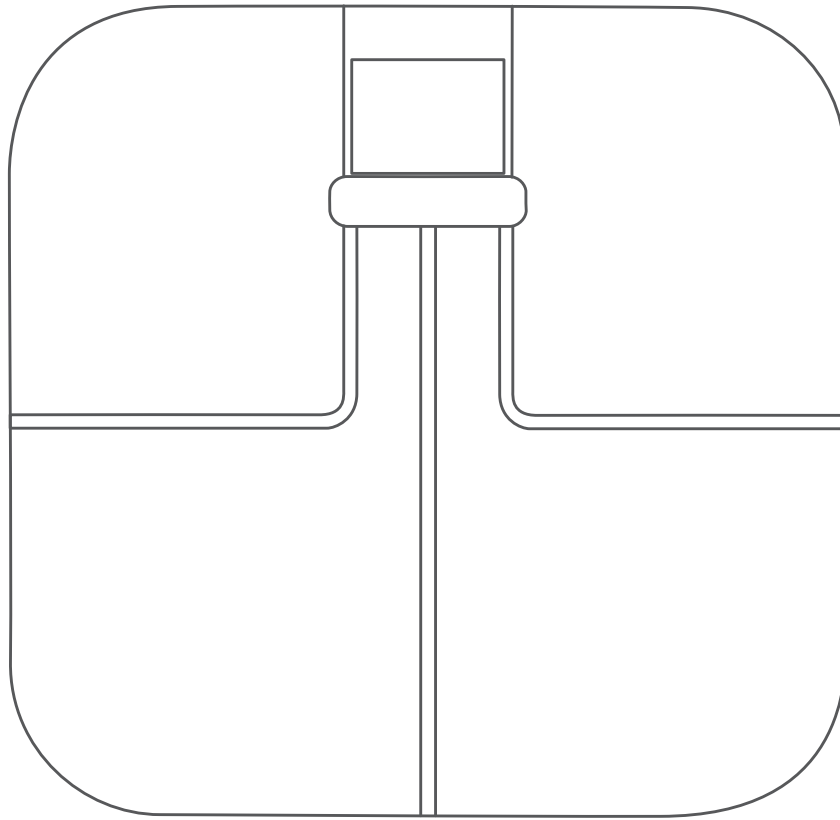




CÂN THÔNG MINH GARMIN INDEX S2

Hướng Dẫn Sử Dụng

© 2022 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

Đã đăng kí bản quyền. Theo luật bản quyền, không được sao chép toàn bộ hoặc một phần của hướng dẫn sử dụng này mà không có sự chấp thuận bằng văn bản của Garmin. Garmin bảo lưu quyền thay đổi hoặc cải thiện sản phẩm và quyền thực hiện thay đổi nội dung của hướng dẫn sử dụng này mà không có nghĩa vụ thông báo với bất kỳ ai hay tổ chức nào về các thay đổi hoặc sự cải thiện này. Truy cập [Garmin.com](https://www.garmin.com) để biết cập nhật hiện tại và thông tin bổ sung về việc sử dụng sản phẩm này.

Garmin, logo Garmin, và ANT+ là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin đã được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Index, và USB ANT Stick là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

Nhãn hiệu bằng chữ BLUETOOTH® và các logo do Bluetooth SIG, Inc. sở hữu và việc sử dụng các nhãn hiệu này của Garmin phải theo giấy phép. Mac® là thương hiệu của Apple Inc., được đăng ký tại Hoa Kỳ và các nước khác. Wi-Fi® là thương hiệu được đăng ký của Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® là thương hiệu được đăng ký của Microsoft Corporation tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

M/N: C37408

MỤC LỤC

Bắt đầu	1
Tổng quan về thiết bị.....	1
Lắp pin.....	1
Thay đổi đơn vị đo.....	1
Biểu tượng trạng thái.....	1
Thiết lập thiết bị.....	1
Thêm người dùng.....	2
Sử dụng ứng dụng Garmin Connect để mời người dùng	2
Thay đổi người dùng	2
Thay đổi kết nối Wi-Fi.....	2
Đọc và ghi lại các chỉ số cơ thể.....	2
Chỉ số đo	3
Tùy chỉnh hiển thị cân.....	3
Xóa Chỉ số đo từ tài khoản Garmin Connect.....	3
Thông tin thiết bị	3
Lắp ráp các chân đế cao su	3
Bảo dưỡng thiết bị.....	3
Làm sạch thiết bị.....	3
Thông số kỹ thuật.....	3
Thiết lập thiết bị bằng máy tính	4
Khắc phục sự cố	4
Cập nhật phần mềm.....	4
Cách khởi động thiết bị?.....	4
Thiết bị của tôi không ghi lại các phép đo	4
Thiết bị nhầm lẫn tôi với những người dùng khác.....	4
Mẹo đối với dữ liệu cấu tạo cơ thể thất thường ...	4
Thiết lập lại thiết bị.....	4
Thông tin chi tiết	4
Phụ lục.....	5
Trạng thái dinh dưỡng Chỉ số khối cơ thể.....	5
Trạng thái phân trăm mỡ của cơ thể.....	5
Các định nghĩa về biểu tượng	5

Bắt đầu

CẢNH BÁO

Xem hướng dẫn về *An toàn quan trọng và Thông tin sản phẩm* trong hộp đựng sản phẩm để biết những cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

Tổng quan về thiết bị



- | | |
|---|----------------------|
| ① | Màn hình LCD |
| ② | Nút thiết lập lại |
| ③ | Chuyển đổi đơn vị đo |
| ④ | Nắp pin |

Lắp pin

Thiết bị sử dụng bốn pin AAA.

- 1 Tháo nắp pin.
- 2 Lắp bốn pin AAA, quan sát chiều phân cực.



- 3 Lắp nắp pin lại vị trí cũ.

Sau khi lắp pin, đèn báo không dây trên màn hình LCD nhấp nháy và  xuất hiện cho biết thiết bị đã sẵn sàng để thiết lập.

Thay đổi đơn vị đo

Ở mặt dưới của cân, trượt nút sang đơn vị đo yêu thích của bạn.

LƯU Ý: Thao tác này không thay đổi đơn vị đo trong tài khoản Garmin Connect.

Biểu tượng trạng thái

Biểu tượng xuất hiện trên màn hình LCD để báo trạng thái kết nối và cho biết số liệu nào được hiển thị trên màn hình. Các biểu tượng tín hiệu không dây nhấp nháy cho biết thiết bị đang tìm kiếm tín hiệu. Biểu tượng sáng liên tục (ngừng nhấp nháy) biểu thị rằng thiết bị được kết nối bằng công nghệ không dây tương ứng.

	Trạng thái tín hiệu Wi-Fi®
	Trạng thái tín hiệu không dây Bluetooth®
BMI	Chỉ số khối cơ thể
	Lượng mỡ của cơ thể
	Lượng nước của cơ thể
	Lượng cơ xương
	Khối lượng xương
	Xu hướng cân nặng
	Thời tiết
	Pin yếu
	Phát hiện tất (vớ)
	Tài khoản Guest
	Chế độ thiết lập
	Thiết bị đang đồng bộ hóa với ứng dụng Garmin Connect.
	Thiết bị đang bận. Không thể thực hiện phép đo.
	Thiết bị đang được cập nhật hoặc thiết lập lại. Quá trình có thể mất vài phút cho đến khi thiết bị sẵn sàng để sử dụng.
	Cập nhật thành công.
	Cập nhật thất bại.

Thiết lập thiết bị

Để thiết lập thiết bị Garmin Index S2, trước khi bạn có thể sử dụng tất cả các tính năng, thiết bị phải được ghép nối trực tiếp thông qua ứng dụng Garmin Connect và được kết nối với bộ định tuyến Wi-Fi tương thích.

- 1 Từ kho ứng dụng trên điện thoại thông minh, hãy cài đặt và mở ứng dụng Garmin Connect .
- 2 Chọn một tùy chọn để thêm thiết bị vào tài khoản

Garmin Connect của bạn:

- Nếu đây là lần đầu tiên bạn ghép đôi thiết bị với ứng dụng Garmin Connect, hãy làm theo các hướng dẫn trên màn hình.
- Nếu bạn đã kết nối thiết bị khác với ứng dụng Garmin Connect, từ trình đơn thiết lập, chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

LƯU Ý: Thiết bị có thể yêu cầu cập nhật phần mềm trước khi sử dụng. Quá trình cập nhật có thể mất vài phút.

3 Tùy chỉnh giao diện tiện ích của bạn (tùy chọn).

Thêm người dùng

Bạn có thể mời tối đa 15 người. Mỗi người đều phải có tài khoản Garmin Connect và phải được kết nối với chủ sở hữu thiết bị.

LƯU Ý: Chỉ chủ sở hữu thiết bị mới có thể mời thêm người dùng.

Sử dụng ứng dụng Garmin Connect để mời người dùng

Mỗi người đều phải có tài khoản Garmin Connect.

- 1 Từ trình đơn Garmin Connect, tìm tên người dùng.
- 2 Nếu bạn chưa kết nối với người dùng, chọn **Kết nối**.
- 3 Từ trình đơn thiết bị Garmin Connect, chọn **Quản lý người dùng**.
- 4 Chọn **Mời kết nối** và chọn tên.

Sau khi cá nhân chấp nhận lời mời, họ có thể sử dụng thiết bị Garmin Index S2.

Thay đổi người dùng

Thiết bị Garmin Index S2 tự động phân biệt giữa các người dùng dựa trên trọng lượng và tần suất sử dụng. Khi bạn bước lên thiết bị, thiết bị sẽ đo trọng lượng và hiển thị tên viết tắt của bạn trên màn hình. Nếu thiết bị phát hiện sai người dùng, bạn có thể thay đổi người dùng.

- Chạm vào thiết bị để xem những người dùng đã đăng kí.
 - Nếu bạn là người dùng chưa đăng kí hoặc khách mời, nhấn vào thiết bị cho đến khi  xuất hiện.
- Dữ liệu người dùng với tư cách khách mời không được lưu trữ trong bộ nhớ thiết bị hoặc đồng bộ với tài khoản Garmin Connect.

Thay đổi kết nối Wi-Fi

Bạn có thể thêm tối đa bảy mạng Wi-Fi.

LƯU Ý: Chỉ chủ sở hữu thiết bị mới có thể thêm mạng Wi-Fi.

- 1 Chạm vào cân.
- 2 Ở mặt dưới của cân, nhấn **RESET**.

LƯU Ý: Việc đưa thiết bị về chế độ thiết lập sẽ không xóa bất kỳ thông tin người dùng nào hoặc

thông tin Wi-Fi đã lưu trữ của bạn.

- 3 Chờ một vài giây.
Cân tắt. Cân bật ở chế độ kết nối Bluetooth.
- 4 Từ trình đơn thiết bị trong Garmin Connect, chọn **Tổng quan > Mạng Wi-Fi**.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Đọc và ghi lại các chỉ số cơ thể

LƯU Ý

Không sử dụng thiết bị này ở những nơi cấm sử dụng thiết bị không dây (như trên máy bay hoặc trong bệnh viện).

Không sử dụng điện thoại di động, thiết bị cầm tay hoặc thiết bị trị liệu tần số thấp gần thiết bị trong suốt quá trình đo.

Để thiết bị tránh xa tầm tay trẻ em và trẻ sơ sinh để tránh vô tình nuốt phải các thành phần gây ngạt thở hoặc các tác hại khác.

Để đo trọng lượng chính xác nhất, bạn nên sử dụng thiết bị trên mặt sàn phẳng, cứng.

Mỗi lần bước lên cân, thiết bị sẽ tính trọng lượng của bạn và các chỉ số khác. Màn hình LCD hiển thị các phép đo được tính toán tự động, chuyển sang phép đo tiếp theo sau vài giây.

- 1 Cởi tất và giày của bạn.
- 2 Chạm vào cân.
Màn hình LCD được kích hoạt.
- 3 Đứng trên cân bằng chân trần.

LƯU Ý

Không nhảy mạnh lên thiết bị hoặc bước lên màn hình LCD hoặc các cạnh của thiết bị.



MẸO: Để cho kết quả tốt nhất, hãy đứng yên bằng hai chân đặt trên bề mặt kính của cân.

Cân hiển thị số cân của bạn.

- 4 Khi bạn nhìn thấy tên viết tắt của mình, hãy bước ra khỏi cân. Thang đo hiển thị các phép đo bổ sung.

Nếu bạn đã thiết lập thiết bị của mình với kết nối Wi-Fi đang hoạt động, các chỉ số đo sẽ được tự động tải lên tài khoản Garmin Connect của bạn.

Chỉ số đo

Thang đo thông minh Garmin Index sử dụng trở kháng điện sinh học để tính toán thành phần cơ thể của bạn. Thiết bị sẽ gửi một lượng nhỏ dòng điện (mà bạn sẽ không cảm nhận được) từ bàn chân này qua cơ thể của bạn đến bàn chân còn lại. Thiết bị đo tín hiệu điện sau khi dòng điện đi qua cơ thể của bạn để ước tính các khía cạnh của cấu tạo cơ thể của bạn.

Để có độ chính xác tốt nhất, hãy đảm bảo bạn sử dụng thiết bị trong cùng một điều kiện và vào khoảng thời gian tương tự trong ngày mỗi khi bạn sử dụng thiết bị. Các hoạt động tạm thời ảnh hưởng đến trọng lượng, quá trình bổ sung nước và phân phối nước của cơ thể bạn cũng có thể ảnh hưởng đến độ chính xác của các phép đo.

Garmin khuyên bạn sử dụng thiết bị sau hai giờ ăn, uống, tập thể dục, tắm hoặc đến phòng xông hơi khô.

Xu hướng cân nặng: Công cụ xu hướng cân nặng hiển thị cân nặng hàng ngày của bạn trên biểu đồ đường trong một tháng. Nếu bạn tự cân nhiều lần mỗi ngày, biểu đồ xu hướng sử dụng phép đo cuối cùng được ghi lại mỗi ngày.

Chỉ số khối cơ thể (BMI): Chỉ số khối cơ thể là trọng lượng của bạn tính bằng cân nặng (kg) chia cho bình phương của chiều cao (m). BMI thường được sử dụng để ước tính xem một người đang thiếu cân hay thừa cân.

Tỷ lệ mỡ trong cơ thể: Tỷ lệ mỡ trong cơ thể là tỷ lệ phần trăm tổng khối lượng được quy cho chất béo, bao gồm cả chất béo thiết yếu và chất béo cơ thể dự trữ. Chất béo thiết yếu của cơ thể là cần thiết cho sức khỏe cơ bản.

Phần trăm nước trong cơ thể: Phần trăm nước là phần trăm tổng khối lượng của chất lỏng. Phép đo này có thể được sử dụng để chỉ ra mức độ của bạn.

Khối lượng cơ xương (cơ bắp): Khối lượng cơ xương là tổng khối lượng được quy cho cơ. Chỉ số được đo bằng pao (pound), kg, hoặc xtôn Anh (stone) và pao (pound).

Khối lượng xương: Khối lượng xương là tổng khối lượng của xương. Chỉ số được đo bằng pound, kg, hoặc xtôn Anh (stone) và pao (pound).

Tùy chỉnh hiển thị cân

Bạn có thể bật và tắt các công cụ và chỉ số cân nặng xuất hiện trên thiết bị Garmin Index S2 của mình.

Từ trình đơn thiết bị trong Garmin Connect, chọn **Giao diện > Tiện ích**.

Sau khi điều chỉnh các thiết lập, bạn phải đồng bộ hoá dữ liệu để ghi lại các phép đo.

Xóa Chỉ số đo từ tài khoản Garmin Connect

- 1 Từ tài khoản Garmin Connect của bạn, truy tìm đến ngày đo.

- 2 Chọn **> Xóa cân nặng**.

- 3 Nếu cần thiết, chọn chỉ số đo.

- 4 Chọn **Xóa**.

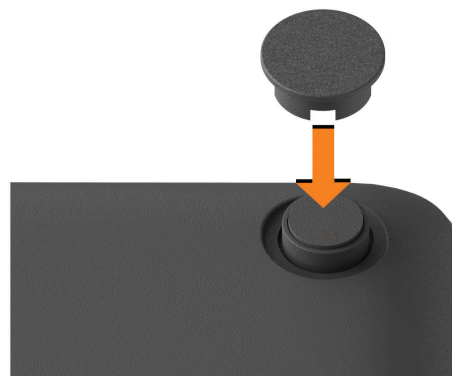
Bạn có thể xóa chỉ số đo từ biểu đồ xu hướng của bạn.

Thông tin thiết bị

Lắp ráp các chân đế cao su

Để đo trọng lượng chính xác nhất, bạn nên sử dụng thiết bị trên mặt sàn phẳng, cứng. Nếu bạn dự định sử dụng thiết bị trên sàn đã được trải thảm, bạn nên lắp các chân đế đi kèm. Không cần thiết lắp các chân đế khi sử dụng thiết bị trên sàn cứng.

Ấn các chân đế vào mỗi chân của thiết bị.



Bảo dưỡng thiết bị

LƯU Ý

Tránh sốc va đập và xử lý thô bạo, bởi vì việc này có thể làm suy giảm tuổi thọ của sản phẩm.

Không để thiết bị ở nơi tiếp xúc lâu với nhiệt độ khắc nghiệt, như dưới ánh nắng mặt trời trực tiếp, gần lò sưởi, gần khu vực ẩm ướt, hoặc những bề mặt bị nghiêng hoặc rung lắc do có thể dẫn đến hư hỏng thiết bị.

Không sử dụng vật sắc nhọn hoặc mài mòn để tháo hoặc vệ sinh thiết bị.

Tránh các chất làm sạch hoá học, chất mài mòn, dung môi và chất đuổi côn trùng mà có thể làm tổn hại cho các bộ phận bằng nhựa hoặc sự hoàn thiện của thiết bị.

Làm sạch thiết bị

- 1 Lau sạch bề mặt thiết bị bằng vải thấm dung dịch tẩy nhẹ.
- 2 Lau khô thiết bị.

Thông số kỹ thuật

LƯU Ý: Truy cập trang sản phẩm ([Garmin.com](https://www.garmin.com)) để biết thông số kỹ thuật chi tiết.

Trọng lượng tối đa	181.4 kg
Loại pin	4 pin kiềm AAA
	LƯU Ý Bạn phải sử dụng pin 1.5 V đối với thiết bị này.
Thời lượng pin	Tối đa 9 tháng.
Phạm vi nhiệt độ hoạt động	10° ~ 40°C (50° ~ 104°F)
Khoảng nhiệt độ lưu trữ	-20° ~ 50°C (-4° ~ 122°F)
Tần số không dây	2.4 GHz @ 19.01 mW maximum

Thiết lập thiết bị bằng máy tính

Trước khi có thể thiết lập thiết bị Garmin Index S2 bằng máy tính, bạn phải có phụ kiện USB ANT Stick (không được bao gồm) và ứng dụng Garmin Express.

- 1 Truy cập Garminconnect.com/indexscale.
- 2 Chọn **Máy tính**.
- 3 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để thiết lập và định cấu hình thiết bị của bạn.

LƯU Ý: Thiết bị sẽ bị giới hạn các chức năng cho đến khi bạn hoàn tất quá trình thiết lập.

Khắc phục sự cố

Cập nhật phần mềm

Thiết bị sẽ tự động kiểm tra các bản cập nhật phần mềm khi được kết nối bằng công nghệ Wi-Fi. Thiết bị cập nhật phần mềm trong khoảng thời gian từ 1 giờ đến 4 giờ sáng.

Cách khởi động thiết bị?

- 1 Chạm vào cân với ngón chân của bạn.
Chạm nhanh và dứt khoát, cân sẽ lập tức được khởi động.
- 2 Khi cân hiển thị 0.0, bước lên cân.

Thiết bị của tôi không ghi lại các phép đo

- Xác minh rằng bạn đã hoàn tất quá trình thiết lập và thiết bị được kết nối bằng công nghệ Wi-Fi (*Thiết lập thiết bị, trang 1*).
- Xác minh rằng pin đã được lắp đúng cách.
- Thay hoặc sạc pin yếu.
- Cởi tất và giày của bạn.
Nếu bạn đeo tất,  xuất hiện và cân ghi lại chỉ ghi lại cân nặng và BMI (chỉ số khối cơ thể) của bạn.

Thiết bị nhầm lẫn tôi với những người dùng khác

- Xác minh tên hiển thị và trọng lượng của bạn trên tài khoản Garmin Connect.

- Khi một tên xuất hiện trên màn hình, hãy nhấn vào cân để di chuyển qua những người dùng đã đăng ký và tìm tên của bạn.

Thiết bị phân biệt giữa người dùng dựa trên trọng lượng và tần suất sử dụng. Nếu một người khác có đặc điểm tương tự sử dụng thiết bị, thiết bị có thể chọn nhầm người.

Mẹo đối với dữ liệu cấu tạo cơ thể thất thường

Nếu dữ liệu cấu tạo cơ thể bất thường hoặc không xuất hiện, hãy thử các mẹo sau:

- Đảm bảo bề mặt của cân khô trước khi sử dụng.
- Không đeo tất và giày.
- Đứng yên với bàn chân được đặt bằng phẳng, ngay ngắn trên mặt kính của cân. Đảm bảo bàn chân không chạm đến màn hình hoặc logo Garmin.
- Không nhắc chân hoặc di chuyển trong khi cân đang đo.
- Sử dụng thiết bị trong những điều kiện giống nhau và vào khoảng cùng thời điểm trong ngày mỗi khi bạn sử dụng thiết bị.
- Garmin khuyên bạn sử dụng thiết bị sau hai giờ ăn, uống, tập thể dục, tắm hoặc đến phòng xông hơi khô.

Thiết lập lại thiết bị

Có thể khôi phục lại thiết lập về thiết lập mặc định của nhà sản xuất.

LƯU Ý: Việc khôi phục lại thiết bị sẽ xóa tất cả người dùng và dữ liệu khỏi thiết bị, nhưng không xóa thông tin được lưu vào tài khoản Garmin Connect của bạn.

- 1 Chạm vào cân.
- 2 Ở mặt dưới của cân, nhấn **RESET**.
Cân tắt. Cân bật ở chế độ kết nối Bluetooth.
- 3 Giữ **RESET** cho đến khi  nhấp nháy và bật đỏ.
Cân tắt. Cân bật ở chế độ thiết lập.
- 4 Thiết lập cân (*Thiết lập thiết bị, trang 1*).

Thông tin chi tiết

- Truy cập support.Garmin.com để biết thêm về hướng dẫn sử dụng, các sản phẩm và cập nhật phần mềm.
- Truy cập Garmin.com, hoặc liên hệ với người giải quyết của Garmin đối với các thông tin về các phụ kiện tùy ý và các phần thay thế.

Phụ lục

Trạng thái dinh dưỡng Chỉ số khối cơ thể

CHÚ Ý

Dữ liệu này không nhằm mục đích chẩn đoán bất kỳ tình trạng sức khỏe nào. Luôn tham khảo ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn. Chỉ số khối cơ thể (BMI) là cân nặng của bạn chia cho bình phương chiều cao của bạn.

Các loại trạng thái này dựa trên giá trị BMI cho người lớn do Tổ chức Y tế Thế giới cung cấp. Phép tính được sử dụng cho cả nam và nữ, từ 18 tuổi trở lên.

Phạm vi BMI	Trạng thái dinh dưỡng
< 18.5	Thiếu cân
18.5 ~ 24.9	Cân nặng bình thường
25 ~ 29.9	Tiền béo phì
30 ~ 34.9	Béo phì cấp I
35 ~ 39.9	Béo phì cấp II
≥ 40	Béo phì cấp III

Trạng thái phân trăm mỡ của cơ thể

CHÚ Ý

Dữ liệu này không nhằm mục đích chẩn đoán bất kỳ tình trạng bệnh lý nào. Luôn tham khảo ý kiến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.

Các phạm vi này dành cho người lớn và được cung cấp bởi Hội đồng Hoa Kỳ trong việc tập thể dục.

Trạng thái	Nữ giới	Nam giới
Chất béo thiết yếu	10 ~ 12%	2 ~ 4%
Vận động viên	14 ~ 20%	6 ~ 13%
Thể hình	21 ~ 24%	14 ~ 17%
Có thể chấp nhận được	25 ~ 31%	18 ~ 25%
Béo phì	≥ 32%	≥ 26%

Các định nghĩa về biểu tượng

Các biểu tượng này có thể xuất hiện trên thiết bị hoặc nhãn hàng hoá phụ kiện.



Cách bố trí WEEE và biểu tượng tái chế. Biểu tượng WEEE được gắn vào sản phẩm phù hợp với chỉ thị của châu Âu số 2012/19/EU về Rác thải từ thiết bị điện và điện tử (Waste Electrical and Electronic Equipment-WEEE). Nhằm mục đích ngăn chặn cách bố trí không đúng cách của sản phẩm này và thúc đẩy tái sử dụng và tái chế.

