

GARMIN[®]



LILY[®] 2 ACTIVE

دليل المالك

جميع الحقوق محفوظة. بموجب حقوق الطبع والنشر، لا يجوز نسخ هذا الدليل كلياً أو جزئياً ما لم يتم الحصول على موافقة خطية من Garmin على الأمر. وتحتفظ Garmin بحرية تغيير وتحسين منتجاتها وإدخال التغييرات على محتويات هذا الدليل دون أن تلتزم باعلام أي شخص أو منظمة بمثل هذه التغييرات أو التحسينات. اذهب إلى www.garmin.com للاطلاع على تغييرات ومعلومات تكميلية تسرى على استخدام المنتج.

ان Body وشعار Garmin® وVIRB® Move IQ® وAuto Lap™ وEdge® وLily® وANT+® وGarmin Connect™ وGarmin AutoShot™ وGarmin Express™ وGarmin Pay™ وGarmin Golf™ وGarmin Firstbeat Analytics™ وHRM-Pro™ وHRM-Fit™ وIndex™ هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة، وهي مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. ان

علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

BLUETOOTH® هي علامة تجارية مسجلة لـ American Academy of Sleep Medicine (AASM) هي علامة تجارية لشركة Google, Inc. Bluetooth SIG, Inc. وأي استخدام لمثل هذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. ان iOS® علامة تجارية مسجلة لشركة Cisco Systems, Inc. The Cooper Institute® وApple Inc. وiPhone® علامة تجارية لشركة The Cooper Institute، وأي علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملقاً. تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى إلى مالكيها المحددين.

M/N: A04799

جدول المحتويات

11	تخصيص خيارات النشاطات.....	11
11	تحديد الدورات.....	11
11	تخصيص قائمة الأنشطة.....	11
11.....	مظهر.....	
12	تغير وجه الساعة.....	12
12	قائمة عناصر التحكم.....	12
13	Garmin Pay.....	13
13	إعداد محفظة Garmin Pay.....	13
	إضافة بطاقة إلى محفظة.....	
14	Garmin Pay.....	14
	دفع ثمن مشترياتك باستخدام.....	
14	ساعتك.....	14
	إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك.....	
14	تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك.....	14
15	تخصيص قائمة عناصر التحكم.....	15
15.....	التطبيقات المصغرة.....	
17	عرض التطبيقات المصغرة والقوائم.....	17
	تخصيص حلقة التطبيقات المصغرة.....	
17	التطبيق المصغر لإحصائيات الصحة.....	17
17	Body Battery.....	17
	عرض التطبيق المصغر لمقاييس الطاقة Body Battery.....	
18	Body Battery.....	18
	تمليحات لبيانات Body Battery.....	
18	المحسنة.....	18
	عرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر.....	
18	حالة تغير معدل نبضات القلب.....	18
	استخدام التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في الجسم.....	
19	المياه في الجسم.....	19
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
21	التدريب.....	
21	حالة التدريب الموحد.....	21
	مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء.....	
21	تعقب النشاط.....	21
	الهدف التلقائي.....	
22	استخدام تتبّيه الحركة.....	22
	تشغيل تتبّيه الحركة.....	
1	نظرة شاملة.....	1
	تمليحات شاشة اللمس.....	
2	تأمين شاشة اللمس والغاء تأمينها.....	2
	إعداد الساعة.....	
2	الأنشطة.....	
2	بدء النشاط.....	2
	تمليحات لتسجيل الأنشطة.....	
3	التوقف عن إجراء النشاط.....	3
	تقييم نشاط.....	
3	الأنشطة في الأماكن المغلقة.....	3
	تسجيل نشاط رقص مع حركات اللياقة البدنية.....	
3	تسجيل نشاط تنفس.....	4
	تسجيل نشاط تدريب القوة.....	
4	تمليحات لتسجيل نشاطات تدريب القوة.....	4
	تسجيل نشاط تدريب فوري مرتفع الشدة (HIIT).....	
5	معاييرة المسافة على جهاز المشي.....	5
	الانطلاق في جولة سباحة داخلية.....	
5	تعيين حجم حوض السباحة.....	5
	مضطلات السباحة.....	
6	الأنشطة الخارجية.....	6
	الانطلاق في جولة ركض.....	
6	الانطلاق في جولة على الدراجة.....	6
	تسجيل نشاط تزلج أو نشاط تزلج بألواح التزلج.....	
6	الثلج.....	6
7	جولف.....	7
	تنزيل ملابع الجولف.....	
7	تطبيق Garmin Golf™.....	7
	لعب الجولف.....	
8	قائمة الجولف.....	8
	عرض المسافات إلى التهديف والانحناء.....	
9	عرض المخاطر.....	9
	قياس تسديدة باستخدام AutoShot.....	
10	إضافة تسديدة يدوياً.....	10
	تسجيل مجموع النقاط.....	
10	عرض محفوظات الضربات.....	10
	عرض ملخص الجولة.....	
10	إنها جولة.....	11
	Health Snapshot™.....	

الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	31	تعقب النوم 22
عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك	32	استخدام ميزة تعقب النوم الآلية 22
32 الاتصال		تسجيل قيلولة 22
32 Garmin Connect		تغييرات التنفس 23
مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin		دقائق الحدة 23
33 Connect		الحصول على دقائق الحدة 23
مزامنة بياناتك مع حاسوبك	33	Move IQ® 23
إعدادات 33		تمكين التقييم الذاتي 24
اقران هاتفك	33	إعدادات تعقب النشاط 24
عرض الإشعارات	33	إيقاف تشغيل تعقب النشاط 24
الرد على رسالة نصية	34	التمارين 24
ادارة الإشعارات	34	بدء تمرين 24
تمكين إشعارات Bluetooth	34	متابعة تمرين من Garmin Connect 25
إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف	34	استخدام خطط التدريب 25
تلقي مكالمة هاتفية واردة	34	Garmin Connect Adaptive Training ميزة 25
البحث عن هاتفك	34	Plans 25
استخدام وضع عدم الإزعاج	35	بدء تمرين اليوم 25
35 ميزات التعقب والسلامة		عرض تمرين مجدولة 25
إضافة جهاز اتصال لحالة الطوارئ	35	إعدادات الصحة واللياقة البدنية وتسييراتها 26
طلب المساعدة	35	
الكشف عن الحادث	36	
تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها	36	
تشغيل LiveTrack وإيقاف تشغيلها	36	
إضافة جهاز اتصال	36	
36 الساعات		
تعيين منه	36	
حذف منه	37	
استخدام ساعة الإيقاف	37	
تشغيل مؤقت العد التنازلي	37	
مزامنة الوقت مع GPS	37	
ضبط الوقت يدوياً	37	
38 المستشعرات اللاسلكية		
اقران المستشعرات اللاسلكية	38	
ملحق نبضات القلب الذي يعرض إيقاع الركض		
ومسافته	38	
نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته	39	
استخدام سرعة الدراجة الاحتياطية أو مستشعر الوريرة	39	
معايرة مستشعر السرعة	39	
39 تخصيص ساعتك		
تعقب النوم 22		
استخدام ميزة تعقب النوم الآلية 22		
تسجيل قيلولة 22		
تغييرات 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 25		
Garmin Connect Adaptive Training ميزة 25		
Plans 25		
بدء تمرين اليوم 25		
عرض تمرين مجدولة 25		
إعدادات الصحة واللياقة البدنية وتسييراتها 26		
26 ميزات معدل نبضات القلب		
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		
إعدادات تبييه 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	39	إعدادات الساعة
47	تحسين استقبال أقمار GPS	40	إعدادات التبيهات
47	الحصول على مزيد من المعلومات	40	إعدادات النظام
48	صيانة الجهاز	40	تحصيص إعدادات شاشة العرض
48	ملحق.....	40	تغيير وحدات القياس
48	قائمة الأنشطة	41	تعيين رمز المرور الخاص
50	المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	41	بساعتك
50	حجم العجلة والمحيط	41	إعدادات الوقت
		41	المناطق الزمنية
		41	ملف تعريف
		41	إعدادات ملف تعريف المستخدم
		41	إعدادات الجنس
		42	معاييرة البوصلة
		42	إعدادات Garmin Connect
		42	إعدادات ملف تعريف Garmin Connect
		42	إعدادات الجنس
			معلومات الجهاز.....
43	شحن الساعة		
43	العناية بالجهاز		
44	تنظيف الساعة		
44	تنظيف الأحزمة الجلدية		
44	تغيير الأسافر		
44	عرض معلومات الجهاز		
	عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتنال على الملصق الإلكتروني		
45	تحديث المنتج		
	تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect		
	تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express		
	المواصفات		
45	استكشاف الأخطاء وإصلاحها.....		
45	هل هاتفي متواافق مع ساعتي؟		
46	يتعذر على هاتفني الاتصال بالساعة		
46	تعقب النشاط		
46	لا يبدو عدد خطواتي دقيقًا		
	عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتي		
	وفي حسابي على Garmin Connect		
	عدم ظهور مستوى التوتر		
46	معدل نبضات القلب على ساعتي غير دقيق		
46	إطالة فترة تشغيل البطارية		
47	تصعب رؤية شاشة ساعتي في الخارج		
47	لغة ساعتي غير صحيحة		
47	استعادة كل الإعدادات الافتراضية		

مقدمة

تحذير

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

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 ثانية 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 التمرن.
- 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 ([إعداد اختصار زر اللمس](#)، الصفحة 21).
- من وجه الساعة، اضغط على الدائرة للتنقل بين البيانات، مثل الخطوات ومعدل نبضات القلب.

تميّحات شاشة اللمس

- اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين الائحتات والقوائم.
- اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل سريعاً.
- اضغط على الشاشة لاختيار عنصر.
- انقر نقرًا مزدوجًا لتشييط 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 **٠٠٠** 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 للمسات 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™ (اقران هاتفيك، 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 محملاً مسبقاً 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 وبالتالي حفظها ومشاركتها مع مجتمع Garmin Connect.

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

بدء النشاط

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

1 من وجه الساعة، اضغط على .

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

3 حدد خياراً:

• اختر نشاطاً من المفضلات.

• اختر ، واختر نشاطاً من قائمة الأنشطة الموسعة.

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

5 اضغط على لتشغيل مؤقت النشاط.

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

تمييزات لتسجيل الأنشطة

- ashen الساعه قبل بدء نشاط (شحن الساعه، الصفحة 43).
- اضغط على لتسجيل الدورات أو بدء وضعية أو مجموعة جديدة أو التقدم إلى الخطوة التالية من التمرن.
- اسحب إلى اليسار أو إلى اليمين لعرض شاشات بيانات إضافية (تحصيص خيارات النشاطات، الصفحة 11).

التوقف عن إجراء النشاط

- اضغط على .
- حدد خياراً:
 - حفظ النشاط، اختر .
 - تجاهل النشاط، اختر .
 - لاستئناف النشاط، اضغط على .

تقييم نشاط

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

يمكنك تحصيص إعداد التقييم الذاتي لأنشطة معينة (تحصيص خيارات النشاطات، الصفحة 11).

- بعد إكمال نشاط، اختر (التوقف عن إجراء النشاط، الصفحة 3).
- اختر شعورك أثناء النشاط.
- 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 (تحصيص خيارات النشاطات، الصفحة 11). عند الركض أو المشي فيما يكون GPS متوقفاً عن التشغيل، يتم احتساب السرعة والمسافة باستخدام مقياس تسارع مضمون في الساعة. إن مقياس التسارع ذاتي المعايرة. تحسن دقة بيانات السرعة والمسافة بعد عدة جولات ركض أو مشي خارجية باستخدام GPS.

تلمين: تؤدي الاستعانة بمقبض جهاز الركض إلى تخفيض مستوى الدقة.

تسجيل نشاط رقص مع حركات اللياقة البدنية

- من وجه الساعة، اضغط على .
- اختر تمارين اللياقة البدنية بالرقص.

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

- اختر ٠٠٠ لإعداد التسهيّات ونوع الرقص وعدد الأغاني.
- اختر تسهيّات لتعيين تسهيّات السعرات الحرارية والوقت ومعدل نبضات القلب.
- اختر نوع الرقص لتعيين نوع الرقص.

- اختر عدد الأغاني لتضمين فترات الاستراحة بين الأغاني أو إيقاف تشغيل عدد الأغاني.
- اضغط على للعودة إلى شاشة مؤقت النشاط.

- اضغط على لتشغيل مؤقت النشاط.
- ابدأ رقصتك الأولى.

- اسحب لعرض شاشات بيانات إضافية (اختياري).
- اضغط على لإنها أغنية.
- إذا قمت بتضمين استراحات بين الأغاني، فاضغط على لبدء الأغنية التالية.
- كرر الخطوتين 11 و12 حتى اكتمال نشاطك.
- 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 خياراً:

- 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 موقت النشاط.
- 4 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.

تحبس 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](#)).

تمثيل: 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.
- 6 تعرض الساعة إجمالي التكرارات للمجموعة. بعد عدة ثوانٍ، يظهر موقت الراحة.
- 7 قم بتحرير عدد التكرارات، واختر  لإضافة الوزن المستخدم للمجموعة إذا لزم الأمر.
- 8 عند الانتهاء من الاستراحة، اضغط على  لبدء مجموعةك التالية.
- 9 كرر هذه الخطوة لكل مجموعة من مجموعات تدريب القوة حتى يكتمل نشاطك.

تمثيلات 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 متتناسبة وواسعة النطاق.

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

ملاحظة: قد لا يتم احتساب تمارين الرجلين.

• شغل كشف المجموعة التلقائي لبدء المجموعات وإيقافها.

• احفظ نشاط تدريب القوة وارسله إلى حسابك على [Garmin Connect](#).

يمكنك استخدام الأدوات في حسابك على [Garmin Connect](#) لعرض تفاصيل النشاط وتحريرها.

تسجيل نشاط تدريب فوري مرتفع الشدة (HIIT)

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

1 اضغط على .

2 اختر تمرين HIIT.

3 حدد خياراً:

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

معايير المسافة على جهاز المشي

لتسجل 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 استخدمنت أجهزة مشي مختلفة.

- 1 ابدأ النشاط على جهاز المشي (بدء النشاط، الصفحة 2).
- 2 اركض على جهاز المشي حتى تسجّل ساعة Lily 2 Active المسافة بك مسافة لا تقل عن 2,4 كم (1,5 أميال).
- 3 بعد إكمال جولة الركض، اضغط على .
- 4 تحقق من المسافة التي تم احتيازها 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 متوفّرة أثناء أنشطة السباحة.

1 اضغط على .

2 اختر سباحة داخلية.

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.

تسجّل الساعة تلقائياً الفوائل 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.

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

حركة: تحسس 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 زاند 15 حركة يساوي مجموع نقاط swolf يبلغ 45 نقطة. إن swolf هي وحدة قياس لفعالية السباحة، وتماماً كما في لعبة الجولف، فالمجموع المنخفض هو الأفضل.

الأنشطة الخارجية

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

الانطلاق في جولة ركض

لتتمكن من استخدام مستشعر لاسلكي لجولة الركض، عليك إقران المستشعر ب ساعتك ([اقران 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 موقع الأقمار الصناعية.

6 اضغط على لتشغيل مؤقت النشاط.

لا تسجّل 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 ، واختر .

الانطلاق في جولة على الدراجة

لتتمكن من استخدام مستشعر لاسلكي في جولتك، عليك إقران المستشعر ب ساعتك ([اقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 38](#)).

1 يجب إقران المستشعرات اللاسلكية، كجهاز مراقبة نبضات القلب أو مستشعر السرعة أو مستشعر الوترة (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 موقع الأقمار الصناعية.

6 اضغط على لتشغيل مؤقت النشاط.

لا تسجّل 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 ، واختر .

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.

تضمن شاشات الجولات الوقت والمسافة المقطوعة والسرعة القصوى ومتوسط السرعة والتزول الإجمالي.

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

جولف

تنزيل ملاعب الجولف

لتتمكن 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 الملاعيب 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 المفضلة وتحليلات الضربات. يمكن للاعبين الجولف التنافس مع بعضهم البعض في ملاعيب 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).

لعبة الجولف

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

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

1 اضغط على .

2 اختر **الجولف**.

تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية وتحتسب موقعك وتختار ملعاً في حال توفر ملعاً واحد فقط قریباً.

3 إذا ظهرت قائمة المسارات، فيمكنك اختيار ملعاً من القائمة.

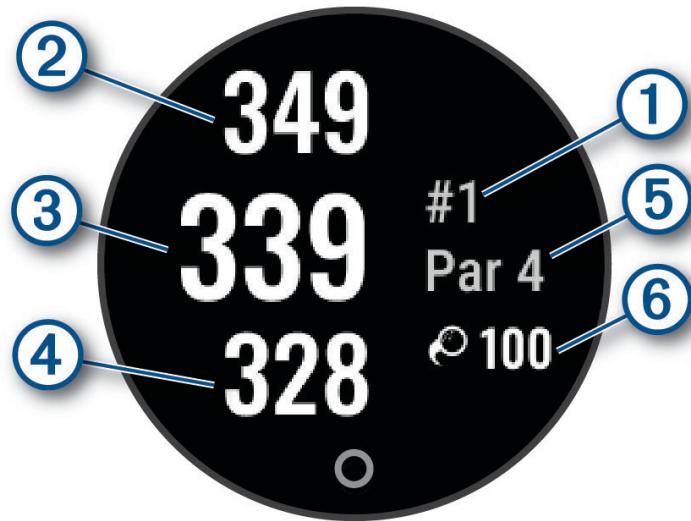
يتم تحديث الملاعب تلقائياً.

4 اضغط على .

5 اختر  لتسجيل النتيجة.

6 اختر منطقة الانطلاق.

ستظهر شاشة معلومات الحفرة.



رقم الحفرة الحالية	
المسافة إلى الجهة الخلفية من المساحة الخضراء	
المسافة إلى وسط الملعب	
المسافة إلى الجهة الأمامية من المساحة الخضراء	
بار الحفرة	
مسافة Garmin AutoShot™	

عند الانتقال إلى الحفرة التالية، تسقط 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 و5 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 يدوياً، إذا لزم الأمر [\(إضافة تسديدة يدوياً](#), الصفحة 10).

انهاء الجولة: لإنهاء الجولة الحالية.

عرض المسافات إلى التهديد والانحناء

يمكنك عرض قائمة بمسافات التهديد والانحناءات لحفرات بار 4 و5.

1 اضغط على .

2 اختر التهديدات.

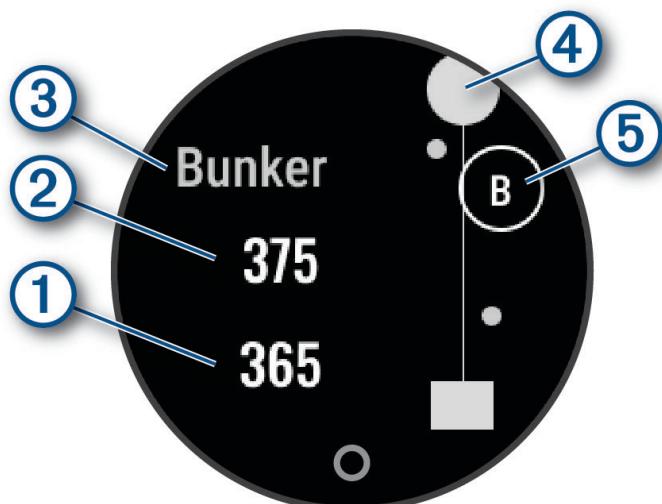
ملاحظة: تتم إزالة المسافات والموضع من القائمة بعد أن تعبّرها.

عرض المخاطر

يمكنك عرض المسافات إلى المخاطر على امتداد الممر لحفرات بار 4 و5. 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 خطير إلى الجهة الأمامية **①** والجهة الخلفية **②** على الشاشة.
- يتم إدراج نوع الخطير **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 متتصف الممر.
- يتم الإشارة إلى المخاطر **⑤** بحرف يدل على ترتيب المخاطر على الحفرة ويتم عرضها أسفل المساحة الخضراء في موقع قريبة بالنسبة إلى الممر.

قياس تسديدة باستخدام Garmin AutoShot

كل مرة تُسجل 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.

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



2 سدد ضربتك التالية.

تسجيّل الساعة مسافة التسديدة الأخيرة.

إضافة تسديدة يدوياً

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

- اضغط على
- اختر التسديدة الأخيرة < ۰۰۰ > إضافة تسديدة.
- اختر لبدء تسديدة جديدة من موقعك الحالي.

تسجيل مجموع النقاط

- أثناء لعب الجولف، اضغط على
- اختر بطاقة تسجيل الأهداف.
- اختر حفرة.
- اختر — أو لتعيين النتيجة.
- اختر

عرض محفوظات الضربات

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

عرض ملخص الجولة

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

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

انهاء جولة

- 1 اضغط على .
- 2 اختر انهاء 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 اعداداته، مثل حقول التبيهات والبيانات، إذا لزم الأمر.

تحديد الدورات

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

ملاحظة: الميزة Auto Lap غير متوفرة لكل النشاطات.

- 1 من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر خيارات النشاط.
- 2 اختر نشاطاً.
- 3 اختر **Auto Lap**.

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، واختر إزالة.
-

ملاحظة: لإعادة ترتيب القائمة، اختر نشاطاً أو تطبيقاً، واختر 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 المحمولة مسبقاً.

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 وازالتها في قائمة عناصر التحكم ([نخصيص قائمة عناصر التحكم](#), الصفحة 15).

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .

الاسم	الوصف	الرمز
منبهات	لإضافة منبه أو تحريره (تعيين منبه، الصفحة 36).	
المساعدة	لإرسال طلب مساعدة (طلب المساعدة، الصفحة 35).	
السطوع	حدد هذا الخيار لضبط سطوع الشاشة (تحصيص 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 جهاز Garmin، الصفحة 28).	
عدم الإزعاج	لتتمكن وضع عدم الإزعاج أو إلغاء تمكينه لتخفيف الشاشة واللغاء تمكين التبيهات 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	لتتمكن تقنية Bluetooth® والاتصال بهاتفك المقترن أو إلغاء تمكينهما.	
ايقاف التشغيل	حدد هذا الخيار لإيقاف تشغيل الساعة.	
وضع النوم	حدد هذا الخيار لتمكن 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 الموقع 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 واحدة (garmin.com/garminpay/banks). انتقل إلى [Garmin Pay](#). للعثور على المؤسسات المالية المشاركة.

1 في تطبيق Garmin Connect، اختر .

2 اختر > 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  > 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

لتتمكن 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 وسيتعين عليك إعادة ضبط رمز المرور في تطبيق Garmin Connect.

تظهر بطاقة الدفع التي استخدمتها حديثاً.

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

5 في غضون 60 ثانية، اضغط باستمرار على ساعتك بالقرب من قارئ بطاقة الدفع مع توجيه الساعة نحو القارئ.

تهتز الساعة وتعرض علامة اختيار عندما تتغير من الاتصال بالقارئ.

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

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

إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك

يمكنك تعليق بطاقة أو حذفها مؤقتاً.

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

1 من تطبيق Garmin Connect، اختر .

2 اختر .

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 ساعة Lily الخاصة بك.

• لحذف البطاقة، اختر .

تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك

يجب أن تعرف رمز المرور الحالي التابع لك للتغييره. إذا نسيت رمز المرور، فيجب إعادة ضبط ميزة Garmin Pay في ساعة 2 Lily Active وإنشاء رمز مرور جديد وإدخال معلومات بطاقتك.

1 في تطبيق Garmin Connect، اختر .

2 اختر  > 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 خياراً:

• 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: يتوفّر هذا الخيار فقط بعد إزالة خيار قائمة واحد على الأقل من قائمة عناصر التحكم.

التطبيقات المصغرة

تأتي ساعتك محمولة مسبقاً بالتطبيقات المصغرة التي توفر معلومات فورية. يمكنك سحب شاشة اللمس للتمرير بين التطبيقات المصغرة.

تطلب بعض التطبيقات المصغرة توفر اتصال Bluetooth بهاتف متافق.

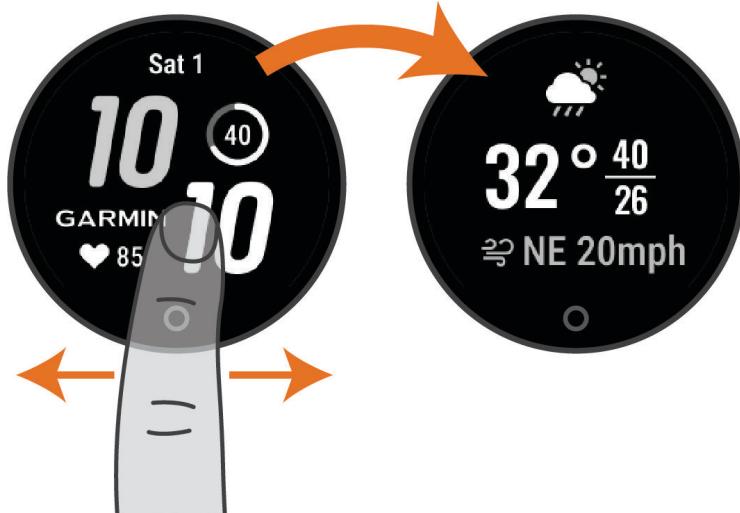
ملاحظة: يمكنك تخصيص حلقة التطبيقات المصغرة ([تخصيص حلقة التطبيقات المصغرة](#), الصفحة 17).

وجه الساعة	يتضمن وجه الساعة الوقت والتاريخ الحالين. يتم تعين الوقت والتاريخ تلقائياً عند مزامنة الساعة مع حسابك على Garmin Connect®.
Body Battery	مستوى طاقة مقياس الطاقة Body Battery™ الحالي الخاص بك. تحتسب الساعة مخزون الطاقة الحالي لديك بالاستناد إلى بيانات 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.
السعرات الحرارية	اجمالي عدد السعرات الحرارية التي تم حرقها في اليوم، بما في ذلك السعرات الحرارية النشطة وأثناء الراحة.
المسافة	المسافة التي تم قطعها في اليوم بالكيلومترات أو الأميال.
مدرس Garmin	عرض التمارين المجدولة عند اختيارك خطة تدريب تكيفية خاصة بمدرب® Garmin في حسابك على Connect. يمكن ضبط الخطة لتناءٍ مع مستوى لياقتك البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تفضلها وتاريخ السباق.
ملخص عن الصحة	لبدء جلسة Health Snapshot على ساعتك تسجّل مقاييس أساسية متعددة للصحة أثناء بقائك ثابتاً لمدة دقيقتين. وهي توفر لمحة عن حالة القلب والأوعية الدموية العامة لديك. تسجّل الساعة مقاييس مثل متوسط معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر ومعدل التنفس.
	عرض ملخصات عن جلسات Health Snapshot الخاصة بك التي تم حفظها (Health Snapshot الصفحة 11).
احصائيات الصحة	ملخص ديناميكي لإحصائيات الصحة الحالية الخاصة بك. تتضمن القياسات معدل نبضات القلب ومستوى التوتر.
معدل نبضات القلب	معدل نبضات قلبك الحالي بعدد النبضات في الدقيقة (bpm) ومعدل نبضات القلب أثناء الراحة لسبعة أيام.
نبضات القلب	عرض 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	اجمالي عدد دقائق الحدة وهدفك الحدة في الأسبوع.
النشاط الأخير	عرض ملخص موجز عن آخر نشاط مسجل.
آخر جولة	آخر جولف
آخر جولة	آخر جولة
الجولة الأخيرة	الجولة الأخيرة
نشاط القوة الأخيرة	نشاط القوة الأخيرة
آخر سباحة	آخر سباحة
تحكم بالموسيقى	عناصر التحكم بمشغل الموسيقى على هاتفك.
يومي	ملخص ديناميكي لنشاطك اليوم. تتضمن المقايس الخطوات ودقائق الحدة والنوم.
القليولة	عرض اجمالي وقت القليولة وزيادات مستوى مقياس الطاقة Body Battery. يمكنك تشغيل مؤقت القليولة وتعيين منه لإيقاظك.
الإشعارات	الإشعارات الصادرة من هاتفك، بما في ذلك المكالمات والرسائل النصية وتحديثات شبكة التواصل الاجتماعي وغيرها، بالاستناد إلى اعدادات إشعارات هاتفك.
مقياس التأكسج	لتمكينك من الاطلاع على قراءة مقياس التأكسج يدوياً.
النوم	بيانات النوم الخاصة بك لليلة السابقة، بما في ذلك اجمالي وقت النوم. (عقب النوم، الصفحة 22)
الخطوات	اجمالي عدد الخطوات التي تم القيام بها وهدفك في اليوم. تتعلم الساعة هدفاً جديداً للخطوات كل يوم وتقترحه عليك.

مستوى التوتر الحالي لديك. تقيس الساعة تغيير معدل نبضات قلبك أثناء عدم القيام بأي نشاط لتقدير مستوى التوتر لديك. يشير الرقم الأصغر إلى مستوى توتر أكثر انخفاضاً.	التوتر
درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس من هاتف مقترب.	أحوال الطقس
حالة الدورة الشهرية الحالية. يمكنك عرض الأعراض اليومية وتسجيلها. يمكنك أيضاً تعقب الحمل من خلال التحديثات الأسبوعية ومعلومات الصحة.	صحة المرأة

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 إلى 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 خياراً:
- 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

تحال الساعة تغيير معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر وجودة النوم وبيانات النشاط لتحديد مستوى Body Battery العام. وهو يعمل كعداد الغاز في السيارة إذ يشير إلى مقدار مخزون الطاقة المتوفر لديك. يتراوح نطاق مستوى مقياس الطاقة Body Battery بين 5 و100، حيث يشير المعدل المترافق بين 5 و25 إلى مخزون الطاقة المتدني جداً، كما يشير المعدل المترافق 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 ([نامحات 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.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق المصغر إلى حلقة التطبيقات المصغرة (تحصيص حلقة التطبيقات المصغرة، الصفحة 17).

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

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 علىنتائج 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 إلى حلقة التطبيقات المصغرة (تحصيص حلقة التطبيقات المصغرة، الصفحة 17).

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق المصغر إلى حلقة التطبيقات المصغرة (تحصيص حلقة التطبيقات المصغرة، الصفحة 17).

2 انقر فوق شاشة اللمس لعرض الرسم البياني لمستوى التوتر.

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 اعتماداً 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 ومرنة 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.



الوصف	الحالة
متوازن	متوازن
متوازن	غير متوازن
متوازن	جهوزية منخفضة
سيء	متوازن
لا تتوفر أي حالة	متوازن

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 شريها يومياً.

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

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

تلميح: يمكنك تعين تذكرة بشرب المياه ([إعدادات الصحة واللياقة البدنية وتتبنيتها](#)، الصفحة 26).

صحة النساء

تعقب الدورة الشهرية

تشكل الدورة الشهرية جزءاً مهماً من صحتك. يمكنك استخدام ساعتك لتسجيل الأعراض الجسمية 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 وتفاصيلها
- الأعراض الجسمية والانفعالية
- توقعات فترة الطمث والخصوصية
- معلومات عن الصحة والتغذية

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

تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك

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

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لتعقب صحة المرأة.
- 2 انقري فوق شاشة اللمس.
- 3 اختر .
- 4 إذا كان اليوم هو من يوم الطمث، فاختر من يوم الطمث <✓>.
- 5 حدد خياراً:

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

تعقب الحمل

نعرض ميزة تعقب الحمل تحديثات أسبوعية خاصة بالحمل وتتوفر معلومات عن الصحة والتغذية. يمكنك استخدام ساعتك لتسجيل الأعراض الجسدية والانفعالية وقراءات الجلوكوز في الدم وحركة الجنين ([تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك](#), الصفحة 20). يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات وإعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق [Garmin Connect](#).

تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك

يجب إعداد تعقب الحمل في تطبيق [Garmin Connect](#) لتمكنك من تسجيل المعلومات الخاصة بك.

1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لتعقب صحة المرأة.



2 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 تشبيطه مؤخراً على هاتفك. إذا لم يكن هناك أي مشغل وسائط نشط، فلن يعرض التطبيق المصغر معلومات المسار وعليك بدء التشغيل من هاتفك.

1 ابدأ بتشغيل أغنية أو قائمة تشغيل على هاتفك.

2 على ساعة [Lily 2 Active](#)، اسحب لعرض التطبيق المصغر لعناصر التحكم بالموسيقى.

التقرير الصباحي

نعرض ساعتك تقريراً صباحياً استناداً إلى وقت استيقاظك الاعتيادي. اضغط على شاشة اللمس لعرض التقرير الذي قد يتضمن أحوال الطقس [Body 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 والتبيهات > 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 خياراً:
 - اختر اختصاراً.
 - اختر الغاء 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: تعيين 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 أساسى قابل للارتداء: تعيين مصدر البيانات الأولوي لمقاييس الصحة اليومية مثل الخطوات والنوم. يجب أن يكون هذا الجهاز ساعتك التي غالباً ما ترتديها.

تلميح: للحصول على أدق النتائج، تصح 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 تدريكي 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 أساسى وجهاز أساسى قابل للارتداء في تطبيق Garmin Connect (حالة التدريب الموحد، الصفحة 21).

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

تعقب النشاط

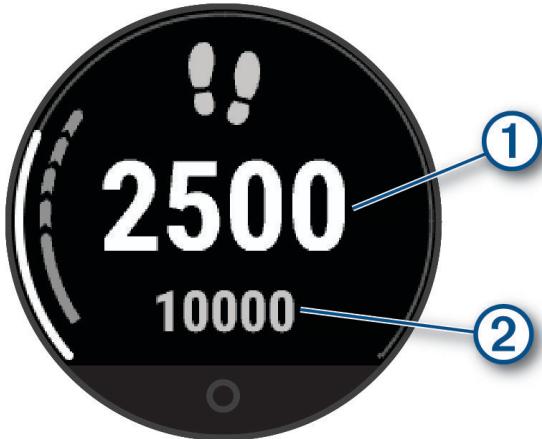
نسجل ميزة تعقب النشاط عدد الخطوات اليومية والمسافة المقطوعة ودقات الحرارة التي تم حرقها واحصائيات النوم لكل يوم مسجل. تتضمن السعرات الحرارية التي تم حرقها أيضاً الأساس بالإضافة إلى السعرات الحرارية للنشاط.

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

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

الهدف التلقائي

الساعة تقدمك **١** نحو هدفك اليومي **٢**.



إذا اخترت عدم استخدام ميزة الهدف التلقائي، فيمكّنك تعين أهداف مخصصة على حسابك على Garmin Connect.

استخدام تبیه الحركة

ان الجلوس لفترات طويلة قد يؤدي الى تغيرات ايضية غير مرغوب بها. يذكر تبيه الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. ستظهر رسالة بعد مرور ساعة من عدم النشاط. تهتز الساعة أيضًا إذا كانت ميزة الاهتزاز قيد التشغيل (إعدادات النظام، الصفحة 40). اذهب في نزهة قصيرة (بضع دقائق، على الأقل)، أو أكمل الحركات المقتضبة على الشاشة لاعادة ضبط تبيه الحركة.

تشغيل تسيه الحركة

- 1** اضغط باستمرار على .

2 اختر الإشعارات والتنبيهات > الصحة والعافية > منهـ الحركة > قـيد التشغيل.

تعقب النوم

أثناء النوم، تتعقب الساعة تلقائياً نومك وترافق حركتك أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعين ساعات نومك الاعتيادية في تطبيق Garmin Connect. تتضمن إحصاءات النوم إجمالي عدد ساعات النوم ومراحل النوم والحركة أثناء النوم ونتيجة النوم. تم 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 لايقاف تشغيل الإشعارات والتبيهات، باستثناء المنشآت (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 35).

استخدام ميزة تعقب النوم الآلية

- يمكنك عرض معلومات النوم، بما في ذلك القيلولات، على ساعة Garmin Connect. قم بتحميم بيانات تعقب نومك إلى حسابك على Garmin Connect. قم بوضع ساعتك أثناء النوم.

تسجيل قيلولة

- اسحب إلى اليسار أو إلى اليمين لعرض التطبيق المصغر للقيولات.

اضغط على شاشة اللمس.

اضغط على .

حدد خياراً:

 - لتعيين موقت للقيولة، اختر .
 - لأخذ قيولة بدون موقت، اختر .

تغيرات التنفس

يتضمن معدل نبضات القلب البصري في جهاز Lily 2 Active ميزة مقياس التأكسج التي يمكنها اكتشاف أي تغيرات في نسبة تشبع الأكسجين أثناء النوم في الليل لتبهيك بأي انقطاع محتمل للنفس النومي. عند قياس التأكسج (SpO_2) أثناء فترة نومك، يشير الجهاز إلى ما إذا كانت نسبة تشبع الأكسجين (SpO_2) تتحفظ بنسبة تزيد عن 3%， وتستمر لأكثر من 10 ثوان. وبشار 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 تغيير التنفس
غير متوفّر	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 المحة إلى حلقة المحمات (نخسيص 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 وتعقب الوقت الذي أمضيته في ممارسة الأنشطة التي تراوح حدتها بين المتوسطة والعالية (بيانات معدل نبضات القلب ضرورية لتحديد كمية الحدة العالية). تضيف الساعة عدد الدقائق التي أمضيتها في ممارسة الأنشطة ذات الحدة المتوسطة إلى عدد الدقائق التي أمضيتها في ممارسة الأنشطة ذات الحدة العالية. تم مضاعفة إجمالي عدد دقائق الحدة العالية عند إضافته.

الحصول على دقائق الحدة

تحسب ساعة Lily 2 Active دقائق الحدة من خلال مقارنة بيانات معدل نبضات قلبك أثناء الراحة. إذا كانت ميزة معدل نبضات القلب متوقفة عن التشغيل، فتحسب 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، ستتعرف ميزة Move IQ تلقائياً على الحدث وتعرضه في المخطط الزمني. تعرض أحداث Move IQ نوع النشاط ومدته، لكنها لا تظهر في قائمة الأنشطة أو ملف الأخبار. يمكن لميزة Move IQ بذء نشاط محدد بوقت تلقائياً للمشي والركض باستخدام عبارات الوقت التي عيّنتها في تطبيق Garmin Connect أو إعدادات أنشطة الساعة. تم 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 دانماً.

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 أحاديث Move IQ وإيقاف تشغيلها.

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

إيقاف تشغيل تعقب النشاط

عند إيقاف تشغيل تعقب النشاط، لا يتم تسجيل خطواتك ودقائق الحدة وتعقب النوم وأحداث 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 محمّلة مسبقاً لأنشطة متعددة، منها تمارين القوة والقلب والركض وركوب الدراجة. يمكنك إنشاء المزيد من التمارين وخطط التدريب والعنور عليها باستخدام تطبيق Garmin Connect ونقلها إلى ساعتك.

على ساعتك: يمكنك فتح تطبيق التمارين من قائمة الأنشطة لإظهار كل التمارين المحمّلة حالياً على ساعتك (نخصيص خيارات النشاطات، الصفحة 11).

يمكنك أيضاً عرض سجل التمارين.

على التطبيق: يمكنك إنشاء تمارين والعنور على المزيد من التمارين أو اختيار خطة تدريب تشمل على تمارين مضمونة ونقلها إلى ساعتك (متابعة تمارين من Garmin Connect، الصفحة 25).

يمكنك جدولة تمارين.

يمكنك تحديث التمارين الحالية الخاصة بك وتحريرها.

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 المتتوافقة 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 وملحوظات حول الخطوات (اختيارية) والهدف (اختياري). يمكنك السحب إلى اليمين أو إلى اليسار لعرض بيانات التمرين الحالية.

متابعة تمرين من Garmin Connect

لتتمكن 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 ٠٠٠٠.
- انقل إلى www.garminconnect.com.
- 2 اختر التدريب والخطيط > تمارين.
- 3 اختر تمريناً أو أنشئ تمريناً جديداً واحفظه.
- 4 اختر أو إرسال إلى الجهاز.
- 5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

استخدام خطط التدريب Garmin Connect

لتتمكن 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 متافق.

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر ٠٠٠٠.
- 2 اختر التدريب والخطيط > خطط التدريب.
- 3 اختر خطة تدريب وقم بجدولتها.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 5 راجع خطة التدريب المدرجة في التقويم.

ميزية Adaptive Training Plans

يتوفر في حسابك في Garmin Connect خطة تدريب تكيفية ومدرب Garmin لملاعبة 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 لتلائم مع مستوى لياقتك البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تفضلها وتاريخ السباق. عند بدء خطة، يتم إضافة لمحه مدرب Garmin إلى قائمة اللمحات على ساعة Lily 2 Active الخاصة بك.

بدء تمرين اليوم

بعد إرسال خطة تدريب إلى ساعتك، تظهر لمحه مدرب Garmin في حلقة اللمحات.

- 1 من وجه الساعة، اسحب لعرض لمحه مدرب Garmin.
- 2 اختر اللمحه.
- إذا تمت جدولة تمرين معين لهذا النشاط ليوم، فستعرض الساعة اسم التمرين وترسل إليك مطالبة بالبدء.
- 3 اختر تمريناً.
- 4 اختر عرض خطوات التمرين واسحب لليمين عند الانتهاء من عرض الخطوات (اختياري).
- 5 اختر تنفيذ التمرين.
- 6 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.
- تظهر التمارين المجدولة، ويتم فرزها بحسب التاريخ.
- 5 اختر تمريناً.
- 6 قم بالتنقل بين الخيارات لعرض خطوات التمرين.
- 7 اضغط على لبدء التمرين.

إعدادات الصحة واللياقة البدنية وتبيهاتها

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

نبع معمص: راجع [إعداد تبيه معدل نبضات القلب غير العادي](#), الصفحة 28.

منبه الحركة: لتمكين ميزة منهـ الحركة (استخدام تبيهـ الحركة, الصفحة 22).

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

تبيهـات 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. يوفر الملخص اليومي معلومات مفصلة حول كيفية تأثير التوتر اليومي ومحفوظات النشاط على Body Battery (عرض التطبيق المصغر لمقاييس الطاقة, Body Battery, الصفحة 18).

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

تبيهـات شرب المـياه: لتمكينك من تشغيل تبيهـات شرب المـياه وإيقاف تشغيلها.

مـيزات مـعدل نـبضات القـلب

تمكـنك ساعـة Lily 2 Active من عـرض بيانات مـعدل نـبضات القـلب المستـندة إلى المعـصم.

مستوى طـاقة مقـاييس الطـاقة Body Battery الحالـي الخاص بكـ. تحتسب السـاعة مـخزـون الطـاقة الحالـي لديكـ بالاستـناد إلى بيانات الأـنشطة والـتوتر والنـومـ. يـشر الرـقم الأـعلى إلى مـخزـون أعلى من الطـاقةـ.

لتـبيـهـكـ عندـما يـتجاوزـ مـعدلـ نـبـضـاتـ قـلـبكـ عـدـدـ مـعـيـناـ منـ النـبـضـاتـ فـيـ الدـقـيقـةـ أـوـ يـنـخـفـضـ عـنـهـ بـعـدـ فـتـرـةـ مـنـ عـدـمـ النـشـاطـ.

لمـراـقبـةـ نـسـبةـ تـشـبـعـ الأـكسـجينـ فـيـ دـمـكـ. تـسـاعـدـكـ مـعـرـفـةـ نـسـبةـ تـشـبـعـ الأـكسـجينـ فـيـ تحـديـدـ كـيفـيـةـ تـكـيـفـ جـسـدـكـ معـ التـمـارـينـ والـتوـترـ.

مـلاحظـةـ: إنـ مـسـتـشـعـرـ مـقـايـسـ التـأـكـسـجـ موجودـ فـيـ الجـهـةـ الـخـلـفـيـةـ مـنـ السـاعـةـ.

مستـوىـ التـوـترـ الحالـيـ لـدـيـكـ. تقـيـسـ السـاعـةـ تـغـيـيرـ مـعـدـلـ نـبـضـاتـ قـلـبكـ أـثنـاءـ عـدـمـ الـقـيـامـ بأـيـ نـشـاطـ لـتـقـدـيرـ مـسـتـوىـ التـوـترـ لـدـيـكـ. يـشـيرـ الرـقمـ الأـصـغـرـ إـلـىـ مـسـتـوىـ توـترـ منـخـفـضـ أـكـثـرـ.

عـرضـ الـحدـ الأـقصـىـ لـاستـهـلاـكـ الأـكسـجينـ الحالـيـ الـذـيـ يـشـيرـ إـلـىـ الـأـداءـ رـياـضـيـ والـذـيـ يـجـبـ أـنـ يـزـدـادـ مـعـ تـحـسـنـ مـسـتـوىـ الـليـاقـةـ الـبـدـيـنـةـ.

معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

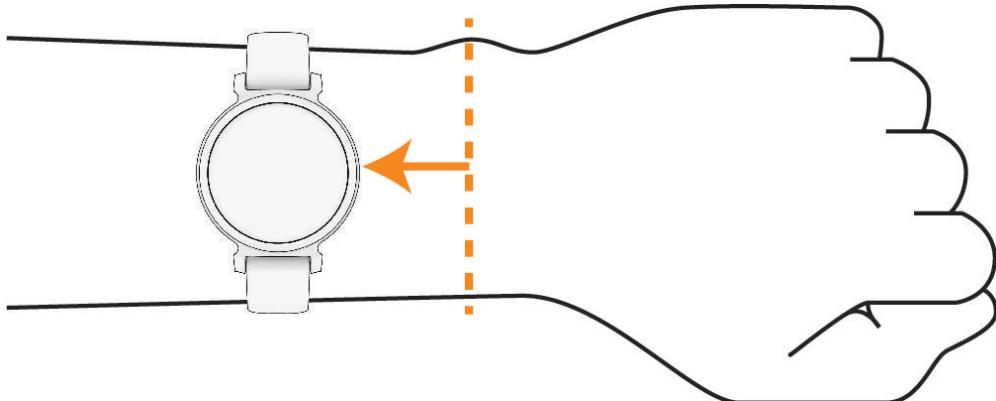
وضع الساعة

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 وامتحن بشرتك بعض الوقت للتعافي. للمساعدة في تفادي تهيج البشرة، تأكد من أن الساعة نظيفة وجافة ولا تشدّها كثيراً على معصمك. للمزيد من المعلومات، يُرجى 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 مقاييس 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 مقاييس التأكسج غير المنتظمة](#)، الصفحة 31 للحصول على مزيد من المعلومات عن مستشعر مقاييس التأكسج.
- لمزيد من المعلومات عن الدقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.
- للحصول على مزيد من المعلومات عن وضع ارتداء الساعة والعانية 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 الحالي بعدد النبضات في الدقيقة (bpm). لمزيد من المعلومات حول دقة معدل نبضات القلب، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

- 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 ([تحصيص حلقة التطبيقات المصغرة](#), الصفحة 17).

- اختر التطبيق المصغر لعرض معدل نبضات قلبك الحالي في الدقيقة (bpm) ورسم بياني لمعدل نبضات قلبك في الساعات الثلاث الأخيرة.

- حدد خياراً:

- اضغط على الرسم البياني، واسحب إلى اليسار أو إلى اليمين لتجريمه.
- اسحب إلى اليسار أو إلى اليمين لعرض قيم معدل نبضات قلبك خلال الأيام السبعة الماضية.

إعداد تبئيه معدل نبضات القلب غير العادي

تبئيه

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

- اضغط باستمرار على .

- اختر الإعدادات > الإشعارات والتبيهات > الصحة والعافية > معدل نبضات القلب.

- اختر تبئيه عال أو تبئيه منخفض لتشغيل التبئيه.

- 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 المقتربة. 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.

- اضغط باستمرار على  لعرض قائمة عناصر التحكم.

ملاحظة: يمكنك تحصيص قائمة عناصر التحكم ([تحصيص قائمة عناصر التحكم](#), الصفحة 15).

- اختر .

- اضغط على .

تبدأ ساعة Lily 2 Active ببث بيانات معدل نبضات قلبك.

ملاحظة: يظهر الوقت على الشاشة أثناء بث بيانات معدل نبضات القلب.

- قم بإقران ساعة Lily 2 Active الخاصة بك بجهاز Garmin ANT+ المتواافق.

ملاحظة: تختلف إرشادات الإقران باختلاف جهاز Garmin المتواافق. راجع دليل المالك.

- 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 معصم.

الحالة: تمكن جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو الغاء تمكينه. إن القيمة الافتراضية هي تلقائي، وتستخدم هذه القيمة جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو الغاء تمكينه.

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

أثناء السباحة: تتمكن جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو الغاء تمكينه أثناء أنشطة السباحة.

إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

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

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

ملاحظة: يؤدي الغاء تمكين جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلى الغاء تمكين ميزة الكشف على المعصم لعمليات دفع Garmin Pay أيضاً، 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 الأوعية الدموية وزيادتها وتحسين مستوى اللياقة لديهم. إن منطقة معدل نبضات القلب هي مجموعة من نبضات القلب لكل دقيقة. إن مناطق معدل نبضات القلب الخمس الشائعة المقبولة مرتبة من 1 إلى 5 وفقاً لزيادة الحدة. بصورة عامة، يتم احتساب مناطق معدل نبضات القلب بالاستناد إلى النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

تعيين مناطق معدل نبضات القلب

تستخدم الساعة معلومات ملف تعريف المستخدم الخاصة بك من الإعداد الأولي لتحديد مناطق معدل نبضات القلب الافتراضية. للحصول على بيانات دقيقة جداً للسعيرات الحرارية خلال نشاطك، عليك تعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. يمكنك أيضاً إدخال معدل نبضات القلب أثناء الراحة يدوياً. يمكنك ضبط المناطق يدوياً 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 خياراً:

• اختر استخدم 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 خياراً:

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

• اختر النسبة 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 ل معدل نبضات القلب	الجهد المحسوس	الفوائد
1	%60-50	استرخاء، وتنفس سهلة، تنفس متاخم	تمارين هواية (الأيرويك) للمبتدئين، تخفيف الإجهاد
2	%70-60	وتيرة مريحة، تنفس أعمق بقليل، المحادثة ممكنة	تمرين أساسي للأوعية الدموية، وتنفس جيدة للتعافي
3	%80-70	وتيرة معتدلة، المحادثة أصعب	قدرة محسنة ل القيام بالتمارين الهواية، التمرن الأمثل للأوعية الدموية
4	%90-80	وتيرة سريعة وغير مريحة قليلاً، تنفس قسري	قدرة محسنة ل القيام بالتمارين اللاهواية ورفع معدل نبضات القلب إلى العتبة، سرعة محسنة
5	%100-90	وتيرة سريعة جداً، لا يمكن الاستمرار بها طويلاً، تنفس جهدي	التحمل العضلي معزز والقدرة على القيام بالتمارين اللاهواية محسنة والقدرة معززة

أهداف اللياقة البدنية

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

- فمعدل نبضات القلب يعد قياساً جيداً لحدة التمارين.
- يساعدك تمرين بعض مناطق معدل نبضات القلب في تعزيز قدرة أوعيتك الدموية وقوتها.

إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فيامكانك استخدام الجدول (احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 30) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثلية لأهداف اللياقة البدنية التي حدّتها.

أما إذا كنت لا تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فاستخدم أحد جداول الاحتساب المتوفرة على الانترنت. 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 Active 2 Lily على مقياس تأكسج مستند إلى المعصم لقياس تشبع الأكسجين في دمك. يمكن أن تكون معرفة تشبع الأكسجين مهمة في فهم حالتك الصحية العامة وفي مساعدتك في تحديد طريقة تكيف جسمك مع الارتفاع. تقيس ساعتك مستوى الأكسجين في الدم عن طريق 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، انقل 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 (لمزيد بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة، الصفحة 31).

1 ضع الساعة فوق عظمة المعصم.

يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.

2 اسحب لعرض التطبيق المصغر الخاص بمقياس التأكسج.

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

4 لا تحرك.

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 تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم

لتتمكن من استخدام تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم، يجب تعين ساعة Lily 2 Active كمتتبع الجهاز الأساسي القابل للارتداء في حسابك على Garmin Connect (حالة التدريب الموحد، الصفحة 21).

يمكنك تعين ساعتك لتقيس مستوى الأكسجين في دمك أو تشبع الأكسجين في الدم بشكل متواصل لما يصل إلى 4 ساعات خلال الفترة المخصصة للنوم (للمزيد [بيانات مقياس التأكسج غير المتناظمة، الصفحة 31](#)).

ملاحظة: قد تسبب وضعيات النوم غير الاعتيادية القراءات 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 التعقب.

للمزيد [بيانات مقياس التأكسج غير المتناظمة](#)

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

- ابق بلا حركة بينما تقيس الساعة تشبع الدم بالأكسجين لديك.
- ضع الساعة فوق عظمة المعصم. يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
- أبق الذراع التي تحمل الساعة عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبع دمك من الأكسجين.
- استخدم حزاماً مصنوعاً من السيليكون أو النايلون.
- أغسل 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.
- أغسل 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 (بالمليلتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء. بتغير أبسط، يشير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين إلى قوة الأوعية الدموية ويجب أن يزداد مع تحسن 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 متوافقاً لعرض تدبير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين الخاص بك.

يظهر على الساعة تدبير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين كرقم ووصف. في حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول تدبير 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 تدبير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك.

1 اضغط باستمرار على  لعرض القائمة.

2 اختر الإعدادات > ملف تعريف > الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسيجين.

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

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة للحصول على تدبير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

تظهر رسالة عند اكتمال الاختبار.

4 لبدء اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يدوياً للحصول على تدبير محدث، انقر فوق القراءة الحالية واتبع التعليمات.

ستقوم الساعة بتحديث التدبير الجديد للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك.

عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك

لتتمكن الساعة من احتساب عمر اللياقة البدنية دقيق، عليك إكمال إعداد ملف تعريف المستخدم في تطبيق Garmin Connect .
يمكنك 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

توفر ميزات الاتصال لساعتك عند الإقران بهاتفك المتوافق (اقرآن 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 وبلغ الأهداف التي تحددها.
تخزين أنشطتك: بعد إكمال نشاط محدد بوقت وحفظه في ساعتك، يمكنك تحميله إلى حسابك على Garmin Connect وحفظه قدر ما تشاء.

تحليل بياناتك: بإمكانك عرض المزيد من المعلومات المفصلة حول النشاط الذي قمت به بما في ذلك الوقت والمسافة ومعدل نبضات القلب والسعيرات 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.
ادارة اعداداتك: يمكنك تخصيص ساعتك وإعدادات المستخدم من حسابك على Garmin Connect.

مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect

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

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

مزامنة بياناتك مع حاسوبك

لتتمكن من مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect على الحاسوب، عليك تثبيت تطبيق **Garmin Express™** ([إعداد Express](#), [الصفحة 33](#)).

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

[إعداد Garmin Express]

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

إقران هاتفك

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

- 1 أشأء الإعداد الأولي على ساعتك، اختر  عندما تلقى مطالبة للإقران بهااتفك.
- ملاحظة: إذا سبق أن تخطيت عملية الإقران، فيمكنك الضغط باستمرار على , و اختيار نظام > هاتف > إقران الهاتف للدخول في وضع الإقران يدويًا.
- 2 امسح رمز الاستجابة السريعة باستخدام هاتفك واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإكمال عملية الإقران والإعداد.

عرض الإشعارات

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

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر للإشعارات.
- 2 اختر إشعاراً.
- تلخيص: اسحب لعرض الإشعارات السابقة.
- 3 اضغط على شاشة اللمس، و اختر  لتجاهل الإشعار.

الرد على رسالة نصية

ملاحظة: توفر هذه الميزة فقط للهواتف التي تعمل بنظام التشغيل™ Android. عندما تلقى 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 تطبق الرسوم ونفَّرَض حدود معينة على الرسائل النصية العادية. اتصل بشركة الجهاز المحمول للحصول على مزيد من المعلومات.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر للإشعارات.
- 2 اختر أحد إشعارات الرسائل النصية.
- 3 اضغط على شاشة اللمس لعرض خيارات الإشعار.
- 4 اختر .
- 5 اختر رسالة من القائمة.
يرسل هاتفك رسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية.

إدارة الإشعارات

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

حدد خيارًا:

- إذا كنت تستخدم iPhone®، فاتقل 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

لتمكن من تمكين الإشعارات، يجب إقران ساعة Lily 2 Active بهاتف متואقة (اقرآن هاتفك، الصفحة 33).

1 اضغط باستمرار على .

- 2 اختر الإعدادات > الإشعارات والتبيهات > 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 (تحصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 15).

- 1 اضغط باستمرار على  لعرض قائمة عناصر التحكم.
- 2 اختر  لإيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف على ساعة Lily 2 Active .
راجع دليل المالك الخاص بهاتفك لإيقاف تشغيل تقنية Bluetooth على هاتفك.

تلقي مكالمة هاتفية واردة

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

لقبول المكالمة، اختر .

- ملاحظة: يجب استخدام هاتفك المتصل للتحدث إلى المتصل.
- لرفض المكالمة، اختر .

البحث عن هاتفك

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

1 اضغط باستمرار على .

- 2 اختر .

- تظهر أشرطة قوة الإشارة على شاشة Lily 2 Active، ويصدر تبليه 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 للتبهات 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 والتبهات > إشعارات ذكية > أثناء النوم.

مميزات التّعّقُب والسلامة

نبيه

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

ملاحظة

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

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

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

إضافة جهاز اتصال لحالة الطوارئ

يتم استخدام أرقام هواتف جهاز اتصال لحالة الطوارئ لميزة التّعّقُب والسلامة.

1 في تطبيق Garmin Connect، اختر .

2 اختر الأمان والتّعّقُب > ميزات السلامة > جهاز اتصال لحالة الطوارئ > إضافة جهاز اتصال لحالة الطوارئ.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

ستتلقى جهاز 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

نبيه

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

لتتمكن من طلب المساعدة، عليك إعداد جهاز اتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهاز اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 35). يجب أن يتضمن هاتفك المقترب خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث توفر البيانات. يجب أن تكون جهاز الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تتطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

1 اضغط باستمرار على .

2 حرر 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

▲ تتبّعه

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

ملاحظة

لتمكنك من ميزة الكشف عن الحادث على ساعتك، يجب إعداد جهاز اتصال لحالة الطوارى في تطبيق Garmin Connect ([إضافة جهاز اتصال لحالة الطوارى، الصفحة 35](#)). يجب أن يتضمن هاتفك المقترب خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث توفر البيانات. يجب أن تكون جهاز الاتصال لحالة الطوارى قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تتطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها

- اضغط باستمرار على لعرض القائمة.
- اختر **الإعدادات > الأمان والتتبع > الكشف عن الحادث**.
- اختر **نশاطاً**.

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

عندما تكتشف ساعة Lily 2 Active حادثًا ويكون الهاتف متصلًا، يمكن لتطبيق Garmin Connect إرسال رسالة نصية تلقائية وبريد الكتروني تلقائي يحتويان على اسمك والموقع الذي يحدده GPS (إذا توفر) إلى جهاز الاتصال لحالة الطوارى الخاصة بك. ستظهر رسالة على ساعتك وهاتفك المقترب تشير إلى أنه سيتم إعلام جهاز الاتصال الخاصة بك بعد مرور 15 ثانية. يمكنك إلغاء رسالة الطوارى التلقائية في حال لم تكن بحاجة إلى مساعدة.

تشغيل LiveTrack وإيقاف تشغيلها

يجب إعداد جهاز الاتصال في تطبيق Garmin Connect لتمكنك من بدء جلسة LiveTrack الأولى ([إضافة جهاز اتصال، الصفحة 36](#)).

- ملاحظة:** يجب تشغيل LiveTrack في تطبيق Garmin Connect في تطبيق .LiveTrack
- في تطبيق Garmin Connect، اختر **٠٠٠ > الأمان والتتبع > LiveTrack**.
 - اختر **بعد تلقائي > قيد التشغيل لساعتك**.
 - اضغط باستمرار على لعرض القائمة.
 - اختر **الإعدادات > الأمان والتتبع > LiveTrack**.
 - اختر **إيقاف التشغيل لإيقاف تشغيل LiveTrack**.

إضافة جهاز اتصال

- في تطبيق Garmin Connect، اختر **٠٠٠ > جهاز الاتصال**.
- ابعد التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد إضافة جهاز الاتصال، يجب مزامنة بياناتك لإجراء التغييرات على ساعة Lily 2 Active ([مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 33](#)).

الساعات

تعيين منهء

يمكنك تعيين منهئات متعددة. يمكنك تعيين كل منهء ليتم تشغيله مرة واحدة أو ليتكرر باتظاظام.

- اضغط باستمرار على .
- اختر **الساعات > منهء > +**.
- أدخل وقتًا.
- اختر منهء.
- اختر تكرار، وحدد خيارًا.

حذف منه

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر الساعات > منه.
- 3 اختر منهاً، 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 خياراً:
 - لاستئناف المؤقت، اضغط على .
 - لإعادة ضبط المؤقت، اختر .
 - لحفظ وقت ساعة الإيقاف كنشاط، اختر ٠٠٠٠، واختر حفظ نشاط.
 - لمراجعة مؤقتات الدورات، اختر ٠٠٠٠؛ واختر مراجعة الدورات.
 - للخروج من ساعة الإيقاف، اختر ٠٠٠٠، واختر تم.

تشغيل مؤقت العد التنازلي

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

مزامنة الوقت مع GPS

تكتشف الساعة تلقائياً مناطقك الزمنية والوقت الحالي من اليوم في كل مرة تقوم فيها بتشغيل الساعة والتقط الأقمار الصناعية. يمكنك أيضاً مزامنة الوقت يدوياً مع GPS عندما تقوم بتغيير المناطق الزمنية، وتحديث الوقت وفقاً للتوقيت الصيفي.

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر الساعات > الوقت > مزامنة الوقت.
- 3 انتظر ريثما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية ([التقط إشارات الأقمار الصناعية](#), الصفحة 47).

ضبط الوقت يدوياً

- يتم تعين الوقت تلقائياً عند إقراan ساعة 2 Active Lily بهاتف بشكل افتراضي.
- 1 اضغط باستمرار على .
 - 2 اختر الساعات > الوقت > مصدر الوقت > يدوى.
 - 3 اختر الوقت وأدخل الوقت من اليوم.

المستشعرات اللاسلكية

يمكن إقران ساعتك واستخدامها مع المستشعرات اللاسلكية باستخدام Bluetooth +ANT أو تقنية ANT (اقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 38). بعد إقران الأجهزة، يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص خيارات النشاطات، الصفحة 11). إذا كانت ساعتك مرفقة بمستشعر، فسيكونان مقتربين سابقًا. للحصول على معلومات عن توافق مستشعر Garmin معّين 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 بالدرجة وعرض البيانات أثناء جولتك. يمكنك إدخال محيط العجلة يدوياً إذا لزم الأمر (معاييره مستشعر السرعة، الصفحة 39).

إقران المستشعرات اللاسلكية

عندما تقوم بتوصيل مستشعر لاسلكي للمرة الأولى، عليك إقران الساعة بالمستشعر تلقائياً عندما تبدأ بممارسة أي نشاط ويصبح المستشعر نشطاً 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 بشبّيه المستشعر أو اضغط على الزر لتشييط المستشعر.
ملاحظة: راجع دليل مالك المستشعر اللاسلكي للحصول على معلومات عن الإقران.
- 2 ضع الساعة على مسافة 3 أمتار (10 أقدام) من المستشعر.
ملاحظة: ابعد مسافة 10 أمتار (33 قدماً) عن المستشعرات اللاسلكية الأخرى أثناء الإقران.
- 3 اضغط باستمرار على .
- 4 اختر الإعدادات > الأكسسوارات > إضافة جديد.
- 5 حدد خياراً:
 - اختر بحث في الكل.
 - اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.

بعد إقران المستشعر بساعتك، تتغير حالة 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-Prog وHRM-Fit إيقاع الركض ومسافته بناءً على ملف تعريف المستخدم والحركة التي تم قياسها من خلال جهاز الاستشعار في كل خطوة. ويوفر جهاز مراقبة معدل مراقبة نبضات القلب بيانات إيقاع الركض ومسافته عند عدم توفر نظام GPS، مثلاً أثناء الركض على جهاز المشي. يمكنك عرض إيقاع الركض ومسافته على ساعة Lily 2 Active المتوفقة عند الاتصال باستخدام تقنية ANT+. يمكنك أيضاً عرض إيقاع الركض ومسافته على تطبيقات التدريب المتواقة التابعة لجهات خارجية عند الاتصال باستخدام تقنية Bluetooth.

تحسن دقة الإيقاع والمسافة من خلال المعايير.

المعايير التلقائية: إن الإعداد الافتراضي لساعتك هو المعايير التلقائية. يقوم ملحق نبضات القلب بالمعايير في كل مرة ترکض فيها في الخارج ويكون الملحق متصلةً بساعة Lily 2 Active المتوفقة.

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

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

نصائح لتسجيل إيقاع 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 إيقاعات جولات الركض الخارجية مع نطاق إيقاعات جولات الركض على جهاز المشي.
 - إذا كانت جولات الركض تتضمن الركض على الرمال أو الثلوج 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 بال القدم إلى إيقاف التشغيل، أو قم بإزالته من قائمة المستشعرات المتصلة.
 - أكمل الركض على جهاز المشي باستخدام المعايرة اليدوية (معايير المسافة على جهاز المشي، الصفحة 5).
 - إذا كانت بيانات المعايرة التلقائية واليدوية لا تبدو دقيقة، فانتقل إلى إعدادات المستشعر واختر المسافة والإيقاع على جهاز مراقبة معدل نبضات القلب > إعادة ضبط بيانات المعايرة.
- ملاحظة: يمكنك محاولة إيقاف تشغيل المعايرة التلقائية، ثم إعادة المعايرة يدوياً (معايير المسافة على جهاز المشي، الصفحة 5).

استخدام سرعة الدراجة الاختيارية أو مستشعر الوتيرة

- يمكنك استخدام سرعة الدراجة المتوفقة أو مستشعر الوتيرة لإرسال البيانات إلى ساعتك.
- قم بإقران المستشعر بساعتك (اقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 38).
 - عين حجم العجلة (معايير مستشعر السرعة، الصفحة 39).
 - انطلق في جولة على الدراجة الهوائية (انطلاق في جولة على الدراجة، الصفحة 6).

معايير مستشعر السرعة

- لتتمكن من معايرة مستشعر السرعة، عليك إقران ساعتك بمستشعر سرعة متافق (اقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 38).
يتوفر لك خيار المعايرة يدوياً ومن شأنه تعزيز الدقة.
- اضغط باستمرار على .
 - اختر الإعدادات > الأكسسوارات > سرعة/وتيرة > حجم العجلة.
 - حدد خياراً:
 - اختر تلقائياً لاحتساب حجم العجلة تلقائياً ومعايير مستشعر السرعة.
 - اختر يدوي، ثم ادخل حجم العجلة لمعايير مستشعر السرعة يدوياً (حجم العجلة والمحيط، الصفحة 50).

تخصيص ساعتك

إعدادات الساعة

- يمكنك تخصيص بعض الإعدادات على ساعة Lily. يمكن تخصيص إعدادات إضافية في تطبيق Garmin Connect . يمكنك تخصيص بعض الإعدادات على ساعة Lily. 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 والتبيهات: لتمكينك من ضبط إعدادات التبيه (إعدادات التبيهات، 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) ومعايير البوصلة (معايير 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 التبيهات

اضغط باستمرار على  لعرض القائمة، واختر الإعدادات > الإشعارات والتبيهات.

إشعارات ذكية: لتمكينك من ضبط إعدادات الإشعارات Bluetooth من هاتفك (تمكين إشعارات Bluetooth, [الصفحة 34](#)).

التقرير الصباغي: لتمكينك من ضبط إعدادات التقرير الصباغي ([التقرير الصباغي](#), [الصفحة 20](#)).

الصحة والعافية: لتمكينك من ضبط إعدادات تبيهات الصحة واللياقة البدنية (إعدادات الصحة واللياقة البدنية وتبيهاتها, [الصفحة 26](#)).

إعدادات النظام

اضغط باستمرار على ، واختر الإعدادات > نظام.

عرض: لتعيين مهلة العرض وسطوعها (تخصيص إعدادات شاشة العرض, [الصفحة 40](#)).

التبيه بالاهتزاز: لتشغيل أو إيقاف تشغيل الاهتزاز ولتعيين شدة الاهتزاز.

هاتف: لتمكينك من إقران هاتفك ومزامنته ([اقران 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، فإنَّ استعادة الإعدادات الافتراضية ستحذف هذه المحفظة أيضًا من جهازك.

حول: لعرض معرف الوحدة واصدار 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 خيارًا:

• اختر الإيماعة لتشغيل الشاشة من خلال رفع ذراعك ولفها للنظر إلى معصمك.

• اختر حساسية الإيماعة لضبط حساسية الإيماعة لتشغيل شاشة العرض بمعدل أكثر أو أقل.

• اختر مهلة لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الشاشة.

6 اختر أثناء النوم.

7 حدد خيارًا:

• اختر وجه الساعة لتعيين وجه الساعة إلى تخفيف 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 خيارًا:

• 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 مؤقتاً. بعد خمس محاولات غير صحيحة، يتم تأمين الساعة حتى تعيّد 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، فسيستخدم 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 لتمكن من عرض أي معلومات.

تغيير رمز مرور ساعتك

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

1 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 لتمكن 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 يدوياً أو تلقائياً بالاستاد إلى الوقت على هاتفك.

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

المناطق الزمنية

يكشف الجهاز تلقائياً منطقتك الزمنية والوقت من اليوم الحالي في كل مرة تشغّل فيها الجهاز وتلتقط إشارات الأقمار الصناعية أو عند القيام بالمرزامنة مع هاتفك.

ملف تعريف

يمكنك تحديد ملف تعريف المستخدم على ساعتك أو في تطبيق [Garmin Connect](#).

إعداد ملف تعريف المستخدم

يمكنك تحديد 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 خياراً.

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 ثابي الجنس الذي حدده عند إعداد الساعة للمرة الأولى.

ملاحظة

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

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

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

• من تطبيق Garmin Connect، اختر **Garmin 000-00000000**، 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 الأكسجين وتاريخ آخر تحديث [\(الحصول على تقييمات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين](#), 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 تقرير الصباحي والتبيهات 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 ([عقب النوم](#), الصفحة 22).

مناطق معدل نبضات القلب: لتمكينك من تقدير الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب وتحديد مناطق معدل نبضات القلب المخصصة ([حواجز 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 ثانوي الجنس الذي حددهه عند إعداد الساعة للمرة الأولى.

معلومات الجهاز

شحن الساعة

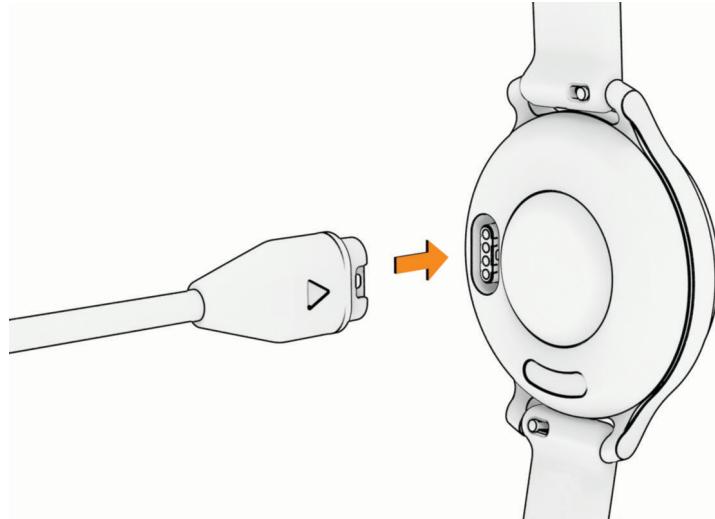
تحذير

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

ملاحظة

لتتجنب التآكل، نظف جهات اللامس والمناطق المحيطة وجففها تماماً قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف (تنظيف الساعة، الصفحة 44).

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



- قم بتوصيل الطرف الآخر من الكبل بمنفذ USB-C® في الحاسوب أو بمحول تيار متعدد (5V minimum output power). تعرض الساعة مستوى شحن البطارية الحالي.

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

- افصل الساعة عند شحن البطارية بالكامل بنسبة 100%.

العناية بالجهاز

ملاحظة

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

تجنب الضغط على الأزرار تحت الماء.

لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.

لا تستخدم شيئاً أداةً صلبةً أو حادةً لتشغيل شاشة اللمس، ولا تتج ضرر عن ذلك.

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

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

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

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

تنظيف الساعة

تونس !

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

ملاحظة

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

للمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/fitandcare.

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

تنظيف الأحزمة الجلدية

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

تغیر الأساور

تتوافق الساعة مع أسوار سريعة التحرير وقياسية يبلغ عرضها 14 ملم.
1 مر الدبوس، سبع التحرير على . القضيب المعدن ، الرفيع لازلة السوار.



- 2** أدخل جانباً من القصيب المعدني الرفيع للسوار الجديد في الساعة.
3 مرر الدبوس سريع التحرير ثم قم بمحاذاة القصيب 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 اختـر الاعدادـات > نـظام > حـول.

عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني

إنّ ملصق هذا الجهاز مقدم 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 والتاريخ الساربة.

- 1 اضغط باستمرار على .
 - 2 اختبر الاعدادات > نظام > حول.

تحديثات المنتج

تحقق ساعتك من التحديثات المتوفرة تلقائياً عندما تتصل باستخدام تقنية Bluetooth® على الحاسوب، يمكنك تثبيت Garmin Express (garmin.com/express).

يُوفّر 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 متواافق (اقران هاتفك، الصفحة 33).

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

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

تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

لتتمكن من تحديث برنامج ساعتك، عليك تنزيل تطبيق Garmin Express وتنسيقه وإضافة ساعتك (مزامنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 33).

1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB.

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

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

تقوم ساعتك بتنسيق التحديث.

المواصفات

نوع البطارية	قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمونة
فتررة 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 1,3-4 ديسيبل مللي واط كحد أقصى 13,56 ميجاهرتز @ بقوة 40 ديسيبل مللي واط كحد أقصى
تصنيف المياه	5 جو ²

استكشاف الأخطاء واصلاحها

هل هاتفي متواافق مع ساعتي؟

إن ³ ساعة Lily 2 Active متقدمة مع الهواتف التي تستخدم تقنية Bluetooth®. انتقل إلى www.garmin.com/ble للحصول على المزيد من المعلومات تتوافق .Bluetoot

¹ يستند عمر البطارية المتوقع إلى افتراضات استخدام معينة. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/lily2activebatterylifeassumptions.

² يتحمل الجهاز الضغط حتى عمق 50 متراً. 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 Connect** > 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.

تعقب النشاط

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

لا يبدو عدد خطواتي دقيقًا

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

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

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

عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتي وفي حسابي على Garmin Connect

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

1 قم بمزامنة عدد خطواتك مع تطبيق Garmin Connect (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect, الصفحة 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

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

تأخذ الساعة نماذج عن **تغير** معدل نبضات قلب طوال اليوم أثناء فترات عدم النشاط لتحديد مستوى التوتر لديك. لا تحدد الساعة مستوى التوتر لديك أثناء الأنشطة المحددة بوقت.

إذا ظهرت شرط بـلاً من مستوى التوتر لديك، ابق ثابتاً وانتظر ريثما تقيس الساعة **تغير** معدل نبضات قلب.

معدل نبضات القلب على ساعتي غير دقيق

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

إطالة فترة تشغيل البطارية

قم بخفض سطوع الشاشة ومهملتها (تحصيص /إعدادات شاشة العرض, الصفحة 40).

قم بخفض مستوى الاهتزاز (إعدادات النظام, الصفحة 40).

أوقف تشغيل إيماءات المعصم (تحصيص /إعدادات شاشة العرض, الصفحة 40).

في إعدادات مركز الإشعارات في هاتفك، يمكنك الحد من الإشعارات التي تظهر على ساعة Lily 2 Active (ادارة الإشعارات, الصفحة 34).

أوقف تشغيل الإشعارات الذكية (تمكين /شعارات 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 ساعتي في الخارج

نكتشف الساعة الضوء المحيط وتنضبط سطوع الإضاءة الخلفية تلقائياً لإطالة فترة تشغيل البطارية. عند تعرّض الشاشة لضوء الشمس المباشر، تصبح أفتح ولكن قد تبقى قرائتها صعبة. قد تكون ميزة كشف النشاط التلقائي مفيدة عند البدء بأنشطة خارجية ([إعدادات تعقب النشاط، الصفحة 24](#)).

لغة ساعتي 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 خياراً:
 - لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية وحفظ كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة، اختر **إعادة ضبط الإعدادات الافتراضية**.
 - لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية وحذف كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة، اختر **حذف البيانات وإعادة ضبط الإعدادات**.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

التقط إشارات الأقمار الصناعية

يجب أن تكون الساعة مكسوقة على السماء للتقط إشارات الأقمار الصناعية.

- 1 انتقل إلى الخارج إلى مساحة مفتوحة.
- 2 يجب أن تكون الجهة الأمامية من الساعة متوجهة نحو السماء.
- 3 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.
- 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 موقع إشارات الأقمار الصناعية بسرعة.
- انتقل بالجهاز إلى مكان في الهواء الطلق، بعيداً عن الأشجار والمباني العالية.
- لا تتحرك لبعض 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 جهازاً طبياً. لا تتوفر ميزة مقاييس التأكسج في كل البلدان.

صيانة الجهاز

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

ملحق

قائمة الأنشطة

توفر 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
 - بذع النشاط، الصفحة 2

دراجة	
دراجة داخلية	
نشاط التنفس	
كارديو	
تمارين اللياقة البدنية بالرقص	
رياضة الجولف القرصية	
آلة بيضاوية	
الغolf	
تمرين HIIT	
مسار داخلي	
قفز الجبل	
التأمل	
أخرى	
البادل	
بيكل بول	
الييلاتس	
سباحة داخلية	
تجديف	
تجديف داخلي	
الركض	
التزلج	
لوح الثلج	
نشاط بحذاء السير على الثلج	

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

المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

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

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

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

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

حجم العجلة والمحيط

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

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

support.garmin.com