



Terrailon®
WELLNESS COACH

ALOHA

USER MANUAL | GUIDE D'UTILISATION

DE Bedienungsanleitung | **NL** Handleiding

ES Manual del usuario | **IT** Manuale d'uso

PT Manual do utilizado | **DA** Brugsanvisning

FI Käyttöohje | **NO** Bruksanvisning

SV Bruksanvisning



Design France





FCC STATEMENT

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

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

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

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

TERRAILLON EN SLAAP

De opeenvolging van wakker zijn/slapen speelt een sleutelrol in onze biologische ritmes, de goede werking van ons lichaam en dus in ons fysiek en psychisch evenwicht. Melatonine - ook wel het slaaphormoon genoemd - bepaalt grotendeels deze slaap-waakcyclus. Normaal gezien, wordt dit hormoon bij het vallen van de nacht afgescheiden om het inslapen te bevorderen.

Het is de bedoeling u te helpen sneller in slaap te vallen. Hiervoor wordt rood licht gebruikt omdat dit, in tegenstelling tot andere kleuren, de melatonine-afscheiding niet blokkeert en dus bevorderlijk is voor het inslapen.

SNELLER IN SLAAP VALLEN EN NATUURLIJK WAKKER WORDEN

Rood licht blokkeert de afscheiding van melatonine, het slaaphormoon, niet. Deze kleuren zorgen er dus voor dat u 's avonds **makkelijker in slaap** valt.



Blauw licht blokkeert de afscheiding van melatonine. Deze kleur helpt u dus 's morgens **zachtjes wakker** te worden.

Het toestel heeft 4 programma's: 2 slaapprogramma's, 1 wekprogramma en 1 sfeerlichtprogramma.


Ontwikkeld met specialisten in de slaapgeneeskunde - klinisch getest *

ALOHA

OPSTARTEN

Gebruik de landspecifieke stekker om het apparaat op het elektriciteitsnet aan te sluiten (draai tot u een klik hoort). Nadat de stekker in het stopcontact is gestoken, knippert het display en moet het product worden ingesteld.

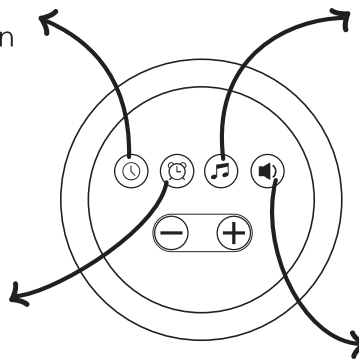
1 De tijd instellen

Druk op de knop .
Gebruik de knoppen + of – om de tijd te wijzigen.
Kort indrukken = 1 min
Lang in drukken = de minuten komen voorbij Bevestig het gewenste tijdstip door op de knop te drukken .






2 Instelling van het alarm

Druk op de knop .
Gebruik de knoppen + of – om het alarm te wijzigen.
Bevestig het geselecteerde alarm door op de knop te drukken .



3 De muziek instellen

Als u muziek aan uw wekker wilt toevoegen, drukt u op de knop .
Gebruik de knoppen + of – om de muziek te veranderen (keuze uit 6 verschillende geluiden).
Bevestig de geselecteerde muziek door op de knop te drukken .
Om de muziek uit te schakelen wanneer u wakker wordt, drukt u lang op de muziekknop .

4 Instelling van het volume

Druk op de knop .
Gebruik de knoppen + of – om het volume te regelen.
Bevestig het geselecteerde volume door te drukken op de knop .

NL

GOED OM TE WETEN!

1. Raak de tactiele knoppen     aan de bovenkant van het apparaat niet aan: de instellingen worden enkel uitgevoerd op de achterkant van het product.
2. Het toestel schakelt in om aan te geven dat u zich in de instelmodus bevindt.
3. Als het donker wordt, schakelt het scherm automatisch uit om uw slaap niet te hinderen.
4. Om alle instellingen (tijd en wekker) te resetten, koppelt u het toestel los en sluit u het opnieuw aan terwijl u  ingedrukt houdt.
5. De tijdsindeling is 24u.

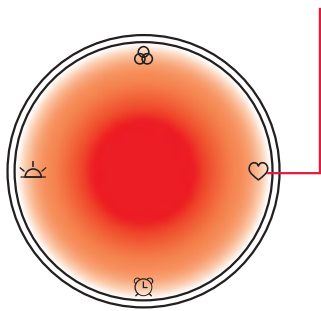
SLAAPPROGRAMMA:



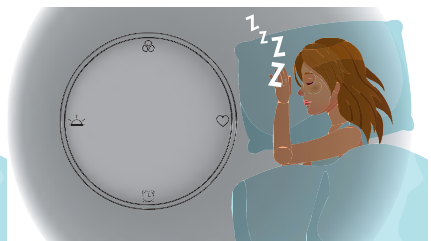
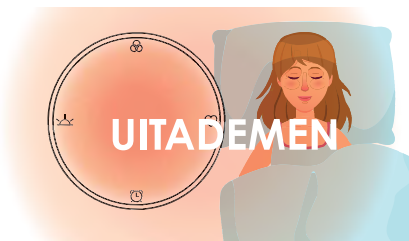
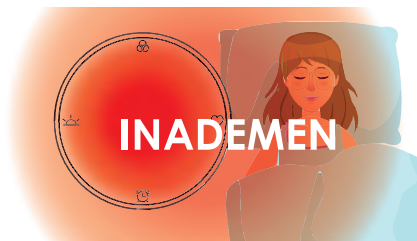
Op de maat van het hart

Kort indrukken: AAN/UIT

Tijdsduur: 15 minuten



Ademhalingsoefeningen staan erom bekend dat ze ons helpen **ontspannen** en **stress bestrijden**. Als u uw hartfrequentie gunstig beïnvloedt, leidt de hartcoherentieoefening tot een **natuurlijke** ontspannings- en, daarna, slaaptoestand. Adem in wanneer de intensiteit van het rode licht toeneemt en adem uit wanneer ze afneemt. U zult zich stap voor stap ontspannen en in de optimale omstandigheden in slaap vallen.



WIST U DAT?

De ademhaling overdag verloopt sneller dan 's nachts. Om die reden kan het volgen van het ritme van de hartcoherentie in het begin oncomfortabel aanvoelen. Dit vraagt een zekere training.

Houd ik mijn ogen open of dicht tijdens het programma? Dat maakt niet uit. U hoeft niet te vechten om uw ogen open te houden, de lichtsterkte is voldoende om ze waar te nemen, ongeacht of uw ogen open of gesloten zijn.

SLAAPPROGRAMMA: ZONSONDERGANG

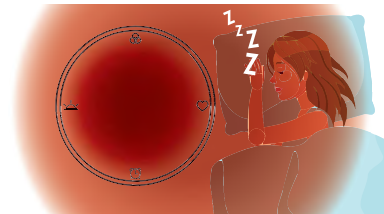
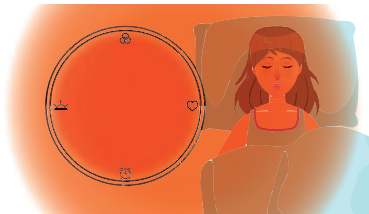
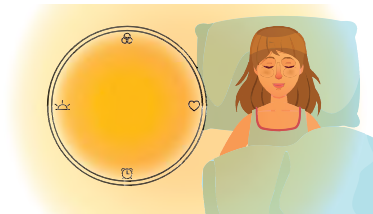
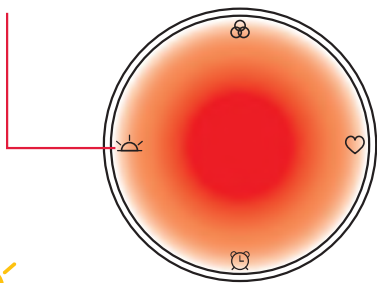


Zonsondergang

Kort indrukken: AAN/UIT

Tijdsduur: 20 minuten

Dit programma gebruikt oranje kleuren die geleidelijk zullen evolueren naar een warm rood om de afscheiding van melatonine, het slaaphormoon, niet te blokkeren, zodat u gemakkelijker in slaap kunt vallen. De machine schakelt automatisch uit aan het einde van het programma.



NL

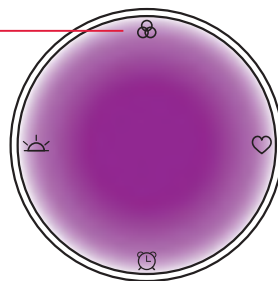
SFEERLICHT



Sfeerlicht

Kort indrukken: AAN/UIT

Lang indrukken:
de gewenste kleur kiezen



16 miljoen kleuren om een gepersonaliseerde lichtsfeer in uw slaapkamer te creëren.

GOED OM TE WETEN!

Het product slaat het laatst geselecteerde licht op.

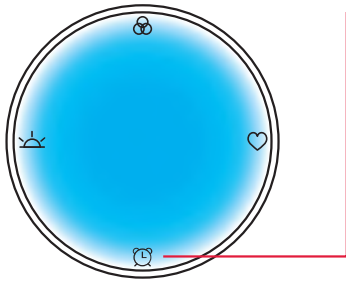
ONTWAAKPROGRAMMA BIJ ZONSOPGANG



Wekker

Op de geprogrammeerde wektijd:

Kort indrukken: snooze
Lang drukken: wekker stoppen



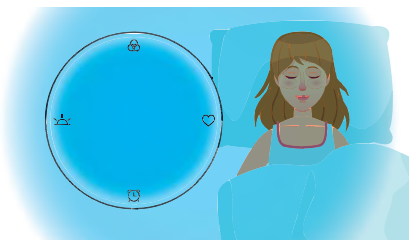
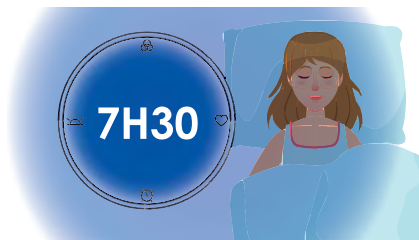
Looptijd: 30 minuten

30 minuten voor het ingestelde tijdstip wordt uw wekker ingeschakeld met donkerblauwe tinten die geleidelijk gaan evolueren naar een warm wit om de melatonine (het slaaphormoon) te blokkeren **en u te helpen 's morgens op natuurlijke wijze wakker te worden.**

Als u ervoor hebt gekozen muziek toe te voegen aan uw wekker wordt deze op het geprogrammeerde tijdstip afgespeeld. Als u het alarm niet uitschakelt, gaan de muziek en het licht na 30 minuten automatisch uit.



Voorbeeld: mijn wekker is ingesteld op 8.00 uur.



GOED OM TE WETEN!

Het scherm wordt 's nachts uitgeschakeld. Als u de tijd wilt zien:

Kort indrukken : de tijd wordt 30 seconden weergegeven en verdwijnt dan automatisch.

ALOHA

BELANGRIJK BERICHT



Alleen voor gebruik binnenshuis.



Dek het product niet af.



Het apparaat mag niet in contact komen met vloeistoffen.



Vermijd direct kijken de gekleurde LED.

INHOUD VAN DE DOOS

De doos bevat een lichtwekker en een netsnoer met universele adapter (Europa, VK, VS). Hulp nodig? <https://terraillonhelp.zendesk.com>

KENMERKEN VAN HET PRODUCT

Gebruikstemperatuur +10°C tot +45°C

Afmetingen: 11,0 X 11,0 x 7,0 cm

ONDERHOUD: gebruik daarna een zachte, droge doek om het toestel te reinigen. Gebruik GEEN reinigingsmiddelen onder druk, schuurmiddelen of andere chemicaliën.

MILIEUBESCHERMING: aan het einde van de levensduur moet het toestel worden verwijderd in een daartoe voorzien recyclagepunt.

GARANTIE: Dit toestel heeft een garantie van twee jaar tegen materiaal- en fabricagefouten. Tijdens de garantieperiode wordt het product gratis vervangen (als het product nog onder de garantie valt, moet een het aankoopbewijs moet worden voorgelegd). De garantie dekt geen schade als gevolg van onjuist gebruik of nalatigheid. Neem bij klachten eerst contact op met de winkel waar het apparaat is gekocht.

Dit toestel mag worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en ouder en door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke capaciteiten of met een gebrek aan ervaring of kennis, als ze onder toezicht staan van of als ze instructies hebben gekregen over het veilige gebruik van het toestel en als ze op de hoogte zijn van de risico 's. Kinderen mogen niet spelen met het toestel. De reiniging en het onderhoud door de gebruiker mogen niet worden uitgevoerd door kinderen als ze niet onder toezicht staan.



Terrailon SAS France & Headquarters
1, rue Ernest Gouin
78290 Croissy-sur-Seine – France
Service Consommateurs : 0 826 88 1789
serviceconsommateurs@terrailon.fr

Terrailon UK Limited
16 Great Queen Street - Covent Garden
London
WC2B 5AH
UK
support.uk@terrailon.com

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

Terrailon Corp USA
contact@terrailon.fr

