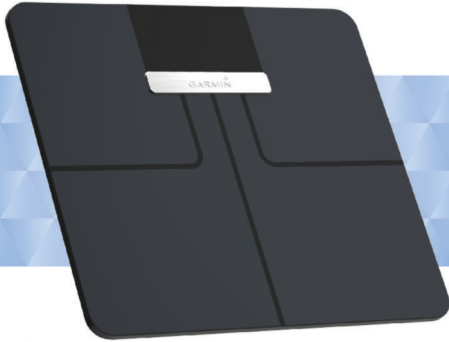




Έξυπνη ζυγαριά Garmin Index™



Εγχειρίδιο κατόχου

© 2015 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Σύμφωνα με τους νόμους περί πνευματικών δικαιωμάτων, απαγορεύεται η αντιγραφή ολόκληρου ή τμήματος του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς τη γραπτή συγκατάθεση της Garmin. Η Garmin διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει ή να βελτιώσει τα προϊόντα της και να πραγματοποιήσει αλλαγές στο περιεχόμενο του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς να είναι υποχρεωμένη να γνωστοποιήσει τις όποιες αλλαγές ή βελτιώσεις σε οποιοδήποτε φυσικό ή νομικό πρόσωπο. Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com για τρέχουσες ενημερώσεις και επιπλέον πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του παρόντος προϊόντος.

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin και η ονομασία ANT® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™ και USB ANT Stick™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Το λεκτικό σήμα και τα λογότυπα Bluetooth® ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Η ονομασία Mac® αποτελεί εμπορικό σήμα της Apple Inc., στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Η ονομασία Wi-Fi® αποτελεί εμπορικό σήμα της Wi-Fi Alliance. Η ονομασία Windows® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Microsoft Corporation στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε άλλες χώρες. Άλλα εμπορικά σήματα και ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

A/M: N5; ATWINC1500-MR210PA

Πίνακας περιεχομένων

Έναρξη χρήσης.....	1
Παρουσίαση συσκευής.....	1
Τοποθέτηση των πελμάτων ανύψωσης.....	1
Τοποθέτηση των μπαταριών.....	1
Αλλαγή των μονάδων μέτρησης.....	1
Εικονίδια κατάστασης.....	1
Ρύθμιση της συσκευής.....	2
Additional Users.....	2
Αλλαγή χρηστών.....	2
Αλλαγή της σύνδεσης Wi-Fi.....	2
Ανάγνωση και καταγραφή μετρήσεων.....	2
Μετρήσεις.....	2
Πληροφορίες συσκευής.....	3
Φροντίδα της συσκευής σας.....	3
Προδιαγραφές.....	3
Αντιμετώπιση προβλημάτων.....	3
Αναβαθμίσεις λογισμικού.....	3
Λήψη περισσότερων πληροφοριών.....	3
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα σύστασης σώματος.....	3
Η συσκευή μου με αναγνωρίζει ως επισκέπτη ή άλλο χρήστη.....	3
Η συσκευή μου δεν καταγράφει τις μετρήσεις.....	3
Επαναφορά στις εργοστασιακές προεπιλογές.....	3
Ευρετήριο.....	4

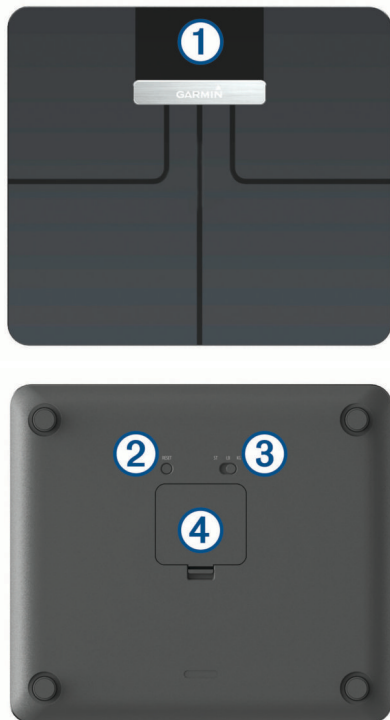
Έναρξη χρήσης

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

Η συγκεκριμένη συσκευή διαπερνά ηλεκτρικό ρεύμα μέσα από το χρήστη για να πραγματοποιήσει μετρήσεις. Η συγκεκριμένη συσκευή δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα με βηματοδότη ή άλλες εσωτερικές ιατρικές συσκευές. Εάν είστε έγκυος ή πιστεύετε ότι μπορεί να είστε έγκυος, συμβουλευτείτε το γιατρό σας προτού χρησιμοποιήσετε αυτό το προϊόν.

Παρουσίαση συσκευής

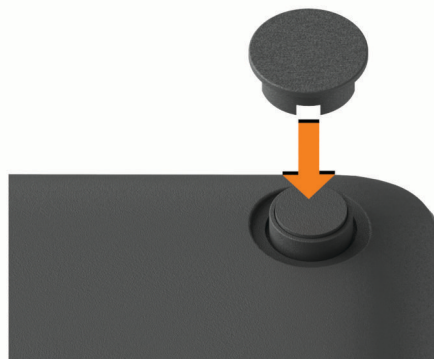


①	Οθόνη LCD
②	Πλήκτρο επαναφοράς
③	Διακόπτης μονάδων μέτρησης
④	Πορτάκι μπαταριών

Τοποθέτηση των πελμάτων ανύψωσης

Για μετρήσεις βάρους ακριβείας, πρέπει να χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε σκληρό, επίπεδο δάπεδο. Αν σκοπεύετε να χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε δάπεδο με χαλί, πρέπει να τοποθετήσετε τα πέλματα ανύψωσης που περιλαμβάνονται στη συσκευασία. Τα πέλματα ανύψωσης δεν είναι απαραίτητα όταν χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε σκληρό δάπεδο.

Πιέστε ένα πέλμα ανύψωσης σε κάθε πόδι της συσκευής.



Τοποθέτηση των μπαταριών

Η συσκευή λειτουργεί με τέσσερις μπαταρίες AA.

- 1 Αφαιρέστε το κάλυμμα μπαταριών.
- 2 Τοποθετήστε τέσσερις μπαταρίες AA, λαμβάνοντας υπόψη την πολικότητα.



- 3 Τοποθετήστε στη θέση του το κάλυμμα της μπαταρίας.

Αφού τοποθετήσετε τις μπαταρίες, οι φωτεινές ενδείξεις ασύρματου σήματος αναβοσβήνουν στην οθόνη LCD και το σύμβολο  εμφανίζεται υποδεικνύοντας ότι η συσκευή είναι έτοιμη για ρύθμιση.

Αλλαγή των μονάδων μέτρησης

Στην κάτω πλευρά της ζυγαριάς, σύρετε το διακόπτη στη μονάδα μέτρησης που προτιμάτε.

Εικονίδια κατάστασης

Στην οθόνη LCD εμφανίζονται εικονίδια για να υποδείξουν την κατάσταση σύνδεσης, καθώς και το στοιχείο μέτρησης που φαίνεται στην οθόνη. Όταν τα εικονίδια του ασύρματου σήματος αναβοσβήνουν, αυτό σημαίνει ότι η συσκευή αναζητά σήμα. Ένα εικονίδιο που δεν αναβοσβήνει σημαίνει ότι η συσκευή είναι συνδεδεμένη μέσω της αντίστοιχης ασύρματης τεχνολογίας.

	Κατάσταση σήματος Wi-Fi®
	Κατάσταση ασύρματου σήματος Bluetooth®
	Κατάσταση ασύρματου σήματος ANT®
	Δείκτης μάζας σώματος
	Ποσοστό σωματικού λίπους
	Ποσοστό νερού σώματος
	Μυϊκή μάζα σκελετικών μυών
	Οστική μάζα
	Χαμηλή στάθμη μπαταρίας
	Χρήστης επισκέπτης
	Λειτουργία ρύθμισης
	Κατάσταση σύνδεσης συντήρησης ή ενημέρωσης λογισμικού
	Η αποστολή δεδομένων ή η ενημέρωση λογισμικού ολοκληρώθηκε με επιτυχία.
	Η αποστολή δεδομένων ή η ενημέρωση λογισμικού δεν ολοκληρώθηκε με επιτυχία.

Ρύθμιση της συσκευής

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε όλες τις λειτουργίες της συσκευής, θα πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τη συσκευή Garmin Index με το Garmin Connect™ και να τη συνδέσετε με ένα συμβατό router Wi-Fi.

- 1 Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garminconnect.com/indexscale.
 - 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Mobile**, για να ρυθμίσετε τη συσκευή σας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect Mobile.
 - Επιλέξτε **WPS**, για να ρυθμίσετε τη συσκευή σας μέσω router Wi-Fi με δυνατότητα WPS.
 - 3 Για να ρυθμίσετε και να διαμορφώσετε τη συσκευή σας, ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη του υπολογιστή ή του smartphone.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μέχρι να ολοκληρώσετε τη διαδικασία ρύθμισης, η συσκευή έχει περιορισμένες δυνατότητες.

Additional Users

Μπορείτε να προσκαλέσετε έως και 15 χρήστες να χρησιμοποιήσουν τη συσκευή Garmin Index μέσω του λογαριασμού σας στο Garmin Connect. Κάθε χρήστη που προσκαλείτε πρέπει να διαθέτει λογαριασμό Garmin Connect.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Only the device owner can invite users.

Inviting Users with Garmin Connect

- 1 Sign in to your Garmin Connect account on your computer.
- 2 Select  > **Συσκευές > Index Smart Scale**.
- 3 Select **Πρόσκληση** next to the user.

Inviting Users with the Garmin Connect Mobile App

- 1 Open the Garmin Connect Mobile app on your compatible smartphone.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - For Android devices, select .
 - For iOS devices, select **Περισσότερα**.
- 3 Select **Συσκευές Garmin > Index Smart Scale > Ρυθμίσεις συσκευής > Διαχείριση ατόμων > Πρόσκληση συνδέσεων**.
- 4 Select **Πρόσκληση** next to the user.

Αλλαγή χρηστών

Η συσκευή σας διακρίνει αυτόματα τους χρήστες με βάση το βάρος και τη συχνότητα χρήσης. Όταν ανεβαίνετε στη ζυγαριά, σας ζυγίζει και τα αρχικά σας εμφανίζονται στη οθόνη. Αν η συσκευή ανιχνεύσει διαφορετικό χρήστη, μπορείτε να αλλάξετε χρήστες.

Ενώ τα αρχικά εμφανίζονται στην οθόνη της συσκευής, ακουμπήστε τη συσκευή για να μετακινηθείτε μεταξύ των χρηστών που είναι αποθηκευμένοι στη ζυγαριά.

Αλλαγή της σύνδεσης Wi-Fi

Μπορείτε να επιστρέψετε στη λειτουργία ρύθμισης και να αλλάξετε τη σύνδεση Wi-Fi ανά πάσα στιγμή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν επιστρέψετε στη λειτουργία ρύθμισης δεν διαγράφονται στοιχεία χρήστη από τη συσκευή.

Στην κάτω πλευρά της ζυγαριάς πατήστε **RESET**.

Οι φωτεινές ενδείξεις ασύρματου σήματος στην οθόνη LCD αναβοσβήνουν για να υποδείξουν ότι η συσκευή είναι έτοιμη για ρύθμιση (**Ρύθμιση της συσκευής, σελίδα 2**).

Ανάγνωση και καταγραφή μετρήσεων

Κάθε φορά που ανεβαίνετε στη συσκευή, αυτή υπολογίζει το βάρος σας και άλλες μετρήσεις. Στην οθόνη LCD εμφανίζονται αυτόματα οι μετρήσεις που πραγματοποιήθηκαν, ενώ κάθε λίγα δευτερόλεπτα εμφανίζεται η επόμενη μέτρηση.

- 1 Βγάλτε τις κάλτσες και τα παπούτσια σας.
- 2 Ακουμπήστε τη ζυγαριά.
Η οθόνη LCD ενεργοποιείται.
- 3 Ανεβείτε στη ζυγαριά ξυπόλητοι.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για βέλτιστα αποτελέσματα, ανεβείτε στη ζυγαριά πατώντας με ολόκληρο το πέλμα στη γυάλινη επιφάνεια. Μην αγγίζετε την οθόνη ή το λογότυπο Garmin®. Η ζυγαριά σας ζυγίζει και εμφανίζει αυτόματα τα αρχικά και τις μετρήσεις σας.

- 4 Όταν εμφανίζονται οι μετρήσεις, ακουμπήστε τη συσκευή για να μετακινηθείτε πιο γρήγορα μεταξύ των μετρήσεων.

Αν έχετε ρυθμίσει τη συσκευή με μια ενεργή σύνδεση Wi-Fi, οι μετρήσεις αποστέλλονται αυτόματα στο λογαριασμό σας στο Garmin Connect.

Μετρήσεις

Η έξυπνη ζυγαριά Garmin Index χρησιμοποιεί βιοηλεκτρική αντίσταση για τον υπολογισμό της σύστασης του σώματός σας. Η συσκευή στέλνει μια μικρή ποσότητα ηλεκτρικού ρεύματος (που δεν θα την αντιληφθείτε) από το ένα πόδι στο άλλο. Η συσκευή μετρά το ηλεκτρικό σήμα, αφού περάσει μέσα από το σώμα σας, για να υπολογίσει τις παραμέτρους της σύστασης του σώματός σας.

Για βέλτιστη ακρίβεια, βεβαιωθείτε ότι κάθε φορά χρησιμοποιείτε τη συσκευή υπό τις ίδιες συνθήκες και την ίδια περίπου ώρα. Δραστηριότητες που επηρεάζουν προσωρινά το βάρος, την ενυδάτωση και την κατανομή του νερού στο σώμα σας μπορούν να επηρεάσουν την ακρίβεια των μετρήσεων.

Η Garmin συνιστά να περιμένετε δύο ώρες μετά το φαγητό, το ποτό, την άθληση, το μπάνιο ή τη σάουνα, για να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή.

Δείκτης μάζας σώματος (BMI): Ο Δείκτης μάζας σώματος (BMI) υπολογίζεται διαιρώντας το βάρος ενός ατόμου σε κιλά με το ύψος του σε τετραγωνικά μέτρα. Ο BMI χρησιμοποιείται συχνά για την αξιολόγηση ενός ατόμου ως ελλιποβαρούς ή υπέρβαρου.

Μυϊκή μάζα: Η μυϊκή μάζα είναι το σύνολο της μάζας που αποδίδεται σε μύες. Μετριέται σε λίβρες, κιλά ή λίθους και λίβρες.

Οστική μάζα: Η οστική μάζα είναι το σύνολο της μάζας που αποδίδεται σε οστά. Μετριέται σε λίβρες, κιλά ή λίθους και λίβρες.

Ποσοστό σωματικού λίπους: Το ποσοστό σωματικού λίπους είναι το ποσοστό της συνολικής μάζας που αποδίδεται σε λίπος, συμπεριλαμβανομένου τόσο του ουσιαστικού λίπους

όσο και του αποθηκευμένου σωματικού λίπους. Το ουσιαστικό σωματικό λίπος είναι απαραίτητο για την υγεία.

Ποσοστό νερού: Το ποσοστό νερού είναι το ποσοστό της συνολικής μάζας που αποδίδεται σε υγρά. Η συγκεκριμένη μέτρηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να δείξει το επίπεδο ενυδάτωσης.

Πληροφορίες συσκευής

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αποφύγετε τους υπερβολικούς κραδασμούς και τη βίαια μεταχείριση του προϊόντος, καθώς ενδέχεται να υποβαθμιστεί η διάρκεια ζωής του.

Μην αποθηκεύετε τη συσκευή σε μέρη όπου ενδέχεται να εκτεθεί σε ακραίες συνθήκες θερμοκρασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, επειδή μπορεί να προκληθεί μόνιμη ζημιά.

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά ή στιλβωτικά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.

Αποφύγετε τη χρήση χημικών καθαριστικών, στιλβωτικών καθαριστικών, διαλυμάτων και εντομοαπωθητικών που ενδέχεται να προκαλέσουν ζημιά στα πλαστικά μέρη και στα φινιρίσματα.

Καθαρισμός της συσκευής

- 1 Καθαρίστε την επιφάνεια της συσκευής με ένα πανί ελαφρώς εμποτισμένο με ήπιο απορρυπαντικό διάλυμα.
- 2 Σκουπίστε τη συσκευή.

Προδιαγραφές

Μέγιστο φορτίο	181,4 κιλά (400 λίβρες)
Τύπος μπαταρίας	4 αλκαλικές μπαταρίες AA
ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ	
Πρέπει να χρησιμοποιείτε μπαταρίες 1,5 V σε αυτήν τη συσκευή.	
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Έως 9 μήνες
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από 10° έως 40°C (από 50° έως 104°F)
Εύρος θερμοκρασίας αποθήκευσης	Από -20° έως 50°C (από -4° έως 122°F)
Ασύρματη συχνότητα/πρωτόκολλο ασύρματης σύνδεσης	Wi-Fi 802.11 b/g/n: 2412 έως 2472 MHz (κανάλια 1 έως 13 για τα μοντέλα της E.E.) στα 9 dBm ANT: 2402 έως 2480 MHz στα 0 dBm Bluetooth Smart: 2402 έως 2480 MHz στα 0 dBm

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Αναβαθμίσεις λογισμικού

Η συσκευή λαμβάνει αυτόματα ενημερώσεις λογισμικού όταν είναι συνδεδεμένη μέσω τεχνολογίας Wi-Fi.

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

- Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/intosports.
- Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/learningcenter.
- Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση <http://buy.garmin.com> ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα σύστασης σώματος

Αν τα δεδομένα σύστασης του σώματος είναι ακανόνιστα ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Ανεβείτε στη ζυγαριά πατώντας με ολόκληρο το πέλμα στη γυάλινη επιφάνεια. Μην αγγίζετε την οθόνη ή το λογότυπο Garmin.
- Βεβαιωθείτε ότι η επιφάνεια της ζυγαριάς είναι στεγνή πριν τη χρησιμοποιήσετε.
- Μην φοράτε κάλτσες ή παπούτσια.
- Βεβαιωθείτε ότι κάθε φορά χρησιμοποιείτε τη συσκευή υπό τις ίδιες συνθήκες και την ίδια περίπου ώρα.
- Η Garmin συνιστά να περιμένετε δύο ώρες μετά το φαγητό, το ποτό, την άθληση, το μπάνιο ή τη σάουνα, για να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή.

Η συσκευή μου με αναγνωρίζει ως επισκέπτη ή άλλο χρήστη.

- Επιβεβαιώστε τα αρχικά σας και το βάρος σας στο λογαριασμό σας στο Garmin Connect.
- Μόλις ένα όνομα χρήστη εμφανιστεί στην οθόνη, πατήστε στη ζυγαριά για να μεταβείτε στον επόμενο χρήστη.
Η συσκευή διακρίνει τους χρήστες με βάση το βάρος και τη συχνότητα χρήσης. Αν η συσκευή χρησιμοποιείται από κάποιο άλλο άτομο με παρόμοια χαρακτηριστικά, είναι πιθανό η συσκευή να επιλέξει το λάθος άτομο.

Η συσκευή μου δεν καταγράφει τις μετρήσεις.

- Βεβαιωθείτε ότι η στάθμη της μπαταρίας δεν είναι χαμηλή.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε ολοκληρώσει τη διαδικασία ρύθμισης και ότι η συσκευή έχει συνδεθεί μέσω τεχνολογίας Wi-Fi.

Επαναφορά στις εργοστασιακές προεπιλογές

Μπορείτε να επαναφέρετε όλες τις επιλογές της συσκευής στις εργοστασιακές τιμές.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επαναφορά της συσκευής στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές δεν διαγράφει τις πληροφορίες που έχουν αποθηκευτεί στο λογαριασμό σας στο Garmin Connect.

Στην κάτω πλευρά της ζυγαριάς, πατήστε παρατεταμένα το πλήκτρο **RESET** για 5 δευτερόλεπτα.

Ευρετήριο

G

Garmin Connect [2](#)

U

USB ANT Stick [2](#)

W

Wi-Fi [3](#)

A

αντιμετώπιση προβλημάτων [3](#)

αντιστοίχιση [2](#)

αξεσουάρ [3](#)

αρχική ρύθμιση [1, 2](#)

Δ

δεδομένα χρήστη [2](#)

E

εικονίδια [1](#)

ενημέρωση λογισμικού [3](#)

επαναφορά της συσκευής [3](#)

K

καθαρισμός της συσκευής [3](#)

Λ

λογισμικό, ενημέρωση [3](#)

M

μετρήσεις [2, 3](#)

μονάδες μέτρησης [1](#)

μπαταρία [1](#)

τοποθέτηση [1](#)

Π

πλήκτρα [1](#)

προδιαγραφές [3](#)

προφίλ χρήστη [2](#)

Σ

συσκευή, καθαρισμός [3](#)

T

Τεχνολογία Bluetooth [1](#)

Υ

υπολογιστής, σύνδεση [2](#)

X

χρήστες, προσθήκη [2](#)

