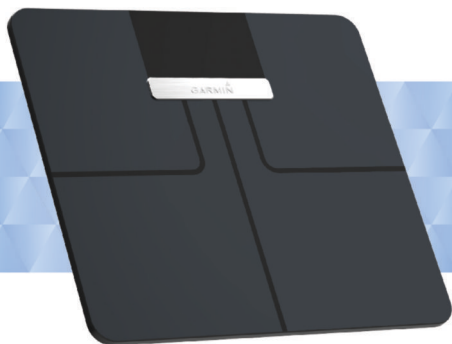


GARMIN®

Inteligentna waga Garmin Index™



Podręcznik użytkownika

© 2015 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zgodnie z prawami autorskimi, kopiowanie niniejszego podręcznika użytkownika w całości lub częściowo bez pisemnej zgody firmy Garmin jest zabronione. Firma Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian, ulepszeń do produktów lub ich zawartości niniejszego podręcznika użytkownika bez konieczności powiadamiania o tym jakiegokolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową www.garmin.com, aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

Garmin®, logo Garmin oraz ANT® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanych w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™ oraz USB ANT Stick™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Mac® jest znakiem towarowym firmy Apple Inc. zarejestrowanym w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

Nr modelu: N5; ATWINC1500-MR210PA

Spis treści

Rozpoczęcie pracy z urządzeniem	1
Ogólne informacje o urządzeniu	1
Instalowanie podstopni	1
Instalowanie baterii	1
Zmiana jednostek miary	1
Ikony stanu	1
Konfigurowanie urządzenia	2
Dodatkowi użytkownicy	2
Zmiana użytkownika	2
Zmiana połączenia z siecią Wi-Fi	2
Odczytywanie i zapisywanie pomiarów	2
Pomiary	2
Informacje o urządzeniu	3
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia	3
Dane techniczne	3
Rozwiązywanie problemów	3
Aktualizacje oprogramowania	3
Aby uzyskać więcej informacji	3
Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu danych składu ciała	3
Urządzenie rozpoznaje mnie jako gościa lub innego użytkownika	3
Urządzenie nie zapisuje pomiarów	3
Przywracanie ustawień domyślnych	3
Indeks	4

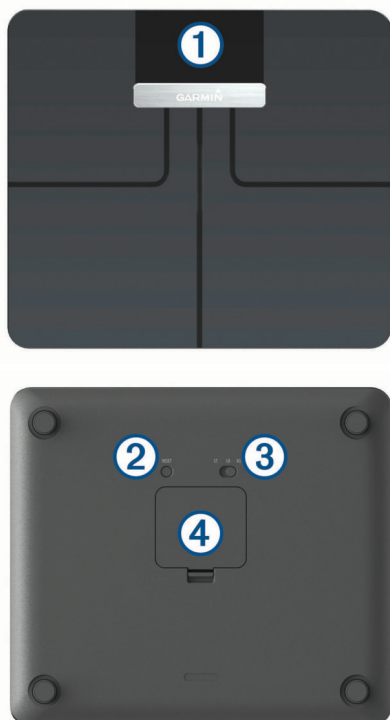
Rozpoczęcie pracy z urządzeniem

⚠ OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Urządzenie dokonuje pomiarów, przesyłając prąd elektryczny przez użytkownika. Urządzenia nie powinny używać osoby z rozrusznikiem serca lub innymi urządzeniami medycznymi wewnątrz ciała. Skonsultuj się z lekarzem, jeśli jesteś w ciąży lub podejrzewasz u siebie ciążę.

Ogólne informacje o urządzeniu

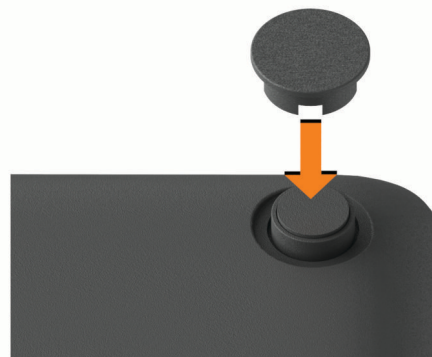


①	Ekran LCD
②	Przycisk resetowania
③	Przełącznik jednostek miary
④	Pokrywka komory baterii

Instalowanie podstopni

W celu zapewnienia najdokładniejszych pomiarów masy ciała należy używać urządzenia na twardej, płaskiej powierzchni. Jeśli urządzenie ma być używane na podłodze z dywanem, należy zainstalować podstopnie dołączone do zestawu. Podstopnie są zbędne, jeśli używasz urządzenia na twardej powierzchni.

Wciśnij podstopień na każdą nóżkę urządzenia.




Instalowanie baterii

Urządzenie jest zasilane czterema bateriami typu AA.

- 1 Zdejmij pokrywkę komory baterii.
- 2 Włóż cztery baterie typu AA zgodnie z oznaczeniem biegunów.



- 3 Załóż pokrywkę baterii.















Po włożeniu baterii wskaźniki połączenia bezprzewodowego na ekranie LCD zaczną migać. Pojawienie się ikony  oznacza, że urządzenie jest gotowe do skonfigurowania.

Zmiana jednostek miary

Aby zmienić jednostkę miary, przesunij przełącznik znajdujący się na spodzie wagi.

Ikony stanu

Ikony pojawiające się na ekranie LCD wskazują stan połączenia internetowego oraz aktualnie wyświetlany na ekranie pomiar. Migające ikony połączenia bezprzewodowego oznaczają, że urządzenie szuka sygnału. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że urządzenie nawiązało połączenie za pośrednictwem technologii bezprzewodowej.

	Stan sygnału Wi-Fi®
	Stan sygnału połączenia bezprzewodowego Bluetooth®
	Stan sygnału połączenia bezprzewodowego ANT®
	Wskaźnik masy ciała
	Procent tkanki tłuszczowej
	Procent wody w organizmie
	Masa mięśni szkieletowych
	Masa kostna
	Słaba bateria
	Gość
	Tryb konfiguracji
	Stan aktualizacji oprogramowania lub stan połączenia konserwacji oprogramowania
	Przesyłanie danych lub aktualizacja oprogramowania powiodły się
	Przesyłanie danych lub aktualizacja oprogramowania nie powiodły się

Konfigurowanie urządzenia

Aby móc korzystać ze wszystkich funkcji urządzenia Garmin Index, należy je skonfigurować w serwisie Garmin Connect™ i podłączyć do zgodnego routera Wi-Fi.

- 1 Odwiedź stronę www.garminconnect.com/indexscale.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Urządzenie mobilne**, aby skonfigurować urządzenie za pomocą aplikacji mobilnej Garmin Connect.
 - Wybierz **WPS**, aby skonfigurować urządzenie za pomocą modemu Wi-Fi z funkcją WPS.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie komputera lub smartfona, aby skonfigurować urządzenie.

UWAGA: Do momentu ukończenia procesu konfiguracji dostępne będą wyłącznie jego ograniczone funkcje.

Dodatkowi użytkownicy

Można zaprosić maksymalnie 15 użytkowników do korzystania z posiadanego urządzenia Garmin Index za pośrednictwem Twojego konta Garmin Connect. Każdy zaproszony użytkownik musi posiadać własne konto Garmin Connect.

UWAGA: Tylko właściciel urządzenia może zaprosić użytkowników.

Zapraszanie użytkowników za pomocą Garmin Connect

- 1 Zaloguj się do konta Garmin Connect w komputerze.
- 2 Wybierz kolejno **☰** > **Urządzenia** > **Inteligentna waga Index**.
- 3 Wybierz **Zaproś** obok nazwy użytkownika.

Zapraszanie użytkowników za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile

- 1 Otwórz aplikację Garmin Connect Mobile w zgodnym smartfonie.
- 2 Wybierz opcję:
 - W przypadku urządzenia Android wybierz **☰**.
 - W przypadku urządzenia iOS wybierz **Więcej**.
- 3 Wybierz kolejno **Urządzenia Garmin** > **Inteligentna waga Index** > **Ustawienia urządzenia** > **Zarządzaj osobami** > **Zaproś znajomych**.
- 4 Wybierz **Zaproś** obok nazwy użytkownika.

Zmiana użytkownika

Urządzenie automatycznie identyfikuje użytkownika na podstawie masy ciała i częstotliwości użytkowania. Po wejściu na urządzenie użytkownik zostanie zważony, a na ekranie wyświetlą się odpowiednie inicjały. Jeśli urządzenie wykryje innego użytkownika, można przełączyć użytkownika.

Gdy na ekranie urządzenia wyświetlane są inicjały, dotknij urządzenia, aby przełączać użytkowników przypisanych do wagi.

Zmiana połączenia z siecią Wi-Fi

W każdej chwili można wrócić do trybu konfiguracji i zmienić połączenie z siecią Wi-Fi.

UWAGA: Powrót do trybu konfiguracji nie usuwa z urządzenia żadnych informacji o użytkowniku.

Naciśnij przycisk **RESET** na spodzie wagi.

Gdy urządzenie będzie gotowe do skonfigurowania, wskaźniki połączenia bezprzewodowego na ekranie LCD zaczną migać (*Konfigurowanie urządzenia*, strona 2).

Odczytywanie i zapisywanie pomiarów

Przy każdym użyciu urządzenie oblicza masę ciała i inne wielkości. Pomiaru są automatycznie wyświetlane na ekranie LCD i przełączane cyklicznie co parę sekund.

- 1 Zdejmij buty i skarpetki.
- 2 Dotknij krótko wagi.
Włączy się ekran LCD.
- 3 Stań na wadze.



PORADA: W celu uzyskania najlepszych rezultatów stań całymi stopami na szklanej powierzchni wagi. Nie dotykaj ekranu ani logo Garmin®.

Po zważeniu inicjały i pomiary są wyświetlane automatycznie.

- 4 Gdy wyświetlane są pomiary, dotknij ekranu urządzenia, aby przyspieszyć ich wyświetlanie.

Jeśli urządzenie ma dostęp do aktywnego połączenia Wi-Fi, pomiary będą automatycznie przesyłane na konto Garmin Connect.

Pomiary

Inteligentna waga Garmin Index określa skład ciała za pomocą impedancji bioelektrycznej. Urządzenie wysyła prąd elektryczny o małym (nieodczuwalnym) natężeniu, który biegnie przez całe ciało, od stopy do stopy. Urządzenie analizuje dane po przepływie prądu, aby określić proporcje składu ciała.

Aby osiągnąć najlepsze rezultaty, staraj się za każdym razem korzystać z urządzenia o podobnej porze i w tych samych warunkach. Czynności, które chwilowo wpływają na wagę ciała, nawodnienie oraz rozprówdzenie wody, mogą mieć wpływ na dokładność pomiarów.

Garmin nie zaleca korzystania z urządzenia przed upływem dwóch godzinach od posiłku, picia, ćwiczeń, kąpieli lub wizyty w saunie.

Wskaźnik masy ciała (BMI): Wskaźnik masy ciała (Body Mass Index, BMI) to iloraz masy ciała w kilogramach i kwadratu wzrostu w metrach. Wskaźnik BMI jest często stosowany do sprawdzenia, czy ktoś ma nadwagę lub niedowagę.

Masa mięśniowa: Masa mięśniowa to całkowita masa mięśni. Mierzy się ją w funtach, kilogramach lub kamieniach i funtach.

Masa kostna: Masa kostna to całkowita masa kości. Mierzy się ją w funtach, kilogramach lub kamieniach i funtach.

Procent tkanki tłuszczowej: Procent tkanki tłuszczowej to procentowa wartość, która określa ilość tkanki tłuszczowej — niezbędnej i zmagazynowanej — w całkowitej masie ciała. Niezbędna tkanka tłuszczowa jest potrzebna do normalnego funkcjonowania organizmu.

Procent wody: Procent wody to procentowa wartość płynów przypadająca na masę ciała. Za pomocą tej wielkości można określić poziom nawodnienia.

Informacje o urządzeniu

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

Unikać mocnych wstrząsów i niewłaściwego korzystania, ponieważ może ono skrócić okres eksploatacji urządzenia.

Nie wolno przechowywać urządzenia w miejscach, w których występują ekstremalne temperatury, gdyż grozi to jego trwałym uszkodzeniem.

Do czyszczenia urządzenia nie wolno używać ostrych lub ścierających przedmiotów.

Nie należy używać chemicznych środków czyszczących, rozpuszczalników, środków o działaniu ściernym ani środków odstraszających owady, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

Czyszczenie urządzenia

- 1 Wyczyść powierzchnię urządzenia, używając ściereczki zwilżonej łagodnym roztworem czyszczącym.
- 2 Wytrzyj urządzenie do sucha.

Dane techniczne

Maksymalne obciążenie	181,4 kg (400 funtów)
Typ baterii	4 baterie alkaliczne AA
	NOTYFIKACJA Urządzenie wykorzystuje baterie o napięciu 1,5 V.
Czas działania baterii	Do 9 miesięcy
Zakres temperatury roboczej	Od 10°C do 40°C (od 50° do 104°F)
Zakres temperatury przechowywania	Od -20°C do 50°C (od -4°F do 122°F)
Częstotliwość/protokół bezprzewodowy	Wi-Fi 802.11 b/g/n: od 2412 do 2472 MHz (kanały od 1 do 13 dla modeli europejskich) przy 9 dBm ANT: od 2402 do 2480 MHz przy 0 dBm Bluetooth Smart: od 2402 do 2480 MHz przy 0 dBm

Rozwiązywanie problemów

Aktualizacje oprogramowania

Urządzenie automatycznie pobiera aktualizacje oprogramowania, jeśli jest połączone z siecią przy użyciu technologii Wi-Fi.

Aby uzyskać więcej informacji

- Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports.
- Odwiedź stronę www.garmin.com/learningcenter.
- Odwiedź stronę <http://buy.garmin.com> lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.

Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu danych składu ciała

Jeśli dane dotyczące składu ciała są nieprawidłowe lub nie są wyświetlane, spróbuj skorzystać z tych wskazówek.

- Stań całymi stopami na szklanej powierzchni wagi. Nie dotykaj ekranu ani logo Garmin.
- Przed użyciem wagi dopilnuj, aby jej powierzchnia była sucha.

- Nie wchodź na wagę w butach ani w skarpetkach.
- Staraj się za każdym razem korzystać z urządzenia o podobnej porze i w tych samych warunkach.
- Garmin nie zaleca korzystania z urządzenia przed upływem dwóch godzinach od posiłku, picia, ćwiczeń, kąpieli lub wizyty w saunie.

Urządzenie rozpoznaje mnie jako gościa lub innego użytkownika

- Sprawdź swoje inicjały i wagę na koncie Garmin Connect.
 - Gdy na ekranie pojawi się nazwa użytkownika, dotknij wagi, aby przejść do kolejnego użytkownika.
- Urządzenie identyfikuje użytkownika na podstawie masy ciała i częstotliwości użytkowania. Urządzenie może pomylić użytkowników, jeśli mają podobne cechy profilu.

Urządzenie nie zapisuje pomiarów

- Sprawdź, czy bateria nie jest rozładowana.
- Sprawdź, czy konfiguracja została zakończona i czy urządzenie jest połączone z siecią przy użyciu technologii Wi-Fi.

Przywracanie ustawień domyślnych

Wszystkie ustawienia urządzenia można zresetować do wartości fabrycznych.

UWAGA: Przywrócenie ustawień fabrycznych nie usuwa informacji zapisanych na koncie Garmin Connect użytkownika.

Przytrzymaj przez 5 sekund przycisk **RESET** znajdujący się na spodzie wagi.

Indeks

A

akcesoria **3**
aktualizowanie oprogramowania **3**

B

bateria **1**
instalacja **1**

C

czyszczenie urządzenia **3**

D

dane techniczne **3**
dane użytkownika **2**

G

Garmin Connect **2**

I

ikony **1**

J

jednostki miary **1**

K

komputer, łączenie **2**

M

moduł USB ANT Stick **2**

O

oprogramowanie, aktualizowanie **3**

P

parowanie **2**
profil użytkownika **2**
przyciski **1**

R

resetowanie urządzenia **3**
rozwiązywanie problemów **3**

S

Serwis Garmin Connect **2**

T

technologia Bluetooth **1**

U

urządzenie, czyszczenie **3**
ustawienia początkowe **1, 2**
użytkownicy, dodawanie **2**

W

Wi-Fi **3**
wielkość **2, 3**

