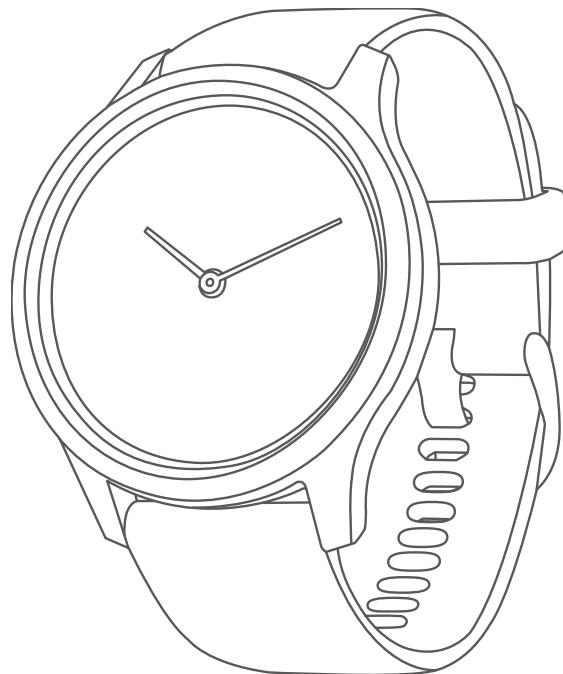


**GARMIN**<sup>®</sup>



# **VÍVOMOVE<sup>®</sup> STYLE/LUXE**

---

**دليل المالك**

جميع الحقوق محفوظة. بموجب حقوق الطبع والنشر، لا يجوز نسخ هذا الدليل كلياً أو جزئياً ما لم يتم الحصول على موافقة خطية من Garmin على الأمر. وتحتفظ Garmin بحرية تغيير وتحسين منتجاتها ودخول التغييرات على محتويات هذا الدليل دون أن تنزعم باعلام أي شخص أو منظمة بمثل هذه التغييرات أو التحسينات. اذهب إلى [www.garmin.com](http://www.garmin.com) للاطلاع على تغييرات ومعلومات تكميلية تسرى على استخدام المنتج.

ان Garmin® وشعار Garmin® وVIRB® وEdge® وAuto Lap® وANT+® وvivomove® وGarmin Connect™ وGarmin Express™ وGarmin Connect IQ™ وGarmin Pay™ وGarmin Move IQ™ وGarmin Body™ وToe-to-Toe™ هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة، ومسجلة في الولايات المتحدة الأمريكية وفي بلدان أخرى. ان Garmin® وشعار Garmin® وBluetooth SIG, Inc. هي علامات تجارية لشركة Apple Inc. وApple® وiPhone® وGoogle Inc. وGoogle® هي علامات تجارية لشركة Cisco Systems, Inc. مسجلتان في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. ان BLUETOOTH® هي علامة تجارية لشركة The Cooper Institute، وأي استخدام لهذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص تغيير®. The Cooper Institute، وأي علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملكًا لـ Firstbeat. ان iOS® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Apple Inc.؛ وتعد العلامات التجارية والأسماء التجارية الأخرى لمالكيها المحددين.

هذا المنتج معتمد من ANT+. تفضل بزيارة [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) للحصول على قائمة بالتطبيقات والمنتجات المتوافقة.

M/N: AB3697

# جدول المحتويات

1	مقدمة.....
1	تشغيل الجهاز واعداده.....
2	أوضاع الساعة.....
2	استخدام الجهاز.....
3	خيارات القائمة.....
4	وضع الساعة.....
5	التطبيقات المصغرة.....
6	الهدف التلقائي.....
6	شريط الحركة.....
6	إيقاف تشغيل تبيه الحركة.....
6	دقائق الحدة.....
7	الحصول على دقائق الحدة.....
7	Body Battery.....
7	عرض التطبيق المصغر بمقاييس الطاقة.....
7	تحسين دقة السعرات الحرارية.....
7	تغير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر.....
7	عرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر.....
8	تشغيل مؤقت الاسترخاء.....
8	عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب.....
8	استخدام التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في الجسم.....
8	تعقب الدورة الشهرية.....
9	تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك.....
9	تعقب الحمل.....
9	تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك.....
9	التحكم بتشغيل الموسيقى.....
9	عرض الإشعارات.....
10	الرد على رسالة نصية.....
10	التدريب.....
10	تسجيل نشاط محدد بوقت.....
11	تسجيل نشاط بواسطة ميزة GPS متصل.....
11	تسجيل نشاط تدريب القوة.....
12	تمليحات لتسجيل نشاطات تدريب القوة ..
12	تسجيل نشاط السباحة.....
12	بدء تحدي Toe-to-Toe.....
13	تحديد الدورات.....
13	ميزة الأداء.....
13	قياس التأكسج.....
13	الحصول على قراءات مقياس التأكسج ...
13	تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم.....
14	النوم.....
14	معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....
14	الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....
14	عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك.....
15	بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin.....
15	إعداد تبيه معدل نبضات القلب غير العادي.....
15	15.....Garmin Pay.....
15	إعداد محفظة Garmin Pay.....
15	إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay.....
16	دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك.....
16	ادارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك.....
16	تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك.....
17	ساعة.....
17	تشغيل مؤقت العد التنازلي.....
17	استخدام ساعة الإيقاف.....
17	استخدام ساعة المنبه.....
17	ميزة التعقب والسلامة.....
18	إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ.....
18	إضافة جهات اتصال.....
18	الكشف عن الحادث.....
18	تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها.....
18	طلب المساعدة.....
19	ميزة Bluetooth المتصلة.....
19	ادارة الإشعارات.....
19	تحديد موقع هاتف ذكي مفقود.....
19	تلقي مكالمة هاتفية واردة.....
19	استخدام وضع عدم الإزعاج.....
20	Garmin Connect.....
20	Garmin Move IQ™.....
20	GPS متصل.....
20	تعقب النوم.....
21	مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect .....
21	مزامنة بياناتك مع حاسوبك.....
21	إعداد Garmin Express.....
21	تحصيص الجهاز.....
21	إعدادات Bluetooth.....
22	إعدادات الجهاز.....

تحديث البرنامج باستخدام	إعدادات معدل نبضات القلب ومستوى
31 ..... Garmin Express	التوتر.....
تحديثات المنتج	إعدادات الوقت.....
31 ..... الحصول على مزيد من المعلومات	إعدادات النشاط.....
31 ..... إصلاحات الجهاز	إعدادات Garmin Connect.....
<b>31 ..... ملحق</b>	إعدادات المظهر.....
31 ..... أهداف اللياقة البدنية	إعدادات التبيهات.....
32 ..... حول مناطق معدل نبضات القلب	تصنيص خيارات النشاطات.....
32 ..... احتساب مناطق معدل نبضات القلب	إعدادات تعقب النشاط.....
32 ..... المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	إعدادات المستخدم.....
32 ..... الأكسجين	إعدادات عامة.....
<b>25 ..... معلومات الجهاز</b>	<b>25 ..... شحن الساعة</b>
	25 ..... تلميحات حول شحن الساعة
	26 ..... العناية بالجهاز
	26 ..... تنظيف الساعة
	26 ..... تنظيف الأحزمة الجلدية
	27 ..... تغيير الأحزمة
	27 ..... عرض معلومات الجهاز
	27 ..... المواصفات
<b>28 ..... استكشاف الأخطاء وإصلاحها</b>	<b>28 ..... هل هاتفك متواافق مع ساعتي؟</b>
	28 ..... يتذر على هاتفك الاتصال بالجهاز
	28 ..... تعقب النشاط
	28 ..... لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً
	28 ..... عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتي وعلى حسابي على
	28 ..... 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 المتنormمة
	29 ..... تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة
	29 ..... تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المتنormمة
	29 ..... لا يعرض جهازي الوقت الصحيح
	30 ..... محاذاة عقارب الساعة
	30 ..... إطالة فترة تشغيل البطارية
	30 ..... تصعب رؤية شاشة ساعتي في الخارج
	30 ..... استعادة كل الإعدادات الافتراضية
	30 ..... تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect
31 ..... جدول المحتويات	ii

## مقدمة

### تحذير

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

## تشغيل الجهاز واعداده

لتتمكن من استخدام جهازك، عليك توصيله بمصدر طاقة لتشغيله.  
لاستخدام الميزات المتصلة لجهاز vívomove Style/Luxe يجب أن يكون مقتربًا مباشرةً من خلال تطبيق Garmin Connect™ بدلًا من أن يكون مقتربًا من إعدادات Bluetooth® على الهاتف الذكي.

- 1 يجب تثبيت تطبيق Garmin Connect من متجر التطبيقات على هاتفك الذكي.
- 2 قم بتوصيل الطرف الصغير من كabel USB بمنفذ الشحن على الجهاز.



- 3 قم بتوصيل كabel USB بمصدر طاقة لتشغيل الجهاز ([شحن الساعة](#), الصفحة 25).  
Hello! هي الكلمة التي تظهر عند تشغيل الجهاز.

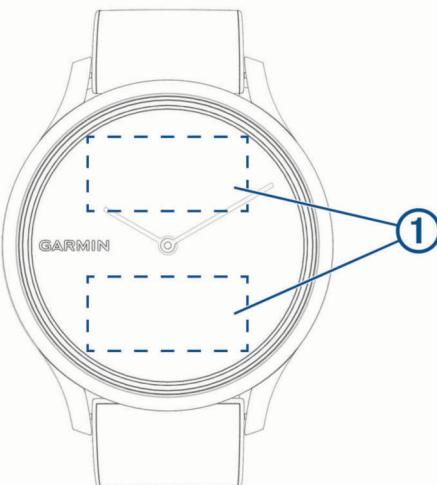


- 4 حدد خيارًا لإضافة جهازك إلى حسابك على Garmin Connect على [Garmin Connect](#).
    - إذا كان هذا الجهاز الأول الذي قمت باقرائه بتطبيق Garmin Connect، فاتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
    - إذا كنت قد قمت مسبقًا باقرائن جهاز آخر بتطبيق Garmin Connect، فاختر من قائمة  أو ، واختر **أجهزة < Garmin Connect**، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- بعد نجاح الإقران، ستنظر رسالة وستتم مزامنة الجهاز تلقائيًا مع الهاتف الذكي.

## أوضاع الساعة

لمحة	تُظهر عقارب الساعة الوقت الحالي.
تفاعلية	تحرك عقارب الساعة بعيداً عن شاشة اللمس.
مشاهدة فقط	عندما يكون مستوى البطارية منخفضاً، تُظهر عقارب الساعة الوقت الحالي، وتبقي شاشة اللمس متوقفة عن التشغيل حتى تشحن الساعة.

## استخدام الجهاز



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

ملاحظة: تطفئ الشاشة عند التوقف عن استخدامها. عندما تكون الشاشة متوقفة عن التشغيل، يبقى الجهاز نشطًا 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 للالغاء تأمين الجهاز عندما تكون الشاشة قيد التشغيل.

اسحب شاشة اللمس للتمرير عبر خيارات التطبيقات المصغرة والقائمة.

ملاحظة: تجنب السحب مباشرة فوق عقارب الساعة أو أشياء تحرکها. 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.

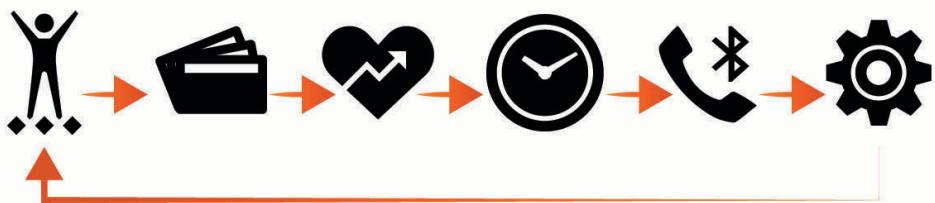
النقر: انقر فوق شاشة اللمس للقيام باختيارات.

انقر فوق ← للعودة إلى الشاشة السابقة.

## خيارات القائمة

يمكنك الضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة.

تمكّن: 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 المقتربن عبر Bluetooth.	
لعرض إعدادات الجهاز.	

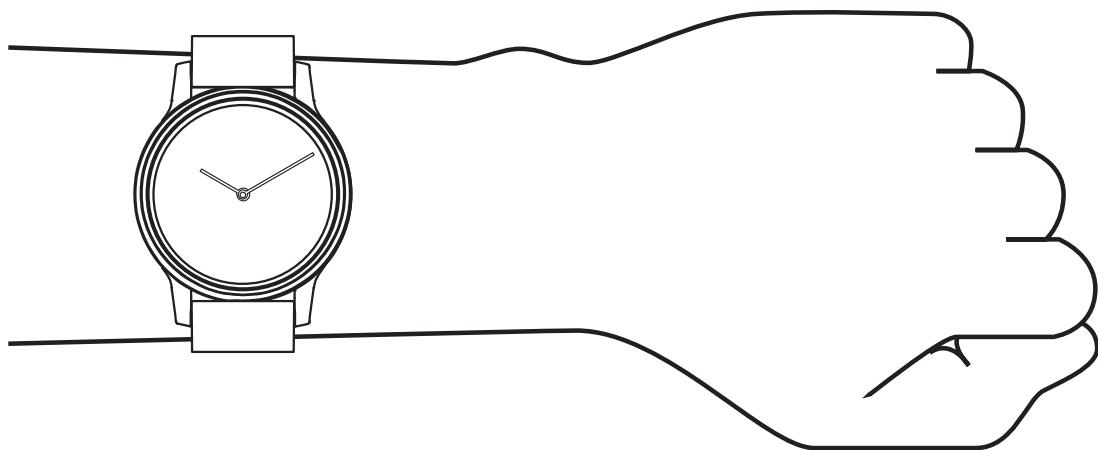
## وضع الساعة

### ٤ تبيه

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

- ٠ وضع الساعة فوق عظمة المعصم.

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



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

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

## التطبيقات المصغرة

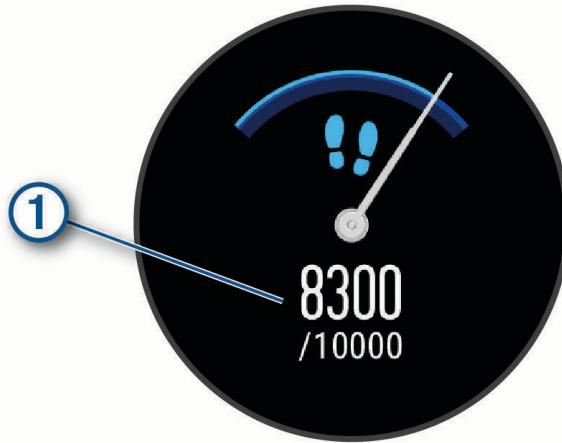
تأتي ساعتك محملاً مسبقاً بالتطبيقات المصغرة التي توفر معلومات فورية. يمكنك سحب شاشة اللمس للتمرير بين التطبيقات المصغرة. يمكنك الضغط على بعض التطبيقات المصغرة لعرض معلومات أكثر تفصيلاً. تتطلب بعض التطبيقات المصغرة هاتفًا مقترباً.

**ملاحظة:** يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لإضافة التطبيقات المصغرة أو إزالتها.

	اجمالي عدد الخطوات التي تم القيام بها وهدفك في اليوم. تتعلم الساعة هدفًا جديداً للخطوات كل يوم وتقترن به.
	اجمالي عدد الطوابق التي تم صعودها وهدفك في اليوم.
	اجمالي عدد دقائق الحدة وهدف الحدة في الأسبوع.
	مستوى طاقة "Body Battery" الحالي الخاص بك. تتحسب 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 تغيير معدل نبضات قلبك أثناء عدم القيام بأي نشاط لتقدير مستوى التوتر لديك. يشير الرقم الأصغر إلى مستوى توتر أكثر انخفاضاً.
	كمية المياه الإجمالية المستهلكة وهدفك في اليوم.
	المسافة التي تم قطعها في اليوم بالكيلومترات أو الأميال.
	اجمالي عدد السعرات الحرارية التي تم حرقها في اليوم، بما في ذلك السعرات الحرارية النشطة وأشاء 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 فراغة مقياس التأكسج يدوياً.
	عناصر التحكم بتشغيل الموسيقى على هاتفك.
	درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس من هاتف مقترب.
	بيانات النوم الخاصة بك لليلة السابقة، بما في ذلك إجمالي وقت النوم ونتائج 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 تلقائيًا، 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 تغيرات أيضية 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

يظهر رمز التنبيه

يظهر رمز التنبيه

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

## الحصول على دقائق الحدة

تحسب 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، فتحسب الساعة الدقائق المعتدلة الحدة من خلال تحليل عدد خطواتك في كل دقيقة.

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

## Body Battery

تحال الساعة تغييرًّا معدل نبضات قلبك ومتوسط 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 المترافق بين 0 و25 إلى مخزون الطاقة المتدني، كما يشير المعدل المترافق بين 26 و50 إلى مخزون الطاقة المتوسط، وبين 51 و75 إلى مخزون الطاقة المرتفع، أما المعدل بين 76 و100 فيدل إلى مخزون طاقة مرتفع جدًّا.

يمكنك مزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect لعرض مستوى Body Battery للأحدث والبيانات على المدى الطويل وتتفاصيل إضافية ([نماذج لبيانات Body Battery](#) //محسنة، الصفحة 29).

## عرض التطبيق المصغر الخاص بمقاييس الطاقة Body Battery

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

1 اسحب لعرض التطبيق المصغر الخاص بمقاييس 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 السعرات الحرارية

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

1 اسحب لعرض شاشة السعرات الحرارية.

2 اختر .

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

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## تغييرًّا معدل نبضات القلب ومتوسط التوتر

تحال ساعتك تغييرًّا معدل نبضات قلبك عند عدم القيام بأي نشاط لتحديد التوتر العام لديك. يؤثر كل من التدريب والنشاط الجسدي والنوم والغذية والتوتر في الحياة بشكل عام على مستوى التوتر لديك. يتراوح مستوى التوتر بين 0 إلى 100، حيث يشير المعدل المترافق 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 والبيانات على المدى الطويل وتتفاصيل إضافية.

## عرض التطبيق المصغر لمتوسط التوتر

يعرض التطبيق المصغر لمتوسط التوتر مستوى التوتر الحالي لديك.

1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لمتوسط التوتر.

2 انقر فوق شاشة اللمس لعرض الرسم البياني لمتوسط التوتر.

يعرض الرسم البياني لمتوسط 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 تري الاسترخاء؟.
- 5 انقر فوق شاشة لمس للاتصال إلى الشاشة التالية.
- 6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 7 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس ليقاف تشغيل مؤقت الاسترخاء.
- 8 اختر  يظهر مستوى التوتر المحدث.

## عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب

يعرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب بمعدل نبضات القلب الحالي بعدد النبضات في الدقيقة (bpm). لمزيد من المعلومات حول دقة معدل نبضات القلب، انقل إلى [garmin.com/ataccuracy](http://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 الشاطئ الأخير ومعدل نبضات قلبك المرتفع والمنخفض للساعات الأربع 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 شريها يومياً.

- 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).

تلخيص: 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.

## تعقب 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](#).

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

ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق [Garmin Connect](#) لإضافة التطبيقات المصغرة وازالتها.

## تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك

لتمكنك من تسجيل معلومات الدورة الشهرية من جهاز vívomove Style/Luxe، يجب إعداد تعقب الدورة الشهرية في تطبيق Garmin Connect.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لتعقب صحة المرأة.
- 2 انقري فوق شاشة اللمس.
- 3 اختار .
- 4 حدد خياراً:
  - لتسجيل مستوى التدفق، اختار .
  - لتسجيل الأعراض الجسدية، مثل حب الشباب وألام الظهر والتعب، اختار .
  - لتسجيل الحالة المزاجية، اختار .
  - لتسجيل الإفرازات، اختار .
  - لتصنيف الرغبة الجنسية من منخفضة إلى مرتفعة، اختار .
  - لتسجيل النشاط الجنسي، اختار .
  - لتعيين التاريخ الحالي على أنه يوم إباضة، اختار .
- 5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## تعقب الحمل

تعرض ميزة تعقب الحمل تحداثات أسبوعية خاصة بالحمل وتتوفر معلومات عن الصحة والتغذية. يمكنك استخدام ساعتك لتسجيل الأعراض الجسدية والانفعالية وقراءات الجلوکوز 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 تعقب الحمل في تطبيق Garmin Connect لتمكنك من تسجيل المعلومات الخاصة بك.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لتعقب صحة المرأة.
- 2 انقري فوق شاشة اللمس.
- 3 حدد خياراً:
  - اختار  لتسجيل الأعراض الجسدية والحمل المزاجية وغيرها.
  - اختار  لتسجيل مستويات الجلوکوز قبل تناول الوجبات وبعده وقبل النوم.
  - اختار  لاستخدام ساعة إيقاف أو مؤقت لتسجيل حركات الجنين.
- 4 اتبع 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 بتشغيل الوسانط النشط حالياً أو الذي تم تنشيئه مؤخراً على هاتفك. إذا لم يكن هناك أي مشغل وسانط نشط، فلن يعرض التطبيق المصغر معلومات المسار وعليك 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 مقترباً 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.
  - 3 يظهر الإشعار الأحدث في وسط شاشة اللمس.
  - 4 انقر فوق شاشة اللمس لاختيار الإشعار.
- تملية: اسحب لعرض الإشعارات السابقة.
- تظهر الرسالة بكاملها على الجهاز.
- 4 انقر على شاشة اللمس، واختر  لتجاهل الإشعار.

## الرد على رسالة نصية

ملاحظة: توفر هذه الميزة فقط للهواتف الذكية التي تعمل بنظام التشغيل™ Android. عندما تلقي أحد إشعارات الرسائل النصية على جهاز vívomove Style/Luxe، يمكنك إرسال رد سريع من خلال الاختيار من قائمة الرسائل.

ملاحظة: ترسل هذه الميزة رسائل نصية باستخدام هاتفك. قد تتطبق 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.  
يظهر الإشعارات الأحدث في وسط شاشة اللمس.
- 3 تلميح: اسحب لعرض الإشعارات السابقة.
- 4 اضغط على شاشة اللمس لاختيار إشعار رسالة نصية.
- 5 اختر .
- 6 اختر رسالة من القائمة.  
يرسل هاتفك رسالة 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 اليوجا.
  - اختر  لممارسة أنواع أخرى من الأنشطة.
  - اختر  لممارسة تمارين على آلة التمارين الپیضاویة.
  - اختر  للسباحة في الحوض.
  - اختر  لممارسة نشاط صعود الدرج.
  - اختر  لممارسة تمارين على جهاز المشي.
  - اختر  لممارسة تمارين تنفس.
  - اختر  لممارسة نشاط بيلاتس.

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

- 4 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل موقت 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 بواسطه 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 .
- 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 عدد 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  لإنتهاء 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 مجموعة 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.

## تمبيحات 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 متتناسقة وواسعة النطاق.
  - يتم احتساب كل تكرار عند عودة الدراج التي وُضعت عليها الساعة إلى وضعية البداية.
- ملاحظة: قد لا يتم احتساب تمارين الرجلين.
- شغل كشف المجموعة التلقائي لبدء المجموعات وإيقافها.
  - احفظ نشاط تدريب القوة وارساله إلى حسابك على Garmin Connect.
- يمكنك استخدام الأدوات في حسابك على Garmin Connect لعرض تفاصيل النشاط وتحريرها.

## تسجيل نشاط السباحة

- اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
  - اختر .
  - اختر مستوى المهارة.
  - اختر  لتحرير حجم حوض السباحة إذا لزم الأمر.
  - انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل مؤقت النشاط.
  - ابدأ نشاطك.
- يسجل الجهاز تلقائيًا الفوائل الزمنية للسباحة أو أطوال حوض السباحة التي يمكنك عرضها من خلال سحب شاشة اللمس.
- بعد إكمال نشاطك، انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف مؤقت النشاط.
  - 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 دققيتين مع صديق لديه ساعة متغيرة.

- اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
  - اختر  لتحدي لاعب آخر ضمن النطاق (3 أمتار).
- ملاحظة: على كلا اللاعبين بدء تحدي على ساعتيهما.
- إذا تعذر على الساعة إيجاد أي من اللاعبين في غضون 30 ثانية، فستنتهي مهلة التحدي.
- اختر اسم اللاعب.
  - تبدأ الساعة بالعد التنازلي قبل 3 ثوانٍ من بدء المؤقت.
  - احصل على الخطوات لمدة دققيتين.
  - تعرض الشاشة المؤقت وعدد الخطوات.
  - ضع ساعتين ضمن النطاق (3 أمتار).
- تعرض الشاشة خطوات كل لاعب.
- يمكن لللاعبين اختيار  لبدء تحدي آخر أو اختيار  للخروج من القائمة.

## تحديد الدورات

يمكنك تعين 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 vivomove Style/Luxe قائمة بمعدل نبضات القلب تمكنك من عرض بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.

لمراقبة نسبة تشبع الأكسجين في دمك. تساعدك معرفة نسبة تشبع الأكسجين في تحديد طريقة تكيف جسمك مع التمارين والتوتر (الحصول على قراءات مقياس التأكسج، الصفحة 13).



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

عرض الحد الأقصى الحالي لاستهلاك الأكسجين الذي يشير إلى الأداء رياضي والذي يجب أن يزداد مع تحسّن مستوى اللياقة البدنية (الحصول على تقييمات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 14).



عرض 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 الأثـر دقة، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم في حسابك على Garmin Connect.

لـيث معدل نبضات قلبك الحالي على جهاز Garmin مقترب (بـث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin، الصفحة 15).



## مقياس التأكسج

تحتوي ساعة على مقياس تأكسج مستند إلى المعصم لقياس تشبع الأكسجين في دمك. يمكن أن تكون معرفة تشبع الأكسجين مهمة في فهم حالتك الصحية العامة وفي مساعدتك في تحديد طريقة تكيف جسمك مع الارتفاع. تقيس ساعتك مستوى الأكسجين في الدم عن طريق تسلیط الضوء على الجلد والتحقق من كمية الضوء التي تم امتصاصها. يشار إلى ذلك بـتشبع الأكسجين في الدم.

تظهر قراءات مقياس التأكسج على شكل نسبة تشبع 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 14). لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، اتـلـقـ إلى [garmin.com/ataccuracy](http://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.

يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.

2 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

3 اخـتـر

4 أـبـقـ الذـرـاعـ الـتـيـ تـحـمـلـ السـاعـةـ عـنـدـ مـسـتـوـيـ القـلـبـ بـيـنـماـ تـقـيـسـ السـاعـةـ تـشـبـعـ دـمـكـ مـنـ الأـكـسـجـينـ.

5 لا تتحرك.

تعرض الشاشة تشبع الأكسجين على شكل نسبة.

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

## تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم

يمكنك تعين جهازك ليقيس باستمرار تشبع الأكسجين في دمك أو  $SpO_2$  أثناء النوم (لميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المتناظرة، 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 (بالمilliات) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء. بتغيير 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<sup>™</sup>. يتم توفير تحليل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بموجب إذن من The Cooper Institute<sup>®</sup>. لمزيد من المعلومات، راجع الملحق [المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 32](#). ثم انتقل إلى [www.CooperInstitute.org](http://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  <   .

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

لتتمكن 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<sup>™</sup> Garmin Index، فتستخدم ساعتك قياس نسبة الدهون في الجسم بدلاً من مؤشر كتلة الجسم لتحديد عمر اللياقة البدنية الخاص بك. يمكن أن تؤثر تغيرات 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 المترنة. 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: يقال 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 باقران جهاز vívomove Style/Luxe بجهاز® Garmin ANT+ المتواافق.

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

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

## إعداد تبيه معدل نبضات القلب غير العادي

### تبيه

تبهك 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 طيبة أو تشخيصها. احرص دائماً على استشارة موفر الرعاية الصحية الذي يتبعك بشأن أي مشاكل متعلقة بالقلب.

يمكنك تعين 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](http://garmin.com/garminpay/banks). انتقل إلى Garmin Pay.

1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو ٠٠٠.

2 اختر  < بعده 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 ٠٠٠.

2 اختر  <  < 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

لتتمكن من استخدام ساعتك لدفع ثمن مشترياتك، يجب إعداد بطاقة دفع واحدة على الأقل.

يمكنك استخدام ساعتك لدفع ثمن مشترياتك في أحد المتاجر المشاركة.

1 اضغط باستمرار على 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 وسيتعين 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.

تلخيص: بعد إدخال رمز المرور بنجاح، يمكنك إجراء عمليات الدفع من دون رمز مرور لمدة 24 ساعة من دون نزع ساعتك. إذا نزعت الساعة عن معصمك أو قمت بإلغاء تكين 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 تقييد المؤسسات المالية المشاركة ميزات Garmin Pay.

1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .

2 اختر .

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 التابع لك

يجب أن تعرف رمز المرور الحالي التابع لك للتغييره. 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 تدخل رمز المرور الجديد.

## ساعة

### تشغيل مؤقت العد التنازلي

- اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- اختر .
- عِين الدقائق.
- انقر فوق وسط شاشة اللمس لاختيار الدقائق والانتقال إلى الشاشة التالية.
- عِين الثوانى.
- انقر فوق وسط شاشة اللمس لاختيار الثوانى والانتقال إلى الشاشة التالية. تظهر شاشة تعرض وقت العد التنازلى.
- اختر  لتحرير الوقت إذا لزم الأمر.
- انقر نقراً مزدوجاً فوق شاشة اللمس لتشغيل المؤقت. تتم مزامنة عقارب الساعة كرونونغراف للإشارة إلى الوقت المتبقى.
- إذا لزم الأمر، انقر نقراً مزدوجاً فوق شاشة اللمس لإيقاف المؤقت مؤقتاً واستئنافه.
- انقر نقراً مزدوجاً فوق شاشة اللمس لإيقاف المؤقت.
- اختر  لإعادة ضبط المؤقت إذا لزم الأمر.

### استخدام ساعة الإيقاف

- اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- اختر .
- انقر نقراً مزدوجاً فوق شاشة اللمس لتشغيل المؤقت.
- انقر نقراً مزدوجاً فوق شاشة اللمس لإيقاف المؤقت.
- اختر  لإعادة ضبط المؤقت إذا لزم الأمر.

### استخدام ساعة المتبقي

- عِين أوقات ساعة المتبقي وترداته في حسابك على Garmin Connect (إعدادات التسبيحات، الصفحة 23).
- على جهاز vívomove Style/Luxe، اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- اختر .
- اسحب للتنقل بين المتبقيات.
- اختر منهاً لتشغيله أو إيقاف تشغيله.

## مميزات التّعّقُب والسلامة

### نّبيه

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

### ملاحظة

لاستخدام ميزة التّعّقُب والسلامة، يجب أن تكون ساعة vívomove Style/Luxe متصلة بتطبيق Garmin Connect باستخدام تقنية Bluetooth. يجب أن يتضمن هاتفك المقترب خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يمكنك إدخال جهاز اتصال لحالة الطوارئ في حسابك على Garmin Connect.

للمزيد من المعلومات عن ميزة التّعّقُب والسلامة، انتقل إلى الصفحة [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

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

 الكشف عن الحادث: عندما تكشف ساعة vívomove Style/Luxe حادثاً أثناء ممارسة أنشطة معينة في الخارج، ترسل رسالة ورابط LiveTrack والموقع على نظام GPS بشكل تلقائي (في حال توفره) إلى جهاز الاتصال لحالة الطوارئ.

 المتابعين: لتمكين أصدقائك وأفراد عائلتك من تتبع السباقات وأنشطة التدريب التي تُجريها 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 الطوارى

يتم استخدام أرقام هواتف جهات الاتصال لحالة الطوارى لميزة التعقب والسلامة.

1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو ٠٠٠.

2 اختر الأمان والتعقب > ميزات السلامة > جهات اتصال لحالة الطوارى > إضافة جهات اتصال لحالة الطوارى.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

ستتلقى جهات الاتصال لحالة الطوارى إشعاراً عند إضافتها كجهة اتصال لحالة الطوارى، ويمكنها قبول طلبك أو رفضه. إذا رفضت جهة اتصال طلبك، فعليك اختيار جهة اتصال لحالة الطوارى أخرى.

## إضافة جهات اتصال

1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو ٠٠٠.

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 (منصة بياناتك مع تطبيق Connect، الصفحة 21).

## الكشف عن الحادث

### نقطة تبيه

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

### ملاحظة

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

## تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها

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

لتمكنك من ميزة الكشف عن الحادث على جهازك، يجب إعداد جهات اتصال لحالة الطوارى في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارى، الصفحة 18). يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارى قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تتطبق أسعار رسائل الرسائل النصية القياسية).

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  > .

3 اختر نشاطاً.

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

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

## طلب المساعدة

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

لتمكن من طلب المساعدة، عليك إعداد جهات الاتصال لحالة الطوارى (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارى، الصفحة 18). يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارى قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تتطبق أسعار رسائل الرسائل النصية القياسية).

1 اضغط على شاشة اللمس بسرعة ويشدّه حتى يهتز الجهاز.  
تظهر شاشة العد التنازلي.

2 اختر  لإلغاء الطلب قبل اكتمال العد التنازلي.

## مميزات Bluetooth المتصلة

يتمتع جهاز Garmin vívomove Style/Luxe بمميزات Bluetooth متصلة متعددة لهاتفك الذكي المتواافق الذي يستخدم تطبيق Connect.

**الإشعارات:** لتبهيك 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.

**العنور على هاتفي:** لتحديد موقع هاتفك الذكي المفقود والمقترب بجهاز vívomove Style/Luxe والموجود حالياً ضمن النطاق.

**العنور على جهازي:** لتحديد موقع جهاز vívomove Style/Luxe المفقود والمقترب 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 ويبتها.

## إدارة الإشعارات

يمكنك استخدام هاتفك المتواافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على ساعة vívomove Style/Luxe.  
حدد خياراً:

- إذا كنت تستخدم iPhone، فاتنقل 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 مقترب باستخدام تقنية Bluetooth موجود حالياً ضمن النطاق.

- اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- اختر .

يبدأ جهاز vívomove Style/Luxe بالبحث عن هاتفك الذكي المقترب. يصدر تبليه صوتي من هاتفك الذكي، ويتم عرض قوة إشارة Bluetooth على شاشة جهاز vívomove Style/Luxe كلما اقتربت من هاتفك الذكي.

## تلقي مكالمة هاتفية واردة

عندما تلقى مكالمة هاتفية على هاتفك المتصل، تعرض ساعة vívomove اسم المتصل أو رقم هاتفه.

- لقبول المكالمة، اختر .
  - لرفض المكالمة، اختر .
  - لرفض المكالمة وارسال رد برسالة نصية على الفور، اختر  ثم اختر رسالة من القائمة.
- ملاحظة: لإرسال رد برسالة نصية، يجب أن تكون متصلةً بهاتف Android متواافق يستخدم تقنية Bluetooth.

## استخدام وضع عدم الإزعاج

يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والإيماءات والتبيهات. 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.

- اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- اختر .

## Garmin Connect

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

يمكنك إنشاء حسابك على Garmin Connect مجاناً عند إقران ساعتك بهاتفك باستخدام تطبيق Garmin Connect أو يمكنك الاتصال إلى الموقع [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

تعقب تقدمك: يمكنك تعقب الخطوات التي تقوم بها يومياً والمشاركة بمنافسة ودية مع معارفك وبلغ 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 وتقديرات مخصصة أخرى.



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

ادارة اعداداتك: يمكنك تخصيص ساعتك واعدادات المستخدم من حسابك على Garmin Connect.

## Garmin Move IQ™

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

يمكن لميزة Move IQ بذل نشاط محدد بوقت تلقائياً للمشي والركض باستخدام عتوبات الوقت التي عيّنتها في تطبيق Garmin Connect. وتم 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 الموضع والمسافة والسرعة، في تفاصيل النشاط في حسابك على Garmin Connect على.

تُستخدم ميزة GPS متصل أيضاً لتوفير المساعدة ولميزات LiveTrack.

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

## تعقب النوم

أثناء النوم، تتعقب الساعة تلقائياً نومك وترقب حركتك أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في اعدادات المستخدم في حسابك على Garmin Connect على.

تتضمن إحصائيات النوم إجمالي عدد ساعات النوم ومراحل النوم والحركة أثناء النوم

وتحتاج النوم. يمكنك عرض إحصائيات النوم في حسابك على Garmin Connect على.

ملاحظة: لا يتم إضافة أوقات القيلولة إلى إحصاءات فترة النوم. يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والتبيهات،

باستثناء المتنبهات ([استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 19](#)).

## مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect

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

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

## مزامنة بياناتك مع حاسوبك

لتتمكن من مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect على الحاسوب، عليك تثبيت تطبيق **Garmin Express** (إعداد **Garmin Express** على **الصفحة 21**).

- 1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB.
- 2 افتح تطبيق Garmin Express.
- 3 تدخل الساعة في وضع التخزين الكبير السعة.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 5 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](http://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 إقراط جهازك بهاتف ذكي متواافق 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 مقتربن باستخدام تقنية Bluetooth موجود حالياً ضمن النطاق.

?\*: لتمكينك من مزامنة جهازك مع هاتف ذكي متواافق 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 تلقائياً 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 تتبّيه معدل نبضات القلب غير العادي، وتعيين تذكير الاسترخاء (إعدادات معدل نبضات القلب ومستوى التوتر، الصفحة 22).

\*: للسماح لك بتمكين ميزّتَ تعقب والسلامة (ميزّات 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 وتتبّيه الحركة وتتبّيهات تحقيق الهدف وإيقاف تشغيلها (إعدادات النشاط، الصفحة 23).

✋: لتمكينك من اختيار المعايير التي تريد أن تضع الجهاز عليه.

ملاحظة: يتم استخدام هذا الإعداد لتدريب القوة والإيماءات.

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

🌐: لتعيين لغة الجهاز.

⌚: لتمكينك من إعادة ضبط إعدادات المستخدم وبياناته (استعادة كل الإعدادات الافتراضية، الصفحة 30).

ℹ️: لعرض معرف الوحدة وأصدار 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 <

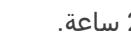
❤️: للسماح بتشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعايير أو إيقاف تشغيله. يمكنك استخدام الخيار النشاط فقط لاستخدام جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعايير فقط أثناء النشاطات المحددة بوقت.

❤️: يمكنك تعيين الجهاز ليتبّهك عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك القيمة الهدف أو ينخفض عنها (إعداد تتبّيه معدل نبضات القلب غير العادي، الصفحة 15).

🏃: يمكنك تعيين الجهاز ليتبّهك عندما يكون مستوى التوتر لديك مرتفعاً بشكل غير عادي. يبحث التتبّيه علىأخذ بعض الوقت للراحة، ويطالبك الجهاز ببدء تمرين تنفس موجه (تشغيل موقت الاسترخاء، الصفحة 8).

😴: يمكنك تعيين جهازك ليقيس 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 المقتربن (ضبط الوقت يدوياً، الصفحة 22).

## ضبط الوقت يدوياً

يتم تعيين الوقت تلقائياً عند اقراط جهاز vívomove Style/Luxe بهاتف ذكي بشكل افتراضي.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر < < < يدوياً.

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 وايقاف تشغيله.
- ملاحظة: تظهر إعدادات تعقب النشاط الأخرى فقط عند تمكين تعقب النشاط.
- ▲: لتمكينك من تشغيل منه الحركة وايقاف تشغيله.
- ▶: لتمكينك من تشغيل تبيهات تحقيق الهدف وإيقاف تشغيلها أو الغاء تمكين تبيهات تحقيق الهدف أثناء نشاط محدد بوقت. تظهر تبيهات تحقيق الهدف لهدف عدد الخطوات اليومية وهدف الطوابق التي تم صعودها يومياً 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 التبيهات

- من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر **تبيهات**.
- منبهات: لتمكينك من تعين أوقات ساعة منه الجهاز وترددات المنبه.
- إشعارات ذكية: لتمكينك من إشعارات الهاتف وتكونها من هاتفك الذكي المتوافق. يمكنك تصفية الإشعارات عبر خلال نشاط أو ليس خلال النشاط.
- تبيه معدل نبضات القلب غير العادي: لتمكينك من تعين الجهاز لينبهك عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عتبة معينة أو ينخفض عنها بعد فترة من عدم النشاط. يمكنك تعين عتبة التبيه.
- تذكريات الاسترخاء: لتمكينك من تعين الجهاز لينبهك عندما يكون مستوى التوتر لديك مرتفعاً بشكل غير عادي. يحتك التبيه علىأخذ بعض الوقت لل الاسترخاء، ويطلبك الجهاز وبعد تمرير تنفس موجة.
- تبيه اتصال Bluetooth: للسماح لك بتمكين تبيه يعلمك بأن هاتفك الذكي المقترب لم يعد متصلًا 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: يتعذر إزالة نشاطات المشي والركض.
- 4 اختر نشاطاً لتخصيص إعداداته، مثل حقول التبيهات والبيانات، إذا لزم الأمر.

## تحصيص حقول البيانات

يمكنك تغيير ترقيبات 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 الموضع الإلكترونية قوائم الإعدادات هذه.

**تعقب النشاط**: لتشغيل ميزات تعقب النشاط وإيقاف تشغيلها.

**بعد 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 تعين 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 الازمة لاحتيازها 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 اليومي. يمكنك استخدام خيار الهدف التلقائي لتمكين جهازك من تحديد هدف عدد الخطوات تلقائياً.

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

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

**ملاحظة**: غير أن هذا الإعداد يقلل من عمر البطارية.

**Move IQ**: لتمكينك من تشغيل أحداث IQ Move وايقاف تشغيلها. تكتشف 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 متصلًا بأكثر من جهاز واحد.

**دقائق الحدة الأسبوعية**: لتمكينك من إدخال هدف أسبوعي لعدد الدقائق لممارسة النشاطات التي تتراوح حدتها بين المتوسطة والعلية. كما يمكنك الجهاز من تعين منطقة معدل نبضات القلب لدقائق معتدلة الحدة ومنطقة معدل نبضات القلب 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 تقييم معدل نبضات القلب الأقصى وتحديد مناطق معدل نبضات القلب المخصصة.

## إعدادات عامة

- من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر عام.
- اسم الجهاز: لتمكينك من تعين اسم للجهاز.
- معصم يوضع جهاز عليه: لتمكينك من اختيار المعصم الذي ت يريد 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.
- لبيانات 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، نظف جهات التلامس والمناطق المحيطة وجففها تماماً قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف (العنابة بالجهاز الصفحة 26).

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



- 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 المتبقى 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 باتاناً أداةً صلبةً أو حادةً لتشغيل شاشة اللمس، ولا تتج ضرر عن ذلك.

تجنب استخدام المنظفات الكيماوية والمواد المذيبة وطاردات الحشرات التي قد تتلف المكونات البلاستيكية والطبقات النهائية.

قم بغسل الجهاز جيداً بالمياه العذبة بعد تعرّضه 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 **الحادق** الضرر بالهيكل.

حافظ على حزام الجلد نظيفاً وجافاً. تجنب السباحة أو الاستحمام بحزام الجلد. يمكن أن يؤدي تعرّض حزام الجلد للماء أو العرق إلى **الحادق** 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 تتعرّض 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 وامنح بشرتك بعض الوقت للتعافي. للمساعدة في تفادي تهيج البشرة، تأكد من أن الساعة نظيفة وجافة ولا تشدّها كثيراً على معصمك.

### ملاحظة

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

تلخيص: لمزيد من المعلومات، انتقل إلى [www.garmin.com/fitandcare](http://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 ملطفة لتنظيف الأحزمة الجلدية.

## تغيير الأحزمة

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



- 2 أدخل جانباً من القضيب المعدني الرفيع للحزام الجديد في الجهاز.
- 3 مر 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 معرف 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 مضمونة
فتررة 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 ديسيل مللي واط اسمية • بروتوكول الاتصالات اللاسلكية الخاص بـ ANT • تقنية 0.5 Bluetooth
تصنيف المياه	13,56 ميجاهرتز @ بقوة 40 ديسيل مللي واط اسمية، وتقنية NFC اللاسلكية
1 جو <sup>1</sup>	

<sup>1</sup> يتحمل الجهاز الضغط حتى عمق 50 متراً. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating)

# استكشاف الأخطاء وإصلاحها

## هل هاتفي متواافق مع ساعتي؟

انْ ساعة vívomove Style/Luxe متواقة مع الهواتف التي تستخدم تقنية Bluetooth. انتقل إلى [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) للحصول على المزيد من معلومات توافق Bluetooth.

## يتعذر على هاتفي 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.

## تعقب النشاط

لمزيد من المعلومات حول دقة تعقب النشاط، انتقل إلى [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy)

## لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً

إذا كان عدد خطواتك لا يبدو دقيقاً، فيمكنك تجربة هذه التلميحات.

- ضع الساعة على المعصم الأيسر إذا كنت أيمناً وعلى المعصم الأيمن إذا كنت أعسراً.
- ضع الساعة في جيبك عند حِرْ عَرِيَةِ الْأَطْفَالِ أو آلَةِ جَزِ العَشَبِ.
- ضع الساعة في جيبك عند استخدام يَدِكِ أو ذَرَاعِكِ بشَكْلِ نَشْطِ فَقْطِ.

ملاحظة: قد تتحلّل الساعة بعض الحركات المتكررة، مثل غسل الأطباق أو طي الملابس أو التصفيق كخطوات.

## عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتي وعلى حسابي على Garmin Connect

يم تحدث عدد الخطوات على حسابك على Garmin Connect عند مزامنة ساعتك.

1 حدد خياراً:

- 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 أشاء 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 المستدقة إلى المعصم.

تأخذ الساعة نماذج عن تغيير معدل نبضات قلب طوال اليوم أثناء فترات عدم النشاط لتحديد مستوى التوتر لديك. لا تحدد الساعة مستوى التوتر لديك أثناء الأنشطة المحددة بوقت.

إذا ظهرت شرط بدلاً من مستوى التوتر لديك، ابق ثابتاً وانتظر ريثما تقيس الساعة تغيير معدل نبضات قلبك.

## إن دقائق الحدة تصدر وميضاً

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

## لا يبيدو عدد الطواويف التي تم صعودها دقيقاً

- تستخدم ساعتك بارومترًا داخليًا لقياس تغيرات الارتفاع خلال صعودك الطواويف. يساوي كل طابق يتم صعوده 3 أمتار (10 أقدام).
- حدد موقع ثقوب البارومتر الصغيرة في الجهة الخلفية من الساعة، بالقرب من وصلات الشحن ونطاف المساحة المحيطة بهذه الأخيرة.

- قد يتأثر أداء البارومتر إذا كانت ثقوب البارومتر مسدودة. يمكنك غسل الساعة بالماء لتنظيف المساحة.
- بعد تنظيف الساعة، اتركها تجف تماماً.
- تجنب الاستعانة بالدرازبين أو قفز خطوات عند صعود السلالم.
- في البيئات العاصفة، قم بتغطية الساعة بكشك أو سترتك إذ إن الرياح القوية قد تسبّب قراءات غير منتظمة.

## للميحات 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 المتوفّر 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 بالماء العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمارين.
  - استخدم حزام سيليكون أثناء ممارسة التمارين.

## للميحات 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.

## للميحات 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.
- ابق بلا حركة بينما تقيس الساعة تشبع الدم بالأكسجين لديك.

- ضع الساعة فوق عظمة المعصم. يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
- ابق الذراع التي تحمل الساعة عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبع دمك من الأكسجين.
- استخدم حزاماً مصنوعاً 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 بالماء العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمارين.

## لا يعرض جهازي الوقت الصحيح

يحدث 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 (محاذة عقارب الساعة، الصفحة 30).

- تأكد من تعين الوقت إلى الوضع التلقائي (إعدادات الوقت، الصفحة 22).
- تأكد من أن حاسوبك أو جهازك المحمول يعرض الوقت المحلي الصحيح.
- حدد خياراً:

- 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 vivomove Style/Luxe على عقارب الساعة دقيقة. قد تؤدي الأنشطة الأكثر الحدة إلى تغيير وضعية عقارب الساعة. إذا لم تتطابق عقارب الساعة مع الوقت الرقمي، فيجب محاذاتها يدوياً.

تلخيص: 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 12:00.

3 انقر فوق 1 أو 2 حتى يشير عقرب الدقائق إلى موضع الساعة 12.

4 اختر .

5 انقر فوق 1 أو 2 حتى يشير عقرب الساعات إلى موضع الساعة 12.

6 اختر .

تظهر الرسالة اكتمال المحذاة.

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

## إطالة فترة تشغيل البطارية

قم بخفض سطوع الشاشة ومهملتها (إعدادات المظهر، الصفحة 23).

أوقف تشغيل إيماءات المعمصم (إعدادات المظهر، الصفحة 23).

في إعدادات مركز الإشعارات في هاتفك الذكي، قم بالحد من الإشعارات التي تظهر على جهاز vivomove Style/Luxe (إدارة 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 جهاز Garmin المقتربة (بث بيانات معدل نبضات القلب إلى جهاز Garmin، الصفحة 15).

أوقف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعمصم (إعدادات معدل نبضات القلب ومستوى التوتر، الصفحة 22).

ملاحظة: يتم استخدام مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعمصم لاحتساب دقائق الحدة العالية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومستوى التوتر وعدد السعرات الحرارية المحروقة (دقائق الحدة، الصفحة 6).

## تصعب رؤية شاشة ساعتي في الخارج

نكتشف الساعة الضوء المحيط وتنضبط سطوع الإضاءة الخلفية تلقائياً لإطالة فترة تشغيل البطارية. عند تعرّض الشاشة لضوء الشمس المباشر، تصبح أفتح ولكن قد تبقى قرائتها 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 خيارًا:

• 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 متواافق (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 تلقائياً 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

لتمكن من تحديث برنامج ساعتك، عليك تثبيت تطبيق Garmin Express وتنزيله وإضافة ساعتك (مزامنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 21).

1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كابل USB.

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

2 بعد أن ينتهي تطبيق Garmin Express من إرسال التحديث، افصل الساعة عن الحاسوب. تقوم ساعتك بتنشيط التحديث.

## تحديثات المنتج

على الحاسوب، قم بتنشيط Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). على الهاتف الذكي، قم بتنشيط تطبيق Connect.

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

## إصلاحات الجهاز

إذا كان جهازك بحاجة إلى إصلاح، فانتقل إلى [support.garmin.com](http://support.garmin.com) للحصول على معلومات عن إرسال طلب إصلاح بواسطة دعم Garmin من المنتج.

## 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 تمرير بعض مناطق معدل نبضات القلب في تعزيز قدرة أوعيتك الدموية وقوتك.

إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فيامكانك استخدام الجدول (احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 32) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثالية لأهداف اللياقة البدنية التي حددها.

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 الأوعية 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 المعروفة مرفقة 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	%60-50	استرخاء، وتنفس سهلة، تنفس متاخم	تمارين هوائية (الأيرويك) للمبتدئين، تخفيف الإجهاد
2	%70-60	وتيرة مريحة، تنفس أعمق بقليل، المحادثة ممكنة	تمرين أساسى للأوعية الدموية، وتنفس جيدة للتعافي
3	%80-70	وتيرة معتدلة، المحادثة أصعب	قدرة محسنة للقيام بالتمارين الهوائية، التمرين الأمثل للأوعية الدموية
4	%90-80	وتيرة سريعة وغير مريحة قليلاً، تنفس قسري	قدرة محسنة للقيام بالتمارين اللاهوائية ورفع معدل نبضات القلب إلى العتبة، سرعة محسنة
5	%100-90	وتيرة سريعة جداً، لا يمكن الاستمرار بها طويلاً، تنفس جهدي	التحمل العضلي معزز والقدرة على القيام بالتمارين اللاهوائية محسنة والقدرة معززة

### المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

تضمن هذه الجداول تصنيفات قياسية لتقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين حسب العمر والجنس.

الرجال	القيمة المئوية	20-29	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
ممتاز	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
جيّد جداً	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
جيّد	60	4,45	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	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
ممتاز	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
جيّد جداً	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
جيّد	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](http://www.CooperInstitute.org). لمزيد من المعلومات، انتقل إلى [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).



[support.garmin.com](https://support.garmin.com)



أبريل 2023

GUID-FC5EB5F3-8DIF-47A5-A7I3-2DE05DFEDBA2 v5