

EN



**iHealth<sup>TM</sup>**  
**Wireless Activity and Sleep Tracker**  
**Quick Start Guide**

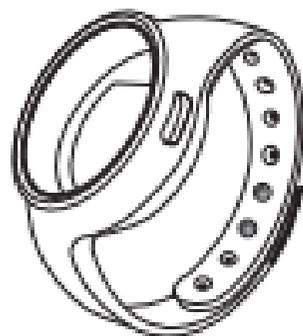
## WELCOME

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

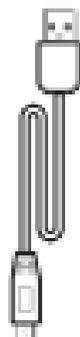
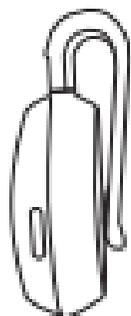
## Box Contents



1 Tracker



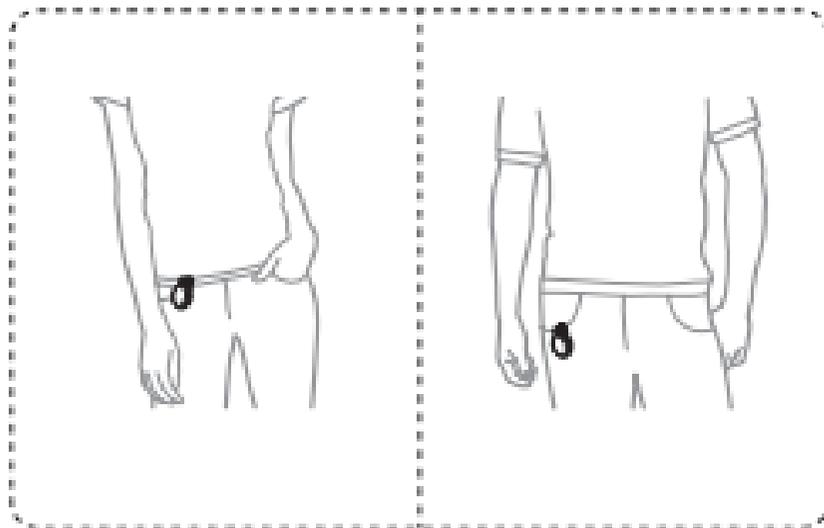
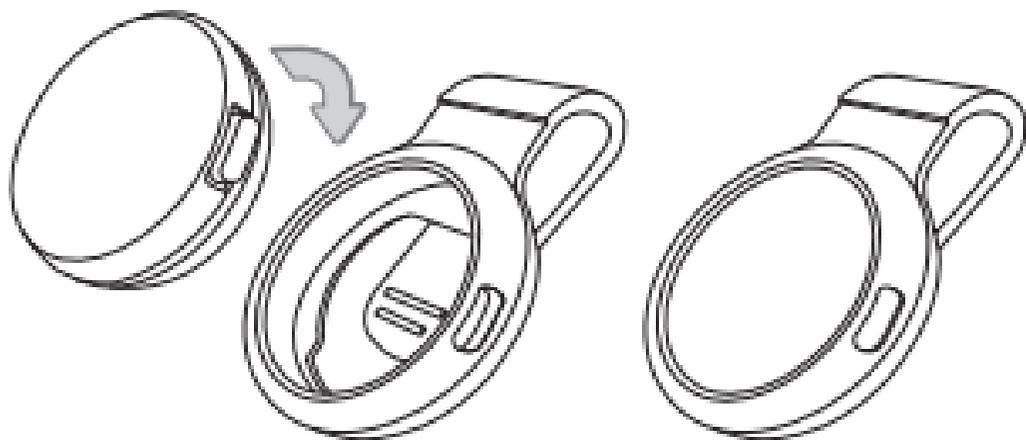
2 Colored wrist bands and matching waist clips

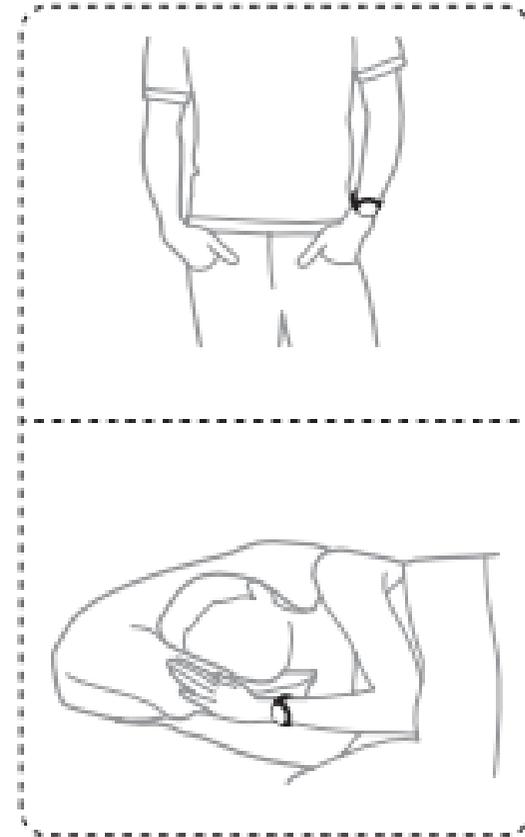
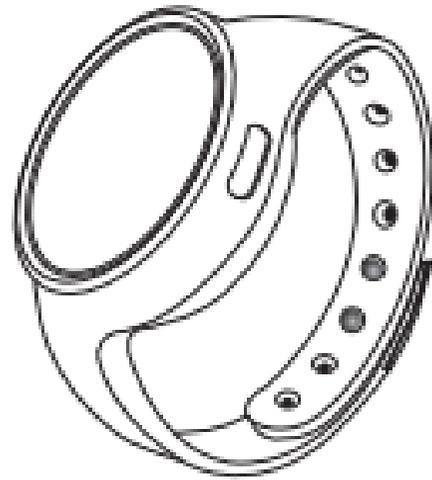
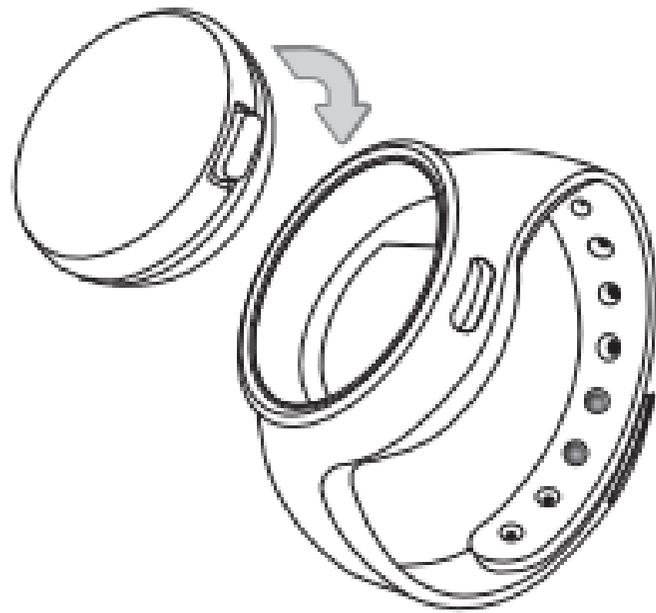


1 USB cable for charging

## Wearing the Tracker

Wear your tracker on your wrist or waist during the day to track your daily activity, and wear it on your wrist at night to track your sleep.





## Charging the Battery

Your iHealth Wireless Activity and Sleep Tracker contains a built-in rechargeable battery. Plug one end of the charging cable into the USB port on the back of the Tracker, and the other into your computer's USB port, and charge for approximately two hours before first use. A battery level indicator will appear in the Tracker's display area. A fully charged battery will typically last 5–7 days.



## **Download App**

Download the “iHealth MyVitals” app from the App Store. Your compatible iOS device should be version 5.0 or later.



## **Create User and Cloud Account**

After downloading the app, register and set up your user account following the on-screen instructions. Upon setting up your user account, you will also have access to a free, secure iHealth Cloud account. Go to [www.ihealthlabs.com](http://www.ihealthlabs.com), then click “Sign In” to access your cloud account from PC or Mac.

## ***Bluetooth* Connection**

Your iHealth Wireless Activity and Sleep Tracker uses *Bluetooth* 4.0 technology. Turn on *Bluetooth* on your iOS device, open the app, and follow the onscreen instructions for first-time connection. Subsequently, the Tracker will automatically connect to your mobile device each time you open the app.

If your Tracker's battery is drained, charge the battery fully, then open your app to reestablish the *Bluetooth* connection before using it again. A reminder message— "Launch the app to start"— will appear on the Tracker display.

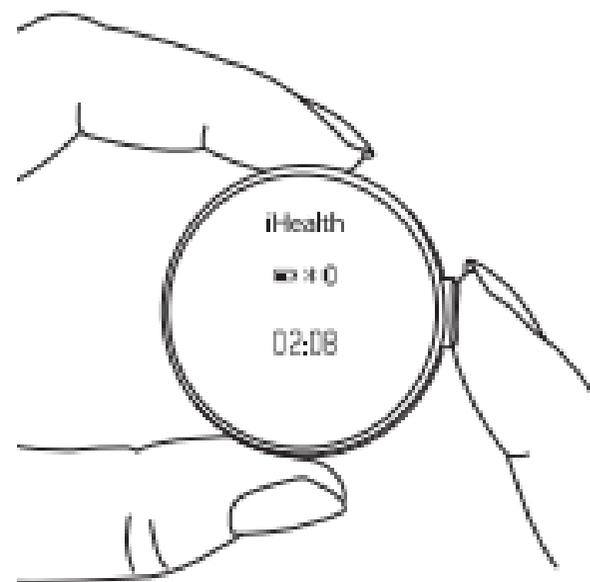
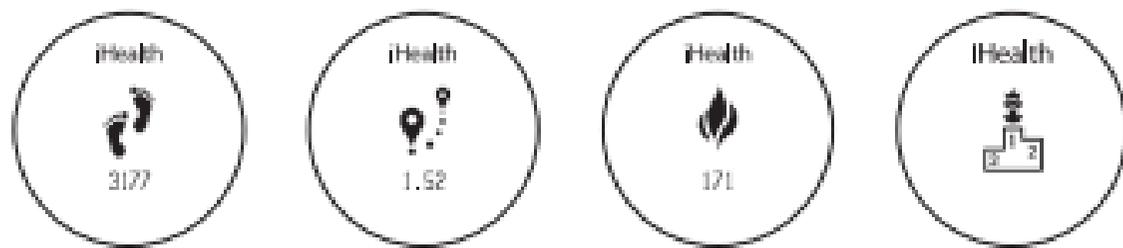


## Data Syncing

Your activity and sleep stats are sent to your mobile app automatically when you open the app. Your Tracker can save up to 14 days' worth of stats between syncing. Daily syncing is recommended.

## Activity Tracking

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



## Sleep Tracking

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



## Silent Alarms

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

## Airplane Mode

Turn on the “airplane” mode to disable *Bluetooth* connection while in flight (app->device setting). Press and hold the button on the Tracker for 2 seconds to disable airplane mode and resume activity tracking.



Visit [www.ihealthlabs.com](http://www.ihealthlabs.com) for additional product information. For Customer Service, please call 1(855) 816-7705.

FR



**iHealth™**

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

**Guide de démarrage rapide**

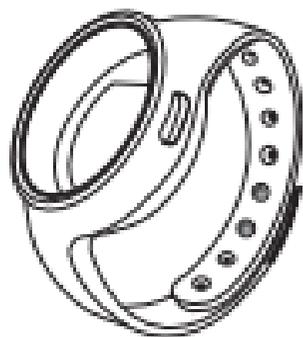
## BIENVENUE

Merci d'avoir choisi l'appareil de surveillance de l'activité et du sommeil sans fil d'iHealth qui permet de suivre vos activités quotidiennes et votre sommeil. Cet appareil de surveillance, associé à l'application gratuite MyVitals d'iHealth, a pour but de vous motiver et de vous aider à adopter un mode de vie plus actif et plus sain.

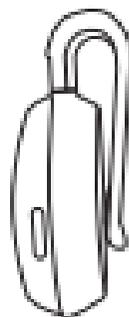
### Contenu de l'emballage



1 appareil de surveillance



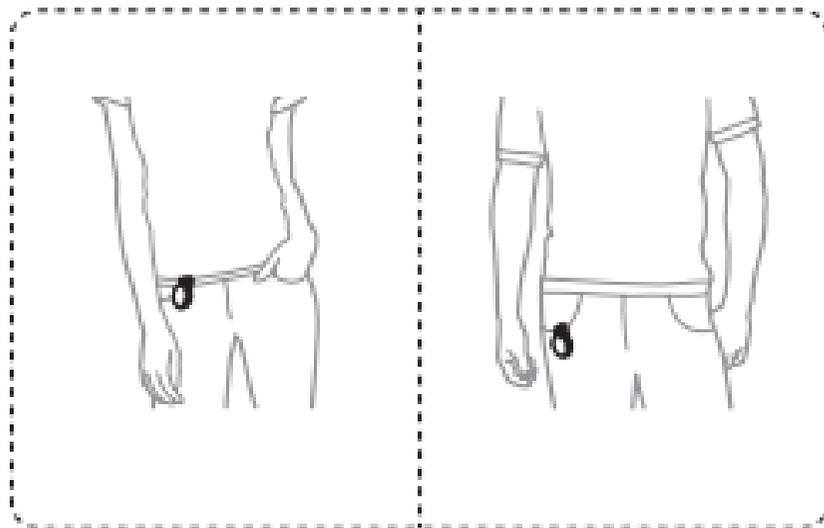
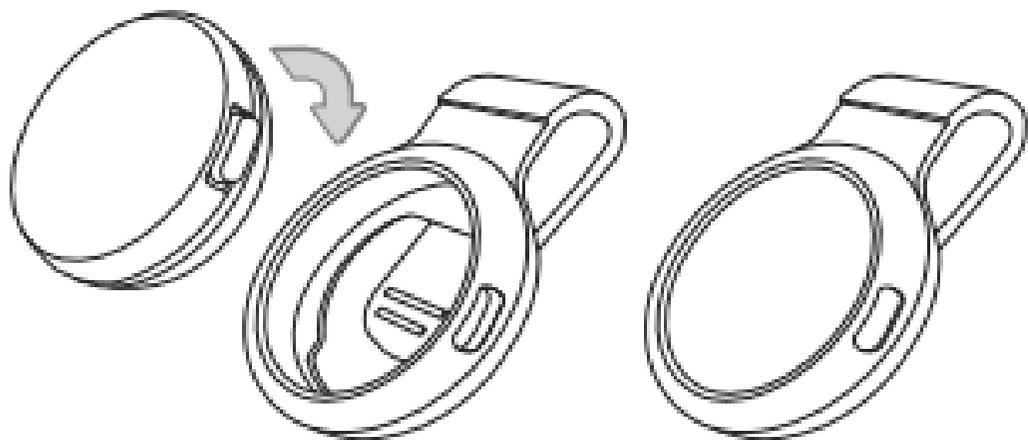
2 bracelets de couleur et leur pince de taille correspondante

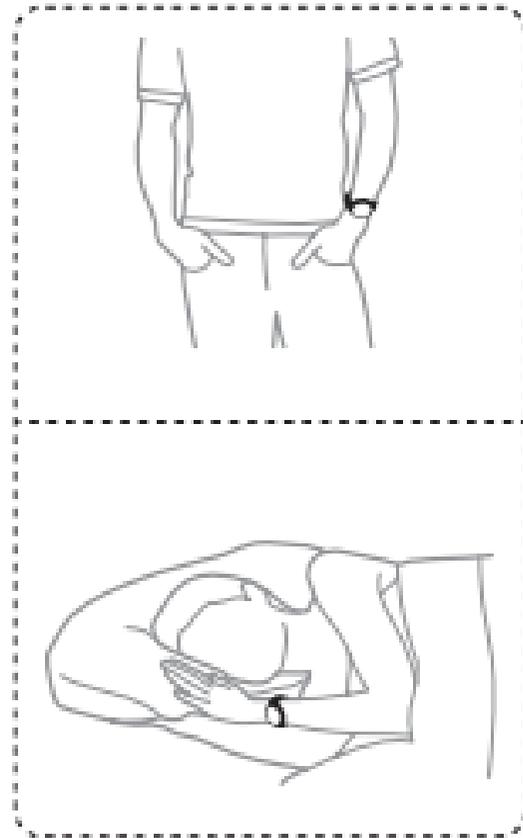
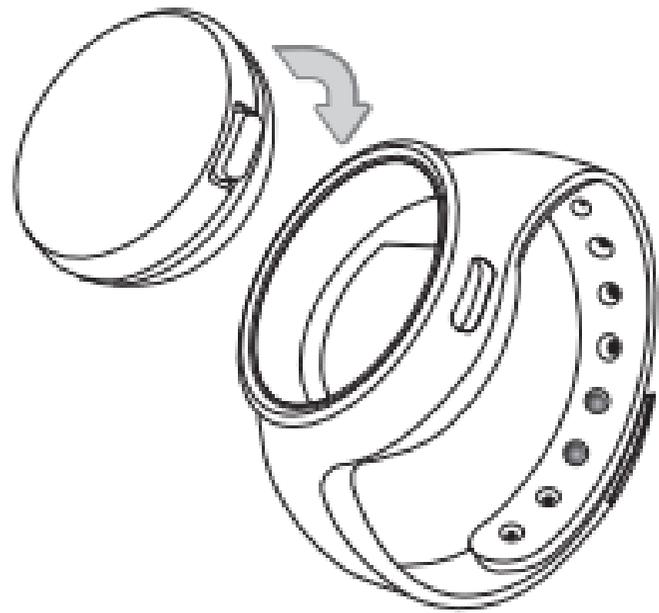


1 câble USB pour le chargement

## Port de l'appareil de surveillance

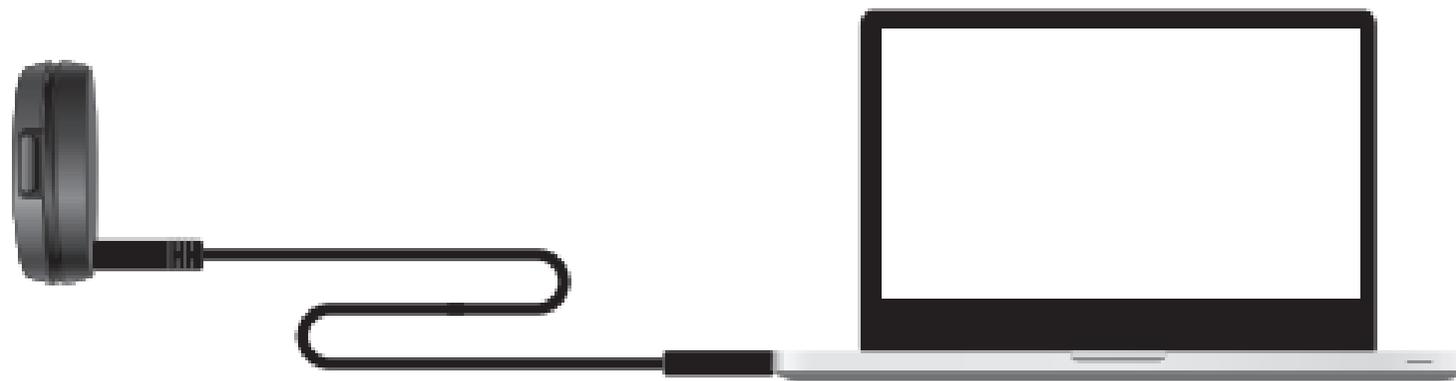
L'appareil de surveillance se porte au poignet ou à la taille durant le jour pour suivre vos activités quotidiennes, et le porter à votre poignet pendant la nuit pour suivre votre sommeil.





## Chargement de la batterie

Votre appareil de surveillance de l'activité et du sommeil sans fil d'iHealth comprend une batterie rechargeable intégrée. Branchez une des extrémités du câble de chargement sur le port USB situé au dos de l'appareil de surveillance et l'autre extrémité sur le port USB de votre ordinateur pour un chargement d'une durée d'environ 2 heures avant la première utilisation. Un indicateur du niveau de charge de la batterie apparaît dans la zone d'affichage de l'appareil de surveillance. Une batterie entièrement chargée est en général autonome pendant environ 5 à 7 jours.



## **Téléchargement de l'application**

Téléchargez l'application « iHealth MyVitals » à partir de l'App Store. Votre périphérique compatible doit fonctionner sous iOS en version 5.0 ou ultérieure.



## **Créer le compte utilisateur et cloud**

Après avoir téléchargé l'application, vous inscrire et créer votre compte utilisateur en suivant les instructions à l'écran. Lors de la création de votre compte utilisateur, vous aurez également accès à un compte iHealth Cloud libre et sécurisé. Allez sur [www.ihealthlabs.com](http://www.ihealthlabs.com), puis cliquez sur «Connexion» pour accéder à votre compte cloud à partir de votre PC ou Mac.

## Connexion *Bluetooth*

Votre appareil de surveillance de l'activité et du sommeil sans fil d'iHealth est doté de la technologie *Bluetooth 4.0*. Activez la fonction *Bluetooth* sur votre appareil iOS, Lancez l'application et suivez les instructions à l'écran pour la première connexion. Par la suite, le Traqueur se connectera automatiquement à votre appareil mobile à chaque fois que vous lancez l'application.

Si la batterie de votre appareil de surveillance est déchargée, rechargez entièrement la batterie, puis ouvrez votre application pour établir de nouveau la connexion *Bluetooth* avant une nouvelle utilisation. Le message de rappel « Launch the app to start » (Lancer l'application pour démarrer) s'affiche sur l'écran de l'appareil de surveillance.

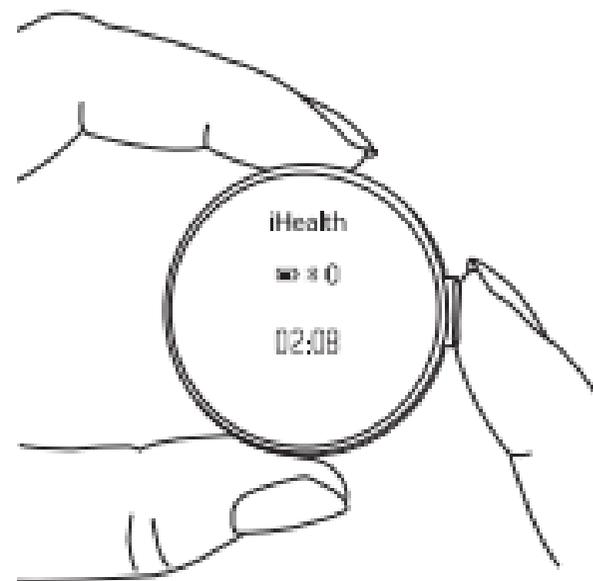


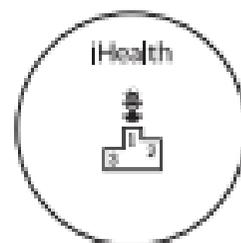
## Synchronisation des données

Les statistiques de l'activité et du sommeil sont automatiquement transférées sur votre application mobile lorsque vous ouvrez cette dernière. Votre appareil de surveillance peut enregistrer un maximum de 14 jours de statistiques entre chaque synchronisation. Une synchronisation quotidienne est recommandée.

## Suivi de l'activité

Votre appareil de surveillance de l'activité et du sommeil sans fil d'iHealth exerce une surveillance continue. Vous pouvez consulter le nombre de vos pas, de calories brûlées et la distance parcourue en appuyant sur le bouton situé sur l'appareil de surveillance. Les statistiques relatives à l'activité se réinitialisent à zéro tous les jours à minuit.





## Suivi du sommeil

Pour démarrer le suivi de votre sommeil, appuyez sur le bouton situé sur l'appareil de surveillance et maintenez-le enfoncé pendant 2 secondes jusqu'à l'apparition du mot « sleep » (sommeil) sur l'écran de l'appareil de surveillance. Au réveil, appuyez sur ce même bouton et maintenez-le enfoncé pendant 2 secondes pour terminer le suivi du sommeil et reprendre le suivi de l'activité. Les statistiques relatives au sommeil apparaissent sur votre application après la synchronisation.



## Alarmes silencieuses

Lorsque vous définissez une alarme silencieuse à partir de l'application MyVitals d'iHealth, votre appareil de surveillance vibre doucement sur votre poignet pour vous réveiller ou pour vous rappeler d'augmenter votre activité.

## Mode aérien

Activez le mode « airplane » (aérien) pour désactiver la connexion *Bluetooth* à bord d'un avion (app->device setting [application->paramètre du périphérique]). Appuyez sur le bouton situé sur l'appareil de surveillance et maintenez-le enfoncé pendant 2 secondes pour désactiver le mode aérien et reprendre le suivi de l'activité.



Rendez-vous sur [www.ihealthlabs.com](http://www.ihealthlabs.com) pour obtenir des informations supplémentaires sur le produit. Pour joindre le service clientèle, composez le +1(855) 816-7705.



