



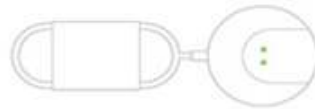
Lumo Lift (ルモ リフト)

本体・アプリケーション 取扱説明書

●商品内容



Lumo Lift



USB 充電ケーブル



マグネットクランプ
(シルバー/ブラック)

●Lumo Liftご使用方法

※あらかじめ本体を充電してください。赤→緑LEDランプ点灯で満充電となります。

※iOS/AndroidデバイスのBluetooth機能をONにしてください。

①お使いのデバイスに合ったアプリを以下よりダウンロードして下さい。

iOS用>



Android用>



※iOS/Androidのバージョンを最新にして下さい。

以下ではiPhone画面で説明しております。Androidでは表示が異なる場合がございます。

②ダウンロード後、アプリを起動し「SIGN UP」をタップします。



③以下の通り入力しSIGN UPをタップします。



④性別を選択しNEXTをタップします。



⑤生年月日を選択します。



⑥単位cmを選択し、身長を選択します。⑦単位kgを入力し、体重を選択します。



⑧ 表示の4項目より、改善したい項目を選択しNEXTをタップします。

- HELP NECK PAIN：首の痛み
- HELP BACK PAIN：背中の痛み
- HELP LOOK&FEEL BETTER：容姿の改善
- OTHERS:その他

HELP NECK PAINまたはHELP BACK PAINを選択した場合は⑨へ。
HELP LOOK&FEEL BETTERまたはOTHERSを選択した場合は⑩へ。



⑨痛みがどの位続いているか選択しNEXTをタップします。

※⑧でHELP NECK PAINまたはHELP BACK PAINを選択した場合の画面です。

- LESS THAN 1 MONTH: 1ヶ月未満
- 1-3 MONTHS：1-3ヶ月程度
- MORE THAN 3 MONTHS：3ヶ月以上



⑩ 商品の同梱物の確認画面になります。⑪ Lumo Lift本体中心部を5秒長押し、LEDライトが1度点灯するのを確認します。Lumo Liftとスマートフォン側の接続が始まります。

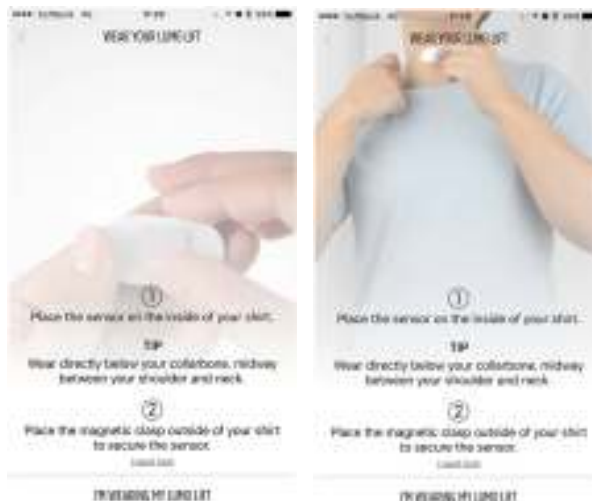
⑫ 接続が完了すると以下の画面が表示されます。



- ⑬ 商品の同梱物の確認画面です。
NEXTをタップします。



- ⑭ Lumo Lift本体からマグネットクランプを取り外し、Lumo Lift本体を衣類の内側に当て外側からマグネットクランプで留めます。場所は鎖骨の下辺りが最適です。



- ⑮ 正しく装着しているか今一度ご確認ください。
※ゆったりした衣類の場合正しく機能しない事がございます。
下部の"I'M WEARING ..."をタップします。

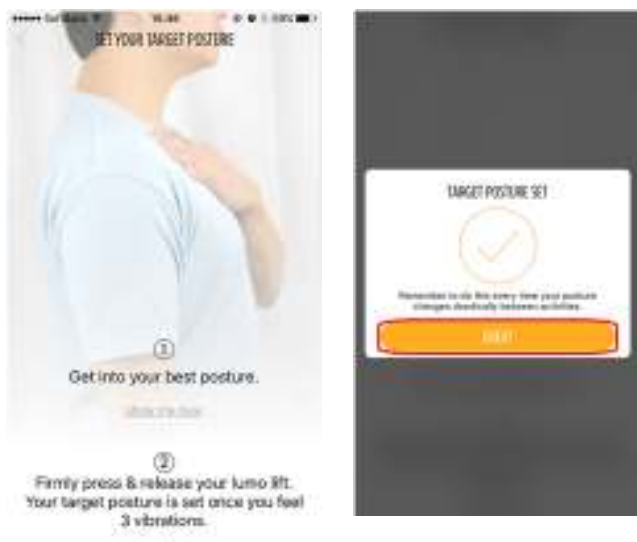


- ⑯ "Lumo Liftは目標姿勢から前かがみ/猫背になった場合に振動で知らせて姿勢を直す手助けをするものです" 下部"SHOW ME..."をタップします。



- ⑰ 姿勢を正しご自身の目標姿勢になり、Lumo Lift中心部を1度押し離します。振動が3回すれば設定完了(右下図)です

- ⑱ 悪い姿勢になってから振動でお知らせするまでの時間を設定します。推奨は30秒(30 seconds)です。



選択後"TRY IT OUT"をタップします。

⑱テストとして実際に猫背になります。⑲で設定した時間から秒数がカウントされるのでそのままの状態です。



⑳秒数が0:00になると振動がするのを確認し、下図が表示されるので目標姿勢に戻ります。



㉑目標姿勢に戻ると下図が表示されるので⑲で設定した時間でよろしければ"SET THIS AS MY DELAY"をタップします。



㉒時間が設定され下図が表示されます。㉒ Lumo Liftアプリによる通知やバッテリー残量通知を受け取る可否を決定します。NEXTをタップします。



下部"ENABLE NOTIFICATION"をタップすると通知の「許可する/許可しない」が表示されますのでご希望の方を選択して下さい。



㉔ 良い姿勢を保てた総時間(分)が画面中心の○と数字で表示されます。1時間に30分以上(変更可)が目標です。NEXTをタップします。



㉕ 右下緑色の○マークをタップして振動センサーのON/OFFができます。NEXTをタップします。



㉖ 右上のマークをタップして振動センサーや他の設定が行えます。DONEをタップして完了です。



●画面の説明

DASHBOARD画面



- ①現在の時間帯を表示しています。スワイプで当日の過去の時間帯のデータが閲覧可能です。
- ②タップすると、Setting画面へ移動します。
- ③タップすると、手動でLumo Lift本体と同期する事が出来ます。
- ④Good Posture Minutes : 現在の時間帯で何分良い姿勢が保てたかを分数と円で表示します。
- ⑤Goal 30 min this hour = 1時間内で良い姿勢を保つ目標時間30分間
※目標時間はSettingから変更可能です
- ⑥タップして振動センサーON/OFF。グリーン=ON、グレー=OFF
- ⑦Today's Steps: 本日の総歩数
- ⑧本日の総移動距離(km)と、総消費カロリー(Cal)
- ⑨1日の目標歩数 推奨 : 10,000 Settingより変更可能です。
- ⑩History : 過去の記録画面へ移動します。
- ⑪Dashboard: 現在表示されている画面です。
- ⑫Programs: 首や背中の健康の為の各種エクササイズやストレッチを紹介しているページへ移動します。

※⑧辺りをスワイプするとToday's Good Posture(本日の良い姿勢を保てた 総時間数)を表示します。

※⑩Historyと⑫Programsと②Settingの詳細は次ページ以降をご参照下さい。

現在の姿勢の位置の表示画面

上記Dashboard画面の④をタップすると以下の2つの図のいずれかが表示されます。

いずれの画面も“YOU”はご自身の姿勢の位置を示しています。設定した目標姿勢の範囲内であれば左図のINの表示となり、範囲外であれば右図のOUT OFの表示となりますので、これを目安に姿勢を直すことも出来ます。



HISTORY> DAYS画面

History画面では過去の記録を閲覧できます。

上記Dashboardの@をタップすると右図の画面が表示されます。

- ①日にちごとの記録表示。スクロールするとさらに過去の記録が閲覧可能です。
- ②その日の最終的な記録：良い姿勢を保てた時間6時間7分
右図例：Good posture=6 HR 7 MIN Steps=5,518
良い姿勢を保てた時間6時間7分、総歩数5,518歩
- ③5000歩以上歩いた日に表示されます。その他2500歩や10000歩の場合などにも表示されます。
- ④良い姿勢を保つ一日の目標時間を達成すると表示されます。
- ⑤タップして様々なSNSにUPする事が出来ます。
- ⑥TREND画面へ移動します。

※その他この画面では以下(一例)のような表示が出ることもあり、通知設定、姿勢の状態の質問、写真撮影をしてみよう、など様々な手助けをしてくれます。

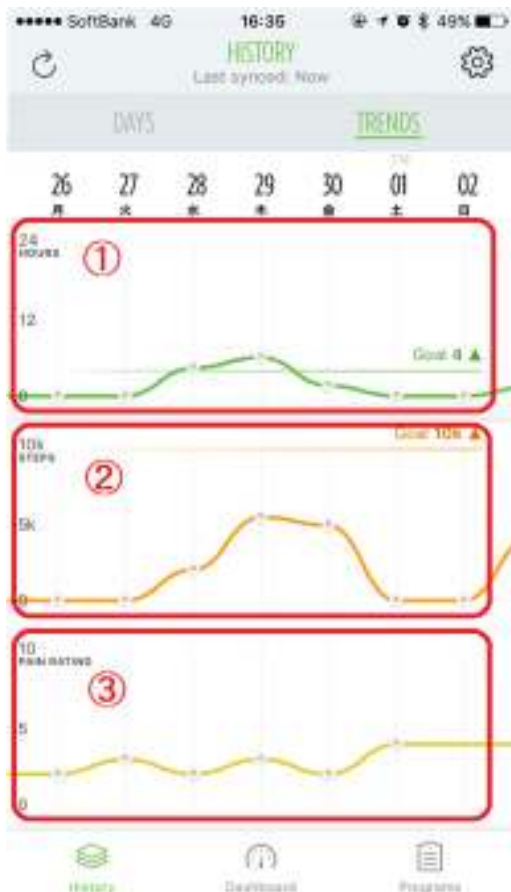


前ページHISTORY> DAYSの画面で任意の日をタップすると右図の画面が表示されます。

- ①この日の最終的な記録：良い姿勢を保てた時間6時間7分
右図例：Good posture=6 HR 7 MIN Steps=5,518
良い姿勢を保てた時間6時間7分、総歩数5,518歩
- ②その日の首または背中の痛み具合
0(痛み無し)~10(とても痛い)間でタップとスライドで決定
※ここは通常、Lumo lift使用当日に痛み具合を決定します。
- ③指を置くと表示されます。その時間帯の良い姿勢を保てた時間を表示します。右図例：12~1時の間、良い姿勢44分間
- ④③で指を置くと同時に表示されます。その時間帯の歩数を表示します。右図例：12~1時の間、869歩
- ⑤この日の総移動距離(km)、総消費カロリーを表示します。



HISTORY>TREND画面



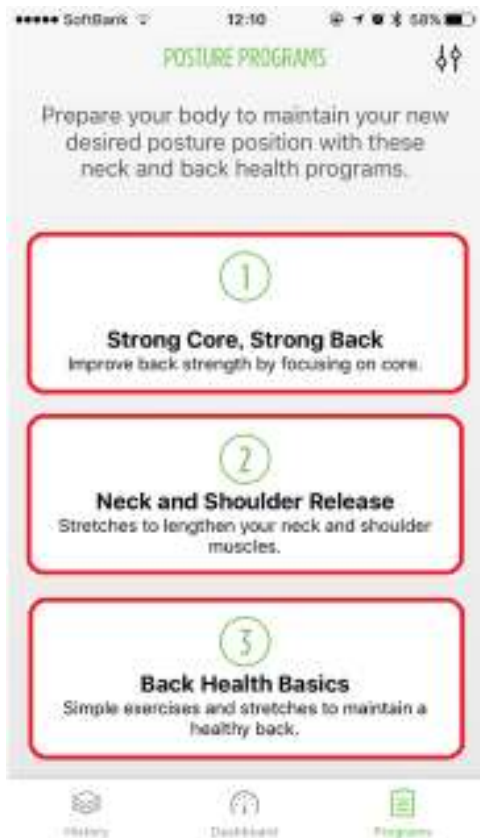
HISTORY>DAYSの画面でTRENDをタップすると左図の画面が表示され左右にスクロールすると過去の記録も閲覧できます。

- ①この欄では良い姿勢を保てた時間の記録をグラフで表示します。
Goal 4(=4時間目標/日)は設定された1日の目標時間です。
- ②この欄では歩数の記録をグラフで表示します。
Goal 10k(=10,000歩目標/日)は設定された1日の目標歩数です。
- ③この欄では首/背中の痛み具合をグラフで表示します。

PROGRAMS画面

ProgramsをタップするとPrograms画面へ移動します。

首や背中の痛みを改善/予防/健康にするエクササイズやストレッチ方法を動画で紹介しています。



- ①Strong Core, Strong Back (体幹と背中の強化)
体幹を意識したストレッチで背中を強化します。
- ②Neck and Shoulder Release (首、肩をほぐす)
首と肩の筋肉を伸ばすためのストレッチです。
- ③Back Health Basics (背中の健康のための基礎エクササイズ)
健康的な背中を維持する為のシンプルなエクササイズとストレッチです。

① Strong Core, Strong Back画面



各項目をタップすると動画のダウンロードが始まります。
画面下の“START PROGRAM”をタップすると全項目の動画のダウンロードが始まります。

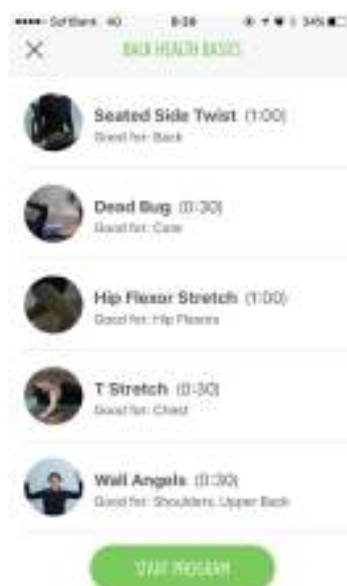
- Leg Extensions (脚を伸ばす)
※体幹に効果的
- Knee to Chest (膝から胸)
※股関節屈筋、大臀筋、膝腱に効果的
- Dead Bug (死んだ虫のポーズのエクササイズ)
※体幹に効果的
- Low Body Twists (下半身をねじる)
※体幹に効果的
- Pilates Swimmers (ピラティススイマー)
※肩、背中、脚に効果的

② Neck and Shoulder Release画面



- Slide Neck Stretch (首を動かすストレッチ)
※首に効果的
- Neck Stretch (首のストレッチ)
※首に効果的
- Corner Stretch (部屋の角を使うストレッチ)
※胸に効果的
- Wall Angels (壁を使うストレッチ)
※肩、背中上部に効果的
- T(Sitting) (Tの字座り)
※肩、背中上部に効果的

③ Back Health Basics画面



- Seated Side Twist (座りながら体をねじる)
※背中に効果的
- Dead Bug (死んだ虫のポーズのエクササイズ)
※体幹に効果的
- Hip Flexor Stretch (股関節屈筋のストレッチ)
※股関節屈筋に効果的
- T Stretch (Tの字ストレッチ)
※胸に効果的
- Wall Angels (壁を使うストレッチ)
※肩、背中上部に効果的



- ① Lumo Liftの接続状況、バッテリー残量を表示。ここをタップするとファームウェアバージョンが表示され、“ADD A SENSOR”で他のLumo Liftへ変更も出来ます。“Buzz the Sensor”で本体の振動確認も出来ます。
- ② Vibrations:左図のようにON状態にすることで、猫背姿勢となった際に振動でお知らせします。OFFにすると振動でお知らせしませんが記録は取り続けます。
- ③ Posture Feedback Delay: 猫背になってから振動するまでの時間の設定が出来ます。※詳細は以下『SETTING >Posture Feedback Delayについて』を参照。
- ④ Advanced Settings: Posture Feedbackの設定をLumo Lift本体から設定可能/不可にする設定です。
※詳細は以下『SETTING >Advanced Settingについて』を参照
- ⑤ Steps : 1日の目標歩数の変更が出来ます。初期値は10000です。
※設定変更するには> をタップ後、10000をタップして変更して下さい。
- ⑥ Posture Goal per Hour : 良い姿勢を保つ1時間ごとの目標時間を決めます。
※初期値は30分。変更は> をタップ後、30minをタップして変更して下さい。
- ⑦ Posture Goal per Day:良い姿勢を保つ1日ごとの目標時間を決めます。
※初期値は4時間。変更は> をタップ後、4Hrsをタップして変更して下さい。
- ⑧ Unit:単位の設定をします。US=フィート Metric=メートル
- ⑨ Profile: ご自身のプロフィールを閲覧・変更できます。
- ⑩ Integrations: HealthKitとの連携が出来ます。
Apple社の“ヘルスケア”アプリにLumo Liftで記録した移動距離と歩数を同期する事が出来ます。
- ⑪ How to Wear:Lumo Liftの装着の仕方を確認できます。
- ⑫ How to Set Target Posture: 目標姿勢の設定方法を確認出来ます。
- ⑬ FAQs: よくある質問となります(英語)。
※日本語のよくある質問はこちらをご確認下さい>>
- ⑭ App Version: Lumo Liftアプリのバージョンを表示
- ⑮ Term of Use:利用規約を表示(英語)。
- ⑯ Privacy Policy : プライバシーポリシーを表示(英語)。
- ⑰ Licenses: ライセンスを表示(英語)。
- ⑱ Send a Suggestion: Lumo Liftに関するご意見・ご要望を送信出来ます(英語)。
- ⑲ Report a Bug: バグを報告出来ます(英語)。
- ⑳ Log Out: アプリからログアウトします。

※ご意見、バグのご報告は弊社までお願いいたします。

▶SETTING >Posture Feedback のOn/Off について

こちらの画面では悪い姿勢となった際、振動でのお知らせをONにするか、OFFにするかを設定出来ます。上図の様にONの状態にすると悪い姿勢となった際に任意で設定した時間を経過すると振動でお知らせします。またOFFにすると振動でのお知らせはしませんが、記録は取り続けます。

※推奨は30秒です。



▶SETTING >Posture Feedback Delay について

ここをタップすると右図の画面が表示され、振動までの時間を変更・設定が出来ます。

▶SETTING >Advanced Setting について

Advanced Settingでは、アプリを使用せずLumo Lift本体側で振動機能のON/OFF設定を有効/無効に、また、振動機能の自動開始機能のON/OFFを行う事が出来ます。

有効状態



無効状態



● Use sensor to turn feedback on/off

上図①Lumo Lift本体側で振動機能ON/OFFを行う事が出来る、有効状態です。

上図②Lumo Lift本体側で振動機能ON/OFFを行う事が出来ない、無効状態です。

“有効”な状態で、Lumo Lift本体側で振動機能をOFFにする場合、Lumo Lift中心部を5秒長押し → 2回振動するのを確認して下さい。Lumo Lift本体側で振動機能をONにする場合、Lumo Lift中心部を5秒長押し → 1回振動するのを確認して下さい。

● Auto-resume vibrations

上図③振動機能を自動で開始する有効状態です。

上図④振動機能を自動で開始しない無効状態です。

“有効”にすると、目標姿勢を設定した際に自動で振動機能をON状態にすることが出来ます。これは振動機能がOFFに設定されている場合、振動機能をONにし忘れることを防ぎます。

●Lumo Lift 本体のバージョンアップについて

Lumo Lift本体のバージョンアップがあると、Lumo Lift本体がアプリとリンクした際に右図の画面が表示され自動的にバージョンアップが開始されます。

バージョンアップにはお時間がかかる場合がございますのであらかじめご了承ください。



●Lumo Lift アプリのバージョンアップについて

Lumo Liftアプリは予告なくバージョンアップされます。バージョンアップに伴い、アプリの仕様が変更となる場合がございます。その場合、この取扱説明書と異なる場合がございますが、順次更新させて頂きますのでご容赦頂きますようお願いいたします。

●トラブルシューティング

Q: Lumo Liftが正確に姿勢を感知していない/正確に振動しない。

A: Target Positure(目標姿勢)を再設定して下さい。目標姿勢は変化しやすいため、行動や姿勢が変わる時、衣類を変える時などは都度、目標姿勢になりLumo Lift本体を1度押して再設定して下さい。

Q: Lumo Liftが充電出来ない。

A: 次の方法で改善される場合がございます。

- ①4秒間長押しし、スリープ状態を解除して下さい。
- ②充電器の上に本体を置き1分ほど待ち、赤または緑のライトがLEDに表示されるか確認して下さい。この時、Lumo Lift本体の裏側の金色の端子と、充電器側の金色の端子がきちんと合わさっている状態にして下さい。
- ③赤いライトが表示された場合、4時間又は緑のライトが表示されるまで充電して下さい。
- ④ライトが付かない場合、充電器を別のUSBポート又はプラグ、充電可能な場所に差しこんで下さい。接続に問題があった場合、この方法で充電器がリセットされることがあります。
- ⑤別の場所に充電器を差し込んでライトがつかない場合は、少なくとも30分以上充電器の上に本体を置き、その後もう一度センサー本体を4秒間長押しして下さい。

※その他、こちらより「良くあるご質問/トラブルシューティング」も合わせてご確認ください>>

●対応デバイス (※2017/8月現在)

iOS: iPhone/iPad/iPod touch iOS10以上

Android: Android 5.0以上(スマートフォンのみ)

●保証・アフターサービスについて

1. 保証期間はご購入日より本体1年間です。
2. お客様事由による破損・変形・水没・不当な修理・改造等、
また、天災・盗難等の災害による故障は保証対象外となります。

I.D.A. Inc.

株式会社アイ・ディー・エー

〒155-0031 東京都世田谷区北沢2-35-2-201

TEL : 03-3460-8230 FAX:03-3460-8237

Email: sales@ida-japan.co.jp