

GARMIN[®] Index™ Smart kehamassiindeksi kaal

Kaalu jalused

Kui kasutate kaalu vaipkattega põrandal, siis peaksite kaalu alusele paigaldama jalused, mis kaalu maapinnast kõrgemale tõstavad. Jalused ei ole vajalikud, kui kasutate kaalu kõval põrandal. Lükake jalused kaalu all olevate jalgade külge.




Patareide paigaldamine

Kaal töötab 4 AA patareiga.

1. Eemaldage kaalu all olev akukaas;
2. Sisestage neli AA patareid, järgides millisele poolele jäävad ettenähtud polaarsused;



3. Asetage patareisid kaitsev akukaas tagasi oma kohale. Pärast patareide paigaldamist hakkab juhtmevaba indikaator LCD ekraanil vilkuma ja ilmub ikoon  mis näitab, et seade on valmis seadistamiseks.











Seadme ülevaade



①	LCD ekraan
②	Algseadistamise nupp
③	Mõõtühikute muutmise lüliti
④	Akukaas

Staatusikoonid

Seadmel oleval LCD ekraanil ilmuvad ikoonid, mis näitavad andmeühendust ja kasutatavaid mõõtühikuid. Vilkuv ühenduse ikoon annab märku, et seade otsib signaali, kui ikoon lõpetab vilkumise, siis on seade leidnud juhtmevaba ühenduse signaali.

	Wi-Fi [®] staatus
	Bluetooth [®] juhtmevaba ühenduse staatus
	ANT [®] juhtmevaba ühenduse staatus
	Kehamassiindeks KMI
	Rasvaprotsent %
	Vee kogus organismis %
	Lihasmass
	Luude mass
	Vähenev aku
	Külaliiskasutaja
	Seadistamine
	Aktiivne tarkvarauuendus
	Andmete üleslaadimine on aktiivne

Mõõtühikute muutmine

Kaalu allosal asub lüliti ③, mis võimaldab teil kaalu poolt kasutatavad mõõtühikud endale sobivaks seada.

Seadme esmane seadistamine

Kõikide seadme funktsioonide kasutamiseks on Garmin Index kehamassiindeksi kaal tarvis seadistada kasutades arvutit või nutitelefoni.

1. Minge veebilehele www.garminconnect.com/indexscale;
2. Valikud: Valige **Mobile** et seadistada kaal kasutades Garmin Connect™ mobiilirakendust; Valige **WPS** et seadistada kaal kasutades WPS ühendusega ruuterit; Valige **Computer** et kaal seadistada kasutades arvutisse allalaetavat Garmin Express™ rakendust;

NB! Teil on vaja USB ANT Stick™ lisaseadet, mis ei tule seadmega algselt kaasa, et kasutada kehamassiindeksi kaalu koos Garmin Express rakendusega.

3. Seadistamisel ja konfigureerimisel järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid.

NB! Juurdepääsu kaalu kõikidele funktsioonidele saate peale

Kasutajate lisamine

Garmin Connect kontot omades saab Garmin Index kaalu kasutada kuni 16 inimest.


Kasutajate vahetamine

Kaal tunneb kasutajad automaatselt ära vastavalt nende kaalule ja kasutustihedusele. Pärast kaalumist ilmuvad ekraanile teie initsiaalid. Sarnase kasutaja äratundmisel vajutage seadmel, et liikuda läbi kasutajate nimekirja kuni leiata enda kasutaja.

Wi-Fi ühenduse muutmine

Wi-Fi ühenduse muutmiseks saate igal ajal pöörduda tagasi kaalu seadistuste leheküljele.

NB: seadistuste juurde tagasipöördumisel ei kustuta te kasutajate andmeid. Vajutage kaalu allosal asuvat **RESET** nuppu. LCD ekraanil hakkab vilkuma juhtmevaba ühenduse signal, mis tähendab, et kaal on valmis seadistamiseks.

<p>selle esmast seadistamist.</p>											
<p>Mõõtmisandmete lugemine ja salvestamine Iga kord, kui kaalule astute, mõõdab see teie kaalu ja teised andmed. LCD ekraan kuvab andmed automaatselt; liikudes uute mõõtmisandmete juurde iga paari sekundi möödudes.</p> <p>1. Astuge kaalule;</p>  <p>Nõuanne: parimate tulemuste saavutamiseks astuge kaalule nagu on näidatud pildil, ärge astuge kaalu ekraanile ega Garmin® logo peale. Teid kaalutakse ning teie initialsid ilmuvad automaatselt seadme ekraanil.</p> <p>2. Vajutage kaalul, et mõõtmisandmeid kiiremini vaadelda. Kui olete kaalu seadistanud aktiivse Wi-Fi võrguühendusega, siis teie andmed laetakse Garmin Connect kontole automaatselt üles.</p>	<p>Mõõtmisandmed The Garmin Index diagnostiline kehamassiindeksi kaal töötab vastavalt B.N.A. printsiibile (bioelektrilise näivtakistuse analüüs). See võimaldab füüsiliste seoste mõõtmist sekundite jooksul märkamatult ja täiesti ohutult elektrivoolu abil. Elektrivool saadetakse läbi teie keha ühest jalatallast teiseni. Keha rasvaprotsenti ja muid füüsilisi seoseid kehas saab määrata, mõõtes elektritakistust (näivtakistust) ja arvestades konstante ja individuaalseid parameetreid.</p> <p>Parimate tulemuste saavutamiseks kasutage kaalu iga päev umbes samadel kellaaegadel ja sarnastes tingimustes. Erivevad tegevused mõjutavad teie kehakaalu nagu näiteks veesisaldus kehas.</p> <p>Garmin soovib kaalu kasutada 2 tundi pärast söömist, joomist, treeningut, pesemist või sauna kasutamist.</p> <p>Body Mass Index (BMI): kehamassiindeks ehk KMI näitab inimese kaalu ja pikkuse suhet; nende andmete abil saab enamasti määrata üle- või alakaalu.</p> <p>Muscle Mass: lihaste mass kehas. Mõõdetakse kilogrammides.</p> <p>Bone Mass: Luude mass kehas, mõõdetakse kilogrammides.</p> <p>Body Fat Percentage: rasvasisaldus näitab keha rasvasisaldust protsentides. Nii nagu liiga kõrge, on ka liiga madal keha rasvaprosent ebatervislik ja võib kaasa tuua erinevaid tervislikke riske.</p> <p>Water Percentage: veesisaldus näitab kehas olevat veehulka protsentides. Andmeid saab kasutada vedelikupuuduse tuvastamiseks.</p>										
<p>Tarkvarauuendused Kui seade on ühendatud Wi-Fi võrguga, siis toimuvad tarkvarauuendused automaatselt.</p> <p>Lisainformatsioon</p> <ul style="list-style-type: none"> • www.garmin.com/intosports; • www.garmin.com/learningcenter; • www.garmin.com, või võtke ühendust kohalike Garmin edasimüüjatega. <p>Nõuanded täpsete kaaluandmete kuvamiseks Juhul kui kaalu poolt mõõdetud andmed on ebatäpsed või ei ilmu proovige järgnevat võimalusi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Astuge kaalule nagu on näidatud eelneval pildil, ärge astuge kaalu ekraanile ega Garmin® logo peale; • Tehke kindlaks, et kaalu pealispind on kuiv; • Ärge kandke sokke ega jalanõusid; • Kasutage kaalu iga päev enam-vähem samadel kellaaegadel ja sarnastes tingimustes; • Garmin soovib kaalu kasutada 2 tundi pärast söömist, joomist, treeningut, pesemist või sauna kasutamist. <p>Seade ei tunne mind ära</p> <ul style="list-style-type: none"> • Täpsustage enda initialsid ja kaal kasutades Garmin Connect kontot; • Kui kaalu ekraanile ilmuvad valed isikuandmed, vajutage kaalul, et leida menüüst enda kasutaja initialsid. <p>Kaal tuvastab kasutaja vastavalt tema kaalule ja kasutustihedusele, juhul kui kaalu kasutavad kaks sama kehamassiga inimest võib kaal vale kasutaja andmed registreerida.</p> <p>Seade ei salvesta mõõtmisandmeid</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tehke kindlaks, et patareid ei ole tühjaks saamas; • Tehke kindlaks et olete läbinud esmase seadistuse ja seade on ühendatud Wi-Fi võrguga. 	<p>Seadme hooldus Vältige kaalu kahjustamist, sest see võib toote eluiga vähendada. Ärge hoiustage seadet kohas, kus see puutub kokku ekstreemsete temperatuuridega. Ärge kasutage teravaid või söövitavaid vahendeid toote puhastamiseks. Vältige kemikaale sisaldavaid tugevaid puhastusvahendeid ja putukatõrjevahendeid, mis kahjustavad toote plastikosi.</p> <p>Seadme puhastamine</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Puhastage seadme pealispinda kasutades kerges puhastusvahendis leoses niisutatud rätti; 2. Kuivatage kaal peale puhastamist. <p>Tehnilised andmed</p> <table border="1" data-bbox="821 1406 1385 1702"> <tr> <td>Maksimaalne kasutaja kaal</td> <td>181,4 kg</td> </tr> <tr> <td>Patarei tüüp</td> <td>4 AA patareid (1.5 V)</td> </tr> <tr> <td>Patarei tööiga</td> <td>Kuni 9 kuud</td> </tr> <tr> <td>Töötemperatuur</td> <td>10°C kuni 40°C</td> </tr> <tr> <td>Raadiosagedus protokoll</td> <td>2.4 GHz 802.11 b/g/n Wi-Fi tehnoloogia 2.4 GHz ANT juhtmevaba tehnoloogia 2.4 GHz Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogia</td> </tr> </table> <p>HOITAUS! Seade kasutab kehaandmete mõõtmiseks ohutut elektrivoolu. Seade ei sobi kasutamiseks südamestimulaatoriga või muu meditsiinilise seadmega inimestel. Enne kaalu kasutamist raseduse ajal või raseduse kahtluse ajal pidage nõu raviarstiga.</p> <p>Tehaseseadete taastamine Kõikide valikute algseks taastamiseks hoidke all kaalu allosas olevat RESET nuppu kuni 5 sekundit. Tehaseseadete taastamine kaalul ei kustuta andmeid teie Garmin Connect internetikontolt.</p>	Maksimaalne kasutaja kaal	181,4 kg	Patarei tüüp	4 AA patareid (1.5 V)	Patarei tööiga	Kuni 9 kuud	Töötemperatuur	10°C kuni 40°C	Raadiosagedus protokoll	2.4 GHz 802.11 b/g/n Wi-Fi tehnoloogia 2.4 GHz ANT juhtmevaba tehnoloogia 2.4 GHz Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogia
Maksimaalne kasutaja kaal	181,4 kg										
Patarei tüüp	4 AA patareid (1.5 V)										
Patarei tööiga	Kuni 9 kuud										
Töötemperatuur	10°C kuni 40°C										
Raadiosagedus protokoll	2.4 GHz 802.11 b/g/n Wi-Fi tehnoloogia 2.4 GHz ANT juhtmevaba tehnoloogia 2.4 GHz Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogia										