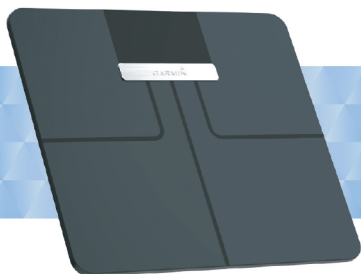


**GARMIN**<sup>®</sup>

# Garmin Index™ смарт-весы



Руководство пользователя

Все права защищены. В соответствии с законом о защите авторских прав данное руководство не может копироваться (частично или полностью) без письменного согласия компании «Гармин». Компания «Гармин» оставляет за собой право на изменение или улучшение своих продуктов, а также на изменение содержания данного руководства пользователя без каких-либо обязательств по оповещению физических или юридических лиц о подобных изменениях или улучшениях. Информацию о текущих обновлениях и дополнениях относительно использования данного продукта см. на сайте [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

Garmin®, логотип Garmin и ANT+® являются торговыми марками компании Garmin Ltd. или ее дочерних компаний, зарегистрированными в США и других странах. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™ и USB ANT Stick™ являются торговыми марками компании Garmin Ltd. или ее дочерних компаний. Эти торговые марки не могут быть использованы без явного разрешения компании «Гармин». Торговая марка и логотипы Bluetooth® являются собственностью Bluetooth SIG, Inc., и использование этих марок компанией «Гармин» осуществляется по лицензии. Mac® является торговой маркой компании Apple Inc., зарегистрированной в США и других странах. Wi-Fi® является зарегистрированной торговой маркой Wi-Fi Alliance. Windows® является зарегистрированной торговой маркой Microsoft Corporation в США и других странах. Прочие торговые марки и торговые названия являются собственностью соответствующих владельцев.  
M/N: N5; ATWINC 1500-MR210PA

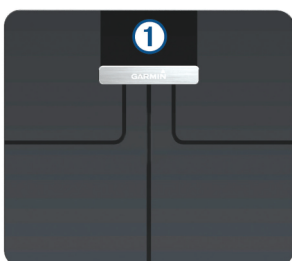
## Начало работы

### ⚠ ВНИМАНИЕ

Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об изделии*, которое находится в упаковке изделия.

Для проведения измерений данное устройство пропускает через пользователя электрический ток. Лицам с кардиостимуляторами и прочим внутренним медицинским оборудованием не следует пользоваться данным прибором. Перед использованием устройства проконсультируйтесь с врачом, если вы беременны или подозреваете беременность.

### Внешний вид устройства

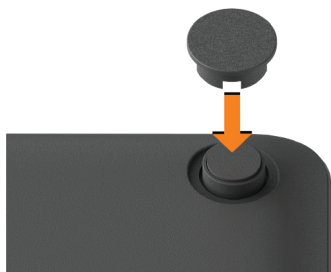


①	ЖК-дисплей
②	Кнопка сброса
③	Переключатель единиц измерения
④	Дверца батарейного отсека

### Установка подставок

Если вы собираетесь использовать весы на поверхности с ковровым покрытием, необходимо установить подставки, входящие в комплект. При использовании весов на твердом полу эти подставки не нужны.

Установите по одной подставке на каждую ножку устройства.



### Установка батарей


В качестве источника питания устройства используется четыре батареи типа «AA».

1 Снимите крышку батарейного отсека.

2 Вставьте четыре батареи типа «AA», соблюдая полярность



3 Установите на место крышку батарейного отсека














После установки батарей на ЖК-дисплее замигают индикаторы беспроводной связи и появится значок  указывающий на то, что устройство готово к настройке.

### Изменение единиц измерения

С помощью переключателя, расположенного на нижней стороне весов, выберите нужные единицы измерения.

### Значки состояния

Значки на ЖК-дисплее показывают состояние связи и тип данных, отображаемых на экране. Мигающий значок беспроводной связи означает, что устройство ищет сигнал. Немигающий значок показывает, что устройство подключено.

	Состояние сигнала Wi-Fi®
	Состояние сигнала Bluetooth®
	Состояние сигнала ANT®
	Индекс массы тела
	Процент жира в теле
	Процент воды
	Мышечная масса
	Костная масса
	Низкий заряд батарей
	Пользователь - гость
	Режим настройки
	Идет обновление ПО
	Идет передача данных

## Настройка устройства

Перед использованием всех функций весов Garmin Index необходимо выполнить настройку устройства с помощью компьютера или совместимого смартфона.

1 Зайдите на сайт [www.garminconnect.com/indexscale](http://www.garminconnect.com/indexscale).

2 Выполните одно из следующих действий:

- Выберите Mobile (мобильный) для настройки устройства с помощью приложения Garmin Connect™ Mobile.
- Выберите WPS для настройки устройства с помощью совместимого роутера WPS.
- Выберите Computer (компьютер) для настройки устройства с помощью приложения Garmin Express™ на компьютере.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для настройки устройства с помощью приложения Garmin Express требуется аксессуар USB ANT Stick™ (не входит в комплект).

- 3 Следуйте экранному инструкциям для настройки и задания параметров устройства.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Пока вы не выполните процедуру настройки, функции устройства будут ограничены.

### Добавление пользователей

С помощью учетной записи Garmin Connect вы можете пригласить до 15 пользователей, которые смогут использовать ваши весы Garmin Index. Каждый приглашенный пользователь также должен иметь учетную запись Garmin Connect.

### Изменение пользователей

Устройства автоматически распознает пользователей на основе веса и частоты использования. Когда вы становитесь на весы, прибор вас взвешивает и отображает на экране ваши инициалы. Если устройство ошибается в определении пользователей, вы можете изменить пользователя.

Нажмите на устройстве для перемещения по списку пользователей, зарегистрированных в приборе.

### Изменение подключения Wi-Fi

В любое время вы можете вернуться в режим настройки и изменить подключение Wi-Fi.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** При возврате устройства в режим настройки из него не удаляется информация пользователя. На обратной стороне весов нажмите кнопку СБРОС. На ЖК-дисплее замигают индикаторы беспроводной связи, указывая на то, что устройство готово к настройке (см. п. «Настройка устройства», стр. 1).

## Считывание и запись результатов измерений

Каждый раз, когда вы становитесь на весы, устройство рассчитывает ваш вес и другие параметры. На ЖК-дисплее автоматически отображаются расчетные параметры.

Через каждые несколько секунд устройство переключается на следующий тип данных.

- 1 Встаньте на весы.



**ПОДСКАЗКА:** Для достижения оптимальных результатов ставьте стопу плоско на стеклянную поверхность весов. Не касайтесь экрана или логотипа Garmin®. После взвешивания устройство автоматически отобразит на дисплее ваши инициалы и измеренные данные

- 2 Для более быстрой прокрутки типов данных нажмите на устройство.

Если вы настроили устройство на активное подключение Wi-Fi, то измеренные параметры будут автоматически переданы в вашу учетную запись Garmin Connect.

### Измерения

Смарт-часы Garmin Index рассчитывают состав вашего организма, измеряя биоэлектрическое сопротивление тела. Устройство посылает слабый ток (который вы не почувствуете) от одной стопы через весь организм к другой стопе, а затем измеряет электрический сигнал для расчета состава организма. Для обеспечения максимальной точности пользуйтесь устройством в одинаковых условиях и примерно в одно и то же время. Некоторые занятия могут временно менять вес, водный баланс и распределение воды в организме, влияя на точность измерений.

Специалисты компании Garmin рекомендуют использовать весы не раньше, чем через два часа после принятия пищи и питья, спортивных упражнений, а также посещения ванны или сауны.

#### Индекс массы тела (BMI):

Представляет собой ваш вес в килограммах, разделенный на значение вашего роста в квадрате. С помощью показателя BMI можно оценить, имеется ли у человека избыток или недостаток веса.

#### Мышечная масса:

Представляет собой общую массу мышц. Измеряется в фунтах, килограммах или стоунах и фунтах.

#### Костная масса:

Представляет собой общую массу костей. Измеряется в фунтах, килограммах или стоунах и фунтах.

#### Процент жира в теле:

Представляет собой общую массу жира, включая незаменимые жиры и жировые отложения. Незаменимые жиры необходимы для здоровья человека.

#### Процент воды:

Представляет собой процент общей массы жидкости. Этот параметр может быть использован для определения водного баланса.

## Информация об устройстве

### Уход за устройством

#### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Избегайте сильных ударов и неосторожного обращения с устройством, поскольку это может привести к сокращению срока его службы.

Не следует хранить устройство в местах, где оно может подвергаться длительному воздействию экстремальных температур. Такое воздействие может привести к необратимому повреждению устройства.

Не используйте острые или абразивные предметы для чистки устройства.

Не допускайте контакта устройства с химическими и абразивными очистителями, растворителями и репеллентами, которые могут привести к повреждению пластиковых компонентов и покрытий.

#### Чистка устройства

- 1 Протрите поверхность устройства салфеткой, смоченной в несильном моющем средстве.
- 2 Вытрите устройство насухо.

## Технические характеристики

Максимальный вес	181.4 кг (400 фунтов)
Тип батареи	4 батареи типа «AA» (щелочные, NiMH, литиевые или аккумуляторные NiMH).
	<b>ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ</b> Для данного устройства необходимы батареи 1,5 В.
Период работы батарей	До 9 месяцев
Диапазон рабочих температур	От 10° до 40°C (от 50° до 104°F)
Радиочастота/ протокол	2.4 ГГц 802.11 b/g/n Wi-Fi технология 2.4 ГГц ANT беспроводная технология 2.4 ГГц Bluetooth Smart беспроводная технология

## Мое устройство не записывает измерения

- Убедитесь, что батареи не разряжены.
- Убедитесь, что вы выполнили процедуру настройки, и устройство подключено с помощью технологии Wi-Fi.

## Возврат к заводским настройкам по умолчанию

Вы можете вернуть все параметры устройства к заводским настройкам по умолчанию.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** При восстановлении заводских настроек устройства не удаляется информация, сохраненная в вашей учетной записи Garmin Connect.

Нажмите кнопку СБРОС на нижней стороне весов и удерживайте ее в нажатом положении 5 секунд.

## Устранение неполадок

### Обновление программного обеспечения

Устройство получает обновление программного обеспечения автоматически при подключении с помощью технологии Wi-Fi.

### Дополнительная информация

- Посетите веб-сайт [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Посетите веб-сайт [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных деталях посетите веб-сайт <http://buy.garmin.com> или обратитесь к своему дилеру Garmin.

### Рекомендации при неверных данных композиционного состава тела

При беспорядочных или отсутствующих данных композиционного состава тела попробуйте выполнить следующее:

- Плоско ставьте ступни на стеклянную поверхность весов. Не касайтесь экрана или логотипа «Гармин».
- Перед использованием убедитесь, что поверхность весов сухая.
- Взвешивайтесь без носков и без обуви.
- Каждый раз используйте устройство при одинаковых условиях и приблизительно в одно и то же время суток.
- Специалисты компании Garmin рекомендуют использовать весы не раньше, чем через два часа после принятия пищи и питья, спортивных упражнений, а также посещения ванны или сауны.

### Мое устройство определяет меня как гостя или другого пользователя

- Проверьте ваши инициалы и вес в учетной записи Garmin Connect.
- Когда на экране появляется имя пользователя, нажмите на устройство для перехода к следующему пользователю.

Устройство распознает пользователей в зависимости от веса и частоты использования. Если весами пользуется другой человек с похожими характеристиками, то устройство может выполнять ошибочную идентификацию.

ERC

  
**GARMIN**<sup>®</sup>

  
**NAVICOM**<sup>®</sup>  
navigation & communication