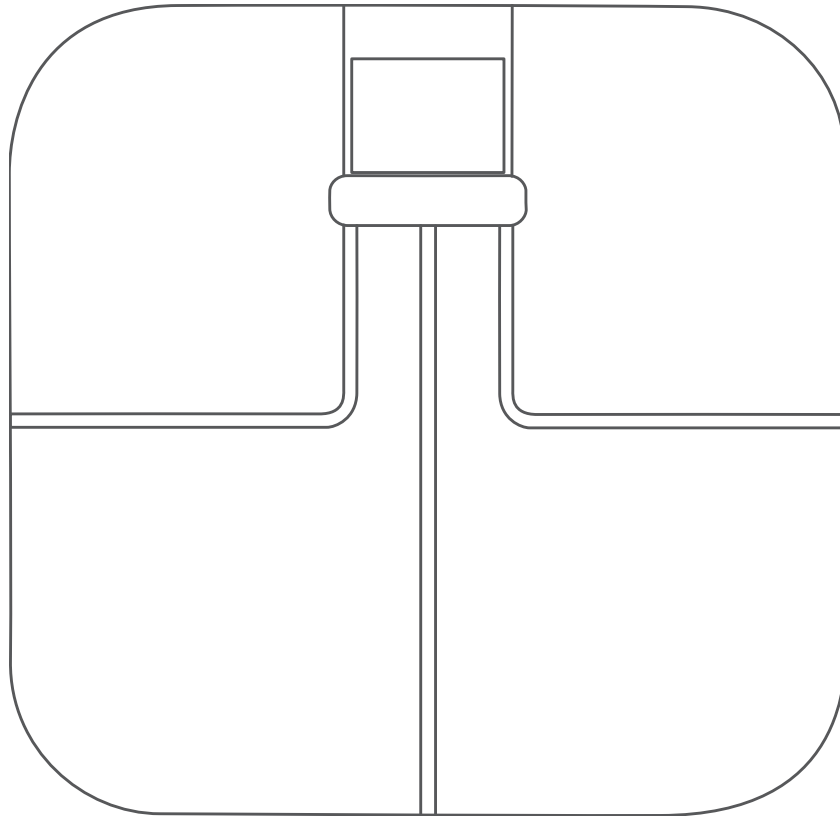


GARMIN®



GARMIN INDEX™ S2 SMART SCALE

РЪКОВОДСТВО

© 2020 Garmin Ltd. or its subsidiaries

All rights reserved. Under the copyright laws, this manual may not be copied, in whole or in part, without the written consent of Garmin. Garmin reserves the right to change or improve its products and to make changes in the content of this manual without obligation to notify any person or organization of such changes or improvements. Go to www.garmin.com for current updates and supplemental information concerning the use of this product.

Garmin®, the Garmin logo, and ANT® are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, and USB ANT Stick™ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

The BLUETOOTH® word mark and logos are owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. Mac® is a trademark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. Wi-Fi® is a registered trademark of Wi-Fi Alliance. Windows® is a registered trademark of Microsoft Corporation in the United States and other countries. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

M/N: C37408

Първи стъпки

⚠ WARNING

Вижте *Important Safety u Product Information* насоки в кутията на продукта за предупреждения и друга важна информация.

Преглед на устройството



①	LCD екран
②	Бутон за рестартиране
③	Превключвател на мерната единица
④	Капаче на батерията

Поставяне на батериите

Уредът работи с четири AAA батерии.

- 1 Свалете капачето на батерията.
- 2 Поставете четири AAA батерии, спазвайки поляритета.



- 3 Поставете обратно капача на батерията.

След поставяне на батериите, безж. светлинен индикатори на LCD екрана светва и се показва за да покаже, че устройството е готово да се настрои.

Промяна на мерните единици

От долната страна на кантара, плъзнете ключа на предпочитаната от вас мерна единица.

ЗАБЕЛЕЖКА: Това не променя мерните единици във вашия акаунт в Garmin Connect™.

Статус на иконите

Икони се показват на LCD екрана, за да индикират състоянието на връзката и да се посочат кои показатели се показват на екрана. Мигащи икони показват, че устройството е в търсене на сигнал. Солидна икона означава, че устройството е свързано.

	Wi-Fi® статус
	Bluetooth® статус
	Индекс на телесна маса
	Процент телесни мазнини
	Процент на водата
	Мускулната маса
	Костната маса
	Тенденция в теллото
	Времето
	Изтощена батерия
	Открити чорапи
	Гост потребител
	Режим на настройка
	Устр. се синхронизира с приложението Garmin Connect.
	Устройството е заето. Не опитвайте измерване.
	Устройството се актуализира или нулира. Може да минат няколко минути, докато стане готово за употреба.
	Актуализацията беше успешна.
	Актуализацията беше неуспешна.

Настройване на устройството

За да настроите Garmin Index S2, той трябва да бъде сдвоен директно през приложението Garmin Connect и свързано с Wi-Fi, преди да можете да използвате всички функции.

- 1 От магазина за приложения на вашия смартфон инсталирайте Garmin Connect приложението.
- 2 Изберете опция за добавяне на вашето устройство към вашия акаунт в Garmin Connect:
 - Ако това е първото устройство, което сдвоявате с Garmin Connect, следвайте инструкциите на екрана.
 - Ако вече сте сдвоили друго устройство с Garmin Connect, от менюто с настройки изберете **Garmin Devices > Add Device**, и следвайте инструкциите на екрана.

ЗАБЕЛЕЖКА: Вашето устройство може да се нуждае от актуализация на софтуера, преди да можете да го използвате.

- 3 Персонализирайте изгледите на своите виджети (по избор).

Допълнителни потребители

Можете да поканите до 15 души. Всеки човек трябва да има акаунт в Garmin Connect и трябва да е свързан със собственика на устройството.

Само собственикът на устр. може да покани доп. потребители.

Поканете хора с приложението Garmin Connect


Всеки човек трябва да има акаунт в Garmin Connect.

- 1 От менюто на Garmin Connect потърсете името на човека.
- 2 Ако вече не сте свързани с човека, изберете **Connect**.
- 3 От Garmin Connect менюто на вашето устр. изберете **Manage People**.
- 4 Изберете **Invite Connections**, и изберете името.

След като лицето приеме поканата, може да използва устройството Garmin Index S2.

Смяна на потребители

Вашето устр. прави разграничение между потр. автом. въз основа на теглото и честотата на използване. Когато стъпите на устройството, то ви измерва и показва вашите инициали на екрана.

- Докоснете устр., за да видите през регистр. потреб.
- Ако сте нерегистриран или гост потребител, докоснете  устройството, докато се появи.
Потребителските данни за гости не се съхраняват в паметта на устр. или се синхр. с акаунт в Garmin Connect.

Промяна на вашата Wi-Fi връзка

Можете да добавите до седем Wi-Fi мрежи. Само собственикът на устр. може да добавя Wi-Fi мрежи.

- 1 Докоснете кантара.
- 2 От долната страна на кантара натиснете **RESET**.
Връщането на устройството в режим на настройка не изтрива никаква потребителска информация.
- 3 Изчакайте няколко секунди.
Кантара се изключва. Кантара се включва в режим на двояване с Bluetooth.
- 4 От менюто на вашето Garmin Connect устройство изберете **General > Wi-Fi Networks**.
- 5 Следвайте инструкциите на екрана.

Отчитане и записване на измерванията

За най-точно измерване на теглото трябва да използвате устройството на твърд, равен под.

Всеки път, когато стъпите на устройството, то изчислява теглото ви и други измервания. Екранът показва изчислените измервания автоматично, преминавайки към следващото измерване на всеки няколко секунди.

- 1 Свалете чорапите и обувките си.
- 2 Докоснете кантара.
LCD дисплеят се активира.
- 3 Застанете на кантара боси.



СЪВЕТ: За най-добри резултати, стойте неподвижно с крака, поставени плоско върху стъклената повърхност. Кантара показва вашето тегло.

- 4 Когато видите инициалите си, слезте от кантара.
Кантара показва допълнителни измервания.

Ако сте настроили устройството си с активна Wi-Fi връзка, измерванията се качват автоматично във вашия акаунт в Garmin Connect.

Измервания

Garmin Index кантара използва биоелектричен импеданс за изчисляване на състава на тялото ви. Устройството изпраща малко количество ток (което няма да усетите) от единият крак през тялото ви до другия крак. Устройството измерва електрическият сигнал, след като той премине през тялото ви, за да изчисли аспекти на състава на тялото ви.

За най-добра точност, уверете се че използвате устройството, при същите обстоятелства, и в приблизително същото време на деня всеки път, когато използвате устройството. Дейностите, които временно влияят на вашето тегло, хидратация, и разпределение на водата може да повлияят и на точността на измерванията.

Garmin® препоръчва да изчакате два часа, преди да използвате устр. след ядене, пиене, упражняване, плуване, или посещение на сауна.

Weight trend: Уиджета за тенденция на тегло показва вашето дневно тегло на линейна графика за един месец. Ако се претегляте няколко пъти на ден, графиката на тенденцията използва последното измерване, записано всеки ден.

Body mass index (BMI): Индексът на телесната маса е теглото ви в килограми, разделено на височината ви в метри на квадрат. BMI се използва често, за да се оцени дали един човек е с поднормено тегло или с наднормено тегло.

Body fat percentage: Процентът на мазнина са общите мазнини, включително и основни мазнини и съхранени телесни мазнини.

Body water percentage: Процент на вода е процентът на общата маса дължаща се на течност. Това измерване може да се използва за обозначаване на вашето ниво на хидратация.

Skeletal muscle mass: Мускулната маса е общата стойност на масата на мускулите. Тя се измерва в фунта, килограми или камъни и фунтове.

Bone mass: Костната маса е общата стойност на масата на костите. Тя се измерва в фунта, килограми или камъни и фунтове.


Персонализиране на дисплея

Можете да включите и изключите уиджет и показателите за тегло, които се появяват на вашето устройство.

От менюто на вашето Garmin Connect устройство изберете **Appearance > Widgets**.

След персонализиране на настройките, трябва да синхронизирате, като запишете измерване.

Изтриване на измерване от вашия акаунт в Garmin Connect

- 1 От вашия акаунт в Garmin Connect намерете датата на измерването.
- 2 Избор  **> Delete a Weigh-in**.
- 3 Ако е необходимо, изберете измерването.
- 4 Изберете **Delete**.

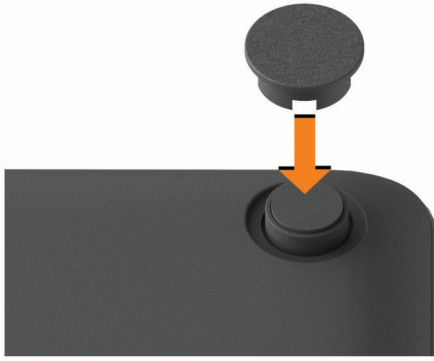
Не можете да изтр. измерването от графиката на вашите тенденции.

Информация за устройството

Инсталиране на крачетата

За най-точно измерване на теглото трябва да използвате устройството на твърд, равен под. Ако планирате да използвате устройството си на мокет, трябва да инсталирате включените крачета. Те не са необходими, когато използвате устройството на твърд под.

Натиснете крачето върху всеки крак на устройството.



Грижа за устройството

СЪОБЩЕНИЕ

Избягвайте екстремни шок и грубо отношение, защото това може да влоши живота на продукта.

Не съхранявайте устройството, на място където може да се изложи на екстремни температури, защото това може да доведе до трайно увреждане.

Не използвайте остри или абразивни предмети за почистване.

Избягвайте хим. препарати, абразивни поч. препарати, разтв. и инсект., които могат да повр. пластм. части и покрития.

Почистване на уреда

- 1 Почистете повърхността на устройството с кърпа, напоена с мек почистващ разтвор.
- 2 Избършете и подсушете устройството.

Спецификации

Макс. натоварване	181.4 kg (400 lb.) Тип
батерия	4 AAA батерии - алкални
	ЗАБЕЛЕЖКА
	Трябва да изп. 1.5 V батерии в това устр.
Живот на батерията	До 9 месеца
Работен температурен диапазон	От 10° до 40°C
Температура на съхранение	От -20° до 50°C
Безжични честоти	2466 MHz @ -6.38 dBm nominal 2412 MHz to 2472 MHz @ 12.79 dBm nominal 2402 MHz to 2480MHz @ -6.51 dBm nominal

Настройка на устр. с помощта на компютър

Преди да можете да настроите вашето устройство с помощта на компютър, трябва да имате USB ANT Stick™ аксесоар (не е включен) и приложението Garmin Express™.

- 1 Отидете на www.garminconnect.com/indexscale.
- 2 Изберете **Computer**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана, за да настроите и конфигурирате вашето устройство.
ЗАБЕЛЕЖКА: Докато не завършите процеса на настройка, устройството има ограничена функционалност.

Отстраняване на неизправности

Актуализации на софтуера

Вашето устройство автоматично проверява за актуализации на софтуера, когато е свързано чрез Wi-Fi технология. Устройството актуализира софтуера между 1:00 и 4:00 сутринта.

Как да събудя устройството?

- 1 Докоснете кантара с пръст.
Кратко, рязко почукване събужда кантара.
- 2 Когато кантара покаже 0.0, стъпете върху кантара.

Моето устройство не записва измервания

- Уверете се, че сте завършили процеса на настройка и устройството е свързано чрез Wi-Fi технология.
- Проверете дали батериите са инсталирани правилно.
- Сменете или заредете изтощени батерии.
- Свалете чорапите, преди да стъпите на кантара.
Ако носите чорап. се появява и кантара записва само тегло и BMI.

Устр. ми не разпознава като друг потребител

- Проверете вашето показвано име и тегло в акаунта си в Garmin Connect.
- Когато име се появи на екрана, докоснете кантара, за да се придвижите между регистр. потреб. и да намерите вашето име.
Устройството прави разлика между потребителите въз основа на теглото и честотата на използване. Ако друго лице със сходни характеристики използва устройството, възможно е устройството да избере грешния човек.

Съвети за непост. данни за състава на тялото

Ако данните за телесния състав са непостоянни или не се показват, можете да опитате тези съвети.

- Уверете се, че повърхността на кантара е суха преди употреба.
- Не носете чорапи или обувки.
- Стойте неподвижно с крака, поставени плоско върху стъклената повърхност на кантара (без контакт с екрана или логото)
- Не се движете, докато кантара измерва.
- Използвайте устройството при същите обстоятелства и приблизително по едно и също време на деня всеки път, когато използвате устройството.
- Garmin препоръчва да изчакате два часа преди да използвате устройството след хранене, пиене, упражнениа, къпане или посещение на сауна.

Нулиране на устройството

Можете да нулирате устр. си до фабр. стойности по подразбиране.

ЗАБЕЛЕЖКА: Нулирането на устройството изтрива всички потребители и данни от него, но не изтрива информацията, запазена във вашия акаунт в Garmin Connect.

- 1 Докоснете кантара.
- 2 От долната страна на кантара натиснете RESET.
Кантара се изключва. Кантара се включва в режим на сдвояване с Bluetooth.
- 3 Задр. **RESET** докато мига и стане червено.
Кантара се изключва. Кантара се включва в режим на настройка.
- 4 Настройте кантара.

Получаване на повече информация

- Отидете на support.garmin.com за допълнителни ръководства, статии и актуализации на софтуера.
- Отидете на www.garmin.bg, или се свържете с вашия дилър на Garmin за информация относно допълнителни аксесоари и резервни части.

