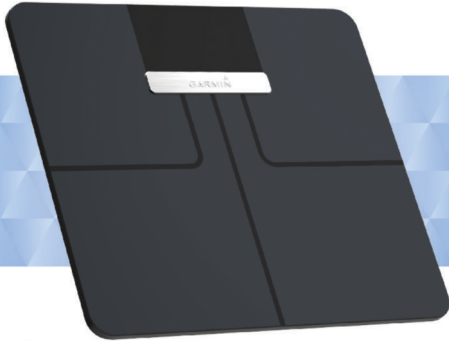




# Balance intelligente Garmin Index™



Manuel d'utilisation

Tous droits réservés. Conformément aux lois relatives au copyright en vigueur, toute reproduction du présent manuel, qu'elle soit partielle ou intégrale, sans l'autorisation préalable écrite de Garmin, est interdite. Garmin se réserve le droit de modifier ou d'améliorer ses produits et d'apporter des modifications au contenu du présent manuel sans obligation d'en avertir quelque personne physique ou morale que ce soit. Consultez le site Web de Garmin à l'adresse [www.garmin.com](http://www.garmin.com) pour obtenir les dernières mises à jour, ainsi que des informations complémentaires concernant l'utilisation de ce produit.

Garmin®, le logo Garmin et ANT® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™ et USB ANT Stick™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Elles ne peuvent être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

La marque et les logos Bluetooth® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc. et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. Mac® est une marque commerciale d'Apple Inc. déposée aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Wi-Fi® est une marque commerciale déposée de Wi-Fi Alliance. Windows® est une marque déposée de Microsoft Corporation aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

N/M : N5, ATWINC1500-MR210PA

# Table des matières

<b>Mise en route</b> .....	<b>1</b>
Présentation de l'appareil .....	1
Installation des patins .....	1
Installation des piles .....	1
Modification des unités de mesure .....	1
Icônes d'état .....	1
<b>Configuration de votre appareil</b> .....	<b>1</b>
Ajouter des utilisateurs .....	2
Changement d'utilisateur .....	2
Modification de votre connexion Wi-Fi .....	2
<b>Relevé et enregistrement de mesures</b> .....	<b>2</b>
Mesures .....	2
<b>Informations sur l'appareil</b> .....	<b>2</b>
Entretien de l'appareil .....	2
Caractéristiques techniques .....	2
<b>Dépannage</b> .....	<b>3</b>
Mises à jour logicielles .....	3
Informations complémentaires .....	3
Conseils en cas de données de composition du corps peu fiables .....	3
Mon appareil me reconnaît comme un invité ou un autre utilisateur .....	3
Mon appareil n'enregistre pas les mesures .....	3
Restauration des paramètres par défaut .....	3
<b>Index</b> .....	<b>4</b>



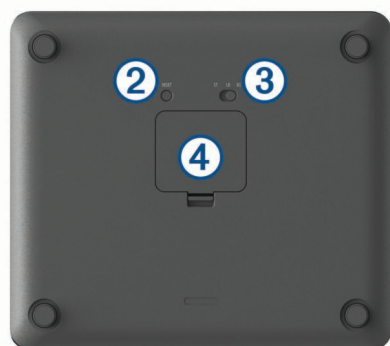
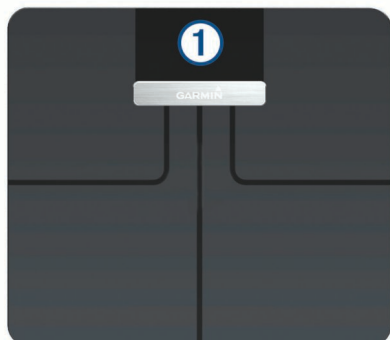
## Mise en route

### ⚠ AVERTISSEMENT

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

Cet appareil envoie un courant électrique dans le corps de l'utilisateur afin d'effectuer des mesures. Il ne doit pas être utilisé par des personnes portant des stimulateurs cardiaques ou tous autres dispositifs médicaux internes. Consultez votre médecin avant d'utiliser ce produit sur vous êtes enceinte ou si vous pensez l'être.

## Présentation de l'appareil

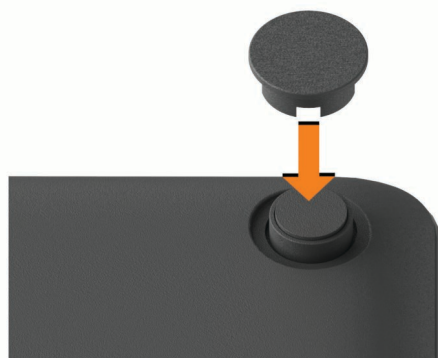


①	Ecran LCD
②	Bouton RESET
③	Commutateur d'unités de mesure
④	Compartiment de la batterie

## Installation des patins

Pour obtenir des données de poids précises, vous devez utiliser votre appareil sur un sol plat et dur. Si vous envisagez d'utiliser votre appareil sur de la moquette, installez les patins fournis. Ils ne sont pas nécessaires si vous utilisez l'appareil sur un sol dur.

Placez un patin sur chaque pied de l'appareil.




## Installation des piles

L'appareil fonctionne à l'aide de quatre piles AA.

- 1 Retirez le couvercle de la batterie.
- 2 Insérez quatre piles AA en respectant la polarité.

















- 3 Remettez le cache du compartiment de la batterie en place. Une fois les piles installées, les voyants de signal sans fil sur l'écran LCD clignotent et l'icône  apparaît pour indiquer que l'appareil est prêt à être configuré.

## Modification des unités de mesure

Sous la balance, faites glisser la touche sur votre unité de mesure préférée.

## Icônes d'état

Des icônes s'affichent sur l'écran LCD pour indiquer l'état de connexion et les mesures affichées. Des icônes de signal sans fil clignotantes indiquent que l'appareil recherche un signal. Une icône fixe signifie que l'appareil est connecté à l'aide de la technologie sans fil correspondante.

	Etat du signal Wi-Fi®
	Etat du signal sans fil Bluetooth®
	Etat du signal sans fil ANT®
	Indice de masse corporelle
	Taux de graisse corporelle
	Taux de masse hydrique
	Masse musculaire squelettique
	Masse osseuse
	Batterie faible
	Utilisateur invité
	Mode de configuration
	Etat de la connexion d'une maintenance logicielle ou d'une mise à jour logicielle
	Le téléchargement de données ou la mise à jour du logiciel a réussi
	Le téléchargement de données ou la mise à jour du logiciel a échoué

## Configuration de votre appareil

Vous devez configurer votre appareil Garmin Index avec Garmin Connect™, puis le connecter à un routeur Wi-Fi compatible, avant de pouvoir utiliser l'ensemble de ses fonctionnalités.

- 1 Rendez-vous sur le site [www.garminconnect.com/indexscale](http://www.garminconnect.com/indexscale).
- 2 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Mobile** pour configurer votre appareil à l'aide de Garmin Connect l'appli Mobile.
  - Sélectionnez **WPS** pour configurer votre appareil à l'aide d'un routeur Wi-Fi compatible WPS.

- 3 Suivez les instructions qui s'affichent sur l'écran de votre ordinateur ou smartphone pour configurer votre appareil.

**REMARQUE** : tant que vous n'avez pas finalisé la configuration, l'appareil a une fonctionnalité limitée.

## Ajouter des utilisateurs

Vous pouvez inviter jusqu'à 15 personnes à utiliser votre appareil Garmin Index via votre compte Garmin Connect. Chaque utilisateur invité doit avoir un compte Garmin Connect.

## Changement d'utilisateur

Votre appareil distingue automatiquement les utilisateurs selon leur poids et leur fréquence d'utilisation. Lorsque vous montez sur l'appareil, il vous pèse et affiche vos initiales à l'écran. Si l'appareil détecte un utilisateur différent, vous pouvez effectuer un changement d'utilisateur.

Lorsque les initiales s'affichent sur l'écran de l'appareil, appuyez sur l'appareil pour faire défiler les utilisateurs enregistrés sur cette balance.

## Modification de votre connexion Wi-Fi

Vous pouvez revenir au mode de configuration de votre appareil et modifier votre connexion Wi-Fi à tout moment.

**REMARQUE** : le retour au mode de configuration ne supprime aucune des informations utilisateur de l'appareil.

Sous la balance, appuyez sur **RESET**.

Les voyants de signal sans fil sur l'écran LCD clignotent pour indiquer que l'appareil est prêt à être configuré ([Configuration de votre appareil, page 1](#)).

## Relevé et enregistrement de mesures

Lorsque vous montez sur l'appareil, il calcule votre poids et effectue d'autres mesures. Chaque seconde, l'écran LCD fait défiler les mesures calculées automatiquement.

- 1 Otez vos chaussures et vos chaussettes.
- 2 Appuyez sur la balance.  
L'écran LCD s'allume.
- 3 Montez sur la balance, pieds nus.



**ASTUCE** : pour de meilleurs résultats, tenez-vous debout, pieds à plat, sur la surface en verre de la balance. Ne touchez pas l'écran ni le logo Garmin®.

La balance vous pèse, puis affiche vos initiales et mesures automatiquement.

- 4 Lorsque les mesures sont affichées, touchez l'appareil pour faire défiler les mesures plus rapidement.

Si vous avez configuré votre appareil à l'aide d'une connexion Wi-Fi active, les mesures sont automatiquement téléchargées sur votre compte Garmin Connect.

## Mesures

La balance intelligente Garmin Index utilise l'impédance bioélectrique pour calculer la composition de votre corps. L'appareil envoie un faible courant électrique (que vous ne sentirez pas) d'un pied à un autre à travers votre corps. L'appareil mesure le signal électrique après son passage dans votre corps afin d'estimer les aspects de la composition de votre corps.

Pour une meilleure précision, assurez-vous de toujours utiliser l'appareil dans les mêmes conditions et environ à la même heure. Les activités qui affectent temporairement le poids, l'hydratation et la répartition de l'eau dans votre corps peuvent affecter la précision des mesures.

Garmin vous recommande d'attendre deux heures avant d'utiliser l'appareil après avoir mangé, bu, fait de l'exercice, pris un bain ou fréquenté un sauna.

**Indice de masse corporelle (IMC)** : l'indice de masse corporelle se calcule en prenant votre poids en kilogrammes, divisé par votre taille en mètres carrés. L'IMC est souvent utilisé pour évaluer si une personne est en état de maigreur ou en surpoids.

**Masse musculaire** : la masse musculaire est la masse totale correspondant aux muscles. Elle est mesurée en livres, kilogrammes ou stones et livres.

**Masse osseuse** : la masse osseuse est la masse totale correspondant aux os. Elle est mesurée en livres, kilogrammes ou stones et livres.

**Pourcentage de graisse corporelle** : le pourcentage de graisse corporelle est le pourcentage de la masse totale correspondant à de la graisse, incluant la graisse essentielle et la graisse stockée. La graisse essentielle est indispensable à la santé.

**Pourcentage de masse hydrique** : le pourcentage de masse hydrique correspond au pourcentage de la masse totale correspondant aux fluides. Cette mesure peut être utilisée pour déterminer votre niveau d'hydratation.

## Informations sur l'appareil

### Entretien de l'appareil

#### AVIS

Évitez les chocs et les manipulations brusques qui risquent d'endommager l'appareil.

Pour éviter tout dommage permanent, ne conservez pas l'appareil à un endroit où il pourrait être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes.

N'utilisez pas d'objet pointu ou abrasif pour nettoyer l'appareil.

Évitez d'utiliser des nettoyants chimiques, des solvants ou des répulsifs contre les insectes pouvant endommager les parties en plastique et les finitions.

### Nettoyage de l'appareil

- 1 Nettoyez la surface de l'appareil à l'aide d'un chiffon humide et imbibé d'un détergent non abrasif.
- 2 Essayez l'appareil.

### Caractéristiques techniques

Charge maximale	181,4 kg (400 lb)
Type de batterie	4 piles alcalines AA <b>AVIS</b> Cet appareil fonctionne avec des piles de 1,5 V.
Autonomie de la batterie	Jusqu'à 9 mois
Plage de températures de fonctionnement	De 10 à 40 °C (de 50 à 104° F)

Plage de températures de stockage	De -20 à 50°C (de -4 à 122°F)
Fréquences radio/ protocole	Technologie 802.11 b/g/n 2,4 GHz Wi-Fi Technologie sans fil ANT à 2,4 GHz Technologie sans fil Smart Bluetooth à 2,4 GHz

## Dépannage

### Mises à jour logicielles

Votre appareil reçoit automatiquement les mises à jour logicielles lorsqu'il est connecté à l'aide de la technologie Wi-Fi.

### Informations complémentaires

- Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Rendez-vous sur le site <http://buy.garmin.com> ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.

### Conseils en cas de données de composition du corps peu fiables

Si les données de composition du corps manquent de fiabilité ou ne s'affichent pas, vous pouvez utiliser ces astuces.

- Tenez-vous debout, pieds à plat, sur la surface en verre de la balance. Ne touchez pas l'écran ni le logo Garmin.
- Vérifiez si la surface de la balance est sèche avant de l'utiliser.
- Ne portez pas de chaussettes ni de chaussures.
- Utilisez l'appareil dans les mêmes conditions et environ à la même heure.
- Garmin vous recommande d'attendre deux heures avant d'utiliser l'appareil après avoir mangé, bu, fait de l'exercice, pris un bain ou fréquenté un sauna.

### Mon appareil me reconnaît comme un invité ou un autre utilisateur

- Vérifiez vos initiales et votre poids dans votre compte Garmin Connect.
- Lorsqu'un nom d'utilisateur apparaît à l'écran, appuyez sur la balance pour passer à l'utilisateur suivant.  
Votre appareil distingue les utilisateurs selon leur poids et leur fréquence d'utilisation. Si une autre personne avec des caractéristiques similaires utilise l'appareil, il est possible que l'appareil sélectionne la mauvaise personne.

### Mon appareil n'enregistre pas les mesures

- Vérifiez la charge de la batterie.
- Vérifiez que vous avez complété le processus de configuration et que l'appareil est connecté à l'aide de la technologie Wi-Fi.

### Restauration des paramètres par défaut

Vous pouvez réinitialiser toutes les options de votre appareil aux valeurs par défaut.

**REMARQUE** : la réinitialisation de l'appareil aux valeurs par défaut ne supprime pas les informations enregistrées dans votre compte Garmin Connect.

Sous la balance, maintenez le bouton **RESET** enfoncé pendant 5 secondes.

# Index

## A

accessoires **3**  
appareil, nettoyage **2**

## B

batterie **1**  
  installation **1**  
Bluetoothtechnologie **1**

## C

caractéristiques techniques **2**  
clé USB ANT Stick **1**  
couplage **2**

## D

dépannage **3**  
données utilisateur **2**

## F

fonctions **1**

## G

Garmin Connect **1, 2**

## I

icônes **1**

## L

logiciel, mise à jour **3**

## M

mesures **2, 3**  
mise à jour du logiciel **3**

## N

nettoyage de l'appareil **2**

## O

ordinateur, connexion **2**

## P

profil utilisateur **2**

## R

réglage initial **1**  
réinitialisation de l'appareil **3**

## U

unités de mesure **1**

## W

Wi-Fi **3**



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



1800 235 822



+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 427 652



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 9800



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000  
+44 870 850 1242



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



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

