

lumie[®]


bodyclock[™]

luxe 750D



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.

 SN	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 is a wake-up light and music player with extra bedtime features to help you fall asleep.

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 awakening¹. They can also help sufferers of SAD (Seasonal Affective Disorder) and winter blues cope with dark winter mornings².

Bedside lighting

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 sleep³.

Music player

Bodyclock Luxe has DAB radio and 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.

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.

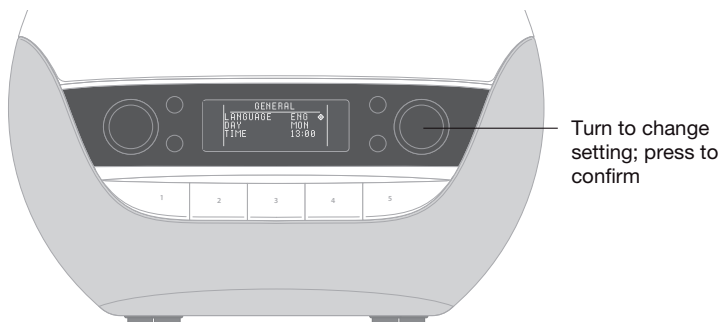
Getting started

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 80% 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.

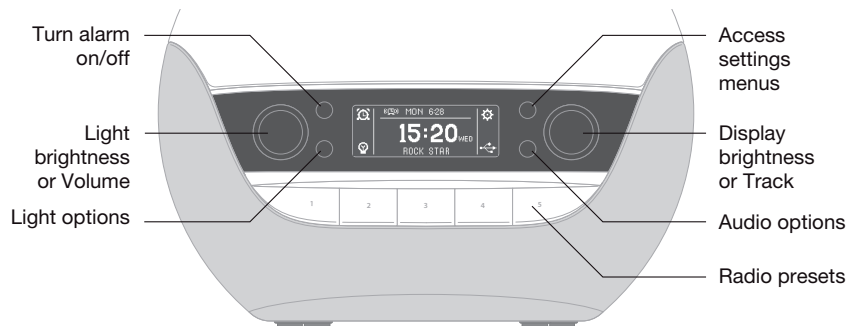
Do the same for the minutes.

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:

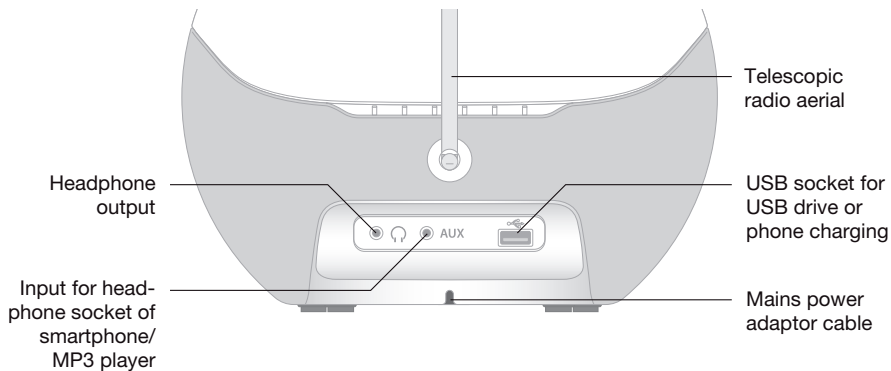


In this mode the two dials adjust the volume and allow you to select audio tracks.

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

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 18.


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.

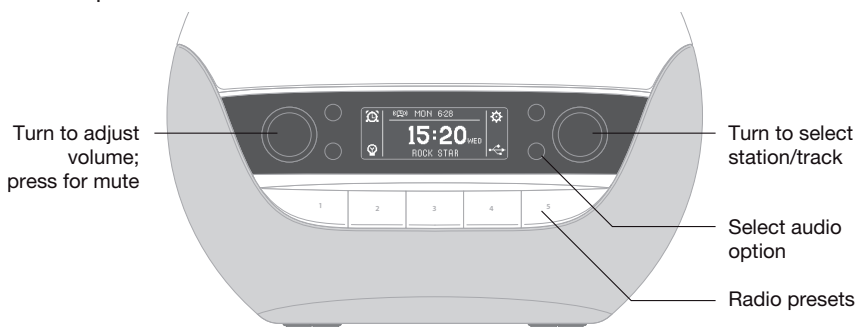
Using the audio

Bodyclock Luxe incorporates a high-quality audio system with DAB radio that can also 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:

DAB radio	Bluetooth	USB	Auxiliary input	Internal sounds
DAB			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 use DAB radio

DAB provides high-quality stereo sound and a wide range of stations.

- Press the audio button until the icon next to it shows **DAB**.
- Turn the right dial to select the station.

The station 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 DAB for instant listening:

- Turn 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 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. It should not contain more than 200 folders or 2,000 music files. The drive should be formatted as FAT32 and have a maximum size of 32 GB. Lumie recommends Sandisk USB drives.

- 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 the first folder on the USB drive and a list of files. 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.
- 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 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.

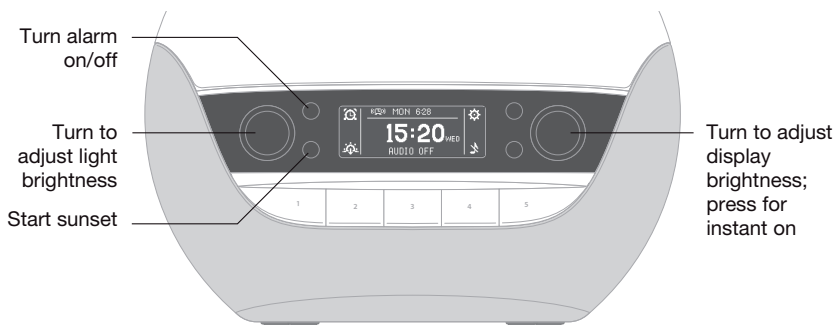
To turn off the audio

- 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 18.

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, play the radio or play a USB track at the alarm time; see *To set the sunrise options*, page 19.

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 .

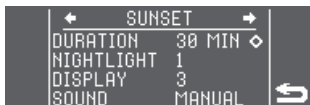
This also turns off the audible alarm if you've selected one.

- 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.

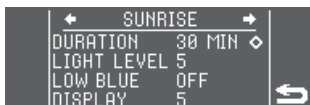
If you selected MANUAL or SOUND an additional VOLUME item allows

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, RADIO, SOUND or USB and press to confirm it.

The default setting is OFF, no audible alarm. Alternatively you can choose RADIO to wake up to a radio station, SOUND to play one of the internal wake-up sounds or USB to play an audio file in a 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 RADIO, 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, RADIO, SOUND or USB	OFF
	STATION *	P1 to P5	
	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, NED, SVE, ITA, NOR or DAN	ENG
	DAY	MON to SUN	MON
	TIME		13:00
DAB	AUTOSCAN	START	

* 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 22.

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

See **DISPLAY** in the *SUNSET* menu, page 22.

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.

Why can't I find any DAB stations?

You may need to perform a scan to find the stations available in your current area.

Highlight **AUTO SCAN** in the **DAB** menu, and select **START**; see **AUTO SCAN** in the *DAB* menu, page 22.

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 three 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 Lumie 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 750D

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 750D



Säkerhet

Om produkten är skadad, kontakta din Lumieåterförsäljare före användning.

Utsätt inte enheten för vatten eller fukt. 

Endast för inomhusbruk. 

Lampans skyddsglas blir varmt när lampan är påslagen; se till att inget som kan skadas av värme finns i närheten av enheten.

Använd endast den medföljande strömadaptern.

Håll väggkontakten och sladden borta från varma ytor. Vid skada ska de ersättas med en av Lumie godkänd produkt.

Denna produkt saknar på-/avknapp. För att stänga av enheten eller återställa den, dra strömadaptern ur väggkontakten.

Försök inte själv reparera någon del av produkten.

Får inte användas av personer som är medvetslösa, nedsövda, oförmögna att ta ansvar för sina handlingar, ex alkoholpåverkade.


Elektromagnetisk kompatibilitet

Denna produkt uppfyller elektromagnetisk kompatibilitetsstandarden för medicinsk utrustning (EMK) och det är osannolikt att den ska orsaka störningar som påverkar annan elektrisk eller elektronisk apparatur i dess närhet. Dock kan utrustning för radiosändning, mobiltelefoner och andra elektriska/elektroniska enheter störa denna produkt. Om detta skulle inträffa är det bara att flytta produkten längre bort från störningskällan. I de sällsynta fall där produktens funktioner förloras på grund av EMK-effekter kan man koppla produkten från strömkällan i fem sekunder och därefter starta om. Om problemet kvarstår, kontakta din Lumieåterförsäljare.

För detaljerad information om den elektromagnetiska miljö som enheten kan användas i, läs mer på hemsidan www.lumie.com/pages/e-m-c.

Kassering

När enheten har gjort sitt, kasta den inte i hushållssoporna. Ta den i stället till en återvinningsstation.

 Seriernummer	 Får ej slängas i hushållssoporna. Lämna till återvinningscentral.	 Dubbel isolering (Klass II elektrisk produkt)
 Överensstämmer med EU standard: Klass I Medicinsk utrustning	 Läs bruksanvisningen	 AC-försörjning (växelström)
 Tillverkare: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Storbritannien.	 Varning	 Medlem i "Gröna Punkten" återvinningsprogram
 Förvaras torrt	 Endast för inomhusbruk	 Återvinningsbar

Inledning

Bodyclock Luxe är en väckningslampa och musikspelare utrustad med extra funktioner som hjälper när det är dags att sova.

Väckningslampa

Bodyclock Luxe väcker dig med en soluppgång som på ett naturligt sätt hjälper dig att reglera ditt insomnings- och uppvakningsmönster. Du vaknar på bättre humör, tycker det är lättare att stiga upp och känner dig mer energisk.

I idealfallet bör du använda väckningslampan året runt för att behålla din insomnings- och uppvakningsrytm.

I kliniska försök har ”gryningssimulatorer” som Bodyclock Luxe visat sig förbättra humöret, orken, produktiviteten och kvalitén på insomnande och uppvaknande¹. De kan också hjälpa dem som lider av SAD (Årstidsbunden depression) och vintertrötthet att klara av de mörka vintermornarna².

Sänglampa

Med Bodyclock Luxe får du en justerbar sänglampa samt en avslappnande solnedgång som hjälper dig att slappna av när det är dags att sova. Använd den tillsammans med funktionen för lågblått ljus för att minimera den stimulerande effekten av blått ljus och gör dig redo för natten³.

Musikspelare

Bodyclock Luxe har DAB-radio och kan även spela upp radio och musik trådlöst från en smartphone eller dator via Bluetooth, från ett USB-minne eller från en musikspelare via ljudkabel.

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.

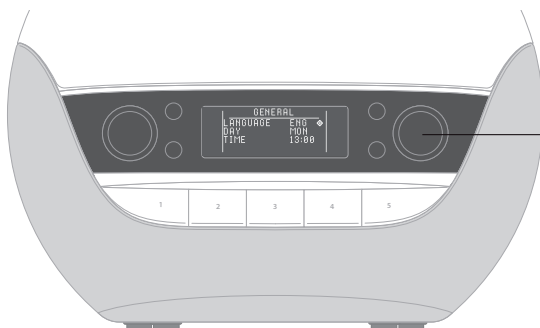
Kom igång

Vid leverans har Bodyclock Luxe följande inställningar gjorda så att du kan komma igång direkt:

- Ett dagligt alarm klockan 07:00.
- En 30-minuters soluppgång, som mest når 80 % ljusstyrka för ett naturligt uppvaknande.
- En 30-minuters solnedgång, gradvis nedtonande för att hjälpa dig att somna.
- En display som är nedtonad under natten och ljusare under dagen.

Så här ställer du in Bodyclock Luxe för första gången.

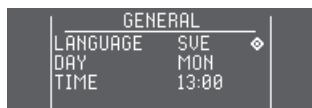
Ställa in tiden



Vrid för att ändra inställning; tryck för att bekräfta

- Anslut strömadaptern till uttaget i basen på enheten för elkabeln i rännan avsedd därför.
- Anslut kontakten till vägguttag (slå på strömmen om så behövs).

En markör  visar vilka inställningar du behöver välja alternativ för:



Vrid på den högra ratten för att välja språk.

Tryck för att bekräfta.

Markören flyttar till nästa val.



Vrid på ratten för att ange veckodag.

Tryck för att bekräfta.



Nu ska du ändra tiden.

Vrid ratten för att ställa in timme och tryck för att bekräfta.

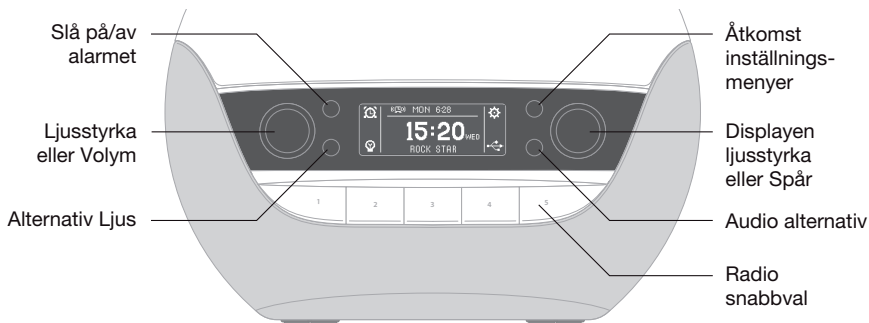
Gör likadant för minuterna.

Bodyclock Luxe är nu färdig att använda som en väckningslampa, sänglampa och musikspelare vid sängen.

Använda Bodyclock Luxe

Frontpanel

Du hanterar din Bodyclock Luxe med hjälp av knapparna och rattarna på frontpanelen.



De fyra knapparna utför specifika funktioner vilka visas med ikonerna bredvid dem i displayen. Den nedre högra ikonen visar vilket läge du befinner dig i.

I **Ljusläget** visas i nedre högra hörnet en nedtonad audiosymbol eller 



I detta läge används de två rattarna för att justera ljusstyrka i lampan och i displayen.

I **Audioläget** visas i nedre högra hörnet en audioikon:

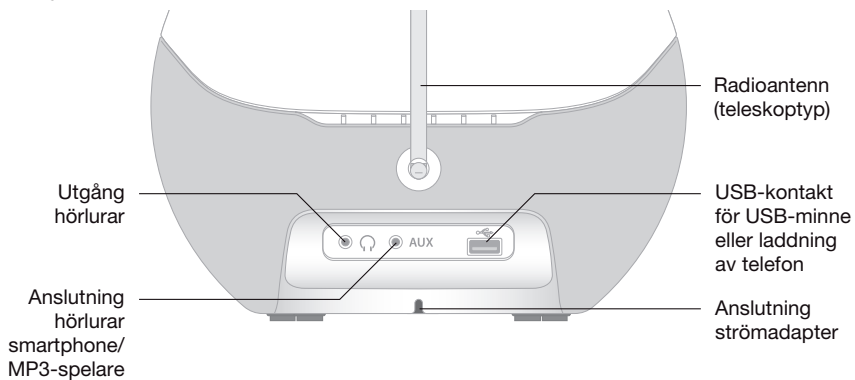


I detta läge används rattarna för att justera volym och ge dig möjlighet att använda ljudspår.

Med de fem fördefinierbara knapparna kan du spara och spela upp dina favoritradiokanaler.

Bakre panel

Den bakre panelen ger dig möjlighet att ansluta andra enheter till Bodyclock Luxe:




Använda alarmet

Bodyclock Luxe har två typer av alarm:

DAGLIG ger dig ett soluppgångsalarm vid samma tid varje dag. Varje kväll väljer du om du vill aktivera alarmet för morgonen därpå.

VECKA gör att du kan ställa in alarmet för varje enskild dag. Du kan exempelvis vilja väckas tidigare på måndagen och inte ha något alarm under helgen.



Välja alarmtyp DAGLIG eller VECKA

- Tryck på knappen för inställningar .

Displayen visar den första av menyerna, ALARM:



- Tryck på den högra ratten för att ändra LARMTYP.

Markören  ändras till  för att visa att du håller på att ändra denna inställning.


- Vrid för att välja DAGLIG eller VECKA och tryck för att bekräfta.

Markören flyttas till nästa inställning.

Ställa in dagligt alarm

Om du valde DAGLIG behöver du ange en tid för alarmet:



- Tryck på ratten för att ändra tiden.
- Vrid för att ange tiden och tryck för att bekräfta.
- Gör likadant för minuterna.
- Tryck på knappen bredvid  för att lämna inställningar.

Efter att inställningen är klar aktiveras automatiskt nästa alarm och visas på översta raden i displayen:





Ställa in veckovisa alarm

Om du valde VECKA kan du välja för var och en av veckodagarna om alarmet ska vara AV eller PA, och i fallet PA, ange väckningstiden:




- Tryck på den högra ratten för att ändra dagen; ex MAN.

Markören  ändras till  för att visa att du håller på att ändra denna inställning.

- Vrid för att välja AV eller PA och tryck för att bekräfta.

Om du valde PA, dyker det upp ännu en ANGE TID under veckodagen.

- Vrid för att ange timmen och tryck för att bekräfta.
- Gör likadant för minuterna.
- Repetera för var och en av dagarna.
- Tryck på knappen bredvid  för att lämna inställningar.

Nästa alarm aktiveras automatiskt efter väckning och visas högst upp i displayen:




Du är nu redo att använda Bodyclock Luxe med de förvalda inställningarna för solnedgång och soluppgång.

För att ändra dessa inställningar eller för att välja ett väckningsljud, se *Alternativ för soluppgång och solnedgång*, sidan 18.


Använda sänglampan

Bodyclock Luxe kan användas som sänglampan, en som du kan ställa in på den ljusstyrka du föredrar.

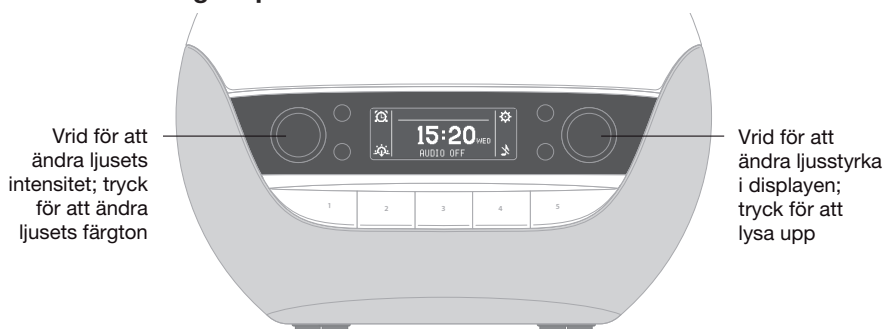
I **Ljusstyrket** använd de två rattarna för att justera ljusstyrkan på lampan och displayen.

I **Ljusstyrket** är den högra nedre knappen nedtonad eller visar 



Om du är i **Audioläget** tryck på ljusknappen bredvid  för att gå till **Ljusstyrket**.

Använda sänglampan



- Vrid den vänstra ratten för att justera lampans ljusstyrka; den visas som 00 till 20 till vänster i displayen.

Ändra till rogvande lågblått ljus

Det är väl känt att den blå delen av ljusspektrumet har en uppiggande effekt så det är en god idé att minimera detta inför sänggåendet. Välj lågblått ljus (detta verkar varmare med mer gult inslag än det vita ljuset) för att optimera belysningen i ditt sovrum för en avkopplande nattsömn.

- Tryck på den vänstra ratten för att växla mellan normalt vitt ljus och lågblått ljus.

Justera displayens ljusstyrka

- Vrid på den högra ratten för att justera intensiteten i displayen; den visas som 00 till 20 i högra delen av displayen.

Om du har tonat ner displayen och vill justera upp den under natten för att kolla tiden, tryck på den högra ratten.

OBS: Displayens ljusstyrka kan inte ändras manuellt under en solnedgång.

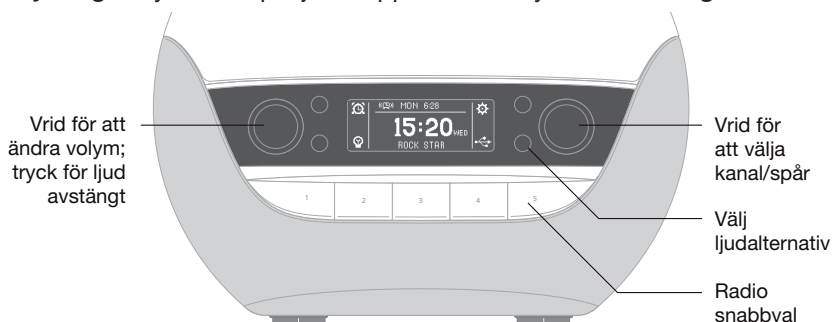
Använda ljudsystemet

Bodyclock Luxe har ett högkvalitativt ljudsystem med DAB-radio och som även kan spela musik från en smartphone eller annan ljudkälla via Bluetooth, från ett USB-minne eller från AUX-ingången.


Du kan lyssna via de inbyggda stereohögtalarna eller ansluta hörlurar eller hörsnäckor för individuellt lyssnande.




I **Audioläget** använder du de två rattarna för att justera volym och välja ljudspår.

I läget **Audioläget** visas i nedre högra hörnet en audiosymbol. Om du är i **Ljusläget** trycker du på ljudknappen för att byta till **Audioläget**.



Välja ljudkälla

- Om audio är igång börjar du med att avsluta genom att trycka på audioknappen.
- Tryck på audioknappen bredvid  som tar dig igenom de olika audioalternativen:

DAB-radio	Bluetooth	USB	AUX	Inbyggda ljud
DAB			AUX	

Efter två sekunder har den visade ljudkällan valts.

- Justera volymen med den vänstra ratten.

Följande avsnitt ger dig mer information om vart och ett av alternativen.


Använda DAB-radio

DAB levererar högkvalitativt stereoljud över ett antal radiokanaler.

- Tryck på audioknappen tills symbolen bredvid visar **DAB**.
- Vrid den högra ratten för att välja kanal.

Kanalen visas på displayens nedersta rad:



Signalstyrkan visas vid -symbolen. Om det behövs kan du justera teleskopantennen för att få bättre mottagning.


För att spara en kanal som snabbval

Du kan spara upp till fem DAB-kanaler för snabbval:

- Vrid den högra ratten för att välja den kanal du vill spara.
- Tryck in en av snabbvalsknapparna tills displayen visar SPARAD.
- Tryck in den definierade snabbvalsknappen för att spela upp kanalen.

Spela radio eller musik via Bluetooth

Du kan lyssna på radio eller spela din egen musik i Bodyclock Luxe ansluten till din smartphone, platta eller annan ljudkälla via Bluetooth.

- Tryck på audioknappen tills symbolen bredvid visar .
- På din ljudkälla, leta efter tillgängliga Bluetooth-enheter och välj Lumie 700 för parning.


Displayen visar PARAD M BT och du kan nu spela din musik i din Bodyclock Luxe:



Spela musik från ett USB-minne

Du kan spela musik från ett bibliotek av ljudfiler på ett USB-minne. Bodyclock Luxe stödjer MP3-filer med hjälp av en nivå mappar.

OBS: USB-uttaget ska bara användas till ett USB-minne och inte någon extern hårddisk. Minnepinnen bör inte innehålla fler än 200 mappar eller 2 000 ljudfiler. Den måste formateras som FAT32. Maximalt 32 GB. Lumie rekommenderar Sandisk USB-minnen.

- Anslut USB-minnet till USB-uttaget på enhetens baksida.
- Tryck på audioknappen tills symbolen bredvid visar .

Displayen visar den första mappen som finns på USB-minnet och en lista med filer. Om du har ett stort antal musikfiler kan det dröja en stund innan listan visas.



- Vrid på den vänstra ratten för att växla mellan mapparna på USB-minnet.
- Vrid på den högra ratten för att markera det spår du vill lyssna på och tryck för att välja det.

Använd den högra ratten för att hoppa mellan spåren under uppspelning.

Spela musik från AUX-ingången

Du kan spela musik från vilken som helst ljudkälla som har ljudutgång, som exempelvis en smartphone eller en MP3-spelare.

- Anslut ljudkällan till AUX-uttaget på baksidan av enheten med en kabel som avslutas med mini-jackkontakt.


OBS: Anslut endast AUX-kontakten till hörlursuttaget på en smartphone eller MP3-spelare.

- Tryck på audioknappen tills symbolen bredvid visar **AUX**:



Du kan antingen justera volymen på din ljudspelare eller använda den vänstra ratten på Bodyclock Luxe.

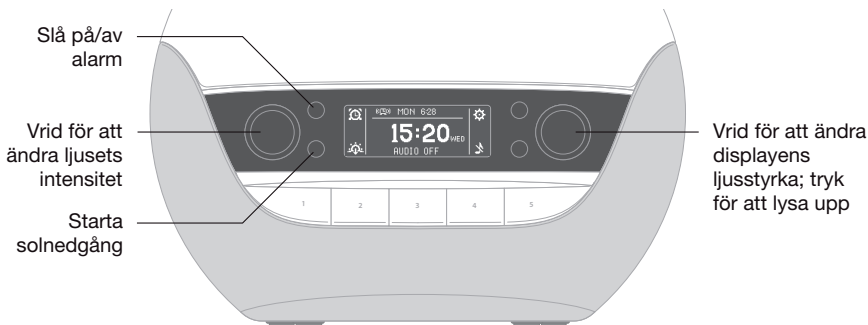
Stänga av audio

- Tryck på audioknappen tills symbolen bredvid visar .


Använda solnedgång och soluppgång

Du kan använda Bodyclock Luxe för att somna in till en solnedgång och vakna till en soluppgång.

Vid sänggående



Om du har valt DAGLIG behöver du aktivera soluppgångsalarmet för kommande morgon:

- Tryck på alarmknappen .


Översta raden i displayen visar väckningstiden, ex:



Om du har valt VECKA aktiveras alarmet automatiskt enligt det schema du har programmerat in.

Aktivera solnedgången

När du är redo att somna kan du aktivera solnedgången. Starta solnedgången med ljuset på full intensitet om du vill läsa en stund eller på låg nivå för ett sakta avtagande bakgrundsljus.

- Kontrollera att du är i **Ljusläget**.
- Vrid på den vänstra ratten för att justera ljuset. Tryck på ljusknappen  för att starta solnedgången.

Ljuset kommer att tonas ner gradvis så att du får hjälp att somna in i enlighet med inställningarna du valt för solnedgången. Du kan välja att den ljudinställning du gjort stängs av eller fortsätter tills solnedgången är avslutad, alternativt tonas ner och ut i takt med solnedgången; se *Alternativ för solnedgång*, sidan 18.

På morgonen

Du kommer att väckas med en gradvis allt ljusare soluppgång i enlighet med de inställningar du valt. Du kan välja att vakna till ett väckningsljud, spela radio eller ett USB-spår vid väckningstidpunkten; se *Alternativ för soluppgång*, sidan 19.

Välj snooze

- Tryck på någon av de förvalda knapparna.

Härmed får du nio minuter extra innan soluppgången drar igång (och hörbart alarm om du valt det) igen.

Stänga av soluppgångsalarm


- Tryck på alarmknappen .

Detta stänger även av hörbart alarm om du valt något.

- Vrid på den vänstra ratten för att stänga av ljuset.

Välja inställningar för solnedgång och soluppgång

Ställa in alternativen för solnedgång

- Tryck på knappen för inställningar  för att se menyerna.
- Vrid på den vänstra ratten tills displayen visar meny för SOLNEDGANG:



- Tryck på den högra ratten för att ändra parametern VARAKTIGHET.
- Vrid för att ange hur länge solnedgången ska pågå och tryck för att bekräfta.

OBS: Den faktiska varaktigheten kan bli kortare om du startar solnedgången med ljuset redan nedtonat.

- Tryck för att ändra parametern NATTLAMPA.

Detta är ljusstyrkan i lampan under natten. I och med att du ändrar inställningen kommer lampan att förändras för att demonstrera vilken intensitet som gäller.

- Vrid för att välja nivå från 1 till 10 eller AV och tryck för att bekräfta.
- Tryck för att ändra parametern DISPLAY.

Detta är den ljusstyrka som displayen har under natten. I och med att du ändrar inställningen kommer displayen att förändras för att demonstrera vilken intensitet som gäller.

- Vrid för att välja nivå från 1 till 20 eller AV och tryck för att bekräfta.
- Tryck för att ändra parametern LJUD.
- Vrid för att välja mellan AV, MAN eller LJUD och tryck för att bekräfta.

AV stänger av ljudet när solnedgången startar, MAN lämnar din befintliga ljudkälla igång när du startar solnedgången, medan LJUD låter dig välja något avslappnande ljud som spelas under solnedgången.

Om du väljer LJUD tillkommer en parameter spår (SPAR) som låter dig välja det insomningsspår som du vill spela upp.

Om du väljer MAN eller LJUD dyker en ny parameter upp - VOLYM där du kan ange hur ljudvolymen ska förändras under solnedgången. Du kan välja AV eller PA för att ange om ljudet ska stängas av eller fortsätta efter solnedgången har slutat, eller TONA UT, för att ange att ljudet ska tona ut i takt med solnedgången.

- Tryck på knappen bredvid  för att lämna inställningarna.

Ställa in alternativen för soluppgång

Tryck på knappen för inställningar  för att se menyerna.

Vrid på den vänstra ratten tills displayen visar menyerna för SOLUPPGANG:



- Tryck på den högra ratten för att ändra parametern VARAKTIGHET.
- Vrid för att ange hur länge soluppgången ska vara och tryck för att bekräfta.

Om du inte vill ha någon soluppgång ställ VARAKTIGHET på AV. Då försvinner parametrarna LJUSSTYRKA och LAGBLATT från menyerna.

- Tryck för att ändra parametern LJUSSTYRKA.

Det här är den slutliga ljusstyrkan på soluppgången. I och med att du ändrar den kommer ljuset att ändras för att visa vilken ljusintensitet du kan välja.

- Vrid för att ange en nivå mellan 1 och 20 och tryck för att bekräfta.
- Tryck för att ändra parametern LAGBLATT.
- Vrid för att välja PA eller AV och tryck för att bekräfta.

Den förvalda inställningen är AV varmed du får en ljus soluppgång som hjälp att vakna. Välj PA om du vill ha soluppgången med det lågblåhaltiga ljuset som är varmare med mer gult i.

- Tryck för att ändra parametern DISPLAY.

Det här är displayens slutliga ljusstyrka vid soluppgångens slut. I och med att du ändrar den kommer displayen att ändras för att visa vilken ljusintensitet du kan välja.

- Vrid för att välja en nivå mellan 1 och 20 eller AV för att lämna displayen avstängd, och tryck för att bekräfta.

OBS: Inställningar 0 till 3 är för svaga för att synas i dagsljus.

- Tryck för att ändra parametern larmkälla (LARMKALLA).
- Vrid för att välja mellan AV, RADIO, LJUD eller USB och tryck för att bekräfta.

Den förvalda inställningen är AV, inget hörbart alarm. Som alternativ kan du välja RADIO för att vakna till en radiokanal, LJUD för att spela upp något av de inbyggda väckningsljuden eller USB för att spela upp en ljudfil på ett USB-minne.

Om du väljer LJUD eller USB visas ännu en parameter spår (SPAR) så att du kan välja det väckningsljud du vill spela.


Om du väljer RADIO, LJUD eller USB visas ännu en parameter VOLYM där du kan ange volymen under soluppgången, från 1 till 20. Ljudvolymen kommer att förändras i och med att du ändrar inställningen.

- Tryck på knappen bredvid  för att lämna inställningarna.

Individuella alternativ

Detta avsnitt sammanfattar alternativen i fråga om alarm, soluppgång, solnedgång och andra tillgängliga alternativ i Bodyclock Luxe.


Komma åt inställningsmenyn

- Tryck på knappen för inställningar .

Displayen visar den första menyn, ALARM:

ALARM	
LARMTYP	VECKA 
MAN	AV
TIS	AV
ONS	AV



- Vrid den vänstra ratten för att ta dig mellan menyerna.
- Vrid den högra ratten för att vandra genom den aktuella menyn.

Den aktuella parametern som är markerad visas med en symbol  på högersidan.

Längre menyer kan scollas för att visa alla raderna.

Ändra en inställning

- Tryck på den högra ratten.

Markören  ändras till  för att visa att du håller på att ändra parametern.

- Vrid på den högra ratten för att ändra inställningen.
- Tryck på den högra ratten för att bekräfta den ändrade inställningen.

Markören  flyttas till nästa parameter på menyn.

Lämna inställningsmenyerna

- Tryck på knappen bredvid .

Tabellen nedan ger en översikt av varje meny och parametrarna:

Meny	Meny parametrar	Alternativ	Förvalt
ALARM	LARMTYP	DAGLIG, VECKA	DAGLIG
	MAN till SON	AV, PA	PA
	ANGE TID	TT:MM	07:00
SOLUPPGANG	VARAKTIGHET	AV eller 15 till 90 MIN i 5 minutersintervall	30 MIN
	LJUSSTYRKA	1 till 20	16
	LAGBLATT	AV, PA	AV
	DISPLAY	AV eller 1 till 20	16
	LARMKALLA	AV, RADIO, LJUD eller USB	AV
	STATION	P1 till P5	
	SPAR *	Filens namn	
	VOLYM *	1 till 20	10
SOLNEDGANG	VARAKTIGHET	15 till 90 MIN i 5-minutersintervall	30 MIN
	NATTLAMPA	AV eller 1 till 10	AV
	DISPLAY	AV eller 1 till 20	3
	LJUD	AV, MAN eller LJUD	MAN
	SPAR *	Spårets namn	
	VOLYM *	AV, PA eller TONA UT	AV
ALLMANT	SPRAK	ENG, FRA, ESP, DEU, NLD, SVE, ITA, NOR eller DAN	ENG
	DAG	MAN till SON	MAN
	TID		13:00
DAB	AUTOSCAN	STARTA	

* Visas beroende på tidigare inställningar.

Vanliga frågor

Jag körde en soluppgång på prov men ljusstyrkan ökade väldigt fort; vad är det för fel?

Du ställde förmodligen inte in tillräckligt lång tid för en full soluppgång. Som ett exempel; den förvalda soluppgången varar i 30 minuter så om klockan visar tiden som 11.00 måste du ställa in tiden för väckning till tidigast 11.30.

Vad händer om jag drar ur sladden till min Bodyclock Luxe eller vid strömavbrott?

Din Bodyclock Luxe håller reda på tiden i 30 minuter; alla andra inställningar är permanenta, så du behöver inte omprogrammera den, det är bara att stoppa i kontakten igen. Om du behöver ändra tiden, se TID i menyn *ALLMANT*, sid 22.

Displayen lyser för starkt när jag försöker somna, hur kan jag ändra det?

Se DISPLAY i menyn *SOLNEDGANG*, sid 22.

Hur gör jag för att återställa till de förvalda fabriksinställningarna?

Ta ur kontakten ur uttaget. Tryck in och håll intryckt förvalsknapp 3 samtidigt som du kopplar in strömmen igen. Släpp när mjukvarans versionsnummer visas.

Hur kan jag påverka uppspelningsordningen av filerna på ett USB-minne?

Filerna spelas upp i alfabetisk ordning, men du kan ge varje fil ett nummer före filnamnet, exempelvis 01, 02, 03 osv för att bestämma din egen spelordning. Minnet bör inte innehålla fler än 2,000 musikfiler eller 200 mappar.

Varför kan jag inte hitta några DAB-kanaler?

Du kan behöva skanna för att hitta de kanaler som är tillgängliga där du befinner dig.

Markera AUTOSCAN i menyn DAB, och välj STARTA; se AUTOSCAN i menyn *DAB*, sidan 22.

Skötsel

Rengörs endast med en torr eller lätt fuktad duk.

Strömadaptrar som behöver bytas kan beställas från din Lumieåterförsäljare.


Garanti

Denna produkt omfattas av tillverkarens garanti mot fabrikationsfel under en period av tre år från inköpsdatum. Garantin inskränker inte dina lagstadgade rättigheter. Om du returnerar din Luxe för service ska den om möjligt sändas i sin originalförpackning inklusive förpackningsmaterial. Kontrollera att strömadaptern inte kan lossna under transport och skada enheten. Om enheten anländer till oss i skadat skick genom felaktig hantering eller olyckshändelse kan vi komma att kräva er på ersättning för åtgärderna - vi kontaktar er innan åtgärd. Kontakta din Lumieåterförsäljare för ytterligare råd.

Teknisk specifikation

Specifikationen kan ändras utan föregående notis.

Lumie Bodyclock Luxe 750D

100-240 V~, 50-60 Hz Lumie strömadapter (medföljer) 

Driftstemperatur: 5 °C till 35 °C

Temperatur under transport/lagring: -25 °C till +70 °C

Klass I Medicinsk utrustning 

Kontakta oss

Lumie är den ledande europeiska specialisten på ljusterapi. Våra produkter bygger på de senaste vetenskapliga studierna och vi arbetar utslutande med ljusterapi och dess välgörande effekter.

Om du har förslag som skulle kunna hjälpa oss att förbättra våra produkter eller vår service, eller om du upptäcker något problem du tycker vi borde känna till, ring oss gärna på Lumie Careline tel. +44 (0) 1954 780500 eller skicka e-post till info@lumie.com.

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

Lumie är ett registrerat varumärke tillhörande:

Outside In (Cambridge) Limited, ett företag registrerat i England och Wales.
Registreringsnummer: 2647359. Momsregistreringsnummer: GB 880 9837 71.

lumie[®]

bodyclock[™]

luxe 750D



Sikkerhed

Hvis produktet er beskadiget, skal du kontakte din Lumie distributør inden brug.

Hold enheden væk fra vand og fugt. 

Kun til indendørs brug. 

Lampeskærmen bliver varm, når lampen er tændt, så hold enheden væk fra genstande, som ikke tåler varme.

Brug kun den medfølgende netstrømadapter.

Hold strømforsyningen og kablet væk fra opvarmede overflader. Hvis en af dem beskadiges, skal de udskiftes med et Lumie-godkendt produkt.

Denne enhed ikke har en tænd/sluk-kontakt. Hvis du vil slukke eller nulstille enheden, skal du tage netadapteren ud af stikkontakten i væggen.

Forsøg ikke at reparere enheden.


Må ikke anvendes af eller til personer, der er bevidstløse, bedøvede eller svækkede, f.eks. påvirkede af alkohol.













Elektromagnetisk kompatibilitet

Dette produkt overholder standarden for elektromagnetisk kompatibilitet for medicinsk udstyr og vil næppe forårsage forstyrrelser, der påvirker andre elektriske og elektroniske produkter i nærheden. Radiosenderudstyr, mobiltelefoner og andet elektrisk/elektronisk udstyr kan forstyrre dette produkt. Hvis dette sker, skal produktet blot flyttes væk fra den forstyrrende kilde. I sjældne tilfælde, hvor produktfunktionen svigter som følge af elektromagnetiske forstyrrelser, skal produktet frakobles strømkilden i 5 sekunder og derefter genstartes. Hvis problemet fortsætter, bedes du kontakte din Lumie distributør.

Yderligere detaljerede oplysninger om det elektromagnetiske miljø, som enheden kan anvendes i, findes på webstedet: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Bortskaffelse

Ved afslutningen af enhedens levetid, må den ikke smides ud sammen med almindeligt husholdningsaffald. Aflever den på en officiel genbrugsplads, så den bortskaffes forsvarligt. 

 Serienummer	 Må ikke bortskaffes med husholdningsaffald. Skal bortskaffes på et genbrugscenter.	 Dobbeltisoleret (klasse II, elektrisk)
 Europæisk overensstemmelseserklæring: Klasse I, medicinsk anordning	 Læs brugsanvisningerne	 Vekselstrømforsyning
 Producent: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Storbritannien.	 Forsigtig	 Medlem af "Green Dot"-genbrugsordningen
 Opbevares tørt	 Kun til indendørs brug	 Kan genbruges

Introduktion

Bodyclock Luxe er en vækkelampe og musikafspiller med ekstra sengetidsfunktioner til at hjælpe dig med at falde i søvn.

Vækkelampe

Bodyclock Luxe vækker dig med en solopgang, der hjælper dig med at regulere dine søvn- og opvågningsmønstre naturligt. Du vågner i bedre humør, finder det nemmere at stå op og får mere energi.

Ideelt set bør du bruge vækkelampen hele året for at holde dine søvn- og opvågningscyklusser stabile.

I kliniske forsøg har ”daggrysimulatorer” som Bodyclock Luxe vist sig at give et bedre humør samt fremme energi, produktivitet og kvaliteten af søvn og opvåkning¹. De kan også hjælpe folk, der lider af vinterdepression, med at komme igennem de mørke vintermorgener².

Sengelampe

Bodyclock Luxe giver en justerbar aftenbelysning og en afslappende solnedgang, der hjælper dig med at slappe af ved sengetid. Bruges sammen med funktionen til lys med lav blå for at minimere den forstyrrende virkning af blåt lys og forberede dig til at falde i søvn³.

Musikafspiller

Bodyclock Luxe har DAB-radio og kan også afspille radio og musik trådløst fra en smartphone eller computer via Bluetooth, fra et USB-stik eller fra en musikafspiller via et lydkabel.

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.

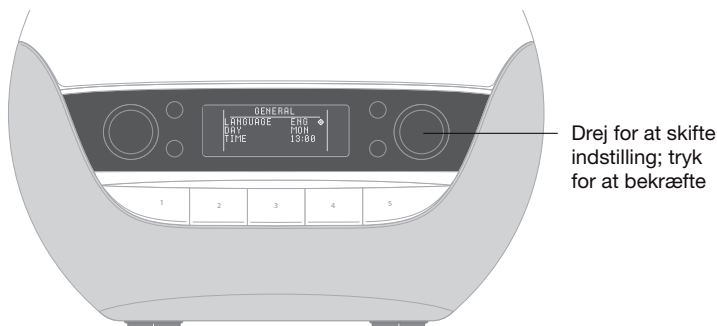
Sådan kommer du i gang

Bodyclock Luxe leveres med følgende foruddefinerede indstillinger, så du kan komme hurtigt i gang:

- En daglig alarm kl. 07: 00.
- En solopgang på 30 minutter op til 80 % lysstyrke, som vækker dig naturligt.
- En solnedgang på 30 minutter med gradvist svindende belysning, som hjælper dig med at falde søvn.
- En skærm, der er dæmpet om natten og kraftigere om dagen.

Sådan indstiller du Bodyclock Luxe første gang.

Sådan indstiller du tiden



- Sæt først netadapteren i stikket i bunden af enheden, og før så strømkablet gennem kanalen på enheden.
- Sæt netadapteren i en stikkontakt.

En -markør viser de grundlæggende indstillinger, du skal angive:



Drej højre drejeknap for at vælge et sprog.

Tryk for at bekræfte.

Markøren flyttes til næste indstilling.



Drej drejeknappen for at indstille dagen.

Tryk for at bekræfte.



Indstil nu tidspunktet.

Drej drejeknappen for at indstille timetallet, og tryk for at bekræfte.

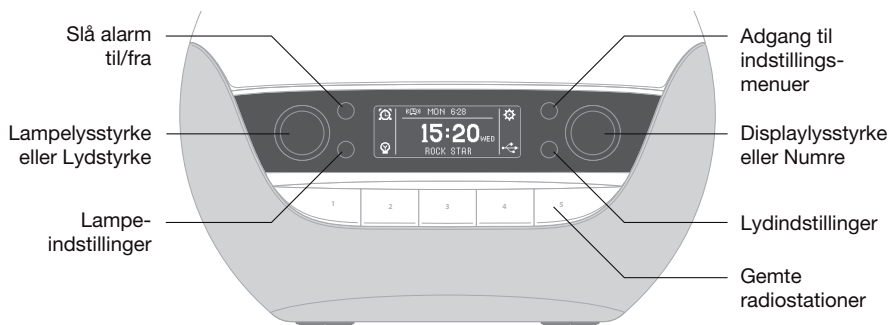
Gør det samme for minuttallet.

Bodyclock Luxe er nu klar til brug som vækkelampe, sengelampe og musikafspiller.


Brug af Bodyclock Luxe

Frontpanel

Du indstiller Bodyclock Luxe med knapperne og drejeknapperne på frontpanelet.



De fire knapper udfører specifikke funktioner, som er angivet af ikonet ud for dem på displayet. Det nederste højre ikon angiver, hvilken tilstand du er i.

I **Light Mode** vises et nedtonet lydikon nederst til højre eller 



I denne tilstand indstiller de to drejeknapper lampens og displayets lysstyrke.

I **Audio Mode** vises et lydikon nederst til højre:

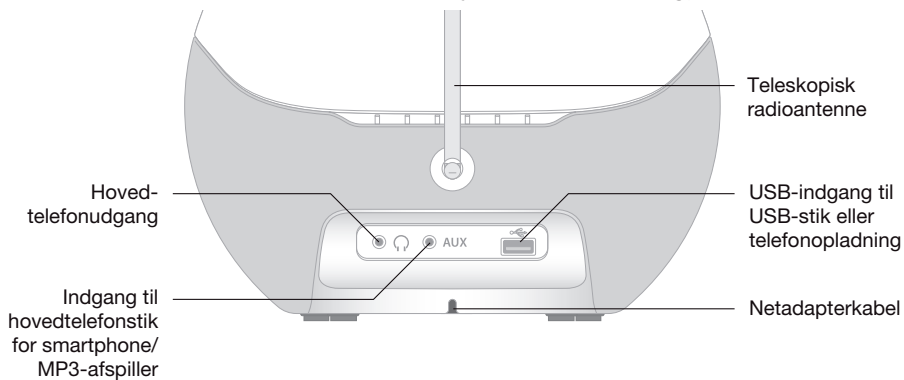


I denne tilstand indstiller de to drejeknapper lydstyrken og gør det muligt at vælge musiknumre.

De fem knapper til forudindstilling giver dig mulighed for at gemme og afspille dine foretrukne radiostationer.

Bagpanel

Du kan tilslutte andre enheder til Bodyclock Luxe via bagpanelet:



Brug af alarmen

Bodyclock Luxe har to alarmtyper:

DAGLIG aktiverer en solopgangsalarm på samme tid hver dag. Du vælger hver aften, om du vil aktivere alarmen for den efterfølgende morgen.



UGE lader dig indstille alarmtidspunktet for hver enkelt dag. Du kan f.eks. vælge at blive vækket tidligere om mandagen og helt undlade alarmen i weekenden.

Sådan vælger du alarmtypen DAGLIG eller UGE

- Tryk på indstillingsknappen .

Displayet viser den første indstillingsmenu, ALARM:




- Tryk på den højre drejeknap for at redigere ALARMTYPE.
- -markøren skifter til  for at vise, at du er ved at redigere punktet.
- Drej for at vælge DAGLIG eller UGE, og tryk for at bekræfte.

Markøren flyttes til næste indstilling.

Sådan indstiller du en daglig alarm

Hvis du vælger DAGLIG, skal du indstille et alarmtidspunkt:



- Tryk på den højre drejeknap for at redigere timetallet.
- Drej for at indstille timetallet, og tryk for at bekræfte.
- Gør det samme for minuttallet.
- Tryk på knappen ved siden af  for at lukke indstillingerne.

Efter indstilling aktiveres den næste alarm automatisk og vises på displayets øverste linje:



Sådan indstiller du ugentlige alarmer

Hvis du vælger UGE, kan du angive for hver dag, om alarmen er slået FRA eller TIL, og hvis den er slået til, kan du angive vækketidspunktet:



- Tryk på højre drejeknap for at redigere dagen, f.eks. MAN.

◌-markøren skifter til ◌ for at vise, at du er ved at redigere punktet.

- Drej for at vælge FRA eller TIL, og tryk for at bekræfte.

Hvis du vælger TIL, vises yderligere et INSTILD TID-punkt under dagen.

- Drej for at indstille timetallet, og tryk for at bekræfte.
- Gør det samme for minuttallet.
- Gentag for hver dag.
- Tryk på knappen ved siden af ↩ for at lukke indstillingerne.

Efter indstilling aktiveres den næste alarm automatisk og vises på displayets øverste linje:



Du er nu klar til bruge Bodyclock Luxe med standardindstillingerne for solnedgang og solopgang.

Hvis du vil ændre disse indstillinger eller vælge en vækkelyd, skal du se *Valg af indstillinger for solnedgang og solopgang* på side 18.


Brug af sengelampen

Bodyclock Luxe kan bruges som en sengelampe, der kan indstilles til den foretrukne lysstyrke.

I **Light Mode** indstiller de to drejeknapper lampens og displayets lysstyrke.

I **Light Mode** vises lydikonet nederst til højre som nedtonet eller 



Hvis du er i **Audio Mode**, skal du trykke på lampeknappen ved siden af  for at skifte til **Light Mode**.

Sådan bruger du sengelampen



- Drej venstre drejeknap for at indstille lampens lysstyrke, der vises som 00 til 20 til venstre på displayet.

Sådan skifter du til lys med lav blå

Den blå del af farvespektret er kendt for at have en forstyrrende virkning, så det er godt at minimere denne ved sengetid. Vælg lys med lav blå (det ser varmere ud og er mere gulligt end det hvide lys) for at optimere soveværelsesbelysningen til en afslappende søvn.

- Tryk på den venstre drejeknap for at skifte mellem normalt hvidt lys og lys med lav blå.

Sådan indstiller du displaylysstyrken

- Drej den højre drejeknap for at indstille displayets lysstyrke, der vises som 00 til 20 til højre på displayet.

Hvis du har dæmpet displayet og vil tænde det om natten for at se, hvad klokken er, skal du trykke på højre knap.

Bemærk: Displayet lysstyrke kan ikke tilpasses manuelt under en solnedgang.

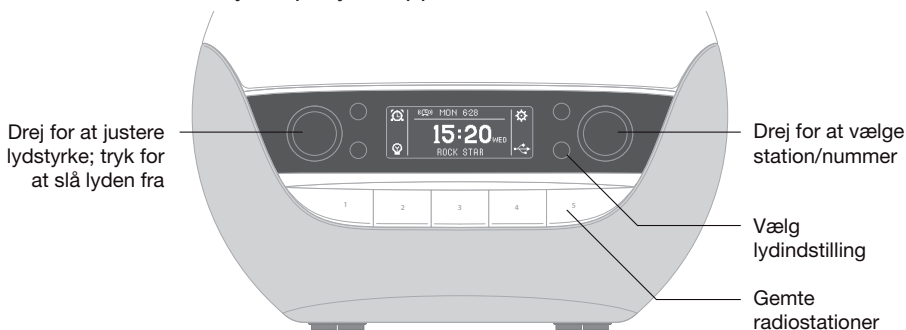
Brug af lyd

Bodyclock Luxe har et kvalitetslydsystem med DAB-radio, der også kan afspille musik fra en smartphone eller en anden enhed via Bluetooth, fra et USB-stik eller via AUX-indgangen.


Du kan lytte via de indbyggede stereohøjtalere eller tilslutte høretelefoner eller hovedtelefoner for at lytte alene.




I **Audio Mode** skal du bruge de to drejeknapper til at indstille lydstyrken og vælge numre.

I **Audio Mode** vises et lydikon nederst til højre. Hvis du er i **Light Mode**, skal du trykke på lydknappen for at skifte til **Audio Mode**.



Sådan vælger du lydkilde

- Hvis der afspilles lyd, skal du først slukke den ved at trykke på lydknappen.
- Tryk på lydknappen ved siden af  for at gennemgå lydindstillingerne:

DAB-radio	Bluetooth	USB	AUX-indgang	Indbyggede lyde
DAB			AUX	

Efter to sekunder vælges den viste lydkilde.

- Indstil lydstyrken med den venstre drejeknap.

Følgende afsnit indeholder flere oplysninger om de enkelte lydindstillinger.


Sådan bruger du DAB-radioen

Med DAB får du stereolyd i høj kvalitet og en bred vifte af stationer.

- Tryk på lydknappen, indtil ikonet ved siden af den viser **DAB**.
- Drej den højre knap for at vælge stationen.

Stationen vises på displayets nederste linje:



Signalstyrken vises ved hjælp af ikonet . Om nødvendigt skal du justere den teleskopiske antenne for at få den bedste modtagelse.


Sådan forudindstiller du en station

Du kan gemme op til fem DAB-stationer til øjeblikkelig afspilning:

- Drej den højre knap for at vælge den station, som du vil gemme.
- Tryk på en knap til forudindstilling, og hold den nede, indtil displayet viser GEMT.
- Tryk på knappen til forudindstilling for at høre din gemte station.

Sådan spiller du radio eller musik via Bluetooth

Du kan lytte til radio eller afspille din egen musik ved at slutte Bodyclock Luxe til din smartphone, tablet eller en anden enhed via Bluetooth.

- Tryk på lydknappen, indtil ikonet ved siden af den viser .
- På din anden enhed skal du søge efter tilgængelige Bluetooth-enheder og vælge **Lumie 700** for at parre enhederne.


Displayet viser BT PARRET, og du nu kan spille musik via Bodyclock Luxe:



Sådan spiller du musik fra et USB-stik

Du kan spille musik fra et bibliotek med lydfiler på et USB-stik. Bodyclock Luxe understøtter MP3-filer, der anvender ét niveau af mapper.

Bemærk: Der må kun sluttes et USB-stik til USB-indgangen, ikke en ekstern harddisk. USB-stikket må ikke indeholde mere end 200 mapper eller 2.000 musikfiler. Det skal være formateret som FAT32. Maks. 32 GB. Lumie anbefaler USB-stik fra Sandisk.

- Sæt USB-stikket i USB-indgangen på bagpanelet.
- Tryk på lydknappen, indtil ikonet ved siden af den viser .

Displayet viser den første mappe på USB-stikket og en liste over filerne. Hvis du har mange musikfiler, kan der opstå en forsinkelse, før listen vises.

- Drej den venstre drejeknap for at skifte mellem mapper på USB-stikket.

Mappen identificeres med et tal på den øverste linje på displayet:



- Drej den højre drejeknap for at fremhæve det nummer, du vil lytte til, og tryk for at vælge det.

Brug den højre drejeknap for at springe mellem numre under afspilningen.

Sådan gemmer du et USB-nummer som forhåndsindstillet

Du kan gemme op til fem USB-numre til øjeblikkelig afspilning:

- Drej den højre drejeknap for at vælge det nummer, du vil gemme.
- Hold en forhåndsindstillet tast nede, indtil der står GEMT på displayet.

Tryk på den forhåndsindstillede tast for at starte afspilningen ved dit gemte nummer.

Sådan spiller du musik via AUX-indgangen

Du kan spille musik fra en hvilken som helst enhed med lydudgang, f.eks. en smartphone eller en MP3-afspiller.

- Tilslut enheden til AUX-indgangen på bagpanelet med et kabel, der afsluttes med et ministik.

VIGTIGT: Tilslut kun AUX-indgangen til hovedtelefonstikket på en smartphone eller MP3-afspiller.

- Tryk på lydknappen, indtil ikonet ved siden af den viser AUX:



Du kan enten indstille lydniveauet på din musikafspiller eller bruge venstre drejeknap på Bodyclock Luxe.

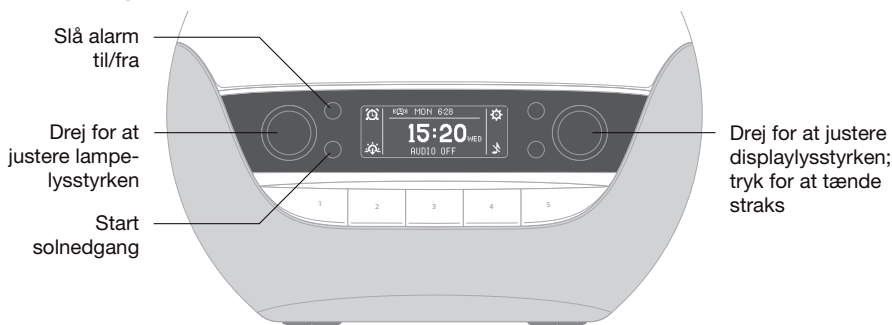
Sådan slår du lyden fra

- Tryk på lydknappen, så ikonet ved siden af den viser .


Brug af solnedgang og solopgang

Du kan bruge Bodyclock Luxe til at falde i søvn med en solnedgang og vågne op til en solopgang.

Ved sengetid



Hvis du vælger DAGLIG, skal du aktivere solopgangsalarmeren for den efterfølgende morgen:

- Tryk på alarmknappen 


Den øverste linje på displayet viser alarmtidspunktet, f.eks.:



Hvis du vælger UGE, aktiveres alarmen automatisk efter den plan, du har programmeret.

Sådan aktiverer du solnedgangen

Når du er klar til at falde i søvn, kan du aktivere solnedgangen. Start solnedgangen med lampen på fuld lysstyrke, hvis du vil starte med at læse et stykke tid, eller dæmpet for at få en blødt fadende baggrundsbelysning.

- Sørg for at vælge **Light Mode**.
- Drej venstre drejeknap for at indstille lampen. Tryk på lampeknappen  for at starte solnedgangen.

Lampen fader gradvist ud, så du får hjælp til at falde søvn i overensstemmelse med de indstillinger for solnedgang, du har valgt. Du kan vælge at slå den valgte lydindstilling fra eller til, når solnedgangen afsluttes, eller lade den fade gradvist ud, indtil den slås fra, sammen med solnedgangen. Se *Sådan vælger du indstillinger for solnedgang* på side 18.

Om morgenen

Du bliver vækket af en gradvis solopgang afhængig af de indstillinger for solopgang, du har valgt. Du kan vælge en vækkelyd, høre radio eller afspille et USB-nummer på alarmtidspunktet. Se *Sådan vælger du indstillinger for solopgang* på side 19.

Sådan bruger du snoozefunktionen

- Tryk på en forhåndsindstillet tast.

Dette giver dig ni minutter ekstra, før solopgangen (og lydalarmer, hvis du har valgt en) gentages.

Sådan slukker du solopgangsalarmer


- Tryk på alarmknappen .

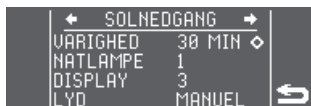
Dette slukker også lydalarmer, hvis du har valgt en.

- Drej den venstre drejeknap for at slukke lampen.

Valg af indstillinger for solnedgang og solopgang

Sådan vælger du indstillinger for solnedgang

- Tryk på indstillingsknappen  for at få vist indstillingsmenuerne.
- Drej den venstre drejeknap, indtil displayet viser menuen SOLNEDGANG:



- Tryk på den højre drejeknap for at redigere punktet VARIGHED.
- Drej for at indstille solnedgangens varighed, og tryk for at bekræfte.

Bemærk: Den faktiske varighed kan være kortere end den angivne, hvis du starter solnedgangen, mens lampen allerede er dæmpet.

- Tryk for at redigere punktet NATLAMPE.

Dette er lampens lysstyrke i løbet af natten. Efterhånden som du redigerer det, ændres styrken, så du kan se, hvilken lysstyrke du indstiller.

- Drej for at indstille et niveau fra 1 til 10 eller FRA, og tryk for at bekræfte.
- Tryk for at redigere punktet DISPLAY.

Dette er displayets lysstyrke i løbet af natten. Efterhånden som du redigerer det, ændres styrken, så du kan se, hvilken lysstyrke du indstiller.

- Drej for at indstille et niveau fra 1 til 20 eller FRA, og tryk for at bekræfte.
- Tryk for at redigere punktet LYD.
- Drej for at vælge mellem FRA, MANUEL eller LYD, og tryk for at bekræfte.


FRA slår lyden fra, når solnedgangen starter, MANUEL fortsætter afspilningen af dit aktuelle lydvalg, når du starter solnedgangen, og LYD lader dig vælge en afslappende indsovningslyd, der afspilles under solnedgangen.

Hvis du vælger LYD, lader det ekstra punkt NUMMER dig vælge den ønskede indsovningslyd.


Hvis du vælger MANUEL eller LYD, lader det ekstra punkt LYDSTYRKE dig angive, hvordan lydstyrken ændrer sig i løbet af solnedgangen. Du kan vælge FRA eller TIL for at slå lyden fra eller til, når solnedgangen afsluttes, eller FADE for at lade lyden fade ud, indtil den slås fra, sammen med solnedgangen.

- Tryk på knappen ved siden af  for at lukke indstillingerne.

Sådan vælger du indstillinger for solopgang

- Tryk på indstillingsknappen  for at få vist indstillingsmenuerne.
- Drej den venstre drejeknap, indtil displayet viser menuen SOLOPGANG:

← SOLOPGANG →	
VARIGHED	30 MIN ◊
LYSNIVEAU	5
LAV BLA	OFF
DISPLAY	5



- Tryk på den højre drejeknap for at redigere punktet VARIGHED.
- Drej for at indstille solopgangens varighed, og tryk for at bekræfte.

Hvis du ikke ønsker en solopgang, skal du indstille VARIGHED til FRA. Punkterne LYSNIVEAU og LAV BLA fjernes derefter fra menuen.

- Tryk for at redigere punktet LYSNIVEAU.

Dette er solopgangens afslutningsvise lysstyrke. Efterhånden som du redigerer det, ændres styrken, så du kan se, hvilken lysstyrke du indstiller.

- Drej for at indstille et niveau fra 1 til 20, og tryk for at bekræfte.
- Tryk for at redigere punktet LAV BLA.

- Drej for at vælge TIL eller FRA, og tryk for at bekræfte.

Standardindstillingen er FRA, hvilket giver en stærk solopgang, der hjælper dig med at vågne. Vælg TIL, hvis du vil have den dæmpede blå solopgang, der er varmere og mere gullig.

- Tryk for at redigere punktet DISPLAY.

Dette er displayets lysstyrke, når solopgangen afsluttes. Efterhånden som du redigerer det, ændres styrken, så du kan se, hvilken lysstyrke du indstiller.

- Drej for at indstille et niveau fra 1 til 20 eller FRA for at lade displayet være slukket, og tryk for at bekræfte.

Bemærk: Indstilling 0 til 3 er for dæmpet til at kunne ses i dagslys.

- Tryk for at redigere punktet ALARMKILDE.
- Drej for at vælge FRA, RADIO, LYD eller USB, og tryk på for at bekræfte.

Standardindstillingen er FRA, ingen lydalarm. Alternativt kan du vælge RADIO for at blive vækket til en radiostation, LYD for at spille en af de indbyggede vækkelyde eller USB for at spille en lydfil i en mappe på et USB-stik.

Hvis du vælger LYD eller USB, lader det ekstra punkt NUMMER dig vælge den ønskede vækkelyd.


Hvis du vælger RADIO, LYD eller USB, lader det ekstra punkt LYDSTYRKE dig angive lydstyrken i løbet af solopgangen fra 1 til 20. Lydstyrken ændres, efterhånden som du ændrer indstillingen.

- Tryk på knappen ved siden af  for at lukke indstillingerne.

Tilpasningsindstillinger

Dette afsnit opsummerer de indstillinger for alarm, solopgang, solnedgang og andre indstillinger, der er tilgængelige på Bodyclock Luxe.

Sådan åbnes indstillingsmenuerne

- Tryk på indstillingsknappen .

Displayet viser den første indstillingsmenu, ALARM:






- Drej den venstre drejeknap for at gennemgå de forskellige menuer.
- Drej den højre drejeknap for at gennemse den aktuelle menu.


Det aktuelt fremhævede punkt vises med en -markør til højre.

Længere menuer ruller på displayet, så du kan se alle punkterne.

Sådan ændrer du en indstilling

- Tryk på den højre drejeknap.
- -markøren skifter til  for at vise, at du er ved at redigere punktet.
- Drej den højre drejeknap for at ændre punktet.
- Tryk på den højre drejeknap for at bekræfte ændringen.
- -markøren flyttes til næste punkt i menuen.

Sådan lukker du indstillingsmenuerne

- Tryk på knappen ved siden af .

Følgende tabel opsummerer hver menu og hvert menupunkt:

Menu	Menupunkter	Indstillinger	Standard
ALARM	ALARMTYPE	DAGLIG, UGE	DAGLIG
	MAN til SON	FRA, TIL	TIL
	INDSTIL TID	TT:MM	07:00
SOLOPGANG	VARIGHED	FRA eller 15 til 90 MIN i 5 minutters intervaller	30 MIN
	LYSNIVEAU	1 til 20	16
	LAV BLA	FRA, TIL	FRA
	DISPLAY	FRA eller 1 til 20	16
	ALARMKILDE	FRA, RADIO, LYD eller USB	FRA
	STATION	P1 til P5	
	NUMMER *	Filnavn	
LYDSTYRKE	1 til 20	10	
SOLNEDGANG	VARIGHED	15 til 90 MIN i 5 minutters intervaller	30 MIN
	NATLAMPE	FRA eller 1 til 10	FRA
	DISPLAY	FRA eller 1 til 20	3
	LYD	FRA, MANUEL eller LYD	MANUEL
	NUMMER *	Filnavn	
	LYDSTYRKE *	FRA, TIL eller FADE	FRA
GENERELT	SPROG	ENG, FRA, ESP, DEU, NLD, SVE, ITA, NOR eller DAN	ENG
	DAG	MAN til SON	MAN
	TID		13:00
DAB	AUTOSCAN	START	

* Viser afhængigt af de forrige indstillinger.

Ofte stillede spørgsmål

Jeg har prøvet solopgangen, men lysstyrken øges meget hurtigt – hvad er der galt?

Du har sandsynligvis ikke angivet tilstrækkeligt lang tid til en fuld solopgang. Standardsolopgangen tager f.eks. 30 minutter, så hvis uret viser tiden som 11:00, skal vækketiden indstilles til mindst 11:30.

Hvad sker der, hvis jeg tager Bodyclock Luxe ud af stikket, eller der opstår et strømsvigt?

Bodyclock Luxe husker tiden i 30 minutter. Øvrige indstillinger er permanente, så det er ikke nødvendigt at genprogrammere enheden. Den skal blot sættes i stikket igen. Hvis du får brug for at indstille tiden, skal du se TID i menuen *GENERELT* på side 22.

Displayet lyser for kraftigt, når jeg prøver at falde i søvn. Hvordan kan jeg ændre det?

Se DISPLAY i menuen *SOLNEDGANG* på side 22.

Hvordan gendanner jeg fabriksindstillingerne?

Afbryd strømmen ved stikkontakten. Hold den forhåndsindstillede knap 3 nede, mens du tænder strømmen igen. Slip når softwarens versionsnummer vises.

Hvordan kan jeg styre filernes afspilningsrækkefølge på et USB-stik?

Filerne afspilles i alfabetisk rækkefølge, så du kan give hvert filnavn et præfiks i form af et tal, f.eks. 01, 02, 03 osv., for at angive afspilningsrækkefølgen. Stikket må ikke indeholde mere end 2.000 musikfiler eller 200 mapper.

Hvorfor kan jeg ikke finde nogle DAB-stationer?

Det kan være nødvendigt at udføre en scanning for at finde de tilgængelige stationer i dit lokalområde.

Markér AUTOSCAN i menuen DAB, og vælg START. Se AUTOSCAN i menuen *DAB* på side 22.

Vedligeholdelse

Må kun rengøres med en tør eller let fugtig klud.

Netadaptere til udskiftning er tilgængelige fra Lumie.

Garanti

Garantien på denne enhed dækker alle produktionsfejl i tre år fra købsdatoen. Dette er et supplement til dine lovfæstede rettigheder. Hvis det er muligt, bedes du bruge den originale emballage (inklusive indsatser) for at returnere din Luxe til servicering. Sørg for, at netadapteren ikke kan rykke rundt og beskadige enheden under transporten. Hvis enheden modtages beskadiget som følge af forkert brug eller utilsigtet skade, vil vi muligvis tage os betalt for at reparere den. Vi kontakter dig i forvejen. Ring din Lumie distributør for at få yderligere rådgivning.

Teknisk beskrivelse

Kan ændres uden varsel.

Lumie Bodyclock Luxe 750D

100-240 V~, 50-60 Hz Lumie-netadapter (medfølger)

Driftstemperatur: 5 °C til 35 °C

Temperaturområde ved opbevaring/transport: -25 °C til +70 °C

Medicinsk udstyr i klasse I **CE**

Kontakt os

Lumie er Europas førende specialist i lysterapi. Vores produkter er baseret på de nyeste videnskabelige undersøgelser, og vi fokuserer udelukkende på lysterapi og fordelene ved dette.

Hvis du har forslag, som du mener, kan hjælpe os med at forbedre vores produkter eller tjenester, eller hvis der er problemer, du synes, vi bør kende til, kan du kontakte Lumie Careline på +44 (0)1954 780500 eller e-mailadressen info@lumie.com.

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

Lumie er et registreret varemærke tilhørende:

Outside In (Cambridge) Limited, indregistreret i England og Wales.

Registreringsnummer: 2647359. Momsregistreringsnr.: GB 880 9837 71.

lumie[®]


bodyclock[™]

luxe 750D



Sikkerhet

Hvis produktet er skadet, ta kontakt med din Lumie-forhandler før bruk.

Hold enheten unna vann og fukt. 

Kun for innendørs bruk. 

Lampedekeleet blir varmt når lampen er på, så hold enheten unna ting som kan skades av varme.

Bruk bare nettstrømadapteren som følger med.

Hold strømforsyningen og kabelen unna varme overflater. Hvis én eller begge er skadet, skal de erstattes med et Lumie-godkjent produkt.

Dette apparatet har ikke en på/av-bryter. Hvis du vil slå av eller tilbake stille apparatet, fjerner du nettstrømadapteren fra stikkkontakten.

Ikke forsøk å utføre service på noen deler av enheten.


Skal ikke brukes av eller for personer som er bevisstløse, bedøvede eller uføre, for eksempel påvirket av alkohol.

Elektromagnetisk kompatibilitet

Dette produktet er i overensstemmelse med standarden for elektromagnetisk kompatibilitet (EMK) for medisinske enheter og vil sannsynligvis ikke forårsake forstyrrelser som påvirker andre elektriske og elektroniske produkter i nærheten. Radiooverføringsutstyr, mobiltelefoner og annet elektrisk/elektronisk utstyr kan imidlertid forstyrre dette produktet. Hvis dette skjer, flytter du ganske enkelt produktet unna forstyrrelseskilden. I sjeldne tilfeller der produktfunksjonen svikter på grunn av EMK-effekter, kobler du produktet fra strømkilden i 5 sekunder og starter det deretter på nytt. Hvis problemet vedvarer, kan du ringe din Lumie-forhandler.

Hvis du ønsker mer detaljert informasjon om det elektromagnetiske miljøet som enheten kan brukes i, se nettstedet: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Avhending

Ved slutten av enhetens levetiden må du ikke kaste den med vanlig husholdningsavfall.  Ta den med til et offentlig resirkuleringspunkt slik at den kan avhendes på ansvarlig måte.

 Serienummer	 Skal ikke kastes med vanlig husholdningsavfall. Skal avhendes på miljøstasjon.	 Dobbelisolert (elektrisk utstyr, klasse II)
 Europeisk samsvarerklæring: Medisinsk enhet, klasse I	 Les bruksanvisning før bruk	 Strømforsyning (vekselstrøm)
 Produsent: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Storbritannia.	 Forsiktig	 Medlem av gjenvinningsordningen «Green Dot»
 Oppbevares tørt	 Kun for innendørs bruk	 Resirkulerbar

Introduksjon

Bodyclock Luxe er en oppvåkingslampe og musikkspiller med ekstra sengetidsfunksjoner som hjelper deg med å sovne.

Oppvåkingslampe

Bodyclock Luxe vekker deg med en soloppgang som naturlig hjelper deg å regulere søvn- og oppvåkingsmønstrene dine. Du vil våkne i bedre humør, finne det enklere å stå opp og føle deg mer energisk.

Ideelt bør du bruke oppvåkingslampen året rundt for å holde søvn- og oppvåkingsrytmen dine stabile.

I kliniske studier har «daggrysimulatorer» som Bodyclock Luxe vist seg å forbedre humøret, gi mer energi, øke produktiviteten og øke kvaliteten på søvn og oppvåkning¹. De kan også hjelpe folk som lider av sesongavhengig depresjon med å mestre de mørke vintermorgene².

Nattbordslampe

Bodyclock Luxe gir justerbar nattbordsbelysning og en avslappende solnedgang for å hjelpe deg å slappe av ved leggetid. Bruk sammen med funksjonen for lavt blålys for å minimere varslingseffekten til blått lys og forberede deg på å sovne³.

Musikkspiller

Bodyclock Luxe har DAB-radio og kan også spille av radio og musikk trådløst fra en smarttelefon eller datamaskin via Bluetooth, fra en USB-flashstasjon eller fra en musikkspiller via en lyd kabel.

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.

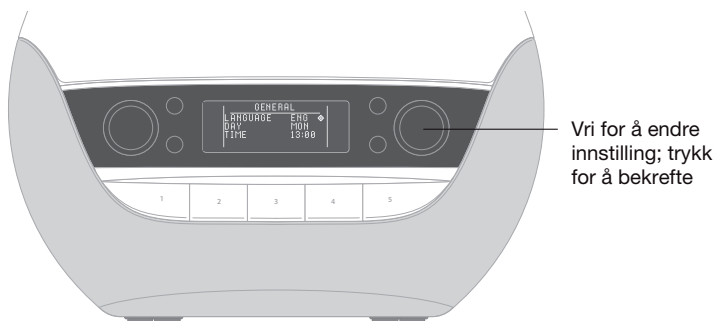
Komme i gang

Bodyclock Luxe leveres med følgende forhåndsinnstilte alternativer, slik at du kan komme raskt i gang:


- En daglig alarm kl. 07:00.
- En 30 minutters soloppgang som når 80 % lysstyrke for å vekke deg på naturlig måte.
- En 30 minutters solnedgang med lys som gradvis tones ned, for å hjelpe deg med å sovne.
- Et display som er dempet om natten og kraftigere om dagen.

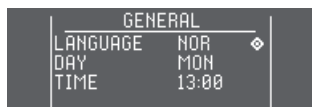
Slik konfigurerer du Bodyclock Luxe for første gang.

Slik angir du tiden



- Koble først nettstrømadapteren til inngangen på enhetens bunn, og før strømkabelen gjennom kanalen på enheten.
- Sett nettstrømadapteren i en stikkontakt.

En -markør ber deg om å angi de viktige innstillingene:



Vri den høyre dreieknappen for å velge et språk.

Trykk for å bekrefte.

Markøren flytter seg til neste innstilling.



Vri dreieknappen for å angi dagen.

Trykk for å bekrefte.



Rediger deretter klokkeslettet.

Vri dreieknappen for å angi timen, og trykk for å bekrefte.

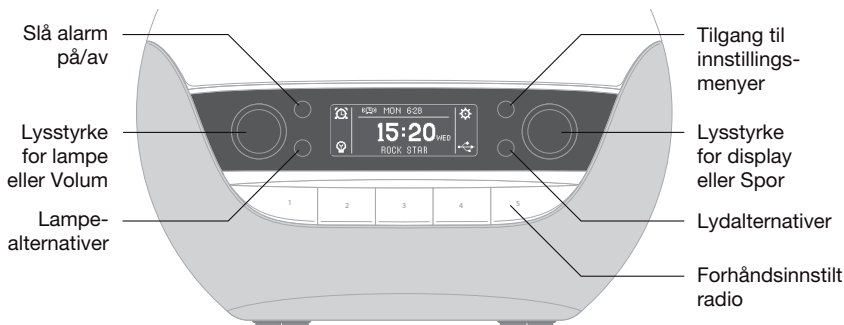
Gjør det samme for minutter.

Bodyclock Luxe er nå klar til bruk som en oppvåkingslampe, nattbordslampe og nattbordsmusikkspiller.

Bruke Bodyclock Luxe

Frontpanel

Du bruker Bodyclock Luxe ved hjelp av knappene og dreieknappene på frontpanelet.



De fire knappene utfører bestemte funksjoner som angitt av ikonet ved siden av dem på displayet. Det nederste høyre ikonet angir hvilken modus du er i.

I **Lampemodus** vises et nedtonet lydikon eller  nederst til høyre:



I denne modusen justerer de to dreieknappene lysstyrken for lampen og displayet.

I **Lydmodus** vises et lydikon nederst til høyre:

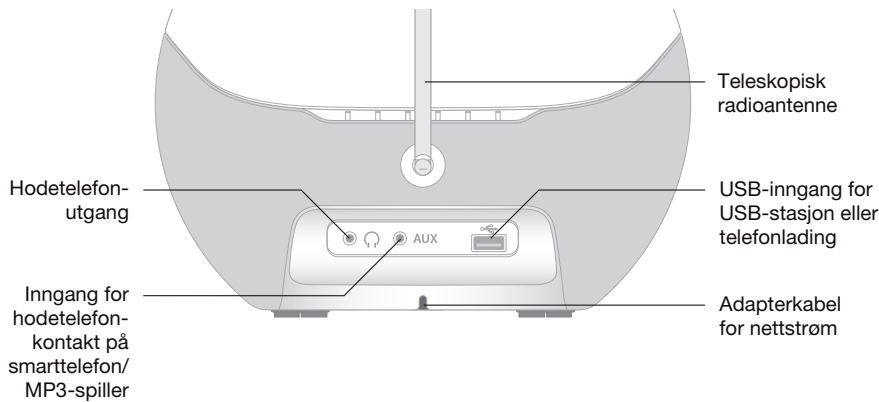


I denne modusen justerer de to dreieknappene volumet og lar deg velge lydspor.

De fem forhåndsinnstillingsknappene lar deg lagre og spille av favorittradiostasjonene dine.

Bakpanel

På bakpanelet kan du koble andre enheter til Bodyclock Luxe:




Bruke alarmen

Bodyclock Luxe har to typer alarmer:

DAGLIG gir deg en soloppgangsalarm på samme tid hver dag. Du velger hver kveld om du vil aktivere alarmen for følgende morgen.



PER UKE lar deg angi alarmtidspunktet for hver dag individuelt. For eksempel kan det hende du ønsker å våkne opp tidligere på mandager og ikke ha på noen alarm i helgen.

Slik velger du alarmtypen DAGLIG eller PER UKE

- Trykk på knappen for innstillinger .

Displayet viser den første innstillingsmenyen, ALARM:




- Trykk på høyre dreieknapp for å redigere ALARMTYPE.
- -markøren endres til  for å vise at du redigerer elementet.
- Vri for å velge DAGLIG eller PER UKE, og trykk for å bekrefte.

Markøren flytter seg til neste innstilling.

Slik stiller du inn en daglig alarm

Hvis du valgte DAGLIG, må du angi et alarmtidspunkt:



- Trykk på høyre dreieknapp for å redigere timen.
- Vri for å angi timen, og trykk for å bekrefte.
- Gjør det samme for minutter.
- Trykk på knappen ved siden av  for å avslutte innstillingene.

Når du har stilt inn alarmen, aktiveres den neste alarmen automatisk og vises på øverste linje i displayet:



Slik stiller du inn ukentlige alarmer

Hvis du valgte PER UKE, kan du angi for hver dag om alarmen er AV eller PA og hvis den er slått på, kan du angi oppvåkingsstidspunktet:




- Trykk på høyre dreieknapp for å redigere dagen, for eksempel MAN.

◻-markøren endres til ◻ for å vise at du redigerer elementet.

- Vri for å velge AV eller PA, og trykk for å bekrefte.

Hvis du valgte PA, vises et ekstra ANGI TID-element nedenfor dagen.

- Vri for å angi timen, og trykk for å bekrefte.
- Gjør det samme for minutter.
- Gjenta for hver dag.
- Trykk på knappen ved siden av  for å avslutte innstillingene.

Når du har stilt inn alarmen, aktiveres den neste alarmen automatisk og vises på øverste linje i displayet:



Du er nå klar til å bruke Bodyclock Luxe med standard solnedgangs- og soloppgangsinstillinger.

Hvis du vil endre disse innstillingene eller velge en oppvåkingslyd, se *Velge alternativer for solnedgang og soloppgang*, side 18.

Bruke nattbordslampe

Bodyclock Luxe kan brukes som en nattbordslampe, som du kan stille inn til din foretrukne lysstyrke.

I **Lampemodus** bruker du de to dreieknappene til å justere lysstyrken til lampen og displayet.

I **Lampemodus** er lydikonet nederst til høyre et eller .



Hvis du er i **Lydmodus**, trykk lampeknappen ved siden av  for å bytte til **Lampemodus**.

Slik bruker du nattbordslampe



- Vri venstre dreieknapp for å justere lysstyrken til lampen, som vises fra 00 til 20 til venstre på displayet.

Slik bytter du til lavt blålys

Den blå delen av spektrumet er kjent for å ha en varslings effekt, så det er bra å minimere dette ved leggetid. Velg lavt blålys (dette ser varmere og mer gult ut enn det hvite lyset) for å optimalisere soveromsbelysningen for en avslappende søvn.

- Trykk på venstre dreieknapp for å veksle mellom normalt hvitt lys og lavt blålys.

Slik justerer du displaylysstyrken

- Vri høyre dreieknapp for å justere lysstyrken til displayet, som vises fra 00 til 20 til høyre på displayet.

Hvis du har dempet displayet og vil slå det på om natten for å se klokkeslettet, trykker du på høyre dreieknapp.

Merk: Displayets lysstyrke kan ikke justeres manuelt i løpet av en solnedgang.

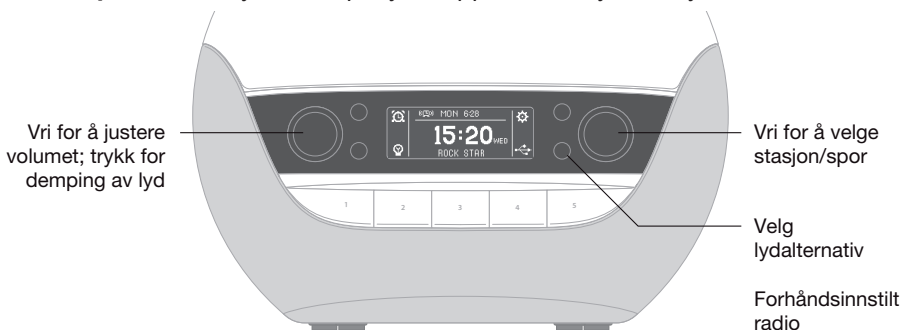
Bruke lyden

Bodyclock Luxe har et lydsystem av høy kvalitet med DAB-radio som også kan spille av musikk fra en smarttelefon eller annen enhet via Bluetooth, fra en USB-flashstasjon eller fra AUX-inngangen.


Du kan lytte via de innebygde stereohøytalerne eller koble til øretelefoner eller hodetelefoner for privat lytting.




I **Lydmodus** bruker du de to dreieknappene til å justere volumet og velge spor.

I **Lydmodus** vises et lydikon nederst til høyre. Hvis du er i **Lampemodus**, trykker du på lydknappen for å bytte til Lydmodus.



Slik velger du audiokilde

- Hvis lyd spilles av, må du først slå den av ved å trykke på lydknappen.
- Trykk på lydknappen ved siden av  for å gå gjennom lydalternativene:

DAB-radio	Bluetooth	USB	AUX-inngang	Interne lyder
DAB			AUX	

Etter to sekunder velges audiokilden som vises.

- Juster volumet med den venstre dreieknappen.

Følgende avsnitt gir mer informasjon om hvert lydalternativ.


Slik får du DAB-radio

DAB gir stereolyd av høy kvalitet og et bredt utvalg av stasjoner.

- Trykk på lydknappen inntil ikonet ved siden av den viser **DAB**.
- Vri den høyre dreieknappen for å velge stasjonen.

Stasjonen vises i displayets nederste linje:



Signalstyrken angis av -ikonet. Om nødvendig, kan du justere den teleskopiske antennen for best mulig mottak.


Lagre en stasjon som forhåndsinnstilt

Du kan lagre opptil fem DAB-stasjoner for å få dem inn umiddelbart:

- Vri den høyre dreieknappen for å velge stasjonen du vil lagre.
- Trykk og hold nede en forhåndsinnstillingsknapp til displayet viser **LAGRET**.
- Trykk på forhåndsinnstillingsknappen for å høre den lagrede stasjonen.

Slik spiller du radioen eller musikk via Bluetooth

Du kan lytte til radioen eller spille av din egen musikk ved å koble Bodyclock Luxe til en smarttelefon, et nettbrett eller en annen enhet via Bluetooth.

- Trykk på lydknappen til ikonet ved siden av den viser .
- På den andre enheten din søker du etter tilgjengelige Bluetooth-enheter og velger **Lumie 700** for å pare enhetene.


Displayet viser **BT PARET**, og du kan nå spille musikk via Bodyclock Luxe:



Slik spiller du av musikk fra en USB-flashstasjon

Du kan spille musikk fra et bibliotek med lydfiler på en USB-flashstasjon. Bodyclock Luxe støtter MP3-filer som har ett nivå med mapper.

Merk: USB-inngangen skal kun være koblet til en USB-flashstasjon, ikke en ekstern harddisk, og stasjonen bør ikke inneholde mer enn 200 mapper eller 2000 musikkfiler. Må være formatert som FAT32. Maksimalt 32 GB. Lumie anbefaler SanDisk USB-stasjoner.

- Koble USB-stasjonen til USB-inngangen på bakpanelet.
- Trykk på lydknappen til ikonet ved siden av den viser .

Displayet viser den første mappen på USB-stasjonen og en liste over filer. Hvis du har et stort antall musikkfiler, kan det oppstå en forsinkelse før listen vises.



- Vri venstre dreieknapp for å skifte mellom mapper på USB-stasjonen.
- Vri høyre dreieknapp for å merke sporet du vil høre på, og trykk for å velge det.

Bruk den høyre dreieknappen for å hoppe mellom spor under avspilling.

Slik spiller du musikk fra AUX-inngangen

Du kan spille musikk fra enhver enhet med en lydutgang, for eksempel en smarttelefon eller MP3-spiller.


- Koble enheten til AUX-inngangen på bakpanelet med en kabel terminert med en minijack-plugg.

VIKTIG: Koble kun AUX-inngangen til hodetelefonkontakten på en smarttelefon eller MP3-spiller.

- Trykk på lydknappen til ikonet ved siden av den viser **AUX**:



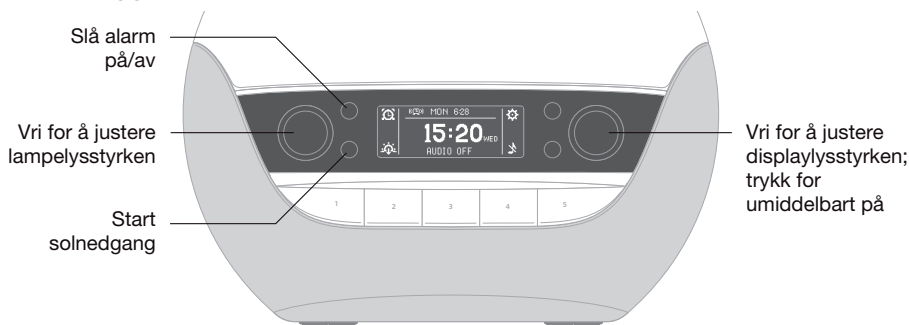
Du kan justere lydnivå på musikkspilleren eller med venstre dreieknapp på Bodyclock Luxe.

- Slik slår du av lyden
- Trykk på lydknappen slik at ikonet ved siden av den viser .


Bruke solnedgang og soloppgang

Du kan bruke Bodyclock Luxe for å sovne med en solnedgang og våkne opp til en soloppgang.

Ved leggetid



Hvis du har valgt DAGLIG, må du aktivere soloppgangsalarmen for følgende morgen:

- Trykk på alarmknappen 


Den øverste linjen i displayet viser alarmtidspunktet, for eksempel:



Hvis du har valgt PER UKE, aktiveres alarmen automatisk i henhold til tidsplanen du har programmert.

Slik aktiverer du solnedgang

Når du er klar til å legge deg, kan du aktivere solnedgangen. Start solnedgangen med lampen på full lysstyrke hvis du vil lese en stund først, eller ved lav lysstyrke for et bakgrunnslys som forsiktig tones ned.

- Kontroller at du er i Lampemodus.
- Vri venstre dreieknapp for å justere lyset. Trykk på lampeknappen  for å starte solnedgangen.

Lysset vil gradvis nedtones for å hjelpe deg med å sovne i henhold til solnedgangsinnstillingene du har valgt. Du kan velge om lydalternativet du valgte, skal slås av eller forbli på ved slutten av solnedgangen, eller gradvis nedtones til det slås av sammen med solnedgangen. Se *Slik stiller du inn alternativer for solnedgang*, side 18.

Om morgenen

Du vil bli vekket med en gradvis soloppgang i henhold til soloppgangsinnstillingene du har valgt. Du kan velge å ha en oppvåkingslyd, spille av radio eller spille av et USB-spor ved alarmtidspunktet. Se *Slik stiller du inn alternativer for soloppgang*, side 19.

Slik utsetter du alarmen

- Trykk på en forhåndsinnstillingsknapp.

Dette gir deg ytterligere ni minutter før soloppgangen (og lydalarm hvis du har valgt en) gjentas.

Slik slår du av soloppgangsalarmen

- Trykk på alarmknappen .

Dette slår også av lydalarmen hvis du har valgt en.

- Vri venstre dreieknapp for å slå av lysset.

Velge alternativer for solnedgang og soloppgang

Slik stiller du inn alternativer for solnedgang

- Trykk på innstillingsknappen  for å vise innstillingsmenyene.
- Vri venstre dreieknapp til displayet viser SOLNEDGANG-menyen:



- Trykk på høyre dreieknapp for å redigere elementet VARIGHET.
- Vri for å angi varigheten til solnedgangen, og trykk for å bekrefte.

Merk: Faktisk varighet kan være mindre enn dette hvis du starter solnedgangen med lyset allerede dempet.

- Trykk for å redigere elementet NATTLYS.

Dette er lysstyrken til lampen om natten. Når du redigerer lysstyrken, vil lampen endres for å vise lysstyrken du angir.

- Vri for å angi et nivå fra 1 til 10 eller AV, og trykk for å bekrefte.
- Trykk for å redigere elementet DISPLAY.

Dette er lysstyrken til displayet om natten. Når du redigerer lysstyrken, vil displayet endres for å vise lysstyrken du angir.

- Vri for å angi et nivå fra 1 til 20 eller AV, og trykk for å bekrefte.
- Trykk for å redigere elementet LYD.
- Vri for å velge mellom AV, MAN eller LYD, og trykk for å bekrefte.

AV slår av lyden når solnedgangen starter, MANUAL forsetter å spille det gjeldende lydvalget ditt når du starter solnedgangen, og LYD la deg velge en beroligende innsovningslyd som skal spilles i løpet av solnedgangen.

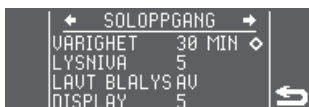
Hvis du valgte LYD, lar et ekstra SPOR-element deg velge innsovningslyden du vil spille av.

Hvis du valgte MAN eller LYD, lar et ekstra VOLUM-element deg spesifisere hvordan volumet skal endres i løpet av solnedgangen. Du kan velge OFF eller ON, slik at lyden slås av eller forblir på ved slutten av solnedgangen, eller NEDTON, slik at lyden nedtones til den slås av med solnedgangen.

Trykk på knappen ved siden av  for å avslutte innstillingene.

Slik stiller du inn alternativer for soloppgang

- Trykk på innstillingsknappen  for å vise innstillingsmenyene.
- Vri venstre dreieknapp til displayet viser SOLOPPGANG-menyen:



- Trykk på høyre dreieknapp for å redigere elementet VARIGHET.
- Vri for å angi varigheten til soloppgangen, og trykk for å bekrefte.

Hvis du ikke ønsker en soloppgang, angir du VARIGHET til AV. Elementene LYSNIVA og LAV BLA forsvinner da fra menyen.

- Trykk for å redigere elementet LYSNIVA.

Dette er den endelige lysstyrken til soloppgangen. Når du redigerer lysstyrken, vil lampen endres for å vise lysstyrken du angir.

- Vri for å angi et nivå fra 1 til 20, og trykk for å bekrefte.
- Trykk for å redigere elementet LAV BLA.
- Vri for å velge PA eller AV, og trykk for å bekrefte.

Standard innstilling er AV, som gir deg en lysende soloppgang for å hjelpe deg med å våkne. Velg PA hvis du vil ha en soloppgang med lavt blålys, som er varmere og mer gul.

- Trykk for å redigere elementet DISPLAY.

Dette er lysstyrken til displayet ved slutten av soloppgangen. Når du redigerer lysstyrken, vil displayet endres for å vise lysstyrken du angir.

- Vri for å angi et nivå fra 1 til 20 eller AV for å la displayet være av, og

trykk for å bekrefte.

Merk: Innstillingene 0 til 3 vil være for dempet til å ses i dagslys.

- Trykk for å redigere elementet ALARMKILDE.
- Vri for å velge AV, RADIO, LYD eller USB, og trykk på for å bekrefte.

Standardinnstillingen er AV, ingen lydalarm. Alternativt kan du velge RADIO for å våkne til en radiostasjon, LYD for å spille av en av de interne oppvåkingslydene, eller USB for å spille av en lydfil i en mappe på enUSB-flashstasjon.

Hvis du valgte LYD eller USB, lar et ekstra SPOR-element deg velge oppvåkingslyden du vil spille av.

Hvis du valgte RADIO, LYD eller USB, lar et ekstra VOLUM-element deg angi volumet i løpet av soloppgangen, fra 1 til 20. Volumet endres tilsvarende når du endrer innstillingen.

- Trykk på knappen ved siden av  for å avslutte innstillingene.

Tilpasningsalternativer

Dette avsnittet oppsummerer innstillingene for alarm, soloppgang, solnedgang og andre alternativer som er tilgjengelig med Bodyclock Luxe.

Slik tilgang du innstillingsmenyene

- Trykk på knappen for innstillinger .

Displayet viser den første innstillingsmenyen, ALARM:






- Vri venstre dreieknapp for å gå gjennom de forskjellige menyene.
- Vri høyre dreieknapp for å bla gjennom den gjeldende menyen.

Det markerte elementet vises med en  -markør til høyre for det.

Lengre menyer vil rulle for å vise deg alle elementene.

Slik endrer du en innstilling

- Trykk på høyre dreieknapp.
-  -markøren endres til  for å vise at du redigerer elementet.
- Vri høyre dreieknapp for å endre element.
- Trykk på høyre dreieknapp for å bekrefte endringen.
-  -markøren vil flytte seg til neste element i menyen.

Slik avslutter du innstillingsmenyene

- Trykk på knappen ved siden av .

Følgende tabell oppsummerer hver meny og menyelement:

Meny	Menyelementer	Alternativer	Standard
ALARM	ALARMTYPE	DAGLIG, PER UKE	DAGLIG
	MAN til SON	AV, PA	PA
	ANGI TID	TT:MM	07:00
SOLOPPGANG	VARIGHET	AV eller 15 til 90 MIN i trinn på 5 minutter	30 MIN
	LYSNIVA	1 til 20	16
	LAV BLA	AV, PA	AV
	DISPLAY	AV eller 1 til 20	16
	ALARMKILDE	AV, RADIO, LYD eller USB	AV
	STASJON	P1 til P5	
	SPOR *	Filnavn	
	VOLUM *	1 til 20	10
SOLNEDGANG	VARIGHET	15 til 90 MIN i trinn på 5 minutter	30 MIN
	NATTLYS	AV eller 1 til 10	AV
	DISPLAY	AV eller 1 til 20	3
	LYD	AV, MAN eller LYD	MAN
	SPOR *	Filnavn	
		VOLUM *	AV, PA eller NEDTON
GENERELT	SPRAK	ENG, FRA, ESP, DEU, NLD, SVE, ITA, NOR eller DAN	ENG
	DAG	MAN til SON	MAN
	TID		13:00
DAB	AUTOSKANN	START	

* Viser avhengig av tidligere innstillinger.

Vanlige spørsmål

Jeg prøvde ut soloppgangen, men lyset økes veldig raskt – hva er galt?

Du hadde sannsynligvis ikke angitt nok tid for en fullstendig soloppgang. For eksempel, standard soloppgang tar 30 minutter, så hvis klokken viser 11:00, må du angi oppvåkingsstidspunktet til minst 11:30.

Hva skjer når jeg kobler fra Bodyclock Luxe eller det er strømbrudd?

Bodyclock Luxe bevarer tidspunktet i 30 minutter. De andre innstillingene er permanente, slik at du ikke behøver å programmere enheten på nytt, bare koble den til igjen. Hvis du må justere tidspunktet, se TID i menyen *GENERELT*, side 22.

Displaypanelet er for lyst når jeg prøver å sove. Hvordan kan jeg endre det?

Se DISPLAY i menyen *SOLNEDGANG*, side 22.

Hvordan kan jeg gjenopprette fabrikkinnstillingene?

Slå av strømmen via strømforsyningen. Trykk og hold inne forhåndsinnstillingsknapp 3 når du slår på strømmen igjen. Slipp knappen når programvarens versjonsnummer vises.

Hvordan kan jeg styre avspillingsrekkefølgen av filer på en USB-flashstasjon?

Filene spilles av i alfabetisk rekkefølge, slik at du kan sette et tall foran hvert filnavn, for eksempel 01, 02, 03 osv., for å angi avspillingsrekkefølgen. Stasjonen kan ikke inneholde mer enn 2000 musikkfiler eller 200 mapper.

Hvorfor finner jeg ingen DAB-stasjoner?

Det kan hende du må søke etter tilgjengelige stasjoner i ditt område.

Uthev AUTOSKANN i menyen DAB og velg START; se AUTOSKANN i menyen *DAB*, side 22.

Vedlikehold

Rengjør kun med en tørr eller lett fuktet klut.

Reservenettstrømsadaptere er tilgjengelige fra din Lumie-forhandler.

Garanti

Denne enheten er dekket av garantien mot produksjonsdefekter i tre år fra kjøpsdatoen. Dette kommer i tillegg til dine lovbestemte rettigheter. Hvis mulig, bruk originalemballasjen (inkludert interne deler) for å returnere din Luxe for service. Kontroller at nettstrømsadapteren ikke kan bevege seg under reisen og dermed skade enheten. Hvis enheten mottas skadet, gjennom misbruk eller utilsiktet skade, kan det være vi må ta betalt for å reparere den. Vi kontakter deg først. Ring din Lumie-forhandler for ytterligere rådgivning.

Teknisk beskrivelse

Kan endres uten forvarsel.

Lumie Bodyclock Luxe 750D

100–240 V ~, 50–60 Hz Lumie-nettstrømsadapter (følger med) 

Driftstemperatur: 5 °C til 35 °C

Temperaturområde for oppbevaring/transport: -25 °C til +70 °C

Klasse I medisinsk utstyr 

Kontakt oss

Lumie er Europas ledende spesialist innen lysterapi. Produktene våre er basert på de nyeste vitenskapelige undersøkelsene, og vi fokuserer kun på lysterapi og fordeler med det.

Hvis du har noen forslag du mener kan hjelpe oss med å forbedre produktene eller tjenestene våre, eller hvis det er problemer du tror vi bør kjenne til, kan du ringe Lumie Careline på +44 (0)1954 780500 eller sende e-post til info@lumie.com.

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

Lumie er et registrert varemerke for:

Outside In (Cambridge) Limited, registrert i England og Wales.

Registreringsnummer: 2647359. MVA-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

© 2017

S-BCLDi1706

