD:



Att lyssna på naturljud har många fördelar för det fysiska, mentala och känslomässiga välbefinnandet. De bidrar till att minska stress, sänka hjärtfrekvensen och förbättra sömnen.

För att hjälpa dig att somna snabbare har Zen Rise 5 naturljud: 1. vågornas rörelse, 2. syrsornas kvittrande, 3. kattens spinnande, 4. eidens sprakande och 5. åskväder.





Naturens ljud



När du befinner dig i programmet för naturljud väljer du med hjälp av pilknapparna / för att välja det ljud som passar dig bäst.

### 2. AVSLAPPNANDE MUSIK:

Avslappnande musik är ett kraftfullt verktyg för att förbättra mental och fysisk hälsa genom att tillhandahålla ett enkelt och roligt sätt att varva ner. Det hjälper till att förbättra koncentrationen, hantera ångest och uppnå ett tillstånd av mindfulness.

Zen Rise levereras också med 5 avslappnande låtar som du kan lyssna på när det passar dig genom att bläddra igenom dem med hjälp av pilknapparna /.

(Proceduren är identisk med den för naturljuden).

### 3. MUSIKSTREAMING:

Med musikstreaming kan du lyssna på din egen musik. För att para ihop din telefon via Bluetooth med din Zen Rise:

1. Gå till läget för musikstreaming. På skärmen visas Bt, med en blå indikator som blinkar. Detta betyder att din Zen Rise är redo att parkopplas.
2. Aktivera funktionen för trådlös Bluetooth-teknik på den enhet som du vill para ihop. Sök samtidigt som du håller din enhet inom 1 m från din Zen Rise. Sök efter och välj "ZENRISE".
3. Ett "pip" hörs för att indikera att parkopplingen har lyckats. Den blå indikatorn är nu i fast läge.
4. Du kan nu lyssna på din musik.



Obs: När du är ansluten till din enhet synkroniseras tidsdisplayen automatiskt med tiden på din enhet.

### JUSTERA VOLYMEN:

För att justera volymen, tryck länge på pilknapparna upp eller ner ⏪/⏩.

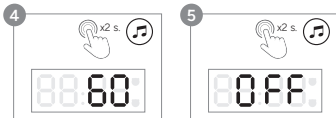
### PROGRAMMERA EN VARAKTIGHET FÖR ETT MUSIKPROGRAM:

Du kan välja mellan 4 programvaraktigheter: kontinuerligt, 15, 30 eller 60 minuter.

För att aktivera denna funktion, välj ditt musikprogram och ställ sedan in dess längd genom att trycka på musiknotknappen i 2 sekunder.




SV






### STOPPA ETT MUSIKPROGRAM:

Musikprogrammet stoppas automatiskt vid slutet av den programmerade tiden.

Om du inte har valt någon programtid eller om du vill avbryta ett pågående program, tryck på centralknappen .

### ANPASSA DIN UPPLEVELSE

Du kan också göra din avslappnings- eller sömnupplevelse mer personlig genom att välja: 1 ljusprogram + 1 musikprogram + 1 programtid samtidigt.

1. Välj ett ljusprogram med hjälp av knappen .
2. Välj ett musikprogram med knappen .
3. Tryck och håll in  knappen för att välja en programtid

Vid slutet av den valda tiden stängs båda programmen av samtidigt.

## UNDERHÅLL

- Koppla alltid bort strömkabeln innan du rengör apparaten.
- Använd inte slipande lösningsmedel för att rengöra apparaten.
- Rengör apparatens utsida med en fuktig trasa.

### Säkerhetsanvisningar:

- Öppna inte höljet, eftersom det kan orsaka elektriska stötar!
- För att minska eller förhindra risken för personskador, elektriska stötar, brand eller skador på enheten, för aldrig in metallföremål i en öppning i USB-C-laddningsporten eller någon annan öppning eller port; skydda enheten från droppande eller stänkande vatten och håll den borta från föremål som är fyllda med vätskor, t.ex. vaser.
- Låt inte barn rengöra eller serva apparaten utan uppsikt.

## TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Produktnamn	<b>Zen Rise</b>
Batterityp och kapacitet	3.7 V / 1500 mAh
Laddningsgränssnitt	USB-C
Laddningstid	2 timmar
Effekt, ingång	5V 1A
RF-band (GHz)	2,40 till 2,48
EIRP	≤ 0 dBm
Maximal trådlös räckvidd	10 m
Högtalare	6 W / 4 Ω
Mått (cm)	101 x 101 x 57,5 mm
Vikt	280 g

## FÖRSÄKRAN OM ÖVERENSSTÄMMELSE

Terrillon SAS försäkrar härmed att Zen Rise uppfyller de grundläggande hälso- och säkerhetsbestämmelserna. Denna produkt uppfyller de grundläggande kraven och andra tillämpliga bestämmelser i det europeiska direktivet RED 2014/53/EU. Den fullständiga försäkran om överensstämmelse finns tillgänglig på:

<https://terraillonthelp.zendes.com/hc/en-us/categories/360000322733-Declaration-of-Conformity>

## GARANTI

Denna produkt är garanterad mot material- och tillverkningsfel. Under garantiperioden kommer sådana defekter att repareras kostnadsfritt (inköpsbevis måste uppvisas för garantianspråk). Garantin täcker inte skador som uppkommit till följd av olyckor, felaktig användning eller försumelse. Om du har ett krav, kontakta först butiken där du gjorde ditt köp

## REPARERBARHET

- Försök inte att demontera, reparera eller modifiera apparaten på något sätt.
- Apparaten innehåller inga delar som kan servas av användaren.
- De inbyggda laddningsbara batterierna kan inte bytas ut.
- Krossa inte, punktera inte och ta inte isär apparaten, eftersom detta kan skada batteriet eller orsaka explosion eller brand.

**Varning:** apparaten får inte kastas i en eldsvåda, eftersom den kan explodera!

## MILJÖSKYDD



När produkten inte längre är användbar ska du lämna den till en samlingsplats för återvinning av avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter.

**EU Importer:**

**Terrailon SAS France & Headquarters**

1, rue Ernest Gouin  
78290 Croissy-sur-Seine – France  
Service Consommateurs : 0 826 88 1789  
serviceconsommateurs@terraillon.fr

**Terrailon Asia Pacific Ltd**

4/F, Eastern Centre  
1065 King's Road  
Quarry Bay – Hong Kong  
Tel: +852 (0)2960 7200  
customerservice@terraillon-asia.com

**Terrailon Corp USA**

contact@terraillon.fr

**Terrailon UK**

support.uk@terraillon.com

**Terrailon®**

**www.terraillon.com**

## DÉMARRAGE RAPIDE – QUICK START

# ZEN RISE



**FR** Scannez le QR Code pour accéder au guide vidéo d'installation et d'aide à l'utilisation de votre ZEN RISE.

**EN** Scan the QR Code to access the ZEN RISE installation and operation video guide.

**DE** Scannen Sie den QR-Code, um auf die Videoanleitung zur Installation und Hilfe bei der Benutzung Ihrer ZEN RISE zuzugreifen.

**NL** Scan de QR-code om toegang te krijgen tot de video-handleiding voor het installeren en gebruiken van je ZEN RISE.

**IT** Scansionare il codice QR per accedere alla video guida per l'installazione e l'utilizzo di ZEN RISE.

**ES** Escanea el código QR para acceder a la guía en vídeo para instalar y utilizar tu ZEN RISE.

**SV** Skanna QR-koden för att få tillgång till videoguiden för installation och användning av din ZEN RISE.



**Terraillon.**