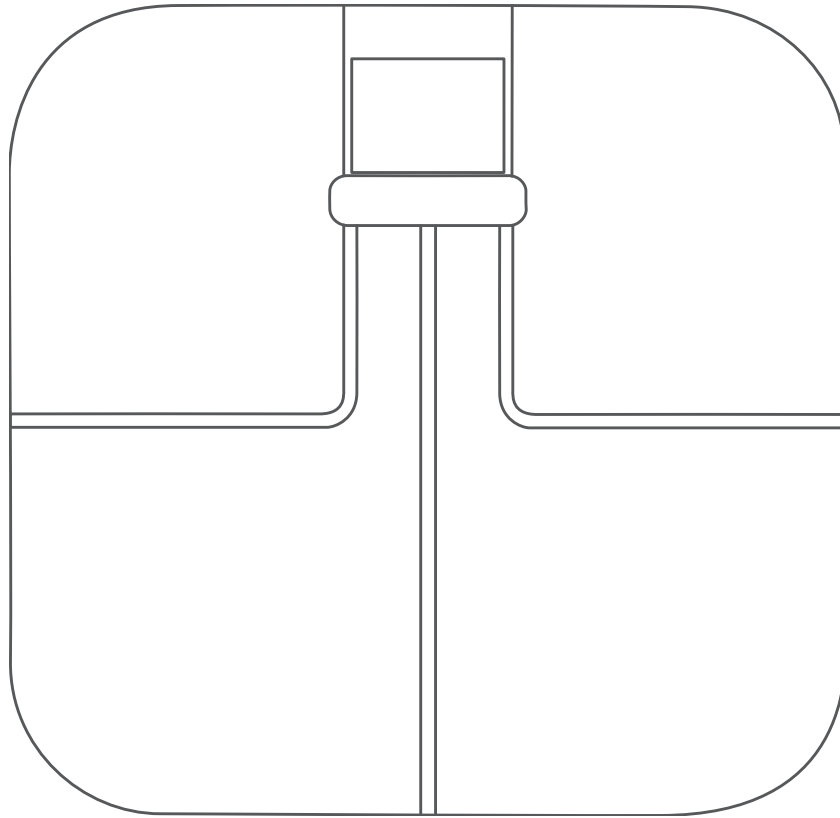


GARMIN®



GARMIN INDEX™ BILANCIA SMART S2

Manuale Utente

© 2020 Garmin Ltd. o sue affiliate

Tutti i diritti riservati. Ai sensi delle norme sul copyright, non è consentito copiare integralmente o parzialmente il presente manuale senza il consenso scritto di Garmin. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto del presente manuale senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Visitare il sito Web www.garmin.com per gli attuali aggiornamenti e ulteriori informazioni sull'uso del prodotto.

Garmin®, il logo Garmin e ANT® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™ e USB ANT Stick™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

Il marchio e i logo BLUETOOTH® sono di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. Mac® è un marchio di Apple Inc., registrato negli Stati Uniti e in altri Paesi. Wi-Fi® è un marchio registrato di Wi-Fi Alliance. Windows® è un marchio registrato di Microsoft Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

M/N: C37408

Sommario

Operazioni preliminari	1
Panoramica del dispositivo	1
Impostazione del dispositivo	1
Utenti aggiuntivi	1
Modifica della connessione Wi-Fi	2
Letture e registrazione delle misurazioni	2
Misurazioni	2
Personalizzazione dello schermo della bilancia	2
Eliminazione di una misurazione dall'account Garmin Connect.....	2
Info sul dispositivo	3
Installazione di spessori	3
Manutenzione del dispositivo	3
Caratteristiche tecniche	3
Configurazione del dispositivo con il computer	3
Risoluzione dei problemi	3
Aggiornamenti software	3
Come si riattiva il dispositivo?	3
Il dispositivo non registra le misurazioni	3
Il dispositivo riconosce l'utente come altro utente	3
Suggerimenti per i dati di composizione corporea errati	3
Reimpostazione del dispositivo	4
Ulteriori informazioni	4
Appendice	4
Stato nutrizionale Indice di massa corporea	4
Stato della Percentuale di massa grassa	4
Definizione dei simboli	4
Indice	5

Operazioni preliminari

⚠ AVVERTENZA

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, vedere la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

Panoramica del dispositivo



①	Schermo LCD
②	Tasto Reset
③	Switch unità di misura
④	Sportello della batteria


Installazione delle batterie

Il dispositivo funziona con quattro batterie AAA.

- 1 Rimuovere il coperchio della batteria.
- 2 Inserire quattro batterie AAA rispettando la polarità.



- 3 Riposizionare il coperchio della batteria.

Dopo l'installazione delle batterie, gli indicatori wireless sullo schermo LCD lampeggiano e viene visualizzato  per indicare che il dispositivo è pronto per la configurazione.


















Modificare le unità di misura

Sul lato inferiore della bilancia, far scorrere l'interruttore fino all'unità di misura preferita.

NOTA: non cambia le unità di misura nell'account Garmin Connect™.


Icone di stato

Le icone vengono visualizzate sullo schermo LCD per indicare lo stato di connessione e le metriche visualizzate sullo schermo. Le icone del segnale wireless lampeggianti indicano che il dispositivo sta cercando un segnale. Un'icona fissa indica che il dispositivo è connesso tramite la relativa tecnologia wireless.

	Stato del segnale Wi-Fi®
	Stato del segnale wireless Bluetooth®
BMI	Indice di massa corporea
	Percentuale di massa grassa
	Percentuale acqua nel corpo
	Massa muscolo scheletrico
	Massa ossea
	Tendenza peso
	Meteo
	Livello batteria basso
	Calzini rilevati
	Utente ospite
	Modalità di configurazione
	Il dispositivo si sta sincronizzando con l'app Garmin Connect.
	Il dispositivo è occupato. Non tentare una misurazione.
	È in corso l'aggiornamento o la reimpostazione del dispositivo. Potrebbero volerci alcuni minuti prima che sia pronto all'uso.
	L'aggiornamento è stato eseguito correttamente.
	L'aggiornamento non è stato eseguito correttamente.

Impostazione del dispositivo

Per configurare il dispositivo Garmin Index S2, questo deve essere associato direttamente tramite l'app Garmin Connect e connesso a un router Wi-Fi compatibile prima di poter utilizzare tutte le funzioni del dispositivo.

- 1 Dall'app store sullo smartphone, installare e aprire l'app  Garmin Connect.
- 2 Selezionare un'opzione per aggiungere il dispositivo all'account Garmin Connect:
 - Se questo è il primo dispositivo che viene associato all'app Garmin Connect, seguire le istruzioni visualizzate.
 - Se un altro dispositivo è già stato associato alla app Garmin Connect, dal menu delle impostazioni, selezionare **Dispositivi Garmin > Aggiungi dispositivo** e seguire le istruzioni visualizzate.

NOTA: Il dispositivo può richiedere un aggiornamento software prima di poterlo utilizzare. L'aggiornamento potrebbe richiedere alcuni minuti.

- 3 Personalizzare le viste dei widget (opzionale).

Utenti aggiuntivi

È possibile invitare fino a 15 persone. Ognuno deve avere un account Garmin Connect ed essere una connessione del proprietario del dispositivo.

NOTA: solo il proprietario del dispositivo può invitare altri utenti.

Invitare persone con l'app Garmin Connect


Tutte le persone devono avere un account Garmin Connect.

- 1 Dal menu Garmin Connect, cercare il nome della persona.
- 2 Se non si è già connessi alla persona, selezionare **Connetti**.
- 3 Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare **Gestisci persone**.
- 4 Selezionare **Invita connessioni** e selezionare il nome.

Dopo che la persona ha accettato l'invito, questa può utilizzare il dispositivo Garmin Index S2.

Modifica degli utenti

Il dispositivo Garmin Index S2 riconosce gli utenti in base al peso. Quando si sale sul dispositivo, questo calcola il peso e visualizza le iniziali dell'utente sullo schermo. Se il dispositivo rileva un utente errato, è possibile modificare gli utenti.

- Toccare il dispositivo per visualizzare gli utenti registrati.
 - Se non si è registrati o si è un utente ospite, toccare il dispositivo finché non viene visualizzato .
- I dati dell'utente ospite non vengono salvati nella memoria del dispositivo né sincronizzati su un account Garmin Connect.

Modifica della connessione Wi-Fi

È possibile aggiungere fino a sette reti Wi-Fi.

NOTA: solo il proprietario del dispositivo può aggiungere reti Wi-Fi.

- 1 Toccare la bilancia.
- 2 Sul lato inferiore della bilancia, premere **RESET**.
NOTA: riportare il dispositivo in modalità di configurazione non comporta l'eliminazione delle informazioni o le informazioni Wi-Fi memorizzate.
- 3 Attendere qualche secondo.
La bilancia si spegne. La bilancia si accende in modalità di associazione Bluetooth.
- 4 Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare **Generale > Reti Wi-Fi**.
- 5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Lettura e registrazione delle misurazioni

Per ottenere la massima precisione di misurazione del peso, si consiglia di utilizzare il dispositivo su un pavimento piano e piatto.

Ogni volta che si sale sul dispositivo, questo calcola il peso e altre misurazioni. Lo schermo LCD visualizza automaticamente le misurazioni calcolate, passando da una misurazione all'altra dopo alcuni secondi.

- 1 Togliere calzini e scarpe.
- 2 Toccare la bilancia.
Lo schermo LCD si attiva.
- 3 Posizionarsi sulla bilancia a piedi scalzi.



SUGGERIMENTO: per risultati ottimali, mettersi in piedi sulla superficie di vetro della bilancia.

La bilancia mostra il peso dell'utente.

- 4 Quando vengono visualizzate le proprie iniziali, scendere dalla bilancia.
La bilancia visualizza ulteriori misurazioni.

Se il dispositivo è stato configurato con una connessione Wi-Fi attiva, le misurazioni vengono caricate automaticamente sull'account Garmin Connect dell'utente.

Misurazioni

La bilancia Smart Garmin Index utilizza un'impedenza bioelettrica per calcolare la composizione corporea. Il dispositivo dà una leggera scossa elettrica (non avvertita dall'utente) che passa da un piede attraverso tutto il corpo fino all'altro piede. Il dispositivo misura il segnale elettrico dopo che la scossa ha attraversato il corpo per valutare la composizione corporea.

Per una maggiore precisione, utilizzare il dispositivo ogni volta nelle stesse condizioni e alla stessa ora del giorno. Le attività che interferiscono temporaneamente con il peso, l'idratazione e la distribuzione dell'acqua nel corpo possono compromettere la precisione delle misurazioni.

Prima di utilizzare il dispositivo, Garmin® consiglia di aspettare due ore dopo aver mangiato, bevuto, praticato attività fisica, fatto un bagno o una sauna.

Tendenza peso: la tendenza di peso visualizza il peso giornaliero su un grafico a linee per un mese. Se ci si pesa più volte al giorno, il grafico della tendenza utilizza l'ultima misurazione registrata ogni giorno.

Indice di massa corporea (IMC): l'indice di massa corporea corrisponde al peso in chilogrammi diviso per l'altezza in metri quadrati. L'indice BMI viene spesso utilizzato per valutare se una persona è sottopeso o sovrappeso.

Percentuale di massa grassa: la percentuale di massa grassa è la percentuale della massa totale distribuita nel grasso, incluso il grasso essenziale e il grasso di deposito. Il grasso corporeo essenziale è necessario a mantenere il benessere generale.

Percentuale acqua nel corpo: la percentuale di acqua è la percentuale di massa totale distribuita nei fluidi. Questa misurazione può essere utilizzata per indicare il livello di idratazione.

Massa muscolo scheletrico: la massa muscolare scheletrica indica la quantità totale di massa distribuita nei muscoli. Viene misurata in libbre, chilogrammi o stone e libbre.

Massa ossea: la massa ossea indica la quantità totale di massa distribuita nelle ossa. Viene misurata in libbre, chilogrammi o stone e libbre.


Personalizzazione dello schermo della bilancia

È possibile attivare e disattivare i widget e le relative metriche visualizzate sul dispositivo Garmin Index S2.

Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare **Aspetto > Widget**.

Dopo aver personalizzato le impostazioni, è necessario sincronizzare registrando una misurazione.

Eliminazione di una misurazione dall'account Garmin Connect

- 1 Dall'account Garmin Connect, scorrere fino alla data della misurazione.
- 2 Selezionare  > **Elimina peso**.
- 3 Se necessario, selezionare la misurazione.
- 4 Selezionare **Elimina**.

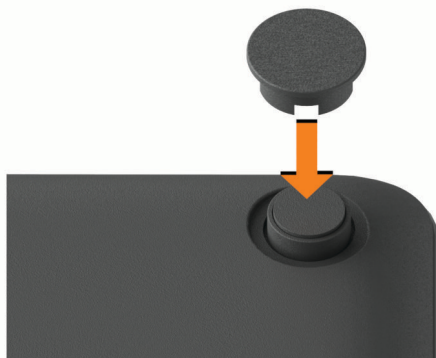
Non è possibile eliminare la misurazione dal grafico della tendenza.

Info sul dispositivo

Installazione di spessori

Per ottenere la massima precisione di misurazione del peso, si consiglia di utilizzare il dispositivo su un pavimento piano e piatto. Se si prevede di utilizzare il dispositivo su un tappeto, è necessario installare gli spessori inclusi. Gli spessori non sono necessari quando il dispositivo viene utilizzato su una superficie dura.

Fissare uno spessore su ciascun piede del dispositivo.



Manutenzione del dispositivo

AVVISO

Evitare urti eccessivi e utilizzare il prodotto con cura per non ridurne la durata.

Non conservare il dispositivo in ambienti in cui potrebbe essere esposto a temperature estreme per un periodo prolungato, al fine di evitare danni permanenti.

Non utilizzare oggetti acuminati o abrasivi per pulire il dispositivo.

Evitare l'uso di detergenti chimici o abrasivi, solventi e insettifughi che possono danneggiare i componenti e le rifiniture in plastica.

Pulizia del dispositivo

- 1 Pulire la superficie del dispositivo con un panno umido e un detergente non aggressivo.
- 2 Asciugare il dispositivo.

Caratteristiche tecniche

Carico massimo	181,4 kg (400 libbre)
Tipo di batteria	4 batterie alcaline AAA
	AVVISO In questo dispositivo utilizzare batterie da 1,5 V.
Durata della batteria	Fino a 9 mesi
Intervallo temperatura di esercizio	Da 10° a 40 °C (da 50° a 104 °F)
Temperatura di stoccaggio	Da -20° a 50 °C (da -4° a 122 °F)
Frequenze wireless	2466 MHz @ -6,38 dBm nominali Da 2412 MHz a 2472 MHz @ 12,79 dBm nominali Da 2402 MHz a 2480MHz @ -6,51 dBm nominali

Configurazione del dispositivo con il computer

Prima di poter configurare il dispositivo Garmin Index S2 con un computer, è necessario possedere un accessorio USB ANT Stick™ (non incluso) e l'applicazione Garmin Express™.

- 1 Visitare il sito Web www.garminconnect.com/indexscale.
- 2 Selezionare **Computer**.
- 3 Per configurare il dispositivo, attenersi alle istruzioni visualizzate sullo schermo.

NOTA: finché il processo di configurazione non è completato, la funzionalità del dispositivo sarà limitata.

Risoluzione dei problemi

Aggiornamenti software

Il dispositivo cerca automaticamente gli aggiornamenti software quando è connesso mediante la tecnologia Wi-Fi. Il dispositivo aggiorna il software tra le 1:00 e le 4:00 am.

Come si riattiva il dispositivo?

- 1 Toccare la bilancia con il dito.
Un breve tocco riattiva la bilancia.
- 2 Quando la bilancia visualizza 0.0, salire sulla bilancia.

Il dispositivo non registra le misurazioni

- Verificare di aver completato il processo di configurazione e che il dispositivo sia connesso mediante la tecnologia Wi-Fi (*Impostazione del dispositivo*, pagina 1).
- Verificare che le batterie siano installate correttamente.
- Sostituire o ricaricare le batterie scariche.
- Togliersi i calzini prima di salire sulla bilancia.
Indossando i calzini, viene visualizzato e la scala registra soltanto il peso e il valore IMC.

Il dispositivo riconosce l'utente come altro utente

- Verificare il nome visualizzato e il peso nell'account Garmin Connect.
- Quando un nome viene visualizzato sullo schermo, toccare la bilancia per scorrere gli utenti registrati e trovare il proprio nome.

Il dispositivo distingue automaticamente gli utenti in base al peso e alla frequenza d'uso. Se un'altra persona con caratteristiche simili utilizza il dispositivo, è possibile che il dispositivo selezioni la persona sbagliata.

Suggerimenti per i dati di composizione corporea errati


Se i dati della composizione corporea sono errati o non vengono visualizzati, è possibile seguire questi suggerimenti.

- Verificare che la superficie della bilancia sia asciutta prima di utilizzarla.
- Non indossare calze o scarpe.
- Mettersi in piedi sulla superficie di vetro della bilancia. Non entrare a contatto con lo schermo o con il logo Garmin.
- Non muoversi durante la misurazione della bilancia.
- Utilizzare il dispositivo ogni volta nelle stesse condizioni e alla stessa ora del giorno.
- Prima di utilizzare il dispositivo, Garmin consiglia di aspettare due ore dopo aver mangiato, bevuto, praticato attività fisica, fatto un bagno o una sauna.

Reimpostazione del dispositivo

È possibile reimpostare il dispositivo ai valori iniziali.

NOTA: la reimpostazione del dispositivo elimina tutti gli utenti e i dati dal dispositivo, ma non elimina le informazioni salvate sul proprio account Garmin Connect.

- 1 Toccare la bilancia.
- 2 Sul lato inferiore della bilancia, premere **RESET**.
La bilancia si spegne. La bilancia si accende in modalità di associazione Bluetooth.
- 3 Tenere premuto **RESET** finché  non lampeggia e diventa rosso.
La bilancia si spegne. La bilancia si accende in modalità di configurazione.
- 4 Configurare la bilancia (*Impostazione del dispositivo*, pagina 1).

Ulteriori informazioni

- Visitare il sito Web support.garmin.com per ulteriori manuali, articoli e aggiornamenti software.
- Visitare il sito Web buy.garmin.com oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.

Appendice

Stato nutrizionale Indice di massa corporea

ATTENZIONE

Questi dati non sono concepiti per diagnosticare condizioni mediche. Consultare sempre il proprio medico.

L'Indice di massa corporea (IMC) è il peso diviso per il quadrato dell'altezza. Queste categorie di stato si basano sui valori IMC per gli adulti forniti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Vengono utilizzati per gli uomini e per le donne, dai 18 anni in su.

Range IMC	Stato nutrizionale
Meno di 18,5	Sottopeso
Da 18,5 a 24,9	Peso normale
Da 25 a 29,9	Pre-obesità
Da 30 a 34,9	Obesità classe I
Da 35 a 39,9	Obesità classe II
40 e oltre	Obesità classe III

Stato della Percentuale di massa grassa

ATTENZIONE


Questi dati non sono concepiti per diagnosticare condizioni mediche. Consultare sempre il proprio medico.

Questi range per gli adulti sono forniti dall'American Council on Exercise.

Stato	Donne	Uomini
Grasso essenziale	Dal 10 al 12%	Dal 2 al 4%
Atleti	Dal 14 al 20%	Dal 6 al 13%
Fitness	Dal 21 al 24%	Dal 14 al 17%
Accettabile	Dal 25 al 31%	Dal 18 al 25%
Obeso	32% e oltre	26% e oltre

Definizione dei simboli

Questi simboli potrebbero comparire sulle etichette del dispositivo o degli accessori.

 Simbolo di smaltimento e riciclo WEEE. Il simbolo WEEE è applicato al prodotto in conformità alla direttiva UE 2012/19/UE sullo smaltimento delle apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE). Ha lo scopo di ricordare la normativa che proibisce lo smaltimento inappropriato del prodotto e di promuovere il riutilizzo e il riciclo.

Indice

A

accessori **4**
aggiornamento del software **3**
associazione **2**

B

batteria **1**
 installazione **1**

C

caratteristiche tecniche **3**
computer, collegamento **2**
configurazione iniziale **1, 3**

D

dati utente **2**
dispositivo, pulizia **3**

E

eliminazione, misurazioni **2**

G

Garmin Connect **1, 2**
Garmin Express **3**

I

icone **1**
indice di massa corporea **4**

M

misurazioni **2, 3**

P

percentuale di massa grassa **4**
profilo utente **2**
pulizia del dispositivo **3**

R

reimpostazione del dispositivo **4**
risoluzione dei problemi **3, 4**

S

software, aggiornamento **3**

T

tasti **1**
tecnologia Bluetooth **1**

U

unità di misura **1**
utenti, aggiunta **1**

W

Wi-Fi **3**
widget **2**

