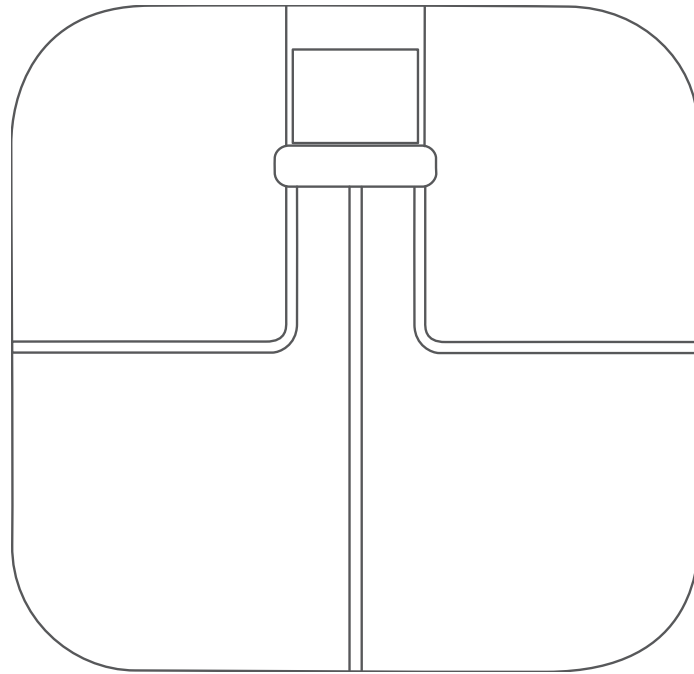


**GARMIN®**



# **GARMIN INDEX™ S2 SMART SCALE**

---

**Brugervejledning**

© 2020 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Alle rettigheder forbeholdes. I henhold til lovgivningen om ophavsret må denne vejledning ikke kopieres, helt eller delvist, uden skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet af denne vejledning uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Gå til [www.garmin.com](http://www.garmin.com) for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

Garmin®, Garmin logoet og ANT® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™ og USB ANT Stick™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. Mac® er et varemærke tilhørende Apple Inc., registreret i USA og andre lande. Wi-Fi® er et registreret varemærke tilhørende Wi-Fi Alliance. Windows® er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation i USA og andre lande. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

M/N: C37408

# Indholdsfortegnelse

<b>Sådan kommer du i gang</b> .....	<b>1</b>
Oversigt over enheden.....	1
<b>Konfigurering af din enhed</b> .....	<b>4</b>
Flere brugere.....	4
Ændrer din Wi-Fi forbindelse.....	4
<b>Aflæsning og registrering af målinger</b> .....	<b>5</b>
Målinger.....	6
Tilpasning af displayet på vægten.....	6
Sletning af en måling fra din Garmin Connect Konto.....	6
<b>Enhedsoplysninger</b> .....	<b>7</b>
Montering af løfteanordninger.....	7
Vedligeholdelse af enheden.....	7
Specifikationer.....	8
Konfigurering af din enhed ved brug af en computer.....	8
<b>Fejlfinding</b> .....	<b>8</b>
Softwareopdateringer.....	8
Hvordan vækker jeg enheden?.....	8
Min enhed registrerer ikke målingerne.....	8
Min enhed genkender mig som en anden bruger.....	9
Tip til uregelmæssige data om kropssammensætning.....	9
Nulstilling af enheden.....	9
Sådan får du flere oplysninger.....	9
<b>Appendiks</b> .....	<b>10</b>
Ernæringsstatus for Body Mass Index.....	10
Status for Kropsfedtprocent.....	10
Symboldefinitioner.....	10
<b>Indeks</b> .....	<b>11</b>



# Sådan kommer du i gang

## ⚠ ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

## Oversigt over enheden



①	LCD-skærm
②	Knap til nulstilling
③	Kontakt til valg af måleenheder
④	Batteridæksel



## Isætning af batterier

Enheden bruger fire AAA-batterier.

- 1 Fjern batteridækslet.
- 2 Isæt fire AAA-batterier, så de vender rigtigt.



- 3 Sæt batteridækslet på plads igen.

Efter isætning af batterierne blinker indikatoren for trådløs forbindelse på LCD-skærmen, og   vises for at indikere, at enheden er klar til konfigurering.


















## Ændring af måleenhed

Skub kontakten på undersiden af vægten til din foretrukne måleenhed.

**BEMÆRK:** Dette ændrer ikke måleenhederne på din Garmin Connect™ konto.


## Statusikoner

Ikonerne vises på LCD-skærmen for at indikere forbindelsesstatus og for at angive, hvilken måling der vises på skærmen. Ikoner med et blinkende trådløst signal angiver, at enheden søger efter et signal. Et ikon, der lyser uden at blinke, betyder, at enheden har oprettet forbindelse ved hjælp af den tilsvarende trådløse teknologi.

	Wi-Fi® signalstatus
	Bluetooth® status for trådløst signal
<b>BMI</b>	Muskelmasseindeks
	Kropsfedtprocent
	Kropsvandprocent
	Skeletmuskelmasse
	Knoglemasse
	Vægtudvikling
	Vejr
	Lavt batteriniveau
	Strømper registreret
	Gæstebruger
	Konfigurationstilstand
	Enheden synkroniseres med Garmin Connect appen.
	Enheden er optaget. Forsøg ikke at foretage en måling.
	Enheden opdaterer eller nulstiller. Det kan tage et par minutter, før den er klar til brug.
	Opdateringen blev udført korrekt.
	Opdateringen er gennemført.

# Konfigurering af din enhed

Hvis du vil konfigurere Garmin Index S2 enheden, skal den parres direkte via Garmin Connect appen og tilsluttes til en kompatibel Wi-Fi router, før du kan bruge alle enhedens funktioner.

- 1 Fra appbutikken på din smartphone kan du installere og åbne  Garmin Connect appen.
- 2 Vælg en indstilling for at tilføje din enhed til din Garmin Connect konto:
  - Hvis dette er den første enhed, du har parret med Garmin Connect appen, skal du følge vejledningen på skærmen.
  - Hvis du allerede har parret en anden enhed med Garmin Connect appen, skal du vælge **Garmin-enheder > Tilføj enhed** fra indstillingsmenuen og følge instruktionerne på skærmen.**BEMÆRK:** Din enhed kræver muligvis en softwareopdatering, før du kan bruge den. Opdateringen kan tage nogle minutter.
- 3 Tilpas dine widget-visninger (valgfrit).

## Flere brugere

Du kan invitere op til 15 personer. Hver person skal have en Garmin Connect konto og skal være en forbindelse til enhedens ejer.

**BEMÆRK:** Kun enhedens ejer kan invitere yderligere brugere.

## Invitation af personer med Garmin Connect appen


Hver person skal have en Garmin Connect konto.

- 1 Søg efter personens navn i Garmin Connect menuen.
- 2 Hvis du ikke allerede er forbundet med personen, skal du vælge **Tilknyt**.
- 3 Fra Garmin Connect enhedsmenuen skal du vælge **Administrer personer**.
- 4 Vælg **Inviter forbindelser**, og vælg navnet.

Når personen har accepteret invitationen, kan vedkommende bruge Garmin Index S2 enheden.

## Ændring af bruger

Garmin Index S2 enheden skelner automatisk mellem brugere på baggrund af vægt. Når du træder op på enheden, vejer den dig og viser dine initialer på skærmen. Hvis enheden registrerer den forkerte bruger, kan du ændre brugere.

- Tryk på enheden for at vise de registrerede brugere.
- Hvis du er en ikke-registreret bruger eller gæstebrunder, skal du trykke på enheden, indtil  vises.  
Gæstebrunderdata gemmes ikke i enhedens hukommelse eller synkroniseres til en Garmin Connect konto.

## Ændrer din Wi-Fi forbindelse

Du kan tilføje op til syv Wi-Fi netværk.

**BEMÆRK:** Kun enhedens ejer kan tilføje Wi-Fi netværk.

- 1 Tryk på vægten.
- 2 Tryk på **RESET** på undersiden af vægten.  
**BEMÆRK:** Hvis du får enheden til at vende tilbage til konfigurationstilstand, slettes eventuelle brugeroplysninger ikke fra dine gemte Wi-Fi oplysninger.
- 3 Vent nogle få sekunder.  
Vægten slukkes. Vægten tændes i Bluetooth parringstilstand.
- 4 Fra Garmin Connect enhedsmenuen vælg **Generel > Wi-Fi-netværk**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.



## Aflæsning og registrering af målinger

For at få den mest nøjagtige vægtmåling skal du bruge enheden på et hårdt, fladt gulv.

Hver gang du træder op på enheden, beregner den din vægt og andre målinger. LCD-skærmen viser automatisk de beregnede målinger og viser de forskellige målinger med et par sekunders mellemrum.

- 1 Tag sko og sokker af.
- 2 Tryk på vægten.  
LCD-displayet aktiveres.
- 3 Stå på vægten med bare fødder.



**TIP:** Stå stille med fødderne fladt placeret på glasoverfladen på vægten for at få de bedste resultater.

Vægten viser din vægt.

- 4 Træd ned fra vægten, når du ser dine initialer.

Vægten viser yderligere målinger.

Hvis du har konfigureret enheden med en aktiv Wi-Fi forbindelse, overføres målinger automatisk til din Garmin Connect konto.

## Målinger

Garmin Index smartvægten bruger bioelektrisk impedans til at beregne din kropssammensætning. Enheden sender en lille mængde elektrisk strøm (som du ikke kan mærke) fra den ene fod gennem kroppen til den anden fod. Enheden måler det elektriske signal, efter det passerer gennem kroppen, for at bedømme aspekterne i din kropssammensætning.

For at opnå den største nøjagtighed skal du sørge for at bruge enheden under samme forhold og på ca. samme tidspunkt af dagen, hver gang du bruger enheden. Aktiviteter, der midlertidigt påvirker din kropsvægt, hydrering og fordeling af vand, kan påvirke målingernes nøjagtighed.

Garmin® anbefaler at vente to timer med at bruge enheden, efter du har spist, drukket, trænet, badet eller været i en sauna.

**Vægtudvikling:** Vægtudviklings-widgetten viser din daglige vægt på et linjediagram i en måned. Hvis du vejer dig selv flere gange om dagen, bruger udviklingsgraf den sidste måling, der er registreret hver dag.

**Body mass index (BMI):** Kropsmasseindekset er din vægt i kilo divideret med din højde i meter i anden potens. BMI anvendes ofte til at bedømme, om en person er undervægtig eller overvægtig.

**Kropsfedtprocent:** Kropsfedtprocenten er den samlede andel af massen, der kan betegnes som fedt, herunder essentielle fedtstoffer og overskydende kropsfedt. Essentielt kropsfedt er påkrævet for den grundlæggende sundhed.

**Kropsvandprocent:** Vandprocenten er procenten af den samlede masse, der kan betegnes som væske. Denne måling kan anvendes til at angive dit hydreringsniveau.

**Skeletmuskelmasse:** Skeletmuskelmassen er den samlede andel af massen, der kan betegnes som muskler. Den måles i pund, kilogram eller stones og pund.

**Knoglemasse:** Knoglemassen er den samlede andel af massen, der kan betegnes som knogler. Den måles i pund, kilogram eller stones og pund.

## Tilpasning af displayet på vægten

Du kan aktivere og deaktivere de widgets og vægtmålinger, der vises på din Garmin Index S2 enhed.

Fra din Garmin Connect enhedsmenu skal du vælge **Udseende > Widgets**.

Når du har tilpasset indstillingerne, skal du synkronisere ved at optage en måling.

## Sletning af en måling fra din Garmin Connect Konto

1 Fra din Garmin Connect konto skal du gå til datoen for målingen.

2 Vælg **⋮ > Slet en vejning**.

3 Vælg målingen, hvis det er nødvendigt.

4 Vælg **Slet**.

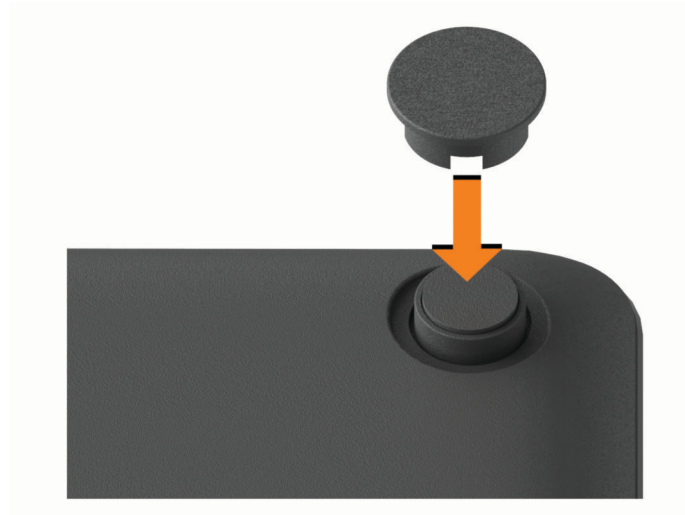
Du kan ikke slette målingen fra din trendgraf.

# Enhedsoplysninger

## Montering af løfteanordninger

For at få den mest nøjagtige vægtmåling skal du bruge enheden på et hårdt, fladt gulv. Hvis du har planer om at anvende enheden på et tæppebelagt gulv, skal du montere de medfølgende løfteanordninger. Løfteanordningerne er ikke nødvendige, når du bruger enheden på et hårdt gulv.

Tryk en løfteanordning på hver af enhedens fødder.



## Vedligeholdelse af enheden

### **BEMÆRK**

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på den.

Brug ikke skarpe eller slibende genstande til rengøring af enheden.

Undgå kemiske rengøringsmidler, skuremidler, opløsnings- og insektmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

## Rengøring af enheden

- 1 Rengør overfladen af enheden med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.
- 2 Tør enheden af med en tør klud.

## Specifikationer

Maksimal belastning	181,4 kg (400 lb.)
Batteritype	4 AAA-alkalinebatterier
	<b>BEMÆRK</b> Du skal bruge 1,5 V-batterier i denne enhed.
Batterilevetid	Op til 9 mdr.
Driftstemperaturområde	Fra 10 til 40° C (fra 50 til 104° F)
Temperaturområde for opbevaring	Fra -20 til 50°C (fra -4 til 122°F)
Trådløse frekvenser	2466 MHz ved -6,38 dBm nominelt 2412 MHz til 2472 MHz ved 12,79 dBm nominelt 2402 MHz til 2480 MHz ved -6,51 dBm nominelt

## Konfigurering af din enhed ved brug af en computer

Før du kan konfigurere Garmin Index S2 enheden ved brug af en computer, skal du have USB ANT Stick™ tilbehør (medfølger ikke) og Garmin Express™ programmet.

- 1 Gå til [www.garminconnect.com/indexscale](http://www.garminconnect.com/indexscale).
- 2 Vælg **Computer**.
- 3 Følg vejledningen på skærmen for at opsætte og konfigurere din enhed.

**BEMÆRK:** Indtil du har fuldført konfigureringsprocessen, har enheden begrænset funktionalitet.

## Fejlfinding


### Softwareopdateringer

Din enhed kontrollerer automatisk, om der er softwareopdateringer, når den har oprettet forbindelse via Wi-Fi teknologien. Enheden opdaterer software mellem kl. 1:00 og 4:00.

### Hvordan vækker jeg enheden?

- 1 Tryk på vægten med din tå.  
Et kort, skarpt tryk vækker vægten.
- 2 Når vægten viser 0,0, skal du træde på vægten.

### Min enhed registrerer ikke målingerne

- Kontroller, at du har fuldført konfigurationsprocessen, og at enheden er tilsluttet ved hjælp af Wi-Fi teknologi ([Konfigurering af din enhed, side 4](#)).
- Kontrollér, at batterierne er installeret korrekt.
- Udskift eller oplad batterier med lavt batteriniveau.
- Tag strømperne af, før du træder på vægten.  
Hvis du bruger strømper, vises , og vægten registrerer kun vægt og BMI.

## Min enhed genkender mig som en anden bruger

- Kontroller dit displaynavn og din vægt på din Garmin Connect konto.
- Når der vises et navn på skærmen, skal du trykke på vægten for at gennemgå de registrerede brugere og finde dit navn.

Enheden skelner mellem brugere på baggrund af vægt og anvendeshyppighed. Hvis en anden person med samme karakteristika bruger enheden, kan enheden muligvis vælge den forkerte person.

## Tip til uregelmæssige data om kropssammensætning


Hvis data om kropssammensætningen er uregelmæssige eller ikke vises, kan du afprøve følgende tip.

- Kontroller, om vægtens overflade er tør inden brug.
- Tag sko og sokker af.
- Stå stille med fødderne fladt placeret på glasoverfladen på vægten. Pas på ikke at berøre skærmen eller Garmin logoet.
- Du må ikke hoppe eller bevæge dig, mens vægten måler.
- Brug enheden under samme forhold og på ca. samme tidspunkt af dagen, hver gang du bruger enheden.
- Garmin anbefaler at vente to timer med at bruge enheden, efter du har spist, drukket, trænet, badet eller været i en sauna.

## Nulstilling af enheden

Du kan nulstille din enhed til fabriksindstillingerne.

**BEMÆRK:** Nulstilling af enheden sletter alle brugere og data fra enheden, men sletter ikke oplysninger, der er gemt på din Garmin Connect konto.

- 1 Tryk på vægten.
- 2 Tryk på **RESET** på undersiden af vægten.  
Vægten slukkes. Vægten tændes i Bluetooth parringstilstand.
- 3 Hold **RESET** nede, indtil  blinker og bliver rødt.  
Vægten slukkes. Vægten tændes i konfigurationstilstand.
- 4 Konfigurer vægten (*Konfigurering af din enhed, side 4*).

## Sådan får du flere oplysninger

- Gå til [support.garmin.com](https://support.garmin.com) for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com), eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.

# Appendiks

## Ernæringsstatus for Body Mass Index

### FORSIGTIG

Disse data er ikke beregnet til at diagnosticere nogen sygdomme. Konsulter altid din læge.

BMI (Body mass index) er din vægt divideret med din højde gange højde. Disse statuskategorier er baseret på BMI-værdierne for voksne, som er leveret af Verdenssundhedsorganisationen. Den bruges til både mænd og kvinder, som er 18 år eller ældre.

BMI-område	Ernæringsstatus
Mindre end 18,5	Undervægt
18,5 til 24,9	Normal vægt
25 til 29,9	Overvægt
30 til 34,9	Fedme klasse I
35 til 39,9	Fedme klasse II
40 og derover	Fedme klasse III

## Status for Kropsfedtprocent

### FORSIGTIG

Disse data er ikke beregnet til at diagnosticere nogen sygdomme. Konsulter altid din læge.

Disse serier for voksne er leveret af American Council on Exercise.

Status	Kvinder	Mænd
Essentiel fedt	10 til 12 %	2 til 4%
Atleter	14 til 20%	6 til 13%
Fitness	21 til 24%	14 til 17%
Acceptabel	25 til 31%	18 til 25%
Overvægtig	32 % og derover	26% og derover

## Symboldefinitioner

Disse symboler findes muligvis på mærker på enheden eller tilbehøret.



WEEE-symbol vedrørende bortskaffelse og genanvendelse. WEEE-symbolet står på produktet i overensstemmelse med EU-direktiv 2012/19/EU om bortskaffelse af elektrisk og elektronisk udstyr (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment). Formålet er at forhindre, at produktet bortskaffes på en forkert måde, samt at fremme genanvendelse.

# Indeks

## B

batteri 1  
  isætning 2  
Bluetooth teknologi 3  
body mass index 10  
brugerdata 4  
brugere, tilføje 4  
brugerprofil 4

## C

computer, tilslutte 4

## E

enhed, rengøring 7

## F

fejlfinding 8, 9  
første opsætning 4, 7, 8

## G

Garmin Connect 4, 6  
Garmin Express 8

## I

ikoner 3

## K

kropsfedtprocent 10

## M

måleenheder 2  
målinger 5, 6, 9

## N

nulstilling af enheden 9

## O

opdatering af software 8

## P

parre 4

## R

rengøring af enheden 7

## S

slette, målinger 6  
software, opdatering 8  
specifikationer 8

## T

taster 1  
tilbehør 9

## W

Wi-Fi 8  
widgets 6

