

GARMIN[®]

MARQ[®] EXPEDITION

دليل المالك

جميع الحقوق محفوظة. يرجى حقوق Garmin على موقوفة خطية من Garmin على الأمر. وتحظى Garmin بحرية تغيير وتحسين منتجاتها وداخل التغييرات على منتجات هذا البليد دون أن تلتزم بإعلام أي شخص أو منظمة بطل هذه التغييرات أو النشر، لا يجوز نسخ هذا البليد كلياً أو جزئياً ما لم يحصل على موافقة خطية من Garmin للإلاعنة على خدمات وملوّقات تجارية تسرى على استخدام المتصفح. اذهب إلى www.garmin.com

جدول المحتويات

7	تشغيل تنبية اتصال الهاتف الذكي وإيقاف تشغيلها	مقدمة
7	تحديد موقع جهاز محمول مفقود	نظرة شاملة
7	Garmin Connect	عرض قائمة عناصر التحكم
7	تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect	عرض التطبيقات المصغرة
7	تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express	شحن الجهاز
7	استخدام Garmin Connect على الحاسوب	إقران هاتفك الذكي بجهازك
7	مزامنة البيانات يدوياً مع Garmin Connect	تحديث المنتج
7	تطبيق Garmin Golf™	إعداد Garmin Express
8	ميزات التعقب والسلامة	الأنشطة والتطبيقات
8	إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ	بدء رحلة استكشافية
8	إضافة جهات اتصال	تغيير الفاصل الزمني لتسجيل نقاط التعقب
8	تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها	تسجيل نقطة مسار يدوياً
8	طلب المساعدة	عرض نقاط التعقب
8	بدء جلسة GroupTrack	بدء النشاط
8	تمليمات بشأن جلسات GroupTrack	تمليمات لتسجيل الأنشطة
8	إعدادات GroupTrack	تغيير وضع الطاقة
8	ميزات Wi-Fi® المتصلة	توقف عن إجراء النشاط
9	الاتصال بشبكة Wi-Fi	إضافة نشاط مفضل أو إزالته
9	Connect IQ ميزات	إنشاء نشاط مخصص
9	تنزيل Connect IQ	النشاطات الداخلية
9	تنزيل ميزات Connect IQ	معايير المسافة على جهاز المشي
9	تنزيل ميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب	تسجيل نشاط تدريب القوة
9	Garmin Pay	الأنشطة الخارجية
9	إعداد محفظة Garmin Pay	عرض جولات التزلج المتعلقة بك
9	دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك	استخدام بندول الإيقاع
9	إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay	تشغيل المطالبات الصوتية أثناء نشاط
9	إدارة محفظة Garmin Pay التابعة لك	محترف القفز
9	تغير رمز مرور Garmin Pay التابع لك	الرياضات المتعددة
10	الموسيقى	إنشاء نشاط متعدد الرياضات
10	الاتصال بمزود من جهة خارجية	تمليمات بشأن تدريب ترياتلون أو استخدام الأنشطة متعددة الرياضات
10	تنزيل المحتوى الصوتي من مزود من جهة خارجية	سباحة
10	تنزيل المحتوى الصوتي من Spotify	مصطلحات السباحة
10	تغير مزود الموسيقى	أنواع الحركات
10	قطع الاتصال بمزود من جهة خارجية	تمليمات لأنشطة السباحة
10	تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي	الراحة أثناء السباحة في المعرض
10	الاستماع إلى الموسيقى	التدرب باستخدام سجل تمارين الباقة
10	عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى	إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أثناء السباحة
10	توصيل سماعات الرأس Bluetooth	جولف
10	تغير وضع الصوت	ممارسة الجولف
10	ميزات معدل نبضات القلب	معلومات الخبرة
11	معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم	وضع الأرقام الكبيرة
11	وضع الجهاز	قياس المسافة من خلال استهداف الأزرار
11	تمليمات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة	تغيير الحفر
11	عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب	نقل العلم
11	بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin	عرض التسديدات التي تم قياسها
11	بث بيانات معدل نبضات القلب أثناء نشاط	عرض المسافات إلى التهديف والانحناء
11	إعداد تنبية معدل نبضات القلب غير العادي	حفظ الأهداف المخصصة
11	إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم	تسجيل مجموع النقاط
11	ديناميكيات الركض	تحديث مجموع النقاط
12	التدريب بديناميكيات الركض	تعيين أسلوب تسجيل النقاط
12	المقاييس بالألوان وبيانات ديناميكيات الركض	إعداد الهانديكامب الخاص بك
12	بيانات توازن وقت ملامسة الأرض	تمكين تعقب الإحصائيات
12	بيانات التنبذ العمودي والنسبة العمودية	TruSwing™
12	تمليمات بشأن بيانات ديناميكيات الركض المفقودة	استخدام إعداد مسافات الجولف
12	قياسات الأداء	عرض مسافة PlaysLike
13	إيقاف إشعارات الأداء	عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد
13	الكشف عن قياسات الأداء تلقائياً	الميزات المتصلة
13	مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء	تمكين إشعارات Bluetooth
13	حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	عرض الإشعارات
13	الحصول على تغير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند الركض	تفصي مكالمة هاتفية واردة
13	الحصول على تغير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة الهوائية	الرد على رسالة نصية
13	عرض أوقات السباقات المتوقعة	إدارة الإشعارات
13	معلومات عن تأثير التدريب	إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف الذكي
14	تغير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر	

21	الغاء هدف تدريب	عرض تغير معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر
21	التسابق في نشاط ساقي	حالة الأداء
21	الأرقام القياسية الشخصية	عرض حالة الأداء
21	عرض الأرقام القياسية الشخصية	عتبة الالكتن
21	استعادة رقم قياسي شخصي	القيام باختبار موجة لتحديد عتبة الالكتن الخاصة بك
21	مسح رقم قياسي شخصي	الحصول على تغير FTP الخاص بك
21	مسح كل الأرقام القياسية الشخصية	إجراء اختبار طاقة المدخل الوظيفي (FTP)
21	الساعات	حالة التدريب
21	تعيين منبه	مستويات حالة التدريب
21	حذف منبه	تمييزات للحصول على حالة التدريب
21	تشغيل مؤقت العد التنازلي	تألق الأداء مع الحرارة والارقان
21	حفظ مؤقت سريع	شدة التدريب
22	حذف مؤقت	تركيز شدة التدريب
22	استخدام ساعة الإيقاف	وقت التعافي
22	إضافة مناطق زمنية بديلة	عرض وقت التعافي
22	ملاحة	معدل نبضات القلب عند التعافي
22	الاسترشاد بالخرائط والوصلة	Body Battery™
22	حفظ موقعك	عرض التطبيق المصغر الخاص بمقاييس الطاقة
22	تحرير مواقعك المحفوظة	تمييزات لبيانات Body Battery المحسنة
22	عرض إحداثية	مقاييس التأكسج
22	الملاحة إلى الأهداف المختلفة	الحصول على قراءات مقاييس التأكسج
22	الملاحة إلى نقطة اهتمام	تشغيل قراءات مقاييس التأكسج طوال اليوم
22	نقط اهتمام	إيقاف تشغيل قراءات مقاييس التأكسج التلقائية
23	إنشاء مسار واتباعه على جهازك	تشغيل تقبّل مقاييس التأكسج أثناء النوم
23	إنشاء مسار رحلة ذهاب وإياب	تمييزات بشأن بيانات مقاييس التأكسج غير المنتظمة
23	الملاحة مع التصويب والذهاب	التدريب
23	الانتقال إلى نقطة البداية أثناء النشاط	إعداد ملف تعريف المستخدم
23	عرض إرشادات مسار الرحلة	أهداف اللياقة البدنية
23	الملاحة إلى نقطة البداية لنشاط محفوظ	حول مناطق معدل نبضات القلب
23	إيقاف الملاحة	السماح للجهاز بتعيين مناطق معدل نبضات القلب
23	خربيطة	احتساب مناطق معدل نبضات القلب
23	عرض الخريطة	تعيين مناطق الطاقة
24	حفظ موقع على الخريطة أو الملاحة إليه	تعقب النشاط
24	الملاحة مع ميزة حولي	الهدف التلقائي
24	تغيير سمة الخريطة	استخدام تتبّيّه الحركة
24	الوصلة	تعقب النوم
24	إعداد وجهة الوصلة	استخدام ميزة تعقب النوم الآلية
24	مقاييس الارقان والبارومتر	استخدام وضع عدم الإزعاج
24	محفوظات	دقائق الحدة
24	استخدام المحفوظات	الحصول على دقائق الحدة
24	محفوظات الرياضات المتعددة	Garmin Move IQ™
24	عرض الوقت في كلٍ من مناطق معدل نبضات القلب	إعدادات تعقب النشاط
24	عرض إجماليات البيانات	إيقاف تشغيل تعقب النشاط
24	استخدام عداد المسافات	التمارين
25	حذف المحفوظات	متابعة تمارين من Garmin Connect
25	تخصيص الجهاز	بدء تمارين
25	إعدادات الأنشطة والتطبيقات	نبذة عن تقويم التدريب
25	تخصيص شاشات البيانات	استخدام خطط التدريب
25	إضافة خريطة إلى أحد الأنشطة	Mيزة Garmin Connect Adaptive Training Plans
25	التنبيهات	التمارين ذات الفواصل الزمنية
26	تعيين تنبيه	إنشاء تمارين ذي فاصل زمني
26	إعدادات خريطة النشاط	بدء تمارين ذي فاصل زمني
26	إعدادات التوجيه	إيقاف تمارين ذي فاصل زمني
26	Auto Lap	تدريب PacePro
26	تحديد الورات بالمسافة	تنزيل خطة من PacePro من Garmin Connect
26	Auto Pause	بدء خطة PacePro
27	تمكين التسلق التلقائي	إيقاف خطة PacePro
27	السرعة والمسافة ثلاثة الأبعاد	إنشاء خطة PacePro على ساعتك
27	تشغيل مفتاح الدورة وإيقاف تشغيله	المقاطع
27	استخدام التمرير التلقائي	Strava™
27	GPS	عرض تفاصيل المقطع
27	تغيير إعداد GPS وأنظمة الأقمار الصناعية الأخرى	التسابق لقطع
27	UltraTrac	تعيين مقطع للضبط تلقائياً
27	إعدادات انتهاء مهمة توفير الطاقة	استخدام Virtual Partner®
27	تغيير ترتيب أحد الأنشطة في قائمة التطبيقات	إعداد هدف التدريب

33	تغيير ملحقات QuickFit المضمنة	التطبيقات المصغرة
34	استكشاف الأخطاء وإصلاحها	تخصيص حلقة التطبيق المصغر
34	لغة الجهاز غير صحيحة	جهاز التحكم عن بعد inReach
34	هل يُعد هاتفك الذكي متوافقًا مع جهازي؟	استخدام جهاز التحكم عن بعد inReach
34	يتعذر على هاتفك الاتصال بالجهاز	جهاز التحكم عن بعد في VIRB
34	هل يمكنني استخدام مستشعر Bluetooth الخاص بي مع ساعتي؟	التحكم بكاميرا الحركة VIRB
34	يتعذر على سماعة الرأس الاتصال بالجهاز	التحكم في كاميرا الحركة VIRB أثناء النشاط
34	يحدث تقطيع في الموسيقى أو السماعة لا تظل متصلة	استخدام تطبيق مصغر لمستوى التوتر
34	إعادة تشغيل الجهاز	تخصيص التطبيق المصغر يومي
34	إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية	إعدادات قائمة عناصر التحكم
34	القطط إشارات الأقمار الصناعية	إعدادات وجه الساعة
34	تحسين استقبال أقمار GPS	تخصيص وجه الساعة
35	قراءة درجة الحرارة ليست دقيقة	إعدادات المستشعرات
35	إطالة عمر البطارية	إعدادات البوصلة
35	تقطّع النشاط	معايير البوصلة يدوياً
35	إنّ عدد خطواتي اليومية لا يظهر	تعيين مرجع الشمال
35	لا يبيّد عدد خطواتي دقيقًا	إعداد مقاييس الارتفاع
35	عدم تطابق عدد الخطوات على جهازي وعلى حسابي على Garmin Connect	معايير البارومتر
35	لا يبيّد عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقًا	معايير البارومتر
35	الحصول على مزيد من المعلومات	إعدادات موقع Xero
35	ملحق	إعدادات الخريطة
35	حقول البيانات	سمات الخريطة
38	المعدلات التقاسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	إعداد الخرائط البحرية
39	تصنيفات FTP	عرض بيانات الخريطة وإخواها
39	حجم العجلة والمحيط	إعدادات الملاحة
39	تعريفات الرموز	تخصيص ميزات الخريطة
41	الفهرس	إعداد خطأ في الوجهة
		تعيين تبيهات الملاحة
		إعدادات إدارة الطاقة
		تخصيص ميزة توفير شحن البطارية
		تخصيص أوضاع الطاقة
		استعادة وضع الطاقة
		إعدادات النظام
		إعدادات الوقت
		تعيين تبيهات الوقت
		مزاومة الوقت
		تغيير إعدادات الإضاءة الخلفية
		تخصيص مفاتيح التشغيل السريع
		تغيير وحدات القیاس
		عرض معلومات الجهاز
		عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتنال على الملصق الإلكتروني
32	المستشعرات اللاسلكية	المستشعرات اللاسلكية
32	إنقاذ المستشعرات اللاسلكية	إنقاذ المستشعرات اللاسلكية
32	وضع العرض الممتد	وضع العرض الممتد
32	استخدام سرعة الدراجة الاختيارية أو مستشعر الونيرة	استخدام سرعة الدراجة الاختيارية أو مستشعر الونيرة
32	التدريب باستخدام أجهزة قیاس الطاقة	التدريب باستخدام أجهزة قیاس الطاقة
32	استخدام أجهزة التحويل الإلكترونية	استخدام أجهزة التحويل الإلكترونية
32	الوعي الظري	الوعي الظري
32	جهاز قیاس السرعة يثبت على القدم	جهاز قیاس السرعة يثبت على القدم
32	تحسين معايرة جهاز قیاس السرعة الذي يثبت على القدم	تحسين معايرة جهاز قیاس السرعة الذي يثبت على القدم
32	معايير حساس سرعة بالقدم يدوياً	معايير حساس سرعة بالقدم يدوياً
32	تعيين سرعة حساس السرعة بالقدم ومسافته	تعيين سرعة حساس السرعة بالقدم ومسافته
33	tempe™	tempe™
33	مستشعرات المضارب	مستشعرات المضارب
33	معلومات الجهاز	معلومات الجهاز
33	المواصفات	المواصفات
33	معلومات حول البطارية	معلومات حول البطارية
33	إدارة البيانات	إدارة البيانات
33	حذف ملفات	حذف ملفات
33	صيانة الجهاز	صيانة الجهاز
33	العناية بالجهاز	العناية بالجهاز
33	تنظيف الجهاز	تنظيف الجهاز
33	تنظيف الأحزمة الجلدية	تنظيف الأحزمة الجلدية
33	تغيير ملحقات QuickFit® المفصلية	تغيير ملحقات QuickFit® المفصلية

- إذا كنت تسأل نشاطاً ما، فاضغط على **BACK** للعودة إلى صفحات بيانات النشاط.

شحن الجهاز

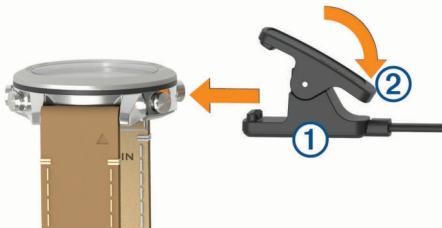
⚠ تحذير

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

ملاحظة

لتجنب التأكّل، نظّف جهات التلامس والمناطق المحيطة وجففها تماماً قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف في الملحق.

- 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.

اقران هاتف الذكي بجهازك

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

- 1 من متجر التطبيقات على هاتف الذكي، ثبت تطبيق Garmin Connect واقرئه.
 - 2 ضع الهاتف الذكي ضمن نطاق 10 أمتار (33 قدمًا) من جهازك.
 - 3 اختر **LIGHT** لتشغيل الجهاز.
- في المرة الأولى التي تقوم فيها بتشغيل الجهاز، سيكون في وضع الاقران.
- تلميح:** يمكنك الضغط باستمرار على **LIGHT** واختيار **BACK** للدخول إلى وضع الإقران.

- 4 حدّ خياراً لإضافة جهازك إلى حساب Garmin Connect:
- إذا كانت هذه المرة الأولى التي تقوم فيها باقران جهاز بتطبيق Connect، فاتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
 - إذا سبق لك أن قمت باقران جهاز آخر بتطبيق Garmin Connect > إضافة جهاز، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تحديث المنتج

- على الحاسوب، قم بتنزيل www.garmin.com/express على الهاتف الذكي، قم بتنزيل 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 انقل إلى www.garmin.com/express.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

مقدمة

⚠ تحذير

راجع دليل معلومات هامة حول السلامة والمنتج الموجود في علبة المنتج للاطلاع على تحذيرات المنتج و غيرها من المعلومات الهامة.

احرص دائماً على استشارة طبيبك قبل أن تستخدم أي برنامج خاص بالتمارين أو تعديله.

نظرة شاملة



- | | |
|---------------------|--|
| ① LIGHT | اختر لتشغيل الساعة. |
| ② UP | اختر لتشغيل وابقاء تشغيل الإضاعة الخلفية. |
| ③ DOWN | اضغط باستمرار لعرض قائمة عناصر التحكم. |
| ④ START STOP | اختر للتمرير عبر حلقة عنصر واجهة المستخدم والقوانين. |
| ⑤ BACK LAP | اضغط باستمرار لعرض القائمة. |

عرض قائمة عناصر التحكم

تتضمن قائمة عناصر التحكم خيارات، مثل تشغيل وضع عدم الإزعاج وإغلاق المفاتيح

وإيقاف تشغيل الجهاز. يمكنك أيضًا فتح محفظة Garmin Pay™.

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات وإعادة ترتيبها وإزالتها في قائمة عناصر التحكم (خصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 29).

- 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 لواجهة المستخدم، أو الضغط على **START** لعرض خيارات ووظائف إضافية لتطبيق مصغر.

- من أي شاشة، اضغط باستمرار على **BACK** للعودة إلى وجهة الساعة.

الأنشطة والتطبيقات

يمكن استخدام جهازك للنماشط الرياضية ونشاطات اللياقة البدنية في الأماكن المغلقة وفي الخارج. عندما تبدأ نشاطاً، يعرض الجهاز بيانات المستشعر ويسجلها. يمكنك حفظ النماشط ومشاركتها مع منتدى Garmin Connect. يمكنك أيضاً إضافة الأنشطة والتطبيقات الخاصة بـ Connect IQ™ إلى جهازك باستخدام تطبيق Connect IQ (ميزات Connect IQ، الصفحة 9). للحصول على المزيد من المعلومات عن دقة تعقب النشاط وقياسات اللياقة البدنية، انقل إلى garmin.com/ataccuracy

بدء رحلة استكشافية

يمكنك استخدام تطبيق استكشاف لإطالة فترة استخدام البطارية أثناء تسجيل نشاط تجربة على مدار أيام متعددة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر استكشاف.

3 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط. يدخل الجهاز في وضع الطاقة المخفضة ويرجم نقاط تعقب GPS مرة كل ساعة. لإطالة فترة استخدام البطارية إلى أقصى حد، يوقف الجهاز تشغيل كل المستشعرات والملحقات، بما في ذلك الاتصال بهاتفك الذكي.

تغيير الفاصل الزمني لتسجيل نقاط التعقب

يم تم تسجيل نقاط تعقب GPS مرة واحدة كل ساعة بشكل افتراضي خلال رحلة استكشافية. يمكنك تغيير عدد مرات تسجيل نقاط تعقب GPS. يساعد تسجيل نقاط التعقب بمعدل أقل في إطالة فترة تشغيل البطارية.

ملاحظة: لا يتم تسجيل نقاط تعقب GPS بعد الغروب لإطالة فترة تشغيل البطارية. يمكنك تخصيص هذا الخيار في إعدادات النشاط.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر استكشاف.
- 3 اضغط على **MENU**.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر الفاصل الزمني للتسجيل.
- 6 حدد خياراً.

تسجيل نقطة مسار يدوياً

أثناء إحدى الرحلات الاستكشافية، يتم تسجيل نقاط المسار تلقائياً استناداً إلى الفاصل الزمني المحدد للتسجيل. يمكنك تسجيل نقطة مسار يدوياً في أي وقت.

- 1 اضغط على **DOWN** أو **UP** لعرض صفحة الخريطة خلال رحلة استكشافية.
- 2 اضغط على **START**.

عرض نقاط التعقب

- 1 اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض صفحة الخريطة خلال رحلة استكشافية.
- 2 اضغط على **START**.

آخر عرض.

- 3 اختر نقطة تعقب من القائمة.

5 حدد خياراً:

- لبدء الملاحة إلى نقطة التعقب، اختر انتقال إلى.
- لعرض معلومات مفصلة حول نقطة التعقب، اختر التفاصيل.

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 يكون الجهاز مكشوفاً على السماء، وانتظر حتى يصبح جاهزاً.

يصبح الجهاز جاهزاً بعد قياس معدل نبضات القلب، وال التقاط إشارات GPS (عند الحاجة)، والاتصال بالمستشعرات اللاسلكية (عند الحاجة).

- 4 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.

لا يسجل الجهاز بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط مفعلاً.

تمحیمات لتسجيل الأنشطة

- اشحن الجهاز قبل بدء نشاط (شحن الجهاز، الصفحة 1).
- اضغط على **LAP** لتسجيل الدورات أو بدء وضعية أو مجموعة جديدة أو التقدم إلى الخطوة التالية من التمرين.
- اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض صفحات البيانات الإضافية.

تغير 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.

عرض الساعة عدد ساعات فترة استخدام البطارية المكتسبة باستخدام وضع الطاقة الذي تم اختياره.

التوقيف عن إجراء النشاط

- 1 اضغط على **STOP**.

2 حدد خياراً:

- لاستئناف نشاطك، اختر استئناف.
- لحفظ النشاط والعودة إلى وضع الساعة، اختر **حفظ >** تم.
- 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: توفر 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: توفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.
- لتجاهل النشاط والعودة إلى وضع الساعة، اختر **تجاهل > نعم**.
- ملاحظة: بعد إيقاف النشاط، يحفظ الجهاز تلقائياً بعد 30 دقيقة.

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 خياراً:

- لإضافة نشاط مفضل، اختر النشاط ثم اختر **تعيين مفضلة**.
- 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 خياراً:

- اختر **نسخ النشاط لإنشاء نشاط مخصص** بدءاً من أحد أنشطتك المحفوظة.
- اختر **أخرى لإنشاء نشاط مخصص جديد**.

4 إذا لزم الأمر، اختر نوع نشاط.

5 اختر اسماء أو أدخل اسماء مخصصاً.

- تتضمن أسماء الأنشطة المكررة رقماً، على سبيل المثال: دراجة (2).
- 6 حدد خياراً:

- حدد خياراً 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 مفضلاً**.

النشاطات الداخلية

يمكن استخدام جهاز MARQ للتدريب في الأماكن المغلقة، مثل الركض على مسار داخلي أو استخدام دراجة هوائية ثانية في مكانها. يتم إيقاف تشغيل GPS للنشاطات الداخلية.

4 اضغط على UP و DOWN لعرض تفاصيل جولتك الأخيرة و جولتك الحالية وإجمالي عدد الجولات.

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

استخدام بندول الإيقاع

تشغل ميزة بندول الإيقاع نغمات بایقاع منظم ليساعدك على تحسين أدائك بالتدريب بوتيرة أسرع، أو أبطأ أو أكثر ثباتاً.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة. 1 من وجه الساعة، اضغط على START.

2 اختر نشاطاً.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر بندول الإيقاع > الحالة > مشغل.

6 حدد خياراً:

- اختر الطرقات / الدقيقة لإدخال قيمة وفقاً للوتيرة التي تريده الإبقاء عليها.
- اختر تردد التبيه لخصيص تردد النبضات.

- اختر الأصوات لخصوصي نغمة بندول الإيقاع واهتزاز.

7 عند الضرورة، اختر عملية للاستماع إلى ميزة بندول الإيقاع قبل الركض.

8 اذهب في جولة ركض (بدء النشاط، الصفحة 2).

يداً بندول الإيقاع تلقائياً.

9 أثناء الركض، اضغط على UP أو DOWN لعرض شاشة بندول الإيقاع.

10 عند الضرورة، اضغط باستمرار على MENU لتغيير إعدادات بندول الإيقاع.

تشغيل المطالبات الصوتية أثناء نشاط

بواسطة تمكن جهاز MARQ يقوم بتشغيل إعلانات الحالة التحفيزية أثناء الركض أو أي نشاط آخر. يتم تشغيل المطالبات الصوتية على سماعة الرأس المتصلة باستخدام تقنية Bluetooth، إذا كانت متوفرة. أو قد يتم تشغيل المطالبات الصوتية على هاتفك الذكي المترافق من خلال تطبيق Garmin Connect. وأثناء مطالبة صوتية، يقوم الجهاز أو الهاتف الذكي بكتم الصوت الأساسي للتشغيل الإعلان.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر تنبية صوتية.

3 حدد خياراً:

- سماع مطالبة لكل دورة، اختر تنبية الدورة.

ملاحظة: يتم تمكن مطالبة تنبية الدورة الصوتية بشكل افتراضي.

- لخصوصي المطالبات حسب معلومات الإيقاع والسرعة الخاصة بك، اختر تنبية الإيقاع/السرعة.

- لخصوصي المطالبات حسب معلومات معدل نبضات القلب الخاصة بك، اختر تنبية معدل نبضات القلب.

- لخصوصي المطالبات باستخدام بيانات الطاقة، اختر تنبية يستند إلى الطاقة.

- سماع المطالبات عند بدء المؤقت وإيقافه، بما في ذلك ميزة Auto Pause®، اختر أحداث المؤقت.

- لتشغيل تنبية الشاطئ كمطالبات صوتية، اختر تنبية النشاط.

- لتغيير لغة أو لهجة المطالبات الصوتية، اختر اللهجة.

محترف القرف

△ تحذير

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

تتي ميزة محترف القرف الإرشادات العسكرية لحساب نقطة الانطلاق من الارتفاع العالمي (HARP). يتعرف الجهاز تلقائياً عندما تقفز ليدء الملاحة نحو نقطة الارتطام المرغوبة (DIP) باستخدام البارومتر والوصلة الإلكترونية.

الرياضات المتعددة

يمكن للاعبين الرياضات ثلاثية المراحل، والرياضات ثنائية المراحل الاستفادة من أنشطة الرياضات المتعددة، مثل تراياثلون أو سباحة وركض. أثناء أنشطة الرياضات المتعددة، يمكنك الانتقال بين الأنشطة والاستمرار في عرض الوقت والمسافة الإجمالية. على سبيل المثال، يمكنك التحول من ركوب الدراجة الهوائية إلى الركض وعرض الوقت والمسافة الإجماليةين لركوب الدراجة الهوائية وللرकض خلال النشاط متعدد الرياضات.

عند الركض أو المشي فيما يكُون GPS متوقفاً عن التشغيل، يتم احتساب السرعة والمسافة والوتيرة باستخدام مقاييس تسارع مضمون في الجهاز. إن مقاييس التسارع ذاتي المعايير تتحسن دقة بيانات السرعة والمسافة والوتيرة بعد عدد جولات ركض أو مشي خارجية باستخدام GPS.

تلميح: تؤدي الاستعنة بمقاييس جهاز الركض إلى تخفيض مستوى الدقة. يمكنك استخدام جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم لتسجيل الإيقاع والمسافة والوتيرة.

عند ركوب الدراجة الهوائية فيما يكُون GPS متوقفاً عن التشغيل، لا تكون السرعة والمسافة متوفرين إلا في حال توفر مستشعر اختياري يرسل بيانات السرعة والمسافة إلى الجهاز (مثل مستشعر للسرعة أو الوتيرة).

معايير المسافة على جهاز المشي

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

1 ابدأ نشاطاً على جهاز المشي (بدء النشاط، الصفحة 2)، واركض مسافة لا تقل عن 1,5 كم (ميل واحد) على جهاز المشي.

2 بعد اكتمال جولة الركض، اختر STOP.

3 حدد خياراً:

- معايير المسافة على جهاز المشي في المرة الأولى، اختر حفظ.
- يطالب الجهاز باستكمال معايير جهاز المشي.

- معايير المسافة على جهاز المشي بدؤياً بعد المعايير لأول مرة، اختر المعايير والحفظ > نعم.

4 تحقق من عرض جهاز المشي للمسافة التي تم اختيارها وأنزل المسافة على الجهاز.

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.

يتعين عليك اختيار أي المعصمين ستكون عليه ساعتك في أول مرة تسجيل فيها نشاط تدريب القوة.

3 اضغط على START لبدء المؤقت المعين.

4 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.

يحتسب الجهاز تكراراتك. يظهر عدد التكرارات عندما تكمل أربعة تكرارات على الأقل.

تلميح: يمكن للجهاز احتساب تكرارات حركة واحدة فقط لكل مجموعة. عندما ترغب في تغيير الحركات، عليك إنهاء المجموعة وبدء مجموعة جديدة.

5 اضغط على LAP لإنهاء المجموعة.

عرض الساعة إجمالي التكرارات للمجموعة. بعد عدة ثوان، يظهر مؤقت الراحة.

6 اضغط على DOWN، ثم حرج عدد التكرارات إذا لزم الأمر.

تلميح: يمكنك أيضاً إضافة الوزن المستخدم في المجموعة.

7 عند الانتهاء من الراحة، اضغط على LAP لبدء مجموعة التالية.

8 كرر هذه الخطوة لكل مجموعة تدريب القوة حتى يكتمل نشاطك.

9 بعد الانتهاء من المجموعة الأخيرة، اضغط على START لإيقاف المؤقت المعين.

10 اختر حفظ.

الأنشطة الخارجية

يأتي جهاز MARQ محملاً مسبقاً بانشطة 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 جهاز (إنشاء نشاط مخصص، الصفحة 2).

عرض جولات التزلج المتعلقة بك

يسجل جهازك تفاصيل كل جولة تزلج على المنحدرات أو تزحلق بألوان اللّاج باستخدام ميزة التشغيل التلقائي. تعلم هذه الميزة افتراضياً مع التزلج على المنحدرات والتزحلق بألوان اللّاج. سُجل هذه الميزة جولات التزلج الجديدة تلقائياً استناداً إلى حركتك. يتوقف المؤقت مؤقتاً عندما تتوقف عن التزحلق نزولاً في المنحدر وعندما تكون في المصعد الهوائي. يمكنك البدء بالتحرك على المنحدر لإعادة تشغيل المؤقت. يمكنك عرض تفاصيل الجولة من شاشة الإيقاف المؤقت أو حين يكون المؤقت قيد التشغيل.

1 ابدأ نشاط تزلج أو تزحلق بألوان اللّاج.

2 اضغط باستمرار على MENU.

3 اختر عرض الجولات.

- 1 أثناء نشاط السباحة، اضغط على **LAP** لبدء الراحة.
- 2 تتعكس الشاشة إلى نص أبيض علىخلفية سوداء، وتظهر شاشة الراحة.
- 3 أثناء الراحة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض شاشات البيانات الأخرى (اختياري).
- 4 اضغط على **LAP**، وواصل السباحة.
- 5 كرر العملية لفواصل زمنية إضافية للراحة.

التدريب باستخدام سجل تمارين اللياقة

تكون ميزة سجل تمارين اللياقة متاحة فقط للسباحة في الحوض. يمكنك استخدام ميزة سجل تمارين اللياقة لتسجيل مجموعات الركض 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.

اضغط على **LAP** لبدء مؤقت تمارين اللياقة.

- 2 عندما تنتهي من فاصل زمني لتمارين اللياقة، اضغط على **LAP**.
- 3 يتوقف مؤقت تمارين اللياقة، لكن مؤقت النشاط يستمر في تسجيل جلسة السباحة بأكملها.

4 حدد مسافة لتمارين اللياقة المنتهية.

5 تعتمد زيادات المسافة على حجم حمام السباحة المحدد لملف تعريف النشاط.

- 6 حدد خيارات:
 - لبدء فاصل زمني آخر لتمارين 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 بتوافق الجهاز أيضًا مع الملحق **HRM-Tri™** 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 عنصر واجهة المستخدم الخاص بمعدل نبضات القلب، اضغط باستمرار على **MENU**.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر (**خصيص حلق التطبيق المصغر، الصفحة 28**).

- 2 حدد خيارات > أثناء السباحة > إيقاف التشغيل.

جولف

ممارسة الجولف

لتتمكن من ممارسة الجولف، عليك شحن الجهاز (**شحن الجهاز، الصفحة 1**).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

اختر الغولف.

3 انقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز موقع الأقماء الصناعية.

4 اختر ملعباً من قائمة الملاعب المتوفرة.

5 يمكنك تعريف 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 موقع مؤشر التحديد يتغير، فالجهاز يحتسب المسافة إلى الجهة الأمامية والوسط والجهة الخلفية من الملعب، ولكن ليس موقع مؤشر التحديد الحالي.



يمكنك تخصيص نشاط متعدد الرياضات، أو يمكنك استخدام إعداد نشاط ترياتلون الافتراضي لтриاتلون قياسي.

إنشاء نشاط متعدد الرياضات

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر إضافة > رياضات متعددة.

3 اختر نوعاً للنشاط متعدد الرياضات، أو أدخل اسمها مخصصاً.

تتضمن أسماء الأنشطة المكررة رقمًا. مثلاً، ترياتلون(2).

4 اختر نشاطين أو أكثر.

5 حدد خيارات:

• حدد خياراً لتخصيص إعدادات نشاط محددة. على سبيل المثال، يمكنك اختيار ما إذا كان سينتضم انتقالات.

• اختر تم لحفظ النشاط متعدد الرياضات واستخدامه.

6 اختر نعم لإضافة النشاط إلى قائمة مفضلاتك.

تمليحات 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 منفصلًا عن أزمنة الأنشطة.

• عند الضرورة، اختر **LAP** لبدء النشاط التالي.

• اختر **UP** أو **DOWN** لعرض صفحات البيانات الإضافية.

سباحة

ملاحظة

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

مصططلات السباحة

طول: جولة واحدة في حوض السباحة.

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

حركة: تحسب الحركة كلما أنجزت ذراعك التي تضع عليها الجهاز دورة كاملة.

Swolf: إن مجموعة نقاط **swolf** هو مجموع عدد المرات لطول حوض سباحة واحد وعدد الحركات لهذا الطول. مثلاً، 30 ثانية زائد 15 حرفة يساوي مجموعة نقاط **swolf** يبلغ 45 نقطة.

عد السباحة في المياه المفتوحة، يتم احتساب مجموعة نقاط **swolf** على مسافة 25 متراً. إن **swolf** هي وحدة قياس لفعالية السباحة، وتماماً كما في لعبة الجولف، فالمجموع المنخفض هو الأفضل.

أنواع الحركات

إن تحديد نوع الحركة متوفراً للسباحة في الحوض فقط. ويتم تحديد نوع الحركة في نهاية

الطول. تظهر أنواع الحركات في محفوظات السباحة وفي حسابك على **Garmin Connect**. يمكنك أيضًا اختيار نوع الحركة حقل بيانات مخصص (**تمليحات البيانات، الصفحة 25**).

حرفة	السباحة الحرفة
خلفية	سباحة الظهر
على الصدر	سباحة الصدر
الفراسة	سباحة الفراشة
مختلطة	أكثر من نوع حركة واحد في الفاصل الزمني الواحد
تمرين	تستخدم عند تسجيل تمارين السباحة لتحسين التقنية (التدريب باستخدام سجل تمارين اللياقة، الصفحة 4)

تمليحات لأنشطة السباحة

قبل أن تبدأ نشاط السباحة في الحوض، اتبع التعليمات الظاهرة على الشاشة لاختيار حجم الحوض أو لإدخال حجم مخصص.

وفي المرة التالية التي تبدأ فيها نشاط السباحة في الحوض، سيسخدم الجهاز حجم حوض السباحة. يمكنك الضغط باستمرار على **MENU**، واختيار إعدادات الأنشطة، ثم اختيار حجم حوض السباحة لتغيير الحجم.

اضغط على **LAP** لتسجيل استراحة أثناء السباحة في الحوض.

يسجل الجهاز تلقائياً الفواصل الزمنية والأطوال الخاصة بالسباحة في الحوض.

اضغط على **LAP** لتسجيل فاصل زمني أثناء السباحة البحرية.

الراحة أثناء السباحة في الحوض

عرض شاشة الراحة الافتراضية مؤقتاً راحة. كما تعرض الوقت والمسافة لآخر فاصل زمني مكتمل.

ملاحظة: لا يجري تسجيل بيانات السباحة أثناء الراحة.

3 اضغط على **DOWN** لعرض كل مسافات التسديد المسجلة.

عرض المسافات إلى التهديف والانحناء

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

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

2 اختر التهديفات.

يظهر على الشاشة كل تهديف والمسافة حتى تبلغ كل تهديف.

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 التهديف والانحناء (عرض المسافات إلى التهديف والانحناء، الصفحة 5).

1 قف بالقرب من الهدف الذي تريده حفظه.

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

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 للنقط.

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** لتعديل مجموع النقاط لتلك الحفرة.

تم تحديث إجمالي مجموعك للنقط.

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.

حول تسجيل عدد النقاط الفردية

تُمنح النقاط بناء على عدد الضربات بالنسبة إلى بار عند اختيار أسلوب تسجيل عدد النقاط الفردية (تعيين أسلوب تسجيل النقاط، الصفحة 5). في ختام الجولة، يفوز الشخص الذي يتمتع بأعلى مجموع للنقاط. يمنح الجهاز النقاط كما هو منصوص عليه وفقًا لاتحاد الجولف في الولايات المتحدة.

تظهر بطاقة تسجيل لنتائج عدد النقاط الفردية المسجلة خلال لعبة النقاط بدلاً من الحركات.

الضربات التي تم تسجيلها بالنسبة إلى البار

0 أو أعلى

1 أعلى من

2 بار

3 أقل من 1

4 أقل من 2

5 أقل من 3

إعداد الهاينديكاب الخاص بك

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

2 اختر إعدادات النشاط.

3 اختر نتائج الهاينديكاب.

رقم الحفرة الحالية ①

المسافة إلى الجهة الخلفية من المساحة الخضراء ②

المسافة إلى وسط الملعب ③

المسافة إلى الجهة الأمامية من المساحة الخضراء ④

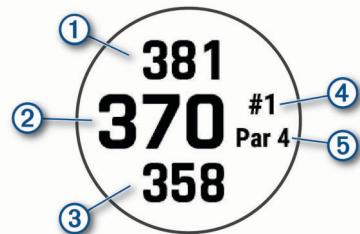
بار الحفرة ⑤

خريطة المنطقة الخضراء ⑥

مسافة المضرب Driver من منطقة الانتظار ⑦

وضع الأرقام الكبيرة

يمكنك تغيير حجم الأرقام المعروضة على شاشة معلومات الحفرة. اضغط باستمرار على **MENU**، واختر إعدادات النشاط، واختر رقم كبير.



1 المسافة إلى الجهة الخلفية من المساحة الخضراء ①

2 المسافة إلى منتصف المساحة الخضراء أو موضع مؤشر التحديد المحدد ②

3 المسافة إلى الجهة الأمامية من المساحة الخضراء ③

4 رقم الحفرة الحالية ④

5 بار الحفرة الحالية ⑤

قياس المسافة من خلال استهداف الأزرار

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

1 اضغط على **UP** أو **DOWN** لقياس المسافة إلى الهدف.

2 اختر **+** أو **-** للتغيير أو التصغير، إذا لزم الأمر.

تغيير الحفرة

يمكنك تغيير الحفرة بدوبياً من شاشة عرض الحفرات.

1 أثناء ممارسة الجولف، اضغط على **START**.

2 اختر **تغيير الحفرة**.

3 اختر حفرة.

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 موقع 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 تلقائيًا، عليك تمكن تسجيل مجموع النقاط. يتميز جهازك بامكانية اكتشاف التسديدات تلقائيًا وتسجيلها. كل مرة تسجل فيها تسديدة على طول الممر، يسجل الجهاز مسافة التسديدة بحيث يتمنى لك عرضها في وقت لاحق.

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

1 أثناء ممارسة الجولف، اضغط على **START**.

2 اختر **قياس التسديدة**.

تظهر مسافة التسديدة الأخيرة.

ملاحظة: تتم إعادة ضبط المسافة تلقائيًا عندما تصطرب الكرة مرة أخرى أو عندما تسدد ضربة خفيفة على المساحة الخضراء أو عندما تنتقل إلى الحفرة التالية.

LiveTrack: تمكنك أصدقائك وأفراد عائلتك من تتبع السباقات وأنشطة التدريب التي تُجرىها في الوقت الحقيقي. يمكنك دعوة المتابعين باستخدام البريد الإلكتروني أو الوسائل الاجتماعية، لتتمكنهم من عرض بياناتك المباشرة على صفحة التعقب **Garmin Connect**.

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

Garmin Connect: لإرسال نشاطك تلقائياً إلى حسابك **Garmin Connect** فور انتهائه من تسجيل النشاط.

Connect IQ: تتمكنك من توسيع ميزات جهازك بواسطة تصميم الساعة وجهاز المستخدم وتطبيقات وحقول بيانات جديدة.

تحديثات البرنامج: تتمكنك من تحديث برنامج الجهاز.

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

مستشعرات Bluetooth: تتمكنك من الاتصال بمستشعرات متوفقة مع **Bluetooth** مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب.

العثور على هاتفي: تحديد موقع هاتفك الذكي المفقود الذي تم إقرانه بجهاز **MARQ** التابع لك والموجود حالياً ضمن النطاق.

العثور على جهازي: تحديد موقع جهاز **MARQ** المفقود الذي تم إقرانه بهاتفك الذكي والموجود حالياً ضمن النطاق.

تمكين إشعارات Bluetooth

لتمكنك من تكين الإشعارات، عليك إقران جهاز **MARQ** مع جهاز محمول متافق (اقرآن **هاتفك الذكي بجهازك**، الصفحة 1).

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 إشعار جديد على الشاشة.

13 اختر التوقيع لإضافة توقيع إلى رد 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 **DOWN** للحصول على مزيد من الخيارات.

5 اضغط على **BACK** للعودة إلى الشاشة السابقة.

تنفي مكالمة هاتفية واردة

عندما تتنافى مكالمة هاتفية على هاتفك الذكي المتصل، يعرض جهاز اسم المتصل أو رقم هاتفه.

• لقبول المكالمة، اختر **قبول**.

ملاحظة: يجب استخدام هاتفك الذكي المتصل للتحدث إلى المتصل.

• لرفض المكالمة، اختر **رفض**.

• لرفض المكالمة وإرسال رد برسالة نصية على الفور، اختر **إجابة** ثم اختر رسالة من القائمة.

ملاحظة: توفر هذه الميزة فقط إذا كان جهازك متصلًا بهاتف ذكي مزود بنظام التشغيل **Android™**.

الرد على رسالة نصية

ملاحظة: توفر هذه الميزة فقط للهواتف الذكية التي تعمل بنظام تشغيل **Android**.

عندما تتنافى أحد إشعارات الرسائل النصية على جهاز **MARQ** الخاص بك، يمكنك إرسال رد سريع من خلال الاختيار من قائمة الرسائل. يمكنك تخصيص الرسائل في تطبيق **Garmin Connect**.

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

4 **حدد خيار تسجيل نقاط الهاينديكاب**:

• لإدخال عدد الحركات التي سيتم طرحها من نتيجتك الإجمالية، اختر **الهاينديكاب المطهي**.

• لإدخال مؤشر الهاينديكاب الخاص بالمشغل وتصنيف منحدر الملعب الذي تم استخدامه لاحتساب الهاينديكاب الخاص بمشغلك، اختر **المؤشر Slope**.

5 **عين الهاينديكاب 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** لتمكين تعقب الإحصاءات.

تسجيل الإحصائيات

لتمكنك من تسجيل الإحصائيات، عليك تكين **تعقب الإحصائيات** (تمكين **تعقب الإحصائيات**، الصفحة 6).

1 من بطاقة تسجيل الأهداف، اختر **حفرة**.

2 أدخل عدد الضربات التي تم تسجيلها، واضغط على **START**.

3 عين عدد الضربات الخفيفة لكرة الجولف التي تم تسجيلها، واضغط على **START**.

4 إذا لزم الأمر، **حدد خياراً**:

ملاحظة: إذا كنت على حفرة بار 3، فلن تظهر معلومات الممر.

• إذا اصطدمت الكرة بالتمر، فاختر **في الممر**.

• إذا لم تصل الكرة إلى الممر، فاختر **الضربة الفائتة للم** أو **الضربة الفائتة للم**.

5 **أدخل عدد ضربات الجزاء إذا لزم الأمر**.

TruSwing™

تتيح لك ميزة **TruSwing** عرض مقاييس ضرب الكرة المسجلة من جهاز **TruSwing** على [لشراء جهاز www.garmin.com/golf](http://www.garmin.com/golf).

استخدام عداد مسافات الجولف

يمكنك استخدام عداد المسافات لتسجيل الوقت والمسافة والخطوات التي اجترتها. ببدأ 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

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

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

2 اختر **PlaysLike**.

يظهر رمز بجانب كل مسافة.

▲ إن المسافة أطول مما هو متوقع بسبب تغير في الارتفاع.

■ إن المسافة تساوي ما هو متوقع.

▼ إن المسافة أقصر مما هو متوقع بسبب تغير في الارتفاع.

عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد

تُعد ميزة **PinPointer** بوصلة توفر 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 رمي عميق.

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

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

2 اختر **PinPointer**.

يشير السهم إلى موقع مؤشر التحديد.

الميزات المتصلة

تتوفر الميزات المتصلة لجهاز **MARQ** عندما تقوم بتوسيع الجهاز بهاتف ذكي متافق باستخدام تقنية **Bluetooth**. تتطلب بعض الميزات تثبيت تطبيق **Garmin Connect** على الهاتف الذكي المتصل. انتقل إلى [للحصول على www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) من المعلومات. تصبح بعض الميزات متوفرة أيضاً عندما تتم إلى توصيل جهازك بشبكة لاسلكية.

إشعارات الهاتف: لعرض إشعارات الهاتف والرسائل على جهاز **MARQ**.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض التطبيق المصغر للإشعارات.
 - 2 اضغط على **START**، واختر إشعار رسالة نصية.
 - 3 اضغط على **DOWN** .
 - 4 اختر إجابة.
 - 5 اختر رسالة من القائمة.
- يرسل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية قصيرة.



- تعقب تقدمك:** يمكنك تعقب الخطوات التي تقوم بها يومياً والمشاركة بمنافسة ودية مع معارفك وبلوغ الأهداف التي تحددها.
- مشاركة لأنشطتك:** يمكنك التواصل مع أصدقائك ومتابعة أنشطتهم أو نشر ارتباطات عن أنشطتك على موقع التواصل الاجتماعي المفضل لديك.
- ادارة إعداداتك:** يمكنك تخصيص جهازك وإعدادات المستخدم من حساب Garmin Connect الخاص بك.

تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

لتتمكن من تحديث برنامج جهازك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (اقرأن هاتفك الذكي بجهازك، الصفحة 1).

يجب مزامنة جهازك مع تطبيق Garmin Connect (مزامنة البيانات يومياً مع Garmin Connect، الصفحة 7).

يرسل تطبيق Garmin Connect التحديث إلى جهازك تلقائياً عند توفر برنامج جديد.

تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

لتتمكن من تحديث برنامج الجهاز، عليك تنزيل تطبيق Garmin Express وتنبيه Garmin Express (اتخاذ الجهاز (اقرأن Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 7).

قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.

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

بعد أن يتبين تطبيق Garmin Express من إرسال التحديث، افصل الجهاز عن الحاسوب.

يقوم جهازك بتثبيت التحديث.

استخدام Garmin Connect على الحاسوب

يعلم تطبيق Garmin Express على توصيل جهازك بحساب Garmin Connect باستخدام الحاسوب. يمكنك استخدام تطبيق Garmin Express لتحميل بيانات النشاط إلى حساب Garmin Connect وإرسال البيانات، مثل خطط التدريب أو التمارين، من الموقع الإلكتروني لـ Garmin Connect إلى جهازك. يمكنك أيضاً تثبيت تحديثات برنامج الجهاز وإدارة تطبيقات Connect IQ.

قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.

2 انقل إلى www.garmin.com/express.

3 قم بتثبيت تطبيق Garmin Express وتنبيهه.

4 افتح تطبيق Garmin Express واختر إضافة الجهاز.

5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

مزامنة البيانات يومياً مع Garmin Connect

1 اضغط باستمرار على **LIGHT** لعرض قائمة عناصر التحكم.

2 اختر .

تطبيق Garmin Golf

يتيح لك تطبيق Garmin Golf تحميل بطاقات تسجيل الأهداف من جهاز Garmin متافق لعرض الإحصائيات المفضلة وتحليلات الضربات. يمكن للاعبين الجولف التنافس مع بعضهم البعض في ملاعب مختلفة باستخدام تطبيق Garmin Golf. يحتوي أكثر من 41000 ملعب على لوحات متصردين يمكن لأي شخص الانضمام إليها. يمكنك إعداد حدث بطولة ودعوة لاعبين للمنافسة.

يقوم تطبيق Garmin Golf بمزامنة بياناتك مع حساب Garmin Connect. يمكنك تنزيل تطبيق Garmin Golf من متجر التطبيقات على هاتفك الذكي.

- يمكنك استخدام هاتفك الذكي المتواافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على جهاز MARQ .
- حدد خياراً:

- إذا كنت تستخدم جهاز iPhone®، فانتقل إلى إعدادات إشعارات® iOS لاختيار العناصر التي تزيد إظهارها على الجهاز.
- إذا كنت تستخدم هاتفاً ذكياً مزوّداً بنظام التشغيل Android، فاختر إعدادات® Garmin Connect إشعارات ذكية من تطبيق Garmin Connect.

إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف الذكي

يمكنك إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth في الهاتف الذكي من قائمة عناصر التحكم.

ملاحظة: يمكنك إضافة خيارات إلى قائمة عناصر التحكم (خصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 29).

- 1 اضغط باستمرار على **LIGHT** لعرض قائمة عناصر التحكم.
 - 2 اختر  لإيقاف تشغيل اتصال Bluetooth في الهاتف الذكي على جهاز MARQ الخاص بك.
- راجع دليل المالك الخاص بجهازك المحمول لإيقاف تشغيل تقنية Bluetooth على جهازك المحمول.

تشغيل تنبية اتصال الهاتف الذكي وإيقاف تشغيلها

يمكنك ضبط جهاز MARQ لتنبيهك عند اتصال هاتف المقترب وفصله باستخدام تقنية Bluetooth اللاسلكية.

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

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.

- 2 اختر هاتف > تنبية.

تحديد موقع جهاز محمول مفقود

بإمكانك الاستعاضة بهذه الميزة لمساعدتك في تحديد موقع جهاز محمول مفقود مقترباً باستخدام تقنية Bluetooth اللاسلكية وموجود ضمن النطاق.

- 1 اضغط باستمرار على **LIGHT** لعرض قائمة عناصر التحكم.

- 2 اختر .

يببدأ جهاز MARQ بالبحث عن جهاز محمول مقترب. تسمع صوت تنبيه على جهازك المحمول، ويتم عرض قوة إشارة Bluetooth على شاشة جهاز MARQ. تزداد قوة إشارة Bluetooth كلما اقتربت من جهازك المحمول.

- 3 اختر **BACK** لإيقاف البحث.

Garmin Connect

ب Kelley حساب Garmin Connect تعقب أدائه والتواصل مع أصدقائه. ويمكنك للتنقل والتلصيل والمشاركة وتشجيع بعضك بعضاً. يمكنك تسجيل أحداث أسلوب حياتك النشطة، بما في ذلك جولات الركض والمشي وركوب الدراجة الهوائية والسباحة والتنزه ومباراتيات الجولف وغير ذلك.

يمكنك إنشاء حساب Garmin Connect مجاني عند إقران الجهاز بالهاتف باستخدام تطبيق Garmin Connect (يمكنك أيضاً إنشاء حساب عند إعداد تطبيق Express (www.garmin.com/express).

تخزين أنشطتك: بعد إكمال نشاط محدد بوقت وحفظه في جهازك، يمكنك تحميله إلى حساب Garmin Connect وحفظه لمدة التي تريدها.

تحليل بياناتك: يمكنك عرض المزيد من المعلومات المفصلة عن أنشطة اللياقة البدنية وأنشطتك الخارجية، بما في ذلك الوقت والمسافة ومعدل نبضات القلب والسعارات الحرارية المحرقة والإيقاع وعرض من الأعلى للخربيطة والوتيرة ومخططات والسرعة. يمكنك عرض المزيد من المعلومات المفصلة عن جولاتك في الجولف، بما في ذلك بطاقات تسجيل الأهداف والإحصاءات ومعلومات الملعب. يمكنك أيضاً عرض التقارير المخصصة.

ملاحظة: يجب إقران مستشعر لاسلكي اختياري بجهازك لعرض بعض البيانات (اقرأن المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 32).

مميزات التعقب والسلامة

نقطة

إن الكشف عن الحادث والمساعدة هما ميزتان إضافيتان ويجب ألا يتم الاعتماد عليهما كوسيلة أساسية للحصول على المساعدة في حالة الطوارئ. لا يقوم تطبيق Garmin Connect بالاتصال بخدمات الطوارئ بالنيابة عنك.

يتضمن جهاز MARQ ميزات التعقب والسلامة التي يجب إعدادها باستخدام تطبيق Garmin Connect.

ملاحظة

لاستخدام هذه الميزات، يجب أن تكون متصلةً بتطبيق Garmin Connect باستخدام تقنية Bluetooth. يمكنك إدخال جهات اتصال حالة الطوارئ في حسابك على Garmin Connect.

للمزيد من المعلومات عن الكشف عن الحادث والمساعدة، يرجى الانتقال إلى garmin.com/safety.

المساعدة: تمكنك من إرسال رسالة تلقائية تتضمن اسمك ورابط LiveTrack وموقع GPS إلى جهات الاتصال حالة الطوارئ.

الكشف عن الحادث: عندما يكتشف جهاز MARQ حادثاً خلال نشاط خارجي كالمشي أو الركوب أو ركوب الدراجة، يرسل الجهاز رسالة تلقائية ورابط LiveTrack وموقع GPS إلى جهات الاتصال حالة الطوارئ.

LiveTrack: تتمكنك أصدقائك وأفراد عائلتك من تتبع السيارات وأنشطة التدريب التي تُجرىها في الوقت الحقيقي. يمكنك دعوة المتابعين باستخدام البريد الإلكتروني أو الواتسآپ الاجتماعي، لتتمكنهم من عرض بيانات البث المباشر على صفحة التعقب Garmin Connect.

Live Event Sharing: تتمكنك من إرسال رسائل إلى الأصدقاء والعائلة خلال حدث، مع توفير تحديثات في الوقت الحقيقي.

ملاحظة: توفر هذه الميزة فقط إذا كان جهازك متصلًا بهاتف ذكي مزود بنظام التشغيل Android.

GroupTrack: تتمكنك من تتبع جهات الاتصال لديك باستخدام LiveTrack مباشرةً على الشاشة وفي الوقت الحقيقي.

إضافة جهات اتصال حالة الطوارئ

يتم استخدام أرقام هواتف جهات اتصال حالة الطوارئ لميزة الكشف عن الحادث والمساعدة.

1 اختر  أو 000 من تطبيق Garmin Connect.

2 اختر الأمان والتعقب > اكتشاف الحوادث والمساعدة > إضافة جهة اتصال حالة الطوارئ.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

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 حالة الطوارئ (إضافة جهات اتصال حالة الطوارئ، الصفحة 8).

1 اختر  أو 000 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 يوميًا مع Garmin Connect، الصفحة 7).

تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الأمان والتعقب > الكشف عن الحادث.

3 اختر نشاطًا.

ملاحظة: توفر ميزة اكتشاف الحوادث فقط للأنشطة الخارجية كالمشي والركض وركوب الدراجة.

عندما يكتشف جهاز MARQ حادثاً وتكون ميزة GPS ممكّنة فيه، يمكن لتطبيق Garmin Connect إرسال رسالة نصية وبريد إلكتروني تلقائياً يحتويان على اسمك وموقع GPS إلى جهات الاتصال الخاصة بك. ستظهر رسالة شير إلى أنه سيتم إعلام جهات اتصال الخاصة بك بعد مرور 30 ثانية. يمكنك اختيار إلغاء قبل اكتمال العد التنازلي لإلغاء الرسالة.

مميزات Wi-Fi® المتصلة

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

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

تحديثات البرنامج: يقوم جهازك بتنزيل أحدث تحديثات البرنامج وتثبيتها تلقائياً عند توفر اتصال Wi-Fi.

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

تظهر بطاقة الدفع التي استخدمتها حديثاً.



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.

تمام: بعد إدخال رمز المرور بنجاح، يمكنك إجراء عمليات الدفع من دون رمز مرور لمدة 24 ساعة من دون نزع ساعتك. إذا نزعك الساعة عن مصلك أو قمت بالغاء تمكين مرآقبة معدل نبضات القلب، عليك إدخال رمز المرور مجدداً قبل إجراء أي عملية دفع.

إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay

يمكنك إضافة ما يصل إلى عشر بطاقات انتeman أو خصم إلى محفظة Garmin Pay. **1** من صفحة جهاز MARQ في تطبيق Garmin Connect MARQ، اختر **Garmin Pay**.

2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإدخال معلومات البطاقة وإضافة البطاقة إلى محفظتك.

بعد إضافة البطاقة، يمكنك تحديد البطاقة على ساعتك عند إجراء عملية دفع.

إدارة محفظة Garmin Pay التابعة لك

يمكنك عرض معلومات تصصيلية عن كل بطاقة من بطاقات الدفع التابعة لك، ويمكنك تعليق بطاقة أو تنشيطها أو حذفها. يمكنك أيضاً تعليق محفظة Garmin Pay التابعة لك كلها أو حذفها.

ملاحظة: في بعض الدول، قد تقييد المؤسسات المالية المشاركة ميزات المحفظة.

1 من صفحة جهاز MARQ في تطبيق Garmin Connect MARQ، اختر **Garmin Pay**.

2 اختر **ادارة محفظتك**.

3 اختر بطاقة معينة، اختر البطاقة واختر تعليق.

يجب أن تكون البطاقة نشطة لإجراء عمليات الشراء باستخدام جهاز MARQ.

• لتعليق كل البطاقات الموجودة في محفظتك مؤقتاً، اختر تعليق المحفظة.

• لا يمكنك الدفع باستخدام جهاز MARQ ما لم تلغِ تعليق بطاقة واحدة على الأقل باستخدام التطبيق.

• لإلغاء تعليق المحفظة المعلقة، اختر إلغاء تعليق المحفظة.

• لحذف بطاقة معينة، اختر البطاقة واختر حذف.

يتم حذف البطاقة تماماً من محفظتك. إذا كنت ترغب في إضافة هذه البطاقة إلى محفظتك في المستقبل، فيجب إدخال معلومات البطاقة مرة أخرى.

• لحذف كل البطاقات الموجودة في محفظتك، اختر حذف المحفظة.

يتم حذف محفظة Garmin Pay وكل معلومات البطاقة المرتبطة بها. لا يمكنك الدفع باستخدام جهاز MARQ إلا بعد إنشاء محفظة جديدة وإضافة بطاقة.

تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك

يجب أن تعرف رمز المرور الحالي التابع لك للتغيير. تتعذر استعادة رمز المرور التابع لك، إذا نسيت رمز المرور، فيجب حذف محفظتك وإنشاء محفظة جديدة وإعادة إدخال معلومات بطاقة.

يمكنك تغيير رمز المرور المطلوب للوصول إلى محفظة Garmin Pay على جهاز MARQ.

1 من صفحة جهاز MARQ في تطبيق Garmin Connect MARQ، اختر **Garmin Pay**.

2 اختر **إعادة ضبط رمز المرور.**

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

في المرة التالية التي تدفع فيها باستخدام جهاز MARQ، يجب أن تدخل رمز المرور الجديد.

ملاحظة: إذا أدخلت رمز المرور بشكل غير صحيح ثلث مرات، فسيتم قفل محفظتك.

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

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **Wi-Fi > شبكتي > إضافة شبكة.**

يعرض الجهاز قائمة بشبكات Wi-Fi القريبة.

3 اختر شبكة.

4 إذا لزم الأمر، أدخل كلمة المرور الخاصة بالشبكة.

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

ميزات Connect IQ

يمكنك إضافة ميزات Connect IQ لساعتك من Garmin ومن مزودين آخرين باستخدام تطبيق Connect IQ. يمكنك تخصيص جهازك بتصاميم الساعة وحقول البيانات والتطبيقات المصغرة والتطبيقات.

وجوه الساعة: تتيح لك تخصيص مظهر الساعة.

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

التطبيقات المصغرة: توفر المعلومات بسرعة، بما في ذلك بيانات المستشعر والإشعارات.

التطبيقات: تضيف ميزات تفاعلية إلى ساعتك، مثل أنواع نشاطات اللياقة البدنية والنشاطات الخارجية.

تنزيل ميزات Connect IQ

لتتمكن من تنزيل الميزات من تطبيق IQ، عليك إقران جهاز MARQ بهاتفك الذكي (اقران هاتفك الذكي بجهازك، الصفحة 1).

1 من متجر التطبيقات على هاتفك الذكي، تبّت تطبيق Connect IQ وافتحه.

2 اختر جهازك إذا لزم الأمر.

3 اختر ميزة IQ.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تنزيل ميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب

اعمد إلى توصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.

2 انتقل إلى apps.garmin.com وسجل الدخول.

3 اختر ميزة IQ واعمد إلى تنزيلها.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

Garmin Pay

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

إعداد محفظة Garmin Pay

يمكنك إضافة بطاقة انتeman أو خصم مشاركة واحدة أو أكثر إلى محفظة Garmin Pay. انتقل إلى garmin.com/garminpay/banks للحصول على المؤسسات المالية المشاركة.

1 اختر **≡ أو 000 من تطبيق Garmin Connect**.

2 اختر **أجهزة Garmin**، واختر جهاز MARQ.

3 اختر **Garmin Pay** > إنشاء محفظتك.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك

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

1 اضغط باستمرار على **LIGHT**.

2 اختر **≡**.

3 أدخل رمز المرور المولف من أربعة أرقام.

ملاحظة: إذا أدخلت رمز المرور بشكل غير صحيح ثلث مرات، فسيتم قفل محفظتك. وسيتعين عليك إعادة ضبط رمز المرور في تطبيق Garmin Connect.

الموسيقى

يمكنك تنزيل المحتوى الصوتي إلى الجهاز من الحاسوب أو من مزود من جهة خارجية، لتمكن من الاستماع إليه عندما لا يكون الهاتف الذكي قريبًا منك. للاستماع إلى المحتوى الصوتي المخزن على الجهاز، عليك توصيل سماعات الرأس بتقنية Bluetooth®. يمكنك استخدام عناصر التحكم بالموسيقى للتحكم بتشغيل الموسيقى على الهاتف الذكي أو لتشغيل الموسيقى المخزنة على الجهاز.

الاتصال بمزود من جهة خارجية

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

1 اختر  أو 000 من تطبيق Garmin Connect®.

2 اختر أجهزة **Garmin**، واختر جهازك.

3 اختر الموسيقى.

4 حدد خيارات:

- للاتصال بمزود مثبت، اختر مزودًا 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

لتتمكن من تنزيل المحتوى الصوتي من مزود من جهة خارجية، عليك الاتصال بشبكة Wi-Fi® (الاتصال بشبكة Wi-Fi، الصفحة 9).

1 اضغط باستمرار على **DOWN** من أي شاشة لفتح عناصر التحكم بالموسيقى.

2 اضغط باستمرار على **MENU**.

3 اختر موفر الموسيقى.

4 اختر مزودًا متصلًا.

5 اختر قائمة تشغيل أو عنصرًا آخر ترغب في تنزيله إلى الجهاز.

6 اختر **BACK** إلى أن يطلب منك المزامنة مع الخدمة، ثم اختر **نعم** إذا لزم الأمر.

ملاحظة: قد يؤدي تنزيل المحتوى الصوتي إلى استنفاد البطارية. قد يطلب منك توصيل الجهاز بمصدر طاقة خارجي إذا كان مستوى شحن البطارية منخفضًا.

تنزيل المحتوى الصوتي من Spotify®

لتتمكن من تنزيل المحتوى الصوتي من Spotify، عليك الاتصال بشبكة Wi-Fi (الاتصال بشبكة Wi-Fi، الصفحة 9).

1 اضغط باستمرار على **DOWN** من أي شاشة لفتح عناصر التحكم بالموسيقى.

2 اضغط باستمرار على **MENU**.

3 اختر موفر الموسيقى <.

4 اختر إضافة الموسيقى ووساطة بودكاست.

5 اختر قائمة تشغيل أو عنصرًا 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.

يمكنك 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 موفر الموسيقى.

4 اختر مزودًا متصلًا.

قطع الاتصال بمزود من جهة خارجية

1 اختر  أو 000 من تطبيق Garmin Connect®.

2 اختر أجهزة **Garmin**، واختر جهازك.

3 اختر الموسيقى.

4 اختر مزودًا مثبتًا من جهة خارجية، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لقطع الاتصال المزود من جهة خارجية بجهازك.

تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي

لتتمكن من إرسال الموسيقى الشخصية إلى الجهاز، عليك تثبيت تطبيق Garmin Express على الحاسوب (www.garmin.com/express).

يمكنك تحميل الملفات الصوتية الشخصية، مثل ملفات .mp3 و .aac، إلى جهاز MARQ من الحاسوب.

1 يمكنك وصل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB المضمن.

2 على الحاسوب، افتح تطبيق **Garmin Express**، واختر الجهاز، ثم اختر الموسقي.

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.

4 في قائمة الموسيقى الخاصة بي أو قائمة مكتبة **iTunes**، اختر فئة الملف الصوتي، مثل الأغاني أو قوائم التشغيل.

5 اختر مربعات الاختيار للملفات الصوتية، ثم اختر إرسال إلى الجهاز.

6 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 سماعة الرأس بتقنية **Bluetooth** (توصيل سماعات الرأس، الصفحة 10).

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر موفر الموسيقى، وحدد خيارات:

• للاستماع إلى الموسيقى التي تم تنزيلها من الحاسوب إلى الساعة، اختر الموسيقى الخاصة بي ([تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي](#)، الصفحة 10).

• اختر التحكم بالهاتف للتحكم بتشغيل الموسيقى على هاتفك الذكي.

• للاستماع إلى الموسيقى من مزود من جهة خارجية، اختر اسم المزود.

5 اختر: لفتح عناصر التحكم بتشغيل الموسيقى.

عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى

• اختر لإدارة المحتوى من بعض المزودين من جهة خارجية.
• اختر لاستعراض الملفات الصوتية وقوائم التشغيل للمصدر الذي تم اختياره.
• اختر لضبط مستوى الصوت.
• اختر لتشغيل الملف الصوتي الحالي وإيقافه مؤقتًا.
• اختر للنطح إلى الملف الصوتي التالي في قائمة التشغيل.
• اضغط باستمرار للتقدم بسرعة في الملف الصوتي الحالي.
• اختر لإعادة تشغيل الملف الصوتي الحالي.
• اختر مرتين للنطح إلى الملف الصوتي السابق في قائمة التشغيل.
• اضغط باستمرار للإرجاع في الملف الصوتي الحالي.
• اختر لتغيير وضع التكرار.
• اختر لتغيير وضع التبديل.

توصيل سماعات الرأس

للاستماع إلى الموسيقى التي تم تحميلها إلى جهاز MARQ، عليك توصيل سماعة الرأس باستخدام تقنية **Bluetooth**.

1 ضع سماعة الرأس ضمن مسافة مترين (6,6 أقدام) من الجهاز.

2 قم بتمكين وضع الإقران على سماعة الرأس.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر الموسيقى < سماعات الرأس < إضافة جديدة.

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 خيارات.

ميزات معدل نبضات القلب

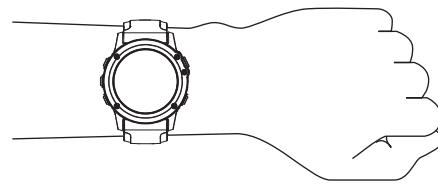
يحتوي جهاز MARQ على جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وهو متواافق أيضًا مع أجهزة مراقبة نبضات القلب حول منطقة الصدر (ثبات مفصلي). يمكنك عرض بيانات معدل نبضات القلب على التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب. في حال توفر كل من بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وبيانات معدل نبضات القلب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

معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

وضع الجهاز

- وضع الجهاز فوق عظمة المعصم.

ملاحظة: يجب أن يكون الجهاز مثبتاً براجمات ولكن بشكل مريح. يجب أن يبقى الجهاز ثابتاً أثناء الركض أو ممارسة التمارين للحصول على قراءات أكثر دقة لمعدل نبضات القلب. يجب أن تبقى ثابتاً للحصول على قراءات مقياس التاكسج.



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

- راجع [تمبيحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة](#), الصفحة 11 للحصول على مزيد من المعلومات حول معدل نبضات القلب الذي تم قياسه على المعصم.
- راجع [تمبيحات بشأن مقياس التاكسج غير المنتظمة](#), الصفحة 17 للحصول على مزيد من المعلومات عن مستشعر مقياس التاكسج.
- لمزيد من المعلومات عن الدقة، انظر إلى garmin.com/ataccuracy.

تمبيحات بشأن معدل نبضات القلب غير المنتظمة

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

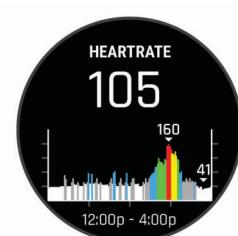
- اغسل ذراعك وجففها قبل وضع الجهاز عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس والمستحضر السائل ومبيدات الحشرات تحت الجهاز.
- تجنب خدش مستشعر معدل نبضات القلب الموجود على الجهة الخلفية من الجهاز.
- وضع الجهاز فوق عظمة المعصم. يجب أن يكون الجهاز مثبتاً براجمات ولكن بشكل مريح.
- انتظر حتى يصبح الرمز ثابتاً قبل البدء بنشاطك.
- 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 الجهاز بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة التمارين الرياضية.
- استخدم حزام سيليكون أثناء ممارسة التمارين.

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 (تحصيص حلقة التطبيق المصغر, الصفحة 28).

- 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 إلى أجهزة Garmin

يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك من جهاز MARQ وعرضها على أجهزة Garmin المعترنة.

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

- 1 من عنصر واجهة المستخدم الخاص بمعدل نبضات القلب، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر خيارات > بث معدل نبضات القلب.

يبدأ جهاز MARQ ببث بيانات معدل نبضات قلبك، وتظهر .

ملاحظة: يمكنك عرض عنصر واجهة المستخدم الخاص بمعدل نبضات القلب فقط أثناء بث بيانات معدل نبضات القلب من عنصر واجهة المستخدم الخاص بمعدل نبضات القلب.

3 اعتمد إلى إقران جهاز MARQ بجهاز **Garmin ANT+** المتافق.

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

تمبيح: لإيقاف بث بيانات معدل نبضات قلبك، اضغط على أي زر، واختر نعم.

بث بيانات معدل نبضات القلب أثناء نشاط

يمكنك إعداد جهاز MARQ ليث بيانات معدل نبضات القلب تلقائياً عندما تبدأ أي نشاط على سبيل المثال، يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك إلى جهاز **Edge** **Edge** أثناء ركوب الدراجة الهوائية أو إلى كاميرا الحركة **VIRB** أثناء نشاط ما.

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

- 1 من عنصر واجهة المستخدم الخاص بمعدل نبضات القلب، اضغط باستمرار على **.MENU**.

2 حدد خيارات > البث أثناء النشاط.

3 ابدأ نشاطاً **(بدء النشاط، الصفحة 2)**.

يبدأ جهاز MARQ ببث بيانات معدل نبضات قلبك في الخلفية.

ملاحظة: لا توجد إشارة بأن الجهاز بث بيانات معدل نبضات قلبك أثناء النشاط.

4 عند الضرورة، اعتمد إلى إقران جهازك MARQ بجهاز **ANT+** المتافق. راجع دليل المالك.

ملاحظة: تختلف إرشادات الإقران باختلاف جهاز **Garmin** المتافق.

تمبيح: لإيقاف بث بيانات معدل نبضات قلبك، أوقف النشاط **(توقف عن إجراء النشاط، الصفحة 2)**.

إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي

يمكنك تعيين الجهاز لينبهك عندما يتخطى معدل نبضات القلب عدداً معيناً من النبضات في الدقيقة بعد فترة من عدم النشاط.

- 1 من عنصر واجهة المستخدم الخاص بمعدل نبضات القلب، اضغط باستمرار على **.MENU**.

2 حدد خيارات > تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي > **الحالة** > مشغل.

3 اختر عنبة التنبيه.

4 اختر قيمة عنبة معدل نبضات القلب.

كلما تخطيقيمة 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. يستخدم الجهاز تلقائياً جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلا إذا عدلت إلى إقران جهاز مراقبة نبضات القلب الذي يشمل **ANT+** إلى الجهاز.

ملاحظة: يودي الغاء تمكن جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلى الغاء تمكن مستشعر مقياس التاكسج المستند إلى المعصم. يمكنك إجراء قراءة يدوية من التطبيق المصغر لمقياس التاكسج.

- 1 من عنصر واجهة المستخدم الخاص بمعدل نبضات القلب، اضغط باستمرار على **.MENU**.

2 حدد خيارات > **الحالة** > إيقاف التشغيل.

ديناميكيات الركض

يمكنك استخدام جهاز المتافق المفترن بملحق أو ملحق آخر لديناميكيات الركض لتوفير ملاحظات في الوقت الحقيقي عن نمط الركض الخاص بك. **HRM-TriMARQ**

يحتوي ملحق ديناميكيات الركض على مقياس تسارع يقيس تحركات الجزء العلوي لاحتساب سنة مقاييس للركض.

الوتيرة: تمثل الوتيرة عدد الخطوات في الدقيقة. وهي تعرض إجمالي الخطوات (اليسرى واليمنى معاً).

التدرب العمودي: يمثل التدرب العمودي الوثب أثناء الركض. وهو يعرض الحركة العمودية للجزء العلوي من جسمك، ويتم قياسه بالستيمتر.

وقت ملامسة الأرض: يمثل وقت ملامسة الأرض مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض. ويتم قياسه بالملي ثانية.

ملاحظة: وقت ملامسة الأرض والتوازن لا يتوفران أثناء المشي.

التوازن وقت ملامسة الأرض: يعرض التوازن وقت ملامسة الأرض التوازن بين جهتي اليمين واليسار وقت ملامسة الأرض أثناء الركض. وتعرض نسبة مؤوية. على سبيل المثال، 53.2 مع سهم يشير إلى اليسار أو اليمين.

طول الخطوة الواسعة: إن طول الخطوة الواسعة هو طول خطوتوك الواسعة الذي يُقاس بين نقطتين متتاليتين للامسة قدمك الأرض. ويتم قياسه بالمتر.

- 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.
- 8 اذهب في جولة ركض (بدء النشاط، الصفحة 2).
- 9 اختر UP أو DOWN لفتح شاشة ديناميكيات ركض لعرض قياساتك.

النسبة العمودية: النسبة العمودية هي نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة. وتعرض نسبة مئوية. يشير الرقم المتبني عادةً إلى نظر ركض أفضل.

التدريب بديناميكيات الركض

لتنك من عرض ديناميكيات الركض، يجب ارتداء أحد ملحقات ديناميكيات الركض، مثل ملحق HRM-Tri، وإقرانه بجهازك (اقرآن المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 32).

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر نشاطاً.

المقاييس بالألوان وبيانات ديناميكيات الركض

عرض شاشات ديناميكيات الركض مقاييس باللون للحصول على المقياس الأساسي. يمكنك عرض الوتيرة، أو التذبذب العمودي، أو وقت ملامسة الأرض، أو توازن وقت ملامسة الأرض، أو النسبة العمودية بوصفها المقياس الأساسي. يظهر المقياس باللون مدى تشابه بيانات ديناميكيات الركض لدى المتسابقين الآخرين. تستند مناطق الألوان إلى القيم المئوية.

وقد أجرت Garmin بحوثاً على عدة عدالين من مستويات مختلفة. إن قيم البيانات في المناطق الحمراء أو البرتقالية نموذجية بالنسبة إلى العدالين الأقل خبرة أو سرعة. تمثل قيم البيانات في المناطق الخضراء، أو الزرقاء، أو البرتقاء، قيمة نموذجية للعدالين الأكثر خبرة أو سرعة. يميل العدالون الأكثر خبرة إلى عرض أوقات ملامسة أقصر للأرض، وتذبذب عمودي أقل، ونسبة عمودية أقل، ووتيرة أعلى من العدالين الأقل خبرة. ومع ذلك، يتميز العدالون الأكثر طولاً بخبرة أبطأ بقليل، وخطوات واسعة أطول، وتذبذب عمودي أعلى بقليل. النسبة العمودية عبارة عن معدل التذبذب العمودي لديك مقسوماً على طول خطوتوك الواسعة. وهي غير مرتبطة بالطول.

انتقل إلى www.garmin.com/runningdynamics للحصول على مزيد من المعلومات حول ديناميكيات الركض. للاطلاع على النظريات والتفسيرات الإضافية التي تتناول بيانات ديناميكيات الركض، يمكنك البحث في المطبوعات والمواقع الإلكترونية ذاتية الصيغة التي تتناول رياضة الركض.

منطقة الألوان	القيمة المئوية في المنطقة	طاق الوتيرة	نطاق وقت ملامسة الأرض
بنفسجي	< 95%	183 حركة في الدقيقة	> 218 مللي ثانية
أزرق	95-70%	183-174 حركة في الدقيقة	218-248 مللي ثانية
أخضر	69-30%	173-164 حركة في الدقيقة	249-277 مللي ثانية
برتقالي	29-5%	163-153 حركة في الدقيقة	278-308 مللي ثانية
أحمر	5%	153 حركة في الدقيقة	< 308 مللي ثانية

بيانات توازن وقت ملامسة الأرض

يفسّر توازن وقت ملامسة الأرض تمايز الركض لديك ويظهر كنسبة مئوية من إجمالي وقت ملامسة الأرض. على سبيل المثال، 51.3% مع سهم يشير إلى اليسار يدل على أنَّ العداء يقضى وقتاً أطول على الأرض عندما يرتكز على القدم اليسرى. وإذا كانت شاشة البيانات لديك تعرض كلا الرقمين، على سبيل المثال 52-48، فإنَّ 48% يكون القدم اليسرى و52% القدم اليمنى.

منطقة الألوان	أحمر	برتقالي	أخضر	برتقالي	أخضر	أحمر	برتقالي	أخضر	برتقالي	أخضر	أحمر
المتماثل	ضعف	مقبول	جيد	مقبول	جيء	ضعف	مقبول	جيء	مقبول	جيء	ضعف
نسبة العدالين الآخرين	5%	25%	40%	25%	5%	5%	25%	5%	25%	5%	5%
التوازن وقت ملامسة الأرض	52.2%-50.8	50.7%-50.8	52.2%-50.8	52.2%-50.8	52.2%-50.8	52.2%-50.8	52.2%-50.8	52.2%-50.8	52.2%-50.8	52.2%-50.8	52.2%-50.8
النسبة العمودية	52.2%	50.7%	50.8	50.7%	50.8	50.8	50.7%	50.8	50.7%	50.8	50.8

أثناء تطوير ديناميكيات الركض واختبارها، اكتشف فريق Garmin علاقات متباينة بين الإصابات والاختلالات الكبيرة في التوازن لدى مجموعة من العدالين. بالنسبة إلى الكثير من العدالين، يميل التوازن وقت ملامسة الأرض إلى الاتحاف إلى أكثر من 50-50 عند الركض على التلال صعوداً أو نزولاً. ويتفق معظم مدربين الركض على أنَّ نمط الركض المتماثل مفيد. ويتميز صفة العدالين بخطوات واسعة سريعة ومتوازنة.

يمكنك مشاهدة المقياس باللون أو حقل البيانات أثناء الركض، أو عرض التمايز على حساب Garmin Connect بعد قيامك بالركض. وعلى غرار بيانات ديناميكيات الركض الأخرى، فإنَّ التوازن وقت ملامسة الأرض عبارة عن قياس كيسي يساعدك على معرفة نمطك في الركض.

بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية

نطاقات بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية تختلف قليلاً حسب المستشعر وما إذا كان موضوغاً على الصدر (ملحقات HRM-Tri أو HRM-Run™) أو على المعصم (ملحق Running Dynamics Pod).

منطقة الألوان	القيمة المئوية في المنطقة	نطاق التذبذب العمودي على الصدر	نطاق التذبذب العمودي على الصدر النسبة العمودية على المعصم	النسبة العمودية على المعصم
بنفسجي	< 95%	6.4 سم	6.8 سم	6.1% < 6.5%
أزرق	95-70%	8.1-6.4 سم	8.9-6.8 سم	7.4%-6.1%
أخضر	69-30%	9.7-8.2 سم	10.9-9.0 سم	7.5-8.6%
برتقالي	29-5%	11.5-9.8 سم	13.0-11.0 سم	8.7-10.1%
أحمر	5%	11.5 سم	13.0 سم	10.1-11.9%

قياسات الأداء

قياسات الأداء هذه عبارة عن تقديرات يمكن أن تساعده على تعقب وفهم أنشطتك التدريبية وأدائك في السباقات. وتنطلب هذه القياسات القيام ببعضة أنشطة باستخدام القلب مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً. وتحتاج قياسات الأداء في ركوب الدراجة الهوائية إلى جهاز لمراقبة معدل نبضات القلب وجهاز لقياس الطاقة.

وهذه التقديرات مقمةً ومدعومةً بواسطة Firstbeat Firstbeat garmin.com/performance-data/running.

ملاحظة: قد تبدو التقديرات غير دقيقة في البداية. ويطلب منك الجهاز إكمال بعضاً من النشطة ليتعرف على أدائك.

الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين: إنَّ الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمليتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للإداء.

للمحات ببيانات ديناميكيات الركض المفقودة

إذا كانت بيانات ديناميكيات الركض لا تظهر، يمكنك أن تجرب هذه التلمحات.

- تأكد من أنك تملك ملحقاً لديناميكيات الركض، مثل ملحق HRM-Tri.
- يكون للملحقات التي تحتوي على ديناميكيات الركض على مقدمة الوحدة.
- أقرن ملحق ديناميكيات الركض بجهاز MARQ مرة أخرى وفقاً للتعليمات.
- إذا كانت بيانات ديناميكيات الركض تظهر كأصفار فقط، فتأكد من أنَّ الملحق يتم ارتداؤه بحيث يكون متوجهاً إلى أعلى.

ملاحظة: يظهر التوازن وقت ملامسة الأرض فقط أثناء الركض. ولا يتم احتسابه أثناء المشي.

أوقات السباق المتوقعة: يستخدم الجهاز تقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومحفوظات التدريب لتوفير وقت السباق المستهدف استناداً إلى حالة لياقتك البدنية الحالية.

اختبار تأثير التوتر في تغيير معدل نبضات القلب: يتطلب اختبار تأثير التوتر في تغيير معدل نبضات القلب (HRV) جهاز Garmin لمراقبة معدل نبضات القلب موضوع حول منطقة الصدر. يقوم الجهاز بتسجيل التغير في معدل نبضات القلب لديك أثناء الوقف بدون حركة لمدة 3 دقائق. وهو يوفر مستوى التوتر العام لديك. يتراوح المقياس بين 1 و100، والدرجة الأقل تشير إلى مستوى توتر منخفض.

حالة الأداء: حالة الأداء عبارة عن تقييم في الوقت الحقيقي بعد 6 إلى 20 دقيقة من النشاط ويمكن إضافته كحقل بيانات حتى يتضمن لك عرض حالة أدائك أثناء باقي النشاط. وهو يقارن بين حاليك في الوقت الحقيقي والمستوى المتوسط للياقتك البدنية.

طاقة المدخل الوظيفي (FTP): يستخدم الجهاز معلومات ملف تعريف المستخدم من الإعداد الأولي لتقييم طاقة المدخل الوظيفي لديك. للحصول على تصنيف أكثر دقة، يمكنك إجراء اختبار مو杰.

عتبة الالكتيت: تتطلب عينة الالكتيت جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر. إن عتبة الالكتيت هي النقطة حيث تبدأ عضلاتك بالتعبر بسرعة. يمكنك جهازك مسح عتبة الالكتيت باستخدام بيانات معدل نبضات القلب والإيقاع.

إيقاف إشعارات الأداء

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

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر القياسات الوظائفية > ظروف الأداء.

الكشف عن قياسات الأداء تلقائياً

يتم تشغيل ميزة الكشف التلقائي بشكل افتراضي. يمكن أن يكتشف الجهاز تلقائياً عن الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك وعتبة الالكتيت أثناء نشاط. عندما يقترن مع جهاز قياس الطاقة، يمكن أن يكتشف الجهاز تلقائياً عن طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاصة بك أثناء النشاط.

ملاحظة: يكشف الجهاز فقط عن الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب عندما يصير معدل نبضات قلبك أعلى من القيمة المحددة في ملف تعريف المستخدم.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر القياسات الوظائفية > الكشف التلقائي.

3 حدد خياراً.

مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء

يمكنك مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء من أجهزة Garmin أخرى على جهاز MARQ باستخدام حساب Garmin Connect. يتيح ذلك لجهازك عكس حالة التدريب واللياقة البدنية بدقة أكبر. على سبيل المثال، يمكنك تسجيل جولة ركوب دراجة هوائية بواسطة جهاز Edge وعرض تفاصيل نشاطك وشدة التدريب العام على جهاز MARQ.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر القياسات الوظائفية > **TrueUp**.

عندما تقوم بمزامنة جهازك مع هاتفك الذكي، تظهر نشاطاتك الأخيرة وقياسات الأداء من أجهزة Garmin الأخرى على جهاز MARQ.

حول تقييمات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمilliiliters) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء. بتعديل أبسط، يشير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين إلى أداء رياضي ويجب أن يزداد مع تحسن مستوى اللياقة البدنية. يتطلب جهاز MARQ مراقبة معدل نبضات القلب

المستندة إلى المقص أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً لعرض تقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. يحتوي الجهاز على تقييمات منفصلة للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للركض وركوب الدراجة هوائية. يجب عليك الركض إما في الخارج مع GPS أو ركوب دراجة هوائية مع استخدام جهاز قياس طاقة متوافق بمستوى شدة معدل لعدة دقائق للحصول على تقييم دقيق للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

على الجهاز، يظهر تقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين كرقم ووصف وموضع على المقياس باللون. على حساب Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول تقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، بما في ذلك عمر اللياقة البدنية. يمكنك عمر اللياقة البدنية فكراً عن كيفية مقارنة لياقتك البدنية مع شخص من الجنس نفسه إنما من عمر مختلف. قد يقل عمر اللياقة البدنية مع الوقت فيما تمارس التمارين الرياضية.

VO2 Max.

54

Superior

متفوق	بنفسجي
ممتاز	أزرق
جيد	أخضر
مقبول	برتقالي
ضعيف	أحمر

بيانات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين مقدمة بواسطة FirstBeat. يتم توفير تحليل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بموجب إدنان من The Cooper Institute. لمزيد من المعلومات، راجع الملحق [المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين](#)، الصفحة 38)، ثم انتقل إلى www.CooperInstitute.org.

الحصول على تقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند الركض
تتطلب هذه الميزة جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المقص 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 بجهاز (اقرآن المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 32).

للحصول على أدق تقييم، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 17)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (عيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 17). قد يبدو التقييم غير دقيق في البداية. وينطلب الجهاز بضع جولات ليتعرف على أدائك في الركض.

- 1 اركض في الخارج لمدة 10 دقائق على الأقل.
- 2 بعد الركض، اختر حفظ.
- 3 اختر **START** للتمرير عبر قياسات الأداء.

الحصول على تقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة الهوائية
تتطلب هذه الميزة جهازاً لقياس الطاقة وجهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المقص أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب يكون متوافقاً. يجب إقران جهاز قياس الطاقة مع جهاز MARQ (اقرآن المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 32). إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، فيجب عليك ارتداوه وإقرانه مع الجهاز.

للحصول على أدق تقييم، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 17) وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (عيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 17). قد يبدو التقييم غير دقيق في البداية. وينطلب الجهاز بضع جولات ليتعرف على أدائك في ركوب الدراجة الهوائية.

- 1 اركب الدراجة الهوائية بحدة عالية وثباتية لمدة 20 دقيقة على الأقل.
- 2 بعد ركوب الدراجة الهوائية، اختر حفظ.
- 3 اختر **START** للتمرير عبر قياسات الأداء.

عرض أوقات السباقات المتوقعة

للحصول على أدق تقييم، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 17)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (عيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 17).

يستخدم الجهاز تقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (حول تقييمات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 13) ومحفوظات التدريب لتوفير وقت السباق المستهدف. يحل الجهاز عدة أسابيع من بيانات التدريب الخاصة بك لتحديث تقييمات وقت السباق.

تلميح: إذا كان لديك أكثر من جهاز Garmin واحد، فيمكنك تمكين ميزة TrueUp™ للبيانات الفيزيولوجية، مما يسمح لجهازك بمزامنة الأنشطة والمحفوظات والبيانات من أجهزة أخرى (مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء، الصفحة 13).

- 1 من تصميم الساعة، اختر **UP** أو **DOWN** لعرض التطبيق المصغر للأداء.
- 2 اختر **START** للتمرير عبر قياسات الأداء.

تظهر أوقات السباقات المتقدمة لمسافات 5 كم و10 كم ونصف ماراثون وماراثون كامل.

ملاحظة: قد يبدو التقييمات غير دقيقة في البداية. وينطلب الجهاز بضع جولات ليتعرف 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. وينتدد تأثير التدريب

بواسطة معلومات ملف تعريف المستخدم ومحفوظات التدريب ومعدل نبضات القلب والمدة وحدة النشاط. توفر سبعة ملصقات مختلفة لتأثير التدريب لوصف الفاندة الأساسية لنشاطك. تتم الإشارة إلى كل ملصق بلون يتوافق مع تركيز شدة التدريب (تركيز شدة التدريب، الصفحة 16). إن كل عبارة من عبارات الملاحظات، على سبيل المثال، "تأثير كبير على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين" لها وصف مطابق في تفاصيل شاط Garmin Connect.

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

يستخدم تأثير التدريب الخاص بالتمارين الاهوائية معدل نبضات القلب والسرعة (أو الطاقة) لتحديد تأثير التمارين في قدرتك على القيام بتمارين بحدة عالية جداً. تحصل على قيمة بناء على مساهمة التمارين الاهوائية في استهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC) وت نوع النشاط. تؤثر الفوائض الزمنية المتكررة العالية الحدة التي تتراوح بين 10 و 120 ثانية بشكل مفيد للغاية في قدرتك على القيام بالتمارين الاهوائية وتحسّن تأثير التدريب الخاص بالتمارين الاهوائية. يمكنك إضافة تأثير تدريب الإيروبيك وتأثير التمارين الاهوائية كمحفظة بيانات إلى شاشة المراقبة الأرقام أثناء النشاط.

تأثير التدريب	فوانيد التمارين الاهوائية
من 0.0 إلى 0.9	ما من فوانيد.
من 1.0 إلى 1.9	فائدة ثانوية.
من 2.0 إلى 2.9	الحافظ على اللياقة البدنية للتمارين الاهوائية.
من 3.0 إلى 3.9	تأثير في اللياقة البدنية للتمارين الاهوائية.
من 4.0 إلى 4.9	تأثير كبير في اللياقة البدنية للتمارين الاهوائية.
5.0	مفرط وربما ضار بدون وقت كافٍ للتعافي.

تقنية تأثير التدريب مقدمة ومدعومة بواسطة Firstbeat Technologies Ltd للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى www.firstbeat.com.

تغير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر

إن مستوى التوتر هو نتيجة اختبار لمدة ثلاثة دقائق يتم إجراؤه أثناء الوقوف دون حركة، حتى يتثنى لجهاز MARQ تحليل تغير معدل نبضات القلب لتحديد إجمالي التوتر. يؤثر كل من التدريب والنوم والتغذية والتوتر في الحياة بشكل عام في أداء العداء. تتراوح درجة التوتر بين 1 و 100، حيث تشير الدرجة 1 إلى معدل توتر منخفض جداً وتشير الدرجة 100 إلى معدل توتر مرتفع جداً. قد تساعدك معرفة مستوى التوتر لديك في اتخاذ قرار بشأن ما إذا كان جسمك مستعداً لجولة ركض تدريبي شاق أو لليوغا أم لا.

عرض تغير معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر

تطلب هذه الميزة جهاز Garmin لمراقبة معدل نبضات القلب الموضع حول منطقة الصدر. لتتمكن من عرض تأثير مستوى التوتر في تغير معدل نبضات قلبك (HRV)، عليك وضع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب وإرائه بجهازك (اقرأن المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 32).

تلميح: Garmin توصيك بقياس درجة توترك في الوقت نفسه تقريباً وضمن الظروف نفسها كل يوم.

1 اختر START > إضافة > تأثير التوتر لإضافة تطبيق التوتر إلى قائمة التطبيقات إذا لزم الأمر.

2 اختر نعم لإضافة التطبيق إلى قائمة مفضلاً.

3 من تصميم الساعة، اختر START > تأثير التوتر > START.

4 قف بدون حركة واسترخ لمدة 3 دقائق.

حالة الأداء

بينما تكمل نشاطك مثل ركض أو ركوب الدراجة، ستحل ميزة حالة الأداء إيقاعاً ونبضات قلبك وتغير معدل نبضات قلبك بهدف إجراء تقييم في الوقت الحقيقي لقدرتك على تقديم أداء معين مقارنة باجمالي مستوى اللياقة البدنية لديك. وسيملي ذلك تقريباً نسبة الانحراف عن تقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك في الوقت الحقيقي.

يتراوح نطاق قيم حالة الأداء بين 20-20+. وبعد الدقائق الست إلى العشرين الأولى لنشاط ما، يعرض جهازك درجة حالة الأداء الخاصة بك. فعلى سبيل المثال، تعني الدرجة 5+ أنك مسترخ ومنتعش وقد قادر على القيام بجولة جيدة من الركض أو ركوب الدراجة الاهوائية. يمكنك إضافة حالة الأداء حفظ بيانات إلى واحدة من شاشات التدريب لديك لمراقبة قدرتك طوال النشاط. وقد تشكل حالة الأداء أيضاً مؤشراً لمستوى التعب، وخاصة في نهاية جولة ركض أو ركوب دراجة هوائية للتدريب الطويل.

ملاحظة: يحتاج الجهاز إلى بعض جولات من الركض أو ركوب الدراجة الاهوائية مع جهاز لمراقبة معدل نبضات القلب للحصول على تقييم دقيق للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والتعرف على قدرة الركض أو ركوب الدراجة الاهوائية لديك (حوال تقييمات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 13).

عرض حالة الأداء

تطلب هذه الميزة جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعدم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضع حول منطقة الصدر يكون متواافقاً.

1 إضافة ظروف الأداء إلى شاشة بيانات (خصيص شاشات البيانات، الصفحة 25).

2 اذهب للركض أو انطلق في جولة على الدراجة الاهوائية.

بعد 6 إلى 20 دقيقة، تظهر حالة أدائك.

3 قم بالتمرير إلى شاشة البيانات لعرض حالة أدائك خلال الركض أو ركوب الدراجة الاهوائية.

عنبة الالكتيت

عنبة الالكتيت عبارة عن حدة التمارين التي يبدأ عندها الالكتيت في التراكم في مجرى الدم. وفي الركض، يكون عبارة عن مستوى الجهد أو الإيقاع المقرر. عندما يتتجاوز العداء العتبة، يبدأ التعب في الزيادة بمعدل أسرع، وبالنسبة إلى العدائين ذوي الخبرة، تحدث العتبة عند 90% تقريباً من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب، وبين السرعة في سباق 10 كم ونصف ماراثون. وبالنسبة إلى العدائين متوسطي المستوى، غالباً ما تحدث عنبة الالكتيت عند نسبة أقل بكثير من 90% من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. إن معرفة عنبة الالكتيت لديك يمكن أن تساعدك في تحديد مدى شدة التدريب أو متى تتضاعف على نفسك أثناء السباق.

وإذا كنت تعرف قيمة معدل نبضات القلب التي تسبب حدوث عنبة الالكتيت، فيمكنك إدخالها في إعدادات ملف تعريف المستخدم الخاص بك (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 17).

القيام باختبار موجة لتحديد عنبة الالكتيت الخاصة بك

تطلب هذه الميزة جهاز Garmin لمراقبة معدل نبضات القلب الموضع حول منطقة الصدر. قبل أن تتمكن من القيام بالاختبار الموجة، يجب عليك ارتداء جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضع حول الصدر وإرائه بجهازك (اقرأن المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 32).

يستخدم الجهاز معلومات ملف تعريف المستخدم الخاص بك عنبة الالكتيت الخاصة بك من الإعداد الأولي وتقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين الخاص بك تقليانياً أثناء الركض بقوة ثابتة وعالية مع معدل نبضات القلب. عنبة الالكتيت الخاصة بك تقليانياً أثناء الركض بقوة ثابتة وعالية مع معدل نبضات القلب. تلميح: يتطلب الجهاز بضع جولات ركض مع قيمة دقيقة لأقصى معدل لنبضات القلب وتقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. إذا واجهت صعوبة في الحصول على تقييم عنبة الالكتيت، فجزب تقليل قيمة أقصى معدل لنبضات القلب الخاصة بك يومياً.

1 من وجه الساعة، اختر START.

2 اختر نشاط ركض في الخارج.

يلزم استخدام GPS لإكمال الاختبار.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر تدريب > اختبار موجة لعنبة الالكتيت.

5 ابدأ الموقت، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد أن تبدأ في الركض، يعرض الجهاز مدة كل خطوة، وبيانات معدل نبضات القلب المستهدفة والالية. تظهر رسالة عند اكمال الاختبار.

6 بعد أن تكمل الاختبار الموجة، أوقف الموقت واحفظ النشاط.

إذا كان هذا هو أول تقييم عنبة الالكتيت لديك، فيطلب منك الجهاز تحديد مناطق معدل نبضات قلبك وفقاً لمعدل نبضات قلبك الخاص بعنبة الالكتيت. وكل تقييم إضافي لعنبة الالكتيت، يطلب منك الجهاز قبول التقييم أو رفضه.

الحصول على تقييم FTP الخاص بك

قبل أن تتمكن من الحصول على تقييم طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاص بك، يجب عليك إقرأن جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضع حول منطقة الصدر و جهاز مراقبة الطاقة مع جهازك (اقرأن المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 32)، وستحصل على تقييم للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (الحصول على تقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة الاهوائية، الصفحة 13).

يستخدم الجهاز معلومات ملف تعريف المستخدم الخاص بك لتقييم FTP الخاص بك. سيقوم الجهاز باكتشاف FTP الخاص بك تقليانياً أثناء ركوب الدراجة الاهوائية 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 تقييم FTP الخاص بك كقيمة تم قياسها بالواط لكل كيلوجرام، وخرج طبقتك بالواط، وموقع على المقياس باللون.

متفرق	
متناز	
جيـ	
مقبول	
غير مربـ	
أحـر	

تركيز شدة التدريب: يحلل جهازك شدة التدريب ويوزّعه على فئات مختلفة بالاستناد إلى حدة كل نشاط مسجل وبنائه. يشمل ترکيز شدة التدريب إجمالي الشدة المترافق لكل فئة وتركيز التدريب. يعرض جهازك توزيع مستوى الشدة خلال الأسابيع الأربع الماضية.

وقت التعافي: يعرض وقت التعافي الوقت المتبقى قبل أن تتعافى بالكامل وتكون مستعداً للتدريب الشاق التالي.

مستويات حالة التدريب

توضح لك حالة التدريب كيفية تأثير التدريب في مستوى لياقتك البدنية وفي أدائك. تستند حالة التدريب إلى التغيرات في شدة التدريب والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين على مدى فترة زمنية طويلة. يمكنك استخدام حالة التدريب لتساعدك على تحطيم التدريب المستقبلي والاستمرار في تحسين مستوى لياقتك البدنية.

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

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

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

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

غير فعال: تبلغ شدة التدريب مستوى جيداً، لكن لياقتك البدنية في انخفاض. قد يكافح جسمك للتعافي، لذا احرص على الانتباه إلى صحتك العامة، بما في ذلك التوتر والتغذية والراحة.

التوقف عن ممارسة التمارين: يحدث التوقف عن ممارسة التمارين عندما تتدرب بشكل أقل بكثير من العادة لأسبوع أو أكثر، ويصبح هذا الأمر مؤثراً في لياقتك البدنية. يمكنك محاولة زيادة شدة التدريب لتحسين أدائك.

تجاوز: إن شدة التدريب مرتفعة جداً وذات نتائج عكسية. يحتاج جسمك إلى الراحة. احرص على أن تخصص لفلك الوقت لاستعادة النشاط عبر إضافة تدريب أخف إلى الجدول. لا توفر أي حالة: يحتاج الجهاز إلى أسبوع واحد أو أسبوعين من محفوظات التدريب، بما في ذلك الأنشطة مع تناول الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للركض أو ركوب الدراجة الهرائية، لتحديد حالة التدريب الخاصة بك.

تمييزات الحصول على حالة التدريب

تعتمد ميزة حالة التدريب على تقييمات محدثة لمستوى لياقتك البدنية، بما في ذلك على الأقل اثنين من قياسات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في الأسبوع. يتم تحديث تقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بعد جولات الركض أو ركوب الدراجة الهرائية في الخارج مع معدل نبضات القلب لدقائق متعددة. لا تؤدي أنشطة الركض الطويل والركض في الداخل إلى إنشاء تقييم للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من أجل الحفاظ على دقة مؤشر مستوى لياقتك البدنية.

لتحقيق أقصى استفادة من ميزة حالة التدريب، يمكنك أن تجرّب هذه التميمات.

- اركض أو اركب الدراجة الهرائية في الخارج مرتين في الأسبوع على الأقل، مستخدماً جهاز قياس الطاقة وإبلغ معدل نبضات قلب أعلى من 70% من الحد الأقصى لنبضات قلبك لعشر دقائق على الأقل.

بعد استخدام الجهاز لمدة أسبوع، يجب أن تكون حالة التدريب الخاصة بك متوفّرة.

- سجل كل أنشطة اللياقة البدنية الخاصة بك على هذا الجهاز أو قم بتمكين ميزة TrueUp للبيانات الفيزيولوجية، ما يتيح لجهازك التعرّف على أدائك (مزامنة الأنشطة وفيسيات الأداء، الصفحة 13).

تاقلم الأداء مع الحرارة والارتفاع

تؤثر العوامل البيئية مثل الارتفاع ودرجات الحرارة المرتفعة في تدريكيك وأدائك. على سبيل المثال، يؤثّر التدريب على ارتفاع على إيجاباً في لياقتك، ولكن قد تلاحظ انخفاضاً مؤقتاً في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عندما يكون الارتفاع عاليًا جدًا. يوفر جهاز MARQ إشعارات التأقلم وتحصيات تقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وحالة التدريب عندما تكون درجة الحرارة أكثر من 22 درجة مئوية (72 درجة فهرنهايت) وعندما يكون الارتفاع أكثر من 800 متر (2625 قدمًا). يمكنك تعيّن حالة التأقلم مع الحرارة والارتفاع في التطبيق المصغر لحالة التدريب.

ملاحظة: توفر ميزة التأقلم مع الحرارة لأنشطة GPS فقط وتطلب بيانات الطقس من هاتفيك الذكي المتصل. تستغرق عملية التأقلم الكاملة 4 أيام من التدريب على الأقل.

شدة التدريب: شدة التدريب عبارة عن مقياس لحجم التدريب على مدار آخر سبعة أيام. وهو يمثل مجموع قياسات استهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC) لآخر سبعة أيام. ويشير المقياس إلى ما إذا كانت الشدة الحالية منخفضة أم عالية أم ضمن النطاق المثالي لاحفاظ على مستوى لياقتك البدنية أو تحسينه. ويتم تحديد النطاق المثالي بناء على مستوى لياقتك البدنية الفردية ومحفوظات التدريب. ويتم ضبط النطاق مع زيادة أو تخفيف وقت التدريب وشدة.

لمزيد من المعلومات، راجع الملحق **(تصنيفات FTP، الصفحة 39)**.

ملاحظة: عندما ينبهك إشعار أداء إلى FTP جديد، يمكنك اختيار قبول لحفظ FTP الجديد، أو رفض للبقاء 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 الموضع حول منطقة الصدر وجهاز قياس الطاقة بجهازك (اقران المستشعرات الالكترونية، الصفحة 32)، كما يجب أن تحصل على تقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (الحصول على تقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة الهرائية، الصفحة 13).

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

1 من وجه الساعة، اختر **START**.

2 اختر نشاط ركوب الدراجة الهرائية.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر تدريب > اختبار موجة لـ **FTP**.

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 اكمال الاختبار.

6 بعد أن تكمل الاختبار الموجة، 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** لحفظ طاقة المدخل الوظيفي الحالية.

حالة التدريب

إن هذه القياسات عبارة عن تقييمات يمكن أن تساعدك في تعيّن أنشطتك التربوية وفهمها. وتنطّل هذه القياسات القيام ببعضه أنشطة باستخدام جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستند إلى المقص أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً. وتحتاج قياسات الأداء في ركوب الدراجة الهرائية إلى جهاز لمراقبة معدل نبضات القلب وجهاز لقياس الطاقة.

وهذه التقييمات مقدمة ومدعومة بواسطة Firstbeat. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/performance-data/running



ملاحظة: قد تبدو التقييمات غير دقيقة في البداية. ويطلب منك الجهاز إكمال بضعة أنشطة ليتعرف على أدائك.

حالة التدريب: توضح لك حالة التدريب كيفية تأثير التدريب في لياقتك البدنية وفي أدائك. تستند حالة التدريب إلى التغيرات في شدة التدريب والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين على مدى فترة زمنية طويلة.

الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (المالليلتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء. يعرض جهازك القيمة المصححة للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين نتيجة تأثير الحرارة والارتفاع، وذلك خلال تاقلمك مع البيانات ذات الحرارة المرتفعة أو الارتفاعات العالية.

شدة التدريب: شدة التدريب عبارة عن مجموع استهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC) على مدار آخر 7 أيام. عبارة عن تقييم لكمية الطاقة الازمة لجسمك ليستعيد نشاطه بعد التدريب.

مخزون الطاقة المتوفر لديك. يتراوح نطاق مستوى Body Battery بين 0 إلى 100، حيث يشير المعدل المترابع بين 0 و 25 إلى مخزون الطاقة المتنامي، كما يشير المعدل المترابع بين 26 و 50 إلى مخزون الطاقة المتوسط، وبين 51 و 75 إلى مخزون الطاقة المرتفع، أما المعدل بين 76 و 100 فيدل إلى مخزون طاقة مرتفع جداً.

يمكنك من أمنة الجهاز مع حساب Garmin Connect لعرض مستوى Body Battery للأحدث والبيانات على المدى الطويل وتفاصيل إضافية (تمحיתات بيانات Body Battery الصفحة 16).

عرض التطبيق المصغر الخاص بمقاييس الطاقة Body Battery

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

1 اضغط على UP أو DOWN لعرض تطبيق Body Battery المصغر.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق المصغر إلى حلق التطبيق المصغر (خاصصة حلق التطبيق المصغر، الصفحة 28).

2 اضغط على START لعرض رسم بياني لمستوى مقياس الطاقة body battery في الساعات الأربع الماضية.

3 اضغط على DOWN لعرض رسم بياني ممجح 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 تسطع للغاية لدرجة أنه تتعذر تحديد مستوى التوتر لديك.

4 اختر DOWN لعرض بيانات Body Battery الخاصة بك منذ منتصف الليل.

تمحיתات بيانات Body Battery المحسنة

يمكّن تحديث مستوى Body Battery عند مزامنة جهازك مع حساب Garmin.

يمكّن تحديث مستوى Connect الخاص بك.

للحصول على نتائج أكثر دقة، ضع الجهاز أثناء النوم.

من شأن الراحة والنوم الجيد أن يسخّنا Body Battery لديك.

قد يؤدي النشاط المجهود والتوتر الشديد والنوم القليل إلى استنفاد Body Battery لديك.

لا تؤثّر كمية الطعام المستهلك ولا المنهيات مثل الكافيين على Body Battery لديك.

مقاييس التأكسج

يتضمن جهاز MARQ مقاييس تأكسج مستند إلى المعصم لقياس تشبع الأكسجين المحيطي في دمك. تساعدك معرفة نسبة تشبع الأكسجين في تحديد كيفية تأقلم جسمك مع الارتفاعات العالية لرياضة التزلج على المنحدرات الجليدية والبعثات الاستكشافية.

يمكّنك بدء قراءة مقاييس التأكسج بدوياً من خلال عرض التطبيق المصغر لمقاييس التأكسج (الحصول على قراءات مقاييس التأكسج، الصفحة 17). يمكنك أيضاً تشغيل قراءات طوال اليوم (تشغيل قراءات مقاييس التأكسج طوال اليوم، الصفحة 17). عندما تبقى ثانية، يحل جهازك تشبع الأكسجين الخاص بك وارتفاعك. يساعد ملف تعريف الارتفاع على تحديد كيفية تغيير قراءات مقاييس التأكسج الخاص بك في ما يتعلّق بارتفاعك.

فقط يظهر قراءة مقاييس التأكسج على الجهاز في صورة نسبة لتشبع الأكسجين ولوّن على الرسم البياني. على حساب Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول قراءات مقاييس التأكسج بما في ذلك المؤشرات على مدار عدم أيام.

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

تركيز شدة التدريب من أجل تحسين أدائك واكتساب مستوى أعلى من الياقة البدنية، يجب توزيع التدريب على ثلاث فئات: تمارين هوائية منخفضة الحدة وتمارين هوائية مرتفعة الحدة وتمارين لاهوائية. يعرض لك تركيز شدة التدريب المرحلة التي يبلغها التدريب الخاص بك حالياً في كل فئة، ويوفر أهداف التدريب. يتطلّب 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، سيتضمّن تقييم 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 وتنيرتها.

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

نقص في التمارين الهوائية مرتفعة الحدة: حاول إضافة المزيد من الأنشطة الهوائية مرتفعة الحدة للمساعدة في تحسين عتبة الالكتيت 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 وتوفّر فوائد لياقة بدنية شاملة أثناء متابعتك التدريب.

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

التركيز المرتفع الحدة للتمارين الهوائية: تكون شدة التدريب غالباً عبارة عن نشاط هوائي مرتفع الحدة. تساعد هذه الأنشطة على تحسين عتبة الالكتيت 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 ووتنيرتها.

وقت التعافي

يمكّن استخدام جهاز Garmin مع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوازناً لعرض الوقت المتبقى قبل أن تتعافي من التأثير.

ملاحظة: تستخدم توصية وقت التعافي تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك وتدو غير دقيقة في البداية. ويطبل منك الجهاز إكمال بسرعة بعضاً من أنشطة ليتعرف على أدائك. يظهر وقت التعافي فوراً عقب أي نشاط. وبينما الوقت في العد التنازلي حتى يكون مثاليًّا بالنسبة إليك محاولة القيام بتمرين شاق آخر.

عرض وقت التعافي للحصول على أدق تفاصير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 17)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 17).

1 انطلق في جولة ركض.

2 بعد الركض، اختر حفظ.

يظهر وقت التعافي. ويبلغ الحد الأقصى للدورة 4 أيام.

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

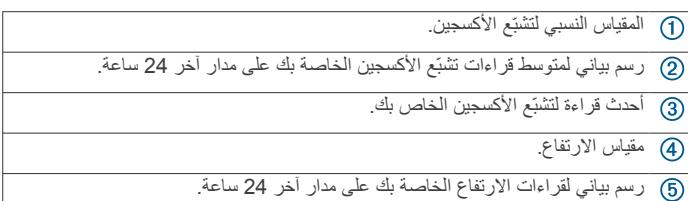
معدل نبضات القلب عند التعافي

إذا كنت تقوم بالتمارين مرتدّاً جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب موضوع حول منطقة الصدر، يمكنك الإطلاع على قيمة معدل نبضات القلب في فترة استعادة النشاط بعد كل نشاط. إن معدل نبضات القلب عند التعافي هو الفرق بين معدل نبضات القلب أثناء أداء التمارين ومعدل نبضات القلب بعد مرور دقيقتين على توقف التمرين. مثلاً، إذا عدّت إلى إيقاف 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 التعافي 50 نبضة في الدقيقة (أي 140 ناقص 90). ربط بعض الدراسات معدل نبضات القلب عند التعافي بصحة القلب. عادةً ما تشير الأرقام المرتفعة إلى قلوب تتمتع بصحة أفضل.

تمحّي: للحصول على أفضل النتائج، عليك أن تتوقف عن الحركة لمدة دقيقتين ريثما يحتسب الجهاز قيمة معدل نبضات قلبك عند التعافي. يمكنك حفظ النشاط أو تجاهله بعد ظهور هذه القيمة.

Body Battery™

يحلّ الجهاز تغيير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر وجودة النوم وبيانات النشاط لتحديد مستوى Body Battery العام. وهو يعمل كعداد الغاز في السيارة إذ يشير إلى مقدار



الحصول على قراءات مقياس التأكسج

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

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

1 عندما تكون جالساً أو غير نشط، اضغط على **DOWN** أو **UP** 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 يتغير على الساعة قراءة مقياس التأكسج، فستظهر رسالة بدلاً من نسبة. يمكنك تتحقق من آخر بعد مرور عدة دقائق من عدم القيام بأي النشاط. الحصول على أفضل النتائج، أبق الزراعة التي تحمل الجهاز عند مستوى القلب بينما يقيس الجهاز لتشبع دمك من الأكسجين.

4 اضغط على **DOWN** لعرض رسم بياني لقراءات مقياس التأكسج ل أيام 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**.

يظل الجهاز تلقائياً لتشبع الأكسجين الخاص بك طوال اليوم، عندما لا تتحرك.

ملاحظة: يقل تشغيل وضع التأقلم طوال اليوم من فترة استخدام البطارية.

إيقاف تشغيل قراءات مقياس التأكسج التلقائية

1 من التطبيق المصغر لمقياس التأكسج، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 حدد **خيارات** > **وضع قياس التأكسج** > **إيقاف التشغيل**.

يوقف الجهاز تشغيل قراءات مقياس التأكسج التلقائية. يبدأ الجهاز بقراءة مقياس التأكسج عندما تعرض التطبيق المصغر لمقياس التأكسج.

تشغيل تقبّل مقياس التأكسج أثناء النوم

يمكنك تعيين جهازك ليقيس باستمرار مستوى لتشبع 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.

1 ابق بلا حركة بينما يقيس الجهاز لتشبع دمك من الأكسجين.

2 ضع الجهاز فوق عظمة المعصم. يجب أن يكون الجهاز مثبتاً بحكام ولكن بشكل مريح.

3 أبق الزراعة التي تحمل الجهاز عند مستوى القلب بينما يقيس الجهاز لتشبع دمك من الأكسجين.

استخدم حزاماً مصنوعاً من السيليكون.

4 أغسل ذراعك وجفتها قبل وضع الجهاز عليها.

5 تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس والمستحضر السائل ومبيدات الحشرات تحت الجهاز.

6 تجنب خدش مستشعر نبضات القلب الموجود على الجهة الخلفية من الجهاز.

7 أغسل الجهاز بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة التمارين الرياضية.

التدريب

إعداد ملف تعريف المستخدم

يمكنك تحديث إعدادات الجنس وتاريخ الولادة والطول والوزن ومنطقة معدل نبضات القلب ومناطق الطاقة. يستخدم الجهاز هذه المعلومات لاحتساب بيانات التدريب الدقيقة.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر ملف تعريف.

3 حدد خياراً.

أهداف اللياقة البدنية

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

- معدل نبضات القلب يعد قياساً جيداً لحالة التمارين.
- يساعدك تدريبين بعض مسافط معدل نبضات القلب في تعزيز قدرة أو عيوبك الدموية وقوتك.

إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، في يمكنك استخدام الجدول (احتساب مسافط معدل نبضات القلب، الصفحة 18) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثلية لأهداف اللياقة البدنية التي حدتها.

أما إذا كنت لا تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فاستخدم أحد جداول الاحتساب المتوفرة على الإنترنت. بعض الصالات الرياضية ومرافق اللياقة البدنية توفر اختباراً لقياس معدل نبضات القلب الأقصى. إن معدل نبضات القلب الأقصى الافتراضي هو 220 نبض في الدقيقة.

حول مسافط معدل نبضات القلب

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

تعيين مسافط معدل نبضات القلب

يستخدم الجهاز معلومات ملف تعريف المستخدم من الإعداد الأولي لتحديد مسافط معدل نبضات القلب الافتراضية. يمكنك تعيين مسافط منفصلة لمعدل نبضات القلب لملفات تعريف الرياضة مثل المركب وركوب الدراجات والسباحة. للحصول على بيانات دقيقة جداً للسرعات الحرارية خلال تمارينك، عليك تعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. يمكنك أيضاً تعيين كل منطقة لمعدل نبضات القلب وإدخال معدل نبضات القلب أثناء الراحة يدويًا. يمكنك ضبط المسافط يدويًا على الجهاز أو باستخدام حساب Garmin Connect.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر ملف تعريف > 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 13).

4 اختر معدل نبضات القلب لعتبة الالكتيت > إدخال يدوي، وأدخل معدل نبضات القلب لعتبة الالكتيت لديك.

يمكنك إجراء اختبار موجة لتقدير عتبة الالكتيت الخاصة بك (عتبة الالكتيت، الصفحة 14). يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل عتبة الالكتيت الخاصة بك تلقائياً أثناء نشاط (الكشف عن قياسات الأداء تلقائياً، الصفحة 13).

5 اختر معدل نبضات القلب عند الاستراحة، وأدخل معدل نبضات القلب أثناء الراحة.

يمكنك استخدام متوسط معدل نبضات القلب أثناء الراحة الذي قاسه جهازك، أو يمكنك تعيين معدل نبضات قلب مخصص أثناء الراحة.

6 اختر المناطق > وفق.

7 حدد خياراً:

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

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

• اختر ٥% احتياطي نبض القلب لعرض المنساب وتحريرها كنسبة مئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب مطروحاً منه معدل نبضات القلب أثناء الراحة).

• اختر نسبة معدل نبضات القلب لعتبة الالكتيت لمعدل نبضات المنساب وتحريرها كنسبة مئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب لعتبة الالكتيت.

8 اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.

9 اختر إضافةً معدل نبضات القلب للرياضة، واختر ملف تعريف للرياضة لإضافةً مسافط منفصلة لمعدل نبضات القلب (اختياري).

10 كرر الخطوات لإضافةً مسافط معدل نبضات القلب للرياضة (اختياري).

السماح للجهاز بتعيين مسافط معدل نبضات القلب

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

تحقق من دقة إعدادات ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 17).

• اركض غالباً مرتدياً جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع على المفصّم أو حول منطقة الصدر.

• جرب بعض خطط التدريب لمعدل نبضات القلب المتوفرة من حساب Garmin Connect.

- عرض تباينات معدل نبضات قلب والوقت المستغرق في المناطق باستخدام حساب Garmin Connect.

احتساب مناطق معدل نبضات القلب

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

تعين مناطق الطاقة

قيم المناطق عبارة عن قيم افتراضية تستند إلى الجنس والوزن ومتوسط القدرة، وقد لا تتوافق 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 الجهاز أو باستخدام حساب Garmin Connect.

- اضغط باستمرار على **MENU**.

- اختر ملف تعريف > مناطق الطاقة > وقف.

- حدد خياراً:

- اختر واط لعرض المناطق وتحريرها بالواط.

- اختر **FTP %** لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية لطاقة المدخل الوظيفي الخاصة بك.

- اختر **FTP**، وأدخل قيمة **FTP**.

- اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.

- 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 وإحساءات 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

ينشئ جهازك هدفاً لعدد الخطوات بصورة يومية وتلقائياً بالاستناد إلى مستويات النشاط السابقة. وأنشاء حركتك خلال اليوم، يظهر الجهاز تقدملك نحو الهدف اليومي ①.



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

استخدام تتبّيـة الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد تؤدي إلى تغييرات أرضية غير مرغوب بها. يذكرك تتبّيـة الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. بعد مرور ساعة من عدم النشاط، تحرك! ليظهر الشريط الأحمر. تظهر مقاطع إضافية بعد كل 15 دقيقة من عدم النشاط يصدر الجهاز أيضاً إشارة صوتية أو يهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية (إعدادات النظام، الصفحة 31).

انطلق في جولة سير قصيرة (أقله لبعض دقائق) لإعادة ضبط تتبّيـة الحركة.

تعقب النوم
أثناء النوم، يتبع الجهاز تلقائياً نومك ويراقب حركتك أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حساب Garmin Connect. تتضمن إحصائيات النوم إجمالي عدد ساعات النوم ومستويات النوم والحركة أثناء النوم.

يمكنك عرض إحصائيات النوم في حساب Garmin Connect.

ملاحظة: لا تتم إضافة أوقات الفيلولة إلى إحصاءات فترة النوم. يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والتذبيبات، باستثناء المذبيبات ([استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 18](#)).

استخدام ميزة تعقب النوم الذاتية

- قم بارتداء جهازك أثناء النوم.

2 قم بتحميل بيانات تعقب نومك إلى موقع [Garmin Connect](#) ([مزامنة البيانات يدوياً مع Garmin Connect، الصفحة 7](#)).

يمكنك عرض إحصائيات النوم في حساب Garmin Connect.

استخدام وضع عدم الإزعاج

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

ملاحظة: يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حساب Garmin Connect. يمكنك تعيين خيار أثناء النوم من إعدادات النظام للدخول التلقائي إلى وضع عدم الإزعاج أثناء ساعات نومك الاعتيادية ([إعدادات النظام، الصفحة 31](#)).

- اضغط باستمرار على **LIGHT**.

- اختر **...**.

دقائق الحدة

لتحسين حالتك الصحية، تتصفح 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.

يراقب الجهاز حدة نشاطك وينتسب الوقت الذي أمضيته في ممارسة النشاطات التي تتراوح حدتها بين المتوسطة والعالية (بيانات معدل نبضات القلب ضرورية لتحديد كمية الحدة العالية). يمكنك السعي إلى تحقيق الهدف من دقائق الحدة الأسبوعي من خلال ممارسة نشاطات تتراوح بين المتوسطة والعالية لمدة 10 دقائق متتالية على الأقل، يضيف الجهاز عدد الدقائق التي أمضيتها في ممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة إلى عدد الدقائق التي أمضيتها في ممارسة النشاطات ذات الحدة العالية. تم مضاعفة إجمالي عدد دقائق الحدة العالية عند إضافتها.

الحصول على دقائق الحدة

يحتسب جهاز MARQ دقائق الحدة من خلال مقارنة بيانات معدل نبضات قلبك مع متوسط نبضات قلبك أثناء الراحة. إذا كانت ميزة معدل نبضات القلب متوقفة عن التشغيل، يحتسب الجهاز دقائق النشاطات المتوسطة الحدة عن طريق تحليل عدد خطواتك في كل دقيقة.

- ابداً بنشاطٍ محدد بوقت للحصول على احتساب أكثر دقة لدقائق الحدة.
- مارس التمارين الرياضية لمدة 10 دقائق متتالية على الأقل على مستوى حدة متوسط أو أعلى.
- ضع جهازك طوال النهار والليل للحصول على بيانات دقيقة جداً لمعدل نبضات القلب أثناء الراحة.

Garmin Move IQ™

عندما تطابق حركتك أندماط تدريب مألفة، سترى ميزة Move IQ تلقائياً على الحدث وتعرضه في المخطط الزمني. تعرض أحداث Move IQ نوع النشاط ومدتها، 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.
- الحالـة: لإيقاف تشغيل ميزات تعقب النشاط.

منبه الحركة: لعرض رسالة وشريط الحركة على وجه الساعة الرقمية وشاشة الخطوات. يصدر الجهاز أيضاً إشارة صوتية أو يهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية ([إعدادات النظام، الصفحة 31](#)).

تنبيهات تحقيق الهدف: تتيح لك تعيين ميزة تشغيل تنبـيـهات تحقيق الهدف، أو إيقافها فقط أثناء الأنشطة. تظهر تنبيـهات تحقيق الهدف لهـدـفـ عدد الخطوات اليومية وهـدـفـ الطـوـابـقـ التي تم صعودها يومياً وهـدـفـ الأـسـوـبـوـعـيـ لـدـقـائـقـ الحـدـةـ.

Move IQ: تتيح لك تعيين ميزة تشغيل أحداث Move IQ وإيقاف تشغيلها.

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

إيقاف تشغيل تعقب النشاط

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

- اضغط باستمرار على **MENU**.

التمارين

يمكنك إنشاء تمارين مخصصة تتضمن أهدافاً لكل خطوة تمارين، ولمسافات وأوقات وسرعة حرارية مختلفة. يمكنك إنشاء تمارين والعثور على تمارين إضافية باستخدام Garmin Connect أو اختيار خطة تدريب تتضمن على تمارين مصممة ونقلها إلى جهازك.

يمكنك جدولة تمارين باستخدام Garmin Connect. يمكنك تنظيم تمارين مقدماً وتغزيلها على جهازك.

متابعة تمارين من Garmin Connect

لتنزيل تمارين من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (صفحة 7).

1 حدد خياراً:

- افتح تطبيق Garmin Connect على connect.garmin.com.
- انقل إلى اختيار تماريناً أو انشئ تماريناً جديداً واحفظه.
- اختر [] أو إرسال إلى الجهاز.
- اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد تعزيز

لتمكن من بدء تمارين، يجب عليك تنزيل تمارين من حسابك على Garmin Connect.

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.

تمكين

لتمكن من بدء تمارين إلا التمارين المتفقة مع النشاط المحدد.

6 اختر تففيذ التمارين.

7 اضغط على START لتشغيل مؤقت النشاط.

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

نذة عن تقويم التدريب

تقويم التدريب الموجود على جهازك عبارة عن ملحوظة تقويم أو جدول التدريب الذي تقوم بإعداده في Garmin Connect. بعد أن تضيف بضعة تمارين إلى تقويم Garmin Connect، يمكنك إرسالها إلى جهازك. تظهر كل التمارين المحمولة المرسلة إلى الجهاز في التطبيق المصغر التقويم. وعندما تختار يوماً في التقويم، يمكنك عرض التمرين أو القيام به. وبطء التمرين المجدول على جهازك سواء أقمت بإكماله أو تخطييه. عندما ترسل تمارين مجدولة من Garmin Connect، يتم كتابتها فوق تقويم التدريب الحالي.

استخدام خطط التدريب

لتمكن من تنزيل خطة تدريب واتباعها من حساب على Garmin Connect (Garmin Connect, الصفحة 7)، كما يجب إقران جهاز MARQ بهاتف ذكي متافق.

1 اختر [] أو ... من تطبيق Garmin Connect.

2 اختر تدريب > خطط التدريب.

3 اختر خطة تدريب وقم بجدهلتها.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

5 راجع خطة التدريب المدرجة في التقويم.

ميزة Adaptive Training Plans

يتوفر في حسابك في Garmin Connect خطط تدريب تكيفية ومدرب لملاءمة أهداف التدريب الخاصة بك. يمكنك، على سبيل المثال، الإل捷ة عن بعض الأسئلة والجع عن خطة لمساعدتك في إكمال سباق الـ 5 كم. يمكن ضبط الخطة لتنبأ مع مستوى لياقتك البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تضطلعها وتاريخ السباق. عند بدء خطة، تتم إضافة التطبيق المصغر لمدرب Garmin إلى حلقه التطبيقات المصغرة على جهاز MARQ.

بدء تمارين اليوم

بعد إرسال خطة مدرب إلى جهازك، يظهر التطبيق المصغر لمدرب Garmin في حلقه التطبيق المصغر.

1 من تصميم الساعة، اختر UP أو DOWN لعرض التطبيق المصغر لمدرب Garmin.

إذا تمت جدولة تمارين معين لهذا النشاط لل يوم، فسيعرض الجهاز اسم التمارين ويطالبك بالبدء.

2 اختر START.

3 اختر عرض لعرض خطوات التمارين (اختياري).

4 اختر تنفيذ التمارين.

5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

التمارين ذات الفواصل الزمنية

يمكنك إنشاء تمارين ذات فواصل زمنية حسب المسافة أو الوقت. يحفظ الجهاز التمارين المخصصة ذات الفواصل الزمنية حتى تنشئ تماريناً ذات فواصل زمنية آخر. ويمكنك استخدام فواصل زمنية مفتوحة لتمارين المسار وعندما ترکض لمسافة معروفة.

إنشاء تمارين ذات 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.

تلميح: يمكنك إنشاء فاصل زمني بنهائية 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 الاستراحة > 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 اختر:

• تعيين عدد التكرارات، اختر تكرار.

• لإضافة إحماء بنهائية مفتوحة إلى تمارينك، اختر الإحماء > مشغل.

• لإضافة تهدئة بنهائية مفتوحة إلى تمارينك، اختر التهدئة > مشغل.

بدء تمارين ذات فاصل زمني

1 من وجه الساعة، اضغط على START.

2 اختر نشاطاً.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر تدريب > الفواصل الزمنية > تنفيذ التمارين.

5 اضغط على START لتشغيل مؤقت النشاط.

6 عندما يتضمن تمارينك ذو الفاصل الزمني إحماءً، اضغط على LAP لبدء الفاصل الزمني الأول.

7 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد أن تكمل LAP لإيقاف الفاصل الزمني، ستظهر رسالة.

إيقاف تمارين ذات فاصل زمني

• في أي وقت، اختر LAP لإيقاف الفاصل الزمني أو فترة الراحة التالية.

• بعد إكمال جميع الفاصل الزمنية وفترات الراحة، اختر LAP لإنتهاء التمارين ذي الفاصل الزمني والانتقال إلى الموقت الذي يمكن استخدامه للتهدئة.

• في أي وقت، اختر STOP لإيقاف مؤقت النشاط. يمكنك استئناف المؤقت أو إنهاء التمارين ذات الفاصل الزمني.

PacePro تدريب

يفضل الكثير من العاديين وضع حزام الإيقاع أثناء السباق لمساعدتهم في تحقيق هدف السباق. تتيح لك ميزة PacePro إنشاء حزام إيقاع مخصص استناداً إلى المسافة والإيقاع أو المسافة والوقت. يمكنك أيضًا إنشاء حزام إيقاع لمسار معروف لزيادة مجهود الإيقاع إلى أقصى حد استناداً إلى تغيرات الارتفاع.

يمكنك إنشاء خطة PacePro باستخدام تطبيق Garmin Connect. ويمكنك معينة المقاطع وتخطي الإيقاع 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 7).

1 حدد خياراً:

• افتح تطبيق Garmin Connect واختر [] أو ...

تسرى المعلومات الواردة في هذا الدليل على مقاطع Garmin Connect ومقاطع Strava على حِسْبِ سواء.

عرض تفاصيل المقطع

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر نشاط.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر تدريب > المقطع.

5 اختر أحد المقطوع.

6 حدد خياراً:

• اختر وقت السباق لعرض الوقت ومتوسط السرعة أو الإيقاع لفائد المقطع.

• اختر خريطة لعرض المقطع على الخريطة.

• اختر تخطيط الارتفاع لعرض تخطيط الارتفاع للمقطع.

السباق لمقطع

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

ملاحظة: إذا كان حساب Strava مرتبطين، فيتم إرسال النشاط تلقائياً إلى حساب Strava حتى تتمكن من مراجعة موقع المقطع.

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر نشاط.

3 اذهب للركلض 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 الضبط تلقائياً

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

ملاحظة: ويتم تعيين هذا الإعداد لجميع المقطوعات بشكل افتراضي.

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر نشاط.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر تدريب > المقطع > المجهود التلقائي.

استخدام® Virtual Partner

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

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطاً.

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 (لبدء النشاط، الصفحة 2).

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، لتمكن من التدرب نحو مسافة محددة أو مسافة و وقت أو مسافة ووتيرة أو هدف مسافة وسرعة. حيث يعطيك الجهاز أثناء نشاط تدريكي ملاحظات في الوقت الحقيقي عن مدى قربك من تحقيق هدف تدريكي.

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر نشاط.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر تدريب > تعيين هدف.

• انتقل إلى connect.garmin.com.

2 اختر تدريب > استراتيجيات الإيقاع الخاصة بـ **PacePro**.

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

4 اختر **NEXT** أو إرسال إلى الجهاز.

بدء خطة PacePro

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

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر نشاط ركض في الخارج.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

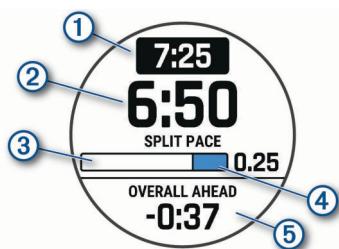
4 اختر تدريب > خطط.

5 اختر خطة.

تلميح: يمكنك الضغط على **DOWN** واختيار عرض الانقسامات لمعاينة المقطع.

6 اضغط على **START** لبدء الخطة.

7 اضغط على **START** لتشغيل موقت النشاط.



يعرض الجهاز الإيقاع الهدف للمقطع (1) وإيقاعه الحالي (2) ومدى تقدمك نحو إكماله (3) والمسافة المتبقية في المقطع (4) والوقت الإجمالي الذي تنتقم به على الإيقاع الهدف أو تتأخر به عنه (5).

إيقاف خطة PacePro

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر إيقاف **PacePro** > نعم.

يوقف الجهاز خطة PacePro. يستمر تشغيل موقت النشاط.

إنشاء خطة PacePro على ساعتك

لإنشاء خطة PacePro على ساعتك، عليك إنشاء مسار (إنشاء مسار واتباعه على جهازك، الصفحة 23).

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر نشاط ركض في الخارج.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر تدريب > خطط **PacePro** > إنشاء عنصر جديد.

5 اختر ملعيًا.

6 حدد خياراً:

• اختر إيقاع الهدف وأدخل الإيقاع الهدف الذي تريد تحقيقه.

• اختر وقت الهدف وأدخل الوقت الهدف.

يعرض الجهاز حزام الإيقاع المخصص.

تلميح: يمكنك الضغط على **DOWN** واختيار عرض الانقسامات لمعاينة المقطع.

7 اضغط على **START** لبدء الخطة.

8 اضغط على **START** لتشغيل موقت 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 على جهازك، يمكنك تثبيت المقطع على جهازك.

كل المقاطع المتوفرة في المسار.

مقاطع Strava™

يمكنك تثبيت مقاطع Strava على جهاز MARQ. اتبع مقاطع Strava لمقارنة أداءك بجوارك السابقة والأصدقاء والمحترفين الذي يقومون بجولات في المقطع نفسه.

للتسجيل في عضوية Strava، انتقل إلى تطبيق المقاطع المصغر في حساب Garmin Connect .www.strava.com. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى

5 حد خياراً:

- اختر المسافة فقط لاختيار مسافة معدة مسبقاً أو لإدخال مسافة مخصصة.
- اختر المسافة والوقت لاختيار هدف المسافة والوقت.
- اختر المسافة والإيقاع أو المسافة والسرعة لاختيار مسافة وإيقاع أو هدف السرعة.

تظهر شاشة هدف التدريب وتعرض وقت انتهاء المقدار. يستند وقت الانتهاء المقدر إلى أداشك الحالي والوقت المتبقى.

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

إلغاء هدف تدريب

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

السابق في نشاط سباق

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

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر نشاطاً.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر تدريب > التسابق في نشاط.

5 حد خياراً:

- اختر من المحفوظات لاختيار نشاط مسجل مسبقاً من جهازك.

6 اختر تم التزيل لاختيار نشاط قمت بتزيله من حسابك على **Garmin Connect**.

7 اختر النشاط.

8 تظهر شاشة **Virtual Partner** مُشيرة إلى الوقت المقرر للانتهاء.

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

10 بعد إكمال النشاط، اضغط على **STOP**، واختر حفظ.

الأرقام القياسية الشخصية

عند إكمال نشاط ما، يعرض الجهاز أي أرقام قياسية شخصية جديدة حققتها خلال ذلك النشاط. تتضمن الأرقام القياسية الشخصية أسرع وقت لديك على مسافات سباق نموذجية متعددة بالإضافة إلى أطول مسافة ركض أو أطول مسافة لركوب الدراجة الهوائية أو أطول 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 وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر المحفوظات > أرقام قياسية.

3 اختر رياضة.

4 اختر رقمًا 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 يمحو هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

مسح رقم قياسي شخصي

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر المحفوظات > أرقام قياسية.

3 اختر رياضة.

4 اختر رقمًا قياسياً لحذفه.

5 اختر مسح السجل > نعم.

ملاحظة: لن يمحو هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

مسح كل الأرقام القياسية الشخصية

- 1 من تصميم الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر المحفوظات > أرقام قياسية.
- 3 اختر رياضة.
- 4 اختر مسح كل الأرقام القياسية > نعم.

تحذف الأرقام القياسية لتلك الرياضة فقط.

ملاحظة: لن يمحو هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

الساعات

تعيين منبه

يمكنك تعيين منبهات متعددة. ويمكنك تعيين أن يعمل كل منبه مرة واحدة أو يتكرر باتظاظم. 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر الساعات.

3 اضغط على **UP** أو **DOWN** للانتقال إلى شاشة المنبهات.

4 حد خياراً:

- تعيين منبه للمرة الأولى، اختر تعيين منبهات.
- تعيين منبهات إضافية، اضغط على **START**، واختر إضافة منبه.

5 أدخل وقت المنبه.

6 إذا لزم الأمر، فاختر المنبه، وحدد خياراً:

- اختر الحالة لتشغيل المنبه أو إيقاف تشغيله.

• اختر الوقت لتحرير وقت المنبه.

• اختر تكرار، ثم اختر مواعيد تكرار المنبه.

• اختر الأصوات، ثم اختر نوع الإشعار.

• اختر الإضاءة الخلفية > مشغل لتشغيل الإضاءة الخلفية مع المنبه.

• اختر ملصق، ثم اختر وصفاً للمنبه.

حذف منبه

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر الساعات.

3 اضغط على **UP** أو **DOWN** للانتقال إلى شاشة المنبهات.

4 اضغط على **START**.

5 اختر منبهً.

6 اختر حذف.

تشغيل مؤقت العد التنازلي

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر الساعات.

3 اضغط على **UP** أو **DOWN** للانتقال إلى شاشة المؤقتات.

4 اختر تعيين مؤقت سريع.

5 أدخل الوقت.

6 اضغط على **START**، وحدد خياراً إذا لزم الأمر:

- اختر إعادة التشغيل > مشغل لإعادة تشغيل المؤقت تلقائياً بعد انتهاءه.

• اختر الأصوات، ثم اختر نوع الإشعار.

7 اضغط على **START** لتشغيل المؤقت.

حفظ مؤقت سريع

يمكنك تعيين ما يصل إلى عشرة مؤقتات سريعة متفصلة.

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر الساعات.

3 اضغط على **UP** أو **DOWN** للانتقال إلى شاشة المؤقتات.

4 حد خياراً:

- تعيين مؤقت سريع للمرة الأولى، اختر تعيين مؤقت سريع، وأدخل الوقت،

واضغط على **START**، واختر حفظ المؤقت.

- لحفظ المؤقتات السريعة الإضافية، اضغط على **START**، واختر إضافة مؤقت، وأدخل الوقت.

مسح رقم قياسي شخصي

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر المحفوظات > أرقام قياسية.

3 اختر رياضة.

4 اختر رقمًا قياسياً لحذفه.

5 اختر مسح السجل > نعم.

ملاحظة: لن يمحو هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

حفظ موقعك

يمكنك حفظ موقعك الحالي للملاحة إليه مرة أخرى لاحقاً.
ملاحظة: يمكنك إضافة خيارات إلى قائمة عناصر التحكم (خصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 29).

- 1 اضغط باستمرار على **LIGHT**.
- 2 اختر **9**.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تحرير موقعك المحفوظة

يمكنك حذف موقع محفوظ أو تحرير اسمه وارتفاعه ومعلومات موقعه.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **الملاحة > الموقع المحفوظة**.
- 3 اختر موقعًا محفوظاً.
- 4 حدد خياراً لتحرير الموقع.

عرض إحداثية

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر **إسقاط الإحداثية**.
 - 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 الإحداثية المعروضة باسم الافتراضي.

الملاحة إلى الأهداف المختلفة

يمكنك استخدام جهازك للانتقال إلى وجهة أو اتباع مسار.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **نطاطاً**.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر **ملاحة**.
- 5 اختر **فتحة**.
- 6 استجب إلى المطالبات التي تظهر على الشاشة لاختيار وجهة.
- 7 اختر **انتقال إلى**.
- 8 اضغط على **START** لبدء الملاحة.

الملاحة إلى نقطة اهتمام

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **نطاطاً**.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر **ملاحة > نقاط اهتمام**، واختر **فتحة**.
- 5 تظهر قائمة بنقاط الاهتمام القريبة من موقعك الحالي.

- للبحث بالقرب من موقع مختلف، اختر **بحث بالقرب من**، واختر موقعًا.
- للبحث عن نقطة اهتمام باسم، اختر **تهجنة البحث**، وأدخل اسمًا، واختر **بحث بالقرب من**، واختر موقعًا.

- 6 اختر **نقطة اهتمام من نتائج البحث**.
- 7 اختر **انطلق**.

تظهر معلومات الملاحة.

- 8 اضغط على **START** لبدء الملاحة.

نقط اهتمام

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

حذف موقف

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **الساعات**.

3 اضغط على **UP** أو **DOWN** للانتقال إلى شاشة المؤقتات.

4 اضغط على **START**.

5 اختر **مؤقتاً**.

6 اضغط على **MENU**.

7 اختر **حذف**.

استخدام ساعة الإيقاف

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **الساعات**.

3 اضغط على **UP** أو **DOWN** للانتقال إلى شاشة ساعة الإيقاف.

4 اضغط على **START**.

5 اضغط على **START** لتشغيل موقف.

6 اضغط على **LAP** لإعادة تشغيل موقف الدورات ①.



يستمر تعداد إجمالي وقت ساعة الإيقاف ②.

اضغط على **STOP** لإيقاف المؤقتين.

8 حدد خياراً:

• لإعادة ضبط المؤقتين، اضغط على **DOWN**.

• لمراجعة مؤقتات الدورات، اضغط على **MENU**، واختر **مراجعة**.

• لحفظ وقت ساعة الإيقاف كنطاط، اضغط على **MENU**، واختر **حفظ نطاط**.

• للخروج من ساعة الإيقاف، اضغط على **MENU**، واختر **تم**.

إضافة مناطق زمنية بديلة

يمكنك عرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية على عنصر واجهة المستخدم مناطق زمنية بديلة. يمكنك إضافة حتى أربع مناطق زمنية بديلة.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة عنصر واجهة المستخدم مناطق زمنية بديلة إلى حافظة عنصر واجهة المستخدم.

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **الساعات**.

3 اضغط على **UP** أو **DOWN** للتمرير إلى شاشة المناطق الزمنية.

4 حدد خياراً:

• لتعيين منطقة زمنية للمرة الأولى، اختر **تعيين مناطق زمنية > إضافة منطقة زمنية**.

• لتعيين مناطق زمنية إضافية، اضغط على **START**، واختر **إضافة منطقة زمنية**.

5 اختر **منطقة زمنية**.

6 يمكنك إعادة تسمية المنطقة إذا لزم الأمر.

ملاحة

الاسترشاد بالخرائط والبوصلة

يمكنك استخدام تطبيق الاسترشاد بالخرائط والبوصلة للملاحة باستخدام الخريطة والبوصلة.

1 اضغط باستمرار على **START**.

2 انتظر ريثما يلتقط الجهاز موقعك ويحمل الخريطة.

3 اختر **UP** و**DOWN** لضبط الوجهة.

4 اختر **START** لتعيين الوجهة.

ستظهر بوصلة الوجهة.

5 ابدأ الملاحة.



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

عرض إرشادات مسار الرحلة

يمكنك عرض قائمة بارشادات لكل منعطف لمسار رحلتك.

- أثناء الملاحة في مسار رحلة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- اختر لكل منعطف.

تظهر قائمة بارشادات لكل منعطف.

- 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 قطنته. تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.

- من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر نشاط.

- اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر ملاحة > النشاطات.

5 اختر نشاطاً.

- اختر العودة إلى نقطة البدء، وحدد خياراً:

- للعودة إلى نقطة البدء النشاط على المسار الذي اجترته، اختر **TracBack**.
- إذا لم يكن لديك خريطة مدعومة أو كنت تستخدم التوجيه المباشر، فاختر مسار الرحلة للعودة إلى نقطة البدء النشاط في خط مستقيم.
- إذا لم تكن تستخدم التوجيه المباشر، فاختر مسار الرحلة للعودة إلى نقطة البدء 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.

- اضغط على **DOWN** لعرض البوصلة (اختياري).
- يشير السهم إلى نقطة البداية.

إيقاف الملاحة

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

- اختر إيقاف الملاحة.

خريطة

يأتي جهازك محملاً مسبقاً بالخرائط ويمكن أن يعرض أنواع متعددة لبيانات خريطة Garmin، بما في ذلك خطوط الكثور في المخططات الطوبوغرافية ونقاط الاهتمام القريبة وخرائط منتجعات التزلج وملاءع الجولف.

لشراء بيانات إضافية للخريطة وعرض معلومات التوافق، انتقل إلى garmin.com/maps

يمثل ▲ موقعك على الخريطة. عند الملاحة إلى وجهة ما، سيتم تمييز مسار رحلتك بخط على الخريطة.

عرض الخريطة

- ابداً نشطاً خارجياً.

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

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

- لتحريك الخريطة أو تكبيرها أو تصغيرها، اختر تحريك/تكبير/تصغير.

إنشاء مسار واتباعه على جهازك

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر نشاطاً.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر ملاحة > وجهات السير > إنشاء عنصر جديد.

5 أدخل اسم المسار، واختر ✓.

6 اختر إضافة موقع.

7 حدد خياراً.

8 عند الضرورة، كرر الخطوتين 6 و 7.

9 اختر تم > اتبع وجهة السير.

10 ظهر 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 ركض أو دراجة هوائية.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر ملاحة > مسار رحلة ذهاب وإياب.

5 أدخل المسافة الإجمالية للمسار.

6 اختر اتجاه ذهاب.

7 ينشي الجهاز ما يصل إلى ثلاثة مسارات. يمكنك الضغط على **DOWN** لعرض المسارات.

7 اضغط على **START** لاختيار مسار.

8 حدد خياراً:

0 لبدء الملاحة، اختر انطلاق.

0 لعرض المسار على الخريطة وتحريك الخريطة أو تكبيرها، اختر خريطة.

0 لعرض قائمة بالانعطافات في المسار، اختر لكل انعطاف.

0 لعرض تحطيم الارتفاع للمسار، اختر تحطيم الارتفاع.

0 لحفظ المسار، اختر حفظ.

0 لعرض قائمة بعمليات الصعود في المسار، اختر عرض المسافات التي يجب تسلقها.

الملاحة مع التصويب والذهاب

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

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر نشاطاً.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر ملاحة > التصويب والذهاب.

5 وحجة الجهة العلوية من الساعة نحو جسم، واضغط على **START**.

5 ظهر 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 اجترته. تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.

1 أثناء النشاط، اضغط على **STOP**.

2 اختر العودة إلى نقطة البدء، وحدد خياراً:

0 للعودة إلى نقطة البدء النشاط على المسار الذي اجترته، اختر **TracBack**.

0 إذا لم يكن لديك خريطة مدعومة أو كنت تستخدم التوجيه المباشر، فاختر مسار الرحلة للعودة إلى نقطة البدء النشاط في خط مستقيم.

0 إذا لم تكن تستخدم التوجيه المباشر، فاختر مسار الرحلة للعودة إلى نقطة البدء النشاط باستخدام الإرشادات لكل منعطف.

3 وجه الجهة العلوية من الساعة نحو وجهك، واضغط على **START**.
و عندما تحرف 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 تغيرات الضغط. يعرض البارومتر بيانات الضغط البيئي بناءً على الارتفاع الثابت حيث تمت معايرة مقياس الارتفاع حديثاً (إعداد مقياس الارتفاع، الصفحة 29). يمكنك الضغط على **START** من التطبيقات المصغرة لمقياس الارتفاع أو البارومتر لفتح إعدادات مقياس الارتفاع أو البارومتر بسرعة.

مفوّظات

تتضمن المفوّظات الوقت والمسافة والسرعات الحرارية ومتوسط الإيقاع أو السرعة وبيانات الدورة ومعلومات المستشعر الاختيارية.

ملاحظة: عند امتلاء ذاكرة الجهاز، تتم الكتابة فوق البيانات القديمة.

استخدام المفوّظات

تتضمن المفوّظات النشاطات السابقة التي قمت بحفظها على جهازك.

يتضمن الجهاز تطبيقاً مصغراً للمفوّظات للوصول بسرعة إلى بيانات النشاط (التطبيقات المصغرة، الصفحة 27).

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر المفوّظات > النشاطات.

3 اختر نشاطاً.

4 حدد خياراً:

• لعرض معلومات إضافية عن النشاط، اختر كل الإحصائيات.

• لعرض تأثير النشاط في لياقتك البدنية للتمارين الهرانية واللاهوائية، اختر تأثير التدريب (معلومات عن تأثير التدريب، الصفحة 13).

• لعرض الوقت في كل منطقة لمعدل نبضات القلب، اختر معدل نبضات القلب (عرض الوقت في كل مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 24).

• لاختيار دورة وعرض معلومات إضافية عن كل دورة، اختر دورات.

• 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.

مفوّظات الرياضات المتعددة

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

عرض الوقت في كل مناطق معدل نبضات القلب

من خلال عرض الوقت في كل مناطق معدل نبضات، ستمكن من ضبط حدة التدريب.

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر المفوّظات > النشاطات.

3 اختر نشاطاً.

4 اختر معدل نبضات القلب.

عرض إجماليات البيانات

يمكنك عرض بيانات المسافة والوقت التراكمية المحفوظة في جهازك.

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر المفوّظات > الإجماليات.

3 اختر أحد الأنشطة إذا لزم الأمر.

4 حدد أحد الخيارات لعرض الإجماليات الأسبوعية أو الشهرية.

استخدام عدد المسافات

يسجل عدد المسافات إجمالي المسافة المقطوعة، وزيادة الارتفاع، والوقت في الأنشطة بصورة تلقائية.

1 من تصميم الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.

تمرين: يمكنك الضغط على **START** للتبدل بين التحرير إلى أعلى وإلى أسفل، أو التحرير إلى اليسار وإلى اليمين، أو التكبير/التصغير. يمكنك الضغط باستمرار على **START** لاختيار النقطة التي تحدّدها علامة التصويب.

• لرؤية نقاط الاهتمام والإحداثيات القريبة، اختر حولي.

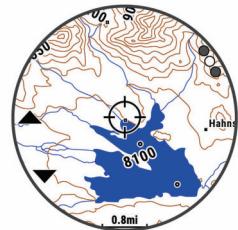
حفظ موقع على الخريطة أو الملاحة إليه

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

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

2 اختر تحرير/تكبير/تصغير.

فقط يظهر عناصر التحكم وعلامة التصويب على الخريطة.



3 حرك الخريطة وكبّرها 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:

• البدء في 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 الملاحة إلى نقاط الاهتمام والإحداثيات القريبة.

ملاحظة: يجب أن تشمل بيانات الخريطة المثبتة على جهازك 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 **STOP**.

تظهر قائمة بـ نقاط الاهتمام والإحداثيات في قسم الخريطة المميز.

5 اختر موقعاً.

6 حدد خياراً:

• البدء في 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 البيانات الصعبة، وتعرض سمات الخريطة الخاصة بالنشاطات ببيانات الخريطة الأكثر أهمية بلحمة.

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. تتحسن ميزات البوصلة ومظاهرها بالإضافة إلى نشاطك وما إذا كان GPS ممكناً وعند الملاحة إلى وجهة ما.

يمكنك تغيير إعدادات البوصلة يدوياً (إعدادات البوصلة، الصفحة 29). لفتح إعدادات البوصلة بسرعة، يمكنك الضغط على **START** من التطبيق المصغر للبوصلة.

إعداد وجهاً البوصلة

1 من التطبيق المصغر للبوصلة، اضغط على **START**.

2 اختر تأمين الوجهة.

بندول الإيقاع: لتشغيل نغمات بليقاع منظم ليساعدك على تحسين أدائك بالتدريب بوتيرة أسرع، أو أبطأ أو أكثر ثباتاً (استخدام **بندول الإيقاع**، الصفحة 3).

حجم حوض السباحة: لتعيين طول حوض السباحة في الحوض.

وضع الطاقة: لتعيين وضع الطاقة التقاني للنشاط.

انتهاء مهلة توفير الطاقة: لتعيين خيارات مهلة توفير الطاقة (إعدادات انتهاء مهلة توفير الطاقة، الصفحة 27).

الفاصل الزمني للتسجيل نقط التعقب: لتعيين ترتيب نقاط التعقب خلال رحلة استكشافية (غير الفاصل الزمني للتسجيل نقط التعقب، الصفحة 2).

بعد الغروب: لتعيين الجهاز لتسجيل نقاط التعقب بعد الغروب خلال رحلة استكشافية.

إعادة التسمية: لتعيين اسم النشاط.

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

استعادة الأفراطيات: لتمكينك من إعادة تعيين إعدادات النشاط.

توجيه: لتعيين تفضيلات احتساب المسارات للنشاط (إعدادات التوجيه، الصفحة 26).

التسجيل: لتمكين تسجيل النقاط أو تعطيله تلقائياً عندما تبدأ جولة جولف. يظهر لك خيار إسال دائماً كلما بدأت جولة.

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

تبين النقاط: لتمكين المطالبات التي تتبعك بالاقراب من المقاطع.

تعقب الإحصائيات: لتمكين تعقب الإحصاءات أثناء لعب الجولف.

اكتشاف الحركات: لتمكين كشف الحركات للسباحة في الحوض.

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

الانتقالات: لتمكين الانتقالات لأنشطة متعددة الرياضات.

تخصيص شاشات البيانات

يمكنك ظهور تخطيط شاشات البيانات ومحتها وإخفاؤها وإخفاؤها وتغييرها لكل نشاط.

- اضغط باستمرار على **MENU**.
- اختر النشاطات والتطبيقات.
- اختر النشاط لتخديصه.
- اختر إعدادات النشاط.
- اختر شاشات البيانات.
- اختر شاشة بيانات لتخديصها.
- حدد خياراً.

- اختر **تخطيط** لتعديل عدد حقول البيانات على شاشة البيانات.
- اختر **حقل** لتغيير البيانات التي تظهر في الحقل.
- اختر **إعادة ترتيب** لتغيير موقع شاشة البيانات في الحلقة.
- اختر **إزالة** لإزالة شاشة البيانات من الحلقة.

8 وعند الضرورة، اختر **إضافة جديدة** 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.

- اضغط باستمرار على **MENU**.
- اختر النشاطات والتطبيقات.
- اختر النشاط لتخديصه.
- اختر إعدادات النشاط.
- اختر شاشات البيانات > **إضافة جديدة > خريطة**.

التبينات

يمكنك تعيين تبينات لكل نشاط، وهذا من شأنه أن يساعدك على التدريب لتحقيق أهداف معينة، وزيادة وعيك بالبيئة المحيطة بك، والملاحة إلى وجهتك. بعض التبينات متوفرة فقط لأنشطة حددت. توجد ثلاثة أنواع من التبينات: تبينات الأحداث وتبينات النطاق وتبينات المترددة.

تبيني الحدث: يعلمك تبيني الحدث مرة واحدة، إن الحدث عبارة عن قيمة محددة. على سبيل المثال، يمكنك تعيين الجهاز لتتبينه عند الوصول إلى ارتفاع معين.

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

2 اختر المحفوظات > الإجماليات > عدد المسافات.

3 اختر **UP** أو **DOWN** لعرض إجماليات عدد المسافات.

حذف المحفوظات

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر المحفوظات > خيارات.

3 حدد خياراً:

• اختر **حذف كل النشاطات** لحذف جميع النشاطات من المحفوظات.

• اختر **إعادة ضبط الإجماليات** لإعادة ضبط إجماليات المسافة والوقت.

ملاحظة: لن يمحو هذا الإجراء أي من النشاطات المحفوظة.

تخصيص الجهاز

إعدادات الأنشطة والتطبيقات

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

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

مسافة ثلاثة الأبعاد: لاحتساب المسافة التي قطعتها باستخدام التغيير في ارتفاعك وحركتك الأفقية فوق الأرض.

سرعة ثلاثة الأبعاد: لاحتساب سرعتك باستخدام التغيير في ارتفاعك وحركتك الأفقية فوق الأرض (سرعة والمسافة ثلاثة الأبعاد، الصفحة 27).

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

تبينات: لتعيين تبينات التدريب أو الملاحة للنشاط.

سلق تلقائي: لتمكين الجهاز من اكتشاف التغيرات في الارتفاع تلقائياً باستخدام مقياس الارتفاع المدمج.

Auto Lap (Auto Lap®): لتعيين الخيارات لميزة **Auto Lap** (Auto Lap®، الصفحة 26).

Auto Pause: لتعيين الجهاز إلى إيقاف تسجيل البيانات عندما توقف عن الحركة أو عندما تختفي دون سرعة محددة (تمكين Auto Pause، الصفحة 26).

جولة تلقائية: لتمكين الجهاز من اكتشاف جولات التزلج تلقائياً باستخدام مقياس التسارع المدمج.

تمرين تلقائي: لتمكينك من التنقل عبر كل شاشات بيانات النشاط تلقائياً عندما يكون المؤقت قيد التشغيل (استخدام التمرين التلقائي، الصفحة 27).

مجموعة تلقائية: لتمكين الجهاز من بدء مجموعات التمارين 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 ومرافقته أثناء الملاحة.

مطلوبات المضرب: لعرض مطالبة تمكينك من إدخال النادي الذي استخدمته بعد كل تدريب تم اكتشافها أثناء ممارسة الجولف.

بعد العد التنازلي: لإتاحة مؤقت عد تنازلي للفاصل الزمني للسباحة في الحوض.

شاشات البيانات: لتمكينك من تخصيص شاشات البيانات وإضافة شاشات بيانات جديدة إلى النشاط (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 25).

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

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** (غير إعداد GPS، الصفحة 27).

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 ليتمكن الجهاز من احتساب الهانديكاب الخاص بملعبك. عند تمكن خيار تسجيل نقاط الهانديكاب، يمكنك ضبط قيمة الهانديكاب الخاصة بك.

مفتاح الدورة: لتمكينك من تسجيل دورة أو راحة 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 26).

التبيبة المتكرر: يعلمك التبيبة المتكرر كلما سجل الجهاز قيمة أو فاصل زمني محدد. على سبيل المثال، يمكنك تعيين الجهاز ليتبهك كل 30 دقيقة.

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

إعدادات التوجيه

يمكنك تغيير إعدادات التوجيه لتصحيف الطريق التي يحتسب من خلالها الجهاز المسارات لكل نشاط.

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

نشاطات: تحديد نشاط للتوجيه. يحتسب الجهاز مسارات الرحلة الأكثر ملائمة لنوع النشاط الذي تقوم به.

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

وجهات السير: لضبط طريقة الملاحة إلى المسارات باستخدام الجهاز. 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 أخرفت عن المسار.

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

تجنبات: تحديد الطريق أو أنواع المواصلات لتجنبيها 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 أداءك 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.
- 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. يصدر الجهاز أيضاً إشارة صوتية أو يهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية (إعدادات النظام، الصفحة 31).

تخصيص رسالة تبيبة الدورة

يمكنك تخصيص حقل بيانات أو حقلي يظهران في رسالة تبيبة الدورة.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر **Auto Lap < تبيبة الدورة**.
- 6 اختر حقل بيانات التبيبة.
- 7 اختر معاينة (اختياري).

تمكين Auto Pause

يمكنك استخدام ميزة Auto Pause لإيقاف المؤقت تلقائياً 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 المؤقت متوقفاً عن التشغيل أو متوقفاً عن التشغيل مؤقتاً.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر **Auto Pause**.
- 6 حدد خياراً:

- اختر عند الإيقاف لإيقاف المؤقت مؤقتاً بشكل تلقائي عندما تتوقف عن الحركة.

نوع التبيبة	الوصف
المدى	يمكنك تعيين قيمة التبيبة الدنيا والقصوى.
الحدث، مكرر	يمكنك تعيين عدد السعرات الحرارية.
مخصص مكرر	يمكنك اختيار رسالة موجودة أو إنشاء رسالة مخصصة واختيار نوع تبيبة.
مسافة مكرر	يمكنك تعيين الفاصل الزمني المسافة.
الارتفاع المدى	يمكنك تعيين قيمة الارتفاع الدنيا والقصوى.
معدل نبضات القلب المدى	يمكنك تعيين قيمة معدل نبضات القلب الدنيا والقصوى أو اختيار تغييرات المنطقة. راجع حول مناطق معدل نبضات القلب ، الصفحة 17 و احتساب مناطق معدل نبضات القلب ، الصفحة 18.
الإيقاع المدى	يمكنك تعيين قيمة الإيقاع الدنيا والقصوى.
الطاقة المدى	يمكنك تعيين مستوى الطاقة المرتفع والمنخفض.
نقارب حدد	يمكنك تعيين قطر من موقع محفوظ.
ركض/مشي متكرر	يمكنك تعيين استرخات المشي المحددة بوقت على فواصل زمنية منتظمة.
السرعة المدى	يمكنك تعيين قيمة السرعة الدنيا والقصوى.
معدل المركبات المدى	يمكنك تعيين حركات عالية أو منخفضة في الدقيقة.
الوقت الحدد، متكرر	يمكنك تعيين فاصل زمني.

تعيين تبيبة

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر تبيبات.
- 6 حدد خياراً:

- اختر إضافة جديد لإضافة تبيبة جديد إلى النشاط.
- اختر اسم التبيبة لتحرير تبيبة موجود.
- 7 اختر نوع التبيبة إذا لزم الأمر.

- 8 اختر منطقة أو أدخل القيمة الدنيا والقصوى أو أدخل قيمة مخصصة للتبيبة.
- 9 عند الضرورة، قم بتشغيل التبيبة.

بالنسبة إلى تبيبات الأحداث والتبيبات المتكررة، تظهر رسالة في كل مرة تصل فيها إلى قيمة التبيبة. بالنسبة إلى تبيبات النطاق، تظهر رسالة في كل مرة تتجاوز فيها النطاق المحدد (القيمة الدنيا والقصوى) أو تتحفظ دونه.

إعدادات خريطة النشاط

يمكنك تخصيص مظهرشاشة 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 (**سمة الخريطة**، الصفحة 30).

استخدام إعدادات النظام: لتمكين الجهاز من استخدام التفضيلات من إعدادات خرائط النظام.

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

موقع المستخدم: لإظهار الموضع المحفوظة على الخريطة أو إخفائها.

تكبير/صغر تلقائياً: لاختيار مستوى التكبير/التصغير المناسب للاستخدام المثالى على خريطة تلقائياً. عند إلغاء التمكين، عليك التكبير أو التصغير يدويًا.

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

سجل المسار: لإظهار سجل المسار، أو الطريق الذي قد قطعنه، 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 لعرض البيانات في الوضع البحري (إعداد خرائط البحري، الصفحة 30).

- اختر **GPS + GALILEO** (نظام القمر الصناعي في الاتحاد الأوروبي) للحصول على معلومات أكثر دقة عن الموقع في ظروف الرؤية السيئة في الجو.
- اختر **UltraTrac** لتسجيل نقاط التعقب وبيانات المستشعرات بشكل أقل تكراراً (UltraTrac، الصفحة 27).
- ملاحظة: يمكن لاستخدام GPS وقرص صناعي آخر معًا أن يقل عمر البطارية بشكل أسرع من استخدام خيار GPS فقط (**GPS** وأنظمة الأقمار الصناعية الأخرى، الصفحة 27).

GPS وأنظمة الأقمار الصناعية الأخرى
توفر خيارات GPS + GLONASS أو GPS + GALILEO أداءً أفضل في البيئات الصعبة ويمكنك من الحصول على الموقع بشكل أسرع باستخدام GPS فقط ومع ذلك، يمكن لاستخدام GPS وقرص صناعي آخر معًا أن يقل عمر البطارية بشكل أسرع من استخدام خيار GPS فقط.

UltraTrac
ميزة UltraTrac عبارة عن إعداد GPS يسجل نقاط مسار وبيانات المستشعر بصورة أقل تكراراً. إن تمكين ميزة UltraTrac يزيد عمر البطارية لكنه يقلل جودة الأنشطة المسجلة. يجب عليك استخدام ميزة UltraTrac للأنشطة التي تتطلب عمر بطارية أطول والتي تكون تحديات بيانات المستشعر المتكررة أقل أهمية بالنسبة إليها.

إعدادات انتهاء مهلة توفير الطاقة

تؤثر إعدادات انتهاء المهلة في المدة التي يبقى فيها جهازك في وضع التدريب على سبيل المثال أثناء انتظارك لبيانات النشاط. 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.

متد: لتعيين الجهاز للدخول في وضع الطاقة المنخفضة للساعة بعد 25 دقيقة من عدم النشاط. قد يؤدي الوضع المتد 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 متوفقاً. إن بعض التطبيقات المصغرة غير مرتاحة بشكل اقتصادي، يمكنك إضافتها إلى حلقة التطبيق المصغر يدوياً (نخصيص حلقة التطبيق المصغر، الصفحة 28).

البوصلة والبارومتر ومقاييس الارتفاع: لعرض معلومات البوصلة والبارومتر ومقاييس الارتفاع معًا.

مناطق زمنية بديلة: لعرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية.

Body Battery: لعرض مستوى **Body Battery** الحالي ورسم بياني لمستويات **Body Battery** لديك في الساعات القليلة الماضية.

التقويم: لعرض الاجتماعات القادمة من التقويم في هاتفك الذكي.

الساعات الحرارية: لعرض معلومات عن سعراتك الحرارية لليوم الحالي.

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

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

Garmin مدرب: لعرض التمارين المجدولة عند اختيارك خطة تدريب خاصة بمدرب **Garmin Connect** على حسابك على **Garmin**.

Golf: لعرض معلومات عن الجولف لجولتك 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 القلب بعد النبضات في الدقيقة (bpm) والرسم البياني لمعدل نبضات قلبك.

المحفوظات: لعرض محفوظات نشاطك ورسم بياني لأنشطتك المسجلة.

دقائق الحدة: لتنبيه الوقت الذي أمضيته في ممارسة النشاطات التي تتواءح حدتها بين المتوسطة والعالية وهدف دقائق الحدة الأسبوعي وتقدمك نحو تحقيق هدفك.

عناصر تحكم inReach: لتمكينك من إرسال رسائل إلى جهاز **inReach** المقترب.

- اختر **مخصص لإيقاف المؤقت مؤقتاً** يشكل تلقائياً عندما ينخفض إيقاعك أو سرعتك عن القيمة المحددة.

تمكين التسلق التلقائي

يمكنك استخدام ميزة التسلق التلقائي لكتف تغيرات الارتفاع تلقائياً. 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 نشاطاً.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 4 اختر إعدادات النشاط.

- 5 اختر تسلق تلقائي > حالة.

- 6 اختر دوماً أو عند عدم التنقل.

- 7 حدد خياراً:

- 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 الممودية لتعيين معدل المصعد 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 ثلاثة الأبعاد

يمكنك تعيين السرعة والمسافة ثلاثة 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 الملاحة أو التسلق 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 نشاطك.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.

- 2 اختر النشاطات والتطبيقات.

- 3 اختر نشاطاً.

- 4 اختر إعدادات النشاط.

- 5 اختر مفتاح الدورة.

تتغير حالة مفتاح الدورة إلى مشغل أو إيقاف التشغيل وفقاً للإعداد الحالي.

استخدام التمرين التلقائي

يمكنك استخدام ميزة التمرين التلقائي للتمرين عبر كل شاشات بيانات النشاط تلقائياً فيما يكون الموقت 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 تمرين تلقائي.

- 6 اختر عرض السرعة.

تغيير إعداد GPS

للمزيد من المعلومات عن GPS، انتقل إلى www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.

- 2 اختر النشاطات والتطبيقات.

- 3 اختر النشاط لتخديصه.

- 4 اختر إعدادات النشاط.

- 5 اختر GPS.

- 6 حدد خياراً:

- اختر إيقاف التشغيل لإلغاء تعيين GPS لنشاط.

- اختر **GPS** فقط لتمكين نظام الأقمار الصناعية GPS.

- اختر **GPS + GLONASS** (نظام القمر الصناعي الروسي) للحصول على معلومات أكثر دقة عن الموقع في ظروف الرؤية السيئة في الجو.

- 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 تزيد 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 بعد في VIRB

تتيح لك VIRB وظيفة التحكم عن بعد التحكم VIRB بكاميرا الحركة باستخدام الجهاز. انتقل إلى www.garmin.com/VIRB لشراء كاميرا الحركة.

التحكم بكاميرا الحركة VIRB

لتمكن من استخدام وظيفة التحكم عن بعد في VIRB، عليك تعيين الإعداد 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 (اقرآن المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 32).

تمت إضافة تطبيق VIRB المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر.

- 3 اضغط على UP أو DOWN من وجه الساعة لعرض تطبيق VIRB المصغر.
- 4 انتظر ريثما تصل الساعة بالكاميرا إذا لزم الأمر.

5 حدد خياراً:

- تسجيل مقطع فيديو، اختر بدء التسجيل.
- يظهر عداد الفيديو على شاشة MARQ.

- لانقاط صورة أثناء تسجيل فيديو، اضغط على DOWN.
- لإيقاف تسجيل الفيديو، اضغط على STOP.

لانقاط صورة، اختر التقط صورة.

- لانقاط صور متعددة في وضع الصور المتواصلة، اختر التقط صور متواصلة.
- لإدخال الكاميرا في وضع السكون، اختر إدخال الكاميرا في وضع السكون.
- لتنشيط الكاميرا من وضع السكون، اختر إخراج الكاميرا من وضع السكون.
- لتغيير إعدادات الفيديو والصور، اختر الإعدادات.

التحكم في كاميرا الحركة VIRB أثناء النشاط

لتمكن من استخدام وظيفة التحكم عن بعد في VIRB، عليك تعيين الإعداد 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 (اقرآن المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 32).

بعد إقران الكاميرا، تضاف شاشة بيانات VIRB تلقائياً إلى الأنشطة.

- 3 أثناء نشاط ما، اضغط على UP أو DOWN لعرض شاشة بيانات VIRB.
- 4 انتظر ريثما تصل الساعة بالكاميرا إذا لزم الأمر.

5 اضغط باستمرار على MENU.

6 اختر VIRB.

7 حدد خياراً:

- للتحكم في الكاميرا باستخدام مؤقت النشاط، اختر الإعدادات > وضع التسجيل > إيقاف/تشغيل المؤقت.

ملاحظة: يبدأ تسجيل الفيديو ويتوقف تلقائياً عندما تبدأ نشاطاً وتنهيه.

- للتحكم في الكاميرا باستخدام خيارات القائمة، اختر الإعدادات > وضع التسجيل > يدوي.

- لتسجيل الفيديو يدويًا، اختر بدء التسجيل.
- يظهر عداد الفيديو يدويًا، اختر بدء التسجيل.

- لانقاط صورة أثناء تسجيل فيديو، اضغط على DOWN.
- لإيقاف تسجيل الفيديو يدويًا، اضغط على STOP.

لانقاط صور متعددة في وضع الصور المتواصلة، اختر التقط صور متواصلة.

- لإدخال الكاميرا في وضع السكون، اختر إدخال الكاميرا في وضع السكون.
- لتنشيط الكاميرا من وضع السكون، اختر إخراج الكاميرا من وضع السكون.

استخدام تطبيق المصغر لمستوى التوتر

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

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

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

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

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

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

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

مقياس التأكيس: لعرض أحدث نسبة مؤدية لتشجيع الأكسيجين في الدم بالإضافة إلى رسم بياني للقراءات.

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

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

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

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

الشروع والغروب: لعرض أوقات الشروع والغروب والشوق المدني.

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

عناصر تحكم VIRB: لتوفير عناصر التحكم بالكاميرا حين يكون جهاز VIRB مفترئاً بجهاز MARQ.

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 المصغرة أو إيقافها.

ملاحظة: تعرض اللمحات 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 لتنبغي موقع التطبيق المصغر في حلقة التطبيق المصغر.

- اختر لـ لإزالة التطبيق المصغر من حلقة التطبيق المصغر.

7 اختر Add.

8 اختر تطبيقاً مصغراً.

تمت إضافة التطبيق المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر.

جهاز التحكم عن بعد inReach

تتيح لك وظيفة التحكم عن بعد التحكم بجهاز inReach باستخدام جهاز inReach لشراء جهاز MARQ. انتقل إلى buy.garmin.com.

استخدام جهاز التحكم عن بعد inReach

لتمكن من استخدام وظيفة التحكم عن بعد inReach، عليك إضافة تطبيق المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر (تخصيص حلقة التطبيق المصغر، الصفحة 28).

1 شغل جهاز inReach.

2 على ساعة MARQ، اضغط على UP أو DOWN من وجه الساعة لعرض تطبيق المصغر inReach.

3 اضغط على START للبحث عن جهاز inReach الخاص بك.

4 اضغط على START لإقران جهاز inReach.

5 اضغط على START، وحدد خياراً:

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

2 اضغط على START لبدءقياس.

3 تلميح: إذا كنت نشطاً للغاية لدرجة أنه يتعدى 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.

4 اضغط على DOWN 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 تتعذر تحديد مستوى التوتر لديك.

5 لبدء نشاط تنفس، اضغط على DOWN > START ودخل مدة لنشاط التنفس بالدقائق.

تخصيص التطبيق المصغر يومي

يمكنك تخصيص قائمة المقاييس المعاروضة 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.

4 حدد مفاهيم التبديل لعرض كل مقاييس أو إخفاءه.

تخصيص قائمة عناصر التحكم

يمكنك إضافة خيارات قائمة الاختصارات وحذفها وتغييرها في قائمة عناصر التحكم (عرض قائمة عناصر التحكم، الصفحة 1).

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر عناصر التحكم.

3 اختر اختصاراً لتخصيصه.

4 حدد خيارات:

• اختر إعادة ترتيب لتغيير موقع الاختصار في قائمة عناصر التحكم.

• اختر إزالة إزالة 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 أيضًا تنزيل تصميمات مخصصة للساعة من متجر Connect IQ.

تخصيص وجه الساعة

لتنمك من تفعيل وجه ساعة Connect IQ، يجب أن تثبت وجه ساعة من متجر Connect IQ (ميزات Connect IQ، الصفحة 9).

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 وجه الساعة الإضافية المحملة مسبقاً.

5 اختر START > تطبيق تفعيل وجه ساعة محمل مسبقاً أو وجه ساعة Connect IQ مثبت.

6 إذا كنت تستخدم وجه ساعة محملة مسبقاً، فاختر START > تخصيص.

7 حدد خيارات:

• 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 الثنائي.

• 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 29).

شاشة العرض: لتعيين الوجه الاتجاهية على البوصلة إلى أحرف أو درجات أو مللي رadian.

مراجع الشمال: لتعيين مرجع الشمال في البوصلة (تعيين مرجع الشمال، الصفحة 29).

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).

معايرة البوصلة يدوياً

ملاحظة

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

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

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر المستشعرات والملحقات > بوصلة > معايرة > بدء.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تلميح: حرك مصممك 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 خيارات:

• لتعيين الشمال الجغرافي باعتباره مرجع الوجه، اختر صحيح.

• لتعيين الانحراف المغناطيسي لموقعك تلقائياً، اختر مغناطيسي.

• لتعيين الشمال التربعي (000°) باعتباره مرجع الوجه، اختر شبكة.

• لتعيين قيمة التباين المغناطيسي يدوياً، اختر المستخدم، وأدخل الاختلاف المغناطيسي، واختر تم.

إعداد مقاييس الارتفاع

اضغط باستمرار على MENU، واختر المستشعرات والملحقات > مقاييس الارتفاع.

معايرة: لتمكينك من معايرة مستشعر مقاييس الارتفاع يدوياً.

المعايرة تلقائية: لتمكين المعايرة الذاتية لمقاييس الارتفاع في كل مرة تقوم فيها بتشغيل تعقب GPS.

ارتفاع: لتعيين وحدات قياس الارتفاع.

معايرة مقاييس الارتفاع حسب الضغط الهوائي

سيق أن تمت معايرة جهازك في المصانع، ويستخدم الجهاز نظام معايرة تلقائي عند نقطة بدء GPS بشكل افتراضي. يمكنك معايرة مقاييس الارتفاع البارومتر يدوياً إذا كنت تعرف الارتفاع الصحيح.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر المستشعرات والملحقات > مقاييس الارتفاع.

3 حدد خيارات:

• للمعايرة تلقائياً من نقطة بدء GPS، اختر معايرة تلقائية، وحدد أحد الخيارات.

• لإدخال الارتفاع الحالي يدوياً، اختر معايرة > نعم.

• 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 يدوياً.

تخطيط: لتعيين المقاييس الزمني للمخطط في التطبيق المصغر بالبارومتر.

تنبيه العواصف: لتعيين معدل التغير في ضغط البارومتر الذي يطلق تنبيه العاصفة.

وضع الساعة: لتعيين المستشعر المستخدم في وضع الساعة. يستخدم خيار تلقائي كلاً من مقاييس الارتفاع والبارومتر وفقاً لحركتك. يمكنك استخدام خيار مقاييس الارتفاع عندما

مجموعة رموز: تعيين رموز المخطط في الوضع البحري. يعرض الخيار NOAA رموز مخطط الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي. يعرض الخيار دولية رموز مخطط الرابطة الدولية لسلطات المدورة.

عرض بيانات الخريطة وإخفاوها
إذا كان لديك العديد من الفرط المثبتة على جهازك، فيمكنك اختيار بيانات الخريطة التي تزيد 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 الخريطة.

6 اختر خريطة لتفعيل مقاوح التبديل الذي يظهر بيانات الخريطة أو يخفيفها.

إعدادات الملاحة

يمكنك تخصيص ميزات الخريطة ومظهرها عند الملاحة إلى وجهة ما.

تخصيص ميزات الخريطة

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر ملاحة > شاشات البيانات.

3 حدد خياراً:

- اختر خريطة لتشغيل الخريطة أو إيقاف تشغيلها.
- اختر دليل لتشغيل/إيقاف تشغيل شاشة الدليل التي تعرض اتجاه الوصلة أو المسار الذي يجب اتباعه أثناء الملاحة.
- اختر تخطيط الارتفاع لتشغيل تخطيط الارتفاع أو إيقاف تشغيله.
- اختر شاشة لإضافة، 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 ملاحة > مؤشر الاتجاه.

تعيين تنبية الملاحة

يمكنك تعيين تنبية لمساعدتك في الملاحة إلى وجهتك.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر ملاحة > تنبية.

3 حدد خياراً:

- تعيين تنبية لمسافة محددة من وجهتك الأخيرة، اختر المسافة الأخيرة.
- تعيين تنبية لوقت المتبقى المقدر حتى تصل إلى وجهتك الأخيرة، اختر وقت الوصول المقدر الأخير.
- تعيين تنبية عندما تحرف عن المسار، اختر خارج المسار.
- لتمكين مطالبات الملاحة لكل انعطاف، اختر تشغيل المطالبات.

4 عند الضرورة، اختر حالة لتشغيل التنبية.

5 عند الضرورة، أدخل قيمة المسافة أو الوقت، 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 30).

أوضاع الطاقة: لتمكينك من تخصيص إعدادات النظام، وإعدادات النشاط، وإعدادات GPS لإطالة عمر البطارية أثناء النشاط (تخصيص ميزة أوضاع الطاقة، الصفحة 31).

النسبة المئوية للبطارية: لعرض عمر البطارية المتبقى كنسبة مئوية.

تقديرات البطارية: لعرض عمر البطارية المتبقى كعدد مقرر 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 1).

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر إدارة الطاقة > توفير شحن البطارية.

يتضمن نشاطك تغيرات في الارتفاع، أو خيار بارومتر عندما لا يتضمن نشاطك تغيرات في الارتفاع.

الضغط: تعيين كيفية عرض الجهاز لبيانات الضغط.

معايير البارومتر

سيق أن تمت معايرة جهازك في المصعد، ويستخدم الجهاز نظام معايرة تلقائي عند نقطة بدء GPS بشكل افتراضي. يمكنك معايرة البارومتر بديوياً 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، اختر نعم.

• لإجراء المعايرة تلقائياً من نموذج الارتفاع الرقمي، اختر استخدام **DEM**.

• لإجراء المعايرة تلقائياً من نقطة بدء GPS، اختر استخدام **GPS**.

إعدادات موقع Xero

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر المستشعرات والملحقات > موقع **XERO**.

الحالة: لتمكين عرض معلومات موقع الليزر من جهاز Xero مفترض متوافق.

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.

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر خريطة.

سمة الخريطة: تعيين الخريطة لعرض البيانات المحسنة لنوع نشاطك (سمات الخريطة، الصفحة 30).

اتجاه: لتعيين اتجاه الخريطة. يظهر الخيار شمالاً نحو الأعلى اتجاه الشمال في أعلى الشاشة. يظهر الخيار المسار نحو الأعلى اتجاه رحلتك الحالية في أعلى الشاشة.

موقع المستخدم: لإظهار الموقع المحفوظة على الخريطة أو إخفائها.

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

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

سجل المسار: لإظهار سجل المسار، أو الطريق الذي قد قطعه، 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 لعرض البيانات في الوضع البحري (إعداد الخرائط البحري، الصفحة 30).

رسم مقطع: لإظهار المقطع في صورة خط ملون على الخريطة أو إخفائه.

رسم خطوط كنتور: لإظهار خطوط الكنتور 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 البيانات الصعبة.

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

الأكثر استخداماً: لتبسيط الطرق أو الممرات الأكثر استخداماً على الخريطة.

منتزع تزلج: لتعيين الخريطة لعرض بيانات التزلج الأكثر ملائمة بلمحة سريعة.

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

إعداد الخرائط البحري

يمكنك تخصيص طريقة ظهور الخريطة في الوضع البحري.

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر خريطة > بحري.

وضع المخطط البحري: لتمكين الخريطة الملاحية عند عرض البيانات البحري. يعرض هذا الخيار ميزات الخريطة المتعددة بـألوان مختلفة لتصبح نقاط POI البحريية أكثر

وضوحاً لقراءة، وتعكس الخريطة نظام رسم المخططات البحري.

عمق البقعة: لتمكين قياسات العمق على المخطط.

قطاعات مضيئة: لعرض مظهر القطاعات المضيئة على المخطط وتكوينه.

تسجيلات النشاط أكثر تفصيلاً، ولكنه قد لا يسجل الأنشطة التي تستمر لفترات زمنية طولية بالكامل.

وضع USB: لتعيين الجهاز لاستخدام MTP (بروتوكول نقل الوسائط) أو وضع Garmin عند الاتصال بحاسوب.

إعادة ضبط: تمكنك من إعادة ضبط بيانات المستخدم وإعداداته (إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية، الصفحة 34).

تحديث البرنامج: تمكنك من تثبيت تحديثات البرامج التي يتم تزيلها باستخدام Garmin Express.

حول: لعرض الجهاز والبرامج والترخيص والمعلومات التنظيمية.

إعدادات الوقت

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **نظام > الوقت**.

تنسيق الوقت: تعيين الجهاز لعرض الوقت بتنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة، أو التنسيق العسكري.

تعيين الوقت: تعيين المنطقة الزمنية للجهاز. الخيار تلقائي يقوم بتعيين المنطقة الزمنية تلقائياً بالإضافة إلى موقع GPS.

الوقت: تمكنك من ضبط الوقت إذا تم تعيينه إلى الخيار يدوي.

تتيبيات: تمكنك من تعيين تتيبيات كل ساعة، وكذلك تتيبيات للشروق والغروب لتصدر صوتاً قبل حدوث شروق أو غروب الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات (تعيين تتيبيات الوقت، الصفحة 31).

مزامنة الوقت: تمكنك من مزامنة الوقت يدوياً عند تغيير المناطق الزمنية ولتحديث الوقت وفقاً للتقويم الصيفي (مزامنة الوقت، الصفحة 31).

تعيين تتيبيات الوقت

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **نظام > الوقت > تتيبيات**.

3 **حدد خياراً:**

• لتعيين تتيبيه ليصدر صوتاً قبل حدوث غروب الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات، اختر **حتى الغروب > الحالة > مشغل**، اختر **الوقت**، وأدخل **الوقت**.

• لتعيين تتيبيه ليصدر صوتاً قبل حدوث شروق الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات، اختر **حتى الشروق > الحالة > مشغل**، اختر **الوقت**، وأدخل **الوقت**.

• لتعيين تتيبيه ليصدر صوتاً كل ساعة، اختر **كل ساعة > مشغل**.

مزامنة الوقت

يكشف الجهاز تلقائياً منطقةك الزمنية والوقت من اليوم الحالي في كل مرة تشغل فيها الجهاز وتلقط إشارات الأقمار الصناعية أو عند فتح تطبيق Garmin Connect على هاتفك المقترب. يمكنك أيضًا مزامنة الوقت يدوياً عند تغيير المناطق الزمنية، ولتحديث إلى التقويم الصيفي.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **نظام > الوقت > مزامنة الوقت**.

3 انتظر ريثما يتصل الجهاز بهاتفك المقترب أو يحدد موقع الأقمار الصناعية (النقطة إشارات الأقمار الصناعية، الصفحة 34).

تمبيح: يمكنك الضغط على DOWN لتبديل المصدر.

تغير إعدادات الإضاءة الخلفية

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **نظام > الإضاءة الخلفية**.

3 **حدد خياراً:**

• اختر **خلال النشاط**.

• اختر **ليس خلال النشاط**.

4 **حدد خياراً:**

• اختر المفاتيح لتشغيل الإضاءة الخلفية عند الضغط على المفاتيح.

• اختر **الإيماءة** لتشغيل الإضاءة الخلفية للتيبيات.

• اختر **الإيماءة** لتشغيل الإضاءة الخلفية من خلال رفع ذراعك ولفها للنظر إلى مصباحك.

• اختر **مهمة** 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.

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 تمكن الاستماع إلى الموسيقى من ساعتك.**

• **اختر هاتف لفصل هاتفك المقترب.**

• **اختر Wi-Fi لقطع الاتصال بشبكة.**

• **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 المعمص لإيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعمص.**

• **اختر مقياس التأكسج لإيقاف تشغيل وضع التأقلم طوال اليوم.**

• **اختر الإضاءة الخلفية لإيقاف تشغيل الإضاءة الخلفية.**

عرض الساعة عدد ساعات عمر البطارية المكتسبة مع كل تغيير في الإعداد.

5 **اختر تتبية الخفاض مستوى شحن البطارية لتلقى تتبية عندما يكون مستوى شحن البطارية منخفضاً.**

تخصيص أوضاع الطاقة

يأتي جهازك حملاً مسبقاً بأوضاع طاقة متعددة، ما يمكّنك 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 اسمًا مخصصاً.**

5 **حدد خياراً لتخصيص إعدادات وضع طاقة محددة.**

على سبيل المثال، يمكنك تغيير إعداد GPS أو فصل هاتفك المقترب.

عرض 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 محمل مسبقاً إلى إعدادات المصنع الافتراضية.

1 **اضغط باستمرار على **MENU**.**

2 **اختر إدارة الطاقة > أوضاع الطاقة.**

3 **اختر وضع طاقة محمل مسبقاً.**

4 **اختر استعادة > نعم.**

إعدادات النظام

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **نظام**.

لغة: لتعيين اللغة المعروضة على الجهاز.

الوقت: لضبط إعدادات الوقت (إعدادات الوقت، الصفحة 31).

الإضاءة الخلفية: لضبط إعدادات الإضاءة الخلفية (تغير إعدادات الإضاءة الخلفية، الصفحة 31).

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

عدم الإزعاج: لتشغيل أو إيقاف تشغيل وضع عدم الإزعاج. استخدم خيار أثناء النوم لتشغيل وضع عدم الإزعاج تلقائياً أثناء ساعات نومك الاعتيادية. ويمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية على حساب Garmin Connect.

مفاتيح التشغيل السريع: لتمكنك من تخصيص اختصارات إلى مفاتيح الجهاز (تخصيص مفاتيح التشغيل السريع، الصفحة 31).

تأمين تلقائي: لتمكنك من تأمين المفاتيح تلقائياً 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 (تغير وحدات القياس، الصفحة 32).

تنسيق: لتعيين تفضيلات التنسيق العامة، مثل الإيقاع والسرعة المعروضين أثناء النشاط، وبداية الأسبوع، وتنسيق الموقع الجغرافي، وخيارات المعلميات.

تسجيل البيانات: لتعيين كيفية تسجيل الجهاز لبيانات النشاط. يتيح خيار التسجيل ذكي (الافتراضي) إجراء تسجيلات للنشاط لمدة أطول. يوفر خيار التسجيل كل ثانية إجراء

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

إن ملصق هذا الجهاز مقمّ في صورة إلكترونية. وقد يقدم هذا الملصق الإلكتروني معلومات تنظيمية، مثل أرقام التعریف التي توفرها لجنة الاتصالات الفيدرالية (FCC) أو علامات الامتثال الإقليمية، وكذلك معلومات المنتج والترخيص الساري.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 من قائمة النظام، اختر حول.

المستشعرات اللاسلكية

يمكن استخدام جهازك مع مستشعرات ANT+ اللاسلكية أو مستشعرات Bluetooth لمزيد من المعلومات عن توافق المستشعرات الاختيارية وشرائها، انتقل إلى buy.garmin.com

اقران المستشعرات اللاسلكية

عندما تقم للمرة الأولى على توصيل مستشعر لاسلكي بجهازك باستخدام تقنية ANT+ أو Bluetooth، عليك إقران الجهاز والمستشعر. بعد اكتمال الإقران، يتصل الجهاز بالمستشعر تلقائياً عندما تبدأ بمارسة أي نشاط ويصبح المستشعر نشطاً وضمن النطاق.

1 إذا كنت تعمل على إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب، فعليك ارتداؤه.

لن يبدأ جهاز مراقبة معدل نبضات القلب بارسال البيانات أو تلقاها إلا بعد أن ترتديه.

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

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

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر المستشعرات والملحقات > إضافة جديد.

5 حدد خياراً:

• اختر بحث في الكل.

• اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.

بعد إقران المستشعر مع جهازك، تبدل حالة من جار البحث إلى متصل. تظهر بيانات المستشعر في حلقة شاشة البيانات أو في حقل بيانات مخصص.

وضع العرض الممتد

يمكنك استخدام وضع العرض الممتد لعرض شاشات البيانات من جهاز MARQ على جهاز Edge متزامناً أثناء جولة ركوب الدراجة الهوائية أو أثناء سباق ترياتلون. راجع دليل المالك الخاص بـ Edge للحصول على مزيد من المعلومات.

استخدام سرعة الدراجة الاختيارية أو مستشعر التوتيرة

يمكنك استخدام سرعة الدراجة الهوائية المترافق أو مستشعر التوتيرة لإرسال البيانات إلى جهازك.

• قم بإقران المستشعر مع جهازك (اقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 32).

• عين حجم العجلة (حجم العجلة والمحيط، الصفحة 39).

• انطلق في جولة على الدراجة الهوائية (بدء النشاط، الصفحة 2).

التدريب باستخدام أجهزة قياس الطاقة

• انتقل إلى www.garmin.com/intosports للطابع على قائمة بمستشعرات ANT+المترافق مع جهازك (مثل Vector™).

• لمزيد من المعلومات، راجع دليل المالك الخاص بجهاز قياس الطاقة.

- اضبط مناطق الطاقة بحيث تتوافق مع أهدافك وقدراتك (تعيين مناطق الطاقة، الصفحة 18).

- استخدم تتيبيات النطاق ليتم إخطارك عندما تصل إلى منطقة طاقة معينة (تعيين تتيبي، الصفحة 26).

- قم بتخصيص حقول بيانات الطاقة (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 25).

استخدام أجهزة التحويل الإلكتروني

قبل أن تتمكن من استخدام أجهزة تحويل الإلكتروني متزامنة مثل أجهزة تحويل Shimano® Di2™، يجب عليك إقرانها مع جهازك (اقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 32). ويمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 25). يعرض جهاز MARQ قيم الضبط الحالية عندما يكون المستشعر في وضع الضبط.

الوعي الظري

يمكن استخدام جهاز MARQ مع جهاز Varia Vision™ وأضواء الدراجات الذكية Varia™ ورادار الرؤية الخلفية لتحسين الوعي الظري. راجع دليل المالك التابع لجهاز Varia للحصول على مزيد من المعلومات.

ملاحظة: قد تحتاج إلى تحديث برنامج MARQ قبل إقران أجهزة Varia (تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 7).

جهاز قياس السرعة يثبت على القدم

إن جهازك متزامن مع جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم. يمكنك استخدام جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم لتسجيل الإيقاع والمسافة بدلاً من استخدام GPS أثناء تمارينك في مكان مغلق أو إذا كانت إشارة GPS ضعيفة. إن جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم في وضع الاستعداد وجاهز لإرسال البيانات (مثلاً جهاز مراقبة معدل نبضات القلب).

بعد مرور 30 دقيقة من عدم النشاط، يتوقف جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم عن التشغيل للحفاظ على طاقة البطارية. عندما يكون مستوى البطارية منخفضاً، ستظهر رسالة على الجهاز. يتبقى حوالي 5 ساعات من عمر البطارية.

تحسين معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم

لتمكن من معايرة جهازك، عليك القاطع إشارات GPS وإقران جهازك بجهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم (اقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 32).

إن جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم ذاتي المعايرة، ولكن بإمكانك تحسين دقة بيانات السرعة والمسافة بعد عدة جولات ركض في الهواء الطلق باستخدام GPS.

1 قف في الخارج لمدة 5 دقائق في موقع مكشوف.

2 ابدأ بنشاط الركض.

3 اركض على مساري بدون توقف لمدة 10 دقائق.

4 أوقف نشاطك، واحفظه.

تتغير قيمة معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم بالاستناد إلى البيانات المسجلة، عند الضرورة. ليس من المفترض أن تحتاج إلى معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم من جديد إلا في حال تغيير أسلوبك في الركض.

معايرة حساس سرعة بالقدم يدوياً

لتمكن من معايرة الجهاز، يجب إقران جهازك بحساس السرعة بالقدم (اقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 32).

يجب المعايرة يدوياً إذا كنت تعرف عامل المعايرة. إذا كنت قد عايرت جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم مع منتج Garmin آخر، فقد يكون عامل المعايرة متوفراً لديك.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر المستشعرات والملحقات.

3 اختر حساس السرعة بالقدم.

4 اختر عامل المعايرة > تعيين قيمة.

5 ضبط عامل المعايرة.

• اعمل على زيادة عامل المعايرة إذا كانت المسافة منخفضة.

• اعمل على خفض عامل المعايرة إذا كانت المسافة مرتفعة.

تعيين سرعة حساس السرعة بالقدم ومسافة

لتمكن من تخصيص سرعة حساس السرعة بالقدم ومسافته، عليك إقران جهازك بمستشعر حساس السرعة بالقدم (اقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 32).

يمكنك تعيين جهازك بحيث يحسب السرعة والمسافة باستخدام بيانات حساس السرعة بالقدم بدلاً من بيانات GPS.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر المستشعرات والملحقات.

3 اختر حساس السرعة بالقدم.

4 اختر السرعة أو مسافة.

صيانة الجهاز

العناية بالجهاز

ملاحظة

لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.

تجنب استخدام المنظفات الكيميائية والمواد المذيبة وطاردات الحشرات التي قد تختلف المكونات البلاستيكية والطبقات النهائية.

فبغسل الجهاز جيداً بالمياه العذبة بعد تعرسه للكlor أو المياه المالحة أو الكريم الواقي من الشمس أو مساحيق التجميل أو الكحول أو المواد الكيميائية القوية الأخرى. إن التعرض المطول لهذه المواد قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالهيكل.

تجنب الضغط فوق الأزرار تحت الماء.

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

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

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

تنظيف الجهاز

ملاحظة

إن أصغر الكبيبات من العرق أو الرطوبة قد تتسرب بتناول مساحات الاحتكاك الكهربائية لدى اتصالها بالشاحن. قد يمنع التالك عملية الشحن ونقل البيانات.

1 امسح الجهاز بواسطة قطعة قماش مبللة بمحلول تنظيف لطيف وغير قوي.

2 امسحه جيداً حتى يجف.

بعد تنظيف الجهاز، اتركه ليجف تماماً.

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

تنظيف الأحزمة الجلدية

1 امسح الأحزمة الجلدية باستخدام قطعة قماش جافة.

2 استخدم مادة ملطفة لتنظيف الأحزمة الجلدية.

تغيير ملحقات QuickFit المفصلية

1 اسحب المزلاج على حزام QuickFit المفصلي رقم بزاية الحزام من الساعة.



2 قم بمحاذة الحزام المفصلي الجديد مع الساعة.

3 اضغط على الحزام ليثبت في مكانه.

ملاحظة: تأكد من أن الحزام متثبت بالحكام. يجب أن يغلق المزلاج على دبوس الساعة.

تغيير ملحقات QuickFit المضمنة

1 اسحب لفتح المزلاج، وقم بزاية حزام أو سوار QuickFit المضمن من الساعة.

- ٥ حد خياراً: اختر في الداخل عند التدريب أثناء إيقاف تشغيل GPS، عادةً داخل أماكن مغلقة.
- ٦ اختر دوماً لاستخدام بيانات حساس السرعة بالقدم بغض النظر عن إعداد GPS.

tempe™

إن tempe هو مستشعر حرارة ANT+ لاسلكي. يمكنك تثبيت المستشعر على حزام متحكم أو حلقة حيث يكون معرضاً للهواء المحيط، وبالتالي يوفر مصدرًا متسقاً لبيانات الحرارة الدقيقة. عليك إقران tempe مع جهازك لعرض بيانات الحرارة من tempe.

مستشعرات المضارب

إن جهازك متواافق مع مستشعرات مضرب Approach® CT10. يمكنك استخدام مستشعرات المضارب المقرنة لتعقب تسليدات المضارب تلقائياً، بما في ذلك الموقع والمسافة ونوع المضارب. راجع دليل المالك الخاص بمستشعرات المضارب للحصول على المزيد من المعلومات.

معلومات الجهاز

المواصفات

نوع البطارية	قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمونة
فترقة استخدام البطارية	لغاية 12 يوماً (وضع الساعة الذكية مع تعقب النشاط ومراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المقصم على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع)
تصنيف المياه	10 جو
نطاق درجة حرارة التسخين 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 ديبسييل ملي واط اسمية، 13,56 ميجاهرتز @ بقوة 36 ديبسييل ملي واط اسمية

معلومات حول البطارية

يعتمد عمر البطارية الفعلي على الميزات الممكنة على الجهاز، مثل تعقب النشاط، ومعدل نبضات القلب المستندة إلى المقصم، وإشعارات الهاتف الذكي، وGPS، والمستشعرات الداخلية، والمستشعرات المتصلة.

أمد البطارية الوضع

حتى 12 يوماً	وضع الساعة الذكية مع تعقب النشاط ومراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المقصم على مدار الساعة طوال الأسبوع
حتى 28 ساعة	وضع GPS مع معدل نبضات القلب المستندة إلى المقصم
حتى 9 ساعات	وضع GPS مع معدل نبضات القلب المستندة إلى المقصم ويث الموسيقى
حتى 48 ساعة	وضع GPS UltraTrac مع تقدير الموقع المستند إلى الجيروسكوب (مع إيقاف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المقصم)

ادارة البيانات

ملاحظة: لا يتوافق الجهاز مع Windows 95 وWindows Me و98 وWindows NT® والإصدار® OS 10.3 Mac® 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 مجلداً أو وحدة تخزين.

3 حدد ملفاً.

4 اضغط على المفتاح حذف على لوحة المفاتيح.

ملاحظة: توفر أنظمة تشغيل Mac دعماً محدوداً لوضع نقل ملفات MTP. يجب فتح محرك أقراص Garmin على نظام تشغيل Windows. يجب استخدام تطبيق Garmin Express لإزالة ملفات الموسيقى من الجهاز.

¹ يتحمل الجهاز الضغط حتى عمق 100 متر. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/waterrating.

2 اختر المستشعرات والملحقات > إضافة جديد.

3 حدد خياراً:

• اختر بحث في الكل.

• اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.

يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (خصيص شاشات البيانات، الصفحة 25).

يتعذر على سماعة الرأس الاتصال بالجهاز

إذا كان قد تم في السابق توصيل سماعة الرأس بهاتفك الذكي باستخدام تقنية Bluetooth، فقد تتصل بهاتفك الذكي قبل الاتصال بالجهاز. يمكنك تجربة هذه النصائح.

• أوقف تشغيل تقنية Bluetooth على هاتفك الذكي.

راجع دليل المالك الخاص بهاتفك الذكي للحصول على مزيد من المعلومات.

• ابتعد مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) من هاتفك الذكي أثناء توصيل سماعة الرأس بجهازك.

• أفرن سماعة الرأس بجهازك (توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 10).



2 اسحب لفتح المزلاج علىحزام أو السوار المضمون وقم بمحاذاته مع الساعة.

3 أغلق المزلاج على البوس الخاص بالساعة.

ملاحظة: تأكد من أن الحزام أو السوار مثبت بحكام. يجب أن يكون هناك فجوة صغيرة

① بين المزلاج والحزام أو السوار.



يحدث تقطيع في الموسيقى أو السماعة لا تظل متصلة

عند استخدام جهاز من MARQ متصل بسماعات رأس باستخدام تقنية Bluetooth، تكون الإشارة أقوى ما يمكن عند وجود خط رؤية مباشرة بين الجهاز والهولواني الموجود على سماعات الرأس.

• وإذا كانت الإشارة تمر عبر جسمك، فقد تعاني من فقدان الإشارة أو قد تصبح السماعة غير متصلة.

• ننصحك بارتداء سماعات رأس يكون الهولواني فيها على الجانب نفسه من جسمك الذي تم وضع جهاز MARQ عليه.

• نظرًا إلى أن سماعات الرأس تختلف بحسب الطراز، يمكنك محاولة نقل الساعة إلى معصمك الآخر.

إعادة تشغيل الجهاز

1 اضغط باستمرار على LIGHT إلى أن يتوقف الجهاز عن التشغيل.

2 اضغط باستمرار على LIGHT لتشغيل الجهاز.

إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية

يمكنك إعادة ضبط كل إعدادات الجهاز إلى قيم المصنع الافتراضية.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر نظام > إعادة ضبط.

3 حدد خياراً:

• لإعادة ضبط كل إعدادات الجهاز 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 إجماليات المسافة والوقت، اختر إعادة ضبط الإجماليات.

• لإعادة ضبط كل إعدادات الجهاز 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 الجهاز. إذا كانت لديك موسيقى مخزنة على جهازك، فسيؤدي هذا الخيار إلى حذفها.

التقط إشارات الأقمار الصناعية

يجب أن يكون الجهاز مكشوفًا على السماء لالتقط إشارات الأقمار الصناعية. ويتم تعين الوقت والتاريخ تلقائيًا وفقًا لموقع GPS.

تمرين: للمزيد من المعلومات عن GPS، انتقل إلى www.garmin.com/aboutGPS

1 انقل إلى الخارج إلى مساحة مفتوحة.

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 الجهاز مع حسابك في Garmin Connect بشكل متكرر.

• اعد إلى توصيل جهازك بالحاسوب باستخدام كبل USB وتطبيق Garmin Express.

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

لغة الجهاز غير صحيحة

يمكنك تغيير خيار لغة الجهاز إذا قمت باختيار اللغة الخامسة عن طريق الخطأ على الجهاز.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 مرر إلى أسفل وصولاً إلى العنصر الأخير في القائمة، واضغط على START.

3 اضغط على START.

4 اختر لغة.

هل يُعد هاتفي الذكي متوفقاً مع جهازي؟

إن جهاز MARQ متافق مع الهاتف الذكي الذي تستخدم تقنية Bluetooth اللاسلكية. انتقل إلى www.garmin.com/ble للحصول على المزيد من معلومات التوافق.

يتعذر على هاتفي الاتصال بالجهاز

إذا تعذر اتصال هاتفك بالجهاز، فالرجاء إلى هذه التلميحات.

• أوقف تشغيل هاتفك الذكي وجيهازك وشغلهما من جديد.

• قم بتمكين تقنية Bluetooth على هاتفك الذكي.

• قم بتحديث تطبيق Garmin Connect إلى الإصدار الأخير.

• قم بزالة الجهاز من تطبيق Garmin Connect وإعدادات Bluetooth على هاتفك الذكي لإعادة محاولة عملية الإقران.

• إذا اشتريت هاتفك ذكيًا جديداً، فقم بزالة جهازك من تطبيق Garmin Connect المتوفر على الهاتف الذكي الذي تتواني التوقف عن استخدامه.

• ضع هاتفك الذكي ضمن مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) من الجهاز.

• على هاتفك الذكي، افتح تطبيق Garmin Connect، واختر ① أو ②، ثم اختر أجهزة Garmin > إضافة جهاز للدخول في وضع الإقران.

• ③ هاتف > إقران الهاتف.

هل يمكنني استخدام مستشعر Bluetooth الخاص بي مع ساعتي؟

يتوافق الجهاز مع بعض مستشعرات Bluetooth. عندما تقوم بتوصيل مستشعر بجهاز Garmin لأول مرة، عليك إقران الجهاز والمستشعر. بعد اكتمال الإقران، يتصل الجهاز بالمستشعر تلقائيًا عندما تبدأ بممارسة أي نشاط ويصبح المستشعر نشطًا وضمن النطاق.

1 اضغط باستمرار على MENU.

- ١ حدد خياراً:
 - مزامنة عدد الخطوات باستخدام تطبيق Garmin Connect (استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة ٧).
 - مزامنة عدد الخطوات باستخدام تطبيق Garmin Connect (مزامنة البيانات بروباً مع Garmin Connect، الصفحة ٧).
- ٢ انتظر ريثما يقوم الجهاز بمزامنة بياناتك.

ملاحظة: لا تؤدي عملية تحديث تطبيق Garmin Connect أو تطبيق Garmin Connect إلى مزامنة بياناتك أو تحديث عدد خطواتك.

لا يbedo عدد الطوابق التي تم صعودها دقّياً

- يستخدم جهازك بارومترًا داخليًّا لقياس تغييرات الارتفاع خلال صعودك طوابق. يساوي كل طابق يتم صعوده 3 أمتار (10 أقدام).
- تجنب الاستعانة بالذراعين أو قفز خطوات عند صعود السالم.
 - في البيانات العاصفة، قم بتغطية الجهاز بك أو سترتك إذ إن الرياح القوية قد تسبّب في رفارات 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 لا يعتبر هذا الجهاز جهاً طبياً.

ملحق

حقول البيانات

ملاحظة: تتطلب بعض حقول البيانات ملحقات Bluetooth +ANT أو Bluetooth لعرض البيانات.

% احتياطي معدل نبض القلب في آخر دورة: متوسط النسبة المئوية من احتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الدورة الأخيرة المكتملة.

% القصوى لاحتياطي معدل النبض في الفاصل: النسبة المئوية القصوى من احتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

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™

Normalized Power: Normalized Power™ للنشاط الحالي.

Normalized Power الخاص بالدوره: متوسط Normalized Power في الدورة الحالية.

Normalized Power للدورة الأخيرة: متوسط Normalized Power في الدورة الأخيرة المكتملة.

Swolf الخاص بالفاصل الزمني: متوسط مجموع swolf للفاصل 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™

أدنى ارتفاع: أدنى ارتفاع تم بلوغه منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

أقصى معدل نبضات القلب في الفاصل الزمني: الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

اجمالي المسافة المقدرة: المسافة المقدرة من البداية إلى الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

اجمالي الهيوجلوبين: اجمالي التركيز المقدر للهيوجلوبين في العضلات.

احداثية الوجهة: النقطة الأخيرة على مسار الرحلة قبل الوصول إلى الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

إيقاع: الإيقاع الحالي.

قم بمزامنة جهازك مع تطبيق Garmin Connect باستخدام هاتفك الذكي المزود بميزة Bluetooth.

اعمد إلى توصيل جهازك بحسابك في Garmin Connect باستخدام شبكة Wi-Fi لاسلكية.

عندما يكون الجهاز متصلًا بحسابك في Garmin Connect، يعمد إلى تنزيل عدة أيام من بيانات الأقمار الصناعية، ما يتيح له تحديد موقع إشارات الأقمار الصناعية بسرعة.

انتقل بالجهاز إلى مكان في الهواء الطلق، بعيدًا عن الأشجار والمباني العالية.

لا تتحرك ليوضع 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 خلع الساعة من معصمك والانتظار لمدة تتراوح بين 20 و30 دقيقة.

يمكنك أيضًا 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 2).

• تشغيل ميزة توفير شحن البطارية من قائمة عناصر التحكم (عرض قائمة عناصر التحكم، الصفحة 1).

• تخفيض مهلة الإضاءة الخلفية (تغيير إعدادات الإضاءة الخلفية، الصفحة 31).

• تخفيض سطوع الإضاءة الخلفية.

• استخدام وضع UltraTrac GPS لنشاطك UltraTrac (الصفحة 27).

• إيقاف تشغيل تقنية Bluetooth أثناء عدم استخدام الميزات المتصلة (الميزات المتصلة، الصفحة 6).

• عند إيقاف النشاط مؤقتًا لفترة زمنية طويلة، استخدم خيار الاستئناف لاحًّا (التوقف عن إجراء النشاط، الصفحة 2).

• إيقاف تشغيل تعقب النشاط (إيقاف تشغيل تعقب النشاط، الصفحة 18).

• استخدم وجه ساعة لا يتم تحديثه كل ثانية.

على سبيل المثال، استخدم وجه ساعة بدون عقرب ثوانٍ (شخصي وجه الساعة، الصفحة 29).

• الحد من عدد إشعارات الهاتف الذكي التي يعرضها الجهاز (إدارة الإشعارات، الصفحة 7).

• إيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى جهاز Garmin المترنة (بث بيانات معدل نبضات القلب إلى جهاز Garmin، الصفحة 11).

• إيقاف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 11).

ملاحظة: يتم استخدام مراقبة معدل نبضات القلب بالاستناد إلى المعصم لاحتساب دقائق الحدة العالمية وعدد السعرات الحرارية المحرقة.

• تشغيل قراءات مقياس التأكسج اليدوية (إيقاف تشغيل قراءات مقياس التأكسج التلقائية، الصفحة 17).

تعقب النشاط

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

إن عدد خطوات اليومية لا يظهر

تتم إعادة ضبط عدد الخطوات اليومية كل ليلة في منتصف الليل.

إذا ظهرت شرطًا بدلاً من عدد خطواتك اليومية، اسمح للجهاز بالتقاط إشارات الأقمار الصناعية واعمد إلى تعيين الوقت تلقائيًا.

لا يbedo عدد خطوات دقّياً

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

• يُنصح بارتداء الجهاز على المعصم غير السائد.

• ضع الجهاز في جيبك عند جرّ عربة الأطفال أو آلة جرّ العشب.

• ضع الجهاز في جيبك عند استخدام يديك أو ذراعيك بشكل منتظم فقط.

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

عد طابق عدد الخطوات على جهازي وعلى حسابي على Garmin Connect

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

السرعة القصوى بالنسبة إلى الأرض: السرعة القصوى للرحلة للنشاط الحالى، بغض النظر عن المسار الموجه والبيانات المؤقتة في الاتجاه.	إيقاع الدورة: متوسط الإيقاع للدورة الحالى.
السرعة بالنسبة إلى موقع من الأرض: السرعة الفعلية للرحلة، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.	إيقاع الدورة الأخيرة: متوسط الإيقاع في الدورة الأخيرة المكتملة.
السرعة بالنسبة إلى موقع من الأرض للدورة: متوسط سرعة الرحلة للدورة الحالى، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.	إيقاع المقطع الأقصر: الركض. إيقاع المقطع الحالى.
السرعات الحرارية: إجمالي عدد السرعات الحرارية التى تم حرقها.	إيقاع لـ 500 م للدورة: متوسط إيقاع التجذيف لكل 500 متر في الدورة الحالى.
الصعود الأقصى: الحد الأقصى لمعدل الصعود بالقدم لكل دقيقة أو بالเมตร لكل دقيقة منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.	ارتفاع GPS: ارتفاع موقعك الحالى باستخدام GPS.
الصعود الإجمالي: إجمالي مسافة الارتفاع الذى تم صعودها منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.	الأطوال: عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء النشاط الحالى.
الضغط البارومترى: الضغط البيئى الحالى الذى تمت معايرته.	الأطوال فى الفاصل الزمنى: عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء الفاصل الزمنى الحالى.
الضغط المحيط: الضغط البيئى قبل المعايرة.	الأمامي: ناقل الحركة الأمامي في الدرجة من مستشعر موضع ناقل الحركة.
الطاقة: خرج الطاقة الحالى بالواط.	الإحداثية التالية: النقطة التالية على مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
الطاقة القصوى: أعلى خرج للطاقة في النشاط الحالى.	الإيقاع الهدف للمقطع الأقصر: الركض. الإيقاع الهدف للمقطع الحالى.
الطاقة القصوى في الدورة: أعلى خرج للطاقة في الدورة الحالى.	الإيقاع الهدف للمقطع الأقصر التالي: الركض. الإيقاع الهدف للمقطع التالي.
الطاقة خلال 10 ثوان: خرج الطاقة بمتوسط حركة 10 ثوان.	الإيقاع في الطول الأخير: متوسط الإيقاع في اختيار حوض السباحة في المرة الأخيرة المكتملة.
الطاقة خلال 30 ثانية: إخراج الطاقة بمتوسط حركة خلال 30 ثانية.	الإيقاع في الفاصل الزمنى: متوسط الإيقاع في الفاصل الزمنى الحالى.
الطاقة خلال 3 ثوان: إخراج الطاقة بمتوسط حركة خلال 3 ثوان.	الإيقاع لمسافة 500 متر: إيقاع التجذيف لكل 500 متر.
الطاقة في الدورة: متوسط خرج الطاقة في الدورة الحالى.	الإيقاع لمسافة 500 متر للدورة الأخيرة: متوسط إيقاع التجذيف لكل 500 متر في الدورة الأخيرة.
الطاقة في الدورة الأخيرة: متوسط خرج الطاقة في الدورة الأخيرة المكتملة.	الاتجاه: الاتجاه من الموقع الحالى إلى الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
الطاقة للوزن: القوة الحالى بالواط لكل كيلوجرام.	الاتجاه بالنسبة إلى موقع من الأرض: الاتجاه الفعلى للرحلة، بعض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.
الطاوبق الذى صعدتها: إجمالي عدد الطوابق التي تم صعودها في اليوم.	الارتفاع: ارتفاع موقعك الحالى فوق مستوى سطح البحر أو تحته.
الطاوبق الذى نزلتها: إجمالي عدد الطوابق التي تم نزولها في اليوم.	التنبب العمودي: مقدار الوثب أثناء قيامك بالركلن. الحركة العمودية لجزء العلوى من جسمك، ويتم قياسها بالستيمترات لكل خطوة.
العرض/الطول: الموقع الحالى حسب خطوط الطول والعرض بصرف النظر عن إعداد تنسيق الموقع الذى تم تحديده.	التنبب العمودي في الدورة: متوسط مقدار التنبب العمودي في الدورة الحالى.
العمل: العمل المجمع المنفذ (إخراج الطاقة) بالكيلوجول.	التكلارات: عدد التكلارات في مجموعة تمارين، أثناء نشاط تدريب القوة.
الغروب: وقت الغروب استناداً إلى موقع GPS.	التوازن خلال 10 ثوان: توازن الطاقة الأيسير/الأيمين بمتوسط حركة 10 ثوان.
الموقت: الوقت الحالى لموقت العد العسكري.	التوازن خلال 30 ثانية: توازن الطاقة الأيسير/الأيمين بمتوسط حركة 30 ثانية.
المسافة: المسافة التي تم اختيارها للمسار أو النشاط الحالى.	التوازن خلال 3 ثوان: توازن الطاقة الأيسير/الأيمين بمتوسط حركة ثلاث ثوان.
المسافة إلى الإحداثية التالية: المسافة المتبقية للوصول إلى الإحداثية التالية على مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.	التوازن في الدورة: متوسط توازن الطاقة الأيسير/الأيمين في الدورة الحالى.
المسافة البحرية: المسافة التي تم قطعها بالأمتار البحرية أو الأقدام البحرية.	التوازن وقت ملامسة الأرض: التوازن الأيسير/الأيمين لوقت ملامسة الأرض أثناء الركض.
المسافة العمودية إلى الوجهة: مسافة الارتفاع بين موقعك الحالى والوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.	التوازن وقت ملامسة الأرض في الدورة: متوسط توازن وقت ملامسة الأرض في الدورة الحالى.
المسافة المتبقية: المسافة المتبقية للوصول إلى الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.	التوتر: مستوى التوتر الحالى لديك.
المسافة في الفاصل الزمنى: المسافة التي تم اختيارها فى الفاصل الزمنى الحالى.	الحد الأقصى للارتفاع: أعلى ارتفاع تم بلوغه منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
المسافة لكل حركة: رياضات التجذيف. المسافة التي تم اختيارها لكل حركة.	الحد الأقصى للسرعة البحرية: الحد الأقصى للسرعة في النشاط الحالى بالعقدة.
النزوول الأقصى: الحد الأقصى لمعدل النزول بالเมตร لكل دقيقة أو بالقدم لكل دقيقة منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.	الحد الأقصى للطاقة الوظيفية %: خرج الطاقة الحالى كتسبة مئوية من طاقة المدخل الوظيفي.
النزول الإجمالي: إجمالي مسافة الارتفاع التي تم نزولها منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.	الحركات: السباحة. إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالى.
النسبة العمودية: نسبة التنبب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة.	الحركات: رياضات التجذيف. إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالى.
النسبة العمودية في الدورة: متوسط نسبة التنبب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة في الدورة الحالى.	الحركات/الطول في الفاصل الزمنى: متوسط عدد الحركات في طول حوض أثناء الفاصل الزمنى الحالى.
النسبة القصوى لأقصى معدل في الفاصل الزمنى: النسبة المئوية القصوى للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمنى الحالى للسباحة.	الحركات في الدورة: السباحة. إجمالي عدد الحركات في الدورة الحالى.
النسبة القصوى لمعدل نبضات القلب: النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.	الحركات في الدورة الأخيرة: رياضات التجذيف. إجمالي عدد الحركات في الدورة الأخيرة المكتملة.
النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب: النسبة المئوية من احتياطي معدل نبضات القلب.	الحركات في الدورة الأخيرة: السباحة. إجمالي عدد الحركات في الدورة الأخيرة المكتملة.
القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة).	الحركات في الطول الأخير: إجمالي عدد الحركات في طول حوض السباحة الأخير المكتمل.
الوتيرة: ركوب الدراجة. عدد دورات ذراع الكرنك. يجب أن يكون جهازك متصلة بملحق وتنبرة لكي تظهر هذه البيانات.	السرعة: المعدل الحالى للمسافة التي تم اختيارها.
الوتيرة: الركض. عدد الخطوات فى الدقيقة (إلى اليمين وإلى اليسار).	السرعة البحرية: السرعة الحالى بالعقدة.
الوقت المتبقى إلى التالي: الوقت المتبقى المقدر قبل الوصول إلى الإحداثية التالية في مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.	السرعة بالنسبة إلى موقع من الأرض: السرعة الفعلية للرحلة بالعقدة، بعض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.
الوقت المنقضى: إجمالي الوقت المسجل. على سبيل المثال، إذا بدأت تشغيل المؤقت وركضت لمدة 10 دقائق ثم أوقفت المؤقت لمدة 5 دقائق ومن ثم شغّلته وركضت لمدة 20 دقيقة، يكون الوقت المنقضى هو 35 دقيقة.	السرعة العمودية: معدل الصعود أو الهبوط أو البقاء على نفس الارتفاع.
	السرعة إلى الهدف: معدل الصعود أو الهبوط إلى ارتفاع محدد مسبقاً. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
	السرعة القصوى: السرعة القصوى للنشاط الحالى.

متوسط سرعة النشاط الحالي: متوسط مجموع **swolf** للنشاط الحالي. إن مجموع **swolf** هو مجموع عدد المرات لطول واحد زائد عدد الحركات لهذا الطول. (صفحة 4). في السباحة بحرية، يتم استخدام 25 متراً لاحتساب نقاط **swolf**.

متوسط الإيقاع: متوسط الإيقاع للنشاط الحالي.

متوسط الإيقاع لمسافة 500 متراً: متوسط إيقاع التجذيف لكل 500 متراً في النشاط الحالي.

متوسط التذبذب العمودي: متوسط مقدار التذبذب العمودي في النشاط الحالي.

متوسط التوازن: متوسط توازن الطاقة الأيسر/الأيمن في النشاط الحالي.

متوسط التوازن وقت ملامسة الأرض: متوسط توازن وقت ملامسة الأرض في الجلسة الحالية.

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 السرعة البحرية بالنسبة إلى موقع: متوسط سرعة الرحلة للنشاط الحالي بالعقدة، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.

متوسط الصعود: متوسط مسافة الصعود الرئيسيةمنذ 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 التجذيف. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالي.

متوسط المسافة النزول: متوسط مسافة النزول الرئيسيةمنذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

متوسط النسبة العمودية: متوسط نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة في الجلسة الحالية.

متوسط النسبة القصوى في الفاصل الزمني: 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 سرعة الرحلة للنشاط الحالي، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.

متوسط سرعة الحركة: متوسط السرعة عند الحركة للنشاط الحالي.

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 مسافة الحركة في الدورة: السباحة. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الدورة الحالية.

متوسط مسافة الحركة في الدورة الأخيرة: السباحة. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الدورة الأخيرة.

متوسط مسافة الحركة في الدورة الأخيرة: رياضات التجذيف. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الدورة الأخيرة.

متوسط مسافة الحركة في الدورة الأخيرة المكتملة: رياضات التجذيف. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.

متوسط معدل الحركات: رياضات التجذيف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء النشاط الحالي.

متوسط معدل نبضات القلب: متوسط معدل نبضات القلب للنشاط الحالي.

متوسط معدل نبضات القلب في الفاصل الزمني: متوسط معدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

متوسط نسبة احتياطي معدل نبضات القلب: متوسط النسبة المئوية من احتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) للنشاط الحالي.

متوسط نسبة احتياطي معدل نبضات في فاصل: متوسط النسبة المئوية من احتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

متوسط وقت الدورة: متوسط وقت الدورة للنشاط الحالي.

الوقت في المنطقة: الوقت المنقضي في كل منطقة من مناطق معدل نبضات القلب أو الطاقة.

انحدار: حساب الارتفاع على المسافة. على سبيل المثال، إذا كنت تتحرك مسافة 60 متراً (قدم) لكل مسافة 3 أمتار (10 أقدام) تتساقها، فإن الانحدار يساوي 5%.

بطارية Di2: طاقة البطارية المتبقية لمستشعر Di2.

بطارية ناقل الحركة: حالة بطارية مستشعر موضع ناقل الحركة.

تأثير التمارين الالهانية: تأثير النشاط الحالي في مستوى لياقتك للتمارين الالهانية.

تأثير تدريب الإبروبوك: تأثير النشاط الحالي في مستوى لياقتك للتمارين الالهانية.

تخطي إجمالاً الهدف المعيين أو التأخر عنه: الركض. الوقت الإجمالي الذي تقدمت به على الإيقاع الهدف أو تأخرت به عنه.

تشغيل التكرار: موقت الفاصل الزمني الأخير بالإضافة إلى الراحة الحالية (السباحة في الموضع).

تعيين الموقت: مقدار الوقت المنقضي في مجموعة التمارين الحالية، أثناء نشاط تدريب القوة.

توازن: توازن الطاقة الأيسر/الأيمن الحالي.

جهد: شدة التدريب للنشاط الحالي. إن شدة التدريب عبارة عن مجموع استهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC)، ما يشير إلى مدى شدة تدريبيك.

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 الدرجة من مستشعر موضع ناقل الحركة.

درجة الحرارة: درجة حرارة الهواء. تؤثر حرارة جسمك على حرارة المستشعر. يمكنك إقران مستشعر tempe مع جهازك لتوفير مصدر متناسب لبيانات درجة الحرارة الدقيقة.

دورات: عدد الدورات المكتملة في النشاط الحالي.

سرعة إلى موقع لدورة أخرى: متوسط سرعة الرحلة للدورة الأخيرة المكتملة، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.

سرعة الدورة: متوسط السرعة في الدورة الأخيرة المكتملة.

سرعة الدورة الأخيرة: متوسط السرعة في الدورة الأخيرة المكتملة.

سرعة بحرية قصوى بالنسبة إلى موقع: سرعة الرحلة القصوى للنشاط الحالي بالعقدة، 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 الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

سلسة الدوامة: قياس مدى اتساق الراكب في استخدام القوة على الدواسات طوال كل حركة على الدوامة.

صعود الدورة: مسافة الصعود الرئيسية في الدورة الحالية.

صعود الدورة الأخيرة: مسافة الصعود الرئيسية 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 للامساقة قدمك الأرض مقسماً بالمترا.

ظروف الأداء: درجة ظروف الأداء عبارة عن تقييم في الوقت الحقيقي لقدرتك على الأداء.

عدد الطوابق في الدقيقة: عدد الطوابق التي تم صعودها لكل دقيقة.

فعالية عزم الدوران: قياس مدى فعالية الراكب في استخدام الدوامة.

قوة الدفع القصوى اليسرى: زاوية قوة الدفع القصوى الحالي 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 الحالي للقدم اليمنى. قوة الدفع هي منطقة حرفة 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 اليمنى: زاوية قوة الدفع القصوى الحالي للقدم اليمنى في الدورة الحالية.

لمحات عن التطبيقات المصغرة: الركض. مقياس ملون يُظهر نطاق وتأثيرك الحالية.

موقت الراحة: موقت الراحة الحالية (السباحة في الموضع).

موقت الدفع اليمنى في الدورة: متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليمنى في الدورة الحالية.

ملحق: ملخص موجز يوضح المفاهيم والبيانات المهمة.

نزو ^ل الدورة: مسافة النزو ^ل الرأسية في الدورة الحالية.	متوسط وقت ملامسة الأرض: متوسط مقدار وقت ملامسة الأرض في النشاط الحالي.
نزو ^ل الدورة الأخيرة: مسافة النزو ^ل الرأسية في الدورة الأخيرة المكتملة.	مركز قوة منصة الدواسة: مركز قوة منصة الدواسة. مركز قوة منصة الدواسة هو الموقع على منصة الدواسة الذي يتم تطبيق القوة عليه.
نسبة أقصى معدل نبضات في آخر دورة: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.	مركز قوة منصة الدواسة في الدورة: متوسط مركز قوة منصة الدواسة في الدورة الحالية.
نسبة أقصى معدل نبضات في الدورة: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب الدورة الحالية.	مسافة الدورة: المسافة التي تم اجتيازها في الدورة الحالية.
نسبة احتياطي معدل نبضات القلب في الدورة: متوسط النسبة المئوية من احتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) للدورة الحالية.	مسافة الدورة الأخيرة: المسافة التي تم اجتيازها في الدورة الأخيرة المكتملة.
نسبة الإنزلاق إلى الوجهة: نسبة الإنزلاق المطلوبة للهبوط من موقعك الحالي إلى ارتفاع الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.	مسافة المقطع الأقصى: الركض. المسافة الإجمالية للمقطع الحالي.
نسبة الترس: عدد الأسنان في ناقلات الحركة الأمامية والخلفية في الدراجة، كما يكتشفها مستشعر موضع ناقل الحركة.	مسافة المقطع الأقصى المتبقية: الركض. المسافة المتبقية من المقطع الحالي.
نسبة تشبع الأكسجين في العضلات: النسبة المئوية المقترنة لتشبع الأكسجين في العضلات للنشاط الحالي.	مستوى البطارية: طاقة البطارية المتبقية.
نسبة متوسط معدل نبضات القلب الأقصى: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للنشاط الحالي.	معدل التنفس: معدل التنفس بحسب عدد الأنفاس في الدقيقة (معدل التنفس في الدقيقة).
نوع الحركات في الطول الأخير: نوع الحركات المستخدمة أثناء طول الحوض الأخير المكتمل.	معدل الحركات: السباحة. عدد الحركات في الدقيقة.
نوع الحركات في الفاصل الزمني: نوع الحركات الحالي في الفاصل الزمني.	معدل الحركات في الدورة: السباحة. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الحالية.
وتيرة الدورة: ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في الدورة الحالية.	معدل الحركات في الدورة الأخيرة: السباحة. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.
وتيرة الدورة الأخيرة: الركض. متوسط الوتيرة في الدورة الأخيرة المكتملة.	معدل الحركات في الدورة الأخيرة: رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.
وتيرة الدورة الأخيرة: ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في الدورة الأخيرة المكتملة.	معدل الحركات في الفاصل الزمني: متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الفاصل الزمني الحالي.
وجهة: الاتجاه الذي تتحرك فيه.	معدل نبضات القلب: معدل القلب المستند إلى المعصم أو أن يكون متصلاً بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب متافق.
وجهة GPS: الاتجاه الذي تتحرك فيه استناداً إلى GPS.	معدل نبضات القلب في الدورة: متوسط معدل نبضات القلب للدورة الحالية.
وجهة البوصلة: الاتجاه الذي تتحرك فيه بناء على البوصلة.	معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة: متوسط معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.
وجهة سير: الاتجاه من موقع البداية إلى وجهة معينة. يمكن عرض المسار كمسار رحلة مخطط أو معين. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.	مقياس PacePro : الركض. إيقاعك الحالي في المقطع والإيقاع الهدف المحدد له.
وقت التوقف: إجمالي وقت الوقوف في النشاط الحالي.	مقياس البوصلة: الاتجاه الذي تتحرك فيه بناء على البوصلة.
وقت الجلوس: الوقت المنقضي في الجلوس أثناء استخدام الدواسة في النشاط الحالي.	مقياس التنبذ العمودي: مقياس ملؤن يُظهر مقدار الوثب أثناء الركض.
وقت الجلوس في الدورة: الوقت المنقضي في الجلوس أثناء استخدام الدواسة في الدورة الحالية.	مقياس الصعود/النزو ^ل الإجمالي: إجمالي مسافات الارتفاع التي تم صعودها ونزولها أثناء النشاط أو منذ عملية إعادة الصبابة الأخيرة.
وقت الحركة: إجمالي وقت الحركة في النشاط الحالي.	مقياس الطاقة: مقياس ملؤن يُظهر منطقة الطاقة الحالية.
وقت الدورة الأخيرة: وقت ساعة الإيقاف للدورة الحالية.	مقياس النسبة العمودية: مقياس ملؤن يُظهر نسبة التنبذ العمودي إلى طول الخطوة الواسعة.
وقت الرياضات المتعددة: إجمالي الوقت لجميع الرياضات في نشاط متعدد الرياضات، بما في ذلك الانتقالات.	مقياس تأثير التدريب: تأثير النشاط الحالي في مستويات لياقتكم في التمارين الهوائية واللاهوائية.
وقت الفاصل الزمني: وقت ساعة الإيقاف للفاصل الزمني الحالي.	مقياس توازن وقت ملامسة الأرض: مقياس ملؤن يُظهر التوازن الأيسر/الأيمن لوقت ملامسة الأرض أثناء الركض.
وقت الوصول: الوقت المقدر من اليوم لبلوغك الوجهة النهائية (مضبوط حسب التوقيت المحلي للوجهة). يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.	مقياس معدل نبضات القلب: مقياس ملؤن يُظهر منطقة معدل نبضات قلبك الحالية.
وقت الوصول المقدر إلى التالي: الوقت المقدر من اليوم لبلوغك الإحداثية التالية على مسار الرحلة (مضبوط حسب التوقيت المحلي لمنطقة الإحداثية). يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.	مقياس وقت ملامسة الأرض: مقياس ملؤن يُظهر مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض مقسماً بالمالي ثانية.
وقت الوقوف: الوقت المنقضي في الوقوف أثناء استخدام الدواسة في النشاط الحالي.	منطقة الطاقة: نطاق خرج الطاقة الحالي (1 إلى 7) بناء على FTP أو الإعدادات المخصصة.
وقت الوقوف في الدورة: الوقت المنقضي في الوقوف أثناء استخدام الدواسة في الدورة الحالية.	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 عمرك).
وقت طريق مقدر: الوقت المتبقى المقدر حتى بلوغ الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.	موضع ناقل الحركة: مجموعة ناقلات الحركة الحالية من مستشعر موضع ناقل الحركة.
وقت ملامسة الأرض: مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض مقسماً بالمالي ثانية. لا يتم حساب وقت ملامسة الأرض أثناء المشي.	موقع: الموقع الحالي باستخدام إعداد تنسيق الموقع الذي تم اختياره.
وقت ملامسة الأرض في الدورة: متوسط مقدار وقت ملامسة الأرض في الدورة الحالية.	موقع الوجهة: موقع الوجهة النهائية.
وقت من اليوم: الوقت من اليوم بالاستناد إلى إعدادات الموقع والوقت الحالي (التنسيق، المنطقة الزمنية، التوقيت الصيفي).	ناقلات الحركة: ناقلات الحركة الأمامية والخلفية في الدراجة من مستشعر موضع ناقل الحركة.

المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

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

الرجال	القيمة المعنوية	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
متفوق	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
ممتاز	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
جيد	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
مقبول	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
ضعيف	0-40	41.7>	40.5>	38.5>	35.6>	32.3>	29.4>

السيدات	القيمة المعنوية	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
متفوق	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
ممتاز	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
ضعيف	0-40	36.1>	34.4>	33>	30.1>	27.5>	25.9>

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

تصنيفات FTP

تتضمن هذه الجداول تصنيفات لتقديرات طاقة المدخل الوظيفي (FTP) حسب الجنس.

الرجال	واط في الكيلوغرام (واط/كجم)
متفوق	5.05 واكثر
ممتاز	5.04 من 3.93 إلى
جيد	3.92 من 2.79 إلى
مقبول	2.78 من 2.23 إلى
غير مدرب	2.23 أقل من

السيدات	واط في الكيلوغرام (واط/كجم)
متفوق	4.30 واكثر
ممتاز	4.29 من 3.33 إلى
جيد	3.32 من 2.36 إلى
مقبول	2.35 من 1.90 إلى
غير مدرب	1.90 أقل من

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 تلقائياً حجم العجلة. يمكنك إدخال محيط العجلة في إعدادات مستشعر السرعة بدوبياً، إذا لزم الأمر.

إن حجم الإطار منكور على جانبيه. هذه ليست لائحة شاملة. يمكنك أيضاً قياس محيط العجلة أو استخدام إحدى الآلات الحاسبة المتوفرة على الإنترنت.

حجم الإطار	محيط العجلة (مم)
1515	1,75 × 20
1615	1-3/8 × 20
1770	1-3/8 × 22
1785	1-1/2 × 22
1753	1 × 24
1785	3/4 × 24 أنبوبى
1795	1-1/8 × 24
1890	1,75 × 24
1905	1-1/4 × 24
1925	2,00 × 24
1965	2,125 × 24
1920	7/8 × 26
1913	1-1,0 × 26
1952	1 × 26
1953	1,25 × 26
1970	1-1/8 × 26
2005	1,40 × 26
2010	1,50 × 26
2023	1,75 × 26

تعريفات الرموز

قد تظهر هذه الرموز على الجهاز أو ملصقات الملحق.

~ التيار المتداوب. يمكن استخدام التيار المتداوب مع الجهاز.

== التيار المستمر. يمكن استخدام التيار المستمر فقط مع الجهاز.

المنصهر. يشير إلى مواصفات منصهر أو موقعه.
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 معد لتجنب التخلص غير الملائم لهذا المنتج والتشجيع على إعادة الاستخدام وإعادة التدوير.

الفهرس

- جهاز قياس السرعة يثبت على القدم 32
- ج**
- حاسوب 10
 - حالة الأداء 14-12
 - حالة التدريب 15, 13
 - حذف
 - الأرقام القياسية الشخصية 21
 - كل بيانات المستخدم 33
 - محفظات 25
 - حركات 4
 - حفظ الأنشطة 3
 - حقول البيانات 9
- خ**
- خانط 30, 25
 - استعراض 24
 - تحديث 1
 - ملحة 24, 23
 - خرطة 30, 26, 24, 23
 - إعدادات 30
- د**
- درجة الحرارة 35, 33, 15
 - دفانق الحدة 18
 - ديناميكيات الركض 12, 11
- ر**
- رسائل نصية 6
- س**
- ساعات الشروق والغروب 31
 - ساعة إيقاف 22
 - سرعة حرارية , تتيهات 26
 - سماعة الرأس 34
 - اتصال 10
 - Bluetooth 34, 10
- ش**
- شاشة 31
 - شحن 1
 - شدة التدريب 15
- ط**
- طول الخطوة الواسعة 12, 11
- ع**
- عنية الالكترون 14-12
 - عداد المسافات 24, 6
 - عرض المساحة الخضراء , موقع مؤشر التحديد 6, 5
 - عناصر التحكم بالموسيقى 10
- ف**
- فواصل زمنية 4
 - تمارين 19
- ق**
- قائمة عناصر التحكم 29, 1
 - قياس التسديدة 5
- م**
- موقت العد التنازلي 22, 21
 - متوقف السباق 12
 - 4 SWOLF
 - محترف القراءة 3
 - محفظات 24
 - إرسال إلى الحاسوب 7
 - حذف 25
 - مرجع الشمال 29
 - مسارات 22
 - مسارات رحلة 22
 - إعدادات 26
 - مسافة 27
 - تتيهات 30, 26
 - قياس 6, 5
 - مستشعرات 33, 32 +ANT
 - اقران 32
 - مستشعرات 32 Bluetooth
 - اقران 34
 - مستشعرات الترددية الهوائية 32
 - مستشعرات المساحة السريعة والوتيرة 32
 - مستوى التوتر 28, 16, 14, 12
- الوتويرة** 12, 11, 3
- تتيهات** 26
- مستشعرات** 32
- الوقت** 31
- إعدادات** 31
- المناطق والتنسيق** 31
- تتيهات** 26
- أ**
- أحجام العجلات** 39
- اطوال** 4
- إ**
- إحداثيات** 22
- إحصاءات** 6
- إشارات الأقمار الصناعية** 34, 27
- إشعارات** 7, 6
- رسائل نصية** 6
- مكالمات هاتفية** 6
- إضاءة خلفية** 31, 1
- إعادة ضبط الجهاز** 34, 31
- إعدادات** 34, 32-25, 18, 17, 8, 5
- إعدادات النظام** 31
- إعدادات الوجهة** 30
- اقران**
- مستشعرات** 32
- مستشعرات** 11 +ANT
- Bluetooth** 34
- مستشعرات** 34, 1
- هاتف ذكي**
- إيقاع** 19
- ب**
- بارومتر** 29
- بولي** 30
- بطاقة تسجيل الأهداف** 6, 5
- بندول الإيقاع** 3
- بيانات**
- المشاركة** 32
- تحميل** 7
- تخزين** 7
- صفحات** 25
- نقل** 7
- بيانات المستخدم** , حذف 33
- ت**
- تأثير التدريب** 13
- تحليل ضرب الكرة** 6
- تحميل البيانات** 7
- تخزين البيانات** 7
- تحصيص الجهاز** 31-29, 25
- تدريب** 21-19, 16, 15, 6
- تقسيم** 19
- خطط** 19
- تدريب تريليون** 4
- تسجيل القاط** 5
- تسليق تلقائي** 27
- تشيغ الأكسجين** 17, 16
- تصاميم الساعة** 29, 9
- تطبيقات** 9-6
- هاتف ذكي** 1
- تطبيقات مصغرة** 1
- تعقب** 17, 8
- تعقب النشاط** 18
- تقنية Bluetooth** 34, 8-6, 3
- سماعة الرأس** 34, 10
- تقسيم** 19
- تمارين** 19, 4
- تحميل** 19
- تمرين تلقائي** 27
- تنبيه** 3
- تتيهات** 31, 30, 26, 25, 18
- معدل نبضات القلب** 11
- تنظيف الجهاز** 33
- ج**
- جهات اتصال لحالة الطوارئ** 8
- جهات الاتصال , إضافة** 8
- جهاز التحكم عن بعد** 28 inReach
- جهاز التحكم عن بعد** 28 VIRB
- جهاز التحكم عن بعد في VIRB**
- جهاز المشي** 3
- اتصال 9, 7
- اختصارات 29, 1
- ارتفاع 19, 15
- استكشاف الأخطاء وإصلاحها 8
- الآخرة 33
- الأرقام القياسية الشخصية 21
- حذف 21
- الأنشطة 27, 25, 3, 2
- المفضلات 2
- باء 2
- خط 2
- مخصصة 4, 2
- الأهداف 21, 20
- الإحداثيات 24
- عرض 22
- الارتفاع 15
- الاحتياج 5
- بارومتر 29, 24
- معايرة 30
- البرنامج 32
- إصدار 32
- التاريخ 32
- تحديث 7, 1
- بطارية 33
- اطفاله قترة تشغيل 35, 31, 30, 27, 7, 2
- شحن 1
- عمر 33
- الوصلة 30, 29, 24, 22, 6
- معايرة 29
- التفاهم 15
- التحديثات , البرنامج 7
- التدريب في أماكن مغلقة 3, 2
- التدرب العمودي 12, 11
- الترافق بالواح التلاج 3
- الترافق 3
- الترافق بالواح التلاج 3
- المقدرات الجلدية 3
- التسابق 21
- التصوير والذهاب 23
- التعافي 16, 15, 13
- الهدف 5
- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين 38, 15, 13, 12
- الحفر , تغبير 5
- الفعات 9
- الرياضات المتعددة 24, 4, 2
- الساعة 22, 21
- السباحة 4
- السرعة 27
- العرض الممتد 32
- القائمة 1
- القائمة الرئيسية , تخصيص 28
- القدرة (القوة) 13
- أفتر 39, 32, 15, 13
- تبيهات 26
- مناطق 18
- القياسات 6
- اللغة 31
- البلقة بدنية 13
- الموقت 24, 3
- الموقت العد التنازلي 22, 21
- المحفظة 9
- المساعدة 8
- المفاتيح 31, 1, 1
- تخصيص 27
- المقاطع 20
- المناطق الزمنية 31
- المواعيدات 33
- الموسيقى 10
- الخدمات 10
- تحميل 10
- تشغيل 10
- النسبة العمودية 12, 11
- الهانديبايب 5
- الهدف 21, 20, 5

support.garmin.com

