

# **lumie® Bodyclock™**

ELITE 300

**OPERATING INSTRUCTIONS  
NOTICE D'UTILISATION  
BEDIENUNGSANLEITUNG  
BRUKSANVISNING  
GEBRUIKSANWIJZING**



English

## OPERATING INSTRUCTIONS

### Bodyclock Elite 300

- 1 Introduction
- 2 Important
- 3 Getting started
- 4 Basic set-up
- 5 Using Bodyclock Elite
  - Waking up with a sunrise alarm
  - When you don't need an alarm
- 6 Programming features
  - Alarm options
  - Sleep sound
  - Display auto-dim
  - Sunrise duration
  - Sunset duration
  - Nightlight
  - Security option
  - 7-day alarms
  - Language
  - Snooze
- 7 Audio features
  - FM and AM radio
  - Meditainment®
  - SD card or external analogue source
- 8 Problem-solving

2 | [www.lumie.com](http://www.lumie.com)

English

## 1 Introduction

Bodyclock Elite wakes you with a sunrise that naturally helps to regulate your sleep/wake pattern. You'll wake in a better mood, find it easier to get up and feel more energetic during the day. There's also a fading sunset to help you wind down and drift off to sleep. In clinical trials, 'dawn simulators' like Bodyclock Elite have been shown to improve mood, energy, productivity and the quality of sleep and awakening\*. It can also help SAD (Seasonal Affective Disorder) and winter blues sufferers cope with dark winter mornings.

Please read these instructions carefully to get the most out of Bodyclock Elite.

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

## 2 Important

- Do not use Bodyclock Elite if the glass bulb cover is broken, damaged or missing.
- The bulb cover will be warm when in use. Keep the unit clear of anything that may be damaged by heat.
- Remove the bulb cover only when cool and when the unit is unplugged.
- Do not open the base - there are no serviceable parts.
- For indoor use only. Keep away from water and damp.
- Maximum 42W halogen bulb or 60W incandescent bulb.
- Do not throw out the unit with normal domestic waste at the end of its life. Please take it to an official recycling point to be disposed of properly.

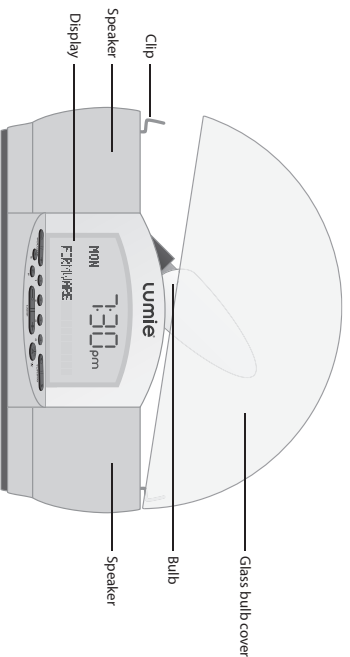

[www.lumie.com](http://www.lumie.com) | 3

English

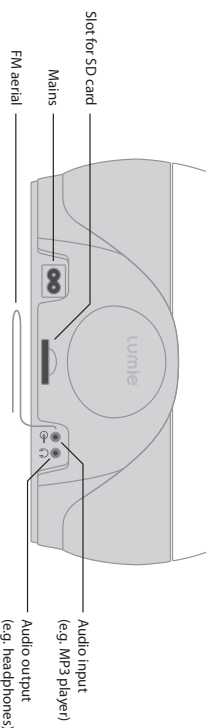
### 3 Getting started

The best position for Bodyclock Elite is by your bedside.

- Screw in the bulb firmly and fit the glass bulb cover.



- Hook one of the clips over the inside of the bulb cover. Make sure the other clip is tucked inside as you lower the bulb cover onto the base.



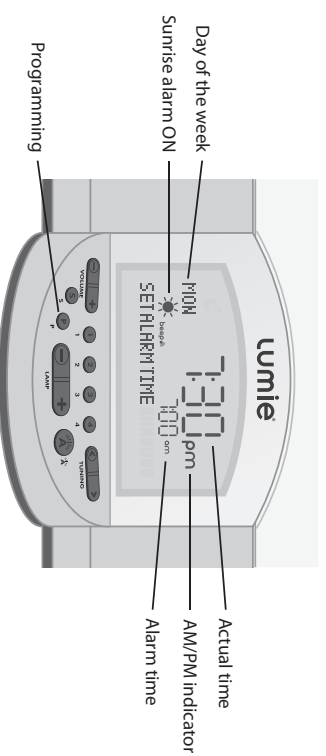
- Plug in, switch on at the mains and you're ready for *Basic set-up*.

English

### 4 Basic set-up

Setting the clock and alarm time will provide you with basic

Bodyclock Elite functions: a 30-minute sunrise to wake you up, including an audible alarm for added reassurance; an optional 30-minute sunset to help you sleep; and auto-dimming display.



- You can only program Bodyclock Elite when the alarm is turned off so make sure the **A** button is down (alarm time / \* is not showing).
- Press **P** button to access programs. Display shows **SET ALARM TIME**.
- Use Lamp **-/+** buttons to set alarm time.
- Press **P** to skip to the next program, **SET ACTUAL TIME**.
- Use Lamp **-/+** buttons to set the clock.
- Press **P** to skip to the next program, **24 HOUR**.
- Use Lamp **-/+** buttons to choose 12 or 24 hour clock display.
- Press **P** to skip to the next program. Display shows e.g. **MONDAY**.
- Use Lamp **-/+** buttons to set day of the week.

English

- You've finished basic programming. The display will revert to normal (after 12 seconds) and any changes will be saved.

*Note: When you next access programs, the display will show your new settings. All settings are saved if the unit is unplugged or if there's a power failure.*

Once you've been using Bodyclock Elite for a few days, you might like to change this basic set-up; for full details and additional options see *Programming features*.

## 5 Using Bodyclock Elite

Ideally, you should use Waking up with the sunrise alarm all year round to help keep your sleep/wake cycle on track. But life's not like that. When you don't need an alarm explains how to use Bodyclock Elite and still enjoy a lie-in.

### Waking up with a sunrise alarm

When you're ready to sleep, turn on the alarm. This also activates the sunset and auto-dim display\* to help create a relaxing sleeping environment. When you wake up with the sunrise, simply turn off the alarm.

*Note: \*These are the basic sleep features but any others you have programmed will also be activated. For more details see **Sleep sound and Nightlight**.*

- Use the Lamp + to turn on the light.
- When you're ready to sleep, push A up to turn on the sunrise alarm (display shows alarm time briefly and \*).
- The display dims and the light starts to slowly fade (sunset).
- If you don't want a sunset, simply use the Lamp – button to turn out the light.

English

- When you wake up, push A down to turn off the alarm and use Lamp – to turn out the light.

- To 'snooze', instead of turning off the alarm, use Lamp – to dim the light.

- After 9 minutes the light reaches full brightness and the audible alarm sounds again.

- When you're ready to get up, push A down to turn off the alarm and use Lamp – to turn out the light.

*Note: Both the light and the audible alarm will turn off after 20 minutes if they are not turned off manually.*

### When you don't need an alarm

If you're looking forward to a lie-in, instead of turning on the alarm when you're ready to sleep, follow the sequence below. This activates the sunset and auto-dim display features to help create a relaxing sleeping environment but without a sunrise to wake you up.

- Use the Lamp + button to turn on the light.
- When you're ready to sleep, press both Lamp – and + buttons at the same time (display shows SUNSET).
- The display dims and the light starts to slowly fade (sunset).
- If you don't want a sunset, use the Lamp – button to turn off the light.

*Note: If you don't need to wake up with an alarm you could, of course, simply leave it turned off! However, you won't have the sunset option and the display would remain at its usual brightness. Any other sleep features you have programmed will also not be activated, for example **Sleep sound and Nightlight**.*

English

## 6 Programming features

Bodyclock Elite offers the following range of features to help you sleep and wake better:

Please see the relevant section for more information and details of how to change the settings used for Basic set-up.

PROGRAM	BASIC SET-UP DEFAULTS
<b>Alarm options</b> Wake up to a simple sunrise or add other alarm features.	Sunrise with alarm beeps
<b>Sleep sound</b> Controls the volume of any audio source, fading down as you fall asleep or staying on at low level to mask other noise.	Not set - volume controlled manually
<b>Display auto-dim</b> Controls the brightness of the display when you're ready to sleep.	Automatically drops to low level
<b>Sunrise duration</b> Choose a shorter or longer sunrise.	30 minute sunrise
<b>Sunset duration</b> Choose a shorter or longer sunset.	30 minute sunset
<b>Nightlight</b> Set the light to stay on at low level.	Not set
<b>Security option</b> Light automatically comes on in the evening while you're away.	Not set
<b>7-day alarms</b> Set different alarm times for the whole week.	Not set - alarm time used for Basic set-up is generic
<b>Language</b> Choose to display the program options in another language.	English

English

*Note: You can only program Bodyclock Elite when the alarm is turned off so make sure the **A** button is down (alarm time / \* is not showing). Then you can program these in much the same way as you set the clock, alarm time etc. In **Basic set-up**.*

### Alarm options

Choose to wake with just a sunrise or add extra alarm features.

*Program options:*

- **MAKE BEEP** - sunrise and alarm beep. Display shows **beep**.
- **MAKE AUDIO** - sunrise and audio, e.g. the radio or MP3 files. Display shows **radio** or **mp3**.
- **MAKE FLASH** - sunrise then light flashes quickly on/off.
- **MAKE LIGHT** - sunrise only.

- Make sure **A** is down.
- Press **P** to skip to the alarm options e.g. **MAKE BEEP**.
- Use Lamp **-/+** to change setting.
- Press **P** to skip to next program, otherwise the display will revert to normal after 12 seconds.



*Note: When you choose **MAKE AUDIO** the default audio source is **P1, Meditation WITH CHURUS**. To wake to a different Meditation sound (see **Meditation** for more options), the radio (see **FM and AM radio**) or your own MP3 tracks (see **SD card and external analogue source**) you must save them to **P1** (see **Audio features**).*

English

### Sleep sound

If you enjoy listening to audio before sleep, you might like to set the volume to fade down as you fall asleep. Or maybe have low level background sound until you wake up – great if you work shifts and need to block out other noise! This feature is activated when you turn on the alarm (see also *When you don't need an alarm*).

*Program options:*

- SLEEP SOUND OFF - no auto-fade, you control volume manually.
- SLEEP SOUND PERM - plays at your chosen volume for 22 minutes then drops to permanent low volume. Display shows .
- SLEEP SOUND AUTO - plays at your chosen volume for 22 minutes volume then drops to low volume (or goes off if the light is off at this point). Remains at low volume then goes off when the light turns off (or reaches nightlight level if you've selected a Nightlight option.) Display shows .

- Make sure **A** is down.
- Press **P** to skip to the volume auto-fade options e.g. SLEEP SOUND OFF.
- Use Lamp -/+ to change setting.
- Press **P** to skip to next program, otherwise the display will revert to normal after 12 seconds.

*Note: When you choose SLEEP SOUND PERM or SLEEP SOUND AUTO the default audio source is P4, Meditation WHITE NOISE. To fall asleep to a different Meditation sound (see *Meditation for more options*), the radio (see *FM and AM radio*) or your own MP3 files (see *SD card and external analogue source*) you must save it to P4 (see *Audio features*).*

English

### Display auto-dim

Controls the brightness of the display to minimise sleep distractions. This feature is activated when you turn on the alarm before going sleep (see also *When you don't need an alarm*).

*Program options:*

- DISPLAY AUTO - brightness drops to low level.
- DISPLAY HIGH - no auto-dim; display remains at usual brightness.
- DISPLAY AUTO OFF - brightness drops to low level. Remains at low level then goes completely dark when the light turns off (or reaches nightlight level if you've selected a Nightlight option.)

- Make sure **A** is down.
  - Press **P** to skip to the display auto-dim options e.g. DISPLAY AUTO.
  - Use Lamp -/+ to change setting.
  - Press **P** to skip to next program; otherwise the display will revert to normal after 12 seconds.
- Note: If you choose DISPLAY AUTO OFF and need to check the time whilst the display is dark, one quick press on any button (except **A**, or you will turn off the alarm!) will illuminate the display for 12 seconds only.*

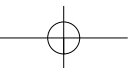
English

**Sunrise duration**

Choose to wake with a short or long sunrise to suit you. Using **SUNRISE 30** as an example, when the alarm time is set to 07:00, the light will gently come on at 06:30 and gradually increase to full brightness over 30 minutes.

*Program options:*

- **SUNRISE 15** - the light takes 15 minutes to reach full brightness.
- **SUNRISE 30** - the light takes 30 minutes to reach full brightness.
- **SUNRISE 60** - the light takes 60 minutes to reach full brightness.
- **SUNRISE 90** - the light takes 90 minutes to reach full brightness.
- Make sure **A** is down.
- Press **P** to skip to the sunrise duration options e.g. **SUNRISE 30**.
- Use Lamp **-/+** to change setting.
- Press **P** to skip to next program; otherwise the display will revert to normal after 12 seconds.

**Sunset duration**

Choose to fall asleep with a short or long sunset to suit you. Using **SUNSET 30** as an example, starting from full brightness, the light will take 30 minutes to gradually fade and turn off.

*Program options:*

- **SUNSET 15** - the light takes 15 minutes to fade and turn off.
- **SUNSET 30** - the light takes 30 minutes to fade and turn off.
- **SUNSET 60** - the light takes 60 minutes to fade and turn off.
- **SUNSET 90** - the light takes 90 minutes to fade and turn off.
- Make sure **A** is down.
- Press **P** to skip to the sunset duration options e.g. **SUNSET 30**.

12 | [www.lumie.com](http://www.lumie.com)

English

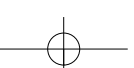
- Use Lamp **-/+** to change setting.
- Press **P** to skip to next program; otherwise the display will revert to normal after 12 seconds.

**Nightlight**

Instead of fading to darkness, the sunset fades until reaching your pre-selected level to provide a continuous soft nightlight.

*Program options:*

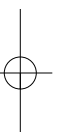
- **NIGHTLIGHT OFF**; **NIGHTLIGHT LOW**; **NIGHTLIGHT MED**; **NIGHTLIGHT HIGH**
- Make sure **A** is down.
- Press **P** to skip to the nightlight options e.g. **NIGHTLIGHT OFF**.
- Use Lamp **-/+** to change setting.
- Press **P** to skip to next program; otherwise the display will revert to normal after 12 seconds.

**Security option**

Useful when you're away. The light will switch on and off for random periods between 16:00 and 23:00 to give the impression that there is someone at home.

*Program options:*

- **SECURITY OFF**; **SECURITY ON**
- Make sure **A** is down.
- Press **P** to skip to the security options e.g. **SECURITY OFF**.
- Use Lamp **-/+** to change setting.
- Wait until the program display reads **SECURITY**.
- Press any button to cancel and revert to **SECURITY OFF**.

[www.lumie.com](http://www.lumie.com) | 13

English

**7-day alarms**

You may find this useful if you regularly need different alarm times for different days of the week. The default alarm time for all seven days is 07:00.

- Make sure **A** is down.
- Press **P** to search for e.g. **MONDAY ALARM**.
- Use Lamp **-/+** to set the alarm time.
- Press **P** to skip to **TUESDAY ALARM** or skip to next program; otherwise the display will revert to normal after 12 seconds.

*Note: Setting one or more alarm times using this program overrides the basic alarm program. To revert to generic alarm time, press **P** to skip to SET ALARM TIME and set new time.*

**Language**

Choose to display the program options in another language.

*Program options:*

FRANCAIS; DEUTSCH; SVENSKA; DANSK; SUOMI;  
ITALIANO; ESPAÑOL; PORTUGUES; NEDERLANDS;  
РУССКИЙ

- Make sure **A** is down.
  - Press **P** to search for e.g. **ENGLISH**.
  - Use Lamp **-/+** to change setting.
  - Press **P** to skip to next program; otherwise the display will revert to normal after 12 seconds.
- Display now shows day of the week in your chosen language; when you next access programs they will also be in your chosen language.

English

**Snooze**

For a few extra minutes in bed!

- Instead of turning off the alarm, use Lamp **-** to turn off the light.
- The light will gradually brighten again over 9 minutes.
- Any extra alarm or audio options will also repeat.
- OR press Lamp **-** just once to leave the light on.
- Any extra alarm or audio options will repeat in 9 minutes.

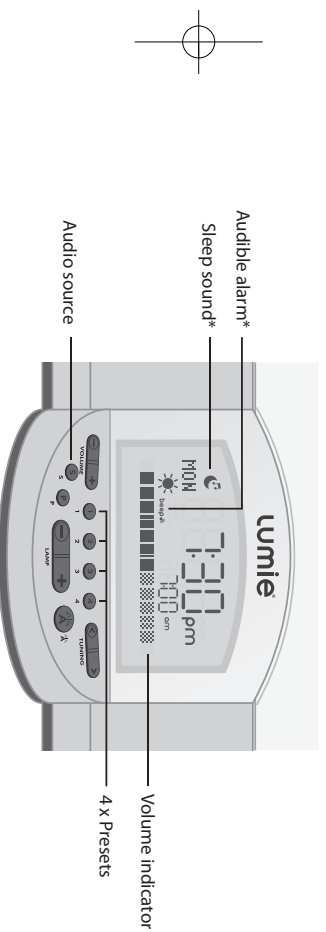
English

## 7 Audio features

Bodyclock Elite comes with a range of sounds from Meditation, a leading creator of relaxation, sleep and well-being audio content. In addition, you can listen to FM and AM radio and your own mp3 tracks, either via an SD card or by connecting an mp3 player.

There are four presets available for you to store your favourite audio settings.

*Note: When adjusting volume, the display shows volume indicator and reverts to normal after 12 seconds. For 'instant off' volume press **A** once (or twice).*



\*Only shows when this program option has been set.

English

Please see the relevant section for more information and details of how to change the settings used for Basic set-up.

SOURCE	BASICSET-UP DEFAULTS
<b>FM radio</b> Allows you to listen to an FM radio station.	89.1 MHz (BBC Radio 2)
<b>AM radio</b> Allows you to listen to an AM radio station.	909 KHz (BBC Radio 5)
<b>Meditation</b> Library of 12 sounds to use with the sunrise alarm and/or to help you unwind for sleep.	DAILY CHORUS
<b>SD card</b> Use the SD card reader to listen to saved mp3 tracks.	Not applicable
<b>External audio</b> Allows you to listen to mp3 tracks via an external mp3 player.	Not applicable
<b>Preset 1</b>	P1 - Meditation DAILY CHORUS
<b>Preset 2</b>	Note: If you choose to have an audible alarm (see Alarm options) your wake up audio selection must be saved to P1.
<b>Preset 3</b>	P2 - 89.1 MHz (BBC Radio 2)
<b>Preset 4</b> Press and hold any preset button to save any favourite audio setting.	P3 - 909 KHz (BBC Radio 5)
	P4 - Meditation WHITE NOISE Note: If you choose to have the volume fade when you go to sleep (see Sleep sound) your bedtime audio selection must be saved to P4.

*Note: You can only program Bodyclock Elite audio when the alarm is turned off so make sure the **A** button is down (alarm time / is not showing).*

English

**FM and AM radio**

- Listen to your favourite radio stations and save settings for next time.
- Make sure **A** is down.
- Press **S** to skip to FM or AM audio source; or use a preset with radio already saved.
- Use Tuning </> to change the frequency.
- Press and hold a preset button if you would like to save (release when sound is restored); otherwise the display will revert to normal after 12 seconds.

*Note: You can save your favourite radio station to any preset. However, if you want to wake up to a sunrise with radio you must use P1 (see also Alarm options). Use Volume +/- to set the wake-up volume then press P1 to save. If you want to fall asleep with the radio and have the volume fade you must use P4 (see also Sleep sound).*

**Meditainment®**

Bodyclock Elite comes with a range of tracks from Meditainment, a leading creator of relaxation, sleep and wellbeing audio content. Wake-up options can be used to complement the Bodyclock Elite sunrise alarm; whilst the Sleep options (including two 20-minute meditative stories) help you to wind down ready for sleep. For more information visit [www.meditainment.com](http://www.meditainment.com).

*Wake-up options:*

**DAWN CHORUS; GENERIC ALARM; WAKE UP ASSERTIVE\*;  
MUSICAL HARD; MUSICAL SOFT; WAKE UP GENTLE\*;  
RAIN; WAVES**

*\*Spoken wake-up call; also available in French (REVEL ACTIF;  
REVEL IDU\*) and German (AUFWACHEN BESTIMMT;  
AUFWACHEN SANFT)*

English

- Make sure **A** is down.
- Press **S** to skip to Meditainment source or use a preset with Meditainment option already saved e.g. DAWN CHORUS.
- Use Tuning </> to change the track.
- Press and hold a preset button if you would like to save (release when sound is restored); otherwise the display will revert to normal after 12 seconds.

*Note: You can save Meditainment tracks to any preset. However, if you want to wake up to a sunrise and a wake-up track you must use P1 (see also Alarm options). Use Volume +/- to set the wake-up volume then press P1 to save.*

*Sleep options:*

**WHITE NOISE; SLEEP TROPICAL\*; SLEEP PASTORAL\*;  
RAIN; WAVES; SLEEP AMBIENT**

*\*22 minutes of spoken guided meditation: also available in French (SOMMEIL PASTORAL; SOMMEIL TROPICAL) and German (SCHLAF PASTORAL; SCHLAF TROPISCH)*

The guided meditation tracks use stories, natural sound effects and music to help you relax and drift into a deep and natural sleep. You don't need to have any knowledge of relaxation techniques and both options follow the same structure:

- 0-5 mins. Easy-to-follow, calming routine to relax your body and prepare you for sleep.
- 6-12 mins. Storyline to capture your imagination and encourage feelings of contentment and wellbeing e.g. walking along a beach (SLEEP TROPICAL) or relaxing in a field (SLEEP PASTORAL).
- 13-18 mins. Period of deep relaxation with opportunities for you to fall asleep.
- 18-21 mins. Story ends as you are guided into a deep and natural sleep.

English

- Make sure **A** is down.
- Press **S** to skip to Meditation source or use a preset with Meditation option already saved e.g. **WHITE NOISE**.
- Use Tuning </> to change the track.
- Press and hold a preset button if you would like to save (release when sound is restored); otherwise the display will revert to normal after 12 seconds.

*Note: You can save Meditation tracks to any preset. However, if you want to fall asleep with fading volume you must save your chosen sleep track to P4 (see also Sleep sound).*

### SD Card or external analogue source

Use Bodyclock Elite to listen to your favourite MP3 tracks.

Tips for using an SD card:

- Use a basic SD card (maximum 4GB).
- The SD card should contain ONLY MP3 audio files with .mp3 filename extensions saved – no folders or other file types.
- Tracks play one at a time rather than continuously; use Tuning </> to skip to another track.
- Do not remove the SD card from the slot while playing or when you have saved a file to a preset.



- Make sure **A** is down.
- At the back of the unit, insert the SD card into the slot or plug the mp3 player into the connector.
- Press **S** to skip to **SD CARD** or **EXTERNAL AUDIO** source. Display shows **READING...**
- Use Tuning </> to select a track.

English

- Press and hold a preset button if you would like to save (release when sound is restored); otherwise the display will revert to normal after 12 seconds.

*Note: You can save an MP3 track to any preset. However, if you want to wake up to a sunrise with your chosen track you must use P1 (see also Alarm options). Use Volume +/- to set the wake-up volume then press P1 to save. If you want to fall asleep with fading volume you must save your chosen track to P4 (see also Sleep sound).*

## 8 Problem-solving

Replacement bulbs and glass lamp covers are available from Lumie.

- **I ran a test sunrise but the light came up really quickly.**  
When setting a test alarm make sure you allow enough time for a full sunrise - the default sunrise takes 30 minutes. So if the time is 11:00 the earliest alarm time you can set is 11:30.
- **The display is too bright**  
See *Display auto-dim* for programming options that allow you to set the brightness of the display.
- **The light will not come on but the clock still works.**  
Check to make sure the bulb is fully screwed into the socket. If this doesn't work, try replacing the bulb.
- **Neither the clock nor the light works, or the clock is not doing what I expect it to.**  
Turn off the power at the mains. Press and hold **P** as you turn the power back on. This restores all the programs to the default state. If this doesn't work, check the fuse in the plug.  
Please contact your distributor if you have any other problems.

English

## Warranty

This unit is covered under warranty against any manufacturing defect for 24 months from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If you are returning the unit for service, please use original packaging if possible, including internal pieces. Make sure that the mains plug is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged, then we may have to charge to put it right. Please call your distributor for advice before sending the unit back.

## Technical specification

Specification subject to change without notice.

- Lumie Bodyclock Elite 300
- 230Vac 50Hz 70W
- Lamp E14 (SES) 35 mm candle 240V 60W MAX
- Operating temperature 0° C – 35° C
- Class I Medical Device



English

## Contact us

Lumie is a trademark of Outside In, 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 01 954 780500 or email [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

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

Lumie is a trademark of Outside In (Cambridge) Limited  
incorporated in England and Wales.  
Registered Number 2647359  
VAT No GB 880 9837 71  
© Lumie 2009

Français

## NOTICE D'UTILISATION

### Bodyclock Elite 300

- 1 Introduction
- 2 Important
- 3 Mise en place
- 4 Réglage de base
- 5 Utilisation du Bodyclock Elite  
Réveil avec l'aube
- 6 Fonctions de programmation  
Options d'alarme  
Sommel audio  
Extinction progressive et automatique de l'affichage  
Durée de l'aube  
Durée du crépuscule  
Mode veilleuse  
Option sécurité  
Alarmes sur 7 jours  
Choix d'une langue  
Arrêt momentané
- 7 Fonctions audio  
Radio FM et AM  
Meditainment®
- 8 Résolution des problèmes  
Carte SD ou source analogique externe

Français

## 1 Introduction

Bodyclock Elite vous réveille avec le lever du soleil et règle ainsi naturellement votre cycle sommeil/éveil. Vous vous réveillerez de meilleure humeur, il vous sera plus facile de vous lever et vous vous sentirez plus énergique toute la journée. Il existe également une fonction de crépuscule progressif qui vous permet de vous détendre et de vous assoupir. Dans les essais cliniques, il a été démontré que les simulateurs d'aube tels que le Bodyclock Elite permettent d'améliorer l'humeur, le niveau d'énergie, la productivité ainsi que la qualité du sommeil et du réveil\*. Il peut également aider les personnes qui souffrent du trouble de l'humeur saisonnier SAD (Seasonal Affective Disorder) ou de « blues hivernal » à faire face aux sombres matins d'hiver.

Veillez lire attentivement cette notice d'utilisation pour tirer le meilleur parti du Bodyclock Elite.

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

Français

## 2 Important

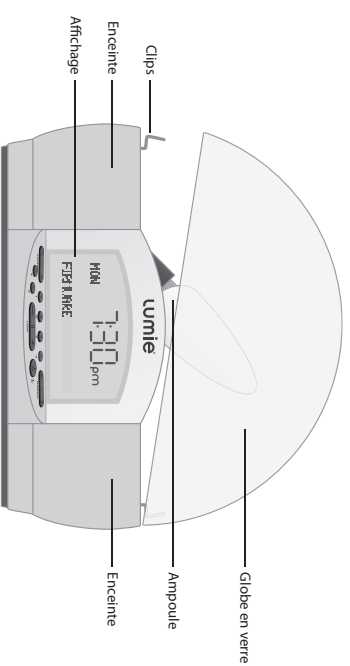
- N'utilisez pas le Bodyclock Elite si le globe en verre est cassé, abîmé ou manquant.
- Le globe sera chaud au toucher lorsque la lampe est allumée. Maintenez-le à l'écart de tout ce qui pourrait s'abîmer au contact de la chaleur.
- Retirez le globe seulement lorsqu'il est froid et que le Bodyclock Elite est débranché.
- N'ouvrez pas le boîtier. Aucune pièce réparable par l'utilisateur ne se trouve à l'intérieur.
- Pour un usage intérieur uniquement. Placez le Bodyclock Elite dans un endroit à l'abri de l'eau et de l'humidité.
- Ampoule halogène 42 W maximum ou ampoule incandescente 60W.
- Ne jetez pas le Bodyclock Elite avec les déchets domestiques au terme de sa vie utile. Pour l'éliminer correctement, emmenez-le à une borne de recyclage prévue à cet effet maximum.



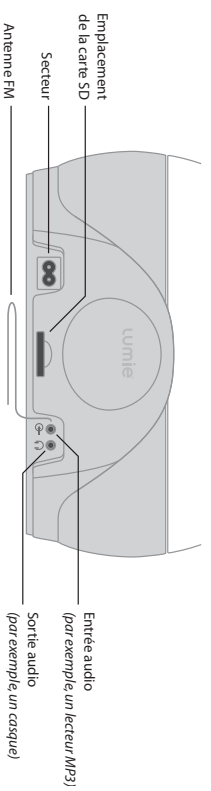
Français

## 3 Mise en place

- La meilleure place pour le Bodyclock Elite est à votre chevet.
- Vissez fermement l'ampoule et posez le globe.



- Accrochez l'un des clips à l'intérieur du globe. Vérifiez si l'autre clip est bien enfoncé à l'intérieur lorsque vous abaissez le globe sur l'embase.

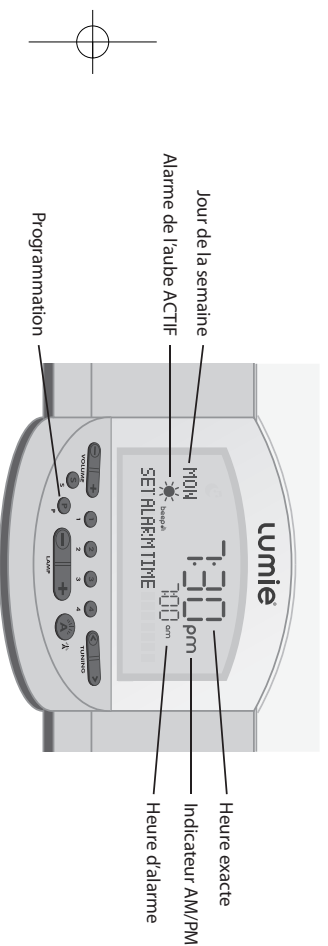


- Branchez-le sur le secteur et vous êtes prêt pour le **Réglage de base**.

Français

## 4 Réglage de base

La fonction de réglage de l'horloge et de l'alarme du Bodyclock Elite vous offre les options de base suivantes : un lever du soleil de 30 minutes pour vous réveiller ; une alarme sonore supplémentaire pour vous rassurer ; un coucher de soleil de 30 minutes en option pour vous aider à vous endormir et l'extinction progressive et automatique de l'affichage.



- Vous ne pouvez programmer le Bodyclock Elite que lorsque l'alarme est désactivée. Vérifiez si la touche **A** est enfoncée (heure d'alarme / \* ne s'affiche pas).
- Appuyez sur la touche **P** pour accéder aux programmes. L'affichage indique **SET ALARM TIME**.
- Appuyez sur la touche **P** pour passer au programme de langue par défaut, **ENGLISH**.
- Utilisez les touches Lamp **-/+** pour sélectionner la langue de programmation, par exemple **FRANÇAIS**.\*
- Attendez 12 secondes que l'affichage du programme revienne à la normale et indique le jour de la semaine dans la langue de votre choix.

28 | www.lumie.com

Français

\*Options de programme : FRANÇAIS; DEUTSCH; SVENSKA; DANSK; SUOMI; ITALIANO; ESPAÑOL; PORTUGUES; HEDERLANDS; РУССКИЙ

- Appuyez sur la touche **P** pour accéder aux programmes. L'affichage indique **REGLER HR ALARME**.
  - Utilisez les touches Lamp **-/+** pour régler l'heure de l'alarme.
  - Appuyez sur la touche **P** pour accéder au programme suivant. L'affichage indique **REGLER HR EXACTE**.
  - Utilisez les touches Lamp **-/+** pour régler l'heure de l'horloge.
  - Appuyez sur la touche **P** pour accéder au programme suivant. L'affichage indique **24 HEURES**.
  - Utilisez Lamp **-/+** pour choisir le format de l'heure de l'horloge : **12** ou **24**.
  - Appuyez sur la touche **P** pour accéder au programme suivant. L'affichage indique **LUN**, par exemple.
  - Utilisez les touches Lamp **-/+** pour régler le jour de la semaine.
  - Vous avez terminé la programmation de base. L'affichage reviendra à la normale (au bout de 12 secondes) et tout changement sera sauvegardé.
- Note : lorsque vous accédez aux programmes par la suite, l'affichage indiquera vos nouveaux réglages. Tous les réglages sont conservés si le Bodyclock Elite est débranché ou s'il y a une panne de courant.
- Après avoir utilisé le Bodyclock Elite pendant quelques jours, consultez les *Fonctions de programmation* pour changer le réglage rapide.

www.lumie.com | 29

Français

## 5 Utilisation du Bodyclock Elite

Dans l'idéal, vous devriez utiliser **Réveil avec l'aube** toute l'année pour maintenir la régularité de votre cycle sommeil/éveil. Mais la vie n'est pas faite comme ça. Lorsque vous souhaitez faire la grasse matinée, consultez **Lorsque vous n'avez pas besoin de l'alarme**.

### Réveil avec l'aube

Lorsque vous êtes prêt à vous endormir, activez l'alarme, ce qui enclenche le crépuscule et l'extinction progressive et automatique de l'affichage\* pour créer un environnement détendu favorisant le sommeil. Lorsque vous vous réveillez avec l'aube, il suffit alors de désactiver l'alarme.

*Note : \*ce sont les fonctions d'endormissement de base mais les autres que vous avez programmées seront également activées. Pour plus de précisions, voir **Sommeil audio** et **Mode veilleuse**.*

- Utilisez la touche Lamp –/+ pour allumer la lampe.
- Lorsque vous êtes prêt à vous endormir, appuyez sur la touche **A** pour la faire remonter et activer ainsi l'alarme de l'aube (l'heure d'alarme et ✱ s'afficheront).
- L'affichage s'éteint progressivement et la lumière commence à faiblir lentement (crépuscule).
- Si vous ne voulez pas de crépuscule, il suffit d'utiliser la touche Lamp – pour éteindre la lumière.
- Lorsque vous vous réveillez, appuyez sur la touche **A** pour désactiver l'alarme et utilisez la touche Lamp – pour éteindre la lumière.
- Pour un arrêt momentané de l'alarme, utilisez la touche Lamp – pour baisser lentement la luminosité au lieu de désactiver l'alarme.
- La lumière atteint sa pleine luminosité au bout de 9 minutes et l'alarme sonore se déclenche à nouveau.

Français

- Lorsque vous êtes prêt à vous lever, appuyez sur **A** pour désactiver l'alarme et utiliser la touche Lamp – pour éteindre la lumière.

*Note : la lumière et l'alarme sonore se désactiveront automatiquement au bout de 20 minutes si elles ne sont pas désactivées manuellement.*

### Lorsque vous n'avez pas besoin de l'alarme

Si vous attendez avec impatience de faire la grasse matinée le jour suivant, suivez les instructions ci-dessous lorsque vous êtes prêt à vous endormir, au lieu d'activer l'alarme. Elles vous permettent d'activer les fonctions crépuscule et extinction progressive et automatique de l'affichage pour créer un environnement détendu favorisant le sommeil.

- Utilisez la touche Lamp + pour allumer la lumière.
- Lorsque vous êtes prêt à vous endormir, appuyez simultanément sur les touches Lamp – et + (l'affichage indique CRÉPUSCULE).
- L'affichage s'éteint progressivement et la lumière commence à faiblir lentement (crépuscule).
- Si vous ne voulez pas de crépuscule, utilisez la touche Lamp – pour désactiver la lumière.

*Note : si vous n'avez pas besoin d'une alarme pour vous réveiller, il suffit évidemment de la désactiver. Toutefois, vous n'aurez pas l'option crépuscule et la luminosité d'affichage restera constante.*

*Toutes les autres fonctions d'endormissement que vous avez programmées ne seront pas activées, entre autres **Sommeil audio** et **Mode veilleuse**.*

Français

## 6 Fonctions de programmation

Le Bodyclock Elite offre la gamme suivante de fonctions pour faciliter votre sommeil et votre réveil.

PROGRAMME	PARAMETRES PAR DÉFAUT DU RÉGLAGE DE BASE
<b>Options d'alarme</b> Se réveiller avec simplement la fonction Aube ou ajouter d'autres fonctions d'alarme.	Aube avec bips d'alarme
<b>Sommeil audio</b> Commander le volume de toute source audio, qui baissera alors que vous vous endormissez ou qui restera à faible niveau pour masquer d'autres bruits.	Pas réglé – volume commandé manuellement
<b>Extinction progressive et automatique de l'affichage</b> Commander la luminosité de l'affichage lorsque vous êtes prêt à vous endormir.	Volume réduit automatiquement à bas niveau.
<b>Durée de l'aube</b> Choisir une durée courte ou longue de l'aube	Durée de l'aube : 30 minutes
<b>Durée du crépuscule</b> Choisir une durée courte ou longue du crépuscule	Durée du crépuscule : 30 minutes
<b>Mode veilleuse</b> Régler la lumière de façon à ce qu'elle reste faible.	Lumière pas réglée
<b>Options sécurité</b> La lumière s'allume automatiquement le soir lorsque vous êtes absent.	Lumière pas réglée
<b>Alarmes sur 7 jours</b> Régler différentes heures d'alarme pour toute la semaine	Heure d'alarme pas réglée, l'heure d'alarme utilisée pour le Réglage de base est prédéfinie
<b>Langue</b> Choisir d'afficher les options du programme dans une autre langue	Anglais

Français

Pour plus d'informations et précisions sur le changement des réglages utilisés pour le **Réglage de base**, consultez la section pertinente.

*Note : vous ne pouvez programmer le Bodyclock Elite que lorsque l'alarme est désactivée. Vérifiez si la touche **A** est enfoncée (heure d'alarme / \* ne s'affiche pas). Vous pouvez alors programmer ces paramètres par défaut quasiment de la même façon que vous réglez l'heure de l'horloge, l'heure de l'alarme, etc. dans Réglage de base.*

### Options d'alarme

Vous pouvez choisir de vous réveiller avec simplement la fonction aube ou avec d'autres fonctions d'alarme.

*Options du programme :*

**REVEIL ALARME** – aube et alarme de réveil. L'affichage indique \*.  
**REVEIL AUDIO** – aube et audio. Par exemple, la radio ou les fichiers MP3. L'affichage indique **radio** \* ou **mp3** \*.  
**REVEIL CLIGNOT** – aube puis clignotement rapide de la lumière.  
**REVEIL GRADUEL** – aube uniquement.

- \* Assurez-vous que la touche **A** est enfoncée.
  - \* Appuyez sur **P** pour passer aux options d'alarme, **REVEIL ALARME**, par exemple.
  - \* Utilisez Lamp –/+ pour changer le réglage.
  - \* Appuyez sur **P** pour passer au programme suivant ou attendez 12 secondes que l'affichage du programme revienne à la normale.
- Note : lorsque vous sélectionnez REVEIL AUDIO, la source audio par défaut est P1 Meditation™ DHAM CHORUS. Pour vous réveiller avec une autre mélodie Meditation™ (voir Meditation™ pour d'autres options), la radio (voir la radio FM et AM) ou vos propres fichiers MP3 (voir Carte SD et source analogique externe) vous devez sauvegarder vos réglages avec la fonction P1 (voir Fonctions audio).*


Français

**Sommeil audio**

Si vous aimez écouter une source audio avant de vous endormir, vous souhaiteriez peut-être que le volume baisse progressivement et automatiquement pendant que vous vous endormissez ou bien qu'il reste à faible niveau jusqu'à ce que vous vous réveilliez - idéal si vous travaillez en poste et devez étouffer les bruits de fond ! Cette fonctionnalité est activée lorsque vous programmez l'alarme (voir également *Lorsque vous n'avez pas besoin de l'alarme*).

**Options du programme :**

**SOMMEIL ARRÊT AUDIO** – aucune baisse progressive et automatique, volume réglé manuellement.

**SOMMEIL AUDIO PERM** – lecture au volume choisi pendant 22 minutes puis baisse progressive jusqu'à un faible volume en continu. L'écran indique .

**SOMMEIL AUDIO AUTO** – lecture au volume choisi pendant 22 minutes puis baisse graduelle jusqu'à un faible volume (ou arrêt si la lumière s'éteint à ce stade). Reste à faible volume puis baisse graduellement et s'arrête lorsque la lumière s'éteint (ou atteint le niveau de *Mode veilleuse* si vous avez sélectionné une option *Mode Veilleuse*). L'écran indique .

- Assurez-vous que la touche **A** est enfoncée.
- Appuyez sur **P** pour passer aux options Extinction progressive et automatique du volume **SOMMEIL ARRÊT AUDIO**, par exemple.
- Utilisez Lamp –/+ pour changer le réglage.
- Appuyez sur **P** pour passer au programme suivant sinon l'affichage du programme reviendra à la normale au bout de 12 secondes.

*Note : si vous sélectionnez SOMMEIL AUDIO PERM ou SOMMEIL AUDIO AUTO, la source audio par défaut est P4, Méditainment® WHITE NOISE. Pour vous endormir avec une autre mélodie*

Français

*Méditainment® (pour d'autres options, voir Méditainment®), la radio (voir radio FM et AM) ou vos propres fichiers MP3 (voir Carte SD et source analogique externe) vous devez effectuer une sauvegarde avec la fonction P4 (voir Fonctions audio).*

**Extinction progressive et automatique de l'affichage**

Réglez la luminosité de l'affichage pour minimiser les distractions qui pourraient empêcher le sommeil. Cette fonction est activée lorsque vous activez l'alarme avant de vous endormir (voir également *Lorsque vous n'avez pas besoin de l'alarme*).

**Options du programme :**

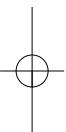
**AFFICH AUTO** – la luminosité baisse jusqu'à un faible niveau.

**AFFICH LUMINEUX** – aucune baisse progressive et automatique de la luminosité ; la luminosité d'affichage reste constante.

**AFFICH ARRÊT AUTO** – la luminosité puis baisse jusqu'à un faible niveau.

Reste à faible niveau puis s'éteint en même temps que la lumière (ou atteint le niveau de lumière de nuit si vous avez sélectionné une option *Mode Veilleuse*).

- Assurez-vous que la touche **A** est enfoncée.
  - Appuyez sur **P** pour passer aux options d'extinction progressive et automatique de l'affichage, **AFFICH AUTO**, par exemple.
  - Utilisez Lamp –/+ pour changer le réglage.
  - Appuyez sur **P** pour passer au programme suivant sinon l'affichage du programme reviendra à la normale au bout de 12 secondes.
- Note : si vous sélectionnez AFFICH ARRÊT AUTO et devez vérifier l'heure alors que l'affichage est éteint ; un appui rapide sur une touche (sauf **A** ou vous désactivez l'alarme !) permet de réactiver l'affichage pendant 12 secondes seulement.*



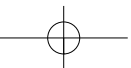
Français

### Durée de l'aube

Choisissez un lever du soleil court ou long, à votre convenance. En utilisant **AUBE 30** à titre d'exemple, c'est-à-dire que lorsque l'heure de l'alarme est réglée à 7h00, la lumière se déclenchera à 6h30 et deviendra progressivement plus lumineuse pendant 30 minutes jusqu'à ce qu'elle atteigne sa luminosité optimale.

#### Options du programme :

- AUBE 15** - la lumière augmente progressivement en 15 minutes avant d'atteindre la luminosité optimale.
- AUBE 30** - la lumière augmente progressivement en 30 minutes avant d'atteindre la luminosité optimale.
- AUBE 60** - la lumière augmente progressivement en 60 minutes avant d'atteindre la luminosité optimale.
- AUBE 90** - la lumière augmente progressivement en 90 minutes avant d'atteindre la luminosité optimale.
- Assurez-vous que la touche **A** est enfoncée.
- Appuyez sur **P** pour passer aux options de durée d'aube, **AUBE 30**, par exemple.
- Utilisez Lamp **-/+** pour changer le réglage.
- Appuyez sur **P** pour passer au programme suivant sinon l'affichage du programme reviendra à la normale au bout de 12 secondes.



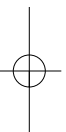
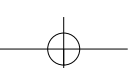
Français

### Durée du crépuscule

Choisissez un lever du crépuscule court ou long, à votre convenance. En utilisant **CREPUSCULE 30** à titre d'exemple, c'est-à-dire que la lumière est déclenchée à sa luminosité optimale, s'affaiblit progressivement pendant 30 minutes puis s'éteint.

#### Options du programme :

- CREPUSCULE 15** - la lumière baisse progressivement en 15 minutes avant de s'éteindre.
- CREPUSCULE 30** - la lumière baisse progressivement en 30 minutes avant de s'éteindre.
- CREPUSCULE 60** - la lumière baisse progressivement en 60 minutes avant de s'éteindre.
- CREPUSCULE 90** - la lumière baisse progressivement en 90 minutes avant de s'éteindre.
- Assurez-vous que la touche **A** est enfoncée.
- Appuyez sur **P** pour passer aux options de durée de crépuscule, **CREPUSCULE 30**, par exemple.
- Utilisez Lamp **-/+** pour changer le réglage.
- Appuyez sur **P** pour passer au programme suivant sinon l'affichage du programme reviendra à la normale au bout de 12 secondes.



Français

**Mode veilleuse**

Au lieu d'une baisse progressive jusqu'à l'obscurité, le crépuscule baisse jusqu'au niveau présélectionné et vous procure ainsi une douce lumière nocturne en continu.

*Options du programme :*

LUM, NUIT ARRÊT; LUM, NUIT BAS; LUM, NUIT MOY;  
LUM, NUIT HAUT

- Assurez-vous que la touche **A** est enfoncée.
- Appuyez sur **P** pour passer aux options du mode veilleuse, LUM, NUIT ARRÊT, par exemple.
- Utilisez Lamp -/+ pour changer le réglage.
- Appuyez sur **P** pour passer au programme suivant sinon l'affichage du programme reviendra à la normale au bout de 12 secondes.

**Option sécurité**

Utile lorsque vous n'êtes pas chez vous. La lumière s'allumera et s'éteindra de façon aléatoire entre 16h00 et 23h00 pour donner l'impression qu'il y a quelqu'un à la maison.

*Options du programme :*

SECURITE ARRÊT; SECURITE MARCHÉ

- Assurez-vous que la touche **A** est enfoncée.
- Appuyez sur **P** pour passer aux options de sécurité, SECURITE ARRÊT par exemple.
- Utilisez Lamp -/+ pour changer le réglage.
- Attendez que l'affichage du programme indique SECURITE.
- Appuyez sur n'importe quelle touche pour annuler et revenir à SECURITE ARRÊT.

Français

**Alarmes sur 7 jours**

Vous trouverez ce programme utile si votre heure d'alarme change régulièrement selon le jour de la semaine. L'heure d'alarme par défaut pour les sept jours est 7h00.

- Assurez-vous que la touche **A** est enfoncée.
- Appuyez sur **P** pour rechercher un réglage, ALARME LUNDI, par exemple.

▪ Utilisez Lamp -/+ pour régler l'heure de l'alarme.

- Appuyez sur **P** pour passer à ALARME MARDI ou au programme suivant sinon l'affichage du programme reviendra à la normale au bout de 12 secondes.

*Note : le réglage d'une ou plusieurs heures d'alarme en utilisant ce programme annule le programme d'alarme de base. Pour revenir à l'heure d'alarme prédéfinie, il suffit d'appuyer sur **P** ce qui vous permet de passer à REGLER HR ALARME et régler la nouvelle heure.*

**Choix d'une langue**

Choisissez d'afficher les options du programme dans une autre langue.

*Options du programme :*

FRANÇAIS; DEUTSCH; SVENSKA; DANSK; SUDMI;  
ITALIANO; ESPAÑOL; PORTUGUES; NEDERLANDS;  
РУССКИЙ

- Assurez-vous que la touche **A** est enfoncée.
  - Appuyez sur **P** pour rechercher la langue, FRANÇAIS par exemple.
  - Utilisez Lamp -/+ pour changer le réglage.
  - Appuyez sur **P** pour passer au programme suivant sinon l'affichage du programme reviendra à la normale au bout de 12 secondes.
- L'affichage indique à présent le jour de la semaine dans la langue de votre choix; les programmes auxquels vous accédez seront également dans la langue de votre choix.

Français

**Arrêt momentané**

Pour rester quelques minutes supplémentaires au lit !

- Au lieu d'arrêter l'alarme, utilisez Lamp – pour éteindre la lumière.
- La lumière deviendra progressivement plus lumineuse pendant 9 minutes.
- Les options supplémentaires audio ou alarme seront également réactivées.
- OU bien appuyez sur Lamp – une seule fois pour laisser la lumière allumée.
- Les options supplémentaires audio ou alarme seront également réactivées au bout de 9 minutes.

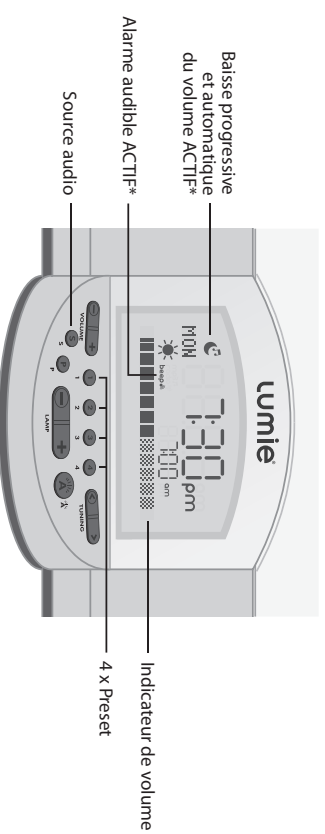
Français

**7 Fonctions audio**

Le Bodyclock Elite est proposé avec une gamme de mélodies de Meditainment®, un grand créateur de contenus audio favorisant la relaxation, le sommeil et le bien-être. En outre, vous pouvez écouter la radio AM et FM ainsi que vos propres pistes MP3, via une carte SD ou en reliant un lecteur MP3.

Quatre réglages prédéfinis vous sont proposés pour mémoriser vos réglages audio préférés.

*Note : Lors du réglage du volume, l'indicateur du volume apparaît à l'affichage qui revient à la normale au bout de 12 secondes. Pour un arrêt immédiat, appuyez une seule fois sur **A** (ou deux fois).*



*\*Saffiche seulement lorsque cette option du programme a été réglée.*

Français

Pour plus d'informations et de précisions sur le changement des réglages utilisés pour le Réglage de base, consultez la section pertinente.

SOURCE	BASIC SET-UP DEFAULTS
<b>Radio FM</b> Écouter une station de radio FM	89.1 MHz
<b>Radio AM</b> Écouter une station de radio AM	909 KHz
<b>Méditation</b> Bibliothèque de 12 mélodies à utiliser avec l'alarme aube et/ou pour vous aider à vous détendre pour vous endormir	IMMUN CHORUS
<b>Carte SD</b> Utiliser le lecteur de la carte SD pour écouter des pistes MP3 sauvegardées	Pas applicable
<b>Audio externe</b> Écouter les pistes MP3 via un lecteur externe MP3	Pas applicable
<b>Réglage prédéfini 1</b> <b>Réglage prédéfini 2</b> <b>Réglage prédéfini 3</b> <b>Réglage prédéfini 4</b> Appuyer sur une touche de réglage prédéfini et la maintenir enfoncée pour sauvegarder un réglage audio favori	P1 - Méditation IMMUN CHORUS Note : si vous choisissez d'avoir une alarme sonore (voir Options d'alarme), votre sélection audio de réveil doit être sauvegardée avec la fonction P1. P2 - 89.1 MHz P3 - 909 KHz P4 - Méditation WHITE NOISE Note : si vous choisissez une baisse progressive du volume lorsque vous vous endormissez (voir Sommeil audio), vous devez sauvegarder votre sélection audio d'heure du coucher avec la fonction P4.

Français

Note : vous ne pouvez programmer l'audio du Bodyclock Elite lorsque l'alarme est désactivée. Assurez-vous donc que la touche **A** est enfoncée (heure d'alarme \* ne s'affiche pas).

#### Radios AM et FM

Écoutez vos stations de radio préférées et sauvegardez les réglages.

- Assurez-vous que la touche **A** est enfoncée.
- Appuyez sur **5** pour passer à une source audio FM et AM ; ou utiliser un réglage prédéfini de station radio déjà sauvegardé.
- Utilisez Tuning </> pour changer la fréquence.
- Appuyez et maintenez une touche de réglage prédéfini si vous souhaitez faire une sauvegarde (relâchez la touche une fois que le son est revenu) sinon l'affichage se rétablit normalement au bout de 12 secondes.

Note : vous pouvez sauvegarder votre station radio préférée sur un réglage prédéfini. Toutefois, si vous voulez vous réveiller avec l'aube et la radio, vous devez utiliser la fonction P1 (voir également Options d'alarme). Utilisez Volume +/- pour régler le volume de réveil puis appuyez sur la fonction P1 pour le sauvegarder. Si vous voulez vous endormir avec la radio avec une baisse progressive du volume, vous devez utiliser la fonction P4 (voir également Sommeil audio).

#### Méditation®

Le Bodyclock Elite est proposé avec une gamme de mélodies de Méditation®, un grand créateur de contenus audio favorisant la relaxation, le sommeil et le bien-être. Des options de réveil peuvent être utilisées pour compléter l'alarme aube du Bodyclock Elite tandis que les options de sommeil (notamment deux histoires méditatives de 20 minutes) vous permettent de vous détendre pour vous aider à vous endormir. Pour plus d'informations, consultez [www.meditation.com](http://www.meditation.com).

Français

*Mélodies de réveil :*

DAWN CHORUS ;GENERIC ALARM ;WAKE UP ASSERTIVE\* ;  
 MUSICAL HARD ;MUSICAL SOFT ;WAKE UP GENTLE\* ;  
 RAIN ;WAVES

\* Appel de réveil vocal : également disponible en français (REVEIL  
 ACTIF ;REVEIL DOUX) et en allemand (AUFWACHEN  
 BESTIMMT ;AUFWACHEN SANFT)

- Assurez-vous que la touche **A** est enfoncée.
- Appuyez sur **S** pour passer à une source Meditainment® ou utilisez un réglage prédéfini avec une option Meditainment® déjà sauvegardée, DAWN CHORUS, par exemple.
- Utilisez Tuning </> pour changer la piste.
- Appuyez et maintenez une touche de réglage prédéfini enfoncée si vous souhaitez faire une sauvegarde (relâchez la touche une fois que le son est revenu) sinon l'affichage se rétablit normalement au bout de 12 secondes.

*Note : vous pouvez sauvegarder les mélodies Meditainment® en sélectionnant un réglage prédéfini. Toutefois, si vous voulez vous réveiller avec l'aube et une piste de réveil, vous devez utiliser la fonction P1 (voir également Options d'alarme). Utilisez Volume +/- pour régler le volume de réveil puis appuyez sur la fonction P1 pour faire une sauvegarde.*

*Mélodies de sommeil :*

WHITE NOISE ;SLEEP TROPICAL\* ;SLEEP PASTORAL\* ;  
 RAIN ;WAVES ;SLEEP AMBIENT

\* Méditation vocale guidée 22 minutes : également disponible en français (SOMMEIL PASTORAL ;SOMMEIL TROPICAL) et en allemand (SCHLAF PASTORAL ; SCHLAF TROPISCH)

Français

Les pistes « méditation guidée » sont basées sur des histoires, des effets sonores naturels et de la musique pour vous aider à vous détendre et à vous plonger dans un sommeil profond et naturel. Vous n'avez pas besoin de connaître des techniques de relaxation et les deux options sont structurées de la même manière :

- 0 à 5 minutes      Exercice apaisant, facile à suivre, pour détendre votre corps et vous préparer à vous endormir.
- 6 à 12 minutes    Une petite histoire pour stimuler votre imagination et encourager des sentiments de satisfaction et de bien-être. Par exemple, une marche le long d'une plage (SOMMEIL TROPICAL) ou détente dans une prairie de fleurs (SOMMEIL PASTORAL).
- 13 à 18 minutes    Une période de profonde relaxation vous procurant des moments favorables au sommeil.
- 18 à 21 minutes    L'histoire se termine alors que vous êtes guidé dans un sommeil profond et naturel.
- Assurez-vous que la touche **A** est enfoncée.
- Appuyez sur **S** pour passer à une source Meditainment ou utilisez un réglage prédéfini avec une option Meditainment déjà sauvegardée, WHITE NOISE.
- Utilisez Tuning </> pour changer la piste.
- Appuyez et maintenez une touche de réglage prédéfini enfoncée si vous souhaitez effectuer une sauvegarde (relâchez la touche une fois que le son est revenu) sinon l'affichage se rétablit normalement au bout de 12 secondes.

*Note : vous pouvez sauvegarder des pistes Meditainment sur un réglage prédéfini. Toutefois, si vous voulez vous endormir avec une baisse progressive du volume, vous devez sauvegarder votre piste de sommeil choisie avec la fonction P4 (voir également Sommeil sonore).*

Français

### Carte SD ou Source analogique externe

Utilisez le Bodyclock Elite pour écouter vos pistes MP3 préférées.

Conseils d'utilisation d'une carte SD :

- Utilisez une carte SD de base (4 Go maximum).
- La carte SD NE devrait contenir QUE des fichiers audio MP3 avec des extensions de nom de fichier MP3 sauvegardées – aucun dossier ni aucun autre type de fichier.
- Les pistes sont lues une par une et non en continu ; l'utilisation Tuning </> pour passer à une autre piste.
- Ne retirez pas la carte SD de son emplacement lors de la lecture ou lorsque vous avez sauvegardé un fichier sur un réglage prédéfini.



- Assurez-vous que la touche **A** est enfoncée.
- Insérez la carte SD dans l'emplacement prévu au dos du Bodyclock Elite ou branchez le lecteur MP3 dans le connecteur.
- Appuyez sur **S** pour passer à **SD CARD** ou source **FLUID EXTERNE**. L'affichage indique **READY...**
- Utilisez Tuning </> pour sélectionner une piste.
- Appuyez et maintenez une touche de réglage prédéfini si vous souhaitez effectuer une sauvegarde (relâchez la touche une fois que le son est revenu) sinon l'affichage se rétablit normalement au bout de 12 secondes.

*Note : vous pouvez sauvegarder une piste MP3 en sélectionnant un réglage prédéfini. Toutefois, si vous voulez vous réveiller avec l'aube et votre piste sélectionnée, vous devez utiliser la fonction P1 (voir également **Options d'alarme**). Utilisez Volume +/- pour régler le volume de réveil puis appuyez sur la fonction P1 pour effectuer une sauvegarde. Si vous voulez vous endormir avec une baisse progressive du volume, vous devez sauvegarder votre piste de sommeil choisie avec la fonction P4 (voir également **Sommeil sonore**).*

Français

## 8 Résolution de problèmes

Les ampoules de remplacement et les globes en verre sont disponibles auprès de votre distributeur.

- **J'ai effectué un test d'aube mais la luminosité s'est accrue vraiment rapidement.**

Lorsque vous réglez une alarme pour la tester, veillez à prévoir un temps suffisant pour un lever de soleil complet – l'aube par défaut est de 30 minutes. Par exemple, si l'heure réelle est 11h00, l'heure de réglage de l'alarme peut être 11h30 au plus tôt.

- **L'affichage est trop lumineux**

Voir *Extinction progressive et automatique de l'affichage* pour les options de programmation qui vous permettent de régler la luminosité de l'affichage.

- **La lumière ne s'allume pas mais l'horloge marche.**

Vérifiez si l'ampoule est vissée à fond dans la douille. Si elle ne s'allume toujours pas, essayez de la remplacer.

- **Ni l'horloge ni la lumière ne fonctionnent ou alors la programmation de l'horloge ne fonctionne pas.**

Débranchez le Bodyclock Elite du secteur. Appuyez sur **P** et maintenez la touche enfoncée lorsque vous rebranchez le Bodyclock Elite. Cela permet de réinitialiser les réglages du programme.

Si vous rencontrez d'autres problèmes, veuillez consulter votre distributeur.

Français

## Garantie

Ce produit est garanti 24 mois contre les défauts de fabrication, à compter de la date d'achat. Cette garantie vient s'ajouter à vos droits statutaires. Si vous renvoyez le produit pour le faire réparer, vous devez utiliser le carton d'emballage d'origine complet, y compris les pièces d'emballage à l'intérieur du carton. Veuillez à bien caler la prise secteur pour qu'elle ne bouge pas pendant le transport et n'abîme pas le produit. Si le produit est abîmé à la réception ou sans son emballage d'origine, il se peut que nous ayons à vous faire payer les frais de remise en état. Veuillez consulter votre distributeur avant de renvoyer le produit.

## Caractéristiques techniques

- Caractéristiques susceptibles d'être modifiées sans préavis.
- Lumie Bodyclock Elite 300
- 230 Vac 50 Hz 70 W
- Ampoule bougie E14 (SES) 35 mm halogène 230V 42 W MAX
- Température de fonctionnement: entre 0°C et 35°C
- Classe 1 Appareil medical



Français

## Pour nous contacter

Lumie est une marque de Outsider In, le principal spécialiste de luminothérapie en Europe. Nos produits reposent sur les toutes dernières études scientifiques et nous sommes spécialisés uniquement dans le domaine de la luminothérapie et ses avantages. Si vous avez des suggestions qui pourraient nous aider à améliorer nos produits ou notre service, ou si vous rencontrez des problèmes dont nous devrions être informés à votre avis, veuillez appeler le centre d'assistance Lumie Careline +44 (0) 1954 780500 ou envoyez-nous un courriel à [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

Lumie  
3 The Links, Trafalgar Way  
Bar Hill  
Cambridge CB23 8UD  
Royaume-Uni

Lumie est une marque de Outsider In (Cambridge) Limited constituée sous les lois d'Angleterre et du Pays de Galles.  
Numéro d'enregistrement 2647359  
N° TVA GB 880 983771  
© Lumie 2009

Deutsch

## BEDIENUNGSANLEITUNG

### Bodyclock Elite 300

- 1 Einführung
- 2 Wichtige Hinweise
- 3 Vorbereitung
- 4 Die wichtigsten Einstellungen
- 5 Gebrauchsanleitung für Ihre Bodyclock Elite  
Aufwachen mit einem Sonnenaufgang  
Wenn Sie nicht geweckt werden möchten
- 6 Programmoptionen  
Weckoptionen  
Automatische Tonausblendung  
Automatische Displayausblendung  
Sonnenaufgangsdauer  
Sonnenaufgangsdauer  
Sonnenaufgangsdauer  
Nachtlcht  
Sicherheitseinstellung  
7-Tage-Weckzeit  
Sprache  
Schlummertaste
- 7 Audio-Funktionen  
Radio (UKW und Mittelwelle)  
Meditainment®  
SD-Karte oder externe analoge Tonquelle
- 8 Fehlersuche

Deutsch

## 1 Einführung

Ihre Bodyclock Elite weckt Sie mit einem Sonnenaufgang, der auf natürliche Weise dazu beiträgt, Ihre Schlaf- und Wachphasen zu regulieren. Sie sind beim Aufwachen in besserer Stimmung, das Aufstehen fällt Ihnen leichter und Sie haben tagsüber mehr Energie. Eine zusätzliche Funktion ist der allmähliche Sonnenaufgang, der Ihnen hilft, sich zu entspannen und einzuschlafen. Klinische Versuche haben ergeben, dass „Dämmerungssimulatoren“ wie die Bodyclock Elite nicht nur Stimmung, Energie und Produktivität, sondern auch Schlaf- und Aufwachqualität verbessern\*. Menschen, die unter saisonal affektiver Störung (SAD) oder Winterdepressionen leiden, können auf diese Weise auch häufig die dunklen Wintermorgen besser verkraften.

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, damit Sie den größtmöglichen Nutzen aus Ihrer Bodyclock Elite ziehen.

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

Deutsch

## 2 Wichtige Hinweise

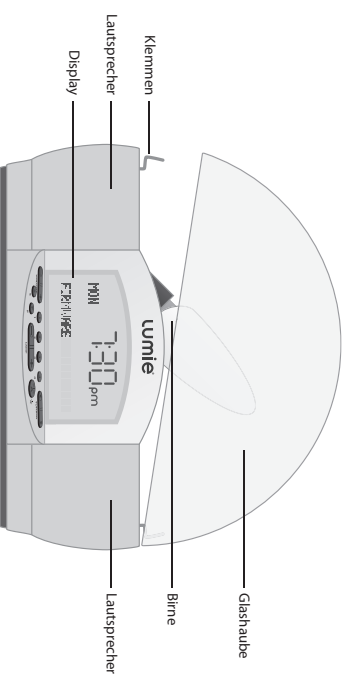
- Die Bodyclock Elite darf nicht verwendet werden, wenn die Glashaube zerbrochen oder beschädigt ist oder ganz fehlt.
- Die Glashaube wird bei Betrieb warm. Halten Sie das Gerät von Gegenständen fern, die durch den Kontakt mit Wärme beeinträchtigt werden.
- Nehmen Sie die Glashaube nur ab, wenn sie kalt und der Netzstecker gezogen ist.
- Öffnen Sie niemals das Gehäuse. Es enthält keine Teile, die vom Benutzer gewartet oder repariert werden können.
- Von Wasser und Feuchtigkeit fernhalten. Nur für den Gebrauch in Innenräumen.
- Halogenbirne (max. 42W) oder 60-W-Glühbirne.
- Geben Sie die Lampe, wenn sie ausgedient hat, nicht in den normalen Hausmüll, sondern bringen Sie sie bitte zu einer öffentlichen Recyclinganlage, wo man sie ordnungsgemäß entsorgt.



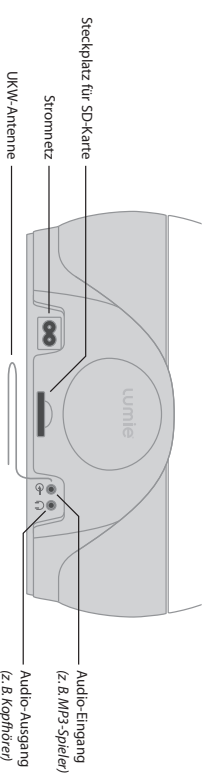
Deutsch

## 3 Vorbereitung

- Der beste Platz für Ihre Bodyclock Elite ist neben Ihrem Bett.
- Drehen Sie die Glühbirne fest ein und setzen Sie die Glashaube auf.



- Haken Sie eine der Klemmen über die Innenseite der Glashaube und vergewissern Sie sich, dass die zweite Klemme sicher auf der Innenseite sitzt, während Sie Glashaube auf das Gerät setzen.

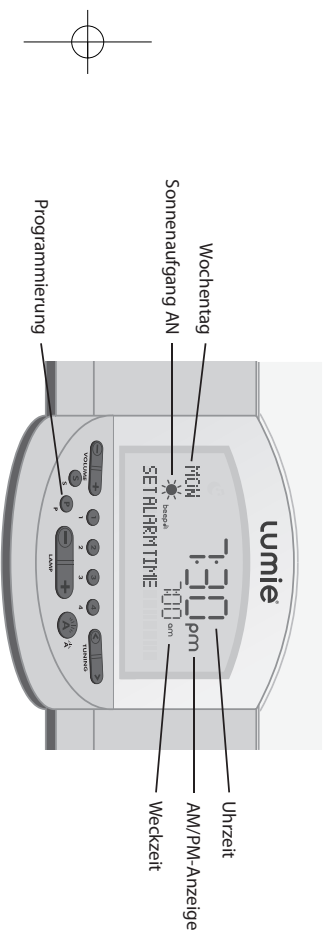


- Schließen Sie die Lampe an das Stromnetz an. Jetzt können Sie mit **den wichtigsten Einstellungen** beginnen.

Deutsch

## 4 Die wichtigsten Einstellungen

Nach Einstellen der Uhrzeit und der Weckzeit können Sie die wichtigsten Funktionen der Bodyclock Elite nutzen: ein 30-minütiger Sonnenaufgang zum Aufwachen mit einem Wecklepton für zusätzliche Sicherheit, ein optionaler 30-minütiger Sonnenuntergang, der Ihnen beim Einschlafen hilft, und eine automatische Displayausblendung.



- Bei Programmierung muss Knopf **A** immer nach unten gedrückt sein (d. h. Weckfunktion ausgestellt, Weckzeit **\*** nicht angezeigt).
  - Drücken Sie auf Knopf **P**, um die Programmoptionen aufzurufen. Im Display wird **SET ALARM TIME** angezeigt.
  - Drücken Sie auf **P**, bis **ENGLISH** angezeigt wird (Standardeinstellung).
  - Verwenden Sie dann die Tasten **Lamp -/+**, um die gewünschte Programmierungssprache zu wählen, z. B. **DEUTSCH**.\*
  - Nach 12 Sekunden kehrt das Display zur Ausgangsanzeige zurück und zeigt den Wochentag in der gewählten Sprache an.
- \* Sprachoptionen: **FRANÇAIS; DEUTSCH; SVENSKA; DANSK; SUOMI; ITALIANO; ESPAÑOL; PORTUGUES; NEDERLANDS; РУССКИЙ**

54 | www.lumie.com

Deutsch

- Drücken Sie auf **P**, um die Programmoptionen aufzurufen. Im Display wird **WECKZEIT STELLEN** angezeigt.
  - Drücken Sie auf **Lamp -/+**, um die Weckzeit einzustellen
  - Drücken Sie auf **P**, um zur nächsten Option (**UHRZEIT STELLEN**) zu wechseln.
  - Drücken Sie auf **Lamp -/+**, um die Uhrzeit einzustellen
  - Drücken Sie auf **P**, um zur nächsten Option (**24 STUNDEN**) zu wechseln.
  - Drücken Sie auf **Lamp -/+**, um das gewünschte Stundenformat einzustellen (12 oder 24 Stunden).
  - Drücken Sie auf **P**, um zur nächsten Option zu wechseln. Im Display erscheint z. B. **MONTAG**.
  - Drücken Sie auf **Lamp -/+**, um den Wochentag einzustellen.
  - Nun haben Sie die wichtigsten Einstellungen programmiert. Nach 12 Sekunden kehrt das Display wieder zur Ausgangsanzeige zurück und die Änderungen sind gespeichert.
- Hinweis: Beim nächsten Zugriff auf die Programmoptionen werden die neuen Einstellungen angezeigt. Bei Stromausfall oder wenn der Netzstecker gezogen wird, werden sämtliche Einstellungen gespeichert.*
- Wenn Sie die Bodyclock Elite einige Tage lang verwendet haben, möchten Sie die wichtigsten Einstellungen vielleicht ändern. Ausführliche Hinweise hierzu finden Sie unter **Programmoptionen**.

www.lumie.com | 55

Deutsch

## 5 Gebrauchsanleitung für Ihre Bodyclock Elite

Idealerweise sollten Sie die Option **Aufwachen mit einem**

**Sonnenaufgang** rund ums Jahr verwenden, damit Ihr Schlaf-Wach-Zyklus immer derselbe ist. Die Realität sieht häufig jedoch anders aus. Im Abschnitt **Wenn Sie nicht geweckt werden möchten** wird erklärt, wie Sie die Bodyclock Elite verwenden und trotzdem etwas länger im Bett bleiben können.

### Aufwachen mit einem Sonnenaufgang

Schalten Sie vor dem Einschlafen die Weckfunktion ein. Dadurch werden auch der Sonnenuntergang und die automatische Displayausblendung\* aktiviert, um eine entspannte Atmosphäre zum Einschlafen zu schaffen. Wenn Sie beim Sonnenaufgang aufwachen, brauchen Sie nur die Weckfunktion auszuschalten.

*Hinweis: \*Dies sind die grundlegenden Einschloptionen. Sollten Sie andere Optionen einprogrammiert haben, werden diese auch aktiviert. Nähere Einzelheiten finden Sie unter Automatische Tonausblendung und Nachtlicht.*

- Drücken Sie auf Lamp +, um das Licht einzuschalten.
- Drücken Sie Knopf **A** hoch, wenn Sie einschlafen möchten, um den Sonnenaufgang einzuschalten (im Display werden kurz die Weckzeit und \* angezeigt).
- Das Display wird dunkler und das Licht wird nach und nach ausgeblendet (Sonnenuntergang).
- Wenn Sie keinen Sonnenuntergang möchten, brauchen Sie nur auf Lamp – zu drücken, um das Licht auszuschalten.
- Wenn Sie aufwachen, drücken Sie auf **A**, um den Weckton abzustellen und auf Lamp –, um das Licht auszuschalten.
- Wenn Sie die Weckfunktion noch nicht ausschalten und stattdessen „schlummern“ möchten, verwenden Sie Lamp –, um das Licht zu dämpfen.

56 | [www.lumie.com](http://www.lumie.com)

Deutsch

- Nach 9 Minuten erreicht das Licht seine volle Stärke und der Weckpiepton ertönt wieder.
- Wenn Sie aufstehen wollen, drücken Sie zum Abstellen des Wecktons auf **A** und verwenden Lamp –, um das Licht auszuschalten.

*Hinweis: Wenn der Weckton und das Licht nicht von Hand abgestellt werden, schalten sie sich nach 20 Minuten von selbst aus.*

### Wenn Sie nicht geweckt werden möchten

Wenn Sie einmal etwas länger schlafen möchten, aktivieren Sie vor dem Einschlafen nicht die Weckfunktion, sondern gehen wie unten beschrieben vor. Dadurch werden der Sonnenuntergang und die automatische Displayausblendung aktiviert, um eine entspannte Atmosphäre zum Einschlafen zu schaffen. Der Sonnenaufgang bleibt dagegen abgeschaltet.

- Drücken Sie auf Lamp +, um das Licht einzuschalten.
  - Wenn Sie schlafen möchten, drücken Sie gleichzeitig auf Lamp + und Lamp – (im Display wird SONNENUNTERGANG angezeigt).
  - Das Display wird dunkler und das Licht wird nach und nach ausgeblendet (SONNENUNTERGANG).
  - Wenn Sie keinen Sonnenuntergang möchten, brauchen Sie nur auf Lamp – zu drücken, um das Licht auszuschalten.
- Hinweis: Wenn Sie am nächsten Morgen keine Weckfunktion brauchen, können Sie sie natürlich ausgeschaltet lassen! Dann haben Sie allerdings auch keinen Sonnenuntergang und das Display behält seine normale Lichtstärke bei. Andere Einschloptionen, die Sie einprogrammiert haben, wie zum Beispiel Automatische Tonausblendung und Nachtlicht, sind dann ebenfalls nicht aktiviert.*

[www.lumie.com](http://www.lumie.com) | 57

Deutsch

## 6 Programmoptionen

Ihre Bodyclock Elite bietet Ihnen die folgenden Optionen, die Ihnen beim Einschlafen und Aufwachen helfen.

FUNKTION	DIE WICHTIGSTEN STANDARD-EINSTELLUNG
<b>Weckoptionen</b> Aufwachen mit einem einfachen Sonnenaufgang oder mit zusätzlichen Weckfunktionen	Sonnenaufgang mit Weckton
<b>Automatische Tonausblendung</b> Regelt die Lautstärke einer Tonquelle, Tonausblendung während Sie einschlafen oder leiser Hintergrundton, um andere Geräusche zu überhören.	Nicht eingestellt – Lautstärke wird manuell geregelt
<b>Automatische Displaysblendung</b> Kontrolliert die Helligkeit des Displays, wenn Sie einschlafen möchten.	Geht automatisch auf eine niedrige Helligkeitsstufe
<b>Sonnenaufgangsdauer</b> Wählen Sie einen kurzen oder einen langen Sonnenaufgang.	30-minütiger Sonnenaufgang
<b>Sonnenuntergangsdauer</b> Wählen Sie einen kurzen oder einen langen Sonnenuntergang.	30-minütiger Sonnenuntergang
<b>Nachtlicht</b> Das Licht bleibt auf niedriger Helligkeitsstufe an.	Nicht eingestellt
<b>Sicherheitseinstellung</b> Das Licht geht automatisch am Abend an, wenn Sie nicht zu Hause sind.	Nicht eingestellt
<b>7-Tage-Weckzeit</b> Einstellung unterschiedlicher Weckzeiten für die ganze Woche.	Nicht eingestellt – die für Die wichtigsten Einstellungen verwendete Zeit gilt für alle Wochentage.
<b>Sprache</b> Anzeige der Programmoptionen in anderen Sprachen	Englisch

58 | www.lumie.com

Deutsch



Weitere Informationen sowie Einzelheiten, wie Sie die wichtigsten Einstellungen ändern, finden Sie im jeweiligen Abschnitt.

*Hinweis: Sie können die Bodyclock Elite nur programmieren, wenn die Weckfunktion ausgestellt ist. Vergewissern Sie sich daher, dass Knopf **A** nach unten gedrückt ist (Weckfunktion / \* ist nicht angezeigt). Anschließend können Sie diese Optionen auf dieselbe Art und Weise wie Uhrzeit, Weckzeit usw. einprogrammieren, wie im Abschnitt Die wichtigsten Einstellungen beschrieben ist.*

### Weckoptionen

Sie können sich nur mit einem Sonnenaufgang wecken lassen oder weitere Weckoptionen hinzufügen.

*Programmoptionen:*

- MECKEN/PLEPTON** – Sonnenaufgang und Weckpfepton. Display zeigt **baep** 
  - MECKEN/AUDIO** – Sonnenaufgang und Weckton, z. B. Radio oder MP3-Titel. Display zeigt **radio**  oder **mp3**
  - MECKEN/BLITZ** – Sonnenaufgang, anschließend geht das Licht schnell an/aus
  - MECKEN/LICHT** – nur Sonnenaufgang
- Vergewissern Sie sich, dass **A** nach unten gedrückt ist.
- Drücken Sie auf **P**, um nach den Weckoptionen zu suchen, z. B. **MECKEN/PLEPTON**.
  - Verwenden Sie Lamp –/+, um die Einstellung zu ändern.
  - Drücken Sie wieder auf **P**, um zur nächsten Option zu wechseln. Ansonsten geht das Display nach 12 Sekunden wieder zur Ausgangsanzeige zurück.

www.lumie.com | 59

Deutsch

**Hinweis:** Für **WECKEN/AUDIO** ist die StandardEinstellung **P1 (DÄMMCHORUS von Meditation)**. Wenn Sie mit einem anderen Meditation-Sound (siehe **Meditation für weitere Optionen**), dem **Radio** (siehe **Radio UKW und Mittelwelle**) oder Ihren eigenen **MP3-Titeln** (siehe **SD-Karte und externe analoge Tonquellen**) geweckt werden möchten, müssen Sie diese zunächst unter **P1 speichern** (siehe **Audio-Funktionen**).

### Automatische Tonausblendung

Wenn Sie zum Einschlafen eine der Audio-Optionen verwenden möchten, können Sie das Gerät so einstellen, dass der Ton allmählich leiser wird oder bis zum Aufwachen die ganze Zeit leise im Hintergrund spielt – eine gute Lösung für Schichtarbeit, wenn Sie andere Geräusche ausschalten möchten! Diese Option wird aktiviert, wenn Sie die Weckfunktion einschalten (siehe auch **Wenn Sie nicht geweckt werden möchten**).

**Programmoptionen:**

**EINSCHLÄF SOUNO AUS** – keine automatische Ausblendung, die Lautstärke wird von Hand eingestellt.

**EINSCHLÄF SOUNO PERM** – der Ton behält die von Ihnen gewählte Lautstärke 22 Minuten lang bei und wird anschließend bis zu einer kontinuierlich geringen Lautstärke ausgeblendet. Im Display erscheint **☾**.

**EINSCHLÄF SOUNO PLUTO** – der Ton behält die von Ihnen gewählte Lautstärke 22 Minuten lang bei und wird anschließend bis zu einer geringen Lautstärke ausgeblendet (oder schaltet sich ab, wenn zu diesem Zeitpunkt das Licht aus ist). Behält die geringe Lautstärke bei und wird ganz abgeschaltet, wenn sich das Licht ausschaltet (oder geht aus bis zur Nachtlichtstärke, wenn Sie eine Nachtlichtoption gewählt haben). Im Display erscheint **☾**.

Deutsch

- Vergewissern Sie sich, dass **A** nach unten gedrückt ist.
- Drücken Sie auf **P**, um nach den Tonausblendungsoptionen zu suchen, z. B. **EINSCHLÄF SOUNO AUS**.
- Verwenden Sie **Lamp +/-**, um die Einstellung zu ändern.
- Drücken Sie wieder auf **P**, um zur nächsten Option zu wechseln. Ansonsten geht das Display nach 12 Sekunden wieder zur Ausgangsanzeige zurück.

**Hinweis:** Für **EINSCHLÄF SOUNO PERM** oder **EINSCHLÄF SOUNO PLUTO** ist die StandardEinstellung **P4 (WHITE NOISE von Meditation)**. Wenn Sie mit einem anderen Meditation-Sound (siehe **Meditation für weitere Optionen**), dem **Radio** (siehe **Radio**) oder Ihren eigenen **MP3-Titeln** (siehe **SD-Karte und externe analoge Tonquellen**) geweckt werden möchten, müssen Sie diese zunächst unter **P4 speichern** (siehe **Audio-Funktionen**).

### Automatische Displayausblendung

Einstellung der Helligkeit des Displays, um den Schlaf so wenig wie möglich zu stören. Diese Funktion ist aktiviert, wenn Sie die Weckfunktion vor dem Einschlafen einschalten (siehe auch **Wenn Sie nicht geweckt werden möchten**).

**Programmoptionen:**

**ÄHZEIGE PLUTO** – helle Einstellung, die in schwache Beleuchtung übergeht

**ÄHZEIGE HELL** – keine automatische Ausblendung, dauerhaft helle Einstellung

**ÄHZEIGE PLUTO AUS** – helle Einstellung, die in schwache Beleuchtung übergeht. Behält die schwache Beleuchtung bei und schaltet sich ganz aus, wenn das Licht ausgeht (oder erreicht Nachtlichtstärke, wenn Sie die Nachtlichtoption gewählt haben).

Deutsch

- Vergewissern Sie sich, dass **A** nach unten gedrückt ist.
- Drücken Sie auf **P**, um nach den Displayausblendungsoptionen zu suchen, z. B. **ANZEIGE AUTO**.
- Verwenden Sie Lamp  $-/+$ , um die Einstellung zu ändern.
- Drücken Sie wieder auf **P**, um zur nächsten Option zu wechseln. Ansonsten geht das Display nach 12 Sekunden wieder zur Ausgangsanzeige zurück.

*Hinweis: Wenn Sie **ANZEIGE AUTO AUS** gewählt haben und auf die Uhr sehen möchten, wenn das Display ausgeschaltet ist, wird es durch einen kurzen Druck auf irgendeinen Knopf (außer **A**, denn dann schalten Sie die Weckfunktion aus) 12 Sekunden lang beleuchtet.*

#### Sonnenaufgangsdauer

Sie können einen kurzen oder langen Sonnenaufgang zum Aufwachen wählen. Wenn Sie zum Beispiel **SÖHNENAUFGANG 30** wählen und die Weckzeit auf 07:00 Uhr einstellen, beginnt das Licht, um 06:30 Uhr sanft zu leuchten, und erreicht nach 30 Minuten die volle Helligkeit.

*Programmoptionen:*

- **SÖHNENAUFGANG 15** - das Licht benötigt 15 Minuten, um die volle Stärke zu erreichen.
- **SÖHNENAUFGANG 30** - das Licht benötigt 30 Minuten, um die volle Stärke zu erreichen.
- **SÖHNENAUFGANG 60** - das Licht benötigt 60 Minuten, um die volle Stärke zu erreichen.
- **SÖHNENAUFGANG 90** - das Licht benötigt 90 Minuten, um die volle Stärke zu erreichen.

Deutsch

- Vergewissern Sie sich, dass **A** nach unten gedrückt ist.
- Drücken Sie auf **P**, um nach den Optionen für die Sonnenaufgangsdauer zu suchen, z. B. **SÖHNENAUFGANG 30**.
- Verwenden Sie Lamp  $-/+$ , um die Einstellung zu ändern.
- Drücken Sie wieder auf **P**, um zur nächsten Option zu wechseln. Ansonsten geht das Display nach 12 Sekunden wieder zur Ausgangsanzeige zurück.

#### Sonnenuntergangsdauer

Sie können einen kurzen oder langen Sonnenuntergang zum Einschlafen wählen. Wenn Sie zum Beispiel **SÖHNENUNTERG 30** wählen, benötigt das Licht 30 Minuten, um sich von seiner vollen Stärke allmählich auszublenden und sich abzuschalten.

*Programmoptionen:*

- **SÖHNENUNTERG 15** - das Licht benötigt 15 Minuten, um schwächer zu werden und sich auszuschalten.
- **SÖHNENUNTERG 30** - das Licht benötigt 30 Minuten, um schwächer zu werden und sich auszuschalten.
- **SÖHNENUNTERG 60** - das Licht benötigt 60 Minuten, um schwächer zu werden und sich auszuschalten.
- **SÖHNENUNTERG 90** - das Licht benötigt 90 Minuten, um schwächer zu werden und sich auszuschalten.
- Vergewissern Sie sich, dass **A** nach unten gedrückt ist.
- Drücken Sie auf **P**, um nach den Optionen für die Sonnenuntergangsdauer zu suchen, z. B. **SÖHNENUNTERG 30**.
- Verwenden Sie Lamp  $-/+$ , um die Einstellung zu ändern.
- Drücken Sie wieder auf **P**, um zur nächsten Option zu wechseln. Ansonsten geht das Display nach 12 Sekunden wieder zur Ausgangsanzeige zurück.

Deutsch

### Nachtlicht

Bei dieser Option endet der Sonnenuntergang nicht mit völliger Dunkelheit, sondern geht nur bis auf die von Ihnen voreingestellte Beleuchtungsstärke zurück und sorgt für ein kontinuierlich sanftes Licht während der Nacht.

*Programmoptionen:*

- **NACHTLICHT AUS;NACHTL SCHWACH;NACHTL MITTEL;NACHTLICHT HELL**
- Vergewissern Sie sich, dass **A** nach unten gedrückt ist.
- Drücken Sie auf **P**, um nach den Nachtlichtoptionen zu suchen, z. B. **NACHTLICHT AUS**.
- Verwenden Sie Lamp –/+ , um die Einstellung zu ändern.
- Drücken Sie wieder auf **P**, um zur nächsten Option zu wechseln. Ansonsten geht das Display nach 12 Sekunden wieder zur Ausgangsanzeige zurück.

### Sicherheitseinstellung

Nützlich, wenn Sie nicht zu Hause sind. Das Licht schaltet sich zwischen 16 und 23 Uhr in unregelmäßigen Abständen ein und aus, um den Eindruck zu erwecken, dass jemand zu Hause ist.

*Programmoptionen:*

- **SICHERHEIT AUS;SICHERHEIT EIN**
- Vergewissern Sie sich, dass **A** nach unten gedrückt ist.
- Drücken Sie auf **P**, um nach Optionen für die Sicherheitseinstellungen zu suchen, z. B. **SICHERHEIT AUS**.
- Verwenden Sie Lamp –/+ , um die Einstellung zu ändern.
- Warten Sie, bis im Display das Wort **SICHERHEIT** erscheint.
- Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um die Einstellung zu löschen und zu **SICHERHEIT AUS** zurückzukehren.

Deutsch

### 7-Tage-Weckzeit

Dieses Programm ist nützlich, wenn Sie an den verschiedenen Wochentagen unterschiedliche Weckzeiten benötigen. Die Standardweckzeit für alle sieben Tage ist 7:00 Uhr.

- Vergewissern Sie sich, dass **A** nach unten gedrückt ist.
- Drücken Sie auf **P**, um z. B. nach **MONTÄG WECKEN** zu suchen.
- Verwenden Sie Lamp –/+ , um die Weckzeit einzustellen.
- Drücken Sie wieder auf **P**, um zu **DIENSTAG WECKEN** zu gehen. Ansonsten geht das Display nach 12 Sekunden wieder zur Ausgangsanzeige zurück.

*Hinweis: Wenn Sie eine oder mehrere Weckzeiten mit diesem Programm einstellen, wird die allgemeine Weckzeit ignoriert. Wenn Sie wieder die allgemeine Weckzeit einstellen möchten, drücken Sie auf **P**, bis die Option **WECKZEIT STELLEN** angezeigt wird, und stellen die neue Weckzeit ein.*

### Sprache

Mit dieser Funktion können Sie wählen, in welcher Sprache die Optionen angezeigt werden.

- *\*Sprachoptionen: FRANÇAIS; DEUTSCH; SVENSKÅ; DANSK; SLOMI; ITALIANO; ESPAÑOL; PORTUGUES; NEDERLANDS; РУССКИЙ*
- Vergewissern Sie sich, dass **A** nach unten gedrückt ist.
- Drücken Sie auf **P**, um z. B. nach **ENGL ISH** zu suchen.
- Verwenden Sie Lamp –/+ , um die Einstellung zu ändern.
- Drücken Sie wieder auf **P**, um zur nächsten Option zu wechseln. Ansonsten geht das Display nach 12 Sekunden wieder zur Ausgangsanzeige zurück.

Jetzt werden die Wochentage in der gewählten Sprache angezeigt. Das Gleiche gilt für die Programmooptionen, wenn Sie das nächste Mal darauf zugreifen.

Deutsch

### Schlummer taste

Für ein paar zusätzliche Minuten im Betti

- Schalten Sie anstatt des Wecktons mit Lamp – das Licht aus.
- Das Licht wird dann innerhalb der nächsten 9 Minuten wieder heller.
- Ggf. zusätzlich eingestellte Audio- oder Weckoption werden ebenfalls wiederholt.
- ODER drücken Sie einmal kurz auf Lamp –, damit das Licht anbleibt.
- Ggf. zusätzlich eingestellte Audio- oder Weckoption werden nach 9 Minuten wiederholt.

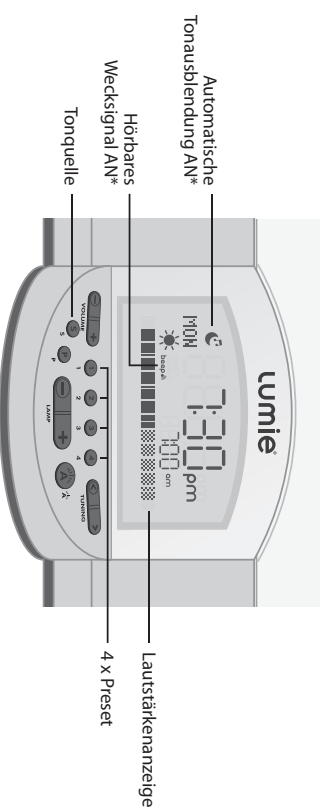
## 7 Audio-Funktionen

Ihre Bodyclock Elite wird mit einer Reihe von Soundtiteln von Meditationen geliefert, einem führenden Anbieter von Audio-Inhalten, die zur Entspannung, als Einschlafhilfe und zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens dienen. Außerdem können Sie Radio (UKW und Mittelwelle) und – entweder mit einer SD-Karte oder durch Anschließen eines MP3-Players – auch Ihre eigenen MP3-Titel hören.

Deutsch

Mit der Bodyclock Elite haben Sie die Möglichkeit, mit den Preset-Knopfen vier Ihrer meist genutzten Audioeinstellungen zu speichern.

*Hinweis: Bei Einstellen der Lautstärke zeigt das Display den Lautstärkepegel an und kehrt nach 12 Sekunden zur Ausgangsanzeige zurück. Um den Ton sofort abzustellen, drückt man einmal (oder zweimal) auf A.*



*\*Wird nur angezeigt, wenn diese Programmoption eingestellt wurde.*

Deutsch

Weitere Informationen sowie Einzelheiten, wie Sie die wichtigsten Einstellungen ändern, finden Sie im jeweiligen Abschnitt.

TONQUELLE	DIE WICHTIGSTEN STANDARDEINSTELLUNG
<b>FM Radio</b> Zum Anhören eines UKW-Senders	89.1 MHz
<b>AM Radio</b> Zum Anhören eines Mittelwellensenders	909 KHz
<b>Meditainment</b> 12 Soundtitel, die Sie in Verbindung mit dem Sonnenaufgang und/oder als Einschlafhilfe hören können	DRÄHM CHORUS
<b>SD-Karte</b> Mithilfe des SD-Kartenlesers können Sie gespeicherte MP3-Titel hören.	Nicht zutreffend
<b>Externe Tonquelle</b> Zum Anhören von MP3-Titeln mithilfe eines externen MP3-Players	Nicht zutreffend
<b>Preset 1</b>	P1 - Meditainment DRÄHM CHORUS
<b>Preset 2</b>	Hinweis: Wenn Sie sich mit einem Weckton wecken lassen möchten (siehe <i>Weckoptionen</i> ), müssen Sie Ihre Wahl mit P1 speichern.
<b>Preset 3</b>	
<b>Preset 4</b>	
Halten Sie einen der Preset-Knöpfe gedrückt, um eine häufig verwendete Audioeinstellung zu speichern	P2 - 89,1 MHz P3 - 909 KHz P4 - Meditainment WITTE HDISE Hinweis: Wenn Sie möchten, dass der Ton beim Einschlafen ausgeblendet wird, (siehe Automatische Tonausblendung), müssen Sie Ihre Audiowahl mit P4 speichern.

68 | www.lumie.com

Deutsch

*Hinweis: Sie können die Audioeinstellungen Ihrer Bodyclock Elite nur programmieren, wenn die Weckfunktion ausgestellt ist. Vergewissern Sie sich daher, dass Knopf A nach unten gedrückt ist (Weckzeit/☀ ist nicht angezeigt).*

#### Radio (UKW und Mittelwelle)

- Hören Sie Ihre Lieblingsender und speichern Sie die Einstellungen für das nächste Mal.
- Vergewissern Sie sich, dass **A** nach unten gedrückt ist.
- Drücken Sie auf **S**, um FM oder AM zu suchen; oder verwenden Sie einen der Preset-Knöpfe mit einer voreingestellten Radiofrequenz.
- Verwenden Sie Tuning </>, um die Frequenz zu ändern.
- Halten Sie einen der Preset-Knöpfe gedrückt, wenn Sie die gewünschte Frequenz speichern möchten (wenn der Ton wiederhergestellt ist, können Sie den Knopf freigeben). Ansonsten geht das Display nach 12 Sekunden wieder zur Ausgangsanzeige zurück.

*Hinweis: Sie können Ihren Lieblingsender mit einem der vier Preset-Knöpfe speichern. Wenn Sie mit einem Sonnenaufgang und dem Radio geweckt werden möchten, müssen Sie P1 verwenden (siehe auch *Weckoptionen*). Verwenden Sie Volume +/-, um die Wecklautstärke einzustellen, und drücken Sie dann auf P1, um die Einstellung zu speichern. Wenn Sie beim Radiohören einschlafen möchten und die Lautstärke langsam ausgeblendet werden soll, müssen Sie P4 verwenden (siehe auch *Automatische Tonausblendung*).*

#### Meditainment®

Ihre Bodyclock Elite wird mit einer Reihe von Soundtiteln von Meditainment geliefert, einem führenden Hersteller von Audio-Inhalten, die zur Entspannung, als Einschlafhilfe und zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens dienen. Sie können die Aufwachtitel zusammen mit dem Sonnenaufgang Ihrer Bodyclock

www.lumie.com | 69

Deutsch

Elite hören, während die Einschlafittel (darunter zwei 20-minütige meditative Geschichten) Ihnen helfen, sich zum Einschlafen zu entspannen. Weitere Informationen finden Sie unter [www.meditainment.com](http://www.meditainment.com).

*Aufwachtitel:*

DAWN CHORUS;GENERIC ALARM;WAKE UP ASSERTIVE\*;  
MUSICAL HARD;MUSICAL SOFT;WAKE UP GENTLE\*;  
RAIN;WAVES

\*Gesprochener Weckruf; auch auf Französisch (REVEIL ACTIF;  
REVEIL DOLX) und Deutsch (AUFWÄCHEN BESTIMMT;  
AUFWÄCHEN SANFT)

- Vergewissern Sie sich, dass **A** nach unten gedrückt ist.
- Drücken Sie auf **S**, um nach Meditation zu suchen, oder verwenden Sie einen der Preset-Knöpfe, mit dem bereits eine Meditation-Option gespeichert ist z. B. DAWN CHORUS.
- Verwenden Sie Tuning </>, um den Titel zu ändern.
- Halten Sie einen der Preset-Knöpfe gedrückt, wenn Sie den Titel speichern möchten (wenn der Ton wiederhergestellt ist, können Sie den Knopf wieder freigeben). Ansonsten geht das Display nach 12 Sekunden wieder zur Ausgangsanzeige zurück.

*Hinweis: Sie können die Meditation-Titel mit einem der Preset-Knöpfe speichern. Wenn Sie mit einem Sonnenaufgang und einem Aufwachtitel geweckt werden möchten, müssen Sie P1 verwenden (siehe auch *Weckoptionen*). Drücken Sie auf Volume +/-, um die Wecklautstärke einzustellen, und drücken Sie dann auf P1, um die Einstellung zu speichern.*

*Einschlafittel:*

WHITE NOISE;SLEEP TROPICAL\*;SLEEP PASTORAL\*;  
RAIN;WAVES;SLEEP AMBIENT

\*Gesprochene, geführte Meditation von 22-minütiger Dauer; auch auf Französisch (SOMMEIL PASTORAL;SOMMEIL TROPICAL) und Deutsch (SCHLAF PASTORAL;SCHLAF TROPISCH)

Deutsch

Die geführten Meditationen bestehen aus Geschichten, natürlichen Soundeffekten und Musik, die Ihnen helfen, sich zu entspannen und in einen tiefen und natürlichen Schlaf zu fallen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse über Entspannungsmethoden, und beide Titel folgen demselben Ablauf:

0 – 5 Min. Leicht zu befolgende Übungen, die Ihren Körper beruhigen und entspannen und auf den Schlaf vorbereiten

6 – 12 Min. Eine Geschichte, die Ihre Fantasie beflügelt und ein Gefühl der Zufriedenheit und des Wohlbefindens fördert, z. B. Spaziergang entlang einem Strand (SCHLAF TROPISCH); Entspannung auf einer Wiese (SCHLAF PASTORAL).

13 – 18 Min. Tiefenentspannung mit Einschlafgelegenhelten  
19 – 21 Min. Die Geschichte endet, während Sie in einen tiefen und natürlichen Schlaf fallen

- Vergewissern Sie sich, dass **A** nach unten gedrückt ist.
- Drücken Sie auf **S**, um nach Meditation zu suchen, oder verwenden Sie einen der Preset-Knöpfe, mit dem bereits eine Meditation-Option gespeichert ist z. B. WHITE NOISE.
- Verwenden Sie Tuning </>, um den Titel zu ändern.
- Halten Sie einen der Preset-Knöpfe gedrückt, wenn Sie den Titel speichern möchten (wenn der Ton wiederhergestellt ist, können Sie den Knopf wieder freigeben). Ansonsten geht das Display nach 12 Sekunden wieder zur Ausgangsanzeige zurück.

*Hinweis: Sie können die Meditation-Titel mit einem der Preset-Knöpfe speichern. Wenn Sie einschlafen möchten, während die Lautstärke langsam ausgeblendet wird, müssen Sie den gewählten Einschlafittel unter P4 speichern (siehe auch *Automatische Tonabsblendung*).*

Deutsch

**SD-Karte oder externe analoge Tonquelle**

Mit Ihrer Bodyclock Elite können Sie auch Ihre Lieblings-MP3-Titel hören.

Tipps für die Verwendung einer SD-Karte:

- Verwenden Sie eine einfache SD-Karte (maximal 4 GB).
- Die SD-Karte sollte NUR MP3-Audiodateien (mit der Dateierendung .mp3) und keine Verzeichnisse oder anderen Dateitypen enthalten.
- Die Titel werden einzeln und nicht kontinuierlich gespielt; drücken Sie auf Tuning </>, um zu einem anderen Titel zu wechseln.
- Nehmen Sie die SD-Karte nicht aus dem Steckplatz, während die Musik spielt oder wenn Sie den Titel mit einem Preset-Knopf gespeichert haben



- Vergewissern Sie sich, dass **A** nach unten gedrückt ist.
  - Stecken Sie die SD-Karte auf der Rückseite des Geräts in den dafür vorgesehenen Steckplatz oder schließen Sie den MP3-Player an die MP3-Buchse an.
  - Drücken Sie auf **S**, um nach **SD CARD** oder **EXTERNE AUDIO** zu suchen. Im Display steht **READING . . . .**
  - Drücken Sie auf Tuning </>, um einen Titel zu wählen.
  - Halten Sie einen der Preset-Knöpfe gedrückt, wenn Sie den Titel speichern möchten (wenn der Ton wiederhergestellt ist, können Sie den Knopf wieder freigeben). Ansonsten geht das Display nach 12 Sekunden wieder zur Ausgangsanzeige zurück.
- Hinweis: Sie können einen MP3-Titel mit einem der Preset-Knöpfe speichern. Wenn Sie jedoch mit einem Sonnenaufgang und dem gewünschten MP3-Titel geweckt werden möchten, müssen Sie **P1** verwenden (siehe auch **Weckoptionen**). Drücken Sie auf **Volume+/-**, um*

Deutsch

*die Wecklautstärke einzustellen, und drücken Sie dann auf **P1**, um die Einstellung zu speichern. Wenn Sie einschlafen möchten, während die Lautstärke langsam ausgeblendet wird, müssen Sie den gewünschten Titel unter **P4** speichern (siehe auch **Automatische Tonausblendung**).*

## 8 Fehlersuche

Ersatzbinnen und Glashauben sind von Lumie erhältlich.

**Ich habe den Sonnenaufgang getestet, aber die Lampe wurde ganz schnell hell.**

Achten Sie darauf, dass Sie genügend Zeit für einen kompletten Sonnenaufgang einkalkulieren, wenn Sie die Weckzeit testen – die Standardeinstellung für den Sonnenaufgang ist 30 Minuten. Zum Beispiel darf die Weckzeit bei einer aktuellen Uhrzeit von 11:00 Uhr nicht früher als 11:30 Uhr sein, sonst wird der Sonnenaufgang beschleunigt, um rechtzeitig zum Ende zu kommen.

**Das Display ist zu hell.**

Unter Automatische Displayausblendung ist beschrieben, wie Sie die Helligkeit des Displays regulieren können.

**Das Licht geht nicht an, aber die Uhr funktioniert noch.**

Prüfen Sie, ob die Glühbirne richtig in die Fassung gedreht ist. Wenn das nichts hilft, sollten Sie die Birne wechseln.

**Weder die Uhr noch das Licht funktioniert, oder die Uhr tut nicht das, was ich erwarte.**

Ziehen Sie den Netzstecker. Halten Sie den Knopf **P** gedrückt, während Sie den Netzstecker wieder einstecken. Dadurch werden sämtliche Standardeinstellungen wiederhergestellt.

Bitte wenden Sie sich an Ihren Fachhändler, wenn Sie andere Probleme haben.

Deutsch

## Gewährleistung

Auf dieses Gerät bieten wir ab Kaufdatum eine 24-monatige Gewährleistung gegen Herstellungsmängel. Diese Gewährleistung gilt zusätzlich zu Ihren gesetzlichen Verbraucherrechten. Falls Sie das Gerät zu Wartungszwecken zurücksenden, muss dies in der kompletten Originalverpackung einschließlich aller internen Teile erfolgen. Vergewissern Sie sich, dass der Netzstecker während des Transports nicht verrutschen und das Gerät beschädigen kann. Sollte das Gerät in beschädigtem Zustand bei uns eintreffen, müssen wir die Reparatur unter Umständen in Rechnung stellen. Bitte fragen Sie Ihren Fachhändler um Rat, bevor Sie das Gerät zurücksenden.

## Technische Daten

Änderungen vorbehalten.

- Lumie Bodyclock Elite 300
- 230 V Wechselstrom, 60 Hz 70 W
- Halogenlampe E14 (SES), 35 mm, 230 V, max. 42 W
- Betriebstemperatur: 0°C – 35°C
- Medizinprodukt der Klasse 1



Deutsch

## Kontakt

Lumie ist eine Marke von Outside In, Europas führendem Spezialisten im Bereich der Lichttherapie. Unsere Produkte basieren auf den jüngsten wissenschaftlichen Studien und wir sind ausschließlich auf Lichttherapie und deren Vorteile spezialisiert. Wenn Sie Vorschläge haben, die uns helfen könnten, unsere Produkte oder unseren Service zu verbessern, oder wenn es Probleme gibt, über die wir Ihrer Meinung nach informiert sein sollten, wenden Sie sich bitte an die Lumie Careline unter der Nummer +44 (0) 1954 780500 oder senden Sie uns eine E-Mail an [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

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

Lumie ist eine Marke von Outside In (Cambridge) Limited  
eingetragen in England und Wales.  
Registernummer 2647359  
Umsatzsteuernummer GB 880 9837 71  
© Lumie 2009

Svenska

## BRUKSANVISNING

### Bodyclock Elite 300

- 1 Introduktion
- 2 Viktigt
- 3 Förberedelser
- 4 Grundinstallation
- 5 Använda Bodyclock Elite
  - Vakna upp till en soluppgång
  - När du inte behöver väckning
- 6 Programalternativ
  - Alarmalternativ
  - Ljudvolym insomning
  - Display autonektion
  - Soluppgångens längd
  - Solnedgångens längd
  - Nattljus
  - Trygghetsalternativ
  - 7-dagarsalarm
  - Välja språk
  - Snooze
- 7 Audiofunktioner
  - FM och AM radio
  - Meditainment®
- 8 Problemlösning
  - SD kort och extern analog ljudkälla

Svenska

## 1 Introduktion

Bodyclock Elite 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 har mer energi under dagen. Här finns också en avtonande solnedgång som hjälper dig att koppla av och somna in. I kliniska försök har "gryningsstimulatorer" som Bodyclock Elite visats sig förbättra humör, orken, produktiviteten och kvalitén på insomnande och uppvaknande\*. De kan också hjälpa dem som lider av SAD (Årstidsbunden depression) och vinterrötthet att klara av de mörka vintermånarna.

Läs noggrant igenom dessa instruktioner för att få ut det mesta av din Bodyclock Elite.

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

## 2 Viktigt

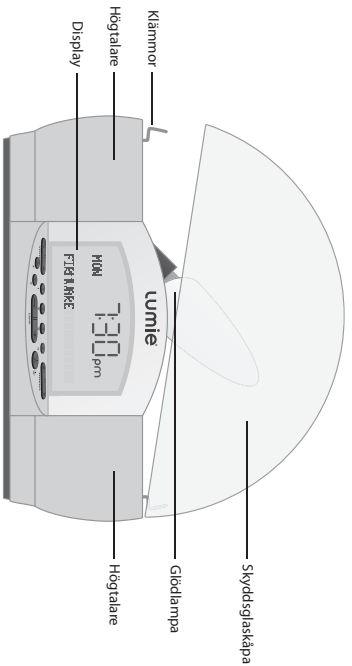
- Använd inte Bodyclock Elite om skyddsglasat är trasigt, skadat eller saknas.
- Skyddsglasat blir varmt vid användning. Håll enheten borta från allt som kan skadas av värme.
- Avlägsna skyddsglasat endast när det har svalnat och när kontakten är urkopplad.
- Öppna inte enheten. Enheten innehåller inga delar som kan underhållas av användare.
- Endast för användning inomhus. Utsätt inte enheten för vatten eller fukt.
- Maximalt 42W halogenlampa eller 60W glödlampa.
- Lägg inte lampan i hushållsoporna när den har tjänat sitt liv. Ta den istället till en återvinningsstation.



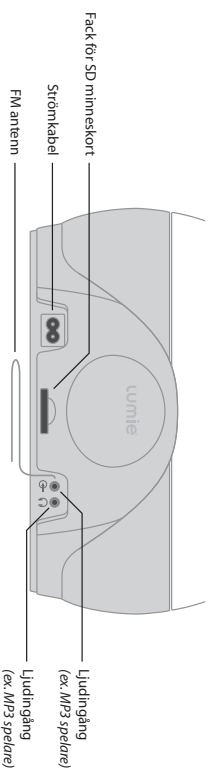
Svenska

### 3 Förberedelser

- Bästa placering för din Bodyclock Elite är bredvid sängen.
- Skruva fast glödlampen och sätt skyddsglasaset på plats.



- Fäst en av klämmorna över insidan av skyddsglasåskan. Kontrollera att den andra klämman sitter fast på insidan medan du sänker skyddsglasaset mot basen.



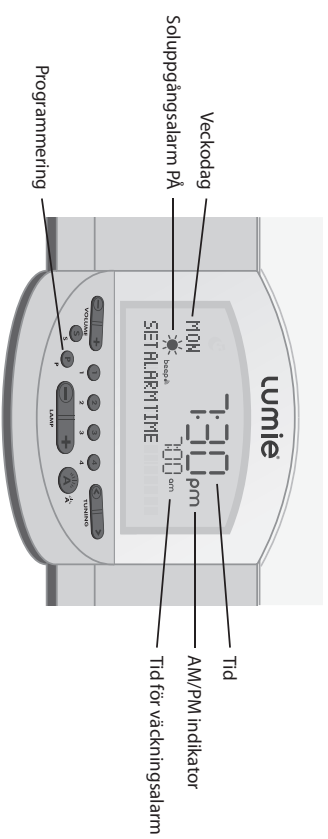
- Anslut sladden till vägguttag och nu är du färdig för **Grundinstallationen.**

78 | www.lumie.com

Svenska

### 4 Grundinstallation

När du ställer in klockan och tiden för väckning får du de grundläggande funktionerna i Bodyclock Elite: en 30-minuters soluppgång för att väcka dig; en extra väckningssignal för säkerhets skull; och om du så önskar, en 30-minuters solnedgång för att hjälpa dig att somna in samt en display som gradvis tonas ner.



- Du kan bara göra och ändra inställningar i Bodyclock Elite när alarmer är avstängt så kontrollera först att **A** är nedtryckt (tid för alarm/\* visas ej).
  - Tryck på **P** för att komma till Program. Displayen visar **SET ALARM TIME**.
  - Tryck på **P** för att gå vidare till det förvalda språket, **ENGLISH**.
  - Använd knapparna Lamp -/+ för att välja språk för inställningarna, som tex **SVENSKA**.\*
  - Vänta tills displayen återgår till normalläge (12 sekunder) och visar veckodagen på det språk du valt.
- \*Språkalternativ: FRANÇAIS; DEUTSCH; SVENSKA; DANSK; SLOMI; ITALIANO; ESPAÑOL; PORTUGUES; NEDERLANDS; РУССКИЙ

www.lumie.com | 79

Svenska

- Tryck ner knappen **P** för att komma till programmen. Displayen visar **STILL IN ALARM**.
- Använd knapparna Lamp –/+ för att ställa in tiden för väckning.
- Tryck in **P** för att gå till nästa program **STILL IN TID**.
- Använd knapparna Lamp –/+ för att ställa in tiden.
- Tryck in **P** för att gå till nästa inställning. **24 TIMMAR**.
- Använd knapparna Lamp –/+ för att välja 12 eller 24 timmars klocka.
- Använd **P** för att gå till nästa inställning. Displayen visar text **MÅNDAG**.
- Använd knapparna Lamp –/+ för att ange veckodagen.
- Nu har du gjort de grundläggande inställningarna. Displayen kommer att återgå till normalläge (efter 12 sekunder) och de ändringar du gjort kommer att sparas.

**OBS:** *Nästa gång du går in på inställningar kommer displayen att visa dina nya inställningar. Alla inställningar sparas om enheten kopplas ur eller i händelse av strömbrott.*

När du har använt Bodyclock Elite några dagar kanske du vill ändra på de ursprungliga inställningarna. För mer information se *Programalternativ*.

## 5 Använda Bodyclock Elite

I idealfallet bör du använda *Vakna upp till en soluppgång* året runt för att du ska bibehålla din sov-/uppväckningsrytm. Men livet fungerar inte så. Avsnittet *När du inte behöver väckning* förklarar hur du kan använda Bodyclock Elite och ändå njuta av en sov morgon.

Svenska

### Vakna upp till en soluppgång

När du är färdig att somna in, sätt på larmet. Härmed aktiveras även solnedgången; ljuset tonas sakta ned\* och skapar en avslappnande insomningsmiljö. När du vaknar till soluppgången är det bara att stänga av alarmer.

**OBS:** *\*detta är de grundläggande insomningsfunktionerna men eventuella andra du har programmerat in kommer också att aktiveras. För mer detaljer se Ljudvolym insomning och Nattljus.*

- Tryck Lamp + för att slå på ljuset
  - När du är färdig att somna in, tryck på **A** för att sätta på soluppgångsalarmet (displayen visar snabbt väckningstiden samt \*).
  - Displayen tonas ner och ljuset börjar sakta tonas ner (solnedgång). Om du inte vill ha solnedgång, stäng helt enkelt av ljuset när du är redo med Lamp –.
  - När du vaknar, tryck ner **A** för att stänga av alarmer samt Lamp – för att släcka ljuset.
  - För att välja Snooze istället för att stänga av alarmer, tryck Lamp – för att tona ner ljuset.
  - Efter 9 minuter har ljuset nått full styrka och ljudalarmer hörs igen.
  - När du är redo att stiga upp, tryck ner **A** för att stänga av alarmer och använd Lamp – för att släcka ljuset.
- OBS:** *Såväl väckningslarmet som ljuset stängs av efter 20 minuter om de inte stängts av manuellt.*

Svenska

### När du inte behöver väckning

Om du ser fram emot en sovmorgon, istället för att slå på alarmet när du ska till att sova så följ instruktionen nedan. Härmed aktiverar du solnedgången och autodimfunktionen så att du får en avslappnande insomningsmiljö men utan en soluppgång som väcker dig.

- Tryck Lamp + för att tända ljuset.
- När du är redo att somna in, tryck på både Lamp – och + samtidigt (displayen visar SOLNEDGÅNG).
- Displayen tonas ner och ljuset börja sakta tonas ner (solnedgång).
- Om du inte vill ha solnedgången, använd Lamp – för att släcka ljuset.

*OBS. Om du inte behöver vakna till ett alarm kan du förstås lämna det avstängt. Då får du dock inte solnedgången och displayen skulle förbli tänd. De övriga inställningarna du gjort skulle heller inte aktiveras, som t ex Ljudvolym insomning samt Natljus.*

Svenska

## 6 Programalternativ

Bodyclock Elite erbjuder följande funktioner för att hjälpa dig till bättre insomnande och uppvaknande:

Se även respektive avsnitt för mer information och detaljer om hur

PROGRAM	FÖRVALDA GRUNDINSTÄLLNINGAR
<b>Alarmlalternativ</b> Vakna till enbart soluppgång eller lägg till alarm	Soluppgång med ljudsignal
<b>Ljudvolyminsomnande</b> Anpassar volymen från ljudkällan; den tonas ner medan du somnar in eller förblir på svag nivå för att stänga ute andra ljud.	Inget förval – volymen ställs in manuellt
<b>Display autonedtoning</b> Anpassar displayens ljusstyrka när du är redo att somna	Sjunker automatiskt till låg nivå
<b>Soluppgångens längd</b> Välj kortare eller längre soluppgång	30 minuters soluppgång
<b>Solnedgångens längd</b> Välj kortare eller längre solnedgång.	30 minuters solnedgång
<b>Natljus</b> Ställ ljuset på låg nivå	Ej inställt
<b>Trygghetsalternativ</b> Ljuset slås på automatiskt under kvällen när du är bortrest	Ej inställt
<b>7-dagars alarm</b> Ställ in olika alarmtider för veckodagarna	Ej inställt – alarmtiden för Grundinställningar har använts
<b>Språk</b> Välj ett annat språk för displayen	English

Svenska

**OBS:** Du kan bara programmera *Bodyclock Elite* när alarmet är avstängt så kontrollera att **A** är nedtryckt (alarmtiden/ \* visas ej). Därefter kan du programmera på samma sätt som du ställer klockan, alarm etc i *Grundinstallation*.

#### Alarmalternativ

Du kan välja att väckas enbart av en soluppgång eller att lägga till extra alarmfunktioner.

*Programalternativ:*

- ☛ PIP – soluppgång och ljudsignal. Displayen visar **beep**
- ☛ AUDIO – soluppgång samt ljud, exempelvis radion eller MP3 filer. Displayen visar **radio** eller **mp3**.
- ☛ BLINK – soluppgång följt av snabbt blinkande ljus.
- ☛ LJUST – soluppgång enbart.

- Kontrollera att **A** är nedtryckt.
- Tryck **P** för att söka efter exempelvis ☛ PIP.
- Tryck Lamp –/+ för att ändra inställningarna.
- Tryck **P** för att väcka till ett annat program eller vänta 12 sekunder tills dess att programdisplayen töms.

**OBS:** när du väljer ☛ AUDIO väcks du av *Meditainment DREAM CHORUS* förvald audiokälla (P1). För att vakna till något annat *Meditainment* tema (se *Meditainment* för fler alternativ), radion (se *FM* och *AM radio*) eller dina egna MP3 filer (se *SD kort* och *externa analoga källor*) måste du spara dem som P 1 (se *Audiofunktioner*).

Svenska

#### Ljudvolym insomning

Om du använder någon ljudkälla innan du somnar kan det hända att du vill att volymen ska tonas ned automatiskt. Eller så kanske du vill ha ett svagt bakgrundsljud till dess att du ska vakna – suveränt om du arbetar skift och behöver stänga ute andra ljud! Denna funktion aktiveras när du ställer alarmet. (Se även *När du inte behöver väckning*).

*Programalternativ:*

- ☛ SÖV LJUST ÄV – ingen autonedtoning, ljudnivån regleras manuellt.
- ☛ SÖV LJUST PERM – spelar den ljudvolym du valt i 22 minuter och tonas sedan ner till kontinuerlig låg ljudnivå W. Displayen visar ☛
- ☛ SÖV LJUST AUTO – spelar den ljudnivå du valt i 22 minuter varefter den tonas ned till låg nivå (eller stängs av om ljuset är släckt vid den här tidpunkten). Fortsätter på låg volym under nedtonande tills ljuset stängs av eller när ljuset når nivån för nattljus om du valt alternativet *Nattljus*. Displayen visar ☛

- Kontrollera att **A** är nedtryckt.
- Tryck **P** för att söka efter alternativet i automatisk nedtoning volym exempelvis ☛ SÖV LJUST ÄV.
- Tryck Lamp –/+ för att ändra inställningarna.
- Tryck P för att väcka till ett annat program eller vänta 12 sekunder tills dess att programdisplayen töms.

**OBS:** Om du har valt ☛ SÖV LJUST PERM eller ☛ SÖV LJUST AUTO är den förvalda ljudkällan P4, *Meditainment WHITE NOISE*. För att somna in till ett annat *Meditainment* ljud (se *Meditainment* för fler alternativ), radio (se *FM* och *AM radio*) eller dina egna MP3 filer (se *SD kort* och *externa analoga källor*) måste du spara det på P4 (se *Audiofunktioner*).

Svenska

### Display autoneдtoning

Anpassar automatiskt ljusstyrkan på displayen för att minimera störningar under sömnen. Display autoneдtoning aktiveras när du sätter på alarmet innan du somnar (se även *När du inte behöver väckning*).

*Programalternativ:*

- VISÅ AUTO – hög ljusstyrka som faller till kontinuerlig låg.
- VISÅ HÖG – ingen nedtoning, kontinuerlig hög nivå.
- VISÅ AUTO ÅV – hög nivå som tonas ner till låg. Förblir på låg nivå tills den stängs av i och med att ljuset släcks (eller när nivån för Natljus om du valt det alternativet).

- Kontrollera att **A** är nedtryckt.
- Tryck **P** för att söka efter exempelvis VISÅ AUTO.
- Tryck Lamp –/+ för att ändra inställningarna.
- Tryck **P** för att växla till ett annat program eller vänta 12 sekunder tills dess att programdisplayen töms.

**OBS: Om du har valt VISÅ AUTO ÅV och behöver se tiden medan displayen är släckt, tryck snabbt på någon av knapparna (förutom **A** som stänger av alarmet) och displayen tänds i 12 sekunder.**

### Soluppgångens längd

Välj en kort eller lång soluppgång – det som passar dig bäst. Om vi använder SOLUPPGÅNG 30 som exempel, och väckning är satt till kl 07:00, kommer ljuset att tändas svagt klockan 06:30 och gradvis öka till full ljusstyrka under loppet av 30 minuter.

*Programalternativ:*

- SOLUPPGÅNG 15 - det tar 15 minuter för ljuset att nå full ljusstyrka.
- SOLUPPGÅNG 30 - det tar 30 minuter för ljuset att nå full ljusstyrka.

Svenska

- SOLUPPGÅNG 60 - det tar 60 minuter för ljuset att nå full ljusstyrka.
- SOLUPPGÅNG 90 - det tar 90 minuter för ljuset att nå full ljusstyrka.

- Kontrollera att **A** är nedtryckt.
- Tryck **P** för att söka efter exempelvis SOLUPPGÅNG 30.
- Tryck Lamp –/+ för att ändra inställningarna.
- Tryck **P** för att växla till ett annat program, eller vänta 12 sekunder tills dess att programdisplayen töms.

### Solnedgångens längd

Välj en kort eller lång solnedgång – det som passar dig bäst. Om vi använder SOLNEDGÅNG 30 som exempel, från start med full ljusstyrka tar det 30 minuter för ljuset att stilla tonas ned och släckas.

- Programalternativ:*
- SOLNEDGÅNG 15 - det tar 15 minuter för ljuset att tonas ned och släckas.
- SOLNEDGÅNG 30 - det tar 30 minuter för ljuset att tonas ned och släckas.
- SOLNEDGÅNG 60 - det tar 60 minuter för ljuset att tonas ned och släckas.
- SOLNEDGÅNG 90 - det tar 90 minuter för ljuset att tonas ned och släckas.

- Kontrollera att **A** är nedtryckt.
- Tryck **P** för att söka efter exempelvis SOLNEDGÅNG 30.
- Tryck Lamp –/+ för att ändra inställningarna.
- Tryck **P** för att växla till ett annat program eller vänta 12 sekunder tills dess att programdisplayen töms.

Svenska

**Nattljus**

Istället för att ljuset tonas ner till nattmörker, kan solnedgången tonas ner till den nivå du själv valt varefter den fortsätter och ger ett mjukt kontinuerligt nattljus.

*Programalternativ:*

NÄTTLJUS AV:NÄTTLJUS LÅGT:NÄTTLJUS MED;  
NÄTTLJUS HÖGT

- Kontrollera att **A** är nedtryckt.
- Tryck **P** för att söka efter exempelvis NÄTTLJUS AV.
- Tryck Lamp -/+ för att ändra inställningarna.
- Tryck **P** för att växla till ett annat program eller vänta 12 sekunder tills dess att programdisplayen töms.

**Trygghetsalternativ**

Praktiskt när du är bortrest: Ljuset slås på och av i slumpmässiga intervaller mellan 16.00 och 23.00 för att ge intryck av att någon är hemma.

*Programalternativ:*

SÄKERHET AV:SÄKERHET PÅ

- Kontrollera att **A** är nedtryckt.
- Tryck **P** för att söka efter Trygghetsalternativen, t.ex. SÄKERHET AV.
- Tryck Lamp -/+ för att ändra inställningarna.
- Vänta tills programdisplayen visar SÄKERHET PÅ.
- Tryck på vilken knapp som helst för att ändra och återgå till SÄKERHET AV.

Svenska

**7-dagarsalarm**

Du uppskattar nog detta program om du regelbundet behöver olika väckningstider beroende på veckodagen. Den förvalda alarmtiden för samtliga veckodagar är 07:00.

▪ Kontrollera att **A** är nedtryckt.

▪ Tryck **P** för att söka efter exempelvis MÅNDAG ÄLÄRM.

▪ Tryck Lamp -/+ för att ställa in väckningstiden.

▪ Tryck **P** för att växla till TISDAG ÄLÄRM eller vänta 12 sekunder tills dess att programdisplayen återgår till normalläget.

*OBS. När du ställer in en eller flera alarmtider med hjälp av detta program ersätter du grundinställningarna. För att återgå till normal alarmfunktion, tryck **P** för att gå till WECKZEIT STELLEN och ange den nya tiden.*

**Välja språk**

Välj detta för att visa programalternativen på ett annat språk.

*Programalternativ:*

FRANÇAIS; DEUTSCH; SVENSKA; DÄNSK; SUOMI;  
ITALIANO; ESPAÑOL; PORTUGUES; NEDERLANDS;  
РУССКИЙ

- Kontrollera att **A** är nedtryckt.
- Tryck **P** för att söka efter t.ex. ENGLISH.
- Tryck Lamp -/+ för att ändra inställningen.
- Tryck **P** för att växla till ett annat program annars återgår displayen till normalläget efter 12 sekunder.
- Displayen visar nu veckodagen på det språk du valt. Nästa gång du använder program kommer de att visas på det valda språket.

Svenska

**Snooze**

En stund till i sängen!

- Istället för att stränga av alarmet, tryck Lamp – för att stränga av ljuset.
- Ljuset blir återigen starkare under loppet av 9 minuter.
- De extra alarm eller audioalternativ du valt kommer också att repeteras.
- ELLER tryck på Lamp – en enda gång för att lämna ljuset på.
- De extra alarm eller audioalternativ du valt kommer att repeteras efter 9 minuter.

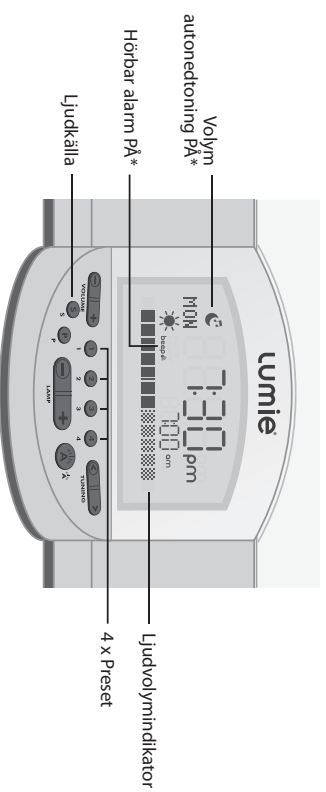
Svenska

**7 Audiofunktioner**

Bodyclock Elite levereras med diverse ljudfiler från Meditainment, en ledande leverantör av ljudeffekter för avslappning, insomning och välbefinnande. Du kan dessutom lyssna på AM och FM-radio samt dina egna MP3 filer antingen via ett SD minneskort eller genom att ansluta en MP3-spelare.

Det finns fyra förvalsknappar för audio där du kan spara dina favoritinställningar.

**OBS.** När du justerar volymen visar displayen volymskalan och återgår till normalläge efter 12 sekunder. För direkt avstängning av volymen, tryck in **A** en gång (eller två).




\*Visas endast när denna funktion har aktiverats.

Svenska

Gå till respektive avsnitt för mer information och fler detaljer hur du ändrar inställningarna från Grundinstallationen.

KÄLLA	DIE WICHTIGSTEN STANDARBEINSTELLUNG
<b>FM Radio</b> Lyssna till en FM radiostation-	89.1 MHz
<b>AM Radio</b> Lyssna till en AM radiostation -	909 KHz
<b>Meditainment</b> Ett bibliotek med 12 ljud att använda tillsammans med soluppgångsalarmer och/eller att slappna av till under insommandet	DAWN CHORUS
<b>SD Card</b> Använd SD-kortläsaren för att lyssna på sparade MP3 filer	Ingen
<b>EXTERNAL AUDIO</b> Lyssna till mp3-filer via en extern mp3-spelare	Ingen
<b>Preset 1</b>	P1 - Meditainment DAWN CHORUS
<b>Preset 2</b>	OBS: Om du väljer ett ljudalarm (se Alarmlalternativ) måste din valda
<b>Preset 3</b>	audioinställning sparas till P1.
<b>Preset 4</b>	P2 - 89.1 MHz
Tryck in och håll nere någon av förvalsknapparna för att spara en audioinställning	P3 - 909 KHz
	P4 - Meditainment WHITE NOISE OBS: Om du vill somna in med nedtonade volym måste du spara insomningsspåret till P4 (se även Ljudvolym insomning).

OBS: Du kan bara programmera Bodyclock Elite audio när alarmet är avstängt så kontrollera att **A** är nedtryckt (alarmtid  visas ej).

Svenska

### FM och AM radio

Lyssna på din favoritradiostation och spara inställningen till nästa gång.

- Kontrollera att **A** är nedtryckt.
- Tryck **S** för att gå till FM eller AM radio eller någon av de tidigare sparade.
- Använd Tuning </> för att ändra frekvensen.

- Tryck in och håll intryckt en av förvalsknapparna om du vill spara (släpp knappen när ljudet återkommer); annars återgår displayen till normal efter 12 sekunder.

OBS: Du kan spara din favoritstation till vilken som helst av förvalsknapparna. Om du vill vakna upp till en soluppgång med radio måste du dock använda P1 (se även Alarmlalternativ). Använd Volume +/- för att ställa in väckningsvolymen och därefter P1 för att spara. Om du vill somna in till radion med avtonande volym måste du spara på P4 (se även Ljudvolym insomning).

Svenska

**Meditainment®**

Bodyclock Elite levereras med diverse ljudfiler från Meditainment, en ledande leverantör av ljudeffekter för avslappning, insomning och välbefinnande. Uppvakningsalternativen kan komplettera din Bodyclock Elites soluppgångsalarm medan Insomningsalternativen (inklusive två 20-minuters meditativa historier) hjälper dig att slappna av och förbereda dig för att somna in. För mer information besök [www.meditainment.com](http://www.meditainment.com).

*Uppvakningsalternativ:*

DAWN CHORUS;GENERIC ALARM;WAKE UP ASSERTIVE\*;  
MUSICAL HARD;MUSICAL SOFT;WAKE UP GENTLE\*;  
RAIN;WAVES

\*Inspelad röstväckning; finns även på franska (REWEIL ACTIF;  
REWEIL DOLX) och tyska (AUFWÄCHEN BESTIMMT;  
AUFWÄCHEN SÄHFT)

- Kontrollera att **A** är nedtryckt
- Tryck på **S** för att komma till Meditainment källan eller använd något av förvalen som redan sparats, t.ex. DAWN CHORUS.
- Använd Tuning </> för att byta spår.

Tryck in och håll nere någon av förvalsknapparna om du vill spara (släpp upp när ljudet återkommer); i annat fall kommer displayen att återgå till normal efter 12 sekunder.

*OBS: Du kan spara Meditainment filer till vilken som helst av förvalen men om du vill vakna upp till en soluppgång och ett uppvakningsspår måste du använda P1 (se Alarmalternativ). Använd Volume +/- för att ställa in volymen och därefter P1 för att spara.*

Svenska

*Insomningsspår:*

WHITE NOISE;SLEEP TROPICAL\*;SLEEP PASTORAL\*;  
RAIN;WAVES;SLEEP AMBIENT

\*22 minuter inspelad röst som leder meditationen; finns även på franska (SOMMEL PASTORAL;SOMMEL TROPICAL) och tyska (SCHLAF PASTORAL;SCHLAF TROPISCH)

Meditationsprogrammen använder sig av historier, naturliga ljudeffekter och musik för att hjälpa dig slappna av och falla in i en djup och naturlig sömn. Du behöver ingen kunskap om avslappningsteknik och båda alternativen följer samma upplägg:

0-5 min. Lättförstärdd, lugnande övningar för att du ska slappna av i kroppen och förbereda dig för insomnandet.

6-12 min. En berättelse för att fånga din fantasi och främja känslan av tillfredsställelse och välmående, som t.ex., en promenad längs en strand (SLEEP TROPICAL); eller avkoppling på en äng (SLEEP PASTORAL).

13-18 min. Period av djup avkoppling när du när som helst kan somna in.

18-21 min. Programmet slutar i och med att du faller i djup och naturlig sömn.


- Kontrollera att **A** är nedtryckt.
- Tryck på **S** för att komma till Meditainment källan eller använd något av förvalen som redan sparats, t.ex. WHITE NOISE.
- Använd Tuning </> för att byta spår.
- Tryck in och håll nere någon av förvalsknapparna om du vill spara (släpp upp när ljudet återkommer); i annat fall kommer displayen att återgå till normal efter 12 sekunder.

*OBS: Du kan spara Meditainment filer till vilken som helst av förvalen men om du vill somna in med nedtonande volym måste du spara insomningsspåret till P4 (se även Ljudvolym insomning).*

Svenska

### SD card och extern analog ljudkälla

Använd Bodyclock Elite för att lyssna på dina MP3 favoriter:

- 
- Tips när du använder ett SD kort:
  - Använd ett vanligt SD kort (max 4 GB).
  - SD kortet får ENBART innehålla MP3 ljudfiler sparade med filnamn som slutar med .mp3 – Inga mappar eller andra filtyper.
  - Filerna spelas upp en i taget och inte löpande; använd Tuning </> för att gå till nästa fil.
  - Ta inte ut SD-kortet under uppspelning eller när du har sparat en fil till förval.

- Kontrollera att **A** är nedtryckt.
  - På enhetens baksida, för in SD-kortet i facket eller anslut mp3-spelaren i uttaget.
  - Tryck in **S** för att gå till **SD CARD** eller **EXTERNAL RADIO**. Displayen visar **READING...**
  - Använd Tuning </> för att välja ljudfil.
  - Tryck in och håll intryckt en förvald knapp om du vill spara (släpp upp när ljudet återkommer); i annat fall kommer displayen att återgå till normal efter 12 sekunder.
- OBS: Du kan spara ett MP3 spår till vilken som helst av förvalen. Dock, om du vill vakna upp till en soluppgång med det spår du valt måste du använda P1 (se även *Alarmalternativ*). Använd Volume +/- för att ställa in uppvakningsvolymen, tryck därefter på P1 för att spara. Om du vill somna in med nedtonade volym måste du spara det spåret till P4 (se också *Ljudvolym insomning*).**

Svenska

## 8 Problemlösning

Extra glödlampor och skyddsglas kan beställas från din lokala återförsäljare.

**Jag köjde en soluppgång på prov men ljuset ökade väldigt hastigt.**

När du ställer in ett testalarm se till att det finns tillräckligt med tid för en komplett soluppgång – den förvalda soluppgången tar 30 minuter. Om klockan vid testet är 11:00 måste tiden för alarmet sättas till tidigast 11:30.

**Displayen lyser för starkt**

Se Display auto-dim för de programmeringsalternativ som låter dig ställa in displayens ljusstyrka.

**Ljuset fungerar inte men klockan går fortfarande.**

Kontrollera att glödlampan är ordentligt iskruvad. Om det fortfarande inte fungerar, pröva att byta glödlampa.

**Varken klockan eller ljuset fungerar, eller klockan gör inte vad jag vill att den ska göra.**

Dra ur sladden ur vägguttaget. Tryck och håll intryckt **P** medan du kopplar på strömmen igen. Detta återställer alla programalternativ till de ursprungliga förvalda.

Kontakta din lokala återförsäljare om du har andra problem med produkten.

Svenska

## Garanti

Denna produkt omfattas av tillverkarens garanti mot fabriksfel under en period av 24 månader från inköpsdatum. Garantin inskränker inte dina lagstadgade rättigheter. Om du returnerar produkten för service ska den sändas i sin originalförpackning inklusive förpackningsmaterial. Kontrollera att elsladden inte kan lossna under transport och skada enheten. Om enheten anländer till oss i skadat skick kan vi komma att kräva er på ersättning för åtgärderna. Kontakta din återförsäljare för råd innan ni skickar enheten till oss.

## Teknisk specifikation

Vi reserverar oss rätten att ändra specifikationen utan föregående notis.

- Lumie Bodyclock Elite 300
- 230Vac 60Hz 70W
- Lampa E14 (SES) 35 mm halogen 230V 42W MAX
- Drifttemperatur 0°C – 35°C
- Klass 1 Medicinsk apparatur



Svenska

## Kontakta oss

Lumie är ett varumärke tillhörande Outside In, Europas ledande specialist på ljusterapi. Våra produkter byggs på de senaste vetenskapliga studierna och vi arbetar uteslutande med ljusterapi och dess välgörande effekter. Om du har några förslag som skulle kunna hjälpa oss att förbättra våra produkter eller vår service, eller om du upptäcker några problem du tycker vi borde känna till, ring gärna oss på Lumie Careline tel +44 (0) 1954 780500 eller skicka e-post till [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

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

Lumie är ett varumärke tillhörande Outside In (Cambridge) Limited ett företag registrerat i England och Wales.  
Registreringsnummer 2647359  
Momsregistreringsnummer GB 880 9837 71  
© Lumie 2009

Nederlands

## GEBRUIKSAANWIJZING

### Bodyclock Elite 300

- 1 Inleiding
- 2 Belangrijk
- 3 Aan de slag
- 4 Basisinstellingen
- 5 Gebruik van de Bodyclock Elite
  - Ontwaken met een zonsopgang
  - Wanneer u niet gewekt hoeft te worden
- 6 Programmaopties
  - Wekkeropties
  - Slaapoptie geluid
  - Display automatisch dimmen
  - Duur zonsopgang
  - Duur zonsondergang
  - Nachtlamp
  - Veiligheidsoptie
  - 7-daagse alarmfunctie
  - Taal
  - Sluimeren
- 7 Geluidsfuncties
  - FM en AM radio
  - Meditainment®
  - SD-kaart en externe analoge bron
- 8 Problemen oplossen

Nederlands

## 1 Inleiding

Bodyclock Elite wekt u met een zonsopgang die u helpt uw slaap-/ontwaakpatroon op natuurlijke wijze te regelen. U ontwaakt in een beter humeur, hebt minder moeite met het opstaan en voelt u overdag energiekeer. Er is ook een langzaam dimmende zonsondergang om u te helpen ontspannen en inslapen. Klinische studies hebben uitgewezen dat 'zonsopgangsimulatoren' zoals Bodyclock Elite humeur, energieniveau, productiviteit en kwaliteit van slaap en ontwaken verbeteren\*. Ze kunnen ook mensen die lijden aan SAD (Seasonal Affective Disorder) en winterdepressie helpen donkere winterochtenden het hoofd te bieden.

Lees de instructies aandachtig, zodat u het meeste uit de Bodyclock Elite kunt halen.

\*Acta Psychiatr Scand 1993 Juli; 88 (1):67-71

Nederlands

## 2 Belangrijk

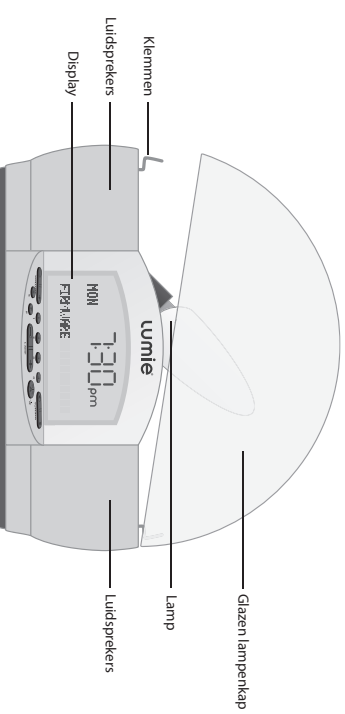
- De Bodyclock Elite niet gebruiken als de glazen kap van de lamp gebroken of beschadigd is, of als deze ontbreekt.
- De kap voelt warm aan tijdens gebruik. De eenheid uit de buurt houden van voorwerpen die bij contact met hitte beschadigd kunnen worden.
- De kap mag alleen verwijderd worden wanneer hij koud is en wanneer de stekker uit het stopcontact is gehaald.
- De behuizing nooit openmaken. Dit product bevat geen onderdelen die door de gebruiker gerepareerd kunnen worden.
- Alleen voor gebruik binnenshuis. Uit de buurt van water, vocht en damp houden.
- Maximaal 42 W halogeenvlamp of 60 W kaarslamp.
- De eenheid niet met huisvuil wegwerpen. Breng hem naar een officiële recyclingfaciliteit, zodat hij op juiste wijze vernietigd kan worden.



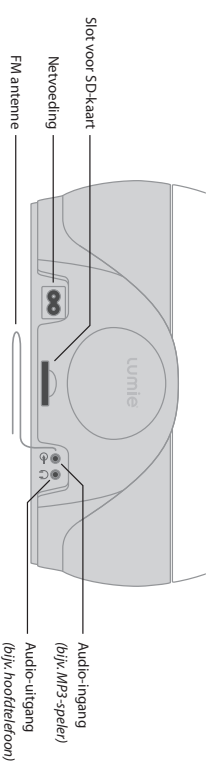
Nederlands

## 3 Aan de slag

- De beste plaats voor de Bodyclock Elite is naast uw bed.
- Schroef de gloeilamp stevig in de fitting en zet de glazen kap op zijn plaats.



- Haak een van de klemmen over de binnenkant van de lampenkop. Zorg dat de andere klem aan de binnenkant zit wanneer u de kap op zijn plaats zet.

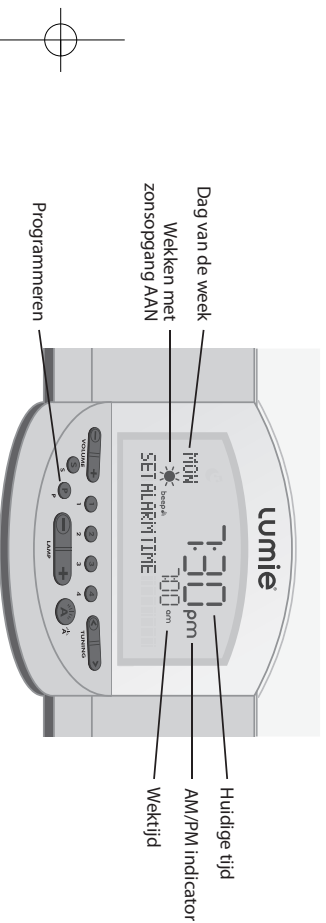


- Steek de stekker in het stopcontact. U bent nu klaar voor het **Basisinstellingen**.

Nederlands

## 4 Basisinstellingen

Wanneer u de klok en de wekker hebt ingesteld, kunt u de basisfuncties van de Bodyclock Elite gebruiken: een zonsopgang van 30 minuten om u te wekken; een piepsignaal voor alle zekerheid; een optionele zonsondergang van 30 minuten om u te helpen inslapen; en een automatisch dimmend display.



- U kunt de Bodyclock Elite alleen programmeren wanneer de wekker is uitgeschakeld, dus zorg dat de knop **A** button is ingedrukt (wektijd / \* wordt niet weergegeven).
- Druk op **P** om programma's te zoeken. Op het display wordt **SET ALARM TIME** weergegeven.
- Druk op **P** om over te schakelen naar de standaardtaal, **ENGLISH**.
- Gebruik de toetsen **Lamp -/+** om select programming language te selecteren, bijv. **NEDERLANDS**.\*
- Wacht totdat het display weer naar de normale weergave terugkeert (12 seconden) en de dag van de week in de door u gekozen taal weergeeft.

\*Programmaopties: **FRANCAIS; DEUTSCH; SWENSKA; DANSK; SLOMI; ITALIANO; ESPAÑOL; PORTUGUES; NEDERLANDS; РУССКИЙ**

Nederlands

- Druk op **P** om programma's te zoeken. Op het display wordt **WEKKER INSTELLEN** weergegeven.
  - Gebruik **Lamp -/+** om de wektijd in te stellen.
  - Druk op **P** om over te schakelen naar het volgende programma, **T.IJD INSTELLEN**.
  - Gebruik **Lamp -/+** om de klok in te stellen.
  - Druk op **P** om over te schakelen naar het volgende programma, **24 UUR**.
  - Gebruik **Lamp -/+** om weergave van de 12- of 24-uurs klok te kiezen.
  - Druk op de knop **P** om door te gaan naar het volgende programma. Op het display wordt bijvoorbeeld **MIDD** weergegeven.
  - Gebruik **Lamp -/+** om de dag van de week in te stellen.
  - U bent nu klaar met het programmeren van de basisfuncties. Het display schakelt weer over naar de normale weergave (12 seconden) en de wijzigingen worden opgeslagen.
- NB: de volgende keer dat u programma's gaat zoeken, worden uw nieuwe instellingen weergegeven. Alle instellingen blijven bewaard als de stekker uit het stopcontact wordt gehaald of de stroom uitvalt.*
- Wanneer u de Bodyclock Elite een paar dagen hebt gebruikt, wilt u de instellingen wellicht wijzigen; zie *Programmaopties* voor meer informatie.

Nederlands

## 5 Gebruik van de Bodyclock Elite

Bij voorkeur gebruikt u *Ontwaken met een zonsopgang* het hele jaar door om uw slaap- en ontwaakpatroon hetzelfde te houden. Maar zo af en toe uitslapen kan geen kwaad. In *Wanneer u niet gewekt hoeft te worden* wordt uitgelegd hoe u de Bodyclock Elite gebruikt als u eens lekker uit wilt slapen.

### Ontwaken met een zonsopgang

Schakel het alarm in als u wilt gaan slapen. Dit activeert tevens de zonsondergang en het automatisch dimmen van het display\*, wat helpt een ontspannen slaapomgeving te scheppen. Wanneer de zonsopgang u heeft gewekt, schakelt u de wekker gewoon uit.

*NB: dit zijn de algemene slaapfuncties, maar als u andere functies hebt geprogrammeerd, worden die ook geactiveerd. Zie Slaapoptie geluid en Nachtlamp voor meer informatie.*

- Gebruik Lamp + om het licht aan te doen.
- Wanneer u wilt gaan slapen, drukt u op **A** om de knop omhoog te brengen en de zonsopgang in te stellen (waktijd en \* worden even weergegeven).
- Het display wordt gedimd en het licht wordt langzaam zwakker (zonsondergang).
- Als u geen zonsondergang wilt, gebruikt u gewoon Lamp – om het licht uit te doen.
- Wanneer u wakker wordt, drukt u **A** in om de wekker uit te zetten en drukt u op Lamp – om het licht uit te doen.
- Als u de wekker niet uit wilt schakelen maar nog even wilt sluimeren, gebruikt u Lamp – om het licht te dimmen.
- Na 9 minuten brandt het licht weer op volle helderheid en klinkt het weksignaal opnieuw.
- Wanneer u klaar bent om op te staan, drukt u **A** in en gebruikt u Lamp – om het licht uit te schakelen.

Nederlands

*NB: als u het licht en het piepsignaal zelf niet uitschakelt, worden deze na 20 minuten automatisch uitgeschakeld.*

### Wanneer u niet gewekt hoeft te worden

Als u wilt uitslapen, dan zet u de wekker niet wanneer u naar bed gaat, maar volgt u in plaats daarvan de onderstaande procedure. U activeert dan de zonsondergang en het automatisch dimmen van het display om een ontspannen slaapomgeving te scheppen, maar u activeert geen zonsopgang om u te wakken.

- Gebruik Lamp + om het licht aan te doen.
- Wanneer u wilt gaan slapen, drukt u Lamp – en + gelijktijdig in (op het display wordt ZONSONDERGANG weergegeven).
- Het display wordt gedimd en het licht wordt langzaam zwakker (zonsondergang).
- Als u geen zonsondergang wilt, gebruikt u gewoon Lamp – om het licht uit te doen.

*NB: als u niet door de wekker gewekt wilt worden, kunt u deze natuurlijk ook gewoon uit laten staan! U krijgt dan echter geen zonsondergang en het display blijft op de normale helderheid. Ook de andere slaapfuncties die u hebt geprogrammeerd, zoals Slaapoptie geluid en Nachtlamp, zijn dan uitgeschakeld.*

Nederlands

## 6 Programmaopties

Bodyclock Elite heeft de volgende functies om u te helpen beter in te slapen en beter te ontwakken.

Lees het relevante onderdeel voor meer informatie en details over het wijzigen van de Basisinstellingen.

PROGRAMMA	STANDAARD BASISINSTELLING
<b>Wekkeropties</b> Ontwakt met een gewone zonsopgang of gebruik ook extra wekfuncties.	Zonsopgang met piepsignaal
<b>Slaapoptie geluid</b> Regelt het volume van een geluidsbron; wordt langzaam gedempt terwijl u in slaap valt, of blijft op laag volume om andere geluiden te verhullen.	Niet ingesteld, volume wordt handmatig geregeld
<b>Display automatisch dimmen</b> Regelt de helderheid van het display wanneer u wilt gaan slapen.	Schakelt automatisch over naar laag niveau
<b>Duur zonsopgang</b> Kies voor een kortere of langere zonsopgang.	Zonsopgang van 30 minuten
<b>Duur zonsondergang</b> Kies voor een kortere of langere zonsondergang.	Zonsondergang van 30 minuten
<b>Nachtlamp</b> Laat het licht op laag niveau branden.	Niet ingesteld
<b>Veiligheidsoptie</b> Licht gaat wanneer u 's avonds niet thuis bent vanzelf branden.	Niet ingesteld.
<b>7-dagers alarm</b> Stel verschillende wekkijden voor de hele week in.	Niet ingesteld – De wekkijd die als Basisinstelling is ingesteld, is geneeik
<b>Taal</b> Selecteer een andere taal voor de programmaopties.	Engels

108 | www.lumie.com

Nederlands

NB: u kunt de Bodyclock Elite alleen programmeren wanneer de wekker is uitgeschakeld, dus zorg dat de knop **A** button is ingedrukt (wekkijd / \* wordt niet weergegeven). U kunt deze opties dan op ongeveer dezelfde wijze instellen als de Basisinstellingen (Klok, wekkijd enz.).

### Wekkeropties

Ontwakt met alleen een zonsopgang of gebruik ook extra wekfuncties.

*Programmaopties:*

**P I E P S I G N A L** - Een zonsopgang en piepsignaal. Op het display wordt **beep** weergegeven.

**A U D I O S I G N A L** - Zonsopgang en geluid, bijv. de radio of MP3-bestanden. Op het display wordt **radio** of **mp3** weergegeven.

**F L I K K E R L I C H T** - Een zonsopgang gevolgd door een snel knipperend licht.

**L I C H T S I G N A L** - Alleen een zonsopgang.

- Controleer dat **A** is ingedrukt.
- Druk op **P** om bijvoorbeeld naar **P I E P S I G N A L** te zoeken.
- Gebruik **Lamp +/-** om de instelling te wijzigen.
- Druk op **P** om naar het volgende programma te gaan; als u dat niet doet, schakelt het display na 12 seconden weer over naar de normale weergave.

NB: wanneer u **A U D I O S I G N A L** kiest, is de standaard geluidsbron **P1**, **Meditainment DAWN CHORUS**. Als u door andere geluiden van **Meditainment** (zie **Meditainment** voor meer opties), de radio (zie **FM en AM radio**) of uw eigen MP3-tracks (zie **SD-kaart en externe analoge bron**) wilt worden gewekt, moet u deze onder **P1** opslaan (zie **Geluidsfuncties**).

www.lumie.com | 109



Nederlands

### Slaapoptie geluid

Als u geluidsfuncties gebruikt om bij in te slapen, wilt u het volume misschien automatisch laten dempen. Of misschien wilt u het geluid zacht laten staan totdat u wakker wordt – goed wanneer u in ploegendienst werkt en andere geluiden wilt verhullen. Deze functie wordt geactiveerd wanneer u de wekker inschakelt (zie ook *Wanneer u niet gewekt hoeft te worden*).

*Wanneer u niet gewekt hoeft te worden*).

*Programmaopties:*

- SLAAPOPTIE GELUID UIT - Geen automatisch dempen, volume wordt handmatig geregeld.
- SLAAPOPTIE GELUID PERM - Speelt 22 minuten lang op het door u gekozen volume, wordt vervolgens gedempt tot een continu laag volume. Op het display wordt  weergegeven.
- SLAAPOPTIE GELUID AUTO - Speelt 22 minuten lang op het door u gekozen volume, wordt vervolgens gedempt tot laag volume (of uit als het licht op dit punt uit is). Blijft op laag volume en gaat dan uit wanneer het licht uitgaat (of blijft op nachtniveau branden als u een van de nachtlampopties hebt ingeschakeld). Op het display wordt  weergegeven.

- Controleer dat **A** is ingedrukt.

- Druk op **P** om over te schakelen naar de volumeopties voor het automatisch dempen, bijv. SLAAPOPTIE GELUID UIT.

- Gebruik Lamp +/- om de instelling te wijzigen.

- Druk op **P** om naar het volgende programma te gaan; als u dat niet doet, schakelt het display na 12 seconden weer over naar de normale weergave.

**NB:** wanneer u SLAAPOPTIE GELUID PERM of SLAAPOPTIE GELUID AUTO kiest, is de standaardgeluidsbron P4, Meditainment WHITE NOISE. Als u met andere geluiden van Meditainment (zie *Meditainment voor meer opties*), de radio (zie *FM en AM radio*) of uw eigen MP3-bestanden (zie *SD-kaart en externe analoge bron*) in slaap wilt vallen, moet u deze onder P4 opslaan (zie *Geluidsfuncties*).

110 | www.lumie.com

Nederlands

### Display automatisch dimmen

Regelt de helderheid van het display om afleiding tijdens het slapen tot een minimum te beperken. Deze functie wordt geactiveerd wanneer u de wekker inschakelt voordat u gaat slapen (zie ook *Wanneer u niet gewekt hoeft te worden*).

*Programmaopties:*

- AUTOM SCHERM - Helderheid schakelt over naar laag niveau.
- HELDER SCHERM - Display wordt niet automatisch gedimd, het blijft op normale helderheid branden.
- AUTOM SCHERM UIT - Helderheid schakelt over naar laag niveau. Blijft op laag niveau en gaat dan uit wanneer het licht uitgaat (of blijft op nachtniveau branden als u een van de nachtlampopties hebt ingeschakeld).

- Controleer dat **A** is ingedrukt.

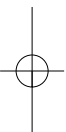
- Druk op **P** om naar de automatische dimopties over te schakelen, bijv. AUTOM SCHERM.

- Gebruik Lamp +/- om de instelling te wijzigen.

- Druk op **P** om naar het volgende programma te gaan; als u dat niet doet, schakelt het display na 12 seconden weer over naar de normale weergave.

**NB:** als u AUTOM SCHERM UIT kiest en wilt zien hoe laat het is wanneer het display donker is, drukt u een van de toetsen kort in (behalve **A**, anders zet u de wekker uit!). Het display zal dan 12 seconden lang oplichten.

www.lumie.com | 111



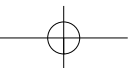
Nederlands

### Duur zonsopgang

Kies voor de zonsopgang een duur die u het beste schikt. Bijvoorbeeld bij ZONSOFGANG 30: wanneer de wekker op 07:00 uur is ingesteld, begint het licht om 06:30 uur zachtjes te gloeien en gaat het over een periode van 30 minuten geleidelijk aan helderder branden.

#### Programmaopties:

- ZONSOFGANG 15 - Na 15 minuten heeft het licht zijn volle helderheid bereikt.
- ZONSOFGANG 30 - Na 30 minuten heeft het licht zijn volle helderheid bereikt.
- ZONSOFGANG 60 - Na 60 minuten heeft het licht zijn volle helderheid bereikt.
- ZONSOFGANG 90 - Na 90 minuten heeft het licht zijn volle helderheid bereikt.
- Controleer dat **A** is ingedrukt.
- Druk op **P** om bijvoorbeeld naar ZONSOFGANG 30 te zoeken.
- Gebruik Lamp +/- om de instelling te wijzigen.
- Druk op **P** om naar het volgende programma te gaan; als u dat niet doet, schakelt het display na 12 seconden weer over naar de normale weergave.



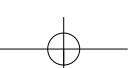
Nederlands

### Duur zonsondergang

Kies voor de zonsondergang een duur die u het beste schikt. Bijvoorbeeld bij ZONSONDERGANG 30: het volledig heldere licht wordt gedurende 30 minuten geleidelijk aan gedimd totdat het uit is.

#### Programmaopties:

- ZONSONDERGANG 15 - Het duurt 15 minuten totdat het licht helemaal gedimd en uitgeschakeld is.
- ZONSONDERGANG 30 - Het duurt 30 minuten totdat het licht helemaal gedimd en uitgeschakeld is.
- ZONSONDERGANG 60 - Het duurt 60 minuten totdat het licht helemaal gedimd en uitgeschakeld is.
- ZONSONDERGANG 90 - Het duurt 90 minuten totdat het licht helemaal gedimd en uitgeschakeld is.
- Controleer dat **A** is ingedrukt.
- Druk op **P** om bijvoorbeeld naar ZONSONDERGANG 30 te zoeken.
- Gebruik Lamp +/- om de instelling te wijzigen.
- Druk op **P** om naar het volgende programma te gaan; als u dat niet doet, schakelt het display na 12 seconden weer over naar de normale weergave.



Nederlands

**Nachtlamp**

In plaats van langzaam helemaal donker te worden, dimt het licht tijdens de zonsopgang tot een voorinsteld niveau; er schijnt dan alleen een zacht nachtlucht.

*Programmaopties:*

NACHTLAMP UIT;NACHTLAMP LAAG;NACHTLAMP MEDIUM;  
NACHTLAMP HOOG

- Controleer dat **A** is ingedrukt.
- Druk op **P** om bijvoorbeeld naar NACHTLAMP UIT te zoeken.
- Gebruik Lamp +/- om de instelling te wijzigen.
- Druk op **P** om naar het volgende programma te gaan; als u dat niet doet, schakelt het display na 12 seconden weer over naar de normale weergave.

**Veiligheidsoptie**

Nuttig wanneer u niet thuis bent. Het licht gaat tussen 16.00 en 23.00 uur op willekeurige tijdstippen aan en uit om de indruk te wekken dat er iemand thuis is.

*Programmaopties:*

WEILIGHEID UIT;WEILIGHEID AAN

- Controleer dat **A** is ingedrukt.
- Druk op **P** om bijvoorbeeld naar WEILIGHEID UIT te zoeken.
- Gebruik Lamp +/- om de instelling te wijzigen.
- Wacht totdat op het programmadisplay WEILIGHEID wordt weergegeven.
- Druk op een willekeurige knop om dit te annuleren en terug te keren naar WEILIGHEID UIT.

Nederlands

**7-daagse alarmfunctie**

Dit programma komt bijvoorbeeld van pas wanneer u op verschillende dagen van de week op verschillende tijden op moet staan. Standaard is de wektijd voor alle zeven dagen 07:00.

- Controleer dat **A** is ingedrukt.
- Druk op **P** om bijvoorbeeld naar ALARM MIDDAG te zoeken.
- Gebruik Lamp +/- om de wektijd in te stellen.
- Druk op **P** om naar ALARM DINSDAG of het volgende programma te gaan; als u dat niet doet, schakelt het display na 12 seconden weer over naar de normale weergave.

*NB: wanneer u dit programma gebruikt om een of meer alarmen in te stellen, wordt het algemene wekprogramma onderdrukt. Als u het generieke alarm weer wilt activeren, drukt u op **P** om naar WEEKER INSTELLEN te gaan en de nieuwe wektijd daar in te stellen.*

**Taal**

Selecteer een andere taal voor de programmaopties.

*Programmaopties:*

FRANCAIS; DEUTSCH; SWENSKA; DANSK; SUOMI;  
ITALIANO; ESPAÑOL; PORTUGUES; NEDERLANDS;  
РУССКИЙ

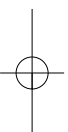
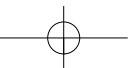
- Controleer dat **A** is ingedrukt.
- Druk op **P** om bijvoorbeeld naar NEDERLANDS te zoeken.
- Gebruik Lamp +/- om de instelling te wijzigen.
- Druk op **P** om naar het volgende programma te gaan; als u dat niet doet, schakelt het display na 12 seconden weer over naar de normale weergave.
- Het display geeft de dagen van de week nu in de door u gekozen taal weer; de volgende keer dat u programma's opent, worden deze in de door u gekozen taal weergegeven.

Nederlands

**Sluimeren**

Voor een paar extra minuten in bed!

- In plaats van de wekker uit te schakelen, kunt u Lamp – gebruiken om het licht uit te doen.
- Het licht zal dan gedurende 9 minuten langzaam weer helderder worden.
- Ook andere wek- of geluidsfuncties worden herhaald.
- Of druk één keer op Lamp – om het licht aan te laten.
- Andere wek- of geluidsfuncties worden na 9 minuten herhaald.



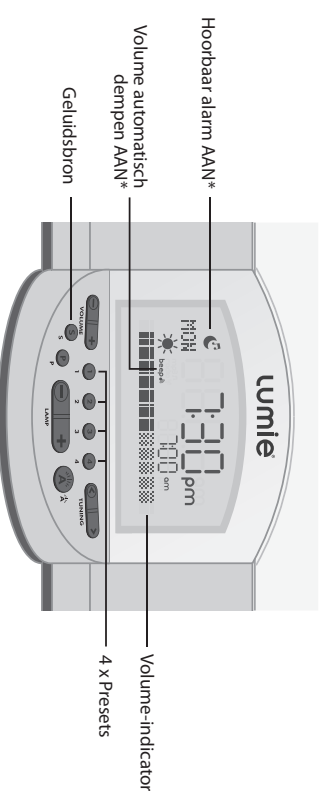
Nederlands

**7 Geluidsfuncties**

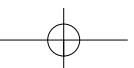
Bodyclock Elite komt met verschillende geluiden van Meditainment, een vooraanstaand ontwerper van audio content voor ontspanning, slaap en welzijn. U kunt desgewenst ook naar FM en AM radio of uw eigen mp3-tracks luisteren, ofwel via een SD-kaart of door op een mp3-speler aan te sluiten.

Er zijn vier presets beschikbaar, waar u uw favoriete geluidsinstellingen kunt opslaan.

*NB: Wanneer u het volume afstelt, wordt de volume-indicator wordt op het display weergegeven. Na 12 seconden keert het display weer terug naar de normale weergave. Voor 'direct uit' drukt u eenmaal (of tweemaal) op A.*



*\*Alleen weergegeven wanneer deze programmaoptie is ingesteld.*



Nederlands

Lees het relevante onderdeel voor meer informatie en details over het wijzigen van de *Basisinstellingen*.

BRON	STANDAARD BASISINSTELLING
<b>FM Radio</b> Laat u naar een FM radiozender luisteren	89.1 MHz
<b>AM Radio</b> Laat u naar een AM radiozender luisteren.	909 KHz
<b>Meditainment</b> Bibliotheek van 12 geluiden voor de zonsopgang en/of om u te helpen ontspannen voordat u gaat slapen.	DAWN CHORUS
<b>SD-kaart</b> Gebruik de SD-kaartlezer om naar opgeslagen mp3-tracks te luisteren.	Niet van toepassing
<b>Extern geluid</b> Hiermee kunt u via een externe mp3-speler naar mp3-tracks luisteren.	Niet van toepassing
<b>Preset 1</b>	P1 - Meditainment DAWN CHORUS
<b>Preset 2</b>	NB: als u door een audiosignaal gewekt wilt worden (zie <i>Wekkeropties</i> ), moet u uw geluidskeuze onder P1 opslaan.
<b>Preset 3</b>	P2 - 89.1 MHz
<b>Preset 4</b>	P3 - 909 KHz
Houd een van de presets ingedrukt om daar een favoriete geluidsinstelling op te slaan.	P4 - Meditainment WITTE NOISE NB: als u het volume geleidelijk aan wilt dempen terwijl u in slaap valt (zie <i>Slaapoptie geluid</i> ), moet u het geluid waarmee u wilt inslapen onder P4 opslaan.

NB: u kunt het geluid van de Bodyclock Elite alleen programmeren wanneer de wekker is uitgeschakeld, dus zorg dat de knop **A** button is ingedrukt (wektijd / \* wordt niet weergegeven).

118 | www.lumie.com

Nederlands

### FM en AM radio

Luister naar uw favoriete radiozenders en sla de instellingen voor de volgende keer op.

- Controleer dat **A** is ingedrukt.
- Druk **S** in om over te schakelen naar de geluidsbron FM of AM, of gebruik een preset waaronder reeds een radiozender is opgeslagen.
- Gebruik Tuning </> om de frequentie te wijzigen.

Houd een preset ingedrukt als u de zender wilt opslaan (laat de preset los wanneer de zender is opgeslagen); als u dat niet doet, schakelt het display na 12 seconden weer over naar de normale weergave.

NB: u kunt uw favoriete radiozender onder een willekeurige preset opslaan. Als u echter door een zonsopgang en de radio gewekt wilt worden, dan moet u P1 gebruiken (zie ook *Wekkeropties*). Gebruik Volume +/- om het wekvolume in te stellen en druk vervolgens op P1 om op te slaan. Als u wilt inslapen met de radio aan en het volume geleidelijk aan zachter moet worden, dan moet u P4 gebruiken (zie ook *Slaapoptie geluid*).

www.lumie.com | 119

Nederlands

**Meditainment®**

Bodyclock Elite komt met verschillende tracks van Meditainment, een vooraanstaand ontwerper van audio content voor ontspanning, slaap en welzijn. Ontwaakopties kunnen worden gebruikt als aanvulling op de zonsopgang van uw Bodyclock Elite, terwijl de Slaapopties (inclusief twee begeleide meditatie van 20 minuten) u helpen ontspannen voordat u gaat slapen. Kijk voor nadere informatie op [www.meditainment.com](http://www.meditainment.com).

*Tracks om bij te ontwaken:*

DAHN CHORUS;GENERIC ALARM;MAKE UP ASSERTIVE\*;  
MUSICAL HARD;MUSICAL SOFT;MAKE UP GENTLE\*;  
RAIN;WAVES

\*Gesproken weksignaal; ook beschikbaar in het Frans (REWEIL ACTIF;REWEIL DOUX) en Duits (AUFWACHEN BESTIMMT; AUFWACHEN SANFT).

- Controleer dat **A** is ingedrukt.
- Druk op **S** om over te schakelen naar de Meditainment-bron, of gebruik een preset waaronder reeds een Meditainment-optie is opgeslagen, bijvoorbeeld DAHN CHORUS.
- Gebruik Tuning </> om de track te wijzigen.

Houd een preset ingedrukt als u de optie wilt opstaan (laat de preset los wanneer de optie is opgeslagen); als u dat niet doet, schakelt het display na 12 seconden weer over naar de normale weergave.

*NB: u kunt Meditainment-tracks onder een willekeurige preset opslaan.*

*Als u echter door een zonsopgang en een track gewekt wilt worden, dan moet u P1 gebruiken (zie ook *Wekkeropties*). Gebruik Volume +/- om het wekvolume in te stellen en druk vervolgens op P1 om op te staan.*

*Tracks om bij in slaap te vallen:*

WHITE NOISE;SLEEP TROPICAL\*;SLEEP PASTORAL\*;  
RAIN;WAVES;SLEEP AMBIENT

Nederlands

\*22 minuten gesproken, begeleide meditatie; ook beschikbaar in het Frans (SOMMEL PASTORAL;SOMMEL TROPICAL) en Duits (SCHLAF PASTORAL;SCHLAF TROPISCH)

De begeleide meditatie-tracks gebruiken verhalen, natuurlijke geluidseffecten en muziek om u te helpen ontspannen en in een diepe, natuurlijke slaap te vallen. U hoeft geen ervaring met ontspanningstechnieken te hebben en beide opties volgen hetzelfde patroon:

0-5 min. Makkelijk te volgen, kalmerende routine om uw lichaam te ontspannen en u op het slapen voor te bereiden.

6-12 min. Een verhaal om tot uw verbeelding te spreken en u een gevoel van tevredenheid en welzijn te geven. Bijv. een wandeling langs een tropisch strand (SLEEP TROPICAL), of ontspannen in een bloemenweide (SLEEP PASTORAL).

13-18 min. Periode van diepe ontspanning, waarin u in slaap kunt vallen.

18-21 min. Einde van verhaal terwijl u in een diepe, natuurlijke slaap wordt geleid.

• Controleer dat **A** is ingedrukt.

• Druk op **S** om over te schakelen naar de Meditainment-bron, of gebruik een preset waaronder reeds een Meditainment-optie is opgeslagen, bijvoorbeeld WHITE NOISE.

• Gebruik Tuning </> om de track te wijzigen.

Houd een preset ingedrukt als u de optie wilt opstaan (laat de preset los wanneer de optie is opgeslagen); als u dat niet doet, schakelt het display na 12 seconden weer over naar de normale weergave.

*NB: u kunt Meditainment-tracks onder een willekeurige preset opslaan.*

*Als u in slaap wilt vallen terwijl het geluid langzaam aan gedempt wordt, moet u de track waarbij u in slaap wilt vallen onder P4 opslaan (zie ook *Slaapoptie geluid*).*

Nederlands

**SD-kaart en externe analoge bron**

Gebruik de Bodyclock Elite om naar uw favoriete MP3-tracks te luisteren.

Tips voor het gebruik van een SD-kaart:

- Gebruik een eenvoudige SD-kaart (maximaal 4 GB).
- De SD-kaart mag alleen MP3-geluidsbestanden bevatten met de bestandsextensie .mp3; er mogen geen mappen of andere bestandstypen op staan.
- Er wordt maar één track afgespeeld; tracks worden niet opeenvolgend afgespeeld; gebruik Tuning </> om naar een andere track te gaan.
- Verwijder de SD-kaart niet uit de slot terwijl er een track wordt afgespeeld of wanneer u een bestand onder een preset hebt opgeslagen.



- Controleer dat **A** is ingedrukt.

- Steek de SD-kaart in de slot aan de achterkant van de eenheid, of sluit de mp3-speler op de connector aan.

- Druk op **S** om over te schakelen naar de **SD CARD** of een bron voor **EXTERNAL GELUID**. Op het display wordt **READING...** weergegeven.

- Gebruik Tuning </> om een track te selecteren.

- Houd een preset ingedrukt als u de track wilt opslaan (laat de preset los wanneer de track is opgeslagen); als u dat niet doet, schakelt het display na 12 seconden weer over naar de normale weergave.

*NB: u kunt mp3-tracks onder een willekeurige preset opslaan. Als u echter door een zonsopgang en een track gewekt wilt worden, dan moet u P1 gebruiken (zie ook **Wekkeropties**). Gebruik Volume +/– om het wekvolume in te stellen en druk vervolgens op P1 om op te slaan. Als u in slaap wilt vallen terwijl het geluid langzaam gedempt wordt, moet u de track van uw keuze onder P4 opslaan (zie ook **Slaappoptie geluid**).*

Nederlands

**8 Problemen oplossen**

Nieuwe lampen en glazen kappen zijn verkrijgbaar bij uw distributeur.

**Ik heb een zonsopgang getest, maar het licht ging heel snel aan.**

Wanneer u de wekker gaat testen, moet u ervoor zorgen dat er voldoende tijd is voor een volledige zonsopgang. Standaard duurt de zonsopgang 30 minuten. Als het op dit moment bijvoorbeeld 11:00 uur is, dan mag de wekker niet vóór 11:30 uur affopen.

**Het display is te helder**

Zie Display automatisch dimmen voor programmeringsopties om de helderheid van het display in te stellen.

**Het licht gaat niet branden, maar de klok werkt wel.**

Controleer of de lamp goed in de fitting is geschroefd. Als hij er goed in zit, probeer dan een nieuwe lamp.

**De klok en het licht werken geen van beide, of de klok doet niet wat ik verwacht.**

Haal de stekker uit het stopcontact. Houd **P** ingedrukt en steek de stekker weer in het stopcontact. Alle programma's worden dan weer op hun standaardinstellingen ingesteld.

Met andere problemen kunt u uw distributeur bellen.

Nederlands

## Garantie

Deze eenheid wordt gedekt door een garantie op fabricagefouten, die tot 24 maanden na de datum van aankoop geldig is. Dit is een aanvulling op uw wettelijke rechten. Als u de eenheid voor onderhoud of reparaties opstuurt, dient deze in de oorspronkelijke verpakking inclusief het binnenste verpakkingsmateriaal te worden verzonden. Zorg ervoor dat de stekker tijdens het vervoer niet kan bewegen en de eenheid niet kan beschadigen. Indien de eenheid beschadigd wordt ontvangen, behouden wij ons het recht voor de reparatie in rekening te brengen. Bel uw distributeur voor advies alvorens de eenheid te retourneren.

## Technische specificatie

Specificatie kan zonder voor aankondiging gewijzigd worden.

- Lumie Bodyclock Elite 300
- 230 VAC 60 Hz 70 W
- Lamp E14 (SES) 35 mm halogeen 230 V 42 W MAX
- Bedrijfstemperatuur 0°C – 35°C
- Klasse 1 Medisch apparaat



Nederlands

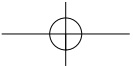
## Contact met ons opnemen

Lumie is een handelsmerk van Outside In, de meest voraanstaande lichttherapiespecialist in Europa. Onze producten zijn gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke studies en wij concentreren ons uitsluitend op lichttherapie en de voordelen daarvan. Als u suggesties hebt die volgens u onze producten of diensten zouden kunnen verbeteren, of als er een probleem is waarvan wij op de hoogte gebracht zouden moeten worden, belt u dan de Lumie Careline op +44 (0) 1954 780500 of stuur een e-mail naar [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

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

Lumie is een handelsmerk van Outside In (Cambridge) Limited  
statuurzitting in Engeland en Wales  
Registratienummer 2647359  
BTW-nr. GB 880 9837 71  
© Lumie 2009

Distributor details:



**lumie**<sup>®</sup>

3 The Links, Trafalgar Way  
Bar Hill

Cambridge CB23 8UD  
UK

Lumie is a trademark of Outside In (Cambridge) Limited  
incorporated in England and Wales.  
Registered Number 2647359  
VAT No GB 880 9837 71

© Lumie 2009

BCEI0910

