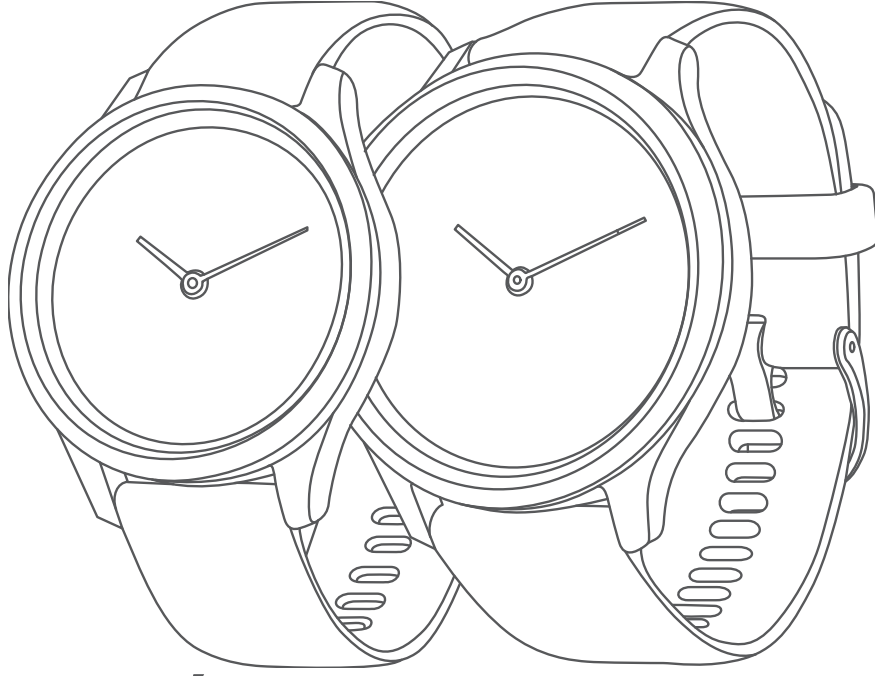


GARMIN®



VIVOMOVE® 3/3S

دليل المالك

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

إن Garmin® وشعار Garmin® وANT+® وAuto Lap® وEdge® وVIRB® وvivomove® هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة، ومسجلة في الولايات المتحدة الأمريكية وفي بلدان أخرى. إن Body Battery™ وConnect IQ™ وGarmin Connect™ وGarmin Express™ وGarmin Move IQ™ وToe-to-Toe™ هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

Android™ هي علامة تجارية لشركة Google Inc. وApple® وiPhone® هما علامتان تجاريتان لشركة Apple Inc. مسجلتان في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن علامة BLUETOOTH® المكتوبة وشعاراتها هي ملك Bluetooth SIG, Inc. وأي استخدام لهذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. تُعتبر® The Cooper Institute، وأي علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملكًا لـ The Cooper Institute. تحليل متقدم لنبضات القلب بواسطة Firstbeat. تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى إلى مالكيها المحددين.

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

M/N: A03697, AA3697

جدول المحتويات

حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....	12
الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....	13
بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin.....	13
إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي.....	13
الساعات.....	14
تشغيل مؤقت العد التنازلي.....	14
استخدام ساعة الإيقاف.....	14
استخدام ساعة المنبه.....	14
ميزات التعقب والسلامة.....	14
إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ.....	15
إضافة جهات اتصال.....	15
الكشف عن الحادث.....	15
تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها.....	15
طلب المساعدة.....	15
ميزات Bluetooth المتصلة.....	16
إدارة الإشعارات.....	16
تحديد موقع هاتف ذكي مفقود.....	16
تلقي مكالمة هاتفية واردة.....	16
استخدام وضع عدم الإزعاج.....	16
Garmin Connect.....	17
Garmin Move IQ™.....	17
GPS متصل.....	17
تعقب النوم.....	17
مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect ..	18
مزامنة بياناتك مع حاسوبك.....	18
إعداد Garmin Express.....	18
تخصيص الجهاز.....	18
إعدادات Bluetooth.....	18
إعدادات الجهاز.....	19
إعدادات معدل نبضات القلب ومستوى التوتر.....	19
إعدادات الوقت.....	19
إعدادات النشاط.....	20
إعدادات Garmin Connect.....	20
إعدادات المظهر.....	20
إعدادات التنبيهات.....	20
تخصيص خيارات النشاطات.....	20
إعدادات تعقب النشاط.....	21

مقدمة.....	1
تشغيل الجهاز وإعداده.....	1
أوضاع الجهاز.....	2
استخدام الجهاز.....	2
خيارات القائمة.....	3
وضع الجهاز.....	3
التطبيقات المصغرة.....	4
الهدف التلقائي.....	5
شريط الحركة.....	5
إيقاف تشغيل تنبيه الحركة.....	5
دقائق الحدة.....	6
الحصول على دقائق الحدة.....	6
Body Battery.....	6
عرض التطبيق المصغر الخاص بمقياس الطاقة Body Battery.....	6
تحسين دقة السرعات الحرارية.....	6
تغيير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر.....	6
عرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر.....	7
تشغيل مؤقت الاسترخاء.....	7
عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب.....	7
استخدام التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في الجسم.....	7
تعقب الدورة الشهرية.....	7
تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك.....	8
تعقب الحمل.....	8
تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك.....	8
التحكم بتشغيل الموسيقى.....	8
عرض الإشعارات.....	8
الرد على رسالة نصية.....	9
التدريب.....	9
تسجيل نشاط محدد بوقت.....	9
تسجيل نشاط بواسطة ميزة GPS متصل.....	10
تسجيل نشاط تدريب القوة.....	10
تلميحات لتسجيل نشاطات تدريب القوة ..	11
تسجيل نشاط السباحة.....	11
بدء تحدي Toe-to-Toe.....	11
ميزات معدل نبضات القلب.....	12
مقياس التأكسج.....	12
الحصول على قراءات مقياس التأكسج ...	12
تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم.....	12

المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك	إعدادات المستخدم.....
الأكسجين.....	إعدادات عامة.....
29	22

22.....معلومات الجهاز

شحن الجهاز.....	22
تلميحات حول شحن الجهاز.....	23
العناية بالجهاز.....	23
تنظيف الساعة.....	23
تنظيف الأحزمة الجلدية.....	23
تغيير الأحزمة.....	24
عرض معلومات الجهاز.....	24
المواصفات.....	24

25.....استكشاف الأخطاء وإصلاحها

هل يُعدّ هاتفِي الذكي متوافقًا مع جهازي؟	25
يتعذّر على هاتفِي الاتصال بالجهاز.....	25
تعقّب النشاط.....	25
لا يبدو عدد خطواتي دقيقًا.....	25
عدم تطابق عدد الخطوات على جهازي وعلى حسابي على Garmin Connect.....	25
عدم ظهور مستوى التوتر.....	25
إن دقائق الحدة تصدر وميضًا.....	25
لا يبدو عدد الطواق التي تم صعودها دقيقًا.....	25
تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة.....	26
تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة.....	26
تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة.....	26
لا يعرض جهازي الوقت الصحيح.....	26
محاذاة عقارب الساعة.....	27
إطالة فترة تشغيل البطارية.....	27
تصعب رؤية شاشة جهازي في الخارج.....	27
استعادة كل الإعدادات الافتراضية.....	27
تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect.....	28
تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express.....	28
تحديثات المنتج.....	28
الحصول على مزيد من المعلومات.....	28
إصلاحات الجهاز.....	28

28ملحق

أهداف اللياقة البدنية.....	28
حول مناطق معدل نبضات القلب.....	29
احتساب مناطق معدل نبضات القلب.....	29

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.

تشغيل الجهاز وإعداده

- لستمكن من استخدام جهازك، عليك توصيله بمصدر طاقة لتشغيله.
- لاستخدام الميزات المتصلة لجهاز vívomove 3/3S يجب أن يكون مقترناً مباشرةً من خلال تطبيق Garmin Connect™ بدلاً من أن يكون مقترناً من إعدادات Bluetooth® على الهاتف الذكي.
- 1 يجب تثبيت تطبيق Garmin Connect من متجر التطبيقات على هاتفك الذكي.
 - 2 قم بتوصيل الطرف الصغير من كبل USB بمنفذ الشحن على الجهاز.



- 3 قم بتوصيل كبل USB بمصدر طاقة لتشغيل الجهاز (شحن الجهاز الصفحة 22).
Hello! هي الكلمة التي تظهر عند تشغيل الجهاز.



- 4 حدد خياراً لإضافة جهازك إلى حسابك على Garmin Connect:
 - إذا كان هذا الجهاز الأول الذي قمت بإقرانه بتطبيق Garmin Connect، فاتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
 - إذا كنت قد قمت مسبقاً بإقران جهاز آخر بتطبيق Garmin Connect، فاختر من قائمة ≡ أو •••، واختر أجهزة Garmin < إضافة جهاز، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.بعد نجاح الإقران، ستظهر رسالة وستتم مزامنة الجهاز تلقائياً مع الهاتف الذكي.

أوضاع الجهاز

لمحة	تُظهر عقارب الساعة الوقت الحالي ويصبح الجهاز مؤمناً.
تفاعلي	تبتعد عقارب الساعة عن شاشة اللمس ويتم إلغاء تأمين الجهاز.
مشاهدة فقط	عندما يكون مستوى البطارية منخفضاً، تُظهر عقارب الساعة الوقت الحالي، وتبقى شاشة اللمس متوقفة عن التشغيل حتى تشحن الجهاز.

استخدام الجهاز



النقر المزدوج: انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس ① لتفعيل الجهاز.

ملاحظة: تنطفئ الشاشة عند التوقف عن استخدامها. عندما تكون الشاشة متوقفة عن التشغيل، يبقى الجهاز نشطاً ويستمر بتسجيل البيانات.

حركة المعصم: قم بتدوير معصمك ورفعه مع توجيهه نحو جسمك لتشغيل الشاشة. قم بتدوير معصمك مُبعداً إياه عن جسمك لإيقاف تشغيل الشاشة.

السحب: اسحب شاشة اللمس لإلغاء تأمين الجهاز عندما تكون الشاشة قيد التشغيل.

اسحب شاشة اللمس للتمرير عبر خيارات التطبيقات المصغرة والقائمة.

الضغط باستمرار: اضغط باستمرار على شاشة اللمس لفتح القائمة عندما يكون الجهاز غير مؤمن.

النقر: انقر فوق شاشة اللمس للقيام باختيارات.

انقر فوق ↩ للعودة إلى الشاشة السابقة.

خيارات القائمة

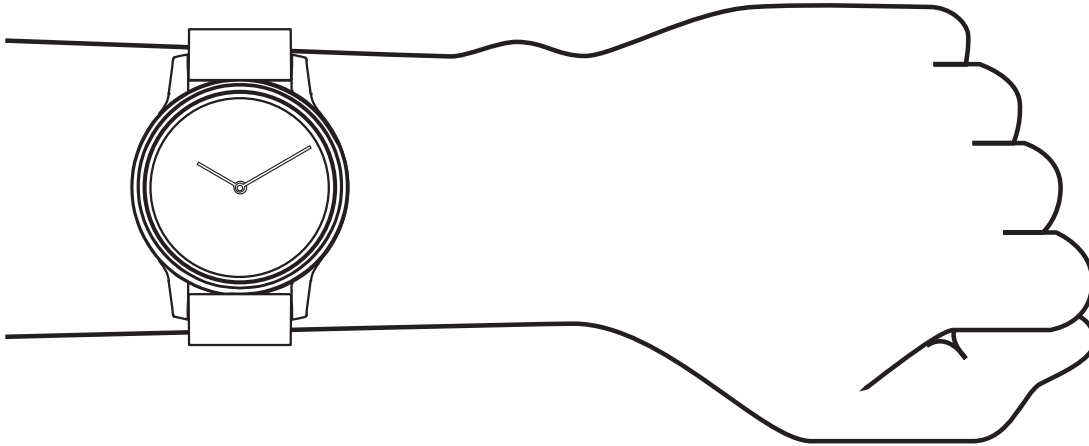
يمكنك الضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة.
تلميح: اسحب للتمرير عبر خيارات القائمة.



لعرض خيارات الأنشطة المحددة بوقت.	
لعرض مزايا معدل نبضات القلب.	
لعرض خيارات مؤقت العد التنازلي وساعة الإيقاف والمنبه.	
لعرض خيارات هاتفك الذكي المقترن عبر Bluetooth.	
لعرض إعدادات الجهاز.	

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: إنَّ مستشعر نبضات القلب موجود في الجهة الخلفية من الجهاز.
- راجع [استكشاف الأخطاء وإصلاحها](#), الصفحة 25 للحصول على مزيد من المعلومات حول معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع [تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة](#), الصفحة 26 للحصول على مزيد من المعلومات عن مستشعر مقياس التأكسج.
- لمزيد من المعلومات عن الدقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.
- للحصول على مزيد من المعلومات عن كيفية ارتداء الجهاز والعناية به، انتقل إلى www.garmin.com/fitandcare.

التطبيقات المصغرة

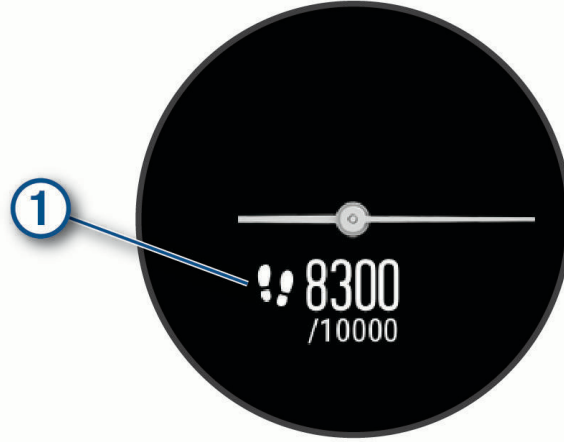
يأتي جهازك محملاً مسبقاً بالتطبيقات المصغرة التي توفر معلومات سريعة. يمكنك سحب شاشة اللمس للتمرير بين التطبيقات المصغرة. تتطلب بعض التطبيقات المصغرة هاتفًا ذكيًا مقترنًا.

ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لإضافة تطبيقات مصغرة أو إزالتها.

الوقت والتاريخ	التاريخ والوقت الحاليان. يتم تعيين الوقت والتاريخ تلقائيًا عند مزامنة الجهاز مع حسابك على Garmin Connect.
إجمالي عدد الخطوات التي تم القيام بها وهدفك في اليوم.	إجمالي عدد الخطوات التي تم صعودها وهدفك في اليوم.
إجمالي عدد دقائق الحدة وهدف الحدة في الأسبوع.	المسافة التي تم قطعها في اليوم بالكيلومترات أو الأميال.
إجمالي عدد السعرات الحرارية التي تم حرقها في اليوم، بما في ذلك السعرات الحرارية النشطة وأثناء الراحة.	معدل نبضات قلبك الحالي بعدد النبضات في الدقيقة (bpm) ومعدل نبضات القلب أثناء الراحة لسبعة أيام.
مستوى التوتر الحالي لديك. يقيس الجهاز تغيّر معدل نبضات قلبك أثناء عدم القيام بأي نشاط لتقدير مستوى التوتر لديك. يشير الرقم الأصغر إلى مستوى توتر منخفض أكثر.	مستوى طاقة Body Battery™ الحالي الخاص بك. يحتسب الجهاز مخزون الطاقة الحالي لديك بالاستناد إلى بيانات الأنشطة والتوتر والنوم. يشير الرقم الأعلى إلى مخزون أعلى من الطاقة.
تتمكنك من الاطلاع على قراءة مقياس التأكسج يدويًا.	درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس من هاتف ذكي مقترن.
المواعيد القادمة المسجلة في تقويم الهاتف الذكي.	الإشعارات الصادرة من الهاتف الذكي، بما في ذلك المكالمات والرسائل النصية وتحديثات شبكة التواصل الاجتماعي وغيرها، بالاستناد إلى إعدادات إشعارات الهاتف الذكي.
كمية المياه الإجمالية المستهلكة وهدفك في اليوم.	عناصر التحكم بمشغل الموسيقى على الهاتف الذكي.
معدل التنفس الحالي لديك بعدد الأنفاس في الدقيقة والمعدل لسبعة أيام. يقيس الجهاز معدل التنفس أثناء عدم القيام بنشاط لاكتشاف أي نشاط تنفس غير اعتيادي، بالإضافة إلى كيفية تغييره بالنسبة إلى التوتر.	حالة الدورة الشهرية الحالية. يمكنك عرض الأعراض اليومية وتسجيلها. يمكنك أيضًا تعقب الحمل من خلال التحديثات الأسبوعية ومعلومات الصحة.

الهدف التلقائي

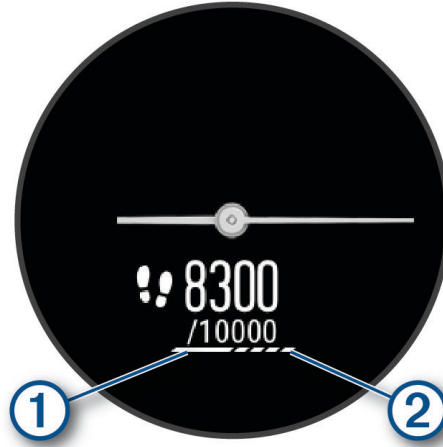
ينشئ جهازك هدفاً لعدد الخطوات بصورة يومية وتلقائية بالاستناد إلى مستويات النشاطات السابقة. وأثناء حركتك خلال اليوم، يظهر الجهاز تقدمك نحو الهدف اليومي ①.



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

شريط الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد تؤدي إلى تغييرات أفضية غير مرغوب بها. بالتالي، يذكرك شريط الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. بعد مرور ساعة من عدم الحركة، سيظهر شريط الحركة ①. تظهر مقاطع إضافية ② كل 15 دقيقة من عدم الحركة.



يمكنك إعادة ضبط شريط الحركة بمجرد المشي لمسافة قصيرة.

إيقاف تشغيل تنبيه الحركة

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 2 اختر < ⚙ < < ⚠ < < منبه الحركة. يظهر رمز التنبيه تتخلله شرطة.

دقائق الحدة

لتحسين حالتك الصحية، تنصح المنظمات، مثل منظمة الصحة العالمية بممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة، مثل المشي بخفة، لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً أو النشاطات ذات الحدة العالية، مثل الركض، لمدة 75 دقيقة على الأقل أسبوعياً. يراقب الجهاز حدة نشاطك ويتعقب الوقت الذي أمضيته في ممارسة النشاطات التي تتراوح حدها 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 حدها بين المتوسطة والعالية لمدة 10 دقائق متتالية على الأقل. يضيف الجهاز عدد الدقائق التي أمضيتها في ممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة إلى عدد الدقائق التي أمضيتها في ممارسة النشاطات ذات الحدة العالية. تتم مضاعفة إجمالي عدد دقائق الحدة العالية عند إضافته.

الحصول على دقائق الحدة

يحتسب جهاز vívomove 3/3S 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 بنشاطٍ محدد بوقت للحصول على احتسابٍ أكثر دقةً 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 جداً لمعدل نبضات القلب أثناء الراحة.

Body Battery

يحلل الجهاز تغيير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر وجودة النوم وبيانات النشاط لتحديد مستوى Body Battery العام. وهو يعمل كعداد الغاز في السيارة إذ يشير إلى مقدار مخزون الطاقة المتوفر لديك. يتراوح نطاق مستوى Body Battery بين 0 إلى 100، حيث يشير المعدل المتراوح بين 0 و25 إلى مخزون الطاقة المتدني، كما يشير المعدل المتراوح بين 26 و50 إلى مخزون الطاقة المتوسط، وبين 51 و75 إلى مخزون الطاقة المرتفع، أما المعدل بين 76 و100 فيدل إلى مخزون طاقة مرتفع جداً.

يمكنك مزامنة الجهاز مع حساب Garmin Connect لعرض مستوى Body Battery الأحدث والتباينات على المدى الطويل وتفاصيل إضافية (تلميحاً لبيانات Body Battery المحسنة، الصفحة 26).

عرض التطبيق المصغر الخاص بمقياس الطاقة Body Battery

يعرض تطبيق المصغر الخاص بمقياس الطاقة Body Battery مستوى Body Battery الحالي.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر الخاص بمقياس الطاقة Body Battery.
 - 2 انقر فوق شاشة اللمس لعرض الرسم البياني لمقياس الطاقة Body Battery.
- يعرض الرسم البياني نشاط مقياس الطاقة Body Battery الأخير والمستويات المرتفعة والمنخفضة للساعة الماضية.

تحسين دقة السرعات الحرارية

يعرض الجهاز تقديراً لإجمالي عدد السرعات الحرارية التي تم حرقها خلال اليوم. يمكنك تحسين دقة هذه التقديرات من خلال المشي بسرعة لمدة 15 دقيقة.

- 1 اسحب لعرض شاشة السرعات الحرارية.

2 اختر ❶.

ملاحظة: يظهر الرمز ❶ عند الحاجة إلى معايرة السرعات الحرارية. يجب إكمال عملية المعايرة هذه مرة واحدة فقط. إذا كنت قد سجلت مسبقاً نشاط مشي أو ركض محدد بوقت، فقد لا يظهر رمز ❶.

- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تغيير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر

يحلل جهازك تغيير معدل نبضات قلبك عند عدم القيام بأي نشاط لتحديد إجمالي التوتر لديك. يؤثر كل من التدريب والنشاط الجسدي والنوم والتغذية والتوتر في الحياة بشكل عام على مستوى التوتر لديك. يتراوح مستوى التوتر بين 0 إلى 100، حيث يشير المعدل المتراوح بين 0 و25 إلى حالة الراحة وبين 26 و50 إلى مستوى توتر منخفض وبين 51 و75 إلى مستوى توتر متوسط وبين 76 و100 إلى مستوى توتر عالٍ. قد تساعدك معرفة مستوى التوتر لديك في تحديد لحظات التوتر طوال اليوم. للحصول على أفضل النتائج، عليك وضع الجهاز أثناء النوم.

يمكنك مزامنة جهازك مع حساب Garmin Connect لعرض مستوى التوتر طوال اليوم والتباينات على المدى الطويل وتفاصيل إضافية.

عرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر

يعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر مستوى التوتر الحالي لديك.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر.
 - 2 انقر فوق شاشة اللمس لعرض الرسم البياني لمستوى التوتر.
- يعرض الرسم البياني لمستوى التوتر قراءات التوتر لديك، والمستويات المرتفعة والمنخفضة للساعة الماضية.

تشغيل مؤقت الاسترخاء

يمكنك تشغيل مؤقت الاسترخاء لبدء تمرين تنفس موجّه.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر.
 - 2 انقر فوق شاشة اللمس.
 - 3 يظهر الرسم البياني لمستوى التوتر.
 - 4 اسحب لاختيار مؤقت الاسترخاء.
 - 5 انقر فوق شاشة لمس للانتقال إلى الشاشة التالية.
 - 6 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل مؤقت الاسترخاء.
 - 7 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
 - 8 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف تشغيل مؤقت الاسترخاء.
 - 8 اختر ✓.
- يظهر مستوى التوتر المحدّث.

عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب

يعرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب معدل نبضات القلب الحالي بعدد النبضات في الدقيقة (bpm). لمزيد من المعلومات حول دقة معدل نبضات القلب، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب.
- 2 يعرض التطبيق المصغر معدل نبضات قلبك الحالي ومتوسط قيمة معدل نبضات قلبك أثناء الراحة (RHR) للأيام السبعة الماضية.
- 3 انقر فوق شاشة اللمس لعرض الرسم البياني لمعدل نبضات القلب.
- 4 يعرض الرسم البياني معدل نبضات قلبك في النشاط الأخير ومعدل نبضات قلبك المرتفع والمنخفض للساعة الماضية.

استخدام التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في الجسم

- يعرض التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في الجسم كمية السوائل المستهلكة والهدف المحدد لكمية المياه التي يجب شربها يوميًا.
- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لنسبة المياه في الجسم.
 - 2 اختر + لكل حاوية من السوائل التي تستهلكها (كوب واحد أو 8 أونصات أو 250 مل).
- تلميح:** يمكنك تخصيص إعدادات نسبة المياه في جسمك، مثل الوحدات المستخدمة والهدف اليومي، في حسابك على Garmin Connect.

تعقب الدورة الشهرية

تشكّل الدورة الشهرية جزءًا مهمًا من صحتك. يمكنك استخدام جهازك لتسجيل الأعراض الجسدية والرغبة الجنسية والنشاط الجنسي وأيام الإباضة وغير ذلك ([تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك](#), الصفحة 8). يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات وإعداد هذه الميزة في إعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق Garmin Connect.

- تعقب الدورة الشهرية وتفاصيلها
- الأعراض الجسدية والانفعالية
- توقعات فترة الطمث والخصوبة
- معلومات عن الصحة والتغذية

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

تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك

لتمكّني من تسجيل معلومات الدورة الشهرية من جهاز vívomove 3/3S، يجب إعداد تعقّب الدورة الشهرية في تطبيق Garmin Connect.

- 1 اسحبى لعرض التطبيق المصغر لتعقّب صحة المرأة.
- 2 انقر فوق شاشة اللمس.
- 3 اختاري .
- 4 حددي خياراً:

- لتسجيل مستوى التدفق، اختاري .
 - لتسجيل الأعراض الجسدية، مثل حب الشباب وآلام الظهر والتعب، اختاري .
 - لتسجيل الحالة المزاجية، اختاري .
 - لتسجيل الإفرازات، اختاري .
 - لتصنيف الرغبة الجنسية من منخفضة إلى مرتفعة، اختاري .
 - لتسجيل النشاط الجنسي، اختاري .
 - لتعيين التاريخ الحالي على أنه يوم إباضة، اختاري .
- 5 اتبعي التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تعقّب الحمل

تعرض ميزة تعقّب الحمل تحديثات أسبوعية خاصة بالحمل وتوفر معلومات عن الصحة والتغذية. يمكنك استخدام جهازك لتسجيل الأعراض الجسدية والانفعالية وقراءات الجلوكوز في الدم وحركة الجنين (تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك، الصفحة 8). يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات وإعداد هذه الميزة في إعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق Garmin Connect.

تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك

يجب إعداد تعقّب الحمل في تطبيق Garmin Connect لتمكّني من تسجيل المعلومات الخاصة بك.

- 1 اسحبى لعرض التطبيق المصغر لتعقّب صحة المرأة.
 - 2 انقر فوق شاشة اللمس.
 - 3 حددي خياراً:
 - اختاري  لتسجيل الأعراض الجسدية والحالة المزاجية وغيرها.
 - اختاري  لتسجيل مستويات الجلوكوز قبل تناول الوجبات وبعده وقبل النوم.
 - اختاري  لاستخدام ساعة إيقاف أو مؤقت لتسجيل حركات الجنين.
- 4 اتبعي التعليمات التي تظهر على الشاشة.

التحكم بتشغيل الموسيقى

يسمح لك التطبيق المصغر لعناصر التحكم بالموسيقى بالتحكم بالموسيقى على هاتفك الذكي باستخدام جهاز vívomove 3/3S. يتحكم التطبيق المصغر بتطبيق مشغل الوسائط النشط حالياً أو الذي تم تشييطه حديثاً في هاتفك الذكي. إذا لم يكن هناك أي مشغل وسائط نشط، فلن يعرض التطبيق المصغر معلومات المسار وعليك بدء التشغيل من هاتفك.

- 1 على هاتفك الذكي، ابدأ بتشغيل أغنية أو قائمة تشغيل.
- 2 اسحب لعرض التطبيق المصغر لعناصر التحكم بالموسيقى على جهاز vívomove 3/3S.

عرض الإشعارات

عندما يكون الجهاز مقترناً بتطبيق Garmin Connect، يمكنك عرض الإشعارات الصادرة من هاتفك الذكي على جهازك، مثل الرسائل النصية ورسائل البريد الإلكتروني.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر للإشعارات.
- 2 اختر عرض.
- يظهر الإشعار الأحدث في وسط شاشة اللمس.
- 3 انقر فوق شاشة اللمس لاختيار الإشعار.
- تلميح: اسحب لعرض الإشعارات السابقة.
- تظهر الرسالة بكاملها على الجهاز.
- 4 انقر على شاشة اللمس، واختر  لتجاهل الإشعار.

الرد على رسالة نصية

- ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة فقط للهواتف الذكية التي تعمل بنظام التشغيل "Android".
- عندما تتلقى أحد إشعارات الرسائل النصية على جهاز vívomove 3/3S، يمكنك إرسال رد سريع من خلال الاختيار من قائمة الرسائل.
- ملاحظة:** تُرسل هذه الميزة رسائل نصية باستخدام هاتفك. قد تنطبق الرسوم وتُفرض حدود معينة على الرسائل النصية العادية. اتصل بشركة الجهاز المحمول للحصول على مزيد من المعلومات.
- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر للإشعارات.
 - 2 انقر فوق شاشة اللمس.
 - 3 يظهر الإشعار الأحدث في وسط شاشة اللمس.
 - 4 اضغط على شاشة اللمس لاختيار إشعار رسالة نصية.
 - 5 اضغط على شاشة اللمس لعرض خيارات الإشعار.
 - 6 اختر .
 - 7 اختر رسالة من القائمة.
 - 8 يُرسل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية.

التدريب

تسجيل نشاط محدد بوقت

يمكنك تسجيل نشاط محدد بوقت يمكن حفظه وإرساله إلى حسابك في Garmin Connect.

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 2 اختر .
- 3 اسحب للتنقل في قائمة الأنشطة وحدد خياراً:
 - اختر  للسير.
 - اختر  للركض.
 - اختر  لممارسة نشاط تمارين القلب.
 - اختر  لممارسة تدريب القوة.
 - اختر  لركوب الدراجة.
 - اختر  للقيام بتمرين اليوغا.
 - اختر  للممارسة أنواع أخرى من الأنشطة.
 - اختر  للممارسة تمرين على آلة التمرين البيضاوية.
 - اختر  للسباحة في الحوض.
 - اختر  لممارسة نشاط صعود الدرج.
 - اختر  للممارسة تمرين على جهاز المشي.
 - اختر  لممارسة تمرين تنفس.
 - اختر  لممارسة نشاط بيلاتس.
 - اختر  لخوض تحدي الخطوات "Toe-to-Toe".
- 4 **ملاحظة:** يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لإضافة الأنشطة أو إزالتها.
- 5 انقر نقرًا مزدوجاً فوق شاشة اللمس لتشغيل مؤقت النشاط.
- 6 ابدأ نشاطك.
- 7 اسحب لعرض شاشات بيانات إضافية.
- 8 بعد إكمال نشاطك، انقر نقرًا مزدوجاً فوق شاشة اللمس لإيقاف مؤقت النشاط.
- 9 **تلميح:** يمكنك النقر نقرًا مزدوجاً فوق شاشة اللمس لاستئناف مؤقت النشاط.
- 10 حدد خياراً:
 - اختر  لحفظ النشاط.
 - اختر  لاستئناف النشاط.
 - اختر  لحذف النشاط.

تسجيل نشاط بواسطة ميزة GPS متصل

يمكنك توصيل الجهاز بهاتفك الذكي لتسجيل بيانات GPS لأي من أنشطة السير أو الركض أو ركوب الدراجة.

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
 - 2 اختر .
 - 3 اختر  أو  أو .
 - 4 اختر  لتوصيل الجهاز بحسابك على Garmin Connect. يظهر  على الجهاز عند الاتصال به.
- ملاحظة:** إذا تعذر عليك توصيل الجهاز بهاتفك الذكي، فانقر فوق شاشة اللمس واختر  لإكمال النشاط. لن يتم تسجيل بيانات GPS.
- 5 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل مؤقت النشاط.
 - 6 ابدأ نشاطك.
- يجب أن يكون هاتفك ضمن النطاق أثناء النشاط.
- 7 بعد إكمال نشاطك، انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف مؤقت النشاط.
 - 8 حدد خيارًا:
- اختر  لحفظ النشاط.
 - اختر  لحذف النشاط.
 - اختر  لاستئناف النشاط.

تسجيل نشاط تدريب القوة

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

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
 - 2 اختر  < .
 - 3 اختر  لتشغيل عداد التكرارات أو مجموعة تلقائية إذا لزم الأمر.
 - 4 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل مؤقت النشاط.
 - 5 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.
- يحتسب الجهاز تكراراتك.
- 6 اسحب لعرض شاشات بيانات إضافية.
 - 7 اختر  لإنهاء مجموعة.
- يظهر مؤقت راحة.
- 8 أثناء الراحة، حدد خيارًا:
- لعرض شاشات بيانات إضافية، اسحب شاشة اللمس.
 - لتحرير عدد التكرارات، اسحب إلى اليسار، واختر  واسحب لاختيار العدد وانقر فوق وسط شاشة اللمس.
- 9 اختر  لبدء مجموعتك التالية.
 - 10 كرر الخطوات 6 إلى 8 حتى اكتمال النشاط.
 - 11 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف تشغيل مؤقت النشاط.
 - 12 حدد خيارًا:
- اختر  لحفظ النشاط.
 - اختر  لحذف النشاط.
 - اختر  لاستئناف النشاط.

تلميحات لتسجيل نشاطات تدريب القوة

- لا تنتظر إلى الجهاز أثناء التكرارات.
- عليك أن تتفاعل مع الجهاز في بداية كل مجموعة ونهايتها وفي خلال أوقات الراحة.
- ركز على شكلك أثناء التكرارات.
- مارس تمارين الجسم أو تمارين الأوزان الحرة.
- قم بالتكرارات بحركة متناسقة وواسعة النطاق.
- يتم احتساب كل تكرار عند عودة الذراع التي وُضع عليها الجهاز إلى وضعية البداية.
- **ملاحظة:** قد لا يتم احتساب تمارين الرجلين.
- شغل كشف المجموعة التلقائي لبدء المجموعات وإيقافها.
- احفظ نشاط تدريب القوة وارسله إلى حساب Garmin Connect.
- يمكنك استخدام الأدوات في حساب Garmin Connect لعرض تفاصيل النشاط وتحريرها.

تسجيل نشاط السباحة

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
 - 2 اختر  > .
 - 3 اختر مهارة.
 - 4 اختر  لتحرير حجم حوض السباحة إذا لزم الأمر.
 - 5 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل مؤقت النشاط.
 - 6 ابدأ نشاطك.
- يسجل الجهاز تلقائيًا الفواصل الزمنية للسباحة أو أطوال حوض السباحة التي يمكنك عرضها من خلال سحب شاشة اللمس.
- 7 بعد إكمال نشاطك، انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف مؤقت النشاط.
 - 8 حدد خيارًا:
- اختر  لحفظ النشاط.
 - اختر  لحذف النشاط.
 - اختر  لاستئناف النشاط.
 - اختر  لتحرير أطوال حوض السباحة.

بدء تحدي Toe-to-Toe

- يمكنك بدء تحدي Toe-to-Toe لمدة دقيقتين مع صديق لديه جهاز متوافق.
- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
 - 2 اختر  >  لتحدي لاعب آخر ضمن النطاق (3 أمتار).
 - **ملاحظة:** على كلا اللاعبين بدء التحدي على جهازيهما.
 - إذا تعذر على الجهاز إيجاد لاعبين بغضون 30 ثانية، فستنتهي مهلة التحدي.
 - 3 اختر اسم اللاعب.
 - يقوم الجهاز بالعد التنازلي قبل 3 ثوانٍ من بدء المؤقت.
 - 4 احصل على الخطوات لمدة دقيقتين.
 - تعرض الشاشة المؤقت وعدد الخطوات.
 - 5 ضع الأجهزة ضمن النطاق (3 أمتار).
 - تعرض الشاشة خطوات كل لاعب.
 - يمكن للاعبين اختيار  لبدء تحدٍّ آخر أو اختيار  للخروج من القائمة.

مميزات معدل نبضات القلب

يتمتع جهاز vívomove 3/3S بقائمة لمعدل نبضات القلب تمكّنك من عرض بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.

لمراقبة نسبة تشبّع الأكسجين في دمك. تساعدك معرفة نسبة تشبّع الأكسجين في تحديد كيفية تكيف جسدك مع التمارين والتوتر.



ملاحظة: إنّ مستشعر مقياس التأكسج موجود في الجهة الخلفية من الجهاز.

لعرض الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين الحالي الذي يشير إلى الأداء الرياضي والذي يجب أن يزداد مع تحسّن مستوى اللياقة البدنية.



لبث معدل نبضات قلبك الحالي على جهاز Garmin® مقترن.



مقياس التأكسج

يحتوي الجهاز من سلسلة على مقياس تأكسج مستند إلى المعصم لقياس تشبّع الأكسجين في دمك. يمكن أن تكون معرفة تشبّع الأكسجين مهمة في فهم حالتك الصحية العامة وفي مساعدتك في تحديد طريقة تكيف جسمك مع الارتفاع. يحدد جهازك مستوى الأكسجين في الدم عن طريق تسليط الضوء على الجلد وقياس كمية الضوء التي تم امتصاصها. يشار إلى ذلك بتشبّع الأكسجين في الدم. تظهر قراءات مقياس التأكسج على الجهاز على شكل نسبة تشبّع الأكسجين في الدم. في حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول قراءات مقياس التأكسج، بما في ذلك المؤشرات على مدار أيام متعددة (تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم، الصفحة 12). لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

الحصول على قراءات مقياس التأكسج

يمكنك تشغيل قراءة مقياس التأكسج على جهازك في أي وقت. يمكن أن تختلف دقة هذه القراءات استناداً إلى تدفق الدم لديك وموضع الجهاز على معصمك وثباتك.

1 ضع الجهاز فوق عظمة المعصم.

يجب أن يكون الجهاز مثبتاً بإحكام ولكن بشكل مريح.

2 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

3 اختر  < .

4 أبق الذراع التي تحمل الجهاز عند مستوى القلب بينما يقيس الجهاز تشبّع دمك من الأكسجين.

5 لا تتحرك.

يعرض الجهاز تشبّع الأكسجين على شكل نسبة.

ملاحظة: يمكنك تشغيل بيانات مقياس التأكسج أثناء النوم وعرضها في حساب Garmin Connect (تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم، الصفحة 12).

تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم

يمكنك تعيين جهازك ليقس باستمرار تشبّع الأكسجين في دمك أو SpO₂ أثناء النوم (تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة، الصفحة 26).

ملاحظة: قد تؤدي وضعيات النوم غير الاعتيادية إلى قراءات منخفضة بشكل غير طبيعي لمستوى تشبّع الأكسجين في الدم.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  <  < .

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 قوة الأوعية الدموية ويجب أن يزداد مع تحسّن مستوى اللياقة البدنية.

يظهر على الجهاز تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين كرقم ووصف. في حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

يتم توفير بيانات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بواسطة Firstbeat Analytics. يتم توفير تحليل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بموجب إذن من The Cooper Institute®. لمزيد من المعلومات، راجع الملحق (المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 29)، ثم انتقل إلى www.CooperInstitute.org.

الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

يتطلب الجهاز بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم والمشى السريع أو الركض لمدة محددة بـ 15 دقيقة لعرض تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  < VO₂.

إذا كنت قد سجلت مسبقاً 15 دقيقة من المشى السريع أو الركض، فقد تظهر تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. يحدث الجهاز تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في كل مرة تكمل فيها نشاط مشي أو ركض محدد بوقت.

3 اختر  لتشغيل المؤقت.

تظهر رسالة عند اكتمال الاختبار.

4 لبدء اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يدوياً للحصول على تقدير محدث، انقر فوق القراءة الحالية واتباع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

سيقوم جهازك بتحديث تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin

يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك من جهاز vívomove 3/3S وعرضها على أجهزة Garmin المقترنة. 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 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  < .

يبدأ جهاز vívomove 3/3S بث بيانات معدل نبضات قلبك.

ملاحظة: يمكنك عرض شاشة مراقبة معدل نبضات القلب فقط أثناء بث بيانات معدل نبضات القلب.

3 قم بإقران جهاز vívomove 3/3S بجهاز Garmin ANT+® المتوافق.

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

4 انقر فوق شاشة مراقبة معدل نبضات القلب واختر  لإيقاف بث بيانات معدل نبضات قلبك.

إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي

⚠ تنبيه

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

يمكنك تعيين قيمة عتبة معدل ضربات القلب.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  <  < .

3 اختر تنبيه عال أو تنبيه منخفض.

4 انقر فوق الشاشة لتشغيل مفتاح التبديل.

5 اختر .

6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لتعيين قيمة عتبة معدل نبضات القلب.

7 انقر فوق شاشة اللمس لتأكيد القيمة.

كلما تخطى معدل نبضات قلبك أو انخفض عن القيمة المخصصة، ظهرت رسالة واهتز الجهاز.

الساعات

تشغيل مؤقت العد التنازلي

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 2 اختر < .
- 3 عيّن الدقائق.
- 4 انقر فوق وسط شاشة اللمس لاختيار الدقائق والانتقال إلى الشاشة التالية.
- 5 عيّن الثواني.
- 6 انقر فوق وسط شاشة اللمس لاختيار الثواني والانتقال إلى الشاشة التالية.
- 7 تظهر شاشة تعرض وقت العد التنازلي.
- 8 اختر لتحرير الوقت إذا لزم الأمر.
- 9 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل المؤقت.
- 9 إذا لزم الأمر، انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف المؤقت مؤقتًا واستئنافه.
- 10 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف المؤقت.
- 11 اختر لإعادة تعيين المؤقت إذا لزم الأمر.

استخدام ساعة الإيقاف

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 2 اختر < .
- 3 انقر مرتين فوق شاشة اللمس لبدء تشغيل المؤقت.
- 4 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف المؤقت.
- 5 إذا لزم الأمر، اختر لإعادة ضبط المؤقت.

استخدام ساعة المنبه

- 1 عيّن أوقات ساعة المنبه وتردداته في حسابك على Garmin Connect (إعدادات التنبيهات، الصفحة 20).
- 2 على جهاز vívomove 3/3S، اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 3 اختر < .
- 4 اسحب للتنقل بين المنبهات.
- 5 اختر منبهاً لتشغيله أو إيقاف تشغيله.

ميزات التعقب والسلامة

تنبيه

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

ملاحظة

لاستخدام ميزتي التعقب والسلامة، يجب أن تكون ساعة vívomove 3/3S متصلة بتطبيق Garmin Connect باستخدام تقنية Bluetooth. يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يمكنك إدخال جهات اتصال لحالة الطوارئ في حسابك على Garmin Connect.

لمزيد من المعلومات عن ميزتي التعقب والسلامة، انتقل إلى الصفحة www.garmin.com/safety.

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

الكشف عن الحادث: عندما تكتشف ساعة vívomove 3/3S حادثاً أثناء ممارسة أنشطة معينة في الخارج، ترسل رسالة و رابط LiveTrack والموقع على نظام GPS بشكل تلقائي (في حال توفره) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ.

LiveTrack: لتمكين أصدقائك وأفراد عائلتك من تتبع السباقات وأنشطة التدريب التي تُجرىها في الوقت الحقيقي. يمكنك دعوة المتابعين باستخدام البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي لتمكينهم من عرض بياناتك المباشرة على صفحة الويب.

إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ

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

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
- 2 اختر الأمان والتعقب > ميزات السلامة > جهات اتصال لحالة الطوارئ > إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

إضافة جهات اتصال

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
 - 2 اختر جهات الاتصال.
 - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- بعد إضافة جهات الاتصال، يجب مزامنة بياناتك لإجراء التغييرات على ساعة vívomove 3/3S (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 18).

الكشف عن الحادث



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

تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها

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

لتمكين ميزة الكشف عن الحادث على جهازك، يجب إعداد جهات اتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 15). يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تنطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 2 اختر  >  > .
- 3 اختر نشاطاً.

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

عندما يكتشف جهاز vívomove 3/3S حادثاً وتكون ميزة GPS ممكّنة فيه، يمكن لتطبيق Garmin Connect إرسال رسالة نصية وبيد إلكتروني تلقائيين يحتويان على اسمك وموقعك على نظام GPS (في حال توفره) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ الخاصة بك. لديك 15 ثانية لإلغاء الرسالة.

طلب المساعدة

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

لتمكين من طلب المساعدة، عليك إعداد جهات الاتصال لحالة الطوارئ (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 15). يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تنطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

- 1 اضغط على شاشة اللمس بسرعة وبشدة حتى يهتز الجهاز.
- 2 تظهر شاشة العد التنازلي.
- 2 اختر  لإلغاء الطلب قبل اكتمال العد التنازلي.

مميزات Bluetooth المتصلة

يتمتع جهاز vívomove 3/3S بمميزات Bluetooth متصلة متعددة لهاتفك الذكي المتوافق الذي يستخدم تطبيق Garmin Connect. الإشعارات: لتبنيك بالإشعارات الصادرة من هاتفك الذكي، بما في ذلك المكالمات والرسائل النصية وتحديثات شبكة التواصل الاجتماعي ومواعيد التقويم وغيرها، استناداً إلى إعدادات إشعارات هاتفك الذكي.

مميزات التعقب والسلامة: لمزيد من المعلومات، راجع **مميزات التعقب والسلامة**، الصفحة 14.

تحديثات أحوال الطقس: لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس من هاتفك الذكي.

عناصر التحكم بالموسيقى: لإتاحة التحكم بمشغل الموسيقى على هاتفك الذكي.

العثور على هاتفك: لتحديد موقع هاتفك الذكي المفقود والمقترن بجهاز vívomove 3/3S والموجود حالياً ضمن النطاق.

العثور على جهازي: لتحديد موقع جهاز vívomove 3/3S المفقود والمقترن بهاتفك الذكي والموجود حالياً ضمن النطاق.

عمليات تحميل النشاط: لإرسال نشاطك تلقائياً إلى تطبيق Garmin Connect فور فتح التطبيق.

تحديثات البرنامج: ينزل جهازك آخر تحديثات البرنامج لاسلكياً وبثباتها.

إدارة الإشعارات

يمكنك استخدام هاتفك الذكي المتوافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على جهاز vívomove 3/3S الخاص بك.

حدد خياراً:

- إذا كنت تستخدم جهاز iPhone®، فانتقل إلى إعدادات إشعارات iOS® لاختيار العناصر التي تريد إظهارها على الجهاز.
- إذا كنت تستخدم هاتفاً ذكياً يعمل بنظام التشغيل Android، من تطبيق Garmin Connect اختر الإعدادات > الإشعارات.

تحديد موقع هاتف ذكي مفقود

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

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  < .

يبدأ جهاز vívomove 3/3S بالبحث عن هاتفك الذكي المقترن. يصدر تنبيه صوتي من هاتفك الذكي، ويتم عرض قوة إشارة Bluetooth على شاشة جهاز vívomove 3/3S. تزداد قوة إشارة Bluetooth كلما اقتربت من هاتفك الذكي.

تلقي مكالمات هاتفية واردة

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

• لقبول المكالمات، اختر .

ملاحظة: يجب استخدام هاتفك الذكي المتصل للتحدث إلى المتصل.

• لرفض المكالمات، اختر .

• لرفض المكالمات وإرسال رد برسالة نصية على الفور، اختر  ثم اختر رسالة من القائمة.

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

استخدام وضع عدم الإزعاج

يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والإيماءات والتنبيهات. مثلاً، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء النوم أو مشاهدة الأفلام.

ملاحظة: في حساب Garmin Connect التابع لك، يمكنك تعيين الجهاز ليدخل تلقائياً في وضع عدم الإزعاج أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حساب Garmin Connect.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  < .

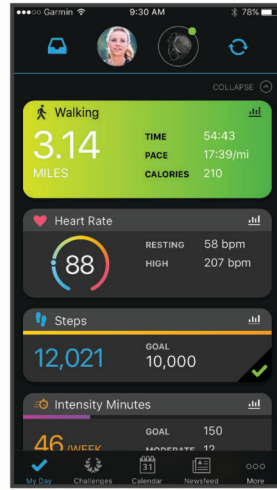
Garmin Connect

يمكنك الاتصال بأصدقائك من حسابك على Garmin Connect. يزودك حسابك على Garmin Connect بالأدوات اللازمة للتعقب والتحليل والمشاركة وتشجيع بعضكم بعضاً. قم بتسجيل أحداث أسلوب حياتك النشط بما في ذلك الركض والمشي وركوب الدراجة الهوائية والسباحة والمشي لمسافات طويلة وغيرها.

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

تعقب تقدمك: يمكنك تعقب الخطوات التي تقوم بها يومياً والمشاركة بمنافسة ودية مع معارفك وبلوغ الأهداف التي تحددها. **تخزين أنشطتك:** بعد إكمال نشاط محدد بوقت وحفظه في جهازك، يمكنك تحميله إلى حسابك على Garmin Connect وحفظه بقدر ما تشاء.

تحليل بياناتك: بإمكانك عرض المزيد من المعلومات المفصلة حول النشاط الذي قمت به بما في ذلك الوقت والمسافة ومعدل نبضات القلب والسعرات الحرارية المحروقة وتقارير مخصصة أخرى.



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

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

Garmin Move IQ™

عندما تطابق حركاتك أنماط تدريب مألوفة، ستعرف ميزة Move IQ تلقائياً على الحدث وتعرضه في المخطط الزمني. تعرض أحداث Move IQ نوع النشاط ومدته، لكنها لا تظهر في قائمة الأنشطة أو ملف الأخبار.

يمكن لميزة Move IQ بدء نشاط محدد بوقت تلقائياً للمشي والركض باستخدام عتبات الوقت التي عيّنتها في تطبيق Garmin Connect. ويتم إضافة هذه الأنشطة إلى قائمة الأنشطة الخاصة بك.

GPS متصل

بفضل ميزة GPS متصل، يستخدم جهازك هوائي GPS في هاتفك الذكي لتسجيل بيانات GPS لأي من أنشطة المشي أو الركض أو ركوب الدراجة (تسجيل نشاط بواسطة ميزة GPS متصل، الصفحة 10). تظهر بيانات GPS، بما في ذلك الموقع والمسافة والسرعة، في تفاصيل النشاط في حسابك على Garmin Connect.

تستخدم ميزة GPS متصل أيضاً لتوفير المساعدة ولميزات LiveTrack.

ملاحظة: لاستخدام ميزة GPS متصل، يجب تمكين أذونات تطبيق الهاتف الذكي لمشاركة الموقع دائماً مع تطبيق Garmin Connect.

تعقب النوم

أثناء النوم، يتعقب الجهاز تلقائياً نومك ويراقب حركتك أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حسابك على Garmin Connect. تتضمن إحصائيات النوم إجمالي عدد ساعات النوم ومراحل النوم والحركة أثناء النوم. 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 16).

مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect

يقوم جهازك بمزامنة البيانات تلقائيًا مع تطبيق Garmin Connect في كل مرة تفتح فيها التطبيق. ويقوم جهازك بمزامنة البيانات بشكل دوري مع تطبيق Garmin Connect تلقائيًا. يمكنك أيضًا مزامنة بياناتك يدويًا في أي وقت.

- 1 قرّب الجهاز من هاتفك الذكي.
- 2 افتح تطبيق Garmin Connect.
- تلميح: قد يكون التطبيق مفتوحًا أو قيد التشغيل في الخلفية.
- 3 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 4 اختر  < .
- 5 انتظر أثناء مزامنة البيانات.
- 6 اعرض بياناتك الحالية في تطبيق Garmin Connect.

مزامنة بياناتك مع حاسوبك

لتمكين من مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect على الحاسوب، عليك تثبيت تطبيق Garmin Express™ (عداد Garmin Express, الصفحة 18).

- 1 قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.
- 2 افتح تطبيق Garmin Express.
- يدخل الجهاز في وضع تخزين كبير السعة.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 4 قم بعرض بياناتك على حساب Garmin Connect الخاص بك.

إعداد Garmin Express

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

تخصيص الجهاز

إعدادات Bluetooth

اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة واختر .

 لتشغيل تقنية Bluetooth وإيقاف تشغيلها.

ملاحظة: تظهر إعدادات Bluetooth الأخرى فقط عند تمكين تقنية Bluetooth.

: لتمكينك من إقران جهازك بهاتف ذكي متوافق مزود بتقنية Bluetooth. يمكنك هذا الإعداد من استخدام ميزات Bluetooth المتصلة باستخدام تطبيق Garmin Connect، بما في ذلك الإشعارات وعمليات تحميل الأنشطة إلى Garmin Connect.

: لتمكينك من تحديد موقع هاتف ذكي مفقود مقترن باستخدام تقنية Bluetooth وموجود حاليًا ضمن النطاق.

: لتمكينك من مزامنة جهازك مع هاتف ذكي متوافق مزود بتقنية Bluetooth.

إعدادات الجهاز

يمكنك تخصيص بعض الإعدادات على جهاز vívomove 3/3S. يمكنك تخصيص إعدادات إضافية في حسابك على Garmin Connect. اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر .

☾: لتشغيل وإيقاف تشغيل وضع عدم الإزعاج (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 16).

☑: لتمكينك من محاذاة عقارب الساعة يدوياً (محاذاة عقارب الساعة، الصفحة 27).

☀: لتعيين مستوى السطوع. يمكنك استخدام الخيار تلقائي لضبط السطوع تلقائياً استناداً إلى الضوء المحيطي أو ضبط مستوى السطوع يدوياً.

ملاحظة: يؤدي مستوى السطوع الأعلى إلى الحد من فترة استخدام البطارية.  لتعيين مستوى الاهتزاز.

ملاحظة: يؤدي مستوى الاهتزاز الأعلى إلى الحد من فترة استخدام البطارية.

♥: لتمكينك من تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب وإيقاف تشغيله، وتعيين تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي، وتعيين تذكير الاسترخاء (إعدادات معدل نبضات القلب ومستوى التوتر، الصفحة 19).

*: للسماح لك بتمكين ميزتي التعقب والسلامة (ميزات التعقب والسلامة، الصفحة 14).

⌚: لتعيين الجهاز إلى عرض الوقت بتنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة، ولتمكينك من تعيين الوقت يدوياً (ضبط الوقت يدوياً، الصفحة 19).

🏃: لتشغيل تعقب النشاط وتنبيه الحركة وتنبيهات تحقيق الهدف وإيقاف تشغيلها (إعدادات النشاط، الصفحة 20).

👉: لتمكينك من اختيار المعصم الذي تريد أن تضع الجهاز عليه.

ملاحظة: يتم استخدام هذا الإعداد لتدريب القوة والإيماءات.

📏: لتعيين الجهاز إلى عرض المسافة التي تم اجتيازها ودرجة الحرارة بالأميال التشريعية أو وحدات القياس.

🌐: لتعيين لغة الجهاز.

🔄: لتمكينك من إعادة ضبط إعدادات المستخدم وبياناته (استعادة كل الإعدادات الافتراضية، الصفحة 27).

📄: لعرض معرف الوحدة وإصدار البرنامج ومعلومات الإجراءات التنظيمية واتفاقية الترخيص وغير ذلك (عرض معلومات الجهاز، الصفحة 24).

إعدادات معدل نبضات القلب ومستوى التوتر

اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر  < .

♥: للسماح بتشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو إيقاف تشغيله. يمكنك استخدام الخيار النشاط فقط لاستخدام جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم فقط أثناء النشاطات المحددة بوقت.

! ♥: يمكنك تعيين الجهاز لينبهك عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك القيمة الهدف أو ينخفض عنها (إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي، الصفحة 13).

🧘: يمكنك تعيين الجهاز لينبهك عندما يكون مستوى التوتر لديك مرتفعاً بشكل غير عادي. يحثك التنبيه على أخذ بعض الوقت للاستراحة، وبطالك الجهاز بدء تمرين تنفس موجه (تشغيل مؤقت الاسترخاء، الصفحة 7).

🌙: يمكنك تعيين جهازك ليقاس باستمرار مستوى تشبع الأكسجين في دمك أثناء النوم.

إعدادات الوقت

اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر  < .

⌚: لتعيين الجهاز لعرض الوقت بتنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة.

⌚ A: لتمكينك من تعيين الوقت يدوياً أو تلقائياً استناداً إلى جهازك المحمول المقترن (ضبط الوقت يدوياً، الصفحة 19).

ضبط الوقت يدوياً

يتم تعيين الوقت تلقائياً عند إقران جهاز vívomove 3/3S بهاتف ذكي بشكل افتراضي.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  <  < يدوي.

3 اختر ✓.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لتعيين الوقت.

إعدادات النشاط

اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر  < .

لتمكينك من تشغيل تعقّب النشاط وإيقاف تشغيله.

ملاحظة: تظهر إعدادات تعقّب النشاط الأخرى فقط عند تمكين تعقّب النشاط.

! لتمكينك من تشغيل منبه الحركة وإيقاف تشغيله.

لتمكينك من تشغيل تنبيهات تحقيق الهدف وإيقاف تشغيلها أو إلغاء تمكين تنبيهات تحقيق الهدف أثناء نشاط محدد بوقت. تظهر تنبيهات تحقيق الهدف لهدف عدد الخطوات اليومية وهدف الطوابق التي تم صعودها يوميًا والهدف الأسبوعي لدقائق الحدة.

إعدادات Garmin Connect

يمكنك تخصيص إعدادات جهازك وخيارات النشاط وإعدادات المستخدم في حساب Garmin Connect الخاص بك. يمكن أيضًا تخصيص بعض الإعدادات على جهاز vívomove 3/3S.

• من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو ، واختر **أجهزة Garmin**، واختر جهازك.

• من التطبيق المصغر للأجهزة في تطبيق Garmin Connect، اختر جهازك.

بعد تخصيص الإعدادات، عليك مزامنة بياناتك لتطبيق التغييرات على جهازك (**مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect**, الصفحة 18) (**مزامنة بياناتك مع حاسوبك**, الصفحة 18).

إعدادات المظهر

من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر مظهر.

وجه الساعة: لتمكينك من اختيار وجه الساعة.

تطبيقات مصغرة: لتمكينك من تخصيص التطبيقات المصغرة التي تظهر على جهازك وإعادة ترتيب التطبيقات المصغرة في الحلقة.

خيارات العرض: لتمكينك من تخصيص العرض.

إعدادات التنبيهات

من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر تنبيهات.

منبهات: لتمكينك من تعيين أوقات ساعة منبه الجهاز وترددات المنبه.

إشعارات ذكية: لتمكينك من تمكين إشعارات الهاتف وتكوينها من هاتفك الذكي المتوافق. يمكنك تصفية الإشعارات عبر خلال نشاط أو ليس خلال النشاط.

تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي: لتمكينك من تعيين الجهاز لينبهك عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عتبة معينة أو ينخفض عنها بعد فترة من عدم النشاط. يمكنك تعيين عتبة التنبيه.

تذكيرات الاسترخاء: لتمكينك من تعيين الجهاز لينبهك عندما يكون مستوى التوتر لديك مرتفعًا بشكل غير عادي. يحثك التنبيه على أخذ بعض الوقت للاستراحة، وبطالك الجهاز بدء تمرين تنفس موجه.

تنبيه اتصال Bluetooth: للسماح لك بتمكين تنبيه يعلمك بأن هاتفك الذكي المقترن لم يعد متصلًا باستخدام تقنية Bluetooth.

عدم الإزعاج أثناء النوم: لتعيين الجهاز لتشغيل وضع عدم الإزعاج تلقائيًا أثناء ساعات نومك (**إعدادات المستخدم**, الصفحة 22).

تخصيص خيارات النشاطات

يمكنك اختيار أنشطة لعرضها على الجهاز.

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

2 اختر **تحرير**.

3 اختر النشاطات ليتم عرضها على الجهاز.

ملاحظة: يتعدّل إزالة نشاطات المشي والركض.

4 اختر نشاطًا لتخصيص إعداداته، مثل حقول التنبيهات والبيانات، إذا لزم الأمر.

تحديد الدورات

يمكنك تعيين جهازك لاستخدام ميزة Auto Lap® التي تحدد الدورات تلقائيًا عند كل كيلومتر أو ميل. إن هذه الميزة مفيدة لمقارنة أدائك في مراحل مختلفة من نشاطك.

ملاحظة: الميزة Auto Lap غير متوفرة لكل النشاطات.

- 1 من القائمة إعدادات في تطبيق Garmin Connect، اختر **أجهزة Garmin**.
- 2 اختر جهازك.
- 3 اختر خيارات النشاط.
- 4 اختر نشاطًا.
- 5 اختر Auto Lap.

تخصيص حقول البيانات

يمكنك تغيير تركيبات حقول البيانات للشاشات التي تظهر عندما يكون مؤقت النشاط قيد التشغيل.

ملاحظة: لا يمكنك تخصيص حوض سباحة.

- 1 من قائمة الإعدادات في تطبيق Garmin Connect، اختر **أجهزة Garmin**.
- 2 اختر جهازك.
- 3 اختر خيارات النشاط.
- 4 اختر نشاطًا.
- 5 اختر حقول البيانات.
- 6 اختر حقل بيانات لتغييره.

إعدادات تعقب النشاط

من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر تعقب النشاط.

ملاحظة: تظهر بعض الإعدادات في فئة فرعية في قائمة الإعدادات. قد تُغيّر تحديثات التطبيقات أو المواقع الإلكترونية قوائم الإعدادات هذه.

تعقب النشاط: لتشغيل ميزات تعقب النشاط وإيقاف تشغيلها.

بدء النشاط تلقائيًا: لتمكين الجهاز من إنشاء أنشطة محددة بوقت وحفظها تلقائيًا عندما تكشف ميزة Move IQ أنك كنت تمشي أو تركض لمدة لا تقل عن العتبة الزمنية. يمكنك تعيين الحد الأدنى للعتبة الزمنية للركض والمشي.

طول مخصص لخطوة واسعة: لتمكين الجهاز من احتساب المسافة التي تم قطعها بدقة أكبر باستخدام طول الخطوة الواسعة المخصص. يمكنك إدخال مسافة معروفة وعدد الخطوات اللازمة لاجتيازها ليتمكن Garmin Connect من احتساب طول خطواتك.

عدد الطوابق التي يتم صعودها يوميًا: لتمكينك من إدخال هدف يومي لعدد الطوابق التي يجب صعودها.

الخطوات اليومية: لتمكينك من إدخال هدف عدد الخطوات اليومي. يمكنك استخدام خيار الهدف التلقائي لتمكين جهازك من تحديد هدف عدد الخطوات تلقائيًا.

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.

منبه الحركة: لتمكين جهازك من عرض الرسالة وشريط التنقل على شاشة وقت من اليوم عندما تكون غير نشط لفترة طويلة جدًا. يُصدر الجهاز أيضًا إشارة صوتية أو يهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية.

ملاحظة: غير أن هذا الإعداد يقلل من عمر البطارية.

Move IQ: لتمكينك من تشغيل أحداث Move IQ وإيقاف تشغيلها. تكشف ميزة Move IQ تلقائيًا عن أنماط النشاط، مثل المشي والركض.

تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم: لتمكين جهازك من تسجيل حتى أربع ساعات من قراءات مقياس التأكسج أثناء النوم.

تعيين كم تعقب نشاط مفضل: لتعيين هذا الجهاز ليكون جهاز تعقب النشاط الرئيسي لديك عندما يكون التطبيق متصلًا بأكثر من جهاز واحد.

دقائق الحدة الأسبوعية: لتمكينك من إدخال هدف أسبوعي لعدد الدقائق لممارسة النشاطات التي تتراوح حدها بين المتوسطة والعالية. كما يمكنك الجهاز من تعيين منطقة معدل نبضات القلب لدقائق معتدلة الحدة ومنطقة معدل نبضات قلب أعلى لدقائق عالية الحدة. يمكنك أيضًا استخدام الخوارزمية الافتراضية.

إعدادات المستخدم

من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر إعدادات المستخدم.
معلومات شخصية: لتمكينك من إدخال التفاصيل الشخصية، مثل تاريخ الولادة والجنس والطول والوزن.
النوم: لتمكينك من إدخال ساعات النوم الاعتيادية.
مناطق معدل نبضات القلب: لتمكينك من تقدير معدل نبضات القلب الأقصى وتحديد مناطق معدل نبضات القلب المخصصة.

إعدادات عامة

من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر عام.
اسم الجهاز: لتمكينك من تعيين اسم للجهاز.
معصم يوضع جهاز عليه: لتمكينك من اختيار المعصم الذي تريد أن تضع الجهاز عليه.
ملاحظة: يتم استخدام هذا الإعداد لتدريب القوة والإيماءات.
تنسيق الوقت: لتعيين الجهاز لعرض الوقت بتنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة.
تنسيق التاريخ: لتعيين الجهاز لعرض التاريخ وفقاً لتنسيق الشهر/اليوم أو اليوم/الشهر.
اللغة: لتعيين لغة الجهاز.
وحدات القياس: لتعيين الجهاز إلى عرض المسافة التي تم اجتيازها ودرجة الحرارة بالأميال التشريعية أو وحدات القياس.
TrueUp للبيانات الفيزيولوجية: لتمكين جهازك من مزامنة الأنشطة والمحفوظات والبيانات من أجهزة Garmin الأخرى.

معلومات الجهاز

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

1 قم بتوصيل الطرف الصغير من كبل USB بمنفذ الشحن على الجهاز.



2 قم بتوصيل الطرف الكبير من كبل USB بمنفذ شحن USB.

3 قم بشحن الجهاز بالكامل.

تلميحات حول شحن الجهاز

- قم بتوصيل الشاحن بشكل آمن بالجهاز لشحنه باستخدام كبل USB (شحن الجهاز الصفحة 22).
- يمكنك شحن الجهاز عبر توصيل كبل USB بمحول معتمد للتيار المتردد من Garmin بمقبس حائط قياسي أو منفذ USB على الحاسوب.
- اعرض رسماً لطاقة البطارية المتبقية على شاشة معلومات الجهاز (عرض معلومات الجهاز الصفحة 24).

العناية بالجهاز

ملاحظة

تجنب الصربات الحادة والاستخدام القوي، فقد يؤدي ذلك إلى تقليل عمر المنتج.
لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.
لا تستخدم بتاتاً أداة صلبة أو حادة لتشغيل شاشة اللمس، وإلا تتج ضرر عن ذلك.
تجنب استخدام المنظفات الكيماوية والمواد المذيبة وطارادات الحشرات التي قد تتلف المكونات البلاستيكية والطبقات النهائية.
قم بغسل الجهاز جيداً بالمياه العذبة بعد تعرضه للكحول أو المياه المالحة أو الكريم الواقي من الشمس أو مساحيق التجميل أو الكحول أو المواد الكيماوية القوية الأخرى. إن التعرض المطول لهذه المواد قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالهيكل.
لا تضع البطاريات في بيئة تكون درجة حرارتها مرتفعة مثل مجفف الملابس.
لا تقم بتخزين الجهاز في أماكن تتعرض لدرجات حرارة قصوى لفترة زمنية طويلة، لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث تلف دائم للجهاز.

تنظيف الساعة

تنبيه

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

ملاحظة

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

- 1 امسح الساعة بواسطة قطعة قماش مبللة بمحلول تنظيف لطيف وغير قوي.
 - 2 امسحه جيداً حتى يجف.
- بعد تنظيف الساعة، اتركها لتجف تماماً.
- تلميح: للمزيد من المعلومات، يُرجى الانتقال إلى www.garmin.com/fitandcare.

تنظيف الأحزمة الجلدية

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

تغيير الأحزمة

يتوافق جهاز vívomove 3S مع أحزمة سريعة التحرير وقياسية ويبلغ عرضها 18 ملم. يتوافق جهاز vívomove 3 مع أحزمة سريعة التحرير وقياسية ويبلغ عرضها 20 ملم.

1 مرر الدبوس سريع التحرير على القضيب المعدني الرفيع لإزالة الحزام.



2 أدخل جانبًا من القضيب المعدني الرفيع للحزام الجديد في الجهاز.

3 مرر الدبوس سريع التحرير ثم قم بمحاذاة القضيب المعدني الرفيع مع الجانب المقابل من الجهاز.

4 كرر الخطوات من 1 إلى 3 لتغيير الحزام الآخر.

عرض معلومات الجهاز

يمكنك عرض معرّف الوحدة وإصدار البرنامج والمعلومات التنظيمية.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  < .

3 اسحب لعرض المعلومات.

المواصفات

نوع البطارية	قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمنة
فترة استخدام البطارية	لغاية 5 أيام في الوضع الذكي حتى أسبوع إضافي في وضع الساعة
نطاق درجات حرارة التشغيل	من -10 إلى 50 درجة مئوية (من 14 إلى 122 درجة فهرنهايت)
نطاق درجة حرارة الشحن	من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت)
الترددات اللاسلكية/البروتوكولات	2,4 جيجاهرتز @ بقوة 0 ديسيبيل مللي واط اسمية • بروتوكول الاتصالات اللاسلكية الخاص بـ ANT+ • Bluetooth تقنية 0.5 13,56 ميجاهرتز @ بقوة -40 ديسيبيل مللي واط اسمية، وتقنية NFC اللاسلكية
تصنيف المياه	5 جو ¹

¹ يتحمل الجهاز الضغط حتى عمق 50 متراً. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/waterrating.

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

هل يُعدّ هاتفك الذكي متوافقاً مع جهازي؟

يتوافق جهاز vivomove 3/3S مع الهواتف الذكية التي تستخدم تقنية Bluetooth. انتقل إلى www.garmin.com/ble للحصول على المزيد من معلومات التوافق.

يتعذر على هاتفك الاتصال بالجهاز

- ضع الجهاز ضمن نطاق الهاتف الذكي.
- إذا كانت الأجهزة مُقترنة مسبقاً، فيمكنك إيقاف تشغيل Bluetooth على الجهازين، ثم تشغيلها من جديد.
- إذا كانت الأجهزة غير مقترنة، فيمكنك تمكين تقنية Bluetooth على هاتفك الذكي.
- على هاتفك الذكي، افتح تطبيق Garmin Connect، واختر  أو ، ثم اختر أجهزة Garmin > إضافة جهاز للدخول في وضع الإقران.
- على جهازك، اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر  >  للدخول في وضع الإقران.

تعبّ النشاط

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

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 جرّ عربة الأطفال أو آلة جز العشب.
- ضع الجهاز في جيبك عند استخدام يديك 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 خطواتك باستخدام تطبيق Garmin Express (مزامنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 18).
- مزامنة عدد خطواتك باستخدام تطبيق Garmin Connect (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 18).

2

انتظر ريثما يقوم الجهاز بمزامنة بياناتك.

قد تستغرق عملية المزامنة بضع دقائق.

ملاحظة: لا يؤدي تحديث تطبيق Garmin Connect أو تطبيق Garmin Express إلى مزامنة بياناتك أو تحديث عدد خطواتك.

عدم ظهور مستوى التوتر

ليتمكن الجهاز من كشف مستوى التوتر لديك، يجب تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم. يأخذ الجهاز نماذج عن معدل نبضات قلبك طوال اليوم أثناء فترات عدم النشاط لتحديد مستوى التوتر لديك. لا يحدد الجهاز مستوى التوتر لديك أثناء النشاطات المحددة بوقت. إذا ظهرت شُرط بدلاً من مستوى التوتر لديك، ابق ثابتاً وانتظر ريثما يقيس الجهاز تغيّر معدل نبضات قلبك.

إن دقائق الحدة تصدر وميضاً

عندما تمارس التمارين الرياضية على مستوى حدة يناسب هدف دقائق الحدة الذي تريد تحقيقه، تصدر دقائق الحدة وميضاً. مارس التمارين الرياضية لمدة 10 دقائق متتالية على الأقل على مستوى حدة متوسط أو أعلى.

لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقاً

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

تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة

- إذا كانت بيانات معدل نبضات القلب غير منتظمة أو إذا كانت لا تظهر أمامك، يمكنك أن تلجأ إلى هذه التلميحات.
- اغسل ذراعك وجففها قبل وضع 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.
- 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.

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 المُجهّد والتوتر الشديد والنوم القليل إلى استنفاد Body Battery لديك.
- لا تؤثر كمية الطعام المُستهلك ولا المنبهات مثل الكافيين على Body Battery لديك.

تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة

- إذا كانت بيانات مقياس التأكسج غير منتظمة أو إذا كانت لا تظهر أمامك، يمكنك أن تلجأ إلى هذه التلميحات.
- ابقَ بلا حركة بينما يقيس الجهاز تشبّع دمك من الأكسجين.
- ضع الجهاز فوق عظمة المعصم. يجب أن يكون الجهاز مثبتاً بإحكام ولكن بشكل مريح.
- أبقِ الذراع التي تحمل الجهاز عند مستوى القلب بينما يقيس الجهاز تشبّع دمك من الأكسجين.
- استخدم حزاماً مصنوعاً 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.

لا يعرض جهازك الوقت الصحيح

يحدّث الجهاز الوقت والتاريخ عند مزامنة جهازك مع حاسوب أو جهاز محمول. يجب أن تقوم بمزامنة جهازك لتلقي الوقت الصحيح عند تغيير المناطق الزمنية، ولتحديث الوقت وفقاً للتوقيت الصيفي.

إذا لم تتطابق عقارب الساعة مع الوقت الرقمي، فيجب محاذاتها يدوياً (محاذاة عقارب الساعة، الصفحة 27).

1 تأكد من تعيين الوقت إلى الوضع التلقائي (إعدادات الوقت، الصفحة 19).

2 تأكد من أن حاسوبك أو جهازك المحمول يعرض الوقت المحلي الصحيح.

3 حدد خياراً:

- مزامنة جهازك مع حاسوب (مزامنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 18).
 - مزامنة جهازك مع جهاز محمول (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 18).
- يتم تحديث الوقت والتاريخ بصورة تلقائية.

محاذاة عقارب الساعة

يحتوي جهاز vívomove 3/3S الخاص بك على عقارب ساعة دقيقة. قد تؤدي الأنشطة الأكثر الحدة إلى تغيير وضعية عقارب الساعة. إذا لم تتطابق عقارب الساعة مع الوقت الرقمي، فيجب محاذاتها يدوياً.

تلميح: قد تكون محاذاة عقارب الساعة ضرورية بعد بضعة أشهر من الاستخدام العادي.

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 2 اختر  < (🕒) < محاذاة العقارب إلى 12:00n.
- 3 اضغط على  أو  حتى يشير عقرب الدقائق إلى الساعة 12.
- 4 اختر تحريك الدقائق < ✓.
- 5 اضغط على  أو  حتى يشير عقرب الساعات إلى الساعة 12.
- 6 اختر تحريك ساعات.

تظهر الرسالة اكتمال المحاذاة.

ملاحظة: يمكنك أيضاً استخدام تطبيق Garmin Connect لمحاذاة عقارب الساعة.

إطالة فترة تشغيل البطارية

- قم بخفض سطوع الشاشة ومهلتها (*إعدادات المظهر الصفحة 20*).
 - قم بخفض حساسية إيماءة المعصم (*إعدادات المظهر الصفحة 20*).
 - أوقف تشغيل إيماءات المعصم (*إعدادات المظهر الصفحة 20*).
 - في إعدادات مركز الإشعارات في هاتفك الذكي، يمكنك الحد من الإشعارات التي تظهر على جهاز vívomove 3/3S (*إدارة الإشعارات، الصفحة 16*).
 - أوقف تشغيل الإشعارات الذكية (*إعدادات Bluetooth، الصفحة 18*).
 - أوقف تشغيل تقنية Bluetooth عند عدم استخدام الميزات المتصلة (*إعدادات Bluetooth، الصفحة 18*).
 - أوقف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin المقترنة (*بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin، الصفحة 13*).
 - أوقف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (*إعدادات معدل نبضات القلب ومستوى التوتر، الصفحة 19*).
- ملاحظة:** يتم استخدام مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم لاحتساب دقائق الحدة العالية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومستوى التوتر وعدد السرعات الحرارية المحروقة (*دقائق الحدة، الصفحة 6*).

تصعب رؤية شاشة جهازي في الخارج

يكشف الجهاز مستشعراً للضوء ويضبط سطوع الإضاءة الخلفية تلقائياً لإطالة فترة تشغيل البطارية. عند تعرض الشاشة لضوء الشمس المباشر، تصبح أفتح ولكن قد تبقى قراءتها صعبة. قد تكون ميزة كشف النشاط التلقائي مفيدة عند البدء بنشاطات خارجية (*إعدادات تعقب النشاط، الصفحة 21*).

استعادة كل الإعدادات الافتراضية

يمكنك استعادة كل إعدادات الجهاز إلى قيم المصنع الافتراضية.

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
 - 2 اختر  < 🔄.
 - 3 حدد خياراً:
 - لإعادة ضبط كل إعدادات الجهاز إلى قيم المصنع الافتراضية وحفظ كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة، اختر إعادة ضبط الإعدادات الافتراضية.
 - لإعادة ضبط كل إعدادات الجهاز إلى قيم المصنع الافتراضية وحذف كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة، اختر حذف بيانات وإعادة ضبط.
- تظهر رسالة لتوفير المعلومات.
- 4 انقر فوق شاشة اللمس.
 - 5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

لتحديث برنامج جهازك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب استخدام حساب Garmin Connect وإقران الجهاز بهاتف ذكي متوافق (تشغيل الجهاز وإعداده، الصفحة 1).

مزامنة جهازك مع تطبيق Garmin Connect (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 18). يرسل تطبيق Garmin Connect التحديث إلى جهازك تلقائياً عند توفر برنامج جديد. يتم تطبيق التحديث عندما لا تستخدم الجهاز بشكل نشط. عند اكتمال عملية التحديث، تتم إعادة تشغيل جهازك.

تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

لستتمكن من تحديث برنامج الجهاز، عليك تنزيل تطبيق Garmin Express وتثبيته وإضافة الجهاز (مزامنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 18).

- 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 بتثبيت التحديث.

تحديثات المنتج

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

يوفر ذلك لأجهزة Garmin الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

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

الحصول على مزيد من المعلومات

- انتقل إلى support.garmin.com للحصول على مزيد من الأدلة والمقالات وتحديثات البرامج.
 - انتقل إلى الموقع buy.garmin.com، أو اتصل بوكيل Garmin للحصول على معلومات عن الملحقات الاختيارية وقطع الغيار.
 - انتقل إلى www.garmin.com/ataccuracy.
- لا يُعتبر هذا الجهاز جهازاً طبيّاً. لا تتوفر ميزة مقياس التأكسج في كل البلدان.

إصلاحات الجهاز

إذا كان جهازك بحاجة إلى إصلاح، فانتقل إلى support.garmin.com للحصول على معلومات عن إرسال طلب إصلاح بواسطة دعم المنتج من Garmin.

ملحق

أهداف اللياقة البدنية

- إن معرفة مناطق معدل نبضات القلب تساهم في قياس اللياقة البدنية وتحسينها عبر فهم هذه المبادئ وتطبيقها.
- فمعدل نبضات القلب يعد قياساً جيداً 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 29) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثالية لأهداف اللياقة البدنية التي حددتها.
- أما إذا كنت لا تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فاستخدم أحد جداول الاحتساب المتوفرة على الإنترنت. بعض الصالات الرياضية ومراكز اللياقة البدنية توفر اختباراً لقياس معدل نبضات القلب الأقصى. إن معدل نبضات القلب الأقصى الافتراضي هو 220 ناقص عمرك.

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

احتساب مناطق معدل نبضات القلب

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

المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

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

الرجال	القيمة المئوية	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
متفوق	95	4.55	54	5.52	9.48	7.45	1.42
ممتاز	80	1.51	3.48	4.46	4.43	5.39	7.36
جيد	60	4.45	44	4.42	2.39	5.35	3.32
مقبول	40	7.41	5.40	5.38	6.35	3.32	4.29
ضعيف	0-40	7.41>	5.40>	5.38>	6.35>	3.32>	4.29>

السيدات	القيمة المئوية	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
متفوق	95	6.49	4.47	3.45	1.41	8.37	7.36
ممتاز	80	9.43	4.42	7.39	7.36	33	9.30
جيد	60	5.39	8.37	3.36	33	30	1.28
مقبول	40	1.36	4.34	33	1.30	5.27	9.25
ضعيف	0-40	1.36>	4.34>	33>	1.30>	5.27>	9.25>

البيانات التي تمت إعادة طباعتها مع إذن من The Cooper Institute. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.CooperInstitute.org.

