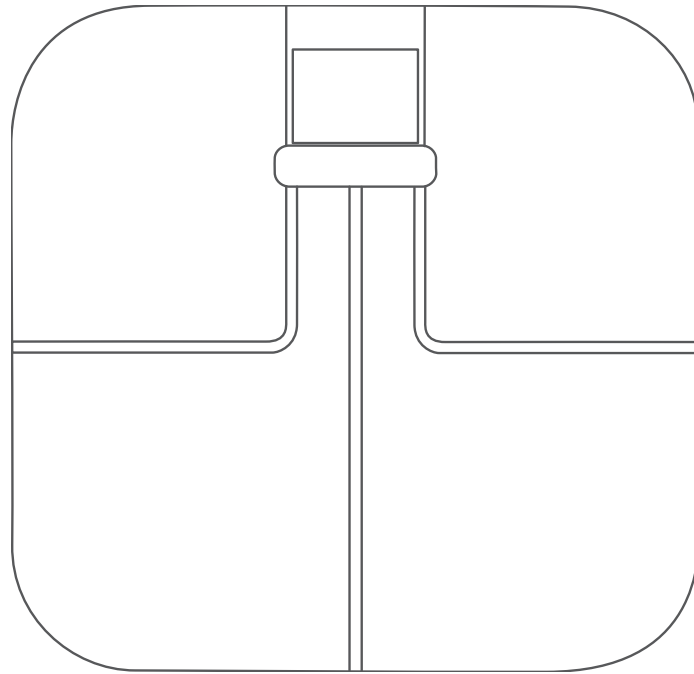


GARMIN®



GARMIN INDEX™ S2 SMART SCALE

Användarhandbok

© 2020 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till www.garmin.com om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Garmin logotypen och ANT® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™ och USB ANT Stick™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. Mac® är ett varumärke som tillhör Apple Inc., registrerat i USA och andra länder. Wi-Fi® är ett registrerat varumärke som tillhör Wi-Fi Alliance. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

Modellnummer: C37408

Innehållsförteckning

Komma igång	1
Översikt över enheten.....	1
Konfigurera enheten	4
Ytterligare användare.....	4
Ändra Wi-Fi anslutningen.....	4
Avläsa och registrera mått	5
Mätningar.....	6
Anpassa vågdisplayen.....	6
Ta bort en mätning från Garmin Connect kontot.....	6
Enhetsinformation	7
Installera mattfötterna.....	7
Skötsel av enheten.....	7
Specifikationer.....	8
Konfigurera enheten med hjälp av en dator.....	8
Felsökning	8
Programvaruuppdateringar.....	8
Hur väcker jag enheten?.....	8
Enheten registrerar inte mätningar.....	8
Enheten identifierar mig som en annan användare.....	9
Tips för oregelbundna kroppssammansättningsdata.....	9
Återställa enheten.....	9
Mer information.....	9
Bilagor	10
Näringsstatus för kroppsmasseindex.....	10
Status för kroppsfettprocent.....	10
Symbolförklaringar.....	10
Index	11

Komma igång

⚠ VARNING

Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

Översikt över enheten



①	LCD-skärm
②	Knappen Reset
③	Omkopplare för måttenheter
④	Batterilucka



Installera batterierna

Enheten drivs av fyra AAA-batterier.

- 1 Ta bort batteriluckan.
- 2 Sätt i fyra AAA-batterier med rätt polriktning.



- 3 Sätt tillbaka batteriluckan.

När batterierna har satts i blinkar indikatorlamporna på LCD-skärmen och   syns för att visa att enheten är klar att konfigureras.

Ändra måttenheterna

På undersidan av vågen ändrar du reglaget till den måttenhet du vill använda.

Obs! Det här ändrar inte måttenheterna i Garmin Connect™ kontot.


Statusikoner

Ikoner visas på LCD-skärmen och anger anslutningsstatus och vilka mått som visas på skärmen. Blinkande ikoner för trådlös signal anger att enheten söker efter signal. En fast lysande ikon innebär att enheten är ansluten med motsvarande trådlös teknik.

	Wi-Fi® signalstatus
	Bluetooth® trådlös signalstatus
BMI	Body mass index
	Kropps fettprocent
	Procentandel vatten i kroppen
	Skelettmuskelmassa
	Benmassa
	Vikttrend
	Väder
	Låg batterinivå
	Strumpor har upptäckts
	Gäst användare
	Konfigurationsläge
	Enheten synkroniseras med Garmin Connect appen.
	Enheten är upptagen. Försök inte utföra en vägning.
	Enheten uppdateras eller återställs. Det kan ta några minuter tills den är klar att använda.
	Uppdateringen lyckades.
	Uppdateringen misslyckades.

Konfigurera enheten

Om du vill konfigurera Garmin Index S2-enheten måste den paras ihop direkt via Garmin Connect appen och anslutas till en kompatibel Wi-Fi router innan du kan använda enhetens alla funktioner.

- 1 I app store i din smartphone installerar och öppnar du  Garmin Connect appen.
- 2 Välj ett alternativ för att lägga till enheten i ditt Garmin Connect konto:
 - Om det här är den första enheten du har parat ihop med Garmin Connect appen följer du instruktionerna på skärmen.
 - Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect appen väljer du **Garmin-enheter > Lägg till enhet** på inställningsmenyn och följer instruktionerna på skärmen.

Obs! Enheten kan behöva en programvaruuppdatering innan du kan använda den. Uppdateringen kan ta några minuter.
- 3 Anpassa dina widget-vyer (valfritt).

Ytterligare användare

Du kan bjuda in upp till 15 personer. Varje person måste ha Garmin Connect ett konto och måste vara en av enhetens ägares kontakter.

Obs! Endast ägaren till enheten kan bjuda in ytterligare användare.

Bjuda in personer med Garmin Connect appen


Varje person måste ha ett Garmin Connect konto.

- 1 Från Garmin Connect menyn söker du efter personens namn.
- 2 Om personen inte redan är en kontakt väljer du **Anslut**.
- 3 På Garmin Connect enhetsmenyn väljer du **Hantera personer**.
- 4 Välj **Bjud in kontakter**, och välj namn.

Efter att personen har accepterat inbjudan kan de använda Garmin Index S2-enheten.

Ändra användare

Garmin Index S2 skiljer automatiskt mellan användare baserat på vikt. Du vägs när du ställer dig på enheten, och dina initialer visas på skärmen. Om enheten hittar fel användare kan du ändra användare.

- Tryck på enheten om du vill se registrerade användare.
- Om du är en oregistrerad användare eller gäst användare trycker du på enheten tills  visas.
Gäst användardata lagras inte i enhetsminnet och synkroniseras inte till ett Garmin Connect konto.

Ändra Wi-Fi anslutningen

Du kan lägga till upp till sju Wi-Fi nätverk.

Obs! Endast enhetsägaren kan lägga till Wi-Fi nätverk.

- 1 Tryck på vågen.
- 2 Tryck på **RESET** på undersidan av vågen.

Obs! Ingen användarinformation eller lagrad Wi-Fi information tas bort när du ställer om enheten till konfigurationsläget.
- 3 Vänta i några sekunder.
Vågen stängs av. Vågen startar i Bluetooth ihoppningsläge.
- 4 På Garmin Connect enhetens meny väljer du **Allmänt > Wi-Fi-nätverk**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Avläsa och registrera mått

För den mest exakta viktmätningen bör du använda enheten på ett hårt, plant golv.

Varje gång du ställer dig på enheten beräknas din vikt och andra mått. LCD-skärmen visar beräknade mätningar automatiskt och går vidare till nästa mätning var femte sekund.

- 1 Ta av strumpor och skor.
- 2 Tryck på vågen.
LCD-displayen aktiveras.
- 3 Ställ dig barfota på vågen.



TIPS: För bästa resultat ska du stå still med fötterna placerade platt på glasytan på vågen.

Vågen visar din vikt.

- 4 När du ser dina initialer kliver du av vågen.

Vågen visar ytterligare mätningar.

Om du har konfigurerat enheten med en aktiv Wi-Fi anslutning överförs mätningar automatiskt till ditt Garmin Connect konto.

Mätningar

Garmin Index smart scale använder bioelektrisk impedans för att beräkna din kroppssammansättning. Enheten skickar en liten mängd ström (som du inte känner) från den ena foten genom kroppen till den andra foten. Enheten mäter den elektriska signalen när den passerat genom kroppen för att beräkna olika aspekter av din kroppssammansättning.

För bästa noggrannhet bör du se till att du använder enheten under samma förhållanden och vid ungefär samma tidpunkt varje gång du använder enheten. Aktiviteter som tillfälligt påverka kroppens vikt, vätskenivå och fördelning av vatten kan påverka noggrannheten på mätningarna.

Garmin® rekommenderar att du väntar två timmar innan du använder enheten efter att du ätit, druckit, tränat, badat eller bastat.

Vikttrend: Widgeten för vikttrend visar din dagliga vikt på ett linjediagram för en månad. Om du väger dig själv flera gånger per dag använder trenddiagrammet den senaste vikten som registrerats varje dag.

BMI (Body Mass Index): BMI är din vikt i kilogram dividerat med din längd i meter i kvadrat. BMI används ofta för att beräkna om en person är underviktig eller överviktig.

Kroppsfettsprocent: Kroppsfettsprocent är procentandelen av den totala massan som hör till fett, inklusive essentiellt fett och lagrat kroppsfett. Essentiellt kroppsfett behövs för en grundläggande hälsolivå.

Procentandel vatten i kroppen: Vattenprocent är procentandelen av den totala massan som hör till vätskan. Den här mätningen kan användas för att ange din vätskenivå.

Skelettmuskelmassa: Skelettmuskelmassa är den totala mängden massa som hör till musklerna. Den mäts i pund, kilogram, eller stone och pund.

Benmassa: Benmassa är den totala mängden massa som hör till skelettet. Den mäts i pund, kilogram, eller stone och pund.

Anpassa vågdisplayen

Du kan slå på och av widgetar och viktvärden som visas på Garmin Index S2.

Från Garmin Connect enhetens meny väljer du **Utseende > Widgets**.

När du har anpassat inställningarna måste du synkronisera genom att registrera en mätning.

Ta bort en mätning från Garmin Connect kontot

- 1 Gå till datumet för mätningen i Garmin Connect kontot.
- 2 Välj **⋮** > **Ta bort en Invägning**.
- 3 Välj vid behov mätningen.
- 4 Välj **Ta bort**.

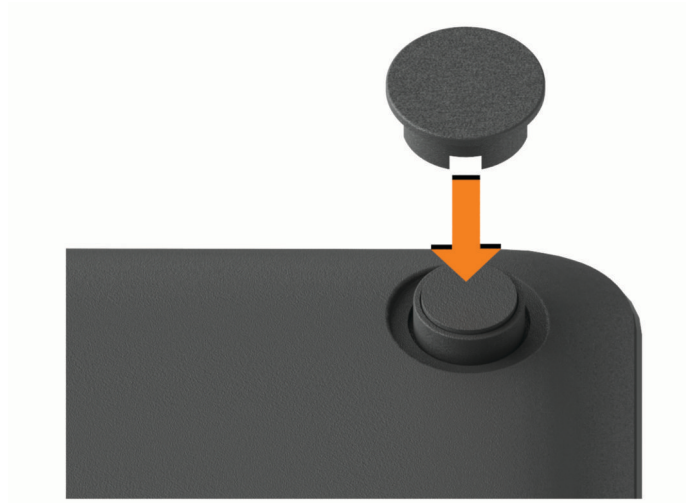
Du kan inte ta bort mätningen från trenddiagrammet.

Enhetsinformation

Installera mattfötterna

För den mest exakta viktmätningen bör du använda enheten på ett hårt, plant golv. Om du tänker använda enheten på en matta bör du installera de medföljande mattfötterna. Mattfötterna behövs inte om du använder enheten på ett hårt golv.

Tryck fast en mattfot på var och en av enhetens fötter.



Skötsel av enheten

OBS!

Undvik kraftiga stötar och ovarsam hantering eftersom det kan förkorta produktens livslängd.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

Använd inte vassa eller slipande föremål när du rengör enheten.

Använd inte kemiska rengöringsmedel, slipande rengöringsmedel, lösningsmedel eller insektsmedel som kan skada plastkomponenter och ytor.

Rengöra enheten

- 1 Rengör enhetens yta med en trasa fuktad med mildt rengöringsmedel.
- 2 Torka enheten torr.

Specifikationer

Maximal belastning	181,4 kg (400 lb.)
Batterityp	4 alkaliska AAA-batterier
	OBS! Du måste använda 1,5 V-batterier i den här enheten.
Batteriets livslängd	Upp till 9 månader
Drifttemperaturområde	Från 10 till 40 °C (från 50 till 104 °F)
Temperaturområde för förvaring	Från -20 till 50 °C (-4 till 122 °F)
Trådlösa frekvenser	2466 MHz vid -6,38 dBm nominell 2412 MHz till 2472 MHz vid 12,79 dBm nominell 2402 MHz till 2480 MHz vid -6,51 dBm nominell

Konfigurera enheten med hjälp av en dator

Innan du kan konfigurera Garmin Index S2 med en dator måste du ha ett USB ANT Stick™ tillbehör (medföljer inte) och Garmin Express™ appen.

- 1 Gå till www.garminconnect.com/indexscale.
- 2 Välj **Dator**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen om du vill ställa in och konfigurera din enhet.
Obs! Innan inställningsprocessen har slutförts har enheten begränsad funktionalitet.

Felsökning


Programvaruuppdateringar

Enheten letar automatiskt efter programvaruuppdateringar när den är ansluten med Wi-Fi teknologi. Enheten uppdaterar programvaran mellan kl. 01.00 och 04.00.

Hur väcker jag enheten?

- 1 Tryck på vågen med tån.
En kort, skarp tryckning väcker vågen.
- 2 När vågen visar 0,0 ställer du dig på vågen.

Enheten registrerar inte mätningar

- Kontrollera att du har slutfört installationsprocessen och att enheten är ansluten med Wi-Fi teknologi ([Konfigurera enheten, sidan 4](#)).
- Kontrollera att batterierna har satts i på rätt sätt.
- Byt eller ladda batterierna med låg batterinivå.
- Ta av dig strumporna innan du ställer dig på vågen.
Om du har strumpor visas  och vågen registrerar endast vikt och BMI.

Enheten identifierar mig som en annan användare

- Kontrollera kontonamn och vikt på Garmin Connect kontot.
- När ett namn visas på skärmen trycker du på vågen för att bläddra mellan registrerade användare och hitta ditt namn.

Enheten skiljer mellan användare baserat på vikt och användningsfrekvens. Om en annan person med liknande egenskaper använder enheten kan den eventuellt välja fel person.

Tips för oregelbundna kroppssammansättningsdata


Om kroppssammansättningsdata är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Kontrollera att vågens yta är torr innan du använder den.
- Ha inte strumpor eller skor på dig.
- Stå still med fötterna placerade platt på glasytan på vågen. Se till att fötterna inte har kontakt med skärmen eller Garmin logotypen.
- Studsa inte och rör dig inte medan vågen mäter.
- Använd enheten under samma förhållanden och vid ungefär samma tidpunkt varje gång du använder enheten.
- Garmin rekommenderar att du väntar två timmar innan du använder enheten efter att du ätit, druckit, tränat, badat eller bastat.

Återställa enheten

Du kan återställa enheten till fabriksinställningarna.

Obs! Om du återställer enheten tas alla användare och data bort från enheten, men information som sparats på Garmin Connect kontot tas inte bort.

- 1 Tryck på vågen.
- 2 Tryck på **RESET** på undersidan av vågen.
Vågen stängs av. Vågen startar i Bluetooth ihopparningsläge.
- 3 Håll **RESET** intryckt tills  blinkar och blir röd.
Vågen stängs av. Vågen startar i konfigurationsläget.
- 4 Ställa in vågen (*Konfigurera enheten, sidan 4*).

Mer information

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på support.garmin.com.
- Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

Bilagor

Näringsstatus för kroppsmasseindex

OBSERVERA

Dessa data är inte avsedda att diagnostisera sjukdomar. Kontakta alltid vården.

BMI (Body Mass Index) är din vikt delat med din längd upphöjt i två. Dessa statuskategorier baseras på BMI-värden för vuxna som tillhandahålls av Världshälsoorganisationen. Det används både för män och kvinnor, 18 år eller äldre.

BMI-intervall	Näringsstatus
Lägre än 18,5	Underviktig
18,5 till 24,9	Normalviktig
25 till 29,9	Överviktig
30 till 34,9	Fetma klass I
35 till 39,9	Fetma klass II
40 och högre	Fetma klass III

Status för kroppsfettprocent

OBSERVERA

Dessa data är inte avsedda att diagnostisera sjukdomar. Kontakta alltid vården.

De här intervallen för vuxna tillhandahålls av American Council on Exercise.

Status	Kvinnor	Män
Essentiellt fett	10 till 12 %	2 till 4 %
Idrottare	14 till 20 %	6 till 13 %
Träning	21 till 24 %	14 till 17 %
Godkänt	25 till 31 %	18 till 25 %
För hög	32 % och högre	26 % och högre

Symbolförklaringar

De här symbolerna kan visas på enhetens eller tillbehörens etiketter.



Symbol för WEEE-kassering och -återvinning. WEEE-symbolen sitter på produkten i enlighet med EU-direktiv 2012/19/EG om återvinning av elektroniskt avfall och elektronisk utrustning (WEEE – Waste Electrical and Electronic Equipment). Den är avsedd att förhindra felaktig kassering av den här produkten samt att främja återanvändning och återvinning.

Index

A

användardata **4**
användare, lägga till **4**
användarprofil **4**

B

batteri **1**
 montera **2**
Bluetooth teknologi **3**
body mass index **10**

D

dator, ansluta **4**

E

enhet, rengöra **7**

F

felsökning **8, 9**
första konfiguration **4, 7, 8**

G

Garmin Connect **4, 6**
Garmin Express **8**

I

ikoner **3**

K

knappar **1**
kroppsfettprocent **10**

M

mått **5, 6, 9**
måttenheter **2**

P

para ihop **4**
programvara, uppdatera **8**

R

rengöra enheten **7**

S

specifikationer **8**

T

ta bort, mått **6**
tillbehör **9**

U

uppdatera programvaran **8**

W

Wi-Fi **8**
widgetar **6**

Å

återställa enheten **9**

