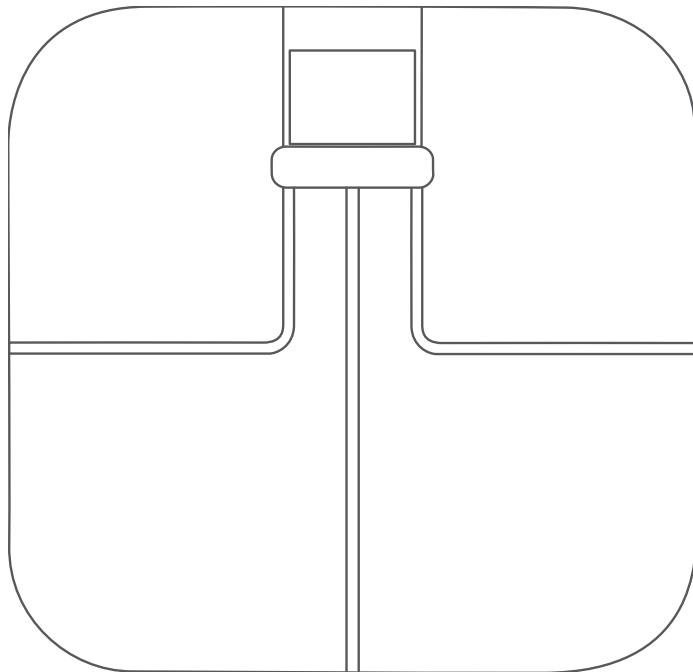


GARMIN[®]



BALANÇA INTELIGENTE INDEX[™] S2

Manual do proprietário

© 2020 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

Todos os direitos reservados. Em conformidade com as leis que regem os direitos autorais, o presente manual não pode ser copiado, parcial ou integralmente, sem o prévio consentimento por escrito da Garmin. A Garmin se reserva o direito de alterar ou melhorar seus produtos e fazer mudanças no conteúdo do presente manual sem a obrigação de notificar qualquer pessoa ou organização sobre tais alterações ou melhorias. Acesse www.garmin.com para conferir as atualizações mais recentes e obter mais informações sobre o uso do produto.

Garmin® e o logotipo da Garmin são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias, registradas nos EUA e em outros países. Garmin Connect™ e Index™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

A marca nominal e os logotipos BLUETOOTH® são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. Mac® é uma marca comercial da Apple Inc., registrada nos Estados Unidos da América e em outros países. Wi-Fi® é uma marca comercial registrada da Wi-Fi Alliance. Windows® é uma marca comercial registrada da Microsoft Corporation nos Estados Unidos da América e em outros países. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

M/N: C37408

Sumário

Introdução..... 1

Visão geral do dispositivo 1

Configurando o dispositivo..... 4

Usuários adicionais..... 4

Alterando a conexão Wi-Fi..... 4

Lendo e gravando medidas..... 5

Medidas..... 6

Personalização do visor da balança..... 6

Excluindo medidas da conta Garmin

Connect..... 6

Informações sobre o dispositivo..... 7

Instalando os suportes..... 7

Cuidados com o dispositivo..... 7

Especificações..... 8

Solução de problemas..... 8

Atualizações de software..... 8

Como ativar o dispositivo?..... 8

Meu dispositivo não grava medidas..... 8

Meu dispositivo me identifica como
outro usuário..... 8

Meu dispositivo está bloqueado no
modo de configuração..... 9

Dicas para dados irregulares de
composição corporal..... 9

Redefinindo o dispositivo..... 9

Como obter mais informações..... 9

Apêndice..... 10

Estado nutricional e índice de massa
corporal..... 10

Status da porcentagem de gordura
corporal..... 10

Definições de símbolos..... 10

Introdução

⚠ ATENÇÃO

Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

Este dispositivo passa corrente elétrica pelo corpo do usuário para realizar medições. Este dispositivo não deve ser usado por indivíduos com marca-passos ou outros dispositivos médicos internos. Se estiver grávida ou se achar que está grávida, consulte seu médico antes de utilizar este produto.

Visão geral do dispositivo



①	Tela de LCD
②	Tecla Reset
③	Troca de unidades de medida
④	Porta do compartimento da bateria

Instalando as pilhas

O dispositivo funciona com quatro pilhas AAA.

- 1 Retire a tampa do compartimento da pilha.
- 2 Insira as quatro pilhas AAA, observando as polaridades.



- 3 Recoloque a tampa do compartimento da pilha.

Após instalar as baterias, as luzes indicadoras da conexão sem fio se acendem no visor LCD e  aparece para indicar que o dispositivo está pronto para ser configurado.

Alterar as unidades de medida

A escala pode ser configurada para usar stones (ST), quilogramas (KG) ou libras (LB).

Na parte de baixo da balança, deslize o botão para a unidade de medida preferencial.

OBSERVAÇÃO: isso não altera as unidades de medida em sua conta Garmin Connect™.

Ícones de status

Os ícones são exibidos na tela LCD para indicar o status da conexão e para indicar qual métrica é mostrada na tela. O ícone intermitente da conexão sem fio indica que o dispositivo está procurando sinal. Um ícone contínuo indica que o dispositivo está conectado usando a tecnologia sem fio correspondente.

	Status do sinal de Wi-Fi®
	Status do sinal de conexão sem fio via Bluetooth®
	Índice de massa corporal
	Porcentagem de gordura corporal
	Porcentagem de água corporal
	Massa muscular esquelética
	Massa óssea
	Tendência do peso
	Clima
	Bateria fraca
	Meias detectadas
	Usuário convidado
	Modo de configuração
	O dispositivo está sincronizando com o app Garmin Connect.
	O dispositivo está ocupado. Não tente fazer uma medição.
	O dispositivo está sendo atualizado ou reiniciado. Pode levar alguns minutos até que esteja pronto para uso.
	A atualização foi bem-sucedida.
	A atualização falhou.

Configurando o dispositivo

Para configurar o dispositivo Index S2, ele deve ser emparelhado diretamente pelo app Garmin Connect e conectado a um roteador Wi-Fi compatível para que você possa usar todos os recursos do dispositivo.

- 1 Na app store do seu smartphone, instale e abra o app  Garmin Connect.
- 2 Selecione uma opção para adicionar seu dispositivo à sua conta do Garmin Connect:
 - Se este for o primeiro dispositivo a ser emparelhado usando o app Garmin Connect, siga as instruções na tela.
 - Se você já tiver emparelhado outro dispositivo usando o app Garmin Connect, no menu de configurações, selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** e siga as instruções na tela.
- 3 Personalize as exibições do widget (opcional).

Usuários adicionais

Você pode convidar até 15 pessoas. Cada pessoa deve ter uma conta do Garmin Connect e deve ser uma conexão do proprietário do dispositivo.

OBSERVAÇÃO: somente o proprietário do dispositivo pode convidar usuários adicionais.

Convidar pessoas com o app Garmin Connect

Cada pessoa deve ter uma conta do Garmin Connect.

- 1 No menu Garmin Connect, procure o nome da pessoa.
- 2 Se você ainda não estiver conectado à pessoa, selecione **Conectar**.
- 3 No menu do seu dispositivo Garmin Connect, selecione **Gerenciar pessoas**.
- 4 Selecione **Convidar conexões** e selecione o nome.

Depois que a pessoa aceitar o convite, ela poderá usar o dispositivo Index S2.

Alterando usuários

O dispositivo Index S2 distingue automaticamente os usuários com base no peso. Quando você pisa no dispositivo, ele te pesa e exibe suas iniciais na tela. Se o dispositivo detectar o usuário errado, você pode alterar os usuários.

- Toque no dispositivo para ver os usuários registrados.
- Se você for um usuário não registrado ou um convidado, toque no dispositivo até que o símbolo  seja exibido.

Os dados de usuários convidados não são armazenados na memória do dispositivo nem sincronizados com uma conta Garmin Connect.

Alterando a conexão Wi-Fi

Você pode adicionar até sete redes Wi-Fi.

OBSERVAÇÃO: somente o proprietário do dispositivo pode adicionar redes Wi-Fi.

- 1 Toque na balança.
 - 2 Na parte inferior da balança, pressione **RESET**.
 - 3 Aguarde alguns segundos.
- A balança será desligada. A balança será ligada no modo de emparelhamento por Bluetooth.
- 4 No menu do dispositivo Garmin Connect, selecione **Geral > Wi-Fi**.
 - 5 Siga as instruções na tela.

Lendo e gravando medidas

Para obter a medição de peso mais precisa possível, você deve usar o dispositivo em uma superfície plana ou no chão.

Cada vez que você pisa no dispositivo, ele calcula seu peso e outras medidas. O visor de LCD mostra as medidas calculadas automaticamente, e muda para a próxima medida em curtos intervalos de segundos.

- 1 Remova suas meias e sapatos.
- 2 Toque na balança.
- A tela de LCD é ativada.
- 3 Suba na balança com os pés descalços.



DICA: para obter melhores resultados, fique parado com os pés posicionados na superfície do vidro da balança.

A balança exibirá o seu peso.

- 4 Ao ver as suas iniciais, desça da balança.
- A balança exibirá as medidas adicionais.

Se você configurar seu dispositivo com uma conexão Wi-Fi ativa, as medidas serão enviadas automaticamente para a sua conta Garmin Connect.

Medidas

A balança inteligente Index S2 usa impedância bioelétrica para calcular sua composição corporal. O dispositivo envia uma pequena quantidade de corrente elétrica (que você não sentirá) de um pé através seu corpo até o outro pé. O aparelho mede o sinal elétrico depois de passar por seu corpo para estimar aspectos de sua composição corporal.

Para melhor precisão, certifique-se de utilizar o dispositivo nas mesmas circunstâncias e, aproximadamente, no mesmo horário do dia cada vez que você usar o dispositivo. Atividades que temporariamente causam impacto no peso, na hidratação e na distribuição da água de seu corpo podem afetar a precisão das medições.

Garmin® recomenda esperar duas horas antes de utilizar o dispositivo depois de comer, beber, fazer exercícios, tomar banho ou visitar uma sauna.

Tendência do peso: o widget de tendência do peso exibe seu peso diário em um gráfico de linha mensal. Se você se pesar várias vezes por dia, o gráfico de tendências usará a última medida registrada naquele dia.

Índice de massa corporal (IMC): o índice de massa corporal é seu peso em quilogramas dividido pelo quadrado da sua altura. O IMC é frequentemente usado para estimar se uma pessoa está abaixo ou acima do peso.

Porcentagem de gordura corporal: a porcentagem de gordura corporal é a porcentagem de massa total atribuída à gordura, incluindo gordura essencial e armazenamento de gordura corporal. A gordura corporal essencial é necessária para a saúde básica.

Porcentagem de água corporal: a porcentagem de água é a porcentagem de massa total atribuída a fluidos. Esta medição pode ser usada para indicar seu nível de hidratação.

Massa muscular esquelética: a massa muscular esquelética é a quantidade total de massa atribuída ao músculo. É medida em libras, quilogramas ou stones e libras.

Massa óssea: a massa óssea é a quantidade total de massa atribuída ao osso. É medida em libras, quilogramas ou stones e libras.

Personalização do visor da balança

Você pode ativar e desativar os widgets e as métricas de peso que aparecem em seu dispositivo Index S2.

No menu do dispositivo Garmin Connect, selecione **Aparência > Widgets**.

Depois de personalizar as configurações, faça a sincronização ao registrar uma medida.

Excluindo medidas da conta Garmin Connect

- 1 Em sua conta Garmin Connect, navegue até a data da medição.
- 2 Selecione  > **Excluir uma pesagem**.
- 3 Se necessário, selecione a medida.
- 4 Selecione **Excluir**.

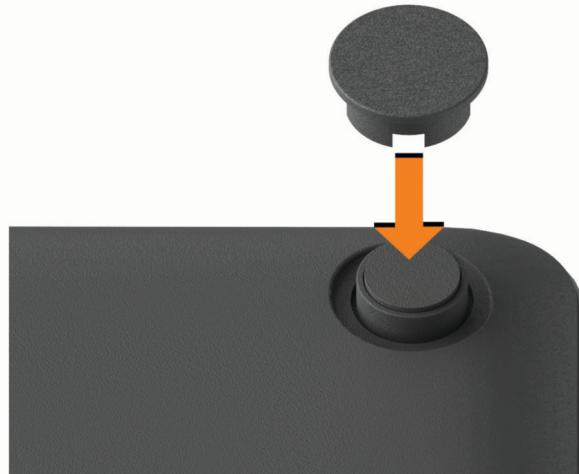
Não é possível excluir a medida do seu gráfico de tendências.

Informações sobre o dispositivo

Instalando os suportes

Para obter a medição de peso mais precisa possível, você deve usar o dispositivo em uma superfície plana ou no chão. Se você planeja usar o seu dispositivo em um chão com carpete, você deverá instalar os suportes incluídos. Os suportes não são necessários quando você usar o dispositivo em pisos.

Pressione um suporte em cada pé no dispositivo.



Cuidados com o dispositivo

AVISO

Evite grandes impactos e tratamento severo, pois pode prejudicar a vida útil do produto.

Não coloque o dispositivo em locais com exposição prolongada a temperaturas extremas, pois isso pode causar danos permanentes.

Não use objetos afiados ou abrasivos para limpar o dispositivo.

Evite produtos químicos, abrasivos, solventes e repelentes de insetos que possam danificar os componentes de plástico e acabamentos.

Limpar o dispositivo

- 1 Limpe a superfície do dispositivo com um pano umedecido com solução de detergente neutro.
- 2 Seque o dispositivo.

Especificações

Carga máxima	181,4 kg (400 lb.)
	4 pilhas alcalinas AAA
Tipo de bateria	AVISO Você deve usar pilhas de 1,5 V neste dispositivo.
Duração da pilha	Até 9 meses
Intervalo de temperatura de funcionamento	De 10° a 40 °C (50° a 104 °F)
Intervalo de temperatura de armazenamento	De -20° a 50 °C (de -4° a 122 °F)
Frequências sem fio	2.466 MHz a -6,38 dBm máximo 2.412–2.472 MHz a 20 dBm máximo 2.402–2.480 MHz a -6,51 dBm máximo

Solução de problemas

Atualizações de software

O dispositivo verifica as atualizações de software automaticamente quando está conectado usando a tecnologia Wi-Fi. O dispositivo atualiza o software entre 1h e 4h da manhã.

Como ativar o dispositivo?

- 1 Toque na balança com o dedo do pé.
Um toque rápido e preciso ativa a balança.
- 2 Quando o visor exibir 0.0, pise na balança.

Meu dispositivo não grava medidas

- Verifique se você concluiu o processo de configuração e se o dispositivo está conectado usando a tecnologia Wi-Fi ([Configurando o dispositivo](#), página 4).
- Verifique se as baterias estão instaladas corretamente.
- Substitua ou carregue as baterias fracas.
- Retire as meias antes de pisar na balança.
Se você estiver usando meias, o símbolo  será exibido e a balança registrará apenas o peso e o IMC.

Meu dispositivo me identifica como outro usuário

- Verifique seu nome de exibição e peso em sua conta Garmin Connect.
- Quando um nome aparecer na tela, toque na balança para alternar entre os usuários registrados e encontrar o seu nome.

O dispositivo faz distinção entre os usuários com base no peso e na frequência de uso. Se outra pessoa com características semelhantes usa o dispositivo, é possível que o dispositivo selecione a pessoa errada.

Meu dispositivo está bloqueado no modo de configuração

Se a balança travar e  aparecer no visor, pode ser necessário redefinir a balança e reiniciar o processo de configuração.

- 1 Remova a balança do app Garmin Connect.
- 2 Remova a balança das configurações Bluetooth do seu telefone.
- 3 Redefina a balança para as configurações padrão de fábrica (*Redefinindo o dispositivo*, página 9).
- 4 Configure a balança novamente (*Configurando o dispositivo*, página 4).

Dicas para dados irregulares de composição corporal

Se os dados da composição corporal estão irregulares ou não aparecem, tente estas dicas.

- Verifique se a superfície do dispositivo está seca antes de usar.
- Não use as meias ou sapatos.
- Fique parado com os pés posicionados na superfície do vidro da balança. Não toque na tela ou no logotipo Garmin.
- Não pule nem se move enquanto a balança estiver calculando o peso.
- Utilize o dispositivo nas mesmas circunstâncias e, aproximadamente, no mesmo horário do dia cada vez que você usar o dispositivo.
- Garmin recomenda esperar duas horas antes de utilizar o dispositivo depois de comer, beber, fazer exercícios, tomar banho ou visitar uma sauna.

Redefinindo o dispositivo

Você pode restaurar o dispositivo para os valores padrão de fábrica.

OBSERVAÇÃO: a redefinição do dispositivo exclui todos os usuários e dados do dispositivo, mas não exclui informações salvas em sua conta Garmin Connect.

- 1 Toque na balança.
- 2 Na parte inferior da balança, pressione **RESET**.
A balança será desligada. A balança será ligada no modo de emparelhamento por Bluetooth.
- 3 Mantenha o botão **RESET** pressionado até que o símbolo  pisque e fique vermelho.
A balança será desligada. A balança será ligada no modo de configuração.
- 4 Configure a balança (*Configurando o dispositivo*, página 4).

Como obter mais informações

- Acesse support.garmin.com para manuais adicionais, artigos e atualizações de software.
- Acesse buy.garmin.com ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de reposição.

Apêndice

Estado nutricional e índice de massa corporal

⚠ CUIDADO

Esses dados não são destinados ao diagnóstico de qualquer condição médica. Sempre consulte um profissional de saúde.

O índice de massa corporal (IMC) é o resultado de seu peso dividido pelo quadrado da sua altura. Essas categorias de estado são baseadas nos valores de IMC para adultos fornecidos pela Organização Mundial da Saúde. Ele é usado para homens e mulheres com 18 anos ou mais.

Intervalo BMI	Estado nutricional
Menos de 18,5	Abaixo do peso
18,5 a 24,9	Peso normal
25 a 29,9	Pré-obesidade (Sobrepeso)
30 a 34,9	Obesidade Grau I
35 a 39,9	Obesidade Grau II
40 e superior	Obesidade Grau III

Status da porcentagem de gordura corporal

⚠ CUIDADO

Esses dados não são destinados ao diagnóstico de qualquer condição médica. Sempre consulte um profissional de saúde.

Essas intervalos para adultos são fornecidos pela organização American Council on Exercise.

Status	Mulheres	Homens
Gordura essencial	10 a 12%	2 a 4%
Atletas	14 a 20%	6 a 13%
Com aptidão física	21 a 24%	14 a 17%
Aceitável	25 a 31%	18 a 25%
Obeso	32% ou mais	26% ou mais

Definições de símbolos

Esses símbolos podem aparecer nas etiquetas do dispositivo ou do acessório.

	Descarte WEEE (Descarte de Equipamentos Eletroeletrônicos) e símbolo de reciclagem. O símbolo WEEE está anexado ao produto em conformidade com a diretiva da UE 2012/19/EC sobre Descarte de Equipamentos Eletroeletrônicos (WEEE). Recomenda-se seu uso na prevenção do descarte impróprio desse produto e na promoção da reutilização e da reciclagem.
-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

support.garmin.com