

GARMIN®



VÍVOMOVE® HR

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. ويحتفظ Garmin بحرية تغيير وتحسين منتجاتها وإدخال التغييرات على محتويات هذا الدليل دون أن نلتزم بإعلام أي شخص أو منظمة بمثل هذه التغييرات أو التحسينات. اذهب إلى www.garmin.com للاطلاع على تحديثات ومعلومات تكميلية تسمي على استخدام المنتج.

إن [®]Garmin وشعار [®]Garmin و[®]ANT+ و[®]Auto Lap و[®]Edge و[®]VIRB و[®]vivomove هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركائها التابعة، ومسجلة في الولايات المتحدة الأمريكية وفي بلدان أخرى. إن [™]Garmin Connect و[™]Garmin Express و[™]Garmin Move IQ هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركائها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

إن [™]Android هي علامة تجارية لشركة Google, Inc. وعلامة [®]BLUETOOTH المكنونة وشعارها هي ملك لشركة Bluetooth SIG, Inc. وأي استخدام لمثل هذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. إن [®]iOS هي علامة تجارية مسجلة لشركة Cisco Systems, Inc. مستخدمة بموجب ترخيص من شركة Apple Inc. و[®]iPhone هي علامة تجارية لشركة Apple Inc. مسجلة في الولايات المتحدة الأمريكية وفي بلدان أخرى. تعتبر [®]The Cooper Institute. وأي علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملكاً لـ The Cooper Institute. تحليل متقدم لبيانات القلب بواسطة Firstbeat. تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى إلى مالكيها المحدثين.

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

M/N: A03256, AA3256

جدول المحتويات

9	احتساب مناطق معدل نبضات القلب
9	المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
10	الفهرس

1	مقدمة
1	تشغيل الجهاز وإعداده
1	أوضاع الجهاز
1	استخدام الجهاز
1	وضع الجهاز
1	التطبيقات المصغرة
2	الهدف التلقائي
2	شريط الحركة
2	عرض الرسم البياني لمعدل نبضات القلب
2	دقائق الحدة
2	تحسين دقة السرعات الحرارية
2	تغيّر معدل نبضات القلب ومستوى التوتر
2	تعقّب النوم
2	جهاز التحكم عن بعد في VIRB
3	التدريب
3	تسجيل نشاط محدد بوقت
3	تسجيل نشاط تدريب القوة
3	التحذيرات
3	تحديد الدورات
3	بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin®
4	حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
4	ساعة
4	استخدام ساعة الإيقاف
4	تشغيل مؤقت العد التنازلي
4	استخدام ساعة المنبه
4	ميزات Bluetooth المتصلة
4	عرض الإشعارات
4	إدارة الإشعارات
4	تحديد موقع هاتف ذكي مفقود
4	استخدام وضع عدم الإزعاج
5	محفوظات
5	عرض المحفوظات
5	Garmin Connect
5	مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect
5	مزامنة بياناتك مع حاسوبك
5	تخصيص الجهاز
5	إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم
5	إعدادات الجهاز
6	إعدادات Garmin Connect
6	معلومات الجهاز
6	المواصفات
6	شحن الجهاز
7	العناية بالجهاز
7	تغيير الأحزمة
7	استكشاف الأخطاء وإصلاحها
7	هل يُعدّ هاتفي الذكي متوافقاً مع جهازي؟
7	يتعذر على هاتفي الاتصال بالجهاز
7	تعقّب النشاط
8	تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة
8	لا يعرض جهازي الوقت الصحيح
8	إطالة فترة تشغيل البطارية
8	تصعب رؤية شاشة جهازي في الخارج
8	استعادة كلّ الإعدادات الافتراضية
8	تحديث المنتج
8	تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express
8	تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect
8	الحصول على مزيد من المعلومات
9	إصلاحات الجهاز
9	ملحق
9	أهداف اللياقة البدنية
9	حول مناطق معدل نبضات القلب



النقر المزدوج: انقر مرتين فوق شاشة اللمس ① لتنشيط الجهاز.

ملاحظة: تنطفئ الشاشة عند التوقف عن استخدامها. عندما تكون الشاشة متوقفة عن التشغيل، يبقى الجهاز نشطاً ويستمر بتسجيل البيانات. أثناء نشاط محدد بوقت، انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لبدء تشغيل المؤقت وإيقاف تشغيله.

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

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

اسحب شاشة اللمس للتمرير عبر خيارات التطبيقات المصغرة والقائمة.

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

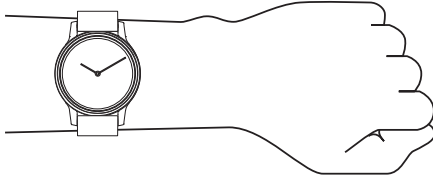
النقر: انقر فوق شاشة اللمس للقيام باختيارات.

انقر فوق ↩ للعودة إلى الشاشة السابقة.

وضع الجهاز

- ضع الجهاز فوق عظمة المعصم.

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



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

- راجع **استكشاف الأخطاء وإصلاحها**، الصفحة 7 للحصول على مزيد من المعلومات حول معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- لمزيد من المعلومات عن الدقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.
- للحصول على مزيد من المعلومات عن كيفية ارتداء الجهاز والعناية به، انتقل إلى www.garmin.com/fitandcare.

التطبيقات المصغرة

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

ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لاختيار وجه الساعة وإضافة التطبيقات المصغرة أو إلغاؤها، مثل عناصر التحكم بالموسيقى على هاتفك الذكي (إعدادات الجهاز في حساب Garmin Connect، الصفحة 6).

الوقت والتاريخ	التاريخ والوقت الحاليان. يقوم الجهاز بتحديث الوقت والتاريخ عندما تقوم بمزامنة جهازك مع هاتف ذكي أو حاسوب.
📅	إجمالي عدد الخطوات التي تم القيام بها وهدفك في اليوم. يتعلم الجهاز هدف الخطوات ويقترح هدفًا جديدًا كل يوم.
🏃	إجمالي عدد الطواق التي تم صعودها وهدفك في اليوم.
🕒	إجمالي عدد دقائق الحدة وهدف الحدة في الأسبوع.

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 وإعداده

لتنتمكن من استخدام جهازك، عليك توصيله بمصدر طاقة لتشغيله.

لاستخدام الميزات المتصلة لجهاز vívomove HR، يجب أن يكون مقترناً مباشرة 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 اضغط على جهتي مشبك الشحن ① لفتح ذراعيه.



3 قم بمحاذاة المشبك مع نقاط التلامس ②، وحزّر ذراعيه.

4 قم بتوصيل كبل USB بمصدر طاقة لتشغيل الجهاز (شحن الجهاز، الصفحة 6).

!Hello هي الكلمة التي تظهر عند تشغيل الجهاز.



5 حدد خياراً لإضافة جهازك إلى حسابك على Garmin Connect:

- إذا كان هذا الجهاز الأول الذي قمت بإقرانه بتطبيق Garmin Connect، فاتباع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- إذا كنت قد قمت مسبقاً بإقران جهاز آخر بتطبيق Garmin Connect، فاختر من قائمة أو ... أجهزة Garmin < إضافة الجهاز، واتباع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد نجاح الإقران، ستظهر رسالة وستتم مزامنة الجهاز تلقائياً مع الهاتف الذكي.

أوضاع الجهاز

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

- ضع جهازك طوال النهار والليل للحصول على بيانات دقيقة جدًا لمعدل نبضات القلب أثناء الراحة.

تحسين دقة السرعات الحرارية

يعرض الجهاز تقديرًا إجماليًا لعدد 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 ①.

ملاحظة: يظهر الرمز ① عند الحاجة إلى معايرة السرعات الحرارية. يجب إكمال عملية المعايرة هذه مرة واحدة فقط. إذا كنت قد سجلت مسبقًا نشاط مشي أو ركض محدد بوقت، فقد لا يظهر رمز ①.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تغير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر

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

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

عرض الرسم البياني لمستوى التوتر

يعرض الرسم البياني لمستوى التوتر مستوى توترك للساعة الأخيرة.

1 اسحب لعرض شاشة مستوى التوتر.

2 انقر فوق شاشة اللمس لعرض الرسم البياني لمستوى التوتر.

تشغيل مؤقت الاسترخاء

يمكنك تشغيل مؤقت الاسترخاء لبدء تمرين تنفس موجه.

1 اسحب لعرض شاشة مستوى التوتر.

2 انقر فوق شاشة اللمس.

يظهر الرسم البياني لمستوى التوتر.

3 اسحب لاختيار مؤقت الاسترخاء.

4 اختر ▲ أو ▼ لتعيين مؤقت الاسترخاء.

5 انقر فوق وسط شاشة اللمس لاختيار الوقت والانتقال إلى الشاشة التالية.

6 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل مؤقت الاسترخاء.

7 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

8 يمكنك عرض مستوى التوتر المحدث عند انتهاء مؤقت الاسترخاء.

تعبّ النوم

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

ملاحظة: لا تتم إضافة أوقات القيلولة إلى إحصاءات فترة النوم. يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والتنبيهات، باستثناء المنبهات (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 4).

جهاز التحكم عن بعد في VIRB

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

التحكم بكاميرا الحركة VIRB

قبل أن تتمكن من استخدام وظيفة التحكم عن بعد في VIRB، عليك تمكين الإعدادات عن بعد في كاميرا VIRB. راجع دليل المالك للسلسلة VIRB للحصول على مزيد من المعلومات. يجب أيضًا تمكين شاشة VIRB على جهاز HRvívomove (إعدادات الجهاز في حساب Garmin Connect، الصفحة 6).

1 اعد إلى تشغيل كاميرا VIRB.

2 على جهاز HRvívomove، اسحب لعرض شاشة VIRB.

3 انتظر ريثما يتصل الجهاز بكاميرا VIRB.

4 حدد خيارًا:

- لتسجيل الفيديو، اختر ①.

إجمالي عدد السرعات الحرارية التي تم حرقها في اليوم، بما في ذلك السرعات الحرارية النشطة وأثناء الراحة.	🔥
المسافة التي تم قطعها في اليوم بالكيلومترات أو الأميال.	📏
عناصر التحكم لكاميرا الحركة VIRB® المتوفرة (تُباع بشكل منفصل).	VIRB
عناصر التحكم بمشغل الموسيقى على الهاتف الذكي.	🎵
درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس من هاتف ذكي مقترن.	☀️
الإشعارات الصادرة من الهاتف الذكي، بما في ذلك المكالمات والرسائل النصية وتحديثات شبكة التواصل الاجتماعي وغيرها، بالاستناد إلى إعدادات إشعارات الهاتف الذكي.	📶
معدل نبضات قلبك الحالي بعدد النبضات في الدقيقة (bpm) ومعدل نبضات القلب أثناء الراحة لسبعة أيام.	❤️
مستوى التوتر الحالي لديك. يقيس الجهاز تغير معدل نبضات قلبك أثناء عدم القيام بأي نشاط لتقدير مستوى التوتر لديك. يشير الرقم الأصغر إلى مستوى توتر منخفض أكثر.	70 📊

الهدف التلقائي

يُنشئ جهازك هدفًا لعدد الخطوات اليومية وتلقائيًا بالاستناد إلى مستويات النشاطات السابقة. وأثناء حركتك خلال اليوم، يظهر الجهاز تقدمك نحو الهدف اليومي ①.



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

شريط الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد تؤدي إلى تغييرات 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.

عرض الرسم البياني لمعدل نبضات القلب

يعرض الرسم البياني لمعدل نبضات القلب لمعدل نبضات قلبك خلال الساعة الأخيرة ويظهر أدنى معدل لنبضات القلب بحسب النبضات في الدقيقة (bpm) وأعلى معدل لنبضات القلب خلال هذه الفترة.

1 اسحب لعرض شاشة معدل نبضات القلب.

2 انقر فوق شاشة اللمس لعرض الرسم البياني لمعدل نبضات القلب.

دقائق الحدة

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

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

الحصول على دقائق الحدة

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

- ابدأ بنشاط محدد بوقت للحصول على احتساب أكثر دقة لدقائق الحدة.
- مارس التمارين الرياضية لمدة 10 دقائق متتالية على الأقل على مستوى حدة متوسط أو عالي.

يظهر عدّاد الفيديو على جهاز vívomove HR.

• لإيقاف تسجيل الفيديو، اختر .

• لالتقاط صورة، اختر .

• احفظ نشاط تدريب القوة وارسله إلى حساب Garmin Connect.

يمكنك استخدام الأدوات في حساب Garmin Connect لعرض تفاصيل النشاط وتحريرها.

التحذيرات

يمكنك استخدام التنبيهات للتدريب من أجل تحقيق أهداف الوقت المحدد والمسافة والسرعات الحرارية ومعدل نبضات القلب.

تعيين تنبيه متكرر

يعلمك التنبيه المتكرر كلما سجّل الجهاز قيمة أو فاصل زمني محدد. على سبيل المثال، يمكنك تعيين الجهاز لينبهك عند بلوغ 100 سرعة حرارية. يمكنك استخدام حساب Garmin Connect لتخصيص القيم أو الفواصل الزمنية المحددة للتنبيهات المتكررة (*إعدادات ملف تعريف النشاط في حساب Garmin Connect*, الصفحة 6).

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر ، ثم اختر نشاطاً.

3 اختر تنبيهات.

4 اختر الوقت أو مسافة أو سرعة لتشغيل التنبيه.

كلما بلغت قيمة التنبيه، ظهرت رسالة واهتز الجهاز.

تعيين تنبيهات معدل نبضات القلب

يمكنك تعيين الجهاز لينبهك عندما يكون معدل نبضات القلب أعلى أو أدنى من منطقة مستهدفة أو نطاق مخصص. على سبيل المثال، يمكنك تعيين الجهاز لتنبيهك حين يكون معدل نبضات القلب أعلى من 180 نبضة في الدقيقة (bpm). يمكنك استخدام حسابك في Garmin Connect لتحديد مناطق مخصصة (*إعدادات ملف تعريف النشاط في حساب Garmin Connect*, الصفحة 6).

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر ، ثم اختر نشاطاً.

3 اختر تنبيهات < تنبيه HR.

4 حدد خياراً:

• لاستخدام نطاق منطقة معدل نبضات قلب حالية، اختر منطقة معدل نبضات قلب.

• لاستخدام القيم المخصصة الدنيا أو القصوى، اختر مخصص.

كلما تخطى المعدل أو انخفض عن النطاق المحدد أو القيمة المخصصة، ظهرت رسالة واهتز الجهاز.

إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي

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

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  < .

3 اختر قيمة عتبة معدل نبضات القلب.

كلما تخطيت قيمة العتبة، ظهرت رسالة واهتز الجهاز.

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 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر ، ثم اختر نشاطاً.

3 اختر Auto Lap لتشغيل الميزة.

4 ابدأ نشاطك.

بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin®

يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك من جهاز vívomove HR 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 HR ببث بيانات معدل نبضات قلبك.

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

3 اعمد إلى إقران جهاز vívomove HR بجهاز Garmin ANT+® المتوافق.

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 للتمرير في قائمة الأنشطة:

• اختر  للمشي.

• اختر  للركض.

• اختر  لنشاط تشغيل الأوعية القلبية.

• اختر  لتدريب القوة.

• اختر  لأنواع نشاطات أخرى.

4 انقر مرتين فوق شاشة اللمس لبدء تشغيل المؤقت.

5 ابدأ نشاطك.

6 اسحب لعرض شاشات بيانات إضافية.

7 بعد إكمال نشاطك، انقر مرتين فوق شاشة اللمس لإيقاف المؤقت.

تلميح: يمكنك النقر مرتين فوق شاشة اللمس لاستئناف تشغيل المؤقت.

8 اسحب لتحديد خيار:

• اختر  لحفظ النشاط.

• اختر  لحذف 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 انقر مرتين فوق شاشة اللمس لبدء تشغيل المؤقت.

4 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.

بحسب الجهاز تكراراتك. يظهر عدد التكرارات عندما تكمل 6 تكرارات على الأقل.

5 اسحب لعرض شاشات بيانات إضافية (اختياري).

6 اختر  لإنهاء مجموعة.

يظهر مؤقت راحة.

7 أثناء الراحة، حدد خياراً:

• لعرض شاشات بيانات إضافية، اسحب شاشة اللمس.

• لتحرير عدد مرات التكرار، اختر تحرير التكرار، أو اختر  أو ، وانقر فوق وسط شاشة اللمس.

8 اختر  لبدء المجموعة التالية.

9 كرر الخطوات 6 إلى 8 حتى اكتمال النشاط.

10 انقر نقراً مزدوجاً فوق شاشة اللمس لإيقاف المؤقت.

11 اسحب لتحديد خيار:

• اختر  لحفظ النشاط.

• اختر  لحذف النشاط.

تلميحات لتسجيل نشاطات تدريب القوة

• لا تنتظر إلى الجهاز أثناء التكرارات.

عليك أن تتفاعل مع الجهاز في بداية كل مجموعة ونهايتها وفي خلال أوقات الراحة.

• ركز على شكلك أثناء التكرارات.

• مارس تمارين الجسم أو تمارين الأوزان الحرة.

• قم بالتكرارات بحركة متناسقة وواسعة النطاق.

يتم احتساب كل تكرار عند عودة الذراع التي وُضع عليها الجهاز إلى وضعية البداية.

ملاحظة: قد لا يتم احتساب تمارين الرجلين.

• شغل كشف المجموعة التلقائي لبدء المجموعات وإيقافها.

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.

حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

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

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

بيانات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين مقدمة بواسطة FirstBeat. يتم توفير تحليل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بموجب إذن من The Cooper Institute®. لمزيد من المعلومات، راجع الملحق (المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 9)، ثم انتقل إلى www.CooperInstitute.org.

الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

يتطلب الجهاز بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم والمشي 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، فستظهر تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. يعرض الجهاز التاريخ الذي تم فيه التحديث الأخير لتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. يحدث الجهاز تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في كل مرة تكمل فيها نشاط مشي أو ركض محدد بوقت.

- 3 إذا لزم الأمر، اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة للحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.
- تظهر رسالة عند اكتمال الاختبار.

ساعة

استخدام ساعة الإيقاف

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

تشغيل مؤقت العد التنازلي

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 2 اختر ① < ②.
- 3 اختر ▲ أو ▼ لتعيين المؤقت.
- 4 انقر فوق وسط شاشة اللمس لاختيار الوقت والانتقال إلى الشاشة التالية.
- 5 اختر ▶ لتشغيل المؤقت.
- 6 اختر ■ لإيقاف المؤقت.

استخدام ساعة المنبه

- 1 عيّن أوقات ساعة المنبه وترداده على حساب Garmin Connect (إعدادات الجهاز في حساب Garmin Connect، الصفحة 6).
- 2 على جهاز vivomove HR، اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 3 اختر ① < ②.
- 4 اسحب للتمرير عبر المنبهات.
- 5 اختر منبهاً لتشغيله أو إيقاف تشغيله.

ميزات Bluetooth المتصلة

يتمتع جهاز vivomove HR بميزات Bluetooth متصلة متعددة لهاتفك الذكي المتوافق الذي يستخدم تطبيق Garmin Connect.

الإشعارات: لتتنبهك بالإشعارات الصادرة من هاتفك الذكي، بما في ذلك المكالمات والرسائل النصية وتحديثات شبكة التواصل الاجتماعي ومواعيد التقويم وغيرها، استناداً إلى إعدادات إشعارات هاتفك الذكي.

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 vivomove HR والموجود حالياً ضمن النطاق.

العثور على جهازك: لتحديد موقع جهاز vivomove HR 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 ويثبتها.

عرض الإشعارات

- عندما يظهر إشعار على جهازك، حدد خياراً:
 - انقر على شاشة اللمس واختر ▼ لعرض الإشعار كاملاً.
 - اختر ✕ لتجاهل الإشعار.
- عندما تظهر مكالمة واردة على جهازك، حدد خياراً:
 - **ملاحظة:** تختلف الخيارات المتوفرة وفقاً لهاتفك الذكي.
 - اختر  للرد على المكالمة على هاتفك الذكي.
 - اختر  لرفض المكالمة أو كتمها.
- لعرض كل الإشعارات، اسحب لعرض التطبيق المصغر المرتبط بالإشعارات وانقر فوق شاشة اللمس وحدد خياراً:
 - اسحب للتمرير عبر الإشعارات.
 - اختر إشعاراً واختر ▼ لعرض الإشعار كاملاً.
 - اختر إشعاراً واختر ✕ لتجاهل الإشعار.

إدارة الإشعارات

يمكنك استخدام هاتفك الذكي المتوافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على جهاز vivomove HR.

حدد خياراً:

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

تحديد موقع هاتف ذكي مفقود

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

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

يبدأ جهاز vivomove HR بالبحث عن هاتفك الذكي المقترن. يصدر تنبيه صوتي من هاتفك الذكي، ويتم عرض قوة إشارة Bluetooth على شاشة جهاز vivomove HR. تزداد قوة إشارة Bluetooth كلما اقتربت من جهازك هاتفك الذكي.

استخدام وضع عدم الإزعاج

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

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

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 2 اختر  لتمكين وضع عدم الإزعاج.
- 3 يظهر الرمز  على شاشة الوقت من اليوم.
- 4 اضغط مطولاً على شاشة اللمس واختر  < إيقاف التشغيل لإلغاء تمكين وضع عدم الإزعاج.

محفوظات

6 اعرض بياناتك الحالية في تطبيق Garmin Connect.

مزامنة بياناتك مع حاسوبك

للتمكن من مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect على الحاسوب، عليك تثبيت تطبيق Garmin Express™ (إعداد Garmin Express، الصفحة 5).

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

إعداد Garmin Express

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

تخصيص الجهاز

إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر .

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

⚡: للسماح ببدء بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin (بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin®، الصفحة 3).

⚡: لتمكين الجهاز من تنبيهك عندما يتخطى معدل نبضات القلب عتبة معينة بعد فترة من عدم النشاط (إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي، الصفحة 3).

إعدادات الجهاز

يمكنك تخصيص بعض الإعدادات على جهاز vívomove HR. يمكنك تخصيص إعدادات إضافية في حساب Garmin Connect.

اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر .

⚡: لإتاحة إقران هاتفك الذكي وضبط إعدادات Bluetooth (إعدادات Bluetooth، الصفحة 5).

⚡: لضبط إعدادات شاشة العرض (إعدادات شاشة العرض، الصفحة 5).

⚡: لتعيين الجهاز لعرض الوقت بتنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة، ولتعيين الوقت يدوياً (ضبط الوقت يدوياً، الصفحة 6) ولمعايرة عقارب الساعة (معايرة عقارب الساعة، الصفحة 8).

⚡: لتشغيل وإيقاف تشغيل تعقب النشاط وتنبيه الحركة.

⚡: لضبط إعدادات النظام (إعدادات النظام، الصفحة 6).

إعدادات Bluetooth

اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر  >  > Bluetooth.

⚡: لتشغيل تقنية Bluetooth اللاسلكية وإيقاف تشغيلها.

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

⚡: لإتاحة إشعارات الهاتف من هاتفك الذكي المتوافق. يمكنك استخدام الخيار مكالمات لعرض الإشعارات المتعلقة بمكالمات الهاتف الواردة فقط.

الإقران الآن: لإتاحة إقران جهازك بهاتف ذكي متوافق مع لـ Bluetooth. يتيح لك هذا الإعداد استخدام ميزات Bluetooth المتصلة باستخدام تطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة، بما في ذلك الإشعارات وتحميلات النشاطات إلى Garmin Connect.

إعدادات شاشة العرض

اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر  > .

السطوع: لتعيين مستوى سطوع الشاشة. يمكنك استخدام الخيار ت لضبط السطوع تلقائياً بالاستناد إلى الإضاءة المحيطة. يمكنك اختيار ▲ أو ▼ لضبط مستوى السطوع يدوياً.

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

مهلة: لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الشاشة.

ملاحظة: يؤدي انتهاء مهلة الشاشة لوقت أطول إلى الحد من فترة استخدام البطارية.

يخزن جهازك لغاية 14 يوماً من بيانات تعقب النشاط ومراقبة معدل نبضات القلب، ولغاية سبعة نشاطات محددة بوقت. يمكنك عرض النشاطات السبعة الأخيرة المحددة بوقت على الجهاز. يمكنك مزامنة بياناتك لعرض عدد غير محدود من النشاطات وبيانات تعقب النشاط وبيانات مراقبة معدل نبضات القلب في حساب Garmin Connect (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 5) (مزامنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 5).

عند امتلاء ذاكرة الجهاز، تتم الكتابة فوق البيانات القديمة.

عرض المحفوظات

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

Garmin Connect

يمكنك الاتصال بأصدقائك من حساب Garmin Connect الخاص بك. يمنحك Garmin Connect أدوات للتعقب والتحليل والمشاركة وتشجيع بعضكم البعض. سجل أحداث أسلوب حياتك النشط، بما في ذلك جولات الركض والمشي والمشي لمسافات طويلة وغير ذلك.

يمكنك إنشاء حساب Garmin Connect المجاني عند إقران الجهاز بالهاتف باستخدام تطبيق Garmin Connect أو يمكنك الانتقال إلى الموقع www.garminconnect.com.

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

تحليل بياناتك: يمكنك عرض المزيد من المعلومات المفصلة حول النشاط الذي قمت به بما في ذلك الوقت والمسافة والسرعة الحرارية المحروقة والتقارير المخصصة.



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

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

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

مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect

يقوم جهازك بمزامنة البيانات تلقائياً مع تطبيق Garmin Connect في كل مرة تفتح فيها التطبيق. ويقوم جهازك بمزامنة البيانات بشكل دوري مع تطبيق Garmin Connect تلقائياً. يمكنك أيضاً مزامنة بياناتك يدوياً في أي وقت.

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

الإيماءة: لتعيين الشاشة إلى تشغيل إيماءات المعصم. تتضمن الإيماءات إمالة المعصم باتجاه الجسم لعرض الجهاز. يمكنك استخدام الخيار نشاط فقط لاستخدام الإيماءات فقط أثناء النشاطات المحددة بوقت.

ضبط الوقت يدويًا

افتراضيًا، يُعَيَّن الوقت تلقائيًا عندما يتم إقران جهاز Vivomove HR بهاتف ذكي.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  < > (⌚) < تعيين الوقت > يدوي.

3 اختر  أو  لتعيين الوقت والتاريخ.

4 اختر الوقت أو التاريخ للانتقال إلى الشاشة التالية.

إعدادات النظام

اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر  < ⚙️.

اهتزاز: لتعيين مستوى الاهتزاز.

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

معصم: لإتاحة تخصيص المعصم الذي تريد أن تضع الجهاز عليه.

ملاحظة: يتم استخدام هذا الإعداد لتدريب القوة والإيماءات.

لغة: لتعيين لغة الجهاز.

ملاحظة: يجب تحديد رمز اللغة المؤلف من حرفين الذي يطابق لغتك.

وحدات: لتعيين الجهاز لعرض المسافة التي تم قطعها بالكيلومترات أو بالأميال.

حول: لعرض معرف الوحدة وإصدار البرنامج ومعلومات الإجراءات التنظيمية واتفاقية الترخيص والنسبة المئوية للبطارية المتبقية (عرض معلومات الجهاز، الصفحة 6).

استعادة الأتراضيات: لإتاحة إعادة ضبط بيانات وإعدادات المستخدم (استعادة كل الإعدادات الافتراضية، الصفحة 8).

إعدادات Garmin Connect

يمكنك تخصيص إعدادات جهازك وخيارات النشاط وإعدادات المستخدم في حساب Garmin Connect الخاص بك. يمكن أيضاً تخصيص بعض الإعدادات على جهاز Vivomove HR.

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

• من التطبيق المصغر للأجهزة في تطبيق Garmin Connect، اختر جهازك. بعد تخصيص الإعدادات، عليك مزامنة بياناتك لتطبيق التغييرات على جهازك (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 5) (مزامنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 5).

إعدادات الجهاز في حساب Garmin Connect

من حساب Garmin Connect، اختر إعدادات الجهاز.

تغلب النشاط: لتشغيل ميزات تغلب النشاط وإيقاف تشغيلها، على غرار تنبيه الحركة. المنبهات: لتعيين أوقات ساعة منبه الجهاز وترددات المنبه. يمكنك تعيين ما يصل إلى 8 منبهات منفصلة.

كشف النشاط التلقائي: لتشغيل أحداث Move IQ وإيقاف تشغيلها. يمكنك تحديد مدة الانتظار قبل أن يبدأ الجهاز بتشغيل المؤقت لأنشطة معينة تلقائياً.

ملاحظة: غير أن هذا الإعداد يقلل من عمر البطارية.

الإيماءة: لتعيين الإضاءة الخلفية إلى تشغيل إيماءات المعصم. تتضمن الإيماءات إمالة المعصم باتجاه الجسم لعرض الجهاز.

تطبيق مصغر يظهر بشكل سريع: لإتاحة اختيار وجه الساعة.

التطبيقات المصغرة للشاشة الرئيسية: لتعيين التطبيق المصغر الذي سيظهر بعد فترة معينة من عدم النشاط.

اللغة: لتعيين لغة الجهاز.

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

المهلة: لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الإضاءة الخلفية.

ملاحظة: تؤدي المهلة الأطول إلى الحد من فترة استخدام البطارية.

الوحدات: لتعيين الجهاز لعرض المسافة التي تم قطعها بالكيلومترات أو بالأميال.

التطبيقات المصغرة الظاهرة: لإتاحة تخصيص التطبيقات المصغرة التي تظهر على جهازك.

المعصم الذي يوضع الجهاز عليه: لإتاحة تخصيص المعصم الذي تريد أن تضع الجهاز عليه.

ملاحظة: يتم استخدام هذا الإعداد لتدريب القوة والإيماءات.

إعدادات المستخدم في حسابك في Garmin Connect

من حساب Garmin Connect، اختر إعدادات المستخدم.

طول الخطوة المخصص: لتمكين الجهاز من احتساب المسافة التي تم قطعها بدقة أكبر بحسب طول الخطوة المخصص الذي حددته. يمكنك إدخال مسافة معروفة وعدد الخطوات اللازمة لاجتيازها ليتمكن Garmin Connect من احتساب طول خطوتك.

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

الخطوات اليومية: لإتاحة إدخال هدف عدد الخطوات اليومي. يمكنك استخدام إعداد الهدف التلقائي لتمكين جهازك من تحديد هدف عدد الخطوات تلقائياً.

مناطق معدل نبضات القلب: لإتاحة تقدير معدل نبضات القلب الأقصى وتحديد مناطق معدل نبضات القلب المخصصة.

المعلومات الشخصية: لإتاحة إدخال التفاصيل الشخصية، مثل تاريخ الولادة والجنس والطول والوزن.

السكون: لإتاحة إدخال ساعات النوم الاعتيادية.

دقائق الحدة الأسبوعية: لإتاحة إدخال هدف أسبوعي لعدد الدقائق لممارسة النشاطات التي تتراوح حدتها بين المتوسطة والعالية.

إعدادات ملف تعريف النشاط في حساب Garmin Connect

من حساب Garmin Connect، اختر خيارات النشاط، واختر نوع النشاط.

تنبيهات وضع النشاط: لإتاحة تخصيص تنبيهات وضع النشاط، مثل التنبيهات المتكررة وتنبيهات معدل نبضات القلب. يمكنك تعيين الجهاز لينبهك عندما يكون معدل نبضات القلب أعلى أو أدنى من منطقة مستهدفة أو نطاق مخصص. يمكنك اختيار منطقة معينة لمعدل نبضات القلب أو تحديد منطقة مخصصة.

Auto Lap: لتمكين الجهاز من تحديد الدورات تلقائياً عند كل كيلومتر أو ميل، وذلك بالاستناد إلى وحدة قياس المسافات المفضلة لديك (تحديد الدورات، الصفحة 3).

كشف المجموعة التلقائي: لتمكين الجهاز من بدء مجموعات التمارين وإيقافها خلال نشاط من تدريب القوة تلقائياً.

حقول البيانات: لتمكينك من تخصيص شاشات البيانات التي تظهر أثناء ممارسة نشاط محدد بوقت.

معلومات الجهاز

المواصفات

نوع البطارية	قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمنة
فترة استخدام البطارية	لغاية 5 أيام في الوضع الذكي لغاية أسبوعين إضافيين 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	ANT+ 2,4 جيجاهرتز @ بقوة 0 ديسيبل مللي واط اسمية Bluetooth 2,4 جيجاهرتز @ بقوة 0 ديسيبل مللي واط اسمية
تصنيف المياه	منطقة سباحة ¹

عرض معلومات الجهاز

يمكنك عرض معرف الوحدة وإصدار البرنامج ومعلومات الإجراءات التنظيمية والنسبة المئوية للبطارية المتبقية.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  < ⌚ > حول.

3 اسحب لعرض المعلومات.

شحن الجهاز

تحذير

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

ملاحظة

لتجنب التآكل، نظف جهات التلامس والمناطق المحيطة وجفها تماماً قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف (العناية بالجهاز، الصفحة 7).

1 اضغط على جهتي مشبك الشحن ① لفتح ذراعيه.

¹ لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/waterrating.



2 قم بمحاذاة المشبك مع نقاط التلامس ②، وحزّر ذراعيه.

3 قم بتوصيل كبل USB بمصدر الطاقة.

4 قم بشحن الجهاز بالكامل.

تلميحات حول شحن الجهاز

- قم بتوصيل الشاحن بشكل آمن بالجهاز لشحنه باستخدام كبل USB (شحن الجهاز، الصفحة 6).

يمكنك شحن الجهاز عبر توصيل كبل USB بمحول معتمد للتيار المتردد من Garmin بمقيس حائط قياسي أو منفذ USB على الحاسوب. يستغرق شحن بطارية مستنفدة بالكامل حوالي ساعتين.

- اعرض النسبة المئوية للبطارية المتبقية على شاشة معلومات الجهاز (عرض معلومات الجهاز، الصفحة 6).

العناية بالجهاز

ملاحظة

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

لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.

لا تستخدم بئناً أداة صلبة أو حادة لتشغيل شاشة اللمس، وإلا نتج 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 للكlor 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 الجهاز

ملاحظة

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

1 امسح الجهاز بواسطة قطعة قماش مبللة بمحلول تنظيف لطيف وغير قوي.

2 امسحه جيداً حتى يجف.

بعد تنظيف الجهاز، اتركه ليحجف تماماً.

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

تنظيف الأحزمة الجلدية

1 امسح الأحزمة الجلدية باستخدام قطعة قماش جافة.

2 استخدم مادة ملطّفة لتنظيف الأحزمة الجلدية.

تغيير الأحزمة

يتوافق الجهاز مع أحزمة سريعة التحرير وقياسية ويبلغ عرضها 20 ملم.

1 مرّر 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 كرّر الخطوات من 1 إلى 3 لتغيير الحزام الآخر.

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

هل يُعدّ هاتفك الذكي متوافقاً مع جهازك؟

إنّ جهاز vīvomove HR متوافق مع الهواتف الذكية التي تستخدم تقنية Bluetooth اللاسلكية.

انتقل إلى www.garmin.com/ble للحصول على المزيد من معلومات التوافق.

يتعذّر على هاتفك الاتصال بالجهاز

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

تعبّ النشاط

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

لا يبدو عدد خطاوي دقيقاً

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

- يُنصح بارتداء الجهاز على المعصم غير السائد.
- ضع الجهاز في جيبك عند جرّ عربة الأطفال أو آلة جز العشب.
- ضع الجهاز في جيبك عند استخدام يديك أو ذراعيك بشكل نشط فقط.
- ملاحظة: قد يحلّل الجهاز بعض الحركات المتكررة، مثل غسل الأطباق أو طي الملابس أو التصفيق كخطوات.

عدم تطابق عدد الخطوات على جهازك وعلى حسابي على Garmin Connect

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

1 حدد خياراً:

- مزامنة عدد الخطوات باستخدام تطبيق Garmin Connect (مزامنة بياناتك مع **حاسوبك**، الصفحة 5).
- مزامنة عدد الخطوات باستخدام تطبيق Garmin Connect (مزامنة بياناتك مع **تطبيق Garmin Connect**، الصفحة 5).

2 انتظر ريثما يقوم الجهاز بمزامنة بياناتك.

قد تستغرق عملية المزامنة بضع دقائق.

ملاحظة: لا تؤدي عملية تحديث تطبيق Garmin Connect أو تطبيق Garmin Connect إلى مزامنة بياناتك أو تحديث عدد خطاوتك.

عدم ظهور مستوى التوتّر

ليتمكن الجهاز من كشف مستوى التوتّر لديك، يجب تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.

يأخذ الجهاز نماذج عن معدل نبضات قلبك طوال اليوم أثناء فترات عدم النشاط لتحديد مستوى التوتّر لديك. لا يحدد الجهاز مستوى التوتّر لديك أثناء النشاطات المحددة بوقت.

إذا ظهرت شُرط بدلاً من مستوى التوتّر لديك، ابق ثابتاً وانتظر ريثما يقيس الجهاز تغيير معدل نبضات قلبك.

إن دقائق الحدة تصدر وميضاً

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

مارس التمارين الرياضية لمدة 10 دقائق متتالية على الأقل على مستوى حدة متوسط أو عالي.

لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقاً

يستخدم جهازك بارومترًا داخليًا لقياس تغييرات الارتفاع خلال صعودك طوابق. يساوي كل طابق يتم صعوده 3 أمتار (10 أقدام).

- تجنب الاستعانة بالدرابزين أو قفز خطوات عند صعود السلالم.
- في البيئات العاصفة، قم بتغطية الجهاز 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 وجفها قبل وضع الجهاز عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس والمستحضر السائل ومبيدات الحشرات تحت الجهاز.
- تجنب خدش مستشعر معدل نبضات القلب الموجود على الجهة الخلفية من الجهاز.
- ضع الجهاز فوق عظمة المعصم. يجب أن يكون الجهاز مثبتاً بإحكام ولكن بشكل مريح.
- قم بتمارين الإحماء لمدة 5 إلى 10 دقائق وتحقق من معدل نبضات القلب قبل بدء نشاطك.

ملاحظة: في البيئات الباردة، قم بالإحماء في الداخل.

- اغسل الجهاز بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة التمارين الرياضية.
- استخدم حزام سيليكون أثناء ممارسة التمارين.

لا يعرض جهازك 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 (محاذاة عقارب الساعة، الصفحة 8).

- 1 تأكد من أن حاسوبك أو جهازك المحمول يعرض الوقت المحلي الصحيح.
- 2 حدد خياراً:

- مزامنة جهازك مع حاسوب (مزامنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 5).
- مزامنة جهازك مع جهاز محمول (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 5).

يتم تحديث الوقت والتاريخ بصورة تلقائية.

محاذاة عقارب الساعة

يحتوي جهاز vivomove HR 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 شاشة العرض، الصفحة 5).
- أوقف تشغيل إيماءات المعصم (إعدادات شاشة العرض، الصفحة 5).
- في إعدادات مركز الإشعارات في هاتفك الذكي، قم بالحد من الإشعارات التي تظهر على جهاز vivomove HR (دارة الإشعارات، الصفحة 4).
- أوقف تشغيل الإشعارات الذكية (إعدادات Bluetooth، الصفحة 5).
- أوقف تشغيل تقنية Bluetooth اللاسلكية عند عدم استخدام الميزات المتصلة (إعدادات Bluetooth، الصفحة 5).
- أوقف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin المقتربة (بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin، الصفحة 3).
- أوقف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 5).
- ملاحظة: يتم استخدام مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم لاحتساب دقائق الحدة العالية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومستوى التوتّر وعدد السرعات الحرارية المحروقة (دقائق الحدة، الصفحة 2).

تصعب رؤية شاشة جهازك في الخارج

يكشف الجهاز مستشعراً للضوء ويضبط سطوع الإضاءة الخلفية تلقائياً لإطالة فترة تشغيل البطارية. عند تعرض الشاشة لضوء الشمس المباشر، تصبح أفتح ولكن قد تبقى قراءتها صعبة. قد تكون ميزة كشف النشاط التلقائي مفيدة عند البدء بنشاطات خارجية (إعدادات الجهاز في حساب Garmin Connect، الصفحة 6).

استعادة كلّ الإعدادات الافتراضية

يمكنك استعادة كل إعدادات الجهاز إلى قيم المصنع الافتراضية.

ملاحظة: يؤدي ذلك إلى حذف كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات النشاطات.

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 2 اختر ⚙ > > > > استعادة الافتراضيات > ✓.

تحديث المنتج

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

يوفر ذلك لأجهزة Garmin الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

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

تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

للتمكن من تحديث برنامج الجهاز، عليك تنزيل تطبيق Garmin Express وتنصيبه وإضافة الجهاز (مزامنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 5).

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

تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

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

مزامنة جهازك مع تطبيق Garmin Connect (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 5).

يرسل تطبيق Garmin Connect التحديث إلى جهازك تلقائياً عند توفر برنامج جديد. يتم تطبيق التحديث عندما لا تستخدم الجهاز بشكل نشط. عند اكتمال عملية التحديث، تتم إعادة تشغيل جهازك.

الحصول على مزيد من المعلومات

- انتقل إلى support.garmin.com للحصول على مزيد من الأدلة والمقالات وتحديثات البرنامج.
- انتقل إلى الموقع buy.garmin.com، أو اتصل بوكيل Garmin للحصول على معلومات عن الملحقات الاختيارية وقطع الغيار.

إصلاحات الجهاز

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

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 للأوعية الدموية، وتيرة جيدة للتعافي
3	70-80%	وتيرة معتدلة، المحادثة أصعب	قدرة محسنة للقيام بالتمارين الهوائية، التمرين الأمثل للأوعية الدموية
4	80-90%	وتيرة سريعة وغير مريحة 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

ملحق

أهداف اللياقة البدنية

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

- فمعدل نبضات القلب يعد قياساً جيداً لحدة التمارين.
- يساعدك تمرين بعض مناطق معدل نبضات القلب في تعزيز قدرة أو عتقك الدموية وقوتك.

إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فيمكنك استخدام الجدول (احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 9) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثالية لأهداف اللياقة البدنية التي حددتها.

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

حول مناطق معدل نبضات القلب

يستخدم العديد من الرياضيين مناطق معدل نبضات القلب لقياس قوة الأعوية الدموية وزيادتها وتحسين مستوى اللياقة لديهم. إن منطقة معدل نبضات القلب هي مجموعة من

المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

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

الرجال	القيمة المئوية	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
متفوق	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
ممتاز	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
جيد	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
مقبول	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
ضعيف	0-40	41.7>	40.5>	38.5>	35.6>	32.3>	29.4>

السيدات	القيمة المئوية	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
متفوق	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
ممتاز	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
جيد	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
مقبول	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
ضعيف	0-40	36.1>	34.4>	33>	30.1>	27.5>	25.9>

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

الفهرس

محفوظات 5
إرسال إلى الحاسوب 5
عرض 5
مسافة , تنبيهات 3
مستوى التوتر 8, 2
معايرة 2
شاشة لمس 8
معدل نبضات القلب 2, 1
إقران المستشعرات 3
تنبيهات 3
جهاز مراقبة 8, 5
مناطق 9
معرف الوحدة 6
ملحقات 8
منبهات 4

استكشاف الأخطاء وإصلاحها 3, 7-9
الأحزمة 7
الأهداف 1, 6
البرنامج
الإصدار 6
تحديث 8
البطارية 6
إطالة فترة تشغيل 5, 6, 8
شحن 6, 7
التحديثات , البرنامج 8
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين 4, 9
الساعة 4, 6, 8
القائمة 1
المواصفات 6
النشاطات 3
الوقت 6
إعدادات 8
تنبيهات 3

إشعارات 1, 4
إضاءة خلفية 4, 5
إعدادات 5, 6, 8
الجهاز 6
إعدادات النظام 6
إعدادات شاشة العرض 5
إقران
مستشعرات ANT+ 3
هاتف ذكي 1, 7

ب

بيانات
تخزين 5
نقل 5

ت

تخزين البيانات 5
تخصيص الجهاز 5
تطبيقات 4
هاتف ذكي 1
تعقب النشاط 1, 2
تقنية Bluetooth 4, 5, 7
تنبيهات 3
اهتزاز 4
معدل نبضات القلب 3
تنظيف الجهاز 7

ج

جهاز التحكم عن بعد في VIRB 2

ح

حفظ النشاطات 3

د

دقائق الحدة 2, 8
دورات 3

س

ساعة إيقاف 4
سعة حرارية 2
تنبيهات 3

ش

شاشات البيانات 6
شاشة 5
المعايرة 8
شاشة لمس 1
معايرة 8
شحن 6, 7

ق

قطع الغيار 7

م

مؤقت 3
العد التنازلي 4
مؤقت العد تنازلي 4

