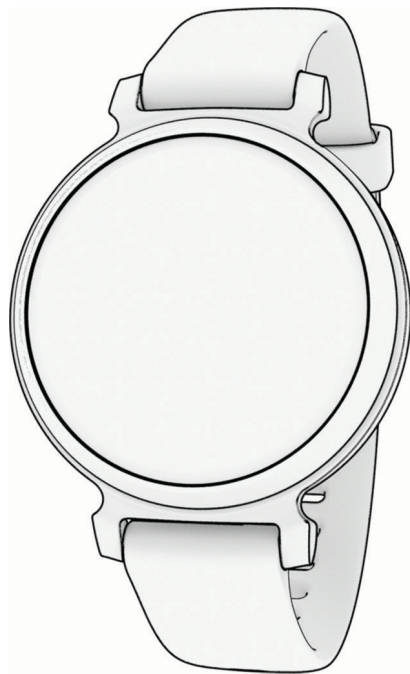


GARMIN®



LILY® 2

دليل المالك

جميع الحقوق محفوظة. بموجب حقوق الطبع والنشر، لا يجوز نسخ هذا الدليل كليًا أو جزئيًا 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 بإعلام أي شخص أو منظمة بمثل هذه التغييرات أو التحسينات. اذهب إلى www.garmin.com للاطلاع على تحديثات ومعلومات تكميلية تسري على استخدام المنتج.

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

إن Android™ 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. إن iOS® علامة تجارية مسجلة لشركة Cisco Systems, Inc. مستخدمة بترخيص من شركة Apple Inc. وiPhone® علامة تجارية لشركة Apple Inc. مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. تُعتبر The Cooper Institute®، وأي علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملكًا لـ The Cooper Institute. تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى إلى مالكيها المحددين.

جدول المحتويات

13	تسجيل نشاط بواسطة ميزة GPS متصل
14	تسجيل نشاط تدريب القوة
14	تلميحات لتسجيل نشاطات تدريب القوة
15	تسجيل نشاط تأمل
15	تسجيل نشاط رقص للياقة البدنية
	تسجيل نشاط تدريب فكري مرتفع الشدة (HIIT)
16	تسجيل نشاط السباحة
17	تعيين حجم حوض السباحة
17	إعداد تتيهات السباحة
17	معايرة المسافة على جهاز المشي
17	ميزات معدل نبضات القلب
	إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب
17	المستددة إلى المعصم
18	مقياس التأكسج
18	الحصول على قراءات مقياس التأكسج
	تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم
18	معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
	الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
19	عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك
19	إعداد تتيه 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	إدارة الإشعارات
21	تحديد موقع هاتف مفقود
21	تلقي مكالمات هاتفية واردة
21	استخدام وضع عدم الإزعاج
21	التقرير الصباحي
21	تخصيص تقريرك الصباحي
21	إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف
22	ميزات التعقب والسلامة
22	إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ
23	طلب المساعدة
23	الكشف عن الحادث
	تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها
23	تشغيل LiveTrack وإيقاف تشغيلها
24	تشغيل LiveTrack وإيقاف تشغيلها

1	مقدمة
1	إعداد الساعة
2	تفعيل الساعة
2	تشغيل الساعة وإيقاف تشغيلها
3	عرض التطبيقات المصغرة والقوائم
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 السرعات الحرارية
7	التطبيق المصغر لإحصائيات الصحة
7	Body Battery
	عرض التطبيق المصغر لمقياس الطاقة
7	Body Battery
7	تغيير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر
7	عرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر
8	استخدام مؤقت الاسترخاء
8	عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب
	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
	إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay
12	دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك
	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

عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات	
الامتثال على الملصق الإلكتروني.....	34
المواصفات.....	34
استكشاف الأخطاء وإصلاحها.....	34
هل هاتفى متوافق مع ساعتى؟.....	34
يتعذر على هاتفى الاتصال بالساعة.....	34
تعقب النشاط.....	34
لا يبدو عدد خطواتى دقيقاً.....	34
عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتى	
وفي حسابى على Garmin Connect ..	35
عدم ظهور مستوى التوتر.....	35
إن دقائق الحدة تصدر وميضاً.....	35
تلميحات شاشة اللمس.....	35
معدل نبضات القلب على ساعتى غير دقيق.....	35
تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير	
المنتظمة.....	36
تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة.....	36
تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير	
المنتظمة.....	36
إطالة فترة تشغيل البطارية.....	36
تصعب رؤية شاشة ساعتى فى الخارج.....	36
لغة ساعتى غير صحيحة.....	37
استعادة كل الإعدادات الافتراضية.....	37
تحديث المنتج.....	37
تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin	
Connect.....	37
تحديث البرنامج باستخدام	
Garmin Express.....	37
الحصول على مزيد من المعلومات.....	37
صيانة الجهاز.....	38
ملحق.....	38
قائمة الأنشطة.....	38
أهداف اللياقة البدنية.....	40
حول مناطق معدل نبضات القلب.....	40
احتساب مناطق معدل نبضات القلب.....	40
المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك	
الأكسجين.....	41

إضافة جهات اتصال.....	24
Garmin Connect.....	24
Move IQ®.....	25
GPS متصل.....	25
تعقب النوم.....	25
تخصيص وضع النوم.....	25
إعداد جدول نومك.....	25
مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect ..	26
مزامنة بياناتك مع حاسوبك.....	26
إعداد Garmin Express.....	26
تخصيص ساعتك.....	26
تغيير وجه الساعة.....	26
تخصيص قائمة عناصر التحكم.....	26
تخصيص شاشات البيانات.....	27
تخصيص حلقة التطبيقات المصغرة.....	27
إعدادات الساعة.....	27
إعدادات التنبيهات.....	27
ضبط تنبيه شرب المياه.....	27
تخصيص تنبيهات الحركة.....	28
إعدادات ملف تعريف المستخدم.....	28
إعدادات النظام.....	28
إعدادات شاشة العرض.....	29
إعداد مستوى السطوع.....	29
إعداد مستوى الاهتزاز.....	29
تعيين رمز المرور الخاص	
بساعتك.....	29
إعدادات الهاتف.....	30
إعدادات Garmin Connect.....	30
إعدادات التنبيهات.....	30
تخصيص خيارات النشاطات.....	30
تحديد الدورات.....	30
إعدادات تعقب النشاط.....	31
إعدادات ملف تعريف	
Garmin Connect.....	31
إعدادات الجنس.....	31
معلومات الجهاز.....	32
شحن الساعة.....	32
تلميحات حول شحن الساعة.....	32
العناية بالجهاز.....	32
تنظيف الساعة.....	33
تنظيف الأحزمة الجلدية.....	33
تغيير الأساور.....	33
عرض معلومات الجهاز.....	33

مقدمة

⚠ تحذير

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

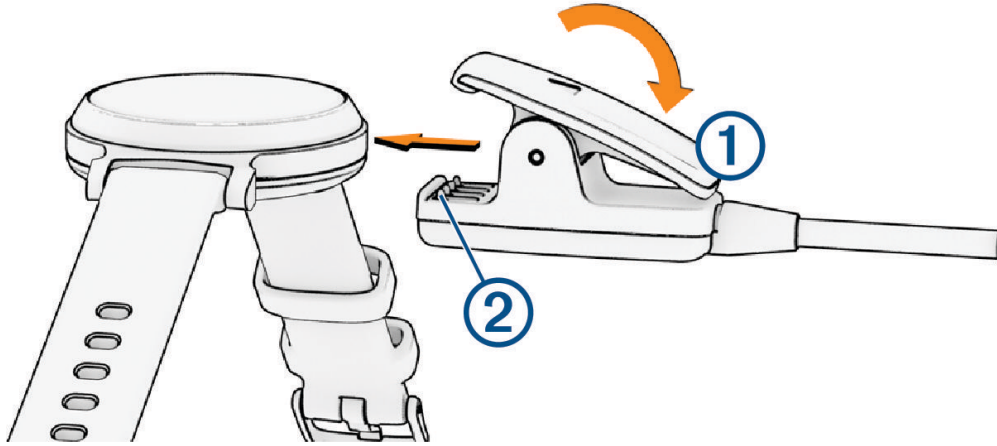
إعداد الساعة

لستمكن من استخدام ساعتك، عليك توصيلها بمصدر طاقة لتشغيلها.

لاستخدام الميزات المتصلة لساعة Lily 2، يجب أن تكون مقترنة مباشرةً من خلال تطبيق Garmin Connect™ بدلاً من أن تكون مقترنة من إعدادات Bluetooth® على هاتفك.

1 من متجر التطبيقات على هاتفك، قم بتثبيت تطبيق Garmin Connect.

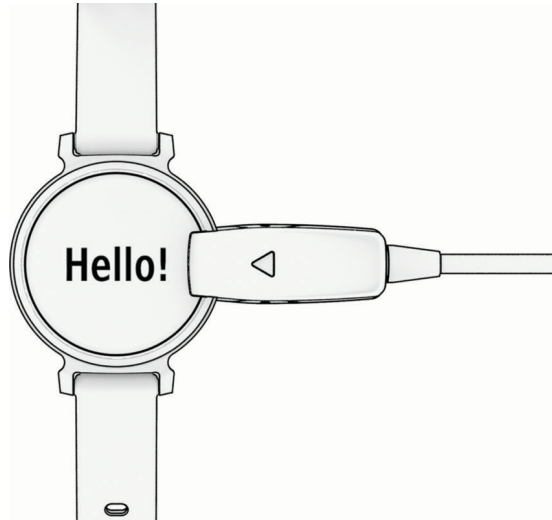
2 اضغط على جهتي مشبك الشحن ①.



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 بإقرانه بتطبيق Garmin Connect، فاتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- إذا سبق أن قمت بإقران جهاز آخر بتطبيق Garmin Connect، فاختر ••• < إضافة جهاز واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد نجاح الإقران، ستظهر رسالة وستتم مزامنة ساعتك تلقائياً مع هاتفك.

تفعيل الساعة

يتم تفعيل ساعة Lily 2 تلقائيًا 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 الخيارين التاليين:

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



2 لإيقاف تشغيل الشاشة، قم بتدوير معصمك مع إبعاده عن جسمك.

ملاحظة: تنطفئ 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 تلقائيًا عند التفاعل معها حين تكون قيد التشغيل (تفعيل الساعة، الصفحة 2).

1 اضغط على  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

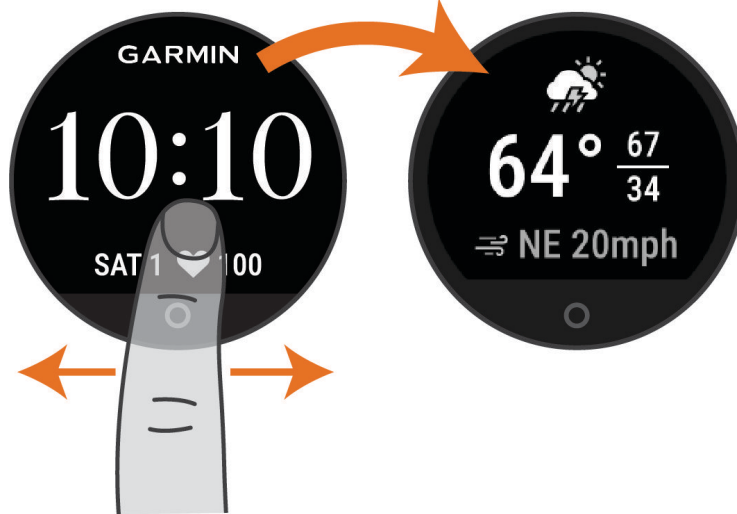
- من وجه الساعة، اضغط على  لعرض القائمة الرئيسية.



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

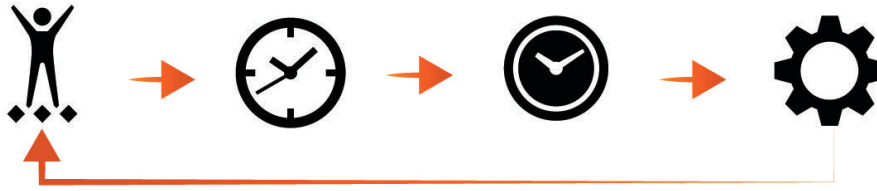


- من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار أو اليمين لعرض التطبيقات المصغرة.



خيارات القائمة

يمكنك الضغط على  لعرض القائمة.
تلميح: اسحب للتمرير عبر خيارات القائمة.



	لعرض خيارات الأنشطة المحددة بوقت.
	لعرض خيارات وجه الساعة.
	لعرض خيارات المنبه وساعة الإيقاف والمؤقت.
	لعرض إعدادات الجهاز.

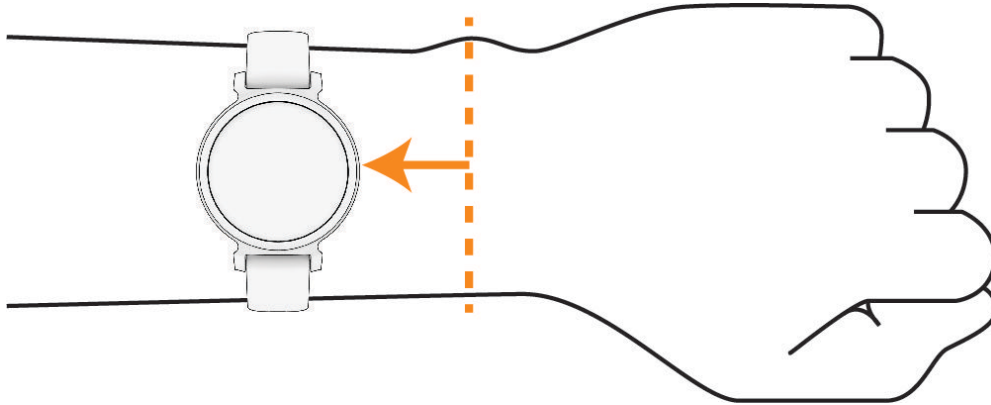
وضع الساعة

⚠ تنبيه

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

• ضع 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 ثابتاً للحصول على قراءات مقياس التأكسج.



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

- راجع [استكشاف الأخطاء وإصلاحها](#)، الصفحة 34 للحصول على مزيد من المعلومات عن معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع [تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة](#)، 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 والعناية بها، انتقل إلى www.garmin.com/fitandcare.

التطبيقات المصغرة

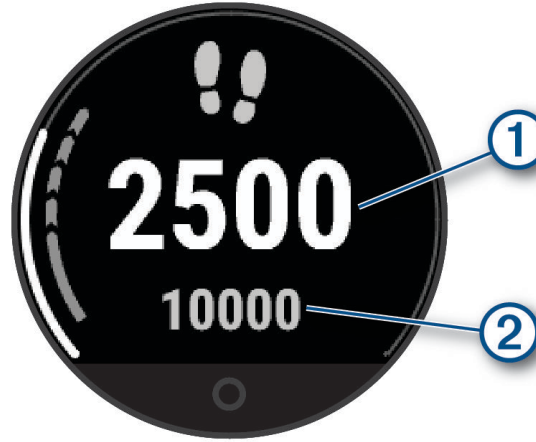
تأتي ساعتك محملة مسبقًا بالتطبيقات المصغرة التي توفر معلومات فورية. يمكنك سحب شاشة اللمس للتمرير بين التطبيقات المصغرة. تتطلب بعض التطبيقات المصغرة توفر اتصال Bluetooth بهاتف متوافق.

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

وجه الساعة	يتضمن وجه الساعة الوقت والتاريخ الحاليين. يتم تعيين الوقت والتاريخ تلقائيًا 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 الأنشطة 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 تغييره بالنسبة إلى التوتر.
التقويم	المواعيد القادمة المسجلة في تقويم الهاتف.
السرعات الحرارية	إجمالي عدد السرعات الحرارية التي تم حرقها في اليوم، بما في ذلك السرعات الحرارية النشطة وأثناء الراحة.
المسافة	المسافة التي تم قطعها في اليوم بالكيلومترات أو الأميال.
إحصائيات الصحة	ملخص ديناميكي لإحصائيات الصحة الحالية الخاصة بك. تتضمن القياسات معدل نبضات القلب ومستوى التوتر ومستوى Body Battery.
معدل 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	إجمالي عدد دقائق الحدة وهدف 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 المقاييس الخطوات ودقائق الحدة والنوم.
الإشعارات	الإشعارات الصادرة من هاتفك، بما في ذلك المكالمات والرسائل النصية وتحديثات شبكة التواصل الاجتماعي وغيرها، بالاستناد إلى إعدادات إشعارات هاتفك.
مقياس التأكسج	لتمكينك من الاطلاع على قراءة مقياس التأكسج يدويًا.
النوم	بيانات النوم الخاصة بك لليلة السابقة، بما في ذلك إجمالي وقت النوم.
الخطوات	إجمالي عدد الخطوات التي تم القيام بها وهدفك في اليوم. تتعلم الساعة هدفًا جديدًا للخطوات كل يوم وتقتصره عليك.
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 انخفاضًا.
أحوال الطقس	درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس من هاتف مقترن.
صحة المرأة	حالة الدورة الشهرية الحالية. يمكنك عرض الأعراض اليومية وتسجيلها. يمكنك أيضًا تعقب الحمل من خلال التحديثات الأسبوعية ومعلومات الصحة.

هدف الخطوات

تقوم الساعة بإنشاء هدف عدد الخطوات اليومي تلقائيًا، بالاستناد إلى مستويات الأنشطة السابقة. وأثناء حركتك خلال اليوم، تسجل 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 (اعدادات تعقب النشاط، الصفحة 31).

شريط الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد يؤدي إلى تغييرات أيسية غير مرغوب بها. بالتالي، يذكرك 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 تنبيهات الحركة (تخصيص تنبيهات الحركة، الصفحة 28).

دقائق الحدة

لتحسين حالتك الصحية، تنصح المنظمات، مثل منظمة الصحة العالمية بممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة، مثل المشي بخفة، لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعيًا أو النشاطات ذات الحدة العالية، مثل الركض، لمدة 75 دقيقة على الأقل أسبوعيًا. تراقب الساعة حدة نشاطك وتتعب الوقت الذي أمضيته في ممارسة الأنشطة التي تتراوح حدتها بين المتوسطة والعالية (بيانات معدل نبضات القلب ضرورية لتحديد كمية الحدة العالية). تضيف الساعة عدد الدقائق التي أمضيته في ممارسة الأنشطة ذات الحدة المتوسطة إلى عدد الدقائق التي أمضيته في ممارسة الأنشطة ذات الحدة العالية. تتم مضاعفة إجمالي عدد دقائق الحدة العالية عند إضافته.

الحصول على دقائق الحدة



- تحتسب ساعة Lily 2 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 المعتدلة الحدة من خلال تحليل عدد خطواتك في كل دقيقة.
- ابدأ بنشاط محدد بوقت للحصول على احتساب أكثر دقةً لدقائق الحدة.
 - ضع ساعتك طوال النهار والليل للحصول على أدق بيانات لمعدل نبضات القلب أثناء الراحة.

تحسين دقة السعرات الحرارية

تعرض الساعة تقديراً لإجمالي 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 تغيير معدل 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 المتوفر لديك. يتراوح نطاق مستوى مقياس الطاقة Body Battery بين 5 و100، حيث يشير المعدل المتراوح بين 5 و25 إلى مخزون الطاقة المتدني جداً، كما يشير المعدل المتراوح بين 26 و50 إلى مخزون الطاقة المتدني، 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 والتباينات على المدى الطويل وتفاصيل إضافية (تلميحاً 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 والمنخفضة للساعات الثماني الماضية.

تغيير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر

تحلل ساعتك تغيير معدل نبضات قلبك عند عدم القيام بأي نشاط لتحديد التوتر العام 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 المتراوح 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 والتباينات على المدى الطويل وتفاصيل 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 تمرين 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 انقر فوق شاشة اللمس.
 - 4 اختر → لتشغيل مؤقت الاسترخاء.
 - 5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- تهتز الساعة مشيرة لك باستنشاق الهواء أو زفره (إعداد مستوى الاهتزاز الصفحة 29).

عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب

يعرض التطبيق المصغر لمعدل 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 لمعدل نبضات القلب.
- 2 يعرض التطبيق المصغر معدل نبضات قلبك الحالي ومتوسط قيمة معدل نبضات قلبك أثناء الراحة (RHR) للأيام السبعة الماضية. انقر فوق شاشة اللمس لعرض الرسم البياني لمعدل نبضات القلب.
- 3 يعرض الرسم البياني معدل نبضات قلبك في النشاط الأخير ومعدل نبضات قلبك المرتفع والمنخفض للساعات الأربع 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 شربها يوميًا.

- 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.
- تلميح:** يمكنك تعيين تذكير بشرب المياه (ضبط تنبيه شرب المياه، الصفحة 27).

تعقب الدورة الشهرية

تشكّل 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 والخصوبة
- معلومات عن الصحة والتغذية

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

تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك

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

- 1 اسحبى لعرض التطبيق المصغر لتعقب صحة المرأة.
- 2 انقر فوق شاشة اللمس.
- 3 اختاري +.
- 4 إذا كان اليوم هو من يوم الطمث، فاخترى من يوم الطمث < ✓.
- 5 حدد خياراً:

- لتصنيف مستوى التدفق من منخفض إلى مرتفع، اختاري تدفق الطمث.
- لتسجيل الأعراض الجسدية، مثل حب الشباب وآلام الظهر والتعب، اختاري الأعراض.
- لتسجيل الحالة المزاجية، اختاري المزاج.
- لتسجيل الإفرازات، اختاري الإفرازات.
- لتعيين التاريخ الحالي على أنه يوم إباضة، اختاري يوم الإباضة.
- لتسجيل النشاط الجنسي، اختاري النشاط الجنسي.
- لتصنيف الرغبة الجنسية من منخفضة إلى مرتفعة، اختاري الرغبة الجنسية.
- لتعيين التاريخ الحالي على أنه اليوم الحالي من الطمث، اختاري من يوم الطمث.

تعقب الحمل

تعرض ميزة تعقب الحمل تحديثات أسبوعية خاصة بالحمل وتوفر 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 وإعداد هذه الميزة في إعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق Garmin Connect.

تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك

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

- 1 اسحبى لعرض التطبيق المصغر لتعقب صحة المرأة.



- 2 انقر فوق شاشة اللمس.
- 3 حدد خياراً:
- اختاري الأعراض لتسجيل الأعراض الجسدية والحالة المزاجية وغيرها.
- اختاري الجلوكوز في الدم لتسجيل مستويات الجلوكوز قبل تناول الوجبات وبعده وقبل النوم.
- اختاري 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 بالتحكم بالموسيقى على هاتفك باستخدام ساعة Lily 2. يتحكم التطبيق المصغر بتطبيق مشغل الوسائط النشط حالياً أو الذي تم تنشيطه مؤخراً على هاتفك. إذا لم يكن هناك أي مشغل ووسائط نشط، فلن يعرض التطبيق المصغر معلومات المسار عليك بدء التشغيل من هاتفك.

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

عرض الإشعارات

عندما تكون ساعتك مقترنة 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.
- تلميح: اسحب لعرض الإشعارات السابقة.
- 3 اضغط على شاشة اللمس، واختر  لتجاهل الإشعار.

الرد على رسالة نصية

ملاحظة: تتوفر هذه الميزة فقط للهواتف التي تعمل بنظام التشغيل Android™.

عندما تتلقى إشعار رسالة نصية على ساعة Lily 2، يمكنك إرسال رد سريع من خلال اختيار رد من قائمة الرسائل.

ملاحظة: تُرسل هذه الميزة رسائل نصية باستخدام هاتفك. قد تنطبق الرسوم وتُفرض 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.
- يُرسل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية.

قائمة عناصر التحكم

تتيح لك قائمة عناصر التحكم الوصول بسرعة إلى ميزات الساعة وخياراتها. يمكنك إضافة الخيارات وإعادة ترتيبها وإزالتها في قائمة عناصر التحكم (تخصيص 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 إلغاء تمكينه لتخفيف الشاشة وإلغاء تمكين التنبيهات والإشعارات. على سبيل المثال، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء مشاهدة فيلم (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 21).
	بحث عن هاتف	لتشغيل تنبيه صوتي على هاتفك المقترن، إذا كان ضمن نطاق Bluetooth. تظهر قوة إشارة Bluetooth على شاشة ساعة Lily 2، وتزداد قوة الإشارة كلما اقتربت من هاتفك.
	Garmin Pay	حدد هذا الخيار لفتح محفظتك على Garmin Pay™ ودفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك (Garmin Pay، الصفحة 11).
	الموسيقى	للتحكم بتشغيل الموسيقى على هاتفك.
	إشعارات	لعرض الإشعارات من هاتفك.
	هاتف	لتمكين تقنية Bluetooth والاتصال بهاتفك المقترن أو إلغاء تمكينهما.
	إيقاف التشغيل	حدد هذا الخيار لإيقاف تشغيل الساعة.
	وضع النوم	حدد هذا الخيار لتمكين وضع النوم (تخصيص وضع النوم، الصفحة 25) أو إلغاء تمكينه.
	ساعة إيقاف	لتشغيل ساعة الإيقاف (استخدام ساعة الإيقاف، الصفحة 20).
	مزامنة	لمزامنة ساعتك مع هاتفك المقترن.
	مؤقت	لتعيين مؤقت عد تنازلي (استخدام مؤقت العد التنازلي، الصفحة 20).

Garmin Pay

تسمح لك ميزة Garmin Pay باستخدام ساعتك لدفع ثمن مشترياتك في المواقع المشاركة 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 Garmin Pay. انتقل إلى garmin.com/garminpay/banks للعثور على المؤسسات المالية المشاركة.

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر...
- 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

لستتمكن 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 وسيُطلب منك 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 تنتهي من الاتصال بالقارئ.
- 6 اتبع التعليمات التي تظهر على قارئ البطاقة لإتمام المعاملة إذا لزم الأمر.
- تلميح:** بعد إدخال رمز المرور بنجاح، يمكنك إجراء عمليات الدفع من دون رمز مرور لمدة 24 ساعة من دون نزع ساعتك. إذا نزع 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 تقيّد 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 ساعة Lily 2 الخاصة بك.
 - لحذف البطاقة، اختر .

تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك

يجب أن تعرف رمز المرور الحالي التابع لك لتغييره. إذا نسيت رمز المرور، فيجب إعادة ضبط ميزة Garmin Pay في ساعة Lily 2 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 ساعة Lily 2، يجب أن تدخل رمز المرور الجديد.

التدريب

حالة التدريب الموحد

عندما تستخدم أكثر من جهاز Garmin® واحد مع حسابك على Garmin Connect، يمكنك اختيار 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.

تلميح: للحصول على أدق النتائج، تنصح Garmin بالمزامنة 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 للتقل في قائمة الأنشطة، وحدد خياراً (قائمة الأنشطة، الصفحة 38).
- ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لإضافة الأنشطة المحددة بوقت أو إزالتها (تخصيص خيارات النشاط، الصفحة 30).
- 4 اختر  لتخصيص 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 التنبهات وعدد التكرارات وكشف المجموعة التلقائي.
- 4 اختر مفتاح التبديل لتمكين عدد التكرارات ومجموعة تلقائية.
- 5 اختر تنبيهات لتعيين تنبيهات السرعات الحرارية والوقت ومعدل نبضات القلب.
- 6 اضغط على  للعودة إلى شاشة مؤقت النشاط.
- 7 اختر  لتشغيل مؤقت النشاط.
- 8 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.
تحتسب 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.

تلميحات 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 الذراع 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 وإرساله 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 تنبيهات الانتهاء.
- ملاحظة: ترسل تنبيهات الانتهاء تنبيهًا إليك عندما توشك الجلسة المحددة بوقت على الانتهاء.
- 5 اختر ▶ لتشغيل مؤقت النشاط.
- تعرض الساعة مؤقت عد تنازلي أو هدقًا.
- 6 بعد إكمال نشاطك، اضغط باستمرار على  لإيقاف مؤقت النشاط.
- 7 حدد خيارًا:
 - اختر  لحفظ النشاط.
 - اختر  <  لحذف النشاط.
 - اختر  لاستئناف النشاط.

تسجيل نشاط رقص للياقة البدنية

- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
- 2 اختر  < .
- في المرة الأولى التي تختار فيها نشاط رقص للياقة البدنية، عليك اختيار نوع الرقص الخاص بك.
- 3 اختر  لإعداد التنبيهات ونوع الرقص وعدد الأغاني.
- 4 اختر تنبيهات لتعيين تنبيهات السرعات الحرارية والوقت ومعدل نبضات القلب.
- 5 اختر نوع الرقص لتعيين نوع الرقص.
- 6 اختر عدد الأغاني لتضمن فترات الاستراحة بين الأغاني أو إيقاف تشغيل عد 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 → لإنهاء 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 خيارًا:
 - اختر  لحفظ النشاط.
 - اختر  <  لحذف النشاط.
 - اختر  لاستئناف النشاط.









تسجيل نشاط تدريب فكري مرتفع الشدة (HIIT)

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



- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
- 2 اختر  < .
- في المرة الأولى التي تختار فيها نشاط تدريب فكري مرتفع الشدة (HIIT)، عليك اختيار نوع نشاط التدريب الفكري المرتفع الشدة (HIIT) الخاص بك.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر حر لتسجيل نشاط تدريب فكري مرتفع الشدة (HIIT) مفتوح وغير منظم.
 - اختر مؤقتات التدريب الفكري المرتفع الشدة (HIIT) < أكبر عدد ممكن من التكرارات (AMRAP) لتسجيل أكبر عدد ممكن من الجولات أثناء فترة زمنية معينة.
 - اختر مؤقتات التدريب الفكري المرتفع الشدة (HIIT) < تمرين خلال دقيقة واحدة (EMOM) لتسجيل عدد معين من الحركات في التمرين خلال دقيقة واحدة.
 - اختر مؤقتات التدريب الفكري المرتفع الشدة (HIIT) < تاباتا للتبديل بين فواصل زمنية تبلغ 20 ثانية بأقصى جهد مع الاستراحة لمدة 10 ثوانٍ.
 - اختر مؤقتات التدريب الفكري المرتفع الشدة (HIIT) < مخصص لتعيين وقت الحركة ووقت الراحة وعدد الحركات وعدد الجولات.
- 4 اختر  لإعداد التنبيهات وشاشات البيانات ونوع نشاط التدريب الفكري المرتفع الشدة (HIIT).
- 5 اختر تنبيهات لتعيين تنبيهات السرعات الحرارية والوقت ومعدل نبضات القلب.
- 6 اختر شاشات البيانات لتخصيص شاشات البيانات.
- 7 اختر نوع التدريب لاختيار نوع نشاط التدريب الفكري 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 خيارًا:
 - 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 الفواصل 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 خيارًا:
 - 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 تنبيهات السباحة

- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
- 2 اختر  <  < تنبيهات.
- 3 اختر الوقت أو المسافة أو السرعات الحرارية لتخصيص كل تنبيه.
- 4 اختر مفتاح التبديل لتمكين كل تنبيه.

معايرة 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 يدويًا على كل جهاز مشي أو بعد كل جولة ركض إذا استخدمت أجهزة مشي مختلفة.

- 1 ابدأ النشاط على جهاز المشي (تسجيل نشاط محدد بوقت، الصفحة 13).
- 2 اركض على جهاز المشي حتى تسجل ساعة Lily 2 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 خيارًا:

 - لإجراء المعايرة للمرة الأولى، اضغط على شاشة اللمس وأدخل المسافة المسجلة على جهاز المشي على ساعتك.
 - لإجراء المعايرة يدويًا بعد المعايرة للمرة الأولى، اختر  وأدخل المسافة المسجلة على جهاز المشي على ساعتك.

مميزات معدل نبضات القلب

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

	مستوى طاقة مقياس الطاقة Body Battery الحالي الخاص بك. تحتسب الساعة مخزون الطاقة الحالي لديك بالاستناد إلى بيانات الأنشطة والتوتر والنوم. يشر الرقم الأعلى إلى مخزون أعلى من الطاقة.
	لتنبهك عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عددًا معينًا 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: إن مستشعر مقياس التأكسج موجود في الجهة الخلفية من الساعة.
	مستوى التوتر الحالي لديك. تقيس الساعة تغير معدل نبضات قلبك أثناء عدم القيام بأي نشاط لتقدير مستوى التوتر لديك. يشير الرقم الأصغر إلى مستوى توتر منخفض أكثر.
	لعرض الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين الحالي الذي يشير إلى الأداء الرياضي والذي يجب أن يزداد مع تحسن 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.

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

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

مقياس التأكسج

تحتوي ساعة Lily 2 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 تسليط 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 (تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة، 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.

تعرض 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

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

يمكنك تعيين ساعتك لتقيس مستوى الأكسجين في دمك أو تشبع الأكسجين في الدم بشكل متواصل لما يصل إلى 4 ساعات خلال الفترة المخصصة للنوم (تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة، 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 (بالملييلتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء. بتعبير أبسط، يشير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين إلى قوة الأوعية الدموية ويجب أن يزداد مع تحسن مستوى اللياقة البدنية. تتطلب ساعة Lily 2 جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً 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

تتطلب الساعة بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم والمشي السريع أو الركض السريع لمدة محددة بـ 15 دقيقة لعرض تقدير 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 تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.
- تظهر رسالة عند اكتمال الاختبار.
- 4 لبدء اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يدويًا للحصول على تقدير محدث، انقر فوق القراءة الحالية واتباع التعليمات.
- ستقوم الساعة بتحديث التقدير الجديد للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك.

عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك

لستمكن الساعة من احتساب عمر لياقة بدنية دقيق، عليك إكمال إعداد ملف تعريف المستخدم في تطبيق Garmin Connect. يمنحك 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 لتوفير عمر اللياقة البدنية. إذا كان لديك ميزان "Index"، فستستخدم 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

تنبيه هذه الميزة فقط عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عددًا معينًا من النبضات في الدقيقة أو ينخفض عنه وفقًا لما يحدده المستخدم بعد فترة من عدم النشاط. لا ترسل إليك هذه الميزة إشعارًا 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 إشعارًا بأي حالة محتملة للقلب ولا تهدف إلى معالجة أي مرض أو حالة طبية أو تشخيصها. احرص دائمًا على استشارة موفر الرعاية الصحية الذي يتابعك 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 وقتًا، واختر .
- 4 اختر منبهًا إذا لزم الأمر، وحدد خيارًا:
- اختر الحالة لتشغيل المنبه أو إيقاف تشغيله.
- اختر الوقت لتحرير وقت المنبه.
- اختر تكرار لتعيين تردد المنبه، مثل يوميًا 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 خيارًا:
 - 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 Lily 2 بميزات Bluetooth متصلة متعددة لهاتفك المتوافق الذي يستخدم تطبيق Garmin Connect. **عمليات تحميل النشاط:** لإرسال نشاطك تلقائيًا إلى تطبيق Garmin Connect فور فتح التطبيق. **المساعدة:** لتمكينك من إرسال رسالة نصية تلقائية تتضمن اسمك والموقع استنادًا إلى GPS إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ الخاصة بك باستخدام تطبيق Garmin Connect. **العثور على ساعتني:** لتحديد موقع ساعة Lily 2 المفقودة والمقترنة بهاتفك والموجودة حاليًا ضمن النطاق. **العثور على هاتفني:** لتحديد موقع هاتفك المفقود والمقترن بساعة Lily 2 الخاصة بك والموجود حاليًا ضمن النطاق. **الكشف عن الحادث:** لتمكين تطبيق Garmin Connect من إرسال رسالة إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ عندما تكتشف ساعة Lily 2 حادثًا. **LiveTrack:** لتمكين أصدقائك وأفراد عائلتك من تتبع السباقات وأنشطة التدريب التي تُجرىها في الوقت الحقيقي. يمكنك دعوة المتابعين باستخدام البريد الإلكتروني أو الوسائط الاجتماعية، لتمكينهم من عرض بياناتك المباشرة على صفحة Garmin Connect للتعب. **عناصر التحكم بالموسيقى:** لإتاحة التحكم بمشغل الموسيقى على هاتفك. **الإشعارات:** لتبنيهاك بعرض الإشعارات الصادرة من هاتفك، بما في ذلك المكالمات والرسائل النصية وتحديثات شبكة التواصل الاجتماعي ومواعيد التقويم وغيرها، استنادًا إلى إعدادات إشعارات هاتفك. **تحديثات البرنامج:** تقوم ساعتك بتنزيل آخر تحديث للبرنامج لاسلكيًا 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 Lily 2.
- حدد خيارًا:
- إذا كنت تستخدم iPhone®، فانتقل إلى إعدادات إشعارات iOS® واختر الإشعارات التي تريد إظهارها 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 تريد عرضها على ساعتك.

تحديد موقع هاتف مفقود

يمكنك استخدام هذه الميزة لمساعدتك في تحديد موقع هاتف مفقود مقترن 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 Lily 2 بالبحث عن هاتفك المقترن. تسمع صوت تنبيه على هاتفك، ويتم عرض قوة إشارة Bluetooth على شاشة ساعة Lily 2. تزداد قوة إشارة Bluetooth كلما اقتربت من هاتفك.

تلقي مكالمة هاتفية واردة


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

- لقبول المكالمة، اختر .
- ملاحظة: يجب استخدام هاتفك المتصل للتحدث إلى المتصل.
- لرفض المكالمة، اختر .
- لرفض المكالمة وإرسال رد برسالة نصية على الفور، اختر  ثم اختر رسالة من القائمة.
- ملاحظة: لإرسال رد برسالة نصية، يجب أن تكون متصلاً 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 تعيين الساعة لتدخل تلقائياً في وضع عدم الإزعاج أثناء ساعات نومك العادية. يمكنك تعيين 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.
- 2 اختر .



التقرير الصباحي

تعرض ساعتك تقريراً صباحياً 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 الصباحي الخاص بك (تخصيص تقريرك الصباحي، الصفحة 21). يمكنك تخصيص الاسم المعروض في حسابك على Garmin Connect (إعدادات ملف تعريف Garmin Connect، الصفحة 31).

تخصيص تقريرك الصباحي

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

- 1 اضغط على .
- 2 اختر  > تنبيهات > التقرير الصباحي.
- 3 اختر الحالة لتشغيل التقرير الصباحي أو إيقاف تشغيله.
- 4 اختر خيارات.
- 5 حدد خياراً لتضمينه أو استبعاده من تقريرك الصباحي.

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 Lily 2.
- راجع دليل المالك الخاص بهاتفك لإيقاف تشغيل تقنية Bluetooth على هاتفك.

مميزات التعقب والسلامة



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

ملاحظة

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

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

✳️ **المساعدة:** لتمكينك من إرسال رسالة تتضمن اسمك و رابط LiveTrack والموقع على نظام GPS (إذا توفر) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ.

🔍 **الكشف عن الحادث:** عندما تكتشف ساعة Lily 2 حادثاً أثناء ممارسة أنشطة معينة في الخارج، ترسل رسالة و رابط 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 تُجرىها 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 لميزات التعقب والسلامة.

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر...
 - 2 اختر الأمان والتعقب > مميزات السلامة > جهات اتصال لحالة الطوارئ > إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ.
 - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- ستلقى 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

⚠ تنبيه

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

لستتمكن من طلب المساعدة، عليك إعداد جهات الاتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 22). يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تنطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

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



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

الكشف عن الحادث

⚠ تنبيه

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

ملاحظة

لتمكين ميزة الكشف عن الحادث على ساعتك، يجب إعداد جهات اتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 22). يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تنطبق 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 Lily 2 حادثاً ويكون الهاتف متصلاً، يمكن لتطبيق Garmin Connect إرسال رسالة نصية تلقائية وبريد إلكتروني تلقائي يحتويان على اسمك والموقع الذي يحدده GPS (إذا توفر) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ الخاصة بك. ستظهر رسالة على ساعتك وهاتفك المقترن تشير إلى أنه سيتم إعلام جهات الاتصال الخاصة 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 لتمكّن من بدء جلسة LiveTrack الأولى (إضافة جهات اتصال، الصفحة 24).

ملاحظة: يجب تشغيل LiveTrack في تطبيق Garmin Connect.

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر >>> الأمان والتعقب > LiveTrack.
- 2 اختر بدء تلقائي > قيد التشغيل لساعتك.
- 3 اضغط على  لعرض القائمة.
- 4 اختر >>> LiveTrack.
- 5 اختر بدء تلقائي > قيد التشغيل لبدء جلسة LiveTrack في كل مرة تبدأ فيها نشاطاً في الخارج.

إضافة جهات اتصال

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر >>> جهات الاتصال.
 - 2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- بعد إضافة جهات الاتصال، يجب مزامنة بياناتك لإجراء التغييرات على ساعة Lily 2 (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 26).

Garmin Connect

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

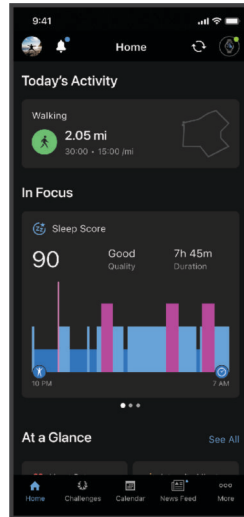
يمكنك إنشاء حسابك على Garmin Connect مجاناً عند إقران ساعتك بهاتفك باستخدام تطبيق Garmin Connect أو يمكنك الانتقال إلى الموقع www.garminconnect.com.

تعقّب تقدمك: يمكنك تعقّب الخطوات التي تقوم بها يومياً والمشاركة بمنافسة ودية مع معارفك وبلوغ 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 المفصلة حول النشاط الذي قمت به بما في ذلك الوقت والمسافة ومعدل نبضات القلب والسرعات الحرارية المحروقة وتقارير مخصصة أخرى.

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



مشاركة لأنشطتك: يمكنك التواصل مع الأصدقاء لمتابعة أنشطتهم أو نشر روابط لأنشطتك. إدارة إعداداتك: يمكنك تخصيص ساعتك وإعدادات المستخدم من حسابك على Garmin Connect.

عندما تطابق حركاتك أنماط تدريب مألوفة، ستعرف 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 للمشبي والركض باستخدام عتبات الوقت التي عيّنتها في تطبيق Garmin Connect أو إعدادات أنشطة الساعة. تتم إضافة هذه الأنشطة إلى قائمة الأنشطة الخاصة بك.

GPS متصل

بفضل ميزة GPS متصل، تستخدم 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.

تستخدم ميزة GPS متصل أيضاً لتوفير المساعدة ولميزات LiveTrack.

ملاحظة: لاستخدام ميزة GPS متصل، يجب تمكين أذونات تطبيق الهاتف لمشاركة الموقع دائماً مع تطبيق Garmin Connect.

تتعب النوم

أثناء النوم، تتعقب الساعة تلقائياً نومك وتراقب حركتك أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعيين 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 والتنبيهات، باستثناء المنبهات (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 21).

تخصيص وضع النوم

يمكنك تخصيص 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.

1 في تطبيق Garmin Connect، اختر  > أجهزة Garmin.

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 تلقائيًا مع تطبيق Garmin Connect في كل مرة تفتح فيها التطبيق. وتقوم ساعتك بمزامنة البيانات بشكل دوري مع تطبيق Garmin Connect تلقائيًا. يمكنك أيضًا مزامنة بياناتك يدويًا في أي وقت.

- 1 ضع الساعة على مقربة من هاتفك.
- 2 افتح تطبيق Garmin Connect.
- 3 تلميح: قد يكون التطبيق مفتوحًا أو قيد التشغيل في الخلفية.
- 3 اضغط على  لعرض القائمة.
- 4 اختر  > هاتف > مزامنة.
- 5 انتظر أثناء مزامنة البيانات.
- 6 قم بعرض بياناتك الحالية في تطبيق Garmin Connect.

مزامنة بياناتك مع حاسوبك

لستمكن من مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect على الحاسوب، عليك تثبيت تطبيق Garmin Express™ (عدد 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.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 4 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.

تخصيص ساعتك


تغيير وجه الساعة

تأتي ساعتك محملة مسبقًا 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.





تخصيص 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.
- 2 تظهر قائمة عناصر التحكم.
- 2 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
- 3 يتم تبديل قائمة عناصر التحكم إلى الوضع تحرير.
- 3 حدد خيارًا:
- 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 يتوفر 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.
- 6 ملاحظة: ليست كل الخيارات متوفرة للأنشطة كافة. 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 Lily 2. يمكن تخصيص إعدادات إضافية في تطبيق Garmin Connect.

اضغط على  لعرض القائمة، واختر .

: لتمكينك من ضبط إعدادات التنبيه (إعدادات التنبيهات، 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 البوصلة.

: 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 المعصم: لتمكينك من تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وإيقاف تشغيله.

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

تذكير الاسترخاء: لتمكينك من تشغيل تذكير الاسترخاء وإيقاف 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 تنبيهات الحركة

1 اضغط على  لعرض القائمة.

2 اختر  > <منبه الحركة>.

3 حدد خيارًا:

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

إعدادات ملف تعريف المستخدم

يمكنك تخصيص بعض إعدادات ملف تعريف المستخدم على ساعة Lily 2 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 الأوكسجين (الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، 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 تعيينه 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 الإضاءة والحساسية ومهلة شاشة العرض (إعدادات شاشة العرض، الصفحة 29).

التنبيه بالاهتزاز: لتعيين مستوى الاهتزاز (إعداد مستوى الاهتزاز، الصفحة 29).

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

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

خيارات النشاط: لتمكينك من فتح صفحة خيارات النشاط في تطبيق Garmin Connect (تخصيص خيارات النشاط، 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 وإصدار 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 لوقت 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 تلقائي إلى ضبط السطوع تلقائياً استناداً إلى الإضاءة المحيطة.

إعداد مستوى الاهتزاز

1 اضغط على  لعرض القائمة.

2 اختر  <  < التنبيه 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 لساعتك 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 لتتمكن من عرض أي معلومات.

تغيير رمز مرور ساعتك

يجب أن تعرف رمز المرور الحالي الخاص بساعتك لتتمكن من تغييره. إذا نسيت رمز المرور أو قمت بإجراء عدد كبير من محاولات إدخال رمز المرور غير الصحيحة، 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 لتتمكن من عرض أي معلومات.

إعدادات الهاتف

اضغط على  لعرض القائمة واختر  <  < هاتف.

الحالة: لتشغيل تقنية Bluetooth وإيقاف تشغيلها.

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

إقران الهاتف: لتمكينك من إقران ساعتك بهاتف متوافق مزود بتقنية Bluetooth. يمكنك هذا الإعداد من استخدام ميزات Bluetooth المتصلة باستخدام تطبيق Garmin Connect، بما في ذلك الإشعارات وعمليات تحميل الأنشطة.

مزامنة: لتمكينك من مزامنة ساعتك مع هاتف متوافق 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 أيضاً تخصيص بعض الإعدادات على ساعة 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 لتطبيق التغييرات على ساعتك (**مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect**, الصفحة 26) (**مزامنة بياناتك مع حاسوبك**, الصفحة 26).

إعدادات التنبيهات

من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر **تنبيهات**.

إشعارات ذكية: لتمكينك من تمكين إشعارات الهاتف وتكوينها من هاتفك المتوافق. يمكنك اختيار تلقي إشعارات خلال نشاط.

هاتف: لتمكينك من تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف وإيقاف تشغيلها.

التقرير الصباحي: لتمكينك من تكوين التقرير الصباحي.

نبض معصم: لتمكينك من تعيين تنبيه معدل نبضات القلب (**إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي**, الصفحة 19).

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

تذكيرات الاسترخاء: لتمكينك من تعيين الساعة لتنبيهك عندما يكون مستوى التوتر لديك مرتفعاً بشكل غير عادي. يحثك التنبيه على أخذ بعض الوقت للاستراحة، وترسل إليك الساعة مطالبة لبدء تمرين تنفس موجه.

تنبيهات شرب المياه: لتمكينك من تعيين الساعة لتنبيهك 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 التنبيهات والبيانات، إذا لزم الأمر.

تحديد الدورات

يمكنك تعيين 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 المواقع الإلكترونية قوائم الإعدادات هذه.

الخطوات اليومية: لتمكينك من إدخال هدف عدد الخطوات اليومية. 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 أيضاً من تعيين منطقة معدل نبضات القلب لدقائق الحدة المعتدلة ومنطقة معدل نبضات قلب أعلى لدقائق الحدة العالية. يمكنك أيضاً استخدام الخوارزمية الافتراضية.

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

بدء النشاط تلقائياً: لتمكين الساعة من إنشاء أنشطة محددة بوقت وحفظها تلقائياً عندما تكتشف ميزة Move IQ أنك كنت تمشي أو تركض لمدة لا تقل عن العتبة الزمنية. يمكنك تعيين الحد الأدنى للعتبة الزمنية للركض 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 اللازمة لاجتيازها ليتمكن Garmin Connect من احتساب طول خطواتك.

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 الأوكسجين وتاريخ آخر تحديث [\(الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، الصفحة 19\)](#).

عمر اللياقة البدنية: لتمكينك من عرض عمر اللياقة البدنية الحالي الخاص بك [\(عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك، الصفحة 19\)](#). اسم العرض: لتعيين الاسم المعروف المستخدم في تقريرك الصباحي والتنبهات 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 تعيينه 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 ثنائي الجنس الذي حددته عند إعداد الساعة للمرة الأولى.

معلومات الجهاز

شحن الساعة

تحذير ⚠

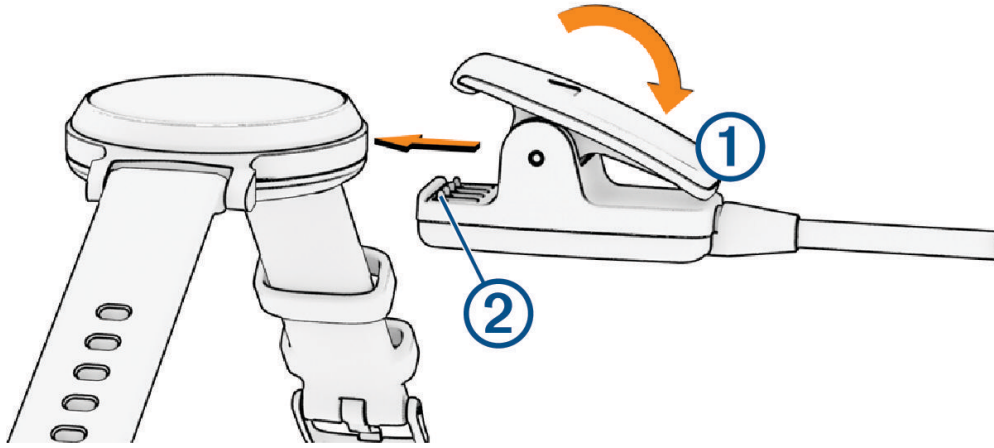
يحتوي هذا الجهاز على بطارية ليثيوم أيون. راجع دليل معلومات هامة حول السلامة والمنتج الموجود في علبة المنتج للاطلاع على تحذيرات المنتج وغيرها من المعلومات المهمة.

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

ملاحظة

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

1 اضغط على جهتي مشبك الشحن ①.



2 قم بمحاذاة المشبك مع نقاط التلامس في الجهة الخلفية من الساعة ②.

3 قم بتوصيل كبل USB بمصدر الطاقة.

4 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 المتبقي للبطارية في قائمة عناصر التحكم.

العناية بالجهاز

ملاحظة

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

لا تستخدم أداة صلبة أو حادة لتشغيل شاشة اللمس، وإلا تتج ضرر عن ذلك.

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

قم بغسل الجهاز جيداً بالمياه العذبة بعد تعرضه للكlor أو المياه المالحة أو الكريم الواقي من الشمس أو مساحيق التجميل أو الكحول أو المواد الكيماوية القوية الأخرى. إن التعرّض 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 بيئة 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



تنبيه

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 وامنع بشرتك بعض الوقت للتعافي. للمساعدة في تفادي تهيج البشرة، تأكد من أن الساعة نظيفة وجافة ولا تشدها كثيراً على معصمك.

ملاحظة

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

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

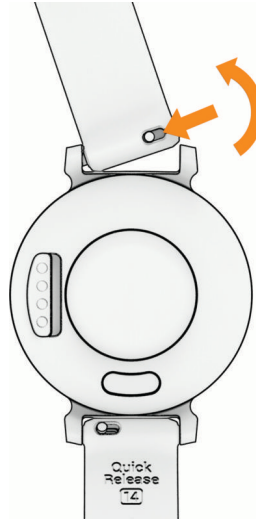
- 1 اغسل الساعة بالمياه أو استخدم قطعة قماش مبللة وخالية من الورد.
- 2 اترك الساعة لتجف تماماً.

تنظيف الأحزمة الجلدية

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

تغيير الأساور

- توافق الساعة مع أساور 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 كرر الخطوات من 1 إلى 3 لتغيير السوار الآخر.

عرض معلومات الجهاز

يمكنك عرض معرف الوحدة وإصدار البرنامج والمعلومات التنظيمية.

- 1 اضغط على لعرض القائمة.
- 2 اختر < حول.
- 3 اسحب لعرض المعلومات.

عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني

إن 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	قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمنة
فترة استخدام البطارية	لغاية 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- ديسيبيل مللي واط كحد أقصى 13,56 ميجاهرتز @ بقوة 40- ديسيبيل مللي واط كحد أقصى
تصنيف المياه	5 جو ²

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

هل هاتفي متوافق مع ساعتى؟

إن ساعة Lily 2 متوافقة 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  < 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.

تعبّ النشاط

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

لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً

- إذا كان عدد خطواتك لا يبدو دقيقاً، فيمكنك تجربة هذه التلميحات.
 - ضع الساعة على المعصم الأيسر إذا كنت أيمنًا وعلى المعصم الأيمن إذا كنت أعسرًا.
 - ضع الساعة في جيبك عند جرّ عربة الأطفال أو آلة جز العشب.
 - ضع الساعة في جيبك عند استخدام يدك 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/lily2batteryassumptions.

² يتحمل الجهاز الضغط حتى عمق 50 مترًا. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/waterrating.

عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتِي وفي حسابِي 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

لتمكن الساعة من كشف مستوى التوتر لديك، يجب تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم. تأخذ الساعة نماذج عن تغيّر معدل نبضات قلبك طوال اليوم أثناء فترات عدم النشاط لتحديد مستوى التوتر لديك. لا تحدد الساعة مستوى التوتر لديك أثناء الأنشطة المحددة بوقت. إذا ظهرت شُرط بدلاً من مستوى التوتر لديك، ابق ثابتاً وانتظر ريثما تقيس الساعة تغيّر 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 باختبارات.
- أثناء نشاط سباحة، انقر نقراً مزدوجاً فوق شاشة اللمس لتشغيل المؤقت وإيقاف تشغيله.
- من وجه الساعة، اضغط على شاشة اللمس للتنقل بين البيانات، مثل الخطوات ومعدل نبضات القلب ①.



- من قائمة عناصر التحكم، اضغط باستمرار على شاشة اللمس لإضافة عناصر التحكم وإزالتها وإعادة ترتيبها.
- اضغط على ① 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 ساعتِي غير دقيق

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

تلميحات 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 المتوفر 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 تمرين.
- استخدم حزام سيليكون أثناء ممارسة التمارين.

تلميحات 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.

تلميحات 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.

- ابقَ بلا حركة بينما تقيس الساعة تشبع الدم بالأكسجين لديك.
- ضع الساعة فوق عظمة المعصم. يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
- أبقِ الذراع التي تحمل الساعة عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبع دمك من الأكسجين.
- استخدم حزامًا مصنوعًا 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 تمرين.

إطالة فترة تشغيل البطارية

- قم بخفض سطوع الشاشة ومهلتها ([إعدادات شاشة العرض، الصفحة 29](#)).
- قم بخفض مستوى الاهتزاز ([إعداد 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 Lily 2 ([دائرة الإشعارات، الصفحة 20](#)).
- أوقف تشغيل الإشعارات الذكية ([إعدادات التنبيهات، 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 ومقياس الطاقة body battery ومستوى التوتر وعدد السعرات الحرارية المحروقة.

تصعب رؤية شاشة ساعتني في الخارج

تكشف الساعة الضوء المحيط وتضبط سطوع الشاشة تلقائيًا لإطالة فترة تشغيل البطارية. عند تعرض الشاشة لضوء الشمس المباشر، تصبح أفتح ولكن قد تبقى قراءتها صعبة. قد تكون ميزة كشف النشاط التلقائي مفيدة عند البدء بأنشطة خارجية ([إعدادات تعقب النشاط، الصفحة 31](#)).




لغة ساعتى 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 خيارًا:
 - 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.

تحديثات المنتج

تحقق ساعتك من التحديثات المتوفرة تلقائيًا 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:

- تحديثات البرنامج
- ملاحظة: للحصول على أفضل تجربة، يجب إبقاء البرنامج على جهازك محدثًا. 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 وإقران الساعة بهاتف متوافق (*إعداد الساعة، الصفحة 1*).

مزمنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect (*مزمنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 26*). يرسل تطبيق Garmin Connect التحديث إلى ساعتك تلقائيًا 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

لستتمكن من تحديث برنامج ساعتك، عليك تنزيل تطبيق Garmin Express وتثبيته وإضافة ساعتك (*مزمنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 26*).

- 1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB.
- 2 عند توفر برنامج جديد، يقوم تطبيق Garmin Express بإرساله إلى ساعتك.
- 3 بعد أن ينتهي تطبيق Garmin Express من إرسال التحديث، افصل الساعة عن الحاسوب.
- 4 تقوم ساعتك بتثبيت 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 يُعتبر هذا الجهاز جهازًا طبيًا. لا تتوفر ميزة مقياس التأكسج في كل البلدان.

صيانة الجهاز

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

ملحق

قائمة الأنشطة

تتوفر الأنشطة أدناه على ساعة Lily 2 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 بياضوية	
تمرين HIIT	
قفز الحبل	
التأمل	
أخرى	
البيلاتس	
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 وتطبيقها.
 - فمعدل نبضات القلب يعد قياساً جيداً لحدة التمارين.
 - يساعدك تمرين بعض مناطق معدل نبضات القلب في تعزيز قدرة أوعيتك الدموية وقوتك.
- إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فيمكنك استخدام الجدول (احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 40) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثالية 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

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

المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

تتضمن هذه الجداول تصنيفات قياسية لتقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين حسب العمر والجنس.

الرجال	القيمة المنوية	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
جيد جدًا	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
جيد	60	44,5	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 المنوية	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
جيد جدًا	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
جيد	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. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.CooperInstitute.org.

