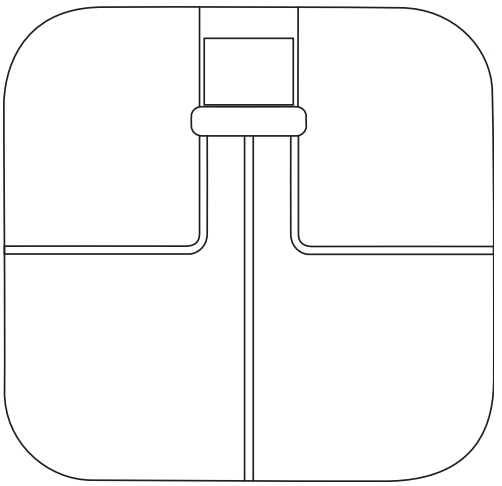
GARMIN®

CHYTRÁ VÁHA INDEX™ S2



Návod
k
obsluze

Obsah

Začínáme 3

Přehled zařízení 3

Instalace baterií 3

Změna měrných jednotek 4

Ikony stavu 4

Nastavení zařízení 5

Další uživatelé 5

Přizvání osob s aplikací Garmin Connect™ 5

Změna uživatele 5

Změna připojení Wi-Fi® 5

Nastavení polohy pro počasí 5

Měření a záznam 6

Měření 6

Přizpůsobení zobrazení na váze 7

Odstranění měření z účtu Garmin Connect™ 7

Informace o zařízení 8

Připevnění podložek 8

Péče o zařízení 8

Čištění zařízení 8

Technické údaje 8

Odstranění problémů 9

Aktualizace softwaru 9

Jak zařízení probudím? 9

Váha nezaznamenává naměřené hodnoty 9

Váha mě rozpozná jako jiného uživatele 9

Zařízení zůstává uzamčeno v režimu nastavení 9

Řešení problémů s chybnými daty o tělesné stavbě 9

Resetování zařízení 9

Další informace 10

Dodatek 11

Nutriční stav Body Mass Index 11

Stav procenta tělesného tuku 11

Definice symbolů 11

Začínáme

⚠ VAROVÁNÍ

Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

Váha měří tělesné hodnoty pomocí elektrického proudu, který prochází uživatelem. Pokud máte kardiostimulátor nebo jiný interní zdravotní přístroj, váhu nepoužívejte. Pokud jste těhotná nebo si myslíte, že byste mohla být těhotná, poraďte se ohledně používání tohoto výrobku nejprve se svým lékařem.

Přehled zařízení

1	Obrazovka LCD
2	Tlačítko RESET
3	Přepínač jednotek měření
4	Kryt baterie

Instalace baterií

Zařízení je napájeno ze čtyř baterií AAA.

1. Odstraňte kryt přihrádky na baterii.
2. Vložte čtyři baterie AAA. Dbejte na správnou polaritu.

3 Umístěte kryt přihrádky na baterie zpět.

Po vložení baterií indikátor bezdrátového připojení na obrazovce LCD bliká a zobrazí se ikona označující, že zařízení je připraveno k nastavení.

Změna měrných jednotek

Váha může jako jednotky používat kilogramy (KG), libry (LB) nebo kameny (ST).

Pomocí přepínače na spodní straně váhy nastavte požadované jednotky měření.

POZNÁMKA: Toto nastavení nemá vliv na měrné jednotky ve vašem účtu Garmin Connect™.

Ikony stavu

Na obrazovce LCD se zobrazují ikony označující stav připojení a metriku, která se právě zobrazuje. Blikající ikona bezdrátového připojení znamená, že zařízení vyhledává signál. Svítící ikona označuje, že je zařízení připojeno pomocí příslušné bezdrátové technologie.

	Stav signálu Wi-Fi®
	Stav bezdrátového signálu Bluetooth
BMI	BMI
	Procento tělesného tuku
	Procento vody v těle
	Kosterní svalová hmota
	Kostní hmota
	Hmotnostní trend
	Počasí
	Slabá baterie
	Byly zjištěny ponožky
	Host
	Režim nastavení
	Zařízení se synchronizuje s aplikací Garmin Connect™.
	Zařízení je zaneprázdněno. Nepokoušejte se provádět měření.
	Zařízení se aktualizuje nebo resetuje. Může trvat několik minut, než bude připravené k použití.
	Aktualizace byla úspěšná.
	Aktualizace nebyla úspěšná.

Nastavení zařízení

Chcete-li zařízení Index™ S2 nastavit, musí být před použitím všech funkcí zařízení spárováno přímo prostřednictvím aplikace Garmin Connect™ a připojeno ke kompatibilnímu routeru Wi-Fi®.

1. Nainstalujte a otevřete aplikaci Garmin Connect z obchodu s aplikacemi na vašem zařízení.
2. Vyberte možnost pro přidání zařízení do účtu Garmin Connect:
   - Pokud se jedná o první zařízení, které jste spárovali s aplikací Garmin Connect, postupujte podle pokynů na obrazovce.
   - Pokud už jste s aplikací Garmin Connect spárovali jiné zařízení, vyberte ••• > **Zařízení Garmin** > **Přidat zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

   POZNÁMKA: Než budete moci toto zařízení používat, může vyžadovat aktualizaci softwaru. Aktualizace může trvat několik minut.
3. Přizpůsobte si zobrazení doplňků (volitelné).

Další uživatelé

Můžete přizvat až 15 lidí. Každá osoba musí mít účet Garmin Connect a musí být připojená k majiteli zařízení.

POZNÁMKA: Další uživatele může pozvat pouze majitel zařízení.

Přizvání osob s aplikací Garmin Connect™

Každá pozvaná osoba musí mít účet Garmin Connect.

1. V menu Garmin Connect vyhledejte jméno osoby.
2. Pokud nejste k dané osobě připojeni, vyberte možnost **Připojit**.
3. V menu zařízení Garmin Connect zvolte možnost **Spravovat osoby**.
4. Vyberte možnost **Pozvat kontakty** a vyberte jméno.

Poté, co osoba přijme pozvání a synchronizujete váhu s vaší sítí Wi-Fi®, může zařízení Index™ S2 použít.

Změna uživatele

Zařízení Index™ S2 uživatele automaticky rozpozná na základě hmotnosti. Když na váhu vstoupíte, zváží vás a na obrazovce zobrazí vaše iniciály. Pokud váha rozpozná chybného uživatele, můžete uživatele změnit.

- Klepnutím na váhu zobrazíte registrované uživatele.
- Pokud jste neregistrovaný uživatel nebo host, klepněte na zařízení, dokud se neobjeví .
  Data hosta nejsou uložena v paměti zařízení ani synchronizována s účtem Garmin Connect™.

Změna připojení Wi-Fi®

Můžete přidat až sedm sítí Wi-Fi.

Sítě Wi-Fi může přidávat pouze vlastník zařízení.

1. Klepněte na váhu.
2. Na dolní straně váhy stiskněte tlačítko **RESET**.

   POZNÁMKA: Otevřením režimu nastavení nedojde k odstranění žádných uživatelských údajů nebo uložených informací Wi-Fi.
3. Vyčkejte několik vteřin.
   Váha se vypne. Váha se zapne v režimu párování Bluetooth®.
4. V menu zařízení Garmin Connect™ vyberte možnost **Obecné** > **Wi-Fi**.
5. Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Nastavení polohy pro počasí

1. Ve svém účtu Garmin Connect™ vyberte ••• > **Nastavení** > **Nastavení uživatele** > **Poloha pro počasí**.
2. Vyberte možnost **Použít polohu telefonu** nebo **Použít pevnou polohu**.

Měření a záznam

Chcete-li získat nejpřesnější měření hmotnosti, používejte zařízení na pevné a rovné podlaze.

Kdykoli na váhu vstoupíte, vypočítá vaši hmotnost a další údaje. Vypočtené údaje se automaticky zobrazí na obrazovce LCD; každých několik sekund se zobrazení přepne na další údaj.

1. Sundejte si boty i ponožky.
2. Klepněte na váhu.
   Displej LCD se aktivuje.
3. Stoupněte si na váhu bosí.

   TIP: Nejlepších výsledků dosáhnete, když obě chodidla položíte rovně na skleněný povrch váhy a nebudete se hýbat.

   Váha zobrazuje vaši hmotnost.
4. Až se zobrazí vaše iniciály, sestupte z váhy.
   Váha zobrazuje další hodnoty měření.

Pokud je u váhy nastaveno aktivní připojení Wi-Fi®, naměřené hodnoty jsou automaticky odesílány do vašeho účtu Garmin Connect™.

Měření

Chytrá váha Index™ S2 počítá údaje o vaší tělesné stavbě na základě bioelektrického odporu. Váha vyšle slabý elektrický signál (který ani nepocítíte) z jednoho chodidla do druhého. Signál po průchodu vaším tělem změří a podle výsledku vypočítá jednotlivé údaje o vaší tělesné stavbě.

Nejlepších výsledků dosáhnete, pokud budete váhu používat vždy za podobných podmínek a přibližně ve stejnou denní dobu. Aktivity, které mají dočasný vliv na vaši tělesnou hmotnost, hydrataci a distribuci vody v těle, mohou výsledky měření ovlivnit.

Společnost Garmin® doporučuje nepoužívat váhu dvě hodiny po jídle, pití, tréninku, koupání nebo návštěvě sauny.

Hmotnostní trend: Doplněk hmotnostní trend zobrazuje denní hmotnost na čárovém grafu po dobu jednoho měsíce. Pokud se vážíte vícekrát denně, graf trendu používá poslední měření zaznamenané každý den.

BMI (Body Mass Index): Body Mass Index (BMI) je vaše hmotnost v kilogramech v poměru ke druhé mocnině výšky v metrech. Index BMI se často používá k posouzení, zda má člověk nadváhu či podváhu.

Procento tělesného tuku: Procento tělesného tuku vyjadřuje procento celkové tělesné hmoty, které lze připsat tělesnému tuku, včetně esenciálního tuku a zásobního tělesného tuku. Esenciální tělesný tuk je nezbytný pro naše zdraví.

Procento vody v těle: Procento vody vyjadřuje procento celkové tělesné hmoty, které lze připsat tekutinám. Tato metrika může ukazovat úroveň vaší hydratace.

Kosterní svalová hmota: Kosterní svalová hmota je celková hmota, která se nachází ve svalech. Můžete ji měřit v librách, kilogramech nebo kamenech a librách.

Kostní hmota: Kostní hmota je celková tělesná hmota, která se nachází v kostech Můžete ji měřit v librách, kilogramech nebo kamenech a librách.

Přizpůsobení zobrazení na váze

Doplňky a metriky hmotnosti, které se zobrazují na zařízení Index™ S2 můžete zapnout nebo vypnout.

Z menu zařízení Garmin Connect™ vyberte možnost **Vzhled** > **Doplňky**.

Po přizpůsobení nastavení je nutné provést synchronizaci prostřednictvím zaznamenání měření.

Odstranění měření z účtu Garmin Connect™

1. Z účtu Garmin Connect přejděte na datum měření.
2. Vyberte možnost ⋮ > **Odstranit vážení**.
3. V případě nutnosti vyberte měření.
4. Vyberte možnost **Odstranit**.

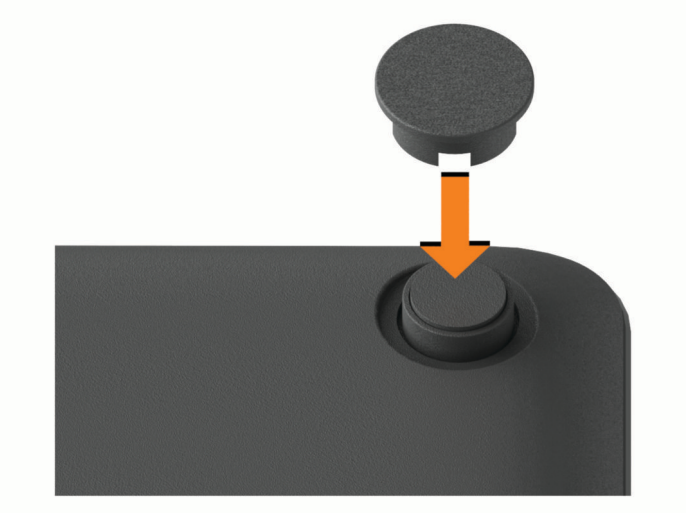
Měření z grafu trendu nelze odstranit.

Informace o zařízení

Připevnění podložek

Chcete-li získat nejpřesnější měření hmotnosti, používejte zařízení na pevné a rovné podlaze. Pokud chcete váhu používat na koberci, připevněte na ni přiložené podložky. Používáte-li váhu na pevné podlaze, podložky nejsou potřeba.

Zatlačte každou podložku do příslušné nožky váhy.



Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

Nevystavujte zařízení působení extrémních otřesů a hrubému zacházení, protože by mohlo dojít ke snížení životnosti produktu.

Neskladujte zařízení na místech, která jsou vystavena zvýšenému působení extrémních teplot, protože by mohlo dojít k jeho poškození.

K čištění váhy nepoužívejte ostré nebo abrazivní předměty.

Nepoužívejte chemické či abrazivní čisticí prostředky, rozpouštědla a odpuzovače hmyzu, protože by mohly poškodit plastové součásti a koncovky.

Čištění zařízení

1. Otírejte povrch váhy pomocí tkaniny namočené v roztoku jemného čisticího prostředku.
2. Otřete zařízení do sucha.

Technické údaje

Maximální zatížení	181,4 kg (400 lb)
Typ baterie	4 alkalické baterie AAA ***OZNÁMENÍ*** Zařízení vyžaduje 1,5V baterie.
Výdrž baterií	Až 9 měsíců
Rozsah provozních teplot	10 až 40 °C (50 až 104 °F)
Rozsah teplot pro skladování	-20° až 50 °C (-4° až 122 °F)
Bezdrátové frekvence	2466 MHz při maximální hodnotě -6,38 dBm 2472 MHz při maximální hodnotě 20 dBm 2402–2480 MHz při maximální hodnotě -6,51 dBm

Odstranění problémů

Aktualizace softwaru

Pokud je zařízení připojeno prostřednictvím technologie Wi-Fi®, automaticky vyhledá aktualizace softwaru. Zařízení aktualizuje software v době od 1:00 do 4:00.

Jak zařízení probudím?

1 Klepněte na váhu špičkou nohy.

Váhu probudí krátké rázné klepnutí.

2 Když váha zobrazí hodnotu 0,0, stoupněte si na ni.

Váha nezaznamenává naměřené hodnoty

- Ověřte, zda jste dokončili proces nastavení a zda je zařízení připojeno pomocí technologie Wi-Fi® (*Nastavení zařízení*, strana 5).
- Ověřte, zda jsou správně nainstalované baterie.
- Vybité baterie vyměňte nebo nabijte.
- Než vstoupíte na váhu, sundejte si ponožky.

  Pokud máte ponožky, objeví se 👣 a váha zaznamenává pouze hmotnost a BMI.

Váha mě rozpozná jako jiného uživatele

- Zkontrolujte si ve svém účtu Garmin Connect™ zobrazované jméno a svou váhu.
- Když se na obrazovce zobrazí jméno, klepnutím na váhu procházejte zaregistrovanými uživateli a vyhledejte své jméno.

  Váha jednotlivé uživatele rozpoznává na základě hmotnosti a frekvence používání. Pokud váhu používá i jiná osoba s podobnými charakteristikami, může si váha tyto uživatele splést.

Zařízení zůstává uzamčeno v režimu nastavení

Pokud se váha uzamkne a na displeji se zobrazí symbol, bude váhu potřeba resetovat a proces nastavení provést znovu.

1 Odeberte váhu z aplikace Garmin Connect™.

2 Odeberte váhu z nastavení Bluetooth® v telefonu.

3 Resetujte váhu do výchozího továrního nastavení (*Resetování zařízení*, strana 9).

4 Znovu váhu nastavte (*Nastavení zařízení*, strana 5).

Řešení problémů s chybnými daty o tělesné stavbě

Pokud jsou data o tělesné stavbě chybná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

- Před použitím povrch váhy osušte.
- Sundejte si boty a ponožky.
- Položte obě chodidla rovně na skleněný povrch váhy a nehýbejte se. Nedotýkejte se obrazovky ani loga Garmin®.
- Během měření na váze se nehýbejte ani neposkakujte.
- Váhu používejte vždy za podobných podmínek a přibližně ve stejnou denní dobu.
- Společnost Garmin doporučuje nepoužívat váhu dvě hodiny po jídle, pití, tréninku, koupání nebo návštěvě sauny.

Resetování zařízení

Zařízení můžete vynulovat na výchozí hodnoty od výrobce.

POZNÁMKA: Vynulování zařízení odstraní všechny uživatele a data ze zařízení, ale neodstraní informace uložené ve vašem účtu Garmin Connect™.

1 Klepněte na váhu.

2 Na dolní straně váhy stiskněte tlačítko **RESET**.

Váha se vypne. Váha se zapne v režimu párování Bluetooth®.

3 Podržte tlačítko **RESET** dokud nezačne blikat ⚙ a nezbarví se červeně.

Váha se vypne. Váha se zapne v režimu nastavení.

4 Nastavte váhu (*Nastavení zařízení*, strana 5).

Další informace

- Na stránce **support.garmin.com** najdete další návody, články a aktualizace softwaru.
- Přejděte na adresu **buy.garmin.com** nebo požádejte svého prodejce Garmin® o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.

Dodatek

Nutriční stav Body Mass Index

⚠ UPOZORNĚNÍ

Tyto údaje nejsou určeny k diagnostice jakéhokoli zdravotního stavu. Vždy se obraťte na svého lékaře.

Body mass index (BMI) je vaše hmotnost v poměru ke druhé mocnině výšky. Tyto kategorie stavu jsou založeny na hodnotách BMI pro dospělé, které poskytuje Světová zdravotnická organizace. Používá se pro muže i ženy ve věku 18 let nebo starší.

Rozsah BMI	Nutriční stav
Méně než 18,5	Podváha
18,5 až 24,9	Normální váha
25 až 29,9	Počínající obezita
30 až 34,9	Obezita třídy 1
35 až 39,9	Obezita třídy 2
40 a více	Obezita třídy 3

Stav procenta tělesného tuku

⚠ UPOZORNĚNÍ

Tyto údaje nejsou určeny k diagnostice jakéhokoli zdravotního stavu. Vždy se obraťte na svého lékaře.

Tyto rozsahy pro dospělé poskytuje organizace American Council on Exercise.

Stav	Ženy	Muži
Esenciální tuk	10 až 12 %	2 až 4 %
Sportovci	14 až 20 %	6 až 13 %
Fitness	21 až 24 %	14 až 17 %
Přijatelné	25 až 31 %	18 až 25 %
Obézní	32 % a více	26 % a více

Definice symbolů

Tyto symboly se mohou zobrazit v zařízení nebo na popiscích příslušenství.

	Symbol WEEE pro likvidaci a recyklaci odpadů. Symbol WEEE je připojen k produktu v souladu se směrnicí EU 2012/19/EU týkající se odpadních elektrických a elektronických zařízení (WEEE). Slouží k zabránění nesprávné likvidace tohoto produktu a k podpoře opětovného použití a recyklace.

support.garmin.com

© 2020 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

Garmin® a logo společnosti Garmin jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Garmin Connect™ a Index™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Značka slova BLUETOOTH® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. Mac® je ochranná známka společnosti Apple Inc. registrovaná v USA a dalších zemích. Wi-Fi® je registrovaná ochranná známka společnosti Wi-Fi Alliance. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation v USA a dalších zemích. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

M/N: C37408

Březen 2026

GUID-0BADEBCF-960D-4961-856C-86B9204BC169 v4