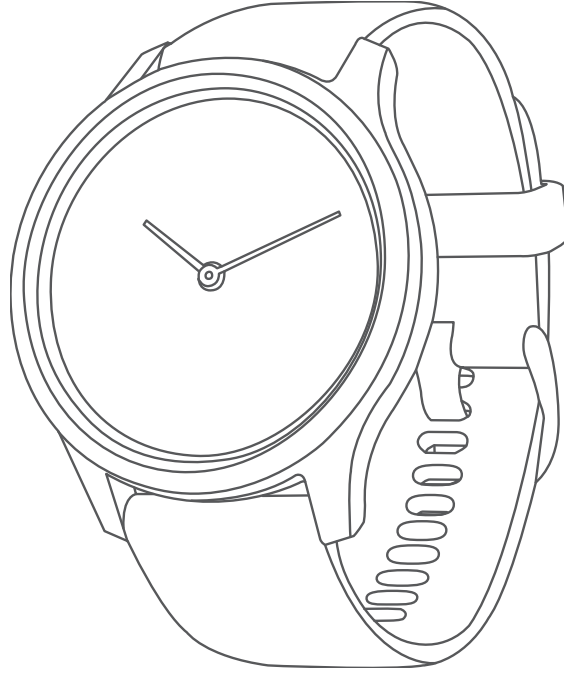


GARMIN®



VÍVOMOVE® STYLE/LUXE

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™ وConnect IQ™ وGarmin Connect™ وGarmin Express™ وGarmin Move IQ™ وGarmin Pay™ 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. إن iOS® علامة تجارية مسجلة لشركة Cisco Systems, Inc. مستخدمة بترخيص من شركة Apple Inc.؛ وتعود العلامات التجارية والأسماء التجارية الأخرى لمالكها المحددين. هذا المنتج معتمد من ANT+®. تفضل بزيارة www.thisisant.com/directory للحصول على قائمة بالتطبيقات والمنتجات المتوافقة.

جدول المحتويات

معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....	14
الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....	14
عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك.....	14
بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin.....	15
إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي.....	15
Garmin Pay.....	15
إعداد محفظة Garmin Pay.....	15
إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay.....	15
دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك.....	16
إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك.....	16
تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك.....	16
ساعة.....	17
تشغيل مؤقت العد التنازلي.....	17
استخدام ساعة الإيقاف.....	17
استخدام ساعة المنبه.....	17
ميزات التعقب والسلامة.....	17
إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ.....	18
إضافة جهات اتصال.....	18
الكشف عن الحادث.....	18
تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها.....	18
طلب المساعدة.....	18
ميزات Bluetooth المتصلة.....	19
إدارة الإشعارات.....	19
تحديد موقع هاتف ذكي مفقود.....	19
تلقي مكالمة هاتفية واردة.....	19
استخدام وضع عدم الإزعاج.....	19
Garmin Connect.....	20
Garmin Move IQ™.....	20
GPS متصل.....	20
تعقب النوم.....	20
مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect ..	21
مزامنة بياناتك مع حاسوبك.....	21
إعداد Garmin Express.....	21
تخصيص الجهاز.....	21
إعدادات Bluetooth.....	21
إعدادات الجهاز.....	22

مقدمة.....	1
تشغيل الجهاز وإعداده.....	1
أوضاع الساعة.....	2
استخدام الجهاز.....	2
خيارات القائمة.....	3
وضع الساعة.....	4
التطبيقات المصغرة.....	5
الهدف التلقائي.....	6
شريط الحركة.....	6
إيقاف تشغيل تنبيه الحركة.....	6
دقائق الحدة.....	6
الحصول على دقائق الحدة.....	7
Body Battery.....	7
عرض التطبيق المصغر الخاص بمقياس الطاقة Body Battery.....	7
تحسين دقة السرعات الحرارية.....	7
تغيير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر.....	7
عرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر.....	7
تشغيل مؤقت الاسترخاء.....	8
عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب.....	8
استخدام التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في الجسم.....	8
تعقب الدورة الشهرية.....	8
تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك.....	9
تعقب الحمل.....	9
تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك.....	9
التحكم بتشغيل الموسيقى.....	9
عرض الإشعارات.....	9
الرد على رسالة نصية.....	10
التدريب.....	10
تسجيل نشاط محدد بوقت.....	10
تسجيل نشاط بواسطة ميزة GPS متصل.....	11
تسجيل نشاط تدريب القوة.....	11
تلميحات لتسجيل نشاطات تدريب القوة ..	12
تسجيل نشاط السباحة.....	12
بدء تحدي Toe-to-Toe.....	12
تحديد الدورات.....	13
ميزات معدل نبضات القلب.....	13
مقياس التأكسج.....	13
الحصول على قراءات مقياس التأكسج ...	13
تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم.....	14

تحديث البرنامج باستخدام	31
Garmin Express	31
تحديثات المنتج	31
الحصول على مزيد من المعلومات	31
إصلاحات الجهاز	31
ملحق	31
أهداف اللياقة البدنية	31
حول مناطق معدل نبضات القلب	32
احتساب مناطق معدل نبضات القلب	32
المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	32

إعدادات معدل نبضات القلب ومستوى التوتر	22
إعدادات الوقت	22
إعدادات النشاط	23
إعدادات Garmin Connect	23
إعدادات المظهر	23
إعدادات التنبيهات	23
تخصيص خيارات النشاطات	23
إعدادات تعقب النشاط	24
إعدادات المستخدم	24
إعدادات عامة	25

معلومات الجهاز	25
شحن الساعة	25
تلميحات حول شحن الساعة	25
العناية بالجهاز	26
تنظيف الساعة	26
تنظيف الأحزمة الجلدية	26
تغيير الأحزمة	27
عرض معلومات الجهاز	27
المواصفات	27

استكشاف الأخطاء وإصلاحها	28
هل هاتفي متوافق مع ساعتني؟	28
يتعذر على هاتفي الاتصال بالجهاز	28
تعقب النشاط	28
لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً	28
عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتني وعلى حسابي على Garmin Connect	28
عدم ظهور مستوى التوتر	28
إن دقائق الحدة تصدر وميضاً	28
لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقاً	29
تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة	29
تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة	29
تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة	29
لا يعرض جهازي الوقت الصحيح	29
محاذاة عقارب الساعة	30
إطالة فترة تشغيل البطارية	30
تصعب رؤية شاشة ساعتني في الخارج	30
استعادة كل الإعدادات الافتراضية	30
تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect	31

مقدمة

⚠ تحذير

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

تشغيل الجهاز وإعداداته

لستمكن من استخدام جهازك، عليك توصيله بمصدر طاقة لتشغيله. لاستخدام الميزات المتصلة لجهاز vívomove Style/Luxe 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 الساعة، الصفحة 25).
Hello! هي الكلمة التي تظهر عند تشغيل الجهاز.

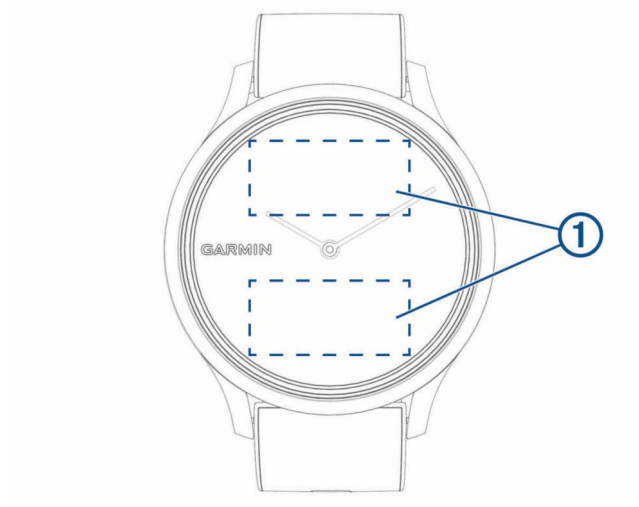


- 4 حدد خياراً لإضافة جهازك إلى حسابك على Garmin Connect:
 - إذا كان هذا الجهاز الأول الذي قمت بإقرانه بتطبيق Garmin Connect، فاتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
 - إذا كنت قد قمت مسبقاً بإقران جهاز آخر بتطبيق Garmin Connect، فاختر من قائمة أو •••، واختر أجهزة Garmin < إضافة جهاز، واتبع التعليمات التي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

أوضاع الساعة

لمحة	تُظهر عقارب الساعة الوقت الحالي.
تفاعلي	تتحرك عقارب الساعة بعيداً عن شاشة اللمس.
مشاهدة فقط	عندما يكون مستوى البطارية منخفضاً، تُظهر عقارب الساعة الوقت الحالي، وتبقى شاشة اللمس متوقفة عن التشغيل حتى تشحن الساعة.

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.

ملاحظة: تجنب السحب مباشرة فوق عقارب الساعة أو أثناء تحركها. للحصول على أفضل النتائج، قم بالسحب في مساحة شاشة اللمس ①.

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

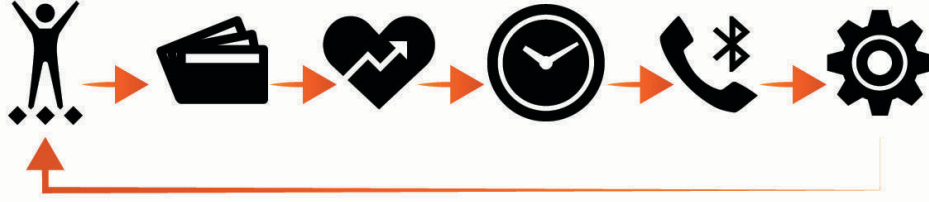
النقر: انقر فوق شاشة اللمس للقيام باختيارات.

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 خيارات Garmin Pay™.	
لعرض مزايا معدل نبضات القلب.	
لعرض خيارات مؤقت العد التنازلي وساعة الإيقاف والمنبه.	
لعرض خيارات هاتفك الذكي المقترن عبر Bluetooth.	
لعرض إعدادات الجهاز.	

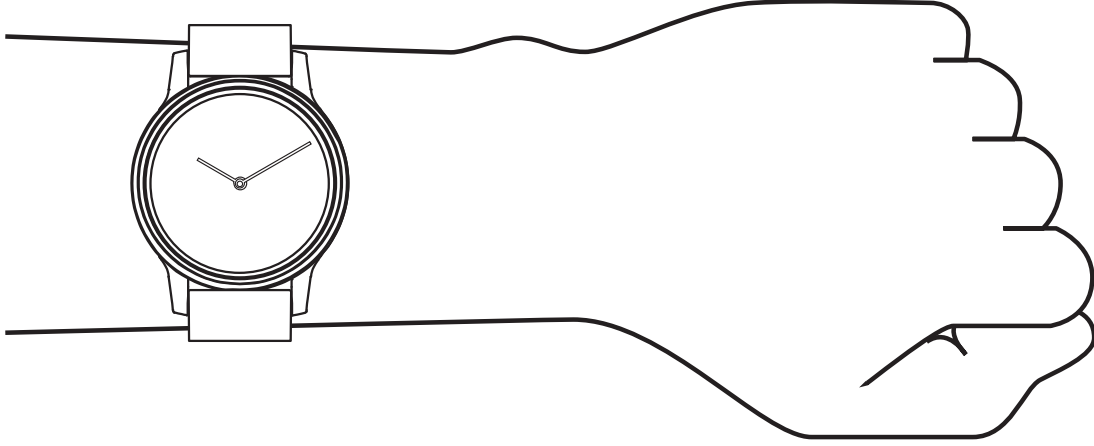
وضع الساعة

⚠ تنبيه

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

• ضع الساعة فوق عظمة المعصم.

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



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

- راجع [استكشاف الأخطاء وإصلاحها](#), الصفحة 28 للحصول على مزيد من المعلومات عن معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع [تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة](#), الصفحة 29 للحصول على مزيد من المعلومات عن مستشعر مقياس التأكسج.
- للمزيد من المعلومات عن الدقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.
- للحصول على مزيد من المعلومات عن وضع ارتداء الساعة والعناية بها، انتقل إلى www.garmin.com/fitandcare.

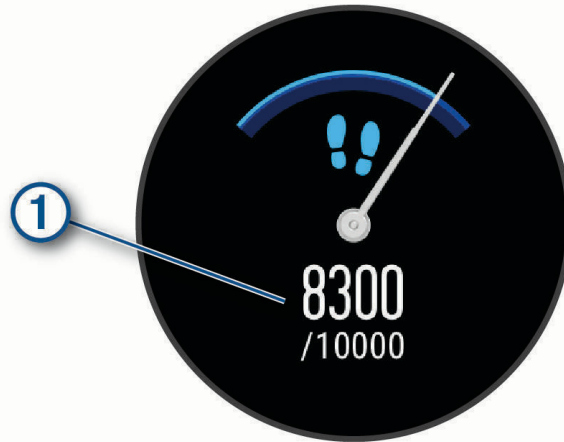
التطبيقات المصغرة

تأتي ساعتك محملة مسبقًا بالتطبيقات المصغرة التي توفر معلومات فورية. يمكنك سحب شاشة اللمس للتمرير بين التطبيقات المصغرة. يمكنك الضغط على بعض التطبيقات المصغرة لعرض معلومات أكثر تفصيلاً. تتطلب بعض التطبيقات المصغرة هاتفًا مقترنًا. **ملاحظة:** يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لإضافة التطبيقات المصغرة أو إزالتها.

❗	إجمالي عدد الخطوات التي تم القيام بها وهدفك في اليوم. تتعلم الساعة هدفًا جديدًا للخطوات كل يوم وتقترحه عليك.
📶	إجمالي عدد الطوابق التي تم صعودها وهدفك في اليوم.
🕒	إجمالي عدد دقائق الحدة وهدف الحدة في الأسبوع.
🔋	مستوى طاقة Body Battery™ الحالي الخاص بك. تحتسب الساعة مخزون الطاقة الحالي لديك بالاستناد إلى بيانات الأنشطة والتوتر والنوم. يشير الرقم الأعلى إلى مخزون أعلى من الطاقة.
⚡	مستوى التوتر الحالي لديك. تقيس الساعة معدل نبضات قلبك أثناء عدم القيام بأي نشاط لتقدير مستوى التوتر لديك. يشير الرقم الأصغر إلى مستوى توتر أكثر انخفاضًا.
💧	كمية المياه الإجمالية المستهلكة وهدفك في اليوم.
📏	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.
👤	معدل التنفس الحالي لديك بعدد الأنفاس في الدقيقة ومتوسط الاستيقاظ لسبعة أيام. تقيس الساعة معدل التنفس لديك أثناء عدم القيام بنشاط لاكتشاف أي نشاط تنفس غير اعتيادي، بالإضافة إلى كيفية تغييره بالنسبة إلى التوتر.
⌘	لتمكينك من الاطلاع على قراءة مقياس التأكسج يدويًا.
🎵	عناصر التحكم بمشغل الموسيقى على هاتفك.
☁️	درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس من هاتف مقترن.
ZZ	بيانات النوم الخاصة بك الليلة السابقة، بما في ذلك إجمالي وقت النوم ونتيجة النوم.
🕒	حالة الدورة الشهرية الحالية. يمكنك عرض الأعراض اليومية وتسجيلها. يمكنك أيضًا تعقب الحمل من خلال التحديثات الأسبوعية ومعلومات الصحة.
📅	المواعيد القادمة المسجلة في تقويم الهاتف.
💬	الإشعارات الصادرة من هاتفك، بما في ذلك المكالمات والرسائل النصية وتحديثات شبكة التواصل الاجتماعي وغيرها، بالاستناد إلى إعدادات إشعارات هاتفك.

الهدف التلقائي

تنشئ الساعة الهدف اليومي لعدد الخطوات والطوابق التي يتم صعودها تلقائياً، بالاستناد إلى مستويات الأنشطة السابقة. وأثناء حركتك خلال اليوم، تعرض الساعة تقدمك نحو هدفك اليومي ①.



إذا اخترت عدم استخدام ميزة الهدف التلقائي، فيمكنك تعيين أهداف مخصصة لعدد الخطوات والطوابق التي يتم صعودها على حسابك على Garmin Connect.




شريط الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد تؤدي إلى تغييرات أبضية غير مرغوب بها. بالتالي، يذكر 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 تتييه الحركة

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
2 اختر  <  < .

دقائق الحدة

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

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

الحصول على دقائق الحدة

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

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

Body Battery

تحلل الساعة تغيير معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر وجودة النوم وبيانات النشاط لتحديد مستوى Body Battery العام. وهو يعمل كعداد الغاز في السيارة إذ يشير إلى مقدار مخزون الطاقة المتوفر لديك. يتراوح نطاق مستوى مقياس الطاقة Body Battery بين 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 ساعتك مع حسابك على Garmin Connect لعرض مستوى Body Battery الأحدث والتباينات على المدى الطويل وتفاصيل إضافية (لمحات لبيانات Body Battery المحسنة، الصفحة 29).

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 للساعات الأربع 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 ⓘ.
- ملاحظة:** يظهر الرمز ⓘ 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 الرمز ⓘ.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تغيير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر

تحلل ساعتك تغيير معدل نبضات قلبك عند عدم القيام بأي نشاط لتحديد التوتر العام 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 الساعة أثناء النوم.

يمكنك مزامنة ساعتك مع حسابك على 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 للساعات الأربع 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 هل تريد 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 للساعات الأربع الماضية.

استخدام التطبيق المصغر لتعقّب نسبة المياه في الجسم

- يعرض التطبيق المصغر لتعقّب 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).
 - 3 تلميح: يمكنك تخصيص إعدادات نسبة المياه في جسمك، مثل الوحدات المستخدمة والهدف اليومي، في حسابك على Garmin Connect.
 - 3 انقر فوق شاشة اللمس لعرض بيانات نسبة المياه في جسمك للأيام السبعة الماضية.

تعقّب الدورة الشهرية


تشكّل الدورة الشهرية جزءاً مهماً من صحتك. يمكنك استخدام ساعتك لتسجيل الأعراض الجسدية والرغبة الجنسية والنشاط الجنسي وأيام الإباضة وغير ذلك (تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك، الصفحة 9). يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات وإعداد هذه الميزة في إعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق Garmin Connect.








- تعقّب 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

لتمكيني من تسجيل معلومات الدورة الشهرية من جهاز vívomove Style/Luxe، 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 ساعتك لتسجيل الأعراض الجسدية والانفعالية وقراءات الجلوكوز في الدم وحركة الجنين (تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك، الصفحة 9). 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 لتمكيني 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 باستخدام ساعة vívomove Style/Luxe. يتحكم التطبيق المصغر بتطبيق مشغل الوسائط النشط حالياً أو الذي تم تشييطه مؤخراً على هاتفك. إذا لم يكن هناك أي مشغل وسائط نشط، فلن يعرض التطبيق المصغر معلومات المسار عليك بدء التشغيل من هاتفك.

- 1 ابدأ بتشغيل أغنية أو قائمة تشغيل على هاتفك.
- 2 على ساعة vívomove Style/Luxe، اسحب لعرض التطبيق المصغر لعناصر التحكم بالموسيقى.

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 Vivomove Style/Luxe، 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.




ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لإضافة الأنشطة أو إزالتها.

- 4 انقر نقرًا مزدوجاً فوق شاشة اللمس لتشغيل مؤقت النشاط.
- 5 ابدأ نشاطك.
- 6 اسحب لعرض شاشات بيانات إضافية.

- 7 بعد إكمال نشاطك، انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف مؤقت النشاط.
- تلميح: يمكنك النقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لاستئناف مؤقت النشاط.
- 8 حدد خيارًا:
 - 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 اتصاله.
- 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 تنظر إلى الساعة أثناء التكرارات.
- عليك أن تتفاعل مع الساعة في بداية كل مجموعة ونهايتها وفي خلال أوقات الراحة.
- ركز على شكلك أثناء التكرارات.
- مارس تمارين الجسم أو تمارين الأوزان الحرة.
- قم بالتكرارات بحركة متناسقة وواسعة النطاق.
- يتم احتساب كل تكرار عند عودة الذراع التي وُضعت عليها الساعة إلى وضعية البداية.
- **ملاحظة:** قد لا يتم احتساب تمارين الرجلين.
- شغل كشف المجموعة التلقائي لبدا المجموعات وإيقافها.
- احفظ نشاط تدريب القوة وإرساله إلى حسابك على Garmin Connect.
- يمكنك استخدام الأدوات في حسابك على Garmin Connect لعرض تفاصيل النشاط وتحريرها.

تسجيل نشاط السباحة

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
 - 2 اختر  > .
 - 3 اختر مستوى المهارة.
 - 4 اختر  لتحرير حجم حوض السباحة إذا لزم الأمر.
 - 5 انقر نقراً مزدوجاً فوق شاشة اللمس لتشغيل مؤقت النشاط.
 - 6 ابدأ نشاطك.
- يسجل الجهاز تلقائياً الفواصل الزمنية للسباحة أو أطوال حوض السباحة التي يمكنك عرضها من خلال سحب شاشة اللمس.
- 7 بعد إكمال نشاطك، انقر نقراً مزدوجاً فوق شاشة اللمس لإيقاف مؤقت النشاط.
 - 8 حدد خياراً:
- 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 ساعة متوافقة.
- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
 - 2 اختر  >  لتحدي لاعب آخر ضمن النطاق (3 أمتار).
- ملاحظة:** على كلا اللاعبين بدء تحدي على ساعتهم.
- إذا تعذر على الساعة إيجاد أي من اللاعبين في غضون 30 ثانية، فستنتهي مهلة التحدي.
- 3 اختر اسم اللاعب.
 - تبدأ الساعة بالعد التنازلي قبل 3 ثوانٍ من بدء المؤقت.
 - 4 احصل على الخطوات لمدة دقيقتين.
 - تعرض الشاشة المؤقت وعدد الخطوات.
 - 5 ضع الساعتين ضمن النطاق (3 أمتار).
 - تعرض الشاشة خطوات كل لاعب.
 - يمكن للاعبين اختيار  لبدء تحدٍ آخر أو اختيار  للخروج من القائمة.

تحديد الدورات

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

ملاحظة: الميزة Auto Lap غير متوفرة لكل النشاطات.

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

مميزات معدل نبضات القلب

يتضمن جهاز vívomove Style/Luxe قائمة بمعدل 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 طريقة تكيف جسمك مع التمارين والتوتر (الحصول على قراءات مقياس التأكسج، الصفحة 13).
ملاحظة: إن مستشعر مقياس التأكسج موجود في الجهة الخلفية من الجهاز.



VO2 لعرض الحد الأقصى الحالي لاستهلاك الأكسجين الذي يشير إلى الأداء الرياضي والذي يجب أن يزداد مع تحسّن مستوى اللياقة البدنية (الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 14).



لعرض عمر اللياقة البدنية الحالي الذي يستند إلى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومعدل نبضات القلب أثناء الراحة ومؤشر كتلة الجسم (BMI). (عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك، الصفحة 14)
للحصول على عمر اللياقة البدنية الأكثر دقة، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم في حسابك على Garmin Connect.





لبث معدل نبضات قلبك الحالي على جهاز Garmin® مقترن (بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin، الصفحة 15).

مقياس التأكسج

تحتوي ساعة 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. تقيس ساعتك مستوى الأكسجين في الدم عن طريق تسليط الضوء على الجلد والتحقق من كمية الضوء التي تم امتصاصها. يُشار إلى ذلك بتشبّع الأكسجين في الدم.
تظهر قراءات مقياس التأكسج على الساعة 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 تعقّب مقياس التأكسج أثناء النوم، الصفحة 14). لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

الحصول على قراءات مقياس التأكسج

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

- 1 ضع الساعة فوق عظمة المعصم.
- 2 يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
- 3 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 4 اختر  < .
- 4 أبق الذراع التي تحمل الساعة عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبّع دمك من الأكسجين.
- 5 لا تتحرك.

تعرض الشاشة تشبّع الأكسجين على شكل نسبة.

ملاحظة: يمكنك تشغيل بيانات مقياس التأكسج أثناء النوم وعرضها في حسابك على Garmin Connect (تشغيل تعقّب مقياس التأكسج أثناء النوم، الصفحة 14).

تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم

يمكنك تعيين جهازك ليقبس باستمرار تشبع الأكسجين في دمك أو SpO_2 أثناء النوم (تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة، الصفحة 29).

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

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  < .

معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمليتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء. بتعبير أبسط، يشير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين إلى قوة الأوعية الدموية ويجب أن يزداد مع تحسن مستوى اللياقة البدنية.

يظهر على الساعة 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 32)، ثم انتقل إلى www.CooperInstitute.org.

الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

يتطلب الجهاز بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم والمشي 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  < VO_2 .

إذا كنت قد سجلت مسبقاً 15 دقيقة من المشي 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 واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

سيقوم جهازك بتحديث تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك

لتمكن الساعة من احتساب عمر لياقة بدنية دقيق، عليك إكمال إعداد ملف تعريف المستخدم في تطبيق Garmin Connect.

يمنحك عمر اللياقة البدنية فكرة عن طريقة مقارنة لياقتك البدنية مع شخص من الجنس نفسه. تستخدم ساعتك معلومات، مثل عمرك ومؤشر كتلة الجسم (BMI) وبيانات معدل نبضات القلب أثناء الراحة ومحفوظات الأنشطة العالية الحدة لتوفير عمر اللياقة البدنية. إذا كان لديك ميزان "Garmin Index"، فتستخدم ساعتك قياس نسبة الدهون في الجسم بدلاً من مؤشر كتلة الجسم لتحديد عمر اللياقة البدنية الخاص بك. يمكن أن تؤثر تغييرات التمارين الرياضية ونمط الحياة في عمر اللياقة البدنية.




1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  < .

بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin

يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك من جهاز vívomove Style/Luxe 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 Style/Luxe ببث بيانات معدل نبضات قلبك.
- ملاحظة:** يمكنك عرض شاشة مراقبة معدل نبضات القلب فقط أثناء بث بيانات معدل نبضات القلب.
- 3 قم بإقران جهاز vívomove Style/Luxe 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 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  أو .
 - 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.

Garmin Pay

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

إعداد محفظة Garmin Pay

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

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
- 2 اختر **Garmin Pay** < **بدء التشغيل**.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay

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

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

دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك

لستمكن 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 شاشة اللمس لعرض القائمة أو اسحب لأسفل لفتح قائمة الاختصارات.

2 اختر .

3 أدخل رمز المرور المؤلف من أربعة أرقام.

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

تظهر بطاقة الدفع التي استخدمتها حديثاً.

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

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

تهتز الساعة وتعرض علامة اختيار عندما 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 الساعة عن معصمك أو قمت بإلغاء تمكين مراقبة معدل نبضات القلب، فعليك إدخال رمز المرور مجدداً قبل إجراء أي عملية دفع.

إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك

يمكنك تعليق بطاقة أو حذفها مؤقتاً.

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

1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .

2 اختر Garmin Pay.

3 اختر بطاقة.

4 حدد خياراً:

• لتعليق البطاقة أو إلغاء تعليقها مؤقتاً، اختر **تعليق البطاقة**.

يجب أن تكون البطاقة نشطة لإجراء عمليات الشراء باستخدام ساعة vívomove Style/Luxe الخاصة بك.

• لحذف البطاقة، اختر .

تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك

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





1 من صفحة جهاز vívomove Style/Luxe في تطبيق Garmin Connect، اختر **Garmin Pay > تغيير رمز المرور**.

2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.




في المرة التالية التي تدفع فيها باستخدام ساعة vívomove Style/Luxe، يجب أن تُدخل رمز المرور الجديد.

ساعة



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.
- 8 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل المؤقت.
- 9 تتم مزامنة عقارب الساعة ككروغراف للإشارة إلى الوقت المتبقي.
- 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 ضبط المؤقت إذا لزم الأمر.

استخدام ساعة الإيقاف

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

استخدام ساعة المنبه

- 1 عيّن أوقات ساعة المنبه وتردداته في حسابك على Garmin Connect (إعدادات التنبيهات، الصفحة 23).
- 2 على جهاز vívomove Style/Luxe، اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 3 اختر  < .
- 4 اسحب للتنقل بين المنبهات.
- 5 اختر منبهًا لتشغيله أو إيقاف تشغيله.

ميزات التعقّب والسلامة


تنبيه


إن التعقّب 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 التعقّب والسلامة، يجب أن تكون ساعة vívomove Style/Luxe 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 التعقّب والسلامة، انتقل إلى الصفحة www.garmin.com/safety.



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

 **الكشف عن الحادث:** عندما تكتشف ساعة vívomove Style/Luxe حادثًا أثناء ممارسة أنشطة معينة في الخارج، ترسل رسالة ورابط 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.
- ستتلقى جهات الاتصال لحالة الطوارئ إشعاراً عند إضافتها كجهة اتصال لحالة الطوارئ، ويمكنها قبول طلبك أو رفضه. إذا رفضت جهة اتصال طلبك، فعليك اختيار جهة اتصال لحالة الطوارئ أخرى.

إضافة جهات اتصال

- 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 Style/Luxe (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 21).

الكشف عن الحادث

⚠ تنبيه

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

ملاحظة

لتمكين ميزة الكشف عن الحادث على ساعتك، يجب إعداد جهات اتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 18). يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تنطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

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 18). 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 Style/Luxe حادثاً وتكون ميزة GPS ممكنة فيه، يمكن لتطبيق Garmin Connect إرسال رسالة نصية وبريد 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 18). 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 Style/Luxe 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 17.

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 Style/Luxe والموجود حالياً ضمن النطاق.

العثور على جهازي: لتحديد موقع جهاز vívomove Style/Luxe 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 وبثبتها.

إدارة الإشعارات

يمكنك استخدام هاتفك المتوافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على ساعة vívomove Style/Luxe.

حدد خياراً:

• إذا كنت تستخدم iPhone®، فانتقل إلى إعدادات إشعارات iOS® لاختيار العناصر التي تريد إظهارها على الساعة.

• إذا كنت تستخدم هاتف Android، من تطبيق Garmin Connect اختر **الإعدادات > الإشعارات**.

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

تلقي مكالمات هاتفية واردة

عندما تتلقى مكالمات هاتفية على هاتفك المتصل، تعرض ساعة vívomove اسم المتصل أو رقم هاتفه.

• لقبول المكالمات، اختر **☎**.

• لرفض المكالمات، اختر **🚫**.

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

ملاحظة: لإرسال رد برسالة نصية، يجب أن تكون متصلاً بهاتف Android متوافق يستخدم تقنية Bluetooth.

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 حسابك على Garmin Connect، يمكنك تعيين الساعة لتدخل تلقائياً في وضع عدم الإزعاج أثناء ساعات نومك العادية. يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حسابك على Garmin Connect.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر **⚙️ > 🚫**.

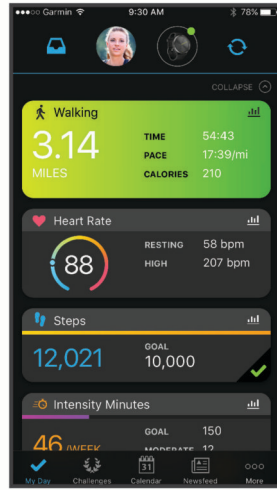
Garmin Connect

يمكنك التواصل مع أصدقائك من حسابك على Garmin Connect. يزودك حسابك على Garmin Connect بالأدوات اللازمة للتعقب والتحليل والمشاركة وتشجيع بعضكم بعضاً. سجّل أحداث أسلوب حياتك النشط، بما في ذلك جولات الركض والمشي وجولات ركوب الدراجة وغير ذلك.

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

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

تحليل بياناتك: بإمكانك عرض المزيد من المعلومات المفصلة حول النشاط الذي قمت به بما في ذلك الوقت والمسافة ومعدل نبضات القلب 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 ساعتك 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، تستخدم ساعتك هوائي GPS في هاتفك لتسجيل بيانات GPS لأي من أنشطة المشي أو الركض أو ركوب الدراجة (تسجيل نشاط بواسطة ميزة GPS متصل، الصفحة 11). 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 لمشاركة الموقع دائماً مع تطبيق Garmin Connect.




تعقّب النوم

أثناء النوم، تتعقّب الساعة تلقائياً نومك وتراقب حركتك أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حسابك على Garmin Connect. تتضمن إحصائيات النوم إجمالي عدد ساعات النوم ومراحل النوم والحركة أثناء النوم ونتيجة النوم. يمكنك عرض إحصائيات النوم في حسابك على Garmin Connect.

ملاحظة: لا تتم إضافة أوقات القيلولة إلى إحصاءات فترة النوم. يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والتنبيهات، باستثناء المنبهات (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 19).

مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect

تقوم ساعتك بمزامنة البيانات تلقائيًا مع تطبيق Garmin Connect في كل مرة تفتح فيها التطبيق. تعمل ساعتك تلقائيًا على مزامنة البيانات مع تطبيق Garmin Connect بشكل دوري. يمكنك أيضًا مزامنة بياناتك يدويًا في أي وقت.

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

مزامنة بياناتك مع حاسوبك

لستمكن من مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect على الحاسوب، عليك تثبيت تطبيق Garmin Express™ (عداد Garmin Express, الصفحة 21).


- 1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB.
- 2 افتح تطبيق Garmin Express.
- 3 تدخل الساعة في وضع التخزين الكبير 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 ذلك الإشعارات وعمليات تحميل الأنشطة إلى Garmin Connect.

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

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

إعدادات الجهاز

يمكنك تخصيص بعض الإعدادات على جهاز vívomove Style/Luxe. 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 19).

🕒: لتمكينك من محاذاة عقارب الساعة يدوياً (محاذاة عقارب الساعة، الصفحة 30).

☀️: 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 22).

✳️: للسماح لك بتمكين ميزتي التعقب والسلامة (ميزات التعقب والسلامة، الصفحة 17).

🕒: لتعيين الجهاز إلى عرض الوقت بتنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة، ولتمكينك من تعيين الوقت يدوياً (ضبط الوقت يدوياً، الصفحة 22).

🏃: لتشغيل تعقب النشاط وتنبيه الحركة وتنبيهات تحقيق الهدف وإيقاف تشغيلها (إعدادات النشاط، الصفحة 23).

👉: 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 30).

📄: لعرض معرف الوحدة وإصدار البرنامج ومعلومات الإجراءات التنظيمية واتفاقية الترخيص وغير ذلك (عرض معلومات الجهاز، الصفحة 27).

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 15).

🏃: 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 8).

🌙: 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.

⌚: لتمكينك من تعيين الوقت يدوياً أو تلقائياً استناداً إلى جهازك المحمول المقترن (ضبط الوقت يدوياً، الصفحة 22).

ضبط الوقت يدوياً

يتم تعيين الوقت تلقائياً عند إقران جهاز vívomove Style/Luxe 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 تعقب النشاط وإيقاف تشغيله.

ملاحظة: تظهر إعدادات تعقب النشاط الأخرى فقط عند تمكين تعقب 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 ساعتك وخيارات النشاط وإعدادات المستخدم في حسابك على Garmin Connect. يمكن أيضاً تخصيص بعض الإعدادات على ساعة vivomove Style/Luxe.

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

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

بعد تخصيص الإعدادات، عليك مزامنة بياناتك لتطبيق التغييرات على ساعتك (**مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect**, الصفحة 21) (**مزامنة بياناتك مع حاسوبك**, الصفحة 21).

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 مرتفعاً 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 متصلاً باستخدام تقنية Bluetooth.

عدم الإزعاج أثناء النوم: لتعيين الجهاز لتشغيل وضع عدم الإزعاج تلقائياً أثناء ساعات نومك (**إعدادات المستخدم**, الصفحة 24).

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 نشاطاً لتخصيص إعداداته، مثل حقول التنبيهات والبيانات، إذا لزم الأمر.

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 نشاطاً.

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 تلقائياً: لتمكين الجهاز من إنشاء أنشطة محددة بوقت وحفظها تلقائياً عندما تكتشف 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 خطوتك.

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

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

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

منبه الحركة: لتمكين جهازك من عرض الرسالة وشريط التنقل على شاشة وقت من اليوم عندما تكون غير نشط لفترة طويلة جداً. يُصدر الجهاز أيضاً إشارة صوتية أو بهتز 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 تلقائياً 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 كمتعقب نشاط مفضل: لتعيين هذا الجهاز ليكون جهاز تعقب النشاط الرئيسي لديك عندما يكون التطبيق متصلاً بأكثر من جهاز واحد.

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

⚠ تحذير

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

ملاحظة

لتجنب التآكل، نظّف جهات التلامس والمناطق المحيطة وجففها تماماً قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف (العناية بالجهاز الصفحة 26).

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



2 قم بتوصيل الطرف الكبير من كبل USB بمنفذ شحن USB. تعرض الساعة مستوى شحن البطارية الحالي.

تلميحات حول شحن الساعة

- قم بتوصيل الشاحن بشكل آمن بالساعة لشحنها باستخدام كبل USB (شحن الساعة، الصفحة 25).
- يمكنك شحن الساعة من خلال توصيل كبل USB بمحول معتمد للتيار المتردد من Garmin بمقبس حائط قياسي أو منفذ USB على الحاسوب.
- يمكنك عرض رسم مستوى الشحن المتبقي للبطارية على شاشة معلومات الساعة (عرض معلومات الجهاز الصفحة 27).

العناية بالجهاز

ملاحظة

تجنب الضربات 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 للكلور أو المياه المالحة أو الكريم الواقي من الشمس أو مساحيق التجميل أو الكحول أو المواد الكيماوية القوية الأخرى. إن التعرض المطول لهذه المواد قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالهيكل.
حافظ على حزام الجلد نظيفاً وجافاً. تجنب السباحة أو الاستحمام بحزام الجلد. يمكن أن يؤدي تعرض حزام الجلد للماء أو العرق إلى إلحاق ضرر به أو تغيير لونه. استخدم أحزمة مصنوعة من السيليكون كبديل.
لا تضع البطاريات في بيئة تكون درجة حرارتها مرتفعة مثل مجفف الملابس.
لا تقم بتخزين الجهاز في أماكن تتعرض لدرجات حرارة مرتفعة جداً 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 تتسبب بتآكل مساحات الاحتكاك الكهربائية لدى اتصالها بالشاحن. قد يمنع التآكل عملية الشحن ونقل البيانات.

تلميح: لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/fitandcare.

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

تنظيف الأحزمة الجلدية

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

تغيير الأحزمة



يتوافق الجهاز مع أحزمة سريعة التحرير وقياسية ويبلغ عرضها 20 ملم.
1 مرر الدبوس سريع التحرير على القضيب المعدني الرفيع لإزالة الحزام.



- 2 أدخل جانباً 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 ديسيبل مللي واط اسمية • بروتوكول الاتصالات اللاسلكية الخاص بـ ANT+ • Bluetooth تقنية 0.5 13,56 ميجاهرتز @ بقوة 40- ديسيبل 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 هاتفك متوافق مع ساعتك؟

إن ساعة vívomove Style/Luxe متوافقة مع الهواتف التي تستخدم تقنية Bluetooth. انتقل إلى www.garmin.com/ble للحصول على المزيد من معلومات توافق Bluetooth.

يتعذر على هاتفك الاتصال بالجهاز

- ضع الجهاز ضمن نطاق الهاتف الذكي.
- إذا كانت الأجهزة مُقترنة مسبقًا، 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.

تتعب النشاط

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

لا يبدو عدد خطواتك دقيقًا

- إذا كان عدد خطواتك لا يبدو دقيقًا، فيمكنك تجربة هذه التلميحات.
- ضع الساعة على المعصم الأيسر إذا كنت أيمناً وعلى المعصم الأيمن إذا كنت أعسرًا.
 - ضع الساعة في جيبك عند جرّ عربة الأطفال أو آلة جز العشب.
 - ضع الساعة في جيبك عند استخدام يدك أو ذراعك بشكل نشط فقط.
- ملاحظة: قد تحلل الساعة بعض الحركات المتكررة، مثل غسل الأطباق أو طي الملابس أو التصفيق كخطوات.

عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتك وعلى حسابك على Garmin Connect

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

1 حدد خيارًا:

- مزامنة عدد خطواتك باستخدام تطبيق Garmin Express (مزامنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 21).
- مزامنة عدد خطواتك باستخدام تطبيق Garmin Connect (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 21).

2 انتظر أثناء مزامنة البيانات.

قد تستغرق عملية المزامنة بضع دقائق.

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

عدم ظهور مستوى التوتر

لتمكن الساعة من كشف مستوى التوتر لديك، يجب تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم. تأخذ الساعة نماذج عن تغيّر معدل نبضات قلبك طوال اليوم أثناء فترات عدم النشاط لتحديد مستوى التوتر لديك. لا تحدد الساعة مستوى التوتر لديك أثناء الأنشطة المحددة بوقت. إذا ظهرت شُرط بدلاً من مستوى التوتر لديك، ابق ثابتًا وانتظر ريثما تقيس الساعة تغيّر معدل نبضات قلبك.

إن دقائق الحدة تصدر وميضًا

عندما تمارس التمارين الرياضية على مستوى حدة يناسب هدف دقائق الحدة الذي تريد تحقيقه، تصدر دقائق الحدة وميضًا.

لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقًا

- تستخدم ساعتك بارومترًا داخليًا لقياس تغيرات الارتفاع خلال صعودك الطوابق. يساوي كل طابق يتم صعوده 3 أمتار (10 أقدام).
- حدد موقع ثقب البارومتر الصغيرة في الجهة الخلفية من الساعة، بالقرب من وصلات الشحن ونظّف المساحة المحيطة بهذه الأخيرة.
- قد يتأثر أداء البارومتر إذا كانت ثقب البارومتر مسدودة. يمكنك غسل الساعة بالماء لتنظيف المساحة.
- بعد تنظيف الساعة، اتركها لتجف تمامًا.
- تجنب الاستعانة بالدرابزين أو قفز خطوات عند صعود السلالم.
- في البيئات العاصفة، قم بتغطية الساعة بكمك أو سترتك إذ إن الرياح القوية قد تسبب 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 الساعة عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس ومرطب البشرة وطارد الحشرات تحت الساعة.
- تجنب خدش مستشعر معدل نبضات القلب المتوفر على الجهة الخلفية من الساعة.
- ضع الساعة فوق عظمة المعصم. يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
- قم بتمارين الإحماء لمدة 5 إلى 10 دقائق وتحقق من معدل نبضات القلب قبل بدء نشاطك.
- ملاحظة:** في البيئات الباردة، قم بالإحماء في الداخل.
- اغسل الساعة بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمرين.
- استخدم حزام سيليكون أثناء ممارسة التمارين.

تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة

- للحصول على نتائج أكثر دقة، ضع الساعة أثناء النوم.
- يؤدي النوم الجيد إلى رفع مستوى مقياس الطاقة Body Battery.
- قد يؤدي النشاط المجهد والتوتر الشديد إلى استنفاد مقياس الطاقة Body Battery بسرعة.
- لا تؤثر كمية الطعام المستهلك 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 تقيس الساعة تشبع الدم بالأكسجين لديك.
- ضع الساعة فوق عظمة المعصم. يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
- أبقِ الذراع التي تحمل الساعة عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبع دمك من الأكسجين.
- استخدم حزامًا مصنوعًا من السيليكون أو النايلون.
- اغسل ذراعك وجففها قبل وضع الساعة عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس ومرطب البشرة وطارد الحشرات تحت الساعة.
- تجنب خدش مستشعر نبضات القلب الموجود على الجهة الخلفية من الساعة.
- اغسل الساعة بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمرين.

لا يعرض جهازك الوقت الصحيح

- يحدث الجهاز الوقت والتاريخ عند مزمنة جهازك مع حاسوب أو جهاز محمول. يجب أن تقوم بمزامنة جهازك لتلقي الوقت الصحيح عند تغيير المناطق الزمنية، ولتحديث الوقت وفقًا للتوقيت الصيفي.
 - إذا لم تتطابق عقارب الساعة مع الوقت الرقمي، فيجب محاذاتها يدويًا (**محاذاة عقارب الساعة، الصفحة 30**).
 - 1 تأكد من تعيين الوقت إلى الوضع التلقائي (**إعدادات الوقت، الصفحة 22**).
 - 2 تأكد من أن حاسوبك أو جهازك المحمول يعرض الوقت المحلي الصحيح.
 - 3 حدد خيارًا:
 - مزامنة جهازك مع حاسوب (**مزامنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 21**).
 - مزامنة جهازك مع جهاز محمول (**مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 21**).
- يتم تحديث الوقت والتاريخ بصورة تلقائية.

محاذاة عقارب الساعة

يحتوي جهاز vívomove Style/Luxe 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 انقر فوق 1 أو 1 حتى يشير عقرب الدقائق إلى موضع الساعة 12.
- 4 اختر ✓.
- 5 انقر فوق 1 أو 1 حتى يشير عقرب الساعات إلى موضع الساعة 12.
- 6 اختر ✓.

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 23](#)).
 - أوقف تشغيل إيماءات المعصم ([إعدادات المظهر الصفحة 23](#)).
 - في إعدادات مركز الإشعارات في هاتفك الذكي، قم بالحد من الإشعارات التي تظهر على جهاز vívomove Style/Luxe ([دائرة الإشعارات، الصفحة 19](#)).
 - أوقف تشغيل الإشعارات الذكية ([إعدادات Bluetooth، الصفحة 21](#)).
 - أوقف تشغيل تقنية Bluetooth اللاسلكية عند عدم استخدام الميزات المتصلة ([إعدادات Bluetooth، الصفحة 21](#)).
 - أوقف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin المقترنة ([بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin، الصفحة 15](#)).
 - أوقف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم ([إعدادات معدل نبضات القلب ومستوى التوتر، الصفحة 22](#)).
- ملاحظة:** يتم استخدام مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم لاحتساب دقائق الحدة العالية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومستوى التوتر وعدد السعرات الحرارية المحروقة ([دقائق الحدة، الصفحة 6](#)).

تصعب رؤية شاشة ساعتى في الخارج

تكشف الساعة الضوء المحيط وتضبط 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 بأنشطة خارجية ([إعدادات تعقب النشاط، الصفحة 24](#)).

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 البيانات وإعادة ضبط الإعدادات**.
- تظهر رسالة لتوفير المعلومات.
- 4 انقر فوق شاشة اللمس.
 - 5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

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

مزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 21).

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

تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

لستتمكن من تحديث برنامج ساعتك، عليك تنزيل تطبيق Garmin Express وثيبتة وإضافة ساعتك (مزامنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 21).

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

تحديثات المنتج

على الحاسوب، قم بثبيت (Garmin Express www.garmin.com/express). على الهاتف الذكي، قم بثبيت 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 جهازًا طبيًا. 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 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 32) 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 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 حسب العمر والجنس.

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

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

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

