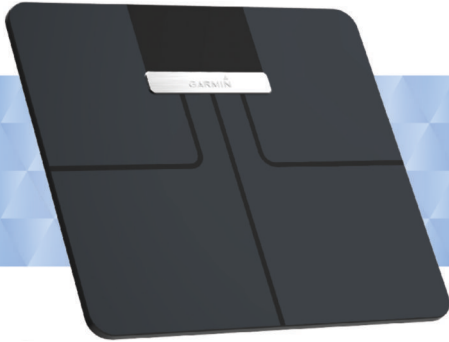




Garmin Index™ Smart-Waage



Benutzerhandbuch

© 2015 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

Alle Rechte vorbehalten. Gemäß Urheberrechten darf dieses Handbuch ohne die schriftliche Genehmigung von Garmin weder ganz noch teilweise kopiert werden. Garmin behält sich das Recht vor, Änderungen und Verbesserungen an seinen Produkten vorzunehmen und den Inhalt dieses Handbuchs zu ändern, ohne Personen oder Organisationen über solche Änderungen oder Verbesserungen informieren zu müssen. Unter www.garmin.com finden Sie aktuelle Updates sowie zusätzliche Informationen zur Verwendung dieses Produkts.

Garmin®, das Garmin Logo und ANT® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™ und USB ANT Stick™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Die Wortmarke Bluetooth® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. Mac® ist eine Marke von Apple Inc. und ist in den USA und anderen Ländern eingetragen. Wi-Fi® ist eine eingetragene Marke der Wi-Fi Alliance. Windows® ist eine in den USA und anderen Ländern eingetragene Marke der Microsoft Corporation. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

Modellnummer: N5; ATWINC1500-MR210PA

Inhaltsverzeichnis

Erste Schritte	1
Übersicht über das Gerät	1
Installieren der Unterstücke	1
Einlegen der Batterien	1
Ändern der Maßeinheiten	1
Status-Symbole	1
Einrichten des Geräts	2
Zusätzliche Benutzer	2
Ändern von Benutzern	2
Ändern der Wi-Fi Verbindung	2
Ablesen und Speichern von Messwerten	2
Messwerte	2
Geräteinformationen	3
Pflege des Geräts	3
Technische Daten	3
Fehlerbehebung	3
Software-Updates	3
Weitere Informationsquellen	3
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Körperanalysedaten	3
Mein Gerät erkennt mich als Gast oder als einen anderen Benutzer	3
Mein Gerät speichert keine Messwerte	3
Zurücksetzen auf Werkseinstellungen	3
Index	4

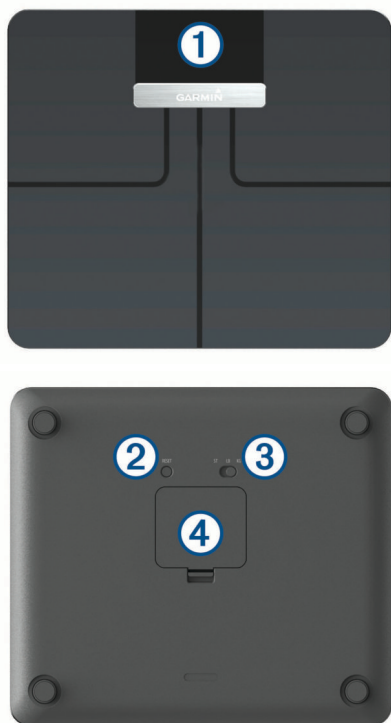
Erste Schritte

⚠️ WARNUNG

Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "*Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*", die dem Produkt beiliegt.

Das Gerät lässt elektrischen Strom durch den Benutzer fließen, um Messungen durchzuführen. Das Gerät sollte nicht von Personen mit Herzschrittmachern oder anderen implantierten medizinischen Geräten verwendet werden. Lassen Sie sich vor der Verwendung dieses Produkts von Ihrem Arzt beraten, wenn Sie schwanger sind oder schwanger sein könnten.

Übersicht über das Gerät

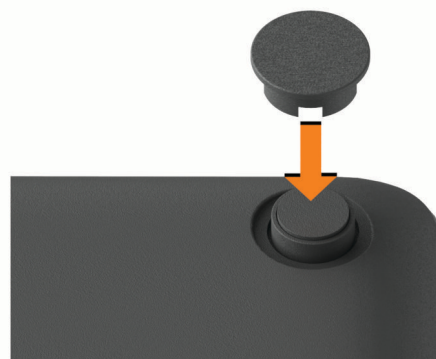


①	LCD
②	Reset-Taste
③	Maßeinheiten-Auswahl
④	Batterieabdeckung

Installieren der Unterstücke

Damit das Gewicht so genau wie möglich gemessen wird, sollten Sie das Gerät auf einem harten, ebenen Fußboden verwenden. Wenn Sie das Gerät auf Teppichboden verwenden möchten, sollten Sie die mitgelieferten Unterstücke installieren. Die Unterstücke sind nicht erforderlich, wenn Sie das Gerät auf einem harten Fußboden verwenden.

Setzen Sie ein Unterstück auf jedes Füßchen des Geräts auf.



Einlegen der Batterien

Das Gerät wird mit vier AA-Batterien betrieben.

- 1 Entfernen Sie die Batterieabdeckung.
- 2 Legen Sie vier AA-Batterien ein, und achten Sie dabei auf die korrekte Ausrichtung der Pole.



- 3 Setzen Sie die Batterieabdeckung wieder auf.

Nach dem Einlegen der Batterien blinken auf dem LCD die Anzeigen für die drahtlose Technologie. Außerdem wird das Symbol angezeigt, um zu kennzeichnen, dass das Gerät eingerichtet werden kann.

Ändern der Maßeinheiten

Schieben Sie den Schalter auf der Unterseite der Waage auf Ihre bevorzugte Maßeinheit.

Status-Symbole

Symbole werden auf dem LCD eingeblendet, um den Verbindungsstatus anzuzeigen sowie die Metriken, die auf dem Display zu sehen sind. Blinkende Funksignalsymbole deuten darauf hin, dass das Gerät nach einem Signal sucht. Wenn das Signal leuchtet, wurde das Gerät mit der zum Signal gehörenden Funktechnologie verbunden.

	Wi-Fi® Signalstatus
	Status des Bluetooth® Funksignals
	Status des ANT® Funksignals
	Body Mass Index
	Körperfettanteil
	Körperwasseranteil
	Skelettmuskelmasse
	Knochenmasse
	Batterie schwach
	Gastbenutzer
	Einrichtungsmodus
	Software-Update oder Verbindungsstatus für die Softwarewartung
	Datenupload oder Software-Update war erfolgreich
	Datenupload oder Software-Update ist fehlgeschlagen

Einrichten des Geräts

Sie müssen das Garmin Index Gerät mit Garmin Connect™ einrichten und mit einem kompatiblen Wi-Fi Router verbinden, um alle Funktionen zu verwenden.

- 1 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com/indexscale auf.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Mobil**, um das Gerät über die Garmin Connect Mobile-App einzurichten.
 - Wählen Sie **WPS**, um das Gerät über einen WPS-fähigen Wi-Fi Router einzurichten.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Computer oder Smartphone, um das Gerät einzurichten und zu konfigurieren.


HINWEIS: Bis zum Abschluss der Einrichtung ist die Funktionalität des Geräts eingeschränkt.

Zusätzliche Benutzer


Über Ihr Garmin Connect Konto können Sie bis zu 15 Benutzer zur Verwendung Ihres Garmin Index Geräts einladen. Alle eingeladenen Benutzer benötigen ein eigenes Garmin Connect Konto.

HINWEIS: Nur der Eigentümer des Geräts kann Benutzer einladen.

Einladen von Benutzern über Garmin Connect

- 1 Melden Sie sich auf dem Computer bei Ihrem Garmin Connect Konto an.
- 2 Wählen Sie  > **Geräte** > **Index-Smart-Waage**.
- 3 Wählen Sie neben dem Benutzer die Option **Einladen**.

Einladen von Benutzern über die Garmin Connect Mobile App

- 1 Öffnen Sie auf Ihrem kompatiblen Smartphone die Garmin Connect Mobile App.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie bei Android-Geräten die Option .
 - Wählen Sie bei iOS-Geräten die Option **Mehr**.
- 3 Wählen Sie **Garmin-Geräte** > **Index-Smart-Waage** > **Geräteeinstellungen** > **Personen verwalten** > **Freunde einladen**.
- 4 Wählen Sie neben dem Benutzer die Option **Einladen**.

Ändern von Benutzern

Das Gerät unterscheidet automatisch basierend auf Gewicht und Nutzungshäufigkeit zwischen Benutzern. Wenn Sie sich auf das Gerät stellen, werden Sie gewogen, und das Gerät zeigt auf dem Display Ihre Initialen an. Falls das Gerät einen anderen Benutzer erkennt, können Sie den Benutzer ändern.

Tippen Sie auf das Gerät, während Initialen auf dem Display angezeigt werden, um die für die Waage registrierten Benutzer zu durchblättern.

Ändern der Wi-Fi Verbindung

Sie können jederzeit wieder zum Einstellungsmodus des Geräts zurückkehren und die Wi-Fi Verbindung ändern.

HINWEIS: Wenn Sie zum Einstellungsmodus zurückkehren, werden keine Benutzerinformationen vom Gerät gelöscht.

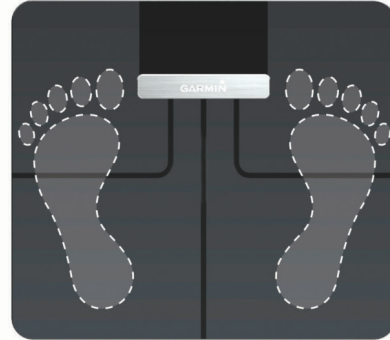
Drücken Sie auf der Unterseite der Waage die Taste **RESET**.

Die Anzeigen für die drahtlose Technologie auf dem LCD blinken, um anzuzeigen, dass das Gerät eingerichtet werden kann (*Einrichten des Geräts, Seite 2*).

AbleSEN und Speichern von Messwerten

Jedes Mal, wenn Sie sich auf das Gerät stellen, werden Ihr Gewicht und andere Messwerte berechnet. Die berechneten Messwerte werden automatisch auf dem LCD angezeigt, wobei im Abstand von wenigen Sekunden zwischen den jeweiligen Werten gewechselt wird.

- 1 Ziehen Sie Schuhe und Socken aus.
- 2 Tippen Sie auf die Waage.
Das LCD wird aktiviert.
- 3 Stellen Sie sich barfuß auf die Waage.



TIPP: Sie erzielen die besten Ergebnisse, wenn Sie sich mit den Füßen so auf die Waage stellen, dass die gläserne Standfläche gleichmäßig belastet ist. Berühren Sie nicht das Display oder das Garmin® Logo.

Das Gerät ermittelt Ihr Gewicht und zeigt automatisch Ihre Initialen und Messwerte an.

- 4 Wenn Messwerte angezeigt werden, tippen Sie auf das Gerät, um die Messwerte schneller zu durchblättern.

Wenn Sie das Gerät zur Verwendung einer aktiven Wi-Fi Verbindung eingerichtet haben, werden die Messwerte automatisch in Ihr Garmin Connect Konto hochgeladen.

Messwerte

Die Garmin Index Smart-Waage erstellt Ihre Körperanalyse mithilfe bioelektrischer Impedanz. Von einem Fuß zum anderen sendet das Gerät schwachen, nicht spürbaren Strom durch Ihren Körper. Das Gerät misst das elektrische Signal, nachdem es durch Ihren Körper geflossen ist, um Rückschlüsse auf Ihre Körperzusammensetzung zuzulassen.

Sie erhalten die genauesten Ergebnisse, wenn Sie das Gerät jedes Mal unter den gleichen Bedingungen und etwa zur gleichen Uhrzeit verwenden. Aktivitäten, die sich vorübergehend auf Ihr Gewicht sowie den Flüssigkeitshaushalt und die Verteilung des Wassers auswirken, können die Genauigkeit der Messwerte beeinflussen.

Garmin empfiehlt, vor der Verwendung des Geräts zwei Stunden zu warten, nachdem Sie gegessen, getrunken, trainiert, gebadet oder die Sauna besucht haben.

Body Mass Index (BMI): Der Body Mass Index (BMI) wird berechnet aus Ihrem Gewicht in Kilogramm geteilt durch Ihre Größe in Metern zum Quadrat. Der BMI wird oft verwendet, um abzuschätzen, ob jemand untergewichtig oder übergewichtig ist.

Muskelmasse: Die Muskelmasse ist die Gesamtmasse, die auf Muskeln entfällt. Sie wird in Pfund, Kilogramm oder Stones und Pfund gemessen.

Knochenmasse: Die Knochenmasse ist die Gesamtmasse, die auf Knochen entfällt. Sie wird in Pfund, Kilogramm oder Stones und Pfund gemessen.

Körperfettanteil: Der Körperfettanteil ist der Prozentsatz der Gesamtmasse, die auf Fett entfällt. Dies umfasst sowohl essentielles Fett als auch Depotfett. Das essentielle Körperfett ist erforderlich, damit der Körper normal funktionieren kann.

Körperwasseranteil: Der Körperwasseranteil ist der Prozentsatz der Gesamtmasse, die auf Flüssigkeiten entfällt. Dieser Messwert kann einen Hinweis auf Ihren Flüssigkeitshaushalt geben.

Geräteinformationen

Pflege des Geräts

HINWEIS

Setzen Sie das Gerät keinen starken Erschütterungen aus, und verwenden Sie es sorgsam. Andernfalls kann die Lebensdauer des Produkts eingeschränkt sein.

Bewahren Sie das Gerät nicht an Orten auf, an denen es evtl. über längere Zeit sehr hohen oder sehr niedrigen Temperaturen ausgesetzt ist, da dies zu Schäden am Gerät führen kann.

Verwenden Sie keine scharfen oder rauen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel, Lösungsmittel oder Insektenschutzmittel, die die Kunststoffteile oder die Oberfläche beschädigen könnten.

Reinigen des Geräts

- 1 Reinigen Sie die Oberfläche des Geräts mit einem weichen Tuch, das mit einer milden Reinigungslösung befeuchtet ist.
- 2 Wischen Sie das Gerät trocken.

Technische Daten

Maximale Tragkraft	181,4 kg (400 lbs)
Batterietyp	4 AA-Alkalibatterien
	HINWEIS Dieses Gerät muss mit 1,5-V-Batterien betrieben werden.
Batterie-Laufzeit	Bis zu 9 Monate
Betriebstemperaturbereich	10 °C bis 40 °C (50 °F bis 104 °F)
Lagertemperaturbereich	-20 °C bis 50 °C (-4 °F bis 122 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	Wi-Fi 802.11 b/g/n: 2412 bis 2472 MHz (Kanäle 1 bis 13 für EU-Modelle) bei 9 dBm ANT: 2402 bis 2480 MHz bei 0 dBm Bluetooth Smart: 2402 bis 2480 MHz bei 0 dBm

Fehlerbehebung

Software-Updates

Das Gerät erhält automatisch Software-Updates, wenn es über die Wi-Fi Technologie verbunden ist.

Weitere Informationsquellen

- Rufen Sie die Website www.garmin.com/intosports auf.
- Rufen Sie die Website www.garmin.com/learningcenter auf.
- Rufen Sie die Website <http://buy.garmin.com> auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.

Tipps beim Auftreten fehlerhafter Körperanalysedaten

Falls die Körperanalysedaten fehlerhaft sind oder gar nicht angezeigt werden, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Stellen Sie sich mit den Füßen so auf die Waage, dass die gläserne Standfläche gleichmäßig belastet ist. Berühren Sie nicht das Display oder das Garmin Logo.
- Stellen Sie vor der Verwendung sicher, dass die Standfläche der Waage trocken ist.
- Tragen Sie keine Socken oder Schuhe.
- Verwenden Sie das Gerät jedes Mal unter den gleichen Bedingungen und etwa zur gleichen Uhrzeit.
- Garmin empfiehlt, vor der Verwendung des Geräts zwei Stunden zu warten, nachdem Sie gegessen, getrunken, trainiert, gebadet oder die Sauna besucht haben.

Mein Gerät erkennt mich als Gast oder als einen anderen Benutzer

- Überprüfen Sie Ihre Initialen und Ihr Gewicht in Ihrem Garmin Connect Konto.
- Wenn ein Benutzername auf dem Display angezeigt wird, tippen Sie auf die Waage, um zum nächsten Benutzer zu wechseln.

Das Gerät unterscheidet basierend auf Gewicht und Nutzungshäufigkeit zwischen Benutzern. Wenn eine andere Person mit ähnlichen Daten wie Sie das Gerät verwendet, wählt das Gerät u. U. die falsche Person aus.

Mein Gerät speichert keine Messwerte

- Vergewissern Sie sich, dass die Batterie nicht schwach ist.
- Vergewissern Sie sich, dass die Einrichtung abgeschlossen ist und dass das Gerät über die Wi-Fi Technologie verbunden ist.

Zurücksetzen auf Werkseinstellungen

Sie können alle Optionen des Geräts auf Werkseinstellungen zurücksetzen.

HINWEIS: Beim Zurücksetzen des Geräts auf Werkseinstellungen werden keine Informationen in Ihrem Garmin Connect Konto gelöscht.

Halten Sie auf der Unterseite der Waage die Taste **RESET** 5 Sekunden lang gedrückt.

Index

A

Aktualisieren der Software [3](#)

B

Batterie [1](#)

einlegen [1](#)

Benutzer, hinzufügen [2](#)

Benutzerdaten [2](#)

Benutzerprofil [2](#)

Bluetooth Technologie [1](#)

C

Computer, Verbindung herstellen [2](#)

F

Fehlerbehebung [3](#)

G

Garmin Connect [2](#)

Gerät, reinigen [3](#)

Grundeinstellungen [1, 2](#)

K

Koppeln [2](#)

M

Maßeinheiten [1](#)

Messungen [2, 3](#)

R

Reinigen des Geräts [3](#)

S

Software, aktualisieren [3](#)

Symbole [1](#)

T

Tasten [1](#)

Technische Daten [3](#)

U

USB ANT Stick [2](#)

W

WLAN [3](#)

Z

Zubehör [3](#)

Zurücksetzen des Geräts [3](#)

