

**PORODO**  
LIFESTYLE



**Porodo Lifestyle**

**دمبلز ذكية من Body Sculpture  
مع تتبع متقدم وتدريب تفاعلي**

SKU: PD-LFST025-GY

٢	عرض تخطيطي
٢	A. الدمبلز
٢	B. شاشة LCD
٣	تعليمات الاستخدام
٣	اتصال التطبيق
٤	دليل التمرين
٥	المواصفات
٥	احتياطات السلامة
٦	الضمان
٦	اتصل بنا

تم تصميم هذا المنتج خصيصًا للعناية بالأظافر واستخدامه كضوء ليلي. يُرجى عدم استخدامه لأي غرض آخر. احتفظ بهذا الدليل في مكان آمن للرجوع إليه في المستقبل.

## عرض تخطيطي

### A. الدمبلز

١. شاشة LCD ملونة

٢. مفتاح التشغيل

\* اضغط لفترة طويلة لمدة ثانيتين لتشغيل الجهاز أو إيقاف تشغيله.

\* اضغط لفترة قصيرة للتبديل بين مناطق تدريب الجسم.

\* اضغط خمس مرات متتالية لإعادة ضبط الجهاز.

٣. زر اختيار الحركة:

\* ضغطة قصيرة واحدة تنشيط مفتاح حركة الدمبلز.

\* اضغط مرتين لتشغيل ميزة البث الصوتي أو إيقاف تشغيلها.

٤. منفذ شحن من النوع C

### B. شاشة LCD

١. شاشة مستوى البطارية

تشير إلى مستوى البطارية الحالي، مع وقت شحن كامل يبلغ ١٥ دقيقة.

٢. حالة اتصال البلوتوث: تعرض حالة اتصال البلوتوث، مع وميض رمز البلوتوث عندما لا يكون الجهاز متصلاً.

٣. حالة البث الصوتي

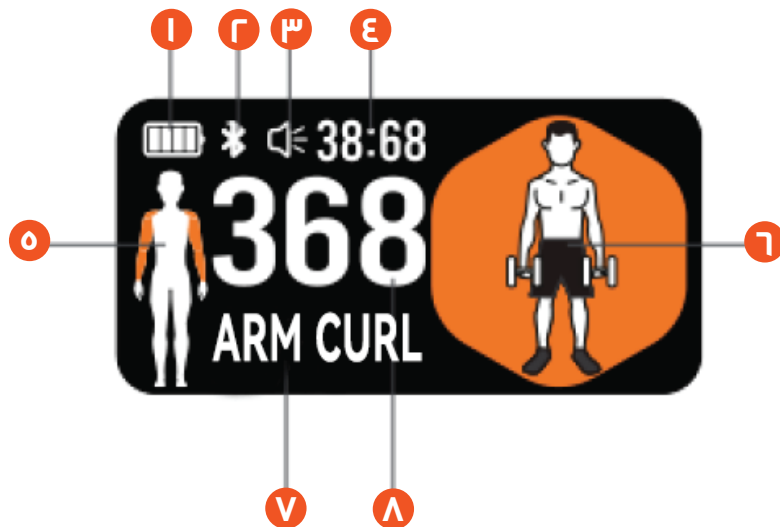
٤. وقت التمرين

٥. منطقة تدريب الجسم

٦. مخطط حركات الدمبلز

٧. اسم حركات الدمبلز

٨. عد التمارين



## تعليمات الاستخدام

١. اضغط مع الاستمرار على زر الطاقة لمدة ثانيتين لتشغيل الجهاز.
٢. استخدم مفاتيح التبديل لتحديد أجزاء الجسم المستهدفة للتدريب.
٣. استخدم مفاتيح التبديل لتحديد تمارين الدمبل المطلوبة، بما في ذلك خيارات الذراعين والكتفين والصدر والبطن والساقين والظهر.
٤. عند بدء التمرين، سيكتشف الدمبل الذكي حركاتك تلقائيًا ويطلبك برسالة صوتية، "لنبدأ".
٥. مارس تمارين الدمبل بسرعة عادية مع ضمان الوضع الصحيح في كل مرة. سينبهك الدمبل الذكي بصوت ("dang") إذا لم يكن شكلك صحيحًا.
- ملاحظة:** يرجى التدريب بسرعة آمنة لتجنب إصابات العضلات.
٦. بعد إكمال ١٠ تكرارات، سيحسب الدمبل تلقائيًا ويبلغ عن عدد التمارين التي تم إجراؤها.
٧. بعد إكمال ١٠ تكرارات، خذ قسطًا من الراحة لمدة ٣٠ ثانية لإرخاء عضلاتك قبل بدء المجموعة التالية من التمارين.
٨. حاول أداء ٣ إلى ٥ مجموعات من ١٠ تكرارات، مع الحرص على الراحة لمدة ٣٠ ثانية بين كل مجموعة.

## اتصال التطبيق

١. قم بتنشيط البلوتوث والشبكة ونظام تحديد المواقع العالمي (GPS) على هاتفك. ثم ابحث عن تطبيق "TUYA" في متجر Google Play أو متجر تطبيقات Apple لتنزيل وتثبيت تطبيق TUYA.
٢. يجب أن يعمل جهازك المحمول بنظام iOS ٩ أو أعلى، أو Android ٥.٠ أو أعلى.
- ملاحظة:** لضمان تخزين بيانات اللياقة البدنية الخاصة بك بأمان وبشكل دائم، يرجى النقر فوق "التسجيل" لإنشاء حساب جديد.
٢. اضغط على زر التشغيل/الإيقاف لتشغيل الدمبل الذكي؛ سيضيء رمز البلوتوث على شاشة LCD للإشارة إلى أنه نشط.
٣. افتح التطبيق وابحث عن الجهاز. سيبحث التطبيق تلقائيًا عن الأجهزة القريبة.
- ملاحظة:** إذا لم يتم العثور على الجهاز، فاضغط على زر التشغيل/الإيقاف خمس مرات لإعادة تعيين الدمبل الذكي وحاول مرة أخرى.
٤. انتظر حتى يتوقف رمز البلوتوث على شاشة الدمبل عن الوميض. سيشير التطبيق إلى متى تم توصيل الجهاز بنجاح.
٥. بمجرد الاتصال، يمكنك اختيار وضع التدريب المطلوب لبدء روتين التمرين الخاص بك.

**ملاحظة:** إذا لم يتم إجراء أي عملية على الجهاز لمدة ٢٠ ثانية، فسيتم إيقاف تشغيل شاشة LCD، وسيتم إيقاف تشغيل الجهاز تلقائيًا بعد ٥ دقائق.

## تعليمات الاستخدام

### ١. تمارين الذراعين

تمرين ثني الذراعين، وتمرين ثني المطرقة، وتمرين ثني الذراعين بالتناوب، وتمرين ثني القبضة، وتمرين الركلة الخلفية للعضلة ثلاثية الرؤوس، وتمرين تمديد العضلة ثلاثية الرؤوس فوق الرأس، وتمرين ثني الزاوية العكسية، وتمرين ثني اليدين أثناء الجلوس.

### ٢. تمارين الكتفين

تمرين الطيران العكسي، وتمرين الرفع الأمامي بالتناوب، وتمرين رفع الكتفين أثناء الوقوف، وتمرين سحب الذراعين، وتمرين الطيران العكسي، وتمرين الرفع الأمامي بالتناوب، وتمرين الرفع الجانبي.

### ٣. تمارين الصدر

تمرين الطيران بالدمبل، وتمرين الضغط على المقعد، وتمرين سحب الدمبل،

### ٤. تمارين البطن

تمرين الانحناء، وتمرين V-Up، وتمرين V-Sit Cross Jab، وتمرين الالتواء الروسي، وتمرين الانحناء الجانبي.

### ٥. تمارين الساقين

تمرين القرفصاء بين العجان، وتمرين الاندفاع العكسي، وتمرين القرفصاء، وتمرين الاندفاع الجانبي، وتمرين الرفع باستخدام الأوزان، وتمرين جسر الألوية، وتمرين القرفصاء بالقفز، وتمرين ضغط القرفصاء.

### ٦. تمارين الظهر

تمرين Seesaw Row، وتمرين Prone Row، وتمرين Single Arm Row، وتمرين الرفع الجانبي أثناء الانبطاح، وتمرين Incline Row.

سعة البطارية	٢٠٠ مللي أمبير في الساعة
المدخل	٥ فولت
منفذ الشحن	من النوع C
وقت إعادة الشحن	٢ ساعة
وقت العمل	٦ ساعات
بلوتوث	٧٥،١
نطاق الإرسال	١٠ م
الوزن الصافي	٣ كجم ± ٢٠ جرام
أبعاد المنتج	٧٧ × ٨٠ × ٢٢ مم

## احتياطات السلامة

١. تجنب إسقاط الجهاز.
٢. لا تقم بتفكيك الجهاز.
٣. لا تعرض الجهاز للمطر أو الرطوبة أو تغمره في الماء.
٤. احفظ الجهاز بعيدًا عن الحرارة الزائدة، مثل أشعة الشمس أو النار أو المصادر المماثلة.
٥. استخدم الكابلات الأصلية أو المعتمدة فقط.
٦. لا تستخدم أي منظفات أو زيوت تآكلية للتنظيف.
٧. احفظ الجهاز بعيدًا عن متناول الأطفال.

المنتجات التي تشتريها مباشرة من موقعنا الإلكتروني أو متجر **Porodo** تأتي مع ضمان لمدة ٢٤ شهرًا.

عند شراء منتجات **Porodo** من أي من البائعين المعتمدين لدينا، فإنك تحصل على ضمان لمدة ١٢ شهرًا فقط. إذا كنت ترغب في تمديد هذا الضمان، فانتقل إلى موقعنا على **porodo.net/warranty** واملأ النموذج بالمعلومات الخاصة بك. ولا تنس تحميل صورة للمنتج أيضًا. بعد أن قمنا بالتحقق من طلبك وقبوله، سنرسل إليك بريدها الإلكتروني لتأكيد تمديد ضمان منتجك.

لمزيد من المعلومات، يرجى التحقق من:  
**porodo.net/warranty**

## اتصل بنا

إذا كان لديك أي أسئلة حول سياسة الخصوصية هذه، يرجى الاتصال بنا على:

**info@porodo.net**

الموقع الإلكتروني: **porodo.net**

خدمة العملاء: **support@porodo.net**

انستغرام: **porodo.me**