

GARMIN®



LILY® 2 ACTIVE

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 يمثل هذه التغييرات أو التحسينات. اذهب إلى www.garmin.com للاطلاع على تحديثات ومعلومات تكميلية تسري على استخدام المنتج. إن Garmin® وشعار Garmin وANT+® وAuto Lap® وEdge® وLily® وMove IQ® وVIRB® هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة، وهي مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن Body Battery™ وFirstbeat Analytics™ وGarmin AutoShot™ وGarmin Connect™ وGarmin Express™ وGarmin Golf™ وGarmin Pay™ وHealth Snapshot™ وHRM-Fit™ وHRM-Pro™ وIndex™ هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

American Academy of Sleep Medicine (AASM) هي علامة تجارية مسجلة لـ 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

11	تخصيص خيارات النشاطات
11	تحديد الدورات
11	تخصيص قائمة الأنشطة
11	مظهر
12	تغيير وجه الساعة
12	قائمة عناصر التحكم
13	Garmin Pay
13	إعداد محفظة Garmin Pay
14	إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay
14	دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك
14	إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك
14	تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك
15	تخصيص قائمة عناصر التحكم
15	التطبيقات المصغرة
17	عرض التطبيقات المصغرة والقوائم
17	تخصيص حلقة التطبيقات المصغرة
17	التطبيق المصغر لإحصائيات الصحة
17	Body Battery
18	عرض التطبيق المصغر لمقياس الطاقة Body Battery
18	تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة
18	عرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر
18	حالة تغير معدل نبضات القلب
19	استخدام التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في الجسم
19	صحة النساء
19	تعقب الدورة الشهرية
20	تعقب الحمل
20	التحكم بتشغيل الموسيقى
20	التقرير الصباحي
20	تخصيص تقريرك الصباحي
21	إعداد اختصار زر اللمس
21	التدريب
21	حالة التدريب الموحد
21	مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء
21	تعقب النشاط
22	الهدف التلقائي
22	استخدام تنبيه الحركة
22	تشغيل تنبيه الحركة

1	مقدمة
1	نظرة شاملة
2	تلميحات شاشة اللمس
2	تأمين شاشة اللمس وإلغاء تأمينها
2	إعداد الساعة
2	الأنشطة
2	بدء النشاط
3	تلميحات لتسجيل الأنشطة
3	التوقف عن إجراء النشاط
3	تقييم نشاط
3	الأنشطة في الأماكن المغلقة
3	تسجيل نشاط رقص مع حركات اللياقة البدنية
4	تسجيل نشاط تنفس
4	تسجيل نشاط تدريب القوة
4	تلميحات لتسجيل نشاطات تدريب القوة
4	تسجيل نشاط تدريب فكري مرتفع الشدة (HIIT)
5	معايرة المسافة على جهاز المشي
5	الانطلاق في جولة سباحة داخلية
5	تعيين حجم حوض السباحة
6	مصطلحات السباحة
6	الأنشطة الخارجية
6	الانطلاق في جولة ركض
6	الانطلاق في جولة على الدراجة
6	تسجيل نشاط تزلج أو نشاط تزلج بالوحد
6	التزلج
7	جولف
7	تنزيل ملاعب الجولف
7	تطبيق Garmin Golf™
8	لعبة الجولف
9	قائمة الجولف
9	عرض المسافات إلى الهدف والانحناء
9	عرض المخاطر
9	قياس تسديدة باستخدام Garmin AutoShot
10	إضافة تسديدة يدوياً
10	تسجيل مجموع النقاط
10	عرض محفوظات الضربات
10	عرض ملخص الجولة
11	إنهاء جولة
11	Health Snapshot™

الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	31
عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك	32
الاتصال	32
Garmin Connect	32
مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect	33
مزامنة بياناتك مع حاسوبك	33
إعداد Garmin Express	33
إقران هاتفك	33
عرض الإشعارات	33
الرد على رسالة نصية	34
إدارة الإشعارات	34
تمكين إشعارات Bluetooth	34
إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف	34
تلقي مكالمة هاتفية واردة	34
البحث عن هاتفك	34
استخدام وضع عدم الإزعاج	35
ميزات التعقب والسلامة	35
إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ	35
طلب المساعدة	35
الكشف عن الحادث	36
تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها	36
تشغيل LiveTrack وإيقاف تشغيلها	36
إضافة جهات اتصال	36
الساعات	36
تعيين منبه	36
حذف منبه	37
استخدام ساعة الإيقاف	37
تشغيل مؤقت العد التنازلي	37
مزامنة الوقت مع GPS	37
ضبط الوقت يدوياً	37
المستشعرات اللاسلكية	38
إقران المستشعرات اللاسلكية	38
ملحق نبضات القلب الذي يعرض إيقاع الركض ومسافته	38
نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته ...	39
استخدام سرعة الدراجة الاختيارية أو مستشعر الوتيرة	39
معايرة مستشعر السرعة	39
تخصيص ساعتك	39

تعقب النوم	22
استخدام ميزة تعقب النوم الآلية	22
تسجيل قيلولة	22
تغيرات التنفس	23
دقائق الحدة	23
الحصول على دقائق الحدة	23
Move IQ®	23
تمكين التقييم الذاتي	24
إعدادات تعقب النشاط	24
إيقاف تشغيل تعقب النشاط	24
التمارين	24
بدء تمرين	24
متابعة تمرين من Garmin Connect ...	25
استخدام خطط التدريب Garmin Connect	25
ميزة Adaptive Training Plans	25
بدء تمرين اليوم	25
عرض تمارين مجدولة	25
إعدادات الصحة واللياقة البدنية وتبنيها	26
ميزات معدل نبضات القلب	26
معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم	27
وضع الساعة	27
تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة	27
عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب	28
إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي	28
بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin	28
إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم	28
إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم	29
حول مناطق معدل نبضات القلب	29
تعيين مناطق معدل نبضات القلب	29
احتساب مناطق معدل نبضات القلب	30
أهداف اللياقة البدنية	30
مقياس التأكسج	30
الحصول على قراءات مقياس التأكسج ...	30
تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم	31
تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة	31
معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	31

47	التقاط إشارات الأقمار الصناعية
47	تحسين استقبال أقمار GPS
47	الحصول على مزيد من المعلومات
48	صيانة الجهاز
48	ملحق
48	قائمة الأنشطة
	المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك
50	الأكسجين
50	حجم العجلة والمحيط

39	إعدادات الساعة
40	إعدادات التنبيهات
40	إعدادات النظام
40	تخصيص إعدادات شاشة العرض
40	تغيير وحدات القياس
	تعيين رمز المرور الخاص بساعتك
41	إعدادات الوقت
41	المناطق الزمنية
41	ملف تعريف
41	إعداد ملف تعريف المستخدم
41	إعدادات الجنس
42	معايرة البوصلة
42	إعدادات Garmin Connect
	إعدادات ملف تعريف
42	Garmin Connect
42	إعدادات الجنس

43.....معلومات الجهاز

43	شحن الساعة
43	العناية بالجهاز
44	تنظيف الساعة
44	تنظيف الأحزمة الجلدية
44	تغيير الأساور
44	عرض معلومات الجهاز
	عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني
45	تحديث المنتج
	تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect
45	Connect
	تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express
45	Express
45	المواصفات

45.....استكشاف الأخطاء وإصلاحها

45	هل هاتفني متوافق مع ساعتني؟
46	يتعذر على هاتفني الاتصال بالساعة
46	تعقب النشاط
46	لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً
	عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتني وفي حسابي على Garmin Connect
46	عدم ظهور مستوى التوتر
46	معدل نبضات القلب على ساعتني غير دقيق
46	إطالة فترة تشغيل البطارية
47	تصعب رؤية شاشة ساعتني في الخارج
47	لغة ساعتني غير صحيحة
47	استعادة كل الإعدادات الافتراضية

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.

نظرة شاملة



1



شاشة اللمس

- اضغط على الشاشة لتحديد خيار في قائمة.
- اضغط على الشاشة لفتح التطبيق المصغر لعرض المزيد من البيانات.
- انقر نقرًا مزدوجًا على الشاشة لتفعيل الساعة.
- اسحب إلى اليمين أو إلى اليسار للتنقل بين التطبيقات المصغرة.
- اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين القوائم.

2



الزر الأيمن العلوي

- اضغط على الزر لتشغيل الساعة.
- اضغط على الشاشة لتفعيل الساعة.
- اضغط على الزر لفتح قائمة الأنشطة والتطبيقات.
- اضغط على الزر لتشغيل مؤقت النشاط وإيقاف تشغيله.
- اضغط باستمرار على الزر لمدة ثانيتين لعرض قائمة عناصر التحكم، بما في ذلك الطاقة.
- اضغط باستمرار على الزر حتى تهتز الساعة لطلب المساعدة (طلب المساعدة، الصفحة 35).

3



الزر الأيمن السفلي

- اضغط على الزر للعودة إلى الشاشة السابقة إلا أثناء القيام بنشاط معين.
- أثناء القيام بنشاط، اضغط على الزر لتحديد دورة جديدة أو البدء بوضعية أو مجموعة جديدة أو التقدم إلى المرحلة التالية من التمرين.
- اضغط باستمرار على الزر لعرض قائمة بإعدادات الساعة وخيارات للشاشة الحالية.

4



زر اللمس

- اضغط على الدائرة للعودة إلى الشاشة السابقة إلا أثناء القيام بنشاط معين.
- اضغط على الدائرة لعرض ميزة الاختصار (عداد اختصار زر اللمس، الصفحة 21).
- من وجه الساعة، اضغط على الدائرة للتنقل بين البيانات، مثل الخطوات ومعدل نبضات القلب.

تلميحات شاشة اللمس

- اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين اللانحات والقوائم.
- اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل سريعاً.
- اضغط على الشاشة لاختيار عنصر.
- انقر نقرًا مزدوجًا لتنشيط الساعة.
- من وجه الساعة، اسحب إلى اليمين أو إلى اليسار للتنقل بين التطبيقات المصغرة على الساعة.
- اضغط على تطبيق مصغر لعرض معلومات إضافية إذا توفرت.
- خلال نشاط، اسحب إلى اليسار أو إلى اليمين لعرض شاشة البيانات التالية.
- بعد تحديد نشاط، اختر... لعرض إعدادات هذا النشاط وخياراته.
- انجز كل عملية اختيار للقائمة وكأنها إجراء منفصل.

تأمين شاشة اللمس وإلغاء تأمينها

يمكنك تأمين شاشة اللمس لمنع اللمس غير المقصود للشاشة.

ملاحظة: يمكنك تخصيص قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 15).

1 اضغط باستمرار على  لعرض قائمة عناصر التحكم.

2 اختر .

يتم تأمين شاشة اللمس ولا تستجيب للمس حتى تقوم بإلغاء تأمينها.

3 اضغط باستمرار على أي زر لإلغاء قفل شاشة اللمس.

إعداد الساعة

أكمل المهام التالية للاستفادة إلى أقصى حد من ميزات ساعة Lily 2 Active.

- قم بإقران الساعة بهاتفك باستخدام تطبيق™ Garmin Connect (قران هاتفك، الصفحة 33).
- قم بإعداد محفظة Garmin Pay™ (إعداد محفظة Garmin Pay، الصفحة 13).
- قم بإعداد ميزات السلامة (ميزات التعقب والسلامة، الصفحة 35).
- إعداد ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 41).

الأنشطة

تأتي ساعتك محملة مسبقًا بالأنشطة في الأماكن المغلقة وفي الخارج، بما في ذلك الركض وركوب الدراجة وتدريب القوة ورياضة الجولف وغير ذلك. عند البدء بنشاط، تعرض الساعة بيانات المستشعر وتسجلها ويمكنك بالتالي حفظها ومشاركتها مع مجتمع Garmin Connect.

للإطلاع على المزيد من المعلومات عن دقة قياسات اللياقة البدنية وتعقب النشاط، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

بدء النشاط

عندما تبدأ النشاط، يتم تشغيل GPS تلقائيًا (عند الضرورة).

1 من وجه الساعة، اضغط على .

2 إذا كنت تبدأ نشاطًا للمرة الأولى، فاختر خانة الاختيار إلى جانب كل نشاط لإضافته إلى المفضلات واختر ✓.

3 حدد خيارًا:

• اختر نشاطًا من المفضلات.


• اختر ، واختر نشاطًا من قائمة الأنشطة الموسعة.

4 إذا كان النشاط يتطلب إشارات GPS، فانتقل إلى الخارج بحيث تكون الساعة مكشوفة على السماء، وانتظر حتى تصبح جاهزة. تصبح الساعة جاهزة بعد قياس معدل نبضات القلب والتقاط إشارات GPS (عند الحاجة) والاتصال بالمستشعرات اللاسلكية (عند الحاجة).





5 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.

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


تلميحات لتسجيل الأنشطة

- اشحن الساعة قبل بدء نشاط (شحن الساعة, الصفحة 43).
- اضغط على  لتسجيل الدورات أو بدء وضعية أو مجموعة جديدة أو التقدم إلى الخطوة التالية من التمرين.
- اسحب إلى اليسار أو إلى اليمين لعرض شاشات بيانات إضافية (تخصيص خيارات النشاطات, الصفحة 11).

التوقف عن إجراء النشاط

- 1 اضغط على .
- 2 حدد خيارًا:
 - لحفظ النشاط، اختر .
 - لتجاهل النشاط، اختر .
 - لاستئناف النشاط، اضغط على .







تقييم نشاط

- ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
- يمكنك تخصيص إعداد التقييم الذاتي لأنشطة معينة (تخصيص خيارات النشاطات, الصفحة 11).
- 1 بعد إكمال نشاط، اختر  (التوقف عن إجراء النشاط, الصفحة 3).
 - 2 اختر شعورك أثناء النشاط.
 - 3 اختر رقمًا يتوافق مع جهدك المحسوس.
- ملاحظة: يمكنك اختيار تخطي لتخطي التقييم الذاتي.
- يمكنك مراجعة التقييمات في تطبيق Garmin Connect.




الأنشطة في الأماكن المغلقة

- يمكن استخدام الساعة للتدريب في الأماكن المغلقة، مثل الركض على مسار داخلي أو استخدام دراجة ثابتة في مكانها أو جهاز تدريب يستخدم في مكان مغلق. يتم إيقاف تشغيل GPS للأنشطة الداخلية (تخصيص خيارات النشاطات, الصفحة 11).
- عند الركض أو المشي فيما يكون GPS متوقفًا عن التشغيل، يتم احتساب السرعة والمسافة باستخدام مقياس تسارع مضمن في الساعة. إن مقياس التسارع ذاتي المعايرة. تتحسن دقة بيانات السرعة والمسافة بعد عدة جولات ركض أو مشي خارجية باستخدام GPS.
- تلميح: تؤدي الاستعانة بمقبض جهاز الركض إلى تخفيض مستوى الدقة.

تسجيل نشاط رقص مع حركات اللياقة البدنية

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
- 2 اختر تمارين اللياقة البدنية بالرقص.
- 3 في المرة الأولى التي تختار فيها نشاط رقص مع حركات اللياقة البدنية، عليك اختيار نوع الرقص الخاص بك.
- 4 اختر تنبيهات لتعيين تنبيهات 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 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.
- 9 ابدأ رقصتك الأولى.
- 10 اسحب لعرض شاشات بيانات إضافية (اختياري).
- 11 اضغط على  لإنهاء أغنية.
- 12 إذا قمت بتضمين استراحات بين الأغاني، فاضغط على  لبدء الأغنية التالية.
- 13 كرر الخطوتين 11 و12 حتى اكتمال نشاطك.
- 14 بعد إكمال نشاطك، اضغط على  لإيقاف مؤقت النشاط (التوقف عن إجراء النشاط, الصفحة 3).

تسجيل نشاط تنفس

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
- 2 اختر نشاط التنفس.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر الانسجام لبلوغ حالة من اليقظة الهادئة.
 - اختر الاسترخاء والتركيز لمساعدة جسمك على الاسترخاء وتركيز الذهن.
 - اختر الاسترخاء والتركيز (قصير) لمساعدة جسمك على الاسترخاء وتركيز الذهن في فترة زمنية أقصر.
 - اختر الهدوء لخفض مستوى التوتر والاستعداد للنوم.
- 4 اضغط على  لبدء النشاط.
- 5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة فيما ترشدك الساعة خلال تمارين التنفس.
- 6 اضغط على  للانتقال إلى الخطوة التالية في مرحلة التنفس.
- 7 اضغط على  لإيقاف النشاط (التوقف عن إجراء النشاط، الصفحة 3).
يتغير مستوى التوتر لديك وتظهر عدد الأنفاس في الدقيقة.

تسجيل نشاط تدريب القوة

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




- 1 اضغط على .
- 2 اختر القوة.
- 3 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.
- 4 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.
تحتسب الساعة تكراراتك بشكل افتراضي. يظهر عدد التكرارات عندما تُكمل أربعة تكرارات على الأقل. يمكنك إلغاء تمكين احتساب التكرارات في إعدادات النشاط (تخصيص خيارات النشاطات، الصفحة 11).
تلميح: يمكن للساعة احتساب تكرارات حركة واحدة فقط لكل مجموعة. عندما ترغب في تغيير الحركات، عليك إنهاء المجموعة وبدء مجموعة جديدة.
- 5 اضغط على  لإنهاء المجموعة.
تعرض الساعة إجمالي التكرارات للمجموعة. بعد عدة ثوانٍ، يظهر مؤقت الراحة.
- 6 قم بتحرير عدد التكرارات، واختر  لإضافة الوزن المستخدم للمجموعة إذا لزم الأمر.
- 7 عند الانتهاء من الاستراحة، اضغط على  لبدء مجموعتك التالية.
- 8 كرر هذه الخطوة لكل مجموعة من مجموعات تدريب القوة حتى يكتمل نشاطك.
- 9 بعد إكمال نشاطك، اضغط على ، واختر .

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 تدريب فترتي مرتفع الشدة (HIIT)

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

- 1 اضغط على .
- 2 اختر تمرين HIIT.
- 3 حدد خياراً:
 - اختر حر لتسجيل نشاط تدريب فترتي مرتفع الشدة (HIIT) مفتوح وغير منظم.
 - اختر مؤقتات التدريب الفترتي المرتفع الشدة (HIIT) < أكبر عدد ممكن من التكرارات (AMRAP) لتسجيل أكبر عدد ممكن من الجولات أثناء فترة زمنية معينة.
 - اختر مؤقتات التدريب الفترتي المرتفع الشدة (HIIT) < تمرين خلال دقيقة واحدة (EMOM) لتسجيل عدد معين من الحركات في التمرين خلال دقيقة واحدة.
 - اختر مؤقتات التدريب الفترتي المرتفع الشدة (HIIT) < تابا تا للتبديل بين فواصل زمنية تبلغ 20 ثانية بأقصى جهد مع الاستراحة لمدة 10 ثوانٍ.
 - اختر مؤقتات التدريب الفترتي المرتفع الشدة (HIIT) < مخصص لتعيين وقت الحركة ووقت الراحة وعدد الحركات وعدد الجولات.
 - اختر تمارين لاتباع تمرين محفوظ.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة عند الضرورة.
- 5 اختر  لبدء الجولة الأولى.
- 6 تعرض الساعة مؤقت عد تنازلي ومعدل نبضات قلبك الحالي.
- 7 اضغط على  للانتقال يدوياً إلى الجولة التالية أو الاستراحة التالية، إذا لزم الأمر.
- 7 بعد إنهاء النشاط، اضغط على  لإيقاف مؤقت النشاط.
- 8 اختر .




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


- 1 ابدأ النشاط على جهاز المشي (بدء النشاط، الصفحة 2).
- 2 اركض على جهاز المشي حتى تسجل ساعة Lily 2 Active الخاصة بك مسافة لا تقل عن 2,4 كم (1,5 أميال).
- 3 بعد إكمال جولة الركض، اضغط على .
- 4 تحقق من المسافة التي تم اجتيازها على شاشة عرض جهاز المشي.
- 5 حدد خياراً:
 - لإجراء المعايرة للمرة الأولى، أدخل المسافة المسجلة على جهاز المشي على ساعتك.
 - لإجراء المعايرة يدوياً بعد المعايرة للمرة الأولى، اسحب إلى الأعلى واختر ، وأدخل المسافة المسجلة على جهاز المشي على ساعتك.

الانطلاق في جولة سباحة داخلية

ملاحظة: شاشة اللمس غير متوفرة أثناء أنشطة السباحة.

- 1 اضغط على .
- 2 اختر سباحة داخلية.
- 3 يجب تحديد حجم حوض السباحة الخاص بك في المرة الأولى التي تختار فيها نشاط السباحة الداخلية.
- 3 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.
- 4 ابدأ السباحة.
- 4 تسجل الساعة تلقائياً الفواصل الزمنية والأطوال الخاصة بالسباحة.
- 5 بعد إكمال نشاطك، اضغط على  لإيقاف مؤقت النشاط (التوقف عن إجراء النشاط، الصفحة 3).

تعيين حجم حوض السباحة

- 1 من وجه الساعة، اختر  < سباحة داخلية < ••• < حجم حوض السباحة.
- 2 اختر حجم حوض السباحة.

مصطلحات السباحة

الطول: جولة واحدة في حوض السباحة.

فاصل زمني: طول متتالي واحد أو أكثر. يبدأ فاصل زمني جديد بعد كل فترة راحة.

حركة: تحتسب الحركة كلما أنجزت ذراعك التي تضع عليها الساعة دورة كاملة.

Swolf: إن مجموع نقاط swolf هو مجموع عدد المرات لطول حوض سباحة واحد وعدد الحركات لهذا الطول. مثلاً، 30 ثانية زائد 15 حركة يساوي مجموع نقاط swolf يبلغ 45 نقطة. إن swolf هي وحدة قياس لفعالية السباحة، وتماً كما في لعبة الجولف، فالمجموع المنخفض هو الأفضل.

الأنشطة الخارجية

تأتي ساعة Lily 2 Active محملة سابقاً بأنشطة في الخارج مثل الركض وركوب الدراجة. يتم تشغيل GPS للأنشطة في الخارج.

الانطلاق في جولة ركض

لتمكن من استخدام مستشعر لاسلكي لجولة الركض، عليك إقران المستشعر بساعتك ([إقران المستشعرات اللاسلكية](#), الصفحة 38).

1 ضع المستشعرات اللاسلكية، مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب (اختياري).

2 اضغط على .

3 اختر الركض.


4 عند استخدام مستشعرات لاسلكية اختيارية، انتظر ريثما تتصل الساعة بالمستشعرات.

5 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما تحدد الساعة مواقع الأقمار الصناعية.

6 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.

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

7 ابدأ نشاطك.

8 اضغط على  لتسجيل الدورات (اختياري) ([تحديد الدورات](#), الصفحة 11).


9 اسحب إلى اليمين أو إلى اليسار للتنقل بين شاشات البيانات.

10 بعد إكمال نشاطك، اضغط على ، واختتر .

الانطلاق في جولة على الدراجة

لتمكن من استخدام مستشعر لاسلكي في جولتك، عليك إقران المستشعر بساعتك ([إقران المستشعرات اللاسلكية](#), الصفحة 38).

1 يجب إقران المستشعرات اللاسلكية، كجهاز مراقبة نبضات القلب أو مستشعر السرعة أو مستشعر الوتيرة (اختياري).

2 اضغط على .

3 اختر دراجة.

4 عند استخدام مستشعرات لاسلكية اختيارية، انتظر ريثما تتصل الساعة بالمستشعرات.

5 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما تحدد الساعة مواقع الأقمار الصناعية.

6 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.

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

7 ابدأ نشاطك.

8 اسحب إلى اليمين أو إلى اليسار للتنقل بين شاشات البيانات.

9 بعد إكمال نشاطك، اضغط على ، واختتر .

تسجيل نشاط تزلج أو نشاط تزلج بألواح الثلج

1 ابدأ نشاط تزلج أو تزلج بألواح الثلج.

2 اضغط على  لتسجيل جولة.

3 اسحب إلى اليسار أو إلى اليمين لعرض تفاصيل جولتك الحالية وإجمالي عدد جولاتك.

تتضمن شاشات الجولات الوقت والمسافة المقطوعة والسرعة القصوى ومتوسط السرعة والنزول الإجمالي.

4 بعد إكمال نشاطك، اضغط على  لإيقاف مؤقت النشاط ([التوقف عن إجراء النشاط](#), الصفحة 3).

جولف

تنزيل ملاعب الجولف

لنتمكن من اللعب في ملعب للمرة الأولى، يجب تنزيله باستخدام تطبيق Garmin Connect.

1 في تطبيق Garmin Connect، اختر...

2 اختر تنزيل ملاعب الجولف > +.

3 اختر ملعب جولف.

4 اختر تنزيل.

بعد انتهاء تنزيل الملعب، يظهر في قائمة الملاعب على ساعة Lily 2 Active الخاصة بك.



تطبيق Garmin Golf™

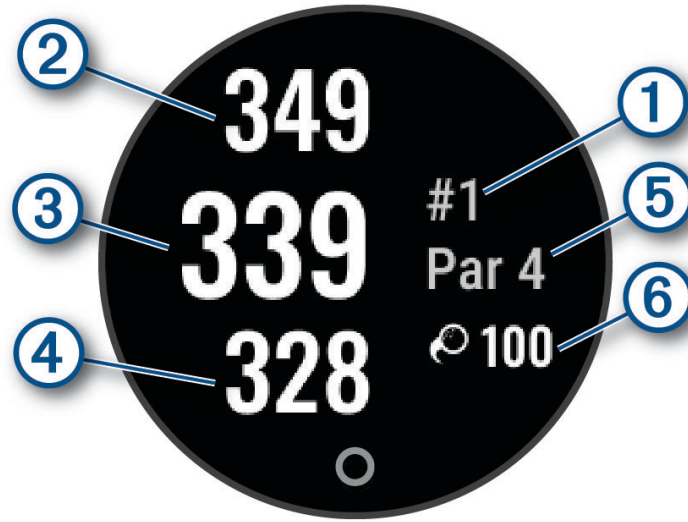
يتيح لك تطبيق Garmin Golf تحميل بطاقات تسجيل الأهداف من جهاز Lily 2 Active الخاص بك لعرض الإحصائيات المفصلة وتحليلات الضربات. يمكن للاعبين الجولف التنافس مع بعضهم بعضاً في ملاعب مختلفة باستخدام تطبيق Garmin Golf. يحتوي أكثر من 43000 ملعب على لوحات متصدرين يمكن لأي شخص الانضمام إليها. يمكنك إعداد حدث بطولة ودعوة لاعبين للمنافسة. يقوم تطبيق Garmin Golf بمزامنة بياناتك مع حسابك على Garmin Connect. يمكنك تنزيل تطبيق Garmin Golf من متجر التطبيقات على هاتفك (garmin.com/golfapp).

لعب الجولف

قبل أن تلعب الجولف للمرة الأولى، يجب تنزيل تطبيق Garmin Golf من متجر التطبيقات على هاتفك (تطبيق *Garmin Golf*، الصفحة 7).

لستمكن من لعب الجولف، عليك شحن الساعة (شحن الساعة، الصفحة 43).

- 1 اضغط على .
- 2 اختر الغولف.
- 3 تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية وتحتسب موقعك وتختار ملعباً في حال توفر ملعب واحد فقط قريب. إذا ظهرت قائمة المسارات، فيمكنك اختيار ملعب من القائمة. يتم تحديث الملاعب تلقائياً.
- 4 اضغط على .
- 5 اختر ✓ لتسجيل النتيجة.
- 6 اختر منطقة الانطلاق. ستظهر شاشة معلومات الحفرة.



1	رقم الحفرة الحالية
2	المسافة إلى الجهة الخلفية من المساحة الخضراء
3	المسافة إلى وسط الملعب
4	المسافة إلى الجهة الأمامية من المساحة الخضراء
5	بار الحفرة
6	مسافة Garmin AutoShot™

عند الانتقال إلى الحفرة التالية، تنتقل الساعة تلقائياً لعرض معلومات الحفرة الجديدة.

قائمة الجولف

يمكنك الضغط على  لعرض ميزات إضافية في قائمة الجولف أثناء جولة.

المخاطر: لعرض الحفر الرملية والمخاطر المتعلقة بالمياه للحفرة الحالية.

التهديدات: لعرض خيارات المسافة والتهديد للحفرة الحالية (حفرات بار 4 و 5 فقط).

بطاقة تسجيل الأهداف: لفتح بطاقة تسجيل الأهداف للجولة (تسجيل مجموع النقاط, الصفحة 10).

ملخص الجولة: أثناء إحدى الجولات، يمكنك عرض مجموع النقاط والإحصاءات ومعلومات الخطوات.

التسديدة الأخيرة: لعرض معلومات عن التسديدة الأخيرة.

ملاحظة: يمكنك عرض المسافات لكل التسديدات التي تم اكتشافها خلال الجولة الحالية. يمكنك إضافة تسديدة يدويًا، إذا لزم الأمر (إضافة تسديدة يدويًا, الصفحة 10).

إنهاء الجولة: لإنهاء الجولة الحالية.

عرض المسافات إلى التهديد والانحناء

يمكنك عرض قائمة بمسافات التهديد والانحناءات لحفرات بار 4 و 5.

1 اضغط على .

2 اختر التهديدات.

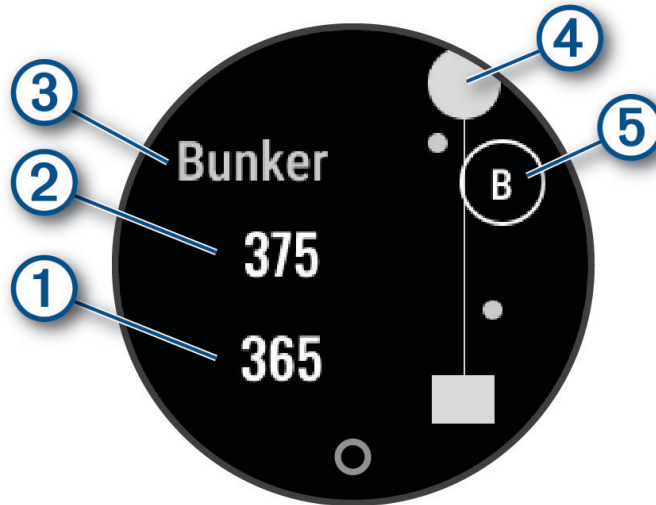
ملاحظة: تتم إزالة المسافات والمواقع من القائمة بعد أن تعبرها.

عرض المخاطر

يمكنك عرض المسافات إلى المخاطر على امتداد الممر لحفرات بار 4 و 5. يتم عرض المخاطر التي تؤثر في اختيار الضربة بشكل فردي أو جماعي لمساعدتك في تحديد المسافة إلى التهديد أو المسافة التي تجتازها الكرة في الهواء.

1 اضغط على .

2 اختر المخاطر.

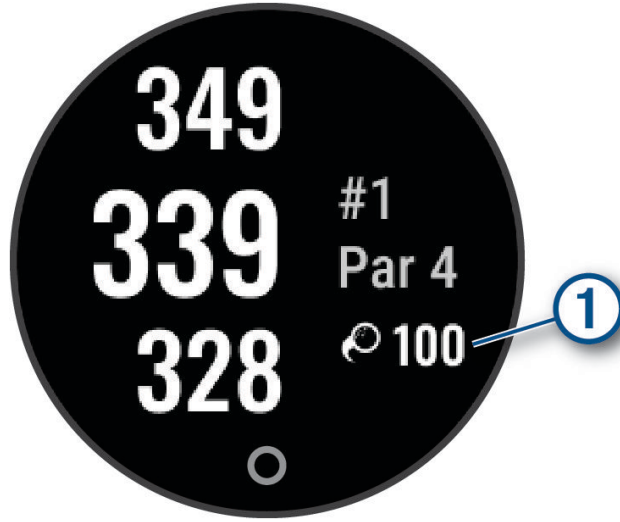


- تظهر المسافات إلى أقرب خطر إلى الجهة الأمامية ① والجهة الخلفية ② على الشاشة.
- يتم إدراج نوع الخطر ③ في الجزء العلوي من الشاشة.
- يتم الإشارة إلى المساحة الخضراء كنصف دائرة ④ في الجزء العلوي من الشاشة. يمثل الخط الموجود أسفل المساحة الخضراء منتصف الممر.
- تتم الإشارة إلى المخاطر ⑤ بحرف يدل على ترتيب المخاطر على الحفرة ويتم عرضها أسفل المساحة الخضراء في مواقع قريبة بالنسبة إلى الممر.

قياس تسديدة باستخدام Garmin AutoShot

كل مرة تسجل فيها تسديدة على طول الممر، تُسجل الساعة مسافة التسديدة لتتمكن من عرضها في وقت لاحق (عرض محفوظات الضربات، الصفحة 10). لا يتم اكتشاف ضربات كرة الجولف الخفيفة.

- 1 أثناء لعب الجولف، ضع الساعة فوق معصم اليد اليسرى لاكتشاف التسديدات بشكل أفضل. عندما تكتشف الساعة تسديدة، تظهر مسافتك من موقع التسديدة ① أسفل البار.




- 2 سدد ضربتك التالية.


تسجل الساعة مسافة التسديدة الأخيرة.

إضافة تسديدة يدويًا


يمكنك إضافة تسديدة يدويًا إذا لم يكتشفها الجهاز. يجب إضافة التسديدة من موقع التسديدة التي تم تفويتها.

- 1 اضغط على .
- 2 اختر التسديدة الأخيرة <...> إضافة تسديدة.
- 3 اختر ✓ لبدء تسديدة جديدة من موقعك الحالي.

تسجيل مجموع النقاط

- 1 أثناء لعب الجولف، اضغط على .
- 2 اختر بطاقة تسجيل الأهداف.
- 3 اختر حفرة.
- 4 اختر — أو + لتعيين النتيجة.
- 5 اختر ✓.

عرض محفوظات الضربات





- 1 بعد ضرب الكرة لإدخالها في حفرة، اضغط على .
- 2 اختر التسديدة الأخيرة لعرض معلومات عن التسديدة الأخيرة.

عرض ملخص الجولة

أثناء إحدى الجولات، يمكنك عرض مجموع النقاط والإحصاءات ومعلومات الخطوات.

- 1 اضغط على .
- 2 اختر ملخص الجولة.
- 3 اسحب إلى اليسار أو إلى اليمين لعرض المزيد من المعلومات.

إنهاء جولة

- 1 اضغط على .
- 2 اختر إنهاء الجولة.
- 3 حدد خياراً:
 - لحفظ الجولة والعودة إلى وضع الساعة، اختر .
 - لتجاهل الجولة والعودة إلى وضع الساعة، اختر .
 - لاستئناف الجولة، اختر .

Health Snapshot™

إن ميزة Health Snapshot عبارة عن نشاط على ساعتك يسجل مقاييس أساسية متعددة للصحة أثناء بقائك ثابتاً لمدة دقيقتين. وهي توفر لمحة عن حالة القلب والأوعية الدموية العامة لديك. تسجل الساعة مقاييس مثل متوسط معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر ومعدل التنفس. يمكنك إضافة نشاط Health Snapshot إلى قائمة أنشطتك المفضلة (تخصيص خيارات النشاطات، الصفحة 11).

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 التنبهات 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.

تخصيص قائمة الأنشطة

- 1 اضغط على .
 - 2 اختر تعديل.
 - 3 حدد خياراً:
 - لإضافة نشاط أو تطبيق، اختر إضافة.
 - لإزالة نشاط أو تطبيق، اختر النشاط أو التطبيق، واختار إزالة.
- ملاحظة: لإعادة ترتيب القائمة، اختر نشاطاً أو تطبيقاً، واختار إعادة ترتيب وأكمل التعليمات التي تظهر على الشاشة في تطبيق Garmin Connect (إعدادات Garmin Connect، الصفحة 42).

مظهر

يمكنك تخصيص مظهر وجه الساعة وميزات الوصول السريع في حلقة اللمحات وقائمة عناصر تحكم.

تغيير وجه الساعة

يمكنك الاختيار من بين عدد من وجوه الساعة المحملة مسبقًا.

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .

2 اختر وجه الساعة.

3 اسحب إلى اليمين أو إلى اليسار للتنقل بين وجوه الساعة المتوفرة.

4 اختر رمز الترس لتغيير البيانات على وجه الساعة (اختياري).

5 اختر .

6 انقر فوق شاشة اللمس لاختيار وجه الساعة.

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 15).

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .

الرمز	الاسم	الوصف
	منبهات	لإضافة منبه أو تحريره (تعيين منبه, الصفحة 36).
	المساعدة	لإرسال طلب مساعدة (طلب المساعدة, الصفحة 35).
	السطوع	حدد هذا الخيار لضبط سطوع الشاشة (تخصيص إعدادات شاشة العرض, الصفحة 40).
	بث معدل نبضات القلب	حدد هذا الخيار لتشغيل بث معدل نبضات القلب إلى جهاز مقترن (بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin, الصفحة 28).
	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 35).
	Garmin Pay	حدد هذا الخيار لفتح محفظتك على Garmin Pay ودفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك (Garmin Pay, الصفحة 13).
	تأمين الجهاز	حدد هذا الخيار لتأمين الأزرار وشاشة اللمس لمنع الضغط على الأزرار والتمرير السريع من دون قصد.
	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 أو إلغاء تمكينه.
	ساعة إيقاف	لتشغيل ساعة الإيقاف (استخدام ساعة الإيقاف, الصفحة 37).
	مزامنة	لمزامنة ساعتك مع هاتفك المقترن.
	مزامنة الوقت	حدد هذا الخيار لمزامنة ساعتك مع الوقت على هاتفك أو باستخدام الأقمار الصناعية.
	مؤقت	لتعيين مؤقت عد تنازلي (تشغيل مؤقت العد التنازلي, الصفحة 37).

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.

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

لستمكن 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 15).

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على  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 تقيد 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 Active 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 Active 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 Active، يجب أن تدخل رمز المرور الجديد.

تخصيص قائمة عناصر التحكم

يمكنك إضافة خيارات القائمة وحذفها وتغيير ترتيبها في قائمة عناصر التحكم.

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على  لعرض قائمة عناصر التحكم. تظهر قائمة عناصر التحكم.

2 اضغط باستمرار على .

يتم تبديل قائمة عناصر التحكم إلى الوضع تحرير.

3 حدد خيارًا:

• لتغيير موقع خيار قائمة في قائمة عناصر التحكم، اسحب الخيار إلى موقع جديد.

• لإزالة خيار قائمة من قائمة عناصر التحكم، اسحب الخيار إلى .

4 اختر + لإضافة خيار قائمة إلى قائمة عناصر التحكم إذا لزم الأمر.

ملاحظة: يتوفر هذا الخيار فقط بعد إزالة خيار قائمة واحد على الأقل من قائمة عناصر التحكم.

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.

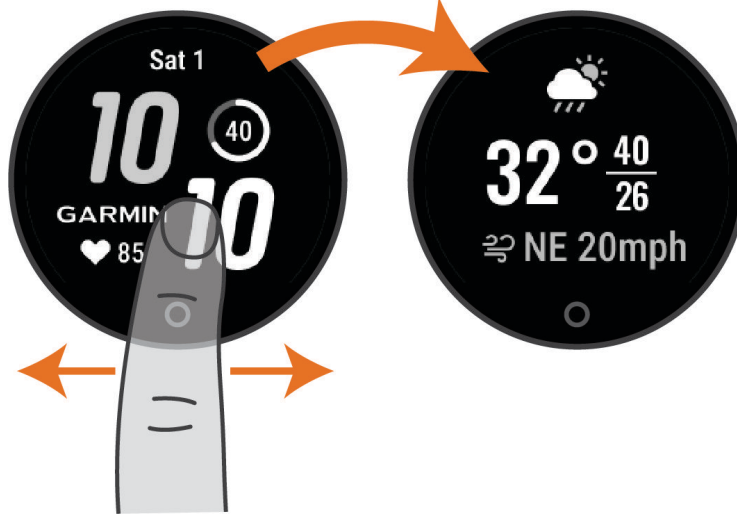
ملاحظة: يمكنك تخصيص حلقة التطبيقات المصغرة (تخصيص حلقة التطبيقات المصغرة, الصفحة 17).

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 للنشطة وأثناء الراحة.
المسافة	المسافة التي تم قطعها في اليوم بالكيلومترات أو الأميال.
مدرب Garmin	لعرض التمارين المجدولة عند اختيارك خطة تدريب تكيّفية خاصة بمدرب Garmin® في حسابك على Garmin Connect. يمكن ضبط الخطة لتلائم مع مستوى لياقتك البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تفضلها وتاريخ السباق.
ملخص عن الصحة	لبدء جلسة Health Snapshot على ساعتك تسجل مقاييس أساسية متعددة للصحة أثناء بقائك ثابتًا لمدة دقيقتين. وهي توفر لمحة عن حالة القلب والأوعية الدموية العامة لديك. تسجل الساعة مقاييس مثل متوسط معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر ومعدل التنفس. لعرض ملخصات عن جلسات Health Snapshot الخاصة بك التي تم حفظها (Health Snapshot , الصفحة 11).
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.
حالة تغير معدل نبضات القلب	لعرض متوسط تغير معدل نبضات قلبك في الليل خلال سبعة أيام (حالة تغير معدل نبضات القلب , الصفحة 18).
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.
آخر جولف آخر جولة الجولة الأخيرة نشاط القوة الأخير آخر سباحة	لعرض ملخص موجز لآخر نشاط مسجل ومحفوظات النشاط الرياضي المحددة.
تحكم بالموسيقى	عناصر التحكم بمشغل الموسيقى على هاتفك.
يومي	ملخص ديناميكي لنشاطك اليوم. تتضمن المقاييس الخطوات ودقائق الحدة والنوم.
القيولة	لعرض إجمالي وقت القيلولة وزيادات مستوى مقياس الطاقة Body Battery. يمكنك تشغيل مؤقت القيلولة وتعيين منبه لإيقاظك.
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. (تعقب النوم , الصفحة 22)
الخطوات	إجمالي عدد الخطوات التي تم القيام بها وهدفك في اليوم. تتعلم الساعة هدفًا جديدًا للخطوات كل يوم وتقرحه عليك.

التوتر	مستوى التوتر الحالي لديك. تقيس الساعة تغيّر 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.


عرض التطبيقات المصغرة والقوائم

- من وجه الساعة، اضغط باستمرار على  لعرض القائمة الرئيسية.
- من وجه الساعة، اضغط باستمرار على  لعرض قائمة عناصر التحكم.
- من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار أو اليمين لعرض التطبيقات المصغرة.



- اضغط على كل تطبيق مصغر واسحب إلى اليسار أو اليمين لعرض بيانات إضافية.

تخصيص حلقة التطبيقات المصغرة

- 1 اسحب لعرض أي تطبيق مصغر.
 - 2 اضغط باستمرار على .
 - 3 اختر إدارة التطبيق المصغرة.
 - 4 حدد خيارًا:
- اختر إضافة لإضافة تطبيق مصغر إلى حلقة التطبيقات المصغرة.
 - اختر إزالة لإزالة تطبيق مصغر من حلقة التطبيقات المصغرة.

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 تغيّر 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 جدًا، 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 (تلميحًا لبيانات Body Battery المحسنة، الصفحة 18).

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 ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر (تخصيص حلقة التطبيقات المصغرة، الصفحة 17).
- 3 انقر فوق شاشة اللمس لعرض الرسم البياني لمقياس الطاقة Body Battery.
- 4 يعرض الرسم البياني نشاط مقياس الطاقة Body Battery الأخير والمستويات المرتفعة والمنخفضة للساعات الثلاث الماضية.
- 3 اضغط على شاشة اللمس لعرض المستويات المرتفعة والمنخفضة منذ منتصف الليل.
- 4 اسحب إلى اليسار أو إلى اليمين لعرض مستوى مقياس الطاقة Body Battery مع التوتر وعوامل مقياس الطاقة Body Battery الخاصة بك.

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.

عرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر

يعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر مستوى التوتر الحالي لديك.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر.
- 2 ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر (تخصيص حلقة التطبيقات المصغرة، الصفحة 17).
- 3 انقر فوق شاشة اللمس لعرض الرسم البياني لمستوى التوتر.
- 4 يعرض الرسم البياني لمستوى التوتر قراءات التوتر لديك، والمستويات المرتفعة والمنخفضة للساعات الثلاث الماضية.
- 3 اضغط على شاشة اللمس لعرض المستويات المرتفعة والمنخفضة منذ منتصف الليل.
- 4 اسحب لعرض مستوى التوتر العام للأيام السبعة الماضية والوقت الذي قضيته في الراحة أو في كل مستوى من مستويات التوتر.

حالة تغير معدل نبضات القلب

تحلل الساعة قراءات معدل نبضات القلب المستندة إلى معصمك أثناء نومك لتحديد حالة تغير معدل نبضات القلب (HRV). ويؤثر كل من التدريب والنشاط البدني والنوم والتغذية والعادات الصحية في تغير معدل نبضات القلب. ويمكن أن تختلف قيم تغير معدل نبضات القلب بشكل كبير استناداً إلى الجنس والعمر ومستوى اللياقة البدنية. قد تشير حالة تغير معدل نبضات القلب المتوازنة إلى علامات إيجابية عن الصحة، مثل التوازن الجيد بين التدريب واستعادة النشاط وصحة قلب وأوعية دموية أفضل ومرونة لتحمل التوتر. قد تكون الحالة غير المتوازنة أو السيئة دليلاً على التعب أو على حاجة أكبر لاستعادة النشاط أو على ارتفاع مستوى التوتر. للحصول على أفضل النتائج، عليك وضع الساعة أثناء النوم. يجب أن تتوفر بيانات النوم المنتظم لمدة ثلاثة أسابيع لتتمكن الساعة من عرض حالة تغير معدل نبضات القلب.



الحالة	الوصف
متوازنة	متوسط تغير معدل نبضات القلب لسبعة أيام هو ضمن النطاق الأساسي.
غير متوازن	متوسط تغير معدل نبضات القلب لسبعة أيام هو أعلى من النطاق الأساسي أو أدنى منه.
جهوزية منخفضة	متوسط تغير معدل نبضات القلب لسبعة أيام هو أقل بكثير من النطاق الأساسي.
سوء لا تتوفر أي حالة	متوسط قيم تغير معدل نبضات القلب هو أقل بكثير من النطاق الطبيعي لعمر. إن عدم توفر أي حالة يعني عدم توفر بيانات كافية لإنشاء متوسط لسبعة أيام.

يمكنك مزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect لعرض حالة تغير معدل نبضات القلب الحالية واتجاهاتها والملاحظات التعليمية ذات الصلة.

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 (**إعدادات الصحة واللياقة البدنية وتبنيها، الصفحة 26**).

صحة النساء

تعقب الدورة الشهرية

تشكل الدورة الشهرية جزءًا مهمًا من صحتك. يمكنك استخدام ساعتك لتسجيل الأعراض الجسدية والرغبة الجنسية والنشاط الجنسي وأيام الإباضة وغير ذلك (**تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك، الصفحة 19**). يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات وإعداد هذه الميزة في إعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق Garmin Connect.

- تعقب الدورة الشهرية وتفصيلها
- 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

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

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

تَعَقُّبُ 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 20). يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات وإعداد هذه الميزة في إعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق Garmin Connect.

تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك

- 1 يجب إعداد تعقب الحمل في تطبيق Garmin Connect لتتمكن من تسجيل المعلومات الخاصة بك. 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 Active. يتحكم التطبيق المصغر بتطبيق مشغل الوسائط النشط حالياً أو الذي تم تنشيطه مؤخراً على هاتفك. إذا لم يكن هناك أي مشغل وسائط 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 Active، اسحب لعرض التطبيق المصغر لعناصر التحكم بالموسيقى.

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 20).

يمكنك تخصيص الاسم المعروض في حسابك على Garmin Connect (إعدادات ملف تعريف Garmin Connect، الصفحة 42).

تخصيص تقريرك الصباحي

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

- 1 اضغط باستمرار على .

- 2 اختر الإعدادات > الإشعارات والتنبيهات > التقرير الصباحي.


- 3 اختر الحالة لتشغيل التقرير الصباحي أو إيقاف تشغيله.

- 4 اختر خيارات.

- 5 حدد خياراً لتضمينه أو استبعاده من تقريرك الصباحي.

إعداد اختصار زر اللمس

يمكنك إعداد اختصار لتطبيقك أو تلميحك أو عنصر التحكم المفضل لديك، مثل محفظة Garmin Pay أو عناصر التحكم بالموسيقى.

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر الإعدادات > الاختصار > اضغط باستمرار على زر اللمس.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر اختصارًا.
 - اختر إلغاء تمكين لإيقاف تشغيل وظيفة اختصار زر اللمس.

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.

ملاحظة: لا يمكن تعيين أجهزة Garmin التي لا تتضمن ميزة حالة التدريب جهاز التدريب الأساسي، ولكن لا يزال من الممكن استخدامها لتسجيل بيانات التدريب الخاصة بك.

جهاز أساسي قابل للارتداء: لتعيين مصدر البيانات الأولوي لمقاييس الصحة اليومية مثل الخطوات والنوم. يجب أن يكون هذا الجهاز ساعتك التي غالبًا ما ترتديها.

تلميح: للحصول على أدق النتائج، تنصح Garmin بالمزامنة بشكل متكرر مع حسابك على Garmin Connect.

مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء

يمكنك مزامنة قياسات الأداء والأنشطة من أجهزة Garmin الأخرى مع ساعة Lily 2 Active باستخدام حسابك على Garmin Connect. يتيح هذا الإجراء لساعتك عكس تدريبك ولياقتك البدنية بدقة أكبر. على سبيل المثال، يمكنك تسجيل نشاط ركوب دراجة باستخدام حاسوب دراجة Edge® وعرض تفاصيل نشاطك ووقت استعادة النشاط على ساعة Lily 2 Active.

قم بمزامنة ساعة Lily 2 Active وأجهزة Garmin الأخرى مع حسابك على Garmin Connect.

تلميح: يمكنك تعيين جهاز تدريب أساسي وجهاز أساسي قابل للارتداء في تطبيق Garmin Connect (حالة التدريب الموحد، الصفحة 21).

تظهر قياسات الأداء وأنشطتك الأخيرة من أجهزة Garmin الأخرى على ساعة Lily 2 Active.

تتبع النشاط

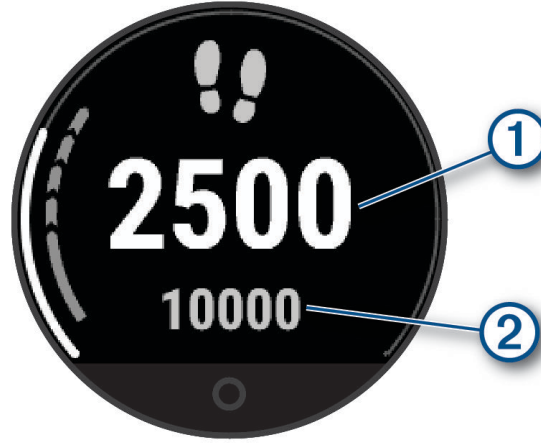
تسجل ميزة تتبع النشاط عدد الخطوات اليومية والمسافة المقطوعة ودقائق الحدة والسعرات الحرارية التي تم حرقها وإحصائيات النوم لكل يوم مسجل. تتضمن السعرات الحرارية التي تم حرقها الأيض الأساسي بالإضافة إلى السعرات الحرارية للنشاط.

يظهر عدد الخطوات التي تم القيام بها أثناء اليوم في اللحظة الخاصة بالخطوات. يتم تحديث عدد الخطوات بصفة دورية.

للاطلاع على المزيد من المعلومات عن دقة قياسات اللياقة البدنية وتتبع النشاط، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

الهدف التلقائي

تقوم الساعة بإنشاء هدف عدد الخطوات اليومي تلقائياً، بالاستناد إلى مستويات الأنشطة السابقة. وأثناء حركتك خلال اليوم، تسجل الساعة تقدمك ① نحو هدفك اليومي ②.



إذا اخترت عدم استخدام ميزة الهدف التلقائي، فيمكنك تعيين أهداف مخصصة على حسابك على Garmin Connect.

استخدام تنبيه الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد يؤدي إلى تغييرات أيضية غير مرغوب بها. يذكرك تنبيه الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. ستظهر رسالة بعد مرور ساعة من عدم النشاط. تهتز الساعة أيضاً إذا كانت ميزة الاهتزاز قيد التشغيل (إعدادات النظام، الصفحة 40). اذهب في نزهة قصيرة (بضع دقائق على الأقل)، أو أكمل الحركات المقترحة على الشاشة لإعادة ضبط تنبيه الحركة.

تشغيل تنبيه الحركة

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر الإشعارات والتنبيهات > الصحة والعافية > منه الحركة > قيد التشغيل.

تعقب النوم


أثناء النوم، تتعقب الساعة تلقائياً نومك وتراقب حركتك أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في تطبيق Garmin Connect. تتضمن إحصاءات النوم إجمالي عدد ساعات النوم ومراحل النوم والحركة أثناء النوم ونتيجة النوم. تتم إضافة القيلولات إلى إحصاءات النوم الخاصة بك، ويمكن أن تؤثر أيضاً في استعادة نشاطك. يمكنك عرض إحصاءات النوم بالتفصيل في حسابك على Garmin Connect.

ملاحظة: يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والتنبيهات، باستثناء المنبهات (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 35).

استخدام ميزة تعقب النوم الآلية

- 1 قم بوضع ساعتك أثناء النوم.
- 2 قم بتحميل بيانات تعقب نومك إلى حسابك على Garmin Connect. يمكنك عرض إحصائيات النوم في حسابك على Garmin Connect.
- يمكنك عرض معلومات النوم، بما في ذلك القيلولات، على ساعة Lily 2 Active الخاصة بك (التطبيقات المصغرة، الصفحة 15).

تسجيل قيلولة

- 1 اسحب إلى اليسار أو إلى اليمين لعرض التطبيق المصغر للقيلولات.
- 2 اضغط على شاشة اللمس.
- 3 اضغط على .
- 4 حدد خياراً:

- لتعيين مؤقت للقيلولة، اختر ✓.
- لأخذ قيلولة بدون مؤقت، اختر ✗.

تغيرات التنفس

يتضمن مستشعر معدل نبضات القلب البصري في جهاز Lily 2 Active ميزة مقياس التأكسج التي يمكنها اكتشاف أي تغييرات في نسبة تشبع الأكسجين أثناء النوم في الليل لتنبهك بأي انقطاع محتمل للنفس النومي. عند قياس التأكسج (SpO₂) أثناء فترة نومك، يشير الجهاز إلى ما إذا كانت نسبة تشبع الأكسجين (SpO₂) تنخفض بنسبة تزيد عن 3%، وتستمر لأكثر من 10 ثوانٍ. ويشار إلى ذلك بتغيرات التنفس. يحتسب الجهاز كل تغيرات التنفس التي تحدث خلال فترة ساعة واحدة لتوفير مستوى الخطورة وفقاً لمعايير American Academy of Sleep Medicine لتشخيص انقطاع النفس النومي.

ملاحظة: يجب تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم لاكتشاف تغيرات التنفس (تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم، الصفحة 31).

مستوى الخطورة	عدد أحداث تغير التنفس
غير متوفر	أقل من 5
منخفض	من 5 إلى 15
متوسط	من 15 إلى 30
مرتفع	أكثر من 30

تعرض لمحة نتيجة النوم بيانات تغيرات التنفس الحالية.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة اللوحة إلى حلقة اللمحات (تخصيص حلقة التطبيقات المصغرة، الصفحة 17).

على حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول تغيرات التنفس بما في ذلك المؤشرات على مدار أيام متعددة. لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

دقائق الحدة

لتحسين حالتك الصحية، تنصح 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 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 أمضيتها في ممارسة الأنشطة ذات الحدة المتوسطة إلى عدد الدقائق التي أمضيتها في ممارسة الأنشطة ذات الحدة العالية. تتم مضاعفة إجمالي عدد دقائق الحدة العالية عند إضافته.

الحصول على دقائق الحدة

تحتسب ساعة Lily 2 Active 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 بنشاطٍ محدد بوقت للحصول على احتسابٍ أكثر دقةً لدقائق الحدة.
- ضع ساعتك طوال النهار والليل للحصول على أدق بيانات لمعدل نبضات القلب أثناء الراحة.

Move IQ

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.

تمكين التقييم الذاتي

عند حفظ نشاط، يمكنك تقييم جهدك المحسوس وشعورك أثناء ممارسة النشاط. يمكن عرض معلومات التقييم الذاتي في حسابك على Garmin Connect.

1 من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر **خيارات النشاط**.

2 اختر **نشاطاً**.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

3 اختر **التقييم الذاتي**.

4 حدد خياراً:

- لإكمال التقييم الذاتي بعد التمارين فقط، اختر **التمارين فقط**.
- لإكمال التقييم الذاتي بعد كل نشاط، اختر **دائماً**.

إعدادات تعقب النشاط

يمكنك تحديث بعض إعدادات تعقب النشاط على الساعة. يجب تحديث دقائق الحدة الأسبوعية وهدف الخطوة في تطبيق Garmin Connect.

اضغط باستمرار على ، واختر **الإعدادات > تعقب النشاط**.

الحالة: لإيقاف تشغيل ميزات تعقب النشاط.

Move IQ: لتمكينك من تشغيل أحداث Move IQ وإيقاف تشغيلها.

بدء النشاط تلقائياً: لتمكين الساعة من إنشاء أنشطة محددة بوقت وحفظها تلقائياً عندما تكتشف ميزة Move IQ أنك تمشي أو تركض. يمكنك تعيين الحد الأدنى للعتبة الزمنية للركض والمشي.

إيقاف تشغيل تعقب النشاط

عند إيقاف تشغيل تعقب النشاط، لا يتم تسجيل خطواتك ودقائق الحدة وتعقب النوم وأحداث Move IQ.

1 اضغط باستمرار على .

2 اختر **الإعدادات > تعقب النشاط > الحالة > إيقاف التشغيل**.

التمارين

يمكن أن ترشدك ساعتك أثناء التمارين متعددة الخطوات التي تتضمن أهدافاً لكل خطوة في التمرين مثل المسافة أو الوقت أو التكرارات أو المقاييس الأخرى. تتضمن ساعتك تمارين متعددة محملة مسبقاً لأنشطة متعددة، منها تمارين القوة والقلب والركض وركوب الدراجة. يمكنك إنشاء المزيد من التمارين وخطط التدريب والعتور عليها باستخدام تطبيق Garmin Connect ونقلها إلى ساعتك.

على ساعتك: يمكنك فتح تطبيق التمارين من قائمة الأنشطة لإظهار كل التمارين المحملة حالياً على ساعتك (**تخصيص خيارات النشاطات**, [الصفحة 11](#)).

يمكنك أيضاً عرض سجل التمارين.

على التطبيق: يمكنك إنشاء تمارين والعتور على المزيد من التمارين أو اختيار خطة تدريب تشتمل على تمارين مضمنة ونقلها إلى ساعتك (**متابعة تمرين من Garmin Connect**, [الصفحة 25](#)).

يمكنك جدولة تمارين.

يمكنك تحديث التمارين الحالية الخاصة بك وتحديثها.

بدء تمرين

سترشدك ساعتك أثناء قيامك بخطوات متعددة في تمرين معين.

1 اضغط على .

2 اختر **نشاطاً**.

3 اختر **••• > تمارين**.

4 اختر **تمريناً**.

ملاحظة: لن تظهر في القائمة إلا التمارين المتوافقة مع النشاط المحدد.

5 اسحب إلى الأعلى لعرض خطوات التمرين (اختياري).

6 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.

بعد البدء بالتمرين، تعرض الساعة كل خطوة في التمرين وملاحظات حول الخطوات (اختيارية) والهدف (اختياري). يمكنك السحب إلى اليمين أو إلى اليسار لعرض بيانات التمرين الحالية.

متابعة تمرين من Garmin Connect

لستتمكن من تنزيل تمرين من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (Garmin Connect, الصفحة 32).

1 حدد خياراً:

- افتح تطبيق Garmin Connect واختر...
- انتقل إلى www.garminconnect.com.

2 اختر التدريب والتخطيط > تمارين.

3 اختر تمريناً أو أنشئ تمريناً جديداً واحفظه.

4 اختر إرسال إلى الجهاز.

5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

استخدام خطط التدريب Garmin Connect

لستتمكن من تنزيل خطة تدريب واستخدامها، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (Garmin Connect, الصفحة 32). كما يجب إقران ساعة Lily 2 Active بهاتف ذكي متوافق.

1 في تطبيق Garmin Connect، اختر...

2 اختر التدريب والتخطيط > خطط التدريب.

3 اختر خطة تدريب وقم بجدولتها.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

5 راجع خطة التدريب المدرجة في التقويم.

ميزة Adaptive Training Plans

يتوفر في حسابك في Garmin Connect خطة تدريب تكيّفية ومدرّب Garmin لملاءمة أهداف التدريب الخاصة بك. يمكنك، على سبيل المثال، الإجابة عن بعض الأسئلة والبحث عن خطة لمساعدتك في إكمال سباق الـ 5 كلم. يمكن ضبط الخطة لتتلاءم مع مستوى لياقتك البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تفضلها وتاريخ السباق. عند بدء خطة، تتم إضافة لمحة مدرّب Garmin إلى قائمة اللوحات على ساعة Lily 2 Active الخاصة بك.

بدء تمرين اليوم

بعد إرسال خطة تدريب إلى ساعتك، تظهر لمحة مدرّب Garmin في حلقة اللوحات.

1 من وجه الساعة، اسحب لعرض لمحة مدرّب Garmin.

2 اختر اللوحة.

3 إذا تمت جدولة تمرين معيّن لهذا النشاط لليوم، فستعرض الساعة اسم التمرين وترسل إليك مطالبة بالبدء.

4 اختر تمريناً.

5 اختر عرض لعرض خطوات التمرين واسحب لليمين عند الانتهاء من عرض الخطوات (اختياري).

6 اختر تنفيذ التمرين.

7 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

عرض تمارين مجدولة

يمكنك عرض التمارين المجدولة في تقويم التدريب وبدء تمرين.

1 اضغط على .

2 اختر نشاطاً.

3 اسحب إلى الأعلى.

4 اختر تقويم التدريب.

5 تظهر التمارين المجدولة، ويتم فرزها بحسب التاريخ.

6 اختر تمريناً.

7 قم بالتمرير بين الخيارات لعرض خطوات التمرين.

8 اضغط على  لبدء التمرين.

إعدادات الصحة واللياقة البدنية وتنبهاتها

اضغط على ، واختر الإعدادات > الإشعارات والتنبهات > الصحة والعافية.

نبض معصم: راجع *إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي*, الصفحة 28.

منبه الحركة: لتمكين ميزة منبه الحركة (*استخدام تنبيه الحركة*, الصفحة 22).

تنبيهات التوتر: لإعلامك عندما تستنزف فترات التوتر Body Battery (*عرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر* الصفحة 18).

تنبيهات الاستراحة: لإعلامك بعد حصولك على فترة راحة وتأثيرها في Body Battery (*Body Battery*, الصفحة 17).







الملخص اليومي: لتمكين الملخص اليومي لـ Body Battery الذي يظهر قبل ساعات قليلة من بدء فترة نومك. يوفّر الملخص اليومي معلومات مفصلة حول كيفية تأثير التوتر اليومي ومحفوظات النشاط على Body Battery (*عرض التطبيق المصغر لمقياس الطاقة Body Battery*, الصفحة 18).

الأهداف: لتمكينك من تشغيل تنبيهات تحقيق الهدف وإيقاف تشغيلها، أو تشغيلها أثناء الاستخدام العام وليس عند ممارسة نشاط. تظهر تنبيهات تحقيق الهدف لهدف عدد الخطوات اليومية والهدف الأسبوعي لدقائق الحدة.

تنبيهات شرب المياه: لتمكينك من تشغيل تنبيهات شرب المياه وإيقاف تشغيلها.

ميزات معدل نبضات القلب

تمكّن ساعة Lily 2 Active 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.
	لتنبيهك عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عددًا معينًا من النبضات في الدقيقة أو ينخفض عنه بعد فترة من عدم النشاط.
	لمراقبة نسبة تشبّع الأكسجين في دمك. تساعدك معرفة نسبة تشبّع الأكسجين في تحديد كيفية تكيف جسدك مع التمارين والتوتر.
	ملاحظة: إنّ مستشعر مقياس التأكسج موجود في الجهة الخلفية من الساعة.
	مستوى التوتر الحالي لديك. تقيس الساعة تغيّر 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 تحسّن مستوى اللياقة البدنية.

معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

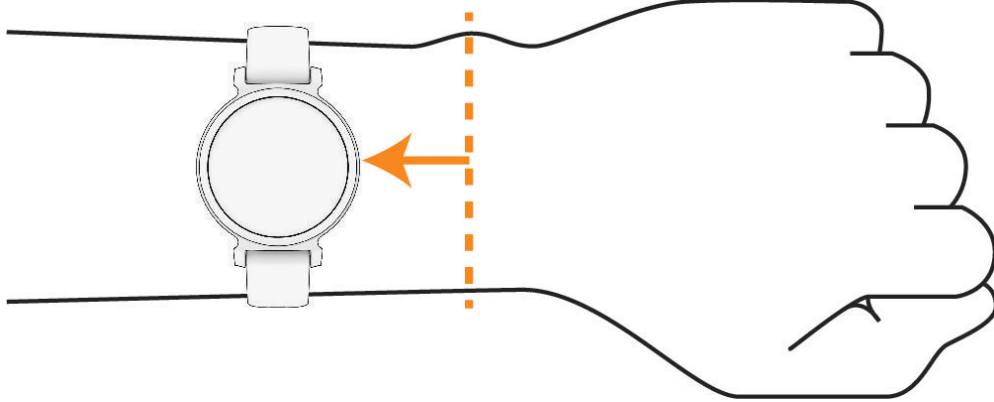
وضع الساعة

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

- راجع [استكشاف الأخطاء وإصلاحها](#), الصفحة 45 للحصول على مزيد من المعلومات عن معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع [تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة](#), الصفحة 31 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.

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.
- انتظر حتى يصبح رمز ❤ ثابتاً قبل بدء نشاطك.
- 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.

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 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار أو إلى اليمين لعرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب.
- ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر (تخصيص حلقة التطبيقات المصغرة، الصفحة 17).
- 2 اختر التطبيق المصغر لعرض معدل نبضات قلبك الحالي في الدقيقة (bpm) ورسم بياني لمعدل نبضات قلبك في الساعات الثلاث الأخيرة.
- 3 حدد خياراً:
 - اضغط على الرسم البياني، واسحب إلى اليسار أو إلى اليمين لتحريكه.
 - اسحب إلى اليسار أو إلى اليمين لعرض قيم معدل نبضات قلبك خلال الأيام السبعة الماضية.

إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي

⚠ تنبيه

تنبيه 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 يتابعك بشأن أي مشاكل متعلقة بالقلب.

- 1 اضغط باستمرار على .
 - 2 اختر الإعدادات > الإشعارات والتنبيهات > الصحة والعافية > معدل نبضات القلب.
 - 3 اختر تنبيه عال أو تنبيه منخفض لتشغيل التنبيه.
 - 4 اختر قيمة عتبة معدل نبضات القلب.
- كلما تخطى المعدل القيمة المخصصة أو انخفض عنها، ظهرت رسالة واهتزت الساعة.

بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin

يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك من ساعة Lily 2 Active الخاصة بك وعرضها على أجهزة Garmin المقترنة. على سبيل المثال، يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك إلى حاسوب الدراجة Edge أثناء ركوب الدراجة.

ملاحظة: يقلل بث بيانات معدل نبضات القلب من فترة استخدام البطارية.

- 1 اضغط باستمرار على  لعرض قائمة عناصر التحكم.
- ملاحظة: يمكنك تخصيص قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 15).
- 2 اختر .
- 3 اضغط على .
- تبدأ ساعة Lily 2 Active بث بيانات معدل نبضات قلبك.
- ملاحظة: يظهر الوقت على الشاشة أثناء بث بيانات معدل نبضات القلب.
- 4 قم بإقران ساعة Lily 2 Active الخاصة بك بجهاز Garmin ANT+® المتوافق.
- ملاحظة: تختلف إرشادات الإقران باختلاف جهاز Garmin المتوافق. راجع دليل المالك.
- 5 كرر الخطوات من 1 إلى 3 لإيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب.

إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

اضغط باستمرار على ، واختر الإعدادات > مستشعرات الساعة > معدل على المعصم.

الحالة: لتمكين جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو إلغاء تمكينه، إن القيمة الافتراضية هي تلقائي، وتستخدم هذه القيمة جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم تلقائياً ما لم تقم بإقران جهاز خارجي لمراقبة معدل نبضات القلب.

ملاحظة: يؤدي إلغاء تمكين جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلى إلغاء تمكين مستشعر مقياس التأكسج المستند إلى المعصم أيضاً. يمكنك إجراء قراءة يدوية من لمحة مقياس التأكسج.

أثناء السباحة: لتمكين جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو إلغاء تمكينه أثناء أنشطة السباحة.

إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

إنَّ القيمة الافتراضية لإعداد معدل على معصم هي تلقائي. تستخدم الساعة تلقائيًا جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم ما لم تقم بإقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر بالساعة. تتوفر بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر فقط أثناء ممارسة نشاط.

ملاحظة: يؤدي إلغاء تمكين جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أيضًا إلى إلغاء تمكين ميزات مثل تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وتعقب النوم ودقائق الحدة وميزة التوتر طوال اليوم ومستشعر مقياس التأكسج المستند إلى المعصم.

ملاحظة: يؤدي إلغاء تمكين جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلى إلغاء تمكين ميزة الكشف على المعصم لعمليات دفع Garmin Pay أيضًا، ويجب إدخال رمز مرور قبل إجراء كل عملية دفع (Garmin Pay، الصفحة 13).

1 اضغط باستمرار على .

2 اختر الإعدادات > مستشعرات الساعة > معدل على معصم > الحالة > إيقاف التشغيل.

قد تومض بعض أضواء المستشعر بعد إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.

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 وفقًا لزيادة الحدة. بصورة عامة، يتم احتساب مناطق معدل نبضات القلب بالاستناد إلى النسب المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

تعيين مناطق معدل نبضات القلب

تستخدم الساعة معلومات ملف تعريف المستخدم الخاصة بك من الإعدادات الأولى لتحديد مناطق معدل نبضات القلب الافتراضية. للحصول على بيانات دقيقة جدًا للسعرات الحرارية خلال نشاطك، عليك تعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. يمكنك أيضًا إدخال معدل نبضات القلب أثناء الراحة يدويًا. يمكنك ضبط المناطق يدويًا على الساعة أو باستخدام حسابك على Garmin Connect.

1 اضغط باستمرار على .

2 اختر الإعدادات > ملف تعريف > مناطق معدل نبضات القلب.

3 اختر أقصى نبض القلب، وأدخل الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

4 اختر ✓.

5 اختر HR عند الاستراحة.

6 حدد خيارًا:

• اختر استخدام المتوسط لاستخدام متوسط معدل نبضات القلب أثناء الراحة من الساعة.

• اختر تعيين المخصصة لتعيين معدل مخصص لنبضات القلب أثناء الراحة.

7 اختر المناطق > وفق.

8 حدد خيارًا:

• اختر نبضة/دقيقة لعرض المناطق وتحريرها بعدد النبضات في الدقيقة.

• اختر النسبة المئوية القصوى لمعدل نبضات القلب لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

9 اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.

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 للأوعية الدموية، وتيرة جيدة للتعافي
3	70-80%	وتيرة معتدلة، المحادثة أصعب	قدرة محسنة للقيام بالتمارين الهوائية، التمرين الأمثل للأوعية 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

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 لحدّة 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 30](#)) 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.

مقياس التأكسج

تحتوي ساعة Lily 2 Active 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 31](#)). 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 31](#)).

- 1 ضع الساعة فوق عظمة المعصم.
- 2 يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
- 3 اسحب لعرض التطبيق المصغر الخاص بمقياس التأكسج.
- 4 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 31](#)).

تشغيل تعقّب مقياس التأكسج أثناء النوم

لستتمكن من استخدام تعقّب مقياس التأكسج أثناء النوم، يجب تعيين ساعة Lily 2 Active كمتعقّب الجهاز الأساسي القابل للارتداء في حسابك على Garmin Connect (حالة التدريب الموحد، الصفحة 21). يمكنك تعيين ساعتك لتقيس مستوى الأكسجين في دمك أو تشبّع الأكسجين في الدم بشكل متواصل لما يصل إلى 4 ساعات خلال الفترة المخصصة للنوم (تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة، الصفحة 31).

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

- 1 اضغط باستمرار على  لعرض القائمة.
- 2 اختر الإعدادات > مستشعرات الساعة > قياس التأكسج أثناء النوم.
- 3 اختر مفتاح التبديل لتشغيل التعقّب.

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 تشبّع 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 تشبّع 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.

معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمليتر) 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 تحسّن مستوى اللياقة البدنية. تتطلب ساعة Lily 2 Active جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقًا 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 50)، 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 باستمرار على  لعرض القائمة.
- 2 اختر الإعدادات > ملف تعريف > الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.
- 3 إذا سبق أن سجّلت 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. 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 محدّث، انقر فوق القراءة الحالية واتبع 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 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 باستمرار على  لعرض القائمة.

2 اختر الإعدادات > ملف تعريف > عمر اللياقة البدنية.

الاتصال

تتوفر ميزات الاتصال لساعتك عند الإقران بهاتفك المتوافق (*إقران هاتفك*, الصفحة 33).

Garmin Connect

يمكنك التواصل مع أصدقائك من حسابك على Garmin Connect. يزودك 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.

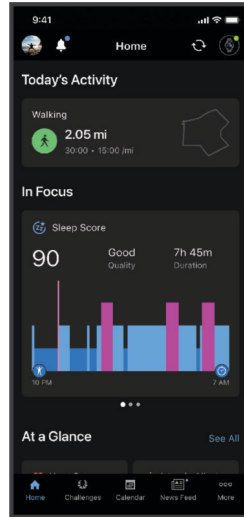
يمكنك إنشاء حسابك على Garmin Connect مجاناً عند إقران ساعتك بهاتفك باستخدام تطبيق Garmin Connect أو يمكنك الانتقال إلى الموقع www.garminconnect.com.

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

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.
- 4 اضغط باستمرار على  لعرض القائمة.
- 4 اختر الإعدادات > نظام > هاتف > مزامنة.
- 5 انتظر أثناء مزامنة البيانات.
- 6 قم بعرض بياناتك الحالية في تطبيق Garmin Connect.

مزامنة بياناتك مع حاسوبك

لستتمكن من مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect على الحاسوب، عليك تثبيت تطبيق Garmin Express™ (عدد/ Garmin Express، الصفحة 33).


- 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.


إقران هاتفك

لإعداد ساعة Lily 2 Active، يجب أن تكون مقترنة مباشرةً من خلال تطبيق Garmin Connect بدلاً من أن تكون مقترنة من إعدادات Bluetooth على هاتفك.

- 1 أثناء الإعداد الأولي على ساعتك، اختر ✓ عندما تتلقى مطالبة للإقران بهاتفك.
- ملاحظة: إذا سبق أن تخطيت عملية الإقران، فيمكنك الضغط باستمرار على ، واختيار نظام > هاتف > إقران الهاتف للدخول في وضع الإقران يدويًا.
- 2 امسح رمز الاستجابة السريعة باستخدام هاتفك واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإكمال عمليتي الإقران والإعداد.

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 إشعارًا.
- 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 Active، 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.


إدارة الإشعارات

- يمكنك استخدام هاتفك المتوافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على ساعة Lily 2 Active.
- حدد خيارًا:
- إذا كنت تستخدم iPhone®، فانتقل إلى إعدادات إشعارات iOS® لاختيار العناصر التي تريد إظهارها على الساعة.
 - إذا كنت تستخدم هاتف Android، من تطبيق Garmin Connect اختر **•••** > الإعدادات > الإشعارات.



تمكين إشعارات Bluetooth

- لستتمكن من تمكين الإشعارات، يجب إقران ساعة Lily 2 Active بهاتف متوافق ([إقران هاتفك، الصفحة 33](#)).
- 1 اضغط باستمرار على .
 - 2 اختر الإعدادات > الإشعارات والتنبهات > إشعارات ذكية.
 - 3 حدد خيارًا:
- اختر الاستخدام العام لتحديد الإعدادات المفضلة للإشعارات التي تظهر في وضع الساعة.
 - اختر خلال النشاط لتحديد الإعدادات المفضلة للإشعارات التي تظهر عند تسجيل نشاط.
 - اختر أثناء النوم لتشغيل وضع عدم الإزعاج أو إيقاف تشغيله.
 - اختر الخصوصية لتعيين إعداد مفضل للخصوصية.




إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف

- يمكنك إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف من قائمة عناصر التحكم.
- ملاحظة:** يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم ([تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 15](#)).
- 1 اضغط باستمرار على .
 - 2 اختر  لإيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف على ساعة Lily 2 Active.
- راجع دليل المالك الخاص بهاتفك لإيقاف تشغيل تقنية Bluetooth على هاتفك.

تلقي مكالمات هاتفية واردة



- عندما تتلقى مكالمات هاتفية على هاتفك المتصل، تعرض ساعة Lily 2 Active اسم المتصل أو رقم هاتفه.
- لقبول المكالمات، اختر .
- ملاحظة:** يجب استخدام هاتفك المتصل للتحدث إلى المتصل.
- لرفض المكالمات، اختر .

البحث عن هاتفك

- يمكنك استخدام هذه الميزة لمساعدتك في تحديد موقع هاتف مفقود مقترن باستخدام تقنية Bluetooth وموجود حاليًا ضمن النطاق.
- 1 اضغط باستمرار على .
 - 2 اختر .
- تظهر أشرطة قوة الإشارة على شاشة Lily 2 Active، ويصدر تنبيه صوتي من هاتفك. تزداد الأشرطة كلما اقتربت من هاتفك.
- 3 اضغط على  لإيقاف البحث.

استخدام وضع عدم الإزعاج

يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الاهتزازات وشاشة العرض للتنبيهات والإشعارات (تخصيص إعدادات شاشة العرض، الصفحة 40). مثلاً، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء النوم أو مشاهدة الأفلام.

- لتشغيل وضع عدم الإزعاج أو إيقاف تشغيله يدوياً، اضغط باستمرار على ، واختر .
- لتشغيل وضع عدم الإزعاج تلقائياً أثناء ساعات نومك، افتح إعدادات الجهاز في تطبيق Garmin Connect واختر الإشعارات والتنبيهات < إشعارات ذكية > أثناء النوم.

مميزات التعقب والسلامة

تنبيه

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 ميزتي التعقب والسلامة، يجب أن تكون ساعة Lily 2 Active 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 ميزتي التعقب والسلامة، انتقل إلى الصفحة www.garmin.com/safety.

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

إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ

يتم استخدام أرقام هواتف جهات الاتصال لحالة الطوارئ لميزتي 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.
- 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

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 35). 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 باستمرار على .
- 2 حرّر الزر لتفعيل ميزة المساعدة عندما تشعر بثلاثة اهتزازات. تظهر شاشة العد التنازلي.
- 3 إذا لزم الأمر، حدد خياراً قبل اكتمال العد التنازلي:
 - لإرسال رسالة مخصصة مع طلبك، اختر .
 - لإلغاء الرسالة، اختر .

الكشف عن الحادث



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 35)*. يجب أن يتضمن هاتفك المقترب 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 باستمرار على لعرض القائمة.
- 2 اختر الإعدادات > الأمان والتعقب > الكشف عن الحادث.
- 3 اختر نشاطاً.

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

عندما تكتشف ساعة Lily 2 Active 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 المقترب 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 لتمكين من بدء جلسة LiveTrack الأولى *(إضافة جهات اتصال، الصفحة 36)*.

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 باستمرار على لعرض القائمة.
- 4 اختر الإعدادات > الأمان والتعقب > LiveTrack.
- 5 اختر إيقاف التشغيل لإيقاف تشغيل LiveTrack.

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 Active *(مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 33)*.


الساعات

تعيين منبه










يمكنك تعيين منبهات متعددة. يمكنك تعيين كل منبه ليتم تشغيله مرة واحدة أو ليكرر بانتظام.

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر الساعات > المنبه > .
- 3 أدخل وقتاً.
- 4 اختر المنبه.
- 5 اختر تكرار، وحدد خياراً.




حذف منبه

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر الساعات > المنبه.
- 3 اختر منبهًا، ثم اختر حذف.

استخدام ساعة الإيقاف

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر الساعات > ساعة إيقاف.
- 3 اضغط على  لتشغيل المؤقت.
- 4 اضغط على  لإعادة تشغيل مؤقت الدورات.
- يستمر تعداد إجمالي وقت ساعة الإيقاف.
- 5 اضغط على  لإيقاف المؤقت.
- 6 حدد خيارًا:
 - لاستئناف المؤقت، اضغط على .
 - لإعادة ضبط المؤقت، اختر .
 - لحفظ وقت ساعة الإيقاف كنشاط، اختر .
 - لمراجعة مؤقتات الدورات، اختر .
 - للخروج من ساعة الإيقاف، اختر .

تشغيل مؤقت العد التنازلي

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر الساعات > مؤقت.
- 3 أدخل الوقت واختَر .
- 4 اضغط على .


مزامنة الوقت مع GPS

تكتشف الساعة تلقائيًا مناطقك الزمنية والوقت الحالي من اليوم في كل مرة تقوم فيها بتشغيل الساعة والتقاط الأقمار الصناعية. يمكنك أيضًا مزامنة الوقت يدويًا مع GPS عندما تقوم بتغيير المناطق الزمنية، وتحديث الوقت وفقًا للتوقيت الصيفي.

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر الساعات > الوقت > مزامنة الوقت.
- 3 انتظر ريثما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية (التقاط إشارات الأقمار الصناعية، الصفحة 47).

ضبط الوقت يدويًا

يتم تعيين الوقت تلقائيًا عند إقران ساعة Lily 2 Active بهاتف بشكل افتراضي.

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر الساعات > الوقت > مصدر الوقت > يدوي.
- 3 اختر الوقت وأدخل الوقت من اليوم.

المستشعرات اللاسلكية

يمكن إقران ساعتك واستخدامها مع المستشعرات اللاسلكية باستخدام ANT+ أو تقنية Bluetooth (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 38). بعد إقران الأجهزة، يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص خيارات النشاطات، الصفحة 11). إذا كانت ساعتك مرفقة بمستشعر، فسيكونان مقترنين سابقًا.

للحصول على معلومات عن توافق مستشعر Garmin معين أو عن شرائه أو لعرض دليل المالك، انتقل إلى buy.garmin.com الخاص بهذا المستشعر.

نوع المستشعر	الوصف
معدل نبضات القلب	يمكنك استخدام مستشعر خارجي مثل سلسلة HRM-Pro™ أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب HRM-Fit™ لعرض بيانات معدل نبضات القلب أثناء أنشطتك.
سرعة/وتيرة	يمكنك توصيل مستشعرات السرعة أو الوتيرة بالدراجة وعرض البيانات أثناء جولتك. يمكنك إدخال محيط العجلة يدويًا إذا لزم الأمر (معايرة مستشعر السرعة، الصفحة 39).

إقران المستشعرات اللاسلكية

عندما تقوم بتوصيل مستشعر لاسلكي للمرة الأولى بساعتك باستخدام تقنية ANT+ أو Bluetooth، عليك إقران الساعة والمستشعر. بعد اكتمال الإقران، تتصل الساعة بالمستشعر تلقائيًا عندما تبدأ بممارسة أي نشاط ويصبح المستشعر نشطًا وضمن النطاق. للحصول على مزيد من المعلومات عن أنواع الاتصالات، انتقل إلى garmin.com/hrm_connection_types.

1 ضع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب أو قم بتثبيت المستشعر أو اضغط على الزر لتنشيط المستشعر.

ملاحظة: راجع دليل مالك المستشعر اللاسلكي للحصول على معلومات عن الإقران.

2 ضع الساعة على مسافة 3 أمتار (10 أقدام) من المستشعر.

ملاحظة: ابتعد مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) عن المستشعرات اللاسلكية الأخرى أثناء الإقران.

3 اضغط باستمرار على .

4 اختر الإعدادات > الأكسسوارات > إضافة جديد.

5 حدد خيارًا:

• اختر بحث في الكل.

• اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.

بعد إقران المستشعر بساعتك، تتغير حالته من جار البحث إلى متصل. تظهر بيانات المستشعر في حلقة شاشة البيانات أو في حقل بيانات مخصص. ويمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص خيارات النشاطات، الصفحة 11).

ملحق نبضات القلب الذي يعرض إيقاع الركض ومسافته

يحتسب الملحقان من سلسلتي HRM-Fit و HRM-Pro إيقاع الركض ومسافته بناءً على ملف تعريف المستخدم والحركة التي تم قياسها من خلال جهاز الاستشعار في كل خطوة. ويوفر جهاز مراقبة معدل نبضات القلب بيانات إيقاع الركض ومسافته عند عدم توفر نظام GPS، مثلًا أثناء الركض على جهاز المشي. يمكنك عرض إيقاع الركض ومسافته على ساعة Lily 2 Active المتوافقة عند الاتصال باستخدام تقنية ANT+. يمكنك أيضًا عرض إيقاع الركض ومسافته على تطبيقات التدريب المتوافقة التابعة لجهاز خارجية عند الاتصال باستخدام تقنية Bluetooth.

تتحسن دقة الإيقاع والمسافة من خلال المعايرة.

المعايرة التلقائية: إن الإعداد الافتراضي لساعتك هو المعايرة التلقائية. يقوم ملحق نبضات القلب بالمعايرة في كل مرة تركض فيها في الخارج ويكون الملحق متصلًا بساعة Lily 2 Active المتوافقة.

ملاحظة: لا تعمل المعايرة التلقائية لملفات تعريف نشاط الركض الداخلي أو نشاط الركض الطويل أو نشاط الركض لمسافة طويلة (نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته، الصفحة 39).

المعايرة اليدوية: يمكنك اختيار المعايرة & الحفظ بعد الركض على جهاز المشي باستخدام ملحق نبضات القلب المتصل (معايرة المسافة على جهاز المشي، الصفحة 5).

نصائح لتسجيل إيقاف الركض ومسافته

- قم بتحديث برنامج ساعة Lily 2 Active (تحديثات المنتج، الصفحة 45).
- أكمل جولات ركض متعددة في الخارج باستخدام نظام GPS وجهاز HRM-Fit أو الملحق من سلسلة HRM-Pro المتصل. ومن المهم أن يتطابق نطاق إيقافات جولات الركض الخارجية مع نطاق إيقافات جولات الركض على جهاز المشي.
- إذا كانت جولات الركض تتضمن الركض على الرمال أو التلوج الكثيفة، فانتقل إلى إعدادات جهاز الاستشعار وأوقف تشغيل المعايرة التلقائية.
- إذا سبق أن قمت بتوصيل حساس سرعة بالقدم متوافق باستخدام تقنية ANT+، فقم بتعيين حالة حساس السرعة بالقدم إلى إيقاف التشغيل، أو قم بإزالته من قائمة المستشعرات المتصلة.
- أكمل الركض على جهاز المشي باستخدام المعايرة اليدوية (معايرة المسافة على جهاز المشي، الصفحة 5).
- إذا كانت بيانات المعايرة التلقائية واليدوية لا تبدو دقيقة، فانتقل إلى إعدادات المستشعر واختر المسافة والإيقاف على جهاز مراقبة معدل نبضات القلب > إعادة ضبط بيانات المعايرة.
- ملاحظة: يمكنك محاولة إيقاف تشغيل المعايرة التلقائية، ثم إعادة المعايرة يدويًا (معايرة المسافة على جهاز المشي، الصفحة 5).

استخدام سرعة الدراجة الاختيارية أو مستشعر الوتيرة

- يمكنك استخدام سرعة الدراجة المتوافقة أو مستشعر الوتيرة لإرسال البيانات إلى ساعتك.
- قم بإقران المستشعر بساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 38).
 - عيّن حجم العجلة (معايرة مستشعر السرعة، الصفحة 39).
 - انطلق في جولة على الدراجة الهوائية (الانطلاق في جولة على الدراجة، الصفحة 6).

معايرة مستشعر السرعة

- لتمكن من معايرة مستشعر السرعة، عليك إقران ساعتك بمستشعر سرعة متوافق (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 38). يتوفر لك خيار المعايرة يدويًا ومن شأنه تعزيز الدقة.

1 اضغط باستمرار على .

2 اختر الإعدادات > الأكسسوارات > سرعة/وتيرة > حجم العجلة.

3 حدد خيارًا:

- اختر تلقائي لاحتساب حجم العجلة تلقائيًا ومعايرة مستشعر السرعة.
- اختر يدوي، ثم ادخل حجم العجلة لمعايرة مستشعر السرعة يدويًا (حجم العجلة والمحيط، الصفحة 50).

تخصيص ساعتك

إعدادات الساعة

- يمكنك تخصيص بعض الإعدادات على ساعة Lily 2 Active. يمكن تخصيص إعدادات إضافية في تطبيق Garmin Connect.
- اضغط باستمرار على  لعرض القائمة، واختر الإعدادات.
- الاختصار: لتمكينك من إعداد اختصار (إعداد اختصار زر اللمس، الصفحة 21).
- الإشعارات والتنبيهات: لتمكينك من ضبط إعدادات التنبيه (إعدادات التنبيهات، الصفحة 40).
- مستشعرات الساعة: لتمكينك من ضبط إعدادات مستشعر معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 28) وإعدادات قياس التأكسج أثناء النوم (تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم، الصفحة 31) ومعايرة البوصلة (معايرة البوصلة، الصفحة 42).
- الأكسسوارات: لتمكينك من إقران Lily 2 Active بمستشعرات لاسلكية (المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 38).
- ملف تعريف: لتمكينك من ضبط إعدادات ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 41).
- الأمان والتعقب: لتمكينك من ضبط إعدادات ميزات التعقب والسلامة (ميزات التعقب والسلامة، الصفحة 35).
- تعقب النشاط: لتمكينك من ضبط إعدادات تعقب النشاط (تعقب النشاط، الصفحة 21).
- نظام: لتمكينك من ضبط إعدادات النظام (إعدادات النظام، الصفحة 40).

إعدادات التنبيهات

اضغط باستمرار على  لعرض القائمة، واختر الإعدادات > الإشعارات والتنبيهات.
إشعارات ذكية: لتمكينك من ضبط إعدادات لإشعارات Bluetooth من هاتفك (تمكين إشعارات Bluetooth، الصفحة 34).
التقرير الصباحي: لتمكينك من ضبط إعدادات التقرير الصباحي (التقرير الصباحي، الصفحة 20).
الصحة والعافية: لتمكينك من ضبط إعدادات تنبيهات الصحة واللياقة البدنية (إعدادات الصحة واللياقة البدنية وتنبيهاتها، الصفحة 26).


إعدادات النظام

اضغط باستمرار على ، واختر الإعدادات > نظام.
عرض: لتعيين مهلة شاشة العرض وسطوعها (تخصيص إعدادات شاشة العرض، الصفحة 40).
التنبيه بالاهتزاز: لتشغيل أو إيقاف تشغيل الاهتزاز ولتعيين شدة الاهتزاز.
هاتف: لتمكينك من إقران هاتفك ومزامنته (إقران هاتفك، الصفحة 33).
التنسيق: لتعيين وحدات القياس المستخدمة لعرض البيانات (تغيير وحدات القياس، الصفحة 40).
اللغة: لتعيين اللغة المعروضة على الساعة.
إعادة ضبط: لتمكينك من إعادة ضبط الإعدادات الافتراضية أو حذف البيانات الشخصية وإعادة ضبط الإعدادات (استعادة كل الإعدادات الافتراضية، الصفحة 47).
ملاحظة: إذا قمت بإعداد محفظة Garmin Pay، فإن استعادة الإعدادات الافتراضية ستحذف هذه المحفظة أيضاً من جهازك.
حول: لعرض معرف الوحدة وإصدار البرنامج ومعلومات الإجراءات التنظيمية واتفاقية الترخيص.

تخصيص إعدادات شاشة العرض

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر الإعدادات > نظام > عرض.
- 3 اختر السطوع لتعيين مستوى سطوع الشاشة.
- 4 اختر الاستخدام العام أو خلال النشاط.
- 5 حدد خياراً:
 - اختر الإيماءة لتشغيل الشاشة من خلال رفع ذراعك ولفها للنظر إلى معصمك.
 - اختر حساسية الإيماءة لضبط حساسية الإيماءة لتشغيل شاشة العرض بمعدل أكثر أو أقل.
 - اختر مهلة لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الشاشة.
- 6 اختر أثناء النوم.
- 7 حدد خياراً:
 - اختر وجه الساعة لتعيين وجه الساعة إلى تخفيت خلال الفترة المخصصة للنوم.
 - اختر السطوع لتعيين مستوى سطوع الشاشة خلال الفترة المخصصة للنوم.
 - اختر مهلة لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الشاشة خلال الفترة المخصصة للنوم.

تغيير وحدات القياس


- يمكنك تخصيص وحدات القياس للمسافة والإيقاع والسرعة والارتفاع وغير ذلك.
- 1 اضغط باستمرار على .
 - 2 اختر الإعدادات > نظام > التنسيق.
 - 3 حدد خياراً.
 - اختر وحدات لتعيين وحدات القياس الأساسية للساعة.
 - اختر الإيقاع/السرعة لعرض إيقاعك أو سرعتك بالأميال أو الكيلومترات أثناء نشاط محدد بوقت.

تعيين رمز المرور الخاص بساعتك

ملاحظة


إذا قمت بإدخال رمز المرور بشكل غير صحيح ثلاث مرات، فسيتم تأمين الساعة مؤقتًا. بعد خمس محاولات غير صحيحة، يتم تأمين الساعة حتى تعيد ضبط رمز المرور في تطبيق Garmin Connect. إذا لم تقم بإقران ساعتك بالهاتف، فستحذف الساعة بياناتك وتعيد ضبطها إلى إعدادات المصنع الافتراضية بعد خمس محاولات غير صحيحة.

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 13).


- 1 اضغط باستمرار على .
 - 2 اختر نظام < 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 اضغط باستمرار على .
 - 2 اختر نظام < 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 الوقت

اضغط باستمرار على ، واختر الساعات < الوقت >.

تنسيق الوقت: لتعيين الساعة بحيث تعرض الوقت بتنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة.

مصدر الوقت: لتمكينك من تعيين الوقت يدويًا أو تلقائيًا بالاستناد إلى الوقت على هاتفك.

مزامنة الوقت: لتمكينك من مزامنة الوقت يدويًا عند تغيير المناطق الزمنية والتحديث إلى التوقيت الصيفي.

المناطق الزمنية


يكشف الجهاز تلقائيًا منطقتك الزمنية والوقت من اليوم الحالي في كل مرة تشغل فيها الجهاز وتلتقط إشارات الأقمار الصناعية أو عند القيام بالمزامنة مع هاتفك.

ملف تعريف

يمكنك تحديث ملف تعريف المستخدم على ساعتك أو في تطبيق Garmin Connect.

إعداد ملف تعريف المستخدم

يمكنك تحديث إعدادات الجنس وتاريخ الولادة والطول والوزن والمعصم ومناطق معدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 29). تستخدم الساعة هذه المعلومات لاحتساب بيانات التدريب الدقيقة.

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر الإعدادات < ملف تعريف.
- 3 حدد خيارًا.

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.

ملاحظة

يجب أن تعابير البوصلة الرقمية في الخارج. وللزيادة من دقة التوجيه، لا تقف جانب العناصر المؤثرة على الحقول المغناطيسية مثل السيارات والمباني وتحت خطوط الكهرباء.

سبق أن تمت معايرة جهازك في المصنع، ويستخدم الجهاز نظام معايرة تلقائي بشكل افتراضي. إذا كان أداء البوصلة غير منتظم، على سبيل المثال، بعد التنقل لمسافات طويلة أو بعد حصول تغييرات جذرية في درجات الحرارة يمكنك معايرة البوصلة يدويًا.

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر الإعدادات > مستشعرات الساعة > بوصلة > بدء المعايرة.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

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 Lily 2 Active 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 33) (مزامنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 33).

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 31).

عمر اللياقة البدنية: لتمكينك من عرض عمر اللياقة البدنية الحالي الخاص بك (عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك، الصفحة 32).

اسم العرض: لتعيين الاسم المعروض المستخدم في تقريرك الصباحي والتبيلات الخاصة بك (التقرير الصباحي، الصفحة 20).

الجنس: لتعيين جنسك (إعدادات الجنس، الصفحة 42).

تاريخ الميلاد: لتعيين تاريخ ميلادك.

الطول: لتعيين طولك.

الوزن: لتعيين وزنك.

المعصم: لتمكينك من اختيار المعصم الذي وضعت عليه الساعة.

جدول النوم: لتمكينك من تعيين جدول النوم (تعقب النوم، الصفحة 22).

مناطق معدل نبضات القلب: لتمكينك من تقدير الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب وتحديد مناطق معدل نبضات القلب المخصصة (حول مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 29).

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

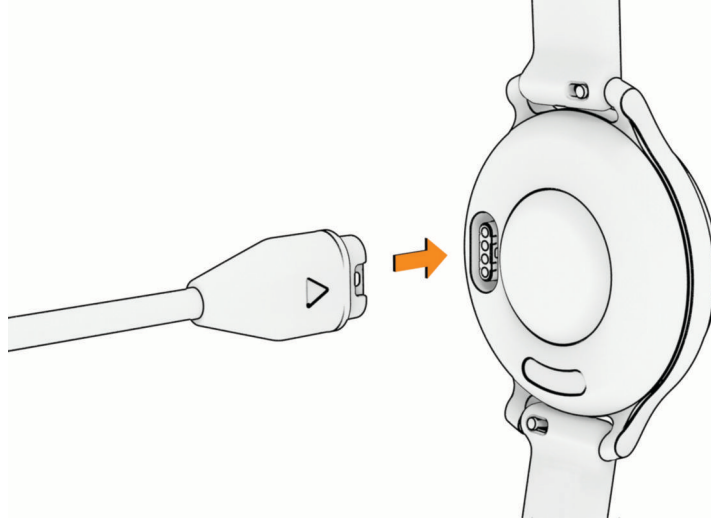
تحذير

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.

ملاحظة

لتجنب التآكل، نظّف جهات التلامس والمناطق المحيطة وجففها تماماً قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف (تنظيف الساعة, الصفحة 44).

1 قم بتوصيل كبل (طرف ▲) بمنفذ الشحن على ساعتك.



2 قم بتوصيل الطرف الآخر من الكبل بمنفذ USB-C في الحاسوب أو بمحول تيار متردد (5V minimum output power).

تعرض الساعة مستوى شحن البطارية الحالي.

3 انتقل إلى الموقع buy.garmin.com، أو تواصل مع وكيل Garmin للحصول على معلومات عن الملحقات الاختيارية وقطع الغيار، إذا لزم الأمر.

4 افصل الساعة عند شحن البطارية بالكامل بنسبة 100%.

العناية بالجهاز

ملاحظة

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

تجنب الضغط على الأزرار تحت الماء.

لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.

لا تستخدم بتاتاً 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 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.

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

لا تقم بتخزين الجهاز في أماكن تتعرض 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.

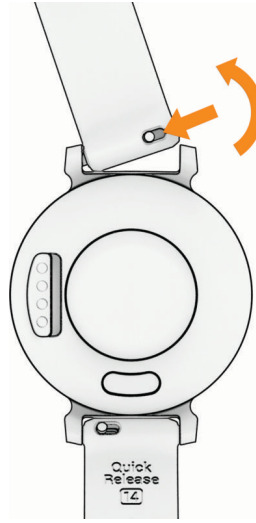
- 1 اغسل الساعة بالمياه أو استخدم قطعة قماش مبللة وخالية من الورد.
- 2 اترك الساعة لتجف تماماً.

تنظيف الأحزمة الجلدية

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

تغيير الأساور


- 1 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 ومعلومات الإجراءات التنظيمية واتفاقية الترخيص.

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر الإعدادات > نظام > حول.

عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني

إنّ ملصق هذا الجهاز 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 باستمرار على .
- 2 اختر الإعدادات > نظام > حول.

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
- 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 ([إقران هاتفك، الصفحة 33](#)).

مزمنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect ([مزمنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 33](#)).

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 33](#)).

- 1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB.
- 2 عند توفر برنامج جديد، يقوم تطبيق Garmin Express بإرساله إلى ساعتك.
- بعد أن ينتهي تطبيق Garmin Express من إرسال التحديث، افصل الساعة عن الحاسوب.
- تقوم ساعتك بتثبيت التحديث.

المواصفات

نوع البطارية	قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمنة
فترة استخدام البطارية	حتى 9 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 1,3- ديسيبل مللي واط كحد أقصى 13,56 ميجاهرتز @ بقوة 40- ديسيبل مللي واط كحد أقصى
تصنيف المياه	5 جو ²

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

هل هاتفي متوافق مع ساعتني؟

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

¹ يستند عمر البطارية المتوقع إلى افتراضات استخدام معينة. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/lily2activebatteryassumptions.
² يتحمل الجهاز الضغط حتى عمق 50 مترًا. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/waterrating.

يتعذر على هاتفك 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 باستمرار على  لعرض القائمة، واختر الإعدادات > نظام > هاتف > إقران الهاتف للدخول في وضع الإقران.
- انتقل إلى www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting للحصول على خطوات إضافية لاستكشاف الأخطاء وإصلاحها.

تتعب النشاط

لمزيد من المعلومات حول دقة تعقب 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 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 تحلل الساعة بعض الحركات المتكررة، مثل غسل الأطباق أو طي الملابس أو التصفيق كخطوات.

عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتك 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 33).
 - 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

لستتمكن 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.

معدل نبضات القلب على ساعتك غير دقيق

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

إطالة فترة تشغيل البطارية

- قم بخفض سطوع الشاشة ومهلتها (تخصيص إعدادات شاشة العرض، الصفحة 40).
- قم بخفض مستوى الاهتزاز (إعدادات النظام، الصفحة 40).
- أوقف تشغيل إيماءات المعصم (تخصيص إعدادات شاشة العرض، الصفحة 40).
- في إعدادات مركز الإشعارات في هاتفك، يمكنك الحد من الإشعارات التي تظهر على ساعة Lily 2 Active (دائرة الإشعارات، الصفحة 34).
- أوقف تشغيل الإشعارات الذكية (تمكين إشعارات Bluetooth، الصفحة 34).
- أوقف تشغيل تقنية Bluetooth اللاسلكية عند عدم استخدام الميزات المتصلة (إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف، الصفحة 34).
- أوقف تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم (تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم، الصفحة 31).
- أوقف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 28).


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 ساعتى فى الخارج

تكشف الساعة الضوء المحيط وتضبط سطوع الإضاءة الخلفية 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 (عدادات تعقب النشاط، الصفحة 24).


لغة ساعتى غير صحيحة

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

- 1 اضغط باستمرار على  لعرض القائمة.
- 2 انتقل إلى الأسفل إلى آخر عنصر في القائمة، واختره.
- 3 انتقل إلى الأسفل إلى آخر عنصر في القائمة، واختره.
- 4 انتقل إلى الأسفل إلى العنصر السادس في القائمة، واختره.
- 5 اختر لغة.

استعادة كل الإعدادات الافتراضية

يمكنك استعادة كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية.

- 1 اضغط باستمرار على  لعرض القائمة.
- 2 اختر الإعدادات > نظام > 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.

التقاط إشارات الأقمار الصناعية

يجب أن تكون الساعة مكشوفة على السماء لالتقاط إشارات الأقمار الصناعية.

- 1 انتقل إلى الخارج إلى مساحة مفتوحة.
- 2 يجب أن تكون الجهة الأمامية من الساعة متجهة نحو السماء.
- 3 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.
- 4 قد يستغرق تحديد إشارات الأقمار الصناعية بين 30 و60 ثانية.

تحسين استقبال أقمار GPS

- يجب مزامنة الجهاز مع حسابك على Garmin بشكل متكرر:
 - قم بتوصيل جهازك بالحاسوب باستخدام كبل USB وتطبيق Garmin Express.
 - قم بمزامنة جهازك مع تطبيق Garmin Connect باستخدام هاتفك المزود بتقنية Bluetooth.
- عندما يكون الجهاز متصلًا بحسابك على Garmin، يقوم بتنزيل عدة أيام من بيانات الأقمار الصناعية، ما يتيح له تحديد مواقع إشارات الأقمار الصناعية بسرعة.
- انتقل بالجهاز إلى مكان في الهواء الطلق، بعيدًا عن الأشجار والمباني العالية.
- لا تتحرك لبضع دقائق.

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 Active الخاصة بك.

ملاحظة: تأكد من تحديث برنامج ساعتك للحصول على أحدث الأنشطة (تحديث البرنامج باستخدام تطبيق *Garmin Connect*, الصفحة 45, تحديث البرنامج باستخدام *Garmin Express*, الصفحة 45).

- تخصيص خيارات النشاطات, الصفحة 11
- بدء النشاط, الصفحة 2

دراجة	
دراجة داخلية	
نشاط التنفس	
كارديو	
تمارين اللياقة البدنية بالرقص	
رياضة الجولف القرصية	
آلة بياضوبة	
الغولف	
تمرين HIIT	
مسار داخلي	
قفز الحبل	
التأمل	
أخرى	
البادل	
بيكل بول	
البيلاتس	
سباحة داخلية	
تجديف	
تجديف داخلي	
الركض	
التزلج	
لوح الثلج	
نشاط بجذاء السير على الثلج	

	صعود الدرج
	القوة
	تجديف وقوفا على لوح التزلج
	تنس
	جهاز الركض
	المشي
	مشي داخلي
	التزلج الربيعي الكلاسيكي
	يوغا

المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

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

الرجال	القيمة المنوبة	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 جداً	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 المنوبة	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 جداً	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.

حجم العجلة والمحيط

يكتشف مستشعر السرعة تلقائياً حجم العجلة عند استخدامه لركوب الدراجة. يمكنك إدخال محيط العجلة في إعدادات مستشعر السرعة يدوياً، إذا لزم الأمر.

إن حجم الإطار لركوب الدراجة مذكور على جانبيه. يمكنك قياس محيط العجلة أو استخدام إحدى الآلات الحاسبة المتوفرة على الإنترنت.

