

تحذير ⚠️

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

ملاحظة

لتجنب التآكل، جفف جهات التلامس والمناطق المحيطة تمامًا قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب.

- 1 قم بتوصيل كبل USB بمنفذ USB في الحاسوب.
- 2 قم بمحاذاة أقطاب الشاحن مع الوصلات في الجهة الخلفية من الجهاز واعد إلى توصيل مشبك الشحن ① بإحكام بالجهاز.



- 3 قم بشحن الجهاز بالكامل.
- 4 اضغط على ② لإزالة الشاحن.

استخدام شاشة اللمس

- انقر نقرتين على شاشة اللمس لإخراج الجهاز من وضع السكون.
- **ملاحظة:** تنطفئ الشاشة عند التوقف عن استخدامها. عندما تكون الشاشة متوقفة عن التشغيل، يبقى الجهاز نشطاً ويستمر بتسجيل البيانات.
- اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- اسحب إلى اليسار أو إلى اليمين للتمرير بين ميزات الجهاز وخيارات القائمة.
- انقر فوق شاشة اللمس للقيام باختيارات.
- اختر ↩ لتجاهل إشعار أو العودة إلى الشاشة السابقة.
- يعد كل اختيار تقوم به على شاشة اللمس إجراءً منفصلاً.

وضع الجهاز

من الممكن وضع الجهاز على معصم اليد الأيمن أو الأيسر. افتراضياً، تم تحديد اتجاه الشاشة بما يتناسب مع معصم اليد الأيسر وتثبيت المشبك باتجاه الجهة الداخلية لمعصم اليد. بإمكانك تخصيص الشاشة واتجاه الحزام من حساب Garmin Connect الخاص بك (اعدادات الجهاز، الصفحة 4).

- 1 احرص على إحكام إدخال سني المشبك وتثبيته جيداً على الحزام.
 - 2 عند إدخال سني المشبك بالكامل، يثبت الجهاز بإحكام على معصم يدك. مرر القطعة الحامية فوق المشبك (اختياري).
- فالقطعة الحامية هي حلقة صغيرة مصممة لتركب فوق طرفي الحزام والمشبك. وهي توفر حماية إضافية وتساعد في إبقاء الحزام مثبتاً خلال الاستخدام القوي.



- 3 ضع الجهاز على مدار ساعات اليوم (استخدم ميزة تعقب النوم، الصفحة 2).

دليل المالك الخاص بجهاز vívosmart®

مقدمة

تحذير ⚠️

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

الشروع في العمل

قبل استخدام جهاز vívosmart، يجب أن تقوم بإعداد الجهاز على جهاز محمول أو حاسوب متوافق.

حدد خياراً:

- إعداد الجهاز على جهازك المحمول (اعداد الجهاز المحمول، الصفحة 1).
- إعداد الجهاز على حاسوبك (اعداد الحاسوب، الصفحة 1).

إعداد الجهاز المحمول

قبل القيام بإقران جهاز vívosmart بجهازك المحمول، يجب أن تتأكد من جهازك المحمول يدعم تقنية Bluetooth® اللاسلكية الذكية. انتقل إلى www.Garmin.com /BLE للحصول على المزيد من معلومات التوافق.

بإمكانك استخدام تطبيق Garmin Connect™ للهواتف المحمولة لإقران جهاز vívosmart الخاص بك وإكمال عملية الإعداد. مما يسمح لك بمشاركة البيانات وتحليلها إضافة إلى تنزيل تحديثات البرنامج من جهازك المحمول.

ملاحظة: بخلاف أجهزة Bluetooth الأخرى التي يتم إقرانها من إعدادات Bluetooth على جهازك المحمول، يجب إقران جهاز vívosmart مباشرة من خلال تطبيق Garmin Connect للهواتف المحمولة.

- 1 قم بتوصيل مشبك الشحن بالجهاز بإحكام (شحن الجهاز، الصفحة 1).
 - 2 قم بتوصيل كبل USB بمصدر الطاقة.
 - 3 يبدأ الجهاز بالتشغيل ويظهر الرمز 4.
 - 4 انتقل إلى www.GarminConnect.com/vivosmart من مستعرض الجهاز المحمول.
 - 4 قم بتثبيت تطبيق Garmin Connect للهواتف المحمولة وافتحه.
 - 5 اتبع الإرشادات على جهازك المحمول لإقران جهاز vívosmart وإكمال عملية الإعداد.
- ملاحظة:** بإمكانك إقران جهاز vívosmart الخاص بك بجهاز محمول آخر بعد إكمال عملية الإعداد الأولى (إقران جهازك المحمول مع جهاز vívosmart الخاص بك، الصفحة 2).

إعداد الحاسوب

- 1 قم بتوصيل مشبك الشحن بالجهاز بإحكام (شحن الجهاز، الصفحة 1).
 - 2 قم بتوصيل كبل USB بمنفذ USB في الحاسوب.
 - 3 يبدأ الجهاز بالتشغيل ويظهر الرمز 4.
 - 3 اضغط باستمرار على شاشة اللمس حتى يظهر 4.
 - 4 انتقل إلى www.GarminConnect.com/vivosmart.
 - 5 تنزيل برنامج الإعداد لـ Garmin Express™ وتثبيته:
- إذا كنت تستخدم نظام التشغيل Windows®، فاختر التنزيل على حاسوب يعمل بنظام تشغيل Windows.
 - إذا كنت تستخدم نظام التشغيل Mac®، فاختر التنزيل لـ Mac.
- 6 اتبع الإرشادات على جهازك المحمول لإقران جهاز vívosmart وإكمال عملية الإعداد.

مميزات الجهاز

بإمكانك السحب إلى اليسار أو إلى اليمين للتمرير بين ميزات جهازك. تشير الرموز إلى العديد من الميزات المتوفرة. يدل الرمز الواضع على أن الجهاز يقوم بالبحث عن مستشعر متوافق شأن مستشعر سرعة الدراجة الهوائية أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب. يدل الرمز الثابت على أن المستشعر مقترن.

ملاحظة: قد لا تتوفر بعض الميزات. بإمكانك تمكين بعض الميزات عبر تخصيص الشاشات التي تظهر على جهازك (**إعدادات الجهاز، الصفحة 4**).

الوقت والتاريخ	يظهر هذا الإعداد التاريخ والوقت من اليوم الحالي بحسب موقعك. يقوم الجهاز بتحديث الوقت والتاريخ عندما تقوم بمزامنة جهازك مع جهاز محمول، كما يمكنك ضبط الوقت يدويًا.
عدد الخطوات التي قمت بها في اليوم الواحد.	!!
GOAL	هو عبارة عن عدد الخطوات المتبقية التي يتوجب عليك القيام بها لبلوغ عدد الخطوات الهدف لليوم. يقوم الجهاز باقتراح عليك هدف جديد في بداية كل يوم.
شريط الحركة	فترة الوقت التي لم تسجل خلالها نشاطًا.
🔥	يشير إلى إجمالي عدد السرعات الحرارية التي تم حرقها خلال اليوم، بما في ذلك السرعات الحرارية النشطة وتلك المستهلكة خلال أوقات الراحة.
MI أو KM	يشير إلى المسافة التي تم قطعها في اليوم بالكيلومترات أو الأميال.
MPH أو KPH	يشير إلى سرعة الدراجة الهوائية الحالية بحسب مستشعر سرعة الدراجة الهوائية.
ZONE♥	يشير إلى معدل نبضات القلب ومنطقة معدل نبضات القلب الحالية بحسب جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المقترن.
VIRB	عناصر التحكم عن بعد لكاميرا الحركة VIRB™ مقترنة.
🎵	عناصر التحكم بالموسيقى لجهاز محمول مقترن.
📱	يشير إلى عدد الإشعارات الجديدة المستلمة من جهاز محمول مقترن.

الهدف التلقائي

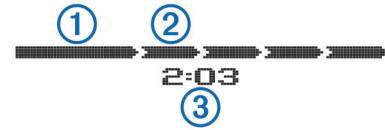
يقوم جهازك بإنشاء عدد خطوات هدف بصورة يومية وتلقائية بالاستناد إلى مستويات النشاطات السابقة. وفور شروعك بالمشي أو الركض، يبدأ الجهاز باحتساب عدد الخطوات المتبقية لبلوغ الهدف اليومي. عند بلوغك عدد الخطوات الهدف، يظهر الجهاز الرسالة GOAL! ويستمر بتسجيل عدد الخطوات التي تقوم بها بعد تجاوزك العدد الهدف.

لدى إعداد جهازك للمرة الأولى، يجب عليك تحديد مستوى نشاط معين. فهذا المستوى يحدد عدد الخطوات الهدف الأولى.

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 أيضا غير مرغوب بها. بالتالي، يذكرك شريط الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. فبعد انقضاء ساعة من انعدام النشاط، يقوم الجهاز بالاهتزاز وتظهر الرسالة تحرك! ويمتلئ المقطع ①. وتمتلئ المقاطع الإضافية ② بعد انقضاء كل فترة 15 دقيقة من انعدام النشاط.



يستمر وقت انعدام النشاط ③ بالتزايد إلى أن يتم إعادة ضبط شريط الحركة. يمكنك إعادة ضبط شريط الحركة بمجرد المشي لمسافة قصيرة.

البدء بنشاط للحفاظ على اللياقة

بإمكانك بدء نشاط محدد بوقت مثل المشي أو الركض، الذي يمكن حفظه وإرساله إلى حساب Garmin Connect الخاص بك.

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 2 اختر 🏃.
- 3 عند الضرورة، يرجى الانتظار قليلاً ريثما يقوم جهازك بالإقران مع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب أو مستشعر سرعة الدراجة الهوائية المتوافق (**إقران مستشعرات ANT+**، الصفحة 4).
- 4 اختر ▶ لتشغيل المؤقت.
- 5 ملاحظة: لا يقوم الجهاز بتسجيل النشاط للحفاظ على اللياقة إلا بعد تشغيل المؤقت.
- 6 ابدأ نشاطك.
- 7 بعد الانتهاء من نشاطك، اختر ▶ لإيقاف المؤقت.
- 7 حدد خيارًا:
- اختر ▶ لإعادة تشغيل المؤقت.

- اختر 📱 لحفظ النشاط.
- اختر < موافق لحذف النشاط.

تعقب النوم

في وضع السكون، يقوم الجهاز بمراقبة أوضاع الراحة التي تأخذها. تتضمن إحصاءات فترة النوم إجمالي عدد ساعات النوم وفترات الحركة وفترات الراحة الكاملة.

استخدام ميزة تعقب النوم

قبل استخدام ميزة تعقب النوم يجدر بك وضع الجهاز.

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
 - 2 اختر < موافق.
 - 3 عند استيقاظك، انقر نقرتين على شاشة اللمس لإخراج الجهاز من وضع السكون، واضغط مطولاً على شاشة اللمس للخروج من وضع السكون.
- ملاحظة:** إذا نسيت تعيين الجهاز إلى وضع السكون، فيمكنك إدخال أوقات النوم والاستيقاظ يدويًا إلى حساب Garmin Connect الخاص بك لاستعادة إحصاءات فترة النوم.

مميزات Bluetooth المتصلة

يتضمن جهاز vivosmart عدة مميزات Bluetooth متصلة لجهازك المحمول المتوافق باستخدام تطبيق Garmin Connect للهواتف المحمولة.

الإشعارات: يقوم الجهاز بالاهتزاز وعرض الإشعارات بشأن ورود رسائل نصية ورسائل بريد إلكتروني ومكالمات وتذكيرات خاصة بالتقويم والمزيد.

اعثر على هاتفي: يساعدك هذا الخيار في تحديد موقع جهاز محمول مفقود مقترن باستخدام تقنية Bluetooth اللاسلكية.

تنبيه خاص بهاتف متروك: يقوم الجهاز بالاهتزاز وينبهك عند خروج هاتفك المحمول المقترن عن نطاق تقنية Bluetooth اللاسلكية.

عناصر التحكم بالموسيقى: هي عبارة عن عناصر التحكم بالموسيقى لجهازك المحمول المقترن.

تحميلات النشاطات على حساب Garmin Connect الخاص بك: يسمح لك هذا الخيار بإرسال بيانات نشاطاتك إلى جهازك المحمول المقترن. بالتالي، يمكنك عرض بياناتك ضمن تطبيق Garmin Connect للهواتف المحمولة.

إقران جهازك المحمول مع جهاز vivosmart الخاص بك

بإمكانك إقران جهاز vivosmart الخاص بك مع جهاز محمول آخر بعد إكمال عملية الإعداد الأولى (**إعداد الجهاز المحمول، الصفحة 1**).

ملاحظة: بإمكانك إقران جهاز vivosmart الخاص بك بجهاز محمول واحد في كل مرة.

- 1 انتقل إلى www.GarminConnect.com/vivosmart من مستعرض هاتفك المحمول وقم بتنزيل تطبيق Garmin Connect للهواتف المحمولة.
 - 2 ضع هاتفك المحمول ضمن مسافة 3 أمتار (10 أقدام) من جهاز vivosmart الخاص بك.
 - 3 اضغط مطولاً على شاشة لمس جهاز vivosmart لعرض القائمة.
 - 4 اختر < إقران < موافق.
 - 5 افتح تطبيق Garmin Connect للهواتف المحمولة واتبع الإرشادات التي تظهر على الشاشة.
- يتم توفير الإرشادات خلال عملية الإعداد الأولى، أو يمكن إيجادها في قسم التعليمات من تطبيق Garmin Connect للهواتف المحمولة.

عرض الإشعارات

قبل أن تتمكن من عرض الإشعارات، يجدر بك إقران جهاز vivosmart مع جهاز محمول متوافق.

- 1 اختر 📱.
 - 2 اسحب إلى اليسار أو إلى اليمين للتمرير بين الإشعارات.
 - 3 اختر إشعارًا.
 - 4 عند الضرورة، اختر ▼ للتمرير بين محتويات الإشعارات.
 - 5 اختر ↶ للعودة إلى الشاشة السابقة.
- ملاحظة:** يبقى الإشعار ظاهرًا على شاشة جهاز vivosmart الخاص بك حتى تقوم بعرضه على جهازك المحمول.

إدارة الإشعارات

بإمكانك استخدام جهازك المحمول المتطابق لإدارة الإشعارات التي تظهر على شاشة جهاز vivosmart الخاص بك.

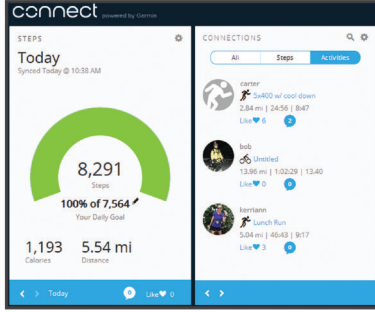
حدد خيارًا:

- إذا كنت تستخدم جهاز iOS®، فاستخدم إعدادات مركز الإشعارات على جهازك المحمول لاختيار العناصر التي تود أن تظهر على شاشة الجهاز.

- إما إذا كنت تستخدم جهاز **Android™**، فاستخدم إعدادات التطبيق ضمن تطبي **Garmin Connect** للهواتف المحمولة لاختيار العناصر التي تود أن تظهر على شاشة الجهاز.

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

ملاحظة: تجدر الإشارة إلى أن بعض البيانات تتطلب ملحقاً إضافياً شأن جهاز مراقبة معدل نبضات القلب.



مشاركة نشاطاتك: بإمكانك التواصل مع أصدقائك ومتابعة نشاطاتهم أو نشر ارتباطات عن نشاطاتك على مواقع التواصل الاجتماعي المفضلة لديك.

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

مستشعرات ANT+

يمكن استخدام جهازك مع مستشعرات ANT+ اللاسلكية لمزيد من المعلومات عن توافر المستشعرات الاختيارية وشرائها، انتقل إلى <http://buy.garmin.com>.

ارتداء جهاز مراقبة نبضات القلب

ملاحظة: إذا لم يكن لديك جهاز مراقبة معدل نبضات القلب، فبإمكانك تخطي هذه المهمة.

ملاحظة: قد يتسبب الجهاز بتهييج الجلد في حال استخدم لفترات طويلة من الوقت. لتجنب هذه المسألة، ينصح بوضع جل أو مادة زلقة مضادة للاحتكاك في وسط الوحدة على المنطقة التي تلامس جلدك.

ملاحظة

لا تضع الجل أو المادة الزلقة المضادة للاحتكاك على الأقطاب الكهربائية.

لا تستخدم جلاً أو مادة زلقة تحتوي على المواد الواقية من الشمس.

يجب ارتداء جهاز مراقبة نبضات القلب بحيث يلامس بشرتك مباشرة، وتحت عظم القص تماماً. يجب تثبيته جيداً بحيث يبقى في مكانه أثناء حركتك.

1 أدخل أحد اللسانين ① من الحزام في الفتحة ② في وحدة جهاز مراقبة نبضات القلب.

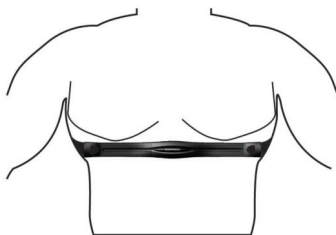


2 اضغط على اللسان.

3 بلّل الأقطاب الكهربائية ③ في الجهة الخلفية من الوحدة لإنشاء اتصال وثيق بين منطقة الصدر ووحدة جهاز مراقبة نبضات القلب.



4 لف الحزام حول منطقة الصدر وثبته في الطرف الثاني من وحدة جهاز مراقبة نبضات القلب.



يجب أن تكون الجهة اليمنى من شعار **Garmin®** متجهة لأعلى.

تحديد موقع جهاز محمول مفقود

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

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر

يبدأ جهاز **vivosmart** بالبحث عن جهاز محمول مقترن. تظهر الأشرطة على شاشة جهاز **vivosmart** للإشارة إلى قوة إشارة **Bluetooth**، ويصدر تنبيه صوتي من الجهاز المحمول.

3 اختر لإيقاف البحث.

إيقاف تشغيل تقنية Bluetooth اللاسلكية

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر **<** إيقاف التشغيل لإيقاف تشغيل تقنية **Bluetooth** اللاسلكية على جهاز **vivosmart** الخاص بك.

تلميح: راجع دليل المالك الخاص بالجهاز المحمول الخاص بك لإيقاف تشغيل تقنية **Bluetooth** اللاسلكية على جهازك المحمول.

محفوظات

يبقى جهازك سجلاً يومياً بالخطوات التي قمت بها والسرعات الحرارية التي حرقتها وإحصاءات فترة النوم ومعلومات مستشعر **ANT+** الاختيارية. بإمكانك إرسال محفوظاتك إلى حساب **Garmin Connect** الخاص بك. تتوقف سعة تخزين البيانات على كيفية استخدامك لجهازك.

تخزين البيانات الوضع
حتى شهر واحد تعقب النشاطات فقط.
حتى 3 أسابيع تعقب النشاطات إضافة إلى استخدام ميزة نشاطات اللياقة البدنية المكثفة. (على سبيل المثال، استخدام جهاز مراقبة معدل نبضات القلب مقترن لساعة واحدة يومياً).

عند بلوغ سعة تخزين البيانات، يقوم الجهاز بحذف الملفات الأقدم لتحرير مساحة لحفظ البيانات الجديدة.

إرسال البيانات إلى الجهاز المحمول الخاص بك

قبل أن تتمكن من إرسال البيانات إلى جهازك المحمول، يجدر بك إقران جهاز **vivosmart** مع جهاز محمول متوافق (**إعداد الجهاز المحمول، الصفحة 1**).

بالتالي، يقوم جهازك بالزامنة مع تطبيق **Garmin Connect** للهواتف المحمولة بصورة دورية. كما يمكنك إرسال البيانات إلى جهازك المحمول في أي وقت.

1 ضع جهازك ضمن مسافة 3 أمتار (10 أقدام) من جهازك المحمول.

2 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

3 اختر

4 قم بعرض بياناتك في تطبيق **Garmin Connect** للهواتف المحمولة.

إرسال البيانات إلى الحاسوب

قبل أن تتمكن من إرسال البيانات إلى حاسوبك، يجدر بك تنزيل برنامج إعداد **Garmin Express** (**إعداد الحاسوب، الصفحة 1**).

1 قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل **USB**.

2 اضغط باستمرار على شاشة اللمس حتى يظهر الرمز .

يدخل الجهاز في وضع تخزين كبير السعة.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

4 قم بعرض بياناتك على حساب **Garmin Connect** الخاص بك.

Garmin Connect

يمكنك الاتصال بأصدقائك من حساب **Garmin Connect** الخاص بك. يمكنك **Garmin Connect** أدوات للتعقب والتحليل والمشاركة وتشجيع بعضكم البعض. قم بتسجيل أحداث أسلوب حياتك النشط بما في ذلك المرات التي قمت بها بالركض والمشي وركوب الدراجة الهوائية والسباحة والمشي لمسافات طويلة والمشاركة بالتريثلون وغيرها. لتسجيل حساب مجاني، انتقل إلى www.garminconnect.com/start.

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

تخزين نشاطاتك: بعد إكمال نشاط وحفظه في جهازك، بإمكانك تحميل هذا النشاط إلى حساب **Garmin Connect** الخاص بك وحفظه بقدر ما تريد من الوقت.

5 ضع الجهاز على مسافة 3 أمتار (10 أقدام) من جهاز مراقبة نبضات القلب. بعد ارتداء جهاز مراقبة نبضات القلب، يصبح نشاطاً ويبدأ إرسال البيانات.

إقران مستشعرات ANT+

لتنمكّن من إقران مستشعرات ANT+، عليك تمكين شاشات المستشعرات على جهازك vívosmart. لمزيد من المعلومات عن تخصيص شاشات الجهاز، راجع إعدادات الجهاز، الصفحة 4.

ملاحظة: إذا كان جهازك مصاحباً لجهاز مراقبة نبضات القلب، تكون شاشة نبضات القلب ممكنة مسبقاً وجهاز مراقبة نبضات القلب مقترناً.

1 ارتدّ جهاز مراقبة نبضات القلب أو ثبتّ المستشعر.

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

ملاحظة: ابتعد مسافة 10 أمتار (33 قدماً) عن مستشعرات ANT+ أثناء الإقران.

3 اسحب إلى اليسار أو إلى اليمين لعرض شاشة المستشعر.

4 انتظر ريثماً يتصل الجهاز بمستشعر ANT+.

5 عند الضرورة، اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإكمال عملية الإقران.

عندما يتم إقران المستشعر مع جهازك، يصبح الرمز ثابتاً وتظهر بيانات المستشعر.

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 المقبولة مرقمة من 1 إلى 5 وفقاً لزيادة الحدة. بصورة عامة، يتم احتساب مناطق معدل نبضات القلب بالاستناد إلى النسب المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

أهداف اللياقة البدنية

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

- فمعدل نبضات القلب يعدّ قياساً جيداً لحدة التمارين.
- يساعدك تمرين بعض مناطق معدل نبضات القلب في تعزيز قدرة أو عيّنك الدموية وقوتك.
- إن معرفة مناطق معدل القلب قد يجنبك الإفراط في التدريب وتقليل خطورة الإصابة بالإصابات.

إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فيمكنك استخدام الجدول (احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 6) 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.

جهاز التحكم عن بعد في VIRB

تتيح لك وظيفة التحكم عن بعد في VIRB بالتحكم في كاميرا الحركة VIRB لديك عن بعد. 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 الإعداد عن بعد في كاميرا VIRB. راجع دليل المالك للسلسلة VIRB للحصول على مزيد من المعلومات. كما يجدر بك تمكين شاشة VIRB على جهاز vívosmart/إعدادات الجهاز، الصفحة 4.

1 قم بتشغيل كاميرا VIRB.

2 على جهاز vívosmart، اسحب إلى اليسار أو إلى اليمين لعرض شاشة VIRB.

3 يرجى الانتظار قليلاً ريثماً يتم إقران الجهاز مع كاميرا VIRB (إقران مستشعرات ANT+، الصفحة 4).

4 حدد خياراً:

- لتسجيل الفيديو، اختر (REC).
- يظهر عداد الفيديو على جهاز vívosmart.
- لإيقاف تسجيل الفيديو، اختر (REC).
- لالتقاط صورة، اختر (CAM).

تخصيص الجهاز

إعدادات الجهاز

يمكنك تخصيص إعدادات الجهاز وإعدادات المستخدم من حساب Garmin Connect الخاص بك.

من عنصر واجهة مستخدم الجهاز، اختر إعدادات الجهاز.

منبه: يقوم هذا الخيار بتحديد وقت ساعة منبه الجهاز وتردد المنبه.

الشاشات المرئية: يسمح لك هذا الخيار بتخصيص الشاشات التي يعرضها جهازك.

ملاحظة: عليك تمكين معدل نبضات القلب أو سرعة الدراجة الهوائية أو شاشات VIRB عن بعد لاستخدام جهازك مع مستشعرات ANT+. كما يجدر بك تمكين شاشة الإشعاعات لعرض الإشعاعات على جهازك المحمول.

حجم عجلة الدراجة الهوائية: إذا كنت تستخدم مستشعر سرعة الدراجة الهوائية، فيمكنك إدخال محيط العجلة بالمليمتر.

الشاشة الافتراضية: يقوم هذا الخيار بتحديد الشاشة التي تظهر عند إخراج جهازك من وضع السكون.

تشغيل الشاشة تلقائياً: يسمح لك هذا الخيار بتشغيل الشاشة تلقائياً عندما تقوم بإمالة معصمك باتجاه جسمك. بإمكانك تخصيص جهازك بحيث يقوم باستخدام هذه الميزة في أي وقت أو خلال نشاط محدد بالوقت فقط.

ضبط سطوع الشاشة تلقائياً: يسمح هذا الخيار للجهاز بضبط سطوع الشاشة إلى الحد الأقصى تلقائياً خلال نشاط محدد بالوقت لرؤية أفضل في الخارج.

ملاحظة: غير أن هذا الإعداد يقلل من عمر البطارية.

توجيه الحزام: يسمح لك هذا الخيار بتخصيص اتجاه المشبك على الحزام.

ملاحظة: ضع المشبك من الجهة الداخلية لمعصم يدك مما يوفر لك الزاوية المثلى لرؤية الشاشة.

توجيه الشاشة: يسمح هذا الضبط للجهاز بعرض البيانات في التنسيق العمودي أو الأفقي.

ملاحظة: تظهر الإشعاعات دائماً في التنسيق الأفقي.

تنسيق الوقت: يسمح هذا الضبط للجهاز بعرض الوقت في تنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة. لغة: يسمح هذا الضبط بتحديد لغة الجهاز.

وحدات: يسمح هذا الضبط للجهاز بعرض المسافة التي تم قطعها بالكيلومترات أو الأميال.

طول الخطوة المخصص: يسمح هذا الخيار للجهاز باحتساب المسافة التي تم قطعها بأكثر دقة بحسب طول الخطوة المخصص الذي حددته.

معدل نبضات القلب: يسمح لك هذا الخيار بتقدير معدل نبضات القلب الأقصى وتحديد مناطق معدل نبضات القلب المخصصة.

إعدادات التنبيهات

اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر .

تشغيل: يقوم هذا الخيار بتمكين التنبيهات بالاهتزاز.

الخصوصية: يقوم هذا الخيار بإلغاء تمكين التنبيهات بالاهتزاز ويظهر الإشعاعات في وضع الخصوصية.

ملاحظة: في وضع الخصوصية، لا يظهر اسم المرسل ومحتويات الإشعاعات في تنبيه الإشعاع.


إيقاف تشغيل: يقوم هذا الخيار بإلغاء تمكين التنبيهات بالاهتزاز.

ملاحظة: لا تؤثر إعدادات التنبيهات على إعدادات المنبه في حساب Garmin Connect الخاص بك.

ضبط سطوع الشاشة

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر .

3 اختر  أو لضبط السطوع.

ملاحظة: يؤثر سطوع الشاشة على عمر البطارية.

معلومات الجهاز

مواصفات vívosmart

نوع البطارية	قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمنة
فترة استخدام البطارية	حتى 7 أيام
نطاق درجات حرارة التشغيل	من -10 إلى 60 درجة مئوية (من 14 إلى 140 درجة فهرنهايت)
نطاق درجة حرارة الشحن	من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت)
بروتوكول الترددات اللاسلكية	2.4 جيجاهرتز ANT+ بروتوكول الاتصالات اللاسلكية
تقنية Smart Bluetooth اللاسلكية	تقنية Smart Bluetooth اللاسلكية
تصنيف المياه	5 ج ¹

مواصفات جهاز مراقبة نبضات القلب

نوع البطارية	قابلة للاستبدال بواسطة المستخدم CR2032، 3 فولت
فترة استخدام البطارية	حوالي 3 سنوات (ساعة واحدة يومياً)

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

تجنب تلف الجهاز من المواد الكيميائية القوية

نطاق درجات حرارة التشغيل	من -10 إلى 50 درجة مئوية (من 14 إلى 122 درجة فهرنهايت)
بروتوكول/الترددات اللاسلكية	2,4 جيجاهرتز بروتوكول الاتصالات اللاسلكية ANT+
تصنيف المياه	1 ج ¹ ملاحظة: لا ينقل هذا الجهاز بيانات معدل نبضات القلب أثناء قيامك بالسباحة.

ملاحظة

لا تقم برش الجهاز بالمواد الكيميائية القوية على سبيل الذكر لا الحصر بمبيدات الحشرات التي تحتوي على مادة ديت. فحتى الكميات القليلة من المواد الكيميائية القوية قادرة على تلف مكونات جهازك البلاستيكية والتأثير على قابلية قراءة الشاشة.

تنظيف الجهاز

- 1 امسح الجهاز بواسطة قطعة قماش مبللة بمحلول تنظيف لطيف وغير قوي.
- 2 امسحه جيداً حتى يجف.

العناية بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب

ملاحظة

إن تراكم العرق والملح على الحزام يؤثر على قدرة جهاز مراقبة معدل نبضات القلب على إخراج بيانات دقيقة.

- اغسل الحزام بعد كل استخدام.
- قم بغسله على اليد باستخدام كمية قليلة من محلول تنظيف لطيف وغير قوي. مثل سائل غسيل الصحون.
- ملاحظة: إن استخدام كمية كبيرة من محلول التنظيف قد يؤدي إلى إتلاف الحزام.
- لا تضع الحزام داخل آلة التجفيف.
- علّق الحزام أو ابسطه لتجفيفه.

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

لا يعرض جهازي الوقت الصحيح

- يقوم الجهاز بتحديث الوقت والتاريخ عند مزامنة جهازك مع جهاز محمول. عندما تغيّر المناطق الزمنية، يجدر بك مزامنة جهازك للحصول على الوقت الصحيح.
- قم بمزامنة جهازك مع جهاز محمول (إرسال البيانات إلى الجهاز المحمول الخاص بك، الصفحة 3).
- يتم تحديث الوقت والتاريخ بصورة تلقائية.

ضبط الوقت يدوياً

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 2 اختر \odot يدوي.
- 3 اختر $+$ أو $-$ لضبط الوقت من اليوم والتاريخ.
- 4 اختر \checkmark لتأكيد كل ضبط قمت به.

عرض معلومات الجهاز

- بإمكانك عرض إصدار البرنامج وطاقة البطارية المتبقية. عندما يكون مستوى البطارية منخفضاً، يظهر الرمز ⏻ على شاشة الوقت والتاريخ من الجهاز.
- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
 - 2 اختر ⓘ .

إطالة عمر البطارية

- بإمكانك القيام بعدة إجراءات لإطالة عمر البطارية.
- تخفيض سطوع الشاشة (ضبط سطوع الشاشة، الصفحة 4).
 - إيقاف تشغيل تقنية Bluetooth اللاسلكية عند عدم استخدام الميزات المتصلة (إيقاف تشغيل تقنية Bluetooth اللاسلكية، الصفحة 3).
 - إلغاء تمكين التنبيهات بالاهتزاز (اعدادات التنبيهات، الصفحة 4).

تحديث البرنامج

يقوم جهازك تلقائياً بتنزيل تحديثات البرنامج المتوفرة كجزء من الاستخدام العادي. عندما تقوم بمزامنة جهازك مع Garmin Express، يتم تطبيق التحديث على الفور (إرسال البيانات إلى الحاسوب، الصفحة 3). عندما تقوم بمزامنة جهازك مع تطبيق Garmin Connect للهواتف المحمولة، يتم تطبيق التحديث في المرة التالية التي تقوم فيها بشحن جهازك (إرسال البيانات إلى الجهاز المحمول الخاص بك، الصفحة 3).

البطاريات القابلة للاستبدال بواسطة المستخدم

تحذير

لا تستخدم أداة حادة لإخراج البطاريات. ضع البطارية في مكان بعيد عن متناول الأطفال. لا تضع البطاريات أبداً في فمك. إذا تم ابتلاعها، اتصل بطبيبك أو مركز مراقبة السموم المحلي لديك.

قد تحتوي بطاريات الخلايا التي هي على شكل قطع معدنية والقابلة للاستبدال على مادة البيركلورات. قد ينطبق على ذلك معالجة خاصة. راجع www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

تنبيه

اتصل بقسم التخلص من النفايات المحلي لإعادة تدوير البطاريات بشكل صحيح.

استبدال بطارية جهاز مراقبة معدل نبضات القلب

- 1 حدد موضع غطاء البطارية الدائري في الجانب الخلفي من جهاز مراقبة معدل نبضات القلب.



- 2 استخدم قطعة معدنية لإزالة الغطاء عكس اتجاه عقارب الساعة حتى يفك كفاية لإزالته (تشير الأسهم إلى OPEN).
 - 3 قم بإزالة الغطاء والبطارية.
 - 4 انتظر فترة 30 ثانية.
 - 5 أدخل البطارية الجديدة مع توجيه الجهة الموجبة لأعلى.
 - 6 استخدم قطعة معدنية لإزالة الغطاء باتجاه عقارب الساعة حتى يثبت من جديد في مكانه (تشير الأسهم إلى CLOSE).
- فور الانتهاء من استبدال بطارية جهاز مراقبة معدل نبضات القلب، تحتاج إلى إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب مع الجهاز من جديد.

العناية بالجهاز

ملاحظة

تجنب الضربات الحادة والاستخدام القوي، فقد يؤدي ذلك إلى تقليل عمر المنتج. لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز. لا تستخدم بنائاً أداة صلبة أو حادة لتشغيل شاشة اللمس، وإلا نتج ضرر عن ذلك. تجنب استخدام المنظفات الكيميائية والمواد المذيبة وطارادات الحشرات التي قد تتلف المكونات البلاستيكية والامتصاصات. قم بغسل الجهاز جيداً بالمياه العذبة بعد تعرضه للكحول أو المياه المالحة أو الكريم الواقعي من الشمس أو مساحيق التجميل أو الكحول أو المواد الكيميائية القوية الأخرى. إن التعرّض المطول لهذه المواد قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالهيكل. لا تقم بتخزين الجهاز في أماكن تتعرّض لدرجات حرارة مرتفعة جداً لفترة زمنية طويلة، لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث تلف دائم للجهاز.

¹ *يحمل الجهاز الضغط حتى عمق 10 أمتار. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/waterrating.

حجم العجلة	الطول (مم)
A38 × 650	2125
B38 × 650	2105
C18 × 700	2070
C19 × 700	2080
C20 × 700	2086
C23 × 700	2096
C25 × 700	2105
C28 × 700	2136
C30 × 700	2170
C32 × 700	2155
C700 أنبوبي	2130
C35 × 700	2168
C38 × 700	2180
C40 × 700	2200

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

حجم العجلة والمحيط

إن حجم العجلة المذكور على جانبي الإطار. هذه ليست لائحة شاملة. بإمكانك أيضاً أحد جداول الاحتساب المتوفرة على الإنترنت.

حجم العجلة	الطول (مم)
1.75 × 12	935
1.5 × 14	1020
1.75 × 14	1055
1.5 × 16	1185
1.75 × 16	1195
1.5 × 18	1340
1.75 × 18	1350
1.75 × 20	1515
1-3/8 × 20	1615
1-3/8 × 22	1770
1-1/2 × 22	1785
1 × 24	1753
3/4 × 24 أنبوبي	1785
1-1/8 × 24	1795
1-1/4 × 24	1905
1.75 × 24	1890
2.00 × 24	1925
2.125 × 24	1965
7/8 × 26	1920
1 × 26 (59)	1913
1 × 26 (65)	1952
1.25 × 26	1953
1-1/8 × 26	1970
1-3/8 × 26	2068
1-1/2 × 26	2100
1.40 × 26	2005
1.50 × 26	2010
1.75 × 26	2023
1.95 × 26	2050
2.00 × 26	2055
2.10 × 26	2068
2.125 × 26	2070
2.35 × 26	2083
3.00 × 26	2170
1 × 27	2145
1-1/8 × 27	2155
1-1/4 × 27	2161
1-3/8 × 27	2169
A35 × 650	2090

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

الضمان المحدود

إن منتج Garmin هذا مضمون لجهة خلوه من العيوب في المواد أو التصنيع لمدة سنة واحدة من تاريخ الشراء. خلال هذه المدة، ستقوم Garmin وفق خيارها وحدها، بإصلاح أي خلل في أداء أي من المكونات أو استبدالها. ستتم هذه الإصلاحات أو عمليات الاستبدال بدون تكلفة على العميل مقابل القطع أو الأتعاب، بشرط أن يتحمل العميل تكلفة النقل. لا يسري هذا الضمان على ما يلي: (i) الأضرار التجميلية، مثل الخدوش والتشققات والانبعاثات؛ (ii) القطع المستهلكة، مثل البطاريات، ما لم يكن الضرر ناجماً عن وجود عيب في المواد أو التصنيع؛ (iii) الضرر الناجم عن الحوادث أو سوء الاستخدام أو استعمال خاطئ أو الماء أو الفيضانات أو الحرائق أو الحوادث الطبيعية الأخرى أو الأسباب الخارجية؛ (iv) الضرر الناجم عن أداء الخدمة من قبل أي شخص لا يعتبر موفر خدمة معتمد من قبل Garmin؛ أو (v) تلف منتج بسبب إجراء تعديل أو تغيير عليه من دون الحصول على موافقة خطية من Garmin؛ أو (vi) تلف منتج بسبب توصيله بكميات طاقة و/أو بيانات غير مزودة من قبل Garmin. إضافة إلى ذلك، تحتفظ Garmin بحق رفض أي دعاوى تتعلق بالضمان تجاه منتجات أو خدمات تم الحصول عليها و/أو استخدامها بما يتعارض مع قوانين أي دولة.

إن منتجات الملاحة لدينا معدة للاستخدام كوسيلة مساعدة فقط أثناء السفر، ولا يجب استخدامها لأي غرض يتطلب مقاييس دقيقة للاتجاه أو المسافة أو الموقع أو الطوبوغرافيا. لا تعطي Garmin أي ضمانات تتعلق بدقة بيانات الخرائط أو اكتمالها.

تسري ضمانات الإصلاحات لمدة 90 يوماً. في حال كانت الوحدة المرسله لا تزال تخضع للضمان الأصلي، تكون بالتالي مدة الضمان الجديد 90 يوماً أو لنهاية الضمان الأصلي الذي يبلغ سنة واحدة، وفقاً للمدة الأطول.

إن الضمانات والحلول المضمنة في ما يلي هي حصرية وتحتل محل كافة الضمانات الأخرى الصريحة أو الضمنية أو القانونية، بما في ذلك أي مسؤولية ناشئة بموجب أي ضمانات بقبالية

تسويق أو الملاءمة لغرض معيّن أو ضمانة قانونية أو خلافاً لذلك. تمنحك هذه الضمانة حقوقاً قانونية معيّنة، قد تختلف من دولة لأخرى.

لن تتحمل Garmin في أي حالة المسؤولية عن أية أضرار عرضية أو خاصة أو غير مباشرة أو تبعية، سواء كانت ناتجة عن استخدام هذا المنتج أو سوء استعماله أو عدم التمكن من استخدامه أو من عيوب في المنتج. لا تسمح بعض الدول باستثناء الأضرار العرضية أو التبعية، وفي هذه الحالة لا تنطبق القيود أعلاه عليك.

تحتفظ Garmin بالحق الحصري لإصلاح الجهاز أو البرنامج أو استبداله (بمنتج جديد أو منتج مستبدل تم إصلاحه حديثاً) أو تقديم استرداداً كاملاً لسعر الشراء وفق تقديرها وحدها. يكون هذا الحل هو الحل الوحيد والحصري الممنوح لك مقابل أي خرق للضمانة.

للحصول على خدمة الضمان، اتصل ببيانات Garmin المعتمد المحلي أو اتصل بقسم دعم المنتج من Garmin للحصول على تعليمات الشحن ورقم التعقب RMA. قم بتوضيب الجهاز بعناية مع نسخة عن إيصال الشراء الأصلي المطلوب كدليل على الشراء لتحصل على الإصلاحات بموجب الضمان. دون رقم التعقب بشكل واضح على الغلاف الخارجي للطرد. أرسل الجهاز، مع دفع رسوم الشحن مسبقاً، إلى أي محطة خدمة ضمانة تابعة لـ Garmin.

عمليات الشراء بالمزاد على إنترنت: لا تتأهل المنتجات المباعة بالمزاد العلني عبر الإنترنت للحصول على حسومات أو عروض خاصة أخرى من تغطية الضمان التابعة لـ Garmin. لا تقبل تأكيدات المزاد عبر الإنترنت للتحقق من الضمان. للحصول على خدمة الضمان، يُطلب إيصال الشراء الأصلي أو نسخة عنه من البائع الأصلي. لن تستبدل Garmin العناصر الناقصة من أي طرد يتم شراؤه عن طريق مزاد علني عبر الإنترنت.

عمليات الشراء دولياً: يقدم الموزعون الدوليون ضماناً منفصلاً للأجهزة التي يتم شراؤها خارج الولايات المتحدة الأمريكية وفقاً للبلد. وإذا كان الأمر ممكناً يقدم الموزع المحلي داخل البلد هذا الضمان ويكون مسؤولاً عن صيانة جهازك على الصعيد المحلي. تكون ضمانات الموزع صالحة فقط ضمن نطاق التوزيع المُستهدف. يجب إعادة الأجهزة التي يتم شراؤها في الولايات المتحدة الأمريكية أو كندا إلى مركز الصيانة Garmin في المملكة المتحدة أو الولايات المتحدة أو كندا أو تايوان للصيانة.

©2014 Garmin Ltd. أو شركائها الفرعية

إن Garmin وشعار Garmin و ANT+ و vivosmart هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركائها التابعة، مُسجّلة في الولايات المتحدة الأمريكية وفي بلدان أخرى. Garmin Connect و Garmin Express و VIRB 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 علامة تجارية لشركة Google, Inc. إن علامة Bluetooth المكتوبة وشعاراتها هي ملك لشركة Bluetooth SIG, Inc.، والتي استخدام لعل هذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص إن iOS علامة تجارية مسجلة لشركة Cisco Systems, Inc مستخدمة بترخيص من شركة Apple Inc. إن Mac علامة تجارية لشركة Apple Inc.، مُسجّلة في الولايات المتحدة الأمريكية وفي بلدان أخرى. إن Windows علامة تجارية مسجلة لشركة Microsoft Corporation في الولايات المتحدة وأو بلدان أخرى. تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى للملكية المحلدين.

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

