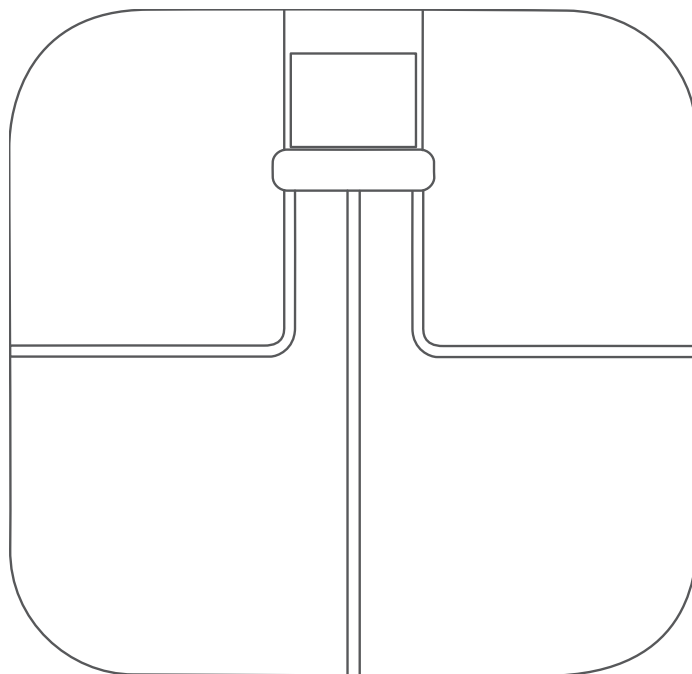


GARMIN®



INTELIGENTA WAGA INDEX™ S2

Podręcznik użytkownika

© 2020 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zgodnie z prawami autorskimi, kopiowanie niniejszego podręcznika użytkownika w całości lub częściowo bez pisemnej zgody firmy Garmin jest zabronione. Firma Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian, ulepszeń do produktów lub ich zawartości niniejszego podręcznika użytkownika bez konieczności powiadamiania o tym jakiegokolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową www.garmin.com, aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

Garmin® oraz logo Garmin są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanych w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Garmin Connect™ oraz Index™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej podmiotów zależnych. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Mac® jest znakiem towarowym firmy Apple Inc. zarejestrowanym w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

Nr modelu: C37408

Spis treści

Rozpoczęcie pracy z urządzeniem.... 1

Ogólne informacje o urządzeniu 1

Konfigurowanie urządzenia..... 4

Dodatkowi użytkownicy 4

Zmiana połączenia z siecią Wi-Fi 4

Odczytywanie i zapisywanie

pomiarów 5

Pomiary 6

Dostosowywanie wyświetlania skali 6

Usuwanie pomiaru z konta Garmin

Connect 6

Informacje o urządzeniu 7

Instalowanie podstopni 7

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa
urządzenia 7

Dane techniczne 8

Rozwiązywanie problemów 8

Aktualizacje oprogramowania 8

Jak wybudzić urządzenie? 8

Urządzenie nie zapisuje pomiarów 8

Urządzenie rozpoznaje mnie jako innego
użytkownika 8

Urządzenie jest zablokowane w trybie
konfiguracji 9

Wskazówki dotyczące nieprawidłowego
odczytu danych składu ciała 9

Resetowanie urządzenia 9

Źródła dodatkowych informacji 9

Załącznik 10

Stan odżywienia wg wskaźnika masy

ciała 10

Stan procentowy tkanki tłuszczowej... 10

Znaczenie symboli 10

Rozpoczęcie pracy z urządzeniem

⚠ OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Urządzenie dokonuje pomiarów, przesyłając prąd elektryczny przez użytkownika. Urządzenia nie powinny używać osoby z rozrusznikiem serca lub innymi urządzeniami medycznymi wewnątrz ciała. Skonsultuj się z lekarzem, jeśli jesteś w ciąży lub podejrzewasz u siebie ciążę.

Ogólne informacje o urządzeniu



①	Ekran LCD
②	Przycisk resetowania
③	Przełącznik jednostek miary
④	Pokrywka komory baterii

Instalowanie baterii

Urządzenie jest zasilane czterema bateriami typu AAA.

- 1 Zdejmij pokrywkę komory baterii.
- 2 Włóż cztery baterie typu AAA zgodnie z oznaczeniem biegunów.



- 3 Załóż pokrywkę baterii.

Po włożeniu baterii wskaźniki połączenia bezprzewodowego na ekranie LCD zaczną migać. Pojawienie się ikony   oznacza, że urządzenie jest gotowe do skonfigurowania.

Zmienianie jednostek miary

Wagę można ustawić na kamienie (ST), kilogramy (KG) lub funty (LB).

Aby zmienić jednostkę miary, przesunąć przełącznik znajdujący się na spodzie wagi.

UWAGA: Nie powoduje to zmiany jednostek na koncie Garmin Connect™.

Ikony stanu

Ikony pojawiające się na ekranie LCD wskazują stan połączenia internetowego oraz aktualnie wyświetlany na ekranie pomiar. Migające ikony połączenia bezprzewodowego oznaczają, że urządzenie szuka sygnału. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że urządzenie nawiązało połączenie za pośrednictwem technologii bezprzewodowej.

	Stan sygnału Wi-Fi®
	Stan sygnału połączenia bezprzewodowego Bluetooth®
BMI	Wskaźnik masy ciała
	Procent tkanki tłuszczowej
	Procent wody w organizmie
	Masa mięśni szkieletowych
	Masa kostna
	Trend masy ciała
	Pogoda
	Słaba bateria
	Wykryto skarpety
	Gość
	Tryb konfiguracji
	Urządzenie synchronizuje się z aplikacją Garmin Connect.
	Urządzenie jest zajęte. Nie próbuj dokonać pomiaru.
	Trwa aktualizacja lub resetowanie urządzenia. Może to zająć kilka minut, zanim urządzenie będzie gotowe do użycia.
	Aktualizacja została pomyślnie ukończona.
	Aktualizacja nie powiodła się.

Konfigurowanie urządzenia

Aby skonfigurować urządzenie Index S2, musi być ono sparowane bezpośrednio za pomocą aplikacji Garmin Connect i podłączone do zgodnego routera Wi-Fi, zanim będzie można korzystać ze wszystkich funkcji urządzenia.

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w smartfonie, zainstaluj i otwórz aplikację  Garmin Connect.
- 2 Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:
 - Jeśli parujesz pierwsze urządzenie z aplikacją Garmin Connect, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - Jeśli z aplikacją Garmin Connect zostało już sparowane inne urządzenie, w menu ustawień wybierz kolejno **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

UWAGA: Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia może być wymagana aktualizacja oprogramowania. Aktualizacja może potrwać kilka minut.

- 3 Dostosuj widoki widżetów (opcjonalnie).

Dodatkowi użytkownicy

Możesz zaprosić do 15 osób. Każda osoba musi mieć konto Garmin Connect i należeć do znajomych właściciela urządzenia.

UWAGA: Tylko właściciel urządzenia może zaprosić dodatkowych użytkowników.

Zapraszanie osób za pomocą aplikacji Garmin Connect

Każda osoba musi posiadać własne konto Garmin Connect.

- 1 W menu Garmin Connect wyszukaj nazwisko osoby.
- 2 Jeśli ta osoba nie jest jeszcze Twoim znajomym, wybierz **Połącz**.
- 3 W menu urządzenia Garmin Connect wybierz **Zarządzaj osobami**.
- 4 Wybierz **Zaproś znajomych** i wybierz nazwisko.

Po zaakceptowaniu zaproszenia osoba ta może korzystać z urządzenia Index S2.

Zmiana użytkownika

Urządzenie Index S2 automatycznie rozróżnia użytkowników na podstawie ich wagi. Po wejściu na urządzenie użytkownik zostanie zważony, a na ekranie wyświetlą się odpowiednie inicjały. Jeśli urządzenie wykryje innego użytkownika, można przełączyć użytkownika.

- Dotknij urządzenia, aby wyświetlić zarejestrowanych użytkowników.
 - Jeśli jesteś niezarejestrowanym lub gościnnym użytkownikiem, dotykaj urządzenia, aż pojawi się .
- Dane gościa nie są przechowywane w pamięci urządzenia ani synchronizowane z kontem Garmin Connect.

Zmiana połączenia z siecią Wi-Fi

Można dodać maksymalnie siedem sieci Wi-Fi.

UWAGA: Tylko właściciel urządzenia może dodać sieci Wi-Fi.

- 1 Dotknij krótko wagi.
- 2 Naciśnij przycisk **RESET** na spodzie wagi.

UWAGA: Przywrócenie urządzenia do trybu konfiguracji nie usuwa z urządzenia żadnych informacji o użytkowniku ani zapisanych informacji Wi-Fi.
- 3 Poczekaj kilka sekund.

Waga wyłączy się. Waga włączy się w trybie parowania Bluetooth.
- 4 W menu urządzenia Garmin Connect wybierz kolejno **Ogólne > Wi-Fi**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Odczytywanie i zapisywanie pomiarów

W celu zapewnienia najdokładniejszych pomiarów masy ciała należy używać urządzenia na twardej, płaskiej powierzchni.

Przy każdym użyciu urządzenie oblicza masę ciała i inne wielkości. Pomiary są automatycznie wyświetlane na ekranie LCD i przełączane cyklicznie co parę sekund.

- 1 Zdejmij buty i skarpetki.
- 2 Dotknij krótko wagi.
Włączy się ekran LCD.
- 3 Stań na wadze.



PORADA: W celu uzyskania najlepszych rezultatów stań nieruchomo całymi stopami na szklanej powierzchni wagi.

Waga wyświetla Twoją masę ciała.

- 4 Gdy zobaczysz swoje inicjały, zejdź z wagi.

Na wadze wyświetlone zostaną dodatkowe pomiary.

Jeśli urządzenie ma dostęp do aktywnego połączenia Wi-Fi, pomiary będą automatycznie przesyłane na konto Garmin Connect.

Pomiary

Inteligentna waga Index S2 określa skład ciała za pomocą impedancji bioelektrycznej. Urządzenie wysyła prąd elektryczny o małym (nieodczuwalnym) natężeniu, który biegnie przez całe ciało, od stopy do stopy. Urządzenie analizuje dane po przepływie prądu, aby określić proporcje składu ciała.

Aby osiągnąć najlepsze rezultaty, staraj się za każdym razem korzystać z urządzenia o podobnej porze i w tych samych warunkach. Czynności, które chwilowo wpływają na wagę ciała, nawodnienie oraz rozprowadzenie wody, mogą mieć wpływ na dokładność pomiarów.

Garmin® nie zaleca korzystania z urządzenia przed upływem dwóch godzinach od posiłku, picia, ćwiczeń, kąpieli lub wizyty w saunie.

Trend masy ciała: Widżet trendu masy ciała wyświetla dzienną wagę na wykresie liniowym przez jeden miesiąc. Jeśli ważysz się kilka razy dziennie, wykres trendu wykorzysta ostatni pomiar zarejestrowany każdego dnia.

Wskaźnik masy ciała (BMI): Wskaźnik masy ciała (Body Mass Index, BMI) to iloraz masy ciała w kilogramach i kwadratu wzrostu w metrach. Wskaźnik BMI jest często stosowany do sprawdzenia, czy ktoś ma nadwagę lub niedowagę.

Procent tkanki tłuszczowej: Procent tkanki tłuszczowej to procentowa wartość, która określa ilość tkanki tłuszczowej – niezbędnej i zmagazynowanej – w całkowitej masie ciała. Niezbędna tkanka tłuszczowa jest potrzebna do normalnego funkcjonowania organizmu.

Procent wody w organizmie: Procent wody to procentowa wartość płynów przypadająca na masę ciała. Za pomocą tej wielkości można określić poziom nawodnienia.

Masa mięśni szkieletowych: Masa mięśni szkieletowych to całkowita masa mięśni. Mierzy się ją w funtach, kilogramach lub kamieniach i funtach.

Masa kostna: Masa kostna to całkowita masa kości. Mierzy się ją w funtach, kilogramach lub kamieniach i funtach.

Dostosowywanie wyświetlania skali

Możesz włączać i wyłączać widżety i pomiary masy ciała wyświetlane w urządzeniu Index S2.

W menu urządzenia Garmin Connect wybierz kolejno **Wygląd > Widżety**.

Po dostosowaniu ustawień należy dokonać synchronizacji, rejestrując pomiar.

Usuwanie pomiaru z konta Garmin Connect

- 1 Na koncie Garmin Connect przejdź do daty pomiaru.
- 2 Wybierz kolejno  > **Skasuj ważenie**.
- 3 W razie potrzeby wybierz pomiar.
- 4 Wybierz **Skasuj**.

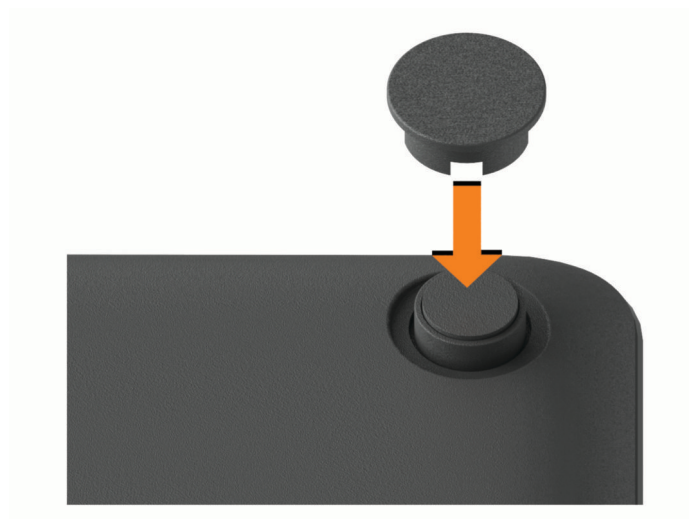
Pomiaru nie można usunąć z wykresu trendu.

Informacje o urządzeniu

Instalowanie podstopni

W celu zapewnienia najdokładniejszych pomiarów masy ciała należy używać urządzenia na twardej, płaskiej powierzchni. Jeśli urządzenie ma być używane na podłodze z dywanem, należy zainstalować podstopnie dołączone do zestawu. Podstopnie są zbędne, jeśli używasz urządzenia na twardej powierzchni.

Wciśnij podstopień na każdą nóżkę urządzenia.



Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

Unikać mocnych wstrząsów i niewłaściwego korzystania, ponieważ może ono skrócić okres eksploatacji urządzenia.

Nie wolno przechowywać urządzenia w miejscach, w których występują ekstremalne temperatury, gdyż grozi to jego trwałym uszkodzeniem.

Do czyszczenia urządzenia nie wolno używać ostrych lub ścierających przedmiotów.

Nie należy używać chemicznych środków czyszczących, rozpuszczalników, środków o działaniu ściernym ani środków odstraszających owady, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

Czyszczenie urządzenia

- 1 Wyczyść powierzchnię urządzenia, używając ściereczki zwilżonej łagodnym roztworem czyszczącym.
- 2 Wytrzyj urządzenie do sucha.

Dane techniczne

Maksymalne obciążenie	181,4 kg (400 funtów)
Typ akumulatora	4 baterie alkaliczne AAA
	NOTYFIKACJA Urządzenie wykorzystuje baterie o napięciu 1,5 V.
Czas działania baterii	Do 9 miesięcy
Zakres temperatury roboczej	Od 10°C do 40°C (od 50° do 104°F)
Zakres temperatury przechowywania	Od -20°C do 50°C (od -4°F do 122°F)
Częstotliwości bezprzewodowe	2466 MHz przy -6,38 dBm (nominalna) Od 2412 MHz do 2472 MHz przy 20 dBm (maks.) Od 2402 MHz do 2480 MHz przy -6,51 dBm (maks.)

Rozwiązywanie problemów

Aktualizacje oprogramowania

Urządzenie automatycznie sprawdza aktualizacje oprogramowania, jeśli jest połączone z siecią przy użyciu technologii Wi-Fi. Urządzenie aktualizuje oprogramowanie w godzinach od 1:00 do 4:00.

Jak wybudzić urządzenie?

- 1 Dotknij wagi paluchem.
Krótkie, mocne stuknięcie wybudza wagę.
- 2 Gdy waga wyświetli wartość „0.0”, stań na niej.

Urządzenie nie zapisuje pomiarów

- Upewnij się, że proces konfiguracji został zakończony, a urządzenie jest podłączone przy użyciu Wi-Fi technologii (*Konfigurowanie urządzenia, strona 4*).
- Sprawdź, czy baterie są prawidłowo włożone.
- Wymień lub naładuj wyczerpane baterie.
- Przed wejściem na wagę zdejmij skarpety.
Jeśli nosisz skarpety, pojawi się , a waga rejestruje tylko wagę i wskaźnik BMI.

Urządzenie rozpoznaje mnie jako innego użytkownika

- Sprawdź swoją wyświetlaną nazwę i wagę na koncie Garmin Connect.
- Gdy na ekranie pojawi się nazwa, dotknij wagi, aby nawigować po liście zarejestrowanych użytkowników i znaleźć swoją nazwę.
Urządzenie identyfikuje użytkownika na podstawie masy ciała i częstotliwości użytkowania. Urządzenie może pomylić użytkowników, jeśli mają podobne cechy profilu.

Urządzenie jest zablokowane w trybie konfiguracji

Jeśli waga zablokuje się, a na wyświetlaczu pojawi się , konieczne może być zresetowanie wagi i ponowne uruchomienie procesu konfiguracji.

- 1 Usuń wagę z aplikacji Garmin Connect.
- 2 Usuń wagę z ustawień Bluetooth telefonu.
- 3 Zresetuj wagę do ustawień fabrycznych ([Resetowanie urządzenia, strona 9](#)).
- 4 Ponownie skonfiguruj wagę ([Konfigurowanie urządzenia, strona 4](#)).

Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu danych składu ciała

Jeśli dane dotyczące składu ciała są nieprawidłowe lub nie są wyświetlane, spróbuj skorzystać z tych wskazówek.

- Przed użyciem wagi dopilnuj, aby jej powierzchnia była sucha.
- Nie wchodź na wagę w butach ani w skarpetkach.
- Stań nieruchomo całymi stopami na szklanej powierzchni wagi. Nie dotykaj ekranu ani logo Garmin.
- Nie podskakuj ani nie poruszaj się w czasie, gdy waga dokonuje pomiaru.
- Staraj się za każdym razem korzystać z urządzenia o podobnej porze i w tych samych warunkach.
- Garmin nie zaleca korzystania z urządzenia przed upływem dwóch godzinach od posiłku, picia, ćwiczeń, kąpieli lub wizyty w saunie.

Resetowanie urządzenia

Możesz przywrócić urządzenie do ustawień fabrycznych.

UWAGA: Zresetowanie urządzenia spowoduje usunięcie wszystkich użytkowników i danych z urządzenia, ale nie spowoduje usunięcia informacji zapisanych na Twoim koncie Garmin Connect.

- 1 Dotknij krótko wagi.
- 2 Naciśnij przycisk **RESET** na spodzie wagi.
Waga wyłączy się. Waga włączy się w trybie parowania Bluetooth.
- 3 Przytrzymaj wciśnięty przycisk **RESET**, aż  zacznie migać i zmieni kolor na czerwony.
Waga wyłączy się. Waga włączy się w trybie konfiguracji.
- 4 Skonfiguruj wagę ([Konfigurowanie urządzenia, strona 4](#)).

Źródła dodatkowych informacji

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową support.garmin.com.
- Odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.

Załącznik

Stan odżywienia wg wskaźnika masy ciała

PRZESTROGA

Dane te nie są przeznaczone do diagnozowania jakiegokolwiek schorzenia. Zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Wskaźnik masy ciała (BMI) to waga podzielona przez kwadrat wzrostu. Te kategorie stanu odżywienia są oparte na wartościach BMI dla osób dorosłych dostarczonych przez Światową Organizację Zdrowia. Wskaźnik masy ciała jest stosowany zarówno w przypadku mężczyzn, jak i kobiet w wieku co najmniej 18 lat.

Zakres BMI	Stan odżywienia
Mniej niż 18,5	Niedowaga
Pomiędzy 18,5 a 24,9	Normalna waga
Od 25 do 29,9	Nadwaga
Od 30 do 34,9	Otyłość I stopnia
Od 35 do 39,9	Otyłość II stopnia
40 i więcej	Otyłość III stopnia

Stan procentowy tkanki tłuszczowej

PRZESTROGA

Dane te nie są przeznaczone do diagnozowania jakiegokolwiek schorzenia. Zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Zakresy dla osób dorosłych zostały podane przez amerykańską radę American Council on Exercise.

Stan działania	Kobieta	Mężczyzna
Niezbędna tkanka tłuszczowa	od 10 do 12%	od 2 do 4%
Sportowcy	od 14 do 20%	od 6 do 13%
Fitness	od 21 do 24%	od 14 do 17%
Norma	od 25 do 31%	od 18 do 25%
Otyłość	32% i więcej	26% i więcej

Znaczenie symboli

Poniższe symbole mogą być wyświetlane na ekranie urządzenia lub na etykietach akcesoriów.

	Symbol utylizacji i recyklingu zgodnie z dyrektywą WEEE. Symbol WEEE jest umieszczany na produktach zgodnych z dyrektywą UE 2012/19/UE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE). Ma on na celu zapobieganie niewłaściwej utylizacji produktu oraz promowanie ponownego wykorzystania i recyklingu.
---	---

