

lumie[®]


bodyclock[™]

luxe 700FM



Safety

If the product is damaged please contact us before use.

Keep the unit away from water and damp. 

For indoor use only. 

The lamp cover gets warm when the light is on, so keep the unit clear of anything that may be damaged by heat.

Use only the mains power adaptor supplied.

Keep the mains power supply away from heated surfaces. If either are damaged they should be replaced with a Lumie approved product.

This appliance does not have an on/off switch. To power down or reset the appliance, remove the mains power adaptor from the wall socket.

Do not attempt to service any part of the unit.


Not to be used by or on individuals who are unconscious, anaesthetised or incapacitated e.g. under the influence of alcohol.

Electromagnetic compatibility

This product conforms to the electromagnetic compatibility (EMC) standard for medical devices and is unlikely to cause interference affecting other electrical and electronic products in its vicinity. However, radio transmitting equipment, mobile phones and other electrical/electronic equipment can interfere with this product; if this happens simply move the product away from the source of interference. In rare cases where product function is lost due to EMC effects, disconnect the product from the power source for 5 seconds and then restart. If the problem persists, please call the Lumie Careline.

For further detailed information on the electromagnetic environment in which the device can be operated refer to the website: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Disposal

At the end of its life, do not throw the unit out with normal domestic waste. Please take it to an official recycling point to be disposed of responsibly. 

 SN	Serial number		For indoor use only		Double-insulated (Class II electrical)
	European Declaration of Conformity: Medical Device Class I		Do not place in household waste. Dispose of at a recycling centre.		DC (direct current) power supply
	Manufacturer: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Read instructions for use		Member of the 'Green Dot' recycling scheme
	Keep dry		Caution		Recyclable

Introduction

Lumie Bodyclock wakes you naturally with a sunrise. Waking with light has been shown to improve mood, energy, productivity and the quality of sleep and awakening.¹

Wake-up lights can also help sufferers of SAD (Seasonal Affective Disorder) and winter blues cope with dark winter mornings.²

At bedtime, a fading sunset helps you naturally unwind by promoting the production of the sleep hormone, melatonin. Use together with the low-blue light feature to minimise the alerting effect of blue light and prepare for sleep.³

Use Lumie Bodyclock all year round to encourage a regular sleep-wake pattern.

¹ Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

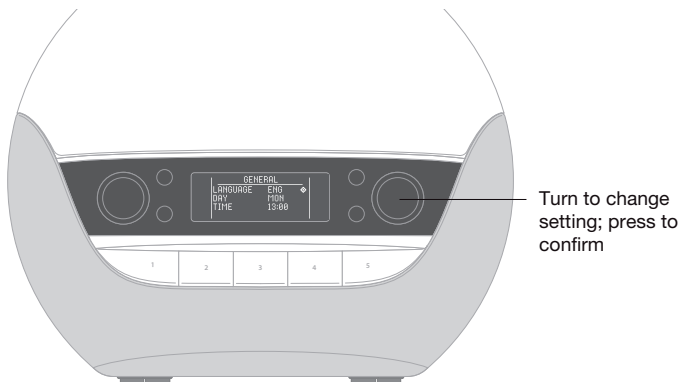
² J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

³ J Pineal Res. 2012 Aug;53(1):47-59.


Getting started

The ideal place for Lumie Bodyclock is on a bedside table near a mains socket.

- Connect the mains power adaptor to the socket in the base of the unit.
- Plug into a mains power supply and switch on.



The display shows the GENERAL menu.

A  cursor will prompt you to enter the essential settings:



- Turn the right dial to choose a language.
- Press to confirm and continue.



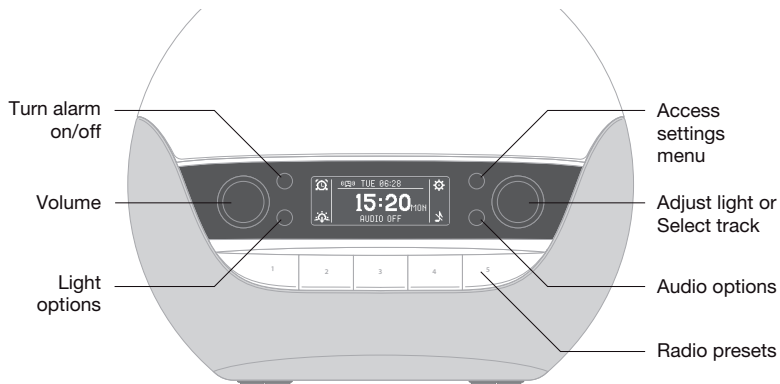
- Turn the dial to set the day.
- Press to confirm and continue.



- Turn the dial to set the hour.
- Press to confirm.
- Do the same for the minutes.
- Press to confirm and exit to the current time.

Bodyclock Luxe 700FM is now ready to use as a wake-up light, bedside light and bedside music player.


Front panel



The four black buttons have specific functions indicated by the icon next to them on the display. The bottom right icon changes to show the audio option playing.

The left dial adjusts the audio volume.

The right dial adjusts the light or selects audio tracks.

To adjust the light when playing audio, press the light options button  to switch to adjusting the light. To switch back to selecting tracks, press the audio options button next to the current audio icon.

The five preset buttons allow you to save and play your favourite radio stations.

Setting the alarm time

Bodyclock Luxe 700FM has two types of alarm:

With DAILY you set one alarm time and turn it on manually when you go to bed.

With WEEKLY you can set the alarm time, or choose not to have an alarm, for each day individually. For example, you may want to wake up earlier on Monday and have no alarm at the weekend.

To choose DAILY or WEEKLY alarm type



- Press the settings button .

The display shows the first settings menu, ALARM:

ALARM TYPE



- Press the right dial to edit ALARM TYPE.

The  cursor changes to  to show that you are editing the item.

- Turn to choose DAILY or WEEKLY and press to confirm.


The cursor will move to the next setting.

To set the DAILY alarm

If you selected DAILY use SET TIME to set an alarm time:

SET TIME



- Press the right dial to edit the hour.
- Turn to set the hour and press to confirm.
- Do the same for the minutes.
- Press the button next to  to exit from settings.



To set the WEEKLY alarm

If you selected WEEKLY you can choose for each day whether the alarm is OFF or ON, and if ON, the alarm time:

MON



- Press the right dial to edit the day; for example, MON.


The  cursor changes to  to show that you are editing the item.

- Turn to choose OFF or ON and press to confirm.

SET TIME



If you selected ON, an additional SET TIME item appears below the day.

- Turn to set the hour and press to confirm.
- Do the same for the minutes.
- Repeat for each day.
- Press the button next to  to exit from settings.

After setting the alarm time(s), the next alarm is turned on and shown on the top line of the display:



Bodyclock Luxe 700FM is preset with a 30-minute sunrise and 30-minute sunset. To use it with these settings read the following sections.

To add an audio alarm or change any other settings see *Changing the settings*, page 16, *Sunrise options*, page 18, and *Sunset options*, page 20.

To cancel an alarm

- Press the alarm button 

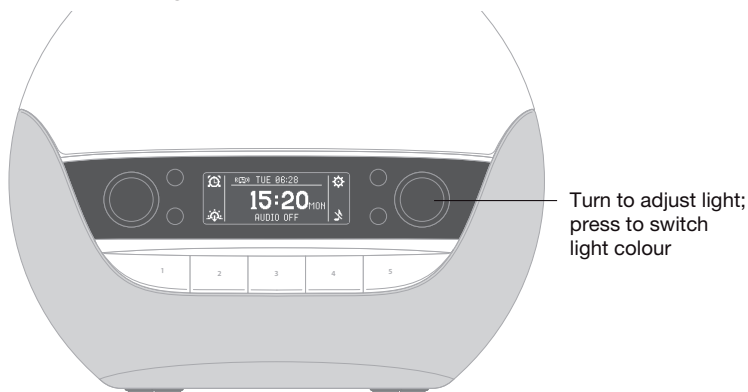
OFF appears at the top of the display.

If you selected WEEKLY, when the cancelled alarm time has passed the next alarm time is shown.

Using the bedside light

Lumie Bodyclock can be used as a fully dimmable bedside light.

To adjust the bedside light



- Turn the right dial to adjust the brightness of the light, shown from 00 to 20 on the right of the display.

To switch to low-blue light

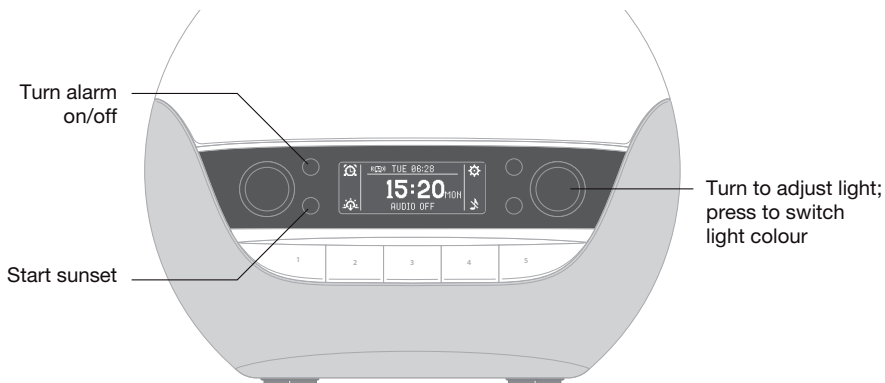
The blue part of the spectrum is known to have an alerting effect so it's good to minimise this at bedtime. Choose low-blue light (this looks warmer and more yellow than the white light) to optimise your bedroom lighting for relaxing sleep.

- Press the right dial to switch between normal white light and low-blue light.

Timeout: If the bedside light is not turned off manually, the light will turn off automatically after 12 hours.

Using the sunrise alarm

To wake with a sunrise alarm



If you set the alarm type to DAILY, you must activate the alarm before you go to sleep each time:

- Press the alarm button .

If you set the alarm type to WEEKLY, your alarm(s) will be turned on automatically.

The top line of the display shows the alarm time; for example:



In the morning

You'll wake with a gradual sunrise and any other sunrise options you have set. You can choose to have a wake sound or play the radio at the alarm time; see *Sunrise options*, page 18.

To snooze

- Tap the top of the lamp cover or press any preset key.

The sunrise, and audio alarm if set, will repeat after 9 minutes.

To deactivate the sunrise alarm

- Press the alarm button  or either of the dials.

This also turns off the audible alarm if you've selected one.



- Turn the right dial to turn off the light.

Timeout: If the light and alarm sound are not turned off manually, they will turn off automatically after 90 minutes.

Using the fading sunset

When you're ready to sleep, a fading sunset can help you to relax and unwind. You can choose to have the audio option you selected turn off or stay on at the end of the sunset, or gradually fade to off with the sunset; see *Sunset options*, page 20.

To start the sunset

- If you're playing audio, you may need to first press the light options button  to switch to adjusting the light.
- Turn the right dial to set the light level.
- Press the sunset button .

The display shows  to confirm the sunset is activated.

The light will start to fade and any other sunset options you have set will be activated.

To stop the sunset



- Press the sunset button .

The display shows .

Display brightness

The display automatically adjusts to match the light level in your room when the room is dark and drops to LOW brightness you're ready to sleep.

You can change this setting if you prefer the display to turn OFF completely when the room is dark:

- Press the settings button .
- Turn the left dial to select DISPLAY menu.
- Press the right dial to edit.
- Turn to set OFF or LOW.
- Press to confirm.
- Press the button next to  to exit from settings.

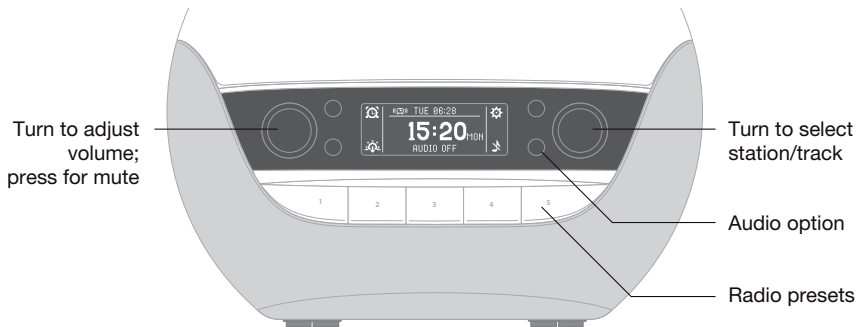
To check the time when the display is off

- Tap the top of the lamp cover.






The display will turn on for just a few seconds.

Using the audio

Bodyclock Luxe 700FM incorporates a high-quality audio system with FM radio that can also play music from a smartphone or other device via Bluetooth.



To select an audio option

- If you're already listening to audio, press the audio option button to select  to turn off current audio.
- Press the audio button to choose FM radio , Bluetooth , internal sounds  or no audio .


After two seconds the audio source shown is selected.

- Use the left dial to adjust the volume, shown from 00 to 20 on the left of the display.

The following sections give more information about each of the audio options.

To play internal sounds

Bodyclock Luxe 700FM has over 20 sleep and wake sounds.

- Press the audio button until the icon next to it shows .

The display shows the SOUND menu.

- Turn the right dial to choose a sound and press to select.

- Press the button next to  to exit from the menu.


During play, you can press the right dial to go back to the SOUND menu.

To use FM radio

- Press the audio button until the icon next to it shows FM.
- Turn the right dial to tune manually or press it to search for the next station.

The station or frequency is shown on the bottom line of the display:



The signal strength is shown by the  icon. If necessary adjust the telescopic aerial for best reception.


To save a station as a preset

You can save up to five stations for instant listening:

- Use the right dial to select the station you want to save.
- Press and hold a preset button until the display shows **SAVED**.
- Press the preset key to listen to your saved station.

To play the radio or music via Bluetooth

You can listen to the radio or play your own music using Bodyclock Luxe 700FM connected to your smartphone, tablet or other device via Bluetooth.


- Press the audio button until the icon next to it shows .
- On your other device, search for available Bluetooth devices and select **Lumie Luxe** for pairing.

The display will show BT PAIRED and you can now play music through Bodyclock Luxe 700FM:



Note: If you change to a different audio option, the Bluetooth pairing will be disconnected.

To turn off the audio

- Press the audio button so the icon next to it shows .

Changing the settings

This section summarises the alarm, sunrise, sunset and other options available with Bodyclock Luxe 700FM.


To access the settings menus

- Press the settings button .

The display shows the first settings menu, ALARM:





- Turn the left dial to step through the different menus.
- Turn the right dial to browse the current menu.

The currently highlighted item is shown by a  cursor to its right.


Longer menus will scroll to show you all the items.

To edit a setting

- Press the right dial.

The  cursor changes to  to show that you are editing the item.

- Turn the right dial to change the item.
- Press the right dial to confirm the change.

The  cursor will move to the next item on the menu.

To exit from the settings menus

- Press the button next to .

The following table summarises each menu and menu item:

Menu	Menu items	Options	Default
ALARM	ALARM TYPE	DAILY, WEEKLY	DAILY
	MON to SUN	OFF, ON	ON
	SET TIME	HH:MM	07:00
SUNRISE	DURATION	OFF or 15 to 90 MIN	30 MIN
	LIGHT LEVEL	1 to 20	16
	LOW BLUE	OFF, ON	OFF
	ALARM SRC (alarm source)	OFF, RADIO or SOUND	OFF
	STATION *	P1 to P5	
	TRACK *	Filename	
	VOLUME *	1 to 20	10
SUNSET	DURATION	15 to 90 MIN	30 MIN
	NIGHTLIGHT	OFF or 1 to 10	OFF
	AUDIO SRC (audio source)	OFF, MANUAL or SOUND	MANUAL
	TRACK *	Filename	
	VOLUME *	OFF, ON or FADE	OFF
DISPLAY	DISPLAY	OFF, LOW	LOW
GENERAL	LANGUAGE	ENG, FRA, ESP, DEU, NED, SVE, FIN, NOR or DAN	ENG
	DAY	MON to SUN	MON
	TIME		13:00


* Depending on previous settings.

To change the current time

Lumie Bodyclock will keep time for 30 minutes without power. All other settings are permanently saved.

If you need to set the time use the TIME setting in the GENERAL menu.

Sunrise options

- Press the settings button .
- Turn the left dial to select SUNRISE menu.
- Continue through the following sequence to set the sunrise options:

DURATION



- Press the right dial to edit.
- Turn to set the duration of the sunrise: OFF or between 15 and 90 minutes.
- Press to confirm and continue.

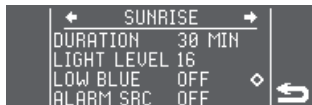
LIGHT LEVEL



Only available if you have set a DURATION.

- Press the right dial to edit.
- Turn to set the final brightness of the sunrise from 1 to 20.
- Press to confirm and continue.

LOW BLUE



Only available if you have set a DURATION.

- Press the right dial to edit.
- Turn to choose OFF for a bright white sunrise or ON for a low-blue sunrise which is warmer and more yellow.
- Press to confirm and continue.

ALARM SRC



- Press the right dial to edit.
- Turn to set the audio alarm option for the end of the sunrise: OFF for no audio alarm, RADIO or SOUND for one of the wake sounds.
- Press to confirm and continue.

STATION



Only available if you have set RADIO.

- Press the right dial to edit.
- Turn to set the radio preset for the end of the sunrise.
- Press to confirm and continue.

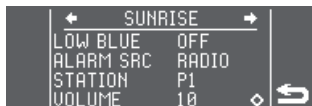
TRACK




Only available if you have set SOUND.

- Press the right dial to edit.
- Turn to set a wake sound for the end of the sunrise.
- Press to confirm and continue.


VOLUME



Only available if you have set RADIO or SOUND.

- Press the right dial to edit.
- Turn to set the volume of the audio alarm from 1 to 20.
- Press to confirm.
- Press the button next to  to exit from settings.

Sunset options

- Press the settings button .
- Turn the left dial to select SUNSET menu.
- Continue through the following sequence to set the sunset options:

DURATION



- Press the right dial to edit.
- Turn to set the duration of the sunset: between 15 and 90 minutes.
- Press to confirm and continue.

Note: The actual duration will be less than this if you start the sunset with the light already dimmed.

NIGHTLIGHT



- Press the right dial to edit.
- Turn to set a nightlight: OFF for no nightlight (sunset fades to off) or a level from 1 to 10 (sunset fades to nightlight).
- Press to confirm and continue.

AUDIO SRC



- Press the right dial to edit.
- Turn to control any audio at the start of the sunset: OFF to cancel any audio, MANUAL to leave any audio playing or SOUND to start playing one of the sleep sounds.
- Press to confirm and continue.

TRACK




Only available if you have set SOUND.

- Press the right dial to edit.
- Turn to set the sleep sound for the sunset.
- Press to confirm and continue.

VOLUME



Only available if you have set MANUAL or SOUND.

- Press the right dial to edit.
- Turn to control any audio at the end of the sunset: OFF to cancel any audio, ON to leave any audio playing or FADE to gradually decrease volume and turn off.
- Press to confirm.
- Press the button next to  to exit from settings.

Maintenance

Clean only with a dry or lightly moistened cloth.

Replacement mains power adaptors are available from Lumie.

To restore the default factory settings

Only the current time will be saved.

- Turn off the power at the mains.
- Press and hold **Preset 3** and turn the power back on.
- Release when the display shows **FACTORY DEFAULT RESTORED**.

LED lifetime

The LEDs in this product have a typical life of 30,000 hours. Although it's unlikely, it's possible for individual LEDs to fail. If this happens, do not attempt to replace them; contact your Lumie distributor.

Warranty

This unit is covered under warranty against any manufacturing defect for 3 years from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If possible, use the original packaging (including internal pieces) to return the unit for service. Make sure the mains power adaptor is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged, through misuse or accidental damage, then we may have to charge to repair it; we will contact you first. Please call Lumie for further advice.

Technical description

Subject to change without notice.

Bodyclock Luxe 700FM

Mains power adaptor (supplied):

Input: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 1.2 A max.; Output: 24V \equiv 1 A (24 W)

Operating temperature range: 5 °C to 35 °C

Storage/transport temperature range: -25 °C to +70 °C

Medical Device Class I 

Contact us

If you have any suggestions that you feel could help us improve our products or service, or if there are problems you think we should know about, please call the Lumie Careline on +44 (0)1954 780500 or email info@lumie.com.

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie is a registered trademark of:

Outside In (Cambridge) Limited, incorporated in England and Wales.

Registered Number: 2647359. VAT No: GB 880 9837 71.

lumie[®] bodyclock[™] luxe 700FM




FRA



Sécurité

Si l'appareil est abîmé, contactez votre distributeur Lumie avant de l'utiliser.

Maintenez-le à l'abri de l'eau et de l'humidité. 

Pour un usage intérieur uniquement. 

L'appareil devient chaud lorsque la lumière est allumée. Veillez à ce qu'il ne soit pas couvert.

Utilisez uniquement l'adaptateur d'alimentation secteur fourni.

Maintenez l'adaptateur d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. Si l'un d'eux est abîmé, il doit être remplacé par un produit Lumie agréé.

Pour éteindre l'appareil ou le réinitialiser, débranchez l'adaptateur d'alimentation secteur de la prise murale.

N'essayez pas de réparer ni de modifier des pièces de l'appareil.

Si l'appareil a été entreposé à une température hors de la plage recommandée (de 5 °C à 35 °C), laissez-le reposer pendant au moins 1 heure avant de le mettre sous tension pour éviter toute condensation ou surchauffe.


Il ne doit pas être utilisé par ou sur des personnes inconscientes, anesthésiées ou hors de leur état normal (sous l'effet de l'alcool par exemple).













Compatibilité électromagnétique

Ce produit est conforme à la norme en matière de compatibilité électromagnétique (CEM) pour les dispositifs médicaux et ne devrait pas provoquer d'interférences affectant d'autres produits électriques et électroniques à proximité. Toutefois, les équipements de transmission radio, les téléphones portables et les autres équipements électriques/électroniques peuvent perturber ce produit ; le cas échéant, il suffit de l'éloigner de la source d'interférence. Dans de rares cas de perte de la fonction du produit en raison des effets CEM, débranchez le produit de la source d'alimentation durant 5 secondes puis redémarrez-le. Si le problème persiste, veuillez contacter votre distributeur Lumie.

Pour d'autres informations détaillées sur l'environnement électromagnétique dans lequel le dispositif peut être utilisé, consultez le site web : www.lumie.com/pages/e-m-c.

Élimination

Lorsque l'appareil arrive en fin de vie, ne le jetez pas avec vos déchets ménagers habituels.  Veuillez le jeter de manière responsable dans un point de recyclage officiel.

	Numéro série		Utilisation uniquement à l'intérieur		Double-isolation (Classe II électrique)
	Déclaration de conformité européenne : Dispositif Médical Classe I		Ne pas jeter avec les déchets ménagers. Jeter dans un centre de recyclage.		Alimentation CC (courant continu)
	Fabricant : Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Lisez la notice d'utilisation		Membre du programme de recyclage 'Point vert'
	Tenir au sec		Attention		Recyclable

Introduction

Lumie Bodyclock vous réveille naturellement avec l'aube. Il a été prouvé que se réveiller avec la lumière met de meilleure humeur, stimule l'énergie, augmente la productivité et améliore la qualité du sommeil et du réveil.¹

Les simulateurs d'aube peuvent également aider les personnes souffrant du trouble affectif saisonnier (TAS) ou de « blues hivernal » à faire face aux sombres matins d'hiver.²

Au moment du coucher, la fonction crépuscule progressif vous permet de vous détendre naturellement en favorisant la production de l'hormone du sommeil, la mélatonine. Utilisez la fonction lumière bleue faible pour minimiser l'effet d'éveil de la lumière bleue et vous préparer à vous endormir.³

Utilisez Lumie Bodyclock toute l'année pour favoriser un rythme d'éveil-sommeil régulier.

¹ Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

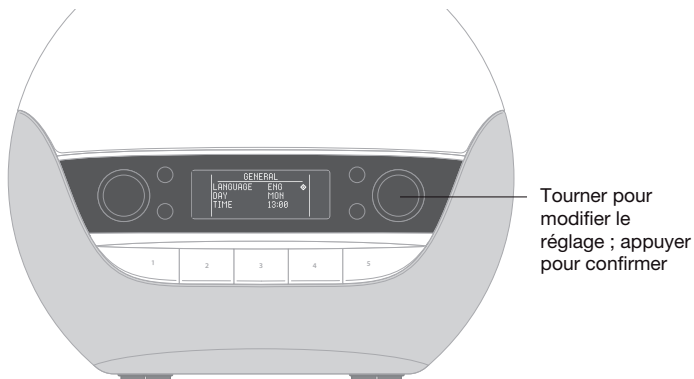
² J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

³ J Pineal Res. 2012 Aug;53(1):47-59.

Prise en main

L'endroit idéal pour installer Lumie Bodyclock est une table de chevet près d'une prise de courant.

- Branchez l'adaptateur secteur sur la prise à la base de l'appareil.
- Branchez sur une alimentation secteur.



L'affichage indique le menu GENERAL.

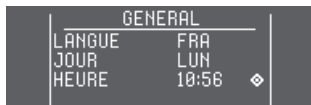
Un curseur  vous invitera à effectuer les réglages essentiels :



- Tournez le bouton de droite pour choisir une langue.
- Appuyez pour confirmer et continuer.



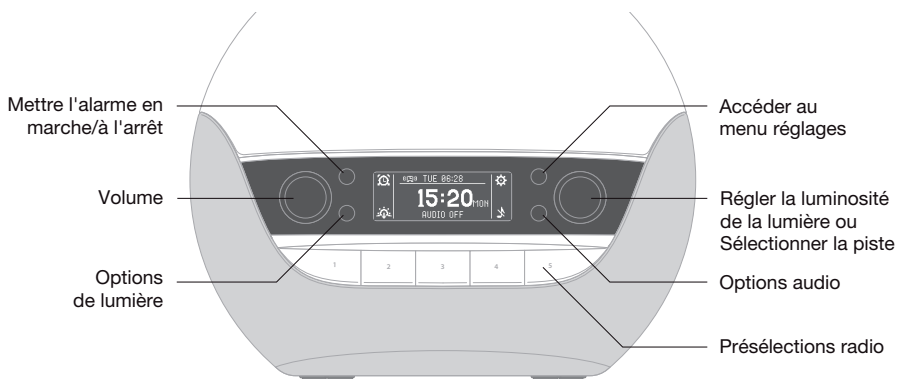
- Tournez le bouton de rotation pour régler le jour.
- Appuyez pour confirmer et continuer.



- Tournez le bouton de rotation pour régler l'heure.
- Appuyez pour confirmer.
- Répétez l'opération pour les minutes.
- Appuyez pour confirmer et quitter à l'heure actuelle.

Bodyclock Luxe 700FM est désormais prêt à être utilisé comme simulateur d'aube, lampe de chevet et lecteur de musique de lampe de chevet.


Face avant



Les quatre boutons noirs permettent d'exécuter des fonctions spécifiques indiquées par l'icône située à côté de chacun d'eux. L'icône en bas et à droite indique l'option audio en cours de lecture.

Le bouton de rotation de gauche permet de régler le volume.

Le bouton de rotation de droite permet de régler le variateur de lumière ou de sélectionner une piste audio.

Pour régler le variateur de lumière lors de la lecture d'une piste audio, appuyez sur le bouton options du variateur de lumière , ce qui vous permet de passer au réglage du variateur de lumière. Pour repasser à la sélection d'une piste, il suffit d'appuyer sur le bouton audio qui se trouve à côté de l'icône audio affichée.

Les cinq touches de présélection vous permettent d'enregistrer et d'écouter vos stations radio préférées.


Réglage de l'heure de l'alarme

Bodyclock Luxe 700FM dispose de deux types d'alarme :

Avec JOUR, vous réglez une heure de l'alarme et vous l'activez manuellement lorsque vous allez au lit.

Avec HEBDO, vous pouvez régler l'heure de l'alarme ou choisir de ne pas avoir d'alarme pour chaque jour individuellement. Par exemple, vous pouvez souhaiter vous réveiller plus tôt le lundi et ne pas avoir d'alarme le week-end.

Pour choisir le type d'alarme JOUR ou HEBDO



- Appuyez sur le bouton de réglages .

L'écran affiche le premier menu de réglages, ALARME :

TYPE ALARM



- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.

Le curseur  se transforme en  pour montrer que vous modifiez l'élément.


- Tournez le bouton de rotation pour choisir JOUR ou HEBDO.
- Appuyez pour confirmer et continuer.

Pour régler une alarme JOUR

Si vous avez sélectionné JOUR, utilisez REGLER HR pour régler l'heure de l'alarme :

REGLER HR



- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.
- Tournez pour régler l'heure.
- Appuyez pour confirmer.
- Répétez l'opération pour les minutes.
- Appuyez sur le bouton situé à côté de  pour quitter les réglages.



Pour régler une alarme HEBDO

Si vous avez sélectionné HEBDO, vous pouvez choisir pour chaque jour si l'alarme est désactivée ou activée et, si elle est activée, l'heure de l'alarme :

LUN



- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier le jour ; par exemple, LUN.


Le curseur  se transforme en  pour montrer que vous modifiez l'élément.

- Tournez le bouton de rotation pour choisir OFF ou ON et appuyez pour confirmer.

REGLER HR



Si vous avez sélectionné ON, un élément supplémentaire REGLER HR apparaît sous le jour.

- Tournez le bouton de rotation pour régler l'heure et appuyez pour confirmer.
- Répétez l'opération pour les minutes.
- Recommencez pour chaque jour.
- Appuyez sur le bouton situé à côté de  pour quitter les réglages.


Après avoir réglé l'heure ou les heures de l'alarme, l'alarme suivante est activée et affichée sur la ligne supérieure de l'écran :



Bodyclock Luxe 700FM est pré-réglé avec une aube de 30 minutes et un crépuscule de 30 minutes. Pour l'utiliser avec ces réglages, lisez les sections suivantes.

Pour ajouter une alarme audio ou modifier d'autres réglages, voir *Modification des réglages* page 17, *Options d'aube* page 19 et *Options de crépuscule* page 21.

Pour annuler une alarme

- Appuyez sur le bouton d'alarme .

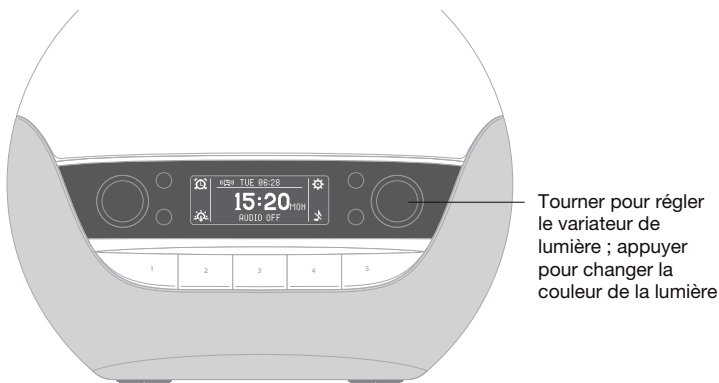
OFF apparaît en haut de l'écran.

Si vous avez sélectionné HEBDO, une fois que l'heure d'alarme annulée est passée, l'heure de l'alarme suivante s'affiche.

Utilisation de la lampe de chevet

Lumie Bodyclock peut être utilisé comme une lampe de chevet à variateur de lumière.

Pour ajuster la lampe de chevet



- Tournez le bouton de rotation de droite pour régler la luminosité de la lumière, entre 00 et 20 à droite de l'affichage.

Pour passer à la lumière bleue faible

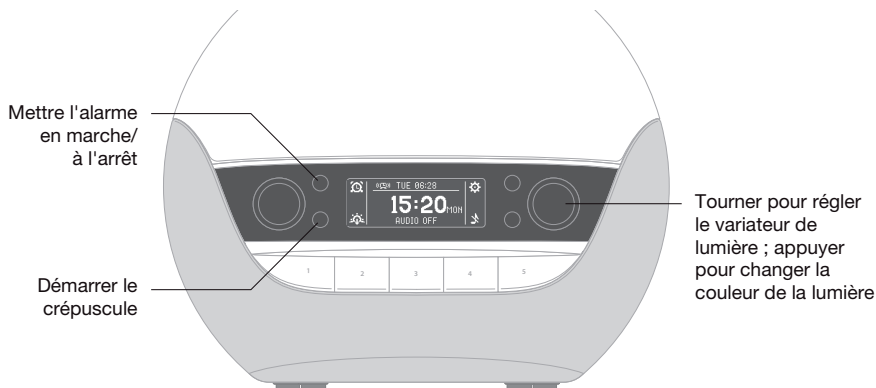
Il est bien connu que la partie bleue du spectre a un effet d'éveil. Il est donc préférable de minimiser cet effet au moment du coucher. Choisissez la lumière bleue faible (elle paraît plus chaude et plus jaune que la lumière blanche) pour optimiser l'éclairage de votre chambre à coucher pour un sommeil détendu.

- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour basculer entre la lumière blanche normale et la lumière bleue faible.


Délai avant extinction : si la veilleuse n'est pas éteinte manuellement, la lumière s'éteindra automatiquement au bout de 12 heures.

Utilisation de l'alarme d'aube

Pour se réveiller avec une alarme d'aube



Si vous réglez le type d'alarme sur JOUR, vous devez activer l'alarme avant de vous coucher à chaque fois :

- Appuyez sur le bouton d'alarme 

Si vous réglez le type d'alarme sur HEBDO, vos alarmes seront automatiquement activées.

La ligne supérieure de l'écran indique l'heure de l'alarme ; par exemple :



Le matin

Vous vous réveillerez avec une aube progressive et les autres options d'aube que vous avez réglées. Vous pouvez choisir d'avoir une mélodie de réveil ou la radio à l'heure de l'alarme ; voir *Options d'aube* page 19.

Arrêt momentané

- Tapotez le dessus du globe ou appuyez sur une touche de présélection.

L'aube et l'alarme audio (le cas échéant) se déclencheront de nouveau au bout de 9 minutes.

Pour désactiver l'alarme d'aube

- Appuyez sur le bouton d'alarme ou sur l'un des boutons de rotation.

Cela désactive également l'alarme audio si vous en avez sélectionné une.


- Tournez le bouton de rotation de droite pour éteindre la lumière.

Délai avant extinction : si la lumière et l'alarme ne sont pas éteintes manuellement, ils s'éteindront automatiquement au bout de 90 minutes.

Utilisation du crépuscule progressif

Lorsque vous êtes prêt à vous endormir, un crépuscule progressif peut vous aider à vous détendre. Vous pouvez choisir de lire une mélodie interne ou de passer la radio pendant le crépuscule ; voir *Options de crépuscule* page 21.

Pour activer le crépuscule

- Si une lecture audio est en cours, appuyez sur le bouton options du variateur de lumière  pour passer au réglage du variateur de lumière.
- Tournez le bouton de rotation de droite pour ajuster la lumière.
- Appuyez sur le bouton de crépuscule .

L'écran affiche  pour confirmer que le crépuscule est activé.

La lumière commencera à s'affaiblir progressivement et les autres options du crépuscule que vous avez réglées seront activées.

Pour désactiver le crépuscule



- Appuyez sur le bouton de crépuscule .

L'écran indique .

Luminosité d'affichage

L'affichage s'ajuste automatiquement en fonction du niveau de luminosité de la pièce et passe en luminosité faible lorsque vous êtes prêt à vous endormir.

Vous pouvez modifier ce réglage si vous préférez que l'affichage reste sur une luminosité faible lorsque la pièce est sombre :

- Appuyez sur le bouton réglages .
- Tournez le bouton de rotation de gauche pour sélectionner le menu AFFICHAGE.
- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier le réglage.
- Tournez pour régler sur OFF ou FAIBLE.
- Appuyez pour confirmer.
- Appuyez sur le bouton situé à côté de  pour quitter les réglages.

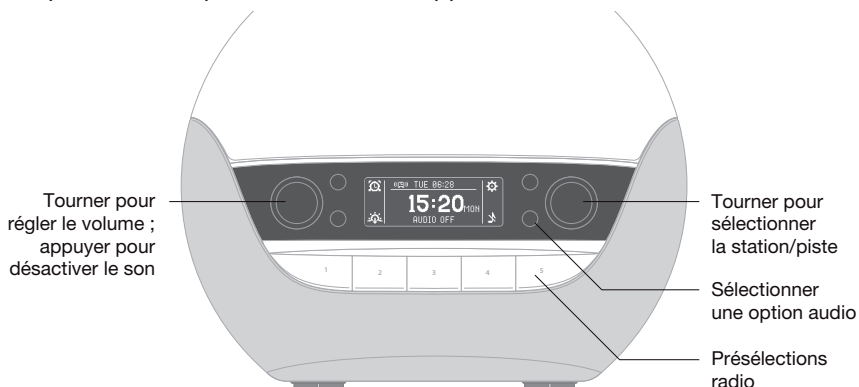
Pour connaître l'heure lorsque l'affichage est éteint :

- Tapotez le dessus du globe.






L'affichage s'allumera durant quelques secondes.

Utilisation de l'audio

Bodyclock Luxe 700FM comprend un système audio de haute qualité avec radio FM intégrée, qui permet également de lire de la musique depuis un smartphone ou un autre appareil via Bluetooth.



Pour sélectionner votre source audio


- Si une lecture audio est en cours, appuyez sur le bouton audio puis sélectionnez  pour l'arrêter.
- Appuyez sur le bouton audio pour choisir la radio FM , Bluetooth , les sons internes  ou pas d'audio .

La source audio indiquée est sélectionnée au bout de deux secondes.


- Utilisez le bouton de rotation de gauche pour régler le volume, entre 00 et 20 à gauche de l'affichage.
- Les sections suivantes fournissent un complément d'information sur chacune des options audio.

Pour écouter les mélodies internes

Bodyclock Luxe 700FM offre plus de 20 mélodies de sommeil et d'éveil.

- Appuyez sur le bouton audio jusqu'à ce que l'icône située à côté affiche .

L'affichage indique le menu MELOD.

- Tournez le bouton de rotation de droite pour choisir une mélodie et appuyez pour faire votre sélection.
- Appuyez sur le bouton situé à côté de  pour quitter le menu.


En cours de lecture, vous pouvez appuyer sur le bouton de rotation de droite pour revenir au menu MELOD.

Pour utiliser la radio FM

- Appuyez sur le bouton audio jusqu'à ce que l'icône juxtaposée indique FM.
- Tournez le bouton de rotation de droite pour régler manuellement la station ou appuyez le bouton pour rechercher la station suivante.

La station ou fréquence est affichée sur la ligne du bas de l'affichage :



La force du signal est indiquée par l'icône . Si nécessaire, ajustez l'antenne télescopique pour améliorer la réception.


Pour enregistrer une station comme présélection

Vous pouvez enregistrer jusqu'à cinq stations pour une écoute immédiate :

- Utilisez le bouton de rotation de droite pour sélectionner la station à sauvegarder.
- Appuyez sur une touche de présélection et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que l'affichage indique SAUVEGARDE.
- Appuyez sur la touche de présélection pour commencer à écouter votre station enregistrée.

Pour écouter la radio ou de la musique via Bluetooth

Vous pouvez écouter la radio ou votre musique en connectant Bodyclock Luxe 700FM à votre smartphone, à votre tablette ou à un autre appareil via Bluetooth.


- Appuyez le bouton audio jusqu'à ce que l'icône juxtaposée affiche .
- Sur votre dispositif, recherchez les appareils Bluetooth disponibles et sélectionnez **Lumie Luxe** pour le couplage.

L'affichage indiquera COUPLAGE BT et vous pouvez alors écouter de la musique avec Bodyclock Luxe 700FM:



Remarque : si vous changez d'option audio, le couplage Bluetooth se déconnectera.

Pour éteindre l'audio

- Appuyez sur le bouton audio afin que l'icône en juxtaposée affiche .

Modification des réglages

Cette section résume l'alarme, l'aube, le crépuscule et d'autres options disponibles avec Bodyclock Luxe 700FM.

Pour accéder aux menus des réglages

- Appuyez sur le bouton de réglages .

L'écran affiche le premier menu de réglages, ALARME :





- Tournez le bouton de rotation de gauche pour parcourir les différents menus.
- Tournez le bouton de rotation de droite pour parcourir le menu actuel.

L'élément sélectionné est indiqué par un curseur  à sa droite.


Des menus plus longs défilent pour vous montrer tous les éléments.

Pour modifier un réglage

- Appuyez sur le bouton de rotation de droite.

Le curseur  passe à  pour indiquer que vous êtes en train de modifier l'option.

- Tournez le bouton de rotation de droite pour modifier l'option.
- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour confirmer la modification.

Le curseur  passera à l'option suivante au menu.

Quitter les menus des réglages

- Appuyez sur le bouton à côté de .

Le tableau suivant résume chaque menu et chaque élément de menu :

Menu	Éléments de menu	Options	Par défaut
ALARME	TYPE ALARM	JOUR, HEBDO	JOUR
	LUN à DIM *	OFF, ON	ON
	REGLER HR	HH:MM	07:00
AUBE	DUREE	OFF ou entre 15 et 90 MIN	30 MIN
	NIVEAU LUM	1 à 20	16
	BLEU FAIBLE	OFF, ON	OFF
	SRC ALARME (source d'alarme)	OFF, RADIO ou MELOD	OFF
	STATION *	P1 à P5	
	PISTE *	Nom de fichier	
	VOLUME *	Entre 1 et 20	10
CREPUSCULE	DUREE	Entre 15 et 90 MIN	30 MIN
	VEILLEUSE	OFF ou de 1 à 10	OFF
	SRC AUDIO (source audio)	OFF, MANUEL ou MELOD	MANUEL
	PISTE *	Nom de fichier	
	VOLUME *	OFF, ON ou FAIBLE	OFF
AFFICHAGE	AFFICHAGE	OFF ou FAIBLE	FAIBLE
GENERAL	LANGUE	ENG, FRA, ESP, DEU, NED, SVE, FIN, NOR ou DAN	ENG
	JOUR	LUN à DIM	LUN
	HEURE		13:00

* En fonction des réglages précédents.


Pour changer l'heure actuelle

En cas de coupure de courant, Lumie Bodyclock mémorise l'heure pendant 30 minutes. Les autres réglages sont enregistrés de façon permanente.

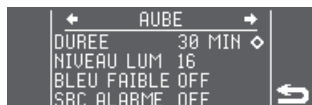
Si vous devez régler l'heure, utilisez le réglage HEURE dans le menu GENERAL.

Options d'aube



- Appuyez sur le bouton de réglages .
- Tournez le bouton de rotation de gauche pour sélectionner le menu AUBE.
- Suivez les instructions ci-après pour régler les options d'aube :

DUREE



- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.
- Tournez pour régler la durée de l'aube : OFF ou entre 15 et 90 minutes.
- Appuyez pour confirmer et continuer.

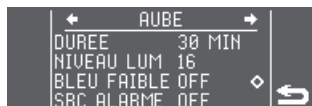
NIVEAU LUM



Disponible uniquement si vous avez sélectionné une DUREE.

- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.
- Tournez pour régler la luminosité finale de l'aube de 1 à 20.
- Appuyez pour confirmer et continuer.

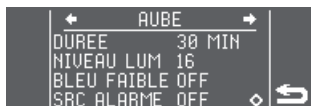
BLEU FAIBLE



Disponible uniquement si vous avez sélectionné une DUREE.

- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.
- Tournez-le pour sélectionner OFF pour une aube blanche lumineuse, ou ON pour une simulation d'aube avec une lumière bleue faible qui est plus chaude et plus jaune.
- Appuyez pour confirmer et continuer.

SRC ALARME



- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.
- Tournez pour régler l'option d'alarme audio à la fin de l'aube : OFF pour aucune alarme audio, RADIO ou MELOD pour choisir l'une des mélodies de réveil.
- Appuyez pour confirmer et continuer.

STATION



Disponible uniquement si vous avez sélectionné RADIO.

- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.
- Tournez pour régler la radio présélectionnée à la fin de l'aube.
- Appuyez pour confirmer et continuer.

PISTE




Disponible uniquement si vous avez sélectionné un MELOD.

- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.
- Tournez pour régler une mélodie de réveil à la fin de l'aube.
- Appuyez pour confirmer et continuer.


VOLUME



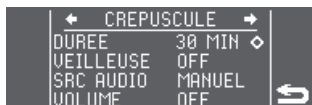
Disponible uniquement si vous avez sélectionné la RADIO ou MELOD.

- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.
- Tournez pour régler le volume de l'alarme audio de 1 à 20.
- Appuyez pour confirmer.
- Appuyez sur le bouton situé à côté de  pour quitter les réglages.

Options de crépuscule

- Appuyez sur le bouton de réglages .
- Tournez le bouton de rotation de gauche pour sélectionner le menu CRÉPUSCULE.
- Suivez les instructions ci-après pour régler les options de crépuscule :

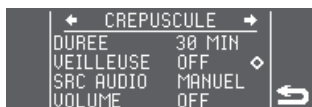
DUREE



- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.
- Tournez pour régler la durée de crépuscule : entre 15 et 90 minutes.
- Appuyez pour confirmer et continuer.

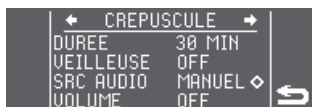
Remarque : la durée réelle peut être inférieure à celle-ci si vous démarrez le crépuscule avec la lumière déjà tamisée.

VEILLEUSE



- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.
- Tournez pour régler une veilleuse : OFF pour aucune veilleuse (le crépuscule baisse progressivement jusqu'à l'extinction) ou un niveau de luminosité compris entre 1 et 10 (le crépuscule baisse progressivement jusqu'au passage en mode veilleuse).
- Appuyez pour confirmer et continuer.

SRC AUDIO



- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.
- Tournez pour régler l'audio au début du crépuscule : OFF pour annuler tout audio, MANUEL pour laisser l'audio activé ou MELOD pour écouter l'une des mélodies d'endormissement.
- Appuyez pour confirmer et continuer.

PISTE

← CREPUSCULE →	
DUREE	30 MIN
VEILLEUSE	OFF
SRC AUDIO	MELOD
PISTE	FICHER ◊ ↻


Disponible uniquement si vous avez sélectionné un MELOD.

- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.
- Tournez pour régler la mélodie d'endormissement pour le crépuscule.
- Appuyez pour confirmer et continuer.

VOLUME

← CREPUSCULE →	
DUREE	30 MIN
VEILLEUSE	OFF
SRC AUDIO	MANUEL
VOLUME	OFF ◊ ↻

Disponible uniquement si vous avez sélectionné MANUEL ou MELOD.

- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.
- Tournez pour régler l'audio à la fin du crépuscule : OFF pour annuler tout son, ON pour laisser l'audio activé ou BAISSÉ pour diminuer graduellement le volume jusqu'à l'extinction.
- Appuyez pour confirmer.
- Appuyez sur le bouton situé à côté de  pour quitter les réglages.

Entretien

Nettoyez uniquement avec un chiffon sec ou légèrement humidifié.

Les adaptateurs d'alimentation secteur de rechange sont disponibles auprès de Lumie.

Pour rétablir les réglages d'usine par défaut

Seule l'heure affichée sera conservée.

- Débranchez l'appareil du secteur.
- Appuyez sur la touche de présélection 3 et maintenez-la enfoncée alors que vous rebranchez l'appareil.
- Relâchez la touche lorsque l'affichage indique FACTORY DEFAULT RESTORED (réglages usine rétablis).

Durée de vie des LED

Les LED de ce produit ont une durée de vie typique de 30 000 heures. Bien que la défaillance des LED soit improbable, elle est possible. Le cas échéant, n'essayez pas de les remplacer, contactez votre distributeur Lumie.

Garantie

L'appareil est garanti contre tout défaut de fabrication pendant 3 ans à compter de la date d'achat. Cette garantie s'ajoute à vos droits prévus par la loi. Si possible, utilisez l'emballage d'origine (y compris les éléments internes) pour renvoyer l'appareil en vue de le faire réparer. Veillez à ce que l'adaptateur secteur ne puisse pas se déplacer pendant le transport et endommager l'appareil. Si nous recevons l'appareil abîmé, en raison d'une mauvaise utilisation ou d'un dommage accidentel, nous serons susceptibles de vous facturer la réparation. Nous vous contacterons avant de procéder à la réparation. Pour tout autre conseil, veuillez contacter votre distributeur Lumie.

Description technique

Sous réserve de modification sans préavis.

Bodyclock Luxe 700FM

Adaptateur d'alimentation secteur (fourni) : 

Entrée : 100-240 Vca, 50/60 Hz, 1.2 A max. ; Sortie : 24 V \equiv 1 A (24 W)

Plage de températures de fonctionnement : de 5 °C à 35 °C

Plage de température d'entreposage/transport : de -25 °C à +70 °C

Dispositif Médical Classe I 

Contactez-nous

Si vous avez des suggestions qui pourraient nous aider à améliorer nos produits ou notre service, ou si vous rencontrez des problèmes dont nous devrions être informés, veuillez appeler le centre d'assistance Lumie Careline au +44 (0)1954 780500 ou envoyez-nous un e-mail à info@lumie.com.

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie est une marque déposée de :

Outside In (Cambridge) Limited, enregistrée en Angleterre et au Pays de Galles.

Numéro d'enregistrement : 2647359. N° de TVA : GB 880 9837 71.

lumie[®] bodyclock[™] luxe 700FM



DEU



Sicherheit

Sollte das Produkt beschädigt sein, wenden Sie sich bitte vor Gebrauch an Ihren Lumie-Fachhändler.

Von Wasser und Feuchtigkeit fernhalten.



Nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt.



Wenn das Licht eingeschaltet ist, wird das Gerät warm. Stellen Sie daher sicher, dass es nicht abgedeckt ist.

Das Gerät nur mit dem mitgelieferten Netzteil verwenden.

Das Netzteil und Kabel von beheizten Oberflächen fernhalten. Sollten Netzteil oder Kabel beschädigt sein, müssen sie durch ein anerkanntes Lumie-Produkt ersetzt werden.

Wenn Sie das Gerät komplett abschalten oder zurückstellen möchten, müssen Sie den Netzstecker ziehen.

Versuchen Sie nicht, irgendwelche Teile des Geräts zu warten oder zu ändern.

Sollte das Gerät einmal außerhalb des empfohlenen Temperaturbereichs (5 °C bis 35 °C) gelagert worden sein, sollten Sie mindestens eine Stunde warten, bevor Sie es an das Stromnetz anschließen, um Kondensation oder Überhitzen zu vermeiden.

Nicht zur Verwendung an bewusstlosen oder betäubten Personen bzw. durch Personen mit verminderter Handlungsfähigkeit, beispielsweise aufgrund von Alkoholgenuss.

Elektromagnetische Verträglichkeit













Dieses Gerät erfüllt die Anforderungen der Norm für die elektromagnetische Verträglichkeit (EMV) von Medizinprodukten. Es ist daher unwahrscheinlich, dass es Störungen mit anderen elektrischen oder elektronischen Produkten in seiner Nähe verursacht. Dagegen können Funkgeräte, Handys und sonstige elektrische/elektronische Produkte die Funktion dieses Geräts beeinträchtigen. Stellen Sie es in einem solchen Fall einfach etwas weiter von der Störquelle weg. In seltenen Fällen kann es vorkommen, dass das Gerät aufgrund eines EMV-Effekts nicht mehr funktioniert. Ziehen Sie in einem solchen Fall 5 Sekunden lang den Netzstecker und schalten Sie dann das Gerät erneut ein. Sollte das Problem wiederholt auftreten, wenden Sie sich bitte an Ihren Lumie-Fachhändler.

Weitere ausführliche Informationen über das elektromagnetische Umfeld, in dem das Gerät eingesetzt werden kann, sind auf folgender Website zu finden: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Entsorgung

Geben Sie das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsmüll, sondern bringen Sie es zu einem öffentlichen Recyclinghof, wo es ordnungsgemäß entsorgt wird.



 SN	Seriennummer		Nur für den Gebrauch in Innenräumen		Schutzisoliert (Schutzklasse II - elektrische Geräte)
	Europäische Konformitätserklärung: Medizinprodukt der Klasse I		Nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern zu einer kommunalen Sammelstelle bringen.		Stromversorgung Gleichspannung
	Hersteller: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Bitte die Gebrauchsanleitung lesen		Mitglied des Dualen Systems "Der Grüne Punkt"
	Trocken halten		Vorsicht		Recycelbar

Einführung

Ihre Lumie Bodyclock weckt Sie auf natürliche Weise mit einem Sonnenaufgang. Das Aufwachen mit Licht hebt erwiesenermaßen die Stimmung und steigert Energie, Leistungsfähigkeit sowie Schlaf- und Aufwachqualität.¹

Lichtwecker können auch Menschen, die unter SAD (saisonal abhängiger Depression) oder unter Winterdepression leiden, dabei helfen, die dunklen Wintermorgen besser zu verkraften.²

Zur Schlafenszeit hilft Ihnen ein Sonnenuntergang, sich auf natürliche Weise zu entspannen, indem er die Produktion des Schlafhormons Melatonin fördert. Sie kann mit einer Reduzierung des Blaulichts kombiniert werden, um als Vorbereitung auf den Schlaf die stimulierende Wirkung von blauem Licht zu minimieren.³

Lumie Bodyclock können rund ums Jahr zur Förderung eines regelmäßigen Schlaf-wach-Rhythmus eingesetzt werden.

¹ Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

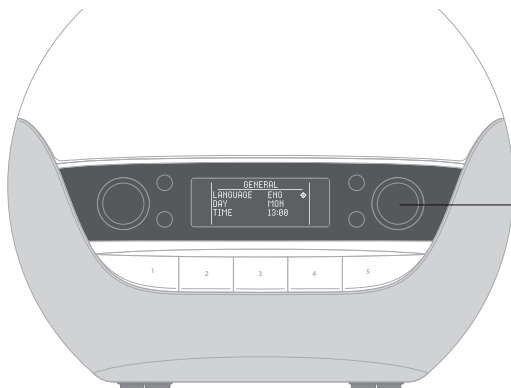
² J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

³ J Pineal Res. 2012 Aug;53(1):47-59.

Die ersten Schritte

Der ideale Ort für Ihre Lumie Bodyclock ist auf einem Nachttisch in der Nähe einer Steckdose.

- Schließen Sie das Netzteil an die Buchse im unteren Teil des Geräts an.
- Stecken Sie dann den Stecker in die Steckdose.



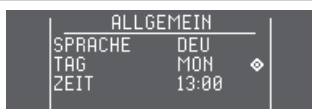
Drehen zur Änderung der Einstellung; drücken zur Bestätigung

Im Display erscheint das Menü GENERAL (allgemein).

Ein Cursor  fordert Sie zur Eingabe der Grundeinstellungen auf:



- Drehen Sie den rechten Regler, um eine Sprache zu wählen.
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.



- Drehen Sie den Regler, um den Wochentag einzustellen.
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

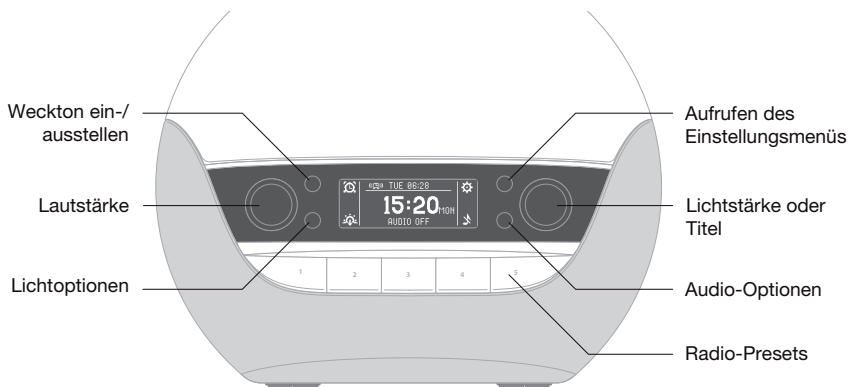
UHRZEIT



- Drehen Sie den Regler, um die Stunde einzustellen.
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.
- Wiederholen Sie den Vorgang, um die Minuten einzustellen.
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und zur aktuellen Uhrzeit zu wechseln.

Ihre Bodyclock Luxe 700FM kann jetzt als Lichtwecker, Nachttischlampe und Nachttisch-Musikplayer verwendet werden.


Vorsicht



Die vier schwarzen Knöpfe haben spezielle Funktionen, die durch das Symbol im Display direkt neben dem jeweiligen Knopf angezeigt werden. Das Symbol rechts unten zeigt die aktuell eingestellte Audio-Option an.

Der linke Regler dient zur Regulierung der Lautstärke.

Der rechte Regler dient zur Regulierung der Lichtstärke oder zur Wahl eines Klangs oder eines Musiktitels.

Wenn Sie Musik hören und dabei die Lichtstärke regulieren möchten, drücken Sie auf den Lichtoptionsknopf , um auf die Regulierung der Lichtstärke umzuschalten. Wenn Sie wieder zur Musiktitelwahl wechseln möchten, drücken Sie auf den Audioknopf neben dem aktuellen Audiosymbol.

Mit den fünf Preset-Tasten können Sie Ihre Lieblingsradiosender speichern und abrufen.

Einstellen der Weckzeit

Bodyclock Luxe 700FM bietet zwei Weckarten:

Mit TAG können Sie eine einzelne Weckzeit einstellen und diese vor dem Schlafengehen manuell aktivieren.

Mit WOCHE können Sie die Weckzeit für jeden Wochentag separat einstellen oder den Weckton ausschalten. Vielleicht möchten Sie am Montag früher aufwachen und am Wochenende nicht geweckt werden.

Einstellen der Weckart TAG oder WOCHE



- Drücken Sie auf , Einstellungen.

Auf dem Display wird das erste Einstellungsmenü (ALARM) angezeigt:

WECKART



- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.

Der Cursor wechselt von  zu  und zeigt damit an, dass Sie sich im Bearbeitungsmodus befinden.

- Drehen Sie den Regler, um TAG oder WOCHE zu wählen.


Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

Weckzeit für TAG

Wenn Sie TAG gewählt haben, verwenden Sie ZEIT EINST, um eine Weckzeit einzustellen:

ZEIT EINST



- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler, um die Stunde einzustellen.
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen.
- Wiederholen Sie den Vorgang, um die Minuten einzustellen.
- Drücken Sie auf den Knopf neben , um das Einstellungsmenü zu verlassen.



Weckzeit für WOCHE

Wenn Sie WOCHE gewählt haben, können Sie für jeden Tag separat einstellen, ob der Weckton an- oder ausgeschaltet ist. Wenn Sie AN wählen, können Sie auch die Weckzeit einstellen:

MON



- Drücken Sie auf den rechten Regler, um den Tag einzustellen (z. B. MON).


Der Cursor wechselt von  zu  und zeigt damit an, dass Sie sich im Bearbeitungsmodus befinden.

- Drehen Sie den Regler, um AUS oder AN anzuzeigen, und drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen.

ZEIT EINST



Wenn Sie AN gewählt haben, wird unter dem Tag zusätzlich die Option ZEIT EINST angezeigt.

- Drehen Sie den Regler, um die Stunde einzustellen, und drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen.
- Wiederholen Sie den Vorgang, um die Minuten einzustellen.
- Wiederholen Sie den Vorgang für die übrigen Tage.
- Drücken Sie auf den Knopf neben , um das Einstellungsmenü zu verlassen.

Nach dem Einstellen der Weckzeit(en) wird die nächste Weckzeit aktiviert und in der obersten Zeile des Displays angezeigt:



Bodyclock 700FM ist ab Werk auf einen 30-minütigen Sonnenaufgang und einen 30-minütigen Sonnenuntergang eingestellt. Um den Wecker mit diesen Einstellungen zu verwenden, lesen Sie bitte die folgenden Abschnitte.

Wenn Sie eine Audio-Option hinzufügen oder irgendeine andere Einstellung ändern möchten, lesen Sie bitte die folgenden Abschnitte: *Ändern der Einstellungen* auf Seite 18, *Sonnenaufgangsoptionen* auf Seite 20 und *Sonnenuntergangsoptionen* auf Seite 23.

Deaktivieren einer Weckzeit

- Drücken Sie auf , Weckfunktion.

Oben auf dem Display wird AUS eingeblendet.

Wenn Sie WOCHE gewählt haben und die deaktivierte Weckzeit vorbei ist, wird die nächste Weckzeit angezeigt.

Verwendung als Nachttischlampe

Lumie Bodyclock kann als komplett dimmbare Nachttischlampe verwendet werden.

Einstellen der Lichtstärke



Drehen zur
Einstellung der
Lichtstärke; drücken
zum Ändern der
Lichtfarbe

- Mit dem rechten Regler können Sie die Lichtstärke einstellen. Sie wird rechts im Display auf einer Skala von 00 bis 20 angezeigt.

Umschalten auf wenig Blaulicht

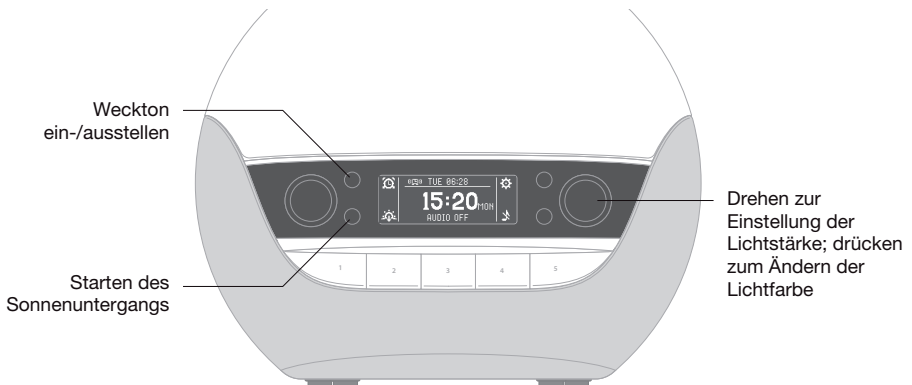
Der blaue Teil des Lichtspektrums hat bekanntermaßen eine anregende Wirkung, daher ist es ratsam, diese Art von Licht zur Schlafenszeit auf ein Minimum zu reduzieren. Wählen Sie die Option WENIG BLAU (das Licht ist dann wärmer und gelblicher als das normale weiße Licht), um Ihre Schlafzimmerbeleuchtung für einen entspannenden Schlaf zu optimieren.

- Durch Drücken des rechten Reglers kann man zwischen normalem weißem Licht bzw. Licht mit geringem Blauanteil wechseln.

Abschaltautomatik: Wenn die Nachttischlampe nicht manuell ausgeschaltet wird, schaltet sich das Licht automatisch nach 12 Stunden aus.

Verwendung der Sonnenaufgangsfunktion

Aufwachen mit einem Sonnenaufgang



Wenn die Weckfunktion auf TAG eingestellt ist, muss sie jeweils vor dem Einschlafen aktiviert werden:

- Drücken Sie auf , Weckfunktion.

Wenn die Weckfunktion auf WOCHE eingestellt ist, wird sie automatisch zur gewünschten Zeit bzw. zu den gewünschten Zeiten aktiviert.

Die oberste Zeile des Displays zeigt die Weckzeit an, z. B.:



Am Morgen

Sie werden mit einem Sonnenaufgang und anderen Sonnenaufgangsoptionen, die Sie eingestellt haben, geweckt. Sie können wählen, ob zur eingestellten Weckzeit einen Weckklang wiedergegeben oder das Radio eingeschaltet werden soll. Weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt *Sonnenaufgangsoptionen* auf Seite 20.

Schlummerfunktion

- Klopfen Sie oben auf das Gerät oder drücken Sie auf eine der Preset-Tasten.

Der Sonnenaufgang und der Audioalarm (sofern einer eingestellt wurde) werden nach 9 Minuten wiederholt.

Deaktivieren der Sonnenaufgangsfunktion

- Drücken Sie auf  (Weckfunktion) oder einen der beiden Regler.

Dadurch wird auch der Audioalarm deaktiviert, sofern einer deaktiviert wurde.



- Drehen Sie den rechten Regler, um das Licht auszuschalten.

Abschaltautomatik: Wenn Licht und Weckton nicht manuell ausgeschaltet werden, schalten sie sich automatisch nach 90 Minuten aus.

Verwendung des Sonnenuntergangsfunktion

Vor dem Einschlafen kann Ihnen ein Sonnenuntergang helfen, sich zu entspannen und abzuschalten. Sie haben die Möglichkeit, während des Sonnenuntergangs einen der integrierten Klänge wiederzugeben oder das Radio einzuschalten. Weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt *Sonnenuntergangsoptionen* auf Seite 23.



Aktivierung des Sonnenuntergangs

- Wenn Sie gerade Musik hören, müssen Sie möglicherweise zuerst auf den Lichtoptionsknopf  drücken, um zur Regulierung der Lichtstärke zu wechseln.
- Drehen Sie den rechten Regler, um die Lichtstärke einzustellen.
- Drücken Sie auf , Sonnenuntergangsfunktion.

Im Display erscheint ein  zur Bestätigung, dass der Sonnenuntergang aktiviert ist.

Das Licht wird allmählich schwächer und andere Sonnenuntergangsoptionen, die Sie eingestellt haben, werden aktiviert.



Deaktivierung des Sonnenuntergangs

- Drücken Sie auf .
- Auf dem Display wird  angezeigt.

Displaybeleuchtung

Die Displaybeleuchtung passt sich automatisch an die Lichtverhältnisse im Zimmer an und leuchtet nur schwach, wenn das Zimmer dunkel ist und Sie einschlafen möchten.

Wenn die Displaybeleuchtung im dunklen Zimmer ganz ausgeschaltet sein soll, können Sie die Einstellung ändern:

- Drücken Sie auf , Einstellungen.
- Drehen Sie den linken Regler, um das Menü DISPLAY zu wählen.
- Drücken Sie den rechten Regler, um die Option zu bearbeiten.
- Drehen Sie ihn, um AUS oder LOW zu wählen.
- Drücken Sie auf den Regler, um die Einstellung zu bestätigen.
- Drücken Sie auf den Knopf neben , um das Einstellungs Menü zu verlassen.

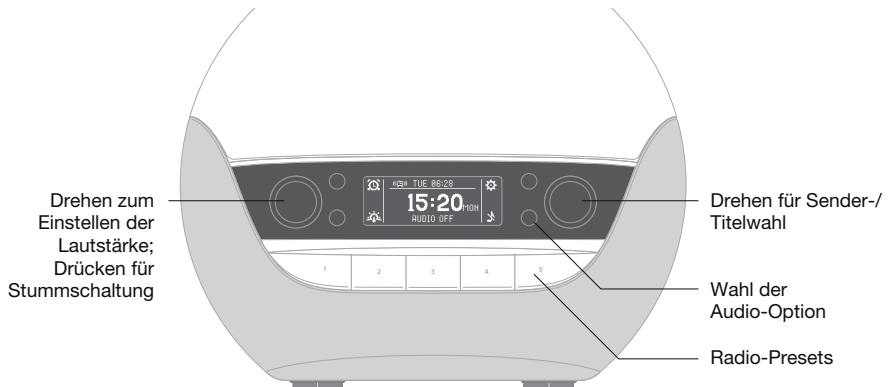
Wenn Sie bei ausgeschalteter Beleuchtung die Uhrzeit sehen möchten

- Klopfen Sie oben auf das Gerät.





Das Display wird dann einige Sekunden lang beleuchtet.

Verwendung der Audiofunktion

Bodyclock Luxe 700FM umfasst ein hochwertiges Audiosystem inkl. FM-Radio, mit dem Sie auch Musik von einem Smartphone oder einem anderen Gerät über Bluetooth abspielen können.



Auswahl der Audio-Option

- Wenn Sie bereits Radio oder Musik hören, muss dies zuerst durch Drücken des Audioknopfs  ausgeschaltet werden.
- Drücken Sie den Audioknopf, um zwischen Radio FM, Bluetooth , integrierten Klängen  oder gar kein Audio zu wählen .


Nach zwei Sekunden wird die angezeigte Audioquelle gewählt.

- Mit dem linken Regler können Sie die Lautstärke einstellen. Sie wird links im Display auf einer Skala von 00 bis 20 angezeigt.


Die folgenden Abschnitte enthalten weitere Informationen zu den einzelnen Audio-Optionen.

Abspielen interner Klänge

Ihre Bodyclock Luxe 700FM wird mit über 20 Schlaf- und Weckklängen geliefert.

- Drücken Sie auf den Audioknopf, bis das Symbol daneben  zeigt.

Im Display erscheint das Menü KLANG.

- Drehen Sie den rechten Regler können Sie einen Klang zu wählen.
- Drücken des Reglers können Sie Ihre Wahl bestätigen.
- Drücken Sie auf den Knopf neben , um das Ordnerverzeichnis zu verlassen.


Während der Klang spielt, können Sie auf den rechten Regler drücken, um das Menü KLANG erneut aufzurufen.

Verwendung des FM-Radios

- Drücken Sie auf den Audioknopf, bis das Symbol daneben FM anzeigt.
- Drehen Sie den rechten Regler, um den Radiosender von Hand einzustellen oder drücken Sie ihn, um nach dem nächsten Sender zu suchen.

Der Sender oder Frequenz wird in der untersten Zeile des Displays angezeigt:



Die Signalstärke wird mit dem Symbol  angezeigt. Gegebenenfalls müssen Sie für den bestmöglichen Empfang die Position der Radioantenne ändern.

Speichern eines Radiosenders als Preset


Sie können bis zu fünf Sender zum sofortigen Abruf speichern:

- Verwenden Sie den rechten Regler, um den Sender zu wählen, den Sie speichern möchten.

- Halten Sie eine der Preset-Tasten gedrückt, bis im Display GESPEICHERT angezeigt wird.
- Drücken Sie die Preset-Taste, um den gespeicherten Sender zu hören.

Radio oder Musik über Bluetooth hören

Sie können die Bodyclock Luxe 700FM über Bluetooth an Ihr Smartphone, Tablet oder ein anderes Gerät anschließen, um Radio oder Ihre eigene Musik zu hören.


- Drücken Sie auf den Audioknopf, bis das Symbol daneben  zeigt.
- Suchen Sie dann auf Ihrem anderen Gerät nach verfügbaren Bluetooth-Geräten und wählen Sie **Lumie Luxe** für das Pairing.

Wenn im Display BT PAIRING OK angezeigt wird, können Sie mit Ihrer Bodyclock Luxe 700FM Musik hören:



Hinweis: Wenn Sie zu einer anderen Audio-Option wechseln, wird das Bluetooth-Pairing unterbrochen.

Ausschalten der Audiofunktion

- Drücken Sie auf den Audioknopf, so dass daneben das Symbol  erscheint.

Ändern der Einstellungen

In diesem Abschnitt werden die Weck-, Sonnenaufgangs- und Sonnenuntergangsoptionen sowie weitere Optionen Ihrer Bodyclock Luxe 700FM erklärt.


Zugriff auf die Einstellungsmenüs

- Drücken Sie auf , Einstellungen.

Auf dem Display wird das erste Einstellungsmenü (ALARM) angezeigt:



- Drehen Sie den linken Regler, um die verschiedenen Menüs aufzurufen.
- Drehen Sie den rechten Regler, um das gewünschte Menü zu durchsuchen.

Das jeweils markierte Menüpunkt ist rechts mit einem  versehen.


Längere Menüs sind mit einer Scrollfunktion versehen, damit Sie alle Menüpunkte sehen können.

Bearbeiten einer Einstellung

- Drücken Sie den rechten Regler.

Der Cursor  ändert sich zu , um zu zeigen, dass Sie die Option bearbeiten.

- Drehen Sie den rechten Regler, um die Option zu ändern.
- Drücken Sie den rechten Regler, um die Änderung zu bestätigen.

Der Cursor  springt dann zur nächsten Menüoption.

Verlassen des Einstellungsmenüs

- Drücken Sie auf den Knopf neben .

Die folgende Tabelle enthält eine Zusammenfassung aller Menüs und Menüpunkte:

Menü	Menüelemente	Optionen	Standard
ALARM	WECKART	TAG, WOCHE	TAG
	MON bis SON *	AUS, AN	AN
	ZEIT EINST	SS:MM	07:00
S AUFGANG	DAUER	AUS oder 15 bis 90 MIN	30 MIN
	LICHTSTARKE	1 bis 20	16
	WENIG BLAU	AUS, AN	AUS
	WECKQUELLE	AUS, RADIO oder KLANG	AUS
	SENDER *	P1 bis P5	
	TITEL *	Dateiname	
	VOLUME *	1 bis 20	10
S UNTERGANG	DAUER	15 bis 90 MIN	30 MIN
	NACHTLICHT	AUS oder 1 bis 10	AUS
	AUDIOQUELLE	AUS, MAN oder KLANG	MAN
	TITEL *	Dateiname	
	VOLUME *	AUS, AN oder FADE	AUS
DISPLAY	DISPLAY	AUS, LOW	LOW
ALLGEMEIN	SPRACHE	ENG, FRA, ESP, DEU, NED, SVE, FIN, NOR oder DAN	ENG
	TAG	MON bis SON	MON
	ZEIT		13:00


* Von den vorherigen Einstellungen abhängig.

Ändern der Uhrzeit

Ohne Stromversorgung wird die Uhrzeit der Lumie Bodyclock 30 Minuten lang gespeichert. Alle anderen Einstellungen bleiben dauerhaft erhalten.

Sie können die Uhrzeit über die Einstellung ZEIT im Menü ALLGEMEIN einstellen.

Sonnenaufgangsoptionen

- Drücken Sie auf , Einstellungen.
- Drehen Sie den linken Regler, um das Menü S AUFGANG zu wählen.
- Die Sonnenaufgangsoptionen werden in dieser Reihenfolge eingestellt:

DAUER



- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler, um die Dauer des Sonnenaufgangs einzustellen: AUS oder zwischen 15 und 90 Minuten.
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

LICHTSTÄRKE



Nur verfügbar wenn Sie eine DAUER eingestellt haben.

- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler, um die Lichtstärke des Sonnenaufgangs einzustellen (zwischen 1 und 20).
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

WENIG BLAU



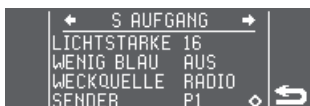
- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler und wählen Sie AUS, wenn Sie einen sehr hellen Sonnenaufgang möchten, der Ihnen das Aufwachen erleichtert, oder wählen Sie AN, wenn Sie einen Sonnenaufgang mit wenig Blaulicht bevorzugen, dessen Ton wärmer und gelblicher ist.
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

WECKQUELLE



- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler, um eine Audio-Weckoption für das Ende des Sonnenaufgangs einzustellen: entweder AUS (kein Weckton), RADIO oder KLANG, wenn Sie einen Weckklang möchten.
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

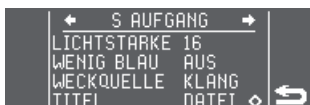
SENDER



Nur verfügbar, wenn Sie RADIO eingestellt haben.

- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler, um ein Radio-Preset für das Ende des Sonnenaufgangs zu wählen.
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

TITEL




Nur verfügbar, wenn Sie KLANG eingestellt haben.

- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler, um einen Weckklang für das Ende des Sonnenaufgangs einzustellen.
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.


VOLUME



Nur verfügbar, wenn Sie RADIO oder KLANG eingestellt haben.

- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler, um die Lautstärke der Audio-Option einzustellen (zwischen 1 und 20).
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drücken Sie auf den Knopf neben , um das Einstellungsmenü zu verlassen.

Sonnenuntergangsoptionen

- Drücken Sie auf , Einstellungen.
- Drehen Sie den linken Regler, um das Menü S UNTERGANG zu wählen.
- Die Sonnenuntergangsoptionen werden in dieser Reihenfolge eingestellt:

DAUER



- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler, um die Dauer des Sonnenuntergangs einzustellen (zwischen 15 und 90 Minuten).
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

Hinweis: Die tatsächliche Dauer kann kürzer sein, wenn der Sonnenuntergang mit bereits gedimmtem Licht beginnt.

NACHTLICHT



- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler, um ein Nachtlicht einzustellen: AUS für kein Nachtlicht (Sonnenuntergang geht ganz aus) oder eine Lichtstärke zwischen 1 und 10 (für Sonnenuntergang, der mit Nachtlicht endet).
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

AUDIOQUELLE



- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler, um eine Audio-Option zu Beginn des Sonnenuntergangs einzustellen: AUS (keine Audio-Option), MAN (um irgendeine Audio-Option weiterzuspielen) oder KLANG, um einen der Einschlafklänge zu spielen.
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

TITEL




Nur verfügbar, wenn Sie KLANG eingestellt haben.

- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler, um den Einschlafklang für den Sonnenaufgang einzustellen.
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

VOLUME



Nur verfügbar, wenn Sie MAN oder KLANG eingestellt haben.

- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler, um die Audio-Option am Ende des Sonnenuntergangs einzustellen: AUS (keine Audio-Option), MAN (um irgendeine Audio-Option weiterzuspielen) oder FADE, wenn der Ton allmählich schwächer werden und schließlich ganz abgeschaltet werden soll.
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drücken Sie auf den Knopf neben , um das Einstellungs Menü zu verlassen.

Wartung

Reinigen Sie das Gerät nur mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch.

Ersatznetzteile sind von Lumie erhältlich.

Wiederherstellen der Standardeinstellungen

Es wird nur die aktuelle Uhrzeit gespeichert.

- Ziehen Sie den Netzstecker.
- Halten Sie die Preset-Taste 3 gedrückt und schließen Sie gleichzeitig das Gerät wieder an das Stromnetz an.
- Geben Sie die Taste frei, wenn im Display FACTORY DEFAULT RESTORED angezeigt wird.

Lebensdauer der LEDs

Die LEDs in diesem Gerät haben eine durchschnittliche Lebensdauer von 30.000 Stunden. Es ist zwar unwahrscheinlich, aber es kann vorkommen, dass einzelne LEDs ausfallen. Versuchen Sie in einem solchen Fall nicht, sie zu ersetzen, sondern wenden Sie sich an Ihren Lumie-Fachhändler.

Garantie

Auf dieses Gerät bieten wir ab Kaufdatum eine 3-jährige Garantie gegen Herstellungsmängel. Dies gilt zusätzlich zu etwaigen gesetzlichen Verbraucherschutzregelungen. Wenn Sie Ihr Gerät zur Wartung einschicken, sollte der Versand soweit möglich in der Originalverpackung (einschließlich aller Verpackungsteile) erfolgen. Vergewissern Sie sich, dass das Netzteil so gesichert ist, dass es das Gerät während des Transports nicht beschädigt. Sollte das Gerät versehentlich oder wegen unsachgemäßem Gebrauch in beschädigtem Zustand bei uns eintreffen, müssen wir die Reparatur gegebenenfalls in Rechnung stellen. In einem solchen Fall setzen wir uns vorher mit Ihnen in Verbindung. Bitte wenden Sie sich mit weiteren Fragen an Ihren Lumie-Fachhändler.

Technische Daten

Änderungen vorbehalten.

Bodyclock Luxe 700FM

Netzteil (im Lieferumfang enthalten):

Eingang: 100-240 Vac, 50/60 Hz, 1.2 A max.; Ausgang: 24 V \equiv 1 A (24 W)

Betriebstemperatur: 5 °C bis 35 °C

Lagerungs-/Transporttemperatur: -25 °C bis +70 °C

Medizinprodukt der Klasse I 

Kontaktieren Sie uns

Wenn Sie Anregungen zur Verbesserung unserer Produkte oder unseres Service haben, oder wenn Sie uns über ein Problem informieren möchten, wenden Sie sich bitte an die Lumie Careline unter der Nummer +44 (0)1954 780500 oder senden Sie uns eine E-Mail an: info@lumie.com.

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie ist eine eingetragene Marke von:

Outside In (Cambridge) Limited, eingetragen in England und Wales.

Registernummer: 2647359. USt-IdNr.: GB 880 9837 71.

lumie[®] bodyclock[™] luxe 700FM



ESP



Seguridad

Si la unidad está dañada, póngase en contacto con un distribuidor Lumie antes de utilizarla.

Mantenga la unidad alejada del agua y de superficies húmedas. 

Solo para uso en interiores. 

La unidad se calienta cuando la luz está encendida, por lo que deberá asegurarse de que no está cubierta.

Utilice únicamente el adaptador de corriente suministrado.

Mantenga la fuente de alimentación y el cable alejados de superficies calientes. Si alguno de esos componentes sufre daños, deberá sustituirse por un producto aprobado por Lumie.

Para desconectar o restablecer la unidad, extraiga el adaptador de corriente de la toma de corriente.

No intente reparar o modificar ninguna pieza de la unidad.

Si la unidad se almacena a una temperatura fuera del rango recomendado (de 5 °C a 35 °C), deje que pase al menos 1 hora antes de conectarla a alimentación eléctrica para evitar la condensación o el sobrecalentamiento.


No debe ser utilizada por o en personas inconscientes, anestesiadas o incapacitadas, como por ejemplo, bajo la influencia del alcohol.













Compatibilidad electromagnética

Este producto cumple con los estándares de compatibilidad electromagnética para dispositivos médicos y es poco probable que cause interferencias que afecten a otros productos eléctricos o electrónicos situados en su entorno. No obstante, los equipos de emisión radioeléctrica, los teléfonos móviles y otros equipos eléctricos/electrónicos pueden interferir con este producto. En dicho caso, simplemente debe colocar el producto más lejos de la fuente de interferencias. En casos raros en los que el producto deja de funcionar debido a los efectos de las interferencias electromagnéticas, desconecte el producto de la fuente de alimentación durante 5 segundos y reinicie. Si el problema persiste, póngase en contacto con un distribuidor Lumie.

Para obtener información detallada sobre el entorno electromagnético en el que se puede utilizar el dispositivo, consulte el sitio web: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Eliminación

Cuando la vida útil del producto llegue a su fin, no lo deseche con la basura doméstica normal. Deposítelo en un punto de reciclaje oficial para que sea desechado con responsabilidad. 

	Número de serie		Solo para uso en interiores		Doble aislamiento (Clase II eléctrica)
	Declaración de conformidad europea: Dispositivo Médico de Clase I		No lo coloque con la basura doméstica. Deséchelo en un centro de reciclaje.		Alimentación CC (corriente continua)
	Fabricante: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Lea las instrucciones para su utilización		Miembro del esquema de reciclaje "Punto verde"
	Mantenga seco		Precaución		Reciclable

Introducción

Lumie Bodyclock le despierta con un amanecer de forma natural. Se ha demostrado que despertarse con luz mejora el estado de ánimo, la energía, la productividad y la calidad del sueño y del despertar.¹

Las luces para despertar también pueden ayudar a las personas que padecen TAE (Trastorno Afectivo Estacional) o melancolía invernal a sobrellevar las oscuras mañanas de invierno.²

A la hora de irse a dormir, un anochecer progresivo le ayuda a relajarse de forma natural al promover la producción de melatonina, la hormona del sueño. Haga uso de él junto a la opción de luz azul baja para minimizar el efecto de alteración de la luz azul y prepararse para dormir.³

Utilícela Lumie Bodyclock durante todo el año para estimular la regulación de su patrón de sueño y despertar.

¹ Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

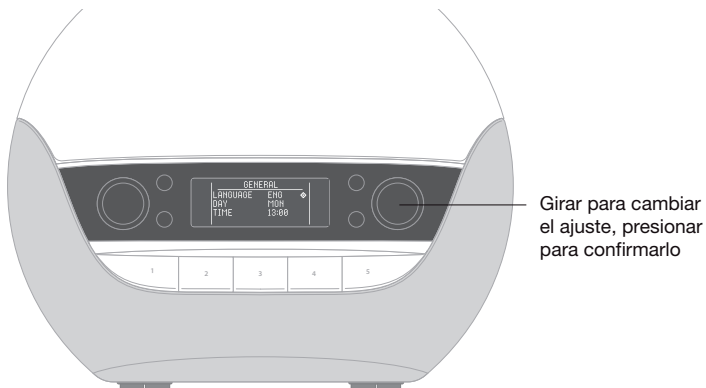
² J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

³ J Pineal Res. 2012 Aug;53(1):47-59.

Primeros pasos

El sitio idóneo para Lumie Bodyclock es una mesita de noche cercana a una toma de corriente.

- Conecte el adaptador de corriente al enchufe en la base de la unidad.
- Conéctela a la fuente de alimentación.



En la pantalla se mostrará el menú GENERAL.

Un cursor  le indicará que configure estos ajustes esenciales:



- Gire el dial derecho para elegir un idioma.
- Pulse para confirmar y continuar.



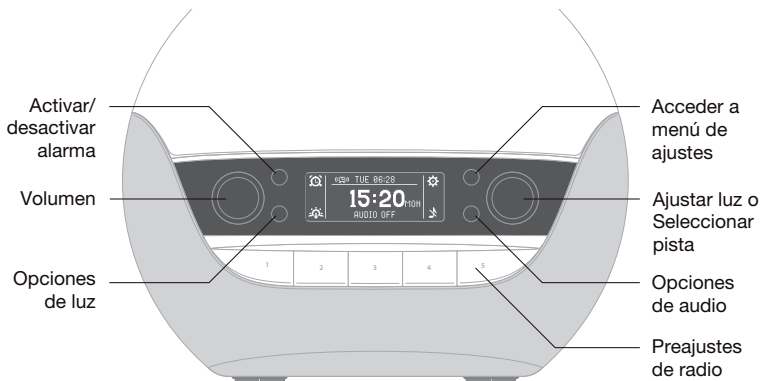
- Gire el dial para ajustar el día.
- Pulse para confirmar y continuar.



- Gire el dial para ajustar la hora.
- Pulse para confirmar.
- Haga lo mismo para ajustar los minutos.
- Pulse para confirmar y salir a la hora actual.

Bodyclock Luxe 700FM está listo para usar como luz para despertar, luz de mesita de noche y radio.

Panel frontal




Los cuatro botones negros realizan funciones específicas indicadas por el icono correspondiente en la pantalla. El icono inferior derecho cambia para indicar qué opción de audio está reproduciéndose.

El dial izquierdo ajusta el volumen del audio.

El dial derecho ajusta la luz o selecciona las pistas de audio.

Para ajustar la luz mientras se esté reproduciendo audio, pulse el

botón de opciones de luz  para cambiar al ajuste de luz. Para volver a la selección de pistas, pulse el botón de opciones de audio correspondiente al icono de audio actual.

Los cinco botones preset le permiten guardar y reproducir sus emisoras de radio favoritas.


Configuración de la hora de la alarma

Bodyclock Luxe 700FM tiene dos tipos de alarma:

Con el modo DIARIO el usuario ajusta una hora de alarma y la activa manualmente al acostarse.

Con el modo SEMANA el usuario puede ajustar la hora de la alarma u optar por prescindir de ella individualmente para cada día. Por ejemplo, es posible que desee despertarse más temprano el lunes y no tener alarma durante el fin de semana.

Para elegir entre el tipo de alarma DIARIO o SEMANA



- Pulse el botón de ajustes .

La pantalla muestra el primer menú de ajustes, ALARMA:

TIPO ALARMA



- Pulse el dial derecho para editar.

El cursor  se convierte en  para indicar que se está editando el elemento.


- Gire el dial para elegir DIARIO o SEMANA.
Pulse para confirmar y continuar.

Para ajustar la alarma DIARIO

Si ha seleccionado DIARIO, use AJUS HORA para ajustar una hora de alarma:

AJUS HORA



- Pulse el dial derecho para editar.
- Gire el dial para ajustar la hora.
- Pulse para confirmar.
- Haga lo mismo para ajustar los minutos.
- Pulse el botón junto a  para salir de los ajustes.



Para ajustar la alarma SEMANA

Si ha seleccionado SEMANA, puede elegir día por día si la alarma debe estar DESACTIVADA o ACTIVADA y, de optar por activada, la hora de la alarma:

LUN



- Pulse el dial derecho para editar el día, por ejemplo, LUN.


El cursor  se convierte en  para indicar que se está editando el elemento.

- Gire el dial para elegir DESACT o ACT y pulse para confirmar.

AJUS HORA



Si ha seleccionado ACT, aparecerá una opción AJUS HORA adicional debajo del día.

- Gire el dial para ajustar la hora y pulse para confirmar.
- Haga lo mismo para ajustar los minutos.
- Repita el proceso para cada día.
- Pulse el botón junto a  para salir de los ajustes.

Después de ajustar las horas de alarma, se activa la siguiente alarma y se muestra en la línea superior de la pantalla:



Bodyclock Luxe 700FM viene de fábrica con un amanecer y un anochecer de 30 minutos. Para usar la unidad con estos preajustes, lea las siguientes secciones.

Para agregar una alarma de audio o modificar otros ajustes, consulte la sección *Modificación de los ajustes*, en la página 17, *Opciones del amanecer*, en la página 19 y *Opciones del anochecer*, en la página 21.

Para cancelar una alarma

- Pulse el botón de alarma .

DESACT aparece en la parte superior de la pantalla.

Si ha seleccionado SEMANA, al pasar la hora de la alarma cancelada se muestra la siguiente hora de alarma.

Uso de la luz de mesita de noche

Puede usar Lumie Bodyclock como luz de mesita de noche completamente regulable.

Para ajustar la luz



- Gire el dial derecho para ajustar la luz: el rango de 00 a 20 se muestra en la parte derecha de la pantalla.

Para cambiar a la luz azul baja

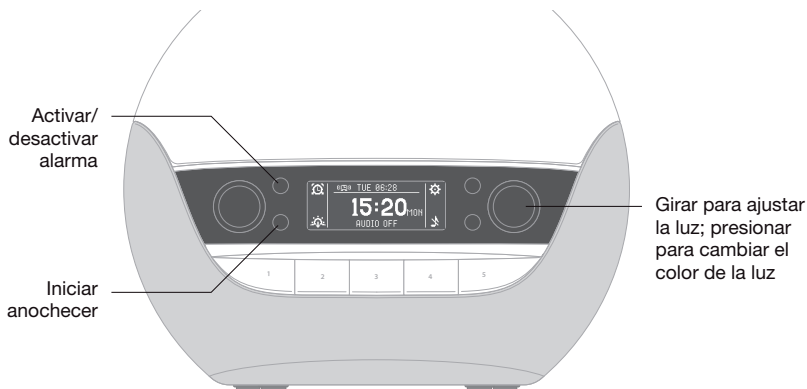
Se conoce que el color azul del espectro de luz provoca un estado de alerta, por lo que es recomendable minimizarlo a la hora de ir a dormir. Elija la opción de luz azul baja (con mayor calidez y más amarillenta que la luz blanca) para optimizar la luz del dormitorio y dormir de forma relajada.

- Pulse el dial derecho para cambiar entre la luz blanca normal y la luz azul baja.

Tiempo de espera: si la luz de mesita de noche no se apaga de forma manual, se apagará automáticamente transcurridas 12 horas.

Uso de la alarma para el amanecer

Para despertar con una alarma para el amanecer



Si elige el modo de alarma DIARIO, debe activar la alarma antes de acostarse:

- Pulse el botón de alarma

Si ajusta el modo de alarma SEMANA, las alarmas se activarán automáticamente.

En la línea superior de la pantalla se muestra la hora de la alarma, por ejemplo:



Por la mañana

Se despertará con un amanecer gradual, así como con el resto de opciones del amanecer que haya ajustado. Puede elegir reproducir un sonido para despertar o la radio a la hora de la alarma. Consulte la sección *Opciones del amanecer*, en la página 19.

Para la repetición

- Toque la parte superior de la lámpara o pulse cualquier botón preset.

El amanecer, y la alarma de audio si se ha ajustado, se repetirá al cabo de 9 minutos.

Para desactivar la alarma para el amanecer

- Pulse el botón de alarma  o cualquiera de los diales.

De esta forma también se desactiva la alarma de audio, en caso de haberla seleccionado.


- Gire el dial derecho para apagar la luz.


Tiempo de espera: si la luz y el sonido de la alarma no se apagan de forma manual, se apagarán automáticamente transcurridos 90 minutos.

Uso del anochecer progresivo

Cuando llegue la hora de irse a dormir, un anochecer progresivo puede ayudarle a relajarse. Puede elegir que la opción de audio que haya seleccionado se apague o permanezca encendida al final del anochecer, o que se atenúe gradualmente en la misma medida. Consulte la sección *Opciones del anochecer*, en la página 21.


Para iniciar el anochecer


- Si se está reproduciendo audio, puede que primero tenga que pulsar el botón de opciones de luz  para cambiar al ajuste de luz.
- Gire el dial derecho para ajustar la luz.
- Pulse el botón de anochecer .

La pantalla muestra  para confirmar que el anochecer está activado.

La luz empezará a atenuarse de forma gradual y se activarán el resto de opciones del anochecer que haya ajustado.

Para detener el anochecer



- Pulse el botón de anochecer .

La pantalla muestra .

Brillo de la pantalla

La pantalla se ajusta de forma automática para adaptarse al nivel de luz de la habitación, con brillo bajo cuando la habitación está oscura y se dispone a dormir.

Puede cambiar este ajuste si prefiere que la pantalla se apague completamente cuando la habitación esté oscura:

- Pulse el botón de ajustes .
- Gire el dial izquierdo para elegir el menú PANTALLA.
- Pulse el dial derecho para editar.
- Gire para ajustar en DESACT o BAJO.
- Pulse para confirmar.
- Pulse el botón junto a  para salir de los ajustes.

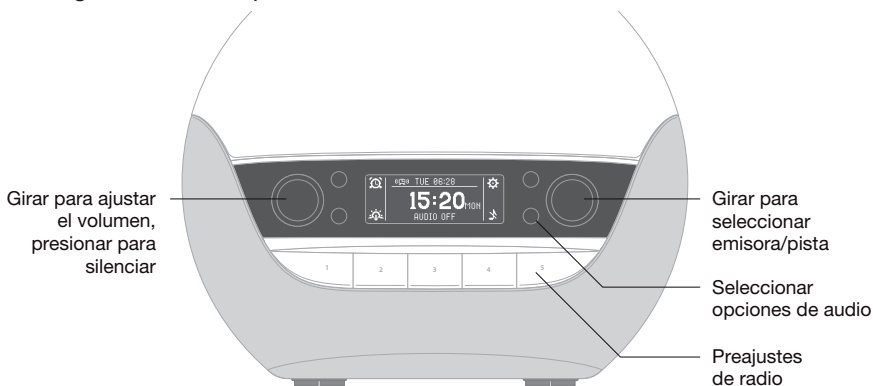
Para comprobar la hora cuando la pantalla está apagada:

- Toque la parte superior de la lámpara.






La pantalla cambiará a brillo bajo durante unos segundos.

Uso del audio

Bodyclock Luxe 700FM incorpora un sistema de audio de alta calidad con radio FM que también permite reproducir música desde un teléfono inteligente u otro dispositivo mediante Bluetooth.



Para seleccionar una opción de audio

- Si ya está escuchando audio, pulse el botón de opciones de audio para seleccionar  y desactivar la reproducción de audio actual.
- Pulse el botón de audio para elegir la radio FM , Bluetooth , sonidos internos  o sin audio .

Tras dos segundos se selecciona la fuente de audio mostrada.

- Use el dial izquierdo para ajustar el volumen: el rango de 00 a 20 se muestra en la parte izquierda de la pantalla.


Las siguientes secciones contienen más información sobre las opciones de audio.

Para reproducir sonidos internos

Bodyclock Luxe 700FM tiene más de 20 sonidos para dormir y despertarse.

- Pulse el botón de audio hasta que el icono correspondiente muestre .

En la pantalla se mostrará el menú SONIDO.

- Gire el dial derecho para elegir un sonido y púlselo para seleccionarlo.
- Pulse el botón junto a  para salir de las carpetas.


Durante la reproducción, puede pulsar el dial derecho para volver al menú SONIDO.

Para usar la radio FM

- Pulse el botón de audio hasta que el icono correspondiente muestre **FM**.
- Gire el dial derecho para sintonizarla manualmente la emisora o pulse el dial para buscar la siguiente emisora.

La emisora o frecuencia se muestra en la línea inferior de la pantalla:



La intensidad de la señal se indica mediante el icono . Si es necesario, ajuste la posición de la antena telescópica para mejorar la recepción.


Para guardar una emisora como un preajuste

Puede guardar hasta cinco emisoras para escuchar al instante:

- Use el dial derecho para seleccionar la emisora que quiera guardar.
- Mantenga pulsado un botón preset hasta que la pantalla muestre **GUARDADO**.
- Pulse la tecla preset para escuchar la emisora que ha guardado.

Para reproducir radio o música mediante Bluetooth


Puede escuchar la radio o reproducir su propia música si conecta Bodyclock Luxe 700FM a su teléfono inteligente, tableta u otro dispositivo mediante Bluetooth.

- Pulse el botón de audio hasta que el icono correspondiente muestre .
- En el dispositivo de su elección, busque los dispositivos Bluetooth disponibles y seleccione **Lumie Luxe** para emparejarlos.
- Se mostrará en la pantalla EMPAREJADO BT y podrá reproducir música con Bodyclock Luxe 700FM:



Nota: Si cambia a una opción de audio distinta, el emparejamiento Bluetooth se desconectará.

Para desactivar el audio

- Pulse el botón de audio para que el icono correspondiente muestre .

Modificación de los ajustes

En esta sección se resumen las opciones de alarma, amanecer, anochecer y otras disponibles con Bodyclock Luxe 700FM.


Para acceder a los menús de ajustes

- Pulse el botón de ajustes .

La pantalla muestra el primer menú de ajustes, ALARMA:



- Gire el dial izquierdo para recorrer los menús.
- Gire el dial derecho para ver el menú actual.

El elemento resaltado en ese momento se identifica mediante un cursor  a la derecha.

Los menús más largos se desplazan para mostrar todos los elementos.

Para editar un ajuste

- Pulse el dial derecho.

El cursor  se convierte en  para indicar que se está editando el elemento.

- Gire el dial para editar el elemento.
- Pulse para confirmar la edición.

El cursor  se moverá a la siguiente opción del menú.

Para salir de los menús de ajustes

- Pulse el botón junto a .

En la siguiente tabla se resumen los menús y los elementos de cada uno de ellos:

Menú	Elementos de menú	Opciones	Predeterminada
ALARMA	TIPO ALARMA	DIARIO, SEMANA	DIARIO
	LUN a DOM *	DESACT, ACT	ACT
	AJUS HORA	HH:MM	07:00
AMANECER	DURACION	DESACT o de 15 a 90 MIN	30 MIN
	NIVEL LUZ	1 a 20	16
	AZUL BAJO	DESACT, ACT	DESACT
	FUENTE ALAR (fuente de alarma)	DESACT, RADIO o SONIDO	DESACT
	EMISORA *	P1 a P5	
	PISTA *	Nombre de archivo	
	VOLUMEN *	1 a 20	10
ANOCHECER	DURACION	De 15 a 90 MIN	30 MIN
	LUZ NOCT	DESACT o 1 a 10	DESACT
	FUENTE AUD (fuente de audio)	DESACT, MANUAL o SONIDO	MANUAL
	PISTA *	Nombre de archivo	
	VOLUMEN *	DESACT, ACT o ATENU	DESACT
PANTALLA	PANTALLA	DESACT, BAJO	BAJO
GENERAL	IDIOMA	ENG, FRA, ESP, DEU, NED, SVE, FIN, NOR o DAN	ENG
	DIA	LUN a DOM	LUN
	HORA		13:00

* Depende de ajustes anteriores.


Cambio de la hora actual

Si no tiene alimentación eléctrica, Lumie Bodyclock conservará la hora durante 30 minutos. El resto de los ajustes se guardan de forma permanente.

Si tiene que ajustar la hora, use HORA en el menú GENERAL.

Opciones del amanecer



- Pulse el botón de ajustes .
- Gire el dial izquierdo para seleccionar el menú AMANECER.
- Pase por la secuencia siguiente para ajustar las opciones del amanecer:

DURACION

← AMANECER →	
DURACION	30 MIN ◊
NIVEL LUZ	16
AZUL BAJO	DESACT
FUENTE ALAR	DESACT

- Pulse el dial derecho para editar.
- Gire para ajustar la duración del amanecer: DESACT o entre 15 y 90 minutos.
- Pulse para confirmar y continuar.

NIVEL LUZ

← AMANECER →	
DURACION	30 MIN
NIVEL LUZ	16 ◊
AZUL BAJO	DESACT
FUENTE ALAR	DESACT

Disponible únicamente si ha elegido un valor de DURACION.

- Pulse el dial derecho para editar.
- Gire para ajustar el brillo final del amanecer con un valor entre 1 y 20.
- Pulse para confirmar y continuar.

AZUL BAJO

← AMANECER →	
DURACION	30 MIN
NIVEL LUZ	16
AZUL BAJO	DESACT ◊
FUENTE ALAR	DESACT

- Pulse el dial derecho para editar.
- Gire para elegir DESACT para un amanecer brillante blanco o ACT para un amanecer con luz azul baja, más cálido y amarillento.
- Pulse para confirmar y continuar.

FUENTE ALAR

← AMANECER →	
DURACION	30 MIN
NIVEL LUZ	16
AZUL BAJO	DESACT
FUENTE ALAR	DESACT ◊

- Pulse el dial derecho para editar.
- Gire para ajustar la opción de alarma de audio al final del amanecer: DESACT para no reproducir alarma de audio; RADIO o SONIDO para establecer un sonido para despertar.
- Pulse para confirmar y continuar.

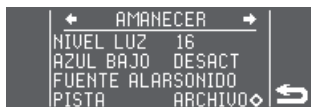
EMISORA



Disponible únicamente si ha ajustado RADIO.

- Pulse el dial derecho para editar.
- Gírelo para ajustar la reproducción de la radio predeterminada al finalizar el amanecer.
- Pulse para confirmar y continuar.

PISTA




Disponible únicamente si ha ajustado un SONIDO.

- Pulse el dial derecho para editar.
- Gírelo para ajustar un sonido para despertar al finalizar el amanecer.
- Pulse para confirmar y continuar.


VOLUMEN



Disponible únicamente si ha ajustado RADIO o SONIDO.

- Pulse el dial derecho para editar.
- Gire para ajustar el volumen de la alarma de audio con un valor entre 1 y 20.
- Pulse para confirmar.
- Pulse el botón junto a  para salir de los ajustes.

Opciones del anochecer

- Pulse el botón de ajustes .
- Gire el dial izquierdo para seleccionar el menú ANOCHECER:
- Pase por la secuencia siguiente para ajustar las opciones del anochecer:

DURACION



- Pulse el dial derecho para editar.
- Gire para ajustar la duración del anochecer con un valor entre 15 y 90 minutos.
- Pulse para confirmar y continuar.

Nota: La duración real puede ser inferior si el anochecer comienza con la luz ya atenuada.

LUZ NOCT



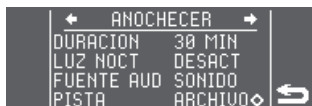
- Pulse el dial derecho para editar.
- Gire para ajustar una luz nocturna: DESACT para que no haya luz nocturna (el anochecer se apaga totalmente) o un nivel del 1 al 10 (para el anochecer que se va atenuando hasta alcanzar la luz nocturna).
- Pulse para confirmar y continuar.

FUENTE AUD



- Pulse el dial derecho para editar.
- Gire para controlar el audio al comienzo del anochecer: DESACT para cancelar cualquier audio, MANUAL para mantener el audio actual o SONIDO para comenzar la reproducción de uno de los sonidos para dormir.
- Pulse para confirmar y continuar.

PISTA




Disponible únicamente si ha ajustado un SONIDO.

- Pulse el dial derecho para editar.
- Gire para ajustar el sonido para dormir del anochecer.
- Pulse para confirmar y continuar.

VOLUMEN



- Disponible únicamente si ha ajustado MANUAL o SONIDO.
- Pulse el dial derecho para editar.
- Gire para controlar el audio al final del anochecer: DESACT para cancelar cualquier audio, ACT para mantener el audio actual o ATENU para disminuir gradualmente el volumen y apagar el audio.
- Pulse para confirmar.
- Pulse el botón junto a  para salir de los ajustes.

Mantenimiento

Limpie la unidad solo con un trapo seco o ligeramente humedecido.

Lumie tiene disponibles repuestos para el adaptador de corriente.

Para restablecer los ajustes predeterminados de fábrica

Solo quedará guardada la hora actual.

- Desconecte la unidad de la toma de corriente.
- Mantenga pulsada la tecla preset 3 mientras vuelve a enchufar la unidad.
- Suelte el botón cuando se muestre FACTORY DEFAULT RESTORED (se han restablecido los ajustes de fábrica) en la pantalla.

Duración de LED

Los LED de este producto tienen una duración habitual de 30 000 horas. Aunque es poco probable, existe la posibilidad de que un LED concreto no funcione. En caso de que esto ocurra, no intente sustituirlo y póngase en contacto con su distribuidor Lumie.

Garantía

Esta unidad tiene una garantía de 3 años que cubre cualquier defecto de fabricación desde la fecha de compra. Esto es una adición a sus derechos legales. Utilice el embalaje original en la medida de lo posible (incluidas las piezas internas) para enviar la unidad al servicio técnico. Asegúrese de que el adaptador de la toma de corriente quede inmovilizado para evitar que se dañe la unidad en tránsito. Si se recibe la unidad con algún daño, debido a un mal uso o a daños fortuitos, se le cobrará la reparación, aunque primero nos pondremos en contacto con usted. Póngase en contacto con un distribuidor Lumie si necesita más información.

Descripción técnica

Sujeta a cambios sin previo aviso.

Bodyclock Luxe 700FM

Adaptador de corriente (suministrado): 

Entrada: 100-240 Vca, 50/60 Hz, 1.2 A máx.; Salida: 24 V == 1 A (24 W)

Rango de temperatura de funcionamiento: de 5 °C a 35 °C

Rango de temperatura de almacenamiento/transporte: de -25 °C a +70 °C

Dispositivo Médico de Clase I 

Póngase en contacto con nosotros

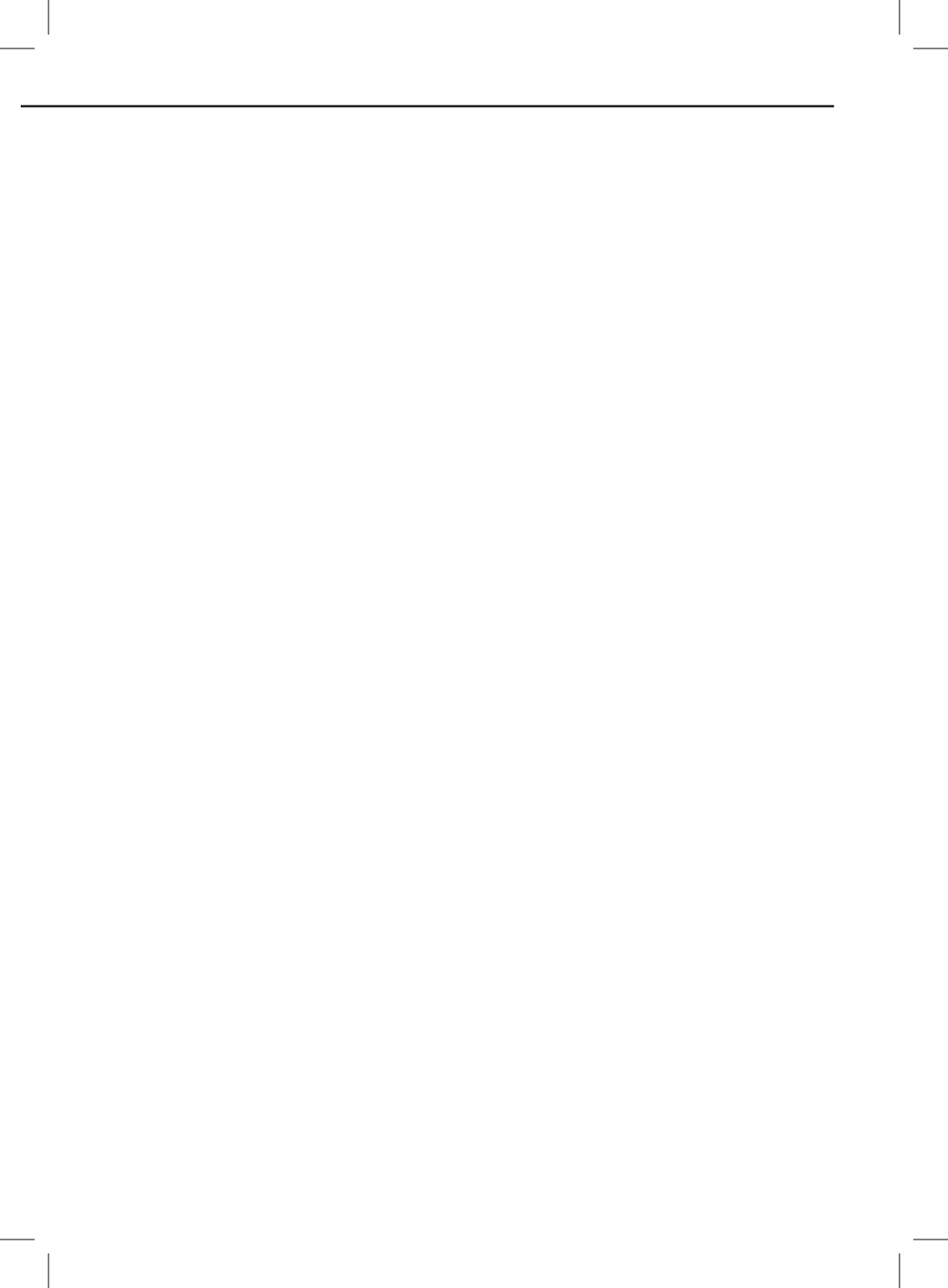
Si tiene alguna sugerencia para ayudarnos a mejorar nuestros productos o servicio técnico, o si hay algún problema del que quiera informarnos, póngase en contacto con la línea de atención de Lumie llamando al +44 (0)1954 780500 o envíe un correo electrónico a info@lumie.com.

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie es una marca comercial registrada de:

Outside In (Cambridge) Limited, constituida en Inglaterra y Gales.

Número registrado: 2647359. Número de IVA: GB 880 9837 71.



Distributor details:

lumie[®]

Lumie is a registered trademark of:
Outside In (Cambridge) Ltd
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge CB23 8UD
UK

© Lumie 2019

BCFMi1907

