



# lumie<sup>®</sup> bodyclock<sup>™</sup> glow 150



# Safety

## **WARNING - To reduce the risk of fire, electric shock or injury:**

- If the unit is damaged contact Lumie before use.
- Keep away from water and damp. 
- For indoor use only. 
- The unit gets warm when the light is on, so make sure that it is not covered.
- Use only the mains power adaptor supplied.
- Keep the mains power adaptor away from heated surfaces. If it is damaged it should be replaced with an approved Lumie product.
- To power down or reset the unit, remove the mains power adaptor from the wall socket.
- Do not attempt to service or modify any part of the unit.
- If the unit has been stored outside the recommended temperature range (5 °C to 35 °C / 41 °F to 95 °F), allow it to stand for at least 1 hour before applying power to avoid condensation or overheating.
- Not to be used by or on individuals who are unconscious, anaesthetized or incapacitated e.g. under the influence of alcohol.

## **CAUTION**

- Do not drop the unit on the floor, hit it hard or expose it to other shocks.
- Place the unit on a stable, level and non-slippery surface.
- Consult your doctor before you start using Bodyclock if you have suffered from or are suffering from serious depression.
- Do not use Bodyclock as a means to reduce your hours of sleep. It is designed to help you wake up more easily, it does not diminish your need for sleep.
- Intended for household use, including similar use in hotels. Do not use attachments not recommended by Lumie.

### Electromagnetic compatibility

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.


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

### Responsible Party Address:

Violette Engineering Corporation  
6731 Whittier Avenue  
McLean, VA 22101  
[info@violettecorp.com](mailto:info@violettecorp.com)

### Disposal

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

 SN	Serial number		For indoor use only		Double-insulated (Class II electrical)
	Manufacturer: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Read instructions for use		DC (direct current) power supply
	Keep dry		Caution		Recyclable

# Introduction

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

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

At bedtime, a fading sunset helps you naturally unwind by promoting the production of the sleep hormone, melatonin.<sup>2</sup>

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

<sup>1</sup> Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

<sup>2</sup> Sleep Biol Rhythms. 2016 Jan;14(1):47-53.

# Getting started

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

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

The display will flash until the current time is set:



Program

The hours will flash.

- Use ⊖ or ⊕ to set the hours.
- Press ⏸ to confirm and continue.

The minutes will flash.

- Use ⊖ or ⊕ to set the minutes.
  - Press ⏸ to confirm and exit to the current time.
- 

Bodyclock Glow 150 is preset with a 07:00 alarm time, 30-minute sunrise and 30-minute sunset.

To use it with these settings see *Using the sunrise alarm*, page 11, and *Using the fading sunset*, page 12.




















To change the alarm time or any other settings read the following sections.

# Alarm time and sunrise options

- Press and hold .

A symbol on the display shows which option you're setting. Continue through the following sequence to set the alarm time and sunrise options:

---

	Alarm time	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use  or  to set the hours.</li> <li>• Press .</li> <li>• Use  or  to set the minutes.</li> <li>• Press  to confirm and continue.</li> </ul>
	Sunrise light intensity	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use  or  to set the final brightness of the sunrise: 0 for no sunrise or a level from 1 to 5.</li> <li>• Press  to confirm and continue.</li> </ul>
	Sunrise duration	<p><i>Only available if you have set a sunrise light intensity.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use  or  to set the duration of the sunrise: 20, 30, or 45 minutes.</li> <li>• Press  to confirm and continue.</li> </ul>
	Wake sound	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use  or  to set a wake sound for the end of the sunrise:</li> </ul> <p>0 No alarm sound, 1 Beep, 2 Tropical birds, 3 Blackbird, 4 Cafe, 5 Goats, 6 Steam train, 7 Thunderstorm, 8 Waves, 9 Crickets, 10 White noise.</p> <p><i>If you set the sunrise light intensity to 0 you have to set a wake sound instead.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Press  to confirm and continue.</li> </ul>

---



## Volume

*Only available if you have set a wake sound.*

- Use or to set the volume: 0 for off or a level from 1 to 5.
  - Press to confirm and exit to the current time.
-




# Sunset options

- Press and hold .

A symbol on the display shows which option you're setting. Continue through the following sequence to set the sunset options:






Sunset duration

- Use  or  to set the duration of the sunset: 20, 30 or 45 minutes.
- Press  to confirm and continue.






Nightlight

- Use  or  to set a nightlight: 0 for no nightlight (sunset fades to off) or a level from 1 to 5 (sunset fades to nightlight).
- Press  to confirm and continue.






Sleep sound

- Use  or  to set a sleep sound during the sunset:  
0 No sleep sound, 1 Tropical birds, 2 Blackbird, 3 Cafe, 4 Goats, 5 Steam train, 6 Thunderstorm, 7 Waves, 8 Crickets, 9 White noise.
- Press  to confirm and continue.



Volume

*Only available if you have set a sleep sound.*

- Use  or  to set the volume: a level from 1 to 5.
  - Press  to confirm and exit to the current time.
-

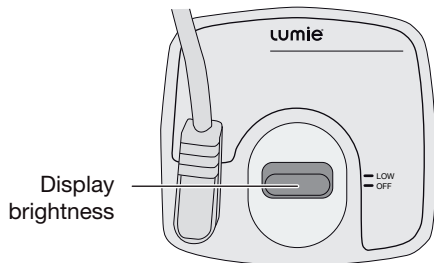


# Display brightness

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

You can change this setting if you prefer the display to stay on at LOW brightness when the room is dark:

- Use the switch in the base of the unit to set OFF or LOW:



## To check the time when the display is off

- Tap the top of the lamp cover.

The display will change to low brightness for a few seconds.








## Changing the current time

Bodyclock Glow 150 will keep time for 30 minutes without power. All other settings are permanently saved.

- Press and hold  until  appears.

Continue through the following sequence to set the time:




---

	Program	The hours will flash. <ul style="list-style-type: none"><li>• Use  or  to set the hours.</li><li>• Press  to confirm and continue.</li></ul> The minutes will flash. <ul style="list-style-type: none"><li>• Use  or  to set the minutes.</li><li>• Press  to confirm and exit to the current time.</li></ul>
--	---------	---

---

## Bedside light

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

- Use  or  to set the light level.
- Press and hold  to turn off the light.


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

# Using the sunrise alarm

You must activate the alarm before you go to sleep each time.

## To wake with a sunrise alarm

- Press .

The display confirms the alarm time and shows  to confirm the alarm is activated; for example:



You'll wake with a gradual sunrise and any other sunrise options you have set. See also *Alarm time and sunrise options*, page 6.

## To deactivate the sunrise alarm

- Press .

 disappears from the display.


## To snooze

- Tap the top of the lamp cover.

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

## To turn off the sunrise and alarm sound

- Press any button.

 disappears from the display.




- Press and hold  to turn off the light.

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

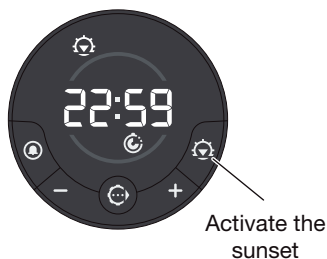
## Using the fading sunset

When you're ready to sleep, a fading sunset can help you to relax and unwind. See also *Sunset options*, page 8.

### To activate the sunset

- Use  or  to set the light level.
- Press .


The display shows  to confirm the sunset is activated:



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

### To deactivate the sunset


- Press .

 disappears from the display.

# Maintenance

- Clean only with a dry or lightly moistened cloth.
- Replacement mains power adaptors are available from Lumie.

## To restore the default factory settings

- Turn off the power at the mains.
- Press and hold  and turn the power back on.
- Release the button when the software version number shows.

## LED lifetime

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

# Warranty

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

# Technical description

Subject to change without notice.

## Bodyclock Glow 150

Mains power adaptor (supplied):

Input: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 1 A max.; Output: 15 V  $\equiv$  1 A (15 W)

Operating temperature range: 5 °C to 35 °C / 41 °F to 95 °F

Storage/transport temperature range: -25 °C to +70 °C / -13 °F to +158 °F

## Contact us

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

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

Lumie is a registered trademark of:

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



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

# lumie<sup>®</sup> bodyclock<sup>™</sup> glow 150



# Sécurité

## **MISE EN GARDE – Pour réduire les risques d'incendie, de décharge électrique ou de blessure :**

- Si l'appareil est abîmé, contactez votre distributeur Lumie avant de l'utiliser.
- Maintenez-le à l'abri de l'eau et de l'humidité. 
- Pour un usage intérieur uniquement. 
- L'appareil devient chaud lorsque la lampe est allumée. Veillez à ce qu'il ne soit pas couvert.
- Utilisez uniquement l'adaptateur d'alimentation secteur fourni.
- Maintenez l'adaptateur d'alimentation secteur à l'écart des surfaces chauffées. S'il est endommagé, il doit être remplacé par un produit approuvé par Lumie.
- Pour éteindre l'appareil ou le réinitialiser, débranchez l'adaptateur d'alimentation secteur de la prise murale.
- N'essayez pas de réparer ni de modifier des pièces de l'appareil.
- Si l'appareil a été entreposé à une température hors de la plage recommandée (de 5 °C à 35 °C / 41 °F à 95 °F), laissez-le reposer durant au moins 1 heure avant de le mettre sous tension pour éviter toute condensation ou surchauffe.
- Il ne doit pas être utilisé par ou sur des personnes inconscientes, anesthésiées ou hors de leur état normal (sous l'effet de l'alcool par exemple).

## **AVERTISSEMENTS**

- Évitez de faire tomber l'appareil et de le cogner et ne le soumettez pas à des chocs violents.
- Placez l'appareil sur une surface stable, plane et non glissante.
- Consultez un médecin avant d'utiliser Bodyclock si vous avez souffert ou souffrez de dépression grave.
- N'utilisez pas Bodyclock pour réduire votre nombre d'heures de sommeil. Cet appareil a été conçu uniquement pour faciliter votre éveil mais ne saurait en aucun cas réduire le nombre d'heures de repos dont vous avez besoin.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique ou similaire uniquement, notamment dans les hôtels. N'utilisez pas d'autres accessoires que ceux recommandés par Lumie.



## Compatibilité électromagnétique

L'appareil a été testé et trouvé conforme aux limites d'un appareil numérique de catégorie B, en vertu de la partie 15 des règlements de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre l'interférence préjudiciable dans une installation résidentielle. L'appareil génère, utilise et peut émettre de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux directives, peut causer de l'interférence préjudiciable aux radiocommunications. Rien ne garantit cependant que dans une installation en particulier, il n'y ait pas d'interférence. Si l'appareil crée effectivement de l'interférence préjudiciable à la réception de programmes de radio ou de télévision, ce qu'on peut déterminer en éteignant et en allumant l'appareil, on recommande à l'utilisateur d'essayer de corriger l'interférence au moyen des mesures suivantes :

- Réorientez ou déplacez l'antenne de réception.
- Augmentez la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Branchez l'équipement sur une prise d'un circuit autre que celui auquel le récepteur est branché.
- Consultez le détaillant ou un technicien de radiotélévision expérimenté.

Cet appareil est conforme à l'alinéa 15 de la réglementation de la FCC. Son fonctionnement est assujéti aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles ; (2) l'appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences qui peuvent causer un fonctionnement non désiré.










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

## Adresse de la Partie Responsable :

Violette Engineering Corporation  
6731 Whittier Avenue  
McLean, VA 22101  
[info@violettecorp.com](mailto:info@violettecorp.com)

## Élimination

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

	Numéro série		Utilisation uniquement à l'intérieur		Double-isolation (Classe II électrique)
	Fabricant : Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Lisez la notice d'utilisation		Alimentation CC (courant continu)
	Tenir au sec		Attention		Recyclable

# Introduction

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

Les simulateurs d'aube peuvent également aider les personnes qui souffrent du trouble affectif saisonnier SAD (Seasonal Affective Disorder) ou de « blues hivernal » à faire face aux sombres matins d'hiver.

Au moment du coucher, la fonction crépuscule progressif vous permet de vous détendre naturellement en favorisant la production de l'hormone du sommeil, la mélatonine.<sup>2</sup>

Utilisez Lumie Bodyclock toute l'année pour favoriser un rythme d'éveilsommeil régulier.

<sup>1</sup> Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

<sup>2</sup> Sleep Biol Rhythms. 2016 Jan;14(1):47-53.

# Prise en main

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

- Branchez l'adaptateur secteur sur la prise à la base du Bodyclock.
- Branchez sur une alimentation secteur.

L'affichage clignotera jusqu'à ce que l'heure actuelle soit réglée :






Programme

Les heures clignoteront.

- Utilisez  ou  pour régler les heures.
- Appuyez sur  pour valider et continuer.

Les minutes clignoteront.

- Utilisez  ou  pour régler les minutes.
  - Appuyez sur  pour valider et quitter l'heure affichée.
- 

Bodyclock Glow 150 est pré-réglé avec une alarme réglée sur 07h00, une durée d'aube de 30 minutes et une durée de crépuscule de 30 minutes.




















Pour l'utiliser avec ces réglages, voir *Utilisation de l'alarme d'aube*, à la page 11, et *Utilisation du crépuscule progressif*, à la page 12.

Pour modifier l'heure d'alarme ou d'autres réglages, lisez les sections suivantes.

# Heure d'alarme et options d'aube

- Appuyez sur  et maintenez la touche enfoncée.

Un symbole à l'affichage indique l'option que vous êtes en train de régler. Suivez les instructions ci-après pour régler l'heure de l'alarme et les options d'aube :

 Heure d'alarme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisez  ou  pour régler les heures.</li> <li>• Appuyez sur .</li> <li>• Utilisez  ou  pour régler les minutes.</li> <li>• Appuyez sur  pour valider et continuer.</li> </ul>
 Intensité lumineuse d'aube	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisez  ou  pour régler la luminosité finale d'aube : 0 pour aucune aube ou un niveau de luminosité compris entre 1 et 5.</li> <li>• Appuyez sur  pour valider et continuer.</li> </ul>
 Durée d'aube	<p><i>Seulement disponible si vous avez réglé l'intensité lumineuse d'aube.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisez  ou  pour régler la durée d'aube : 20, 30 ou 45 minutes.</li> <li>• Appuyez sur  pour valider et continuer.</li> </ul>
 Mélodie de réveil	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisez  ou  pour régler une mélodie de réveil pour la fin d'aube :</li> </ul> <p>0 Aucune mélodie d'alarme, 1 Bip, 2 Oiseaux tropicaux, 3 Merle, 4 Café, 5 Chèvres, 6 Train à vapeur, 7 Orage, 8 Vagues, 9 Grillons, 10 Bruit blanc.</p> <p><i>Si vous réglez l'intensité lumineuse d'aube sur 0, vous devez alors sélectionner une mélodie de réveil.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuyez sur  pour valider et continuer.</li> </ul>



## Volume

*Seulement disponible si vous avez sélectionné une mélodie de réveil.*

- Utilisez ou pour régler le volume : 0 pour désactivé ou un niveau sonore compris entre 1 et 5.
  - Appuyez sur pour valider et quitter l'heure affichée.
-

# Options de crépuscule




- Appuyez sur  et maintenez la touche enfoncée.

Un symbole à l'affichage indique l'option que vous êtes en train de régler.

Suivez les instructions ci-après pour régler les options de crépuscule :






Durée de crépuscule

- Utilisez  ou  pour régler la durée de crépuscule : 20, 30 ou 45 minutes.
- Appuyez sur  pour valider et continuer.






Veilleuse

- Utilisez  ou  régler une veilleuse : 0 pour aucune veilleuse (le crépuscule baisse progressivement jusqu'à l'extinction) ou un niveau de luminosité compris entre 1 et 5 (le crépuscule baisse progressivement jusqu'au passage en mode veilleuse).
- Appuyez sur  pour valider et continuer.






Mélodie d'endormissement

- Utilisez  ou  pour régler une mélodie d'endormissement durant le crépuscule :  
0 Aucune mélodie d'endormissement, 1 Oiseaux tropicaux, 2 Merle, 3 Café, 4 Chèvres, 5 Train à vapeur, 6 Orage, 7 Vagues, 8 Grillons, 9 Bruit blanc.
- Appuyez sur  pour valider et continuer.



Volume

*Seulement disponible si vous avez sélectionné une mélodie d'endormissement.*

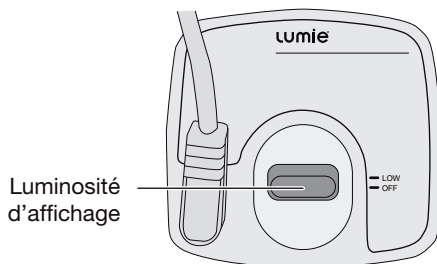
- Utilisez  ou  pour régler le volume : un niveau sonore compris entre 1 et 5.
- Appuyez sur  pour valider et quitter l'heure affichée.

# Luminosité d'affichage

L'affichage s'ajuste automatiquement en fonction du niveau de luminosité de la pièce et s'éteint quand il fait sombre et que vous êtes prêt à vous endormir.

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

- Utilisez le sélecteur à la base du réveil simulateur d'aube pour sélectionner OFF (arrêt) ou LOW (faible).





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

- Tapotez le dessus du globe.

La luminosité d'affichage passera à une faible luminosité en quelques secondes.

## Changer l'heure actuelle

Bodyclock Glow 150 maintient l'heure durant 30 minutes lors d'une panne de courant. Tous les autres réglages sont permanents.


- Appuyez sur  et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que  apparaisse.

Suivez les instructions ci-après pour régler l'heure :






Programme

Les heures clignoteront.




- Utilisez  ou  pour régler les heures.
- Appuyez sur  pour valider et continuer.

Les minutes clignoteront.

- Utilisez  ou  pour régler les minutes.
  - Appuyez sur  pour valider et quitter l'heure affichée.
- 

## Lampe de chevet

Lumie Bodyclock peut être utilisé en tant que lampe de chevet à intensité variable.

- Utilisez sur  ou  pour régler le niveau de lumière.
- Appuyez sur  et maintenez la touche enfoncée pour éteindre la lumière.

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




# Utilisation de l'alarme d'aube

Vous devez activer l'alarme chaque fois avant de vous endormir.

## Pour vous réveiller avec une alarme d'aube

- Appuyez sur .

L'affiche confirme l'heure d'alarme et indique  pour confirmer que l'alarme est activée ; par exemple :



Vous vous réveillerez avec une aube progressive et les autres options d'aube que vous avez réglées. Voir également *Heure d'alarme et options d'aube*, à la page 6.

## Pour désactiver l'alarme d'aube

- Appuyez sur .

 disparaît de l'affichage.

## Arrêt momentané


- Tapotez le dessus du globe.

L'aube et la mélodie d'alarme (si elles sont réglées) se déclencheront de nouveau au bout de 9 minutes.

## Pour désactiver l'aube et la mélodie d'alarme

- Appuyez sur un bouton.

 disparaît de l'affichage.




- Appuyez sur  et maintenez la touche enfoncée pour éteindre la lumière.

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

## Utilisation du crépuscule progressif

Lorsque vous êtes prêt à vous endormir, un crépuscule progressif peut vous permettre de vous détendre. Voir également *Options de crépuscule*, à la page 8.

### Pour activer le crépuscule

- Utilisez sur  ou  pour régler le niveau de lumière.
- Appuyez sur .

L'affichage indique  pour confirmer que le crépuscule est activé :



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

### Pour désactiver le crépuscule


- Appuyez sur .

 disparaît de l'affichage.

# Entretien

- Nettoyez uniquement avec un chiffon sec ou légèrement humidifié.
- Les adaptateurs d'alimentation secteur de rechange sont disponibles auprès de Lumie.

## Pour rétablir les réglages usine par défaut

- Débranchez le produit de l'alimentation secteur.
- Appuyez et maintenez  enfoncé et rebranchez le produit.
- Relâchez le bouton lorsque le numéro de version logicielle s'affiche.

## Durée de vie des LED

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

# Garantie

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

# Description technique

Sous réserve de modification sans préavis.

## Bodyclock Glow 150

Adaptateur d'alimentation secteur (fourni) : 

Entrée : 100-240 Vca, 50/60 Hz, 1 A max. ; Sortie : 15 V  $\equiv$  1 A (15 W)

Plage de températures de fonctionnement : de 5 °C à 35 °C / 41 °F à 95 °F

Plage de température d'entreposage/transport : de -25 °C à +70 °C /  
-13 °F à +158 °F

## Contactez-nous

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

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

Lumie est une marque déposée de : Outside In (Cambridge) Limited, enregistrée en Angleterre et au Pays de Galles.

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



# lumie<sup>®</sup> bodyclock<sup>™</sup> glow 150



# Seguridad

## **ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de incendio, descarga eléctrica o lesiones:**

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

- Mantenga la unidad alejada del agua y de superficies húmedas. 
- Solo para uso en interiores. 
- La unidad se calienta cuando la luz está encendida, por lo que deberá asegurarse de que no está cubierta.
- Utilice únicamente el adaptador de corriente suministrado.
- Mantenga el adaptador de corriente alejados de superficies calientes. Si está dañado, debe ser reemplazado por un producto aprobado por Lumie.
- Para desconectar o restablecer la unidad, extraiga el adaptador de corriente de la toma de corriente.
- No intente reparar ni modificar ninguna pieza de la unidad.
- Si la unidad se almacena a una temperatura fuera del rango recomendado (de 5 °C a 35 °C / 41 °F a 95 °F), deje que pase al menos 1 hora antes de conectarla a alimentación eléctrica para evitar la condensación o el sobrecalentamiento.
- No debe ser utilizada por o en personas inconscientes, anestesiadas o incapacitadas, como por ejemplo, bajo la influencia del alcohol.

## **PRECAUCIÓN**

- No deje caer el aparato al suelo y no lo golpee bruscamente o lo exponga a golpes fuertes.
- Coloque el aparato sobre una superficie estable, plana y no deslizante.
- Consulte a su médico antes de comenzar a utilizar Bodyclock si ha padecido o padece una depresión grave.
- No utilice Bodyclock con el fin de reducir sus horas de sueño. El propósito del mismo es ayudarle a despertarse con mayor facilidad, pero no reduce la necesidad de sueño.
- Este aparato está destinado al uso doméstico solamente, incluye su uso similar en hoteles. No use accesorios que no estén recomendados por Lumie.

## Compatibilidad electromagnética

Este equipo ha sido probado y cumple los límites establecidos para los dispositivos digitales de clase B, de conformidad con el apartado 15 de las normas de la FCC. Estos límites se han establecido para proporcionar una protección razonable contra las interferencias perjudiciales en instalaciones particulares. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía en forma de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede originar interferencias perjudiciales en las comunicaciones de radio. No obstante, no hay garantías de que no se produzcan interferencias en una instalación particular. Si el equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de radio o televisión, que se puedan percibir encendiendo y apagando el equipo, se recomienda al usuario que intente corregirlas tomando una o más de las siguientes medidas:

- Reorientar o cambiar de lugar la antena receptora.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a un tomacorriente de un circuito diferente al que está conectado el receptor.
- Comunicarse con el distribuidor o con un técnico de radio o televisión calificado para obtener ayuda.

Este dispositivo cumple el apartado 15 de las normas de la FCC (Comisión nacional de comunicaciones de EE.UU.). Su funcionamiento está sujeto a las dos siguientes condiciones: (1) este dispositivo no debe producir interferencias perjudiciales, y (2) este dispositivo debe aceptar todas las interferencias que reciba, incluso aquellas que puedan provocar un funcionamiento inadecuado.










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

## Dirección del Partido Responsable:

Violette Engineering Corporation  
6731 Whittier Avenue  
McLean, VA 22101  
[info@violettecorp.com](mailto:info@violettecorp.com)

## Eliminación

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

	Número de serie		Solo para uso en interiores		Doble aislamiento (Clase II eléctrica)
	Fabricante: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Lea las instrucciones para su utilización		Alimentación CC (corriente continua)
	Mantener seco		Precaución		Reciclable

# Introducción

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

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

A la hora de irse a dormir, un anochecer progresivo le ayuda a relajarse de forma natural al promover la producción de melatonina, la hormona del sueño.<sup>2</sup>

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

<sup>1</sup> Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

<sup>2</sup> Sleep Biol Rhythms. 2016 Jan;14(1):47-53.



# Primeros pasos

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




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

La pantalla parpadeará hasta que se ajusta la hora actual:






Programación

Parpadearán las horas.

- Use  o  para ajustar las horas.
- Pulse  para confirmar y continuar.

Parpadearán los minutos.

- Use  o  para ajustar los minutos.
  - Pulse  para confirmar y salir a la hora actual.
- 

Bodyclock Glow 150 está preajustada con las 07:00 como hora de la alarma, con un amanecer de 30 minutos y un anochecer de 30 minutos.




















Para usar estos ajustes, consulte *Uso de la alarma para el amanecer*, página 11, y *Uso del anochecer progresivo*, página 12.

Para cambiar la hora de la alarma o cualquier otro ajuste, lea las secciones siguientes.

# Hora de la alarma y opciones del amanecer

- Pulse y mantenga pulsado .

Un símbolo en la pantalla muestra qué opción está ajustando. Pase por la secuencia siguiente para ajustar la hora de la alarma y las opciones del amanecer:

 Hora de la alarma	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use  o  para ajustar las horas.</li> <li>• Pulse .</li> <li>• Use  o  para ajustar los minutos.</li> <li>• Pulse  para confirmar y continuar.</li> </ul>
 Intensidad de la luz para el amanecer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use  o  para ajustar el brillo final del amanecer: 0 para que no haya amanecer o un nivel del 1 al 5.</li> <li>• Pulse  para confirmar y continuar.</li> </ul>
 Duración del amanecer	<p><i>Disponible únicamente si ha ajustado un nivel de intensidad de la luz para el amanecer.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use  o  para ajustar la duración del amanecer: 20, 30 o 45 minutos.</li> <li>• Pulse  para confirmar y continuar.</li> </ul>
 Sonido para despertar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use  o  para ajustar un sonido para despertar al finalizar el amanecer:</li> </ul> <p>0 Sin sonido para despertar, 1 Pitido, 2 Pájaros tropicales, 3 Mirlo, 4 Cafetería, 5 Cabras, 6 Tren de vapor, 7 Tormenta, 8 Olas, 9 Grillos, 10 Ruido blanco.</p> <p><i>Si ajusta la intensidad de la luz para el amanecer a 0, debe ajustar un sonido para despertar en su lugar.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulse  para confirmar y continuar.</li> </ul>



## Volumen

*Disponible únicamente si ha ajustado un sonido para despertar.*

- Use o para ajustar el volumen: 0 para apagado o un nivel del 1 al 5.
  - Pulse para confirmar y salir a la hora actual.
-




# Opciones del anochecer

- Pulse y mantenga pulsado .

Un símbolo en la pantalla muestra qué opción está ajustando. Pase por la secuencia siguiente para ajustar las opciones del anochecer:






Duración del anochecer

- Use  o  para ajustar la duración del anochecer: 20, 30 o 45 minutos.
- Pulse  para confirmar y continuar.






Luz nocturna

- Use  o  para ajustar una luz nocturna: 0 para que no haya luz nocturna (el anochecer se apaga totalmente) o un nivel del 1 al 5 (para el anochecer que se va atenuando hasta alcanzar la luz nocturna).
- Pulse  para confirmar y continuar.






Sonido para dormir

- Use  o  para ajustar un sonido para dormir durante el anochecer:  
0 Sin sonido para dormir, 1 Pájaros tropicales, 2 Mirlo, 3 Cafetería, 4 Cabras, 5 Tren de vapor, 6 Tormenta, 7 Olas, 8 Grillos, 9 Ruido blanco.
- Pulse  para confirmar y continuar.



Volume

*Disponibile únicamente si ha ajustado un sonido para dormir.*

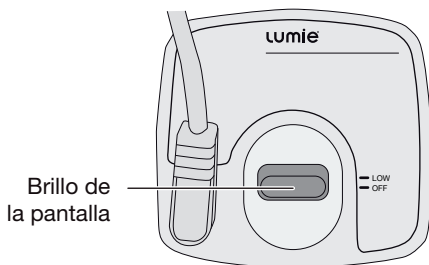
- Use  o  para ajustar el volumen: un nivel del 1 al 5.
- Pulse  para confirmar y salir a la hora actual.

## Brillo de la pantalla

La pantalla se ajusta de forma automática para adaptarse al nivel de luz de la habitación y se apaga cuando la habitación está oscura y está listo para dormir.

Puede cambiar este ajuste si prefiere que la pantalla permanezca encendida con el brillo en bajo cuando la habitación esté oscura:

- Use el interruptor en la base de la unidad para ajustarlo en OFF (desactivado) o LOW (bajo).



### Para comprobar la hora cuando la pantalla está apagada:

- Toque la parte superior de la cubierta de la bombilla.

La pantalla cambiará a brillo bajo durante unos segundos.

## Cambio de la hora actual

Si no tiene alimentación eléctrica, Bodyclock Glow 150 conservará la hora durante 30 minutos. El resto de los ajustes se guardan de forma permanente.




- Pulse y mantenga pulsado  hasta que aparezca .

Pase por la secuencia siguiente para ajustar la hora:






Programación

Parpadearán las horas.




- Use  o  para ajustar las horas.
- Pulse  para confirmar y continuar.

Parpadearán los minutos.

- Use  o  para ajustar los minutos.
  - Pulse  para confirmar y salir a la hora actual.
- 

## Luz de mesita de noche

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

- Use  o  para ajustar el nivel de luz.
- Pulse y mantenga pulsado  para apagar la luz.


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

# Uso de la alarma para el amanecer

Debe activar la alarma siempre antes de acostarse.

## Para despertarse con una alarma para el amanecer

- Pulse .


La pantalla confirma la hora de la alarma y muestra  para confirmar que la alarma está activada; por ejemplo:



Se despertará con un amanecer gradual, así como con el resto de opciones del amanecer que haya ajustado. Consulte también *Hora de la alarma y opciones del amanecer*, página 6.

## Para desactivar la alarma para el amanecer

- Pulse .

 desaparece de la pantalla.


## Para la repetición

- Toque la parte superior de la cubierta de la bombilla.

El amanecer (y el sonido para despertar si se ha ajustado), se repetirán transcurridos 9 minutos.

## Para desactivar el amanecer y el sonido de la alarma

- Pulse cualquier botón.

 desaparece de la pantalla.




- Pulse y mantenga pulsado  para apagar la luz.

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

## Uso del anochecer progresivo

Cuando esté listo para irse a dormir, un anochecer progresivo puede ayudarle a relajarse. Consulte también las *Opciones del anochecer*, página 8.

### Para activar el anochecer

- Use  o  para ajustar el nivel de luz.
- Pulse .


La pantalla muestra  para confirmar que el anochecer está activado:



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

### Para desactivar el anochecer

- Pulse .


 desaparece de la pantalla.



# Mantenimiento

- Límpiela solo con un trapo seco o ligeramente humedecido.
- Lumie tiene disponibles repuestos para el adaptador de corriente.

## Para restablecer los ajustes predeterminados de fábrica

- Desconecte la unidad de la toma de corriente.
- Pulse y mantenga pulsado  y vuelva a enchufar la unidad.
- Suelte el botón cuando se visualice el número de la versión de software.

## Duración de LED

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

# Garantía

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

# Descripción técnica

Sujeta a cambios sin previo aviso.

## Bodyclock Glow 150

Adaptador de corriente (suministrado):

Entrada: 100-240 Vca, 50/60 Hz, 1 A máx.; Salida: 15 V  $\equiv$  1 A (15 W)

Rango de temperatura de funcionamiento: de 5 °C a 35 °C / 41 °F a 95 °F

Rango de temperatura de almacenamiento/transporte: de -25 °C a +70 °C / -13 °F a +158 °F

## Póngase en contacto con nosotros

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

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

Lumie es una marca comercial registrada de:

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

Número de registro: 2647359. N.º de IVA: GB 880 9837 71.



---

Distributor details:

**lumie®**

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

© Lumie 2019

NA-BC150i1908

