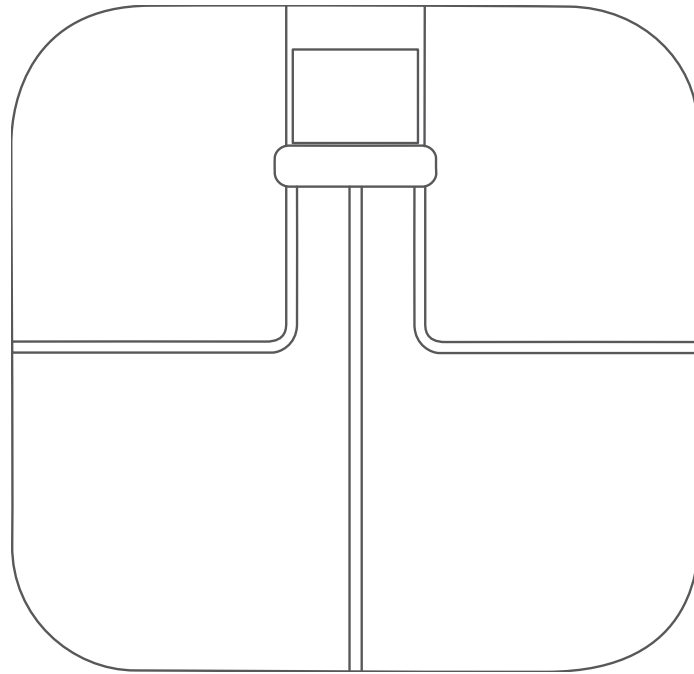


GARMIN®



BÁSCULA INTELIGENTE INDEX™ S2

Manual del usuario

© 2020 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Todos los derechos reservados. De acuerdo con las leyes de copyright, este manual no podrá copiarse, total o parcialmente, sin el consentimiento por escrito de Garmin. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y a realizar modificaciones en el contenido de este manual sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visita www.garmin.com para ver actualizaciones e información adicional sobre el uso de este producto.

Garmin® y el logotipo de Garmin son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y otros países. Garmin Connect™ y Index™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se pueden utilizar sin la autorización expresa de Garmin.

La marca y los logotipos de BLUETOOTH® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc., y se utilizan bajo licencia por Garmin. Mac® es una marca comercial de Apple Inc., registrada en EE. UU. y en otros países. Wi-Fi® es una marca comercial registrada de Wi-Fi Alliance. Windows® es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

M/N: C37408

Contenido

Inicio.....	1
Descripción general del dispositivo.....	1
Puesta en marcha del dispositivo.....	4
Usuarios adicionales.....	4
Cambiar la conexión Wi-Fi.....	4
Lectura y registro de medidas.....	5
Medidas.....	6
Personalizar la pantalla de la báscula.....	6
Eliminar una medición de tu cuenta de Garmin Connect.....	6
Información del dispositivo.....	7
Instalación de los elevadores.....	7
Cuidados del dispositivo.....	7
Especificaciones.....	8
Solución de problemas.....	8
Actualizar el software.....	8
¿Cómo se activa el dispositivo?.....	8
Mi dispositivo no registra las medidas.....	8
Mi dispositivo me reconoce como otro usuario.....	8
El dispositivo está bloqueado en el modo configuración.....	9
Sugerencias para los datos erróneos de la composición corporal.....	9
Restablecer el dispositivo.....	9
Más información.....	9
Apéndice.....	10
Estado nutricional del índice de masa corporal.....	10
Estado de porcentaje de grasa corporal.....	10
Definiciones de símbolos.....	10

Inicio

⚠ ADVERTENCIA

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Este dispositivo pasa una corriente eléctrica a través del usuario para realizar las medidas. No deben utilizar este dispositivo personas con marcapasos u otros dispositivos médicos internos. Consulta con tu médico antes de utilizar este producto si estás embarazada o sospechas que puedes estarlo.

Descripción general del dispositivo



①	Pantalla LCD
②	Botón reset
③	Interruptor de unidades de medida
④	Compartimento de la batería



Colocar las pilas

El dispositivo funciona con cuatro pilas AAA.

- 1 Extrae la tapa de las pilas/batería.
- 2 Introduce las cuatro pilas AAA teniendo en cuenta la polaridad.



- 3 Vuelve a colocar la tapa de la pila.

Tras colocar las pilas, las luces del indicador inalámbrico de la pantalla LCD parpadearán, y aparecerá   para indicar que el dispositivo está listo para configurarse.

Cambiar las unidades de medida


















La báscula se puede ajustar para utilizar stones (ST), kilogramos (KG) o libras (LB).

En la parte de abajo de la báscula, desliza el interruptor para elegir la unidad de medida que prefieras.

NOTA: esta acción no cambiará las unidades de medida de tu cuenta de Garmin Connect™.


Iconos de estado

En la pantalla LCD aparecen iconos que indican el estado de conexión y la métrica que aparece en pantalla. Si el icono de señal inalámbrica parpadea, significa que el dispositivo está buscando señal. Si el icono está fijo, significa que el dispositivo está conectado mediante la tecnología inalámbrica correspondiente.

	Estado de la señal Wi-Fi®
	Estado de la señal inalámbrica de Bluetooth®
BMI	Índice de masa corporal
	Porcentaje de grasa corporal
	Porcentaje de agua corporal
	Masa de los músculos esqueléticos
	Masa ósea
	Tendencia de peso
	El tiempo
	Batería baja
	Calcetines detectados
	Usuario invitado
	Modo de configuración
	El dispositivo se está sincronizando con la aplicación Garmin Connect.
	El dispositivo está ocupado. No intentes realizar una medición.
	El dispositivo está actualizándose o restableciéndose. Puede que transcurran unos minutos hasta que esté listo para su uso.
	La actualización se ha realizado correctamente.
	La actualización no se ha realizado correctamente.

Puesta en marcha del dispositivo

Para configurar el dispositivo Index S2, debe vincularse directamente a través de la aplicación Garmin Connect y conectarse a un router Wi-Fi compatible a fin de que puedas utilizar todas las funciones del dispositivo.

- 1 Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala y abre la aplicación  Garmin Connect.
- 2 Selecciona una de las opciones para añadir el dispositivo a tu cuenta de Garmin Connect:
 - Si es el primer dispositivo que vinculas con la aplicación Garmin Connect, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
 - Si ya has vinculado anteriormente otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect, en el menú de configuración, selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** y, a continuación, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

NOTA: Es posible que el dispositivo requiera una actualización de software para poder utilizarlo. La actualización puede tardar unos minutos.
- 3 Personaliza las vistas de los widgets (opcional).

Usuarios adicionales

Puedes invitar a un máximo de 15 personas. Cada persona debe tener una cuenta de Garmin Connect y se debe conectar al propietario del dispositivo.

NOTA: solo el propietario del dispositivo puede invitar a usuarios adicionales.

Invitar a personas con la aplicación Garmin Connect


Cada persona debe tener una cuenta de Garmin Connect.

- 1 En el menú de Garmin Connect, busca el nombre de la persona.
- 2 Si aún no estás conectado con esta persona, selecciona **Conectar**.
- 3 En el menú del dispositivo de Garmin Connect, selecciona **Administrar personas**.
- 4 Selecciona **Invitar a conexiones** y selecciona el nombre.

Una vez que la persona acepte la invitación, podrá utilizar el dispositivo Index S2.

Cambiar usuario

El dispositivo Index S2 distingue a los usuarios automáticamente en función del peso. Cuando te subes al dispositivo, te pesa y muestra tus iniciales en la pantalla. Si el dispositivo detecta al usuario equivocado, puedes cambiar los usuarios.

- Toca el dispositivo para ver los usuarios registrados.
- Si eres un usuario no registrado o un invitado, toca el dispositivo hasta que aparezca .

Los datos de los usuarios invitados no se almacenan en la memoria del dispositivo ni se sincronizan con una cuenta de Garmin Connect.

Cambiar la conexión Wi-Fi

Puedes añadir hasta siete redes Wi-Fi.

NOTA: solo el propietario del dispositivo puede añadir redes Wi-Fi.

- 1 Toca la báscula.
- 2 En la parte de abajo de la báscula, pulsa **RESET**.

NOTA: al volver al modo configuración no se borra ninguna información del usuario ni su información almacenada de Wi-Fi.
- 3 Espera unos segundos.

La báscula se apagará. Después, se encenderá en modo vinculación con Bluetooth.
- 4 En el menú del dispositivo de Garmin Connect, selecciona **General > Wi-Fi**.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Lectura y registro de medidas

Para que la medición del peso sea más precisa, se debe utilizar el dispositivo sobre una superficie dura y plana. El dispositivo calcula tu peso y otras medidas cada vez que te subes a él. La pantalla LCD muestra automáticamente las medidas calculadas y pasa a la siguiente medida cada pocos segundos.

- 1 Quítate los zapatos y los calcetines.
- 2 Toca la báscula.
Se activará la pantalla LCD.
- 3 Sube a la báscula descalzo.



SUGERENCIA: para obtener los mejores resultados, ponte de pie y permanece quieto con los pies sobre la superficie de cristal de la báscula.

La báscula muestra tu peso.

- 4 Cuando veas tus iniciales, baja de la báscula.
La báscula muestra mediciones adicionales.

Si has configurado tu dispositivo con una conexión Wi-Fi activa, las medidas se cargarán automáticamente a tu cuenta de Garmin Connect.

Medidas

La báscula inteligente Index S2 utiliza impedancia bioeléctrica para calcular los parámetros corporales. El dispositivo envía una pequeña cantidad de corriente eléctrica (que no se siente) a través de un pie, y esta recorre tu cuerpo hasta el otro pie. El dispositivo mide las señales eléctricas después de haber pasado por el cuerpo para estimar los aspectos de la composición corporal.

Para obtener la mayor precisión, asegúrate de utilizar el dispositivo bajo las mismas circunstancias y aproximadamente a la misma hora del día cada vez que utilices el dispositivo. Las actividades que afectan temporalmente al peso, hidratación y distribución del agua pueden afectar en la precisión de las medidas.

Garmin® recomienda esperar dos horas antes de utilizar el dispositivo después de comer, beber, hacer ejercicio, bañarse o visitar la sauna.

Tendencia de peso: el widget de tendencia de peso muestra tu peso diario durante un mes en un gráfico de líneas. Si te pesas varias veces al día, el gráfico de tendencia utilizará la última medición registrada cada día.

Índice de masa corporal (IMC): el índice de masa corporal es tu peso en kilogramos dividido entre tu altura en metros al cuadrado. El índice de masa corporal se utiliza a menudo para calcular si una persona se encuentra por debajo o por encima de su peso ideal.

Porcentaje de grasa corporal: el porcentaje de grasa corporal es el porcentaje de masa total atribuido a la grasa, incluida la grasa esencial y la grasa corporal almacenada. La grasa corporal esencial es necesaria para la salud básica.

Porcentaje de agua corporal: el porcentaje de agua es el porcentaje de masa total atribuido a los fluidos. Esta medida se puede utilizar para indicar el nivel de hidratación.

Masa de los músculos esqueléticos: la masa muscular esquelética es la cantidad total de masa atribuida a los músculos. Se mide en libras, kilogramos o stones y libras.

Masa ósea: la masa ósea es la cantidad total de masa atribuida a los huesos. Se mide en libras, kilogramos o stones y libras.


Personalizar la pantalla de la báscula

Puedes activar y desactivar los widgets y las métricas de peso que aparecen en el dispositivo Index S2.

En el menú del dispositivo de Garmin Connect, selecciona **Presentación > Widgets**.

Tras personalizar la configuración, debes realizar una sincronización registrando una medición.

Eliminar una medición de tu cuenta de Garmin Connect

- 1 Desde tu cuenta de Garmin Connect, navega hasta la fecha de la medición.
- 2 Selecciona  > **Eliminar una entrada de peso**.
- 3 Si es necesario, selecciona la medición.
- 4 Selecciona **Borrar**.

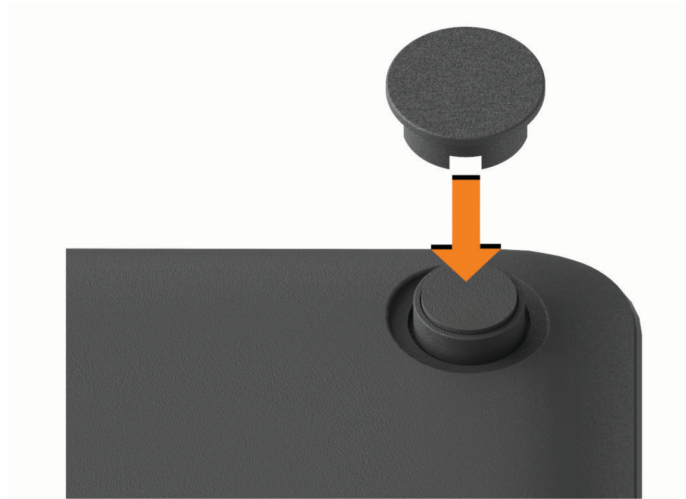
No se puede eliminar la medición del gráfico de tendencias.

Información del dispositivo

Instalación de los elevadores

Para que la medición del peso sea más precisa, se debe utilizar el dispositivo sobre una superficie dura y plana. Si vas a utilizar el dispositivo sobre moqueta, debes instalar los elevadores incluidos. Los elevadores no son necesarios si se utiliza el dispositivo en un suelo duro.

Coloca un elevador en cada pata del dispositivo.



Cuidados del dispositivo

AVISO

Evita el uso inadecuado y los golpes, ya que esto podría reducir la vida útil del producto.

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante periodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

No utilices objetos afilados o abrasivos para limpiar el dispositivo.

No utilices disolventes, limpiadores abrasivos, productos químicos ni insecticidas que puedan dañar los componentes plásticos y acabados.

Limpieza del dispositivo

- 1 Limpia la superficie del dispositivo con un paño humedecido en una solución suave de detergente.
- 2 Seca el dispositivo.

Especificaciones

Carga máxima	181,4 kg (400 lb)
Tipo de pila/batería	4 pilas alcalinas AAA AVISO En este dispositivo debes utilizar pilas de 1,5 V.
Autonomía de la pila/batería	Hasta 9 meses
Rango de temperatura de funcionamiento	De 10 °C a 40 °C (de 50 °F a 104 °F)
Rango de temperatura de almacenamiento	De -20 °C a 50°C (de -4 °F a 122°F)
Frecuencias inalámbricas	2466 MHz a -6,38 dBm máximo De 2412 MHz a 2472 MHz a 20 dBm máximo De 2402 MHz a 2480 MHz a -6,51 dBm máximo

Solución de problemas


Actualizar el software

El dispositivo comprueba si hay actualizaciones de software automáticamente cuando se encuentra conectado mediante tecnología Wi-Fi. El software del dispositivo se actualiza entre la 1:00 y las 4:00.

¿Cómo se activa el dispositivo?

- 1 Toca la báscula con el dedo del pie.
La báscula se activa con un toque corto y fuerte.
- 2 Cuando aparezca 0.0 en la báscula, súbete a ella.

Mi dispositivo no registra las medidas



- Comprueba que el proceso de configuración se ha completado y que el dispositivo está conectado mediante tecnología Wi-Fi (*Puesta en marcha del dispositivo*, página 4).
- Comprueba que las pilas están insertadas correctamente.
- Sustituye o carga las pilas con poca carga.
- Quítate los calcetines antes de subir a la báscula.
Si llevas calcetines, aparecerá  y la báscula solo registrará el peso y el IMC.

Mi dispositivo me reconoce como otro usuario

- Comprueba tu nombre y tu peso en tu cuenta de Garmin Connect.
- Cuando aparezca un nombre en la pantalla, toca la báscula para desplazarte por los usuarios registrados y busca tu nombre.

El dispositivo distingue a los usuarios en base al peso y a la frecuencia del uso. Si otra persona con características similares utiliza el dispositivo, es posible que el dispositivo seleccione a la persona equivocada.

El dispositivo está bloqueado en el modo configuración

Si la báscula se bloquea y aparece   en la pantalla, es posible que tengas que restablecer la báscula y reiniciar el proceso de configuración.

- 1 Elimina la báscula de la aplicación Garmin Connect.
- 2 Elimina la báscula de la configuración de Bluetooth del teléfono.
- 3 Restablece la báscula a los valores predeterminados de fábrica (*Restablecer el dispositivo, página 9*).
- 4 Vuelve a configurar la báscula (*Puesta en marcha del dispositivo, página 4*).

Sugerencias para los datos erróneos de la composición corporal


Si los datos de la composición corporal son incorrectos o no aparecen, puedes probar con estas sugerencias.

- Comprueba que la superficie de la báscula esté seca antes de utilizarla.
- No lles calcetines ni calzado.
- Ponte de pie y permanece quieto con los pies sobre la superficie de cristal de la báscula, sin tocar la pantalla o el logotipo de Garmin.
- Evita los rebotes y no te muevas mientras la báscula esté midiendo.
- Utiliza el dispositivo bajo las mismas circunstancias y aproximadamente a la misma hora del día cada vez que utilices el dispositivo.
- Garmin recomienda esperar dos horas antes de utilizar el dispositivo después de comer, beber, hacer ejercicio, bañarse o visitar la sauna.

Restablecer el dispositivo

Puedes restablecer el dispositivo a los valores predeterminados de fábrica.

NOTA: al restablecer el dispositivo se eliminarán todos los usuarios y datos del dispositivo, pero no la información guardada en tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Toca la báscula.
- 2 En la parte de abajo de la báscula, pulsa **RESET**.
La báscula se apagará. Después, se encenderá en modo vinculación con Bluetooth.
- 3 Mantén pulsado **RESET** hasta que  parpadee y se ilumine en rojo.
La báscula se apagará. Después, se encenderá en el modo configuración.
- 4 Configura la báscula (*Puesta en marcha del dispositivo, página 4*).

Más información

- Visita support.garmin.com para obtener manuales, artículos y actualizaciones de software adicionales.
- Visita buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

Apéndice

Estado nutricional del índice de masa corporal

⚠ ATENCIÓN

Estos datos no tienen como objetivo diagnosticar ninguna afección médica. Consulta siempre a un profesional sanitario.

El índice de masa corporal (IMC) se calcula dividiendo el peso por la altura al cuadrado. Estas categorías de estado se basan en los valores de IMC para adultos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud. Se utiliza tanto para hombres como para mujeres de 18 años o más.

Gama BMI	Estado nutricional
Menos de 18,5	Insuficiencia ponderal
18,5 - 24,9	Peso normal
25 - 29,9	Preobesidad
30 - 34,9	Obesidad de clase I
35 - 39,9	Obesidad de clase II
40 o superior	Obesidad de clase III

Estado de porcentaje de grasa corporal

⚠ ATENCIÓN

Estos datos no tienen como objetivo diagnosticar ninguna afección médica. Consulta siempre a un profesional sanitario.

Estos rangos para adultos los proporciona el Consejo Americano de Ejercicio.

Estado	Mujeres	Hombres
Grasa esencial	Del 10 al 12 %	Del 2 al 4%
Atletas	Del 14 al 20%	Del 6 al 13%
Ejercicio	Del 21 al 24%	Del 14 al 17%
Aceptable	Del 25 al 31%	Del 18 al 25%
Obeso	32 % o superior	26% o superior

Definiciones de símbolos

Estos símbolos pueden aparecer en el dispositivo o etiquetas de los accesorios.



Símbolo de reciclaje y eliminación de residuos según la directiva WEEE. El símbolo WEEE se adjunta al producto en cumplimiento de la directiva de la UE 2012/19/UE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Se ha diseñado para evitar la eliminación inadecuada de este producto y para promover la reutilización y el reciclaje.

