

LUMO[^]

LIFT

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В
LUMO LIFT

Мы рады, что вы сделали
первый шаг на пути к
улучшению вашей осанки.

Lumo Lift поможет вам
выработать идеальную
осанку в течение времени.

РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



СОДЕРЖАНИЕ

КОМПЛЕКТАЦИЯ.....	3
ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ LUMO LIFT.....	3
РЕГУЛИРОВКА LUMO LIFT/ РАБОТА НАД ОСАНКОЙ.	4
ПАНЕЛЬ ИНСТРУМЕНТОВ И НАСТРОЙКИ.	23
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ LUMO LIFT.	25

КОМПЛЕКТАЦИЯ

Датчик Lumo Lift



Магнитная застежка

В комплект также входят:



Зарядное USB
устройство



Запасная магнитная
застежка

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ LUMO LIFT

Совместимость:
iOS 11. и новее

Батарея:
до 4 дней от одной зарядки
Полностью заряжается за 2-4 часа

Память:
Во внутренней памяти: сохранение данных об активности за период до 4-х недель
В облаке: сохранение данных за весь период использования Lumo Lift

Материалы и вес:
Термореактивная пластмасса с гальваническим покрытием

РЕГУЛИРОВКА LUMO LIFT

ШАГ 1

ЗАРЯДКА LUMO LIFT

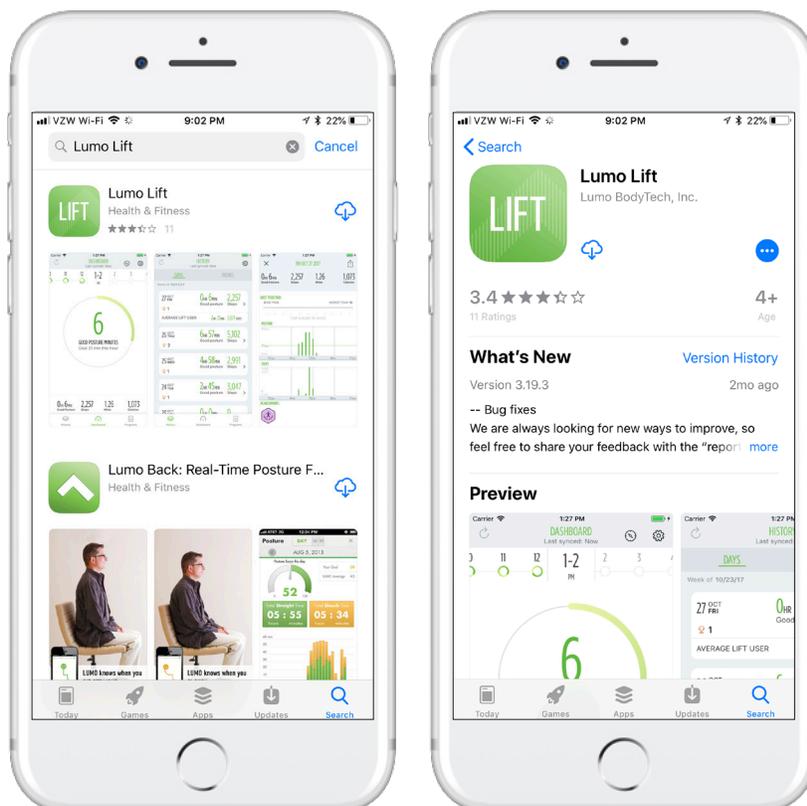
Подключите зарядное USB устройство к USB порту компьютера или настенному адаптеру. Убедитесь, что золотистые зарядные контакты на задней стороне датчика совпадают с золотистыми выступами на зарядном USB устройстве. В процессе зарядки на датчике горит оранжевый индикатор; когда датчик полностью заряжен, загорается зеленый индикатор. Для полной зарядки датчика требуется 2-4 часа.



ШАГ 2

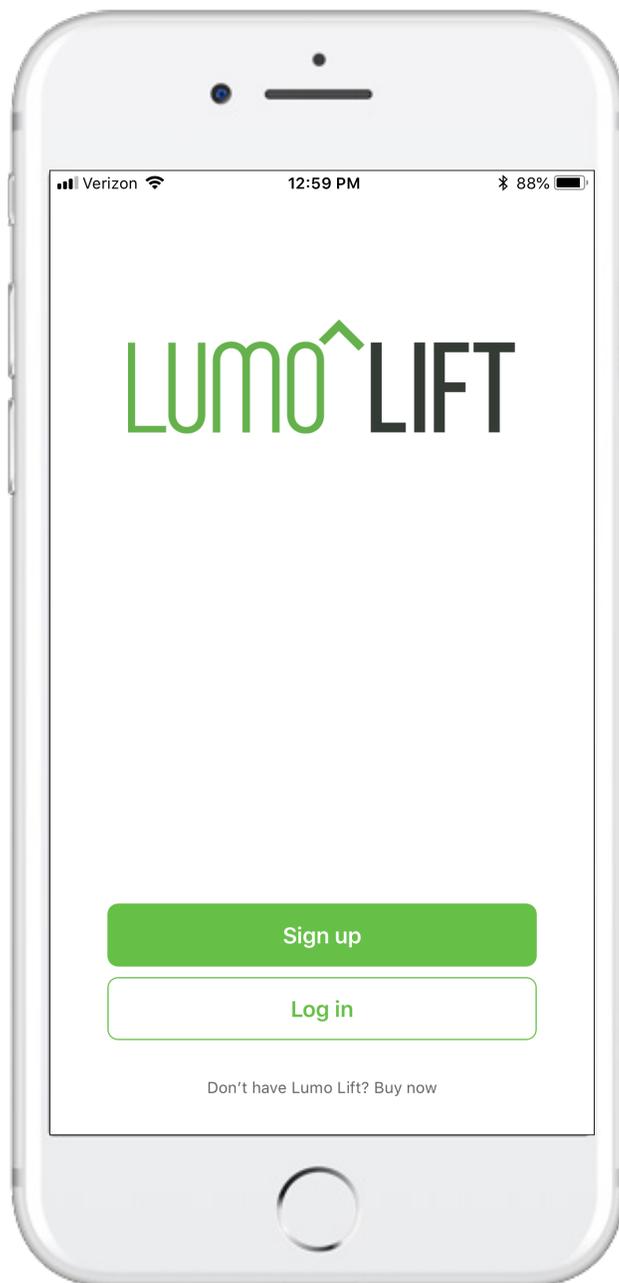
ЗАГРУЗКА ПРИЛОЖЕНИЯ LUMO LIFT

Откройте AppStore на вашем телефоне. Нажмите «Поиск» и в строке поиска введите «LumoLift». Нажмите кнопку «Get», чтобы скачать приложение.



ШАГ 3

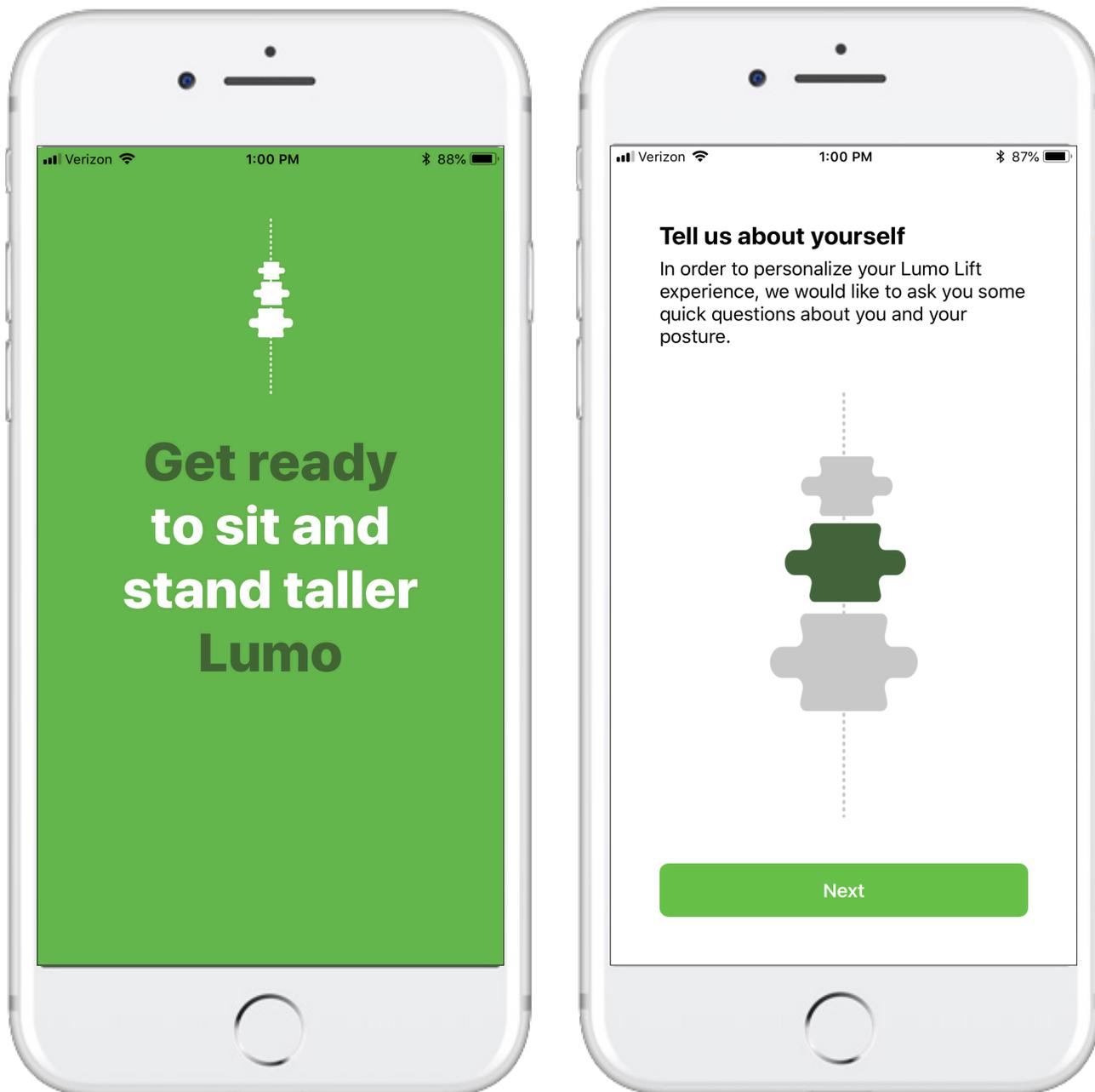
СОЗДАНИЕ УЧЕТНОЙ ЗАПИСИ ИЛИ ВХОД В ПРИЛОЖЕНИЕ LUMO LIFT



1. Откройте приложение LumoLift
2. а. Для новых пользователей: чтобы создать учетную запись LumoLift, нажмите кнопку «Зарегистрироваться» (Signup), введите свое имя и адрес электронной почты.
б. Для зарегистрированных пользователей: чтобы войти в приложение LumoLift, нажмите кнопку «Вход» (Login)

ШАГ 4

ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ LUMO LIFT



Для оптимальной работы LumoLift необходимо персонализировать использование датчика в соответствии с вашими индивидуальными параметрами. Для этого нужно ввести запрашиваемую информацию профиля.

Для персонализации использования Lumo Lift требуется ввести данные о вашем возрасте, поле, росте, весе и т.д. На каждом экране необходимо ввести соответствующие данные и нажать кнопку «Далее».

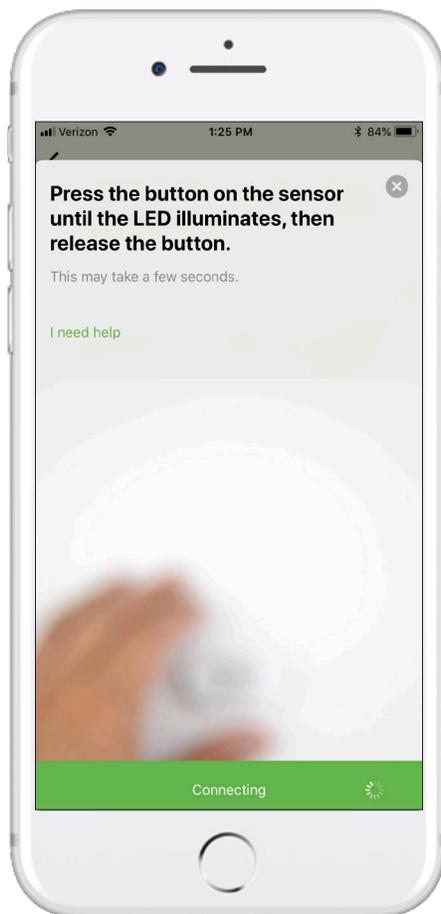
ШАГ 5

СОПРЯЖЕНИЕ LUMO LIFT

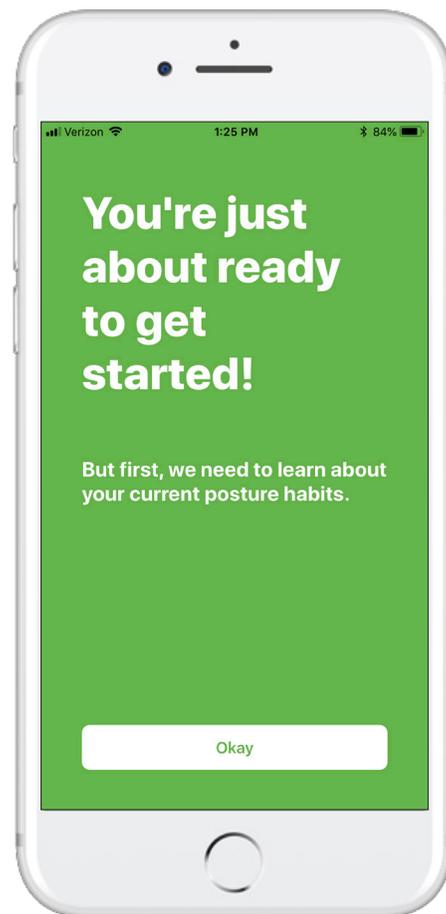
Убедитесь, что в вашем распоряжении имеются все аксессуары для подготовки Lumo Lift к работе. Не забудьте полностью зарядить Lumo Lift — на датчике должен загореться зеленый светодиод. После полной зарядки необходимо выполнить сопряжение датчика с iOS устройством.



Убедитесь, что Bluetooth вашего iOS устройства включен (включить Bluetooth можно в настройках iOS устройства).



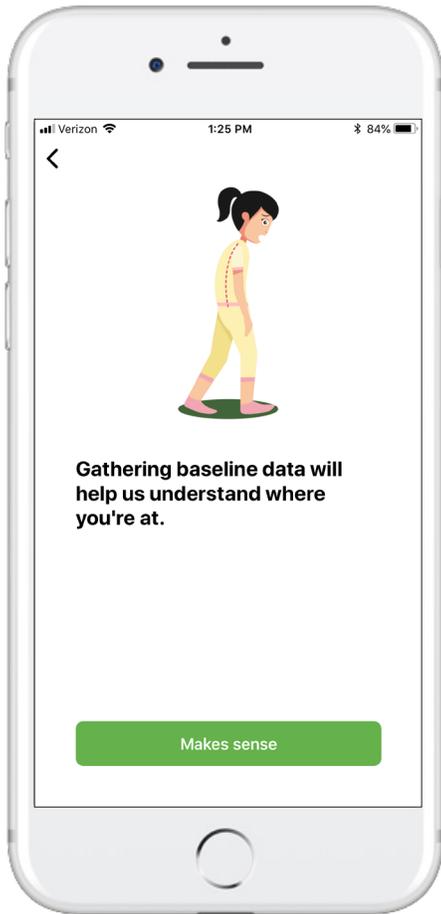
Нажмите и удерживайте кнопку датчика Lumo Lift, пока не начнется сопряжение.



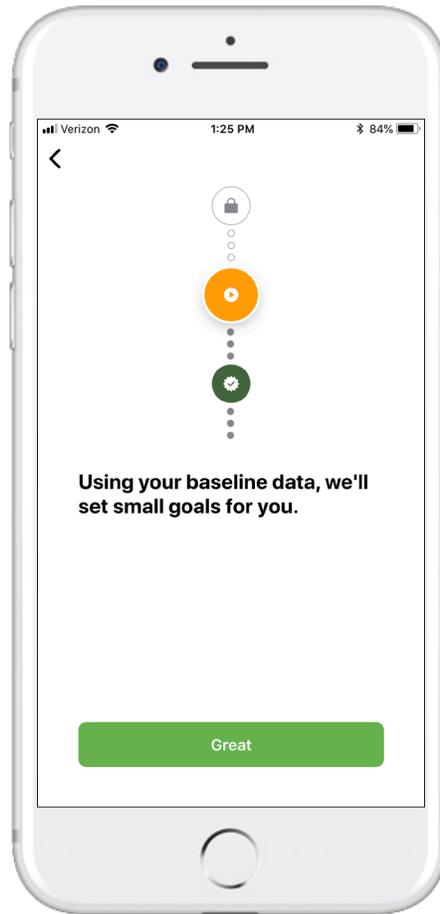
После успешного сопряжения вы увидите этот экран.

ШАГ 6

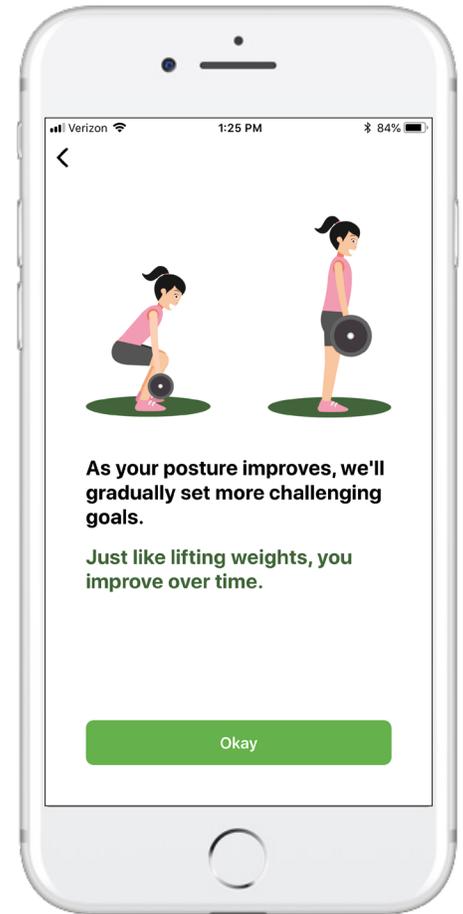
ПОМОГИТЕ LUMO LIFT ИЗУЧИТЬ ВАШУ ОСАНКУ



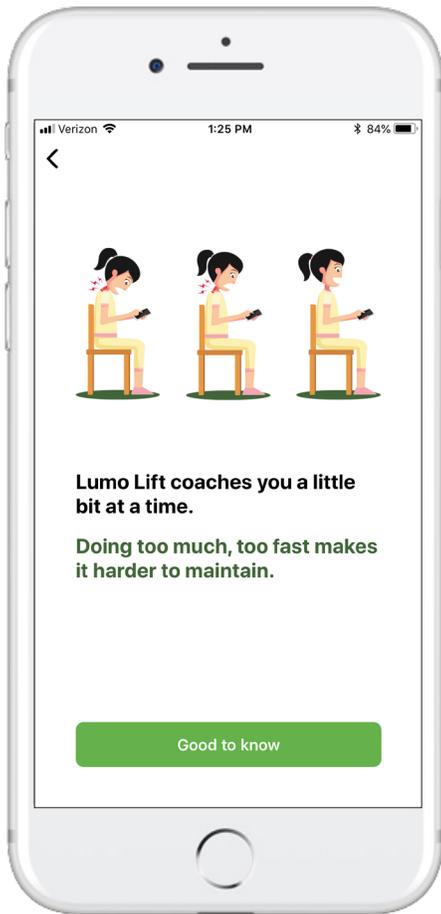
Lumo Lift необходимо изучить особенности вашей текущей осанки, чтобы предложить вам индивидуальную программу упражнений для улучшения осанки.



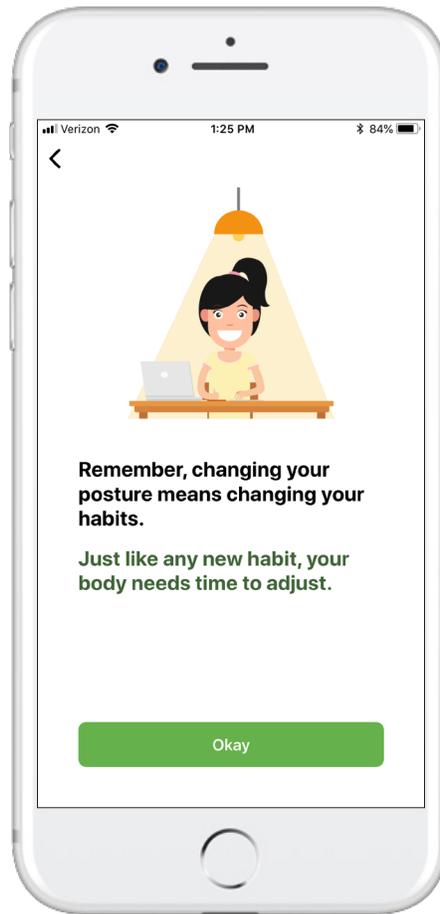
На каждом этапе Lumo Lift ставит перед вами соответствующие задачи, исходя из вашей текущей осанки.



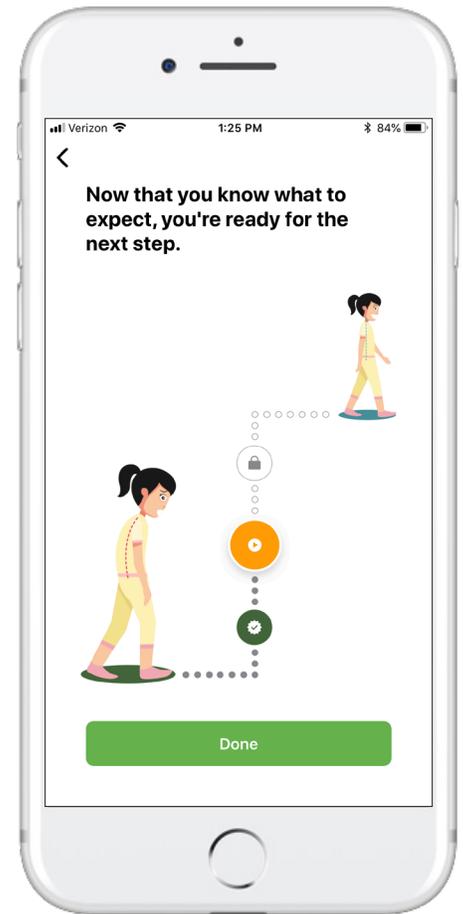
По мере улучшения вашей осанки мы будем ставить перед вами более сложные задачи.



Lumo Lift предлагает упражнения и дает рекомендации, которые помогут вам выработать правильную осанку в течение определенного периода времени.



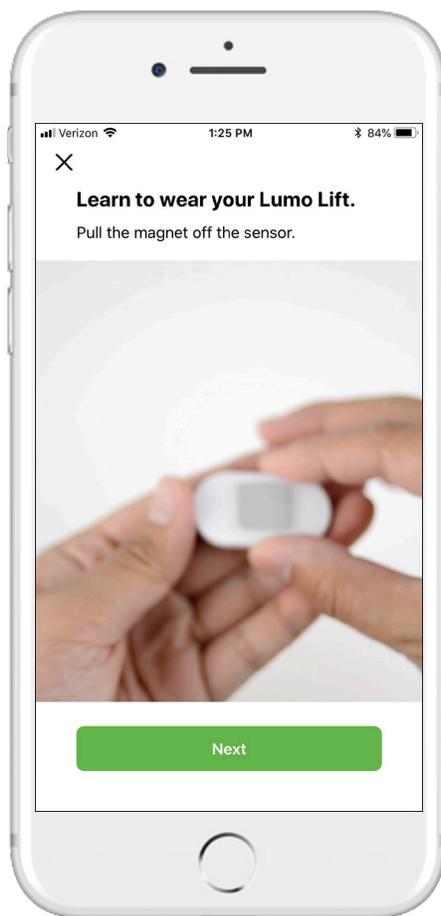
Мы понимаем, что для изменения старых привычек и выработки новой осанки вам понадобится некоторое время.



Мы будем поддерживать вас на каждом этапе выполнения упражнений.

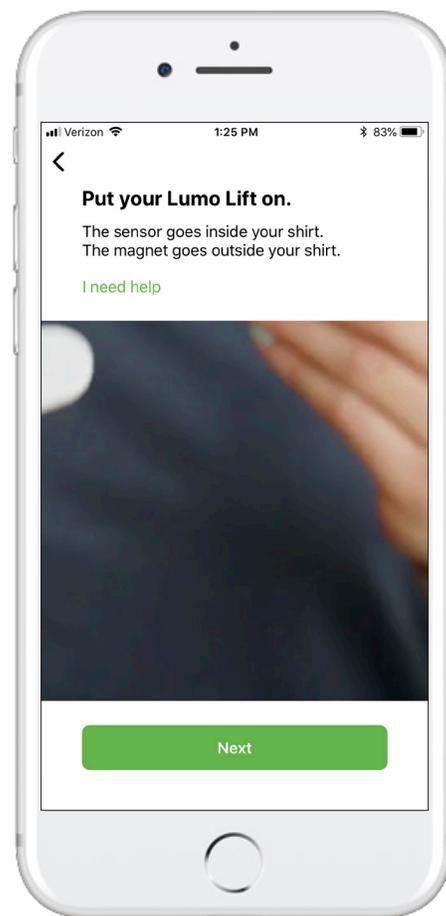


Правильное расположение корректора осанки Lumo Lift имеет решающее значение для получения точных данных. Тщательно изучите способ ношения Lumo Lift.



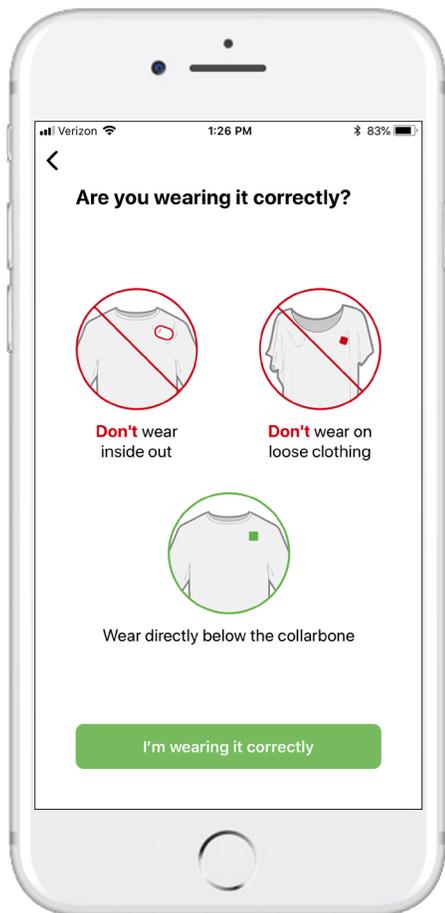
1. Снимите магнитную застежку с датчика Lumo Lift.
2. Расположите датчик Lumo Lift прямо под ключицей, с внутренней стороны сорочки/футболки.
3. Зафиксируйте Lumo Lift, прикрепив магнитную застежку с лицевой стороны одежды. Для крепления датчика на теле вы можете использовать также специальную клейкую ленту.

Подробную информацию об этом можно узнать здесь:
www.lumobodytech.com/adhesives



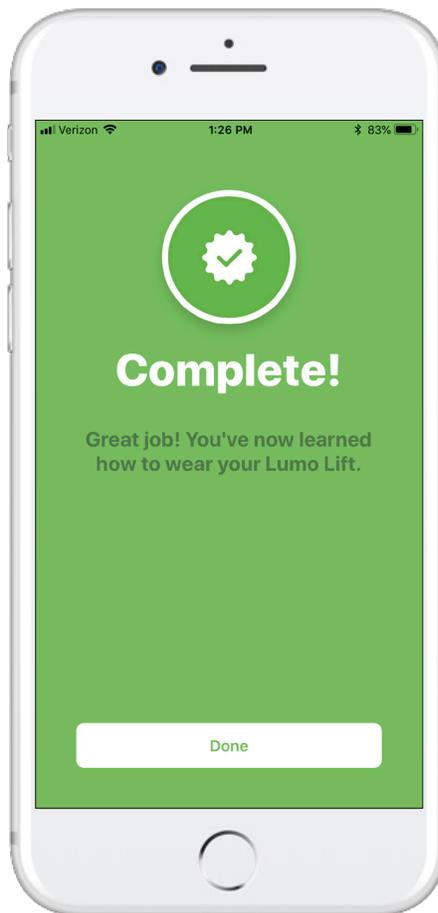
Посмотрите видео в приложении Lift: изучите, как правильно носить датчик Lumo Lift для получения максимально точных данных об осанке.

Датчик следует расположить прямо под ключицей, в средней части между дистальным концом плеча и шеей.



Правильное расположение датчика гарантирует точное определение положения тела и надежную передачу данных.

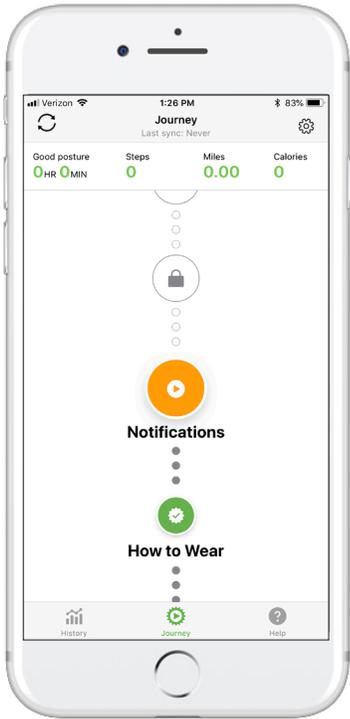
Lumo Lift следует носить на одежде, прилегающей к телу. При ношении датчика на свободной одежде могут возникнуть помехи, мешающие точному определению осанки: датчик будет отслеживать движения одежды, а не тела.



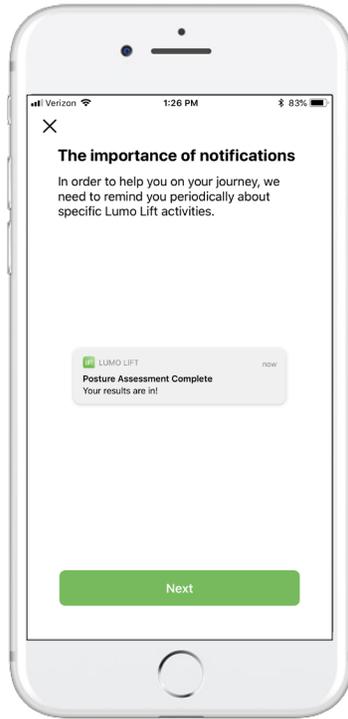
Как только вы подтвердите правильное расположение корректора, в приложении появится этот экран.

ШАГ 8

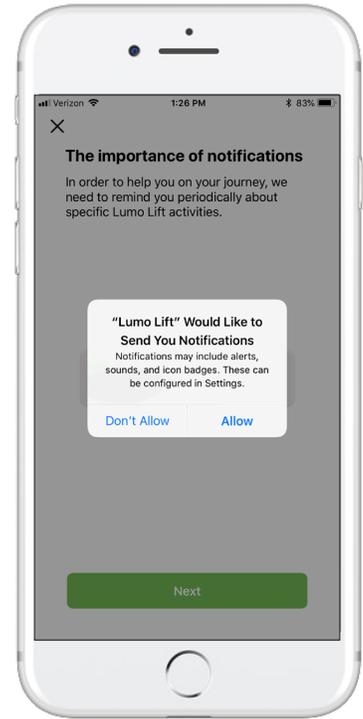
НАСТРОЙКА УВЕДОМЛЕНИЙ И НАПОМИНАНИЙ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ОСАНКИ



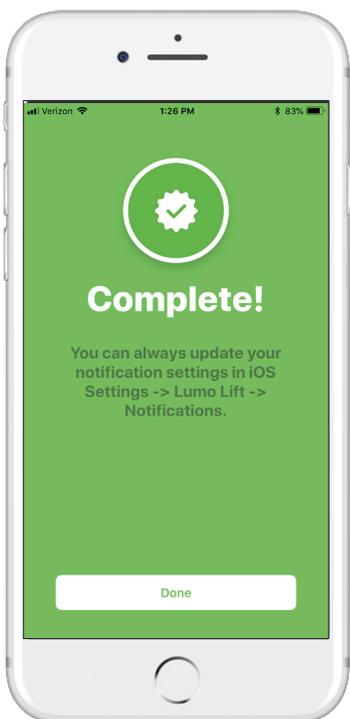
Как и для приобретения любых других новых навыков, для выработки устойчивой правильной осанки требуется систематическая тренировка.



В приложении Lift вы можете настроить уведомления и напоминания в удобном для вас режиме, и начать свои ежедневные тренировки.



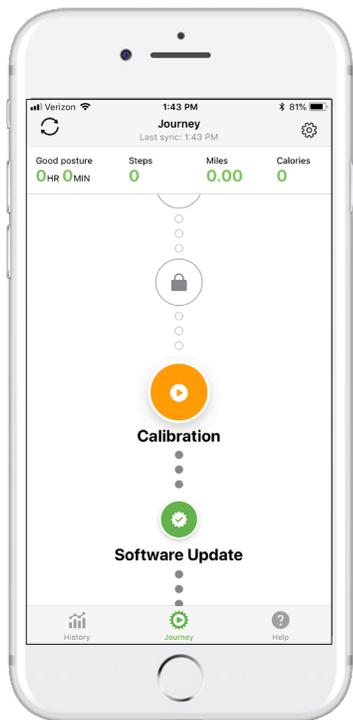
При нажатии кнопки «Allow» («Разрешить»), вы будете получать уведомления и напоминания от приложения.



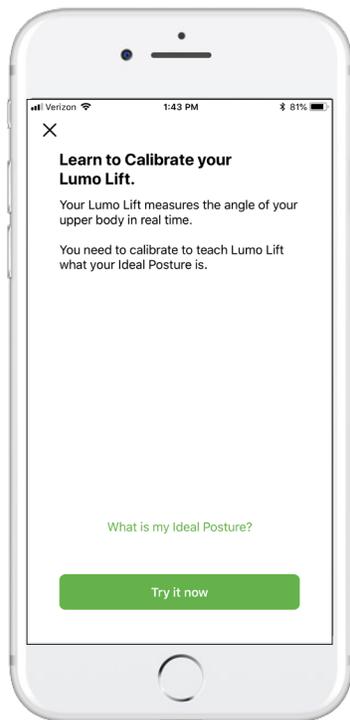
В разделе «Settings» («Настройки») вы можете в любое время обновить параметры уведомлений.

ШАГ 9

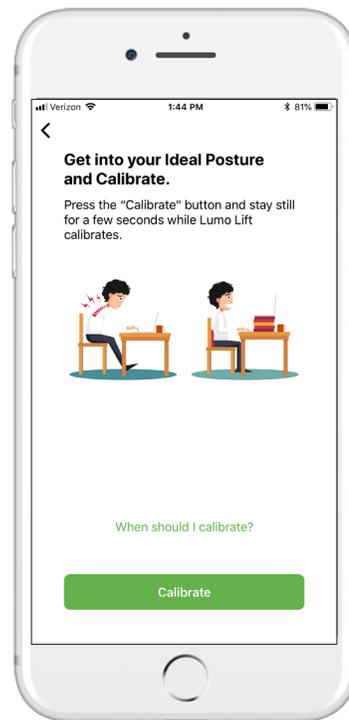
КАЛИБРОВКА LUMO LIFT



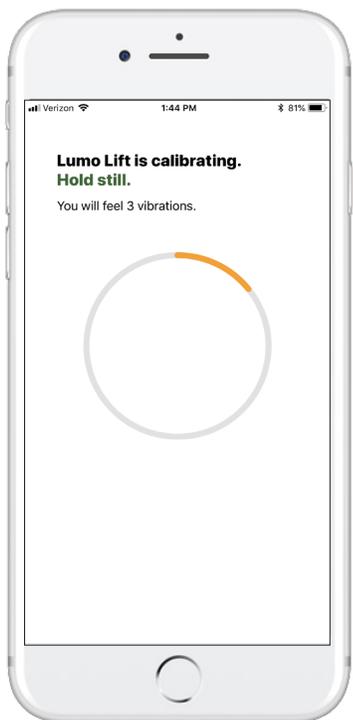
Следующий этап — изучение способа калибровки Lumo Lift.



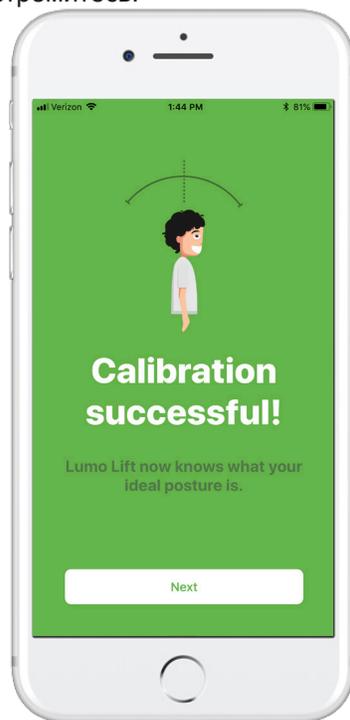
При каждой калибровке Lumo Lift фиксирует желаемую осанку, к которой вы стремитесь.



Для выполнения калибровки, примите желаемую позу, соответствующую вашей целевой осанке. Когда будете готовы, нажмите кнопку «Calibrate».



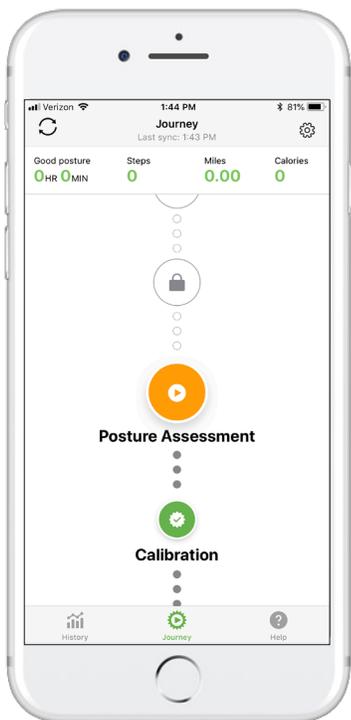
Оставайтесь в неподвижном состоянии несколько секунд — вы почувствуете трехкратную вибрацию датчика.



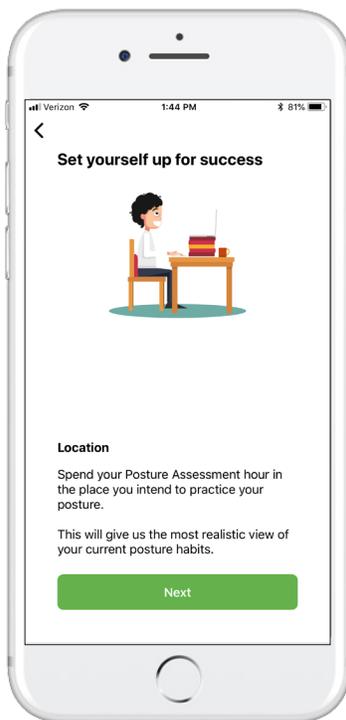
После успешной калибровки датчика вы увидите этот экран в приложении.

ШАГ 10

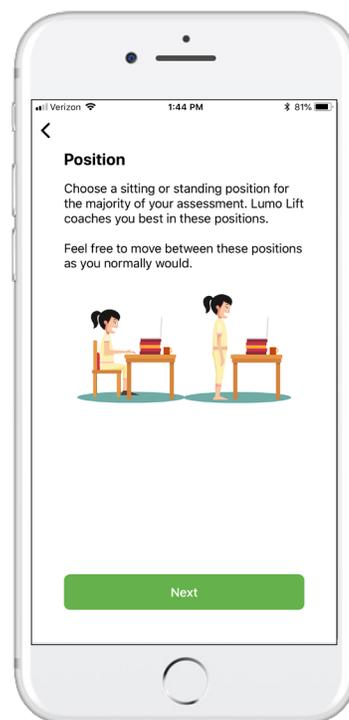
ОЦЕНКА ТЕКУЩЕЙ ОСАНКИ



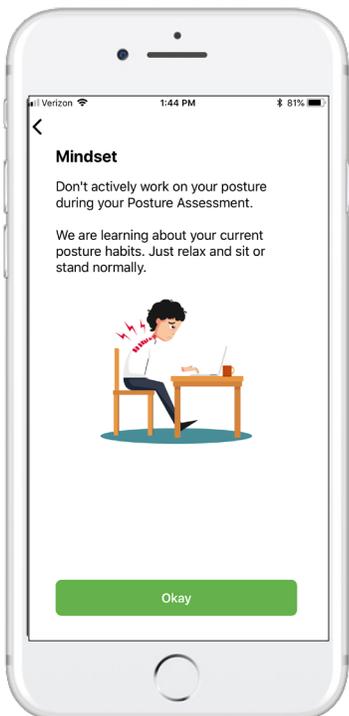
На следующем этапе необходимо выполнить оценку вашей текущей осанки, какова она на данный момент.



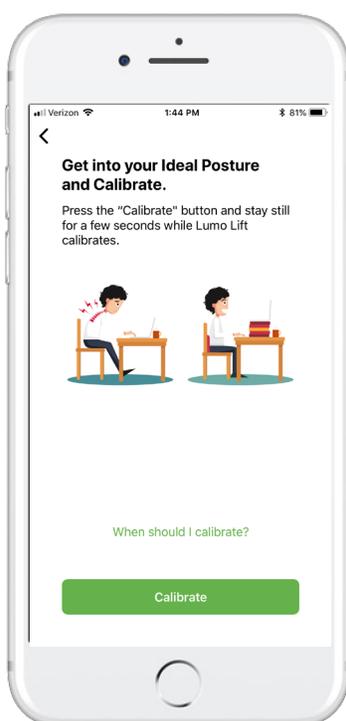
Оценка вашей обычной позы, изучение текущих привычек и характерных движений поможет Lumo Lift улучшить вашу осанку.



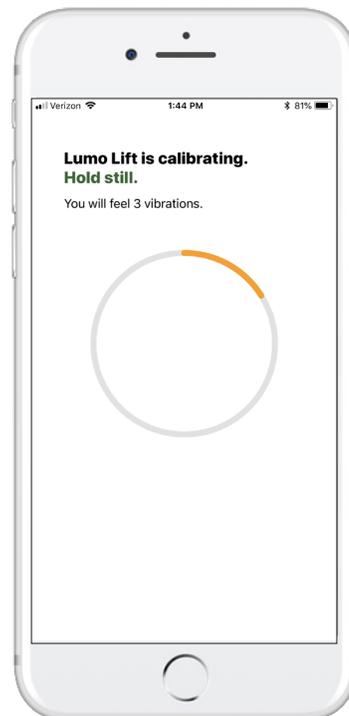
Изучение и оценка длится час. В течение этого часа вы можете сидеть, вставать, ходить, менять положение тела так, как вы обычно это делаете. Нет никаких особых «правил».



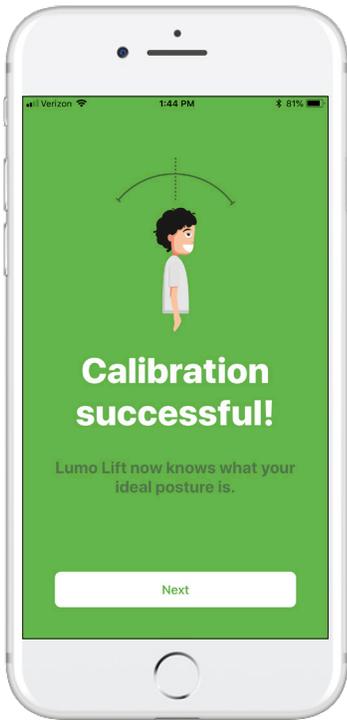
Когда мы изучаем вашу осанку, не напрягайтесь и двигайтесь естественно.



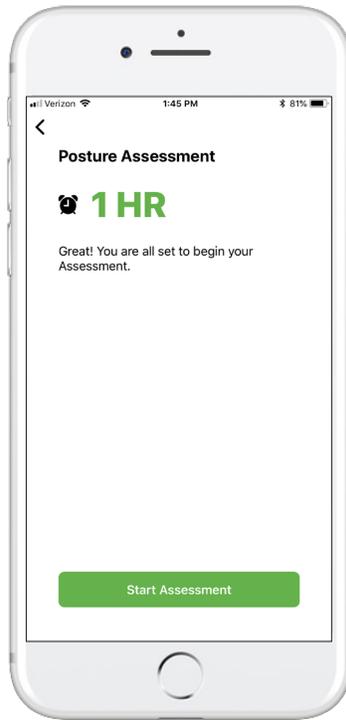
Примите желаемую позу и нажмите кнопку «Calibrate».



Оставайтесь в неподвижном состоянии несколько секунд – вы почувствуете трехкратную вибрацию.



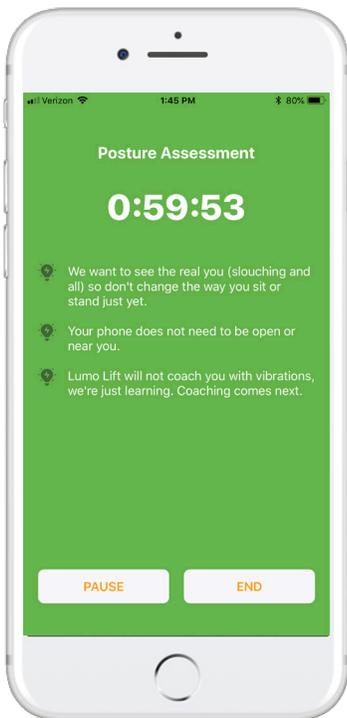
Вы увидите этот экран в случае успешной калибровки.



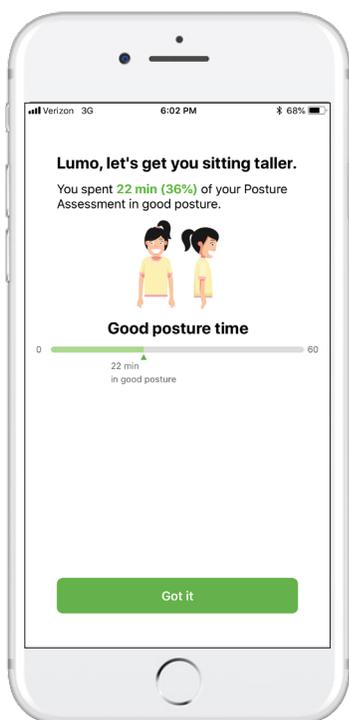
Нажмите «Start Assessment», чтобы начать оценку осанки.



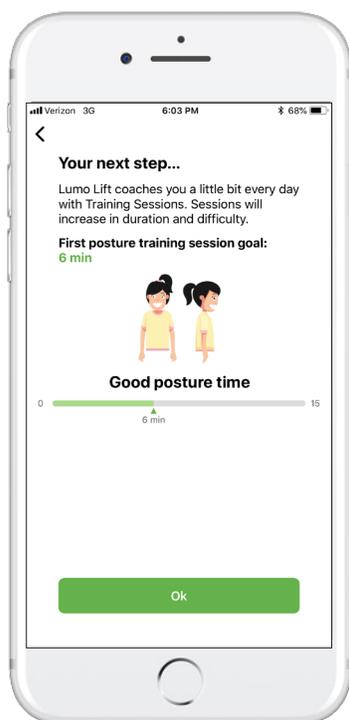
После нажатия «Start Assessment» начинается обратный отсчет от 5.



После завершения оценки, вы получите уведомление на ваш телефон.



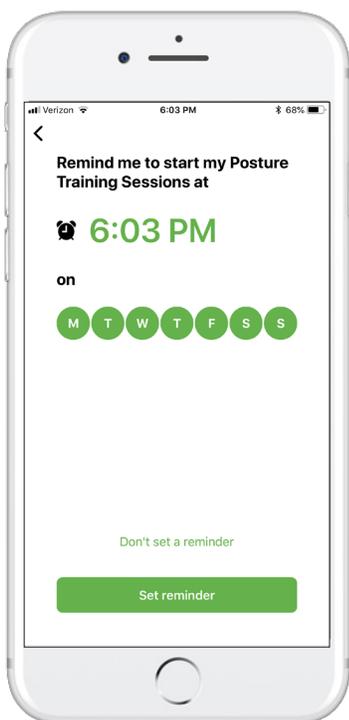
По завершении оценки, вы получите отчет об общем количестве минут, в течение которых у вас была правильная осанка.



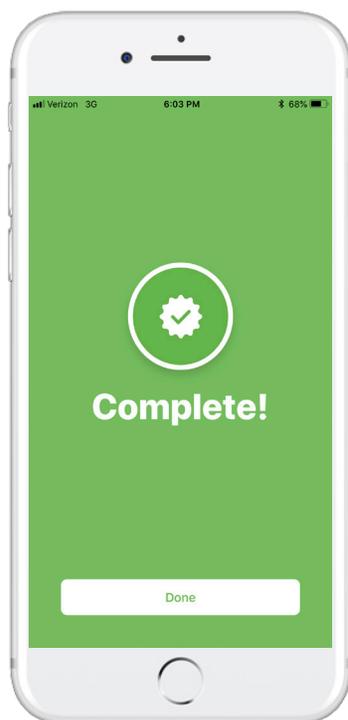
Lumo Lift тренирует вас для выработки правильной осанки: по мере достижения результата, с каждой сессией Lumo Lift постепенно увеличивает продолжительность тренировки и усложняет задачи.



Сессии оценки и тренировки осанки могут персонализироваться в соответствии с вашими потребностями. Вы можете установить напоминания для проведения тренировочных сессий в любой день.



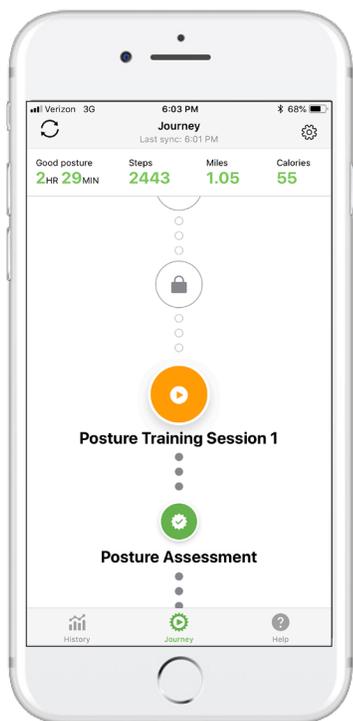
Выберите дни и установите время для проведения тренировочных сессий.



После завершения сессии оценки осанки вы увидите этот экран.

ШАГ 11

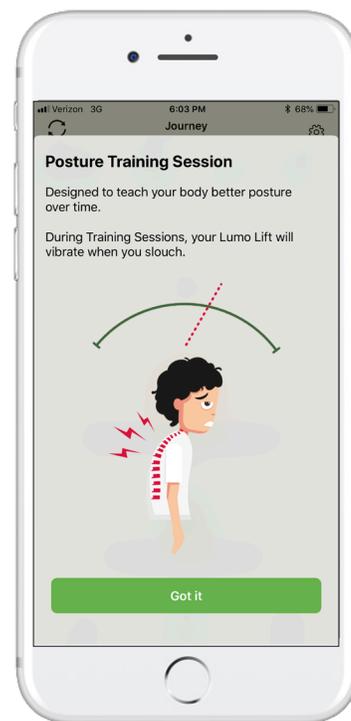
ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ИДЕАЛЬНОЙ ОСАНКИ



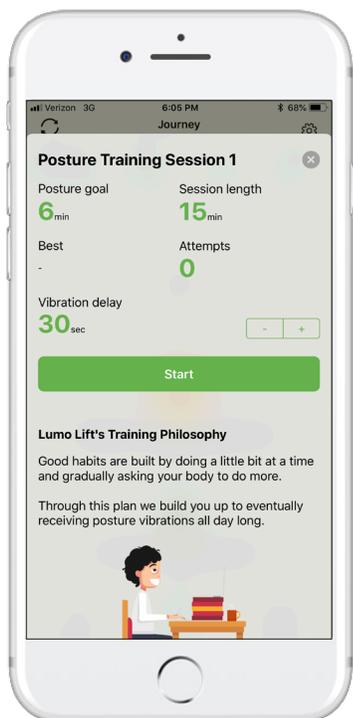
Следующий шаг – тренировка для улучшения осанки.



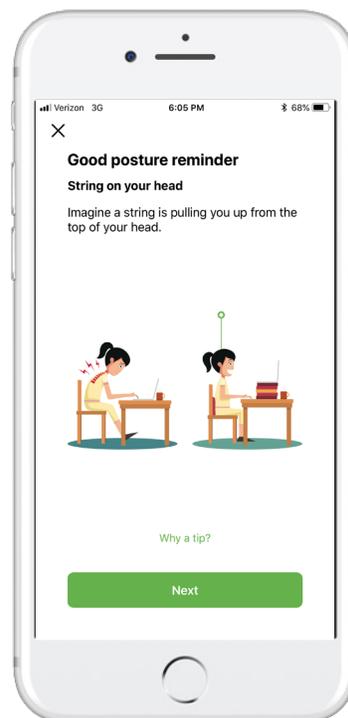
Тренировочные сессии помогают исправить осанку посредством выполнения конкретных задач, которые основаны на ваших предыдущих результатах.



В процессе тренировочной сессии корректор осанки вибрирует, как только вы сутулитесь: получите оповещение вибрацией, вы сразу же исправляете осанку.



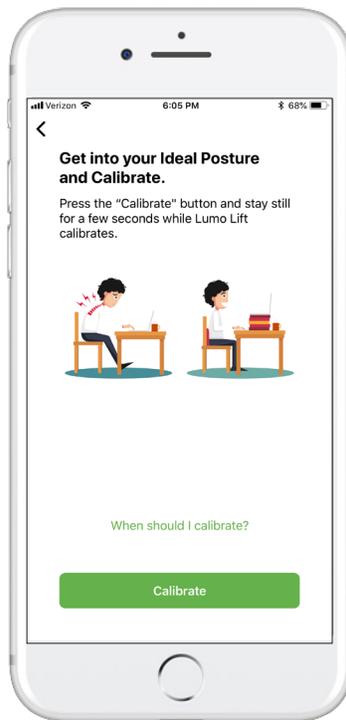
Исходя из ваших потребностей, вы можете настроить параметр «Vibration delay» - «Время задержки вибрации».



Рекомендации и подсказки приложения помогут вам держать правильную осанку во время тренировки.



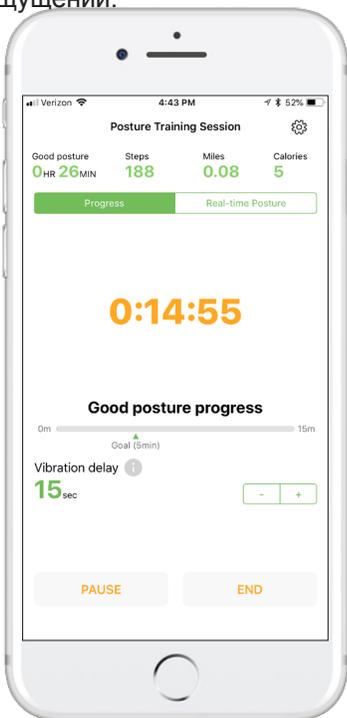
До начала тренировки отметьте в приложении уровень ваших неприятных ощущений.



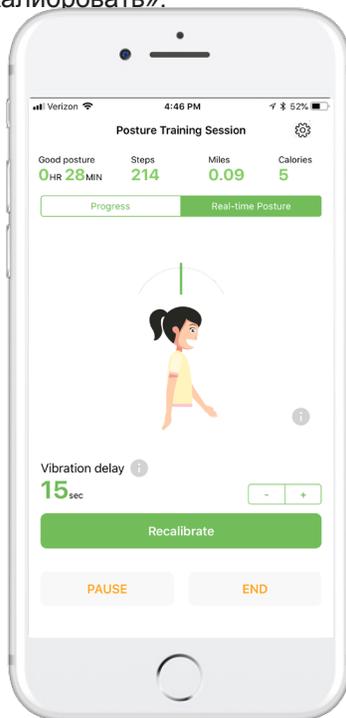
До того, как начать тренировку, примите желаемую позу и нажмите кнопку «Calibrate» «Калибровать».



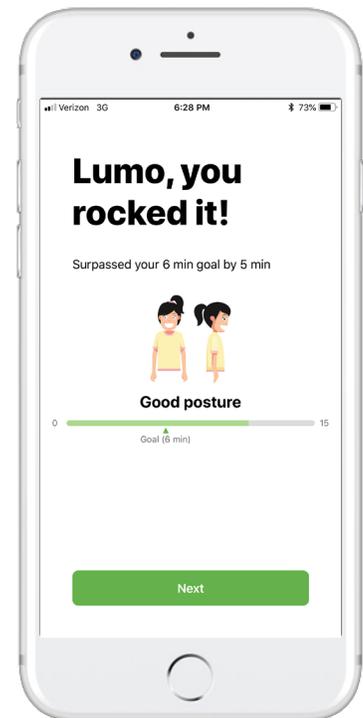
Начинается обратный отсчет от 5.



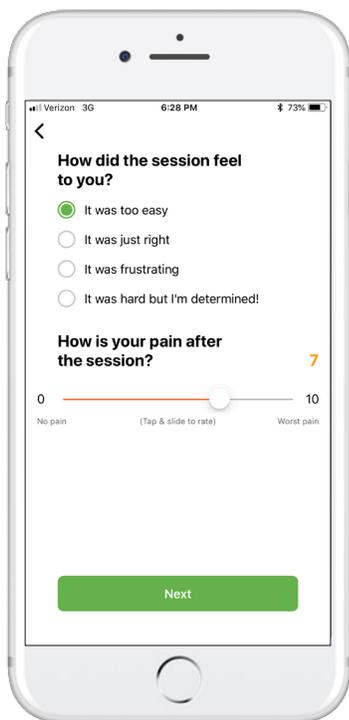
На этом экране вы можете видеть ваш результат в процессе тренировки.



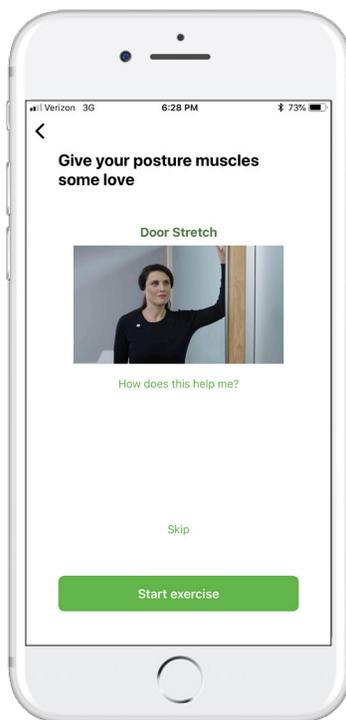
Во вкладке «Осанка в реальном времени» (Real-time Posture) вы можете видеть визуализацию вашей текущей осанки.



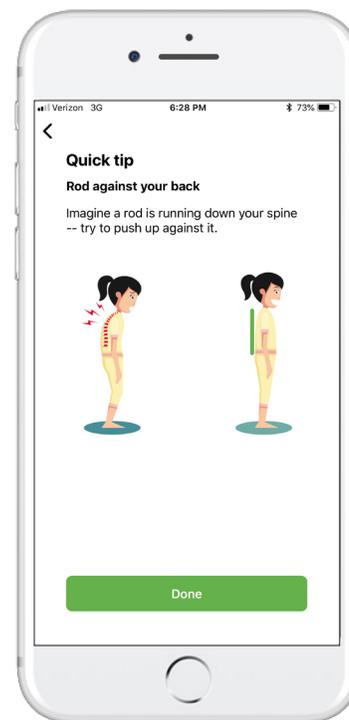
В конце тренировки вы получите отчет о количестве минут, в течение которых у вас была правильная осанка.



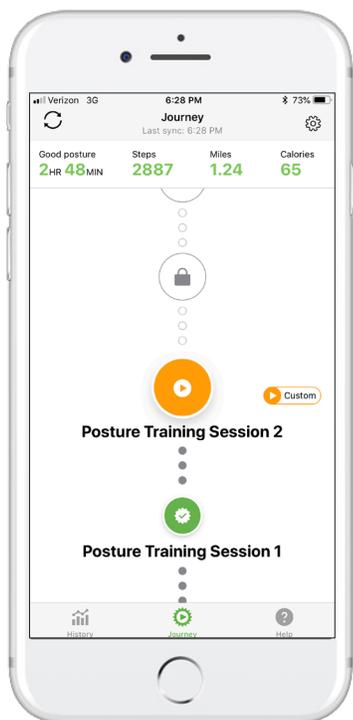
По окончании тренировки дайте оценку, какова была данная тренировка для вас?



На основании ваших оценок мы сможем персонализировать дальнейшие тренировки и привести их в соответствие с вашими потребностями.



В конце каждой тренировочной сессии приложение предлагает вам индивидуальную программу упражнений, подобранную специально для вас.

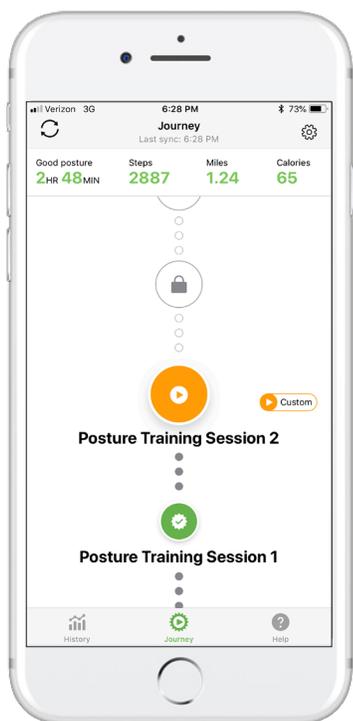


При выполнении различных тренировочных программ, приложение будет предоставлять специально подобранные для вас упражнения и подсказки, а также ставить перед вами более персонализированные задачи.

Для достижения желаемой осанки продолжайте тренироваться по предложенным программам, в любое удобное для вас время.

ШАГ 12

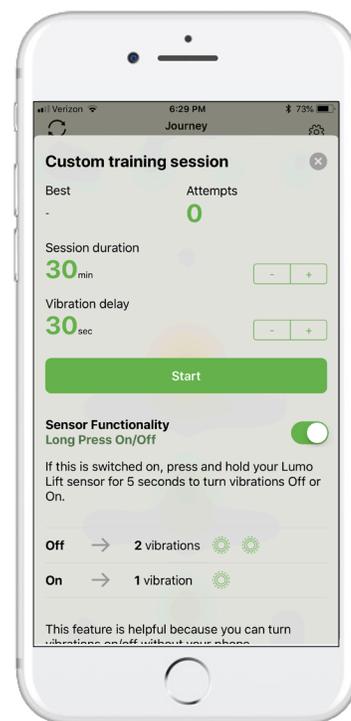
СОЗДАНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ



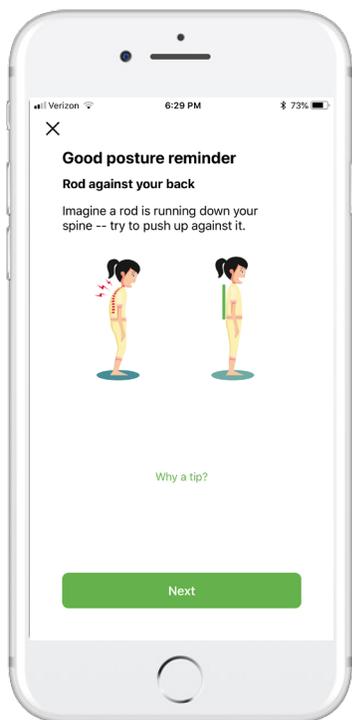
Мы рекомендуем тренироваться по нашим персонализированным программам, которые позволяют постепенно выработать правильную осанку. Однако, вы можете также создать свои «пользовательские» тренировки.



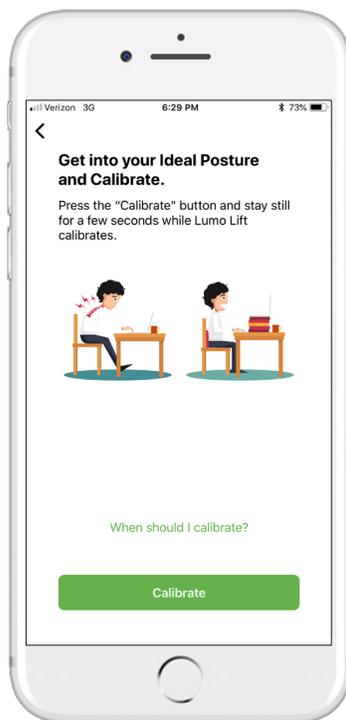
В «Пользовательских» тренировках вы можете изменять продолжительность сессий по своему усмотрению.



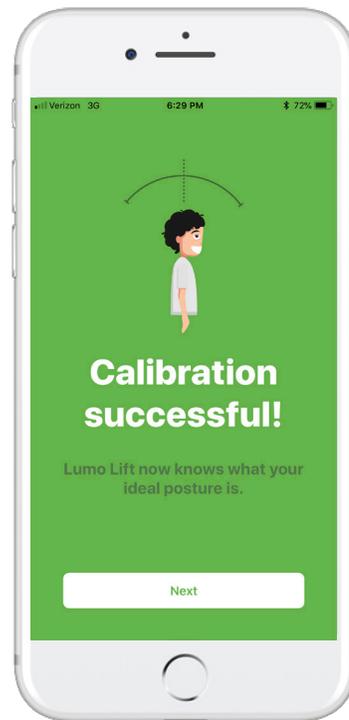
В разделе «Функции датчика» (Sensor Functionality) переведите кнопку в положение ON это позволит вам в процессе тренировки включать/выключать вибрацию Lumo Lift с помощью нажатия физической кнопки датчика.



Рекомендации и подсказки приложения помогут вам держать правильную осанку во время тренировки.



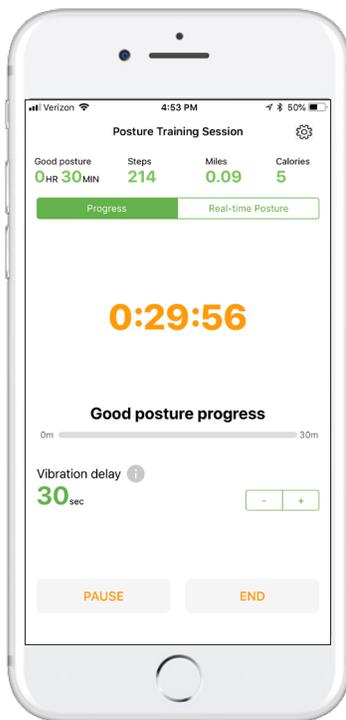
Выполняйте калибровку перед началом каждой сессии.



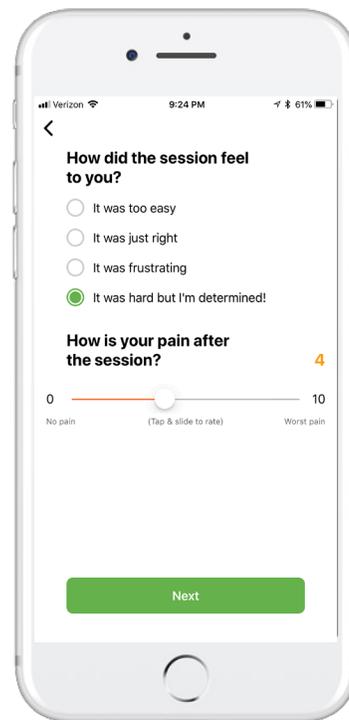
После калибровки вы увидите этот экран. Нажмите «далее»



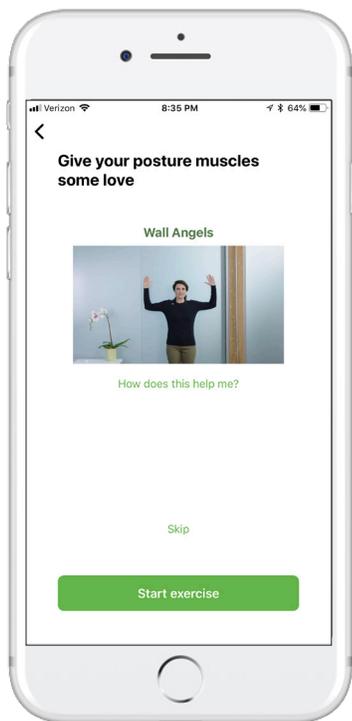
После обратного отсчета от 5 до 0 запускается «пользовательская» тренировка.



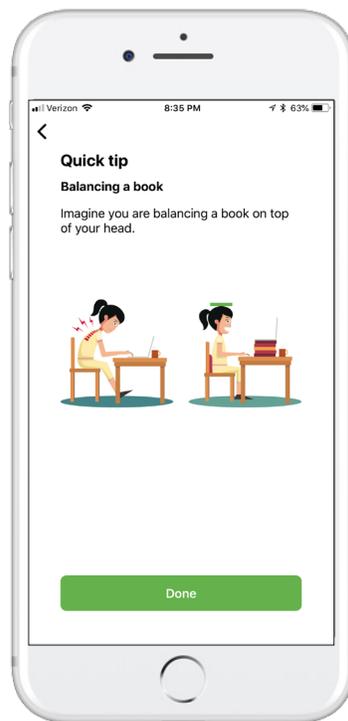
В любое время в процессе пользовательской тренировки вы можете воспользоваться функцией «Осанка в реальном времени» - «Real-time Posture» (визуализация вашей текущей осанки.)



По окончании сессии дайте оценку, какова была данная тренировка для вас? На основании ваших оценок мы сможем персонализировать дальнейшие тренировки.



Как всегда, после окончания каждой сессии вы получите упражнения и рекомендации для обеспечения максимального эффекта использования Lumo Lift.



После выполнения предложенных упражнений, нажмите «Done» («Готово»).

ПАНЕЛЬ ИНСТРУМЕНТОВ И НАСТРОЙКИ

СИНХРОНИЗАЦИЯ ДАННЫХ

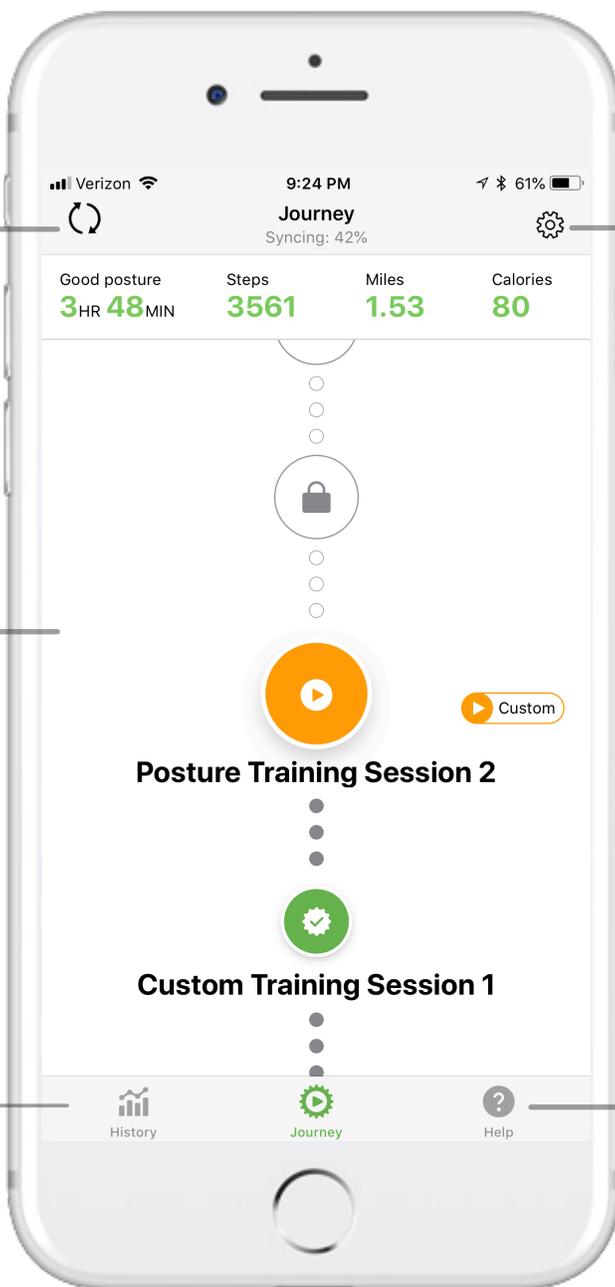
Передача данных, собранных датчиком, на ваш телефон.

РАБОТА НАД ОСАНКОЙ

Ежедневная тренировка для улучшения осанки. Запустите персонализированные тренировочные программы Lumo Lift или создайте свою пользовательскую программу тренировки.

ИСТОРИЯ

Здесь можно узнать свой ежедневный прогресс, количество минут с правильной осанкой, а также просмотреть количество шагов в истории активности.



НАСТРОЙКИ

С помощью этой кнопки можно настроить и отрегулировать различные функции, например, силу вибрации, параметры калибровки и т.д., также можно войти и обновить информацию профиля.

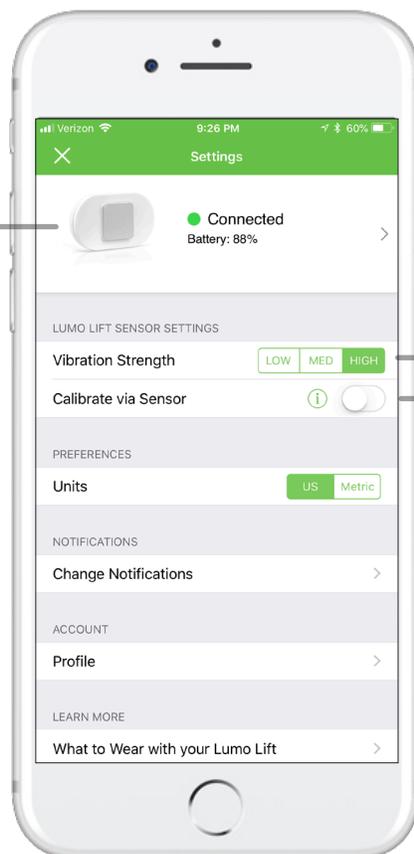
ПОМОЩЬ

С помощью этой кнопки в любое время можно визуализировать свою осанку, нажав на опцию «осанка в реальном времени». Здесь также можно откалибровать Lumo Lift в любое время.

НАСТРОЙКА ПАРАМЕТРОВ

СОСТОЯНИЕ ДАТЧИКА

Проверьте состояние датчика и уровень заряда батареи.



СИЛА ВИБРАЦИИ

С помощью этих кнопок вы можете изменять силу вибрации по своему усмотрению.

ВКЛ/ВЫКЛ КАЛИБРОВКИ

Включите эту опцию (ON), если желаете выполнять калибровку с помощью физической кнопки датчика. Если же вы предпочитаете выполнять калибровку в приложении Lift, тогда данная опция должна быть отключена (OFF).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ LUMO LIFT

НЕОБХОДИМЫЕ ШАГИ ПРИ ЕЖЕДНЕВНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ:

1. Не забывайте часто калибровать Lumo Lift

Частая калибровка позволяет Lumo Lift более точно отслеживать вашу осанку. Калибровку необходимо выполнять каждое утро, когда вы надеваете Lumo Lift, а также каждый раз, когда вы меняете положение тела (встаете или садитесь).

При калибровке представьте, что ваша голова поднята вверх воображаемой струной, подбородок вперед. Опустите плечи и сдвиньте их назад. В положении сидя: подвиньте бедра к задней части стула, не откидывайтесь на спинку. Как только примите правильную позу, нажмите кнопку Calibrate и оставайтесь в неподвижном состоянии 3 сек. Вы почувствуете три вибрации это означает, что ваш датчик откалиброван.

2. Задайте время задержки вибрации во время тренировок

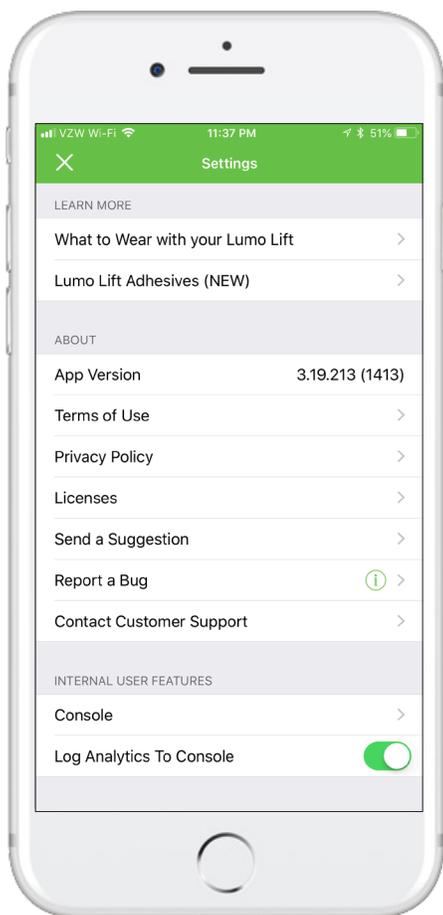
Вы можете поэкспериментировать с различными настройками вибрации, чтобы найти идеальный для вас вариант. Мы рекомендуем изначально задать 30-секундную задержку вибрации, и, при необходимости, корректировать время задержки во время работы над осанкой. Более короткое время задержки можно установить во время коротких целевых тренировок, например, когда вам необходимо в течение 10 минут отслеживать вашу позу за столом. Во время тренировки следуйте рекомендациям и выполняйте предлагаемые упражнения, необходимые для выработки хорошей осанки. Важно также закреплять и поддерживать правильную осанку.

3. Удостоверьтесь, что Lumo Lift заряжен

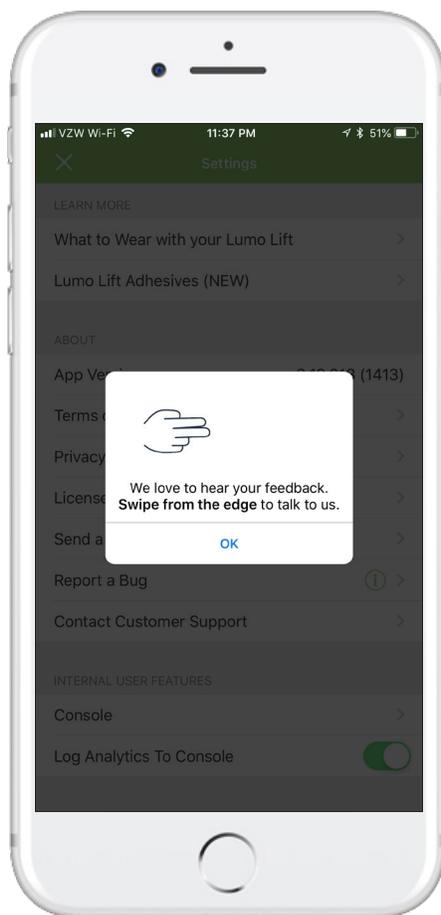
Проверить уровень зарядки можно двумя способами:

- Нажмите на датчик Lumo Lift один раз: если горят зеленые светодиоды датчик заряжен, если оранжевые - необходимо зарядить Lumo Lift.
- В приложении: откройте приложение и нажмите на значок в виде шестеренки «Settings» (Настройки) в правом верхнем углу. В верхней части экрана настроек отображается уровень заряда батареи Lumo Lift.

КАК СООБЩИТЬ О ПРОБЛЕМЕ?

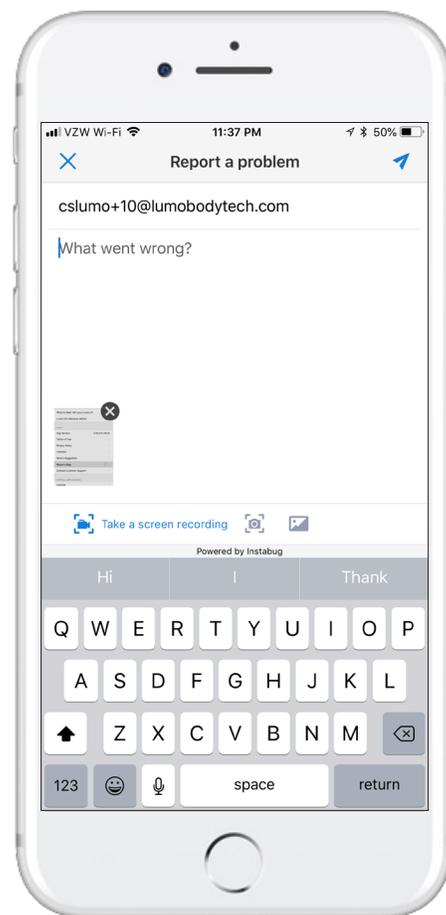


Откройте экран «Settings»
(Настройки)



Нажмите «Report a Bug»
(«Сообщить о проблеме»), чтобы
отправить запрос в службу
поддержки.

Кроме того, вы можете провести
пальцем от края экрана
приложения, чтобы связаться со
службой поддержки.



Подробно опишите проблему и
отправьте запрос.