



Garmin Index™ Smart Weegschaal



Gebruikershandleiding

Alle rechten voorbehouden. Volgens copyrightwetgeving mag deze handleiding niet in zijn geheel of gedeeltelijk worden gekopieerd zonder schriftelijke toestemming van Garmin. Garmin behoudt zich het recht voor om haar producten te wijzigen of verbeteren en om wijzigingen aan te brengen in de inhoud van deze handleiding zonder de verplichting te dragen personen of organisaties over dergelijke wijzigingen of verbeteringen te informeren. Ga naar www.garmin.com voor de nieuwste updates en aanvullende informatie over het gebruik van dit product.

Garmin®, het Garmin logo en ANT® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™ en USB ANT Stick™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder de uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Het woordmerk en de logo's van Bluetooth® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. Mac® is een handelsmerk van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Wi-Fi® is een geregistreerd handelsmerk van Wi-Fi Alliance. Windows® is een geregistreerd handelsmerk van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en andere landen. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

M/N: N5; ATWINC1500-MR210PA

Inhoudsopgave

Aan de slag	1
Overzicht van het toestel	1
Steunen installeren	1
Batterijen plaatsen	1
De maateenheden wijzigen	1
Statuspictogrammen	1
Het toestel instellen	1
Gebruikers toevoegen	2
Gebruikers wijzigen	2
Uw Wi-Fi verbinding wijzigen	2
Metingen aflezen en registreren	2
Meetwaarden	2
Toestelinformatie	2
Toestelonderhoud	2
Specificaties	2
Problemen oplossen	3
Software-updates	3
Meer informatie	3
Tips voor foutieve lichaamsanalysegegevens	3
Mijn toestel herkent mij als gast of een andere gebruiker	3
Mijn toestel legt geen meetwaarden vast	3
De fabriekinstellingen herstellen	3
Index	4

Aan de slag

⚠ WAARSCHUWING

Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

Dit toestel stuurt elektrische stroom door de gebruiker om metingen te verrichten. Dit toestel dient niet te worden gebruikt door personen met pacemakers of andere interne medische apparatuur. Raadpleeg uw arts voordat u dit product gebruikt als u zwanger bent of zwanger denkt te zijn.

Overzicht van het toestel



①	Lcd-scherm
②	Herstel-knop
③	Schakelaar om van meeteenheid te wisselen
④	Batterijklep

Steunen installeren

Als u uw toestel op een met tapijt bedekte vloer wilt gaan gebruiken, dient u de meegeleverde steunen te installeren. De steunen zijn niet nodig als u het toestel op een harde vloer gebruikt.

Druk een steun op elke voet van het toestel.




Batterijen plaatsen

Het toestel werkt op vier AA-batterijen.

- 1 Verwijder de batterijklep.
- 2 Plaats vier AA-batterijen met de contacten in de juiste richting.



- 3 Plaats het batterijdeksel terug.














Nadat u de batterijen hebt geplaatst, knipperen de draadloze indicatorlampjes op het LCD-scherm en wordt  weergegeven om aan te geven dat het toestel klaar is om te worden ingesteld.

De maateenheden wijzigen

Schuif de schakelaar aan de onderkant van de weegschaal op de maateenheid van uw voorkeur.

Statuspictogrammen

Pictogrammen op het LCD-scherm geven de verbindingstatus aan en welke meetwaarden op het scherm worden weergegeven. Knipperende draadloos signaal-pictogrammen geven aan dat het toestel zoekt naar een signaal. Een niet-knipperend pictogram betekent dat het toestel is gekoppeld.

	Wi-Fi® signaalstatus
	Bluetooth® status draadloos signaal
	ANT® status draadloos signaal
	Body Mass Index
	Percentage lichaamsvet
	Waterpercentage
	Spiermassa
	Botmassa
	Batterij bijna leeg
	Gastgebruiker
	Instelmodus
	Software-update wordt uitgevoerd
	Gegevens worden geüpload

Het toestel instellen

U dient uw Garmin Index toestel met behulp van uw computer of compatibele smartphone in te stellen voordat u alle functies van het toestel kunt gebruiken.

- 1 Ga naar www.garminconnect.com/indexscale.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Mobiel** om uw toestel met behulp van de Garmin Connect™ Mobile app in te stellen.
 - Selecteer **WPS** om uw toestel met behulp van een WPS-compatibele router in te stellen.
 - Selecteer **Computer** om uw toestel met behulp van de Garmin Express™ toepassing op uw computer in te stellen.

OPMERKING: Er is een USB ANT Stick™ accessoire vereist (niet meegeleverd) om het toestel met behulp van de Garmin Express toepassing in te stellen.

- 3 Volg de instructies op het scherm om uw toestel in te stellen en te configureren.

OPMERKING: Het toestel heeft beperkte functionaliteit als het installatieproces nog niet is voltooid.

Gebruikers toevoegen

U kunt via uw Garmin Connect account maximaal 15 gebruikers uitnodigen om uw Garmin Index toestel te gebruiken. Iedere uitgenodigde gebruiker moet een Garmin Connect account hebben.

Gebruikers wijzigen

Uw toestel maakt automatisch onderscheid tussen gebruikers op basis van gewicht en gebruiksfrequentie. Als u op het toestel gaat staan, wordt u gewogen en worden uw initialen op het scherm weergegeven. Als het toestel een vergelijkbare gebruiker detecteert, kunt u de gebruikers wijzigen.

Tik op het toestel om door de gebruikers te bladeren die op de weegschaal zijn geregistreerd.

Uw Wi-Fi verbinding wijzigen

U kunt uw toestel terugzetten in instelmodus en uw Wi-Fi verbinding op elk gewenst moment wijzigen.

OPMERKING: Als u het toestel terugzet in instelmodus, worden geen gebruikersgegevens van het toestel verwijderd.

Druk aan de onderkant van de weegschaal op **RESET**.

De draadloze indicatorlampjes op het LCD-scherm knipperen om aan te geven dat het toestel klaar is om te worden ingesteld ([Het toestel instellen, pagina 1](#)).

Metingen aflezen en registreren

Iedere keer als u op het toestel gaat staan, wordt uw gewicht berekend en worden er andere metingen gedaan. Op het lcd-scherm worden de berekende metingen automatisch weergegeven. Elke paar seconden ziet u een andere meting.

- 1 Ga op de weegschaal staan.



TIP: Ga met uw voeten plat op het glazen oppervlak van de weegschaal staan voor de beste resultaten. Maak geen contact met het scherm of het Garmin® logo.

De weegschaal weegt u en geeft uw initialen en meetwaarden automatisch weer.

- 2 Tik op het toestel om sneller door de metingen te navigeren.

Als u uw toestel met een actieve Wi-Fi verbinding hebt ingesteld, worden de metingen automatisch naar uw Garmin Connect account geüpload.

Meetwaarden

De Garmin Index Smart Weegschaal gebruikt bio-elektrische impedantie om uw lichaamsparameters te berekenen. Het toestel stuurt een geringe hoeveelheid elektrische stroom (die u niet voelt) van uw ene voet door uw lichaam naar uw andere voet. Het toestel meet het elektrische signaal nadat het door uw lichaam is gegaan om bepaalde aspecten van uw lichaamssamenstelling te schatten.

Gebruik het toestel voor de meest nauwkeurige resultaten altijd onder dezelfde omstandigheden en ongeveer op hetzelfde tijdstip. Activiteiten die tijdelijk van invloed zijn op uw lichaamsgewicht, hydratatie en waterverdeling kunnen de nauwkeurigheid van de metingen aantasten.

Garmin raadt aan om na eten, drinken, trainen, baden of saunabezoek twee uur te wachten alvorens het toestel te gebruiken.

Body Mass Index (BMI): De Body Mass Index is uw gewicht in kilogram gedeeld door het kwadraat van uw lengte in meters. De BMI wordt vaak gebruikt om te schatten of iemand ondergewicht of overgewicht heeft.

Spiermassa: Spiermassa is de totale aan spieren toegewezen massa. Dit wordt gemeten in pond, kilogram of stone en pound.

Botmassa: Botmassa is de totale aan botten toegewezen massa. Dit wordt gemeten in pond, kilogram of stone en pound.

Lichaamsvetpercentage: Het lichaamsvetpercentage is het percentage van de totale aan vet toegewezen massa, inclusief essentieel lichaamsvet en vetreserves. Essentieel lichaamsvet is vereist om te overleven.

Waterpercentage: Waterpercentage is het percentage van de totale aan vloeistof toegewezen massa. Deze meetwaarde kan worden gebruikt om uw hydratatieniveau aan te geven.

Toestelinformatie

Toestelonderhoud

LET OP

Vermijd schokken en ruwe behandeling omdat hierdoor het product korter meegaat.

Bewaar het toestel niet op een plaats waar het langdurig aan extreme temperaturen kan worden blootgesteld omdat dit onherstelbare schade kan veroorzaken.

Gebruik nooit een scherp of schurend voorwerp om het toestel schoon te maken.

Gebruik geen chemische reinigingsmiddelen, schurende schoonmaakmiddelen, oplosmiddelen en insectenwerende middelen die plastic onderdelen en oppervlakken kunnen beschadigen.

Het toestel schoonmaken

- 1 Reinig het oppervlak van het toestel met een doek die is bevochtigd met een oplossing van water en een zacht schoonmaakmiddel.
- 2 Veeg het toestel vervolgens droog.

Specificaties

Maximale last	181,4 kg (400 lb.)
Batterijtype	4 AA-batterijen, (alkaline, NiMH, lithium of vooraf opgeladen NiMH)
LET OP	
U dient voor dit toestel 1,5V-batterijen te gebruiken.	

Batterijlevensduur	Tot 9 maanden
Bedrijfstemperatuur	Van 10° tot 40 °C (van 50° tot 104 °F)
Radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz 802.11 b/g/n Wi-Fi technologie 2,4 GHz ANT draadloze technologie 2,4 GHz Bluetooth Smart draadloze technologie

Problemen oplossen

Software-updates

Uw toestel ontvangt automatisch software-updates als het is verbonden met Wi-Fi technologie.

Meer informatie

- Ga naar www.garmin.com/intosports.
- Ga naar www.garmin.com/learningcenter.
- Ga naar <http://buy.garmin.com> of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.

Tips voor foutieve lichaamsanalysegegevens

Als lichaamsanalysegegevens foutief zijn of afwezig, kunt u deze tips proberen.

- Ga met uw voeten plat op het glazen oppervlak van de weegschaal staan. Maak geen contact met het scherm of het Garmin logo.
- Controleer voor gebruik of het weegschaaloppervlak droog is.
- Draag geen sokken of schoenen.
- Gebruik het toestel altijd onder dezelfde omstandigheden en ongeveer op hetzelfde tijdstip.
- Garmin raadt aan om na eten, drinken, trainen, baden of saunabezoek twee uur te wachten alvorens het toestel te gebruiken.

Mijn toestel herkent mij als gast of een andere gebruiker

- Controleer uw initialen en gewicht via uw Garmin Connect account.
- Als op het scherm een gebruikersnaam wordt weergegeven, tikt u op het scherm om door te gaan naar de volgende gebruiker.

Uw toestel maakt onderscheid tussen gebruikers op basis van gewicht en gebruiksfrequentie. Als een andere persoon met dezelfde kenmerken het toestel gebruikt, kan het toestel de verkeerde persoon selecteren.

Mijn toestel legt geen meetwaarden vast

- Controleer of de batterij misschien bijna leeg is.
- Zorg dat u het installatieproces hebt voltooid en controleer of het toestel is verbonden via Wi-Fi technologie.

De fabrieksinstellingen herstellen

U kunt alle instellingen op uw toestel terugzetten op de fabriekswaarden.

OPMERKING: Als u de fabriekswaarden herstelt, worden op uw Garmin Connect account opgeslagen gegevens niet verwijderd.

Houd aan de onderkant van de weegschaal **RESET** 5 seconden ingedrukt.

Index

A

accessoires **3**

B

basisinstellingen **1**

batterij **1**

installeren **1**

Bluetooth technologie **1**

C

computer, verbinden **2**

G

Garmin Connect **1, 2**

gebruikersgegevens **2**

gebruikersprofiel **2**

H

het toestel opnieuw instellen **3**

K

knoppen **1**

koppelen **2**

M

maateenheden **1–3**

P

pictogrammen **1**

problemen oplossen **3**

S

software, bijwerken **3**

software bijwerken **3**

specificaties **2**

T

toestel, schoonmaken **2**

toestel schoonmaken **2**

U

USB ANT Stick **1**

W

Wi-Fi **3**

www.garmin.com/support



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272
+385 1 5508 271



+420 221 985466
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



(+35) 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9999



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242



+49 (0) 89 858364880
zum Ortstarif - Mobilfunk
kann abweichen



913-397-8200
1-800-800-1020

