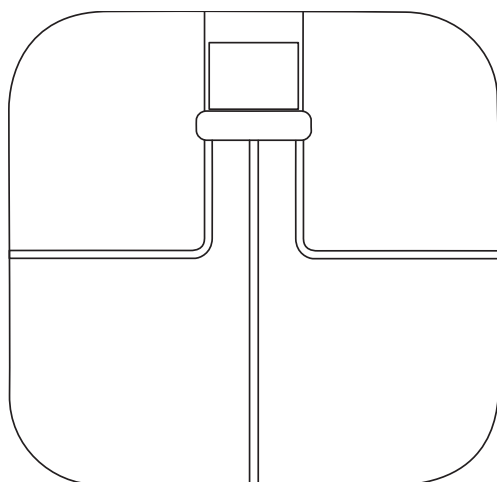


# **GARMIN®**

## **BALANCE INTELLIGENTE**

### **INDEX™ S2**



**Manuel  
d'utilisation**

# Table des matières

|                                             |          |                                   |           |
|---------------------------------------------|----------|-----------------------------------|-----------|
| <b>Mise en route.....</b>                   | <b>3</b> | <b>Annexes.....</b>               | <b>11</b> |
| Présentation de l'appareil.....             | 3        | Indice de masse corporelle : état |           |
| Installation des piles.....                 | 3        | nutritionnel.....                 | 11        |
| Modification des unités de                  |          | État du pourcentage de graisse    |           |
| mesure.....                                 | 4        | corporelle.....                   | 11        |
| Icônes d'état.....                          | 4        | Définition des symboles.....      | 11        |
| <b>Configuration de votre appareil.....</b> | <b>5</b> |                                   |           |
| Utilisateurs supplémentaires.....           | 5        |                                   |           |
| Invitation d'utilisateurs avec              |          |                                   |           |
| l'application Garmin Connect™ .....         | 5        |                                   |           |
| Changement d'utilisateur.....               | 5        |                                   |           |
| Modification de votre connexion             |          |                                   |           |
| Wi-Fi® .....                                | 5        |                                   |           |
| Définition de la position pour la           |          |                                   |           |
| météo.....                                  | 5        |                                   |           |
| <b>Relevé et enregistrement de</b>          |          |                                   |           |
| <b>mesures.....</b>                         | <b>6</b> |                                   |           |
| Mesures.....                                | 6        |                                   |           |
| Personnalisation de l'écran de la           |          |                                   |           |
| balance.....                                | 7        |                                   |           |
| Suppression d'une mesure de votre           |          |                                   |           |
| compte Garmin Connect™ .....                | 7        |                                   |           |
| <b>Informations sur l'appareil.....</b>     | <b>8</b> |                                   |           |
| Installation des patins.....                | 8        |                                   |           |
| Entretien de l'appareil.....                | 8        |                                   |           |
| Nettoyage de l'appareil.....                | 8        |                                   |           |
| Caractéristiques.....                       | 8        |                                   |           |
| <b>Dépannage.....</b>                       | <b>9</b> |                                   |           |
| Mises à jour logicielles.....               | 9        |                                   |           |
| Comment activer l'appareil ?.....           | 9        |                                   |           |
| Mon appareil n'enregistre pas les           |          |                                   |           |
| mesures.....                                | 9        |                                   |           |
| Mon appareil m'identifie comme un           |          |                                   |           |
| autre utilisateur.....                      | 9        |                                   |           |
| Mon appareil est bloqué en mode             |          |                                   |           |
| configuration.....                          | 9        |                                   |           |
| Conseils en cas de données de               |          |                                   |           |
| composition du corps peu fiables.....       | 9        |                                   |           |
| Réinitialisation de l'appareil.....         | 9        |                                   |           |
| Informations complémentaires.....           | 10       |                                   |           |

# 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 piles

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

- 1 Retirez le couvercle de la batterie.
- 2 Insérez quatre piles AAA 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

La balance peut être réglée pour utiliser des stones (ST), des kilogrammes (KG) ou des livres (LB).

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

**REMARQUE** : ce réglage ne change pas les unités de mesure sur votre compte Garmin Connect™.

### 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                                                                                            |
|  | Indice de masse corporelle                                                                                                   |
|  | Taux de graisse corporelle                                                                                                   |
|  | Taux de masse hydrique                                                                                                       |
|  | Masse musculaire squelettique                                                                                                |
|  | Masse osseuse                                                                                                                |
|  | Tendance du poids                                                                                                            |
|  | Météo                                                                                                                        |
|  | Batterie faible                                                                                                              |
|  | Chaussettes détectées                                                                                                        |
|  | Utilisateur invité                                                                                                           |
|  | Mode de configuration                                                                                                        |
|  | L'appareil est en cours de synchronisation avec l'application Garmin Connect™.                                               |
|  | L'appareil est occupé. Ne tentez pas d'effectuer une mesure.                                                                 |
|  | L'appareil effectue une mise à jour ou se réinitialise. Attendez la fin de l'opération ; elle peut prendre quelques minutes. |
|  | Votre appareil a bien été mis à jour.                                                                                        |
|  | La mise à jour a échoué.                                                                                                     |

## Configuration de votre appareil

Pour configurer l'appareil Index™ S2, vous devez le coupler directement via l'application Garmin Connect™ et le connecter à un routeur Wi-Fi® compatible avant de pouvoir utiliser toutes les fonctions de l'appareil.

- 1 Depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, installez et ouvrez l'application  Garmin Connect.
- 2 Pour ajouter votre appareil à votre compte Garmin Connect, sélectionnez une option :
  - Si c'est le premier appareil que vous coupez avec l'application Garmin Connect, suivez les instructions à l'écran.
  - Si vous avez déjà couplé un autre appareil avec l'application Garmin Connect, sélectionnez **••• > Appareils Garmin > Ajouter un appareil** et suivez les instructions à l'écran.

**REMARQUE :** vous devrez peut-être faire une mise à jour logicielle avant de pouvoir utiliser votre appareil. La mise à jour peut prendre quelques minutes.

- 3 Personnalisez l'affichage des widgets (facultatif).

## Utilisateurs supplémentaires

Vous pouvez inviter jusqu'à 15 personnes. Chaque personne doit avoir son propre compte Garmin Connect et doit faire partie des contacts du propriétaire de l'appareil.

**REMARQUE :** seul le propriétaire de l'appareil peut inviter d'autres utilisateurs.

### Invitation d'utilisateurs avec l'application Garmin Connect™

Chaque personne doit avoir son propre compte Garmin Connect.

- 1 Dans le menu Garmin Connect, recherchez le nom de la personne.
- 2 Si vous n'êtes pas encore connecté à la personne, sélectionnez **Connecter**.
- 3 Dans le menu de votre appareil Garmin Connect, sélectionnez **Gérer les utilisateurs**.
- 4 Sélectionnez **Inviter des contacts**, puis sélectionnez le nom.

Une fois que la personne a accepté l'invitation et que vous avez synchronisé la balance avec votre réseau Wi-Fi®, elle peut utiliser l'appareil Index™ S2.

### Changement d'utilisateur

Votre appareil Index™ S2 distingue automatiquement les utilisateurs selon leur poids. Lorsque vous montez sur l'appareil, il vous pèse et affiche vos initiales à l'écran. Si l'appareil ne détecte pas le bon utilisateur, vous pouvez effectuer un changement d'utilisateur.

- Touchez l'appareil pour afficher les utilisateurs enregistrés.
- Si vous êtes un utilisateur non enregistré ou un invité, appuyez sur l'appareil jusqu'à ce que le symbole  s'affiche.

Les données des utilisateurs invités ne sont pas stockées dans la mémoire de l'appareil, ni synchronisées sur un compte Garmin Connect™.

## Modification de votre connexion Wi-Fi®

Vous pouvez ajouter jusqu'à sept réseaux Wi-Fi.

seul le propriétaire de l'appareil peut ajouter des réseaux Wi-Fi.

- 1 Appuyez sur la balance.
- 2 Sous la balance, appuyez sur **RESET**.

**REMARQUE :** le retour au mode de configuration ne supprime aucune des informations utilisateur, ni les informations de Wi-Fi enregistrées.

- 3 Patientez pendant quelques secondes.  
La balance s'éteint. La balance s'allume en mode de couplage Bluetooth®.
- 4 Dans le menu de votre appareil Garmin Connect™, sélectionnez **Général > Wi-Fi**.
- 5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Définition de la position pour la météo

- 1 Depuis votre compte Garmin Connect™, sélectionnez **••• > Paramètres > Paramètres utilisateur > Position pour la météo**.
- 2 Sélectionnez **Utiliser la position du téléphone** ou **Utiliser la position fixe**.

## Relevé et enregistrement de mesures

Pour obtenir des données de poids précises, vous devez utiliser votre appareil sur un sol plat et dur.

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 optimiser les résultats, tenez-vous debout, pieds à plat, sur la surface en verre de la balance et ne bougez pas.

La balance affiche votre poids.

- 4 Quand vos initiales s'affichent, descendez de la balance.  
La balance affiche des mesures supplémentaires.

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 Index™ S2 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.

**Tendance du poids :** le widget Tendance du poids affiche votre poids quotidien sur un mois dans un graphique linéaire. Si vous vous pesez plusieurs fois par jour, le graphique de tendance utilise la dernière mesure enregistrée chaque jour.

**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.

**Taux 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 nécessaire pour assurer le bon fonctionnement du corps.

**Taux 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.

**Masse musculaire squelettique :** la masse musculaire squelettique 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.

## Personnalisation de l'écran de la balance

Vous pouvez activer et désactiver les widgets et les métriques de poids qui s'affichent sur votre appareil Index™ S2.

Dans le menu de votre appareil Garmin Connect™, sélectionnez **Aspect > Widgets**.

Après avoir personnalisé les paramètres, vous devez effectuer une synchronisation en enregistrant une mesure.

## Suppression d'une mesure de votre compte Garmin Connect™

- 1 Sur votre compte Garmin Connect, naviguez jusqu'à la date de la mesure.
- 2 Sélectionnez **⋮ > Supprimer une pesée**.
- 3 Sélectionnez la mesure, si besoin.
- 4 Sélectionnez **Supprimer**.

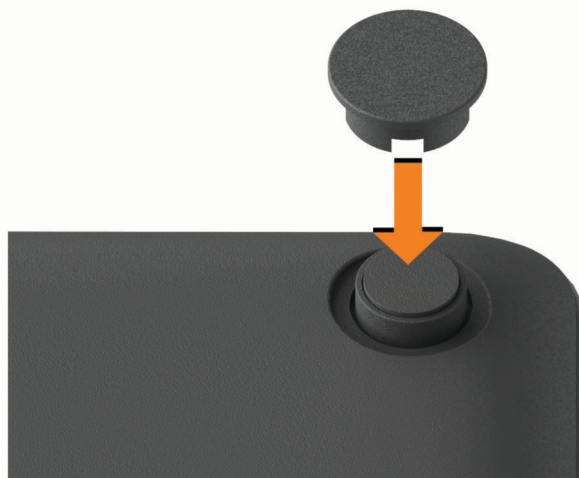
Vous ne pouvez pas supprimer la mesure de votre graphique de tendance.

# Informations sur l'appareil

## 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.



## 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 Essuyez l'appareil.

## Caractéristiques

|                                         |                                                                                                                        |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Charge maximale                         | 181,4 kg (400 lb)                                                                                                      |
| Type de pile                            | 4 piles alcalines AAA                                                                                                  |
|                                         | <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 sans fil                     | 2 466 MHz à -6,38 dBm maximum<br>De 2412 Mhz à 2472 MHz à 20 dBm maximum<br>De 2402 Mhz à 2480 MHz à -6,51 dBm maximum |

# Dépannage

## Mises à jour logicielles

Votre appareil recherche automatiquement les mises à jour logicielles lorsqu'il est connecté via la technologie Wi-Fi®. L'appareil met à jour le logiciel entre 1 h et 4 h du matin.

## Comment activer l'appareil ?

- 1 Touchez la balance avec un orteil.  
Appuyez brièvement pour activer la balance.
- 2 Lorsque la balance affiche 0.0, montez dessus.

## Mon appareil n'enregistre pas les mesures

- Vérifiez que vous avez terminé le processus de configuration et que l'appareil est connecté via la technologie Wi-Fi® ([Configuration de votre appareil, page 5](#)).
- Vérifiez que les piles sont correctement installées.
- Remplacez ou rechargez les piles usées.
- Retirez vos chaussettes avant de monter sur la balance.  
Si vous portez des chaussettes, le symbole  apparaît et la balance enregistre uniquement le poids et l'IMC.

## Mon appareil m'identifie comme un autre utilisateur

- Vérifiez votre nom d'affichage et votre poids sur votre compte Garmin Connect™.
- Lorsqu'un nom apparaît à l'écran, appuyez sur la balance pour parcourir la liste des utilisateurs enregistrés et trouver votre nom.  
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 est bloqué en mode configuration

Si la balance se bloque et que  apparaît à l'écran, essayez de réinitialiser la balance et de relancer le processus de configuration.

- 1 Supprimez la balance de l'application Garmin Connect™.
- 2 Supprimez la balance des paramètres Bluetooth® de votre téléphone.
- 3 Réinitialisez les paramètres d'usine de la balance ([Réinitialisation de l'appareil, page 9](#)).
- 4 Configurez à nouveau la balance ([Configuration de votre appareil, page 5](#)).

## 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.

- Vérifiez si la surface de la balance est sèche avant de l'utiliser.
- Ne portez pas de chaussettes ni de chaussures.
- Tenez-vous debout, pieds à plat, sur la surface en verre de la balance et ne bougez plus. Ne touchez pas l'écran ni le logo Garmin®.
- Ne bougez pas pendant que la balance effectue une mesure.
- 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.

## Réinitialisation de l'appareil

Vous pouvez restaurer les paramètres par défaut de l'appareil.

**REMARQUE :** la réinitialisation de l'appareil supprime tous les utilisateurs et toutes les données de l'appareil, mais ne supprime pas les informations enregistrées sur votre compte Garmin Connect™.

- 1 Appuyez sur la balance.
- 2 Sous la balance, appuyez sur **RESET**.  
La balance s'éteint. La balance s'allume en mode de couplage Bluetooth®.
- 3 Maintenez le bouton **RESET** enfoncé jusqu'à ce que le symbole  clignote et devienne rouge.

La balance s'éteint. La balance s'allume en mode de configuration.

4 Configurez la balance (*Configuration de votre appareil, page 5*).

### Informations complémentaires

- Rendez-vous sur [support.garmin.com](https://support.garmin.com) pour profiter d'autres manuels, articles et mises à jour logicielles.
- Rendez-vous sur le site [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) ou contactez votre revendeur Garmin® pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.

## Annexes

### Indice de masse corporelle : état nutritionnel

#### ATTENTION

Ces données ne sont pas destinées à diagnostiquer un problème médical. Consultez toujours votre spécialiste de la santé.

L'indice de masse corporelle (IMC) correspond à votre poids divisé par le carré de votre taille. Ces états sont basés sur les valeurs d'IMC pour les adultes, fournies par l'Organisation mondiale de la santé. Ce tableau fonctionne pour les hommes et les femmes de 18 ans ou plus.

| IMC            | État nutritionnel     |
|----------------|-----------------------|
| Moins de 18,5  | Poids insuffisant     |
| De 18,5 à 24,9 | Poids normal          |
| De 25 à 29,9   | Surpoids              |
| De 30 à 34,9   | Obésité de classe I   |
| De 35 à 39,9   | Obésité de classe II  |
| 40 et plus     | Obésité de classe III |

### État du pourcentage de graisse corporelle

#### ATTENTION

Ces données ne sont pas destinées à diagnostiquer un problème médical. Consultez toujours votre spécialiste de la santé.

Ces valeurs calculées pour les adultes sont fournies par l'American Council on Exercise.

| État                | Femmes       | Hommes       |
|---------------------|--------------|--------------|
| Graisse essentielle | 10 à 12 %    | 2 à 4 %      |
| Athlètes            | 14 à 20 %    | 6 à 13 %     |
| Sport               | 21 à 24 %    | 14 à 17 %    |
| Acceptable          | 25 à 31 %    | 18 à 25 %    |
| Obèse               | 32 % et plus | 26 % et plus |

### Définition des symboles

Ces symboles peuvent apparaître sur l'appareil ou sur les étiquettes des accessoires.



Symbole DEEE et symbole de recyclage. Le symbole DEEE apparaît sur le produit et indique sa conformité avec la directive européenne 2012/19/EU sur les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). Il vise à dissuader le client d'éliminer le produit de manière inappropriée et lui signale que l'appareil doit être recyclé.

© 2020 Garmin Ltd. ou ses filiales

Garmin® et le logo Garmin sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux États-Unis d'Amérique et dans d'autres pays. Garmin Connect™ et Index™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Ces marques commerciales ne peuvent pas 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 États-Unis et dans d'autres pays. Wi-Fi® est une marque commerciale déposée de Wi-Fi Alliance. Windows® est une marque déposée par Microsoft Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

N/M : C37408