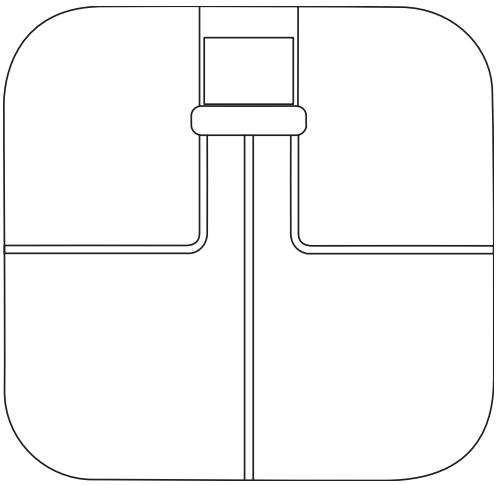
GARMIN®

INDEX™ S2 SMART WEEGSCHAAL



Gebruikershandleiding

Inhoudsopgave

Aan de slag 3

Overzicht van het toestel 3
Batterijen plaatsen 3
De maateenheden wijzigen 4
Statuspictogrammen 4

Het toestel instellen 5

Extra gebruikers 5
Personen uitnodigen met de Garmin Connect™ app 5
Gebruikers wijzigen 5
Uw Wi-Fi® verbinding wijzigen 5
De weerlocatie instellen 5

Metingen aflezen en registreren 6

Meetwaarden 6
De schaalweergave aanpassen 7
Een meting verwijderen uit uw Garmin Connect™ account 7

Toestelinformatie 8

Steunen installeren 8
Toestelonderhoud 8
Het toestel schoonmaken 8
Specificaties 8

Problemen oplossen 9

Software-updates 9
Hoe activeer ik het toestel? 9
Mijn toestel legt geen meetwaarden vast 9
Mijn toestel herkent mij als een andere gebruiker 9
Mijn toestel zit vast in de instelmodus 9
Tips voor foutieve lichaamsanalysegegevens 9
Het toestel herstellen 9
Meer informatie 10

Appendix 11

Voedingsstatus Body Mass Index 11
Status voor percentage lichaamsvet 11
Symbooldefinities 11

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

Batterijen plaatsen

Het toestel werkt op vier AAA-batterijen.

1. Verwijder de batterijklep.
2. Plaats vier AAA-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

De weegschaal kan worden ingesteld op stone (st), kilogram (kg) of pound (lb).

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

OPMERKING: Dit heeft geen invloed op de meeteenheden in uw Garmin Connect™ account.

Statuspictogrammen

Pictogrammen op het LCD-scherm geven de verbindingsstatus 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 verbonden is via de betreffende draadloze technologie.

	Wi-Fi® signaalstatus
	Bluetooth status draadloos signaal
BMI	Body Mass Index
	Percentage lichaamsvet
	Percentage lichaamswater
	Massa skeletspieren
	Botmassa
	Gewichtstrend
	Weer
	Batterij bijna leeg
	Sokken gedetecteerd
	Gastgebruiker
	Instelmodus
	Het toestel wordt gesynchroniseerd met de Garmin Connect™ app.
	Het toestel is bezig. Probeer geen meting uit te voeren.
	Het toestel voert updates uit of wordt opnieuw ingesteld. Het kan enkele minuten duren voordat het toestel klaar is voor gebruik.
	De update is geslaagd.
	De update is mislukt.

Het toestel instellen

Om het Index™ S2 toestel in te stellen, moet het rechtstreeks via deGarmin Connect™ app worden gekoppeld en verbonden met een compatibele Wi-Fi® router voordat u alle functies van het toestel kunt gebruiken.

1. U kunt de Garmin Connect app via de app store op uw smartphone installeren en openen.
2. Selecteer een optie om uw toestel toe te voegen aan uw Garmin Connect account:
   - Als dit het eerste toestel is dat u koppelt met de Garmin Connect app, volgt u de instructies op het scherm.
   - Als u reeds een toestel hebt gekoppeld met de Garmin Connect app, selecteert u ••• > **Garmin toestellen** > **Voeg toestel toe**, en volgt u de instructies op het scherm.

   OPMERKING: Uw toestel heeft mogelijk een software-update nodig voordat u het kunt gebruiken. De update kan enkele minuten duren.
3. Pas uw widgetweergaven aan (optioneel).

Extra gebruikers

U kunt maximaal 15 personen instellen. Elke persoon moet een Garmin Connect account hebben en moet een verbinding met de eigenaar van het toestel zijn.

OPMERKING: Alleen de toesteleigenaar kan extra gebruikers uitnodigen.

Personen uitnodigen met de Garmin Connect™ app

Iedere persoon moet een Garmin Connect account hebben.

1. Zoek in het Garmin Connect menu naar de naam van de persoon.
2. Als u nog geen verbinding hebt met de persoon, selecteert u **Verbinden**.
3. In het menu van uw Garmin Connect toestel, selecteert u **Connecties beheren**.
4. Selecteer **Nodig connecties uit** en selecteer de naam.

Nadat de persoon de uitnodiging heeft geaccepteerd en u de weegschaal met uw Wi-Fi® netwerk hebt gesynchroniseerd, kan hij of zij het Index™ S2 toestel gebruiken.

Gebruikers wijzigen

Het Index™ S2 toestel maakt automatisch onderscheid tussen gebruikers op basis van gewicht. Als u op het toestel gaat staan, wordt u gewogen en worden uw initialen op het scherm weergegeven. Als het toestel de verkeerde gebruiker detecteert, kunt u de gebruikers wijzigen.

- Tik op het toestel om de geregistreerde gebruikers weer te geven.
- Als u een niet-geregistreerde of gastgebruiker bent, tikt u op het toestel totdat het wordt weergegeven.

  Gastgebruikersgegevens worden niet opgeslagen in het toestelgeheugen of gesynchroniseerd met een Garmin Connect™ account.

Uw Wi-Fi® verbinding wijzigen

U kunt maximaal zeven Wi-Fi netwerken toevoegen.

Alleen de eigenaar van het toestel kan Wi-Fi netwerken toevoegen.

1. Tik op de weegschaal.
2. Druk aan de onderkant van de weegschaal op **RESET**.

   OPMERKING: Als u het toestel weer in de installatiemodus zet, worden geen gebruikersgegevens of opgeslagen Wi-Fi gegevens verwijderd.
3. Wacht een aantal seconden.

   De weegschaal wordt uitgeschakeld. De weegschaal wordt ingeschakeld in de Bluetooth®koppelingsmodus.
4. Selecteer vanuit het menu van uw Garmin Connect™ toestel, **Algemeen** > **Wi-Fi**.
5. Volg de instructies op het scherm.

De weerlocatie instellen

1. Selecteer in uw Garmin Connect™ account ••• > **Instellingen** > **Gebruikersinstellingen** > **Weerlocatie**.
2. Selecteer **Gebruik de locatie van telefoon** of**Gebruik vaste locatie**.

Metingen aflezen en registreren

Voor de meest nauwkeurige meting moet u het toestel op een harde, platte ondergrond te gebruiken.

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. Trek uw schoenen en sokken uit.
2. Tik op de weegschaal.
   Het lcd-scherm wordt ingeschakeld.
3. Ga met blote voeten op de weegschaal staan.

   TIP: Ga met uw voeten plat op het glazen oppervlak van de weegschaal staan voor de beste resultaten.
   De weegschaal geeft uw gewicht weer.
4. Stap van de weegschaal af wanneer u uw initialen ziet.
   Op de weegschaal worden aanvullende metingen weergegeven.

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

Meetwaarden

De Index™ S2 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.

Gewichtstrend: De widget Gewichtstrend geeft uw dagelijkse gewicht gedurende een maand weer in een lijngrafiek. Als u uzelf meerdere keren per dag weegt, gebruikt de trendgrafiek de laatste meting die elke dag is geregistreerd.

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.

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

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

Massa skeletspieren: Skeletspiermassa 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.

De schaalweergave aanpassen

U kunt de widgets en de gewichtsgegevens die op uw Index™ S2-toestel worden weergegeven in- en uitschakelen.

Selecteer in het menu van uw Garmin Connect™ toestel, **Presentatie** > **Widgets**.

Nadat u de instellingen hebt aangepast, moet u synchroniseren door een meting te registreren.

Een meting verwijderen uit uw Garmin Connect™ account

1. Blader in uw Garmin Connect account naar de datum van de meting.
2. Selecteer ⋮ > **Verwijder een weegmoment**.
3. Selecteer indien nodig de meting.
4. Selecteer **Wis**.

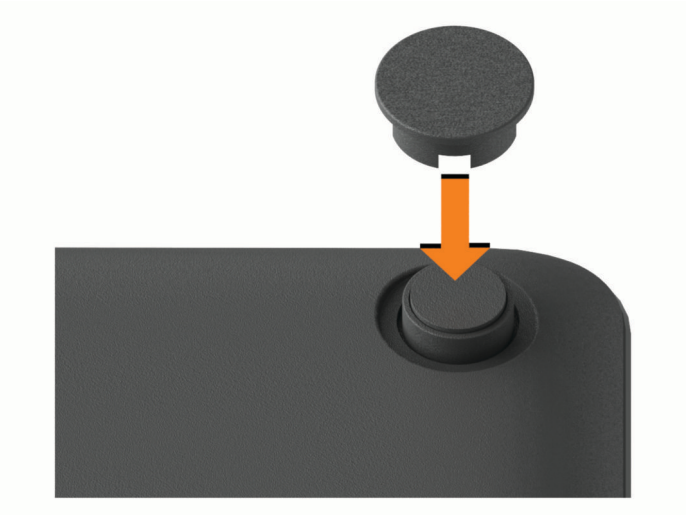
U kunt de meting niet verwijderen uit uw trendgrafiek.

Toestelinformatie

Steunen installeren

Voor de meest nauwkeurige meting moet u het toestel op een harde, platte ondergrond te gebruiken. 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.



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 AAA alkalinebatterijen *LET OP* U dient voor dit toestel 1,5 V-batterijen te gebruiken.
Levensduur van batterij	Tot 9 maanden
Bedrijfstemperatuurbereik	Van 10° tot 40 °C (van 50° tot 104 °F)
Bereik opslagtemperatuur	Van -20° tot 50°C (van -4° tot 122°F)
Draadloze frequenties	2466 MHz bij -6,38 dBm maximum 2412 MHz tot 2472 MHz bij 20 dBm maximum 2402 MHz tot 2480 MHz bij -6,51 dBm maximum

Problemen oplossen

Software-updates

Uw toestel controleert automatisch op software-updates wanneer het is verbonden via Wi-Fi® technologie. Het toestel werkt de software bij tussen 1:00 en 4:00 uur.

Hoe activeer ik het toestel?

1 Tik met uw teen op de weegschaal.

Via een korte, scherpe tik wordt de weegschaal geactiveerd.

2 Wanneer de schaal 0,0 weergeeft, gaat u op de weegschaal te staan.

Mijn toestel legt geen meetwaarden vast

- Controleer of u het installatieproces hebt voltooid en of het toestel is verbonden met behulp van Wi-Fi® technologie (*Het toestel instellen*, pagina 5).
- Controleer of de batterijen correct zijn geplaatst.
- Vervang batterijen die bijna leeg zijn of laad ze op.
- Trek uw sokken uit voordat u op de weegschaal stapt.

  Als u sokken draagt, verschijnt het 👣 en worden alleen gewicht en BMI op de weegschaal weergegeven.

Mijn toestel herkent mij als een andere gebruiker

- Controleer uw naam op het scherm en gewicht via uw Garmin Connect™ account.
- Wanneer een naam op het scherm wordt weergegeven, tikt u op de weegschaal om door de geregistreerde gebruikers te bladeren en uw naam te zoeken.

  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 zit vast in de instelmodus

Als de weegschaal vastloopt en op het scherm verschijnt, moet u de weegschaal mogelijk herstellen en het instelproces opnieuw starten.

1 Verwijder de weegschaal uit de Garmin Connect™ app.

2 Verwijder de weegschaal uit de Bluetooth® instellingen op uw smartphone.

3 Herstel de fabrieksinstellingen van de weegschaal (*Het toestel herstellen*, pagina 9).

4 Stel de weegschaal opnieuw in (*Het toestel instellen*, pagina 5).

Tips voor foutieve lichaamsanalysegegevens

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

- Controleer voor gebruik of het weegschaaloppervlak droog is.
- Draag geen sokken of schoenen.
- Ga met uw voeten plat op het glazen oppervlak van de weegschaal staan. Maak geen contact met het scherm of het Garmin® logo.
- Beweeg niet als de weegschaal een meting uitvoert.
- 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.

Het toestel herstellen

U kunt de fabrieksinstellingen van uw toestel herstellen.

OPMERKING: Als u het toestel opnieuw instelt, worden alle gebruikers en gegevens van het toestel verwijderd, maar niet de gegevens die zijn opgeslagen in uw Garmin Connect™ account.

1 Tik op de weegschaal.

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

De weegschaal wordt uitgeschakeld. De weegschaal wordt ingeschakeld in de Bluetooth® koppelingsmodus.

3 Houd **RESET** ingedrukt tot ⚙ knippert en rood wordt.

De weegschaal wordt uitgeschakeld. De weegschaal wordt ingeschakeld in de instelmodus.

4 Stel de weegschaal in (*Het toestel instellen*, pagina 5).

Meer informatie

- Ga naar **support.garmin.com** voor meer handleidingen, artikelen en software-updates.
- Ga naar **buy.garmin.com** of neem contact op met uw Garmin® dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.

Appendix

Voedingsstatus Body Mass Index

⚠ LET OP

Deze gegevens zijn niet bedoeld om een medische diagnose te stellen. Neem altijd contact op met uw zorgverlener.

De Body Mass Index (BMI) is uw gewicht gedeeld door het kwadraat van uw lengte. Deze statuscategorieën zijn gebaseerd op de BMI-waarden voor volwassenen die worden verstrekt door de Wereldgezondheidsorganisatie. Ze worden gebruikt voor mannen en vrouwen van 18 jaar en ouder.

BMI-bereik	Voedingsstatus
Minder dan 18,5	Ondergewicht
18,5 tot 24,9	Normaal gewicht
25 tot 29,9	Pre-obesitas
30 tot 34,9	Obesiteitsklasse I
35 tot 39,9	Obesiteitsklasse II
40 en hoger	Obesiteitsklasse III

Status voor percentage lichaamsvet

⚠ LET OP

Deze gegevens zijn niet bedoeld om een medische diagnose te stellen. Neem altijd contact op met uw zorgverlener.

Deze bereiken voor volwassenen worden verstrekt door de American Council on Exercise.

Status	Vrouwen	Mannen
Essentieel vet	10 tot 12%	2 tot 4%
Atleten	14 tot 20%	6 tot 13%
Fitness	21 tot 24%	14 tot 17%
Acceptabel	25 tot 31%	18 tot 25%
Obees	32% en meer	26% en meer

Symbooldefinities

Deze symbolen worden mogelijk weergegeven op de toestel- of accessoirelabels.

	WEEE-symbool voor weggooien en recycling. Het WEEE-symbool is toegevoegd op het product in overeenstemming met de EU-richtlijn 2012/19/EU betreffende afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (AEEA). Hiermee wordt het onjuist afdanken van dit product ontmoedigd en het hergebruiken en recyclen bevorderd.

support.garmin.com

© 2020 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

Garmin® en het Garmin logo zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Garmin Connect™ en Index™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder 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: C37408