

lumie[®]

bodyclock[™]

luxe 700



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 power supply and cable 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.

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

Introduction

Bodyclock Luxe combines two functions in one convenient product: a wake-up light with a sunrise alarm to wake you naturally, and a bedside light and music player that can play the radio and music from your smartphone or other device.

Wake-up light

Bodyclock Luxe wakes you with a sunrise that naturally helps to regulate your sleep and wake patterns. You'll wake up in a better mood, find it easier to get up and feel more energetic.

Ideally, you should use the wake-up light all year round to help keep your sleep and wake cycle on track.

In clinical trials, 'dawn simulators' such as Bodyclock Luxe have been shown to improve mood, energy, productivity and the quality of sleep and awakening[†]. They can also help sufferers of SAD (Seasonal Affective Disorder) and winter blues cope with dark winter mornings.

Bedside light and music player

Bodyclock Luxe provides adjustable bedside lighting and a relaxing sunset to help you unwind at bedtime. Use together with the low-blue light feature to minimise the alerting effect of blue light and prepare for sleep.

Bodyclock Luxe can also play the radio and music wirelessly from a smartphone or computer via Bluetooth, from a USB flash drive or from a music player via an audio cable.

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

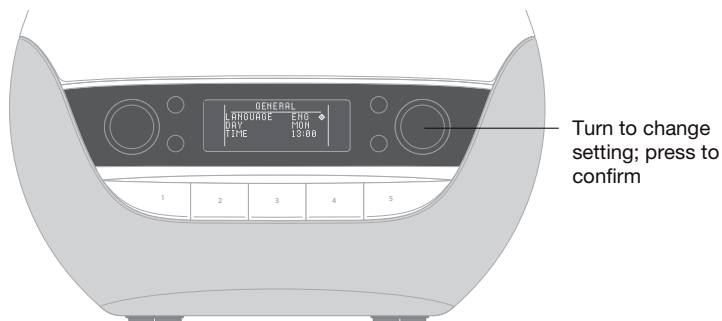
Getting started

Bodyclock Luxe is supplied with the following options already set to get you started:

- A daily alarm at 07:00.
- A 30-minute sunrise reaching 50% brightness to wake you naturally.
- A 30-minute sunset with gradually fading light to help you fall asleep.
- A display that's dim during the night and brighter during the day.

Here's how to set up Bodyclock Luxe for the first time.

To set the time



- First, connect the mains power adaptor to the socket on the base of the unit, and feed the power cable through the channel provided.
- Plug in the mains power adaptor and switch on at the mains.

A  cursor will prompt you to enter the essential settings:



Turn the right dial to choose a language.

Press to confirm.

The cursor moves to the next setting.



Turn the dial to set the day.

Press to confirm.



Now edit the time.

Turn the dial to set the hour and press to confirm.

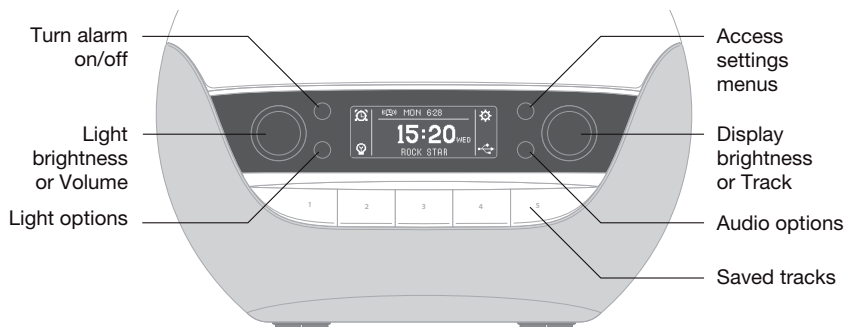
Do the same for the minutes.

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

Using Bodyclock Luxe

Front panel

You operate Bodyclock Luxe using the buttons and dials on the front panel.



The four buttons perform specific functions indicated by the icon next to them on the display. The bottom right icon indicates which mode you're in.

In **Light Mode** the bottom right shows a greyed-out audio icon or .



In this mode the two dials adjust the brightness of the light and the display.

In **Audio Mode** the bottom right shows an audio icon:

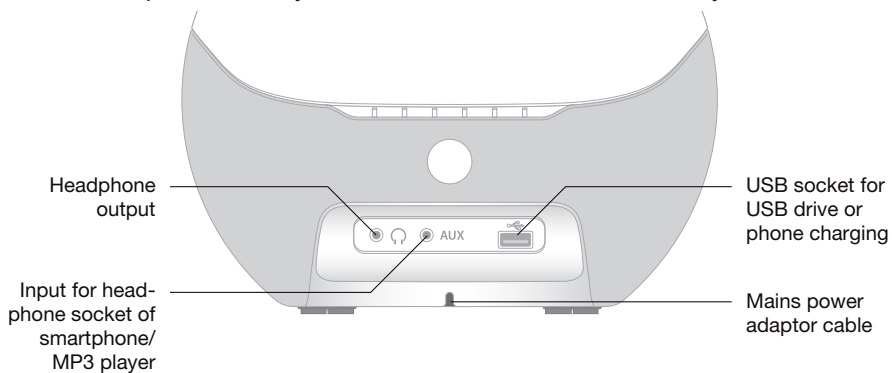


In this mode the two dials adjust the volume and allow you to select audio tracks.

The five preset buttons allow you to save and play your favourite tracks on a USB drive.

Back panel

The back panel allows you to connect other devices to Bodyclock Luxe:



Using the alarm

Bodyclock Luxe has two types of alarm:

DAILY gives you a sunrise alarm at the same time every day. You choose each evening whether you want to activate the alarm for the following morning.

WEEKLY allows you to set the alarm time 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**:



- 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 up a daily alarm

If you selected **DAILY** you need to set an alarm 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.

After setting, the next alarm is automatically activated and is shown on the top line of the display:



To set up weekly alarms

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



- 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.

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 next alarm is automatically activated and is shown on the top line of the display:



You are now ready to use Bodyclock Luxe with the default sunset and sunrise settings.

To change these settings or choose a wake-up sound see *Choosing sunset and sunrise options*, page 17.

Using the bedside light

Bodyclock Luxe can be used as a bedside light that you can set to your preferred brightness.

In **Light Mode** use the two dials to adjust the brightness of the light and display.

In **Light Mode** the bottom right audio icon is greyed-out or .



If you're in **Audio Mode** press the light button next to  to switch to **Light Mode**.

To use the bedside light



- Turn the left dial to adjust the brightness of the light, shown from 00 to 20 on the left 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 left dial to switch between normal white light and low-blue light.

To adjust the display brightness

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

If you have dimmed the display, and want to turn it on at night to see the time, press the right dial.

Note: The display brightness can't be manually adjusted during a sunset.

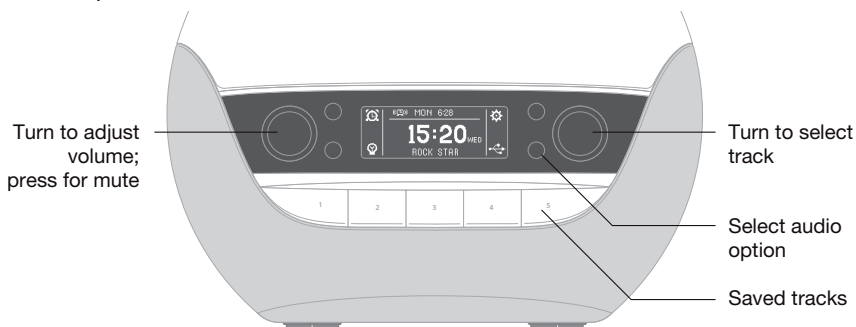
Using the audio

Bodyclock Luxe incorporates a high-quality audio system that can play music from a smartphone or other device via Bluetooth, from a USB flash drive or from the auxiliary input.

You can listen through the built-in stereo speakers or plug in earphones or headphones for private listening.

In **Audio Mode** use the two dials to adjust the volume and select tracks.

In **Audio Mode** the bottom right shows an audio icon. If you're in **Light Mode** press the audio button to switch to **Audio Mode**.



To select your audio source

- If audio is currently playing, first turn it off by pressing the audio button.
- Press the audio button next to  to step through the audio options:

Bluetooth	USB	Auxiliary input	Internal sounds
		AUX	

After two seconds the audio source shown is selected.

- Adjust the volume with the left dial.

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

To play the radio or music via Bluetooth

You can listen to the radio or play your own music using Bodyclock Luxe 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 700** for pairing.

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



To play music from a USB flash drive

You can play music from a library of audio files on a USB flash drive. Bodyclock Luxe supports MP3 files using one level of folders.

Note: The USB socket should only be connected to a USB flash drive, not an external hard drive, and the drive should not contain more than 2,000 music files or 200 folders.

- Connect the USB drive to the USB socket on the back panel.
- Press the audio button until the icon next to it shows .

The display shows a list of the files on the USB drive. If you have a large number of music files there may be a delay before the list appears.

- Turn the left dial to step between folders on the USB drive.

The folder will be identified by a number on the top line of the display:



- Turn the right dial to highlight the track you want to listen to and press to select it.

Use the right dial to skip between tracks during play.

To save a USB track as a preset

You can save up to five USB tracks for instant listening:

- Turn the right dial to select the track you want to save.
- Press and hold a preset key until the display shows **SAVED**.
- Press the preset key to start playback at your saved track.

To play music from the AUX input

You can play music from any device with an audio output, such as a smartphone or MP3 player.

- Connect the device to the AUX socket on the back panel using a cable terminated in a mini-jack plug.

IMPORTANT: Only connect the AUX socket to the headphone socket of a smartphone or MP3 player.

- Press the audio button until the icon next to it shows **AUX**:



You can either adjust the sound level on your music player or using the left dial on Bodyclock Luxe.

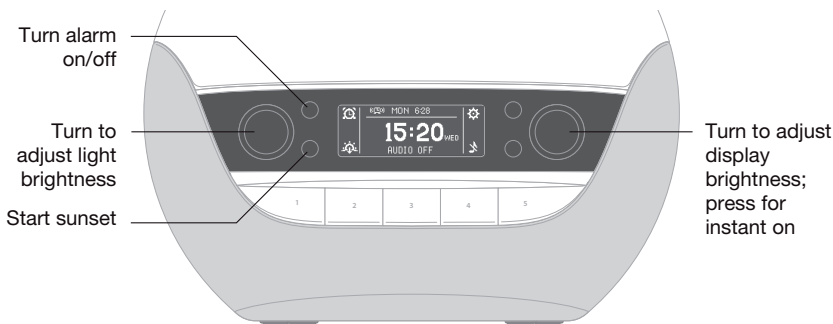
To turn off the audio

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

Using the sunset and sunrise

You can use Bodyclock Luxe to go to sleep with a sunset and wake up to a sunrise.

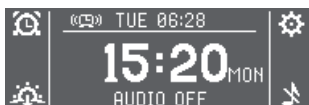
At bedtime



If you've selected DAILY you need to activate the sunrise alarm for the following morning:

- Press the alarm button 

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



If you've selected WEEKLY the alarm is activated automatically according to the schedule you've programmed.

To activate the sunset

When you're ready to go to sleep you can activate the sunset. Start the sunset with the light at full brightness if you like to read for a while first or low for a gently fading background light.

- Make sure you're in **Light Mode**.
- Turn the left dial to adjust the light. Press the light button  to start the sunset.

The light will gradually fade to help you fall asleep according to the sunset settings you have selected. 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 *To set the sunset options*, page 17.

In the morning

You'll be woken up with a gradual sunrise according to the sunrise settings you have selected. You can choose to have a wake-up sound or play a USB track at the alarm time; see *To set the sunrise options*, page 18.

To snooze

- Press any preset key.

This gives you another nine minutes before the sunrise (and audible alarm if you've selected one) is repeated.

To turn off the sunrise alarm

- Press the alarm button .

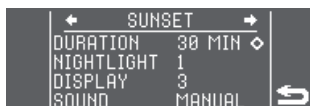
This also turns off the audible alarm if you've selected one.

- Turn the left dial to turn off the light.

Choosing sunset and sunrise options

To set the sunset options

- Press the settings button  to display the settings menus.
- Turn the left dial until the display shows the SUNSET menu:



- Press the right dial to edit the DURATION item.
- Turn to set the duration of the sunset and press to confirm.

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

- Press to edit the NIGHTLIGHT item.

This is the brightness of the light during the night. As you edit it the light will change to show the brightness you are setting.

- Turn to set a level from 1 to 10 or OFF and press to confirm.
- Press to edit the DISPLAY item.

This is the brightness of the display during the night. As you edit it the display will change to show the brightness you are setting.

- Turn to set a level from 1 to 20 or OFF and press to confirm.
- Press to edit the SOUND item.
- Turn to choose between OFF, MANUAL or SOUND and press to confirm.

OFF turns off the audio when the sunset starts, MANUAL leaves your current audio selection playing when you start the sunset, and SOUND allows you to select a soothing sleep sound to play during the sunset.

If you selected SOUND an additional TRACK item allows you to select the sleep sound you want to play.

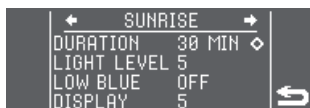
If you selected MANUAL or SOUND an additional VOLUME item allows

you to specify how the volume should change during the sunset. You can choose OFF or ON, to have the sound turn off or stay on at the end of the sunset, or FADE, to have the sound fade to off with the sunset.

- Press the button next to  to exit from settings.

To set the sunrise options

- Press the settings button  to display the settings menus.
- Turn the left dial until the display shows the SUNRISE menu:



- Press the right dial to edit the DURATION item.
- Turn to set the duration of the sunrise and press to confirm.

If you do not want a sunrise set the DURATION to OFF. The LIGHT LEVEL and LOW BLUE items will then disappear from the menu.

- Press to edit the LIGHT LEVEL item.

This is the final brightness of the sunrise. As you edit it the light will change to show the brightness you are setting.

- Turn to set a level from 1 to 20 and press to confirm.
- Press to edit the LOW BLUE item.
- Turn to choose ON or OFF and press to confirm.

The default setting is OFF which gives you a bright sunrise to help you wake up. Choose ON if you want the low-blue sunrise which is warmer and more yellow.

- Press to edit the DISPLAY item.

This is the brightness of the display at the end of the sunrise. As you edit it the display will change to show the brightness you are setting.

- Turn to set a level from 1 to 20 or OFF to leave the display off, and press to confirm.

Note: Settings 0 to 3 will be too dim to view in daylight.

- Press to edit the ALARM SRC (alarm source) item.
- Turn to choose OFF, SOUND or USB and press to confirm it.

The default setting is OFF, no audible alarm. Alternatively you can choose SOUND to play one of the internal wake-up sounds, or USB to play an audio file in a **Sunrise** folder on a USB flash drive.

If you selected SOUND or USB an additional TRACK item allows you to select the wake-up sound you want to play.

If you selected SOUND or USB an additional VOLUME item allows you to specify the volume during the sunrise from 1 to 20. The volume will change accordingly as you change the setting.

- Press the button next to  to exit from settings.

Customisation options

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

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 change 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 in 5 minute steps	30 MIN
	LIGHT LEVEL	1 to 20	16
	LOW BLUE	OFF, ON	OFF
	DISPLAY	OFF or 1 to 20	16
	ALARM SRC	Alarm source: OFF, SOUND or USB	OFF
	TRACK *	Filename	
	VOLUME *	1 to 20	10
SUNSET	DURATION	15 to 90 MIN in 5 minute steps	30 MIN
	NIGHTLIGHT	OFF or 1 to 10	OFF
	DISPLAY	OFF or 1 to 20	3
	SOUND	OFF, MANUAL or SOUND	MANUAL
	TRACK *	Filename	
	VOLUME *	OFF, ON or FADE	OFF
GENERAL	LANGUAGE	ENG, FRA, ESP, DEU, NLD, SVE, ITA, NOR or DAN	ENG
	DAY	MON to SUN	MON
	TIME		13:00

* Displayed depending on previous settings.

Frequently asked questions

I tried out the sunrise but the light comes up really quickly – what's wrong?

You probably didn't allow enough time for a full sunrise. For example, the default sunrise takes 30 minutes so if the clock shows the time as 11:00 then you need to set the wake-up time to at least 11:30.

What happens when I unplug my Bodyclock Luxe or there's a power cut?

Your Bodyclock Luxe keeps time for 30 minutes; other settings are permanent, so you won't need to reprogram the unit, just plug it back in. If you need to adjust the time, see **TIME** in the *GENERAL* menu, page 21.

The display panel is too bright when I'm trying to sleep; how can I change it?

See **DISPLAY** in the *SUNSET* menu, page 21.

How do I restore the default factory settings?

Turn off the power at the mains. Press and hold preset key 3 as you turn the power back on. Release when the software version number is displayed.

How can I control the playing order of files on a USB flash drive?

The files are played in alphabetical order, so you can prefix each filename with a number such as 01, 02, 03 etc to specify the playing order. The drive should not contain more than 2,000 music files or 200 folders.

Maintenance

Clean only with a dry or lightly moistened cloth.

Replacement mains power adaptors are available from Lumie.

Warranty

This unit is covered under warranty against any manufacturing defect for two 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 your Luxe 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.

Lumie Bodyclock Luxe 700

100-240 V~, 50-60 Hz Lumie mains power adaptor (supplied) 

Operating temperature: 5 °C to 35 °C

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

Class I Medical Device 

Contact us

Lumie is Europe's leading specialist in light therapy. Our products are based on the latest scientific studies and we focus solely on light therapy and its benefits.

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 700



FRANÇAIS



Sécurité

Si le produit est endommagé, veuillez contacter votre distributeur Lumie avant de l'utiliser.

Maintenez l'appareil à l'écart de l'eau et de l'humidité. 

Destiné à un usage à l'intérieur uniquement. 

Le globe chauffe lorsque la lumière est allumée. Maintenez donc l'appareil à l'écart de tout article susceptible d'être endommagé par la chaleur.

Utilisez uniquement l'adaptateur secteur fourni.

Maintenez le bloc d'alimentation et le câble d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. Si l'un ou l'autre est endommagé, il doit être remplacé par un produit approuvé par Lumie.

Cet appareil n'est pas équipé d'un interrupteur marche/arrêt. Pour éteindre ou réinitialiser l'appareil, retirez l'adaptateur de la prise murale.

N'essayez pas d'intervenir sur une partie de l'appareil.

L'appareil ne doit pas être utilisé par ou sur une personne qui est inconsciente, anesthésiée ou handicapée, par exemple, sous l'effet de l'alcool.

Compatibilité électromagnétique

Ce produit est conforme à la norme de compatibilité électromagnétique (CEM) pour les dispositifs médicaux et n'est pas susceptible de provoquer des interférences affectant d'autres produits électriques et électroniques dans le voisinage. Toutefois, l'équipement de transmission de 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, c'est-à-dire en cas de perte de la fonction produit due aux effets CEM, déconnectez le produit de la source de courant durant 5 secondes puis redémarrez-la. Si le problème persiste, veuillez contacter votre distributeur Lumie.

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

Élimination

À la fin de sa vie, ne jetez pas l'appareil avec les ordures ménagères habituelles. Veuillez l'amener dans la déchetterie de votre ville, qui est prévue à cet effet. 

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

Introduction

Le Bodyclock Luxe combine deux fonctions en un seul produit pratique : un simulateur de réveil et une alarme de l'aube pour vous réveiller naturellement. C'est aussi une lampe de chevet et un lecteur de musique qui peut lire la radio et la musique depuis votre smartphone ou un autre dispositif.

Simulateur de réveil

Le Bodyclock Luxe vous réveille en simulant l'aube, ce qui vous aide naturellement à réguler votre cycle éveil-sommeil. Vous vous réveillerez de meilleure humeur, vous trouverez qu'il est plus facile de se lever et vous vous sentirez plus dynamique.

Dans l'idéal, vous devez utiliser le simulateur d'aube toute l'année pour vous aider à maintenir l'équilibre de votre rythme éveil-sommeil.

Des essais cliniques ont démontré que les 'simulateurs d'aube' tels que le Bodyclock Luxe améliorent l'humeur, l'énergie, la productivité et la qualité du sommeil et du réveil†. Ils peuvent également aider les personnes qui souffrent du trouble affectif saisonnier SAD (Seasonal Affective Disorder) ou du blues hivernal à faire face aux sombres matins d'hiver.

Lampe de chevet et lecteur de musique

Le Bodyclock Luxe permet de régler la lumière de la lampe de chevet et de se détendre au moment du coucher avec la fonction crépuscule. Utilisez la fonction lumière bleue faible pour minimiser l'effet d'éveil de la lumière bleue et vous préparer à vous endormir.

Le Bodyclock Luxe permet également d'écouter la radio et de la musique sans fil depuis un smartphone ou un ordinateur via Bluetooth, un lecteur flash USB ou un lecteur de musique via un câble audio.

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

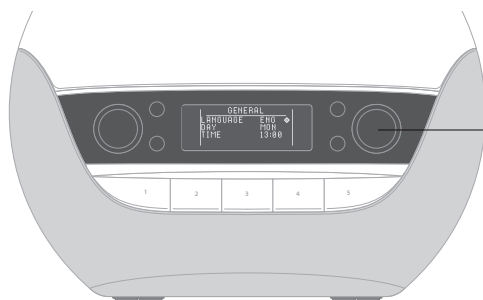
Prise en main

Le Bodyclock Luxe est livré avec les options suivantes prédéfinies pour vous aider :

- Une alarme quotidienne à 07h00.
- Une aube de 30 minutes se terminant à une intensité lumineuse moyenne pour vous réveiller en douceur.
- Un crépuscule de 30 minutes avec une lumière qui s'atténue progressivement pour vous aider à vous endormir.
- La luminosité de l'affichage de l'horloge est faible durant la nuit et plus forte durant la journée.

Voici comment configurer le Bodyclock Luxe pour la première fois.

Pour régler l'heure



Tourner pour modifier le réglage ; appuyer pour confirmer

- Connectez tout d'abord l'adaptateur secteur à la prise à la base de l'appareil puis faites passer le câble d'alimentation par le conduit de câble prévu.
- Branchez l'appareil sur l'adaptateur.

Un curseur  vous invitera à entrer les réglages essentiels :



Tournez le bouton de rotation approprié pour sélectionner une langue.

Appuyez pour confirmer.

Le curseur passe au réglage suivant.



Tournez le bouton de rotation pour définir le jour.

Appuyez pour confirmer.



Modifiez alors l'heure.

Tournez le bouton de rotation pour définir l'heure et appuyez pour confirmer.

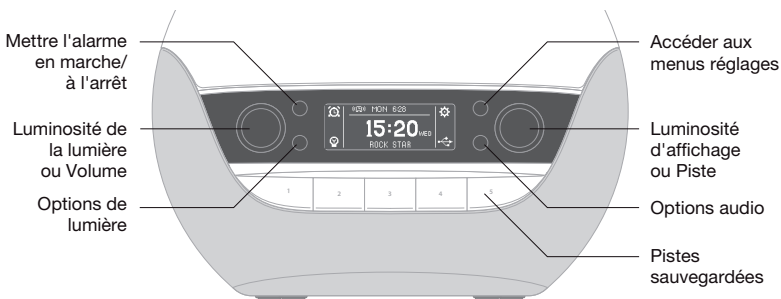
Procédez de même pour les minutes.

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

Utilisation du Bodyclock Luxe

Face avant

Vous utilisez le Bodyclock Luxe en utilisant les touches et les boutons de rotation de la face avant.



Les quatre touches permettent d'effectuer des fonctions spécifiques indiquées par l'icône en regard de chacune d'elle à l'affichage. L'icône en bas et à droite indique le mode actuel.

En **Mode Lumière**, une icône audio apparaît en bas et à droite, en grisé ou 



Dans ce mode, les deux boutons de rotation permettent d'ajuster la luminosité de la lumière et de l'affichage.

En **Mode Audio**, une icône audio apparaît en bas et à droite :

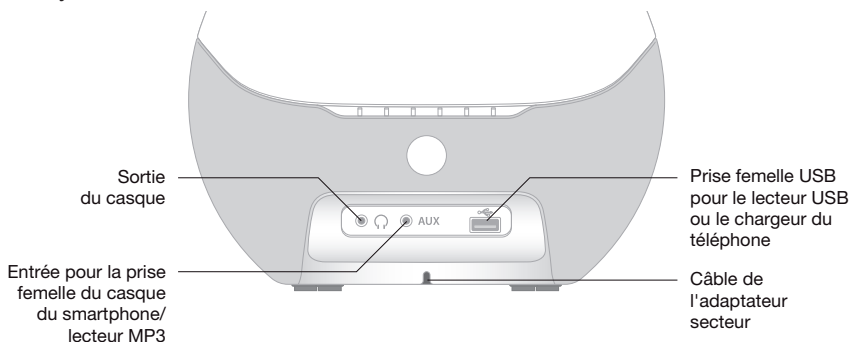


Dans ce mode, les deux boutons de rotation permettent d'ajuster le volume et de sélectionner les pistes audio.

Les cinq touches prédéfinies vous permettent de sauvegarder et de lire vos pistes préférées sur un lecteur USB.

Face arrière

La face arrière vous permet de connecter d'autres dispositifs au Bodyclock Luxe:



Utilisation de l'alarme

Le Bodyclock Luxe offre deux types d'alarmes :

JOUR vous permet de régler une alarme de l'aube à la même heure chaque jour. Vous choisissez chaque soir, si vous voulez activer l'alarme pour le lendemain matin.

HEBDO vous permet de régler l'heure de l'alarme pour chaque jour individuellement. Par exemple, vous souhaitez peut-être vous réveiller plus tôt le lundi et n'avez aucune alarme le week-end.

Pour choisir le type d'alarme JOUR ou HEBDO

- Appuyez sur la touche réglages .

L'affichage montre le premier menu réglages ALARME :



- Appuyez sur le bouton de rotation droit pour modifier le TYPE ALARM.

Le curseur  passe à  pour montrer que vous êtes en train de modifier le type d'alarme.

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

Le curseur passera au réglage suivant.

Pour programmer une alarme jour

Si vous avez sélectionné JOUR, vous devez régler l'heure de l'alarme :



- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier l'heure.
- Tournez le bouton de rotation pour régler l'heure et appuyez pour confirmer.

- Procédez de même pour les minutes.
- Appuyez sur la touche en regard de  pour quitter les réglages.

Après le réglage, l'alarme suivante est activée automatiquement et s'affiche sur la première ligne de l'affichage :



Pour programmer les alarmes hebdomadaire

Si vous avez sélectionné HEBDO, vous pouvez spécifier pour chaque jour l'état de l'alarme OFF (désactivé), ou ON (activé) et l'heure de réveil:



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

Le  curseur passe à  pour indiquer que vous êtes en train de modifier le jour.

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

Si vous avez sélectionné ON, une autre option REGLER HR apparaît sous le jour.

- Tournez le bouton de rotation pour régler l'heure et appuyez pour confirmer.
- Procédez de même pour les minutes.
- Répétez pour chaque jour.
- Appuyez sur la touche en regard de  pour quitter les réglages.

Après le réglage, l'alarme suivante est activée automatiquement et s'affiche sur la première ligne de l'affichage :



Vous êtes maintenant prêt à utiliser le Bodyclock Luxe avec les réglages par défaut de l'aube et du crépuscule.

Pour modifier ces réglages ou choisir une mélodie de réveil, voir *Choix des options crépuscule et aube*, à la page 19.

Utilisation de la lampe de chevet

Le Bodyclock Luxe peut être utilisé comme lampe de chevet et vous pouvez régler la luminosité de la lumière à votre convenance.

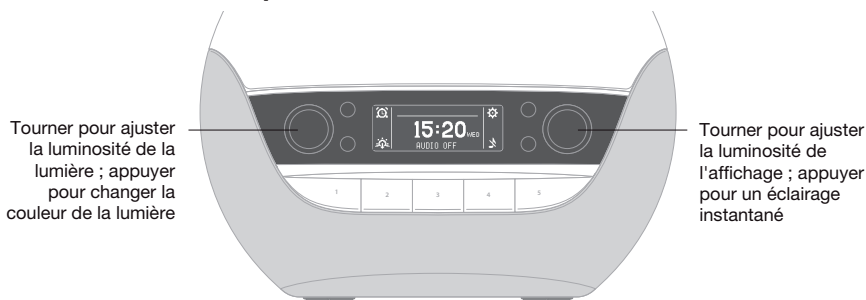
En **Mode Lumière**, utilisez les deux boutons de rotation pour régler la luminosité de la lumière et de l'affichage.

En **Mode Lumière**, l'icône audio en bas et à droite est en grisé ou .



Si vous êtes en **Mode Audio**, appuyez sur la touche Lumière en regard de  pour passer au **Mode Lumière**.

Pour utiliser la lampe de chevet



- Tournez le bouton de rotation de gauche pour ajuster la luminosité de la lumière, entre 00 et 20 à gauche 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 gauche pour basculer entre la lumière blanche normale et la lumière bleue faible.

Pour ajuster la luminosité de l'affichage

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

Si vous avez baissé la luminosité de l'affichage et souhaitez la rétablir la nuit pour voir l'heure, appuyez sur le bouton de rotation de droite.

Remarque : la luminosité de l'affichage ne peut pas être ajustée manuellement durant un crépuscule.

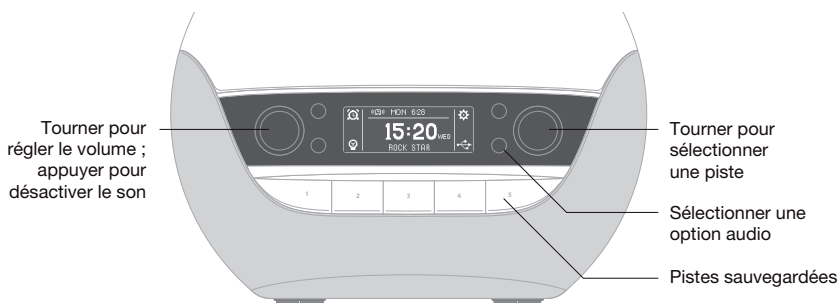
Utilisation de l'audio

Le Bodyclock Luxe comprend un système audio de haute qualité qui peut lire la musique depuis un smartphone ou un autre dispositif via Bluetooth, depuis un lecteur flash USB ou depuis l'entrée auxiliaire.

Pour une écoute privée, vous pouvez utiliser les enceintes stéréo intégrées ou bien le casque enfichable.

En **Mode Audio**, utilisez les deux boutons de rotation pour ajuster le volume et sélectionner les pistes.

En **Mode Audio**, une icône audio s'affiche en bas et à droite. Si vous êtes en Mode Lumière, appuyez sur la touche audio pour passer au **Mode Audio**.



Pour sélectionner votre source audio

- Si une lecture audio est en cours, éteignez-la d'abord en appuyant sur la touche audio.
- Appuyez sur la touche audio en regard de  pour parcourir les options audio :

Bluetooth	USB	Entrée auxiliaire	Mélodie interne
		AUX	

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

- Ajustez le volume avec le bouton de rotation de gauche.

Les sections suivantes fournissent un complément d'information sur chacune des options audio.

Pour écouter la radio ou de la musique via Bluetooth

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

- Appuyez la touche audio jusqu'à ce que l'icône en regard de ce bouton affiche .
- Sur votre dispositif, recherchez les dispositifs Bluetooth disponibles et sélectionnez **Lumie 700** pour le couplage.

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



Pour écouter de la musique depuis un lecteur flash USB

Vous pouvez écouter de la musique depuis une bibliothèque de fichiers audio sur un lecteur flash USB. Le Bodyclock Luxe prend en charge les fichiers MP3 en utilisant un seul niveau de dossiers.

Remarque : la prise USB ne doit être connectée à un lecteur flash USB, pas à un disque dur externe, et le lecteur ne doit pas contenir plus de 2000 fichiers de musique ou de 200 dossiers.

- Connectez le lecteur USB à la prise USB sur la face arrière.
- Appuyez sur la touche audio jusqu'à ce que l'icône en regard de ce bouton affiche .

L'affichage indique une liste des fichiers sur le lecteur USB. Si vous avez un grand nombre de fichiers de musique, il peut y avoir un délai avant l'apparition de la liste.

- Tournez le bouton de rotation de gauche pour parcourir les dossiers sur le lecteur USB.

Le dossier sera identifié par un numéro sur la première ligne de l'affichage :



- Tournez le bouton de rotation de droite pour mettre en surbrillance la piste que vous voulez écouter et appuyez dessus pour la sélectionner.

Utilisez le bouton de rotation de droite pour parcourir les pistes durant la lecture.

Pour sauvegarder une piste du lecteur USB en tant que piste prédéfinie

Vous pouvez sauvegarder jusqu'à cinq pistes USB pour une écoute instantanée :

- Tournez le bouton de rotation de droite pour sélectionner la piste que vous voulez sauvegarder.
- Appuyez et maintenez une touche prédéfinie enfoncée jusqu'à ce que l'affichage indique SAUVEGARDE
- Appuyez sur la touche présélectionnée pour démarrer la lecture de votre piste sauvegardée.

Pour écouter de la musique depuis l'entrée AUX

Vous pouvez écouter de la musique depuis un dispositif avec une sortie audio, tel qu'un smartphone ou un lecteur MP3.

- Connectez le dispositif à la prise AUX sur la face arrière en utilisant un câble terminé par un connecteur mini-jack.

IMPORTANT : ne connectez la prise AUX qu'à la prise du casque d'un smartphone ou à un lecteur MP3.

- Appuyez sur la touche audio jusqu'à ce que l'icône en regard de cette touche affiche **AUX** :



Vous pouvez ajuster le niveau sonore sur votre lecteur de musique ou en utilisant le bouton de rotation de gauche sur le Bodyclock Luxe.

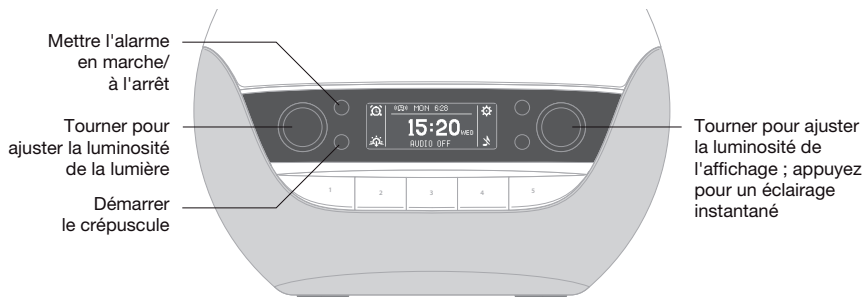
Pour éteindre l'audio

- Appuyez sur la touche audio afin que l'icône en regard de cette touche affiche .

Utilisation des fonctions crépuscule et aube

Vous pouvez utiliser le Bodyclock Luxe pour vous endormir avec la fonction crépuscule et vous réveiller avec la fonction aube.

Au moment du coucher



Si vous avez sélectionné JOUR, vous devez activer l'alarme de l'aube pour le lendemain matin :

- Appuyez sur la touche alarme 

La première ligne de l'affichage indique l'heure d'alarme, par exemple :



Si vous avez sélectionné HEBDO, l'alarme est activée automatiquement en fonction du programme que vous avez choisi.

Pour activer le crépuscule

Lorsque vous êtes prêt à vous endormir, vous pouvez activer la fonction crépuscule. Démarrez le crépuscule avec la lumière à la luminosité maximale si vous avez envie de lire pendant un moment ou à faible luminosité pour une extinction progressive de la veilleuse.

- Assurez-vous que vous êtes en **Mode Lumière**.

- Tournez le bouton de rotation de gauche pour ajuster la lumière.

Appuyez sur la touche lumière  pour démarrer le crépuscule.

Pour vous aider à vous endormir, la lumière s'éteindra progressivement en fonction des réglages du crépuscule que vous avez sélectionnés. Vous pouvez choisir d'avoir l'option audio que vous avez sélectionnée éteinte ou toujours allumée à la fin du crépuscule ou bien une extinction progressive jusqu'à l'extinction complète avec le crépuscule ; voir *Pour définir les options crépuscule*, page 19.

Dans la matinée

Vous serez réveillé avec une simulation progressive de l'aube en fonction des réglages de l'aube que vous avez sélectionnés. Vous pouvez choisir d'avoir une mélodie de réveil ou d'écouter une piste sur votre lecteur USB à l'heure d'alarme ; voir *Pour définir les options aube*, page 20.

Pour un arrêt momentané

- Appuyez sur n'importe quel touche prédéfinie.

Vous avez ainsi neuf autres minutes avant l'aube et l'alarme sonore (si vous en avez sélectionnée une) se déclenche de nouveau.

Pour éteindre l'alarme aube

- Appuyez sur la touche alarme .

Cela éteint également l'alarme sonore si vous en avez sélectionnée une.

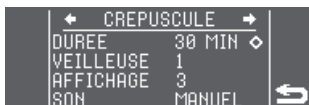
- Tournez le bouton de rotation de gauche pour éteindre la lumière.

Choix des options crépuscule et aube

Pour définir les options crépuscule

Appuyez sur la touche réglages  pour afficher les menus réglages.

Tournez le bouton de rotation de gauche jusqu'à ce que l'affichage indique le menu CREPUSCULE :



- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier l'option DUREE.
- Tournez le bouton de rotation pour définir la durée du crépuscule et appuyez pour confirmer.

Remarque : la durée peut être inférieure à celle définie si vous commencez le crépuscule avec la lumière déjà tamisée.

- Appuyez pour modifier l'option VEILLEUSE.

C'est la luminosité de la lumière durant la nuit. Lorsque vous la modifiez, la lumière change pour indiquer la luminosité que vous êtes en train de définir.

- Tournez le bouton de rotation pour définir un niveau entre 1 et 10 ou OFF et appuyez pour confirmer.
- Appuyez pour modifier l'option AFFICHAGE.

C'est la luminosité de l'affichage durant la nuit. Lorsque vous la modifiez, l'affichage change pour indiquer la luminosité que vous êtes en train de définir.

- Tournez le bouton de rotation pour définir un niveau entre 1 et 20 ou OFF et appuyez pour confirmer.
- Appuyez pour modifier l'option SON.
- Tournez le bouton de rotation pour choisir entre OFF, MANUEL ou SON et appuyez pour confirmer.

OFF permet d'éteindre l'audio au démarrage du crépuscule, MANUEL permet de continuer la lecture de votre sélection audio en cours lorsque vous démarrez le crépuscule, et SON vous permet de sélectionner une mélodie d'endormissement apaisante à écouter durant le crépuscule.

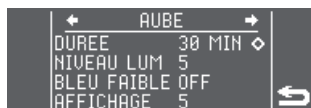
Si vous avez sélectionné SON, une autre option PISTE vous permet de sélectionner la mélodie d'endormissement que vous voulez écouter.

Si vous avez sélectionné MANUEL ou SON, une autre option VOLUME vous permet de spécifier comment le volume doit changer durant le crépuscule. Vous pouvez choisir OFF ou ON, pour avoir le son éteint ou toujours allumé à la fin du crépuscule ou BAISSÉ, pour une baisse du son jusqu'à extinction avec le crépuscule.

- Appuyez sur la touche en regard de  pour quitter les réglages.

Pour définir les options aube

- Appuyez sur la touche réglages  pour afficher les menus réglages.
- Tournez le bouton de rotation de gauche jusqu'à ce que l'affichage indique le menu AUBE :



- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier l'option DUREE.
- Tournez le bouton de rotation pour définir la durée de l'aube et appuyez sur la touche pour confirmer.

Si vous ne voulez pas de la fonction aube, réglez la DUREE sur OFF. Les options NIVEAU LUM et BLEU FAIBLE disparaîtront alors du menu.

- Appuyez sur la touche pour modifier l'option NIVEAU LUM.

C'est le niveau final de luminosité de l'aube. Lorsque vous le modifiez, la lumière change pour indiquer la luminosité que vous êtes en train de définir.

- Tournez le bouton de rotation de manière à définir un niveau entre 1 et 20 et appuyez pour confirmer.

- Appuyez sur la touche pour modifier l'option BLEU FAIBLE.
- Tournez le bouton de rotation pour choisir ON ou OFF et appuyez pour confirmer.

Le réglage par défaut est OFF. C'est une aube lumineuse qui vous aide à vous réveiller. Choisissez ON si vous voulez une simulation de l'aube avec une lumière bleue faible qui est plus chaude et plus jaune.

- Appuyez sur la touche pour modifier l'option AFFICHAGE.

C'est la luminosité de l'affichage à la fin de l'aube. Lorsque vous la modifiez, l'affichage change de façon indiquer la luminosité que vous êtes en train de définir.

- Tournez le bouton de rotation pour définir un niveau entre 1 et 20 ou OFF pour laisser l'affichage éteint et appuyez sur la touche pour confirmer.

Remarque : les réglages entre 0 et 3 seront trop bas pour un affichage à la lumière du jour.

- Appuyez sur la touche pour modifier l'option SRC ALARME (source d'alarme).
- Tournez le bouton de rotation pour choisir OFF, SON ou USB et appuyez pour confirmer.

Le réglage par défaut est OFF, aucune alarme sonore. Vous pouvez également choisir le SON pour écouter une des mélodies internes de réveil ou USB pour lire un fichier audio dans un dossier nommé **Sunrise** sur un lecteur flash USB.

Si vous avez sélectionné SON ou USB, une autre option PISTE vous permet de sélectionner la mélodie de réveil que vous voulez écouter.

Si vous avez sélectionné SON ou USB, une autre option VOLUME vous permet de spécifier le volume durant l'aube entre 1 et 20. Le volume change en fonction du réglage.

- Appuyez sur la touche en regard de  pour quitter les réglages.

Options de personnalisation

Cette section récapitule les fonctions alarme, aube, crépuscule et les autres options disponibles avec Bodyclock Luxe.

Pour accéder les menus réglages

- Appuyez sur la touche réglages .

L'affichage indique le premier des menus réglages, c'est-à-dire 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'option actuellement en surbrillance est indiquée par un curseur  à sa droite.

Les menus plus longs défilent de façon à afficher toutes les options.

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.

Pour quitter les menus réglages

Appuyez sur la touche en regard de .

Le tableau suivant récapitule chaque menu et chaque option de menu :

Menu	Options de menu	Options	Réglage 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 par incrément de 5 minutes	30 MIN
	NIVEAU LUM	Entre 1 et 20	16
	BLEU FAIBLE	OFF, ON	OFF
	AFFICHAGE	OFF ou entre 1 et 20	16
	SRC ALARME	OFF, SON ou USB	OFF
	PISTE *	Nom du fichier	
	VOLUME *	Entre 1 et 20	10
CREPUSCULE	DUREE	Entre 15 et 90 MIN par incrément de 5 minutes	30 MIN
	VEILLEUSE	OFF ou de 1 à 10	OFF
	AFFICHAGE	OFF ou entre 1 et 20	3
	SON	OFF, MANUEL ou SON	MANUEL
	PISTE *	Nom du fichier	
	VOLUME *	OFF, ON ou BAISSÉ	OFF
GENERAL	LANGUE	ENG, FRA, ESP, DEU, NLD, SVE, ITA, NOR ou DAN	ENG
	JOUR	LUN à DIM	LUN
	HEURE		13:00

* Affichage en fonction des réglages précédents.

Questions fréquemment posées

J'ai essayé l'aube mais l'intensité lumineuse augmente vraiment rapidement – qu'est-ce qui ne va pas ?

Vous n'avez pas probablement programmé une durée suffisamment longue pour une aube complète. Par exemple, l'aube par défaut se lève en 30 minutes ; par conséquent, si l'horloge affiche 11h00 comme heure de l'horloge, alors vous devez définir l'heure de réveil à au moins 11h30.

Que se passe-t-il lorsque je débranche mon Bodyclock Luxe ou lorsqu'il y a une panne de courant ?

Votre Bodyclock Luxe maintient l'heure pendant 30 minutes ; les autres réglages sont permanents, afin qu'il ne soit pas nécessaire de reprogrammer l'appareil, il suffit de le rebrancher. Si vous devez régler l'heure, voir le menu HEURE dans le menu *GENERAL*, à la page 23.

Le panneau d'affichage est trop lumineux lorsque j'essaie de dormir ; comment puis-je changer sa luminosité ?

Voir AFFICHAGE dans le menu *CREPUSCULE*, à la page 23.

Comment rétablir les réglages par défaut de l'usine ?

Débranchez l'appareil au secteur. Appuyez sur la touche prédéfinie 3 et maintenez-la enfoncée alors que vous rebranchez l'appareil. Relâchez lorsque le numéro de version du logiciel s'affiche.

Comment puis-je contrôler l'ordre de lecture des fichiers sur le lecteur flash USB ?

Les fichiers sont lus dans l'ordre alphabétique, afin que vous puissiez ajouter un préfixe à chaque nom de fichier avec un numéro tel que 01, 02, 03, etc. pour spécifier l'ordre de lecture. Le lecteur ne doit pas contenir plus de 2000 fichiers de musique ou 200 dossiers.

Entretien

Nettoyez l'appareil uniquement avec un chiffon sec ou légèrement humidifié.

Des adaptateurs secteur de rechange sont disponibles auprès votre distributeur Lumie.

Garantie

L'appareil est garanti contre tout défaut de fabrication pendant deux 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 le Luxe en vue de le faire réparer. Veillez à ce que l'adaptateur secteur soit bien coincé afin qu'il n'abîme pas l'appareil pendant le transport. Si nous recevons l'appareil abîmé, en raison d'une mauvaise utilisation ou d'un dommage accidentel, nous devons peut-être 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.

Lumie Bodyclock Luxe 700

Adaptateur secteur fourni Lumie : 100-240 V~, 50/60 Hz 

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

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

Dispositif médical de classe 1 

Contactez-nous

Lumie est le principal spécialiste de luminothérapie en Europe. Nos produits reposent sur les toutes dernières études scientifiques et nous sommes spécialisés exclusivement dans le domaine de la luminothérapie et ses avantages.

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 à votre avis, 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, Royaume-Uni.

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 700



DEUTSCH



Sicherheit

Sollte das Produkt beschädigt sein, nehmen Sie bitte vor Gebrauch Kontakt mit Ihren Lumie-Fachhändler auf.

Das Gerät von Wasser und Feuchtigkeit fernhalten. 

Nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt. 

Bei eingeschaltetem Licht wird die Lampenhaube warm, daher das Gerät nicht in der Nähe von Gegenständen aufstellen, die durch Wärme beschädigt werden können.

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 von Lumie genehmigtes Produkt ersetzt werden.

Das Gerät hat keinen Ein-/Aus-Schalter. Wenn Sie es ausschalten oder zurückstellen möchten, müssen Sie den Netzstecker ziehen.

Versuchen Sie nicht, irgendwelche Teile des Geräts zu warten.

Nicht zur Verwendung durch bzw. an bewusstlosen, betäubten oder eingeschränkt handlungsfähigen Personen (beispielsweise aufgrund von Alkoholgenuß).

Elektromagnetische Verträglichkeit

Dieses Gerät erfüllt die Anforderungen der Norm für die elektromagnetische Verträglichkeit (EMV) medizinischer Geräte. 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 fünf Sekunden lang den Netzstecker und schalten Sie dann das Gerät erneut ein. Sollte das Problem hierdurch nicht beseitigt werden, wenden Sie sich bitte 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 man es ordnungsgemäß  entsorgen wird.

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

Einführung

Ihre Bodyclock Luxe verbindet zwei praktische Funktionen in einem Gerät: einen Lichtwecker mit Sonnenaufgang, der Sie auf natürliche Weise weckt, sowie eine Nachttischlampe und einen Musikplayer, mit dem Sie Radio und Musik von Ihrem Smartphone oder einem anderen Gerät hören können.

Lichtwecker

Ihre Bodyclock Luxe weckt Sie mit einem Sonnenaufgang, der dazu beiträgt, Ihre Schlaf- und Wachphasen auf natürliche Weise zu regulieren. Daher haben Sie schon beim Aufwachen bessere Laune, das Aufstehen fällt Ihnen leichter und Sie haben mehr Energie.

Idealerweise sollten Sie den Lichtwecker das ganze Jahr über verwenden, um eine regelmäßige Schlaf- und Wachphase beizubehalten.

Klinische Versuche haben gezeigt, dass „Dämmerungssimulatoren“ wie Bodyclock Luxe nicht nur Stimmung, Energie und Produktivität, sondern auch Schlaf- und Aufwachqualität verbessern[†]. Menschen, die unter SAD (saisonal abhängiger Depression) oder unter Winterdepression leiden, können mit einem solchen Gerät auch die dunklen Wintermorgen besser verkraften.

Nachttischlampe und Musikplayer

Ihre Bodyclock Luxe umfasst eine Nachttischlampe mit verstellbarer Lichtstärke und eine Sonnenuntergangsfunktion, die Ihnen zur Schlafenszeit hilft, sich zu entspannen. Sie kann in Kombination mit wenig Blaulicht verwendet werden, um als Vorbereitung auf den Schlaf die stimulierende Wirkung von blauem Licht zu minimieren.

Ihre Bodyclock Luxe hat zudem eine Bluetooth-Funktion, mit der Sie Radio oder Musik kabellos von einem Smartphone oder Computer hören können. Sie können aber auch ein USB-Flash-Laufwerk oder mit einem Audiokabel einen Musikplayer anschließen.

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

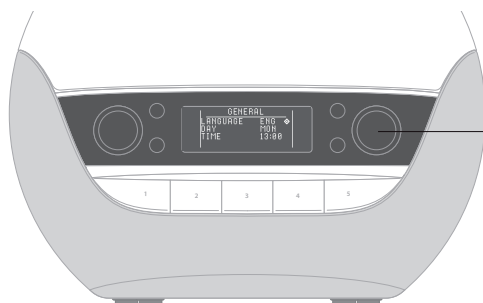
Die ersten Schritte

Die Bodyclock Luxe wird mit den folgenden Standardeinstellungen geliefert:

- Eine tägliche Weckzeit um 07:00
- Ein 30-minütiger Sonnenaufgang, der eine Helligkeitsstufe von 50 % erreicht und Sie auf natürliche Weise weckt
- Ein 30-minütiger Sonnenuntergang mit allmählich schwächer werdendem Licht, das Ihnen das Einschlafen erleichtert
- Eine Display-Beleuchtung, die nachts schwach und tagsüber heller ist

Im Folgenden wird beschrieben, wie Sie die ersten Einstellungen Ihrer Bodyclock Luxe vornehmen.

Einstellen der Uhrzeit



Drehen zur Änderung
der Einstellung;
drücken zur
Bestätigung

- Schließen Sie zuerst das Netzteil an die Buchse unten am Gerät an und führen Sie dann das Stromkabel durch die hierzu vorgesehene Kabelführung.
- Schließen Sie anschließend das Netzteil an das Stromnetz an.

Ein Cursor  fordert Sie dazu auf, die wichtigsten Einstellungen vorzunehmen:



Drehen Sie den rechten Regler, um eine Sprache zu wählen.

Drücken Sie ihn, um Ihre Wahl zu bestätigen.

Der Cursor springt zur nächsten Einstellung.



Drehen Sie den Regler, um den Wochentag einzustellen.

Drücken Sie ihn, um Ihre Wahl zu bestätigen.



Stellen Sie als Nächstes die Uhrzeit ein.

Drehen Sie den Regler, bis die korrekte Uhrzeit angezeigt wird, und drücken Sie ihn, um Ihre Wahl zu bestätigen.

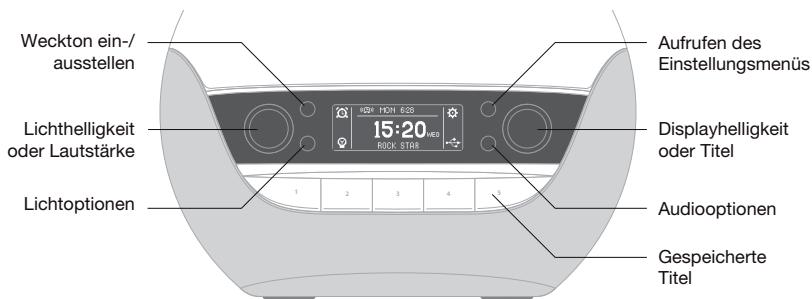
Wiederholen Sie den Vorgang für die Minuten.

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

Verwendung der Bodyclock Luxe

Vorderseite der Bodyclock Luxe

Die Bedienung der Bodyclock Luxe erfolgt über die Knöpfe, Regler und Tasten auf der Vorderseite des Geräts.



Die vier Knöpfe haben spezielle Funktionen, die durch das Symbol im Display direkt neben dem jeweiligen Knopf angezeigt werden. Das Symbol rechts unten zeigt an, in welchem Modus sich das Gerät befindet.

Im **Lichtmodus** wird unten rechts ein ausgegrautes Audiosymbol oder  angezeigt:



In diesem Modus kann mit den beiden Reglern die Helligkeit der Lampe und der Displaybeleuchtung eingestellt werden.

Im **Audiomodus** wird unten rechts ein Audiosymbol angezeigt:

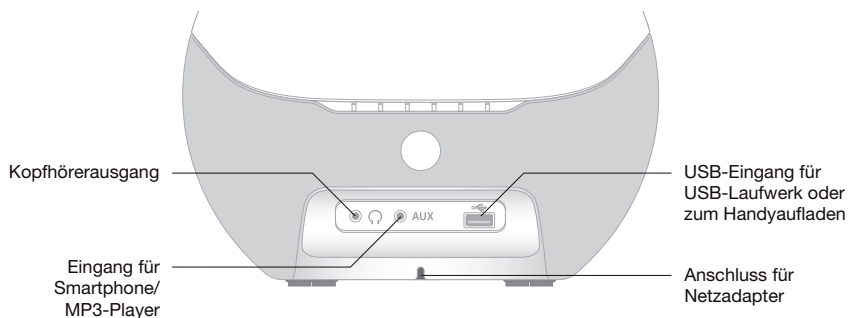


In diesem Modus stellt man mit den beiden Reglern die Lautstärke ein und wählt Audiotitel aus.

Mit den fünf Preset-Tasten können Sie Ihre Lieblingstitel auf einem USB-Laufwerk vorprogrammieren und abspielen.

Rückseite der Bodyclock Luxe

An der Rückseite können Sie andere Geräte an die Bodyclock Luxe anschließen:



Verwendung der Weckfunktion

Ihre Bodyclock Luxe verfügt über zwei Weckoptionen:

Mit der Option TAG erfolgt jeden Tag zur selben Zeit ein Sonnenaufgang. Am Abend vorher können Sie wählen, ob Sie diese Weckoption für den folgenden Morgen aktivieren möchten oder nicht.

Mit der Option WOCHE können Sie die Weckzeit für jeden einzelnen Wochentag getrennt einstellen, wenn Sie beispielsweise montags früher als sonst und am Wochenende überhaupt nicht geweckt werden möchten.

Wahl der Weckoption TAG oder WOCHE

Drücken Sie den Einstellungsknopf .

Im Display wird das erste Einstellungs Menü – ALARM – angezeigt:



- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die WECKART zu bearbeiten:

Der Cursor  ändert sich zu , um zu zeigen, dass Sie die Einstellung ändern.

- Drehen Sie den Regler, um TAG oder WOCHE anzuzeigen, und drücken Sie ihn, um Ihre Wahl zu bestätigen.

Der Cursor springt zur nächsten Einstellung.

Einstellen einer täglichen Weckzeit

Wenn Sie die Option TAG gewählt haben, müssen Sie anschließend die Weckzeit festlegen:



- Drücken Sie den rechten Regler, um die Stunde einzustellen.

- Drehen Sie den Regler, bis die gewünschte Stunde angezeigt wird, und drücken Sie ihn, um Ihre Wahl zu bestätigen.
- Wiederholen Sie den Vorgang für die Minuten.
- Drücken Sie auf den Knopf neben , um das Einstellungsmenü zu schließen.

Wenn die Einstellung beendet ist, wird automatisch die nächste Weckzeit aktiviert und in der obersten Zeile des Displays angezeigt:



Einstellen unterschiedlicher Weckzeiten in einer Woche

Wenn Sie die Option WOCHE gewählt haben, können Sie für jeden einzelnen Tag eingeben, ob Sie geweckt werden möchten (AN) oder nicht (AUS). Im erstgenannten Fall müssen Sie zusätzlich die Weckzeit eingeben:



Drücken Sie den rechten Regler, um den Tag einzustellen, z. B. MON.

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

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

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

- Drehen Sie den Regler, bis die gewünschte Stunde angezeigt wird, und drücken Sie ihn, um Ihre Wahl zu bestätigen.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang für die Minuten.
- Wiederholen Sie den gesamten Vorgang für jeden Wochentag.

- Drücken Sie auf den Knopf neben , um das Einstellungsmenü zu schließen.

Wenn die Einstellung beendet ist, wird automatisch die nächste Weckzeit aktiviert und in der obersten Zeile des Displays angezeigt:



Jetzt können Sie Ihre Bodyclock Luxe mit den voreingestellten Sonnenunter- und -aufgangsoptionen verwenden.

Wenn Sie diese Einstellungen ändern oder einen Weckklang wählen möchten, lesen Sie bitte den *Wahl der Sonnenunter- und -aufgangsoptionen* auf Seite 19.

Verwendung als Nachttischlampe

Sie können Ihre Bodyclock Luxe auch als Nachttischlampe verwenden und deren Helligkeitsstufe wählen.

Im **Lichtmodus** können Sie mithilfe der beiden Regler die Helligkeit der Lampe bzw. des Displays wählen.

Im **Lichtmodus** erscheint unten rechts entweder ein ausgegrautes Audiosymbol oder .



Wenn sich das Gerät im **Audiomodus** befindet, drückt man auf den Lichtknopf neben , um zum **Lichtmodus** zu wechseln.

Verwendung der Nachttischlampe



- Drehen Sie den linken Regler zum Einstellen der Lichtstärke auf eine Stufe zwischen 00 und 20 links im Display.

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 Blaulicht (das Licht ist dann wärmer und gelblicher als das normale weiße Licht),

um Ihre Schlafzimmerbeleuchtung für einen entspannenden Schlaf zu optimieren.

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

Ändern der Helligkeit des Displays

- Durch Drehen des rechten Reglers können Sie die Helligkeit der Displaybeleuchtung einstellen, die anhand einer Skala von 00 bis 20 rechts im Display angezeigt wird.

Wenn Sie das Display gedimmt haben und es in der Nacht beleuchten möchten, um die Uhrzeit zu sehen, drücken Sie auf den rechten Regler.

Hinweis: Während eines Sonnenuntergangs kann die Displaybeleuchtung nicht manuell verstellt werden.

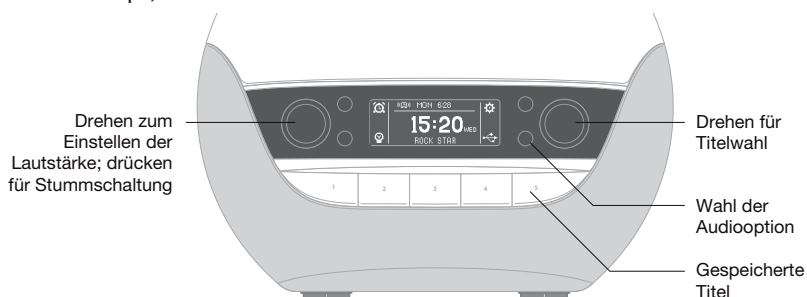
Verwendung der Audiofunktion

Die Bodyclock Luxe umfasst ein hochwertiges Audiosystem, mit dem Sie Musik von einem Smartphone oder anderen Gerät über Bluetooth, von einem USB-Flash-Laufwerk oder über den AUX-Eingang abspielen können.

Sie können die Musik mit den eingebauten Stereo-Lautsprechern oder, wenn Sie andere nicht stören möchten, über Ohr- bzw. Kopfhörer hören.

Im **Audiomodus** können Sie mithilfe der beiden Regler die Lautstärke einstellen und Musiktitel wählen.

Im **Audiomodus** wird unten rechts ein Audiosymbol angezeigt. Wenn sich das Gerät im **Lichtmodus** befindet, drückt man auf den Audioknopf, um zum **Audiomodus** zu wechseln.



Wählen der Audioquelle

Wenn Sie gerade Radio oder Musik hören, muss dies zuerst durch Drücken des Audioknopfs ausgeschaltet werden.

Drücken Sie dann den Audioknopf , um die verschiedenen Audiooptionen aufzurufen:

Bluetooth	USB	AUX-Eingang	Interne Klänge
		AUX	

Nach zwei Sekunden wird die angezeigte Audioquelle gewählt.

- Die Lautstärke kann mit dem linken Regler eingestellt werden.

Die folgenden Abschnitte enthalten weitere Informationen zu den einzelnen Audiooptionen.

Radio oder Musik über Bluetooth hören

Sie können die Bodyclock Luxe 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 700** für das Pairing.

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



Musik von einem USB-Flash-Laufwerk hören

Sie können auch Ihre auf einem USB-Flash-Laufwerk gespeicherten Audiodateien hören. Die Bodyclock Luxe unterstützt MP3-Dateien auf einer Ordnebene.

Hinweis: An den USB-Eingang kann nur ein USB-Flash-Laufwerk und keine externe Festplatte angeschlossen werden. Zudem sollten auf dem Laufwerk nicht mehr als 2.000 Audiodateien oder 200 Ordner abgespeichert sein.

- Schließen Sie das USB-Laufwerk an den USB-Eingang an der Rückseite der Bodyclock Luxe an.
- Drücken Sie auf den Audioknopf, bis das Symbol daneben  zeigt.

Im Display wird eine Liste der Dateien auf dem USB-Laufwerk angezeigt. Wenn es sich um eine lange Liste von Audiodateien handelt, kann es eine Weile dauern, bevor sie im Display erscheint.

- Drehen Sie den linken Regler, um die verschiedenen Ordner auf dem USB-Laufwerk anzuzeigen.

Die Ordner werden nummeriert und der aktuelle Ordner wird in der obersten Zeile des Displays angezeigt.



- Drehen Sie den rechten Regler, um den Titel zu wählen, den Sie hören möchten, und drücken Sie den Regler, um Ihre Wahl zu bestätigen.

Mit dem rechten Regler können Sie auch während des Abspielens zwischen den Titeln wechseln.

Einen USB-Titel als Preset speichern

Sie können bis zu fünf USB-Titel zum sofortigen Abspielen speichern:

- Drehen Sie den rechten Regler, um den Titel zu wählen, den Sie speichern möchten.
- Halten Sie eine Preset-Taste gedrückt, bis im Display GESPEICHERT angezeigt wird.
- Anschließend können Sie ab diesem Titel Musik hören, indem Sie einfach auf die Preset-Taste drücken.

Musik über den AUX-Eingang hören

Sie können Musik von jedem Gerät mit einem Audioausgang, wie von einem Smartphone oder einem MP3-Player, abspielen.

- Schließen Sie das Gerät mit einem Kabel mit Miniklinkenstecker an den AUX-Eingang auf der Rückseite der Bodyclock Luxe an.

WICHTIG: Schließen Sie den AUX-Eingang nur an den Kopfhörerausgang eines Smartphones oder eines MP3-Players an.

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



Die Lautstärke kann entweder auf Ihrem Musikplayer oder mithilfe des linken Reglers der Bodyclock Luxe eingestellt werden.

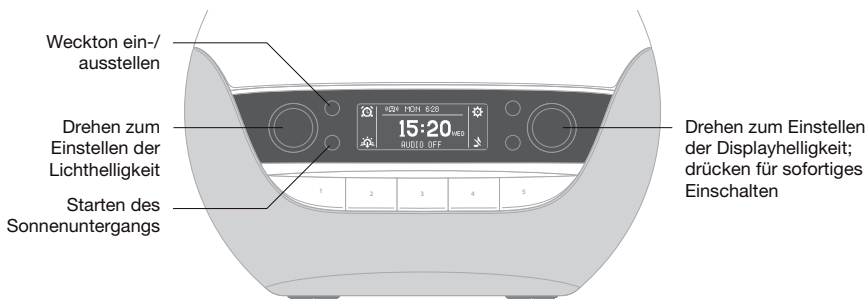
Ausschalten der Audiofunktion

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

Verwendung der Sonnenunter- und -aufgangsfunktion

Sie können Ihre Bodyclock Luxe dazu verwenden, mit einem Sonnenuntergang einzuschlafen und mit einem Sonnenaufgang aufzuwachen.

Vor dem Einschlafen



Wenn Sie die Weckoption TAG gewählt haben, müssen Sie die Sonnenaufgangsfunktion für den nächsten Morgen aktivieren.

- Drücken Sie auf den Weckknopf 

Die obere Zeile des Displays zeigt die Weckzeit an, wie zum Beispiel:



Wenn Sie die Weckoption WOCHE gewählt haben, wird die Weckfunktion automatisch entsprechend Ihrer vorprogrammierten Einstellungen aktiviert.

Aktivierung des Sonnenuntergangs

Vor dem Einschlafen können Sie den Sonnenuntergang aktivieren. Starten Sie den Sonnenuntergang auf der höchsten Helligkeitsstufe, wenn Sie noch eine Weile lesen möchten, oder auf einer niedrigen Stufe mit einem langsam schwächer werdenden Hintergrundlicht.

- Achten Sie darauf, dass sich das Gerät im **Lichtmodus** befindet.
- Mit dem linken Regler können Sie die Lichtstärke regulieren. Drücken Sie auf den Lichtknopf , um den Sonnenuntergang einzuschalten.

Je nach den Sonnenuntergangsoptionen, die Sie gewählt haben, wird das Licht allmählich schwächer und hilft Ihnen einzuschlafen. Sie können wählen, ob die Audiooption, die Sie gewählt haben, am Ende des Sonnenuntergangs ausgeschaltet wird, eingeschaltet bleibt oder zusammen mit dem Sonnenuntergang allmählich leiser wird und dann ausgeschaltet wird; lesen Sie hierzu *Einstellen der Sonnenuntergangsoptionen* auf Seite 19.

Am Morgen

Je nachdem, welche Sonnenaufgangseinstellungen Sie gewählt haben, werden Sie mit einem Sonnenaufgang geweckt. Sie können wählen, ob zur Weckzeit ein Weckklang oder ein USB-Titel gespielt werden soll; lesen Sie hierzu *Einstellen der Sonnenaufgangsoptionen* auf Seite 20.

Schlummerfunktion

- Drücken Sie eine der Preset-Tasten.

Das gibt Ihnen weitere neun Minuten, bevor der Sonnenaufgang (und ein eventuell aktivierter Weckton) von Neuem beginnt.

Abschalten des Sonnenaufgangs

- Drücken Sie auf den Weckknopf .

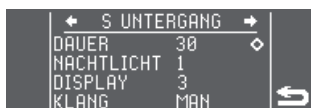
Dadurch wird auch der Weckton ausgeschaltet, sofern Sie diese Option gewählt haben.

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

Wahl der Sonnenunter- und -aufgangsoptionen

Einstellen der Sonnenuntergangsoptionen

- Drücken Sie auf den Einstellungsknopf , um das Einstellungsmenü aufzurufen.
- Drehen Sie den linken Regler, bis im Display das Menü S UNTERGANG erscheint.



- Drücken Sie den rechten Regler, um die DAUER einzustellen.
- Drehen Sie den Regler, bis die gewünschte Sonnenuntergangsdauer angezeigt wird, und drücken Sie ihn, um Ihre Wahl zu bestätigen.

Hinweis: Die tatsächliche Dauer kann kürzer als die gewählte Dauer sein, wenn Sie den Sonnenuntergang bei bereits gedimmtem Licht starten.

- Drücken Sie den Regler, um die Option NACHTLICHT zu bearbeiten.

Hierbei handelt es sich um die Helligkeit des Lichts während der Nacht. Während der Bearbeitung ändert sich das Licht, um die Helligkeitsstufe zu zeigen, die Sie einstellen.

- Drehen Sie den Regler, um eine Stufe zwischen 1 und 10 oder AUS zu wählen, und drücken Sie ihn, um Ihre Wahl zu bestätigen.
- Drücken Sie den Regler, um die Option DISPLAY zu bearbeiten.

Hierbei handelt es sich um die Helligkeit der Displaybeleuchtung während der Nacht. Während der Bearbeitung ändert sich das Displaylicht, um die Helligkeitsstufe zu zeigen, die Sie einstellen.

- Drehen Sie den Regler, um eine Stufe zwischen 1 und 20 oder AUS zu wählen, und drücken Sie ihn, um Ihre Wahl zu bestätigen.
- Drücken Sie den Regler, um die Option KLANG zu bearbeiten.

- Drehen Sie den Regler, um AUS, MAN oder KLANG anzuzeigen, und drücken Sie ihn, um Ihre Wahl zu bestätigen.

Bei OFF wird die Audiofunktion bei Beginn des Sonnenuntergangs ausgeschaltet, bei MAN spielt die zu dem Zeitpunkt eingestellte Audiofunktion bei Beginn des Sonnenuntergangs weiter und mit KLANG können Sie einen entspannenden Einschlafklang wählen, der während des Sonnenuntergangs gespielt wird.

Wenn Sie KLANG wählen, erscheint zusätzlich eine TITEL-Option, mit der Sie den Einschlafklang wählen können, der gespielt werden soll.

Wenn Sie MAN oder KLANG wählen, erscheint zusätzlich eine VOLUME-Option, mit der Sie einstellen können, wie sich die Lautstärke während des Sonnenuntergangs verändert. Sie können AN oder AUS wählen, je nachdem ob der Klang am Ende des Sonnenuntergangs weiterspielen oder ausgeschaltet werden soll, oder FADE, wenn der Klang während des Sonnenuntergangs immer leiser werden und dann ausgeschaltet werden soll.

- Drücken Sie auf den Knopf neben , um das Einstellungs Menü zu schließen.

Einstellen der Sonnenaufgangsoptionen

- Drücken Sie auf den Einstellungsknopf , um das Einstellungs Menü aufzurufen.
- Drehen Sie den linken Regler, bis im Display das Menü S AUFGANG erscheint.



- Drücken Sie den rechten Regler, um die DAUER zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler, bis die gewünschte Sonnenaufgangsdauer angezeigt wird, und drücken Sie ihn, um Ihre Wahl zu bestätigen.

Wenn Sie keinen Sonnenaufgang möchten, stellen Sie die DAUER auf AUS. Die Optionen LICHTSTARKE und WENIG BLAU verschwinden dann aus dem Menü.

- Drücken Sie den Regler, um die Option LICHTSTARKE zu bearbeiten.

Dies ist die Helligkeitsstufe, mit der der Sonnenaufgang endet. Während der Bearbeitung ändert sich das Licht, um die Helligkeitsstufe zu zeigen, die Sie einstellen.

- Drehen Sie den Regler, um eine Stufe zwischen 1 und 20 zu wählen, und drücken Sie ihn, um die Wahl zu bestätigen.
- Drücken Sie den Regler, um die Option WENIG BLAU zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler, um AN oder AUS anzuzeigen, und drücken Sie ihn, um Ihre Wahl zu bestätigen.

Die Standardeinstellung ist AUS. Das ist die Einstellung für einen hellen Sonnenaufgang, der Ihnen das Aufwachen erleichtert. Wählen Sie AN, wenn Sie einen Sonnenaufgang mit wenig Blaulicht wünschen. Das Licht ist dann wärmer und gelblicher.

- Drücken Sie den Regler, um die Option DISPLAY zu bearbeiten.

Hierbei handelt es sich um die Helligkeit der Displaybeleuchtung am Ende des Sonnenaufgangs. Während der Bearbeitung ändert sich das Displaylicht, um die Helligkeitsstufe zu zeigen, die Sie einstellen.

- Drehen Sie den Regler, um eine Stufe zwischen 1 und 20 oder AUS zu wählen, wenn das Display nicht beleuchtet sein soll, und drücken Sie den Regler, um Ihre Wahl zu bestätigen.

Hinweis: Die Stufen 0 bis 3 sind zu schwach, um sie bei Tageslicht sehen zu können.

- Drücken Sie den Regler, um die Option WECKQUELLE zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler, um AUS, KLANG oder USB anzuzeigen, und drücken Sie ihn, um Ihre Wahl zu bestätigen.

Die Standardeinstellung ist AUS, das heißt, kein hörbarer Weckton. Sie können aber auch KLANG wählen, um einen der integrierten Weckklänge zu spielen, oder USB, wenn Sie lieber eine Audiodatei aus einem Ordner mit dem Namen **Sunrise** auf einem USB-Flash-Laufwerk spielen möchten.

Wenn Sie KLANG oder USB gewählt haben, können Sie über eine

zusätzliche TITEL-Option den Weckklang wählen, der gespielt werden soll.

Wenn Sie KLANG oder USB gewählt haben, können Sie über eine zusätzliche VOLUME-Option die Lautstärke während des Sonnenaufgangs auf eine Stufe zwischen 1 und 10 einstellen. Die Lautstärke ändert sich, während Sie die Einstellung ändern.

- Drücken Sie auf den Knopf neben , um das Einstellungs Menü zu schließen.

Einstellungsoptionen

In diesem Abschnitt werden die Weckoptionen, die Optionen für den Sonnenunter- und -aufgang sowie weitere Optionen, die Ihnen die Bodyclock Luxe bietet, zusammengefasst.

Aufrufen der Einstellungsmenüs

- Drücken Sie den Einstellungsknopf .

Im 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.

Die jeweils markierte Option wird durch den Cursor  rechts daneben angezeigt.

Längere Menüs lassen sich scrollen, um alle Optionen anzuzeigen.

Ändern 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.

Schließen der Einstellungsmenüs

- Drücken Sie den Knopf neben .

In der folgenden Tabelle ist die Bedeutung der einzelnen Menüs und Funktionen zusammengefasst:

Menü	Funktionen	Optionen	Standard-einstellung
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 in Schritten von 5 Minuten	30 MIN
	LICHTSTARKE	1 bis 20	16
	WENIG BLAU	AUS, AN	AUS
	DISPLAY	AUS oder 1 bis 20	16
	WECKQUELLE	AUS, KLANG oder USB	AUS
	TITEL *	Dateiname	
	VOLUME *	1 bis 20	10
S UNTERGANG	DAUER	15 bis 90 MIN in Schritten von 5 Minuten	30 MIN
	NACHTLICHT	OFF oder 1 bis 10	AUS
	DISPLAY	OFF oder 1 bis 20	3
	KLANG	AUS, MAN oder KLANG	MAN
	TITEL *	Dateiname	
	VOLUME *	AUS, AN oder FADE	AUS
ALLGEMEIN	SPRACHE	ENG, FRA, ESP, DEU, NLD, SVE, ITA, NOR oder DAN	ENG
	TAG	MON bis SON	MON
	ZEIT		13:00

* Wird je nach vorheriger Einstellung angezeigt.

Häufig gestellte Fragen

Ich habe den Sonnenaufgang getestet, aber das Licht wird ganz schnell hell. Warum?

Wahrscheinlich haben Sie nicht genügend Zeit für einen kompletten Sonnenaufgang einkalkuliert. Die Standardeinstellung ist ein 30-minütiger Sonnenaufgang. Wenn die Uhr also 11:00 Uhr zeigt, dann muss die Weckzeit auf mindestens 11:30 eingestellt sein.

Was passiert, wenn ich den Stecker der Bodyclock Luxe ziehe oder der Strom ausfällt?

Die Uhr der Bodyclock Luxe läuft 30 Minuten lang weiter. Alle anderen Einstellungen bleiben dauerhaft erhalten, daher brauchen Sie das Gerät nicht neu zu programmieren, sondern nur wieder an das Stromnetz anzuschließen. Falls die Uhrzeit neu eingestellt werden muss, lesen Sie bitte den Hinweis ZEIT im Menü *ALLGEMEIN* auf Seite 24.

Das Display ist zu hell, wenn ich einschlafen möchte. Wie kann ich das ändern?

Siehe DISPLAY im Menü *S UNTERGANG* auf Seite 24.

Wie kann ich die Standardeinstellungen wiederherstellen?

Ziehen Sie den Netzstecker. Halten Sie dann die Preset-Taste 3 gedrückt, während Sie das Gerät wieder an das Stromnetz anschließen. Geben Sie die Taste frei, wenn die Software-Version angezeigt wird.

Wie kann ich die Reihenfolge ändern, in der die Dateien auf einem USB-Flash-Laufwerk abgespielt werden?

Die Dateien werden in alphabetischer Reihenfolge abgespielt, daher können Sie jedem Dateinamen eine Zahl voranstellen wie z. B. 01, 02, 03 usw., um so die Reihenfolge zu bestimmen. Das Laufwerk sollte nicht mehr als 2.000 Musikdateien oder 200 Ordner enthalten.

Wartung

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

Ersatznetzteile sind von Ihren Lumie-Fachhändler erhältlich.

Garantie

Dieses Gerät unterliegt ab dem Kaufdatum einer zweijährigen Garantie gegen Fertigungsmängel. Dies gilt zusätzlich zu etwaigen gesetzlichen Verbraucherschutzregelungen. Wenn Sie das Gerät zur Wartung einschicken, sollte der Versand soweit möglich in der Originalverpackung (einschließlich aller Verpackungsteile) erfolgen. Achten Sie darauf, dass der Netzadapter während des Transports nicht verrutschen und das Gerät beschädigen kann. Sollte die Lampe in beschädigtem Zustand, sei es zufällig oder durch Missbrauch, bei uns eintreffen, müssen wir die Reparatur gegebenenfalls in Rechnung stellen. Wir werden Sie jedoch vorher davon in Kenntnis setzen. Bitte wenden Sie sich mit weiteren Fragen an Lumie.

Technische Daten

Änderungen vorbehalten.

Lumie Bodyclock Luxe 700

Lumie-Netzadapter (im Lieferumfang enthalten):

100-240 V AC, 50/60 Hz 

Betriebstemperatur: 5° C bis 35° C

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

Medizinprodukt der Klasse 1 

Kontakt

Lumie ist Europas führender Spezialist im Bereich der Lichttherapie. Unsere Produkte basieren auf den jüngsten wissenschaftlichen Studien und wir sind ausschließlich auf Lichttherapie und deren Vorteile spezialisiert.

Wenn Sie Vorschläge haben, die uns helfen können, unsere Produkte oder unseren Service zu verbessern, oder wenn es Probleme gibt, über die wir Ihrer Meinung nach informiert sein sollten, 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 im England und Wales.

Registernummer: 2647359 MwSt-Nr.: 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

© 2016

BCLi1610

