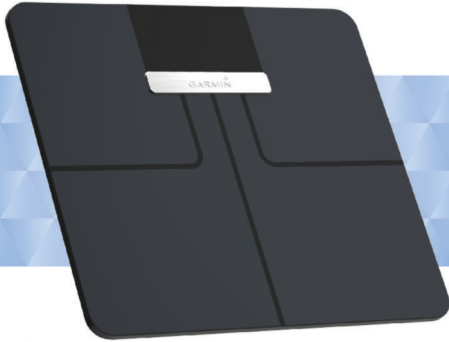




Garmin Index™ smartvekt



Brukerveiledning

© 2015 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Med enerett. I henhold til opphavsretslovene må ingen deler av denne brukerveiledningen kopieres uten skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet i denne brukerveiledningen uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Gå til www.garmin.com for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin®, Garmin logoen og ANT® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™ og USB ANT Stick™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Navnet Bluetooth® og tilknyttede logoer eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Mac® er et varemerke for Apple Inc., registrert i USA og andre land. Wi-Fi® er et registrert varemerke for Wi-Fi Alliance. Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og andre land. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

Modellnummer: N5; ATWINC1500-MR210PA

Innholdsfortegnelse

Komme i gang	1
Oversikt over enheten	1
Montere teppeføttene	1
Sette inn batteriene	1
Endre måleenhetene	1
Statusikoner	1
Konfigurere enheten	1
Flere brukere	2
Endre brukere	2
Endre tilkoblingen til Wi-Fi	2
Lese og registrere målinger	2
Målinger	2
Informasjon om enheten	2
Ta vare på enheten	2
Spesifikasjoner	3
Feilsøking	3
Programvareoppdateringer	3
Få mer informasjon	3
Tips for unøyaktige data for kroppssammensetning	3
Enheten identifiserer meg som gjest eller en annen bruker	3
Enheten lager ikke målingene	3
Nullstille til fabrikkinnstillinger	3
Indeks	4

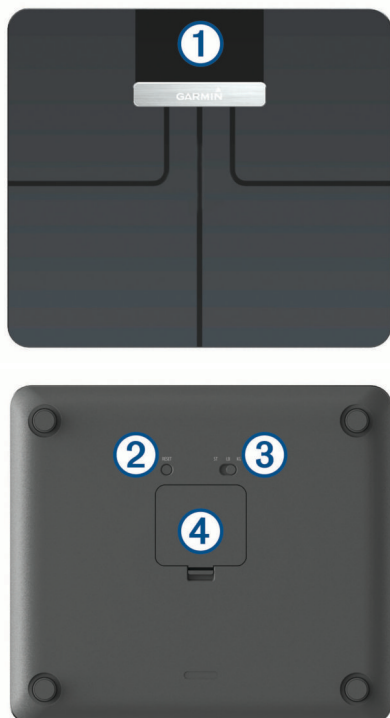
Komme i gang

⚠ ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Denne enheten sender elektrisk strøm gjennom brukeren for å utføre målinger. Denne enheten må ikke brukes av personer med pacemaker eller andre interne medisinske enheter. Kontakt legen din før du bruker dette produktet hvis du er gravid eller tror du kan være gravid.

Oversikt over enheten

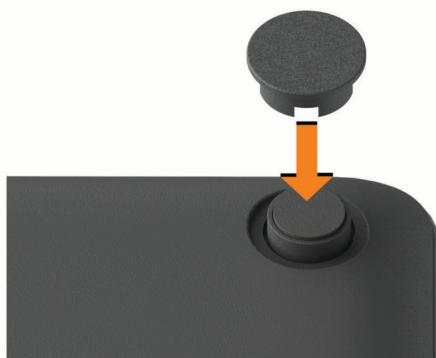


①	LCD-skjerm
②	Tilbakestill-knapp
③	Vekselbryter for måleenheter
④	Batterideksel

Montere teppeføttene

Du må bruke enheten på et hardt og jevnt gulv for å få mest mulig nøyaktig vektmåling. Hvis du skal bruke enheten på et teppe, bør du sette på de medfølgende teppeføttene. Teppeføttene er ikke nødvendige når du bruker enheten på et hardt gulv.

Trykk én teppefot på plass på hver av enhetens føtter.



Sette inn batteriene

Enheden bruker fire AA-batterier.

- 1 Ta av batteridekselet.
- 2 Sett inn fire AA-batterier riktig vei.



- 3 Sett på batteridekselet igjen.

Når du har satt inn batteriene, blinker indikatorlampene på LCD-skjermen og  vises for å vise at enheten er klar til å settes opp.

Endre måleenhetene

Skyv bryteren på undersiden av vekten til ønsket enhet.

Statusikoner

Det vises ikoner på LCD-skjermen som indikerer tilkoblingsstatus og hvilke målinger som vises på skjermen. Et blinkende ikon for trådløst signal viser at enheten søker etter et signal. Et fylt ikon betyr at enheten er koblet til ved hjelp av trådløs teknologi.

	Wi-Fi® signalstatus
	Bluetooth® status for trådløst signal
	ANT® status for trådløst signal
	Kroppsmasseindeks
	Fettprosent
	Vannprosent
	Muskelmasse
	Benmasse
	Lavt batterinivå
	Gjestebryter
	Konfigurasjonsmodus
	En tilkoblingsstatus for programvareoppdatering eller programvarevedlikehold
	Vellykket dataopplasting eller programvareoppdatering
	Mislykket dataopplasting eller programvareoppdatering

Konfigurere enheten

Du må sette opp Garmin Index enheten ved hjelp av Garmin Connect™ og koble den til en kompatibel Wi-Fi ruter før du kan bruke alle funksjonene på enheten.

- 1 Gå til www.garminconnect.com/indexscale.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Mobil** for å sette opp enheten med Garmin Connect Mobile-appen.
 - Velg **WPS** for å sette opp enheten ved hjelp av en WPS-aktivert Wi-Fi ruter.
- 3 Følg instruksjonene på datamaskinen eller smarttelefonen for å sette opp og konfigurere enheten.

MERK: Enheten har begrenset funksjonalitet frem til du fullfører oppsettet.

Flere brukere

Du kan invitere opptil 15 brukere til å bruke Garmin Index enheten ved hjelp av kontoen din for Garmin Connect. Hver inviterte bruker må ha en konto for Garmin Connect.

MERK: Det er bare eieren av enheten som kan invitere brukere.

Invitere brukere med Garmin Connect

- 1 Logg på Garmin Connect kontoen din på datamaskinen.
- 2 Velg **≡ > Enheter > Index-smartvekt**.
- 3 Velg **Inviter** ved siden av brukeren.

Invitere brukere med Garmin Connect Mobile-appen

- 1 Åpne Garmin Connect Mobile-appen på den kompatible smarttelefonen din.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **≡** for andre Android-enheter.
 - Velg **Mer** for iOS-enheter.
- 3 Velg **Garmin-enheter > Index-smartvekt > Enhetsinnstillinger > Administrer personer > Inviter kontakter**.
- 4 Velg **Inviter** ved siden av brukeren.

Endre brukere

Enheden skiller automatisk mellom brukere basert på vekt og hyppigheten av bruk. Når du stiller deg på enheten, veier den deg og viser initialene dine på skjermen. Hvis enheten oppdager en annen bruker, kan du endre brukere.

Når initialer vises på enhetsskjermen, kan du trykke på enheten for å bytte mellom brukerne som er registrerte på vekten.

Endre tilkoblingen til Wi-Fi

Du kan stille tilbake enheten til konfigurasjonsmodus og endre tilkoblingen til Wi-Fi når som helst.

MERK: Brukerinformasjon slettes ikke fra enheten selv om du stiller den tilbake til konfigurasjonsmodus.

Trykk på **RESET** på undersiden av vekten.

Indikatorlampene for trådløs tilkobling på LCD-skjermen blinker for å vise at enheten er klar til å konfigureres (*Konfigurere enheten, side 1*).

Lese og registrere målinger

Hver gang du stiller deg på enheten, beregner den vekten din og andre målinger. LCD-skjermen viser de beregnede målingene automatisk og bytter til neste måling med noen få sekunders mellomrom.

- 1 Ta av deg sokker og sko.
- 2 Trykk på vekten.
LCD-skjermen aktiveres.
- 3 Stå barbert på vekten.



TIPS: Du oppnår de beste resultatene når du står med føttene plassert flatt på glassoverflaten til vekten. Trakk ikke på skjermen eller Garmin® logoen.

Vekten veier deg og viser initialene og målingene dine automatisk.

- 4 Når målinger vises, kan du trykke på enheten for å bytte raskere mellom målingene.

Hvis du har konfigurert enheten med en aktiv tilkobling til Wi-Fi, lastes målingene automatisk opp til kontoen din for Garmin Connect.

Målinger

Garmin Index smartvekten bruker bioelektrisk impedans til å beregne kroppssammensetningen din. Enheten sender en liten mengde elektrisk strøm (som du ikke kjenner) fra én fot gjennom kroppen til den andre foten. Enheten måler det elektriske signalet når det har passert gjennom kroppen, og anslår ulike aspekter av kroppssammensetningen.

Det er best å bruke enheten under samme forhold og på omtrent samme tid på døgnet hver gang du bruker den, for å få mest nøyaktige målinger. Aktiviteter som midlertidig påvirker kroppsvekt, hydrering og vannfordeling i kroppen, kan påvirke nøyaktigheten av målingene.

Garmin anbefaler at du venter to timer etter mat, drikke, trening, bading, eller badstue før du bruker enheten.

Kroppsmasseindeks (BMI): Kroppsmasseindeksen er vekten din i kilo delt på høyden din i meter opphøyd i annen (antall kilo per kvadratmeter). BMI brukes ofte til å anslå om en person er undervektig eller overvektig.

Muskelmasse: Muskelmasse er den totale massen av alle musklene dine. Den måles i pund, kilogram eller stone og pund.

Benmasse: Benmasse er den totale massen av skjelettet ditt. Den måles i pund, kilogram eller stone og pund.

Fettprosent: Fettprosent er prosentandelen av kroppsmassen din som består av kroppsfett, inkludert både nødvendig fett og fett som er lagret i vevet. Nødvendig kroppsfett er avgjørende for god helse.

Vannprosent: Vannprosent er prosentandelen av kroppsmassen din som består av væske. Denne målingen kan brukes til å angi hydreringsnivået i kroppen.

Informasjon om enheten

Ta vare på enheten

LES DETTE

Unngå kraftige slag og hard behandling. Dette kan redusere produktets levetid.

Ikke oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.

Ikke bruk en skarp gjenstand eller slipende materialer til å rengjøre enheten.

Unngå kjemiske og slipende rengjøringsmidler, løsemidler og insektmidler som kan skade plastdeler og finish.

Rengjøre enheten

- 1 Rengjør enhetens overflate med en klut som er fuktet med et mildt vaskemiddel.
- 2 Tørk av enheten.

Spesifikasjoner

Maksimal belastning	181,4 kg (400 pund)
Batteritype	4 alkaliske AA-batterier
	LES DETTE Du må bruke 1,5 V-batterier i denne enheten.
Batteritid	Opptil 9 måneder
Driftstemperaturområde	10–40 °C (50–104 °F)
Temperaturområde for oppbevaring	Fra -20 til 50°C (fra -4 til 122°F)
Trådløs frekvens/protokoll	Wi-Fi 802.11 b/g/n: 2412–2472 MHz (kanal 1–13 for EU-modeller) ved 9 dBm ANT: 2402–2480 MHz ved 0 dBm Bluetooth Smart: 2402–2480 MHz ved 0 dBm

Hold inne **RESET** på undersiden av vekten i fem sekunder.

Feilsøking

Programvareoppdateringer

Enheten mottar oppdateringer automatisk når den er koblet til ved hjelp av Wi-Fi teknologi.

Få mer informasjon

- Gå til www.garmin.com/intosports.
- Gå til www.garmin.com/learningcenter.
- Gå til <http://buy.garmin.com> eller kontakt forhandleren for Garmin for å få informasjon om ekstra tilbehør og reservedeler.

Tips for unøyaktige data for kroppssammensetning

Hvis dataene for kroppssammensetning er unøyaktige eller ikke vises, kan du prøve følgende tips.

- Stå med føttene plassert flatt på glassoverflaten til vekten. Trakk ikke på skjermen eller Garmin logoen.
- Kontroller at overflaten på vekten er tørr før du bruker den.
- Ikke ha på deg sokker eller sko.
- Bruk enheten under samme forhold og på omtrent samme tid på døgnet hver gang du bruker den.
- Garmin anbefaler at du venter to timer etter mat, drikke, trening, bading, eller badstue før du bruker enheten.

Enheten identifiserer meg som gjest eller en annen bruker

- Kontroller initialene og vekten din på Garmin Connect kontoen din.
- Når et brukernavn vises på skjermen, trykker du på vekten for å gå til neste bruker.
Enheten skiller mellom brukere basert på vekt og hyppigheten av bruk. Hvis to personer som likner hverandre, bruker enheten, er det mulig at enheten velger feil person.

Enheten lager ikke målingene

- Kontroller at batterinivået ikke er lavt.
- Kontroller at du har fullført konfigurasjonsprosessen, og at enheten er koblet til ved hjelp av Wi-Fi teknologi.

Nullstille til fabrikkinnstillinger

Du kan nullstille alle alternativene på enheten til fabrikkinnstillingene.

MERK: Hvis du nullstiller enheten til fabrikkinnstillingene, slettes ikke informasjon lagret på Garmin Connect kontoen din.

Indeks

B

batteri [1](#)
 montere [1](#)
Bluetooth teknologi [1](#)
brukerdata [2](#)
brukere, legge til [2](#)
brukerprofil [2](#)

D

datamaskin, koble til [2](#)

E

enhet, rengjøre [2](#)

F

feilsøking [3](#)
første oppsett [1](#)

G

Garmin Connect [1, 2](#)

I

ikoner [1](#)

M

måleenheter [1](#)
målinger [2, 3](#)

N

nullstille enheten [3](#)

O

oppdatere programvare [3](#)

P

parkobling [2](#)
programvare, oppdatere [3](#)

R

rengjøre enheten [2](#)

S

spesifikasjoner [3](#)

T

taster [1](#)
tilbehør [3](#)

U

USB ANT Stick [1](#)

W

Wi-Fi [3](#)

