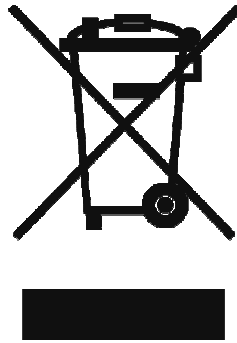


BEDIENUNGSANLEITUNG

|| SLEEPTRACKER ||





Der Sleeptracker® gehört nicht in den Hausmüll.

Bitte lassen Sie ihn am Ende seiner Lebensdauer fachgerecht entsorgen oder
senden Sie ihn direkt zum Hersteller oder dem Händler bei welchem Sie ihn erworben haben.

Sleeptracker® Ist eingetragenes Warenzeichen der Innovative Sleep Solutions, LLC.

Inhaltsverzeichnis

Was ist der Sleeptracker®	4
Der Schlafzyklus	6
Erste Schritte	9
Übersicht über die Bedienknöpfe	10
Einstellen von Datum und Uhrzeit	11
Einstellen der Weckzeit	12
Einstellen des Weckzeitfensters	14
Einstellen der "zu Bett" Zeit	16
Abrufen der Schlafdaten	18
Allgemeine Hinweise	22
Herstellergarantie	24

Was ist der Sleeptracker® ?

Warum ist es so schwer mit einem normalen Wecker gut aufzuwachen? Weil ein normaler Wecker nicht weiß in welcher Phase Ihres Schlafzyklus Sie sich befinden. Der Schlafzyklus ist ein Wechsel von Tiefschlaf zu Leichtschlaf mit kurzen fast-wach Momenten und wieder zum Tiefschlaf zurück. Manchmal läutet Ihr Wecker zufällig wenn Sie sich im Leichtschlaf befinden und wenn Sie aufwachen, fühlen Sie sich frisch und erholt, aber meistens sind Sie eher müde und schlapp.

Der Sleeptracker® macht Schluss mit dieser morgendlichen Müdigkeit. Sobald Sie das Weckfenster gesetzt haben, überwacht er Ihren Körper und sucht kontinuierlich nach Ihrer optimalen Weckzeit um sie im richtigen Moment zu wecken. Stellen Sie sich vor, sich morgens nicht mehr müde zu fühlen und dem Tag auch noch ein paar Extraminuten abzugewinnen.

Was ist der Sleeptracker® ?

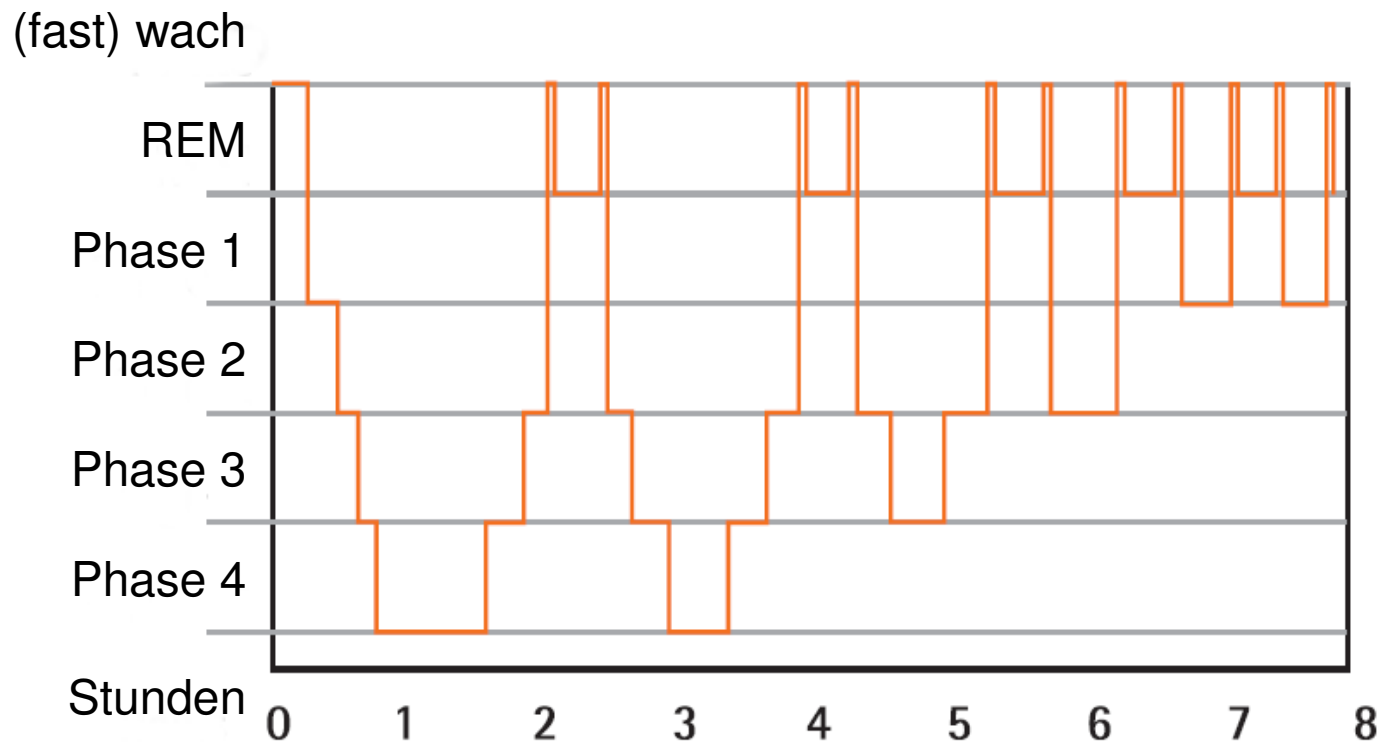
Der Sleeptracker® zeigt Ihnen auch wie gut Sie letzte Nacht geschlafen haben und hilft Ihnen damit Ihre Gewohnheiten anzupassen für einen besseren, erholsameren Schlaf. Mit Hilfe eines Beschleunigungsmessers erkennt der Sleeptracker® die typischen Bewegungen die die kurzen Momente (i.d.R. kürzer als 30 Sekunden) der Leichtschlafphasen kennzeichnen und zeichnet sie auf. Am nächsten Morgen können Sie dann sehen wie erholsam Ihr Schlaf war. Weitere Informationen dazu finden Sie im Kapitel: "Abrufen der Schlafdaten".

Der Sleeptracker® ist ideal für jeden der energiegeladen und fit für den Tag aufwachen möchte, wie Geschäftsleute, Reisende durch Zeitzonen, Studenten, viel beschäftigte Mütter und jeden der einfach morgens leichter aufstehen will.

Bitte beachten Sie: Der Sleeptracker® ist kein medizinisches Gerät und kann keine Schlafstörungen heilen. Wenn Sie an ernsthaften Schlafstörungen leiden sollten Sie direkt einen Arzt aufsuchen.

Der Schlafzyklus

Wenn Sie schlafen durchlebt Ihr Körper eine Serie von Schlafzyklen. Der durchschnittliche Erwachsene hat ca. 4-5 volle Schlafzyklen innerhalb acht Stunden. Jeder Zyklus dauert zwischen 90 und 110 Minuten und hat fünf unterschiedliche Phasen.



Keine zwei Personen haben denselben Schlafzyklus und niemand hat zweimal denselben Zyklus. Es gibt viele Faktoren die den Schlafzyklus beeinflussen können z.B.: die Ernährung, Sport oder körperliche Betätigung, Medikamente, Drogen oder Alkohol, Stress, Schlafstörungen und Schlafmangel. Auch Alter und Geschlecht können eine Rolle spielen, Frauen tendieren dazu etwas besser zu schlafen und mit dem Alter wird der Schlaf etwas unruhiger.

- In Phase 1 schlafen Sie langsam ein.
- In Phase 2 wird Ihr Schlaf langsam kontinuierlich tiefer.
- Die Phasen 3 und 4 sind Tiefschlafphasen und werden auch Delta-Schlaf genannt, in diesen Phasenschlafen Sie am tiefsten und Ihr Körper erholt und regeneriert sich.
- Die 5. Phase wird als REM (Rapid Eye Movement) Phase bezeichnet. Sie zeichnet sich durch große physiologische Veränderungen aus wie beschleunigte Atmung, erhöhte Hirntätigkeit, schnelle Augenbewegungen und Muskelentspannung. In dieser Phase träumen Sie.

Der Schlafzyklus

Im ersten Drittel der Nacht dauern die Delta Schlafphasen länger als die REM-Phasen. Mit dem Fortschreiten der Nacht verkürzt sich der Delta-Schlaf. Und im letzten Drittel der Nacht verschwindet normalerweise der Delta-Schlaf langsam während die REM-Phasen länger werden.

Im Laufe der Nacht kann es sein, dass der Sleeptracker[®] mehrere fast-wach Momente während eines Schlafzyklus registriert. Auch sind diese nicht zwangsläufig gleich verteilt sondern können in Ihrer Häufigkeit während der Nacht variieren.

Während des gesetzten Weckzeitfensters analysiert der Sleeptracker[®] Ihren Schlafzyklus auf der Suche nach dem optimalen Weckmoment. Registriert er ein fast-wach Moment, so weckt er Sie direkt auf. Und das Ergebnis? Da Ihr Körper bereits fast-wach war, wachen Sie frisch und erholt auf. Nie war Aufwachen einfacher!

WIE IST DER SLEEPTRACKER® ZU TRAGEN?

Tragen Sie den Sleeptracker® wie jede andere normale Armbanduhr auch. Fest genug, dass er nicht herumrutscht aber auch nicht zu fest damit er nicht unbequem wird.

ABLESEN UND EINSTELLEN IHRES SLEEPTRACKERS®

Der Sleeptracker® verfügt über vier Knöpfe für die folgenden Funktionen:

- Hintergrundbeleuchtung
- Einstellen der Weckzeit und des Zeitfensters
- Aufnehmen und Ablesen Ihrer Schlafzyklen
- Und natürlich Anzeigen und Einstellen von Datum und Uhrzeit

*Bitte beachten Sie: Wurde 60 Sekunden kein Knopf gedrückt, schaltet der Sleeptracker® automatisch zur Datum/Uhrzeit Anzeige zurück. In Modus Weckzeit Einstellen ("**ALARM**") und Schlafdaten Abruf ("**DATA**") funktioniert das Hintergrundlicht nicht.*

Übersicht über die Bedienknöpfe

GLO schaltet die Hintergrundbeleuchtung ein

Während Weckton:

Zur max. Zeit noch mal wecken

Beim Einstellen (Set):

Wert +1

GLO
(+1)

Während Weckton:

Stoppt den Weckton

Beim Einstellen (Set):

Wert -1

(-1)



Mit **MODE** wechseln Sie durch die unterschiedlichen Funktionen: Datum/Uhrzeit, Weckzeit, Zeitfenster, "zu Bett" Zeit und Abruf Ihrer Schlafdaten.

Beim Einstellen (Set):
Einstellen verlassen

MODE

Drücken Sie **SET** bis eine Ziffer zu blinken beginnt um den Sleeptracker[®] einzustellen.

Nochmaliges drücken wechselt von Stunden zu Minuten etc.

Einstellen von Datum und Uhrzeit

Halten Sie die Taste **SET** gedrückt bis der Tag zu blinken beginnt.



Mit den Tasten **GLO(+1)** und **(-1)** können Sie jetzt den Tag einstellen



Drücken Sie am Ende **MODE** um den Einstell-Modus wieder zu verlassen

Durch nochmaliges drücken des **SET** Knopfes können Sie nacheinander einstellen:
Monat, Wochentag, Jahr, Stunden, Minuten, AM/PM/24h


Einstellen der Weckzeit

Drücken Sie die Taste **MODE** bis "ALARM" erscheint. Halten Sie **SET** gedrückt bis die Stunden blinken und stellen Sie diese mit den linken Knöpfen (**+1/-1**) ein.



Wechseln Sie dann mit **SET** zu den Minuten und stellen Sie diese genauso ein.
Beenden Sie die Eingabe mit **MODE**.

Einstellen der Weckzeit

Aktivieren und deaktivieren Sie den Wecker im Alarm Modus durch drücken von **GLO**. Nur wenn das Symbol  erscheint ist der Wecker aktiviert!



Hat der Sleeptracker® für 24 Stunden keine Schlafdaten ermittelt, schaltet sich der Wecker automatisch aus und muss durch drücken von **GLO** wieder aktiviert werden.

Wenn der Wecker läutet (piept) können Sie ihn durch drücken des unteren linken Knopfes anhalten. Durch Drücken der oberen linken Taste verstummt er bis zur (unter "**ALARM**" eingestellten) maximalen Weckzeit.

Bitte beachten Sie:

Wenn das Symbol  blinkt analysiert der Sleeptracker® gerade Ihre Daten!

Einstellen des Weckerzeitfensters

Das Weckzeitfenster definiert den Zeitraum in welchem Sie der Sleeptracker[®] weckt falls er einen fast-wach Moment erfasst hat. Drücken Sie **MODE** bis "**WINDOW**" erscheint. Dann halten Sie **SET** so lange gedrückt bis die Minuten zu blinken beginnen. Stellen Sie dann mit den beiden linken Knöpfen Ihr Zeitfenster ein. Sie haben die folgenden Möglichkeiten:

:00 um sich zur gesetzten Weckzeit wecken zu lassen,
unabhängig von Ihrem Schlafrhythmus

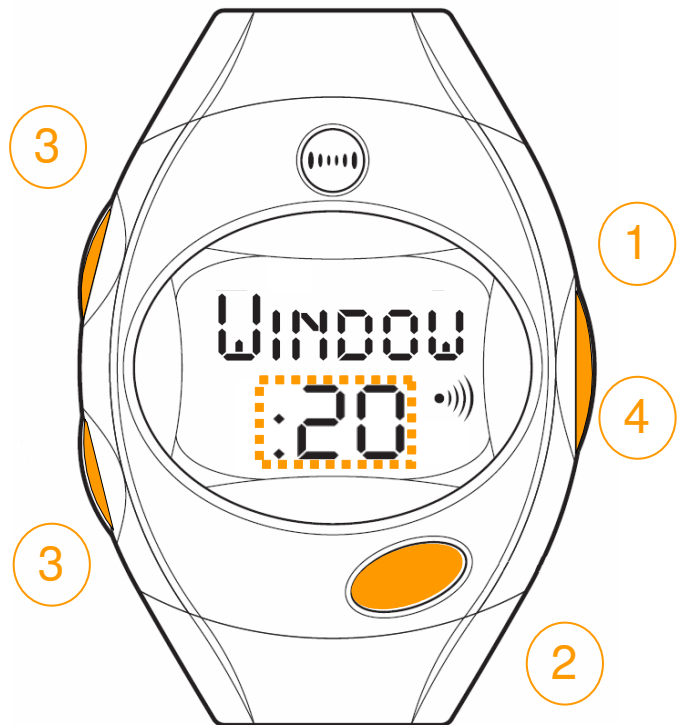
:10 um sich max. 10 Minuten vor Ihrer Weckzeit wecken zu lassen

:20 um sich max. 20 Minuten vor Ihrer Weckzeit wecken zu lassen (empfohlen)

:30 um sich max. 30 Minuten vor Ihrer Weckzeit wecken zu lassen

Zum Beenden und Speichern Ihres Weckzeitfensters drücken Sie bitte **MODE**.

Einstellen des Weckerzeitfensters



In manchen Nächten kann es sein, dass Sie während des Zeitfensters keinen fast-wach Moment haben. In diesem Fall werden Sie zur gesetzten Weckzeit geweckt.

Je größer das Fenster ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Sleeptracker[®] ein fast-wach Moment findet und Sie so früher und erholsamer weckt.

Einstellen der "zu Bett" Zeit



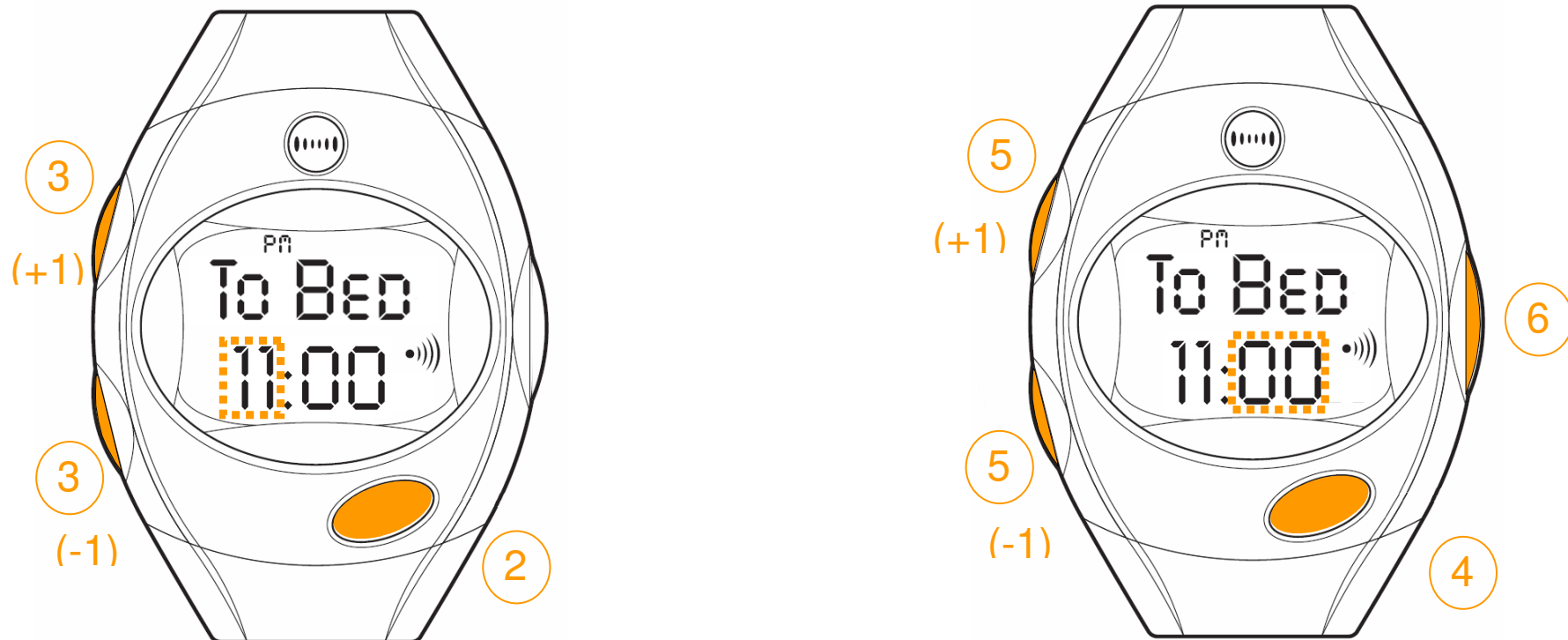
1

Durch das Einstellen der "zu Bett" Zeit kann der Sleeptracker[®] während der Nacht Ihre Schlafdaten aufzeichnen und Sie können sich so über Ihren Schlafrhythmus informieren. Wenn Sie wissen um wie viel Uhr Sie diesen Abend ungefähr einschlafen werden, so stellen Sie für eine optimale Auswertung die "zu Bett" Zeit auf 30 Minuten später ein. Sollten Sie länger wach bleiben, werden dadurch die Daten verfälscht. Es werden maximal für einen Zeitraum von acht Stunden Daten erfasst.

Sollten Sie erst später als erwartet einschlafen hat dies aber keine Auswirkungen für die Ermittlung des optimalen Weckzeitpunktes!

Einstellen der "zu Bett" - Zeit

Drücken Sie **MODE** bis "To BED" angezeigt wird. Halten Sie **SET** gedrückt bis die Stunden blinken und stellen Sie diese mit den linken Knöpfen **(+1/-1)** ein.



Wechseln Sie dann mit dem **SET** Knopf zu den Minuten und stellen Sie diese genauso ein.
Beenden Sie die Eingabe mit **MODE**.

Abgerufen der Schlafdaten

Um Ihre Schlafdaten abzurufen drücken Sie **MODE** bis "DATA 1" erscheint. Mit den linken Knöpfen navigieren Sie durch Ihre fast-wach Momente.



Der Sleeptracker[®] erfasst und speichert Ihre fast-wach Momente für einen Tag. So können Sie sehen wie oft und wann Sie in der vergangenen Nacht fast-wach waren sowie die durchschnittliche Zeit zwischen Ihren fast-wach Momenten.

Jeder fast-wach Moment wird in chronologischer Reihenfolge als "DATA 1", "DATA 2", etc. angezeigt, der letzte Eintrag ist "DATA A" (Average Time), die durchschnittliche Zeit zwischen den fast-wach Momenten.

GLO aktiviert im **DATA Mode**
nicht die Beleuchtung

Abrufen der Schlafdaten

DATA A zeigt Ihnen an wie ruhig Sie letzte Nacht geschlafen haben. Wenn der Durchschnitt länger ist als in anderen Nächten haben sie wahrscheinlich besser geschlafen als sonst. Wenn Sie zu den gleichen Zeiten schlafen gehen und aufstehen, ist es wahrscheinlich, dass sich Ihre Schlafmuster relativ konstant bleiben und damit auch **DATA A**.



Vergessen Sie nicht, jeder hat unterschiedliche Schlafzyklen. Die fast-wach Momente können oft oder selten, vereinzelt oder regelmäßig sein. **DATA A** von 20 - 30 Minuten sind dabei nicht unüblich. Mehr noch, während eines Schlafzyklus können auch mehrere fast-wach Momente auftreten.

Abrufen der Schlafdaten

Um zu sehen ob sich ihr Schlaf verbessert, vergleichen Sie ob sich die **DATA A** Zeiten verlängern. Überprüfen Sie auch, ob Sie längere Phasen ohne fast-wach Momente haben. In diesem Fall ist ein kleineres **DATA A** nicht weiter kritisch, da Sie längere Tiefschlafphasen hatten.

Um Ihre persönlichen "Normwerte" zu finden, notieren Sie **DATA A** für 7 bis 10 Nächte. So können Sie vergleichen wie gut Sie im Vergleich zu den anderen Nächten geschlafen haben. Je mehr fast-wach Momente Sie haben, desto weniger erholsam war Ihr Schlaf. Wenn Sie einen über die Nächte regelmäßigen, konstanten Schlaf haben wird **DATA A** wahrscheinlich nur um wenige Minuten schwanken. Weicht **DATA A** aber eine Nacht deutlich von Ihren Normwerten ab, überlegen Sie was Sie vor dem Schlafengehen getan haben was Ihren Schlaf beeinflusst haben könnte wie z.B.: Alkohol, Zigaretten, späte körperliche Betätigung oder spätes Essen, etc..

Abrufen der Schlafdaten

Nachdem der Sleeptracker[®] einen fast-wach Moment registriert hat, wird er für acht Minuten keinen neuen fast-wach Moment mehr speichern. Dies verhindert eine Verfälschung der Daten falls Sie z.B. auf die Toilette oder ein Glas Wasser trinken gegangen sind. Diese Funktion ist unabhängig von der Weckfunktion. Sie werden sobald ein fast-wach Moment im Weckzeitfenster erfasst wurde sofort geweckt - unabhängig von den acht Minuten.

Allgemeine Hinweise

Um lange Freude am Sleeptracker[®] zu haben, bitten wir Sie die folgenden Hinweise zu beachten:

- Der Sleeptracker[®] ist ein empfindliches Gerät. Vorsätzliche Fehlbenutzung oder Gewaltanwendung können ihn beschädigen oder seine Funktionen beeinträchtigen. In diesen Fällen ist jegliche Garantieleistung oder Gewährleistung ausgeschlossen.
- Der Sleeptracker[®] ist bis 20 Meter Wasserdicht, d.h. Spritzwassergeschützt. Er ist nicht geeignet zum Schwimmen oder Wassersport. Unter keinen Umständen dürfen Knöpfe gedrückt werden während sich die Uhr im Wasser befindet.
- Innovative Sleep Solutions, LLC, der Hersteller des Sleeptracker[®] empfiehlt für Batteriewechsel den Fachhandel. Unsachgemäße Batteriewechsel können die Uhr beschädigen und führen zum Verlust der Garantie. Sie benötigen eine Batterie CR2032.

- Der Sleeptracker[®] kann im Temperaturbereich zwischen -10°C und 50°C betrieben werden. Lagern Sie ihn bitte nicht in verschlossenen Plastiktüten oder anderen luftdichten Behältern.
- Der Sleeptracker[®] wurde nicht zur Heilung von Schlafstörungen entwickelt. Sollten Sie an Schlafstörungen leiden oder schlafbedingte Gesundheitsprobleme haben, wenden Sie sich bitte sofort an einen Arzt.
- Der Sleeptracker[®] sollte nicht verwendet werden um die Schlafdauer zu verkürzen. Ärzte empfehlen ca. acht Stunden Schlaf pro Nacht.
- Geräte die Funkwellen aussenden (wie Telefone, Mikrowellen) oder starke Funkstrahlung können die Funktionalität beeinflussen.

Herstellergarantie

Innovative Sleep Solutions, LLC, der Hersteller des SLEEPTRACKER[®] garantiert für die Dauer von zwei (2) Jahren ab dem original Kaufdatum, dass der SLEEPTRACKER[®] frei von Material und Herstellungsfehlern ist. Sollte sich der SLEEPTRACKER[®] als defekt herausstellen und von Ihnen eingeschickt worden sein, behält sich Innovative Sleep Solutions, LLC vor den SLEEPTRACKER[®] mit neuen oder gebrauchten Ersatzteilen zu reparieren oder ihn durch das gleiche oder ein vergleichbares Model zu ersetzen. Diese Reparatur/Austausch sind im Rahmen der Garantie kostenfrei. Bitte senden Sie den SLEEPTRACKER[®] an:

Innovative Sleep Solutions, LLC
2870 Peachtree Road, #140
Atlanta, Georgia 30305,
USA
Telefon: + 1-800-617-4509

Während Austausch oder Reparatur im Rahmen der Garantie kostenfrei sind, fallen für die Rücksendung Porto und Versicherungskosten an. Bitte Informieren Sie sich vor Einsendung Ihres SLEEPTRACKER[®]s über die genauen Konditionen beim Hersteller. Für die Wirksamkeit der Garantie müssen Sie die

Originalrechnung und Händlername mit Adresse mit einschicken. Bitte vergessen Sie auch nicht Ihren Namen, Anschrift und Telefonnummer damit wir Ihnen den

SLEEPTRACKER® wieder zukommen lassen können, sowie ein Begleitschreiben mit einer Beschreibung des Defektes.

Die Garantie deckt nicht:

- Jegliche Reparatur, Austausch oder Ersatzteil nach Ablauf der Garantiezeit
- SLEEPTRACKER® die nicht von einem autorisierten Händler gekauft wurden.
- Beschädigungen oder Defekte durch unsachgemäße Bedienung oder missbräuchliche Benutzung (inklusive Reparaturen oder Veränderungen die durch nicht von Innovative Sleep Solutions, LLC autorisierten Personen durchgeführt wurden)
- Uhrglas, Armband, Verpackung, Zubehör und Batterie. Dem Käufer können derartige Reparaturen oder der Ersatz dieser Teile in Rechnung gestellt werden.

Diese Garantie räumt dem Käufer des SLEEPTRACKER®s gewisse Rechte ein. Unabhängig davon kann der Käufer weitere Rechte haben die von Land zu Land variieren.

Herstellergarantie

Die vorstehende Garantie ist exklusiv und ersetzt jegliche andere schriftliche, mündliche oder implizierten Zusicherungen von Qualität und Funktion. Sämtliche anderen Ansprüche inklusive jeglicher impliziter Zusicherungen bezüglich Gebrauchstüchtigkeit oder Tauglichkeit für bestimmte Zwecke werden hiermit abgelehnt. In keinem Fall sind Innovative Sleep Solutions, LLC oder seine Kooperationspartner (z.B. Distributoren) verantwortlich für jegliche spezielle, indirekte, zufällige oder kausale Schäden weder auf Grund von Verträgen, Schadensersatz, Fahrlässigkeit, Kausalhaftung, oder anderen Gründen. Sollten einzelne Klauseln der Garantie gegen nationales Recht stehen, gilt das nationale Recht.

Innovative Sleep Solutions, LLC behält sich das Recht vor die Produkt Spezifikationen ohne Ankündigung zu verändern.

INNOVATIVE SLEEP SOLUTIONS

2870 Peachtree Road, Suite 140

Atlanta, GA 30305

USA