



# Garmin Index™ Balança Inteligente



Manual do proprietário

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](http://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

<b>Introdução</b> .....	<b>1</b>
Visão geral do dispositivo .....	1
Instalando os suportes .....	1
Instalando as pilhas .....	1
Definir as unidades de medida .....	1
Ícones de status .....	1
<b>Configurando o dispositivo</b> .....	<b>1</b>
Adicionando usuários .....	2
Alterando usuários .....	2
Alterando a conexão Wi-Fi .....	2
<b>Leitura e gravação medidas</b> .....	<b>2</b>
Medidas .....	2
<b>Informações sobre o dispositivo</b> .....	<b>2</b>
Cuidados com o dispositivo .....	2
Especificações .....	2
<b>Solução de problemas</b> .....	<b>3</b>
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
<b>Índice</b> .....	<b>4</b>



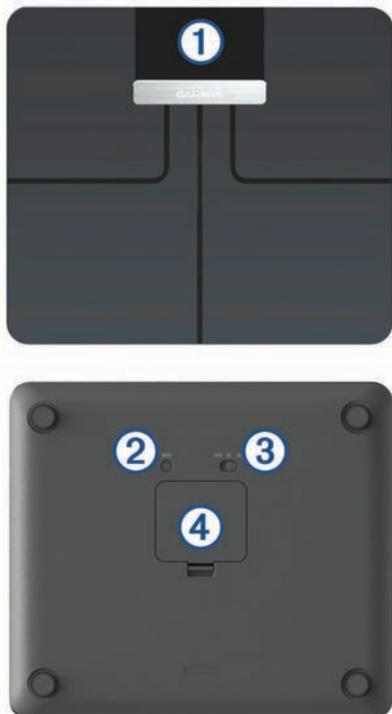
## Introdução

### ⚠️ 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

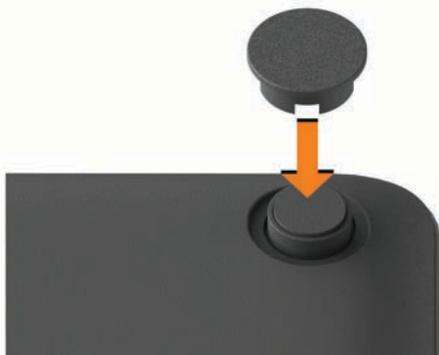


①	Tela de LCD
②	Tecla Reset
③	Troca de unidades de medida
④	Porta do compartimento da bateria

## Instalando os suportes

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 sólido significa que o sensor está conectado.

	Wi-Fi® status do sinal
	Bluetooth® status do sinal da conexão sem fio
	ANT® status do sinal da conexão sem fio
	Índice de massa corporal
	Porcentagem de gordura corporal
	Porcentagem de água
	Massa muscular
	Massa óssea
	Bateria fraca
	Usuário convidado
	Modo de configuração
	Atualização do software em andamento
	Carregamento de dados em andamento

## Configurando o dispositivo

Você deve configurar o dispositivo Garmin Index, usando o computador ou smartphone compatível antes de que seja possível utilizar todas as funcionalidades do dispositivo.

- 1 Acesse [www.garminconnect.com/indexscale](http://www.garminconnect.com/indexscale).
- 2 Selecione uma opção:
  - Selecione **Celular** para configurar o dispositivo utilizando o aplicativo Garmin Connect™ Mobile.
  - Selecione **WPS** para configurar o dispositivo utilizando um roteador compatível WPS.
  - Selecione **Computador** para configurar o dispositivo usando o aplicativo Garmin Express™ no seu computador.

**OBSERVAÇÃO:** um acessório USB ANT Stick™ (não incluído) é necessário para configurar o dispositivo utilizando o aplicativo Garmin Express.

3 Siga as instruções na tela para configurar o dispositivo.

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

## Adicionando usuários

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.

## 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 detecta um usuário semelhante, é possível alterar os usuários.

Toque no dispositivo para percorrer pelos 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 Suba na balança.



**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.

2 Toque no dispositivo para mover-se pelas medidas 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 AA (alcalinas, NiMH, lítio ou pré-carregadas com NiMH)
	<b>AVISO</b> Você deve usar pilhas de 1,5 V neste dispositivo.
Duração da pilha	Até 9 mo.

Intervalo de temperatura de funcionamento	De 10° a 40°C (50° a 104°F)
Frequência/protocolo de rádio	Tecnologia Wi-Fi de 2,4 GHz 802.11 b/g/n Tecnologia sem fio ANT de 2.4 GHz Tecnologia inteligente sem fio Bluetooth de 2.4 GHz

## 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](http://www.garmin.com/intosports).
- Acesse [www.garmin.com/learningcenter](http://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 **2**

## E

emparelhando **2**  
especificações **2**

## G

Garmin Connect **1, 2**

## I

ícones **1**

## L

limpar o dispositivo **2**

## 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**

## W

Wi-Fi **3**



# [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support)



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272  
+385 1 5508 271



+420 221 985466  
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



(+35) 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)  
+27 (0)11 251 9999



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000  
+44 (0) 870 8501242



+49 (0) 89 858364880  
zum Ortstarif - Mobilfunk  
kann abweichen



913-397-8200  
1-800-800-1020

