



Powerology

جهاز المشي القابل للطي مع انحدار

SKU: PSM001

٢	تعليمات السلامة المهمة
٣	تعليمات التأريض
٤	بيان لجنة الاتصالات الفيدرالية (FCC)
٥	محتويات العبوة
٥	المواصفات
٦	عرض تخطيطي
٧	تعليمات الاستخدام
٨	مفتاح الأمان
٨	وسائل النقل
٩	لوحة التحكم
١٠	وضع الاستعداد
١٠	شاشة العرض
١١	جهاز التحكم عن بُعد
١٢	دليل التشغيل
١٢	وظيفة الميلان التلقائي
١٣	العناية والصيانة
١٦	رمز الخطأ
١٧	استكشاف الأخطاء وإصلاحها
١٨	التمديدات المقترحة
١٩	التخلص من هذا المنتج
٢٠	الضمان
٢٠	اتصل بنا

خطر: لتقليل خطر الصدمة الكهربائية، قم دائمًا بفصل جهاز المشي عن مصدر الكهرباء فورًا بعد الاستخدام وقبل التنظيف.

تحذير: اتبع هذه الإرشادات لتقليل خطر الحروق أو الحريق أو الصدمة الكهربائية أو الإصابات:

١. لا تترك جهاز المشي موصولًا بالكهرباء دون مراقبة. افصله عن الكهرباء عند عدم الاستخدام وقبل تركيب أو إزالة أي أجزاء.

٢. لا تستخدمه تحت بطانية أو وسادة، فقد يؤدي ارتفاع الحرارة إلى نشوب حريق أو حدوث صدمة كهربائية أو إصابة.

٣. يجب الإشراف عن كثب عند استخدام الجهاز من قبل الأطفال أو المرضى أو ذوي الاحتياجات الخاصة أو بالقرب منهم.

٤. استخدم جهاز المشي فقط للغرض الموصوف في هذا الدليل. لا تستخدم ملحقات غير موصى بها من قبل الشركة المصنعة.

٥. لا تشغل الجهاز إذا كان سلكه أو القابس تالفًا، أو إذا كان لا يعمل بشكل صحيح، أو تعرض للسقوط أو الغمر في الماء. قم بإعادته إلى مركز الصيانة للفحص والإصلاح.

٦. لا تحمل الجهاز من سلك الطاقة أو تستخدمه كمقبض.

٧. أبقِ السلك بعيدًا عن الأسطح الساخنة.

٨. لا تستخدم الجهاز إذا كانت فتحات التهوية مسدودة. حافظ على نظافتها من الوبر والشعر وما شابه.

٩. لا تسقط أو تدخل أي أجسام في أي فتحة بالجهاز.

١٠. لا تستخدم الجهاز في الهواء الطلق.

١١. لا تستخدم الجهاز في أماكن يتم فيها استخدام منتجات الرذاذ (البخاخات) أو حيث يتم توفير الأكسجين.

تنبيه: لتقليل خطر الإصابة من الأجزاء المتحركة، افصل الجهاز عن الكهرباء قبل إجراء الصيانة.

تحذير: لتقليل خطر الصدمة الكهربائية، افصل الجهاز عن الكهرباء قبل التنظيف أو الصيانة.

تنبيه: لتقليل خطر الإصابة من الأجزاء المتحركة، افصل الجهاز عن الكهرباء قبل إجراء الصيانة.

تحذير: لتقليل خطر الصدمة الكهربائية، افصل الجهاز عن الكهرباء قبل التنظيف أو الصيانة.

تحذير: لتجنب خطر الإصابة الشخصية، أبقِ الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ١٣ عامًا بعيدًا عن الجهاز.

١٢. لفصل الجهاز، قم بإيقاف تشغيل جميع عناصر التحكم، ثم افصل القابس من المقبس.

١٣. قم بتوصيل جهاز المشي بمأخذ كهربائي مؤرض بشكل صحيح فقط. راجع تعليمات التأريض.

تحذير: هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل الأشخاص الذين يعانون من ضعف في القدرات البدنية أو الحسية أو العقلية، أو الذين يفتقرون إلى الخبرة والمعرفة، ما لم يتم إشرافهم أو توجيههم من قبل شخص مسؤول عن سلامتهم.

١٤. الحد الأقصى لوزن المستخدم لهذا الجهاز هو ١٢٠ كجم (٢٦٥ رطلاً). لا تتجاوز الحد الأقصى للوزن المسموح به.

١٥. احتفظ بهذه التعليمات.

تعليمات التأريض

تحذير: يجب تأريض هذا الجهاز.

في حالة حدوث عطل أو خلل، يوفر التأريض مسارًا لمقاومة أقل لتيار الكهرباء، مما يقلل من خطر الصدمة الكهربائية. يجب توصيل القابس بمقبس مناسب مثبت ومؤرض بشكل صحيح وفقًا لجميع القوانين واللوائح المحلية.

خطر: قد يؤدي التوصيل غير الصحيح لسلك التأريض إلى خطر التعرض لصدمة كهربائية. إذا كنت غير متأكد مما إذا كان الجهاز مؤرضًا بشكل صحيح، فاستشر كهربائيًا مؤهلًا أو فني صيانة. لا تقم بتعديل القابس المرفق مع الجهاز. إذا لم يكن القابس مناسبًا للمقبس، فاطلب من كهربائي مؤهل تركيب مقبس مناسب.

ملاحظة: تم اختبار هذا الجهاز وتبين أنه يتوافق مع حدود الأجهزة الرقمية من الفئة ب، وفقاً للجزء هـ من قواعد لجنة الاتصالات الفيدرالية (FCC). صُممت هذه الحدود لتوفير حماية معقولة من التداخل الضار في التركيبات السكنية. يُولد هذا الجهاز، ويستخدم، ويمكنه إشعاع طاقة ترددات لاسلكية، وإذا لم يتم تركيبه واستخدامه وفقاً للتعليمات، فقد يُسبب تداخلاً ضاراً في الاتصالات اللاسلكية. ومع ذلك، لا يوجد ضمان بعدم حدوث تداخل في أي تركيب.

إذا تسبب هذا الجهاز في تداخل ضار في استقبال الراديو أو التلفزيون، والذي يمكن تحديده بإيقاف تشغيل الجهاز وتشغيله، يُنصح المستخدم بمحاولة تصحيح التداخل من خلال واحد أو أكثر من الإجراءات التالية:

إعادة توجيه هوائي الاستقبال أو نقله. زيادة المسافة الفاصلة بين الجهاز وجهاز الاستقبال.

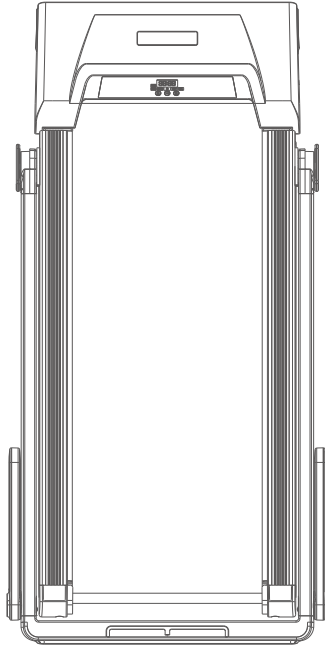
توصيل الجهاز بمقبس كهربائي على دائرة كهربائية مختلفة عن تلك التي يتصل بها جهاز الاستقبال.

استشر الوكيل أو فني راديو/تلفزيون خبير للحصول على المساعدة.

يتوافق هذا الجهاز الرقمي من الفئة ب مع المعيار الكندي ICES-٣٠٠.

هذا الجهاز الرقمي من الفئة ب يتوافق مع معيار NMB-٣٠٠ في كندا.

محتويات العبوة



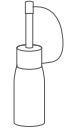
أجهزة المشي



جهاز تحكم عن بُعد



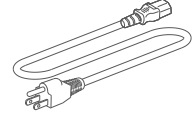
أداة سداسية



زيت تشحيم



حامل طاولة



سلك الطاقة



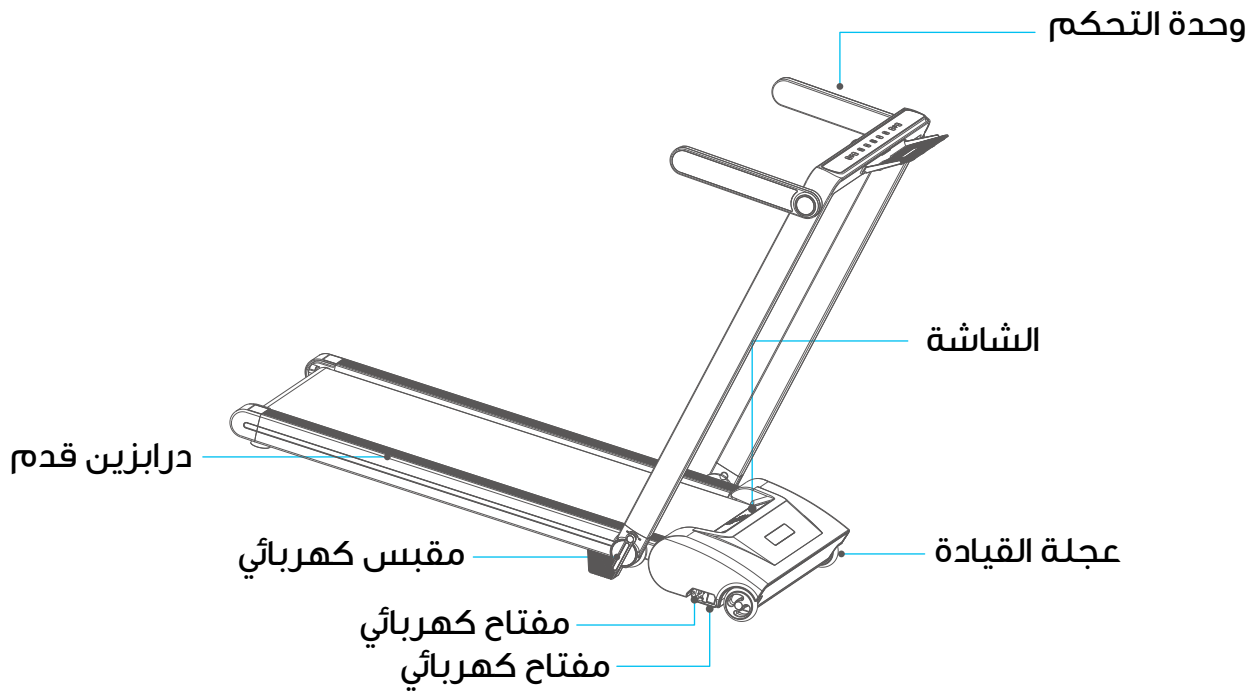
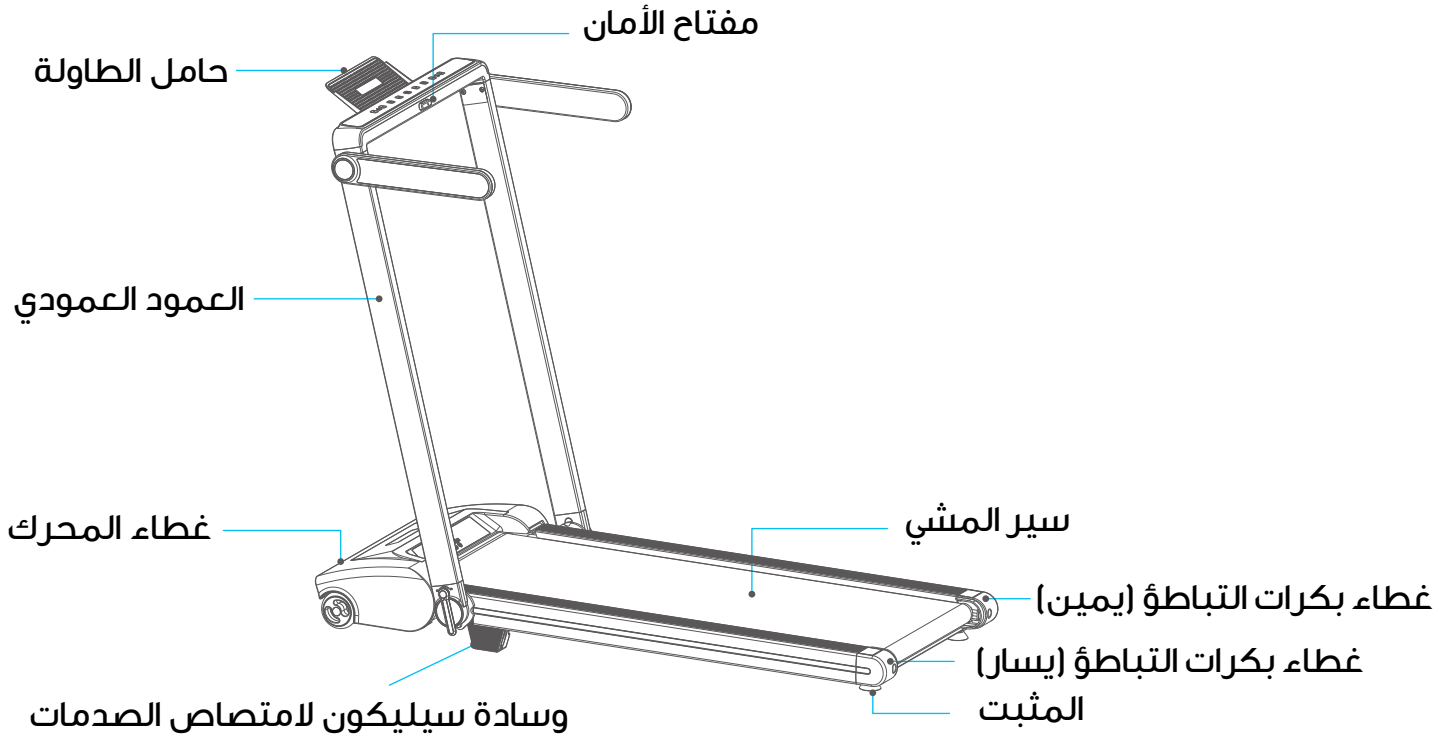
مفتاح الأمان



البطارية

المواصفات

الجهد المقدر	٢٢٠-٢٤٠ فولت، ٥٠ هرتز
طاقة المحرك القصوى	٠.٧٥ حصان
الوظيفة	وضع المشي والجري
مستويات الميل	٥ مستويات
نطاق السرعة	من ١٢ إلى ١٢ كم/ساعة
سعة التحميل	حتى ١٢٠ كجم
سلك الطاقة	قابس بريطاني ثلاثي الأطراف
الوزن الصافي	٢٩.٥ كجم
حجم المنتج	١٤٥ × ٦٠ × ١٣٠ مم (الحجم المطوي)، ١٦٠ × ٦٠ × ١٢٣٠ مم (الحجم المفتوح)

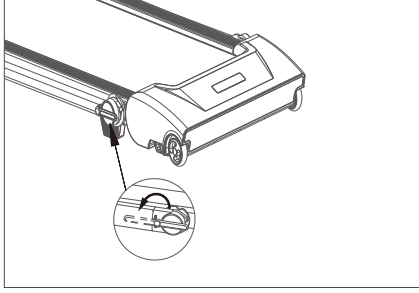


تعليمات الاستخدام

أ. جهاز المشي مفتوح للجري

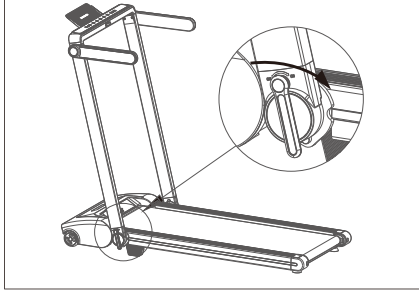
نطاق السرعة: من ١ إلى ١٢ كم/ ساعة

١. أخرج جهاز المشي من العلبة مع ملحقاته، ثم ضعه على أرض مستوية.



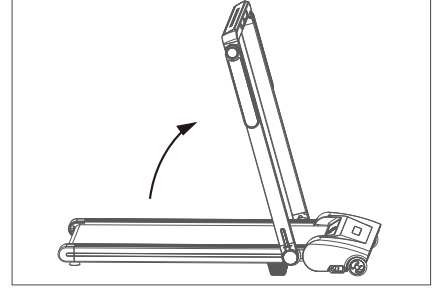
٢. أدر ذراع الطي عكس اتجاه عقارب

الساعة لفتح القفل.

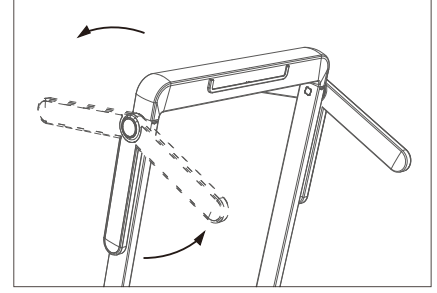


٤. أدر ذراع الطي باتجاه عقارب

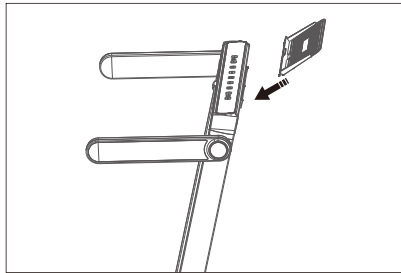
الساعة لقفله.



٣. ارفع القوائم إلى وضعية النهاية.

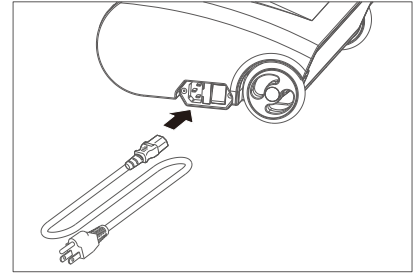


٥. اطوِ الدرابزين أفقيًا.

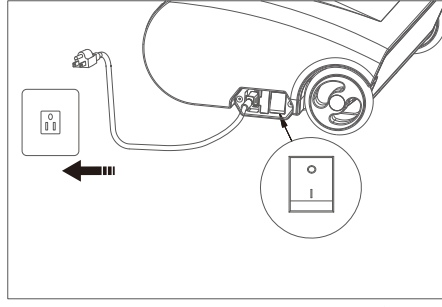


٦. أدخل حامل الجهاز اللوحي

وفقاً لإشارة السهم.



٧. وُصل سلك الطاقة بموصل الطاقة.



٨. شغل الجهاز وابدأ التشغيل.

ب. طي للمشي

نطاق السرعة: من ١٠ إلى ٦٠ كم/ ساعة

١. افصل حامل الجهاز اللوحي.

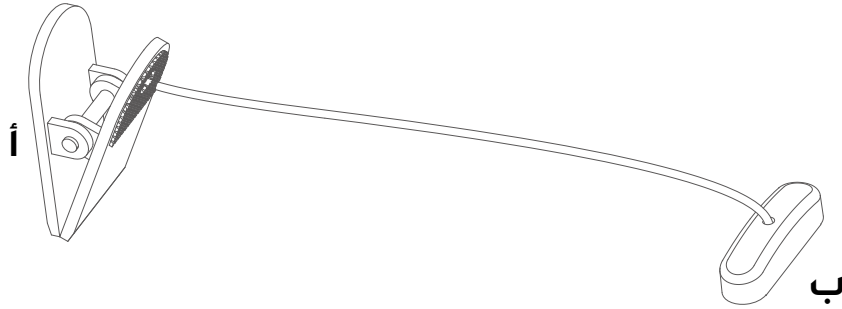
٢. اطو وحدة المقود بطريقة عكسية.

٣. استمتع بتمرين المشي مع جهاز التحكم عن بُعد.

مفتاح الأمان

في حالة الطوارئ، يتوقف جهاز المشي تلقائيًا ويعرض علامة "—" عند سحب مفتاح الأمان من وحدة التحكم.

ملاحظة: ثبت المشبك (أ) بحزام ملابسك، وضع المفتاح المغناطيسي (ب) أسفل وحدة التحكم.

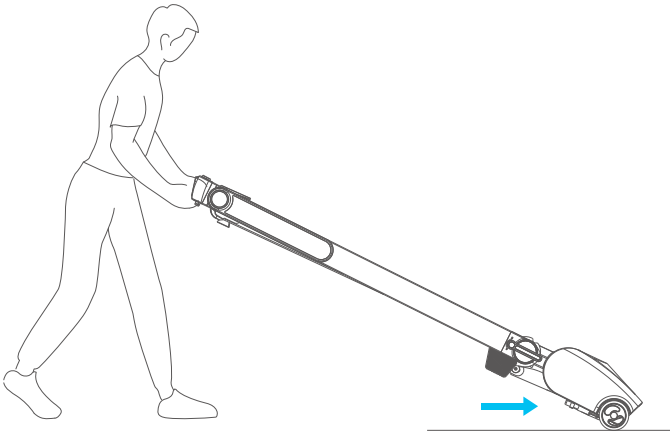


وسائل النقل

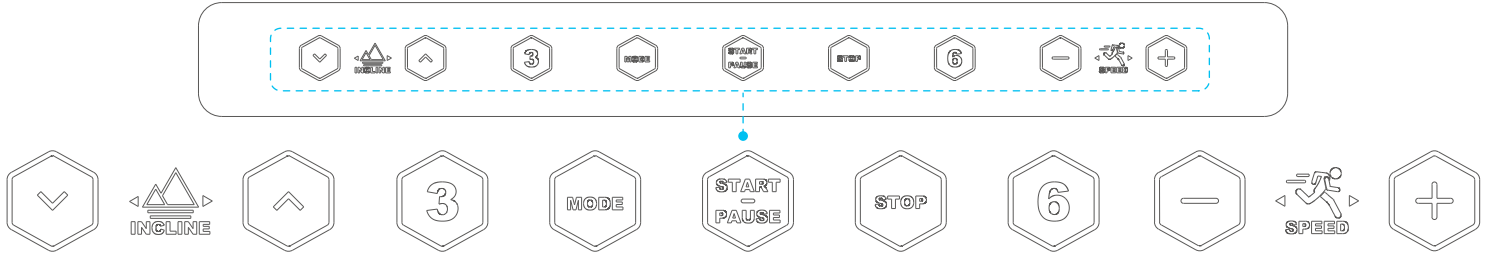
١. في حال الحاجة إلى النقل، يُرجى فصل سلك الطاقة وحامل الجهاز اللوحي قبل رفع طرف جهاز المشي.

٢. يسهل نقل جهاز المشي بفضل عجلات النقل السفلية، مما يُسهّل تحريكه كعربة يدوية.

ملاحظة: قبل نقل جهاز المشي أو تخزينه، تأكد من فصل مفتاح الطاقة وسلك الطاقة.



لوحة التحكم



أزرار اللمس

وظيفة	زر
قلّل مستوى الانحدار.	
ارفع مستوى الانحدار.	
زر ٣ كم/ساعة: المس هذا الزر لفترة قصيرة، وستزداد السرعة تدريجيًا حتى ٣ كم/ساعة.	
خصص أهداف التمرين (مثل: الوقت، السرعات الحرارية، المسافة).	
لبدء تشغيل سير المشي، يكون الإعداد الأولي للسرعة ١ كم/ساعة. لإيقاف سير المشي لفترة قصيرة أو استراحة، اضغط عليه مرة أخرى لاستئنافه.	
المس هذا الزر لفترة قصيرة لإيقاف سير المشي عند انتهاء التمرين.	
زر ٦ كم/ساعة: المس هذا الزر لفترة قصيرة، وستزداد السرعة تدريجيًا حتى ٦ كم/ساعة.	
التباطؤ: المس هذا الزر لفترة قصيرة أو اضغط عليه باستمرار، وسيغير إعداد السرعة بمقدار ٠,٥ كم/ساعة.	
التسريع: المس هذا الزر لفترة قصيرة أو اضغط عليه باستمرار، وسيغير إعداد السرعة بمقدار ٠,٥ كم/ساعة.	

إذا تجاوز وقت التوقف المؤقت ١٠ دقائق، ينتقل جهاز المشي تلقائيًا إلى وضع الاستعداد. في هذا الوضع، ينطفئ ضوء لوحة التحكم، وتُمحى بيانات التمرين السابقة. يمكنك تنشيط لوحة التحكم بلمس أي زر.

شاشة العرض

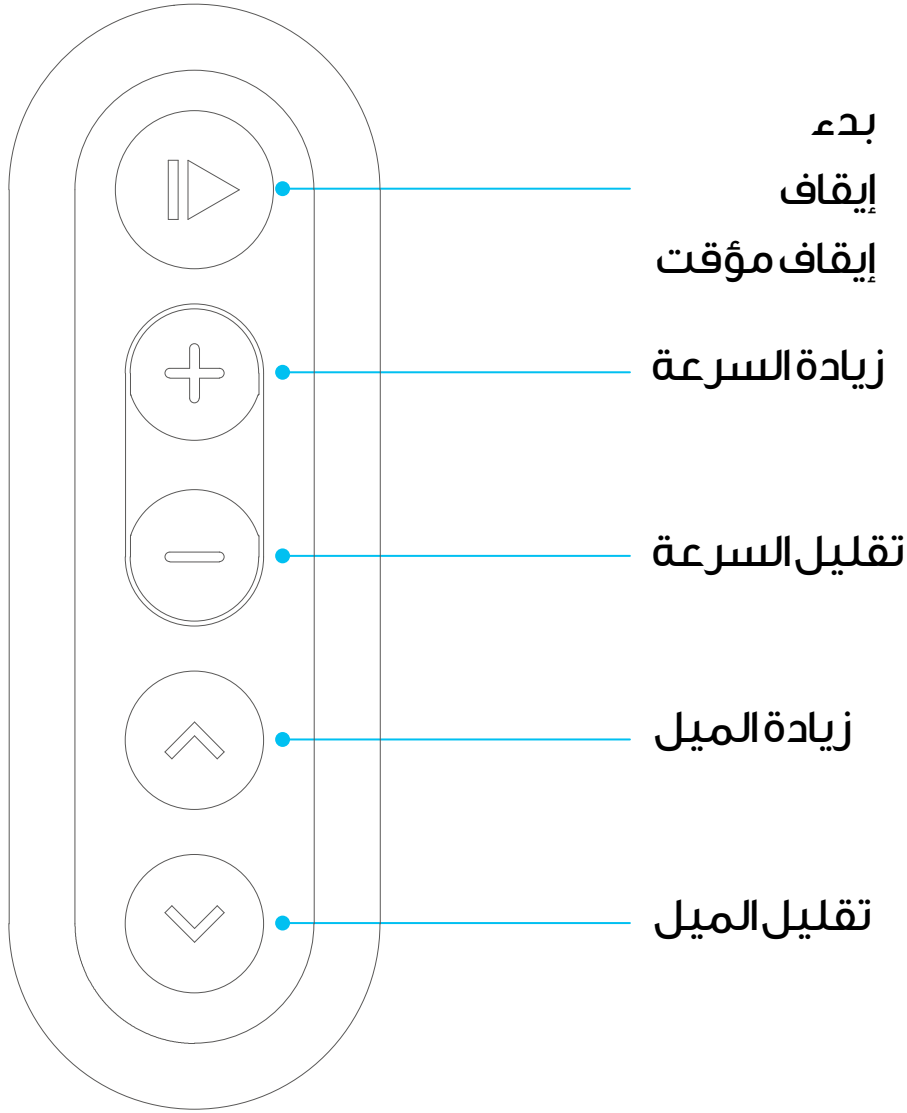


أثناء المشي أو الجري على جهاز المشي، يمكن للشاشة عرض معلومات التمرين التالية:

العنصر	المدى	الشاشة
السرعة	من ١ إلى ١٢ كم/ساعة	تعرض سرعة سير المشي.
السرعات الحرارية	من ٠ إلى ٩٩٩٩ سرعة حرارية	تعرض العدد التقريبي للسرعات الحرارية التي حرقتها.
بما في ذلك	٠، ١، ٢، ٣، ٤، ٥	تعرض مستوى ميل الإعداد.
الوقت	٠٠ إلى ٩٩ دقيقة	تعرض الوقت المستغرق.
المسافة	٠٠ إلى ٩٩.٩٩ كم	تعرض المسافة التي مشيتها أو ركضتها.

ملاحظة: مدة التمرين ٩٩ دقيقة. إذا تجاوزت مدة التمرين ٩٩ دقيقة، فسيتعين عليك إعادة تشغيل جهاز المشي. سيتم مسح بيانات التمرين السابقة وإعادة تسجيلها وفقًا لذلك.

جهاز التحكم عن بُعد

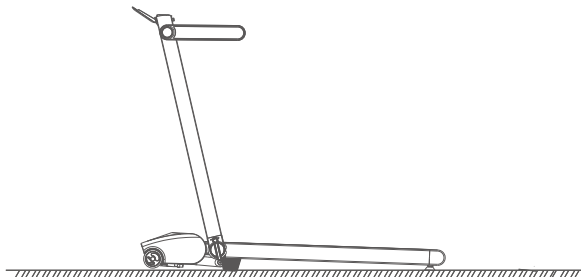


ملاحظة: تأكد من تشغيل جهاز المشي وتركيب بطارية في جهاز التحكم عن بُعد. يمكن ضبط السرعة حتى ٦ كم/ساعة باستخدام جهاز التحكم عن بُعد. لمزيد من التسارع، استخدم لوحة التحكم.

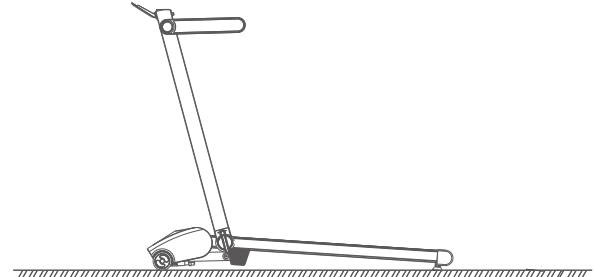
الزر	الوظائف	التشغيل	تعليمات
◀	إيقاف	ضغط قصيرة	شغل جهاز المشي
	تشغيل	ضغط مطولة لمدة ثانيتين	ستعرض الشاشة "End" وسيبدأ سير المشي بالتحرك ببطء حتى يتوقف تمامًا. ستنتفض الشاشة إذا استمرت حالة "End" لأكثر من ١٠ دقائق.
	إيقاف مؤقت	ضغط قصيرة (في وضع البدء)	سيبتباط سير المشي حتى يتوقف تمامًا، وستظهر على الشاشة "PAU". سيتم حفظ بيانات التمرين. لاستئناف التمرين، اضغط على هذا الزر. ستُطفأ الشاشة إذا استمر التوقف لأكثر من ١٠ دقائق.
⤴	زيادة الميل	ضغط قصيرة	زيادة مستوى الميل.
⤵	إنقاص الميل	ضغط قصيرة	خفض مستوى الميل.
+	تسريع	ضغط قصيرة	زيادة سرعة سير المشي، الزيادة ٠.٥ كم/ساعة.
-	إبطاء	ضغط قصيرة	خفض سرعة سير المشي، التناقص ٠.٥ كم/ساعة.

وظيفة الميل التلقائي

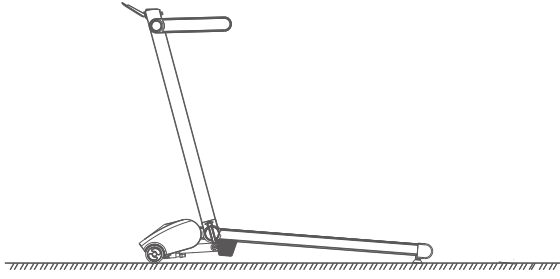
مستويات الميل: ٠-١-٢-٣-٤-٥
غير ميل جهاز المشي حسب رغبتك.



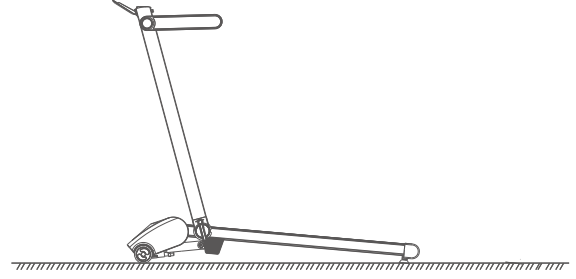
المستوى ٤% :



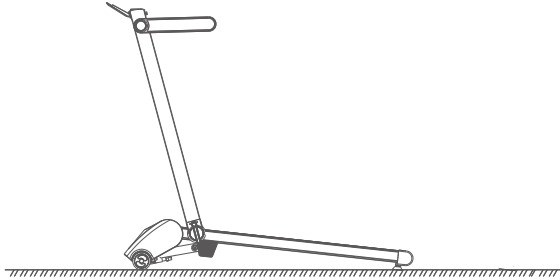
المستوى ٨% :



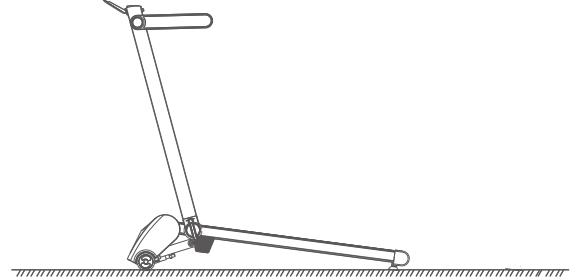
المستوى ٠: ١٪



المستوى ١: ١١٪



المستوى ٠: ١٢٪



المستوى ١: ١٣٪

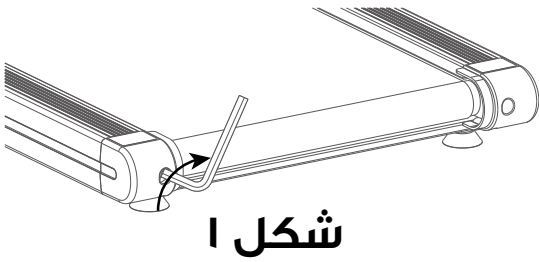
تذكير ودي بميزات الميلان التلقائي:

١. يجب ضبط مستوى الميلان على "Zero" عند الانتهاء من التمرين.
٢. قم بإجراء اختبار POST (اختبار التشغيل الذاتي) لتحديد مستوى الميلان والعودة تلقائيًا إلى "Zero".
٣. تصل فترة الميلان إلى ٥ ثوانٍ، وتستغرق كل حركة ميل من "Zero" إلى المستوى ٦ حوالي ٣٠ ثانية.

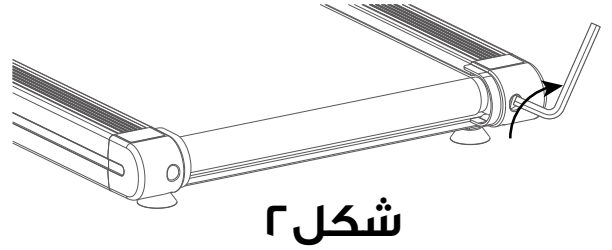
العناية والصيانة

١. سير المشي خارج مركزه أو ينزلق
١. عملية ضبط مركز سير المشي: أوقف تشغيل جهاز المشي وافصل سلك الطاقة.
٢. عملية ضبط المركز يدويًا:
- ٢، ١. إذا تحرك سير المشي إلى اليسار، فاستخدم الأداة السداسية لتدوير برغي بكرة التباطؤ الأيسر في اتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة (انظر الشكل ١).

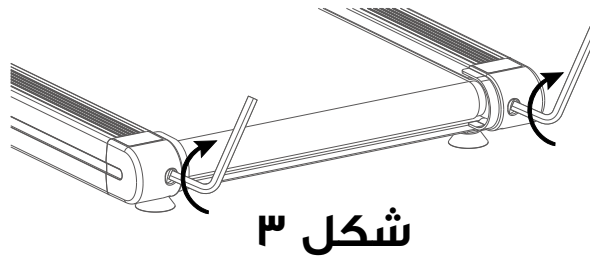
- ٢.٢ إذا تحرك سير المشي إلى اليمين، فاستخدم الأداة السداسية لتدوير برغي بكرة التباطؤ الأيمن في اتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة (انظر الشكل ٢).
- ٢.٣ يجب تشغيل جهاز المشي لمدة دقيقة إلى دقيقتين. كرر عملية ضبط المركز يدويًا حتى يتم ضبط سير المشي.
٣. عملية تصحيح انزلاق السير:
- ٣.١ أوقف تشغيل جهاز المشي قبل بدء التشغيل.
- ٣.٢ استخدم أداة سداسية لتدوير برغي بكرة التباطؤ في اتجاه عقارب الساعة بمقدار نصف دورة (انظر الشكل ٣).
- ٣.٣ بعد التصحيح، حاول المشي لمدة دقيقة إلى دقيقتين بسرعة ٢-٣ أميال في الساعة. كرر العملية حتى يتم شد سير المشي جيدًا.
- ملاحظة:** يجب عدم ضبط سير المشي بإحكام شديد، فقد يؤدي ذلك إلى تلفه.
- ٤. تنبيه:**
- ٤.١ لتجنب الإصابة، لا تضع أي حطام حول جهاز المشي قبل الصيانة.
- ٤.٢ استخدم دائمًا أداة سداسية المرفقة.
- ٤.٣ توخَّ الحذر أثناء عملية الصيانة. لا تضغط على أصابعك.



شكل ١



شكل ٢



شكل ٣

ب. عملية تزييت السير:

اتبع التعليمات أدناه لتزييت السير.

١. أوقف تشغيل جهاز المشي وافصل سلك الطاقة.

٢. باستخدام الأداة السداسية، أدر برغي البكرة الخاملة عكس اتجاه عقارب الساعة حتى ينفك السير ويرتفع بسهولة.

نصيحة: يُرجى مراعاة عدد دورات دوران الأداة السداسية عند فك السير، فهذا يُساعد على تعديل شدّه بعد عملية التزييت.

٣. ارفع حواف السير ورشّ زيت التزييت في منتصف منصة المشي بالتساوي. ليس من الضروري رشّ زيت التزييت على كامل منصة المشي.

٤. كمية زيت التزييت لكل دورة صيانة: من ٥ إلى ١٠ مل.

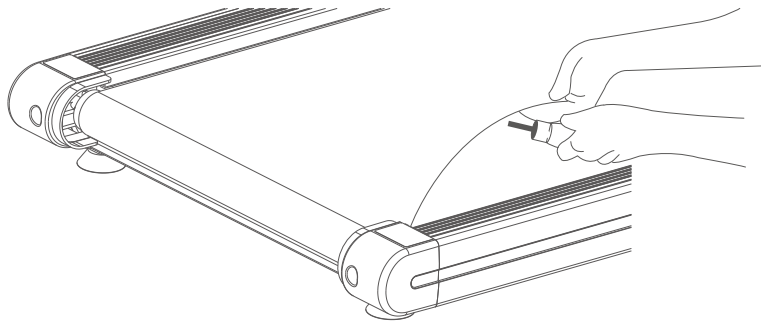
تنبيه: قد يؤدي استخدام كمية كبيرة من الزيت إلى انزلاق السير.

٥. باستخدام الأداة السداسية، أدر برغي البكرة الخاملة عكس اتجاه عقارب الساعة بالعدد المذكور سابقًا حتى يُحكم سير المشي بشكل صحيح.

٦. شغل جهاز المشي وتدرّب لبضع دقائق لتوزيع زيت التزييت بالتساوي على سطح الحزام.

تنبيه: يُرجى تثبيت درابزين الجهاز عند التمرين بسرعة ٤ أميال في الساعة.

تكرار التزييت: يُنصح بشدة كل ١٠٠ ميل.



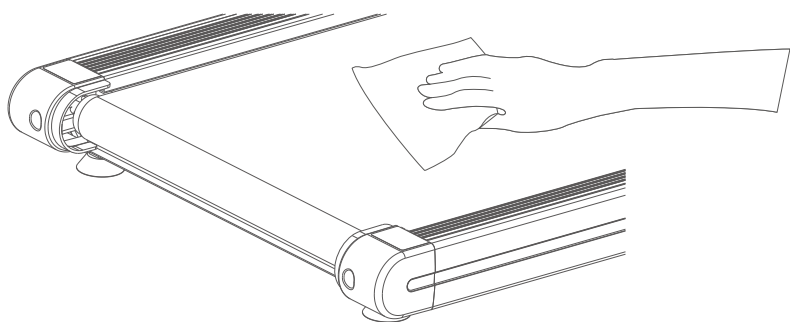
ج. تنظيف جهاز المشي

١. أطفئ جهاز المشي وافصل سلك الطاقة قبل التنظيف.

٢. امسح ونظف بقطعة قماش مبللة. لا تستخدم منظفات حمضية أو كاوية.

٣. لا تنظف الجانب الآخر من سير المشي.

٤. من الطبيعي العثور على كمية صغيرة من بقايا البارود الأسود تحت جهاز المشي بعد الاستخدام لفترة طويلة.



رمز الخطأ

رمز الخطأ	المشكلة	الحل
E.١	تم مقاطعة الاتصال بين وحدة التحكم والشاشة الرقمية.	قم بفك غطاء المحرك وتحقق من الاتصال بين وحدة التحكم والشاشة الرقمية. يرجى الاتصال بمركز الخدمة إذا لم يتم التخلص من رمز E.١. ملاحظة: قم دائمًا بإيقاف تشغيل الجهاز وفصل سلك الطاقة قبل البدء في أي إجراء.
E.٢	حماية من اللهب.	١. قم بفك غطاء المحرك وتحقق من الاتصال بين وحدة التحكم والمحرك. ٢. إذا تم قطع التيار الكهربائي بسبب ارتخاء أو انفصال الموصل، يرجى فك غطاء المحرك للتحقق. ٣. يرجى الاتصال بمركز الخدمة إذا لم يتم حل المشكلة بالخطوات المذكورة أعلاه.
E.٥	حماية من التيار الزائد.	١. بسبب تجاوز وزن المستخدم ١٢٠ كجم. ٢. افتح جهاز المشي للتحقق من وجود أي أجسام غريبة تعيق الأجزاء المتحركة (مثل محرك الدفع، الأسطوانة الخاملة، أسطوانة الدفع، حزام المشي). ٣. قد يكون حزام المشي مشدودًا بشكل زائد أو يفتقر إلى التزييت. يرجى الرجوع إلى الفصول المتعلقة بشد الحزام والتزييت.
E.٦		

E.٧	خطأ في البرنامج.	استبداله بوحدة تحكم جديدة.
EI.	انقطع الاتصال بين كابل الإشارة ووحدة التحكم.	١. فك صندوق وحدة التحكم وتأكد من توصيل كابل الإشارة بوحدة التحكم. ٢. فك صندوق وحدة التحكم وتأكد من سلامة أسلاك التوصيل الداخلية وعدم وجود أي ثغوب فيها. ٣. أعد تركيب لوحة PCBA الجديدة لوحدة التحكم.

هام: في حال ظهور رمز خطأ، يجب إيقاف التمرين فوراً. يُرجى التواصل مع خدمة ما بعد البيع إذا لم يتم حل المشكلة بعد إعادة التشغيل.

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

المشكلة	السبب المحتمل	الحل
جهاز المشي لا يعمل.	١. مفتاح الطاقة معطل. ٢. انقطاع التيار الكهربائي. ٣. سلك الطاقة تالف.	١. استبدل مفتاح الطاقة إذا لم يُضغ. ٢. تأكد من توصيل سلك الطاقة بمأخذ كهربائي مؤرض بشكل صحيح. ٣. استبدل كابل الطاقة.
ينزلق سير المشي.	حزام المشي فضفاض.	قم بشد حزام المشي باستخدام أداة سداسية.
جهاز التحكم عن بُعد لا يعمل.	١. استخدام خاطئ للإعدادات الافتراضية. ٢. طاقة البطارية منخفضة. ٣. جهاز التحكم عن بُعد معطل.	١. يجب توجيه جهاز التحكم عن بُعد مباشرة نحو منفذ الاستقبال عند الاستخدام. ٢. أعد تركيب خلايا البطارية في جهاز التحكم عن بُعد. ٣. أعد تركيب جهاز التحكم عن بُعد إذا لزم الأمر.
يوجد صوت احتكاك.	حزام المشي خارج المركز.	انظر قسم العناية والصيانة.

يتم عرض الوضعية الصحيحة لعدة تمارين تمدد أساسية على اليمين.
تحرك ببطء أثناء التمدد—لا ترتد أبدًا.

١. تمرين لمس أصابع القدم: قف مع ثني ركبتك قليلًا ثم انحن للأمام ببطء من الوركين. اسمح لظهرك وكتفيك بالاسترخاء أثناء محاولة الوصول إلى أصابع قدميك قدر الإمكان. حافظ على الوضعية لمدة ١٥ عددًا، ثم استرخ. كرر التمرين ٣ مرات. يستهدف التمدد: أوتار الركبة، وخلف الركبتين، والظهر.

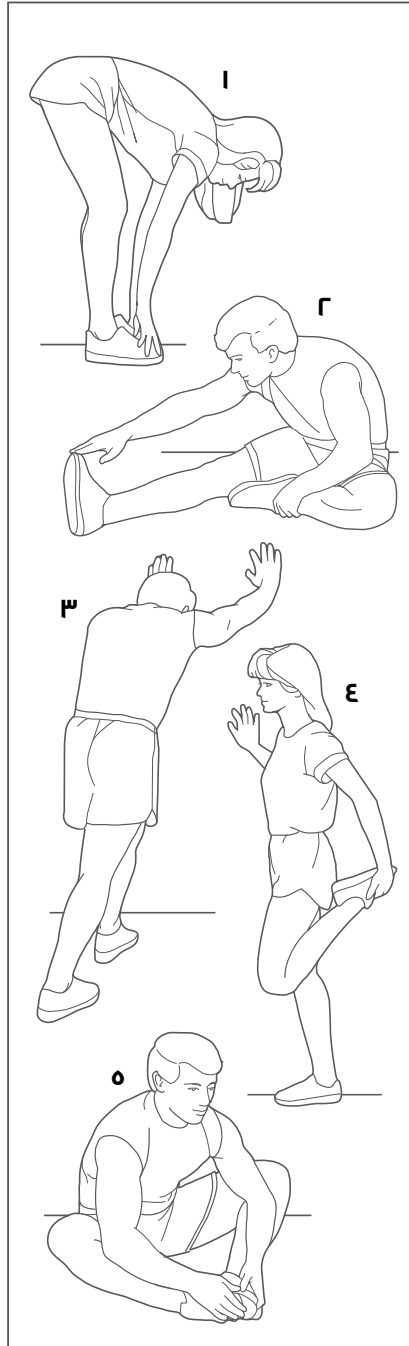
٢. تمرين تمديد أوتار الركبة: اجلس مع فرد إحدى الساقين. ضع باطن القدم الأخرى بالقرب منك واسندها على الفخذ الداخلي للساق الممدودة. حاول الوصول إلى أصابع قدميك قدر الإمكان. حافظ على الوضعية لمدة ١٥ عددًا، ثم استرخ. كرر التمرين ٣ مرات لكل ساق. يستهدف التمدد: أوتار الركبة، وأسفل الظهر، والفخذ الداخلي.

٣. تمرين تمديد الساق/وتر العرقوب: ضع إحدى الساقين أمام الأخرى، ثم مد يديك إلى الأمام وضعهما على الحائط. حافظ على استقامة الساق الخلفية وثبات القدم الخلفية على الأرض. قم بثني الساق الأمامية، وامل جسمك للأمام، وحرك الوركين باتجاه الحائط. حافظ على الوضعية لمدة ١٥ عددًا، ثم استرخ. كرر التمرين ٣ مرات لكل ساق. لتمديد إضافي لوتر العرقوب، قم بثني الساق الخلفية أيضًا.

يستهدف التمدد: عضلات الساق، وأوتار العرقوب، والكاحلين.

٤. تمرين تمديد العضلة الرباعية: ضع يداً واحدة على الحائط للتوازن، ثم امسك قدمك الأخرى بيدك المعاكسة. اسحب كعب قدمك باتجاه الأرداف قدر الإمكان. حافظ على الوضعية لمدة ١٥ عددًا، ثم استرخ. كرر التمرين ٣ مرات لكل ساق. يستهدف التمدد: العضلات الرباعية وعضلات الورك.

٥. تمرين تمديد الفخذ الداخلي: اجلس وضع باطني قدميك معًا واطرك ركبتك لتجهان للخارج. اسحب قدميك نحو منطقة الفخذ قدر الإمكان. حافظ على الوضعية لمدة ١٥ عددًا، ثم استرخ. كرر التمرين ٣ مرات. يستهدف التمدد: العضلات الرباعية وعضلات الورك.



التخلص من هذا المنتج

لا يجوز التخلص من هذا المنتج كنفايات منزلية غير مصنفة. ومن المهم فصل هذه النفايات من أجل معالجتها وإعادة تدويرها بشكل صحيح، بما يتوافق مع لوائح إدارة النفايات المحلية.

التخلص من هذا المنتج

لا يجوز التخلص من هذا المنتج كنفائات منزلية غير مصنفة. ومن المهم فصل هذه النفائات من أجل معالجتها وإعادة تدويرها بشكل صحيح، بما يتوافق مع لوائح إدارة النفائات المحلية.

الضمان

المنتجات التي تشتريها مباشرة من موقعنا الإلكتروني أو متجر **Powerology** تأتي مع ضمان لمدة ٢٤ شهرًا.

ينطبق الضمان لمدة ٢٤ شهرًا على المنتجات التي تم شراؤها مباشرة من موقعنا الإلكتروني أو متجر **Powerology**. إذا تم شراء منتجات **Powerology** من أي من بائعي التجزئة المعتمدين لدينا، فسيكون المنتج مؤهلاً للحصول على ضمان لمدة ١٢ شهرًا فقط. لتمديد ضمان منتجك، تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني powerology.me/warranty واملأ بياناتك في النموذج المقدم بالإضافة إلى صورة تم تحميلها للمنتج لمعالجة طلبك. بمجرد الموافقة، ستتلقى رسالة تأكيد عبر البريد الإلكتروني بشأن ضمان المنتج الممتد. قم بتحميل المعلومات المطلوبة خلال ٤٨ ساعة من الشراء لتكون مؤهلاً لمدة ٢٤ شهرًا من فترة الضمان.

لمزيد من المعلومات، يرجى التحقق من:

powerology.me/warranty

اتصل بنا

إذا كانت لديك أي أسئلة حول سياسة الخصوصية هذه، فيرجى الاتصال بنا على:

hey@powerology.me

الموقع الإلكتروني: powerology.me

انستغرام: powerology.me

فيسبوك: [powerology.ME](https://powerology.me)