

GARMIN[®]



VÍVOMOVE[®] SPORT

دليل المالك

جميع الحقوق محفوظة. بموجب حقوق الطبع والنشر، لا يجوز نسخ هذا الدليل كلياً أو جزئياً ما لم يتم الحصول على موافقة خطية من Garmin على الأمر. وتحتفظ Garmin بحرية تغيير وتحسين منتجاتها وإدخال التغييرات على محتويات هذا الدليل دون أن تلتزم باعلام أي شخص أو منظمة بمثل هذه التغييرات أو التحسينات. اذهب إلى www.garmin.com للاطلاع على تغييرات ومعلومات تكميلية تسرى على استخدام المنتج. إن Garmin® وشعار Garmin® وVIRB® وEdge® وAuto Lap® وANT+® وGarmin Connect™ وGarmin Express™ وGarmin Index™ وGarmin Move IQ™ وGarmin Body Battery™ هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة، ومسجلة في الولايات المتحدة الأمريكية وفي بلدان أخرى. إن Toe-to-Toe™ هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

Android™ هي علامة تجارية لشركة Google Inc. وApple® وiPhone® هي علامات تجارية لشركة Apple Inc. مسجلتان في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن علامة BLUETOOTH® هي علامة ملك Bluetooth SIG, Inc. وأي استخدام لهذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. تُعتبر The Cooper Institute، وأي علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملكًا لـ The Cooper Institute. إن iOS® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Cisco Systems, Inc. مستخدمة بترخيص من شركة Apple Inc.; وتعود العلامات التجارية والأسماء التجارية الأخرى لمالكها المحددين.

هذا المنتج معتمد من ANT+. تفضل بزيارة www.thisisant.com/directory للحصول على قائمة بالتطبيقات والمنتجات المتوافقة.

M/N: AB4224

جدول المحتويات

13	الأسجين	حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك
13	الأسجين	الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
13	عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك	عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك
13	بـث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin	بـث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin
14	إعداد تبـيـه معدل نبـضـات القـلـب غـيرـ العـادـي	إعداد تبـيـه معدل نبـضـات القـلـب غـيرـ العـادـي
14	الساعات	الساعات
14	تشغيل مؤقت العد التنازلي	تشغيل مؤقت العد التنازلي
14	استخدام ساعة الإيقاف	استخدام ساعة الإيقاف
14	استخدام ساعة المنبه	استخدام ساعة المنبه
15	ميزات التعقب والسلامة	ميزات التعقب والسلامة
15	إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ	إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ
15	إضافة جهات اتصال	إضافة جهات اتصال
15	الكشف عن الحادث	الكشف عن الحادث
15	تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها	تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها
16	طلب المساعدة	طلب المساعدة
16	ميزات Bluetooth المتصلة	ميزات Bluetooth المتصلة
16	ادارة الإشعارات	ادارة الإشعارات
16	تحديد موقع هاتف ذكي مفقود	تحديد موقع هاتف ذكي مفقود
16	تلقي مكالمة هاتفية واردة	تلقي مكالمة هاتفية واردة
17	استخدام وضع عدم الإزعاج	استخدام وضع عدم الإزعاج
17	Garmin Connect	Garmin Connect
17	Garmin Move IQ™	Garmin Move IQ™
18	GPS متصل	GPS متصل
18	تعقب النوم	تعقب النوم
18	مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect	مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect
18	مزامنة بياناتك مع حاسوبك	مزامنة بياناتك مع حاسوبك
18	إعداد Garmin Express	إعداد Garmin Express
19	تخصيص الجهاز	تخصيص الجهاز
19	إعدادات Bluetooth	إعدادات Bluetooth
19	إعدادات الجهاز	إعدادات الجهاز
19	إعدادات شاشة العرض	إعدادات شاشة العرض
20	إعدادات معدل نبضات القلب ومستوى التوتر	إعدادات معدل نبضات القلب ومستوى التوتر
20	إعدادات النشاط	إعدادات النشاط
20	إعدادات الوقت	إعدادات الوقت
20	إعدادات Garmin Connect	إعدادات Garmin Connect
20	إعدادات المظهر	إعدادات المظهر
21	إعدادات التبـيـهـات	إعدادات التبـيـهـات
1	تشغيل الجهاز واعداده	مقدمة
1	أوضاع الجهاز	أوضاع الجهاز
2	استخدام الجهاز	استخدام الجهاز
3	خيارات القائمة	خيارات القائمة
3	وضع الجهاز	وضع الجهاز
4	التطبيقات المصغرة	التطبيقات المصغرة
5	الهدف التلقائي	الهدف التلقائي
5	شريط الحركة	شريط الحركة
5	إيقاف تشغيل تبـيـهـ الحـرـكـة	إيقاف تشغيل تبـيـهـ الحـرـكـة
5	دقائق الحدة	دقائق الحدة
6	الحصول على دقائق الحدة	الحصول على دقائق الحدة
6	Body Battery	Body Battery
6	عرض التطبيق المصغر الخاص بمقاييس الطاقة	عرض التطبيق المصغر الخاص بمقاييس الطاقة
6	تحسين دقة السعرات الحرارية	تحسين دقة السعرات الحرارية
6	تغير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر	تغير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر
6	عرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر	عرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر
7	تشغيل مؤقت الاسترخاء	تشغيل مؤقت الاسترخاء
7	عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب	عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب
7	استخدام التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في الجسم	استخدام التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في الجسم
7	تعقب الدورة الشهرية	تعقب الدورة الشهرية
7	تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك	تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك
8	تعقب الحمل	تعقب الحمل
8	تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك	تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك
8	التحكم بـ تشغيل الموسيقى	التحكم بـ تشغيل الموسيقى
8	عرض الإشعارات	عرض الإشعارات
9	الرد على رسالة نصية	الرد على رسالة نصية
9	تسجيل نشاط محدد بوقت	التدريب
10	تسجيل نشاط بواسطة ميزة GPS متصل	تسجيل نشاط بواسطة ميزة GPS متصل
10	تسجيل نشاط تدريب القوة	تسجيل نشاط تدريب القوة
11	تمليحات لتسجيل نشاطات تدريب القوة	تمليحات لتسجيل نشاطات تدريب القوة
11	تسجيل نشاط السباحة	تسجيل نشاط السباحة
11	بدء تحدي Toe-to-Toe	بدء تحدي Toe-to-Toe
12	ميزات معدل نبضات القلب	ميزات معدل نبضات القلب
12	مقياس التأكسج	مقياس التأكسج
12	الحصول على قراءات مقياس التأكسج	الحصول على قراءات مقياس التأكسج
12	تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم	تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم

المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....30	21 تخصيص خيارات النشاطات 22 إعدادات تعقب النشاط 22 إعدادات المستخدم 22 إعدادات عامة
معلومات الجهاز.....23	23 شحن الجهاز 23 تلميحات حول شحن الجهاز 23 العناية بالجهاز 24 تنظيف الساعة 24 تنظيف الأحزمة الجلدية 24 تغيير الأحزمة 24 عرض معلومات الجهاز 25 المواصفات
استكشاف الأخطاء واصلاحها.....25	هل يُعد هاتفك الذكي متوافقاً مع جهازي؟ 25 يتعدى على هاتفك الاتصال بالجهاز 25 لا يعرض جهازي الوقت الصحيح 25 محاذاة عقارب الساعة 26 تصعب رؤية شاشة جهازي في الخارج 26 تعقب النشاط 26 لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً 26 عدم تطابق عدد الخطوات على جهازي وعلى حسابي على 26 Garmin Connect 26 عدم ظهور مستوى التوتر 26 إن دقائق الحدة تصدر وميضاً 26 تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المتنormمة 27 تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة 27 تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المتنormمة 27 إطالة فترة تشغيل البطارية 27 استعادة كل الإعدادات الافتراضية 28 تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect 28 تحديث البرنامج باستخدام 28 Garmin Express 28 تحديثات المنتج 28 الحصول على مزيد من المعلومات 28 إصلاحات الجهاز 28
ملحق.....29	29 أهداف اللياقة البدنية 29 حول مناطق معدل نبضات القلب 29 احتساب مناطق معدل نبضات القلب

مقدمة

تحذير

راجع دليل معلومات هامة حول السلامة والمتحج الموجود في علبة المنتج للاطلاع على تحذيرات المنتج وغيرها من المعلومات المهمة.
احرص دائمًا على استشارة طبيبك قبل أن تستخدم أي برنامج خاص بالتمارين أو تعديله.

تشغيل الجهاز واعداده

لتتمكن من استخدام جهازك، عليك توصيله بمصدر طاقة لتشغيله.
لاستخدام الميزات المتصلة لجهاز vívomove Sport يجب أن يكون مفترًا مباشرةً من خلال تطبيق Garmin Connect™ بدلاً من أن يكون مفترًا من إعدادات Bluetooth® على الهاتف الذكي.

- 1 يجب تثبيت تطبيق Garmin Connect من متجر التطبيقات على هاتفك الذكي.
- 2 قم بتوصيل الطرف الصغير من كبل USB بمنفذ الشحن على الجهاز.



- 3 قم بتوصيل كبل USB بمصدر طاقة لتشغيل الجهاز ([شحن/الجهاز](#) الصفحة 23).
Hello! هي الكلمة التي تظهر عند تشغيل الجهاز.



- 4 حدد خياراً لإضافة جهازك إلى حسابك على Garmin Connect :
• إذا كان هذا الجهاز الأول الذي قمت باقرائه بتطبيق Garmin Connect، فاتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
• إذا كنت قد قمت مسبقاً باقرائن جهاز آخر بتطبيق Garmin Connect، فاختر من قائمة  أو ، واختر **أجهزة < Garmin Connect**، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
بعد نجاح الإقران، ستظهر رسالة وستتم مزامنة الجهاز تلقائياً مع الهاتف الذكي.

أوضاع الجهاز

لمحة	تُظهر عقارب الساعة الوقت الحالي ويصبح الجهاز مؤمناً.
تفاعلية	تبعد عقارب الساعة عن شاشة اللمس ويتم إلغاء تأمين الجهاز.
مشاهدة فقط	عندما يكون مستوى البطارية منخفضاً، تُظهر عقارب الساعة الوقت الحالي، وتبقي شاشة اللمس متوقفة عن التشغيل حتى تشحن الجهاز.

استخدام الجهاز



النقر المزدوج: انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس ① لتفعيل الجهاز.

ملاحظة: تطفئ الشاشة عند التوقف عن استخدامها. عندما تكون الشاشة متوقفة عن التشغيل، يبقى الجهاز نشطًا ويستمر بتسجيل البيانات.

حركة المعصم: قم بتدوير معصمك ورفعه مع توجيهه نحو جسمك لتشغيل الشاشة. قم بتدوير معصمك مُبعداً إياه عن جسمك لإيقاف تشغيل الشاشة.

السحب: اسحب شاشة اللمس لإلغاء تأمين الجهاز عندما تكون الشاشة قيد التشغيل.

اسحب شاشة اللمس للتمرير عبر خيارات التطبيقات المصغرة والقائمة.

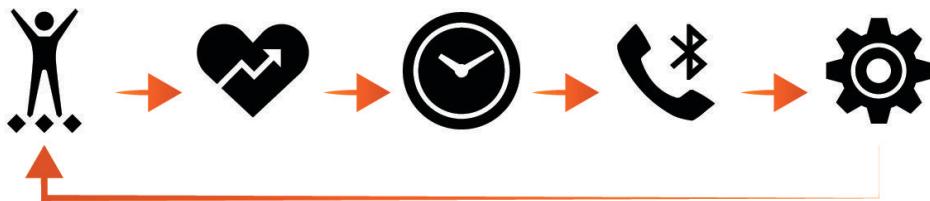
الضغط باستمرار: اضغط باستمرار على شاشة اللمس لفتح القائمة عندما يكون الجهاز غير مؤمن.

النقر: انقر فوق شاشة اللمس للقيام باختيارات.
انقر فوق ↶ للعودة إلى الشاشة السابقة.

خيارات القائمة

يمكنك الضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة.

تمكّن: اسحب للتمرير عبر خيارات القائمة.

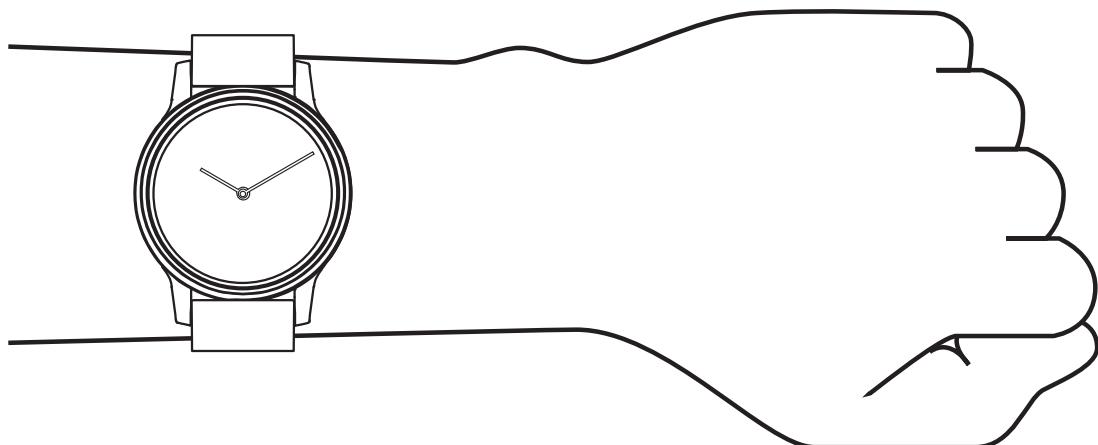


	لعرض خيارات الأنشطة المحددة بوقت.
	لعرض مزايا معدل نبضات القلب.
	لعرض خيارات مؤقت العد التنازلي وساعة الإيقاف والمنبه.
	لعرض خيارات هاتفك الذكي المترنن عبر Bluetooth.
	لعرض إعدادات الجهاز.

وضع الجهاز

ضع الجهاز فوق عظمة المعصم.

ملاحظة: يجب أن يكون الجهاز مثبتاً بإحكام ولكن بشكل مريح. يجب أن يبقى الجهاز ثابتاً أثناء الركض أو ممارسة التمارين للحصول على قراءات أكثر دقة لمعدل نبضات القلب. يجب أن تبقى ثابتة للحصول على قراءات مقياس التأكسج.



ملاحظة: إنّ مستشعر نبضات القلب موجود في الجهة الخلفية من الجهاز.

- راجع [استكشاف الأخطاء وإصلاحها](#), الصفحة 25 للحصول على مزيد من المعلومات حول معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع [تمكّن: تلميحة بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المتتظمة](#), الصفحة 27 للحصول على مزيد من المعلومات عن مستشعر مقياس التأكسج.
- لمزيد من المعلومات عن الدقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.
- للحصول على مزيد من المعلومات عن كيفية ارتداء الجهاز والعاينة به، انتقل إلى www.garmin.com/fitandcare.

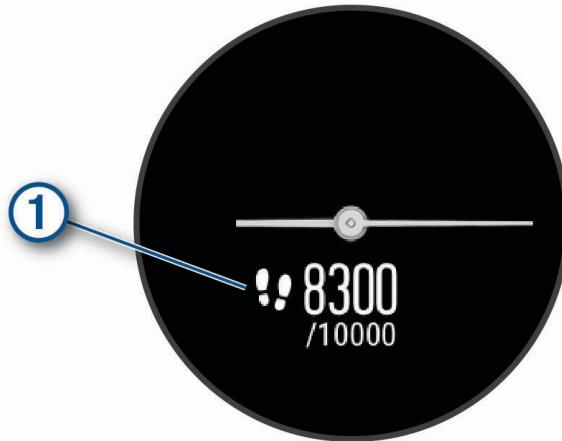
التطبيقات المصغرة

يأتي جهازك محملاً مسبقاً بالتطبيقات المصغرة التي توفر معلومات سريعة. يمكنك سحب شاشة اللمس للتمرير بين التطبيقات المصغرة. تتطلب بعض التطبيقات المصغرة هاتفاً ذكيًّا مقتربنا. ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لإضافة التطبيقات المصغرة أو إزالتها.

اجمالي عدد الخطوات التي تم القيام بها وهدفك في اليوم. يتعلم الجهاز هدفًا جديداً للخطوات كل يوم ويقتربه عليك.	!!
اجمالي عدد دقائق الحدة وهدف الحدة في الأسبوع.	⌚
مستوى طاقة™ الحالي الخاص بك. يحتسب الجهاز مخزون الطاقة الحالي لديك والاستناد إلى بيانات الأنشطة والتوتر والنوم. يشير الرقم الأعلى إلى مخزون أعلى من الطاقة.	⚡
مستوى التوتر الحالي لديك. يقيس الجهاز تغيير معدل نبضات قلبك أثناء عدم القيام بأي نشاط لتقدير مستوى التوتر لديك. يشير الرقم الأصغر إلى مستوى توتر أكثر انخفاضاً.	⚡
كمية المياه الإجمالية المستهلكة وهدفك في اليوم.	💧
المسافة التي تم قطعها في اليوم بالكيلومترات أو الأميال.	📍
اجمالي عدد السعرات الحرارية التي تم حرقها في اليوم، بما في ذلك السعرات الحرارية النشطة وأثناء الراحة.	🔥
معدل نبضات قلبك الحالي بعدد النبضات في الدقيقة (bpm) ومعدل نبضات القلب أثناء الراحة لسبعة أيام.	❤️
معدل التنفس الحالي لديك بعدد الأنفاس في الدقيقة والمعدل لسبعة أيام. يقيس الجهاز معدل التنفس لديك أثناء عدم القيام بنشاط لاكتشاف أي نشاط تنفس غير اعتيادي، بالإضافة إلى كيفية تغييره بالنسبة إلى التوتر.	⚡
لتمكينك من الاطلاع على قراءة مقياس التأكسج يدوياً.	⌚
عناصر التحكم بمشغل الموسيقى على الهاتف الذكي.	🎵
درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس من هاتف ذكي مقترب.	☁️
حالة الدورة الشهرية الحالية. يمكنك عرض الأعراض اليومية وتسجيلها. يمكنك أيضًا تعقب الحمل من خلال التحديثات الأسبوعية ومعلومات الصحة.	⌚
المواعيد القادمة المسجّلة في تقويم الهاتف الذكي.	1
الإشعارات الصادرة من الهاتف الذكي، بما في ذلك المكالمات والرسائل النصية وتحديثات شبكة التواصل الاجتماعي وغيرها، والاستناد إلى إعدادات إشعارات الهاتف الذكي.	💬
الوقت والتاريخ الحاليان وحالة الجهاز الحالية. يتم تعين الوقت والتاريخ تلقائياً عند مزامنة الجهاز مع حسابك على Garmin Connect.	⌚

الهدف التلقائي

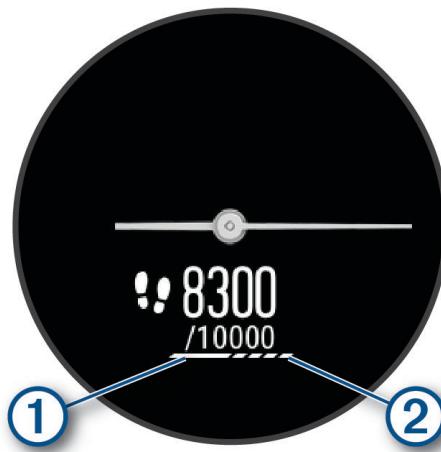
ينشئ جهازك هدفًا لعدد الخطوات بصورة يومية وتلقائية بالاستناد إلى مستويات النشاطات السابقة. وأثناء حركتك خلال اليوم، يظهر الجهاز تقدمك نحو الهدف اليومي ①.



إذا اخترت عدم استخدام ميزة الهدف التلقائي، فيمكنك تحديد عدد الخطوات الهدف المخصص على حساب Garmin Connect الخاص بك.

شريط الحركة

ان الجلوس لفترات طويلة قد تؤدي إلى تغيرات أيةضية غير مرغوب بها. وبالتالي، يذكرك شريط الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. بعد مرور ساعة من عدم الحركة، سيظهر شريط الحركة ①. تظهر مقاطع إضافية ② كل 15 دقيقة من عدم الحركة.



يمكنك إعادة ضبط شريط الحركة بمجرد المشي لمسافة قصيرة.

إيقاف تشغيل تنبيه الحركة

- اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
 - اختر > > منبه الحركة.
- يظهر رمز التنبيه تخلله شرطة.

دقائق الحدة

لتحسين حالتك الصحية، تتصحّح المنظمات، مثل منظمة الصحة العالمية بممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة، مثل المشي بخفة، لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً أو النشاطات ذات الحدة العالية، مثل الركض، لمدة 75 دقيقة على الأقل أسبوعياً. يراقب الجهاز حدة نشاطك ويتبعك الوقت الذي أمضيته في ممارسة النشاطات التي تراوح حدتها بين المتوسطة والعالية (بيانات معدل نبضات القلب ضرورية لتحديد كمية الحدة العالية). يضيف الجهاز عدد الدقائق التي أمضيتها في ممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة إلى عدد الدقائق التي أمضيتها في ممارسة النشاطات ذات الحدة العالية. تم مضاعفة إجمالي عدد دقائق الحدة العالية عند إضافتها.

الحصول على دقائق الحدة

يحتسب الجهاز من سلسلة vívomove Sport دقائق الحدة من خلال مقارنة بيانات معدل نبضات قلبك مع متوسط معدل نبضات قلبك أثناء الراحة. إذا كانت ميزة معدل نبضات القلب متوقفة عن التشغيل، يحتسب الجهاز دقائق النشاطات المتوسطة الحدة عن طريق تحليل عدد خطواتك في كل دقيقة.

- ابدأ بنشاطٍ محدد بوقت للحصول على احتسابٍ أكثر دقةً ل دقائق الحدة.
- ضع جهازك طوال النهار والليل للحصول على بيانات دقيقة جدًا لمعدل نبضات القلب أثناء الراحة.

Body Battery

يحلل الجهاز تغييرًّا معدل نبضات القلب ومتوسط التوتر وجودة النوم وبيانات النشاط لتحديد مستوى Body Battery العام. وهو يعمل كعداد الغاز في السيارة إذ يشير إلى مقدار مخزون الطاقة المتوفر لديك. يتراوح نطاق مستوى Body Battery بين 0 إلى 100، حيث يشير المترابع بين 0 و25 إلى مخزون الطاقة المتدني، كما يشير المعدل المترابع بين 26 و50 إلى مخزون الطاقة المتوسط، وبين 51 و75 إلى مخزون الطاقة المرتفع، أما المعدل بين 76 و100 فيدل إلى مخزون طاقة مرتفع جدًا. يمكنك مزامنة الجهاز مع حساب Garmin Connect لعرض مستوى Body Battery الأحدث والبيانات على المدى الطويل وتفاصيل إضافية ([الليموجات لبيانات Body Battery](#) // [المحسنة](#)، الصفحة 27).

عرض التطبيق المصغر الخاص بمقاييس الطاقة Body Battery

يعرض تطبيق المصغر الخاص بمقاييس الطاقة Body Battery مستوى Body Battery الحالي.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر الخاص بمقاييس الطاقة Body Battery.

- 2 انقر فوق شاشة اللمس لعرض الرسم البياني لمقياس الطاقة Body Battery.

يعرض الرسم البياني نشاط مقياس الطاقة Body Battery الأخير والمستويات المرتفعة والمنخفضة للساعة الماضية.

تحسين دقة السعرات الحرارية

يعرض الجهاز تقديرًا لإجمالي عدد السعرات الحرارية التي تم حرقها خلال اليوم. يمكنك تحسين دقة هذه التقديرات من خلال المشي بسرعة لمدة 15 دقيقة.

- 1 اسحب لعرض شاشة السعرات الحرارية.

- 2 اختر .

ملاحظة: يظهر الرمز  عند الحاجة إلى معايرة السعرات الحرارية. يجب إكمال عملية المعايرة هذه مرة واحدة فقط. إذا كنت قد سجلت مسبقاً نشاط مشي أو ركض محدد بوقت، فقد لا يظهر رمز .

- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تغيير معدل نبضات القلب ومتوسط التوتر

يحلل جهازك تغييرًّا معدل نبضات قلبك عند عدم القيام بأي نشاط لتحديد إجمالي التوتر لديك. يؤثر كل من التدريب والنشاط الجسدي والنوم والتغذية والتوتر في الحياة بشكل عام على مستوى التوتر لديك. يتراوح مستوى التوتر بين 0 إلى 100، حيث يشير المعدل المترابع بين 0 و25 إلى حالة الراحة وبين 26 و50 إلى مستوى توتر منخفض وبين 51 و75 إلى مستوى توتر متوسط وبين 76 و100 إلى مستوى توتر عالي. قد تساعدك معرفة مستوى التوتر لديك في تحديد لحظات التوتر طوال اليوم. للحصول على أفضل النتائج، عليك وضع الجهاز أثناء النوم.

يمكنك مزامنة جهازك مع حساب Garmin Connect لعرض مستوى التوتر طوال اليوم والبيانات على المدى الطويل وتفاصيل إضافية.

عرض التطبيق المصغر لمتوسط التوتر

يعرض التطبيق المصغر لمتوسط التوتر مستوى التوتر الحالي لديك.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لمتوسط التوتر.

- 2 انقر فوق شاشة اللمس لعرض الرسم البياني لمتوسط التوتر.

يعرض الرسم البياني لمتوسط التوتر قراءات التوتر لديك، والمستويات المرتفعة والمنخفضة للساعة الماضية.

تشغيل مؤقت الاسترخاء

يمكنك تشغيل مؤقت الاسترخاء لبدء تمرين تنفس موجّه.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر.
- 2 انقر فوق شاشة اللمس.
يظهر الرسم البياني لمستوى التوتر.
- 3 اسحب لاختيار مؤقت الاسترخاء.
- 4 انقر فوق شاشة لمس للاتصال إلى الشاشة التالية.
- 5 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل مؤقت الاسترخاء.
- 6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 7 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس ليقاف تشغيل مؤقت الاسترخاء.
- 8 اختر 
يظهر مستوى التوتر المحدث.

عرض التطبيق المصغر ل معدل نبضات القلب

يعرض التطبيق المصغر ل معدل نبضات القلب معدل نبضات القلب الحالي بعدد النبضات في الدقيقة (bpm). لمزيد من المعلومات حول دقة معدل نبضات القلب، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر ل معدل نبضات القلب.
- يعرض التطبيق المصغر معدل نبضات قلبك الحالي ومتوسط قيمة معدل نبضات قلبك أثناء الراحة (RHR) للأيام السبعة الماضية.
- 2 انقر فوق شاشة اللمس لعرض الرسم البياني لمعدل نبضات القلب.
يعرض الرسم البياني معدل نبضات قلبك في الشاطئ الأخير ومعدل نبضات قلبك المرتفع والمنخفض للساعة الماضية.

استخدام التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في الجسم

يعرض التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في الجسم كمية السوائل المستهلكة والهدف المحدد لكمية المياه التي يجب شريها يومياً.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لنسبة المياه في الجسم.
- 2 اختر  لكل حاوية من السوائل التي تستهلكها (كوب واحد أو 8 أونصات أو 250 مل).

تلميح: يمكنك تخصيص إعدادات نسبة المياه في جسمك، مثل الوحدات المستخدمة والهدف اليومي، في حسابك على Garmin Connect.

تعقب الدورة الشهرية

تشكّل الدورة الشهرية جزءاً مهماً من صحتك. يمكنك استخدام جهازك لتسجيل الأعراض الجسمية والرغبة الجنسية والنشاط الجنسي وأيام الإباضة وغير ذلك (تسجّل معلومات الدورة الشهرية لديك، الصفحة 8). يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات وإعداد هذه الميزة في إعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق Garmin Connect.

- تعقب الدورة الشهرية وتفاصيلها
- الأعراض الجسمية والانفعالية
- توقعات فترة الطمث والخصوصية
- معلومات عن الصحة والتغذية

ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لإضافة التطبيقات المصغرة وإزالتها.

تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك

لتمكنك من تسجيل معلومات الدورة الشهرية من جهاز vívomove Sport، يجب إعداد تعقب الدورة الشهرية في تطبيق Garmin Connect.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لتعقب صحة المرأة.
- 2 انقري فوق شاشة اللمس.
- 3 اختارى .
- 4 حددى خياراً:
 - تسجيل مستوى التدفق، اختارى .
 - لتسجيل الأعراض الجسدية، مثل حب الشباب وألام الظهر والتعب، اختارى .
 - لتسجيل الحالة المزاجية، اختارى .
 - لتسجيل الإفرازات، اختارى .
 - لتصنيف الرغبة الجنسية من منخفضة إلى مرتفعة، اختارى .
 - لتسجيل النشاط الجنسي، اختارى .
 - لتعيين التاريخ الحالي على أنه يوم إباضة، اختارى .
- 5 اتبعى التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تعقب الحمل

تعرض ميزة تعقب الحمل تحداثات أسبوعية خاصة بالحمل وتتوفر معلومات عن الصحة والتغذية. يمكنك استخدام جهازك لتسجيل الأعراض الجسدية والانفعالية وقراءات الجلوکوز في الدم وحركة الجنين ([تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك، الصفحة 8](#)). يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات وإعداد هذه الميزة في إعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق Garmin Connect.

تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك

يجب إعداد تعقب الحمل في تطبيق Garmin Connect لتمكنك من تسجيل المعلومات الخاصة بك.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لتعقب صحة المرأة.
- 2 انقري فوق شاشة اللمس.
- 3 حددى خياراً:
 - اختارى  لتسجيل الأعراض الجسدية والحمل المزاجية وغيرها.
 - اختارى  لتسجيل مستويات الجلوکوز قبل تناول الوجبات وبعده وقبل النوم.
 - اختارى  لاستخدام ساعة إيقاف أو مؤقت لتسجيل حركات الجنين.
- 4 اتبعى التعليمات التي تظهر على الشاشة.

التحكم بتشغيل الموسيقى

يسمح لك التطبيق المصغر لعناصر التحكم بالموسيقى بالتحكم بالموسيقى على هاتفك الذكي باستخدام جهاز vívomove Sport. يتحكم التطبيق المصغر بتطبيقات مشغل الوسائط النشط حالياً أو الذي تم تنشيطه حديثاً في هاتفك الذكي. إذا لم يكن هناك أي مشغل وسائط نشط، فلن يعرض التطبيق المصغر معلومات المسار وعليك بدء التشغيل من هاتفك.

- 1 على هاتفك الذكي، ابدأ بتشغيل أغنية أو قائمة تشغيل.
- 2 اسحب لعرض التطبيق المصغر لعناصر التحكم بالموسيقى على جهاز vívomove Sport.

عرض الإشعارات

عندما يكون الجهاز مقترباً بتطبيق Garmin Connect، يمكنك عرض الإشعارات الصادرة من هاتفك الذكي على جهازك، مثل الرسائل النصية ورسائل البريد الإلكتروني.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر للإشعارات.
- 2 انقر فوق شاشة اللمس.
- 3 انقر فوق شاشة اللمس لاختيار الإشعار.
- 4 تلميح: اسحب لعرض الإشعارات السابقة.
- 5 تظهر الرسالة بكمالها على الجهاز.
- 6 انقر على شاشة اللمس، واختار  لتجاهل الإشعار.

الرد على رسالة نصية

ملاحظة: توفر هذه الميزة فقط للهواتف الذكية التي تعمل بنظام التشغيل™ Android. عندما تتلقى أحد إشعارات الرسائل النصية على جهاز vivomove Sport، يمكنك إرسال رد سريع من خلال الاختيار من قائمة الرسائل.

ملاحظة: تُرسل هذه الميزة رسائل نصية باستخدام هاتفك. قد تطبق الرسوم وتفرض حدود معينة على الرسائل النصية العادية. اتصل بشركة الجهاز المحمول للحصول على مزيد من المعلومات.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر للإشعارات.
 - 2 انقر فوق شاشة اللمس.
- يظهر الإشعار الأحدث في وسط شاشة اللمس.
- تلميح: اسحب لعرض الإشعارات السابقة.
- 3 اضغط على شاشة اللمس لاختيار إشعار رسالة نصية.
 - 4 اضغط على شاشة اللمس لعرض خيارات الإشعار.
 - 5 اختر .
 - 6 اختر رسالة من القائمة.
- يُرسل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية.

التدريب

تسجيل نشاط محدد بوقت

يمكنك تسجيل نشاط محدد بوقت يمكن حفظه وإرساله إلى حسابك في Garmin Connect.

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 2 اختر .

- 3 اسحب للتنقل في قائمة الأنشطة وحدد خياراً:
 - اختر  للسير.
 - اختر  للركض.
 - اختر  لممارسة نشاط تمارين القلب.
 - اختر  لركوب الدراجة.
 - اختر  لممارسة تدريب القوة.
 - اختر  لممارسة تمارين تنفس.
 - اختر  للقيام بتمرين اليوجا.
 - اختر  للسباحة في الحوض.
 - اختر  للممارسة تمارين على جهاز المشي.
 - اختر  للممارسة أنواع أخرى من الأنشطة.
 - اختر  للممارسة تمارين على آلة التمرين البيضاوية.
 - اختر  لممارسة نشاط صعود الدرج.
 - اختر  للممارسة نشاط بيلاتس.
 - اختر  لخوض تحدي الخطوات™ Toe-to-Toe.

ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لإضافة الأنشطة أو إزالتها.

- 4 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل مؤقت النشاط.
- 5 ابدأ نشاطك.
- 6 اسحب لعرض شاشات بيانات إضافية.
- 7 بعد إكمال نشاطك، انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف مؤقت النشاط.
- 8 حدد خياراً:
 - اختر  لحفظ النشاط.
 - اختر  لاستئناف النشاط.
 - اختر  لحذف النشاط.

تسجيل نشاط بواسطة ميزة GPS متصل

يمكنك توصيل الجهاز بهاتفك الذكي لتسجيل بيانات GPS لأي من أنشطة السير أو الركض أو ركوب الدراجة.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر .

3 اختر  أو .

4 اختر  لتوصيل الجهاز بحسابك على Garmin Connect.

يظهر  على الجهاز عند الاتصال به.

ملاحظة: إذا تعذر عليك توصيل الجهاز بهاتفك الذكي، فانقر فوق شاشة اللمس واختر  لإكمال النشاط. لن يتم تسجيل بيانات GPS.

5 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل مؤقت النشاط.

6 ابدأ نشاطك.

يجب أن يكون هاتفك ضمن النطاق أثناء النشاط.

7 بعد إكمال نشاطك، انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف مؤقت النشاط.

8 حدد خيارًا:

• اختر  لحفظ النشاط.

• اختر  لحذف النشاط.

• اختر  لاستئناف النشاط.

تسجيل نشاط تدريب القوة

يمكنك تسجيل المجموعات أثناء نشاط تدريب القوة. تُعتبر المجموعة تكرارات متعددة لحركة واحدة.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر .

3 اختر  لتشغيل عدد التكرارات أو مجموعة تلقائية إذا لزم الأمر.

4 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل مؤقت النشاط.

5 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.

يحتسب الجهاز تكراراتك.

6 اسحب لعرض شاشات بيانات إضافية.

7 اختر  لانهاء مجموعة.

يظهر مؤقت راحة.

8 أثناء الراحة، حدد خيارًا:

• لعرض شاشات بيانات إضافية، اسحب شاشة اللمس.

• لتحرير عدد التكرارات، اسحب إلى اليسار، واختر  واسحب لاختيار العدد وانقر فوق وسط شاشة اللمس.

9 اختر  لبدء مجموعة التالية.

10 كرر الخطوات 6 إلى 8 حتى اكتمال النشاط.

11 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف تشغيل مؤقت النشاط.

12 حدد خيارًا:

• اختر  لحفظ النشاط.

• اختر  لحذف النشاط.

• اختر  لاستئناف النشاط.

تميّحات لتسجيل نشاطات تدريب القوة

- لا تنظر إلى الجهاز أثناء التكرارات.
 - عليك أن تتفاعل مع الجهاز في بداية كل مجموعة ونهايتها وفي خلال أوقات الراحة.
 - ركز على شكلك أثناء التكرارات.
 - مارس تمارين الجسم أو تمارين الأوزان الحرة.
 - قم بالكرارات بحركة متتناسقة وواسعة النطاق.
 - يتم احتساب كل تكرار عند عودة الدراج التي وضع عليها الجهاز إلى وضعية البداية.
- ملاحظة: قد لا يتم احتساب تمارين الرجلين.
- شغل كشف المجموعة التلقائي لبدء المجموعات وإيقافها.
 - احفظ نشاط تدريب القوة وارسله إلى حساب Garmin Connect.
- يمكنك استخدام الأدوات في حساب Garmin Connect لعرض تفاصيل النشاط وتحريرها.

تسجيل نشاط السباحة

- اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
 - اختر .
 - اختر مستوى المهارة.
 - اختر  لتحرير حجم حوض السباحة إذا لزم الأمر.
 - انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل مؤقت النشاط.
 - ابدأ نشاطك.
- يسجل الجهاز تلقائيًا الفوائل الزمنية للسباحة أو أطوال حوض السباحة التي يمكنك عرضها من خلال سحب شاشة اللمس.
- بعد إكمال نشاطك، انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف مؤقت النشاط.
 - حدد خيارًا:
 - اختر  لحفظ النشاط.
 - اختر  لحذف النشاط.
 - اختر  لاستئناف النشاط.
 - اختر  لتحرير أطوال حوض السباحة.

بدء تحدي Toe-to-Toe

يمكنك بدء تحدي Toe-to-Toe لمدة دققيتين مع صديق لديه جهاز متواافق.

- اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- اختر  لتحدي لاعب آخر ضمن النطاق (3 أمتار).
ملاحظة: على كلا اللاعبين بدء التحدي على جهازيهما.
إذا تعذر على الجهاز إيجاد لاعبين بغضون 30 ثانية، فستتهدى مهلة التحدي.
- اختر اسم اللاعب.
- يقوم الجهاز بالعد التنازلي قبل 3 ثوانٍ من بدء المؤقت.
- احصل على الخطوات لمدة دققيتين.
- تعرض الشاشة المؤقت وعدد الخطوات.
- ضع الأجهزة ضمن النطاق (3 أمتار).
تعرض الشاشة خطوات كل لاعب.
يمكن لللاعبين اختيار  لبدء تحد آخر أو اختيار  للخروج من القائمة.

مميزات معدل نبضات القلب

يتضمن جهاز vívomove Sport قائمة بمعدل نبضات القلب تمكنك من عرض بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.

لمراقبة نسبة تشبع الأكسجين في دمك. تساعدك معرفة نسبة تشبع الأكسجين في تحديد طريقة تكيف جسمك مع التمارين والتوتر  [الحصول على قراءات مقياس التأكسج، الصفحة 12](#).

ملاحظة: إنّ مستشعر مقياس التأكسج موجود في الجهة الخلفية من الجهاز.

 **V02** لعرض الحد الأقصى الحالي لاستهلاك الأكسجين الذي يشير إلى الأداء رياضي والذي يجب أن يزداد مع تحسن مستوى اللياقة البدنية [\(الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 13\)](#).

لعرض عمر اللياقة البدنية الحالي الذي يعتمد إلى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومعدل نبضات القلب أثناء الراحة ومؤشر كتلة الجسم (BMI). [عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك، الصفحة 13](#)

للحصول على عمر اللياقة البدنية الأكثر دقة، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم في حسابك على Garmin Connect.

 لبّي معدل نبضات قلبك الحالي على جهاز Garmin مقترب (بـ [بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin، الصفحة 13](#)).

مقياس التأكسج

يحتوي الجهاز من سلسلة على مقياس تأكسج مستند إلى المعصم لقياس تشبع الأكسجين في دمك. يمكن أن تكون معرفة تشبع الأكسجين مهمة في فهم حالتك الصحية العامة وفي مساعدتك في تحديد طريقة تكيف جسمك مع الارتفاع. يحدد جهازك مستوى الأكسجين في الدم عن طريق تسلیط الضوء على الجلد وقياس كمية الضوء التي تم امتصاصها. يُشار إلى ذلك بـ تشبع الأكسجين في الدم.

تظهر قراءات مقياس التأكسج على الجهاز على شكل نسبة تشبع الأكسجين في الدم. في حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول قراءات مقياس التأكسج، بما في ذلك المؤشرات على مدار أيام متعددة [\(تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم، الصفحة 12\)](#). لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

الحصول على قراءات مقياس التأكسج

يمكنك تشغيل قراءة مقياس التأكسج على جهازك في أي وقت. يمكن أن تختلف دقة هذه القراءات استناداً إلى تدفق الدم لديك وموضع الجهاز على معصمك وثباتك.

1 ضع الجهاز فوق عظمة المعصم.

يجب أن يكون الجهاز مثبتاً بإحكام ولكن بشكل مريح.

2 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

 **3** اختر .

4 أبق الذراع التي تحمل الجهاز عند مستوى القلب بينما يقيس الجهاز تشبع دمك من الأكسجين.

5 لا تتحرك.

يعرض الجهاز تشبع الأكسجين على شكل نسبة.

ملاحظة: يمكنك تشغيل بيانات مقياس التأكسج أثناء النوم وعرضها في حساب Garmin Connect [\(تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم، الصفحة 12\)](#).

تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم

يمكنك تعين جهازك ليقيس باستمرار تشبع الأكسجين في دمك أو SpO_2 أثناء النوم (تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة، الصفحة 27).

ملاحظة: قد تؤدي وضعيات النوم غير الاعتيادية إلى قراءات منخفضة بشكل غير طبيعي لمستوى تشبع الأكسجين في الدم.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

 **2** اختر .

حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (المليلتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى لللادة. بتعبير أبسط، يشير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين إلى قوة الأوعية الدموية و يجب أن يزداد مع تحسن مستوى اللياقة البدنية.

يظهر على الجهاز تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين كرقم ووصف. في حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

يتم توفير بيانات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بواسطة Firstbeat Analytics™. يتم توفير تحليل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بموجب إذن من The Cooper Institute®. لمزيد من المعلومات، راجع الملحق [المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 30](http://www.CooperInstitute.org)، ثم انتقل إلى www.CooperInstitute.org.

الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

يطلب الجهاز بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم والمشي السريع أو الركض لمدة محددة بـ 15 دقيقة لعرض تقدير الحد الأقصى. لاستهلاك الأكسجين لديك.

- ١ اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
 - ٢ اختر 

إذا كنت قد سجلت مسبقاً 15 دقيقة من المشي السريع أو الركض، فقد تظهر تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. يحدّث الجهاز تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في كل مرة تكمل فيها نشاط مشي أو ركض محدد يوقت.

- 3 اختر لتشغيل المؤقت.

4 تظهر رسالة عند اكمال الاختبار.
لبدء اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يدوياً للحصول على تقدير محدث، انقر فوق القراءة الحالية واتبع التعليمات التي تظهر
على الشاشة.

سيقوم حماك بتحديث تقدّم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

عرض . عمر الباقيه البدنية الخاص . بك

ليتمكن الجهاز من احتساب عمر لياقة بدنية دقيق، عليك إكمال إعداد ملف تعريف المستخدم في تطبيق Garmin Connect. يمنحك عمر اللياقة البدنية فكرة عن طريقة مقارنة لياقتك البدنية مع شخص من الجنس نفسه. يستخدم جهازك معلومات، مثل عمرك وممؤشر كتلة الجسم (BMI) وبيانات معدل نبضات القلب أثناء الراحة ومحفوظات الأنشطة العالية الحدة لتوفير عمر اللياقة البدنية. إذا كان لديك ميزان™ Garmin Index، فيستخدم جهازك قياس نسبة الدهون في الجسم بدلًا من مؤشر كتلة الجسم لتحديد عمر اللياقة البدنية الخاص بك يمكن أن تؤثر تغذية التمارين الرياضية ونمط الحياة في عمر اللياقة البدنية.

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

Garmin چیزی دیگر نمیخواهد

ملاحظة: يقال بـ **بيانات معدا**، بـ **بيانات القلب** من فـ **تة استخدام البطارية**.

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

يبدأ بـ هر Vivomove Sport بين يديك معدن بمحاس حبب. ملاحظة: يمكن إزالة الملاقطة من شاشة هر Vivomove Sport بخطوات بسيطة.

- 3 قدرات: قدرات ANT+® vívomove Sport

• لاحظ: تختلف إعدادات الـ ANT+ اختلافاً حاداً بين Garmin المتقدمة والـ

- ٤- انقر فوق شاشة مراقبة معدات نصبات القبار، واختبر  لاقناف نصبات معدات نصبات قبار.

إعداد تبيه معدل نبضات القلب غير العادي

▲ تبيه

تبهك هذه الميزة فقط عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عدداً معيناً من النبضات في الدقيقة أو انخفض عنده وفقاً لما يحدده المستخدم بعد فترة من عدم النشاط. لا تعلمك هذه الميزة بأي حالة محتملة للقلب ولا تهدف إلى معالجة أي مرض أو حالة طيبة أو تشخيصها. احرص دائماً على استشارة موفر الرعاية الصحية الذي يتبعك بشأن أي مشاكل متعلقة بالقلب.

يمكنك تعين قيمة عتبة معدل ضربات القلب.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  < .

3 اختر  أو .

4 انقر فوق الشاشة لتشغيل مفتاح التبديل.

5 اختر .

6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لتعيين قيمة عتبة معدل نبضات القلب.

7 انقر فوق شاشة اللمس لتأكيد القيمة.

كلما تخطى معدل نبضات قلبك أو انخفض عن القيمة المخصصة، ظهرت رسالة واهتز الجهاز.

الساعات

تشغيل مؤقت العد التنازلي

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  < .

3 عين الدقائق.

4 انقر فوق وسط شاشة اللمس لاختيار الدقائق والانتقال إلى الشاشة التالية.

5 عين الثانية.

6 انقر فوق وسط شاشة اللمس لاختيار الثانية والانتقال إلى الشاشة التالية.

تظهر شاشة تعرض وقت العد التنازلي.

7 اختر  لتحرير الوقت إذا لزم الأمر.

8 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل المؤقت.

9 إذا لزم الأمر، انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف المؤقت مؤقتًا واستئنافه.

10 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف المؤقت.

11 اختر  لإعادة تعيين المؤقت إذا لزم الأمر.

استخدام ساعة الإيقاف

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  < .

3 انقر مرتين فوق شاشة اللمس لبدء تشغيل المؤقت.

4 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف المؤقت.

5 إذا لزم الأمر، اختر  لإعادة ضبط المؤقت.

استخدام ساعة المنبه

1 عين أوقات ساعة المنبه وترداته في حسابك على Garmin Connect (إعدادات التبيهات، الصفحة 21).

2 على جهاز vívomove Sport، اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة.

3 اختر  < .

4 اسحب للتنقل بين المنبهات.

5 اختر منهاً لتشغيله أو إيقاف تشغيله.

ميزات التعقب والسلامة

٤ تبيه

إن التعقب والسلامة هما ميزتان إضافيتان ويجب ألا يتم الاعتماد عليهما كوسائل أساسيات للحصول على المساعدة في حالة الطوارئ. لا يتصل تطبيق Garmin Connect بخدمات الطوارئ بالنيابة عنك.

ملاحظة

لاستخدام ميزة التعقب والسلامة، يجب أن تكون ساعة vívomove Sport متصلة بتطبيق Garmin Connect باستخدام تقنية Bluetooth. يجب أن يتضمن هاتف المقترب خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يمكنك إدخال جهات اتصال حالة الطوارئ في حسابك على Garmin Connect.

لمزيد من المعلومات عن ميزة التعقب والسلامة، انتقل إلى الصفحة www.garmin.com/safety.

① المساعدة: لتمكينك من إرسال رسالة تتضمن اسمك ورابط LiveTrack والموقع على نظام GPS (إذا توفر) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ.

❷ الكشف عن الحادث: عندما تكتشف ساعة vívomove Sport حادثاً أثناء ممارسة أنشطة معينة في الخارج، ترسل رسالة ورابط LiveTrack والموقع على نظام GPS بشكل تلقائي (في حال توفره) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ.

❸ LiveTrack: لتمكين أصدقائك وأفراد عائلتك من تتبع السباقات وأنشطة التدريب التي تُجريها في الوقت الحقيقي. يمكنك دعوة المتابعين باستخدام البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي لتمكينهم من عرض بياناتك المباشرة على صفحة الويب.

إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ

يتم استخدام أرقام هواتف جهات الاتصال لحالة الطوارئ لميزة التعقب والسلامة.

1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو ٠٠٠.

2 اختر الأمان والتعقب > ميزات السلامة > جهات اتصال لحالة الطوارئ > إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

إضافة جهات اتصال

1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو ٠٠٠.

2 اختر جهات الاتصال.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد إضافة جهات الاتصال، يجب مزامنة بياناتك لإجراء التغييرات على ساعة vívomove Sport (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 18).

الكشف عن الحادث

٤ تبيه

إن ميزة الكشف عن الحادث هي ميزة إضافية توفر لبعض الأنشطة الخارجية فقط. يجب ألا يتم الاعتماد على ميزة الكشف عن الحادث كوسيلة أساسية للحصول على المساعدة في حالة الطوارئ.

تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها

ملاحظة: يجب أن يتضمن هاتف المقترب خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات.

لتمكين ميزة الكشف عن الحادث على جهازك، يجب إعداد جهات اتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 15). يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تتطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  > .

3 اختر نشاطاً.

ملاحظة: لا تتوفر ميزة الكشف عن الحادث إلا لبعض الأنشطة في الخارج.

عندما يكتشف جهاز vívomove Sport حادثاً وتكون ميزة GPS ممكّنة فيه، يمكن لتطبيق Garmin Connect إرسال رسالة نصية وبريد إلكتروني تلقائياً يحتويان على اسمك وموقعك على نظام GPS (في حال توفره) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ الخاصة بك. لديك 15 ثانية لإلغاء الرسالة.

طلب المساعدة

ملاحظة: يجب أن يتضمن هاتفك المقترب خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث توفر البيانات. لتمكن من طلب المساعدة، عليك إعداد جهاز الاتصال لحالة الطوارئ ([اضافة جهاز اتصال حالة الطوارى، الصفحة 15](#)). يجب أن تكون جهاز الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

1 اضغط على شاشة اللمس بسرعة وبشدة حتى يهتز الجهاز.

تظهر شاشة العد التنازلي.

2 اختر  لإلغاء الطلب قبل اكتمال العد التنازلي.

مميزات Bluetooth المتصلة

يتمتع جهاز vívomove Sport بـ [مميزات Bluetooth](#) متصلة متعددة لهاتفك الذكي المتواافق الذي يستخدم تطبيق [Garmin Connect](#) الإشعارات: لتبيهك بالإشعارات الصادرة من هاتفك الذكي، بما في ذلك المكالمات والرسائل النصية وتحديثات شبكة التواصل الاجتماعي ومواعيد التقويم وغيرها، استناداً إلى إعدادات إشعارات هاتفك الذكي.

[مميزات التتبع والسلامة](#): لمزيد من المعلومات، راجع [مميزات التتبع والسلامة، الصفحة 15](#).
تحديثات أحواض الطقس: لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحواض الطقس من هاتفك الذكي.

عناصر التحكم بالموسيقى: لإتاحة التحكم بمشغل الموسيقى على هاتفك الذكي.

العنور على هاتفي: لتحديد موقع هاتفك الذكي المفقود والمقترب بجهاز vívomove Sport والموجود حالياً ضمن النطاق.

العنور على جهازي: لتحديد موقع جهاز vívomove Sport المفقود والمقترب بهاتفك الذكي والموجود حالياً ضمن النطاق.

عمليات تحميل النشاط: لإرسال نشاطك تلقائياً إلى تطبيق [Garmin Connect](#) فور فتح التطبيق.

تحديثات البرنامج: ينزل جهازك آخر تحديثات البرنامج لاسلكياً ويشتبها.

ادارة الإشعارات

يمكنك استخدام هاتفك الذكي المتواافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على جهاز vívomove Sport الخاص بك.
حدد خياراً:

- إذا كنت تستخدم جهاز [®]iPhone، فانتقل إلى إعدادات إشعارات [®]iOS لاختيار العناصر التي ت يريد إظهارها على الجهاز.
- إذا كنت تستخدم هاتفاً ذكياً يعمل بنظام التشغيل [®]Android، من تطبيق [Garmin Connect](#) اختر الإعدادات > الإشعارات.

تحديد موقع هاتف ذكي مفقود

يمكنك استخدام هذه الميزة لمساعدتك في تحديد موقع هاتف ذكي مفقود مقترب باستخدام تقنية [Bluetooth](#) موجود حالياً ضمن النطاق.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
2 اختر .

يبدأ جهاز Sport في البحث عن هاتفك الذكي المقترب. يصدر تبيه صوتي من هاتفك الذكي، ويتم عرض قوة إشارة [Bluetooth](#) على شاشة جهاز vívomove Sport كلما أقتربت من هاتفك الذكي.

تلقي مكالمة هاتفية واردة

عندما تلقي مكالمة هاتفية على هاتفك الذكي المتصل، يعرض جهاز اسم المتصل أو رقم هاتفه.
لقبول المكالمة، اختر .

ملاحظة: يجب استخدام هاتفك الذكي المتصل للتحدث إلى المتصل.

لرفض المكالمة، اختر .

لرفض المكالمة وإرسال رد برسالة نصية على الفور، اختر  ثم اختر رسالة من القائمة.

ملاحظة: توفر هذه الميزة فقط إذا كان جهازك متصلًا بهاتف ذكي مزود بنظام التشغيل [®]Android.

استخدام وضع عدم الإزعاج

يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والإيماءات والتبيهات. مثلاً، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء النوم أو مشاهدة الأفلام.

ملاحظة: في حساب Garmin Connect التابع لك، يمكنك تعيين الجهاز ليدخل تلقائياً في وضع عدم الإزعاج أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حساب Garmin Connect.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر .

Garmin Connect

يمكنك الاتصال بأصدقائك من حسابك على Garmin Connect. يزودك حسابك على Garmin Connect بالأدوات الازمة للتعقب والتحليل والمشاركة وتشجيع بعضكم بعضاً. قم بتسجيل أحداث أسلوب حياتك النشط بما في ذلك الركض والمشي وركوب الدراجة الهوائية والسباحة والمشي لمسافات طويلة وغيرها.

يمكنك إنشاء حسابك على Garmin Connect مجاناً عند إقران الجهاز بالهاتف باستخدام تطبيق Garmin Connect أو يمكنك الانتقال إلى الموقع www.garminconnect.com.

تعقب تقدمك: يمكنك تعقب الخطوات التي تقوم بها يومياً والمشاركة بمنافسة ودية مع معارفك وبلغ الأهداف التي تحددها.

تخزين أنشطتك: بعد إكمال نشاط محدد بوقت وحفظه في جهازك، يمكنك تحميله إلى حسابك على Garmin Connect وحفظه بقدر ما تشاء.

تحليل بياناتك: بإمكانك عرض المزيد من المعلومات المفصلة حول النشاط الذي قمت به بما في ذلك الوقت والمسافة ومعدل نبضات القلب والسعيرات الحرارية المحروقة وتقديرات مخصصة أخرى.



مشاركة لأنشطتك: بإمكانك التواصل مع أصدقائك ومتابعة أنشطتهم أو نشر ارتباطات عن أنشطتك على موقع التواصل الاجتماعي المفضل لديك.

ادارة إعداداتك: يمكنك تخصيص جهازك وإعدادات المستخدم من حسابك على Garmin Connect.

Garmin Move IQ™

عندما تطابق حركاتك أنماط تدريب مألوفة، ستتعرف ميزة Move IQ تلقائياً على الحدث وتعرضه في المخطط الزمني. تعرض أحداث Move IQ نوع النشاط ومدته، لكنها لا تظهر في قائمة الأنشطة أو ملف الأخبار.

يمكن لميزة Move IQ بدء نشاط محدد بوقت تلقائياً للمشي والركض باستخدام عتبات الوقت التي عينتها في تطبيق Garmin Connect. وتم إضافة هذه الأنشطة إلى قائمة الأنشطة الخاصة بك.

GPS متصل

بفضل ميزة GPS متصل، يستخدم جهازك هواتف GPS في هاتفك الذكي لتسجيل بيانات GPS لأي من أنشطة المشي أو الركض أو ركوب الدراجة ([تسجيل نشاط بواسطة ميزة GPS متصل، الصفحة 10](#)). تظهر بيانات GPS، بما في ذلك الموقع والمسافة والسرعة، في تفاصيل النشاط في حسابك على [Garmin Connect](#).
تُستخدم ميزة GPS متصل أيضًا لتوفير المساعدة ولميزات [LiveTrack](#).

ملاحظة: لاستخدام ميزة GPS متصل، يجب تمكين أذونات تطبيق الهاتف الذكي لمشاركة الموقع دائمًا مع تطبيق [Garmin Connect](#).

تعقب النوم

أثناء النوم، يتّبع جهاز تلقائيًا نومك ويراقب حركتك أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حسابك على [Garmin Connect](#). تتضمن إحصائيات النوم إجمالي عدد ساعات النوم ومراحل النوم والحركة أثناء النوم.

يمكنك عرض إحصائيات النوم في حساب [Garmin Connect](#).

ملاحظة: لا تتم إضافة أوقات القيلولة إلى إحصاءات فترة النوم. يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج ليقاف تشغيل الإشعارات والتبيهات، باستثناء المنبهات ([استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 17](#)).

مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect

يقوم جهازك بمزامنة البيانات تلقائيًا مع تطبيق [Garmin Connect](#) في كل مرة تفتح فيها التطبيق. ويقوم جهازك بمزامنة البيانات بشكل دوري مع تطبيق [Garmin Connect](#) تلقائيًا. يمكنك أيضًا مزامنة بياناتك يدوياً في أي وقت.

- 1 قرب الجهاز من هاتفك الذكي.
- 2 افتح تطبيق [Garmin Connect](#).
- 3 تلميح: قد يكون التطبيق مفتوحاً أو قيد التشغيل في الخلفية.
- 4 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 5 انتظر أثناء مزامنة البيانات.
- 6 اعرض بياناتك الحالية في تطبيق [Garmin Connect](#).

مزامنة بياناتك مع حاسوبك

لتمكن من مزامنة بياناتك مع تطبيق [Garmin Connect](#) على الحاسوب، عليك تثبيت تطبيق [Garmin Express](#) ([إعداد Express، الصفحة 18](#)).

- 1 قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.
- 2 افتح تطبيق [Garmin Express](#).
- 3 يدخل الجهاز في وضع تخزين كبير السعة.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

إعداد Garmin Express

- 1 قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.
- 2 انتقل إلى www.garmin.com/express.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تخصيص الجهاز

إعدادات Bluetooth

اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة واختر .

*: لتشغيل تقنية Bluetooth وايقاف تشغيلها.

ملاحظة: تظهر اعدادات Bluetooth الأخرى فقط عند تمكين تقنية Bluetooth.

*: لتمكينك من إقران جهازك بهاتف ذكي متواافق مزود بتقنية Bluetooth. يمكنك هذا الإعداد من استخدام ميزات Bluetooth المتصلة باستخدام تطبيق Garmin Connect، بما ذلك الإشعارات وعمليات تحميل الأنشطة إلى Garmin Connect.

?*: لتمكينك من تحديد موقع هاتف ذكي مفقود مقتربن باستخدام تقنية Bluetooth موجود حالياً ضمن النطاق.

⌚*: لتمكينك من مزامنة جهازك مع هاتف ذكي متواافق مزود بتقنية Bluetooth.

إعدادات الجهاز

يمكنك تخصيص بعض الإعدادات على جهاز vivoactive 3. يمكنك تخصيص اعدادات إضافية في حسابك على Garmin Connect.



اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر .

🌙*: لتشغيل وإيقاف تشغيل وضع عدم الإزعاج (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 17).

⌚*: لتمكينك من محاذاة عقارب الساعة يدوياً (محاذاة عقارب الساعة، الصفحة 26).

☀*: لتعيين مستوى السطوع. يمكنك استخدام الخيار تلقائي لضبط السطوع تلقائياً استناداً إلى الضوء المحيطي أو ضبط مستوى السطوع يدوياً.

ملاحظة: يؤدي مستوى السطوع الأعلى إلى الحد من فترة استخدام البطارية.

⌚*: لتعيين مستوى الاهتزاز.

ملاحظة: يؤدي مستوى الاهتزاز الأعلى إلى الحد من فترة استخدام البطارية.

⌚*: لتمكينك من تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب وإيقاف تشغيله، وتعيين تبقيه معدل نبضات القلب غير العادي، وتعيين تذكير الاسترخاء (إعدادات معدل نبضات القلب ومستوى التذكرة، الصفحة 20).

*: للسماح لك بتمكين ميزة التتبع والسلامة (ميزة التتبع والسلامة، الصفحة 15).

⌚*: لتعيين الجهاز إلى عرض الوقت بتنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة، وتتمكينك من تعيين الوقت يدوياً (ضبط الوقت يدوياً، الصفحة 20).

🏃*: لتشغيل تعقب النشاط وتبييه الحركة وتبييهات تحقيق الهدف وإيقاف تشغيلها (إعدادات النشاط، الصفحة 20).

✋*: لتمكينك من اختيار المعمص الذي تريده أن تضع الجهاز عليه.

ملاحظة: يتم استخدام هذا الإعداد لتدريب القوة والإيماءات.

⌚*: لتعيين الجهاز إلى عرض المسافة التي تم اجتيازها ودرجة الحرارة بالأميال التشريعية أو وحدات القياس.

🌐*: لتعيين لغة الجهاز.

⌚*: لتمكينك من إعادة ضبط اعدادات المستخدم وبياناته (استعادة كل الإعدادات الافتراضية، الصفحة 28).

ⓘ*: لعرض معرف الوحدة وأصدار البرنامج ومعلومات الإجراءات التنظيمية واتفاقية الترخيص وغير ذلك (عرض معلومات الجهاز، الصفحة 24).

إعدادات شاشة العرض

اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر .

☀*: لتعيين مستوى السطوع. يمكنك استخدام الخيار تلقائي لضبط السطوع تلقائياً استناداً إلى الضوء المحيطي أو ضبط مستوى السطوع يدوياً.

ملاحظة: يؤدي مستوى السطوع الأعلى إلى الحد من فترة استخدام البطارية.

⌚*: لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الشاشة.

ملاحظة: يؤدي انتهاء مهلة الشاشة لوقت أطول إلى الحد من فترة استخدام البطارية.

⌚*: لتعيين الشاشة إلى تشغيل إيماءات المعمص. تتضمن الإيماءات إمالة المعمص باتجاه الجسم لعرض الجهاز. يمكنك استخدام خيار خلال النشاط فقط لاستخدام الإيماءات أثناء الأنشطة المحددة بوقت فقط.

⌚*: لضبط حساسية الإيماءة لتشغيل شاشة العرض بمعدل أكثر أو أقل.

ملاحظة: يؤدي مستوى حساسية الإيماءة الأعلى إلى خفض فترة استخدام البطارية.

إعدادات معدل نبضات القلب ومستوى التوتر

اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر  .

 : للسماح بتشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو إيقاف تشغيله. يمكنك استخدام الخيار النشاط فقط لاستخدام جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم فقط أثناء النشاطات المحددة بوقت.

 : يمكنك تعين الجهاز لينهك عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك القيمة الهدف أو ينخفض عنها (إعدادات تبيه معدل نبضات القلب غير العادي، الصفحة 14).

 : يمكنك تعين الجهاز لينهك عندما يكون مستوى التوتر لديك مرتفعاً بشكل غير عادي. يحتك التبيه علىأخذ بعض الوقت للراحة، ويطالبك الجهاز ببدء تمرين تنفس موجه (تشغيل مؤقت الاسترخاء، الصفحة 7).

 : يمكنك تعين جهازك ليقيس باستمرار مستوى تشبع الأكسجين في دمك أثناء النوم.

إعدادات النشاط

اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر  .

 : لتمكينك من تشغيل تعقب النشاط وإيقاف تشغيله.

ملاحظة: تظهر إعدادات تعقب النشاط الأخرى فقط عند تمكين تعقب النشاط.

.

 : لتمكينك من تشغيل تبيهات تحقيق الهدف وإيقاف تشغيلها أو إلغاء تمكين تبيهات تحقيق الهدف أثناء نشاط محدد بوقت. تظهر تبيهات تحقيق الهدف لهدف عدد الخطوات اليومية والهدف الأسبوعي لدفائق الحدة.

إعدادات الوقت

اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر  .

 : لتعيين الجهاز لعرض الوقت بتنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة.

 : لتمكينك من تعين الوقت يدوياً أو تلقائياً استناداً إلى جهازك المحمول المقترب (ضبط الوقت يدوياً، الصفحة 20).

ضبط الوقت يدوياً

يتم تعين الوقت تلقائياً عند إقراan جهاز vívomove Sport بـهاتف ذكي بشكل افتراضي.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر    > يدوياً.

3 اختر .

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لتعيين الوقت.

إعدادات Garmin Connect

يمكنك تخصيص إعدادات جهازك وخيارات النشاط وإعدادات المستخدم في حساب Garmin Connect الخاص بك. يمكن أيضاً تخصيص بعض الإعدادات على جهاز vívomove Sport.

من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو ٣٠٠٠، واختر أجهزة ، واختر جهازك.

من التطبيق المصغر للأجهزة في تطبيق Garmin Connect، اختر جهازك.

بعد تخصيص الإعدادات، عليك مزامنة بياناتك لتطبيق التغييرات على جهازك (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 18) (مزامنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 18).

إعدادات المظهر

من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر مظهر.

وجه الساعة: لتمكينك من اختيار وجه الساعة.

تطبيقات مصغر: لتمكينك من تخصيص التطبيقات المصغرة التي تظهر على جهازك وإعادة ترتيب التطبيقات المصغرة في الحلقة.

خيارات العرض: لتمكينك من تخصيص العرض.

إعدادات التنبهات

من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر تنبهات.

منبهات: لتمكينك من تعين أوقات ساعة منه الجهاز وترددات المنبه.

إشعارات ذكية: لتمكين إشعارات الهاتف وتكونها من هاتفك الذكي المتفاوت. يمكنك تصفية الإشعارات حسب الاستخدام العام أو خلال نشاط.

نبهات معدل نبضات القلب غير العادي: لتمكينك من تعين الجهاز لينبهك عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عتبة معينة أو ينخفض عنها بعد فترة من عدم النشاط. يمكنك تعين تنبئه عال أو تنبئه منخفض.

منبه الحركة: لتمكين جهازك من عرض رسالة وشريط تنقل على شاشة الوقت من اليوم بعد فترة طويلة جدًا من عدم النشاط. يهتز الجهاز أيضًا في حال تشغيل اهتزازات التنبهات.

ملاحظة: يؤدي هذا الإعداد إلى خفض فترة استخدام البطارية.

تذكيرات الاسترخاء: لتمكينك من تعين الجهاز لينبهك عندما يكون مستوى التوتر لديك مرتفعًا بشكل غير عادي. يبحث التنبية علىأخذ بعض الوقت لل الاسترخاء، ويطالبك الجهاز بعد تمرين تنفس موجة.

تبئي اتصال Bluetooth: للسماع لك بتمكين تنبئه يعلمك بأن هاتفك الذكي المفترن لم يعد متصلًا باستخدام تقنية Bluetooth. عدم الإزعاج أثناء النوم: لتعين الجهاز لتشغيل وضع عدم الإزعاج تلقائيًا أثناء ساعات نومك ([إعدادات المستخدم، الصفحة 22](#)).

تخصيص خيارات النشاطات

يمكنك اختيار أنشطة لعرضها على الجهاز.

1 من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر خيارات النشاط.

2 اختر تحرير.

3 اختر النشاطات ليتم عرضها على الجهاز.

ملاحظة: يتعدد إزالة نشاطات المشي والركض.

4 اختر نشاطًا لتخصيص إعداداته، مثل حقول البيانات والبيانات، إذا لزم الأمر.

تحديد الدورات

يمكنك تعين جهازك لاستخدام ميزة Auto Lap® التي تحدد الدورات تلقائيًا عند كل كيلومتر أو ميل. إن هذه الميزة مفيدة لمقارنة أداءك في مراحل مختلفة من نشاطك.

ملاحظة: الميزة Auto Lap غير متوفرة لكل النشاطات.

1 من القائمة إعدادات في تطبيق Garmin Connect، اختر **أجهزة**.

2 اختر جهازك.

3 اختر خيارات النشاط.

4 اختر نشاطًا.

5 اختر **Auto Lap**.

تخصيص حقول البيانات

يمكنك تغيير ترتيبات حقول البيانات للشاشات التي تظهر عندما يكون مؤقت النشاط قيد التشغيل.

ملاحظة: لا يمكنك تخصيص حوض سباحة.

1 من قائمة الإعدادات في تطبيق Garmin Connect، اختر **أجهزة**.

2 اختر جهازك.

3 اختر خيارات النشاط.

4 اختر نشاطًا.

5 اختر حقول البيانات.

6 اختر حقل بيانات لتغييره.

إعدادات تعقب النشاط

من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر تعقب النشاط.

ملاحظة: تظهر بعض الإعدادات في فئة فرعية في قائمة الإعدادات. قد تُغيّر تحديثات التطبيقات أو الموضع الإلكتروني قوائم الإعدادات هذه.

تعقب النشاط: لتشغيل ميزات تعقب النشاط وإيقاف تشغيلها.

بعد النشاط تلقائياً: لتمكين الجهاز من إنشاء أنشطة محددة بوقت وحفظها تلقائياً عندما تكشف ميزة Move IQ أنك كنت تمشي أو ترکض لمدة لا تقل عن العتبة الزمنية. يمكنك تعيين الحد الأدنى للعقبة الزمنية للرکض والمشي.

طول مخصص لخطوة واسعة: لتمكين الجهاز من احتساب المسافة التي تم قطعها بدقة أكبر باستخدام طول الخطوة الواسعة

المخصص. يمكنك إدخال مسافة معروفة وعدد الخطوات الازمة لاحتيازها ليتمكن Garmin Connect من احتساب طول خطوتك.

الخطوات اليومية: لتمكينك من إدخال هدف عدد الخطوات اليومي. يمكنك استخدام خيار الهدف التلقائي لتمكين جهازك من تحديد هدف عدد الخطوات تلقائياً.

تبينات تحقيق الهدف: لتمكينك من تشغيل أو إيقاف تشغيل تبینات تحقيق الهدف، أو إيقاف تشغيلها فقط أثناء الأنشطة. تظهر تبینات تحقيق الهدف لهدف عدد الخطوات اليومية والهدف الأسبوعي لدقائق الحدة.

Move IQ: لتمكينك من تشغيل أحداث Move IQ وإيقاف تشغيلها. تكشف ميزة Move IQ تلقائياً عن أنماط النشاط، مثل المشي والرکض.

مقياس التأكسج: لتمكين جهازك من تسجيل حتى أربع ساعات من قراءات مقياس التأكسج أثناء النوم.

تعيين كمتعقب نشاط مفضل: لتعيين هذا الجهاز ليكون جهاز تعقب النشاط الرئيسي لديك عندما يكون التطبيق متصلًا بأكثر من جهاز واحد.

دقائق الحدة الأسبوعية: لتمكينك من إدخال هدف أسبوعي لعدد الدقائق لممارسة النشاطات التي تراوح حدتها بين المتوسطة والعالية.

ويمكّنك الجهاز أيضًا من تعيين منطقة معدل نبضات القلب لدقائق معتدلة الحدة ومنطقة معدل نبضات قلب أعلى لدقائق عالية الحدة. يمكنك أيضًا استخدام الخوارزمية الافتراضية.

إعدادات المستخدم

من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر إعدادات المستخدم.

معلومات شخصية: لتمكينك من إدخال التفاصيل الشخصية، مثل تاريخ الولادة والجنس والطول والوزن.

النوم: لتمكينك من إدخال ساعات النوم الاعتيادية.

مناطق معدل نبضات القلب: لتمكينك من تدبير معدل نبضات القلب الأقصى وتحديد مناطق معدل نبضات القلب المخصصة.

إعدادات عامة

من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر عام.

اسم الجهاز: لتمكينك من تعيين اسم للجهاز.

معصم يوضع جهاز عليه: لتمكينك من اختيار المعصم الذي تريد أن تضع الجهاز عليه.

ملاحظة: يتم استخدام هذا الإعداد لتدريب القوة والإيماءات.

تنسيق الوقت: لتعيين الجهاز لعرض الوقت بتنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة.

تنسيق التاريخ: لتعيين الجهاز لعرض التاريخ وفقًا لتنسيق الشهر/اليوم أو اليوم/الشهر.

اللغة: لتعيين لغة الجهاز.

وحدات القياس: لتعيين الجهاز إلى عرض المسافة التي تم احتيازها ودرجة الحرارة بالأميال التسريعية أو وحدات القياس.

TrueUp لبيانات الفيزيولوجية: لتمكين جهازك من مزامنة الأنشطة والمحفوظات والبيانات من أجهزة Garmin الأخرى.

معلومات الجهاز

شحن الجهاز

تحذير

يحتوي هذا الجهاز على بطارية ليثيوم أيون. راجع دليل معلومات هامة حول السلامة والممنتج الموجود في علبة المنتج للاطلاع على تحذيرات المنتج وغيرها من المعلومات المهمة.

ملاحظة

لتجنب التآكل، نظف جهات التلامس والمناطق المحيطة وجففها تماماً قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات الشططيف www.garmin.com/fitandcare.

1 قم بتوصيل الطرف الصغير من كبل USB بمنفذ الشحن على الجهاز.



2 قم بتوصيل الطرف الكبير من كبل USB بمنفذ شحن USB.

3 قم بشحن الجهاز بالكامل.

تلميحات حول شحن الجهاز

- قم بتوصيل الشاحن بشكل آمن بالجهاز لشحنها باستخدام كبل USB (شحن الجهاز الصفحة 23).
- يمكنك شحن الجهاز عبر توصيل كبل USB بمحول معتمد للتيار المتردد من Garmin بمقبس حائط قياسي أو منفذ USB على الحاسوب.
- اعرض رسمياً لطاقة البطارية المتبقية على شاشة معلومات الجهاز (عرض معلومات الجهاز الصفحة 24).

العناية بالجهاز

ملاحظة

تجنب الضربات الحادة والاستخدام القوي، فقد يؤدي ذلك إلى تقليل عمر المنتج.

لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.

لا تستخدم باتاناً أداةً صلبةً أو حادةً لتشغيل شاشة اللمس، وإلا تنج ضرر عن ذلك.

تجنب استخدام المنظفات الكيماوية والمواد المذيبة وطاردات الحشرات التي قد تتلف المكونات البلاستيكية والطبقات النهائية.

قم بغسل الجهاز جيداً بالمياه العذبة بعد تعرّضه للكلور أو المياه المالحة أو الكريم الواقي من الشمس أو مساحيق التجميل أو الكحول أو المواد الكيماوية القوية الأخرى. إن التعرض المطول لهذه المواد قد يؤدي إلى الحقن الضرر بالهيكل.

حافظ على حزام الجلد نظيفاً وجافاً. تجنب السباحة أو الاستحمام بحزام الجلد. يمكن أن يؤدي تعرّض حزام الجلد للماء أو العرق إلى الحقن ضرر به أو تغيير لونه. استخدم أحزمة مصنوعة من السيليكون كبديل.

لا تضع البطاريات في بيضة تكون درجة حرارتها مرتفعة مثل مجفف الملابس.

لا تقم ب تخزين الجهاز في أماكن تتعرّض لدرجات حرارة مرتفعة جداً لفترة زمنية طويلة، لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث تلف دائم للجهاز.

تنظيف الساعة

نّسيه △

بعد استخدام الساعة لفترة طويلة، قد يعاني بعض المستخدمين تهيجاً للبشرة لا سيما إذا كانت بشرتهم حساسة أو لديهم حساسية معينة. إذا لاحظت أي تهيج للبشرة، فقم بإزالة الساعة وامض بشرتك بعض الوقت للتعافي. للمساعدة في تفادي تهيج البشرة، تأكد من أن الساعة نظيفة وجافة ولا تشدّها كثيراً على معصمك.

ملاحظة

إن أصغر الكميات من العرق أو الرطوبة قد تسبب بتآكل مساحات الاحتكاك الكهربائية لدى اتصالها بالشاحن. قد يمنع التآكل عملية الشحن ونقل البيانات.

- 1 امسح الساعة بواسطة قطعة قماش مبللة بمحلول تنظيف لطيف وغير قوي.
- 2 امسحه جيداً حتى يجف.

بعد تنظيف الساعة، اتركها لتجف تماماً.

تممّح: للمزيد من المعلومات، يُرجى الانتقال إلى www.garmin.com/fitandcare

تنظيف الأحزمة الجلدية

- 1 امسح الأحزمة الجلدية باستخدام قطعة قماش جافة.
- 2 استخدم مادة ملطفة لتنظيف الأحزمة الجلدية.

تغيير الأحزمة

يتوافق الجهاز مع أحزمة سريعة التحرير وقياسية ويبلغ عرضها 20 ملم.

- 1 مرر الدبوس سريع التحرير على القضيب المعدني الرفيع لإزالة الحزام.



- 2 أدخل جانباً من القضيب المعدني الرفيع للحزام الجديد في الجهاز.
- 3 مرر الدبوس سريع التحرير ثم قم بمحاذاة القضيب المعدني الرفيع مع الجانب المقابل من الجهاز.
- 4 كرر الخطوات من 1 إلى 3 لتغيير الحزام الآخر.

عرض معلومات الجهاز

يمكنك عرض معرف الوحدة وإصدار البرنامج والمعلومات التنظيمية.

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر .

- 3 اسحب لعرض المعلومات.

المواصفات

نوع البطارية	قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمونة
فتره استخدام البطارية	لغاية 5 أيام في الوضع الذكي حتى يوم واحد إضافي في وضع الساعة
نطاق درجات حرارة التشغيل	من -10 إلى 55 درجة مئوية (من 14 إلى 131 درجة فهرنهايت)
نطاق درجة حرارة الشحن	من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت)
التردد اللاسلكي	2,4 جيجاهرتز بقوة 0 ديسيل مللي واط كحد أقصى
تصنيف المياه	5 جو ¹

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

هل يُعد هاتفك الذكي متوافقاً مع جهاز؟

يتتوافق جهاز vívomove Sport مع الهواتف الذكية التي تستخدم تقنية Bluetooth. انتقل إلى www.garmin.com/ble للحصول على المزيد من معلومات التوافق.

يتعذر على هاتفك الاتصال بالجهاز

- ضع الجهاز ضمن نطاق الهاتف الذكي.
- إذا كانت الأجهزة مُقترنة مسبقاً، فيمكنك إيقاف تشغيل Bluetooth على الجهازين، ثم تشغيلها من جديد.
- إذا كانت الأجهزة غير مقترنة، فيمكنك تمكين تقنية Bluetooth على هاتفك الذكي.
- على هاتفك الذكي، افتح تطبيق Garmin Connect، واختر  أو ، ثم اختر أجهزة Garmin < إضافة جهاز للدخول في وضع الإقaran.
- على جهازك، اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر  <  للدخول في وضع الإقaran.

لا يعرض جهازي الوقت الصحيح

يحدث الجهاز الوقت والتاريخ عند مزامنة جهازك مع حاسوب أو جهاز محمول. يجب أن تقوم بمزامنة جهازك لتلقي الوقت الصحيح عند تغيير المناطق الزمنية، ولتحديث الوقت وفقاً للتوقيت الصيفي.

إذا لم تتطابق عقارب الساعة مع الوقت الرقمي، فيجب محاذاتها يدوياً (محاذة عقارب الساعة، الصفحة 26).

- تأكد من تعيين الوقت إلى الوضع التلقائي (إعدادات الوقت، الصفحة 20).
- تأكد من أن حاسوبك أو جهازك المحمول يعرض الوقت المحلي الصحيح.
- حدد خياراً:
 - مزامنة جهازك مع حاسوب (مزامنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 18).
 - مزامنة جهازك مع جهاز محمول (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 18).يتم تحديث الوقت والتاريخ بصورة تلقائية.

¹ يتحمل الجهاز الضغط حتى عمق 50 متراً. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/waterrating.

محاذاة عقارب الساعة

يحتوي جهاز vívomove Sport الخاص بك على عقارب ساعة دقيقة. قد تؤدي الأنشطة الأثث الحدة إلى تغيير وضعية عقارب الساعة. إذا لم تتطابق عقارب الساعة مع الوقت الرقمي، فيجب محاذاتها يدوياً.

تلخيص: قد تكون محاذاة عقارب الساعة ضرورية بعد بضعة أشهر من الاستخدام العادي.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  > محاذاة العقارب إلى 12:00.

3 اضغط على 1 أو 2 حتى يشير عقرب الدقائق إلى الساعة 12.

4 اختر تحريك عقرب الدقائق > ✓.

5 اضغط على 1 أو 2 حتى يشير عقرب الساعات إلى الساعة 12.

6 اختر تحريك عقرب الساعات.

تظهر الرسالة اكمال المحذاة.

ملاحظة: يمكنك أيضاً استخدام تطبيق Garmin Connect لمحاذاة عقارب الساعة.

تصعب رؤية شاشة جهازي في الخارج

يكشف الجهاز مستشعرًا للضوء وبضبط سطوع الإضاءة الخلفية تلقائيًا لإطالة فترة تشغيل البطارية. عند تعرّض الشاشة لضوء الشمس المباشر، تصبح أفتح ولكن قد تبقى قراءتها صعبة. قد تكون ميزة كشف النشاط التلقائي مفيدة عند البدء بنشاطات خارجية (إعدادات تعقب النشاط، الصفحة 22).

تعقب النشاط

لمزيد من المعلومات حول دقة تعقب النشاط، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

لا يبدو عدد خطواتي دقيقًا

إذا كان عدد خطواتك لا يبدو دقيقًا، فيمكنك تجربة هذه التلميحات.

• يُنصح بارتداء الجهاز على المعصم غير السائد.

• ضع الجهاز في جيبك عند جرّ عربة الأطفال أو آلة جز العشب.

• ضع الجهاز في جيبك عند استخدام يديك أو ذراعيك بشكل نشط فقط.

ملاحظة: قد يخلّل الجهاز بعض الحركات المتكررة، مثل غسل الأطباق أو طي الملابس أو التصفيق كخطوات.

عدم تطابق عدد الخطوات على جهازي وعلى حسابي على Garmin Connect

يتم تحديث عدد الخطوات على حسابك على Garmin Connect عند مزامنة جهازك.

1 حدد خيارًا:

• مزامنة عدد خطواتك باستخدام تطبيق Garmin Express (مزامنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 18).

• مزامنة عدد خطواتك باستخدام تطبيق Garmin Connect (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 18).

2 انتظر ريثما يقوم الجهاز بمزامنة بياناتك.

قد تستغرق عملية المزامنة بضع دقائق.

ملاحظة: لا يؤدي تحديث تطبيق Garmin Connect أو تطبيق Garmin Express إلى مزامنة بياناتك أو تحديث عدد خطواتك.

عدم ظهور مستوى التوتر

ليتمكن الجهاز من كشف مستوى التوتر لديك، يجب تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.

يأخذ الجهاز نماذج عن معدل نبضات قلبك طوال اليوم أثناء فترات عدم النشاط لتحديد مستوى التوتر لديك. لا يحدد الجهاز مستوى التوتر لديك أثناء النشاطات المحددة بوقت.

إذا ظهرت شرط بدلًا من مستوى التوتر لديك، ابق ثابتاً وانتظر ريثما يقيس الجهاز تغيير معدل نبضات قلبك.

إن دقائق الحدة تصدر وميضًا

عندما تمارس التمارين الرياضية على مستوى حدة يناسب هدف دقائق الحدة الذي تريده تحقيقه، تصدر دقائق الحدة وميضًا.

للميحات ببيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة

إذا كانت بيانات معدل نبضات القلب غير منتظمة أو إذا كانت لا تظهر أمامك، يمكنك أن تلجم إلى هذه التلميحات.

- اغسل ذراعك وجففها قبل وضع الجهاز عليها.
 - تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس والمستحضر السائل ومبيدات الحشرات تحت الجهاز.
 - تجنب خدش مستشعر معدل نبضات القلب الموجود على الجهة الخلفية من الجهاز.
 - ضع الجهاز فوق عظمة المعصم. يجب أن يكون الجهاز مثبتاً بإحكام ولكن بشكل مريح.
 - قم بتمارين الإحماء لمدة 5 إلى 10 دقائق وتحقق من معدل نبضات القلب قبل بدء نشاطك.
- ملاحظة:** في البيئات الباردة، قم بالإحماء في الداخل.
- اغسل الجهاز بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة التمارين الرياضية.
 - استخدم حزام سيليكون أثناء ممارسة التمارين.

للميحات لبيانات Body Battery المحسنة

- للحصول على نتائج أكثر دقة، ضع الجهاز أثناء النوم.
- يؤدي النوم الجيد إلى رفع مستوى مقياس الطاقة Body Battery.
- قد يؤدي النشاط المجهد والتوتر الشديد إلى استنفاد مقياس الطاقة Body Battery بسرعة.
- لا تؤثر كمية الطعام المستهلك ولا المنبهات مثل الكافيين على Body Battery لديك.

للميحات ببيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة

إذا كانت بيانات مقياس التأكسج غير منتظمة أو إذا كانت لا تظهر أمامك، يمكنك أن تلجم إلى هذه التلميحات.

- ابق بلا حركة بينما يقيس الجهاز تشبع دمك من الأكسجين.
- ضع الجهاز فوق عظمة المعصم. يجب أن يكون الجهاز مثبتاً بإحكام ولكن بشكل مريح.
- ابق الذراع التي تحمل القلب عند مستوى القلب بينما يقيس الجهاز تشبع دمك من الأكسجين.
- استخدم حزاماً مصنوعاً من السيليكون.
- اغسل ذراعك وجففها قبل وضع الجهاز عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس والمستحضر السائل ومبيدات الحشرات تحت الجهاز.
- تجنب خدش مستشعر نبضات القلب الموجود على الجهة الخلفية من الجهاز.
- اغسل الجهاز بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة التمارين الرياضية.

إطالة فترة تشغيل البطارية

- قم بخفض سطوع الشاشة ومهملتها ([إعدادات المظهر](#) الصفحة 20).
 - قم بخفض حساسية إيماءة المعصم ([إعدادات شاشة العرض](#)، الصفحة 19).
 - أوقف تشغيل إيماءات المعصم ([إعدادات المظهر](#) الصفحة 20).
 - في إعدادات مركز الإشعارات في هاتفك الذكي، يمكنك الحد من الإشعارات التي تظهر على جهاز vívomove Sport ([الإشعارات](#)، الصفحة 16).
 - أوقف تشغيل الإشعارات الذكية ([إعدادات Bluetooth](#), الصفحة 19).
 - أوقف تشغيل تقنية Bluetooth عند عدم استخدام الميزات المتصلة ([إعدادات Bluetooth](#), الصفحة 19).
 - أوقف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin المقتربة (بـ [بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin](#)، الصفحة 13).
 - أوقف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم ([إعدادات معدل نبضات القلب ومستوى التوتر](#) الصفحة 20).
- ملاحظة:** يتم استخدام مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم لاحتساب دقائق الحدة العالية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومستوى التوتر وعدد السعرات الحرارية المحرروقة ([دفائق الحدة](#), الصفحة 5).

استعادة كل الإعدادات الافتراضية

يمكنك استعادة كل إعدادات الجهاز إلى قيم المصنع الافتراضية.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  <.

3 حدد خياراً:

• لإعادة ضبط كل إعدادات الجهاز إلى قيم المصنع الافتراضية وحفظ كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة.

اختر **إعادة ضبط الإعدادات الافتراضية**.

• لإعادة ضبط كل إعدادات الجهاز إلى قيم المصنع الافتراضية وحذف كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة.

اختر **حذف البيانات وإعادة ضبط الإعدادات**.

تظهر رسالة لتوفير المعلومات.

4 انقر فوق شاشة اللمس.

5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

لتحديث برنامج جهازك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب استخدام حساب Garmin Connect واقران الجهاز بهاتف ذكي متافق ([تشغيل الجهاز وإعداده](#), الصفحة 1).

مزامنة جهازك مع تطبيق Garmin Connect ([مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect](#), الصفحة 18).

يرسل تطبيق Garmin Connect التحديث إلى جهازك تلقائياً عند توفر برنامج جديد. يتم تطبيق التحديث عندما لا تستخدم الجهاز بشكل نشط. عند اكتمال عملية التحديث، يتم إعادة تشغيل جهازك.

تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

لتتمكن من تحديث برنامج الجهاز، عليك تنزيل تطبيق Garmin Express وتنشئه وإضافة الجهاز ([مزامنة بياناتك مع حاسوبك](#), الصفحة 18).

1 قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.

عند توفر برنامج جديد، يقوم تطبيق Garmin Express بارساله إلى جهازك.

2 بعد أن يتهي تطبيق Garmin Express من إرسال التحديث، افصل الجهاز عن الحاسوب.

يقوم جهازك بتنشئ التحديث.

تحديثات المنتج

على الحاسوب، قم بتنشئ Garmin Express (www.garmin.com/express). على الهاتف الذكي، قم بتنشئ تطبيق Connect.

يُوفر ذلك لأجهزة Garmin الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

• تحديثات البرنامج

• عمليات تحميل البيانات إلى Garmin Connect

• تسجيل المنتج

الحصول على مزيد من المعلومات

• انتقل إلى support.garmin.com للحصول على مزيد من الأدلة والمقالات وتحديثات البرامج.

• انتقل إلى الموقع buy.garmin.com، أو اتصل بوكيل Garmin للحصول على معلومات عن الملحقات الاختيارية وقطع الغيار.

• انتقل إلى www.garmin.com/ataccuracy.

لا يُعتبر هذا الجهاز جهازاً طبياً. لا تتوفر ميزة مقياس التأكسج في كل البلدان.

إصلاحات الجهاز

إذا كان جهازك بحاجة إلى إصلاح، فاتصل إلى support.garmin.com للحصول على معلومات عن إرسال طلب إصلاح بواسطة دعم Garmin المنتج من.

ملحق

أهداف اللياقة البدنية

إن معرفة مناطق معدل نبضات القلب تساهم في قياس اللياقة البدنية وتحسينها عبر فهم هذه المبادئ وتطبيقاتها.

• فمعدل نبضات القلب يعد قياساً جيداً لحدّة التمارين.

• يساعدك تمرن بعض مناطق معدل نبضات القلب في تعزيز قدرة أوعيتك الدموية وقوتك.

إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فيامكانك استخدام الجدول (احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 29) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثلية لأهداف اللياقة البدنية التي حدّتها.

أما إذا كنت لا تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فاستخدم أحد جداول الاحتساب المتوفرة على الإنترنت. بعض الصالات الرياضية ومرافق اللياقة البدنية توفر اختباراً لقياس معدل نبضات القلب الأقصى. إن معدل نبضات القلب الأقصى الافتراضي هو 220 ناقص عمرك.

حول مناطق معدل نبضات القلب

يستخدم العديد من الرياضيين مناطق معدل نبضات القلب لقياس قوة الأوعية الدموية وزيادتها وتحسين مستوى اللياقة لديهم. إن منطقة معدل نبضات القلب هي مجموعة من نبضات القلب لكل دقيقة. إن مناطق معدل نبضات القلب الخمس الشائعة المقيدة مرقمة من 1 إلى 5 وفقاً لزيادة الحدة. بصورة عامة، يتم احتساب مناطق معدل نبضات القلب بالاستناد إلى النسب المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

احتساب مناطق معدل نبضات القلب

المنطقة القلب	% من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب	الجهد المحسوس	الفوائد
1	%60-50	استرخاء، و Tingling سهلة، تنفس متناغم	تمارين هوائية (الأيرويك) للمبتدئين، تخفيف الإجهاد
2	%70-60	وتيرة مريحة، تنفس أعمق بقليل، المحادثة ممكنة	تمرين أساسى للأوعية الدموية، و Tingling جيدة للتعافي
3	%80-70	وتيرة معتدلة، المحادثة أصعب	قدرة محسنة للقيام بالتمارين الهوائية، التمرين الأفضل للأوعية الدموية
4	%90-80	وتيرة سريعة وغير مريحة قليلاً، تنفس قسري	قدرة محسنة للقيام بالتمارين اللاهوائية ورفع معدل نبضات القلب إلى العتبة، سرعة محسنة للأوعية الدموية
5	%100-90	وتيرة سريعة جداً، لا يمكن الاستمرار بها طويلاً، تنفس جهدي	التحمل العضلي معزز والقدرة على القيام بالتمارين اللاهوائية محسنة والقدرة معززة

المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

تضمن هذه الجداول تصنيفات قياسية لتقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بحسب العمر والجنس.

الرجال	القيمة المئوية	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
متفوق	95	4.55	54	5.52	9.48	7.45	1.42
ممتاز	80	1.51	3.48	4.46	4.43	5.39	7.36
جيد	60	4.45	44	4.42	2.39	5.35	3.32
مقبول	40	7.41	5.40	5.38	6.35	3.32	4.29
ضعيف	0-40	7.41>	5.40>	5.38>	6.35>	3.32>	4.29>

السيدات	القيمة المئوية	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
متفوق	95	6.49	4.47	3.45	1.41	8.37	7.36
ممتاز	80	9.43	4.42	7.39	7.36	33	9.30
جيد	60	5.39	8.37	3.36	33	30	1.28
مقبول	40	1.36	4.34	33	1.30	5.27	9.25
ضعيف	0-40	1.36>	4.34>	33>	1.30>	5.27>	9.25>

البيانات التي تمت إعادة طباعتها مع إذن من [The Cooper Institute](http://www.CooperInstitute.org). لمزيد من المعلومات، انتقل إلى

