

GARMIN®



VÍVOMOVE® TREND

---

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.

إن Garmin® وشعار Garmin® وANT+® وAuto Lap® وEdge® وvivomove® هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة، مسجلة في الولايات المتحدة الأمريكية وفي بلدان أخرى. إن Body Battery™ وFirstbeat Analytics™ وGarmin Connect™ وGarmin Express™ وGarmin Index™ وGarmin Move IQ™ وToe-to-Toe™ 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 Inc. وApple® وiPhone® هما علامتان تجاريتان لشركة Apple Inc. مسجلتان في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن علامة BLUETOOTH® المكتوبة وشعاراتها هي ملك 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. هي علامة تجارية مسجلة لشركة Cisco Systems, Inc. ومستخدم بترخيص من شركة Apple Inc. وQi® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Wireless Power Consortium. تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى إلى مالكيها المحددين.

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

## جدول المحتويات

14	مقياس التأكسج.....
14	الحصول على قراءات مقياس التأكسج... 14
14	تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم..... 14
15	معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين..... 15
15	الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين..... 15
15	عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك..... 15
15	بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin..... 15
16	إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي..... 16
<b>16</b>	<b>Garmin Pay</b> .....
16	إعداد محفظة Garmin Pay..... 16
16	إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay..... 16
17	دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك..... 17
17	إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك..... 17
17	تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك..... 17
<b>18</b>	<b>الساعات</b> .....
18	تشغيل مؤقت العد التنازلي..... 18
18	استخدام ساعة الإيقاف..... 18
18	استخدام ساعة المنبه..... 18
<b>19</b>	<b>ميزات التعقب والسلامة</b> .....
19	إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ..... 19
19	إضافة جهات اتصال..... 19
19	الكشف عن الحادث..... 19
20	تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها..... 20
20	طلب المساعدة..... 20
<b>20</b>	<b>ميزات Bluetooth المتصلة</b> .....
21	إدارة الإشعارات..... 21
21	تحديد موقع هاتف مفقود..... 21
21	تلقي مكالمة هاتفية واردة..... 21
21	استخدام وضع عدم الإزعاج..... 21
<b>22</b>	<b>Garmin Connect</b> .....
22	Garmin Move IQ™..... 22
22	GPS متصل..... 22
22	تعقب النوم..... 22
23	مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect..... 23
23	مزامنة بياناتك مع حاسوبك..... 23
23	إعداد Garmin Express..... 23

<b>1</b>	<b>مقدمة</b> .....
1	إعداد الساعة..... 1
2	أوضاع الساعة..... 2
2	استخدام الساعة..... 2
2	خيارات القائمة..... 2
3	وضع الساعة..... 3
<b>4</b>	<b>التطبيقات المصغرة</b> .....
5	الهدف التلقائي..... 5
5	شريط الحركة..... 5
5	إيقاف تشغيل تنبيه الحركة..... 5
6	دقائق الحدة..... 6
6	الحصول على دقائق الحدة..... 6
6	Body Battery..... 6
6	عرض التطبيق المصغر الخاص بمقياس الطاقة Body Battery..... 6
6	تغيير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر..... 6
6	عرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر..... 6
7	تشغيل مؤقت الاسترخاء..... 7
7	استخدام التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في الجسم..... 7
7	تحسين دقة السرعات الحرارية..... 7
7	عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب..... 7
7	تعقب النوم..... 7
8	تعقب الدورة الشهرية..... 8
8	تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك..... 8
8	تعقب الحمل..... 8
8	تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك..... 8
8	التحكم بتشغيل الموسيقى..... 8
9	عرض الإشعارات..... 9
9	الرد على رسالة نصية..... 9
<b>10</b>	<b>عناصر التحكم</b> .....
10	تخصيص قائمة عناصر التحكم..... 10
<b>11</b>	<b>التدريب</b> .....
11	تسجيل نشاط محدد بوقت..... 11
11	معايرة المسافة على جهاز المشي..... 11
12	تسجيل نشاط بواسطة ميزة GPS متصل..... 12
12	تسجيل نشاط تدريب القوة..... 12
13	تلميحات لتسجيل نشاطات تدريب القوة..... 13
13	تسجيل نشاط السياحة..... 13
13	بدء تحدي Toe-to-Toe..... 13
<b>14</b>	<b>ميزات معدل نبضات القلب</b> .....

32	استعادة كل الإعدادات الافتراضية.....
	تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect
32	تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express
32	تحديثات المنتج.....
33	الحصول على مزيد من المعلومات.....
33	إصلاحات الجهاز.....

### 33 ملحق.....

33	أهداف اللياقة البدنية.....
33	حول مناطق معدل نبضات القلب.....
33	احتساب مناطق معدل نبضات القلب.....
	المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....
34	.....

### 23 تخصيص ساعتك.....

23	إعدادات الساعة.....
24	إعدادات شاشة العرض.....
24	إعدادات Bluetooth.....
	إعدادات معدل نبضات القلب ومستوى التوتر.....
24	إعدادات النشاط.....
25	إعدادات النظام.....
25	إعدادات الوقت.....
25	إعدادات Garmin Connect.....
25	إعدادات الهاتف.....
25	تخصيص وجه الساعة.....
26	تخصيص خيارات النشاطات.....
26	تحديد الدورات.....
26	تخصيص حقول البيانات.....
26	إعدادات تعقب النشاط.....
27	ملف تعريف المستخدم.....

### 27 معلومات الجهاز.....

27	شحن الساعة.....
27	تلميحات حول شحن الساعة.....
28	العناية بالجهاز.....
28	تغيير الأحزمة.....
	عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني.....
29	المواصفات.....

### 29 استكشاف الأخطاء وإصلاحها.....

29	هل هاتفي متوافق مع ساعتني؟.....
29	يتعذر على هاتفي الاتصال بالساعة.....
29	لا تعرض ساعتني الوقت الصحيح.....
30	محاذاة عقارب الساعة.....
30	تصعب رؤية شاشة ساعتني في الخارج.....
30	لا يتم شحن ساعتني لاسلكياً.....
30	تعقب النشاط.....
30	لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً.....
	عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتني وعلى حسابي على Garmin Connect.....
31	عدم ظهور مستوى التوتر.....
31	إن دقائق الحدة تصدر وميضاً.....
	تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة.....
31	تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة.....
	تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة.....
31	.....
32	إطالة فترة تشغيل البطارية.....

## مقدمة

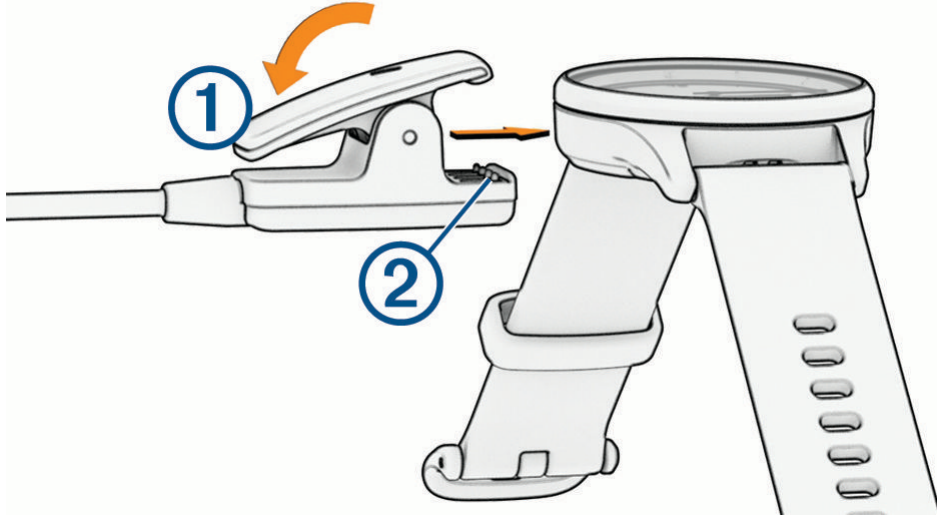
### تحذير ⚠

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.

## إعداد الساعة

لتمكّن من استخدام ساعتك، عليك توصيلها بمصدر طاقة لتشغيلها. لاستخدام الميزات المتصلة لساعة vívomove Trend، يجب أن تكون مقترنة مباشرةً من خلال تطبيق Garmin Connect™ بدلاً من أن تكون مقترنة من إعدادات Bluetooth® على هاتفك.

- 1 من متجر التطبيقات على هاتفك، قم بتثبيت تطبيق Garmin Connect.
- 2 اضغط على جهتي مشبك الشحن ①.



- 3 قم بمحاذاة المشبك مع نقاط التلامس في الجهة الخلفية من الساعة ②.
- 4 قم بتوصيل كبل USB بمصدر طاقة لتشغيل الساعة (شحن الساعة، الصفحة 27). تظهر الكلمة Hello! عند تشغيل الساعة.



- 5 حدد خياراً لإضافة ساعتك إلى حسابك على Garmin Connect:
  - إذا كان هذا الجهاز الأول الذي قمت بإقرانه بتطبيق Garmin Connect، فاتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
  - إذا كنت قد قمت مسبقاً بإقران جهاز آخر بتطبيق Garmin Connect، فاختر من قائمة أو •••، واختر أجهزة Garmin < إضافة جهاز، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.بعد نجاح الإقران، ستظهر رسالة وستتم مزامنة ساعتك تلقائياً مع هاتفك.

## أوضاع الساعة

لمحة	تُظهر عقارب الساعة الوقت الحالي.
تفاعلي	تتحرك عقارب الساعة بعيداً عن شاشة اللمس.
مشاهدة فقط	عندما يكون مستوى البطارية منخفضاً، تُظهر عقارب الساعة الوقت الحالي، وتبقى شاشة اللمس متوقفة عن التشغيل حتى تشحن الساعة.

## استخدام الساعة



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

**ملاحظة:** تنطفئ الشاشة عند التوقف عن استخدامها. عندما تكون الشاشة متوقفة عن التشغيل، تبقى الساعة نشطة وتستمر بتسجيل البيانات.

**حركة المعصم:** قم بتدوير معصمك ورفعه مع توجيهه نحو جسمك لتشغيل الشاشة. قم بتدوير معصمك مُبعداً إياه عن جسمك لإيقاف تشغيل الشاشة.

**السحب:** عند تشغيل الشاشة، اسحب شاشة اللمس للتنقل بين خيارات التطبيقات المصغرة والقائمة.

اسحب إلى اليمين للعودة إلى الشاشة السابقة.

اسحب إلى اليسار لعرض قائمة عناصر التحكم.

**الضغط باستمرار:** اضغط مطولاً على شاشة اللمس لفتح القائمة.

**النقر:** انقر فوق شاشة اللمس للقيام باختيارات.

## خيارات القائمة

يمكنك الضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة.

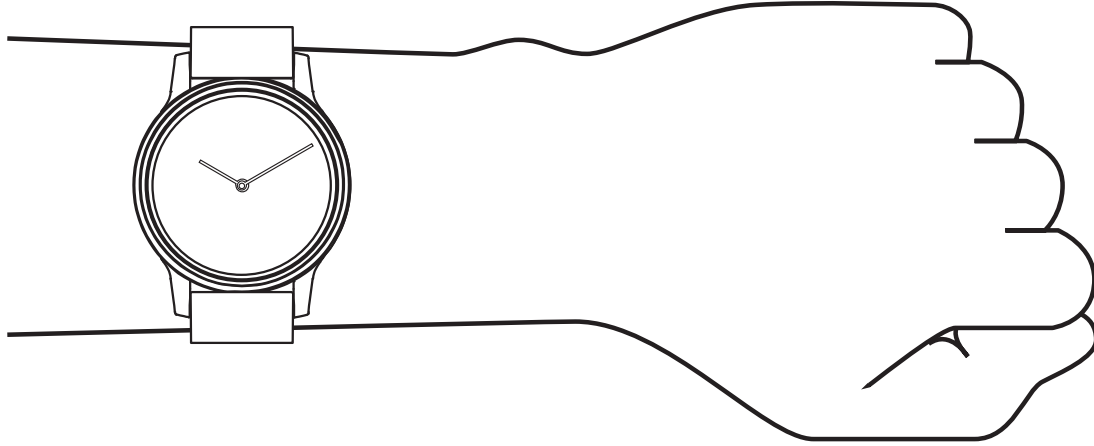
عرض خيارات الأنشطة المحددة بوقت.	
عرض مزايا معدل نبضات القلب.	
عرض خيارات مؤقت العد التنازلي وساعة الإيقاف والمنبه.	
عرض إعدادات الساعة.	

## 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:** إنَّ مستشعر نبضات القلب موجود في الجهة الخلفية من الساعة.
- راجع *استكشاف الأخطاء وإصلاحها*, الصفحة 29 للحصول على مزيد من المعلومات عن معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع *تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة*, الصفحة 31 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 [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## التطبيقات المصغرة

تأتي ساعتك محملة مسبقاً بالتطبيقات المصغرة التي توفر معلومات فورية. يمكنك سحب شاشة اللمس إلى الأسفل والأعلى للتنقل بين التطبيقات المصغرة. يمكنك الضغط على بعض التطبيقات المصغرة لعرض معلومات أكثر تفصيلاً. تتطلب بعض التطبيقات المصغرة هاتفاً مقترناً.

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

	إجمالي عدد الخطوات التي تم القيام بها وهدفك في اليوم. تتعلم الساعة هدفاً جديداً للخطوات كل يوم وتقرحه عليك.
	إجمالي عدد الطوابق التي تم صعودها وهدفك في اليوم.
	إجمالي عدد دقائق الحدة وهدف الحدة في الأسبوع.
	مستوى طاقة Body Battery™ الحالي الخاص بك. تحتسب الساعة مخزون الطاقة الحالي لديك بالاستناد إلى بيانات الأنشطة والتوتر والنوم. يشير الرقم الأعلى إلى مخزون أعلى من الطاقة.
	مستوى التوتر الحالي لديك. تقيس الساعة تغيّر معدل نبضات قلبك أثناء عدم القيام بأي نشاط لتقدير مستوى التوتر لديك. يشير الرقم الأصغر إلى مستوى توتر أكثر انخفاضاً.
	كمية المياه الإجمالية المستهلكة وهدفك في اليوم.
	المسافة التي تم قطعها في اليوم بالكيلومترات أو الأميال.
	إجمالي عدد السعرات الحرارية التي تم حرقها في اليوم، بما في ذلك السعرات الحرارية النشطة وأثناء الراحة.
	معدل نبضات قلبك الحالي بعدد النبضات في الدقيقة (bpm) ومعدل نبضات القلب أثناء الراحة لسبعة أيام.
	معدل التنفس الحالي لديك بعدد الأنفاس في الدقيقة ومتوسط الاستيقاظ لسبعة أيام. تقيس الساعة معدل التنفس لديك أثناء عدم القيام بنشاط لاكتشاف أي نشاط تنفس غير اعتيادي، بالإضافة إلى كيفية تغييره بالنسبة إلى التوتر.
	لتمكينك من الاطلاع على قراءة مقياس التأكسج يدوياً.
	عناصر التحكم بمشغل الموسيقى على هاتفك.
	درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس من هاتف مقترن.
	بيانات النوم الخاصة بك لليلة السابقة، بما في ذلك إجمالي وقت النوم ونتيجة النوم.
	حالة الدورة الشهرية الحالية. يمكنك عرض الأعراض اليومية وتسجيلها. يمكنك أيضاً تعقب الحمل من خلال التحديثات الأسبوعية ومعلومات الصحة.
	المواعيد القادمة المسجلة في تقويم الهاتف.
	الإشعارات الصادرة من هاتفك، بما في ذلك المكالمات والرسائل النصية وتحديثات شبكة التواصل الاجتماعي وغيرها، بالاستناد إلى إعدادات إشعارات هاتفك.



## الهدف التلقائي

تنشئ الساعة الهدف اليومي لعدد الخطوات والطوابق التي يتم صعودها تلقائياً، بالاستناد إلى مستويات الأنشطة السابقة. وأثناء حركتك خلال اليوم، تعرض الساعة تقدمك نحو هدفك اليومي ①.



إذا اخترت عدم استخدام ميزة الهدف التلقائي، فيمكنك تعيين أهداف مخصصة لعدد الخطوات والطوابق التي يتم صعودها على حسابك على Garmin Connect.



## شريط الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد تؤدي إلى تغييرات أيضا غير مرغوب بها. بالتالي، يذكرك شريط الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. بعد مرور ساعة من عدم الحركة، سيظهر شريط الحركة ①. تظهر مقاطع إضافية ② كل 15 دقيقة من عدم الحركة.



يمكنك إعادة ضبط شريط الحركة بمجرد المشي لمسافة قصيرة.

## إيقاف تشغيل تنبيه الحركة

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 2 اختر  <  < منبه الحركة < إيقاف التشغيل < ✓

## دقائق الحدة

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

## الحصول على دقائق الحدة

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

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

## Body Battery

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 31).

## عرض التطبيق المصغر الخاص بمقياس الطاقة Body Battery

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

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر الخاص بمقياس الطاقة Body Battery.
  - 2 انقر فوق شاشة اللمس لعرض الرسم البياني لمقياس الطاقة Body Battery.
- يعرض الرسم البياني نشاط مقياس الطاقة Body Battery الأخير والمستويات المرتفعة والمنخفضة للساعة الماضية.

## تغيّر معدل نبضات القلب ومستوى التوتر

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

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

## عرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر

يعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر مستوى التوتر الحالي لديك.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر.
  - 2 انقر فوق شاشة اللمس لعرض الرسم البياني لمستوى التوتر.
- يعرض الرسم البياني مستوى التوتر قراءات التوتر لديك، والمستويات المرتفعة والمنخفضة للساعة الماضية.

## تشغيل مؤقت الاسترخاء

يمكنك تشغيل مؤقت الاسترخاء لبدء تمرين تنفس موجّه.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر.
  - 2 انقر فوق شاشة اللمس.
  - 3 يظهر الرسم البياني لمستوى التوتر.
  - 4 اسحب إلى الأعلى.
  - 4 اختر →.
  - 5 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل مؤقت الاسترخاء.
  - 6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
  - 7 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف تشغيل مؤقت الاسترخاء.
  - 8 اختر ✓.
- يظهر مستوى التوتر المحدّث.

## استخدام التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في الجسم

يعرض التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في الجسم كمية السوائل المستهلكة والهدف المحدد لكمية المياه التي يجب شربها يوميًا.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لنسبة المياه في الجسم.
  - 2 اختر + لكل حاوية من السوائل التي تستهلكها (كوب واحد أو 8 أونصات أو 250 مل).
- تلميح:** يمكنك تخصيص إعدادات نسبة المياه في جسمك، مثل الوحدات المستخدمة والهدف اليومي، في حسابك على Garmin Connect.

## تحسين دقة السرعات الحرارية

تعرض الساعة تقديرًا إجمالي عدد السرعات الحرارية التي تم حرقها خلال اليوم. يمكنك تحسين دقة هذه التقديرات من خلال المشي بسرعة أو الركض في الخارج لمدة 15 دقيقة.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر للسرعات الحرارية.
  - 2 اختر Ⓜ.
- ملاحظة:** يظهر Ⓜ عند الحاجة إلى معايرة السرعات الحرارية. يجب إكمال عملية المعايرة هذه مرة واحدة فقط. إذا سبق أن سجّلت نشاط مشي أو ركض محدد بوقت، فقد لا يظهر Ⓜ.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب

يعرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب الحالي بعدد النبضات في الدقيقة (bpm). لمزيد من المعلومات حول دقة معدل نبضات القلب، انتقل إلى [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب.
- يعرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات قلبك الحالي ومتوسط قيمة معدل نبضات قلبك أثناء الراحة (RHR) للأيام السبعة الماضية.
- 2 انقر فوق شاشة اللمس لعرض الرسم البياني لمعدل نبضات القلب.
- يعرض الرسم البياني معدل نبضات قلبك في النشاط الأخير ومعدل نبضات قلبك المرتفع والمنخفض للساعة الماضية.

## تعقب النوم

أثناء النوم، تتعقب 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 (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 21).

## تعبّ الدورة الشهرية

تشكّل الدورة الشهرية جزءاً مهماً من صحتك. يمكنك استخدام ساعتك لتسجيل الأعراض الجسدية والرغبة الجنسية والنشاط الجنسي وأيام الإباضة وغير ذلك (تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك، الصفحة 8). يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات وإعداد هذه الميزة في إعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق Garmin Connect.

- تعبّ الدورة الشهرية وتفاصيلها
  - الأعراض الجسدية والانفعالية
  - توقعات فترة الطمث والخصوبة
  - معلومات عن الصحة والتغذية
- ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لإضافة التطبيقات المصغرة وإزالتها.

## تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك

لتمكّني من تسجيل معلومات الدورة الشهرية من ساعة vívomove Trend، يجب إعداد تعبّ الدورة الشهرية في تطبيق Garmin Connect.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لتعبّ صحة المرأة.
- 2 انقر فوق شاشة اللمس.
- 3 إذا بدأت دورتك الشهرية أو انتهت اليوم، اختاري  < اختاري .
- 4 اختاري .
- 5 حدد خياراً:
  - لتسجيل مستوى التدفق، اختاري .
  - لتسجيل الأعراض الجسدية، مثل حب الشباب وآلام الظهر والتعب، اختاري .
  - لتسجيل الحالة المزاجية، اختاري .
  - لتسجيل الإفرازات، اختاري .
  - لتصنيف الرغبة الجنسية من منخفضة إلى مرتفعة، اختاري .
  - لتسجيل النشاط الجنسي، اختاري .
  - لتعيين التاريخ الحالي على أنه يوم إباضة، اختاري .
- 6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## تعبّ الحمل

تعرض ميزة تعبّ الحمل تحديثات أسبوعية خاصة بالحمل وتوفر معلومات عن الصحة والتغذية. يمكنك استخدام ساعتك لتسجيل الأعراض الجسدية والانفعالية وقراءات الجلوكوز في الدم وحركة الجنين (تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك، الصفحة 8). يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات وإعداد هذه الميزة في إعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق Garmin Connect.

## تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك

- يجب إعداد تعبّ الحمل في تطبيق Garmin Connect لتمكّني من تسجيل المعلومات الخاصة بك.
- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لتعبّ صحة المرأة.
  - 2 انقر فوق شاشة اللمس.
  - 3 حددي خياراً:
    - اختاري  لتسجيل الأعراض الجسدية والحالة المزاجية وغيرها.
    - اختاري  لتسجيل مستويات الجلوكوز قبل تناول الوجبات وبعده وقبل النوم.
    - اختاري  لاستخدام ساعة إيقاف أو مؤقت لتسجيل حركات الجنين.
  - 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## التحكم بتشغيل الموسيقى

يسمح لك التطبيق المصغر لعناصر التحكم بالموسيقى بالتحكم بالموسيقى على هاتفك باستخدام ساعة vívomove Trend. يتحكم التطبيق المصغر بتطبيق مشغل الوسائط النشط حالياً أو الذي تم تنشيطه مؤخراً على هاتفك. إذا لم يكن هناك أي مشغل وسائط نشط، فلن يعرض التطبيق المصغر معلومات المسار عليك وبدء التشغيل من هاتفك.

- 1 ابدأ بتشغيل أغنية أو قائمة تشغيل على هاتفك.
- 2 على ساعة vívomove Trend، اسحب لعرض التطبيق المصغر لعناصر التحكم بالموسيقى.

## عرض الإشعارات

عندما تكون ساعتك مقترنة بتطبيق Garmin Connect، يمكنك عرض الإشعارات الصادرة من هاتفك على ساعتك، مثل الرسائل النصية ورسائل البريد الإلكتروني.


- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر للإشعارات.
- 2 انقر فوق شاشة اللمس.
- 3 يظهر أحدث إشعارين.
- 3 اضغط على شاشة اللمس لاختيار إشعار.
- تلميح: اسحب لعرض الإشعارات السابقة.
- تظهر الرسالة على شاشة اللمس. اسحب للتنقل في الرسالة بأكملها.
- 4 اضغط على شاشة اللمس، واختر ✓ لتجاهل الإشعار.

## الرد على رسالة نصية

**ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة فقط للهواتف التي تعمل بنظام التشغيل™ Android.

عندما تتلقى إشعار رسالة نصية على ساعة vívomove Trend، يمكنك إرسال رد سريع من خلال اختيار رد من قائمة الرسائل.

**ملاحظة:** تُرسل هذه الميزة رسائل نصية باستخدام هاتفك. قد تنطبق الرسوم وتُعرض حدود معينة على الرسائل النصية العادية. اتصل بشركة الجهاز المحمول للحصول على مزيد من المعلومات.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر للإشعارات.
- 2 انقر فوق شاشة اللمس.
- يظهر أحدث إشعارين.
- تلميح: اسحب لعرض الإشعارات السابقة.
- 3 اضغط على شاشة اللمس لاختيار إشعار رسالة نصية.
- 4 اضغط على شاشة اللمس لعرض خيارات الإشعار.
- 5 اختر .
- 6 اختر رسالة من القائمة.
- يُرسل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية.

## عناصر التحكم

تتيح لك قائمة عناصر التحكم عرض ميزات الساعة وخياراتها بسرعة. يمكنك إضافة الخيارات وإعادة ترتيبها وإزالتها في قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 10). اسحب إلى اليسار من أي شاشة.

الرمز	الاسم	الوصف
	محاذاة العقارب	حدد هذا الخيار لمحاذاة عقارب الساعة يدويًا (محاذاة عقارب الساعة، الصفحة 30).
	المنبه	حدد هذا الخيار لإضافة منبه أو تحريره (استخدام ساعة المنبه، الصفحة 18).
	المساعدة	حدد هذا الخيار لإرسال طلب مساعدة (طلب المساعدة، الصفحة 20).
	السطوع	حدد هذا الخيار لضبط سطوع الشاشة (عدادات شاشة العرض، الصفحة 24).
	عدم الإزعاج	حدد هذا الخيار لتمكين وضع عدم الإزعاج أو إلغاء تمكينه، ما يؤدي إلى إلغاء تمكين التنبيهات والإشعارات. على سبيل المثال، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء مشاهدة فيلم (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 21).
	العثور على هاتفي	حدد هذا الخيار لتشغيل تنبيه صوتي على هاتفك المقترن، إذا كان ضمن النطاق Bluetooth. تظهر قوة إشارة Bluetooth على شاشة ساعة Vivomove Trend، وترداد قوة الإشارة كلما اقتربت من هاتفك (تحديد موقع هاتف مفقود، الصفحة 21).
	الموسيقى	حدد هذا الخيار للتحكم بتشغيل الموسيقى على هاتفك (التحكم بتشغيل الموسيقى، الصفحة 8).
	إشعار	حدد هذا الخيار لعرض الإشعارات الصادرة من هاتفك المقترن (عرض الإشعارات، الصفحة 9).
	هاتف	حدد هذا الخيار لتمكين تقنية Bluetooth أو إلغاء تمكينها.
	مقياس التأكسج	حدد هذا الخيار للاطلاع على قراءة مقياس التأكسج يدويًا (الحصول على قراءات مقياس التأكسج، الصفحة 14).
	ساعة إيقاف	حدد هذا الخيار لفتح ساعة الإيقاف (استخدام ساعة الإيقاف، الصفحة 18).
	مزامنة	حدد هذا الخيار لمزامنة ساعتك مع هاتفك المقترن (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 23).
	مؤقت	حدد هذا الخيار لتعيين مؤقت عد تنازلي (تشغيل مؤقت العد التنازلي، الصفحة 18).
	المحفظة	حدد هذا الخيار لفتح محفظتك على Garmin Pay™ ودفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك (Garmin Pay، الصفحة 16).
	وجه الساعة	حدد هذا الخيار للعودة إلى وجه الساعة.

## تخصيص قائمة عناصر التحكم

يمكنك إضافة الخيارات أو إزالتها أو استبدالها في قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 10).

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 2 اختر <
- 3 اختر على الاختصار الذي تريد إزالته.
- 4 اختر لإضافة اختصار إلى قائمة عناصر التحكم، إذا لزم الأمر.
- 5 اختر .

# التدريب


## تسجيل نشاط محدد بوقت

يمكنك تسجيل نشاط محدد بوقت يمكن حفظه وإرساله إلى حسابك في Garmin Connect.

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 2 اختر .
- 3 اسحب للتقل في قائمة الأنشطة وحدد خياراً:
  - اختر  للسير.
  - اختر  للركض.
  - اختر  لممارسة نشاط تمارين القلب.
  - اختر  لركوب الدراجة.
  - اختر  لممارسة تدريب القوة.
  - اختر  لممارسة تمرين تنفس.
  - اختر  للقيام بتمرين اليوغا.
  - اختر  للسباحة في الحوض.
  - اختر  للممارسة تمرين على جهاز المشي.
  - اختر  للممارسة أنواع أخرى من الأنشطة.
  - اختر  للممارسة تمرين على آلة التمرين اليبضاوية.
  - اختر  لممارسة نشاط صعود الدرج.
  - اختر  لممارسة نشاط بيلاتس.
  - اختر  لخوض تحدي الخطوات™ Toe-to-Toe.
- 4 ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لإضافة الأنشطة أو إزالتها.
- 4 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل مؤقت النشاط.
- 5 ابدأ نشاطك.
- 6 اسحب لعرض شاشات بيانات إضافية.
- 7 بعد إكمال نشاطك، انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف مؤقت النشاط.
- 8 حدد خياراً:
  - اختر  لحفظ النشاط.
  - اختر  لحذف النشاط.
  - اختر  لاستئناف النشاط.




## 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 (تسجيل نشاط محدد بوقت، الصفحة 11).
- 2 اركض على جهاز المشي حتى تسجل ساعة vívomove Trend الخاصة بك مسافة لا تقل عن 1,5 كم (ميل واحد).
- 3 بعد إكمال نشاط الركض، اختر .
- 4 تحقق من المسافة التي تم اجتيازها على شاشة عرض جهاز المشي.
- 5 حدد خياراً:
  - لإجراء المعايرة للمرة الأولى، اضغط على شاشة اللمس وأدخل المسافة المسجلة على جهاز المشي على ساعتك.
  - لإجراء المعايرة يدويًا بعد المعايرة للمرة الأولى، اختر المعايرة & الحفظ وأدخل المسافة المسجلة على جهاز المشي على ساعتك.

## تسجيل نشاط بواسطة ميزة GPS متصل

يمكنك توصيل الساعة بهاتفك لتسجيل بيانات GPS لأي من أنشطة المشي أو الركض أو ركوب الدراجة.

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
  - 2 اختر .
  - 3 اختر  أو  أو .
  - 4 انتظر حتى تلتقط الساعة إشارة GPS إذا لزم الأمر.  
يظهر  على الساعة عند الاتصال بـ GPS.
- ملاحظة:** إذا تعذر عليك توصيل الساعة بهاتفك، اختر  لإكمال النشاط. لن يتم تسجيل بيانات GPS.
- 5 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل مؤقت النشاط.
  - 6 ابدأ نشاطك.
  - يجب أن يكون هاتفك ضمن النطاق أثناء النشاط.
  - 7 بعد إكمال نشاطك، انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف مؤقت النشاط.
  - 8 حدد خيارًا:
    - اختر  لحفظ النشاط.
    - اختر  لحذف النشاط.
    - اختر  لاستئناف النشاط.

## تسجيل نشاط تدريب القوة

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







- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 2 اختر  < .
- 3 اختر  لتشغيل عداد التكرارات أو مجموعة تلقائية إذا لزم الأمر.
- 4 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل مؤقت النشاط.
- 5 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.  
تحتسب الساعة تكراراتك.
- 6 اسحب لعرض شاشات بيانات إضافية.
- 7 اختر  لإنهاء مجموعة.  
يظهر مؤقت راحة.
- 8 أثناء الراحة، حدد خيارًا:
  - لعرض شاشات بيانات إضافية، اسحب شاشة اللمس.
  - لتحرير عدد التكرارات، اختر  واسحب لاختيار العدد واختر .
- 9 اختر  لبدء المجموعة التالية.
- 10 كرر الخطوات 6 إلى 9 حتى اكتمال النشاط.
- 11 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف تشغيل مؤقت النشاط.
- 12 حدد خيارًا:
  - اختر  لحفظ النشاط.
  - اختر  لحذف النشاط.
  - اختر  لاستئناف النشاط.







## تلميحات لتسجيل نشاطات تدريب القوة

- لا تنظر إلى الساعة أثناء التكرارات.
- عليك أن تتفاعل مع الساعة في بداية كل مجموعة ونهايتها وفي خلال أوقات الراحة.
- ركز على شكلك أثناء التكرارات.
- مارس تمارين الجسم أو تمارين الأوزان الحرة.
- قم بالتكرارات بحركة متناسقة وواسعة النطاق.
- يتم احتساب كل تكرار عند عودة الذراع التي وُضعت عليها الساعة إلى وضعية البداية.
- **ملاحظة:** قد لا يتم احتساب تمارين الرجلين.
- شغّل كشف المجموعة التلقائي لبدء المجموعات وإيقافها.
- احفظ نشاط تدريب القوة وإرساله إلى حسابك على Garmin Connect.
- يمكنك استخدام الأدوات في حسابك على Garmin Connect لعرض تفاصيل النشاط وتحريرها.

## تسجيل نشاط السباحة

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
  - 2 اختر  < .
  - 3 اختر  لتحرير حجم حوض السباحة إذا لزم الأمر.
  - 4 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل مؤقت النشاط.
  - 5 ابدأ نشاطك.
- تعرض الساعة المسافة التي تجتازها عندما تسبح إضافة إلى الفواصل الزمنية المسجلة للسباحة الخاصة بك أو أطوال حوض السباحة.
- 6 بعد إكمال نشاطك، انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف مؤقت النشاط.
  - 7 حدد خيارًا:
    - اختر  لحفظ النشاط.
    - اختر  لحذف النشاط.
    - اختر  لاستئناف النشاط.

## بدء تحدي Toe-to-Toe

- يمكنك بدء تحدي Toe-to-Toe لمدة دقيقتين مع صديق لديه ساعة متوافقة.
- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
  - 2 اختر  <  لتحدي لاعب آخر ضمن النطاق (3 أمتار).
  - **ملاحظة:** على كلا اللاعبين بدء تحدي على ساعتها.
  - 3 إذا تعذر على الساعة إيجاد أي من اللاعبين في غضون 30 ثانية، فستنتهي مهلة التحدي.
  - 3 اختر اسم اللاعب.
  - تبدأ الساعة بالعد التنازلي قبل 3 ثوانٍ من بدء المؤقت.
  - 4 احصل على الخطوات لمدة دقيقتين.
  - تعرض الشاشة المؤقت وعدد الخطوات.
  - 5 ضع الساعتين ضمن النطاق (3 أمتار).
  - تعرض الشاشة خطوات كل لاعب.
  - يمكن للاعبين اختيار  لبدء تحدٍ آخر أو اختيار  للخروج من القائمة.

## مميزات معدل نبضات القلب

تتضمن ساعة vívomove Trend قائمة بمعدل نبضات القلب تمكّنك من عرض بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.

لمراقبة نسبة تشبّع الأكسجين في دمك. تساعدك معرفة نسبة تشبّع الأكسجين في تحديد طريقة تكيف جسمك مع التمارين والتوتر (الحصول على قراءات مقياس التأكسج، الصفحة 14).  
ملاحظة: إن مستشعر مقياس التأكسج موجود في الجهة الخلفية من الساعة.



لعرض الحد الأقصى الحالي لاستهلاك الأكسجين الذي يشير إلى الأداء الرياضي والذي يجب أن يزداد مع تحسّن مستوى اللياقة البدنية (الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 15).

VO<sub>2</sub>

لعرض عمر اللياقة البدنية الحالي الذي يستند إلى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومعدل نبضات القلب أثناء الراحة ومؤشر كتلة الجسم (BMI). (عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك، الصفحة 15)  
للحصول على عمر اللياقة البدنية الأكثر دقة، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم في حسابك على Garmin Connect.



لبث معدل نبضات قلبك الحالي على جهاز Garmin® مقترن (بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin، الصفحة 15).



## مقياس التأكسج

تحتوي ساعة على مقياس تأكسج مستند إلى المعصم لقياس تشبّع الأكسجين في دمك. يمكن أن تكون معرفة تشبّع الأكسجين مهمة في فهم حالتك الصحية العامة وفي مساعدتك في تحديد طريقة تكيف جسمك مع الارتفاع. تقيس ساعتك مستوى الأكسجين في الدم عن طريق تسليط الضوء على الجلد والتحقق من كمية الضوء التي تم امتصاصها. يشار إلى ذلك بتشبّع الأكسجين في الدم. تظهر قراءات مقياس التأكسج على الساعة على شكل نسبة تشبّع الأكسجين في الدم. في حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول قراءات مقياس التأكسج، بما في ذلك المؤشرات على مدار أيام متعددة (تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم، الصفحة 14). لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## الحصول على قراءات مقياس التأكسج

يمكنك تشغيل قراءة مقياس التأكسج على ساعتك في أي وقت. يمكن أن تختلف دقة هذه القراءات استناداً إلى تدفق الدم لديك وموضع الساعة على معصمك وثباتك.

1 ضع الساعة فوق عظمة المعصم.

يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.

2 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

3 اختر  < .

4 أبق الذراع التي تحمل الساعة عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبّع دمك من الأكسجين.

5 لا تتحرك.

تعرض الشاشة تشبّع الأكسجين على شكل نسبة.

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

## تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم

يمكنك تعيين ساعتك لتقيس باستمرار تشبّع الأكسجين في دمك أو SpO<sub>2</sub> أثناء النوم (تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة، الصفحة 31).

ملاحظة: قد تؤدي وضعيات النوم غير الاعتيادية إلى قراءات منخفضة بشكل غير طبيعي لمستوى تشبّع الأكسجين في الدم.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  <  <  < .

## معلومات عن 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 للاداء. بتعبير أبسط، يشير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين إلى قوة الأوعية الدموية ويجب أن يزداد مع تحسن مستوى اللياقة البدنية.

يظهر على الساعة تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين كرقم ووصف. في حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

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 34)، ثم انتقل إلى [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين

تتطلب الساعة بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم والمشى السريع أو الركض السريع لمدة محددة بـ 15 دقيقة لعرض تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لديك.

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
  - 2 اختر  < ٧02.
- إذا سبق أن سجلت 15 دقيقة من المشى السريع أو الركض، فقد تظهر تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين. تقوم الساعة بتحديث الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين في كل مرة تكمل فيها نشاط مشى أو ركض محدد بوقت.
- 3 اسحب إلى الأعلى (عند الضرورة)، واختر .
  - 4 اختر نشاطاً.
  - 5 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل المؤقت. تظهر رسالة عند اكتمال النشاط.

## عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك

لتمكن الساعة من احتساب عمر لياقة بدنية دقيق، عليك إكمال إعداد ملف تعريف المستخدم في تطبيق Garmin Connect. يمنحك عمر اللياقة البدنية فكرة عن طريقة مقارنة لياقتك البدنية مع شخص من الجنس نفسه. تستخدم ساعتك معلومات، مثل عمرك ومؤشر كتلة الجسم (BMI) وبيانات معدل نبضات القلب أثناء الراحة ومحفوظات الأنشطة العالية الحدة لتوفير عمر اللياقة البدنية. إذا كان لديك ميزان™ 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.

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

## بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin

يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك من ساعة vívomove Trend وعرضها على أجهزة Garmin المقترنة. على سبيل المثال، يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك إلى جهاز® Edge أثناء ركوب الدراجة.



**ملاحظة:** يقلل بث بيانات معدل نبضات القلب من فترة استخدام البطارية.

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
  - 2 اختر  < .
- تبدأ ساعة vívomove Trend ببث بيانات معدل نبضات قلبك.
- ملاحظة:** يمكنك عرض شاشة مراقبة معدل نبضات القلب وقائمة عناصر التحكم فقط أثناء بث بيانات معدل نبضات القلب.
- 3 قم بإقران ساعة vívomove Trend بجهاز® Garmin ANT+ المتوافق.
  - 4 اضغط على شاشة مراقبة معدل نبضات القلب واختر  لإيقاف بث بيانات معدل نبضات قلبك.

## 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 مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
  - 2 اختر  < تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي.
  - 3 اختر تنبيه عالٍ أو تنبيه منخفض.
  - 4 اختر قيد التشغيل .
  - 5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لتعيين قيمة عتبة معدل نبضات القلب.
- كلما تخطى معدل نبضات قلبك أو انخفض عن القيمة المخصصة، ظهرت رسالة واهتزت الساعة.

## 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.

### إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay

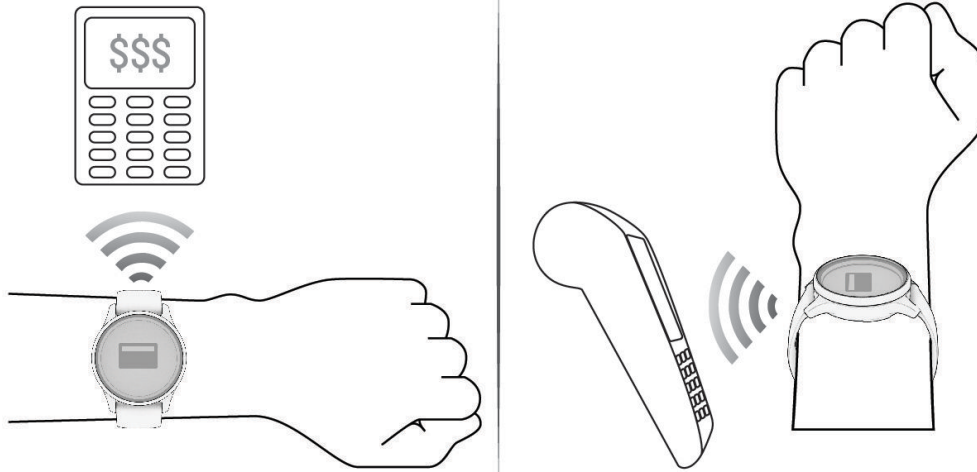
يمكنك إضافة ما يصل إلى 10 بطاقات ائتمان أو خصم إلى محفظة Garmin Pay.

- 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.

## 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 المتاجر المشاركة.

- 1 اسحب إلى اليسار لفتح قائمة عناصر التحكم.
- 2 اختر .
- 3 أدخل رمز المرور المؤلف من أربعة أرقام.
- 6 **ملاحظة:** إذا أدخلت رمز المرور بشكل غير صحيح ثلاث مرات، فسيتم قفل محفظتك وسيتعين عليك إعادة ضبط رمز المرور في تطبيق Garmin Connect.
- 4 تظهر بطاقة الدفع التي استخدمتها حديثًا.
- 4 إذا أضفت بطاقات متعددة إلى محفظة Garmin Pay، فاسحب للتغيير إلى بطاقة أخرى (اختياري).
- 5 في غضون 60 ثانية، اضغط باستمرار على ساعتك بالقرب من قارئ بطاقة الدفع مع توجيه حافة عقرب الساعة 12 إلى القارئ.



تهتز الساعة وتعرض علامة اختيار عندما تنتهي من الاتصال بالقارئ.

- 6 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 نزع الساعة عن معصمك أو قمت بإلغاء تمكين مراقبة معدل نبضات القلب، فعليك إدخال رمز المرور مجددًا قبل إجراء أي عملية دفع.

## إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك

يمكنك تعليق بطاقة أو حذفها مؤقتًا.

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

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
- 2 اختر **Garmin Pay**.
- 3 اختر بطاقة.
- 4 حدد خيارًا:
  - لتعليق البطاقة أو إلغاء تعليقها مؤقتًا، اختر **تعليق البطاقة**.
  - يجب أن تكون البطاقة نشطة لإجراء عمليات الشراء باستخدام ساعة vívomove Trend 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 vívomove Trend الخاصة بك وإنشاء رمز مرور جديد وإعادة إدخال معلومات بطاقتك.






- 1 من صفحة جهاز vívomove Trend في تطبيق Garmin Connect، اختر **Garmin Pay > تغيير رمز المرور**.
  - 2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- في المرة التالية التي تدفع فيها باستخدام ساعة vívomove Trend، يجب أن تُدخّل رمز المرور الجديد.

# الساعات



## تشغيل مؤقت العد التنازلي

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
  - 2 اختر  < .
  - 3 اختر  لتحرير الوقت إذا لزم الأمر.
  - 4 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لتعيين الساعات والدقائق والثواني.
  - 5 اختر .
- تظهر شاشة تعرض وقت العد التنازلي.
- 6 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل المؤقت.
  - 7 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف المؤقت.
  - 8 حدد خيارًا:
    - اختر  للخروج من المؤقت.
    - اختر  لإعادة ضبط المؤقت.
    - اختر  لاستئناف تشغيل المؤقت.

## استخدام ساعة الإيقاف

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 2 اختر  < .
- 3 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل المؤقت.
- 4 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف المؤقت.
- 5 حدد خيارًا:
  - اختر  للخروج من المؤقت.
  - اختر  لإعادة ضبط المؤقت.
  - اختر  لاستئناف تشغيل المؤقت.

## استخدام ساعة المنبه

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 2 اختر  <  < إضافة.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لتعيين وقت المنبه.
- 4 إذا لزم الأمر، حدد خيارًا:
  - اختر الحالة لتشغيل المنبه أو إيقاف تشغيله.
  - اختر الوقت لتحرير وقت المنبه.
  - اختر تكرار لتعيين تردد المنبه، مثل يوميًا أو في نهاية الأسبوع.
  - اختر حذف لحذف المنبه.

# ميزات 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 vívomove Trend 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 [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).



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

**الكشف عن الحادث:** عندما تكتشف ساعة vívomove Trend حادثاً أثناء ممارسة أنشطة معينة في الخارج، ترسل رسالة وربط LiveTrack والموقع على نظام GPS بشكل 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.

## 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

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
  - 2 اختر جهات الاتصال.
  - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- بعد إضافة جهات الاتصال، يجب مزامنة بياناتك لإجراء التغييرات على ساعة vívomove Trend (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 23).

## الكشف عن الحادث

## ⚠ 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.

## ملاحظة

لتمكين ميزة الكشف عن الحادث على ساعتك، يجب إعداد جهات اتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 19). 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).

## تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها

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

لتمكين ميزة الكشف عن الحادث على ساعتك، يجب إعداد جهات اتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 19). 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 مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  < \* > الكشف عن الحادث.

3 اختر نشاطاً.

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

عندما تكتشف ساعة vívomove Trend حادثاً وتكون ميزة GPS ممكنة فيها، يمكن لتطبيق Garmin Connect إرسال رسالة نصية تلقائية وبريد إلكتروني تلقائي يحتوي كل منهما على اسمك وموقعك استناداً إلى GPS (في حال توفره) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ الخاصة بك. لديك 15 ثانية لإلغاء الرسالة.

## طلب المساعدة



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 19). 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 على شاشة اللمس بسرعة وشدة حتى تهتز الساعة.

تظهر شاشة العد التنازلي.

2 اختر  لإلغاء الطلب قبل اكتمال العد التنازلي.

## مميزات Bluetooth المتصلة

تتمتع ساعة vívomove Trend بمميزات Bluetooth متصلة متعددة لهاتفك المتوافق الذي يستخدم تطبيق Garmin Connect.

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

**المساعدة:** لتمكينك من إرسال رسالة نصية تلقائية تتضمن اسمك والموقع استناداً إلى GPS إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ الخاصة بك باستخدام تطبيق Garmin Connect.

**العثور على ساعتني:** لتحديد موقع ساعة vívomove Trend المفقودة والمقترنة بهاتفك والموجودة حالياً ضمن النطاق.

**العثور على هاتفني:** لتحديد موقع هاتفك المفقود والمقترن بساعة vívomove Trend الخاصة بك والموجود حالياً ضمن النطاق.

**الكشف عن الحادث:** لتمكين تطبيق Garmin Connect من إرسال رسالة إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ عندما تكتشف ساعة vívomove Trend حادثاً.

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

**عناصر التحكم بالموسيقى:** لإتاحة التحكم بمشغل الموسيقى على هاتفك.

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

**تحديثات البرنامج:** تقوم ساعتك بتنزيل آخر تحديث للبرنامج لاسلكياً وتثبيته.

**تحديثات أحوال الطقس:** لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس من هاتفك.



## إدارة الإشعارات

يمكنك استخدام هاتفك المتوافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على ساعة vívomove Trend. حدد خياراً:

- 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.

## تحديد موقع هاتف مفقود

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

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  < العثور على هاتفي.


تبدأ ساعة vívomove Trend بالبحث عن هاتفك المقترن. تسمع صوت تنبيه على هاتفك، ويتم عرض قوة إشارة Bluetooth على شاشة ساعة vívomove Trend. تزداد قوة إشارة Bluetooth كلما اقتربت من هاتفك.

## تلقي مكالمات هاتفية واردة

عندما تتلقى مكالمات هاتفية على هاتفك المتصل، تعرض ساعة vívomove Trend اسم المتصل أو رقم هاتفه.

• لقبول المكالمات، اختر .

• لرفض المكالمات، اختر .

• لرفض المكالمات وإرسال رد برسالة نصية على الفور، اختر  ثم اختر رسالة من القائمة.

ملاحظة: لإرسال رد برسالة نصية، يجب أن تكون متصلاً بهاتف Android متوافق يستخدم تقنية Bluetooth.

## استخدام وضع عدم الإزعاج

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

ملاحظة: في حسابك على Garmin Connect، يمكنك تعيين الساعة لتدخل تلقائياً في وضع عدم الإزعاج أثناء ساعات نومك العادية. يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حسابك على Garmin Connect.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  < .

## Garmin Connect

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

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

**تعقب تقدمك:** يمكنك تعقب الخطوات التي تقوم بها يومياً والمشاركة بمنافسة ودية مع معارفك وبلوغ الأهداف التي تحددها. **تخزين أنشطتك:** بعد إكمال نشاط محدد بوقت وحفظه في ساعتك، يمكنك تحميله إلى حسابك على Garmin Connect وحفظه قدر ما تشاء.

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



**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.

## Garmin Move IQ™

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

يمكن لميزة Move IQ بدء نشاط محدد بوقت تلقائياً للمشى والركض باستخدام عتبات الوقت التي عيّنتها في تطبيق Garmin Connect. ويتم إضافة هذه الأنشطة إلى قائمة الأنشطة الخاصة بك.

## GPS متصل

بفضل ميزة GPS متصل، تستخدم ساعتك هوائي GPS في هاتفك لتسجيل بيانات GPS لأي من أنشطة المشى أو الركض أو ركوب الدراجة (تسجيل نشاط بواسطة ميزة GPS متصل، الصفحة 12). تظهر بيانات GPS، بما في ذلك الموقع والمسافة والسرعة، في تفاصيل النشاط في حسابك على Garmin Connect.

تستخدم ميزة GPS متصل أيضاً لتوفير المساعدة ولميزات LiveTrack.

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


## تعقب النوم

أثناء النوم، تتعقب الساعة تلقائياً 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 (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 21).

## مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect

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

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

## مزامنة بياناتك مع حاسوبك

لتمكن من مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect على الحاسوب، عليك تثبيت تطبيق Garmin Express™ (عداد Garmin Express, الصفحة 23).

- 1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB.
- 2 افتح تطبيق Garmin Express.
- 3 تدخل الساعة في وضع التخزين الكبير السعة.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 4 قم بعرض بياناتك على حساب Garmin Connect الخاص بك.

## إعداد Garmin Express

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

## تخصيص ساعتك

### إعدادات الساعة

يمكنك تخصيص بعض الإعدادات على ساعة vivomove Trend. يمكنك تخصيص إعدادات إضافية في حسابك على Garmin Connect.

- اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر .
- لتفعيل وإيقاف تشغيل وضع عدم الإزعاج (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 21).
- لتمكنك من محاذاة عقارب الساعة يدويًا (محاذاة عقارب الساعة، الصفحة 30).
- لضبط إعدادات شاشة العرض مثل السطوع والمهلة والإيماءة (إعدادات شاشة العرض، الصفحة 24).
- لتعيين مستوى الاهتزاز.
- ملاحظة: يؤدي مستوى الاهتزاز الأعلى إلى الحد من فترة استخدام البطارية.
- لتمكنك من تشغيل تقنية Bluetooth أو إيقاف تشغيلها، وإقران هاتف متوافق، وتحديد موقع هاتف مفقود مقترن، ومزامنة بيانات ساعتك مع هاتف مقترن (عدادات Bluetooth، الصفحة 24).
- لتمكنك من تخصيص الخيارات التي تظهر في قائمة عناصر التحكم.
- لتمكنك من تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب وإيقاف تشغيله وتعيين تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي وتعيين تذكير الاسترخاء وتشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم (عدادات معدل نبضات القلب ومستوى التوتر، الصفحة 24).
- للسماح لك بتمكين ميزتي التعقب والسلامة (ميزات التعقب والسلامة، الصفحة 19).
- لتشغيل تعقب النشاط وتنبيه الحركة وتبسيهات تحقيق الهدف وإيقاف تشغيلها (عدادات النشاط، الصفحة 24).
- لضبط إعدادات النظام وتفضيلاته، مثل وحدات القياس والمعصم الذي تريد أن تضع الساعة عليه (عدادات النظام، الصفحة 25).

## إعدادات شاشة العرض

اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر  < . **السطوع:** لتعيين مستوى السطوع. يمكنك استخدام الخيار تلقائي لضبط السطوع تلقائياً استناداً إلى الضوء المحيطي أو ضبط مستوى السطوع يدوياً.

**ملاحظة:** يؤدي مستوى السطوع الأعلى إلى الحد من فترة استخدام البطارية.  
**مهلة:** لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الشاشة.

**ملاحظة:** يؤدي انتهاء مهلة الشاشة لوقت أطول إلى الحد من فترة استخدام البطارية.  
**وضع الإيماءة:** لتعيين الشاشة إلى تشغيل إيماءات المعصم. تتضمن الإيماءات إمالة المعصم باتجاه الجسم لعرض الساعة. يمكنك استخدام خيار خلال النشاط فقط لاستخدام الإيماءات أثناء الأنشطة المحددة بوقت فقط.  
**حساسية الإيماءة:** لضبط حساسية الإيماءة لتشغيل شاشة العرض بمعدل أكثر أو أقل.  
**ملاحظة:** يؤدي مستوى حساسية الإيماءة الأعلى إلى خفض فترة استخدام البطارية.

## إعدادات Bluetooth

اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر  < . **Bluetooth:** لتشغيل تقنية Bluetooth وإيقاف تشغيلها.

**ملاحظة:** تظهر إعدادات Bluetooth الأخرى فقط عند تمكين تقنية Bluetooth.  
**إقران الهاتف:** لتمكينك من إقران ساعتك بهاتف متوافق مزود بتقنية Bluetooth. يمكنك هذا الإعداد من استخدام ميزات Bluetooth المتصلة باستخدام تطبيق Garmin Connect، بما ذلك الإشعارات وعمليات تحميل الأنشطة إلى Garmin Connect.  
**العثور على هاتف:** لتمكينك من تحديد موقع هاتف مفقود مقترن باستخدام تقنية Bluetooth وموجود حالياً ضمن النطاق.  
**مزامنة:** لتمكينك من مزامنة ساعتك مع هاتف متوافق مزود بتقنية Bluetooth.


## إعدادات معدل نبضات القلب ومستوى التوتر

اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر  < .

**وضع معدل نبضات القلب:** للسماح بتشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو إيقاف تشغيله. يمكنك استخدام الخيار النشاط فقط لاستخدام جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم فقط أثناء النشاطات المحددة بوقت.  
**تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي:** يمكنك تعيين الساعة لتنبيهك عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك القيمة الهدف أو ينخفض عنها (**عداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي، الصفحة 16**).

**تذكير الاسترخاء:** يمكنك تعيين الساعة لتنبيهك عندما يكون مستوى التوتر لديك مرتفعاً بشكل غير عادي. يحثك التنبيه على أخذ بعض الوقت للاستراحة، وترسل إليك الساعة مطالبة ببدء تمرين تنفس موجه (**تشغيل مؤقت الاسترخاء، الصفحة 7**).  
**قياس التأكسج أثناء النوم:** يمكنك تعيين ساعتك لقياس باستمرار مستوى تشبع الأكسجين في دمك أثناء النوم.



## إعدادات النشاط

اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر  < . **الحالة:** لتمكينك من تشغيل تعقب النشاط وإيقاف تشغيله.

**ملاحظة:** تظهر إعدادات تعقب النشاط الأخرى فقط عند تمكين تعقب النشاط.  
**منبه الحركة:** لتمكينك من تشغيل منبه الحركة وإيقاف تشغيله.

**تنبيه بشأن الهدف:** لتمكينك من تشغيل تنبيهات تحقيق الهدف وإيقاف تشغيلها أو إلغاء تمكين تنبيهات تحقيق الهدف أثناء نشاط محدد بوقت. تظهر تنبيهات تحقيق الهدف لهدف عدد الخطوات اليومية والهدف الأسبوعي لدقائق الحدة.

## إعدادات النظام

اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر  <  الوقت: لتعيين الساعة إلى عرض الوقت بتنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة، ولتمكينك من تعيين الوقت يدوياً (ضبط الوقت يدوياً، الصفحة 25).

المعصم: لتمكينك من اختيار المعصم الذي تريد أن تضع الساعة عليه.

ملاحظة: يتم استخدام هذا الإعداد لتدريب القوة والإيماءات.

وحدات: لتعيين الساعة إلى عرض المسافة التي تم اجتيازها ودرجة الحرارة بالأميال التشريعية أو وحدات القياس.  
اللغة: لتعيين لغة الساعة.

إعادة ضبط: لتمكينك من إعادة ضبط إعدادات المستخدم وبياناته (استعادة كل الإعدادات الافتراضية، الصفحة 32).

حول: لعرض معرف الوحدة وإصدار البرنامج ومعلومات الإجراءات التنظيمية واتفاقية الترخيص وغير ذلك (عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني، الصفحة 28).

## إعدادات الوقت

اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر  <  الوقت.

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

مصدر الوقت: لتمكينك من تعيين الوقت يدوياً أو تلقائياً بالاستناد إلى هاتفك المقترن. (ضبط الوقت يدوياً، الصفحة 25).

## ضبط الوقت يدوياً

يتم تعيين الوقت تلقائياً عند إقران ساعة vívomove Trend بهاتف بشكل افتراضي.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  <  الوقت < مصدر الوقت < يدوي ✓

3 اختر ✓

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لتعيين الوقت.

## إعدادات Garmin Connect

يمكنك تخصيص إعدادات ساعتك وخيارات النشاط وإعدادات المستخدم في حسابك على Garmin Connect. يمكن أيضاً تخصيص بعض الإعدادات على ساعة vívomove Trend.

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

• من التطبيق المصغر للأجهزة في تطبيق Garmin Connect، اختر ساعتك.

بعد تخصيص الإعدادات، عليك مزامنة بياناتك لتطبيق التغييرات على ساعتك (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 23)  
(مزامنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 23).

## إعدادات الهاتف

من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر هاتف.

تنبيه اتصال Bluetooth: للسماح لك بتمكين تنبيه يعلمك بأن هاتفك المقترن لم يعد متصلاً باستخدام تقنية Bluetooth.

إشعارات ذكية: لتمكينك من تمكين إشعارات الهاتف وتكوينها من هاتفك المتوافق. يمكنك تصفية الإشعارات عبر خلال نشاط أو ليس خلال النشاط.

## تخصيص وجه الساعة

يمكنك تغيير نمط وجه الساعة ونوع البيانات التي تظهر على وجه الساعة.

1 من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر وجه الساعة.

2 حدد خياراً:

• لتغيير نمط وجه الساعة، اختر النمط الحالي.

• لتغيير نوع البيانات التي تظهر على نمط وجه الساعة المحدد، اختر وظيفة.

يتم تحديث وجه ساعتك على الفور بالاختيارات الجديدة.

## تخصيص خيارات النشاطات

يمكنك اختيار أنشطة لعرضها على ساعتك.

- 1 من قائمة ساعة Garmin Connect الخاصة بك، اختر **خيارات النشاط**.
- 2 اختر الأنشطة ليتم عرضها على ساعتك.
- 3 **ملاحظة:** يتعدّد إزالة نشاطات المشي والركض.
- 3 اختر نشاطاً لتخصيص إعداداته، مثل حقول التنبهات والبيانات، إذا لزم الأمر.

## تحديد الدورات

يمكنك تعيين ساعتك لاستخدام ميزة Auto Lap<sup>®</sup> التي تحدد الدورة تلقائياً عند كل كيلومتر أو ميل. إن هذه الميزة مفيدة لمقارنة أدائك في مراحل مختلفة من نشاطك.

**ملاحظة:** الميزة Auto Lap غير متوفرة لكل النشاطات.

- 1 من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر **خيارات النشاط**.
- 2 اختر نشاطاً.
- 3 اختر **Auto Lap**.

## تخصيص حقول البيانات

يمكنك تغيير تركيبات حقول البيانات للشاشات التي تظهر عندما يكون مؤقت النشاط قيد التشغيل.

**ملاحظة:** لا يمكنك تخصيص حوض سباحة.

- 1 من قائمة الإعدادات في تطبيق Garmin Connect، اختر **أجهزة Garmin**.
- 2 اختر جهازك.
- 3 اختر **خيارات النشاط**.
- 4 اختر نشاطاً.
- 5 اختر **حقول البيانات**.
- 6 اختر حقل بيانات لتغييره.

## إعدادات تعقب النشاط

من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر تعقب النشاط.

**ملاحظة:** تظهر بعض الإعدادات في فئة فرعية في قائمة الإعدادات. قد تُغيّر تحديثات التطبيقات أو المواقع الإلكترونية قوائم الإعدادات هذه.

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

**بدء النشاط تلقائياً:** لتمكين الساعة من إنشاء أنشطة محددة بوقت وحفظها تلقائياً عندما تكتشف ميزة Move IQ أنك كنت تمشي أو تركض لمدة لا تقل عن العتبة الزمنية. يمكنك تعيين الحد الأدنى للعتبة الزمنية للركض والمشي.

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

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

**الخطوات اليومية:** لتمكينك من إدخال هدف عدد الخطوات اليومي. يمكنك استخدام الخيار الهدف التلقائي لتمكين ساعتك من تحديد هدف عدد الخطوات تلقائياً.

**تنبهات تحقيق الهدف:** لتمكينك من تشغيل أو إيقاف تشغيل تنبهات تحقيق الهدف، أو إيقاف تشغيلها فقط أثناء الأنشطة. تظهر تنبهات تحقيق الهدف لهدف عدد الخطوات اليومية والهدف الأسبوعي لدقائق الحدة.

**منبه الحركة:** لتمكينك من تشغيل منبه الحركة وإيقاف تشغيله.

**Move IQ:** لتمكينك من تشغيل أحداث Move IQ وإيقاف تشغيلها. تكشف ميزة Move IQ تلقائياً عن أنماط النشاط، مثل المشي والركض.

**دقائق الحدة الأسبوعية:** لتمكينك من إدخال هدف أسبوعي لعدد الدقائق لممارسة النشاطات التي تتراوح حدتها بين المتوسطة والعالية. وتمكنك الساعة أيضاً من تعيين منطقة معدل نبضات القلب لدقائق الحدة المعتدلة ومنطقة معدل نبضات قلب أعلى لدقائق الحدة العالية. يمكنك أيضاً استخدام الخوارزمية الافتراضية.

## ملف تعريف المستخدم

من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر ملف تعريف.  
معلومات شخصية: لتمكينك من إدخال التفاصيل الشخصية، مثل تاريخ الولادة والجنس والطول والوزن.  
النوم: لإتاحة إدخال أوقات النوم والاستيقاظ الاعتيادية.  
مناطق معدل نبضات القلب: لتمكينك من تقدير معدل نبضات القلب الأقصى وتحديد مناطق معدل نبضات القلب المخصصة.

## معلومات الجهاز

### شحن الساعة

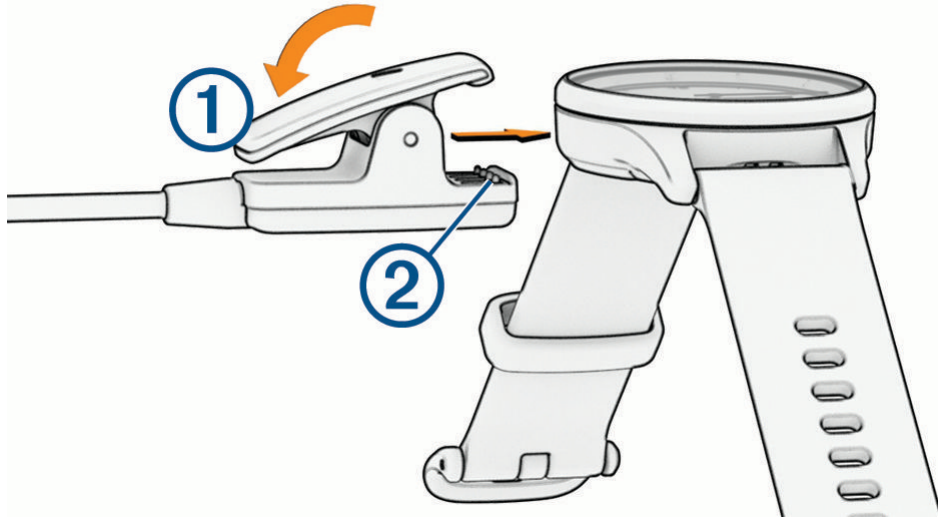
#### تحذير ⚠

يحتوي هذا الجهاز على بطارية ليثيوم أيون. راجع دليل معلومات هامة حول السلامة والمنتج الموجود في علبة المنتج للاطلاع على تحذيرات المنتج وغيرها من المعلومات المهمة.  
لا تستخدم كبل طاقة و/أو كبل بيانات و/أو محول طاقة لا تقوم Garmin بتزويده أو لا يكون معتمداً بشكل صحيح.  
لا تستخدم شاحن لاسلكي تابع لجهة خارجية (غير مضمن) لا يتوافق مع الجهاز أو غير معتمد بشكل صحيح.

#### ملاحظة

لتجنب التآكل، نظّف جهات التلامس والمناطق المحيطة وجففها تماماً قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف (العناية بالجهاز الصفحة 28).

1 اضغط على جهتي مشبك الشحن ①.



2 قم بمحاذاة المشبك مع نقاط التلامس في الجهة الخلفية من الساعة ②.

3 قم بتوصيل كبل USB بمصدر الطاقة.

4 اشحن الساعة بالكامل.

تلميح: يمكنك استخدام لوحة شحن متوافقة ومعتمدة من Qi® (غير مضمنة) لشحن الساعة لاسلكياً. عند شحن الساعة لاسلكياً، يمكنك النقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لعرض مستوى البطارية.

### تلميحات حول شحن الساعة

- قم بتوصيل الشاحن بشكل آمن بالساعة لشحنها باستخدام كبل USB (شحن الساعة، الصفحة 27).
- يمكنك شحن الساعة من خلال توصيل كبل USB بمحول معتمد للتيار المتردد من Garmin بمقبس حائط قياسي أو منفذ USB على الحاسوب.
- اسحب إلى اليسار لعرض رسم مستوى الشحن المتبقي للبطارية في قائمة عناصر التحكم.

## العناية بالجهاز

### ملاحظة

تجنب الضربات الحادة والاستخدام القوي، فقد يؤدي ذلك إلى تقليل عمر المنتج.  
لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.  
لا تستخدم بتاتاً أداة صلبة أو حادة لتشغيل شاشة اللمس، وإلا تتج ضرر عن ذلك.  
تجنب استخدام المنظفات الكيماوية والمواد المذيبة وطارادات الحشرات التي قد تتلف المكونات البلاستيكية والطبقات النهائية.  
قم بغسل الجهاز جيداً بالمياه العذبة بعد تعرضه للكحول أو المياه المالحة أو الكريم الواقي من الشمس أو مساحيق التجميل أو الكحول أو المواد الكيماوية القوية الأخرى. إن التعرض المطول لهذه المواد قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالهيكل.  
لا تضع البطاريات في بيئة تكون درجة حرارتها مرتفعة مثل مجفف الملابس.  
لا تقم بتخزين الجهاز في أماكن تتعرض لدرجات حرارة مرتفعة جداً لفترة زمنية طويلة، لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث تلف دائم للجهاز.


### تغيير الأحزمة

توافق الساعة مع أحزمة سريعة التحريك وقياسية يبلغ عرضها 20 ملم.  
1 مرر الدبوس سريع التحريك على القضيبي المعدني الرفيع لإزالة الحزام.



- 2 أدخل جانباً من القضيبي المعدني الرفيع للحزام الجديد في الساعة.
- 3 مرر الدبوس سريع التحريك ثم قم بمحاذاة القضيبي المعدني الرفيع مع الجانب المقابل من الساعة.
- 4 كرر الخطوات من 1 إلى 3 لتغيير الحزام الآخر.

### عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني

إنّ ملصق هذه الساعة مقدّم في صورة إلكترونية. وقد يقدم هذا الملصق الإلكتروني معلومات تنظيمية، مثل أرقام التعريف التي توفّرها لجنة الاتصالات الفيدرالية (FCC) أو علامات الامتثال الإقليمية، وكذلك معلومات المنتج والترخيص السارية.  
1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.  
2 اختر  < حول > تنظيمية.



## المواصفات



نوع البطارية	قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمنة
فترة استخدام البطارية	لغاية 5 أيام في الوضع الذكي حتى يوم واحد إضافي في وضع الساعة
نطاق درجات حرارة التشغيل	من -10 إلى 55 درجة مئوية (من 14 إلى 131 درجة فهرنهايت)
نطاق درجة حرارة الشحن	من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت) عند استخدام شاحن USB من 0 إلى 32 درجة مئوية (من 32 إلى 90 درجة فهرنهايت) عند استخدام شاحن لاسلكي معتمد من Qi (غير مضمن)
التردد اللاسلكي	2,4 جيجاهرتز @ بقوة 2,43 ديسيبل مللي واط كحد أقصى 13,56 ميجاهرتز @ بقوة 48,2 ديسيبل مللي واط كحد أقصى 0,1483 ميجاهرتز @ بقوة 45,8 ديسيبل مللي واط كحد أقصى
تصنيف المياه	5 جو <sup>1</sup>

## استكشاف الأخطاء وإصلاحها

### هل هاتفك متوافق مع ساعتك؟

إن ساعة vivomove Trend متوافقة مع الهواتف التي تستخدم تقنية Bluetooth. انتقل إلى [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) للحصول على المزيد من معلومات توافق Bluetooth.

### يتعذر على هاتفك الاتصال بالساعة

- ضع الساعة ضمن نطاق هاتفك.
- إذا سبق أن تم إقران ساعتك، فأوقف تشغيل تقنية Bluetooth على كل من ساعتك وهاتفك، ثم أعد تشغيلها.
- إذا لم يتم إقران ساعتك، قم بتمكين تقنية Bluetooth على هاتفك.
- على هاتفك، افتح تطبيق Garmin Connect، واختر  أو ، ثم اختر أجهزة Garmin < إضافة جهاز للدخول في وضع الإقران.
- على ساعتك، اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر  < إقران الهاتف للدخول في وضع الإقران.

### لا تعرض ساعتك الوقت الصحيح

تحدّث الساعة الوقت والتاريخ عند مزامنتها. يجب أن تقوم بمزامنة ساعتك لتلقي الوقت الصحيح عند تغيير المناطق الزمنية، ولتحديث الوقت وفقاً للتوقيت الصيفي.

إذا لم تتطابق عقارب الساعة مع الوقت الرقمي، فيجب محاذاتها يدوياً (محاذاة عقارب الساعة، الصفحة 30).

- 1 تأكد من تعيين الوقت إلى الوضع التلقائي (إعدادات الوقت، الصفحة 25).
  - 2 تأكد من أن الحاسوب أو الهاتف يعرض الوقت المحلي الصحيح.
  - 3 حدد خياراً:
    - مزامنة ساعتك مع حاسوب (مزامنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 23).
    - مزامنة ساعتك مع هاتف (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 23).
- يتم تحديث الوقت والتاريخ بصورة تلقائية.

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

## محاذاة عقارب الساعة

يحتوي جهاز vívomove Trend الخاص بك على عقارب ساعة دقيقة. قد تؤدي الأنشطة الأكثر الحدة إلى تغيير وضعية عقارب الساعة. إذا لم تتطابق عقارب الساعة مع الوقت الرقمي، فيجب محاذاتها يدوياً.

**تلميح:** قد تكون محاذاة عقارب الساعة ضرورية بعد بضعة أشهر من الاستخدام العادي.

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 2 اختر (⌚) < محاذاة العقارب إلى 12:00n.
- 3 انقر فوق (2) أو (7) حتى يشير عقرب الدقائق إلى موضع الساعة 12.
- 4 اختر ✓.
- 5 انقر فوق (2) أو (7) حتى يشير عقرب الساعات إلى موضع الساعة 12.
- 6 اختر ✓.

تظهر الرسالة اكتمال المحاذاة.

**ملاحظة:** يمكنك أيضاً استخدام تطبيق Garmin Connect لمحاذاة عقارب الساعة.

## تصعب رؤية شاشة ساعتك في الخارج

تكتشف الساعة الضوء المحيط وتضبط سطوع الإضاءة الخلفية تلقائياً لإطالة فترة تشغيل البطارية. عند تعرض الشاشة لضوء الشمس المباشر، تصبح أفتح ولكن قد تبقى قراءتها صعبة. قد تكون ميزة كشف النشاط التلقائي مفيدة عند البدء بأنشطة خارجية (اعدادات تعقب النشاط، الصفحة 26).

## لا يتم شحن ساعتك لاسلكياً

إذا لم يتم شحن ساعتك عند توصيلها بلوحة شحن معتمدة من Qi (غير مرفقة)، فيمكنك تجربة هذه النصائح.

- تأكد من أن لوحة الشحن معتمدة من Qi ومتوافقة مع ساعتك. قد لا تتوافق حوامل الشحن العمودية وشواحن السيارات اللاسلكية مع ساعتك.
  - تأكد من محاذاة الساعة بشكل صحيح مع لفافة لوحة الشحن.
  - إذا كانت لوحة الشحن تحتوي على لفائف شحن متعددة، فقم بمحاذاة الساعة مع اللفافة الأساسية كما هو موضح بالعلامات أو في وثائق الشركة المصنعة. إذا كانت اللفافة الأساسية لا تشحن الساعة، فجرّب كلاً من اللفائف الأخرى.
  - قم بإزالة الساعة عن لوحة الشحن لمدة ثلاث ثوانٍ على الأقل، ثم ضعها مجدداً على لوحة الشحن ببطء لإنشاء اتصال.
  - بعد إزالة الساعة عن لوحة الشحن، افصل لوحة الشحن من مصدر الطاقة الخاص بها لعدة ثوانٍ، ثم أعد توصيلها.
  - تجنب استخدام لوحة الشحن في بيئة ذات درجة حرارة مرتفعة أو في ضوء الشمس المباشر.
- إذا استمرت مشكلة تعذر شحن الساعة، فقد تحتاج إلى استخدام لوحة شحن مختلفة معتمدة من Qi. لمزيد من المعلومات حول الشحن اللاسلكي، انتقل إلى [www.garmin.com/wirelesscharging](http://www.garmin.com/wirelesscharging).

## تعقب النشاط

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

## لا يبدو عدد خطواتك دقيقاً

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

- ضع الساعة على المعصم الأيسر إذا كنت أيمناً وعلى المعصم الأيمن إذا كنت أعسرراً.
  - ضع الساعة في جيبك عند جرّ عربة الأطفال أو آلة جز العشب.
  - ضع الساعة في جيبك عند استخدام يدك أو ذراعك بشكل نشط فقط.
- ملاحظة:** قد تحلل الساعة بعض الحركات المتكررة، مثل غسل الأطباق أو طي الملابس أو التصفيق كخطوات.

## عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتِي وعلى حسابِي على Garmin Connect

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

### 1 حدد خيارًا:

- مزامنة عدد خطواتك باستخدام تطبيق Garmin Express (مزامنة بياناتك مع حاسوبك, الصفحة 23).
  - مزامنة عدد خطواتك باستخدام تطبيق Garmin Connect (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect, الصفحة 23).
- 2 انتظر أثناء مزامنة البيانات.

قد تستغرق عملية المزامنة بضع دقائق.

ملاحظة: لا يؤدي تحديث تطبيق Garmin Connect أو تطبيق Garmin Express إلى مزامنة بياناتك أو تحديث عدد خطواتك.

## عدم ظهور مستوى التوتر

لستتمكن الساعة من كشف مستوى التوتر لديك، يجب تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم. تأخذ الساعة نماذج عن تغيّر معدل نبضات قلبك طوال اليوم أثناء فترات عدم النشاط لتحديد مستوى التوتر لديك. لا تحدد الساعة مستوى التوتر لديك أثناء الأنشطة المحددة بوقت. إذا ظهرت شُرط بدلاً من مستوى التوتر لديك، ابق ثابتًا وانتظر ريثما تقيس الساعة تغيّر معدل نبضات قلبك.

## إن دقائق الحدة تصدر وميضًا

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

## 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 وجفّفها 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.
  - 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.

## تلميحات 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 المجهّد والتوتر الشديد إلى استنفاد مقياس الطاقة Body Battery بسرعة.
- لا تؤثر كمية الطعام المستهلك ولا المنبهات مثل الكافيين على Body Battery لديك.

## 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.


- ابق بلا حركة بينما تقيس الساعة تشبّع الدم بالأكسجين لديك.
- ضع الساعة فوق عظمة المعصم. يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
- أبق الذراع التي تحمل الساعة عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبّع دمك من الأكسجين.
- استخدم حزامًا مصنوعًا 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.

## إطالة فترة تشغيل البطارية

- قم بخفض سطوع الشاشة ومهلتها (إعدادات شاشة العرض, الصفحة 24).
  - قم بخفض حساسية إيماءة المعصم (إعدادات شاشة العرض, الصفحة 24).
  - أوقف تشغيل إيماءات المعصم (إعدادات شاشة العرض, الصفحة 24).
  - في إعدادات مركز الإشعارات في هاتفك، يمكنك الحد من الإشعارات التي تظهر على ساعة vivoactive Trend (إدارة الإشعارات, الصفحة 21).
  - أوقف تشغيل الإشعارات الذكية (إعدادات Bluetooth, الصفحة 24).
  - أوقف تشغيل تقنية Bluetooth عند عدم استخدام الميزات المتصلة (إعدادات Bluetooth, الصفحة 24).
  - أوقف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin المقترنة (بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin, الصفحة 15).
  - أوقف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إعدادات معدل نبضات القلب ومستوى التوتر, الصفحة 24).
- ملاحظة:** يتم استخدام مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم لاحتساب دقائق الحدة العالية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومستوى التوتر وعدد السرعات الحرارية المحروقة (دقائق الحدة, الصفحة 6).

## استعادة كل الإعدادات الافتراضية

يمكنك استعادة كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية.

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
  - 2 اختر  < 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.
    - لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية وحذف كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة، اختر حذف البيانات وإعادة ضبط الإعدادات.
- تظهر رسالة لتوفير المعلومات.
- 4 انقر فوق شاشة اللمس.
  - 5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

لتحديث برنامج ساعتك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب استخدام حساب Garmin Connect وإقران الساعة بهاتف متوافق (إعداد الساعة, الصفحة 1).

مزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect, الصفحة 23).

يرسل تطبيق Garmin Connect التحديث إلى ساعتك تلقائياً عند توفر برنامج جديد. يتم تطبيق التحديث عندما لا تستخدم الساعة بشكل نشط. عند انتهاء عملية التحديث، تقوم ساعتك بإعادة التشغيل.

## تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

لتمكن من تحديث برنامج ساعتك، عليك تنزيل تطبيق Garmin Express وتثبيته وإضافة ساعتك (مزامنة بياناتك مع حاسوبك, الصفحة 23).

- 1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB.
- 2 عند توفر برنامج جديد، يقوم تطبيق Garmin Express بإرساله إلى ساعتك.
- 3 بعد أن ينتهي تطبيق Garmin Express من إرسال التحديث، افصل الساعة عن الحاسوب.
- 4 تقوم ساعتك بتثبيت التحديث.

## تحديثات المنتج

على الحاسوب، قم بتثبيت [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) (Garmin Express). قم بتثبيت تطبيق Garmin Connect على هاتفك. يوفر ذلك لأجهزة Garmin الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

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

## الحصول على مزيد من المعلومات

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

## إصلاحات الجهاز

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

## ملحق

### أهداف اللياقة البدنية

- إن معرفة مناطق معدل نبضات القلب تساهم في قياس اللياقة البدنية وتحسينها عبر فهم هذه المبادئ وتطبيقها.
- فمعدل نبضات القلب يعد قياسًا جيدًا لحدة 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 33) 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 اختبارًا لقياس معدل نبضات القلب الأقصى. إن معدل نبضات القلب الأقصى الافتراضي هو 220 ناقص عمرك.

### حول مناطق معدل نبضات القلب

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

### احتساب مناطق معدل نبضات القلب

المنطقة	% من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب	الجهد المحسوس	الفوائد
1	50-60%	استرخاء، وتيرة سهلة، تنفس متناغم	تمارين هوائية (الأيروبيك) للمبتدئين، تخفيف الإجهاد
2	60-70%	وتيرة مريحة، تنفس أعمق بقليل، المحادثة ممكنة	تمرين أساسي للأوعوية الدموية، وتيرة جيدة للتعافي
3	70-80%	وتيرة معتدلة، المحادثة أصعب	قدرة محسنة للقيام بالتمارين الهوائية، التمرين الأمثل للأوعوية الدموية
4	80-90%	وتيرة سريعة وغير مريحة قليلًا، تنفس قسري	قدرة محسنة للقيام بالتمارين اللاهوائية ورفع معدل نبضات القلب إلى العتبة، سرعة محسنة
5	90-100%	وتيرة سريعة جدًا، لا يمكن الاستمرار بها طويلاً، تنفس جهدي	التحمل العضلي معزز والقدرة على القيام بالتمارين اللاهوائية محسنة والقوة معززة

## 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
متفوق	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
متفوق	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).



