

PORODO
LIFESTYLE



Porodo Lifestyle
جهاز المشي المتقدم
مع حبال السحب المرنة

SKU: PD-LFST032-BK

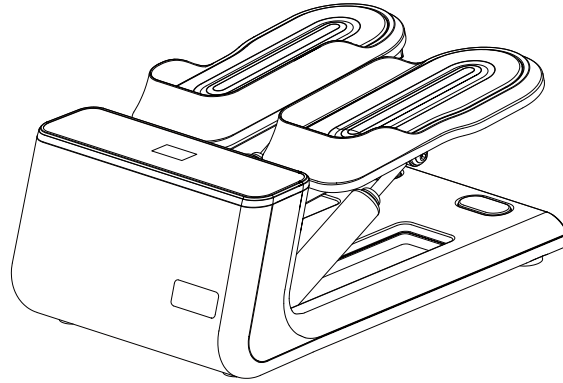
٢	المميزات
٢	محتويات العبوة
٣	عرض المخطط
٣	تعليمات السلامة
٤	ملاحظات السلامة عند التنظيف
٤	محظورات الاستخدام
٥	الإحماء
٥	التجميع
٦	لوحة التحكم
٦	مقدمة في الوظائف
٨	المواصفات
٨	التنظيف والصيانة
٩	الضمان
٩	اتصل بنا

شكرًا لاختيارك مشاية Porodo Lifestyle المتقدمة، منتج مصمم وفقًا لأعلى معايير الجودة والسلامة والوظائف. توفر هذه المعدات طريقة آمنة وفعالة لممارسة الرياضة في وقت يناسبك، مما يعزز صحتك العامة ورفاهيتك. نحثك على قراءة هذا الدليل بعناية قبل استخدام المشاية، مع إيلاء اهتمام خاص لتعليمات السلامة، وذلك لتعظيم فوائد معداتك الجديدة. يرجى الاحتفاظ بهذا الدليل في متناول يدك للرجوع إليه في المستقبل.

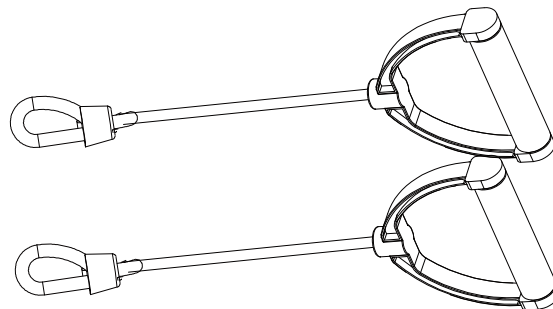
المميزات

١. تم تصميم آلة المشاية المتقدمة لتنشيط مجموعات العضلات المتعددة، مما يوفر تمرينًا شاملاً لكامل الجسم لعشاق اللياقة البدنية.
٢. تتبع هذه الآلة عدد السرعات الحرارية المحروقة خلال جلسة التمرين الخاصة بك، مما يساعدك على مراقبة تقدمك في اللياقة البدنية.
٣. تحسب بدقة كل خطوة تم اتخاذها، مما يسمح لك بتتبع شدة ووتيرة تمرينك.
٤. توفر الآلة مستويات كثافة قابلة للتعديل، مما يمكن المستخدمين من تخصيص تجربة التمرين وفقًا لأهدافهم في اللياقة البدنية.
٥. تم تصميمها لدعم المستخدمين حتى وزن ١٢٠ كيلو غرامًا، مما يجعل الآلة متينة وموثوقة لمجموعة متنوعة من أنواع الجسم.

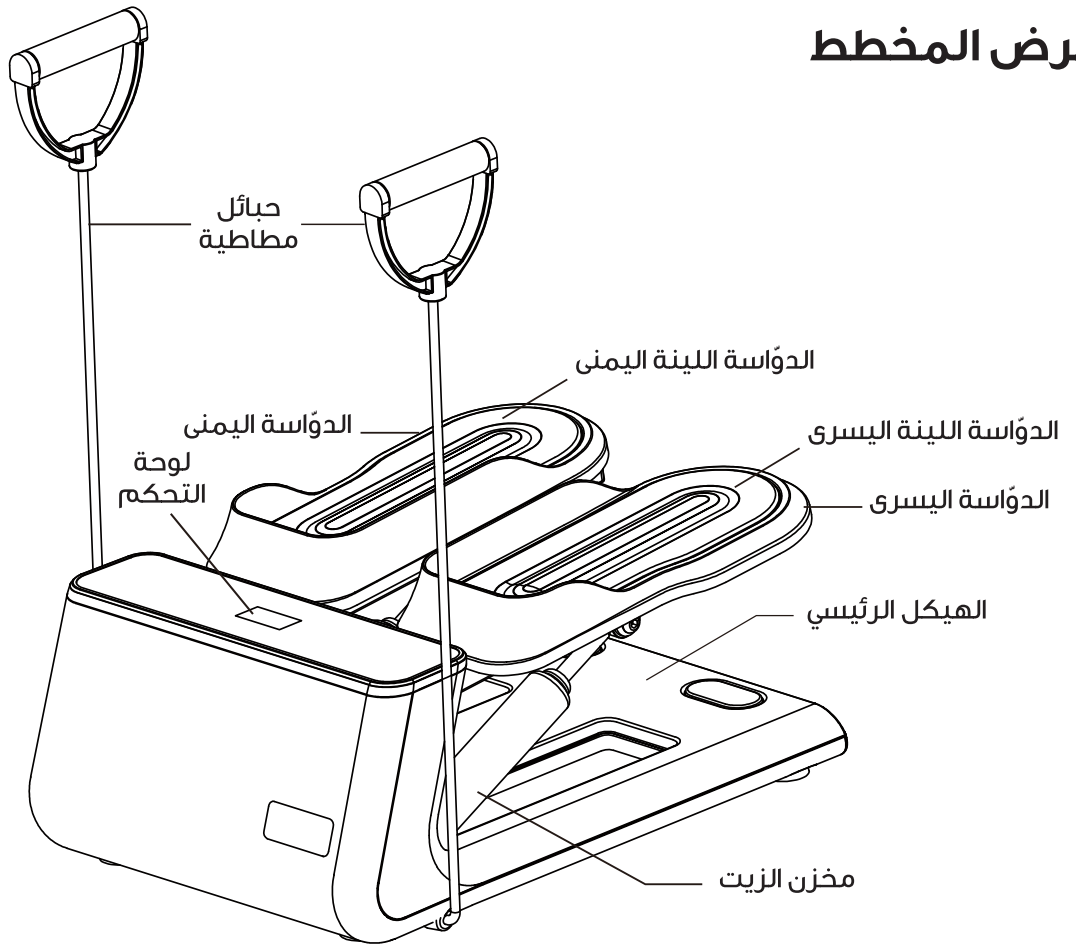
محتويات العبوة



المشاية المتقدمة



حبال السحب المرنة



تعليمات السلامة

يرجى مراجعة جميع المعلومات في هذا الدليل بعناية من أجل سلامتك.

١. استشر دائماً طبيباً أو مدرب لياقة مؤهل قبل بدء أي برنامج تمرين، خاصة إذا كانت لديك أي حالات صحية.
٢. إذا شعرت بألم في الصدر أو عدم انتظام في ضربات القلب أو ضيق في التنفس أو انزعاج أثناء التمرين، توقف فوراً واستشر طبيبك.
٣. تم تصميم هذا الجهاز للاستخدام من قبل شخص واحد في كل مرة.
٤. تأكد من إبقاء الأطفال والحيوانات الأليفة بعيداً عن الجهاز في جميع الأوقات.
٥. هذه المعدات مخصصة لأغراض التمرين فقط، كما هو موضح في هذا الدليل.
٦. قد يؤدي التمرين بشكل مفرط أو غير صحيح إلى الإصابة.
٧. تجنب ممارسة الرياضة فور تناول الوجبات. من الأفضل الانتظار لمدة ساعة واحدة على الأقل قبل بدء أي نشاط بدني.
٨. يجب على الأفراد ذوي القدرات البدنية أو الحسية أو العقلية المحدودة، أو الذين يفتقرون إلى الخبرة والمعرفة، أن يكونوا تحت إشراف أو تعليمات فرد مؤهل عند استخدام هذه المعدات.
٩. تقع على عاتق المالك مسؤولية ضمان إبلاغ جميع مستخدمي المعدات بجميع تدابير السلامة اللازمة.

١. تم تصميم هذه الوحدة للاستخدام المنزلي الداخلي فقط، وليست مناسبة للأغراض العلاجية.
٢. تأكد من تجميع جميع الأجزاء بشكل صحيح وأن الجهاز موضوع على سطح مستوي وثابت. تحقق من خلو المنطقة المحيطة من أي عوائق وأن الجهاز في حالة مثالية قبل الاستخدام.
٣. ارتدِ دائمًا ملابس مناسبة للتمرين وتجنب ارتداء الملابس الفضفاضة أو الإكسسوارات التي قد تتشابك في الآلة.
٤. للحفاظ على سلامة الأطفال والحيوانات الأليفة، احرص على منعهم من اللعب على أو بالقرب من الجهاز.
٥. ارتدِ دائمًا أحذية رياضية أثناء ممارسة الرياضة. لا تستخدم المعدات حافي القدمين أو أثناء ارتداء الصنادل.

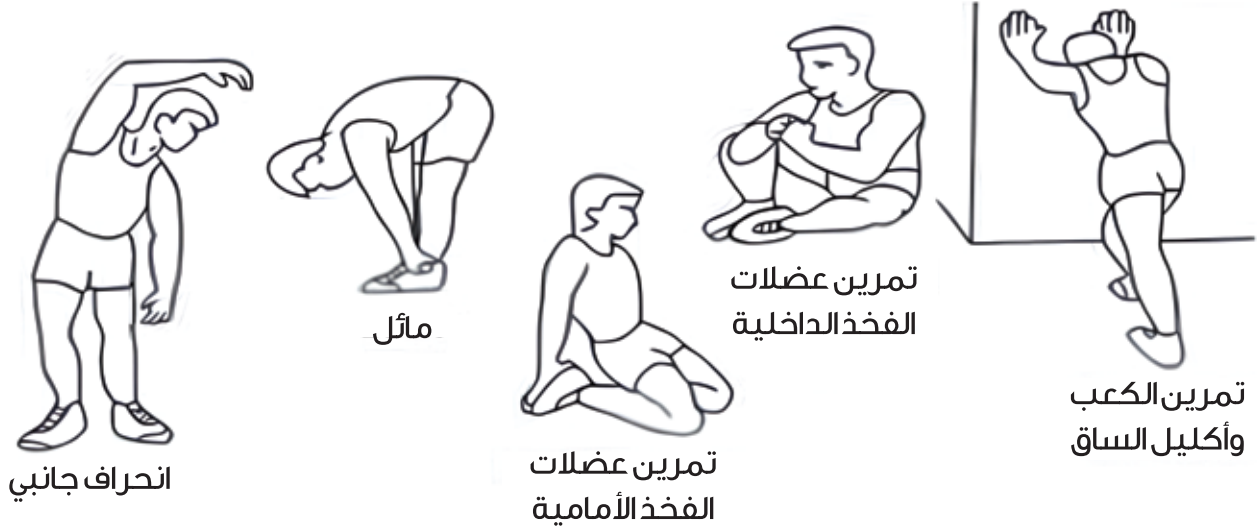
ملاحظات السلامة عند التنظيف

١. تجنب استخدام المواد الكاشطة أو المذيبات لتنظيف الجهاز.
٢. احمِ الجهاز من التعرض للعوامل البيئية مثل أشعة الشمس والأمطار والندى والغبار ورذاذ الملح.
٣. تأكد من عدم وضع الجهاز في ظروف مغبرة أو رطبة، مثل الساونا أو أي مناطق سيئة التهوية.

محظورات الاستخدام

١. استشر طبيبك أو مدرب اللياقة البدنية قبل بدء أي نظام تمرين. يمكنهم المساعدة في تخصيص تكرار وشدة ومدة التمرين بما يناسب عمرك ومستوى لياقتك.
- تحذير:** إذا شعرت بألم في الصدر أو ضيق أو عدم انتظام في ضربات القلب أو ضيق في التنفس أو دوار أو أي انزعاج أثناء التمرين، توقف فوراً وابحث عن نصيحة طبية. هذا مهم لجميع الأعمار، خاصة أولئك الذين يعانون من مشاكل صحية مستمرة.
- تنبيه:** يمكن أن يؤدي التمرين بشكل مفرط أو غير صحيح إلى الإصابة.
٢. تم تصميم هذه المعدات للاستخدام المنزلي الداخلي فقط وليست مناسبة للاستخدامات العلاجية.
٣. تجنب ممارسة الرياضة فور تناول الوجبات. من المستحسن الانتظار لمدة ساعة واحدة على الأقل قبل بدء تمرينك.
٤. يجب على الأفراد ذوي القدرات البدنية أو الحسية أو الإدراكية المحدودة، أو أولئك الجدد في ممارسة الرياضة، الانخراط في الأنشطة تحت إشراف مدرب سلامة مؤهل.

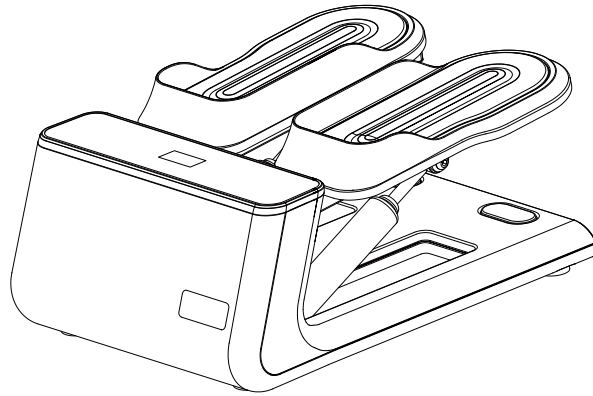
لتجنب الإصابات وتعزيز الأداء، يُوصى ببدء كل جلسة تمرين بالإحماء. اتبع التمارين الموضحة في الرسم التوضيحي المرافق، وقم بأداء كل تمرين لمدة لا تقل عن ٣٠ ثانية.



التجميع

A. تفريغ المنتج

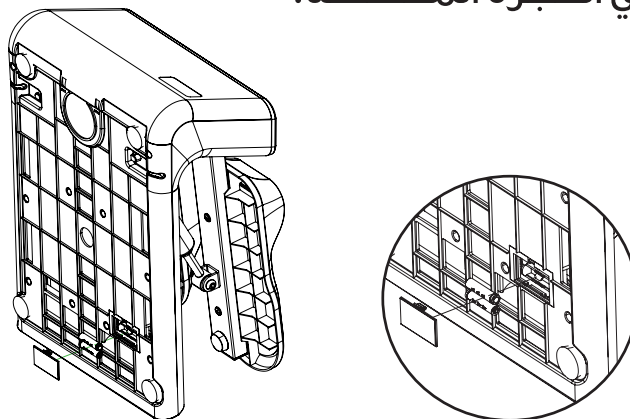
عند فتح العلبة، قم بإزالة المنتج بعناية وضعه جانبًا.



B. تركيب البطاريات

١. حدد غطاء البطارية على الجزء الداخلي من الإطار.

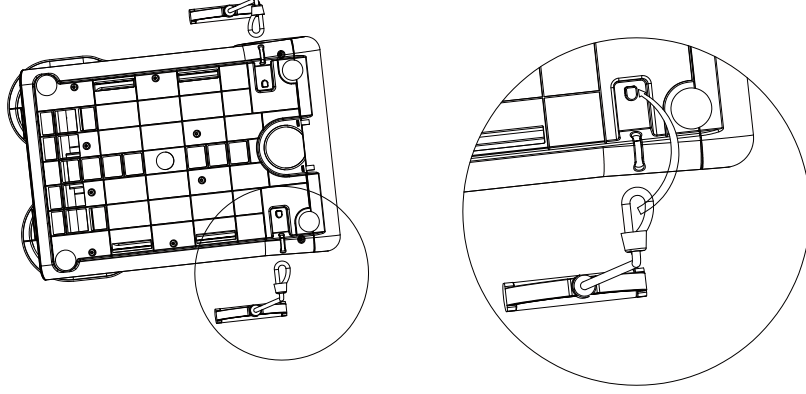
٢. أدخل بطاريتين AAA في الحجرة المخصصة.



C. إرفاق حبل السحب المرن

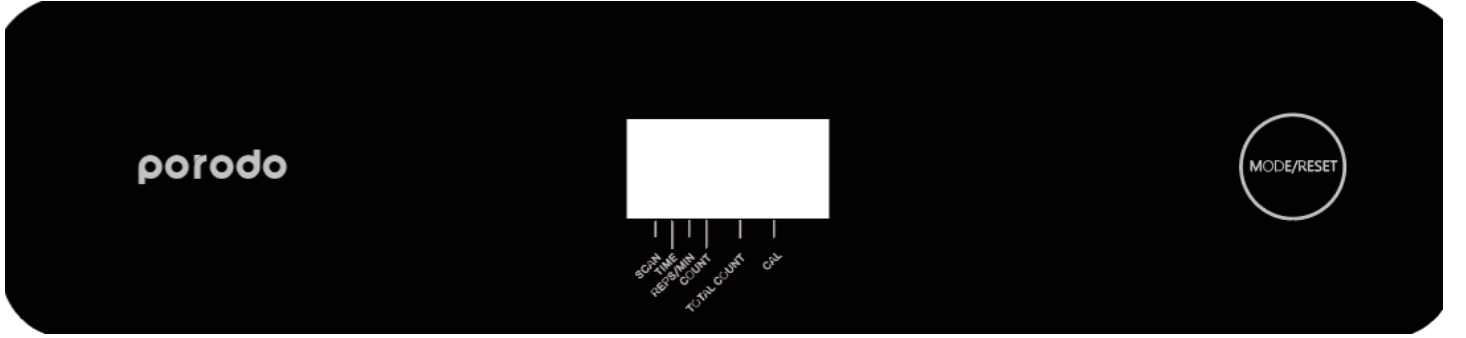
1. ضع الجهاز على جانبه.

2. قم بإرفاق حبل السحب المرن كما هو موضح في الرسم التوضيحي.



لوحة التحكم

استكشف الميزات الرئيسية لواجهة التحكم:



الوقت	٠٠:٠٠-٩٩:٥٩ (دقيقة: ثانية)
السرعات الحرارية	٩٩٩- كيلو كالوري
العدد	٩٩٩٩-.
الخطوات/الدقيقة	٩٩٩٩-.
الإجمالي	٩٩٩٩-.

مقدمة الوظائف

1. وضع (اختيار/إعادة ضبط)

يتيح لك اختيار وتثبيت وظيفة محددة ترغب فيها.

2. التشغيل/الإيقاف التلقائي

ينشط النظام عند الضغط على أي مفتاح أو عند اكتشاف الإدخال من مستشعر السرعة. يتم إيقاف التشغيل تلقائيًا عندما لا يكون هناك إشارة للسرعة أو ضغط على المفتاح لمدة تقارب ٤ دقائق.

٣. إعادة الضبط

يمكن إعادة ضبط الوحدة إما عن طريق استبدال البطارية أو الضغط على زر MODE/RESET لمدة ٣ ثواني.

٤. الوضع

لاختيار وضع SCAN أو LOCK، اضغط على زر MODE/RESET عندما يكون المؤشر على الوظيفة المطلوبة. ستبدأ الوظيفة المحددة في الومض.

٥. الوقت

اضغط على زر MODE حتى يتم قفل المؤشر على الوقت. سيتم عرض الوقت الكلي للتدريب عند بدء التمرين.

٦. العد

اضغط على زر MODE حتى يتم قفل المؤشر على العد. يتتبع النظام تلقائيًا ويعرض عدد التمارين.

٧. السرعات الحرارية

اضغط على زر MODE حتى يتم قفل المؤشر على السرعات الحرارية. سيتم عرض السرعات الحرارية المحروقة خلال التمرين.

٨. العدد الإجمالي (إذا كان ذلك مناسبًا)

اضغط على زر MODE حتى يتم قفل المؤشر على العدد الإجمالي. سيتم تسجيل العدد الإجمالي للتمارين تلقائيًا وعرضه.

٩. التكرارات/الدقيقة (إذا كان ذلك مناسبًا)

اضغط على زر MODE حتى يتم قفل المؤشر على التكرارات/الدقيقة لمشاهدة السرعة الحالية أثناء التمرين.

١٠. المسح

تقوم الشاشة بالتناوب تلقائيًا عبر الوظائف كل ٤ ثواني.

١١. البطارية

إذا تم عرض معلومات غير صحيحة على الشاشة، قم بإعادة تثبيت البطاريات لضمان التشغيل السليم.

مصدر الطاقة	بطارية AAA
مادة المنتج	بلاستيك، PP، ABS، مطاط
سعة الوزن	حتى ١٢٠ كجم
الوزن الصافي للمنتج	٩ كجم
أبعاد المنتج	٢٤٠×٣٨٠×٥٣٠مم

تنظيف وصيانة

يمكن الحفاظ على سلامة ووظائف المعدات فقط عند فحصها بانتظام بحثاً عن علامات التلف والتآكل. من مسؤولية المستخدم إجراء الصيانة الروتينية. احرص على الانتباه للنقاط التالية:

١. قم بتنظيف الدواسات والجسم الرئيسي بقطعة قماش مبللة، مع التأكد من أن مسارات العجلات خالية. يساعد ذلك في تقليل الضوضاء.
٢. تحقق بانتظام من براغي الدواسات وقم بشدها باستخدام مفك البراغي. يمكن أن تؤدي الدواسات الفضفاضة إلى ضوضاء أو تلف أو إصابة.
٣. لا تعرض المعدات لصدمات ثقيلة أو قوة مفرطة. لا تحاول تفكيكها أو تعديلها.
٤. استخدم المعدات في الداخل على سطح مستو، وابتعد عن الرطوبة والغبار.
٥. تجنب تعريض المعدات لدرجات حرارة قصوى. لا تتركها تحت أشعة الشمس المباشرة لفترات طويلة.
٦. لا تستخدم أي منظفات أو مذيبيات لتنظيف المعدات.
٧. تجنب استخدام المواد المزلقة، حيث يمكن أن تتسبب في تلف المنتج.
٨. لا تمارس الرياضة أثناء الوقوف على المعدات، حيث سيتسبب ذلك في تلف المحرك وهيكلها. تم تصميم هذه المعدات للاستخدام أثناء الجلوس.

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**