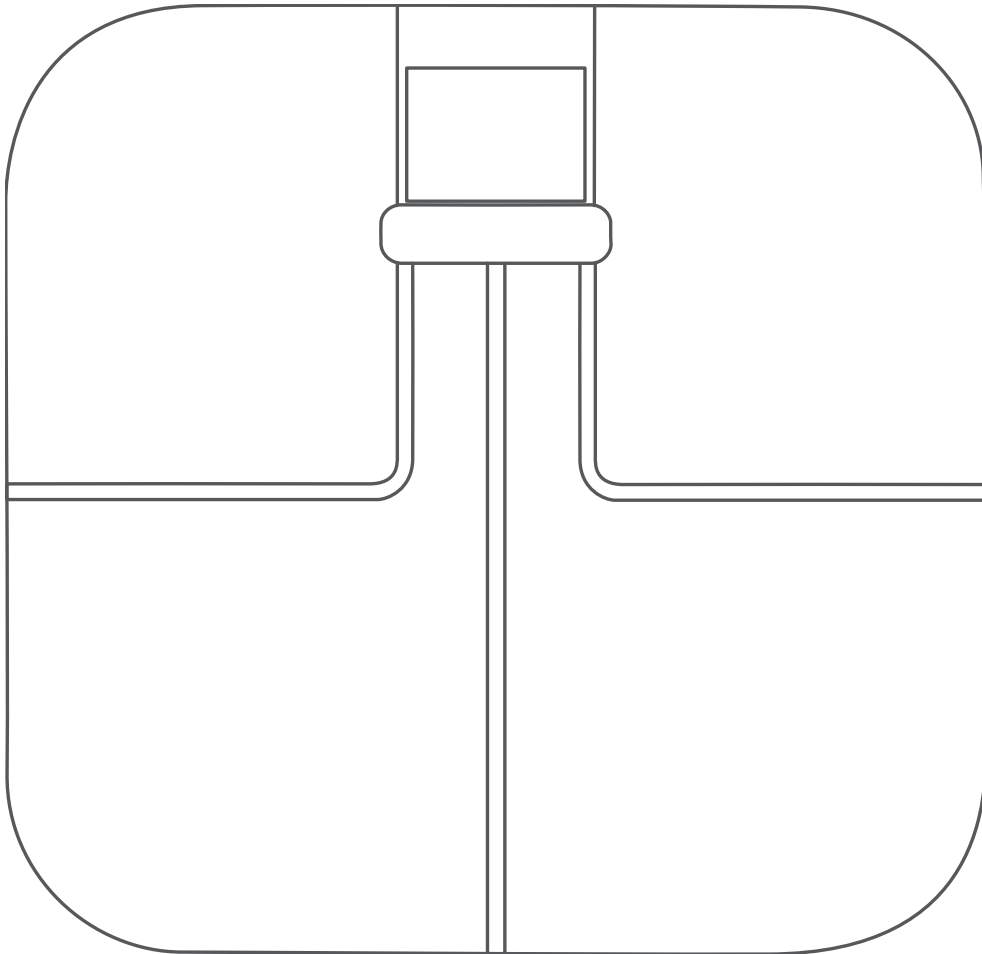


GARMIN®



GARMIN INDEX™ S2 ÄLYVAAKA

Käyttöopas

© 2020 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garmin kirjallista lupaa. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia tämän oppaan sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Osoitteessa www.garmin.com on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Garmin logo ja ANT® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™ ja USB ANT Stick™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. Mac® on Apple Inc:n rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliancen rekisteröity tavaramerkki. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

M/N: C37408

Sisällysluettelo

Aloitus	1
Laitteen esittely	1
Laitteen määrittäminen	1
Lisäkäyttäjät	1
Wi-Fi yhteyden vaihtaminen	2
Mittausten lukeminen ja tallentaminen	2
Mittaukset	2
Vaa'an näytön mukauttaminen	2
Mittauksen poistaminen Garmin Connect tililtä	2
Laitteen tiedot	2
Korotinten asentaminen	2
Laitteen huoltaminen	3
Tekniset tiedot	3
Laitteen määrittäminen tietokoneella	3
Vianmääritys	3
Ohjelmistopäivitykset	3
Miten laite herätetään?	3
Laite ei tallenna mittaustuloksia	3
Laite tunnistaa minut toiseksi käyttäjäksi	3
Vihjeitä, jos kehonkoostumustiedot ovat vääriä	3
Laitteen asetusten nollaaminen	3
Lisätietojen saaminen	3
Liite	4
Painoindeksi ja ravitsemuksen tila	4
Kehon rasvaprosentin tila	4
Symbolien määrytykset	4
Hakemisto	5

Aloitus

VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Laitteen esittely



①	LCD-näyttö
②	Nollauspainike
③	Mittayksikkökytkin
④	Akkuluukku

Paristojen asettaminen paikoilleen

Laitteessa käytetään neljää AAA-paristoa.

- 1 Avaa paristolokeron kansi.
- 2 Aseta neljä AAA-paristoa paikoilleen oikeinpäin.



- 3 Aseta paristokotelon kansi takaisin paikalleen. Kun paristot on asetettu, LCD-näytön langattoman yhteyden merkkivalot välähtävät ja ilmestyy näyttöön, mikä tarkoittaa, että laite on valmis määrittäväksi.

Mittayksikön vaihtaminen

Käännä vaa'an pohjassa oleva kytkin haluamasi mittayksikön kohtaan.

HUOMAUTUS: tämä ei muuta mittayksikköä Garmin Connect™ tiilläsi.

Tilakuvakkeet

LCD-näytön kuvakkeet osoittavat yhteyden tilan ja näytössä näkyvän mittaustuloksen. Vilkkuvat langattoman signaalin kuvakkeet ilmaisevat, että laite hakee signaalia. Tasaisesti näkyvä kuvake merkitsee, että laite on yhteydessä asiaankuuluvan langattoman yhteyden välityksellä.

📶	Wi-Fi® signaalin tila
📶	Langattoman Bluetooth® signaalin tila
BMI	Painoindeksi
👤	Kehon rasvaprosentti
💧	Kehon vesipitoisuusprosentti
👊	Luustolihasmassa
👊	Luumassa
📈	Painotrendi
☁️	Sää
🔋	Paristojen virta vähissä
👣	Sukat havaittu
👤	Vieraskäyttäjä
📷	Määrittystila
🔄	Laitte synkronoi Garmin Connect sovelluksen kanssa.
⌚	Laitte on varattu. Älä yritä mitata.
⚙️	Laitetta päivitetään tai nollataan. Se on käyttövalmis muutaman minuutin kuluttua.
✓	Päivitys onnistui.
✗	Päivitys epäonnistui.

Laitteen määrittäminen

Garmin Index S2 laitteen määrittäminen aloitetaan pariliittämällä se suoraan Garmin Connect sovelluksen kautta yhdistämällä yhteensopivaan Wi-Fi reitittimeen. Sen jälkeen sen kaikkia ominaisuuksia voi käyttää.

- 1 Asenna ja avaa älypuhelimien sovelluskaupasta Garmin Connect sovellus.
- 2 Lisää laite Garmin Connect tiilläsi valitsemalla vaihtoehto:
 - Jos tämä on ensimmäinen laite, jonka olet pariliittänyt Garmin Connect sovellukseen, seuraa näytön ohjeita.
 - Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect sovellukseen, valitse asetusvalikosta **Garmin-laitteet** > **Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.

HUOMAUTUS: Laitteen ohjelmisto on ehkä päivitettävä ennen kuin sitä voi käyttää. Päivitys saattaa kestää muutaman minuutin.

- 3 Mukauta widgetnäkyvät (valinnainen).

Lisäkäyttäjät

Voit kutsua enintään 15 henkilöä. Jokaisella heitä on oltava Garmin Connect -tili ja yhteys laitteen omistajaan.

HUOMAUTUS: vain laitteen omistaja voi kutsua lisää käyttäjiä.

Ihmisten kutsuminen Garmin Connect sovelluksella


Jokaisella henkilöllä on oltava Garmin Connect tili.

- 1 Etsi Garmin Connect valikosta henkilön nimi.
- 2 Jos sinulla ei ole vielä yhteyttä tähän henkilöön, valitse **Yhdistä**.
- 3 Valitse Garmin Connect laitteen valikossa **Henkilöiden hallinta**.
- 4 Valitse **Kutsu yhteyksiä** ja sitten nimi.

Kun henkilö hyväksyy kutsun, hän voi käyttää Garmin Index S2 laitetta.

Käyttäjän vaihtaminen

Garmin Index S2 erottaa käyttäjät toisistaan automaattisesti painon perusteella. Kun astut laitteelle, se punnitsee sinut ja näyttää nimikirjaimesi näytössä. Jos laite havaitsee väärän käyttäjän, voit vaihtaa käyttäjää.

- Voit tarkastella rekisteröityjä käyttäjiä napauttamalla laitetta.
- Jos olet rekisteröimätön käyttäjä tai vieraskäyttäjä, kosketa laitetta, kunnes  tulee näyttoon.

Vieraskäyttäjän tietoja ei tallenneta laitteen muistiin eikä synkronoida Garmin Connect tilille.

Wi-Fi yhteyden vaihtaminen

Voit lisätä enintään Wi-Fi verkkoa.

HUOMAUTUS: vain laitteen omistaja voi lisätä Wi-Fi verkkoja.

- 1 Napauta vaakaa.
- 2 Paina vaa'an pohjassa olevaa **RESET**-painiketta.
HUOMAUTUS: laitteen palauttaminen määrittystilaan ei poista käyttäjätietoja eikä tallennettuja Wi-Fi tietoja.
- 3 Odota muutama sekunti.
Vaaka sammuu. Vaaka käynnistyy Bluetooth pariliitostilaan.
- 4 Valitse Garmin Connect laitteen valikosta **Yleinen > Wi-Fi-verkot**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Mittausten lukeminen ja tallentaminen

Saat mahdollisimman tarkat painotiedot käyttämällä laitetta kovalla, tasaisella alustalla.

Kun astut laitteelle, se laskee painosi ja tekee muita mittauksia. Mittaustulokset näkyvät LCD-näytössä automaattisesti, ja laite siirtyy mittaustuloksesta seuraavaan aina muutaman sekunnin välein.

- 1 Riisu sukat ja kengät.
- 2 Napauta vaakaa, jolloin LCD-näyttö aktivoituu.
- 3 Astu vaa'alle paljain jaloin.



VIHJE: saat parhaan tuloksen seisomalla paikallasi vaa'an lasikannen päällä paino tasaisesti molemmilla jaloilla.

Vaaka näyttää painosi.

- 4 Kun näet nimikirjaimesi, astu pois vaa'alta.
Vaaka näyttää lisämittaukset.

Jos olet määrittänyt laitteeseen aktiivisen Wi-Fi yhteyden, mittaustulokset ladataan automaattisesti Garmin Connect tilillesi.

Mittaukset

Garmin Index älyvaaka laskee kehon koostumuksen bioimpedanssimittauksella. Laite siirtää heikkoa sähkövirtaa (joka ei tunnu) jalasta kehon kautta toiseen jalkaan. Laite mittaa

sähköisen signaalin, kun se on kulkenut kehon läpi, ja arvioi kehon koostumuksen sen perusteella.

Varmista mittauksen tarkkuus käyttämällä laitetta aina suunnilleen samoissa olosuhteissa ja samaan kellonaikaan. Toiminta, joka vaikuttaa tilapäisesti kehon painoon, nesteytykseen ja nesteen jakautumaan, voi vaikuttaa mittaustarkkuuteen.

Garmin® suosittelee, että odotat kaksi tuntia, ennen kuin käytät laitetta syömisen, juomisen, kuntoilun, kylvyn tai saunan jälkeen.

Painotrendi: painotrendiwidget näyttää päivittäisen painosi viivakaaviossa kuukauden ajalta. Jos käyt vaa'alla monta kertaa päivässä, trendikaaviossa käytetään kunkin päivän viimeistä mittausta.

Painoindeksi: painoindeksi on paino kilogrammoina jaettuna pituden neliöllä. Painoindeksin avulla voidaan arvioida yli- tai alipainoisuutta.

Kehon rasvaprosentti: kehon rasvaprosentti on rasvakudoksen prosenttiosuus kehon painosta, mukaan lukien välttämätön rasva ja varastoitunut rasva. Välttämätöntä rasvaa tarvitaan perusterveyden vuoksi.

Kehon vesipitoisuusprosentti: vesiprosentti on nesteen prosenttiosuus kehon painosta. Tämä mittaustulos voi osoittaa henkilön nesteytystason.

Luustolihasmassa: luustolihasmassa on kehon lihaskudoksen kokonaismassa. Se mitataan paunoina tai kiloina taikka stoneina ja paunoina.

Luumassa: luumassa on luun kokonaismassa. Se mitataan paunoina tai kiloina taikka stoneina ja paunoina.


Vaa'an näytön mukauttaminen

Voit ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä widgetejä ja painomittauksia, jotka näkyvät Garmin Index S2 laitteessa.

Valitse Garmin Connect laitteen valikosta **Ulkoasu > Widgetit**.

Kun olet mukauttanut asetuksia, synkronoi tallentamalla mittaus.

Mittauksen poistaminen Garmin Connect tililtä

- 1 Siirry Garmin Connect tilillesi mittauspäivään.
- 2 Valitse  > **Poista punnitus**.
- 3 Valitse mittaustulokset tarvittaessa.
- 4 Valitse **Poista**.

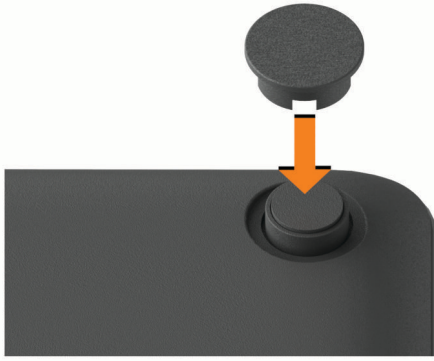
Mittausta ei voi poistaa trendikaaviosta.

Laitteen tiedot

Korotinten asentaminen

Saat mahdollisimman tarkat painotiedot käyttämällä laitetta kovalla, tasaisella alustalla. Jos aiot käyttää laitetta matolla, asenna mukana toimitetut korotimet. Korottimia ei tarvita, jos laitetta käytetään kovalla lattialla.

Paina korotimet kiinni laitteen jalkoihin.



Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

Älä säilytä laitetta erittäin kuumissa tai kylmissä paikoissa, koska laite saattaa vahingoittua pysyvästi.

Älä puhdista laitetta terävällä tai hankaavalla esineellä.

Vältä kemiallisia puhdistusaineita, hankaavia puhdistusaineita, liuottimia ja hyönteismyrkkyjä, jotka voivat vahingoittaa muoviosia ja pintoja.

Laitteen puhdistaminen

- 1 Puhdista laitteen pinta liinalla, joka on kostutettu miedolla pesuaineliuoksella.
- 2 Pyyhi laite kuivaksi.

Tekniset tiedot

Enimmäiskuormitus	181,4 kg (400 paunaa)
Akun/pariston tyyppi	4 AAA-alkaliparistoa
	HUOMAUTUS Tässä laitteessa on käytettävä 1,5 voltin paristoja.
Akun-/paristonkesto	Enintään 9 kuukautta
Käyttölämpötila	10–40 °C (50–104 °F)
Säilytyslämpötila	–20–50 °C (–4–122 °F)
Langattomat taajuudet	2466 MHz (nimellinen –6,38 dBm) 2412–2472 MHz, 12,79 dBm, nimellinen 2402–2480 MHz, –6,51 dBm, nimellinen

Laitteen määrittäminen tietokoneella

Jotta voit määrittää Garmin Index S2 laitteen tietokoneen avulla, tarvitset USB ANT Stick™ lisävarusteen (ei mukana) ja Garmin Express™ sovelluksen.

- 1 Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com/indexscale.
- 2 Valitse **Tietokone**.
- 3 Määritä laite näytön ohjeiden mukaisesti.

HUOMAUTUS: laitteen kaikki ominaisuudet ovat käytettävissä vasta määrittämisen jälkeen.

Vianmääritys

Ohjelmistopäivitykset

Laite tarkistaa ohjelmistopäivitykset automaattisesti, kun se on yhteydessä Wi-Fi tekniikalla. Laite päivittää ohjelmiston klo 1.00–4.00.

Miten laite herätetään?

- 1 Napauta vaakaa varpaalla.
Vaaka herää nopealla, terävällä napautuksella.
- 2 Kun vaa'an näytössä näkyy 0,0, astu vaa'alle.

Laite ei tallenna mittaustuloksia

- Varmista, että olet tehnyt määrittämisen ja että laite on yhdistetty Wi-Fi tekniikalla (*Laitteen määrittäminen*, sivu 1).
- Varmista, että paristot on asetettu oikein.
- Jos paristot ovat tyhjä, vaihda ne.
- Riisu sukat, ennen kuin astut vaa'alle.
Jos sinulla on sukat jalassa, näyttöön tulee ja vaaka tallentaa ainoastaan painon ja painoindeksin.

Laite tunnistaa minut toiseksi käyttäjäksi

- Tarkista näyttönimesi ja painosi Garmin Connect tililläsi.
- Kun nimi ilmestyy näyttöön, siirry rekisteröidystä käyttäjämästä toiseen napauttamalla vaakaa, kunnes löydät nimesi.
Laite erottaa käyttäjät toisistaan painon ja käyttöiheyden perusteella. Jos laitetta käyttää toinenkin henkilö, jonka ominaisuudet ovat samankaltaisia, laite saattaa valita väärän henkilön.

Vihjeitä, jos kehonkoostumustiedot ovat väärä

Jos kehonkoostumustiedot ovat väärä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Varmista ennen käyttöä, että vaa'an pinta on kuiva.
- Älä käytä sukkia äläkä kenkiä.
- Seiso paikallasi vaa'an lasipinnalla paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Älä kosketa näyttöä tai Garmin logoa.
- Älä liiku mittauksen aikana.
- Käytä laitetta aina suunnilleen samoissa olosuhteissa ja samaan kellonaikaan.
- Garmin suosittelee, että odotat kaksi tuntia, ennen kuin käytät laitetta syömisen, juomisen, kuntoilun, kylvyn tai saunan jälkeen.

Laitteen asetusten nollaaminen

Voit palauttaa laitteen tehdasasetukset.

HUOMAUTUS: laitteen nollaus poistaa laitteesta kaikki käyttäjät ja tiedot, muttei poista Garmin Connect tilillesi tallennettuja tietoja.

- 1 Napauta vaakaa.
- 2 Paina vaa'an pohjassa olevaa **RESET**-painiketta.
Vaaka sammuu. Vaaka käynnistyy Bluetooth pariliitostilaan.
- 3 Paina **RESET**-painiketta, kunnes vilkkuu ja muuttuu punaiseksi.
Vaaka sammuu. Vaaka käynnistyy määrittämistilaan.
- 4 Määritä vaaka (*Laitteen määrittäminen*, sivu 1).

Lisätietojen saaminen

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.

Liite

Painoindeksi ja ravitsemuksen tila

⚠ HUOMIO

Näitä tietoja ei ole tarkoitettu sairauksien diagnosointiin. Keskustele aina lääkärin kanssa.

Painoindeksi (BMI) on paino jaettuna pituuden neliöllä. Nämä tilaluokat perustuvat Maailman terveysjärjestön (WHO) määrittämiin aikuisten BMI-arvoihin. Sitä käytetään sekä miehille että naisille, jotka ovat vähintään 18-vuotiaita.

Painoindeksialue	Ravitsemuksen tila
Alle 18,5	Alipaino
18,5–24,9	Normaalipaino
25–29,9	Lievä lihavuus
30–34,9	Merkittävä lihavuus
35–39,9	Vaikea lihavuus
40 tai enemmän	Sairaalloinen lihavuus

Kehon rasvaprosentin tila

⚠ HUOMIO


Näitä tietoja ei ole tarkoitettu sairauksien diagnosointiin. Keskustele aina lääkärin kanssa.

Nämä aikuisten alueet on toimittanut American Council on Exercise.

Tila	Naiset	Miehet
Välttämätön rasva	10–12 %	2–4 %
Urheilijat	14–20 %	6–13 %
Kuntoilu	21–24 %	14–17 %
Hyväksyttävä	25–31 %	18–25 %
Lihavuus	32 % tai enemmän	26 % tai enemmän

Symbolien määritykset

Näitä symboleita voi olla laitteessa tai lisävarusteissa.

	WEEE-hävitys- ja -kierrätysymboli. Tuotteessa oleva WEEE-symboli osoittaa, että tuote on EU:n sähkö- ja elektroniikkaromua koskevan direktiivin 2012/19/EU (WEEE) mukainen. Symbolilla pyritään estämään tuotteen vääränlainen hävittäminen ja edistämään uusiokäyttöä ja kierrätystä.
------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Hakemisto

A

akku **1**
alkumääritys **1–3**

B

Bluetooth tekniikka **1**

G

Garmin Connect **1, 2**
Garmin Express **3**

K

kehon rasvaprosentti **4**
kuvakkeet **1**
käyttäjäprofiili **2**
käyttäjät, lisääminen **1**
käyttäjätiedot **2**

L

laite, puhdistaminen **3**
laitteen asetusten nollaaminen **3**
laitteen puhdistaminen **3**
lisävarusteet **3**

M

mitat **2, 3**
mittayksiköt **1**

O

ohjelmisto, päivittäminen **3**
ohjelmiston päivittäminen **3**

P

painikkeet **1**
painoindeksi **4**
pariliitos **2**
paristo, asentaminen **1**
poistaminen, mitat **2**

T

tekniset tiedot **3**
tietokone, yhdistäminen **2**

V

vianmääritys **3**

W

Wi-Fi **3**
widgetit **2**

