

**PORODO**  
LIFESTYLE



**Porodo Lifestyle**

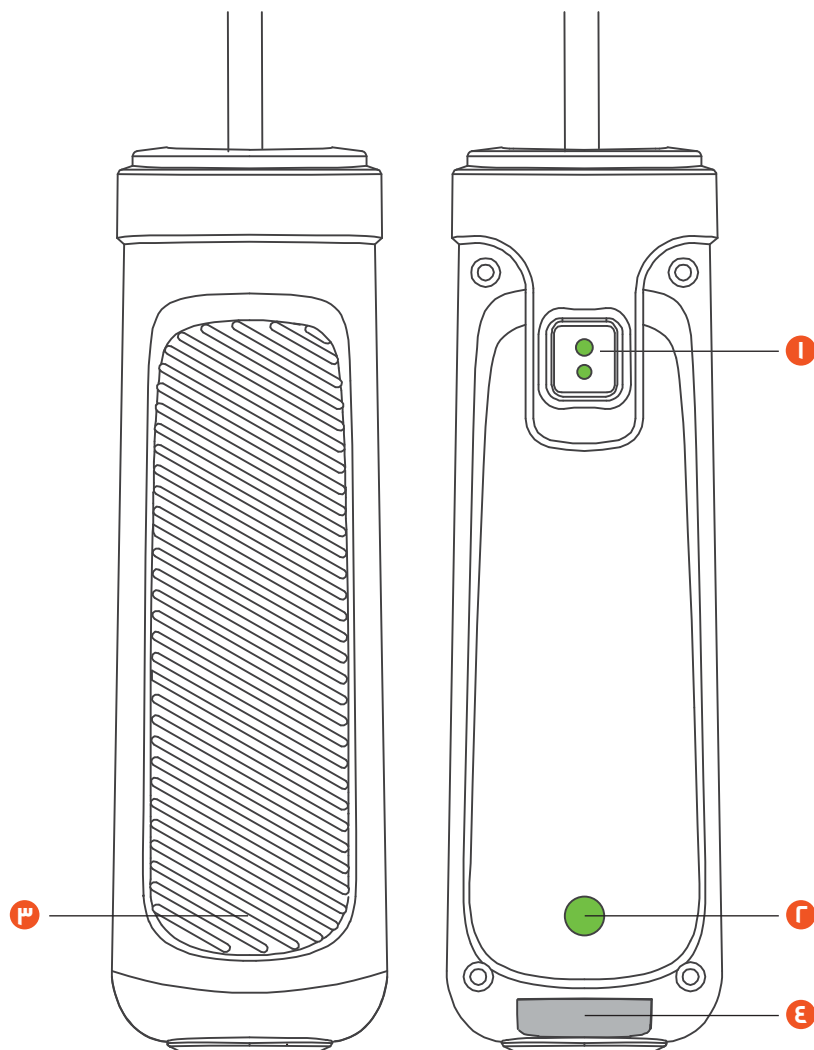
حزام المقاومة الذكي على شكل عنكبوت  
مع مستشعرات التمرين

SKU: PD-LFST027-GY

المميزات	٢
عرض تخطيطي	٢
منطقة مستشعر معدل ضربات القلب	٣
مؤشر الضوء	٣
الشحن	٤
تعليمات الاستخدام	٥
A. الإحماء	٥
B. إرشادات التمرين	٥
اتصال التطبيق	٦
اختيار الوضع	٧
المواصفات	٧
احتياطات السلامة	٨
الضمان	٩
اتصل بنا	٩

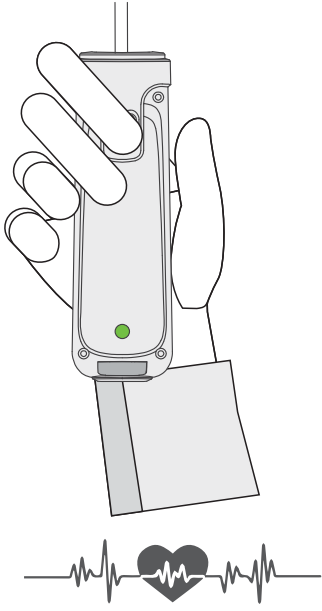
١. استمتع باتصال لاسلكي مستقر وفعال بأجهزتك باستخدام أحدث تقنية بلوتوث الإصدار ٥.١.
٢. تتبع معدل ضربات قلبك في الوقت الفعلي أثناء التدريبات لضمان كثافة التمرين المثالية.
٣. راقب إنفاق السعرات الحرارية طوال جلساتك، مما يساعدك على البقاء على المسار الصحيح مع أهداف اللياقة البدنية الخاصة بك.
٤. تكامل سلس مع تطبيقات اللياقة البدنية المختلفة لتحسين تتبع وتحليل أدائك.
٥. استمتع بالشحن السريع والمريح باستخدام اتصال USB النوع C، مما يضمن أن يكون جهازك جاهزاً للعمل في أي وقت من الأوقات.
٦. استخدم Smart Resistance Band في كل من الوضعين عبر الإنترنت وغير المتصل بالإنترنت، مما يمنحك المرونة في كيفية التدريب.

## عرض تخطيطي



١. مستشعر معدل ضربات القلب
٢. مؤشر الضوء
٣. مادة مطاط غير قابلة للانزلاق
٤. منفذ شحن USB







## منطقة مستشعر معدل ضربات القلب



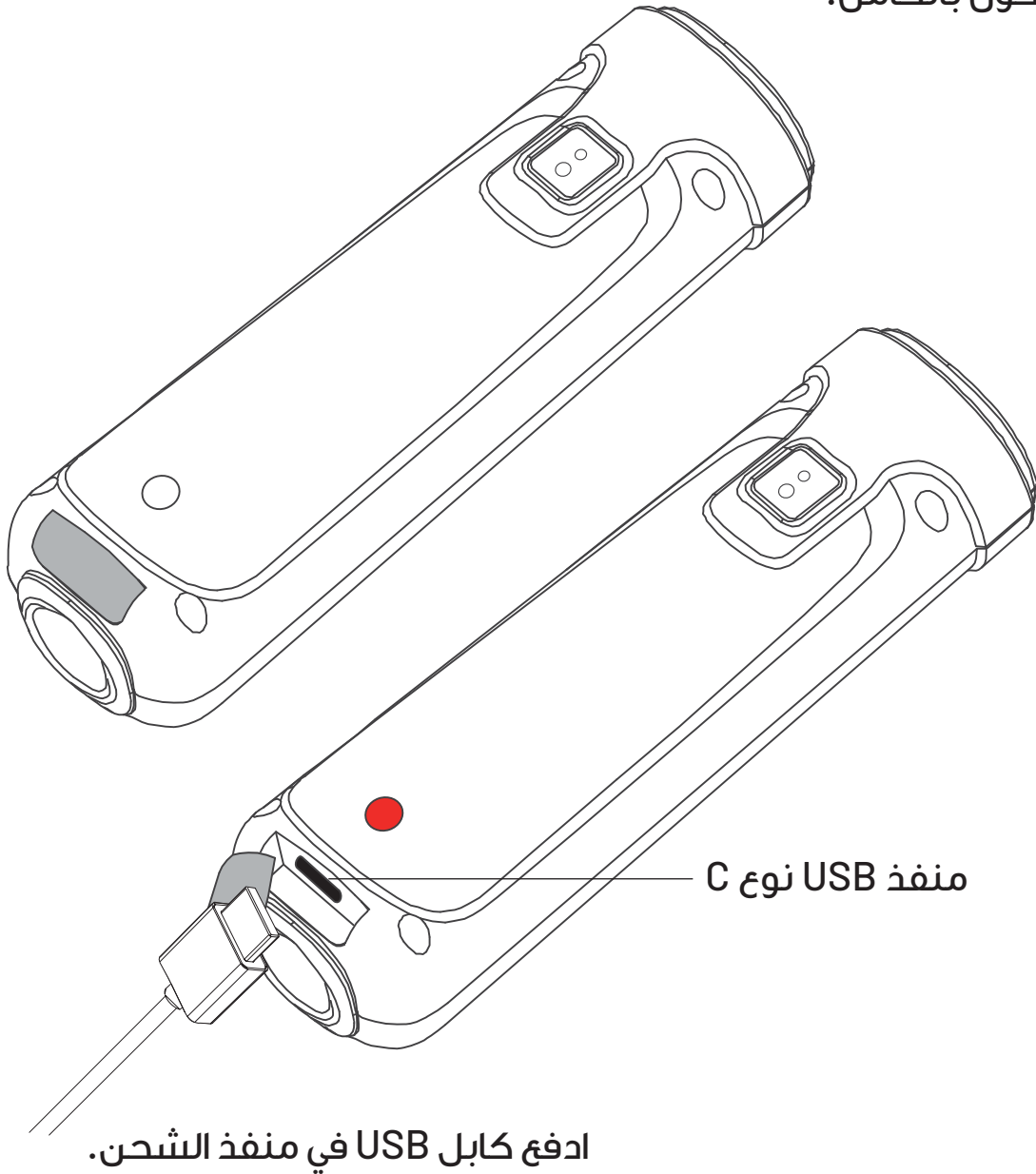
١. قم بالتنشيط عن طريق الضغط على المقبض. سوف يومض الضوء الأخضر باستمرار.
٢. ضع إصبعك على منطقة المستشعر لقياس معدل ضربات قلبك.
٣. تأكد من ملامسة بشرتك للمستشعر بشكل مباشر للحصول على قراءات دقيقة.

## مؤشر الضوء

١. لتشغيل السوار، اضغط مع الاستمرار على الزر لمدة ٣ ثوانٍ.
٢. سيومض ضوء LED باللون الأخضر للإشارة إلى تشغيل الطاقة.
٣. لإيقاف التشغيل، اضغط مع الاستمرار على الزر لمدة ثلاث ثوانٍ مرة أخرى، وسيطفأ ضوء LED الأخضر.
٤. يشير الضوء الأحمر الوامض إلى انخفاض مستوى البطارية. يُرجى التأكد من شحن المقبض في أسرع وقت ممكن.

مؤشر الضوء	حالة العمل
ضوء أخضر يومض 	تشغيل
ضوء أخضر يطفئ 	إيقاف تشغيل
ضوء أخضر مضاء 	الجهاز متصل
ضوء أحمر يومض 	البطارية منخفضة
ضوء LED أحمر مضاء 	البطارية قيد الشحن
ضوء LED أحمر مطفأ 	البطارية ممتلئة

١. للشحن، اسحب الغطاء الموجود في نهاية المقبض الرئيسي برفق.
٢. قم بتوصيل مصدر الطاقة باستخدام كابل USB.
٣. يبلغ وقت الشحن الكامل حوالي ٩٠ دقيقة، وتدوم البطارية لمدة ٢٠ ساعة، ويمكن أن يصل وقت الاستعداد إلى ٣٠ يومًا.
٤. سيظل الضوء الأحمر مضاءً أثناء الشحن. عندما ينطفئ الضوء الأحمر، فهذا يشير إلى أن الجهاز مشحون بالكامل.

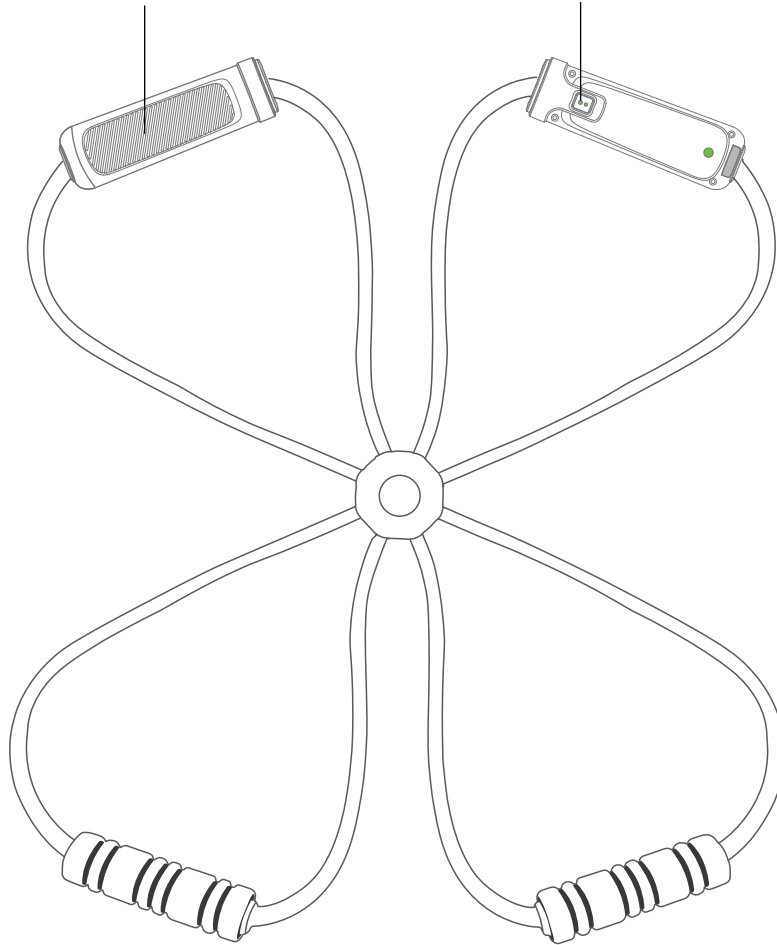


## A. الإحماء

يُوصى دائماً بالإحماء قبل ممارسة التمارين للمساعدة في منع إصابات العضلات. إذا تخطيت الإحماء، يرجى البدء بوضعيات أسهل والتقدم تدريجياً من خلال عدة مجموعات قبل الانتقال إلى المستويات المتوسطة أو المتقدمة.

تأكد من تثبيت أصابعك بشكل آمن على المستشعر للحصول على قراءات دقيقة.

مقبض مطاطي ضع راحة يدك على المقبض المطاطي وأمسكه بقوة.



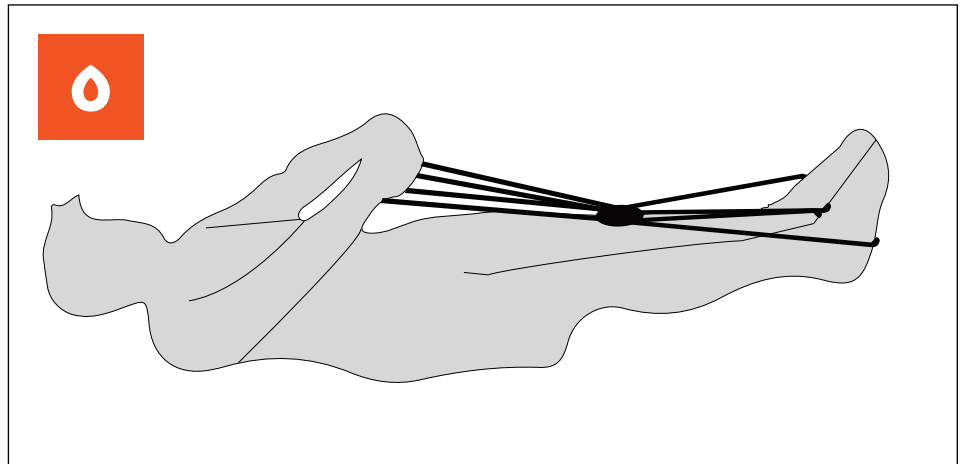
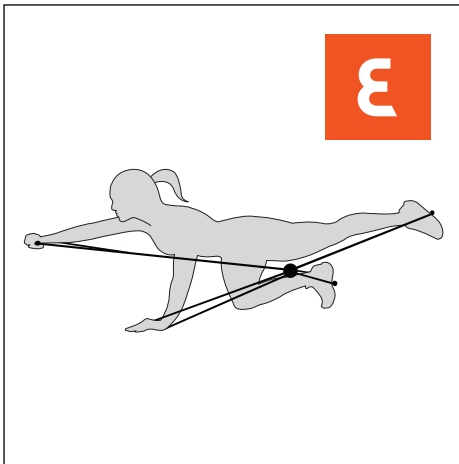
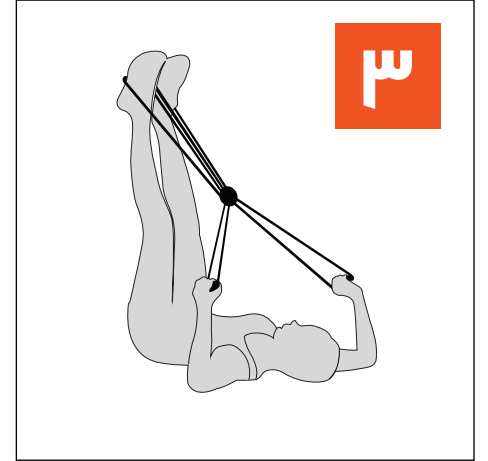
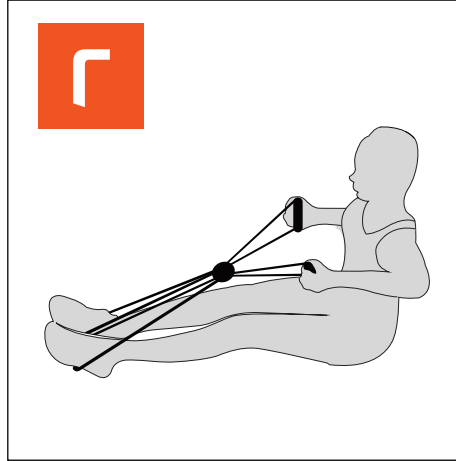
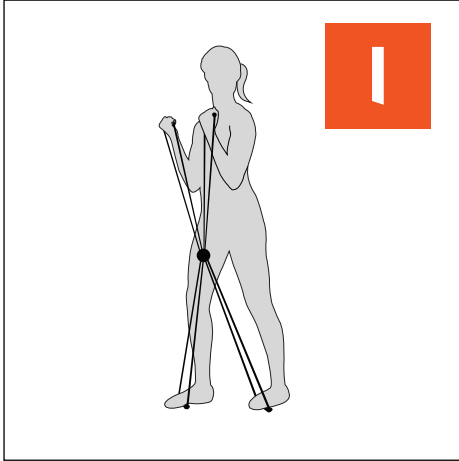
## B. إرشادات التمرين

يعتبر حبل سحب Spider أداة لياقة بدنية ممتازة للتمارين الأرضية. فهو يوفر الفوائد المشتركة لتدريب القوة وتحسين المرونة، وخاصة عند استخدامه جنباً إلى جنب مع حركات اليوجا.

**ملاحظة:** لمنع الإصابات المرتبطة بالأسطح الصلبة، يُنصح باستخدام وسادة ناعمة على الأرض للحماية أثناء التمارين.

**1.** قم بأداء ثلاث مجموعات من الحركات، وكرر كل حركة عشر مرات. اترك ٦٠-٩٠ ثانية من الراحة بين المجموعات للتعافي.

٢. يجب أن تتضمن كل حركة شد شريط المقاومة إلى أقصى طول له، والإمساك بالتمدد لمدة ٣-٥ ثوانٍ لزيادة التوتر، ثم إعادة الشريط بسلاسة إلى موضع البداية.



## اتصال التطبيق

### Apple iOS:



iOS

استخدم آيفون ٤ أو نموذج أحدث، وتأكد من تحديث نظام iOS إلى أحدث إصدار. قم بمسح رمز الاستجابة السريعة أدناه أو ابحث عن "Tuya" في متجر التطبيقات لتنزيل التطبيق.

### Android:



Android

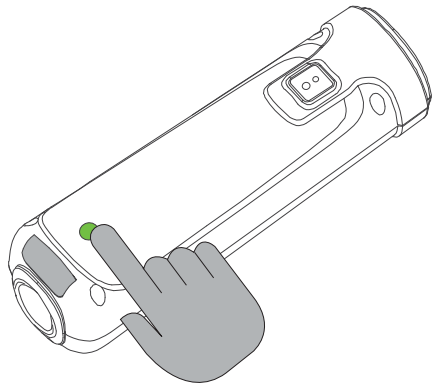
استخدم الهواتف المحمولة بنظام Android ٦.٠ أو أعلى. قم بمسح رمز الاستجابة السريعة أدناه أو ابحث عن "Tuya" في تطبيق Google Play لتنزيل التطبيق.

## اختيار الوضع

١. الوضع المتصل بالإنترنت: قم بتشغيل البلوتوث وتوصيل المنتج بالتطبيق حتى يتمكن من تسجيل بيانات التمرين عبر الإنترنت.


٢. الوضع غير المتصل بالإنترنت: يمكن استخدام المنتج بشكل مستقل دون فتح تطبيق الهاتف المحمول المتصل. سيتم تخزين بيانات التمرين في ذاكرة الجهاز.

**انتبه:** يمكن للوضع غير المتصل بالإنترنت تخزين ما يصل إلى ٤٠ مجموعة من البيانات. يوصى بالاتصال بالتطبيق بعد حوالي ٢٠ تمرينًا. سيتم تخزين بيانات التمرين التاريخية تلقائيًا ومزامنتها مع التطبيق.



٣. اضغط مع الاستمرار على زر الطاقة الموجود على مقبض الجهاز لمدة ٣ ثوانٍ لتشغيله. 

٤. افتح تطبيق TUYA. سيتصل الجهاز تلقائيًا. يرجى التأكد من تمكين البلوتوث على هاتفك المحمول.

٥. إذا كان الضوء الأحمر يومض، فهذا يشير إلى انخفاض مستوى البطارية. يرجى شحن المقبض على الفور. 

## اتصال التطبيق

الإدخال	ه فولت
سعة البطارية	٦٠ مللي أمبير/ساعة
وقت إعادة الشحن	١ ساعة
وقت العمل	٤ ساعات
منفذ الشحن	النوع C
بلوتوث	الإصدار ١، ٥
نطاق البلوتوث	١٠ متر



١. تجنب وضع الجهاز بالقرب من مصادر درجات الحرارة العالية، مثل الأفران والمواقد والشموع أو أي عناصر أخرى قد تولد الحرارة.
٢. لا تسمح للأطفال أو الحيوانات الأليفة باللعب بهذا المنتج أو ملحقاته لمنع أي إصابة محتملة. قد يؤدي عدم القيام بذلك إلى إتلاف الجهاز.
٣. يتراوح نطاق درجة حرارة التشغيل للمنتج بين ٢٠ - درجة مئوية و ٤٥ درجة مئوية. تأكد من تخزين المنتج وملحقاته في نطاق بين ٢٠ - درجة مئوية و ٧٠ درجة مئوية. لا تستخدم المنتج في بيئات تكون فيها درجات الحرارة مرتفعة أو منخفضة بشكل مفرط.
٤. يرجى الامتناع عن استخدام المنتج أثناء عملية الشحن لمنع إتلاف القابس.
٥. ممارسة تمارين الإحماء قبل بدء التمرين لتعزيز الدورة الدموية بشكل أفضل. يمكن أن تساعد أنشطة الإحماء في زيادة مرونة الأوتار وتقليل خطر إصابة المفاصل والأربطة والعضلات.
٦. اختر أسطحًا مثل العشب أو الخشب أو البلاستيك لتمرينك. تجنب القفز على الخرسانة الخشنة، حيث قد يؤدي ذلك إلى تقصير عمر حبل المقاومة.
٧. يوصى بارتداء أحذية رياضية عالية الساق وناعمة وخفيفة الوزن أثناء القفز بالحبل لتقليل خطر إصابة الكاحل.
٨. بعد التمرين، فكر في أداء تمارين التمدد على قدميك للمساعدة في تخفيف توتر العضلات أو وجعها.



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 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 الإلكتروني: **porodo.net**

خدمة العملاء: **support@porodo.net**

انستغرام: **porodo.me**