

MARQ® ATHLETE

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 بإعلام أي شخص أو منظمة يمثل هذه التغييرات أو التحسينات. اذهب إلى www.garmin.com للاطلاع على تحديثات ومعلومات تكميلية تسري على استخدام المنتج.

® Garmin وشعار Garmin وANT+® وANT® وApproach® وAuto Lap® وAuto Pause® وEdge® وinReach® وMARQ® وQuickFit® وTracBack® وVIRB® وVirtual Partner® وXero® هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة، وهي مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. Body Battery™ وConnect IQ™ وFirstbeat Analytics™ وGarmin Connect™ وGarmin Express™ وGarmin Golf™ وGarmin Index™ وGarmin Move IQ™ وGarmin Pay™ وGarmin Dual™ وHRM-Pro™ وHRM-Run™ وHRM-Tri™ وHRM-Swim™ وPacePro™ وRally™ وtempe™ وTruSwing™ وVaria™ وVector™ هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

™ Android هي علامة تجارية لشركة Google Inc. وApple® وiPhone® وiTunes® وMac® هي علامات تجارية لشركة Apple Inc. ومسجلة في الولايات المتحدة وبلدان أخرى. إن علامة BLUETOOTH® المكتوبة وشعاراتها هي ملك شركة Bluetooth SIG, Inc. وأي استخدام لهذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. تُعتبر The Cooper Institute®، وأي علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملكاً لـ The Cooper Institute. Di2™ هي علامة تجارية لشركة Shimano, Inc. وShimano® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Shimano, Inc. وiOS® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Cisco Systems, Inc. مستخدمة بموجب ترخيص من شركة Apple Inc. يخضع برنامج Spotify® لترخيص الجهة الخارجية المتوفرة على الصفحة التالية: STRAVA. <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses> وStrava™ هما علامتان تجاريتان لشركة TSS (Training Stress Score) (TSS) وStrava, Inc. وIntensity Factor™ (IF) وNormalized Power™ (NP) هما علامتان تجاريتان لشركة Peakware, LLC. وWi-Fi® هي علامة مسجلة لشركة Wi-Fi Alliance Corporation. إن Windows® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Microsoft Corporation في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. Zwiift™ هي علامة تجارية لشركة Zwiift, Inc. تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى لمالكها المحددين.

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

جدول المحتويات

13	أنواع الحركات.....
13	تلميحات لأنشطة السباحة.....
13	تسجيل بيانات الراحة تلقائياً وبدوياً.....
13	التدرب باستخدام سجل تمارين اللياقة....
	إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أثناء السباحة.....
14	جولف.....
14	ممارسة الجولف.....
14	معلومات الحفرة.....
15	وضع الأرقام الكبيرة.....
	قياس المسافة من خلال استهداف الأزرار.....
16	تغيير الحفر.....
16	تغيير المساحة الخضراء.....
16	نقل العلم.....
16	عرض التسديدات التي تم قياسها.....
16	قياس التسديدة يدوياً.....
17	عرض المسافات إلى التهديف والانحناء..
17	حفظ الأهداف المخصصة.....
17	تسجيل مجموع النقاط.....
17	تحديث مجموع النقاط.....
17	تعيين أسلوب تسجيل النقاط.....
18	إعداد الهانديكاب الخاص بك.....
18	تمكين تعقب الإحصائيات.....
18	TruSwing™.....
19	استخدام عداد مسافات الجولف.....
19	عرض مسافة PlaysLike.....
19	عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد.....
19	عرض إحصائيات المضرب.....
20	رياضة التسلق.....
	تسجيل نشاط تسلق الصخور في مكان مغلق.....
20	تسجيل نشاط تسلق الصخور بدون استخدام الحبال أو الحزام.....
21	الميزات المتصلة.....
22	تمكين إشعارات Bluetooth.....
22	عرض الإشعارات.....
22	تلقي مكالمة هاتفية واردة.....
22	الرد على رسالة نصية.....
23	إدارة الإشعارات.....
23	إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف.....
	تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف الذكي وإيقاف تشغيلها.....
23	تحديد موقع جهاز محمول مفقود.....
23	ميزات اتصال Wi-Fi.....

1	مقدمة.....
1	نظرة شاملة.....
2	عرض قائمة عناصر التحكم.....
2	عرض التطبيقات المصغرة.....
3	شحن الجهاز.....
3	إقران هاتفك الذكي بجهازك.....
4	تحديثات المنتج.....
4	إعداد Garmin Express.....
4	الأنشطة والتطبيقات.....
4	الانطلاق في جولة ركض.....
5	بدء النشاط.....
5	تلميحات لتسجيل الأنشطة.....
5	تغيير وضع الطاقة.....
5	التوقف عن إجراء النشاط.....
6	تقييم نشاط.....
6	إضافة نشاط مفضل أو إزالته.....
6	إنشاء نشاط مخصص.....
6	الأنشطة في الأماكن المغلقة.....
7	الانطلاق في جولة ركض افتراضية.....
7	معايرة المسافة على جهاز المشي.....
7	تسجيل نشاط تدريب القوة.....
	استخدام جهاز تدريب مخصص للأماكن المغلقة.....
8	الأنشطة الخارجية.....
8	الانطلاق في جولة ركض على المسار.....
	تلميحات لتسجيل جولة ركض على المسار.....
9	تسجيل نشاط سباق العقبان.....
9	تسجيل نشاط ركض لمسافة طويلة.....
9	عرض جولات التزلج المتعلقة بك.....
9	تسجيل نشاط تزلج باككوتري أو نشاط تزلج بالوواح الثلج باككوتري.....
10	بيانات الطاقة الخاصة بالتزلج الريفي.....
10	الذهاب إلى صيد السمك.....
10	محترف القفز.....
11	استخدام بندول الإيقاع.....
11	تشغيل المطالبات الصوتية أثناء نشاط.....
11	الرياضات المتعددة.....
12	تدريب ترياتلون.....
12	إنشاء نشاط متعدد الرياضات.....
	تلميحات بشأن تدريب ترياتلون أو استخدام الأنشطة متعددة الرياضات.....
12	السباحة.....
12	مصطلحات السباحة.....

33	وضع الساعة.....
	تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب
33	غير المنتظمة.....
	عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب
34	
34	بث بيانات معدل نبضات القلب
	بث بيانات معدل نبضات القلب أثناء نشاط
34	
	إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي
35	
	إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم
35	
35	قياسات الأداء.....
36	
	الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا
36	
	حالة التدريب الموحد
36	
	مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء
36	
	معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
37	
	الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند الركض
37	
	الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة
38	
	إيقاف تشغيل تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
38	
	عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك
38	
	عرض أوقات السباقات المتوقعة
38	
	معلومات عن تأثير التدريب
39	
	حالة تغير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر
40	
	حالة الأداء
40	
	عرض حالة الأداء
40	
	عتبة اللاكتيت
41	
	القيام باختبار موجه لتحديد عتبة اللاكتيت الخاصة بك
41	
	الحصول على تقدير FTP الخاص بك
42	
	إجراء اختبار طاقة المدخل الوظيفي (FTP)
42	
	حالة التدريب
43	
	مستويات حالة التدريب
44	
	تلميحات للحصول على حالة التدريب
44	
	تأقلم الأداء مع الحرارة والارتفاع
44	
	الشدة الحادة
44	
	تركيز شدة التدريب
45	
	وقت استعادة النشاط
45	

23	الاتصال بشبكة Wi-Fi.....
24	تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب.....
24	Garmin Connect.....
	استخدام تطبيق Garmin Connect
24	
	استخدام Garmin Connect على الحاسوب
25	
25	ميزات Connect IQ.....
25	
	تنزيل ميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب
25	
26	Garmin Explore™.....
26	Garmin Golf™ تطبيق.....

26 ميزات التعقب والسلامة

26	إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ.....
27	إضافة جهات اتصال.....
	تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها
27	
27	طلب المساعدة.....
28	بدء جلسة GroupTrack.....
28	تلميحات بشأن جلسات GroupTrack
28	
	إعدادات GroupTrack

28 Garmin Pay

28	إعداد محفظة Garmin Pay.....
29	دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك.....
29	إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay
	إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك
29	
30	تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك.....

30 الموسيقى

30	الاتصال بمزود من جهة خارجية.....
	تنزيل المحتوى الصوتي من مزود من جهة خارجية
30	
	تنزيل المحتوى الصوتي من Spotify®
30	
	تغيير مزود الموسيقى
31	
	قطع الاتصال بمزود من جهة خارجية
31	
	تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي
31	
	الاستماع إلى الموسيقى
31	
	عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى
32	
	توصيل سماعات الرأس Bluetooth
32	
	تغيير وضع الصوت
32	

32 ميزات معدل نبضات القلب

33	معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.....
----	---

تشغيل مطالبات التمارين اليومية	54
المقترحة وإيقاف تشغيلها	54
اتباع تمرين سباحة داخلية	54
تسجيل اختبار سرعة السباحة	54
الحرقة	54
تحرير نتيجة سرعة السباحة	55
الحرقة	55
نبذة عن تقويم التدريب	55
استخدام خطط التدريب Garmin	55
Connect	55
ميزة Adaptive Training	55
Plans	55
التمارين ذات الفواصل الزمنية	55
إنشاء تمرين ذي فاصل زمني	56
بدء تمرين ذي فاصل زمني	56
إيقاف تمرين ذي فاصل زمني	56
تدريب PacePro™	56
تنزيل خطة PacePro من Garmin	57
Connect	57
بدء خطة PacePro	57
إيقاف خطة PacePro	58
إنشاء خطة PacePro على ساعتك	58
المقاطع	58
مقاطع Strava™	58
عرض تفاصيل المقطع	58
التسابق لمقطع	59
تعيين مقطع للضبط تلقائياً	59
استخدام Virtual Partner®	59
إعداد هدف التدريب	60
إلغاء هدف تدريب	60
التسابق في نشاط سابق	60
إيقاف حالة التدريب الخاصة بك مؤقتاً	60
استئناف حالة التدريب المتوقف مؤقتاً	61
تمكين التقييم الذاتي	61
الساعات	61
تعيين منبه	61
تحرير المنبه	61
تشغيل مؤقت العد التنازلي	62
حذف مؤقت	62
استخدام ساعة الإيقاف	63
إضافة مناطق زمنية بديلة	63
تحرير منطقة زمنية بديلة	64
ملاحظة	64
حفظ موقعك	64
تحرير مواقعك المحفوظة	64

عرض وقت التعافي	45
معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط	45
Body Battery™	46
عرض التطبيق المصغر الخاص بمقياس الطاقة	46
Body Battery	46
تلميحات لبيانات Body Battery	46
المحسنة	46
مقياس التأكسج	46
الحصول على قراءات مقياس التأكسج	47
تشغيل قراءات مقياس التأكسج طوال اليوم	47
إيقاف تشغيل قراءات مقياس التأكسج	47
التلقائية	47
تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم	47
تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة	48
التدريب	48
إعداد ملف تعريف المستخدم	48
إعدادات الجنس	48
أهداف اللياقة البدنية	48
حول مناطق معدل نبضات القلب	48
تعيين مناطق معدل نبضات القلب	49
السماح للساعة بتعيين مناطق معدل نبضات القلب	49
احتساب مناطق معدل نبضات القلب	50
تعيين مناطق الطاقة	50
تعقب النشاط	50
الهدف التلقائي	51
استخدام تنبيه الحركة	51
تعقب النوم	51
استخدام ميزة تعقب النوم الآلية	51
استخدام وضع عدم الإزعاج	51
دقائق الحدة	52
الحصول على دقائق الحدة	52
Garmin Move IQ™	52
إعدادات تعقب النشاط	52
إيقاف تشغيل تعقب النشاط	52
التمارين	52
متابعة تمرين من Garmin Connect	53
إنشاء تمرين مخصص في Garmin Connect	53
إرسال تمرين مخصص إلى ساعتك	53
بدء تمرين	53
اتباع تمرين مقترح يومياً	54

79	السرعة والمسافة ثلاثية الأبعاد	64	تعيين نقطة مرجعية
79	تشغيل مفتاح الدورة وإيقاف تشغيله	65	عرض إحداثية
80	استخدام التمرير التلقائي	65	الملاحة إلى الأهداف المختلفة
80	تغيير إعداد GPS	65	الملاحة إلى نقطة اهتمام
	GPS وأنظمة الأقمار الصناعية	65	نقاط اهتمام
80	الأخرى	66	إنشاء مسار واتباعه على جهازك
80	إعدادات انتهاء مهلة توفير الطاقة	66	إنشاء مسار رحلة ذهاب وإياب
	تغيير ترتيب أحد الأنشطة في قائمة	67	عرض تفاصيل المسار أو تحريرها
81	التطبيقات	67	استخدام ClimbPro
81	التطبيقات المصغرة	67	الملاحة مع التصويب والذهاب
82	تخصيص حلقة التطبيق المصغر	68	الانتقال إلى نقطة البداية أثناء النشاط
82	استخدام تطبيق مصغر لمستوى التوتر	68	عرض إرشادات مسار الرحلة
82	تخصيص التطبيق المصغر يومي	69	الملاحة إلى نقطة البداية لنشاط محفوظ
83	تخصيص قائمة عناصر التحكم	69	إيقاف الملاحة
83	إعدادات وجه الساعة	69	خريطة
83	تخصيص وجه الساعة	69	عرض الخريطة
83	إعدادات المستشعرات		حفظ موقع على الخريطة أو الملاحة
83	إعدادات البوصلة	70	إليه
84	معايرة البوصلة يدوياً	70	الملاحة مع ميزة حولي
84	تعيين مرجع الشمال	71	تغيير سمة الخريطة
84	إعداد مقياس الارتفاع	71	البوصلة
	معايرة مقياس الارتفاع حسب الضغط	71	إعداد وجهة البوصلة
84	الهوائي	71	مقياس الارتفاع والبارومتر
84	إعدادات البارومتر		
85	معايرة البارومتر	71	محفوظات
85	إعدادات موقع ليزر Xero	71	استخدام المحفوظات
85	إعدادات الخريطة	72	محفوظات الرياضات المتعددة
85	سمات الخريطة	72	الأرقام القياسية الشخصية
86	إعداد الخرائط البحرية	72	عرض الأرقام القياسية الشخصية
86	عرض بيانات الخريطة وإخفاؤها	72	استعادة رقم قياسي شخصي
86	إعدادات الملاحة	72	مسح الأرقام القياسية الشخصية
86	تخصيص ميزات الخريطة	72	عرض إجماليات البيانات
86	إعداد خطأ في الوجهة	73	استخدام عداد المسافات
86	تعيين تنبيهات الملاحة	73	حذف المحفوظات
87	إعدادات إدارة الطاقة		
87	تخصيص ميزة توفير شحن البطارية	73	تخصيص الجهاز
87	تخصيص أوضاع الطاقة	73	إعدادات الأنشطة والتطبيقات
88	استعادة وضع الطاقة	75	تخصيص شاشات البيانات
88	إعدادات النظام	75	إضافة خريطة إلى أحد الأنشطة
88	إعدادات الوقت	76	تنبيهات النشاط
88	تعيين تنبيهات الوقت	77	تعيين تنبيه
89	مزامنة الوقت	77	إعدادات خريطة النشاط
89	تغيير إعدادات الإضاءة الخلفية	78	إعدادات التوجيه
89	تخصيص مفاتيح التشغيل السريع	78	Auto Lap
89	تغيير وحدات القياس	78	تحديد الدورات بالمسافة
89	عرض معلومات الجهاز	79	تمكين Auto Pause
		79	تمكين التسلق التلقائي

إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية.....	101
التقاط إشارات الأقمار الصناعية.....	101
تحسين استقبال أقمار GPS.....	101
قراءة درجة الحرارة ليست دقيقة.....	102
إطالة عمر البطارية.....	102
تعتبي النشاط.....	102
إن عدد خطواتي اليومية لا يظهر.....	102
لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً.....	102
عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتني وعلى حسابي على	
Garmin Connect.....	103
لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها	
دقيقاً.....	103
الحصول على مزيد من المعلومات.....	103

ملحق..... 104

حقول البيانات.....	104
المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك	
الأكسجين.....	110
تصنيفات طاقة المدخل الوظيفي.....	111
حجم العجلة والمحيط.....	112
تعريفات الرموز.....	114

عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات
الامتثال على الملصق الإلكتروني..... 89

المستشعرات اللاسلكية..... 90

إقران المستشعرات اللاسلكية.....	92
HRM-Pro.....	92
إيقاع الركض ومسافته على جهاز	
HRM-Pro.....	92
نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته... ..	93
ديناميكيات الركض.....	93
التدريب بديناميكيات الركض.....	93
المقاييس بالألوان وبيانات ديناميكيات	
الركض.....	94
بيانات توازن وقت ملازمة الأرض.. ..	94
بيانات التذبذب العمودي والنسبة	
العمودية.....	95
تلميحات بشأن بيانات ديناميكيات الركض	
المفقودة.....	95
استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia.....	95
جهاز التحكم عن بُعد في inReach.....	95
استخدام جهاز التحكم عن بُعد	
inReach.....	96
جهاز التحكم عن بُعد في VIRB.....	96
التحكم بكاميرا الحركة VIRB.....	96
التحكم في كاميرا الحركة VIRB أثناء	
النشاط.....	97

معلومات الجهاز..... 97

المواصفات.....	97
معلومات حول البطارية.....	98
صيانة الجهاز.....	98
العناية بالجهاز.....	98
تنظيف الساعة.....	98
تغيير ملحقات QuickFit® المضمنة.....	99
إدارة البيانات.....	99
حذف ملفات.....	99

استكشاف الأخطاء وإصلاحها..... 100

لغة الجهاز غير صحيحة.....	100
هل هاتفي متوافق مع ساعتني؟.....	100
يتعذر على هاتفي الاتصال بالساعة.....	100
هل يمكنني استخدام مستشعر Bluetooth	
الخاص بي مع ساعتني؟.....	100
يتعذر على سماعة الرأس الخاصة بي الاتصال	
بالساعة.....	100
يحدث تقطع في الموسيقى أو سماعات الرأس لا	
تظل متصلة.....	101
إعادة تشغيل ساعتك.....	101

تحذير

نظرة شاملة



1	اضغط لتشغيل الساعة. اضغط لتشغيل الإضاءة الخلفية وإيقاف تشغيلها. اضغط باستمرار لعرض قائمة عناصر التحكم.	LIGHT
2	اضغط للتنقل بين حلقة التطبيق المصغر والقوائم. اضغط باستمرار لعرض القائمة.	UP MENU
3	اضغط للتنقل بين حلقة التطبيق المصغر والقوائم. اضغط باستمرار لعرض عناصر التحكم بالموسيقى.	DOWN
4	اضغط لعرض قائمة الأنشطة وبدء نشاط أو إيقافه. اضغط لتحديد خيار في قائمة. اضغط باستمرار لعرض مقاييس الأداء الخاصة بك.	START STOP
5	اضغط للعودة إلى الشاشة السابقة. اضغط لتسجيل الدورة أو الراحة أو الانتقال أثناء نشاط متعدد الرياضات. اضغط باستمرار لعرض وجه الساعة من أي شاشة.	BACK LAP

عرض قائمة عناصر التحكم

تتضمن قائمة عناصر التحكم خيارات، مثل ساعة الإيقاف وتحديد موقع جهازك المتصل وإيقاف تشغيل الساعة. يمكنك أيضاً فتح محفظة Garmin Pay™.

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات في قائمة عناصر التحكم وإعادة ترتيبها وإزالتها (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 83).

1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على **LIGHT**.



2 اضغط على **UP** أو **DOWN** للتنقل بين الخيارات.

عرض التطبيقات المصغرة

يأتي جهازك محملاً بشكل مسبق بعدة عناصر لواجهة المستخدم، ويتوفر المزيد عندما تقرن جهازك بهاتف ذكي.

- اضغط على **UP** أو **DOWN**.
 - يقوم الجهاز بالتمرير عبر حلقة التطبيق المصغر ويعرض بيانات الملخص لكل تطبيق مصغر.
- اضغط على **START** لعرض تفاصيل التطبيق المصغر.
- **تلميح:** يمكنك الضغط على **DOWN** لعرض شاشات إضافية لتطبيق مصغر، أو الضغط على **START** لعرض خيارات ووظائف إضافية لتطبيق مصغر.
- من أي شاشة، اضغط باستمرار على **BACK** للعودة إلى وجه الساعة.
- إذا كنت تسجل نشاطاً ما، فاضغط على **BACK** للعودة إلى صفحات بيانات النشاط.

شحن الجهاز

⚠ تحذير

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

ملاحظة

لتجنب التآكل، نظّف جهات التلامس والمناطق المحيطة وجففها تماماً قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف (العناية بالجهاز الصفحة 98).

1 قم بمحاذاة أقطاب الشاحن مع الوصلات في الجهة الخلفية من الجهاز واعمد إلى توصيل مشبك الشحن ① بإحكام بالجهاز.



2 قم بتوصيل كبل USB بمنفذ شحن USB.

3 قم بشحن الجهاز بالكامل.

4 اضغط على ② لإزالة الشاحن.

إقران هاتفك الذكي بجهازك

لاستخدام الميزات المتصلة لجهاز MARQ، يجب أن يكون مقترناً مباشرةً عبر تطبيق Garmin Connect™ بدلاً من أن يكون مقترناً من إعدادات Bluetooth® على الهاتف الذكي.

1 من متجر التطبيقات على هاتفك الذكي، ثبّت تطبيق Garmin Connect وافتحه.

2 ضع الهاتف الذكي ضمن نطاق 10 أمتار (33 قدماً) من جهازك.

3 اضغط على LIGHT لتشغيل الجهاز.

في المرة الأولى التي تقوم فيها بتشغيل الجهاز، سيكون في وضع الاقتران.

تلميح: يمكنك الضغط باستمرار على LIGHT واختيار ⚡ للدخول إلى وضع الإقران يدوياً.

4 حدد خياراً لإضافة جهازك إلى حسابك على Garmin Connect:

• إذا كانت هذه المرة الأولى التي تقوم فيها بإقران جهاز بتطبيق Garmin Connect، فاتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

• إذا سبق لك أن قمت بإقران جهاز آخر بتطبيق Garmin Connect، فاختر من ⏏ أو من قائمة •••، أجهزة Garmin > إضافة جهاز، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تحديثات المنتج

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

يوفر ذلك لأجهزة Garmin® الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

- تحديثات البرنامج
- تحديثات الخرائط
- تحديثات المسار
- عمليات تحميل البيانات إلى Garmin Connect
- تسجيل المنتج

إعداد Garmin Express

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

الأنشطة والتطبيقات

يمكن استخدام ساعتك لأنشطة اللياقة البدنية والأنشطة الرياضية والأنشطة التي تمارس في الأماكن المغلقة وفي الخارج. عندما تبدأ نشاطاً، تعرض الساعة بيانات المستشعر وتسجلها. يمكنك إنشاء أنشطة مخصصة أو أنشطة جديدة استناداً إلى الأنشطة الافتراضية ([إنشاء نشاط مخصص، الصفحة 6](#)). عند الانتهاء من أنشطتك، يمكنك حفظها ومشاركتها مع مجتمع Garmin Connect. يمكنك أيضاً إضافة الأنشطة والتطبيقات الخاصة بـ Connect IQ™ إلى ساعتك باستخدام تطبيق Connect IQ (ميزات Connect IQ، [الصفحة 25](#)).

للحصول على المزيد من المعلومات عن دقة تعقب النشاط وقياسات اللياقة البدنية، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

الانطلاق في جولة ركض

- 1 اضغط على START.
 - 2 اختر نشاطاً.
 - 3 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز مواقع الأقمار الصناعية.
 - 4 انتظر ريثما يتصل الجهاز بالمستشعرات اللاسلكية إذا لزم الأمر.
 - 5 اضغط على START لتشغيل مؤقت النشاط.
 - 6 ملاحظة: لا يسجل الجهاز بيانات نشاطك إلا بعد تشغيل مؤقت النشاط.
 - 6 انطلق في جولة ركض.
 - 7 بعد إكمال جولة الركض، اضغط على STOP لإيقاف مؤقت النشاط.
 - 8 حدد خياراً:
- لاستئناف جولة الركض، اختر استئناف.
 - لحفظ جولة الركض والعودة إلى وضع الساعة، اختر حفظ.
 - لتعليق جولة الركض واستئنافها في وقت لاحق، اختر استئناف لاحقاً.
 - لتمييز دورة ما، اختر دورة.
 - لتعقب مسارك منذ بداية جولة الركض، اختر العودة إلى نقطة البدء < TracBack.
 - لقياس الفرق بين معدل نبضات القلب في نهاية النشاط ومعدل نبضات القلب بعد دقيقتين من انتهاء النشاط، اختر نبض القلب عند التعافي، وانتظر حتى يبدأ المؤقت بالعد التنازلي.
 - لتجاهل جولة الركض والعودة إلى وضع الساعة، اختر تجاهل.

بدء النشاط

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 حدد خياراً:
 - اختر نشاطاً من المفضلات.
 - اختر ، واختر نشاطاً من قائمة الأنشطة الموسعة.
- 3 إذا كان النشاط يتطلب إشارات GPS، فانتقل إلى الخارج بحيث تكون الساعة مكشوفة على السماء، وانتظر حتى تصبح جاهزة. تصبح الساعة جاهزة بعد قياس معدل نبضات القلب والتقاط إشارات GPS (عند الحاجة) والاتصال بالمستشعرات اللاسلكية (عند الحاجة).
- 4 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط. لا تسجل الساعة بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط قيد التشغيل.

تلميحات لتسجيل الأنشطة

- اشحن الساعة قبل بدء نشاط (شحن الجهاز الصفحة 3).
- اضغط على **LAP** لتسجيل الدورات أو بدء وضعية أو مجموعة جديدة أو التقدم إلى الخطوة التالية من التمرين.
- اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض شاشات البيانات الإضافية.
- اضغط باستمرار على **MENU**، وحدد **وضع الطاقة** لاستخدام وضع طاقة لإطالة فترة استخدام البطارية (تخصيص أوضاع الطاقة، الصفحة 87).

تغيير وضع الطاقة

يمكنك تغيير وضع الطاقة لإطالة فترة استخدام البطارية خلال نشاط.

- 1 أثناء القيام بنشاط، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **وضع الطاقة**.
- 3 حدد خياراً. تعرض الساعة عدد ساعات فترة استخدام البطارية المتوفرة باستخدام وضع الطاقة الذي تم اختياره.

التوقف عن إجراء النشاط

- 1 اضغط على **STOP**.
 - 2 حدد خياراً:
 - لاستئناف نشاطك، اختر **استئناف**.
 - لحفظ النشاط وعرض التفاصيل، اختر **حفظ**، واضغط على **START**، وحدد خياراً.
- ملاحظة:** بعد حفظ النشاط، يمكنك إدخال بيانات التقييم الذاتي (تقييم نشاط، الصفحة 6).
- لتعليق نشاطك واستئنافه في وقت لاحق، اختر **استئناف لاحقاً**.
 - لتمييز دورة ما، اختر **دورة**.
 - للملاحة عائداً إلى نقطة بداية النشاط على طول المسار الذي قطعه، اختر **العودة إلى نقطة البدء < TracBack**.
 - **ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.
 - للملاحة عائداً إلى نقطة بداية نشاطك عبر المسار الأكثر استقامة، اختر **العودة إلى نقطة البدء < مسار الرحلة**.
 - **ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.
 - لقياس الفرق بين معدل نبضات القلب في نهاية النشاط ومعدل نبضات القلب بعد دقيقتين من انتهاء النشاط، اختر **نبض القلب عند التعافي**، وانتظر حتى يبدأ المؤقت بالعد التنازلي.
 - لتجاهل النشاط، اختر **تجاهل**.
- ملاحظة:** بعد إيقاف النشاط، تحفظه الساعة تلقائياً بعد 30 دقيقة.

تقييم نشاط

لستمكن من تقييم نشاط، يجب تمكين إعداد التقييم الذاتي على ساعة MARQ (تمكين التقييم الذاتي، الصفحة 61).
ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 1 بعد إكمال نشاط، اختر **حفظ** (التوقف عن إجراء النشاط، الصفحة 5).
 - 2 اختر رقمًا يتوافق مع جهدك المحسوس.
 - ملاحظة: يمكنك اختيار «» لتخطي التقييم الذاتي.
 - 3 اختر شعورك أثناء النشاط.
- يمكنك مراجعة التقييمات في تطبيق Garmin Connect.

إضافة نشاط مفضل أو إزالته

تظهر قائمة بالأنشطة المفضلة لديك عندما تضغط على **START** في تصميم الساعة، وتتيح لك الوصول السريع إلى الأنشطة التي تستخدمها بكثرة. يمكنك إضافة أنشطة مفضلة أو إزالتها في أي وقت.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر النشاطات والتطبيقات.
- تظهر الأنشطة المفضلة لديك في أعلى القائمة.
- 3 حدد خيارًا:
 - لإضافة نشاط مفضل، اختر النشاط ثم اختر تعيين كمفضلة.
 - لإزالة نشاط مفضل، اختر النشاط ثم اختر إزالة من المفضلات.

إنشاء نشاط مخصص

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر إضافة.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر نسخ النشاط لإنشاء نشاطك المخصص بدءًا من أحد أنشطتك المحفوظة.
 - اختر أخرى لإنشاء نشاط مخصص جديد.
- 4 إذا لزم الأمر، اختر نوع نشاط.
- 5 اختر اسمًا أو أدخل اسمًا مخصصًا.
- تتضمن أسماء الأنشطة المكررة رقمًا، على سبيل المثال: دراجة (2).
- 6 حدد خيارًا:
 - حدد خيارًا لتخصيص إعدادات نشاط محددة. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص شاشات البيانات أو الميزات التلقائية.
 - اختر تم لحفظ النشاط المخصص واستخدامه.
- 7 اختر نعم لإضافة النشاط إلى قائمة مفضلاتك.

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 (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 73).

عند الركض أو المشي فيما يكون GPS متوقفًا عن التشغيل، يتم احتساب السرعة والمسافة باستخدام مقياس تسارع مضمن في الساعة. إن مقياس التسارع ذاتي المعايير. تحسن دقة بيانات السرعة والمسافة بعد عدة جولات ركض أو مشي خارجية باستخدام GPS.

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

عند ركوب الدراجة بينما يكون GPS متوقفًا عن التشغيل، لا تكون بيانات السرعة والمسافة متوفرة إلا في حال توفر مستشعر اختياري يرسل بيانات السرعة والمسافة إلى الساعة، مثل مستشعر للسرعة أو الوتيرة.

الانطلاق في جولة ركض افتراضية

يمكنك إقران ساعتك بتطبيق متوافق تابع لجهة خارجية لإرسال بيانات الإيقاع أو معدل نبضات القلب أو الوتيرة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **ركض افتراضي**.
- 3 على الجهاز اللوحي أو الحاسوب المحمول أو الهاتف، افتح تطبيق "Zwift" أو تطبيق تدريب افتراضي آخر.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لبدء نشاط ركض وإقران الأجهزة.
- 5 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
- 6 بعد إكمال النشاط، اضغط على **STOP**، ثم اختر **حفظ**.

معايرة المسافة على جهاز المشي

لتسجيل مسافات أكثر دقة للركض على جهاز المشي، يمكنك معايرة المسافة على جهاز المشي بعد الركض لمسافة لا تقل عن 1,5 كم (ميل واحد) على جهاز المشي. يمكنك معايرة المسافة على جهاز المشي يدويًا على كل جهاز مشي أو بعد كل جولة ركض إذا استخدمت أجهزة مشي مختلفة.

- 1 ابدأ النشاط على جهاز المشي (**بدء النشاط**, الصفحة 5).
- 2 اركض على جهاز المشي حتى تسجل ساعتك مسافة لا تقل عن 1,5 كم (ميل واحد).
- 3 بعد إنهاء النشاط، اضغط على **STOP** لإيقاف مؤقت النشاط.
- 4 حدد خيارًا:
 - لمعايرة المسافة على جهاز المشي في المرة الأولى، اختر **حفظ**.
 - ستلقى مطالبة من الجهاز لاستكمال معايرة جهاز المشي.
 - لمعايرة المسافة على جهاز المشي يدويًا بعد المعايرة لأول مرة، اختر **المعايرة & الحفظ** > نعم.
- 5 تحقق من عرض جهاز المشي للمسافة التي تم اجتيازها وأدخل المسافة على ساعتك.

تسجيل نشاط تدريب القوة

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **القوة**.
- 3 اختر تمرينًا.
- 4 اضغط على **DOWN** لعرض قائمة بخطوات التمرين (اختياري).
- تلميح:** أثناء عرض خطوات التمرين، يمكنك الضغط على **START** ومن ثم على **DOWN** لعرض صورة متحركة للتمرين الرياضي الذي اخترته، في حال توفر هذا الخيار.
- 5 عند الانتهاء من عرض خطوات التمرين، اضغط على **START**، واختر **تنفيذ التمرين**.
- 6 اضغط على **START**، واختر **بدء التمرين**.
- 7 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.
- تحتسب الساعة تكراراتك. يظهر عدد التكرارات عندما تكمل أربعة تكرارات على الأقل.
- تلميح:** يمكن للساعة احتساب تكرارات حركة واحدة فقط لكل مجموعة. عندما ترغب في تغيير الحركات، عليك إنهاء المجموعة وبدء مجموعة جديدة.
- 8 اضغط على **LAP** لإنهاء المجموعة والانتقال إلى التمرين الرياضي التالي في حال توفر هذا الخيار.
- تعرض الساعة إجمالي التكرارات للمجموعة.
- 9 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتحرير عدد التكرارات.
- تلميح:** يمكنك أيضًا إضافة الوزن المستخدم في المجموعة.
- 10 اضغط على **LAP** عند الانتهاء من الاستراحة لبدء مجموعتك التالية إذا لزم الأمر.
- 11 كرر هذه الخطوة لكل مجموعة من مجموعات تدريب القوة حتى يكتمل نشاطك.
- 12 بعد المجموعة الأخيرة، اضغط على **START** واختر **إيقاف التمرين**.
- 13 اختر **حفظ**.

استخدام جهاز تدريب مخصص للأماكن المغلقة

لستمكن من استخدام جهاز تدريب متوافق مخصص للأماكن المغلقة، يجب إقران جهاز التدريب بساعتك باستخدام تقنية ANT+® (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 92).

يمكنك استخدام ساعتك مع جهاز تدريب يُستخدم في مكان مغلق لمحاكاة مستوى صعوبة دفع الدواسة أثناء اتباع مسار أو جولة ركوب دراجة أو تمرين. أثناء استخدام جهاز تدريب يُستخدم في مكان مغلق، يتم إيقاف تشغيل GPS تلقائياً.

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر دراجة داخلية.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 حدد خيارات جهاز التدريب الذكي.

5 حدد خياراً:

• اختر جولة حرة لركوب الدراجة للانطلاق في جولة.

• اختر متابعة التمرين لاتباع تمرين محفوظ (التمرين، الصفحة 52).

• اختر اتباع المسار لاتباع مسار محفوظ (إنشاء مسار واتباعه على جهازك، الصفحة 66).

• اختر تعيين الطاقة لتعيين قيمة الطاقة الهدف.

• اختر تعيين درجة الانحدار لتعيين قيمة الانحدار التي تمت محاكاتها.

• اختر تعيين مستوى المقاومة لتعيين قوة مستوى صعوبة دفع الدواسة التي يفرضها جهاز التدريب.

6 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.

يقوم جهاز التدريب بزيادة مستوى صعوبة دفع الدواسة أو خفضه استناداً إلى معلومات الارتفاع في المسار أو الجولة.

الأنشطة الخارجية

يأتي جهاز MARQ محملاً مسبقاً بأنشطة في الخارج مثل الركض وركوب الدراجات الهوائية. يتم تشغيل GPS للأنشطة في الخارج. يمكنك إضافة أنشطة جديدة وفقاً للأنشطة الافتراضية، مثل المشي أو التجديف. ويمكنك أيضاً إضافة أنشطة مخصصة إلى جهازك (إنشاء نشاط مخصص، الصفحة 6).

الانطلاق في جولة ركض على المسار

قبل الانطلاق في جولة ركض على المسار، تأكد من أنك تركض على مسار يتمتع بشكل قياسي وبطول 400 متر.

يمكنك استخدام نشاط الركض على المسار لتسجيل بيانات المسار الخارجي، بما في ذلك المسافة بالأمتار ومقاطع الدورة.

1 قف على المسار الخارجي.

2 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

3 اختر الركض على المسار.

4 انتظر فيما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.

5 إذا كنت تركض على المسار 1، فانتقل إلى الخطوة 11.

6 اضغط باستمرار على **MENU**.

7 اختر إعدادات النشاط.

8 اختر رقم الحارة.

9 اختر رقم مسار.

10 اضغط على **BACK** مرتين للعودة إلى مؤقت النشاط.

11 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.

12 اركض حول المسار.

بعد اجتياز بضع دورات أثناء الركض، يسجل جهازك أبعاد المسار ويعاير مسافة المسار.

13 بعد إكمال جولة الركض، اضغط على **STOP** لإيقاف مؤقت النشاط.

14 اختر حفظ.

تلميحات لتسجيل جولة ركض على المسار

- انتظر حتى يصبح لون مؤشر حالة GPS أخضر قبل بدء جولة ركض على المسار.
- أثناء جولة الركض الأولى على مسار غير مألوف، اركض 3 دورات على الأقل لمعايرة مسافة المسار. يجب تجاوز نقطة البداية قليلاً أثناء الركض لإكمال الدورة.
- اركض كل دورة في المسار نفسه.
- ملاحظة: تبلغ مسافة Auto Lap الافتراضية 1600 متر أو 4 دورات حول المسار.
- إذا كنت تركز في مسار مختلف عن المسار 1، فيجب تعيين رقم المسار في إعدادات النشاط.

تسجيل نشاط سباق العقبات

عندما تشارك في سباق مسار العقبات، يمكنك استخدام نشاط سباق العقبات لتسجيل وقتك في كل عقبة ووقتك عند الركض بين العقبات.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر **سباق العقبات**.
 - 3 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
 - 4 اضغط على **LAP** لتحديد بداية كل عقبة ونهايتها يدوياً.
- ملاحظة: يمكنك تكوين إعدادات تعقب العقبات لحفظ مواقع العقبات من الدورة الأولى على المسار. في الدورات المتكررة على المسار، تستخدم الساعة المواقع المحفوظة للتبديل بين الفواصل الزمنية للعقبات والركض.
- 5 بعد إكمال النشاط، اضغط على **STOP**، ثم اختر **حفظ**.

تسجيل نشاط ركض لمسافة طويلة

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر **ركض لمسافات**.
 - 3 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
 - 4 ابدأ الركض.
 - 5 اضغط على **LAP** لتسجيل دورة وبدء مؤقت الاستراحة.
- ملاحظة: يمكنك تكوين إعداد مفتاح الدورة لتسجيل دورة وبدء مؤقت الاستراحة، أو بدء مؤقت الاستراحة فقط (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 73).
- 6 عند انتهاء فترة الاستراحة، اضغط على **LAP** لاستئناف نشاط الركض.
 - 7 اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض صفحات البيانات الإضافية (اختياري).
 - 8 بعد إكمال النشاط، اضغط على **STOP**، ثم اختر **حفظ**.

عرض جولات التزلج المتعلقة بك

تسجل ساعتك تفاصيل كل جولة تزلج على المنحدرات أو ترحلق بالوواح الثلج باستخدام ميزة التشغيل التلقائي. تعمل هذه الميزة افتراضياً مع التزلج على المنحدرات والترحلق بالوواح الثلج. إنها تسجل تلقائياً جولات التزلج الجديدة عندما تبدأ بالتحرك إلى أسفل التل.

- 1 ابدأ نشاط تزلج أو ترحلق بالوواح الثلج.
 - 2 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 3 اختر **عرض الجولات**.
 - 4 اضغط على **UP** و **DOWN** لعرض تفاصيل جولاتك الأخيرة وجولتك الحالية وإجمالي عدد الجولات.
- تتضمن شاشات الجولات الوقت والمسافة المقطوعة والسرعة القصوى ومتوسط السرعة والنزول الإجمالي.

تسجيل نشاط تزلج باكوتري أو نشاط تزلج بألواح الثلج باكوتري

يسمح لك نشاط التزلج باكوتري أو نشاط التزلج بألواح الثلج باكوتري بالتبديل يدويًا بين وضعي تعقب التسلق والنزول لتتمكن من تعقب إحصائياتك بدقة. يمكنك تخصيص إعداد تعقب الأوضاع لتبديل أوضاع التعقب تلقائيًا أو يدويًا (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 73).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
- 2 اختر تزلج باكوتري أو تزلج بألواح باكوتري.
- 3 حدد خيارًا:
 - إذا أردت بدء نشاطك صعودًا، فاختر يتم التسلق.
 - إذا أردت بدء نشاطك نزولًا، فاختر يتم النزول.
- 4 اضغط على START لتشغيل مؤقت النشاط.
- 5 اضغط على LAP للتبديل بين وضعي التسلق والنزول إذا لزم الأمر.
- 6 بعد إكمال النشاط، اضغط على STOP، ثم اختر حفظ.

بيانات الطاقة الخاصة بالتزلج الريفي

ملاحظة: يجب إقران ملحق سلسلة HRM-Pro[™] بساعة MARQ باستخدام تقنية ANT+. إذا كانت ساعة MARQ مرفقة بملحق سلسلة HRM-Pro، فإن الجهازين يكونان مقترنين في السابق. يمكنك استخدام ساعة MARQ المتوافقة المقترنة بملحق سلسلة HRM-Pro لتوفير ملاحظات في الوقت الحقيقي حول أدائك عند ممارسة التزلج الريفي. يتم قياس إخراج الطاقة بالواط. إن العوامل التي تؤثر في الطاقة تتضمن السرعة وتغيرات الارتفاع والرياح وحالة الثلج. يمكنك استخدام إخراج الطاقة لقياس أداء التزلج وتحسينه.

ملاحظة: تكون قيم طاقة التزلج أقل بشكل عام من قيم طاقة ركوب الدراجة. هذا الأمر طبيعي لأن مستوى أداء الإنسان عند التزلج يكون أدنى من مستوى أدائه عند ركوب الدراجة. تكون عادةً قيم طاقة التزلج أقل من قيم طاقة ركوب الدراجة بنسبة تتراوح بين 30 و40 بالمئة عند مستوى حدة التدريب نفسه.

الذهاب إلى صيد السمك

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
- 2 اختر سمك.
- 3 اختر START < بدء نشاط صيد السمك.
- 4 اضغط على START، وحدد خيارًا:
 - لإضافة وقت تصيد سمكة وموقعه إلى عدد الأسماك وحفظ الموقع، اختر وقت تصيد وموقعه.
 - لتحديد موقعك الحالي، اختر حفظ الموقع.
 - لتعيين مؤقت فاصل زمني أو وقت انتهاء أو تذكير بوقت انتهاء النشاط، اختر مؤقتات صيد السمك.
 - للعودة إلى نقطة البداية في نشاطك، اختر العودة إلى نقطة البدء وحدد خيارًا.
 - لعرض المواقع المحفوظة، اختر المواقع المحفوظة.
 - للملاحة إلى الوجهة، اختر الملاحة وحدد خيارًا.
 - لتحرير إعدادات النشاط، اختر الإعدادات وحدد خيارًا (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 73).
- 5 بعد إكمال النشاط، اضغط على STOP، ثم اختر إنهاء نشاط صيد السمك.

محترف القفز



تستخدم ميزة محترف القفز من قبل القافزين بالمظلات المحترفين فقط. يجب عدم استخدام ميزة محترف القفز كمقياس ارتفاع أساسي للقفز بالمظلات. قد يتسبب الفشل في إدخال المعلومات المناسبة المتعلقة بالقفز في حدوث إصابات شخصية خطيرة أو حالات وفاة.

تتبع ميزة محترف القفز الإرشادات العسكرية لحساب نقطة الانطلاق من الارتفاع العالي (HARP). يتعرف الجهاز تلقائيًا عندما تقفز لبدء الملاحة نحو نقطة الارتطام المرغوبة (DIP) باستخدام البارومتر والبوصلة الإلكترونية.

استخدام بندول الإيقاع

تشغل ميزة بندول الإيقاع نغمات إيقاع منتظم ليساعدك على تحسين أدائك بالتدريب بوتيرة أسرع، أو أبطأ أو أكثر ثباتًا. **ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر **بندول الإيقاع > الحالة > مشغل**.
- 6 حدد خيارًا:
 - اختر **الطرقات / الدقيقة** لإدخال قيمة وفقًا للوتيرة التي تريد الإبقاء عليها.
 - اختر **تردد التنبيه** لتخصيص تردد النبضات.
 - اختر **الأصوات** لتخصيص نغمة بندول الإيقاع واهتزازة.
- 7 وعند الضرورة، اختر **معaine** للاستماع إلى ميزة بندول الإيقاع قبل الركض.
- 8 اذهب في جولة ركض (**بدء النشاط**, الصفحة 5).
- يبدأ بندول الإيقاع تلقائيًا.
- 9 أثناء الركض، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض شاشة بندول الإيقاع.
- 10 وعند الضرورة، اضغط باستمرار على **MENU** لتغيير إعدادات بندول الإيقاع.

تشغيل المطالبات الصوتية أثناء نشاط

يمكنك تمكين ساعة MARQ لتشغل إعلانات الحالة التحفيزية أثناء نشاط ركض أو أي نشاط آخر. يتم تشغيل المطالبات الصوتية على سماعات الرأس المتصلة المزودة بتقنية Bluetooth، إذا كانت متوفرة. خلافًا لذلك، سيتم تشغيل المطالبات الصوتية على هاتفك المقترن باستخدام تطبيق Garmin Connect. أثناء تشغيل مطالبة صوتية، تكتم الساعة أو الهاتف الصوت الأساسي لتشغيل الإعلان. **ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **تنبيهات صوتية**.
- 3 حدد خيارًا:
 - لسماع مطالبة لكل دورة، اختر **تنبيه الدورة**.
 - لتخصيص المطالبات حسب معلومات الإيقاع والسرعة الخاصة بك، اختر **تنبيه الإيقاع/السرعة**.
 - لتخصيص المطالبات حسب معلومات معدل نبضات القلب الخاصة بك، اختر **تنبيه معدل نبضات القلب**.
 - لتخصيص المطالبات باستخدام بيانات الطاقة، اختر **تنبيه يستند إلى الطاقة**.
 - لسماع المطالبات عند بدء مؤقت النشاط وإيقافه، بما في ذلك ميزة **Auto Pause**، اختر **أحداث المؤقت**.
 - لسماع تنبيهات التمرين كمطالبات صوتية، اختر **تنبيهات التمرين**.
 - لتشغيل تنبيهات النشاط كمطالبات صوتية، اختر **تنبيهات النشاط** (**تنبيهات النشاط**, الصفحة 76).
 - لسماع صوت قبل التنبيه الصوتي أو المطالبة، اختر **النغمات الصوتية**.
 - لتغيير لغة أو لهجة المطالبات الصوتية، اختر **اللهجة**.

الرياضات المتعددة

يمكن للاعبين الرياضات ثلاثية المراحل، والرياضات ثنائية المراحل الاستفادة من أنشطة الرياضات المتعددة، مثل ترياثلون أو سباحة وركض. أثناء أنشطة الرياضات المتعددة، يمكنك الانتقال بين الأنشطة والاستمرار في عرض الوقت الإجمالي. على سبيل المثال، يمكنك التحول من ركوب الدراجة إلى الركض وعرض الوقت الإجمالي لركوب الدراجة والركض خلال النشاط متعدد الرياضات. يمكنك تخصيص نشاط متعدد الرياضات، أو يمكنك استخدام إعداد نشاط ترياثلون الافتراضي لترياتلون قياسي.

تدريب ترياتلون

عند مشاركتك في سباق ترياتلون، يمكنك استخدام نشاط ترياتلون للانتقال بسرعة إلى كل مقاطع رياضي وتحديد وقت كل مقطع وحفظ النشاط.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر **ترياتلون**.
 - 3 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
 - 4 اضغط على **LAP** في بداية كل انتقال ونهايته.
- يتم تشغيل ميزة الانتقال بشكل افتراضي، ويتم تسجيل وقت الانتقال بشكل منفصل عن وقت النشاط. يمكن تشغيل ميزة الانتقال أو إيقاف تشغيلها في إعدادات نشاط الترياتلون. إذا تم إيقاف تشغيل الانتقالات، اضغط على **LAP** لتغيير الرياضات.
- 5 بعد إكمال النشاط، اضغط على **STOP**، ثم اختر **حفظ**.

إنشاء نشاط متعدد الرياضات

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر **إضافة > رياضات متعددة**.
 - 3 اختر نوعاً للنشاط متعدد الرياضات، أو أدخل اسماً مخصصاً.
 - 4 تتضمن أسماء الأنشطة المكررة رقماً. مثلاً، ترياتلون(2).
 - 4 اختر نشاطين أو أكثر.
 - 5 حدد خياراً:
- حدد خياراً لتخصيص إعدادات نشاط محددة. على سبيل المثال، يمكنك اختيار ما إذا كان سيتضمن انتقالات.
 - اختر **تم لحفظ النشاط متعدد الرياضات واستخدامه**.
- 6 اختر **نعم** لإضافة النشاط إلى قائمة مفضلاتك.

تلميحات بشأن تدريب ترياتلون أو استخدام الأنشطة متعددة الرياضات

- اختر **START** لبدء نشاطك الأول.
- اختر **LAP** للانتقال إلى النشاط التالي.
- إذا تم تشغيل الانتقالات، فسيتم تسجيل زمن الانتقال منفصلاً عن أزمدة الأنشطة.
- عند الضرورة، اختر **LAP** لبدء النشاط التالي.
- اختر **UP** أو **DOWN** لعرض صفحات البيانات الإضافية.

السباحة

ملاحظة

إن الجهاز مصمم للاستخدام أثناء السباحة السطحية. بالتالي، فقد يؤدي الغوص مع الجهاز إلى إلحاق أضرار بالمنتج وإبطال الضمان.

ملاحظة: تم تمكين معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم في الساعة لأنشطة السباحة. تتوافق الساعة أيضاً مع سلسلة HRM-Pro و HRM-Swim وملحقات HRM-Tri. في حال توفر كل من معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وبيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر، تستخدم ساعتك بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر.

مصطلحات السباحة

الطول: جولة واحدة في حوض السباحة.

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

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

Swolf: إن مجموع نقاط swolf هو مجموع عدد المرات لطول حوض سباحة واحد وعدد الحركات لهذا الطول. مثلاً، 30 ثانية زائد 15 حركة يساوي مجموع نقاط swolf يبلغ 45 نقطة. عند ممارسة السباحة البحرية، يتم احتساب swolf على مسافة 25 متراً. إن swolf هي وحدة قياس لفعالية السباحة، وتمازاً كما في لعبة الجولف، فالمجموع المنخفض هو الأفضل.

سرعة السباحة الحرة (CSS): إن سرعة السباحة الحرة هي السرعة النظرية التي يمكنك الحفاظ عليها بشكل متواصل من دون الشعور بالإرهاق. يمكنك استخدام سرعة السباحة الحرة لتوجيه سرعة التدريب ومراقبة تحسن أدائك.

أنواع الحركات

إنَّ تحديد نوع الحركة متوفر للسباحة في الحوض فقط. ويتم تحديد نوع الحركة في نهاية الطول. تظهر أنواع الحركات في محفوظات السباحة وفي حسابك على Garmin Connect. يمكنك أيضاً اختيار نوع الحركة كحقل بيانات مخصص (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 75).

حرة	السباحة الحرة
خلفية	سباحة الظهر
على الصدر	سباحة الصدر
الفراشة	سباحة الفراشة
مختلطة	أكثر من نوع حركة واحد في الفاصل الزمني الواحد
تمرين	تُستخدم عند تسجيل تمارين السباحة لتحسين التقنية (التدريب باستخدام سجل تمارين اللياقة، الصفحة 13)

تلميحات لأنشطة السباحة

- اضغط على LAP لتسجيل فاصل زمني أثناء السباحة البحرية.
- قبل أن تبدأ نشاط السباحة في الحوض، اتبع التعليمات الظاهرة على الشاشة لاختيار حجم الحوض أو لإدخال حجم مخصص. تقيس الساعة المسافة حسب أطوال حوض السباحة المكتملة وتسجلها. يجب أن يكون حجم حوض السباحة صحيحاً لعرض المسافة بدقة. في المرة التالية التي تبدأ فيها نشاط السباحة في الحوض، ستستخدم الساعة حجم حوض السباحة هذا. يمكنك الضغط باستمرار على MENU، واختيار إعدادات الأنشطة، ومن ثم اختيار حجم حوض السباحة لتغيير الحجم.
- للحصول على نتائج دقيقة، قم بالسباحة في طول حوض السباحة بأكمله واستخدم نوع حركة واحد للطول بأكمله. أوقف مؤقت النشاط مؤقتاً عند الاستراحة.
- اختر LAP لتسجيل استراحة أثناء السباحة في الحوض (تسجيل بيانات الراحة تلقائياً ويدوياً، الصفحة 13).
- تسجل الساعة تلقائياً الفواصل الزمنية والأطوال الخاصة بالسباحة في الحوض.
- لمساعدة الساعة في احتساب الأطوال، ادفع نفسك بقوة عن الحائط وقم بالانزلاق قبل القيام بالحركة الأولى.
- عند إجراء التمارين، يجب أن توقف مؤقت النشاط مؤقتاً أو استخدام ميزة تسجيل التمارين (التدريب باستخدام سجل تمارين اللياقة، الصفحة 13).

تسجيل بيانات الراحة تلقائياً ويدوياً

ملاحظة: لا يجري تسجيل بيانات السباحة أثناء الراحة. لعرض شاشات البيانات الأخرى، يمكنك الضغط على UP أو DOWN. تتوفر ميزة تسجيل بيانات الراحة تلقائياً للسباحة في الحوض فقط. تكتشف ساعتك تلقائياً الوقت الذي تستريح فيه، وتظهر الشاشة الخاصة بالراحة. تنشئ الساعة تلقائياً فاصلاً زمنياً للراحة إذا استرحت لأكثر من 15 ثانية. عند استئناف السباحة، تبدأ الساعة تلقائياً فاصلاً زمنياً جديداً للسباحة. يمكنك تشغيل ميزة تسجيل بيانات الراحة تلقائياً في خيارات النشاط (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 73).

تلميح: للحصول على أفضل النتائج عند استخدام ميزة الراحة التلقائية، قلل حركة ذراعك أثناء الراحة.

أثناء نشاط السباحة في المسبح أو السباحة في المياه المفتوحة، يمكنك تحديد فاصل زمني للراحة يدوياً من خلال الضغط على LAP.

التدريب باستخدام سجل تمارين اللياقة

تكون ميزة سجل تمارين اللياقة متاحة فقط للسباحة في الحوض. يمكنك استخدام ميزة سجل تمارين اللياقة لتسجيل مجموعات الركل أو السباحة بذراع واحدة أو أي نوع من السباحة لا يندرج ضمن الحركات الأربع الرئيسية.

- 1 أثناء نشاط السباحة الداخلية الخاص بك، اضغط على UP أو DOWN لعرض شاشة سجل تمارين اللياقة.
- 2 اضغط على LAP لبدء مؤقت تمارين اللياقة.
- 3 عندما تنتهي من فاصل زمني لتمرين اللياقة، اضغط على LAP.
- 4 يتوقف مؤقت تمارين اللياقة، لكن مؤقت النشاط يستمر في تسجيل جلسة السباحة بأكملها.
- 4 حدد مسافة لتمرين اللياقة المنتهية.
- 5 تعتمد زيادات المسافة على حجم حمام السباحة المحدد لملف تعريف النشاط.
- 5 حدد خياراً:

- لبدء فاصل زمني آخر لتمرين اللياقة، اضغط على LAP.
- لبدء فاصل زمني للسباحة، اضغط على UP أو DOWN للعودة إلى شاشات التدريب على السباحة.

إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أثناء السباحة

يتم تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب تلقائياً أثناء أنشطة السباحة. يتوافق الجهاز أيضاً مع الملحق HRM-Pro والملحق HRM-Swim. في حال توفر كل من معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وبيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر، يستخدم جهازك بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر.

- 1 من التطبيق المصغر الخاص بمعدل نبضات القلب، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر (تخصيص حلقة التطبيق/المصغر الصفحة 82).
- 2 حدد خيارات معدل نبضات القلب < أثناء السباحة > إيقاف التشغيل.

جولف

ممارسة الجولف

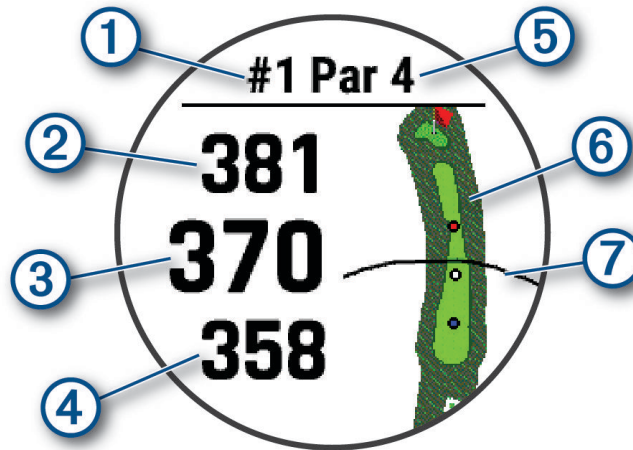
لستمكن من ممارسة الجولف، عليك شحن الجهاز (شحن الجهاز الصفحة 3).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
- 2 اختر الغولف.
- 3 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز مواقع الأقمار الصناعية.
- 4 اختر ملعباً من قائمة الملاعب المتوفرة.
- 5 يمكنك تعيين مسافة مضرب driver إذا لزم الأمر.
- 6 اختر نعم لتسجيل النقاط.
- 7 اختر منطقة الانطلاق.
- 8 بعد إكمال الجولة، اضغط على START، واختر إنهاء الجولة.

معلومات الحفرة

يعرض الجهاز الحفرة الحالية التي تستهدفها، ويقوم بالانتقالات تلقائياً عند انتقالك إلى حفرة جديدة.

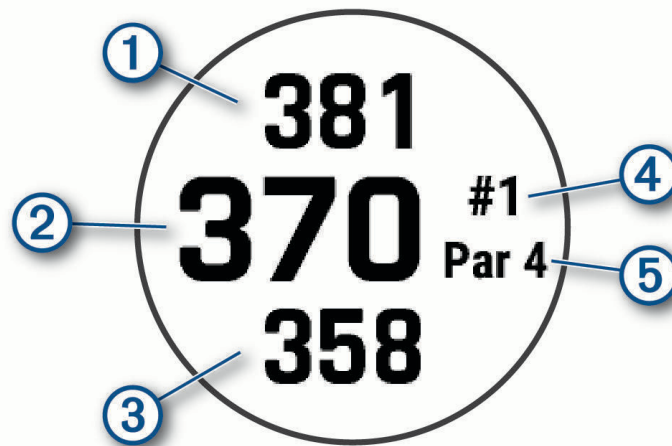
ملاحظة: نظراً إلى أن مواقع مؤشر التحديد تتغير، فالجهاز يحتسب المسافة إلى الجهة الأمامية والوسط والجهة الخلفية من الملعب، ولكن ليس موقع مؤشر التحديد الحالي.



①	رقم الحفرة الحالية
②	المسافة إلى الجهة الخلفية من المساحة الخضراء
③	المسافة إلى وسط الملعب
④	المسافة إلى الجهة الأمامية من المساحة الخضراء
⑤	بار الحفرة
⑥	خريطة المنطقة الخضراء
⑦	مسافة المضرب Driver من منطقة الانطلاق

وضع الأرقام الكبيرة

يمكنك تغيير حجم الأرقام المعروضة على شاشة معلومات الحفرة. اضغط باستمرار على MENU، واختر إعدادات النشاط، واختر أرقام كبيرة.



①	المسافة إلى الجهة الخلفية من المساحة الخضراء
②	المسافة إلى منتصف المساحة الخضراء أو موضع مؤشر التحديد المحدد
③	المسافة إلى الجهة الأمامية من المساحة الخضراء
④	رقم الحفرة الحالية
⑤	بار الحفرة الحالية

قياس المسافة من خلال استهداف الأزوار

من شاشة معلومات الحفرة، يمكنك استخدام ميزة استهداف الأزوار لقياس المسافة إلى نقطة ما على الخريطة.

1 اضغط على UP أو DOWN لقياس المسافة إلى الهدف.

2 اختر + أو - للتكبير أو التصغير، إذا لزم الأمر.

تغيير الحفر

يمكنك تغيير الحفر يدوياً من شاشة عرض الحفرات.

- 1 أثناء ممارسة الجولف، اضغط على **START**.
- 2 اختر تغيير الحفرة.
- 3 اختر حفرة.

تغيير المساحة الخضراء

إذا أردت ضرب الكرة لإدخالها في حفرة على أكثر من مساحة خضراء واحدة، فيمكنك تغيير المساحة الخضراء.

- 1 أثناء ممارسة الجولف، اضغط على **START**.
- 2 اختر تغيير المساحة الخضراء.
- 3 اختر مساحة خضراء.

نقل العلم

يمكنك إلقاء نظرة عن كثب على المساحة الخضراء ونقل موقع مؤشر التحديد.

- 1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر نقل العلم.
 - 3 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتغيير موضع مؤشر التحديد.
 - 4 اضغط على **START**.
- يتم تحديث المسافات التي تظهر على شاشة معلومات الحفرة لتعرض موقع مؤشر التحديد الجديد. يتم حفظ موقع مؤشر التحديد للجولة الحالية فقط.

عرض التسديدات التي تم قياسها

ليتمكن الجهاز من اكتشاف التسديدات وقياسها تلقائياً، عليك تمكين تسجيل مجموع النقاط.

يتميز جهازك بإمكانية اكتشاف التسديدات تلقائياً وتسجيلها. كل مرة تسجل فيها تسديدة على طول الممر، يسجل الجهاز مسافة التسديدة بحيث يتسنى لك عرضها في وقت لاحق.

تلميح: تعمل ميزة اكتشاف التسديدات تلقائياً على نحو أفضل عندما تضع الجهاز على معصمك وعندما يلامس المضرب الكرة بشكل جيد. لا يتم اكتشاف ضربات كرة الجولف الخفيفة.

- 1 أثناء ممارسة الجولف، اضغط على **START**.
 - 2 اختر قياس التسديدة.
- تظهر مسافة التسديدة الأخيرة.
- ملاحظة:** تتم إعادة ضبط المسافة تلقائياً عندما تضرب الكرة مرة أخرى أو عندما تسدد ضربة خفيفة على المساحة الخضراء أو عندما تنتقل إلى الحفرة التالية.
- 3 اضغط على **DOWN**.
 - 4 اختر التسديدات السابقة لعرض كل مسافات التسديد المسجلة.

قياس التسديدة يدوياً

- 1 سدد ضربة وشاهد الموقع الذي تستقر فيه كرتك.
- 2 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على **START**.
- 3 اختر قياس التسديدة.
- 4 اضغط على **DOWN**.
- 5 اختر إضافة تسديدة < نعم.
- 6 اتجه نحو الكرة سيراً أو بالمركبة.

عرض المسافات إلى التهديد والانحناء

يمكنك عرض قائمة بمسافات التهديد والانحناءات لحفرات بار 4 و5. تظهر الأهداف المخصصة أيضًا في هذه القائمة.

1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على **START**.

2 اختر التهديدات.

يظهر على الشاشة كل تهديد والمسافة حتى تبلغ كل تهديد.

ملاحظة: تتم إزالة المسافات من القائمة بعد أن تعبرها.

حفظ الأهداف المخصصة

أثناء جولة اللعب، يمكنك حفظ ما يصل إلى خمسة أهداف مخصصة لكل حفرة. يُعتبر حفظ الأهداف مفيدًا لتسجيل الأجسام أو العوائق التي لا تظهر على الخريطة. يمكنك عرض المسافات إلى هذه الأهداف من شاشة التهديد والانحناء (عرض المسافات إلى التهديد والانحناء، الصفحة 17).

1 قف بالقرب من الهدف الذي تريد حفظه.

ملاحظة: لا يمكنك حفظ هدف بعيد عن الحفرة التي تم اختيارها حاليًا.

2 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على **START**.

3 اختر الأهداف المخصصة.

4 اختر نوع الهدف.

تسجيل مجموع النقاط

1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على **START**.

2 اختر بطاقة تسجيل الأهداف.

تظهر بطاقة تسجيل الأهداف عندما تكون على أرض الملعب.

3 اضغط على **UP** أو **DOWN** للتنقل بين الحفرات.

4 اضغط على **START** لاختيار حفرة.

5 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتعيين مجموع النقاط.

تم تحديث إجمالي مجموعك للنقاط.

تحديث مجموع النقاط

1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على **START**.

2 اختر بطاقة تسجيل الأهداف.

3 اضغط على **UP** أو **DOWN** للتنقل بين الحفرات.

4 اضغط على **START** لاختيار حفرة.

5 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتغيير مجموع النقاط لتلك الحفرة.

تم تحديث إجمالي مجموعك للنقاط.

تعيين أسلوب تسجيل النقاط

يمكنك تغيير الأسلوب الذي يستخدمه الجهاز لتسجيل النقاط.

1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر إعدادات النشاط.

3 اختر أسلوب النتائج.

4 اختر أحد أساليب تسجيل النقاط.

معلومات عن تسجيل عدد النقاط الفردية

تُمنح النقاط بناءً على عدد الضربات بالنسبة إلى بار عند اختيار أسلوب تسجيل عدد النقاط الفردية (تعيين أسلوب تسجيل النقاط، الصفحة 17). في ختام الجولة، يفوز الشخص الذي يملك أعلى مجموع من النقاط. يمنح الجهاز النقاط كما هو منصوص عليه وفقًا لاتحاد الجولف في الولايات المتحدة.

تظهر بطاقة التسجيل لتتألف عدد النقاط الفردية المسجلة خلال لعبة النقاط بدلاً من الحركات.

النقاط	الضربات التي تم تسجيلها بالنسبة إلى البار
0	2 أو أعلى
1	أعلى من 1
2	بار
3	أقل من 1
4	أقل من 2
5	أقل من 3

إعداد الهانديكاب الخاص بك

- 1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر إعدادات النشاط.
- 3 اختر نتائج الهانديكاب.
- 4 حدد خيار تسجيل نقاط الهانديكاب:
 - لإدخال عدد الحركات التي سيتم طرحها من نتيجتك الإجمالية، اختر الهانديكاب المحلي.
 - لإدخال مؤشر الهانديكاب الخاص بالمشغل وتصنيف منحدر الملعب الذي تم استخدامه لاحتساب الهانديكاب الخاص بملعبك، اختر المؤشر/Slope.
- 5 عيّن الهانديكاب الخاص بك.

تمكين تعقب الإحصائيات

تتيح ميزة تعقب الإحصائيات التعقب المفصل للإحصاءات أثناء لعب الجولف.

- 1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر إعدادات النشاط.
- 3 اختر تعقب الإحصائيات.

تسجيل الإحصائيات

لستتمكن من تسجيل الإحصائيات، عليك تمكين تعقب الإحصائيات (تمكين تعقب الإحصائيات، الصفحة 18).

- 1 من بطاقة تسجيل الأهداف، اختر حفرة.
- 2 أدخل العدد الإجمالي للضربات التي تم تسجيلها، بما في ذلك الضربات الخفيفة، واضغط على START.
- 3 عيّن عدد الضربات الخفيفة لكرة الجولف التي تم تسجيلها، واضغط على START.
- 4 ملاحظة: يتم استخدام عدد الضربات التي تم تسجيلها لتعقب الإحصائيات فقط وليس لزيادة نتيجتك. إذا لزم الأمر، حدد خيارًا:
 - ملاحظة: إذا كنت على حفرة بار 3، فلن تظهر معلومات الممر.
 - إذا اصطدمت الكرة بالممر، فاختر في الممر.
 - إذا لم تصل الكرة إلى الممر، فاختر الضربة الفاتحة للممر الأيمن أو الضربة الفاتحة للممر الأيسر.
- 5 أدخل عدد ضربات الجزاء إذا لزم الأمر.

TruSwing™

جهازك متوافق مع مستشعر TruSwing. يمكنك استخدام تطبيق TruSwing على ساعتك لعرض مقاييس ضرب الكرة المسجلة على مستشعر TruSwing. راجع دليل المالك الخاص بمستشعر TruSwing للحصول على مزيد من المعلومات www.garmin.com/manuals/truswing.

استخدام عداد مسافات الجولف

يمكنك استخدام عداد المسافات لتسجيل الوقت والمسافة والخطوات التي اجترتها. يبدأ عداد المسافات التشغيل ويتوقف عن التشغيل تلقائياً عندما تبدأ جولة أو تنهيها.

- 1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **عداد المسافات**.
- 3 عند الضرورة، اختر **إعادة ضبط** لإعادة ضبط عداد المسافات إلى الصفر.

عرض مسافة PlaysLike

يُضبط الجهاز المزود بميزة المسافة "plays like" المسافات استناداً إلى تغييرات الارتفاع في الملعب من خلال عرض المسافة التي تم ضبطها على المساحة الخضراء.

- 1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 2 اختر إعدادات النشاط.
 - 3 اختر **PlaysLike**.
- يظهر رمز بجانب كل مسافة.

▲	إنّ المسافة أطول مما هو متوقع بسبب تغيّر في الارتفاع.
■	إنّ المسافة تساوي ما هو متوقع.
▼	إنّ المسافة أقصر مما هو متوقع بسبب تغيّر في الارتفاع.

عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد

تُعد ميزة PinPointer بوصلة توفّر مساعدة بشأن الاتجاهات عندما تكون غير قادر على رؤية المساحة الخضراء. يمكن أن تساعدك هذه الميزة في تحديد ضربة حتى لو كنت في الغابة أو في مطب رملي عميق.

ملاحظة: لا تستخدم ميزة PinPointer عندما تكون في عربة الجولف. قد يؤثر التداخل الصادر عن عربة الجولف في دقة البوصلة.

- 1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر **PinPointer**.
- يشير السهم إلى موقع مؤشر التحديد.

عرض إحصائيات المضرب

لستتمكن من عرض إحصائيات المضرب، مثل معلومات المسافة والدقة، يجب إقران الجهاز بمستشعرات مضرب الجولف Approach® CT10 ، أو تمكين إعدادات المطالبات المضرب (**إعدادات الأنشطة والتطبيقات**، الصفحة 73).

- 1 أثناء ممارسة الجولف، اضغط على **START**.
- 2 اختر **إحصائيات المضرب**.
- 3 اختر مضرباً.

رياضة التسلق

تسجيل نشاط تسلق الصخور في مكان مغلق

يمكنك تسجيل مسارات رحلة أثناء إجراء نشاط تسلق الصخور في مكان مغلق. مسار الرحلة هو مسار تسلق على طول جدار صخري في مكان مغلق.

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر **تسلق داخل صالة**.

3 اختر **نعم** لتسجيل إحصائيات مسار الرحلة.

4 اختر نظام تصنيف.

ملاحظة: في المرة التالية التي تبدأ فيها نشاط تسلق الصخور في مكان مغلق، سيستخدم الجهاز نظام التصنيف هذا. يمكنك الضغط باستمرار على **MENU**، واختيار إعدادات النشاط، ثم اختيار نظام التصنيف لتغيير النظام.

5 اختر مستوى صعوبة مسار الرحلة.

6 اضغط على **START**.

7 ابدأ مسار الرحلة الأول.

ملاحظة: عندما يكون مؤقت مسار الرحلة قيد التشغيل، يقوم الجهاز تلقائيًا بتأمين الأزرار لمنع الضغط على الأزرار من دون قصد. يمكنك الضغط باستمرار على أي زر لإلغاء قفل الساعة.

8 عند انتهاء مسار التسلق، انزل إلى الأرض.

يبدأ مؤقت الاستراحة تلقائيًا عندما تكون على الأرض.

ملاحظة: يمكنك الضغط على **LAP** لإنهاء مسار التسلق إذا لزم الأمر.

9 حدد خيارًا:

• لحفظ مسار تسلق ناجح، اختر **مكتمل**.

• لحفظ مسار تسلق غير ناجح، اختر **تمت المحاولة**.

• لحذف مسار التسلق، اختر **تجاهل**.

10 أدخل عدد مرات السقوط على مسار التسلق.

11 عند انتهاء فترة الاستراحة، اضغط على **LAP** وابدأ مسار الرحلة التالي.

12 كرر هذه العملية لكل مسار تسلق إلى أن يكتمل نشاطك.

13 اضغط على **STOP**.

14 اختر **حفظ**.

تسجيل نشاط تسلق الصخور بدون استخدام الحبال أو الحزام

يمكنك تسجيل مسارات رحلة أثناء نشاط تسلق الصخور بدون استخدام الحبال أو الحزام. إنَّ مسار الرحلة هو مسار تسلق على طول صخرة أو تكوين صخري صغير.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **بولدر** رق.
- 3 اختر نظام تصنيف.
- 4 ملاحظة: في المرة التالية التي تبدأ فيها نشاط تسلق الصخور بدون استخدام الحبال أو الحزام، تستخدم الساعة نظام التصنيف هذا. يمكنك الضغط باستمرار على **MENU**، واختيار إعدادات النشاط، ثم اختيار نظام التصنيف لتغيير النظام.
- 4 اختر مستوى صعوبة مسار الرحلة.
- 5 اضغط على **START** لبدء مؤقت مسار الرحلة.
- 6 ابدأ مسار الرحلة الأول.
- 7 اضغط على **LAP** لإنهاء مسار الرحلة.
- 8 حدد خياراً:
 - لحفظ مسار تسلق ناجح، اختر **مكتمل**.
 - لحفظ مسار تسلق غير ناجح، اختر **تمت المحاولة**.
 - لحذف مسار التسلق، اختر **تجاهل**.
- 9 عند الانتهاء من الاستراحة، اضغط على **LAP** لبدء مسار الرحلة التالي.
- 10 كرر هذه العملية لكل مسار تسلق إلى أن يكتمل نشاطك.
- 11 بعد انتهاء مسار الرحلة الأخير، اضغط على **STOP** لإيقاف مؤقت مسار الرحلة.
- 12 اختر **حفظ**.

الميزات المتصلة

تتوفر الميزات المتصلة لساعة MARQ الخاصة بك عند توصيلها بهاتف متوافق باستخدام تقنية Bluetooth وتثبيت تطبيق Garmin Connect على الهاتف المتصل. انتقل إلى www.garmin.com/apps للحصول على مزيد من المعلومات. تصبح بعض الميزات متوفرة أيضاً عندما تقوم بتوصيل ساعتك بشبكة Wi-Fi®.

إشعارات الهاتف: لعرض إشعارات الهاتف والرسائل على ساعة MARQ الخاصة بك.

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

GroupTrack: لتمكينك من تتبع جهات الاتصال لديك باستخدام LiveTrack مباشرة على الشاشة وفي الوقت الحقيقي.

عمليات تحميل النشاط إلى Garmin Connect: لإرسال نشاطك تلقائياً إلى حسابك على Garmin Connect فور انتهائك من تسجيل النشاط.

Connect IQ: لتمكينك من توسيع نطاق ميزات ساعتك بواسطة وجوه ساعة وتطبيقات مصغرة وتطبيقات وحقول بيانات جديدة.

تحديثات البرنامج: لتمكينك من تحديث برنامج ساعتك.

أحوال الطقس: لتمكينك من عرض أحوال الطقس الحالية وتوقعات أحوال الطقس.

مستشعرات Bluetooth: لتمكينك من الاتصال بمستشعرات متوافقة مع Bluetooth مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب.

العثور على هاتفي: لتحديد موقع هاتفك المفقود والمقترن بساعة MARQ الخاصة بك والموجود حالياً ضمن نطاق Bluetooth.

العثور على جهازي: لتحديد موقع ساعة MARQ المفقودة والمقترنة بهاتفك والموجودة حالياً ضمن نطاق Bluetooth.

تمكين إشعارات Bluetooth

لتمكّن من تمكين الإشعارات، عليك إقران جهاز MARQ مع جهاز محمول متوافق (إقران هاتفك الذكي بجهازك، الصفحة 3).

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر هاتف > إشعارات ذكية > الحالة > مشغل.
- 3 اختر خلال النشاط.
- 4 اختر تفضيل الإشعار.
- 5 اختر تفضيل الصوت.
- 6 اختر ليس خلال النشاط.
- 7 اختر تفضيل الإشعار.
- 8 اختر تفضيل الصوت.
- 9 اختر الخصوصية.
- 10 اختر تفضيل للخصوصية.
- 11 اختر مهلة.
- 12 اختر مقدار الوقت الذي يظهر فيه تنبيه إشعار جديد على الشاشة.
- 13 اختر التوقيع لإضافة توقيع إلى ردود رسائلك النصية.

عرض الإشعارات

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض التطبيق المصغر للإشعارات.
- 2 اضغط على **START**.
- 3 اختر إشعاراً.
- 4 اضغط على **START** للحصول على مزيد من الخيارات.
- 5 اضغط على **BACK** للعودة إلى الشاشة السابقة.

تلقي مكالمة هاتفية واردة

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

- لقبول المكالمة، اختر قبول.
- ملاحظة: يجب استخدام هاتفك المتصل للتحدث إلى المتصل.
- لرفض المكالمة، اختر رفض.
- لرفض المكالمة وإرسال رد برسالة نصية على الفور، اختر إجابة ثم اختر رسالة من القائمة.
- ملاحظة: لإرسال رد برسالة نصية، يجب أن تكون متصلاً بهاتف "Android متوافق يستخدم تقنية Bluetooth.

الرد على رسالة نصية

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

عندما تتلقى أحد إشعارات الرسائل النصية على الساعة، يمكنك إرسال رد سريع من خلال الاختيار من قائمة رسائل. يمكنك تخصيص الرسائل في تطبيق Garmin Connect.

ملاحظة: تُرسل هذه الميزة رسائل نصية باستخدام هاتفك. قد يتم تطبيق الحدود والرسوم العادية للرسائل النصية من مزود الخدمة وخطة الهاتف. اتصل بمزود خدمة هاتفك للحصول على مزيد من المعلومات عن الرسوم أو الحدود التابعة للرسائل النصية.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض لمحة الإشعارات.
 - 2 اضغط على **START**، ثم اختر إشعار رسالة نصية.
 - 3 اضغط على **START**.
 - 4 اختر إجابة.
 - 5 اختر رسالة من القائمة.
- يُرسل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية قصيرة.

إدارة الإشعارات

يمكنك استخدام هاتفك المتوافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على ساعة MARQ.

حدد خياراً:

- إذا كنت تستخدم iPhone®، فانتقل إلى إعدادات إشعارات iOS® لاختيار العناصر التي تريد إظهارها على الساعة.
- إذا كنت تستخدم هاتف Android، من تطبيق Garmin Connect اختر الإعدادات > الإشعارات.

إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف

يمكنك إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف من قائمة عناصر التحكم.

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 83).

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

تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف الذكي وإيقاف تشغيلها

يمكنك تعيين جهاز MARQ لتنبيهك عند اتصال هاتفك الذكي المقترن وقطع اتصاله باستخدام تقنية Bluetooth.

ملاحظة: ستكون تنبيهات اتصال الهاتف الذكي متوقفة عن التشغيل بشكل افتراضي.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.

- 2 اختر هاتف > تنبيهات.

تحديد موقع جهاز محمول مفقود

يمكنك استخدام هذه الميزة لمساعدتك في تحديد موقع جهاز محمول مفقود مقترن باستخدام تقنية Bluetooth وموجود ضمن النطاق.

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 83).

- 1 اضغط باستمرار على LIGHT لعرض قائمة عناصر التحكم.
- 2 اختر .

يبدأ جهاز MARQ بالبحث عن جهاز محمول مقترن. يصدر صوت تنبيه من جهازك المحمول، ويتم عرض قوة إشارة Bluetooth على شاشة جهاز MARQ. تزداد قوة إشارة Bluetooth كلما اقتربت من جهازك المحمول.

- 3 اضغط على BACK لإيقاف البحث.

مميزات اتصال Wi-Fi

تتوفر

عمليات تحميل الأنشطة على حساب Garmin Connect الخاص بك: لإرسال نشاطك تلقائياً إلى حسابك على Garmin Connect فور انتهائك من تسجيل النشاط.

المحتوى الصوتي: لتمكينك من مزامنة المحتوى الصوتي من مزودي الجهات الخارجية.

تحديثات البرنامج: يمكنك تنزيل أحدث برنامج وتثبيته.

التمارين وخطط التدريب: يمكنك الاستعراض بحثاً عن التمارين وخطط التدريب واختيارها على موقع Garmin Connect. في المرة القادمة التي تتصل فيها ساعتك بشبكة Wi-Fi، يتم إرسال الملفات إلى ساعتك.

الاتصال بشبكة Wi-Fi

يجب توصيل جهازك بتطبيق Garmin Connect على هاتفك الذكي أو بتطبيق Garmin Express على الحاسوب الخاص بك لتتمكن من الاتصال بشبكة Wi-Fi.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.

- 2 اختر Wi-Fi > شبكاتي > إضافة شبكة.

يعرض الجهاز قائمة بشبكات Wi-Fi القريبة.

- 3 اختر شبكة.

- 4 إذا لزم الأمر، أدخل كلمة المرور الخاصة بالشبكة.

يتصل الجهاز بالشبكة ويتم إضافة هذه الأخيرة إلى قائمة الشبكات المحفوظة. يُعيد الجهاز الاتصال بهذه الشبكة تلقائياً عندما يكون نطاق الاتصال.

تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب

يمكنك توصيل ساعتك بتطبيقات الحاسوب المتعددة وتطبيقات Garmin متعددة للهاتف باستخدام حساب Garmin نفسه.

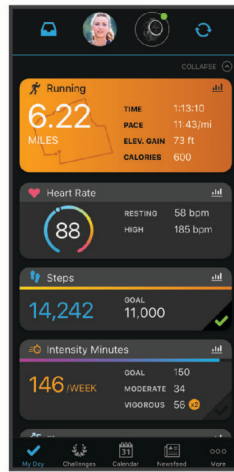
Garmin Connect

يمكنك التواصل مع أصدقائك على Garmin Connect. يمنحك Garmin Connect أدوات للتعبّ والتّحليل والمشاركة وتشجيع بعضكم البعض. قم بتسجيل أحداث أسلوب حياتك النشط بما في ذلك المرات التي قمت بها بالركض والمشي وركوب الدراجة الهوائية والسباحة والمشي لمسافات طويلة والمشاركة بالتراياتلون وغيرها. للاشتراك للحصول على حساب مجاني، يمكنك تنزيل التطبيق من متجر التطبيقات على هاتف (garmin.com/connectapp)، أو الانتقال إلى connect.garmin.com.

تخزين أنشطتك: بعد إكمال نشاط وحفظه على ساعتك، يمكنك تحميل هذا النشاط على حسابك على Garmin Connect وحفظه قدر ما تشاء.

تحليل بياناتك: يمكنك عرض معلومات أكثر تفصيلاً عن نشاطك، بما في ذلك الوقت والمسافة والارتفاع ومعدل نبضات القلب والسعرات الحرارية المحروقة والوتيرة وديناميكيات الركض وعرض من الأعلى للخريطة ومخططات الإيقاع والسرعة والتقارير القابلة للتخصيص.

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



خطط لتدريبك: يمكنك اختيار هدف لياقة بدنية وتحميل إحدى خطط التدريب يومًا بعد يوم.

تعقّب تقدمك: يمكنك تعقّب الخطوات التي تقوم بها يوميًا والمشاركة بمنافسة ودية مع معارفك وبلوغ الأهداف التي تحددها.

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

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

استخدام تطبيق Garmin Connect

بعد إقران ساعتك بهاتفك (إقران هاتفك الذكي بجهازك، الصفحة 3)، يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لتحميل كل بيانات النشاط إلى حسابك على Garmin Connect.

1 تحقق من أن تطبيق Garmin Connect قيد التشغيل على هاتفك.

2 ضع ساعتك ضمن مسافة 10 أمتار (30 قدمًا) من هاتفك.

تعمل ساعتك على مزامنة بياناتك تلقائيًا مع تطبيق Garmin Connect وحسابك على Garmin Connect.

تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

لستمكن من تحديث برنامج ساعتك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب استخدام حساب Garmin Connect وإقران الساعة بهاتف متوافق (إقران هاتفك الذكي بجهازك، الصفحة 3).

يجب مزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect (مزامنة البيانات يدويًا مع Garmin Connect، الصفحة 25).

يرسل تطبيق Garmin Connect التحديث إلى ساعتك تلقائيًا عند توفر برنامج جديد.

مزانة البيانات يدوياً مع Garmin Connect

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 83).

- 1 اضغط باستمرار على LIGHT لعرض قائمة عناصر التحكم.
- 2 اختر .

استخدام Garmin Connect على الحاسوب

يعمل تطبيق Garmin Express على توصيل ساعتك بحسابك على Garmin Connect باستخدام حاسوب. يمكنك استخدام تطبيق Garmin Express لتحميل بيانات النشاط إلى حسابك على Garmin Connect وإرسال البيانات، مثل خطط التدريب أو التمارين، من الموقع الإلكتروني لـ Garmin Connect إلى ساعتك. يمكنك أيضاً إضافة موسيقى إلى ساعتك (تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي، الصفحة 31). يمكنك أيضاً تثبيت تحديثات البرنامج وإدارة تطبيقات Connect IQ الخاصة بك.

- 1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB.
- 2 انتقل إلى garmin.com/express.
- 3 قم بتنزيل تطبيق Garmin Express وتثبيته.
- 4 افتح تطبيق Garmin Express واختر إضافة الجهاز.
- 5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

لستتمكن من تحديث برنامج ساعتك، عليك تنزيل تطبيق Garmin Express وتثبيته وإضافة ساعتك (استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 25).

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

ميزات Connect IQ

يمكنك إضافة ميزات Connect IQ إلى ساعتك من Garmin ومن مزودي خدمة آخرين باستخدام تطبيق garmin.com Connect IQ (/connectiqapp). يمكنك تخصيص ساعتك باستخدام وجوه الساعة وتطبيقات الجهاز وحقوق البيانات والتطبيقات المصغرة ومزودي الموسيقى.

وجه ساعة: تتيح لك تخصيص مظهر الساعة.

تطبيقات الجهاز: أضف ميزات تفاعلية إلى ساعتك، مثل أنواع نشاطات اللياقة البدنية والنشاطات الخارجية.

حقوق البيانات: تتيح لك تنزيل حقول بيانات جديدة تعرض بيانات المستشعر والنشاط والمحفوظات بطريقة جديدة. يمكنك إضافة حقول بيانات Connect IQ إلى الميزات والصفحات المدمجة.

تطبيقات مصغرة: توفر المعلومات بسرعة، بما في ذلك بيانات المستشعر والإشعارات.

الموسيقى: أضف مزودي الموسيقى إلى ساعتك.

تنزيل ميزات Connect IQ

لستتمكن من تنزيل الميزات من تطبيق Connect IQ، عليك إقران ساعة MARQ بهاتفك (إقران هاتفك الذكي بجهازك، الصفحة 3).

- 1 من متجر التطبيقات في هاتفك، ثبت تطبيق Connect IQ وافتحه.
- 2 اختر ساعتك، إذا لزم الأمر.
- 3 اختر ميزة Connect IQ.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تنزيل ميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب

- 1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB.
- 2 انتقل إلى apps.garmin.com، وسجل الدخول.
- 3 اختر ميزة Connect IQ واعمد إلى تنزيلها.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

Garmin Explore™

يسمح لك تطبيق Garmin Explore وموقعه الإلكتروني بإنشاء المسارات والإحداثيات والمجموعات والتخطيط للرحلات واستخدام التخزين في السحابة. يقدمان تخطيطاً متقدماً عبر الإنترنت وبلا إنترنت، ما يسمح لك بمشاركة بياناتك ومزامنتها مع جهاز Garmin المتوافق. يمكنك استخدام التطبيق لتنزيل الخرائط والوصول إليها من دون اتصال بالإنترنت ومن ثم الملاحاة إلى أي مكان من دون استخدام الخدمة الخلوية.

يمكنك تنزيل تطبيق Garmin Explore من متجر التطبيقات على هاتفك (garmin.com/exploreapp)، أو يمكنك الانتقال إلى explore.garmin.com.

تطبيق Garmin Golf™

يتيح لك تطبيق Garmin Golf تحميل بطاقات تسجيل الأهداف من جهاز MARQ الخاص بك لعرض الإحصائيات المفصلة وتحليلات الضربات. يمكن للاعبين الجولف التنافس مع بعضهم بعضاً في ملاعب مختلفة باستخدام تطبيق Garmin Golf. يحتوي أكثر من 43000 ملعب على لوحات متصدرين يمكن لأي شخص الانضمام إليها. يمكنك إعداد حدث بطولة ودعوة لاعبين للمنافسة. إذا كنت مشتركاً في Garmin Golf، فيمكنك عرض بيانات خطوط كتور المساحة الخضراء على هاتفك وجهاز MARQ. يقوم تطبيق Garmin Golf بمزامنة بياناتك مع حسابك على Garmin Connect. يمكنك تنزيل تطبيق Garmin Golf من متجر التطبيقات على هاتفك (garmin.com/golfapp).

ميزات التعقب والسلامة

⚠ تنبيه

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

ملاحظة

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

لمزيد من المعلومات عن ميزتي التعقب والسلامة، انتقل إلى الصفحة garmin.com/safety.
المساعدة: لتمكينك من إرسال رسالة تتضمن اسمك ورابط LiveTrack وموقع GPS (إذا توفر) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ.
الكشف عن الحادث: عندما تكتشف ساعة MARQ حادثاً أثناء ممارسة أنشطة معينة في الخارج، ترسل رسالة تلقائية ورابط LiveTrack تلقائي وموقع GPS تلقائي (في حال توفره) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ.
LiveTrack: لتمكين أصدقائك وأفراد عائلتك من تتبع السباقات وأنشطة التدريب التي تُجرىها في الوقت الحقيقي. يمكنك دعوة المتابعين باستخدام البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي لتمكينهم من عرض بياناتك المباشرة على صفحة الويب.
Live Event Sharing: لتمكينك من إرسال رسائل إلى الأصدقاء والعائلة خلال حدث، مع توفير تحديثات في الوقت الحقيقي.
ملاحظة: تتوفر هذه الميزة فقط إذا كانت ساعتك متصلة بهاتف Android متوافق.
GroupTrack: لتمكينك من تتبع جهات الاتصال لديك باستخدام LiveTrack مباشرة على الشاشة وفي الوقت الحقيقي.

إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ

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

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
 - 2 اختر الأمان والتعقب > ميزات السلامة > جهات اتصال لحالة الطوارئ > إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ.
 - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- ستلقى جهات الاتصال لحالة الطوارئ إشعاراً عند إضافتها كجهة اتصال لحالة الطوارئ، ويمكنها قبول طلبك أو رفضه. إذا رفضت جهة اتصال طلبك، فعليك اختيار جهة اتصال لحالة الطوارئ أخرى.

إضافة جهات اتصال

يمكنك إضافة ما يصل إلى 50 جهة اتصال إلى تطبيق Garmin Connect. ويمكن استخدام البريد الإلكتروني لجهات الاتصال مع ميزة LiveTrack. يمكن استخدام ثلاثة من جهات الاتصال هذه كجهات اتصال لحالة الطوارئ ([إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ](#), الصفحة 26).

1 اختر  أو... من تطبيق Garmin Connect.

2 اختر جهات الاتصال.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد إضافة جهات الاتصال، يجب مزامنة بياناتك لإجراء التغييرات على جهاز MARQ ([مزامنة البيانات يدويًا مع Garmin Connect](#), الصفحة 25).

تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها

⚠ تنبيه

إن ميزة الكشف عن الحادث هي ميزة إضافية تتوفر لبعض الأنشطة الخارجية فقط. يجب ألا يتم الاعتماد على ميزة الكشف عن الحادث كوسيلة أساسية للحصول على المساعدة في حالة الطوارئ. لا يتصل تطبيق Garmin Connect بخدمات الطوارئ بالنيابة عنك.

ملاحظة

لتمكين ميزة الكشف عن الحادث على ساعتك، يجب إعداد جهات اتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect ([إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ](#), الصفحة 26). يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تنطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الأمان والتعقب > الكشف عن الحادث.

3 اختر نشاط GPS.

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

عندما تكتشف ساعة MARQ حادثًا ويكون الهاتف متصلًا، يمكن لتطبيق Garmin Connect إرسال رسالة نصية تلقائية وريد إلكتروني تلقائي يحتويان على اسمك والموقع الذي يحدده GPS (إذا توفر) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ الخاصة بك. ستظهر رسالة على جهازك وهاتفك المقترن تشير إلى أنه سيتم إعلام جهات الاتصال الخاصة بك بعد مرور 15 ثانية. يمكنك إلغاء رسالة الطوارئ التلقائية في حال لم تكن بحاجة إلى مساعدة.

طلب المساعدة

⚠ تنبيه

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

ملاحظة

لتمكين من طلب المساعدة، عليك إعداد جهات الاتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect ([إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ](#), الصفحة 26). يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تنطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

1 اضغط باستمرار على LIGHT.

2 حرّر الزر لتفعيل ميزة المساعدة عندما تشعر بثلاثة اهتزازات.

تظهر شاشة العد التنازلي.

تلميح: يمكنك اختيار إلغاء قبل اكتمال العد التنازلي لإلغاء الرسالة.

بدء جلسة GroupTrack

ملاحظة

يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات.

- لستتمكن من بدء جلسة GroupTrack، عليك إقران ساعتك بهاتف متوافق (*إقران هاتفك الذكي بجهازك، الصفحة 3*).
هذه التعليمات مخصصة لبدء جلسة GroupTrack باستخدام ساعة MARQ. إذا كان لدى جهاز اتصالك أجهزة متوافقة أخرى، فيمكنك رؤيتها على الخريطة. قد لا تكون الأجهزة الأخرى قادرة على عرض راكبي GroupTrack على الخريطة.
- 1 على ساعة MARQ، اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **الأمان والتعقب < GroupTrack > عرض على الخريطة** لتمكين عرض جهاز الاتصال على شاشة الخريطة.
 - 2 في تطبيق Garmin Connect، من إعدادات القائمة، اختر **الأمان والتعقب < LiveTrack > : < الإعدادات < GroupTrack >**.
 - 3 اختر كل الاتصالات أو بناءً على دعوة فقط واختر جهاز الاتصال.
 - 4 اختر بدء **LiveTrack**.
 - 5 ابدأ نشاطاً في الخارج على الساعة.
 - 6 قم بالانتقال إلى الخريطة لعرض جهاز اتصالك.
- تلميح:** من الخريطة، يمكنك الضغط باستمرار على **MENU** واختيار **الاتصالات القريبة** لعرض المسافة والاتجاه والإيقاع أو معلومات السرعة لجهاز الاتصال الأخرى في جلسة GroupTrack.

تلميحات بشأن جلسات GroupTrack

- تتيح لك ميزة GroupTrack تعقب تفاصيل جهاز الاتصال الأخرى الموجودة في مجموعتك باستخدام LiveTrack مباشرةً على الشاشة. ويجب أن يكون كل أعضاء المجموعة ضمن جهاز اتصالك على حساب Garmin Connect.
- ابدأ نشاطك في الخارج باستخدام GPS.
 - قم بإقران جهاز MARQ بهاتفك الذكي باستخدام تقنية Bluetooth.
 - في تطبيق Garmin Connect، ومن قائمة الإعدادات، اختر **اتصالات** لتحديث قائمة جهاز الاتصال الخاصة بجلسة GroupTrack.
 - تأكد من قيام كل جهاز الاتصال بالإقران بهواتفهم الذكية وابدأ جلسة LiveTrack في تطبيق Garmin Connect.
 - تأكد من أن كل جهاز اتصالك موجود ضمن النطاق (40 كيلومتراً أو 25 ميلاً).
 - أثناء جلسة GroupTrack، قم بالتمرير إلى الخريطة لعرض جهاز اتصالك (*إضافة خريطة إلى أحد الأنشطة، الصفحة 75*).

إعدادات GroupTrack

- اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **الأمان والتعقب < GroupTrack >**.
- عرض على الخريطة:** لتمكينك من عرض الاتصالات على شاشة الخريطة أثناء جلسة GroupTrack.
- أنواع النشاطات:** لتمكينك من اختيار أي أنواع نشاط ستظهر على شاشة الخريطة أثناء جلسة GroupTrack.

Garmin Pay

تسمح لك ميزة Garmin Pay باستخدام ساعتك لدفع ثمن مشترياتك في المواقع المشاركة باستخدام بطاقات الائتمان أو الخصم من إحدى المؤسسات المالية المشاركة.

إعداد محفظة Garmin Pay

- يمكنك إضافة بطاقة ائتمان أو خصم مشاركة واحدة أو أكثر إلى محفظة Garmin Pay. انتقل إلى garmin.com/garminpay/banks للعثور على المؤسسات المالية المشاركة.
- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر **⋮** أو **•••**.
 - 2 اختر **Garmin Pay < بدء التشغيل**.
 - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك

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

- 1 اضغط باستمرار على **LIGHT**.
 - 2 اختر .
 - 3 أدخل رمز المرور المؤلف من أربعة أرقام.
- ملاحظة:** إذا أدخلت رمز المرور بشكل غير صحيح ثلاث مرات، فسيتم قفل محفظتك وسيُطلب منك إعادة ضبط رمز المرور في تطبيق Garmin Connect. تظهر بطاقة الدفع التي استخدمتها حديثًا.



- 4 إذا أضفت بطاقات متعددة إلى محفظة Garmin Pay، فاختر **DOWN** للتغيير إلى بطاقة أخرى (اختياري).
 - 5 في غضون 60 ثانية، اضغط باستمرار على ساعتك بالقرب من قارئ بطاقة الدفع مع توجيه الساعة نحو القارئ. تهتز الساعة وتعرض علامة اختيار عندما تنتهي من الاتصال بالقارئ.
 - 6 اتبع التعليمات التي تظهر على قارئ البطاقة لإتمام المعاملة إذا لزم الأمر.
- تلميح:** بعد إدخال رمز المرور بنجاح، يمكنك إجراء عمليات الدفع من دون رمز مرور لمدة 24 ساعة من دون نزع ساعتك. إذا نزعت الساعة عن معصمك أو قمت بإلغاء تمكين مراقبة معدل نبضات القلب، فعليك إدخال رمز المرور مجددًا قبل إجراء أي عملية دفع.

إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay

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

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

إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك

يمكنك تعليق بطاقة أو حذفها مؤقتًا.

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

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
 - 2 اختر **Garmin Pay**.
 - 3 اختر بطاقة.
 - 4 حدد خيارًا:
- لتعليق البطاقة أو إلغاؤها مؤقتًا، اختر **تعليق البطاقة**.
 - يجب أن تكون البطاقة نشطة لإجراء عمليات الشراء باستخدام ساعة MARQ الخاصة بك.
 - لحذف البطاقة، اختر .

تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك

يجب أن تعرف رمز المرور الحالي التابع لك لتغييره. إذا نسيت رمز المرور، فيجب إعادة ضبط ميزة Garmin Pay في ساعة MARQ الخاصة بك وإنشاء رمز مرور جديد وإعادة إدخال معلومات بطاقتك.

- 1 من صفحة جهاز MARQ في تطبيق Garmin Connect، اختر **Garmin Pay > تغيير رمز المرور**.
 - 2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- في المرة التالية التي تدفع فيها باستخدام ساعة MARQ، يجب أن تُدخل رمز المرور الجديد.

الموسيقى

يمكنك تنزيل المحتوى الصوتي إلى جهازك لتتمكن من الاستماع إليه عندما لا يكون الهاتف الذكي قريباً منك. يسمح لك تطبيق Garmin Connect وGarmin Express بتنزيل المحتوى الصوتي من الحاسوب أو من مزود تابع لجهة خارجية. يمكنك استخدام عناصر التحكم بالموسيقى للتحكم بتشغيل الموسيقى على الهاتف الذكي أو لتشغيل الموسيقى المخزنة على الجهاز. للاستماع إلى المحتوى الصوتي المخزن على الجهاز، عليك توصيل سماعات الرأس بتقنية Bluetooth.

الاتصال بمزود من جهة خارجية

لستمكن من تنزيل الموسيقى أو ملفات صوتية أخرى إلى ساعتك المتوافقة من مزود معتمد من جهة خارجية، عليك الاتصال بالمزود باستخدام تطبيق Garmin Connect.

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
- 2 اختر **أجهزة Garmin**، واختر ساعتك.
- 3 اختر **الموسيقى > موفرو الموسيقى**.
- 4 حدد خياراً:
 - للاتصال بمزود مثبت، اختر مزوداً واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
 - للاتصال بمزود جديد، اختر **الحصول على تطبيقات الموسيقى**، ثم حدد موقع المزود واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تنزيل المحتوى الصوتي من مزود من جهة خارجية

لستمكن من تنزيل المحتوى الصوتي من مزود من جهة خارجية، عليك الاتصال بشبكة Wi-Fi (**الاتصال بشبكة Wi-Fi**, الصفحة 23).

- 1 اضغط باستمرار على **DOWN** من أي شاشة لفتح عناصر التحكم بالموسيقى.
 - 2 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 3 اختر **موفرو الموسيقى**.
 - 4 اختر مزوداً متصلاً.
 - 5 اختر قائمة تشغيل أو عنصراً آخر تريد تنزيله إلى الساعة.
 - 6 عند الضرورة، اضغط على **BACK** حتى تتلقى مطالبة بالمزامنة مع الخدمة.
- ملاحظة:** قد يؤدي تنزيل المحتوى الصوتي إلى استنفاد البطارية. قد يُطلب منك توصيل الساعة بمصدر طاقة خارجي إذا كان مستوى شحن البطارية منخفضاً.

تنزيل المحتوى الصوتي من Spotify

لستمكن من تنزيل المحتوى الصوتي من Spotify، عليك الاتصال بشبكة Wi-Fi (**الاتصال بشبكة Wi-Fi**, الصفحة 23).

- 1 اضغط باستمرار على **DOWN** من أي شاشة لفتح عناصر التحكم بالموسيقى.
 - 2 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 3 اختر **موفرو الموسيقى > Spotify**.
 - 4 اختر **إضافة الموسيقى ووسائط بودكاست**.
 - 5 اختر قائمة تشغيل أو عنصراً آخر ترغب في تنزيله إلى الجهاز.
- ملاحظة:** قد يؤدي تنزيل المحتوى الصوتي إلى استنفاد البطارية. قد تحتاج إلى توصيل الجهاز بمصدر طاقة خارجي إذا كانت فترة استخدام البطارية المتبقية غير كافية.
- يتم تنزيل قوائم التشغيل والعناصر الأخرى المحددة إلى الجهاز.

تغيير مزود الموسيقى

- 1 اضغط باستمرار على **DOWN** من أي شاشة لفتح عناصر التحكم بالموسيقى.
- 2 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 3 اختر **موفرو الموسيقى**.
- 4 اختر مزودًا متصلاً.

قطع الاتصال بمزود من جهة خارجية

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر **⋮** أو **...**.
- 2 اختر **أجهزة Garmin**، واختر ساعتك.
- 3 اختر **الموسيقى**.
- 4 اختر مزودًا مثبتًا تابعًا لجهة خارجية، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لقطع اتصال المزود التابع لجهة خارجية بساعتك.

تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي

- لتمكن من إرسال الموسيقى الشخصية إلى ساعتك، عليك تثبيت تطبيق Garmin Express على الحاسوب (garmin.com/express). يمكنك تحميل الملفات الصوتية الشخصية، مثل ملفات mp3 و m4a، إلى ساعة MARQ من الحاسوب. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/musicfiles.
- 1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB المضمن.
 - 2 على الحاسوب، افتح تطبيق Garmin Express، واختر ساعتك، ثم اختر **الموسيقى**.
 - 3 **تلميح:** لحواسيب Windows®، يمكنك اختيار **+** والاستعراض بحثًا عن المجلد الذي يحتوي على ملفاتك الصوتية. لحواسيب Apple®، يستخدم تطبيق Garmin Express مكتبة iTunes® الخاصة بك.
 - 3 في قائمة **الموسيقى الخاصة بي** أو قائمة **مكتبة iTunes**، اختر فئة الملف الصوتي، مثل الأغاني أو قوائم التشغيل.
 - 4 اختر مربعات الاختيار للملفات الصوتية، ثم اختر **إرسال إلى الجهاز**.
 - 5 اختر فئة في قائمة MARQ، واختر مربعات الاختيار، ثم اختر **الإزالة من الجهاز لإزالة الملفات الصوتية**، إذا لزم الأمر.

الاستماع إلى الموسيقى

- 1 اضغط باستمرار على **DOWN** من أي شاشة لفتح عناصر التحكم بالموسيقى.
- 2 قم بتوصيل سماعات الرأس المزودة بتقنية Bluetooth إذا لزم الأمر (**توصيل سماعات الرأس Bluetooth**, الصفحة 32).
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر **موفرو الموسيقى**، وحدد خيارًا:
 - للاستماع إلى الموسيقى التي تم تنزيلها من الحاسوب إلى الساعة، اختر **موسيقى لدي (تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي)**, (الصفحة 31).
 - اختر **التحكم بالهاتف** للتحكم بتشغيل الموسيقى على هاتفك.
 - للاستماع إلى الموسيقى من مزود تابع لجهة خارجية، اختر اسم المزود واختر قائمة تشغيل.
- 5 اختر ▶.

عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى

ملاحظة: قد تبدو عناصر التحكم بتشغيل الموسيقى مختلفة، وفقاً لمصدر الموسيقى الذي تم اختياره.

⋮	اختر هذا الرمز لعرض المزيد من عناصر التحكم بتشغيل الموسيقى.
🎵	اختر هذا الرمز لاستعراض الملفات الصوتية وقوائم التشغيل للمصدر الذي تم اختياره.
🔊	اختر هذا الرمز لضبط مستوى الصوت.
▶	اختر هذا الرمز لتشغيل الملف الصوتي الحالي وإيقافه مؤقتاً.
▶	اختر هذا الرمز للتخطي إلى الملف الصوتي التالي في قائمة التشغيل. اضغط باستمرار للتقدم بسرعة في الملف الصوتي الحالي.
◀	اختر هذا الرمز لإعادة تشغيل الملف الصوتي الحالي. اختر هذا الرمز مرتين للتخطي إلى الملف الصوتي السابق في قائمة التشغيل. اضغط باستمرار للإرجاع في الملف الصوتي الحالي.
🔄	اختر هذا الرمز لتغيير وضع التكرار.
↔	اختر هذا الرمز لتغيير وضع التبديل.

توصيل سماعات الرأس Bluetooth

للاستماع إلى الموسيقى التي تم تحميلها إلى ساعة MARQ، يجب أن تقوم بتوصيل سماعات رأس Bluetooth.

- 1 ضع سماعة الرأس ضمن مسافة مترين (6,6 أقدام) من ساعتك.
- 2 قم بتمكين وضع الإقران على سماعة الرأس.
- 3 اضغط باستمرار على MENU.
- 4 اختر الموسيقى > سماعات الرأس > إضافة جديد.
- 5 اختر سماعات الرأس لإكمال عملية الإقران.

تغيير وضع الصوت

يمكنك تغيير وضع تشغيل الموسيقى من استيريو إلى أحادي.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الموسيقى > الصوت.
- 3 حدد خياراً.

ميزات معدل نبضات القلب

يحتوي جهاز MARQ على جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وهو متوافق أيضاً مع أجهزة مراقبة نبضات القلب حول منطقة الصدر (ثُباع منفصلة). يمكنك عرض بيانات معدل نبضات القلب على التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب. في حال توفر كل من بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وبيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر عند بدء نشاط، يستخدم جهازك بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر.

معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

وضع الساعة

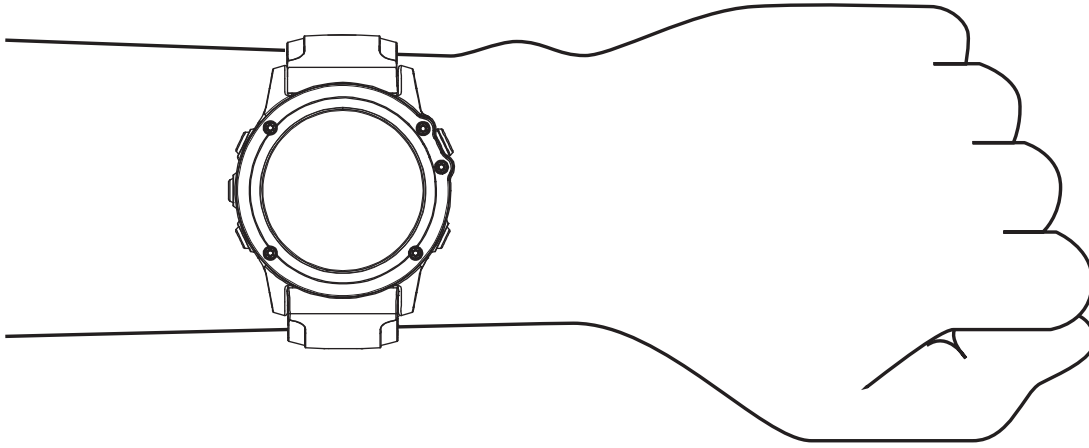


تنبيه

بعد استخدام الساعة لفترة طويلة، قد يعاني بعض المستخدمين تهيجاً للبشرة لا سيما إذا كانت بشرتهم حساسة أو لديهم حساسية معينة. إذا لاحظت أي تهيج للبشرة، فقم بإزالة الساعة وامنح بشرتك بعض الوقت للتعافي. للمساعدة في تفادي تهيج البشرة، تأكد من أن الساعة نظيفة وجافة ولا تشدها كثيراً على معصمك. للمزيد من المعلومات، يرجى الانتقال إلى garmin.com/fitandcare.

• ضع الساعة فوق عظمة المعصم.

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



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

- راجع **تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة**، الصفحة 33 للحصول على مزيد من المعلومات عن معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع **تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة**، الصفحة 48 للحصول على مزيد من المعلومات عن مستشعر مقياس التأكسج.
- لمزيد من المعلومات عن الدقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.
- للحصول على مزيد من المعلومات عن وضع ارتداء الساعة والعناية بها، انتقل إلى garmin.com/fitandcare.

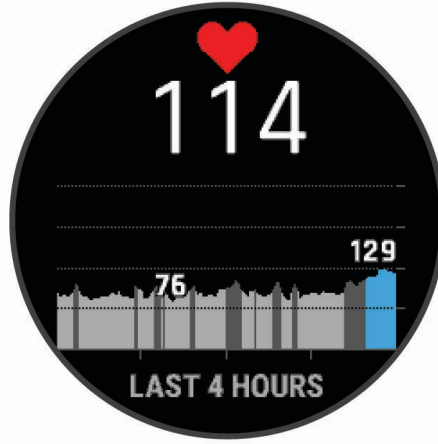
تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على UP أو DOWN لعرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب.
ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر (تخصيص حلقة التطبيق المصغر الصفحة 82).
- 2 اضغط على START لعرض معدل نبضات قلبك الحالي في الدقيقة (bpm) ورسم بياني لمعدل نبضات قلبك في الساعات الأربع الأخيرة.



- 3 اضغط على DOWN لعرض متوسط قيم معدل نبضات قلبك أثناء الراحة للأيام السبعة الماضية.

بث بيانات معدل نبضات القلب

- يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك من ساعتك وعرضها على أجهزة مقترنة.
- ملاحظة: يقلل بث بيانات معدل نبضات القلب من فترة استخدام البطارية.
- 1 من التطبيق المصغر الخاص بمعدل نبضات القلب، اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 حدد خيارات معدل نبضات القلب < بث معدل نبضات القلب.
 - 3 اضغط على START.
 - تبدأ الساعة ببث بيانات معدل نبضات قلبك، وتظهر .
 - 4 قم بإقران ساعتك بجهازك المتوافق.
- ملاحظة: تختلف إرشادات الإقران باختلاف جهاز Garmin المتوافق. راجع دليل المالك.
- تلميح: لإيقاف بث بيانات معدل نبضات قلبك، اضغط على STOP من شاشة بث نبضات القلب.

بث بيانات معدل نبضات القلب أثناء نشاط

- يمكنك إعداد ساعة MARQ لبث بيانات معدل نبضات القلب تلقائيًا عندما تبدأ نشاطًا. على سبيل المثال، يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك إلى حاسوب الدراجة Edge® أثناء ركوب الدراجة.
- ملاحظة: يقلل بث بيانات معدل نبضات القلب من فترة استخدام البطارية.
- 1 من التطبيق المصغر الخاص بمعدل نبضات القلب، اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 حدد خيارات معدل نبضات القلب < البث أثناء النشاط.
 - 3 ابدأ نشاطًا (بدء النشاط، الصفحة 5).
 - تبدأ ساعة MARQ ببث بيانات معدل نبضات قلبك في الخلفية.
 - ملاحظة: لا توجد إشارة بأن الجهاز يبث بيانات معدل نبضات قلبك أثناء النشاط.
 - 4 قم بإقران ساعتك بجهازك المتوافق.
- ملاحظة: تختلف إرشادات الإقران باختلاف جهاز Garmin المتوافق. راجع دليل المالك.
- تلميح: أوقف النشاط لإيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب (التوقف عن إجراء النشاط، الصفحة 5).

إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي



تنبيه

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

يمكنك تعيين قيمة عتبة معدل ضربات القلب.

- 1 من التطبيق المصغر الخاص بمعدل نبضات القلب، اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 2 حدد خيارات معدل نبضات القلب < تنبيهات معدل نبضات القلب غير العادي.
 - 3 اختر تنبيه عال أو تنبيه منخفض.
 - 4 عيّن قيمة عتبة معدل نبضات القلب.
- كلما تخطى معدل نبضات قلبك أو انخفض عن قيمة العتبة، ظهرت رسالة واهتز الجهاز.

إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

إن القيمة الافتراضية لإعداد نبض القلب على المعصم هي تلقائي. تستخدم الساعة تلقائياً جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلا إذا قمت بإقران جهاز مراقبة نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر بالساعة المزودة بتقنية ANT+ أو Bluetooth.

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

- 1 من التطبيق المصغر الخاص بمعدل نبضات القلب، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 حدد خيارات معدل نبضات القلب < الحالة < إيقاف التشغيل.

قياسات الأداء

قياسات الأداء هذه عبارة عن تقديرات يمكن أن تساعدك على تعقب وفهم أنشطتك التدريبية وأدائك في السباقات. وتتطلب هذه القياسات القيام ببضعة أنشطة باستخدام جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً. تتطلب قياسات الأداء الخاصة بركوب الدراجة توفر جهاز مراقبة معدل نبضات القلب وجهاز قياس الطاقة.

وهذه التقديرات مقدّمة ومدعومة بواسطة Firstbeat Analytics™. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/performance-data/running.

ملاحظة: قد تبدو التقديرات غير دقيقة في البداية. وتطلب منك الساعة إكمال بضعة أنشطة لتعرّف على أدائك.

الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين: إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمليتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 37).

أوقات السباق المتوقعة: تستخدم ساعتك تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومحفوظات التدريب لتوفير وقت السباق المستهدف استناداً إلى حالة لياقتك البدنية الحالية (عرض أوقات السباقات المتوقعة، الصفحة 38).

حالة تغير معدل نبضات القلب: تحلل الساعة قراءات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أثنا نومك لتحديد حالة تغير معدل نبضات القلب (HRV) استناداً إلى المتوسطات الشخصية وعلى المدى الطويل لتغير معدل نبضات القلب (حالة تغير معدل نبضات القلب، الصفحة 39).

حالة الأداء: حالة الأداء عبارة عن تقييم في الوقت الحقيقي بعد 6 إلى 20 دقيقة من النشاط. يمكن إضافة هذا الخيار كحقل بيانات حتى يتسنى لك عرض حالة أدائك أثناء ممارسة باقي النشاط. وهو يقارن بين حالتك في الوقت الحقيقي والمستوى المتوسط لليافتك البدنية (حالة الأداء، الصفحة 40).

طاقة المدخل الوظيفي (FTP): تستخدم الساعة معلومات ملف تعريف المستخدم من الإعدادات الأولى لتقدير طاقة المدخل الوظيفي لديك. للحصول على تصنيف أكثر دقة، يمكنك إجراء اختبار موجه (الحصول على تقدير FTP/خاص بك، الصفحة 42).

عتبة اللاكتيت: تتطلب عتبة اللاكتيت جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر. إن عتبة اللاكتيت هي النقطة حيث تبدأ عضلاتك بالتعب بسرعة. تقيس ساعتك مستوى عتبة اللاكتيت باستخدام بيانات معدل نبضات القلب والإيقاع (عتبة اللاكتيت، الصفحة 41).

إيقاف إشعارات الأداء

تظهر بعض إشعارات الأداء عند إكمال نشاطك. تظهر بعض إشعارات الأداء أثناء أحد الأنشطة أو عندما تحقق مقياس أداء جديدًا، مثل تقدير جديد للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. يمكنك إيقاف تشغيل ميزة حالة الأداء لتجنب بعض هذه الإشعارات.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر القياسات الوظيفية > ظروف الأداء.

الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا

يتم تشغيل ميزة الكشف التلقائي بشكل افتراضي. يمكن أن يكشف الجهاز تلقائيًا عن الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك وعتبة اللاكتيت أثناء نشاط. عندما يتم إقران الجهاز بجهاز قياس الطاقة المتوافق، يمكن أن يكتشف تلقائيًا طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاصة بك أثناء نشاط.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر القياسات الوظيفية > الكشف التلقائي.

3 حدد خيارًا.

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.

من قائمة تطبيق Garmin Connect، اختر الإعدادات.

جهاز التدريب الأساسي: لتعيين مصدر البيانات الأولي لمقاييس التدريب مثل حالة التدريب والتركيز على شدة التدريب.

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

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

مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء

يمكنك مزامنة قياسات الأداء والأنشطة من أجهزة Garmin أخرى مع ساعة MARQ باستخدام حسابك على Garmin Connect. يتيح ذلك لساعتك عكس حالة التدريب واللياقة البدنية بدقة أكبر. على سبيل المثال، يمكنك تسجيل جولة ركوب دراجة باستخدام حاسوب دراجة Edge وعرض تفاصيل نشاطك وشدة التدريب العامة على ساعة MARQ.

قم بمزامنة ساعة MARQ وأجهزة Garmin الأخرى مع حسابك على Garmin Connect.

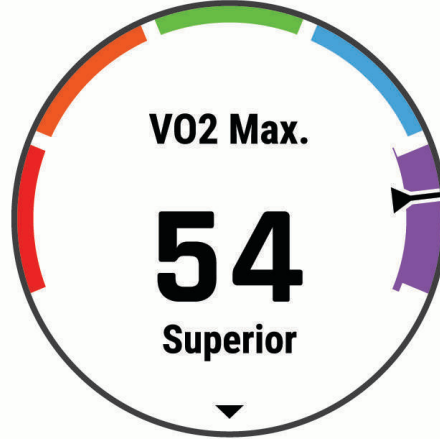
تلميح: يمكنك تعيين جهاز تدريب أساسي وجهاز أساسي قابل للارتداء في تطبيق Garmin Connect ([حالة التدريب الموحد](#)، الصفحة 36).

تظهر قياسات الأداء وأنشطتك الأخيرة من أجهزة Garmin الأخرى على ساعة MARQ.

معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمليتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء. بتعبير أبسط، يشير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين إلى أداء رياضي ويجب أن يزداد مع تحسن مستوى اللياقة البدنية. يتطلب جهاز MARQ جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً لعرض تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. يحتوي الجهاز على تقديرات منفصلة للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للركض وركوب الدراجة. يجب الركض في الخارج مع استخدام GPS أو ركوب دراجة مع استخدام جهاز قياس طاقة متوافق بمستوى شدة معتدل لعدة دقائق للحصول على تقدير دقيق للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

على الجهاز، يظهر تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين كرقم ووصف وموضع على المقياس باللون. في حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، مثل تصنيفه حسب عمرك وجنسك.



أرجواني	ممتاز
أزرق	جيد جداً
أخضر	جيد
برتقالي	مقبول
أحمر	سيء

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 110)، ثم انتقل إلى www.CooperInstitute.org.

الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند الركض

تتطلب هذه الميزة جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً. إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، فيجب وضعه وإقرانه بساعتك (اقرأ المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 92). إذا كانت ساعتك مرفقة بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب، فيكون الجهازان مقرونين. للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 48)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 49). قد يبدو التقدير غير دقيق في البداية. وتتطلب الساعة بضع جولات للتعرف على أدائك في الركض. يمكنك إلغاء تمكين تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لأنشطة الركض لمسافات طويلة والركض الطويل إذا كنت لا تريد أن تؤثر أنواع الركض هذه في تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (إيقاف تشغيل تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 38).

- 1 ابدأ بنشاط الركض.
- 2 اركض في الخارج لمدة 10 دقائق على الأقل.
- 3 بعد الركض، اختر حفظ.
- 4 اختر UP أو DOWN للتنقل بين مقاييس الأداء.

الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة

تتطلب هذه الميزة جهازاً لقياس الطاقة وجهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً. يجب إقران جهاز قياس الطاقة مع ساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 92). إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، فيجب ارتداؤه وإقرانه مع ساعتك. إذا كان ساعتك مرفقة بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب، فيكون الجهازان مقرونين.

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 48) وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 49). قد يبدو التقدير غير دقيق في البداية. يجب القيام ببضع جولات لتتعرف الساعة على أدائك أثناء ركوب الدراجة.

- 1 ابدأ نشاط ركوب الدراجة.
- 2 اركب الدراجة بحدة عالية وثابتة لمدة 20 دقيقة على الأقل.
- 3 بعد ركوب الدراجة، اختر حفظ.
- 4 اختر UP أو DOWN للتنقل بين مقاييس الأداء.

إيقاف تشغيل تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

يمكنك إيقاف تشغيل تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين خلال أنشطة الركض الطويل أو الركض لمسافات طويلة (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 37).

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين > إيقاف التشغيل.

عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك

يمنحك عمر اللياقة البدنية فكرة عن طريقة 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 "Garmin 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.

ملاحظة: للحصول على عمر اللياقة البدنية الأكثر دقة، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم الخاص بك (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 48).

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
- 2 اختر إحصائيات الصحة > عمر اللياقة البدنية.

عرض أوقات السباقات المتوقعة

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 48)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 49).

تستخدم الساعة تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 37) ومحفوظات التدريب لتوفير وقت السباق المستهدف. تحلل الساعة عدة أسابيع من بيانات التدريب الخاصة بك لتحديث تقديرات وقت السباق.

تلميح: إذا كان لديك أكثر من جهاز Garmin واحد، فيمكنك تحديد جهاز التدريب الأساسي في تطبيق Garmin Connect، ما يسمح لساعتك بمزامنة الأنشطة والمحفوظات والبيانات من أجهزة أخرى (مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء، الصفحة 36).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على UP أو DOWN لعرض التطبيق المصغر الخاص بالأداء.
 - 2 اضغط على START لعرض تفاصيل التطبيق المصغر.
 - 3 اضغط على UP أو DOWN لعرض أوقات السباق المتوقعة.
- ملاحظة: قد تبدو التقديرات غير دقيقة في البداية. وتتطلب الساعة بضع جولات للتعرف على أدائك في الركض.

معلومات عن تأثير التدريب

يقيس تأثير التدريب تأثير النشاط في اللياقة البدنية الهوائية واللاهوائية. يتم تجميع أرقام تأثير التدريب أثناء النشاط. تزداد قيمة تأثير التدريب مع تقدم النشاط. ويتحدد تأثير التدريب بواسطة معلومات ملف تعريف المستخدم ومحفوفات التدريب ومعدل نبضات القلب والمدة وحدة النشاط. تتوفر سبعة ملصقات مختلفة لتأثير التدريب لوصف الفائدة الأساسية لنشاطك. تتم الإشارة إلى كل ملصق بلون يتوافق مع تركيز شدة التدريب (**تركيز شدة التدريب، الصفحة 45**). إن كل عبارة من عبارات الملاحظات، على سبيل المثال، "تأثير كبير على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين" لها وصف مطابق في تفاصيل نشاط Garmin Connect.

يستخدم تأثير التدريب الخاص بالتمارين الهوائية معدل نبضات القلب لقياس تأثير حدة التمارين التراكمية في لياقتك البدنية للتمارين الهوائية، ويشير إلى ما إذا كان التمرين يحافظ على مستوى لياقتك البدنية أو يحسنه. ويتم تمثيل استهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC) المتراكم أثناء التدريب على شكل نطاق من القيم تأخذ في الاعتبار مستوى لياقتك البدنية وعادات التدريب. تؤثر التمارين الثابتة التي يتم القيام بها مع بزل جهد متوسط أو تلك التي تمتد لوقت أطول (>180 ثانية) إيجاباً في الأيض الهوائي وتنتج تأثير تدريب خاصاً بالتمارين الهوائية محسناً.

يستخدم تأثير التدريب الخاص بالتمارين اللاهوائية معدل نبضات القلب والسرعة (أو الطاقة) لتحديد تأثير التمرين في قدرتك على القيام بتمارين بحدّة عالية جداً. تحصل على قيمة بناء على مساهمة التمارين اللاهوائية في استهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC) ونوع النشاط. تؤثر الفواصل الزمنية المتكررة العالية الحدة التي تتراوح بين 10 و120 ثانية بشكل مفيد للغاية في قدرتك على القيام بالتمارين اللاهوائية وتؤدي إلى تحسين تأثير التدريب الخاص بالتمارين اللاهوائية.

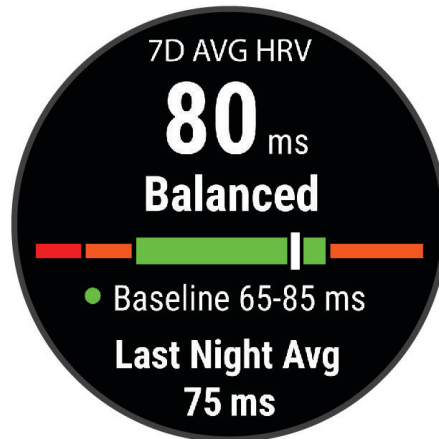
يمكنك إضافة تأثير تدريب الايروبيك وتأثير التمارين اللاهوائية كحقلَي بيانات إلى شاشة من شاشات التدريب لمراقبة الأرقام أثناء النشاط.

تأثير التدريب	فوائد التمارين الهوائية	فوائد التمارين اللاهوائية
من 0.0 إلى 9.0	ما من فوائد.	ما من فوائد.
من 0.1 إلى 9.1	فائدة ثانوية.	فائدة ثانوية.
من 0.2 إلى 9.2	الحفاظ على اللياقة البدنية للتمارين الهوائية.	الحفاظ على اللياقة البدنية للتمارين اللاهوائية.
من 0.3 إلى 9.3	تأثير في اللياقة البدنية للتمارين الهوائية.	تأثير في اللياقة البدنية للتمارين اللاهوائية.
من 0.4 إلى 9.4	تأثير كبير في اللياقة البدنية للتمارين الهوائية.	تأثير كبير في اللياقة البدنية للتمارين اللاهوائية.
0.5	مفرط وربما ضار بدون وقت كافٍ لاستعادة النشاط.	مفرط وربما ضار بدون وقت كافٍ لاستعادة النشاط.

تقنية تأثير التدريب مقدّمة ومتاحة بواسطة Firstbeat Analytics. للاطلاع على مزيد من المعلومات، انتقل إلى firstbeat.com.

حالة تغير معدل نبضات القلب

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



منطقة الألوان	الحالة	الوصف
 أخضر	متوازنة	متوسط تغير معدل نبضات القلب لسبعة أيام هو ضمن النطاق الأساسي.
 برتقالي	غير متوازن	متوسط تغير معدل نبضات القلب لسبعة أيام هو أعلى من النطاق الأساسي أو أدنى منه.
 أحمر	جهوزية منخفضة	متوسط تغير معدل نبضات القلب لسبعة أيام هو أقل بكثير من النطاق الأساسي.
لا يتوفر أي لون	سيء لا تتوفر أي حالة	متوسّط قيم تغير معدل نبضات القلب هو أقل بكثير من النطاق الطبيعي لعمرِكَ. إن عدم توفر أي حالة يعني عدم توفر بيانات كافية لإنشاء متوسط لسبعة أيام.

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

تغيير معدل نبضات القلب ومستوى التوتّر

إنّ مستوى التوتّر هو نتيجة اختبار لمدة ثلاث دقائق يتم إجراؤه أثناء الوقوف دون حركة، حتى يتسنى لجهاز MARQ تحليل تغيّر معدل نبضات القلب لتحديد إجمالي التوتّر. يؤثر كل من التدريب والنوم والتغذية والتوتّر في الحياة بشكل عام في أداء العداء. تتراوح درجة التوتّر بين 1 و100، حيث تشير الدرجة 1 إلى معدل توتّر منخفض جدًا وتشير الدرجة 100 إلى معدل توتّر مرتفع جدًا. قد تساعدك معرفة مستوى التوتّر لديك في اتخاذ قرار بشأن ما إذا كان جسمك مستعدًا لجولة ركض تدريبي شاق أو لليوغا أم لا.

عرض تغيّر معدل نبضات قلبك ومستوى التوتّر

تتطلب هذه الميزة جهاز Garmin لمراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر. لتتمكن من عرض تأثير مستوى التوتّر في تغيّر معدل نبضات قلبك (HRV)، عليك وضع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب وإقرانه بجهازك ([إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 92](#)). إذا كان جهاز MARQ مرفقًا بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب، فإن الجهازين يكونان مقرونين مسبقًا.

تلميح: Garmin توصيك بقياس درجة توتّر في الوقت نفسه تقريبًا وضمن الظروف نفسها كل يوم.

- 1 اضغط على **START**، واختر **إضافة > تأثير التوتّر** لإضافة تطبيق التوتّر إلى قائمة التطبيقات إذا لزم الأمر.
- 2 اختر **نعم** لإضافة التطبيق إلى قائمة مفضلاتك.
- 3 من وجه الساعة، اضغط على **START** واختر **تأثير التوتّر**، ثم اضغط على **START**.
- 4 قف بدون حركة واسترخ لمدة 3 دقائق.

حالة الأداء

بينما تكمل نشاطك مثل الركض أو ركوب الدراجة، ستجلب ميزة حالة الأداء إيقاعك ونبضات قلبك وتغيّر معدل نبضات قلبك بهدف إجراء تقييم في الوقت الحقيقي لقدرة على تقديم أداء معين مقارنةً بإجمالي مستوى اللياقة البدنية لديك. وسيمثل ذلك تقريبًا نسبة الانحراف عن تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك في الوقت الحقيقي.

يتراوح نطاق قيم حالة الأداء بين 20- و20+. وبعد الدقائق الست إلى العشرين الأولى لنشاط ما، يعرض جهازك درجة حالة الأداء الخاصة بك. فعلى سبيل المثال، تعني الدرجة +5 أنك مسترخٍ ومتعشٍ وقادر على القيام بجولة جيدة من الركض أو ركوب الدراجة الهوائية. يمكنك إضافة حالة الأداء كحقل بيانات إلى واحدة من شاشات التدريب لديك لمراقبة قدرتك طوال النشاط. وقد تشكل حالة الأداء أيضًا مؤشرًا لمستوى التعب، خاصة في نهاية جولة ركض أو ركوب دراجة هوائية للتدريب الطويل.

ملاحظة: يحتاج الجهاز إلى بضع جولات من الركض أو ركوب الدراجة الهوائية مع جهاز لمراقبة معدل نبضات القلب للحصول على تقدير دقيق للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وللتعرف على قدرة الركض أو ركوب الدراجة الهوائية لديك ([معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 37](#)).

عرض حالة الأداء

تتطلب هذه الميزة جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقًا.

- 1 إضافة **ظروف الأداء** إلى شاشة بيانات ([تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 75](#)).
- 2 اذهب للركض أو انطلق في جولة على الدراجة الهوائية.
- بعد 6 إلى 20 دقيقة، تظهر حالة أدائك.
- 3 قم بالتمرير إلى شاشة البيانات لعرض حالة أدائك خلال الركض أو ركوب الدراجة الهوائية.

عتبة اللاكتيت

عتبة اللاكتيت عبارة عن حدة التمرين التي يبدأ عندها اللاكتيت في التراكم في مجرى الدم. يتم تقدير مستوى حدة التمرين هذا من حيث الإيقاع أو معدل نبضات القلب أو الطاقة أثناء الركض. عندما يتجاوز العداء العتبة، يبدأ التعب في الزيادة بمعدل أسرع. بالنسبة إلى العدائين ذوي الخبرة، تحدث العتبة عند 90% تقريباً من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب، وبين السرعة في سباق 10 كلم ونصف الماراثون. وبالنسبة إلى العدائين متوسطي المستوى، غالباً ما تحدث عتبة اللاكتيت عند نسبة أقل بكثير من 90% من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. إن معرفة عتبة اللاكتيت لديك يمكن أن تساعدك في تحديد مدى شدة التدريب أو متى تضغط على نفسك أثناء السباق. وإذا كنت تعرف قيمة معدل نبضات القلب التي تسبب حدوث عتبة اللاكتيت، فيمكنك إدخالها في إعدادات ملف تعريف المستخدم الخاص بك (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 49). يمكنك تشغيل ميزة الكشف التلقائي لتسجيل عتبة اللاكتيت الخاصة بك تلقائياً أثناء نشاط.

القيام باختبار موجه لتحديد عتبة اللاكتيت الخاصة بك

تتطلب هذه الميزة جهاز Garmin لمراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر. قبل أن تتمكن من القيام بالاختبار الموجه، يجب عليك ارتداء جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول الصدر وإقرانه بجهازك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 92). يستخدم الجهاز معلومات ملف تعريف المستخدم الخاص بك من الإعداد الأولي وتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين الخاص بك عتبة اللاكتيت الخاصة بك. سيقوم الجهاز باكتشاف عتبة اللاكتيت الخاصة بك تلقائياً أثناء الركض بقوة ثابتة وعالية مع معدل نبضات القلب. **تلميح:** يتطلب الجهاز بضع جولات ركض مع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول الصدر للحصول على قيمة دقيقة لأقصى معدل لنبضات القلب وتقدير أقصى استهلاك للأكسجين. إذا واجهت صعوبة في الحصول على تقدير لعتبة اللاكتيت، فجرب تقليل قيمة أقصى معدل لنبضات القلب الخاصة بك يدوياً.

- 1 من وجه الساعة، اختر **START**.
 - 2 اختر نشاط ركض في الخارج.
 - 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 4 اختر **تدريب > اختبار موجه لعتبة اللاكتيت**.
 - 5 ابدأ المؤقت، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
 - بعد أن تبدأ في الركض، يعرض الجهاز مدة كل خطوة، وبيانات معدل نبضات القلب المستهدفة والحالية. تظهر رسالة عند اكتمال الاختبار.
 - 6 بعد أن تكمل الاختبار الموجه، أوقف المؤقت واحفظ النشاط.
- إذا كان هذا هو أول تقدير لعتبة اللاكتيت لديك، فسيطلب منك الجهاز تحديث مناطق معدل نبضات قلبك وفقاً لمعدل نبضات قلبك الخاص بعتبة اللاكتيت. ولكل تقدير إضافي لعتبة اللاكتيت، يطلب منك الجهاز قبول التقدير أو رفضه.

الحصول على تقدير FTP الخاص بك

قبل أن تتمكن من الحصول على تقدير طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاص بك، يجب عليك إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر وجهاز مراقبة الطاقة مع جهازك (*إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 92*)، وستحصل على تقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (*الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة، الصفحة 38*).

يستخدم الجهاز معلومات ملف تعريف المستخدم الخاص بك من الإعداد الأولي وتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين الخاص بك لتقدير FTP الخاص بك. سيقوم الجهاز باكتشاف FTP الخاص بك تلقائياً أثناء ركوب الدراجة الهوائية بقوة ثابتة وعالية مع معدل نبضات القلب والطاقة.

1 اختر UP أو DOWN لعرض التطبيق المصغر للأداء.

2 اختر START للتمرير عبر قياسات الأداء.

يظهر تقدير FTP الخاص بك كقيمة تم قياسها بالواط لكل كيلوجرام، وخرج طاقتك بالواط، وموقع على المقياس باللون.

متفوق	بنفسجي
ممتاز	أزرق
جيد	أخضر
مقبول	برتقالي
غير مدرب	أحمر

لمزيد من المعلومات، راجع الملحق (*تصنيفات طاقة المدخل الوظيفي، الصفحة 111*).

ملاحظة: عندما ينيك إشعار أداء إلى FTP جديد، يمكنك اختيار قبول لحفظ FTP الجديد، أو رفض للإبقاء على FTP الحالي الخاص بك.

إجراء اختبار طاقة المدخل الوظيفي (FTP)

قبل أن تجري اختباراً لتحديد طاقة المدخل الوظيفي (FTP)، يجب عليك إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر وجهاز قياس الطاقة بجهازك (*إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 92*)، كما يجب أن تحصل على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (*الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة، الصفحة 38*).

ملاحظة: يُعد اختبار طاقة المدخل الوظيفي (FTP) تمريناً صعباً يستغرق إكماله حوالي 30 دقيقة. اختر طريقاً عملياً ويكون أغلبه مسطحاً ليسمح لك بركوب الدراجة الهوائية بمجهود يزيد بانتظام مثل السباق الزمني.

1 من وجه الساعة، اختر START.

2 اختر نشاط ركوب الدراجة الهوائية.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر تدريب > اختبار موجه لطاقة المدخل الوظيفي.

5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد أن تبدأ جولة ركوب الدراجة، سيعرض الجهاز مدة كل خطوة والهدف وبيانات الطاقة الحالية. تظهر رسالة عند اكتمال الاختبار.

6 بعد أن تكمل الاختبار الموجه، أكمل تمارين التهدئة ثم أوقف المؤقت واحفظ النشاط.

تظهر طاقة المدخل الوظيفي (FTP) لديك كقيمة مقيسة بالواط لكل كيلوجرام، وإخراج الطاقة بالواط والموضع على المقياس باللون.

7 حدد خياراً:

- اختر قبول لحفظ طاقة المدخل الوظيفي الجديدة.
- اختر رفض للحفاظ على طاقة المدخل الوظيفي الحالية.

حالة التدريب

إنَّ هذه القياسات عبارة عن تقديرات يمكن أن تساعدك في تعقُّب أنشطتك التدريبية وفهمها. وتتطلب هذه القياسات القيام ببضعة أنشطة باستخدام جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقًا. تتطلب قياسات الأداء الخاصة بركوب الدراجة توفر جهاز مراقبة معدل نبضات القلب وجهاز قياس الطاقة. وهذه التقديرات مقدَّمة ومدعومة بواسطة Firstbeat Analytics. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/performance-data/running.



ملاحظة: قد تبدو التقديرات غير دقيقة في البداية. وتطلب منك الساعة إكمال بضعة أنشطة لتعرّف على أدائك.

حالة التدريب: توضح لك حالة التدريب كيفية تأثير التدريب في لياقتك البدنية وفي أدائك. تستند حالة التدريب الخاصة بك إلى التغييرات في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والشدة الحادة وحالة تغير معدل نبضات القلب على مدى فترة زمنية طويلة.

الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين: إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالملييلتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء (**معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 37**). تعرض ساعتك القيم المصححة للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين نتيجة تأثير الحرارة والارتفاع، وذلك خلال تأقلمك مع البيئات ذات الحرارة المرتفعة أو الارتفاعات العالية (**تأقلم الأداء مع الحرارة والارتفاع، الصفحة 44**).

الشدة الحادة: إن الشدة الحادة هي مجموع مرجح لنتائج شدة التدريب الأخيرة بما في ذلك مدة التمرين وحدته. (**الشدة الحادة، الصفحة 44**).

تركيز شدة التدريب: تحلل ساعتك شدة التدريب وتوزعها على فئات مختلفة استنادًا إلى حدة كل نشاط مسجّل وبنيته. يشمل تركيز شدة التدريب إجمالي الشدة المتراكمة لكل فئة وتركيز التدريب. تعرض ساعتك توزيع مستوى الشدة خلال الأسابيع الأربعة الماضية (**تركيز شدة التدريب، الصفحة 45**).

وقت استعادة النشاط: يعرض وقت استعادة النشاط الوقت المتبقي قبل أن تستعيد نشاطك بالكامل وتكون مستعدًا للتمرين الشاق التالي (**وقت استعادة النشاط، الصفحة 45**).

مستويات حالة التدريب

توضح لك حالة التدريب كيفية تأثير التدريب في مستوى لياقتك البدنية وفي أدائك. تستند حالة التدريب إلى التغييرات التي تطرأ على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والشدة الحادة وحالة تغير معدل نبضات القلب على مدار فترة زمنية طويلة. ويمكنك استخدام حالة التدريب لتساعدك على تخطيط التدريب المستقبلي والاستمرار في تحسين مستوى لياقتك البدنية.

لا تتوفر أي حالة: يجب تسجيل أنشطة متعددة على مدى أسبوعين على الساعة، مع نتائج الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين أثناء الركض أو ركوب الدراجة لتتمكن من تحديد حالة تدريبك.

التوقف عن ممارسة التمارين: لديك استراحة في الروتين التدريبي أو أنك تتدرب أقل بكثير من المعتاد لمدة أسبوع أو أكثر. يعني التوقف عن ممارسة التمارين أنك غير قادر على الحفاظ على مستوى لياقتك البدنية. يمكنك محاولة زيادة شدة التدريب لتحسين أدائك.

استعادة النشاط: تسمح شدة التدريب الأخف لجسمك باستعادة النشاط، الأمر الذي يُعد أساسياً خلال فترات زمنية مطوّلة من التدريب الشاق. يمكنك متابعة التدريب بشدة أعلى مجدداً تصبح جاهزاً.

ثابت: إن شدة تدريبك الحالية كافية للحفاظ على مستوى لياقتك البدنية. لتحسين أدائك، حاول إضافة المزيد من التنوع إلى تمارينك أو زيادة حجم التدريب.

فعال: إن شدة التدريب تضع مستوى لياقتك البدنية وأدائك على المسار الصحيح. احرص على التخطيط لفترات تعافٍ في التدريب للحفاظ على مستوى لياقتك البدنية.

الذروة: أنت في حالة مثالية للسباق. يتيح خفض شدة التدريب الذي أجريته مؤخراً لجسمك استعادة نشاطه والتعويض بالكامل عن التدريبات السابقة. احرص على التخطيط مسبقاً، إذ لا يمكن الحفاظ على حالة الذروة هذه إلا لفترة قصيرة.

تجاوز: إن شدة التدريب مرتفعة جداً وذات نتائج عكسية. يحتاج جسمك إلى الراحة. احرص على أن تخصص لنفسك الوقت لاستعادة النشاط عبر إضافة تدريب أخف إلى الجدول.

غير فعال: تبلغ شدة التدريب مستوى جيداً، لكن لياقتك البدنية في انخفاض. حاول التركيز على الراحة والتغذية والتحكم بالتوتر.

مرهق: ثمة عدم توازن بين وقت استعادة النشاط وشدة التدريب. إنها نتيجة طبيعية بعد إجراء تدريب شاق أو المشاركة في حدث رئيسي. قد يواجه جسمك صعوبة في استعادة النشاط، لذا يجب الانتباه إلى صحتك العامة.

تلميحات للحصول على حالة التدريب

تعتمد ميزة حالة التدريب على تقييمات محدّثة لمستوى لياقتك البدنية، بما في ذلك قياس واحد على الأقل من قياسات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في الأسبوع (**معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 37**). لا تؤدي أنشطة الركض في الأماكن المغلقة إلى إنشاء تقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من أجل الحفاظ على دقة مؤشر مستوى لياقتك البدنية. يمكنك إلغاء تمكين تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لأنشطة الركض لمسافات طويلة والركض الطويل إذا كنت لا تريد أن تؤثر أنواع الركض هذه في تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (**إيقاف تشغيل تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 38**).

لتحقيق أقصى استفادة من ميزة حالة التدريب، يمكنك أن تجرب هذه التلميحات.

- اركض أو اركب الدراجة في الخارج مرة واحدة على الأقل في الأسبوع مستخدماً جهاز قياس الطاقة وابلغ معدل نبضات قلب أعلى من 70% من الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك لعشر دقائق على الأقل.
- بعد استخدام الساعة لمدة أسبوع أو أسبوعين، يجب أن تكون حالة التدريب الخاصة بك متوفرة.
- سجّل كل أنشطة اللياقة البدنية على جهاز التدريب الأساسي، ما يتيح لساعتك التعرف على أدائك (**مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء، الصفحة 36**).
- ارتد الساعة باستمرار أثناء نومك لمواصلة إنشاء حالة تغير معدل نبضات القلب محدثة. يمكن أن يساعد الحصول على حالة تغير معدل نبضات القلب صالحة في الحفاظ على حالة تدريب صالحة عندما لا يكون لديك العديد من الأنشطة مع قياسات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

تأقلم الأداء مع الحرارة والارتفاع

تؤثر العوامل البيئية مثل الارتفاع ودرجات الحرارة المرتفعة في تدريبك وأدائك. على سبيل المثال، يؤثر التدريب على ارتفاع عالٍ إيجاباً في لياقتك، ولكن قد تلاحظ انخفاضاً مؤقتاً في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عندما يكون الارتفاع عالياً جداً. توفر ساعة MARQ إشعارات التأقلم وتصحيحات تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وحالة التدريب عندما تكون درجة الحرارة أعلى من 22 درجة مئوية (72 درجة فهرنهايت) وعندما يكون الارتفاع أعلى من 800 متر (2625 قدماً). يمكنك تعقب حالة التأقلم مع الحرارة والارتفاع في التطبيق المصغر لحالة التدريب.

ملاحظة: توفر ميزة التأقلم مع الحرارة لأنشطة GPS فقط وتتطلب بيانات أحوال الطقس من هاتف المتصل.

الشدة الحادة

إن الشدة الحادة هي مجموع مرجح لاستهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC) في الأيام القليلة الماضية. ويشير المقياس إلى ما إذا كانت الشدة الحالية منخفضة أو مثالية أو مرتفعة أو مرتفعة جداً. ويتم تحديد النطاق المثالي بالاستناد إلى مستوى لياقتك البدنية الفردي ومحفوظات التدريب. ويتم ضبط النطاق مع زيادة أو تخفيض وقت التدريب وشدة.

تركيز شدة التدريب

من أجل تحسين أدائك واكتساب مستوى أعلى من اللياقة البدنية، يجب توزيع التدريب على ثلاث فئات: تمارين هوائية منخفضة الحدة وتمرين هوائية مرتفعة الحدة وتمرين لاهوائية. يعرض لك تركيز شدة التدريب المرحلة التي بلغها التدريب الخاص بك حالياً في كل فئة، ويوفر أهداف التدريب. يتطلب تركيز شدة التدريب 7 أيام على الأقل من التدريب لتحديد ما إذا كانت شدة التدريب منخفضة أو مثالية أو مرتفعة. بعد 4 أسابيع من محفوظات التدريب، سيتضمن تقدير شدة التدريب معلومات مستهدفة أكثر تفصيلاً لمساعدتك في تحقيق التوازن بين أنشطة التدريب.

أدنى من الأهداف: إن شدة تدريبك أقل من الحد الأقصى وذلك في كل فئات الحدة. حاول زيادة مدة تمارينك أو وتيرتها.

نقص في التمارين الهوائية منخفضة الحدة: حاول إضافة المزيد من الأنشطة الهوائية منخفضة الحدة لاستعادة النشاط والتوازن في الأنشطة الأكثر حدة.

نقص في التمارين الهوائية مرتفعة الحدة: حاول إضافة المزيد من الأنشطة الهوائية مرتفعة الحدة للمساعدة في تحسين عتبة اللاكتات والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين مع مرور الوقت.

نقص في التمارين اللاهوائية: حاول إضافة بعض الأنشطة اللاهوائية الأكثر حدة لتحسين سرعتك وقدرتك اللاهوائية مع مرور الوقت. **متوازنة:** إن شدة التدريب متوازنة وتوفر فوائد لياقة بدنية شاملة أثناء متابعتك التدريب.

التركيز المنخفض الحدة للتمرين الهوائية: تكون شدة التدريب غالباً عبارة عن نشاط هوائي منخفض الحدة. يوفر ذلك أساساً صلباً ويعمل على تحضيرك للقيام بتمرين إضافية أكثر حدة.

التركيز المرتفع الحدة للتمرين الهوائية: تكون شدة التدريب غالباً عبارة عن نشاط هوائي مرتفع الحدة. تساعد هذه الأنشطة على تحسين عتبة اللاكتات والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والقدرة على التحمل.

تركيز التمارين اللاهوائية: تكون شدة التدريب غالباً عبارة عن نشاط عالي الحدة. يؤدي ذلك إلى اكتساب لياقة بدنية بسرعة ولكن يجب أن تكون متوازنة مع أنشطة هوائية منخفضة الحدة.

أعلى من الأهداف: إن شدة تدريبك أعلى من المستوى الأمثل، ويجب محاولة تقليل مدة تمارينك ووتيرتها.

وقت استعادة النشاط

يمكنك استخدام جهاز Garmin مع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً لعرض الوقت المتبقي قبل أن تتعافى بالكامل وتكون مستعداً للتمرين الشاق التالي.

ملاحظة: تستخدم توصية وقت استعادة النشاط تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك وقد تبدو غير دقيقة في البداية. ويطلب منك الجهاز إكمال بضعة أنشطة ليتعرف على أدائك.

يظهر وقت استعادة النشاط فوراً عقب أي نشاط. ويبدأ الوقت في العد التنازلي حتى يكون مثالياً بالنسبة إليك محاولة القيام بتمرين شاق آخر. يقوم الجهاز بتحديث وقت استعادة النشاط خلال اليوم استناداً إلى التغيرات في النوم والتوتر والاسترخاء والنشاط الجسدي.

عرض وقت التعافي

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (*إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 48*)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (*تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 49*).

1 انطلق في جولة ركض.

2 بعد الركض، اختر حفظ.

يظهر وقت التعافي. ويبلغ الحد الأقصى للمدة 4 أيام.

ملاحظة: من تصميم الساعة، يمكنك اختيار UP أو DOWN لعرض التطبيق المصغر لحالة التدريب، واختيار START للتقليل بين المقاييس لعرض وقت استعادة النشاط.

معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط

إذا كنت تقوم بالتمارين مرتدياً جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز متوافق لمراقبة معدل نبضات القلب موضوع حول منطقة الصدر، يمكنك الاطلاع على قيمة معدل نبضات القلب في فترة استعادة النشاط بعد كل نشاط. إن معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط هو الفرق بين معدل نبضات القلب أثناء أداء التمرين ومعدل نبضات القلب بعد مرور دقيقتين على توقف التمرين. مثلاً، إذا أوقفت تشغيل المؤقت بعد تدريب ركض نموذجي. يبلغ معدل نبضات قلبك 140 نبضة في الدقيقة. بعد دقيقتين من الراحة أو غياب أي نشاط، يصبح معدل نبضات قلبك 90 نبضة في الدقيقة. يبلغ معدل نبضات قلبك عند استعادة النشاط 50 نبضة في الدقيقة (أي 140 ناقص 90). ربطت بعض الدراسات معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط بصحة القلب. عادةً ما تشير الأرقام المرتفعة إلى قلوب تتمتع بصحة أفضل.

تلميح: للحصول على أفضل النتائج، عليك أن تتوقف عن الحركة لدقيقتين ريثما يحتسب الجهاز قيمة معدل نبضات قلبك عند استعادة النشاط.

Body Battery™

يحلل الجهاز تغيّر معدل نبضات القلب 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 Body Battery بين 0 إلى 100، حيث يشير المعدل المتراوح بين 0 و25 إلى مخزون الطاقة المتدني، كما يشير المعدل المتراوح بين 26 و50 إلى مخزون الطاقة المتوسط، وبين 51 و75 إلى مخزون الطاقة المرتفع، أما المعدل بين 76 و100 فيدل إلى مخزون طاقة مرتفع جداً. يمكنك مزامنة الجهاز مع حساب Garmin Connect لعرض مستوى Body Battery الأحدث والتباينات على المدى الطويل وتفاصيل إضافية (تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة، الصفحة 46).

عرض التطبيق المصغر الخاص بمقياس الطاقة Body Battery

يعرض التطبيق المصغر الخاص بـ Body Battery مستوى Body Battery الحالي لديك ورسمًا بيانيًا لمستوى Body Battery في الساعات القليلة الماضية.

- 1 اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض تطبيق Body Battery المصغر.
 - ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر (تخصيص حلقة التطبيق المصغر، الصفحة 82).
 - 2 اضغط على **START** لعرض رسم بياني لمستوى مقياس الطاقة body battery منذ منتصف الليل.
 - 3 اضغط على **DOWN** لعرض رسم بياني مدمج لمستوى Body Battery ومستوى التوتر لديك.
- تشير الأشرطة الزرقاء إلى فترات الراحة. تشير الأشرطة البرتقالية إلى فترات التوتر. تشير الأشرطة الرمادية إلى الفترات التي كنت فيها نشطًا للغاية لدرجة أنه تعذر تحديد مستوى التوتر لديك.

تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة

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

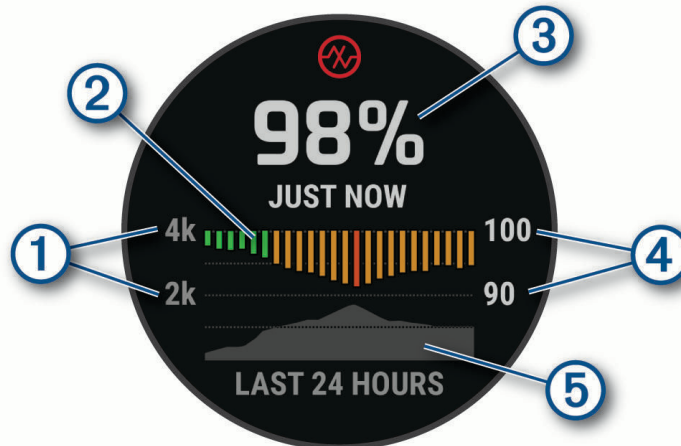
مقياس التأكسج

تتضمن ساعتك مقياس تأكسج مستند إلى المعصم لقياس تشيّع الأكسجين المحيطي في دمك (SpO2). كلما زاد ارتفاع موقعك، انخفض مستوى الأكسجين في دمك. تساعدك معرفة نسبة تشيّع الأكسجين في تحديد كيفية تأقلم جسمك مع الارتفاعات العالية لرياضة التزلج على المنحدرات الجليدية والبعثات الاستكشافية.

يمكنك بدء قراءة مقياس التأكسج يدويًا من خلال عرض التطبيق المصغر لمقياس التأكسج (الحصول على قراءات مقياس التأكسج، الصفحة 47). يمكنك أيضًا تشغيل قراءات طوال اليوم (تشغيل قراءات مقياس التأكسج طوال اليوم، الصفحة 47). عندما تعرض التطبيق المصغر لمقياس التأكسج أثناء عدم التحرك، تحلّل ساعتك تشيّع الأكسجين لديك وارتفاعك. يساعد ملف تعريف الارتفاع على تحديد كيفية تغيير قراءات مقياس التأكسج الخاص بك في ما يتعلق بارتفاعك.

تظهر قراءة مقياس التأكسج على الساعة في صورة نسبة لتشيع الأكسجين ولون على الرسم البياني. على حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول قراءات مقياس التأكسج بما في ذلك المؤشرات على مدار عدم أيام.

لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.



①	مقياس الارتفاع.
②	رسم بياني لمتوسط قراءات تشبع الأكسجين الخاصة بك على مدار آخر 24 ساعة.
③	أحدث قراءة لتشبع الأكسجين الخاص بك.
④	المقياس النسبي لتشبع الأكسجين.
⑤	رسم بياني لقراءات الارتفاع الخاصة بك على مدار آخر 24 ساعة.

الحصول على قراءات مقياس التأكسج

يمكنك بدء قراءة مقياس التأكسج يدوياً من خلال عرض التطبيق المصغر لمقياس التأكسج. يعرض عنصر واجهة المستخدم أحدث نسبة لتشبع الأكسجين الخاصة بك، ورسمًا بيانيًا لقراءاتك المتوسطة كل ساعة لفترة الـ 24 ساعة الأخيرة، ورسمًا بيانيًا لارتفاعك لفترة الـ 24 ساعة الأخيرة.

ملاحظة: عندما تعرض عنصر واجهة المستخدم الخاص بمقياس التأكسج للمرة الأولى، يلتقط الجهاز إشارات الأقمار الصناعية لتحديد ارتفاعك. عليك الانتقال إلى الخارج والانتظار ربما يحدد الجهاز مواقع الأقمار الصناعية.

- 1 عندما تكون جالساً أو غير نشط، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض التطبيق المصغر لمقياس التأكسج.
- 2 اضغط على **START** لعرض تفاصيل التطبيق المصغر والبدء بقراءة مقياس التأكسج.
- 3 ابق ثابتاً لمدة تصل إلى 30 ثانية.

ملاحظة: إذا كنت نشطاً للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة قراءة مقياس التأكسج، فستظهر رسالة بدلاً من نسبة. يمكنك التحقق مرة أخرى بعد مرور عدة دقائق من عدم القيام بأي النشاط. للحصول على أفضل النتائج، ابق الذراع التي تحمل الجهاز عند مستوى القلب بينما يقيس الجهاز تشبع دمك من الأكسجين.

- 4 اضغط على **DOWN** لعرض رسم بياني لقراءات مقياس التأكسج للأيام السبعة الماضية.

تشغيل قراءات مقياس التأكسج طوال اليوم

- 1 من التطبيق المصغر لمقياس التأكسج، اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 2 حدد خيارات < وضع قياس التأكسج > كل اليوم.
- يحلل الجهاز تلقائياً تشبع الأكسجين الخاص بك طوال اليوم، عندما لا تتحرك.
- ملاحظة:** يؤدي تشغيل الوضع طوال اليوم إلى خفض فترة استخدام البطارية.

إيقاف تشغيل قراءات مقياس التأكسج تلقائياً

- 1 من التطبيق المصغر لمقياس التأكسج، اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 2 حدد خيارات < وضع قياس التأكسج > إيقاف التشغيل.
- يوقف الجهاز تشغيل قراءات مقياس التأكسج تلقائياً. يبدأ الجهاز بقراءة مقياس التأكسج عندما تعرض التطبيق المصغر لمقياس التأكسج.

تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم

- يمكنك تعيين جهازك ليقس باستمرار مستوى تشبع الأكسجين في دمك أثناء النوم.
- ملاحظة:** قد تسبب وضعيات النوم غير الاعتيادية قراءات منخفضة بشكل غير طبيعي لتشبع الدم المحيطي بالأكسجين.
- 1 من التطبيق المصغر لمقياس التأكسج، اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 2 حدد خيارات < وضع قياس التأكسج > أثناء النوم.

تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة

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

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

التدريب

إعداد ملف تعريف المستخدم

يمكنك تحديث إعدادات الجنس وتاريخ الولادة والطول والوزن والمعصم ومنطقة معدل نبضات القلب ومنطقة الطاقة وسرعة السباحة الحرجة (CSS) (تسجيل اختبار سرعة السباحة الحرجة، الصفحة 54). تستخدم الساعة هذه المعلومات لاحتساب بيانات التدريب الدقيقة.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر ملف تعريف.

3 حدد خيارًا.

إعدادات الجنس

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

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

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

أهداف اللياقة البدنية

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

- فمعدل نبضات القلب يعد قياسًا جيدًا لحدّة التمارين.
 - يساعدك تمرين بعض مناطق معدل نبضات القلب في تعزيز قدرة أوعيتك الدموية وقوتك.
- إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فيمكنك استخدام الجدول (احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 50) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثالية لأهداف اللياقة البدنية التي حددتها.
- أما إذا كنت لا تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فاستخدم أحد جداول الاحتساب المتوفرة على الإنترنت. بعض الصالات الرياضية ومراكز اللياقة البدنية توفر اختبارًا لقياس معدل نبضات القلب الأقصى. إن معدل نبضات القلب الأقصى الافتراضي هو 220 ناقص عمرك.

حول مناطق معدل نبضات القلب

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

تعيين مناطق معدل نبضات القلب

تستخدم الساعة معلومات ملف تعريف المستخدم الخاصة بك من الإعدادات الأولى لتحديد مناطق معدل نبضات القلب الافتراضية. يمكنك تعيين مناطق منفصلة لمعدل نبضات القلب لملفات تعريف الرياضة مثل الركض وركوب الدراجات والسباحة. للحصول على بيانات دقيقة جداً للسرعات الحرارية خلال نشاطك، عليك تعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. يمكنك أيضاً تعيين كل منطقة لمعدل نبضات القلب وإدخال معدل نبضات القلب أثناء الراحة يدوياً. يمكنك ضبط المناطق يدوياً على الساعة أو باستخدام حسابك على Garmin Connect.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر ملف تعريف < مناطق الطاقة ومعدل نبضات القلب > معدل نبضات القلب.
- 3 اختر أقصى نبض القلب، وأدخل الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.
- يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك تلقائياً أثناء نشاط (الكشف عن قياسات الأداء تلقائياً، الصفحة 36).
- 4 اختر معدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت، وأدخل معدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت لديك.
- يمكنك إجراء اختبار موجّه لتقدير عتبة اللاكتيت الخاصة بك (عتبة اللاكتيت، الصفحة 41). يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل عتبة اللاكتيت الخاصة بك تلقائياً أثناء نشاط (الكشف عن قياسات الأداء تلقائياً، الصفحة 36).
- 5 اختر م نبض عند الاستراحة < تعيين المخصصة، وأدخل معدل نبضات القلب أثناء الراحة.
- يمكنك استخدام متوسط معدل نبضات القلب أثناء الراحة الذي قاسته ساعتك، أو يمكنك تعيين معدل نبضات قلب مخصص أثناء الراحة.
- 6 اختر المناطق < وفق.
- 7 حدد خياراً:

 - اختر نبضة/دقيقة لعرض المناطق وتحريرها بعدد النبضات في الدقيقة.
 - اختر نسبة أقصى نبض قلب لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.
 - اختر نسبة احتياطي معدل نبضات القلب لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب مطروحاً منه معدل نبضات القلب أثناء الراحة).
 - اختر % م نبض القلب لعتبة لاكتيت لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت.

- 8 اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.
- 9 اختر معدل نبضات القلب للرياضة، واختر ملف تعريف للرياضة لإضافة مناطق منفصلة لمعدل نبضات القلب (اختياري).
- 10 كرر الخطوات لإضافة مناطق لمعدل نبضات القلب للرياضة (اختياري).

السماح للساعة بتعيين مناطق معدل نبضات القلب

تتيح الإعدادات الافتراضية للساعة اكتشاف الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك وتعيين مناطق معدل نبضات القلب كنسبة مئوية من الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك.

- تحقق من دقة إعدادات ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 48).
- اركض غالباً مرتدياً جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع على المعصم أو حول منطقة الصدر.
- جرّب بعض خطط التدريب لمعدل نبضات القلب المتوفرة من حسابك على Garmin Connect.
- اعرض تباينات معدل نبضات قلبك والوقت المستغرق في المناطق باستخدام حسابك على Garmin Connect.

احتساب مناطق معدل نبضات القلب

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

تعيين مناطق الطاقة

تستخدم مناطق الطاقة القيم الافتراضية استناداً إلى الجنس والوزن ومتوسط القدرة، وقد لا تتطابق مع قدراتك الشخصية. إذا كنت تعرف قيمة طاقة المدخل الوظيفي (FTP) لديك، فيمكنك إدخالها والسماح للبرنامج باحتساب مناطق الطاقة تلقائياً. يمكنك ضبط المناطق يدوياً على الساعة أو باستخدام حسابك على Garmin Connect.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر ملف تعريف < مناطق الطاقة ومعدل نبضات القلب > الطاقة.
 - 3 اختر نشاطاً.
 - 4 اختر وفق.
 - 5 حدد خياراً:
 - اختر واط لعرض المناطق وتحريرها بالواط.
 - اختر % FTP لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية لطاقة المدخل الوظيفي الخاصة بك.
 - 6 اختر FTP، وأدخل قيمة.
- يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل عتبة الطاقة الخاصة بك تلقائياً أثناء نشاط (الكشف عن قياسات الأداء تلقائياً، الصفحة 36).
- 7 اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.
 - 8 عند الضرورة، اختر الحد الأدنى، وأدخل الحد الأدنى لقيمة الطاقة.

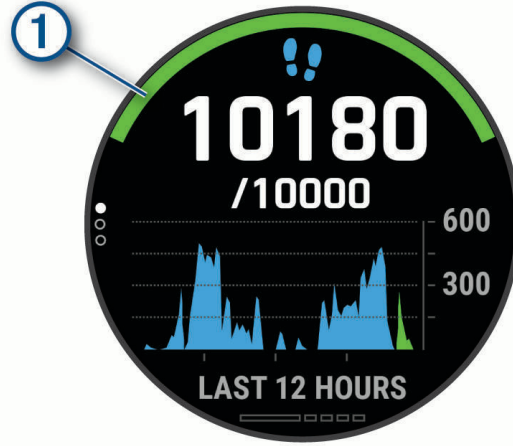
تعقب النشاط

تسجل ميزة تعقب النشاط عدد الخطوات اليومية والمسافة المقطوعة ودقائق الحدة والطوابق التي تم صعودها والسرعات الحرارية التي تم حرقها وإحصاءات النوم لكل يوم مسجل. تتضمن السرعات الحرارية التي تم حرقها الأيض الأساسي بالإضافة إلى السرعات الحرارية للنشاط.

يظهر عدد الخطوات التي تم القيام بها أثناء اليوم على التطبيق المصغر للخطوات. يتم تحديث عدد الخطوات بصفة دورية. لمزيد من المعلومات حول دقة تعقب النشاط وقياسات اللياقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

الهدف التلقائي

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



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

استخدام تنبيه الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد تؤدي إلى تغييرات أفضية غير مرغوب بها. يذكرك تنبيه الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. بعد مرور ساعة من عدم النشاط، تحرك! ليظهر الشريط الأحمر. تظهر مقاطع إضافية بعد كل 15 دقيقة من عدم النشاط. يُصدر الجهاز أيضاً إشارة صوتية أو يهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية (إعدادات النظام، الصفحة 88). انطلق في جولة سير قصيرة (أقله لبضع دقائق) لإعادة ضبط تنبيه الحركة.

تعبّ النوم

أثناء النوم، تتعبّ الساعة تلقائياً نومك وتراقب حركتك أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حسابك على Garmin Connect. تتضمن إحصائيات النوم إجمالي عدد ساعات النوم ومراحل النوم والحركة أثناء النوم ونتيجة النوم. يمكنك عرض إحصائيات النوم في حسابك على Garmin Connect. **ملاحظة:** لا تتم إضافة أوقات القيلولة إلى إحصاءات فترة النوم. يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والتنبيهات، باستثناء المنبهات (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 51).

استخدام ميزة تعبّ النوم الآلية

- 1 قم بوضع ساعتك أثناء النوم.
- 2 قم بتحميل بيانات تعبّ نومك إلى موقع Garmin Connect (مزامنة البيانات يدوياً مع Garmin Connect، الصفحة 25). يمكنك عرض إحصائيات النوم في حسابك على Garmin Connect. يمكنك عرض معلومات النوم من الليلة السابقة على ساعة MARQ (التطبيقات المصغرة، الصفحة 81).

استخدام وضع عدم الإزعاج

يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإضاءة الخلفية وتنبيهات النغمات وتنبيهات الاهتزاز. مثلاً، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء النوم أو مشاهدة الأفلام.

ملاحظة: يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حساب Garmin Connect. يمكنك تمكين الخيار أثناء النوم في إعدادات النظام للدخول تلقائياً إلى وضع عدم الإزعاج أثناء ساعات نومك الاعتيادية (إعدادات النظام، الصفحة 88).

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 83).

- 1 اضغط باستمرار على LIGHT.

- 2 اختر 🌙.

دقائق الحدة

لتحسين حالتك الصحية، تتصح 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 وتتعبّ الوقت الذي أمضيته في ممارسة الأنشطة التي تتراوح حدتها بين المتوسطة والعالية (بيانات معدل نبضات القلب ضرورية لتحديد كمية الحدة العالية). تضيف الساعة عدد الدقائق التي أمضيتها في ممارسة الأنشطة ذات الحدة المتوسطة إلى عدد الدقائق التي أمضيتها في ممارسة الأنشطة ذات الحدة العالية. تتم مضاعفة إجمالي عدد دقائق الحدة العالية عند إضافته.

الحصول على دقائق الحدة

تحتسب ساعة MARQ دقائق الحدة من خلال مقارنة بيانات معدل نبضات قلبك مع متوسط معدل نبضات قلبك أثناء الراحة. إذا كانت ميزة معدل نبضات القلب متوقفة عن التشغيل، فتحتسب الساعة الدقائق المعتدلة الحدة من خلال تحليل عدد خطواتك في كل دقيقة.

- ابدأ بنشاط محدد بوقت للحصول على احتساب أكثر دقةً لدقائق الحدة.
- ضع ساعتك طوال النهار والليل للحصول على أدق بيانات لمعدل نبضات القلب أثناء الراحة.

Garmin Move IQ™

عندما تطابق حركاتك أنماط تدريب مألوفة، ستتعرف ميزة Move IQ تلقائياً على الحدث وتعرضه في المخطط الزمني. تعرض أحداث Move IQ نوع النشاط ومدته، لكنها لا تظهر في قائمة الأنشطة أو ملف الأخبار. لمزيد من التفاصيل والدقة، يمكنك تسجيل نشاط محدد بوقت على جهازك.

إعدادات تعقب النشاط

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر تعقب النشاط.

الحالة: لإيقاف تشغيل ميزات تعقب النشاط.

منبه الحركة: لعرض رسالة وشريط الحركة على وجه الساعة الرقمية وشاشة الخطوات. يُصدر الجهاز أيضاً إشارة صوتية أو يهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية (**إعدادات النظام، الصفحة 88**).

تنبيهات تحقيق الهدف: لتمكينك من تشغيل أو إيقاف تشغيل تنبيهات تحقيق الهدف، أو إيقاف تشغيلها فقط أثناء الأنشطة. تظهر تنبيهات تحقيق الهدف لهدف عدد الخطوات اليومية وهدف الطوابق التي تم صعودها يومياً والهدف الأسبوعي لدقائق الحدة.

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

وضع قياس التأكسج: لضبط جهازك لتسجيل قراءات مقياس التأكسج أثناء عدم النشاط خلال اليوم أو بشكل مستمر أثناء النوم.

إيقاف تشغيل تعقب النشاط

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

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر تعقب النشاط < الحالة > إيقاف التشغيل.

التمارين

يمكنك إنشاء تمارين مخصصة تتضمن أهدافاً لكل خطوة تمرين، ولمسافات وأوقات وسعرات حرارية مختلفة. أثناء النشاط، يمكنك عرض شاشات البيانات الخاصة بالتمرين والتي تحتوي على معلومات عن خطوات التمرين، مثل مسافة خطوات التمرين أو متوسط سرعة الخطوات.

يمكنك إنشاء تمارين والعثور على تمارين إضافية باستخدام Garmin Connect أو اختيار خطة تدريب تشتمل على تمارين مضمنة ونقلها إلى ساعتك.

يمكنك جدولة تمارين باستخدام Garmin Connect. يمكنك تنظيم تمارين مقدماً وتخزينها على ساعتك.

متابعة تمرين من Garmin Connect

للتمكن من تنزيل تمرين من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (Garmin Connect, الصفحة 24).

1 حدد خياراً:

- افتح تطبيق Garmin Connect.
- انتقل إلى connect.garmin.com.

2 اختر التدريب والتخطيط > تمارين.

3 اختر تمريناً أو أنشئ تمريناً جديداً واحفظه.

4 اختر  أو إرسال إلى الجهاز.

5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

إنشاء تمرين مخصص في Garmin Connect

للتمكن من إنشاء تمرين في تطبيق Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (Garmin Connect, الصفحة 24).

1 اختر  أو... من تطبيق Garmin Connect.

2 اختر التدريب والتخطيط > تمارين > إنشاء تمرين.

3 اختر نشاطاً.

4 أنشئ تمرينك المخصص.

5 اختر حفظ.

6 أدخل اسماً للتمرين، واختر حفظ.

يظهر التمرين الجديد في قائمة التمارين الخاصة بك.

ملاحظة: يمكنك إرسال هذا التمرين إلى جهازك (إرسال تمرين مخصص إلى ساعتك, الصفحة 53).

إرسال تمرين مخصص إلى ساعتك

يمكنك إرسال تمرين مخصص أنشأته في تطبيق Garmin Connect إلى ساعتك (إنشاء تمرين مخصص في Garmin Connect, الصفحة 53).

1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو....

2 اختر التدريب والتخطيط > تمارين.

3 اختر تمريناً من القائمة.

4 اختر .

5 اختر ساعتك المتوافقة.

6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بدء تمرين

سيرشدك الجهاز أثناء قيامك بخطوات متعددة في تمرين معين.

1 من وجه الساعة، اضغط على START.

2 اختر نشاطاً.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر تدريب > التمارين.

5 اختر تمريناً.

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

6 اختر عرض لعرض قائمة بخطوات التمرين (اختياري).

تلميح: أثناء عرض خطوات التمرين، يمكنك الضغط على START لعرض رسوم متحركة للتمرين الذي تم اختياره، إذا توفرت.

7 اختر تنفيذ التمرين.

8 اضغط على START لتشغيل مؤقت النشاط.

بعد البدء بالتمرين، يعرض الجهاز كل خطوة في التمرين وملاحظات حول الخطوات (اختياري) والهدف (اختياري) وبيانات التمرين الحالي. أما لأنشطة القوة أو اليوغا أو تمارين القلب أو البيلاتس، فتظهر رسوم متحركة تعليمية.

اتباع تمرين مقترح يوميًا

لتمكين الساعة من اقتراح تمرين يومي، يجب أن تتوفر لديك حالة تدريب وتقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (حالة التدريب، الصفحة 43).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر الركض أو دراجة هوائية.
 - 3 يظهر التمرين اليومي المقترح.
 - 4 اختر **START**، وحدد خيارًا:
 - لممارسة التمرين، اختر تنفيذ التمرين.
 - لتجاهل التمرين، اختر استبعاد.
 - لمعاينة خطوات التمرين، اختر الخطوات.
 - لتحديث إعداد هدف التمرين، اختر نوع الحدة.
 - لإيقاف تشغيل إشعارات التمارين المستقبلية، اختر إلغاء تمكين المطالبة.
- يتم تحديث التمرين المقترح تلقائيًا وفقًا للتغيرات في عادات التدريب ووقت استعادة النشاط والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

تشغيل مطالبات التمارين اليومية المقترحة وإيقاف تشغيلها

يوصى بالتمارين اليومية المقترحة استنادًا إلى أنشطتك السابقة المحفوظة في حسابك على Garmin Connect.

- 1 من وجه الساعة، اختر **START**.
- 2 اختر الركض أو دراجة هوائية.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر تدريب > التمارين > اقتراحات اليوم.
- 5 اختر **START** لإلغاء تمكين المطالبات أو تمكينها.

اتباع تمرين سباحة داخلية

يمكن أن ترشدك الساعة أثناء قيامك بخطوات متعددة في تمرين سباحة. إن إنشاء تمرين سباحة داخلية وإرساله مماثل لـ *التمارين*، الصفحة 52 و*متابعة تمرين من Garmin Connect*، الصفحة 53.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر سباحة داخلية.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر تدريب.
- 5 حدد خيارًا:
 - اختر التمارين لممارسة تمارين تم تنزيلها من Garmin Connect.
 - اختر سرعة السباحة الحرجة لتسجيل اختبار سرعة سباحة حرجة (CSS) أو أدخل قيمة سرعة السباحة الحرجة يدويًا (تسجيل اختبار سرعة السباحة الحرجة، الصفحة 54).
 - اختر تقويم التدريب لممارسة تمارينك المجدولة أو عرضها.
- 6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تسجيل اختبار سرعة السباحة الحرجة

إن قيمة سرعة السباحة الحرجة (CSS) هي نتيجة اختبار يستند إلى سباق زمني وتتوفر كإيقاع لكل 100 متر. إن سرعة السباحة الحرجة هي السرعة النظرية التي يمكنك الحفاظ عليها بشكل متواصل من دون الشعور بالإرهاق. يمكنك استخدام سرعة السباحة الحرجة لتوجيه سرعة التدريب ومراقبة تحسن أدائك.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر سباحة داخلية.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر تدريب > سرعة السباحة الحرجة > إجراء اختبار سرعة السباحة الحرجة.
- 5 اضغط على **DOWN** لمعاينة خطوات التمرين.
- 6 اضغط على **START**.
- 7 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تحرير نتيجة سرعة السباحة الحرجة

يمكنك تحرير وقت قيمة سرعة السباحة الحرجة يدويًا أو إدخال وقت جديد.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر سباحة داخلية.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر تدريب < سرعة السباحة الحرجة > سرعة السباحة الحرجة.
- 5 أدخل الدقائق.
- 6 أدخل الثواني.

نبذة عن تقويم التدريب

تقويم التدريب الموجود على جهازك عبارة عن ملحق لتقويم أو جدول التدريب الذي تقوم بإعداده في Garmin Connect. بعد أن تصيف بضعة تمارين إلى تقويم Garmin Connect، يمكنك إرسالها إلى جهازك. تظهر كل التمارين المجدولة المرسلة إلى الجهاز في التطبيق المصغر للتقويم. وعندما تختار يومًا في التقويم، يمكنك عرض التمرين أو القيام به. ويظل التمرين المجدول على جهازك سواء أقمته بأكمله أو تخطيه. عندما ترسل تمارين مجدولة من Garmin Connect، يتم كتابتها فوق تقويم التدريب الحالي.

استخدام خطط التدريب Garmin Connect

لستتمكن من تنزيل خطة تدريب واتباعها من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (Garmin Connect، الصفحة 24)، كما يجب إقران جهاز MARQ بهاتف ذكي متوافق.

- 1 اختر  أو  من تطبيق Garmin Connect.
- 2 اختر التدريب والتخطيط < خطط التدريب.
- 3 اختر خطة تدريب وقم بجدولتها.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 5 راجع خطة التدريب المدرجة في التقويم.

ميزة Adaptive Training Plans

يتوفر في حسابك في Garmin Connect خطة تدريب تكيفية ومدرّب Garmin لملاءمة أهداف التدريب الخاصة بك. يمكنك، على سبيل المثال، الإجابة عن بعض الأسئلة والبحث عن خطة لمساعدتك في إكمال سباق الـ 5 كلم. يمكن ضبط الخطة لتتلاءم مع مستوى لياقتك البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تفضلها وتاريخ السباق. عند بدء خطة، تتم إضافة التطبيق المصغر لمدرّب Garmin إلى حلقة التطبيقات المصغرة على جهاز MARQ.

بدء تمرين اليوم

بعد إرسال خطة مدرّب Garmin إلى جهازك، يظهر التطبيق المصغر لمدرّب Garmin في حلقة التطبيق المصغر. Garmin.

- 1 من تصميم الساعة، اختر **UP** أو **DOWN** لعرض التطبيق المصغر لمدرّب Garmin.
- 2 إذا تمت جدولة تمرين معين لهذا النشاط لليوم، فسيعرض الجهاز اسم التمرين وبطالك بالبدء.
- 3 اختر **START**.
- 4 اختر عرض لعرض خطوات التمرين (اختياري).
- 5 اختر تنفيذ التمرين.
- 6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

التمارين ذات الفواصل الزمنية

يمكنك إنشاء تمارين ذات فواصل زمنية حسب المسافة أو الوقت. يحفظ الجهاز التمرين المخصص ذا الفواصل الزمنية حتى تنشئ تمرينًا ذا فواصل زمنية آخر. ويمكنك استخدام فواصل زمنية مفتوحة لتمارين المسار وعندما تركز لمسافة معلومة.

إنشاء تمرين ذي فاصل زمني

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر نشاطاً.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر **تدريب > الفواصل الزمنية > تعديل > الفاصل الزمني > نوع**.
- 5 اختر **مسافة، أو الوقت، أو مفتوحة**.
- 6 **تلميح:** يمكنك إنشاء فاصل زمني بنهاية مفتوحة من خلال تحديد الخيار **مفتوحة**.
- 6 اختر **المدة**، وأدخل قيمة المسافة أو الفاصل الزمني للتمرين، واختر **✓** إذا لزم الأمر.
- 7 اضغط على **BACK**.
- 8 اختر **الراحة > نوع**.
- 9 اختر **مسافة، أو الوقت، أو مفتوحة**.
- 10 أدخل قيمة مسافة أو وقت للفاصل الزمني للراحة، واختر **✓** إذا لزم الأمر.
- 11 اضغط على **BACK**.
- 12 حدد خياراً أو أكثر:
 - لتعيين عدد التكرارات، اختر **تكرار**.
 - لإضافة إحماء بنهاية مفتوحة إلى تمرينك، اختر **الإحماء > مشغل**.
 - لإضافة تهدئة بنهاية مفتوحة إلى تمرينك، اختر **التهدئة > مشغل**.

بدء تمرين ذي فاصل زمني

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر نشاطاً.
 - 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 4 اختر **تدريب > الفواصل الزمنية > تنفيذ التمرين**.
 - 5 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
 - 6 عندما يتضمن تمرينك ذو الفاصل الزمني إحماءً، اضغط على **LAP** لبدء الفاصل الزمني الأول.
 - 7 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- بعد أن تكمل جميع الفواصل الزمنية، ستظهر رسالة.

إيقاف تمرين ذي فاصل زمني

- في أي وقت، اختر **LAP** لإيقاف الفاصل الزمني أو فترة الراحة الحالية والانتقال إلى الفاصل الزمني أو فترة الراحة التالية.
- بعد إكمال جميع الفواصل الزمنية وفترات الراحة، اختر **LAP** لإنهاء التمرين ذي الفاصل الزمني والانتقال إلى المؤقت الذي يمكن استخدامه للتهدئة.
- في أي وقت، اختر **STOP** لإيقاف مؤقت النشاط. يمكنك استئناف المؤقت أو إنهاء التمرين ذي الفاصل الزمني.

تدريب PacePro™

يفضّل الكثير من العدائين وضع حزام الإيقاع أثناء السباق لمساعدتهم في تحقيق هدف السباق. يتيح لك ميزة PacePro إنشاء حزام إيقاع مخصص استناداً إلى المسافة والإيقاع أو المسافة والوقت. يمكنك أيضاً إنشاء حزام إيقاع لمسار معروف لتحسين مجهود الإيقاع استناداً إلى تغيرات الارتفاع.

يمكنك إنشاء خطة PacePro باستخدام تطبيق Garmin Connect. ويمكنك معاينة المقاطع وتخطيط الارتفاع قبل البدء بالركض على المسار.

تنزيل خطة PacePro من Garmin Connect

لتنزيل خطة PacePro من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (Garmin Connect).
(الصفحة 24).

1 حدد خياراً:

- افتح تطبيق Garmin Connect واختر  أو .
- انتقل إلى connect.garmin.com.

2 اختر التدريب والتخطيط > استراتيجيات الإيقاع الخاصة بـ PacePro.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإنشاء خطة PacePro وحفظها.

4 اختر  أو إرسال إلى الجهاز.

بدء خطة PacePro

لبدء خطة PacePro، عليك تنزيل خطة من حسابك على Garmin Connect.

1 من وجه الساعة، اضغط على START.

2 اختر نشاط ركض في الخارج.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر تدريب > خطط PacePro.

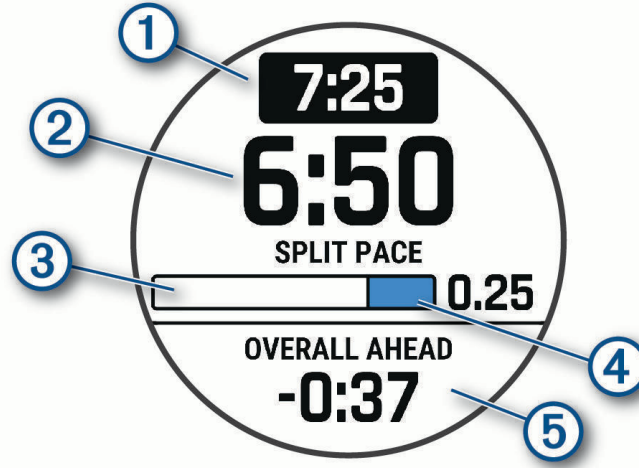
5 اختر خطة.

تلميح: يمكنك الضغط على DOWN واختيار عرض الانقسامات لمعاينة المقاطع.

6 اضغط على START لبدء الخطة.

7 عند الضرورة، اختر نعم لتمكين الملاحظة في المسار.

8 اضغط على START لتشغيل مؤقت النشاط.



①	الإيقاع الهدف للمقطع
②	الإيقاع الحالي للمقطع
③	التقدم نحو إكمال المقطع
④	المسافة المتبقية في المقطع
⑤	الوقت الإجمالي الذي تقدّمت به على الوقت الهدف أو تأخرت به عنه

إيقاف خطة PacePro

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر إيقاف PacePro < نعم.
- يوقف الجهاز خطة PacePro. يستمر تشغيل مؤقت النشاط.

إنشاء خطة PacePro على ساعتك

لإنشاء خطة PacePro على ساعتك، عليك إنشاء مسار (إنشاء مسار واتباعه على جهازك، الصفحة 66).

- 1 من وجه الساعة، اختر START.
 - 2 اختر نشاط ركض في الخارج.
 - 3 اضغط باستمرار على MENU.
 - 4 اختر الملاحاة < المسارات.
 - 5 اختر مساراً.
 - 6 اختر PacePro < إنشاء عنصر جديد.
 - 7 حدد خياراً:
 - اختر الإيقاع الهدف وأدخل الإيقاع الهدف الذي تريد تحقيقه.
 - اختر الوقت الهدف وأدخل الوقت الهدف.
- يعرض الجهاز حزام الإيقاع المخصص.
- تلميح: يمكنك الضغط على DOWN واختيار عرض الانقسامات لمعاينة المقاطع.
- 8 اضغط على START لبدء الخطة.
 - 9 عند الضرورة، اختر نعم لتمكين الملاحاة في المسار.
 - 10 اختر START لتشغيل مؤقت النشاط.

المقاطع

يمكنك إرسال مقاطع ركض أو ركوب دراجة هوائية من حسابك على Garmin Connect إلى جهازك. بعد حفظ المقطع في جهازك، يمكنك التسابق في المقطع في محاولة للتساوي مع الرقم القياسي الشخصي الخاص بك أو بالمشاركين الآخرين الذين سبق أن تسابقوا في المقطع، أو التفوق عليه.

ملاحظة: عندما تقوم بتنزيل مسار من حسابك على Garmin Connect، يمكنك تنزيل كل المقاطع المتوفرة في المسار.

مقاطع Strava™

يمكنك تنزيل مقاطع Strava على جهاز MARQ. اتبع مقاطع Strava لتقارن أداؤك بجولاتك السابقة والأصدقاء والمحترفين الذي يقومون بجولات في المقطع نفسه.

للتسجيل في عضوية Strava، انتقل إلى قائمة المقاطع في حسابك على Garmin Connect. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.strava.com.

تسري المعلومات الواردة في هذا الدليل على مقاطع Garmin Connect ومقاطع Strava على حد سواء.

عرض تفاصيل المقطع

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
- 2 اختر نشاطاً.
- 3 اضغط باستمرار على MENU.
- 4 اختر تدريب < المقاطع.
- 5 اختر أحد المقاطع.
- 6 حدد خياراً:
 - اختر وقت السباق لعرض الوقت ومتوسط السرعة أو الإيقاع لقائد المقطع.
 - اختر خريطة لعرض المقطع على الخريطة.
 - اختر تخطيط الارتفاع لعرض تخطيط الارتفاع للمقطع.

التسابق لمقطع

المقاطع عبارة عن مسارات سباق ظاهرية. يمكنك التسابق لمقطع، ومقارنة أدائك بالأنشطة السابقة، أو بأداء الآخرين، أو جهات الاتصال في حساب Garmin Connect، أو الأعضاء الآخرين في مجتمعات الركض أو ركوب الدراجات الهوائية. يمكنك تحميل بيانات النشاط إلى حساب Garmin Connect لعرض موقع المقطع.

ملاحظة: إذا كان حساب Garmin Connect وحساب Strava مرتبطين، فيتم إرسال النشاط تلقائيًا إلى حساب Strava حتى تتمكن من مراجعة موقع المقطع.

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر نشاطًا.

3 اذهب للركض أو انطلق في جولة على الدراجة الهوائية.

عندما تقترب من مقطع، تظهر رسالة ويمكنك التسابق في المقطع.

4 ابدأ التسابق في المقطع.

تظهر رسالة عند اكتمال المقطع.

تعيين مقطع للضبط تلقائيًا

يمكنك تعيين جهازك بحيث يضبط تلقائيًا وقت السباق المستهدف لمقطع ما حسب أدائك أثناء المقطع.

ملاحظة: ويتم تمكين هذا الإعداد لجميع المقاطع بشكل افتراضي.

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر نشاطًا.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر **تدريب > المقاطع > المجهود التلقائي**.

استخدام Virtual Partner

إن Virtual Partner عبارة عن أداة تدريب مصممة لمساعدتك في تحقيق أهدافك. يمكنك تعيين وتيرة لأجل Virtual Partner والتسابق ضدها.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **النشاطات والتطبيقات**.

3 اختر نشاطًا.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر **شاشات البيانات > إضافة جديد > الشريك الافتراضي**.

6 أدخل قيمة للوتيرة أو للسرعة.

7 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتغيير موقع شاشة Virtual Partner (اختياري).

8 ابدأ نشاطك (**بدء النشاط**, الصفحة 5).

9 اضغط على **UP** أو **DOWN** للتمرير إلى شاشة Virtual Partner ومعرفة من القائد.

إعداد هدف التدريب

تعمل ميزة هدف التدريب مع ميزة Virtual Partner، لتتمكن من التدريب نحو مسافة محددة أو مسافة ووقت أو مسافة ووتيرة أو هدف مسافة وسرعة. حيث يعطيك الجهاز أثناء نشاط تدريبك ملاحظات في الوقت الحقيقي عن مدى قربك من تحقيق هدف تدريبك.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر تدريب > **تعيين هدف**.
- 5 حدد خيارًا:
 - اختر **المسافة فقط** لاختيار مسافة معدة مسبقًا أو لإدخال مسافة مخصصة.
 - اختر **المسافة والوقت** لاختيار هدف المسافة والوقت.
 - اختر **المسافة والإيقاع أو المسافة والسرعة** لاختيار مسافة وإيقاع أو هدف السرعة.
- 6 تظهر شاشة هدف التدريب وتعرض وقت انتهائك المقدّر. يستند وقت الانتهاء المقدّر إلى أدائك الحالي والوقت المتبقي. اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.

إلغاء هدف تدريب

- 1 أثناء نشاط ما، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **إلغاء الهدف** > نعم.

التسابق في نشاط سابق

يمكنك التسابق في نشاط تم تسجيله أو تنزيله مسبقًا. تعمل هذه الميزة مع ميزة Virtual Partner حتى تتمكن من معرفة مدى تفوّك أو تأخرك أثناء النشاط.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر تدريب > **التسابق في نشاط**.
- 5 حدد خيارًا:
 - اختر **من المحفوظات** لاختيار نشاط مسجّل مسبقًا من جهازك.
 - اختر **تم التنزيل** لاختيار نشاط قمت بتنزيله من حسابك على Garmin Connect.
- 6 اختر النشاط.
- 7 تظهر شاشة Virtual Partner مُشيّرة إلى الوقت المقدّر لانتهاء.
- 8 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
- 8 بعد إكمال النشاط، اضغط على **STOP**، ثم اختر **حفظ**.

إيقاف حالة التدريب الخاصة بك مؤقتًا

يمكنك إيقاف حالة التدريب مؤقتًا إذا كنت مريضًا أو تعرضت لإصابة. يمكنك متابعة تسجيل أنشطة اللياقة البدنية، ولكن تم مؤقتًا إلغاء تمكين حالة التدريب وتركيز شدة التدريب وملاحظات استعادة النشاط وتوصيات التمرين.

حدد خيارًا:

- من التطبيق المصغر لحالة التدريب، اضغط باستمرار على **MENU**، وحدد خيارات > **إيقاف حالة التدريب مؤقتًا**.
 - من إعدادات Garmin Connect، اختر **إحصائيات الأداء** > **حالة التدريب** > **إيقاف حالة التدريب مؤقتًا**.
- تلميح:** يجب مزامنة جهازك مع حسابك على Garmin Connect.

استئناف حالة التدريب المتوقف مؤقتًا

يمكنك استئناف حالة التدريب عندما تصبح جاهزًا لبدء التدريب مرة أخرى. للحصول على أفضل النتائج، تحتاج إلى قياسين على الأقل من الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين كل أسبوع (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 37). حدد خيارًا:

- من التطبيق المصغر لحالة التدريب، اضغط باستمرار على **MENU** وحدد خيارات > استئناف حالة التدريب.
 - من إعدادات Garmin Connect، اختر إحصائيات الأداء > حالة التدريب > : > استئناف حالة التدريب.
- تلميح: يجب مزامنة جهازك مع حسابك على Garmin Connect.

تمكين التقييم الذاتي

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

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 2 اختر النشاطات والتطبيقات.
 - 3 اختر نشاطًا.
 - 4 اختر إعدادات النشاط.
 - 5 اختر التقييم الذاتي.
 - 6 حدد خيارًا:
- لإكمال التقييم الذاتي بعد التمارين فقط، اختر التمارين فقط.
 - لإكمال التقييم الذاتي بعد كل نشاط، اختر دوماً.

الساعات

تعيين منبه

يمكنك تعيين منبهات متعددة.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر الساعات > المنبهات > إضافة منبه.
- 3 أدخل وقت المنبه.

تحرير المنبه

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 2 اختر الساعات > المنبهات > تعديل.
 - 3 اختر منبهًا.
 - 4 حدد خيارًا:
- لتشغيل المنبه أو إيقاف تشغيله، اختر الحالة.
 - لتغيير وقت المنبه، اختر الوقت.
 - لتعيين المنبه ليتكرر بانتظام، اختر تكرار، واختر الوقت الذي يجب أن يتكرر فيه المنبه.
 - لاختيار نوع إشعار المنبه، اختر الأصوات.
 - لتشغيل الإضاءة الخلفية أو إيقاف تشغيلها مع المنبه، اختر الإضاءة الخلفية.
 - لاختيار وصف للمنبه، اختر ملصق.
 - لحذف المنبه، اختر حذف.

تشغيل مؤقت العد التنازلي

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الساعات > المؤقتات.
- 3 حدد خياراً:
 - لتعيين مؤقت العد التنازلي للمرة الأولى وحفظه، أدخل الوقت واضغط على MENU، واختر حفظ المؤقت.
 - لتعيين مؤقتات عد تنازلي إضافية وحفظها، اختر إضافة مؤقت وأدخل الوقت.
 - لتعيين مؤقت عد تنازلي من دون حفظه، اختر مؤقت سريع وأدخل الوقت.
- 4 اضغط على MENU، وحدد خياراً إذا لزم الأمر:
 - اختر الوقت لتغيير الوقت.
 - اختر إعادة التشغيل > مشغل لإعادة تشغيل المؤقت تلقائياً بعد انتهائه.
 - اختر الأصوات، ثم اختر نوع الإشعار.
- 5 اضغط على START لتشغيل المؤقت.

حذف مؤقت

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الساعات > المؤقتات > تعديل.
- 3 اختر مؤقتاً.
- 4 اختر حذف.

استخدام ساعة الإيقاف

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الساعات < ساعة إيقاف.
- 3 اضغط على START لبدء المؤقت.
- 4 اضغط على LAP لإعادة تشغيل مؤقت الدورات ①.



- 5 يستمر تعداد إجمالي وقت ساعة الإيقاف ②.
- 6 اضغط على STOP لإيقاف المؤقتين.
- 6 حدد خياراً:

 - لإعادة ضبط المؤقتين، اضغط على DOWN.
 - لحفظ وقت ساعة الإيقاف كنشاط، اضغط على MENU، واختر حفظ نشاط.
 - لإعادة ضبط المؤقتات والخروج من ساعة الإيقاف، اضغط على MENU، واختر تم.
 - لمراجعة مؤقتات الدورات، اضغط على MENU، واختر مراجعة.

ملاحظة: يظهر hg خيار مراجعة في حال وجود دورات متعددة فقط.

 - للعودة إلى وجه الساعة بدون إعادة ضبط المؤقتات، اضغط على MENU، واختر الانتقال إلى وجه الساعة.
 - لتمكين تسجيل الدورة أو إلغاء تمكينه، اضغط على MENU، واختر مفتاح الدورة.

إضافة مناطق زمنية بديلة

يمكنك عرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية على التطبيق المصغر للمناطق الزمنية البديلة. يمكنك إضافة ما يصل إلى أربع مناطق زمنية بديلة.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق المصغر للمناطق الزمنية البديلة إلى حلقة التطبيق المصغر (تخصيص حلقة التطبيق المصغر الصفحة 82).

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الساعات < مناطق زمنية بديلة < إضافة منطقة زمنية بديلة.
- 3 اختر منطقة زمنية.
- 4 يمكنك إعادة تسمية المنطقة إذا لزم الأمر.

تحرير منطقة زمنية بديلة

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الساعات > مناطق زمنية بديلة > تعديل.
- 3 اختر منطقة زمنية.
- 4 حدد خياراً:
 - لإدخال اسم مخصص للمنطقة الزمنية، اختر إعادة تسمية منطقة زمنية.
 - لتغيير المنطقة الزمنية، اختر تغيير المنطقة.
 - لتغيير موقع المنطقة الزمنية في التطبيق المصغر، اختر إعادة ترتيب المنطقة.
 - لحذف المنطقة الزمنية، اختر حذف منطقة زمنية.

ملاحظة

حفظ موقعك

- يمكنك حفظ موقعك الحالي للملاحة إليه مرة أخرى لاحقاً.
- ملاحظة:** يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 83).
- 1 اضغط باستمرار على LIGHT.
 - 2 اختر .
 - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تحرير مواقع المحفوظة

- يمكنك حذف موقع محفوظ أو تحرير اسمه وارتفاعه ومعلومات موقعه.
- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
 - 2 اختر الملاحظة > المواقع المحفوظة.
 - 3 اختر موقعاً محفوظاً.
 - 4 حدد خياراً لتحرير الموقع.

تعيين نقطة مرجعية

- يمكنك تعيين نقطة مرجعية لتوفير الوجهة والمسافة إلى موقع أو اتجاه.
- 1 حدد خياراً:
 - اضغط باستمرار على LIGHT.
 - تلميح: يمكنك تعيين نقطة مرجعية أثناء تسجيل نشاط.
 - من وجه الساعة، اضغط على START.
 - 2 اختر النقطة المرجعية.
 - 3 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.
 - 4 اختر START، واختر إضافة نقطة.
 - 5 اختر موقعاً أو اتجاهًا لاستخدامه كنقطة مرجعية للملاحة.
 - 6 سيظهر سهم البوصلة والمسافة إلى وجهتك.
 - 6 وجه الجهة العلوية من الساعة نحو وجهتك.
 - 7 وعندما تنحرف عن الوجهة، تعرض البوصلة الاتجاه من الوجهة ودرجة الانحراف.
 - 7 اضغط على START، واختر تغيير النقطة لتعيين نقطة مرجعية مختلفة.

عرض إحدائية

يمكنك إنشاء موقع جديد عبر عرض المسافة والاتجاه من الموقع الحالي إلى موقع جديد.
ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة تطبيق إسقاط الإحدائية إلى قائمة الأنشطة والتطبيقات.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر إسقاط الإحدائية.
 - 3 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتعيين الوجهة.
 - 4 اضغط على **START**.
 - 5 اضغط على **DOWN** لاختيار وحدة قياس.
 - 6 اضغط على **UP** لإدخال المسافة.
 - 7 اضغط على **START** للحفظ.
- يتم حفظ الإحدائية المعروضة بالاسم الافتراضي.

الملاحة إلى الأهداف المختلفة

يمكنك استخدام جهازك للانتقال إلى وجهة أو اتباع مسار.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر نشاطاً.
 - 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 4 اختر الملاحة.
 - 5 اختر فئة.
 - 6 استجب إلى المطالبات التي تظهر على الشاشة لاختيار وجهة.
 - 7 اختر انطلق.
- تظهر معلومات الملاحة.
- 8 اضغط على **START** لبدء الملاحة.

الملاحة إلى نقطة اهتمام

إذا كانت بيانات الخريطة المثبتة على ساعتك تتضمن نقاط اهتمام، فيمكنك الملاحة إليها.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر نشاطاً.
 - 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 4 اختر الملاحة > نقاط الاهتمام، واختر فئة.
- تظهر قائمة بنقاط الاهتمام القريبة من موقعك الحالي.
- 5 إذا لزم الأمر، حدد خياراً:
 - للبحث بالقرب من موقع مختلف، اختر **بحث بالقرب من**، واختر موقعاً.
 - للبحث عن نقطة اهتمام بالاسم، اختر **تهجئة البحث**، وأدخل اسماً.
 - للبحث عن نقاط الاهتمام القريبة، اختر **حولي** (**الملاحة مع ميزة حولي**، الصفحة 70).
 - 6 اختر نقطة اهتمام من نتائج البحث.
 - 7 اختر انطلق.
- تظهر معلومات الملاحة.
- 8 اضغط على **START** لبدء الملاحة.

نقاط اهتمام

ملاحظة

أنت مسؤول عن فهم أي قواعد أو قوانين أو أنظمة سارية متعلقة بنقاط الاهتمام والامتنال لها.

إن نقطة الاهتمام هي مكان قد تعتبره مفيداً أو مثيراً للاهتمام. يتم تنظيم نقاط الاهتمام بحسب الفئة وتشمل وجهات الرحلات الشائعة، مثل محطات الوقود والمطاعم والفنادق والمراكز الترفيهية.

إنشاء مسار واتباعه على جهازك

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **نشاطاً**.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر **الملاحة > المسارات > إنشاء عنصر جديد**.
- 5 أدخل اسماً للمسار، واختر **✓**.
- 6 اختر **إضافة موقع**.
- 7 حدد خياراً.
- 8 عند الضرورة، كرر الخطوات 6 و7.
- 9 اختر **تم > إجراء المسار**.
تظهر معلومات الملاحة.
- 10 اضغط على **START** لبدء الملاحة.

إنشاء مسار رحلة ذهاب وإياب

يمكن للجهاز إنشاء مسار رحلة ذهاب وإياب وفقاً لمسافة واتجاه ملاحة محددين.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر **الركض أو دراجة هوائية**.
 - 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 4 اختر **الملاحة > مسار رحلة ذهاب وإياب**.
 - 5 أدخل المسافة الإجمالية للمسار.
 - 6 اختر اتجاه ذهاب.
- ينشئ الجهاز ما يصل إلى ثلاثة مسارات. يمكنك الضغط على **DOWN** لعرض المسارات.
- 7 اضغط على **START** لاختيار مسار.
 - 8 حدد خياراً:
 - لبدء الملاحة، اختر **انطلق**.
 - لعرض المسار على الخريطة وتحريك الخريطة أو تكبيرها، اختر **خريطة**.
 - لعرض قائمة بالانعطافات في المسار، اختر **لكل انعطاف**.
 - لعرض تخطيط الارتفاع للمسار، اختر **تخطيط الارتفاع**.
 - لحفظ المسار، اختر **حفظ**.
 - لعرض قائمة بعمليات الصعود في المسار، اختر **عرض الصعد**.

عرض تفاصيل المسار أو تحريرها

يمكنك عرض تفاصيل المسار أو تحريرها قبل الملاحة في المسار.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر الملاحة > المسارات.
- 5 اضغط على **START** لاختيار مسار.
- 6 حدد خيارًا:
 - لبدء الملاحة، اختر إجراء المسار.
 - لإنشاء حزام إيقاع مخصص، اختر **PacePro**.
 - لعرض المسار على الخريطة وتحريك الخريطة أو تكبيرها، اختر خريطة.
 - لبدء المسار في الوضع المعاكس، اختر إجراء المسار في الوضع المعاكس.
 - لعرض تخطيط الارتفاع للمسار، اختر تخطيط الارتفاع.
 - لتغيير اسم المسار، اختر الاسم.
 - لتحرير المسار، اختر تعديل.
 - لعرض قائمة بعمليات الصعود في المسار، اختر عرض الصعد.
 - لحذف المسار، اختر حذف.

استخدام ClimbPro

تساعدك ميزة ClimbPro في التحكم في الجهد الذي تبذله في المسافات التالية التي تريد تسلقها على مسار رحلة. يمكنك عرض تفاصيل التسلق، بما في ذلك الانحدار والمسافة وكسب الارتفاع، قبل الوقت الحقيقي أو خلاله أثناء اتباع مسار. تتم الإشارة إلى ركوب الدراجة صعودًا بالألوان وذلك استنادًا إلى الطول والانحدار.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر نشاطًا.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر **ClimbPro** > الحالة > أثناء الملاحة.
- 6 حدد خيارًا:
 - اختر حقل البيانات لتخصيص حقل البيانات الذي يظهر على شاشة ClimbPro.
 - اختر منه لتعيين التنبهات عند بداية التسلق أو عند مسافة معينة من التسلق.
 - اختر مقاطع النزول لتشغيل النزول أو إيقاف تشغيله لأنشطة الركض.
 - اختر الكشف عن الصعد لاختيار أنواع التسلق التي تم اكتشافها أثناء أنشطة ركوب الدراجة.
- 7 راجع تفاصيل التسلق والمسار للمسار الذي تريد ممارسة التسلق فيه (عرض تفاصيل المسار أو تحريرها، الصفحة 67).
- 8 ابدأ باتباع مسار محفوظ (الملاحة إلى الأهداف المختلفة، الصفحة 65).

الملاحة مع التصويب والذهاب

يمكنك تصويب الجهاز نحو أحد العناصر البعيدة مثل البرج المائي، ومن ثم تبيته على هذا الاتجاه والانتقال إليه.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر الملاحة > التصويب والذهاب.
- 5 وجه الجهة العلوية من الساعة نحو جسم، واضغط على **START**.
تظهر معلومات الملاحة.
- 6 اضغط على **START** لبدء الملاحة.

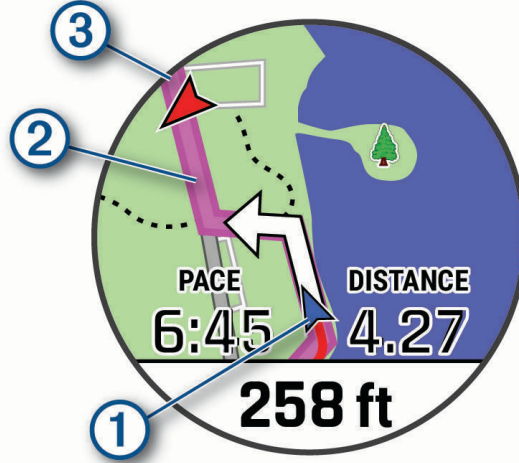
الانتقال إلى نقطة البداية أثناء النشاط

يمكنك العودة إلى نقطة البداية الخاصة بنشاطك الحالي في خط مستقيم أو عبر المسار الذي اجتزته. تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.

1 أثناء القيام بنشاط، اضغط على **STOP**.

2 اختر **العودة إلى نقطة البدء**، وحدد خياراً:

- للعودة إلى نقطة بدء النشاط على المسار الذي اجتزته، اختر **TracBack**.
- إذا لم يكن لديك خريطة مدعومة أو كنت تستخدم التوجيه المباشر، فاختر **مسار الرحلة** للعودة إلى نقطة بدء النشاط في خط مستقيم.
- إذا لم تكن تستخدم التوجيه المباشر، فاختر **مسار الرحلة** للعودة إلى نقطة بدء النشاط باستخدام الإرشادات لكل منعطف.



يظهر على الخريطة كل من موقعك الحالي (1)، والمسار الذي ستبعه (2)، ووجهتك (3).

عرض إرشادات مسار الرحلة

يمكنك عرض قائمة بإرشادات لكل منعطف لمسار رحلتك.

1 أثناء الملاحة في مسار رحلة، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **لكل انعطاف**.

تظهر قائمة بإرشادات لكل منعطف.

3 اضغط على **DOWN** لعرض الإرشادات الإضافية.

الملاحة إلى نقطة البداية لنشاط محفوظ

يمكنك الملاحة عائداً إلى نقطة البداية لنشاط محفوظ في خط مستقيم أو على طول المسار الذي قطعته. تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر نشاطاً.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر الملاحة > النشاطات.

5 اختر نشاطاً.

6 اختر العودة إلى نقطة البدء، وحدد خياراً:

- للعودة إلى نقطة بدء النشاط على المسار الذي اجتزته، اختر **TracBack**.
- إذا لم يكن لديك خريطة مدعومة أو كنت تستخدم التوجيه المباشر، فاختر مسار الرحلة للعودة إلى نقطة بدء النشاط في خط مستقيم.
- إذا لم تكن تستخدم التوجيه المباشر، فاختر مسار الرحلة للعودة إلى نقطة بدء النشاط باستخدام الإرشادات لكل منعطف. وتساعدك إرشادات كل منعطف على الملاحة إلى نقطة البداية لآخر أنشطتك المحفوظة إذا كانت لديك خريطة مدعومة أو تستخدم التوجيه المباشر. يظهر خط على الخريطة يمتد من موقعك الحالي إلى نقطة البداية لآخر أنشطتك المحفوظة إذا لم تكن تستخدم التوجيه المباشر.

ملاحظة: يمكنك بدء المؤقت لمنع الجهاز من التحول إلى وضع الساعة بعد انتهاء المهلة.

7 اضغط على **DOWN** لعرض البوصلة (اختياري).

يشير السهم إلى نقطة البداية.

إيقاف الملاحة

1 أثناء نشاط ما، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر إيقاف الملاحة.

خريطة

يأتي جهازك محملاً مسبقاً بالخرائط ويمكن أن يعرض أنواع متعددة لبيانات خريطة Garmin، بما في ذلك خطوط الكنتور في المخططات الطبوغرافية ونقاط الاهتمام القريبة وخرائط منتجعات التزلج وملاعب الجولف. لشراء بيانات إضافية للخريطة وعرض معلومات التوافق، انتقل إلى garmin.com/maps. يمثل ▲ موقعك على الخريطة. وعند الملاحة إلى وجهة ما، سيتم تمييز مسار رحلتك بخط على الخريطة.

عرض الخريطة

1 ابدأ نشاطاً خارجياً.

2 اضغط على **UP** أو **DOWN** للانتقال إلى شاشة الخريطة.

3 اضغط باستمرار على **MENU**، وحدد خياراً:

- لتحريك الخريطة أو تكبيرها أو تصغيرها، اختر **تحريك/تكبير/تصغير**.
- تلميح:** يمكنك الضغط على **START** للتبديل بين التحريك إلى أعلى وإلى أسفل، أو التحريك إلى اليسار وإلى اليمين، أو التكبير/التصغير. يمكنك الضغط باستمرار على **START** لاختيار النقطة التي تحددها علامة التصويب.
- لرؤية نقاط الاهتمام والإحداثيات القريبة، اختر **حولي**.

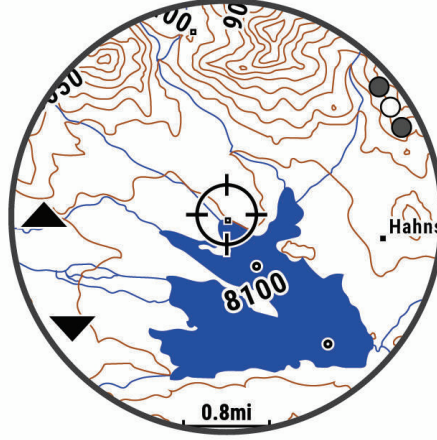
حفظ موقع على الخريطة أو الملاحة إليه

يمكنك اختيار أي موقع على الخريطة. يمكنك حفظ الموقع أو البدء في الملاحة إليه.

1 من الخريطة، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **تحريك/تكبير/تصغير**.

فتظهر عناصر التحكم وعلامة التصويب على الخريطة.



3 حرك الخريطة وكبرها ليكون الموقع في وسط علامة التصويب.

4 اضغط باستمرار على **START** لاختيار النقطة التي تشير إليها علامة التصويب.

5 عند الضرورة، اختر نقطة اهتمام قريبة.

6 حدد خياراً:

• لبدء الملاحة إلى الموقع، اختر **انطلق**.

• لحفظ الموقع، اختر **حفظ الموقع**.

• لعرض معلومات عن الموقع، اختر **مراجعة**.

الملاحة مع ميزة حولي

يمكنك استخدام ميزة حولي للملاحة إلى نقاط الاهتمام والإحداثيات القريبة.

ملاحظة: يجب أن تشمل بيانات الخريطة المثبتة على ساعتك نقاط الاهتمام للملاحة إليها.

1 من الخريطة، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **حولي**.

تظهر الأيقونات التي تشير إلى نقاط الاهتمام والإحداثيات على الخريطة.

3 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتمييز قسم من الخريطة.

4 اضغط على **START**.

تظهر قائمة بنقاط الاهتمام والإحداثيات في قسم الخريطة المميز.

5 اختر موقعاً.

6 حدد خياراً:

• لبدء الملاحة إلى الموقع، اختر **انطلق**.

• لعرض الموقع على الخريطة، اختر **خريطة**.

• لحفظ الموقع، اختر **حفظ الموقع**.

• لعرض معلومات عن الموقع، اختر **مراجعة**.

تغيير سمة الخريطة

يمكنك تغيير سمة الخريطة لعرض بيانات الخريطة المحسنة لنوع نشاطك. على سبيل المثال، توفر سمات الخريطة بمستوى تباين مرتفع رؤية أفضل في البيئات الصعبة، وتعرض سمات الخريطة الخاصة بالنشاط بيانات الخريطة الأكثر أهمية بلمحة.

- 1 ابدأ نشاطاً خارجياً.
- 2 اضغط باستمرار على MENU.
- 3 اختر إعدادات النشاط.
- 4 اختر خريطة > سمة الخريطة.
- 5 حدد خياراً.

البوصلة

يحتوي الجهاز على بوصلة ذات ثلاثة محاور ونظام معايرة تلقائي. تتغير ميزات البوصلة ومظهرها بالاستناد إلى نشاطك وما إذا كان GPS ممكناً وعند الملاححة إلى وجهة ما. يمكنك تغيير إعدادات البوصلة يدوياً ([إعدادات البوصلة](#), الصفحة 83). لفتح إعدادات البوصلة بسرعة، يمكنك الضغط على START من التطبيق المصغر للبوصلة.

إعداد وجهة البوصلة

- 1 من التطبيق المصغر للبوصلة، اضغط على START.
 - 2 اختر تأمين الوجهة.
 - 3 وجه الجهة العلوية من الساعة نحو وجهتك، واضغط على START.
- وعندما تتحرك عن الوجهة، تعرض البوصلة الاتجاه من الوجهة ودرجة الانحراف.

مقياس الارتفاع والبارومتر

يحتوي الجهاز على مقياس ارتفاع داخلي وبارومتر. يجمع الجهاز بيانات الارتفاع والضغط باستمرار، حتى في وضع الطاقة المنخفضة. إن مقياس الارتفاع يعرض الارتفاع التقريبي بناءً على تغييرات الضغط. يعرض البارومتر بيانات الضغط البيئي بناءً على الارتفاع الثابت حيث تمت معايرة مقياس الارتفاع حديثاً ([عداد مقياس الارتفاع](#), الصفحة 84). يمكنك الضغط على START من التطبيقات المصغرة لمقياس الارتفاع أو البارومتر لفتح إعدادات مقياس الارتفاع أو البارومتر بسرعة.

محفوظات

تتضمن المحفوظات الوقت والمسافة والسرعات الحرارية ومتوسط الإيقاع أو السرعة وبيانات الدورة ومعلومات المستشعر الاختيارية. **ملاحظة:** عند امتلاء ذاكرة الجهاز، تتم الكتابة فوق البيانات القديمة.

استخدام المحفوظات

تتضمن المحفوظات النشاطات السابقة التي قمت بحفظها على جهازك. يتضمن الجهاز تطبيقاً مصغراً للمحفوظات للوصول بسرعة إلى بيانات النشاط ([التطبيقات المصغرة](#), الصفحة 81).

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر المحفوظات > النشاطات.
 - 3 اختر نشاطاً.
 - 4 اضغط على START.
 - 5 حدد خياراً:
- لعرض معلومات إضافية عن النشاط، اختر كل الإحصائيات.
 - لعرض تأثير النشاط في لياقتك البدنية للتمارين الهوائية واللاهوائية، اختر تأثير التدريب ([معلومات عن تأثير التدريب](#), الصفحة 39).
 - لعرض الوقت في كل منطقة لمعدل نبضات القلب، اختر معدل نبضات القلب.
 - لاختيار دورة وعرض معلومات إضافية عن كل دورة، اختر الدورات.
 - لاختيار جولة تزلج أو تزلج بالهواكز وعرض معلومات إضافية عن كل جولة، اختر الجولات.
 - لاختيار مجموعة تمارين وعرض معلومات إضافية عن كل مجموعة، اختر المجموعات.
 - لعرض النشاط على خريطة، اختر خريطة.
 - لعرض تخطيط الارتفاع للنشاط، اختر تخطيط الارتفاع.
 - لحذف النشاط المحدد، اختر حذف.

محفوظات الرياضات المتعددة

يُخزّن جهازك ملخص الرياضات المتعددة الإجمالي للنشاط، بما في ذلك إجمالي المسافة والوقت والسرعات الحرارية وبيانات الملحقات الاختيارية. كما أنّ جهازك يفصل بيانات النشاط لكل مقطع رياضي وانتقال حتى يتسنى لك المقارنة بين أنشطة التدريب المتشابهة وتعقب مدى سرعة حركتك في الانتقالات. تتضمن محفوظات الانتقالات المسافة والوقت ومتوسط السرعة والسرعات الحرارية.

الأرقام القياسية الشخصية

عند إكمال نشاط، تعرض الشاشة أي أرقام قياسية شخصية جديدة حققتها خلال هذا النشاط. تتضمن الأرقام القياسية الشخصية أسرع وقت لديك على مسافات سباق نموذجية متعددة بالإضافة إلى الوزن الأعلى خلال نشاط القوة للحركات الرئيسية وأطول مسافة ركض أو أطول مسافة لركوب الدراجة أو أطول جولة سباحة.

ملاحظة: بالنسبة إلى نشاط ركوب الدراجة الهوائية، تشمل الأرقام القياسية الشخصية أيضاً أعلى معدل صعود وأفضل طاقة (يجب توفر جهاز قياس الطاقة).

عرض الأرقام القياسية الشخصية

- 1 من تصميم الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر المحفوظات > أرقام قياسية.
- 3 اختر رياضة.
- 4 اختر رقماً قياسياً.
- 5 اختر عرض السجل.

استعادة رقم قياسي شخصي

يمكنك تعيين كل رقم قياسي إلى الرقم الذي تم تسجيله سابقاً.

- 1 من تصميم الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر المحفوظات > أرقام قياسية.
 - 3 اختر رياضة.
 - 4 اختر الرقم القياسي الذي تريد استعادته.
 - 5 اختر السابق > نعم.
- ملاحظة:** لن يمحى هذا الإجراء أيّاً من النشاطات المحفوظة.

مسح الأرقام القياسية الشخصية

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر المحفوظات > أرقام قياسية.
 - 3 اختر رياضة.
 - 4 حدد خياراً:
- لحذف رقم قياسي واحد، اختر رقماً قياسياً، ثم اختر مسح السجل > نعم.
 - لحذف كل الأرقام القياسية للنشاط الرياضي، اختر مسح كل الأرقام القياسية > نعم.
- ملاحظة:** لن يمحى هذا الإجراء أيّاً من النشاطات المحفوظة.

عرض إجماليات البيانات

يمكنك عرض بيانات المسافة والوقت التراكمية المحفوظة على ساعتك.

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر المحفوظات > الإجماليات.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 حدد أحد الخيارات لعرض الإجماليات الأسبوعية أو الشهرية.

استخدام عداد المسافات

يسجلّ عداد المسافات إجمالي المسافة المقطوعة، وزيادة الارتفاع، والوقت في الأنشطة بصورة تلقائية.

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر المحفوظات < الإجماليات > عداد المسافات.
- 3 اضغط على UP أو DOWN لعرض إجماليات عداد المسافات.

حذف المحفوظات

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر المحفوظات < خيارات.
 - 3 حدد خياراً:
 - اختر حذف كل النشاطات لحذف جميع الأنشطة من المحفوظات.
 - اختر إعادة ضبط الإجماليات لإعادة ضبط إجماليات المسافة والوقت.
- ملاحظة: لن يمحى هذا الإجراء أيّاً من النشاطات المحفوظة.

تخصيص الجهاز

إعدادات الأنشطة والتطبيقات

تتيح لك هذه الإعدادات تخصيص كل تطبيق نشاط محمّل مسبقاً وفقاً لاحتياجاتك. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص صفحات البيانات وتمكين التنبيهات وميزات التدريب. لا تتوفر كل الإعدادات لأنواع الأنشطة كافة.

اضغط باستمرار على MENU، واختر النشاطات والتطبيقات، ثم اختر نشاطاً، واختر إعدادات النشاط.

مسافة ثلاثية الأبعاد: لاحتساب المسافة التي قطعها باستخدام التغير في ارتفاعك وحركتك الأفقية فوق الأرض.

سرعة ثلاثية الأبعاد: لاحتساب سرعتك باستخدام التغير في ارتفاعك وحركتك الأفقية فوق الأرض (السرعة والمسافة ثلاثية الأبعاد، الصفحة 79).

لون العلامة: لتعيين اللون التمييزي لكل نشاط للمساعدة في تحديد النشاط النشط.

إضافة نشاط: لتمكينك من تخصيص نشاط الرياضات المتعددة.

تنبيهات: لتعيين تنبيهات التدريب أو الملاحة للنشاط.

تسلق تلقائي: لتمكين الساعة من اكتشاف التغيرات في الارتفاع تلقائياً باستخدام مقياس الارتفاع المدمج.

Auto Lap: لتعيين الخيارات لميزة Auto Lap (Auto Lap، الصفحة 78).

Auto Pause: لتعيين الساعة إلى إيقاف تسجيل البيانات عندما تتوقف عن الحركة أو عندما تنخفض دون سرعة محددة (تمكين Auto Pause، الصفحة 79).

الراحة التلقائية: لتمكين الساعة تلقائياً من اكتشاف وقت استراحتك أثناء السباحة الداخلية وإنشاء فاصل زمني للراحة (تسجيل بيانات الراحة تلقائياً وديوي، الصفحة 13).

جولة تلقائية: لتمكين الساعة من اكتشاف جولات التزلج تلقائياً باستخدام مقياس التسارع المضمن.

تمرير تلقائي: لتمكينك من التنقل عبر كل شاشات بيانات النشاط تلقائياً عندما يكون المؤقت قيد التشغيل (استخدام التمرير التلقائي، الصفحة 80).

مجموعة تلقائية: لتمكين الساعة من بدء مجموعات تمارين وإيقافها خلال نشاط من تدريب القوة تلقائياً.

لون الخلفية: لتعيين لون خلفية كل نشاط على الأسود أو الأبيض.

أرقام كبيرة: لتغيير حجم الأرقام المعروضة على شاشة معلومات حفرة الجولف.

ClimbPro: لعرض شاشات تخطيط الصعود ومراقبته أثناء الملاحة.

مطالبات المضرب: لعرض مطالبة تمكّنك من إدخال النادي الذي استخدمته بعد كل تسديدة تم اكتشافها أثناء ممارسة الجولف.

بدء العد التنازلي: لتمكين مؤقت عد تنازلي للفواصل الزمنية للسباحة في الحوض.

شاشات البيانات: لتمكينك من تخصيص شاشات البيانات وإضافة شاشات بيانات جديدة إلى النشاط (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 75).

مسافة مضرب Driver: لتعيين متوسط المسافة التي تجتازها الكرة عندما تضربها للمرة الأولى أثناء لعب الجولف.

تحرير مسارات الرحلة: لتمكينك من تحرير مستوى صعوبة مسار الرحلة وحالته أثناء نشاط تسلق الصخور.

تحرير الوزن: لتمكينك من إضافة الوزن المستخدم لمجموعة تمارين رياضية أثناء نشاط تمارين القلب أو تدريب القوة.

المسافة الخاصة بالجولف: لتعيين وحدة القياس المستخدمة أثناء ممارسة الجولف.

GPS: تعيين الوضع إلى هوائي GPS (تغيير/عداد GPS, الصفحة 80).

نظام التصنيف: لتعيين نظام التصنيف لتصنيف صعوبة مسار الرحلة لأنشطة تسلق الصخور.

نتائج الهانديكاب: لتمكين تسجيل نقاط الهانديكاب أثناء ممارسة الجولف. يمكنك خيار الهانديكاب المحلي من إدخال عدد الضربات التي تريد طرحها من نتيجتك الإجمالية. يمكنك خيار المؤشر/Slope من إدخال الهانديكاب الخاص بك وتصنيف منحدر الملعب لتتمكن الساعة من احتساب الهانديكاب الخاص بملعبك. عند تمكين خيار تسجيل نقاط الهانديكاب، يمكنك ضبط قيمة الهانديكاب الخاصة بك. رقم الحارة: لتعيين رقم المسار للركض على المسار.

مفتاح الدورة: لتمكينك من تسجيل دورة أو استراحة أثناء النشاط.

تأمين المفاتيح: لتأمين المفاتيح أثناء الأنشطة متعددة الرياضات لمنع الضغط عليها من دون قصد.

خريطة: لتعيين تفضيلات العرض لشاشة بيانات الخريطة للنشاط (إعدادات خريطة النشاط, الصفحة 77).

بندول الإيقاع: لتشغيل نغمات إيقاع منتظم لمساعدك على تحسين أدائك بالتدريب بوتيرة أسرع، أو أبطأ أو أكثر ثباتاً (استخدام بندول الإيقاع, الصفحة 11).

تعقب الأوضاع: لتمكين التعقب التلقائي لوضع الصعود أو النزول أو إلغاء تمكينه لنشاط التزلج باككوتري أو نشاط التزلج بالوواح الثلج باككوتري.

تعقب العقبات: لتمكين الساعة من حفظ مواقع العقبات من الدورة الأولى على المسار. في الدورات المتكررة على المسار، تستخدم الساعة المواقع المحفوظة للتبديل بين الفواصل الزمنية للعقبات والركض (تسجيل نشاط سياق العقبات, الصفحة 9).

PlaysLike: لتمكين ميزة المسافة "plays like" أثناء لعب الجولف، استناداً إلى تغييرات الارتفاع في الملعب من خلال عرض المسافة التي تم ضبطها على المساحة الخضراء (عرض مسافة PlaysLike, الصفحة 19).

حجم حوض السباحة: لتعيين طول حوض السباحة للسباحة في الحوض.

متوسط القدرة: للتحكم في ما إذا كانت الساعة تتضمن قيمة صفيرة لبيانات الطاقة أثناء عدم استخدام الدواسة.

وضع الطاقة: لتعيين وضع الطاقة التلقائي للنشاط.

انتهاء مهلة توفير الطاقة: لتعيين خيارات مهلة توفير الطاقة (إعدادات انتهاء مهلة توفير الطاقة, الصفحة 80).

تسجيل النشاط: لتمكين تسجيل ملفات نشاطات FIT الخاصة بالجولف. تسجل ملفات FIT معلومات عن اللياقة البدنية مخصصة لتطبيق Garmin Connect.

تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين: لتمكين تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لأنشطة الركض الطويل والركض لمسافات طويلة.

إعادة التسمية: لتعيين اسم النشاط.

تكرار: يتيح خيار تكرار للأنشطة متعددة الرياضات. على سبيل المثال، يمكنك استخدام هذا الخيار للأنشطة تتضمن انتقالات متعددة، مثل السباحة والركض.

استعادة الافتراضيات: لتمكينك من إعادة تعيين إعدادات النشاط.

إحصائيات مسار الرحلة: لتمكين تعقب إحصائيات مسار الرحلة لأنشطة تسلق الصخور في مكان مغلق.

توجيه: لتعيين تفضيلات احتساب المسارات للنشاط (إعدادات التوجيه, الصفحة 78).

التسجيل: لتمكين تسجيل النقاط أو إلغاء تمكينه تلقائياً عندما تبدأ جولة جولف. يظهر لك خيار إسأل دائماً كلما بدأت جولة.

أسلوب النتائج: لتعيين أسلوب تسجيل النقاط لمباراة الضربات أو تسجيل عدد النقاط الفردية أثناء ممارسة الجولف.

التقييم الذاتي: لتعيين عدد المرات التي تقوم فيها بتقييم جهدك المحسوس للنشاط (تمكين التقييم الذاتي, الصفحة 61).

تنبيهات المقطع: لتمكين المطالبات التي تنبهك بالاقتراب من المقاطع.

تعقب الإحصائيات: لتمكين تعقب الإحصاءات أثناء لعب الجولف.

اكتشاف الحركات: لتمكين اكتشاف الحركات للسباحة في الحوض.

تغيير رياضة من سباحة لركض تلقائياً: لتمكينك من الانتقال تلقائياً بين جزء السباحة وجزء الركض في نشاط الرياضات المتعددة للسباحة والركض.

وضع البطولة: لإلغاء تمكين الميزات غير المسموح بها خلال البطولات الخاضعة للعقوبات.

انتقالات: لتمكين الانتقالات للأنشطة متعددة الرياضات.

تنبيهات الاهتزاز: لتمكين التنبيهات التي تعلمك بالحاجة إلى استنشاق الهواء وإخراجه أثناء نشاط تنفس.

مقاطع فيديو للتمرين: لتمكين الرسوم المتحركة التعليمية للتمرين لأنشطة القوة أو تمارين القلب أو اليوغا أو البيلاتس. تتوفر الرسوم المتحركة للتمرين المثبتة مسبقاً والتمرين التي تم تنزيلها من Garmin Connect.

تخصيص شاشات البيانات

يمكنك إظهار تخطيط شاشات البيانات ومحتواها وإخفاؤها وتغييرهما لكل نشاط.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر النشاطات والتطبيقات.

3 اختر النشاط لتخصيصه.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر شاشات البيانات.

6 اختر شاشة بيانات لتخصيصها.

7 حدد خياراً:

- اختر **تخطيط** لتعديل عدد حقول البيانات على شاشة البيانات.
 - اختر **حقول البيانات** واختر حقلاً لتغيير البيانات التي تظهر في الحقل.
- تلميح:** للحصول على قائمة بكل حقول البيانات المتوفرة، انتقل إلى **حقول البيانات**، الصفحة 104. لا تتوفر كل حقول البيانات لكل أنواع الأنشطة.
- اختر **إعادة ترتيب** لتغيير موقع شاشة البيانات في الحلقة.
 - اختر **إزالة** لإزالة شاشة البيانات من الحلقة.
- 8 وعند الضرورة، اختر **إضافة جديد** لإضافة شاشة بيانات جديدة إلى الحلقة.
- يمكنك إضافة شاشة بيانات مخصصة، أو اختيار واحدة من شاشات البيانات المحددة مسبقاً.

إضافة خريطة إلى أحد الأنشطة

يمكنك إضافة خريطة إلى حلقة شاشات البيانات لنشاط ما.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر النشاطات والتطبيقات.

3 اختر النشاط لتخصيصه.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر شاشات البيانات > إضافة جديد > خريطة.

تنبيهات النشاط

يمكنك تعيين تنبيهات لكل نشاط، وهذا من شأنه أن يساعدك على التدريب لتحقيق أهداف معينة، وزيادة وعيك بالبيئة المحيطة بك، والملاحة إلى وجهتك. بعض التنبيهات متوفرة فقط لأنشطة محددة. توجد ثلاثة أنواع من التنبيهات: تنبيهات الأحداث وتنبيهات النطاق والتنبيهات المتكررة.

تنبيه الحدث: يعلمك تنبيه الحدث مرة واحدة. إن الحدث عبارة عن قيمة محددة. على سبيل المثال، يمكنك تعيين الساعة لتنبيهك عند حرق عدد محدد من السعرات الحرارية.

تنبيه النطاق: يعلمك تنبيه النطاق في كل مرة تكون فيها قيم الساعة أعلى من نطاق قيم محدد أو أدنى منه. على سبيل المثال، يمكنك تعيين الساعة لتنبيهك عندما يكون معدل نبضات القلب أقل من 60 نبضة في الدقيقة (bpm) وأعلى من 210 نبضات في الدقيقة.

التنبيه المتكرر: يعلمك التنبيه المتكرر كلما سجلت الساعة قيمة محددة أو فاصل زمني محدد. على سبيل المثال، يمكنك تعيين الساعة لتنبيهك كل 30 دقيقة.

اسم التنبيه	نوع التنبيه	الوصف
الوتيرة	النطاق	يمكنك تعيين قيم الوتيرة الدنيا والقصى.
السعرات الحرارية	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين عدد السعرات الحرارية.
مخصص	الحدث، متكرر	يمكنك اختيار رسالة موجودة أو إنشاء رسالة مخصصة واختيار نوع تنبيه.
المسافة	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين الفاصل الزمني للمسافة.
الارتفاع	النطاق	يمكنك تعيين قيم الارتفاع الدنيا والقصى.
معدل نبضات القلب	النطاق	يمكنك تعيين قيم معدل نبضات القلب الدنيا والقصى أو اختيار تغييرات المنطقة. راجع حول مناطق معدل نبضات القلب ، الصفحة 48 و احتساب مناطق معدل نبضات القلب ، الصفحة 50.
الإيقاع	النطاق	يمكنك تعيين قيم الإيقاع الدنيا والقصى.
الإيقاع	متكرر	يمكنك تعيين إيقاع هدف للسباحة.
الطاقة	النطاق	يمكنك تعيين مستوى الطاقة المرتفع والمنخفض.
التقارب	حدث	يمكنك تعيين قطر من موقع محفوظ.
الركض/المشي	متكرر	يمكنك تعيين استراحات المشي المحددة بوقت على فواصل زمنية منتظمة.
السرعة	النطاق	يمكنك تعيين قيم السرعة الدنيا والقصى.
معدل الحركات	النطاق	يمكنك تعيين حركات عالية أو منخفضة في الدقيقة.
الوقت	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين فاصل زمني.
مؤقت المسار	متكرر	يمكنك تعيين فاصل زمني لوقت المسار بالثواني.

تعيين تنبيه

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر النشاطات والتطبيقات.
 - 3 اختر نشاطاً.
 - ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
 - 4 اختر إعدادات النشاط.
 - 5 اختر تنبيهات.
 - 6 حدد خياراً:
 - اختر إضافة جديد لإضافة تنبيه جديد إلى النشاط.
 - اختر اسم التنبيه لتحرير تنبيه موجود.
 - 7 اختر نوع التنبيه إذا لزم الأمر.
 - 8 اختر منطقة أو أدخل القيم الدنيا والقصى أو أدخل قيمة مخصصة للتنبيه.
 - 9 عند الضرورة، قم بتشغيل التنبيه.
- بالنسبة إلى تنبيهات الأحداث والتنبيهات المتكررة، تظهر رسالة في كل مرة تصل فيها إلى قيمة التنبيه. بالنسبة إلى تنبيهات النطاق، تظهر رسالة في كل مرة تتجاوز فيها النطاق المحدد (القيم الدنيا والقصى) أو تنخفض دونه.

إعدادات خريطة النشاط

- يمكنك تخصيص مظهر شاشة بيانات الخريطة لكل نشاط.
- اضغط باستمرار على MENU، واختر النشاطات والتطبيقات، ثم اختر نشاطاً، واختر إعدادات النشاط، ثم اختر خريطة.
- تكوين الخرائط:** لإظهار البيانات الواردة من منتجات الخرائط المثبتة أو إخفائها.
- سمة الخريطة:** لتعيين الخريطة لعرض البيانات المحسنة لنوع نشاطك. يستخدم خيار نظام التفضيلات من إعدادات خريطة النظام (سمات الخريطة، الصفحة 85).
- استخدام إعدادات النظام:** لتمكين الجهاز من استخدام التفضيلات من إعدادات خرائط النظام (إعدادات الخريطة، الصفحة 85).
- اتجاه:** لتعيين اتجاه الخريطة. يُظهر الخيار الشمال نحو الأعلى اتجاه الشمال في أعلى الشاشة. يُظهر الخيار المسار نحو الأعلى وجهة رحلتك الحالية في أعلى الشاشة.
- مواقع المستخدم:** لإظهار المواقع المحفوظة على الخريطة أو إخفائها.
- تكبير/تصغير تلقائي:** لاختيار مستوى التكبير/التصغير المناسب للاستخدام المثالي على خريطةك تلقائياً. عند إلغاء التمكين، عليك التكبير أو التصغير يدوياً.
- البقاء على الطريق:** لتأمين رمز الموقع، الذي يمثل مكانك على الخريطة، على الطريق الأقرب إليك.
- سجل المسار:** لإظهار سجل المسار، أو الطريق الذي قد قطعته، في صورة خط ملون على الخريطة أو إخفائه.
- لون المسار:** لتغيير لون سجل المسار.
- تفصيل:** لتعيين كمية التفاصيل الظاهرة على الخريطة. يسبب عرض المزيد من التفاصيل إعادة رسم الخريطة ببطء أكبر.
- بحري:** لتعيين الخريطة لتعرض البيانات في الوضع البحري (إعداد الخرائط البحرية، الصفحة 86).
- رسم مقاطع:** لإظهار المقاطع في صورة خط ملون على الخريطة أو إخفائها.
- رسم خطوط كتور:** لإظهار خطوط الكتور على الخريطة أو إخفائها.

إعدادات التوجيه

يمكنك تغيير إعدادات التوجيه لتخصيص الطريقة التي تحتسب من خلالها الساعة المسارات لكل نشاط.

ملاحظة: لا تتوفر كل الإعدادات لكل أنواع الأنشطة.

اضغط باستمرار على **MENU** واختر **النشاطات والتطبيقات**، ثم اختر نشاطاً، واختر إعدادات النشاط ثم اختر **توجيه**.

نشاطات: لتحديد نشاط للتوجيه. تحتسب الساعة مسارات الرحلة الأكثر ملاءمة لنوع النشاط الذي تقوم به.

توجيه إلى الطرق الأكثر استخداماً: لاحتساب الطرق بناءً على الجولات الأكثر شهرة من Garmin Connect.

المسارات: لضبط طريقة الملاحة في المسارات باستخدام الساعة. استخدم خيار اتباع المسار للملاحة في المسار بالضبط كما يظهر من دون إعادة الاحتساب. استخدم خيار استخدام الخريطة للملاحة في المسار باستخدام الخرائط القابلة للبحث، وأعد احتساب الطريق إذا انحرفت عن المسار.

طريقة الاحتساب: لضبط طريقة الاحتساب لتقليل الوقت أو المسافة أو الصعود في المسارات.

تجنبات: لتحديد الطريق أو أنواع المواصلات لتجنبها في المسارات.

نوع: لتعيين سلوك المؤشر الذي يظهر أثناء التوجيه المباشر.

Auto Lap

تحديد الدورات بالمسافة

يمكنك استخدام Auto Lap لتحديد دورة عند مسافة محددة تلقائياً. إن هذه الميزة مفيدة لمقارنة أدائك في أجزاء مختلفة من النشاط (على سبيل المثال، كل ميل أو 5 كيلومترات).

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **النشاطات والتطبيقات**.

3 اختر نشاطاً.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر **Auto Lap**.

6 حدد خياراً:

• اختر **Auto Lap** لتشغيل Auto Lap أو إيقاف تشغيله.

• اختر **مسافة تلقائية** لضبط المسافة بين الدورات.

كلما أكملت دورة، ستظهر رسالة تعرض الوقت المرتبط بها. يُصدر الجهاز أيضاً إشارة صوتية أو يهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية (**إعدادات النظام، الصفحة 88**).

تخصيص رسالة تنبيه الدورة

يمكنك تخصيص حقل بيانات أو حقلين يظهران في رسالة تنبيه الدورة.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **النشاطات والتطبيقات**.

3 اختر نشاطاً.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر **Auto Lap > تنبيه الدورة**.

6 اختر حقل بيانات لتغييره.

7 اختر **معاينة (اختياري)**.

تمكين Auto Pause

يمكنك استخدام ميزة Auto Pause لإيقاف المؤقت تلقائيًا عندما تتوقف عن الحركة. إن هذه الميزة مفيدة إذا كان نشاطك يتضمن إشارات توقف أو أماكن أخرى حيث يجب عليك التوقف.

ملاحظة: لا يتم تسجيل المحفوظات عندما يكون مؤقت النشاط متوقفًا عن التشغيل أو متوقفًا مؤقتًا عن التشغيل.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطًا.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر Auto Pause.

6 حدد خيارًا:

- اختر عند الإيقاف لإيقاف المؤقت مؤقتًا بشكل تلقائي عندما تتوقف عن الحركة.
- اختر مخصص لإيقاف المؤقت مؤقتًا بشكل تلقائي عندما ينخفض إيقاعك أو سرعتك عن القيمة المحددة.

تمكين التسلق التلقائي

يمكنك استخدام ميزة التسلق التلقائي لكشف تغيرات الارتفاع تلقائيًا. يمكنك استخدامها أثناء أنشطة مثل التسلق أو المشي لمسافات طويلة أو الركض أو ركوب الدراجات.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطًا.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر تسلق تلقائي > الحالة.

6 اختر دوماً أو عند عدم التنقل.

7 حدد خيارًا:

- اختر شاشة الركض لتحديد أي شاشات البيانات ستظهر أثناء الركض.
 - اختر شاشة التسلق لتحديد أي شاشات البيانات ستظهر أثناء التسلق.
 - اختر عكس الألوان لعكس ألوان العرض عند تغيير الأوضاع.
 - اختر السرعة العمودية لتعيين معدل الصعود عبر الوقت.
 - اختر تبديل الوضع لتعيين كيفية تغيير الجهاز للأوضاع بسرعة.
- ملاحظة:** يسمح خيار الشاشة الحالية لك بالتبديل التلقائي إلى آخر شاشة عرضتها قبل حدوث الانتقال إلى التسلق التلقائي.

السرعة والمسافة ثلاثية الأبعاد

يمكنك تعيين السرعة والمسافة ثلاثية الأبعاد لحساب سرعتك أو مسافتك باستخدام كل من تغير الارتفاع الخاص بك وحركتك الأفقية على الأرض. يمكنك استخدامها أثناء أنشطة مثل التزلج أو التسلق أو الملاحه أو المشي لمسافات طويلة أو الركض أو ركوب الدراجات.

تشغيل مفتاح الدورة وإيقاف تشغيله

يمكنك تشغيل إعداد مفتاح الدورة لتسجيل دورة أو راحة أثناء نشاط ما باستخدام LAP. ويمكنك إيقاف تشغيل إعداد مفتاح الدورة لتجنب تسجيل الدورات بفعل الضغط من دون قصد على المفتاح أثناء أحد الأنشطة.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطًا.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر مفتاح الدورة.

تغيير حالة مفتاح الدورة إلى مشغل أو إيقاف التشغيل وفقًا للإعداد الحالي.

استخدام التمرير التلقائي

يمكنك استخدام ميزة التمرير التلقائي للتمرير عبر كل شاشات بيانات النشاط تلقائياً فيما يكون المؤقت مشغلاً.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطاً.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر تمرير تلقائي.

6 اختر عرض السرعة.

تغيير إعداد GPS

للحصول على مزيد من المعلومات عن GPS، انتقل إلى garmin.com/aboutGPS.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطاً.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر GPS.

6 حدد خياراً:

- اختر إيقاف التشغيل لإلغاء تمكين GPS للنشاط.
- اختر GPS فقط لتمكين نظام الأقمار الصناعية الخاص بـ GPS.
- اختر GPS + GLONASS (نظام القمر الصناعي الروسي) للحصول على معلومات أكثر دقة عن الموقع في الظروف التي تكون فيها الرؤية سيئة في الجو.
- ملاحظة: يؤدي استخدام GPS وقمر صناعي آخر معاً إلى تقليل فترة استخدام البطارية بشكل أسرع من استخدام GPS فقط.
- اختر GPS + GALILEO (نظام القمر الصناعي في الاتحاد الأوروبي) للحصول على معلومات أكثر دقة عن الموقع في الظروف التي تكون فيها الرؤية سيئة في الجو.
- اختر UltraTrac لتسجيل نقاط التعقب وبيانات المستشعرات بوتيرة أقل.
- ملاحظة: إنَّ تمكين ميزة UltraTrac يزيد عمر البطارية لكنه يقلل جودة الأنشطة المسجلة. يجب عليك استخدام ميزة UltraTrac للأنشطة التي تتطلب عمر بطارية أطول والتي تكون تحديثات بيانات المستشعر المتكررة أقل أهمية بالنسبة إليها.

GPS وأنظمة الأقمار الصناعية الأخرى

يوفر استخدام GPS ونظام آخر للأقمار الصناعية أداءً أفضل في البيئات الصعبة ويتيح لك الحصول على الموقع بشكل أسرع من استخدام GPS فقط. ومع ذلك، قد يؤدي استخدام أنظمة متعددة إلى خفض فترة استخدام البطارية بشكل أسرع من استخدام GPS فقط.

يمكن لجهازك استخدام أنظمة الملاحة العالمية باستخدام الأقمار الصناعية (GNSS).

GPS: مجموعة أقمار صناعية تم إنشاؤها بواسطة الولايات المتحدة.

GLONASS: مجموعة أقمار صناعية تم إنشاؤها بواسطة روسيا.

GALILEO: مجموعة أقمار صناعية تم إنشاؤها بواسطة وكالة الفضاء الأوروبية.

إعدادات انتهاء مهلة توفير الطاقة

تؤثر إعدادات انتهاء المهلة في المدة التي يبقى فيها جهازك في وضع التدريب على سبيل المثال أثناء انتظارك لبدء السباق. اضغط باستمرار على MENU، واختر النشاطات والتطبيقات، ثم اختر نشاطاً، واختر إعدادات النشاط. اضغط باستمرار على انتهاء مهلة توفير الطاقة لتعديل إعدادات انتهاء المهلة الخاصة بالنشاط.

عادي: لتعيين الجهاز للدخول إلى وضع الطاقة المنخفضة للساعة بعد 5 دقائق من عدم النشاط.

ممتد: لتعيين الجهاز للدخول في وضع الطاقة المنخفضة للساعة بعد 25 دقائق من عدم النشاط. قد يؤدي الوضع الممتد إلى تقصير عمر البطارية بين عمليات الشحن.

تغيير ترتيب أحد الأنشطة في قائمة التطبيقات

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 اختر إعادة ترتيب.
- 5 اضغط على UP أو DOWN لتعديل موقع النشاط في قائمة التطبيقات.

التطبيقات المصغرة

يأتي جهازك محملاً مسبقاً بالتطبيقات المصغرة التي توفر معلومات سريعة. تتطلب بعض التطبيقات المصغرة اتصال Bluetooth إلى هاتف ذكي متوافق.

إن بعض التطبيقات المصغرة غير مرئية بشكل افتراضي. يمكنك إضافتها إلى حلقة التطبيق المصغر يدوياً (نخصيص حلقة التطبيق المصغر الصفحة 82).

البوصلة والبارومتر ومقياس الارتفاع: لعرض معلومات البوصلة والبارومتر ومقياس الارتفاع معاً.

المناطق الزمنية البديلة: لعرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية.

التأقلم مع الارتفاع: لعرض الرسوم البيانية التي تظهر القيم الصحيحة للارتفاع لقراءة متوسط مقياس التأكسج ومعدل التنفس ومعدل نبضات القلب أثناء الراحة للأيام السبعة الماضية عند مستويات ارتفاع تتجاوز 800 متر (2625 قدماً).

Body Battery: عرض مستوى مقياس الطاقة Body Battery الحالي لديك ورسمًا بيانيًا للمستوى في الساعات القليلة الماضية عند استخدام مقياس الطاقة هذا طوال اليوم.

التقويم: لعرض الاجتماعات القادمة من التقويم في هاتفك الذكي.

السرعات الحرارية: لعرض معلومات عن سرعاتك الحرارية لليوم الحالي.

استخدام الجهاز: لعرض إصدار البرنامج الحالي وإحصائيات استخدام الجهاز.

تعقب الكلب: لعرض معلومات حول موقع كلبك عندما يكون جهاز تعقب الكلب المتوافق مقترناً بجهاز MARQ الخاص بك.

الطوابق التي تم صعودها: لتعقب الطوابق التي تم صعودها والتقدم الذي أحرزته نحو هدفك.

مدرّب Garmin: لعرض التمارين المجدولة عند اختيارك خطة تدريب خاصة بمدرّب Garmin في حسابك على Garmin Connect.

Golf: لعرض نتائج الجولف والإحصائيات الخاصة بالجولة الأخيرة.

إحصائيات الصحة: لعرض ملخص ديناميكي لإحصائيات الصحة الحالية الخاصة بك. تشمل القياسات معدل نبضات القلب ومستوى Body Battery ومستوى التوتر وغير ذلك.

معدل نبضات القلب: لعرض معدل نبضات قلبك بعدد النبضات في الدقيقة (bpm) ورسمًا بيانيًا لمتوسط معدل نبضات قلبك أثناء الراحة (RHR).

المحفوظات: لعرض محفوظات نشاطك ورسم بياني لأنشطتك المسجلة.

حالة تغير معدل نبضات القلب: لعرض متوسط تغير معدل نبضات قلبك في الليل خلال سبعة أيام (حالة تغير معدل نبضات القلب، الصفحة 39).

دقائق الحدة: لتتبع الوقت الذي أمضيته في ممارسة النشاطات التي تتراوح حداثتها بين المتوسطة والعالية وهدف دقائق الحدة الأسبوعي وتقدمك نحو تحقيق هدفك.

عناصر تحكم inReach®: لتمكينك من إرسال رسائل إلى جهاز inReach المقترن.

النشاط الأخير: لعرض ملخص موجز عن النشاط الذي تم تسجيله أخيراً مثل نشاط الركض الأخير أو الجولة الأخيرة أو نشاط السباحة الأخير.

الأنشطة الرياضية الأخيرة: لعرض ملخص موجز عن آخر نشاط رياضي مسجل.

جولة الركض الأخيرة: لعرض ملخص موجز عن آخر جولة ركض مسجلة.

عناصر التحكم بالموسيقى: لتوفير عناصر تحكم بمشغل الموسيقى لهاتفك الذكي أو للموسيقى على الجهاز.

يومي: لعرض الملخص الديناميكي لنشاطك اليوم. تتضمن المقاييس الأنشطة المحددة بوقت ودقائق الحدة والطوابق التي تم صعودها والخطوات والسرعات الحرارية التي تم حرقها وغير ذلك.

الإشعارات: لتنبهك إلى المكالمات الواردة والرسائل النصية وتحديثات الشبكات الاجتماعية وغير ذلك، وفقاً لإعدادات الإشعارات في هاتفك الذكي.

الأداء: لعرض قياسات الأداء التي تساعدك في تعقب أنشطتك التدريبية ومستويات أدائك في السباقات وفهمها.

مقياس التأكسج: لتمكينك من الاطلاع على قراءة مقياس التأكسج يدوياً.

التحكم في كاميرا RCT: لتمكينك من التقاط صورة يدوياً وتسجيل مقطع فيديو وتخصيص الإعدادات (استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia، الصفحة 95).

التنفس: معدل التنفس الحالي لديك بعدد الأنفاس في الدقيقة والمعدل لسبعة أيام. يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء.

معلومات المستشعر: لعرض المعلومات من مستشعر داخلي أو من مستشعر لاسلكي متصل.

النوم: لعرض معلومات عن وقت النوم الإجمالي ونتيجة النوم ومرحلة النوم في الليلة السابقة.

الخطوات: لتتبع عدد الخطوات اليومية وهدف الخطوات والبيانات المسجلة للأيام السابقة.

التوتر: لعرض مستوى التوتر الحالي ورسم بياني لمستوى التوتر. يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء.

الشروق والغروب: لعرض أوقات الشروق والغروب والشفق المدني.

حالة التدريب: لعرض حالة التدريب الحالية وشدته، مما يوضح لك كيفية تأثير تدريبك في مستوى لياقتك البدنية وأدائك.

عناصر تحكم VIRB®: لتوفير عناصر التحكم بالكاميرا عندما يكون جهاز VIRB مقترناً بجهاز MARQ الخاص بك.

أحوال الطقس: لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس.

جهاز Xero®: لعرض معلومات موقع الليزر عندما يتم إقران جهاز Xero متوافق بجهاز MARQ الخاص بك.

تخصيص حلقة التطبيق المصغر

يمكنك تغيير ترتيب التطبيقات المصغرة في حلقة التطبيق المصغر، وإزالة التطبيقات المصغرة، وإضافة تطبيقات مصغرة جديدة.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر تطبيقات مصغرة.

3 اختر لمحات عن التطبيقات المصغرة لتشغيل عرض لمحات عن التطبيقات الصغيرة أو إيقافه.

ملاحظة: تعرض اللوحات عن التطبيقات المصغرة ملخص بيانات عدة تطبيقات مصغرة على شاشة واحدة.

4 اختر تعديل.

5 اختر تطبيقاً مصغراً.

6 حدد خياراً:

• اضغط على UP أو DOWN لتغيير موقع التطبيق المصغر في حلقة التطبيق المصغر.

• اختر  لإزالة التطبيق المصغر من حلقة التطبيق المصغر.

7 اختر Add.

8 اختر تطبيقاً مصغراً.

تمت إضافة التطبيق المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر.

استخدام تطبيق مصغر لمستوى التوتر

يعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر الحالي لديك ورسمًا بيانيًا لمستوى التوتر في الساعات القليلة الماضية. يمكن أن يرشدك أيضاً أثناء أحد أنشطة التنفس لمساعدتك في الاسترخاء.

1 عندما تكون جالساً أو غير نشط، اضغط على UP أو DOWN من وجه الساعة لعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر. يظهر مستوى التوتر الحالي.

تلميح: إذا كنت نشطاً للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة تحديد مستوى التوتر لديك، فستظهر رسالة بدلاً من رقم مستوى التوتر. يمكنك التحقق من مستوى التوتر لديك مرة أخرى بعد مرور عدة دقائق من عدم القيام بأي نشاط.

2 اضغط على START لعرض رسم بياني لمستوى التوتر لديك في الساعات الأربع الماضية.

تشير الأشرطة الزرقاء إلى فترات الراحة. تشير الأشرطة الصفراء إلى فترات التوتر. تشير الأشرطة الرمادية إلى الفترات التي كنت فيها نشطاً للغاية لدرجة أنه تعذر تحديد مستوى التوتر لديك.

3 اضغط على DOWN لعرض تفاصيل إضافية حول مستوى التوتر ورسم بياني عن متوسط مستوى التوتر خلال الأيام السبعة الأخيرة.

4 لبدء نشاط تنفس، اضغط على START، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تخصيص التطبيق المصغر يومي

يمكنك تخصيص قائمة المقاييس المعروضة في التطبيق المصغر يومي.

1 من وجه الساعة، اضغط على UP أو DOWN لعرض التطبيق المصغر يومي.

2 اضغط باستمرار على MENU.

3 حدد خيارات يومي.

4 اختر مفاتيح التبديل لعرض كل مقياس أو إخفائه.

تخصيص قائمة عناصر التحكم

يمكنك إضافة خيارات قائمة الاختصارات وحذفها وتغييرها في قائمة عناصر التحكم (عرض قائمة عناصر التحكم، الصفحة 2).

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر عناصر التحكم.
- 3 اختر اختصاراً لتخصيصه.
- 4 حدد خياراً:
 - اختر إعادة ترتيب لتغيير موقع الاختصار في قائمة عناصر التحكم.
 - اختر إزالة لإزالة الاختصار من قائمة عناصر التحكم.
- 5 عند الضرورة، اختر إضافة جديد لإضافة اختصار إضافي إلى قائمة عناصر التحكم.

إعدادات وجه الساعة

يمكنك تخصيص مظهر وجه الساعة من خلال اختيار التخطيط والألوان والبيانات الإضافية. يمكنك أيضاً تنزيل تصميمات مخصصة للساعة من متجر Connect IQ.

تخصيص وجه الساعة

لستمكن من تفعيل وجه ساعة Connect IQ، يجب أن تثبت وجه ساعة من متجر Connect IQ (مميزات Connect IQ، الصفحة 25). يمكنك تخصيص معلومات وجه الساعة ومظهرها، أو تفعيل وجه ساعة Connect IQ مثبت.

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر وجه الساعة.
- 3 اضغط على UP أو DOWN لاستعراض خيارات وجه الساعة.
- 4 اختر إضافة جديد للتنقل بين خيارات وجوه الساعة الإضافية المحملة مسبقاً.
- 5 اختر START < تطبيق لتفعيل وجه ساعة محمل مسبقاً أو وجه ساعة Connect IQ مثبت.
- 6 إذا كنت تستخدم وجه ساعة محملاً مسبقاً، فاختر START < تخصيص.
- 7 حدد خياراً:

- لتغيير نمط أرقام وجه الساعة التناطري، اختر ميناء.
- لتغيير الرياضة للمقاييس الظاهرة على وجه الساعة الخاص بالأداء، حدد اختيار رياضة.
- لتغيير نمط عقارب وجه الساعة التناطري، اختر العقارب.
- لتغيير نمط أرقام وجه الساعة الرقمي، اختر تخطيط.
- لتغيير نمط الثواني في وجه الساعة الرقمي، اختر الثواني.
- لتغيير البيانات التي تظهر على وجه الساعة، اختر البيانات.
- لإضافة لون تمييزي لوجه الساعة، اختر لون العلامة.
- لتغيير لون الخلفية، اختر لون الخلفية.
- لحفظ التغييرات، اختر تم.

إعدادات المستشعرات

إعدادات البوصلة

اضغط باستمرار على MENU، واختر المستشعرات والملحقات < بوصلة.

معايرة: لتمكينك من معايرة مستشعر البوصلة يدوياً (معايرة البوصلة يدوياً، الصفحة 84).

شاشة العرض: لتعيين الوجهة الاتجاهية على البوصلة إلى أحرف أو درجات أو مللي راديان.

مرجع الشمال: لتعيين مرجع الشمال في البوصلة (تعيين مرجع الشمال، الصفحة 84).

وضع: لتعيين البوصلة لاستخدام بيانات المستشعر الإلكتروني فقط (مشغل)، أو مجموعة من بيانات GPS وبيانات المستشعر الإلكتروني أثناء الحركة (تلقائي)، أو بيانات GPS فقط (إيقاف التشغيل).

ملاحظة

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

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

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر **المستشعرات والملحقات > بوصلة > معايرة > بدء**.
 - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- تلميح:** حرك معصمك بحركة صغيرة على شكل الرقم 8 إلى حين ظهور رسالة.

تعيين مرجع الشمال

يمكنك تعيين المرجع الاتجاهي المستخدم في احتساب معلومات الاتجاه.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر **المستشعرات والملحقات > بوصلة > مرجع الشمال**.
- 3 حدد خيارًا:
 - لتعيين الشمال الجغرافي باعتباره مرجع الوجهة، اختر **صحيح**.
 - لتعيين الانحراف المغناطيسي لموقعك تلقائيًا، اختر **مغناطيسي**.
 - لتعيين الشمال التريبيعي (000°) باعتباره مرجع الوجهة، اختر **شبكة**.
 - لتعيين قيمة التباين المغناطيسي يدويًا، اختر **المستخدم**، وأدخل الاختلاف المغناطيسي، واختر **تم**.

إعداد مقياس الارتفاع

اضغط باستمرار على MENU، واختر **المستشعرات والملحقات > مقياس الارتفاع**.

معايرة: لتمكينك من معايرة مستشعر مقياس الارتفاع يدويًا.

معايرة تلقائية: للسماح لمقياس الارتفاع بالمعايرة الذاتية في كل مرة تستخدم فيها أنظمة الأقمار الصناعية.

وضع المستشعر: لتعيين وضع المستشعر. يستخدم خيار تلقائي كلاً من مقياس الارتفاع والبارومتر وفقاً لحركتك. يمكنك استخدام خيار مقياس الارتفاع فقط عندما يتضمن نشاطك تغييرات في الارتفاع، أو خيار البارومتر فقط عندما لا يتضمن نشاطك تغييرات في الارتفاع.

الارتفاع: لتعيين وحدات قياس الارتفاع.

معايرة مقياس الارتفاع حسب الضغط الهوائي

سبق أن تمت معايرة ساعتك في المصنع، وهي تستخدم نظام معايرة تلقائي عند نقطة بدء GPS بشكل افتراضي. يمكنك معايرة مقياس الارتفاع البارومتري يدويًا إذا كنت تعرف الارتفاع الصحيح.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر **المستشعرات والملحقات > مقياس الارتفاع**.
- 3 حدد خيارًا:
 - للمعايرة تلقائيًا من نقطة بدء GPS، اختر **معايرة تلقائية**، وحدد أحد الخيارات.
 - لإدخال الارتفاع الحالي يدويًا، اختر **معايرة > إدخال يدوي**.
 - لإدخال الارتفاع الحالي من نموذج الارتفاع الرقمي، اختر **معايرة > استخدام DEM**.
 - لإدخال الارتفاع الحالي من نقطة بدء GPS الخاصة بك، اختر **معايرة > استخدام GPS**.

إعدادات البارومتر

اضغط باستمرار على MENU، واختر **المستشعرات والملحقات > بارومتر**.

معايرة: لتمكينك من معايرة البارومتر يدويًا.

تخطيط: لتعيين المقياس الزمني للمخطط في التطبيق المصغر الخاص بالبارومتر.

تنبيه العواصف: لتعيين معدل التغير في الضغط البارومتري الذي يطلق تنبيه العاصفة.

الضغط: لتعيين كيفية عرض الجهاز لبيانات الضغط.

معايرة البارومتر

سبق أن تمت معايرة ساعتك في المصنع، وهي تستخدم نظام معايرة تلقائي عند نقطة بدء GPS بشكل افتراضي. يمكنك معايرة البارومتر يدوياً إذا عرفت الارتفاع الصحيح أو ضغط مستوى البحر الصحيح.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر المستشعرات والملحقات < بارومتر > معايرة.
- 3 حدد خياراً:

- لإدخال الارتفاع أو ضغط مستوى البحر الحاليين (اختياري)، اختر إدخال يدوي.
- لإجراء المعايرة تلقائياً من نموذج الارتفاع الرقمي، اختر استخدام DEM.
- لإجراء المعايرة تلقائياً من نقطة بدء GPS، اختر استخدام GPS.

إعدادات موقع ليزر Xero

لستمكن من تخصيص إعدادات موقع الليزر، يجب إقران جهاز Xero متوافق (*إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 92*). اضغط باستمرار على MENU، واختر المستشعرات والملحقات < مواقع XERO > مواقع الليزر. خلال النشاط: لتمكين عرض معلومات موقع الليزر من جهاز Xero مقترن ومتوافق أثناء نشاط. وضع المشاركة: لتمكينك من مشاركة معلومات موقع الليزر علناً أو بثها بشكل خاص.

إعدادات الخريطة

يمكنك تخصيص كيف تبدو الخريطة على تطبيق الخريطة وشاشات البيانات.

ملاحظة: يمكنك تخصيص إعدادات الخريطة لأنشطة محددة بدلاً من استخدام إعدادات النظام إذا لزم الأمر (*إعدادات خريطة النشاط، الصفحة 77*).

اضغط باستمرار على MENU، واختر خريطة.

سمة الخريطة: لتعيين الخريطة لعرض البيانات المحسنة لنوع نشاطك (*سمات الخريطة، الصفحة 85*).

اتجاه: لتعيين اتجاه الخريطة. يُظهر الخيار الشمال نحو الأعلى اتجاه الشمال في أعلى الشاشة. يُظهر الخيار المسار نحو الأعلى وجهة رحلتك الحالية في أعلى الشاشة.

مواقع المستخدم: لإظهار المواقع المحفوظة على الخريطة أو إخفائها.

تكبير/تصغير تلقائي: لاختيار مستوى التكبير/التصغير المناسب للاستخدام المثالي على خريطةك تلقائياً. عند إلغاء التمكين، عليك التكبير أو التصغير يدوياً.

البقاء على الطريق: لتأمين رمز الموقع، الذي يمثل مكانك على الخريطة، على الطريق الأقرب إليك.

سجل المسار: لإظهار سجل المسار، أو الطريق الذي قد قطعته، في صورة خط ملون على الخريطة أو إخفائه.

لون المسار: لتغيير لون سجل المسار.

تفصيل: لتعيين كمية التفاصيل الظاهرة على الخريطة. يسبب عرض المزيد من التفاصيل إعادة رسم الخريطة ببطء أكبر.

بحري: لتعيين الخريطة لتعرض البيانات في الوضع البحري (*إعداد الخرائط البحرية، الصفحة 86*).

رسم مقاطع: لإظهار المقاطع في صورة خط ملون على الخريطة أو إخفائها.

رسم خطوط كتور: لإظهار خطوط الكتور على الخريطة أو إخفائها.

سمات الخريطة

يمكنك تغيير سمة الخريطة لعرض البيانات المحسنة لنوع نشاطك.

اضغط باستمرار على MENU، واختر خريطة < سمة الخريطة.

لا يوجد: لاستخدام التفضيلات من إعدادات خريطة النظام، من دون تطبيق سمة إضافية.

بحري: لتعيين الخريطة لعرض البيانات في الوضع البحري.

مستوى تباين مرتفع: لتعيين الخريطة لعرض البيانات بمستوى تباين أكثر ارتفاعاً، لرؤية أفضل في البيئات الصعبة.

داكن: لتعيين الخريطة لعرض البيانات مع خلفية داكنة، لرؤية أفضل ليلاً.

الأكثر استخداماً: لتمييز الطرقات أو الممرات الأكثر استخداماً على الخريطة.

متجع تزلج: لتعيين الخريطة لعرض بيانات التزلج الأكثر ملاءمة بلمحة سريعة.

استعادة السمة: لتمكينك من استعادة سمات الخريطة التي تم حذفها من الجهاز.

إعداد الخرائط البحرية

يمكنك تخصيص طريقة ظهور الخريطة في الوضع البحري.
اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **خريطة > بحري**.
عمق البقعة: لتمكين قياسات العمق على المخطط.
قطاعات مضئية: لعرض مظهر القطاعات المضئية على المخطط وتكوينه.
مجموعة رموز: لتعيين رموز المخطط في الوضع البحري. يعرض الخيار NOAA رموز مخطط الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي.
يعرض الخيار دولية رموز مخطط الرابطة الدولية لسلطات المنارة.

عرض بيانات الخريطة وإخفاؤها

إذا كان لديك العديد من الخرائط المثبتة على جهازك، فيمكنك اختيار بيانات الخريطة التي تريد عرضها على الخريطة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **خريطة**.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر إعدادات الخريطة.
- 5 اختر **خريطة > تكوين الخرائط**.
- 6 اختر خريطة لتفعيل مفتاح التبديل الذي يُظهر بيانات الخريطة أو يُخفيها.

إعدادات الملاحة

يمكنك تخصيص ميزات الخريطة ومظهرها عند الملاحة إلى وجهة ما.

تخصيص ميزات الخريطة

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الملاحة > شاشات البيانات**.
- 3 حدد خياراً:
 - اختر **خريطة** لتشغيل الخريطة أو إيقاف تشغيلها.
 - اختر **دليل** لتشغيل/إيقاف تشغيل شاشة الدليل التي تعرض اتجاه البوصلة أو المسار الذي يجب اتباعه أثناء الملاحة.
 - اختر **تخطيط الارتفاع** لتشغيل تخطيط الارتفاع أو إيقاف تشغيله.
 - اختر شاشة لإضافتها، أو إزالتها، أو تخصيصها.

إعداد خطأ في الوجهة

يمكنك إعداد مؤشر وجهة للظهور على صفحات بياناتك أثناء الملاحة. يشير المؤشر إلى وجهتك المستهدفة.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الملاحة > مؤشر الاتجاه**.

تعيين تنبيهات الملاحة

يمكنك تعيين تنبيهات لمساعدتك في الملاحة إلى وجهتك.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الملاحة > تنبيهات**.
- 3 حدد خياراً:
 - لتعيين تنبيهاً لمسافة محددة من وجهتك الأخيرة، اختر **المسافة الأخيرة**.
 - لتعيين تنبيهاً للوقت المتبقي المقدر حتى تصل إلى وجهتك الأخيرة، اختر **وقت الوصول المقدر الأخير**.
 - لتعيين تنبيهاً عندما تنحرف عن المسار، اختر **خارج المسار**.
 - لتمكين مطالبات الملاحة لكل انعطاف، اختر **مطالبات الانعطاف**.
- 4 عند الضرورة، اختر **الحالة** لتشغيل التنبيه.
- 5 عند الضرورة، أدخل قيمة للمسافة أو للوقت، واختر **✓**.

إعدادات إدارة الطاقة

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر إدارة الطاقة.

توفير شحن البطارية: لتمكينك من تخصيص إعدادات النظام لإطالة عمر البطارية في وضع الساعة (تخصيص ميزة توفير شحن البطارية، الصفحة 87).

أوضاع الطاقة: لتمكينك من تخصيص إعدادات النظام، وإعدادات النشاط، وإعدادات GPS لإطالة عمر البطارية أثناء النشاط (تخصيص أوضاع الطاقة، الصفحة 87).

النسبة المئوية للبطارية: لعرض عمر البطارية المتبقي كنسبة مئوية.

تقديرات البطارية: لعرض عمر البطارية المتبقي كعدد مقدّر من الأيام أو الساعات.

تخصيص ميزة توفير شحن البطارية

تسمح لك ميزة توفير شحن البطارية بضبط إعدادات النظام بشكل سريع لإطالة عمر البطارية في وضع الساعة. يمكنك تشغيل ميزة توفير شحن البطارية من قائمة عناصر التحكم (عرض قائمة عناصر التحكم، الصفحة 2).

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر إدارة الطاقة > توفير شحن البطارية.

3 اختر الحالة لتشغيل ميزة توفير شحن البطارية.

4 اختر تعديل، وحدد خياراً:

- اختر وجه الساعة لتمكين وجه ساعة منخفض الطاقة يقوم بالتحديث مرة واحدة في الدقيقة.
 - اختر الموسيقى لإلغاء تمكين الاستماع إلى الموسيقى من ساعتك.
 - اختر هاتف لفصل هاتفك المقترن.
 - اختر Wi-Fi لقطع الاتصال بشبكة Wi-Fi.
 - اختر تعقب النشاط لإيقاف تشغيل تعقب النشاط طوال اليوم، بما في ذلك الخطوات والطوابق التي تم صعودها، ودقائق الحدة، وتعقب النوم، وأحداث Move IQ.
 - اختر نبض القلب على المعصم لإيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.
 - اختر الإضاءة الخلفية لإلغاء تمكين الإضاءة الخلفية التلقائية.
- تعرض الساعة عدد ساعات عمر البطارية المكتسبة مع كل تغيير في الإعداد.
- 5 اختر أثناء النوم لتمكين ميزة توفير شحن البطارية أثناء ساعات نومك العادية.
- تلميح: يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حسابك على Garmin Connect.
- 6 اختر تنبيه انخفاض مستوى شحن البطارية لتلقي تنبيه عندما يكون مستوى شحن البطارية منخفضاً.

تخصيص أوضاع الطاقة

يأتي جهازك محملاً مسبقاً بأوضاع طاقة متعددة، ما يمكنك من ضبط إعدادات النظام، وإعدادات النشاط، وإعدادات GPS بسرعة لإطالة عمر البطارية أثناء النشاط. يمكنك تخصيص أوضاع الطاقة الحالية وإنشاء أوضاع طاقة مخصصة جديدة.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر إدارة الطاقة > أوضاع الطاقة.

3 حدد خياراً:

- اختر وضع طاقة لتخصيصه.
 - اختر إضافة جديد لإنشاء وضع طاقة مخصص.
- 4 إذا لزم الأمر، أدخل اسماً مخصصاً.
- 5 حدّد خياراً لتخصيص إعدادات وضع طاقة محددة.
- على سبيل المثال، يمكنك تغيير إعدادات GPS أو فصل هاتفك المقترن.
- تعرض الساعة عدد ساعات عمر البطارية المكتسبة مع كل تغيير في الإعداد.
- 6 إذا لزم الأمر، اختر تم لحفظ وضع الطاقة المخصص واستخدامه.

استعادة وضع الطاقة

يمكنك إعادة ضبط وضع طاقة محمّل مسبقًا إلى إعدادات المصنع الافتراضية.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر إدارة الطاقة > أوضاع الطاقة.

3 اختر وضع طاقة محمّل مسبقًا.

4 اختر استعادة > نعم.

إعدادات النظام

اضغط باستمرار على MENU، واختر نظام.

اللغة: لتعيين اللغة المعروضة على الجهاز.

الوقت: لضبط إعدادات الوقت (إعدادات الوقت، الصفحة 88).

الإضاءة الخلفية: لضبط إعدادات الإضاءة الخلفية (تغيير إعدادات الإضاءة الخلفية، الصفحة 89).

الأصوات: لتعيين أصوات الجهاز، مثل نغمات المفاتيح والتنبيهات والاهتزازات.

عدم الإزعاج: لتشغيل وضع عدم الإزعاج أو إيقاف تشغيله. استخدم خيار أثناء النوم لتشغيل وضع عدم الإزعاج تلقائيًا أثناء ساعات نومك الاعتيادية. وبممكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية على حسابك على Garmin Connect.

مفاتيح التشغيل السريع: لتمكينك من تعيين اختصارات لمفاتيح الجهاز (تخصيص مفاتيح التشغيل السريع، الصفحة 89).

تأمين تلقائي: لتمكينك من تأمين المفاتيح تلقائيًا من أجل تفادي الضغط على المفاتيح دون قصد. استخدم خيار خلال النشاط لتأمين المفاتيح أثناء نشاط محدد بوقت. استخدم خيار ليس خلال النشاط لتأمين المفاتيح عندما لا تقوم بتسجيل نشاط محدد بوقت.

وحدات: لتعيين وحدات القياس المستخدمة على الجهاز (تغيير وحدات القياس، الصفحة 89).

تنسيق: لتعيين تفضيلات التنسيق العامة، مثل الإيقاع والسرعة المعروضين أثناء الأنشطة، وبداية الأسبوع، وتنسيق الموقع الجغرافي، وخيارات المعطيات.

تسجيل البيانات: لتعيين كيفية تسجيل الجهاز لبيانات النشاط. يتيح خيار التسجيل ذكي (الافتراضي) إجراء تسجيلات للنشاط لمدة أطول. يوفر خيار التسجيل كل ثانية إجراء تسجيلات للنشاط أكثر تفصيلًا، ولكنه قد لا يسجل الأنشطة التي تستمر لفترات زمنية طويلة بالكامل.

وضع USB: لتعيين الجهاز لاستخدام MTP (بروتوكول نقل الوسائط) أو وضع Garmin عند الاتصال بحاسوب.

إعادة ضبط: لتمكينك من إعادة ضبط إعدادات المستخدم وبياناته (إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية، الصفحة 101).

تحديث البرنامج: لتمكينك من تثبيت تحديثات البرامج التي يتم تنزيلها باستخدام Garmin Express. استخدم خيار تحديث تلقائي لتمكين جهازك من تنزيل تحديث البرنامج الأخير عند توفر اتصال Wi-Fi.

حول: لعرض الجهاز والبرامج والترخيص والمعلومات التنظيمية.

إعدادات الوقت

اضغط باستمرار على MENU، واختر نظام > الوقت.

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

تعيين الوقت: لتعيين المنطقة الزمنية للساعة. الخيار تلقائي يقوم بتعيين المنطقة الزمنية تلقائيًا بالاستناد إلى موقع GPS.

الوقت: لتمكينك من ضبط الوقت إذا تم تعيينه إلى الخيار يدوي.

تنبيهات: لتمكينك من تعيين تنبيهات كل ساعة، وكذلك تنبيهات للشروق والغروب لتصدر صوتًا قبل حدوث شروق أو غروب الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات (تعيين تنبيهات الوقت، الصفحة 88).

مزامنة الوقت: لتمكينك من مزامنة الوقت يدويًا عند تغيير المناطق الزمنية ولتحديث الوقت وفقًا للتوقيت الصيفي (مزامنة الوقت، الصفحة 89).

تعيين تنبيهات الوقت

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر نظام > الوقت > تنبيهات.

3 حدد خيارًا:

• لتعيين تنبيه ليصدر صوتًا قبل حدوث غروب الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات، اختر حتى الغروب > الحالة > مشغل، اختر الوقت، وأدخل الوقت.

• لتعيين تنبيه ليصدر صوتًا قبل حدوث شروق الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات، اختر حتى الشروق > الحالة > مشغل، واختر الوقت، وأدخل الوقت.

• لتعيين تنبيه ليصدر صوتًا كل ساعة، اختر كل ساعة > مشغل.

مزامنة الوقت

يكشف الجهاز تلقائياً منطقتك الزمنية والوقت من اليوم الحالي في كل مرة تشغل فيها الجهاز وتلتقط إشارات الأقمار الصناعية أو عند فتح تطبيق Garmin Connect على هاتفك المقترن. يمكنك أيضاً مزامنة الوقت يدوياً عند تغيير المناطق الزمنية، وللحديث إلى التوقيت الصيفي.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر نظام > الوقت < مزامنة الوقت.
 - 3 انتظر ريثما يتصل الجهاز بهاتفك المقترن أو يحدد موقع الأقمار الصناعية (النقاط إشارات الأقمار الصناعية، الصفحة 101).
- تلميح: يمكنك الضغط على DOWN لتبديل المصدر.

تغيير إعدادات الإضاءة الخلفية

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر نظام > الإضاءة الخلفية.
- 3 حدد خياراً:
 - اختر خلال النشاط.
 - اختر ليس خلال النشاط.
 - اختر أثناء النوم.
- 4 حدد خياراً:
 - اختر المفاتيح لتشغيل الإضاءة الخلفية عند الضغط على المفاتيح.
 - اختر تبيّيات لتشغيل الإضاءة الخلفية للتبيّيات.
 - اختر الإيماءة لتشغيل الإضاءة الخلفية من خلال رفع ذراعك ولفها للنظر إلى معصمك.
 - اختر مهلة لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الإضاءة الخلفية.
 - اختر السطوع لتعيين مستوى سطوع الإضاءة الخلفية.

تخصيص مفاتيح التشغيل السريع

يمكنك تخصيص وظيفة الضغط باستمرار للمفاتيح الفردية ومجموعات المفاتيح.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر نظام > مفاتيح التشغيل السريع.
- 3 اختر مفتاحاً أو مجموعة مفاتيح لتخصيصها.
- 4 اختر وظيفة.

تغيير وحدات القياس

يمكنك تخصيص وحدات القياس للمسافة والإيقاع والسرعة والارتفاع والوزن والطول والحرارة.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر نظام > وحدات.
- 3 اختر نوع قياس.
- 4 اختر وحدة قياس.

عرض معلومات الجهاز

يمكنك عرض معلومات الجهاز، مثل معرف الوحدة وإصدار البرنامج والمعلومات التنظيمية واتفاقية الترخيص.

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

عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني

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

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 من قائمة النظام، اختر حول.

المستشعرات اللاسلكية

يمكن إقران ساعتك واستخدامها مع المستشعرات اللاسلكية باستخدام ANT+ أو تقنية Bluetooth (إقران المستشعرات اللاسلكية, الصفحة 92). بعد إقران الأجهزة، يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات, الصفحة 75). إذا كانت ساعتك مرفقة بمستشعر، فسيكونان مقترنين سابقًا. للحصول على معلومات عن توافق مستشعر Garmin معيّن أو عن شرائه أو لعرض دليل المالك، انتقل إلى buy.garmin.com الخاص بهذا المستشعر.

نوع المستشعر	الوصف
مستشعرات المضارب	يمكنك استخدام مستشعرات مضرب الجولف Approach CT10 لتعقب تسديدات الجولف تلقائياً، بما في ذلك الموقع والمسافة ونوع المضرب.
DogTrack	يسمح لك هذا الخيار بتلقي بيانات من جهاز التعقب المحمول المتوافق الخاص بالكلاب.
eBike	يمكنك استخدام ساعتك مع الدراجة الإلكترونية وعرض بيانات الدراجة، مثل البطارية ومعلومات تبديل التروس، أثناء ركوب الدراجة.
الشاشة الممتدة	يمكنك استخدام وضع الشاشة الممتدة لعرض شاشات البيانات من ساعة MARQ على حاسوب دراجة Edge متوافقة أثناء جولة ركوب دراجة أو أثناء سباق ترايلون.
معدل نبضات القلب الخارجي	يمكنك استخدام مستشعر خارجي مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب HRM-Pro أو HRM-Dual لعرض بيانات معدل نبضات القلب أثناء أنشطتك. يمكن لبعض أجهزة مراقبة معدل نبضات القلب أيضاً تخزين البيانات أو توفير بيانات متقدمة عن الركض (ديناميكيات الركض، الصفحة 93).
حساس سرعة بالقدم	يمكنك استخدام حساس سرعة بالقدم لتسجيل الإيقاع والمسافة بدلاً من استخدام GPS عند القيام بالتمارين في مكان مغلق أو عندما تكون إشارة GPS ضعيفة.
سماعات الرأس	يمكنك استخدام سماعات رأس Bluetooth للاستماع إلى الموسيقى المحملة على ساعة (توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 32) (توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 32).
inReach	تسمح لك وظيفة التحكم عن بُعد بجهاز inReach بالتحكم في جهاز inReach الذي يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية باستخدام ساعة MARQ (استخدام جهاز التحكم عن بُعد inReach، الصفحة 96).
الأضواء	يمكنك استخدام أضواء الدراجة الذكية Varia لتحسين الوعي الظرفي.
أكسجين العضلات	يمكنك استخدام مستشعر الأكسجين في العضلات لعرض بيانات الهيموجلوبين وتشبع الأكسجين في العضلات أثناء التدريب.
الطاقة	يمكنك استخدام جهاز قياس الطاقة المستند إلى دوايسات الدراجة Rally أو Vector لعرض بيانات الطاقة على ساعتك. يمكنك ضبط مناطق الطاقة لتتوافق مع أهدافك وقدراتك (تعيين مناطق الطاقة، الصفحة 50)، أو استخدام تبيئات النطاق ليتم إعلامك عندما تصل إلى منطقة طاقة محددة (تعيين تبييه، الصفحة 77).
الرادار	يمكنك استخدام رادار الدراجة للرؤية الخلفية Varia لتحسين الوعي الظرفي وإرسال تبيئات بشأن المركبات التي تقترب منك. باستخدام الضوء الخلفي لكاميرا رادار Varia، يمكنك أيضاً التقاط الصور وتسجيل مقاطع الفيديو خلال جولة ركوب الدراجة (استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia، الصفحة 95).
مقياس ديناميكيات الركض	يمكنك استخدام Running Dynamics Pod لتسجيل بيانات ديناميكيات الركض وعرضها على ساعتك (ديناميكيات الركض، الصفحة 93).
التبديل	يمكنك استخدام أذرع التبديل الإلكترونية لعرض معلومات تبديل التروس أثناء جولة ركوب دراجة. تعرض ساعة MARQ قيم الضبط الحالية عندما يكون المستشعر في وضع الضبط.
Shimano Di2	يمكنك استخدام أذرع التبديل الإلكترونية Shimano Di2 لعرض معلومات تبديل التروس أثناء جولة ركوب دراجة. تعرض ساعة MARQ قيم الضبط الحالية عندما يكون المستشعر في وضع الضبط.
جهاز التدريب الذكي	يمكنك استخدام ساعتك مع جهاز تدريب ذكي لركوب دراجة في مكان مغلق لمحاكاة المقاومة أثناء اتباع مسار أو ركوب دراجة أو تمرين (استخدام جهاز تدريب مخصص للأماكن المغلقة، الصفحة 8).
سرعة/وتيرة	يمكنك توصيل مستشعرات السرعة أو الوتيرة بالدراجة وعرض البيانات أثناء جولتك. يمكنك إدخال محيط العجلة يدوياً إذا لزم الأمر (حجم العجلة والمحيط، الصفحة 112).
Tempe	يمكنك تثبيت مستشعر درجة الحرارة Tempe على حزام مُحكم أو حلقة حيث يكون معرضاً للهواء المحيط، وبالتالي يوفر مصدرًا متسقًا لبيانات درجة الحرارة الدقيقة.
VIRB	تسمح لك وظيفة التحكم عن بُعد في VIRB بالتحكم بكاميرا الحركة VIRB باستخدام الساعة (جهاز التحكم عن بُعد في VIRB، الصفحة 96).
مواقع XERO	يمكنك عرض معلومات موقع الليزر ومشاركتها من جهاز Xero (إعدادات موقع ليزر Xero، الصفحة 85).

إقران المستشعرات اللاسلكية

قبل الإقران، عليك ارتداء جهاز مراقبة معدل نبضات القلب أو تثبيت المستشعر.

عندما تقوم بتوصيل مستشعر لاسلكي للمرة الأولى بساعتك باستخدام تقنية ANT+ أو Bluetooth، عليك إقران الساعة والمستشعر. إذا كان جهاز الاستشعار يتضمن تقنيتي ANT+ و Bluetooth، فننصحك بإقران باستخدام تقنية ANT+. بعد اكتمال الإقران، تتصل الساعة بالمستشعر تلقائياً عندما تبدأ بممارسة أي نشاط ويصبح المستشعر نشطاً وضمن النطاق.

ملاحظة: إذا كان جهاز مراقبة معدل نبضات القلب مرفقاً بساعتك، فسيكون مقترناً بساعتك.

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

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

2 اضغط باستمرار على MENU.

3 اختر المستشعرات والملحقات > إضافة جديد.

4 حدد خياراً:

• اختر البحث عن كل المستشعرات.

• اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.

بعد إقران المستشعر بساعتك، تتغير حالته من جار البحث إلى متصل. تظهر بيانات المستشعر في حلقة شاشة البيانات أو في حقل بيانات مخصص. يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 75).

HRM-Pro

جهازك متوافق مع ملحق HRM-Pro. إن ملحق HRM-Pro عبارة عن جهاز مراقبة معدل نبضات القلب يوضع حول منطقة الصدر يمكنك إقرانه بالأجهزة المتوافقة التي تستخدم ANT+ وتقنية Bluetooth. يمكنك وضع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب لتسجيل بيانات معدل نبضات القلب والحصول على ملاحظات في الوقت الحقيقي حول نمط الركض (ديناميكيات الركض، الصفحة 93). تسجل ميزة تعقب النشاط في جهاز مراقبة معدل نبضات القلب عدد الخطوات والسرعات الحرارية ودقائق الحدة ومعدل نبضات القلب طوال اليوم. يجب إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب بجهازك لعرض بيانات معدل نبضات القلب. إذا كان جهاز MARQ مرفقاً بملحق HRM-Pro، فإن الجهازين يكونان مقترنين في السابق. راجع التعليمات الخاصة بملحق HRM-Pro للحصول على مزيد من المعلومات ([garmin.com](http://garmin.com/manuals/hrm-pro)).

إيقاع الركض ومسافته على جهاز HRM-Pro

يحتسب الملحق من سلسلة HRM-Pro إيقاع الركض ومسافته بناءً على ملف تعريف المستخدم والحركة التي تم قياسها من خلال جهاز الاستشعار في كل خطوة. ويوفر جهاز مراقبة معدل نبضات القلب بيانات إيقاع الركض ومسافته عند عدم توفر نظام GPS، مثلاً أثناء الركض على جهاز المشي. يمكنك عرض إيقاع الركض ومسافته على ساعة MARQ المتوافقة عند الاتصال باستخدام تقنية ANT+. يمكنك أيضاً عرض إيقاع الركض ومسافته على تطبيقات التدريب المتوافقة التابعة لجهاز خارجية عند الاتصال باستخدام تقنية Bluetooth.

تتحسن دقة الإيقاع والمسافة من خلال المعايرة.

المعايرة التلقائية: إن الإعداد الافتراضي لساعتك هو المعايرة التلقائية. يقوم الملحق من سلسلة HRM-Pro بالمعايرة في كل مرة تقوم فيها بالركض في الخارج ويكون الملحق متصلاً بساعة MARQ المتوافقة.

ملاحظة: لا تعمل المعايرة التلقائية لملفات تعريف نشاط الركض الداخلي أو نشاط الركض الطويل أو نشاط الركض لمسافة طويلة (نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته، الصفحة 93).

المعايرة اليدوية: يمكنك اختيار المعايرة & الحفظ بعد الركض على جهاز المشي باستخدام الملحق المتصل من سلسلة HRM-Pro (معايرة المسافة على جهاز المشي، الصفحة 7).

نصائح لتسجيل إيقاف الركض ومسافته

- قم بتحديث برنامج ساعة MARQ.
- أكمل العديد من جولات الركض الخارجية باستخدام نظام GPS والملحق من سلسلة HRM-Pro المتصل. ومن المهم أن يتطابق نطاق إيقافات جولات الركض الخارجية مع نطاق إيقافات جولات الركض على جهاز المشي.
- إذا كانت جولات الركض تتضمن الركض على الرمال أو 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 بالقدم إلى إيقاف التشغيل، أو قم بإزالته من قائمة المستشعرات المتصلة.
- أكمل الركض على جهاز المشي باستخدام المعايرة اليدوية (معايرة المسافة على جهاز المشي، الصفحة 7).
- إذا كانت بيانات المعايرة التلقائية واليدوية لا تبدو دقيقة، فانتقل إلى إعدادات المستشعر واختر مسافة وإيقاف على جهاز مراقبة معدل نبضات > إعادة ضبط بيانات المعايرة.
- ملاحظة: يمكنك محاولة إيقاف تشغيل المعايرة التلقائية، ثم إعادة المعايرة يدوياً (معايرة المسافة على جهاز المشي، الصفحة 7).

ديناميكيات الركض

- يمكنك استخدام جهاز MARQ المتوافق المقترن بملحق HRM-Pro أو ملحق آخر لديناميكيات الركض لتوفير ملاحظات في الوقت الحقيقي عن نمط الركض الخاص بك. إذا كان جهاز MARQ مرفقاً بملحق HRM-Pro، فإن الجهازين يكونان مقترنين في السابق. يحتوي ملحق ديناميكيات الركض على مقياس تسارع يقيس تحركات الجزء العلوي لاحتساب ستة مقاييس للركض. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/performance-data/running.
- الوتيرة:** تمثل الوتيرة عدد الخطوات في الدقيقة. وهي تعرض إجمالي الخطوات (اليسرى واليمنى معاً).
- التذبذب العمودي:** يمثل التذبذب العمودي الوثب أثناء الركض. وهو يعرض الحركة العمودية للجزء العلوي من جسمك، ويتم قياسه بالسنتيمتر.
- وقت ملاسة الأرض:** يمثل وقت ملاسة الأرض مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض. ويتم قياسه بالمللي ثانية.
- ملاحظة:** وقت ملاسة الأرض والتوازن لا يتوفران أثناء المشي.
- التوازن وقت ملاسة الأرض:** يعرض التوازن وقت ملاسة الأرض التوازن بين جهتي اليمين واليسار وقت ملاسة الأرض أثناء الركض. وتعرض نسبة مئوية. على سبيل المثال، 2.53 مع سهم يشير إلى اليسار أو اليمين.
- طول الخطوة الواسعة:** إن طول الخطوة الواسعة هو طول خطوتك الواسعة الذي يُقاس بين نقطتين متتاليتين لملاسة قدمك الأرض. ويتم قياسه بالمتر.
- النسبة العمودية:** النسبة العمودية هي نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة. وتعرض نسبة مئوية. يشير الرقم المتدني عادةً إلى نمط ركض أفضل.

التدريب بديناميكيات الركض

لتمكن من عرض ديناميكيات الركض، يجب ارتداء أحد ملحقات ديناميكيات الركض، مثل ملحق HRM-Pro، وإقرانه بجهازك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 92).

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر شاشات البيانات > إضافة جديد.
- 6 اختر إحدى شاشات بيانات ديناميكيات الركض.
- 7 ملاحظة: لا تتوفر شاشات ديناميكيات الركض لكل الأنشطة. اذهب في جولة ركض (بدء النشاط، الصفحة 5).
- 8 اختر UP أو DOWN لفتح شاشة ديناميكيات ركض لعرض قياساتك.

المقاييس بالألوان وبيانات ديناميكيات الركض

تعرض شاشات ديناميكيات الركض مقياساً باللون للحصول على المقياس الأساسي. يمكنك عرض الوتيرة، أو التذبذب العمودي، أو وقت ملاسة الأرض، أو توازن وقت ملاسة الأرض، أو النسبة العمودية بوصفها المقياس الأساسي. يظهر المقياس باللون مدى تشابه بيانات ديناميكيات الركض الخاصة بك بنظيرتها لدى المتسابقين الآخرين. تستند مناطق الألوان إلى القيم المنوبة.

وقد أجرت Garmin بحثاً على عدة عدائين من مستويات مختلفة. إن قيم البيانات في المناطق الحمراء أو البرتقالية نموذجية بالنسبة إلى العدائين الأقل خبرة أو سرعة. تمثل قيم البيانات في المناطق الخضراء، أو الزرقاء، أو الأرجوانية قيمة نموذجية للعدائين الأكثر خبرة أو سرعة. يميل العدائون الأكثر خبرة إلى عرض أوقات ملاسة أقصر للأرض، وتذبذب عمودي أقل، ونسبة عمودية أقل، ووتيرة أعلى من العدائين الأقل خبرة. ومع ذلك، يتميز العدائون الأكثر طولاً بوتيرة أبطأ بقليل، وخطوات واسعة أطول، وتذبذب عمودي أعلى بقليل. النسبة العمودية عبارة عن معدل التذبذب العمودي لديك مقسوماً على طول خطواتك الواسعة. وهي غير مرتبطة بالطول.

انتقل إلى garmin.com/runningdynamics للحصول على مزيد من المعلومات عن ديناميكيات الركض. للاطلاع على النظريات والتفسيرات الإضافية التي تتناول بيانات ديناميكيات الركض، يمكنك البحث في المطبوعات والمواقع الإلكترونية ذائعة الصيت التي تتناول رياضة الركض.

منطقة الألوان	القيمة المنوبة في المنطقة	نطاق الوتيرة	نطاق وقت ملاسة الأرض
 أرجواني	<95	<183 حركة في الدقيقة	>218 مللي ثانية
 أزرق	70-95	174-183 حركة في الدقيقة	218-248 مللي ثانية
 أخضر	30-69	164-173 حركة في الدقيقة	249-277 مللي ثانية
 برتقالي	5-29	153-163 حركة في الدقيقة	278-308 مللي ثانية
 أحمر	>5	>153 حركة في الدقيقة	<308 مللي ثانية

بيانات توازن وقت ملاسة الأرض

يقيس توازن وقت ملاسة الأرض تماثل الركض لديك ويظهر كنسبة منوبة من إجمالي وقت ملاسة الأرض. على سبيل المثال، 51,3% مع سهم يشير إلى اليسار يدل على أن العداء يقضي وقتاً أطول على الأرض عندما يركّز على القدم اليسرى. وإذا كانت شاشة البيانات لديك تعرض كلا الرقمين، على سبيل المثال 52-48، فإن 48% يكون للقدم اليسرى و52% للقدم اليمنى.

منطقة الألوان	أحمر	برتقالي	أخضر	برتقالي	أحمر
التماثل	سيء	مقبول	جيد	مقبول	سيء
نسبة العدائين الآخرين	5%	25%	40%	25%	5%
التوازن وقت ملاسة الأرض	<52,2% القدم اليسرى	50,8%-52,2% القدم اليمنى	50,7% القدم اليسرى 50,7%-52,2% القدم اليمنى	50,8%-52,2% القدم اليسرى	<52,2% القدم اليسرى

أثناء تطوير ديناميكيات الركض واختبارها، اكتشف فريق Garmin علاقات متبادلة بين الإصابات والاختلالات الكبيرة في التوازن لدى مجموعة من العدائين. بالنسبة إلى الكثير من العدائين، يميل التوازن وقت ملاسة الأرض إلى الانحراف إلى أكثر من 50-50 عند الركض على التلال صعوداً أو نزولاً. ويتفق معظم مدربي الركض على أن نمط الركض المتمثل في ويميز صفوة العدائين بخطوات واسعة سريعة ومتوازنة.

يمكنك رؤية حقل البيانات أو المقياس أثناء الركض، أو عرض الملخص على حسابك علي Garmin Connect بعد الركض. وعلى غرار بيانات ديناميكيات الركض الأخرى، فإن التوازن وقت ملاسة الأرض عبارة عن قياس كمي يساعدك على معرفة نمطك في الركض.

بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية

إن نطاقات بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية تختلف قليلاً حسب المستشعر وما إذا كان موضوعاً على الصدر (سلسلة HRM-Pro أو HRM-Run أو ملحقات HRM-Tri) أو على الخصر (ملحق Running Dynamics Pod).

منطقة الألوان	القيمة المتوقعة في المنطقة	نطاق التذبذب العمودي على الصدر	نطاق التذبذب العمودي على المعصم	النسبة العمودية على الصدر	النسبة العمودية على المعصم
بنفسجي	<95	>6,4 سم	>6,8 سم	>6,1%	>6,5%
أزرق	70-95	6,4-8,1 سم	6,8-8,9 سم	6,1%-7,4%	6,5%-8,3%
أخضر	30-69	8,2-9,7 سم	9,0-10,9 سم	7,5%-8,6%	8,4%-10,0%
برتقالي	5-29	9,8-11,5 سم	11,0-13,0 سم	8,7%-10,1%	10,1%-11,9%
أحمر	>5	<11,5 سم	<13,0 سم	<10,1%	<11,9%

تلميحات بشأن بيانات ديناميكيات الركض المفقودة

- إذا كانت بيانات ديناميكيات الركض لا تظهر، يمكنك أن تجرب هذه التلميحات.
 - تأكد من أنك تملك ملحقاتاً لديناميكيات الركض، مثل ملحقات HRM-Pro.
 - تتوفر الملحقات التي تحتوي على ديناميكيات الركض على  في الجهة الأمامية للوحدة.
 - قم بإقران ملحقات ديناميكيات الركض بساعتك مرة أخرى وفقاً للتعليمات.
 - إذا كنت تستخدم ملحقات HRM-Pro، فيجب إقرانه بساعة ANT+ باستخدام تقنية Bluetooth بدلاً من تقنية Bluetooth.
 - إذا كانت بيانات ديناميكيات الركض تظهر كأصفار فقط، فتأكد من أن الملحقات يتم ارتداؤها بحيث يكون متجهاً إلى أعلى.
- ملاحظة:** يظهر التوازن وقت ملامسة الأرض فقط أثناء الركض. ولا يتم احتسابه أثناء المشي.

استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia

ملاحظة

قد تحظر بعض نطاقات السلطة تسجيل مقاطع الفيديو أو الملفات الصوتية أو الصور أو تنظيمها أو قد تشترط على أن تكون جميع الجهات على دراية بالتسجيل ويمنحون موافقتهم على ذلك. تقع على عاتقك مسؤولية معرفة كل القوانين واللوائح وأي قيود أخرى في نطاق السلطة الذي تخطط لاستخدام الجهاز فيه والامثال لها.

لستتمكن من استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia يجب إقران الملحقات بساعة (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 92).

1 أضف التطبيق المصغر كاميرا RCT إلى ساعتك (التطبيقات المصغرة، الصفحة 81).

2 من التطبيق المصغر كاميرا RCT حدد خياراً:

- اختر: لعرض إعدادات الكاميرا.
- اختر  لالتقاط صورة.
- اختر  لحفظ مقطع.

جهاز التحكم عن بُعد في inReach

تتيح لك وظيفة التحكم عن بُعد في inReach التحكم في جهاز inReach الذي يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية باستخدام ساعة MARQ الخاصة بك. انتقل إلى buy.garmin.com للحصول على مزيد من المعلومات عن الأجهزة المتوافقة.

استخدام جهاز التحكم عن بعد inReach

لستتمكن من استخدام وظيفة التحكم عن بُعد inReach، عليك إضافة تطبيق inReach المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر (تخصيص حلقة التطبيق المصغر الصفحة 82).

- 1 شغل جهاز inReach.
- 2 على ساعة MARQ، اضغط على **UP** أو **DOWN** من وجه الساعة لعرض تطبيق inReach المصغر.
- 3 اضغط على **START** للبحث عن جهاز inReach الخاص بك.
- 4 اضغط على **START** لإقران جهاز inReach.
- 5 اضغط على **START**، وحدد خياراً:
 - لإرسال رسالة نداء نجدة، اختر **بدء إرسال نداء النجدة**.
 - **ملاحظة:** استخدم وظيفة نداء النجدة في حالات الطوارئ الحقيقية فقط.
 - لإرسال رسالة نصية، اختر **الرسائل > رسالة جديدة**، واختر جهات الاتصال التي تريد إرسال رسالة إليها، وأدخل الرسالة النصية أو حدد خيار الرسائل النصية السريعة.
 - لإرسال رسالة معينة مسبقاً، اختر **إرسال رسالة معينة مسبقاً**، واختر رسالة من القائمة.
 - لعرض المؤقت والمسافة التي تم قطعها أثناء نشاط معين، اختر **التعقب**.

جهاز التحكم عن بُعد في VIRB

تتيح لك وظيفة التحكم عن بُعد في VIRB التحكم في كاميرا الحركة VIRB باستخدام جهازك.

التحكم بكاميرا الحركة VIRB

لستتمكن من استخدام وظيفة التحكم عن بُعد في VIRB، عليك تمكين الإعداد عن بُعد في كاميرا VIRB. راجع دليل المالك للسلسلة VIRB للحصول على مزيد من المعلومات.

- 1 شغل كاميرا VIRB.
- 2 قم بإقران كاميرا VIRB بساعة MARQ (**إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 92**).
- 3 تمت إضافة تطبيق VIRB المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر.
- 4 اضغط على **UP** أو **DOWN** من وجه الساعة لعرض تطبيق VIRB المصغر.
- 5 انتظر ريثما تتصل الساعة بالكاميرا إذا لزم الأمر. حدد خياراً:
 - لتسجيل مقطع فيديو، اختر **بدء التسجيل**.
 - يظهر عدّاد الفيديو على شاشة MARQ.
 - لالتقاط صورة أثناء تسجيل فيديو، اضغط على **DOWN**.
 - لإيقاف تسجيل الفيديو، اضغط على **STOP**.
 - لالتقاط صورة، اختر **التقاط صورة**.
 - لالتقاط صور متعددة في وضع الصور المتواصلة، اختر **التقاط صور متواصلة**.
 - لإدخال الكاميرا في وضع السكون، اختر **إدخال الكاميرا في وضع السكون**.
 - لتنشيط الكاميرا من وضع السكون، اختر **تنشيط الكاميرا**.
 - لتغيير إعدادات الفيديو والصور، اختر **الإعدادات**.

التحكم في كاميرا الحركة VIRB أثناء النشاط

لستتمكن من استخدام وظيفة التحكم عن بعد في VIRB، عليك تمكين الإعدادات عن بعد في كاميرا VIRB. راجع دليل المالك للسلسلة VIRB للحصول على مزيد من المعلومات.

- 1 شغل كاميرا VIRB.
- 2 قم بإقران كاميرا VIRB بساعة MARQ (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 92).
بعد إقران الكاميرا، تُضاف شاشة بيانات VIRB تلقائيًا إلى الأنشطة.
- 3 أثناء نشاط ما، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض شاشة بيانات VIRB.
- 4 انتظر ريثما تتصل الساعة بالكاميرا إذا لزم الأمر.
- 5 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 6 اختر **VIRB**.
- 7 حدد خيارًا:
 - للتحكم في الكاميرا باستخدام مؤقت النشاط، اختر الإعدادات > وضع التسجيل > إيقاف/تشغيل المؤقت.
 - ملاحظة: يبدأ تسجيل الفيديو ويتوقف تلقائيًا عندما تبدأ نشاطًا وتنتهيه.
 - للتحكم في الكاميرا باستخدام خيارات القائمة، اختر الإعدادات > وضع التسجيل > يدوي.
 - لتسجيل الفيديو يدويًا، اختر **بدء التسجيل**.
 - يظهر عدّاد الفيديو على شاشة MARQ.
 - لالتقاط صورة أثناء تسجيل فيديو، اضغط على **DOWN**.
 - لإيقاف تسجيل الفيديو يدويًا، اضغط على **STOP**.
 - لالتقاط صور متعددة في وضع الصور المتواصلة، اختر النقاط صور متواصلة.
 - لإدخال الكاميرا في وضع السكون، اختر إدخال الكاميرا في وضع السكون.
 - لتنشيط الكاميرا من وضع السكون، اختر تنشيط الكاميرا.

معلومات الجهاز

المواصفات

نوع البطارية	قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمنة
فترة استخدام البطارية	لغاية 12 يومًا (وضع الساعة الذكية مع تعقب النشاط ومراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع)
تصنيف المياه	10 جو ¹
نطاق درجة حرارة التشغيل والتخزين	من -20 إلى 45 درجة مئوية (من -4 إلى 113 درجة فهرنهايت)
نطاق درجة حرارة الشحن	من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت)
الترددات اللاسلكية	2,4 جيجاهرتز @ بقوة 19 ديسيبل مللي واط كحد أقصى، 13,56 ميجاهرتز @ بقوة 36 ديسيبل مللي واط كحد أقصى

¹ يتحمل الجهاز الضغط حتى عمق 100 متر. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/waterrating.

معلومات حول البطارية

يعتمد عمر البطارية الفعلي على الميزات الممكنة على الجهاز، مثل تعقب النشاط، ومعدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، وإشعارات الهاتف الذكي، وGPS، والمستشعرات الداخلية، والمستشعرات المتصلة.

أمد البطارية	الوضع
حتى 12 يومًا	وضع الساعة الذكية مع تعقب النشاط ومراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم على مدار الساعة طوال الأسبوع
حتى 28 ساعة	وضع GPS مع معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم
حتى 9 ساعات	وضع GPS مع معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وبت الموسيقى
حتى 48 ساعة	وضع UltraTrac GPS مع تقدير الموقع المستند إلى الجيروسكوب (مع إيقاف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم)

صيانة الجهاز

العناية بالجهاز

ملاحظة
لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.
تجنب استخدام المنظفات الكيماوية والمواد المذيبة وطارادات الحشرات التي قد تلتف المكونات البلاستيكية والطبقات النهائية.
قم بغسل الجهاز جيدًا بالمياه العذبة بعد تعرضه للكلور أو المياه المالحة أو الكريم الواقٍ من الشمس أو مساحيق التجميل أو الكحول أو المواد الكيماوية القوية الأخرى. إن التعرض المطول لهذه المواد قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالهيكل.
تجنب الضغط على الأزرار تحت الماء.
تجنب الصدمات الحادة والاستخدام القوي، فقد يؤدي ذلك إلى تقليل عمر المنتج.
لا تقم بتخزين الجهاز في أماكن تتعرض لدرجات حرارة مرتفعة جدًا لفترة زمنية طويلة، لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث تلف دائم للجهاز.

تنظيف الساعة

تنبيه ⚠
بعد استخدام الساعة لفترة طويلة، قد يعاني بعض المستخدمين تهيجًا للبشرة لا سيما إذا كانت بشرتهم حساسة أو لديهم حساسية معينة. إذا لاحظت أي تهيج للبشرة، فقم بإزالة الساعة وامنع بشرتك بعض الوقت للتعافي. للمساعدة في تفادي تهيج البشرة، تأكد من أن الساعة نظيفة وجافة ولا تشدها كثيرًا على معصمك.
ملاحظة
إن أصغر الكميات من العرق أو الرطوبة قد تتسبب بتآكل مساحات الاحتكاك الكهربائية لدى اتصالها بالشاحن. قد يمنع التآكل عملية الشحن ونقل البيانات.

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

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

تغيير ملحقات QuickFit المضمنة

1 اسحب لفتح المزلاج، وقم بإزالة حزام أو سوار QuickFit المضمن من الساعة.



2 اسحب لفتح المزلاج على الحزام أو السوار المضمن وقم بمحاذاته مع الساعة.

3 أغلق المزلاج على الدبوس الخاص بالساعة.

ملاحظة: تأكد من أن الحزام أو السوار مثبت بإحكام. يجب أن يكون هناك فجوة صغيرة ① بين المزلاج والحزام أو السوار.



إدارة البيانات

ملاحظة: لا يتوافق الجهاز مع Windows 95 و Windows 98 و Mac و OS 10.3 Windows NT والإصدارات الأقدم منه.

حذف ملفات

ملاحظة

إذا لم تكن تعرف الغرض من أي ملف، فلا تقم بحذفه. تحتوي ذاكرة الجهاز على ملفات نظام هامة لا يجب حذفها.

- 1 افتح محرك أقراص **Garmin** أو وحدة التخزين الخاصة به.
 - 2 إذا لزم الأمر، افتح مجلدًا أو وحدة تخزين.
 - 3 حدد ملفًا.
 - 4 اضغط على المفتاح **حذف** على لوحة المفاتيح.
- ملاحظة: توفر أنظمة تشغيل Mac دعمًا محدودًا لوضع نقل ملفات MTP. يجب فتح محرك أقراص Garmin على نظام تشغيل Windows. يجب استخدام تطبيق Garmin Express لإزالة ملفات الموسيقى من الجهاز.

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

لغة الجهاز غير صحيحة

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

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 انتقل إلى الأسفل وصولاً إلى آخر عنصر في القائمة، واضغط على START.
- 3 اضغط على START.
- 4 اختر لغة.

هل هاتفك متوافق مع ساعتك؟

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

يتعذر على هاتفك الاتصال بالساعة

- إذا تعذر اتصال هاتفك بالساعة، فارجع إلى هذه التعليمات.
- أوقف تشغيل هاتفك وساعتك وشغلهما من جديد.
 - قم بتمكين تقنية Bluetooth على هاتفك.
 - قم بتحديث تطبيق Garmin Golf إلى الإصدار الأخير.
 - قم بإزالة ساعتك من تطبيق Garmin Golf وإعدادات Bluetooth على هاتفك لإعادة محاولة عملية الإقران.
 - إذا اشتريت هاتفًا جديدًا، فقم بإزالة ساعتك من تطبيق Garmin Golf المتوفر على الهاتف الذي تنوي التوقف عن استخدامه.
 - ضع هاتفك ضمن مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) من الساعة.
 - على هاتفك، افتح تطبيق Garmin Golf، واختر  أو ، ثم اختر أجهزة Garmin > إضافة جهاز للدخول في وضع الإقران.
 - من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU، واختر هاتف > إقران الهاتف.

هل يمكنني استخدام مستشعر Bluetooth الخاص بي مع ساعتك؟

تتوافق الساعة مع بعض مستشعرات Bluetooth. عند توصيل مستشعر ساعة Garmin الخاصة بك لأول مرة، عليك إقران الساعة والمستشعر. بعد اكتمال الإقران، تتصل الساعة بالمستشعر تلقائيًا عندما تبدأ بممارسة أي نشاط ويصبح المستشعر نشطًا ضمن النطاق.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر المستشعرات والملحقات > إضافة جديد.
 - 3 حدد خيارًا:
- اختر البحث عن كل المستشعرات.
 - اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.
- يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 75).

يتعذر على سماعة الرأس الخاصة بي الاتصال بالساعة

- إذا سبق أن تم توصيل سماعة رأس Bluetooth بهاتفك، فقد تتصل بهاتفك تلقائيًا بدلاً من الاتصال بساعتك. يمكنك تجربة هذه النصائح.
- أوقف تشغيل تقنية Bluetooth على هاتفك.
 - راجع دليل المالك الخاص بهاتفك للحصول على مزيد من المعلومات.
 - ابتعد مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) عن هاتفك أثناء توصيل سماعة الرأس بساعتك.
 - قم بإقران سماعة الرأس بساعتك (توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 32).

يحدث تقطع في الموسيقى أو سماعات الرأس لا تظل متصلة

عند استخدام ساعة MARQ متصلة بسماعات رأس Bluetooth، تكون الإشارة أقوى عند وجود خط رؤية مباشر بين الساعة والهوائي المتوفر في سماعات الرأس.

- وإذا كانت الإشارة تمر عبر جسمك، فقد تفقد الإشارة أو قد تصبح سماعات الرأس غير متصلة.
- إذا أردت وضع ساعة MARQ على معصمك الأيسر، فيجب أن تتأكد من أن هوائي سماعات رأس Bluetooth موجود على أذنك اليسرى.
- نظراً إلى أن سماعات الرأس تختلف حسب الطراز، يمكنك محاولة وضع الساعة على معصمك الآخر.
- إذا كنت تستخدم الأساور المعدنية أو الجلدية للساعة، فيمكنك التبديل إلى أساور الساعة المصنوعة من السيليكون لتحسين قوة الإشارة.

إعادة تشغيل ساعتك

- 1 اضغط باستمرار على LIGHT إلى أن تتوقف الساعة عن التشغيل.
- 2 اضغط باستمرار على LIGHT لتشغيل الساعة.

إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية

لستتمكن من إعادة ضبط كل الإعدادات الافتراضية، يجب مزامنة الساعة مع تطبيق Garmin Connect لتحميل بيانات نشاطك. يمكنك إعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية.

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر 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.
 - لحذف كل الأنشطة من المحفوظات، اختر حذف كل النشاطات.
 - لإعادة ضبط إحصائيات المسافة والوقت، اختر إعادة ضبط الإجماليات.
 - لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية وحذف كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة، اختر حذف البيانات وإعادة ضبط الإعدادات.
- ملاحظة:** إذا قمت بإعداد محفظة Garmin Pay، فسيؤدي هذا الخيار إلى حذف المحفظة من ساعتك. إذا كانت لديك موسيقى مخزنة على ساعتك، فسيؤدي هذا الخيار إلى حذفها.

التقاط إشارات الأقمار الصناعية

يجب أن يكون الجهاز مكشوقاً على السماء لالتقاط إشارات الأقمار الصناعية. ويتم تعيين الوقت والتاريخ تلقائياً وفقاً لموقع GPS.

تلميح: للمزيد من المعلومات عن GPS، انتقل إلى garmin.com/aboutGPS.

- 1 انتقل إلى الخارج إلى مساحة مفتوحة.
- 2 يجب أن تكون الوضعية على الساعة السادسة مع توجيه الساعة نحو السماء.
- 2 انتظر فيما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.
- قد يستغرق تحديد إشارات الأقمار الصناعية بين 30 و60 ثانية.

تحسين استقبال أقمار GPS

- يجب مزامنة الساعة مع حسابك على Garmin بشكل متكرر:
 - قم بتوصيل ساعتك بحاسوب باستخدام كبل USB وتطبيق Garmin Express.
 - قم بمزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Golf باستخدام هاتفك المزود بتقنية Bluetooth.
 - قم بتوصيل ساعتك بحسابك على Garmin باستخدام شبكة Wi-Fi اللاسلكية.
- عندما تكون الساعة متصلة بحسابك على Garmin، تقوم بتنزيل أيام متعددة من بيانات الأقمار الصناعية، ما يتيح لها تحديد مواقع إشارات الأقمار الصناعية بسرعة.
- انتقل وأنت تضع ساعتك إلى منطقة مفتوحة في الخارج، بعيداً عن الأشجار والمباني العالية.
- لا تتحرك لبضع دقائق.

قراءة درجة الحرارة ليست دقيقة

تؤثر درجة حرارة جسمك في قراءة درجة الحرارة بواسطة مستشعر درجة الحرارة الداخلي. للحصول على قراءة درجة الحرارة الأكثر دقة، يجب عليك خلخ الساعة من معصمك والانتظار لمدة تتراوح بين 20 و30 دقيقة. يمكنك أيضاً استخدام مستشعر درجة الحرارة *tempe* الخارجي الاختياري لعرض قراءات دقيقة لدرجة الحرارة المحيطة أثناء ارتداء الساعة.

إطالة عمر البطارية

بإمكانك القيام بعدة إجراءات لإطالة فترة تشغيل البطارية.

- تغيير وضع الطاقة أثناء القيام بنشاط (*تغيير وضع الطاقة*, الصفحة 5).
 - تشغيل ميزة توفير شحن البطارية من قائمة عناصر التحكم (*عرض قائمة عناصر التحكم*, الصفحة 2).
 - تخفيض مهلة الإضاءة الخلفية (*تغيير إعدادات الإضاءة الخلفية*, الصفحة 89).
 - تخفيض سطوع الإضاءة الخلفية.
 - استخدام وضع UltraTrac في GPS لنشاطك (*تغيير إعداد GPS*, الصفحة 80).
 - إيقاف تشغيل تقنية Bluetooth أثناء عدم استخدام الميزات المتصلة (*الميزات المتصلة*, الصفحة 21).
 - عند إيقاف النشاط مؤقتاً لفترة زمنية طويلة، استخدم خيار الاستئناف لاحقاً (*التوقف عن إجراء النشاط*, الصفحة 5).
 - إيقاف تشغيل تعقب النشاط (*إيقاف تشغيل تعقب النشاط*, الصفحة 52).
 - استخدم وجه ساعة لا يتم تحديثه كل ثانية.
 - على سبيل المثال، استخدم وجه ساعة بدون عقرب ثوانٍ (*تخصيص وجه الساعة*, الصفحة 83).
 - الحد من عدد إشعارات الهاتف الذكي التي يعرضها الجهاز (*إدارة الإشعارات*, الصفحة 23).
 - إيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin المقتترنة (*بث بيانات معدل نبضات القلب*, الصفحة 34).
 - إيقاف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (*إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم*, الصفحة 35).
- ملاحظة:** يتم استخدام مراقبة معدل نبضات القلب بالاستناد إلى المعصم لاحتساب دقائق الحدة العالية وعدد السرعات الحرارية المحروقة.
- تشغيل قراءات مقياس التأكسج اليدوية (*إيقاف تشغيل قراءات مقياس التأكسج التلقائية*, الصفحة 47).

تعقب النشاط

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

إنّ عدد خطواتي اليومية لا يظهر

تتم إعادة ضبط عدد الخطوات اليومية كل ليلة في منتصف الليل. إذا ظهرت شُراً بدلاً من عدد خطواتك اليومية، اسمح للجهاز بالتقاط إشارات الأقمار الصناعية واعمد إلى تعيين الوقت تلقائياً.

لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً

- إذا كان عدد خطواتك لا يبدو دقيقاً، فيمكنك تجربة هذه التلميحات.
 - ضع الساعة على المعصم الأيسر إذا كنت أيمناً وعلى المعصم الأيمن إذا كنت أعسرّاً.
 - ضع الساعة في جيبك عند جرّ عربة الأطفال أو آلة جز العشب.
 - ضع الساعة في جيبك عند استخدام يدك أو ذراعيك بشكل نشط فقط.
- ملاحظة:** قد تحلل الساعة بعض الحركات المتكررة، مثل غسل الأطباق أو طي الملابس أو التصفيق كخطوات.

عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتِي وعلى حسابِي على Garmin Connect

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

1 حدد خيارًا:

- مزامنة عدد خطواتك باستخدام تطبيق Garmin Express ([استخدام Garmin Connect على الحاسوب](#), الصفحة 25).
- مزامنة عدد خطواتك باستخدام تطبيق Garmin Connect ([مزامنة البيانات يدويًا مع Garmin Connect](#), الصفحة 25).

2 انتظر أثناء مزامنة البيانات.

قد تستغرق عملية المزامنة بضع دقائق.

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

لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقًا

تستخدم ساعتك بارومترًا داخليًا لقياس تغييرات الارتفاع خلال صعودك الطوابق. يساوي كل طابق يتم صعوده 3 أمتار (10 أقدام).

- تجنب الاستعانة بالدرازين أو قفز خطوات عند صعود السلالم.
- في البيئات العاصفة، قم بتغطية الساعة بكمك أو سترتك إذ إن الرياح القوية قد تسبب قراءات غير منتظمة.

الحصول على مزيد من المعلومات

يمكنك العثور على معلومات إضافية عن هذا المنتج على موقع Garmin الإلكتروني.

- 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 للحصول على معلومات عن دقة الميزة.
- لا يُعتبر هذا الجهاز جهازًا طبيًا.

ملحق

حقول البيانات

ملاحظة: لا تتوفر كل حقول البيانات لكل أنواع الأنشطة. تتطلب بعض حقول البيانات ملحقات ANT+ أو Bluetooth لعرض البيانات.
% احتياطي آخر دورة: متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الدورة الأخيرة المكتملة.

24 ساعة كحد أدنى: الحد الأدنى لدرجة الحرارة الذي تم تسجيله في الـ 24 ساعة الماضية من مستشعر درجة حرارة متوافق.

24 ساعة كحد أقصى: الحد الأقصى لدرجة الحرارة الذي تم تسجيله في الـ 24 ساعة الماضية من مستشعر درجة حرارة متوافق.

GPS: قوة إشارة GPS للأقمار الصناعية.

Intensity Factor: Intensity Factor للنشاط الحالي.

Normalized Power: Normalized Power للنشاط الحالي.

Normalized Power لدورة أخيرة: متوسط Normalized Power في الدورة الأخيرة المكتملة.

Normalized Power للدورة: متوسط Normalized Power في الدورة الحالية.

SOG آخر دورة: متوسط سرعة الرحلة للدورة الأخيرة المكتملة، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.

Swolf الخاص بالفاصل الزمني: متوسط مجموع swolf في الفاصل الزمني الحالي.

Swolf في الدورة: مجموع swolf في الدورة الحالية.

Swolf في الدورة الأخيرة: مجموع swolf في الدورة الأخيرة المكتملة.

Swolf في الطول الأخير: مجموع swolf لطول حوض السباحة الأخير المكتمل.

Training Stress Score: Training Stress Score للنشاط الحالي.

أدنى ارتفاع: أدنى ارتفاع تم بلوغه منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

أقصى معدل نبضات القلب في الفاصل: الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

أقصى نسبة بين معدل واحتياطي: النسبة المئوية القصوى لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

أقصى نسبة بين معدل ومعدل أقصى: النسبة المئوية القصوى للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

إجمالي المسافة المقدرة: المسافة المقدرة من البداية إلى الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

إجمالي الهيموجلوبين: إجمالي التركيز المقدر للهيموجلوبين في العضلات.

إحداثيات الوجهة: النقطة الأخيرة على مسار الرحلة قبل الوصول إلى الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

إيقاع: الإيقاع الحالي.

إيقاع الانقسام: الركض. إيقاع المقطع الحالي.

إيقاع الدورة: متوسط الإيقاع للدورة الحالية.

إيقاع الدورة الأخيرة: متوسط الإيقاع في الدورة الأخيرة المكتملة.

ارتفاع GPS: ارتفاع موقعك الحالي باستخدام GPS.

الأطوال: عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء النشاط الحالي.

الأطوال في الفاصل الزمني: عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء الفاصل الزمني الحالي.

الأمامي: ناقل الحركة الأمامي في الدراجة من مستشعر موضع ناقل الحركة.

الإحداثيات التالية: النقطة التالية على مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

الإيقاع الهدف للانقسام: الركض. الإيقاع المستهدف للمقطع الحالي.

الإيقاع الهدف للانقسام التالي: الركض. الإيقاع المستهدف للمقطع التالي.

الإيقاع في الطول الأخير: متوسط الإيقاع في اجتياز حوض السباحة في المرة الأخيرة المكتملة.

الإيقاع في الفاصل الزمني: متوسط الإيقاع في الفاصل الزمني الحالي.

الإيقاع لمسافة 500 متر: إيقاع التجديف الحالي لكل 500 متر.

الإيقاع لمسافة 500 متر للدورة الأخيرة: متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في الدورة الأخيرة.

الإيقاع لمسافة 500 متر للدورة الحالية: متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في الدورة الحالية.

الاتجاه: الاتجاه من الموقع الحالي إلى الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

الاتجاه بالنسبة إلى موقع من الأرض: الاتجاه الفعلي للرحلة، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.

الارتفاع: ارتفاع موقعك الحالي فوق مستوى سطح البحر أو تحته.

التذبذب العمودي: مقدار الوثب أثناء قيامك بالركض. الحركة العمودية للجزء العلوي من جسمك، ويتم قياسها بالسنتيمترات لكل خطوة.

التذبذب العمودي في الدورة: متوسط مقدار التذبذب العمودي في الدورة الحالية.

التكرارات: عدد التكرارات في مجموعة تمارين، أثناء نشاط تدريب القوة.

التوازن خلال 10 ثوان: توازن الطاقة الأيسر/الأيمن بمتوسط حركة 10 ثوان.

التوازن خلال 30 ثانية: توازن الطاقة الأيسر/الأيمن بمتوسط حركة 30 ثانية.

التوازن خلال 3 ثوان: توازن الطاقة الأيسر/الأيمن بمتوسط حركة ثلاث ثوان.

التوازن في الدورة: متوسط توازن الطاقة الأيسر/الأيمن في الدورة الحالية.

التوازن وقت ملامسة الأرض: التوازن الأيسر/الأيمن لوقت ملامسة الأرض أثناء الركض.

التوتر: مستوى التوتر الحالي لديك.

الحد الأقصى للارتفاع: أعلى ارتفاع تم بلوغه منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

الحد الأقصى للسرعة البحرية: الحد الأقصى للسرعة في النشاط الحالي بالعقدة.

الحركات: السباحة. إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.

الحركات: رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.

الحركات/الطول في الفاصل الزمني: متوسط عدد الحركات في طول الحوض أثناء الفاصل الزمني الحالي.

الحركات في الدورة: السباحة. إجمالي عدد الحركات في الدورة الحالية.

الحركات في الدورة: رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات في الدورة الحالية.

الحركات في الدورة الأخيرة: السباحة. إجمالي عدد الحركات في الدورة الأخيرة المكتملة.

الحركات في الدورة الأخيرة: رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات في الدورة الأخيرة المكتملة.

الحركات في الطول الأخير: إجمالي عدد الحركات في طول حوض السباحة الأخير المكتمل.

الخطوات: عدد الخطوات التي تم القيام بها أثناء النشاط الحالي.

الدورات: عدد الدورات المكتملة في النشاط الحالي.

الساعات المتبقية من عمر البطارية: عدد الساعات المتبقية قبل استنفاد طاقة البطارية.

السرعة: المعدل الحالي للمسافة التي تم اجتيازها.

السرعة البحرية: السرعة الحالية بالعقدة.

السرعة العمودية: معدل الصعود أو النزول تدريجيًا.

السرعة العمودية إلى الهدف: معدل الصعود أو النزول إلى ارتفاع محدد مسبقًا. يجب أن تكون في وضع الملاحظة لكي تظهر هذه البيانات.

السرعة القصوى: السرعة القصوى للنشاط الحالي.

السرعة القصوى بالنسبة إلى الأرض: السرعة القصوى للرحلة للنشاط الحالي، بغض النظر عن المسار الموجه والتباينات المؤقتة في الاتجاه.

السرعة بالنسبة إلى موقع من الأرض: السرعة الفعلية للرحلة، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.

السرعات الحرارية: إجمالي عدد السرعات الحرارية التي تم حرقها.

الشروق: وقت الشروق استنادًا إلى موقع GPS.

الصعود الأقصى: الحد الأقصى لمعدل الصعود بالقدم لكل دقيقة أو بالمتري لكل دقيقة منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

الصعود الإجمالي: إجمالي مسافة الارتفاع التي تم صعودها منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

الضغط البارومتري: الضغط البيئي الحالي الذي تمت معايرته.

الضغط المحيط: الضغط البيئي قبل المعايرة.

الطاقة: ركوب الدراجة. خرج الطاقة الحالي بالواط.

الطاقة: التزلج. خرج الطاقة الحالي بالواط. يجب أن يكون جهازك متصلاً بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب متوافق.

الطاقة القصوى: أعلى إخراج للطاقة في النشاط الحالي.

الطاقة القصوى في الدورة: أعلى إخراج للطاقة في الدورة الحالية.

الطاقة القصوى في الدورة الأخيرة: أعلى إخراج للطاقة في الدورة الأخيرة المكتملة.

الطاقة خلال 10 ثوان: خرج الطاقة بمتوسط حركة 10 ثوان.

الطاقة خلال 30 ثانية: إخراج الطاقة بمتوسط حركة خلال 30 ثانية.

الطاقة خلال 3 ثوان: إخراج الطاقة بمتوسط حركة خلال 3 ثوان.

الطاقة في الدورة: متوسط إخراج الطاقة في الدورة الحالية.

الطاقة في الدورة الأخيرة: متوسط إخراج الطاقة في الدورة الأخيرة المكتملة.

الطاقة للوزن: القوة الحالية بالواط لكل كيلوجرام.

الطوابق التي تم صعودها: إجمالي عدد الطوابق التي تم صعودها في اليوم.

الطوابق التي نزلتها: إجمالي عدد الطوابق التي تم نزلها في اليوم.

العرض/الطول: الموقع الحالي حسب خطوط الطول والعرض بصرف النظر عن إعداد تنسيق الموقع الذي تم تحديده.

العمل: العمل المجمع المنجز (إخراج الطاقة) بالكيلوجول.

الغروب: وقت الغروب استناداً إلى موقع GPS.

المؤقت: الوقت الحالي لمؤقت العد العكسي.

المسافة إلى الإحداثية التالية: المسافة المتبقية للوصول إلى الإحداثية التالية على مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

المسافة البحرية: المسافة التي تم قطعها بالأمتار البحرية أو الأقدام البحرية.

المسافة العمودية إلى الوجهة: مسافة الارتفاع بين موقعك الحالي والوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

المسافة المتبقية: المسافة المتبقية للوصول إلى الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

المسافة في الفاصل الزمني: المسافة التي تم اجتيازها في الفاصل الزمني الحالي.

المسافة لكل حركة: رياضات التجديف. المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة.

النزول الأقصى: الحد الأقصى لمعدل النزول بالمتري لكل دقيقة أو بالقدم لكل دقيقة منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

النزول الإجمالي: إجمالي مسافة الارتفاع التي تم نزلها منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

النسبة العمودية: نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة.

النسبة العمودية في الدورة: متوسط نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة في الدورة الحالية.

النسبة المئوية لطاقة المدخل الوظيفي: خرج الطاقة الحالي كنسبة مئوية من طاقة المدخل الوظيفي.

النسبة المئوية للبطارية: النسبة المئوية لطاقة البطارية المتبقية.

الوتيرة: ركوب الدراجة. عدد دورات ذراع الكرنك. يجب أن يكون جهازك متصلاً بملحق وتيرة لكي تظهر هذه البيانات.

الوتيرة: الركض. عدد الخطوات في الدقيقة (إلى اليمين وإلى اليسار).

الوقت المتبقي إلى التالي: الوقت المتبقي المقدر قبل الوصول إلى الإحداثية التالية في مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

الوقت المنقضي: إجمالي الوقت المسجل. على سبيل المثال، إذا بدأت تشغيل المؤقت وركضت لمدة 10 دقائق ثم أوقفت المؤقت لمدة 5 دقائق ومن ثم شغلته وركضت لمدة 20 دقيقة، يكون الوقت المنقضي هو 35 دقيقة.

الوقت في المنطقة: الوقت المنقضي في كل منطقة من مناطق معدل نبضات القلب أو الطاقة.

الوقت من اليوم (بالتوازي): الوقت من اليوم بما في ذلك التوازي.

انحدار: حساب الارتفاع على المسافة. على سبيل المثال، إذا كنت تتحرك مسافة 60 متراً (200 قدم) لكل مسافة 3 أمتار (10 أقدام) تتسلقها، فإن الانحدار يساوي 5%.

انسيابية الدورة: إجمالي مستوى الانسيابية في الدورة الحالية.

بطارية Di2: طاقة البطارية المتبقية لمستشعر Di2.

بطارية الترس: حالة بطارية مستشعر موضع ناقل الحركة.

بطارية الدراجة الإلكترونية: طاقة البطارية المتبقية في الدراجة الإلكترونية.

تأثير التمارين اللاهوائية: تأثير النشاط الحالي في مستوى لياقتك للتمارين اللاهوائية.

تأثير تدريب الايروبيك: تأثير النشاط الحالي في مستوى لياقتك للتمارين الهوائية.

تخطي إجمالاً الهدف المعين أو التأخر عنه: الركض. الوقت الإجمالي الذي تقدّمت به على الإيقاع المستهدف أو تأخرت به عنه.

تكرار كل: مؤقت الفاصل الزمني الأخير بالإضافة إلى الراحة الحالية (السباحة في الحوض).

توازن: توازن الطاقة الأيسر/الأيمن الحالي.

توازن وقت ملامسة الأرض في الدورة: متوسط توازن وقت ملامسة الأرض في الدورة الحالية.

جهد: شدة التدريب للنشاط الحالي. إن شدة التدريب عبارة عن مجموع استهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC)، ما يشير إلى مدى شدة تدريبك.

خارج المسار: مسافة الانحراف إلى اليمين أو اليسار عن مسار الرحلة الأصلي. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

خلفي: ناقل الحركة الخلفي في الدراجة من مستشعر موضع ناقل الحركة.

درجة الحرارة: درجة الحرارة البيئية أثناء النشاط. تؤثر حرارة جسمك على حرارة المستشعر. يمكنك إقران مستشعر tempe مع جهازك لتوفير مصدر متناسق لبيانات درجة الحرارة الدقيقة.

سرعة الدورة: متوسط السرعة للدورة الحالية.

سرعة الدورة الأخيرة: متوسط السرعة في الدورة الأخيرة المكتملة.

سرعة بحرية بالنسبة إلى موقع من الأرض: السرعة الفعلية للرحلة بالعقدة، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.

سرعة بحرية قصوى بالنسبة إلى موقع: سرعة الرحلة القصوى للنشاط الحالي بالعقدة، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.

سرعة بنسبة إلى أرض لدورة: متوسط سرعة الرحلة للدورة الحالية، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.

سرعة محسنة: السرعة التي تقترب بها من وجهة معينة على مسار رحلة معين. يجب أن تكون في وضع الملاحظة لكي تظهر هذه البيانات.

سلاسة الدواسة: قياس مدى اتساق الراكب في استخدام القوة على الدواسات طوال كل حركة على الدواسة.

صعود الدورة: مسافة الصعود الرأسية في الدورة الحالية.

صعود الدورة الأخيرة: مسافة الصعود الرأسية في الدورة الأخيرة المكتملة.

طول الخطوات الواسعة في الدورة: متوسط طول الخطوة الواسعة في الدورة الحالية.

طول الخطوة الواسعة: طول خطوتك الواسعة بين نقطتين متتاليتين لملامسة قدمك الأرض مقيساً بالمتر.

ظروف الأداء: درجة ظروف الأداء عبارة عن تقييم في الوقت الحقيقي لقدرك على الأداء.

عدد الطوابق في الدقيقة: عدد الطوابق التي تم صعودها لكل دقيقة.

فعالية عزم الدوران: قياس مدى فعالية الراكب في استخدام الدواسة.

قوة الدفع القصوى اليسرى: زاوية قوة الدفع القصوى الحالية للقدم اليسرى. قوة الدفع القصوى هي نطاق الزاوية الذي يولد عليه الراكب الجزء الأقصى من قوة القيادة.

قوة الدفع القصوى اليسرى في الدورة: متوسط زاوية قوة الدفع القصوى للقدم اليسرى في الدورة الحالية.

قوة الدفع القصوى اليمنى: زاوية قوة الدفع القصوى الحالية للقدم اليمنى. قوة الدفع القصوى هي نطاق الزاوية الذي يولد عليه الراكب الجزء الأقصى من قوة القيادة.

قوة الدفع القصوى اليمنى في الدورة: متوسط زاوية قوة الدفع القصوى للقدم اليمنى في الدورة الحالية.

قوة الدفع اليسرى: زاوية قوة الدفع الحالية للقدم اليسرى. قوة الدفع هي منطقة حركة الدواسة حيث يتم توليد الطاقة الإيجابية.

قوة الدفع اليسرى في الدورة: متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليسرى في الدورة الحالية.

قوة الدفع اليمنى: زاوية قوة الدفع الحالية للقدم اليمنى. قوة الدفع هي منطقة حركة الدواسة حيث يتم توليد الطاقة الإيجابية.

قوة الدفع اليمنى في الدورة: متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليمنى في الدورة الحالية.

لمحات عن التطبيقات المصغرة: الركض. مقياس ملون يُظهر نطاق وتيرتك الحالية.

م % احتياطي معدل النبض في فاصل: متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

مؤقت الراحة: مؤقت الراحة الحالية (السباحة في الحوض).

مؤقت المجموعة: مقدار الوقت المنقضي في مجموعة التمارين الحالية، أثناء نشاط تدريب القوة.

متوسط Swolf: متوسط مجموع swolf للنشاط الحالي. إن مجموع swolf هو مجموع عدد المرات لطول واحد زائد عدد الحركات لهذا الطول. (مصطلحات السباحة، الصفحة 12). في السباحة بحرية، يتم استخدام 25 متراً لاحتساب نقاط swolf.

متوسط الإيقاع: متوسط الإيقاع للنشاط الحالي.

متوسط الإيقاع لمسافة 500 متر: متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في النشاط الحالي.

متوسط التذبذب العمودي: متوسط مقدار التذبذب العمودي في النشاط الحالي.

متوسط التوازن: متوسط توازن الطاقة الأيسر/اليمن في النشاط الحالي.

متوسط السرعة: متوسط السرعة للنشاط الحالي.

متوسط السرعة الإجمالية: متوسط السرعة للنشاط الحالي، بما في ذلك سرعات الحركة والتوقف.

متوسط السرعة البحرية: متوسط السرعة للنشاط الحالي بالعقدة.

متوسط الصعود: متوسط مسافة الصعود الرأسية منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

متوسط الطاقة: متوسط خرج الطاقة في النشاط الحالي.

متوسط المسافة لكل حركة: السباحة. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالي.

متوسط المسافة لكل حركة: رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالي.

متوسط النزول: متوسط مسافة النزول الرأسية منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

متوسط النسبة العمودية: متوسط نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة في الجلسة الحالية.

متوسط النسبة القصوى في الفاصل: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

متوسط الوتيرة: ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في النشاط الحالي.

متوسط الوتيرة: الركض. متوسط الوتيرة في النشاط الحالي.

متوسط توازن وقت ملامسة الأرض: متوسط التوازن وقت ملامسة الأرض في الجلسة الحالية.

متوسط سرعة إلى أرض: متوسط سرعة الرحلة للنشاط الحالي، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.

متوسط سرعة الحركة: متوسط السرعة عند الحركة للنشاط الحالي.

متوسط سرعة بحرية بالنسبة إلى موقع: متوسط سرعة الرحلة للنشاط الحالي بالعقدة، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.

متوسط طول الخطوة الواسعة: متوسط طول الخطوة الواسعة في الجلسة الحالية.

متوسط عدد الحركات في الطول: متوسط عدد الحركات في طول الحوض أثناء النشاط الحالي.

متوسط قوة الدفع القصوى اليسرى: متوسط زاوية قوة الدفع القصوى للقدم اليسرى في النشاط الحالي.

متوسط قوة الدفع القصوى اليمنى: متوسط زاوية قوة الدفع القصوى للقدم اليمنى في النشاط الحالي.

متوسط قوة الدفع اليسرى: متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليسرى في النشاط الحالي.

متوسط قوة الدفع اليمنى: متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليمنى في النشاط الحالي.

متوسط مركز قوة منصة الدواسة: متوسط مركز قوة منصة الدواسة في النشاط الحالي.

متوسط مسافة الحركة في الدورة: السباحة. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الدورة الحالية.

متوسط مسافة الحركة في الدورة: رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الدورة الحالية.

متوسط معدل الحركات: رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء النشاط الحالي.

متوسط معدل نبضات القلب: متوسط معدل نبضات القلب للنشاط الحالي.

متوسط معدل نبض قلب في فاصل زمني: متوسط معدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

متوسط نسبة احتياطي النبضات: متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) للنشاط الحالي.

متوسط نسبة الحد الأقصى للنبض: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للنشاط الحالي.

متوسط وقت الدورة: متوسط وقت الدورة للنشاط الحالي.

متوسط وقت ملامسة الأرض: متوسط مقدار وقت ملامسة الأرض في النشاط الحالي.

مركز قوة منصة الدواسة: مركز قوة منصة الدواسة. مركز قوة منصة الدواسة هو الموقع على منصة الدواسة الذي يتم تطبيق القوة عليه.

مركز قوة منصة الدواسة في الدورة: متوسط مركز قوة منصة الدواسة في الدورة الحالية.

مسافة: المسافة التي تم اجتيازها للمسار أو النشاط الحالي.

مسافة الانقسام: الركض. المسافة الإجمالية للمقطع الحالي.

مسافة الانقسام التالي: الركض. المسافة الإجمالية للمقطع التالي.

مسافة الانقسام المتبقية: الركض. المسافة المتبقية من المقطع الحالي.

مسافة الدورة: المسافة التي تم اجتيازها في الدورة الحالية.

مسافة الدورة الأخيرة: المسافة التي تم اجتيازها في الدورة الأخيرة المكتملة.

مسافة كل حركة في الدورة الأخيرة: السباحة. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.

مسافة كل حركة في الدورة الأخيرة: رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.

مستوى الانسيابية: قياس مدى حفاظك على ثبات سرعتك وانسيابيتك خلال الانعطافات في النشاط الحالي.

مستوى الصعوبة: قياس مستوى الصعوبة للنشاط الحالي استناداً إلى الارتفاع والانحدار والتغيرات السريعة في الاتجاه.

مستوى صعوبة الدورة: إجمالي مستوى الصعوبة في الدورة الحالية.

معدل التنفس: معدل التنفس بحسب عدد الأنفاس في الدقيقة (معدل التنفس في الدقيقة).

معدل الحركات: السباحة. عدد الحركات في الدقيقة.

معدل الحركات: رياضات التجديف. عدد الحركات في الدقيقة.

معدل الحركات في الدورة: السباحة. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الحالية.

معدل الحركات في الدورة: رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الحالية.

معدل الحركات في الدورة الأخيرة: السباحة. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.

معدل الحركات في الدورة الأخيرة: رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.

معدل الحركات في الطول الأخير: متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء طول حوض السباحة الأخير المكتمل.

معدل الحركات في الفاصل الزمني: متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الفاصل الزمني الحالي.

معدل نبضات القلب: معدل القلب بالنبضات للدقيقة (bpm). يجب أن يكون جهازك مزوداً بمعدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو أن يكون متصلاً بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب متوافق.

معدل نبضات القلب في الدورة: متوسط معدل نبضات القلب في الدورة الحالية.

معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة: متوسط معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.

مقياس PacePro: الركض. إيقاعك الحالي في المقطع وإيقاع المقطع المستهدف.

مقياس البوصلة: الاتجاه الذي تتحرك فيه بناءً على البوصلة.

مقياس التذبذب العمودي: مقياس ملون يُظهر مقدار الوش أثناء الركض.

مقياس الصعود/النزول الإجمالي: إجمالي مسافات الارتفاع التي تم صعودها ونزولها أثناء النشاط أو منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

مقياس الطاقة: مقياس ملون يُظهر منطقة الطاقة الحالية.

مقياس النسبة العمودية: مقياس ملون يُظهر نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة.

مقياس تأثير التدريب: تأثير النشاط الحالي في مستويات لياقتك في التمارين الهوائية واللاهوائية.

مقياس توازن وقت ملازمة: مقياس ملون يُظهر التوازن الأيسر/الأيمن لوقت ملازمة الأرض أثناء الركض.

مقياس معدل نبضات القلب: مقياس ملون يُظهر منطقة معدل نبضات قلبك الحالية.

مقياس وقت ملازمة الأرض: مقياس ملون يُظهر مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض مقاساً بالمللي ثانية.

منطقة الطاقة: نطاق خرج الطاقة الحالي (1 إلى 7) بناءً على طاقة المدخل الوظيفي الخاصة بك أو الإعدادات المخصصة.

منطقة معدل نبضات القلب: النطاق الحالي لمعدل نبضات القلب (1 إلى 5). تستند المناطق الافتراضية إلى ملف تعريف المستخدم وإلى الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (220 طرح عمر).

موضع ناقل الحركة: مجموعة ناقلات الحركة الحالية من مستشعر موضع ناقل الحركة.

موقع: الموقع الحالي باستخدام إعدادات تنسيق الموقع الذي تم اختياره.

موقع الوجهة: موقع الوجهة النهائية.

ناقلات الحركة: ناقلات الحركة الأمامية والخلفية في الدراجة من مستشعر موضع ناقل الحركة.

نزول الدورة: مسافة النزول الرأسية في الدورة الحالية.

نزول الدورة الأخيرة: مسافة النزول الرأسية في الدورة الأخيرة المكتملة.

نسبة أقصى معدل نبضات في آخر دورة: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.

نسبة أقصى معدل نبضات في الدورة: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الحالية.

نسبة احتياطي معدل نبضات: النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة).

نسبة احتياطي معدل نبض قلب في دورة: متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) للدورة الحالية.

نسبة الإنزلاق: نسبة المسافة الأفقية المقطوعة إلى التغيير في المسافة الرأسية.

نسبة الإنزلاق إلى الوجهة: نسبة الانزلاق المطلوبة للنزول من موقعك الحالي إلى ارتفاع الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

نسبة الترس: عدد الأسنان في ناقلات الحركة الأمامية والخلفية في الدراجة، كما يكتشفها مستشعر موضع ناقل الحركة.

نسبة الحد الأقصى للنسبة: النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

نسبة تشبع الأكسجين في العضلات: النسبة المئوية المقدرة لتشبع الأكسجين في العضلات للنشاط الحالي.

نطاق الدراجة الإلكترونية: المسافة المتبقية المقدرة التي يمكن أن تقدمها الدراجة الإلكترونية للمساعدة.

نوع الحركات في الطول الأخير: نوع الحركات المستخدمة أثناء طول الحوض الأخير المكتمل.

نوع الحركات في الفاصل الزمني: نوع الحركات الحالي في الفاصل الزمني.

وتيرة الدورة: ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في الدورة الحالية.

وتيرة الدورة: الركض. متوسط الوتيرة في الدورة الحالية.

وتيرة الدورة الأخيرة: ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في الدورة الأخيرة المكتملة.

وتيرة الدورة الأخيرة: الركض. متوسط الوتيرة في الدورة الأخيرة المكتملة.

وجهة: الاتجاه الذي تتحرك فيه.

وجهة GPS: الاتجاه الذي تتحرك فيه استناداً إلى GPS.

وجهة البوصلة: الاتجاه الذي تتحرك فيه بناءً على البوصلة.

وجهة سير: الاتجاه من موقع البداية إلى وجهة معينة. يمكن عرض المسار كمسار رحلة مخطّط أو معيّن. يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.

وقت التوقف: إجمالي وقت التوقف في النشاط الحالي.

وقت الجلوس: الوقت المنقضي في الجلوس أثناء استخدام الدواسة في النشاط الحالي.

وقت الجلوس في الدورة: الوقت المنقضي في الجلوس أثناء استخدام الدواسة في الدورة الحالية.

وقت الحركة: إجمالي وقت الحركة في النشاط الحالي.

وقت الدورة: وقت ساعة الإيقاف للدورة الحالية.

وقت الدورة الأخيرة: وقت ساعة الإيقاف للدورة الأخيرة المكتملة.

وقت الرياضات المتعددة: إجمالي الوقت لجميع الرياضات في نشاط متعدد الرياضات، بما في ذلك الانتقالات.

وقت السباحة: وقت السباحة للنشاط الحالي، لا يشمل وقت الراحة.

وقت الطريق المقدر: الوقت المتبقي المقدّر حتى بلوغ الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.

وقت الفاصل الزمني: وقت ساعة الإيقاف للفاصل الزمني الحالي.

وقت الوصول المقدر: الوقت المقدّر من اليوم حين بلوغك الوجهة النهائية (مضبوط حسب التوقيت المحلي للوجهة). يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.

وقت الوصول المقدر إلى التالي: الوقت المقدّر من اليوم حين بلوغك الإحداثيّة التالية على مسار الرحلة (مضبوط حسب التوقيت المحلي لمنطقة الإحداثيّة). يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.

وقت الوقوف: الوقت المنقضي في الوقوف أثناء استخدام الدواسة في النشاط الحالي.

وقت الوقوف في الدورة: الوقت المنقضي في الوقوف أثناء استخدام الدواسة في الدورة الحالية.

وقت ملاسمة الأرض: مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض مقيسًا بالملي ثانية. لا يتم حساب وقت ملاسمة الأرض أثناء المشي.

وقت ملاسمة الأرض في الدورة: متوسط مقدار وقت ملاسمة الأرض في الدورة الحالية.

وقت من اليوم: الوقت من اليوم بالاستناد إلى إعدادات الموقع والوقت الحالية (التسيق، المنطقة الزمنية، التوقيت الصيفي).

المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

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

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

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

البيانات التي تمت إعادة طباعتها مع إذن من The Cooper Institute. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.CooperInstitute.org.

تصنيفات طاقة المدخل الوظيفي

تتضمن هذه الجداول تصنيفات لتقديرات طاقة المدخل الوظيفي (FTP) حسب الجنس.

الرجال	واط في الكيلوغرام (واط/كجم)
ممتازة	5,05 وأكثر
جيدة جداً	من 3,93 إلى 5,04
جيدة	من 2,79 إلى 3,92
مقبولة	من 2,23 إلى 2,78
غير مؤهلة	أقل من 2,23

السيدات	واط في الكيلوغرام (واط/كجم)
ممتازة	4,30 وأكثر
جيدة جداً	من 3,33 إلى 4,29
جيدة	من 2,36 إلى 3,32
مقبولة	من 1,90 إلى 2,35
غير مؤهلة	أقل من 1,90

تستند تصنيفات FTP إلى بحث أجراه هانتر ألين والدكتور أندرو كوجان: *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

حجم العجلة والمحيط

يكشف مستشعر السرعة تلقائيًا حجم العجلة. يمكنك إدخال محيط العجلة في إعدادات مستشعر السرعة يدويًا، إذا لزم الأمر. إن حجم الإطار المذكور على جانبيه. هذه ليست لائحة شاملة. يمكنك أيضًا قياس محيط العجلة أو استخدام إحدى الآلات الحاسبة المتوفرة على الإنترنت.

حجم الإطار	محيط العجلة (مم)
1,75 × 20	1515
1-3/8 × 20	1615
1-3/8 × 22	1770
1-1/2 × 22	1785
1 × 24	1753
3/4 × 24 أنبوبي	1785
1-1/8 × 24	1795
1,75 × 24	1890
1-1/4 × 24	1905
2,00 × 24	1925
2,125 × 24	1965
7/8 × 26	1920
1-1,0 × 26	1913
1 × 26	1952
1,25 × 26	1953
1-1/8 × 26	1970
1,40 × 26	2005
1,50 × 26	2010
1,75 × 26	2023
1,95 × 26	2050
2,00 × 26	2055
1-3/8 × 26	2068
2,10 × 26	2068
2,125 × 26	2070
2,35 × 26	2083
1-1/2 × 26	2100
3,00 × 26	2170
1 × 27	2145
1-1/8 × 27	2155
1-1/4 × 27	2161
1-3/8 × 27	2169
2,1 × 29	2288

حجم الإطار	محيط العجلة (مم)
2,2 x 29	2298
2,3 x 29	2326
C20 x 650	1938
C23 x 650	1944
A35 x 650	2090
B38 x 650	2105
A38 x 650	2125
C18 x 700	2070
C19 x 700	2080
C20 x 700	2086
C23 x 700	2096
C25 x 700	2105
C700 أنبوي	2130
C28 x 700	2136
C30 x 700	2146
C32 x 700	2155
C35 x 700	2168
C38 x 700	2180
C40 x 700	2200
C44 x 700	2235
C45 x 700	2242
C47 x 700	2268

تعريفات الرموز

قد تظهر هذه الرموز على الجهاز أو ملصقات الملحق.

رمز إعادة التدوير والتخلص من نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية. تم إرفاق رمز نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية بالمنتج بما يتوافق مع توجيه الاتحاد الأوروبي 2012/19/EU حول نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية (WEEE). وهو معدّ لتجنب التخلص غير الملائم لهذا المنتج والتشجيع على إعادة الاستخدام وإعادة التدوير.



