

- 1 Зарядите устройство (стр. 4)
- 2 Скачайте приложение Lumo Lift из Apple App Store или посетите сайт [www.lumobodytech.com/get-app](http://www.lumobodytech.com/get-app)
- 3 Закрепите Lumo Lift на одежде (стр. 6)
- 4 Получайте инструкции и вибрирующие напоминания (стр.9)

Дополнительная информация на <http://www.lumobodytech.com/category/how-to/>

## Загрузка приложения



Скачайте приложение Lumo Lift из Apple App Store, или для поиска приложения зайдите на сайт [www.lumobodytech.com/get-app](http://www.lumobodytech.com/get-app) с вашего iPhone, iPod или iPad.

## Зарядка Lumo Lift



Подключите устройство к USB. Для полной зарядки потребуется 2 часа. На одном заряде устройство может проработать до 4 дней.

## Как носить Lumo Lift



Закрепите датчик на внутренней стороне одежды так, чтобы он касался тела. Магнитный зажим прикрепите снаружи. Для получения лучших результатов носите устройство непосредственно под ключицей. Для ношения на ремне используйте прилагаемую в комплекте магнитную клипсу. Каждый раз при ношении Lumo Lift регулируйте устройство двойным нажатием кнопки.

## Регулировка Lumo Lift



Следите за осанкой – плечи назад, голову выше. Нажмите на датчик два раза для выравнивания. Таким образом, вы сообщаете устройству, какова ваша идеальная осанка.

## Комплектация



Устройство Lumo Lift



Серебристый или черный магнитный зажим

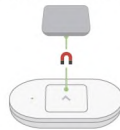


Магнитная клипса



Зарядная док-станция

## Устройство Lumo Lift



### Функции кнопки

Одно нажатие кнопки: состояние батареи  
Двойное нажатие: правильная установка  
Нажатие и удержание: начало/завершение инструктирования

### Светодиоды

Мигающий голубой свет: подключение к приложению  
Зеленый свет: остаточный заряд батареи больше 20%  
Оранжевый свет: остаточный заряд батареи меньше 20%

### Вибрация

1 вибрирование: начало инструктирования  
2 вибрирования: завершение инструктирования  
3 вибрирования: завершение регулировки

## Как нельзя носить Lumo Lift



Устройство не предназначено для ношения на “болтающейся” широкой одежде. Если вы все же носите такую одежду, тогда закрепите устройство так, чтобы оно вплотную касалось вашего тела. Например, закрепите его на нательной майке или на бретельке с помощью клипсы.

## Получайте вибрирующие напоминания от “тренера”



Хотите, чтобы устройство напоминало вам о правильной осанке? Нажмите на кнопку Coach в приложении для получения инструктажа. Lumo Lift нежно вибрирует, если ваша осанка неправильная. Нажимая и удерживая данную кнопку, вы можете начать или завершить получение инструктажа.