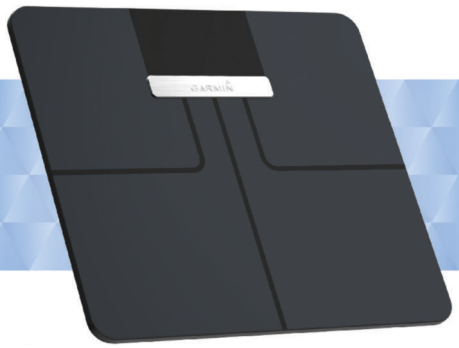
Balança Inteligente Garmin Index™



Manual do proprietário

© 2015 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®, o logotipo da Garmin e ANT® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registrada nos Estados Unidos da América e em outros países. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™ e USB ANT Stick™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

A marca da palavra Bluetooth® e os logotipos 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 em outros países. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

Nº do modelo: N5; ATWINC1500-MR210PA

Sumário

Introdução **1**
Visão geral do dispositivo 1
Instalando os suportes 1
Instalando as pilhas 1
Definir as unidades de medida 1
Ícones de status 1
Configurando o dispositivo **1**
Usuários adicionais 2
Alterando usuários 2
Alterando a conexão Wi-Fi 2
Leitura e gravação medidas **2**
Medidas 2
Informações sobre o dispositivo **3**
Cuidados com o dispositivo 3
Especificações 3
Solução de problemas **3**
Atualizações de software 3
Obter mais informações 3
Dicas para dados irregulares de composição corporal 3
Meu dispositivo me reconhece como um convidado ou outro usuário 3
Meu dispositivo não grava medidas 3
Redefinindo para os padrões de fábrica 3
Índice **4**

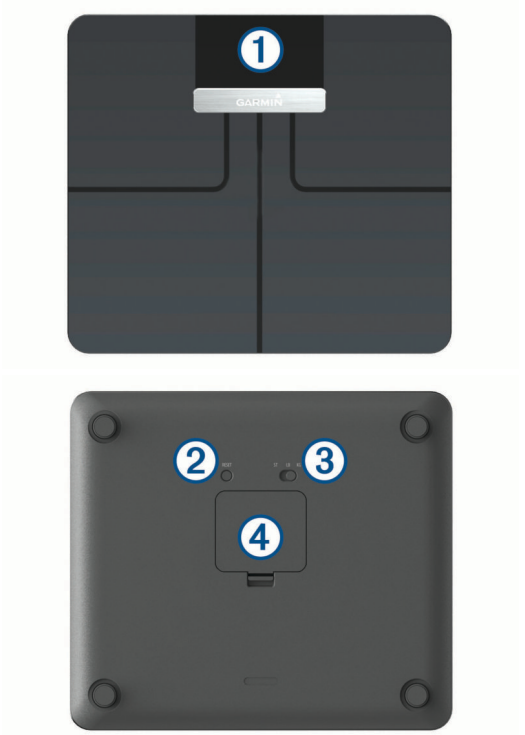
Introdução

⚠ 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

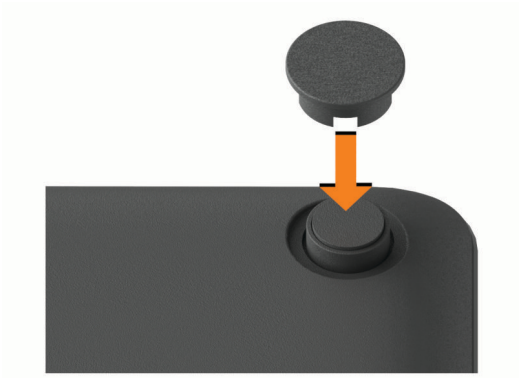


①	Tela de LCD
②	Tecla Reset
③	Troca de unidades de medida
④	Porta do compartimento da bateria

Instalando 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.



Instalando as pilhas

O dispositivo funciona com quatro pilhas AA.

1. Retire a tampa do compartimento da pilha.
2. Insira as quatro pilhas AA, 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.

Definir as unidades de medida

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

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.

	Wi-Fi® status do sinal
	Bluetooth® status do sinal da conexão sem fio
	ANT® status do sinal da conexão sem fio
BMI	Índice de massa corporal
	Porcentagem de gordura corporal
	Porcentagem de água corporal
	Massa muscular esquelética
	Massa óssea
	Bateria fraca
?	Usuário convidado
	Modo de configuração
	Status de conexão de atualização ou manutenção de software
✓	O carregamento de dados ou a atualização de software foram bem-sucedidos
✗	O carregamento de dados ou a atualização de software não foram bem-sucedidos

Configurando o dispositivo

Você deve configurar seu dispositivo Garmin Index com Garmin Connect™ e conectá-lo a um roteador Wi-Ficompatível antes de que seja possível utilizar todas as funcionalidades do dispositivo.

1. Acesse www.garminconnect.com/indexscale.
2. Selecione uma opção:
   - Selecione **Celular** para configurar o dispositivo utilizando o aplicativo Garmin Connect Mobile.
   - Selecione **WPS** para configurar seu dispositivo utilizando um roteador Wi-Fi compatível com WPS.
3. Siga as instruções na tela em seu computador ou smartphone para configurar o dispositivo.

OBSERVAÇÃO: até que o processo de configuração seja concluído, o dispositivo terá funcionalidade limitada.

Usuários adicionais

Você pode convidar para até 15 usuários para usar o dispositivo Garmin Index utilizando sua conta Garmin Connect. Cada usuário convidado deve ter uma conta Garmin Connect.

OBSERVAÇÃO: somente o proprietário do dispositivo pode convidar usuários.

Convidando usuários com Garmin Connect

1. Acesse sua conta do Garmin Connect no seu computador.
2. Selecione ☰ > **Dispositivos** > **Balança Inteligente Index**.
3. Selecione **Convidar** próximo do usuário.

Convidando usuários com o aplicativo móvel Garmin Connect

1. Abra o aplicativo móvel Garmin Connect no seu smartphone compatível.
2. Selecione uma opção:
   - Para dispositivos Android, selecione ☰.
   - Para dispositivos iOS, selecione **Mais**.
3. Selecione **Dispositivos Garmin** > **Balança Inteligente Index** > **Configurações do dispositivo** > **Gerenciar pessoas** > **Convidar conexões**.
4. Selecione **Convidar** próximo do usuário.

Alterando usuários

O dispositivo faz distinção entre os usuários automaticamente com base em peso e frequência de uso. Quando você pisa no dispositivo, ele te pesa e exibe suas iniciais na tela. Se o dispositivo detectar um usuário semelhante, é possível alterar os usuários.

Enquanto as iniciais são exibidas na tela do dispositivo, toque no dispositivo para percorrer os usuários registrados na balança.

Alterando a conexão Wi-Fi

É possível colocar o dispositivo em modo de configuração e alterar sua conexão Wi-Fi a qualquer momento.

OBSERVAÇÃO: colocar o dispositivo em modo de configuração não exclui informações do usuário do dispositivo.

Na parte inferior da escala, pressione **RESET**.

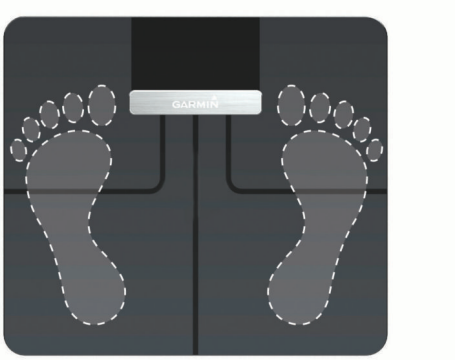
As luzes indicadoras de conexão sem fio na tela LCD se acendem para indicar que o dispositivo está pronto para ser configurado (*Configurando o dispositivo*, página 1).

Leitura e gravação medidas

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, posicione os pés na superfície do vidro da balança. Não toque na tela ou no logotipo Garmin®.

A balança pesa você e exibe suas iniciais e as medições automaticamente.

4. Quando as medidas aparecerem, toque no dispositivo para se mover pelas informações mais rapidamente.

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

Medidas

A balança inteligente Garmin Index 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.

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

Massa muscular: a massa muscular 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.

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

Informações sobre o 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.)
Tipo de bateria	4 pilhas alcalinas AA **AVISO** Você deve usar pilhas de 1,5 V neste dispositivo.
Duração da bateria	Até 9 mo.
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)
Frequência/protocolo sem fio	Wi-Fi 802.11 b/g/n: 2412 a 2472 MHz (ch. 1 a 13 para modelos EU) a 9 dBm ANT: 2402 a 2480 MHz a 0 dBm Bluetooth Smart: 2402 a 2480 MHz a 0 dBm

Solução de problemas

Atualizações de software

O dispositivo recebe atualizações de software automaticamente quando ele estiver conectado usando a tecnologia Wi-Fi.

Obter mais informações

- Acesse www.garmin.com/intosports.
- Acesse www.garmin.com/learningcenter.
- Acesse http://buy.garmin.com, ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

Dicas para dados irregulares de composição corporal

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

- Para melhores resultados, posicione os pés na superfície do vidro da balança. Não toque na tela ou no logotipo Garmin.
- Verifique se a superfície do dispositivo está seca antes de usar.
- Não use as meias ou sapatos.
- 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.

Meu dispositivo me reconhece como um convidado ou outro usuário

- Verifique suas iniciais e peso em sua conta Garmin Connect.
- Quando um nome de usuário é exibido na tela, toque na balança para ir para o próximo usuário.

  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 não grava medidas

- Verifique se a bateria não está baixa.
- Verifique se concluiu o processo de configuração e se o dispositivo está conectado usando a tecnologia Wi-Fi.

Redefinindo para os padrões de fábrica

É possível redefinir todas as opções de seu dispositivo para os valores padrão de fábrica.

OBSERVAÇÃO: redefinir o dispositivo para os valores padrão de fábrica não exclui informações salvas em sua conta Garmin Connect.

Na parte de baixo da balança, pressione e mantenha **RESET** pressionado por cinco segundos.

Índice

A
acessórios **3**
atualizando o software **3**

C
computador, conectando **2**
configuração inicial **1**

D
dados do usuário **2**
dispositivo, limpar **3**

E
emparelhando **2**
especificações **3**

G
Garmin Connect **1, 2**

I
ícones **1**

L
limpar o dispositivo **3**

M
medidas **2, 3**

P
perfil de usuário **2**
pilha **1**
  instalando **1**

R
redefinir o dispositivo **3**

S
software, atualizar **3**
solução de problemas **3**

T
teclas **1**
Tecnologia Bluetooth **1**

U
Unidade USB ANT Stick **1**
unidades de medida **1**
usuários, adicionando **2**

W
Wi-Fi **3**

Julho de 2020

GUID-9E6BEB7B-950C-45B1-8BF1-A59DF70DC80D v4