

GARMIN INDEX™ S2 okosmérleg

Használati útmutató



Tartalom

Kezdeti lépések	1	Készülék ápolása	3
Készülék áttekintése.....	1	Készülék beállítása számítógépen keresztül.....	3
Elemek behelyezése	1	Hibaelhárítás	3
Mértékegység módosítása	1	Szoftver frissítése	3
Állapotjelző szimbólumok	1	Hogyan ébresszem fel a készüléket?.....	3
Beállítás	1	A készülék nem végzi el a mérést	3
További felhasználók hozzáadása	1	A készülék másik felhasználóként azonosít be	3
Felhasználók meghívása a Garmin Connect alkalmazáson keresztül	1	Tippek irreális testösszetételi adatok mérésének esetére.....	3
Váltás a felhasználók között.....	2	Gyári alapállapot (gyári beállítások) visszaállítása	3
Váltás a Wi-Fi hálózatok között.....	2	További tudnivalók	3
Adatok mérése és rögzítése	2	Függelék	4
Mérési adatok	2	Testtömeg index tápláltsági állapot.....	4
Mérleg kijelzőjének testreszabása.....	2	Testsír százalék állapot.....	4
Mérés törlése a Garmin Connect fiókból.....	2	Piktogramok jelentése	4
Készülék információk	2	Tárgymutató	4
Emelők felhelyezése.....	2		

Kezdeti lépések

Köszönjük, hogy a Garmin® Index S2 koszmérleget választotta.

⚠ Vigyázat!

Mindig gondosan tanulmányozzuk át a termék dobozában megtalálható biztonsági tudnivalók füzetét.

Készülék áttekintése



①	LCD-kijelző
②	„Reset” (nullázó) gomb
③	Mértékegység váltó gomb
④	Elemtartó rekesz ajtaja


Elemek behelyezése

A készülék 4 db AAA-s ceruzaelemmel (ceruzaakkival) működik.

1. Vegyük le az elemtartó rekesz fedelét.
2. Helyezzük be a négy darab AAA-s elemet, ügyelve a megfelelő polaritásra.



3. Helyezzük vissza az elemtartó rekesz fedelét.

Az elemek behelyezését követően az LCD-kijelzőn a vezeték nélküli kapcsolat visszajelző lámpája villogni kezd, illetve a  szimbólum jelenik meg, jelezve, hogy a készülék beállításra készen áll.


















Mértékegység módosítása

A készülék alján csúsztassuk a kapcsolót a kívánt mértékegység felé.

JEGYEZZÜK MEG! A fenti beállítással a Garmin Connect™ fiók mértékegység beállítása nem módosul.


Állapotjelző szimbólumok

Az LCD-kijelzőn az állapotjelző szimbólumok mutatják az adatkapcsolat állapotát, valamint külön szimbólum mutatja, hogy éppen melyik mérési érték látható a kijelzőn. A villogó vezeték nélküli jel szimbólum mutatja, hogy a készülék Wi-Fi jelet keres. Amikor a szimbólum folytonosan világít, a készülék állandó Wi-Fi kapcsolatot létesített.

	Wi-Fi® vezeték nélküli adatkapcsolat állapota
	Bluetooth® vezeték nélküli adatkapcsolat állapota
BMI	Testtömeg index
	Testzsír-százalék
	Testvíz-százalék
	Izomtömeg
	Csonttömeg
	Testtömeg változás trend
	Időjárás
	„Elemek hamarosan lemerülnek” figyelmeztető jel
	Zokni észlelés
	Vendég felhasználó
	Beállítási mód
	A készülék szinkronizál a Garmin Connect alkalmazással
	A készülék dolgozik. Ne végezzünk mérést.
	A készülék frissít vagy lenulláz. Pár percet is igénybe vehet, amíg a készülék újból működésre készülék állapotba kerül.
	A frissítés sikeresen lezajlott.
	A frissítés sikertelen volt.

Beállítás

A Garmin Index S2 készülék beállításához először párosítanunk kell a készüléket a Garmin Connect alkalmazással, majd a funkciók teljes körű használatához csatlakoznunk kell egy Wi-Fi hálózathoz.

1. Az okostelefon alkalmazás tárából telepítsük majd nyissuk meg a  Garmin Connect alkalmazást.
2. Az alábbi eljárások valamelyikével adjuk hozzá Garmin Connect fiókunkhoz az Index S2 mérleget:

- Amennyiben ez az első készülék, amelyet a Garmin Connect alkalmazáshoz hozzáadunk, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
- Amennyiben már adtunk készüléket a Garmin Connect alkalmazáshoz, a **Beállítás (Settings)** menüben válasszuk a **Garmin készülékek (Garmin Devices) > Készülék hozzáadása (Add Device)** pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

MEGJEGYZÉS! A használat előtt a készülék felszólíthat a rendszerszoftver frissítésére. Ez pár percet vehet igénybe.

3. A widget nézeteket igény szerint testreszabhatjuk (nem kötelező).

További felhasználók hozzáadása

A Garmin Connect alkalmazáson keresztül hívhatunk meg újabb felhasználókat, legfeljebb 15 személyt. Mindegyik felhasználónak külön Garmin Connect fiókkal kell rendelkeznie és kapcsolatban kell lennie az Index S2 készülék tulajdonosával.

MEGJEGYZÉS! Kizárólag a készülék tulajdonosa hívhat meg további felhasználókat.

Felhasználók meghívása a Garmin Connect alkalmazáson keresztül


Mindegyik felhasználónak külön Garmin Connect fiókkal kell rendelkeznie.

1. A Garmin Connect menüben keressük meg az adott személy nevét.
2. Amennyiben még nem kapcsolódtunk az adott személyhez, válasszuk a **Kapcsolódás (Connect)** pontot.
3. A saját Garmin Connect eszköz menüből válasszuk az **Emberek kezelése (Manage People)** pontot.
4. Válasszuk a **Kapcsolatok meghívása (Invite Connections)** pontot, és válasszuk ki a nevet.

Az adott személy, miután elfogadta meghívásunkat, használhatja a Garmin Index S2 készüléket.

Váltás a felhasználók között

A Garmin Index S2 készülék a testsúly alapján automatikusan megkülönbözteti és felismeri a felhasználókat. Amikor rálépünk a készülékre, a készülék megméri testsúlyunkat, és megjeleníti az alapértékeket. Amennyiben a készülék egy másik, hasonló testsúlyú felhasználót azonosít be, módunkban áll átállítani a felhasználó személyét.

- Koppintsunk a készülékre: ezzel válthatunk a készülékhez hozzárendelt felhasználók között.
- Amennyiben nem regisztrált felhasználóként vagy vendég felhasználóként használjuk a készüléket, koppintsunk többször a készülékre egészen addig, amíg a  jel megjelenik.

A vendég felhasználó adatai nem kerülnek mentésre a készülék memóriájában, és a Garmin Connect fiókba sem töltődnek fel az adatok.

Váltás a Wi-Fi hálózatok között

A készülék beállítási módjába belépve módosíthatjuk a Wi-Fi kapcsolatot. Legfeljebb hét Wi-Fi hálózatot adhatunk a készülékhez.

MEGJEGYZÉS! Kizárólag a készülék tulajdonosának van jogosultsága új Wi-Fi hálózat hozzáadásához.

1. Koppintsunk a mérlegre.
2. A mérleg alsó oldalán nyomjuk meg a **RESET** gombot.
Megjegyzés! A beállítási módba történő belépéssel sem a felhasználói adatok, sem a már hozzáadott Wi-Fi hálózati adatok nem törlődnek.
3. Várjunk pár másodpercet.
A mérleg kikapcsol. A mérleg Bluetooth párosítási módban kapcsol be.
4. A Garmin Connect készülék menüben válasszuk a **General (Általános) > Wi-Fi Networks (Wi-Fi hálózatok)** pontot.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Adatok mérése és rögzítése

A pontos mérés érdekében a készüléket javasolt kemény, stabil és sík padlóra helyezni.

A készülék minden egyes alkalommal, amikor fellépünk rá, megméri testsúlyunkat és az egyéb adatokat. Az LCD-kijelzőn azonnal megjelennek a mért és számított adatok: az adatok pár másodpercenkénti váltással jelennek meg.

1. Vegyük le a cipőt és a zoknit.
2. Koppintsunk a mérlegre.
Az LCD-kijelző bekapcsol.
3. Meztőláb lépünk fel a mérlegre.



TIPP! A pontos mérés érdekében talpukat teljes felületén helyezük a mérleg üveg felületére.

A készülék megméri testsúlyunkat.

4. Amikor látjuk kezdeti értékeinket, lépünk le a mérlegről.

Amennyiben a készüléket aktív Wi-Fi kapcsolat mellett használjuk (és ezzel végeztük a beállítást), az adatok automatikusan feltöltésre kerülnek a Garmin Connect fiókba.

Mérési adatok

A Garmin Index mérleg a bioelektromos ellenállás mérésével jut testösszetételei jellemzőkhöz, adatokhoz. A készülék kis mennyiségben az egyik lábfejünkől a másikig elektromos áramot juttat a szervezetbe (olyan kis mennyiségben, hogy nem is érezzük): a készülék a testen átjutó elektromos jel mérésével becsli meg testösszetételei adatainkat.

A pontos mérés és az összehasonlíthatóság érdekében javasolt hasonló körülmények között és azonos napszakban elvégeznünk a mérést. A testsúlyt, hidratációt, a szervezetben a víz eloszlását módosító tevékenységek befolyásolhatják a mérés pontosságát.

A Garmin® javaslata szerint étkezés, ivás, edzés, fürdés, szaunázást követő két órán belül ne végezzük el a mérést.

Weight trend – Testsúly grafikon – a widget grafikon vonal formájában jeleníti meg napi testsúly adatunk alakulását egy hónapos időintervallumban. Amennyiben egy napon több mérést is elvégeztünk, a grafikon az adott nap legutolsó mérési eredményét fogja mutatni.

Body mass index (BMI) – Testtömeg index: kilogrammban mért testsúlyunk elosztva a méterben mért testmagasságunk négyzetével. A testtömeg indexet gyakran használják abból a célból, hogy meghatározzák, az illető kórosan sovány vagy éppen túlsúlyos.

Body fat percentage – Testzsír-százalék: a szervezetben található zsír tömege a teljes testsúly százalékában kifejezve. Mind az elemi (essenciális), mind a tárolt testzsír a mérés részét képezi. Az elemi testzsír a szervezet egészséges működésének feltétele.

Body water percentage – Testvíz-százalék: a szervezetben található összes folyadék teljes mennyisége a testsúly százalékában. A hidratáció mértékére (hidratációs szintre) enged következtetni.

Skeletal muscle mass – Izomtömeg: az izmok tömegének becsült összértéke. Fontban, kilogrammban vagy köben (*stone - st*) és fontban is meghatározható (egy kő = 6,35029318 kg).

Bone Mass – Csonttömeg: a csontokat becsült összértéke. Fontban, kilogrammban vagy köben (*stone - st*) és fontban is meghatározható (egy kő = 6,35029318 kg).


Mérleg kijelzőjének testreszabása

A kijelzőn megjelenő widgeteket és mérési adatokat tetszés szerint be- és kapcsolhatjuk.

A Garmin Connect készülék menüjében válasszuk az **Appearance (Megjelenés) > Widgets** pontot.

A beállítások átállítását követően végezzünk el egy testmérést, ezzel szinkronizálva a készüléket és a Garmin Connect fiókot.

Mérés törlése a Garmin Connect fiókból

1. A Garmin Connect fiókban keressük ki a törölni kívánt mérés dátumát.
2. Válasszuk a  > **Delete a Weigh-in (Mérés törlése)** pontot.
3. Amennyiben szükséges, válasszuk ki a mérést.
4. Válasszuk a **Delete (Törlés)** pontot.

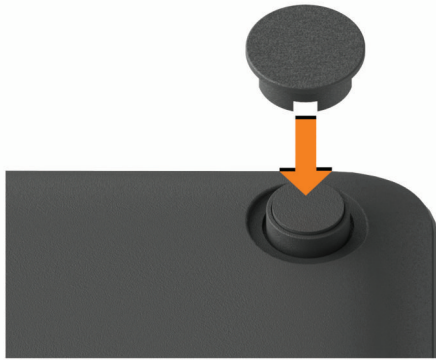
A mérési adat a testsúly grafikonról nem fog törlődni.

Készülék információk

Emelők felhelyezése

A pontos mérés érdekében a készüléket javasolt kemény, stabil és sík padlóra helyezni. Amennyiben padlószőnyeggel, szőnyeggel borított padlón tervezük használni a készüléket, fel kell helyeznünk a csomagban található emelőket. Amennyiben a készüléket kemény burkolattal ellátott padlón használjuk, az emelőkre nincs szükség.

A készülék lábaira húzzuk rá az emelőket.



Készülék ápolása

Figyelem!

Ne tároljuk olyan helyen a készüléket, ahol tartósan szélsőséges hőmérsékleti viszonyoknak van kitéve, mivel ez kárt tehet a készülékben.

A készülék tisztításához ne használjunk kemény, éles tárgyat.

Tisztítás során ne használjunk erős vegyszert, oldószert, rovarriasztó szert, mivel ez károsíthatja a műanyag alkotórészeket.

A készüléket óvatosan kezeljük, ne bánjunk vele durván, mivel ezzel jelentősen lecsökkenhet az élettartama.

Készülék tisztítása

1. Enyhén szappanos (tisztítószeres) eleggyel átítatott kendővel tisztítsuk meg a készülék felületét.
2. Töröljük szárazra a készüléket.

Műszaki adatok

Maximális mérhető testsúly	181,4 kg
Elem típusa	4 db AAA-s alkáli ceruzaelem FIGYELEM! A készülék 1,5 V elemekről (ceruzaakkukról) működik.
Elemek által biztosított működési idő	Legfeljebb 9 hónap
Üzemi hőmérsékleti tartomány	+10°C ~ +40°C
Tárolási hőmérsékleti tartomány	-20°C ~ +50°C
Vezeték nélküli adatátviteli frekvenciák	2466 MHz @ -6,38 dBm névleges 2412 MHz-től 2472 MHz-ig @ 12,79 dBm névleges 2402 MHz-től 2480 MHz-ig @ -6,51 dBm névleges

Készülék beállítása számítógépen keresztül

A Garmin Index S2 mérleg számítógépen keresztül történő beállításához először be kell szereznünk egy USB ANT Stick kiegészítőt (nem tartozék), valamint a számítógépen telepítenünk kell a Garmin Express™ programot.

1. Lépjünk fel a www.garminconnect.com/indexscale oldalra.
2. Válasszuk a **Computer** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a készülék konfigurálásához.

MEGJEGYZÉS! A beállítási eljárás befejezése előtt a készülék csak korlátozott számú funkcióval működik.

Hibaelhárítás

Szoftver frissítése

A készüléket Wi-Fi vezeték nélküli kapcsolaton keresztül csatlakoztatva a Garmin Connect fiókhoz a szoftver frissítése automatikusan megtörténik. A készülék a frissítést éjjel 1 és hajnali 4 óra között végzi el.

Hogyan ébresszem fel a készüléket?

1. Lábujjunkkal koppintsunk a mérlegre.
Egy rövid, éles koppintással felébresztjük a készüléket.
2. Amikor a mérleg kijelzője „0.0” értéket mutat, lépünk fel a mérlegre.

A készülék nem végzi el a mérést

- Ellenőrizzük, hogy a kezdeti beállítási műveletsort megfelelően végrehajtottuk-e, illetve hogy a készülék Wi-Fi kapcsolaton keresztül csatlakozik-e a Garmin Connect fiókhoz (lásd „Beállítás”; 1. oldal).
- Ellenőrizzük, hogy az elemek megfelelően kerültek-e behelyezésre.
- Cseréljük ki az elemeket, amennyiben hamarosan lemerülnek, illetve ceruzakkuk használata esetén töltjük fel azokat.
- Vegyük le zokninkat, és csak ezután lépünk fel a mérlegre.
Amennyiben a készülék érzékeli, hogy zoknival léptünk fel a mérlegre, a jelet mutatja, és kizárólag a testsúlyt és a testtömeg indexet méri.

A készülék másik felhasználóként azonosít be

- Ellenőrizzük a Garmin Connect fiókban nevünket és testsúlyunkat.
- Amikor a felhasználó neve megjelenik a kijelzőn, koppintsunk a mérlegre: ezzel válthatunk a felhasználók között.
A készülék a testsúly és a használat gyakorisága alapján azonosítja be a felhasználót. Amennyiben egy másik, hasonló adottságokkal bíró felhasználó használja a mérleget, előfordulhat, hogy a mérleg nem a megfelelő személyt azonosítja be.

Tippek irreális testösszetéti adatok mérésének esetére

Amennyiben irreális testösszetéti adatok jelennek meg, vagy ilyen adatok meg sem jelennek, próbálkozunk az alábbi intézkedésekkel:

- Használat előtt ellenőrizzük, hogy a mérleg felülete száraz legyen.
- Ne viseljünk cipőt, zoknit.
- Lábfejnket teljes felülettel helyezzük a mérleg üveg felületére és álljunk meg mozdulatlanul. Lábfejnkel ne érintsük a kijelzőt vagy a Garmin logót.
- A mérés alatt ne ugráljunk, rugózzunk, ne mozogjunk.
- A mérlegelést lehetőleg azonos körülmények között, azonos napszakban végezzük el.
- Garmin javaslata szerint étkezés, ivás, edzés, fürdés, szaunázás után két órán belül ne végezzük el a mérést.

Gyári alapállapot (gyári beállítások) visszaállítása

A készülék összes beállítását visszaállíthatjuk a gyári alapértékre.
MEGJEGYZÉS! A gyári alapállapot visszaállításával a mérleg memóriájából az összes felhasználó és mérési adat törlődik, azonban a Garmin Connect fiókban tárolt adatok nem törlődnek.

1. Koppintsunk a mérlegre.
2. A mérleg alsó oldalán nyomjuk meg a **RESET** gombot.
A mérleg kikapcsol. A mérleg Bluetooth párosítás módban kapcsol be.
3. Nyomjuk meg hosszan a **RESET** gombot egészen addig, amíg a jel villogni kezd és pirosra vált.
A mérleg kikapcsol és beállítás módban kapcsol be.
4. Állítsuk be a mérleget (lásd „Beállítás”; 1. oldal).

További tudnivalók

Kiegészítőkkel, cserealkatrészekkel kapcsolatosan forduljunk a Garmin ügyfélszolgálathoz.

Testtömeg index tápláltsági állapot

⚠ Vigyázat!

Az alábbi adatok nem minősülnek orvosi diagnózisnak, egészségi állapot felmérésnek. Minden esetben forduljunk szakorvoshoz.

A testtömeg index (BMI) testsúlyunk elosztva testmagasságunk négyzetével. Az alábbi, BMI értéken alapuló, 13 éves vagy idősebb felnőtt személyekre (férfiakra és nőkre egyaránt) vonatkozó állapot besorolások a WHO-tól (Egészségügyi Világszervezet) származnak.

BMI index érték	Tápanyag állapot
18,5-nél kisebb	Sovány
18,5 - 24,9	Normál testsúly
25 - 29,9	Túlsúly
30 - 34,9	Elhízás I. kategória
35 - 39,9	Elhízás II. kategória
40 és felette	Elhízás III. kategória

Testzsír százalék állapot

⚠ Vigyázat!


Az alábbi adatok nem minősülnek orvosi diagnózisnak, egészségi állapot felmérésnek. Minden esetben forduljunk szakorvoshoz.

Az alábbi besorolások az ACE-től (Edzési Amerikai Tanács) származnak.

Állapot	Nők	Férfiak
Elemi (esszenciális) zsír	10 - 12%	2 - 4%
Atléták	14 - 20%	6 - 13%
Fitnesz	21 - 24%	14 - 17%
Elfogadható	25 - 31%	18 - 25%
Túlsúlyos	32 vagy nagyobb	26% vagy nagyobb

Piktogramok jelentése

Az alábbi piktogramok tüntethetnek fel a készüléken vagy a kiegészítők matricáin, címkéin.

	A WEEE direktíva szerinti selejtezési és újrafelhasználási módot jelöli. A WEEE szimbólum jelzi, hogy a készülék megfelel a 2012/19/EU sz., elektronikus és elektronikus berendezések selejtezéséről szóló EU direktíva követelményeinek. A direktíva célja a nem megfelelő selejtezési mód elkerülése és az újrafelhasználás és újrafeldolgozás elősegítése, ösztönzése.
--	---

B
Bluetooth-technológia 1

E
elemek 1
behelyezése 1

F
felhasználói adatok 2
felhasználó hozzáadása 1
felhasználó hibás beazonosítása 3

G
Garmin Connect 1, 2
gyári állapot visszaállítása

H
hibaelhárítás 2

K
készülék tisztítása 3
kezdeti beállítások 1-3
kezelőgombok 1
kiegészítők 3

M
mérés 2, 3
mérési adatok törlése 2
mértékegységek 1
műszaki adatok 2

N
nullázás 3

P
párosítás 2

S
számítógéphez történő csatlakozás 3
szimbólumok 1
szoftver frissítése 3

T
testtömeg index 2, 4
testzsír százalék 4
tisztítás 3
törlés, mérési adatok 2

U
USB ANT Stick 3
újraindítás gyári állapotban 3

W
Wi-Fi 2
widgetek 2