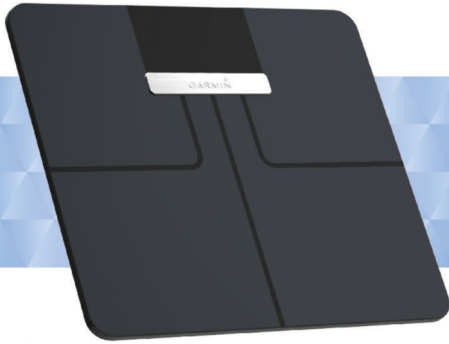




משקל חכם™ Garmin Index™



מדריך למשתמש

כל הזכויות שמורות. על-פי חוקי זכויות היוצרים, אין להעתיק את מדריך זה, במלואו או בחלק, ללא אישור בכתב מאת Garmin. Garmin שומרת לעצמה את הזכות לשנות או לשפר את מוצריה ולבצע שינויים בתוכן של מדריך זה וזאת ללא מחויבות להודיע לכל אדם או ארגון על ארגון על שיפורים שכאלה. עבור לכתובת www.garmin.com לקבלת עדכונים אחרונים ומידע נוסף בנוגע לשימוש במוצר זה.

Garmin®, הלוגו של Garmin, ו- ANT® הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה, הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Garmin Index™, Garmin Express™, Garmin Connect™, ו- USB ANT Stick™ הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש בסימנים מסחריים אלה ללא רשות מפורשת של Garmin.

סימן המילה והלוגו של Bluetooth® מצויים בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc., וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. Mac® הוא סימן מסחרי של Apple Inc., הרשום בארה"ב ובמדינות אחרות. Wi-Fi® הוא סימן מסחריים רשום של Wi-Fi Alliance. Windows® הוא סימן מסחרי רשום של Microsoft Corporation בארצות הברית ובמדינות אחרות. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

ATWINC1500-MR210PA ;N5 :M/N

תוכן עניינים

1	תחילת העבודה.....
1	סקירת התקן.....
1	התקנת המגביהים.....
1	התקנת הסוללות.....
1	שינוי יחידות המידה.....
1	סמלי מצב.....
1	הגדרת ההתקן.....
1	משתמשים נוספים.....
2	החלפת משתמשים.....
2	שינוי החיבור Wi-Fi שלך.....
2	קריאה של מדידות ותיעודן.....
2	מדידות.....
2	פרטי ההתקן.....
2	טיפול בהתקן.....
2	מפרטים.....
2	פתרון בעיות.....
2	עדכוני תוכנה.....
3	קבלת מידע נוסף.....
3	עצות למקרה שנתוני הרכב הגוף נעלמים לסירוגין.....
3	ההתקן שלי מזהה אותי כאורח או משתמש אחר.....
3	ההתקן שלי אינו שומר מדידות.....
3	איפוס לברירות המחדל של היצרן.....
4	אינדקס.....

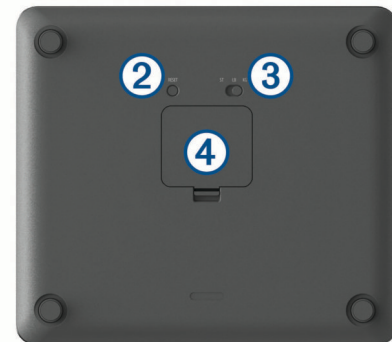
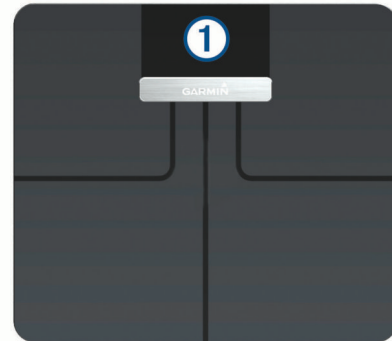
תחילת העבודה

אזהרה

עיינ במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

ההתקן מעביר זרם חשמלי דרך המשתמש כדי להפיק מדידות. אין להשתמש בהתקן זה על-ידי אנשים עם קוצבי לב או מכשירים רפואיים פנימיים אחרים. אם את בהריון או חושבת שאולי את בהריון, עליך להתייעץ עם רופא לפני השימוש במוצר זה.

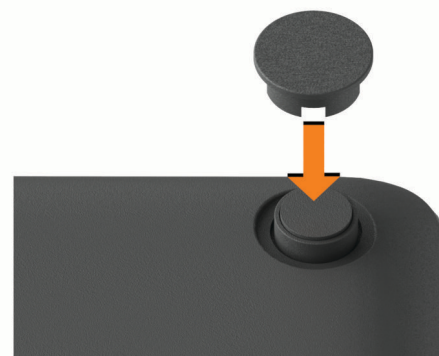
סקירת התקן



①	מסך LCD
②	מקש איפוס
③	מתג לבחירת יחידות מידה
④	דלת בית הסוללה

התקנת המגביהים

לשקילה המדויקת ביותר, עליך להשתמש בהתקן על רצפה קשה ושטוחה. אם אתה מתכנן להשתמש בהתקן על שטיח, עליך להתקין את המגביהים הכלולים. המגביהים אינם דרושים בעת שימוש בהתקן על רצפה קשה. הכנס מגביה לכל רגל של ההתקן.



התקנת הסוללות

נדרשות 4 סוללות AA להפעלת ההתקן.

- 1 הסר את המכסה של בית הסוללה.
- 2 הכנס 4 סוללות AA, תוך הקפדה על קוטביות.



- 3 החזר את המכסה של בית הסוללה למקומו.
- לאחר הכנסת הסוללות, נוריות המחוון לציון הפעלת אלחוט שעל מסך ה-LCD יבהבו ו- יופיע כדי לציין שההתקן מוכן להגדרה.

שינוי יחידות המידה

בצד התחתון של המשקל, החלק את המתג ליחידות המידה המועדפת עליך.

סמלי מצב

סמלים מופיעים במסך ה-LCD כדי לציין מצב חיבור ואיזה מדד מוצג במסך. סמלים של אות אלחוט מהבהב מציינים שההתקן מחפש אות. סמל קבוע מציינ שההתקן מחובר באמצעות הטכנולוגיה האלחוטית המתאימה.

מציב אות Wi-Fi	📶
מציב אות אלחוטי Bluetooth	📶
מציב אות אלחוטי ANT	📶
מדד מסת הגוף	📊
אחוז השומן בגוף	📊
אחוז המים בגוף	📊
מסת שרירי השלד	📊
מסת עצם	📊
סוללה חלשה	🔋
משתמש אורח	👤?
מצב הגדרה	⚙️
מצב עדכון תוכנה או מצב חיבור תחזוקת התוכנה	🔄
העלאת נתונים או עדכון התוכנה הסתיימו בהצלחה	✅
העלאת נתונים או עדכון התוכנה לא הסתיימו בהצלחה	❌

הגדרת ההתקן

עליך להגדיר את התקן Garmin Index בעזרת Garmin Connect™ ולחבר אותו לנתב Wi-Fi תואם לפני שתוכל להשתמש בכל תכונות ההתקן.

- 1 עבור לכתובת www.garminconnect.com/indexscale.
- 2 בחר אפשרות:

- בחר באפשרות **נייד** כדי להגדיר את ההתקן בעזרת היישום לניידים Garmin Connect.

- בחר באפשרות **WPS** כדי להגדיר את ההתקן באמצעות נתב Wi-Fi התואם ל-WPS.

- 3 פעל לפי ההנחיות המוצגות במסך המחשב או הטלפון החכם כדי להגדיר את ההתקן ולקבוע את התצורה שלו.

הערה: עד להשלמת תהליך ההגדרה, הפונקציונליות של ההתקן מוגבלת.

משתמשים נוספים

יש לך אפשרות להזמין עד 15 משתמשים להשתמש בהתקן Garmin Index דרך חשבון Garmin Connect שלך. לכל משתמש שיוזמן צריך להיות חשבון Garmin Connect.

הערה: רק בעלי ההתקן יכול להזמין משתמשים.

הזמנת משתמשים עם Garmin Connect

- 1 היכנס לחשבון Garmin Connect שלך במחשב.

2 בחר < התקנים > המשקל החכם Index.

3 בחר הזמן ליד המשתמש.

הזמנת משתמשים עם היישום Garmin Connect Mobile

1 פתח את היישום Garmin Connect Mobile בטלפון החכם התואם שלך.

2 בחר אפשרות:

• עבור התקני Android, בחר < >

• עבור התקני iOS, בחר עוד.

3 בחר התקני Garmin < המשקל החכם Index > הגדרות ההתקן < נהל אנשים > הזמן קשרים.

4 בחר הזמן ליד המשתמש.

החלפת משתמשים

ההתקן מבדיל בין משתמשים באופן אוטומטי בהתבסס על משקל ועל תדירות השימוש. כאשר אתה עולה על ההתקן, הוא שוקל אותך ומציג את ראשי התיבות של שמך על-גבי המסך. אם ההתקן מזהה משתמש אחר, תוכל להחליף משתמש.

כאשר ראשי התיבות מוצגים על-גבי מסך ההתקן, הקש על ההתקן כדי לעבור בין המשתמשים הרשומים במשקל.

שינוי החיבור Wi-Fi שלך

באפשרותך לחזור להתקן כדי להגדיר מצב ולשנות את Wi-Fi החיבור בכל עת.

הערה: החזרת ההתקן למצב הגדרה לא מוחקת את פרטי המשתמש מההתקן.

בחלק התחתון של ההתקן, לחץ על **RESET**.

נוריות המחוון לציון הפעלת אלחוט במסך ה-LCD מהבהבות כדי לציין שההתקן מוכן להגדרה (**הגדרת ההתקן, עמוד 1**).

קריאה של מדידות ותיעודן

בכל פעם שתעלה על ההתקן, הוא יחשב את משקלך ויבצע מדידות נוספות. המדידות שחושבו יוצגו במסך ה-LCD באופן אוטומטי כשבכל כמה שניות תוצג מדידה אחרת.

1 הסר את הגרביים והנעליים.

2 הקש על המשקל.

מסך ה-LCF יופעל.

3 עמוד יחף על המשקל.



עצה: לקבלת התוצאות הטובות ביותר, עמוד כאשר רגליך ישירות על משטח הזכוכית של המשקל. אל תיגע במסך או בלוגו של Garmin®. המשקל שוקל אותך ומציג את ראשי התיבות שלך ואת המדידות באופן אוטומטי.

4 כאשר מופיעות המדידות, הקש על ההתקן כדי לעבור בין המדידות במהירות רבה יותר.

אם הגדרת בהתקן חיבור Wi-Fi פעיל, תתבצע העלאה אוטומטית של המדידות לחשבון Garmin Connect שלך.

מדידות

המשקל החכם Garmin Index משתמש בהתנגדות ביוחשמלית כדי לחשב את נתוני הרכב הגוף שלך. ההתקן שולח כמות קטנה של זרם חשמלי (אתה לא תרגישה בה) מרגל אחת, דרך הגוף, לרגל השנייה. ההתקן מודד את האות החשמלי לאחר שהוא עובר דרך גוף כדי להעריך היבטים בהרכב הגוף שלך.

לקבלת הדיוק הרב ביותר, הקפד להשתמש בהתקן באותו מצב ובערך באותה שעה ביום בכל פעם שאתה משתמש בהתקן. פעילויות שמספיעות באופן זמני על משקל גופך, מאזן הנוזלים ופיזור המים, עשויות להשפיע על דיוק המדידות.

Garmin ממליצה להמתין שתיים לפני השימוש בהתקן לאחר אכילה, שתיה, התעמלות, רחצה או ביקור בסאונה.

מדד מסת הגוף (BMI): מדד מסת הגוף (BMI) הוא המשקל בקילוגרמים חלקי הגובה במטרים בריבוע. בדרך כלל, נעשה שימוש ב-BMI כדי להעריך אם אדם נמצא בתת משקל או בעודף משקל.

מסת שריר: מסת שריר היא הסכום הכולל של מסה המשווייכת לשריר. היא נמדדת בפאונדים, קילוגרמים או בסטון ובפאונדים.

מסת עצם: מסת עצם היא הסכום הכולל של מסה המשווייכת לעצם. היא נמדדת בפאונדים, קילוגרמים או בסטון ובפאונדים.

אחוז השומן בגוף: אחוז השומן בגוף הוא האחוז של מסה כוללת המשווייכת לשומן, כולל שומן חיוני ושומן המאוחסן בגוף. שומן חיוני בגוף דרוש לבריאות בסיסית.

אחוז המים: אחוז המים הוא האחוז של המסה הכוללת המשווייכת לנוזלים. ניתן להשתמש במדידה זו כדי לציין את רמת מאזן הנוזלים.

פרטי ההתקן

טיפול בהתקן

הודעה

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.

אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לטמפרטורות קיצוניות לאורך זמן, שכן הדבר עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

אין להשתמש בחפצים חדים או שוחקים לניקוי ההתקן.

הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים שוחקים, בחומרים מסיסים ובחומרים דוחי חרקים העלולים להסב נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי.

ניקוי ההתקן

1 נקה את פני השטח של ההתקן באמצעות מטלית לחה שנטבלה בתמיסת סבון עדינה.

2 נגב את ההתקן וייבש אותו.

מפרטים

מטען מרבי	181.4 ק"ג (400 פאונד)
סוג סוללה	AA 4 סוללות אלקליות
הודעה	
יש להשתמש בסוללות של V 1.5 בהתקן זה.	
אורך חיי הסוללה	עד 9 חודשים.
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-10°C עד 40°C (מ-50°F עד 104°F)
טווח טמפרטורות אחסון	מ-20°C עד 50°C (מ-4°F עד 122°F)
פרוטוקול/תדר אלחוט	Wi-Fi 802.11 b/g/n: 2412 MHz עד 2472 MHz (ערוץ 1 עד 13 בדגמי האיחוד האירופי) ב-9 dBm ANT: 2402 MHz עד 2480 MHz ב-0 dBm Bluetooth Smart: 2402 MHz עד 2480 MHz ב-0 dBm

פתרון בעיות

עדכוני תוכנה

ההתקן שלך מקבל עדכוני תוכנה באופן אוטומטי כאשר הוא מחובר באמצעות טכנולוגיית Wi-Fi.

קבלת מידע נוסף

- עבור לכתובת www.garmin.com/intosports.
- עבור לכתובת www.garmin.com/learningcenter.
- עבור לכתובת <http://buy.garmin.com>, או פנה לספק Garmin שלך כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים ועל חלקי חילוף.

עצות למקרה שנתוני הרכב הגוף נעלמים לסירוגין

אם נתוני הרכב הגוף אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- עמוד כאשר רגליך ישרות על משטח הזכוכית של המשקל. אל תיגע במסך או בלוגו של Garmin.
- בדוק שמשטח המשקל יבש לפני השימוש.
- אל תלבש גרביים או נעליים.
- השתמש בהתקן באותו מצב ובערך באותה שעה ביום בכל פעם שאתה משתמש בהתקן.
- Garmin ממליצה להמתין שעתיים לפני השימוש בהתקן לאחר אכילה, שתיה, התעמלות, רחצה או ביקור בסאונה.

ההתקן שלי מזדה אוני כאורח או משתמש אחר

- בדוק את ראשי התיבות והמשקל שלך בחשבון Garmin Connect.
- כאשר שם משתמש מופיע במסך, הקש על המשקל כדי לעבור לשם המשתמש הבא.
- ההתקן מבדיל בין משתמשים בהתבסס על משקל ועל תדירות השימוש. אם אדם אחר עם אותם מאפיינים משתמש בהתקן, ייתכן שההתקן בחר את האדם הלא נכון.

ההתקן שלי אינו שומר מדידות

- בדוק שהסוללה אינה חלשה.
- ודא שהשלמת את תהליך ההתקנה ושההתקן מחובר באמצעות טכנולוגיית Wi-Fi.

איפוס לברירות המחדל של היצרן

באפשרותך לאפס את כל האפשרויות בהתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן.

הערה: איפוס ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן לא מוחק מידע השמור בחשבון Garmin Connect שלך.

בחלק התחתון של ההתקן, לחץ באריכות על **RESET** למשך 5 שניות.

אינדקס

G

2,1 Garmin Connect

W

2 Wi-Fi

א

1 אביזר ה-ANT Stick עם חיבור USB

3 אביזרים

3 איפוס ההתקן

ה

1 הגדרה ראשונית

2 התקן , ניקוי

ט

1 Bluetooth טכנולוגיית

י

1 יחידות מידה

מ

3,2 מדידות

2 מחשב , התחברות

2 מעדכן תוכנה

2 מפרטים

1 מקשים

2,1 משתמשים , הוספה

נ

2 ניקוי ההתקן

2,1 נתוני משתמש

ס

1 סוללה

1 התקנה

1 סמלים

פ

2,1 פרופיל משתמש

3 פתרון בעיות

ש

2 שיוך

ת

2 תוכנה , עדכון

