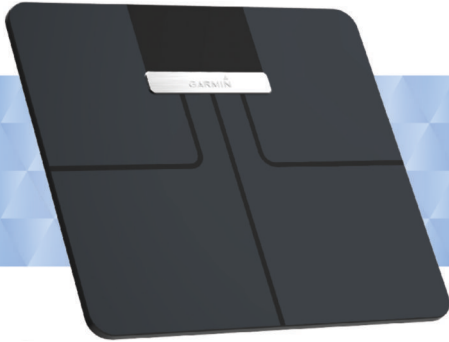




Garmin Index™ älyvaaka



Käyttöopas

© 2015 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garmin kirjallista lupaa. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia tämän oppaan sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Osoitteessa www.garmin.com on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Garmin logo ja ANT® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™ ja USB ANT Stick™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Sana Bluetooth® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. Mac® on Apple Inc:n rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliancen rekisteröity tavaramerkki. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

M/N: N5; ATWINC1500-MR210PA

Sisällysluettelo

Aloitius	1
Laitteen esittely	1
Korotinten asentaminen	1
Akkujen asettaminen paikoilleen	1
Mittayksiköiden muuttaminen	1
Tilakuvakkeet	1
Laitteen määrittäminen	1
Lisäkäyttäjät	2
Käyttäjän vaihtaminen	2
Wi-Fi yhteyden vaihtaminen	2
Mittausten lukeminen ja tallentaminen	2
Mittaukset	2
Laitteen tiedot	2
Laitteen huoltaminen	2
Tekniset tiedot	3
Vianmääritys	3
Ohjelmistopäivitykset	3
Lisätietojen saaminen	3
Vihjeitä, jos kehonkoostumustiedot ovat väärä	3
Laite tunnistaa minut vieraaksi tai toiseksi käyttäjäksi	3
Laite ei tallenna mittaustuloksia	3
Oletusasetusten palauttaminen	3
Hakemisto	4

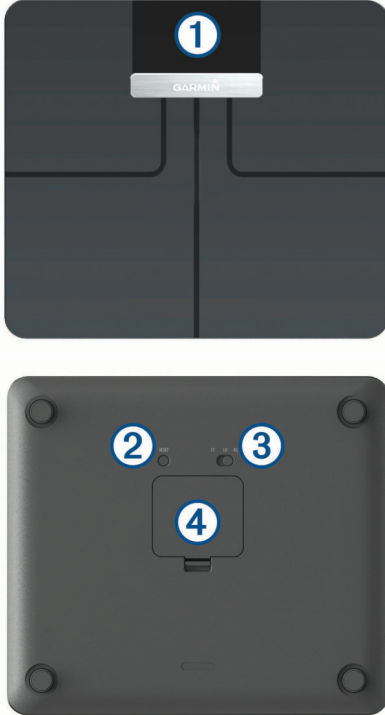
Aloitus

VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Laite tekee mittauksia siirtämällä sähkövirtaa käyttäjän kehon läpi. Älä käytä laitetta, jos sinulla on sydämentahdistin tai muita sisäisiä lääketieteellisiä laitteita. Keskustele lääkärin kanssa ennen tuotteen käyttöä, jos olet raskaana tai epäilet olevasi raskaana.

Laitteen esittely

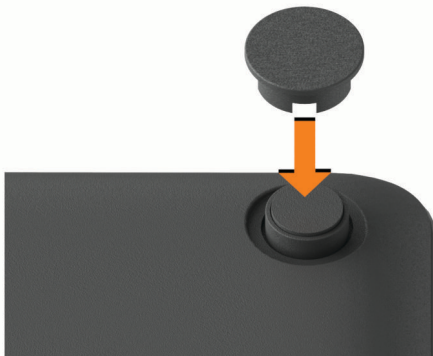


①	LCD-näyttö
②	Nollauspainike
③	Mittayksikkökytkin
④	Akkuluukku

Korotinten asentaminen

Saat mahdollisimman tarkat painotiedot käyttämällä laitetta kovalla, tasaisella alustalla. Jos aiot käyttää laitetta matolla, asenna mukana toimitetut korottimet. Korottimia ei tarvita, jos laitetta käytetään kovalla lattialla.

Paina korottimet kiinni laitteen jalkoihin.



Akkujen asettaminen paikoilleen

Laitteessa käytetään neljää AA-akkua.

- 1 Avaa akkulokeron kansi.
- 2 Aseta neljä AA-akkua paikoilleen oikein päin.



- 3 Aseta akkukotelon kansi takaisin paikalleen.

Kun akut on asetettu, LCD-näytön langattoman yhteyden merkkivalot välähtävät ja  ilmestyy näyttöön, mikä tarkoittaa, että laite on valmis määrittäväksi.

Mittayksiköiden muuttaminen

Käännä vaa'an pohjassa oleva kytkin haluamasi mittayksikön kohtaan.

Tilakuvakkeet

LCD-näytön kuvakkeet osoittavat yhteyden tilan ja näytössä näkyvän mittaustuloksen. Vilkkuvat langattoman signaalin kuvakkeet ilmaisevat, että laite hakee signaalia. Tasaisesti näkyvä kuvake merkitsee, että laite on yhteydessä asiaankuuluvan langattoman yhteyden välityksellä.

	Wi-Fi® signaalin tila
	Langattoman Bluetooth® signaalin tila
	Langattoman ANT® signaalin tila
	Painoindeksi
	Kehon rasvaprosentti
	Kehon vesipitoisuusprosentti
	Luustolihasmassa
	Luumassa
	Paristojen virta vähissä
	Vieraskäyttäjä
	Määritystila
	Ohjelmistopäivityksen tai ohjelmiston ylläpidon yhteystila
	Tietojen lataus tai ohjelmistopäivitys onnistui
	Tietojen lataus tai ohjelmistopäivitys epäonnistui

Laitteen määrittäminen

Garmin Index laite on määritettävä Garmin Connect™ palveluun ja yhdistettävä asianmukaiseen Wi-Fi reitittimeen, jotta kaikkia laitteen ominaisuuksia voi käyttää.

- 1 Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com/indexscale.

- 2 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Mobile**, jos haluat määrittää laitteen Garmin Connect Mobile sovelluksella.
- Valitse **WPS**, jos haluat määrittää laitteen WPS-yhteensopivalla Wi-Fi reitittimellä.

- 3 Määritä laite tietokoneen tai älypuhelimien näytön ohjeiden mukaisesti.

HUOMAUTUS: laitteen kaikki ominaisuudet ovat käytettävissä vasta määrittämisen jälkeen.

Lisäkäyttäjät

Voit kutsua enintään 15 käyttäjää käyttämään Garmin Index laitettasi Garmin Connect tilillesi. Kaikilla käyttäjillä on oltava Garmin Connect tili.

HUOMAUTUS: vain laitteen omistaja voi kutsua käyttäjiä.

Käyttäjien kutsuminen Garmin Connect palvelun kautta

- 1 Kirjaudu Garmin Connect tilillesi tietokoneessa.
- 2 Valitse **☰ > Laitteet > Index-älyvaaka**.
- 3 Valitse käyttäjän vierellä **Kutsu**.

Käyttäjien kutsuminen Garmin Connect Mobile sovelluksella

- 1 Avaa Garmin Connect Mobile sovellus yhteensopivassa älypuhelimessa.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Android-laitteet: valitse **☰**.
 - iOS-laitteet: valitse **Lisää**.
- 3 Valitse **Garmin-laitteet > Index-älyvaaka > Laitteasetukset > Henkilöiden hallinta > Kutsu yhteyksiä**.
- 4 Valitse käyttäjän vierellä **Kutsu**.

Käyttäjän vaihtaminen

Laite erottaa käyttäjät toisistaan automaattisesti painon ja käyttöiheyden perusteella. Kun astut laitteelle, se punnitsee sinut ja näyttää nimikirjaimesi näytössä. Jos laite havaitsee eri käyttäjän, voit vaihtaa käyttäjää.

Kun käyttäjän alkukirjaimet näkyvät laitteen näytössä, voit selata vaakaa rekisteröityjä käyttäjiä napauttamalla laitetta.

Wi-Fi yhteyden vaihtaminen

Voit palauttaa laitteen määrittystilaan ja vaihtaa Wi-Fi yhteyttä milloin tahansa.

HUOMAUTUS: laitteen palauttaminen määrittystilaan ei poista käyttäjän tietoa laitteesta.

Paina vaa'an pohjassa olevaa **RESET**-painiketta.

LCD-näytössä olevat langattoman yhteyden merkivalot vilkkuvat, kun laite on valmiina määrittäväksi ([Laitteen määrittäminen](#), sivu 1).

Mittausten lukeminen ja tallentaminen

Kun astut laitteelle, se laskee painosi ja tekee muita mittauksia. Mittaustulokset näkyvät LCD-näytössä automaattisesti, ja laite siirtyy mittaustuloksesta seuraavaan aina muutaman sekunnin välein.

- 1 Riisu sukat ja kengät.
- 2 Napauta vaakaa, jolloin LCD-näyttö aktivoituu.
- 3 Astu vaa'alle paljain jaloin.



VIHJE: saat parhaan tuloksen, kun seisot vaa'an lasikannen päällä paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Älä kosketa näyttöä tai Garmin® logoa.

Vaaka punnitsee sinut ja näyttää nimikirjaimesi ja mittaustuloksesi automaattisesti.

- 4 Kun mittaukset näkyvät näytössä, voit selata tuloksia nopeammin napauttamalla laitetta.

Jos olet määrittänyt laitteeseen aktiivisen Wi-Fi yhteyden, mittaustulokset ladataan automaattisesti Garmin Connect tilillesi.

Mittaukset

Garmin Index älyvaaka laskee kehon koostumuksen bioimpedanssimittauksella. Laite siirtää heikkoa sähkövirtaa (joka ei tunnu) jalasta kehon kautta toiseen jalkaan. Laite mittaa sähköisen signaalin, kun se on kulkenut kehon läpi, ja arvioi kehon koostumuksen sen perusteella.

Varmista mittauksen tarkkuus käyttämällä laitetta aina suunnilleen samoissa olosuhteissa ja samaan kellonaikaan. Toiminta, joka vaikuttaa tilapäisesti kehon painoon, nesteytykseen ja nesteen jakautumaan, voi vaikuttaa mittaustarkkuuteen.

Garmin suosittelee, että odotat kaksi tuntia, ennen kuin käytät laitetta syömisestä, juomisesta, kuntoilusta, kylvystä tai saunasta jälkeen.

Painoindeksi: painoindeksi on paino kilogrammoina jaettuna pitoisuuden neliöllä. Painoindeksin avulla voidaan arvioida ylipainoisuutta.

Lihasmassa: lihasmassa on kehon lihaskudoksen kokonaismassa. Se mitataan paunoina tai kiloina taikka stoneina ja paunoina.

Luumassa: luumassa on luun kokonaismassa. Se mitataan paunoina tai kiloina taikka stoneina ja paunoina.

Kehon rasvaprosentti: kehon rasvaprosentti on rasvakudoksen prosenttiosuus kehon painosta, mukaan lukien välttämätön rasva ja varastoitu rasva. Välttämätöntä rasvaa tarvitaan perusterveyden vuoksi.

Kehon vesiprosentti: vesiprosentti on nesteen prosenttiosuus kehon painosta. Tämä mittaustulos voi osoittaa henkilön nesteytystason.

Laitteen tiedot

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

Älä säilytä laitetta erittäin kuumissa tai kylmissä paikoissa, koska laite saattaa vahingoittua pysyvästi.

Älä puhdista laitetta terävällä tai hankaavalla esineellä.

Vältä kemiallisia puhdistusaineita, hankaavia puhdistusaineita, liuottimia ja hyönteismyrkkyjä, jotka voivat vahingoittaa muoviosia ja pintoja.

Laitteen puhdistaminen

- 1 Puhdista laitteen pinta liinalla, joka on kostutettu miedolla pesuaineliuoksella.
- 2 Pyyhi laite kuivaksi.

Tekniset tiedot

Enimmäiskuormitus	181,4 kg (400 paunaa)
Akun tyyppi	4 AA-alkaliparistoa
	HUOMAUTUS Tässä laitteessa on käytettävä 1,5 voltin paristoja.
Akunkesto	Enintään 9 kuukautta
Käyttölämpötila	10–40 °C (50–104 °F)
Säilytyslämpötila	-20–50 °C (-4–122 °F)
Langaton taajuus/ yhteyshäiriö	Wi-Fi 802.11 b/g/n: 2412–2472 MHz (kanavat 1–13 EU-malleissa), 9 dBm ANT: 2402–2480 MHz, 0 dBm Bluetooth Smart: 2402–2480 MHz, 0 dBm

Vianmääritys

Ohjelmistopäivitykset

Laite vastaanottaa ohjelmistopäivitykset automaattisesti, kun se on yhteydessä Wi-Fi verkkoon.

Lisätietojen saaminen

- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/intosports.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/learningcenter.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta <http://buy.garmin.com> tai Garmin jälleenmyyjältä.

Vihjeitä, jos kehonkoostumustiedot ovat väärä

Jos kehonkoostumustiedot ovat väärä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Seiso vaa'an lasipinnalla paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Älä kosketa näyttöä tai Garmin logoa.
- Varmista ennen käyttöä, että vaa'an pinta on kuiva.
- Älä käytä sukkia äläkä kenkiä.
- Käytä laitetta aina suunnilleen samoissa olosuhteissa ja samaan kellonaikaan.
- Garmin suosittelee, että odotat kaksi tuntia, ennen kuin käytät laitetta syömisen, juomisen, kuntoilun, kylvyn tai saunan jälkeen.

Laite tunnistaa minut vieraaksi tai toiseksi käyttäjäksi

- Tarkista nimikirjaimesi ja painosi Garmin Connect tililläsi.
- Kun käyttäjän nimi ilmestyy näyttöön, siirry seuraavaan käyttäjään napauttamalla vaakaa.
Laite erottaa käyttäjät toisistaan painon ja käyttöiheyden perusteella. Jos laitetta käyttää toinenkin henkilö, jonka ominaisuudet ovat samankaltaisia, laite saattaa valita väärän henkilön.

Laite ei tallenna mittaustuloksia

- Tarkista, että akkujen virta ei ole vähissä.
- Varmista, että olet tehnyt määrittelyn ja laite on yhdistetty Wi-Fi tekniikalla.

Oletusasetusten palauttaminen

Voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten oletusarvot.

HUOMAUTUS: laitteen oletusarvojen palauttaminen ei poista Garmin Connect tilille tallennettuja tietoja.

Paina vaa'an pohjassa olevaa **RESET**-painiketta 5 sekunnin ajan.

Hakemisto

A

akku [1](#)
 asentaminen [1](#)
alkumääritys [1](#)

B

Bluetooth tekniikka [1](#)

G

Garmin Connect [1, 2](#)

K

kuvakkeet [1](#)
käyttäjäprofiili [2](#)
käyttäjät, lisääminen [2](#)
käyttäjätiedot [2](#)

L

laite, puhdistaminen [2](#)
laitteen asetusten nollaaminen [3](#)
laitteen puhdistaminen [2](#)
lisävarusteet [3](#)

M

mitat [2, 3](#)
mittayksiköt [1](#)

O

ohjelmisto, päivittäminen [3](#)
ohjelmiston päivittäminen [3](#)

P

painikkeet [1](#)
pariliitos [2](#)

T

tekniset tiedot [3](#)
tietokone, liittäminen [2](#)

U

USB ANT Stick™ [1](#)

V

vianmääritys [3](#)

W

Wi-Fi [3](#)

