

GARMIN® „Index™“ išmaniosios svarstyklės

Stovų montavimas

Jei planuojate naudoti įrenginį ant kiliminės dangos, turėtumėte pritvirtinti rinkinyje esančius stovus. Jei įrenginys naudojamas ant kietų grindų, stovų tvirtinti nebūtina. Įtvirtinkite stovą ant kiekvienos įrenginio kojelės.




Baterijos

Įrenginys veikia su keturiomis AA baterijomis.

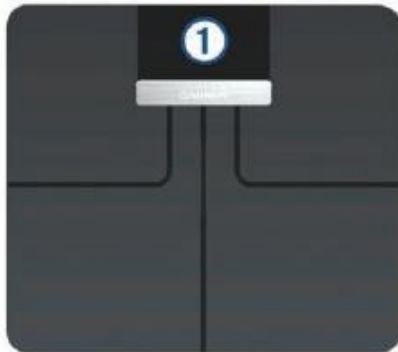
1. Nuimkite baterijų dangtelį;
2. Įstatykite keturias AA baterijas atsižvelgdami į jų poliškumą;



3. Uždėkite baterijų dangtelį.

Įstačius tris baterijas LCD ekrane pradeda mirksėti bevielio indikatorius lemputės;  reiškia, kad įrenginį galima nustatyti.

Įrenginio apžvalga



①	LCD ekranas
②	Atkūrimo mygtukas
③	Matavimo vienetų jungiklis
④	Baterijos dangtelis

Būsenos piktogramos

LCD ekrane pateikiamos piktogramos nurodo ryšio būseną ir matavimo vienetus. Mirksinti belaidžio signalo piktograma reiškia, kad įrenginys ieško signalo. Nemirksinti piktograma nurodo, kad įrenginys prijungtas.

	„Wi-Fi“ signalo būseną
	„Bluetooth“ belaidžio signalo būseną
	„ANT“ belaidžio signalo būseną
	Kūno masės indeksas
	Kūno riebalų procentinė reikšmė
	Vandens procentinė reikšmė
	Raumenų masė
	Kaulų masė
	Baterija senka
	Svečias
	Nustatymų režimas
	Vyksta programinės įrangos naujinimas
	Vyksta duomenų įkėlimas

Keisti matavimo vienetus

Kitoje skalės pusėje jungikliu nustatykite savo pageidaujamus matavimo vienetus.

Įrenginio nustatymas

Prieš pradėdami naudoti visas savo įrenginio funkcijas, „Garmin Index“ nustatykite naudodami kompiuterį arba suderinamą išmanųjį telefoną.

1. Eikite į www.garminconnect.com/indexscale;

2. Pasirinkite iš galimų parinkčių:

norėdami nustatyti savo įrenginį „Garmin Connect™“ mobiliojoje programėlėje pasirinkite „**Mobile**“; norėdami nustatyti savo įrenginį naudodami „Wi-Fi“ apsaugotosios sąrangos maršruto parinktuvą, pasirinkite „**WPS**“.

Norėdami nustatyti savo įrenginį naudodami „Garmin Express™“ kompiuterio programėlę pasirinkite „**Computer**“;

Pastaba: USB „ANT Stick™“ priedas (nepridėtas) būtinas norint nustatyti įrenginį naudojant „Garmin Express“ programėlę.

3. Jei norite nustatyti ir konfigūruoti savo įrenginį, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Pastaba: Kol nebaigiate nustatymo proceso įrenginio funkcionalumas yra ribotas.

Pridėti vartotojų

Su „Garmin Connect“ paskyra galite pakviesti iki 15 vartotojų naudoti „Garmin Index“ įrenginį. Kiekvienas pakviestas vartotojas turi turėti „Garmin Connect“ paskyrą.

Keisti vartotojus

Jūsų įrenginys automatiškai atskiria vartotojus pagal jų svorį ir svarstyklių naudojimo dažnį. Kai ant jų užlipate, ekrane rodomas jūsų svoris ir inicialai. Jei aptinkamas konkretus vartotojas, jį galite pakeisti.

Spustelėkite ant įrenginio, jei norite rinktis skirtingus svarstyklėse registruotus vartotojus.

Keisti savo „Wi-Fi“ sąsają

Galite bet kuriuo metu atkurti savo įrenginio nustatymo režimą ir pakeisti savo „Wi-Fi“ sąsają.

Pastaba: kai pasirenkamas įrenginio nustatymo režimas, jokia jame esanti vartotojo informacija neištrinama.

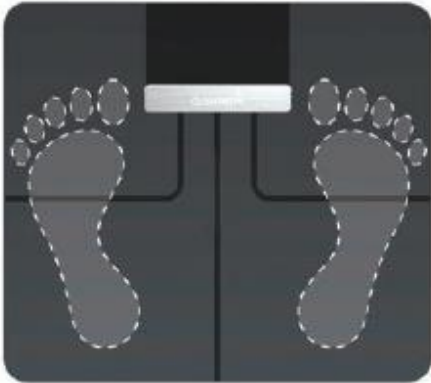
Išorinėje svarstyklių pusėje spustelėkite „**ATKURTI**“.

LCD ekrane ima mirksėti belaidžio indikatorius lemputės, parodančios, kad įrenginį galima nustatyti.

Jrašomų matavimų skaitymas

Kaskart užlipus ant įrenginio apskaičiuojamas jūsų svoris ir kiti matavimai. Kas keletą sekundžių LCD ekrane automatiškai rodomi vis kiti apskaičiuotieji duomenys.

1. Atsistokite ant svarstyklių;



Patarimas: tam, kad rezultatai būtų tikslesni, tvirtai atsistokite ant stiklinio svarstyklių paviršiaus. Nedėkite kojų ant ekrano ar „Garmin“ logotipo.

Pasisvėrus ekrane automatiškai bus rodomi jūsų inicialai ir matavimai.

2. Jei norite greičiau sužinoti skirtingus matavimus, spustelėkite ant įrenginio.

Jei nustatėte savo įrenginį naudodami aktyvią „Wi-Fi“ sąsają, matavimai automatiškai perkeliama į jūsų „Garmin Connect“ paskyrą.

Trikdžių diagnostika

Programinės įrangos naujinimas

Kai prijungiate savo įrenginį naudodami „Wi-Fi“ technologiją, programinės įrangos naujiniai siunčiami automatiškai.

Daugiau informacijos

- Apsilankykite www.garmin.com/intosports;
- Apsilankykite www.garmin.com/learningcenter;
- Apsilankykite www.garmin.com arba susisiekite su savo „Garmin“ atstovu informacijai apie pasirenkamus priedus ir atsargines dalis gauti.

Patarimai, kaip spręsti su padrikais kūno sudėties duomenimis susijusias problemas

Jei kūno sudėties duomenys padriki arba išvis nerodomi, galite išmėginti toliau pateikiamus problemos sprendimus:

- tvirtai atsistokite ant stiklinio svarstyklių paviršiaus. Nedėkite pėdų ant ekrano ar „Garmin“ logotipo;
- prieš naudodami svarstyklės patikrinkite, ar jų paviršius sausas;
- nedėvėkite kojinių ar batų;
- įsitinkite, kad įrenginį naudojate vienodomis sąlygomis vienodu paros metu;
- „Garmin“ rekomenduoja naudoti įrenginį praėjus dviem valandoms po valgio, vartotų gėrimų, treniruotės, vonios ar pirties.

Mano įrenginys atpažįsta mane kaip svečią arba kitą vartotoją

- Patikrinkite savo inicialus ir svorį „Garmin Connect“ paskyroje;
- Kai ekrane parodomas vartotojo vardas, spustelėkite ant svarstyklių kitam vartotojui pasirinkti.

Įrenginys atskiria vartotojus pagal jų svorį ir įrenginio naudojimo dažnį. Jei įrenginį naudoja kitas asmuo su tokiais pačiais duomenimis, gali būti, kad bus automatiškai pasirinktas netinkamas asmuo.

Mano įrenginys neįrašo matavimų

- Įsitinkite, kad baterija neišsikrovusi;
- Įsitinkite, kad baigėte nustatymo procesą ir įrenginys prijungtas naudojant „Wi-Fi“ technologiją.

Matavimai

Jūsų kūno sandarai apskaičiuoti išmaniosios svarstyklės „Garmin Index“ naudoja bioelektrinę varžą. Įrenginys perduoda mažą elektros srovę (kurios nepajusite) vienai kojai. Ši srovė keliauja per visą kūną iki kitos kojos. Įrenginys matuoja elektros signalą po to, kai jis pereina per visą jūsų kūną ir apskaičiuoja kūno sandarą.

Tam, kad būtų užtikrinamas didžiausias tikslumas, įsitinkite, kad įrenginį naudojate tomis pačiomis sąlygomis tuo pačiu paros metu. Skirtinga veikla, dėl kurios laikinai pakinta kūno svoris, hidratacija ir vandens paskirstymas gali paveikti matavimų tikslumą.

„Garmin“ rekomenduoja naudoti įrenginį praėjus dviem valandoms po valgio, vartotų gėrimų, treniruotės, vonios ar pirties.

Kūno masės indeksas (KMI): kūno masės indeksas – tai jūsų svoris (kilogramais) padalytas iš ūgio (metrais) kvadratu. KMI dažnai naudojamas nustatyti, ar asmuo turi viršsvorio.

Raumenų masė: raumenų masė – tai bendras raumenų svoris. Svoris gali būti rodomas svarais, kilogramais arba stonais (angl. *Stones*) ir svarais.

Kaulų masė: kaulų masė – tai bendras kaulų svoris. Svoris gali būti rodomas svarais, kilogramais arba stonais (angl. *Stones*) ir svarais.

Kūno riebalų procentinė reikšmė: kūno riebalų procentinė reikšmė – tai bendras riebalų svoris, įskaitant būtinuosius ir sukauptus riebalus. Būtinieji riebalai reikalingi sveikatai palaikyti.

Vandens procentinė reikšmė: vandens procentinė reikšmė – bendra organizmo skysčių masė. Šis matavimas gali būti naudojamas hidracijos lygiui organizme nustatyti.

Įrenginio priežiūra

Stenkitės įrenginio nesutrenkti ar kitaip jo nepažeisti, nes galite pakenkti jo veikimui.

Nelaiikykite įrenginio aukštoje temperatūroje, nes tai gali pakenkti įrenginiui.

Įrenginiui valyti nenaudokite aštrių ar abrazyvinių daiktų. Venkite cheminių, abrazyvinių valiklių, tirpiklių ir vabzdžių repelentų, galinčių pažeisti plastikines dalis ir apdailą.

Įrenginio valymas

1. Įrenginio paviršių valykite naudodami švelnaus poveikio valiklio tirpalu suvilgytą šluostę;
2. Įrenginį nusauskinkite.

Specifikacijos

Maksimali apkrova	181,4 kg
Baterijos tipas	4 AA baterijos (1,5 V)
Baterijos gyvavimo trukmė	iki 9 mėn.
Veikimo temperatūra	nuo 10 °C iki 40 °C
Radio dažnis / protokolas	2,4 GHz 802,11 b/g/n „Wi-Fi“ technologija 2,4 GHz ANT belaidė technologija 2,4 GHz „Bluetooth Smart“ belaidė technologija

ISPĖJIMAS!

Tam, kad būtų atlikti matavimai, įrenginys paleidžia per kūną elektros srovę. Įrenginio negalima naudoti asmenims, turintiems širdies stimuliatorių ar kitų vidinių medicininių įrenginių. Jei laukiatės arba numanote, kad galėtumėte lauktis, prieš naudodami šį produktą pasikonsultuokite su gydytoju.

Atkurti gamyklinius parametrus

Galite atkurti visus savo įrenginio gamyklinius parametrus.

Pastaba: Atkūrus gamyklinius įrenginio parametrus „Garmin Connect“ paskyroje išsaugota informacija neištrinama.

Išorinėje svarstyklių pusėje 5 sekundes laikykite nuspaudę mygtuką „**ATKURTI**“.