

PORODO
LIFESTYLE



Porodo Lifestyle
عجلة AB الذكية
مع خاصية التتبع الذكي

SKU: PD-LFST028-GY

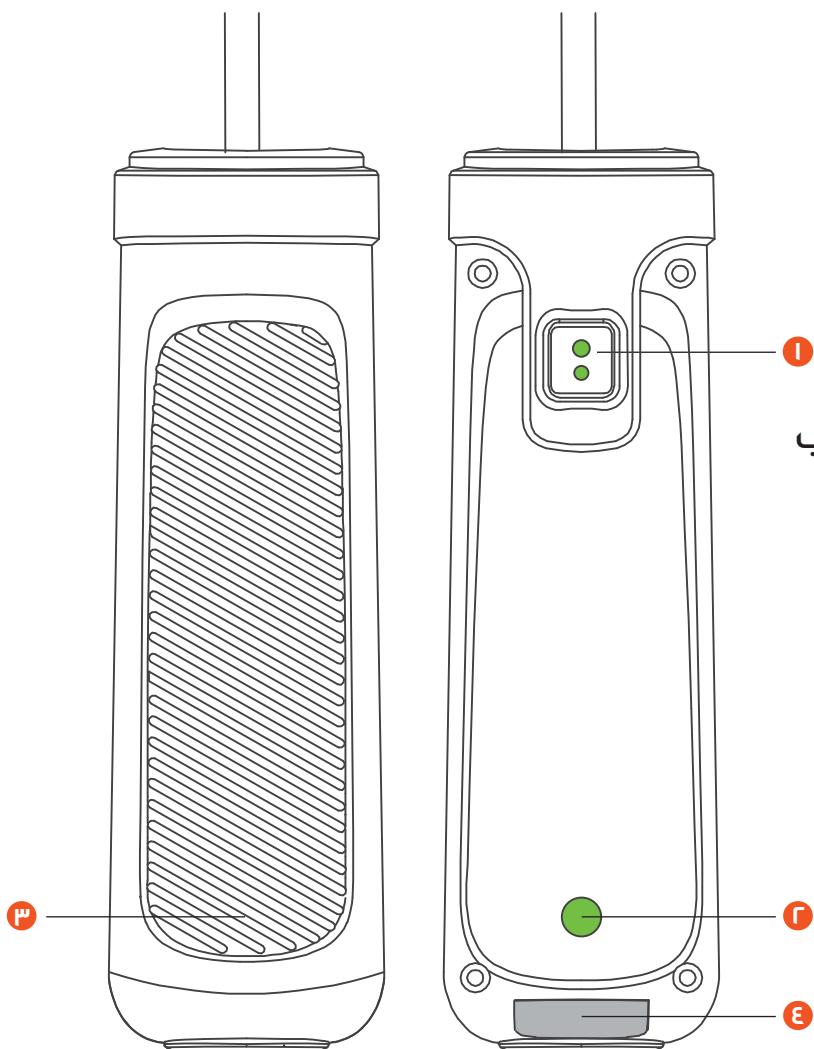
Γ	المميزات
Γ	عرض تخطيطي
Ψ	منطقة مستشعر معدل ضربات القلب
Ψ	مؤشر ضوء
Ε	الشحن
Ο	تعليمات الاستخدام
Υ	اتصال التطبيق
Υ	أوضاع التشغيل
Λ	المواصفات
Ω	الاحتياطات
Ι.	الضمان
Ι.	اتصل بنا

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.

المميزات

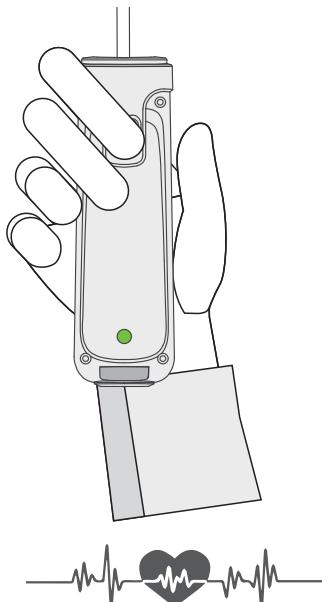
١. سهولة الاتصال بأجهزتك لمشاركة البيانات بسلسة وتتبع التمارين.
٢. تبع معدل ضربات قلبك في الوقت الفعلي لتحسين التدريبات والحفاظ على السلامة.
٣. مراقبة السعرات الحرارية التي تحرقها بدقة أثناء جلسات التمرين لمساعدتك على تحقيق أهداف اللياقة البدنية الخاصة بك.
٤. يقوم الجهاز تلقائياً بحساب التكرارات الخاصة 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 جاهزاً للاستخدام دائمًا.
٧. استخدم الأسطوانة مع أو بدون تطبيق متصل، مما يجعلها متعددة الاستخدامات لجميع تفضيلات التمارين.

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



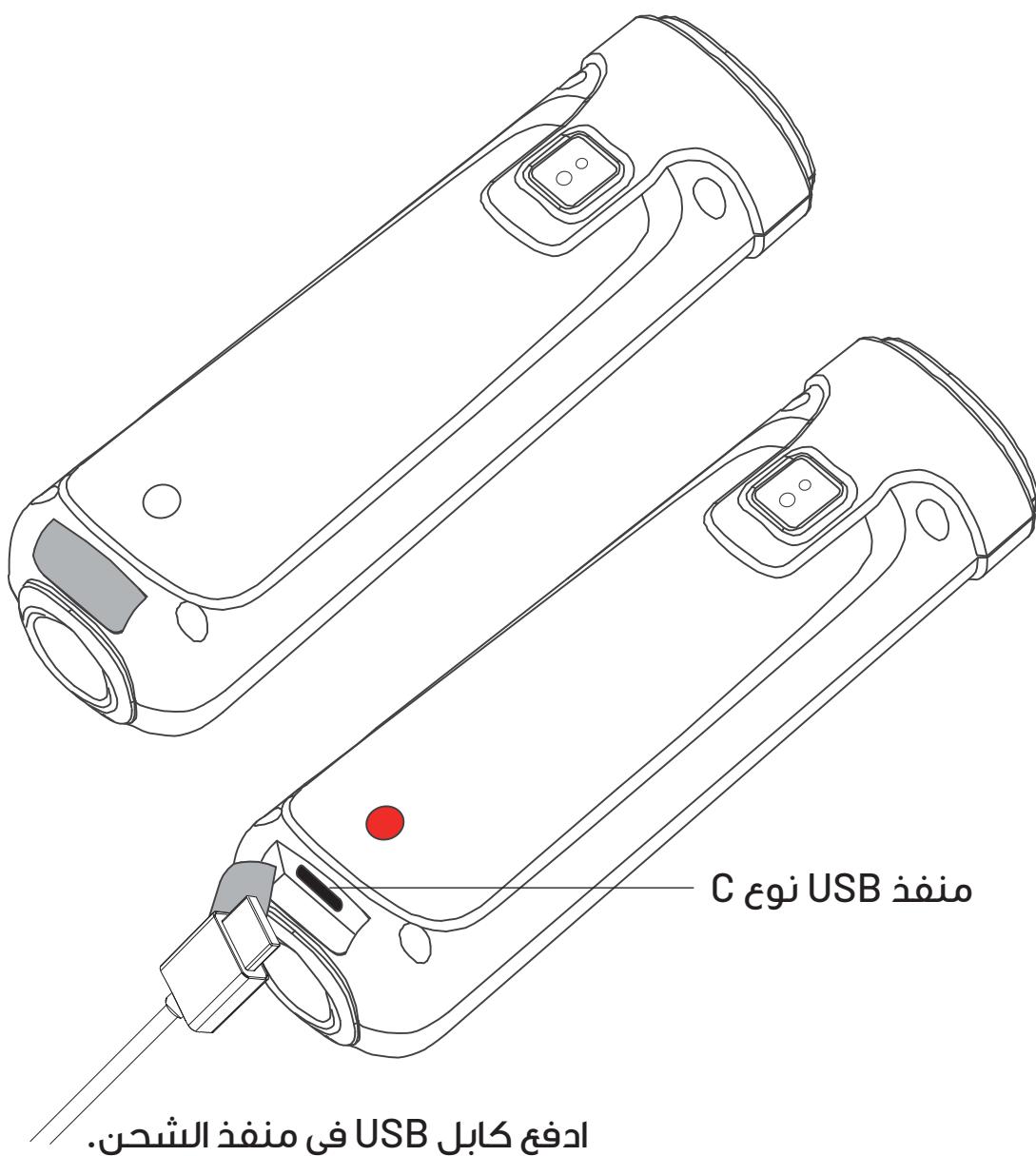
١. عند تنشيط الجهاز، سوف يومض الضوء الأخضر باستمرار.
٢. ضع إصبعك أو بشرتك فوق منطقة اكتشاف معدل ضربات القلب.
٣. تأكد من أن إصبعك أو بشرتك تظل على اتصال وثيق بمنطقة اكتشاف معدل ضربات القلب للحصول على قراءات دقيقة.

مؤشر الضوء

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

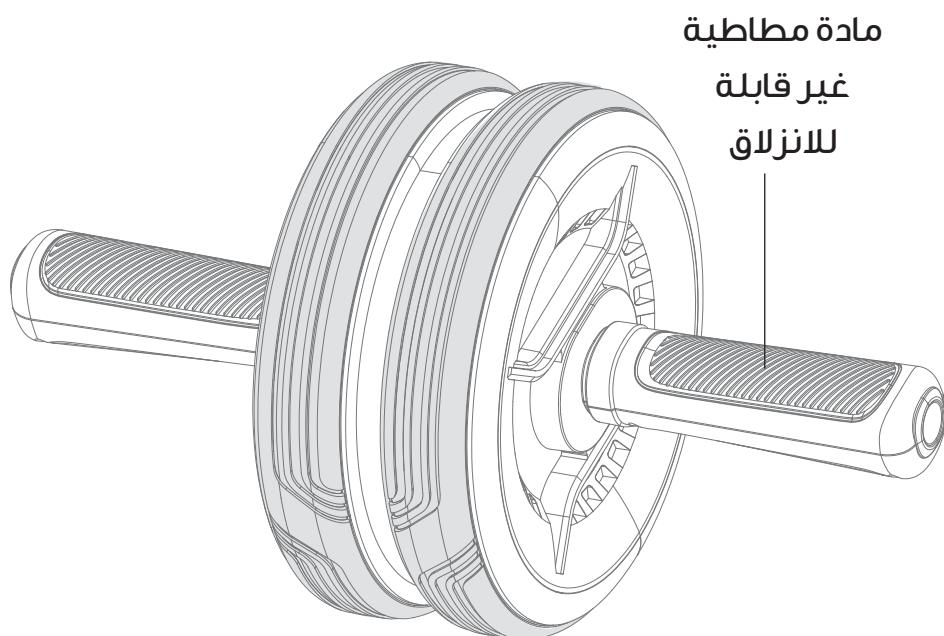
مؤشر الضوء	حالة العمل
ضوء أخضر يومض	تشغيل
ضوء أخضر يطفئ	إيقاف تشغيل
ضوء أخضر مضاء	الجهاز متصل
ضوء أحمر يومض	البطارية منخفضة
ضوء LED أحمر مضاء	البطارية قيد الشحن
ضوء LED أحمر مطفأ	البطارية ممتلئة

١. افتح الغطاء الموجود في نهاية المقبض الرئيسي برفق.
٢. استخدم كابل USB لتوصيل الجهاز بمصدر طاقة للشحن.
٣. يتم شحن الجهاز بالكامل في ٩ دقيقة. بمجرد شحنه، يوفر ٢ ساعه من وقت التشغيل ويمكن أن يظل في وضع الاستعداد لمدة تصل إلى ٣ أيام.
٤. سيظل الضوء الأحمر مضاءً طوال عملية الشحن.
٥. عندما ينطفئ الضوء الأحمر، فهذا يشير إلى أن الجهاز مشحون بالكامل.

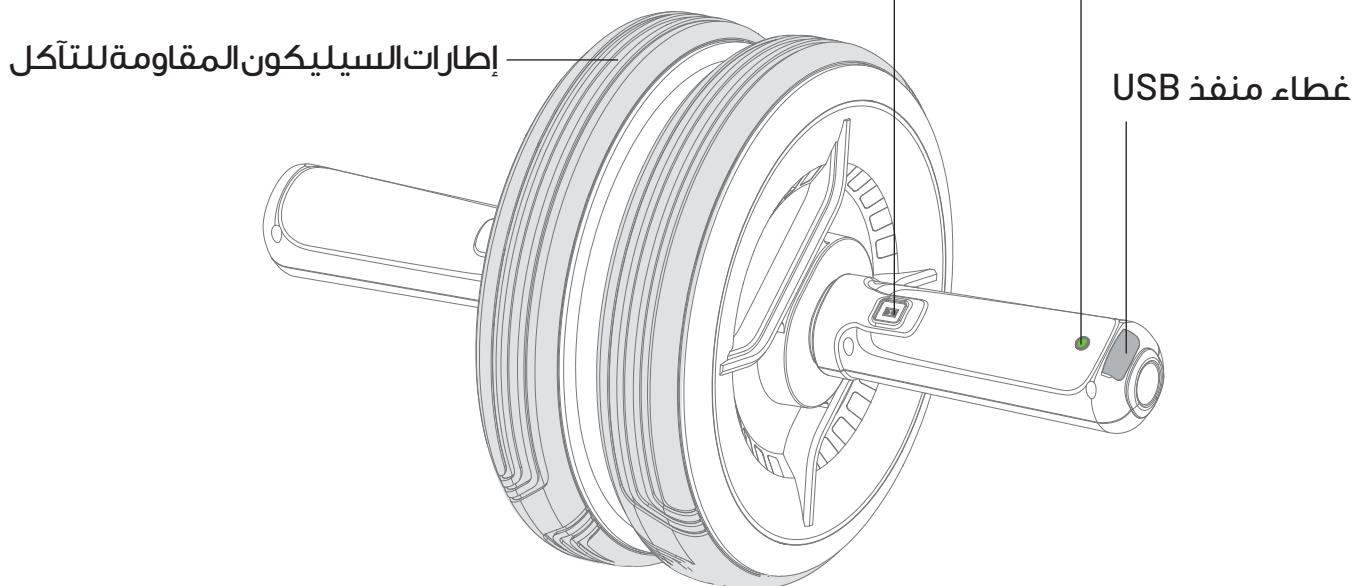


A. الإحماء

يُنصح دائمًا بالإحماء قبل ممارسة التمارين الرياضية للمساعدة في منع تلف العضلات. إذا لم تقوم بالإحماء، فابدأ بوضعية سهلة ثم تقدم تدريجيًا عبر بعض مجموعات قليلة زيادة الكثافة.



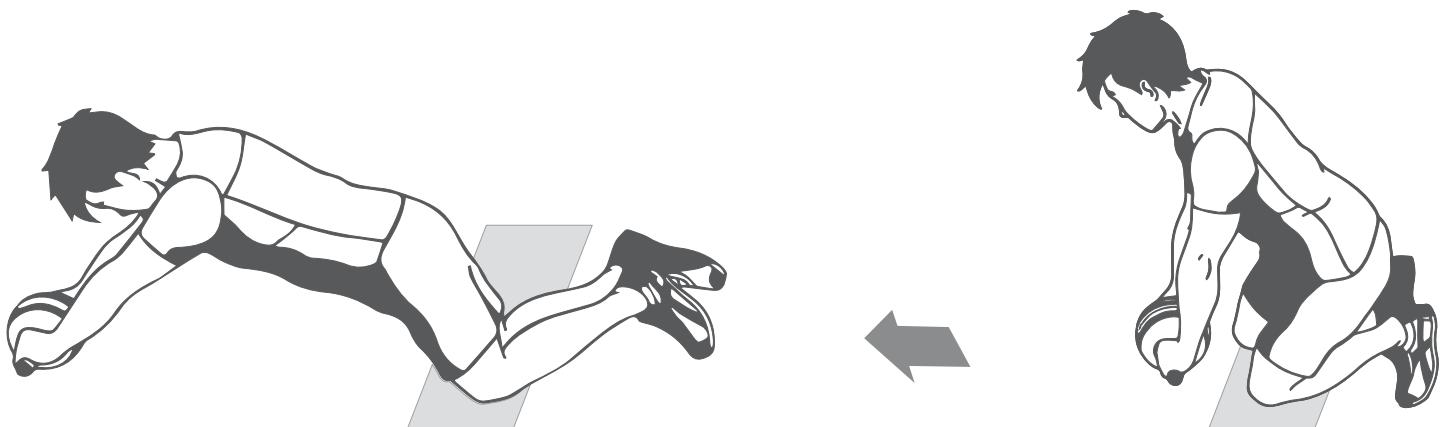
مستشعر معدل ضربات القلب
ملاحظة: يجب أن تلمس أصابعك المنطقة بإحكام.



B. تعلميات التمارين

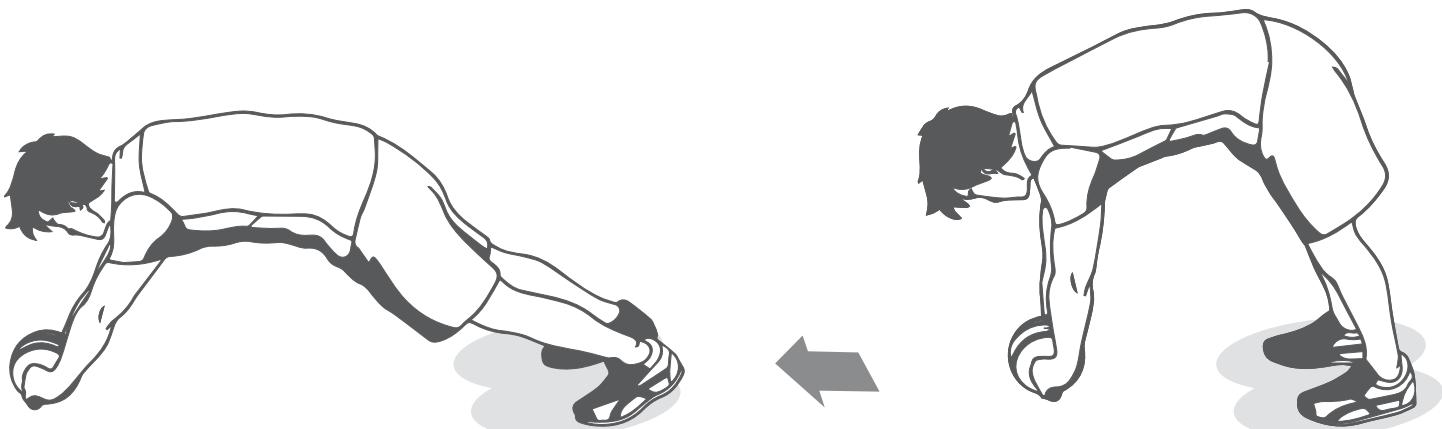
الوضعية ١: الركوع

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 التمارين.
 ٢. اختر نطاق حركة مناسب لمستوى لياقتك البدنية لضمان تدريب آمن ووضعية مناسبة.
- روتين التمارين:** قم بأداء ١٠-٢٠ تكرارًا لكل مجموعة، وهدفك هو إكمال ٦-٤ مجموعات يوميًّا. خذ فترة راحة من ٩-٦ ثانية بين كل مجموعة للتعافي بشكل كافٍ.

اتصال التطبيق

لـ: Apple iOS



iOS



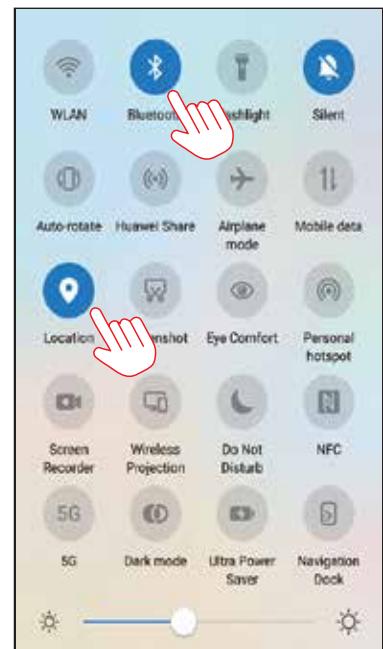
Android

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.

لـ: 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

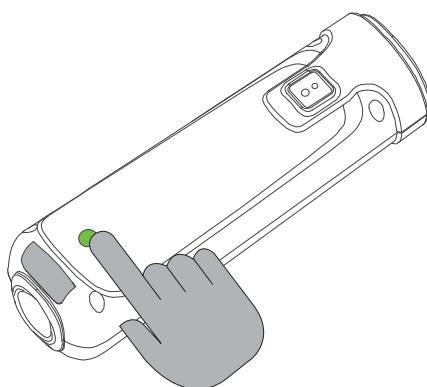
١. الوضع المتصل بالإنترنت:

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

٢. الوضع غير المتصل بالإنترنت:

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

ملاحظة هامة: يمكن للجهاز تخزين ما يصل إلى ٤ جلسة تمرين في وضع عدم الاتصال. يُنصح بالتزامنة مع تطبيق الهاتف المحمول بعد حوالي ٢ جلسة للتأكد من نسخ البيانات احتياطياً. ستخزن هذه المزامنة تلقائياً 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 تلقائياً بالجهاز.
- ٦. إذا كان الضوء الأحمر يومض، فهذا يشير إلى انخفاض مستوى البطارية. يرجى شحن الجهاز على الفور.

المواصفات

الإدخال	٥ فولت
سعة البطارية	٦ ملي أمبير/ساعة
وقت إعادة الشحن	١ ساعة
وقت العمل	٤ ساعات
منفذ الشحن	نوع C
بلوتوث	٧٥.١
نطاق البلوتوث	١٠ أمتار
المادة	ABS, TPE, PU
الوزن الصافي	٦٧٢ جرام
الأبعاد	٩٠x٣٥x٣٣ 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 - ٤٥ درجة مئوية، وقم بتخزينه في درجة حرارة تتراوح بين ٥ - ٧ 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 لأنشطة الرياضية. تجنب القفز على الخرسانة الخشنة لاطالة عمر معداتك.
٨. ارتدي أحذية رياضية عالية الساق ناعمة وخفيفة الوزن أثناء الأنشطة مثل القفز بالحبيل لتقليل خطر إصابات الكاحل.
٩. قم بإجراء تمارين التمدد بعد التمارين المساعدة في تخفيف توتر العضلات أو آلامها.



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 تنس تحميل صورة للمنتج 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