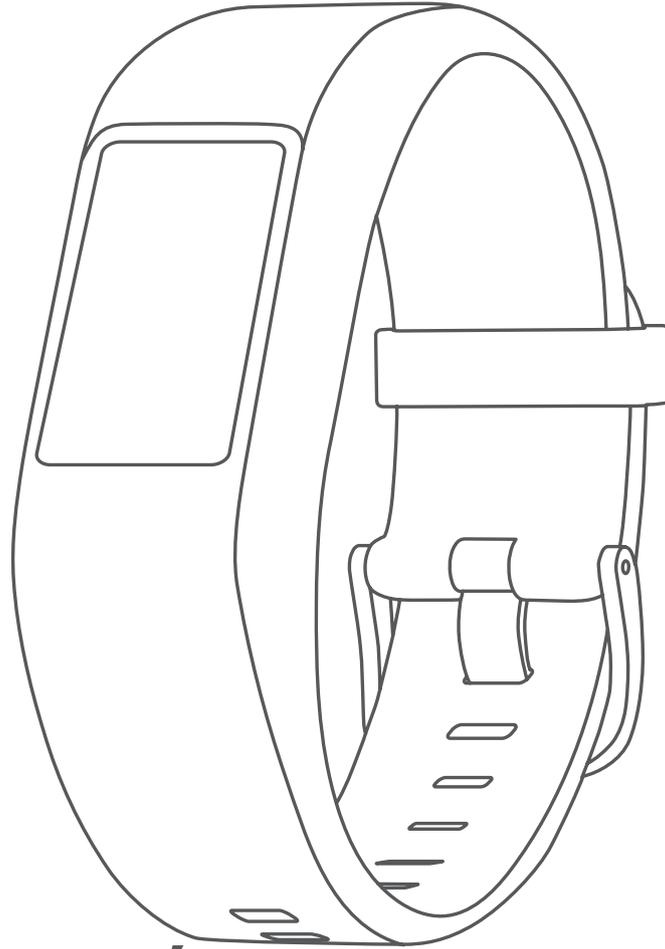


GARMIN®



VIVOSPORT®

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 وANT+ وAuto Lap وAuto Pause وEdge وVIRB وvivosport هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركائها التابعة، وهي مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن Garmin Connect وGarmin Move IQ وGarmin Express أو شركائها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

Android هي علامة تجارية لشركة Google Inc. وApple وiOS وiPhone هي علامات تجارية لشركة Apple Inc. مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن علامة BLUETOOTH المكونة وشعارها هي ملك Bluetooth SIG, Inc. وأي استخدام لهذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. تعتبر The Cooper Institute. وأي علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملكاً لـ The Cooper Institute. تحليل متقدم لنبضات القلب بواسطة Firstbeat. تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى إلى مالكيها المحددين.

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

رقم الطراز: A03193

جدول المحتويات

9	أهداف اللياقة البدنية
9	حول مناطق معدل نبضات القلب
9	احتساب مناطق معدل نبضات القلب
9	المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين
9	ترخيص BSD المؤلف من 3 بنود
11	الفهرس

1	مقدمة
1	تشغيل الجهاز وإعداده
1	وضع الجهاز
1	استخدام الجهاز
1	استخدام الإضاءة الخلفية
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	تعقب النوم
2	جهاز التحكم عن بعد في VIRB®
2	التدريب
2	تسجيل نشاط محدد بوقت
3	تسجيل نشاط تدريب القوة
3	إعداد وضع الركض
3	التحذيرات
3	تحديد الدورات
4	استخدام ميزة Auto Pause®
4	بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin®
4	حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين
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
5	تحديد موقع هاتف ذكي مفقود
5	استخدام وضع عدم الإزعاج
5	محفوظات
5	عرض المحفوظات
5	الأرقام القياسية الشخصية
5	Garmin Connect
5	مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect
5	مزامنة بياناتك مع حاسوبك
6	تخصيص الجهاز
6	تأمين شاشة اللمس وإلغاء تأمينها
6	إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم
6	إعدادات الجهاز
6	إعدادات Garmin Connect
7	معلومات الجهاز
7	المواصفات
7	شحن الجهاز
7	العناية بالجهاز
8	استكشاف الأخطاء وإصلاحها
8	هل يُعدّ هاتفي الذكي متوافقاً مع جهازي؟
8	يتعذر على هاتفي الاتصال بالجهاز
8	تعقب النشاط
8	تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة
8	لا يعرض جهازي الوقت الصحيح
8	التقاط إشارات الأقمار الصناعية
8	إطالة فترة تشغيل البطارية
9	استعادة كلّ الإعدادات الافتراضية
9	تحديثات المنتج
9	تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect
9	تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express
9	الحصول على مزيد من المعلومات
9	ملحق

مقدمة

تحذير

راجع دليل معلومات هامة حول السلامة والمنتج الموجود في علبة المنتج للاطلاع على تحذيرات المنتج وغيرها من المعلومات المهمة.

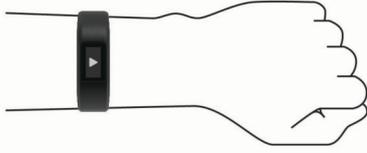
احرص دائماً على استشارة طبيبك قبل أن تستخدم أي برنامج خاص بالتمارين أو تعديله.

تشغيل الجهاز وإعداده

لتنمكّن من استخدام جهازك، عليك توصيله بمصدر طاقة لتشغيله.

لاستخدام الميزات المتصلة لجهاز vivosport، 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 قم بتوصيل الطرف الصغير من كبل USB بمنفذ الشحن على الجهاز.



- **ملاحظة:** إن مستشعر نبضات القلب موجود في الجهة الخلفية من الجهاز.
- راجع تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة، الصفحة 8 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.

استخدام الجهاز



السحب	اسحب شاشة اللمس ① للتمرير عبر خيارات التطبيقات المصغرة والقائمة.
الضغط باستمرار	اضغط باستمرار على شاشة اللمس لفتح القائمة وإغلاقها.
النقر	انقر فوق شاشة اللمس للقيام باختيارات. انقر فوق ⏪ للعودة إلى الشاشة السابقة.
النقر المزدوج	أثناء نشاط محدد بوقت، انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لبدء نشاط وإيقافه.
حركة المعصم	قم بتدوير معصمك ورفع مع توجيهه نحو جسمك لتشغيل الإضاءة الخلفية. قم بتدوير معصمك مُبعدًا إياه عن جسمك لإيقاف تشغيل الإضاءة الخلفية.



- 3 قم بتوصيل كبل USB بمصدر طاقة لتشغيل الجهاز (شحن الجهاز، الصفحة 7).
- Hello!** هي الكلمة التي تظهر عند تشغيل الجهاز.



- 4 حدد خيارًا لإضافة جهازك إلى حسابك على Garmin Connect:

- إذا كان هذا الجهاز الأول الذي قمت بإقرانه بتطبيق Garmin Connect، فاتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
 - إذا كنت قد قمت مسبقًا بإقران جهاز آخر بتطبيق Garmin Connect، فاختر من قائمة أو... **أجهزة Garmin > إضافة الجهاز**، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- بعد نجاح الإقران، ستظهر رسالة وستتم مزامنة الجهاز تلقائيًا مع الهاتف الذكي.

وضع الجهاز

- ضع الجهاز فوق عظمة المعصم.

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

استخدام الإضاءة الخلفية

- في أي وقت، يمكنك النقر أو السحب على شاشة اللمس لتشغيل الإضاءة الخلفية.
- **ملاحظة:** تعتمد التنبيهات والرسائل إلى تنشيط الإضاءة الخلفية تلقائيًا.
- قم في أي وقت بتدوير معصمك ورفع مع توجيهه نحو جسمك لتشغيل الإضاءة الخلفية.
- اضبط سطوع الإضاءة الخلفية والمهلة (**إعدادات شاشة العرض، الصفحة 6**).

التطبيقات المصغرة

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

ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لاختيار وجه الساعة وإضافة التطبيقات المصغرة أو إزالتها، مثل عناصر التحكم بالموسيقى على هاتفك الذكي (**إعدادات الجهاز في حساب Garmin Connect، الصفحة 7**).

الوقت والتاريخ	التاريخ والوقت الحاليين. يتم تعيين الوقت والتاريخ تلقائيًا عندما يلتقط الجهاز إشارات الأقمار الصناعية. 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 الطوابق التي تم صعودها وهدفك في اليوم.
🕒	إجمالي عدد دقائق الحدة وهدف الحدة في الأسبوع.
🔥	إجمالي عدد السعرات الحرارية التي تم حرقها في اليوم، بما في ذلك السعرات الحرارية النشطة وأثناء الراحة.
📏	المسافة التي تم قطعها في اليوم بالكيلومترات أو الأميال.
🎵	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 التوتّر الحالي لديك. يقيس الجهاز تغيير معدل نبضات قلبك أثناء عدم القيام بأي نشاط لتقدير مستوى التوتّر لديك. يشير الرقم الأصغر إلى مستوى توتّر منخفض أكثر.

الهدف التلقائي

ينشئ جهازك هدفًا لعدد الخطوات بصورة يومية وتلقائية بالاستناد إلى مستويات النشاط 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 تعبيرات أيضا غير مرغوب بها. بالتالي، يذكر شريط الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. بعد مرور ساعة من عدم الحركة، سيظهر شريط الحركة ①. تظهر مقاطع إضافية ② كل 15 دقيقة من عدم الحركة.



يمكنك إعادة ضبط شريط الحركة بمجرد المشي لمسافة قصيرة.

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

يراقب الجهاز حدة نشاطك ويتعقب الوقت الذي أمضيته في ممارسة النشاطات التي تتراوح 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 vivosport 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.
- ضع جهازك طوال النهار والليل للحصول على بيانات دقيقة جداً لمعدل نبضات القلب أثناء الراحة.

تحسين دقة السرعات الحرارية

يعرض الجهاز تقديراً إجمالي عدد السرعات الحرارية التي تم حرقها خلال اليوم. يمكنك تحسين دقة عملية الاحتساب هذه من خلال المشي بسرعة أو الركض في الخارج 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 مسبقاً 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 تساعد معرفة مستوى التوتر لديك في تحديد لحظات التوتر طوال اليوم. للحصول على أفضل النتائج، عليك وضع الجهاز أثناء النوم.

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

عرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر

يعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر مستوى التوتر الحالي لديك.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر.
- 2 انقر فوق شاشة اللمس لعرض الرسم البياني لمستوى التوتر.

تشغيل مؤقت الاسترخاء

يمكنك تشغيل مؤقت الاسترخاء لبدء تمرين تنفس موجه.

- 1 اسحب لعرض شاشة مستوى التوتر.
- 2 انقر فوق شاشة اللمس.
- 3 يظهر الرسم البياني لمستوى التوتر.
- 4 اسحب لاختيار مؤقت الاسترخاء.
- 5 اختر ▲ أو ▼ لتعيين مؤقت الاسترخاء.
- 6 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.

تعقب النوم

أثناء النوم، يتعقب الجهاز تلقائياً 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.

جهاز التحكم عن بعد في VIRB®

تتيح لك VIRB وظيفة التحكم عن بعد التحكم في كاميرا 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 الإعداد عن بعد في كاميرا VIRB. راجع دليل المالك للسلسلة VIRB للحصول على مزيد من المعلومات. يجب أيضاً تمكين شاشة VIRB على جهاز vivosport (إعدادات الجهاز في حساب Garmin Connect، الصفحة 7).

- 1 اعمد إلى تشغيل كاميرا VIRB.
- 2 على جهاز vivosport، اسحب لعرض شاشة VIRB.
- 3 انتظر ريثما يتصل الجهاز بكاميرا VIRB.
- 4 حدد خياراً:
 - لتسجيل الفيديو، اختر ①.
 - يظهر عداد الفيديو على جهاز vivosport.
 - لإيقاف تسجيل الفيديو، اختر ②.
 - لالتقاط صورة، اختر ③.

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  للسير.

• اختر  للركض.

• اختر  لركوب الدراجة.

• اختر  لنشاط تمارين القلب.

• اختر  لتدريب القوة.

• اختر  لأنواع الأنشطة الأخرى.

4 اختر في الخارج أو في الداخل إذا لزم الأمر.

5 إذا تم تعيين موقعك إلى في الخارج، فانقل إلى الخارج وانتظر حتى يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية لـ GPS.

قد يستغرق تحديد موقع إشارات الأقمار الصناعية بضع دقائق. تظهر رسالة عند تحديد موقع الأقمار الصناعية.

6 انقر مرتين فوق شاشة اللمس لبدء تشغيل المؤقت.

7 ابدأ نشاطك.

8 اسحب لعرض شاشات بيانات إضافية.

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

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

10 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.

يحتسب 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 خيارًا:

• 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 نقرًا مزدوجًا 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.

• احفظ نشاط تدريب القوة وارسله إلى حساب Garmin Connect.

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

إعداد وضع الركض

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  < .

3 اختر في الخارج أو في الداخل.

4 اختر وضع الركض.

5 حدد خيارًا:

• اختر حر للركض في الخارج أو في الداخل، وفقاً لإيقاعك الخاص، من دون تشغيل تنبيهات وضع الركض.

ملاحظة: هذا هو وضع الركض الافتراضي.

• اختر ركض/سير للتدريب باستخدام الفواصل الزمنية المحددة بوقت للركض والمشى.

• اختر Virtual Pacer للتدريب من أجل تحقيق هدف في الإيقاع.

ملاحظة: يمكنك استخدام حساب Garmin Connect لتخصيص هدف الإيقاع والفواصل الزمنية للركض/المشي (إعدادات ملف تعريف النشاط على Garmin Connect، الصفحة 7).

6 انطلق في جولة ركض.

كلما أكملت فاصلاً زمنيًا أو تخطيت الإيقاع الهدف أو انخفضت دون القيمة المحددة، ظهرت رسالة واهتز الجهاز.

Virtual Pacer™

تُعد Virtual Pacer أداة تدريب مصممة لمساعدتك في تحسين أدائك من خلال تشجيعك على الركض بالإيقاع الذي تعينه.

التحذيرات

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

تعيين تنبيه متكرر

يعلمك التنبيه المتكرر كلما سجل الجهاز قيمة أو فاصل زمني محدد. على سبيل المثال، يمكنك تعيين الجهاز بحيث ينبهك عند بلوغ 100 سرعة حرارية. يمكنك استخدام حساب Garmin Connect لتخصيص القيم أو الفواصل الزمنية المحددة للتنبيهات المتكررة (إعدادات ملف تعريف النشاط على Garmin Connect، الصفحة 7).

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر ، ثم اختر نشاطًا.

3 اختر تنبيهات.

4 اختر الوقت أو مسافة أو سرعة لتشغيل التنبيه.

ملاحظة: إن تنبيه مسافة متاح للمشي والركض وركوب الدراجة الهوائية فقط.

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 على Garmin Connect، الصفحة 7).

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر ، ثم اختر نشاطًا.

3 اختر تنبيهات < تنبيه HR.

4 حدد خيارًا:

• 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.

تحديد الدورات

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

ملاحظة: الميزة Auto Lap غير متوفرة لكل النشاطات.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر ، ثم اختر نشاطًا.

3 اختر Auto Lap لتشغيل الميزة.

4 ابدأ نشاطك.

استخدام ميزة® Auto Pause

يمكنك استخدام ميزة Auto Pause لإيقاف المؤقت تلقائيًا عندما تتوقف عن الحركة. إن هذه الميزة مفيدة إذا كان نشاطك يتضمن إشارات توقف أو أماكن أخرى حيث عليك التوقف.

ملاحظة: لا يتم حفظ وقت الإيقاف المؤقت مع بيانات المحفوظات.

ملاحظة: الميزة Auto Pause غير متوفرة لكل النشاطات.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر ، ثم اختر نشاطاً.

3 اختر Auto Pause لتشغيل الميزة.

4 ابدأ نشاطك.

بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة® Garmin

يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك من جهاز vivosport 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: يقل بث بيانات معدل نبضات القلب من فترة استخدام البطارية.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  <  < .

يبدأ جهاز vivosport 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 vivosport بجهاز Garmin ANT+® المتوافق.

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

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

حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمليتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للداء. 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 والمشى السريع أو الركض لمدة محددة بـ 15 دقيقة لعرض تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  < .

إذا كنت قد سجلت مسبقاً 15 دقيقة من المشى السريع أو الركض، فقد تظهر 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.

ملاحظة: تظهر التعليمات عند الحاجة إلى احتساب تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك.

تظهر رسالة عند اكتمال الاختبار.

ساعة

استخدام ساعة الإيقاف

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  < .

3 انقر مرتين فوق شاشة اللمس لبدء تشغيل المؤقت.

4 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف المؤقت.

5 إذا لزم الأمر، اختر  لإعادة ضبط المؤقت.

تشغيل مؤقت العد التنزلي

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  < .

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 وتردداته على حساب Garmin Connect (إعدادات الجهاز في حساب Garmin Connect، الصفحة 7).

2 على جهاز vivosport، اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

3 اختر  < .

4 اسحب للتمرير عبر المنبهات.

5 اختر منبهًا لتشغيله أو إيقاف تشغيله.

ميزات Bluetooth المتصلة

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

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

LiveTrack: لتمكين أصدقائك وأفراد عائلتك من تتبع السباقات وأنشطة التدريب التي تُجريها في الوقت الحقيقي. يمكنك دعوة المتابعين باستخدام البريد الإلكتروني أو الوسائط الاجتماعية، لتمكينهم من عرض بياناتك المباشرة على صفحة التعقب Garmin Connect.

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 vivosport والموجود حاليًا ضمن النطاق.

العثور على جهازي: لتحديد موقع جهاز vivosport المفقود والمقترن بهاتفك الذكي والموجود حاليًا ضمن النطاق.

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

تحديثات البرنامج: ينزل جهازك آخر تحديثات البرنامج لاسلكيًا ويثبتها.

عرض الإشعارات

• عندما يظهر إشعار على جهازك، حدد خيارًا:

◦ انقر على شاشة اللمس واختر  لعرض الإشعار كاملاً.

◦ اختر  لتجاهل الإشعار.

• عندما تظهر مكالمات واردة على جهازك، حدد خيارًا:

◦ **ملاحظة:** تختلف الخيارات المتوفرة وفقًا لهاتفك الذكي.

◦ اختر  للرد على المكالمات على هاتفك الذكي.

◦ اختر  لرفض المكالمات أو كتمها.

• لعرض كل الإشعارات، اسحب لعرض التطبيق المصغر المرتبط بالإشعارات وانقر فوق شاشة اللمس وحدد خيارًا:

◦ اسحب للتمرير عبر الإشعارات.

◦ اختر إشعارًا واختر  لعرض الإشعار كاملاً.

◦ اختر إشعارًا واختر  لتجاهل الإشعار.

إدارة الإشعارات

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

حدد خيارًا:

- إذا كنت تستخدم جهاز iPhone®، فانقل إلى إعدادات إشعارات iOS® لاختيار العناصر التي تريد إظهارها على الجهاز.
- إذا كنت تستخدم هاتفًا ذكيًا يعمل بنظام التشغيل Android™، من تطبيق Garmin Connect اختر إعدادات < إشعارات ذكية.

تحديد موقع هاتف ذكي مفقود

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

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

يبدأ جهاز vivosport بالبحث عن هاتفك الذكي المقترن. يصدر تنبيه صوتي من هاتفك الذكي، ويتم عرض قوة إشارة Bluetooth على شاشة جهاز vivosport. 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. يظهر الرمز  على شاشة الوقت من اليوم.
- 3 اضغط مطولاً على شاشة اللمس واختر  < غ م لإلغاء تمكين وضع عدم الإزعاج.

محفوظات

يُخزّن 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.

الأرقام القياسية الشخصية

عند إكمال نشاط ما، يعرض الجهاز أي أرقام قياسية شخصية جديدة حققها خلال ذلك النشاط. تتضمن الأرقام القياسية الشخصية أسرع وقت لديك على عدة مسافات سباق نموذجية بالإضافة إلى أطول مسافة ركض أو ركوب الدراجة الهوائية.

عرض الأرقام القياسية الشخصية

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 2 اختر .
- 3 اختر  أو .
- 4 اسحب لعرض الأرقام القياسية الشخصية.

استعادة رقم قياسي شخصي

يمكنك تعيين كل رقم قياسي إلى الرقم الذي تم تسجيله سابقاً.

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 2 اختر .
- 3 اختر  أو .
- 4 اختر رقمًا قياسيًّا.
- 5 اختر استعادة الأخير < .

ملاحظة: لن يحو هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

مسح رقم قياسي شخصي

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 2 اختر .
- 3 اختر  أو .
- 4 اختر رقمًا قياسيًّا.
- 5 اختر مسح < .

ملاحظة: لن يحو هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

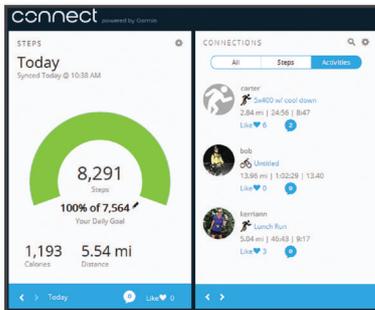
Garmin Connect

يمكنك الاتصال بأصدقائك من حساب Garmin Connect الخاص بك. يمكنك Garmin Connect أدوات للتعقب والتحليل والمشاركة وتشجيع بعضكم البعض. سجّل أحداث أسلوب حياتك النشاط، 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 garminconnect.com.

تعقب تقدمك: يمكنك تعقب الخطوات التي تقوم بها يوميًا 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 لأشطتك: 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 مفتوحاً أو قيد التشغيل في الخلفية.
- 3 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 4 اختر .
- 5 انتظر أثناء مزامنة البيانات.
- 6 اعرض بياناتك الحالية في تطبيق Garmin Connect.

مزامنة بياناتك مع حاسوبك

لنتمكن من مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect على الحاسوب، عليك تثبيت تطبيق Garmin Express™ (اعداد Garmin Express، الصفحة 6).

- 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

تأمين شاشة اللمس وإلغاء تأمينها

تستطيع تمكين الخيار تأمين تلقائي لتأمين شاشة اللمس تلقائيًا بعد فترة معينة من عدم النشاط لتجنب اللمسات غير المقصودة على الشاشة.

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 2 اختر < تأمين تلقائي.
- 3 حدد خيارًا.
- 4 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإلغاء تأمين 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 النشاط 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 المقترنة (بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin®، الصفحة 4).
- ♥ لتمكين الجهاز من تنبيهك عندما يتخطى معدل نبضات القلب عتبة معينة بعد فترة من عدم النشاط (إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي، الصفحة 6).

إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي

⚠ تنبيه

تنبيهك هذه الميزة فقط عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عددًا معينًا من النبضات في الدقيقة وفقًا لما يحدده المستخدم بعد فترة من عدم النشاط. لا تعلمك هذه الميزة بأي حالة محتملة للقلب ولا تهدف إلى معالجة أي مرض أو حالة طبية أو تشخيصها. احرص دائمًا على استشارة موفر الرعاية الصحية الذي يتابعك بشأن أي مشاكل متعلقة بالقلب.

يمكنك تعيين قيمة عتبة معدل ضربات القلب.

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
 - 2 اختر < .
 - 3 اسحب لتعيين قيمة عتبة معدل نبضات القلب.
 - 4 انقر فوق شاشة اللمس لتأكيد القيمة.
- كلما تخطى معدل نبضات قلبك القيمة المخصصة، ظهرت رسالة واهتز الجهاز.

إعدادات الجهاز

يمكنك تخصيص بعض الإعدادات على جهاز vivosport. 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 6).

⚙ لضبط إعدادات شاشة العرض (إعدادات شاشة العرض، الصفحة 6).

🕒 لتعيين الجهاز لعرض الوقت بتنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة، ولتعيين الوقت يدويًا (ضبط الوقت يدويًا، الصفحة 6).

🏃 لتشغيل وإيقاف تشغيل تعقب النشاط وتنبيه الحركة.

👤 لضبط إعدادات النظام (إعدادات النظام، الصفحة 6).

إعدادات Bluetooth

اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر < . فظهر حالة اتصال Bluetooth.

📶 لتشغيل تقنية Bluetooth اللاسلكية وإيقاف تشغيلها.

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

■ لإتاحة إشعارات الهاتف من هاتفك الذكي المتوافق. يمكنك استخدام الخيار المكالمات فقط لعرض الإشعارات المتعلقة بمكالمات الهاتف الواردة فقط.

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

إعدادات شاشة العرض

اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر < .

السطوع: لتعيين مستوى سطوع الإضاءة الخلفية. يمكنك اختيار أو لضبط مستوى السطوع.

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

مهلة: لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الإضاءة الخلفية.

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

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

توجيه: لتعيين الجهاز لعرض البيانات بالتنسيق العمودي أو الأفقي.

ضبط الوقت يدويًا

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

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 2 اختر < < تعيين الوقت < يدوي.
- 3 انقر فوق وسط شاشة اللمس لتعيين الساعات والدقائق والشهر واليوم والسنة.
- 4 اختر أو لضبط كل إعداد.
- 5 انقر فوق وسط شاشة اللمس للانتقال إلى الشاشة التالية.
- 6 اختر لتأكيد كل ضبط قمت به.

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.

المعصم: 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 معرّف الوحدة وإصدار البرنامج ومعلومات الإجراءات التنظيمية واتفاقية الترخيص والنسبة المئوية للبطارية المتبقية (عرض معلومات الجهاز، الصفحة 7).

استعادة الافتراضيات: لإتاحة إعادة ضبط بيانات وإعدادات المستخدم (استعادة كل الإعدادات الافتراضية، الصفحة 9).

إعدادات Garmin Connect

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

- 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 المستخدم في حسابك في Garmin Connect

من حساب Garmin Connect، اختر إعدادات المستخدم.

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

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

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

مناطق معدل نبضات القلب: لتمكينك من تقدير معدل نبضات القلب الأقصى وتحديد مناطق معدل نبضات القلب المخصصة.

معلومات شخصية: لتمكينك من إدخال التفاصيل الشخصية، مثل تاريخ الولادة والجنس والطول والوزن.
النوم: لتمكينك من إدخال ساعات النوم الاعتيادية.
دقائق الحدة الأسبوعية: لتمكينك من إدخال هدف أسبوعي لعدد الدقائق لممارسة النشاطات التي تتراوح حدتها بين المتوسطة والعالية.

إعدادات الجهاز في حساب Garmin Connect

من حساب Garmin Connect، اختر إعدادات الجهاز.
تعقب النشاط: لتشغيل ميزات تعقب النشاط وإيقاف تشغيلها، على غرار تنبيه الحركة.
المنبهات: لتعيين أوقات ساعة منبه الجهاز وترددات المنبه. يمكنك تعيين ما يصل إلى 8 منبهات منفصلة.
بدء النشاط تلقائيًا: لتشغيل أحداث Move IQ وإيقاف تشغيلها. يمكنك تحديد مدة الانتظار قبل أن يبدأ الجهاز بتشغيل الموقت لأنشطة معينة تلقائيًا.
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.
وجه الساعة: لإتاحة اختيار وجه الساعة.
التطبيق المصغر الافتراضي: لتعيين التطبيق المصغر الذي سيظهر بعد فترة معينة من عدم النشاط.

اللغة: لتعيين لغة الجهاز.

اتجاه الشاشة: لتعيين الجهاز لعرض البيانات بالتنسيق العمودي أو الأفقي.

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 الأميال.

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

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

ملاحظة: يتم استخدام هذا الإعداد لتدريب القوة والإيماءات.

إعدادات ملف تعريف النشاط على 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 تلقائيًا عند كل كيلومتر أو ميل، وذلك بالاستناد إلى وحدة قياس المسافات المفضلة لديك (تحديد الدورات، الصفحة 3).

Auto Pause: لتمكين الجهاز من إيقاف تشغيل الموقت مؤقتًا تلقائيًا عندما تتوقف عن الحركة. (استخدام ميزة Auto Pause، الصفحة 4)

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

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

معلومات الجهاز

المواصفات

نوع البطارية	بطارية ليثيوم بوليمير مضمنة قابلة لإعادة الشحن
فترة استخدام البطارية	لغاية 7 أيام في وضع الساعة لغاية 8 ساعات في وضع GPS
نطاق درجات حرارة التشغيل	من -20 إلى 50 درجة مئوية (من -4 درجات إلى 122 درجة فهرنهايت)
نطاق درجة حرارة الشحن	من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت)
التردد اللاسلكي	2,4 جيجاهرتز @ بقوة 1 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 لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/waterrating.

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 تمامًا قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف (العناية بالجهاز، الصفحة 7).

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



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

3 قم بشحن الجهاز بالكامل.

تلميحات حول شحن الجهاز

• قم بتوصيل الشاحن بشكل آمن بالجهاز لشحنه باستخدام كبل USB (شحن الجهاز، الصفحة 7).

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 الساعة.

• اعرض النسبة المئوية للبطارية المتبقية على شاشة معلومات الجهاز (عرض معلومات الجهاز، الصفحة 7).

العناية بالجهاز

ملاحظة

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

لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.

لا تستخدم بتأثيراً 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 للكحول أو المياه المالحة أو الكريم الواقي من الشمس أو مساحيق التجميل أو الكحول أو المواد الكيماوية القوية الأخرى. إن التعرض المطول لهذه المواد قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالهيكل.

لا تضع البطاريات في بيئة تكون درجة حرارتها مرتفعة مثل مجفف الملابس.

لا تقم بتخزين الجهاز في أماكن تتعرض لدرجات حرارة 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 ليجف تماماً.

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

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

- 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 وجففها قبل وضع الجهاز عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس والمستحضر السائل ومبيدات الحشرات تحت الجهاز.
- تجنب خدش مستشعر معدل نبضات القلب الموجود على الجهة الخلفية من الجهاز.
- ضع الجهاز فوق عظمة المعصم. يجب أن يكون الجهاز مثبتاً بإحكام ولكن بشكل مريح.
- قم بتمارين الإحماء لمدة 5 إلى 10 دقائق وتحقق من معدل نبضات القلب قبل بدء نشاطك.
- ملاحظة: في البيئات الباردة، قم بالإحماء في الداخل.
- اغسل الجهاز بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة التمارين الرياضية.

لا يعرض جهازي الوقت الصحيح

يحدث الجهاز التاريخ والوقت عند مزمنة جهازك مع حاسوب أو هاتف ذكي. يجب أن تقوم بمزامنة جهازك لتلقي الوقت الصحيح عند تغيير المناطق الزمنية، ولتحديث الوقت وفقاً للتوقيت الصيفي.

- 1 اختر الخيار **تلقائي** في إعدادات الوقت (*إعدادات الجهاز*, الصفحة 6).
- 2 تأكد من أن الحاسوب أو الهاتف الذكي يعرض الوقت المحلي الصحيح.
- 3 حدد خياراً:
 - مزامنة جهازك مع حاسوب (*مزامنة بياناتك مع حاسوبك*, الصفحة 5).
 - مزامنة جهازك مع هاتف ذكي (*مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect*, الصفحة 5).يتم تحديث الوقت والتاريخ بصورة تلقائية.

النقاط إشارات الأقمار الصناعية

يجب أن يكون الجهاز مكشوفاً على السماء لالنقاط إشارات الأقمار الصناعية. ويتم تعيين الوقت والتاريخ تلقائياً وفقاً لموقع GPS.

تلميح: للمزيد من المعلومات عن GPS، انتقل إلى www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 انتقل إلى الخارج إلى مساحة مفتوحة.
- 2 يجب أن تكون الجهة الأمامية من الجهاز متجهة نحو السماء.
- 3 انتظر فيما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.
- 4 قد يستغرق تحديد إشارات الأقمار الصناعية بين 30 و60 ثانية.

تحسين استقبال أقمار GPS

- يجب مزامنة الجهاز مع حسابك في Garmin Connect بشكل متكرر:
 - اعمد إلى توصيل جهازك بالحاسوب باستخدام كبل USB وتطبيق Garmin Express.
 - قم بمزامنة جهازك مع تطبيق Garmin Connect باستخدام هاتفك الذكي المزود بميزة Bluetooth.
- عندما يكون الجهاز متصلاً بحسابك في Garmin Connect، يعتمد على تنزيل عدة أيام من بيانات الأقمار الصناعية، ما يتيح له تحديد مواقع إشارات الأقمار الصناعية بسرعة.
- انتقل بالجهاز إلى مكان في الهواء الطلق، بعيداً عن الأشجار والمباني العالية.
- لا تتحرك لبضع دقائق.

إطالة فترة تشغيل البطارية

- قم بخفض سطوع الشاشة ومهلتها (*إعدادات شاشة العرض*, الصفحة 6).
- أوقف تشغيل إيماءات المعصم (*إعدادات شاشة العرض*, الصفحة 6).
- في إعدادات مركز الإشعارات في هاتفك الذكي، قم بالحد من الإشعارات التي تظهر على جهاز vivosport (*إدارة الإشعارات*, الصفحة 4).
- أوقف تشغيل الإشعارات الذكية (*إعدادات Bluetooth*, الصفحة 6).
- أوقف تشغيل تقنية Bluetooth اللاسلكية عند عدم استخدام الميزات المتصلة (*إعدادات Bluetooth*, الصفحة 6).
- أوقف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin المقترنة (*بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin*, الصفحة 4).
- أوقف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (*إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم*, الصفحة 6).

هل يُعدّ هاتفي الذكي متوافقاً مع جهازي؟

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

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

يتعدّر على هاتفي الاتصال بالجهاز

- ضع الجهاز ضمن نطاق الهاتف الذكي.
- إذا كانت الأجهزة مقترنة 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 ، واختر أجهزة Garmin < إضافة الجهاز للدخول في وضع الإقران.
- على جهازك، اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر  < الإقران الآن للدخول في وضع الإقران.

تعبّ النشاط

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

لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً

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

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

عدم تطابق عدد الخطوات على جهازي وعلى حسابي على Garmin Connect

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

1 حدد خياراً:

- مزامنة عدد 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 خطواتك.

عدم ظهور مستوى التوتر

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

يأخذ الجهاز نماذج عن معدل نبضات قلبك طوال اليوم أثناء فترات عدم النشاط لتحديد مستوى التوتر لديك. لا يحدد الجهاز مستوى التوتر لديك أثناء النشاطات المحددة بوقت. إذا ظهرت شُرط بدلاً من مستوى التوتر لديك، ابق ثابتاً وانتظر ريثما يقيس الجهاز 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).

حدد موقع ثقب البارومتر الصغيرة في الجهة الخلفية من الجهاز، بالقرب من وصلات الشحن ونظف المساحة المحيطة بهذه الأخيرة.

قد يتأثر أداء البارومتر إذا كانت ثقب البارومتر مسدودة. يمكنك غسل الجهاز بالماء لتنظيف المساحة.

بعد تنظيف الجهاز، اتركه ليجف تمامًا.

تجنب الاستعانة بالذرايزين أو قفز خطوات عند صعود السلالم.

ملاحظة: يتم استخدام مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم لاحتساب دقائق الحدة العالية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومستوى التوتر وعدد السرعات الحرارية المحروقة (تفانق الحدة، الصفحة 2).

• انتقل إلى الموقع buy.garmin.com، أو اتصل بوكيل Garmin للحصول على معلومات عن الملحقات الاختيارية وقطع الغيار.

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 عيّنك الدموية وقوتك.

إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فبإمكانك 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 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.

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

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 < ✓.

تحديثات المنتج

على الحاسوب، قم بتنصيب Garmin Express (www.garmin.com/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 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).

مزمنة جهازك مع تطبيق Garmin Connect (مزمنة 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.

تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

لتنتمكن من تحديث برنامج الجهاز، عليك تنزيل تطبيق Garmin Express وتنصيبه وإضافة الجهاز (مزمنة 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.

الحصول على مزيد من المعلومات

- انتقل إلى support.garmin.com للحصول على مزيد من الأدلة والمقالات وتحديثات البرامج.

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.

ترخيص BSD المؤلف من 3 بنود

حقوق النشر © 2003-2010، مارك بورجردينغ
جميع الحقوق محفوظة.

يُسمح بإعادة التوزيع والاستخدام، بالصيغتين المصدرية والثنائية، مع تعديل أو بدون، شريطة الالتزام بالشروط التالية:

- ينبغي أن تحتفظ النسخ الموزعة من الشيفرة المصدرية ببيان حقوق النشر أعلاه وبلانحة الشروط هذه وبيان إخلاء المسؤولية التالي.

• ينبغي أن تعيد النسخ الموزعة من الصيغة الثنائية إنشاء بيان حقوق النشر أعلاه ولائحة الشروط هذه وبيان إخلاء المسؤولية التالي في وثائق النسخ و/أو المواد الأخرى المرفقة مع النسخة.

• لا يجوز استخدام اسم المالك أو أسماء المساهمين في دعم منتجات مشتقة من هذا البرنامج أو الترويج لها بدون إذن خطي مسبق.

تم توفير هذا البرنامج من قِبل أصحاب حقوق النشر والمساهمين "كما هو" مع إخلاء المسؤولية لجهة أي ضمانات صريحة أو مضمنة، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الضمانات المضمنة بشأن قابلية التسويق والملاءمة لغرض معين. لن يتحمل صاحب حقوق النشر أو المساهمون، في أي ظرف من الظروف، أي مسؤولية عن أي أضرار مباشرة أو غير مباشرة أو عرضية أو خاصة أو تاديبية أو تبعية (بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، توفير سلع أو خدمات بديلة أو العجز عن الاستخدام أو فقدان أي بيانات أو خسارة أي أرباح أو توقف الأعمال التجارية)، مهما كان سببها وبلاستناد إلى أي نظرية قانونية لإقامة المسؤولية، سواء كانت مسؤولية تعاقدية أو قانونية أو تقصيرية (بما في ذلك الإهمال أو غيره)، وتكون ناشئة بأي شكل من الأشكال من استخدام هذا البرنامج، حتى وإن تم الإعلام بإمكانية حدوث هذه الأضرار.

الفهرس

- ا**
- استكشاف الأخطاء وإصلاحها 3, 7-9
 - الأرقام القياسية الشخصية 5
 - حذف 5
 - الأنشطة 2
 - الأهداف 1, 6
 - البرنامج 7
 - الإصدار 7
 - تحديث 9
 - البطارية 7
 - إطالة فترة تشغيل 6-8
 - شحن 7
 - التحديثات , البرنامج 9
 - الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين 4, 9
 - الساعة 4, 6
 - القائمة 1
 - المؤقت 2
 - المواصفات 7
 - النشاطات 3
 - الوقت 6
 - تنبيهات 3
- إ**
- إشارات الأقمار الصناعية 8
 - إشعارات 1, 4
 - إضاءة خلفية 1, 5, 6
 - إعدادات 6, 7
 - الجهاز 7
 - إعدادات النظام 6
 - إعدادات شاشة العرض 6
 - إقران 9
 - مستشعرات ANT+ 4
 - هاتف ذكي 1, 8
 - إيقاع 3
- ب**
- بيانات 9
 - تخزين 5
 - نقل 5
- ت**
- تأمين , شاشة 6
 - تخزين البيانات 5
 - تخصيص الجهاز 6
 - تدريب , أوضاع 3
 - تطبيقات 4
 - هاتف ذكي 1
 - تطبيقات مصغرة 2
 - تعقب النشاط 1, 2
 - تقنية Bluetooth 4-6, 8
 - تنبيهات 3
 - اهتزاز 5
 - معدل نبضات القلب 6
 - تنظيف الجهاز 7
- ج**
- جهاز التحكم عن بعد في VIRB 2
- ح**
- حذف , الأرقام القياسية الشخصية 5
 - حفظ الأنشطة 2
 - حفظ النشاطات 3
- د**
- دقائق الحدة 2, 8
 - دورات 3
- س**
- ساعة إيقاف 4
 - سعة حرارية 2
 - تنبيهات 3
- ش**
- شاشات البيانات 7
 - شاشة 6
 - شاشة لمس 1, 6
 - شحن 7
- م**
- مؤقت 3
 - العد التنازلي 4
 - مؤقت العد تنازلي 4
 - محفوظات 5
 - إرسال إلى الحاسوب 5
 - عرض 5
 - مسافة , تنبيهات 3
 - مستوى التوتر 2, 8
 - معايرة 2
 - معدل نبضات القلب 1, 2
 - إقران المستشعرات 4
 - تنبيهات 3, 6
 - جهاز مراقبة 6, 8
 - مناطق 9
 - معرف الوحدة 7
 - ملحقات 9
 - منبهات 4

