

GARMIN®



# MARQ® ATHLETE (GEN 2)

---

دليل المالك

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

Garmin® وشعار Garmin® وMARQ® وANT+® وANT® وApproach® وAuto Lap® وAuto Pause® وEdge® وinReach® وQuickFit® وTracBack® وVIRB® وVirtual Partner® وXero® هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة، وهي مسجلة في الولايات المتحدة الأمريكية وفي بلدان أخرى. Garmin Connect™ وGarmin AutoShot™ وFirstbeat Analytics™ وConnect IQ™ وBody Battery™ وGarmin Explore™ وGarmin Express™ وGarmin Golf™ وGarmin Index™ وGarmin Move IQ™ وGarmin Pay™ وGarmin Snapshot™ وHealth Snapshot™ وHRM-Dual™ وHRM-Pro™ وHRM-Run™ وHRM-Swim™ وHRM-Tri™ وNextFork™ وRally™ وSatIQ™ وtempe™ وTrueUp™ وVaria™ وVector™ هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

Android™ هي علامة تجارية لشركة Google LLC. وiPhone® وiTunes® وMac® هي علامة تجارية لشركة Apple Inc. وهي مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن علامة BLUETOOTH™ المكتوبة وشعاراتها هي ملك شركة Bluetooth SIG, Inc. وأي استخدام لهذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. تُعتبر The Cooper Institute، وأي علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملكًا لـ The Cooper Institute. Di2™ هي علامة تجارية لشركة Shimano, Inc. وShimano® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Shimano, Inc. وiOS® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Cisco Systems, Inc. مستخدمة بترخيص من شركة Apple Inc. وSTRAVA™ وStrava™ هما علامتان تجاريتان لشركة Strava, Inc. وTSS (Training Stress Score)™ وIF (Intensity Factor)™ وNP (Normalized Power)™ هي علامات تجارية لشركة Peakware, LLC. إن Wi-Fi® هي علامة مسجلة لشركة Wi-Fi Alliance Corporation. إن Windows® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Microsoft Corporation في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. Zwiift™ هي علامة تجارية لشركة Zwift, Inc. تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى لمالكها المحددين.

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

## جدول المحتويات

تسجيل نشاط تسلق الصخور في مكان مغلق.....	12
تسجيل نشاط تسلق الصخور بدون استخدام الحبال أو الحزام.....	13
بدء رحلة استكشافية.....	13
تسجيل نقطة مسار يدويًا.....	13
عرض نقاط التعقب.....	13
الذهاب إلى الصيد.....	14
الأنشطة البحرية.....	14
الإبحار.....	14
المساعدة في تغيير الاتجاه.....	14
معايرة المساعدة في تغيير الاتجاه.....	15
إدخال زاوية تغيير اتجاه ثابتة.....	15
إدخال اتجاه الرياح الحقيقي.....	15
تلميحات للحصول على أفضل تقدير لتغيير اتجاه الرياح نحو وجهتك.....	15
السياق البحري.....	15
تعيين خط البداية.....	16
بدء سباق.....	16
تعيين وحدات الإبحار.....	16
صيد السمك.....	17
الذهاب إلى صيد السمك.....	17
حركات المد.....	17
عرض معلومات المد.....	17
إعداد تنبيه للمد.....	18
مرساة.....	18
وضع علامة على موقع مرساتك.....	18
إعدادات المرساة.....	18
التزلج.....	18
عرض جولات التزلج المتعلقة بك.....	18
تسجيل نشاط تزلج خارج حدود مناطق التزلج.....	18
بيانات الطاقة الخاصة بالتزلج الريفي.....	19
جولف.....	20
لعب الجولف.....	20
قائمة الجولف.....	22
نقل العلم.....	22
مساعد لاعبو الجولف الافتراضي.....	22
تغيير المضارب الموصى بها.....	23
قياس المسافة من خلال استهداف الموقع باللمس.....	23
عرض التسديدات التي تم قياسها.....	23
قياس التسديدة يدويًا.....	24
تسجيل مجموع النقاط.....	24
تسجيل الإحصائيات.....	24
حول تسجيل عدد النقاط الفردية.....	24
عرض سرعة الرياح واتجاهها.....	25

<b>1 مقدمة.....</b>	1
بدء الاستخدام.....	1
نظرة شاملة على الجهاز.....	1
تمكين شاشة اللمس وإلغاء تمكينها.....	2
استخدام الساعة.....	2
<b>2 الساعات.....</b>	2
تعيين منبه.....	2
تحرير المنبه.....	2
تشغيل مؤقت العد التنازلي.....	3
حذف مؤقت.....	3
استخدام ساعة الإيقاف.....	4
إضافة مناطق زمنية بديلة.....	4
تحرير منطقة زمنية بديلة.....	5
<b>5 الأنشطة والتطبيقات.....</b>	5
بدء النشاط.....	5
تلميحات لتسجيل الأنشطة.....	5
التوقف عن إجراء النشاط.....	6
تقييم نشاط.....	6
ركض.....	6
الانطلاق في جولة ركض على المسار.....	6
تلميحات لتسجيل جولة ركض على المسار.....	7
الانطلاق في جولة ركض افتراضية.....	7
معايرة المسافة على جهاز المشي.....	7
تسجيل نشاط ركض لمسافة طويلة.....	7
السباحة.....	8
مصطلحات السباحة.....	8
أنواع الحركات.....	8
تلميحات لأنشطة السباحة.....	8
تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا ويدويًا.....	9
التدريب باستخدام سجل تمارين اللياقة.....	9
الرياضات المتعددة.....	9
تدريب تريثلون.....	9
إنشاء نشاط متعدد الرياضات.....	9
الأنشطة في الأماكن المغلقة.....	10
Health Snapshot™.....	10
تسجيل نشاط تدريب القوة.....	10
تسجيل نشاط تدريب فترتي مرتفع الشدة (HIIT).....	11
استخدام جهاز التدريب ANT+® الذي يستخدم في مكان مغلق.....	11
رياضة التسلق.....	12

تسجيل اختبار سرعة السباحة	عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد.....
40 ..... الحرجة	25 ..... حفظ الأهداف المخصصة
تحرير نتيجة سرعة السباحة	25 ..... رموز المسافة PlaysLike
40 ..... الحرجة	26 ..... وضع الأرقام الكبيرة
40 ..... نبذة عن تقويم التدريب	26 ..... التدريب على درجة سرعة ضرب الكرة ...
استخدام خطط التدريب Garmin	27 ..... درجة سرعة ضرب الكرة المثالية ...
40 ..... Connect	27 ..... تحليل درجة سرعة ضرب الكرة.....
40 ..... Adaptive Training Plans	28 ..... عرض تسلسل التلميحات
40 ..... تدريب PacePro	28 ..... محترف القفز.....
تنزيل خطة PacePro من Garmin	28 ..... التخطيط للقفز.....
41 ..... Connect	28 ..... أنواع القفزات.....
41 ..... إنشاء خطة PacePro على ساعتك	29 ..... إدخال معلومات القفز.....
42 ..... بدء خطة PacePro	إدخال معلومات الرياح للقفز من ارتفاع
42 ..... Power Guide	شاهق وفتح المظلة مباشرة والقفز من
43 ..... إنشاء Power Guide واستخدامه	ارتفاع شاهق والفتح على ارتفاع
43 ..... المقاطع	منخفض.....
43 ..... مقاطع Strava™	إعادة ضبط معلومات الرياح.....
43 ..... عرض تفاصيل المقطع	إدخال معلومات الرياح للقفز باستخدام جبل
44 ..... التسابق لمقطع	ثابت.....
44 ..... تعيين مقطع للضبط تلقائياً	30 ..... الإعدادات الثابتة.....
44 ..... استخدام Virtual Partner®	30 ..... تخصيص الأنشطة والتطبيقات.....
45 ..... إعداد هدف التدريب	30 ..... إضافة نشاط مفضل أو إزالته.....
45 ..... التسابق في نشاط سابق	تغيير ترتيب أحد الأنشطة في قائمة
	التطبيقات.....
<b>45 ..... محفوظات</b>	31 ..... تخصيص شاشات البيانات.....
46 ..... استخدام المحفوظات	إضافة خريطة إلى أحد الأنشطة.....
46 ..... محفوظات الرياضات المتعددة	31 ..... إنشاء نشاط مخصص.....
46 ..... الأرقام القياسية الشخصية	32 ..... إعدادات الأنشطة والتطبيقات.....
46 ..... عرض الأرقام القياسية الشخصية	تبيهات النشاط.....
46 ..... استعادة رقم قياسي شخصي	35 ..... تعيين تنبيه.....
47 ..... مسح الأرقام القياسية الشخصية	35 ..... إعدادات خريطة النشاط.....
47 ..... عرض إجماليات البيانات	35 ..... إعدادات التوجيه.....
47 ..... استخدام عداد المسافات	36 ..... استخدام ClimbPro.....
47 ..... حذف المحفوظات	36 ..... تمكين التسلق التلقائي.....
	37 ..... إعدادات الأقمار الصناعية.....
<b>47 ..... مظهر</b>	<b>37 ..... التدريب</b>
47 ..... إعدادات وجه الساعة	37 ..... التدرب للمشاركة في حدث سباق
48 ..... تخصيص وجه الساعة	السباقات في التقويم والسباقات
48 ..... اللمحات	الرئيسية.....
51 ..... عرض حلقة اللمحات	38 ..... التمارين.....
51 ..... تخصيص حلقة اللمحات	متابعة تمرين من Garmin Connect ...
51 ..... إنشاء مجلدات اللمحات	38 ..... بدء تمرين.....
52 ..... Body Battery	38 ..... اتباع تمرين مقترح يومياً.....
تلميحات لبيانات Body Battery	39 ..... تخصيص تمرين ذي فاصل زمني.....
52 ..... المحسنة	39 ..... بدء تمرين ذي فاصل زمني.....
52 ..... قياسات الأداء	39 ..... اتباع تمرين سباحة داخلية.....

إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك.....	67
تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك.....	67
<b>67.....المستشعرات والملحقات.....</b>	
نبض القلب على المعصم.....	68
وضع الساعة.....	68
تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة.....	68
إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستتدة إلى المعصم.....	69
إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي.....	69
بث بيانات معدل نبضات القلب.....	69
مقياس التأكسج.....	70
الحصول على قراءات مقياس التأكسج... ..	70
إعداد وضع مقياس التأكسج.....	71
تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة.....	71
البوصلة.....	71
إعداد وجهة البوصلة.....	71
إعدادات البوصلة.....	71
معايرة البوصلة يدوياً.....	72
تعيين مرجع الشمال.....	72
مقياس الارتفاع والبارومتر.....	72
إعداد مقياس الارتفاع.....	72
معايرة مقياس الارتفاع حسب الضغط الهوائي.....	72
إعدادات البارومتر.....	73
معايرة البارومتر.....	73
المستشعرات اللاسلكية.....	73
إقران المستشعرات اللاسلكية.....	75
إيقاع الركض ومسافته على جهاز HRM-Pro.....	75
نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته.....	75
طاقة الركض.....	76
ديناميكيات الركض.....	76
التدريب بديناميكيات الركض.....	76
تلميحات بشأن بيانات ديناميكيات الركض المفقودة.....	76
استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia... ..	77
جهاز التحكم عن بعد inReach.....	77
استخدام جهاز التحكم عن بعد inReach.....	77
جهاز التحكم عن بعد في VIRB.....	77
التحكم بكاميرا الحركة VIRB.....	78

حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.....	53
الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين عند الركض.....	53
الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين عند ركوب الدراجة.....	54
عرض أوقات السباقات المتوقعة... ..	54
حالة تغيير معدل نبضات القلب.....	55
تغيير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر.....	55
حالة الأداء.....	56
عرض حالة الأداء.....	56
الحصول على تقدير FTP الخاص بك.....	56
إجراء اختبار طاقة المدخل الوظيفي (FTP).....	57
عتبة اللاكتيت.....	57
القيام باختبار موجه لتحديد عتبة اللاكتيت الخاصة بك.....	57
عرض القدرة على التحمل الخاص بك في الوقت الحقيقي.....	58
عرض منحني الطاقة.....	58
حالة التدريب.....	59
مستويات حالة التدريب.....	60
تلميحات للحصول على حالة التدريب... ..	60
تأقلم الأداء مع الحرارة والارتفاع... ..	60
الشدة الحادة.....	60
تركيز شدة التدريب.....	61
معلومات عن تأثير التدريب.....	61
الجهوزية للتدريب.....	62
عرض القدرة على ركوب الدراجة.. ..	63
وقت استعادة النشاط.....	63
معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط.....	63
إيقاف حالة التدريب الخاصة بك مؤقتاً واستئنافها.....	63
إضافة سهم.....	64
عناصر التحكم.....	64
تخصيص قائمة عناصر التحكم.....	66
استخدام شاشة ضوء الفلاش.....	66
Garmin Pay.....	66
إعداد محفظة Garmin Pay.....	66
دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك.....	67
إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay.....	67

تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express	88
مزامنة البيانات يدويًا مع Garmin Connect	88
مميزات Connect IQ	88
تنزيل مميزات Connect IQ	88
تنزيل مميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب	88
Garmin Explore™	89
تطبيق Garmin Golf	89
<b>ملف تعريف</b>	<b>89</b>
إعداد ملف تعريف المستخدم	89
عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك	89
حول مناطق معدل نبضات القلب	89
أهداف اللياقة البدنية	90
تعيين مناطق معدل نبضات القلب	90
السماح للساعة بتعيين مناطق معدل نبضات القلب	90
احتساب مناطق معدل نبضات القلب	91
تعيين مناطق الطاقة	91
الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا	91
<b>مميزات التعقب والسلامة</b>	<b>92</b>
إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ	92
إضافة جهات اتصال	92
تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها	93
طلب المساعدة	93
بدء جلسة GroupTrack	93
تلميحات بشأن جلسات GroupTrack	94
إعدادات GroupTrack	94
<b>إعدادات الصحة واللياقة البدنية</b>	<b>94</b>
الهدف التلقائي	94
استخدام تنبيه الحركة	94
دقائق الحدة	94
الحصول على دقائق الحدة	95
تعقب النوم	95
استخدام ميزة تعقب النوم الآلية	95
<b>ملاحظة</b>	<b>95</b>
عرض المواقع المحفوظة وتحريرها	95
حفظ موقع ذي شبكة مزدوجة	95
تعيين نقطة مرجعية	96
الملاحظة إلى الأهداف المختلفة	96
الملاحظة إلى نقطة اهتمام	96

التحكم في كاميرا الحركة VIRB أثناء النشاط	78
إعدادات موقع ليزر Xero	78
<b>الخريطة</b>	<b>79</b>
عرض الخريطة	79
حفظ موقع على الخريطة أو الملاحه إليه	79
الملاحه مع ميزة حولي	80
إعدادات الخريطة	80
إدارة الخرائط	81
سمات الخريطة	81
إعداد الخرائط البحرية	81
عرض بيانات الخريطة وإخفاؤها	81
<b>الموسيقى</b>	<b>81</b>
الاتصال بمزود من جهة خارجية	82
تنزيل المحتوى الصوتي من مزود من جهة خارجية	82
تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي	82
الاستماع إلى الموسيقى	82
عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى	83
توصيل سماعات الرأس Bluetooth	83
تغيير وضع الصوت	83
<b>الاتصال</b>	<b>83</b>
مميزات اتصال الهاتف	83
إقران هاتفك	84
تمكين إشعارات Bluetooth	84
عرض الإشعارات	84
تلقي مكالمة هاتفية واردة	84
الرد على رسالة نصية	85
إدارة الإشعارات	85
إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth	85
بالتاتف	85
تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف وإيقاف تشغيلها	85
تشغيل المطالبات الصوتية أثناء نشاط	86
مميزات اتصال Wi-Fi	86
الاتصال بشبكة Wi-Fi	86
تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب	86
Garmin Connect	87
استخدام تطبيق	87
Garmin Connect	87
تحديث البرنامج باستخدام تطبيق	87
Garmin Connect	87
استخدام Garmin Connect على الحاسوب	88

تنظيف الساعة.....	109
إدارة البيانات.....	109
حذف ملفات.....	109
<b>استكشاف الأخطاء وإصلاحها.....</b>	<b>109</b>
تحديثات المنتج.....	109
الحصول على مزيد من المعلومات.....	109
لغة الجهاز غير صحيحة.....	110
هل هاتفي متوافق مع ساعتني؟.....	110
يتعذر على هاتفي الاتصال بالساعة.....	110
هل يمكنني استخدام مستشعر Bluetooth الخاص بي مع ساعتني؟.....	110
يتعذر على سماعة الرأس الخاصة بي الاتصال بالساعة.....	110
يحدث تقطع في الموسيقى أو سماعات الرأس لا تظل متصلة.....	111
إعادة تشغيل ساعتك.....	111
إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية.....	111
تلميحات لإطالة فترة استخدام البطارية إلى الحد الأقصى.....	112
التقاط إشارات الأقمار الصناعية.....	112
تحسين استقبال أقمار GPS.....	112
قراءة درجة الحرارة ليست دقيقة.....	112
تعقب النشاط.....	112
لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً.....	113
عدم تطابق عدد الخطوات على جهازي وعلى حسابي على Garmin Connect.....	113
لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقاً.....	113
<b>ملحق.....</b>	<b>114</b>
حقوق البيانات.....	114
المقاييس بالألوان وبيانات ديناميكيات الركض.....	127
بيانات توازن وقت ملامسة الأرض.....	128
بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية.....	128
المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.....	129
تصنيفات FTP.....	129
حجم العجلة والمحيط.....	130
تعريفات الرموز.....	132

الملاحة إلى نقطة البداية لنشاط محفوظ.....	97
الانتقال إلى نقطة البداية أثناء النشاط.....	97
عرض إرشادات مسار الرحلة.....	98
الملاحة مع التصويب والذهاب.....	98
وضع علامة على الملاحة لموقع سقوط شخص في البحر وبدؤها.....	98
إيقاف الملاحة.....	98
المسارات.....	98
إنشاء مسار واتباعه على جهازك.....	99
إنشاء مسار رحلة ذهاب وإياب.....	99
إنشاء مسار في Garmin Connect.....	99
إرسال مسار إلى جهازك.....	100
عرض تفاصيل المسار أو تحريرها.....	100
عرض إحداثية.....	100
إعدادات الملاحة.....	100
تخصيص شاشات بيانات الملاحة.....	101
إعداد خطأ في الوجهة.....	101
تعيين تنبيهات الملاحة.....	101
<b>إعدادات إدارة الطاقة.....</b>	<b>101</b>
تخصيص ميزة توفير شحن البطارية.....	102
تغيير وضع الطاقة.....	102
تخصيص أوضاع الطاقة.....	102
استعادة وضع الطاقة.....	102
<b>إعدادات النظام.....</b>	<b>103</b>
إعدادات الوقت.....	103
تعيين تنبيهات الوقت.....	104
مزامنة الوقت.....	104
تغيير إعدادات الشاشة.....	104
تخصيص وضع النوم.....	104
تخصيص مفاتيح التشغيل السريع.....	105
تغيير وحدات القياس.....	105
مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء.....	105
عرض معلومات الجهاز.....	105
عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني.....	105
<b>معلومات الجهاز.....</b>	<b>105</b>
معلومات عن شاشة العرض المزودة بتقنية AMOLED.....	105
شحن الجهاز.....	106
المواصفات.....	106
معلومات عن البطارية.....	107
تغيير ملحقات QuickFit® المضمنة.....	108
العناية بالجهاز.....	108



## 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.

## بدء الاستخدام

عند استخدام ساعتك للمرة الأولى، عليك إتمام هذه المهام لإعداد الساعة والتعرف على الميزات الأساسية.

- 1 اضغط على LIGHT لتشغيل الساعة (نظرة شاملة على الجهاز الصفحة 1).
- 2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإكمال الإعداد الأولي.
- أثناء الإعداد الأولي، يمكنك إقران هاتفك الذكي بساعتك لتلقي الإشعارات ومزامنة نشاطاتك والمزيد غير ذلك (إقران هاتفك، الصفحة 84).
- 3 شحن الجهاز (شحن الجهاز الصفحة 106).
- 4 ابدأ نشاطاً (بدء النشاط، الصفحة 5).

## نظرة شاملة على الجهاز



### ① شاشة اللمس

- اضغط على الشاشة لتحديد خيار في قائمة.
- اضغط باستمرار على بيانات وجه الساعة لفتح اللوحة أو الميزة.
- ملاحظة: إن هذه الميزة غير متوفرة على كل أوجه الساعات.
- اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين القوائم وحلقة اللمحات.
- اسحب إلى اليمين للعودة إلى الشاشة السابقة.
- قم بتغطية الشاشة براحة يدك للعودة إلى وجه الساعة وخفض سطوع الشاشة.

### ② LIGHT

- اضغط على الزر لتشغيل الساعة.
- اضغط على الزر لخفض سطوع الشاشة.
- اضغط على الزر مرتين بسرعة لتشغيل ضوء الفلاش.
- اضغط باستمرار على الزر لعرض قائمة عناصر التحكم.

### ③ UP·MENU

- اضغط على الزر للتنقل بين حلقة اللمحات والقوائم.
- اضغط باستمرار على الزر لعرض القائمة.

### ④ DOWN

- اضغط على الزر للتنقل بين حلقة اللمحات والقوائم.

- اضغط باستمرار على الزر لعرض عناصر التحكم في الموسيقى من أي شاشة.

#### 5 START-STOP

- اضغط على الزر لتحديد خيار في قائمة.
- اضغط على الزر لعرض قائمة الأنشطة وبدء نشاط أو إيقافه.
- اضغط باستمرار على الزر لعرض مقياس الأداء الخاصة بك.

#### 6 BACK-LAP

- اضغط على الزر للعودة إلى الشاشة السابقة.
- اضغط على الزر لتسجيل الدورة أو الاستراحة أو الانتقال أثناء نشاط متعدد الرياضات.
- اضغط باستمرار على الزر لعرض وجه الساعة من أي شاشة.

### تمكين شاشة اللمس وإلغاء تمكينها

- اضغط باستمرار على DOWN وSTART.
- اضغط باستمرار على LIGHT واختر .
- اضغط باستمرار على MENU واختر نظام < اللمس وحدد خيارًا.

### استخدام الساعة

- اضغط باستمرار على LIGHT لعرض قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 64).
- توفر قائمة عناصر التحكم إمكانية الوصول بسرعة إلى الوظائف المستخدمة بشكل متكرر، مثل تشغيل وضع عدم الإزعاج وحفظ موقع وإيقاف تشغيل الساعة.
- من وجه الساعة، اضغط على UP أو DOWN للتنقل بين حلقة اللمحات (اللمحات، الصفحة 48).
- من وجه الساعة، اضغط على START لبدء نشاط أو فتح تطبيق (الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 5).
- اضغط باستمرار على MENU لتخصيص وجه الساعة (تخصيص وجه الساعة، الصفحة 48)، وضبط الإعدادات (إعدادات النظام، الصفحة 103)، وإقران المستشعرات اللاسلكية (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 75) وغير ذلك.

## الساعات

### تعيين منبه

يمكنك تعيين منبهات متعددة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الساعات < المنبهات < إضافة منبه.
- 3 أدخل وقت المنبه.

### تحرير المنبه

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الساعات < المنبهات < تعديل.
- 3 اختر منبهًا.
- 4 حدد خيارًا:
  - لتشغيل المنبه أو إيقاف تشغيله، اختر الحالة.
  - لتغيير وقت المنبه، اختر الوقت.
  - لتعيين المنبه ليتكرر بانتظام، اختر تكرر، واختر الوقت الذي يجب أن يتكرر فيه المنبه.
  - لاختيار نوع إشعار المنبه، اختر صوت واهتزاز.
  - لاختيار وصف للمنبه، اختر ملصق.
  - لحذف المنبه، اختر حذف.

## تشغيل مؤقت العد التنازلي

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الساعات < المؤقتات.
- 3 حدد خياراً:
  - لتعيين مؤقت العد التنازلي للمرة الأولى وحفظه، أدخل الوقت واضغط على MENU، واختر حفظ المؤقت.
  - لتعيين مؤقتات عد تنازلي إضافية وحفظها، اختر إضافة مؤقت وأدخل الوقت.
  - لتعيين مؤقت عد تنازلي من دون حفظه، اختر مؤقت سريع وأدخل الوقت.
- 4 اضغط على MENU، وحدد خياراً إذا لزم الأمر:
  - اختر الوقت لتغيير الوقت.
  - اختر إعادة التشغيل < مشغل لإعادة تشغيل المؤقت تلقائياً بعد انتهائه.
  - اختر صوت واهتزاز، ثم اختر نوع الإشعار.
- 5 اضغط على START لتشغيل المؤقت.

## حذف مؤقت

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الساعات < المؤقتات < تعديل.
- 3 اختر مؤقتاً.
- 4 اختر حذف.

## استخدام ساعة الإيقاف

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الساعات < ساعة إيقاف.
- 3 اضغط على START لبدء المؤقت.
- 4 اضغط على LAP لإعادة تشغيل مؤقت الدورات ①.



- 5 يستمر تعداد إجمالي وقت ساعة الإيقاف ②.
- 6 اضغط على STOP لإيقاف المؤقتين.
- 6 حدد خياراً:
  - لإعادة ضبط المؤقتين، اضغط على DOWN.
  - لحفظ وقت ساعة الإيقاف كنشاط، اضغط على MENU، واختر حفظ نشاط.
  - لإعادة ضبط المؤقتات والخروج من ساعة الإيقاف، اضغط على MENU، واختر تم.
  - لمراجعة مؤقتات الدورات، اضغط على MENU، واختر مراجعة.
  - ملاحظة: يظهر hg خيار مراجعة في حال وجود دورات متعددة فقط.
  - للعودة إلى وجه الساعة بدون إعادة ضبط المؤقتات، اضغط على MENU، واختر الانتقال إلى وجه الساعة.
  - لتمكين تسجيل الدورة أو إلغاء تمكينه، اضغط على MENU، واختر مفتاح الدورة.

## إضافة مناطق زمنية بديلة

يمكنك عرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية في لمحة المناطق الزمنية البديلة. يمكنك إضافة ما يصل إلى أربع مناطق زمنية بديلة.

**ملاحظة:** قد تحتاج إلى إضافة لمحة المناطق الزمنية البديلة إلى حلقة اللمحات (تخصيص حلقة اللمحات، الصفحة 51).

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الساعات < مناطق زمنية بديلة < أضف منطقة زمنية بديلة.
- 3 اختر منطقة زمنية.
- 4 يمكنك إعادة تسمية المنطقة إذا لزم الأمر.

## تحرير منطقة زمنية بديلة

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الساعات > مناطق زمنية بديلة > تعديل.
- 3 اختر منطقة زمنية.
- 4 حدد خياراً:
  - لإدخال اسم مخصص للمنطقة الزمنية، اختر إعادة تسمية منطقة زمنية.
  - لتغيير المنطقة الزمنية، اختر تغيير المنطقة.
  - لتغيير موقع المنطقة الزمنية في اللوحة، اختر إعادة ترتيب المنطقة.
  - لحذف المنطقة الزمنية، اختر حذف منطقة زمنية.

## الأنشطة والتطبيقات

يمكن استخدام ساعتك لأنشطة اللياقة البدنية والأنشطة الرياضية والأنشطة التي تمارس في الأماكن المغلقة وفي الخارج. عندما تبدأ نشاطاً، تعرض الساعة بيانات المستشعر وتسجلها. يمكنك إنشاء أنشطة مخصصة أو أنشطة جديدة استناداً إلى الأنشطة الافتراضية (إنشاء نشاط مخصص، الصفحة 31). عند الانتهاء من أنشطتك، يمكنك حفظها ومشاركتها مع مجتمع™ Garmin Connect. يمكنك أيضاً إضافة الأنشطة والتطبيقات الخاصة بـ Connect IQ™ إلى ساعتك باستخدام تطبيق Connect IQ (مميزات Connect IQ، الصفحة 88). للحصول على المزيد من المعلومات عن دقة تعقب النشاط وقياسات اللياقة البدنية، انتقل إلى [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## بدء النشاط

- عندما تبدأ النشاط، يتم تشغيل GPS تلقائياً (عند الضرورة).
- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
  - 2 حدد خياراً:
    - اختر نشاطاً من المفضلات.
    - اختر ، واختر نشاطاً من قائمة الأنشطة الموسعة.
  - 3 إذا كان النشاط يتطلب إشارات GPS، فانتقل إلى الخارج بحيث تكون الساعة مكشوفة على السماء، وانتظر حتى تصبح جاهزة. تصبح الساعة جاهزة بعد قياس معدل نبضات القلب والتقاط إشارات GPS (عند الحاجة) والاتصال بالمستشعرات اللاسلكية (عند الحاجة).
  - 4 اضغط على START لتشغيل مؤقت النشاط. لا تسجل الساعة بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط قيد التشغيل.

## تلميحات لتسجيل الأنشطة

- اشحن الساعة قبل بدء نشاط (شحن الجهاز، الصفحة 106).
- اضغط على LAP لتسجيل الدورات أو بدء وضعية أو مجموعة جديدة أو التقدم إلى الخطوة التالية من التمرين.
- اضغط على UP أو DOWN لعرض شاشات البيانات الإضافية.
- اسحب إلى الأعلى أو الأسفل لعرض شاشات البيانات الإضافية.
- اضغط باستمرار على MENU، وحدد وضع الطاقة لاستخدام وضع طاقة لإطالة فترة استخدام البطارية (تخصيص أوضاع الطاقة، الصفحة 102).

## التوقف عن إجراء النشاط

- 1 اضغط على STOP.
- 2 حدد خياراً:
  - لاستئناف نشاطك، اختر **استئناف**.
  - لحفظ النشاط وعرض التفاصيل، اختر **حفظ**، واضغط على **START**، وحدد خياراً.
- ملاحظة:** بعد حفظ النشاط، يمكنك إدخال بيانات التقييم الذاتي (**تقييم نشاط**, الصفحة 6).
- لتعليق نشاطك واستئنافه في وقت لاحق، اختر **استئناف لاحقاً**.
- لتمييز دورة ما، اختر **دورة**.
- للملاحة عائداً إلى نقطة بداية النشاط على طول المسار الذي قطعته، اختر **العودة إلى نقطة البدء < TracBack**.
- ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.
- للملاحة عائداً إلى نقطة بداية نشاطك عبر المسار الأكثر استقامة، اختر **العودة إلى نقطة البدء < مسار الرحلة**.
- ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.
- لقياس الفرق بين معدل نبضات القلب في نهاية النشاط ومعدل نبضات القلب بعد دقيقتين من انتهاء النشاط، اختر **نبض القلب عند التعافي**، وانتظر حتى يبدأ المؤقت بالعد التنازلي.
- لتجاهل النشاط، اختر **تجاهل**.
- ملاحظة:** بعد إيقاف النشاط، تحفظه الساعة تلقائياً بعد 30 دقيقة.

## تقييم نشاط

- لستمكن من تقييم نشاط، يجب تمكين إعداد التقييم الذاتي على ساعة MARQ Athlete (**إعدادات الأنشطة والتطبيقات**, الصفحة 32).
- ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
- 1 بعد إكمال نشاط، اختر **حفظ (التوقف عن إجراء النشاط)**, الصفحة 6).
  - 2 اختر رقماً يتوافق مع جهدك المحسوس.
- ملاحظة:** يمكنك اختيار **»** لتخطي التقييم الذاتي.
- 3 اختر شعورك أثناء النشاط.
- يمكنك مراجعة التقييمات في تطبيق Garmin Connect.

## ركض

### الانطلاق في جولة ركض على المسار

قبل الانطلاق في جولة ركض على المسار، تأكد من أنك تركض على مسار يتمتع بشكل قياسي وبطول 400 متر. يمكنك استخدام نشاط الركض على المسار لتسجيل بيانات المسار الخارجي، بما في ذلك المسافة بالأمتار ومقاطع الدورة.

- 1 قف على المسار الخارجي.
  - 2 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
  - 3 اختر **الركض على المسار**.
  - 4 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.
  - 5 إذا كنت تركض على المسار 1، فانتقل إلى الخطوة 11.
  - 6 اضغط على **MENU**.
  - 7 اختر إعدادات النشاط.
  - 8 اختر **رقم الحارة**.
  - 9 اختر رقم مسار.
  - 10 اضغط على **BACK** مرتين للعودة إلى مؤقت النشاط.
  - 11 اضغط على **START**.
  - 12 اركض حول المسار.
- بعد اجتياز 3 دورات أثناء الركض، تسجّل ساعتك أبعاد المسار وتقوم بمعايرة مسافة المسار.
- 13 بعد إكمال النشاط، اضغط على **STOP**، ثم اختر **حفظ**.

## تلميحات لتسجيل جولة ركض على المسار

- انتظر حتى يصبح لون مؤشر حالة GPS أخضر قبل بدء جولة ركض على المسار.
- أثناء جولة الركض الأولى على مسار غير مألوف، اركض 3 دورات على الأقل لمعايرة مسافة المسار. يجب تجاوز نقطة البداية قليلاً أثناء الركض لإكمال الدورة.
- اركض كل دورة في المسار نفسه.
- **ملاحظة:** تبلغ مسافة Auto Lap الافتراضية 1600 متر أو 4 دورات حول المسار.
- إذا كنت تركض في مسار مختلف عن المسار 1، فيجب تعيين رقم المسار في إعدادات النشاط.

## الانطلاق في جولة ركض افتراضية

يمكنك إقران ساعتك بتطبيق متوافق تابع لجهة خارجية لإرسال بيانات الإيقاع أو معدل نبضات القلب أو الوتيرة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **ركض افتراضي**.
- 3 على الجهاز اللوحي أو الحاسوب المحمول أو الهاتف، افتح تطبيق Zwift™ أو تطبيق تدريب افتراضي آخر.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لبدء نشاط ركض وإقران الأجهزة.
- 5 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
- 6 بعد إكمال النشاط، اضغط على **STOP**، ثم اختر **حفظ**.

## معايرة المسافة على جهاز المشي

لتسجيل مسافات أكثر دقة للركض على جهاز المشي، يمكنك معايرة المسافة على جهاز المشي بعد الركض لمسافة لا تقل عن 1,5 كم (ميل واحد) على جهاز المشي. يمكنك معايرة المسافة على جهاز المشي يدويًا على كل جهاز مشي أو بعد كل جولة ركض إذا استخدمت أجهزة مشي مختلفة.

- 1 ابدأ النشاط على جهاز المشي (**بدء النشاط**, الصفحة 5).
- 2 اركض على جهاز المشي حتى تسجل ساعتك مسافة لا تقل عن 1,5 كم (ميل واحد).
- 3 بعد إنهاء النشاط، اضغط على **STOP** لإيقاف مؤقت النشاط.
- 4 حدد خيارًا:
  - لمعايرة المسافة على جهاز المشي في المرة الأولى، اختر **حفظ**.
  - ستتلقى مطالبة من الجهاز لاستكمال معايرة جهاز المشي.
  - لمعايرة المسافة على جهاز المشي يدويًا بعد المعايرة لأول مرة، اختر **المعايرة & الحفظ > نعم**.
- 5 تحقق من عرض جهاز المشي للمسافة التي تم اجتيازها وأدخل المسافة على ساعتك.

## تسجيل نشاط ركض لمسافة طويلة

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **ركض لمسافات**.
- 3 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
- 4 ابدأ الركض.
- 5 اضغط على **LAP** لتسجيل دورة وابدء مؤقت الاستراحة.
- **ملاحظة:** يمكنك تكوين إعداد مفتاح الدورة لتسجيل دورة وابدء مؤقت الاستراحة، أو بدء مؤقت الاستراحة فقط، أو تسجيل دورة فقط (**إعدادات الأنشطة والتطبيقات**, الصفحة 32).
- 6 عند انتهاء فترة الاستراحة، اضغط على **LAP** لاستئناف نشاط الركض.
- 7 اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض صفحات البيانات الإضافية (اختياري).
- 8 بعد إكمال النشاط، اضغط على **STOP**، ثم اختر **حفظ**.

### ملاحظة

إن الجهاز مصمم للاستخدام أثناء السباحة السطحية. بالتالي، فقد يؤدي الغوص مع الجهاز إلى إلحاق أضرار بالمنتج وإبطال الضمان.

**ملاحظة:** تم تمكين معدل نبضات القلب المستددة إلى المعصم في الساعة لأنشطة السباحة. تتوافق الساعة أيضاً مع ملحقات HRM-Pro™ و HRM-Swim™ و HRM-Tri™. في حال توفر كل من معدل نبضات القلب المستددة إلى المعصم وبيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر، تستخدم ساعتك بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر.

### مصطلحات السباحة

**الطول:** جولة واحدة في حوض السباحة.

**فاصل زمني:** طول متتالي واحد أو أكثر. يبدأ فاصل زمني جديد بعد كل فترة راحة.

**حركة:** تحتسب الحركة كلما أنجزت ذراعك التي تضع عليها الساعة دورة كاملة.

**Swolf:** إن مجموع نقاط swolf هو مجموع عدد المرات لطول حوض سباحة واحد وعدد الحركات لهذا الطول. مثلاً، 30 ثانية زائد 15 حركة يساوي مجموع نقاط swolf يبلغ 45 نقطة. عند ممارسة السباحة البحرية، يتم احتساب swolf على مسافة 25 متراً. إن swolf هي وحدة قياس لفعالية السباحة، وتماً كما في لعبة الجولف، فالمجموع المنخفض هو الأفضل.

**سرعة السباحة الحرجة (CSS):** إن سرعة السباحة الحرجة هي السرعة النظرية التي يمكنك الحفاظ عليها بشكل متواصل من دون الشعور بالإرهاق. يمكنك استخدام سرعة السباحة الحرجة لتوجيه سرعة التدريب ومراقبة تحسّن أدائك.

### أنواع الحركات

إن تحديد نوع الحركة متوفر للسباحة في الحوض فقط. ويتم تحديد نوع الحركة في نهاية الطول. تظهر أنواع الحركات في محفوظات السباحة وفي حسابك على Garmin Connect. يمكنك أيضاً اختيار نوع الحركة كحقل بيانات مخصص (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 31).

حرة	السباحة الحرة
خلفية	سباحة الظهر
على الصدر	سباحة الصدر
الفراشة	سباحة الفراشة
مختلطة	أكثر من نوع حركة واحد في الفاصل الزمني الواحد
تدريب	تستخدم عند تسجيل تمارين السباحة لتحسين التقنية (التدريب باستخدام سجل تمارين اللياقة، الصفحة 9)

### تلميحات لأنشطة السباحة

- اضغط على LAP لتسجيل فاصل زمني أثناء السباحة في المياه المفتوحة.
- قبل أن تبدأ نشاط السباحة في الحوض، اتبع التعليمات الظاهرة على الشاشة لاختيار حجم الحوض أو لإدخال حجم مخصص.
- تقيس الساعة المسافة حسب أطوال حوض السباحة المكتملة وتسجلها. يجب أن يكون حجم حوض السباحة صحيحاً لعرض المسافة بدقة. في المرة التالية التي تبدأ فيها نشاط السباحة في الحوض، ستستخدم الساعة حجم حوض السباحة هذا. يمكنك الضغط باستمرار على MENU واختيار إعدادات النشاط، ثم اختيار حجم حوض السباحة لتغيير الحجم.
- للحصول على نتائج دقيقة، قم بالسباحة في طول حوض السباحة بأكمله واستخدم نوع حركة واحد للطول بأكمله. أوقف مؤقت النشاط مؤقتاً عند الاستراحة.
- اضغط على LAP لتسجيل استراحة أثناء السباحة في الحوض (تسجيل بيانات الراحة تلقائياً وديماً، الصفحة 9).
- يسجل الجهاز تلقائياً الفواصل الزمنية والأطوال الخاصة بالسباحة في الحوض.
- لمساعدة الجهاز في احتساب الأطوال، ادفع نفسك بقوة عن الحائط وقم بالانزلاق قبل القيام بالحركة الأولى.
- عند إجراء التمارين، يجب أن توقف مؤقت النشاط مؤقتاً أو استخدام ميزة تسجيل التمارين (التدريب باستخدام سجل تمارين اللياقة، الصفحة 9).

## تسجيل بيانات الراحة تلقائياً ويدوياً

**ملاحظة:** لا يجري تسجيل بيانات السباحة أثناء الراحة. لعرض شاشات البيانات الأخرى، يمكنك الضغط على UP أو DOWN. تتوفر ميزة تسجيل بيانات الراحة تلقائياً للسباحة في الحوض فقط. تكتشف ساعتك تلقائياً الوقت الذي تستريح فيه، وتظهر الشاشة الخاصة بالراحة. تنشئ الساعة تلقائياً فاصلاً زمنياً للراحة إذا استرحت لأكثر من 15 ثانية. عند استئناف السباحة، تبدأ الساعة تلقائياً فاصلاً زمنياً جديداً للسباحة. يمكنك تشغيل ميزة تسجيل بيانات الراحة تلقائياً في خيارات النشاط (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 32).  
**تلميح:** للحصول على أفضل النتائج عند استخدام ميزة الراحة التلقائية، قلل حركة ذراعيك أثناء الراحة.  
أثناء نشاط السباحة في المسبح أو السباحة في المياه المفتوحة، يمكنك تحديد فاصل زمني للراحة يدوياً من خلال الضغط على LAP.

## التدريب باستخدام سجل تمارين اللياقة

تكون ميزة سجل تمارين اللياقة متاحة فقط للسباحة في الحوض. يمكنك استخدام ميزة سجل تمارين اللياقة لتسجيل مجموعات الركب أو السباحة بذراع واحدة أو أي نوع من السباحة لا يندرج ضمن الحركات الأربع الرئيسية.

- 1 أثناء نشاط السباحة الداخلية الخاص بك، اضغط على UP أو DOWN لعرض شاشة سجل تمارين اللياقة.
  - 2 اضغط على LAP لبدء مؤقت تمارين اللياقة.
  - 3 عندما تنتهي من فاصل زمني لتمرين اللياقة، اضغط على LAP.
  - 4 يتوقف مؤقت تمارين اللياقة، لكن مؤقت النشاط يستمر في تسجيل جلسة السباحة بأكملها.
  - 5 حدد مسافة لتمرين اللياقة المنتهية.
- تعتمد زيادات المسافة على حجم حمام السباحة المحدد لملف تعريف النشاط.

- لبدء فاصل زمني آخر لتمرين اللياقة، اضغط على LAP.
- لبدء فاصل زمني للسباحة، اضغط على UP أو DOWN للعودة إلى شاشات التدريب على السباحة.

## الرياضات المتعددة

يمكن للاعبين الرياضات ثلاثية المراحل، والرياضات ثنائية المراحل الاستفادة من أنشطة الرياضات المتعددة، مثل ترياثلون أو سباحة وركض. أثناء أنشطة الرياضات المتعددة، يمكنك الانتقال بين الأنشطة والاستمرار في عرض الوقت الإجمالي. على سبيل المثال، يمكنك التحول من ركوب الدراجة إلى الركض وعرض الوقت الإجمالي لركوب الدراجة والركض خلال النشاط متعدد الرياضات. يمكنك تخصيص نشاط متعدد الرياضات، أو يمكنك استخدام إعداد نشاط ترياثلون الافتراضي لترياثلون قياسي.

## تدريب ترياثلون

عند مشاركتك في سباق ترياثلون، يمكنك استخدام نشاط ترياثلون للانتقال بسرعة إلى كل مقاطع رياضي وتحديد وقت كل مقطع وحفظ النشاط.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
  - 2 اختر ترياثلون.
  - 3 اضغط على START لتشغيل مؤقت النشاط.
  - 4 اضغط على LAP في بداية كل انتقال ونهايته.
- يتم تشغيل ميزة الانتقال بشكل افتراضي، ويتم تسجيل وقت الانتقال بشكل منفصل عن وقت النشاط. يمكن تشغيل ميزة الانتقال أو إيقاف تشغيلها في إعدادات نشاط الترياثلون. إذا تم إيقاف تشغيل الانتقالات، اضغط على LAP لتغيير الرياضات.
- 5 بعد إكمال النشاط، اضغط على STOP، ثم اختر حفظ.

## إنشاء نشاط متعدد الرياضات

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
- 2 اختر إضافة > رياضات متعددة.
- 3 اختر نوعاً للنشاط متعدد الرياضات، أو أدخل اسماً مخصصاً. تتضمن أسماء الأنشطة المكررة رقماً. مثلاً، ترياثلون(2).
- 4 اختر نشاطين أو أكثر.
- 5 حدد خياراً:
  - حدد خياراً لتخصيص إعدادات نشاط محددة. على سبيل المثال، يمكنك اختيار ما إذا كان سيتضمن انتقالات.
  - اختر تم لحفظ النشاط متعدد الرياضات واستخدامه.
- 6 اختر نعم لإضافة النشاط إلى قائمة مفضلاتك.

## الأنشطة في الأماكن المغلقة

يمكن استخدام الساعة للتدريب في الأماكن المغلقة، مثل الركض على مسار داخلي أو استخدام دراجة ثابتة في مكانها أو جهاز تدريب يستخدم في مكان مغلق. يتم إيقاف تشغيل GPS للأنشطة الداخلية (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 32).

عند الركض أو المشي فيما يكون GPS متوقفًا عن التشغيل، يتم احتساب السرعة والمسافة باستخدام مقياس تسارع مضمن في الساعة. إن مقياس التسارع ذاتي المعايرة. تتحسن دقة بيانات السرعة والمسافة بعد عدة جولات ركض أو مشي خارجية باستخدام GPS.

**تلميح:** تؤدي الاستعانة بمقبض جهاز الركض إلى تخفيض مستوى الدقة.

عند ركوب الدراجة بينما يكون GPS متوقفًا عن التشغيل، لا تكون بيانات السرعة والمسافة متوفرة إلا في حال توفر مستشعر اختياري يرسل بيانات السرعة والمسافة إلى الساعة، مثل مستشعر للسرعة أو الوتيرة.

## Health Snapshot™

إن ميزة Health Snapshot عبارة عن نشاط على ساعتك يسجل مقاييس أساسية متعددة للصحة أثناء بقائك ثابتًا لمدة دقيقتين. وهي توفر لمحة عن حالة القلب والأوعية الدموية العامة لديك. تسجل الساعة مقاييس مثل متوسط معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر ومعدل التنفس.

## تسجيل نشاط تدريب القوة

يمكنك تسجيل المجموعات أثناء نشاط تدريب القوة. تُعتبر المجموعة تكرارات متعددة لحركة واحدة.

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر القوة.

3 اختر تمرينًا.

4 اضغط على **DOWN** لعرض قائمة بخطوات التمرين (اختياري).

**تلميح:** أثناء عرض خطوات التمرين، يمكنك الضغط على **START** ومن ثم على **DOWN** لعرض صورة متحركة للتمرين الرياضي الذي اخترته، في حال توفر هذا الخيار.

5 عند الانتهاء من عرض خطوات التمرين، اضغط على **START**، واختر تنفيذ التمرين.

6 اضغط على **START**، واختر بدء التمرين.

7 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.

تحتسب الساعة تكراراتك. يظهر عدد التكرارات عندما تكمل أربعة تكرارات على الأقل.

**تلميح:** يمكن للساعة احتساب تكرارات حركة واحدة فقط لكل مجموعة. عندما ترغب في تغيير الحركات، عليك إنهاء المجموعة وبدء مجموعة جديدة.

8 اضغط على **LAP** لإنهاء المجموعة والانتقال إلى التمرين الرياضي التالي في حال توفر هذا الخيار. تعرض الساعة إجمالي التكرارات للمجموعة.

9 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتحرير عدد التكرارات.

**تلميح:** يمكنك أيضًا إضافة الوزن المستخدم في المجموعة.

10 اضغط على **LAP** عند الانتهاء من الاستراحة لبدء مجموعتك التالية إذا لزم الأمر.

11 كرر هذه الخطوة لكل مجموعة من مجموعات تدريب القوة حتى يكتمل نشاطك.

12 بعد المجموعة الأخيرة، اضغط على **START** واختر إيقاف التمرين.

13 اختر حفظ.

## تسجيل نشاط تدريب فترتي مرتفع الشدة (HIIT)

يمكنك استخدام مؤقتات متخصصة لتسجيل نشاط تدريب فترتي مرتفع الشدة (HIIT).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
- 2 اختر تمرين HIIT.
- 3 حدد خياراً:
  - اختر حر لتسجيل نشاط تدريب فترتي مرتفع الشدة (HIIT) مفتوح وغير منظم.
  - اختر مؤقتات تدريب فترتي مرتفع الشدة < أكبر عدد ممكن من التكرارات (AMRAP) لتسجيل أكبر عدد ممكن من الجولات أثناء فترة زمنية معينة.
  - اختر مؤقتات تدريب فترتي مرتفع الشدة < تمرين خلال دقيقة واحدة (EMOM) لتسجيل عدد معين من الحركات في التمرين خلال دقيقة واحدة.
  - اختر مؤقتات تدريب فترتي مرتفع الشدة < تاباتا للتبديل بين فواصل زمنية تبلغ 20 ثانية بأقصى جهد مع الاستراحة لمدة 10 ثوانٍ.
  - اختر مؤقتات تدريب فترتي مرتفع الشدة < مخصص لتعيين وقت الحركة ووقت الراحة وعدد الحركات وعدد الجولات.
  - اختر التمارين لاتباع تمرين محفوظ.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة عند الضرورة.
- 5 اضغط على START لبدء الجولة الأولى.
- 6 تعرض الساعة مؤقت عد تنازلي ومعدل نبضات قلبك الحالي.
- 7 اضغط على LAP للانتقال يدوياً إلى الجولة التالية أو الاستراحة التالية إذا لزم الأمر.
- 7 بعد إنهاء النشاط، اضغط على STOP لإيقاف مؤقت النشاط.
- 8 اختر حفظ.

## استخدام جهاز التدريب ANT+ الذي يُستخدم في مكان مغلق

لستتمكن من استخدام جهاز التدريب ANT+ المتوافق، يجب إقران جهاز التدريب بساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 75). يمكنك استخدام ساعتك مع جهاز تدريب يُستخدم في مكان مغلق لمحاكاة مستوى صعوبة دفع الدواسة أثناء اتباع مسار أو جولة ركوب دراجة أو تمرين. أثناء استخدام جهاز تدريب يُستخدم في مكان مغلق، يتم إيقاف تشغيل GPS تلقائياً.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
  - 2 اختر دراجة داخلية.
  - 3 اضغط على MENU.
  - 4 حدد خيارات جهاز تدريب ذكي.
  - 5 حدد خياراً:
    - اختر جولة حرة لركوب الدراجة للانطلاق في جولة.
    - اختر اتباع المسار لاتباع مسار محفوظ (المسارات، الصفحة 98).
    - اختر متابعة التمرين لاتباع تمرين محفوظ (التمارين، الصفحة 38).
    - اختر تعيين الطاقة لتعيين قيمة الطاقة الهدف.
    - اختر تعيين درجة الانحدار لتعيين قيمة الانحدار التي تمت محاكاتها.
    - اختر تعيين مستوى المقاومة لتعيين قوة مستوى صعوبة دفع الدواسة التي يفرضها جهاز التدريب.
  - 6 اضغط على START لتشغيل مؤقت النشاط.
- يقوم جهاز التدريب بزيادة مستوى صعوبة دفع الدواسة أو خفضه استناداً إلى معلومات الارتفاع في المسار أو الجولة.

## رياضة التسلق

### تسجيل نشاط تسلق الصخور في مكان مغلق

يمكنك تسجيل مسارات رحلة أثناء إجراء نشاط تسلق الصخور في مكان مغلق. مسار الرحلة هو مسار تسلق على طول جدار صخري في مكان مغلق.

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر **تسلق في مكان**.

3 اختر **نعم** لتسجيل إحصائيات مسار الرحلة.

4 اختر نظام تصنيف.

**ملاحظة:** في المرة التالية التي تبدأ فيها نشاط تسلق الصخور في مكان مغلق، سيستخدم الجهاز نظام التصنيف هذا. يمكنك الضغط باستمرار على **MENU**، واختيار إعدادات النشاط، ثم اختيار نظام التصنيف لتغيير النظام.

5 اختر مستوى صعوبة مسار الرحلة.

6 اضغط على **START**.

7 ابدأ مسار الرحلة الأول.

**ملاحظة:** عندما يكون مؤقت مسار الرحلة قيد التشغيل، يقوم الجهاز تلقائياً بتأمين الأزرار لمنع الضغط على الأزرار من دون قصد. يمكنك الضغط باستمرار على أي زر لإلغاء قفل الساعة.

8 عند انتهاء مسار التسلق، انزل إلى الأرض.

يبدأ مؤقت الاستراحة تلقائياً عندما تكون على الأرض.

**ملاحظة:** يمكنك الضغط على **LAP** لإنهاء مسار التسلق إذا لزم الأمر.

9 حدد خياراً:

• لحفظ مسار تسلق ناجح، اختر **مكتمل**.

• لحفظ مسار تسلق غير ناجح، اختر **تمت المحاولة**.

• لحذف مسار التسلق، اختر **تجاهل**.

10 أدخل عدد مرات السقوط على مسار التسلق.

11 عند انتهاء فترة الاستراحة، اضغط على **LAP** وابدأ مسار الرحلة التالي.

12 كرر هذه العملية لكل مسار تسلق إلى أن يكتمل نشاطك.

13 اضغط على **STOP**.

14 اختر **حفظ**.

## تسجيل نشاط تسلق الصخور بدون استخدام الحبال أو الحزام

يمكنك تسجيل مسارات رحلة أثناء نشاط تسلق الصخور بدون استخدام الحبال أو الحزام. إنَّ مسار الرحلة هو مسار تسلق على طول صخرة أو تكوين صخري صغير.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
  - 2 اختر **بولدرنق**.
  - 3 اختر نظام تصنيف.
- ملاحظة:** في المرة التالية التي تبدأ فيها نشاط تسلق الصخور بدون استخدام الحبال أو الحزام، تستخدم الساعة نظام التصنيف هذا. يمكنك الضغط باستمرار على **MENU**، واختيار إعدادات النشاط، ثم اختيار نظام التصنيف لتغيير النظام.
- 4 اختر مستوى صعوبة مسار الرحلة.
  - 5 اضغط على **START** لبدء مؤقت مسار الرحلة.
  - 6 ابدأ مسار الرحلة الأول.
  - 7 اضغط على **LAP** لإنهاء مسار الرحلة.
  - 8 حدد خياراً:
    - لحفظ مسار تسلق ناجح، اختر **مكتمل**.
    - لحفظ مسار تسلق غير ناجح، اختر **تمت المحاولة**.
    - لحذف مسار التسلق، اختر **تجاهل**.
  - 9 عند الانتهاء من الاستراحة، اضغط على **LAP** لبدء مسار الرحلة التالي.
  - 10 كرر هذه العملية لكل مسار تسلق إلى أن يكتمل نشاطك.
  - 11 بعد انتهاء مسار الرحلة الأخير، اضغط على **STOP** لإيقاف مؤقت مسار الرحلة.
  - 12 اختر **حفظ**.

## بدء رحلة استكشافية

يمكنك استخدام تطبيق **استكشاف** لإطالة فترة استخدام البطارية أثناء تسجيل نشاط تجريبه على مدار أيام متعددة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
  - 2 اختر **استكشاف**.
  - 3 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
- يدخل الجهاز في وضع الطاقة المنخفضة ويجمع نقاط تعقّب GPS مرة كل ساعة. لإطالة فترة استخدام البطارية إلى أقصى حد، يوقف الجهاز تشغيل كل المستشعرات والملحقات، بما في ذلك الاتصال بهاتفك الذكي.

## تسجيل نقطة مسار يدوياً

أثناء إحدى الرحلات الاستكشافية، يتم تسجيل نقاط المسار تلقائياً استناداً إلى الفاصل الزمني المحدد للتسجيل. يمكنك تسجيل نقطة مسار يدوياً في أي وقت.

- 1 خلال رحلة استكشافية، اضغط على **START**.
- 2 اختر **إضافة نقطة**.

## عرض نقاط التعقّب

- 1 خلال رحلة استكشافية، اضغط على **START**.
- 2 اختر **عرض النقاط**.
- 3 اختر نقطة تعقّب من القائمة.
- 4 حدد خياراً:
  - لبدء الملاححة إلى نقطة التعقّب، اختر **انتقال إلى**.
  - لعرض معلومات مفصلة حول نقطة التعقّب، اختر **التفاصيل**.

## الذهاب إلى الصيد

يمكنك حفظ المواقع ذات الصلة بالصيد وعرض خريطة للمواقع المحفوظة. يستخدم الجهاز وضع GNSS الذي يحافظ على عمر البطارية أثناء نشاط الصيد.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
- 2 اختر **صيد**.
- 3 من الخريطة، اضغط على START واختر **بدء الصيد**.
- 4 اضغط على START، وحدد خياراً:
  - لتحديد موقعك الحالي، اختر **حفظ الموقع**.
  - لعرض المواقع المحفوظة أثناء نشاط الصيد هذا، اختر **مواقع الصيد**.
  - لعرض كل المواقع المحفوظة مسبقاً، اختر **المواقع المحفوظة**.
- 5 بعد الانتهاء من الصيد، اضغط على STOP، واختر **إنهاء نشاط الصيد**.

## الأنشطة البحرية

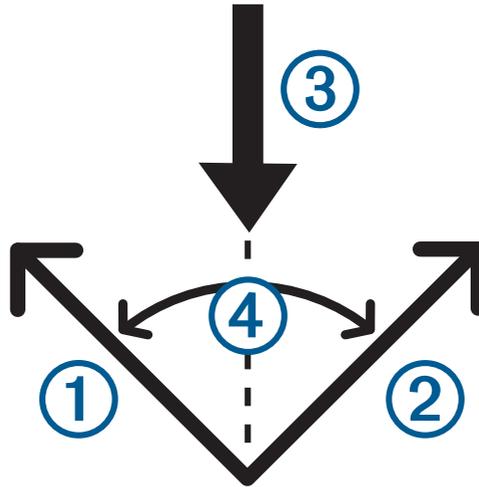
### الإبحار

#### المساعدة في تغيير الاتجاه

##### ⚠ تنبيه

تستخدم الساعة المسار بالنسبة إلى موقع من الأرض بالاستناد إلى GPS لتحديد مسارك في ميزة المساعدة في تغيير الاتجاه، ولا تُظهر العوامل الأخرى التي قد تؤثر في اتجاه القارب، مثل التيارات وحركات المد والجزر. إنك مسؤول عن تشغيل مركبك بحذر وأمان.

أثناء الإبحار أو التسابق في الرياح، تساعدك ميزة المساعدة في تغيير الاتجاه على تحديد ما إذا كان القارب ينحرف نحو المسار المناسب أو غير المناسب. عند معايرة ميزة المساعدة في تغيير الاتجاه، تسجل الساعة قياسات الاتجاه بالنسبة إلى موقع من الأرض (COG) للجانب الأيسر ① والميمنة ② للقارب، ويستخدم بيانات الاتجاه بالنسبة إلى موقع من الأرض لاحتساب متوسط اتجاه الرياح الحقيقي ③ وزاوية تغيير الاتجاه للقارب ④.



تستخدم الساعة هذه البيانات لتحديد ما إذا كانت الرياح تجرف القارب نحو مسار أفضل أو غير مناسب. يتم تعيين المساعدة في تغيير الاتجاه إلى الوضع التلقائي بشكل افتراضي. في كل مرة تقوم فيها بمعايرة الاتجاه بالنسبة إلى موقع من الأرض (COG) للجانب الأيسر أو الميمنة، تقوم الساعة بإعادة معايرة الجانب المقابل واتجاه الرياح الحقيقي. يمكنك تغيير إعدادات المساعدة في تغيير الاتجاه لإدخال زاوية تغيير اتجاه أو اتجاه رياح حقيقي ثابتين.

## معايرة المساعدة في تغيير الاتجاه

- 1 من وجه الساعة، اختر **START**.
  - 2 اختر **Sail Race** أو **Sail**.
  - 3 اختر **UP** أو **DOWN** لعرض شاشة المساعدة في تغيير الاتجاه.
- ملاحظة:** قد تحتاج إلى إضافة شاشة المساعدة في تغيير الاتجاه إلى شاشات البيانات الخاصة بالنشاط (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 31).
- 4 اختر **START**.
  - 5 حدد خياراً:
    - لمعايرة الميمنة، اختر **START**.
    - لمعايرة الجانب الأيسر، اختر **DOWN**.
- تلميح:** إذا كان اتجاه الرياح من ميمنة الباخرة، فيجب معايرة الميمنة. إذا كان اتجاه الرياح من الجانب الأيسر للباخرة، فيجب معايرة الجانب الأيسر.

6 انتظر ريثما يقوم الجهاز بمعايرة المساعدة في تغيير الاتجاه.

يظهر سهم للإشارة إلى ما إذا كانت الرياح تجرف السفينة نحو وجهتك أو تبعدك عنها.

## إدخال زاوية تغيير اتجاه ثابتة

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **Sail Race** أو **Sail**.
- 3 اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض شاشة المساعدة في تغيير الاتجاه.
- 4 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 5 اختر **Tack Angle > Angle**.
- 6 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتعيين القيمة.

## إدخال اتجاه الرياح الحقيقي

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **Sail Race** أو **Sail**.
- 3 اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض شاشة المساعدة في تغيير الاتجاه.
- 4 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 5 اختر **True Wind Direction > Fixed**.
- 6 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتعيين القيمة.

## تلميحات للحصول على أفضل تقدير لتغيير اتجاه الرياح نحو وجهتك

للحصول على أفضل تقدير لتغيير اتجاه الرياح نحو وجهتك عند استخدام ميزة المساعدة في تغيير الاتجاه، يمكنك تجربة هذه التلميحات. يمكنك مراجعة و للحصول على مزيد من المعلومات.

- يجب إدخال زاوية تغيير اتجاه ثابتة ومعايرة الجانب الأيسر.
- يجب إدخال زاوية تغيير اتجاه ثابتة ومعايرة الميمنة.
- استخدم إعداد زاوية تغيير اتجاه تلقائي وقم بمعايرة كل من الجانب الأيسر والميمنة.

## السباق البحري

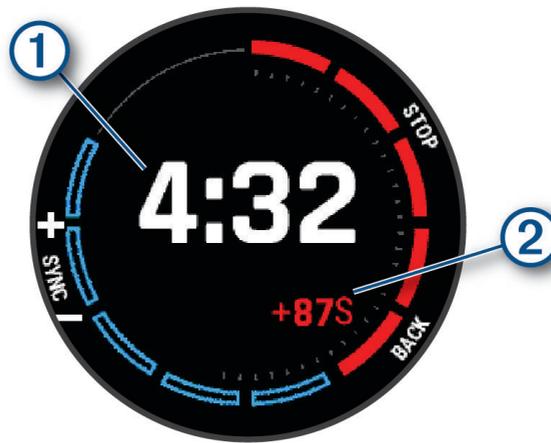
يمكنك استخدام الجهاز لمساعدتك في اجتياز خط البداية المحدد لسباق عند انطلاقه. عند مزامنة مؤقت سباق القوارب في تطبيق السباق البحري مع مؤقت العد العكسي الرسمي للسباق، يتم تنبيهك بفواصل زمنية كل دقيقة مع اقتراب موعد بدء السباق. عند تعيين خط البداية، يستخدم الجهاز بيانات GPS للإشارة إلى ما إذا كان قاربك سيجتاز خط البداية قبل بدء السباق أو بعده أو تماماً في الوقت المناسب له.

## تعيين خط البداية

- 1 من تصميم الساعة، اختر **START > Sail Race**.
- 2 انتظر فيما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر **Ping Start Line**.
- 5 اختر **Mark Port** لإنشاء علامة لخط بداية الجانب الأيسر فيما تتجاوزها.
- 6 اختر **Mark Starboard** لإنشاء علامة لخط بداية الميمنة فيما تتجاوزها.

## بدء سباق

- لتنتمكن من عرض الوقت المتبقي للوصول إلى خط البداية، يجب تعيين خط البداية.
- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
  - 2 اختر **Sail Race**.
  - 3 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.
- تعرض الشاشة مؤقت سباق القوارب ① والوقت المتبقي للوصول إلى خط البداية ②.



- 4 اضغط على **MENU**، وحدد خياراً إذا لزم الأمر:
    - لتعيين مؤقت ثابت، اختر **Regatta Time > Fixed**، وادخل المدة الزمنية.
    - لتعيين وقت للبدء في غضون الساعات الـ 24 التالية، اختر **Regatta Time > GPS**، وأدخل وقتاً من اليوم.
  - 5 اضغط على **START**.
  - 6 اختر **UP** و**DOWN** لمزامنة مؤقت سباق القوارب مع مؤقت العد العكسي الرسمي للسباق.
- ملاحظة:** عندما يكون الوقت المتبقي للوصول إلى خط البداية سالباً، فسيُعني هذا أنك ستصل إلى خط البداية بعد بداية السباق. عندما يكون الوقت المتبقي للوصول إلى خط البداية موجباً، فسيُعني هذا أنك ستصل إلى خط البداية قبل بداية السباق.
- 7 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.

## تعيين وحدات الإبحار

- 1 من تصميم الساعة، اختر **START > Sail Race**.
- 2 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 3 اختر إعدادات النشاط.
- 4 اختر **الوحدات البحرية**.
- 5 حدد خياراً:
  - لاستخدام الوحدات البحرية للسرعة والمسافة، اختر **مشغل**.
  - لاستخدام وحدات القياس الخاصة بالنظام للسرعة والمسافة، اختر **استخدام إعدادات النظام**.

## صيد السمك

### الذهاب إلى صيد السمك

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
- 2 اختر سمك.
- 3 اختر START < بدء نشاط صيد السمك.
- 4 اضغط على START، وحدد خياراً:
  - لإضافة وقت تصيد سمكة وموقعه إلى عدد الأسماك وحفظ الموقع، اختر وقت تصيد وموقعه.
  - لتحديد موقعك الحالي، اختر حفظ الموقع.
  - لتعيين مؤقت فاصل زمني أو وقت انتهاء أو تذكير بوقت انتهاء النشاط، اختر مؤقتات صيد السمك.
  - للعودة إلى نقطة البداية في نشاطك، اختر العودة إلى نقطة البدء وحدد خياراً.
  - لعرض المواقع المحفوظة، اختر المواقع المحفوظة.
  - للملاحة إلى الوجهة، اختر الملاحة وحدد خياراً.
  - لتحرير إعدادات النشاط، اختر الإعدادات وحدد خياراً (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 32).
- 5 بعد إكمال النشاط، اضغط على STOP، ثم اختر إنهاء صيد السمك.

## حركات المد

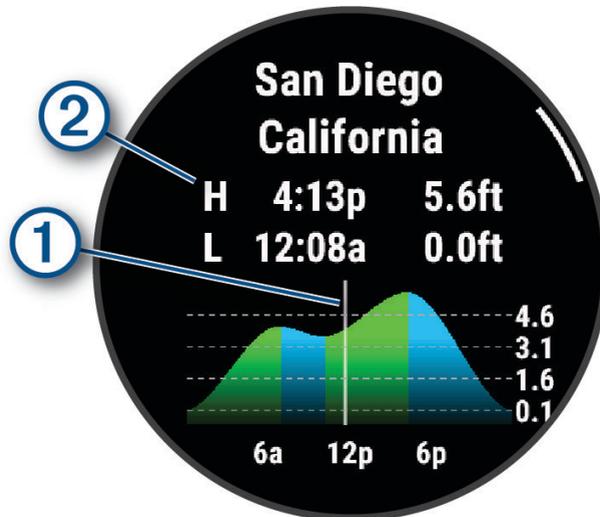
### عرض معلومات المد

#### تحذير ⚠

إن معلومات المد مخصصة لتوفير المعلومات فقط. تقع على عاتقك مسؤولية الانتباه إلى كل الإرشادات المنشورة المتعلقة بالمياه للبقاء على علم بما يحيط بك وللإعتماد على أفضل تقدير بطريقة آمنة عندما تبحر في المياه وفي محيطها طوال الوقت. قد يؤدي الإخلال بالامتثال لهذا التحذير إلى حدوث إصابة شخصية خطيرة أو وفاة.

يمكنك عرض معلومات حول محطة مد، بما في ذلك ارتفاع المد وأوقات حدوث المد والجزر التالية.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
  - 2 اختر Tides.
  - 3 حدد خياراً:
    - لاستخدام موقعك الحالي عندما تكون بالقرب من محطة مد، اختر إضافة < Current Location.
    - لتحديد موقع على الخريطة، اختر إضافة < استخدام الخريطة.
    - لإدخال اسم مدينة، اختر إضافة < City Search.
    - لاختيار موقع محفوظ، اختر إضافة < المواقع المحفوظة.
    - لإدخال إحداثيات لموقع، اختر إضافة < Coordinates.
- يظهر مخطط مد لفترة 24 ساعة للتاريخ الحالي موضحاً ارتفاع المد الحالي ① وموفرًا معلومات عن حركات المد المنخفضة والمرتفعة التالية ②.



- 4 اضغط على **DOWN** للاطلاع على معلومات المد للأيام المقبلة.
- 5 اضغط على **START**، واختر **تعيين كمفضلة** لحفظ محطة المد (اختياري).

### إعداد تنبيه للمد

- 1 من تطبيق **Tides**، اضغط على **START**.
- 2 اختر **تعيين التنبيهات**.
- 3 حدد خياراً:
  - لتعيين تنبيه يصدر صوتاً قبل ارتفاع المد إلى أقصى حد، اختر **Til High Tide**.
  - لتعيين تنبيه يصدر صوتاً قبل انخفاض المد، اختر **Til Low Tide**.

### مرساة

#### وضع علامة على موقع مرساتك

- 1 من وجه الساعة، اختر **Anchor > START**.
- 2 اختر **Drop Anchor > START**.

#### إعدادات المرساة

- من وجه الساعة، اضغط على **START** واختر **Anchor** واضغط باستمرار على **MENU**.
- Drift Radius**: لتعيين مسافة الانحراف المسموح بها أثناء الرسو.
- Update Interval**: لتعيين الفاصل الزمني لتحديث بيانات المرساة.
- Anchor Alarm**: يتيح لك تكوين تنبيه أو إلغاء تمكينه حين يتجاوز المركب نصف قطر الانحراف.

### التزلج

#### عرض جولات التزلج المتعلقة بك

تسجل ساعتك تفاصيل كل جولة تزلج على المنحدرات أو ترحلق بألواح الثلج باستخدام ميزة التشغيل التلقائي. تعمل هذه الميزة افتراضياً مع التزلج على المنحدرات والتزلق بألواح الثلج. تسجل هذه الميزة جولات التزلج الجديدة تلقائياً استناداً إلى حركتك. يتوقف مؤقت النشاط مؤقتاً عندما تتوقف عن الحركة في المنحدر وعندما تكون في المصعد الهوائي. يبقى مؤقت النشاط متوقفاً مؤقتاً عندما تكون في المصعد الهوائي. يمكنك البدء بالتحرك على المنحدر لإعادة تشغيل مؤقت النشاط. يمكنك عرض تفاصيل الجولة من شاشة الإيقاف المؤقت أو حين يكون مؤقت النشاط قيد التشغيل.

- 1 ابدأ نشاط تزلج أو ترحلق بألواح الثلج.
- 2 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 3 اختر **عرض الجولات**.
- 4 اضغط على **UP** و **DOWN** لعرض تفاصيل جولاتك الأخيرة وجولتك الحالية وإجمالي عدد الجولات. تتضمن شاشات الجولات الوقت والمسافة المقطوعة والسرعة القصوى ومتوسط السرعة والنزول الإجمالي.

#### تسجيل نشاط تزلج خارج حدود مناطق التزلج

يسمح لك نشاط التزلج خارج حدود مناطق التزلج بالتبديل يدوياً بين وضعي تعقب التسلق والنزول لتمكين من تعقب إحصائياتك بدقة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **تزلج بككوتري**.
- 3 حدد خياراً:
  - إذا أردت بدء نشاطك صعوداً، فاخر **يتم التسلق**.
  - إذا أردت بدء نشاطك نزولاً، فاخر **يتم النزول**.
- 4 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
- 5 اضغط على **LAP** للتبديل بين وضعي تعقب التسلق والنزول.
- 6 بعد إكمال النشاط، اضغط على **STOP**، ثم اختر **حفظ**.

## بيانات الطاقة الخاصة بالتزلج الريفى

يمكنك استخدام جهاز MARQ المتوافق المقترن بالملحق HRM-Pro لتوفير ملاحظات فى الوقت الحقيقى حول أدائك عند ممارسة التزلج الريفى.

**ملاحظة:** يجب إقران الملحق HRM-Pro بجهاز MARQ باستخدام تقنية ANT®.

إن الطاقة هي القوة التي تولدها أثناء التزلج. يتم قياس إخراج الطاقة بالواط. إن العوامل التي تؤثر في الطاقة تتضمن السرعة وتغيرات الارتفاع والرياح وحالة الثلج. يمكنك استخدام إخراج الطاقة لقياس أداء التزلج وتحسينه.

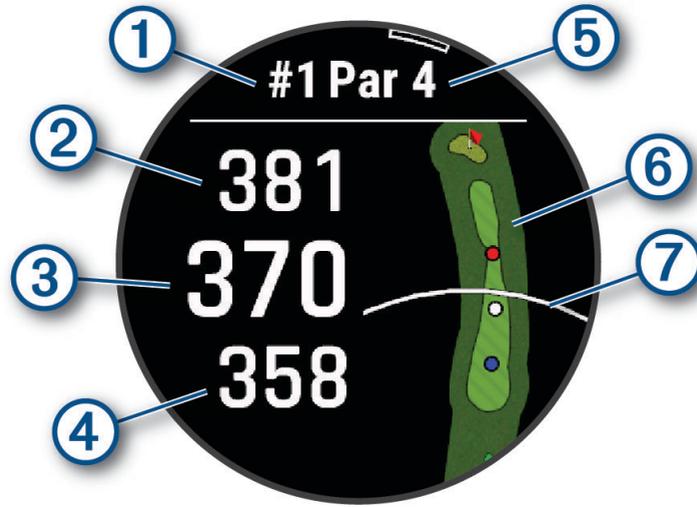
**ملاحظة:** تكون قيم طاقة التزلج أقل بشكل عام من قيم طاقة ركوب الدراجة. هذا الأمر طبيعي لأن مستوى أداء الإنسان عند التزلج يكون أدنى من مستوى أدائه عند ركوب الدراجة. تكون عادةً قيم طاقة التزلج أقل من قيم طاقة ركوب الدراجة بنسبة تتراوح بين 30 و40 بالمئة عند مستوى حدة التدريب نفسه.

## جولف

### لعب الجولف

لستمكن من لعب الجولف، عليك شحن الساعة (شحن الجهاز الصفحة 106).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
- 2 اختر الغولف.
- يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية ويحتسب موقعك ويختار مساراً في حال توفر مسار واحد قريب.
- 3 إذا ظهرت قائمة المسارات، فيمكنك اختيار مسار من القائمة.
- 4 يمكنك تعيين مسافة مضرب driver إذا لزم الأمر.
- 5 اختر ✓ لتسجيل النتيجة.



رقم الحفرة الحالية	①
المسافة إلى الجهة الخلفية من المساحة الخضراء	②
المسافة إلى وسط الملعب	③
المسافة إلى الجهة الأمامية من المساحة الخضراء	④
بار الحفرة	⑤
خريطة المنطقة الخضراء	⑥
مسافة المضرب Driver من منطقة الانطلاق	⑦

**ملاحظة:** بسبب تغيّر مواقع الدبوس، تحتسب الساعة المسافة إلى الجهة الأمامية والوسط والجهة الخلفية من المساحة الخضراء، ولكن ليس موقع الدبوس الحالي.

7 حدد خياراً:

- اضغط على المسافة إلى الجهة الأمامية والوسط والجهة الخلفية من الملعب لعرض مسافة PlaysLike (رموز المسافة PlaysLike, الصفحة 25).
  - اضغط على الخريطة لعرض المزيد من التفاصيل أو قياس المسافة باستخدام ميزة استهداف الموقع باللمس (قياس المسافة من خلال استهداف الموقع باللمس, الصفحة 23).
  - اضغط على UP أو DOWN لعرض الموقع والمسافة إلى منطقة التهديف أو إلى الجهة الأمامية والجهة الخلفية من الخطر.
  - اضغط على START لفتح قائمة الجولف (فائمة الجولف, الصفحة 22).
- عند الانتقال إلى الحفرة التالية، تنتقل الساعة تلقائياً لعرض معلومات الحفرة الجديدة.

## قائمة الجولف

يمكنك الضغط على **START** للوصول إلى ميزات إضافية في قائمة الجولف أثناء جولة.

**انتهاء الجولة:** لإنهاء الجولة الحالية.

**تغيير الحفرة:** لتغيير الحفرة يدويًا.

**تغيير مساحة خضراء:** لتغيير المساحة الخضراء عند توفر أكثر من مساحة خضراء واحدة لحفرة.

**عرض مساحة خضراء:** لتغيير موقع مؤشر التحديد للحصول على قياس مسافة أدق (**نقل العلم، الصفحة 22**).

**مساعد لاعب افتراضي:** لطلب توصية بشأن مضرب من مساعد لاعبي الجولف الافتراضي (**مساعد لاعبي الجولف الافتراضي، الصفحة 22**).

**قياس التسديدة:** لعرض مسافة التسديدة السابقة التي تم تسجيلها باستخدام الميزة™ Garmin AutoShot (**عرض التسديدات التي تم قياسها، الصفحة 23**). يمكنك أيضًا تسجيل تسديدة يدويًا (**قياس التسديدة يدويًا، الصفحة 24**).

**بطاقة تسجيل الأهداف:** لفتح بطاقة تسجيل الأهداف للجولة (**تسجيل مجموع النقاط، الصفحة 24**).

**عداد المسافات:** لعرض الوقت المسجل والمسافة المسجلة والخطوات المسجلة التي تم قطعها. يتم تشغيل عداد المسافات وإيقاف تشغيله تلقائيًا عندما تبدأ جولة أو تهيئها. يمكنك إعادة ضبط عداد المسافات خلال جولة.

**رياح:** لفتح مؤشر يعرض اتجاه الرياح وسرعتها بالنسبة إلى الدبوس (**عرض سرعة الرياح واتجاهها، الصفحة 25**).

**PinPointer:** إن ميزة PinPointer عبارة عن بوصلة تشير إلى موقع مؤشر التحديد عندما تتعدّر عليك رؤية المساحة الخضراء. يمكن أن تساعدك هذه الميزة في تحديد ضربة حتى لو كنت في الغابة أو في مطب رملي عميق.

**ملاحظة:** لا تستخدم ميزة PinPointer عندما تكون في عربة الجولف. قد يؤثر التداخل الصادر عن عربة الجولف في دقة البوصلة.

**الأهداف المخصصة:** للسماح بحفظ موقع، مثل جسم أو عائق، للحفرة الحالية (**حفظ الأهداف المخصصة، الصفحة 25**).

**إحصائيات المضرب:** لعرض إحصائياتك عند استخدام كل مضرب جولف، مثل معلومات المسافة والدقة. تظهر هذه الإحصائيات عند إقران مستشعرات Approach® CT10 أو عند تمكين إعدادات المطالبات المضرب.

**الإعدادات:** لتمكينك من تخصيص إعدادات نشاط الجولف (**إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 32**).

## نقل العلم

يمكنك إلقاء نظرة عن كثب على المساحة الخضراء ونقل موقع مؤشر التحديد.

1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على **START**.

2 اختر **عرض مساحة خضراء**.

3 اضغط على  أو اسحب لتغيير موقع مؤشر التحديد.

**تلميح:** يمكنك الضغط على **START** للتكبير أو التصغير.

4 اضغط على **BACK**.

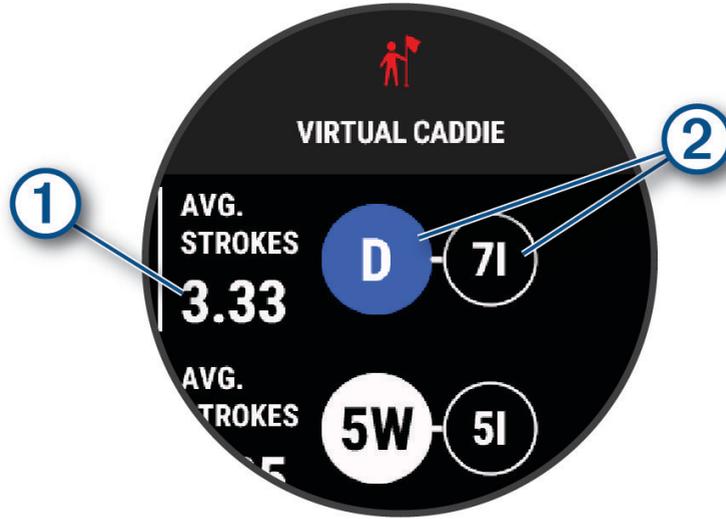
يتم تحديث المسافات التي تظهر على شاشة معلومات الحفرة لتعرض موقع مؤشر التحديد الجديد. يتم حفظ موقع مؤشر التحديد للجولة الحالية فقط.

## مساعد لاعبي الجولف الافتراضي

لتمكّن من استخدام مساعد لاعبي الجولف الافتراضي، عليك أن تلعب خمس جولات باستخدام مستشعرات Approach CT10 أو تمكين إعداد مطالبات المضرب (**إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 32**)، ثم تحميل بطاقات تسجيل الأهداف الخاصة بك. لكل جولة، عليك الاتصال بهاتف ذكي مقترن بتطبيق™ Garmin Golf. يوفر مساعد لاعبي الجولف الافتراضي مضرّبًا موصى به واتجاه الهدف استنادًا إلى الحفرة وبيانات الرياح وأدائك السابق باستخدام كل مضرب.

## تغيير المضارب الموصى بها

- 1 اضغط على START.
  - 2 اختر مساعد لاعب افتراضي.
- يعرض الجهاز متوسط عدد الضربات الذي تم احتسابه ① للمضارب الموصى بها ②.



- 3 اختر مضرباً مختلفاً من بين التوصيات. سيتم تحديث الخريطة لعرض هدف اتجاه الضربة الجديد.
- ملاحظة:** يعيد الجهاز تلقائياً احتساب المضرب الموصى به خلال تقدمك في الملعب. يمكنك اختيار إعادة الاحتساب لتحديث المضرب الموصى به تلقائياً.

## قياس المسافة من خلال استهداف الموقع باللمس

- أثناء لعب لعبة، يمكنك استخدام ميزة استهداف الموقع باللمس لقياس المسافة إلى أي نقطة على الخريطة.
- 1 أثناء ممارسة الجولف، اضغط على الخريطة.
  - 2 اضغط بإصبعك أو اسحب لتحديد موضع الدائرة الهدف.
  - 3 اختر + أو - للتكبير أو التصغير، إذا لزم الأمر.

## عرض التسديدات التي تم قياسها

- ليتمكن الجهاز من اكتشاف التسديدات وقياسها تلقائياً، عليك تمكين تسجيل مجموع النقاط.
- يتميز جهازك بإمكانية اكتشاف التسديدات تلقائياً وتسجيلها. كل مرة تسجل فيها تسديدة على طول الممر، يسجل الجهاز مسافة التسديدة بحيث يتسنى لك عرضها في وقت لاحق.
- تلميح:** تعمل ميزة اكتشاف التسديدات تلقائياً على نحو أفضل عندما تضع الجهاز على معصمك وعندما يلامس المضرب الكرة بشكل جيد. لا يتم اكتشاف ضربات كرة الجولف الخفيفة.
- 1 أثناء ممارسة الجولف، اضغط على START.
  - 2 اختر قياس التسديدة.
- تظهر مسافة التسديدة الأخيرة.
- ملاحظة:** تتم إعادة ضبط المسافة تلقائياً عندما تضرب الكرة مرة أخرى أو عندما تسدد ضربة خفيفة على المساحة الخضراء أو عندما تنتقل إلى الحفرة التالية.
- 3 اضغط على DOWN.
  - 4 اختر التسديدات السابقة لعرض كل مسافات التسديد المسجلة.

## قياس التسديدة يدويًا

يمكنك إضافة تسديدة يدويًا إذا لم تكتشفها الساعة. يجب إضافة التسديدة من موقع التسديدة التي تم تفويتها.

- 1 سدد ضربة وشاهد الموقع الذي تستقر فيه كرتك.
  - 2 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على START.
  - 3 اختر قياس التسديدة.
  - 4 اضغط على START.
  - 5 اختر إضافة تسديدة > ✓
  - 6 أدخل المضرب الذي استخدمته للتسديدة إذا لزم الأمر.
  - 7 اتجه نحو الكرة سيرًا أو بالمركبة.
- في المرة التالية التي تسدد فيها ضربة، ستسجل الساعة تلقائيًا مسافة التسديدة الأخيرة. يمكنك إضافة تسديدة أخرى يدويًا إذا لزم الأمر.

## تسجيل مجموع النقاط

- 1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على START.
  - 2 اختر بطاقة تسجيل الأهداف.
  - 3 تظهر بطاقة تسجيل الأهداف عندما تكون على أرض الملعب.
  - 4 اضغط على UP أو DOWN للتقليل بين الحفرات.
  - 4 اضغط على START لاختيار حفرة.
  - 5 اضغط على UP أو DOWN لتعيين مجموع النقاط.
- تم تحديث إجمالي مجموعك للنقاط.

## تسجيل الإحصائيات

لستتمكن من تسجيل الإحصائيات، عليك تمكين تعقب الإحصائيات (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 32).

- 1 من بطاقة تسجيل الأهداف، اختر حفرة.
- 2 أدخل العدد الإجمالي للضربات التي تم تسجيلها، بما في ذلك الضربات الخفيفة، واضغط على START.
- 3 عيّن عدد الضربات الخفيفة لكرة الجولف التي تم تسجيلها، واضغط على START.
- 3 ملاحظة: يتم استخدام عدد الضربات التي تم تسجيلها لتعقب الإحصائيات فقط وليس لزيادة تيجتك.
- 4 إذا لزم الأمر، حدد خيارًا:
- 4 ملاحظة: إذا كنت على حفرة بار 3، فلن تظهر معلومات الممر.
- إذا اصطدمت الكرة بالممر، فاختر في الممر.
- إذا لم تصل الكرة إلى الممر، فاختر الضربة الفاتئة للمم أو الضربة الفاتئة للمم.
- 5 أدخل عدد ضربات الجزاء إذا لزم الأمر.

## حول تسجيل عدد النقاط الفردية

تُمنح النقاط بناءً على عدد الضربات بالنسبة إلى بار عند اختيار أسلوب تسجيل عدد النقاط الفردية (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 32). في ختام الجولة، يفوز الشخص الذي يتمتع بأعلى مجموع للنقاط. يمنح الجهاز النقاط كما هو منصوص عليه وفقًا لاتحاد الجولف في الولايات المتحدة.

تظهر بطاقة التسجيل لتتأخر عدد النقاط الفردية المسجلة خلال لعبة النقاط بدلاً من الحركات.

النقاط	الضربات التي تم تسجيلها بالنسبة إلى البار
0	2 أو أعلى
1	أعلى من 1
2	بار
3	أقل من 1
4	أقل من 2
5	أقل من 3

## عرض سرعة الرياح واتجاهها

إنّ ميزة الرياح عبارة عن مؤشر يعرض سرعة الرياح واتجاهها بالنسبة إلى الدبوس. تتطلب ميزة الرياح الاتصال بتطبيق Garmin Golf.

1 اضغط على START.

2 اختر رياح.

يشير السهم إلى اتجاه الرياح بالنسبة إلى الدبوس.

## عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد

تُعدّ ميزة PinPointer بوصلة توفّر مساعدة بشأن الاتجاهات عندما تكون غير قادر على رؤية المساحة الخضراء. يمكن أن تساعدك هذه الميزة في تحديد ضربة حتى لو كنت في الغابة أو في مطب رملي عميق.

**ملاحظة:** لا تستخدم ميزة PinPointer عندما تكون في عربة الجولف. قد يؤثر التداخل الصادر عن عربة الجولف في دقة البوصلة.

1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على START.

2 اختر PinPointer.

يشير السهم إلى موقع مؤشر التحديد.

## حفظ الأهداف المخصصة

أثناء جولة اللعب، يمكنك حفظ ما يصل إلى خمسة أهداف مخصصة لكل حفرة. يُعتبر حفظ الأهداف مفيداً لتسجيل الأجسام أو العوائق التي لا تظهر على الخريطة. يمكنك عرض المسافات إلى هذه الأهداف من شاشة المخاطر والتهديفات (لعب الجولف، الصفحة 20).

1 قف بالقرب من الهدف الذي تريد حفظه.

**ملاحظة:** لا يمكنك حفظ هدف بعيد عن الحفرة التي تم اختيارها حالياً.

2 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على START.

3 اختر الأهداف المخصصة.

4 اختر نوع الهدف.

## رموز المسافة PlaysLike

تستند ميزة المسافة PlaysLike إلى تغييرات الارتفاع في الملعب من خلال عرض المسافة التي تم ضبطها على المساحة الخضراء. أثناء الجولة، يمكنك الضغط على مسافة إلى المساحة الخضراء لعرض المسافة PlaysLike.

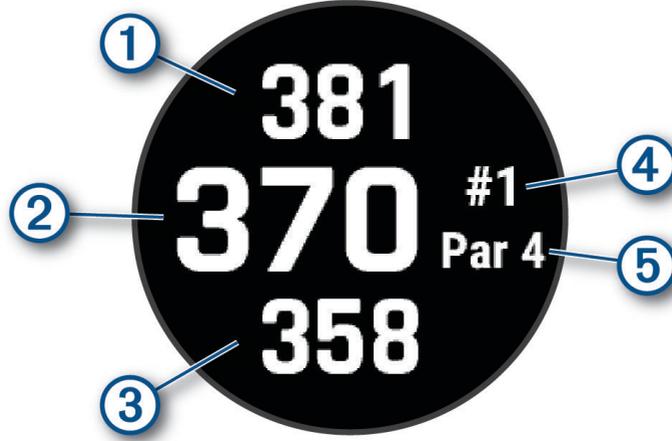
▲: إنّ المسافة أطول مما هو متوقع بسبب تغيّر في الارتفاع.

■: إنّ المسافة تساوي ما هو متوقع.

▼: إنّ المسافة أقصر مما هو متوقع بسبب تغيّر في الارتفاع.

## وضع الأرقام الكبيرة

يمكنك تغيير حجم الأرقام المعروضة على شاشة معلومات الحفرة. اضغط باستمرار على MENU، واختر إعدادات النشاط، واختر أرقام كبيرة.



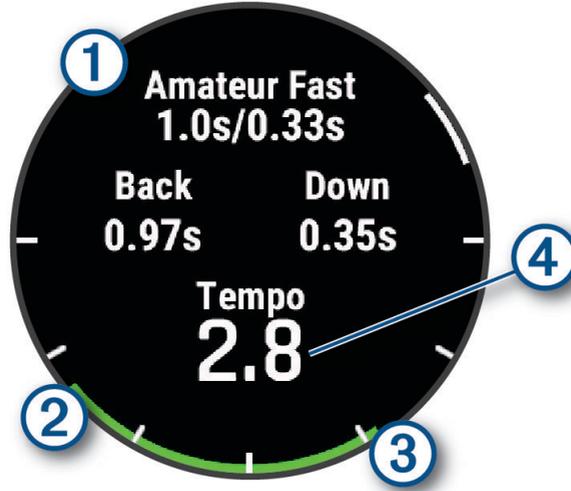
المسافة إلى الجهة الخلفية من المساحة الخضراء	①
المسافة إلى منتصف المساحة الخضراء أو موضع مؤشر التحديد المحدد	②
المسافة إلى الجهة الأمامية من المساحة الخضراء	③
رقم الحفرة الحالية	④
بار الحفرة الحالية	⑤

## التدريب على درجة سرعة ضرب الكرة

يساعدك نشاط التدريب على سرعة الإيقاع في أن تكون ضربات الكرة أكثر اتساقاً. يقوم الجهاز بقياس أوقات رفع المضرب للخلف وإنزاله وعرضها. ويعرض الجهاز أيضاً درجة سرعة ضرب الكرة. إن درجة سرعة ضرب الكرة عبارة عن وقت رفع المضرب للخلف مقسوماً على وقت إنزاله، وتتوفر على شكل معدل. يشكل معدل 3 إلى 1 أو 3,0 درجة سرعة ضرب الكرة المثالية بالاستناد إلى دراسات أجراها لاعبو جولف محترفون.

## درجة سرعة ضرب الكرة المثالية

يمكنك تحقيق معدل درجة سرعة الكرة المثالية 3,0 باستخدام توقيتات مختلفة لضرب الكرة؛ مثلاً، 0,7 ثواني/0,23 ثانية أو 1,2 ثانية/0,4 ثواني. يتمتع كل لاعب جولف بدرجة سرعة خاصة به لضرب الكرة بالاستناد إلى مهارته وخبرته. توفر Garmin® ستة توقيتات مختلفة. يعرض الجهاز رسماً بيانياً يشير إلى ما إذا كانت أوقات رفع المضرب للخلف أو إنزاله سريعة جداً أو بطيئة جداً أو صحيحة بالمقارنة مع التوقيت المحدد.



①	خيارات التوقيت (العلاقة بين سرعة وقت رفع المضرب للخلف إلى وقت إنزاله)
②	وقت رفع المضرب للخلف
③	وقت إنزال المضرب
④	درجة السرعة الخاصة بك
	توقيت صحيح
	توقيت بطيء جداً
	توقيت سريع جداً

لتحديد التوقيت المثالي لضرب الكرة، عليك البدء بالتوقيت البطيء وتجربته في بضع ضربات للكرة. عندما يصبح الرسم البياني لدرجة السرعة أخضر بانتظام لكل من أوقات رفع المضرب للخلف وإنزاله، فيمكنك عندئذٍ الانتقال إلى التوقيت التالي. وعندما تجد توقيتاً مناسباً لك، يمكنك استخدامه لتكون ضربات كرة ومستوى الأداء أكثر اتساقاً.

## تحليل درجة سرعة ضرب الكرة

يجب ضرب الكرة لعرض درجة سرعة ضرب الكرة الخاصة بك.

1 اضغط على START.

2 اختر التدريب على سرعة الإيقاع.

3 اضغط على START.

4 اختر سرعة ضرب الكرة، ثم حدد خياراً.

5 قم بحركة الكاملة لضرب الكرة ثم اضربها.

ستعرض الساعة تحليلات ضرب الكرة الخاصة بك.

## عرض تسلسل التلميحات

عندما تستخدم نشاط التدريب على سرعة الإيقاع للمرة الأولى، ستعرض الساعة تسلسلاً من التلميحات لتفسير كيفية تحليل ضرب الكرة.

1 أثناء نشاطك، اضغط على START.

2 اختر تلميحات.

3 اضغط على START لعرض التلميح التالي.

## محترف القفز

### ⚠ تحذير

تستخدم ميزة محترف القفز من قبل القافزين بالمظلات المحترفين فقط. يجب عدم استخدام ميزة محترف القفز كمقياس ارتفاع أساسي للقفز بالمظلات. قد يتسبب الفشل في إدخال المعلومات المناسبة بالقفز في حدوث إصابات شخصية خطيرة أو حالات وفاة.

تتبع ميزة محترف القفز الإرشادات العسكرية لحساب نقطة الانطلاق من الارتفاع العالي (HARP). تتعرف الساعة تلقائياً عندما تقفز لبدء الملاحظة نحو نقطة الارتطام المرغوبة (DIP) باستخدام البارومتر والبوصلة الإلكترونية.

## التخطيط للقفز

1 اختر نوع القفز (أنواع القفزات، الصفحة 28).

2 أدخل معلومات القفز (إدخال معلومات القفز الصفحة 29).

يحتسب الجهاز نقطة الانطلاق من الارتفاع العالي (HARP).

3 اختر الانتقال إلى HARP لبدء الملاحظة إلى نقطة الانطلاق من الارتفاع العالي (HARP).

## أنواع القفزات

تسمح لك ميزة محترف القفز بتعيين نوع القفز على أحد الأنواع الثلاثة: القفز من ارتفاع شاهق وفتح المظلة مباشرةً أو القفز من ارتفاع شاهق والفتح على ارتفاع منخفض أو القفز باستخدام حبل ثابت. يحدد نوع القفز الذي تم اختياره معلومات الإعداد الإضافية المطلوبة. يتم قياس ارتفاع الإسقاط وارتفاع فتح المظلة بالأقدام فوق مستوى الأرض (AGL) في كل أنواع القفزات.

**HAHO:** القفز من ارتفاع شاهق وفتح المظلة مباشرةً. يقفز محترف القفز من ارتفاع شاهق ويفتح المظلة على ارتفاع عالٍ. يجب تعيين نقطة الارتطام المرغوبة (DIP) وارتفاع الهبوط على 1000 قدم على الأقل. ومن المفترض أن يكون ارتفاع الإسقاط مماثلاً للارتفاع الذي يمكن فيه فتح المظلة. تتراوح القيم الشائعة لارتفاع الهبوط ما بين 12000 و24000 قدم فوق مستوى الأرض.

**HALO:** القفز من ارتفاع شاهق والفتح على ارتفاع منخفض. يقفز محترف القفز من ارتفاع شاهق ويفتح المظلة على ارتفاع منخفض. تكون المعلومات المطلوبة مماثلة لتلك المطلوبة لنوع القفز من ارتفاع شاهق وفتح المظلة مباشرةً، بالإضافة إلى الارتفاع الذي يمكن فيه فتح المظلة. يجب ألا يكون الارتفاع الذي يمكن فيه فتح المظلة أكبر من ارتفاع الإسقاط. تتراوح القيم الشائعة للارتفاع الذي يمكن فيه فتح المظلة ما بين 2000 و6000 قدم فوق مستوى الأرض.

**القفز باستخدام حبل ثابت:** من المفترض أن تكون سرعة الرياح واتجاهها ثابتين طوال مدة القفزة. يجب أن يكون ارتفاع الهبوط 1000 قدم على الأقل.

## إدخال معلومات القفز

- 1 اضغط على START.
- 2 اختر محترف القفز.
- 3 اختر نوع قفز (أنواع القفزات, الصفحة 28).
- 4 أكمل إجراء واحد أو أكثر لإدخال معلومات القفز الخاصة بك:
  - اختر DIP لتعيين إحداثية لموقع الهبوط المرغوب فيه.
  - اختر ارتفاع الإسقاط لتعيين ارتفاع الإسقاط فوق مستوى الأرض (بالأقدام) عند يخرج محترف القفز من المركبة الجوية.
  - اختر ارتفاع فتح المظلة لتعيين ارتفاع فتح المظلة فوق مستوى الأرض (بالأقدام) عندما يفتح محترف القفز المظلة.
  - اختر المسافة الأفقية عند القفز لتعيين المسافة الأفقية المقطوعة (بالمتر) بسبب سرعة المركبة الجوية.
  - اختر المسار إلى HARP لتعيين اتجاه المسار (بالدرجات) بسبب سرعة المركبة الجوية.
  - اختر رياح لتعيين سرعة الرياح (بالعقد) والاتجاه (بالدرجات).
  - اختر ثابت لضبط بعض المعلومات عن القفز المخطط له. بناءً على نوع القفز، يمكنك اختيار النسبة المنوية القصوى أو عامل الأمان أو K-المظلة مفتوحة أو K-السقوط الحر أو K-القفز باستخدام جبل ثابت وإضافة المزيد من المعلومات (الإعدادات الثابتة, الصفحة 30).
  - اختر من تلقائي إلى DIP لتمكين الملاحة إلى نقطة الارتطام المرغوبة تلقائيًا بعد القفز.
  - اختر الانتقال إلى HARP لبدء الملاحة إلى نقطة الانطلاق من الارتفاع العالي (HARP).

## إدخال معلومات الرياح للقفز من ارتفاع شاهق وفتح المظلة مباشرةً والقفز من ارتفاع شاهق والفتح على ارتفاع منخفض

- 1 اضغط على START.
- 2 اختر محترف القفز.
- 3 اختر نوع قفز (أنواع القفزات, الصفحة 28).
- 4 اختر رياح < إضافة.
- 5 اختر ارتفاعًا.
- 6 أدخل سرعة الرياح بالعقدة ثم اختر تم.
- 7 أدخل اتجاه الرياح بالدرجات ثم اختر تم.
- تم إضافة قيمة الرياح إلى القائمة. يتم استخدام قيم الرياح المضمنة في القائمة فقط في الحسابات.
- 8 كرر الخطوتين 5 و7 لكل ارتفاع متاح.

## إعادة ضبط معلومات الرياح

- 1 اضغط على START.
- 2 اختر محترف القفز.
- 3 اختر HAHO أو HALO.
- 4 اختر رياح < إعادة ضبط.
- تمت إزالة كل قيم الرياح من القائمة.

## إدخال معلومات الرياح للقفز باستخدام جبل ثابت

- 1 اضغط على START.
- 2 اختر محترف القفز < القفز باستخدام جبل ثابت < رياح.
- 3 أدخل سرعة الرياح بالعقدة واختر تم.
- 4 أدخل اتجاه الرياح بالدرجات واختر تم.

## الإعدادات الثابتة

- اختر محترف القفز، واختر نوع القفز، ثم اختر ثابت.
- النسبة المئوية القصوى:** لتعيين نطاق القفز لكل أنواع القفزات. يؤدي الإعداد الذي يقل عن 100% إلى خفض مسافة الانحراف نحو نقطة الارتطام المرغوبة (DIP)، ويؤدي الإعداد الذي يزيد عن 100% إلى ارتفاع مسافة الانحراف. قد يرغب محترفو القفز الأكثر خبرة في استخدام أرقام أصغر، وقد يرغب القافزون بالمظلات الأقل خبرة في استخدام أرقام أكبر.
- عامل الأمان:** لتعيين هامش الخطأ للقفز (HAHO فقط). تكون عوامل الأمان عادةً عبارة عن قيم صحيحة مؤلفة من رقمين أو أكثر يحددها محترف القفز استناداً إلى مواصفات القفز.
- K-السقوط الحر:** لتعيين قيمة مقاومة الرياح للمظلة أثناء السقوط الحر استناداً إلى تصنيف قبة المظلة (HALO فقط). يجب إرفاق كل مظلة بملصق يحدد قيمة K.
- K-المظلة مفتوحة:** لتعيين قيمة مقاومة الرياح للمظلة المفتوحة استناداً إلى تصنيف قبة المظلة (HAHO و HALO). يجب إرفاق كل مظلة بملصق يحدد قيمة K.
- K-القفز باستخدام حبل ثابت:** لتعيين قيمة مقاومة الرياح للمظلة أثناء القفز باستخدام حبل ثابت استناداً إلى تصنيف قبة المظلة (القفز باستخدام حبل ثابت فقط). يجب إرفاق كل مظلة بملصق يحدد قيمة K.

## تخصيص الأنشطة والتطبيقات

يمكنك تخصيص قائمة الأنشطة والتطبيقات وشاشات البيانات وحقول البيانات والإعدادات الأخرى.

### إضافة نشاط مفضل أو إزالته

تظهر قائمة الأنشطة المفضلة لديك عند الضغط على **START** من وجه الساعة، وتتيح لك الوصول السريع إلى الأنشطة التي تستخدمها بشكل متكرر. يمكنك إضافة أنشطة مفضلة أو إزالتها في أي وقت.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر النشاطات والتطبيقات.
- 3 تظهر الأنشطة المفضلة لديك في أعلى القائمة.  
حدد خياراً:
  - لإضافة نشاط مفضل، اختر النشاط ثم اختر تعيين كمفضلة.
  - لإزالة نشاط مفضل، اختر النشاط ثم اختر إزالة من المفضلات.

### تغيير ترتيب أحد الأنشطة في قائمة التطبيقات

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 اختر إعادة ترتيب.
- 5 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتعديل موقع النشاط في قائمة التطبيقات.

## تخصيص شاشات البيانات

يمكنك إظهار تخطيط شاشات البيانات ومحتواها وإخفاؤها وتغييرهما لكل نشاط.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر النشاطات والتطبيقات.

3 اختر النشاط لتخصيصه.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر شاشات البيانات.

6 اختر شاشة بيانات لتخصيصها.

7 حدد خياراً:

- اختر **تخطيط** لتعديل عدد حقول البيانات على شاشة البيانات.
  - اختر **حقول البيانات** واختر حقلاً لتغيير البيانات التي تظهر في الحقل.
- تلميح:** للحصول على قائمة بكل حقول البيانات المتوفرة، انتقل إلى [حقول البيانات](#), الصفحة 114. لا تتوفر كل حقول البيانات لكل أنواع الأنشطة.
- اختر **إعادة ترتيب** لتغيير موقع شاشة البيانات في الحلقة.
  - اختر **إزالة** لإزالة شاشة البيانات من الحلقة.
- 8 وعند الضرورة، اختر **إضافة جديد** لإضافة شاشة بيانات جديدة إلى الحلقة. يمكنك إضافة شاشة بيانات مخصصة، أو اختيار واحدة من شاشات البيانات المحددة مسبقاً.

## إضافة خريطة إلى أحد الأنشطة

يمكنك إضافة خريطة إلى حلقة شاشات البيانات لنشاطٍ ما.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر النشاطات والتطبيقات.

3 اختر النشاط لتخصيصه.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر شاشات البيانات < إضافة جديد > خريطة.

## إنشاء نشاط مخصص

1 من وجه الساعة، اضغط على START.

2 اختر إضافة.

3 حدد خياراً:

• اختر **نسخ النشاط** لإنشاء نشاطك المخصص بدءاً من أحد أنشطتك المحفوظة.

• اختر **أخرى** < أخرى لإنشاء نشاط مخصص جديد.

4 إذا لزم الأمر، اختر نوع نشاط.

5 اختر اسماً أو أدخل اسماً مخصصاً.

تتضمن أسماء الأنشطة المكررة رقماً، على سبيل المثال: دراجة (2).

6 حدد خياراً:

• حدد خياراً لتخصيص إعدادات نشاط محددة. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص شاشات البيانات أو الميزات التلقائية.

• اختر **تم** لحفظ النشاط المخصص واستخدامه.

7 اختر **نعم** لإضافة النشاط إلى قائمة مفضلاتك.

## إعدادات الأنشطة والتطبيقات

تتيح لك هذه الإعدادات تخصيص كل تطبيق نشاط محمّل مسبقاً وفقاً لاحتياجاتك. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص صفحات البيانات وتمكين التنبيهات وميزات التدريب. لا تتوفر كل الإعدادات لأنواع الأنشطة كافةً.

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **النشاطات والتطبيقات**، ثم اختر نشاطاً، واختر إعدادات النشاط.

**مسافة ثلاثية الأبعاد:** لاحتساب المسافة التي قطعتها باستخدام التغير في ارتفاعك وحركتك الأفقية فوق الأرض.

**سرعة ثلاثية الأبعاد:** لاحتساب سرعتك باستخدام التغير في ارتفاعك وحركتك الأفقية فوق الأرض.

**فارق لون:** لتعيين اللون التمييزي لكل نشاط للمساعدة في تحديد النشاط النشط.

**إضافة نشاط:** لتمكينك من تخصيص نشاط الرياضات المتعددة.

**تنبيهات:** لتعيين تنبيهات التدريب أو الملاحة للنشاط (**تنبيهات النشاط**، الصفحة 34).

**تسلق تلقائي:** لتمكين الساعة من اكتشاف التغيرات في الارتفاع تلقائياً باستخدام مقياس الارتفاع المدمج (**تمكين التسلق التلقائي**، الصفحة 36).

**Auto Lap:** لتعيين الخيارات لميزة Auto Lap لتحديد الدورات تلقائياً. يحدد الخيار مسافة تلقائية للدورات لمسافة محددة. يحدد الخيار موقع تلقائي للدورات في موقع قمت فيه بالضغط سابقاً على LAP. عند إكمال دورة، تظهر رسالة تنبيه قابلة للتخصيص بشأن دورة. إن هذه الميزة مفيدة لمقارنة أدائك في مراحل مختلفة من نشاطك.

**Auto Pause:** لتعيين الخيارات لميزة Auto Pause لإيقاف تسجيل البيانات عند التوقف عن التحرك أو عند انخفاض سرعتك عن حدٍّ معين. إن هذه الميزة مفيدة إذا كان نشاطك يتضمن إشارات توقف أو أماكن أخرى حيث يجب عليك التوقف.

**الراحة التلقائية:** لتمكين الساعة تلقائياً من اكتشاف وقت استراحتك أثناء السباحة الداخلية وإنشاء فاصل زمني للراحة (**تسجيل بيانات الراحة تلقائياً وبدويًا**، الصفحة 9).

**تشغيل/إيقافها:** لتمكين الساعة من إنشاء فاصل زمني للاستراحة أو إيقاف النشاط مؤقتاً تلقائياً عندما تتوقف عن الحركة أو عندما تنخفض سرعتك دون سرعة محددة.

**جولة تلقائية:** لتمكين الساعة من اكتشاف جولات التزلج أو ركوب القوارب الشراعية تلقائياً باستخدام مقياس التسارع المدمج. بالنسبة إلى نشاط ركوب القوارب الشراعية، يمكنك تعيين حدود السرعة والمسافة لبدء جولة تلقائياً.

**تمرير تلقائي:** لتعيين الساعة للتقليل بين كل شاشات بيانات النشاط تلقائياً عندما يكون مؤقت النشاط قيد التشغيل.

**مجموعة تلقائية:** لتمكين الساعة من بدء مجموعات تمارين وإيقافها خلال نشاط من تدريب القوة تلقائياً.

**أرقام كبيرة:** لتغيير حجم الأرقام على شاشة معلومات حفرة الجولف (**وضع الأرقام الكبيرة**، الصفحة 26).

**بث معدل نبضات القلب:** لتمكين بث بيانات معدل نبضات القلب تلقائياً عند بدء النشاط (**بث بيانات معدل نبضات القلب**، الصفحة 69).

**ClimbPro:** لعرض شاشات تخطيط الصعود ومراقبته أثناء الملاحة (**استخدام ClimbPro**، الصفحة 36).

**مطالبات المضرب:** لعرض مطالبة لإدخال مضرب الجولف الذي استخدمته بعد كل تسديدة تم اكتشافها لتسجيل إحصائيات المضرب (**تسجيل الإحصائيات**، الصفحة 24).

**بدء العد التنازلي:** لتمكين مؤقت عد تنازلي للفواصل الزمنية للسباحة في الحوض.

**شاشات البيانات:** لتمكينك من تخصيص شاشات البيانات وإضافة شاشات بيانات جديدة إلى النشاط (**تخصيص شاشات البيانات**، الصفحة 31).

**مسافة مضرب Driver:** لتعيين متوسط المسافة التي تجتازها الكرة عندما تضربها للمرة الأولى أثناء لعب الجولف.

**تحرير الوزن:** لتمكينك من إضافة الوزن المستخدم لمجموعة تمارين رياضية أثناء نشاط تمارين القلب أو تدريب القوة.

**المسافة الخاصة بالجولف:** لتعيين وحدة القياس الخاصة بالمسافة أثناء ممارسة الجولف.

**سرعة الرياح أثناء ممارسة الجولف:** لتعيين وحدة القياس الخاصة بسرعة الرياح أثناء ممارسة الجولف.

**نظام التصنيف:** لتعيين نظام التصنيف لتصنيف صعوبة مسار الرحلة لنشاط تسلق الصخور.

**نتائج الهانديكاب:** لتمكين تسجيل نقاط الهانديكاب أثناء ممارسة الجولف. يمكنك خيار الهانديكاب المحلي من إدخال عدد الضربات التي تريد طرحها من نتيجتك الإجمالية. يمكنك خيار المؤشر/Slope من إدخال الهانديكاب الخاص بك وتصنيف منحدر الملعب لتمكين الساعة من احتساب الهانديكاب الخاص بملعبك. عند تمكين خيار تسجيل نقاط الهانديكاب، يمكنك ضبط قيمة الهانديكاب الخاصة بك.

**رقم الحارة:** لتعيين رقم المسار للركض على المسار.

**مفتاح الدورة:** لتمكين الزر LAP أو إلغاء تمكينه لتسجيل دورة أو استراحة أثناء نشاط.

**تأمين الجهاز:** لتأمين شاشة اللمس والأزرار أثناء نشاط الرياضات المتعددة لمنع الضغط على الأزرار والتمرير على شاشة اللمس بدون قصد.

**خريطة:** لتعيين تفضيلات العرض لشاشة بيانات الخريطة للنشاط (**إعدادات خريطة النشاط**، الصفحة 35).

**بندول الإيقاع:** لتشغيل النغمات أو للاهتزاز بإيقاع منتظم ليساعدك في تحسين أدائك من خلال التدريب بوتيرة أسرع أو أبطأ أو أكثر ثباتاً. يمكنك تعيين النبضات في الدقيقة (bpm) للوتيرة التي تريد المحافظة عليها وتردد النبضات وإعدادات الصوت.

**السرعة البحرية:** لتعيين الساعة لاستخدام الوحدات البحرية أو وحدات القياس الخاصة بالنظام للسرعة.

**العقوبات:** لتمكين تعقب ضربات الجزاء أثناء لعب الجولف (تسجيل الإحصائيات, الصفحة 24).

**PlaysLike:** لتمكين ميزة المسافة "plays like" أثناء لعب الجولف، استناداً إلى تغييرات الارتفاع في الملعب من خلال عرض المسافة التي تم ضبطها على المساحة الخضراء (رموز المسافة PlaysLike, الصفحة 25).

**حجم حوض السباحة:** لتعيين طول حوض السباحة للسباحة في الحوض.

**متوسط القدرة:** للتحكم في ما إذا كانت الساعة تتضمن قيماً صفرية لبيانات الطاقة أثناء عدم استخدام الدواسة.

**وضع الطاقة:** لتعيين وضع الطاقة التلقائي للنشاط.

**انتهاء مهلة توفير الطاقة:** لتعيين مدة مهلة توفير الطاقة للفترة التي تبقى فيها ساعتك في وضع التدريب، على سبيل المثال، أثناء انتظارك لبدأ سباق. يتم تعيين الساعة للدخول في وضع الطاقة المنخفضة للساعة بعد مرور 5 دقائق من عدم النشاط باستخدام الخيار عادي. يتم تعيين الساعة للدخول في وضع الطاقة المنخفضة للساعة بعد مرور 25 دقيقة من عدم النشاط باستخدام الخيار ممتد. قد يؤدي الوضع الممتد إلى تقصير فترة استخدام البطارية بين عمليات الشحن.

**تسجيل النشاط:** لتمكين تسجيل ملفات نشاطات FIT الخاصة بالجولف. تسجل ملفات FIT معلومات عن اللياقة البدنية مخصصة لتطبيق Garmin Connect.

**تسجيل درجة الحرارة:** لتمكين تسجيل درجة الحرارة أثناء النشاط.

**الفصل الزمني للتسجيل:** لتعيين التردد لتسجيل نقاط التعقب خلال رحلة استكشافية. بشكل افتراضي، يتم تسجيل نقاط مسار GPS مرة واحدة في الساعة، ولا يتم تسجيلها بعد غروب الشمس. يساعد تسجيل نقاط التعقب بمعدل أقل في إطالة فترة استخدام البطارية.

**التسجيل بعد الغروب:** لتعيين الساعة لتسجيل نقاط التعقب بعد غروب الشمس خلال رحلة استكشافية.

**تسجيل حد أقصى استهلاك أكسجين:** لتمكين تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لأنشطة الركض الطويل والركض لمسافات طويلة.

**إعادة التسمية:** لتعيين اسم النشاط.

**عداد التكرارات:** لتمكين عدد التكرارات أو إلغاء تمكينه أثناء تمرين. يؤدي خيار التمارين فقط إلى تمكين عدد التكرارات أثناء التمارين الموجهة فقط.

**تكرار:** يتيح خيار تكرار الأنشطة متعددة الرياضات. على سبيل المثال، يمكنك استخدام هذا الخيار لأنشطة تتضمن انتقالات متعددة، مثل السباحة والركض.

**استعادة الافتراضيات:** لتمكينك من إعادة تعيين إعدادات النشاط.

**إحصائيات مسار الرحلة:** لتمكين تعقب إحصائيات مسار الرحلة لأنشطة تسلق الصخور في مكان مغلق.

**توجيه:** لتعيين تفضيلات احتساب المسارات للنشاط (إعدادات التوجيه, الصفحة 35).

**الأقمار الصناعية:** لتعيين نظام القمر الصناعي لاستخدامه للنشاط (إعدادات الأقمار الصناعية, الصفحة 37).

**التسجيل:** لتمكين تسجيل النقاط أو إلغاء تمكينه تلقائياً عندما تبدأ جولة جولف. يظهر لك خيار إسأل دائماً كلما بدأت جولة.

**أسلوب النتائج:** لتعيين أسلوب تسجيل النقاط لمباراة الضربات أو تسجيل عدد النقاط الفردية أثناء ممارسة الجولف.

**تنبيهات المقطع:** لتمكين المطالبات التي تنبهك من الاقتراب من المقاطع (المقاطع, الصفحة 43).

**التقييم الذاتي:** لتعيين عدد المرات التي تقوم فيها بتقييم جهدك المحسوس للنشاط (تقييم نشاط, الصفحة 6).

**SpeedPro:** لتمكين مقياس السرعة المتقدمة لجولات نشاط ركوب القوارب الشراعية.

**تعقب الإحصائيات:** لتمكين تعقب الإحصائيات أثناء لعب الجولف (تسجيل الإحصائيات, الصفحة 24).

**اكتشاف الحركات:** لتمكين اكتشاف الحركات للسباحة في الحوض.

**تغيير رياضة من سباحة لركض تلقائياً:** لتمكينك من الانتقال تلقائياً بين جزء السباحة وجزء الركض في نشاط الرياضات المتعددة للسباحة والركض.

**اللمس:** لتمكين شاشة اللمس أو إلغاء تمكينها أثناء نشاط.

**وضع البطولة:** لإلغاء تمكين الميزات غير المسموح بها خلال البطولات الخاصة للعقوبات.

**انتقالات:** لتمكين الانتقالات للأنشطة متعددة الرياضات.

**تنبيهات الاهتزاز:** لتمكين التنبيهات التي تعلمك بالحاجة إلى استنشاق الهواء وإخراجه أثناء نشاط تنفس.

**مساعد لاعب افتراضي:** لتمكينك من اختيار المضارب التي يوصي بها مساعد لاعبي الجولف الافتراضي تلقائياً أو يدوياً. يظهر هذا الخيار بعد إكمال خمس جولات جولف، ويقوم بتعقب مضاربك وتحميل بطاقات تسجيل الأهداف الخاصة بك إلى تطبيق Garmin Golf.

**مقاطع فيديو للتمرين:** لتمكين الرسوم المتحركة التعليمية للتمرين لأنشطة القوة أو تمارين القلب أو اليوغا أو البيلاتس. تتوفر الرسوم المتحركة للتمرين المثبتة في السابق والتمرين التي تم تنزيلها من حسابك على Garmin Connect.

## تنبيهات النشاط

يمكنك تعيين تنبيهات لكل نشاط، وهذا من شأنه أن يساعدك على التدريب لتحقيق أهداف معينة، وزيادة وعيك بالبيئة المحيطة بك، والملاحة إلى وجهتك. بعض التنبيهات متوفرة فقط لأنشطة محددة. توجد ثلاثة أنواع من التنبيهات: تنبيهات الأحداث وتنبيهات النطاق والتنبيهات المتكررة.

**تنبيه الحدث:** يعلمك تنبيه الحدث مرة واحدة. إن الحدث عبارة عن قيمة محددة. على سبيل المثال، يمكنك تعيين الساعة لتنبيهك عند حرق عدد محدد من السعرات الحرارية.

**تنبيه النطاق:** يعلمك تنبيه النطاق في كل مرة تكون فيها قيم الساعة أعلى من نطاق قيم محدد أو أدنى منه. على سبيل المثال، يمكنك تعيين الساعة لتنبيهك عندما يكون معدل نبضات القلب أقل من 60 نبضة في الدقيقة (bpm) وأعلى من 210 نبضات في الدقيقة.

**التنبيه المتكرر:** يعلمك التنبيه المتكرر كلما سجلت الساعة قيمة محددة أو فاصل زمني محدد. على سبيل المثال، يمكنك تعيين الساعة لتنبيهك كل 30 دقيقة.

اسم التنبيه	نوع التنبيه	الوصف
الوتيرة	النطاق	يمكنك تعيين قيم الوتيرة الدنيا والقصى.
السعرات الحرارية	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين عدد السعرات الحرارية.
مخصص	الحدث، متكرر	يمكنك اختيار رسالة موجودة أو إنشاء رسالة مخصصة واختيار نوع تنبيه.
مسافة	متكرر	يمكنك تعيين الفاصل الزمني للمسافة.
الارتفاع	النطاق	يمكنك تعيين قيم الارتفاع الدنيا والقصى.
معدل نبضات القلب	النطاق	يمكنك تعيين قيم معدل نبضات القلب الدنيا والقصى أو اختيار تغييرات المنطقة. راجع <a href="#">حول مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 89</a> و <a href="#">احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 91</a> .
الإيقاع	النطاق	يمكنك تعيين قيم الإيقاع الدنيا والقصى.
الإيقاع	متكرر	يمكنك تعيين إيقاع هدف للسباحة.
الطاقة	النطاق	يمكنك تعيين مستوى الطاقة المرتفع والمنخفض.
تقارب	حدث	يمكنك تعيين قطر من موقع محفوظ.
ركض/مشي	متكرر	يمكنك تعيين استراحات المشي المحددة بوقت على فواصل زمنية منتظمة.
السرعة	النطاق	يمكنك تعيين قيم السرعة الدنيا والقصى.
معدل الحركات	النطاق	يمكنك تعيين حركات عالية أو منخفضة في الدقيقة.
الوقت	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين فاصل زمني.
مؤقت المسار	متكرر	يمكنك تعيين فاصل زمني لوقت المسار بالثواني.

## تعيين تنبيه

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطاً.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر تنبيهات.

6 حدد خياراً:

• اختر إضافة جديد لإضافة تنبيه جديد إلى النشاط.

• اختر اسم التنبيه لتحرير تنبيه موجود.

7 اختر نوع التنبيه إذا لزم الأمر.

8 اختر منطقة أو أدخل القيم الدنيا والقصى أو أدخل قيمة مخصصة للتنبيه.

9 عند الضرورة، قم بتشغيل التنبيه.

بالنسبة إلى تنبيهات الأحداث والتنبيهات المتكررة، تظهر رسالة في كل مرة تصل فيها إلى قيمة التنبيه. بالنسبة إلى تنبيهات النطاق، تظهر رسالة في كل مرة تتجاوز فيها النطاق المحدد (القيم الدنيا والقصى) أو تنخفض دونه.

## إعدادات خريطة النشاط

يمكنك تخصيص مظهر شاشة بيانات الخريطة لكل نشاط.

اضغط باستمرار على MENU، واختر النشاطات والتطبيقات، ثم اختر نشاطاً، واختر إعدادات النشاط، ثم اختر خريطة.

تكوين الخرائط: لإظهار البيانات الواردة من منتجات الخرائط المثبتة أو إخفائها.

سمة الخريطة: لتعيين الخريطة لعرض البيانات المحسنة لنوع نشاطك. يستخدم خيار نظام التفضيلات من إعدادات خريطة النظام (سمات الخريطة، الصفحة 81).

استخدام إعدادات النظام: لتمكين الساعة من استخدام التفضيلات من إعدادات نظام الخرائط (إعدادات الخريطة، الصفحة 80). عند إلغاء تمكين هذا الإعداد، يمكنك تخصيص إعدادات الخريطة للنشاط.

استعادة السمة: لتمكينك من استعادة إعدادات سمات الخريطة الافتراضية أو السمات التي تم حذفها من الساعة.

## إعدادات التوجيه

يمكنك تغيير إعدادات التوجيه لتخصيص الطريقة التي تحتسب من خلالها الساعة المسارات لكل نشاط.

ملاحظة: لا تتوفر كل الإعدادات لكل أنواع الأنشطة.

اضغط باستمرار على MENU، واختر النشاطات والتطبيقات، ثم اختر نشاطاً، واختر إعدادات النشاط، ثم اختر توجيه.

نشاطات: لتحديد نشاط للتوجيه. تحتسب الساعة مسارات الرحلة الأكثر ملاءمة لنوع النشاط الذي تقوم به.

توجيه إلى الطرق الأكثر استخداماً: لاحتساب الطرق بناءً على الجولات الأكثر شهرة من Garmin Connect.

المسارات: لضبط طريقة الملاحة في المسارات باستخدام الساعة. استخدم خيار اتباع المسار للملاحة في المسار بالضبط كما يظهر من دون إعادة الاحتساب. استخدم خيار استخدام الخريطة للملاحة في المسار باستخدام الخرائط القابلة للبحث، وأعد احتساب الطريق إذا انحرفت عن المسار.

طريقة الاحتساب: لضبط طريقة الاحتساب لتقليل الوقت أو المسافة أو الصعود في المسارات.

تجنبات: لتحديد الطريق أو أنواع المواصلات لتجنبها في المسارات.

نوع: لتعيين سلوك المؤشر الذي يظهر أثناء التوجيه المباشر.

## استخدام ClimbPro

تساعدك ميزة ClimbPro في التحكم في الجهد الذي تبذله في المسافات التالية التي تريد تسلقها على مسار رحلة. يمكنك عرض تفاصيل التسلق، بما في ذلك الانحدار والمسافة وكسب الارتفاع، قبل الوقت الحقيقي أو خلاله أثناء اتباع مسار. تتم الإشارة إلى ركوب الدراجة صعوداً بالألوان وذلك استناداً إلى الطول والانحدار.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر ClimbPro < الحالة > أثناء الملاحة.
- 6 حدد خياراً:
  - اختر حقل البيانات لتخصيص حقل البيانات الذي يظهر على شاشة ClimbPro.
  - اختر منبه لتعيين التبيهات عند بداية التسلق أو عند مسافة معينة من التسلق.
  - اختر مقاطع النزول لتشغيل النزول أو إيقاف تشغيله لأنشطة الركض.
  - اختر الكشف عن الصعادات لاختيار أنواع التسلق التي تم اكتشافها أثناء أنشطة ركوب الدراجة.
- 7 راجع تفاصيل التسلق والمسار للمسار الذي تريد ممارسة التسلق فيه (عرض تفاصيل المسار أو تحريرها، الصفحة 100).
- 8 ابدأ باتباع مسار محفوظ (الملاحة إلى الأهداف المختلفة، الصفحة 96).

## تمكين التسلق التلقائي

يمكنك استخدام ميزة التسلق التلقائي لكشف تغيرات الارتفاع تلقائياً. يمكنك استخدامها أثناء أنشطة مثل التسلق أو المشي لمسافات طويلة أو الركض أو ركوب الدراجات.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر النشاطات والتطبيقات.
  - 3 اختر نشاطاً.
  - 4 ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
  - 4 اختر إعدادات النشاط.
  - 5 اختر تسلق تلقائي < الحالة >.
  - 6 اختر دوماً أو عند عدم التنقل.
  - 7 حدد خياراً:
    - اختر شاشة الركض لتحديد أي شاشات البيانات ستظهر أثناء الركض.
    - اختر شاشة التسلق لتحديد أي شاشات البيانات ستظهر أثناء التسلق.
    - اختر عكس الألوان لعكس ألوان العرض عند تغيير الأوضاع.
    - اختر السرعة العمودية لتعيين معدل الصعود عبر الوقت.
    - اختر تبديل الوضع لتعيين كيفية تغيير الجهاز للأوضاع بسرعة.
- ملاحظة: يسمح خيار الشاشة الحالية لك بالتبديل التلقائي إلى آخر شاشة عرضتها قبل حدوث الانتقال إلى التسلق التلقائي.

## إعدادات الأقمار الصناعية

يمكنك تغيير إعدادات الأقمار الصناعية لتخصيص أنظمة الأقمار الصناعية المستخدمة لكل نشاط. للحصول على مزيد من المعلومات عن أنظمة الأقمار الصناعية، انتقل إلى [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **النشاطات والتطبيقات**، ثم اختر نشاطاً، واختر إعدادات النشاط، ثم اختر **الأقمار الصناعية**.  
**ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

**إيقاف التشغيل:** لإلغاء تمكين أنظمة الأقمار الصناعية للنشاط.

**افتراضي:** لتمكين الساعة من استخدام إعداد النظام الافتراضي للأقمار الصناعية (**إعدادات النظام**، الصفحة 103).

**GPS فقط:** لتمكين نظام GPS للأقمار الصناعية.

**كل الأنظمة:** لتمكين أنظمة أقمار صناعية متعددة. يؤدي استخدام أنظمة أقمار صناعية متعددة إلى تحسين الأداء في البيئات الصعبة ويتيح لك الحصول على الموقع بشكل أسرع من استخدام GPS فقط. ومع ذلك، قد يؤدي استخدام أنظمة متعددة إلى خفض فترة استخدام البطارية بشكل أسرع من استخدام GPS فقط.

**الكل + النطاقات المتعددة:** لتمكين أنظمة أقمار صناعية متعددة على نطاقات تردد متعددة. تستخدم الأنظمة المتعددة النطاقات نطاقات تردد متعددة وتتيح الحصول على سجلات تعقب أكثر انتظاماً وتحسين تحديد المواقع وتحسين الأخطاء متعددة المسارات وتقليل الأخطاء الجوية عند استخدام الساعة في البيئات الصعبة.

**الاختيار التلقائي:** لتمكين الساعة من استخدام تقنية™ SatIQ لتحديد أفضل نظام متعدد النطاقات ديناميكياً استناداً إلى بيئتك. يوفر الإعداد الاختيار التلقائي أفضل دقة لتحديد الموقع مع إعطاء الأولوية لعمر البطارية.

**UltraTrac:** لتسجيل نقاط التعقب وبيانات المستشعر بشكل أقل تكراراً. إن تمكين ميزة UltraTrac يزيد عمر البطارية لكنه يقلل جودة الأنشطة المسجلة. يجب عليك استخدام ميزة UltraTrac للأنشطة التي تتطلب عمر بطارية أطول والتي تكون تحديثات بيانات المستشعر المتكررة أقل أهمية بالنسبة إليها.

## التدريب

### التدريب للمشاركة في حدث سباق

يمكن أن تقترح ساعتك تدريبات يومية لمساعدتك على التدريب على حدث الركض، إذا كان لديك تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (**حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين**، الصفحة 53).

1 على هاتفك أو حاسوبك، انتقل إلى تقويم Garmin Connect.

2 اختر يوم الحدث وأضف حدث السباق.

يمكنك البحث عن حدث في منطقتك أو إنشاء حدث خاص بك.

**ملاحظة:** يمكنك إضافة وعرض أحداث لسباقات ركوب الدراجات، ولكن لن تتوفر التدريبات اليومية المقترحة.

3 أضف تفاصيل حول الحدث وأضف المسار في حال توفره.

4 قم بمزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect.

5 على ساعتك، انتقل إلى لمحة الحدث الرئيسي لرؤية العد التنازلي لحدث السباق الرئيسي.

6 من وجه الساعة، اضغط على **START**، واختر نشاط الركض.

**ملاحظة:** إذا كنت قد أكملت على الأقل جولة ركض خارجية واحدة مع بيانات معدل نبضات القلب أو جولة ركوب الدراجة واحدة مع بيانات معدل نبضات القلب والطاقة، فستظهر التدريبات اليومية المقترحة على ساعتك.

### السباقات في التقويم والسباقات الرئيسية

عند إضافة حدث سباق إلى تقويم Garmin Connect، يمكنك عرض الحدث على ساعتك عن طريق إضافة لمحة السباق الرئيسي (**اللمحات**، الصفحة 48). يجب أن يكون تاريخ الحدث في الأيام الـ 365 القادمة. تعرض الساعة العد التنازلي للحدث والوقت الهدف أو وقت الانتهاء المتوقع (لأحداث الركض فقط) ومعلومات أحوال الطقس.

**ملاحظة:** تتوفر معلومات أحوال الطقس السابقة للموقع والتاريخ على الفور. وتظهر بيانات التوقعات المحلية للطقس قبل 14 يوماً تقريباً من الحدث.

إذا أضفت أكثر من حدث سباق واحد، فسيطلب منك اختيار حدث رئيسي.

استناداً إلى بيانات المسار المتوفرة للحدث، يمكنك عرض بيانات الارتفاع وخريطة المسار وإضافة خطة PacePro (تدريب PacePro، الصفحة 40).

## التمارين

يمكنك إنشاء تمارين مخصصة تتضمن أهدافاً لكل خطوة تمرين، ولمسافات وأوقات وسعرات حرارية مختلفة. أثناء النشاط، يمكنك عرض شاشات البيانات الخاصة بالتمرين والتي تحتوي على معلومات عن خطوات التمرين، مثل مسافة خطوات التمرين أو متوسط سرعة الخطوات.

يمكنك إنشاء تمارين والعثور على تمارين إضافية باستخدام Garmin Connect أو اختيار خطة تدريب تشتمل على تمارين مضمنة ونقلها إلى ساعتك.

يمكنك جدولة تمارين باستخدام Garmin Connect. يمكنك تنظيم تمارين مقدماً وتخزينها على ساعتك.

### متابعة تمرين من Garmin Connect

لن تتمكن من تنزيل تمرين من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (Garmin Connect). (الصفحة 87).

1 حدد خياراً:

- افتح تطبيق Garmin Connect.
- انتقل إلى [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

2 اختر تدريب < تمارين.

3 اختر تمريناً أو أنشئ تمريناً جديداً واحفظه.

4 اختر  أو إرسال إلى الجهاز.

5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

### بدء تمرين

سيرشدك الجهاز أثناء قيامك بخطوات متعددة في تمرين معين.

1 من وجه الساعة، اضغط على START.

2 اختر نشاطاً.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر تدريب < التمارين.

5 اختر تمريناً.

ملاحظة: لن تظهر في القائمة إلا التمارين المتوافقة مع النشاط المحدد.

6 اختر عرض لعرض قائمة بخطوات التمرين (اختياري).

تلميح: أثناء عرض خطوات التمرين، يمكنك الضغط على START لعرض رسوم متحركة للتمرين الذي تم اختياره، إذا توفرت.

7 اختر تنفيذ التمرين.

8 اضغط على START لتشغيل مؤقت النشاط.

بعد البدء بالتمرين، يعرض الجهاز كل خطوة في التمرين وملاحظات حول الخطوات (اختيارية) والهدف (اختياري) وبيانات التمرين الحالي. أما لأنشطة القوة أو اليوغا أو تمارين القلب أو البيلاتس، فتظهر رسوم متحركة تعليمية.

### اتباع تمرين مقترح يومياً

لستمكن الساعة من اقتراح تمرين يومي، يجب أن تتوفر لديك حالة تدريب وتقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (حالة التدريب). (الصفحة 59).

1 من وجه الساعة، اضغط على START.

2 اختر الركض أو دراجة هوائية.

يظهر التمرين اليومي المقترح.

3 اختر START، وحدد خياراً:

• لممارسة التمرين، اختر تنفيذ التمرين.

• لتجاهل التمرين، اختر استبعاد.

• لمعاينة خطوات التمرين، اختر الخطوات.

• لتحديث إعداد هدف التمرين، اختر نوع الحدة.

• لإيقاف تشغيل إشعارات التمارين المستقبلية، اختر إلغاء تمكين المطالبة.

يتم تحديث التمرين المقترح تلقائياً وفقاً للتغيرات في عادات التدريب ووقت استعادة النشاط والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

## تخصيص تمرين ذي فاصل زمني

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
  - 2 اختر نشاطاً.
  - 3 اضغط باستمرار على MENU.
  - 4 اختر تدريب < الفواصل الزمنية > تكرارات منظمة < تعديل.
  - 5 حدد خياراً أو أكثر:
    - لتعيين مدة الفاصل الزمني ونوعه، اختر **الفاصل الزمني**.
    - لتعيين مدة الاستراحة ونوعها، اختر **الراحة**.
    - لتعيين عدد التكرارات، اختر **تكرار**.
    - لإضافة إحماء بنهاية مفتوحة إلى تمرينك، اختر **الإحماء < مشغل**.
    - لإضافة تهدئة بنهاية مفتوحة إلى تمرينك، اختر **التهدئة < مشغل**.
  - 6 اضغط على BACK.
- تحفظ الساعة التمرين ذا الفاصل الزمني المخصص حتى تقوم بتحرير التمرين مجدداً.

## بدء تمرين ذي فاصل زمني

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
  - 2 اختر نشاطاً.
  - 3 اضغط باستمرار على MENU.
  - 4 اختر تدريب < الفواصل الزمنية.
  - 5 حدد خياراً:
    - اختر **تكرارات غير محددة** لتحديد الفواصل الزمنية وفترات الاستراحة يدوياً من خلال الضغط على LAP.
    - اختر **تكرارات منظمة < تنفيذ التمرين** لاستخدام تمرين ذي فاصل زمني استناداً إلى المسافة أو الوقت.
  - 6 اختر **نعم** لتضمن إحماء قبل التمرين إذا لزم الأمر.
  - 7 اضغط على START لتشغيل مؤقت النشاط.
  - 8 عندما يتضمن تمرينك ذو الفاصل الزمني إحماءً، اضغط على LAP لبدء الفاصل الزمني الأول.
  - 9 اتبعي التعليمات التي تظهر على الشاشة.
  - 10 في أي وقت، اضغط على LAP لإيقاف الفاصل الزمني الحالي أو فترة الاستراحة والانتقال إلى الفاصل الزمني التالي أو فترة الاستراحة التالية (اختياري).
- بعد أن تكمل جميع الفواصل الزمنية، ستظهر رسالة.

## اتباع تمرين سباحة داخلية

يمكن أن ترشدك الساعة أثناء قيامك بخطوات متعددة في تمرين سباحة. إن إنشاء تمرين سباحة داخلية وإرساله مماثل لـ *التمارين*، الصفحة 38 و*متابعة تمرين من Garmin Connect*، الصفحة 38.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
- 2 اختر **سباحة داخلية**.
- 3 اضغط باستمرار على MENU.
- 4 اختر **تدريب**.
- 5 حدد خياراً:
  - اختر **التمارين** لممارسة تمارين تم تنزيلها من Garmin Connect.
  - اختر **سرعة السباحة الحرجة** لتسجيل اختبار سرعة سباحة حرجة (CSS) أو أدخل قيمة سرعة السباحة الحرجة يدوياً (*تسجيل اختبار سرعة السباحة الحرجة*، الصفحة 40).
  - اختر **تقويم التدريب** لممارسة تمارينك المجدولة أو عرضها.
- 6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## تسجيل اختبار سرعة السباحة الحرجة

إن قيمة سرعة السباحة الحرجة (CSS) هي نتيجة اختبار يستند إلى سباق زمني وتتوفر كإيقاع لكل 100 متر. إن سرعة السباحة الحرجة هي السرعة النظرية التي يمكنك الحفاظ عليها بشكل متواصل من دون الشعور بالإرهاق. يمكنك استخدام سرعة السباحة الحرجة لتوجيه سرعة التدريب ومراقبة تحسن أدائك.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
- 2 اختر سباحة داخلية.
- 3 اضغط باستمرار على MENU.
- 4 اختر تدريب < سرعة السباحة الحرجة > إجراء اختبار سرعة السباحة الحرجة.
- 5 اضغط على DOWN لمعاينة خطوات التمرين.
- 6 اضغط على START.
- 7 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## تحرير نتيجة سرعة السباحة الحرجة

يمكنك تحرير وقت قيمة سرعة السباحة الحرجة يدويًا أو إدخال وقت جديد.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
- 2 اختر سباحة داخلية.
- 3 اضغط باستمرار على MENU.
- 4 اختر تدريب < سرعة السباحة الحرجة > سرعة السباحة الحرجة.
- 5 أدخل الدقائق.
- 6 أدخل الثواني.

## نبذة عن تقييم التدريب

إن تقييم التدريب المتوفر على ساعتك هو عبارة عن ملحق لتقييم أو جدول التدريب الذي تقوم بإعداده في حسابك على Garmin Connect. بعد أن تضيف بضعة تمارين إلى تقييم Garmin Connect، يمكنك إرسالها إلى جهازك. تظهر كل التمارين المجدولة المرسلّة إلى الجهاز في لمحة التقييم. وعندما تختار يومًا في التقييم، يمكنك عرض التمرين أو القيام به. وبظل التمرين المجدول على ساعتك سواء أقيمت بإكماله أو تخطينه. عندما ترسل تمارين مجدولة من Garmin Connect، يتم كتابتها فوق تقييم التدريب الحالي.

## استخدام خطط التدريب Garmin Connect

لستمكن من تنزيل خطة تدريب واستخدامها، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (Garmin Connect, الصفحة 87)، كما يجب إقران ساعة MARQ بهاتف متوافق.

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
- 2 اختر تدريب < خطط التدريب >.
- 3 اختر خطة تدريب وقم بجدولتها.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 5 راجع خطة التدريب المدرجة في التقييم.

## ميزة Adaptive Training Plans

يتوفر في حسابك في Garmin Connect خطة تدريب تكيفية ومدرب Garmin لملاءمة أهداف التدريب الخاصة بك. يمكنك، على سبيل المثال، الإجابة عن بعض الأسئلة والبحث عن خطة لمساعدتك في إكمال سباق الـ 5 كلم. يمكن ضبط الخطة لتتلاءم مع مستوى لياقتك البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تفضلها وتاريخ السباق. عند بدء خطة، تتم إضافة لمحة مدرب Garmin إلى حلقة اللمحات في ساعة MARQ الخاصة بك.

## تدريب PacePro

يفضّل الكثير من العدائين وضع حزام الإيقاع أثناء السباق لمساعدتهم في تحقيق هدف السباق. تتيح لك ميزة PacePro إنشاء حزام إيقاع مخصص استنادًا إلى المسافة والإيقاع أو المسافة والوقت. يمكنك أيضًا إنشاء حزام إيقاع لمسار معروف لتحسين مجهود الإيقاع استنادًا إلى تغيرات الارتفاع.

يمكنك إنشاء خطة PacePro باستخدام تطبيق Garmin Connect. ويمكنك معاينة المقاطع وتخطيط الارتفاع قبل البدء بالركض على المسار.

## تنزيل خطة PacePro من Garmin Connect

لستتمكن من تنزيل خطة PacePro من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (Garmin Connect)، (الصفحة 87).

1 حدد خياراً:

- افتح تطبيق Garmin Connect واختر  أو  أو .
- انتقل إلى [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

2 اختر تدريب > استراتيجيات الإيقاع الخاصة بـ PacePro.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإنشاء خطة PacePro وحفظها.

4 اختر  أو إرسال إلى الجهاز.

## إنشاء خطة PacePro على ساعتك

لإنشاء خطة PacePro على ساعتك، عليك إنشاء مسار (إنشاء مسار واتباعه على جهازك، الصفحة 99).

1 من وجه الساعة، اضغط على START.

2 اختر نشاط ركض في الخارج.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر الملاحظة > المسارات.

5 اختر مساراً.

6 اختر PacePro > إنشاء عنصر جديد.

7 حدد خياراً:

• اختر الإيقاع الهدف وأدخل الإيقاع الهدف الذي تريد تحقيقه.

• اختر الوقت الهدف وأدخل الوقت الهدف.

تعرض الساعة حزام الإيقاع المخصص.

8 اضغط على START.

9 حدد خياراً:

• اختر قبول الخطة لبدء الخطة.

• اختر عرض الانقسامات لمعاينة المقاطع.

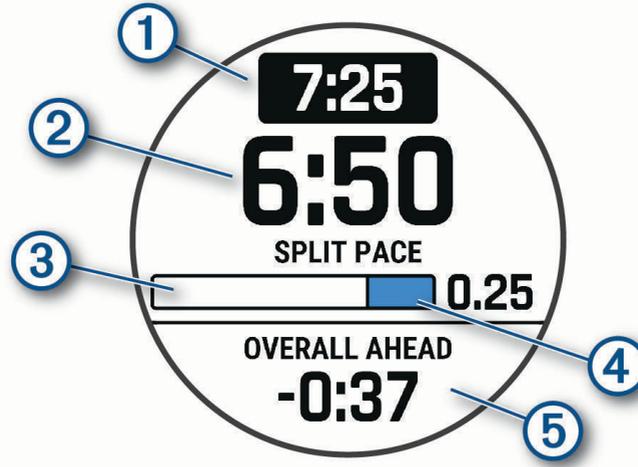
• اختر تخطيط الارتفاع لعرض تخطيط الارتفاع للمسار.

• اختر خريطة لعرض المسار على الخريطة.

• اختر إزالة لتجاهل الخطة.

## بدء خطة PacePro

- 1 بدء خطة PacePro، عليك تنزيل خطة من حسابك على Garmin Connect.
- 2 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 3 اختر نشاط ركض في الخارج.
- 4 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 5 اختر تدريب > خطط PacePro.
- 6 اختر خطة.
- 7 اضغط على **START**.
- 8 تلميح: يمكنك معاينة المقاطع وتخطيط الارتفاع والخريطة قبل قبول خطة PacePro.
- 9 اختر قبول الخطة لبدء الخطة.
- 8 عند الضرورة، اختر نعم لتمكين الملاحظة في المسار.
- 9 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.



1	الإيقاع الهدف للمقطع
2	الإيقاع الحالي للمقطع
3	التقدم نحو إكمال المقطع
4	المسافة المتبقية في المقطع
5	الوقت الإجمالي الذي تقدّمت به على الوقت الهدف أو تأخرت به عنه

تلميح: يمكنك الضغط باستمرار على **MENU** واختيار إيقاف PacePro < نعم لإيقاف خطة PacePro. يستمر تشغيل مؤقت النشاط.

## Power Guide

يمكنك إنشاء استراتيجية طاقة واستخدامها لتخطيط جهودك في المسار. يستخدم جهاز MARQ طاقة المدخل الوظيفي وارتفاع المسار والوقت المتوقع الذي تحتاج إليه لإكمال المسار من أجل إنشاء Power Guide مخصص.

إن اختيار مستوى جهدك هو من أهم الخطوات للتخطيط لاستراتيجية Power Guide ناجحة. يؤدي بذل المزيد من الجهد في المسار إلى تزويدك باقتراحات إضافية حول الطاقة، في حين يؤدي اختيار مستوى جهد أسهل إلى تلقي عدد قليل من الاقتراحات (*نشأة Power Guide واستخدامه*, الصفحة 43). الهدف الأساسي من Power Guide هو مساعدتك في إكمال المسار بناءً على البيانات المعروفة عن قدرتك، وليس لتحقيق وقت مستهدف محدد. يمكنك ضبط مستوى الجهد خلال جولتك.

يرتبط Power Guide دائماً بمسار ولا يمكن استخدامه في التدريبات أو المقاطع. يمكنك عرض الاستراتيجية وتحريرها في Garmin Connect ومزامنتها مع أجهزة Garmin متوافقة. تتطلب هذه الميزة جهاز مقياس طاقة يجب إقرانه بجهازك (*إقران المستشعرات اللاسلكية*, الصفحة 75). بعد إقران الجهازين، يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (*حقول البيانات*, الصفحة 114).

## إنشاء Power Guide واستخدامه

لتمكن من إنشاء Power Guide، عليك إقران جهاز قياس الطاقة مع ساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 75).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
  - 2 اختر نشاط ركوب دراجة خارجياً.
  - 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
  - 4 اختر **تدريب < Power Guide < إنشاء عنصر جديد**.
  - 5 اختر مساراً (المسارات، الصفحة 98).
  - 6 اختر وضعية ركوب الدراجة.
  - 7 اختر وزن ناقل الحركة.
  - 8 اضغط على **START**، واختر استخدام الخطة.
- تلميح:** يمكنك معاينة الخريطة وتخطيط الارتفاع والجهد والإعدادات والانقسامات. يمكنك أيضاً ضبط الجهد والتضاريس ووضعية ركوب الدراجة ووزن ناقل الحركة قبل ركوب الدراجة.

## المقاطع

يمكنك إرسال مقاطع ركض أو ركوب دراجة هوائية من حسابك على Garmin Connect إلى جهازك. بعد حفظ المقطع في جهازك، يمكنك التسابق في المقطع في محاولة للتساوي مع الرقم القياسي الشخصي الخاص بك أو بالمشاركين الآخرين الذين سبق أن تسابقوا في المقطع، أو التفوق عليه.

**ملاحظة:** عندما تقوم بتنزيل مسار من حسابك على Garmin Connect، يمكنك تنزيل كل المقاطع المتوفرة في المسار.

## مقاطع Strava™

يمكنك تنزيل مقاطع Strava على جهاز MARQ Athlete. اتبع مقاطع Strava لتقارن أداك بجولاتك السابقة والأصدقاء والمحترفين الذي يقومون بجولات في المقطع نفسه.

للتسجيل في عضوية Strava، انتقل إلى قائمة المقاطع في حسابك على Garmin Connect. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى [www.strava.com](http://www.strava.com).

تسري المعلومات الواردة في هذا الدليل على مقاطع Garmin Connect ومقاطع Strava على حدٍ سواء.

## عرض تفاصيل المقطع

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر نشاطاً.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر **تدريب < المقاطع**.
- 5 اختر أحد المقاطع.
- 6 حدد خياراً:
  - اختر **أوقات السباق** لعرض الوقت ومتوسط السرعة أو الإيقاع لقائد المقطع.
  - اختر **خريطة** لعرض المقطع على الخريطة.
  - اختر **تخطيط الارتفاع** لعرض تخطيط الارتفاع للمقطع.

## التسابق لمقطع

المقاطع عبارة عن مسارات سباق ظاهرية. يمكنك التسابق لمقطع، ومقارنة أدائك بالأنشطة السابقة، أو بأداء الآخرين، أو جهات الاتصال في حساب Garmin Connect، أو الأعضاء الآخرين في مجتمعات الركض أو ركوب الدراجات الهوائية. يمكنك تحميل بيانات النشاط إلى حساب Garmin Connect لعرض موقع المقطع.

**ملاحظة:** إذا كان حساب Garmin Connect وحساب Strava مرتبطين، فيتم إرسال النشاط تلقائيًا إلى حساب Strava حتى تتمكن من مراجعة موقع المقطع.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اذهب للركض أو انطلق في جولة على الدراجة الهوائية.
- 4 عندما تقترب من مقطع، تظهر رسالة ويمكنك التسابق في المقطع.
- 4 ابدأ التسابق في المقطع.
- 4 تظهر رسالة عند اكتمال المقطع.

## تعيين مقطع للضبط تلقائيًا

يمكنك تعيين جهازك بحيث يضبط تلقائيًا وقت السباق المستهدف لمقطع ما حسب أدائك أثناء المقطع.

**ملاحظة:** ويتم تمكين هذا الإعداد لجميع المقاطع بشكل افتراضي.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر **تدريب > المقاطع > المجهود التلقائي**.

## استخدام Virtual Partner

إن Virtual Partner عبارة عن أداة تدريب مصممة لمساعدتك في تحقيق أهدافك. يمكنك تعيين وتيرة لأجل Virtual Partner والتسابق ضدها.

**ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **النشاطات والتطبيقات**.
- 3 اختر نشاطًا.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر **شاشات البيانات > إضافة جديد > الشريك الافتراضي**.
- 6 أدخل قيمة للوتيرة أو للسرعة.
- 7 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتغيير موقع شاشة Virtual Partner (اختياري).
- 8 ابدأ نشاطك (**بدء النشاط**, الصفحة 5).
- 9 اضغط على **UP** أو **DOWN** للتمرير إلى شاشة Virtual Partner ومعرفة من القائد.

## إعداد هدف التدريب

تعمل ميزة هدف التدريب مع ميزة Virtual Partner، لتتمكن من التدريب نحو مسافة محددة أو مسافة ووقت أو مسافة ووتيرة أو هدف مسافة وسرعة. أثناء ممارسة نشاط التدريب، توفر لك الساعة ملاحظات في الوقت الحقيقي عن مدى قربك من تحقيق هدف تدريبك.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
  - 2 اختر نشاطاً.
  - 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
  - 4 اختر **تدريب < تعيين هدف**.
  - 5 حدد خياراً:
    - اختر **المسافة فقط** لاختيار مسافة محددة مسبقاً أو لإدخال مسافة مخصصة.
    - اختر **المسافة والوقت** لاختيار هدف المسافة والوقت.
    - اختر **المسافة والإيقاع أو المسافة والسرعة** لاختيار مسافة وإيقاع أو هدف السرعة.
- تظهر شاشة هدف التدريب وتعرض وقت انتهائك المقدر. يستند وقت الانتهاء المقدر إلى أدائك الحالي والوقت المتبقي.
- 6 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
- تلميح:** يمكنك الضغط باستمرار على **MENU**، واختيار **إلغاء الهدف < نعم** لإلغاء هدف التدريب.

## التسابق في نشاط سابق

يمكنك التسابق في نشاط تم تسجيله أو تنزيله مسبقاً. تعمل هذه الميزة مع ميزة Virtual Partner حتى تتمكن من معرفة مدى تفوقك أو تأخرك أثناء النشاط.

**ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
  - 2 اختر نشاطاً.
  - 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
  - 4 اختر **تدريب < التسابق في نشاط**.
  - 5 حدد خياراً:
    - اختر **من المحفوظات** لاختيار نشاط مسجل مسبقاً من جهازك.
    - اختر **تم التنزيل** لاختيار نشاط قمت بتنزيله من حسابك على Garmin Connect.
  - 6 اختر النشاط.
- تظهر شاشة Virtual Partner مُشيرة إلى الوقت المقدر للانتهاء.
- 7 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
  - 8 بعد إكمال النشاط، اضغط على **STOP**، ثم اختر **حفظ**.

## محفوظات

تتضمن المحفوظات الوقت والمسافة والسرعات الحرارية ومتوسط الإيقاع أو السرعة وبيانات الدورة ومعلومات المستشعر الاختيارية.

**ملاحظة:** عند امتلاء ذاكرة الجهاز، تتم الكتابة فوق البيانات القديمة.

## استخدام المحفوظات

تتضمن المحفوظات الأنشطة السابقة التي قمت بحفظها على ساعتك.  
تتضمن الساعة لمحة للمحفوظات للوصول بسرعة إلى بيانات النشاط الخاصة بك (الملحات, الصفحة 48).

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر المحفوظات < النشاطات.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 اضغط على START.
- 5 حدد خياراً:
  - لعرض معلومات إضافية عن النشاط، اختر كل الإحصائيات.
  - لعرض تأثير النشاط في لياقتك البدنية للتمارين الهوائية واللاهوائية، اختر تأثير التدريب (معلومات عن تأثير التدريب, الصفحة 61).
  - لعرض الوقت في كل منطقة لمعدل نبضات القلب، اختر معدل نبضات القلب.
  - لاختيار دورة وعرض معلومات إضافية عن كل دورة، اختر دورات.
  - لاختيار جولة تزلج أو تزلج بالوواح الثلج وعرض معلومات إضافية عن كل جولة، اختر الجولات.
  - لاختيار مجموعة تمارين وعرض معلومات إضافية عن كل مجموعة، اختر المجموعات.
  - لعرض النشاط على خريطة، اختر خريطة.
  - لعرض تخطيط الارتفاع للنشاط، اختر تخطيط الارتفاع.
  - لحذف النشاط المحدد، اختر حذف.

## محفوظات الرياضات المتعددة

يخزن جهازك ملخص الرياضات المتعددة الإجمالي للنشاط، بما في ذلك إجمالي المسافة والوقت والسرعات الحرارية وبيانات الملحقات الاختيارية. كما أن جهازك يفصل بيانات النشاط لكل مقطع رياضي وانتقال حتى يتسنى لك المقارنة بين أنشطة التدريب المتشابهة وتعقب مدى سرعة حركتك في الانتقالات. تتضمن محفوظات الانتقالات المسافة والوقت ومتوسط السرعة والسرعات الحرارية.

## الأرقام القياسية الشخصية

عند إكمال نشاط، تعرض الشاشة أي أرقام قياسية جديدة حققتها خلال هذا النشاط. تتضمن الأرقام القياسية الشخصية أسرع وقت لديك على مسافات سباق نموذجية متعددة بالإضافة إلى الوزن الأعلى خلال نشاط القوة للحركات الرئيسية وأطول مسافة ركض أو أطول مسافة لركوب الدراجة أو أطول جولة سباحة.

**ملاحظة:** بالنسبة إلى نشاط ركوب الدراجة الهوائية، تشمل الأرقام القياسية الشخصية أيضاً أعلى معدل صعود وأفضل طاقة (يجب توفر جهاز قياس الطاقة).

## عرض الأرقام القياسية الشخصية

- 1 من تصميم الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر المحفوظات < أرقام قياسية.
- 3 اختر رياضة.
- 4 اختر رقماً قياسياً.
- 5 اختر عرض السجل.

## استعادة رقم قياسي شخصي

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

- 1 من تصميم الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر المحفوظات < أرقام قياسية.
- 3 اختر رياضة.
- 4 اختر الرقم القياسي الذي تريد استعادته.
- 5 اختر السابق < نعم.

**ملاحظة:** لن يمحى هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

## مسح الأرقام القياسية الشخصية

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر المحفوظات < أرقام قياسية.
  - 3 اختر رياضة.
  - 4 حدد خياراً:
    - لحذف رقم قياسي واحد، اختر رقماً قياسيًّا، ثم اختر مسح السجل < نعم.
    - لحذف كل الأرقام القياسية للنشاط الرياضي، اختر مسح كل الأرقام القياسية < نعم.
- ملاحظة: لن يمحو هذا الإجراء أيًّا من النشاطات المحفوظة.

## عرض إجماليات البيانات

- يمكنك عرض بيانات المسافة والوقت التراكمية المحفوظة على ساعتك.
- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر المحفوظات < الإجماليات.
  - 3 اختر نشاطاً.
  - 4 حدد أحد الخيارات لعرض الإجماليات الأسبوعية أو الشهرية.

## استخدام عداد المسافات

- يسجّل عداد المسافات إجمالي المسافة المقطوعة، وزيادة الارتفاع، والوقت في الأنشطة بصورة تلقائية.
- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر المحفوظات < الإجماليات < عداد المسافات.
  - 3 اضغط على UP أو DOWN لعرض إجماليات عداد المسافات.

## حذف المحفوظات

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر المحفوظات < خيارات.
  - 3 حدد خياراً:
    - اختر حذف كل النشاطات لحذف جميع الأنشطة من المحفوظات.
    - اختر إعادة ضبط الإجماليات لإعادة ضبط إجماليات المسافة والوقت.
- ملاحظة: لن يمحو هذا الإجراء أيًّا من النشاطات المحفوظة.

## مظهر

يمكنك تخصيص مظهر وجه الساعة وميزات الوصول السريع في حلقة اللمحات وقائمة عناصر تحكم.

## إعدادات وجه الساعة

يمكنك تخصيص مظهر وجه الساعة من خلال اختيار التخطيط والألوان والبيانات الإضافية. يمكنك أيضاً تنزيل تصميمات مخصصة للساعة من متجر IQ Connect.

## تخصيص وجه الساعة

لستتمكن من تفعيل وجه ساعة Connect IQ، يجب أن تثبت وجه ساعة من متجر Connect IQ (ميزات Connect IQ, الصفحة 88). يمكنك تخصيص معلومات وجه الساعة ومظهرها، أو تفعيل وجه ساعة Connect IQ مثبت.

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر وجه الساعة.

3 اضغط على **UP** أو **DOWN** لاستعراض خيارات وجه الساعة.

4 اختر إضافة جديد لإنشاء وجه ساعة رقمي أو تناظري مخصص.

5 اضغط على **START**.

6 حدد خياراً:

- لتنشيط وجه الساعة، اختر تطبيق.
- لتغيير نمط أرقام وجه الساعة التناظري، اختر ميناء.
- لتغيير الرياضة للمقاييس الظاهرة على وجه الساعة الخاص بالأداء، حدد اختيار رياضة.
- لتغيير نمط عقارب وجه الساعة التناظري، اختر العقارب.
- لتغيير نمط أرقام وجه الساعة الرقمي، اختر تخطيط.
- لتغيير نمط الثواني في وجه الساعة الرقمي، اختر الثواني.
- لتغيير البيانات التي تظهر على وجه الساعة، اختر البيانات.
- لإضافة لون تمييزي لوجه الساعة، اختر فارق لون.
- لتغيير لون البيانات التي تظهر على وجه الساعة، اختر لون البيانات.
- لإزالة وجه الساعة، اختر حذف.

## اللمحات

تأتي الساعة محملة مسبقاً بلمحات توفر معلومات سريعة (عرض حلقة اللمحات, الصفحة 51). تتطلب بعض اللمحات اتصال Bluetooth® بهاتف متوافق.

إن بعض اللمحات غير ظاهرة بشكل افتراضي. يمكنك إضافتها إلى حلقة اللمحات يدوياً (تخصيص حلقة اللمحات, الصفحة 51).

الاسم	الوصف
البوصلة والبارومتر ومقياس الارتفاع	لعرض معلومات البوصلة والبارومتر ومقياس الارتفاع معاً.
المناطق الزمنية البديلة	لعرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية (إضافة مناطق زمنية بديلة، الصفحة 4).
التأقلم مع الارتفاع	لعرض الرسومات البيانية التي تظهر القيم الصحيحة للارتفاع لقراءة متوسط مقياس الأكسجين ومعدل التنفس ومعدل نبضات القلب أثناء الراحة للأيام السبعة الماضية عند مستويات ارتفاع تتجاوز 800 متر (2625 قدماً).
مقياس الارتفاع	لعرض الارتفاع التقريبي بناءً على تغييرات الضغط.
البارومتر	لعرض بيانات الضغط البيئي بناءً على الارتفاع.
Body Battery™	لعرض مستوى مقياس الطاقة Body Battery الحالي لديك ورسمًا بيانيًا للمستوى الخاص بك في الساعات القليلة الماضية عند استخدام مقياس الطاقة هذا طوال اليوم (Body Battery، الصفحة 52).
التقويم	لعرض الاجتماعات المقبلة من التقويم في هاتفك.
السرعات الحرارية	لعرض معلومات عن سرعاتك الحرارية لليوم الحالي.
البوصلة	لعرض بوصلة إلكترونية.
القدرة على ركوب الدراجة	لعرض نوع الدراج والقدرة على التحمل أثناء التمارين الهوائية والقدرة على ممارسة التمارين الهوائية والقدرة على ممارسة التمارين اللاهوائية (عرض القدرة على ركوب الدراجة، الصفحة 63).
تعقب الكلب	لعرض معلومات عن موقع كلبك عندما يكون جهاز تعقب الكلب المتوافق مقترناً بساعة MARQ الخاصة بك.
الطوابق التي تم صعودها	لتعقب الطوابق التي تم صعودها والتقدم الذي أحرزته نحو هدفك.
مدرّب Garmin	لعرض التمارين المجدولة عند اختيارك خطة تدريب تكيّفية خاصة بمدرّب Garmin في حسابك على Garmin Connect. يمكن ضبط الخطة لتلائم مع مستوى لياقتك البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تفضّلها وتاريخ السباق.
Golf	لعرض نتائج الجولف والإحصائيات الخاصة بالجولة الأخيرة.
Health Snapshot	لبدء جلسة Health Snapshot على ساعتك تسجّل مقاييس أساسية متعددة للصحة أثناء بقائك ثابتاً لمدة دقيقتين. وهي توفر لمحة عن حالة القلب والأوعية الدموية العامة لديك. تسجّل الساعة مقاييس مثل متوسط معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر ومعدل التنفس. لعرض ملخصات عن جلسات Health Snapshot الخاصة بك التي تم حفظها (Health Snapshot، الصفحة 10).
معدل نبضات القلب	لعرض معدل نبضات قلبك بعدد النبضات في الدقيقة (bpm) ورسمًا بيانيًا لمتوسط معدل نبضات قلبك أثناء الراحة (RHR).
المحفوظات	لعرض محفوظات نشاطك ورسم بياني لأنشطتك المسجلة.
حالة تغير معدل نبضات القلب	لعرض متوسط تغير معدل نبضات قلبك في الليل خلال سبعة أيام (حالة تغير معدل نبضات القلب، الصفحة 55).
دقائق الحدة	لتتبع الوقت الذي أمضيته في ممارسة النشاطات التي تتراوح حدتها بين المتوسطة والعالية وهدف دقائق الحدة الأسبوعي وتقدمك نحو تحقيق هدفك.
عناصر تحكم inReach®	لتمكينك من إرسال رسائل إلى جهاز inReach المقترن (استخدام جهاز التحكم عن بُعد inReach، الصفحة 77).
مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة	لعرض الساعة البيولوجية أثناء السفر ولتوفير الإرشاد لمساعدتك في التأقلم مع المنطقة الزمنية لوجهتك.
النشاط الأخير	لعرض ملخص موجز عن آخر نشاط مسجّل.
الجولة الأخيرة	لعرض ملخص موجز لآخر نشاط مسجّل ومحفوظات النشاط الرياضي المحددة.

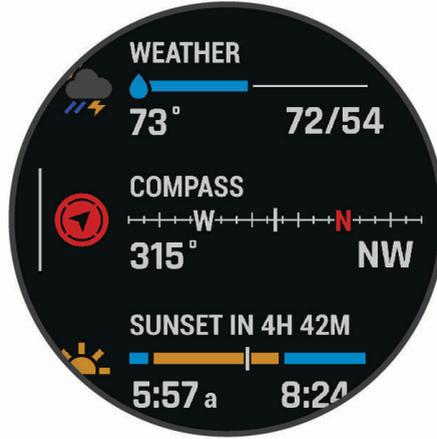
الاسم	الوصف
جولة الركض الأخيرة جولة السباحة الأخيرة	
عناصر التحكم بالموسيقى	لتوفير عناصر تحكم بمشغل الموسيقى لهاتفك أو ساعتك.
الإشعارات	لتنبيهك بشأن المكالمات الواردة والرسائل النصية وتحديثات الشبكات الاجتماعية وغير ذلك، وفقاً لإعدادات الإشعارات في هاتفك (تمكين إشعارات Bluetooth، الصفحة 84).
الأداء	لعرض قياسات الأداء التي تساعدك في تعقب أنشطتك التدريبية ومستويات أدائك في السباقات وفهمها (قياسات الأداء، الصفحة 52).
السباق الرئيسي	لعرض حدث السباق الذي عينته كسباق رئيسي في تقويم Garmin Connect (السباقات في التقويم والسباقات الرئيسية، الصفحة 37).
مقياس التأكسج	لتمكنك من الاطلاع على قراءة مقياس التأكسج يدوياً (الحصول على قراءات مقياس التأكسج، الصفحة 70). إذا كنت نشطاً للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة قراءة مقياس التأكسج، فلن يتم تسجيل القياسات.
السباقات في التقويم	لعرض الأحداث التالية للسباق التي تم تعيينها في تقويم Garmin Connect (السباقات في التقويم والسباقات الرئيسية، الصفحة 37).
التحكم في كاميرا RCT	لتمكنك من التقاط صورة يدوياً وتسجيل مقطع فيديو (استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia، الصفحة 77).
التنفس	معدل التنفس الحالي لديك بعدد الأنفاس في الدقيقة والمعدل لسبعة أيام. يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء.
النوم	لعرض معلومات عن وقت النوم الإجمالي ونتيجة النوم ومرحلة النوم في الليلة السابقة.
الخطوات	لتعقب عدد الخطوات اليومية وهدف الخطوات والبيانات المسجلة للأيام السابقة.
الأسهم	لعرض قائمة بالأسهم قابلة للتخصيص (إضافة سهم، الصفحة 64).
التوتر	لعرض مستوى التوتر الحالي ورسم بياني لمستوى التوتر. يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء. إذا كنت نشطاً للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة تحديد مستوى التوتر، فلن يتم تسجيل قياسات التوتر.
الشروق والغروب	لعرض أوقات الشروق والغروب والشفق المدني.
درجة الحرارة	لعرض بيانات درجة الحرارة من مستشعر درجة الحرارة الداخلي.
الجهوزية للتدريب	لعرض نتيجة ورسالة قصيرة لمساعدتك في تحديد مدى جهوزيتك للتدريب كل يوم (الجهوزية للتدريب، الصفحة 62).
حالة التدريب	لعرض حالة التدريب الحالية وشدته، ما يوضح لك طريقة تأثير تدريبك في مستوى لياقتك البدنية وأدائك (حالة التدريب، الصفحة 59).
عناصر تحكم VIRB®	لتوفير عناصر التحكم بالكاميرا عندما يكون جهاز VIRB مقترناً بساعة MARQ الخاصة بك (جهاز التحكم عن بعد في VIRB، الصفحة 77).
أحوال الطقس	لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس.
جهاز Xero®	لعرض معلومات موقع الليزر عندما يكون جهاز Xero المتوافق مقترناً بساعة MARQ الخاصة بك (إعدادات موقع ليزر Xero، الصفحة 78).

## عرض حلقة اللمحات

توفر اللمحات إمكانية وصول سريع إلى بيانات الصحة ومعلومات النشاط والمستشعرات المضمنة وغيرها. عندما تقوم بإقران ساعتك، يمكنك عرض البيانات من هاتفك، مثل الإشعارات وأحوال الطقس وأحداث التقويم.

1 اضغط على UP أو DOWN.

تقوم الساعة بالتنقل بين حلقة اللمحات وتعرض بيانات الملخص لكل لمحة.



تلميح: يمكنك أيضاً السحب للتنقل أو الضغط لتحديد الخيارات.

2 اضغط على START لعرض المزيد من المعلومات.

3 حدد خياراً:

• اضغط على DOWN لعرض تفاصيل إحدى اللمحات.

• اضغط على START لعرض خيارات ووظائف إضافية للمحة.

## تخصيص حلقة اللمحات

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر مظهر < لمحات >.

3 حدد خياراً:

• لتغيير موقع اللمحة في الحلقة، اختر لمحة واضغط على UP أو DOWN.

• لإزالة اللمحة من الحلقة، اختر لمحة واختر .

• لإضافة لمحة إلى الحلقة، اختر إضافة واختر لمحة.

تلميح: يمكنك اختيار إنشاء مجلد لإنشاء مجلدات تتضمن لمحات متعددة (إنشاء مجلدات اللمحات، الصفحة 51).

## إنشاء مجلدات اللمحات

يمكنك تخصيص حلقة اللمحات لإنشاء المجلدات لللمحات ذات الصلة.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر مظهر < لمحات > إضافة < إنشاء مجلد >.

3 اختر اللمحات التي تريد تضمينها في المجلد، واختر تم.

ملاحظة: في حال كانت اللمحات موجودة في حلقة اللمحات، يمكنك نقلها إلى المجلد أو نسخها فيه.

4 اختر اسماً للمجلد أو أدخل اسماً له.

5 اختر رمزاً للمجلد.

6 إذا لزم الأمر، حدد خياراً:

• لتحرير المجلد، انتقل إلى المجلد في حلقة اللمحات واضغط باستمرار على MENU.

• لتحرير اللمحات في المجلد، افتح المجلد واختر تعديل (تخصيص حلقة اللمحات، الصفحة 51).

## Body Battery

تحلل الساعة تغيّر معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر وجودة النوم وبيانات النشاط لتحديد مستوى Body Battery العام. وهو يعمل كعداد الغاز في السيارة إذ يشير إلى مقدار مخزون الطاقة المتوفر لديك. يتراوح نطاق مستوى مقياس الطاقة Body Battery بين 0 إلى 100، حيث يشير المعدل المتراوح بين 0 و25 إلى مخزون الطاقة المتدني، كما يشير المعدل المتراوح بين 26 و50 إلى مخزون الطاقة المتوسط، وبين 51 و75 إلى مخزون الطاقة المرتفع، أما المعدل بين 76 و100 فيدل إلى مخزون طاقة مرتفع جداً. يمكنك مزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect لعرض مستوى Body Battery الأحدث والتباينات على المدى الطويل وتفاصيل إضافية (تلميحاً لبيانات Body Battery المحسنة، الصفحة 52).

### تلميحاً لبيانات Body Battery المحسنة

- للحصول على نتائج أكثر دقة، ضع الساعة أثناء النوم.
- يؤدي النوم الجيد إلى رفع مستوى مقياس الطاقة Body Battery.
- قد يؤدي النشاط المجهد والتوتر الشديد إلى استنفاد مقياس الطاقة Body Battery بسرعة.
- لا تؤثر كمية الطعام المستهلك ولا المنبهات مثل الكافيين على Body Battery لديك.

### قياسات الأداء

قياسات الأداء هذه عبارة عن تقديرات يمكن أن تساعدك على تعقب وفهم أنشطتك التدريبية وأدائك في السباقات. وتتطلب هذه القياسات القيام ببضعة أنشطة باستخدام جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً. تتطلب قياسات الأداء الخاصة بركوب الدراجة توفر جهاز مراقبة معدل نبضات القلب وجهاز قياس الطاقة.

وهذه التقديرات مقدّمة ومدعومة بواسطة Firstbeat Analytics™. للاطلاع على مزيد من المعلومات، انتقل إلى [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**ملاحظة:** قد تبدو التقديرات غير دقيقة في البداية. وتطلب منك الساعة إكمال بضعة أنشطة لتتعرف على أدائك.

**الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين:** إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمليتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء (حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 53).

**أوقات السباق المتوقعة:** تستخدم ساعتك تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومحفوظات التدريب لتوفير وقت السباق المستهدف استناداً إلى حالة لياقتك البدنية الحالية (عرض أوقات السباقات المتوقعة، الصفحة 54).

**حالة تغير معدل نبضات القلب:** تحلل الساعة قراءات معدل نبضات القلب المستندة إلى معصمك أثناء نومك لتحديد حالة تغير معدل نبضات القلب (HRV) استناداً إلى متوسطات تغير معدل نبضات القلب الشخصية الطويلة الأجل (حالة تغير معدل نبضات القلب، الصفحة 55).

**حالة الأداء:** حالة الأداء عبارة عن تقييم في الوقت الحقيقي بعد 6 إلى 20 دقيقة من النشاط. يمكن إضافة هذا الخيار كحقل بيانات حتى يتسنى لك عرض حالة أدائك أثناء ممارسة باقي النشاط. وهو يقارن بين حالتك في الوقت الحقيقي والمستوى المتوسط لليافتك البدنية (حالة الأداء، الصفحة 56).

**طاقة المدخل الوظيفي (FTP):** تستخدم الساعة معلومات ملف تعريف المستخدم من الإعداد الأولي لتقدير طاقة المدخل الوظيفي لديك. للحصول على تصنيف أكثر دقة، يمكنك إجراء اختبار موجه (الحصول على تقدير FTP الخاص بك، الصفحة 56).

**عتبة اللاكتيت:** تتطلب عتبة اللاكتيت جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر. إن عتبة اللاكتيت هي النقطة حيث تبدأ عضلاتك بالتعب بسرعة. تقيس ساعتك مستوى عتبة اللاكتيت باستخدام بيانات معدل نبضات القلب والإيقاع (عتبة اللاكتيت، الصفحة 57).

**القدرة على التحمل:** تستخدم الساعة بيانات معدل نبضات القلب وتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لتوفير تقديرات القدرة على التحمل في الوقت الحقيقي. ويمكن إضافة هذا الخيار كشاشة بيانات لتتمكن من عرض القدرة المحتملة والحالية على التحمل أثناء النشاط الذي تمارسه (عرض القدرة على التحمل الخاص بك في الوقت الحقيقي، الصفحة 58).

**منحنى الطاقة (لركوب الدراجة):** يعرض منحنى الطاقة إخراج الطاقة المتواصل بمرور الوقت. يمكنك عرض منحنى الطاقة للشهر السابق أو الثلاثة أشهر السابقة أو اثني عشر شهراً السابق (عرض منحنى الطاقة، الصفحة 58).

## حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين

إن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأوكسجين (بالمليتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء. بتعبير أبسط، يشير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين إلى أداء رياضي ويجب أن يزداد مع تحسن مستوى اللياقة البدنية. يتطلب جهاز MARQ Athlete جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً لعرض تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين. يحتوي الجهاز على تقديرات منفصلة للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين للركض وركوب الدراجة. يجب الركض في الخارج مع استخدام GPS أو ركوب دراجة مع استخدام جهاز قياس طاقة متوافق بمستوى شدة معتدل لعدة دقائق للحصول على تقدير دقيق للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين. على الجهاز، يظهر تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين كرقم ووصف وموضع على المقياس باللون. في حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، مثل تصنيفه حسب عمرك وجنسك.



متفوق	أرجواني
ممتاز	أزرق
جيد	أخضر
مقبول	برتقالي
ضعيف	أحمر

يتم توفير بيانات الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بواسطة Firstbeat Analytics. يتم توفير تحليل الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بموجب إذن من The Cooper Institute®. لمزيد من المعلومات، راجع الملحق (المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، الصفحة 129)، ثم انتقل إلى [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين عند الركض

تتطلب هذه الميزة جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً. إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، فيجب وضعه وإقرانه بساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 75).

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 89)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 90). قد يبدو التقدير غير دقيق في البداية. وتتطلب الساعة بضع جولات للتعرف على أدائك في الركض. يمكنك إلغاء تمكين تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لأنشطة الركض لمسافات طويلة والركض الطويل إذا كنت لا تريد أن تؤثر أنواع الركض هذه في تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 32).

- 1 ابدأ بنشاط الركض.
- 2 اركض في الخارج لمدة 10 دقائق على الأقل.
- 3 بعد الركض، اختر حفظ.
- 4 اختر UP أو DOWN للتنقل بين مقاييس الأداء.

## الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة

تتطلب هذه الميزة جهازًا لقياس الطاقة وجهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقًا. يجب إقران جهاز قياس الطاقة مع ساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 75). إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، فيجب ارتداؤه وإقرانه مع ساعتك.

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 89) وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 90). قد يبدو التقدير غير دقيق في البداية. يجب القيام ببضع جولات لتتعرف الساعة على أدائك أثناء ركوب الدراجة.

- 1 ابدأ نشاط ركوب الدراجة.
- 2 اركب الدراجة بحدّة عالية وثابتة لمدة 20 دقيقة على الأقل.
- 3 بعد ركوب الدراجة، اختر حفظ.
- 4 اختر UP أو DOWN للتقليل بين مقاييس الأداء.

## عرض أوقات السباقات المتوقعة

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 89)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 90).

تستخدم الساعة تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 53) ومحفوظات التدريب لتوفير وقت السباق المستهدف. تحلل الساعة عدة أسابيع من بيانات التدريب الخاصة بك لتحديث تقديرات وقت السباق.

تلميح: إذا كان لديك أكثر من جهاز Garmin واحد، فيمكنك تمكين ميزة TrueUp™ للبيانات الفيزيولوجية، ما يسمح لساعتك بمزامنة الأنشطة والمحفوظات والبيانات من أجهزة أخرى (مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء، الصفحة 105).

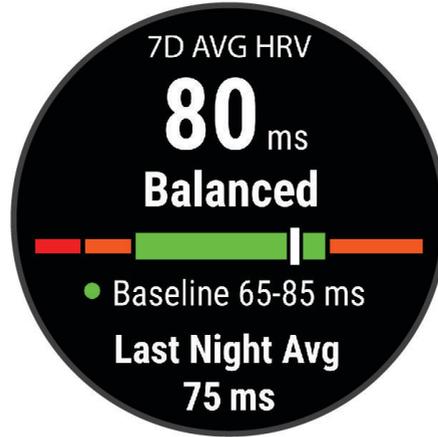
- 1 من وجه الساعة، اضغط على UP أو DOWN لعرض لحظة الأداء.
- 2 اضغط على START لعرض تفاصيل اللحظة.
- 3 اضغط على UP أو DOWN لعرض وقت السباق المتوقع.



- 4 اضغط على START لعرض توقعات المسافات الأخرى. ملاحظة: قد تبدو التقديرات غير دقيقة في البداية. وتتطلب الساعة بضع جولات للتعرف على أدائك في الركض.

## حالة تغير معدل نبضات القلب

تحلل الساعة قراءات معدل نبضات القلب المستندة إلى معصمك أثناء نومك لتحديد حالة تغير معدل نبضات القلب (HRV). ويؤثر كل من التدريب والنشاط البدني والنوم والتغذية والعادات الصحية في تغير معدل نبضات القلب. ويمكن أن تختلف قيم تغير معدل نبضات القلب بشكل كبير استناداً إلى الجنس والعمر ومستوى اللياقة البدنية. قد تشير حالة تغير معدل نبضات القلب المتوازنة إلى علامات إيجابية عن الصحة، مثل التوازن الجيد بين التدريب واستعادة النشاط وصحة قلب وأوعية دموية أفضل ومرونة لتحمل التوتر. قد تكون الحالة غير المتوازنة أو السيئة دليلاً على التعب أو على حاجة أكبر لاستعادة النشاط أو على ارتفاع مستوى التوتر. للحصول على أفضل النتائج، عليك وضع الساعة أثناء النوم. يجب أن تتوفر بيانات النوم المنتظم لمدة ثلاثة أسابيع لتمكين الساعة من عرض حالة تغير معدل نبضات القلب.



منطقة الألوان	الحالة	الوصف
أخضر	متوازنة	متوسط تغير معدل نبضات القلب لسبعة أيام هو ضمن النطاق الأساسي.
برتقالي	غير متوازن	متوسط تغير معدل نبضات القلب لسبعة أيام هو أعلى من النطاق الأساسي أو أدنى منه.
أحمر	جهوزية منخفضة	متوسط تغير معدل نبضات القلب لسبعة أيام هو أقل بكثير من النطاق الأساسي.
لا يتوفر أي لون	ضعيفة لا تتوفر أي حالة	متوسط قيم تغير معدل نبضات القلب هو أقل بكثير من النطاق الطبيعي لعمرك. إن عدم توفر أي حالة يعني عدم توفر بيانات كافية لإنشاء متوسط لسبعة أيام.

يمكنك مزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect لعرض حالة تغير معدل نبضات القلب الحالية واتجاهاتها والملاحظات التعليمية ذات الصلة.

## تغير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر

إن مستوى التوتر هو نتيجة اختبار لمدة ثلاث دقائق يتم إجراؤه أثناء الوقوف دون حركة، حتى يتسنى لجهاز MARQ تحليل تغير معدل نبضات القلب لتحديد إجمالي التوتر. يؤثر كل من التدريب والنوم والتغذية والتوتر في الحياة بشكل عام في أداء العداء. تتراوح درجة التوتر بين 1 و100، حيث تشير الدرجة 1 إلى معدل توتر منخفض جداً وتشير الدرجة 100 إلى معدل توتر مرتفع جداً. قد تساعدك معرفة مستوى التوتر لديك في اتخاذ قرار بشأن ما إذا كان جسمك مستعداً لجولة ركض تدريبي شاق أو لليوغا أم لا.

## عرض تغير معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر

تتطلب هذه الميزة جهاز Garmin لمراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر. لتتمكن من عرض تأثير مستوى التوتر في تغير معدل نبضات قلبك (HRV)، عليك وضع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب وإقرانه بجهازك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 75).

**تلميح:** Garmin توصيك بقياس درجة توترك في الوقت نفسه تقريباً وضمن الظروف نفسها كل يوم.

- 1 اضغط على **START**، واختر **إضافة** < تأثير التوتر لإضافة تطبيق التوتر إلى قائمة التطبيقات إذا لزم الأمر.
- 2 اختر **نعم** لإضافة التطبيق إلى قائمة مفضلاتك.
- 3 من وجه الساعة، اضغط على **START** واختر **تأثير التوتر**، ثم اضغط على **START**.
- 4 قف بدون حركة واسترخ لمدة 3 دقائق.

## حالة الأداء

بينما تكمل نشاطك مثل الركض أو ركوب الدراجة، ستحلّل ميزة حالة الأداء إيقاعك ونبضات قلبك وتغيّر معدل نبضات قلبك بهدف إجراء تقييم في الوقت الحقيقي لقدرتك على تقديم أداء معين مقارنةً بإجمالي مستوى اللياقة البدنية لديك. وسيمثّل ذلك تقريباً نسبة الانحراف عن تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك في الوقت الحقيقي.

يتراوح نطاق قيم حالة الأداء بين 20- و20+. وبعد الدقائق الست إلى العشرين الأولى لنشاط ما، يعرض جهازك درجة حالة الأداء الخاصة بك. فعلى سبيل المثال، تعني الدرجة +5 أنك مسترخٍ ومنتعش وقادر على القيام بجولة جيدة من الركض أو ركوب الدراجة الهوائية. يمكنك إضافة حالة الأداء كحقل بيانات إلى واحدة من شاشات التدريب لديك لمراقبة قدرتك طوال النشاط. وقد تشكل حالة الأداء أيضاً مؤشراً لمستوى التعب، بخاصة في نهاية جولة ركض أو ركوب دراجة هوائية للتدريب الطويل.

**ملاحظة:** يحتاج الجهاز إلى بضع جولات من الركض أو ركوب الدراجة الهوائية مع جهاز لمراقبة معدل نبضات القلب للحصول على تقدير دقيق للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وللتعرف على قدرة الركض أو ركوب الدراجة الهوائية لديك (حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 53).

## عرض حالة الأداء

تطلب هذه الميزة جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً.

- 1 إضافة ظروف الأداء إلى شاشة بيانات (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 31).
- 2 اذهب للركض أو انطلق في جولة على الدراجة الهوائية.  
بعد 6 إلى 20 دقيقة، تظهر حالة أدائك.
- 3 قم بالتمرير إلى شاشة البيانات لعرض حالة أدائك خلال الركض أو ركوب الدراجة الهوائية.

## الحصول على تقدير FTP الخاص بك

لستمكن من الحصول على تقدير طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاص بك، عليك إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر وجهاز قياس الطاقة مع ساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 75)، وستحصل على تقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة، الصفحة 54).

تستخدم الساعة معلومات ملف تعريف المستخدم الخاص بك من الإعدادات الأولى وتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لتقدير طاقة المدخل الوظيفي الخاصة بك. ستقوم الساعة تلقائياً باكتشاف طاقة المدخل الوظيفي ومعدل نبضات القلب لديك والطاقة أثناء ركوب الدراجة بحدّة ثابتة وعالية.

- 1 اضغط على UP أو DOWN لعرض لمحة الأداء.
  - 2 اضغط على START لعرض تفاصيل اللمحة.
  - 3 اضغط على UP أو DOWN لعرض تقدير طاقة المدخل الوظيفي الخاص بك.
- يظهر تقدير طاقة المدخل الوظيفي الخاص بك كقيمة تم قياسها بالواط لكل كيلوجرام، وإخراج طاقتك بالواط، وموقع على المقياس باللون.

متفوق	أرجواني
ممتاز	أزرق
جيد	أخضر
مقبول	برتقالي
غير مدرب	أحمر

لمزيد من المعلومات، راجع الملحق (تصنيفات FTP، الصفحة 129).

**ملاحظة:** عندما ينهك إشعار أداء بشأن طاقة مدخل وظيفي جديدة، يمكنك اختيار قبول لحفظ طاقة المدخل الوظيفي الجديدة، أو رفض للإبقاء على طاقة المدخل الوظيفي الحالية الخاصة بك.

## إجراء اختبار طاقة المدخل الوظيفي (FTP)

قبل أن تجري اختباراً لتحديد طاقة المدخل الوظيفي (FTP)، يجب عليك إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر وجهاز قياس الطاقة بجهازك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 75)، كما يجب أن تحصل على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة، الصفحة 54).

**ملاحظة:** يُعدّ اختبار طاقة المدخل الوظيفي (FTP) تمريناً صعباً يستغرق إكماله حوالي 30 دقيقة. اختر طريقاً عملياً ويكون أغلبه مسطحاً ليسمح لك بركوب الدراجة الهوائية بمجهود يزيد بانتظام مثل السباق الزمني.

- 1 من وجه الساعة، اختر **START**.
- 2 اختر نشاط ركوب الدراجة الهوائية.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر **تدريب > اختبار موجه ل FTP**.
- 5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 6 بعد أن تبدأ جولة ركوب الدراجة، سيعرض الجهاز مدة كل خطوة والهدف وبيانات الطاقة الحالية. تظهر رسالة عند اكتمال الاختبار.
- 6 بعد أن تكمل الاختبار الموجه، أكمل تمارين التهدئة ثم أوقف المؤقت واحفظ النشاط.
- تظهر طاقة المدخل الوظيفي (FTP) لديك كقيمة مقبسة بالواط لكل كيلوجرام، وإخراج الطاقة بالواط والموضع على المقياس باللون.
- 7 حدد خياراً:
  - اختر **قبول** لحفظ طاقة المدخل الوظيفي الجديدة.
  - اختر **رفض** للحفاظ على طاقة المدخل الوظيفي الحالية.

## عتبة اللاكتيت

عتبة اللاكتيت عبارة عن حدة التمرين التي يبدأ عندها اللاكتيت في التراكم في مجرى الدم. وفي الركض، يكون عبارة عن مستوى الجهد أو الإيقاع المقدر. عندما يتجاوز العداء العتبة، يبدأ التعب في الزيادة بمعدل أسرع. وبالنسبة إلى العدائين ذوي الخبرة، تحدث العتبة عند 90% تقريباً من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب، وبين السرعة في سباق 10 كلم ونصف ماراتون. وبالنسبة إلى العدائين متوسطي المستوى، غالباً ما تحدث عتبة اللاكتيت عند نسبة أقل بكثير من 90% من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. إن معرفة عتبة اللاكتيت لديك يمكن أن تساعدك في تحديد مدى شدة التدريب أو متى تضغط على نفسك أثناء السباق.

وإذا كنت تعرف قيمة معدل نبضات القلب التي تسبب حدوث عتبة اللاكتيت، فيمكنك إدخالها في إعدادات ملف تعريف المستخدم الخاص بك (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 90). يمكنك تشغيل ميزة الكشف التلقائي لتسجيل عتبة اللاكتيت الخاصة بك تلقائياً أثناء نشاط.

## القيام باختبار موجه لتحديد عتبة اللاكتيت الخاصة بك

تطلب هذه الميزة جهاز Garmin لمراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر. قبل أن تتمكن من القيام بالاختبار الموجه، يجب عليك ارتداء جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول الصدر وإقرانه بجهازك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 75).

يستخدم الجهاز معلومات ملف تعريف المستخدم الخاص بك من الإعداد الأولي وتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين الخاص بك عتبة اللاكتيت الخاصة بك. سيقوم الجهاز باكتشاف عتبة اللاكتيت الخاصة بك تلقائياً أثناء الركض بقوة ثابتة وعالية مع معدل نبضات القلب.

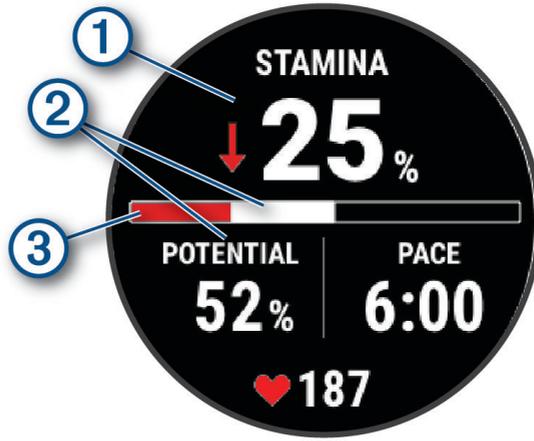
**تلميح:** يتطلب الجهاز بضع جولات ركض مع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول الصدر للحصول على قيمة دقيقة لأقصى معدل لنبضات القلب وتقدير أقصى استهلاك للأكسجين. إذا واجهت صعوبة في الحصول على تقدير لعتبة اللاكتيت، فحجرب تقليل قيمة أقصى معدل لنبضات القلب الخاصة بك يدوياً.

- 1 من وجه الساعة، اختر **START**.
  - 2 اختر نشاط ركض في الخارج.
  - 3 يلزم استخدام GPS لإكمال الاختبار.
  - 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
  - 4 اختر **تدريب > اختبار موجه لعتبة اللاكتيت**.
  - 5 ابدأ المؤقت، واتباع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
  - 6 بعد أن تبدأ في الركض، يعرض الجهاز مدة كل خطوة، وبيانات معدل نبضات القلب المستهدفة والحالية. تظهر رسالة عند اكتمال الاختبار.
  - 6 بعد أن تكمل الاختبار الموجه، أوقف المؤقت واحفظ النشاط.
- إذا كان هذا هو أول تقدير لعتبة اللاكتيت لديك، فسيطلب منك الجهاز تحديث مناطق معدل نبضات قلبك وفقاً لمعدل نبضات قلبك الخاص بعتبة اللاكتيت. ولكل تقدير إضافي لعتبة اللاكتيت، يطلب منك الجهاز قبول التقدير أو رفضه.

## عرض القدرة على التحمل الخاص بك في الوقت الحقيقي

يمكن أن توفر ساعتك تقديرات القدرة على التحمل في الوقت الحقيقي استنادًا إلى بيانات معدل نبضات القلب وتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 53).

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر نشاط ركض أو ركوب دراجة.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر شاشات البيانات < إضافة جديد > القدرة على التحمل.
- 6 اضغط على UP أو DOWN لتغيير موقع شاشة البيانات (اختياري).
- 7 اضغط على START لتحرير الحقل الرئيسي لبيانات القدرة على التحمل (اختياري).
- 8 ابدأ نشاطك (بدء النشاط، الصفحة 5).
- 9 اضغط على UP أو DOWN للانتقال إلى شاشة البيانات.



① الحقل الرئيسي لبيانات القدرة على التحمل. لعرض النسبة المئوية المقدرة لقدرتك على التحمل الحالية أو المسافة المتبقية أو الوقت المتبقي.

② القدرة على التحمل المحتملة.

القدرة الحالية على التحمل.

أحمر: القدرة على التحمل قيد الاستنفاد.

برتقالي: القدرة على التحمل ثابتة.

أخضر: تتم استعادة القدرة على التحمل.

## عرض منحنى الطاقة

لتمكين من عرض منحنى الطاقة، عليك تسجيل جولة لمدة ساعة على الأقل باستخدام جهاز قياس الطاقة في آخر 90 يومًا (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 75).

يمكنك إنشاء التدريبات في حسابك على Garmin Connect. يعرض منحنى الطاقة إخراج الطاقة المتواصل بمرور الوقت. ويمكنك عرض منحنى الطاقة في الشهر السابق أو الثلاثة أشهر السابقة أو الاثني عشر شهرًا السابق.

من قائمة تطبيق Garmin Connect، اختر إحصائيات الأداء < منحنى الطاقة.

## حالة التدريب

إنّ هذه القياسات عبارة عن تقديرات يمكن أن تساعدك في تعقّب أنشطتك التدريبية وفهمها. وتتطلب هذه القياسات القيام ببضعة أنشطة باستخدام جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقًا. تتطلب قياسات الأداء الخاصة بركوب الدراجة توفر جهاز مراقبة معدل نبضات القلب وجهاز قياس الطاقة. وهذه التقديرات مقدّمة ومدعومة بواسطة Firstbeat Analytics. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).



**ملاحظة:** قد تبدو التقديرات غير دقيقة في البداية. وتتطلب منك الساعة إكمال بضعة أنشطة لتعرّف على أدائك.

**حالة التدريب:** توضح لك حالة التدريب كيفية تأثير التدريب في لياقتك البدنية وفي أدائك. تستند حالة التدريب الخاصة بك إلى التغييرات في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والشدة الحادة وحالة تغير معدل نبضات القلب على مدى فترة زمنية طويلة.

**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 (حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 53). تعرض ساعتك القيم المصححة للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين نتيجة تأثير الحرارة والارتفاع، وذلك خلال تأقلمك مع البيئات ذات الحرارة المرتفعة أو الارتفاعات العالية (تأقلم الأداء مع الحرارة والارتفاع، الصفحة 60).

**الشدة الحادة:** إن الشدة الحادة هي مجموع مرجح لتناج شدة التدريب الأخيرة بما في ذلك مدة التمرين وحدته. (الشدة الحادة، الصفحة 60).

**تركيز شدة التدريب:** تحلّل ساعتك شدة التدريب وتوزّعها على فئات مختلفة استنادًا إلى حدة كل نشاط مسجّل وبيئته. يشمل تركيز شدة التدريب إجمالي الشدة المتراكم لكل فئة وتركيز التدريب. تعرض ساعتك توزيع مستوى الشدة خلال الأسابيع الأربعة الماضية (تركيز شدة التدريب، الصفحة 61).

**الجاهزية للتدريب:** تستخدم الساعة بيانات مختلفة، بما في ذلك التدريب واستعادة النشاط والنوم، لتوفير نتيجة مستوى الجاهزية لتتمكن من تحديد ما إذا كان هذا الوقت هو الأفضل للقيام بتمرين شاق أو عدم إجهاد نفسك (الجاهزية للتدريب، الصفحة 62).

**القدرة على ركوب الدراجة:** تستخدم ميزة القدرة على ركوب الدراجة ملف تعريف المستخدم ومحفوظات التدريب والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وبيانات منحني الطاقة لتحديد نوع الدراج وتحليل القدرة (عرض القدرة على ركوب الدراجة، الصفحة 63).

**وقت استعادة النشاط:** يعرض وقت استعادة النشاط الوقت المتبقي قبل أن تستعيد نشاطك بالكامل وتكون مستعدًا للتمرين الشاق التالي (وقت استعادة النشاط، الصفحة 63).

## مستويات حالة التدريب

توضح لك حالة التدريب كيفية تأثير التدريب في مستوى لياقتك البدنية وفي أدائك. تستند حالة التدريب إلى التغييرات التي تطرأ على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والشدة الحادة وحالة تغير معدل نبضات القلب على مدار فترة زمنية طويلة. ويمكنك استخدام حالة التدريب لتساعدك على تخطيط التدريب المستقبلي والاستمرار في تحسين مستوى لياقتك البدنية.

**لا تتوفر أي حالة:** يجب القيام بنشاط واحد على الأقل في الأسبوع، مع نتائج الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين أثناء الركض أو ركوب الدراجة لتتمكن الساعة من تحديد حالة التدريب.

**التوقف عن ممارسة التمارين:** لديك استراحة في الروتين التدريبي أو أنك تتدرب أقل بكثير من المعتاد لمدة أسبوع أو أكثر. يعني التوقف عن ممارسة التمارين أنك غير قادر على الحفاظ على مستوى لياقتك البدنية. يمكنك محاولة زيادة شدة التدريب لتحسين أدائك.

**استعادة النشاط:** تسمح شدة التدريب الأخف لجسمك باستعادة النشاط، الأمر الذي يعد أساسياً خلال فترات زمنية مطوّلة من التدريب الشاق. يمكنك متابعة التدريب بشدة أعلى مجدداً تصبح جاهزاً.

**ثابت:** إن شدة تدريبك الحالية كافية للحفاظ على مستوى لياقتك البدنية. لتحسين أدائك، حاول إضافة المزيد من التنوع إلى تمارينك أو زيادة حجم التدريب.

**فعال:** إن شدة التدريب تضع مستوى لياقتك البدنية وأدائك على المسار الصحيح. احرص على التخطيط لفترات تعافٍ في التدريب للحفاظ على مستوى لياقتك البدنية.

**الذروة:** أنت في حالة مثالية للسباق. يتيح خفض شدة التدريب الذي أجريته مؤخراً لجسمك استعادة نشاطه والتعويض بالكامل عن التدريبات السابقة. احرص على التخطيط مسبقاً، إذ لا يمكن الحفاظ على حالة الذروة هذه إلا لفترة قصيرة.

**تجاوز:** إن شدة التدريب مرتفعة جداً وذات نتائج عكسية. يحتاج جسمك إلى الراحة. احرص على أن تخصص لنفسك الوقت لاستعادة النشاط عبر إضافة تدريب أخف إلى الجدول.

**غير فعال:** تبلغ شدة التدريب مستوى جيداً، لكن لياقتك البدنية في انخفاض. حاول التركيز على الراحة والتغذية والتحكم بالتوتر.

**مرهق:** ثمة عدم توازن بين وقت استعادة النشاط وشدة التدريب. إنها نتيجة طبيعية بعد إجراء تدريب شاق أو المشاركة في حدث رئيسي. قد يواجه جسمك صعوبة في استعادة النشاط، لذا يجب الانتباه إلى صحتك العامة.

## تلميحات للحصول على حالة التدريب

تعتمد ميزة حالة التدريب على تقييمات محدّثة لمستوى لياقتك البدنية، بما في ذلك قياس واحد على الأقل من قياسات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في الأسبوع. يتم تحديث تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بعد جولات الركض أو ركوب الدراجة الهوائية في الخارج مع جهاز قياس الطاقة والتي بلغ معدل نبضات قلبك أثناءها 70% على الأقل من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب لدقائق متعددة. لا تؤدي أنشطة الركض في الأماكن المغلقة إلى إنشاء تقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من أجل الحفاظ على دقة مؤشر مستوى لياقتك البدنية. يمكنك إلغاء تمكين تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لأنشطة الركض لمسافات طويلة والركض الطويل إذا كنت لا تريد أن تؤثر أنواع الركض هذه في تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (*اعدادات الأنشطة والتطبيقات*، الصفحة 32).

لتحقيق أقصى استفادة من ميزة حالة التدريب، يمكنك أن تجرب هذه التلميحات.

- اركض أو اركب الدراجة في الخارج مرة واحدة على الأقل في الأسبوع مستخدماً جهاز قياس الطاقة وابلغ معدل نبضات قلب أعلى من 70% من الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك لعشر دقائق على الأقل.
- بعد استخدام الساعة لمدة أسبوع، يجب أن تكون حالة التدريب الخاصة بك متوفرة.
- سجّل كل أنشطة اللياقة البدنية على هذه الساعة أو قم بتمكين ميزة TrueUp للبيانات الفيزيولوجية، ما يتيح لساعتك معرفة أدائك (*مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء*، الصفحة 105).
- ارتد الساعة باستمرار أثناء نومك لمواصلة إنشاء حالة تغير معدل نبضات القلب محدثة. يمكن أن يساعد الحصول على حالة تغير معدل نبضات القلب صالحة في الحفاظ على حالة تدريب صالحة عندما لا يكون لديك العديد من الأنشطة مع قياسات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

## تأقلم الأداء مع الحرارة والارتفاع

تؤثر العوامل البيئية مثل الارتفاع ودرجات الحرارة المرتفعة في تدريبك وأدائك. على سبيل المثال، يؤثر التدريب على ارتفاع عالٍ إيجاباً في لياقتك، ولكن قد تلاحظ انخفاضاً مؤقتاً في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عندما يكون الارتفاع عالياً جداً. توفر ساعة MARQ Athlete إشعارات التأقلم وتصحّيات تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وحالة التدريب عندما تكون درجة الحرارة أعلى من 22 درجة مئوية (72 درجة فهرنهايت) وعندما يكون الارتفاع أعلى من 800 متر (2625 قدماً). يمكنك تعقّب حالة التأقلم مع الحرارة والارتفاع في لمحة حالة التدريب.

**ملاحظة:** تتوفر ميزة التأقلم مع الحرارة لأنشطة GPS فقط وتتطلب بيانات أحوال الطقس من هاتف المتصل.

## الشدة الحادة

إن الشدة الحادة هي مجموع مرجح لاستهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC) في الأيام القليلة الماضية. ويشير المقياس إلى ما إذا كانت الشدة الحالية منخفضة أو مثالية أو مرتفعة أو مرتفعة جداً. ويتم تحديد النطاق المثالي بالاستناد إلى مستوى لياقتك البدنية الفردي ومحفوظات التدريب. ويتم ضبط النطاق مع زيادة أو تخفيض وقت التدريب وشدة.

## تركيز شدة التدريب

من أجل تحسين أدائك واكتساب مستوى أعلى من اللياقة البدنية، يجب توزيع التدريب على ثلاث فئات: تمارين هوائية منخفضة الحدة وتمرين هوائية مرتفعة الحدة وتمرين لاهوائية. يعرض لك تركيز شدة التدريب المرحلة التي بلغها التدريب الخاص بك حالياً في كل فئة، ويوفر أهداف التدريب. يتطلب تركيز شدة التدريب 7 أيام على الأقل من التدريب لتحديد ما إذا كانت شدة التدريب منخفضة أو مثالية أو مرتفعة. بعد 4 أسابيع من محفوظات التدريب، سيضمن تقدير شدة التدريب معلومات مستهدفة أكثر تفصيلاً لمساعدتك في تحقيق التوازن بين أنشطة التدريب.

**أدنى من الأهداف:** إن شدة تدريبك أقل من الحد الأقصى وذلك في كل فئات الحدة. حاول زيادة مدة تمارينك أو وتيرتها.

**نقص في التمارين الهوائية منخفضة الحدة:** حاول إضافة المزيد من الأنشطة الهوائية منخفضة الحدة لاستعادة النشاط والتوازن في الأنشطة الأكثر حدة.

**نقص في التمارين الهوائية مرتفعة الحدة:** حاول إضافة المزيد من الأنشطة الهوائية مرتفعة الحدة للمساعدة في تحسين عتبة اللاكتيت والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين مع مرور الوقت.

**نقص في التمارين اللاهوائية:** حاول إضافة بعض الأنشطة اللاهوائية الأكثر حدة لتحسين سرعتك وقدرتك اللاهوائية مع مرور الوقت. متوازنة: إن شدة التدريب متوازنة وتوفر فوائد لياقة بدنية شاملة أثناء متابعتك للتدريب.

**التركيز المنخفض الحدة للتمارين الهوائية:** تكون شدة التدريب غالباً عبارة عن نشاط هوائي منخفض الحدة. يوفر ذلك أساساً صلابة ويعمل على تحضيرك للقيام بتمارين إضافية أكثر حدة.

**التركيز المرتفع الحدة للتمارين الهوائية:** تكون شدة التدريب غالباً عبارة عن نشاط هوائي مرتفع الحدة. تساعد هذه الأنشطة على تحسين عتبة اللاكتيت والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والقدرة على التحمل.

**تركيز التمارين اللاهوائية:** تكون شدة التدريب غالباً عبارة عن نشاط عالي الحدة. يؤدي ذلك إلى اكتساب لياقة بدنية بسرعة ولكن يجب أن تكون متوازنة مع أنشطة هوائية منخفضة الحدة.

**أعلى من الأهداف:** إن شدة تدريبك أعلى من المستوى الأمثل، ويجب محاولة تقليل مدة تمارينك ووتيرتها.

## معلومات عن تأثير التدريب

يقيس تأثير التدريب تأثير النشاط في اللياقة البدنية الهوائية واللاهوائية. يتم تجميع أرقام تأثير التدريب أثناء النشاط. تزداد قيمة تأثير التدريب مع تقدم النشاط. ويتحدد تأثير التدريب بواسطة معلومات ملف تعريف المستخدم ومحفوظات التدريب ومعدل نبضات القلب والمدة وحدة النشاط. تتوفر سبعة ملصقات مختلفة لتأثير التدريب لوصف الفائدة الأساسية لنشاطك. تتم الإشارة إلى كل ملصق بلون يتوافق مع تركيز شدة التدريب (**تركيز شدة التدريب، الصفحة 61**). إن كل عبارة من عبارات الملاحظات، على سبيل المثال، "تأثير كبير على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين" لها وصف مطابق في تفاصيل نشاط Garmin Connect.

يستخدم تأثير التدريب الخاص بالتمارين الهوائية معدل نبضات القلب لقياس تأثير حدة التمارين التراكمية في لياقتك البدنية للتمارين الهوائية، ويشير إلى ما إذا كان التمرين يحافظ على مستوى لياقتك البدنية أو يحسنه. ويتم تمثيل استهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC) المتراكم أثناء التدريب على شكل نطاق من القيم تأخذ في الاعتبار مستوى لياقتك البدنية وعادات التدريب. تؤثر التمارين الثابتة التي يتم القيام بها مع بذل جهد متوسط أو تلك التي تمتد لوقت أطول (>180 ثانية) إيجاباً في الأيض الهوائي وتنتج تأثير تدريب خاصاً بالتمارين الهوائية محسناً.

يستخدم تأثير التدريب الخاص بالتمارين اللاهوائية معدل نبضات القلب والسرعة (أو الطاقة) لتحديد تأثير التمرين في قدرتك على القيام بتمارين بحدة عالية جداً. تحصل على قيمة بناء على مساهمة التمارين اللاهوائية في استهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC) ونوع النشاط. تؤثر الفواصل الزمنية المتكررة العالية الحدة التي تتراوح بين 10 و120 ثانية بشكل مفيد للغاية في قدرتك على القيام بالتمارين اللاهوائية وتؤدي إلى تحسين تأثير التدريب الخاص بالتمارين اللاهوائية.

يمكنك إضافة تأثير تدريب الايروبيك وتأثير التمارين اللاهوائية كحقل بيانات إلى شاشة من شاشات التدريب لمراقبة الأرقام أثناء النشاط.

تأثير التدريب	فوائد التمارين الهوائية	فوائد التمارين اللاهوائية
من 0.0 إلى 9.0	ما من فوائد.	ما من فوائد.
من 0.1 إلى 9.1	فائدة ثانوية.	فائدة ثانوية.
من 0.2 إلى 9.2	الحفاظ على اللياقة البدنية للتمارين الهوائية.	الحفاظ على اللياقة البدنية للتمارين اللاهوائية.
من 0.3 إلى 9.3	تأثير في اللياقة البدنية للتمارين الهوائية.	تأثير في اللياقة البدنية للتمارين اللاهوائية.
من 0.4 إلى 9.4	تأثير كبير في اللياقة البدنية للتمارين الهوائية.	تأثير كبير في اللياقة البدنية للتمارين اللاهوائية.
0.5	مفرط وربما ضار بدون وقت كافٍ لاستعادة النشاط.	مفرط وربما ضار بدون وقت كافٍ لاستعادة النشاط.

تقنية تأثير التدريب مقدّمة ومتاحة بواسطة Firstbeat Analytics. للاطلاع على مزيد من المعلومات، انتقل إلى [firstbeat.com](http://firstbeat.com).

## الجاهزية للتدريب

تعرض بيانات الجاهزية للتدريب نتيجة ورسالة قصيرة لمساعدتك في تحديد مدى جاهزيتك للتدريب كل يوم. ويتم احتساب النتيجة وتحديثها باستمرار على مدار اليوم باستخدام العوامل التالية:

- نتيجة النوم (في الليلة الماضية)
- وقت استعادة النشاط
- حالة تغير معدل نبضات القلب
- الشدة الحادة
- محفوظات النوم (في الليالي الثلاث الماضية)
- محفوظات التوتر (في الأيام الثلاثة الماضية)

منطقة الألوان	النتيجة	الوصف
أرجواني	بين 95 و100	جاهزية تامة أفضل أداء ممكن
أزرق	بين 75 و94	مرتفعة جاهزية لمواجهة التحديات
أخضر	بين 50 و74	جاهزية متوسطة جاهزية للانطلاق
برتقالي	بين 25 و49	جاهزية منخفضة حان وقت تقليل التدريب
أحمر	بين 1 و24	جاهزية ضعيفة امنح جسمك فرصة لاستعادة النشاط



للاطلاع على اتجاهات الجاهزية للتدريب بمرور الوقت، انتقل إلى حسابك على Garmin Connect.

## عرض القدرة على ركوب الدراجة

لتتمكن من عرض القدرة على ركوب الدراجة، يجب أن تتوفر لديك 7 أيام من محفوظات التدريب، وبيانات الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين المسجلة في ملف تعريف المستخدم (حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، الصفحة 53)، وبيانات منحنى الطاقة من جهاز قياس طاقة مقترن (عرض منحنى الطاقة، الصفحة 58).

القدرة على ركوب الدراجة هي قياس لأدائك في ثلاث فئات: القدرة على التحمل أثناء التمارين الهوائية والقدرة على ممارسة التمارين الهوائية والقدرة على ممارسة التمارين اللاهوائية. وتتضمن القدرة على ركوب الدراجة نوع الدراج الحالي، مثلاً المتسلق. تساعد أيضاً المعلومات التي تدخلها في ملف تعريف المستخدم، مثل وزن الجسم، في تحديد نوع الدراج (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 89).

- 1 اضغط على UP أو DOWN لعرض لمحة القدرة على ركوب الدراجة.  
ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة اللمحة إلى حلقة اللمحات (تخصيص حلقة اللمحات، الصفحة 51).
- 2 اضغط على START لعرض نوع الدراج الحالي.
- 3 اضغط على START لعرض تحليل مفصل للقدرة على ركوب الدراجة (اختياري).

## وقت استعادة النشاط

يمكنك استخدام جهاز Garmin مع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً لعرض الوقت المتبقي قبل أن تتعافى بالكامل وتكون مستعداً للتمرين الشاق التالي.

**ملاحظة:** تستخدم توصية وقت استعادة النشاط تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لديك وقد تبدو غير دقيقة في البداية. ويطلب منك الجهاز إكمال بضعة أنشطة ليتعرف على أدائك.

يظهر وقت استعادة النشاط فوراً عقب أي نشاط. ويبدأ الوقت في العد التنازلي حتى يكون مثاليًا بالنسبة إليك محاولة القيام بتمرين شاق آخر. يقوم الجهاز بتحديث وقت استعادة النشاط خلال اليوم استناداً إلى التغيرات في النوم والتوتر والاسترخاء والنشاط الجسدي.

## معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط

إذا كنت تقوم بالتمارين مرتدياً جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز متوافق لمراقبة معدل نبضات القلب موضوع حول منطقة الصدر، يمكنك الاطلاع على قيمة معدل نبضات القلب في فترة استعادة النشاط بعد كل نشاط. إن معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط هو الفرق بين معدل نبضات القلب أثناء أداء التمرين ومعدل نبضات القلب بعد مرور دقيقتين على توقف التمرين. مثلاً، إذا أوقفت تشغيل المؤقت بعد تدريب ركض نموذجي. يبلغ معدل نبضات قلبك 140 نبضة في الدقيقة. بعد دقيقتين من الراحة أو غياب أي نشاط، يصبح معدل نبضات قلبك 90 نبضة في الدقيقة. يبلغ معدل نبضات قلبك عند استعادة النشاط 50 نبضة في الدقيقة (أي 140 ناقص 90). ربطت بعض الدراسات معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط بصحة القلب. عادةً ما تشير الأرقام المرتفعة إلى قلوب تتمتع بصحة أفضل.

**تلميح:** للحصول على أفضل النتائج، عليك أن تتوقف عن الحركة لدقيقتين ريثما يحتسب الجهاز قيمة معدل نبضات قلبك عند استعادة النشاط.

## إيقاف حالة التدريب الخاصة بك مؤقتاً واستئنافها

يمكنك إيقاف حالة التدريب مؤقتاً إذا كنت مريضاً أو تعرضت لإصابة. يمكنك متابعة تسجيل أنشطة اللياقة البدنية، ولكن تم مؤقتاً إلغاء تمكين حالة التدريب وتركيز شدة التدريب وملاحظات استعادة النشاط وتوصيات التمرين.

يمكنك استئناف حالة التدريب عندما تصبح جاهزاً لبدء التدريب مرة أخرى. للحصول على أفضل النتائج، تحتاج إلى قياس واحد على الأقل من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين كل أسبوع (حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، الصفحة 53).

- 1 عندما تريد إيقاف حالة التدريب الخاصة بك مؤقتاً، حدد خياراً:
  - من لمحة حالة التدريب، اضغط باستمرار على MENU، واختر خيارات < إيقاف حالة التدريب مؤقتاً.
  - من إعدادات Garmin Connect، اختر إحصائيات الأداء < حالة التدريب < : < إيقاف حالة التدريب مؤقتاً.
- 2 قم بمزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect.
- 3 عندما تريد استئناف حالة التدريب، حدد خياراً:
  - من لمحة حالة التدريب، اضغط باستمرار على MENU، واختر خيارات < استئناف حالة التدريب.
  - من إعدادات Garmin Connect، اختر إحصائيات الأداء < حالة التدريب < : < استئناف حالة التدريب.
- 4 قم بمزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect.

## إضافة سهم

لتمكّن من تخصيص قائمة الأسهم، عليك إضافة لمحة الأسهم إلى حلقة اللمحات (تخصيص حلقة اللمحات، الصفحة 51).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض لمحة الأسهم.
  - 2 اضغط على **START**.
  - 3 اختر **إضافة سهم**.
  - 4 أدخل اسم الشركة أو رمز السهم للسهم الذي تريد إضافته، واختر ✓.
  - 5 تعرض الساعة نتائج البحث.
  - 6 اختر السهم الذي تريد إضافته.
- تلميح: لعرض السهم في حلقة اللمحات، يمكنك الضغط على **START**، واختيار تعيين كمفضلة.

## عناصر التحكم

تتيح لك قائمة عناصر التحكم الوصول بسرعة إلى ميزات الساعة وخياراتها. يمكنك إضافة الخيارات وإعادة ترتيبها وإزالتها في قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 66).

من أي شاشة، اضغط باستمرار على **LIGHT**.



الرمز	الاسم	الوصف
	وضع الطائرة	حدد هذا الخيار لتمكين وضع الطائرة أو تعطيله لإيقاف تشغيل كل الاتصالات اللاسلكية.
	ساعة المنبه	حدد هذا الخيار لإضافة منبه أو تحريره (تعيين منبه، الصفحة 2).
	مقياس الارتفاع	حدد هذا الخيار لفتح شاشة مقياس الارتفاع.
	مناطق زمنية بديلة	حدد هذا الخيار لعرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية (إضافة مناطق زمنية بديلة، الصفحة 4).
	المساعدة	حدد هذا الخيار لإرسال طلب مساعدة (طلب المساعدة، الصفحة 93).
	بارومتر	حدد هذا الخيار لفتح شاشة البارومتر.
	توفير شحن البطارية	حدد هذا الخيار لتمكين ميزة توفير شحن البطارية أو إلغاؤها (تخصيص ميزة توفير شحن البطارية، الصفحة 102).
	السطوع	حدد هذا الخيار لضبط سطوع الشاشة (تغيير إعدادات الشاشة، الصفحة 104).
	بث معدل نبضات القلب	حدد هذا الخيار لتشغيل بث معدل نبضات القلب إلى جهاز مقترن (بث بيانات معدل نبضات القلب، الصفحة 69).
	الساعات	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق الساعات لتعيين منبه أو مؤقت أو ساعة إيقاف أو لعرض المناطق الزمنية البديلة (الساعات، الصفحة 2).
	بوصلية	حدد هذا الخيار لفتح شاشة البوصلية.
	شاشة العرض	لإيقاف تشغيل الشاشة للتهيئات والإبماءات ووضع العرض الدائم (تغيير إعدادات الشاشة، الصفحة 104).
	عدم الإزعاج	حدد هذا الخيار لتمكين وضع عدم الإزعاج أو إلغاؤه لتمكين لتخفيف الشاشة وإلغاء تمكين التنبهات والإشعارات. على سبيل المثال، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء مشاهدة فيلم.
	بحث عن هاتف	حدد هذا الخيار لتشغيل تنبيه صوتي على هاتفك المقترن، إذا كان ضمن النطاق Bluetooth. تظهر قوة إشارة Bluetooth على شاشة ساعة MARQ، وتزداد قوة الإشارة كلما اقتربت من هاتفك.
	المصباح الكاشف	حدد هذا الخيار لتشغيل الشاشة لاستخدام ساعتك كضوء فلاش.
	تأمين الجهاز	حدد هذا الخيار لتأمين الأزرار وشاشة اللمس لمنع الضغط على الأزرار والتمرير السريع من دون قصد.
	تحكم بالموسيقى	حدد هذا الخيار للتحكم بتشغيل الموسيقى على ساعتك أو هاتفك.
	هاتف	حدد هذا الخيار لتمكين تقنية Bluetooth والاتصال بهاتفك المقترن أو إلغاؤها.
	إيقاف التشغيل	حدد هذا الخيار لإيقاف تشغيل الساعة.
	النقطة المرجعية	حدد هذا الخيار لتعيين نقطة مرجعية للملاحة (تعيين نقطة مرجعية، الصفحة 96).
	حفظ الموقع	حدد هذا الخيار لحفظ موقعك الحالي للملاحة إليه مرة أخرى لاحقاً.

الرمز	الاسم	الوصف
	وضع النوم	حدد هذا الخيار لتمكين وضع النوم (تخصيص وضع النوم، الصفحة 104) أو إلغاء تمكينه.
	ساعة إيقاف	حدد هذا الخيار لتشغيل ساعة الإيقاف (استخدام ساعة الإيقاف، الصفحة 4).
	الشروق والغروب	حدد هذا الخيار لعرض أوقات الشروق والغروب والشفق.
	مزامنة	حدد هذا الخيار لمزامنة ساعتك مع هاتفك المقترن.
	مزامنة الوقت	حدد هذا الخيار لمزامنة ساعتك مع الوقت على هاتفك أو باستخدام الأقمار الصناعية.
	المؤقتات	حدد هذا الخيار لتعيين مؤقت عد تنازلي (تشغيل مؤقت العد التنازلي، الصفحة 3).
	اللمس	حدد هذا الخيار لتمكين عناصر التحكم بشاشة اللمس أو إلغاء تمكينها.
	المحفظة	حدد هذا الخيار لفتح محفظتك على Garmin Pay™ ودفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك (Garmin Pay، الصفحة 66).
	Wi-Fi	حدد هذا الخيار لتمكين اتصالات Wi-Fi® أو إلغاء تمكينها.

## تخصيص قائمة عناصر التحكم

يمكنك إضافة خيارات قائمة الاختصارات وحذفها وتغيير ترتيبها في قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 64).

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر مظهر < عناصر التحكم.
- 3 اختر اختصاراً لتخصيصه.
- 4 حدد خياراً:
  - اختر إعادة ترتيب لتغيير موقع الاختصار في قائمة عناصر التحكم.
  - اختر إزالة لإزالة الاختصار من قائمة عناصر التحكم.
- 5 عند الضرورة، اختر إضافة جديد لإضافة اختصار إضافي إلى قائمة عناصر التحكم.

## استخدام شاشة ضوء الفلاش

يمكن أن يؤدي استخدام ضوء الفلاش إلى خفض فترة استخدام البطارية. يمكنك خفض السطوع لإطالة فترة استخدام البطارية.

- 1 اضغط باستمرار على LIGHT.
  - 2 اختر .
  - 3 اضغط على UP أو DOWN لضبط السطوع واللون.
- تلميح: يمكنك الضغط بسرعة على LIGHT مرتين لتشغيل ضوء الفلاش في هذا الإعداد في المستقبل.

## Garmin Pay

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

## إعداد محفظة Garmin Pay

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

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

## دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك

لتمكن من استخدام ساعتك لدفع ثمن مشترياتك، يجب إعداد بطاقة دفع واحدة على الأقل. يمكنك استخدام ساعتك لدفع ثمن مشترياتك في أحد المواقع المشاركة.

- 1 اضغط باستمرار على LIGHT.
  - 2 اختر .
  - 3 أدخل رمز المرور المؤلف من أربعة أرقام.
  - 4 **ملاحظة:** إذا أدخلت رمز المرور بشكل غير صحيح ثلاث مرات، فسيتم قفل محفظتك وسيتم عليك إعادة ضبط رمز المرور في تطبيق Garmin Connect.
  - 5 تظهر بطاقة الدفع التي استخدمتها حديثاً.
  - 6 إذا أضفت بطاقات متعددة إلى محفظة Garmin Pay، فاسحب للتغيير إلى بطاقة أخرى (اختياري).
  - 7 إذا أضفت بطاقات متعددة إلى محفظة Garmin Pay، فاختر DOWN للتغيير إلى بطاقة أخرى (اختياري).
  - 8 في غضون 60 ثانية، اضغط باستمرار على ساعتك بالقرب من قارئ بطاقة الدفع مع توجيه الساعة نحو القارئ. تهتز الساعة وتعرض علامة اختيار عندما تنتهي من الاتصال بالقارئ.
  - 9 اتبع التعليمات التي تظهر على قارئ البطاقة لإتمام المعاملة إذا لزم الأمر.
- تلميح:** بعد إدخال رمز المرور بنجاح، يمكنك إجراء عمليات الدفع من دون رمز مرور لمدة 24 ساعة من دون نزع ساعتك. إذا نزعت الساعة عن معصمك أو قمت بإلغاء تمكين مراقبة معدل نبضات القلب، فعليك إدخال رمز المرور مجدداً قبل إجراء أي عملية دفع.

## إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay

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

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

## إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك

يمكنك تعليق بطاقة أو حذفها مؤقتاً.

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

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
- 2 اختر Garmin Pay.
- 3 اختر بطاقة.
- 4 حدد خياراً:
  - لتعليق البطاقة أو إلغائها تعليقاً مؤقتاً، اختر تعليق البطاقة.
  - يجب أن تكون البطاقة نشطة لإجراء عمليات الشراء باستخدام ساعة MARQ Athlete الخاصة بك.
  - لحذف البطاقة، اختر .

## تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك

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

- 1 من صفحة جهاز MARQ Athlete في تطبيق Garmin Connect، اختر Garmin Pay < تغيير رمز المرور.
  - 2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- في المرة التالية التي تدفع فيها باستخدام ساعة MARQ Athlete، يجب أن تدخل رمز المرور الجديد.

## المستشعرات والملحقات

تتضمن ساعة MARQ Athlete مستشعرات داخلية متعددة، ويمكنك إقران مستشعرات لاسلكية إضافية لأنشطتك.

## نبض القلب على المعصم

تأتي ساعتك مزودةً بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، ويمكنك عرض بيانات معدل نبضات القلب في لمحة معدل نبضات القلب (عرض حلقة اللمحات، الصفحة 51).

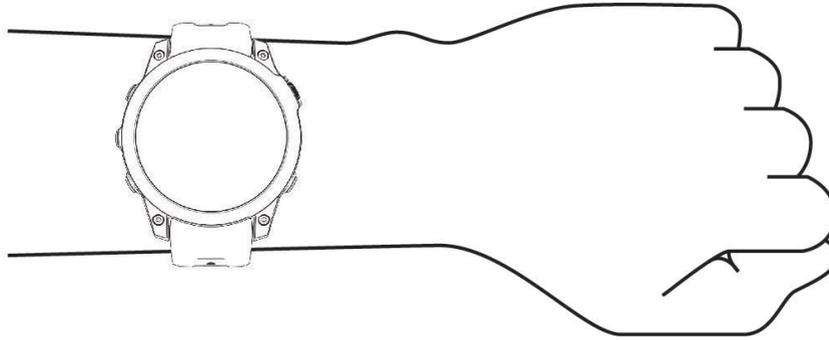
تتوافق الساعة أيضاً مع أجهزة مراقبة معدل نبضات القلب الموضوعة حول منطقة الصدر. في حال توفر كل من بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وبيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر عند بدء نشاط، تستخدم ساعتك بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر.

## وضع الساعة

### ⚠ تنبيه

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

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



- **ملاحظة:** إن مستشعر نبضات القلب موجود في الجهة الخلفية من الساعة.
- راجع **تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة**، الصفحة 68 للحصول على مزيد من المعلومات عن معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع **تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة**، الصفحة 71 للحصول على مزيد من المعلومات عن مستشعر مقياس التأكسج.
- لمزيد من المعلومات عن الدقة، انتقل إلى [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- للحصول على مزيد من المعلومات عن وضع ارتداء الساعة والعناية بها، انتقل إلى [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

## تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة

- إذا كانت بيانات معدل نبضات القلب غير منتظمة أو إذا كانت لا تظهر أمامك، يمكنك أن تلجأ إلى هذه التلميحات.
- اغسل ذراعك وجففها قبل وضع الساعة عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس ومرطب البشرة وطارد الحشرات تحت الساعة.
- تجنب خدش مستشعر معدل نبضات القلب المتوفر على الجهة الخلفية من الساعة.
- ضع الساعة فوق عظمة المعصم. يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
- انتظر حتى يصبح رمز ❤ ثابتاً قبل بدء نشاطك.
- قم بتمارين الإحماء لمدة 5 إلى 10 دقائق وتحقق من معدل نبضات القلب قبل بدء نشاطك.
- **ملاحظة:** في البيئات الباردة، قم بالإحماء في الداخل.
- اغسل الساعة بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمرين.

## إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

اضغط باستمرار على MENU، واختر المستشعرات والملحقات < نبض القلب على المعصم.

الحالة: لتمكين جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو إلغاء تمكينه. إن القيمة الافتراضية هي تلقائي، وتستخدم هذه القيمة جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم تلقائياً ما لم تقم بإقران جهاز خارجي لمراقبة معدل نبضات القلب.

**ملاحظة:** يؤدي إلغاء تمكين جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلى إلغاء تمكين مستشعر مقياس التأكسج المستند إلى المعصم أيضاً. يمكنك إجراء قراءة يدوية من لحظة مقياس التأكسج.

**أثناء السباحة:** لتمكين جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو إلغاء تمكينه أثناء أنشطة السباحة.

**تنبيهات معدل نبضات القلب غير العادي:** لتمكينك من تعيين الساعة لتنبهك عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك القيمة الهدف أو ينخفض عنها (إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي، الصفحة 69).

**بث معدل نبضات القلب:** لبدء بث بيانات معدل نبضات قلبك على جهاز مقترن (بث بيانات معدل نبضات القلب، الصفحة 69).

## إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي

### ⚠ تنبيه

تنبهك هذه الميزة فقط عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عدداً معيناً من النبضات في الدقيقة أو ينخفض عنه وفقاً لما يحدده المستخدم بعد فترة من عدم النشاط. لا تعلمك هذه الميزة بأي حالة محتملة للقلب ولا تهدف إلى معالجة أي مرض أو حالة طبية أو تشخيصها. احرص دائماً على استشارة موفر الرعاية الصحية الذي يتابعك بشأن أي مشاكل متعلقة بالقلب.

يمكنك تعيين قيمة عتبة معدل ضربات القلب.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر المستشعرات والملحقات < نبض القلب على المعصم < تنبيهات معدل نبضات القلب غير العادي.
- 3 اختر تنبيه عال أو تنبيه منخفض.
- 4 عيّن قيمة عتبة معدل نبضات القلب.

كلما تخطى معدل نبضات قلبك أو انخفض عن قيمة العتبة، ظهرت رسالة واهتزت الساعة.

## بث بيانات معدل نبضات القلب

يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك من ساعتك وعرضها على أجهزة مقترنة. يقلل بث بيانات معدل نبضات القلب من فترة استخدام البطارية.

**تلميح:** يمكنك تخصيص إعدادات النشاط لبث بيانات معدل نبضات القلب تلقائياً عند بدء نشاط (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 32). على سبيل المثال، يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك إلى جهاز Edge® أثناء ركوب الدراجة.

1 حدد خياراً:

- اضغط باستمرار على MENU، واختر المستشعرات والملحقات < نبض القلب على المعصم < بث معدل نبضات القلب.
- اضغط باستمرار على LIGHT لفتح قائمة عناصر التحكم، واختر .

**ملاحظة:** يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 66).

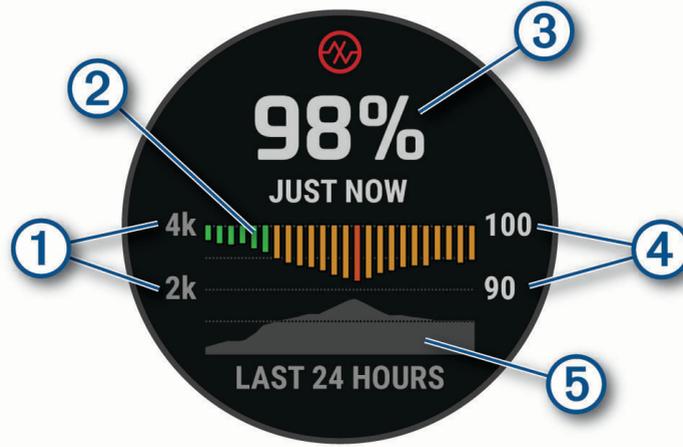
- 2 اضغط على START.
- تبدأ الساعة ببث بيانات معدل نبضات قلبك.
- 3 قم بإقران ساعتك بجهازك المتوافق.
- ملاحظة:** تختلف إرشادات الإقران باختلاف جهاز Garmin المتوافق. راجع دليل المالك.
- 4 اضغط على STOP لإيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب.

## مقياس التأكسج

تتضمن ساعتك مقياس تأكسج مستند إلى المعصم لقياس تشبع الأكسجين المحيطي في دمك (SpO2). كلما زاد ارتفاع موقعك، انخفض مستوى الأكسجين في دمك. تساعدك معرفة نسبة تشبع الأكسجين في تحديد كيفية تأقلم جسمك مع الارتفاعات العالية لرياضة التزلج على المنحدرات الجليدية والبعثات الاستكشافية.

يمكنك بدء قراءة مقياس التأكسج يدوياً من خلال عرض لمحة مقياس التأكسج (الحصول على قراءات مقياس التأكسج، الصفحة 70). يمكنك أيضاً تشغيل قراءات طوال اليوم (عداد وضع مقياس التأكسج، الصفحة 71). عندما تعرض لمحة مقياس التأكسج أثناء عدم التحرك، تحلل ساعتك تشبع الأكسجين لديك وارتفاعك. يساعد ملف تعريف الارتفاع على تحديد كيفية تغير قراءات مقياس التأكسج الخاص بك في ما يتعلق بارتفاعك.

تظهر قراءة مقياس التأكسج على الساعة في صورة نسبة لتشبع الأكسجين ولون على الرسم البياني. على حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول قراءات مقياس التأكسج بما في ذلك المؤشرات على مدار عدم أيام. لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).



1	مقياس الارتفاع.
2	رسم بياني لمتوسط قراءات تشبع الأكسجين الخاصة بك على مدار آخر 24 ساعة.
3	أحدث قراءة لتشبع الأكسجين الخاص بك.
4	المقياس النسبي لتشبع الأكسجين.
5	رسم بياني لقراءات الارتفاع الخاصة بك على مدار آخر 24 ساعة.

## الحصول على قراءات مقياس التأكسج

يمكنك بدء قراءة مقياس التأكسج يدوياً من خلال عرض لمحة مقياس التأكسج. تعرض للمحة أحدث نسبة لتشبع الأكسجين في الدم لديك، ورسماً بيانياً لقراءاتك المتوسطة كل ساعة لفترة الـ 24 ساعة الأخيرة، ورسماً بيانياً لارتفاعك لفترة الـ 24 ساعة الأخيرة.

**ملاحظة:** عندما تعرض لمحة مقياس التأكسج للمرة الأولى، تلتقط الساعة إشارات الأقمار الصناعية لتحديد ارتفاعك. يجب الانتقال إلى الخارج والانتظار ريثما تحدد الساعة مواقع الأقمار الصناعية.

- 1 عندما تكون جالساً أو غير نشط، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض لمحة مقياس التأكسج.
- 2 اضغط على **START** لعرض تفاصيل للمحة والبدء بقراءة مقياس التأكسج.
- 3 ابقَ ثابتاً لمدة تصل إلى 30 ثانية.

**ملاحظة:** إذا كنت نشطاً للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة قراءة مقياس التأكسج، فستظهر رسالة بدلاً من نسبة. يمكنك التحقق مرة أخرى بعد مرور عدة دقائق من عدم القيام بأي النشاط. للحصول على أفضل النتائج، ابقَ الذراع التي تضع الساعة عليها عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبع الأكسجين في الدم لديك.

- 4 اضغط على **DOWN** لعرض رسم بياني لقراءات مقياس التأكسج للأيام السبعة الماضية.

## إعداد وضع مقياس التأكسج

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر المستشعرات والملحقات < مقياس التأكسج > وضع قياس التأكسج.
  - 3 حدد خياراً:
    - لإيقاف تشغيل القياسات التلقائية، اختر **التحقق اليدوي**.
    - لتشغيل القياسات المستمرة أثناء النوم، اختر **أثناء النوم**.**ملاحظة:** قد تسبب وضعيات النوم غير الاعتيادية قراءات منخفضة بشكل غير طبيعي لتشبع الدم المحيطي بالأكسجين.
  - لتشغيل القياسات أثناء عدم النشاط خلال اليوم، اختر **كل اليوم**.
- ملاحظة:**
- يؤدي تشغيل الوضع
- كل اليوم**
- إلى خفض فترة استخدام البطارية.

## تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة

- إذا كانت بيانات مقياس التأكسج غير منتظمة أو إذا كانت لا تظهر أمامك، يمكنك أن تلجأ إلى هذه التلميحات.
- ابقَ بلا حركة بينما تقيس الساعة تشبع الدم بالأكسجين لديك.
  - ضع الساعة فوق عظمة المعصم. يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
  - أبقِ الذراع التي تحمل الساعة عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبع دمك من الأكسجين.
  - استخدم حزاماً مصنوعاً من السيليكون أو النايلون.
  - اغسل ذراعك وجفّفها قبل وضع الساعة عليها.
  - تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس ومرطب البشرة وطارد الحشرات تحت الساعة.
  - تجنب خدش مستشعر نبضات القلب الموجود على الجهة الخلفية من الساعة.
  - اغسل الساعة بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمرين.

## البوصلة

تأتي الساعة مزوّدة ببوصلة ذات ثلاثة محاور ونظام معايرة تلقائي. تتغير ميزات البوصلة ومظهرها بالاستناد إلى نشاطك وما إذا كان GPS ممكناً وعند الملاحاة إلى وجهة ما. يمكنك تغيير إعدادات البوصلة يدوياً (**إعدادات البوصلة**, الصفحة 71).

## إعداد وجهة البوصلة

- 1 من لمحة البوصلة، اضغط على START.
  - 2 اختر **تأمين الوجهة**.
  - 3 وجّه الجهة العلوية من الساعة نحو وجهتك، واضغط على START.
- وعندما تنحرف عن الوجهة، تعرض البوصلة الاتجاه من الوجهة ودرجة الانحراف.

## إعدادات البوصلة

- اضغط باستمرار على MENU، واختر **المستشعرات والملحقات < بوصلة >**.
- معايرة:** لتمكينك من معايرة مستشعر البوصلة يدوياً (**معايرة البوصلة يدوياً**, الصفحة 72).
- شاشة العرض:** لتعيين الوجهة الاتجاهية على البوصلة إلى أحرف أو درجات أو مللي راديان.
- مرجع الشمال:** لتعيين مرجع الشمال في البوصلة (**تعيين مرجع الشمال**, الصفحة 72).
- وضع:** لتعيين البوصلة لاستخدام بيانات المستشعر الإلكتروني فقط (مشغل)، أو مجموعة من بيانات GPS وبيانات المستشعر الإلكتروني أثناء الحركة (تلقائي)، أو بيانات GPS فقط (إيقاف التشغيل).

### ملاحظة

يجب أن تعابير البوصلة الرقمية في الخارج. وللزيادة من دقة التوجيه، لا تقف جانب العناصر المؤثرة على الحقول المغناطيسية مثل السيارات والمباني وتحت خطوط الكهرباء.

سبق أن تمت معايرة ساعتك في المصنع، وتستخدم الساعة نظام معايرة تلقائي بشكل افتراضي. إذا كان أداء البوصلة غير منتظم، على سبيل المثال، بعد التنقل لمسافات طويلة أو بعد حصول تغييرات جذرية في درجات الحرارة يمكنك معايرة البوصلة يدويًا.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر **المستشعرات والملحقات > بوصلة > معايرة > بدء**.
  - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- تلميح:** حرّك معصمك بحركة صغيرة على شكل الرقم 8 إلى حين ظهور رسالة.

### تعيين مرجع الشمال

يمكنك تعيين المرجع الاتجاهي المستخدم في احتساب معلومات الاتجاه.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر **المستشعرات والملحقات > بوصلة > مرجع الشمال**.
- 3 حدد خيارًا:
  - لتعيين الشمال الجغرافي باعتباره مرجع الوجهة، اختر **صحيح**.
  - لتعيين الانحراف المغناطيسي لموقعك تلقائيًا، اختر **مغناطيسي**.
  - لتعيين الشمال التريبيعي (000°) باعتباره مرجع الوجهة، اختر **شبكة**.
  - لتعيين قيمة الموجّه المغناطيسي يدويًا، اختر **المستخدم > التباين المغناطيسي** وأدخل التباين المغناطيسي، واختر **تم**.

## مقياس الارتفاع والبارومتر

تحتوي الساعة على مقياس ارتفاع وبارومتر داخليين. تجمع الساعة بيانات الارتفاع والضغط باستمرار، حتى في وضع الطاقة المنخفضة. إن مقياس الارتفاع يعرض الارتفاع التقريبي بناءً على تغييرات الضغط. يعرض البارومتر بيانات الضغط البيئي بناءً على الارتفاع الثابت حيث تمت معايرة مقياس الارتفاع حديثًا (**إعداد مقياس الارتفاع**, الصفحة 72).

### إعداد مقياس الارتفاع

اضغط باستمرار على MENU، واختر **المستشعرات والملحقات > مقياس الارتفاع**.

**معايرة:** لتمكينك من معايرة مستشعر مقياس الارتفاع يدويًا.

**معايرة تلقائية:** للسماح لمقياس الارتفاع بالمعايرة الذاتية في كل مرة تستخدم فيها أنظمة الأقمار الصناعية.

**وضع المستشعر:** لتعيين وضع المستشعر. يستخدم خيار تلقائي كلاً من مقياس الارتفاع والبارومتر وفقاً لحركتك. يمكنك استخدام خيار مقياس الارتفاع فقط عندما يتضمن نشاطك تغييرات في الارتفاع، أو خيار البارومتر فقط عندما لا يتضمن نشاطك تغييرات في الارتفاع.

**الارتفاع:** لتعيين وحدات قياس الارتفاع.

### معايرة مقياس الارتفاع حسب الضغط الهوائي

سبق أن تمت معايرة ساعتك في المصنع، وهي تستخدم نظام معايرة تلقائي عند نقطة بدء GPS بشكل افتراضي. يمكنك معايرة مقياس الارتفاع البارومتري يدويًا إذا كنت تعرف الارتفاع الصحيح.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر **المستشعرات والملحقات > مقياس الارتفاع**.
- 3 حدد خيارًا:
  - للمعايرة تلقائيًا من نقطة بدء GPS، اختر **معايرة تلقائية**.
  - لإدخال الارتفاع الحالي يدويًا، اختر **معايرة > إدخال يدوي**.
  - لإدخال الارتفاع الحالي من نموذج الارتفاع الرقمي، اختر **معايرة > استخدام DEM**.
  - لإدخال الارتفاع الحالي من موقعك المحدد بواسطة GPS، اختر **معايرة > استخدام GPS**.

## إعدادات البارومتر

اضغط باستمرار على MENU، واختر **المستشعرات والملحقات > بارومتر**.

**معايرة:** لتمكينك من معايرة البارومتر يدويًا.

**تخطيط:** لتعيين المقياس الزمني للمخطط في لمحة البارومتر.

**تنبيه العواصف:** لتعيين معدل التغير في الضغط البارومتري الذي يطلق تنبيه العاصفة.

**وضع المستشعر:** لتعيين وضع المستشعر. يستخدم خيار تلقائي كلاً من مقياس الارتفاع والبارومتر وفقاً لحركتك. يمكنك استخدام خيار مقياس الارتفاع فقط عندما يتضمن نشاطك تغيرات في الارتفاع، أو خيار البارومتر فقط عندما لا يتضمن نشاطك تغيرات في الارتفاع.

**الضغط:** لتعيين طريقة عرض الساعة لبيانات الضغط.

## معايرة البارومتر

سبق أن تمت معايرة ساعتك في المصنع، وهي تستخدم نظام معايرة تلقائي عند نقطة بدء GPS بشكل افتراضي. يمكنك معايرة البارومتر يدويًا إذا عرفت الارتفاع الصحيح أو ضغط مستوى البحر الصحيح.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر **المستشعرات والملحقات > بارومتر > معايرة**.

3 حدد خيارًا:

- لإدخال الارتفاع أو ضغط مستوى البحر الحاليين (اختياري)، اختر **إدخال يدوي**.
- لإجراء المعايرة تلقائيًا من نموذج الارتفاع الرقمي، اختر **استخدام DEM**.
- لإجراء المعايرة تلقائيًا من نقطة بدء GPS، اختر **استخدام GPS**.

## المستشعرات اللاسلكية

يمكن إقران ساعتك واستخدامها مع ANT+ اللاسلكي أو مستشعرات Bluetooth (إقران **المستشعرات اللاسلكية**, الصفحة 75). بعد إقران الأجهزة، يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (**تخصيص شاشات البيانات**, الصفحة 31). إذا كانت ساعتك مرفقة بمستشعر فسيكونان مقترنين سابقًا.

للحصول على معلومات عن توافق مستشعر Garmin معين أو عن شرائه أو لعرض دليل المالك، انتقل إلى [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) الخاص بهذا المستشعر.

نوع المستشعر	الوصف
مستشعرات المضارب	يمكنك استخدام مستشعرات مضرب الجولف Approach CT10 لتعقب تسديدات الجولف تلقائياً، بما في ذلك الموقع والمسافة ونوع المضرب.
DogTrack	يسمح لك هذا الخيار بتلقي بيانات من جهاز التعقب المحمول المتوافق الخاص بالكلاب.
eBike	يمكنك استخدام ساعتك مع الدراجة الإلكترونية وعرض بيانات الدراجة، مثل البطارية ومعلومات تبديل التروس، أثناء ركوب الدراجة.
الشاشة الممتدة	يمكنك استخدام وضع الشاشة الممتدة لعرض شاشات البيانات من ساعة MARQ على جهاز Edge متوافق أثناء جولة ركوب دراجة أو أثناء سباق ترياثلون.
معدل نبضات القلب الخارجي	يمكنك استخدام جهاز خارجي لمراقبة معدل نبضات القلب، مثل HRM-Pro أو HRM-Dual، وعرض بيانات معدل نبضات القلب أثناء أنشطتك. يمكن لبعض أجهزة مراقبة معدل نبضات القلب أيضاً تخزين البيانات أو توفير معلومات حول ديناميكيات الركض (ديناميكيات الركض، الصفحة 76).
حساس سرعة بالقدم	يمكنك استخدام حساس سرعة بالقدم لتسجيل الإيقاع والمسافة بدلاً من استخدام GPS عند القيام بالتمارين في مكان مغلق أو عندما تكون إشارة GPS ضعيفة.
سماعات الرأس	يمكنك استخدام سماعات رأس Bluetooth للاستماع إلى الموسيقى المحملة على ساعة MARQ (توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 83).
inReach	تسمح لك وظيفة التحكم عن بُعد بجهاز inReach بالتحكم في جهاز inReach باستخدام ساعة MARQ (استخدام جهاز التحكم عن بُعد inReach، الصفحة 77).
الأضواء	يمكنك استخدام أضواء الدراجة الذكية Varia™ لتحسين الوعي الظرفي.
أكسجين العضلات	يمكنك استخدام مستشعر الأكسجين في العضلات لعرض بيانات الهيموجلوبين وتشبع الأكسجين في العضلات أثناء التدريب.
الطاقة	يمكنك استخدام جهاز قياس طاقة، مثل Rally™ و Vector™ لعرض بيانات الطاقة على ساعتك. يمكنك ضبط مناطق الطاقة لتتوافق مع أهدافك وقدراتك (تعيين مناطق الطاقة، الصفحة 91)، أو استخدام تبيئات النطاق ل يتم إعلامك عندما تصل إلى منطقة طاقة محددة (تعيين تبيئه، الصفحة 35).
الرادار	يمكنك استخدام رادار الدراجة للرؤية الخلفية Varia لتحسين الوعي الظرفي وإرسال تنبيهات بشأن المركبات التي تقترب منك. باستخدام الضوء الخلفي لكاميرا رادار Varia، يمكنك أيضاً التقاط الصور وتسجيل مقاطع الفيديو خلال جولة ركوب الدراجة (استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia، الصفحة 77).
مقياس ديناميكيات الركض	يمكنك استخدام Running Dynamics Pod لتسجيل بيانات ديناميكيات الركض وعرضها على ساعتك (ديناميكيات الركض، الصفحة 76).
التبديل	يمكنك استخدام أذرع التبديل الإلكترونية لعرض معلومات تبديل التروس أثناء جولة ركوب دراجة. تعرض ساعة MARQ Athlete قيم الضبط الحالية عندما يكون المستشعر في وضع الضبط.
Shimano Di2	يمكنك استخدام أذرع التبديل الإلكترونية Shimano® Di2 لعرض معلومات تبديل التروس أثناء جولة ركوب دراجة. تعرض ساعة MARQ Athlete قيم الضبط الحالية عندما يكون المستشعر في وضع الضبط.
جهاز التدريب الذكي	يمكنك استخدام ساعتك مع جهاز تدريب ذكي لركوب دراجة في مكان مغلق لمحاكاة المقاومة أثناء اتباع مسار أو ركوب دراجة أو تمرين (استخدام جهاز التدريب ANT+® الذي يُستخدم في مكان مغلق، الصفحة 11).
سرعة/وتيرة	يمكنك توصيل مستشعرات السرعة أو الوتيرة بالدراجة وعرض البيانات أثناء جولتك. يمكنك إدخال محيط العجلة يدوياً إذا لزم الأمر (حجم العجلة والمحيط، الصفحة 130).
Tempe	يمكنك تثبيت مستشعر درجة الحرارة Tempe™ على حزام مُحكم أو حلقة حيث يكون معرضاً للهواء المحيط، وبالتالي يوفر مصدرًا متسقًا لبيانات درجة الحرارة الدقيقة.
VIRB	تسمح لك وظيفة التحكم عن بُعد في VIRB بالتحكم بكاميرا الحركة VIRB باستخدام الساعة (جهاز التحكم عن بُعد في VIRB، الصفحة 77).
مواقع ليزر XERO	يمكنك عرض معلومات موقع الليزر ومشاركتها من جهاز Xero (إعدادات موقع ليزر Xero، الصفحة 78).

## إقران المستشعرات اللاسلكية

عندما تقوم بتوصيل مستشعر لاسلكي للمرة الأولى بساعتك باستخدام تقنية ANT+ أو Bluetooth، عليك إقران الساعة والمستشعر. إذا كان جهاز الاستشعار يتضمن تقنيتي ANT+ و Bluetooth، فننصحك بإقران باستخدام تقنية ANT+. بعد اكتمال الإقران، تتصل الساعة بالمستشعر تلقائياً عندما تبدأ بممارسة أي نشاط ويصبح المستشعر نشطاً وضمن النطاق.

- 1 إذا أردت إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب، فعليك ارتداؤه.  
لن يبدأ جهاز مراقبة معدل نبضات القلب بإرسال البيانات أو تلقيها إلا بعد أن ترتديه.
- 2 ضع الساعة على مسافة 3 أمتار (10 أقدام) من المستشعر.  
ملاحظة: ابتعد مسافة 10 أمتار (33 قدماً) عن المستشعرات اللاسلكية الأخرى أثناء الإقران.
- 3 اضغط باستمرار على MENU.
- 4 اختر المستشعرات والملحقات < إضافة جديد.
- 5 حدد خياراً:

- اختر البحث عن كل المستشعرات.
- اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.

بعد إقران المستشعر بساعتك، تتغير حالته من جار البحث إلى متصل. تظهر بيانات المستشعر في حلقة شاشة البيانات أو في حقل بيانات مخصص. يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 31).

## إيقاع الركض ومسافته على جهاز HRM-Pro

يحتسب الملحق من سلسلة HRM-Pro إيقاع الركض ومسافته بناءً على ملف تعريف المستخدم والحركة التي تم قياسها من خلال جهاز الاستشعار في كل خطوة. ويوفر جهاز مراقبة معدل نبضات القلب بيانات إيقاع الركض ومسافته عند عدم توفر نظام GPS، مثلاً أثناء الركض على جهاز المشي. يمكنك عرض إيقاع الركض ومسافته على ساعة MARQ المتوافقة عند الاتصال باستخدام تقنية ANT+. يمكنك أيضاً عرض إيقاع الركض ومسافته على تطبيقات التدريب المتوافقة التابعة لجهاز خارجية عند الاتصال باستخدام تقنية Bluetooth.

تحسن دقة الإيقاع والمسافة من خلال المعايير.

**المعيار التلقائي:** إن الإعداد الافتراضي لساعتك هو المعيار التلقائي. يقوم الملحق من سلسلة HRM-Pro بالمعيار في كل مرة تقوم فيها بالركض في الخارج ويكون الملحق متصلاً بساعة MARQ المتوافقة.

**ملاحظة:** لا تعمل المعيار التلقائي لملفات تعريف نشاط الركض الداخلي أو نشاط الركض الطويل أو نشاط الركض لمسافة طويلة (نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته، الصفحة 75).

**المعيار اليدوي:** يمكنك اختيار المعيار & الحفظ بعد الركض على جهاز المشي باستخدام الملحق المتصل من سلسلة HRM-Pro (معايير المسافة على جهاز المشي، الصفحة 7).

## نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته

- قم بتحديث برنامج ساعة MARQ (تحديثات المنتج، الصفحة 109).
- أكمل العديد من جولات الركض الخارجية باستخدام نظام GPS والملحق من سلسلة HRM-Pro المتصل. ومن المهم أن يتطابق نطاق إيقاعات جولات الركض الخارجية مع نطاق إيقاعات جولات الركض على جهاز المشي.
- إذا كانت جولات الركض تتضمن الركض على الرمال أو الثلوج الكثيفة، فانتقل إلى إعدادات جهاز الاستشعار وأوقف تشغيل المعيار التلقائي.
- إذا سبق أن قمت بتوصيل حساس السرعة بالقدم من ANT+، فقم بضبط حالة حساس السرعة بالقدم على إيقاف التشغيل، أو قم بإزالته من قائمة أجهزة الاستشعار المتصلة.
- أكمل الركض على جهاز المشي باستخدام المعيار اليدوي (معايير المسافة على جهاز المشي، الصفحة 7).
- إذا كانت بيانات المعيار التلقائي واليدوي لا تبدو دقيقة، فانتقل إلى إعدادات المستشعر واختر مسافة وإيقاع على جهاز < إعادة ضبط بيانات المعيار.
- ملاحظة: يمكنك محاولة إيقاف تشغيل المعيار التلقائي، ثم إعادة المعيار يدوياً (معايير المسافة على جهاز المشي، الصفحة 7).

## طاقة الركض

يتم احتساب طاقة الركض على Garmin باستخدام معلومات تم قياسها حول ديناميكيات الركض وكتلة المستخدم والبيانات البيئية وبيانات أجهزة الاستشعار الأخرى. يقدر قياس القدرة مقدار الطاقة التي يبذلها العداء على سطح الطريق، ويتم عرضه بالواط. قد يكون استخدام طاقة الركض كمقياس للجهد أفضل لبعض العدائين مقارنة باستخدام السرعة أو معدل نبضات القلب. يمكن أن تكون طاقة الركض أكثر استجابة من معدل نبضات القلب للإشارة إلى مستوى الجهد، ويمكن أن تأخذ في الاعتبار الارتفاعات والانحدارات والرياح، الأمر الذي لا يقوم به قياس السرعة.

يمكنك تخصيص حقول بيانات طاقة الركض لعرض إخراج الطاقة وإجراء تعديلات على التدريب (حقول البيانات، الصفحة 114). يمكنك إعداد تبيئات الطاقة ليتم إعلامك عندما تصل إلى منطقة طاقة محددة (تبيئات النشاط، الصفحة 34).

إن مناطق طاقة الركض مماثلة لمناطق طاقة ركوب الدراجة. إن قيم المناطق هي قيم افتراضية تستند إلى الجنس والوزن ومتوسط القدرة، وقد لا تتوافق مع قدراتك الشخصية. يمكنك ضبط المناطق يدويًا على الساعة أو باستخدام حسابك على Garmin Connect (تعيين مناطق الطاقة، الصفحة 91).

## ديناميكيات الركض

يمكنك استخدام جهاز MARQ المتوافق المقترن بملحق HRM-Pro أو ملحق آخر لديناميكيات الركض لتوفير ملاحظات في الوقت الحقيقي عن نمط الركض الخاص بك.

يحتوي ملحق ديناميكيات الركض على مقياس تسارع يقيس تحركات الجزء العلوي لاحتساب ستة مقاييس للركض.

**الوتيرة:** تمثل الوتيرة عدد الخطوات في الدقيقة. وهي تعرض إجمالي الخطوات (اليسرى واليمين معًا).

**التذبذب العمودي:** يمثل التذبذب العمودي الوثب أثناء الركض. وهو يعرض الحركة العمودية للجزء العلوي من جسمك، ويتم قياسه بالسنتيمتر.

**وقت ملامسة الأرض:** يمثل وقت ملامسة الأرض مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض. ويتم قياسه بالمللي ثانية. **ملاحظة:** وقت ملامسة الأرض والتوازن لا يتوفران أثناء المشي.

**التوازن وقت ملامسة الأرض:** يعرض التوازن وقت ملامسة الأرض بين جهتي اليمين واليسار وقت ملامسة الأرض أثناء الركض. وتعرض نسبة مئوية، على سبيل المثال، 2.53 مع سهم يشير إلى اليسار أو اليمين.

**طول الخطوة الواسعة:** إن طول الخطوة الواسعة هو طول خطوتك الواسعة الذي يُقاس بين نقطتين متتاليتين لملامسة قدمك الأرض. ويتم قياسه بالمتري.

**النسبة العمودية:** النسبة العمودية هي نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة. وتعرض نسبة مئوية. يشير الرقم المتدني عادةً إلى نمط ركض أفضل.

## التدريب بديناميكيات الركض

لستمكن من عرض ديناميكيات الركض، يجب ارتداء أحد ملحقات ديناميكيات الركض، مثل ملحق HRM-Pro، وإقرانه بجهازك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 75).

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطًا.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر شاشات البيانات < إضافة جديد.

6 اختر إحدى شاشات بيانات ديناميكيات الركض.

**ملاحظة:** لا تتوفر شاشات ديناميكيات الركض لكل الأنشطة.

7 اذهب في جولة ركض (بدء النشاط، الصفحة 5).

8 اختر UP أو DOWN لفتح شاشة ديناميكيات ركض لعرض قياساتك.

## تلميحات بشأن بيانات ديناميكيات الركض المفقودة

إذا كانت بيانات ديناميكيات الركض لا تظهر، يمكنك أن تجرب هذه التلميحات.

• تأكد من أنك تملك ملحقًا لديناميكيات الركض، مثل ملحق HRM-Pro.

• تتوفر الملحقات التي تحتوي على ديناميكيات الركض على  في الجهة الأمامية للوحدة.

• قم بإقران ملحق ديناميكيات الركض بساعتك مرة أخرى وفقًا للتعليمات.

• إذا كنت تستخدم ملحق HRM-Pro، فيجب إقرانه بساعة ANT+ باستخدام تقنية Bluetooth بدلاً من تقنية Bluetooth.

• إذا كانت بيانات ديناميكيات الركض تظهر كأصغار فقط، فتأكد من أن الملحق يتم ارتداؤه بحيث يكون متجهًا إلى أعلى.

**ملاحظة:** يظهر التوازن وقت ملامسة الأرض فقط أثناء الركض. ولا يتم احتسابه أثناء المشي.

## استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia

### ملاحظة

قد تحظر بعض نطاقات السلطة تسجيل مقاطع الفيديو أو الملفات الصوتية أو الصور أو تنظمها أو قد تشترط على أن تكون جميع الجهات على دراية بالتسجيل وبمنحون موافقتهم على ذلك. تقع على عاتقك مسؤولية معرفة كل القوانين واللوائح وأي قيود أخرى في نطاق السلطة الذي تخطط لاستخدام الجهاز فيه والامتثال لها.

لستتمكن من استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia يجب إقران الملحق بساعة (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 75).

1 أضف لمحة كاميرا RCT إلى ساعتك (الملحقات، الصفحة 48).

2 من لمحة كاميرا RCT حدد خياراً:

- اختر : لعرض إعدادات الكاميرا.
- اختر  لالتقاط صورة.
- اختر  لحفظ مقطع.

### جهاز التحكم عن بعد inReach

تسمح لك وظيفة التحكم عن بعد inReach بالتحكم في جهاز inReach باستخدام جهاز MARQ. انتقل إلى الموقع [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) لشراء جهاز inReach متوافق.

### استخدام جهاز التحكم عن بعد inReach

لستتمكن من استخدام وظيفة التحكم عن بعد inReach، عليك إضافة لمحة inReach إلى حلقة اللمحات (تخصيص حلقة اللمحات، الصفحة 51).

1 شغل جهاز inReach.

2 على ساعة MARQ، اضغط على UP أو DOWN من وجه الساعة لعرض لمحة inReach.

3 اضغط على START للبحث عن جهاز inReach الخاص بك.

4 اضغط على START لإقران جهاز inReach.

5 اضغط على START، وحدد خياراً:

• لإرسال رسالة نداء نجدة، اختر بدء إرسال نداء النجدة.

ملاحظة: استخدم وظيفة نداء النجدة في حالات الطوارئ الحقيقية فقط.

• لإرسال رسالة نصية، اختر الرسائل < رسالة جديدة، واختر جهات الاتصال التي تريد إرسال رسالة إليها، وأدخل الرسالة النصية أو حدد خيار الرسائل النصية السريعة.

• لإرسال رسالة معينة مسبقاً، اختر إرسال رسالة معينة مسبقاً، واختر رسالة من القائمة.

• لعرض المؤقت والمسافة التي تم قطعها أثناء نشاط معين، اختر التعقب.

### جهاز التحكم عن بعد في VIRB

تتيح لك وظيفة التحكم عن بعد في VIRB التحكم في كاميرا الحركة VIRB باستخدام جهازك.

## التحكم بكاميرا الحركة VIRB

لتمكن 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.

- 1 شغل كاميرا VIRB.
- 2 قم بإقران كاميرا VIRB بساعة MARQ (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 75). تمت إضافة اللوحة الخاصة بـ VIRB تلقائياً إلى حلقة اللوحات.
- 3 اضغط على **UP** أو **DOWN** من وجه الساعة لعرض اللوحة الخاصة بـ VIRB.
- 4 انتظر ريثما تتصل الساعة بالكاميرا إذا لزم الأمر.
- 5 حدد خياراً:

- لتسجيل مقطع فيديو، اختر **بدء التسجيل**.
- يظهر عدّاد الفيديو على شاشة MARQ.
- لالتقاط صورة أثناء تسجيل فيديو، اضغط على **DOWN**.
- لإيقاف تسجيل الفيديو، اضغط على **STOP**.
- لالتقاط صورة، اختر **التقاط صورة**.
- لالتقاط صور متعددة في وضع الصور المتواصلة، اختر **التقاط صور متواصلة**.
- لإدخال الكاميرا في وضع السكون، اختر **إدخال الكاميرا في وضع السكون**.
- لتنشيط الكاميرا من وضع السكون، اختر **تنشيط الكاميرا**.
- لتغيير إعدادات الفيديو والصور، اختر **الإعدادات**.

## التحكم في كاميرا الحركة VIRB أثناء النشاط

لتمكن 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.

- 1 شغل كاميرا VIRB.
- 2 قم بإقران كاميرا VIRB بساعة MARQ (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 75). بعد إقران الكاميرا، تُضاف شاشة بيانات VIRB تلقائياً إلى الأنشطة.
- 3 أثناء نشاط ما، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض شاشة بيانات VIRB.
- 4 انتظر ريثما تتصل الساعة بالكاميرا إذا لزم الأمر.
- 5 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 6 اختر **VIRB**.
- 7 حدد خياراً:

- للتحكم في الكاميرا باستخدام مؤقت النشاط، اختر **الإعدادات** < **وضع التسجيل** < **إيقاف/تشغيل المؤقت**. **ملاحظة:** يبدأ تسجيل الفيديو ويتوقف تلقائياً عندما تبدأ نشاطاً وتنتهيه.
- للتحكم في الكاميرا باستخدام خيارات القائمة، اختر **الإعدادات** < **وضع التسجيل** < **يدوي**.
- لتسجيل الفيديو يدوياً، اختر **بدء التسجيل**.
- يظهر عدّاد الفيديو على شاشة MARQ.
- لالتقاط صورة أثناء تسجيل فيديو، اضغط على **DOWN**.
- لإيقاف تسجيل الفيديو يدوياً، اضغط على **STOP**.
- لالتقاط صور متعددة في وضع الصور المتواصلة، اختر **التقاط صور متواصلة**.
- لإدخال الكاميرا في وضع السكون، اختر **إدخال الكاميرا في وضع السكون**.
- لتنشيط الكاميرا من وضع السكون، اختر **تنشيط الكاميرا**.

## إعدادات موقع ليزر Xero

لتمكن من تخصيص إعدادات موقع الليزر، يجب إقران جهاز Xero متوافق (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 75). اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **المستشعرات والملحقات** < **مواقع ليزر XERO** < **مواقع الليزر**. **خلال النشاط:** لتمكين عرض معلومات موقع الليزر من جهاز Xero مقترن ومتوافق أثناء نشاط. **وضع المشاركة:** لتمكينك من مشاركة معلومات موقع الليزر علناً أو بثها بشكل خاص.

# الخريطة

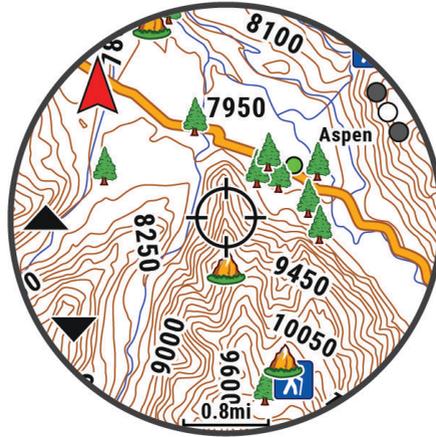
يمكن أن تعرض ساعتك أنواعاً متعددة لبيانات خريطة Garmin، بما في ذلك خطوط الكنتور في المخططات الطبوغرافية ونقاط الاهتمام القريبة وخرائط منتجعات التزلج وملاعب الجولف. يمكنك استخدام مدير الخرائط لتنزيل خرائط إضافية أو إدارة تخزين الخرائط. لشراء بيانات إضافية للخريطة وعرض معلومات التوافق، انتقل إلى [garmin.com/maps](http://garmin.com/maps).  
يمثل ▲ موقعك على الخريطة. وعند الملاحه إلى وجهة ما، سيتم تمييز مسار رحلتك بخط على الخريطة.

## عرض الخريطة

- 1 حدد خياراً لفتح الخريطة:
  - اضغط على **START** واختر **خريطة** لعرض الخريطة من دون بدء نشاط.
  - انتقل إلى الخارج وابدأ نشاط GPS (**بدء النشاط**, الصفحة 5)، واضغط على **UP** أو **DOWN** للانتقال إلى شاشة الخريطة.
- 2 انتظر حتى تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية إذا لزم الأمر.
- 3 حدد خياراً لتحريك الخريطة وتكبيرها/تصغيرها:
  - لاستخدام شاشة اللمس، اضغط على الخريطة، واضغط واسحب لوضع خطوط التصويب، واضغط على **UP** أو **DOWN** للتكبير أو التصغير.
  - لاستخدام الأزرار، اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **تحريك/تكبير/تصغير** واضغط على **UP** أو **DOWN** للتكبير أو التصغير.
- 4 اضغط باستمرار على **START** لاختيار النقطة التي تشير إليها علامة التصويب.

## حفظ موقع على الخريطة أو الملاحه إليه

- يمكنك اختيار أي موقع على الخريطة. يمكنك حفظ الموقع أو البدء في الملاحه إليه.
- 1 من الخريطة، حدد خياراً:
    - لاستخدام شاشة اللمس، اضغط على الخريطة، واضغط واسحب لوضع خطوط التصويب، واضغط على **UP** أو **DOWN** للتكبير أو التصغير.
    - لاستخدام الأزرار، اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **تحريك/تكبير/تصغير** واضغط على **UP** أو **DOWN** للتكبير أو التصغير.
- ملاحظة:** يمكنك الضغط على **START** للتبديل بين التحريك إلى أعلى وإلى أسفل، والتحرك إلى اليسار وإلى اليمين، أو التكبير/التصغير.



- 2 حرك الخريطة وكبرها ليكون الموقع في وسط علامة التصويب.
- 3 اضغط باستمرار على **START** لاختيار النقطة التي تشير إليها علامة التصويب.
- 4 عند الضرورة، اختر نقطة اهتمام قريبة.
- 5 حدد خياراً:
  - لبدء الملاحه إلى الموقع، اختر **انطلق**.
  - لحفظ الموقع، اختر **حفظ الموقع**.
  - لعرض معلومات عن الموقع، اختر **مراجعة**.

## الملاحة مع ميزة حولي

يمكنك استخدام ميزة حولي للملاحة إلى نقاط الاهتمام والإحداثيات القريبة.  
**ملاحظة:** يجب أن تشمل بيانات الخريطة المثبتة على ساعتك نقاط الاهتمام للملاحة إليها.

1 من الخريطة، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **حولي**.

تظهر الأيقونات التي تشير إلى نقاط الاهتمام والإحداثيات على الخريطة.

3 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتمييز قسم من الخريطة.

4 اضغط على **START**.

تظهر قائمة بنقاط الاهتمام والإحداثيات في قسم الخريطة المميز.

5 اختر موقعاً.

6 حدد خياراً:

- لبدء الملاحة إلى الموقع، اختر **انطلق**.
- لعرض الموقع على الخريطة، اختر **خريطة**.
- لحفظ الموقع، اختر **حفظ الموقع**.
- لعرض معلومات عن الموقع، اختر **مراجعة**.

## إعدادات الخريطة

يمكنك تخصيص كيف تبدو الخريطة على تطبيق الخريطة وشاشات البيانات.

**ملاحظة:** يمكنك تخصيص إعدادات الخريطة لأنشطة محددة بدلاً من استخدام إعدادات النظام إذا لزم الأمر (**إعدادات خريطة النشاط**, الصفحة 35).

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **خريطة**.

**مدير الخرائط:** لعرض إصدارات الخرائط التي تم تنزيلها وتمكينك من تنزيل خرائط إضافية (**دائرة الخرائط**, الصفحة 81).

**سمة الخريطة:** لتعيين الخريطة لعرض البيانات المحسنة لنوع نشاطك (**سمات الخريطة**, الصفحة 81).

**وضع الألوان:** لضبط ألوان الخريطة على خلفية بيضاء أو سوداء للرؤية خلال النهار أو الليل. يضبط الخيار تلقائي ألوان الخريطة استناداً إلى الوقت من اليوم.

**اتجاه:** لتعيين اتجاه الخريطة. يُظهر الخيار الشمال نحو الأعلى اتجاه الشمال في أعلى الشاشة. يُظهر الخيار المسار نحو الأعلى وجهة رحلتك الحالية في أعلى الشاشة.

**مواقع المستخدم:** لإظهار المواقع المحفوظة على الخريطة أو إخفائها.

**المقاطع:** لإظهار المقاطع في صورة خط ملون على الخريطة أو إخفائها.

**خطوط الكنتور:** لإظهار خطوط الكنتور على الخريطة أو إخفائها.

**سجل المسار:** لإظهار سجل المسار، أو الطريق الذي قد قطعت، في صورة خط ملون على الخريطة أو إخفائه.

**لون المسار:** لتغيير لون سجل المسار.

**تكبير/تصغير تلقائي:** لاختيار مستوى التكبير/التصغير المناسب للاستخدام المثالي على خريطتك تلقائياً. عند إلغاء التمكين، عليك التكبير أو التصغير يدوياً.

**البقاء على الطريق:** لتأمين رمز الموقع، الذي يمثل مكانك على الخريطة، على الطريق الأقرب إليك.

**تفصيل:** لتعيين كمية التفاصيل الظاهرة على الخريطة. يسبب عرض المزيد من التفاصيل إعادة رسم الخريطة ببطء أكبر.

**بحري:** لتعيين الخريطة لعرض البيانات في الوضع البحري (**إعداد الخرائط البحرية**, الصفحة 81).

**استعادة السمة:** لتمكينك من استعادة إعدادات سمات الخريطة الافتراضية أو السمات التي تم حذفها من الساعة.

## إدارة الخرائط

عند توصيل ساعتك بشبكة Wi-Fi، يمكنك تنزيل خرائط لمناطق إضافية. يمكنك أيضاً إزالة الخرائط لزيادة مساحة تخزين الجهاز المتوفرة.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر خريطة > مدير الخرائط.
- 3 اختر فئة خريطة.
- 4 حدد خياراً:
  - لتنزيل خريطة، اختر إضافة خريطة واختر خريطة، ثم اضغط على START، واختر تنزيل.
  - ملاحظة: لمنع استنزاف البطارية، تقوم الساعة بوضع عملية تنزيل الخريطة في قائمة الانتظار لوقت لاحق، ويبدأ التنزيل عند توصيل الساعة بمصدر طاقة خارجي.
  - لإزالة خريطة، اختر الخريطة واضغط على START، واختر إزالة.

## سمات الخريطة

- يمكنك تغيير سمة الخريطة لعرض البيانات المحسنة لنوع نشاطك.
- اضغط باستمرار على MENU، واختر خريطة > سمة الخريطة.
- لا يوجد: لاستخدام التفضيلات من إعدادات خريطة النظام، من دون تطبيق سمة إضافية.
- بحري: لتعيين الخريطة لعرض البيانات في الوضع البحري.
- مستوى تباين مرتفع: لتعيين الخريطة لعرض البيانات بمستوى تباين أكثر ارتفاعاً، لرؤية أفضل في البيئات الصعبة.
- داكن: لتعيين الخريطة لعرض البيانات مع خلفية داكنة، لرؤية أفضل ليلاً.
- الأكثر استخداماً: لتمييز الطرقات أو الممرات الأكثر استخداماً على الخريطة.
- متجع تزلج: لتعيين الخريطة لعرض بيانات التزلج الأكثر ملاءمة بلمحة سريعة.

## إعداد الخرائط البحرية

- يمكنك تخصيص طريقة ظهور الخريطة في الوضع البحري.
- اضغط باستمرار على MENU، واختر خريطة > بحري.
- عمق البقعة: لتمكين قياسات العمق على المخطط.
- قطاعات مصيئة: لعرض مظهر القطاعات المصيئة على المخطط وتكوينه.
- مجموعة رموز: لتعيين رموز المخطط في الوضع البحري. يعرض الخيار NOAA رموز مخطط الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي.
- يعرض الخيار دولية رموز مخطط الرابطة الدولية لسلطات المنارة.

## عرض بيانات الخريطة وإخفاؤها

- إذا كان لديك العديد من الخرائط المثبتة على جهازك، فيمكنك اختيار بيانات الخريطة التي تريد عرضها على الخريطة.
- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
  - 2 اختر خريطة.
  - 3 اضغط باستمرار على MENU.
  - 4 اختر إعدادات الخريطة.
  - 5 اختر خريطة > تكوين الخرائط.
  - 6 اختر خريطة لتفعيل مفتاح التبديل الذي يُظهر بيانات الخريطة أو يُخفيها.

## الموسيقى

ملاحظة: ثمة ثلاثة خيارات مختلفة لتشغيل الموسيقى على ساعة MARQ Athlete.

- موسيقى من مزود من جهة خارجية
- المحتوى الصوتي الشخصي
- الموسيقى المخزنة على هاتفك

على ساعة MARQ Athlete، يمكنك تنزيل المحتوى الصوتي على ساعتك من الحاسوب أو من مزود تابع لجهة خارجية، لتتمكن من الاستماع إلى المحتوى عندما لا يكون هاتفك بالقرب منك. للاستماع إلى المحتوى الصوتي المخزن على ساعتك، يمكنك توصيل سماعات رأس Bluetooth.

## الاتصال بمزود من جهة خارجية

لتمكن من تنزيل الموسيقى أو ملفات صوتية أخرى إلى ساعتك من مزود معتمد من جهة خارجية، عليك توصيل المزود بساعتك. تكون بعض خيارات مزود الموسيقى التابع لجهة خارجية مثبتة في السابق على ساعتك. للحصول على مزيد من الخيارات، يمكنك تنزيل تطبيق Connect IQ على هاتفك (تنزيل ميزات Connect IQ, الصفحة 88).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
  - 2 اختر متجر **Connect IQ™**.
  - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لتثبيت مزود موسيقى تابع لجهة خارجية.
  - 4 اضغط باستمرار على **DOWN** من أي شاشة لفتح عناصر التحكم بالموسيقى.
  - 5 اختر مزود الموسيقى.
- ملاحظة:** إذا أردت اختيار مزود آخر، فاضغط باستمرار على **MENU**، واختر موفرو الموسيقى، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## تنزيل المحتوى الصوتي من مزود من جهة خارجية

لتمكن من تنزيل المحتوى الصوتي من مزود من جهة خارجية، عليك الاتصال بشبكة Wi-Fi (الاتصال بشبكة Wi-Fi, الصفحة 86).

- 1 اضغط باستمرار على **DOWN** من أي شاشة لفتح عناصر التحكم بالموسيقى.
  - 2 اضغط باستمرار على **MENU**.
  - 3 اختر **موفرو الموسيقى**.
  - 4 اختر مزودًا متصلًا.
  - 5 اختر قائمة تشغيل أو عنصرًا آخر تريد تنزيله إلى الساعة.
  - 6 عند الضرورة، اضغط على **BACK** حتى تتلقى مطالبة بالمزامنة مع الخدمة.
- ملاحظة:** قد يؤدي تنزيل المحتوى الصوتي إلى استنفاد البطارية. قد يُطلب منك توصيل الساعة بمصدر طاقة خارجي إذا كان مستوى شحن البطارية منخفضًا.

## تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي

لتمكن من إرسال الموسيقى الشخصية إلى ساعتك، عليك تثبيت تطبيق **Garmin Express™** على الحاسوب ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). يمكنك تحميل الملفات الصوتية الشخصية، مثل ملفات **.mp3** و **.m4a**، إلى ساعة **MARQ Athlete** من الحاسوب. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles).

- 1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل **USB** المضمّن.
- 2 على الحاسوب، افتح تطبيق **Garmin Express**، واختر ساعتك، ثم اختر **الموسيقى**.
- 3 **تلميح:** لحواسيب **Windows®**، يمكنك اختيار **+** والاستعراض بحثًا عن المجلد الذي يحتوي على ملفاتك الصوتية. لحواسيب **Apple®**، يستخدم تطبيق **Garmin Express** مكتبة **iTunes®** الخاصة بك.
- 3 في قائمة **الموسيقى الخاصة** بهي أو قائمة **مكتبة iTunes**، اختر فئة الملف الصوتي، مثل الأغاني أو قوائم التشغيل.
- 4 اختر مربعات الاختيار للملفات الصوتية، ثم اختر **إرسال إلى الجهاز**.
- 5 اختر فئة في قائمة **MARQ Athlete**، واختر مربعات الاختيار، ثم اختر **الإزالة من الجهاز** لإزالة الملفات الصوتية، إذا لزم الأمر.

## الاستماع إلى الموسيقى

- 1 اضغط باستمرار على **DOWN** من أي شاشة لفتح عناصر التحكم بالموسيقى.
  - 2 قم بتوصيل سماعات الرأس المزودة بتقنية **Bluetooth** إذا لزم الأمر (توصيل سماعات الرأس Bluetooth, الصفحة 83).
  - 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
  - 4 اختر **موفرو الموسيقى**، وحدد خيارًا:
- للاستماع إلى الموسيقى التي تم تنزيلها من الحاسوب إلى الساعة، اختر **موسيقى لدي (تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي, الصفحة 82)**.
  - اختر **التحكم بالهاتف** للتحكم بتشغيل الموسيقى على هاتفك.
  - للاستماع إلى الموسيقى من مزود تابع لجهة خارجية، اختر اسم المزود واختر قائمة تشغيل.
- 5 اختر ▶

## عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى

ملاحظة: قد تبدو عناصر التحكم بتشغيل الموسيقى مختلفة، وفقاً لمصدر الموسيقى الذي تم اختياره.

اختر هذا الرمز لعرض المزيد من عناصر التحكم بتشغيل الموسيقى.	⋮
اختر هذا الرمز لاستعراض الملفات الصوتية وقوائم التشغيل للمصدر الذي تم اختياره.	🎵
اختر هذا الرمز لضبط مستوى الصوت.	🔊
اختر هذا الرمز لتشغيل الملف الصوتي الحالي وإيقافه مؤقتاً.	▶
اختر هذا الرمز للتخطي إلى الملف الصوتي التالي في قائمة التشغيل. اضغط باستمرار للتقدم بسرعة في الملف الصوتي الحالي.	▶
اختر هذا الرمز لإعادة تشغيل الملف الصوتي الحالي. اختر هذا الرمز مرتين للتخطي إلى الملف الصوتي السابق في قائمة التشغيل. اضغط باستمرار للإرجاع في الملف الصوتي الحالي.	◀
اختر هذا الرمز لتغيير وضع التكرار.	🔄
اختر هذا الرمز لتغيير وضع التبديل.	↔

## توصيل سماعات الرأس Bluetooth

للاستماع إلى الموسيقى التي تم تحميلها إلى ساعة MARQ Athlete، يجب أن تقوم بتوصيل سماعات رأس Bluetooth.

- 1 ضع سماعة الرأس ضمن مسافة مترين (6,6 أقدام) من ساعتك.
- 2 قم بتمكين وضع الإقران على سماعة الرأس.
- 3 اضغط باستمرار على MENU.
- 4 اختر الموسيقى < سماعات الرأس > إضافة جديد.
- 5 اختر سماعات الرأس لإكمال عملية الإقران.

## تغيير وضع الصوت

يمكنك تغيير وضع تشغيل الموسيقى من استيريو إلى أحادي.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الموسيقى < الصوت >.
- 3 حدد خياراً.

## الاتصال

تتوفر ميزات الاتصال لساعتك عند الإقران بهاتفك المتوافق (إقران هاتفك، الصفحة 84). تتوفر ميزات إضافية عند توصيل ساعتك بشبكة Wi-Fi (الاتصال بشبكة Wi-Fi، الصفحة 86).

## ميزات اتصال الهاتف

- تتوفر ميزات اتصال الهاتف لساعة MARQ عند إقرانها باستخدام تطبيق Garmin Connect (إقران هاتفك، الصفحة 84).
- ميزات التطبيق من تطبيق Garmin Connect وتطبيق Connect IQ وغير ذلك (تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب، الصفحة 86)
- اللوحات (اللمحات، الصفحة 48)
- ميزات قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 64)
- ميزتي التعقب والسلامة (ميزات التعقب والسلامة، الصفحة 92)
- تفاعلات الهاتف، مثل الإشعارات (تمكين إشعارات Bluetooth، الصفحة 84)

## إقران هاتفك

لاستخدام الميزات المتصلة على ساعتك، عليك إقرانها مباشرةً من خلال تطبيق Garmin Connect بدلاً من إعدادات Bluetooth على هاتفك.

- 1 من متجر التطبيقات على هاتفك، قم بتثبيت تطبيق Garmin Connect وافتحه.
- 2 حدد خياراً لتمكين وضع الإقران على ساعتك:
  - أثناء الإعداد الأولي، اختر **نعم** عندما تتلقى مطالبة للإقران بهاتفك.
  - إذا سبق أن تخطيت عملية الإقران، اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **الاتصال > إقران الهاتف**.
- 3 حدد خياراً لإضافة ساعتك إلى حسابك:
  - إذا كانت هذه المرة الأولى التي تقوم فيها بإقران جهاز بتطبيق Garmin Connect، فاتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
  - إذا سبق أن قمت بإقران جهاز آخر بتطبيق Garmin Connect، فاختر من قائمة **☰** أو **•••** أجهزة **Garmin** > **إضافة جهاز**، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## تمكين إشعارات Bluetooth

لتمكين من تمكين الإشعارات، عليك إقران ساعتك بهاتف متوافق (**إقران هاتفك**, الصفحة 84).

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الاتصال > هاتف > إشعارات ذكية > الحالة > مشغل**.
- 3 اختر **الاستخدام العام أو خلال النشاط**.
- 4 اختر نوع إشعار.
- 5 اختر الإعدادات المفضلة للاهتزاز والنغمة والحالة.
- 6 اضغط على **BACK**.
- 7 اختر الإعدادات المفضلة للمهلة والخصوصية.
- 8 اضغط على **BACK**.
- 9 اختر **التوقيع** لإضافة توقيع إلى ردود رسائلك النصية.

## عرض الإشعارات

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض لمحة الإشعارات.
- 2 اضغط على **START**.
- 3 اختر إشعاراً.
- 4 اضغط على **START** للحصول على مزيد من الخيارات.
- 5 اضغط على **BACK** للعودة إلى الشاشة السابقة.

## تلقي مكالمة هاتفية واردة

عندما تتلقى مكالمة هاتفية على هاتفك المتصل، تعرض ساعة MARQ اسم المتصل أو رقم هاتفه.

- لقبول المكالمة، اختر **☎**.
- ملاحظة: يجب استخدام هاتفك المتصل للتحدث إلى المتصل.
- لرفض المكالمة، اختر **☎**.
- لرفض المكالمة وإرسال رد برسالة نصية على الفور، اختر **إجابة** ثم اختر رسالة من القائمة.
- ملاحظة: لإرسال رد برسالة نصية، يجب أن تكون متصلاً بهاتف **Android™** متوافق يستخدم تقنية Bluetooth.

## الرد على رسالة نصية

**ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة فقط للهواتف المتوافقة التي تعمل بنظام التشغيل Android. عندما تتلقى أحد إشعارات الرسائل النصية على الساعة، يمكنك إرسال رد سريع من خلال الاختيار من قائمة رسائل. يمكنك تخصيص الرسائل في تطبيق Garmin Connect.

**ملاحظة:** تُرسل هذه الميزة رسائل نصية باستخدام هاتفك. قد يتم تطبيق الحدود والرسوم العادية للرسائل النصية من مزود الخدمة وخطة الهاتف. اتصل بمزود خدمة هاتفك للحصول على مزيد من المعلومات عن الرسوم أو الحدود التابعة للرسائل النصية.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض لمحة الإشعارات.
  - 2 اضغط على **START**، ثم اختر إشعار رسالة نصية.
  - 3 اضغط على **START**.
  - 4 اختر **إجابة**.
  - 5 اختر رسالة من القائمة.
- يُرسل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية قصيرة.

## إدارة الإشعارات

يمكنك استخدام هاتفك المتوافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على ساعة MARQ Athlete. حدد خيارًا:

- إذا كنت تستخدم iPhone®، فانتقل إلى إعدادات إشعارات iOS® لاختيار العناصر التي تريد إظهارها على الساعة.
- إذا كنت تستخدم هاتف Android، من تطبيق Garmin Connect اختر الإعدادات > الإشعارات.

## إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف

يمكنك إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف من قائمة عناصر التحكم.

**ملاحظة:** يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 66).

- 1 اضغط باستمرار على **LIGHT** لعرض قائمة عناصر التحكم.
  - 2 اختر  لإيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف على ساعة MARQ.
- راجع دليل المالك الخاص بهاتفك لإيقاف تشغيل تقنية Bluetooth على هاتفك.

## تشغيل تبيهات اتصال الهاتف وإيقاف تشغيلها

يمكنك تعيين ساعة MARQ Athlete لتبيهك عند اتصال هاتفك المقترن وقطع اتصاله باستخدام تقنية Bluetooth.

**ملاحظة:** تكون تبيهات اتصال الهاتف متوقفة عن التشغيل بشكل افتراضي.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الاتصال > هاتف > تبيهات**.

## تشغيل المطالبات الصوتية أثناء نشاط

يمكنك تمكين ساعة MARQ Athlete لتشغّل إعلانات الحالة التحفيزية أثناء نشاط ركض أو أي نشاط آخر. يتم تشغيل المطالبات الصوتية على سماعات الرأس المتصلة المزودة بتقنية Bluetooth، إذا كانت متوفرة. خلافاً لذلك، سيتم تشغيل المطالبات الصوتية على هاتفك المقترن باستخدام تطبيق Garmin Connect. أثناء تشغيل مطالبة صوتية، تكتم الساعة أو الهاتف الصوت الأساسي لتشغيل الإعلان. **ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر تنبيهات صوتية.

3 حدد خياراً:

- لسماع مطالبة لكل دورة، اختر تنبيه الدورة.
- لتخصيص المطالبات حسب معلومات الإيقاع والسرعة الخاصة بك، اختر تنبيه الإيقاع/السرعة.
- لتخصيص المطالبات حسب معلومات معدل نبضات القلب الخاصة بك، اختر تنبيه معدل نبضات القلب.
- لتخصيص المطالبات باستخدام بيانات الطاقة، اختر تنبيه يستند إلى الطاقة.
- لسماع المطالبات عند بدء مؤقت النشاط وإيقافه، بما في ذلك ميزة Auto Pause، اختر أحداث المؤقت.
- لسماع تنبيهات التمرين كمطالبات صوتية، اختر تنبيهات التمرين.
- لتشغيل تنبيهات النشاط كمطالبات صوتية، اختر تنبيهات النشاط (تنبيهات النشاط، الصفحة 34).
- لسماع صوت قبل التنبيه الصوتي أو المطالبة، اختر النغمات الصوتية.
- لتغيير لغة أو لهجة المطالبات الصوتية، اختر اللهجة.

## مميزات اتصال Wi-Fi

تتوفر

عمليات تحميل الأنشطة على حساب Garmin Connect الخاص بك: لإرسال نشاطك تلقائياً إلى حسابك على Garmin Connect فور انتهائك من تسجيل النشاط.

المحتوى الصوتي: لتمكينك من مزامنة المحتوى الصوتي من مزودّي الجهات الخارجية.

تحديثات البرنامج: يمكنك تنزيل أحدث برنامج وتثبيته.

التمارين وخطط التدريب: يمكنك الاستعراض بحثاً عن التمارين وخطط التدريب واختيارها على موقع Garmin Connect. في المرة القادمة التي تتصل فيها ساعتك بشبكة Wi-Fi، يتم إرسال الملفات إلى ساعتك.

## الاتصال بشبكة Wi-Fi

يجب توصيل ساعتك بتطبيق Garmin Connect على هاتفك أو بتطبيق Garmin Express على الحاسوب الخاص بك لتتمكن من الاتصال بشبكة Wi-Fi.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الاتصال < Wi-Fi < شبكاتي < إضافة شبكة.

تعرض الساعة قائمة بشبكات Wi-Fi القريبة.

3 اختر شبكة.

4 إذا لزم الأمر، أدخل كلمة المرور الخاصة بالشبكة.

تصل الساعة بالشبكة وتتم إضافة هذه الأخيرة إلى قائمة الشبكات المحفوظة. تُعيد الساعة الاتصال بهذه الشبكة تلقائياً عندما تكون ضمن نطاق الاتصال.

## تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب

يمكنك توصيل ساعتك بتطبيقات الحاسوب المتعددة وتطبيقات Garmin متعددة للهاتف باستخدام حساب Garmin نفسه.

## Garmin Connect

يمكنك التواصل مع أصدقائك على Garmin Connect. يمكنك Garmin Connect أدوات للتعبّ 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 بالترياتلون وغيرها. للاشتراك للحصول على حساب مجاني، يمكنك تنزيل التطبيق من متجر التطبيقات على هاتف (garmin.com/connectapp)، أو الانتقال إلى [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

**تخزين أنشطتك:** بعد إكمال نشاط وحفظه على ساعتك، يمكنك تحميل هذا النشاط على حسابك على Garmin Connect وحفظه قدر ما تشاء.

**تحليل بياناتك:** يمكنك عرض معلومات أكثر تفصيلاً عن نشاطك، بما في ذلك الوقت والمسافة والارتفاع ومعدل نبضات القلب والسعرات الحرارية المحروقة والوتيرة وديناميكيات الركض وعرض من الأعلى للخريطة ومخططات الإيقاع والسرعة والتقارير القابلة للتخصيص.

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



**خطط لتدريبك:** يمكنك اختيار هدف لياقة بدنية وتحميل إحدى خطط التدريب يوماً بعد يوم. **تعقب تقدمك:** يمكنك تعقب الخطوات التي تقوم بها يومياً والمشاركة بمنافسة ودية مع معارفك وبلوغ الأهداف التي تحددها. **مشاركة لأنشطتك:** بإمكانك التواصل مع أصدقائك ومتابعة أنشطتهم أو نشر ارتباطات عن أنشطتك على مواقع التواصل الاجتماعي المفضلة لديك.

**إدارة إعداداتك:** يمكنك تخصيص ساعتك وإعدادات المستخدم من حسابك على Garmin Connect.

## استخدام تطبيق Garmin Connect

بعد إقران ساعتك بهاتفك (إقران هاتفك, الصفحة 84)، يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لتحميل كل بيانات النشاط إلى حسابك على Garmin Connect.

- 1 تحقق من أن تطبيق Garmin Connect قيد التشغيل على هاتفك.
  - 2 ضع ساعتك ضمن مسافة 10 أمتار (30 قدماً) من هاتفك.
- تعمل ساعتك على مزامنة بياناتك تلقائياً مع تطبيق Garmin Connect وحسابك على Garmin Connect.

## تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

لستتمكن من تحديث برنامج ساعتك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب استخدام حساب Garmin Connect وإقران الساعة بهاتف متوافق (إقران هاتفك, الصفحة 84).

يجب مزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect (استخدام تطبيق Garmin Connect, الصفحة 87). يرسل تطبيق Garmin Connect التحديث إلى ساعتك تلقائياً عند توفر برنامج جديد.

## استخدام Garmin Connect على الحاسوب

يعمل تطبيق Garmin Express على توصيل ساعتك بحسابك على Garmin Connect باستخدام حاسوب. يمكنك استخدام تطبيق Garmin Express لتحميل بيانات النشاط إلى حسابك على Garmin Connect ولإرسال البيانات، مثل خطط التدريب أو التمارين، من الموقع الإلكتروني لـ Garmin Connect إلى ساعتك. يمكنك أيضاً إضافة موسيقى إلى ساعتك (تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي، الصفحة 82). يمكنك أيضاً تثبيت تحديثات البرنامج وإدارة تطبيقات Connect IQ الخاصة بك.

- 1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB.
- 2 انتقل إلى [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- 3 قم بتنزيل تطبيق Garmin Express وتثبيته.
- 4 افتح تطبيق Garmin Express واختر إضافة الجهاز.
- 5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

لستتمكن من تحديث برنامج جهازك، يجب أن يكون لديك حساب Garmin Connect، وعليك أيضاً تنزيل تطبيق Garmin Express.

- 1 قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.
- 2 عند توفر برنامج جديد، سيرسله Garmin Express إلى جهازك.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 4 لا تفصل جهازك عن الحاسوب أثناء عملية التحديث.
- 5 ملاحظة: إذا سبق أن أعددت جهازك باستخدام اتصال Wi-Fi، فيمكن لـ Garmin Connect تنزيل تحديثات البرامج المتوفرة تلقائياً على جهازك عند اتصاله باستخدام Wi-Fi.

## مزامنة البيانات يدوياً مع Garmin Connect

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 66).

- 1 اضغط باستمرار على LIGHT لعرض قائمة عناصر التحكم.
- 2 اختر مزامنة.

## ميزات Connect IQ

يمكنك إضافة تطبيقات Connect IQ وحقول بيانات والملحقات ومزودي الموسيقى ووجوه الساعة إلى ساعتك باستخدام متجر Connect IQ على ساعتك أو هاتفك ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

وجه ساعة: تتيح لك تخصيص مظهر الساعة.

تطبيقات الجهاز: أضف ميزات تفاعلية إلى ساعتك، مثل الأنواع الجديدة لأنشطة اللياقة البدنية والأنشطة في الخارج والملحقات.

حقول البيانات: تتيح لك تنزيل حقول بيانات جديدة تعرض بيانات المستشعر والنشاط والمحفوظات بطريقة جديدة. يمكنك إضافة حقول بيانات Connect IQ إلى الميزات والصفحات المدمجة.

الموسيقى: أضف مزودي الموسيقى إلى ساعتك.

## تنزيل ميزات Connect IQ

لستتمكن من تنزيل الميزات من تطبيق Connect IQ، عليك إقران ساعة MARQ Athlete بهاتفك (إقران هاتفك، الصفحة 84).

- 1 من متجر التطبيقات في هاتفك، ثبت تطبيق Connect IQ وافتحه.
- 2 اختر ساعتك، إذا لزم الأمر.
- 3 اختر ميزة Connect IQ.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## تنزيل ميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب

- 1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB.
- 2 انتقل إلى [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com)، وسجل الدخول.
- 3 اختر ميزة Connect IQ واعمد إلى تنزيلها.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## Garmin Explore™

يسمح كل من موقع وتطبيق Garmin Explore للأجهزة المحمولة بتخطيط الرحلات واستخدام مخزن السحابة لإحداثياتك ومسارات رحلاتك ومساراتك. يقدمان تخطيطاً متقدماً عبر الإنترنت وبلا إنترنت، ما يسمح لك بمشاركة بياناتك ومزامنتها مع جهاز Garmin المتوافق. يمكنك استخدام تطبيق الأجهزة المحمولة لتنزيل الخرائط والوصول إليها من دون اتصال بالإنترنت ومن ثم الملاححة إلى أي مكان من دون استخدام الخدمة الخلوية.

يمكنك تنزيل تطبيق Garmin Explore من متجر التطبيقات على هاتفك (garmin.com/exploreapp) أو يمكنك الانتقال إلى explore.garmin.com.

## تطبيق Garmin Golf

يتيح لك تطبيق Garmin Golf تحميل بطاقات تسجيل الأهداف من جهاز Garmin متوافق لعرض الإحصائيات المفصلة وتحليلات الضربات. يمكن للاعبين الجولف التنافس مع بعضهم بعضاً في ملاعب مختلفة باستخدام تطبيق Garmin Golf. يحتوي أكثر من 42000 ملعب على لوحات متصدرين يمكن لأي شخص الانضمام إليها. يمكنك إعداد حدث بطولة ودعوة لاعبين للمنافسة. إذا كنت مشتركاً في تطبيق Garmin Golf، فيمكنك عرض بيانات خطوط كتور المساحة الخضراء على هاتفك وجهاز Garmin المتوافق. يقوم تطبيق Garmin Golf بمزامنة بياناتك مع حسابك على Garmin Connect. يمكنك تنزيل تطبيق Garmin Golf من متجر التطبيقات على هاتفك (garmin.com/golfapp).

## ملف تعريف

يمكنك تحديث ملف تعريف المستخدم على ساعتك أو في تطبيق Garmin Connect.

## إعداد ملف تعريف المستخدم

يمكنك تحديث إعدادات الجنس وتاريخ الولادة والطول والوزن والمعصم ومنطقة معدل نبضات القلب ومنطقة الطاقة وسرعة السباحة الحرجة (CSS) (تسجيل اختبار سرعة السباحة الحرجة، الصفحة 40). تستخدم الساعة هذه المعلومات لاحتساب بيانات التدريب الدقيقة.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر ملف تعريف.

3 حدد خياراً.

## عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك

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

ملاحظة: للحصول على عمر اللياقة البدنية الأكثر دقة، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم الخاص بك (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 89).

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر ملف تعريف < عمر لياقة.

## حول مناطق معدل نبضات القلب

يستخدم العديد من الرياضيين مناطق معدل نبضات القلب لقياس قوة الأعوية الدموية وزيادتها وتحسين مستوى اللياقة لديهم. إن منطقة معدل نبضات القلب هي مجموعة من نبضات القلب لكل دقيقة. إن مناطق معدل نبضات القلب الخمس الشائعة المقبولة مرقمة من 1 إلى 5 وفقاً لزيادة الحدة. بصورة عامة، يتم احتساب مناطق معدل نبضات القلب بالاستناد إلى النسب المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

## 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 لحدّة التمارين.
  - يساعدك تمرين بعض مناطق معدل نبضات القلب في تعزيز قدرة أوعيتك الدموية وقوتك.
- إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فيمكنك استخدام الجدول (*احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 91*) 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.

## تعيين مناطق معدل نبضات القلب

تستخدم الساعة معلومات ملف تعريف المستخدم الخاصة بك من الإعدادات الأولى لتحديد مناطق معدل نبضات القلب الافتراضية. يمكنك تعيين مناطق منفصلة لمعدل نبضات القلب لملفات تعريف الرياضة مثل الركض وركوب الدراجات والسباحة. للحصول على بيانات دقيقة جداً للسرعات الحرارية خلال نشاطك، عليك تعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. يمكنك أيضاً تعيين كل منطقة لمعدل نبضات القلب وإدخال معدل نبضات القلب أثناء الراحة يدوياً. يمكنك ضبط المناطق يدوياً على الساعة أو باستخدام حسابك على Garmin Connect.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر ملف تعريف < مناطق الطاقة ومعدل نبضات القلب > معدل نبضات القلب.
- 3 اختر أقصى نبض القلب، وأدخل الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.
- يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك تلقائياً أثناء نشاط (*الكشف عن قياسات الأداء تلقائياً، الصفحة 91*).
- 4 اختر معدل نبضات القلب لعتبة اللاكيت، وأدخل معدل نبضات القلب لعتبة اللاكيت لديك.
- يمكنك إجراء اختبار موجه لتقدير عتبة اللاكيت الخاصة بك (*عتبة اللاكيت، الصفحة 57*). يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل عتبة اللاكيت الخاصة بك تلقائياً أثناء نشاط (*الكشف عن قياسات الأداء تلقائياً، الصفحة 91*).
- 5 اختر معدل نبضات القلب عند الاستراحة < تعيين المخصصة >، وأدخل معدل نبضات القلب أثناء الراحة.
- يمكنك استخدام متوسط معدل نبضات القلب أثناء الراحة الذي قاسته ساعتك، أو يمكنك تعيين معدل نبضات قلب مخصص أثناء الراحة.
- 6 اختر المناطق < وفق >.
- 7 حدد خياراً:
  - اختر نبضة/دقيقة لعرض المناطق وتحريرها بعدد النبضات في الدقيقة.
  - اختر نسبة أقصى نبض قلب لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.
  - اختر % احتياطي نبض القلب لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب مطروحاً منه معدل نبضات القلب أثناء الراحة).
  - اختر % م نبض القلب لعتبة لاكيت لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب لعتبة اللاكيت.
- 8 اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.
- 9 اختر معدل نبضات القلب للرياضة، واختر ملف تعريف للرياضة لإضافة مناطق منفصلة لمعدل نبضات القلب (اختياري).
- 10 كرر الخطوات لإضافة مناطق لمعدل نبضات القلب للرياضة (اختياري).

## السماح للساعة بتعيين مناطق معدل نبضات القلب

تتيح الإعدادات الافتراضية للساعة اكتشاف الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك وتعيين مناطق معدل نبضات القلب كنسبة مئوية من الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك.

- تحقق من دقة إعدادات ملف تعريف المستخدم (*إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 89*).
- اركض غالباً مرتدياً جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع على المعصم أو حول منطقة الصدر.
- جرّب بعض خطط التدريب لمعدل نبضات القلب المتوفرة من حسابك على Garmin Connect.
- اعرض تباينات معدل نبضات قلبك والوقت المستغرق في المناطق باستخدام حسابك على Garmin Connect.

## 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 (الأبرويك) 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

## تعيين مناطق الطاقة

تستخدم مناطق الطاقة القيم الافتراضية استناداً إلى الجنس والوزن ومتوسط القدرة، وقد لا تتطابق مع قدراتك الشخصية. إذا كنت تعرف قيمة طاقة المدخل الوظيفي (FTP) أو طاقة المدخل (TP) لديك، فيمكنك إدخالها والسماح للبرنامج باحتساب مناطق الطاقة تلقائياً. يمكنك ضبط المناطق يدوياً على الساعة أو باستخدام حسابك على Garmin Connect.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر ملف تعريف < مناطق الطاقة ومعدل نبضات القلب > الطاقة.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 اختر وفق.
- 5 حدد خياراً:
  - اختر **واط** لعرض المناطق وتحريرها بالواط.
  - اختر **FTP %** أو **النسبة المئوية لطاقة المدخل** لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية لطاقة المدخل.
- 6 اختر **FTP أو طاقة المدخل**، وأدخل القيمة. يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل طاقة المدخل تلقائياً أثناء القيام بنشاط (الكشف عن قياسات الأداء تلقائياً، الصفحة 91).
- 7 اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.
- 8 عند الضرورة، اختر الحد الأدنى، وأدخل الحد الأدنى لقيمة الطاقة.

## الكشف عن قياسات الأداء تلقائياً

يتم تشغيل ميزة الكشف التلقائي بشكل افتراضي. يمكن أن تكتشف الساعة تلقائياً الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك وعتبة اللاكتيت أثناء نشاط. عندما يتم إقران الساعة بجهاز قياس الطاقة المتوافق، يمكن أن تكتشف تلقائياً طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاصة بك أثناء نشاط.

**ملاحظة:** تكتشف الساعة الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب فقط عندما يكون معدل نبضات قلبك أعلى من القيمة المحددة في ملف تعريف المستخدم (عداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 89).

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر ملف تعريف < مناطق الطاقة ومعدل نبضات القلب > الكشف التلقائي.
- 3 حدد خياراً.

# مميزات التعقب والسلامة

## ⚠ تنبيه

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

## ملاحظة

لاستخدام ميزتي التعقب والسلامة، يجب أن تكون ساعة MARQ Athlete متصلة بتطبيق Garmin Connect باستخدام تقنية Bluetooth. يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يمكنك إدخال جهات اتصال لحالة الطوارئ في حسابك على Garmin Connect.

لمزيد من المعلومات عن ميزتي التعقب والسلامة، انتقل إلى الصفحة [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).  
**المساعدة:** لتمكينك من إرسال رسالة تتضمن اسمك وورابط LiveTrack وموقع GPS (إذا توفر) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ.  
**الكشف عن الحادث:** عندما تكتشف ساعة MARQ Athlete حادثاً أثناء ممارسة أنشطة معينة في الخارج، ترسل رسالة تلقائية وورابط LiveTrack تلقائي وموقع GPS تلقائي (في حال توفره) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ.  
**LiveTrack:** لتمكين أصدقائك وأفراد عائلتك من تتبع السباقات وأنشطة التدريب التي تجربها في الوقت الحقيقي. يمكنك دعوة المتابعين باستخدام البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي لتمكينهم من عرض بياناتك المباشرة على صفحة الويب.  
**Live Event Sharing:** لتمكينك من إرسال رسائل إلى الأصدقاء والعائلة خلال حدث، مع توفير تحديثات في الوقت الحقيقي.  
**ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة فقط إذا كانت ساعتك متصلة بهاتف Android متوافق.  
**GroupTrack:** لتمكينك من تتبع جهات الاتصال لديك باستخدام LiveTrack مباشرة على الشاشة وفي الوقت الحقيقي.

## إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ

يتم استخدام أرقام هواتف جهات الاتصال لحالة الطوارئ لميزتي التعقب والسلامة.

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
  - 2 اختر الأمان والتعقب < ميزات السلامة < جهات اتصال لحالة الطوارئ < إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ.
  - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- ستلقى جهات الاتصال لحالة الطوارئ إشعاراً عند إضافتها كجهة اتصال لحالة الطوارئ، ويمكنها قبول طلبك أو رفضه. إذا رفضت جهة اتصال طلبك، فعليك اختيار جهة اتصال لحالة الطوارئ أخرى.

## إضافة جهات اتصال

يمكنك إضافة ما يصل إلى 50 جهة اتصال إلى تطبيق Garmin Connect. ويمكن استخدام البريد الإلكتروني لجهات الاتصال مع ميزة LiveTrack. يمكن استخدام ثلاثة من جهات الاتصال هذه كجهات اتصال لحالة الطوارئ (**إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ**، الصفحة 92).

- 1 اختر  أو  من تطبيق Garmin Connect.
  - 2 اختر جهات الاتصال.
  - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- بعد إضافة جهات الاتصال، يجب مزامنة بياناتك لإجراء التغييرات على جهاز MARQ Athlete (**استخدام تطبيق Garmin Connect**، الصفحة 87).

## تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها

### ⚠ تنبيه

إن ميزة الكشف عن الحادث هي ميزة إضافية تتوفر لبعض الأنشطة الخارجية فقط. يجب ألا يتم الاعتماد على ميزة الكشف عن الحادث كوسيلة أساسية للحصول على المساعدة في حالة الطوارئ. لا يتصل تطبيق Garmin Connect بخدمات الطوارئ بالنيابة عنك.

### ملاحظة

لتمكين ميزة الكشف عن الحادث على ساعتك، يجب إعداد جهات اتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 92). يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تنطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الأمان والتعقب < الكشف عن الحادث.
- 3 اختر نشاط GPS.

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

عندما تكتشف ساعة MARQ Athlete حادثًا ويكون الهاتف متصلًا، يمكن لتطبيق Garmin Connect إرسال رسالة نصية تلقائية وبيد إلكتروني تلقائي يحتويان على اسمك والموقع الذي يحدده GPS (إذا توفر) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ الخاصة بك. ستظهر رسالة على جهازك وهاتفك المقترن تشير إلى أنه سيتم إعلام جهات الاتصال الخاصة بك بعد مرور 15 ثانية. يمكنك إلغاء رسالة الطوارئ التلقائية في حال لم تكن بحاجة إلى مساعدة.

## طلب المساعدة

### ⚠ تنبيه

المساعدة هي ميزة إضافية ويجب ألا يتم الاعتماد عليها كوسيلة أساسية للحصول على المساعدة في حالة الطوارئ. لا يتصل تطبيق Garmin Connect بخدمات الطوارئ بالنيابة عنك.

### ملاحظة

لتمكين من طلب المساعدة، عليك إعداد جهات الاتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 92). يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تنطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

- 1 اضغط باستمرار على LIGHT.
- 2 حرّر الزر لتفعيل ميزة المساعدة عندما تشعر بثلاثة اهتزازات. تظهر شاشة العد التنازلي. تلميح: يمكنك اختيار إلغاء قبل اكتمال العد التنازلي لإلغاء الرسالة.

## بدء جلسة GroupTrack

لتمكين من بدء جلسة GroupTrack، عليك إقران ساعتك بهاتف متوافق (إقران هاتفك، الصفحة 84).

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

هذه التعليمات مخصصة لبدء جلسة GroupTrack باستخدام ساعة MARQ Athlete. إذا كان لدى جهات اتصالك أجهزة متوافقة أخرى، فيمكنك رؤيتها على الخريطة. قد لا تكون الأجهزة الأخرى قادرة على عرض راكبي GroupTrack على الخريطة.

- 1 على ساعة MARQ Athlete، اضغط باستمرار على MENU، واختر الأمان والتعقب < GroupTrack < عرض على الخريطة لتمكين عرض جهات الاتصال على شاشة الخريطة.
- 2 في تطبيق Garmin Connect، من إعدادات القائمة، اختر الأمان والتعقب < LiveTrack < الإعدادات < GroupTrack.
- 3 اختر كل الاتصالات أو بناءً على دعوة فقط واختر جهات الاتصال.
- 4 اختر بدء LiveTrack.
- 5 ابدأ نشاطًا في الخارج على الساعة.
- 6 قم بالانتقال إلى الخريطة لعرض جهات اتصالك. تلميح: من الخريطة، يمكنك الضغط باستمرار على MENU واختيار الاتصالات القريبة لعرض المسافة والاتجاه والإيقاع أو معلومات السرعة لجهات الاتصال الأخرى في جلسة GroupTrack.

## تلميحات بشأن جلسات GroupTrack

- يتيح لك ميزة GroupTrack تعقب تفاصيل جهاز الاتصال الأخرى الموجودة في مجموعتك باستخدام LiveTrack مباشرةً على الشاشة. ويجب أن يكون كل أعضاء المجموعة ضمن جهاز اتصالك على حساب Garmin Connect.
- ابدأ نشاطك في الخارج باستخدام GPS.
- قم بإقران جهاز MARQ Athlete بهاتفك الذكي باستخدام تقنية Bluetooth.
- في تطبيق Garmin Connect، ومن قائمة الإعدادات، اختر **اتصالات** لتحديث قائمة جهاز الاتصال الخاصة بجلسة GroupTrack.
- تأكد من قيام كل جهاز الاتصال بالإقران بهواتفهم الذكية وابدأ جلسة LiveTrack في تطبيق Garmin Connect.
- تأكد من أن كل جهاز اتصالك موجودة ضمن النطاق (40 كيلومتراً أو 25 ميلاً).
- أثناء جلسة GroupTrack، قم بالتمرير إلى الخريطة لعرض جهاز اتصالك (**إضافة خريطة إلى أحد الأنشطة، الصفحة 31**).

## إعدادات GroupTrack

- اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **الأمان والتعقب < GroupTrack**.
- **عرض على الخريطة:** لتمكينك من عرض الاتصالات على شاشة الخريطة أثناء جلسة GroupTrack.
- **أنواع النشاطات:** لتمكينك من اختيار أي أنواع نشاط ستظهر على شاشة الخريطة أثناء جلسة GroupTrack.

## إعدادات الصحة واللياقة البدنية

- اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **الصحة والعافية**.
- **معدل نبضات القلب:** لتمكينك من تخصيص إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (**إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 69**).
- **وضع قياس التأكسج:** لتمكينك من اختيار وضع مقياس التأكسج (**إعداد وضع مقياس التأكسج، الصفحة 71**).
- **منبه الحركة:** لتمكين ميزة منبه الحركة أو إلغاء تمكينها (**استخدام تنبيه الحركة، الصفحة 94**).
- **تنبيهات تحقيق الهدف:** لتمكينك من تشغيل أو إيقاف تشغيل تنبيهات تحقيق الهدف، أو إيقاف تشغيلها فقط أثناء الأنشطة. تظهر تنبيهات تحقيق الهدف لهدف عدد الخطوات اليومية وهدف الطوابق التي تم صعودها يومياً والهدف الأسبوعي لدقائق الحدة.
- **Move IQ:** لتمكينك من تشغيل أحداث™ Garmin Move IQ وإيقاف تشغيلها. عندما تطابق حركاتك أنماط تدريب مألوفة، ستتعرف ميزة Move IQ تلقائياً على الحدث وتعرضه في المخطط الزمني. تعرض أحداث Garmin Move IQ نوع النشاط ومدته، لكنها لا تظهر في قائمة الأنشطة أو ملف الأخبار. لمزيد من التفاصيل والدقة، يمكنك تسجيل نشاط محدد بوقت على جهازك.

## الهدف التلقائي

- ينشئ جهازك هدفاً لعدد الخطوات بصورة يومية وتلقائية بالاستناد إلى مستويات الأنشطة السابقة. وأثناء حركتك خلال اليوم، يظهر الجهاز تقدمك نحو الهدف اليومي.
- إذا اخترت عدم استخدام ميزة الهدف التلقائي، فيمكنك تحديد عدد الخطوات الهدف المخصص على حساب Garmin Connect الخاص بك.

## استخدام تنبيه الحركة

- إن الجلوس لفترات طويلة قد يؤدي إلى تغييرات أيضاً غير مرغوب بها. يذكرك تنبيه الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. بعد مرور ساعة من عدم النشاط، تحرك! وسيظهر شريط الحركة. تظهر مقاطع إضافية بعد كل 15 دقيقة من عدم النشاط. يصدر الجهاز أيضاً إشارة صوتية أو يهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية (**إعدادات النظام، الصفحة 103**).
- انطلق في جولة سير قصيرة (أقله لبضع دقائق) لإعادة ضبط تنبيه الحركة.

## دقائق الحدة

- لتحسين حالتك الصحية، تتصح المنظمات، مثل منظمة الصحة العالمية بممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة، مثل المشي بخفة، لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً أو النشاطات ذات الحدة العالية، مثل الركض، لمدة 75 دقيقة على الأقل أسبوعياً.
- تراقب الساعة حدة نشاطك وتتعبق الوقت الذي أمضيته في ممارسة الأنشطة التي تتراوح حدها بين المتوسطة والعالية (بيانات معدل نبضات القلب ضرورية لتحديد كمية الحدة العالية). تضيف الساعة عدد الدقائق التي أمضيتها في ممارسة الأنشطة ذات الحدة المتوسطة إلى عدد الدقائق التي أمضيتها في ممارسة الأنشطة ذات الحدة العالية. تتم مضاعفة إجمالي عدد دقائق الحدة العالية عند إضافته.

## الحصول على دقائق الحدة

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

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

## تتعبّ النوم

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

**ملاحظة:** لا تتم إضافة أوقات القيلولة إلى إحصاءات فترة النوم. يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والتنبيهات، باستثناء المنبهات (عناصر التحكم، الصفحة 64).

## استخدام ميزة تتعبّ النوم الآلية

- 1 قم بارتداء جهازك أثناء النوم.
- 2 قم بتحميل بيانات تتعبّ نومك إلى موقع Garmin Connect (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 87).
- يمكنك عرض إحصائيات النوم في حسابك على Garmin Connect.
- يمكنك عرض معلومات النوم من الليلة السابقة على جهاز MARQ Athlete (الملحاحات، الصفحة 48).

## ملاحظة

### عرض المواقع المحفوظة وتحريرها

تلميح: يمكنك حفظ موقع من قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 64).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
- 2 اختر الملاحظة > المواقع المحفوظة.
- 3 اختر موقعًا محفوظًا.
- 4 حدد خيارًا لعرض تفاصيل الموقع أو تحريرها.

### حفظ موقع ذي شبكة مزدوجة

يمكنك حفظ موقعك الحالي باستخدام إحدائيات الشبكة المزدوجة للملاحة إلى الموقع نفسه لاحقًا.

- 1 قم بتخصيص زر أو مجموعة أزرار في ميزة شبكة مزدوجة (تخصيص مفاتيح التشغيل السريع، الصفحة 105).
- 2 اضغط باستمرار على الزر أو مجموعة الأزرار التي قمت بتخصيصها لحفظ موقع ذي شبكة مزدوجة.
- 3 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.
- 4 اضغط على START لحفظ الموقع.
- 5 اضغط على DOWN لتحرير تفاصيل الموقع إذا لزم الأمر.

## تعيين نقطة مرجعية

يمكنك تعيين نقطة مرجعية لتوفير الواجهة والمسافة إلى موقع أو اتجاه.

1 حدد خياراً:

• اضغط باستمرار على LIGHT.

تلميح: يمكنك تعيين نقطة مرجعية أثناء تسجيل نشاط.

• من وجه الساعة، اضغط على START.

2 اختر النقطة المرجعية.

3 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.

4 اختر START، واختر إضافة نقطة.

5 اختر موقعاً أو اتجاهًا لاستخدامه كنقطة مرجعية للملاحة.

سيظهر سهم البوصلة والمسافة إلى وجهتك.

6 وجه الجهة العلوية من الساعة نحو وجهتك.

وعندما تحرف عن الواجهة، تعرض البوصلة الاتجاه من الواجهة ودرجة الانحراف.

7 اضغط على START، واختر تغيير النقطة لتعيين نقطة مرجعية مختلفة.

## الملاحة إلى الأهداف المختلفة

يمكنك استخدام جهازك للانتقال إلى وجهة أو اتباع مسار.

1 من وجه الساعة، اضغط على START.

2 اختر نشاطاً.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر الملاحة.

5 اختر فئة.

6 استجب إلى المطالبات التي تظهر على الشاشة لاختيار وجهة.

7 اختر انتقال إلى.

تظهر معلومات الملاحة.

8 اضغط على START لبدء الملاحة.

## الملاحة إلى نقطة اهتمام

إذا كانت بيانات الخريطة المثبتة على ساعتك تتضمن نقاط اهتمام، فيمكنك الملاحة إليها.

1 من وجه الساعة، اضغط على START.

2 اختر نشاطاً.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر الملاحة > نقاط الاهتمام، واختر فئة.

تظهر قائمة بنقاط الاهتمام القريبة من موقعك الحالي.

5 إذا لزم الأمر، حدد خياراً:

• للبحث بالقرب من موقع مختلف، اختر بحث بالقرب من، واختر موقعاً.

• للبحث عن نقطة اهتمام بالاسم، اختر تهجئة البحث، وأدخل اسماً.

• للبحث عن نقاط الاهتمام القريبة، اختر حولي (الملاحة مع ميزة حولي، الصفحة 80).

6 اختر نقطة اهتمام من نتائج البحث.

7 اختر انطلق.

تظهر معلومات الملاحة.

8 اضغط على START لبدء الملاحة.

## الملاحة إلى نقطة البداية لنشاط محفوظ

يمكنك الملاحة عائداً إلى نقطة البداية لنشاط محفوظ في خط مستقيم أو على طول المسار الذي قطعته. تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر نشاطاً.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر **الملاحة > النشاطات**.

5 اختر نشاطاً.

6 اختر **العودة إلى نقطة البدء**، وحدد خياراً:

• للعودة إلى نقطة بدء النشاط على المسار الذي اجتزته، اختر **TracBack**.

• إذا لم يكن لديك خريطة مدعومة أو كنت تستخدم التوجيه المباشر، فاختر **مسار الرحلة** للعودة إلى نقطة بدء النشاط في خط مستقيم.

• إذا لم تكن تستخدم التوجيه المباشر، فاختر **مسار الرحلة** للعودة إلى نقطة بدء النشاط باستخدام الإرشادات لكل منعطف.

وتساعدك إرشادات كل منعطف على الملاحة إلى نقطة البداية لآخر أنشطتك المحفوظة إذا كانت لديك خريطة مدعومة أو تستخدم التوجيه المباشر. يظهر خط على الخريطة يمتد من موقعك الحالي إلى نقطة البداية لآخر أنشطتك المحفوظة إذا لم تكن تستخدم التوجيه المباشر.

**ملاحظة:** يمكنك بدء المؤقت لمنع الجهاز من التحول إلى وضع الساعة بعد انتهاء المهلة.

7 اضغط على **DOWN** لعرض البوصلة (اختياري).

يشير السهم إلى نقطة البداية.

## الانتقال إلى نقطة البداية أثناء النشاط

يمكنك العودة إلى نقطة البداية الخاصة بنشاطك الحالي في خط مستقيم أو عبر المسار الذي اجتزته. تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.

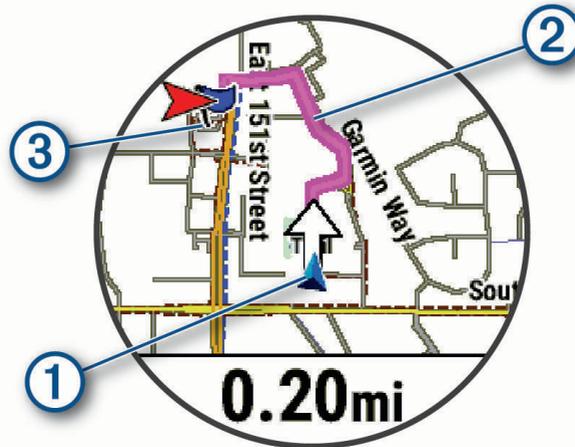
1 أثناء القيام بنشاط، اضغط على **STOP**.

2 اختر **العودة إلى نقطة البدء**، وحدد خياراً:

• للعودة إلى نقطة بدء النشاط على المسار الذي اجتزته، اختر **TracBack**.

• إذا لم يكن لديك خريطة مدعومة أو كنت تستخدم التوجيه المباشر، فاختر **مسار الرحلة** للعودة إلى نقطة بدء النشاط في خط مستقيم.

• إذا لم تكن تستخدم التوجيه المباشر، فاختر **مسار الرحلة** للعودة إلى نقطة بدء النشاط باستخدام الإرشادات لكل منعطف.



يظهر على الخريطة كل من موقعك الحالي (1)، والمسار الذي ستبعه (2)، ووجهتك (3).

## عرض إرشادات مسار الرحلة

يمكنك عرض قائمة بإرشادات لكل منعطف لمسار رحلتك.

- 1 أثناء الملاحة في مسار رحلة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر لكل انعطاف.
- 3 تظهر قائمة بإرشادات لكل منعطف.
- 3 اضغط على **DOWN** لعرض الإرشادات الإضافية.

## الملاحة مع التصويب والذهاب

يمكنك تصويب الجهاز نحو أحد العناصر البعيدة مثل البرج المائي، ومن ثم تثبيته على هذا الاتجاه والانتقال إليه.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر نشاطاً.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر الملاحة < التصويب والذهاب.
- 5 وجه الجهة العلوية من الساعة نحو جسم، واضغط على **START**.
- 6 تظهر معلومات الملاحة.
- 6 اضغط على **START** لبدء الملاحة.

## وضع علامة على الملاحة لموقع سقوط شخص في البحر وبدؤها

يمكنك حفظ موقع سقوط شخص في البحر وبدء الملاحة للعودة إليه تلقائياً.

**تلميح:** يمكنك تخصيص وظيفة الضغط باستمرار على المفاتيح للوصول إلى وظيفة سقوط شخص في البحر (تخصيص مفاتيح التشغيل [السرعة، الصفحة 105](#)).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر نشاطاً.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر الملاحة < سقوط شخص في البحر.
- تظهر معلومات الملاحة.

## إيقاف الملاحة

- 1 أثناء نشاط ما، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر إيقاف الملاحة.

## المسارات

يمكنك إرسال مسار من حسابك على Garmin Connect إلى جهازك. يمكنك الملاحة على المسار على جهازك بعد حفظه عليه.

يمكنك اتباع مسار محفوظ لأنه ببساطة مسار رحلة جيد. على سبيل المثال، يمكنك حفظ مسار الذهاب من المنزل إلى العمل على الدراجة واتباعه.

يمكنك أيضاً اتباع مسار محفوظ، محاولاً بلوغ أهداف الأداء التي تم تعيينها في السابق أو تجاوزها. على سبيل المثال، يمكنك خوض سباق ضد Virtual Partner محاولاً إكمال المسار في أقل من 30 دقيقة إذا تم إكمال المسار الأصلي في غضون 30 دقيقة.

## إنشاء مسار واتباعه على جهازك

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر نشاطاً.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر الملاحظة < المسارات > إنشاء عنصر جديد.
- 5 أدخل اسماً للمسار، واختر ✓.
- 6 اختر إضافة موقع.
- 7 حدد خياراً.
- 8 عند الضرورة، كرر الخطوتين 6 و7.
- 9 اختر تم < إجراء المسار.
- تظهر معلومات الملاحظة.
- 10 اضغط على **START** لبدء الملاحظة.

## إنشاء مسار رحلة ذهاب وإياب

يمكن للجهاز إنشاء مسار رحلة ذهاب وإياب وفقاً لمسافة واتجاه ملاحظة محددتين.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر الركض أو دراجة هوائية.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر الملاحظة < مسار رحلة ذهاب وإياب.
- 5 أدخل المسافة الإجمالية للمسار.
- 6 اختر اتجاه ذهاب.
- ينشئ الجهاز ما يصل إلى ثلاثة مسارات. يمكنك الضغط على **DOWN** لعرض المسارات.
- 7 اضغط على **START** لاختيار مسار.
- 8 حدد خياراً:
  - لبدء الملاحظة، اختر انطلق.
  - لعرض المسار على الخريطة وتحريك الخريطة أو تكبيرها، اختر خريطة.
  - لعرض قائمة بالانعطافات في المسار، اختر لكل انعطاف.
  - لعرض تخطيط الارتفاع للمسار، اختر تخطيط الارتفاع.
  - لحفظ المسار، اختر حفظ.
  - لعرض قائمة بعمليات الصعود في المسار، اختر عرض الصعدت.

## إنشاء مسار في Garmin Connect

لستتمكن من إنشاء مسار في تطبيق Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (*Garmin Connect*) (الصفحة 87).

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
  - 2 اختر تدريب < المسارات > إنشاء مسار.
  - 3 اختر نوع المسار.
  - 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
  - 5 اختر تم.
- ملاحظة: يمكنك إرسال هذا المسار إلى جهازك (إرسال مسار إلى جهازك، الصفحة 100).

## إرسال مسار إلى جهازك

يمكنك إرسال مسار أنشأته باستخدام تطبيق Garmin Connect إلى جهازك (إنشاء مسار في Garmin Connect, الصفحة 99).

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
- 2 اختر تدريب > المسارات.
- 3 اختر مساراً.
- 4 اختر  > إرسال إلى الجهاز.
- 5 اختر جهازك المتوافق.
- 6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## عرض تفاصيل المسار أو تحريرها

يمكنك عرض تفاصيل المسار أو تحريرها قبل الملاحظة في المسار.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
- 2 اختر نشاطاً.
- 3 اضغط باستمرار على MENU.
- 4 اختر الملاحظة > المسارات.
- 5 اضغط على START لاختيار مسار.
- 6 حدد خياراً:
  - لبدء الملاحظة، اختر إجراء المسار.
  - لإنشاء حزام إيقاع مخصص، اختر PacePro.
  - لإنشاء تحليل للجهد الذي تبذله في المسار أو عرضه، اختر Power Guide.
  - لعرض المسار على الخريطة وتحريك الخريطة أو تكبيرها، اختر خريطة.
  - لبدء المسار في الوضع المعاكس، اختر إجراء المسار في الوضع المعاكس.
  - لعرض تخطيط الارتفاع للمسار، اختر تخطيط الارتفاع.
  - لتغيير اسم المسار، اختر الاسم.
  - لتحرير المسار، اختر تعديل.
  - لعرض قائمة بعمليات الصعود في المسار، اختر عرض الصعد.
  - لحذف المسار، اختر حذف.

## عرض إحدائية

يمكنك إنشاء موقع جديد عبر عرض المسافة والاتجاه من الموقع الحالي إلى موقع جديد.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة تطبيق إسقاط الإحدائية إلى قائمة الأنشطة والتطبيقات.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
  - 2 اختر إسقاط الإحدائية.
  - 3 اضغط على UP أو DOWN لتعيين الوجهة.
  - 4 اضغط على START.
  - 5 اضغط على DOWN لاختيار وحدة قياس.
  - 6 اضغط على UP لإدخال المسافة.
  - 7 اضغط على START للحفظ.
- يتم حفظ الإحدائية المعروضة بالاسم الافتراضي.

## إعدادات الملاحظة

يمكنك تخصيص ميزات الخريطة ومظهرها عند الملاحظة إلى وجهة ما.

## تخصيص شاشات بيانات الملاحة

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الملاحة > شاشات البيانات.
- 3 حدد خياراً:
  - اختر خريطة > الحالة لتشغيل الخريطة أو إيقاف تشغيلها.
  - اختر خريطة > حقل البيانات لتشغيل حقل بيانات يعرض معلومات التوجيه على الخريطة أو إيقاف تشغيله.
  - اختر المواقع التالية لتشغيل معلومات عن نقاط المسار التالي أو إيقاف تشغيلها.
  - اختر دليل لتشغيل/إيقاف تشغيل شاشة الدليل التي تعرض اتجاه البوصلة أو المسار الذي يجب اتباعه أثناء الملاحة.
  - اختر تخطيط الارتفاع لتشغيل تخطيط الارتفاع أو إيقاف تشغيله.
  - اختر شاشة لإضافتها أو إزالتها أو تخصيصها.

## إعداد خطأ في الوجهة

- يمكنك إعداد مؤشر وجهة للظهور على صفحات بياناتك أثناء الملاحة. يشير المؤشر إلى وجهتك المستهدفة.
- 1 اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر الملاحة > مؤشر الاتجاه.

## تعيين تنبيهات الملاحة

- يمكنك تعيين تنبيهات لمساعدتك في الملاحة إلى وجهتك.
- 1 اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر الملاحة > تنبيهات.
  - 3 حدد خياراً:
    - لتعيين تنبيهاً لمسافة محددة من وجهتك الأخيرة، اختر المسافة الأخيرة.
    - لتعيين تنبيهاً للوقت المتبقي المقدر حتى تصل إلى وجهتك الأخيرة، اختر وقت الوصول المقدر الأخير.
    - لتعيين تنبيهاً عندما تنحرف عن المسار، اختر خارج المسار.
    - لتمكين مطالبات الملاحة لكل انعطاف، اختر مطالبات الانعطاف.
  - 4 عند الضرورة، اختر الحالة لتشغيل التنبيه.
  - 5 عند الضرورة، أدخل قيمة للمسافة أو للوقت، واختر ✓.

## إعدادات إدارة الطاقة

- اضغط باستمرار على MENU، واختر إدارة الطاقة.
- توفير شحن البطارية:** لتمكينك من تخصيص إعدادات النظام لإطالة عمر البطارية في وضع الساعة (تخصيص ميزة توفير شحن البطارية، الصفحة 102).
- أوضاع الطاقة:** لتمكينك من تخصيص إعدادات النظام، وإعدادات النشاط، وإعدادات GPS لإطالة عمر البطارية أثناء النشاط (تخصيص أوضاع الطاقة، الصفحة 102).
- النسبة المئوية للبطارية:** لعرض عمر البطارية المتبقي كنسبة مئوية.
- تقديرات البطارية:** لعرض عمر البطارية المتبقي كعدد مقدر من الأيام أو الساعات.

## تخصيص ميزة توفير شحن البطارية

تسمح لك ميزة توفير شحن البطارية بضبط إعدادات النظام بشكل سريع لإطالة عمر البطارية في وضع الساعة. يمكنك تشغيل ميزة توفير شحن البطارية من قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 64).

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر إدارة الطاقة > توفير شحن البطارية.
  - 3 اختر الحالة لتشغيل ميزة توفير شحن البطارية.
  - 4 اختر تعديل، وحدد خياراً:
    - اختر وجه الساعة لتمكين وجه ساعة منخفض الطاقة يقوم بالتحديث مرة واحدة في الدقيقة.
    - اختر الموسيقى لإلغاء تمكين الاستماع إلى الموسيقى من ساعتك.
    - اختر هاتف لفصل هاتفك المقترن.
    - اختر Wi-Fi لقطع الاتصال بشبكة Wi-Fi.
    - اختر نبض القلب على المعصم لإيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.
    - اختر مقياس الأكسج لإيقاف تشغيل مستشعر مقياس الأكسج.
    - اختر العرض الدائم لإيقاف تشغيل الشاشة عند عدم استخدامها.
    - اختر السطوع لخفض سطوع الشاشة.
- تعرض الساعة عدد ساعات عمر البطارية المكتسبة مع كل تغيير في الإعداد.
- 5 اختر تنبيه انخفاض الشحن لتلقي تنبيه عندما يكون مستوى شحن البطارية منخفضاً.

## تغيير وضع الطاقة

يمكنك تغيير وضع الطاقة لإطالة فترة استخدام البطارية خلال نشاط.

- 1 أثناء القيام بنشاط، اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر وضع الطاقة.
  - 3 حدد خياراً.
- تعرض الساعة عدد ساعات فترة استخدام البطارية المتوفرة باستخدام وضع الطاقة الذي تم اختياره.

## تخصيص أوضاع الطاقة

يأتي جهازك محملاً مسبقاً بأوضاع طاقة متعددة، ما يمكنك من ضبط إعدادات النظام، وإعدادات النشاط، وإعدادات GPS بسرعة لإطالة عمر البطارية أثناء النشاط. يمكنك تخصيص أوضاع الطاقة الحالية وإنشاء أوضاع طاقة مخصصة جديدة.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر إدارة الطاقة > أوضاع الطاقة.
  - 3 حدد خياراً:
    - اختر وضع طاقة لتخصيصه.
    - اختر إضافة جديد لإنشاء وضع طاقة مخصص.
  - 4 إذا لزم الأمر، أدخل اسماً مخصصاً.
  - 5 حدّد خياراً لتخصيص إعدادات وضع طاقة محددة.
- على سبيل المثال، يمكنك تغيير إعدادات GPS أو فصل هاتفك المقترن.
- تعرض الساعة عدد ساعات عمر البطارية المكتسبة مع كل تغيير في الإعداد.
- 6 إذا لزم الأمر، اختر تم لحفظ وضع الطاقة المخصص واستخدامه.

## استعادة وضع الطاقة

يمكنك إعادة ضبط وضع طاقة محمّل مسبقاً إلى إعدادات المصنع الافتراضية.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر إدارة الطاقة > أوضاع الطاقة.
- 3 اختر وضع طاقة محمّل مسبقاً.
- 4 اختر استعادة > نعم.

## إعدادات النظام

- اضغط على **MENU**، واختر **نظام**.
- اللغة:** لتعيين اللغة المعروضة على الساعة.
- الوقت:** لضبط إعدادات الوقت (**إعدادات الوقت**, الصفحة 103).
- شاشة العرض:** لضبط إعدادات الشاشة (**تغيير إعدادات الشاشة**, الصفحة 104).
- اللمس:** للسماح لك بتمكين شاشة اللمس أو إلغاء تمكينها أثناء الاستخدام العام أو عند ممارسة الأنشطة أو النوم.
- الأقمار الصناعية:** لتعيين نظام القمر الصناعي الافتراضي لاستخدامه للأنشطة. يمكنك تخصيص إعدادات القمر الصناعي لكل نشاط إذا لزم الأمر (**إعدادات الأقمار الصناعية**, الصفحة 37).
- صوت وإهتزاز:** لتعيين أصوات الساعة، مثل نغمات الأزرار والتنبيهات والاهتزازات.
- وضع النوم:** لتمكينك من تعيين تفضيلات ساعات النوم ووضع النوم (**تخصيص وضع النوم**, الصفحة 104).
- عدم الإزعاج:** للسماح لك بتمكين وضع عدم الإزعاج. يمكنك تحرير إعداداتك المفضلة للشاشة والإشعارات والتنبيهات وإيماءات المعصم.
- مفاتيح التشغيل السريع:** لتمكينك من تعيين اختصارات إلى الأزرار (**تخصيص مفاتيح التشغيل السريع**, الصفحة 105).
- تأمين تلقائي:** لتمكينك من تأمين الأزرار وشاشة اللمس تلقائيًا لمنع الضغط على الأزرار والتمرير على شاشة اللمس من دون قصد. استخدم خيار خلال النشاط لتأمين الأزرار وشاشة اللمس أثناء نشاط محدد بوقت. استخدم خيار ليس خلال النشاط لتأمين الأزرار وشاشة اللمس أثناء عدم تسجيل نشاط محدد بوقت.
- تنسيق:** لتعيين تفضيلات التنسيق العام، مثل وحدات القياس والإيقاع والسرعة المعروضة أثناء الأنشطة، وبداية الأسبوع وتنسيق الموقع الجغرافي وخيارات البيانات (**تغيير وحدات القياس**, الصفحة 105).
- TrueUp للبيانات الفيزيولوجية:** لتمكين مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء من أجهزة Garmin أخرى (**مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء**, الصفحة 105).
- ظروف الأداء:** لتمكين ميزة حالة الأداء أثناء نشاط (**حالة الأداء**, الصفحة 56).
- تسجيل البيانات:** لتعيين كيفية تسجيل الساعة بيانات النشاط. يتيح خيار التسجيل ذكي (الافتراضي) إجراء تسجيلات للنشاط لمدة أطول. يوفر خيار التسجيل كل ثانية إجراء تسجيلات للنشاط أكثر تفصيلاً، ولكنه قد لا يسجل الأنشطة التي تستمر لفترات زمنية طويلة بالكامل.
- وضع USB:** لتعيين الساعة لاستخدام MTP (بروتوكول نقل الوسائط) أو وضع Garmin عند الاتصال بحاسوب.
- إعادة ضبط:** لتمكينك من إعادة ضبط بيانات المستخدم وإعداداته (**عادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية**, الصفحة 111).
- تحديث البرنامج:** للسماح لك بتثبيت تحديثات البرامج التي تم تنزيلها أو تمكين التحديثات التلقائية أو التحقق من التحديثات المتوفرة يدويًا (**تحديث المنتج**, الصفحة 109). يمكنك اختيار ما الجديد لعرض قائمة بالميزات الجديدة المتوفرة من خلال من آخر تحديث للبرنامج فمت بثبته.
- حول:** لعرض الجهاز والبرامج والترخيص والمعلومات التنظيمية.

## إعدادات الوقت

- اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **نظام < الوقت**.
- تنسيق الوقت:** لتعيين الساعة لعرض الوقت بتنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة أو التنسيق العسكري.
- تنسيق التاريخ:** لتعيين ترتيب شاشة العرض لليوم والشهر والسنة للتواريخ.
- تعيين الوقت:** لتعيين المنطقة الزمنية للساعة. الخيار تلقائي يقوم بتعيين المنطقة الزمنية تلقائيًا بالاستناد إلى موقع GPS.
- الوقت:** لتمكينك من ضبط الوقت إذا تم تعيين الخيار تعيين الوقت إلى يدوي.
- تنبيهات:** لتمكينك من تعيين تنبيهات كل ساعة، وكذلك تنبيهات للشروق والغروب لتصدر صوتًا قبل حدوث شروق أو غروب الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات (**تعيين تنبيهات الوقت**, الصفحة 104).
- مزامنة الوقت:** لتمكينك من مزامنة الوقت يدويًا عند تغيير المناطق الزمنية ولتحديث الوقت وفقًا للتوقيت الصيفي (**مزامنة الوقت**, الصفحة 104).

## تعيين تبيهات الوقت

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر نظام < الوقت > تبيهات.
- 3 حدد خياراً:
  - لتعيين تبيه ليصدر صوتاً قبل حدوث غروب الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات، اختر حتى الغروب < الحالة > مشغل، اختر الوقت، وأدخل الوقت.
  - لتعيين تبيه ليصدر صوتاً قبل حدوث شروق الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات، اختر حتى الشروق < الحالة > مشغل، واختر الوقت، وأدخل الوقت.
  - لتعيين تبيه ليصدر صوتاً كل ساعة، اختر كل ساعة < مشغل.

## مزامنة الوقت

يكشف الجهاز تلقائياً منطقتك الزمنية والوقت من اليوم الحالي في كل مرة تشغل فيها الجهاز وتلتقط إشارات الأقمار الصناعية أو عند فتح تطبيق Garmin Connect على هاتفك المقترن. يمكنك أيضاً مزامنة الوقت يدوياً عند تغيير المناطق الزمنية، وللتحديث إلى التوقيت الصيفي.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر نظام < الوقت > مزامنة الوقت.
- 3 انتظر ريثما يتصل الجهاز بهاتفك المقترن أو يحدد موقع الأقمار الصناعية (التقاط إشارات الأقمار الصناعية، الصفحة 112).  
تلميح: يمكنك الضغط على DOWN لتبديل المصدر.

## تغيير إعدادات الشاشة

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر نظام < شاشة العرض.
- 3 حدد خياراً:
  - اختر خلال النشاط.
  - اختر الاستخدام العام.
  - اختر أثناء النوم.
- 4 حدد خياراً:
  - اختر العرض الدائم لإبقاء بيانات وجه الساعة ظاهرة وتعظيم الخلفية. يؤثر هذا الخيار في فترة استخدام البطارية وشاشة العرض (معلومات عن شاشة العرض المزودة بتقنية AMOLED، الصفحة 105).
  - اختر السطوع لتعيين مستوى سطوع الشاشة.
  - اختر تبيهات لتشغيل الشاشة للتبيهات.
  - اختر حركة المعصم لتشغيل الشاشة من خلال رفع ذراعك ولفها للنظر إلى معصمك.
  - اختر مهلة لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الشاشة.

## تخصيص وضع النوم

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر نظام < وضع النوم.
- 3 حدد خياراً:
  - اختر الجدول واختر يوماً، وأدخل ساعات نومك العادية.
  - اختر وجه الساعة لاستخدام وجه الساعة الخاص بالنوم.
  - اختر شاشة العرض لتكوين سطوع الشاشة ومهلتها.
  - اختر اللمس لتشغيل شاشة اللمس أو إيقاف تشغيلها.
  - اختر عدم الإزعاج لتمكين وضع عدم الإزعاج أو إلغاء تمكينه.
  - اختر توفير شحن البطارية لتمكين وضع توفير شحن البطارية أو إلغاء تمكينه (تخصيص ميزة توفير شحن البطارية، الصفحة 102).

## تخصيص مفاتيح التشغيل السريع

يمكنك تخصيص وظيفة الضغط باستمرار للمفاتيح الفردية ومجموعات المفاتيح.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر نظام < مفاتيح التشغيل السريع.
- 3 اختر مفتاحاً أو مجموعة مفاتيح لتخصيصها.
- 4 اختر وظيفة.

## تغيير وحدات القياس

يمكنك تخصيص وحدات القياس للمسافة والإيقاع والسرعة والارتفاع وغير ذلك.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر نظام < تنسيق < وحدات.
- 3 اختر نوع قياس.
- 4 اختر وحدة قياس.

## مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء

يمكنك مزامنة قياسات الأداء والأنشطة من أجهزة Garmin أخرى مع ساعة MARQ Athlete باستخدام حسابك على Garmin Connect. يتيح ذلك لساعتك عكس حالة التدريب واللياقة البدنية بدقة أكبر. على سبيل المثال، يمكنك تسجيل جولة ركوب دراجة باستخدام جهاز Edge وعرض تفاصيل نشاطك وشدة التدريب بصورة عامة على ساعة MARQ Athlete.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر نظام < TrueUp للبيانات الفيزيولوجية.
- عندما تقوم بمزامنة ساعتك مع هاتفك، تظهر قياسات الأداء وأنشطتك الحديثة من أجهزة Garmin أخرى على ساعة MARQ Athlete.

## عرض معلومات الجهاز

يمكنك عرض معلومات الجهاز، مثل معرف الوحدة وإصدار البرنامج والمعلومات التنظيمية واتفاقية الترخيص.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر نظام < حول.

## عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني

إنّ ملصق هذا الجهاز معدم في صورة إلكترونية. وقد يقدم هذا الملصق الإلكتروني معلومات تنظيمية، مثل أرقام التعريف التي توفرها لجنة الاتصالات الفيدرالية (FCC) أو علامات الامتثال الإقليمية، وكذلك معلومات المنتج والترخيص السارية.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 من قائمة النظام، اختر حول.

## معلومات الجهاز

### معلومات عن شاشة العرض المزوّدة بتقنية AMOLED

يتم ضبط إعدادات الساعة بشكل افتراضي لإطالة فترة استخدام البطارية وتحسين الأداء (تلميحات لإطالة فترة استخدام البطارية إلى الحد الأقصى، الصفحة 112).

يُعتبر ثبات الصورة أو "احتراق" البكسل سلوكاً طبيعياً في الأجهزة المزوّدة بتقنية AMOLED. لإطالة فترة استخدام شاشة العرض، تجنب عرض صور ثابتة بمستويات سطوع مرتفعة لفترات زمنية طويلة. للحد من الاحتراق، يتم تعميم شاشة MARQ Athlete بعد انتهاء المهلة التي تم اختيارها (تغيير إعدادات الشاشة، الصفحة 104). يمكنك تدوير معصمك باتجاه جسمك أو الضغط على شاشة اللمس أو الضغط على زر لتفعيل الساعة.

## 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.

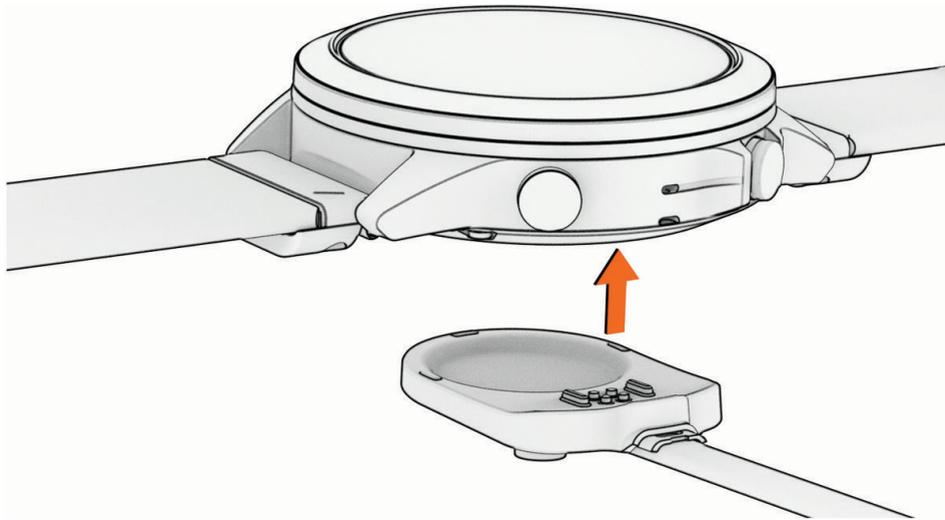
يحتوي الجهاز وشاحنه على مغناطيسات. في ظل ظروف معينة، يمكن للمغناطيسات أن تتسبب بالتداخل مع بعض الأجهزة الطبية، بما في ذلك أجهزة تنظيم نبضات القلب ومضخات الأنسولين. يجب وضع الأجهزة والشواحن التي تحتوي على مغناطيسات بعيداً عن هذه الأجهزة الطبية.

### ملاحظة

يحتوي الجهاز وشاحنه على مغناطيسات. في ظل ظروف معينة، يمكن للمغناطيسات أن تتسبب بضرر لبعض الأجهزة الإلكترونية، بما في ذلك محركات الأقراص الصلبة في الحواسيب المحمولة. توخ الحذر عند وضع الأجهزة والشواحن التي تحتوي على المغناطيسات بالقرب من الأجهزة الإلكترونية.

لتجنب التآكل، نظف جهات التلامس والمناطق المحيطة وجففها تماماً قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف (العناية بالجهاز، الصفحة 108).

1 قم بمحاذاة الشاحن مع الجهة الخلفية من الجهاز، واضغط على الشاحن ليثبت في مكانه.



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

## المواصفات

نوع البطارية	قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمنة
تصنيف المياه	10 جو <sup>1</sup>
نطاق درجة حرارة التشغيل والتخزين	من -20 إلى 45 درجة مئوية (من -4 إلى 113 درجة فهرنهايت)
نطاق درجة حرارة شحن USB	من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت)
الترددات اللاسلكية (الطاقة) وفقاً للاتحاد الأوروبي (EU)	2,4 جيجاهرتز @ بقوة 15,78 ديسيبل مللي واط كحد أقصى
قيّم معدل الامتصاص النوعي وفقاً للاتحاد الأوروبي	0,58 واط/كجم للجزء العلوي من جسمك و0,03 واط/كجم للطرف

<sup>1</sup> يتحمل الجهاز الضغط حتى عمق 100 متر. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

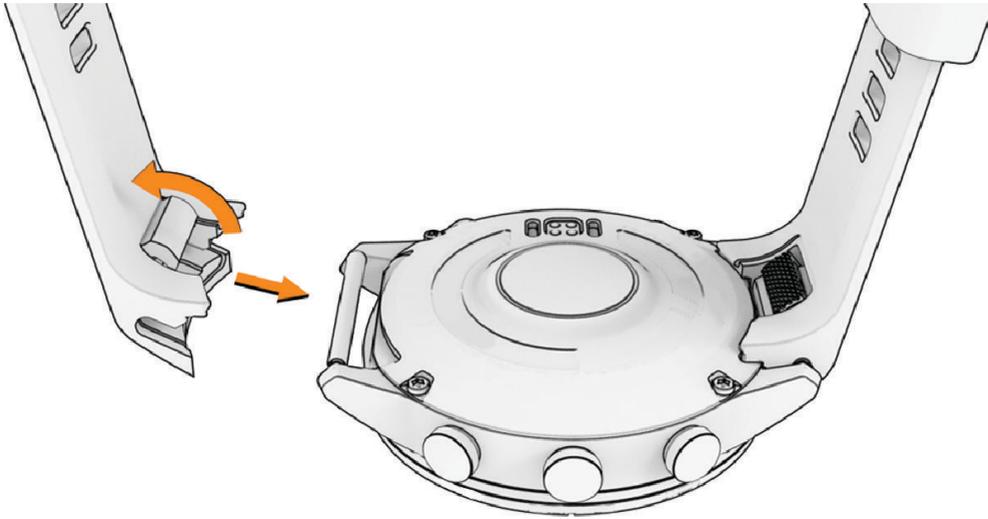
## معلومات عن البطارية

تعتمد فترة استخدام البطارية الفعلية على الميزات الممكنة على ساعتك، مثل معدل نبضات القلب المستتدة إلى المعصم وإشعارات الهاتف الذكي وGPS والمستشعرات الداخلية والمستشعرات المتصلة.

الوضع	فترة استخدام البطارية مع العرض الدائم	فترة استخدام البطارية مع حركة المعصم
وضع الساعة الذكية	حتى 6 أيام	حتى 16 يوماً
وضع توفير شحن بطارية الساعة	غير متوفرة	حتى 21 يوماً
وضع GPS فقط	حتى 30 ساعة	حتى 42 ساعة
وضع كل أنظمة الأقمار الصناعية	حتى 24 ساعة	حتى 32 ساعة
وضع كل أنظمة الأقمار الصناعية بالإضافة إلى الوضع المتعدد النطاقات	حتى 22 ساعة	حتى 28 ساعة
وضع كل أنظمة الأقمار الصناعية مع الموسيقى	حتى 9 ساعات	حتى 10 ساعات
وضع الحد الأقصى لفترة استخدام البطارية عند تشغيل GPS	غير متوفرة	حتى 75 ساعة
وضع الطاقة المنخفضة عند تشغيل GPS	غير متوفرة	حتى 14 يوماً

## تغيير ملحقات QuickFit المضمنة

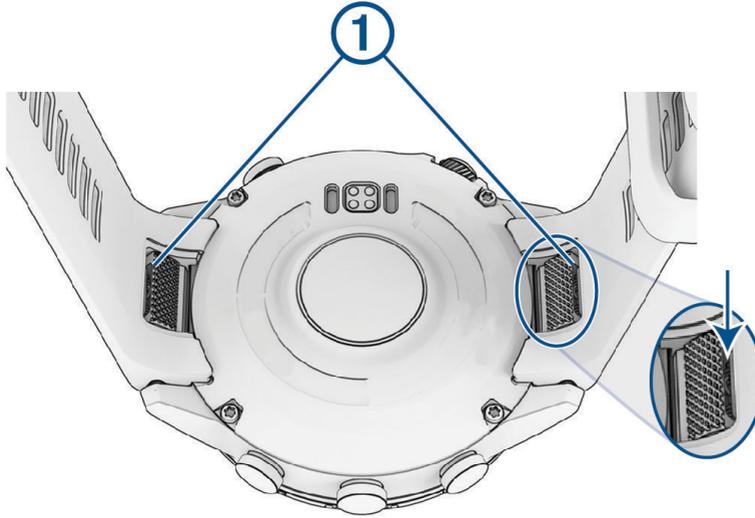
1 اسحب لفتح المزلاج، وقم بإزالة حزام أو سوار QuickFit المضمن من الساعة.



2 اسحب لفتح المزلاج على الحزام أو السوار المضمن وقم بمحاذاته مع الساعة.

3 أغلق المزلاج على الدبوس الخاص بالساعة.

ملاحظة: تأكد من أنّ الحزام أو السوار مثبتّ بإحكام. يجب أن يكون هناك فجوة صغيرة ① بين المزلاج والحزام أو السوار.



## العناية بالجهاز

### ملاحظة

لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.

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 الواقية من الشمس أو مساحيق التجميل أو الكحول أو المواد الكيماوية القوية الأخرى. إن التعرض المطول لهذه المواد قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالهيكل.

تجنب الضغط على الأزرار تحت الماء.

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

لا تقم بتخزين الجهاز في أماكن تتعرض لدرجات حرارة مرتفعة جداً لفترة زمنية طويلة، لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث تلف دائم للجهاز.

### ⚠ تنبيه

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

### ملاحظة

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

- 1 امسح الساعة بواسطة قطعة قماش مبللة بمحلول تنظيف لطيف وغير قوي.
  - 2 امسحه جيداً حتى يجف.
- بعد تنظيف الساعة، اتركها لتجف تماماً.
- تلميح: للمزيد من المعلومات، يُرجى الانتقال إلى [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

## إدارة البيانات

ملاحظة: لا يتوافق الجهاز مع Windows 95 وWindows 98 وMac® والإصدار OS 10.3 Windows NT® والإصدارات الأقدم منه.

## حذف ملفات

### ملاحظة

إذا لم تكن تعرف الغرض من أي ملف، فلا تقم بحذفه. تحتوي ذاكرة الجهاز على ملفات نظام هامة لا يجب حذفها.

- 1 افتح محرك أقراص **Garmin** أو وحدة التخزين الخاصة به.
  - 2 إذا لزم الأمر، افتح مجلداً أو وحدة تخزين.
  - 3 حدد ملفاً.
  - 4 اضغط على المفتاح **حذف** على لوحة المفاتيح.
- ملاحظة: توفر أنظمة تشغيل Mac دعماً محدوداً لوضع نقل ملفات MTP. يجب فتح محرك أقراص Garmin على نظام تشغيل Windows. يجب استخدام تطبيق Garmin Express لإزالة ملفات الموسيقى من الجهاز.

## استكشاف الأخطاء وإصلاحها

### تحديثات المنتج

يتحقق جهازك من التحديثات المتوفرة تلقائياً عندما يتصل بـ Bluetooth أو Wi-Fi. يمكنك التحقق من التحديثات المتوفرة يدوياً من إعدادات النظام (إعدادات النظام، الصفحة 103). على الحاسوب، قم بتثبيت Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). قم بتثبيت تطبيق Garmin Connect على هاتفك.

يوفر ذلك لأجهزة Garmin الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

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

### الحصول على مزيد من المعلومات

- يمكنك العثور على معلومات إضافية عن هذا المنتج على موقع Garmin الإلكتروني.
- انتقل إلى [support.garmin.com](http://support.garmin.com) للحصول على مزيد من الأدلة والمقالات وتحديثات البرامج.
  - انتقل إلى الموقع [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com)، أو اتصل بوكيل Garmin للحصول على معلومات عن الملحقات الاختيارية وقطع الغيار.
  - انتقل إلى [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) للحصول على معلومات عن دقة الميزة.
- لا يُعتبر هذا الجهاز جهازاً طبيًا.

## لغة الجهاز غير صحيحة

يمكنك تغيير خيار لغة الجهاز إذا قمت باختيار اللغة الخاطئة عن طريق الخطأ على الجهاز.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 انتقل إلى الأسفل وصولاً إلى آخر عنصر في القائمة، واضغط على **START**.
- 3 اضغط على **START**.
- 4 اختر لغة.

## هل هاتفك متوافق مع ساعتك؟

إن ساعة MARQ Athlete متوافقة مع الهواتف التي تستخدم تقنية Bluetooth. انتقل إلى [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble) للحصول على المزيد من معلومات توافق Bluetooth.

## يتعذر على هاتفك الاتصال بالساعة

إذا تعذر اتصال هاتفك بالساعة، فارجع إلى هذه التلميحات.

- أوقف تشغيل هاتفك وساعتك وشغّلهما من جديد.
- قم بتمكين تقنية Bluetooth على هاتفك.
- قم بتحديث تطبيق Garmin Connect إلى الإصدار الأخير.
- قم بإزالة ساعتك من تطبيق Garmin Connect وإعدادات Bluetooth على هاتفك لإعادة محاولة عملية الإقران.
- إذا اشتريت هاتفًا جديدًا، فقم بإزالة ساعتك من تطبيق Garmin Connect المتوفر على الهاتف الذي تنوي التوقف عن استخدامه.
- ضع هاتفك ضمن مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) من الساعة.
- على هاتفك، افتح تطبيق Garmin Connect، واختر  أو **Garmin Connect**، ثم اختر أجهزة Garmin < إضافة جهاز > للدخول في وضع الإقران.
- من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **الاتصال > هاتف > إقران الهاتف**.

## هل يمكنني استخدام مستشعر Bluetooth الخاص بي مع ساعتك؟

توافق الساعة مع بعض مستشعرات Bluetooth. عند توصيل مستشعر ساعة Garmin الخاصة بك لأول مرة، عليك إقران الساعة والمستشعر. بعد اكتمال الإقران، تتصل الساعة بالمستشعر تلقائيًا عندما تبدأ بممارسة أي نشاط ويصبح المستشعر نشطًا وضمن النطاق.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
  - 2 اختر **المستشعرات والملحقات > إضافة جديد**.
  - 3 حدد خيارًا:
    - اختر البحث عن كل المستشعرات.
    - اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.
- يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 31).

## يتعذر على سماعة الرأس الخاصة بي الاتصال بالساعة

- إذا سبق أن تم توصيل سماعة رأس Bluetooth بهاتفك، فقد تتصل بهاتفك تلقائيًا بدلاً من الاتصال بساعتك. يمكنك تجربة هذه النصائح.
- أوقف تشغيل تقنية Bluetooth على هاتفك.
  - راجع دليل المالك الخاص بهاتفك للحصول على مزيد من المعلومات.
  - ابتعد مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) عن هاتفك أثناء توصيل سماعة الرأس بساعتك.
  - قم بإقران سماعة الرأس بساعتك (توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 83).

## يحدث تقطع في الموسيقى أو سماعات الرأس لا تظل متصلة

عند استخدام ساعة MARQ Athlete متصلة بسماعات رأس Bluetooth، تكون الإشارة أقوى عند وجود خط رؤية مباشر بين الساعة والهوائي المتوفر في سماعات الرأس.

- وإذا كانت الإشارة تمر عبر جسمك، فقد تفقد الإشارة أو قد تصبح سماعات الرأس غير متصلة.
- إذا أردت وضع ساعة MARQ Athlete على معصمك الأيسر، فيجب أن تتأكد من أن هوائي سماعات رأس Bluetooth موجود على أذنك اليسرى.
- نظراً إلى أن سماعات الرأس تختلف حسب الطراز، يمكنك محاولة وضع الساعة على معصمك الآخر.
- إذا كنت تستخدم الأساور المعدنية أو الجلدية للساعة، فيمكنك التبديل إلى أساور الساعة المصنوعة من السيليكون لتحسين قوة الإشارة.

## إعادة تشغيل ساعتك

- 1 اضغط باستمرار على LIGHT إلى أن تتوقف الساعة عن التشغيل.
- 2 اضغط باستمرار على LIGHT لتشغيل الساعة.

## إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية

لتمكين من إعادة ضبط كل الإعدادات الافتراضية، يجب مزامنة الساعة مع تطبيق Garmin Connect لتحميل بيانات نشاطك. يمكنك إعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية.

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر نظام > إعادة ضبط.
  - 3 حدد خياراً:
    - لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية وحفظ كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة، اختر إعادة ضبط الإعدادات الافتراضية.
    - لحذف كل الأنشطة من المحفوظات، اختر حذف كل النشاطات.
    - لإعادة ضبط إحصائيات المسافة والوقت، اختر إعادة ضبط الإحصائيات.
    - لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية وحذف كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة، اختر حذف البيانات وإعادة ضبط الإعدادات.
- ملاحظة:** إذا قمت بإعداد محفظة Garmin Pay، فسيؤدي هذا الخيار إلى حذف المحفظة من ساعتك. إذا كانت لديك موسيقى مخزنة على ساعتك، فسيؤدي هذا الخيار إلى حذفها.

## تلميحات لإطالة فترة استخدام البطارية إلى الحد الأقصى

- إطالة فترة استخدام البطارية، يمكنك تجربة هذه التلميحات.
  - تغيير وضع الطاقة أثناء القيام بنشاط (تغيير وضع الطاقة، الصفحة 102).
  - قم بتشغيل ميزة توفير شحن البطارية من قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 64).
  - قم بخفض مهلة الشاشة (تغيير إعدادات الشاشة، الصفحة 104).
  - توقف عن استخدام خيار مهلة الشاشة العرض الدائم واختيار مهلة أقصر (تغيير إعدادات الشاشة، الصفحة 104).
  - قم بخفض سطوع الشاشة (تغيير إعدادات الشاشة، الصفحة 104).
  - استخدم وضع القمر الصناعي UltraTrac لنشاطك (إعدادات الأقمار الصناعية، الصفحة 37).
  - أوقف تشغيل تقنية Bluetooth عند عدم استخدام الميزات المتصلة (عناصر التحكم، الصفحة 64).
  - عند إيقاف تشغيل نشاطك مؤقتًا لفترة زمنية أطول، استخدم خيار استئناف لاحقًا (التوقف عن إجراء النشاط، الصفحة 6).
  - استخدم وجه ساعة لا يتم تحديثه كل ثانية.
  - على سبيل المثال، استخدم وجه ساعة بدون عقرب ثوانٍ (تخصيص وجه الساعة، الصفحة 48).
  - قم بالحد من عدد إشعارات الهاتف التي تعرضها الساعة (إدارة الإشعارات، الصفحة 85).
  - أوقف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى الأجهزة المقترنة (بث بيانات معدل نبضات القلب، الصفحة 69).
  - أوقف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 69).
- ملاحظة:** يتم استخدام مراقبة معدل نبضات القلب بالاستناد إلى المعصم لاحتساب دقائق الحدة العالية وعدد السرعات الحرارية المحروقة.
- قم بتشغيل قراءات مقياس التأكسج اليدوي (إعداد وضع مقياس التأكسج، الصفحة 71).

## التقاط إشارات الأقمار الصناعية

- يجب أن يكون الجهاز مكشوفًا على السماء لالتقاط إشارات الأقمار الصناعية. ويتم تعيين الوقت والتاريخ تلقائيًا وفقًا لموقع GPS.
- تلميح:** للمزيد من المعلومات عن GPS، انتقل إلى [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).
- 1 انتقل إلى الخارج إلى مساحة مفتوحة.
  - 2 يجب أن تكون الجهة الأمامية من الجهاز متجهة نحو السماء.
  - 2 انتظر فيما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.
  - قد يستغرق تحديد إشارات الأقمار الصناعية بين 30 و60 ثانية.

## تحسين استقبال أقمار GPS

- يجب مزامنة الساعة مع حسابك على Garmin بشكل متكرر:
  - قم بتوصيل ساعتك بحاسوب باستخدام كبل USB وتطبيق Garmin Express.
  - قم بمزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect باستخدام هاتفك المزود بتقنية Bluetooth.
  - قم بتوصيل ساعتك بحسابك على Garmin باستخدام شبكة Wi-Fi اللاسلكية.
- عندما تكون الساعة متصلة بحسابك على Garmin، تقوم بتنزيل أيام متعددة من بيانات الأقمار الصناعية، ما يتيح لها تحديد مواقع إشارات الأقمار الصناعية بسرعة.
- انتقل وأنت تضع ساعتك إلى منطقة مفتوحة في الخارج، بعيدًا عن الأشجار والمباني العالية.
- لا تتحرك لبضع دقائق.

## قراءة درجة الحرارة ليست دقيقة

- تؤثر درجة حرارة جسمك في قراءة درجة الحرارة بواسطة مستشعر درجة الحرارة الداخلي. للحصول على قراءة درجة الحرارة الأكثر دقة، يجب عليك خلخ الساعة من معصمك والانتظار لمدة تتراوح بين 20 و30 دقيقة.
- يمكنك أيضًا استخدام مستشعر درجة الحرارة الخارجي الاختياري لعرض قراءات دقيقة لدرجة الحرارة المحيطة أثناء ارتداء الساعة.

## تعبّ النشاط

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

## لا يبدو عدد خطواتي دقيقًا

- إذا كان عدد خطواتك لا يبدو دقيقًا، فيمكنك تجربة هذه التلميحات.
- ضع الساعة على المعصم الأيسر إذا كنت أيمناً وعلى المعصم الأيمن إذا كنت أعسرًا.
  - ضع الساعة في جيبك عند جرّ عربة الأطفال أو آلة جز العشب.
  - ضع الساعة في جيبك عند استخدام يدّيك أو ذراعَيْك بشكل نشط فقط.
- ملاحظة:** قد تحلّل الساعة 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 خيارًا:

- مزامنة عدد خطواتك باستخدام تطبيق Garmin Express (استخدام Garmin Connect على الحاسوب, الصفحة 88).
  - مزامنة عدد خطواتك باستخدام تطبيق Garmin Connect (استخدام تطبيق Garmin Connect, الصفحة 87).
- 2 انتظر ريثما يقوم الجهاز بمزامنة بياناتك.  
قد تستغرق عملية المزامنة بضع دقائق.
- ملاحظة:** لا يؤدي تحديث تطبيق Garmin Connect أو تطبيق Garmin Express إلى مزامنة بياناتك أو تحديث عدد خطواتك.

## لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقًا

- تستخدم ساعتك بارومترًا داخليًا لقياس تغييرات الارتفاع خلال صعودك الطوابق. يساوي كل طابق يتم صعوده 3 أمتار (10 أقدام).
- تجنب الاستعانة بالدرازين أو قفز خطوات عند صعود السلالم.
  - في البيئات العاصفة، قم بتغطية الساعة بكمك أو سترتك إذ إن الرياح القوية قد تسبّب قراءات غير منتظمة.

## ملحق

### حقول البيانات

**ملاحظة:** لا تتوفر كل حقول البيانات لكل أنواع الأنشطة. تتطلب بعض حقول البيانات ملحقات ANT+ أو Bluetooth لعرض البيانات. تظهر بعض حقول البيانات في أكثر من فئة واحدة على الساعة.

**تلميح:** يمكنك أيضاً تخصيص حقول البيانات من إعدادات الساعة في تطبيق Garmin Connect.

#### حقول الوتيرة

الاسم	الوصف
متوسط الوتيرة	ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في النشاط الحالي.
متوسط الوتيرة	الركض. متوسط الوتيرة في النشاط الحالي.
الوتيرة	ركوب الدراجة. عدد دورات ذراع الكرنك. يجب أن يكون جهازك متصلاً بملحق وتيرة لكي تظهر هذه البيانات.
الوتيرة	الركض. عدد الخطوات في الدقيقة (إلى اليمين وإلى اليسار).
وتيرة الدورة	ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في الدورة الحالية.
وتيرة الدورة	الركض. متوسط الوتيرة في الدورة الحالية.
وتيرة الدورة الأخيرة	ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في الدورة الأخيرة المكتملة.
وتيرة الدورة الأخيرة	الركض. متوسط الوتيرة في الدورة الأخيرة المكتملة.

#### المخططات

الاسم	الوصف
مخطط البارومتر	مخطط يعرض الضغط البارومتري مع مرور الوقت.
مخطط الارتفاع	مخطط يعرض الارتفاع مع مرور الوقت.
مخطط معدل نبضات القلب	مخطط يعرض معدل نبضات القلب طوال فترة النشاط.
مخطط الإيقاع	مخطط يعرض إيقاعك طوال فترة النشاط.
مخطط السرعة	مخطط يعرض سرعتك طوال فترة النشاط.

#### حقول البوصلة

الاسم	الوصف
وجهة البوصلة	الاتجاه الذي تتحرك فيه بناءً على البوصلة.
وجهة GPS	الاتجاه الذي تتحرك فيه استناداً إلى GPS.
وجهة	الاتجاه الذي تتحرك فيه.

## حقول المسافة

الاسم	الوصف
مسافة	المسافة التي تم اجتيازها للمسار أو النشاط الحالي.
المسافة في الفاصل الزمني	المسافة التي تم اجتيازها في الفاصل الزمني الحالي.
مسافة الدورة	المسافة التي تم اجتيازها في الدورة الحالية.
مسافة الدورة الأخيرة	المسافة التي تم اجتيازها في الدورة الأخيرة المكتملة.
المسافة البحرية	المسافة التي تم قطعها بالأمطار البحرية أو الأقدام البحرية.

## حقول المسافة

الاسم	الوصف
متوسط الصعود	متوسط مسافة الصعود الرأسية منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
متوسط النزول	متوسط مسافة النزول الرأسية منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
الارتفاع	ارتفاع موقعك الحالي فوق مستوى سطح البحر أو تحته.
نسبة الإنزلاق	نسبة المسافة الأفقية المقطوعة إلى التغيير في المسافة الرأسية.
ارتفاع GPS	ارتفاع موقعك الحالي باستخدام GPS.
انحدار	حساب الارتفاع على المسافة. على سبيل المثال، إذا كنت تتحرك مسافة 60 متراً (200 قدم) لكل مسافة 3 أمتار (10 أقدام) تتسلقها، فإن الانحدار يساوي 5%.
صعود الدورة	مسافة الصعود الرأسية في الدورة الحالية.
نزول الدورة	مسافة النزول الرأسية في الدورة الحالية.
صعود الدورة الأخيرة	مسافة الصعود الرأسية في الدورة الأخيرة المكتملة.
نزول الدورة الأخيرة	مسافة النزول الرأسية في الدورة الأخيرة المكتملة.
الصعود الأقصى	الحد الأقصى لمعدل الصعود بالقدم لكل دقيقة أو بالمتري لكل دقيقة منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
النزول الأقصى	الحد الأقصى لمعدل النزول بالمتري لكل دقيقة أو بالقدم لكل دقيقة منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
الحد الأقصى للارتفاع	أعلى ارتفاع تم بلوغه منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
الحد الأدنى للارتفاع	أدنى ارتفاع تم بلوغه منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
الصعود الإجمالي	إجمالي مسافة الارتفاع التي تم صعودها منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
النزول الإجمالي	إجمالي مسافة الارتفاع التي تم نزولها منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

## الحقول الخاصة بالطوابق

الاسم	الوصف
الطوابق التي تم صعودها	إجمالي عدد الطوابق التي تم صعودها في اليوم.
الطوابق التي نزلتها	إجمالي عدد الطوابق التي تم نزولها في اليوم.
عدد الطوابق في الدقيقة	عدد الطوابق التي تم صعودها لكل دقيقة.

## ناقلات الحركة

الاسم	الوصف
بطارية Di2	طاقة البطارية المتبقية لمستشعر Di2.
بطارية الدراجة الإلكترونية	طاقة البطارية المتبقية في الدراجة الإلكترونية.
نطاق الدراجة الإلكترونية	المسافة المتبقية المقدره التي يمكن أن تقدمها الدراجة الإلكترونية للمساعدة.
الأمامي	ناقل الحركة الأمامي في الدراجة من مستشعر موضع ناقل الحركة.
بطارية ناقل الحركة	حالة بطارية مستشعر موضع ناقل الحركة.
موضع ناقل الحركة	مجموعة ناقلات الحركة الحالية من مستشعر موضع ناقل الحركة.
ناقلات الحركة	ناقلات الحركة الأمامية والخلفية في الدراجة من مستشعر موضع ناقل الحركة.
نسبة الترس	عدد الأسنان في ناقلات الحركة الأمامية والخلفية في الدراجة، كما يكتشفها مستشعر موضع ناقل الحركة.
خلفي	ناقل الحركة الخلفي في الدراجة من مستشعر موضع ناقل الحركة.

## تمثيل بياني

الاسم	الوصف
لمحات عن التطبيقات المصغرة	الركض. مقياس ملون يُظهر نطاق وتيرتك الحالية.
مقياس البوصلة	الاتجاه الذي تتحرك فيه بناءً على البوصلة.
مقياس توازن وقت ملامسة الأرض	مقياس ملون يُظهر التوازن الأيسر/الأيمن لوقت ملامسة الأرض أثناء الركض.
مقياس وقت ملامسة الأرض	مقياس ملون يُظهر مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض مقياساً بالملي ثانية.
مقياس معدل نبضات القلب	مقياس ملون يُظهر منطقة معدل نبضات قلبك الحالية.
نسبة مناطق معدل نبضات القلب	مقياس ألوان يعرض نسبة الوقت المنقضي في كل منطقة من مناطق معدل نبضات القلب.
مقياس PacePro	الركض. إيقاعك الحالي في المقطع وإيقاع المقطع المستهدف.
مقياس الطاقة	مقياس ملون يُظهر منطقة الطاقة الحالية.
قياس القدرة على التحمل (المسافة)	مقياس يوضح المسافة المتبقية لديك من القدرة على التحمل الحالية.
قياس القدرة على التحمل (الوقت)	مقياس يوضح الوقت المتبقي من القدرة على التحمل الحالية.
مقياس الصعود/النزول الإجمالي	إجمالي مسافات الارتفاع التي تم صعودها ونزولها أثناء النشاط أو منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
مقياس تأثير التدريب	تأثير النشاط الحالي في مستويات لياقتك في التمارين الهوائية واللاهوائية.
مقياس التذبذب العمودي	مقياس ملون يُظهر مقدار الوثب أثناء الركض.
مقياس النسبة العمودية	مقياس ملون يُظهر نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة.

## حقوق معدل نبضات القلب

الاسم	الوصف
نسبة احتياطي معدل نبضات القلب	النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة).
تأثير تدريب الايروبيك	تأثير النشاط الحالي في مستوى لياقتك للتمارين الهوائية.
تأثير التمارين اللاهوائية	تأثير النشاط الحالي في مستوى لياقتك للتمارين اللاهوائية.
متوسط نسبة احتياطي النبضات	متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) للنشاط الحالي.
متوسط معدل نبضات القلب	متوسط معدل نبضات القلب للنشاط الحالي.
متوسط نسبة الحد الأقصى للنبض	متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للنشاط الحالي.
معدل نبضات القلب	معدل القلب بالنبضات للدقيقة (bpm). يجب أن يكون جهازك مزوداً بمعدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو أن يكون متصلاً بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب متوافق.
نسبة الحد الأقصى للنبض	النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.
منطقة معدل نبضات القلب	النطاق الحالي لمعدل نبضات القلب (1 إلى 5). تستند المناطق الافتراضية إلى ملف تعريف المستخدم وإلى الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (220 طرح عمرك).
م % الاحتياطي للفاصل	متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
متوسط النسبة القصوى في الفاصل	متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
متوسط معدل نبضات القلب	متوسط معدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
أقصى نسبة بين معدل واحتياطي	النسبة المئوية القصوى لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
أقصى نسبة بين معدل ومعدل أقصى	النسبة المئوية القصوى للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني	الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
نسبة احتياطي معدل نبضات/دورة	متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) للدورة الحالية.
معدل نبضات القلب في الدورة	متوسط معدل نبضات القلب في الدورة الحالية.
نسبة أقصى معدل نبضات في الدورة	متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الحالية.
% احتياطي معدل نبض آخر دورة	متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الدورة الأخيرة المكتملة.
معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة	متوسط معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.
نسبة أقصى معدل نبضات في دورة	متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.
الوقت في المنطقة	الوقت المنقضي في كل منطقة من مناطق معدل نبضات القلب.

## حقول الأطوال

الاسم	الوصف
الأطوال في الفاصل الزمني	عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء الفاصل الزمني الحالي.
الأطوال	عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء النشاط الحالي.

## حقول أكسجين العضلات

الاسم	الوصف
نسبة تشبع الأكسجين	النسبة المئوية المقدرة لتشبع الأكسجين في العضلات للنشاط الحالي.
إجمالي الهيموجلوبين	إجمالي التركيز المقدر للهيموجلوبين في العضلات.

## حقول الملاحة

الاسم	الوصف
الاتجاه	الاتجاه من الموقع الحالي إلى الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
المسار	الاتجاه من موقع البداية إلى وجهة معينة. يمكن عرض المسار كمسار رحلة مخطّط أو معيّن. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
موقع الوجهة	موقع الوجهة النهائية.
إحداثيات الوجهة	النقطة الأخيرة على مسار الرحلة قبل الوصول إلى الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
المسافة المتبقية	المسافة المتبقية للوصول إلى الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
المسافة إلى الإحداثيات التالية	المسافة المتبقية للوصول إلى الإحداثيات التالية على مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
إجمالي المسافة المقدرة	المسافة المقدرة من البداية إلى الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
وقت الوصول المقدر	الوقت المقدر من اليوم حين بلوغك الوجهة النهائية (مضبوط حسب التوقيت المحلي للوجهة). يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
وقت الوصول المقدر إلى التالي	الوقت المقدر من اليوم حين بلوغك الإحداثيات التالية على مسار الرحلة (مضبوط حسب التوقيت المحلي لمنطقة الإحداثيات). يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
وقت طريق مقدر	الوقت المتبقي المقدر حتى بلوغ الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
نسبة الانزلاق إلى الوجهة	نسبة الانزلاق المطلوبة للنزول من موقعك الحالي إلى ارتفاع الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
العرض/الطول	الموقع الحالي حسب خطوط الطول والعرض بصرف النظر عن إعداد تنسيق الموقع الذي تم تحديده.
الموقع	الموقع الحالي باستخدام إعداد تنسيق الموقع الذي تم اختياره.
طريق تال عند مفترق الطرق	المسافة إلى مفترق الطرق التالي في مسار. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
الإحداثيات التالية	النقطة التالية على مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
خارج المسار	مسافة الانحراف إلى اليمين أو اليسار عن مسار الرحلة الأصلي. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
الوقت المتبقي إلى التالي	الوقت المتبقي المقدر قبل الوصول إلى الإحداثيات التالية في مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

الاسم	الوصف
سرعة محسنة	السرعة التي تقترب بها من وجهة معينة على مسار رحلة معين. يجب أن تكون في وضع الملاحظة لكي تظهر هذه البيانات.
المسافة العمودية إلى الوجهة	مسافة الارتفاع بين موقعك الحالي والوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحظة لكي تظهر هذه البيانات.
السرعة العمودية إلى الهدف	معدل الصعود أو النزول إلى ارتفاع محدد مسبقاً. يجب أن تكون في وضع الملاحظة لكي تظهر هذه البيانات.

## حقول أخرى

الاسم	الوصف
السرعات الحرارية النشطة	السرعات الحرارية التي تم حرقها أثناء النشاط.
الضغط المحيط	الضغط البيئي قبل المعايرة.
الضغط البارومتري	الضغط البيئي الحالي الذي تمت معايرته.
الساعات المتبقية من عمر البطارية	عدد الساعات المتبقية قبل استنفاد طاقة البطارية.
النسبة المئوية للبطارية	النسبة المئوية لطاقة البطارية المتبقية.
الاتجاه بالنسبة إلى موقع من الأرض	الاتجاه الفعلي للرحلة، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الواجهة.
Distance to Start Line	المسافة المتبقية للوصول إلى خط بداية السباق. يجب أن تكون في وضع الملاحظة لكي تظهر هذه البيانات.
مستوى الانسيابية	قياس مدى حفاظك على ثبات سرعتك وانسيابيتك خلال الانعطافات في النشاط الحالي.
GPS	قوة إشارة GPS للأقمار الصناعية.
مستوى الصعوبة	قياس مستوى الصعوبة للنشاط الحالي استناداً إلى الارتفاع والانحدار والتغيرات السريعة في الاتجاه.
انسيابية الدورة	إجمالي مستوى الانسيابية في الدورة الحالية.
مستوى صعوبة الدورة	إجمالي مستوى الصعوبة في الدورة الحالية.
دورات	عدد الدورات المكتملة في النشاط الحالي.
Lift	مقدار وقت الرفع أثناء نشاط الإبحار.
جهد	شدة التدريب للنشاط الحالي. إنَّ شدة التدريب عبارة عن مجموع استهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC)، ما يشير إلى مدى شدة تدريبك.
ظروف الأداء	درجة ظروف الأداء عبارة عن تقييم في الوقت الحقيقي لقدرتك على الأداء.
التكرارات	عدد التكرارات في مجموعة تمارين، أثناء نشاط تدريب القوة.
معدل التنفس	معدل التنفس بحسب عدد الأنفاس في الدقيقة (معدل التنفس في الدقيقة).
الجولات	عدد جولات الركض للنشاط.
الخطوات	عدد الخطوات التي تم القيام بها أثناء النشاط الحالي.
التوتر	مستوى التوتر الحالي لديك.
الشروق	وقت الشروق استناداً إلى موقع GPS.
الغروب	وقت الغروب استناداً إلى موقع GPS.

الاسم	الوصف
Tack Assist	مقياس يساعدك في تحديد ما إذا كانت الرياح تجرف المركب نحو وجهتك أو تبعدك عنها.
وقت من اليوم	الوقت من اليوم بالاستناد إلى إعدادات الموقع والوقت الحالية (التنسيق، المنطقة الزمنية، التوقيت الصيفي).
الوقت من اليوم (بالثواني)	الوقت من اليوم بما في ذلك الثواني.
إجمالي السرعات الحرارية	كمية السرعات الحرارية الإجمالية التي تم حرقها لليوم.

### حقول الإيقاع

الاسم	الوصف
الإيقاع لمسافة 500 متر	إيقاع التجديف الحالي لكل 500 متر.
متوسط الإيقاع لمسافة 500 متر	متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في النشاط الحالي.
متوسط الإيقاع	متوسط الإيقاع للنشاط الحالي.
إيقاع مضبوط وفقاً للانحدار	متوسط الإيقاع الذي تم ضبطه استناداً إلى شدة انحدار التضاريس.
الإيقاع في الفاصل الزمني	متوسط الإيقاع في الفاصل الزمني الحالي.
إيقاع لـ 500 متر للدورة الحالية	متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في الدورة الحالية.
إيقاع الدورة	متوسط الإيقاع للدورة الحالية.
إيقاع لـ 500 متر للدورة الأخيرة	متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في الدورة الأخيرة.
إيقاع الدورة الأخيرة	متوسط الإيقاع في الدورة الأخيرة المكتملة.
الإيقاع في الطول الأخير	متوسط الإيقاع في اجتياز حوض السباحة في المرة الأخيرة المكتملة.
إيقاع	الإيقاع الحالي.

### حقول PacePro

الاسم	الوصف
مسافة الانقسام التالي	الركض. المسافة الإجمالية للمقطع التالي.
الإيقاع الهدف للانقسام التالي	الركض. الإيقاع المستهدف للمقطع التالي.
تخطي هدف أو تأخر عنه	الركض. الوقت الإجمالي الذي تقدّمت به على الإيقاع المستهدف أو تأخرت به عنه.
مسافة الانقسام	الركض. المسافة الإجمالية للمقطع الحالي.
مسافة الانقسام المتبقية	الركض. المسافة المتبقية من المقطع الحالي.
إيقاع الانقسام	الركض. إيقاع المقطع الحالي.
الإيقاع الهدف للانقسام	الركض. الإيقاع المستهدف للمقطع الحالي.

الاسم	الوصف
نسبة طاقة المدخل الوظيفي	خرج الطاقة الحالي كنسبة مئوية من طاقة المدخل الوظيفي.
التوازن خلال 3 ثوان	متوسط الحركة خلال 3 ثوانٍ لتوازن الطاقة الأيسر/الأيمن.
الطاقة خلال 3 ثوان	إخراج الطاقة بمتوسط حركة خلال 3 ثوانٍ.
التوازن خلال 10 ثوان	توازن الطاقة الأيسر/الأيمن بمتوسط حركة 10 ثوانٍ.
الطاقة خلال 10 ثوان	خرج الطاقة بمتوسط حركة 10 ثوانٍ.
التوازن خلال 30 ثانية	توازن الطاقة الأيسر/الأيمن بمتوسط حركة 30 ثانية.
الطاقة خلال 30 ثانية	إخراج الطاقة بمتوسط حركة خلال 30 ثانية.
متوسط التوازن	متوسط توازن الطاقة الأيسر/الأيمن في النشاط الحالي.
متوسط قوة الدفع اليسرى	متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليسرى في النشاط الحالي.
متوسط الطاقة	متوسط خرج الطاقة في النشاط الحالي.
متوسط قوة الدفع اليمنى	متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليمنى في النشاط الحالي.
متوسط قوة الدفع القصى اليسرى	متوسط زاوية قوة الدفع القصى للقدم اليسرى في النشاط الحالي.
متوسط مركز قوة منصة الدواسة	متوسط مركز قوة منصة الدواسة في النشاط الحالي.
متوسط قوة الدفع القصى اليمنى	متوسط زاوية قوة الدفع القصى للقدم اليمنى في النشاط الحالي.
توازن	توازن الطاقة الأيسر/الأيمن الحالي.
Intensity Factor	Intensity Factor <sup>™</sup> للنشاط الحالي.
التوازن في الدورة	متوسط توازن الطاقة الأيسر/الأيمن في الدورة الحالية.
قوة الدفع القصى اليسرى في الدورة	متوسط زاوية قوة الدفع القصى للقدم اليسرى في الدورة الحالية.
قوة الدفع اليسرى في الدورة	متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليسرى في الدورة الحالية.
Normalized Power للدورة	متوسط Normalized Power <sup>™</sup> في الدورة الحالية.
مركز قوة منصة الدواسة في الدورة	متوسط مركز قوة منصة الدواسة في الدورة الحالية.
الطاقة في الدورة	متوسط إخراج الطاقة في الدورة الحالية.
قوة الدفع القصى اليمنى في الدورة	متوسط زاوية قوة الدفع القصى للقدم اليمنى في الدورة الحالية.
قوة الدفع اليمنى في الدورة	متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليمنى في الدورة الحالية.
الطاقة القصى في الدورة الأخيرة	أعلى إخراج للطاقة في الدورة الأخيرة المكتملة.
Normalized Power للدورة الأخيرة	متوسط Normalized Power <sup>™</sup> في الدورة الأخيرة المكتملة.
الطاقة في الدورة الأخيرة	متوسط إخراج الطاقة في الدورة الأخيرة المكتملة.
قوة الدفع القصى اليسرى	زاوية قوة الدفع القصى الحالية للقدم اليسرى. قوة الدفع القصى هي نطاق الزاوية الذي يولد عليه الراكب الجزء الأقصى من قوة القيادة.
قوة الدفع اليسرى	زاوية قوة الدفع الحالية للقدم اليسرى. قوة الدفع هي منطقة حركة الدواسة حيث يتم توليد الطاقة الإيجابية.
الطاقة القصى في الدورة	أعلى إخراج للطاقة في الدورة الحالية.

الاسم	الوصف
الطاقة القصوى	أعلى إخراج للطاقة في النشاط الحالي.
Normalized Power	Normalized Power للنشاط الحالي.
سلسلة الدواسة	قياس مدى اتساق الراكب في استخدام القوة على الدواسات طوال كل حركة على الدواسة.
مركز قوة منصة الدواسة	مركز قوة منصة الدواسة. مركز قوة منصة الدواسة هو الموقع على منصة الدواسة الذي يتم تطبيق القوة عليه.
الطاقة	ركوب الدراجة. خرج الطاقة الحالي بالواط.
الطاقة	التزلج. خرج الطاقة الحالي بالواط. يجب أن يكون جهازك متصلاً بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب متوافق.
الطاقة للوزن	القوة الحالية بالواط لكل كيلوجرام.
منطقة الطاقة	نطاق خرج الطاقة الحالي (1 إلى 7) بناءً على طاقة المدخل الوظيفي الخاصة بك أو الإعدادات المخصصة.
قوة الدفع القصوى اليمنى	زاوية قوة الدفع القصوى الحالية للقدم اليمنى. قوة الدفع القصوى هي نطاق الزاوية الذي يولد عليه الراكب الجزء الأقصى من قوة القيادة.
قوة الدفع اليمنى	زاوية قوة الدفع الحالية للقدم اليمنى. قوة الدفع هي منطقة حركة الدواسة حيث يتم توليد الطاقة الإيجابية.
الوقت في المنطقة	الوقت المنقضي في كل منطقة طاقة.
وقت الجلوس	الوقت المنقضي في الجلوس أثناء استخدام الدواسة في النشاط الحالي.
وقت الجلوس في الدورة	الوقت المنقضي في الجلوس أثناء استخدام الدواسة في الدورة الحالية.
وقت الوقوف	الوقت المنقضي في الوقوف أثناء استخدام الدواسة في النشاط الحالي.
وقت الوقوف في الدورة	الوقت المنقضي في الوقوف أثناء استخدام الدواسة في الدورة الحالية.
Training Stress Score	Training Stress Score™ للنشاط الحالي.
فعالية عزم الدوران	قياس مدى فعالية الراكب في استخدام الدواسة.
العمل	العمل المجمع المنجز (إخراج الطاقة) بالكيلوجول.

#### حقول الاستراحة

الاسم	الوصف
تشغيل التكرار	مؤقت الفاصل الزمني الأخير بالإضافة إلى الراحة الحالية (السباحة في الحوض).
مؤقت الراحة	مؤقت الراحة الحالية (السباحة في الحوض).

الاسم	الوصف
متوسط توازن GCT	متوسط التوازن وقت ملامسة الأرض في الجلسة الحالية.
متوسط وقت ملامسة الأرض	متوسط مقدار وقت ملامسة الأرض في النشاط الحالي.
متوسط طول الخطوة الواسعة	متوسط طول الخطوة الواسعة في الجلسة الحالية.
متوسط التذبذب العمودي	متوسط مقدار التذبذب العمودي في النشاط الحالي.
متوسط النسبة العمودية	متوسط نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة في الجلسة الحالية.
التوازن وقت ملامسة الأرض	التوازن الأيسر/الأيمن لوقت ملامسة الأرض أثناء الركض.
وقت ملامسة الأرض	مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض مقيساً بالمللي ثانية. لا يتم حساب وقت ملامسة الأرض أثناء المشي.
توازن GCT في الدورة	متوسط توازن وقت ملامسة الأرض في الدورة الحالية.
وقت ملامسة الأرض في الدورة	متوسط مقدار وقت ملامسة الأرض في الدورة الحالية.
طول الخطوات الواسعة في الدورة	متوسط طول الخطوة الواسعة في الدورة الحالية.
التذبذب العمودي في الدورة	متوسط مقدار التذبذب العمودي في الدورة الحالية.
النسبة العمودية في الدورة	متوسط نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة في الدورة الحالية.
طول الخطوة الواسعة	طول خطوتك الواسعة بين نقطتين متتاليتين لملامسة قدمك الأرض مقيساً بالمتر.
التذبذب العمودي	مقدار الوثب أثناء قيامك بالركض. الحركة العمودية للجزء العلوي من جسمك، ويتم قياسها بالسنتيمترات لكل خطوة.
النسبة العمودية	نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة.

## حقول السرعة

الاسم	الوصف
متوسط سرعة الحركة	متوسط السرعة عند الحركة للنشاط الحالي.
متوسط السرعة الإجمالية	متوسط السرعة للنشاط الحالي، بما في ذلك سرعات الحركة والتوقف.
متوسط السرعة	متوسط السرعة للنشاط الحالي.
متوسط السرعة البحرية	متوسط سرعة الرحلة للنشاط الحالي بالعقدة، بغض النظر عن المسار الموجّه والتغيرات المؤقتة في الواجهة.
متوسط السرعة البحرية	متوسط السرعة للنشاط الحالي بالعقدة.
متوسط سرعة إلى أرض	متوسط سرعة الرحلة للنشاط الحالي، بغض النظر عن المسار الموجّه والتغيرات المؤقتة في الواجهة.
سرعة بنسبة إلى أرض لدورة	متوسط سرعة الرحلة للدورة الحالية، بغض النظر عن المسار الموجّه والتغيرات المؤقتة في الواجهة.
سرعة الدورة	متوسط السرعة للدورة الحالية.
SOG آخر دورة	متوسط سرعة الرحلة للدورة الأخيرة المكتملة، بغض النظر عن المسار الموجّه والتغيرات المؤقتة في الواجهة.
سرعة الدورة الأخيرة	متوسط السرعة في الدورة الأخيرة المكتملة.
السرعة القصوى بالنسبة إلى الأرض	السرعة القصوى للرحلة للنشاط الحالي، بغض النظر عن المسار الموجّه والتباينات المؤقتة في الاتجاه.
السرعة القصوى	السرعة القصوى للنشاط الحالي.
السرعة البحرية القصوى	سرعة الرحلة القصوى للنشاط الحالي بالعقدة، بغض النظر عن المسار الموجّه والتغيرات المؤقتة في الواجهة.
الحد الأقصى للسرعة البحرية	الحد الأقصى للسرعة في النشاط الحالي بالعقدة.
السرعة البحرية بالنسبة إلى موقع	السرعة الفعلية للرحلة بالعقدة، بغض النظر عن المسار الموجّه والتغيرات المؤقتة في الواجهة.
السرعة البحرية	السرعة الحالية بالعقدة.
السرعة	المعدل الحالي للمسافة التي تم اجتيازها.
السرعة بالنسبة إلى موقع من الأرض	السرعة الفعلية للرحلة، بغض النظر عن المسار الموجّه والتغيرات المؤقتة في الواجهة.
السرعة العمودية	معدل الصعود أو النزول تدريجيًا.

## حقول القدرة على التحمل

الاسم	الوصف
الحالية	القدرة على التحمل المتبقية الحالية.
المسافة المتبقية	المسافة المتبقية من القدرة على التحمل الحالية في الجهد الحالي.
المحتملة	القدرة على التحمل المتبقية.
الوقت المتبقي	الوقت المتبقي من القدرة على التحمل الحالية في الجهد الحالي.

## حقول الحركات

الاسم	الوصف
متوسط المسافة لكل حركة	السباحة. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالي.
متوسط المسافة لكل حركة	رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالي.
متوسط معدل الحركات	رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء النشاط الحالي.
متوسط عدد الحركات في الطول	متوسط عدد الحركات في طول الحوض أثناء النشاط الحالي.
المسافة لكل حركة	رياضات التجديف. المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة.
معدل الحركات في الفاصل الزمني	متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الفاصل الزمني الحالي.
الحركات/الطول في الفاصل الزمني	متوسط عدد الحركات في طول الحوض أثناء الفاصل الزمني الحالي.
نوع الحركات في الفاصل الزمني	نوع الحركات الحالي في الفاصل الزمني.
متوسط مسافة الحركة في الدورة	السباحة. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الدورة الحالية.
متوسط مسافة الحركة في الدورة	رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الدورة الحالية.
معدل الحركات في الدورة	السباحة. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الحالية.
معدل الحركات في الدورة	رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الحالية.
الحركات في الدورة	السباحة. إجمالي عدد الحركات في الدورة الحالية.
الحركات في الدورة	رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات في الدورة الحالية.
مسافة كل حركة في الدورة الأخيرة	السباحة. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.
مسافة كل حركة في الدورة الأخيرة	رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.
معدل الحركات في الدورة الأخيرة	السباحة. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.
معدل الحركات في الدورة الأخيرة	رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.
الحركات في الدورة الأخيرة	السباحة. إجمالي عدد الحركات في الدورة الأخيرة المكتملة.
الحركات في الدورة الأخيرة	رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات في الدورة الأخيرة المكتملة.
معدل الحركات في الطول الأخير	متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء طول حوض السباحة الأخير المكتمل.
الحركات في الطول الأخير	إجمالي عدد الحركات في طول حوض السباحة الأخير المكتمل.
نوع الحركات في الطول الأخير	نوع الحركات المستخدمة أثناء طول الحوض الأخير المكتمل.
معدل الحركات	السباحة. عدد الحركات في الدقيقة.
معدل الحركات	رياضات التجديف. عدد الحركات في الدقيقة.
الحركات	السباحة. إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.
الحركات	رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.

## حقوق Swolf

الاسم	الوصف
متوسط Swolf	متوسط مجموع swolf للنشاط الحالي. إن مجموع swolf هو مجموع عدد المرات لطول واحد زائد عدد الحركات لهذا الطول. (مصطلحات السباحة، الصفحة 8). في السباحة بحرية، يتم استخدام 25 متراً لاحتساب نقاط swolf.
Swolf الخاص	بالفاصل الزمني متوسط مجموع swolf في الفاصل الزمني الحالي.
Swolf في الدورة	مجموع swolf في الدورة الحالية.
Swolf في الدورة الأخيرة	مجموع swolf في الدورة الأخيرة المكتملة.
Swolf في الطول الأخير	مجموع swolf لطول حوض السباحة الأخير المكتمل.

## حقوق درجة الحرارة

الاسم	الوصف
24 ساعة كحد أقصى	الحد الأقصى لدرجة الحرارة الذي تم تسجيله في الـ 24 ساعة الماضية من مستشعر درجة حرارة متوافق.
24 ساعة كحد أدنى	الحد الأدنى لدرجة الحرارة الذي تم تسجيله في الـ 24 ساعة الماضية من مستشعر درجة حرارة متوافق.
درجة الحرارة	درجة حرارة الهواء. تؤثر حرارة جسمك على حرارة المستشعر. يمكنك إقران مستشعر tempe مع جهازك لتوفير مصدر متناسق لبيانات درجة الحرارة الدقيقة.

## حقوق المؤقت

الاسم	الوصف
متوسط وقت الدورة	متوسط وقت الدورة للنشاط الحالي.
الوقت المنقضي	إجمالي الوقت المسجل. على سبيل المثال، إذا قمت بتشغيل مؤقت النشاط وركضت لمدة 10 دقائق، ثم أوقفت تشغيل المؤقت لمدة 5 دقائق، وقمت بعد ذلك بتشغيله وركضت لمدة 20 دقيقة، يكون الوقت المنقضي 35 دقيقة.
وقت الفاصل الزمني	وقت ساعة الإيقاف للفاصل الزمني الحالي.
وقت الدورة	وقت ساعة الإيقاف للدورة الحالية.
وقت الدورة الأخيرة	وقت ساعة الإيقاف للدورة الأخيرة المكتملة.
وقت الحركة	إجمالي وقت الحركة في النشاط الحالي.
وقت الرياضات المتعددة	إجمالي الوقت لجميع الرياضات في نشاط متعدد الرياضات، بما في ذلك الانتقالات.
جهاز ضبط وقت السباق	الوقت المنقضي في سباق الإبحار الحالي.
مؤقت المجموعة	مقدار الوقت المنقضي في مجموعة التمارين الحالية، أثناء نشاط تدريب القوة.
وقت التوقف	إجمالي وقت التوقف في النشاط الحالي.
وقت السباحة	وقت السباحة للنشاط الحالي، لا يشمل وقت الراحة.
المؤقت	الوقت الحالي لمؤقت العد العكسي.

الاسم	الوصف
التكرار	عدد التكرارات المتبقية في التمارين.
مسافة الخطوة	المسافة الحالية التي تم اجتيازها أثناء خطوات التمرين.
إيقاع الخطوة	الإيقاع الحالي أثناء خطوات التمرين.
سرعة الخطوات	السرعة الحالية أثناء خطوات التمرين.
وقت الخطوة	الوقت المنقضي لخطوات التمرين.

## المقاييس بالألوان وبيانات ديناميكيات الركض

تعرض شاشات ديناميكيات الركض مقياساً باللون للحصول على المقياس الأساسي. يمكنك عرض الوتيرة، أو التذبذب العمودي، أو وقت ملامسة الأرض، أو توازن وقت ملامسة الأرض، أو النسبة العمودية بوصفها المقياس الأساسي. يظهر المقياس باللون مدى تشابه بيانات ديناميكيات الركض الخاصة بك بنظيرتها لدى المتسابقين الآخرين. تستند مناطق الألوان إلى القيم المنوية.

وقد أجرت Garmin بحثاً على عدة عدائين من مستويات مختلفة. إن قيم البيانات في المناطق الحمراء أو البرتقالية نموذجية بالنسبة إلى العدائين الأقل خبرة أو سرعة. تمثل قيم البيانات في المناطق الخضراء، أو الزرقاء، أو الأرجوانية قيمة نموذجية للعدائين الأكثر خبرة أو سرعة. يميل العدائون الأكثر خبرة إلى عرض أوقات ملامسة أقصر للأرض، وتذبذب عمودي أقل، ونسبة عمودية أقل، ووتيرة أعلى من العدائين الأقل خبرة. ومع ذلك، يتميز العدائون الأكثر طولاً بوتيرة أبطأ بقليل، وخطوات واسعة أطول، وتذبذب عمودي أعلى بقليل. النسبة العمودية عبارة عن معدل التذبذب العمودي لديك مقسوماً على طول خطواتك الواسعة. وهي غير مرتبطة بالطول.

انتقل إلى [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics) للحصول على مزيد من المعلومات عن ديناميكيات الركض. للاطلاع على النظريات والتفسيرات الإضافية التي تتناول بيانات ديناميكيات الركض، يمكنك البحث في المطبوعات والمواقع الإلكترونية ذائعة الصيت التي تتناول رياضة الركض.

منطقة الألوان	القيمة المنوية في المنطقة	نطاق الوتيرة	نطاق وقت ملامسة الأرض
 أرجواني	<95	<183 حركة في الدقيقة	>218 مللي ثانية
 أزرق	70-95	174-183 حركة في الدقيقة	218-248 مللي ثانية
 أخضر	30-69	164-173 حركة في الدقيقة	249-277 مللي ثانية
 برتقالي	5-29	153-163 حركة في الدقيقة	278-308 مللي ثانية
 أحمر	>5	>153 حركة في الدقيقة	<308 مللي ثانية

## بيانات توازن وقت ملامسة الأرض

يقيس توازن وقت ملامسة الأرض تماثل الركض لديك ويظهر كنسبة مئوية من إجمالي وقت ملامسة الأرض. على سبيل المثال، 51,3% مع سهم يشير إلى اليسار يدل على أن العداء يقضي وقتاً أطول على الأرض عندما يركّز على القدم اليسرى. وإذا كانت شاشة البيانات لديك تعرض كلا الرقمين، على سبيل المثال 52-48، فإن 48% يكون للقدم اليسرى و52% للقدم اليمنى.

منطقة الألوان	أحمر	برتقالي	أخضر	برتقالي	أحمر
التماثل	ضعيف	مقبول	جيد	مقبول	ضعيف
نسبة العدائين الآخرين	5%	25%	40%	25%	5%
التوازن وقت ملامسة الأرض	<52,2% القدم اليسرى	50,8-52,2% القدم اليمنى	50,7% القدم اليسرى -50,7% القدم اليمنى	50,8-52,2% القدم اليسرى	<52,2% القدم اليسرى

أثناء تطوير ديناميكيات الركض واختبارها، اكتشف فريق Garmin علاقات متبادلة بين الإصابات والاختلالات الكبيرة في التوازن لدى مجموعة من العدائين. بالنسبة إلى الكثير من العدائين، يميل التوازن وقت ملامسة الأرض إلى الانحراف إلى أكثر من 50-50 عند الركض على التلال صعوداً أو نزولاً. ويتفق معظم مدربي الركض على أن نمط الركض المتماثل مفيد. ويتميز صفوة العدائين بخطوات واسعة سريعة ومتوازنة.

يمكنك رؤية حقل البيانات أو المقياس أثناء الركض، أو عرض الملخص على حسابك علي Garmin Connect بعد الركض. وعلى غرار بيانات ديناميكيات الركض الأخرى، فإن التوازن وقت ملامسة الأرض عبارة عن قياس كمي يساعدك على معرفة نمطك في الركض.

## بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية

إن نطاقات بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية تختلف قليلاً حسب المستشعر وما إذا كان موضوعاً على الصدر (ملحقات HRM-Run أو HRM-Tri أو HRM-Pro) أو على المعصم (ملحق Running Dynamics Pod).

منطقة الألوان	القيمة المئوية في المنطقة	نطاق التذبذب العمودي على الصدر	نطاق التذبذب العمودي على المعصم	النسبة العمودية على الصدر	النسبة العمودية على المعصم
أرجواني	<95	>6,4 سم	>6,8 سم	>6,1%	>6,5%
أزرق	70-95	6,4-8,1 سم	6,8-8,9 سم	6,1-7,4%	6,5-8,3%
أخضر	30-69	8,2-9,7 سم	9,0-10,9 سم	7,5-8,6%	8,4-10,0%
برتقالي	5-29	9,8-11,5 سم	11,0-13,0 سم	8,7-10,1%	10,1-11,9%
أحمر	>5	<11,5 سم	<13,0 سم	<10,1%	<11,9%

## المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين

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

الرجال	القيمة المنوية	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
منفوق	95	4.55	54	5.52	9.48	7.45	1.42
ممتاز	80	1.51	3.48	4.46	4.43	5.39	7.36
جيد	60	4.45	44	4.42	2.39	5.35	3.32
مقبول	40	7.41	5.40	5.38	6.35	3.32	4.29
ضعيف	0-40	7.41>	5.40>	5.38>	6.35>	3.32>	4.29>

السيدات	القيمة المنوية	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
منفوق	95	6.49	4.47	3.45	1.41	8.37	7.36
ممتاز	80	9.43	4.42	7.39	7.36	33	9.30
جيد	60	5.39	8.37	3.36	33	30	1.28
مقبول	40	1.36	4.34	33	1.30	5.27	9.25
ضعيف	0-40	1.36>	4.34>	33>	1.30>	5.27>	9.25>

البيانات التي تمت إعادة طباعتها مع إذن من The Cooper Institute. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## تصنيفات FTP

تتضمن هذه الجداول تصنيفات لتقديرات طاقة المدخل الوظيفي (FTP) حسب الجنس.

الرجال	واط في الكيلوغرام (واط/كجم)
منفوق	05.5 وأكثر
ممتاز	من 04.5 إلى 93.3
جيد	من 79.2 إلى 92.3
مقبول	من 23.2 إلى 78.2
غير مدرب	أقل من 23.2

السيدات	واط في الكيلوغرام (واط/كجم)
منفوق	30.4 وأكثر
ممتاز	من 29.4 إلى 33.3
جيد	من 32.3 إلى 36.2
مقبول	من 35.2 إلى 90.1
غير مدرب	أقل من 90.1

تستند تصنيفات FTP إلى بحث أجراه هانتر ألين والدكتور أندرو كوجان، (Boulder, CO: *Training and Racing with a Power Meter*, VeloPress, 2010).

## حجم العجلة والمحيط

يكشف مستشعر السرعة تلقائياً حجم العجلة. يمكنك إدخال محيط العجلة في إعدادات مستشعر السرعة يدوياً، إذا لزم الأمر. إن حجم الإطار المذكور على جانبيه. هذه ليست لائحة شاملة. يمكنك أيضاً قياس محيط العجلة أو استخدام إحدى الآلات الحاسبة المتوفرة على الإنترنت.

محيط العجلة (مم)	حجم الإطار
1515	1,75 × 20
1615	1-3/8 × 20
1770	1-3/8 × 22
1785	1-1/2 × 22
1753	1 × 24
1785	3/4 × 24 أنبوبي
1795	1-1/8 × 24
1890	1,75 × 24
1905	1-1/4 × 24
1925	2,00 × 24
1965	2,125 × 24
1920	7/8 × 26
1913	1-1,0 × 26
1952	1 × 26
1953	1,25 × 26
1970	1-1/8 × 26
2005	1,40 × 26
2010	1,50 × 26
2023	1,75 × 26
2050	1,95 × 26
2055	2,00 × 26
2068	1-3/8 × 26
2068	2,10 × 26
2070	2,125 × 26
2083	2,35 × 26
2100	1-1/2 × 26
2170	3,00 × 26
2145	1 × 27
2155	1-1/8 × 27
2161	1-1/4 × 27
2169	1-3/8 × 27
2288	2,1 × 29

حجم الإطار	محيط العجلة (مم)
2,2 x 29	2298
2,3 x 29	2326
C20 x 650	1938
C23 x 650	1944
A35 x 650	2090
B38 x 650	2105
A38 x 650	2125
C18 x 700	2070
C19 x 700	2080
C20 x 700	2086
C23 x 700	2096
C25 x 700	2105
C700 أنبوبي	2130
C28 x 700	2136
C30 x 700	2146
C32 x 700	2155
C35 x 700	2168
C38 x 700	2180
C40 x 700	2200
C44 x 700	2235
C45 x 700	2242
C47 x 700	2268

## تعريفات الرموز

قد تظهر هذه الرموز على الجهاز أو ملصقات الملحق.

رمز إعادة التدوير والتخلص من نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية. تم إرفاق رمز نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية بالمنتج بما يتوافق مع توجيه الاتحاد الأوروبي 2012/19/EU حول نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية (WEEE). وهو معدّ لتجنب التخلص غير الملائم لهذا المنتج والتشجيع على إعادة الاستخدام وإعادة التدوير.





