

MARQ® EXPEDITION

دليل المالك

جميع الحقوق محفوظة. بموجب حقوق الطبع والنشر، لا يجوز نسخ هذا الدليل كلياً أو جزئياً ما لم يتم الحصول على موافقة خطية من Garmin على الأمر. وتحفظ Garmin بحرية تغيير وتحسين منتجاتها وإدخال التغييرات على محتويات هذا الدليل دون أن تلزم بإعلام أي شخص أو منظمة تمثل هذه التغييرات أو التصيينات. اذهب إلى www.garmin.com للاطلاع على تحديثات ومعلومات تكميلية تسمي على استخدام المنتج.

Garmin® وشعار Garmin® وANT+®، Approach®، Auto Lap®، Auto Pause®، Edge®، inReach®، MARQ®، QuickFit®، TracBack®، VIRB®، Virtual Partner®، Xero® هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركائها التابعة، وهي مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. Body Battery™، Connect IQ™، Connect IQ™، Garmin Connect™، Garmin Express™، Garmin Golf™، Garmin Move IQ™، Garmin Pay™، HRM-Run™، HRM-Tri™، HRM-Swim™، tempe™، TrueUp™، TruSwing™، Varia™، Varia Vision™، Vector™ هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركائها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

Android™ هي علامة تجارية لشركة Google Inc.، Apple®، iPhone®، iTunes®، Mac® هي علامات تجارية لشركة Apple Inc. ومسجلة في الولايات المتحدة وبلدان أخرى. إن علامة BLUETOOTH® المكتوبة وشعاراتها هي ملك شركة Bluetooth SIG, Inc. وأني استخدام لهذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. The Cooper Institute®، وأني علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملكاً لـ The Cooper Institute. إن Di2™ هي علامة تجارية لشركة Shimano, Inc. وShimano® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Shimano, Inc. يخضع براءة Firstbeat. Training® لتراخيص الجهة الخارجية المتوفرة على الصفحة التالية: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. إن STRAVA™ وStrava™ هما علامتان تجاريتان لشركة Strava. Inc. والتحليلات المتقدمة حول نبضات القلب هي من Firstbeat. Training® (TSS) (Stress Score™) و(IF) (Intensity Factor™) و(NP) (Normalized Power™) عبارة عن علامات تجارية مسجلة لشركة Peaksware, LLC. وWi-Fi® عبارة عن علامة مسجلة لشركة Wi-Fi Alliance Corporation. إن Windows® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Microsoft Corporation في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. تعود الأساء التجارية والعلامات التجارية الأخرى إلى مالكيها المحدثين.

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

جدول المحتويات

7	تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف الذكي وإيقاف تشغيلها
7	تحديد موقع جهاز محمول مفقود
7	Garmin Connect
7	تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect
7	تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express
7	استخدام Garmin Connect على الحاسوب
7	مزامنة البيانات يدويًا مع Garmin Connect
7	تطبيق Garmin Golf™
8	مميزات التعقب والسلامة
8	إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ
8	إضافة جهات اتصال
8	تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها
8	طلب المساعدة
8	بدء جلسة GroupTrack
8	تلميحات بشأن جلسات GroupTrack
8	GroupTrack إعدادات
8	مميزات Wi-Fi® المتصلة
9	الاتصال بشبكة Wi-Fi
9	مميزات Connect IQ
9	تنزيل مميزات Connect IQ
9	تنزيل مميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب
9	Garmin Pay
9	إعداد محفظة Garmin Pay
9	دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك
9	إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay
9	إدارة محفظة Garmin Pay التابعة لك
9	تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك
10	الموسيقى
10	الاتصال بمزود من جهة خارجية
10	تنزيل المحتوى الصوتي من مزود من جهة خارجية
10	تنزيل المحتوى الصوتي من Spotify®
10	تغيير مزود الموسيقى
10	قطع الاتصال بمزود من جهة خارجية
10	تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي
10	الاستماع إلى الموسيقى
10	عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى
10	توصيل سماعات الرأس Bluetooth
10	تغيير وضع الصوت
10	مميزات معدل نبضات القلب
11	معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم
11	وضع الجهاز
11	تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة
11	عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب
11	بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin
11	بث بيانات معدل نبضات القلب أثناء نشاط
11	إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي
11	إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم
11	ديناميكيات الركض
12	التدريب بديناميكيات الركض
12	المقاييس بالألوان وبيانات ديناميكيات الركض
12	بيانات توازن وقت ملازمة الأرض
12	بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية
12	تلميحات بشأن بيانات ديناميكيات الركض المفقودة
12	قياسات الأداء
13	إيقاف إشعارات الأداء
13	الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا
13	مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء
13	حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
13	الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند الركض
13	الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة الهوائية
13	عرض أوقات السباقات المتوقعة
13	معلومات عن تأثير التدريب
14	تغيير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر

1	مقدمة
1	نظرة شاملة
1	عرض قائمة عناصر التحكم
1	عرض التطبيقات المصغرة
1	شحن الجهاز
1	إقران هاتفك الذكي بجهازك
1	تحديثات المنتج
1	إعداد Garmin Express
2	الأنشطة والتطبيقات
2	بدء رحلة استكشافية
2	تغيير الفاصل الزمني لتسجيل نقاط التعقب
2	تسجيل نقطة مسار يدويًا
2	عرض نقاط التعقب
2	بدء النشاط
2	تلميحات لتسجيل الأنشطة
2	تغيير وضع الطاقة
2	التوقف عن إجراء النشاط
2	إضافة نشاط مفضل أو إزالته
2	إنشاء نشاط مخصص
2	النشاطات الداخلية
3	معايرة المسافة على جهاز المشي
3	تسجيل نشاط تدريب القوة
3	الأنشطة الخارجية
3	عرض جولات التزلج المتعلقة بك
3	استخدام بندوق الإيقاع
3	تشغيل المطالبات الصوتية أثناء نشاط
3	محترف القفز
3	الرياضات المتعددة
4	إنشاء نشاط متعدد الرياضات
4	تلميحات بشأن تدريب ترياتلون أو استخدام الأنشطة متعددة الرياضات
4	سباحة
4	مصطلحات السباحة
4	أنواع الحركات
4	تلميحات لأنشطة السباحة
4	الراحة أثناء السباحة في الحوض
4	التدريب باستخدام سجل تمارين اللياقة
4	إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أثناء السباحة
4	جولف
4	ممارسة الجولف
4	معلومات الحفرة
5	وضع الأرقام الكبيرة
5	قياس المسافة من خلال استهداف الأزرار
5	تغيير الحفر
5	نقل العلم
5	عرض التسديدات التي تم قياسها
5	عرض المسافات إلى التهديد والانحناء
5	حفظ الأهداف المخصصة
5	تسجيل مجموع النقاط
5	تحديث مجموع النقاط
5	تعيين أسلوب تسجيل النقاط
5	إعداد الهانديكاب الخاص بك
6	تمكين تعقب الإحصائيات
6	TruSwing™
6	استخدام عداد مسافات الجولف
6	عرض مسافة PlaysLike
6	عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد
6	المميزات المتصلة
6	تمكين إشعارات Bluetooth
6	عرض الإشعارات
6	تلقي مكالمة هاتفية واردة
6	الرد على رسالة نصية
6	إدارة الإشعارات
7	إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف الذكي

21	إلغاء هدف تدريب	14	عرض تغيير معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر
21	التسابق في نشاط سابق	14	حالة الأداء
21	الأرقام القياسية الشخصية	14	عرض حالة الأداء
21	عرض الأرقام القياسية الشخصية	14	عتبة اللاكتيك
21	استعادة رقم قياسي شخصي	14	القيام باختبار موجه لتحديد عتبة اللاكتيك الخاصة بك
21	مسح رقم قياسي شخصي	14	الحصول على تقدير FTP الخاص بك
21	مسح كل الأرقام القياسية الشخصية	15	إجراء اختبار طاقة المدخل الوظيفي (FTP)
21	الساعات	15	حالة التدريب
21	تعيين منبه	15	مستويات حالة التدريب
21	حذف منبه	15	تلميحات للحصول على حالة التدريب
21	تشغيل مؤقت العد التنازلي	15	تأقلم الأداء مع الحرارة والارتفاع
21	حفظ مؤقت سريع	15	شدة التدريب
22	حذف مؤقت	16	تركيز شدة التدريب
22	استخدام ساعة الإيقاف	16	وقت التعافي
22	إضافة مناطق زمنية بديلة	16	عرض وقت التعافي
22	ملاحة	16	معدل نبضات القلب عند التعافي
22	الاسترشاد بالخرائط والبوصلة	16	Body Battery™
22	حفظ موقعك	16	عرض التطبيق المصغر الخاص بمقياس الطاقة Body Battery
22	تحرير مواقعك المحفوظة	16	تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة
22	عرض إحدائية	16	مقياس التأكسج
22	الملاحة إلى الأهداف المختلفة	17	الحصول على قراءات مقياس التأكسج
22	الملاحة إلى نقطة اهتمام	17	تشغيل قراءات مقياس التأكسج طوال اليوم
22	نقاط اهتمام	17	إيقاف تشغيل قراءات مقياس التأكسج التلقائية
23	إنشاء مسار واتباعه على جهازك	17	تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم
23	إنشاء مسار رحلة ذهاب وإياب	17	تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة
23	الملاحة مع التصوير والذهاب	17	التدريب
23	الانتقال إلى نقطة البداية أثناء النشاط	17	إعداد ملف تعريف المستخدم
23	عرض إرشادات مسار الرحلة	17	أهداف اللياقة البدنية
23	الملاحة إلى نقطة البداية لنشاط محفوظ	17	حول مناطق معدل نبضات القلب
23	إيقاف الملاحة	17	تعيين مناطق معدل نبضات القلب
23	خريطة	17	السماح للجهاز بتعيين مناطق معدل نبضات القلب
23	عرض الخريطة	18	احتساب مناطق معدل نبضات القلب
24	حفظ موقع على الخريطة أو الملاحة إليه	18	تعيين مناطق الطاقة
24	الملاحة مع ميزة حولي	18	تعقب النشاط
24	تغيير سمة الخريطة	18	الهدف التلقائي
24	البوصلة	18	استخدام تنبيه الحركة
24	إعداد وجهة البوصلة	18	تعقب النوم
24	مقياس الارتفاع والبارومتر	18	استخدام ميزة تعقب النوم الآلية
24	محفوظات	18	استخدام وضع عدم الإزعاج
24	استخدام المحفوظات	18	دقائق الحدة
24	محفوظات الرياضات المتعددة	18	الحصول على دقائق الحدة
24	عرض الوقت في كل من مناطق معدل نبضات القلب	18	Garmin Move IQ™
24	عرض إجماليات البيانات	18	إعدادات تعقب النشاط
24	استخدام عداد المسافات	18	إيقاف تشغيل تعقب النشاط
25	حذف المحفوظات	19	التمارين
25	تخصيص الجهاز	19	متابعة تمرين من Garmin Connect
25	إعدادات الأنشطة والتطبيقات	19	بدء تمرين
25	تخصيص شاشات البيانات	19	نبذة عن تقويم التدريب
25	إضافة خريطة إلى أحد الأنشطة	19	استخدام خطط التدريب Garmin Connect
25	التنبيهات	19	ميزة Adaptive Training Plans
26	تعيين تنبيه	19	التمارين ذات الفواصل الزمنية
26	إعدادات خريطة النشاط	19	إنشاء تمرين ذي فاصل زمني
26	إعدادات التوجيه	19	بدء تمرين ذي فاصل زمني
26	Auto Lap	19	إيقاف تمرين ذي فاصل زمني
26	تحديد الدورات بالمسافة	19	تدريب PacePro
26	تمكين Auto Pause	19	تنزيل خطة PacePro من Garmin Connect
27	تمكين التسلق التلقائي	20	بدء خطة PacePro
27	السرعة والمسافة ثلاثية الأبعاد	20	إيقاف خطة PacePro
27	تشغيل مفتاح الدورة وإيقاف تشغيله	20	إنشاء خطة PacePro على ساعتك
27	استخدام التمرير التلقائي	20	المقاطع
27	تغيير إعداد GPS	20	مقاطع Strava™
27	GPS وأنظمة الأقمار الصناعية الأخرى	20	عرض تفاصيل المقطع
27	UltraTrac	20	التسابق لمقطع
27	إعدادات انتهاء مهلة توفير الطاقة	20	تعيين مقطع للضغط تلقائيًا
27	تغيير ترتيب أحد الأنشطة في قائمة التطبيقات	20	استخدام Virtual Partner®
		20	إعداد هدف التدريب

33	تغيير ملحقات QuickFit المضمنة	27	التطبيقات المصغرة
34	استكشاف الأخطاء وإصلاحها	28	تخصيص حلقة التطبيق المصغر
34	لغة الجهاز غير صحيحة	28	جهاز التحكم عن بعد inReach
34	هل يُعدّ هاتفي الذكي متوافقًا مع جهازي؟	28	استخدام جهاز التحكم عن بعد inReach
34	يتعذر على هاتفي الاتصال بالجهاز	28	جهاز التحكم عن بعد في VIRB
34	هل يمكنني استخدام مستشعر Bluetooth الخاص بي مع ساعتِي؟	28	التحكم بكاميرا الحركة VIRB
34	يتعذر على سماعة الرأس الاتصال بالجهاز	28	التحكم في كاميرا الحركة VIRB أثناء النشاط
34	يحدث تقطع في الموسيقى أو السماعة لا تظل متصلة	28	استخدام تطبيق مصغر لمستوى التوتر
34	إعادة تشغيل الجهاز	29	تخصيص التطبيق المصغر يومي
34	إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية	29	تخصيص قائمة عناصر التحكم
34	التقاط إشارات الأقمار الصناعية	29	إعدادات وجه الساعة
34	تحسين استقبال أقمار GPS	29	تخصيص وجه الساعة
35	قراءة درجة الحرارة ليست دقيقة	29	إعدادات المستشعرات
35	إطالة عمر البطارية	29	إعدادات البوصلة
35	تعبّ النشاط	29	معايرة البوصلة يدويًا
35	إنّ عدد خطواتي اليومية لا يظهر	29	تعيين مرجع الشمال
35	لا يبدو عدد خطواتي دقيقًا	29	إعداد مقياس الارتفاع
	عدم تطابق عدد الخطوات على جهازي وعلى حسابي على Garmin Connect	29	معايرة مقياس الارتفاع حسب الضغط الهوائي
35	Connect	29	إعدادات البارومتر
35	لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقًا	30	معايرة البارومتر
35	الحصول على مزيد من المعلومات	30	إعدادات موقع Xero
35	ملحق	30	إعدادات الخريطة
35	حقوق البيانات	30	سمات الخريطة
38	المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	30	إعداد الخرائط البحرية
39	تصنيفات FTP	30	عرض بيانات الخريطة وإخفاؤها
39	حجم العجلة والمحيط	30	إعدادات الملاحة
39	تعريفات الرموز	30	تخصيص ميزات الخريطة
41	الفهرس	30	إعداد خطأ في الوجهة
		30	تعيين تنبيهات الملاحة
		30	إعدادات إدارة الطاقة
		30	تخصيص ميزة توفير شحن البطارية
		31	تخصيص أوضاع الطاقة
		31	استعادة وضع الطاقة
		31	إعدادات النظام
		31	إعدادات الوقت
		31	تعيين تنبيهات الوقت
		31	مزامنة الوقت
		31	تغيير إعدادات الإضاءة الخلفية
		31	تخصيص مفاتيح التشغيل السريع
		32	تغيير وحدات القياس
		32	عرض معلومات الجهاز
		32	عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على المصق الإلكتروني
		32	المستشعرات اللاسلكية
		32	إقران المستشعرات اللاسلكية
		32	وضع العرض الممتد
		32	استخدام سرعة الدراجة الاختيارية أو مستشعر الوتيرة
		32	التدريب باستخدام أجهزة قياس الطاقة
		32	استخدام أجهزة التحويل الإلكترونية
		32	الوعي الظرفي
		32	جهاز قياس السرعة يثبت على القدم
		32	تحسين معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم
		32	معايرة حساس سرعة بالقدم يدويًا
		32	تعيين سرعة حساس السرعة بالقدم ومسافته
		33	tempe™
		33	مستشعرات المضارب
		33	معلومات الجهاز
		33	المواصفات
		33	معلومات حول البطارية
		33	إدارة البيانات
		33	حذف ملفات
		33	صيانة الجهاز
		33	العناية بالجهاز
		33	تنظيف الجهاز
		33	تنظيف الأحزمة الجلدية
		33	تغيير ملحقات QuickFit® المفصلية

مقدمة

تحذير

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

نظرة شاملة



اختر لتشغيل الساعة.	1
اختر لتشغيل وإيقاف تشغيل الإضاءة الخلفية.	LIGHT
اضغط باستمرار لعرض قائمة عناصر التحكم.	
اختر للتمرير عبر حلقة عنصر واجهة المستخدم والقوائم.	2
اضغط باستمرار لعرض القائمة.	UP MENU
اختر للتمرير عبر حلقة عنصر واجهة المستخدم والقوائم.	3
اضغط باستمرار لعرض عناصر التحكم بالموسيقى.	DOWN
اختر لعرض قائمة الأنشطة وبدء النشاط أو إيقافه.	4
حدد لاختيار خيار في قائمة.	START STOP
اضغط باستمرار لعرض وجهة الاسترشاد بالخرائط والبوصلة.	
الاختيار للعودة إلى الشاشة السابقة.	5
اختر لتسجيل الدورة أو الراحة أو الانتقال أثناء نشاط متعدد الرياضات.	BACK LAP
اضغط باستمرار لعرض تصميم الساعة من أي شاشة.	

عرض قائمة عناصر التحكم

تتضمن قائمة عناصر التحكم خيارات، مثل تشغيل وضع عدم الإزعاج وإيقاف المفاتيح وإيقاف تشغيل الجهاز. يمكنك أيضاً فتح محفظة Garmin Pay™.

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات وإعادة ترتيبها وإزالتها في قائمة عناصر التحكم (تخصيص 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 تقرر جهازك بهاتف ذكي.

• اضغط على UP أو DOWN.

يقوم الجهاز بالتمرير عبر حلقة التطبيق المصغر ويعرض بيانات الملخص لكل تطبيق مصغر.

• اضغط على START لعرض تفاصيل التطبيق المصغر.

تلميح: يمكنك الضغط على DOWN لعرض شاشات إضافية لتطبيق مصغر، أو الضغط على START لعرض خيارات ووظائف إضافية لتطبيق مصغر.

• من أي شاشة، اضغط باستمرار على BACK للعودة إلى وجه الساعة.

• إذا كنت تسجل نشاطاً ما، فاضغط على BACK للعودة إلى صفحات بيانات النشاط.

شحن الجهاز

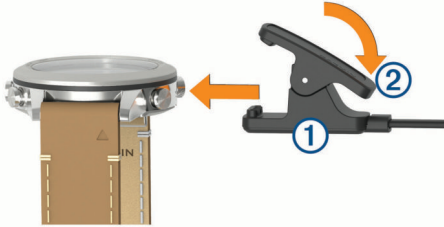
تحذير

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

ملاحظة

لتجنب التآكل، نظف 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.

إقران هاتفك الذكي بجهازك

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

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

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

3 اختر LIGHT لتشغيل الجهاز.

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

تلميح: يمكنك الضغط باستمرار على LIGHT واختيار ② للدخول إلى وضع الإقران يدوياً.

4 حدد خياراً لإضافة جهازك إلى حساب Garmin Connect:

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

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

تحديثات المنتج

على الحاسوب، قم بتنزيل www.garmin.com/express (Garmin 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 انتقل إلى www.garmin.com/express.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

الأنشطة والتطبيقات

يمكن استخدام جهازك للنشاطات الرياضية ونشاطات اللياقة البدنية في الأماكن المغلقة وفي الخارج. عندما تبدأ نشاطاً، يعرض الجهاز بيانات المستشعر ويسجلها. يمكنك حفظ النشاطات 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، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

بدء رحلة استكشافية

يمكنك استخدام تطبيق استكشاف لإطالة فترة استخدام البطارية أثناء تسجيل نشاط تجريه 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 المنخفضة ويجمع 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

يتم 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 باستمرار 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 UP أو DOWN لعرض صفحة الخريطة خلال رحلة استكشافية.

2 اضغط على START.

3 اختر إضافة نقطة.

عرض نقاط التعقب

1 اضغط على UP أو DOWN لعرض صفحة الخريطة خلال رحلة استكشافية.

2 اضغط على START.

3 اختر عرض.

4 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 مكشوقاً على السماء، وانتظر حتى يصبح جاهزاً.

يصبح الجهاز جاهزاً بعد قياس معدل نبضات القلب، والنقاط 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.

تلميحات 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.

تغيير وضع الطاقة

يمكنك تغيير وضع الطاقة لإطالة فترة استخدام البطارية خلال نشاط.

1 أثناء القيام بنشاط، اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر وضع الطاقة.

3 حدد خياراً.

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

التوقف 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 قطعته، اختر العودة إلى نقطة البدء < TracBack.

ملاحظة: تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.

• للملاحة عائداً إلى نقطة بداية نشاطك عبر المسار الأكثر استقامة، اختر العودة إلى نقطة البدء < مسار الرحلة.

ملاحظة: تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.

• لتجاهل النشاط والعودة إلى وضع الساعة، اختر تجاهل < نعم.

ملاحظة: بعد إيقاف النشاط، يحفظه 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 كمفضلة.

• لإزالة نشاط مفضل، اختر النشاط ثم اختر إزالة من المفضلات.

إنشاء نشاط مخصص

1 من وجه الساعة، اضغط على START.

2 اختر إضافة.

3 حدد خياراً:

• اختر نسخ النشاط لإنشاء نشاطك المخصص بدءاً من أحد أنشطتك المحفوظة.

• اختر أخرى لإنشاء نشاط مخصص جديد.

4 إذا لزم الأمر، اختر نوع نشاط.

5 اختر اسماً أو أدخل اسماً 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 مفضلاتك.

النشاطات الداخلية

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

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

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

عند ركوب الدراجة الهوائية فيما يكون 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).

معايرة المسافة على جهاز المشي

لتسجيل مسافات أكثر دقة للركض على جهاز المشي، يمكنك معايرة المسافة على جهاز المشي بعد الركض لمسافة لا تقل عن 1,5 كم (ميل واحد) على جهاز المشي. يمكنك معايرة المسافة على جهاز المشي يدوياً على كل جهاز مشي أو بعد كل جولة ركض إذا استخدمت أجهزة 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 استكمال جولة الركض، اختر **STOP**.
- 3 حدد خياراً:

• لمعايرة المسافة على جهاز المشي في المرة الأولى، اختر **حفظ**.
يطالبك الجهاز باستكمال معايرة جهاز المشي.

• لمعايرة المسافة على جهاز المشي يدوياً بعد المعايرة لأول مرة، اختر **المعايرة والحفظ > نعم**.

4 تحقق من عرض جهاز المشي للمسافة التي تم اجتيازها وأدخل 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**.
- 3 يتعين عليك اختيار أي المعصمين ستكون عليه ساعتك في أول مرة تسجل 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.
- تعرض الساعة إجمالي التكرارات للمجموعة. بعد عدة ثوانٍ، يظهر مؤقت الراحة.
- 6 اضغط على **DOWN**، ثم حرر عدد التكرارات إذا لزم الأمر.
- تلميح:** يمكنك أيضاً إضافة الوزن المستخدم في المجموعة.
- 7 عند الانتهاء من الراحة، اضغط على **LAP** لبدء مجموعتك التالية.
- 8 كرر هذه الخطوة لكل مجموعة من مجموعات 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 بأنشطة في الخارج مثل الركض وركوب الدراجات الهوائية. يتم تشغيل GPS للأنشطة في الخارج. يمكنك إضافة أنشطة جديدة وفقاً للأنشطة الانتراسية، مثل المشي أو التجديف. ويمكنك أيضاً إضافة أنشطة مخصصة إلى جهازك (إنشاء نشاط مخصص، الصفحة 2).

عرض جولات التزلج المتعلقة بك

يسجل جهازك تفاصيل كل جولة تزلج على المنحدرات أو تزلج بالوواح الثلج باستخدام ميزة التشغيل التلقائي. تعمل هذه الميزة افتراضياً مع التزلج على المنحدرات والتزلج بالوواح الثلج. تُسجل هذه الميزة جولات التزلج الجديدة تلقائياً استناداً إلى حركتك. يتوقف المؤقت مؤقتاً عندما تتوقف عن التزلج نزولاً في المنحدر وعندما تكون في المصعد الهوائي. يبقى المؤقت متوقفاً عن التشغيل مؤقتاً خلال الرحلة 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 تزلج بالوواح الثلج.
- 2 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 3 اختر **عرض الجولات**.

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

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

استخدام بندول الإيقاع

تشغل ميزة بندول الإيقاع نغمات إيقاع 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 تريد الإبقاء عليها.

• اختر **تردد التنبيه** لتخصيص تردد النبضات.

• اختر **الأصوات** لتخصيص نغمة بندول الإيقاع واهتزازة.

7 وعند الضرورة، اختر **معاينة** للاستماع إلى ميزة بندول الإيقاع قبل الركض.

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

يبدأ بندول الإيقاع تلقائياً.

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

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

تشغيل المطالبات الصوتية أثناء نشاط

بوسكك تمكين جهاز MARQ ليقوم 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 المقترن من خلال تطبيق Garmin Connect. وأثناء مطالبة صوتية، يقوم الجهاز أو الهاتف الذكي بكم الصوت الأساسي لتشغيل الإعلان.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **تنبيهات صوتية**.

3 حدد خياراً:

• لسماع مطالبة لكل دورة، اختر **تنبيه الدورة**.

ملاحظة: يتم تمكين مطالبة تنبيه الدورة الصوتية بشكل افتراضي.

• لتخصيص المطالبات حسب معلومات الإيقاع والسرعة الخاصة بك، اختر **تنبيه الإيقاع/السرعة**.

• لتخصيص المطالبات حسب معلومات معدل نبضات القلب الخاصة بك، اختر **تنبيه معدل نبضات القلب**.

• لتخصيص المطالبات باستخدام بيانات الطاقة، اختر **تنبيه يستند إلى الطاقة**.

• لسماع المطالبات عند بدء المؤقت وإيقاعه، بما في ذلك ميزة **Auto Pause**، اختر **أحداث المؤقت**.

• لتشغيل تنبيهات النشاط كمطالبات صوتية، اختر **تنبيهات النشاط**.

• لتغيير لغة أو لهجة المطالبات الصوتية، اختر **اللهجة**.

محترف القفز



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

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

الرياضات المتعددة

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

يمكنك تخصيص نشاط متعدد الرياضات، أو يمكنك استخدام إعداد نشاط تريأتلون الافتراضي لتريأتلون قياسي.

إنشاء نشاط متعدد الرياضات

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر إضافة > رياضات متعددة.
- 3 اختر نوعًا للنشاط متعدد الرياضات، أو أدخل اسمًا مخصصًا.
- تضمن أسماء الأنشطة المكررة رقمًا. مثلًا، تريأتلون (2).
- 4 اختر نشاطين أو أكثر.
- 5 حدد خيارًا:

- حدد خيارًا لتخصيص إعدادات نشاط محددة. على سبيل المثال، يمكنك اختيار ما إذا كان سيتضمن انتقالات.
- اختر تم لحفظ النشاط متعدد الرياضات واستخدامه.
- 6 اختر نعم لإضافة النشاط إلى قائمة مفضلاتك.

تلميحات بشأن تدريب تريأتلون 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 أزمدة 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. بالتالي، فقد يؤدي الغوص مع الجهاز إلى إلحاق أضرار بالمنتج وإبطال الضمان.

مصطلحات السباحة

طول: جولة واحدة في حوض السباحة.

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

حركة: تحتسب الحركة كلما أنجزت ذراعًا التي تضع عليها الجهاز دورة كاملة.

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

أنواع الحركات

إن تحديد نوع الحركة متوفر للسباحة في الحوض فقط. ويتم تحديد نوع الحركة في نهاية الطول. تظهر أنواع الحركات في محفوظات السباحة وفي حسابك على Garmin Connect. يمكنك أيضًا اختيار نوع الحركة كحقل بيانات مخصص (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 25).

حرة	السباحة الحرة
خلفية	سباحة الظهر
على الصدر	سباحة الصدر
الفراشة	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)

تلميحات 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، سيستخدم 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 تلقائيًا الفواصل الزمنية والأطوال الخاصة بالسباحة في الحوض.
- اضغط على **LAP** لتسجيل فاصل زمني أثناء السباحة البحرية.

الراحة أثناء السباحة في الحوض

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

ملاحظة: لا يجري تسجيل بيانات السباحة أثناء الراحة.

1 أثناء نشاط السباحة، اضغط على **LAP** لبدء الراحة.

تتعرض الشاشة إلى نص أبيض على خلفية سوداء، وتظهر شاشة الراحة.

2 أثناء الراحة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض شاشات البيانات الأخرى (اختياري).

3 اضغط على **LAP**، وواصل السباحة.

4 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 الركب أو السباحة بذراع واحدة أو أي نوع من السباحة لا يندرج ضمن الحركات الأربع الرئيسية.

1 أثناء نشاط السباحة الداخلية الخاص بك، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض شاشة سجل تمارين اللياقة.

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

3 عندما تنتهي من فاصل زمني لتمرين اللياقة، اضغط على **LAP**.

يتوقف مؤقت تمارين اللياقة، لكن مؤقت النشاط يستمر في تسجيل جلسة السباحة بأكملها.

4 حدد مسافة لتمرين اللياقة المنتهية.

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

5 حدد خيارًا:

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

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

يتم تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب تلقائيًا أثناء أنشطة السباحة. يتوافق 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 (تخصيص حلقة التطبيق المصغر، الصفحة 28).

2 حدد خيارات < أثناء السباحة > إيقاف التشغيل.

جولف

ممارسة الجولف

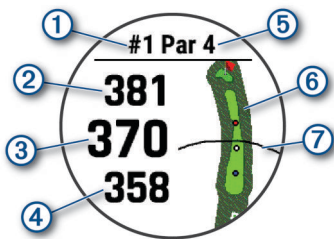
للتمكن من ممارسة الجولف، عليك شحن الجهاز (شحن الجهاز، الصفحة 1).

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

معلومات الحفرة

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

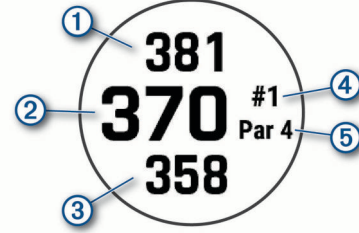
ملاحظة: نظرًا إلى أن مواقع مؤشر التحديد تتغير، فالجهاز يحتسب المسافة إلى الجهة الأمامية والوسط والجهة الخلفية من الملعب، ولكن ليس موقع مؤشر التحديد الحالي.



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

وضع الأرقام الكبيرة

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



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

قياس المسافة من خلال استهداف الأزوار

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

- 1 اضغط على UP أو DOWN لقياس المسافة إلى الهدف.
- 2 اختر + أو - للتكبير أو التصغير، إذا لزم الأمر.

تغيير الحفر

يمكنك تغيير الحفر يدويًا 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 موضع مؤشر التحديد.
- 4 اضغط على START.

يتم تحديث المسافات التي تظهر على شاشة معلومات الحفرة لتعرض موقع مؤشر التحديد الجديد. يتم حفظ موقع مؤشر التحديد للجولة الحالية فقط.

عرض التسديدات التي تم قياسها

ليتمكن الجهاز من اكتشاف التسديدات وقياسها تلقائيًا، عليك تمكين تسجيل مجموع النقاط. يتميز جهازك بإمكانية اكتشاف التسديدات تلقائيًا وتسجيلها. كل مرة تسجل فيها تسديدة على طول الممر، يسجل الجهاز مسافة التسديدة بحيث يتسنى لك عرضها في وقت لاحق.

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

- 1 أثناء ممارسة الجولف، اضغط على START.
 - 2 اختر قياس التسديدة.
- تظهر مسافة التسديدة الأخيرة.

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

3 اضغط على DOWN لعرض كل مسافات التسديد المسجلة.

عرض المسافات إلى التهديف والانحناء

يمكنك عرض قائمة بمسافات التهديف والانحناءات لحفرات بار 4 و 5. 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 تريد حفظه.
- 2 **ملاحظة:** لا يمكنك حفظ هدف بعيد عن الحفرة التي تم اختيارها حاليًا.
- 3 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على START.
- 3 اختر الأهداف المخصصة.
- 4 اختر نوع الهدف.

تسجيل مجموع النقاط

- 1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على START.
 - 2 اختر بطاقة تسجيل الأهداف.
- تظهر بطاقة تسجيل الأهداف عندما تكون على أرض الملعب.
- 3 اضغط على UP أو DOWN للتنقل بين الحفرات.
 - 4 اضغط على START لاختيار حفرة.
 - 5 اضغط على UP أو DOWN لتعيين مجموع النقاط.
- تم تحديث إجمالي مجموعك للنقاط.

تحديث مجموع النقاط

- 1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على START.
 - 2 اختر بطاقة تسجيل الأهداف.
 - 3 اضغط على UP أو DOWN للتنقل بين الحفرات.
 - 4 اضغط على START لاختيار حفرة.
 - 5 اضغط على UP أو DOWN لتغيير مجموع النقاط لتلك الحفرة.
- تم تحديث إجمالي مجموعك للنقاط.

تعيين أسلوب تسجيل النقاط

يمكنك تغيير الأسلوب الذي يستخدمه الجهاز لتسجيل النقاط.

- 1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر إعدادات النشاط.
- 3 اختر أسلوب النتائج.
- 4 اختر أحد أساليب تسجيل النقاط.

حول تسجيل عدد النقاط الفردية

تُمنح النقاط بناءً على عدد الضربات بالنسبة إلى بار عند اختيار أسلوب تسجيل عدد النقاط الفردية (تعيين أسلوب تسجيل النقاط، الصفحة 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 التسجيل لنتائج عدد النقاط الفردية المسجلة خلال لعبة النقاط بدلاً من الحركات.

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

إعداد الهانديكاب الخاص بك

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

4 حدد خيار تسجيل نقاط الهانديكاب:

- لإدخال عدد الحركات التي سيتم طرحها من نتيجتك الإجمالية، اختر **الهانديكاب المحلي**.
- لإدخال مؤشر الهانديكاب الخاص بالمشغل وتصنيف منحدر الملعب الذي تم استخدامه لاحتساب الهانديكاب الخاص بملعبك، اختر **المؤشر/Slope**.

5 عَيِّن الهانديكاب الخاص بك.

تمكين تعقب الإحصائيات

تتيح ميزة تعقب الإحصائيات التعقب المفصل للإحصاءات أثناء لعب الجولف.

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

2 اختر إعدادات النشاط.

3 اختر تعقب الإحصائيات لتمكين تعقب الإحصاءات.

تسجيل الإحصائيات

للتمكن من تسجيل الإحصائيات، عليك تمكين 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 عَيِّن عدد الضربات الخفيفة لكرة الجولف التي تم تسجيلها، واضغط على **START**.

4 إذا لزم الأمر، حدد خيارًا:

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

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

• إذا لم تصل الكرة إلى الممر، فاختر **الضربة الفاتنة للمم** أو **الضربة الفاتنة للمم**.

5 أدخل عدد ضربات الجزء إذا لزم الأمر.

TruSwing™

تتيح لك ميزة TruSwing عرض مقاييس ضرب الكرة المسجلة من جهاز TruSwing. انتقل إلى www.garmin.com/golf لشراء جهاز TruSwing.

استخدام عداد مسافات الجولف

يمكنك استخدام عداد المسافات لتسجيل الوقت والمسافة والخطوات التي اجتزتها. يبدأ عداد المسافات التشغيل ويتوقف عن التشغيل تلقائيًا عندما تبدأ جولة أو تنتهيها.

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

2 اختر عداد المسافات.

3 عند الضرورة، اختر إعادة ضبط لإعادة ضبط عداد المسافات إلى الصفر.

عرض مسافة PlaysLike

يُضبط الجهاز المزود بميزة المسافة "plays like" المسافات استنادًا إلى تغييرات 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 الغاية أو في مطب رملي عميق.

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

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

2 اختر **PinPointer**.

يشير السهم إلى موقع مؤشر التحديد.

الميزات المتصلة

تتوفر الميزات المتصلة لجهاز MARQ عندما تقوم بتوصيل الجهاز بهاتف ذكي متوافق باستخدام تقنية Bluetooth. تتطلب بعض الميزات تثبيت تطبيق Garmin Connect على الهاتف الذكي المتصل. انتقل إلى www.garmin.com/apps للحصول على مزيد من المعلومات. تصبح بعض الميزات متوفرة أيضًا عندما تعتمد على توصيل جهازك بشبكة لاسلكية.

إشعارات الهاتف: لعرض إشعارات الهاتف والرسائل على جهاز MARQ.

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

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

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

Connect IQ: لتمكينك من توسيع ميزات جهازك بواسطة تصميم الساعة وجوه واجهة المستخدم وتطبيقات وحقوق بيانات جديدة.

تحديثات البرنامج: لتمكينك من تحديث برنامج الجهاز.

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

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

العثور على هاتف: لتحديد موقع هاتفك الذكي المفقود الذي تم إقرانه بجهاز MARQ التابع لك والموجود حاليًا ضمن النطاق.

العثور على جهازي: لتحديد موقع جهاز MARQ المفقود الذي تم إقرانه بهاتفك الذكي والموجود حاليًا ضمن النطاق.

تمكين إشعارات Bluetooth

للتمكن من تمكين الإشعارات، عليك إقران جهاز MARQ مع جهاز محمول متوافق (إقران 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 تنبيه إشعار جديد على الشاشة.

13 اختر التوقيع لإضافة توقيع إلى ردود رسائل النصية.

عرض الإشعارات

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

2 اضغط على **START**.

3 اختر إشعارًا.

4 اضغط على **DOWN** للحصول على مزيد من الخيارات.

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

تلقي مكالمة هاتفية واردة

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

• لقبول المكالمة، اختر **قبول**.

ملاحظة: يجب استخدام هاتفك الذكي المتصل للتحديث إلى المتصل.

• لرفض المكالمة، اختر **رفض**.

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

ملاحظة: تتوفر هذه الميزة فقط إذا كان جهازك متصلاً بهاتف ذكي مزود بنظام التشغيل Android™.

الرد على رسالة نصية

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

عندما تتلقى 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 العادية للرسائل النصية من مزود الخدمة وخطة الهاتف. اتصل بمزود خدمة هاتفك للحصول على مزيد من المعلومات عن الرسوم أو الحدود التابعة للرسائل النصية.



- 1 من وجه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض التطبيق المصغر للإشعارات.
- 2 اضغط على **START**، واختر إشعار رسالة نصية.
- 3 اضغط على **DOWN**.
- 4 اختر إجابة.
- 5 اختر رسالة من القائمة.

يُرسل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية قصيرة.

إدارة الإشعارات

يمكنك استخدام هاتفك الذكي المتوافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على جهاز MARQ. حدد خيارًا:

- إذا كنت تستخدم جهاز **iPhone®**، فانقل إلى إعدادات إشعارات **iOS®** لاختيار العناصر التي تريد إظهارها على الجهاز.
- إذا كنت تستخدم هاتفًا ذكيًا مزودًا بنظام التشغيل **Android**، فاختر **إعدادات > 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 (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 29).

- 1 اضغط باستمرار على **LIGHT** لعرض قائمة عناصر التحكم.
 - 2 اختر **إيقاف 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 تنبيهات اتصال الهاتف الذكي وإيقاف تشغيلها

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

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

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **هاتف > تنبيهات**.

تحديد موقع جهاز محمول مفقود

بإمكانك الاستعانة بهذه الميزة لمساعتك في تحديد موقع جهاز محمول مفقود مقرر باستخدام تقنية Bluetooth اللاسلكية وموجود ضمن النطاق.

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

يبدأ جهاز MARQ بالبحث عن جهاز محمول مقرر. 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

يتيح لك حساب Garmin Connect تعقب أدائك والتواصل مع أصدقائك. ويمنحك أدوات للتعقب والتحليل والمشاركة وتشجيع بعضكم بعضًا. يمكنك تسجيل أحداث أسلوب حياتك النشط، بما في ذلك جولات الركض والمشي وركوب الدراجة الهوائية والسباحة والتنزه ومباريات الجولف وغير ذلك.

يمكنك إنشاء حساب Garmin Connect مجاني عند إقران الجهاز بالهاتف باستخدام تطبيق Garmin Connect. يمكنك أيضًا إنشاء حساب عند إعداد تطبيق Garmin Connect (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 والسرعات الحرارية المحروقة والإيقاع وعرض من الأعلى للخرائط والوتيرة ومخططات السرعة. يمكنك عرض المزيد من المعلومات المفصلة عن جولاتك في الجولف، بما في ذلك بطاقات تسجيل الأهداف والإحصاءات ومعلومات الملعب. يمكنك أيضًا عرض التقارير المخصصة.

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

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

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

إدارة إعداداتك: بإمكانك تخصيص جهازك وإعدادات المستخدم من حساب Garmin Connect الخاص بك.

تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

لنتمكن من تحديث برنامج جهازك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect، ويجب أيضًا إقران الجهاز بهاتف ذكي متوافق (إقران هاتفك الذكي بجهازك، الصفحة 1).

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

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

تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

لنتمكن من تحديث برنامج الجهاز، عليك تنزيل تطبيق Garmin Express وتنصيبه وإضافة الجهاز (استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 7).

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

استخدام Garmin Connect على الحاسوب

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

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

مزامنة البيانات يدويًا 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 متوافق لعرض الإحصائيات المفصلة وتحليلات الضربات. يمكن للاعبين الجولف التنافس مع بعضهم البعض في ملاعب مختلفة باستخدام تطبيق Garmin Golf. يحتوي أكثر من 41000 ملعب على لوحات متصدين 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.

مميزات التعقب والسلامة

⚠ تنبيه

إن الكشف عن الحادث والمساعدة هما ميزتان إضافيتان ويجب ألا يتم الاعتماد عليهما كوسيلتين أساسيتين 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 متصلاً بتطبيق Garmin Connect باستخدام تقنية Bluetooth. يمكنك إدخال جهات اتصال لحالة الطوارئ في حسابك على Garmin Connect.

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

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

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

LiveTrack: لتتمكن أصدقاؤك وأفراد عائلتك من تتبع السباقات وأنشطة التدريب التي تجربها في الوقت الحقيقي. يمكنك دعوة المتابعين باستخدام البريد الإلكتروني أو الوسائط الاجتماعية، لتتمكنهم من عرض بياناتك المباشرة على صفحة التعقب Garmin Connect.

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

ملاحظة: تتوفر هذه الميزة فقط إذا كان جهازك متصلاً بهاتف ذكي مزود بنظام التشغيل Android.

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

إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ

يتم استخدام أرقام هواتف جهات اتصال لحالة الطوارئ لميزتي الكشف عن الحادث والمساعدة.

1 اختر أو ... من تطبيق Garmin Connect.

2 اختر **الأمان والتعقب** > **اكتشاف الحوادث والمساعدة** > **إضافة جهة اتصال لحالة 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 لحالة الطوارئ (**إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ**, الصفحة 8).

1 اختر أو ... من تطبيق Garmin Connect.

2 اختر **جهات الاتصال**.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد إضافة جهات الاتصال، يجب مزامنة بياناتك لإجراء التغييرات على جهاز MARQ (**مزامنة البيانات يدوياً 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 **نشاطاً**.

ملاحظة: تتوفر ميزة اكتشاف الحوادث فقط للأنشطة الخارجية كالشي والركض وركوب الدراجة.

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

طلب المساعدة

للتمكن من طلب المساعدة، عليك إعداد جهات الاتصال لحالة الطوارئ (**إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ**, الصفحة 8).

1 اضغط باستمرار على المفتاح **LIGHT**.

2 حرّر المفتاح لتنشيط ميزة المساعدة عندما تشعر بثلاثة اهتزازات. تظهر شاشة العد التنازلي.

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

بدء جلسة GroupTrack

للتمكن من بدء جلسة GroupTrack، لا بد أن يكون لديك حساب Garmin Connect، وهاتف ذكي متوافق، وتطبيق Garmin Connect.

هذه التعليمات من أجل بدء جلسة GroupTrack باستخدام أجهزة MARQ. إذا كان لدى جهات اتصالك أجهزة متوافقة أخرى، فيمكنك رؤيتها على الخريطة. قد لا تكون الأجهزة الأخرى قادرة على عرض راكبي GroupTrack على الخريطة.

1 انتقل إلى الخارج، وشغل جهاز MARQ.

2 قم بإقران هاتفك الذكي بجهاز MARQ (**إقران هاتفك الذكي بجهازك**, الصفحة 1).

3 في جهاز MARQ، اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **الأمان والتعقب** > **GroupTrack** > **عرض على الخريطة** لتتمكن عرض جهات الاتصال على شاشة الخريطة.

4 في تطبيق Garmin Connect، ومن قائمة الإعدادات، اختر **الأمان والتعقب** > **LiveTrack > GroupTrack**.

5 إذا كان لديك أكثر من جهاز واحد متوافق، فاختر جهازاً لجلسة GroupTrack.

6 اختر **مرني لـ** < **كل الاتصالات**.

7 اختر **بدء LiveTrack**.

8 في جهاز MARQ، ابدأ نشاطاً.

9 قم بالتحرير إلى الخريطة لعرض جهات اتصالك.

تلميح: من الخريطة، يمكنك الضغط باستمرار على **MENU** واختيار **الاتصالات القريبة** لعرض المسافة، والاتجاه، والإيقاع أو معلومات السرعة لجهات الاتصال الأخرى في جلسة GroupTrack.

تلميحات بشأن جلسات GroupTrack

تتيح لك ميزة GroupTrack تعقب تفاصيل جهات الاتصال الأخرى الموجودة في مجموعتك باستخدام LiveTrack مباشرة على الشاشة. ويجب أن يكون كل أعضاء المجموعة ضمن جهات اتصالك على حساب Garmin Connect.

• ابدأ نشاطك في الخارج باستخدام GPS.

• قم بإقران جهاز MARQ بهاتفك الذكي باستخدام تقنية Bluetooth.

• في تطبيق Garmin Connect، ومن قائمة الإعدادات، اختر **اتصالات** لتحديث قائمة جهات الاتصال الخاصة بجلسة GroupTrack.

• تأكد من قيام كل جهات الاتصال بالإقران بهواتفهم الذكية وابدأ جلسة LiveTrack في تطبيق Garmin Connect.

• تأكد من أن كل جهات اتصالك موجودة ضمن النطاق (40 كيلومتراً أو 25 ميلاً).

• أثناء جلسة GroupTrack، قم بالتحرير إلى الخريطة لعرض جهات اتصالك (**إضافة خريطة إلى أحد الأنشطة**, الصفحة 25).

GroupTrack إعدادات

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **الأمان والتعقب** > **GroupTrack**.

عرض على الخريطة: لتتمكن من عرض الاتصالات على شاشة الخريطة أثناء جلسة GroupTrack.

أنواع النشاطات: لتتمكن من اختيار أي أنواع نشاط ستظهر على شاشة الخريطة أثناء جلسة GroupTrack.

مميزات Wi-Fi® المتصلة

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

المحتوى الصوتي: لتتمكن 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.

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

إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay

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

1 من صفحة جهاز MARQ في تطبيق Garmin Connect، 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 تفصيلية 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 تقيّد المؤسسات المالية المشاركة ميزات المحفظة.

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

2 حدد خياراً:

- لتعليق 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 تلغ 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 لتغييره. نتنذر استعادة رمز المرور التابع لك. إذا نسيت رمز المرور، فيجب حذف محفظتك وإنشاء محفظة جديدة وإعادة إدخال معلومات بطاقتك.

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

1 من صفحة جهاز MARQ في تطبيق Garmin Connect، اختر **Garmin Pay** < إعادة ضبط رمز المرور.

2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

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

الاتصال بشبكة Wi-Fi

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

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **Wi-Fi** < شبكاتي > إضافة شبكة.

يعرض الجهاز قائمة بشبكات Wi-Fi القريبة.

3 اختر شبكة.

4 إذا لزم الأمر، أدخل كلمة المرور الخاصة بالشبكة.

يتصل الجهاز بالشبكة ويتم إضافة هذه الأخيرة إلى قائمة الشبكات المحفوظة. يُعيد الجهاز الاتصال بهذه الشبكة تلقائياً عندما يكون 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 حقول بيانات جديدة تعرض بيانات المستشعر والنشاط والمحفوفات بطريقة جديدة. يمكنك إضافة حقول 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

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

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

2 اختر جهازك إذا لزم الأمر.

3 اختر ميزة Connect IQ.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تنزيل ميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب

1 اعد إلى توصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.

2 انتقل إلى apps.garmin.com وسجل الدخول.

3 اختر ميزة Connect IQ واعد 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 الائتمان أو الخصم من إحدى المؤسسات المالية المشاركة.

إعداد محفظة Garmin Pay

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

1 اختر **...** أو **...** 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

للتمكن 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 المؤلف من أربعة أرقام.

ملاحظة: إذا أدخلت رمز المرور بشكل غير صحيح ثلاث مرات، فسيتم قفل محفظتك وسيُطلب منك إعادة ضبط رمز المرور في تطبيق Garmin Connect.

الموسيقى

يمكنك تنزيل المحتوى الصوتي إلى الجهاز من الحاسوب أو من مزود من جهة خارجية، لتتمكن 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

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

- 1 اختر أو ... من تطبيق Garmin Connect.
- 2 اختر أجهزة Garmin، واختر جهازك.
- 3 اختر الموسيقى.
- 4 حدد خيارًا:

- 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

للتمكن 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 موفرو الموسيقى.
 - 4 اختر مزودًا متصلًا.
 - 5 اختر قائمة تشغيل أو عنصرًا آخر ترغب في تنزيله إلى الجهاز.
 - 6 اختر BACK إلى أن يُطلب منك المزامنة مع الخدمة، ثم اختر نعم إذا لزم الأمر.
- ملاحظة: قد يؤدي تنزيل المحتوى الصوتي إلى استنفاد البطارية. قد يُطلب منك توصيل الجهاز بمصدر طاقة خارجي إذا كان مستوى شحن البطارية منخفضًا.

تنزيل المحتوى الصوتي من Spotify®

للتمكن 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 موفرو الموسيقى < Spotify.
 - 4 اختر إضافة الموسيقى ووسائط 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. يتم تنزيل قوائم التشغيل والعناصر الأخرى المحددة إلى الجهاز.

تغيير مزود الموسيقى

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

قطع الاتصال بمزود من جهة خارجية

- 1 اختر أو ... 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 اتصال المزود من جهة خارجية بجهازك.

تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي

للتمكن 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 الموسيقى.

تلميح: لحاوسيب Windows®، يمكنك اختيار والاستعراض بحثًا عن المجلد الذي يحتوي على ملفاتك الصوتية. لحاوسيب Apple®، يستخدم تطبيق Garmin Express مكتبة iTunes الخاصة بك.

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

- 4 اختر مربعات الاختيار للملفات الصوتية، ثم اختر إرسال إلى الجهاز.

- 5 اختر فئة في قائمة MARQ، واختر مربعات الاختيار، ثم اختر الإزالة من الجهاز لإزالة الملفات الصوتية، إذا لزم الأمر.

الاستماع إلى الموسيقى

- 1 اضغط باستمرار على DOWN من أي شاشة لفتح عناصر التحكم بالموسيقى.
 - 2 قم بتوصيل سماعة الرأس بتقنية Bluetooth (توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 10).
 - 3 اضغط باستمرار على MENU.
 - 4 اختر موفرو الموسيقى، وحدد خيارًا:
- 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.
	اختيار لضبط مستوى الصوت.
	اختر لتشغيل الملف الصوتي الحالي وإيقافه مؤقتًا.
	اختر للتحطى إلى الملف الصوتي التالي في قائمة التشغيل.
	اختر للتحطى إلى الملف الصوتي السابق في قائمة التشغيل.
	اضغط باستمرار للتقدم بسرعة في الملف الصوتي الحالي.
	اختر لإعادة تشغيل الملف الصوتي الحالي.
	اختر مرتين للتحطى 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 Bluetooth

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 جديد.
- 5 اختر سماعات الرأس لإكمال عملية الإقران.

تغيير وضع الصوت

يمكنك تغيير وضع تشغيل الموسيقى من استيريو إلى أحادي.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الموسيقى < الصوت.
- 3 حدد خيارًا.

ميزات معدل نبضات القلب

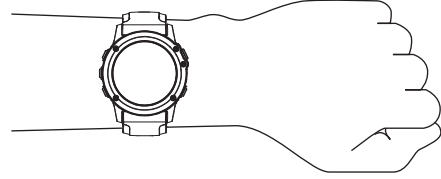
يحتوي جهاز MARQ على جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وهو متوافق أيضًا مع أجهزة مراقبة نبضات القلب حول منطقة الصدر (تُباع منفصلة). يمكنك عرض بيانات معدل نبضات القلب على التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب. في حال توفر كل من بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وبيانات معدل نبضات القلب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

معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

وضع الجهاز

- ضع الجهاز فوق عظمة المعصم.

ملاحظة: يجب أن يكون الجهاز مثبتاً بإحكام 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 التأكسج.



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

- راجع تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة، الصفحة 11 للحصول على مزيد من المعلومات حول معدل نبضات القلب الذي تم قياسه على المعصم.
- راجع تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة، الصفحة 17 للحصول على مزيد من المعلومات عن مستشعر مقياس التأكسج.
- لمزيد من المعلومات عن الدقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة

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

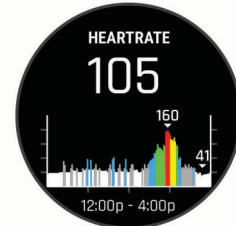
- اغسل ذراعك وجفها قبل وضع الجهاز عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس والمستحضر السائل ومبيدات الحشرات تحت الجهاز.
- تجنب خدش مستشعر معدل نبضات القلب الموجود على الجهة الخلفية من الجهاز.
- ضع الجهاز فوق عظمة المعصم. يجب أن يكون الجهاز مثبتاً بإحكام ولكن بشكل مريح.
- انتظر حتى يصبح الرمز ♥ ثابتاً 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 (تخصيص 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 المقترنة.

ملاحظة: يقلل 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 اعمد إلى إقران جهاز MARQ بجهاز Garmin ANT+ المتوافق.

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

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

بث بيانات معدل نبضات القلب أثناء نشاط

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

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

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

2 حدّد 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 بأنّ الجهاز يبث بيانات معدل نبضات قلبك أثناء النشاط.

4 عند الضرورة، اعمد إلى إقران جهازك MARQ بجهاز Garmin ANT+ المتوافق.

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

تلميح: لإيقاف بث بيانات معدل نبضات قلبك، أوقف النشاط (التوقف 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 حدّد خيارات < تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي < الحالة < مشغل.

3 اختر عتبة التنبيه.

4 اختر قيمة عتبة معدل نبضات القلب.

كلما تخطيت قيمة العتبة، ظهرت رسالة واهتز الجهاز.

إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

إنّ القيمة الافتراضية لإعداد نبض القلب على المعصم هي تلقائي. يستخدم الجهاز تلقائياً جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلا إذا عدت إلى إقران جهاز مراقبة نبضات القلب الذي يشمل ANT+ إلى الجهاز.

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

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

2 حدّد خيارات < الحالة < إيقاف التشغيل.

ديناميكيات الركض

يمكنك استخدام جهاز المتوافق المقترن بملحق أو ملحق آخر لديناميكيات الركض لتوفير ملاحظات في الوقت الحقيقي عن نمط الركض الخاص بك. HRM-TriMARQMARQ.

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

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

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

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

ملاحظة: وقت ملاسة الأرض والتوازن لا يتوفران أثناء المشي.

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

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

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

التدريب بديناميكيات الركض

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

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطًا.

المقاييس بالألوان وبيانات ديناميكيات الركض

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

وقد أجرت Garmin بحثًا على عدة عدائين من مستويات مختلفة. إن قيم البيانات في المناطق الحمراء أو البرتقالية نموذجية بالنسبة إلى العدائين الأقل خبرة أو سرعة. تمثل قيم البيانات في المناطق الخضراء، أو الزرقاء، أو الأرجوانية قيمة نموذجية للعدائين الأكثر خبرة أو سرعة. يميل العدائون الأكثر خبرة إلى عرض أوقات ملاسة أقصر للأرض، وتذبذب عمودي أقل، ونسبة عمودية أقل، ووتيرة أعلى من العدائين الأقل خبرة. ومع ذلك، يتميز العدائون الأكثر طولاً بوتيرة أبطأ بقليل، وخطوات واسعة أطول، وتذبذب عمودي أعلى بقليل. النسبة العمودية عبارة عن معدل التذبذب العمودي لديك مقسومًا على طول خطوتك 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 ذائعة الصيت التي تتناول رياضة الركض.

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

بيانات توازن وقت ملاسة الأرض

يقيس توازن وقت ملاسة الأرض تماثل الركض لديك ويظهر كنسبة مئوية من إجمالي وقت ملاسة الأرض. على سبيل المثال، 51.3% مع سهم يشير إلى اليسار يدل على أنَّ العداء يقضي وقتًا أطول على الأرض عندما يركز على القدم اليسرى. وإذا كانت شاشة البيانات لديك تعرض كلا الرقمين، على سبيل المثال 52-48، فإنَّ 48% يكون للقدم اليسرى و52% للقدم اليمنى.

منطقة الألوان	أحمر	برتقالي	أخضر	مقبول	جيد	مقبول	ضعيف	أحمر
التماثل	ضعيف	مقبول	جيد	مقبول	جيد	مقبول	ضعيف	أحمر
نسبة العدائين الآخرين	5%	25%	40%	25%	40%	25%	5%	أحمر
التوازن وقت ملاسة الأرض	<52.2% القدم اليسرى	50.8%-52.2% القدم اليمنى	50.7%-52.2% القدم اليسرى	50.7%-52.2% القدم اليسرى	50.7%-52.2% القدم اليسرى	50.8%-52.2% القدم اليمنى	<52.2% القدم اليمنى	أحمر

أثناء تطوير ديناميكيات الركض واختبارها، اكتشف فريق Garmin علاقات متبادلة بين الإصابات والاختلالات الكبيرة في التوازن لدى مجموعة من العدائين. بالنسبة إلى الكثير من العدائين، يميل التوازن وقت ملاسة الأرض إلى الانحراف إلى أكثر من 50-50 عند الركض على التلال صعودًا أو نزولًا. ويتفق معظم مدربي الركض على أنَّ نمط الركض المتماثل مفيد. ويتميز صفوة العدائين بخطوات واسعة سريعة ومتوازنة.

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

بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية

نطاقات بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية تختلف قليلاً حسب المستشعر وما إذا كان موضوعًا 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 المعصم	النسبة العمودية على الصدر	النسبة العمودية على المعصم
بنفسجي	<95	>6.4 سم	>6.8 سم	>6.1%	>6.5%
أزرق	70-95	6.4-8.1 سم	6.8-8.9 سم	6.1%-7.4%	6.5%-8.3%
أخضر	30-69	8.2-9.7 سم	9.0-10.9 سم	7.5%-8.6%	8.4%-10.0%
برتقالي	5-29	9.8-11.5 سم	11.0-13.0 سم	8.7%-10.1%	10.1%-11.9%
أحمر	>5	<11.5 سم	<13.0 سم	<10.1%	<11.9%

قياسات الأداء

قياسات الأداء هذه عبارة عن تقديرات يمكن أن تساعدك على تعقب وفهم أنشطتك التدريبية وأدائك في السباقات. وتتطلب هذه القياسات القيام ببضعة أنشطة باستخدام جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقًا. وتحتاج قياسات الأداء في ركوب الدراجة الهوائية إلى جهاز لمراقبة معدل نبضات القلب وجهاز لقياس الطاقة.


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

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

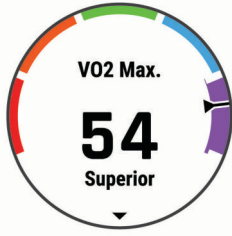
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين: إنَّ الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمليتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء.

تلميحات بشأن بيانات ديناميكيات الركض المفقودة

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

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

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



بنفسجي	متفوق
أزرق	ممتاز
أخضر	جيد
برتقالي	مقبول
أحمر	ضعيف

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

الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند الركض

تتطلب هذه الميزة جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقًا. إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، فيجب وضعه وإقرانه بجهازك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 32).

للحصول على أدق تقدير، 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). قد يبدو التقدير غير دقيق في البداية. ويتطلب 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 تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة الهوائية

تتطلب هذه الميزة جهازًا لقياس الطاقة وجهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقًا. يجب إقران جهاز قياس الطاقة مع جهاز MARQ (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 32). إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، فيجب عليك ارتدائه وإقرانه مع الجهاز.

للحصول على أدق تقدير، 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). قد يبدو التقدير غير دقيق في البداية. ويتطلب الجهاز بضع جولات ليتعرف على أدائك في ركوب الدراجة الهوائية.

- 1 اركب الدراجة الهوائية بحدة عالية وثابتة 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 تقدير، 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).

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

تلميح: إذا كان لديك أكثر من جهاز Garmin واحد، فيمكنك تمكين ميزة TrueUp™ للبيانات الفيزيولوجية، ما 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 المقدرة لمسافات 5 كلم و10 كلم ونصف ماراتون وماراثون كامل.

ملاحظة: قد تبدو التقديرات غير دقيقة في البداية. ويتطلب الجهاز بضع جولات ليتعرف على أدائك في الركض.

معلومات عن تأثير التدريب

يقيس تأثير التدريب تأثير النشاط في اللياقة البدنية والهوائية. يتم تجميع أرقام تأثير التدريب أثناء النشاط. تزداد قيمة تأثير التدريب مع تقدم النشاط. ويتحدد تأثير التدريب

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

اختبار تأثير التوتر في تغيّر معدل نبضات القلب: يتطلب اختبار تأثير التوتر في تغيّر معدل نبضات القلب (HRV) جهاز Garmin لمراقبة معدل نبضات القلب موضوع حول منطقة الصدر. يقوم الجهاز بتسجيل التغيّر في معدل نبضات القلب أثناء الوقوف 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 يتسنى لك عرض حالة أدائك أثناء باقي النشاط. وهو يقارن بين حالتك في الوقت الحقيقي والمستوى المتوسط لللياقة البدنية.

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

عتبة اللاكتيك: تتطلب عتبة اللاكتيك جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر. إن عتبة اللاكتيك هي النقطة حيث تبدأ عضلاتك بالتعب بسرعة. يقيس جهازك مستوى عتبة اللاكتيك 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 جديدًا، مثل تقدير جديد للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. يمكنك إيقاف تشغيل ميزة حالة الأداء لتجنب بعض هذه الإشعارات.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر القياسات الوظيفية > ظروف الأداء.

الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا

يتم تشغيل ميزة الكشف التلقائي بشكل افتراضي. يمكن أن يكشف الجهاز تلقائيًا عن الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك وعتبة اللاكتيك أثناء نشاط. عندما يقرن مع جهاز قياس الطاقة، يمكن أن يكشف الجهاز تلقائيًا 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 الوظيفية > الكشف التلقائي.
- 3 حدد خيارًا.

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 الوظيفية > TrueUp.

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

حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

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

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

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

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

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

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

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

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

تغيّر معدل نبضات القلب ومستوى التوتر

إن مستوى التوتر هو نتيجة اختبار لمدة ثلاث دقائق يتم إجراؤه أثناء الوقوف دون حركة، حتى يتسنى لجهاز MARQ تحليل تغيّر 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 و100، 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 تغيّر معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر

تتطلب هذه الميزة جهاز Garmin لمراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر. لتتمكن من عرض تأثير مستوى التوتر في تغيّر معدل نبضات قلبك (HRV)، عليك وضع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب وإقرانه بجهازك (إقران 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 مفضلاتك.
- 3 من تصميم الساعة، اختر **START** < تأثير التوتر > **START**.
- 4 قف بدون حركة واسترخ لمدة 3 دقائق.

حالة الأداء

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

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

ملاحظة: يحتاج الجهاز إلى بضع جولات من الركض أو ركوب الدراجة الهوائية مع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب للحصول على تقدير دقيق للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وللتعرّف على قدرة الركض أو ركوب الدراجة الهوائية لديك (حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 13).

عرض حالة الأداء

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

- 1 إضافة ظروف الأداء إلى شاشة بيانات (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 25).
- 2 اذهب للركض أو انطلق في جولة على الدراجة الهوائية.
- 3 بعد 6 إلى 20 دقيقة، تظهر حالة أدائك.
- 3 قم بالتمرير إلى شاشة البيانات لعرض حالة أدائك خلال الركض أو ركوب الدراجة الهوائية.

عتبة اللاكتيك

عتبة اللاكتيك عبارة عن حدة التمرين التي يبدأ عندها اللاكتيك في التراكم في مجرى الدم. وفي الركض، يكون عبارة عن مستوى الجهد أو الإيقاع المقدّر. عندما يتجاوز 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 كلم ونصف ماثرون. وبالنسبة إلى العدائين متوسطي المستوى، غالباً ما تحدث عتبة اللاكتيك عند نسبة أقل بكثير من 90% من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. إن معرفة عتبة اللاكتيك لديك يمكن أن تساعدك في تحديد مدى شدة التدريب أو متى تضغط على نفسك أثناء السباق.

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

القيام باختبار موجه لتحديد عتبة اللاكتيك الخاصة بك

تتطلب هذه الميزة جهاز Garmin لمراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر. قبل أن تتمكن من القيام بالاختبار الموجه، يجب عليك ارتداء جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول الصدر وإقرانه بجهازك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 32).

يستخدم الجهاز معلومات ملف تعريف المستخدم الخاص بك من الإعداد الأولي وتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين الخاص بك عتبة اللاكتيك الخاصة بك. سيقوم الجهاز باكتشاف عتبة اللاكتيك الخاصة بك تلقائياً أثناء الركض بقوة ثابتة وعالية مع معدل نبضات القلب.

تلميح: يتطلّب الجهاز بضع جولات ركض مع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول الصدر للحصول على قيمة دقيقة لأقصى معدل لنبضات القلب وتقدير أقصى استهلاك للأكسجين. إذا واجهت صعوبة في الحصول على تقدير لعتبة اللاكتيك، فجزّب لتقليل قيمة أقصى معدل لنبضات القلب الخاصة بك يدوياً.

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

الحصول على تقدير FTP الخاص بك

قبل أن تتمكن من الحصول على تقدير طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاص بك، يجب عليك إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر وجهاز مراقبة الطاقة مع جهازك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 32)، وستحصل على تقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة الهوائية، الصفحة 13).

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

- 1 اختر **UP** أو **DOWN** لعرض التطبيق المصغر للاداء.
 - 2 اختر **START** للتمرير عبر قياسات الاداء.
- يظهر تقدير FTP الخاص بك كقيمة تم قياسها بالواط لكل كيلوجرام، وخرج طاقتك بالواط، وموقع على المقياس باللون.

بنفسجي	متفوق
أزرق	ممتاز
أخضر	جيد
برتقالي	مقبول
أحمر	غير مدرب

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

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

إجراء اختبار طاقة المدخل الوظيفي (FTP)

قبل أن تجري اختبارًا لتحديد طاقة المدخل الوظيفي (FTP)، يجب عليك إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر وجهاز قياس الطاقة بجهازك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 32)، كما يجب أن تحصل على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة الهوائية، الصفحة 13).

ملاحظة: يُعد اختبار طاقة المدخل الوظيفي (FTP) تمرينًا صعبًا يستغرق إكماله حوالي 30 دقيقة. اختر طريقًا عمليًا ويكون أغلبه مسطحًا ليسمح لك بركوب الدراجة الهوائية بمجهود يزيد بانتظام مثل السباق الزماني.

- 1 من وجه الساعة، اختر **START**.
- 2 اختر نشاط ركوب الدراجة الهوائية.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر **تدريب < اختبار موجة ل-FTP**.
- 5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 6 بعد أن تبدأ جولة ركوب الدراجة، سيعرض الجهاز مدة كل خطوة والهدف وبيانات الطاقة الحالية. تظهر رسالة عند اكتمال الاختبار.
- 7 بعد أن تكمل الاختبار الموجة، أكمل تمارين التهيئة ثم أوقف المؤقت واحفظ النشاط.

- تظهر طاقة المدخل الوظيفي (FTP) لديك قيمة مقيسة بالواط لكل كيلوجرام، وإخراج الطاقة بالواط والموضع على المقياس باللون.
- 7 حدد خيارًا:
- اختر قبول لحفظ طاقة المدخل الوظيفي الجديدة.
 - اختر رفض للحفاظ على طاقة المدخل الوظيفي الحالية.

حالة التدريب

إن هذه القياسات عبارة عن تقديرات يمكن أن تساعدك في تعقب أنشطتك التدريبية وفهمها. وتتطلب هذه القياسات القيام ببضعة أنشطة باستخدام جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقًا. وتحتاج قياسات الأداء في ركوب الدراجة الهوائية إلى جهاز لمراقبة معدل نبضات القلب وجهاز لقياس الطاقة.

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



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

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

الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين: إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمليتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء. يعرض جهازك القيم المصححة للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين نتيجة تأثير الحرارة والارتفاع، وذلك خلال تأقلمك مع البيئات ذات الحرارة المرتفعة أو الارتفاعات العالية.

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

تركيز شدة التدريب: يحلّل جهازك شدة التدريب ويوزّعه على فئات مختلفة بالاستناد إلى حدة كل نشاط مسجل وبنيته. يشمل تركيز شدة التدريب إجمالي الشدة المتراكم لكل فئة وتركيز التدريب. يعرض جهازك توزيع مستوى الشدة خلال الأسابيع الأربعة الماضية.

وقت التعافي: يعرض وقت التعافي الوقت المتبقي قبل أن تتعافى بالكامل وتكون مستعدًا للتمرين الشاق التالي.

مستويات حالة التدريب

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

الدزوة: تعني الدزوة أنك في حالة مثالية للسباق. ينتج خفض شدة التدريب الذي أجريته مؤخرًا لجسمك استعادة نشاطه والتعويض بالكامل عن التدريبات السابقة. احرص على التخطيط مسبقًا، إذ لا يمكن الحفاظ على حالة الدزوة هذه إلا لفترة قصيرة.

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

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

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

غير فعال: تبلغ شدة التدريب مستوى جيدًا، 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 مؤثرًا في لياقتك البدنية. يمكنك محاولة زيادة شدة التدريب لتحسين أدائك.

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

لا تتوفر أي حالة: يحتاج الجهاز إلى أسبوع واحد أو أسبوعين من محفوظات التدريب، بما في ذلك الأنشطة مع نتائج الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للركض أو ركوب الدراجة الهوائية، لتحديد حالة التدريب الخاصة بك.

تلميحات للحصول على حالة التدريب

تعتمد ميزة حالة التدريب على تقييمات محدّثة لمستوى لياقتك البدنية، بما في ذلك على الأقل اثنين من قياسات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في الأسبوع. يتم تحديث تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بعد جولات الركض أو ركوب الدراجة الهوائية في الخارج مع جهاز قياس الطاقة والتي بلغ معدل نبضات قلبك أثناءها 70% على الأقل من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب لدقائق متعددة. لا تؤدي أنشطة الركض الطويل والركض في الداخل إلى إنشاء تقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من أجل الحفاظ على دقة مؤشر مستوى لياقتك البدنية.

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

- اركض أو اركب الدراجة الهوائية في الخارج مرتين في الأسبوع على الأقل، مستخدمًا جهاز قياس الطاقة وابلغ معدل نبضات قلب أعلى من 70% من الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك لعشر دقائق على الأقل.

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

- سجّل كل أنشطة اللياقة البدنية الخاصة بك على هذا الجهاز أو قم بتمكين ميزة TrueUp للبيانات الفيزيولوجية، ما يتيح لجهازك التعرف على أدائك (مزمنة الأنشطة وقياسات الأداء، الصفحة 13).

تأقلم الأداء مع الحرارة والارتفاع

تؤثر العوامل البيئية مثل الارتفاع ودرجات الحرارة المرتفعة في تدريبك وأدائك. على سبيل المثال، يؤثر التدريب على ارتفاع عالٍ إيجابيًا في لياقتك، ولكن قد تلاحظ انخفاضًا مؤقتًا في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عندما يكون الارتفاع عاليًا جدًا. يوفر جهاز MARQ إشعارات التأقلم وتصحيحات تقدير 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 تعقب حالة التأقلم مع الحرارة والارتفاع في التطبيق المصغر لحالة التدريب.

ملاحظة: تتوفر ميزة التأقلم مع الحرارة لأنشطة GPS فقط وتتطلب بيانات الطقس من هاتفك 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 للحفاظ على مستوى لياقتك البدنية أو تحسينه. ويتم تحديد النطاق المثالي بناءً على مستوى لياقتك البدنية الفردي ومحفوظات التدريب. ويتم ضبط النطاق مع زيادة أو تخفيض وقت التدريب وشدته.

تركيز شدة التدريب

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

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

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

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

نقص في التمارين اللاهوائية: حاول إضافة بعض الأنشطة اللاهوائية الأكثر حدة لتحسين سرعتك وقدرتك اللاهوائية مع مرور الوقت.

متوازنة: إن شدة التدريب متوازنة وتوفر فوائد لياقة بدنية شاملة أثناء متابعتك للتدريب. التركيز المنخفض الحدة للتمارين الهوائية: تكون شدة التدريب غالبًا عبارة عن نشاط هوائي منخفض الحدة. يوفر ذلك أساسًا صليًا ويعمل على تحضيرك للقيام بتمارين إضافية أكثر حدة.

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

تركيز التمارين اللاهوائية: تكون شدة التدريب غالبًا 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 وتوتيرتها.

وقت التعافي

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

ملاحظة: تستخدم توصية وقت التعافي تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك وقد تبدو غير دقيقة في البداية. ويطلب منك الجهاز إكمال بضعة أنشطة ليتعرف على أدائك. يظهر وقت التعافي فورًا عقب أي نشاط. ويبدأ الوقت في العد التنازلي حتى يكون مثاليًا بالنسبة إليك محاولة القيام بتمرين شاق آخر.

عرض وقت التعافي

للحصول على أدق تقدير، 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 للمدة 4 أيام.

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

معدل نبضات القلب عند التعافي

إذا كنت تقوم بالتمارين مرتديًا جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز متوافق لمراقبة معدل نبضات القلب موضوع حول منطقة الصدر، يمكنك الاطلاع على قيمة معدل نبضات القلب في فترة استعادة النشاط بعد كل نشاط. إن معدل نبضات القلب عند التعافي هو الفرق بين معدل نبضات القلب أثناء أداء التمرين ومعدل نبضات القلب بعد مرور دقيقتين على توقف التمرين. مثلاً، إذا عدت 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). ربطت بعض الدراسات معدل نبضات القلب عند التعافي بصحة القلب. عادةً ما تشير الأرقام المرتفعة إلى قلوب تتمتع بصحة أفضل.

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

Body Battery™

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

مخزون الطاقة المتوفر لديك. يتراوح نطاق مستوى Body Battery بين 0 إلى 100، حيث يشير المعدل المتراوح بين 0 و 25 إلى مخزون الطاقة المتدني، كما يشير المعدل المتراوح 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 جدًا.

يمكنك مزامنة الجهاز مع حساب Garmin Connect لعرض مستوى Body Battery الأحداث والتباينات على المدى الطويل وتفاصيل إضافية (تلميح: لبيانات Body Battery المحسنة، الصفحة 16).

عرض التطبيق المصغر الخاص بمقياس الطاقة Body Battery

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

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

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر (تخصيص حلقة التطبيق المصغر، الصفحة 28).

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

3 اضغط على DOWN لعرض رسم بياني مدمج لمستوى Body Battery ومستوى التوتر لديك.

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

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

تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة

- يتم تحديث مستوى Body Battery عند مزامنة جهازك مع حساب Garmin Connect الخاص بك.
- للحصول على نتائج أكثر دقة، ضع الجهاز أثناء النوم.
- من شأن الراحة والنوم الجيد أن يشحن Body Battery لديك.
- قد يؤدي النشاط المُجهَد والتوتر الشديد والنوم القليل إلى استنفاد Body Battery لديك.
- لا تؤثر كمية الطعام المُستهلك ولا المنبهات مثل الكافيين على Body Battery لديك.

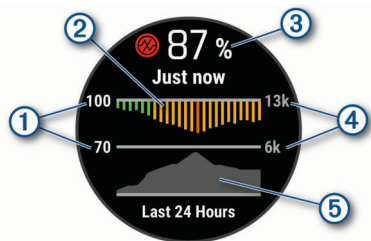
مقياس التأكسج

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

يمكنك بدء قراءة مقياس التأكسج يدويًا من خلال عرض التطبيق المصغر لمقياس التأكسج (الحصول على قراءات مقياس التأكسج، الصفحة 17). يمكنك أيضًا تشغيل قراءات طوال اليوم (تشغيل قراءات مقياس التأكسج طوال اليوم، الصفحة 17). عندما تبقى ثابتًا، يحلل جهازك تشبع الأكسجين الخاص بك وارتفاعك. يساعد ملف تعريف الارتفاع على تحديد كيفية تغير قراءات مقياس التأكسج الخاص بك في ما يتعلق بارتفاعك.

فقطظهر قراءة مقياس التأكسج على الجهاز في صورة نسبة تشبع الأكسجين ولون على الرسم البياني. على حساب Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول قراءات مقياس التأكسج بما في ذلك المؤشرات على مدار عدم أيام.

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



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

الحصول على قراءات مقياس التأكسج

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

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

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

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

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

تشغيل قراءات مقياس التأكسج طوال اليوم

- 1 من التطبيق المصغر لمقياس التأكسج، اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 2 حدد خيارات < وضع قياس التأكسج > كل اليوم.
- يحلل الجهاز تلقائيًا تشبع 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 تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم

يمكنك تعيين جهازك ليقس باستمرار مستوى تشبع الأكسجين في دمك أثناء النوم.

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

- 1 من التطبيق المصغر لمقياس التأكسج، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 حدد خيارات < وضع قياس التأكسج > أثناء النوم.

تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة

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

- ابقِ بلا حركة بينما يقيس الجهاز تشبع دمك من الأكسجين.
- ضع الجهاز فوق عظمة المعصم. يجب أن يكون الجهاز مثبتًا بإحكام ولكن بشكل مريح.
- أبقِ الذراع التي تحمل الجهاز عند مستوى القلب بينما يقيس الجهاز تشبع دمك من الأكسجين.
- استخدم حزامًا مصنوعًا من السيليكون.
- اغسل ذراعك وجففها قبل وضع الجهاز عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس والمستحضر السائل ومبيدات الحشرات تحت الجهاز.
- تجنب خدش مستشعر نبضات القلب الموجود على الجهة الخلفية من الجهاز.
- اغسل 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 خيارًا.

أهداف اللياقة البدنية

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

- فمعدل نبضات القلب يعد قياسًا جيدًا لحدة التمارين.
- يساعدك تمرين بعض مناطق معدل نبضات القلب في تعزيز قدرة أوعيتك الدموية وقوتك.

إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فبإمكانك استخدام الجدول (احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 18) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثالية لأهداف اللياقة البدنية التي حددتها.

أما إذا كنت لا تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فاستخدم أحد جداول الاحتساب المتوفرة على الإنترنت. بعض الصالات الرياضية ومراكز اللياقة البدنية توفر اختبارًا لقياس معدل نبضات القلب الأقصى. إن معدل نبضات القلب الأقصى الافتراضي هو 220 ناقص عمرك.

حول مناطق معدل نبضات القلب

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

تعيين مناطق معدل نبضات القلب

يستخدم الجهاز معلومات ملف تعريف المستخدم من الإعدادات الأولى لتحديد مناطق معدل نبضات القلب الافتراضية. يمكنك تعيين مناطق منفصلة لمعدل نبضات القلب لملفات تعريف الرياضة مثل الركض وركوب الدراجات والسباحة. للحصول على بيانات دقيقة جدًا للسرعات الحرارية خلال نشاطك، عليك تعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. يمكنك أيضًا تعيين كل منطقة لمعدل نبضات القلب وإدخال معدل نبضات القلب أثناء الراحة يدويًا. يمكنك ضبط المناطق 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 تلقائيًا أثناء نشاط (الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا، الصفحة 13).
- 4 اختر معدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت < إدخال يدوي، وأدخل معدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت لديك.
- يمكنك إجراء اختبار موجّه لتقدير عتبة اللاكتيت الخاصة بك (عتبة اللاكتيت، الصفحة 14). يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل عتبة اللاكتيت الخاصة بك تلقائيًا أثناء نشاط (الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا، 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 خيارًا:

- اختر نبضة/دقيقة لعرض المناطق وتحريرها بعدد النبضات في الدقيقة.
 - اختر النسبة المئوية لمعدل نبضات القلب لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.
 - اختر % احتياطي نبض القلب لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب مطروحًا منه معدل نبضات القلب أثناء الراحة).
 - اختر نسبة معدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت.
- 8 اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.
 - 9 اختر إضافة معدل نبضات القلب للرياضة، واختر ملف تعريف للرياضة لإضافة مناطق منفصلة لمعدل نبضات القلب (اختياري).
 - 10 كرّر الخطوات لإضافة مناطق لمعدل نبضات القلب للرياضة (اختياري).

السماح للجهاز بتعيين مناطق معدل نبضات القلب

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

- تحقق من دقة إعدادات ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 17).
- اركض غالبًا مرتديًا جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع على المعصم أو حول منطقة الصدر.
- جرب بعض خطط التدريب لمعدل نبضات القلب المتوفرة من حساب Garmin Connect.

- اعرض تباينات معدل نبضات قلبك والوقت المستغرق في المناطق باستخدام حساب Garmin Connect.

احساب مناطق معدل نبضات القلب

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

تعيين 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 بحساب مناطق الطاقة تلقائيًا. يمكنك ضبط المناطق يدويًا على الجهاز أو باستخدام حساب Garmin Connect.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **ملف تعريف < مناطق الطاقة > وفق**.

3 حدد خيارًا:

• اختر **واط** لعرض المناطق وتحريرها بالواط.

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

4 اختر **FTP**، وأدخل قيمة **FTP**.

5 اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.

6 عند الضرورة، اختر **الحد الأدنى**، وأدخل الحد الأدنى لقيمة الطاقة.

تَعَقُّبُ النشاط

تسجل ميزة تَعَقُّبُ النشاط عدد الخطوات اليومية والمسافة المقطوعة ودقائق الحدة والطوابق التي تم صعودها والسرعات الحرارية التي تم حرقها وإحصاءات النوم لكل يوم مسجل. تتضمن السرعات الحرارية التي تم حرقها الأبيض 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 تَعَقُّبُ النشاط وقياسات اللياقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

الهدف التلقائي

ينشئ جهازك هدفًا لعدد الخطوات بصورة يومية وتلقائية بالاستناد إلى مستويات النشاط السابقة. وأثناء حركتك خلال اليوم، يظهر الجهاز تقدمك نحو الهدف اليومي ①.



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

استخدام تنبيه الحركة

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

انطلق في جولة سير قصيرة (أقله ليضع دقائق) لإعادة ضبط تنبيه الحركة.

تَعَقُّبُ النوم

أثناء النوم، يتعقب الجهاز تلقائيًا 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 القيلولة إلى إحصاءات فترة النوم. يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والتنبيهات، باستثناء المنبهات (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 18).

استخدام ميزة تَعَقُّبُ النوم الآلية

1 قم بارتداء جهازك أثناء النوم.

2 قم بتحميل بيانات تَعَقُّبُ نومك إلى موقع Garmin Connect (مزامنة البيانات يدويًا 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 وتنبيهات النغمات وتنبيهات الاهتزاز. مثلاً، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء النوم أو مشاهدة الأفلام.

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

1 اضغط باستمرار على **LIGHT**.

2 اختر **⋮**.

دقائق الحدة

لتحسين حالتك الصحية، تصبح المنظمات، مثل منظمة الصحة العالمية بممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة، مثل المشي بخفة، لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعيًا أو النشاطات ذات الحدة العالية، مثل الركض، لمدة 75 دقيقة على الأقل أسبوعيًا.

يراقب الجهاز حدة نشاطك ويتعقب 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 حدتها بين المتوسطة والعالية لمدة 10 دقائق متتالية على الأقل. يضيف الجهاز عدد الدقائق التي أمضيته في ممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة إلى عدد الدقائق التي أمضيته في ممارسة النشاطات ذات الحدة العالية. تتم مضاعفة إجمالي عدد دقائق الحدة العالية عند إضافته.

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.

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

Garmin Move IQ™

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

إعدادات تَعَقُّبُ النشاط

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

الحالة: لإيقاف تشغيل ميزات تَعَقُّبُ النشاط.

منبه الحركة: لعرض رسالة وشرط الحركة على وجه الساعة الرقمية وشاشة الخطوات.

يُصدر الجهاز أيضًا إشارة صوتية أو يهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية (إعدادات النظام، الصفحة 31).

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

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

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

إيقاف تشغيل تَعَقُّبُ النشاط

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

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

التمارين

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

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

متابعة تمارين من Garmin Connect

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

1 حدد خياراً:

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

2 اختر تمريناً أو أنشئ تمريناً جديداً واحفظه.

3 اختر  أو إرسال إلى الجهاز.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بدء تمرين

لتنتمكن من بدء تمرين، 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 < تماريني.

5 اختر تمريناً.

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

6 اختر تنفيذ التمرين.

7 اضغط على START لتشغيل مؤقت النشاط.

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

نبذة عن تقويم التدريب

تقويم التدريب الموجود على جهازك عبارة عن ملحق لتقويم 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 المجدولة المرسلة إلى الجهاز في التطبيق المصغر للتقويم. وعندما تختار يوماً في التقويم، يمكنك عرض التمرين أو القيام به. ويظل التمرين المجدول على جهازك سواء أقمته بأكمله أو تخطّيته. عندما ترسل تمارين مجدولة من Garmin Connect، يتم كتابتها فوق تقويم التدريب الحالي.

استخدام خطط التدريب Garmin Connect

لتنتمكن من تنزيل خطة تدريب واتباعها من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (Garmin Connect)، الصفحة 7، كما يجب إقران جهاز MARQ بهاتف ذكي متوافق.

1 اختر  أو ... من تطبيق Garmin Connect.

2 اختر تدريب < خطط التدريب.

3 اختر خطة تدريب وقم بجدولتها.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

5 راجع خطة التدريب المدرجة في التقويم.

ميزة Adaptive Training Plans

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

بدء تمرين اليوم

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

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

إذا تمت جدولة تمرين معين لهذا النشاط لليوم، فسيعرض الجهاز اسم التمرين ويطالبك بالبدء.

2 اختر START.

3 اختر عرض لعرض خطوات التمرين (اختياري).

4 اختر تنفيذ التمرين.

5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

التمارين ذات الفواصل الزمنية

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

إنشاء تمرين ذي فاصل زمني

1 من وجه الساعة، اضغط على START.

2 اختر نشاطاً.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر تدريب < الفواصل الزمنية > تعديل < الفاصل الزمني > نوع.

5 اختر مسافة، أو الوقت، أو مفتوحة.

تلميح: يمكنك إنشاء فاصل زمني بنهاية مفتوحة من خلال تحديد الخيار مفتوحة.

6 اختر المدة، وأدخل قيمة المسافة أو الفاصل الزمني للتمرين، واختر  إذا لزم الأمر.

7 اضغط على BACK.

8 اختر الاستراحة < نوع.

9 اختر مسافة، أو الوقت، أو مفتوحة.

10 أدخل قيمة مسافة أو وقت للفواصل الزمني للراحة، واختر  إذا لزم الأمر.

11 اضغط على BACK.

12 حدد خياراً أو أكثر:

- لتعيين عدد التكرارات، اختر تكرار.
- لإضافة إجماع بنهاية مفتوحة إلى تمرينك، اختر الإجماع < مشغل.
- لإضافة تهدئة بنهاية مفتوحة إلى تمرينك، اختر التهدئة < مشغل.

بدء تمرين ذي فاصل زمني

1 من وجه الساعة، اضغط على START.

2 اختر نشاطاً.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر تدريب < الفواصل الزمنية > تنفيذ التمرين.

5 اضغط على START لتشغيل مؤقت النشاط.

6 عندما يتضمن تمرينك ذو الفاصل الزمني إجماعاً، اضغط على LAP لبدء الفاصل الزمني الأول.

7 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد أن تكمل جميع الفواصل الزمنية، ستظهر رسالة.

إيقاف تمرين ذي فاصل زمني

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

تدريب PacePro

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

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

تنزيل خطة PacePro من Garmin Connect

لتنزيل خطة PacePro من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (Garmin Connect)، الصفحة 7.


1 حدد خياراً:

- افتح تطبيق Garmin Connect واختر  أو ...

• 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  أو إرسال إلى الجهاز.

بدء خطة PacePro

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

1 من وجه الساعة، اضغط على START.

2 اختر نشاط ركض في الخارج.

3 اضغط باستمرار على MENU.

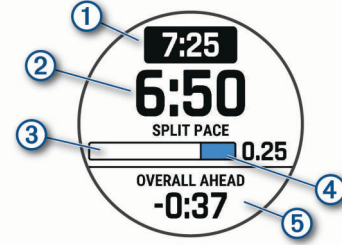
4 اختر تدريب < خطط PacePro.

5 اختر خطة.

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

6 اضغط على START لبدء الخطة.

7 اضغط على START لتشغيل مؤقت النشاط.



يعرض الجهاز الإيقاع الهدف للمقطع ① وإيقاعه الحالي ② ومدى تقدّمك نحو إكماله ③ والمسافة المتبقية في المقطع ④ والوقت الإجمالي الذي تتقدم 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 مؤقت 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 ملعباً.

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 المقاطع.

7 اضغط على START لبدء الخطة.

8 اضغط على START لتشغيل مؤقت النشاط.

المقاطع

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

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

مقاطع Strava™

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

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

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

عرض تفاصيل المقطع

1 من وجه الساعة، اضغط على START.

2 اختر نشاطاً.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر تدريب < المقاطع.

5 اختر أحد المقاطع.

6 حدد خياراً:

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

• اختر خريطة لعرض المقطع على الخريطة.

• اختر تخطيط الارتفاع لعرض تخطيط الارتفاع للمقطع.

التسابق لمقطع

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

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

1 من وجه الساعة، اضغط على START.

2 اختر نشاطاً.

3 اذهب للركض أو انطلق في جولة على الدراجة الهوائية.

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

4 ابدأ التسابق في المقطع.

تظهر رسالة عند اكتمال المقطع.

تعيين مقطع للضبط تلقائياً

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

ملاحظة: ويتم تمكين هذا الإعداد لجميع المقاطع بشكل افتراضي.

1 من وجه الساعة، اضغط على START.

2 اختر نشاطاً.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر تدريب < المقاطع < المجهود التلقائي.

استخدام Virtual Partner®

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

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر النشاطات والتطبيقات.

3 اختر 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 (بدء 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، لتتمكن من التدريب نحو مسافة محددة أو مسافة ووقت أو مسافة ووتيرة أو هدف مسافة وسرعة. حيث يعطيك الجهاز أثناء نشاطك تدريبك ملاحظات في الوقت الحقيقي عن مدى قربك من تحقيق هدف تدريبك.

1 من وجه الساعة، اضغط على START.

2 اختر نشاطاً.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر تدريب < تعيين هدف.

5 حدد خيارًا:

- اختر **المسافة فقط** لاختيار مسافة معدة مسبقًا أو لإدخال مسافة مخصصة.
 - اختر **المسافة والوقت** لاختيار هدف المسافة والوقت.
 - اختر **المسافة والإيقاع** أو **المسافة والسرعة** لاختيار مسافة وإيقاع أو هدف السرعة.
- تظهر شاشة هدف التدريب وتعرض وقت انتهائك المقدّر. يستند وقت الانتهاء المقدّر إلى أدائك الحالي والوقت المتبقي.

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

إلغاء هدف تدريب

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

التسابق في نشاط سابق

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

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر **تدريب** < **التسابق في نشاط**.
- 5 حدد خيارًا:
 - اختر **من المحفوظات** لاختيار نشاط مسجّل مسبقًا من جهازك.
 - اختر **تم التنزيل** لاختيار نشاط قمت بتنزيله من حسابك على Garmin Connect.
- 6 اختر النشاط.
- 7 تظهر شاشة Virtual Partner مُشيرة إلى الوقت المقدّر للانتهاء.
- 8 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
- 8 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 أيضًا أعلى معدل صعود وأفضل طاقة (يجب توفر جهاز قياس الطاقة).

عرض الأرقام القياسية الشخصية

- 1 من تصميم الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **المحفوظات** < **أرقام قياسية**.
- 3 اختر رياضة.
- 4 اختر رقمًا قياسيًّا.
- 5 اختر **عرض السجل**.

استعادة رقم قياسي شخصي

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

- 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 يحو 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 قياسيًّا لحذفه.
- 5 اختر **مسح السجل** < نعم.

ملاحظة: لن يحو 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.
- تُحذف الأرقام القياسية لتلك الرياضة فقط.
- ملاحظة:** لن يحو هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

الساعات

تعيين منبه

يمكنك تعيين منبهات متعددة. يمكنك تعيين أن يعمل كل منبه مرة واحدة أو يتكرر بانتظام.

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الساعات**.
- 3 اضغط على **UP** أو **DOWN** للانتقال إلى شاشة المنبهات.
- 4 حدد خيارًا:
 - لتعيين منبه للمرة الأولى، اختر **تعيين منبهات**.
 - لتعيين منبهات إضافية، اضغط على **START**، واختر **إضافة منبه**.
- 5 أدخل وقت المنبه.
- 6 إذا لزم الأمر، فاختر المنبه، وحدد خيارًا:
 - 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 وصفًا 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 منبهًا.
- 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 **MENU**، وحدد خيارًا إذا لزم الأمر:
 - اختر **إعادة التشغيل** < **مشغل** لإعادة تشغيل المؤقت تلقائيًا بعد انتهائه.
 - اختر **الأصوات**، ثم اختر نوع الإشعار.
- 7 اضغط على **START** لتشغيل المؤقت.

حفظ مؤقت سريع

يمكنك تعيين ما يصل إلى عشرة مؤقتات سريعة منفصلة.

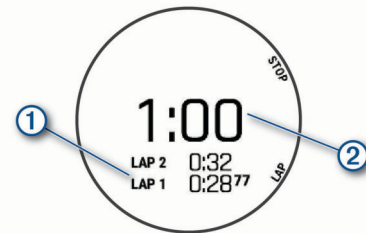
- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الساعات**.
- 3 اضغط على **UP** أو **DOWN** للانتقال إلى شاشة المؤقتات.
- 4 حدد خيارًا:
 - لتعيين مؤقت سريع للمرة الأولى، اختر **تعيين مؤقت سريع**، وأدخل الوقت، واضغط على **MENU**، واختر **حفظ المؤقت**.
 - لحفظ المؤقتات السريعة الإضافية، اضغط على **START**، واختر **إضافة مؤقت**، وأدخل الوقت.

حذف مؤقت

- 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 مؤقتًا.
- 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 المؤقت.
- 6 اضغط على LAP لإعادة تشغيل مؤقت الدورات ①.



يستمر تعداد إجمالي وقت ساعة الإيقاف ②.

- 7 اضغط على STOP لإيقاف المؤقتين.
- 8 حدد خيارًا:

- لإعادة ضبط المؤقتين، اضغط على DOWN.
- لمراجعة مؤقتات الدورات، اضغط على MENU، واختر مراجعة.
- لحفظ وقت ساعة الإيقاف كنشاط، اضغط على MENU، واختر حفظ نشاط.
- 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 حلقة 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 خيارًا:

- 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.

ملاحظة

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 وDOWN لضبط الوجهة.
- 4 اختر START لتعيين الوجهة.
- 5 ستظهر بوصلة الوجهة.
- 5 ابدأ الملاحة.

حفظ موقعك

يمكنك حفظ موقعك الحالي للملاحة إليه مرة أخرى لاحقًا.

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

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

تحرير مواقع المحفوظة

يمكنك حذف موقع محفوظ أو تحرير اسمه وارتفاعه ومعلومات موقعه.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
- 2 اختر الملاحة < المواقع المحفوظة.
- 3 اختر موقعًا محفوظًا.
- 4 حدد خيارًا 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 بالاسم الافتراضي.

الملاحة إلى الأهداف المختلفة

يمكنك استخدام جهازك للانتقال إلى وجهة أو اتباع مسار.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على MENU.
- 4 اختر ملاحه.
- 5 اختر فئة.
- 6 استجب إلى المطالبات التي تظهر على الشاشة لاختيار وجهة.
- 7 اختر انتقال إلى.
- 8 تظهر معلومات الملاحه.

الملاحة إلى نقطة اهتمام

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

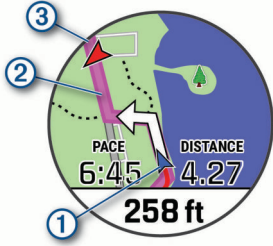
- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على MENU.
- 4 اختر ملاحه < نقاط اهتمام، واختر فئة.
- 5 تظهر قائمة بنقاط الاهتمام القريبة من موقعك الحالي.

إذا لزم الأمر، حدد خيارًا:

- للبحث بالقرب من موقع مختلف، اختر بحث بالقرب من، واختر موقعًا.
- للبحث عن نقطة اهتمام بالاسم، اختر تهجئة البحث، وأدخل اسمًا، واختر بحث بالقرب من، واختر موقعًا.
- 6 اختر نقطة اهتمام من نتائج البحث.
- 7 اختر انطلق.
- 8 تظهر معلومات الملاحه.
- 8 اضغط على START لبدء الملاحه.

نقاط اهتمام

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



إنشاء مسار واتباعه على جهازك

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر ملاحه < وجهات السير > إنشاء عنصر جديد.
- 5 أدخل اسمًا للمسار، واختر ✓.
- 6 اختر إضافة موقع.
- 7 حدد خيارًا.
- 8 عند الضرورة، كرر الخطوتين 6 و7.
- 9 اختر تم < اتباع وجهة السير.
- 10 تظهر معلومات الملاحه.
- 10 اضغط على **START** لبدء الملاحه.

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

عرض إرشادات مسار الرحلة

يمكنك عرض قائمة بإرشادات لكل منعطف لمسار رحلتك.

- 1 أثناء الملاحه في مسار رحلة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر لكل انعطاف.
- 3 تظهر قائمة بإرشادات لكل منعطف.
- 3 اضغط على **DOWN** لعرض الإرشادات الإضافية.

الملاحه إلى نقطة البداية لنشاط محفوظ

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر ملاحه < النشاطات.
- 5 اختر نشاطًا.
- 6 اختر العودة إلى نقطة البدء، وحدد خيارًا:

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

وتساعدك إرشادات كل منعطف على الملاحه إلى نقطة البداية لآخر أنشطتك المحفوظة إذا كانت لديك خريطة مدعومة أو تستخدم التوجيه المباشر. يظهر خط على الخريطة يمتد من موقعك الحالي إلى نقطة البداية لآخر أنشطتك المحفوظة إذا لم تكن تستخدم التوجيه المباشر.

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

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

إيقاف الملاحه

- 1 أثناء نشاط ما، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر إيقاف الملاحه.

خريطة

يأتي جهازك محملاً مسبقاً بالخرائط ويمكن أن يعرض أنواع متعددة لبيانات خريطة Garmin، بما في ذلك خطوط الكنتور في المخططات الطبوغرافية ونقاط الاهتمام القريبة وخرائط منتجات التزلج وملعب الجولف.

لشراء بيانات إضافية للخريطة وعرض معلومات التوافق، انتقل إلى [garmin.com](http://garmin.com/maps).

يمثل ▲ موقعك على الخريطة. وعند الملاحه إلى وجهة ما، سيتم تمييز مسار رحلتك بخط على الخريطة.

عرض الخريطة

- 1 ابدأ نشاطاً خارجياً.
- 2 اضغط على **UP** أو **DOWN** للانتقال إلى شاشة الخريطة.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**، وحدد خيارًا:
- لتحريك الخريطة أو تكبيرها أو تصغيرها، اختر **تحريك/تكبير/تصغير**.

إنشاء مسار رحلة ذهاب وإياب

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

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

الملاحه مع التصويب والذهاب

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

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

الانتقال إلى نقطة البداية أثناء النشاط

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

- 1 أثناء القيام بنشاط، اضغط على **STOP**.
- 2 اختر العودة إلى نقطة البدء، وحدد خيارًا:
- للعودة إلى نقطة بدء النشاط على المسار الذي اجتزته، اختر **TracBack**.
- إذا لم يكن لديك خريطة مدعومة أو كنت تستخدم التوجيه المباشر، فاختر **مسار الرحلة** للعودة إلى نقطة بدء النشاط باستخدام الإرشادات لكل منعطف.
- إذا لم تكن تستخدم التوجيه المباشر، فاختر **مسار الرحلة** للعودة إلى نقطة بدء النشاط باستخدام الإرشادات لكل منعطف.

تلميح: يمكنك الضغط على **START** للتبديل بين التحريك إلى أعلى وإلى أسفل، أو التحريك إلى اليسار وإلى اليمين، أو التكبير/التصغير. يمكنك الضغط باستمرار على **START** لاختيار النقطة التي تحددها علامة التصويب.

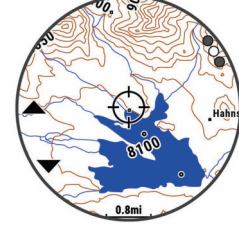
- لرؤية نقاط الاهتمام والإحداثيات القريبة، اختر **حولي**.

حفظ موقع على الخريطة أو الملاحظة إليه

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

- 1 من الخريطة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **تحريك/تكبير/تصغير**.

فتظهر عناصر التحكم وعلامة التصويب على الخريطة.



- 3 حرك الخريطة وكبرها ليكون الموقع في وسط علامة التصويب.
- 4 اضغط باستمرار على **START** لاختيار النقطة التي تشير إليها علامة التصويب.
- 5 عند الضرورة، اختر نقطة اهتمام قريبة.
- 6 حدد خيارًا:
 - لبدء الملاحظة إلى الموقع، اختر **انطلق**.
 - لحفظ الموقع، اختر **حفظ الموقع**.
 - لعرض معلومات عن الموقع، اختر **مراجعة**.

الملاحظة مع ميزة حولي

يمكنك استخدام ميزة حولي للملاحظة إلى نقاط الاهتمام والإحداثيات القريبة.

ملاحظة: يجب أن تشمل بيانات الخريطة المثبتة على جهازك نقاط الاهتمام للملاحظة 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 بنقاط الاهتمام والإحداثيات في قسم الخريطة المميز.

- 5 اختر موقعًا.

- 6 حدد خيارًا:
 - لبدء الملاحظة إلى الموقع، اختر **انطلق**.
 - لعرض الموقع على الخريطة، اختر **خريطة**.
 - لحفظ الموقع، اختر **حفظ الموقع**.
 - لعرض معلومات عن الموقع، اختر **مراجعة**.

تغيير سمة الخريطة

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

- 1 ابدأ نشاطًا خارجيًا.
- 2 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 3 اختر إعدادات النشاط.
- 4 اختر **خريطة < سمة الخريطة**.
- 5 حدد خيارًا.

البوصلة

يحتوي الجهاز على بوصلة ذات ثلاثة محاور ونظام معايرة تلقائي. تتغير ميزات البوصلة ومظهرها بالاستناد إلى نشاطك وما إذا كان GPS ممكنًا وعند الملاحظة إلى وجهة ما. يمكنك تغيير إعدادات البوصلة يدويًا (**إعدادات البوصلة**, الصفحة 29). لفتح إعدادات البوصلة بسرعة، يمكنك الضغط على **START** من التطبيق المصغر للبوصلة.

إعداد وجهة البوصلة

- 1 من التطبيق المصغر للبوصلة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **تأمين الوجهة**.

- 3 وجه الجهة العلوية من الساعة نحو وجهتك، واضغط على **START**. وعندما تتحرف عن الوجهة، تعرض البوصلة الاتجاه من الوجهة ودرجة الانحراف.

مقياس الارتفاع والبارومتر

يحتوي الجهاز على مقياس ارتفاع داخلي وبارومتر. يجمع الجهاز بيانات الارتفاع والضغط باستمرار، حتى في وضع الطاقة المنخفضة. إن مقياس الارتفاع يعرض الارتفاع التقريبي بناءً على تغييرات الضغط. يعرض البارومتر بيانات الضغط البيئي بناءً على الارتفاع الثابت حيث تمت معايرة مقياس الارتفاع حديثًا (**إعداد مقياس الارتفاع**, الصفحة 29). يمكنك الضغط على **START** من التطبيقات المصغرة لمقياس الارتفاع أو البارومتر لفتح إعدادات مقياس الارتفاع أو البارومتر بسرعة.

محفوظات

تتضمن المحفوظات الوقت والمسافة والسرعات والحرارية ومتوسط الإيقاع أو السرعة وبيانات الدورة ومعلومات المستشعر الاختيارية.

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

استخدام المحفوظات

تتضمن المحفوظات النشاطات السابقة التي قمت بحفظها على جهازك.

يتضمن الجهاز تطبيقًا مصغرًا للمحفوظات للوصول بسرعة إلى بيانات النشاط (**التطبيقات المصغرة**, الصفحة 27).

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **المحفوظات < النشاطات**.
- 3 اختر نشاطًا.
- 4 حدد خيارًا:

- لعرض معلومات إضافية عن النشاط، اختر **كل الإحصائيات**.
- لعرض تأثير النشاط في لياقتك البدنية للتمارين الهوائية واللاهوائية، اختر **تأثير التدريب (معلومات عن تأثير التدريب**, الصفحة 13).
- لعرض الوقت في كل منطقة لمعدل نبضات القلب، اختر **معدل نبضات القلب (عرض الوقت في كل من مناطق معدل نبضات القلب**, الصفحة 24).
- لاختيار دورة وعرض معلومات إضافية عن كل دورة، اختر **دورات المجموعات**.
- لعرض النشاط على خريطة، اختر **خريطة**.
- لعرض تخطيط الارتفاع للنشاط، اختر **تخطيط الارتفاع**.
- لحذف النشاط المحدد، اختر **حذف**.

محفوظات الرياضات المتعددة

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

عرض الوقت في كل من مناطق معدل نبضات القلب

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **المحفوظات < النشاطات**.
- 3 اختر نشاطًا.
- 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 **المحفوظات < الإجماليات**.
- 3 اختر أحد الأنشطة إذا لزم الأمر.
- 4 حدد أحد الخيارات لعرض الإجماليات الأسبوعية أو الشهرية.

استخدام عداد المسافات

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

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

2 اختر المحفوظات < الإجماليات > عداد المسافات.

3 اختر UP أو DOWN لعرض إجماليات عداد المسافات.

حذف المحفوظات

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر المحفوظات < خيارات.

3 حدد خيارًا:

- اختر حذف كل النشاطات لحذف جميع الأنشطة من المحفوظات.
 - اختر إعادة ضبط الإجماليات لإعادة ضبط إجماليات المسافة والوقت.
- ملاحظة: لن يحو هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

تخصيص الجهاز

إعدادات الأنشطة والتطبيقات

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

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

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

سرعة ثلاثية الأبعاد: لاحتساب سرعتك باستخدام التغير في ارتفاعك وحركتك الأفقية فوق الأرض (السرعة والمسافة ثلاثية الأبعاد، الصفحة 27).

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

تنبيهات: لتعيين تنبيهات التدريب أو الملاحه للنشاط.

تسليق تلقائي: لتمكين الجهاز من اكتشاف التغيرات في الارتفاع تلقائيًا باستخدام مقياس الارتفاع المدمج.

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

Auto Pause: لتعيين الجهاز إلى إيقاف تسجيل البيانات عندما تتوقف عن الحركة أو عندما تنخفض دون سرعة محددة (يمكن Auto Pause، الصفحة 26).

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

تمرير تلقائي: لتمكينك من التنقل عبر كل شاشات بيانات النشاط تلقائيًا عندما يكون المؤقت قيد التشغيل (استخدام التمرير التلقائي، الصفحة 27).

مجموعة تلقائية: لتمكين الجهاز من بدء مجموعات التمارين وإيقافها خلال نشاط من تدريب القوة تلقائيًا.

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

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

ClimbPro: لعرض شاشات تخطيط الصعود ومراقبته أثناء الملاحه.

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

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

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

مسافة مضرب Driver: لتعيين متوسط المسافة التي تجتازها 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 (تغيير 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 تمكين 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).

بندول الإيقاع: لتشغيل نغمات بإيقاع منتظم لمساعدك على تحسين أدائك بالتدريب بوتيرة أسرع، أو أبطأ أو أكثر ثباتًا (استخدام بندول الإيقاع، الصفحة 3).

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

وضع الطاقة: لتعيين وضع الطاقة التلقائي للنشاط.

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

الفاصل الزمني للتسجيل: لتعيين وتيرة تسجيل نقاط التعقب خلال رحلة استكشافية (تغيير الفاصل الزمني لتسجيل نقاط 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 للأنشطة تتضمن انتقالات متعددة، مثل السباحة والركض.

استعادة الافتراضيات: لتمكينك من إعادة تعيين إعدادات النشاط.

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

التسجيل: لتمكين تسجيل النقاط أو تعطيله تلقائيًا عندما تبدأ جولة جولف. يظهر لك خيار إرسال دانما كلما بدأت جولة.

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

تنبيهات المقطع: لتمكين المطالبات التي تنبهك بالإقتراب من المقاطع.

تعقب الإحصائيات: لتمكين تعقب الإحصاءات أثناء لعب الجولف.

اكتشاف الحركات: لتمكين كشف الحركات للسباحة في الحوض.

وضع البطولة: لإلغاء تمكين الميزات غير المسموح بها خلال البطولات الخاضعة للعقوبات. انتقالات: لتمكين الانتقالات للأنشطة متعددة الرياضات.

تخصيص شاشات البيانات

يمكنك إظهار تخطيط شاشات البيانات ومحتواها وإخفاؤها وتغييرها لكل نشاط.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر النشاطات والتطبيقات.

3 اختر النشاط لتخصيصه.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر شاشات البيانات.

6 اختر شاشة بيانات لتخصيصها.

7 حدد خيارًا:

• اختر تخطيط لتعديل عدد حقول البيانات على شاشة البيانات.

• اختر حقلًا 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 جديد لإضافة شاشة بيانات جديدة إلى الحلقة.

يمكنك إضافة شاشة بيانات مخصصة، أو اختيار واحدة من شاشات البيانات المحددة مسبقًا.

إضافة خريطة إلى أحد الأنشطة

يمكنك إضافة خريطة إلى حلقة شاشات البيانات لنشاط ما.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر النشاطات والتطبيقات.

3 اختر النشاط لتخصيصه.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر شاشات البيانات < إضافة جديد > خريطة.

التنبيهات

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

تنبيه الحدث: يعلّمك تنبيه الحدث مرة واحدة. إن الحدث عبارة عن قيمة محددة. على سبيل المثال، يمكنك تعيين الجهاز لتنبيهك عند الوصول إلى ارتفاع معين.

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

التنبيه المتكرر: يعلّمك التنبيه المتكرر كلما سجّل الجهاز قيمة أو فاصل زمني محدد. على سبيل المثال، يمكنك تعيين الجهاز لينبهك كل 30 دقيقة.

اسم التنبيه	نوع التنبيه	الوصف
الوتيرة	المدى	يمكنك تعيين قيم الوتيرة الدنيا والقصى.
السرعات الحرارية	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين عدد السرعات الحرارية.
مخصص	الحدث، متكرر	يمكنك اختيار رسالة موجودة أو إنشاء رسالة مخصصة واختيار نوع تنبيه.
مسافة	متكرر	يمكنك تعيين الفاصل الزمني للمسافة.
الارتفاع	المدى	يمكنك تعيين قيم الارتفاع الدنيا والقصى.
معدل نبضات القلب	المدى	يمكنك تعيين قيم معدل نبضات القلب الدنيا والقصى أو اختيار تغييرات المنطقة. راجع حول مناطق معدل نبضات القلب ، الصفحة 17 و احتساب مناطق معدل نبضات القلب ، الصفحة 18.
الإيقاع	المدى	يمكنك تعيين قيم الإيقاع الدنيا والقصى.
الطاقة	المدى	يمكنك تعيين مستوى الطاقة المرتفع والمنخفض.
تقارب	حدث	يمكنك تعيين قطر من موقع محفوظ.
ركض/مشي	متكرر	يمكنك تعيين استراحات المشي المحددة بوقت على فواصل زمنية منتظمة.
السرعة	المدى	يمكنك تعيين قيم السرعة الدنيا والقصى.
معدل الحركات	المدى	يمكنك تعيين حركات عالية أو منخفضة في الدقيقة.
الوقت	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين فاصل زمني.

تعيين تنبيه

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **النشاطات والتطبيقات**.
- 3 اختر نشاطًا.
- 4 **ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر **تنبيهات**.
- 6 حدد خيارًا:

- اختر **إضافة جديد** لإضافة تنبيه جديد إلى النشاط.
- اختر اسم التنبيه لتحرير تنبيه موجود.

- 7 اختر نوع التنبيه إذا لزم الأمر.
- 8 اختر منطقة أو أدخل القيم الدنيا والقصى أو أدخل قيمة مخصصة للتنبيه.
- 9 عند الضرورة، قم بتشغيل التنبيه.

بالنسبة إلى تنبيهات الأحداث والتنبيهات المتكررة، تظهر رسالة في كل مرة تصل فيها إلى قيمة التنبيه. بالنسبة إلى تنبيهات النطاق، تظهر رسالة في كل مرة تتجاوز فيها النطاق المحدد (القيم الدنيا والقصى) أو تنخفض دونه.

إعدادات خريطة النشاط

يمكنك تخصيص مظهر شاشة بيانات الخريطة لكل نشاط.

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

تكوين الخرائط: لإظهار البيانات الواردة من منتجات الخرائط المثبتة أو إخفائها.

سمة الخريطة: لتعيين الخريطة لعرض البيانات المحسنة لنوع نشاطك. يستخدم خيار نظام التفضيلات من إعدادات خريطة النظام (**سمات الخريطة**، الصفحة 30).

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

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

مواقع المستخدم: لإظهار المواقع المحفوظة على الخريطة أو إخفائها.

تكبير/تصغير تلقائي: لاختيار مستوى التكبير/التصغير المناسب للاستخدام المثالي على خريطتك تلقائيًا. 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 قطعته، في صورة خط ملون على الخريطة أو إخفائه.

لون المسار: لتغيير لون سجل المسار.

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

بحري: لتعيين الخريطة لتعرض البيانات في الوضع البحري (**إعداد الخرائط البحرية**، الصفحة 30).

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

رسم خطوط كنتور: لإظهار خطوط الكنتور على الخريطة أو إخفائها.

إعدادات التوجيه

يمكنك تغيير إعدادات التوجيه لتخصيص الطريقة التي يحتسب من خلالها الجهاز المسارات لكل نشاط.

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

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

توجيه إلى الطرق الأكثر استخدامًا: لاحتساب الطرق 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 انحرفت عن المسار.

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

تجنبات: لتحديد الطريق أو أنواع المواصلات لتجنبها في المسارات.

نوع: لتعيين سلوك المؤشر الذي يظهر أثناء التوجيه المباشر.

Auto Lap

تحديد الدورات بالمسافة

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

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.

- 2 اختر **النشاطات والتطبيقات**.

- 3 اختر نشاطًا.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 4 اختر إعدادات النشاط.

- 5 اختر **Auto Lap**.

- 6 حدد خيارًا:

- اختر **Auto Lap** لتشغيل Auto Lap أو إيقاف تشغيله.
- اختر **مسافة تلقائية** لضبط المسافة بين الدورات.

كلما أكملت دورة، سظهر رسالة تعرض الوقت المرتبط بها. يُصدر الجهاز أيضًا إشارة صوتية أو يهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية (**إعدادات النظام**، الصفحة 31).

تخصيص رسالة تنبيه الدورة

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

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.

- 2 اختر **النشاطات والتطبيقات**.

- 3 اختر نشاطًا.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 4 اختر إعدادات النشاط.

- 5 اختر **Auto Lap < تنبيه الدورة**.

- 6 اختر حقل بيانات لتغييره.

- 7 اختر معاينة (اختياري).

تمكين Auto Pause

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

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

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.

- 2 اختر **النشاطات والتطبيقات**.

- 3 اختر نشاطًا.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 4 اختر إعدادات النشاط.

- 5 اختر **Auto Pause**.

- 6 حدد خيارًا:

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

- اختر **مخصص لإيقاف المؤقت مؤقتًا بشكل تلقائي** عندما ينخفض إيقاعك أو سرعتك عن القيمة المحددة.

تمكين التسلق التلقائي

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

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **النشاطات والتطبيقات**.
- 3 اختر **نشاطًا**.
- 4 **ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر **تسلق تلقائي < الحالة**.
- 6 اختر **دوماً أو عند عدم التنقل**.
- 7 حدد خيارًا:

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

السرعة والمسافة ثلاثية الأبعاد

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

تشغيل مفتاح الدورة وإيقاف تشغيله

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

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 2 اختر **النشاطات والتطبيقات**.
 - 3 اختر **نشاطًا**.
 - 4 اختر إعدادات النشاط.
 - 5 اختر **مفتاح الدورة**.
- تغيير حالة مفتاح الدورة إلى مشغل أو إيقاف التشغيل وفقًا للإعداد الحالي.

استخدام التمرير التلقائي

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

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **النشاطات والتطبيقات**.
- 3 اختر **نشاطًا**.
- 4 **ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر **تمرير 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 لتخصيصه**.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر **GPS**.
- 6 حدد خيارًا:

- اختر **إيقاف التشغيل** لإلغاء تمكين GPS للنشاط.
- 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.

- 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 تكرارًا (**UltraTrac**, الصفحة 27).
- 4 **ملاحظة:** يمكن لاستخدام GPS وقمر صناعي آخر معًا أن يقلل عمر البطارية بشكل أسرع من استخدام خيار GPS فقط (**GPS** و**نظام 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 وقمر صناعي آخر معًا أن يقلل عمر البطارية بشكل أسرع من استخدام خيار GPS فقط.

UltraTrac

ميزة UltraTrac عبارة عن إعداد GPS يسجل نقاط مسار وبيانات المستشعر بصورة أقل تكرارًا. 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 تحديثات 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 لبدء السباق. اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **النشاطات والتطبيقات**، ثم اختر **نشاطًا**، واختر إعدادات النشاط. اضغط باستمرار على **انتهاء مهلة توفير الطاقة** لتعديل إعدادات انتهاء المهلة الخاصة بالنشاط. عادي: لتعيين الجهاز للدخول إلى وضع الطاقة المنخفضة للساعة بعد 5 دقائق من عدم النشاط.

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

تغيير ترتيب أحد الأنشطة في قائمة التطبيقات

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

التطبيقات المصغرة

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

إن بعض التطبيقات المصغرة غير مرئية بشكل افتراضي. يمكنك إضافتها إلى حلقة التطبيق المصغر يدويًا (تخصيص حلقة التطبيق المصغر، الصفحة 28).

البوصلة والبارومتر ومقياس الارتفاع: لعرض معلومات البوصلة والبارومتر ومقياس 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.

السرعات الحرارية: لعرض معلومات عن سرعاتك الحرارية لليوم الحالي.

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

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

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

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 بعدد النبضات في الدقيقة (bpm) والرسم البياني لمعدل نبضات قلبك.

المحفوظات: لعرض محفوظات نشاطك ورسم بياني لأنشطتك المسجلة.

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

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

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

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 المقاييس الأنشطة المحددة بوقت ودقائق الحدة والطاوق التي تم صعودها والخطوات والمسرات الحرارية التي تم حرقها وغير ذلك.

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

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

مقياس التأكسج: لعرض أحدث نسبة مئوية لتسبغ الأكسجين في الدم بالإضافة إلى رسم بياني للقراءات.

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

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

الخطوات: لتعقب عدد الخطوات اليومية وهدف الخطوات والبيانات المسجلة لأيام السابقة. **التوتر:** لعرض مستوى التوتر الحالي ورسم بياني لمستوى التوتر. يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء.

الشروق والغروب: لعرض أوقات الشروق والغروب والشفق المدني.

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

عناصر تحكم VIRB: لتوفير عناصر التحكم بالكاميرا حين يكون جهاز VIRB مقترنًا 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 الصغيرة أو إيقافه.

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

4 اختر تعديل.

5 اختر تطبيقًا مصغرًا.

6 حدد خيارًا:

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

• اختر [X] لإزالة التطبيق المصغر من حلقة التطبيق المصغر.

7 اختر Add.

8 اختر تطبيقًا مصغرًا.

تمت إضافة التطبيق المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر.

جهاز التحكم عن بعد inReach

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

استخدام جهاز التحكم عن بعد inReach

للتحكم عن استخدام وظيفة التحكم عن بعد inReach، عليك إضافة تطبيق inReach 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 inReach المصغر.

3 اضغط على START للبحث عن جهاز inReach الخاص بك.

4 اضغط على START لإقران جهاز inReach.

5 اضغط على START، وحدد خيارًا:

- لإرسال رسالة نداء نجدة، اختر بدء إرسال نداء النجدة.
- **ملاحظة:** استخدم وظيفة نداء النجدة في حالات الطوارئ الحقيقية فقط.
- لإرسال رسالة نصية، اختر الرسائل < رسالة جديدة>، واختر جهات الاتصال التي تريد إرسال رسالة إليها، وأدخل الرسالة النصية أو حدد خيار الرسائل النصية السريعة.
- لإرسال رسالة معينة مسبقًا، اختر إرسال رسالة معينة مسبقًا، 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 بالكاميرا الحركة باستخدام الجهاز. انتقل إلى www.garmin.com/VIRB لشراء كاميرا الحركة VIRB.

التحكم بالكاميرا الحركة VIRB

للتحكم من استخدام وظيفة التحكم عن بعد في VIRB، عليك تمكين 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 (إقران 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 تتصل الساعة بالكاميرا إذا لزم الأمر.

5 حدد خيارًا:

• لتسجيل مقطع فيديو، اختر بدء التسجيل.

يظهر عداد الفيديو على شاشة MARQ.

• لالتقاط صورة أثناء تسجيل فيديو، اضغط على DOWN.

• لإيقاف تسجيل الفيديو، اضغط على STOP.

• لالتقاط صورة، اختر التقاط صورة.

• لالتقاط صور متعددة في وضع الصور المتواصلة، اختر التقاط صور متواصلة.

• لإدخال الكاميرا في وضع السكون، اختر إدخال الكاميرا في وضع السكون.

• لتنشيط الكاميرا من وضع السكون، اختر إخراج الكاميرا من وضع السكون.

• لتغيير إعدادات الفيديو والصور، اختر الإعدادات.

التحكم في كاميرا الحركة VIRB أثناء النشاط

للتحكم من استخدام وظيفة التحكم عن بعد في VIRB، عليك تمكين 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 (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 32).

بعد إقران الكاميرا، تُضاف شاشة بيانات VIRB تلقائيًا إلى الأنشطة.

3 أثناء نشاط ما، اضغط على UP أو DOWN لعرض شاشة بيانات VIRB.

4 انتظر ريثما تتصل الساعة بالكاميرا إذا لزم الأمر.

5 اضغط باستمرار على MENU.

6 اختر VIRB.

7 حدد خيارًا:

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

• **ملاحظة:** يبدأ تسجيل الفيديو ويتوقف تلقائيًا عندما تبدأ نشاطًا وتنتهيه.

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

• لتسجيل الفيديو يدويًا، اختر بدء التسجيل.

يظهر عداد الفيديو على شاشة MARQ.

• لالتقاط صورة أثناء تسجيل فيديو، اضغط على DOWN.

• لإيقاف تسجيل الفيديو يدويًا، اضغط على STOP.

• لالتقاط صور متعددة في وضع الصور المتواصلة، اختر التقاط 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 مصغر لمستوى التوتر

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

- 1 عندما تكون جالساً أو غير نشط، اضغط على **UP** أو **DOWN** من وجه الساعة لعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر.
- 2 اضغط على **START** لبدء القياس.
- 3 **تلميح:** إذا كنت نشطاً للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة تحديد مستوى التوتر لديك، فستظهر رسالة بدلاً من رقم مستوى التوتر. يمكنك التحقق من مستوى التوتر لديك مرة أخرى بعد مرور عدة دقائق من عدم القيام بأي نشاط.
- 4 اضغط على **DOWN** لعرض رسم بياني لمستوى التوتر لديك في الساعات الأربع الماضية.
- 5 تشير الأشرطة الزرقاء إلى فترات الراحة. تشير الأشرطة الصفراء إلى فترات التوتر. تشير الأشرطة الرمادية إلى الفترات التي كنت فيها نشطاً للغاية لدرجة أنه تعذر تحديد مستوى التوتر لديك.
- 6 لبدء نشاط تنفس، اضغط على **DOWN > START** وأدخل مدة لنشاط التنفس بالدقائق.

تخصيص التطبيق المصغر يومي

- يمكنك تخصيص قائمة المقاييس المعروضة في التطبيق المصغر يومي.
- 1 من وجه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض التطبيق المصغر يومي.
 - 2 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 3 حدد خيارات.
 - 4 حدد مفاتيح التبديل لعرض كل مقياس أو إخفائه.

تخصيص قائمة عناصر التحكم

- يمكنك إضافة خيارات قائمة الاختصارات وحذفها وتغييرها في قائمة عناصر التحكم (**عرض قائمة عناصر التحكم، الصفحة 1**).
- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 2 اختر عناصر التحكم.
 - 3 اختر اختصاراً لتخصيصه.
 - 4 حدد خياراً:
 - 5 عند الضرورة، اختر **إضافة جديد** لإضافة اختصار إضافي إلى قائمة عناصر التحكم.
- اختر إعادة ترتيب لتغيير موقع الاختصار في قائمة عناصر التحكم.
 - اختر إزالة لإزالة الاختصار من قائمة عناصر التحكم.

إعدادات وجه الساعة

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

تخصيص وجه الساعة

- للتمكن 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 المحتملة مسبقاً.
 - 5 اختر **START < تطبيق** لتفعيل وجه ساعة محمل مسبقاً أو وجه ساعة Connect IQ مثبت.
 - 6 إذا كنت تستخدم وجه ساعة محملاً مسبقاً، فاختر **START < تخصيص**.
 - 7 حدد خياراً:

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

إعدادات المستشعرات

إعدادات البوصلة

- اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **المستشعرات والملحقات < بوصلة**.
- معايرة:** لتمكينك من معايرة مستشعر البوصلة يدوياً (**معايرة البوصلة يدوياً، الصفحة 29**).
- شاشة العرض:** لتعيين الوجهة الاتجاهية على البوصلة إلى أحرف أو درجات أو ملي راديان.
- مرجع 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 تعابر البوصلة الرقمية في الخارج. وللزيادة من دقة التوجيه، لا تقف جانب العناصر المؤثرة على الحقول المغناطيسية مثل السيارات والمباني وتحت خطوط الكهرباء.

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

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

تعيين مرجع الشمال

يمكنك تعيين المرجع الاتجاهي المستخدم في احتساب معلومات الاتجاه.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **المستشعرات والملحقات < بوصلة < مرجع الشمال**.
- 3 حدد خياراً:
- لتعيين الشمال الجغرافي باعتباره مرجع الوجهة، اختر **صحيح**.
- لتعيين الانحراف المغناطيسي لموقعك تلقائياً، اختر **مغناطيسي**.
- لتعيين الشمال التربيعي (000) باعتباره مرجع الوجهة، اختر **شبكة**.
- لتعيين قيمة التباين المغناطيسي يدوياً، اختر **المستخدم**، وأدخل الاختلاف المغناطيسي، واختر **تم**.

إعداد مقياس الارتفاع

- اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **المستشعرات والملحقات < مقياس الارتفاع**.
- معايرة:** لتمكينك من معايرة مستشعر مقياس الارتفاع يدوياً.
- معايرة تلقائية:** لتمكين المعايرة الذاتية لمقياس الارتفاع في كل مرة تقوم فيها بتشغيل تعقب **GPS**.

الارتفاع: لتعيين وحدات قياس الارتفاع.

معايرة مقياس الارتفاع حسب الضغط الهوائي

سبق أن تمت معايرة جهازك في المصنع، ويستخدم الجهاز نظام معايرة تلقائي عند نقطة بدء **GPS** بشكل افتراضي. يمكنك معايرة مقياس الارتفاع البارومتري يدوياً إذا كنت تعرف الارتفاع الصحيح.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **المستشعرات والملحقات < مقياس الارتفاع**.
- 3 حدد خياراً:
- 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 المقياس الزمني للتخطيط في التطبيق المصغر الخاص 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 مقياس الارتفاع والبارومتر وفقاً لحركتك. يمكنك استخدام خيار مقياس الارتفاع عندما

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

الضغط: لتعيين كيفية عرض الجهاز لبيانات الضغط.

معايرة البارومتر

سبق أن تمت معايرة جهازك في المصنع، ويستخدم الجهاز نظام معايرة تلقائي عند نقطة بدء GPS بشكل افتراضي. يمكنك معايرة البارومتر يدويًا إذا عرفت الارتفاع الصحيح أو ضغط مستوى البحر الصحيح.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر المستشعرات والملحقات < بارومتر < معايرة.

3 حدد خيارًا:

- لإدخال الارتفاع أو ضغط مستوى البحر الحاليين، اختر نعم.
- لإجراء المعايرة تلقائيًا من نموذج الارتفاع الرقمي، اختر استخدام DEM.
- لإجراء المعايرة تلقائيًا من نقطة بدء GPS، اختر استخدام GPS.

إعدادات موقع Xero

اضغط باستمرار على MENU، واختر المستشعرات والملحقات < مواقع XERO.

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

وضع المشاركة: لتمكينك من مشاركة معلومات موقع الليزر علنًا أو بنها بشكل خاص.

إعدادات الخريطة

يمكنك تخصيص كيف تبدو الخريطة على تطبيق الخريطة وشاشات البيانات.

اضغط باستمرار على MENU، واختر خريطة.

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

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

مواقع المستخدم: لإظهار المواقع المحفوظة على الخريطة أو إخفائها.

تكبير/تصغير تلقائي: لاختيار مستوى التكبير/التصغير المناسب للاستخدام المثالي على خريطةك تلقائيًا. عند إلغاء التمكن، 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 قطعته، في صورة خط ملون على الخريطة أو إخفائه.

لون المسار: لتغيير لون سجل المسار.

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

بحري: لتعيين الخريطة لعرض البيانات في الوضع البحري (إعداد الخرائط البحرية، الصفحة 30).

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

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 ارتفاعًا، لرؤية أفضل في البيانات الصعبة.

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

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

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

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

إعداد الخرائط البحرية

يمكنك تخصيص طريقة ظهور الخريطة في الوضع البحري.

اضغط باستمرار على MENU، واختر خريطة < بحري.

وضع المخطط البحري: لتمكين الخريطة الملاحية عند عرض البيانات البحرية. يعرض هذا الخيار ميزات الخريطة المتنوعة بألوان مختلفة لتصبح نقاط POI البحرية أكثر وضوحًا للقراءة وتنعكس الخريطة نظام رسم المخططات الورقية.

عمق البقعة: لتمكين قياسات العمق على المخطط.

قطاعات مضيئة: لعرض مظهر القطاعات المضيئة على المخطط وتكوينه.

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

عرض بيانات الخريطة وإخفاؤها

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

1 من وجه الساعة، اضغط على START.

2 اختر خريطة.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر إعدادات الخريطة.

5 اختر خريطة < تكوين الخرائط.

6 اختر خريطة لتفعيل مفتاح التبديل الذي يُظهر بيانات الخريطة أو يُخفيها.

إعدادات الملاحة

يمكنك تخصيص ميزات الخريطة ومظهرها عند الملاحة إلى وجهة ما.

تخصيص ميزات الخريطة

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر ملاحة < شاشات البيانات.

3 حدد خيارًا:

- اختر خريطة لتشغيل الخريطة أو إيقاف تشغيلها.
- اختر دليل لتشغيل/إيقاف تشغيل شاشة الدليل التي تعرض اتجاه البوصلة أو المسار الذي يجب اتباعه أثناء الملاحة.
- اختر تخطيط الارتفاع لتشغيل تخطيط الارتفاع أو إيقاف تشغيله.
- اختر شاشة لإضافتها، أو إزالتها، أو تخصيصها.

إعداد خطأ في الوجهة

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

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر ملاحة < مؤشر الاتجاه.

تعيين تنبيهات الملاحة

يمكنك تعيين تنبيهات لمساعدتك في الملاحة إلى وجهتك.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر ملاحة < تنبيهات.

3 حدد خيارًا:

- لتعيين تنبيهها لمسافة محددة من وجهتك الأخيرة، اختر المسافة الأخيرة.
- لتعيين تنبيهها للوقت المتبقي المقدّر حتى تصل إلى وجهتك الأخيرة، اختر وقت الوصول المقدّر الأخير.
- لتعيين تنبيهها عندما تنحرف عن المسار، اختر خارج المسار.
- لتمكين مطالبات الملاحة لكل انعطاف، اختر تشغيل المطالبات.
- 4 عند الضرورة، اختر الحالة لتشغيل التنبيه.
- 5 عند الضرورة، أدخل قيمة للمسافة 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 أوضاع الطاقة، الصفحة 31).

النسبة المئوية للبطارية: لعرض عمر البطارية المتبقي كنسبة مئوية.

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

تخصيص ميزة توفير شحن البطارية

تسمح لك ميزة توفير شحن البطارية بضبط إعدادات النظام بشكل سريع لإطالة عمر البطارية في وضع الساعة.

يمكنك تشغيل ميزة توفير شحن البطارية من قائمة عناصر التحكم (عرض قائمة عناصر التحكم، الصفحة 1).

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر إدارة الطاقة < توفير شحن البطارية.

3 اختر الحالة لتشغيل ميزة توفير شحن البطارية.

4 اختر تعديل، وحدد خيارًا:

- اختر وجه الساعة لتمكين وجه ساعة منخفض الطاقة يقوم بالتحديث مرة واحدة في الدقيقة.
- اختر الموسيقى لإلغاء تمكين الاستماع إلى الموسيقى من ساعتك.
- اختر هاتف لفصل هاتفك المقترن.
- اختر Wi-Fi لقطع الاتصال بشبكة Wi-Fi.
- اختر تعقب النشاط لإيقاف تشغيل تعقب النشاط طوال اليوم، بما في ذلك الخطوات والطوابق التي تم صعودها، ودقائق الحدة، وتعقب النوم، وأحداث Move IQ.
- اختر نبض القلب على المعصم لإيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.
- اختر مقياس التأكسج لإيقاف تشغيل وضع التأقلم طوال اليوم.
- اختر الإضاءة الخلفية لإيقاف تشغيل الإضاءة الخلفية.

تعرض الساعة عدد ساعات عمر البطارية المكتسبة مع كل تغيير في الإعداد.

5 اختر تنبيه انخفاض مستوى شحن البطارية لتلقي تنبيه عندما يكون مستوى شحن البطارية منخفضًا.

تخصيص أوضاع الطاقة

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

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر إدارة الطاقة > أوضاع الطاقة.

3 حدد خيارًا:

- اختر وضع طاقة لتخصيصه.
- اختر إضافة جديد لإنشاء وضع طاقة مخصص.

4 إذا لزم الأمر، أدخل اسمًا مخصصًا.

5 حدد خيارًا لتخصيص إعدادات وضع طاقة محددة.

على سبيل المثال، يمكنك تغيير إعداد GPS أو فصل هاتفك المقترن.

تعرض الساعة عدد ساعات عمر البطارية المكتسبة مع كل تغيير في الإعداد.

6 إذا لزم الأمر، اختر تم لحفظ وضع الطاقة المخصص واستخدامه.

استعادة وضع الطاقة

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

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر إدارة الطاقة > أوضاع الطاقة.

3 اختر وضع طاقة محمل مسبقًا.

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 (تغيير إعدادات الإضاءة الخلفية، الصفحة 31).

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

عدم الإزعاج: لتشغيل أو إيقاف تشغيل وضع عدم الإزعاج. استخدم خيار أثناء النوم لتشغيل وضع عدم الإزعاج تلقائيًا أثناء ساعات نومك الاعتيادية. ويمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية على حساب Garmin Connect.

مفاتيح التشغيل السريع: لتمكين من تخصيص اختصارات إلى مفاتيح الجهاز (تخصيص مفاتيح التشغيل السريع، الصفحة 31).

تأمين تلقائي: لتمكين من تأمين المفاتيح تلقائيًا من أجل تفادي الضغط على المفاتيح دون قصد. استخدم خيار خلال النشاط لتأمين المفاتيح أثناء نشاط محدد بوقت. استخدم خيار ليس خلال النشاط لتأمين المفاتيح عندما لا تقوم بتسجيل نشاط محدد بوقت.

وحدات: لتعيين وحدات القياس المستخدمة على الجهاز (تغيير وحدات القياس، الصفحة 32).

تنسيق: لتعيين تفضيلات التنسيق العامة، مثل الإيقاع والسرعة المعروضين أثناء الأنشطة، وبداية الأسبوع، وتنسيق الموقع الجغرافي، وخيارات المعطيات.

تسجيل البيانات: لتعيين كيفية تسجيل الجهاز لبيانات النشاط. يتيح خيار التسجيل ذكي (الافتراضي) إجراء تسجيلات للنشاط لمدة أطول. يوفر خيار التسجيل كل ثانية إجراء

تسجيلات للنشاط أكثر تفصيلاً، ولكنه قد لا يسجل الأنشطة التي تستمر لفترات زمنية طويلة بالكامل.

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

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

تحديث البرنامج: لتمكين من تثبيت تحديثات البرامج التي يتم تنزيلها باستخدام Garmin Express.

حول: لعرض الجهاز والبرامج والترخيص والمعلومات التنظيمية.

إعدادات الوقت

اضغط باستمرار على MENU، واختر نظام < الوقت.

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

تعيين الوقت: لتعيين المنطقة الزمنية للجهاز. الخيار تلقائي يقوم بتعيين المنطقة الزمنية تلقائيًا بالاستناد إلى موقع GPS.

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

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

مزامنة الوقت: لتمكين من مزامنة الوقت يدويًا عند تغيير المناطق الزمنية ولتحديث الوقت وفقًا للتوقيت الصيفي (مزامنة الوقت، الصفحة 31).

تعيين تنبيهات الوقت

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر نظام < الوقت < تنبيهات.

3 حدد خيارًا:

- لتعيين تنبيه ليصدر صوتًا قبل حدوث غروب الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات، اختر حتى الغروب < الحالة < مشغل، اختر الوقت، وأدخل الوقت.
- لتعيين تنبيه ليصدر صوتًا قبل حدوث شروق الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات، اختر حتى الشروق < الحالة < مشغل، اختر الوقت، وأدخل الوقت.
- لتعيين تنبيه ليصدر صوتًا كل ساعة، اختر كل ساعة < مشغل.

مزامنة الوقت

يكتشف الجهاز تلقائيًا منطقتك الزمنية والوقت من اليوم الحالي في كل مرة تشغل فيها الجهاز وتلتقط إشارات الأقمار الصناعية أو عند فتح تطبيق Garmin Connect على هاتفك المقترن. يمكنك أيضًا مزامنة الوقت يدويًا عند تغيير المناطق الزمنية، وللتحديث إلى التوقيت الصيفي.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر نظام < الوقت < مزامنة الوقت.

3 انتظر ريثما يتصل الجهاز بهاتفك المقترن أو يحدد موقع الأقمار الصناعية (التقاط إشارات الأقمار الصناعية، الصفحة 34).

تلميح: يمكنك الضغط على DOWN لتبديل المصدر.

تغيير إعدادات الإضاءة الخلفية

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر نظام < الإضاءة الخلفية.

3 حدد خيارًا:

- اختر خلال النشاط.
- اختر ليس خلال النشاط.

4 حدد خيارًا:

- اختر المفاتيح لتشغيل الإضاءة الخلفية عند الضغط على المفاتيح.
- اختر تنبيهات لتشغيل الإضاءة الخلفية للتنبيهات.
- اختر الإيماءة لتشغيل الإضاءة الخلفية من خلال رفع ذراعك ولها للنظر إلى معصمك.
- اختر مهلة لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الإضاءة الخلفية.
- اختر السطوع لتعيين مستوى سطوع الإضاءة الخلفية.

تخصيص مفاتيح التشغيل السريع

يمكنك تخصيص وظيفة الضغط باستمرار للمفاتيح الفردية ومجموعات المفاتيح.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر نظام < مفاتيح التشغيل السريع.

3 اختر مفتاحًا أو مجموعة مفاتيح لتخصيصها.

4 اختر وظيفة.

تغيير وحدات القياس

يمكنك تخصيص وحدات القياس للمسافة والإيقاع والسرعة والارتفاع والوزن والطول والحرارة.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر نظام < وحدات.

3 اختر نوع قياس.

4 اختر وحدة قياس.

عرض معلومات الجهاز

يمكنك عرض معلومات الجهاز، مثل معرف الوحدة وإصدار البرنامج والمعلومات التنظيمية واتفاقية الترخيص.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر نظام < حول.

عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على المصق الإلكتروني

إنّ ملصق هذا الجهاز مقدّم في صورة إلكترونية. وقد يقدم هذا الملصق الإلكتروني معلومات تنظيمية، مثل أرقام التعريف التي توفرها لجنة الاتصالات الفيدرالية (FCC) أو علامات الامتثال الإقليمية، وكذلك معلومات المنتج والترخيص السارية.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 من قائمة النظام، اختر حول.

المستشعرات اللاسلكية

يمكن استخدام جهازك مع مستشعرات ANT+ اللاسلكية أو مستشعرات Bluetooth. لمزيد من المعلومات عن توافق المستشعرات الاختيارية وشرائها، انتقل إلى buy.garmin.com.

إقران المستشعرات اللاسلكية

عندما تُقدّم للمرة الأولى على توصيل مستشعر لاسلكي بجهازك باستخدام تقنية ANT+ أو Bluetooth، عليك إقران الجهاز والمستشعر. بعد اكتمال الإقران، يتصل الجهاز بالمستشعر تلقائيًا عندما تبدأ بممارسة أي نشاط ويصبح المستشعر نشطًا وضمن النطاق.

1 إذا كنت تعمل على إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب، فعليك ارتدائه.

لن يبدأ جهاز مراقبة معدل نبضات القلب بإرسال البيانات أو تلقيها إلا بعد أن ترتديه.

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

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

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر المستشعرات والملحقات < إضافة جديد.

5 حدد خيارًا:

• اختر بحث في الكل.

• اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.

بعد إقران المستشعر مع جهازك، تتبدل حالته 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 متوافق أثناء جولة ركوب الدراجة الهوائية أو أثناء سباق ترياثلون. راجع دليل المالك الخاص بـ Edge للحصول على مزيد من المعلومات.

استخدام سرعة الدراجة الاختيارية أو مستشعر الوتيرة

يمكنك استخدام سرعة الدراجة الهوائية المتوافقة أو مستشعر الوتيرة لإرسال البيانات إلى جهازك.

• قم بإقران المستشعر مع جهازك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 32).

• عيّن 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 للاطلاع على قائمة بمستشعرات

ANT+ المتوافقة 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 تنبيهات النطاق ليتم إخطارك عندما تصل إلى منطقة طاقة معينة (تعيين تنبيه، الصفحة 26).

• قم بتخصيص حقول بيانات الطاقة (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 25).

استخدام أجهزة التحويل الإلكترونية

قبل أن تتمكن من استخدام أجهزة تحويل إلكترونية متوافقة مثل أجهزة تحويل Shimano Di2™، يجب عليك إقرانها مع جهازك (إقران 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 الظرفي

يمكن استخدام جهاز MARQ مع جهاز Varia Vision™ وأضواء الدراجات الذكية Varia™ ورادار الرؤية الخلفية لتحسين الوعي الظرفي. 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 متوافق 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 (مثل 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 منخفضًا، ستظهر رسالة على الجهاز. يتبقى حوالي 5 ساعات من عمر البطارية.

تحسين معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم

للتمكن من معايرة جهازك، عليك التقاط إشارات GPS وإقران جهازك بجهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 32).

إنّ 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 مسار 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 يدويًا

للتمكن من معايرة الجهاز، يجب إقران جهازك بحساس السرعة بالقدم (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 32).

يجب المعايرة يدويًا إذا كنت تعرف عامل المعايرة. إذا كنت قد عايرت جهاز قياس السرعة يثبت على القدم مع منتج Garmin آخر، فقد يكون عامل المعايرة متوفرًا 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 ومسافته

للتمكن من تخصيص سرعة حساس السرعة بالقدم ومسافته، عليك إقران جهازك بمستشعر حساس السرعة بالقدم (إقران 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.

- اختر في الداخل عند التدريب أثناء إيقاف تشغيل GPS، عادةً داخل أماكن مغلقة.
- 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 مُحكم أو حلقة حيث يكون معرضًا للهواء المحيط، وبالتالي يوفر مصدرًا متسقًا لبيانات الحرارة الدقيقة. عليك إقران tempe مع جهازك لعرض بيانات الحرارة من tempe.

مستشعرات المضارب

إن جهازك متوافق مع مستشعرات مضرب Approach® CT10. يمكنك استخدام مستشعرات المضارب المقترنة لتعقب تسديدات المضرب تلقائيًا، بما في ذلك الموقع والمسافة ونوع المضرب. راجع دليل المالك الخاص بمستشعرات المضارب للحصول على المزيد من المعلومات.

معلومات الجهاز

المواصفات

نوع البطارية	قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمنة
فترة استخدام البطارية	لغاية 12 يومًا (وضع الساعة الذكية مع تعقب النشاط ومراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع)
تصنيف المياه	10 جو ¹
نطاق درجة حرارة التشغيل والتخزين	من -20 إلى 45 درجة مئوية (من -4 إلى 113 درجة فهرنهايت)
نطاق درجة حرارة الشحن	من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت)
الترددات اللاسلكية	2,4 جيجاهرتز @ بقوة 19 ديسيبل مللي واط اسمية، 13,56 ميجاهرتز @ بقوة 36 ديسيبل مللي واط اسمية

معلومات حول البطارية

يعتمد عمر البطارية الفعلي على الميزات الممكنة على الجهاز، مثل تعقب النشاط، ومعدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، وإشعارات الهاتف الذكي، وGPS، والمستشعرات الداخلية، والمستشعرات المتصلة.

الوضع	أمد البطارية
حتى 12 يومًا وضع الساعة الذكية مع تعقب النشاط ومراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم على مدار الساعة طوال الأسبوع	
حتى 28 ساعة وضع GPS مع معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم	
حتى 9 ساعات وضع GPS مع معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وبث الموسيقى	
حتى 48 ساعة وضع UltraTrac GPS مع تقدير الموقع المستند إلى الجيروسكوب (مع إيقاف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم)	

إدارة البيانات

ملاحظة: لا يتوافق الجهاز مع Windows 95 وMe 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 مجلدًا أو وحدة تخزين.
- 3 حدد ملفًا.
- 4 اضغط على المفتاح **حذف** على لوحة المفاتيح.

ملاحظة: توفر أنظمة تشغيل Mac دعمًا محدودًا لوضع نقل ملفات MTP. يجب فتح محرك أقراص Garmin على نظام تشغيل Windows. يجب استخدام تطبيق Garmin Express لإزالة ملفات الموسيقى من الجهاز.

صيانة الجهاز

العناية بالجهاز

ملاحظة

لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.

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

قم بغسل الجهاز جيدًا بالمياه العذبة بعد تعرضه للكلور 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 نظيفًا وجافًا. تجنب السباحة أو الاستحمام بحزام الجلد. يمكن أن يؤدي تعرض حزام الجلد للماء أو العرق إلى إلحاق ضرر به أو تغيير لونه. استخدم أحزمة مصنوعة من السيليكون كبديل.

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

لا تقم بتخزين الجهاز في أماكن تتعرض لدرجات حرارة قصوى لفترة زمنية طويلة، لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث تلف دائم للجهاز.

تنظيف الجهاز

ملاحظة

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

- 1 امسح الجهاز بواسطة قطعة قماش مبللة بمحلول تنظيف لطيف وغير قوي.
 - 2 امسحه جيدًا حتى يجف.
- بعد تنظيف الجهاز، اتركه ليجف تمامًا.
- تلميح:** لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/fitandcare.

تنظيف الأحزمة الجلدية

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

تغيير ملحقات QuickFit® المفصلي

- 1 اسحب المزلاج على حزام QuickFit المفصلي وقم بإزالة الحزام من الساعة.



- 2 قم بمحاذاة الحزام المفصلي الجديد مع الساعة.
 - 3 اضغط على الحزام ليثبت في مكانه.
- ملاحظة:** تأكد من أنّ الحزام مثبت بإحكام. يجب أن يغلق المزلاج على دبوس الساعة.

تغيير ملحقات QuickFit المضمنة

- 1 اسحب لفتح المزلاج، وقم بإزالة حزام أو سوار QuickFit المضمن من الساعة.

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 خيارًا:

- اختر بحث في الكل.
- اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.
- يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص 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.
- أقرن سماعة الرأس بجهازك (توصيل سماعات الرأس Bluetooth, الصفحة 10).

يحدث تقطع 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 والهوائي 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 الهوائي 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 خيارًا:

- 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.

التقاط إشارات الأقمار الصناعية

يجب أن يكون الجهاز مكشوفًا على السماء لالتقاط إشارات الأقمار الصناعية. ويتم تعيين الوقت والتاريخ تلقائيًا وفقًا لموقع GPS.

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

- 1 انتقل 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 مزمنة الجهاز مع حسابك في Garmin Connect بشكل متكرر:
- اعمد إلى توصيل جهازك بالحاسوب باستخدام كبل USB وتطبيق Garmin Express.



2 اسحب لفتح المزلاج على الحزام أو السوار المضمن وقم بمحاذاته مع الساعة.

3 أغلق المزلاج على الدبوس الخاص بالساعة.

ملاحظة: تأكد من أن الحزام أو السوار مثبت بإحكام. يجب أن يكون هناك فجوة صغيرة ① بين المزلاج والحزام أو السوار.



استكشاف الأخطاء وإصلاحها

لغة الجهاز غير صحيحة

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

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 مرّر إلى أسفل وصولاً إلى العنصر الأخير في القائمة، واضغط على START.
- 3 اضغط على START.
- 4 اختر لغة.

هل يُعدّ هاتفك الذكي متوافقًا مع جهازك؟

إنّ جهاز MARQ متوافق مع الهواتف الذكية التي تستخدم تقنية Bluetooth اللاسلكية. انتقل إلى www.garmin.com/ble للحصول على المزيد من معلومات التوافق.

يتعذر على هاتفك الاتصال بالجهاز

إذا تعذر اتصال هاتفك بالجهاز، فالتجّ إلى هذه التلميحات.

- أوقف تشغيل هاتفك الذكي وجهازك وشغّلها من جديد.
- قم بتمكين تقنية Bluetooth على هاتفك الذكي.
- قم بتحديث تطبيق Garmin Connect إلى الإصدار الأخير.
- قم بإزالة الجهاز من تطبيق Garmin Connect وإعدادات Bluetooth على هاتفك الذكي لإعادة محاولة عملية الإقران.
- إذا اشتريت هاتفًا ذكيًا جديدًا، فقم بإزالة جهازك من تطبيق Garmin Connect المتوفر على الهاتف الذكي الذي تنوي التوقف عن استخدامه.
- ضع هاتفك الذكي ضمن مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) من الجهاز.
- على هاتفك الذكي، افتح تطبيق Garmin Connect، واختر ≡ أو ...، ثم اختر أجهزة Garmin > إضافة جهاز للدخول في وضع الإقران.
- From the watch face, hold MENU, and select الهاتف.

هل يمكنني استخدام مستشعر Bluetooth الخاص بي مع ساعتني؟

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 بتمارين أي نشاط ويصبح المستشعر نشطًا ضمن النطاق.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.

- 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 متصلاً بحسابك في Garmin Connect، يعمد إلى تنزيل عدة أيام من بيانات الأقمار الصناعية، ما يتيح له تحديد مواقع إشارات الأقمار الصناعية بسرعة.
- انقل بالجهاز إلى مكان في الهواء الطلق، بعيداً عن الأشجار والمباني العالية.
 - لا تتحرك لبضع دقائق.

قراءة درجة الحرارة ليست دقيقة

تؤثر درجة حرارة جسمك في قراءة درجة الحرارة بواسطة مستشعر درجة الحرارة الداخلي. للحصول على قراءة درجة الحرارة الأكثر دقة، يجب عليك خلع الساعة من معصمك والانتظار لمدة تتراوح بين 20 و30 دقيقة.

يمكنك أيضاً استخدام مستشعر درجة الحرارة *tempe* الخارجي الاختياري لعرض قراءات دقيقة لدرجة الحرارة المحيطة أثناء ارتداء الساعة.

إطالة عمر البطارية

- بإمكانك القيام بعدة إجراءات لإطالة فترة تشغيل البطارية.
- تغيير وضع الطاقة أثناء القيام بنشاط (تغيير وضع الطاقة، الصفحة 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 في GPS لنشاطك (UltraTrac، الصفحة 27).
- إيقاف تشغيل تقنية Bluetooth أثناء عدم استخدام الميزات المتصلة (الميزات المتصلة، الصفحة 6).
- عند إيقاف النشاط مؤقتاً لفترة زمنية طويلة، استخدم خيار الاستئناف لاحقاً (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 ثواني (تخصيص وجه الساعة، الصفحة 29).
- الحد من عدد إشعارات الهاتف الذكي التي يعرضها الجهاز (إدارة الإشعارات، الصفحة 7).
- إيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin المقترنة (بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة 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 العالية وعدد السرعات الحرارية المحروقة.
- 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 خطواتي اليومية لا يظهر

تتم إعادة ضبط عدد الخطوات اليومية كل ليلة في منتصف الليل.

إذا ظهرت شُرطاً بدلاً من عدد خطواتك اليومية، اسمح للجهاز بالتقاط إشارات الأقمار الصناعية واعمد إلى تعيين الوقت تلقائياً.

لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً

- إذا كان عدد خطواتك لا يبدو دقيقاً، فيمكنك تجربة هذه التلميحات.
 - يُنصح بارتداء الجهاز على المعصم غير السائد.
 - ضع الجهاز في جيبك عند جَرّ عربة الأطفال أو آلة جز العشب.
 - ضع الجهاز في جيبك عند استخدام بَدِيك أو ذراعيك بشكل نشط فقط.
- ملاحظة: قد يحلّل الجهاز بعض الحركات المتكررة، مثل غسل الأطباق أو طي الملابس أو التصفيق كخطوات.

عدم تطابق عدد الخطوات على جهازي وعلى حسابي على Garmin Connect

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

1 حدد خياراً:

- مزامنة عدد الخطوات باستخدام تطبيق Garmin Connect (استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 7).
 - مزامنة عدد الخطوات باستخدام تطبيق Garmin Connect (مزامنة البيانات يدوياً مع Garmin Connect، الصفحة 7).
- 2 انتظر ريثما يقوم الجهاز بمزامنة بياناتك.
- قد تستغرق عملية المزامنة بضع دقائق.
- ملاحظة: لا تؤدي عملية تحديث تطبيق Garmin Connect أو تطبيق Garmin Connect إلى مزامنة بياناتك أو تحديث عدد خطواتك.

لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقاً

- يستخدم جهازك بارومترًا داخليًا لقياس تغييرات الارتفاع خلال صعودك طوابق. يساوي كل طابق يتم صعوده 3 أمتار (10 أقدام).
- تجنب الاستعانة بالذرازين أو قفز خطوات عند صعود السلالم.
- في البيئات العاصفة، قم بتغطية الجهاز بكمك أو سترتك إذ إن الرياح القوية قد تسبب قراءات غير منتظمة.

الحصول على مزيد من المعلومات

- يمكنك العثور على معلومات إضافية عن هذا المنتج على موقع Garmin الإلكتروني.
 - انتقل إلى support.garmin.com للحصول على مزيد من الأدلة والمقالات وتحديثات البرامج.
 - انتقل إلى الموقع buy.garmin.com أو اتصل بوكيل Garmin للحصول على معلومات عن الملحقات الاختيارية وقطع الغيار.
 - انتقل إلى www.garmin.com/ataccuracy.
- لا يُعتبر هذا الجهاز جهازاً طبياً.

ملحق

حقول البيانات

- ملاحظة: تتطلب بعض حقول البيانات ملحقات 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™ للنشاط الحالي.
- Normalized Power: Normalized Power™ للنشاط الحالي.
- Normalized Power الخاص بالدورة: متوسط Normalized Power في الدورة الحالية.
- Normalized Power للدورة الأخيرة: متوسط Normalized Power في الدورة الأخيرة المكتملة.

Swolf الخاص بالفواصل الزمني: متوسط مجموع swolf للفواصل الزمني الحالي.

Swolf في الدورة: مجموع swolf في الدورة الحالية.

Swolf في الدورة الأخيرة: مجموع swolf في الدورة الأخيرة المكتملة.

Swolf في الطول الأخير: مجموع swolf لطول حوض السباحة الأخير المكتمل.

Training Stress Score: Training Stress Score™ للنشاط الحالي.

أدنى ارتفاع: أدنى ارتفاع تم بلوغه منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

أقصى معدل نبضات القلب في الفاصل الزمني: الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

إجمالي المسافة المقطرة: المسافة المقطرة من البداية إلى الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

إجمالي الهيموجلوبين: إجمالي التركيز المقدر للهيموجلوبين في العضلات.

إحداثيات الوجهة: النقطة الأخيرة على مسار الرحلة قبل الوصول إلى الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

إيقاع: الإيقاع الحالي.

إيقاع الدورة: متوسط الإيقاع للدورة الحالية.

إيقاع الدورة الأخيرة: متوسط الإيقاع في الدورة الأخيرة المكتملة.

إيقاع المقطع الأقصر: الركض. إيقاع المقطع الحالي.

إيقاع لـ 500 م للدورة: متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في الدورة الحالية.

ارتفاع GPS: ارتفاع موقعك الحالي باستخدام GPS.

الأطوال: عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء النشاط الحالي.

الأطوال في الفاصل الزمني: عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء الفاصل الزمني الحالي.

الأمامي: ناقل الحركة الأمامي في الدراجة من مستشعر موضع ناقل الحركة.

الإحداثيات التالية: النقطة التالية على مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

الإيقاع الهدف للمقطع الأقصر: الركض. الإيقاع الهدف للمقطع الحالي.

الإيقاع الهدف للمقطع الأقصر التالي: الركض. الإيقاع الهدف للمقطع التالي.

الإيقاع في الطول الأخير: متوسط الإيقاع في اجتياز حوض السباحة في المرة الأخيرة المكتملة.

الإيقاع في الفاصل الزمني: متوسط الإيقاع في الفاصل الزمني الحالي.

الإيقاع لمسافة 500 متر: إيقاع التجديف الحالي لكل 500 متر.

الإيقاع لمسافة 500 متر للدورة الأخيرة: متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في الدورة الأخيرة.

الاتجاه: الاتجاه من الموقع الحالي إلى الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

الاتجاه بالنسبة إلى موقع من الأرض: الاتجاه الفعلي للرحلة، بغض النظر عن المسار الموجّه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.

الارتفاع: ارتفاع موقعك الحالي فوق مستوى سطح البحر أو تحته.

التذبذب العمودي: مقدار الوثب أثناء قيامك بالركض. الحركة العمودية للجزء العلوي من جسمك، ويتم قياسها بالسنتيمترات لكل خطوة.

التذبذب العمودي في الدورة: متوسط مقدار التذبذب العمودي في الدورة الحالية.

التكرارات: عدد التكرارات في مجموعة تمارين، أثناء نشاط تدريب القوة.

التوازن خلال 10 ثوان: توازن الطاقة الأيسر/الأيمن بمتوسط حركة 10 ثوان.

التوازن خلال 30 ثانية: توازن الطاقة الأيسر/الأيمن بمتوسط حركة 30 ثانية.

التوازن خلال 3 ثوان: توازن الطاقة الأيسر/الأيمن بمتوسط حركة ثلاث ثوان.

التوازن في الدورة: متوسط توازن الطاقة الأيسر/الأيمن في الدورة الحالية.

التوازن وقت ملامسة الأرض: التوازن الأيسر/الأيمن لوقت ملامسة الأرض أثناء الركض.

التوازن وقت ملامسة الأرض في الدورة: متوسط توازن وقت ملامسة الأرض في الدورة الحالية.

التوتر: مستوى التوتر الحالي لديك.

الحد الأقصى للارتفاع: أعلى ارتفاع تم بلوغه منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

الحد الأقصى للسرعة البحرية: الحد الأقصى للسرعة في النشاط الحالي بالعقدة.

الحد الأقصى للطاقة الوظيفية %: خرج الطاقة الحالي كنسبة مئوية من طاقة المدخل الوظيفي.

الحركات: السباحة. إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.

الحركات: رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.

الحركات/الطول في الفاصل الزمني: متوسط عدد الحركات في طول الحوض أثناء الفاصل الزمني الحالي.

الحركات في الدورة: السباحة. إجمالي عدد الحركات في الدورة الحالية.

الحركات في الدورة: رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات في الدورة الحالية.

الحركات في الدورة الأخيرة: السباحة. إجمالي عدد الحركات في الدورة الأخيرة المكتملة.

الحركات في الدورة الأخيرة: رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات في الدورة الأخيرة المكتملة.

الحركات في الطول الأخير: إجمالي عدد الحركات في طول حوض السباحة الأخير المكتمل.

السرعة: المعدل الحالي للمسافة التي تم اجتيازها.

السرعة البحرية: السرعة الحالية بالعقدة.

السرعة البحرية بالنسبة إلى موقع من الأرض: السرعة الفعلية للرحلة بالعقدة، بغض النظر عن المسار الموجّه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.

السرعة العمودية: معدل الصعود أو الهبوط عبر الوقت.

السرعة العمودية 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 الحالي.

السرعة القصوى بالنسبة إلى الأرض: السرعة القصوى للرحلة للنشاط الحالي، بغض النظر عن المسار الموجّه والتباينات المؤقتة في الاتجاه.

السرعة بالنسبة إلى موقع من الأرض: السرعة الفعلية للرحلة، بغض النظر عن المسار الموجّه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.

السرعة بالنسبة إلى موقع من الأرض للدورة: متوسط سرعة الرحلة للدورة الحالية، بغض النظر عن المسار الموجّه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.

السرعات الحرارية: إجمالي عدد السرعات الحرارية التي تم حرقها.

الشروق: وقت الشروق استناداً إلى موقع GPS.

الصعود الأقصى: الحد الأقصى لمعدل الصعود بالقدم لكل دقيقة أو بالمتري لكل دقيقة منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

الصعود الإجمالي: إجمالي مسافة الارتفاع التي تم صعودها منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

الضغط البارومتري: الضغط البيئي الحالي الذي تمت معايرته.

الضغط المحيط: الضغط البيئي قبل المعايرة.

الطاقة: خرج الطاقة الحالي بالواط.

الطاقة القصوى: أعلى خرج للطاقة في النشاط الحالي.

الطاقة القصوى في الدورة: أعلى خرج للطاقة في الدورة الحالية.

الطاقة خلال 10 ثوان: خرج الطاقة بمتوسط حركة 10 ثوان.

الطاقة خلال 30 ثانية: إخراج الطاقة بمتوسط حركة خلال 30 ثانية.

الطاقة خلال 3 ثوان: إخراج الطاقة بمتوسط حركة خلال 3 ثوان.

الطاقة في الدورة: متوسط خرج الطاقة في الدورة الحالية.

الطاقة في الدورة الأخيرة: متوسط خرج الطاقة في الدورة الأخيرة المكتملة.

الطاقة للوزن: القوة الحالية بالواط لكل كيلوجرام.

الطوابق التي صعدتها: إجمالي عدد الطوابق التي تم صعودها في اليوم.

الطوابق التي نزلتها: إجمالي عدد الطوابق التي تم نزولها في اليوم.

العرض/الطول: الموقع الحالي حسب خطوط الطول والعرض بصرف النظر عن إعداد تنسيق الموقع الذي تم تحديده.

العمل: العمل المجمع المنجز (إخراج الطاقة) بالكيلوجول.

الغروب: وقت الغروب استناداً إلى موقع GPS.

المؤقت: الوقت الحالي لمؤقت العد العكسي.

المسافة: المسافة التي تم اجتيازها للمسار أو النشاط الحالي.

المسافة إلى الإحداثيات التالية: المسافة المتبقية للوصول إلى الإحداثيات التالية على مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

المسافة البحرية: المسافة التي تم قطعها بالأمتار البحرية أو الأقدام البحرية.

المسافة العمودية إلى الوجهة: مسافة الارتفاع بين موقعك الحالي والوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

المسافة المتبقية: المسافة المتبقية للوصول إلى الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

المسافة في الفاصل الزمني: المسافة التي تم اجتيازها في الفاصل الزمني الحالي.

المسافة لكل حركة: رياضات التجديف. المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة.

النزول الأقصى: الحد الأقصى لمعدل النزول بالمتري لكل دقيقة أو بالقدم لكل دقيقة منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

النزول الإجمالي: إجمالي مسافة الارتفاع التي تم نزولها منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

النسبة العمودية: نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة.

النسبة العمودية في الدورة: متوسط نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة في الدورة الحالية.

النسبة القصوى لأقصى معدل في الفاصل الزمني: النسبة المئوية القصوى للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

النسبة القصوى لمعدل نبضات القلب: النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب: النسبة المئوية من احتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة).

الوتيرة: ركوب الدراجة. عدد دورات ذراع الكرنك. يجب أن يكون جهازك متصلاً بملحق وتيرة لكي تظهر هذه البيانات.

الوتيرة: الركض. عدد الخطوات في الدقيقة (إلى اليمين وإلى اليسار).

الوقت المتبقي إلى التالي: الوقت المتبقي المقدّر قبل الوصول إلى الإحداثيات التالية في مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

الوقت المنقضي: إجمالي الوقت المسجل. على سبيل المثال، إذا بدأت تشغيل المؤقت وركضت لمدة 10 دقائق ثم أوقفت المؤقت لمدة 5 دقائق ومن ثم شغلته وركضت لمدة 20 دقيقة، يكون الوقت المنقضي هو 35 دقيقة.

الوقت في المنطقة: الوقت المنقضي في كل منطقة من مناطق معدل نبضات القلب أو الطاقة.

انحدار: حساب الارتفاع على المسافة. على سبيل المثال، إذا كنت تتحرك مسافة 60 مترًا (200 قدم) لكل مسافة 3 أمتار (10 أقدام) تتسلقها، فإن الانحدار يساوي 5%.

بطارية Di2: طاقة البطارية المتبقية لمستشعر Di2.

بطارية ناقل الحركة: حالة بطارية مستشعر موضع ناقل الحركة.

تأثير التمارين اللاهوائية: تأثير النشاط الحالي في مستوى لياقتك للتمارين اللاهوائية.

تأثير تدريب الايروبيك: تأثير النشاط الحالي في مستوى لياقتك للتمارين الهوائية.

تخطي إجمالاً الهدف المعين أو التأخر عنه: الركض. الوقت الإجمالي الذي تقدّمت به على الإيقاع الهدف أو تأخرت به عنه.

تشغيل التكرار: مؤقت الفاصل الزمني الأخير بالإضافة إلى الراحة الحالية (السباحة في الحوض).

تعيين المؤقت: 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 تدريبك.

خارج المسار: مسافة الانحراف إلى اليمين أو اليسار عن مسار الرحلة الأصلي. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

خلفي: ناقل الحركة الخلفي في الدراجة من مستشعر موضع ناقل الحركة.

درجة الحرارة: درجة حرارة الهواء. تؤثر حرارة جسمك على حرارة المستشعر. يمكنك إقران مستشعر tempe مع جهازك لتوفير مصدر متناسق لبيانات درجة الحرارة الدقيقة.

دورات: عدد الدورات المكتملة في النشاط الحالي.

سرعة إلى موقع لدورة أخيرة: متوسط سرعة الرحلة للدورة الأخيرة المكتملة، بغض النظر عن المسار الموجّه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.

سرعة الدورة: متوسط السرعة للدورة الحالية.

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 الموجّه 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.

سلسلة الدواسة: قياس مدى اتساق الراكب في استخدام القوة على الدواسات طوال كل حركة على الدواسة.

صعود الدورة: مسافة الصعود الرأسية في الدورة الحالية.

صعود الدورة الأخيرة: مسافة الصعود الرأسية في الدورة الأخيرة المكتملة.

طول الخطوات الواسعة في الدورة: متوسط طول الخطوة الواسعة في الدورة الحالية.

طول الخطوة الواسعة: طول خطوتك الواسعة بين نقطتين متتاليتين ملامسة قدمك الأرض مقيسًا بالمتر.

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 الدواسة.

قوة الدفع القصوى اليسرى: زاوية قوة الدفع القصوى الحالية للقدم اليسرى. قوة الدفع القصوى هي نطاق الزاوية الذي يولد عليه الراكب الجزء الأقصى من قوة القيادة.

قوة الدفع القصوى اليسرى في الدورة: متوسط زاوية قوة الدفع القصوى للقدم اليسرى في الدورة الحالية.

قوة الدفع القصوى اليمنى: زاوية قوة الدفع القصوى الحالية للقدم اليمنى. قوة الدفع القصوى هي نطاق الزاوية الذي يولد عليه الراكب الجزء الأقصى من قوة القيادة.

قوة الدفع القصوى اليمنى في الدورة: متوسط زاوية قوة الدفع القصوى للقدم اليمنى في الدورة الحالية.

قوة الدفع اليسرى: زاوية قوة الدفع الحالية للقدم اليسرى. قوة الدفع هي منطقة حركة الدواسة حيث يتم توليد الطاقة الإيجابية.

قوة الدفع اليسرى في الدورة: متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليسرى في الدورة الحالية.

قوة الدفع اليمنى: زاوية قوة الدفع الحالية للقدم اليمنى. قوة الدفع هي منطقة حركة الدواسة حيث يتم توليد الطاقة الإيجابية.

قوة الدفع اليمنى في الدورة: متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليمنى في الدورة الحالية.

لمحات عن التطبيقات المصفرة: الركض. مقياس ملون يُظهر نطاق وتيرتك الحالية.

مؤقت الراحة: مؤقت الراحة الحالية (السباحة في الحوض).

متوسط Swolf: متوسط مجموع swolf للنشاط الحالي. إن مجموع swolf هو مجموع عدد المرات لطول واحد زائد عدد الحركات لهذا الطول. (مصطلحات السباحة، الصفحة 4). في السباحة بحرية، يتم استخدام 25 مترًا لاحتساب نقاط swolf.

متوسط الإيقاع: متوسط الإيقاع للنشاط الحالي.

متوسط الإيقاع لمسافة 500 متر: متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في النشاط الحالي.

متوسط التذبذب العمودي: متوسط مقدار التذبذب العمودي في النشاط الحالي.

متوسط التوازن: متوسط توازن الطاقة الأيسر/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 الموجّه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.

متوسط الصعود: متوسط مسافة الصعود الرأسية منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

متوسط الطاقة: متوسط خرج الطاقة في النشاط الحالي.

متوسط المسافة لكل حركة: السباحة. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالي.

متوسط المسافة لكل حركة: رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالي.

متوسط النزول: متوسط مسافة النزول الرأسية منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

متوسط النسبة العمودية: متوسط نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة في الجلسة الحالية.

متوسط النسبة القصوى في الفاصل 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 الوتيرة في النشاط الحالي.

متوسط سرعة إلى أرض: متوسط سرعة الرحلة للنشاط الحالي، بغض النظر عن المسار الموجّه 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 مركز قوة منصة الدواسة: متوسط مركز قوة منصة الدواسة في النشاط الحالي.

متوسط مسافة الحركة في الدورة: السباحة. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الدورة الحالية.

متوسط مسافة الحركة في الدورة: رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الدورة الحالية.

متوسط مسافة الحركة في الدورة الأخيرة: السباحة. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.

متوسط مسافة الحركة في الدورة الأخيرة: رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.

متوسط معدل الحركات: رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء النشاط الحالي.

متوسط معدل نبضات القلب: متوسط معدل نبضات القلب للنشاط الحالي.

متوسط معدل 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.

متوسط وقت ملامسة الأرض: متوسط مقدار وقت ملامسة الأرض في النشاط الحالي.

مركز قوة منصة الدواسة: مركز قوة منصة الدواسة. مركز قوة منصة الدواسة هو الموقع على منصة الدواسة الذي يتم تطبيق القوة عليه.

مركز قوة منصة الدواسة في الدورة: متوسط مركز قوة منصة الدواسة في الدورة الحالية.

مسافة الدورة: المسافة التي تم اجتيازها في الدورة الحالية.

مسافة الدورة الأخيرة: المسافة التي تم اجتيازها في الدورة الأخيرة المكتملة.

مسافة المقطع الأقصر: الركض. المسافة الإجمالية للمقطع الحالي.

مسافة المقطع الأقصر التالي: الركض. المسافة الإجمالية للمقطع التالي.

مسافة المقطع الأقصر المتبقية: الركض. المسافة المتبقية من المقطع الحالي.

مستوى البطارية: طاقة البطارية المتبقية.

معدل التنفس: معدل التنفس بحسب عدد الأنفاس في الدقيقة (معدل التنفس في الدقيقة).

معدل الحركات: السباحة. عدد الحركات في الدقيقة.

معدل الحركات: رياضات التجديف. عدد الحركات في الدقيقة.

معدل الحركات في الدورة: السباحة. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الحالية.

معدل الحركات في الدورة: رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الحالية.

معدل الحركات في الدورة الأخيرة: السباحة. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.

معدل الحركات في الدورة الأخيرة: رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.

معدل الحركات في الطول الأخير: متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء طول حوض السباحة الأخير المكتمل.

معدل الحركات في الفاصل الزمني: متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الفاصل الزمني الحالي.

معدل نبضات القلب: معدل القلب بالنبضات للدقيقة (bpm). يجب أن يكون جهازك مزوداً بمعدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو أن يكون متصلاً بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب متوافق.

معدل نبضات القلب في الدورة: متوسط معدل نبضات القلب للدورة الحالية.

معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة: متوسط معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.

مقياس PacePro: الركض. إيقاعك الحالي في المقطع والإيقاع الهدف المحدد له.

مقياس البوصلة: الاتجاه الذي تتحرك فيه بناءً على البوصلة.

مقياس التذبذب العمودي: مقياس ملون يُظهر مقدار الوثب أثناء الركض.

مقياس الصعود/النزول الإجمالي: إجمالي مسافات الارتفاع التي تم صعودها ونزولها أثناء النشاط أو منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

مقياس الطاقة: مقياس ملون يُظهر منطقة الطاقة الحالية.

مقياس النسبة العمودية: مقياس ملون يُظهر نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة.

مقياس تأثير التدريب: تأثير النشاط الحالي في مستويات لياقتك في التمارين الهوائية واللاهوائية.

مقياس توازن وقت ملامسة الأرض: مقياس ملون يُظهر التوازن الأيسر/الأيمن لوقت ملامسة الأرض أثناء الركض.

مقياس معدل نبضات القلب: مقياس ملون يُظهر منطقة معدل نبضات قلبك الحالية.

مقياس وقت ملامسة الأرض: مقياس ملون يُظهر مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض مقيساً بالمللي ثانية.

منطقة الطاقة: نطاق خرج الطاقة الحالي (1 إلى 7) بناءً على FTP أو الإعدادات المخصصة.

منطقة معدل نبضات القلب: النطاق الحالي لمعدل نبضات القلب (1 إلى 5). تستند المناطق الافتراضية إلى ملف تعريف المستخدم وإلى الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (220 طرح عمرك).

موضع ناقل الحركة: مجموعة ناقلات الحركة الحالية من مستشعر موضع ناقل الحركة.

موقع: الموقع الحالي باستخدام إعداد تنسيق الموقع الذي تم اختياره.

موقع الوجهة: موقع الوجهة النهائية.

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.

نزول الدورة: مسافة النزول الرأسية في الدورة الحالية.

نزول الدورة الأخيرة: مسافة النزول الرأسية في الدورة الأخيرة المكتملة.

نسبة أقصى معدل نبضات في آخر دورة: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.

نسبة أقصى معدل نبضات في الدورة: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للدورة 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.

نسبة الإنزلاق: نسبة المسافة الأفقية المقطوعة إلى التغيير في المسافة الرأسية.

نسبة الإنزلاق إلى الوجهة: نسبة الانزلاق المطلوبة للهبوط من موقعك الحالي إلى ارتفاع الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.

نسبة الترس: عدد الأسنان في ناقلات الحركة الأمامية والخلفية في الدراجة، كما يكتشفها مستشعر موضع ناقل الحركة.

نسبة تشبع الأكسجين في العضلات: النسبة المئوية المقدرة لتشبع الأكسجين في العضلات للنشاط الحالي.

نسبة متوسط معدل نبضات القلب الأقصى: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للنشاط الحالي.

نوع الحركات في الطول الأخير: نوع الحركات المستخدمة أثناء طول الحوض الأخير المكتمل.

نوع الحركات في الفاصل الزمني: نوع الحركات الحالي في الفاصل الزمني.

وتيرة الدورة: ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في الدورة الحالية.

وتيرة الدورة: الركض. متوسط الوتيرة في الدورة الحالية.

وتيرة الدورة الأخيرة: ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في الدورة الأخيرة المكتملة.

وتيرة الدورة الأخيرة: الركض. متوسط الوتيرة في الدورة الأخيرة المكتملة.

وجهة: الاتجاه الذي تتحرك فيه.

وجهة GPS: الاتجاه الذي تتحرك فيه استناداً إلى GPS.

وجهة البوصلة: الاتجاه الذي تتحرك فيه بناءً على البوصلة.

وجهة سير: الاتجاه من موقع البداية إلى وجهة معينة. يمكن عرض المسار كمسار رحلة مخطط أو معين. يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.

وقت التوقف: إجمالي وقت الوقوف في النشاط الحالي.

وقت الجلوس: الوقت المنقضي في الجلوس أثناء استخدام الدواسة في النشاط الحالي.

وقت الجلوس في الدورة: الوقت المنقضي في الجلوس أثناء استخدام الدواسة في الدورة الحالية.

وقت الحركة: إجمالي وقت الحركة في النشاط الحالي.

وقت الدورة: وقت ساعة الإيقاف للدورة الحالية.

وقت الدورة الأخيرة: وقت ساعة الإيقاف للدورة الأخيرة المكتملة.

وقت الرياضات المتعددة: إجمالي الوقت لجميع الرياضات في نشاط متعدد الرياضات، بما في ذلك الانتقالات.

وقت الفاصل الزمني: وقت ساعة الإيقاف للفاصل الزمني الحالي.

وقت الوصول: الوقت المقدّر من اليوم لبلوغك الوجهة النهائية (مضبوط حسب التوقيت المحلي للوجهة). يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.

وقت الوصول المقدّر إلى التالي: الوقت المقدّر من اليوم لبلوغك الإحداثية التالية على مسار الرحلة (مضبوط حسب التوقيت المحلي لمنطقة الإحداثية). يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.

وقت الوقوف: الوقت المنقضي في الوقوف أثناء استخدام الدواسة في النشاط الحالي.

وقت الوقوف في الدورة: الوقت المنقضي في الوقوف أثناء استخدام الدواسة في الدورة الحالية.

وقت طريق مقدر: الوقت المتبقي المقدّر حتى بلوغ الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.

وقت ملامسة الأرض: مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض مقيساً بالمللي ثانية. لا يتم حساب وقت ملامسة الأرض أثناء المشي.

وقت ملامسة الأرض في الدورة: متوسط مقدار وقت ملامسة الأرض في الدورة الحالية.

وقت من اليوم: الوقت من اليوم بالاستناد إلى إعدادات الموقع والوقت الحالية (التنسيق، المنطقة الزمنية، التوقيت الصيفي).

الرجال	القيمة المنوية	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 المنوية	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. 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 وأكثر
ممتاز	من 3.93 إلى 5.04
جيد	من 2.79 إلى 3.92
مقبول	من 2.23 إلى 2.78
غير مدرب	أقل من 2.23

السيدات	واط في الكيلوغرام (واط/كجم)
متفوق	4.30 وأكثر
ممتاز	من 3.33 إلى 4.29
جيد	من 2.36 إلى 3.32
مقبول	من 1.90 إلى 2.35
غير مدرب	أقل من 1.90

تستند تصنيفات FTP إلى بحث أجراه هانتر ألين والدكتور أندرو كوجان، *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

حجم العجلة والمحيط

يكتشف مستشعر السرعة تلقائيًا حجم العجلة. يمكنك إدخال محيط العجلة في إعدادات مستشعر السرعة يدويًا، إذا لزم الأمر.

إن حجم الإطار مذكور على جانبيه. هذه ليست لائحة شاملة. يمكنك أيضًا قياس محيط العجلة أو استخدام إحدى الآلات الحاسبة المتوفرة على الإنترنت.

حجم الإطار	محيط العجلة (مم)
1,75 × 20	1515
1-3/8 × 20	1615
1-3/8 × 22	1770
1-1/2 × 22	1785
1 × 24	1753
3/4 × 24 أنبوبي	1785
1-1/8 × 24	1795
1,75 × 24	1890
1-1/4 × 24	1905
2,00 × 24	1925
2,125 × 24	1965
7/8 × 26	1920
1-1,0 × 26	1913
1 × 26	1952
1,25 × 26	1953
1-1/8 × 26	1970
1,40 × 26	2005
1,50 × 26	2010
1,75 × 26	2023

حجم الإطار	محيط العجلة (مم)
1,95 × 26	2050
2,00 × 26	2055
1-3/8 × 26	2068
2,10 × 26	2068
2,125 × 26	2070
2,35 × 26	2083
1-1/2 × 26	2100
3,00 × 26	2170
1 × 27	2145
1-1/8 × 27	2155
1-1/4 × 27	2161
1-3/8 × 27	2169
2,1 × 29	2288
2,2 × 29	2298
2,3 × 29	2326
C20 × 650	1938
C23 × 650	1944
A35 × 650	2090
B38 × 650	2105
A38 × 650	2125
C18 × 700	2070
C19 × 700	2080
C20 × 700	2086
C23 × 700	2096
C25 × 700	2105
C700 أنبوبي	2130
C28 × 700	2136
C30 × 700	2146
C32 × 700	2155
C35 × 700	2168
C38 × 700	2180
C40 × 700	2200
C44 × 700	2235
C45 × 700	2242
C47 × 700	2268

تعريفات الرموز

قد تظهر هذه الرموز على الجهاز أو ملصقات الملحق.

~ التيار المتناوب. يمكن استخدام التيار المتناوب مع الجهاز.
=== التيار المستمر. يمكن استخدام التيار المستمر فقط مع الجهاز.

<div> <div></div> <div>المنصهر. يشير إلى مواصفات منصهر أو موقعه.</div> </div>
<div> <div></div> <div> <p>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.</p> </div> </div>

- اتصال 7, 9
- اختصارات 1, 29
- ارتفاع 15, 19
- استكشاف الأخطاء وإصلاحها 11, 12, 16, 17, 34, 35
- اكتشاف الحوادث 8
- الأحزمة 33
- الأرقام القياسية الشخصية 21
- حذف 21
- الأنشطة 2, 3, 25, 27
- المفضلات 2
- بدء 2
- حفظ 2
- مخصصة 2, 4
- الأهداف 20, 21
- الإحداثيات 24
- عرض 22
- الارتفاع 15
- الانحناء 5
- البارومتر 24, 29
- معايرة 30
- البرنامج 32
- إصدار 32
- الترخيص 32
- تحديث 1, 7
- البطارية 33
- إطالة فترة تشغيل 2, 7, 27, 30, 31, 35
- شحن 1
- عمر 33
- البوصلة 6, 22, 24, 29, 30
- معايرة 29
- التأقلم 15
- التحديثات 7
- التدريب في أماكن مغلقة 2, 3
- التدريب العمودي 11, 12
- التزحلق بألواح الثلج 3
- التزحلق بالزحلق 3
- التزحلق بألواح الثلج 3
- المنحدرات الجليدية 3
- التسابق 21
- التصويب والذهاب 23
- التعافي 13, 15, 16
- التهديف 5
- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين 12, 13, 15, 38
- الحفر , تغيير 5
- الدفعات 9
- الرياضات المتعددة 2, 4, 24
- الساعة 21, 22
- السباحة 4
- السرعة 27
- العرض الممتد 32
- القائمة 1
- القائمة الرئيسية , تخصيص 28
- القدرة (ال قوة) 13
- أمتار 13-15, 32, 39
- تنبيهات 26
- مناطق 18
- القياسات 6
- اللغة 31
- اللياقة بدنية 13
- المؤقت 3, 24
- العد التنازلي 21, 22
- المحفظة 9
- المساعدة 8
- المفاتيح 1, 31
- تخصيص 27
- المقاطع 20
- المناطق الزمنية 31
- المواصفات 33
- الموسيقى 10
- الخدمات 10
- تحميل 10
- تشغيل 10
- النسبة المئوية 11, 12
- الهاندكاب 5
- الهدف 5, 20, 21

الوتيرة 3, 11, 12

تنبيهات 26

مستشعرات 32

الوقت 31

إعدادات 31

المناطق والتنسيقات 31

تنبيهات 26

أ

أحجام العجلات 39

أطوال 4

إ

إحداثيات 22

إحصاءات 6

إشارات الأقمار الصناعية 27, 34

إشعارات 6, 7

رسائل نصية 6

مكالمات هاتفية 6

إضاءة خلفية 1, 31

إعادة ضبط الجهاز 31, 34

إعدادات 5, 8, 17, 18, 25-32, 34

إعدادات النظام 31

إعدادات الوجهة 30

إقران

مستشعرات 32

مستشعرات ANT + 11

مستشعرات Bluetooth 34

هاتف ذكي 1, 34

إيقاع 19

ب

بارومتر 29

بحري 30

بطاقة تسجيل الأهداف 5, 6

بدول 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

تخصيص الجهاز 25, 29-31

تدريب 6, 15, 16, 19-21

تقويم 19

خطط 19

تدريب ترياتلون 4

تسجيل النقاط 5

تسلق تلقائي 27

تشع الأكسجين 16, 17

تصاميم الساعة 9, 29

تطبيقات 6-9

هاتف ذكي 1

تطبيقات مصغرة 1, 9, 11, 16, 17, 29-27

تعقب 8, 17

تعقب النشاط 18

تقنية Bluetooth 3, 6-8, 34

سماعة الرأس 10, 34

تقويم 19

تمارين 4, 19

تحميل 19

تمرير تلقائي 27

تنبيه 3

تنبيهات 18, 25, 26, 30, 31

معدل نبضات القلب 11

تنظيف الجهاز 33

ج

جهاز اتصال لحالة الطوارئ 8

جهاز الاتصال , إضافة 8

جهاز التحكم عن بعد inReach 28

جهاز التحكم عن بعد VIRB 28

جهاز التحكم عن بعد في VIRB 28

جهاز المشي 3

جهاز قياس السرعة يتبث على القدم 32

ح

حاسوب 10

حالة الأداء 12-14

حالة التدريب 13, 15

حذف

الأرقام القياسية الشخصية 21

كل بيانات المستخدم 33

محفوظات 25

حركات 4

حفظ الأنشطة 3

حقول البيانات 9

خ

خرائط 25, 30

استعراض 24

تحديث 1

ملاحظة 23, 24

خريطة 23, 24, 26, 30

إعدادات 30

د

درجة الحرارة 15, 33, 35

دقائق الحدة 18

ديناميكيات الركض 11, 12

ر

رسائل نصية 6

س

ساعات الشروق والغروب 31

ساعة إيقاف 22

ساعة حرارية , تنبيهات 26

سماعة الرأس 34

اتصال 10

تقنية Bluetooth 10, 34

ش

شاشة 31

شحن 1

شدة التدريب 15

ط

طول الخطوة الواسعة 11, 12

ع

عتبة اللاكتيك 12-14

عداد المسافات 6, 24

عرض المساحة الخضراء , موقع مؤشر التحديد 5, 6

عناصر التحكم بالموسيقى 10

ف

فواصل زمنية 4

تمارين 19

ق

قائمة عناصر التحكم 1, 29

قياس التسديدة 5

م

مؤقت العد التنازلي 21, 22

متوقع السباق 12

مجموع swolf 4

محترف القفز 3

محفوظات 24

إرسال إلى الحاسوب 7

حذف 25

مرجع الشمال 29

مسارات 22

مسارات رحلة 22

إعدادات 26

مسافة 27

تنبيهات 26, 30

قياس 5, 6

مستشعرات ANT + 32, 33

إقران 32

مستشعرات Bluetooth 32

إقران 34

مستشعرات الدرجة الهوائية 32

مستشعرات السرعة والوتيرة 32

مستوى التوتر 12, 14, 16, 28

مشاركة بيانات 32
 معايرة
 البوصلة 29
 مقياس الارتفاع 29
 معدل التوتر 16, 14
 معدل نبضات القلب 11, 10, 4
 إقران المستشعرات 11
 تنبيهات 26, 11
 جهاز مراقبة 16, 13-11
 مناطق 24, 18, 17, 13
 معرّف الوحدة 32
 معلومات الأمان 8
 مقاوم للمياه 33
 مقياس الارتفاع 29, 24
 معايرة 29
 مقياس الأكسج 18-16, 11
 مكالمات هاتفية 6
 ملاحه 30, 25, 24, 22, 2
 التصوير والذهاب 23
 توقف 23
 ملاعب
 إنشاء 23
 اختيار 4
 تشغيل 4
 ملحقات 35, 34, 32
 ملف تعريف المستخدم 17
 ملفات تعريف 2
 المستخدم 17
 مناطق
 الطاقة 18
 الوقت 31
 معدل نبضات القلب 17
 منبهات 25, 21
 مواقع 22
 تحرير 22
 حذف 22
 حفظ 24, 22
 موقع مؤشر التحديد , عرض المساحة الخضراء 6

ن

نغمات 21, 3
 نقاط الاهتمام (POI) 24, 22
 نقاط الخريطة. راجع نقاط الاهتمام (POI)
 نقاط اهتمام 22

