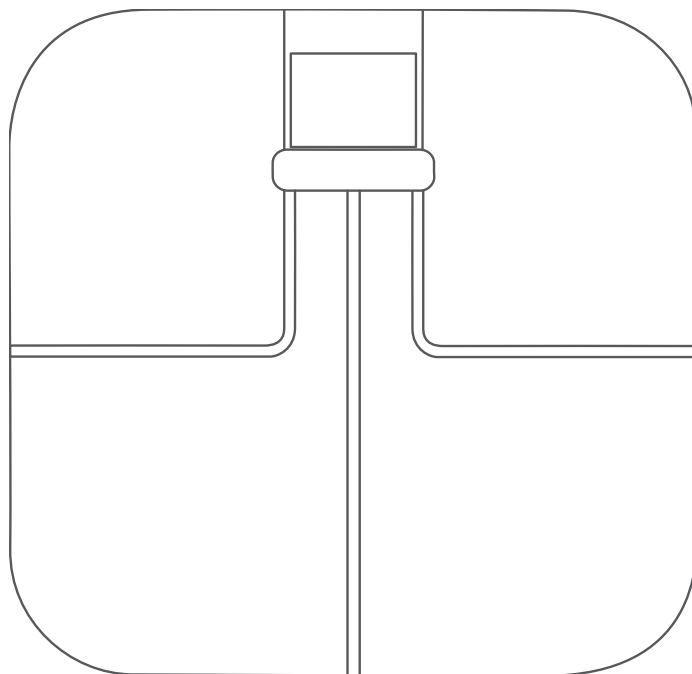


GARMIN®



INDEX™ S2-SMARTVEKT

Brukerveiledning

© 2020 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Med enerett. I henhold til opphavsrettslovene må ingen deler av denne brukerveiledningen kopieres uten skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet i denne brukerveiledningen uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Gå til www.garmin.com for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin® og Garmin logoen er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Garmin Connect™ og Index™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Navnet BLUETOOTH® og tilknyttede logoer eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Mac® er et varemerke for Apple Inc., registrert i USA og andre land. Wi-Fi® er et registrert varemerke for Wi-Fi Alliance. Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og andre land. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

M/N: C37408

Innholdsfortegnelse

Komme i gang	1
Oversikt over enheten	1
Konfigurere enheten	4
Flere brukere	4
Endre Wi-Fi tilkoblingen	4
Lese og registrere målinger	5
Målinger	6
Tilpasse vektvisningen	6
Slette en måling fra Garmin Connect kontoen din	6
Informasjon om enheten	7
Montere teppeføttene	7
Ta vare på enheten	7
Spesifikasjoner	7
Feilsøking	8
Programvareoppdateringer	8
Hvordan aktiverer jeg enheten?	8
Enheten lager ikke målingene	8
Enheten identifiserer meg som en annen bruker	8
Enheten min er låst i konfigurasjonsmodusen	8
Tips for unøyaktige data for kroppssammensetning	8
Nullstille enheten	9
Få mer informasjon	9
Tillegg	9
BMI-ernæringsstatus	9
Fettprosentstatus	9
Symbolforklaring	10

Komme i gang

⚠ ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Denne enheten sender elektrisk strøm gjennom brukeren for å utføre målinger. Denne enheten må ikke brukes av personer med pacemaker eller andre interne medisinske enheter. Kontakt legen din før du bruker dette produktet hvis du er gravid eller tror du kan være gravid.

Oversikt over enheten



①	LCD-skjerm
②	Tilbakestill-knapp
③	Vekselbryter for måleenheter
④	Batterideksel

Sette inn batteriene

Enheten bruker fire AAA-batterier.

- 1 Ta av batteridekselet.
- 2 Sett inn fire AAA-batterier riktig vei.



- 3 Sett på batteridekselet igjen.

Når du har satt inn batteriene, blinker indikatorlampene på LCD-skjermen og   vises for å vise at enheten er klar til å settes opp.

Endre måleenhetene

Vekten kan måle vekt i stone (ST), kilogram (KG) eller pund (LB).

Skyv bryteren på undersiden av vekten til ønsket enhet.

MERK: Dette endrer ikke måleenhetene på Garmin Connect™ kontoen din.

Statusikoner

Det vises ikoner på LCD-skjermen som indikerer tilkoblingsstatus og hvilke målinger som vises på skjermen. Et blinkende ikon for trådløst signal viser at enheten søker etter et signal. Et fylt ikon betyr at enheten er koblet til ved hjelp av trådløs teknologi.

	Wi-Fi® signalstatus
	Bluetooth® status for trådløst signal
BMI	Kroppsmasseindeks
	Fettprosent
	Vannprosent
	Muskelmasse
	Benmasse
	Vekttrend
	Vær
	Lavt batterinivå
	Sokker oppdaget
	Gjestebbruker
	Konfigurasjonsmodus
	Enheten synkroniserer med Garmin Connect appen.
	Enheten er opptatt. Ikke forsøk å måle noe.
	Enheten oppdaterer eller tilbakestilles. Det kan ta noen få minutter før enheten er klar til bruk.
	Oppdateringen var vellykket.
	Oppdateringen mislyktes.

Konfigurere enheten

For å konfigurere Index S2 enheten må den parkobles direkte via Garmin Connect appen og kobles til en kompatibel Wi-Fi ruter før du kan bruke alle funksjonene på enheten.

- 1 Installer og åpne  Garmin Connect appen fra appbutikken på smarttelefonen.
- 2 Velg et alternativ for å legge til enheten i Garmin Connect kontoen din:
 - Hvis dette er den første enheten du har parkoblet med Garmin Connect appen, følger du instruksjonene på skjermen.
 - Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect appen, velger du **Garmin-enheter > Legg til enhet** i Innstillinger-menyen og følger instruksjonene på skjermen.

MERK: Det kan hende at enheten trenger en programvareoppdatering før du kan bruke den. Oppdateringen kan ta noen få minutter.
- 3 Tilpass widgetvisningene (valgfritt).

Flere brukere

Du kan invitere opptil 15 personer. Hver person må ha en Garmin Connect konto og må være en tilkobling til eieren av enheten.

MERK: Det er bare eieren av enheten som kan invitere flere brukere.

Invitere personer med Garmin Connect appen

Hver person må ha en Garmin Connect konto.

- 1 Fra menyen Garmin Connect søker du etter navnet på personen.
- 2 Hvis du ikke allerede er koblet til personen, velger du **Koble til**.
- 3 Fra enhetsmenyen Garmin Connect velger du **Administrer personer**.
- 4 Velg **Inviter kontakter**, og velg vedkommendes navn.

Når personen har godtatt invitasjonen, kan vedkommende bruke Index S2 enheten.

Endre brukere

Index S2-enheten skiller automatisk mellom brukere basert på vekt. Når du stiller deg på enheten, veier den deg og viser initialene dine på skjermen. Hvis enheten oppdager feil bruker, kan du endre brukere.

- Trykk på enheten for å se de registrerte brukerne.
- Hvis du er uregistrert eller gjestebroker, trykker du på enheten helt til  vises.

Gjestebrokerdata lagres ikke i enhetsminnet og synkroniseres heller ikke med en Garmin Connect konto.

Endre Wi-Fi tilkoblingen

Du kan legge til opptil syv Wi-Fi nettverk.

MERK: Kun eieren av enheten kan legge til Wi-Fi nettverk.

- 1 Trykk på vekten.
- 2 Trykk på **RESET** på undersiden av vekten.

MERK: Brukerinformasjon og lagret Wi-Fi informasjon slettes ikke selv om du tilbakestiller enheten til konfigurasjonsmodus.
- 3 Vent et par sekunder.

Vekten slår seg av. Vekten slås på i Bluetooth parkoblingsmodus.
- 4 I Garmin Connect enhetsmenyen velger du **Generelt > Wi-Fi**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Lese og registrere målinger

Du må bruke enheten på et hardt og jevnt gulv for å få mest mulig nøyaktig vektmåling.

Hver gang du stiller deg på enheten, beregner den vekten din og andre målinger. LCD-skjermen viser de beregnede målingene automatisk og bytter til neste måling med noen få sekunders mellomrom.

- 1 Ta av deg sokker og sko.
- 2 Trykk på vekten.
LCD-skjermen aktiveres.
- 3 Stå barbent på vekten.



TIPS: Du oppnår de beste resultatene når du står stille med føttene plassert flatt på vektens glassoverflate. Vekten viser vekten din.

- 4 Når du ser initialene dine, går du av vekten.
Vekten viser flere målinger.

Hvis du har konfigurert enheten med en aktiv tilkobling til Wi-Fi, lastes målingene automatisk opp til kontoen din for Garmin Connect.

Målinger

Index S2-smartvekten bruker bioelektrisk impedans til å beregne kroppssammensetningen din. Enheten sender en liten mengde elektrisk strøm (som du ikke kjenner) fra én fot gjennom kroppen til den andre foten. Enheten måler det elektriske signalet når det har passert gjennom kroppen, og anslår ulike aspekter av kroppssammensetningen.

Det er best å bruke enheten under samme forhold og på omtrent samme tid på døgnet hver gang du bruker den, for å få mest nøyaktige målinger. Aktiviteter som midlertidig påvirker kroppsvekt, hydrering og vannfordeling i kroppen, kan påvirke nøyaktigheten av målingene.

Garmin® anbefaler at du venter to timer etter mat, drikke, trening, bading, eller badstue før du bruker enheten.

Vekttrend: Vekttrend-widgeten viser den daglige vekten din på et linjediagram for én måned. Hvis du veier deg flere ganger per dag, bruker trendgrafene den siste målingen som ble registrert for hver dag.

Kroppsmasseindeks (BMI): Kroppsmasseindeksen er vekten din i kilo delt på høyden din i meter opphøyd i annen (antall kilo per kvadratmeter). BMI brukes ofte til å anslå om en person er undervektig eller overvektig.

Fettprosent: Fettprosent er prosentandelen av kroppsmassen din som består av kroppsfett, inkludert både nødvendig fett og fett som er lagret i vevet. Nødvendig kroppsfett er avgjørende for god helse.

Vannprosent: Vannprosent er prosentandelen av kroppsmassen din som består av væske. Denne målingen kan brukes til å angi hydreringsnivået i kroppen.

Muskelmasse: Ben- og muskelmasse er den totale massen av alle musklene dine. Den måles i pund, kilogram eller stone og pund.

Benmasse: Benmasse er den totale massen av skjelettet ditt. Den måles i pund, kilogram eller stone og pund.

Tilpasse vektvisningen

Du kan slå av og på widgetene og vektmålingene som vises på Index S2-enheten.

I Garmin Connect enhetsmenyen velger du **Utseende > Widgeter**.

Når du har tilpasset innstillingene, må du synkronisere ved å registrere en måling.

Slette en måling fra Garmin Connect kontoen din

1 Fra Garmin Connect kontoen din blar du frem til datoen for målingen.

2 Velg  > **Slett en innveing**.

3 Velg eventuelt mål.

4 Velg **Slett**.

Du kan ikke slette målingen fra trendgrafene.

Informasjon om enheten

Montere teppeføttene

Du må bruke enheten på et hardt og jevnt gulv for å få mest mulig nøyaktig vektmåling. Hvis du skal bruke enheten på et teppe, bør du sette på de medfølgende teppeføttene. Teppeføttene er ikke nødvendige når du bruker enheten på et hardt gulv.

Trykk én teppefot på plass på hver av enhetens føtter.



Ta vare på enheten

LES DETTE

Unngå kraftige slag og hard behandling. Dette kan redusere produktets levetid.

Ikke oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.

Ikke bruk en skarp gjenstand eller slipende materialer til å rengjøre enheten.

Unngå kjemiske og slipende rengjøringsmidler, løsemidler og insektmidler som kan skade plastdeler og finish.

Rengjøre enheten

- 1 Rengjør enhetens overflate med en klut som er fuktet med et mildt vaskemiddel.
- 2 Tørk av enheten.

Spesifikasjoner

Maksimal belastning	181,4 kg (400 pund)
Batteritype	4 alkaliske AAA-batterier
	LES DETTE Du må bruke 1,5 V-batterier i denne enheten.
Batterilevetid	Opptil 9 måneder
Driftstemperaturområde	10–40 °C (50–104 °F)
Temperaturområde for oppbevaring	Fra –20 til 50°C (fra –4 til 122°F)
Trådløse frekvenser	2466 MHz ved -6,38 dBm maks. 2412–2472 MHz ved 20 dBm maks. 2402–2480 MHz ved -6,51 dBm maks.

Feilsøking

Programvareoppdateringer

Enheten ser etter programvareoppdateringer automatisk når den er koblet til ved hjelp av Wi-Fi teknologi. Enheten oppdaterer programvare mellom kl. 01.00 og 04.00.

Hvordan aktiverer jeg enheten?

- 1 Bank lett på vekten med tåen.
Et kort, skarpt trykk aktiverer vekten.
- 2 Når vekten viser 0,0, går du på vekten.

Enheten lager ikke målingene

- Kontroller at du har fullført konfigurasjonsprosessen, og at enheten er koblet til ved hjelp av Wi-Fi teknologi ([Konfigurere enheten, side 4](#)).
- Kontroller at batteriene er satt inn riktig.
- Bytt eller lad opp svake batterier.
- Ta av sokker før du går på vekten.
Hvis du bruker sokker, vises , og vekten registrerer bare vekt og BMI.

Enheten identifiserer meg som en annen bruker

- Kontroller visningsnavn og vekten din på Garmin Connect kontoen din.
- Når det vises et navn på skjermen, trykker du på vekten for å bla gjennom de registrerte brukerne og finne navnet ditt.
Enheten skiller mellom brukere basert på vekt og hyppigheten av bruk. Hvis to personer som likner hverandre, bruker enheten, er det mulig at enheten velger feil person.

Enheten min er låst i konfigurasjonsmodusen

Hvis vekten låser seg og  vises på skjermen, kan det hende at du må tilbakestille vekten og starte konfigurasjonsprosessen på nytt.

- 1 Fjern vekten fra Garmin Connect appen.
- 2 Fjern vekten fra Bluetooth innstillingene på telefonen din.
- 3 Tilbakestill vekten til fabrikkinnstillingene ([Nullstille enheten, side 9](#)).
- 4 Konfigurer vekten igjen ([Konfigurere enheten, side 4](#)).

Tips for unøyaktige data for kroppssammensetning

Hvis dataene for kroppssammensetning er unøyaktige eller ikke vises, kan du prøve følgende tips.

- Kontroller at overflaten på vekten er tørr før du bruker den.
- Ikke ha på deg sokker eller sko.
- Stå stille med føttene plassert flatt på vektens glassoverflate. Tråkk ikke på skjermen eller Garmin logoen.
- Ikke sprett eller beveg deg mens vekten måler.
- Bruk enheten under samme forhold og på omtrent samme tid på døgnet hver gang du bruker den.
- Garmin anbefaler at du venter to timer etter mat, drikke, trening, bading, eller badstue før du bruker enheten.

Nullstille enheten

Du kan tilbakestille enheten til fabrikkinnstillingene.

MERK: Tilbakestilling av enheten sletter alle brukere og data på enheten, men sletter ikke informasjon som er lagret på Garmin Connect kontoen.

- 1 Trykk på vekten.
- 2 Trykk på **RESET** på undersiden av vekten.
Vekten slår seg av. Vekten slås på i Bluetooth parkoblingsmodus.
- 3 Hold inne **RESET** til  blinker og lyser rødt.
Vekten slår seg av. Vekten slås på i konfigurasjonsmodus.
- 4 Konfigurer vekten (*Konfigurere enheten, side 4*).

Få mer informasjon

- Gå til support.garmin.com for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.

Tillegg

BMI-ernæringsstatus

FORSIKTIG

Disse dataene er ikke ment å diagnostisere medisinske tilstander. Kontakt alltid helsepersonell.

Kroppsmasseindeks (BMI) er vekten din delt på kvadratet av høyden din. Disse statuskategoriene er basert på BMI-verdiene for voksne gitt av Verdens helseorganisasjon. De brukes både for menn og kvinner over 18.

BMI-serien	Ernæringsstatus
Mindre enn 18,5	Undervektig
18,5 til 24,9	Normal vekt
25 til 29,9	Overvektig
30 til 34,9	Klasse I fedme
35 til 39,9	Klasse II fedme
40 og høyere	Klasse III fedme

Fettprosentstatus

FORSIKTIG

Disse dataene er ikke ment å diagnostisere medisinske tilstander. Kontakt alltid helsepersonell.

Disse estimatene for voksne gis av American Council on Exercise.

Status	Damer	Herrer
Essensielt fett	10 til 12 %	2 til 4 %
Idrettsutøvere	14 til 20 %	6 til 13 %
Trening	21 til 24 %	14 til 17 %
Godkjent	25 til 31 %	18 til 25 %
Overvektig	32 % eller høyere	26 % eller høyere

Symbolforklaring

Følgende symboler kan vises på enheten eller tilbehør.



WEEE-symbol for kassering og resirkulering. WEEE-symbolet merker produktet i henhold til EU-direktivet 2012/19/EU om kasserte elektriske og elektroniske produkter. Formålet er å sikre at produktet ikke kasseres på feil måte samt å promotere gjenbruk og resirkulering.

