

GARMIN®

Garmin Index™ Bilancia Smart



Manuale Utente

© 2015 Garmin Ltd. o sue affiliate

Tutti i diritti riservati. Ai sensi delle norme sul copyright, non è consentito copiare integralmente o parzialmente il presente manuale senza il consenso scritto di Garmin. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto del presente manuale senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Visitare il sito Web www.garmin.com per gli attuali aggiornamenti e ulteriori informazioni sull'uso del prodotto.

Garmin®, il logo Garmin e ANT® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™ e USB ANT Stick™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

Il marchio e i logo Bluetooth® sono di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. Mac® è un marchio di Apple Inc., registrato negli Stati Uniti e in altri Paesi. Wi-Fi® è un marchio registrato di Wi-Fi Alliance. Windows® è un marchio registrato di Microsoft Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

Numero modello: N5; ATWINC1500-MR210PA

Sommario

| | |
|---|----------|
| Operazioni preliminari | 1 |
| Panoramica del dispositivo | 1 |
| Installazione di spessori | 1 |
| Installazione delle batterie | 1 |
| Modifica delle unità di misura | 1 |
| Icone di stato | 1 |
| Impostazione del dispositivo | 2 |
| Utenti aggiuntivi | 2 |
| Modifica degli utenti | 2 |
| Modifica della connessione Wi-Fi | 2 |
| Letture e registrazione delle misurazioni | 2 |
| Misurazioni | 2 |
| Info sul dispositivo | 3 |
| Manutenzione del dispositivo | 3 |
| Caratteristiche tecniche | 3 |
| Risoluzione dei problemi | 3 |
| Aggiornamenti software | 3 |
| Ulteriori informazioni | 3 |
| Suggerimenti per i dati di composizione corporea errati | 3 |
| Il dispositivo riconosce l'utente come ospite o altra persona | 3 |
| Il dispositivo non registra le misurazioni | 3 |
| Reimpostazione dei valori iniziali | 3 |
| Indice | 4 |

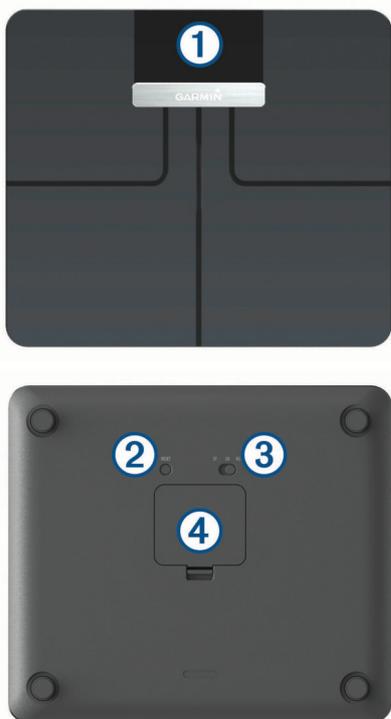
Operazioni preliminari

⚠ AVVERTENZA

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, vedere la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

Questo dispositivo fa passare corrente elettrica nel corpo dell'utente per effettuare misurazioni. Questo dispositivo non deve essere utilizzato da persone che portano pacemaker o altri dispositivi medici simili. Consultare il medico prima di utilizzare questo dispositivo in gravidanza o se si sospetta una gravidanza.

Panoramica del dispositivo

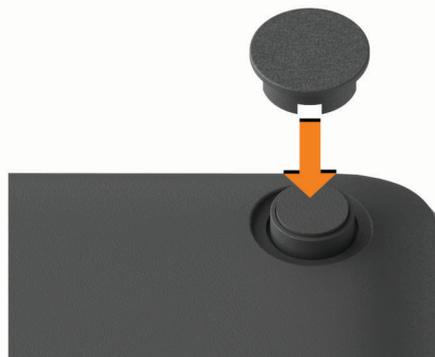


| | |
|---|--------------------------|
| ① | Schermo LCD |
| ② | Tasto Reset |
| ③ | Switch unità di misura |
| ④ | Sportello della batteria |

Installazione di spessori

Per ottenere la massima precisione di misurazione del peso, si consiglia di utilizzare il dispositivo su un pavimento piano e piatto. Se si prevede di utilizzare il dispositivo su un tappeto, è necessario installare gli spessori inclusi. Gli spessori non sono necessari quando il dispositivo viene utilizzato su una superficie dura.

Fissare uno spessore su ciascun piede del dispositivo.



Installazione delle batterie

Il dispositivo funziona con quattro batterie AA.

- 1 Rimuovere il coperchio della batteria.
- 2 Inserire quattro batterie AA rispettando la polarità.



- 3 Riposizionare il coperchio della batteria.

Dopo l'installazione delle batterie, gli indicatori wireless sullo schermo LCD lampeggiano e viene visualizzato  per indicare che il dispositivo è pronto per la configurazione.

Modifica delle unità di misura

Sul lato inferiore della bilancia, far scorrere l'interruttore fino all'unità di misura preferita.

Icone di stato

Le icone vengono visualizzate sullo schermo LCD per indicare lo stato di connessione e le metriche visualizzate sullo schermo. Le icone del segnale wireless lampeggianti indicano che il dispositivo sta cercando un segnale. Un'icona fissa indica che il dispositivo è connesso tramite la relativa tecnologia wireless.

| | |
|---|--|
|  | Stato del segnale Wi-Fi® |
|  | Stato del segnale wireless Bluetooth® |
|  | Stato del segnale wireless ANT® |
|  | Indice di massa corporea |
|  | Percentuale di massa grassa |
|  | Percentuale acqua nel corpo |
|  | Massa muscolo scheletrico |
|  | Massa ossea |
|  | Livello batteria basso |
|  | Utente ospite |
|  | Modalità di configurazione |
|  | Un aggiornamento software o una connessione per la manutenzione del software |
|  | Il caricamento dei dati o l'aggiornamento software è stato eseguito |
|  | Il caricamento dei dati o l'aggiornamento software non è stato eseguito |

Impostazione del dispositivo

È necessario configurare il dispositivo Garmin Index con Garmin Connect™ e connetterlo a un router Wi-Fi compatibile, prima di poter utilizzare tutte le funzioni del dispositivo.

- 1 Visitare il sito Web www.garminconnect.com/indexscale.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Mobile** per configurare il dispositivo utilizzando l'app Garmin Connect Mobile.
 - Selezionare **WPS** per configurare il dispositivo utilizzando un router Wi-Fi con funzione WPS.
- 3 Per impostare e configurare il dispositivo, attenersi alle istruzioni visualizzate sul computer o lo smartphone.
NOTA: finché il processo di configurazione non è completato, la funzionalità del dispositivo sarà limitata.

Utenti aggiuntivi

È possibile invitare fino a 15 utenti per utilizzare il dispositivo Garmin Index con l'account Garmin Connect. Tutti gli utenti invitati devono disporre di un account Garmin Connect.

NOTA: solo il proprietario del dispositivo può invitare utenti.

Invitare utenti con Garmin Connect

- 1 Accedere all'account Garmin Connect sul computer.
- 2 Selezionare  > **Dispositivi** > **Bilancia Index Smart**.
- 3 Seleziona **Invita** accanto all'utente.

Invitare utenti con l'app Garmin Connect Mobile

- 1 Aprire l'app Garmin Connect Mobile sullo smartphone compatibile.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Per i dispositivi Android, selezionare .
 - Per i dispositivi iOS, selezionare **Altro**.
- 3 Selezionare **Dispositivi Garmin** > **Bilancia Index Smart** > **Impostazioni dispositivo** > **Gestione utenti** > **Invita connessioni**.
- 4 Selezionare **Invita** accanto all'utente.

Modifica degli utenti

Il dispositivo riconosce automaticamente gli utenti in base al peso e alla frequenza d'uso. Quando si sale sul dispositivo, questo calcola il peso e visualizza le iniziali dell'utente sullo schermo. Se il dispositivo rileva un utente diverso, è possibile modificare gli utenti.

Mentre vengono visualizzate le iniziali sullo schermo del dispositivo, toccare il dispositivo per scorrere gli utenti registrati per la bilancia.

Modifica della connessione Wi-Fi

È possibile riportare il dispositivo in modalità di configurazione e modificare la connessione Wi-Fi in qualsiasi momento.

NOTA: riportare il dispositivo in modalità di configurazione non comporta l'eliminazione delle informazioni utente in esso contenute.

Sul lato inferiore della bilancia, premere **RESET**.

Gli indicatori wireless sullo schermo LCD lampeggiano per indicare che il dispositivo è pronto per essere configurato (*Impostazione del dispositivo, pagina 2*).

Lettura e registrazione delle misurazioni

Ogni volta che si sale sul dispositivo, questo calcola il peso e altre misurazioni. Lo schermo LCD visualizza automaticamente

le misurazioni calcolate, passando da una misurazione all'altra dopo alcuni secondi.

- 1 Togliere calzini e scarpe.
- 2 Toccare la bilancia.
Lo schermo LCD si attiva.
- 3 Posizionarsi sulla bilancia a piedi scalzi.



SUGGERIMENTO: per risultati ottimali, mettere i piedi sulla superficie di vetro della bilancia. Non entrare a contatto con lo schermo o con il logo Garmin®.

La bilancia pesa l'utente e visualizza automaticamente le sue iniziali e le sue misurazioni.

- 4 Quando vengono visualizzate le misurazioni, toccare il dispositivo per scorrere le misurazioni più rapidamente.

Se il dispositivo è stato configurato con una connessione Wi-Fi attiva, le misurazioni vengono caricate automaticamente sull'account Garmin Connect dell'utente.

Misurazioni

La bilancia Smart Garmin Index utilizza un'impedenza bioelettrica per calcolare la composizione corporea. Il dispositivo dà una leggera scossa elettrica (non avvertita dall'utente) che passa da un piede attraverso tutto il corpo fino all'altro piede. Il dispositivo misura il segnale elettrico dopo che la scossa ha attraversato il corpo per valutare la composizione corporea.

Per una maggiore precisione, utilizzare il dispositivo ogni volta nelle stesse condizioni e alla stessa ora del giorno. Le attività che interferiscono temporaneamente con il peso, l'idratazione e la distribuzione dell'acqua nel corpo possono compromettere la precisione delle misurazioni.

Prima di utilizzare il dispositivo, Garmin consiglia di aspettare due ore dopo aver mangiato, bevuto, praticato attività fisica, fatto un bagno o una sauna.

Indice di massa corporea (IMC): l'indice di massa corporea corrisponde al peso in chilogrammi diviso per l'altezza in metri quadrati. L'indice IMC viene spesso utilizzato per valutare se una persona è sottopeso o sovrappeso.

Massa muscolare: la massa muscolare indica la quantità totale di massa distribuita nei muscoli. Viene misurata in libbre, chilogrammi o stone e libbre.

Massa ossea: la massa ossea indica la quantità totale di massa distribuita nelle ossa. Viene misurata in libbre, chilogrammi o stone e libbre.

Percentuale di massa grassa: la percentuale di massa grassa è la percentuale della massa totale distribuita nel grasso, incluso il grasso essenziale e il grasso di deposito. Il grasso corporeo essenziale è necessario a mantenere il benessere generale.

Percentuale di acqua: la percentuale di acqua è la percentuale di massa totale distribuita nei fluidi. Questa misurazione può essere utilizzata per indicare il livello di idratazione.

Info sul dispositivo

Manutenzione del dispositivo

AVVISO

Evitare urti eccessivi e utilizzare il prodotto con cura per non ridurne la durata.

Non conservare il dispositivo in ambienti in cui potrebbe essere esposto a temperature estreme per un periodo prolungato, al fine di evitare danni permanenti.

Non utilizzare oggetti acuminati o abrasivi per pulire il dispositivo.

Evitare l'uso di detergenti chimici o abrasivi, solventi e insettifughi che possono danneggiare i componenti e le rifiniture in plastica.

Pulizia del dispositivo

- 1 Pulire la superficie del dispositivo con un panno umido e un detergente non aggressivo.
- 2 Asciugare il dispositivo.

Caratteristiche tecniche

| | |
|-------------------------------|---|
| Carico massimo | 181,4 kg (400 libbre) |
| Tipo di batteria | 4 batterie alcaline AA |
| | AVVISO In questo dispositivo utilizzare batterie da 1,5 V. |
| Durata della batteria | Fino a 9 mesi |
| Temperatura operativa | Da 10° a 40 °C (da 50° a 104 °F) |
| Temperatura di stoccaggio | Da -20° a 50 °C (da -4° a 122 °F) |
| Frequenza/protocollo wireless | Wi-Fi 802.11 b/g/n: da 2412 a 2472 MHz (ch. da 1 a 13 per i modelli UE) a 9 dBm ANT: da 2402 a 2480 MHz a 0 dBm Bluetooth Smart: da 2402 a 2480 MHz a 0 dBm |

Risoluzione dei problemi

Aggiornamenti software

Il dispositivo riceve automaticamente gli aggiornamenti software quando è connesso mediante la tecnologia Wi-Fi.

Ulteriori informazioni

- Visitare il sito Web www.garmin.com/intosports.
- Visitare il sito Web www.garmin.com/learningcenter.
- Visitare il sito Web <http://buy.garmin.com> oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.

Suggerimenti per i dati di composizione corporea errati

Se i dati della composizione corporea sono errati o non vengono visualizzati, è possibile seguire questi suggerimenti.

- Mettere i piedi sulla superficie di vetro della bilancia. Non entrare a contatto con lo schermo o con il logo Garmin.
- Verificare che la superficie della bilancia sia asciutta prima di utilizzarla.
- Non indossare calze o scarpe.
- Utilizzare il dispositivo ogni volta nelle stesse condizioni e alla stessa ora del giorno.
- Prima di utilizzare il dispositivo, Garmin consiglia di aspettare due ore dopo aver mangiato, bevuto, praticato attività fisica, fatto un bagno o una sauna.

Il dispositivo riconosce l'utente come ospite o altra persona

- Verificare le proprie iniziali e il peso nell'account Garmin Connect.
- Quando un nome utente viene visualizzato sullo schermo, toccare la bilancia per passare all'utente successivo.

Il dispositivo distingue automaticamente gli utenti in base al peso e alla frequenza d'uso. Se un'altra persona con caratteristiche simili utilizza il dispositivo, è possibile che il dispositivo selezioni la persona sbagliata.

Il dispositivo non registra le misurazioni

- Verificare che la batteria sia carica.
- Verificare di aver completato il processo di configurazione e che il dispositivo sia connesso mediante la tecnologia Wi-Fi.

Reimpostazione dei valori iniziali

È possibile ripristinare tutte le opzioni del dispositivo sui valori iniziali.

NOTA: ripristinando il dispositivo sui valori iniziali, le informazioni salvate nell'account Garmin Connect non vengono eliminate.

Sul lato inferiore della bilancia, tenere premuto **RESET** per 5 secondi.

Indice

A

accessori **3**
aggiornamento del software **3**
associazione **2**

B

batteria **1**
 installazione **1**

C

caratteristiche tecniche **3**
computer, collegamento **2**
configurazione iniziale **1, 2**

D

dati utente **2**
dispositivo, pulizia **3**

G

Garmin Connect **2**

I

icone **1**

M

misurazioni **2, 3**

P

profilo utente **2**
pulizia del dispositivo **3**

R

reimpostazione del dispositivo **3**
risoluzione dei problemi **3**

S

software, aggiornamento **3**

T

tasti **1**
tecnologia Bluetooth **1**

U

unità di misura **1**
USB ANT Stick **2**
utenti, aggiunta **2**

W

Wi-Fi **3**

