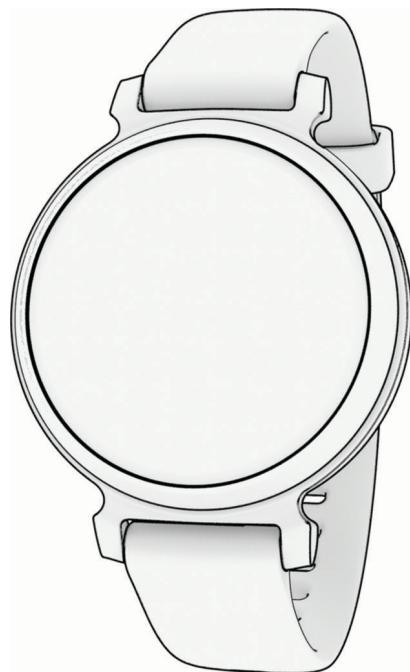


GARMIN[®]



LILY[®] 2

دليل المالك

©2023 Garmin Ltd. أو شركاتها الفرعية

جميع الحقوق محفوظة. بموجب حقوق الطبع والنشر، لا يجوز نسخ هذا الدليل كلياً أو جزءاً ما منه 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.

ان™ Body Battery وشعار Garmin logo وAuto Lap™ وIQ™ وLily™ هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة، مسجلة في الولايات المتحدة الأمريكية وفي بلدان أخرى. ان™ Garmin Connect™ وFirstbeat Analytics™ وGarmin Express™ وGarmin Pay™ هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

ان™ هي علامة تجارية لشركة Google, Inc. وعلامة BLUETOOTH® المكتوبة وشعاراتها هي ملك لشركة Bluetooth SIG, Inc. وأي استخدام لمثل هذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. ان™ iOS® علامة تجارية مسجلة لشركة Cisco Systems, Inc. مستخدمة بتراخيص من شركة Apple Inc. iPhone® وApple Inc. علامة تجارية لشركة The Cooper Inc. مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى إلى مالكيها المحددين.

M/N: A04630

جدول المحتويات

1	مقدمة.....
1	إعداد الساعة.....
2	تفعيل الساعة.....
2	تشغيل الساعة وإيقاف تشغيلها.....
3	عرض التطبيقات المصغرة والقوانين.....
4	خيارات القائمة.....
4	وضع الساعة.....
5	التطبيقات المصغرة.....
6	هدف الخطوات.....
6	شريط الحركة.....
6	دقائق الحدة.....
7	الحصول على دقائق الحدة.....
7	تحسين دقة السعرات الحرارية.....
7	التطبيق المصغر لاحصائيات الصحة.....
7	Body Battery.....
7	عرض التطبيق المصغر لمقياس الطاقة.....
7	Body Battery.....
7	تغير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر.....
7	عرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر.....
8	استخدام موقت الاسترخاء.....
8	عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب.....
8	استخدام التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في الجسم.....
8	تعقب الدورة الشهرية.....
9	تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك.....
9	تعقب الحمل.....
9	تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك.....
10	التحكم بتشغيل الموسيقى.....
10	عرض الإشعارات.....
10	الرد على رسالة نصية.....
11	قائمة عناصر التحكم.....
11	Garmin Pay.....
11	إعداد محفظة Garmin Pay.....
12	إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay.....
12	دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك Garmin Pay الخاصة بك.....
12	إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك.....
12	تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك ..
13	التدريب.....
13	حالة التدريب الموحد.....
13	تسجيل نشاط محدد بوقت.....
13	تسجيل نشاط بواسطة ميزة GPS متصل.....
14	تسجيل نشاط تدريب القوة.....
14	تلميحات لتسجيل نشاطات تدريب القوة .. 14
15	تسجيل نشاط تأمل.....
15	تسجيل نشاط رقص اللياقة البدنية.....
15	تسجيل نشاط تدريب فتري مرتفع الشدة (HIIT).....
16	تسجيل نشاط السباحة.....
16	تعين حجم حوض السباحة..... 17
17	إعداد ترتيبات السباحة..... 17
17	معايرة المسافة على جهاز المشي..... 17
17	ميزات معدل نبضات القلب.....
17	إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب.....
17	المستندة إلى المعصم.....
18	مقياس التأكسج.....
18	الحصول على قراءات مقياس التأكسج ... 18
18	تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم.....
18	معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....
19	الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....
19	واستهلاك الأكسجين.....
19	عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك.....
19	إعداد ترتيبه معدل نبضات القلب غير العادي.....
19	الساعات.....
19	استخدام ساعة المنبه.....
20	استخدام ساعة الإيقاف.....
20	استخدام مؤقت العد التنازلي.....
20	ميزات Bluetooth المتصلة.....
20	ادارة الإشعارات.....
21	تحديد موقع هاتف مفقود.....
21	تلقي مكالمة هاتفية واردة.....
21	استخدام وضع عدم الإزعاج.....
21	التقرير الصباغي.....
21	تخصيص تقريرك الصباغي..... 21
21	إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف.....
22	ميزات التعقب والسلامة.....
22	إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ.....
23	طلب المساعدة.....
23	الكشف عن الحادث.....
23	تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها.....
23	تشغيل LiveTrack وايقاف تشغيلها..... 24

عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامثل على الملصق الإلكتروني.....	34	إضافة جهات اتصال.....
المواصفات.....	34	
34.....استكشاف الأخطاء وإصلاحها.....		24.....Garmin Connect.....
هل هاتف متافق مع ساعتي؟.....	34	Move IQ®.....
يتعذر على هاتفي الاتصال بالساعة.....	34	GPS متصل.....
تعقب النشاط.....	34	تعقب النوم.....
لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً.....	34	تخصيص وضع النوم.....
عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتي وفي حسابي على Garmin Connect.....	35	إعداد جدول نومك.....
عدم ظهور مستوى التوتر.....	35	26 .. Garmin Connect مع تطبيق 26 مزامنة بياناتك مع حاسوبك.....
إن دقائق الحدة تصدر ومضياً.....	35	26 Garmin Express.....
تلميحات شاشة اللمس.....	35	
معدل نبضات القلب على ساعتي غير دقيق.....	35	تخصيص ساعتك.....
تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المتنormمة.....	36	تغيير وجه الساعة.....
تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة.....	36	تخصيص قائمة عناصر التحكم.....
تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المتنormمة.....	36	تخصيص شاشات البيانات.....
إطالة فترة تشغيل البطارية.....	36	تخصيص حلقة التطبيقات المصغرة.....
صعب رؤية شاشة ساعتي في الخارج.....	36	إعدادات الساعة.....
لغة ساعتي غير صحيحة.....	37	إعدادات التثبيثات.....
استعادة كل الإعدادات الافتراضية.....	37	ضبط تنبية شرب المياه.....
تحديثات المنتج.....	37	تخصيص تثبيثات الحركة.....
تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Connect.....	37	إعدادات ملف تعريف المستخدم.....
تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express.....	37	إعدادات النظام.....
الحصول على مزيد من المعلومات.....	37	إعدادات شاشة العرض.....
صيانة الجهاز.....	38	إعدادات مستوى السطوع.....
38.....ملحق.....		إعدادات مستوى الاهتزاز.....
قائمة الأنشطة.....	38	تعيين رمز المرور الخاص بساعتك.....
أهداف اللياقة البدنية.....	40	إعدادات الهاتف.....
حول مناطق معدل نبضات القلب.....	40	إعدادات Garmin Connect.....
احتساب مناطق معدل نبضات القلب.....	40	إعدادات التثبيثات.....
المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....	41	تخصيص خيارات النشاطات.....
		تحديد الدورات.....
		إعدادات تعقب النشاط.....
		إعدادات ملف تعريف Garmin Connect.....
		إعدادات الجنس.....
32.....معلومات الجهاز.....		
شحن الساعة.....	32	32 شحن الساعة.....
تلميحات حول شحن الساعة.....	32	32 تلميحات حول شحن الساعة.....
العناية بالجهاز.....	32	32 العناية بالجهاز.....
تنظيف الساعة.....	33	33 تنظيف الأحزمة الجلدية.....
تغيير الأسوار.....	33	33 تغيير الأسوار.....
عرض معلومات الجهاز.....	33	33 عرض معلومات الجهاز.....

مقدمة

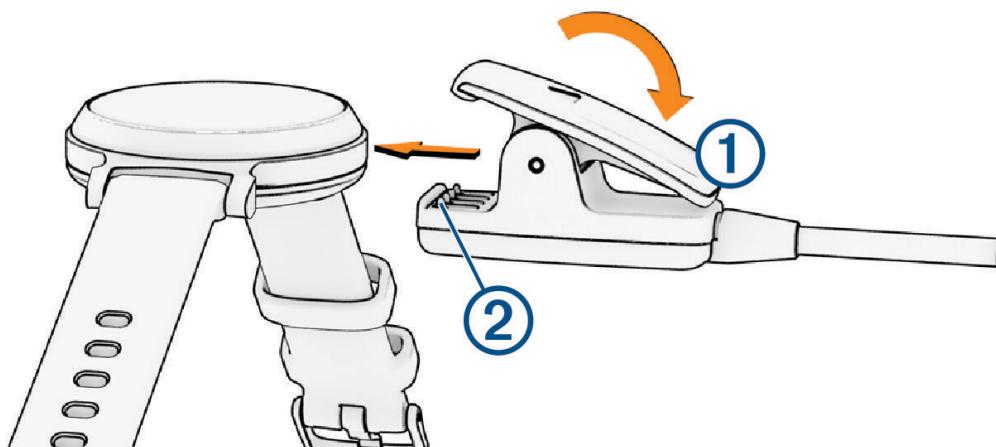
تحذير

راجع دليل معلومات هامة حول السلامة والممنتج 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.

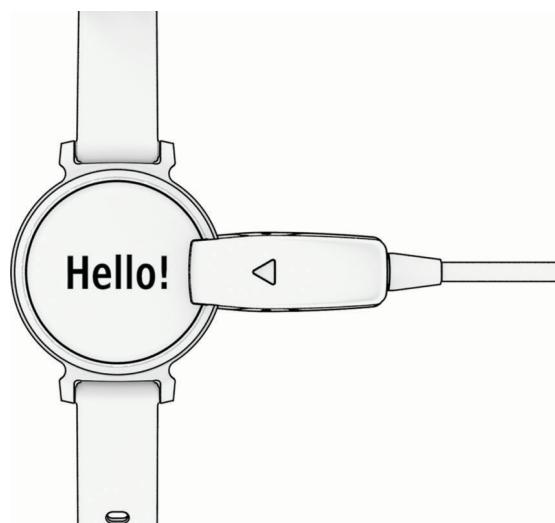
إعداد الساعة

لتتمكن من استخدام ساعتك، عليك توصيلها بمصدر طاقة لتشغيلها.
لاستخدام الميزات المتصلة لساعة 2 Lily، يجب أن تكون مترسبةً مباشرةً من خلال تطبيق "Garmin Connect" بدلًاً من أن تكون مترسبةً من إعدادات Bluetooth® على هاتفك.

- 1 من متجر التطبيقات على هاتفك، قم بتنزيل تطبيق Garmin Connect.
- 2 اضغط على جهتي مشبك الشحن ①.



- 3 قم بمحاذاة المشبك مع نقاط التلامس في الجهة الخلفية من الساعة ②.
- 4 قم بتوصيل كبل USB بمصدر طاقة لتشغيل الساعة (شحن الساعة، الصفحة 32).
تظهر الكلمة Hello! عند تشغيل الساعة.



- 5 حدد خياراً لإضافة ساعتك إلى حسابك على Garmin Connect:
 - إذا كان هذا الجهاز الأول الذي قمت باقرائنه بتطبيق Garmin Connect، فاتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
 - إذا سبق أن قمت باقرائنا جهاز آخر بتطبيق Garmin Connect، فاختر ٠٠٠ > أجهزة Garmin > إضافة جهاز واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.بعد نجاح الإقران، ستظهر رسالة وستتم مزامنة ساعتك تلقائياً مع هاتفك.

تفعيل الساعة

يتم تفعيل ساعة 2 Lily تلقائياً عند التفاعل معها حين تكون قيد التشغيل.

ملاحظة: يجب توصيل الساعة بمصدر طاقة إذا كانت متوقفة عن التشغيل بالكامل ([تشغيل الساعة وإيقاف تشغيلها](#), الصفحة 2).

1 لتشغيل الشاشة، حدد أحد الخيارات التاليين:

- تدوير معصمك ورفعه مع توجيهه نحو جسمك.
- النقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس ①.



2 لايقاف تشغيل الشاشة، قم بتدوير معصمك مع ابعاده عن جسمك.

ملاحظة: تتطفىء الشاشة عند التوقف عن استخدامها. عندما تكون الشاشة متوقفة عن التشغيل، تبقى الساعة نشطة وتستمر بتسجيل البيانات.

تشغيل الساعة وإيقاف تشغيلها

يتم تفعيل شاشة الساعة تلقائياً عند التفاعل معها حين تكون قيد التشغيل ([تفعيل الساعة](#), الصفحة 2).

1 اضغط على 〇 لعرض القائمة.

2 اختر > إيقاف التشغيل.

3 قم بتوصيل الساعة بمصدر طاقة لإعادة تشغيلها.
عند ظهور على الشاشة، يمكنك فصل الساعة.

عرض التطبيقات المصغرة والقوائم

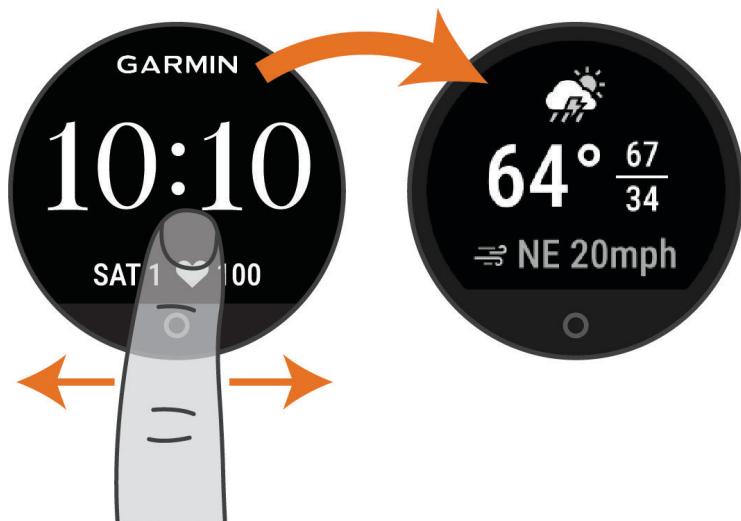
- من وجه الساعة، اضغط على  لعرض القائمة الرئيسية.



- من وجه الساعة، اسحب إلى الأسفل لعرض قائمة عناصر التحكم.



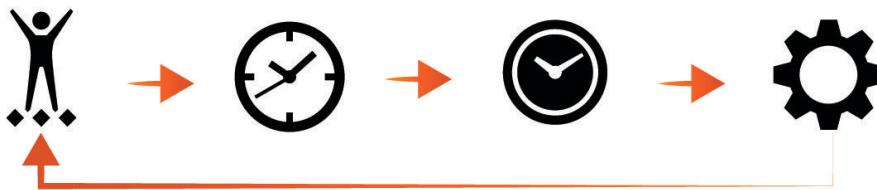
- من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار أو اليمين لعرض التطبيقات المصغرة.



خيارات القائمة

يمكنك الضغط على  لعرض القائمة.

تمحیح: اسحب للتمرير عبر خيارات القائمة.



	عرض خيارات الأنشطة المحددة بوقت.
	عرض خيارات وجه الساعة.
	عرض خيارات المنبه وساعة الإيقاف والممؤقت.
	عرض إعدادات الجهاز.

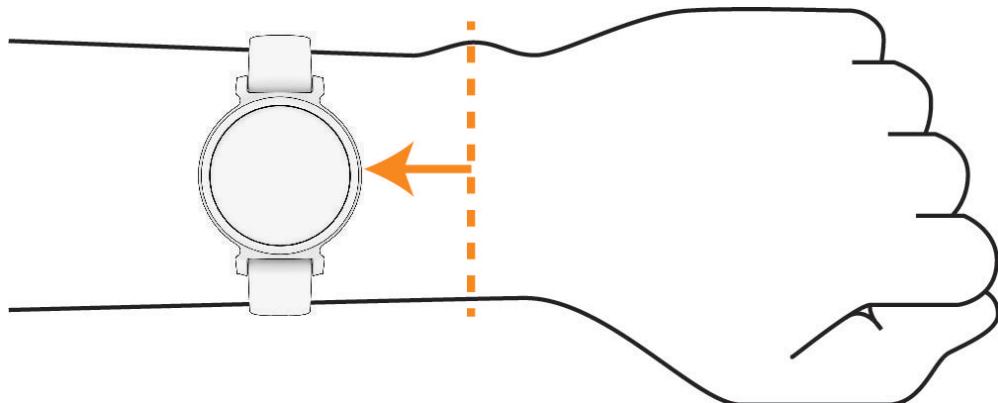
وضع الساعة

تنبية

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 وامنح بشرتك بعض الوقت للتعافي. للمساعدة في تفادي تهيج البشرة، تأكد من أن الساعة نظيفة وجافة ولا تشدّها كثيراً على ملابسك. للمزيد من المعلومات، يرجى الانتقال إلى garmin.com/fitandcare.

- وضع الساعة فوق عظمة المعصم.

ملاحظة: يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح. يجب أن تبقى الساعة ثابتة أثناء الركض أو ممارسة التمارين للحصول على قراءات أكثر دقة لمعدل نبضات القلب. يجب أن تبقى ثابتة للحصول على قراءات مقياس التأكسج.



ملاحظة: إن مستشعر نبضات القلب موجود في الجهة الخلفية من الساعة.

- راجع [استكشاف الأخطاء وصلاحها](#), الصفحة 34 للحصول على مزيد من المعلومات عن معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع [تمحیحات بشأن مقياس التأكسج غير المتقطمة](#), الصفحة 36 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 وضع ارتداء الساعة والعلانية بها، انتقل إلى www.garmin.com/fitandcare.

التطبيقات المصغرة

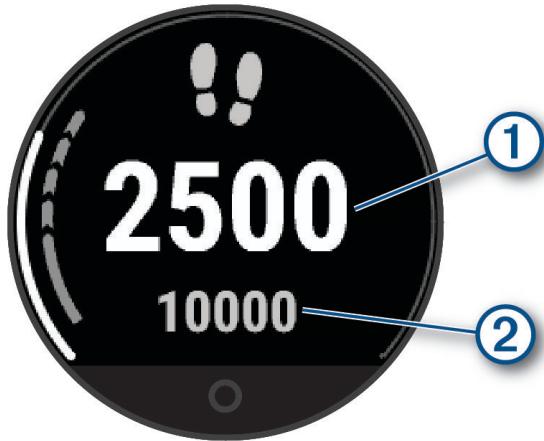
تأتي ساعتك محملاً مسبقاً بالتطبيقات المصغرة التي توفر معلومات فورية. يمكنك سحب شاشة اللمس للتمرير بين التطبيقات المصغرة. تتطلب بعض التطبيقات المصغرة توفير اتصال Bluetooth بجهازك.

ملاحظة: يمكنك تخصيص حلقة التطبيقات المصغرة (تخصيص حلقة التطبيقات المصغرة، الصفحة 27).

وجه الساعة	يتضمن وجه الساعة الوقت والتاريخ الحاليين. يتم تعين الوقت والتاريخ تلقائياً عند مزامنة الساعة مع حسابك على Garmin Connect.
Body Battery	مستوى طاقة مقياس الطاقة "Body Battery" الحالي الخاص بك. تحتسب الساعة مخزون الطاقة الحالي لديك بالاستناد إلى بيانات الأشطة والتوتر والنوم. يشير الرقم الأعلى إلى مخزون أعلى من الطاقة.
نشاط التنفس	معدل التنفس الحالي لديك بعدد الأنفاس في الدقيقة والمعدل لسبعة أيام. تقيس الساعة معدل التنفس لديك أثناء عدم القيام بنشاط لاكتشاف أي نشاط تنفس غير اعتيادي، بالإضافة إلى كيفية تغيره بالنسبة إلى التوتر.
التقويم	المواقيع القادمة المسجلة في تقويم الهاتف.
السعارات الحرارية	اجمالي عدد السعرات الحرارية التي تم حرقها في اليوم، بما في ذلك السعرات الحرارية النشطة وأثناء الراحة.
المسافة	المسافة التي تم قطعها في اليوم بالكميلومترات أو الأميال.
إحصائيات الصحة	ملخص ديناميكي لإحصائيات الصحة الحالية الخاصة بك. تتضمن القياسات معدل نبضات القلب ومستوى التوتر ومستوى Body Battery.
نبضات القلب	معدل نبضات قلبك الحالي بعدد النبضات في الدقيقة (bpm) ومعدل نبضات القلب أثناء الراحة لسبعة أيام.
الترطيب	كمية المياه الإجمالية المستهلكة وهدفك في اليوم.
دقائق الحدة	اجمالي عدد دقائق الحدة وهدفك الحدة في الأسبوع.
النشاط الأخير	لعرض ملخص موجز عن آخر نشاط مسجل.
تحكم بالموسيقى	عناصر التحكم بمشغل الموسيقى على هاتفك.
يومي	ملخص ديناميكي لنشاطك اليوم. تتضمن المعايير الخطوات ودقائق الحدة والنوم.
الإشعارات	الإشعارات الصادرة من هاتفك، بما في ذلك المكالمات والرسائل النصية وتحديثات شبكة التواصل الاجتماعي وغيرها، بالإضافة إلى إعدادات إشعارات هاتفك.
مقياس التأكسج	لتتمكن من الاطلاع على قراءة مقياس التأكسج يدوياً.
النوم	بيانات النوم الخاصة بك لليلة السابقة، بما في ذلك إجمالي وقت النوم.
الخطوات	اجمالي عدد الخطوات التي تم القيام بها وهدفك في اليوم. تتعلم الساعة هدفاً جديداً للخطوات كل يوم وتقترب منه.
التوتر	مستوى التوتر الحالي لديك. تقيس الساعة تغيير معدل نبضات قلبك أثناء عدم القيام بأي نشاط لتقدير مستوى التوتر لديك. يشير الرقم الأصغر إلى مستوى توتر أكثر انخفاضاً.
أحوال الطقس	درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس من هاتف مقترب.
صحة المرأة	حالة الدورة الشهرية الحالية. يمكنك عرض الأعراض اليومية وتسجيلها. يمكنك أيضاً تعقب الحمل من خلال التحديثات الأسبوعية ومعلومات الصحة.

هدف الخطوات

تقوم الساعة بإنشاء هدف عدد الخطوات اليومي تلقائياً، بالاستناد إلى مستويات الأنشطة السابقة. وأنشاء حركتك خلال اليوم، تسجّل الساعة تقدمك **①** نحو هدفك اليومي **②**. تبدأ ساعتك بهدف افتراضي من 7500 خطوة في اليوم.



إذا اخترت عدم استخدام ميزة الهدف التلقائي، فيمكنك إلغاء تمكينها وتعيين هدف خطوات مخصص على حسابك على Garmin Connect ([إعدادات تعقب النشاط، الصفحة 31](#)).

شريط الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد يؤدي إلى تغيرات أيضية غير مرغوب بها. وبالتالي، يذكر شريط الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. بعد مرور ساعة من عدم النشاط، سيظهر شريط الحركة **①**. تظهر مقاطع إضافية **②** بعد كل 15 دقيقة من عدم النشاط.



يمكنك إعادة ضبط شريط الحركة عند المشي لمسافة قصيرة، أو يمكنك تخصيص تبيهات الحركة ([تخصيص تبيهات الحركة، الصفحة 28](#)).

دقائق الحدة

لتحسين حالتك الصحية، تناصح 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. تراقب الساعة حدة نشاطك وتتعقب الوقت الذي أمضيته في ممارسة الأنشطة التي تراوح حدتها بين المتوسطة والعالية (بيانات معدل نبضات القلب ضرورية لتحديد كمية الحدة العالية). تضيف الساعة عدد الدقائق التي أمضيتها في ممارسة الأنشطة ذات الحدة المتوسطة إلى عدد الدقائق التي أمضيتها في ممارسة الأنشطة ذات الحدة العالية. يتم مضاعفة إجمالي عدد دقائق الحدة العالية عند إضافتها.

الحصول على دقائق الحدة

تحتسب ساعة 2 Lily 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، فتحتسب الساعة الدقائق المعندة الحدة من خلال تحليل عدد خطواتك في كل دقيقة.

• ابدأ بنشاطٍ محدد بوقت الحصول على احتسابٍ أكثر دقةً لدقائق الحدة.

• ضع ساعتك طوال النهار والليل للحصول على أدق بيانات لمعدل نبضات القلب أثناء الراحة.

تحسين دقة السعرات الحرارية

تعرض الساعة تقديرًا إجمالي عدد السعرات الحرارية التي تم حرقها خلال اليوم. يمكنك تحسين دقة هذه التقديرات من خلال المشي بسرعة أو الركض في الخارج لمدة 15 دقيقة.

1 اسحب لعرض التطبيق المصغر للسعرات الحرارية.

2 اختر .

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

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

التطبيق المصغر لإحصائيات الصحة

يوفر التطبيق المصغر إحصائيات الصحة لمحة سهلة وسريعة حول بيانات الصحة. إنه ملخص ديناميكي يتم تحديثه طوال اليوم. تتضمن المقاييس معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر ومستوى مقياس الطاقة Body Battery.

ملاحظة: يمكنك اختيار كل مقياس لعرض المزيد من المعلومات.

Body Battery

تحلل الساعة تغييرًا بمعدل نبضات قلبك ومستوى التوتر وجودة النوم وبيانات النشاط لتحديد مستوى Body Battery العام. وهو يعمل كعداد الغاز في السيارة إذ يشير إلى مقدار مخزون الطاقة المتوفّر لديك. يتراوح نطاق مستوى مقياس الطاقة Body Battery بين 5 و100، حيث يشير المعدل المترافق بين 5 و25 إلى مخزون الطاقة المتدني جداً، كما يشير المعدل المترافق بين 26 و50 إلى مخزون الطاقة المتذبذب، وبين 51 و75 إلى مخزون الطاقة المتوسط، أما المعدل بين 76 و100 فيدل على مخزون طاقة مرتفع.

يمكنك مزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect لعرض مستوى Body Battery الأحدث والبيانات على المدى الطويل وتتفاصيل إضافية ([المزيد لبيانات Body Battery](#) / [المحسنة](#)، الصفحة 36).

عرض التطبيق المصغر لمقياس الطاقة Body Battery

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

1 اسحب لعرض التطبيق المصغر الخاص بمقياس الطاقة Body Battery.

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

يعرض الرسم البياني نشاط Body Battery الأخير والمستويات المرتفعة والمختفضة للساعات الثمانية الماضية.

تغير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر

تحلل ساعتك تغييرًا بمعدل نبضات قلبك عند عدم القيام بأي نشاط لتحديد التوتر العام لديك. يؤثر كل من التدريب والنشاط الجسدي والنوم والغذية والتوتر في الحياة بشكل عام على مستوى التوتر لديك. يتراوح مستوى التوتر بين 0 إلى 100، حيث يشير المعدل المترافق 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 عالٍ. قد تساعدك معرفة مستوى التوتر لديك في تحديد لحظات التوتر طوال اليوم. للحصول على أفضل النتائج، عليك وضع الساعة أثناء النوم.

يمكنك مزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect لعرض مستوى التوتر طوال اليوم والبيانات على المدى الطويل وتتفاصيل إضافية.

عرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر

يعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر مستوى التوتر الحالي لديك.

1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر.

2 اضغط على شاشة اللمس لبدء تمرن تنفس موجّه ([استخدام مؤقت الاسترخاء](#)، الصفحة 8).

استخدام مؤقت الاسترخاء

يمكنك استخدام مؤقت الاسترخاء لأداء تمرين تنفس موجّه.

1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لإحصائيات الصحة.

2 اختر مستوى التوتر.

3 انقري فوق شاشة اللمس.

4 اختر → لتشغيل مؤقت الاسترخاء.

5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تهز الساعة مشيرة لك باستنشاق الهواء أو زفيره ([إعداد مستوى الاهتزاز، الصفحة 29](#)).

عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب

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

1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لمعدل 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 النشاط الأخير ومعدل نبضات قلبك المرتفع والمنخفض للساعات الأربع الماضية.

استخدام التطبيق المصغر لتعقب نسبة الماء في الجسم

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

1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لنسبة الماء في الجسم.

2 اختر + لكل حاوية من السوائل التي تستهلكها (كوب واحد أو 8 أونصات أو 250 مل).

تلميح: يمكنك تخصيص إعدادات نسبة الماء في جسمك، مثل الوحدات المستخدمة والهدف اليومي، في حسابك على [Garmin Connect](#).

تلميح: يمكنك تعين تذكرة بشرب الماء ([ضبط تذكرة شرب الماء، الصفحة 27](#)).

تعقب الدورة الشهرية

تشكل الدورة الشهرية جزءاً مهماً من صحتك. يمكنك استخدام ساعتك لتسجيل الأعراض الجسدية والرغبة الجنسية والنشاط الجنسي وأيام الإباضة وغير ذلك ([تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك، الصفحة 9](#)). يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات وإعداد هذه الميزة في إعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق [Garmin Connect](#).

• تعقب الدورة الشهرية وتفاصيلها

• الأعراض الجسدية والانفعالية

• توقعات فترة الطمث والخصوصية

• معلومات عن الصحة والتغذية

ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق [Garmin Connect](#) لإضافة التطبيقات المصغرة وإزالتها.

تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك

لتتمكنى من تسجيل معلومات الدورة الشهرية من ساعة 2 Lily، يجب اعداد تعقب الدورة الشهرية في تطبيق Garmin Connect.

1 اسحبى لعرض التطبيق المصغر لتعقب صحة المرأة.

2 انقري فوق شاشة اللمس.

3 اختارى .

4 إذا كان اليوم هو من يوم الطمث، فاختارى من يوم الطمث < .

5 حدد خياراً:

• لتصنيف مستوى التدفق من منخفض إلى مرتفع، اختارى تدفق الطمث.

• لتسجيل الأعراض الجسدية، مثل حب الشباب وألام الظهر والتعب، اختارى الأعراض.

• لتسجيل الحالة المزاجية، اختارى المزاج.

• لتسجيل الإفرازات، اختارى الإفرازات.

• لتعيين التاريخ الحالى على أنه يوم إباضة، اختارى يوم الإباضة.

• لتسجيل النشاط الجنسي، اختارى النشاط الجنسي.

• لتصنيف الرغبة الجنسية من منخفضة إلى مرتفعة، اختارى الرغبة الجنسية.

• لتعيين التاريخ الحالى على أنه اليوم الحالى من الطمث، اختارى من يوم الطمث.

تعقب الحمل

تعرض ميزة تعقب الحمل تحديثات أسبوعية خاصة بالحمل وتتوفر معلومات عن الصحة والتغذية. يمكنك استخدام ساعتك لتسجيل

الأعراض الجسدية والانفعالية وقراءات الجلوكوز في الدم وحركة الجنين (تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك، الصفحة 9). يمكنك

الاطلاع على المزيد من المعلومات واعداد هذه الميزة في اعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق Garmin Connect.

تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك

يجب اعداد تعقب الحمل في تطبيق Garmin Connect لتمكنى من تسجيل المعلومات الخاصة بك.

1 اسحبى لعرض التطبيق المصغر لتعقب صحة المرأة.



2 انقر فوق شاشة اللمس.

3 حدد خياراً:

• اختارى الأعراض لتسجيل الأعراض الجسدية والحالة المزاجية وغيرها.

• اختارى الجلوكوز في الدم لتسجيل مستويات الجلوكوز قبل تناول الوجبات وبعد وقبل النوم.

• اختارى حركة لاستخدام ساعة إيقاف أو مؤقت لتسجيل حركات الجنين.

4 اتبعي التعليمات التي تظهر على الشاشة.

التحكم بتشغيل الموسيقى

يسمح لك التطبيق المصغر لعناصر التحكم بالموسيقى على هاتفك باستخدام ساعة 2 Lily. يتحكم التطبيق المصغر بتطبيق مشغل الوسائط النشط حالياً أو الذي تم تشييده مؤخراً على هاتفك. إذا لم يكن هناك أي مشغل وسائط نشط، فلن يعرض التطبيق المصغر معلومات المسار وعليك بدء التشغيل من هاتفك.

- 1 ابدأ بتشغيل أغنية أو قائمة تشغيل على هاتفك.
- 2 على ساعة 2 Lily، اسحب لعرض التطبيق المصغر لعناصر التحكم بالموسيقى.

عرض الإشعارات

عندما تكون ساعتك مفتوحة بتطبيق Garmin Connect، يمكنك عرض الإشعارات الصادرة من هاتفك على ساعتك، مثل الرسائل النصية ورسائل البريد الإلكتروني.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر للإشعارات.
- 2 اختر إشعاراً.

تلخيص: اسحب لعرض الإشعارات السابقة.

- 3 اضغط على شاشة اللمس، واختر  لتجاهل الإشعار.

الرد على رسالة نصية

ملاحظة: توفر هذه الميزة فقط للهواتف التي تعمل بنظام التشغيل "Android".

عندما تتلقى إشعار رسالة نصية على ساعة 2 Lily، يمكنك إرسال رد سريع من خلال اختيار رد 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 اختر أحد إشعارات الرسائل النصية.

- 3 اضغط على شاشة اللمس لعرض خيارات الإشعار.

- 4 اختر .

- 5 اختر رسالة من القائمة.

يرسل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية.

قائمة عناصر التحكم

تبين لك قائمة عناصر التحكم الوصول بسرعة إلى ميزات الساعة وخياراتها. يمكنك إضافة الخيارات وإعادة ترتيبها وإزالتها في قائمة عناصر التحكم (نخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 26).
من وجه الساعة، اسحب إلى أسفل.

الرمز	الاسم	الوصف
	منبهات	لإضافة منبه أو تحريره (استخدام ساعة المنبه، الصفحة 19).
	المساعدة	لإرسال طلب مساعدة (طلب المساعدة، الصفحة 23).
	عدم الإزعاج	لتمكين وضع عدم الإزعاج أو الغاء تمكين التخفيف الشاشة والغاء تمكين التنبهات والإشعارات. على سبيل المثال، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء مشاهدة فيلم (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 21).
	بحث عن هاتف	لتشغيل تببيه صوتي على هاتفك المقترب، إذا كان ضمن نطاق Bluetooth. تظهر قوة إشارة Bluetooth على شاشة ساعة 2 Lily، وتزداد قوة الإشارة كلما اقتربت من هاتفك.
	Garmin Pay	حدد هذا الخيار لفتح محفظتك على™ Garmin Pay ودفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك (صفحة 11).
	الموسيقى	للتحكم بتشغيل الموسيقى على هاتفك.
	إشعارات	لعرض الإشعارات من هاتفك.
	هاتف	لتمكين تقنية Bluetooth والاتصال بهاتفك المقترب أو الغاء تمكينهما.
	ايقاف التشغيل	حدد هذا الخيار لإيقاف تشغيل الساعة.
	وضع النوم	حدد هذا الخيار لتمكين وضع النوم (نخصيص وضع النوم، الصفحة 25) أو الغاء تمكينه.
	ساعة إيقاف	لتشغيل ساعة الإيقاف (استخدام ساعة الإيقاف، الصفحة 20).
	مزامنة	لمزامنة ساعتك مع هاتفك المقترب.
	مؤقت	لتعيين مؤقت عد تنازلي (استخدام مؤقت العد التنازلي، الصفحة 20).

Garmin Pay

تسمح لك ميزة Garmin Pay باستخدام ساعتك لدفع ثمن مشترياتك في الموقع المشارك باستخدام بطاقات الائتمان أو الخصم من إحدى المؤسسات المالية المشاركة.
ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل طرازات المنتج.

إعداد محفظة Garmin Pay

يمكنك إضافة بطاقة ائتمان أو خصم مشاركة واحدة أو أكثر إلى محفظة واحدة.
اللّعثور على المؤسسات المالية المشاركة.
1 في تطبيق Garmin Connect، اختر ۰۰۰.
2 اختر Garmin Pay > بدء التشغيل.
3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay

يمكنك إضافة ما يصل إلى 10 بطاقات ائتمان أو خصم إلى محفظة Garmin Pay.

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر **••••**.
- 2 اختر **Garmin Pay > إضافة بطاقة**.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
بعد إضافة البطاقة، يمكنك تحديد البطاقة على ساعتك عند إجراء عملية دفع.

دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك

لتمكن من استخدام ساعتك لدفع ثمن مشترياتك، يجب إعداد بطاقة دفع واحدة على الأقل.
يمكنك استخدام ساعتك لدفع ثمن مشترياتك في أحد المواقع المشاركة.

ملاحظة: يمكنك تخصيص قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 26).

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى الأسفل لعرض قائمة عناصر التحكم.
- 2 اختر .
- 3 أدخل رمز المرور المؤلف من أربعة أرقام.
ملاحظة: إذا أدخلت رمز المرور بشكل غير صحيح ثلاث مرات، فسيتم قفل محفظتك وسيتعين عليك إعادة ضبط رمز المرور في تطبيق Garmin Connect.
تظهر بطاقة الدفع التي استخدمتها حديثاً.

4 إذا أضفت بطاقات متعددة إلى محفظة Garmin Pay، فاسحب للتغيير إلى بطاقة أخرى (اختياري).

- 5 في غضون 60 ثانية، اضغط باستمرار على ساعتك بالقرب من قارئ بطاقة الدفع مع توجيه الساعة نحو القارئ.
تهتز الساعة وتعرض علامة اختيار عندما تتهم من الاتصال بالقارئ.

6 اتبع التعليمات التي تظهر على قارئ البطاقة لإتمام المعاملة إذا لزم الأمر.

تلخيص: بعد إدخال رمز المرور بنجاح، يمكنك إجراء عمليات الدفع من دون رمز مرور لمدة 24 ساعة من دون نزع ساعتك. إذا نزعت الساعة عن معصمك أو قمت بإلغاء تمكين مراقبة معدل نبضات القلب، فعليك إدخال رمز المرور مجدداً قبل إجراء أي عملية دفع.

إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك

يمكنك تعليق بطاقة أو حذفها مؤقتاً.

ملاحظة: في بعض البلدان، قد تقييد المؤسسات المالية المشاركة ميزات Garmin Pay.

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر **••••**.
- 2 اختر **Garmin Pay**.
- 3 اختر بطاقة.
- 4 حدد خياراً:
 - لتعليق البطاقة أو إلغاء تعليقها مؤقتاً، اختر **تعليق البطاقة**.
يجب أن تكون البطاقة نشطة لإجراء عمليات الشراء باستخدام ساعية 2 Lily الخاصة بك.
 - لحذف البطاقة، اختر .

تغيير رمز مرور التابع لـ Garmin Pay

يجب أن تعرف رمز المرور الحالي التابع لك لتغييره. إذا نسيت رمز المرور، فيجب إعادة ضبط ميزة Garmin Pay في ساعية 2 Lily وإنشاء رمز مرور جديد وإعادة إدخال معلومات بطاقتك.

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر **••••**.
- 2 اختر **Garmin Pay > تغيير رمز المرور**.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
في المرة التالية التي تدفع فيها باستخدام ساعية 2 Lily، يجب أن تدخل رمز المرور الجديد.

التدريب

حالة التدريب الموحد

عندما تستخدم أكثر من جهاز Garmin® واحد مع حسابك على Garmin Connect، يمكنك اختبار الجهاز الذي تريد أن يكون مصدر البيانات الأساسي للاستخدام اليومي ولأغراض التدريب. في تطبيق Garmin Connect  الإعدادات.

جهاز التدريب الأساسي: لتعيين مصدر البيانات الأولوي لمقاييس التدريب مثل حالة التدريب والتركيز على شدة التدريب.
جهاز أساسي قابل للارتداء: لتعيين مصدر البيانات الأولوي لمقاييس الصحة اليومية مثل الخطوات والنوم. يجب أن يكون هذا الجهاز ساعتك التي غالباً ما ترتديها.
للمزيد: للحصول على أدق النتائج، تتصفح Garmin بالتزامن بشكل متكرر مع حسابك على Garmin Connect.

تسجيل نشاط محدد بوقت

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

1 اضغط على  لعرض القائمة.

2 اختر .

3 اسحب للتنقل في قائمة الأنشطة، وحدد خياراً [\(قائمة الأنشطة، الصفحة 38\)](#).

ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect بالإضافة إلى الأنشطة المحددة بوقت أو إزالتها [\(تحصيص خيارات النشاطات، الصفحة 30\)](#).

4 اختر  لتحصيص شاشات البيانات أو خيارات الأنشطة، إذا لزم الأمر.

5 اختر  لتشغيل مؤقت النشاط.

6 ابدأ نشاطك.

7 بعد إكمال نشاطك، اضغط باستمرار على  لإيقاف مؤقت النشاط.

8 حدد خياراً:

• اختر  لحفظ النشاط.

• اختر  >  لحذف النشاط.

• اختر  لاستئناف النشاط.

تسجيل نشاط بواسطة ميزة GPS متصل

يمكنك توصيل الساعة بهاتفك لتسجيل بيانات GPS لأي من أنشطة المشي أو الركض أو ركوب الدراجة.

1 اضغط على  لعرض القائمة.

2 اختر .

3 اختر  أو  أو .

4 افتح تطبيق Garmin Connect.

ملاحظة: إذا تعذر عليك توصيل الساعة بهاتفك، فيمكنك اختيار  لإكمال النشاط. لن يتم تسجيل بيانات GPS.

5 اختر  لتشغيل مؤقت النشاط.

6 ابدأ نشاطك.

يجب أن يكون هاتفك ضمن النطاق أثناء النشاط.

7 بعد إكمال نشاطك، اضغط على  لإيقاف مؤقت النشاط.

8 حدد خياراً:

• 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 على لعرض القائمة.

2 اختر .

3 اختر لإعداد التسيهات وعدد التكرارات وكشف المجموعة التلقائي.

4 اختر مفتاح التبديل لتمكين عداد التكرارات ومجموعة تلقائية.

5 اختر تسيهات لتعيين تسيهات السعرات الحرارية والوقت ومعدل نبضات القلب.

6 اضغط على للعودة إلى شاشة مؤقت النشاط.

7 اختر لتشغيل مؤقت النشاط.

8 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.

تحتسس الساعة تكراراتك.

9 اسحب لعرض شاشات بيانات إضافية (اختياري).

10 اضغط على لإنهاء مجموعة.

ملاحظة: اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لتحرير عدد التكرارات إذا لزم الأمر.

11 اختر لتشغيل مؤقت الراحة.

يظهر مؤقت راحة.

12 اضغط على لبدء المجموعة التالية.

13 كرر الخطوات 9 إلى 11 حتى اكتمال النشاط.

14 بعد إكمال نشاطك، اضغط على لإيقاف مؤقت النشاط.

15 حدد خيارًا:

• اختر لحفظ النشاط.

• اختر > لحذف النشاط.

• اختر لاستئناف النشاط.

تلبيحات لتسجيل نشاطات تدريب القوة

• لا تنظر إلى الساعة أثناء التكرارات.

عليك أن تتفاعل مع الساعة في بداية كل مجموعة ونهايتها وفي خلال أوقات الراحة.

• ركز على شكلك أثناء التكرارات.

• مارس تمارين الجسم أو تمارين الأوزان الحرة.

• قم بالتكرارات بحركة متناسقة وواسعة النطاق.

يتم احتساب كل تكرار عند عودة الدراج التي وُضعت عليها الساعة إلى وضعية البداية.

ملاحظة: قد لا يتم احتساب تمارين الرجلين.

• شغل كشف المجموعة التلقائي لبدء المجموعات وإيقافها.

• احفظ نشاط تدريب القوة وارساله إلى حسابك على Garmin Connect.

يمكنك استخدام الأدوات في حسابك على Garmin Connect لعرض تفاصيل النشاط وتحريرها.

تسجيل نشاط تأمل

يمكنك استخدام جلسة محددة بوقت أو تسجيل نشاط تأمل مفتوح وغير منظم.

1 اضغط على  لعرض القائمة.

2 اختر .

3 اختر مفتاح التبديل لتمكين المؤقت.

4 اختر تتيهات الاتهاء.

ملاحظة: ترسل تتيهات الاتهاء تبيهاً إليك عندما توشك الجلسة المحددة بوقت على الاتهاء.

5 اختر  لتشغيل مؤقت النشاط.

تعرض الساعة مؤقت عدد تنازلي أو هدفاً.

6 بعد إكمال نشاطك، اضغط باستمرار على  لإيقاف مؤقت النشاط.

7 حدد خياراً:

• اختر  لحفظ النشاط.

• اختر   لحذف النشاط.

• اختر  لاستئناف النشاط.

تسجيل نشاط رقص اللياقة البدنية

1 اضغط على  لعرض القائمة.

2 اختر .

في المرة الأولى التي تختار فيها نشاط رقص اللياقة البدنية، عليك اختيار نوع الرقص الخاص بك.

3 اختر  لإعداد التتيهات ونوع الرقص وعدد الأغاني.

4 اختر تتيهات لتعيين تتيهات السعرات الحرارية والوقت ومعدل نبضات القلب.

5 اختر نوع الرقص لتعيين نوع الرقص.

6 اختر عدد الأغاني لتضمين فترات الاستراحة بين الأغاني أو إيقاف تشغيل عدد الأغاني.

7 اضغط على  للعودة إلى شاشة مؤقت النشاط.

8 اختر  لتشغيل مؤقت النشاط.

9 ابدأ رقصتك الأولى.

10 اسحب لعرض شاشات بيانات إضافية (اختياري).

11 اختر  لإنتهاء أغنية.

12 إذا قمت بتضمين استراحات بين الأغاني، فاختر  لبدء الأغنية التالية.

13 كرر الخطوتين 11 و12 حتى اكتمال نشاطك.

14 بعد إكمال نشاطك، اضغط على  لإيقاف مؤقت النشاط.

15 حدد خياراً:

• اختر  لحفظ النشاط.

• اختر   لحذف النشاط.

• اختر  لاستئناف النشاط.

تسجيل نشاط تدريب فوري مرتفع الشدة (HIIT)

يمكنك استخدام مؤقتات متخصصة لتسجيل نشاط تدريب فوري مرتفع الشدة (HIIT).

1 اضغط على لعرض القائمة.

2 اختر .

في المرة الأولى التي تختار فيها نشاط تدريب فوري مرتفع الشدة (HIIT)، عليك اختيار نوع نشاط التدريب الفوري المرتفع الشدة (HIIT) الخاص بك.

3 حدد خياراً:

• اختر حر لتسجيل نشاط تدريب فوري مرتفع الشدة (HIIT) مفتوح وغير منظم.

• اختر مؤقتات التدريب الفوري المرتفع الشدة (HIIT) > أكبر عدد ممكن من التكرارات (AMRAP) لتسجيل أكبر عدد ممكن من الجولات أثناء فترة زمنية معينة.

• اختر مؤقتات التدريب الفوري المرتفع الشدة (HIIT) > تمرين خلال دقيقة واحدة (EMOM) لتسجيل عدد معين من الحركات في التمرين خلال دقيقة واحدة.

• اختر مؤقتات التدريب الفوري المرتفع الشدة (HIIT) > تاباتا للتبديل بين فواصل زمنية تبلغ 20 ثانية بأقصى جهد مع الاستراحة لمدة 10 ثوانٍ.

• اختر مؤقتات التدريب الفوري المرتفع الشدة (HIIT) > مخصص لتعيين وقت الحركة ووقت الراحة وعدد الحركات وعدد الجولات.

4 اختر لإعداد التبيهات وشاشات البيانات ونوع نشاط التدريب الفوري المرتفع الشدة (HIIT).

5 اختر تبيهات لتعيين تبيهات السعرات الحرارية والوقت ومعدل نبضات القلب.

6 اختر شاشات البيانات لتخصيص شاشات البيانات.

7 اختر نوع التدريب لاختيار نوع نشاط التدريب الفوري المرتفع الشدة (HIIT).

8 اضغط على للعودة إلى شاشة مؤقت النشاط.

9 اختر لتشغيل مؤقت النشاط.

تعرض الساعة مؤقت عد تنازلي ومعدل نبضات قلبك الحالي.

10 ابدأ نشاطك الأول.

11 اسحب لعرض شاشات بيانات إضافية (اختياري).

12 بعد إكمال نشاطك، اضغط باستمرار على لإيقاف مؤقت النشاط.

13 حدد خياراً:

• اختر لحفظ النشاط.

• اختر > لحذف النشاط.

• اختر لاستئناف النشاط.

تسجيل نشاط السباحة

ملاحظة: لا يتم عرض بيانات معدل نبضات القلب أثناء السباحة. يمكنك عرض بيانات معدل نبضات القلب في النشاط المحفوظ على تطبيق Garmin Connect.

1 اضغط على لعرض القائمة.

2 اختر > .

يجب تحديد حجم حوض السباحة الخاص بك في المرة الأولى التي تختار فيها نشاط السباحة الداخلية.

3 اختر .

4 انقر نقرًا مزدوجًا فوق الشاشة لتشغيل مؤقت النشاط.

لا تسجل الساعة بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط قيد التشغيل.

5 ابدأ نشاطك.

تعرض الساعة الفوائل الزمنية للسباحة الخاصة بك والمسافة التي تجتازها أو أطوال حوض السباحة.

6 بعد إكمال نشاطك، انقر نقرًا مزدوجًا فوق الشاشة لإيقاف مؤقت النشاط.

7 حدد خياراً:

• اختر لحفظ النشاط.

• اختر > لحذف النشاط.

• اختر لاستئناف النشاط.

تعيين حجم حوض السباحة

- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
- 2 اختر  > حجم حوض السباحة.
- 3 اختر حجم حوض السباحة.

إعداد تباهات السباحة

- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
- 2 اختر  > تباهات.
- 3 اختر الوقت أو المسافة أو السعرات الحرارية لتخصيص كل تباه.
- 4 اختر مفتاح التبديل لتمكين كل تباه.

معايير المسافة على جهاز المشي

لتسجيل مسافات أكثر دقة للركض على جهاز المشي، يمكنك معايرة المسافة على جهاز المشي بعد الركض لمسافة لا تقل عن 2,4 كم (1,5 أميال) على جهاز مشي. يمكنك معايرة المسافة على جهاز المشي يدوياً على كل جهاز مشي أو بعد كل جولة ركض إذا استخدمنا أجهزة مشي مختلفة.

- 1 ابدأ النشاط على جهاز المشي (تسجيل نشاط محدد بوقت، الصفحة 13).
- 2 اركض على جهاز المشي حتى تسجل ساعة 2 Lily مسافة لا تقل عن 2,4 كم (1,5 أميال).
- 3 بعد إكمال نشاط الركض، اختر .
- 4 تحقق من المسافة التي تم اجتيازها على شاشة عرض جهاز المشي.
- 5 حدد خياراً:
 - لإجراء المعايرة للمرة الأولى، اضغط على شاشة اللمس وأدخل المسافة المسجلة على جهاز المشي على ساعتك.
 - لإجراء المعايرة يدوياً بعد المعايرة للمرة الأولى، اختر  وأدخل المسافة المسجلة على جهاز المشي على ساعتك.

ميزات معدل نبضات القلب

تمكّنك ساعة 2 Lily من عرض بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.

 مستوى طاقة مقاييس الطاقة Body Battery الحالي الخاص بك. تحتسب الساعة مخزون الطاقة الحالي لديك بالاستناد إلى بيانات الأنشطة والتوتر والنوم. يشير الرقم الأعلى إلى مخزون أعلى من الطاقة.

 لتباهيك عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عدداً معيناً من النبضات في الدقيقة أو ينخفض عنه بعد فترة من عدم النشاط.

 لمراقبة نسبة تشبع الأكسجين في دمك. تساعدك معرفة نسبة تشبع الأكسجين في تحديد كيفية تكيف جسدك مع التمارين والتوتر.

 ملاحظة: إنّ مستشعر مقاييس التأكسج موجود في الجهة الخلفية من الساعة.

 مستوى التوتر الحالي لديك. تقيس الساعة تغيير معدل نبضات قلبك أثناء عدم القيام بأي نشاط لتقدير مستوى التوتر لديك. يشير الرقم الأصغر إلى مستوى توتر منخفض أكثر.

 عرض الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين الحالي الذي يشير إلى الأداء رياضي والذي يجب أن يزداد مع تحسّن مستوى اللياقة البدنية.

إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

اضغط على  لعرض القائمة واختر  > .

نبض معصم: للسماح بتشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو إيقاف تشغيله.

تلحين: يمكنك تعيين الساعة لتباهيك عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عتبة معينة أو ينخفض عنها (إعداد تباهه معدل نبضات القلب غير العادي، الصفحة 19).

قياس التأكسج أثناء النوم: لتمكينك من تعين ساعتك لتسجيل قراءات مقاييس التأكسج أثناء عدم النشاط خلال اليوم أو بشكل مستمر أثناء النوم. (تشغيل تعقب مقاييس التأكسج أثناء النوم، الصفحة 18)

مقياس التأكسج

تحتوي ساعة 2 Lily 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. تقيس ساعتك مستوى الأكسجين في الدم عن طريق تسلیط الضوء على الجلد والتحقق من كمية الضوء التي تم امتصاصها. يشار إلى ذلك بتشبع الأكسجين في الدم.

تظهر قراءات مقياس التأكسج على الساعة 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 18](#)). لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

الحصول على قراءات مقياس التأكسج

يمكنك تشغيل قراءة مقياس التأكسج على ساعتك في أي وقت. يمكن أن تختلف دقة هذه القراءات استناداً إلى تدفق الدم لديك وموضع الساعة على معصمك وثباتك ([للمزيد بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المتقطمة، الصفحة 36](#)).

1 ضع الساعة فوق عظمة المعصم.

يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.

2 اسحب لعرض التطبيق المصغر الخاص بمقياس التأكسج.

3 أبق الذراع التي تحمل الساعة عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبع دمك من الأكسجين.

4 لا تتحرك.

عرض الشاشة تشبع الأكسجين على شكل نسبة.

ملاحظة: يمكنك تشغيل بيانات مقياس التأكسج أثناء النوم وعرضها في حسابك على Garmin Connect ([تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم، الصفحة 18](#)).

تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم

لتتمكن من استخدام تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم، يجب تعيين ساعة 2 Lily كمتتبع الجهاز الأساسي القابل للارتداء في حسابك على Garmin Connect ([حالة التدريب الموحد، الصفحة 13](#)).

يمكنك تعيين ساعتك لقياس مستوى الأكسجين في دمك أو تشبع الأكسجين في الدم بشكل متواصل لما يصل إلى 4 ساعات خلال الفترة المخصصة للنوم ([للمزيد بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المتقطمة، الصفحة 36](#)).

ملاحظة: قد تسبب وضعيات النوم غير الاعتيادية قراءات منخفضة بشكل غير طبيعي لتشبع الدم المحيطي بالأكسجين.

1 اضغط على لعرض القائمة.

2 اختر > > قياس التأكسج أثناء النوم.

3 اختر مفتاح التبديل لتشغيل التعقب.

معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمilliiters) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء. يتغير أبسط، يشير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين إلى قوة الأوعية الدموية ويجب أن يزداد مع تحسن مستوى اللياقة البدنية. تتطلب ساعة 2 Lily جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متواافقاً لعرض تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين الخاص بك.

يظهر على الساعة 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 41](#)), ثم انتقل إلى www.CooperInstitute.org.

الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

تطلب الساعة بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم والمشي السريع أو الركض السريع لمدة محددة بـ 15 دقيقة لعرض تقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك.

1 اضغط على لعرض القائمة.

2 اختر > الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

إذا سبق أن سجلت 15 دقيقة من المشي السريع أو الركض، فقد تظهر تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. تقوم الساعة بتحديث الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في كل مرة تكمل فيها نشاط مشي أو ركض محدد بوقت.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة للحصول على تقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.
تظهر رسالة عند اكتمال الاختبار.

4 لبدء اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يدوياً للحصول على تقييم محدث، انقر فوق القراءة الحالية واتبع التعليمات.
ستقوم الساعة بتحديث التقييم الجديد للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك.

عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك

لتمكن الساعة من احتساب عمر لياقة بدنية دقيق، عليك إكمال إعداد ملف تعريف المستخدم في تطبيق Garmin Connect. يمكن حفظ عمر اللياقة البدنية فكرة عن كيفية مقارنة لياقتك البدنية بشخص من الجنس نفسه. تستخدم ساعتك معلومات، مثل عمرك ومؤشر كتلة الجسم (BMI) وبيانات معدل نبضات القلب أثناء الراحة ومحفوظات الأنشطة العالية الحدة لتوفير عمر اللياقة البدنية. إذا كان لديك ميزان[™], Index، فتستخدم ساعتك قياس نسبة الدهون في الجسم بدلاً من مؤشر كتلة الجسم لتحديد عمر اللياقة البدنية الخاص بك. يمكن أن تؤثر تغييرات التمارين الرياضية ونمط الحياة في عمر اللياقة البدنية.

1 اضغط على لعرض القائمة.

2 اختر > عمر اللياقة البدنية.

إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي

تنبيه

تنهك هذه الميزة فقط عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عدداً معيناً من النبضات في الدقيقة أو ينخفض عنه وفقاً لما يحدده المستخدم بعد فترة من عدم النشاط. لا ترسل إليك هذه الميزة إشعاراً عندما ينخفض معدل نبضات قلبك عن العتبة التي تم اختيارها خلال فترة النوم المختارة التي تم تكوينها في تطبيق Garmin Connect. ولا ترسل إليك هذه الميزة إشعاراً بأي حالة محتملة للقلب ولا تهدف إلى معالجة أي مرض أو حالة طبية أو تشخيصها. احرص دائماً على استشارة موفر الرعاية الصحية الذي يتبعك بشأن أي مشاكل متعلقة بالقلب.

1 اضغط على لعرض القائمة.

2 اختر > نبض معصم.

3 اختر تنبيه عال أو تنبيه منخفض.

4 اختر قيمة عتبة معدل نبضات القلب.

5 اختر .

كلما تخطى المعدل القيمة المخصصة أو انخفض عنها، ظهرت رسالة واهتزت الساعة.

الساعات

استخدام ساعة المنبه

1 اضغط على لعرض القائمة.

2 اختر > .

3 اختر وقتاً، واختر .

4 اختر منهاً إذا لزم الأمر، وحدد خياراً:

- اختر الحالة لتشغيل المنبه أو ايقاف تشغيله.

- اختر الوقت لتحرير وقت المنبه.

- اختر تكرار لتعيين تردد المنبه، مثل يومياً أو في نهاية الأسبوع.

- اختر حذف لحذف المنبه.

استخدام ساعة الإيقاف

- 1 اضغط على لعرض القائمة.
- 2 اختر .
- 3 اختر لبدء المؤقت.
- 4 اختر لإيقاف المؤقت.
- 5 اختر لإعادة ضبط المؤقت إذا لزم الأمر.

استخدام مؤقت العد التنازلي

- 1 اضغط على لعرض القائمة.
- 2 اختر .
- 3 اختر لتعيين الوقت، إذا لزم الأمر.
- 4 اختر لتشغيل المؤقت.
- 5 اختر لإيقاف المؤقت.
- 6 حدد خياراً:
 - اختر لإعادة ضبط المؤقت.
 - اختر للخروج من المؤقت.
 - اختر لاستئناف تشغيل المؤقت.
- 7 عند انتهاء المؤقت، اضغط على شاشة اللمس لإيقاف المؤقت.

مميزات Bluetooth المتصلة

تتمتع ساعة 2 Lily بميزات Bluetooth متعددة لهاتفك المتوافق الذي يستخدم تطبيق Garmin Connect.

عمليات تحميل النشاط: لإرسال نشاطك تلقائياً إلى تطبيق Garmin Connect فور فتح التطبيق.

المساعدة: لتمكينك من إرسال رسالة نصية تلقائية تتضمن اسمك والموقع استناداً إلى GPS إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ الخاصة بك باستخدام تطبيق Garmin Connect.

العثور على ساعي: لتحديد موقع ساعة 2 Lily المفقودة والمقترنة بهااتفك والموجودة حالياً ضمن النطاق.

العثور على هاتف: لتحديد موقع هاتفك المفقود والمقترن بساعة 2 Lily الخاصة بك والموجود حالياً ضمن النطاق.

الكشف عن الحادث: لتمكين تطبيق Garmin Connect من إرسال رسالة إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ عندما تكتشف ساعة 2 Lily حادثاً.

LiveTrack: لتمكين أصدقائك وأفراد عائلتك من تتبع السباقات وأنشطة التدريب التي تُجريها في الوقت الحقيقي. يمكنك دعوة المتابعين باستخدام البريد الإلكتروني أو الوسائل الاجتماعية، لتمكينهم من عرض بياناتك المباشرة على صفحة Garmin Connect للتعقب.

عناصر التحكم بالموسيقى: لاتاحة التحكم بمشغل الموسيقى على هاتفك.

الإشعارات: لتبيهك بعرض الإشعارات الصادرة من هاتفك، بما في ذلك المكالمات والرسائل النصية وتحديثات شبكة التواصل الاجتماعي ومواقع التقويم وغيرها، استناداً إلى إعدادات إشعارات هاتفك.

تحديثات البرنامج: تقوم ساعتك بتنزيل آخر تحديث للبرنامج لاسلكياً وتثبيته.

تحديثات أحوال الطقس: لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس من هاتفك.

إدارة الإشعارات

يمكنك استخدام هاتفك المتوافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على ساعة 2 Lily.

حدد خياراً:

- إذا كنت تستخدم iPhone®، فاتقل إلى إعدادات إشعارات iOS واختر الإشعارات التي تريدها على الهاتف والساعة.
- ملاحظة:** لا يسمح نظام تشغيل iOS بظهور الإشعارات على هاتفك فقط.
- إذا كنت تستخدم هاتف Android، من تطبيق Garmin Connect، اختر > الإعدادات > الإشعارات > إشعارات التطبيق، واختر الإشعارات التي تريدها على ساعتك.

تحديد موقع هاتف مفقود

يمكنك استخدام هذه الميزة لمساعدتك في تحديد موقع هاتف مفقود مقتربن باستخدام تقنية Bluetooth وموجود حالياً ضمن النطاق.

ملاحظة: يمكنك تخصيص قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم, الصفحة 26).

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى الأسفل لعرض قائمة عناصر التحكم.
- 2 اختر .

تبدأ ساعة 2 Lily بالبحث عن هاتفك المقترب. تسمع صوت تنبيه على هاتفك، ويتم عرض قوة إشارة Bluetooth على شاشة ساعة 2 Lily. تزداد قوة إشارة Bluetooth كلما أقتربت من هاتفك.

تلقي مكالمة هاتفية واردة

عندما تتلقى مكالمة هاتفية على هاتفك المتصل، تعرض ساعة 2 Lily اسم المتصل أو رقم هاتفه.

• لقبول المكالمة، اختر .

ملاحظة: يجب استخدام هاتفك المتصل للتحدث إلى المتصل.

• لرفض المكالمة، اختر .

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

ملاحظة: لإرسال رد برسالة نصية، يجب أن تكون متصلة بهاتف Android متوافق يستخدم تقنية Bluetooth.

استخدام وضع عدم الإزعاج

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

ملاحظة: في حسابك على Garmin Connect، يمكنك تعين الساعة لتدخل تلقائياً في وضع عدم الإزعاج أثناء ساعات نومك العادية.

يمكنك تعين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حسابك على Garmin Connect (إعدادات ملف تعريف Garmin Connect, الصفحة 31).

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى الأسفل لعرض قائمة عناصر التحكم.

ملاحظة: يمكنك تخصيص قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم, الصفحة 26).

- 2 اختر .

التقرير الصباغي

تعرض ساعتك تقريراً صباغياً استناداً إلى وقت استيقاظك الاعتيادي. اضغط على شاشة اللمس لعرض التقرير الذي قد يتضمن أحوال الطقس وBody Battery وعدد الخطوات ومعلومات عن صحة المرأة وأحداث التقويم ومعلومات النوم.

ملاحظة: يمكنك تخصيص المعلومات في التقرير الصباغي الخاص بك (تخصيص تقرير الصباغي, الصفحة 21).

يمكنك تخصيص الاسم المعروض في حسابك على Garmin Connect (إعدادات ملف تعريف Garmin Connect, الصفحة 31).

تخصيص تقرير الصباغي

ملاحظة: يمكنك تخصيص هذه الإعدادات على ساعتك أو في حسابك على Garmin Connect.

1 اضغط على .

2 اختر  > تنبيهات > التقرير الصباغي.

3 اختر الحالة لتشغيل التقرير الصباغي أو إيقاف تشغيله.

4 اختر خيارات.

5 حدد خياراً لتضمينه أو استبعاده من تقرير الصباغي.

إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف

يمكنك إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف من قائمة عناصر التحكم.

ملاحظة: يمكنك تخصيص قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم, الصفحة 26).

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى الأسفل لعرض قائمة عناصر التحكم.

2 اختر  لإيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف على ساعة 2 Lily.

راجع دليل المالك الخاص بهاتفك لإيقاف تشغيل تقنية Bluetooth على هاتفك.

مميزات التّعّقب والسلامة

٤ تبيه

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

ملاحظة

لاستخدام ميزة التّعّقب والسلامة، يجب أن تكون ساعة 2 Lily متصلة بتطبيق Garmin Connect باستخدام تقنية Bluetooth. يجب أن يتضمن هاتفك المقترب خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث توفر البيانات. يمكنك إدخال جهات اتصال لحالة الطوارئ في حسابك على Garmin Connect.

لمزيد من المعلومات عن ميزة التّعّقب والسلامة، انقل إلى الصفحة www.garmin.com/safety.

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

الكشف عن الحادث: عندما تكتشف ساعة 2 Lily حادثاً أثناء ممارسة أنشطة معينة في الخارج، ترسل رسالة ورابط LiveTrack والموقع على نظام GPS (في حال توفره) بشكل تلقائي إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ الخاصة بك.

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 التّعّقب والسلامة.

1 في تطبيق Garmin Connect، اختر ٠٠٠.

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

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

ستتلقى جهات الاتصال لحالة الطوارئ إشعاراً عند إضافتها كجهة اتصال لحالة الطوارئ، ويمكنها قبول طلبك أو رفضه. إذا رفضت جهة اتصال طلبك، فعليك اختيار جهة اتصال لحالة الطوارئ أخرى.

طلب المساعدة

▲ تتبّه

المساعدة هي ميزة إضافية ويجب ألا يتم الاعتماد عليها كوسيلة أساسية للحصول على المساعدة في حالة الطوارئ. لا يتصل تطبيق Garmin Connect بخدمات الطوارئ بالنيابة عنك.

ملاحظة

لتمكن من طلب المساعدة، عليك إعداد جهاز اتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect ([\[اضافة جهاز اتصال لحالة الطوارى، الصفحة 22\]](#)). يجب أن يتضمن هاتفك المقترب خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث توفر البيانات. يجب أن تكون جهاز اتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تتطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

- 1 اضغط على شاشة اللمس بشدة ويسرعة حتى تهتز الساعة.
تظهر شاشة العد التنازلي.



- 2 اختر ✕ لإلغاء الرسالة قبل اكتمال العد التنازلي إذا لزم الأمر.

الكشف عن الحادث

▲ تتبّه

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.

ملاحظة

لتمكن من ميزة الكشف عن الحادث على ساعتك، يجب إعداد جهاز اتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect ([\[اضافة جهاز اتصال لحالة الطوارى، الصفحة 22\]](#)). يجب أن يتضمن هاتفك المقترب خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث توفر البيانات. يجب أن تكون جهاز اتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تتطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها

- 1 اضغط على ○ لعرض القائمة.
- 2 اختر ⚙ > الكشف عن الحادث.
- 3 اختر نشاطاً.

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

عندما تكتشف ساعة 2 Lily جادداً ويكون الهاتف متصلًا، يمكن لتطبيق Garmin Connect إرسال رسالة نصية تلقائية وبريد إلكتروني تلقائي يحتويان على اسمك والموضع الذي يحدد GPS (إذا توفر) إلى جهاز اتصال لحالة الطوارئ الخاص بك. ستظهر رسالة على ساعتك وهاتفك المقترب تشير إلى أنه سيتم إعلام جهاز اتصال الخاص بك بعد مرور 15 ثانية. يمكنك إلغاء رسالة الطوارئ التلقائية في حال لم تكن بحاجة إلى مساعدة.

تشغيل LiveTrack وإيقاف تشغيلها

يجب إعداد جهات الاتصال في تطبيق Garmin Connect لتمكن من بدء جلسة LiveTrack الأولى (إضافة جهات اتصال، الصفحة 24).

ملاحظة: يجب تشغيل LiveTrack في تطبيق Garmin Connect.

1 في تطبيق Garmin Connect، اختر **000 > الأمان والتعقب > LiveTrack**.

2 اختر **بعد تلقائي > قيد التشغيل لساعتك**.

3 اضغط على لعرض القائمة.

4 اختر > .

5 اختر **بعد تلقائي > قيد التشغيل لبدء جلسة LiveTrack في كل مرة تبدأ فيها نشاطاً في الخارج**.

إضافة جهات اتصال

1 في تطبيق Garmin Connect، اختر **000 > جهات الاتصال**.

2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد إضافة جهات الاتصال، يجب مزامنة بياناتك لإجراء التغييرات على ساعة 2 (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 26).

Garmin Connect

يمكنك التواصل مع أصدقائك من حسابك على Garmin Connect. يزود حسابك على Garmin Connect بالأدوات اللازمة للتعقب والتحليل والمشاركة وتشجيع بعضكم بعضاً. سجل أحداث أسلوب حياتك النشط، بما في ذلك جولات الركض والمشي وجولات ركوب الدراجة وغير ذلك.

يمكنك إنشاء حسابك على Garmin Connect مجاناً عند إقران ساعتك بهاتفك 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 ساعتك، يمكنك تحميله إلى حسابك على Garmin Connect وحفظه قدر ما تشاء.

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

ملاحظة: تجدر الإشارة إلى أن بعض البيانات تتطلب ملحاً إضافياً شأن جهاز مراقبة معدل نبضات القلب.



مشاركة لأنشطتك: يمكنك التواصل مع الأصدقاء لمتابعة أنشطتهم أو نشر روابط لأنشطتك.

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

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 أو إعدادات أنشطة الساعة. تتم إضافة هذه الأنشطة إلى قائمة الأنشطة الخاصة بك.

GPS متصل

بفضل ميزة GPS متصل، تستخدملك ساعتك هوائي GPS في هاتفك لتسجيل بيانات GPS لأي من أنشطة المشي أو الركض أو ركوب الدراجة ([تسجيل نشاط بواسطة ميزة GPS متصل، الصفحة 13](#)). 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 لمشاركة الموقع دائمًا مع تطبيق Garmin Connect.

تعقب النوم

أثناء النوم، تتبع الساعة تلقائياً نومك وترافق 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 حسابك على Garmin Connect.

ملاحظة: لا تتم إضافة أوقات القيلولة إلى إحصاءات فترة النوم. يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والتبيهات، باستثناء التبيهات ([استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 21](#)).

تحصيص وضع النوم

يمكنك تحصيص بعض إعدادات النوم على الساعة. يمكنك تحديث جدول نومك في Garmin Connect ([إعداد جدول نومك، الصفحة 25](#)).

- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
- 2 اختر  >  وضع النوم.
- 3 حدد خياراً:
 - اختر وجه الساعة لاستخدام وجه الساعة الخاص بالنوم.
 - اختر السطوع لتعيين السطوع.
 - اختر مهلة لتعيين مهلة الإضاءة الخلفية.
 - اختر عدم الإزعاج لتمكين وضع عدم الإزعاج أو إلغاء تمكينه.

إعداد جدول نومك

تستخدم ساعتك جدول نومك كدليل لقياس نومك بدقة. استخدم تطبيق Garmin Connect لتعيين ساعات نومك النموذجية.

في تطبيق Garmin Connect، اختر  > **أجهزة**.

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر  > **أجهزة**.
- 2 اختر ساعتك.
- 3 اختر نظام > **وضع النوم** > **جدول النوم**.
- 4 اختر نطاق اليوم.
- 5 اختر وقت النوم ووقت الاستيقاظ وأدخل الأوقات المحددة.

مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect

تقوم ساعتك بمزامنة البيانات تلقائياً مع تطبيق Garmin Connect في كل مرة تفتح فيها التطبيق. وتقوم ساعتك بمزامنة البيانات بشكل دوري مع تطبيق Garmin Connect أيضاً مزامنة بياناتك يدوياً في أي وقت.

- 1 ضع الساعة على مقربة من هاتفك.
- 2 افتح تطبيق Garmin Connect.
- 3 اضغط على  لعرض القائمة.
- 4 اختر  >  > مزامنة.
- 5 انتظر أشاء مزامنة البيانات.
- 6 قم بعرض بياناتك الحالية في تطبيق Garmin Connect.

مزامنة بياناتك مع حاسوبك

لتتمكن من مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect على الحاسوب، عليك تثبيت تطبيق **Garmin Express** ([إعداد Garmin Express](#), [الصفحة 26](#)).

- 1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB.
- 2 افتح تطبيق Garmin Express.
- 3 تدخل الساعة في وضع التخزين الكبير السعة.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 5 قم بعرض بياناتك على حساب Garmin Connect الخاص بك.

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.

تحصيص ساعتك

تغيير وجه الساعة

تأتي ساعتك محملاً مسبقاً بوجوه ساعة متعددة.

- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
- 2 اختر .
- 3 اسحب إلى اليمين أو إلى اليسار للتنقل بين وجوه الساعة المتوفرة.
- 4 انقر فوق شاشة اللمس لاختيار وجه الساعة.

تحصيص قائمة عناصر التحكم

يمكنك إضافة خيارات قائمة الاختصارات وحذفها وتغيير ترتيبها في قائمة عناصر التحكم ([عرض التطبيقات المصغرة والقوائم](#), [الصفحة 3](#)).

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى الأسفل لعرض قائمة عناصر التحكم.
تظهر قائمة عناصر التحكم.
- 2 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
يتم تبديل قائمة عناصر التحكم إلى الوضع تحرير.
- 3 حدد خياراً:
 - لتغيير موقع اختصار في قائمة عناصر التحكم، اسحبه إلى موقع جديد.
 - لإزالة اختصار من قائمة عناصر التحكم، اسحبه إلى .
- 4 اختر  لإضافة اختصار إلى قائمة عناصر التحكم، إذا لزم الأمر.
ملاحظة: لا يتتوفر هذا الخيار إلا بعد إزالة اختصار واحد على الأقل من القائمة.

تخصيص شاشات البيانات

يمكنك تخصيص شاشات البيانات الخاصة بإعدادات نشاطك.

1 اضغط على  لعرض القائمة.

2 اختر .

3 اختر نشاطاً.

4 اختر  > شاشات البيانات > رئيسية.

5 اختر حقل البيانات المراد تخصيصه.

ملاحظة: ليست كل الخيارات متوفرة للأنشطة كافة.

6 اختر  لحفظ كل حقل من حقول البيانات.

تخصيص حلقة التطبيقات المصغرة

1 من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر تطبيقات مصغرة.

2 اختر  أو  إلى جانب تطبيق مصغر لإضافته من حلقة التطبيق المصغر أو إزالته منها.

3 اختر .

يتم تحديث حلقة التطبيق المصغر عند مزامنة ساعتك.

إعدادات الساعة

يمكنك تخصيص بعض الإعدادات على ساعة 2 Lily. يمكن تخصيص إعدادات إضافية في تطبيق Garmin Connect.

اضغط على  لعرض القائمة، واختر .

: لتمكينك من ضبط إعدادات التنبيه (إعدادات التنبيه، الصفحة 27).

: لتمكينك من ضبط إعدادات مستشعر معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 17) وإعدادات قياس التأكسج أثناء النوم (تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم، الصفحة 18) ومعايرة الوصلة.

: لتمكينك من ضبط إعدادات ملف تعريف المستخدم (إعدادات ملف تعريف المستخدم، الصفحة 28).

: لتمكينك من ضبط إعدادات ميزات التعقب والسلامة (ميزات التعقب والسلامة، الصفحة 22).

: لتمكينك من ضبط إعدادات النظام (إعدادات النظام، الصفحة 28).

إعدادات التنبيهات

اضغط على  لعرض القائمة واختر  .

التقرير الصباحي: لتمكينك من ضبط إعدادات التقرير الصباحي (التقرير الصباحي، الصفحة 21).

نبض معصم: لتمكينك من تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وايقاف تشغيله.

منبه الحركة: لتمكينك من تشغيل تنبيه الحركة وايقاف تشغيله وتعيين نوع الحركة ومدتها.

تذكير الاسترخاء: لتمكينك من تشغيل تذكير الاسترخاء وايقاف تشغيله.

تنبيهات شرب المياه: لتمكينك من ضبط إعدادات تنبيه شرب المياه (ضبط تنبيه شرب المياه، الصفحة 27).

ضبط تنبيه شرب المياه

يمكنك إنشاء تنبيه لتذكيرك بزيادة استهلاك السوائل.

1 اضغط على  لعرض القائمة.

2 اختر  > تنبيهات > تنبيهات شرب المياه.

3 اختر منبه.

4 اختر معدل تكرار التنبيه.

5 اختر .

تخصيص تتيهات الحركة

- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
- 2 اختر  > منه الحركة.
- 3 حدد خياراً:

- اختر الحالة لتشغيل التبيه أو إيقاف تشغيله.
- اختر نوع تبيه الحركة لتعيين التبيه استناداً إلى الخطوات أو أنواع أخرى من الحركة.
- اختر أنواع الحركة للسماح بحركات الجلوس أو الحركات الحرة لمسح التبيه.
- اختر مدة الحركة لتعيين التبيه ليتم مسحه بعد 30 أو 45 أو 60 ثانية.

إعدادات ملف تعريف المستخدم

يمكنك تخصيص بعض إعدادات ملف تعريف المستخدم على ساعة 2 Lily الخاصة بك. يمكنك تخصيص إعدادات إضافية في حسابك على Garmin Connect.

اضغط على  لعرض القائمة واختر .

الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين: لتمكينك من الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ([الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 19](#)).

عمر اللياقة البدنية: لعرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك ([عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك، الصفحة 19](#)).
اسم العرض: لعرض اسم ساعتك الذي يمكنك تعديله في حسابك على Garmin Connect ([إعدادات ملف تعريف Garmin Connect، الصفحة 31](#)).

المعصم: لتمكينك من اختيار المعصم الذي تريد أن تضع الساعة عليه.

ملاحظة: يتم استخدام هذا الإعداد لتدريب القوة والإيماءات.

إعدادات النظام

اضغط على  لعرض القائمة واختر .

عرض: لتعيين مستوى السطوع ووضع الإيماءة والحساسية ومهلة شاشة العرض ([إعدادات شاشة العرض، الصفحة 29](#)).
التبيه بالاهتزاز: لتعيين مستوى الاهتزاز ([إعداد مستوي الاهتزاز، الصفحة 29](#)).

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

هاتف: لتمكينك من تشغيل تقنية Bluetooth أو إيقاف تشغيلها، واقرآن هاتفك بساعتك ومزامنته معها ([إعدادات الهاتف، الصفحة 30](#)).

خيارات النشاط: لتمكينك من فتح صفحة خيارات النشاط في تطبيق Garmin Connect ([تخصيص خيارات النشاطات، الصفحة 30](#)).

تطبيقات مصغرة: لتمكينك من فتح إعدادات التطبيق المصغر في تطبيق Garmin Connect ([تخصيص حلقة التطبيقات المصغرة، الصفحة 27](#)).

رمز المرور: لتعيين رمز مرور مؤلف من أربعة أرقام لحماية معلوماتك الشخصية عند عدم وضع الساعة على معصمك ([تعيين رمز المرور الخاص بساعتك، الصفحة 29](#)).

قائمة عناصر التحكم: لتمكينك من تحرير قائمة عناصر التحكم ([تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 26](#)).

وضع النوم: لتمكينك من تخصيص وضع النوم ([تخصيص وضع النوم، الصفحة 25](#)).

اللغة: لتعيين اللغة المعروضة على الساعة.

إعادة ضبط: لتمكينك من حذف بيانات المستخدم وإعادة ضبط الإعدادات ([استعادة كل الإعدادات الافتراضية، الصفحة 37](#)).

إيقاف التشغيل: لتمكينك من إيقاف تشغيل الساعة ([تشغيل الساعة وإيقاف تشغيلها، الصفحة 2](#)).

حول: لعرض معرف الوحدة وأصدار البرنامج ومعلومات الإجراءات التنظيمية واتفاقية الترخيص وغير ذلك ([عرض معلومات الجهاز، الصفحة 33](#)).

إعدادات شاشة العرض

اضغط على لعرض القائمة واختر > عرض.

السطوع: 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.

وضع الإيماءة: لتعيين الشاشة إلى تشغيل إيماءات المعصم. تتضمن الإيماءات إمالة المعصم باتجاه الجسم لعرض الساعة. يمكنك استخدام خيار خلال النشاط فقط لاستخدام الإيماءات أثناء الأنشطة المحددة بوقت فقط.

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

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

مهلة: لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الشاشة.

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

إعداد مستوى السطوع

1 اضغط على لعرض القائمة.

2 اختر > > عرض > السطوع.

3 اختر مستوى السطوع.

ملاحظة: يؤدي الخيار تلقائياً إلى ضبط السطوع تلقائياً استناداً إلى الإضاءة المحيطة.

إعداد مستوى الاهتزاز

1 اضغط على لعرض القائمة.

2 اختر > > التبديل بالاهتزاز.

3 اختر مستوى الاهتزاز.

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

تعيين رمز المرور الخاص بساعتك

ملاحظة

إذا قمت بإدخال رمز المرور بشكل غير صحيح ثلاث مرات، فسيتم تأمين الساعة مؤقتاً. بعد خمس محاولات غير صحيحة، يتم قفل الساعة حتى تقوم بإعادة ضبط رمز المرور في تطبيق Garmin Connect.

يمكنك تعيين رمز مرور ل ساعتك لحماية معلوماتك الشخصية عند عدم وضع الساعة على معصمك. إذا كنت تستخدم ميزة Garmin Pay، فستستخدم الساعة رمز المرور نفسه المؤلف من أربعة أرقام والمطلوب لفتح محفظتك (Garmin Pay، الصفحة 11).

1 من وجه الساعة، اضغط على .

2 اختر > > رمز المرور > تعيين رمز المرور.

3 أدخل رمز مرور مؤلف من أربعة أرقام.

في المرة التالية التي تزيل فيها الساعة عن معصمك، يجب إدخال رمز المرور لتمكن من عرض أي معلومات.

تغيير رمز مرور ساعتك

يجب أن تعرف رمز المرور الحالي الخاص بساعتك لتمكن من تغييره. إذا نسيت رمز المرور أو قمت بإجراء عدد كبير من محاولات إدخال رمز المرور غير الصحيح، فيجب إعادة ضبطه في تطبيق Garmin Connect.

1 من وجه الساعة، اضغط على .

2 اختر > > رمز المرور > تغيير رمز المرور.

3 أدخل رمز المرور الحالي المؤلف من أربعة أرقام.

4 أدخل رمز مرور جديد مؤلف من 4 أرقام.

في المرة التالية التي تزيل فيها الساعة عن معصمك، يجب إدخال رمز المرور لتمكن من عرض أي معلومات.

إعدادات الهاتف

اضغط على لعرض القائمة واختر > هاتف. الحالـة: لتشغيل تقنية Bluetooth وايقاف تشغيلها.

ملاحظة: تظهر بعض إعدادات Bluetooth فقط عند تمكين تقنية Bluetooth.

اقران الهاتف: لتمكينك من اقران ساعتك بهاتف متواافق مزود بتقنية Bluetooth. يمكنك هذا الإعداد من استخدام ميزات Garmin Connect، بما ذلك الإشعارات وعمليات تحميل الأنشطة.

مزامنة: لتمكينك من مزامنة ساعتك مع هاتف متواافق مزود بتقنية Bluetooth.

إعدادات Garmin Connect

يمكنك تخصيص إعدادات الساعة وخيارات النشاط وإعدادات المستخدم في حسابك على Garmin Connect باستخدام تطبيق Garmin Connect أو الموقع الإلكتروني لـ Garmin Connect. يمكن أيضًا تخصيص بعض الإعدادات على ساعة 2 Lily الخاصة بك.

• من تطبيق Garmin Connect، اختر > أجهزة Garmin، واختر ساعتك.

• من التطبيق المصغر للأجهزة في تطبيق Garmin Connect، اختر ساعتك.

بعد تخصيص الإعدادات، عليك مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect مع تطبيق (مزامنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 26) (مزامنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 26).

إعدادات التبيهات

من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر تبيهات.

إشعارات ذكية: لتمكينك من إشعارات الهاتف وتكونها من هاتفك المتواافق. يمكنك اختيار تلقي إشعارات خلال نشاط.

هاتف: لتمكينك من تشغيل تبيهات اتصال الهاتف وايقاف تشغيلها.

التقرير الصباغي: لتمكينك من تكوين التقرير الصباغي.

نبض معصم: لتمكينك من تعين تبييه معدل نبضات القلب (إعداد تبييه معدل نبضات القلب غير العادي، الصفحة 19).

منبه الحركة: لتمكين ساعتك من عرض رسالة وشريط التنقل على شاشة الوقت من اليوم بعد فترة طويلة جدًا من عدم النشاط.

تذكريات الاسترخاء: لتمكينك من تعين الساعة لتبيهك عندما يكون مستوى التوتر لديك مرتفعاً بشكل غير عادي. يحثك التبيه علىأخذ بعض الوقت للاسترخاء، وترسل إليك الساعة مطالبة لبدء تمرين تنفس موجه.

تبيهات شرب المياه: لتمكينك من تعين الساعة لتبيهك عندما يحين وقت شرب المياه.

تخصيص خيارات النشاطات

يمكنك اختيار أنشطة لعرضها على ساعتك.

1 من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر خيارات النشاط > تحرير.

2 اختر الأنشطة ليتم عرضها على ساعتك.

3 اختر نشاطاً لتخصيص إعداداته، مثل حقول التبيهات والبيانات، إذا لزم الأمر.

تحديد الدورات

يمكنك تعين ساعتك لاستخدام ميزة Auto Lap® التي تحدد الدورة تلقائياً عند كل كيلومتر أو ميل. إن هذه الميزة مفيدة لمقارنة أدائك في مراحل مختلفة من نشاطك.

ملاحظة: الميزة Auto Lap غير متوفرة لكل النشاطات.

1 من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر خيارات النشاط.

2 اختر نشاطاً.

3 اختر Auto Lap.

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.

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

دقائق الحدة الأسبوعية: لتمكينك من إدخال هدف أسبوعي لعدد الدقائق لممارسة النشاطات التي تتراوح حدتها بين المتوسطة والعالية. وتمكنك الساعة أيضًا من تعين منطقة معدل نبضات القلب لدقائق الحدة المتوسطة ومنطقة معدل نبضات قلب أعلى لدقائق الحدة العالية. يمكنك أيضًا استخدام الخوارزمية الافتراضية.

Move IQ: لتمكينك من تشغيل أحذاث Move IQ وايقاف تشغيلها. تكشف ميزة Move IQ تلقائياً عن أنماط النشاط، مثل المشي والركض.

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

طول مخصص لخطوة واسعة: لتمكين الساعة 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.

إعدادات ملف تعريف Garmin Connect

من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر ملف تعريف.

الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين: لتمكينك من الاطلاع على الحد الأقصى الحالي لاستهلاك الأكسجين وتاريخ آخر تحديث [\(الحصول على تقييمات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 19\)](#).

عمر اللياقة البدنية: لتمكينك من عرض عمر اللياقة البدنية الحالي الخاص بك [\(عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك، الصفحة 19\)](#).

اسم العرض: لتعيين الاسم المعروض المستخدم في تقرير الصباحي والتبيهات الخاصة بك [\(التقرير الصباحي، الصفحة 21\)](#).

الجنس: لتعيين جنسك [\(إعدادات الجنس، الصفحة 31\)](#).

تاريخ الميلاد: لتعيين تاريخ ميلادك.

الطول: لتعيين طولك.

الوزن: لتعيين وزنك.

المعصم: لتمكينك من اختيار المعصم الذي وضعت عليه الساعة.

مناطق معدل نبضات القلب: لتمكينك من تقدير الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب وتحديد مناطق معدل نبضات القلب المخصصة [\(حول مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 40\)](#).

إعدادات الجنس

عندما تقوم بإعداد الساعة للمرة الأولى، يجب اختيار جنس. إن معظم خوارزميات اللياقة البدنية والتدريب ثنائية. للحصول على أدق النتائج، توصي Garmin باختيار الجنس الذي تم تعينه عند الولادة. بعد الإعداد الأولي، يمكنك تخصيص إعدادات ملف التعريف في حسابك على Garmin Connect.

ملف التعريف والخصوصية: لتمكينك من تخصيص البيانات في ملف التعريف العام.

إعدادات المستخدم: لتعيين جنسك. إذا اخترت غير محدد، فستستخدم الخوارزميات التي تتطلب الإدخال ثانوي الجنس الذي حددته عند إعداد الساعة للمرة الأولى.

معلومات الجهاز

شحن الساعة

تحذير

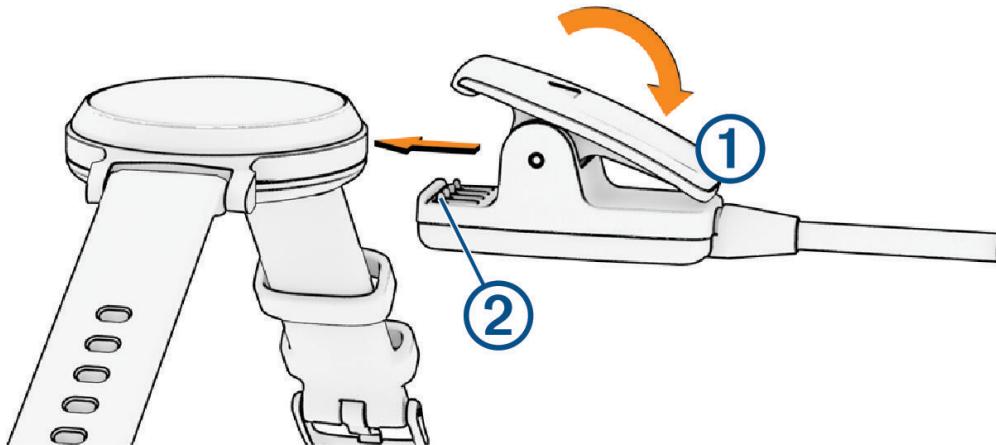
يحتوي هذا الجهاز على بطارية ليثيوم أيون. راجع دليل معلومات هامة حول السلامة والممنتج الموجود في علبة المنتج للاطلاع على تحذيرات المنتج وغيرها من المعلومات المهمة.

لا تستخدم كبل طاقة و/أو كبل بيانات و/أو محول طاقة لا تقوم Garmin بتزويده أو لا يكون معتمداً بشكل صحيح.

ملاحظة

لتتجنب التآكل، نظف جهات التلامس والمناطق المحيطة وجففها تماماً قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف (تنظيف الساعة، الصفحة 33).

- اضغط على جهتي مشبك الشحن ①.



- قم بمحاذاة المشبك مع نقاط التلامس في الجهة الخلفية من الساعة ②.
- قم بتوصيل كبل USB بمصدر الطاقة.
- اشحن الساعة بالكامل.

تلميحات حول شحن الساعة

- قم بتوصيل الشاحن بشكل آمن بالساعة لشحنها باستخدام كبل USB (شحن الساعة، الصفحة 32).
يمكنك شحن الساعة من خلال توصيل كبل USB بمحول معتمد للتيار المتردد من Garmin بمقبس حائط قياسي أو منفذ USB على الحاسوب.
- اسحب إلى اليسار لعرض رسم مستوى الشحن المتبقى للبطارية في قائمة عناصر التحكم.

العناية بالجهاز

ملاحظة

تجنب الضربات الحادة والاستخدام القوي، فقد يؤدي ذلك إلى تقليل عمر المنتج.
لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.

لا تستخدم باتاً أدلةً صلبةً أو حادةً لتشغيل شاشة اللمس، ولا تتج 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 إلحاق الضرر بالهيكل.

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

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

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

تنظيف الساعة

نّبيه △

بعد استخدام الساعة لفترة طويلة، قد يعاني بعض المستخدمين تهيّجاً للبشرة لا سيما إذا كانت بشرتهم حساسة أو لديهم حساسية معينة. إذا لاحظت أي تهيّج للبشرة، فقم بإزالة الساعة وامض بشرتك بعض الوقت للتعافي. للمساعدة في تفادي تهيّج البشرة، تأكّد من أنّ الساعة نظيفة وجافة ولا تشدها كثيراً على ملابسك.

ملاحظة

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

تلبيّح: لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/fitandcare.

- 1 اغسل الساعة بالماء أو استخدم قطعة قماش مبللة وخالية من الوبر.
- 2 اترك الساعة لتجف تماماً.

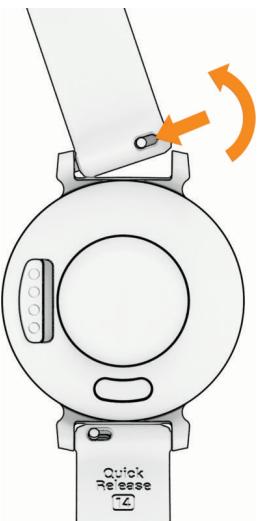
تنظيف الأحزمة الجلدية

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

تغيير الأسوار

تتوافق الساعة مع أسوار سريعة التحرير وقياسية يبلغ عرضها 14 ملم.

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



- 2 أدخل جانباً من القضيب المعدني الرفيع للسوار الجديد في الساعة.
- 3 مرر الدبوس سريع التحرير ثم قم بمحاذاة القضيب المعدني الرفيع مع الجانب المقابل من الساعة.
- 4 كرّر الخطوات من 1 إلى 3 لتغيير السوار الآخر.

عرض معلومات الجهاز

يمكنك عرض معرف الوحدة وأصدار البرنامج والمعلومات التنظيمية.

- 1 اضغط على لعرض القائمة.

- 2 اختر > حول.

- 3 اسحب لعرض المعلومات.

عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني

إنّ ملصق هذه الساعة مقدّم في صورة إلكترونية. وقد يقدم هذا الملصق الإلكتروني معلومات تنظيمية، مثل أرقام التعريف التي توفرها لجنة الاتصالات الفيدرالية (FCC) أو علامات الامتثال الإقليمية، وكذلك معلومات المنتج والترخيص السارية.

1 اضغط على  لعرض القائمة.

2 اختر  >  حول.

3 اسحب لعرض المعلومات.

المواصفات

نوع البطارية	قبلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمونة
فتره استخدام البطارية	غاية 5 أيام ¹
نطاق درجات حرارة التشغيل	من -20 إلى 60 درجة مئوية (من -4 إلى 140 درجة فهرنهايت)
نطاق درجة حرارة الشحن	من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت)
الترددات اللاسلكية	2,4 جيجاهرتز @ بقوة 1,9 ديسيل ملي واط كحد أقصى 13,56 ميجاهرتز @ بقوة 40 ديسيل ملي واط كحد أقصى
تصنيف المياه	5 جو ²

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

هل هاتفي متواافق مع ساعتي؟

إنّ ساعة 2 Lily متواقة مع الهواتف التي تستخدم تقنية Bluetooth. انتقل إلى www.garmin.com/ble للحصول على المزيد من معلومات توافق Bluetooth.

يتعذر على هاتفي الاتصال بالساعة

- ضع الساعة ضمن نطاق هاتفك.
- إذا سبق أن تم إقران ساعتك وهاتفك، فأوقف تشغيل تقنية Bluetooth على الجهازين، ثم أعد تشغيلها.
- إذا لم يتم إقران ساعتك وهاتفك، قم بتمكين تقنية Bluetooth على هاتفك.
- على هاتفك، افتح تطبيق Garmin Connect، واختر 0000 > أجهزة Garmin > إضافة جهاز للدخول في وضع الإقران.
- على ساعتك، اضغط على  لعرض القائمة، واختر  >  هاتف > إقران الهاتف للدخول في وضع الإقران.
- انتقل إلى www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting للحصول على خطوات إضافية لاستكشاف الأخطاء وإصلاحها.

تعقب النشاط

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

لا يbedo عدد خطواتي دقيقًا

إذا كان عدد خطواتك لا يbedo دقيقاً، فيمكنك تجربة هذه التلميحات.

- ضع الساعة على المعصم الأيسر إذا كنت أيمناً وعلى المعصم الأيمن إذا كنت أعسرًا.
- ضع الساعة في جيبك عند جرّ عربة الأطفال أو آلة جز العشب.
- ضع الساعة في جيبك عند استخدام يديك، أو ذراعيك بشكل نشط فقط.

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

¹ يستند عمر البطارية المتوقع إلى افتراضات استخدام معينة. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/lily2batterylifeassumptions.
² يتتحمل الجهاز الضغط حتى عمق 50 متراً. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/waterrating.

عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتي وفي حسابي على Garmin Connect

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

- 1 قم بمزامنة عدد خطواتك مع تطبيق Garmin Connect (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect, الصفحة 26).
- 2 انتظر ريثما تقوم الساعة بمزامنة بياناتك.
قد تستغرق عملية المزامنة بضع دقائق.
ملاحظة: لا يؤدي تحديث تطبيق Garmin Connect إلى مزامنة بياناتك أو تحديث عدد خطواتك.

عدم ظهور مستوى التوتر

لتتمكن الساعة من كشف مستوى التوتر لديك، يجب تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم. تأخذ الساعة نماذج عن **غير** معدل نبضات قلب طوال اليوم أثناء فترات عدم النشاط لتحديد مستوى التوتر لديك. لا تحدد الساعة مستوى التوتر لديك أثناء الأنشطة المحددة بوقت.

إذا ظهرت شرط بدلًا من مستوى التوتر لديك، ابق ثابتاً وانتظر ريثما تقيس الساعة **غير** معدل نبضات قلبك.

إن دقائق الحدة تصدر وميضاً

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

تلميحات شاشة اللمس

- انقر فوق شاشة اللمس للقيام باختيارات.
- أثناء نشاط سباحة، انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل المؤقت وإيقاف تشغيله.
- من وجه الساعة، اضغط على شاشة اللمس للتقليل بين البيانات، مثل الخطوات ومعدل نبضات القلب ①.



- من قائمة عناصر التحكم، اضغط باستمرار على شاشة اللمس لإضافة عناصر التحكم وازالتها واعادة ترتيبها.
- اضغط على O من أي شاشة للعودة إلى الشاشة السابقة.
- اضغط على شاشة التطبيقات المصغرة لعرض تفاصيل إضافية عن التطبيق المصغر.
- لإرسال تنبيه مساعدة، اضغط بشدة وسرعة على شاشة اللمس حتى تهتز الساعة (طلب المساعدة، الصفحة 23).

معدل نبضات القلب على ساعتي غير دقيق

لمزيد من المعلومات حول مستشعر معدل نبضات القلب، انتقل إلى www.garmin.com/heartrate.

للميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة

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

- اغسل ذراعك وجففها قبل وضع الساعة عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس ومرطب البشرة وطارد الحشرات تحت الساعة.
- تجنب خدش مستشعر معدل نبضات القلب المتوفّر على الجهة الخلفية من الساعة.
- ضع الساعة فوق عظمة المعصم. يجب أن تكون الساعة مثبتة 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 الساعة بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمرن.
- استخدم حزام سيليكون أثناء ممارسة التمارين.

للميحات لبيانات Body Battery المحسنة

- للحصول على نتائج أكثر دقة، ضع الساعة 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 بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة

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

- ابق بلا حركة بينما تقيس الساعة تشبع الدم بالأكسجين لديك.
- ضع الساعة فوق عظمة المعصم. يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
- ابق الذراع التي تحمل الساعة عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبع دمك من الأكسجين.
- استخدم حزاماً مصنوعاً من السيليكون أو النايلون.
- اغسل ذراعك وجففها قبل وضع الساعة عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس ومرطب البشرة وطارد الحشرات تحت الساعة.
- تجنب خدش مستشعر نبضات القلب الموجود على الجهة الخلفية من الساعة.
- اغسل الساعة بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمرن.

إطالة فترة تشغيل البطارية

- قم بخفض سطوع الشاشة ومهنتها (إعدادات شاشة العرض، الصفحة 29).
- قم بخفض مستوى الاهتزاز (إعدادات مستوى الاهتزاز، الصفحة 29).
- أوقف تشغيل إيماءات المعصم (إعدادات شاشة العرض، الصفحة 29).
- في إعدادات مركز الإشعارات في هاتفك، يمكنك الحد من الإشعارات التي تظهر على ساعة 2 Lily (دارة الإشعارات، الصفحة 20).
- أوقف تشغيل الإشعارات الذكية (إعدادات التشبيهات، الصفحة 30).
- أوقف تشغيل تقنية Bluetooth اللاسلكية عند عدم استخدام الميزات المتصلة (إعدادات الهاتف، الصفحة 30).
- أوقف تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم (تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم، الصفحة 18).
- أوقف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 17).

ملاحظة: يتم استخدام مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم لاحتساب دقائق الحدة العالية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومتغيرات الطاقة body battery ومستوى التوتر وعدد السعرات الحرارية المحروقة.

تصعب رؤية شاشة ساعتي في الخارج

نكتشف الساعة الضوء المحيط وتنضبط سطوع الإضاءة الخلفية تلقائياً لإطالة فترة تشغيل البطارية. عند تعرّض الشاشة لضوء الشمس المباش، تصبح أفتح ولكن قد تبقى قراءتها صعبة. قد تكون ميزة كشف النشاط التلقائي مفيدة عند البدء بأنشطة خارجية (إعدادات تعقب النشاط، الصفحة 31).

لغة ساعتي غير صحيحة

يمكنك تغيير خيار اللغة إذا قمت باختيار اللغة الخاطئة عن طريق الخطأ على الساعة.

1 اضغط على لعرض القائمة.

2 اختر > .

3 انتقل إلى الأسفل إلى العنصر التاسع في القائمة، واختره.

4 اختر لغة.

استعادة كل الإعدادات الافتراضية

يمكنك استعادة كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية.

1 اضغط على لعرض القائمة.

2 اختر > > إعادة ضبط.

3 حدد خياراً:

- لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية وحفظ كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة، اختر إعادة ضبط الإعدادات الافتراضية.

- لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية وحذف كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة، اختر حذف البيانات وإعادة ضبط الإعدادات.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تحديث المنتج

تحقق ساعتك من التحديثات المتوفرة تلقائياً عندما تتصل باستخدام تقنية Bluetooth® على الحاسوب، يمكنك تثبيت Garmin Express (garmin.com/express). على هاتفك، يمكنك تثبيت تطبيق Garmin Connect يوفر ذلك لأجهزة Garmin الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

• تحديث البرنامج

ملاحظة: للحصول على أفضل تجربة، يجب إبقاء البرنامج على جهازك محدثاً. توفر تحديثات البرنامج تغييرات وتحسينات للمزايا والأمان والخصوصية.

• عمليات تحميل البيانات إلى Garmin Connect

• تسجيل المنتج

تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

لتحديث برنامج ساعتك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب استخدام حساب Garmin Connect واقرآن الساعة بهاتف متواافق (إعداد الساعة، الصفحة 1).

مزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 26).

يرسل تطبيق Garmin Connect التحديث إلى ساعتك تلقائياً عند توفر برنامج جديد. يتم تطبيق التحديث عندما لا تستخدم الساعة بشكل نشط. عند انتهاء عملية التحديث، تقوم ساعتك بإعادة التشغيل.

تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

لتتمكن من تحديث برنامج ساعتك، عليك تنزيل تطبيق Garmin Express وتنسيقه وإضافة ساعتك (مزامنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 26).

1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB.

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

2 بعد أن ينتهي تطبيق Garmin Express من إرسال التحديث، افصل الساعة عن الحاسوب.

تقوم ساعتك بتنسيق التحديث.

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 يعتبر هذا الجهاز جهازاً طبياً. لا تتوفر ميزة مقاييس التأكسج في كل البلدان.

صيانة الجهاز

إذا كان جهازك بحاجة إلى إصلاح أو استبدال، فاتّصل إلى support.garmin.com للحصول على معلومات عن إرسال طلب صيانة .Garmin باستخدام دعم متجر

ملحق

قائمة الأنشطة

تتوفر الأنشطة أدناه على ساعة 2 Lily الخاصة بك.

ملاحظة: تأكد من تحديث برنامج ساعتك للحصول على أحدث الأنشطة (تحديث البرنامج باستخدام تطبيق *Garmin Connect*, الصفحة 37, تحديث البرنامج باستخدام *Garmin Express*, الصفحة 37).

- تخصيص خيارات النشاطات, الصفحة 30
- تسجيل نشاط محدد بوقت, الصفحة 13

دراجة	
نشاط التنفس	
كارديو	
تمارين اللياقة البدنية بالرقص	
آلة بيضاوية	
تمرين HIIT	
قفز الحبل	
التأمل	
أخرى	
الييلاتس	
سباحة داخلية	
تجديف داخلي	
الركض	
صعود الدرج	
القوة	
جهاز الركض	
المشي	
مشي داخلي	
يوغا	

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 لحدة التمارين.
 - يساعدك تمرير 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 40) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثلية لأهداف اللياقة البدنية التي حددتها.
- أما إذا كنت لا تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فاستخدم أحد جداول الاحتساب المتوفرة على الإنترنت. بعض الصالات الرياضية ومراكز اللياقة البدنية توفر اختباراً لقياس معدل نبضات القلب الأقصى. إن معدل نبضات القلب الأقصى الافتراضي هو 220 ناقص عمرك.

حول مناطق معدل نبضات القلب

يسخدم 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 المقبولة مرتبة 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	الجهد المحسوس	الفوائد
1	%60-50	استرخاء، وتنفس سهلة، تنفس متاخم	تمارين هوائية (الأيروبيك) للمبتدئين، تخفيف الإجهاد
2	%70-60	وتيرة مريحة، تنفس أعمق بقليل، المحادثة ممكنة	تمرين أساسى للأوعية الدموية، وتنفس جيدة للتعافي
3	%80-70	وتيرة معتدلة، المحادثة أصعب	قدرة محسنة للقيام بالتمارين الهوائية، التمرين الأمثل 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
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 حسب العمر والجنس.

الرجال	القيمة المئوية	20-29	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
ممتازة	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
جيّد جداً	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
جيّد	60	4,45	44	42,4	39,2	35,5	32,3
مقبول	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
سيء	40-0	41,7>	40,5>	38,5>	35,6>	32,3>	29,4>

السيدات	القيمة المئوية	20-29	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
ممتازة	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
جيّد جداً	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
جيّد	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
مقبول	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
سيء	40-0	36,1>	34,4>	33>	30,1>	27,5>	25,9>

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

support.garmin.com