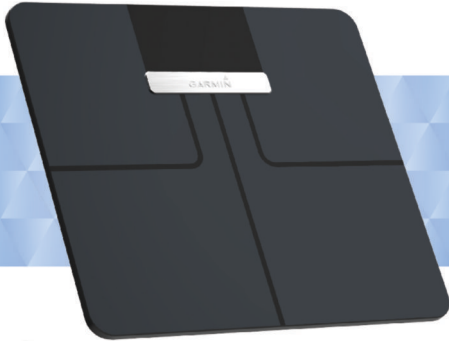




Garmin Index™ Smart Weegschaal



Gebruikershandleiding

© 2015 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

Alle rechten voorbehouden. Volgens copyrightwetgeving mag deze handleiding niet in zijn geheel of gedeeltelijk worden gekopieerd zonder schriftelijke toestemming van Garmin. Garmin behoudt zich het recht voor om haar producten te wijzigen of verbeteren en om wijzigingen aan te brengen in de inhoud van deze handleiding zonder de verplichting te dragen personen of organisaties over dergelijke wijzigingen of verbeteringen te informeren. Ga naar www.garmin.com voor de nieuwste updates en aanvullende informatie over het gebruik van dit product.

Garmin®, het Garmin logo en ANT® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™ en USB ANT Stick™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder de uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Het woordmerk en de logo's van Bluetooth® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. Mac® is een handelsmerk van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Wi-Fi® is een geregistreerd handelsmerk van Wi-Fi Alliance. Windows® is een geregistreerd handelsmerk van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en andere landen. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

M/N: N5; ATWINC1500-MR210PA

Inhoudsopgave

Aan de slag	1
Overzicht van het toestel	1
Steunen installeren	1
Batterijen plaatsen	1
De maateenheden wijzigen	1
Statuspictogrammen	1
Het toestel instellen	1
Extra gebruikers	2
Gebruikers wijzigen	2
Uw Wi-Fi verbinding wijzigen	2
Metingen aflezen en registreren	2
Meetwaarden	2
Toestelinformatie	3
Toestelonderhoud	3
Specificaties	3
Problemen oplossen	3
Software-updates	3
Meer informatie	3
Tips voor foutieve lichaamsanalysegegevens	3
Mijn toestel herkent mij als gast of een andere gebruiker	3
Mijn toestel legt geen meetwaarden vast	3
De fabrieksinstellingen herstellen	3
Index	4

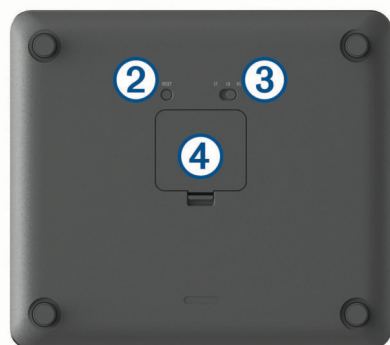
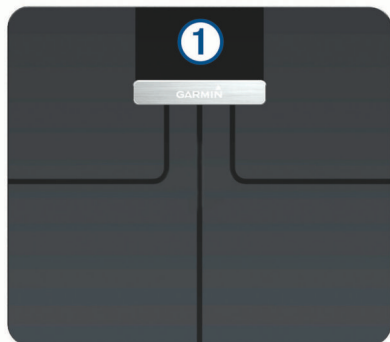
Aan de slag

⚠ WAARSCHUWING

Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

Dit toestel stuurt elektrische stroom door de gebruiker om metingen te verrichten. Dit toestel dient niet te worden gebruikt door personen met pacemakers of andere interne medische apparatuur. Raadpleeg uw arts voordat u dit product gebruikt als u zwanger bent of zwanger denkt te zijn.

Overzicht van het toestel

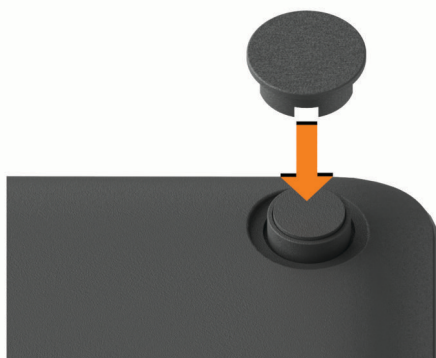


①	Lcd-scherm
②	Herstel-knop
③	Schakelaar om van meeteenheid te wisselen
④	Batterijklep

Steunen installeren

Voor de meest nauwkeurige meting moet u het toestel op een harde, platte ondergrond te gebruiken. Als u uw toestel op een met tapijt bedekte vloer wilt gaan gebruiken, dient u de meegeleverde steunen te installeren. De steunen zijn niet nodig als u het toestel op een harde vloer gebruikt.

Druk een steun op elke voet van het toestel.




Batterijen plaatsen

Het toestel werkt op vier AA-batterijen.

- 1 Verwijder de batterijklep.
- 2 Plaats vier AA-batterijen met de contacten in de juiste richting.



- 3 Plaats het batterijdeksel terug.

Nadat u de batterijen hebt geplaatst, knipperen de draadloze indicatorlampjes op het LCD-scherm en wordt  weergegeven om aan te geven dat het toestel klaar is om te worden ingesteld.

De maateenheden wijzigen

Schuif de schakelaar aan de onderkant van de weegschaal op de maateenheid van uw voorkeur.

Statuspictogrammen

Pictogrammen op het LCD-scherm geven de verbindingstatus aan en welke meetwaarden op het scherm worden weergegeven. Knipperende draadloos signaal-pictogrammen geven aan dat het toestel zoekt naar een signaal. Een niet-knipperend pictogram betekent dat het toestel verbonden is via de betreffende draadloze technologie.

	Wi-Fi® signaalstatus
	Bluetooth® status draadloos signaal
	ANT® status draadloos signaal
	Body Mass Index
	Percentage lichaamsvet
	Percentage lichaamswater
	Massa skeletspieren
	Botmassa
	Batterij bijna leeg
	Gastgebruiker
	Instelmodus
	Een software-update of een verbindingstatus voor software-onderhoud
	Gegevensupload of software-update is geslaagd
	Gegevensupload of software-update is mislukt

Het toestel instellen

U moet uw Garmin Index toestel met behulp van Garmin Connect™ in te stellen en deze verbinden met een compatibele Wi-Fi router voordat u alle functies van het toestel kunt gebruiken.

- 1 Ga naar www.garminconnect.com/indexscale.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Mobile** om uw toestel met behulp van de Garmin Connect Mobile app in te stellen.
 - Selecteer **WPS** om uw toestel met behulp van een Wi-Fi router met WPS in te stellen.
- 3 Volg de instructies op het scherm van uw computer of smartphone om uw toestel in te stellen en te configureren.

OPMERKING: Het toestel heeft beperkte functionaliteit als het installatieproces nog niet is voltooid.

Extra gebruikers

U kunt via uw Garmin Connect account maximaal 15 gebruikers uitnodigen om uw Garmin Index toestel te gebruiken. Iedere uitgenodigde gebruiker moet een Garmin Connect account hebben.

OPMERKING: Alleen de toesteleigenaar kan gebruikers uitnodigen.

Gebruikers uitnodigen met Garmin Connect

- 1 Meld uw Garmin Connect account aan op uw computer.
- 2 Selecteer  > **Toestellen** > **Index Smart Weegschaal**.
- 3 Selecteer **Nodig uit** naast de gebruiker.

Gebruikers uitnodigen met de Garmin Connect Mobile app

- 1 Open de Garmin Connect Mobile app op uw compatibele smartphone.
- 2 Selecteer een optie:
 - Op Android toestellen selecteert u .
 - Op iOS toestellen selecteert u **Meer**.
- 3 Selecteer **Garmin toestellen** > **Index Smart Weegschaal** > **Toestelinstellingen** > **Beheer connecties** > **Nodig connecties uit**.
- 4 Selecteer **Nodig uit** naast de gebruiker.

Gebruikers wijzigen

Uw toestel maakt automatisch onderscheid tussen gebruikers op basis van gewicht en gebruiksfrequentie. Als u op het toestel gaat staan, wordt u gewogen en worden uw initialen op het scherm weergegeven. Als het toestel een andere gebruiker detecteert, kunt u de gebruikers wijzigen.

Terwijl de initialen op het scherm worden weergegeven, tikt u op het toestel om door de gebruikers te bladeren die op de weegschaal zijn geregistreerd.

Uw Wi-Fi verbinding wijzigen

U kunt uw toestel terugzetten in instelmodus en uw Wi-Fi verbinding op elk gewenst moment wijzigen.

OPMERKING: Als u het toestel terugzet in instelmodus, worden geen gebruikersgegevens van het toestel verwijderd.

Druk aan de onderkant van de weegschaal op **RESET**.

De draadloze indicatorlampjes op het LCD-scherm knipperen om aan te geven dat het toestel klaar is om te worden ingesteld (*Het toestel instellen*, pagina 1).

Metingen aflezen en registreren

Iedere keer als u op het toestel gaat staan, wordt uw gewicht berekend en worden er andere metingen gedaan. Op het lcd-scherm worden de berekende metingen automatisch weergegeven. Elke paar seconden ziet u een andere meting.

- 1 Trek uw schoenen en sokken uit.
- 2 Tik op de weegschaal.
Het lcd-scherm wordt ingeschakeld.
- 3 Ga met blote voeten op de weegschaal staan.



TIP: Ga met uw voeten plat op het glazen oppervlak van de weegschaal staan voor de beste resultaten. Maak geen contact met het scherm of het Garmin® logo.

De weegschaal weegt u en geeft uw initialen en meetwaarden automatisch weer.

- 4 Wanneer de metingen worden weergegeven, kunt u het toestel aantikken om sneller door de metingen te navigeren.

Als u uw toestel met een actieve Wi-Fi verbinding hebt ingesteld, worden de metingen automatisch naar uw Garmin Connect account geüpload.

Meetwaarden

De Garmin Index Smart Weegschaal gebruikt bio-elektrische impedantie om uw lichaamsparameters te berekenen. Het toestel stuurt een geringe hoeveelheid elektrische stroom (die u niet voelt) van uw ene voet door uw lichaam naar uw andere voet. Het toestel meet het elektrische signaal nadat het door uw lichaam is gegaan om bepaalde aspecten van uw lichaamssamenstelling te schatten.

Gebruik het toestel voor de meest nauwkeurige resultaten altijd onder dezelfde omstandigheden en ongeveer op hetzelfde tijdstip. Activiteiten die tijdelijk van invloed zijn op uw lichaamsgewicht, hydratatie en waterverdeling kunnen de nauwkeurigheid van de metingen aantasten.

Garmin raadt aan om na eten, drinken, trainen, baden of saunabezoek twee uur te wachten alvorens het toestel te gebruiken.

Body Mass Index (BMI): De Body Mass Index is uw gewicht in kilogram gedeeld door het kwadraat van uw lengte in meters. De BMI wordt vaak gebruikt om te schatten of iemand ondergewicht of overgewicht heeft.

Spiermassa: Spiermassa is de totale aan spieren toegewezen massa. Dit wordt gemeten in pond, kilogram of stone en pound.

Botmassa: Botmassa is de totale aan botten toegewezen massa. Dit wordt gemeten in pond, kilogram of stone en pound.

Lichaamsvetpercentage: Het lichaamsvetpercentage is het percentage van de totale aan vet toegewezen massa, inclusief essentieel lichaamsvet en vetreserves. Essentieel lichaamsvet is vereist om te overleven.

Waterpercentage: Waterpercentage is het percentage van de totale aan vloeistof toegewezen massa. Deze meetwaarde kan worden gebruikt om uw hydratationiveau aan te geven.

Toestelinformatie

Toestelonderhoud

LET OP

Vermijd schokken en ruwe behandeling omdat hierdoor het product korter meegaat.

Bewaar het toestel niet op een plaats waar het langdurig aan extreme temperaturen kan worden blootgesteld omdat dit onherstelbare schade kan veroorzaken.

Gebruik nooit een scherp of schurend voorwerp om het toestel schoon te maken.

Gebruik geen chemische reinigingsmiddelen, schurende schoonmaakmiddelen, oplosmiddelen en insectenwerende middelen die plastic onderdelen en oppervlakken kunnen beschadigen.

Het toestel schoonmaken

- 1 Reinig het oppervlak van het toestel met een doek die is bevochtigd met een oplossing van water en een zacht schoonmaakmiddel.
- 2 Veeg het toestel vervolgens droog.

Specificaties

Maximale last	181,4 kg (400 lb.)
Batterijtype	4 AA alkalinebatterijen LET OP U dient voor dit toestel 1,5 V-batterijen te gebruiken.
Levensduur van batterij	Tot 9 maanden
Bedrijfstemperatuurbereik	Van 10° tot 40 °C (van 50° tot 104 °F)
Bereik opslagtemperatuur	Van -20° tot 50°C (van -4° tot 122°F)
Draadloze frequentie/draadloos protocol	Wi-Fi 802.11 b/g/n: 2412 tot 2472 MHz (kanaal 1 tot 13 voor Europese modellen) bij 9 dBm ANT: 2402 tot 2480 MHz bij 0 dBm Bluetooth Smart: 2402 tot 2480 MHz bij 0 dBm

Problemen oplossen

Software-updates

Uw toestel ontvangt automatisch software-updates als het is verbonden met Wi-Fi technologie.

Meer informatie

- Ga naar www.garmin.com/intosports.
- Ga naar www.garmin.com/learningcenter.
- Ga naar <http://buy.garmin.com> of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.

Tips voor foutieve lichaamsanalysegegevens

Als lichaamsanalysegegevens foutief zijn of afwezig, kunt u deze tips proberen.

- Ga met uw voeten plat op het glazen oppervlak van de weegschaal staan. Maak geen contact met het scherm of het Garmin logo.
- Controleer voor gebruik of het weegschaaloppervlak droog is.
- Draag geen sokken of schoenen.
- Gebruik het toestel altijd onder dezelfde omstandigheden en ongeveer op hetzelfde tijdstip.

- Garmin raadt aan om na eten, drinken, trainen, baden of saunabezoek twee uur te wachten alvorens het toestel te gebruiken.

Mijn toestel herkent mij als gast of een andere gebruiker

- Controleer uw initialen en gewicht via uw Garmin Connect account.
- Als op het scherm een gebruikersnaam wordt weergegeven, tikt u op het scherm om door te gaan naar de volgende gebruiker.

Uw toestel maakt onderscheid tussen gebruikers op basis van gewicht en gebruiksfrequentie. Als een andere persoon met dezelfde kenmerken het toestel gebruikt, kan het toestel de verkeerde persoon selecteren.

Mijn toestel legt geen meetwaarden vast

- Controleer of de batterij misschien bijna leeg is.
- Zorg dat u het installatieproces hebt voltooid en controleer of het toestel is verbonden via Wi-Fi technologie.

De fabrieksinstellingen herstellen

U kunt alle instellingen op uw toestel terugzetten op de fabriekswaarden.

OPMERKING: Als u de fabriekswaarden herstelt, worden op uw Garmin Connect account opgeslagen gegevens niet verwijderd.

Houd aan de onderkant van de weegschaal **RESET** 5 seconden ingedrukt.

Index

A

accessoires 3

B

basisinstellingen 1

batterij 1

installeren 1

Bluetooth technologie 1

C

computer, verbinden 2

G

Garmin Connect 1, 2

gebruikers, toevoegen 2

gebruikersgegevens 2

gebruikersprofiel 2

H

het toestel opnieuw instellen 3

K

knoppen 1

koppelen 2

M

maateenheden 1–3

P

pictogrammen 1

problemen oplossen 3

S

software, bijwerken 3

software bijwerken 3

specificaties 3

T

toestel, schoonmaken 3

toestel schoonmaken 3

U

USB ANT Stick 1

W

Wi-Fi 3

