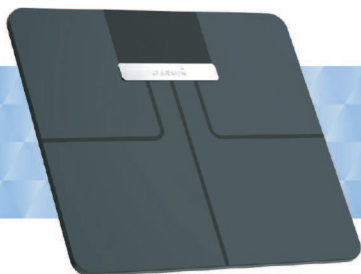




Garmin Index™ смарт-весы



Руководство пользователя

Все права защищены. В соответствии с законом о защите авторских прав данное руководство не может копироваться (частично или полностью) без письменного согласия компании «Гармин». Компания «Гармин» оставляет за собой право на изменение или улучшение своих продуктов, а также на изменение содержания данного руководства пользователя без каких-либо обязательств по оповещению физических или юридических лиц о подобных изменениях или улучшениях. Информацию о текущих обновлениях и дополнениях относительно использования данного продукта см. на сайте www.garmin.com.

Garmin®, логотип Garmin и ANT+® являются торговыми марками компании Garmin Ltd. или ее дочерних компаний, зарегистрированными в США и других странах. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™ и USB ANT Stick™ являются торговыми марками компании Garmin Ltd. или ее дочерних компаний. Эти торговые марки не могут быть использованы без явного разрешения компании «Гармин». Торговая марка и логотипы Bluetooth® являются собственностью Bluetooth SIG, Inc., и использование этих марок компанией «Гармин» осуществляется по лицензии. Mac® является торговой маркой компании Apple Inc., зарегистрированной в США и других странах. Wi-Fi® является зарегистрированной торговой маркой Wi-Fi Alliance. Windows® является зарегистрированной торговой маркой Microsoft Corporation в США и других странах. Прочие торговые марки и торговые названия являются собственностью соответствующих владельцев.
M/N: N5; ATWINC 1500-MR210PA

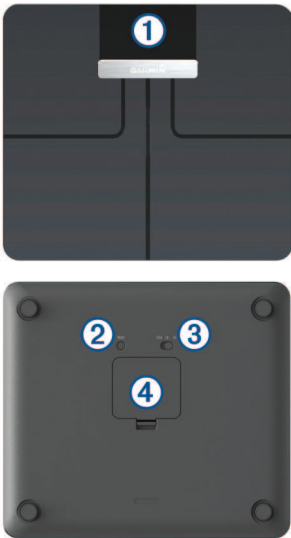
Начало работы

⚠ ВНИМАНИЕ

Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об изделии*, которое находится в упаковке изделия.

Для проведения измерений данное устройство пропускает через пользователя электрический ток. Лицам с кардиостимуляторами и прочим внутренним медицинским оборудованием не следует пользоваться данным прибором. Перед использованием устройства проконсультируйтесь с врачом, если вы беременны или подозреваете беременность.

Внешний вид устройства

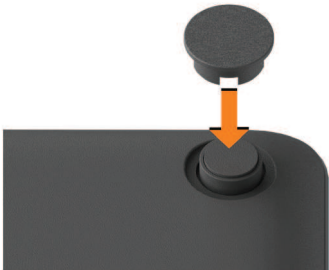


①	ЖК-дисплей
②	Кнопка сброса
③	Переключатель единиц измерения
④	Дверца батарейного отсека

Установка подставок

Если вы собираетесь использовать весы на поверхности с ковровым покрытием, необходимо установить подставки, входящие в комплект. При использовании весов на твердом полу эти подставки не нужны.

Установите по одной подставке на каждую ножку устройства.



Установка батарей

В качестве источника питания устройства используются четыре батареи типа «АА».

1 Снимите крышку батарейного отсека.

2 Вставьте четыре батареи типа «АА», соблюдая полярность



3 Установите на место крышку батарейного отсека

После установки батарей на ЖК-дисплее замигают индикаторы беспроводной связи и появится значок  указывающий на то, что устройство готово к настройке.

Изменение единиц измерения

С помощью переключателя, расположенного на нижней стороне весов, выберите нужные единицы измерения.

Значки состояния

Значки на ЖК-дисплее показывают состояние связи и тип данных, отображаемых на экране. Мигающий значок беспроводной связи означает, что устройство ищет сигнал. Немигающий значок показывает, что устройство подключено.

	Состояние сигнала Wi-Fi®
	Состояние сигнала Bluetooth®
	Состояние сигнала ANT®
	Индекс массы тела
	Процент жира в теле
	Процент воды
	Мышечная масса
	Костная масса
	Низкий заряд батарей
	Пользователь - гость
	Режим настройки
	Идет обновление ПО
	Идет передача данных

Настройка устройства

Перед использованием всех функций весов Garmin Index необходимо выполнить настройку устройства с помощью компьютера или совместимого смартфона.

1 Зайдите на сайт www.garminconnect.com/indexscale.

2 Выполните одно из следующих действий:

- Выберите Mobile (мобильный) для настройки устройства с помощью приложения Garmin Connect™ Mobile.
- Выберите WPS для настройки устройства с помощью совместимого роутера WPS.
- Выберите Computer (компьютер) для настройки устройства с помощью приложения Garmin Express™ на компьютере.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для настройки устройства с помощью приложения Garmin Express требуется аксессуар USB ANT Stick™ (не входит в комплект).

- 3 Следуйте экраным инструкциям для настройки и задания параметров устройства.

ПРИМЕЧАНИЕ: Пока вы не выполните процедуру настройки, функции устройства будут ограничены.

Добавление пользователей

С помощью учетной записи Garmin Connect вы можете пригласить до 15 пользователей, которые смогут использовать ваши весы Garmin Index. Каждый приглашенный пользователь также должен иметь учетную запись Garmin Connect.

Изменение пользователей

Устройство автоматически распознает пользователей на основе веса и частоты использования. Когда вы становитесь на весы, прибор вас взвешивает и отображает на экране ваши инициалы. Если устройство ошибается в определении пользователей, вы можете изменить пользователя.

Нажмите на устройство для перемещения по списку пользователей, зарегистрированных в приборе.

Изменение подключения Wi-Fi

В любое время вы можете вернуться в режим настройки и изменить подключение Wi-Fi.

ПРИМЕЧАНИЕ: При возврате устройства в режим настройки из него не удаляется информация пользователя. На обратной стороне весов нажмите кнопку СБРОС. На ЖК-дисплее замигают индикаторы беспроводной связи, указывая на то, что устройство готово к настройке (см. п. «Настройка устройства», стр. 1).

Считывание и запись результатов измерений

Каждый раз, когда вы становитесь на весы, устройство рассчитывает ваш вес и другие параметры. На ЖК-дисплее автоматически отображаются расчетные параметры.

Через каждые несколько секунд устройство переключается на следующий тип данных.

- 1 Встаньте на весы.



ПОДСКАЗКА: Для достижения оптимальных результатов ставьте стопу плоско на стеклянную поверхность весов. Не касайтесь экрана или логотипа Garmin®. После взвешивания устройство автоматически отобразит на дисплее ваши инициалы и измеренные данные

- 2 Для более быстрой прокрутки типов данных нажмите на устройство.

Если вы настроили устройство на активное подключение Wi-Fi, то измеренные параметры будут автоматически переданы в вашу учетную запись Garmin Connect.

Измерения

Смарт-часы Garmin Index рассчитывают состав вашего организма, измеряя биоэлектрическое сопротивление тела. Устройство посылает слабый ток (который вы не почувствуете) от одной стопы через весь организм к другой стопе, а затем измеряет электрический сигнал для расчета состава организма. Для обеспечения максимальной точности пользуйтесь устройством в одинаковых условиях и примерно в одно и то же время. Некоторые занятия могут временно менять вес, водный баланс и распределение воды в организме, влияя на точность измерений.

Специалисты компании Garmin рекомендуют использовать весы не раньше, чем через два часа после принятия пищи и питья, спортивных упражнений, а также посещения ванны или сауны.

Индекс массы тела (BMI):

Представляет собой ваш вес в килограммах, разделенный на значение вашего роста в квадрате. С помощью показателя BMI можно оценить, имеется ли у человека избыток или недостаток веса.

Мышечная масса:

Представляет собой общую массу мышц.

Измеряется в фунтах, килограммах или стоунах и фунтах.

Костная масса:

Представляет собой общую массу костей.

Измеряется в фунтах, килограммах или стоунах и фунтах.

Процент жира в теле:

Представляет собой общую массу жира, включая незаменимые жиры и жировые отложения.

Незаменимые жиры необходимы для здоровья человека.

Процент воды:

Представляет собой процент общей массы жидкости. Этот параметр может быть использован для определения водного баланса.

Информация об устройстве

Уход за устройством

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Избегайте сильных ударов и неосторожного обращения с устройством, поскольку это может привести к сокращению срока его службы.

Не следует хранить устройство в местах, где оно может подвергаться длительному воздействию экстремальных температур. Такое воздействие может привести к необратимому повреждению устройства.

Не используйте острые или абразивные предметы для чистки устройства.

Не допускайте контакта устройства с химическими и абразивными очистителями, растворителями и репеллентами, которые могут привести к повреждению пластиковых компонентов и покрытий.

Чистка устройства

- 1 Протрите поверхность устройства салфеткой, смоченной в несильном моющем средстве.
- 2 Вытрите устройство насухо.

Технические характеристики

Максимальный вес	181.4 кг (400 фунтов)
Тип батареи	4 батареи типа «AA» (щелочные, NiMH, литиевые или аккумуляторные NiMH).
	ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
	Для данного устройства необходимы батареи 1,5 В.
Период работы батарей	До 9 месяцев
Диапазон рабочих температур	От 10° до 40°C (от 50° до 104°F)
Радиочастота/ протокол	2.4 ГГц 802.11 b/g/n Wi-Fi технология 2.4 ГГц ANT беспроводная технология 2.4 ГГц Bluetooth Smart беспроводная технология

Мое устройство не записывает измерения

- Убедитесь, что батареи не разряжены.
- Убедитесь, что вы выполнили процедуру настройки, и устройство подключено с помощью технологии Wi-Fi.

Возврат к заводским настройкам по умолчанию

Вы можете вернуть все параметры устройства к заводским настройкам по умолчанию.

ПРИМЕЧАНИЕ: При восстановлении заводских настроек устройства не удаляется информация, сохраненная в вашей учетной записи Garmin Connect.

Нажмите кнопку СБРОС на нижней стороне весов и удерживайте ее в нажатом положении 5 секунд.

Устранение неполадок

Обновление программного обеспечения

Устройство получает обновление программного обеспечения автоматически при подключении с помощью технологии Wi-Fi.

Дополнительная информация

- Посетите веб-сайт www.garmin.com/intosports.
- Посетите веб-сайт www.garmin.com/learningcenter.
- Для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных деталях посетите веб-сайт <http://buy.garmin.com> или обратитесь к своему дилеру Garmin.

Рекомендации при неверных данных композиционного состава тела

При беспорядочных или отсутствующих данных композиционного состава тела попробуйте выполнить следующее:

- Плоско ставьте ступни на стеклянную поверхность весов. Не касайтесь экрана или логотипа «Гармин».
- Перед использованием убедитесь, что поверхность весов сухая.
- Взвешивайтесь без носков и без обуви.
- Каждый раз используйте устройство при одинаковых условиях и приблизительно в одно и то же время суток.
- Специалисты компании Garmin рекомендуют использовать весы не раньше, чем через два часа после принятия пищи и питья, спортивных упражнений, а также посещения ванны или сауны.

Мое устройство определяет меня как гостя или другого пользователя

- Проверьте ваши инициалы и вес в учетной записи Garmin Connect.
- Когда на экране появляется имя пользователя, нажмите на устройство для перехода к следующему пользователю.

Устройство распознает пользователей в зависимости от веса и частоты использования. Если весами пользуется другой человек с похожими характеристиками, то устройство может выполнять ошибочную идентификацию.

EAC

