

# Lumie<sup>®</sup> Bodyclock<sup>™</sup>

ELITE 300

**OPERATING INSTRUCTIONS**

**NOTICE D'UTILISATION**

**BEDIENUNGSANLEITUNG**

**BRUKSANVISNING**

**GEBRUIKSAANWIJZING**



English

## OPERATING INSTRUCTIONS

### Bodyclock Elite 300

---

- 1 Safety
- 2 Getting started
- 3 Quick set-up
- 4 User guide
- 5 Other programs
  - Alarm options
  - Volume auto-fade
  - Display auto-fade
  - Sunrise duration
  - Sunset duration
  - Nightlight
  - Security option
  - 7-day alarms
  - Snooze
- 6 Audio features
- 7 Meditation<sup>®</sup>
- 8 Problem-solving

English

## 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

English

## 1 Safety

- Keep the glass lamp cover over the bulb. Remove only when cold and when the lamp is unplugged.
- The glass lamp cover will be warm to the touch. Avoid covering it and keep clear anything that may be damaged by heat.
- Don't open the casing for any reason. There are no user-serviceable parts inside.
- Keep away from water and damp. For indoor use only.
- Maximum 60W E14 (SES) candle bulb.

## 2 Getting started

The best position for Bodyclock Elite is by your bedside.

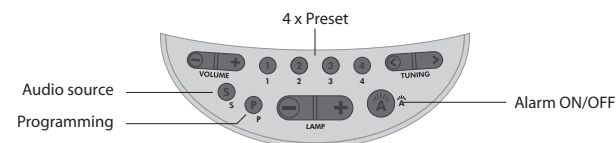
- Remove the glass lamp cover with a gentle upward tug.
- Screw in the bulb firmly and replace the cover.
- Plug into the mains and you're ready for **Quick set-up**.

### Display

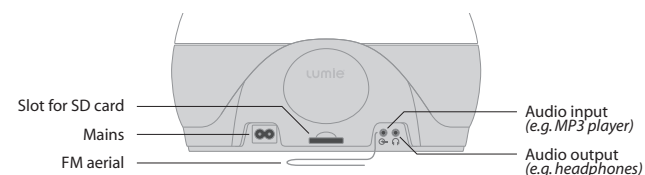


English

### Buttons



### Connectors



## 3 Quick set-up

Five steps that will provide you with the basic Bodyclock functions: a 30-minute sunrise to wake you up; a back-up alarm beep for added reassurance; an optional 30-minute sunset to help you sleep. Use the **P** and **Lamp +/-** buttons as follows:

- When programming, **A** must always be down (i.e. the alarm turned off, alarm time/☀ not displayed).
- Press **P** to search programs then use **Lamp +/-** to change settings.
- Wait 12 seconds until the program display clears or press **P** to skip to another program.

The new setting will be listed when you next search programs. All settings are saved if the unit is unplugged or if there's a power failure.

## English

**Choosing a language**

The default for the program display is ENGLISH. If you don't need to change this, go to **Setting the alarm time**.

*Program options:*

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

- Make sure **A** is down.
- Press **P** to search for ENGLISH.
- Use **Lamp** -/+ to select language.
- Wait 12 seconds until the program display clears or press **P** to skip to another program.

**Setting the alarm time**

The default is 07:00. Set the alarm for the time you want to wake up, not the time you want the sunrise to start.

- Make sure **A** is down.
- Press **P** to search for SET ALARM TIME.
- Use **Lamp** -/+ to set the alarm time.
- Wait 12 seconds until the program display clears or press **P** to skip to another program.
- You can push **A** up to check the alarm time is correct (alarm time/☀ displayed).

**Setting the time**

- Make sure **A** is down.
- Press **P** to search for SET ACTUAL TIME.
- Use **Lamp** -/+ to set the time.
- Wait 12 seconds until the program display clears or press **P** to skip to another program.

## English

**Setting 12/24-hour clock**

The default is 24-hour clock. Remember to check the am/pm indicators when using 12-hour clock, particularly when setting the alarm!

- Make sure **A** is down.
- Press **P** to search for 24 HOUR.
- Use **Lamp** -/+ to change settings.
- Wait 12 seconds until the program display clears or press **P** to skip to another program.

**Setting the day of the week**

The default is the day shown on the display e.g. MON. To change, press **P** to search for e.g. MONDAY.

- Make sure **A** is down.
- Press **P** to search for the day showing on the display.
- Use **Lamp** -/+ to change settings.
- Wait 12 seconds until the program display clears or press **P** to skip to another program.

That's it. You might find it helpful to use these basic program settings for a few days to get a better idea of how the additional Bodyclock Elite programs could improve your sleep and wake routine.


English

## 4 User guide

Setting the alarm (the **A** button) activates the sunset and sunrise as well as all sleep and wake programs (see *Alarm options*, *Volume auto-fade*, *Display auto-fade* and *Nightlight*). Use **Lamp +/-** to turn on, adjust and turn off the light.

### Sunset and sunrise - recommended routine

Use Bodyclock Elite to wake up and go to sleep at the same time every day.

- When you're ready to sleep, push **A** up to turn on the sunrise alarm (alarm time/  displayed).
- This automatically starts the sunset and the light will slowly fade down.
- If you don't want a sunset, simply turn off the light when you're ready.
- When you wake up, push **A** down to turn off the alarm.

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

### Sunset only - alternative routine

The occasional lie-in won't hurt. When you go to bed you can simply leave **A** down and the sunrise alarm turned off. However, with the alarm turned off, none of the sleep programs will be activated. Use the alternative routine below to enjoy the sunset and sleep features without waking to a sunrise alarm. Good for weekends!




- Make sure **A** is down i.e. the alarm is not turned on.
- Press both **Lamp -** and **Lamp +** at the same time.
- Program display will show **SUNSET** and clear after 12 seconds.
- This starts a sunset only and the light will slowly fade down.
- If you don't want a sunset, simply turn off the light when you're ready.

English

## 5 Other programs



You can try out different program options using **P** and **Lamp +/-** as you did for *Quick set-up*.

### Alarm options

You can choose to wake with just a sunrise or add extra alarm features. **beep**  or **radio**  or **mp3**  displayed when an audible alarm is selected.

*Program options:*

**WAKE BEEP** (default) - sunrise and alarm beep. **beep** 

**WAKE AUDIO** - sunrise and audio, e.g. the radio **radio**  or MP3 files **mp3** .

**WAKE FLASH** - sunrise then light flashes quickly on/off.


**WAKE LIGHT** - sunrise only.

- Make sure **A** is down.
- Press **P** to search for e.g. **WAKE BEEP**.
- Use **Lamp +/-** to change settings.
- Wait 12 seconds until the program display clears or press **P** to skip to another program.

*Note: When you choose **WAKE AUDIO** you wake to *Meditainment DAWN CHORUS* (default setting). To wake to another *Meditainment* sound, the radio or your own MP3 files you must save them to **PRESET 1** (see *Audio features* and *Meditainment*).*


## English


**Volume auto-fade**

If you use audio features before going to sleep, you might like the volume to automatically fade down. Program options maintain constant volume for 22 minutes then volume auto-fade is triggered at specific dim light levels.  displayed when auto-fade is selected.

*Program options:*

SLEEP SOUND OFF (default) - no auto-fade, volume controlled manually.

SLEEP SOUND PERM - constant volume then fades down to continuous low volume. 

SLEEP SOUND AUTO - constant volume then fades to low volume (or off if the light is off at this point). Remains at low volume then fades to off when the light turns off\*. 

- Make sure **A** is down.
- Press **P** to search for e.g. SLEEP SOUND OFF.
- Use **Lamp** **-/+** to change settings.
- Wait 12 seconds until the program display clears or press **P** to skip to another program.

*\*If you've selected a nightlight option (see **Nightlight**): Remains at low volume then fades to off when the light reaches nightlight level.*

**Display auto-fade**

Adjusts the brightness of the display to minimise sleep distractions. Display auto-fade is triggered at specific dim light levels.

*Program options:*

DISPLAY AUTO (default) – high setting then drops to continuous low setting.

DISPLAY HIGH – no auto-fade, constant high setting.

DISPLAY AUTO OFF – high setting then drops to low setting. Remains at low setting then turns off when the light turns off\*.

## English

- Make sure **A** is down.
- Press **P** to search for e.g. DISPLAY AUTO.
- Use **Lamp** **-/+** to change settings.
- Wait 12 seconds until the program display clears or press **P** to skip to another program.

*\*If you've selected a nightlight option (see **Nightlight**): Remains at low setting then turns off when the light reaches nightlight level.*

**Sunrise duration**

Choose 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 (default) - 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 search for e.g. SUNRISE 30.
- Use **Lamp** **-/+** to change settings.
- Wait 12 seconds until the program display clears or press **P** to skip to another program.

## English

**Sunset duration**

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

*Program options:*

**SUNSET 15** - the light takes 15 minutes to dim and turn off.  
**SUNSET 30** (default) - the light takes 30 minutes to dim and turn off.  
**SUNSET 60** - the light takes 60 minutes to dim and turn off.  
**SUNSET 90** - the light takes 90 minutes to dim and turn off.

- Make sure **A** is down.
- Press **P** to search for e.g. **SUNSET 30**.
- Use **Lamp +/-** to change settings.
- Wait 12 seconds until the program display clears or press **P** to skip to another program.

**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** (default); **NIGHTLIGHT LOW**;  
**NIGHTLIGHT MED**; **NIGHTLIGHT HIGH**

- Make sure **A** is down.
- Press **P** to search for e.g. **NIGHTLIGHT OFF**.
- Use **Lamp +/-** to change settings.
- Wait 12 seconds until the program display clears or press **P** to skip to another program.

## English

**Security option**

Useful when you're away. The light will switch on and off for random periods between 4pm and 11pm to give the impression that there is someone at home.

*Program options:*

**SECURITY OFF** (default); **SECURITY ON**

- Make sure **A** is down.
- Press **P** to search for **SECURITY OFF**.
- Use **Lamp +/-** to change settings.
- Wait until the program display reads **SECURITY**.
- Press any button to cancel and revert to **SECURITY OFF**.

**7-day alarms**

You may find this program useful if you regularly need different alarm times for different days of the week. Save them all separately and you won't have to keep changing your alarm time. 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.
- Wait 12 seconds until the program display clears or press **P** to skip to **TUESDAY ALARM**.

## 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.

## 6 Audio features

Bodyclock Elite comes with AM and FM radio and 12 integral Meditainment features to help you wake up and sleep. You also have the option of listening to your own MP3 files via an SD card or by connecting to an external audio source.

*Audio options (default settings):*

FM radio - 89.1 MHz BBC Radio 2

AM radio - 909 KHz BBC Radio 5

DAWN CHORUS – 12 Meditainment sleep/wake features (MP3)

SD CARD - listen to your own MP3 files

EXTERNAL AUDIO - connect to another audio source

PRESET 1 - DAWN CHORUS

PRESET 2 - FM radio (89.1 MHz BBC Radio 2)

PRESET 3 - AM radio (909 KHz BBC Radio 5)

PRESET 4 - WHITE NOISE

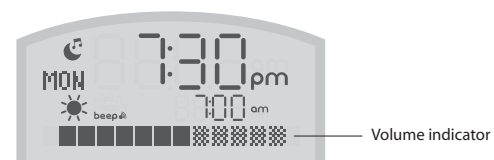
## English

- Make sure **A** is down.
- Press **S** or any **PRESET** to listen to your preferred audio setting.
- Use **Tuning** </> to tune the radio or change an audio setting.
- When tuning the radio, after 12 seconds the clock display reverts to normal and the program display shows the tuning details. With all other audio sources, the program display clears after 12 seconds.
- To save any audio as a new setting, press and hold a **PRESET**.
- Wait 5 seconds until sound is restored. When saving a radio setting, the tuning details show on the program display.

*Note: You wake to PRESET 1 when you choose WAKE AUDIO (see Alarm options).*

**Volume**

The default volume level is 4, maximum is 12. Previous volume setting will be saved for next use (unless this is 0, when the default is used). When adjusting the volume, the volume indicator shows on the program display:



- Use **Volume** -/+ to adjust volume.
- After 12 seconds the volume bar reverts to program display.
- To turn off the sound, use either **Volume** - or press **A** once/twice.

English

## 7 Meditainment®

Meditainment is a leading creator of relaxation, sleep and well-being audio content, the perfect complement to your Bodyclock Elite sunrise and sunset. There's a choice of 12 Meditainment features to help you wake up and sleep, including two pieces of guided meditation. For more information visit their website at [www.meditainment.com](http://www.meditainment.com).

### Wake-up features

To wake with a sunrise and a Meditainment wake-up feature you need to save it as PRESET 1 (see **Audio features**) and also select the WAKE AUDIO option (see **Alarm options**).

#### Program 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 (REVEIL ACTIF; REVEIL DOUX) and German (AUFWACHEN BESTIMMT; AUFWACHEN SANFT).

### Sleep features

These guided meditation features 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 exercise 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).

English

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.

#### Program options:

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

\*Spoken guided meditation; also available in French (SOMMEIL PASTORAL; SOMMEIL TROPICAL) and German (SCHLAF PASTORAL; SCHLAF TROPISCH)

*Note: **Volume auto-fade** program options maintain volume for 22 minutes, long enough to listen to the guided sleep meditation.*

## 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. For example, if the actual time is 11:00 the alarm time must be set no earlier than 11:30, otherwise the sunrise speeds up in order to finish on time.

- **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 wall. Press and hold **P** as you turn the power back on. This re-sets all the program options to their default state. If this doesn't work, check the fuse in the plug.

Please call the Lumie Careline (01954 780500) 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, it must be in its complete original packaging 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 or without original packaging, then we may have to charge to put it right.

Please call us 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 230V 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 01954 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 2008

Français

## NOTICE D'UTILISATION

### Bodyclock Elite 300

---

- 1 Sécurité
- 2 Mise en place
- 3 Réglage rapide
- 4 Guide de l'utilisateur
- 5 Autres programmes
  - Options d'alarme
  - Baisse progressive et automatique du volume
  - Extinction progressive et automatique de l'affichage
  - Durée de l'aube
  - Durée du crépuscule
  - Mode veilleuse
  - Option sécurité
  - Alarmes sur 7 jours
  - Arrêt momentané
- 6 Fonctions audio
- 7 Meditainment®
- 8 Résolution des problèmes

Français

## 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 ces instructions pour tirer le meilleur parti du Bodyclock Elite.

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

Français

## 1 Sécurité

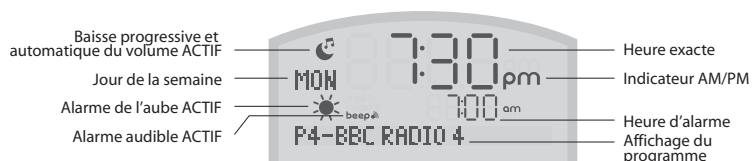
- Veillez à laisser le globe en verre en place. Ne le retirez que si l'ampoule est froide et la lampe est débranchée.
- Le globe sera chaud au toucher ; évitez de le couvrir et maintenez-le à l'écart de tout ce qui pourrait s'abîmer au contact de la chaleur.
- N'ouvrez pas le boîtier quelqu'en soit la raison. Aucune pièce réparable par l'utilisateur ne se trouve à l'intérieur.
- Placez le Bodyclock Elite dans un endroit à l'abri de l'eau et de l'humidité. Pour un usage intérieur uniquement.
- Ampoule bougie 60 W E14 (SES) maximum.

## 2 Mise en place

La meilleure place pour le Bodyclock Elite est à votre chevet.

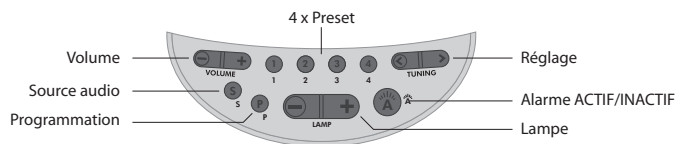
- Pour enlever le globe en verre, il suffit de tirer doucement dessus.
- Vissez fermement l'ampoule et reposez le globe.
- Branchez-le sur le secteur et vous êtes prêt pour le **Réglage rapide**.

### Affichage

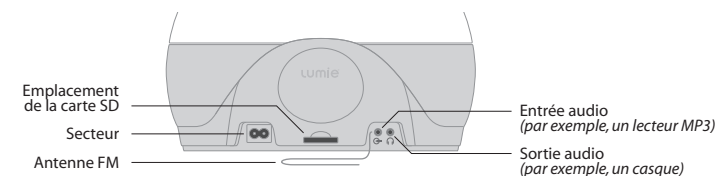


Français


### Touches



### Connecteurs



## 3 Réglage rapide

- Cinq étapes qui vous offrira les fonctions de base suivantes du Bodyclock : 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. Utilisez les touches **P** et **Lamp +/-**, comme suit :
- Lors de la programmation, la touche **A** doit être toujours enfoncée (c'est-à-dire que l'alarme est désactivée, l'heure d'alarme et  n'est pas afficheront).
- Appuyez sur **P** pour rechercher un programme, puis utilisez **Lamp +/-** pour changer les réglages.
- Attendez 12 secondes que l'affichage du programme s'efface ou appuyez sur **P** pour passer à un autre programme.

Votre nouveau programme d'affichage apparaîtra dès que vous cherchez d'autres programmes. Tous les réglages sont conservés si la lampe est débranchée ou s'il y a une panne de courant.

## Français

**Choix d'une langue**

La langue d'affichage par défaut du programme est Anglais. Si vous n'avez pas besoin de la changer, passez à **Réglage de l'heure de l'alarme**.

*Langues du programme :*

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

- Assurez-vous que la touche **A** est enfoncée.
- Appuyez sur **P** pour rechercher la langue ENGLISH.
- Utilisez la touche à bascule **Lamp** -/+ pour sélectionner la langue, FRANÇAIS, par exemple.
- Attendez 12 secondes que l'affichage du programme s'efface ou appuyez sur **P** pour passer à un autre programme.

**Réglage de l'heure de l'alarme**

L'heure par défaut est 07h00. Réglez l'alarme à l'heure à laquelle vous voulez vous réveiller, pas à l'heure à laquelle vous voulez que le lever du soleil commence.

- Assurez-vous que la touche **A** est enfoncée.
- Appuyez sur **P** pour rechercher REGLER HR ALARME.
- Utilisez la touche à bascule **Lamp** -/+ pour régler l'heure de l'alarme.
- Attendez 12 secondes que l'affichage du programme s'efface ou appuyez sur **P** pour passer à un autre programme.
- Vous pouvez appuyer sur **A** (touche relevée) pour vérifier si l'heure de l'alarme est exacte (l'heure d'alarme et ☀ s'afficheront).

## Français

**Réglage de l'heure**

- Assurez-vous que la touche **A** est enfoncée.
- Appuyez sur **P** pour rechercher REGLER HR EXACTE.
- Utilisez la touche à bascule **Lamp** -/+ pour régler l'heure.
- Attendez 12 secondes que l'affichage du programme s'efface ou appuyez sur **P** pour passer à un autre programme.

**Réglage du format de 12 ou 24 heures**

Le format par défaut est 24 heures. N'oubliez pas de vérifier les indicateurs am/pm si vous utilisez le format de 12 heures, notamment lorsque vous réglez l'alarme !

- Assurez-vous que la touche **A** est enfoncée.
- Appuyez sur **P** pour rechercher le format 24 HEURES.
- Utilisez **Lamp** -/+ pour changer les réglages.
- Attendez 12 secondes que l'affichage du programme s'efface ou appuyez sur **P** pour passer à un autre programme.

**Réglage du jour de la semaine**

Le jour par défaut est le jour affiché sur l'écran, par exemple LUN. Pour changer, appuyez sur **P** pour chercher, par exemple LUNDI.

- Assurez-vous que la touche **A** est enfoncée.
- Appuyez sur **P** pour chercher le jour affiché sur l'écran.
- Utilisez **Lamp** -/+ pour changer les réglages.
- Attendez 12 secondes que l'affichage du programme s'efface ou appuyez sur **P** pour passer à un autre programme.

C'est tout. Vous pourriez trouver utile d'utiliser ces réglages de base du programme pendant quelques jours pour mieux voir comment les autres programmes Bodyclock Elite pourraient améliorer votre cycle sommeil/éveil.

Français

## 4 Guide de l'utilisateur

Réglage de l'alarme (la touche **A**) active l'aube et le crépuscule ainsi que tous les programmes d'endormissement et de réveil (voir *Options d'alarme, Baisse progressive et automatique du volume, Extinction progressive et automatique de l'affichage et Mode veilleuse*). Utilisez **Lamp +/-** pour allumer, régler et éteindre la lumière.

### Aube et crépuscule - cycle recommandé

Utilisez le Bodyclock Elite pour vous réveiller et vous endormir à la même heure chaque jour.

- Lorsque vous êtes prêt à vous endormir, appuyez sur la touche **A** pour la relever et activer ainsi l'alarme aube (l'heure d'alarme et ☀ s'afficheront).
- Cela démarre automatiquement le crépuscule et la lumière faiblira lentement.
- Si vous ne voulez pas de crépuscule, il suffit d'éteindre la lumière lorsque vous êtes prêt.
- Lorsque vous vous réveillez, appuyez sur la touche **A** pour l'enfoncer et désactiver l'alarme.

*Note : l'alarme de réveil et la lumière s'éteindront au bout de 20 minutes si elles ne sont pas désactivées manuellement.*

### Crépuscule uniquement - autre cycle

Cela ne fait pas de mal de faire parfois la grasse matinée. Lorsque vous allez au lit, vous pouvez simplement laisser la touche **A** enfoncée et l'alarme aube désactivée. Toutefois, lorsque l'alarme est désactivée, aucun des programmes d'endormissement sera activé. Utilisez l'autre cycle ci-dessous pour tirer parti des fonctions crépuscule et endormissement sans vous réveiller avec l'alarme aube. C'est bien pour le week-end !

Français

- Assurez-vous que la touche **A** est enfoncée, c'est-à-dire que l'alarme n'est pas activée.
- Appuyez sur la touche à bascule **Lamp +/-**.
- L'affichage du programme indique alors CREPUSCULE et s'effacera au bout de 12 secondes.
- Cela ne démarre que le crépuscule et la lumière faiblira lentement.
- Si vous ne voulez pas de crépuscule, il suffit d'éteindre la lumière lorsque vous êtes prêt.

## 5 Autres programmes

Vous pouvez essayer différentes options de programme en utilisant **P** et **Lamp +/-** comme pour le *Réglage rapide*.

### Options d'alarme

Vous pouvez choisir de vous réveiller avec simplement la fonction aube ou avec d'autres fonctions d'alarme. **beep** 📢 ou **radio** 📻 ou **mp3** 📁 s'affichera si une alarme audible est sélectionnée.

*Réglages du programme :*

REVEIL ALARME (réglage par défaut) – aube et alarme de réveil par bip. **beep** 📢

REVEIL AUDIO – aube et audio, la radio **radio** 📻 ou fichiers MP3 **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 rechercher un réglage, REVEIL ALARME, par exemple.
- Utilisez **Lamp +/-** pour changer les réglages.
- Attendez 12 secondes que l'affichage du programme s'efface ou appuyez sur **P** pour passer à un autre programme.

## Français


*Note : lorsque vous choisissez REVEIL AUDIO, vous vous réveillez avec la fonction Meditainment DAWN CHORUS (le réglage par défaut). Pour vous réveiller avec une autre mélodie Meditainment, la radio ou vos propres fichiers MP3, vous devez sauvegarder vos réglages avec la fonction PRESET 1 (voir **Fonctions audio et Meditainment**).*


### Baisse progressive et automatique du volume

Si vous utilisez les fonctions audio avant de vous endormir, vous souhaiteriez peut-être une baisse progressive et automatique du volume. Les options de programme permettent de maintenir le volume constant pendant 22 minutes, puis la baisse progressive et automatique du volume est déclenchée à un niveau de baisse de luminosité spécifique.  s'affichera si la fonction de baisse progressive et automatique est sélectionnée.

*Réglages du programme :*

SOMMEIL ARRÊT AUDIO (réglage par défaut) – aucune baisse progressive et automatique, volume réglé manuellement.

SOMMEIL AUDIO PERM - volume constant puis baisse progressive jusqu'à un faible volume en continu. 

SOMMEIL AUDIO AUTO - volume constant 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\*. 

- Assurez-vous que la touche **A** est enfoncée.
- Appuyez sur **P** pour rechercher un réglage, SOMMEIL ARRÊT AUDIO, par exemple.
- Utilisez **Lamp +/-** pour changer les réglages.
- Attendez 12 secondes que l'affichage du programme s'efface ou appuyez sur **P** pour passer à un autre programme.

## Français

*\*Si vous avez sélectionné l'option **Mode veilleuse** : Reste à faible volume, puis baisse graduellement et s'arrête lorsque la lumière atteint le niveau du mode veilleuse.*

### Extinction progressive et automatique de l'affichage

Règle la luminosité de l'affichage pour minimiser les distractions qui pourraient empêcher le sommeil. L'extinction progressive et automatique de l'affichage est déclenchée à un niveau de baisse de luminosité spécifique.

*Réglages du programme :*

AFFICH AUTO (réglage par défaut) – luminosité maximale puis baisse jusqu'à une faible luminosité.

AFFICH LUMINEUX – aucune baisse progressive et automatique de la luminosité, luminosité maximale constante.

AFFICH ARRÊT AUTO – luminosité maximale puis baisse jusqu'au niveau de luminosité minimal. Reste à luminosité minimale puis s'éteint en même temps que la lumière\*.

- Assurez-vous que la touche **A** est enfoncée.
- Appuyez sur **P** pour rechercher un réglage, AFFICH AUTO, par exemple.
- Utilisez **Lamp +/-** pour changer les réglages.
- Attendez 12 secondes que l'affichage du programme s'efface ou appuyez sur **P** pour passer à un autre programme.

*\*Si vous avez sélectionné l'option **Mode veilleuse** : Reste à faible luminosité puis s'arrête lorsque la lumière atteint le niveau du mode veilleuse.*

## 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.

*Réglages du programme :*

**AUBE 15** - la lumière augmente progressivement en 15 minutes avant d'atteindre la luminosité optimale.

**AUBE 30** (réglage par défaut) - 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 rechercher un réglage, **AUBE 30**, par exemple.
- Utilisez **Lamp +/-** pour changer les réglages.
- Attendez 12 secondes que l'affichage du programme s'efface ou appuyez sur **P** pour passer à un autre programme.

**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.

## Français

*Réglages du programme :*

**CREPUSCULE 15** - la lumière baisse progressivement en 15 minutes avant de s'éteindre.

**CREPUSCULE 30** (réglage par défaut) - 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 rechercher un réglage, **CREPUSCULE 30**, par exemple.
- Utilisez **Lamp +/-** pour changer les réglages.
- Attendez 12 secondes que l'affichage du programme s'efface ou appuyez sur **P** pour passer à un autre programme.

**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.

*Réglages du programme :*

**LUM. NUIT ARRÊT** (réglage par défaut); **LUM. NUIT BAS**; **LUM. NUIT MOY**; **LUM. NUIT HAUT**

- Assurez-vous que la touche **A** est enfoncée.
- Appuyez sur **P** pour rechercher un réglage, **LUM. NUIT ARRÊT**, par exemple.
- Utilisez **Lamp +/-** pour changer les réglages.
- Attendez 12 secondes que l'affichage du programme s'efface ou appuyez sur **P** pour passer à un autre programme.

Français

**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.

*Réglages du programme :*

SECURITE ARRÊT (réglage par défaut); SECURITE MARCHÉ

- Assurez-vous que la touche **A** est enfoncée.
- Appuyez sur **P** pour rechercher SECURITE ARRÊT.
- Utilisez **Lamp** -/+ pour changer les réglages.
- Attendez que l'affichage du programme indique SECURITE.
- Appuyez sur une touche pour annuler votre sélection et revenir à SECURITE ARRÊT.

**Alarmes sur 7 jours**

Vous pouvez trouver ce programme utile si votre heure d'alarme change régulièrement selon le jour de la semaine. Sauvegardez les heures d'alarme séparément et vous n'aurez pas à changer constamment votre heure d'alarme. 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 la touche à bascule **Lamp** -/+ pour régler l'heure de l'alarme.
- Attendez 12 secondes que l'affichage du programme s'efface ou appuyez sur **P** pour passer à ALARME MARDI.

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.

**6 Fonctions audio**

Le Bodyclock Elite est proposé avec la radio AM et FM ainsi que 12 fonctions intégrées Meditainment pour vous aider à vous réveiller et à vous endormir. Vous avez également la possibilité d'écouter vos propres fichiers MP3 via une carte SD ou en connectant à une source audio externe.

*Options d'audio (réglages par défaut) :*

FM radio - 89.1 MHz

AM radio - 909 KHz

DAWN CHORUS – les 12 fonctions sommeil/réveil Meditainment (MP3)

SD CARD – pour écouter vos propres fichiers MP3

AUDIO EXTERNE – pour connecter à une autre source audio

PRESET 1 - DAWN CHORUS

PRESET 2 - FM radio (89.1 MHz)

PRESET 3 - AM radio (909 KHz)

PRESET 4 - WHITE NOISE

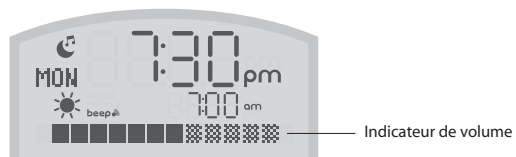
## Français

- Assurez-vous que la touche **A** est enfoncée.
- Appuyez **S** ou sur un réglage **PRESET** pour écouter votre réglage audio préférée.
- Utilisez **Tuning** </> pour régler la radio ou changer un réglage audio.
- Lorsque vous réglez la radio, l'affichage de l'horloge se rétablit normalement au bout de 12 secondes et l'affichage du programme indique les détails du réglage. L'affichage du programme s'efface au bout de 12 secondes pour toutes les autres sources audio.
- Pour sauvegarder un nouveau réglage audio, appuyez sur **PRESET** et maintenez la touche enfoncée.
- Attendez 5 secondes que le son soit rétabli. Lorsque vous sauvegardez un réglage radio, les détails du réglage apparaissent à l'affichage du programme.

*Note : vous vous réveillez avec la fonction PRESET 1 lorsque vous choisissez REVEIL AUDIO (voir **Options d'alarme**).*

**Volume**

Le volume est réglé sur 4 par défaut et le réglage maximal est 12. Le réglage précédent du volume sera conservé pour la prochaine utilisation (sauf si c'est 0, lorsque le réglage par défaut est utilisé). Lors du réglage du volume, l'indicateur de volume apparaît à l'affichage du programme :



- Utilisez **Volume** -/+ pour régler le volume.
- La barre du volume réapparaît à l'affichage du programme au bout de 12 secondes.
- Pour désactiver le son, utilisez **Volume** – ou appuyez sur **A** une fois ou deux fois.

## Français

**7 Meditainment®**

Meditainment est un grand créateur de contenus audio favorisant la relaxation, le sommeil et le bien-être, le complément parfait de votre Bodyclock Elite pour aube et crépuscule. Un choix de 12 fonctions Meditainment vous est proposé pour vous aider à vous réveiller et à vous endormir, notamment deux morceaux de méditation guidée. Pour plus d'informations, consultez [www.meditainment.com](http://www.meditainment.com).

**Fonctions de réveil**

Pour vous réveiller avec une fonction de réveil Meditainment et un lever de soleil, vous devez la sauvegarder en tant que PRESET 1 (voir **Fonctions audio**) et sélectionner également le réglage WAKE AUDIO (voir **Options d'alarme**).

*Réglages du programme :*

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).

**Fonctions de sommeil**

Fonctions de 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 :

## Français

- 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 (SLEEP TROPICAL) ou détente dans une prairie de fleurs (SLEEP 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.

*Réglages du programme :*

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

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

*Note : Les **Baisse progressive et automatique du volume** options de programme maintiennent le réglage du volume pendant 22 minutes, suffisamment longtemps pour suivre la méditation guidée favorisant le sommeil.*

## Français

## 8 Résolution de problèmes

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

- **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 du soleil complet – l'aube par défaut est de 30 minutes. Par exemple, si l'heure réelle est 11h00, l'heure de l'alarme doit être réglée avant 11h30, sinon le lever du soleil s'accélère pour se terminer à temps.

- **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 fonctionne ou alors la programmation de l'horloge ne fonctionne pas.**

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

Si vous rencontrez d'autres problèmes, veuillez appeler le centre d'assistance Lumie Careline +44 (0) 1954 780500.

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 nous consulter avant de nous 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 230V 60 W MAX
- Température de fonctionnement : entre 0°C et 35°C
- Classe I Appareil médical

Français

## Pour nous contacter

Lumie est une marque de Outside 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 Outside In (Cambridge) Limited constituée sous les lois d'Angleterre et du Pays de Galles.  
Numéro d'enregistrement 2647359  
N° TVA GB 880 9837 71

Deutsch

## BEDIENUNGSANLEITUNG

### Bodyclock Elite 300

---

- 1 Sicherheit
- 2 Vorbereitung
- 3 Die wichtigsten Einstellungen
- 4 Gebrauchsanleitung
- 5 Weitere Programme
  - Weckoptionen
  - Automatische Tonausblendung
  - Automatische Displayausblendung
  - Sonnenaufgangsdauer
  - Sonnenuntergangsdauer
  - Nachtlicht
  - Sicherheitseinstellung
  - 7-Tage-Weckzeit
  - Schlummertaste
- 6 Audio-Funktionen
- 7 Meditainment®
- 8 Fehlersuche

Deutsch

## 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 Sonnenuntergang, 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

## 1 Sicherheit

- Lassen Sie die Glashaube an ihrem Platz. Nehmen Sie sie nur ab, wenn sie kalt und der Netzstecker gezogen ist.
- Die Glashaube wird bei Betrieb warm. Sie darf nicht abgedeckt werden und ist von Gegenständen fernzuhalten, die durch den Kontakt mit Wärme beeinträchtigt werden.
- 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.
- Kerzenbirne E14/SES max. 60 W.

## 2 Vorbereitung

Der beste Platz für Ihre Bodyclock Elite ist neben Ihrem Bett.

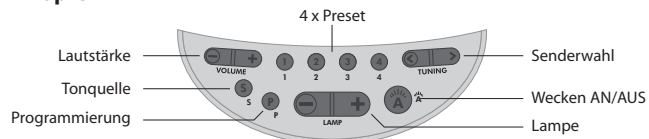
- Nehmen Sie die Glashaube ab, indem Sie sie mit einem sanften Ruck nach oben ziehen.
- Drehen Sie die Glühbirne fest ein und setzen Sie die Haube wieder auf.
- Schließen Sie die Lampe an das Stromnetz an. Jetzt können Sie mit **den wichtigsten Einstellungen** beginnen.

### Display

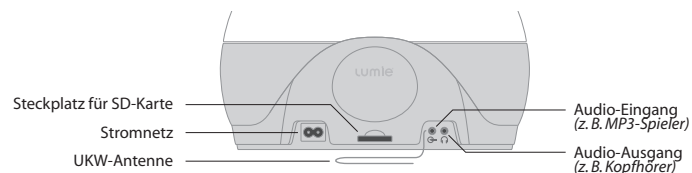


Deutsch

### Knöpfe



### Anschlüsse



## 3 Die wichtigsten Einstellungen

Fünf Schritte erklären Ihnen die wichtigsten Funktionen der Bodyclock: ein 30-minütiger Sonnenaufgang zum Aufwachen; ein Weckpiepton für zusätzliche Sicherheit; ein optionaler 30-minütiger Sonnenuntergang, der Ihnen beim Einschlafen hilft. Verwenden Sie den Knopf **P** und die Taste **Lamp +/-** wie folgt:

- Bei Programmierung muss Knopf **A** immer nach unten gedrückt sein (d. h. Weckfunktion ausgestellt, Weckzeit/☀ nicht angezeigt).
- Drücken Sie für die Programmsuche auf **P** und dann auf **Lamp +/-**, um die Einstellung zu ändern.
- Warten Sie 12 Sekunden, bis das Programmdisplay wieder gelöscht ist, oder drücken Sie auf **P**, um zu einem anderen Programm zu wechseln. Bei der nächsten Programmsuche wird Ihre neue Einstellung angezeigt. Bei Stromausfall oder wenn der Netzstecker gezogen wird, werden sämtliche Einstellungen gespeichert.

## Deutsch

**Sprachwahl**

Die Standardeinstellung für die Programmanzeige ist englisch. Gehen Sie zu **Einstellen der Weckzeit**, wenn Sie die Sprache nicht ändern möchten.

*Programmoptionen:*

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

- Vergewissern Sie sich, dass Knopf **A** nach unten gedrückt ist.
- Drücken Sie auf Knopf **P**, um nach ENGLISH zu suchen.
- Drücken Sie auf **Lamp** -/+, um die Sprache zu wählen, z.B. DEUTSCH.
- Warten Sie 12 Sekunden, bis das Programmdisplay gelöscht ist, oder drücken Sie auf **P**, um zu einem anderen Programm zu wechseln.

**Einstellen der Weckzeit**

Die Standardweckzeit ist 07:00 Uhr. Stellen Sie die Weckzeit auf die Uhrzeit, zu der Sie aufwachen möchten, und nicht auf die Zeit, zu der der Sonnenaufgang beginnen soll.

- Vergewissern Sie sich, dass Knopf **A** nach unten gedrückt ist.
- Drücken Sie auf **P**, um nach WECKZEIT STELLEN zu suchen.
- Drücken Sie auf **Lamp** -/+, um die Weckzeit einzustellen.
- Warten Sie 12 Sekunden, bis das Programmdisplay wieder gelöscht ist, oder drücken Sie auf **P**, um zu einem anderen Programm zu wechseln.
- Wenn Sie Knopf **A** hochdrücken, können Sie prüfen, ob die Weckzeit korrekt ist (Weckzeit/☀ werden angezeigt).

**Einstellen der Uhrzeit**

- Vergewissern Sie sich, dass Knopf **A** nach unten gedrückt ist.
- Drücken Sie auf **P**, um nach UHRZEIT STELLEN zu suchen.
- Drücken Sie auf **Lamp** -/+, um die Zeit einzustellen.
- Warten Sie 12 Sekunden, bis das Programmdisplay wieder gelöscht ist, oder drücken Sie auf **P**, um zu einem anderen Programm zu wechseln.

## Deutsch

**Wahl der Zeitanzeige (12-/24-Stundenformat)**

Die Standardeinstellung ist das 24-Stunden-Format. Denken Sie daran, bei Verwendung des 12-Stunden-Formats die am/pm-Anzeige zu prüfen, und zwar vor allem dann, wenn Sie die Weckzeit einstellen!

- Vergewissern Sie sich, dass Knopf **A** nach unten gedrückt ist.
- Drücken Sie auf **P**, um nach 24 STUNDEN zu suchen.
- Drücken Sie auf **Lamp** -/+, um die Einstellung zu ändern.
- Warten Sie 12 Sekunden, bis das Programmdisplay wieder wieder gelöscht ist, oder drücken Sie auf **P**, um zu einem anderen Programm zu wechseln.

**Einstellen des Wochentags**

Die Standardeinstellung ist der im Display angezeigte, z.B. MON. Drücken Sie auf **P**, um die Einstellung zu ändern und z.B. nach MONTAG.

- Vergewissern Sie sich, dass Knopf **A** nach unten gedrückt ist.
- Drücken Sie auf **P**, um nach dem Tag zu suchen, der im Display angezeigt ist.
- Drücken Sie auf **Lamp** -/+, um die Einstellung zu ändern.
- Warten Sie 12 Sekunden, bis das Programmdisplay wieder gelöscht ist, oder drücken Sie auf **P**, um zu einem anderen Programm zu wechseln.

Das ist alles. Eventuell ist es hilfreich, wenn Sie diese einfachen Einstellungen einige Tage lang verwenden, um eine bessere Vorstellung davon zu bekommen, wie die zusätzlichen Programmfunktionen Ihrer Bodyclock Elite Ihre Wach- und Schlafphasen verbessern können.

Deutsch

## 4 Gebrauchsanleitung

Einstellen der Weckzeit (Knopf **A**) aktiviert Sonnenauf- und -untergang sowie sämtliche Weck- und Schlafprogramme (siehe **Weckoptionen, Automatische Tonausblendung, Automatische Displaysausblendung** und **Nachtlicht**). Drücken Sie auf **Lamp +/-**, um das Licht ein- oder auszuschalten oder die Lichtstärke zu regeln.

### Sonnenauf- und -untergang – empfohlene Routine

Verwenden Sie die Bodyclock Elite dazu, jeden Tag zur gleichen Zeit einzuschlafen und aufzuwachen.

- Drücken Sie Knopf **A** hoch, wenn Sie einschlafen möchten, um die Sonnenaufgangsweckzeit einzuschalten (Weckzeit/☀ werden angezeigt).
- Der Sonnenuntergang wird dadurch automatisch in Gang gesetzt und das Licht wird nach und nach ausgeblendet.
- Wenn Sie keinen Sonnenuntergang möchten, brauchen Sie nur bei Bedarf das Licht auszuschalten.
- Drücken Sie Knopf **A** nach unten, wenn Sie aufwachen und den Weckton abstellen möchten.

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

### Nur Sonnenuntergang – alternative Routine

Es schadet nicht, morgens gelegentlich etwas länger liegen zu bleiben. Lassen Sie beim Zubettgehen einfach Knopf **A** nach unten gedrückt und die Sonnenaufgangsweckzeit ausgeschaltet. Bei ausgeschalteter Weckfunktion ist allerdings auch keines der Einschlafprogramme aktiviert. Verwenden Sie die unten beschriebene alternative Routine, wenn Sie die Sonnenuntergangs- und Einschlaffunktionen, aber nicht die Sonnenaufgangsweckzeit nutzen möchten. Gut fürs Wochenende!




Deutsch

- Vergewissern Sie sich, dass Knopf **A** nach unten gedrückt ist, d. h. die Weckfunktion ist nicht eingeschaltet.
- Schalten Sie einmal zwischen **Lamp +/-** hin und her.
- Das Programmdisplay zeigt 12 Sekunden lang **SÖNNENUNTERGÄNG** und wird dann wieder gelöscht.
- Dadurch wird NUR der Sonnenuntergang gestartet und das Licht wird nach und nach ausgeblendet.
- Wenn Sie keinen Sonnenuntergang möchten, brauchen Sie nur bei Bedarf das Licht auszuschalten.


## 5 Weitere Programme



Mit **P** und **Lamp +/-** können Sie unterschiedliche Programmoptionen ausprobieren, wie Sie es im Abschnitt **Die wichtigsten Einstellungen** getan haben.

### Weckoptionen

Sie können sich entweder nur durch den Sonnenaufgang oder auch mit zusätzlichen Weckfunktionen wecken lassen. Wenn eine hörbares Wecksignal gewählt wird, erscheint **beep**  oder **radio**  oder **mp3**  in der Anzeige.

*Programmoptionen:*

**WECKEN/PIEPTÖN** (Standard) – Sonnenaufgang und Weckpiepton. **beep** 

**WECKEN/AUDIO** – Sonnenaufgang und Weckton, z. B. dem Radio **radio**  oder MP3-Dateien **mp3** .

**WECKEN/BLITZ** – Sonnenaufgang, anschließend geht das Licht schnell an/aus.


**WECKEN/NUR LICHT** – nur Sonnenaufgang.

## Deutsch

- Vergewissern Sie sich, dass Knopf **A** nach unten gedrückt ist.
- Drücken Sie auf **P**, um z. B. nach WECKEN/AUDIO zu suchen.
- Drücken Sie auf **Lamp +/-**, um die Einstellung zu ändern.
- Warten Sie 12 Sekunden, bis das Programmdisplay wieder gelöscht ist, oder drücken Sie auf **P**, um zu einem anderen Programm zu wechseln.


*Hinweis: wenn Sie WECKEN/AUDIO wählen, werden Sie mit DÄMCHORUS von Meditainment geweckt (Standardeinstellung). Wenn Sie mit einem anderen Meditainment-Sound, dem Radio oder ihren eigenen MP3-Dateien geweckt werden möchten, müssen Sie diese zunächst unter PRESET 1 speichern (siehe **Audio-Funktionen und Meditainment**).*


**Automatische Tonausblendung**

Wenn Sie zum Einschlafen eine der Audio-Optionen verwenden, können Sie diese so einstellen, dass sie allmählich leiser werden. Alle Programmooptionen behalten 22 Minuten lang dieselbe Lautstärke bei und die automatische Tonausblendung wird bei bestimmten schwachen Lichtstärken aktiviert. Wenn Sie die automatische Ausblendung wählen, erscheint  im Display.

*Programmooptionen:*

EINSCHLAF SOUND AUS (Standard) – keine automatische Ausblendung, die Lautstärke wird von Hand eingestellt.

EINSCHLAF SOUND PERM – gleichmäßige Lautstärke und anschließendes Ausblenden bis zu einer kontinuierlich geringen Lautstärke. 

EINSCHLAF SOUND AUTO - gleichmäßige Lautstärke und anschließendes Ausblenden bis zu einer geringen Lautstärke (wenn das Licht zu diesem Zeitpunkt aus ist, wird auch der Ton abgeschaltet). Behält die geringe Lautstärke bei und wird ausgeblendet, wenn sich das Licht ausschaltet\*. 

## Deutsch

- Vergewissern Sie sich, dass Knopf **A** nach unten gedrückt ist.
- Drücken Sie auf **P**, um z. B. nach EINSCHLAF SOUND AUS zu suchen.
- Drücken Sie auf **Lamp +/-**, um die Einstellung zu ändern.
- Warten Sie 12 Sekunden, bis das Programmdisplay wieder gelöscht ist, oder drücken Sie auf **P**, um zu einem anderen Programm zu wechseln.

*\*Wenn Sie die **Nachtlicht**-Option gewählt haben: Läuft mit geringer Lautstärke und wird langsam ausgeblendet, wenn die Nachtlichtstärke erreicht ist.*

**Automatische Displayausblendung**

Einstellung der Helligkeit des Displays, um den Schlaf so wenig wie möglich zu stören. Das Ausblenden des Displays wird bei bestimmten schwachen Lichtstärken ausgelöst.

*Programmooptionen:*

ANZEIGE AUTO (Standard) – helle Einstellung, die in kontinuierlich schwache Beleuchtung übergeht.

ANZEIGE HELL – keine automatische Ausblendung, dauerhaft helle Einstellung.

ANZEIGE AUTO AUS – helle Einstellung, die in schwache Beleuchtung übergeht. Behält die schwache Beleuchtung bei und schaltet sich aus, wenn das Licht ausgeht\*.

- Vergewissern Sie sich, dass Knopf **A** nach unten gedrückt ist.
- Drücken Sie auf **P**, um z. B. nach ANZEIGE AUTO zu suchen.
- Drücken Sie auf **Lamp +/-**, um die Einstellung zu ändern.
- Warten Sie 12 Sekunden, bis das Programmdisplay wieder gelöscht ist, oder drücken Sie auf **P**, um zu einem anderen Programm zu wechseln.

*\*Wenn Sie die **Nachtlicht**-Option gewählt haben: Behält die schwache Einstellung bei und schaltet sich aus, wenn die Nachtlichtstärke erreicht ist.*

## Deutsch

**Sonnenaufgangsdauer**

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

*Programmooptionen:*

**SÖNNENAUFGANG 15** - das Licht benötigt 15 Minuten, um die volle Stärke zu erreichen.

**SÖNNENAUFGANG 30** (Standard) - das Licht benötigt 30 Minuten, um die volle Stärke zu erreichen.

**SÖNNENAUFGANG 60** - das Licht benötigt 60 Minuten, um die volle Stärke zu erreichen.

**SÖNNENAUFGANG 90** - das Licht benötigt 90 Minuten, um die volle Stärke zu erreichen.

- Vergewissern Sie sich, dass Knopf **A** nach unten gedrückt ist.
- Drücken Sie auf **P**, um z. B. nach **SÖNNENAUFGANG 30** zu suchen.
- Drücken Sie auf **Lamp -/+**, um die Einstellung zu ändern.
- Warten Sie 12 Sekunden, bis das Programmdisplay wieder gelöscht ist, oder drücken Sie auf **P**, um zu einem anderen Programm zu wechseln.

**Sonnenuntergangsdauer**

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

## Deutsch

*Programmooptionen:*

**SÖNNENUNTERG 15** - das Licht benötigt 15 Minuten, um schwächer zu werden und sich auszuschalten.

**SÖNNENUNTERG 30** (Standard) - das Licht benötigt 30 Minuten, um schwächer zu werden und sich auszuschalten.

**SÖNNENUNTERG 60** - das Licht benötigt 60 Minuten, um schwächer zu werden und sich auszuschalten.

**SÖNNENUNTERG 90** - das Licht benötigt 90 Minuten, um schwächer zu werden und sich auszuschalten.

- Vergewissern Sie sich, dass Knopf **A** nach unten gedrückt ist.
- Drücken Sie auf **P**, um z. B. nach **SÖNNENUNTERG 30** zu suchen.
- Drücken Sie auf **Lamp -/+**, um die Einstellung zu ändern.
- Warten Sie 12 Sekunden, bis das Programmdisplay wieder gelöscht ist, oder drücken Sie auf **P**, um zu einem anderen Programm zu wechseln.

**Nachtlicht**

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

*Programmooptionen:*

**NÄCHTLICHT AUS** (Standard); **NÄCHTL SCHWACH**; **NÄCHTL MITTEL**; **NÄCHTLICHT HELL**

- Vergewissern Sie sich, dass Knopf **A** nach unten gedrückt ist.
- Drücken Sie auf **P**, um z. B. nach **NÄCHTLICHT AUS** zu suchen.
- Drücken Sie auf **Lamp -/+**, um die Einstellung zu ändern.
- Warten Sie 12 Sekunden, bis das Programmdisplay wieder gelöscht ist, oder drücken Sie auf **P**, um zu einem anderen Programm zu wechseln.

Deutsch

### 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 (Standard); SICHERHEIT EIN

- Vergewissern Sie sich, dass Knopf **A** nach unten gedrückt ist.
- Drücken Sie auf **P**, um nach SICHERHEIT AUS zu suchen.
- Drücken Sie auf **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.

### 7-Tage-Weckzeit

Dieses Programm ist nützlich, wenn Sie im Verlauf einer Woche regelmäßig unterschiedliche Weckzeiten benötigen. Sie können die Weckzeiten getrennt voneinander speichern, so dass Sie sie nicht ständig ändern müssen. Die Standardweckzeit für alle sieben Tage ist 7:00 Uhr.

- Vergewissern Sie sich, dass Knopf **A** nach unten gedrückt ist.
- Drücken Sie auf **P**, um z. B. nach MONTAG WECKEN zu suchen.
- Drücken Sie auf **Lamp** -/+ , um die Weckzeit einzustellen.
- Warten Sie 12 Sekunden, bis das Programmdisplay wieder gelöscht ist, oder drücken Sie auf **P**, um zu DIENSTAG WECKEN zu wechseln.

Deutsch

### Schlummertaste

Für ein paar zusätzliche Minuten im Bett!

- Schalten Sie anstatt des Wecktons das Licht aus, drücken Sie auf **Lamp** - um das Licht auszuschalten.
- 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 an bleibt.
- Ggf. zusätzlich eingestellte Audio- oder Weckoption werden nach 9 Minuten wiederholt.

## 6 Audio-Funktionen

Ihre Bodyclock Elite umfasst ein Radio (MW und UKW) und 12 integrierte Meditation-Optionen, die Ihnen das Einschlafen und Aufwachen erleichtern. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, mithilfe einer SD-Karte oder bei Anschluss an eine externe Tonquelle Ihre eigenen MP3-Dateien zu hören.

*Audio-optionen (Standardeinstellungen):*

FM radio - 89.1 MHz

AM radio - 909 KHz

DAWN CHORUS – 12 Meditation-Optionen zum Einschlafen/Aufwachen (MP3)

SD CARD – Wenn Sie eigene MP3-Dateien hören möchten

EXTERNER AUDIO – Wenn Sie das Gerät an eine andere Tonquelle anschließen möchten

PRESET 1 - DAWN CHORUS

PRESET 2 - FM radio (89.1 MHz)

PRESET 3 - AM radio (909 KHz)

PRESET 4 - WHITE NOISE

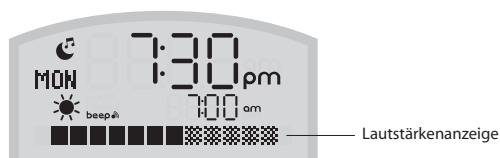
## Deutsch

- Vergewissern Sie sich, dass Knopf **A** nach unten gedrückt ist.
- Drücken Sie auf **S** oder einen der **PRESET**-Knöpfe, um Ihre bevorzugte Audio-Einstellung zu hören.
- Mit der Taste **Tuning** </> können Sie den gewünschten Radiosender suchen oder eine Audio-Einstellung ändern.
- Bei der Sendersuche im Radio wechselt die Zeitanzeige nach 12 Sekunden in die Ausgangsstellung zurück und das Programmdisplay zeigt die Empfangsangaben. Bei allen anderen Tonquellen wird das Programmdisplay nach 12 Sekunden wieder gelöscht.
- Halten Sie einen der **PRESET**-Knöpfe gedrückt, um eine neue Audio-Option zu speichern.
- Warten Sie 5 Sekunden, bis der Ton wiederhergestellt ist. Wenn Sie einen Radiosender speichern möchten, die Senderangaben im Programmdisplay angezeigt werden.

*Hinweis: wenn Sie **WECKEN/AUDIO** (siehe **Weckoptionen**) eingestellt haben, werden Sie mit **PRESET 1** geweckt.*

## Lautstärke

Die Lautstärke ist auf Stufe 4 voreingestellt. Die höchste Stufe ist 12. Eine frühere Lautstärkeneinstellung wird bis zum nächsten Einschalten gespeichert (es sei denn, dass sie bei Nutzung der Standardeinstellung auf 0 war). Bei Einstellen der Lautstärke wird diese im Display angezeigt.



## Deutsch

- Regulieren Sie die Lautstärke mit **Volume** -/+.
- Nach 12 Sekunden sehen Sie statt des Lautstärkepegels wieder die Programmanzeige.
- Mit **Volume** – oder durch ein-/zweimaliges Drücken von **A** kann der Sound abgestellt werden.

## 7 Meditainment®

Meditainment ist ein führender Hersteller von Audio-Inhalten, die zur Entspannung, als Einschlafhilfe und zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens dienen – die perfekte Ergänzung zum Sonnenauf- und untergang Ihrer Bodyclock Elite. Sie können zwischen 12 verschiedenen Meditainment-Optionen wählen, darunter zwei Stücke geführter Meditation, um Ihnen das Einschlafen und Aufwachen zu erleichtern. Weitere Informationen finden Sie unter [www.meditainment.com](http://www.meditainment.com).

## Weckoptionen

Um mit einem Sonnenaufgang und einer Meditainment-Weckoption aufzuwachen, müssen Sie dies mit **PRESET 1** (siehe **Audio-Funktionen**) speichern und die Option **WECKEN/AUDIO** wählen (siehe **Weckoptionen**).

## Programmoptionen:

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

\*Gesprochener Weckruf; auch verfügbar in französischer (REVEIL ACTIF; REVEIL DOUX) und deutscher (AUFWACHEN BESTIMMT; AUFWACHEN SANFT) Sprache.

Deutsch

### Einschlafoptionen

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 Optionen 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 Blumenwiese (SCHLAF PASTORAL).
- 13 – 18 Min. Tiefenentspannung mit Einschlafgelegenheiten.
- 19 – 21 Min. Die Geschichte endet, während Sie in einen tiefen und natürlichen Schlaf fallen.

#### Programmoptionen:

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

\*Gesprochene, geführte Meditation; auch verfügbar in französischer (SOMMEIL PASTORAL; SOMMEIL TROPICAL) und deutscher (SCHLAF PASTORAL; SCHLAF TROPISCH) Sprache.

*Hinweis: behalten Automatische Tonausblendung Programmoptionen den Ton 22 Minuten lang bei, also lange genug, um die geführte Einschlafmeditation hören zu können.*

Deutsch

## 8 Fehlersuche

Ersatzbirnen 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 – der Sonnenaufgang dauert standardmäßig 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 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 P gedrückt, während Sie den Netzstecker wieder einstöpseln. Dadurch werden sämtliche Programmoptionen wieder auf die Standardeinstellungen zurückgestellt.

Bitte wenden Sie sich an die Lumie Careline unter der Nummer +44 (0) 1954 780500, 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 oder ohne die Originalverpackung bei uns eintreffen, müssen wir die Reparatur unter Umständen in Rechnung stellen. Bitte holen Sie telefonisch weitere Informationen ein, bevor Sie das Gerät zurücksenden.

## Technische Daten

- Änderungen vorbehalten.
- Lumie Bodyclock Elite 300
- 230 V Wechselstrom, 50 Hz 70 W
- Kerzenbirne E14/SES, 35 mm Durchmesser, 230V max. 60 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 ein Marke von Outside In (Cambridge) Limited  
eingetragen in England und Wales.  
Registernummer 2647359  
Umsatzsteuernummer GB 880 9837 71

© Lumie 2008

Svenska

## BRUKSANVISNING

### Bodyclock Elite 300

---

- 1 Säkerhetsföreskrifter
- 2 Förberedelser
- 3 Snabbinstallation
- 4 Användarinstruktion
- 5 Andra program
  - Alarmlalternativ
  - Volym autonedtoning
  - Display autonedtoning
  - Soluppgångens längd
  - Solnedgångens längd
  - Nattljus
  - Trygghetsalternativ
  - 7-dagarsalarm
  - Snooze
- 6 Audiofunktioner
- 7 Meditainment®
- 8 Problemlösning

Svenska

## INTRODUKTION

Bodyclock Elite väcker dig med en soluppgång som på ett naturligt 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 "gryningssimulatorer" som Bodyclock Elite visat sig förbättra humöret, orken, produktiviteten och kvalitén på insomnande och uppvaknande\*. De kan också hjälpa de som lider av SAD (Årstidsbunden depression) och vintertrötthet att klara av de mörka vintermornarna.

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

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

Svenska

## 1 Säkerhetsföreskrifter

- Låt skyddsglasets sitta kvar på glödlampan, om inte glödlampan är sval och strömmen till lampan urkopplad.
- Skyddsglasets blir hett och bör ej vidröras. Undvik att täcka över glasets och se till att inga föremål som kan skadas av värme är i kontakt med detta.
- Öppna inte enheten. Enheten innehåller inga delar som kan underhållas av användare.
- Utsätt inte enheten för vatten eller fukt. Den skall enbart användas inomhus.
- Maximalt 60W E14 (SES) kronljus glödlampa.

## 2 Förberedelser

Bästa placering för din Bodyclock Elite är bredvid sängen.

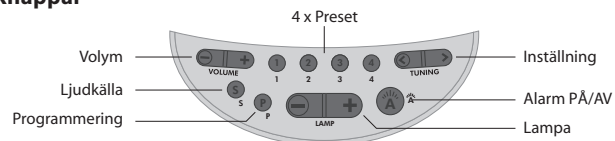
- Lossa skyddsglasets genom att dra det försiktigt uppåt.
- Skruva fast glödlampan och sätt tillbaka skyddsglasets.
- Anslut sladden till vägguttag och nu är du färdig för **Snabbinstallationen**.

### Display

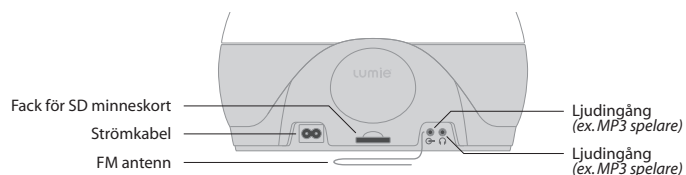


Svenska

### Knappar



### Anslutningar



## 3 Snabbinstallation

Fem anvisningarna för snabbinstallation av de grundläggande funktionerna i Bodyclock: en 30-minuters soluppgång för att väcka dig; en backup väckningssignal för säkerhets skull; om du så önskar, en 30-minuters solnedgång för att hjälpa dig att somna in. Använd **P** och **Lamp +/-** enligt följande:

- Under programmering, ska **A** alltid vara nedtryckt (dvs väckning avstängs, tid för väckning/☀ visas ej).
- Tryck **P** för att söka program, använd därefter **Lamp +/-** för att ändra inställningarna.
- Vänta 12 sekunder tills dess att programdisplayen töms eller tryck **P** för att växla till ett annat program.

Nästa gång som du söker bland programmen kommer dina nya inställningar att visas. Samtliga inställningar sparas om enhetens väggkontakt dras ur eller om det blir strömavbrott.

## Svenska

**Välja språk**

Det förvalda språket för programvisning är engelska. Om du inte vill ändra detta, gå vidare till **Ställa in väckningstiden**.

*Programalternativ:*

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

- Kontrollera att **A** är nedtryckt.
- Tryck **P** för att söka efter ENGLISH.
- Tryck **Lamp** +/- för att välja språk, exempelvis SVENSKA.
- Vänta 12 sekunder tills dess att programdisplayen töms eller tryck **P** för att växla till ett annat program.

**Ställa in väckningstiden**

Förvald tid är 07:00. Ställ in väckning för den tid du vill vakna upp, inte den tid du vill att soluppgången ska börja.

- Kontrollera att **A** är nedtryckt.
- Tryck **P** för att söka efter STÄLL IN ALARM.
- Tryck **Lamp** +/- för att ställa in väckningstiden.
- Vänta 12 sekunder tills dess att programdisplayen töms eller tryck **P** för att växla till ett annat program.
- Du kan trycka upp **A** för att kolla att tiden för väckning blev rätt (tid för väckning/☀ kommer att visas).

**Ställa klockan**

- Kontrollera att **A** är nedtryckt.
- Tryck **P** för att söka efter STÄLL IN TID.
- Tryck **Lamp** +/- för att hitta rätt tid.
- Vänta 12 sekunder tills dess att programdisplayen töms eller tryck **P** för att växla till ett annat program.

## Svenska

**Ändra mellan 12/24-timmarsklocka**

Förvald tidsvisning är 24-timmarsklocka. Kom ihåg att kontrollera am/pm indikatorerna om du väljer att visa 12-timmarsklocka, i synnerhet när du ska ställa in väckning!

- Kontrollera att **A** är nedtryckt.
- Tryck **P** för att söka efter 24 TIMMAR.
- Tryck **Lamp** +/- för att ändra inställningarna.
- Vänta 12 sekunder tills dess att programdisplayen töms eller tryck **P** för att växla till ett annat program.

**Ställa in veckodag**

Förval är den veckodag som visas i displayen, exempelvis MÅN. För att ändra inställningarna, tryck **P** för att söka efter exempelvis MÅNDAG.

- Kontrollera att **A** är nedtryckt.
- Tryck **P** för att söka efter veckodag i displayen.
- Tryck **Lamp** +/- för att ändra inställningarna.
- Vänta 12 sekunder tills dess att programdisplayen töms eller tryck **P** för att växla till ett annat program.

Det var det hela. Vi rekommenderar att du använder dessa grundläggande inställningar under några dagar för att få en bättre uppfattning om hur de övriga programmen hos Bodyclock Elite kan hjälpa dig till bättre insomnings- och uppvakningsrutiner.

Svenska

## 4 Användarinstruktion

Ställa in väckning (knappen **A**) aktiverar såväl solnedgång och soluppgång som samtliga insomnings- och väckningsprogram (se *Alarmlalternativ, Volym autonedtoning, Display autonedtoning* och *Nattljus*). Tryck **Lamp +/-** för att tända, justera och stänga av ljuset.

### Solnedgång och soluppgång - rekommenderad rutin

Använd Bodyclock Elite för att vakna och somna in vid samma tidpunkt varje dag.

- När du är färdig att somna in, tryck upp **A** för att slå på soluppgångslarmet (tid för väckning/ \* kommer att visas).
- Härmed startar solnedgången och ljuset tonas sakta ned.
- Om du inte vill ha solnedgång, stäng helt enkelt av ljuset när du är redo.
- När du vaknar, tryck ner **A** för att stänga av alarmlarmet.

*Obs: både väckningslarmet och ljuset stängs av efter 20 minuter om de inte stängts av manuellt.*

### Solnedgång enbart - alternativ rutin

Det skadar inte med en sovmorgon ibland. När du går och lägger dig låter du **A** vara nedtryckt och väckningen avstängd. När alarmlarmet är avstängt kommer inte något av väckningsprogrammen att aktiveras. Om du använder alternativet nedan kan du njuta av solnedgången och sömnprogrammen utan att väckas av soluppgångsalarmet. Härligt under helgerna!

- Kontrollera att **A** är nedtryckt dvs att larmet inte är på.
- Tryck både **Lamp -** och **Lamp +** samtidigt.
- Programdisplayen visar **SÖLNEGÅNG** och töms efter 12 sekunder.
- I detta fall startar enbart solnedgång och ljuset tonar sakta bort.
- Om du inte vill ha någon solnedgång, stäng helt enkelt av lampan när du är redo.

Svenska

## 5 Andra program

Du kan prova de andra programmen med hjälp av **P** och **Lamp +/-** som du gjorde i *Snabbinstallationen*.

### Alarmlalternativ

Du kan välja att väckas enbart av en soluppgång eller att lägga till extra alarmfunktioner. **beep** eller **radio** eller **mp3** kommer att visas om ett hörbart alarm har valts.

*Programalternativ:*

**WÄKNA PIP** (förval) – soluppgång och ljudsignal. **beep**

**WÄKNA AUDIO** - soluppgång samt ljud, exempelvis radion **radio** eller MP3 filer **mp3**.

**WÄKNA BLINKA** - soluppgång följt av snabbt blinkande ljus.


**WÄKNA LJUS** - soluppgång enbart.

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

*Obs: när du väljer **WÄKNA AUDIO** väcks du av **Meditainment DAWN CHORUS** (förvalda inställningen). För att vakna till något annat **Meditainment** tema, radion eller dina egna MP3 filer måste du spara dem som **PRESET 1** (se *Audiofunktioner* och *Meditainment*).*


## Svenska


**Volym autonedtoning**

Om du använder någon ljudkälla innan du somnar, kan det hända att du vill att volymen ska tonas ned automatiskt. Samtliga programalternativ håller volymen konstant i 22 minuter varefter volymen tonas ned automatiskt, kopplat till vissa ljusnivåer under nedtoningen av solnedgången.  kommer att visas om autonedtoning har valts.

*Programalternativ:*

SOVA LJUD AV (förval) – ingen autonedtoning, ljudnivån regleras manuellt.

SOVA LJUD PERM - konstant ljudnivå och tonas sedan ner till kontinuerlig låg ljudnivå .

SOVA LJUD AUTO - konstant ljudnivå 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\* .

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

*\*Om du har valt **Nattljus**: Fortsätter på låg volym och stängs av när ljuset når nivån för nattljus.*

**Display autonedtoning**

Anpassar automatiskt ljusstyrkan på displayen för att minimera störning under sömnen. Display autonedtoning reagerar vid vissa specifika ljusnivåer under nedtonandet av ljuset.

*Programalternativ:*

VISA AUTO (förval) – hög ljusstyrka som faller till kontinuerlig låg.

VISA HOG – ingen nedtoning, kontinuerlig hög nivå.

VISA AUTO AV – hög nivå som tonas ner till låg. Förblir på låg nivå tills den stängs av i och med att ljuset släcks\*.

## Svenska

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

*\* Om du har valt **Nattljus**: Fortsätter med låg ljusstyrka och stängs av när ljuset når nivån för nattljus.*

**Soluppgångens längd**

Välj en kort eller lång soluppgång – det som passar dig bäst. Om vi använder SOLUPPGANG 30 som exempel, och väckning är satt till kl 07:00, kommer ljuset att tändas svagt klockan 6:30 och gradvis öka till full ljusstyrka under loppet av 30 minuter.

*Programalternativ:*

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

SOLUPPGANG 30 (förval) - det tar 30 minuter för ljuset att nå full ljusstyrka.

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

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

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

## Svenska

**Solnedgångens längd**

Välj en kort eller lång Solnedgångens – det som passar dig bäst. Om vi använder SOLUPPGÅNG 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 (förval) - 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.
- Vänta 12 sekunder tills dess att programdisplayen töms eller tryck **P** för att växla till ett annat program.

**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 (förvalt); NÄTTLJUS LÅGT; NÄTTLJUS MED;  
NÄTTLJUS HÖGT

## Svenska

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

**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 (förval); SÄKERHET PÅ

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

**7-dagarsalarm**

Du uppskattar nog detta program om du regelbundet behöver olika väckningstider beroende på veckodagen. Du kan spara var och en av dessa för att slippa ställa om väckningstiden. Den förvalda alarmtiden för samtliga veckodagar är 7:00 am.

- Kontrollera att **A** är nedtryckt.
- Tryck **P** för att söka efter exempelvis MÅNDAG ALARM.
- Tryck **Lamp** +/- för att ställa in väckningstiden.
- Vänta 12 sekunder tills dess att programdisplayen töms eller tryck **P** för att växla till TISDAG ALARM.

## Svenska

**Snooze**

En stund till i sängen!

- Istället för att stänga av alarmet, tryck **Lamp** - för att stänga 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.

## 6 Audiofunktioner

Bodyclock Elite är utrustad med AM och FM radio samt 12 integral Meditainment program för att hjälpa dig att vakna och somna in. Du kan också välja att lyssna till dina egna MP3 filer via ett SD minneskort eller genom att ansluta till en extern ljudkälla.

*Audioalternativ (förvalsalternativ):*

FM radio - 89.1 MHz

AM radio - 909 KHz

DAWN CHORUS – 12 Meditainment  
insomnings/uppvakningsprogram (MP3)

SD CARD – lyssna på dina egna MP3 filer

EXTERNAL AUDIO – anslut till en annan ljudkälla

PRESET 1 - DAWN CHORUS

PRESET 2 - FM radio (89.1 MHz)

PRESET 3 - AM radio (909 KHz)

PRESET 4 - WHITE NOISE

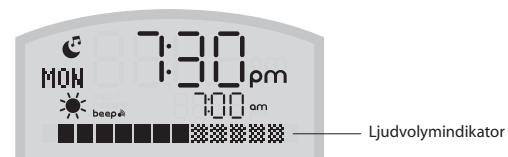
## Svenska

- Kontrollera att **A** är nedtryckt.
- Tryck **S** eller någon av **PRESET** för att söka efter och lyssna på den ljudinställning du önskar.
- Använd **Tuning** för att ställa in radion eller ändra någon ljudinställning.
- När du ställer in radion, återgår klockdisplayen till normal efter 12 sekunder och programdisplayen visar hur inställningen fortskrider. Ifråga om alla andra ljudalternativ töms programdisplayen efter 12 sekunder.
- För att spara ljudinställningar som en ny förinställd ljudkälla, tryck och håll intryckt en **PRESET**.
- Vänta 5 sekunder tills ljudet återkommer och detaljerna. När du sparar en radioinställning, om inställningen visas i programdisplayen.

*Obs: du vaknar till PRESET 1 när du har valt VÄKNA AUDIO (se Alarmalternativ).*

**Volym**

Den förvalda ljudnivån är 4, den högsta är 12. Tidigare volyminställningar sparas till nästa gång (så länge som den inte är 0, i så fall används den förvalda). När du justerar ljudnivån visas volymindikatorn i programdisplayen:



Ljudvolymindikator

- Använd **Volume** +/- för att ändra volymen.
- Efter 12 sekunder återgår volymskalan till programdisplay.
- För att stänga av ljudet, använd antingen **Volume** – eller tryck på **A** en/två gånger.

Svenska

## 7 Meditainment®

Meditainment är en ledande skapare av ljudeffekter för avslappning, insomning och välbefinnande, det perfekta komplementet till din Bodyclock Elites soluppgång och solnedgång. Du kan välja mellan 12 Meditainment program för att hjälpa dig att vakna eller somna in, bland dessa två meditationsprogram. För mer information besök [www.meditainment.com](http://www.meditainment.com).

### Uppvakningsalternativ

För att väckas av en soluppgång och ett Meditainment uppvakningsprogram ska du spara det som PRESET 1 (se **Audiofunktioner**) och även välja alternativet VAKNA AUDIO (se **Alarmlalternativ**).

#### Programalternativ:

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

\*Inspelad röstväckning; finns även på franska (REVEIL ACTIF; REVEIL DOUX) och tyska (AUFWÄCHEN BESTIMMT; AUFWÄCHEN SANFT).

### Insomningsalternativ

Meditationsprogram 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. Lättförstådda, lugnande övningar för att slappna av i kroppen och förbereda dig för insomnandet.

Svenska

- 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 med gräs och blommor (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.

#### Programalternativ:

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

\*Inspelad röst som leder meditationen; finns även på franska (SOMMEIL PASTORAL; SOMMEIL TROPICAL) och tyska (SCHLAF PASTORAL; SCHLAF TROPISCH)

Obs: Volym autonedtoning programalternativ håller volymen uppe i 22 minuter, alltså länge nog för att lyssna på de meditativa insomningsprogrammen.

## 8 Problemlösning

Extra glödlampor och skyddsglas kan beställas från Lumie.

- **Jag körde 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, annars måste soluppgången skyndas på för att hinna avslutas i tid.

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

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

## Svenska

- **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.

Ring gärna Lumie Careline (+44 (0) 1954 780500) om du har andra problem med produkten.

## Garanti

Denna produkt omfattas av tillverkarens garanti mot fabriktionsfel 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 eller utan den ursprungliga förpackningen, kan vi komma att kräva er på ersättning för åtgärderna. Kontakta oss gärna 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 50Hz 70W
- Lampa E14 (SES) 35 mm kronljus 230V 60W MAX
- Driftstemperatur 0°C – 35°C
- Klass I Medicinsk apparatur

## Svenska

## Kontakta oss

Lumie är ett varumärke tillhörande Outside In, Europas ledande specialist på ljusterapi. Våra produkter bygger på de senaste vetenskapliga studierna och vi arbetar uteslutande med ljusterapi och dess välgörande effekt. 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

Nederlands

## GEBRUIKSAANWIJZING

### Bodyclock Elite 300

---

- 1 Veiligheid
- 2 Aan de slag
- 3 Snel instellen
- 4 Gebruikershandleiding
- 5 Overige programma's
  - Wekkeropties
  - Volume automatisch dempen
  - Display automatisch dimmen
  - Duur zonsopgang
  - Duur zonsondergang
  - Nachtlamp
  - Veiligheidsoptie
  - 7-daagse alarmfunctie
  - Sluimeren
- 6 Geluidsfuncties
- 7 Meditainment®
- 8 Problemen oplossen

Nederlands

## 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 energiever. 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 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 Jul; 88 (1):67-71

Nederlands

## 1 Veiligheid

- De glazen kap over de lamp houden. De kap mag alleen verwijderd worden wanneer hij koud is en de stekker uit het stopcontact is gehaald.
- De glazen kap voelt warm aan. De kap niet afdekken en uit de buurt houden van voorwerpen die bij contact met hitte beschadigd kunnen worden.
- De behuizing nooit openmaken. Dit product bevat geen onderdelen die door de gebruiker gerepareerd kunnen worden.
- Uit de buurt van water en damp houden. Alleen voor gebruik binnenshuis.
- Maximaal 60 W E14 (SES) kaarslamp.

## 2 Aan de slag

De beste plaats voor de Bodyclock Elite is naast uw bed.

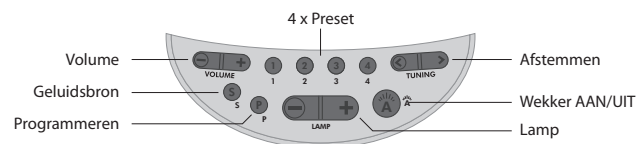
- Verwijder de glazen kap door deze voorzichtig onhoog te trekken.
- Schroef de gloeilamp stevig in de fitting en zet de kap weer op zijn plaats.
- Steek de stekker in het stopcontact. U bent nu klaar voor het **Snel instellen**.

### Display

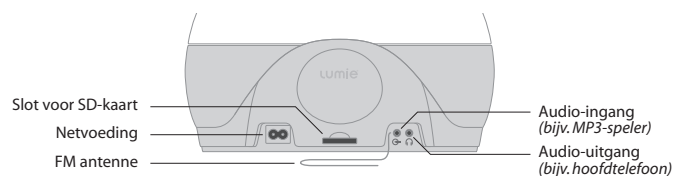


Nederlands

### Knoppen



### Aansluitingen



## 3 Snel instellen

Vijf stap om de basisfuncties van de Bodyclock in te stellen: 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. De knoppen **P** en **Lamp +/-** worden als volgt gebruikt:

- Tijdens het programmeren dient **A** altijd ingedrukt te zijn (m.a.w. wekker uitgeschakeld, wektijd/☀ niet weergegeven).
- Druk op **P** om programma's te zoeken en gebruik vervolgens **Lamp +/-** om de instellingen te wijzigen.
- Wacht 12 seconden totdat het programmadisplay leeg is, of druk op **P** om over te schakelen naar een ander programma.

De volgende keer dat u programma's zoekt, wordt uw nieuwe instelling weergegeven. Alle instellingen blijven bewaard als de stekker uit het stopcontact wordt gehaald of de stroom uitvalt.

## Nederlands

**Een taal kiezen**

De standaardtaal voor het programmadisplay is Engels. Als u de taal niet wilt wijzigen, gaat u naar *De wektijd instellen*.

*Programmaopties:*

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

- Controleer dat **A** is ingedrukt.
- Druk op **P** om naar ENGLISH te zoeken.
- Gebruik **Lamp** -/+ om een taal te selecteren, bijvoorbeeld NEDERLANDS.
- Wacht 12 seconden totdat het programmadisplay leeg is, of druk op **P** om over te schakelen naar een ander programma.

**De wektijd instellen**

De standaardinstelling is 07:00 uur. Stel de wekker in op de tijd waarop u wilt ontwaken, niet op de tijd waarop de zonsopgang moet beginnen.

- Controleer dat **A** is ingedrukt.
- Druk op **P** om te zoeken naar WEKKER INSTELLEN.
- Gebruik **Lamp** -/+ om de wektijd in te stellen.
- Wacht 12 seconden totdat het programmadisplay leeg is, of druk op **P** om over te schakelen naar een ander programma.
- U kunt op **A** drukken om de knop omhoog te brengen en te controleren dat de juiste tijd is ingesteld (wektijd/☀ weergegeven).

## Nederlands

**De tijd instellen**

- Controleer dat **A** is ingedrukt.
- Druk op **P** om te zoeken naar TIJD INSTELLEN.
- Gebruik **Lamp** -/+ om de tijd in te stellen.
- Wacht 12 seconden totdat het programmadisplay leeg is, of druk op **P** om over te schakelen naar een ander programma.

**De 12/24-uurs klok instellen**

De standaardinstelling is 24-uurs klok. Vergeet niet om de indicatoren am/pm te controleren als u de 12-uurs klok gebruikt, vooral wanneer u de wekker zet!

- Controleer dat **A** is ingedrukt.
- Druk op **P** om naar 24 UUR te zoeken.
- Gebruik **Lamp** -/+ om de instellingen te wijzigen.
- Wacht 12 seconden totdat het programmadisplay leeg is, of druk op **P** om over te schakelen naar een ander programma.

**De dag van de week instellen**

De standaardinstelling wordt op het display weergegeven, bijvoorbeeld MAA. Druk op **P** om dit te wijzigen en bijvoorbeeld naar MAANDAG te zoeken.

- Controleer dat **A** is ingedrukt.
- Druk op **P** totdat een dag op het display wordt weergegeven.
- Gebruik **Lamp** -/+ om de instellingen te wijzigen.
- Wacht 12 seconden totdat het programmadisplay leeg is, of druk op **P** om over te schakelen naar een ander programma.

Dat is alles. Het is misschien een goed idee om deze basisinstellingen een paar dagen lang te gebruiken, zodat u beter kunt bepalen hoe de overige programma's van de Bodyclock Elite uw slaap- en ontwaakroutine kunnen verbeteren.

Nederlands

## 4 Gebruikershandleiding

De wekker instellen (de knop **A**) activeert de zonsondergang en zonsopgang evenals de alle slaap- en ontwaakprogramma's (zie *Wekkeropties, Volume automatisch dempen, Display automatisch dimmen* en *Nachtlamp*). Gebruik **Lamp -/+** om het licht aan te doen, af te stellen en uit te doen.

### Zonsopgang en zonsondergang - ranbevolen routine

Gebruik de Bodyclock Elite om elke dag op dezelfde tijd te ontwaken en in te slapen.

- Wanneer u wilt gaan slapen, drukt u op **A** om de knop omhoog te brengen, zodat u door de zonsopgang gewekt zult worden (wektijd/☀ weergegeven).
- De zonsondergang begint nu automatisch en het licht zal langzaam dimmen.
- Als u geen zonsondergang wilt, doet u de lamp gewoon uit wanneer u klaar bent.
- Wanneer u wakker wordt, drukt u **A** in om de wekker uit te zetten.

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

### Alleen zonsondergang - alternatieve routine

Zo af en toe uitslapen kan geen kwaad. Wanneer u naar bed gaat, kunt u knop **A** gewoon ingedrukt laten, u wordt dan niet door de zonsopgang gewekt. Wanneer de wekker uitstaat, zijn alle slaapprogramma's echter uitgeschakeld. Gebruik de alternatieve routine die hieronder wordt beschreven om van de zonsondergang en slaapfuncties te genieten zonder door de zonsopgang gewekt te worden. Goed voor in het weekend!




Nederlands

- Controleer dat **A** is ingedrukt, m.a.w. de wekker is niet geactiveerd.
- Druk gelijktijdig op **Lamp -/+**.
- Het programmadisplay toont **ZONSONDERGANG**; na 12 seconden verdwijnt deze weergave.
- Alleen de zonsondergang begint nu en het licht zal langzaam dimmen.
- Als u geen zonsondergang wilt, doet u de lamp gewoon uit wanneer u klaar bent.


## 5 Overige programma's



Met **P** en **Lamp -/+** kunt u verschillende programmaopties uitproberen, net zoals u bij het *Snel instellen* deed.

### Wekkeropties

U kunt alleen door de zonsopgang worden gewekt, maar u kunt desgewenst ook andere wekfuncties activeren. **beep**  of **radio**  of **mp3**  wordt weergegeven wanneer een hoorbaar alarm is geselecteerd.

*Programmaopties:*

**PIEPSIGNAAL** (standaardinstelling) - een zonsopgang en piepsignaal. **beep** 

**AUDIOSIGNAAL** - een zonsopgang en audiosignaal, bijvoorbeeld de radio **radio**  of MP3-bestand **mp3** .

**FLIKKERLICHT** - een zonsopgang gevolgd door een snel knipperend licht.


**LICHTSIGNAAL** - alleen een zonsopgang.

## Nederlands

- Controleer dat **A** is ingedrukt.
- Druk op **P** om bijvoorbeeld naar **PIEPSIGNAAL** te zoeken.
- Gebruik **Lamp -/+** om de instellingen te wijzigen.
- Wacht 12 seconden totdat het programmadisplay leeg is, of druk op **P** om over te schakelen naar een ander programma.


*NB: wanneer u **AUDIOSIGNAAL** kiest, wordt u door **Meditainment DAWN CHORUS** gewekt (standaardinstelling). Als u door een ander geluid van **Meditainment**, de radio of uw eigen MP3-bestand wilt worden gewekt, moet u dat onder **PRESET 1** opslaan (zie **Geluidsfuncties en Meditainment**).*


**Volume automatisch dempen**

Als u geluidsfuncties gebruikt om bij in te slapen, wilt u het volume misschien automatisch laten dempen. De programmaopties handhaven gedurende 22 minuten een constant volume, en volume automatisch dempen wordt op een specifiek punt tijdens het dimmen van het licht geactiveerd.  weergegeven als automatisch dempen is geselecteerd.

*Programmaopties:*

**SLAAPOPTIE GELUID UIT** (standaardinstelling) - geen automatisch dempen, volume wordt handmatig geregeld.

**SLAAPOPTIE GELUID PERM** - constant volume, wordt vervolgens gedempt tot een continu laag volume. 

**SLAAPOPTIE GELUID AUTO** - constant volume, wordt vervolgens gedempt tot laag volume (of uit als het licht op dit punt uit is). Blijft op laag volume en gaat uit wanneer het licht uitgaat\*. 

## Nederlands

- Controleer dat **A** is ingedrukt.
- Druk op **P** om bijvoorbeeld naar **SLAAPOPTIE GELUID UIT** te zoeken.
- Gebruik **Lamp -/+** om de instellingen te wijzigen.
- Wacht 12 seconden totdat het programmadisplay leeg is, of druk op **P** om over te schakelen naar een ander programma.

*\*Als u **Nachtlamp** hebt geselecteerd: blijft op laag volume en gaat uit wanneer het lichtniveau nachtlamp is bereikt.*

**Display automatisch dimmen**

Past de helderheid van het display aan om afleiding tijdens het slapen tot een minimum te beperken. Display automatisch dimmen wordt op een specifiek punt tijdens het dimmen van het licht geactiveerd.

*Programmaopties:*

**AUTOM SCHERM** (standaardinstelling) – hoge instelling, schakelt over naar continu laag.

**HELDER SCHERM** – wordt niet automatisch gedimd, constant hoge instelling.

**AUTOM SCHERM UIT** – hoge instelling, schakelt over naar. Blijft op een lage instelling en gaat uit wanneer het licht uitgaat\*.

- Controleer dat **A** is ingedrukt.
- Druk op **P** om bijvoorbeeld naar **AUTOM SCHERM** te zoeken.
- Gebruik **Lamp -/+** om de instellingen te wijzigen.
- Wacht 12 seconden totdat het programmadisplay leeg is, of druk op **P** om over te schakelen naar een ander programma.

*\*Als u **Nachtlamp** hebt geselecteerd: blijft op lage instelling en gaat uit wanneer het lichtniveau nachtlamp is bereikt.*

## Nederlands

**Duur zonsopgang**

Kies voor de zonsopgang een duur die u het beste schikt. Bijvoorbeeld bij ZONSOPGANG 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:*

ZONSOPGANG 15 - na 15 minuten heeft het licht zijn volle helderheid bereikt.

ZONSOPGANG 30 (standaardinstelling) - na 30 minuten heeft het licht zijn volle helderheid bereikt.

ZONSOPGANG 60 - na 60 minuten heeft het licht zijn volle helderheid bereikt.

ZONSOPGANG 90 - na 90 minuten heeft het licht zijn volle helderheid bereikt.

- Controleer dat **A** is ingedrukt.
- Druk op **P** om bijvoorbeeld naar ZONSOPGANG 30 te zoeken.
- Gebruik **Lamp** -/+ om de instellingen te wijzigen.
- Wacht 12 seconden totdat het programmadisplay leeg is, of druk op **P** om over te schakelen naar een ander programma.

**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.

## Nederlands

*Programmaopties:*

ZONSONDERGANG 15 - het duurt 15 minuten totdat het licht helemaal gedimd en uitgeschakeld is.

ZONSONDERGANG 30 (standaardinstelling) - 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 instellingen te wijzigen.
- Wacht 12 seconden totdat het programmadisplay leeg is, of druk op **P** om over te schakelen naar een ander programma.

**Nachtlamp**

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

*Programmaopties:*

NACHTLAMP UIT (standaardinstelling); 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 instellingen te wijzigen.
- Wacht 12 seconden totdat het programmadisplay leeg is, of druk op **P** om over te schakelen naar een ander programma.

## Nederlands

**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:*

VEILIGHEID UIT (standaardinstelling); VEILIGHEID AAN

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

**7-daagse alarmfunctie**

Dit programma komt bijvoorbeeld van pas wanneer u op verschillende dagen van de week op verschillende tijden op moet staan. Sla deze verschillende wektijden apart op, zodat u de wekker niet telkens opnieuw hoeft te zetten. Standaard is de wektijd voor alle zeven dagen 07.00 uur.

- Controleer dat **A** is ingedrukt.
- Druk op **P** om bijvoorbeeld naar ALARM MAANDAG te zoeken.
- Gebruik **Lamp** -/+ om de wektijd in te stellen.
- Wacht 12 seconden totdat het programmadisplay leeg is, of druk op **P** om over te schakelen naar ALARM DINSDAG.

## Nederlands

**Sluimeren**

Voor een paar extra minuten in bed!

- In plaats van de wekker uit te schakelen, gebruik **Lamp** - 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.

**6 Geluidsfuncties**

Bodyclock Elite heeft een AM en FM radio en 12 ingebouwde Meditation-functies die u helpen ontwaken en inslapen. U kunt desgewenst ook naar uw eigen MP3-bestanden luisteren, via een SD-kaart of door op een externe geluidsbron aan te sluiten.

*Geluidsopties (standaardinstellingen):*

FM radio - 89.1 MHz

AM radio - 909 KHz

DAWN CHORUS – 12 Meditation-functies voor inslapen/ontwaken (MP3)

SD CARD - naar uw eigen MP3-bestanden luisteren

EXTERN GELUID - op een andere geluidsbron aansluiten

PRESET 1 - DAWN CHORUS

PRESET 2 - FM radio (89.1 MHz)

PRESET 3 - AM radio (909 KHz)

PRESET 4 - WHITE NOISE

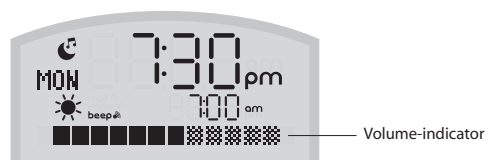
## Nederlands

- Controleer dat **A** is ingedrukt.
- Druk op **S** of een **PRESET** om naar de geluidinstelling geluidinstelling van uw voorkeur te luisteren.
- Gebruik **Tuning** </> om de radio af te stemmen of een geluidinstelling te wijzigen.
- Wanneer u een radiozender instelt, toont het klokdisplay na 12 seconden weer de normale weergave en toont het programmadisplay de zendergegevens. Met alle andere geluidsbronnen wordt na 12 seconden niets meer op het programmadisplay weergegeven.
- Houd een **PRESET** ingedrukt om daar een nieuwe geluidinstelling op te slaan.
- Wacht 5 seconden totdat het geluid klinkt en de zendergegevens. Wanneer u een radiozender wilt opslaan, het programmadisplay worden weergegeven.

*NB: als u **AUDIOSIGNAAL** kiest, wordt u door **PRESET 1** gewekt (zie **Wekkeropties**).*

**Volume**

De standaardinstelling voor het volume is 4, maximum is 12. De vorige volume-instelling wordt opgeslagen, zodat deze opnieuw kan worden gebruikt (tenzij die 0 is, in welk geval de standaardinstelling wordt gebruikt). Wanneer het volume wordt ingesteld, wordt op het programmadisplay de volume-indicator weergegeven:



## Nederlands

- Gebruik **Volume** -/+ om het volume in te stellen.
- Na 12 seconden wordt in plaats van de volumebalk weer het programmadisplay weergegeven.
- U kunt het geluid uitschakelen door op **Volume** - te drukken, of door eenmaal of tweemaal op **A** te drukken.

**7 Meditainment®**

Meditainment is een vooraanstaand ontwerper van audio content voor ontspanning, slaap en welzijn, de perfecte aanvulling op de zonsop- en ondergang van uw Bodyclock Elite. U kunt kiezen uit 12 Meditainment-functies die u helpen ontwaken en inslapen, waaronder twee begeleide meditaties. Kijk voor nadere informatie op [www.meditainment.com](http://www.meditainment.com).

**Ontwaakfuncties**

Als u wilt ontwaken met een zonsopgang en een wekfunctie van Meditainment, dient u deze als **PRESET 1** op te slaan (zie **Geluidsfuncties**) en tevens de optie **AUDIOSIGNAAL** te selecteren (zie **Wekkeropties**).

*Programmaopties:*

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

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

## Nederlands

**Slaapfuncties**

Begeleide meditatie gebruikt 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 oefening 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 strand (SLEEP TROPICAL), 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.

*Programmaopties:*

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

\*Gesproken begeleide meditatie; ook beschikbaar in het Frans (SOMMEIL PASTORAL; SOMMEIL TROPICAL) en Duits (SCHLAF PASTORAL; SCHLAF TROPISCH)

*NB: **Volume automatisch dempen** programmaopties handhaven het volume 22 minuten, net lang genoeg om te luisteren naar de begeleide slaapmeditatie.*

## Nederlands

**8 Problemen oplossen**

Nieuwe lampen en glazen kappen zijn verkrijgbaar bij Lumie.

- **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 aflopen, anders wordt de zonsopgang versneld zodat het op tijd licht is.

- **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 programmaopties worden dan weer op hun standaardinstellingen ingesteld.

Met andere problemen kunt u de Lumie Careline (+44 (0)1954 780500) 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 of de eenheid kan beschadigen. Indien de eenheid beschadigd of zonder het oorspronkelijke verpakkingsmateriaal wordt ontvangen, behouden wij ons het recht voor de reparatie in rekening te brengen. Bel ons voor advies alvorens de eenheid te retourneren.

## Technische specificatie

- Specificatie kan zonder vooraankondiging gewijzigd worden.
- Lumie Bodyclock Elite 300
- 230 Vac 50 Hz 70 W
- Lamp E14 (SES) 35 mm kaarslamp 230V 60W MAX
- Bedrijfstemperatuur 0°C – 35°C
- Klasse I Medisch apparaat

## Contact met ons opnemen

Lumie is een handelsmerk van Outside In, de meest vooraanstaande 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 met rechtspersoonlijkheid in Engeland en Wales.  
Registratienummer 2647359  
BTW-nr. GB 880 9837 71

© Lumie 2008

---

Distributor details:

---

# 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 2008

---

BCEI0804