



Garmin Index™ viedo svaru lietošanas pamācība

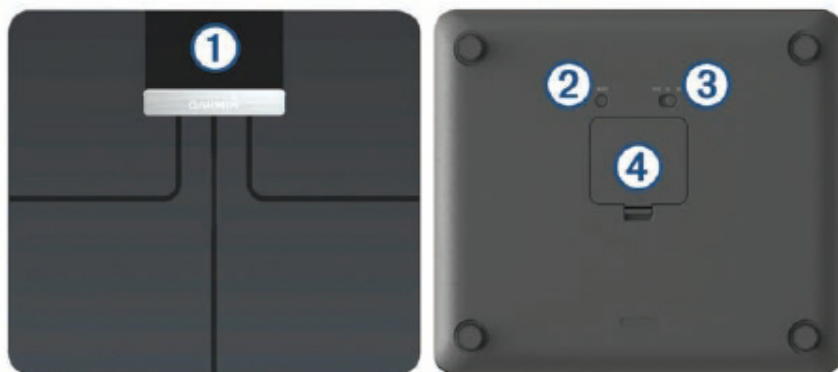


Darba uzsākšana

UZMANĪBU!

Ierīce izvada nelielu daudzumu elektriskās strāvas cauri lietotājam, lai veiktu viņa fiziskos mērījumus. Ierīci nevajadzētu izmantot personām ar sirds stimulatoriem un citām iekšējām, elektroniskām ierīcēm. Ja esat stāvoklī vai domājat, ka esat stāvoklī, sazinieties ar savu ārstu, pirms sākat šīs ierīces izmantošanu.

Ierīces pārskats



①	LCD ekrāns
②	Atiestatīšanas poga
③	Mērvienību slēdzis
④	Bateriju nodalījuma vāks

Paliktņu pievienošana

Ja plānojat izmantot ierīci uz grīdas, uz kuras ir uzklāts paklājs, jums būtu jāpievieno ierīcei komplektā iekļautie paliktņi. Paliktņu izmantošana nav nepieciešama, ja izmantojat ierīci uz cietas virsmas. Uzspiediet paliktņi uz katras ierīces kājas.



Bateriju ievietošana

Ierīce darbojas no četrām AA baterijām.

1. Noņemiet bateriju nodalījuma vāku;
2. Ievietojiet četras AA baterijas, ievērojot polaritāti;



3. Uzlieciet vietā bateriju nodalījumu.








Kad esat ievietojis baterijas, ierīces LCD ekrānā sāk mirgot bezvadu konekciju ikonas un uzrādās  ikona, lai norādītu, ka ierīce ir gatava iestatīšanai.







Mērvienību nomaina

Lai izmainītu mērvienības ierīcē, pavelciet slēdzi ierīces apakšpusē uz nepieciešamo mērvienību veidu.

Statusa ikonas

Ikonas uzrādās LCD ekrānā, lai atainotu konekciju statusu un uzrādītu, kurš mērījums uzrādās ekrānā. Mirgojošas bezvadu signālu ikonas norāda, ka ierīce meklē signālu. Pastāvīgi degoša ikona norāda, ka ierīce ir savienota.

	Wi-Fi® signāla statuss
	Bluetooth® bezvadu signāla statuss
	ANT® bezvadu signāla statuss
	Ķermeņa masas indekss (ĶMI vai BMI)
	Ķermeņa tauku procentuālais daudzums
	Ūdens procentuālais daudzums
	Muskuļu masa

	Kaulu masa
	Zems bateriju jaudas līmenis
	Lietotājs-viesis
	Iestatīšanas režīms
	Notiek programmatūras atjaunošana
	Notiek datu augšupielāde

Jūsu ierīces iestatīšana

Pirms varat izmantot visas ierīces funkcijas, jums ir jāiestata jūsu Garmin Index ierīce no jūsu saderīgā viedtālrunā vai datora.

1. Apmeklējiet www.garminconnect.com/indexscale;
2. Izvēlieties kādu no iespējām:
izvēlieties **Mobile**, lai iestatītu ierīci Garmin Connect™ Mobile mobilajā lietotnē;
izvēlieties **WPS**, lai iestatītu ierīci, izmantojot ar WPS saderīgu rūteri;
izvēlieties **Computer**, lai iestatītu savu ierīci, izmantojot Garmin Express™ lietotni savā datorā;

Piezīme: lai iestatītu ierīci, izmantojot Garmin Express lietotni, ir nepieciešams atsevišķi iegādājams USB ANT Stick™ aksesuārs.

3. Lai iestatītu un pielāgotu savu ierīci, sekojiet norādēm ekrānā.

Piezīme: līdz ierīces iestatīšanas procesa beigām, tai ir ierobežota funkcionalitāte.

Lietotāju pievienošana

Jūs varat uzaicināt līdz 15 lietotāju izmantot jūsu Garmin Index svarus, izmantojot savu Garmin Connect kontu. Katram uzaicinātajam lietotājam ir jābūt izveidotam kontam Garmin Connect vietnē.

Lietotāju maina

Jūsu ierīce automātiski atpazīst lietotājus, balstoties uz svaru un izmantošanas biežumu. Kad jūs uzkāpjat uz ierīces, tā nosver jūs un uzrāda ekrānā jūsu iniciāļus. Ja ierīce uzrāda jums līdzīgu lietotāju, jūs varat nomainīt lietotājus. Maigi ar pēdu piesitiet ierīci, lai pārslēgtos starp ierīci pierēģistrēto lietotāju sarakstu.

Jūsu Wi-Fi konekcijas izmaiņšana

Jūs jebkurā brīdī varat atgriezt ierīci iestatīšanas režīmā un nomainīt savu Wi-Fi konekciju.

Piezīme: ierīces atgriešana iestatīšanas režīmā nedzēš nevienu no lietotāju informācijas vienībām.

Nospiediet **RESET** pogu ierīces apakšpusē.

Ierīces LCD ekrānā iemirgojas bezvadu konekcijas ikonas, norādot, ka ierīce ir gatava iestatīšanai.

Mērījumu lasīšana un ierakstīšana

Katru reizi, kad uzkāpjat uz ierīces, tā nosaka jūsu svaru un citus mērījumus. LCD ekrāns automātiski uzrāda aprēķinātos mērījumus, pārslēdzoties uz nākamajiem rādījumiem ik pēc dažām sekundēm.

1. Novelciet savas kurpes un zeķes;
2. Ar pēdu maigi piesitiet uz svariem. Aktivizējas LCD ekrāns;
3. Nostājieties uz svariem basām kājām;



Ieteikums: labākiem rezultātiem, nostāieties uz svāriem ar pēdām piekļautām to stikla virsmai. Nepieskarieties ekrānam vai Garmin® logo.

Svāri nosver jūs un automātiski uzrāda jūsu iniciāļus un mērījumus.

4. Kad uzrādās mērījumi, maigi ar pēdu piesitiet uz svāriem, lai pārvietotos starp mērījumiem ātrāk.

Ja jūs esat iestatījuši savu ierīci ar aktīvu Wi-Fi konekciju, mērījumi tiek automātiski augšupielādēti jūsu Garmin Connect kontā.

Mērījumi

Garmin Index viedie svāri izmanto bioelektrisko impedanci (bioelektrisko pretestību), lai aprēķinātu jūsu ķermeņa sastāvu. Ierīce sūta nelielu elektriskās strāvas daudzumu (kuru jūs nesajūtīsiet) no vienas jūsu pēdas, cauri jūsu ķermenim, uz otru jūsu pēdu. Ierīce mēra elektrosignālu pēc tam, kad tas ir izgājis cauri jūsu ķermenim, lai noteiktu jūsu ķermeņa sastāva aspektus.

Lai iegūtu precīzākus mērījumus, nodrošiniet ierīces lietošanas apstākļus un aptuveni to pašu lietošanas dienas laiku katru reizi, kad izmantojat ierīci. Aktivitātes, kuras var īslaicīgi ietekmēt jūsu ķermeņa svaru, hidratāciju un iekšējo ūdens sadali, var ietekmēt mērījumu precizitāti.

Garmin iesaka līdz ierīces izmantošanai uzgaidīt divas stundas pēc ēšanas, dzeršanas, nodarbībām, vannas vai saunas pieņemšanas.

Body Mass Index (BMI): ķermeņa masas indekss ir jūsu svara kilogramos dalījums ar jūsu augumu metros kāpināts kvadrātā. BMI vai KMI tiek bieži izmantots, lai noteiktu vai cilvēks ir pārāk viegls vai pārāk smags, attiecīgi: lai noteiktu potenciālas svara problēmas.

Muscle Mass: muskuļu masa ir kopējā masa, kas saistīta pie muskuļiem. To aprēķina mārciņās, kilogramos vai stounos (stones and pounds).

Bone Mass: kaulu masa ir kopējā masa, kas saistīta pie kauliem. To aprēķina mārciņās, kilogramos vai stounos (stones and pounds).

Body Fat Percentage: ķermeņa tauku masas attiecība ir procentuāls kopējais ķermeņa tauku daudzums, ieskaitot primāros taukus un ķermeņa tauku rezerves. Primārie tauki ir nepieciešami elementārajai veselībai.

Water Percentage: ūdens attiecība ir procentuāls masas daudzums, kas ir piesaistīts šķidrums. Šis mērījums var tikt izmantots, lai noteiktu jūsu hidratācijas līmeni.

Informācijas par ierīci

Ierīces kopšana

Izvairieties no ierīces pakļaušanas triecieniem vai skarbiem lietošanas apstākļiem, jo tie var negatīvi ietekmēt ierīces kalpošanas laiku.

Ilgstoši neuzglabāiet ierīci vietā, kur tā ir ilgstoši pakļauta augstai temperatūrai, jo tas var ierīcē radīt neatgriezeniskus bojājumus.

Neizmantojiet asu vai skrāpējošu objektu ierīces tīrīšanā.

Izvairieties no ķīmisko tīrīšanas līdzekļu, spēcīgu tīrīšanas līdzekļu, šķīdinātāju un insektu atbaidīšanas līdzekļu izmantošanas uz ierīces, jo tie var bojāt ierīces plastmasas korpusa daļas.

Ierīces tīrīšana

1. Notīriet ierīces virsmu ar lupatīņu, kas ir bijusi iemērkta maigā tīrīšanas līdzeklī;
2. Noslaukiet ierīci sausu.

Ierīces tehniskie parametri

Maksimālā svarizturība	181,4 kg (400 lb.)
Bateriju veids	4 AA baterijas Piezīme: šajā ierīcē jums ir jāizmanto 1.5 V baterijas
Bateriju darbības laiks	Līdz 9 mēnešiem
Temperatūra darbībai	No 10°C līdz 40°C (no 50° līdz 104°F)
Radio frekvence/protokols	2.4 GHz 802.11 b/g/n Wi-Fi tehnoloģija 2.4 GHz ANT bezvadu tehnoloģija 2.4 GHz Bluetooth Smart bezvadu tehnoloģija

Traucējummeklēšana

Programmatūras atjaunošana

Jūsu ierīce automātiski saņem programmatūras atjaunojumus, kad tā ir savienota, izmantojot Wi-Fi tehnoloģiju.

Plašākas informācijas iegūšana

- Apmeklējiet www.garmin.lv/lv/produkti/sportam/garmin-index/;
- Apmeklējiet www.garmin.com/learningcenter;
- Apmeklējiet www.garmin.lv vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju, lai iegūtu informāciju par papildus aksesuāriem un rezerves daļām.

Ieteikumi nepareizu kermena datu gadījumā

Ja ķermeņa mērījumu dati uzrādās kļūdaini vai neuzrādās vispār, jūs varat izmēģināt kādu no šiem ieteikumiem:

- nostājieties uz svariem ar pēdām piekļautām to stikla virsmai. Nepieskarieties ekrānam vai Garmin logo;
- pirms lietošanas pārļiecinieties, ka svaru virsma ir sausa;
- nekāpiet uz svariem apavos vai zeķēs;
- izmantojiet ierīci pie līdzīgiem apstākļiem un aptuveni tajā pašā dienas laikā katru reizi, kad izmantojat ierīci;
- Garmin iesaka līdz ierīces izmantošanai uzgaidīt divas stundas pēc ēšanas, dzeršanas, nodarbībām, vannas vai saunas pieņemšanas.

Mana ierīce uzrāda mani kā lietotāju-viesi vai citu lietotāju

- Pārbaudiet savus iniciāļus un svaru Garmin Connect kontā;
- kad ekrānā uzrādās lietotājvārds, maigi ar pēdu uzsitiet uz svariem, lai pārslēgtos uz nākamo lietotāju.

Ierīce atšķir lietotājus, balstoties uz svaru un izmantošanas biežumu. Ja ierīci izmanto cita persona ar līdzīgiem parametriem, ir iespējams, ka ierīce noteiks lietotāju kļūdaini.

Mana ierīce neieraksta mērījumus

- Pārļiecinieties, ka baterijām nav beigusies darbības laiks;
- pārļiecinieties, ka esat pabeidzis iestatīšanas procesu un ierīce ir savienota, izmantojot Wi-Fi tehnoloģiju.

Ierīces atiestatīšana uz rūpnīcas iestatījumiem

Jūs varat atiestatīt visus savas ierīces iestatījumus uz rūpnīcas iestatījumiem.

Piezīme: ierīces atiestatīšana uz rūpnīcas iestatījumiem nedzēš informāciju, ko esat saglabājis Garmin Connect vietnē. 5 sekundes pieturiet **RESET** pogu, kas atrodas ierīces apakšpusē.

Visas tiesības ir aizsargātas.

Garmin saglabā tiesības izmainīt un uzlabot tā produktus un veikt izmaiņas šajā lietošanas pamācībā nebrīdinot personas vai organizācijas par šīm izmaiņām un uzlabojumiem.

Garmin®, Garmin logo un ANT+®, ir Garmin Ltd. un tās filiāļu tirdzniecības zīmes, reģistrētas ASV un citās valstīs.

Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™ un USB ANT Stick™ ir Garmin Ltd. un tās filiāļu tirdzniecības zīmes. Šīs tirdzniecības zīmes nedrīkst tikt izmantotas bez Garmin atļaujas.

Bluetooth® vārda zīme un logo pieder Bluetooth SIG, Inc. un šo zīmju izmantošana no Garmin puses ir saskaņota. Mac® ir Apple Inc. tirdzniecības zīme, reģistrēta ASV un citās valstīs. Windows® ir Microsoft Corporation reģistrēta tirdzniecības zīme ASV un citās valstīs. Wi-Fi® ir Wi-Fi Alliance reģistrēta tirdzniecības zīme. Citas tirdzniecības zīmes un tirdzniecības nosaukumi ir to attiecīgo īpašnieku īpašums.