

PORODO
LIFESTYLE



Porodo Lifestyle
دمبرز ذكية من
Body Sculpture متقدم وتدريب تفاعلي

SKU: PD-LFST025-GY

١	عرض تخطيطي
٢	A. الدليل
٣	B. شاشة LCD
٤	تعليمات الاستخدام
٥	اتصال التطبيق
٦	دليل التمارين
٧	المواصفات
٨	احتياطات السلامة
٩	الضمان
١٠	اتصل بنا

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

عرض تخطيطي



A. الدمبرلز

I. شاشة LCD ملونة

II. مفتاح التشغيل

* اضغط لفترة طويلة لمدة ثانتين لتشغيل الجهاز أو إيقاف تشغيله.

* اضغط لفترة قصيرة للتبديل بين مناطق تدريب الجسم.

* اضغط خمس مرات متتالية لإعادة ضبط الجهاز.

III. زر اختيار الحركة:

* ضغطة قصيرة واحدة تنشط مفتاح حركة الدمبرلز.

* اضغط مرتين لتشغيل ميزة البث الصوتي وإيقاف تشغيلها.

IV. منفذ شحن من النوع C

B. LCD شاشة

I. شاشة مستوى البطارية

تشير إلى مستوى البطارية الحالي، مع وقت شحن كامل يبلغ 15 دقيقة.

II. حالة اتصال البلوتوث: تعرض حالة اتصال البلوتوث، مع ومض رمز البلوتوث عندما لا يكون الجهاز متصلًا.

III. حالة البث الصوتي

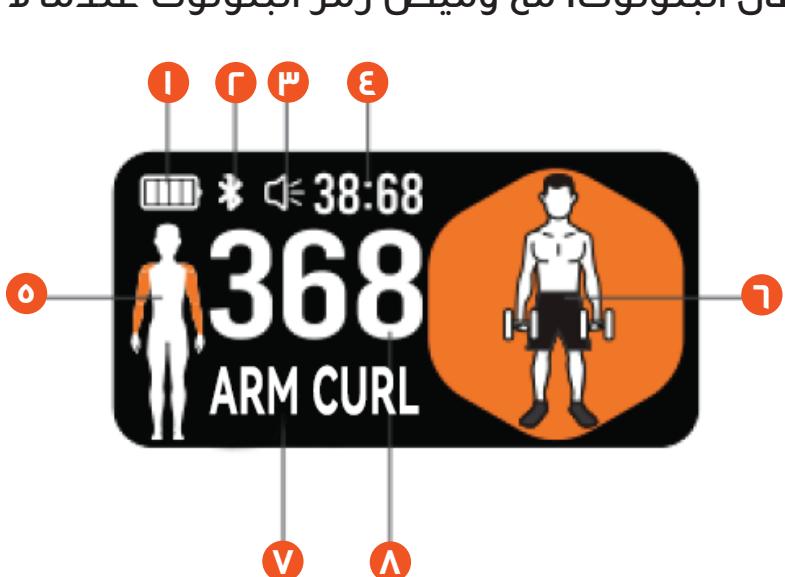
IV. وقت التمارين

V. منطقة تدريب الجسم

VI. مخطط حركات الدمبرلز

VII. اسم حركات الدمبرلز

VIII. عدد التمارين



تعليمات الاستخدام

١. اضغط مع الاستمرار على زر الطاقة لمدة ثانية لتشغيل الجهاز.
٢. استخدم مفاتيح التبديل لتحديد أجزاء الجسم المستهدفة للتدريب.
٣. استخدم مفاتيح التبديل لتحديد تمارين الدمبر المطلوبة، بما في ذلك خيارات الذراعين والكتفين والصدر والبطن والساقيين والظهر.
٤. عند بدء التمارين، سيكتشف الدمبر الذكي حركاتك تلقائياً ويطالبك برسالة صوتية، "لنبدأ".
٥. مارس تمارين الدمبر بسرعة عادية مع ضمان الوضع الصحيح في كل مرة. سينبهك الدمبر الذي بصوت ("dang") إذا لم يكن شكلك صحيحاً.
ملاحظة: يرجى التدرب بسرعة آمنة لتجنب إصابات العضلات.
٦. بعد إكمال اتكرارات، سيحسب الدمبر تلقائياً ويبلغ عن عدد التمارين التي تم إجراؤها.
٧. بعد إكمال اتكرارات، خذ قسطاً من الراحة لمدة ٣ ثانية لإرخاء عضلاتك قبل بدء المجموعة التالية من التمارين.
٨. حاول أداء ٣ إلى ٥ مجموعات من اتكرارات، مع الحرص على الراحة لمدة ٣ 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 أو أعلى.
ملاحظة: لضمان تخزين بيانات اللياقة البدنية الخاصة بك بأمان وبشكل دائم، يرجى النقر فوق "التسجيل" لإنشاء حساب جديد.
٣. اضغط على زر التشغيل/الإيقاف لتشغيل الدمبر الذكي؛ سيُضيء رمز البلوتوث على شاشة LCD للإشارة إلى أنه نشط.
٤. افتح التطبيق وابحث عن الجهاز. سيبحث التطبيق تلقائياً عن الأجهزة القريبة.
ملاحظة: إذا لم يتم العثور على الجهاز، فاضغط على زر التشغيل/الإيقاف لـ ٥ مرات لإعادة تعيين الدمبر الذكي وحاول مرة أخرى.
٥. انتظر حتى يتوقف رمز البلوتوث على شاشة الدمبر عن الوميض. سيشير التطبيق إلى متى تم توصيل الجهاز بنجاح.
٦. بمجرد الاتصال، يمكنك اختيار وضع التدريب المطلوب لبدء روتين التمارين الخاص بك.

ملاحظة: إذا لم يتم إجراء أي عملية على الجهاز لمدة ٢٠ ثانية، فسيتم إيقاف تشغيل شاشة LCD، وسيتم إيقاف تشغيل الجهاز تلقائياً 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 الدمبر،

٤. تمارين البطن

تمرين الانحناء، وتمرين Up-V، وتمرين Sit Cross Jab، وتمرين اللتواء 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.

٢٠ مللي أمبير في الساعة	سعة البطارية
٥ فولت	المدخل
٥ من النوع C	منفذ الشحن
٣ ساعه	وقت إعادة الشحن
٦ ساعات	وقت العمل
٧٥١	بلوتوث
٢٥١	نطاق الإرسال
٣ كجم ±٢ جرام	الوزن الصافي
٢٢٥×٨٠×٧٧ مم	أبعاد المنتج

احتياطات السلامة

١. تجنب إسقاط الجهاز.
٢. لا تقوم بتفكيك الجهاز.
٣. لا تعرض الجهاز للمطر أو الرطوبة أو تغمراه في الماء.
٤. احفظ الجهاز بعيداً 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 بعيداً عن متناول الأطفال.

المنتجات التي تشتريها مباشرةً من موقعنا الإلكتروني أو متجر Porodo تأتي مع ضمان لمدة ٢٤ شهراً.

عند شراء منتجات Porodo من أي من البائعين المعتمدين لدينا، فإنك تحصل على ضمان لمدة ٢٤ شهراً فقط. إذا كنت ترغب في تمديد هذا الضمان، فانتقل إلى موقعنا على porodo.net/warranty واملأ النموذج بالمعلومات الخاصة بك. ولا تنسي تحميل صورة المنتج أيضاً. بعد أن قمنا بالتحقق من طلبك وقبوله، سنرسل إليك بريداً إلكترونياً 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 الكتروني: porodo.net
خدمة العملاء: support@porodo.net
انستغرام: porodo.me