

PORODO
LIFESTYLE



Porodo Lifestyle
عجلة AB الذكية
مع خاصية التتبع الذكي

SKU: PD-LFST028-GY

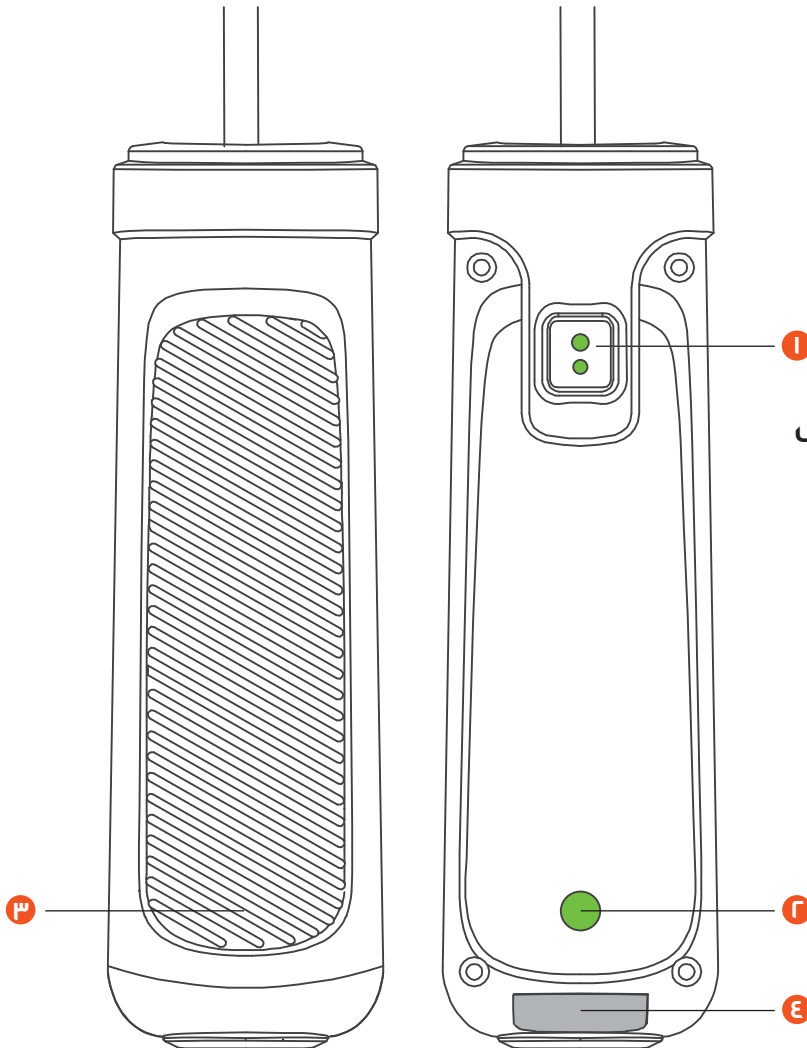
المميزات	٢
عرض تخطيطي	٢
منطقة مستشعر معدل ضربات القلب	٣
مؤشر ضوء	٣
الشحن	٤
تعليمات الاستخدام	٥
اتصال التطبيق	٧
أوضاع التشغيل	٧
المواصفات	٨
الاحتياطات	٩
الضمان	١٠
اتصل بنا	١٠

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.

المميزات

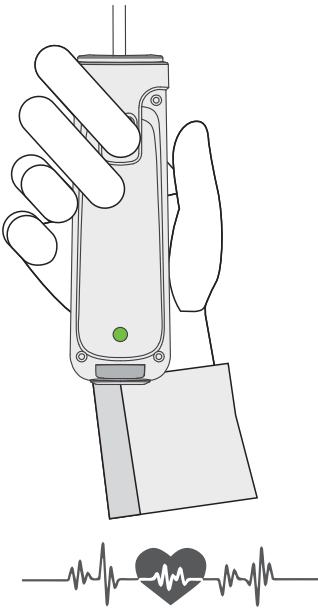
١. سهولة الاتصال بأجهزتك لمشاركة البيانات بسلاسة وتتبع التمارين.
٢. تتبع معدل ضربات قلبك في الوقت الفعلي لتحسين التدريبات والحفاظ على السلامة.
٣. مراقبة السرعات الحرارية التي تحرقها بدقة أثناء جلسات التمرين لمساعدتك على تحقيق أهداف اللياقة البدنية الخاصة بك.
٤. يقوم الجهاز تلقائيًا بحساب التكرارات الخاصة بك، مما يسمح لك بالتركيز على شكل جسمك بدلاً من التتبع اليدوي.
٥. قم بمزامنة الأسطوانة مع تطبيقات اللياقة البدنية المختلفة لتحسين تجربة التدريب الخاصة بك والوصول إلى مقاييس متقدمة.
٦. استمتع بالشحن السريع والفعال من خلال منفذ USB Type-C، مما يضمن أن يكون جهازك جاهزًا للاستخدام دائمًا.
٧. استخدم الأسطوانة مع أو بدون تطبيق متصل، مما يجعلها متعددة الاستخدامات لجميع تفضيلات التمرين.

عرض تخطيطي



١. منطقة مستشعر معدل ضربات القلب
٢. مؤشر ضوئي
٣. مادة مطاطية غير قابلة للانزلاق
٤. شحن عبر USB







منطقة مستشعر معدل ضربات القلب



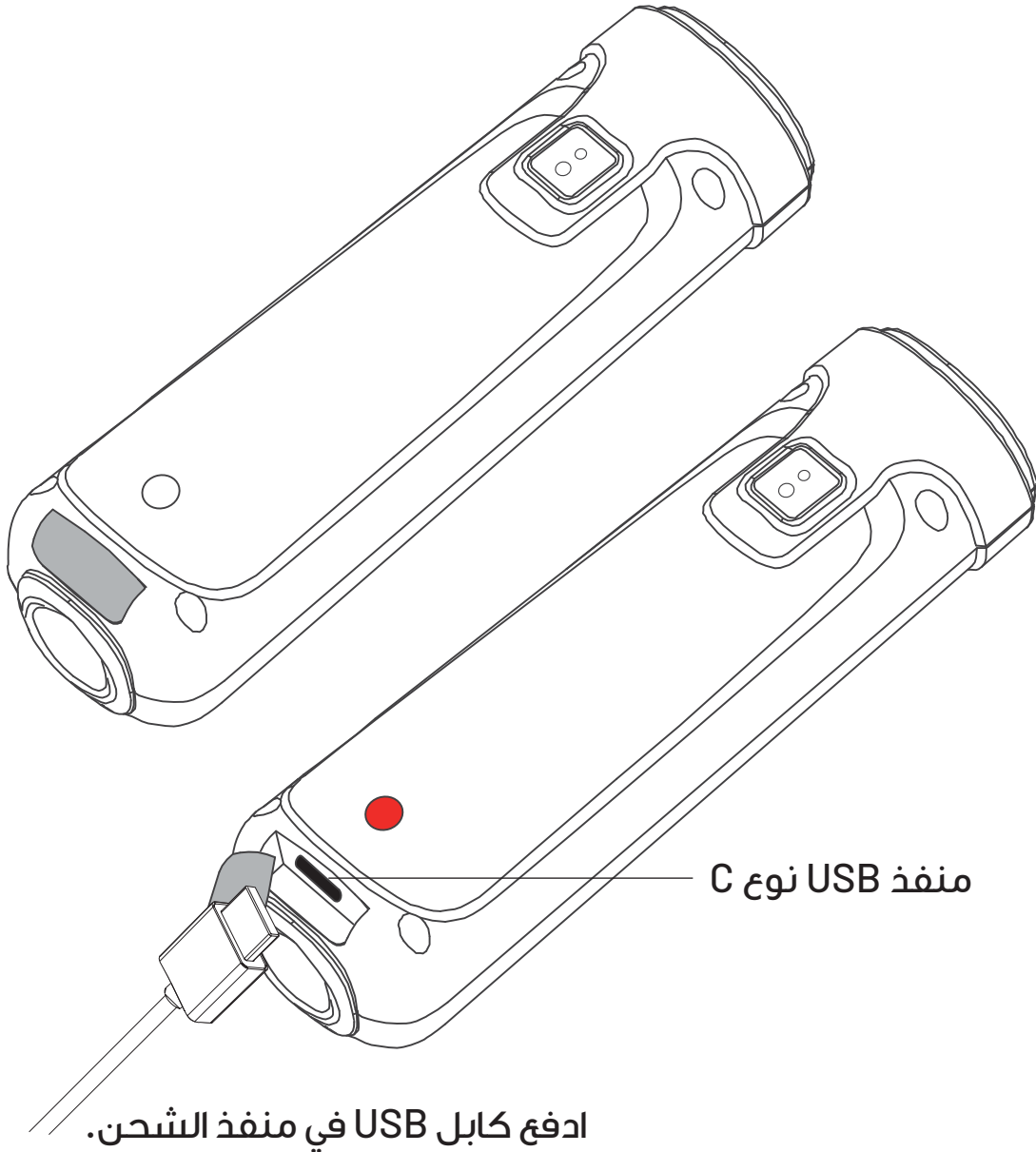
١. عند تنشيط الجهاز، سوف يومض الضوء الأخضر باستمرار.
٢. ضع إصبعك أو بشرتك فوق منطقة اكتشاف معدل ضربات القلب.
٣. تأكد من أن إصبعك أو بشرتك تظل على اتصال وثيق بمنطقة اكتشاف معدل ضربات القلب للحصول على قراءات دقيقة.

مؤشر الضوء

١. اضغط مع الاستمرار على الزر لمدة ٣ ثوانٍ. سيتحول ضوء LED إلى اللون الأخضر ويبدأ في الوميض للإشارة إلى أن الطاقة قيد التشغيل.
٢. أثناء تشغيل الجهاز، اضغط مع الاستمرار على الزر لمدة ٣ ثوانٍ. سينطفئ ضوء LED الأخضر، مما يشير إلى انقطاع الطاقة.
٣. يشير الضوء الأحمر الوامض إلى انخفاض مستوى البطارية. يرجى شحن الجهاز على الفور.

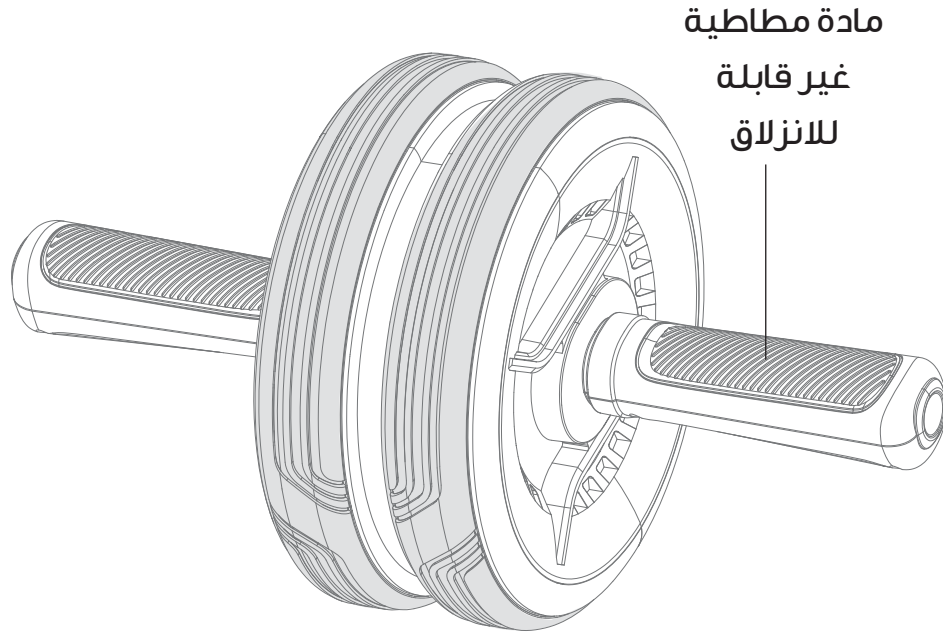
مؤشر الضوء	حالة العمل
ضوء أخضر يومض 	تشغيل
ضوء أخضر يطفئ 	إيقاف تشغيل
ضوء أخضر مضاء 	الجهاز متصل
ضوء أحمر يومض 	البطارية منخفضة
ضوء LED أحمر مضاء 	البطارية قيد الشحن
ضوء LED أحمر مطفأ 	البطارية ممتلئة

١. افتح الغطاء الموجود في نهاية المقبض الرئيسي برفق.
٢. استخدم كابل USB لتوصيل الجهاز بمصدر طاقة للشحن.
٣. يتم شحن الجهاز بالكامل في ٩٠ دقيقة. بمجرد شحنه، يوفر ٢٠ ساعة من وقت التشغيل ويمكن أن يظل في وضع الاستعداد لمدة تصل إلى ٣٠ يومًا.
٤. سيظل الضوء الأحمر مضاءً طوال عملية الشحن.
٥. عندما ينطفئ الضوء الأحمر، فهذا يشير إلى أن الجهاز مشحون بالكامل.



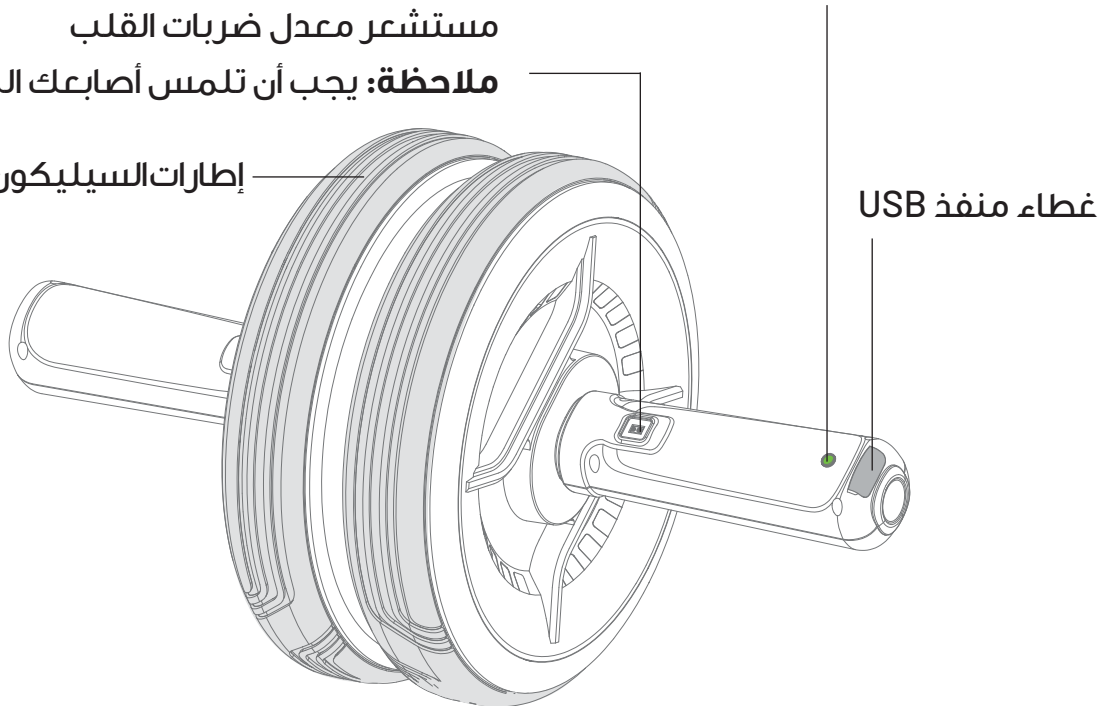
A. الإحماء

يُنصح دائماً بالإحماء قبل ممارسة التمارين الرياضية للمساعدة في منع تلف العضلات. إذا لم تقم بالإحماء، فابدأ بوضعية سهلة ثم تقدم تدريجياً عبر بضع مجموعات قبل زيادة الكثافة.



مستشعر معدل ضربات القلب
ملاحظة: يجب أن تلمس أصابعك المنطقة بإحكام.

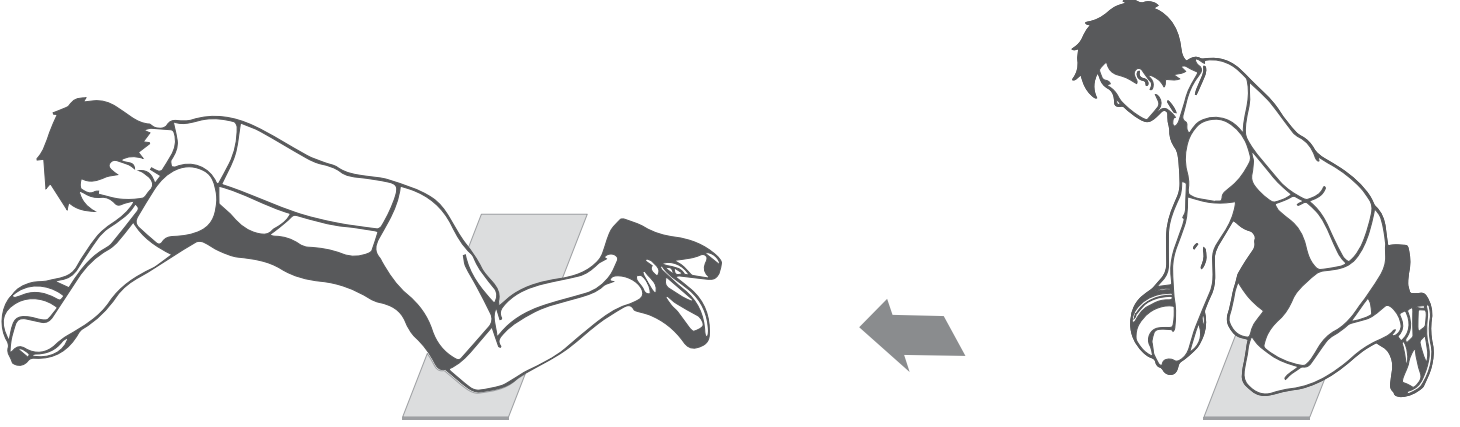
إطارات السيليكون المقاومة للتآكل



B. تعليمات التمرين

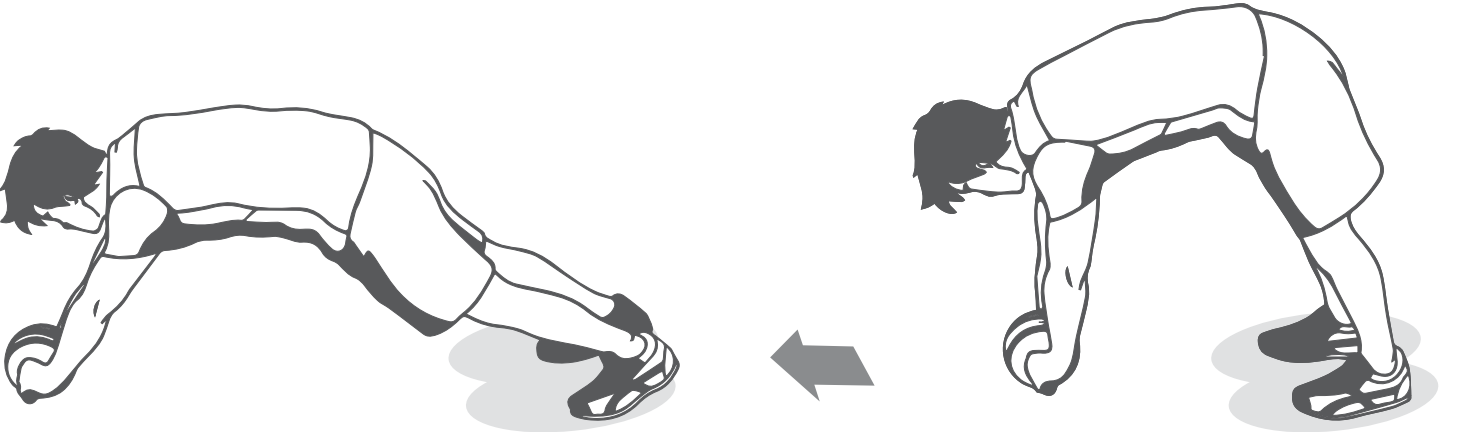
الوضعية ١: الركوع

١. ضع نفسك على ركبتيك على حصيرة.
٢. أمسك المقابض بكلتا يديك.
٣. قم بتدوير عجلة البطن للأمام حتى يصبح جسمك موازيًا للأرض تقريبًا، ثم اسحبها للخلف للعودة إلى وضع البداية.
٤. كرر هذه الحركة عدة مرات.



الوضعية ٢: الوقوف

١. قف مع مباعدة قدميك بمقدار عرض الكتفين.
٢. أمسك بمقابض عجلة البطن بكلتا يديك.
٣. ادفع عجلة البطن للأمام لتمديد جسمك في خط مستقيم، ثم اسحبها للخلف إلى وضع البداية.
٤. كرر الحركة لإكمال التكرارات المتعددة.



تذكير بالسلامة

١. تجنب مد عجلة البطن إلى مسافة بعيدة أثناء التمرين.
 ٢. اختر نطاق حركة مناسب لمستوى لياقتك البدنية لضمان تدريب آمن ووضعية مناسبة.
- روتين التمرين:** قم بأداء ١٠-٢٠ تكرارًا لكل مجموعة، وهدفك هو إكمال ٤-٦ مجموعات يوميًا. خذ فترة راحة من ٩-١٠ ثانية بين كل مجموعة للتعافي بشكل كافٍ.

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.

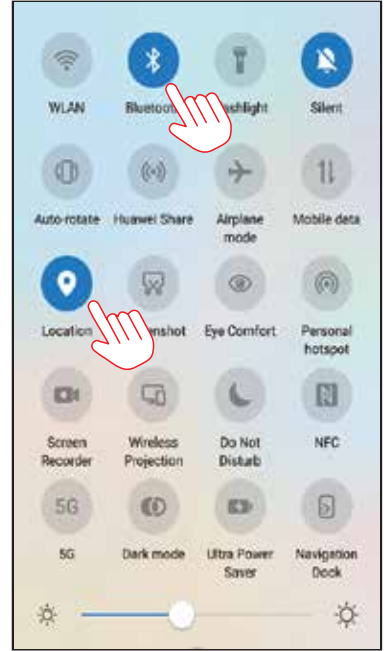
Android



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.

قم بتفعيل وظيفة بلوتوث وخدمات موقع GPS على جهازك لضمان الوظائف الكاملة.



أوضاع التشغيل

١. الوضع المتصل بالإنترنت:

قم بتنشيط البلوتوث لتوصيل الجهاز بتطبيق الهاتف المحمول. يتيح هذا للتطبيق تسجيل بيانات التمرين وتخزينها عبر الإنترنت.

٢. الوضع غير المتصل بالإنترنت:

يمكن للجهاز العمل بشكل مستقل بدون تطبيق الهاتف المحمول. يتم حفظ بيانات التمرين مباشرة في ذاكرة الجهاز.

ملاحظة هامة: يمكن للجهاز تخزين ما يصل إلى ٤٠ جلسة تمرين في وضع عدم الاتصال. يُنصح بالمزامنة مع تطبيق الهاتف المحمول بعد حوالي ٢٠ جلسة للتأكد من نسخ البيانات احتياطيًا. ستخزن هذه المزامنة تلقائيًا بيانات التمرين في التطبيق.

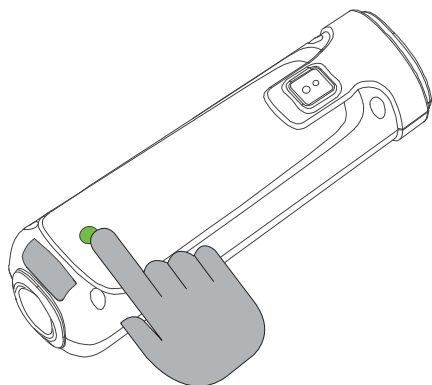
٣. اضغط مع الاستمرار على زر الطاقة الموجود على مقبض الجهاز لمدة ٣ ثوانٍ لتشغيله. 

٤. افتح تطبيق TUYA على جهازك المحمول.

٥. تأكد من تمكين البلوتوث في هاتفك المحمول للاتصال

تلقائيًا بالجهاز. 

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



المواصفات

الإدخال	ه فولت
سعة البطارية	٦٠ مللي أمبير/ساعة
وقت إعادة الشحن	١ ساعة
وقت العمل	٤ ساعات
منفذ الشحن	نوع C
بلوتوث	V٥.١
نطاق البلوتوث	١٠ أمتار
المادة	ABS، TPE، PU
الوزن الصافي	٦٧٢ جرام
الأبعاد	٣٣٥×٩٠×٢٠٠ مم

١. تجنب وضع الجهاز بالقرب من مصادر الحرارة العالية مثل الأفران أو المواقد أو الشموع.
٢. تأكد من عدم تناول الأطفال والحيوانات الأليفة للجهاز أو ملحقاته لتجنب الإصابة والتلف.
٣. قم بتشغيل الجهاز في نطاق درجة حرارة يتراوح بين ٢٠ - درجة مئوية إلى ٤٥ درجة مئوية، و قم بتخزينه في درجة حرارة تتراوح بين ٢٠ - درجة مئوية و ٧٠ درجة مئوية. لا تستخدم الجهاز إذا كانت درجة الحرارة المحيطة مرتفعة أو منخفضة بشكل مفرط.
٤. تجنب استخدام الجهاز أثناء شحنه لتجنب تلف القابس.
٥. قم بأداء تمارين الإحماء قبل استخدام الجهاز لتعزيز الدورة الدموية ومنع الإصابة.
٦. قم بأداء تمارين الإحماء لزيادة مرونة الأوتار ومنع إصابات المفاصل والأربطة والعضلات.
٧. استخدم الأسطح العشبية أو الخشبية أو البلاستيكية للأنشطة الرياضية. تجنب القفز على الخرسانة الخشنة لإطالة عمر معدتك.
٨. ارتدِ أحذية رياضية عالية الساق ناعمة وخفيفة الوزن أثناء الأنشطة مثل القفز بالحبّل لتقليل خطر إصابات الكاحل.
٩. قم بإجراء تمارين التمدد بعد التمرين للمساعدة في تخفيف توتر العضلات أو آلامها.



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**