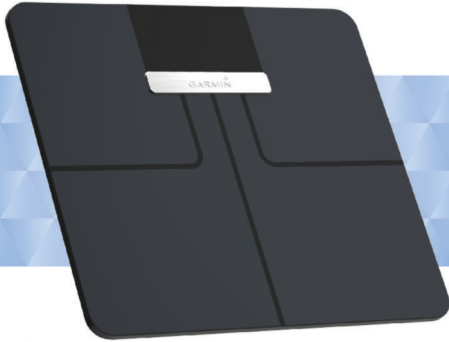




Garmin Index™ Smart Scale



Användarhandbok

© 2015 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till www.garmin.com om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Garmin logotypen och ANT® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™ och USB ANT Stick™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Märket Bluetooth® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. Mac® är ett varumärke som tillhör Apple Inc., registrerat i USA och andra länder. Wi-Fi® är ett registrerat varumärke som tillhör Wi-Fi Alliance. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

Modellnr: N5; ATWINC1500-MR210PA

Innehållsförteckning

Komma igång	1
Översikt över enheten	1
Installera mattfötterna	1
Installera batterierna	1
Ändra måttenheterna	1
Statusikoner	1
Konfigurera enheten	1
Ytterligare användare	2
Ändra användare	2
Ändra Wi-Fi anslutningen	2
Avläsa och registrera mått	2
Mätningar	2
Enhetsinformation	2
Skötsel av enheten	2
Specifikationer	3
Felsökning	3
Programvaruuppdateringar	3
Mer information	3
Tips för oregelbundna kroppssammansättningsdata	3
Enheten identifierar mig som gäst eller en annan användare	3
Enheten registrerar inte mätningar	3
Återställa till fabriksinställningar	3
Index	4

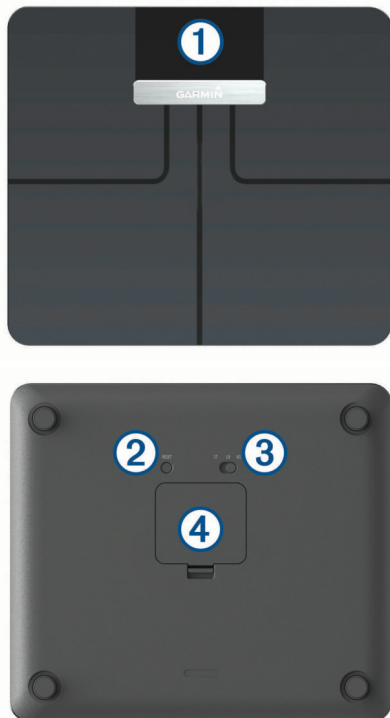
Komma igång

⚠ VARNING

Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

Den här enheten skickar elektrisk ström genom användaren för att utföra mätningar. Enheten ska inte användas av personer med pacemaker eller andra invärtes medicinska enheter. Rådgör med din läkare innan du använder produkten om du är gravid eller om du tror att du är gravid.

Översikt över enheten

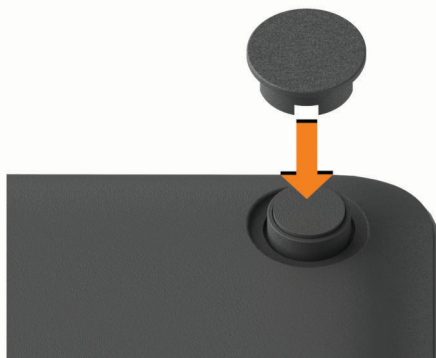


①	LCD-skärm
②	Knappen Reset
③	Omkopplare för måttenheter
④	Batterilucka

Installera mattfötterna

För den mest exakta viktmätningen bör du använda enheten på ett hårt, plant golv. Om du tänker använda enheten på en matta bör du installera de medföljande mattfötterna. Mattfötterna behövs inte om du använder enheten på ett hårt golv.

Tryck fast en mattfot på var och en av enhetens fötter.



Installera batterierna

Enheterna drivs av fyra AA-batterier.

- 1 Ta bort batteriluckan.
- 2 Sätt i fyra AA-batterier med rätt polriktning.



- 3 Sätt tillbaka batteriluckan.

När batterierna har satts i blinkar indikatorlamporna på LCD-skärmen och  syns för att visa att enheten är klar att konfigureras.

Ändra måttenheterna

På undersidan av vågen ändrar du reglaget till den måttenhet du vill använda.

Statusikoner

Ikoner visas på LCD-skärmen och anger anslutningsstatus och vilka mått som visas på skärmen. Blinkande ikoner för trådlös signal anger att enheten söker efter signal. En fast lysande ikon innebär att enheten är ansluten med motsvarande trådlös teknik.

	Wi-Fi® signalstatus
	Trådlös Bluetooth® signalstatus
	Trådlös ANT® signalstatus
	Body mass index
	Kroppsfettsprocent
	Procentandel vatten i kroppen
	Skelettmuskelmassa
	Benmassa
	Låg batterinivå
	Gäst användare
	Konfigurationsläge
	Anslutningsstatus för uppdatering eller underhåll av programvaran
	Överföring av data eller programvaruuppdatering lyckades
	Överföring av data eller programvaruuppdatering misslyckades

Konfigurera enheten

Du måste konfigurera Garmin Index enheten med Garmin Connect™ och ansluta den till en kompatibel Wi-Fi router innan du kan använda alla funktionerna på enheten.

- 1 Gå till www.garminconnect.com/indexscale.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Mobile** om du vill konfigurera enheten med hjälp av appen Garmin Connect Mobile.
 - Välj **WPS** om du vill konfigurera enheten med hjälp av en WPS-aktiverad Wi-Fi router.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen på din dator eller smartphone om du vill ställa in och konfigurera din enhet.

Obs! Innan inställningsprocessen har slutförts har enheten begränsad funktionalitet.

Ytterligare användare

Du kan bjuda in upp till 15 användare att använda din Garmin Index enhet via ditt Garmin Connect konto. Alla användare som du bjuder in måste ha ett Garmin Connect konto.

Obs! Endast ägaren till enheten kan bjuda in användare.

Bjuda in användare med Garmin Connect

- 1 Logga in på ditt Garmin Connect konto på datorn.
- 2 Välj  > **Enheter** > **Index Smart Scale**.
- 3 Välj **Bjud in** bredvid användaren.

Bjuda in användare med appen Garmin Connect Mobile

- 1 Öppna appen Garmin Connect Mobile på din kompatibla smartphone.
- 2 Välj ett alternativ:
 - För Android-enheter väljer du .
 - För iOS-enheter väljer du **Mer**.
- 3 Välj **Garmin-enheter** > **Index Smart Scale** > **Enhetsinställningar** > **Hantera personer** > **Bjud in kontakter**.
- 4 Välj **Bjud in** bredvid användaren.

Ändra användare

Enheten skiljer automatiskt mellan användare baserat på vikt och användningsfrekvens. Du vägs när du ställer dig på enheten, och dina initialer visas på skärmen. Om enheten hittar en annan användare kan du ändra användare.

Tryck på enheten för att bläddra mellan de användare som är registrerade på vågen medan initialerna visas på enhetens skärm.

Ändra Wi-Fi anslutningen

Du kan när som helst ställa enheten i konfigurationsläget och ändra Wi-Fi anslutningen.

Obs! Ingen användarinformation tas bort från enheten när du ställer den i konfigurationsläget.

Tryck på **RESET** på undersidan av vågen.

Indikatorlamporna på LCD-skärmen blinkar för att ange att enheten är redo att konfigureras ([Konfigurera enheten](#), sidan 1).

Avläsa och registrera mått

Varje gång du ställer dig på enheten beräknas din vikt och andra mått. LCD-skärmen visar beräknade mätningar automatiskt och går vidare till nästa mätning var femte sekund.

- 1 Ta av strumpor och skor.
- 2 Tryck på vågen.
LCD-displayen aktiveras.
- 3 Ställ dig barfota på vågen.



TIPS: För bästa resultat ska du stå med fötterna placerade platt på glasytan på vågen. Se till att fötterna inte har kontakt med skärmen eller Garmin® logotypen.

Vågen väger dig och visar automatiskt dina initialer och mätningar.

- 4 När mätningen visas trycker du på enheten om du vill gå vidare till nästa mätning snabbare.

Om du har konfigurerat enheten med en aktiv Wi-Fi anslutning överförs mätningar automatiskt till ditt Garmin Connect konto.

Mätningar

Garmin Index smart scale använder bioelektrisk impedans för att beräkna din kroppssammansättning. Enheten skickar en liten mängd ström (som du inte känner) från den ena foten genom kroppen till den andra foten. Enheten mäter den elektriska signalen när den passerat genom kroppen för att beräkna olika aspekter av din kroppssammansättning.

För bästa noggrannhet bör du se till att du använder enheten under samma förhållanden och vid ungefär samma tidpunkt varje gång du använder enheten. Aktiviteter som tillfälligt påverka kroppens vikt, vätskenivå och fördelning av vatten kan påverka noggrannheten på mätningarna.

Garmin rekommenderar att du väntar två timmar innan du använder enheten efter att du ätit, druckit, tränat, badat eller bastat.

BMI (Body Mass Index): BMI är din vikt i kilogram dividerat med din längd i meter i kvadrat. BMI används ofta för att beräkna om en person är underviktig eller överviktig.

Muskelmassa: Muskelmassa är den totala mängden massa som hör till musklerna. Den mäts i pund, kilogram, eller stone och pund.

Benmassa: Benmassa är den totala mängden massa som hör till skelettet. Den mäts i pund, kilogram, eller stone och pund.

Kroppsfettsprocent: Kroppsfettsprocent är procentandelen av den totala massan som hör till fett, inklusive essentiellt fett och lagrat kroppsfett. Essentiellt kroppsfett behövs för en grundläggande hälsoliv.

Vattenprocent: Vattenprocent är procentandelen av den totala massan som hör till vätskan. Den här mätningen kan användas för att ange din vätskenivå.

Enhetsinformation

Skötsel av enheten

OBS!

Undvik kraftiga stötar och ovarsam hantering eftersom det kan förkorta produktens livslängd.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

Använd inte vassa eller slipande föremål när du rengör enheten.

Använd inte kemiska rengöringsmedel, slipande rengöringsmedel, lösningsmedel eller insektsmedel som kan skada plastkomponenter och ytor.

Rengöra enheten

- 1 Rengör enhetens yta med en trasa fuktad med mildt rengöringsmedel.
- 2 Torka enheten torr.

Specifikationer

Maximal belastning	181,4 kg (400 lb.)
Batterityp	4 alkaliska AA-batterier OBS! Du måste använda 1,5 V-batterier i den här enheten.
Batteriets livslängd	Upp till 9 månader
Drifttemperaturområde	Från 10 till 40 °C (från 50 till 104 °F)
Temperaturområde för förvaring	Från -20 till 50 °C (-4 till 122 °F)
Trådlösa frekvenser/protokoll	Wi-Fi 802.11 b/g/n: 2412 till 2472 MHz (kanal 1 till 13 för EU-modeller) vid 9 dBm ANT: 2402 till 2480 MHz vid 0 dBm Bluetooth Smart: 2402 Mhz till 2480 MHz vid 0 dBm

Återställa till fabriksinställningar

Du kan återställa alla alternativ på enheten till fabriksinställningarna.

Obs! Information som du sparat på ditt Garmin Connect konto tas inte bort när du återställer enheten till fabriksinställningarna.

Håll ned **RESET** på undersidan av vågen i 5 sekunder.

Felsökning

Programvaruuppdateringar

Enheten tar automatiskt emot programuppdateringar när den är ansluten med hjälp av Wi-Fi teknik.

Mer information

- Gå till www.garmin.com/intosports.
- Gå till www.garmin.com/learningcenter.
- Gå till <http://buy.garmin.com>, eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

Tips för oregelbundna kroppssammansättningsdata

Om kroppssammansättningsdata är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Stå med fötterna placerade platt på glasytan på vågen. Se till att fötterna inte har kontakt med skärmen eller Garmin logotypen.
- Kontrollera att vågens yta är torr innan du använder den.
- Ha inte strumpor eller skor på dig.
- Använd enheten under samma förhållanden och vid ungefär samma tidpunkt varje gång du använder enheten.
- Garmin rekommenderar att du väntar två timmar innan du använder enheten efter att du ätit, druckit, tränat, badat eller bastat.

Enheten identifierar mig som gäst eller en annan användare

- Kontrollera dina initialer och din vikt på Garmin Connect kontot.
- När ett användarnamn visas på skärmen trycker du på vågen för att flytta till nästa användare.
Enheten skiljer mellan användare baserat på vikt och användningsfrekvens. Om en annan person med liknande egenskaper använder enheten kan den eventuellt välja fel person.

Enheten registrerar inte mätningar

- Kontrollera att batteriet inte börjar ta slut.
- Kontrollera att du har slutfört konfigurationsprocessen och att enheten är ansluten med hjälp av Wi-Fi teknik.

Index

A

användardata [2](#)
användare, lägga till [2](#)
användarprofil [2](#)

B

batteri [1](#)
 installera [1](#)
Bluetooth teknik [1](#)

D

dator, ansluta [2](#)

E

enhet, rengöra [2](#)

F

felsökning [3](#)
första konfiguration [1](#)

G

Garmin Connect [1, 2](#)

I

ikoner [1](#)

K

knappar [1](#)

M

mått [2, 3](#)
måttenheter [1](#)

P

para ihop [2](#)
programvara, uppdatera [3](#)

R

rengöra enheten [2](#)

S

specifikationer [3](#)

T

tillbehör [3](#)

U

uppdatera programvaran [3](#)
USB ANT Stick [1](#)

W

Wi-Fi [3](#)

A

återställa enheten [3](#)

