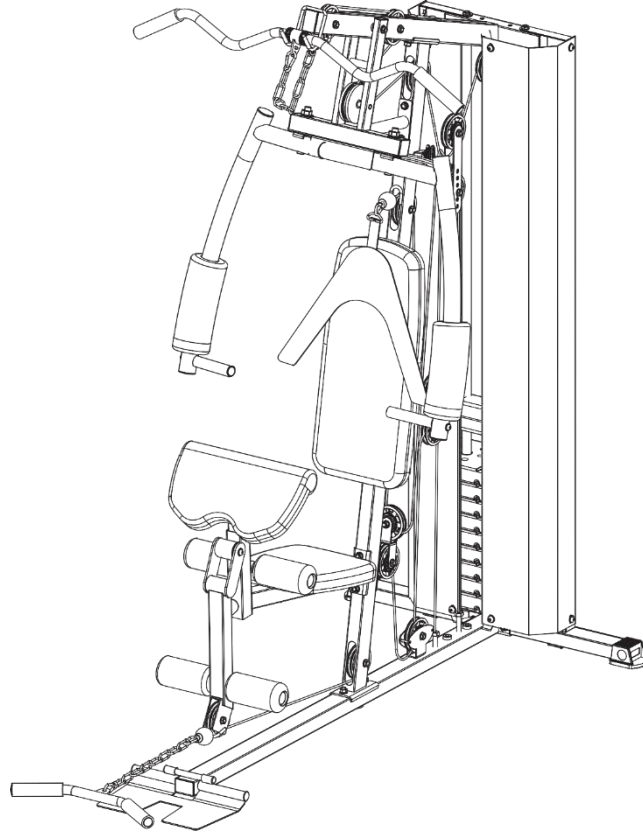




USER's MANUAL

دليل المستخدم

Home Gym Single Station
محطات فردية للصالة الرياضية المنزلية
GM-8149



IMPORTANT!

PLEASE READ THIS MANUAL CAREFULLY
BEFORE USING THIS DEVICE.
RETAIN THIS MANUAL FOR FUTURE
REFERENCE.

مهم!

يرجى قراءة هذا الدليل بعناية قبل استخدام هذا الجهاز.
احتفظ بهذا الدليل للرجوع إليه في المستقبل.

Table of Content

جدول المحتويات

Important Safety Instructions	3	تعليمات السلامة الهامة
Exploded Drawing	4	الرسم المتفجر
Parts List	5	قائمة الأجزاء
Tools	6	أداة
Installation Guideline	7	إرشادات التثبيت
Training Instruction	23	تعليمات التدريب

Important Safety Instructions

تعليمات السلامة الهامة

Please keep this instruction manual properly for reference in the future.

يرجى الاحتفاظ بدليل التعليمات هذا للرجوع إليه مستقبلاً.

Precautions - Although the training equipment has taken the safety precautions into consideration as much as possible during the design and manufacturing process, there are still some safety precautions which needs to be observed during the operation. Please read the instruction manual carefully before assembling and using the training equipment, especially the following safety precautions:

الاحتياطات - على الرغم من مراعاة معدات التدريب لاحتياطات السلامة قدر الإمكان أثناء عملية التصميم والتصنيع، إلا أنه لا تزال هناك بعض احتياطات السلامة التي يجب مراعاتها أثناء التشغيل. يرجى قراءة دليل التعليمات بعناية قبل تجميع معدات التدريب واستخدامها، وخاصةً احتياطات السلامة التالية:

- Keep children, pets, etc. away from the training equipment, and don't allow unattended children to stay alone in the room where the training equipment is placed. The training equipment can only be used by one person at a time.
- If the user feels dizziness, nausea, chest tightness or have other uncomfortable symptoms, stop using the training equipment immediately and see a doctor immediately.
- The training equipment shall be placed on a clean and flat surface. The training equipment shall not be used near the water or outdoors.
- When using the training equipment, keep hands away from any transmission parts.
- When using the training equipment for training, the dress shall be suitable for training. Don't wear loose or other types of clothes that may be stuck during the training process. It is also recommended to wear sports shoes or healthcare shoes as much as possible during the training process.
- In the process of using the training equipment, users can only do in the manner described in the operating instructions, and it is forbidden to use the training methods which are not mentioned in the operating instructions for training.
- Avoid placing any objects with sharp parts around the training equipment.
- Any disabled person is not allowed to use the training equipment without the supervision of the training partners or nursing staff.
- Before training, it usually required to warm up by doing various stretching exercises.
- If the training equipment has abnormal functions, it is forbidden to use it. In the process of training, the training records require to be made at any time.
- The training equipment is not suitable for use as medical equipment.
- **Weight Stack: 154.32 LB. (70 KG)**

- أبقِ الأطفال والحيوانات الأليفة، وما إلى ذلك، بعيداً عن معدات التدريب، ولا تسمح للأطفال غير المراقبين بالبقاء بمفردهم في الغرفة التي وُضعت فيها معدات التدريب.
- لا يُسمح باستخدام معدات التدريب إلا من قبل شخص واحد في كل مرة.
- إذا شعر المستخدم بالدوار أو الغثيان أو ضيق الصدر أو أي أعراض أخرى غير مريحة، فتوقف عن استخدام معدات التدريب فوراً واستشر الطبيب فوراً.
- يجب وضع معدات التدريب على سطح نظيف ومستوٍ. لا يجوز استخدامها بالقرب من الماء أو في الهواء الطلق.
- عند استخدام معدات التدريب، أبقِ يديك بعيداً عن أي أجزاء ناقل حركة.
- عند استخدام معدات التدريب للتدريب، يجب أن يكون الزي مناسباً للتدريب. لا ترتد ملابس فضفاضة أو أي أنواع أخرى من الملابس التي قد تلتصق أثناء عملية التدريب. يُنصح أيضاً بارتداء أحذية رياضية أو أحذية طبية قدر الإمكان أثناء عملية التدريب.
- أثناء استخدام جهاز التدريب، يُمنع استخدام أي أساليب تدريب غير مذكورة في تعليمات التشغيل.
- تجنب وضع أي أشياء حادة حول جهاز التدريب.
- لا يُسمح لأي شخص من ذوي الاحتياجات الخاصة باستخدام جهاز التدريب دون إشراف شركائه أو طاقم التمريض.
- قبل التدريب، عادةً ما يتطلب الأمر إجراء إحماء من خلال تمارين تمدد مختلفة.
- في حال وجود خلل في جهاز التدريب، يُمنع استخدامه. أثناء التدريب، يجب تقديم سجلات التدريب في أي وقت.
- جهاز التدريب غير مناسب للاستخدام كجهاز طبي.
- **وزن الجهاز: 70 كجم (154.32 رطل).**

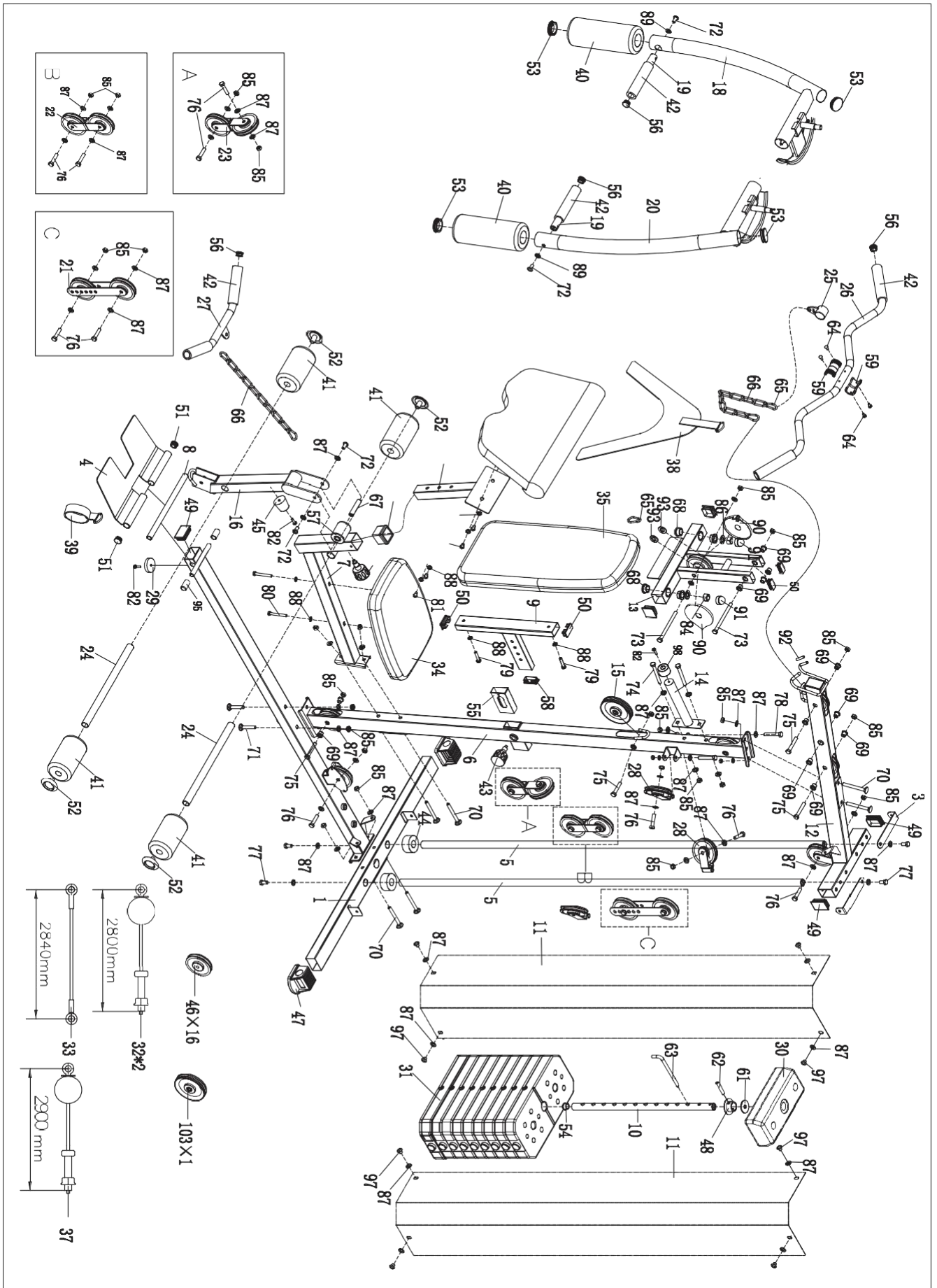
Warning:

You must consult a doctor before training. This is especially important for users who are over 35 years old or who have medical history. Before using any fitness equipment, you must carefully read all the instructions for use and operation. The company will not bear any responsibility for injuries caused by your own reasons.

تحذير: يجب استشارة الطبيب قبل التدريب. هذا مهم بشكل خاص للمستخدمين الذين تزيد أعمارهم عن 35 عامًا أو لديهم تاريخ مرضي. قبل استخدام أي جهاز لياقة بدنية، يجب عليك قراءة جميع تعليمات الاستخدام والتشغيل بعناية. لن تتحمل الشركة أي مسؤولية عن الإصابات التي قد تسببها أنت.

Exploded Drawing

الرسم المتفجر



Parts List

قائمة الأجزاء

Serial number رقم سري	Name and specification الاسم والمواصفات	Quantity كمية	Serial number رقم سري	Name and specification الاسم والمواصفات	Quantity كمية
1	Rear bottom tube assembly تجميع الأنبوب السفلي الخلفي	1	51	25 round tube plug سدادة أنبوبية دائرية مقاس 25	2
2	Ground pipe assembly تجميع الأنابيب الأرضية	1	52	Foam cop شرطي رغوة	4
3	Shield connecting plate1 لوحة توصيل الدرع 1	2	53	45 Round tube inner plug سدادة داخلية لأنبوب دائري 45	6
4	Foot pedal دواسة القدم	1	54	Spherical round tube inner plug سدادة داخلية أنبوبية كروية مستديرة	1
5	Counterweight guide bar weldment لحام قضيب توجيه موازنة الوزن	2	55	30*60 Inter-pipe bushings بطانات بين الأنابيب 30*60	1
6	Front inclind tube assembly مجموعة أنبوب الإمالة الأمامية	1	56	25 Round tube inner plug سدادة داخلية لأنبوب دائري 25	6
7	Front bottom frame support pipe Assembly مجموعة أنبوب دعم الإطار السفلي الأمامي	1	57	Plastic Bushing البطانة البلاستيكية	2
8	Limit tube أنبوب الحد	1	58	23.5*53.5 Inter tube bushing جلبة أنبوبية داخلية مقاس 23.5*53.5	1
9	Backrest cushion adjustable frame إطار وسادة مسند الظهر قابل للتعديل	1	59	Round tube Bushing جلبة أنبوب مستديرة	4
10	Weight lever assembly تجميع رافعة الوزن	1	60	Cancel يلغى	
11	Iron net protection cover غطاء حماية شبكي حديدي	2	61	Adjusting rod flat pad وسادة مسطحة لقضيب الضبط	1
12	Top Beam assembly تجميع الشعاع العلوي	1	62	Cylindrical pins دبابيس أسطوانية	1
13	Cantilever assembly التجمع ناتئ	1	63	L-shaped inserted pin دبوس مُدرج على شكل حرف L	1
14	Limiting tube assembly الحد من تجميع الأنبوب	1	64	Self-plugging rivet برشام ذاتي التوصيل	4
15	Big pulley بكرة كبيرة	1	65	Lock catch قفل الصيد	5
16	Leg Lift assembly مجموعة رفع الساق	1	66	Eight-ring chain سلسلة من ثمانية حلقات	2
17	Hand cushion assembly تجميع وسادة اليد	1	67	Rotation shaft رمح الدوران	1
18	Right swing arm assembly تجميع ذراع التارجح الأيمن	1	68	Pulley pressing sleeve (big) كم ضغط البكرة (كبير)	4
19	Front push handlebar assembly مجموعة مقود الدفع الأمامي	2	69	Pulley pressing sleeve (small) كم ضغط البكرة (صغير)	16
20	Left swing arm assembly مجموعة الذراع المتارجحة اليسرى	1	70	Pan head square neck bolt (M10*80) برغي ذو عنق مربع برأس مسطح (M10*80)	6
21	Pulley connection plate لوحة اتصال البكرة	2	71	Pan head square neck bolt مسمار ذو عنق مربع برأس مسطح (M10*55)	2
22	Double U-shaped seat weldment لحام مقعد مزدوج على شكل حرف U	1	72	Hexagon socket pan-headed bolt (M10*20) برغي سداسي الرأس (M10*20)	4
23	Rotating U-seat مقعد دوار على شكل حرف U	1	73	Hexagonal bolt (M10*120) مسمار سداسي (M10*120)	2
24	Sponge stick tube أنبوب عصا الإسفنج	2	74	Hexagonal bolt (M10*80) مسمار سداسي (M10*80)	2
25	High Pull Sleeve weldment لحام الأكمام ذات السحب العالي	1	75	Hexagonal bolt (M10*55) مسمار سداسي (M10*55)	5
26	High-pulling handle tube assembly	1	76	Hexagonal bolt (M10*45) مسمار سداسي (M10*45)	11

	مجموعة أنبوب المقبض عالي السحب				
27	Low-pulling handle assembly مجموعة مقبض السحب المنخفض	1	77	Hexagonal bolt (M10*20) مسمار سداسي (M10*20)	4
28	U-shaped pulley seat مقعد بكرة على شكل حرف U	2	78	Hexagonal bolt (M10*65) مسمار سداسي (M10*65)	2
29	Round rubber pad وسادة مطاطية مستديرة	1	79	Hexagonal bolt (M8*40) مسمار سداسي (M8*40)	2
30	Counter weight head رأس الوزن المضاد	1	80	Hexagonal bolt (M8*60) مسمار سداسي (M8*60)	2
31	Clump weight وزن الكتلة	9	81	Hexagon bolt M8*15 مسمار سداسي M8*15	2
32	Back-pulling wire rope(2800mm) حبل سلكي للسحب الخلفي (2800 مم)	2	82	Cross recess pan head screw(M6*20) برغي رأس المقلاة ذو تجويف متقاطع (M6*20)	3
33	Butterfly arm wire rope assembly(2840mm) مجموعة حبل سلكي بذراع فراشة (2840 مم)	1	83	Cancel يلغي	
34	Seat cushion component مكون وسادة المقعد	1	84	jam nut (M16) صمولة المربى (M16)	2
35	Backrest cushion component مكون وسادة مسند الظهر	1	85	jam nut (M10) صمولة المربى (M10)	46
36	Hand pad assembly تجميع وسادة اليد	1	86	Big flat pad (Φ16) وسادة مسطحة كبيرة (16)	2
37	High-pulling wire rope assembly (2900mm) مجموعة حبل سلكي عالي السحب (29 مم)	1	87	Flat pad (Φ 10) وسادة مسطحة (10)	80
38	Training rope assembly تجميع حبل التدريب	1	88	Flat pad (Φ 8) وسادة مسطحة (8)	10
39	Round adhesive tape components مكونات الشريط اللاصق الدائري	1	89	Curved pad (Φ10) وسادة منحنية (10)	2
40	Big sponge stick عصا إسفنجية كبيرة	2	90	Pulley cover غطاء البكرة	2
41	Sponge stick عصا إسفنجية	4	91	Nut Cover(M16) غطاء الجوز (M16)	2
42	Sponge grip قبضة الإسفنج	6	92	PVC sleeve Φ8 غلاف PVC 8	2
43	Spring-pin rotary knob مقبض دوار ذو دبوس زنبركي	2	93	Enlarge flat pad (Φ10) تكبير الوسادة المسطحة (10)	2
44	Shock pad وسادة الصدمة	1	94	Cancel يلغي	
45	Buffer pad وسادة عازلة	1	95	PVC sleeve Φ16 غلاف PVC 16	2
46	Pulley بكرة	16	96	50 pipe plugs 50 سدادة أنابيب	1
47	Outer foot strap حزام القدم الخارجي	2	97	Hexagonal socket pan-headed bolt برغي ذو رأس مسطح بمقبس سداسي	8
48	Counterweight head bushing جلبة رأس موازنة الوزن	1	98	Forward cushion وسادة للأمام	1
49	40*60 Rectangular tube inner plug سدادة داخلية على شكل أنبوب مستطيل مقاس 60*40	4			
50	25*50 Rectangular tube inner plug سدادة داخلية على شكل أنبوب مستطيل مقاس 50*25	2			
Tools أداة					
	Open-end wrench #19-#17, #17-#14 مفتاح مفتوح الطرف	2		Hexagonal wrench 6# مفتاح سداسي #6	2
	Specialized wrench مفتاح متخصص	1			

Installation Guideline

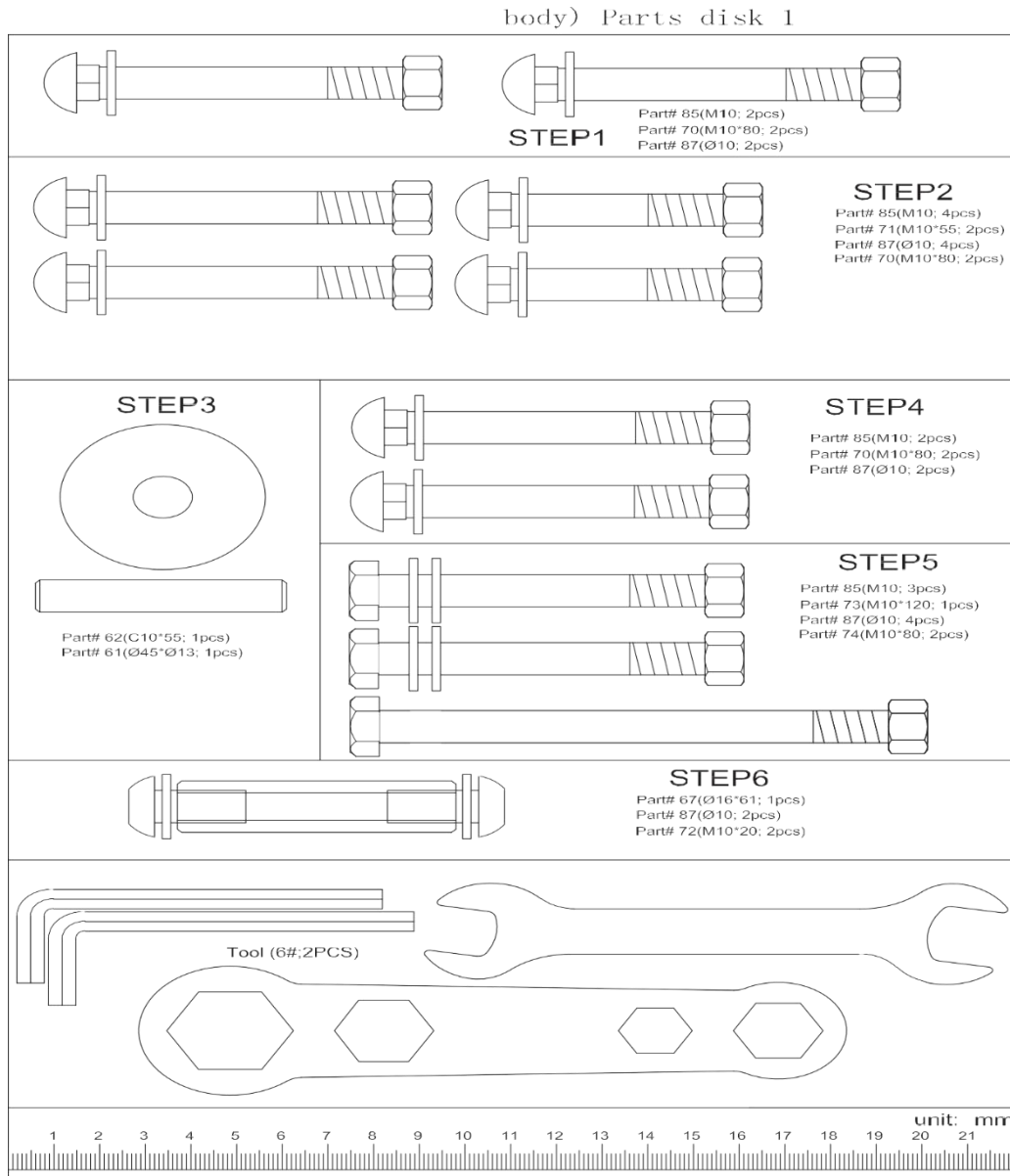
إرشادات التثبيت

IMPORTANT: Please check whether all the accessories are complete after opening the carton.

هام: يرجى التأكد من اكتمال جميع الملحقات بعد فتح الكرتون.

Remarks: During the assembly process, it is best to assemble the product by two or more people together so as to avoid injury during the assembly process.

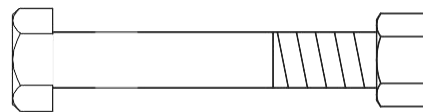
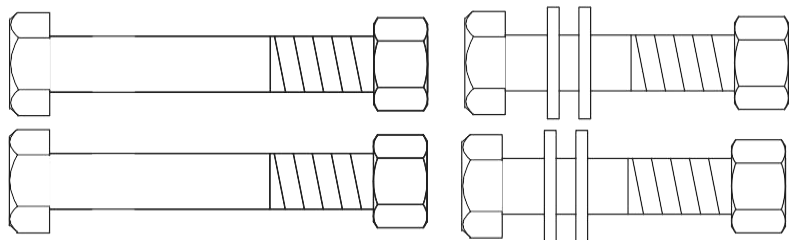
ملحوظة: أثناء عملية التجميع، من الأفضل أن يقوم شخصان أو أكثر بتجميع المنتج معًا لتجنب الإصابة أثناء عملية التجميع.



body) Parts disk 2

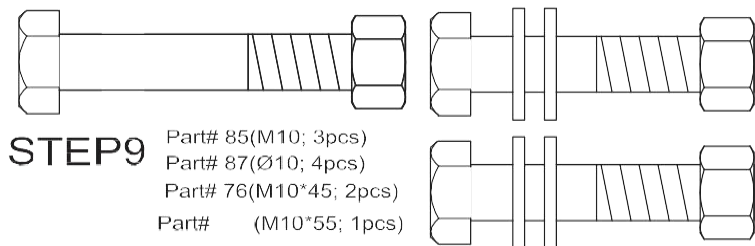
STEP8

- Part# 85(M10; 5pcs)
- Part# 87(Ø10; 4pcs)
- Part# 76(M10*45; 2pcs)
- Part# 75(M10*55; 3pcs)



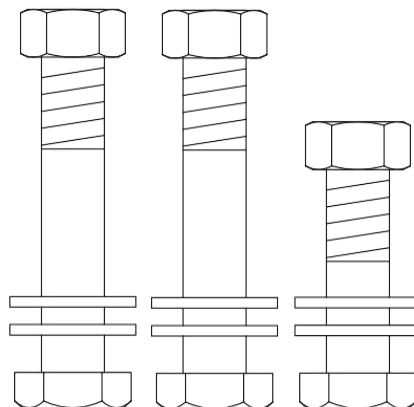
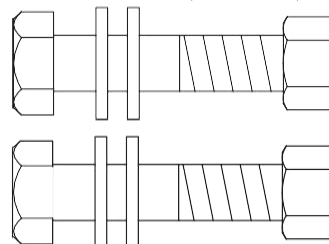
STEP10

- Part# 85(M10; 5pcs)
- Part# 87(Ø10; 10pcs)
- Part# 76(M10*45; 3pcs)
- Part# 78(M10*65; 2pcs)



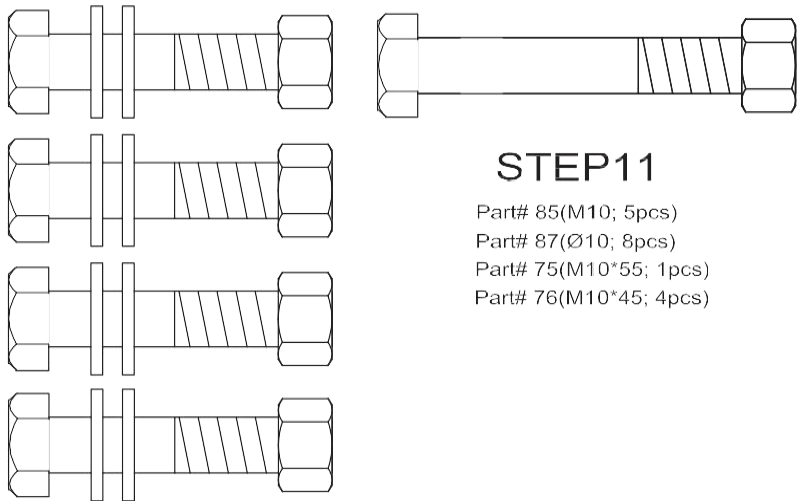
STEP9

- Part# 85(M10; 3pcs)
- Part# 87(Ø10; 4pcs)
- Part# 76(M10*45; 2pcs)
- Part# (M10*55; 1pcs)



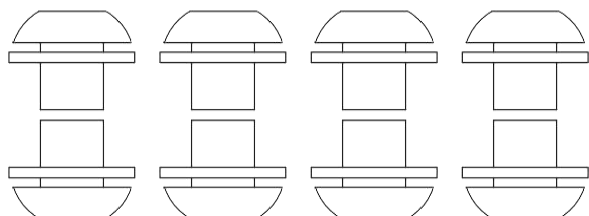
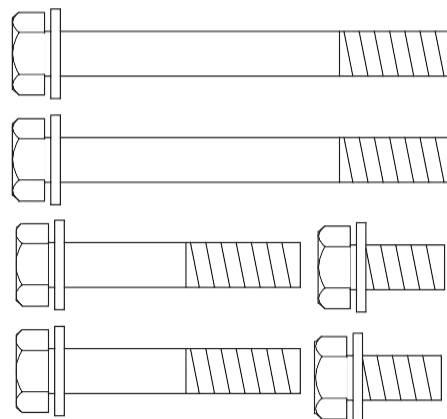
STEP11

- Part# 85(M10; 5pcs)
- Part# 87(Ø10; 8pcs)
- Part# 75(M10*55; 1pcs)
- Part# 76(M10*45; 4pcs)



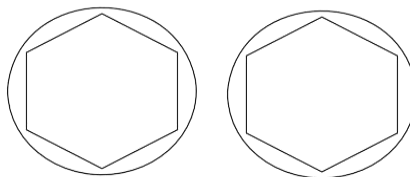
STEP12

- Part# 88(Ø8; 6pcs)
- Part# 79(M8*40; 2pcs)
- Part# 80(M8*60; 2pcs)
- Part# 81(M8*15; 2pcs)



STEP13

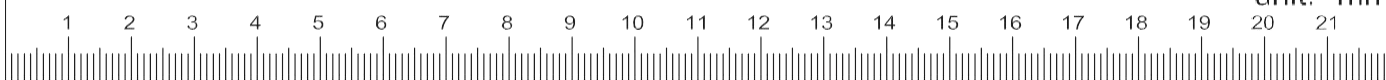
- Part# 87(Ø10; 8pcs)
- Part# (M10*12; 8pcs)



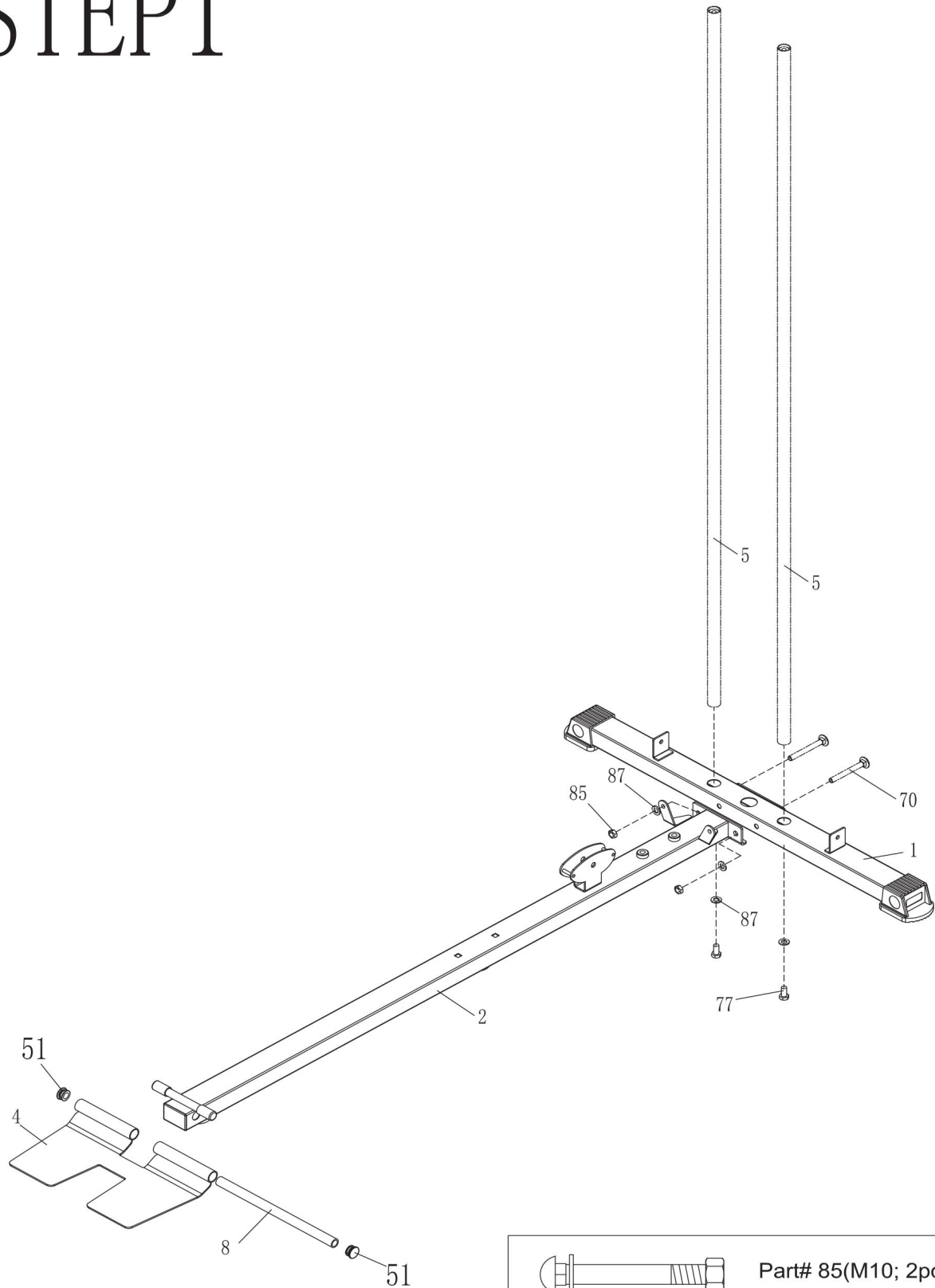
STEP14

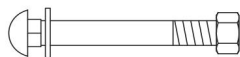


- Part# 91(2pcs)

unit: mm

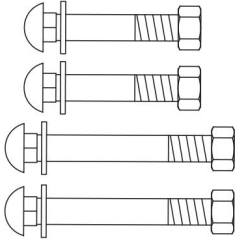
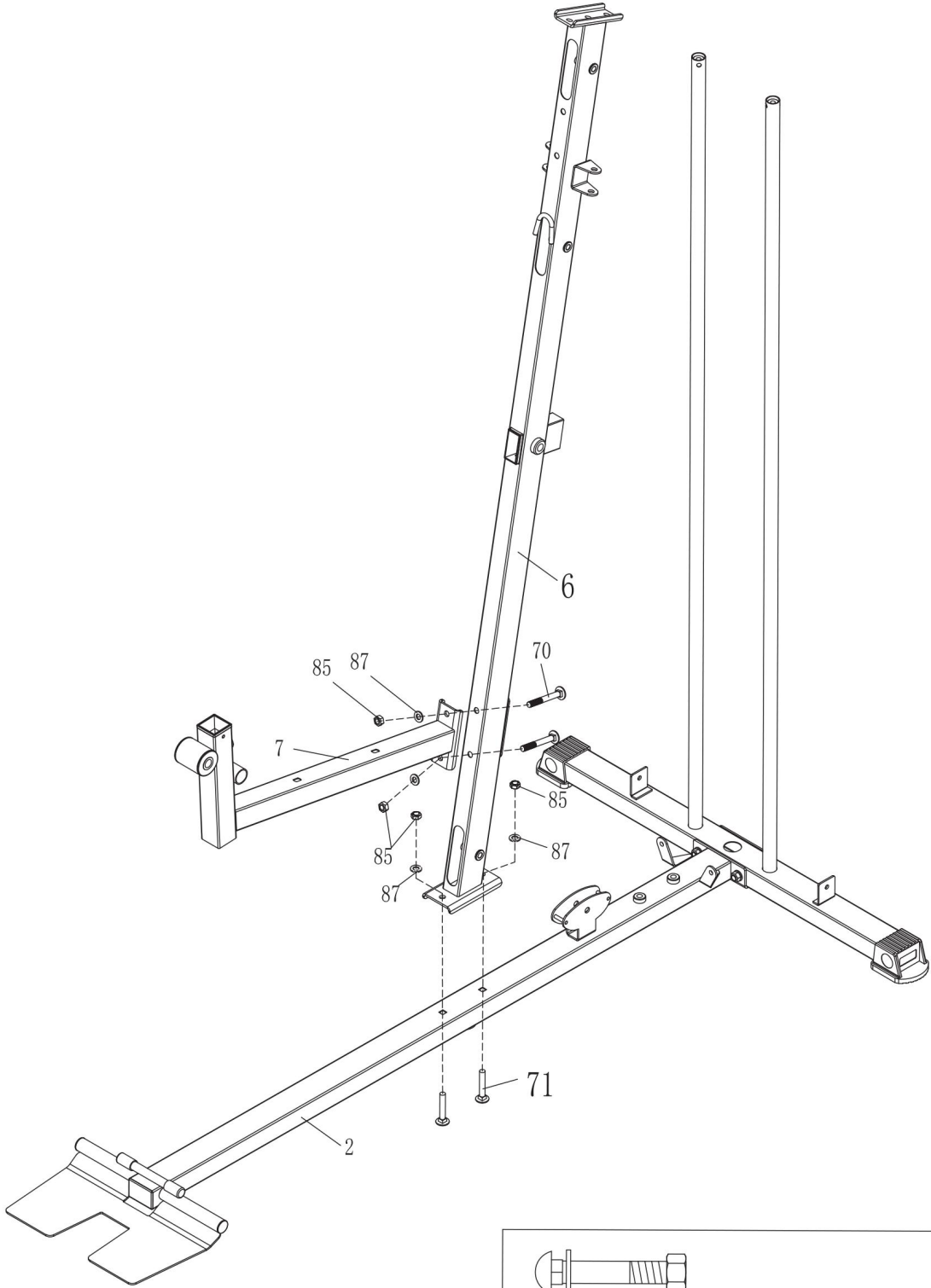


STEP 1



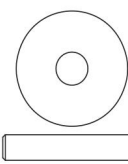
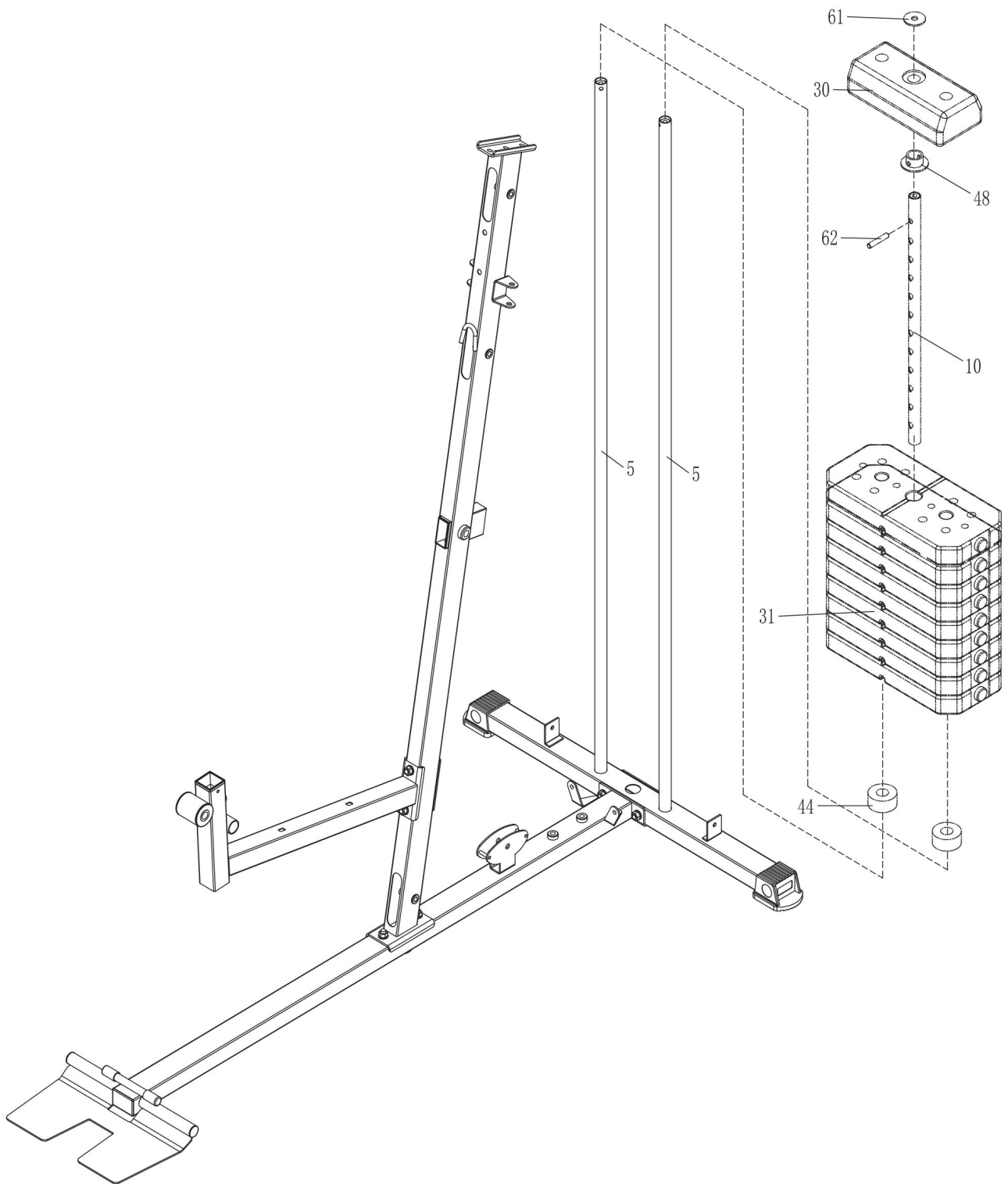
- | | |
|--|------------------------|
|  | Part# 85(M10; 2pcs) |
|  | Part# 70(M10*80; 2pcs) |
|  | Part# 87(Ø10; 2pcs) |

STEP 2



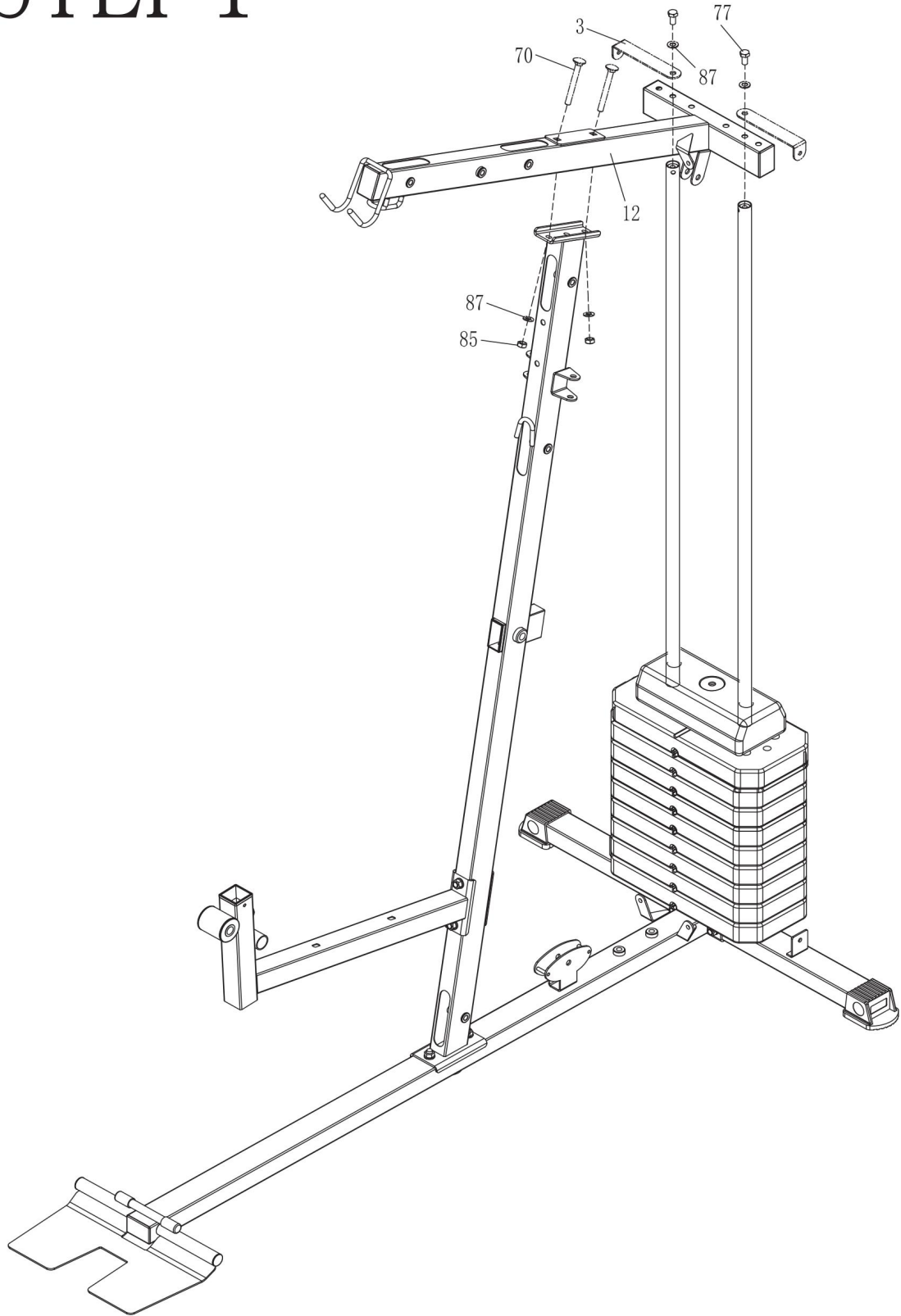
- Part# 85(M10; 4pcs)
- Part# 71(M10*55; 2pcs)
- Part# 87(Ø10; 4pcs)
- Part# 70(M10*80; 2pcs)

STEP 3



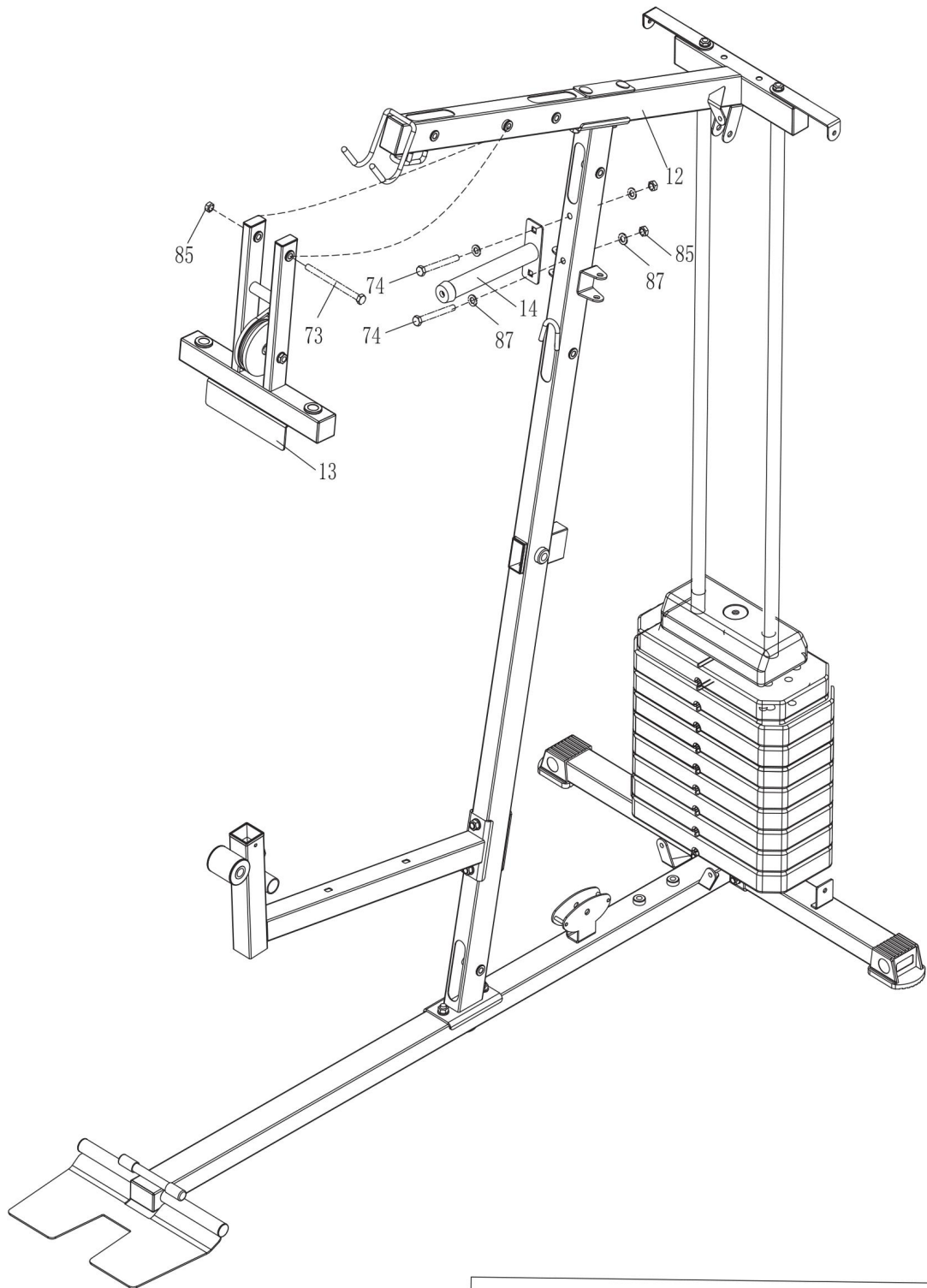
Part# 62(C10*55; 1pcs)
Part# 61(Ø45*Ø13; 1pcs)





STEP 4



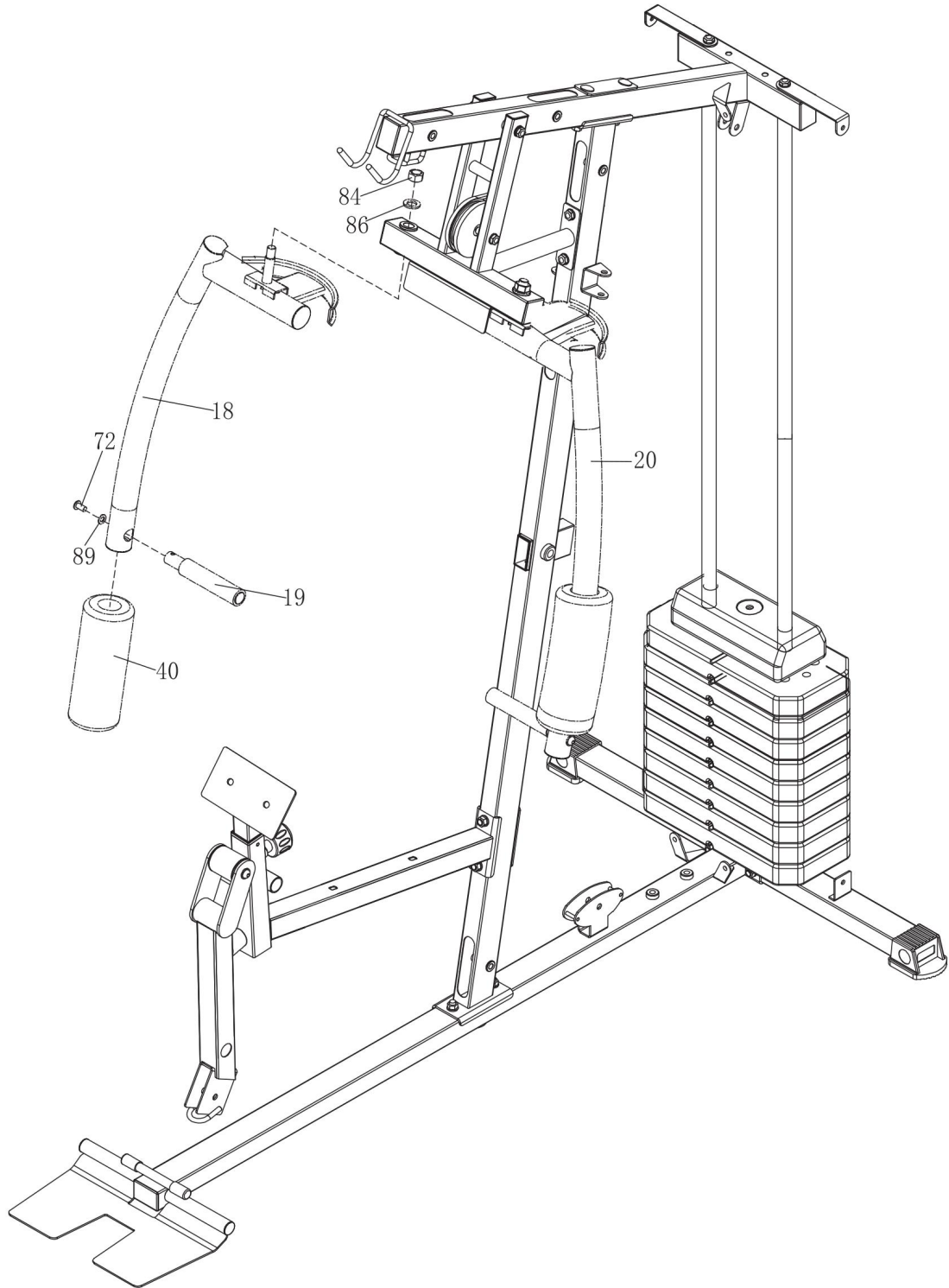
- | | |
|--|------------------------|
| | Part# 85(M10; 2pcs) |
| | Part# 70(M10*80; 2pcs) |
| | Part# 87(Ø10; 2pcs) |

STEP 5

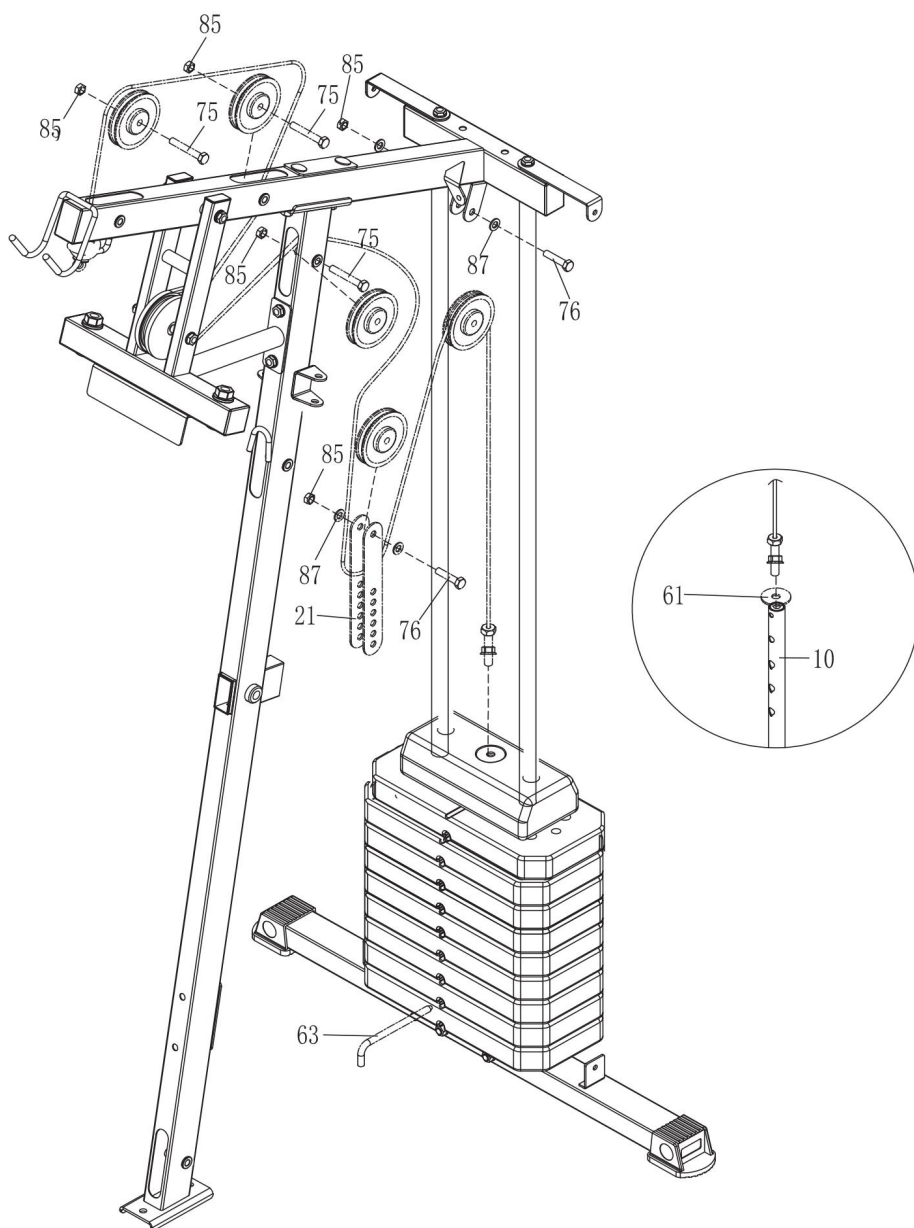


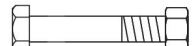



-  Part# 85(M10; 3pcs)
-  Part# 73(M10*120; 1pcs)
-  Part# 87(Ø10; 4pcs)
-  Part# 74(M10*80; 2pcs)

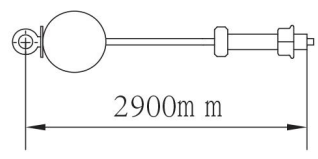
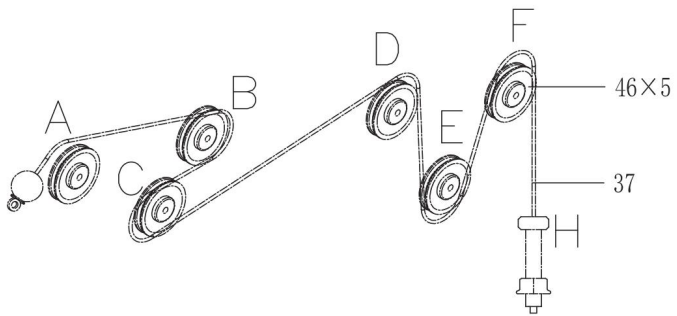
SETP7



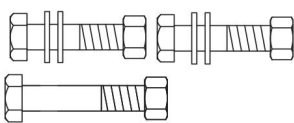
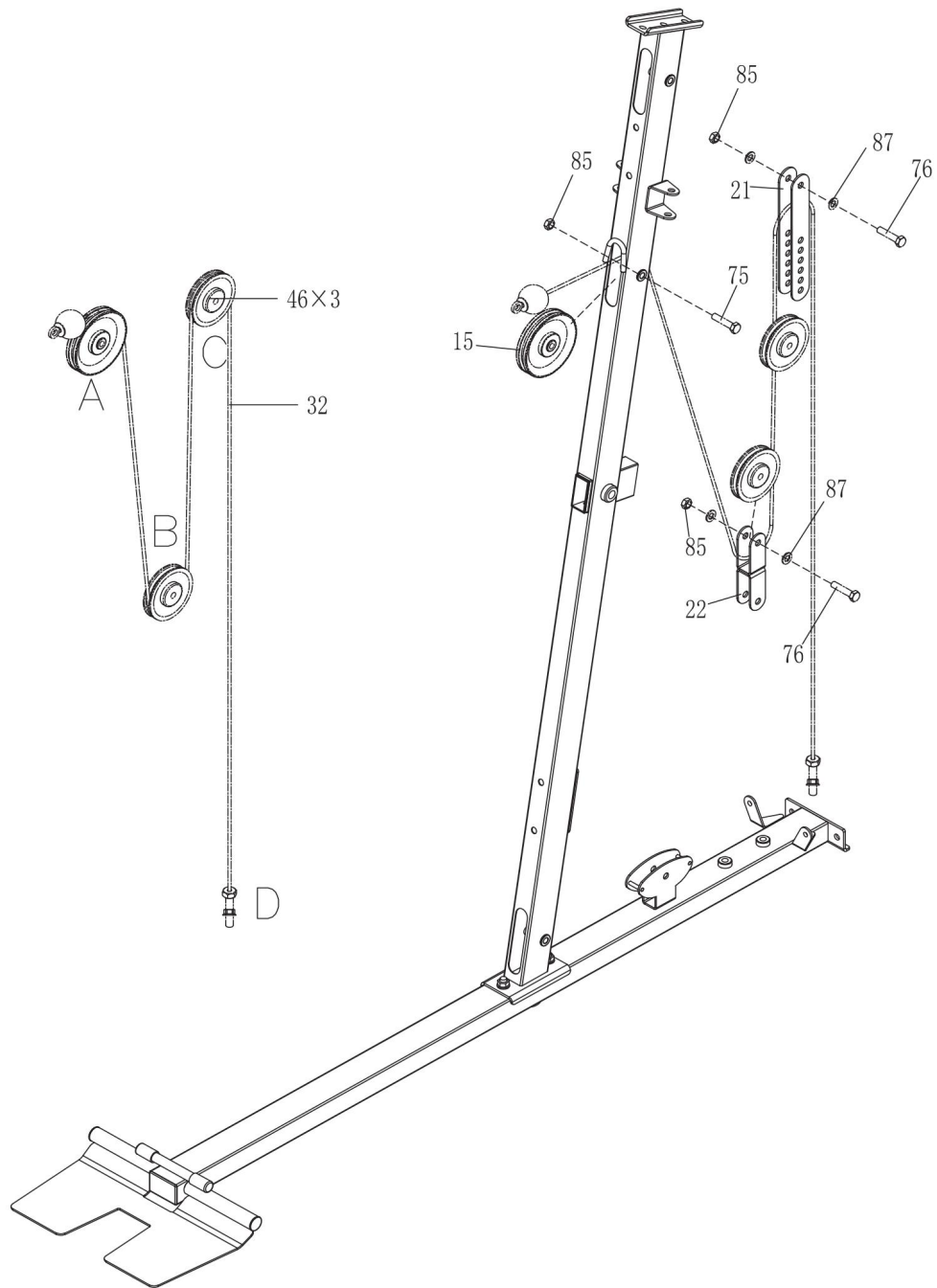
STEP 8



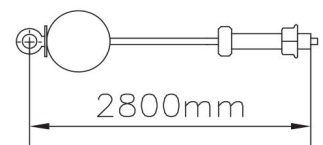
-  Part# 85(M10; 5pcs)
-  Part# 87(Ø10; 4pcs)
-  Part# 76(M10*45; 2pcs)
-  Part# 75(M10*55; 3pcs)



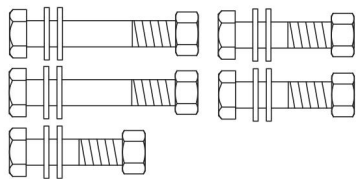
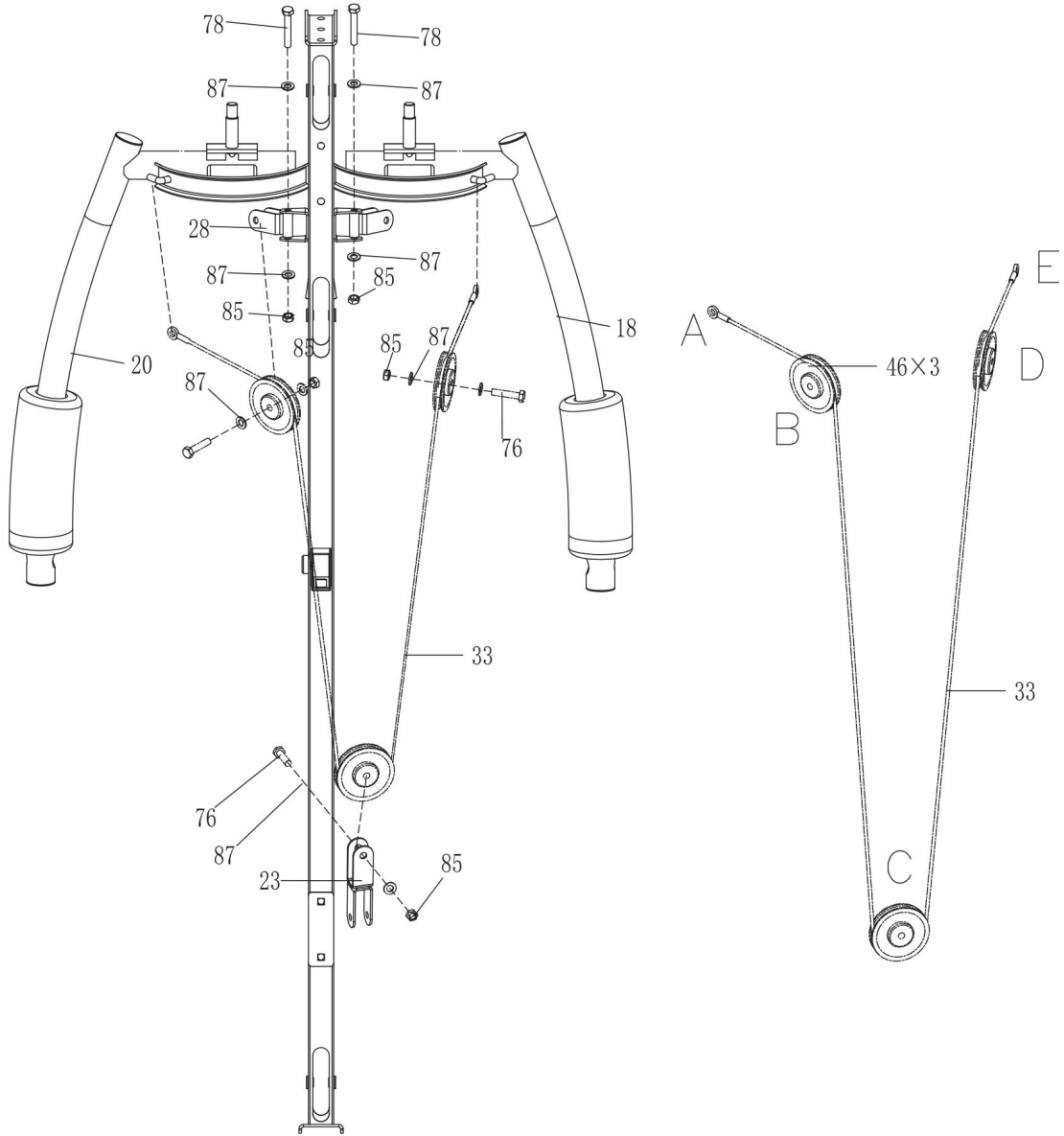
STEP 9



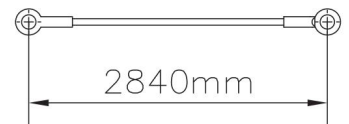
- Part# 85(M10; 3pcs)
- Part# 87(Ø10; 4pcs)
- Part# 76(M10*45; 2pcs)
- Part# 75(M10*55; 1pcs)



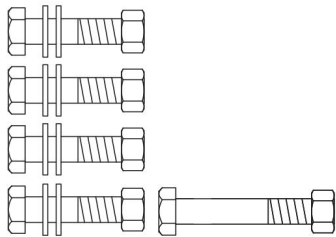
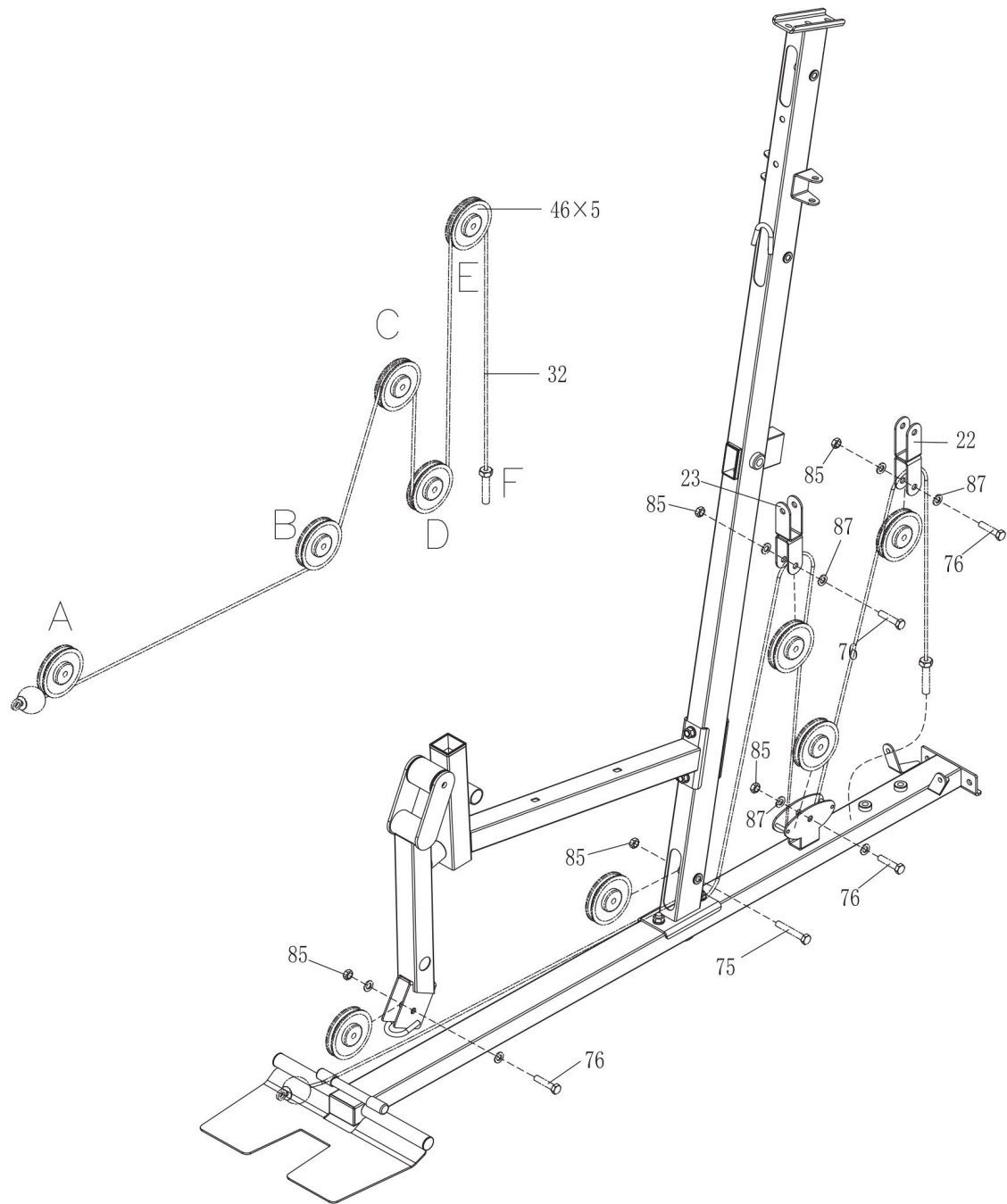
STEP 10



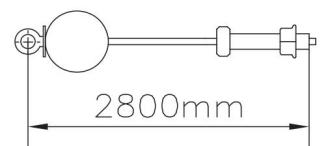
- Part# 85(M10; 5pcs)
- Part# 87(Ø10; 10pcs)
- Part# 76(M10*45; 3pcs)
- Part# 78(M10*65; 2pcs)



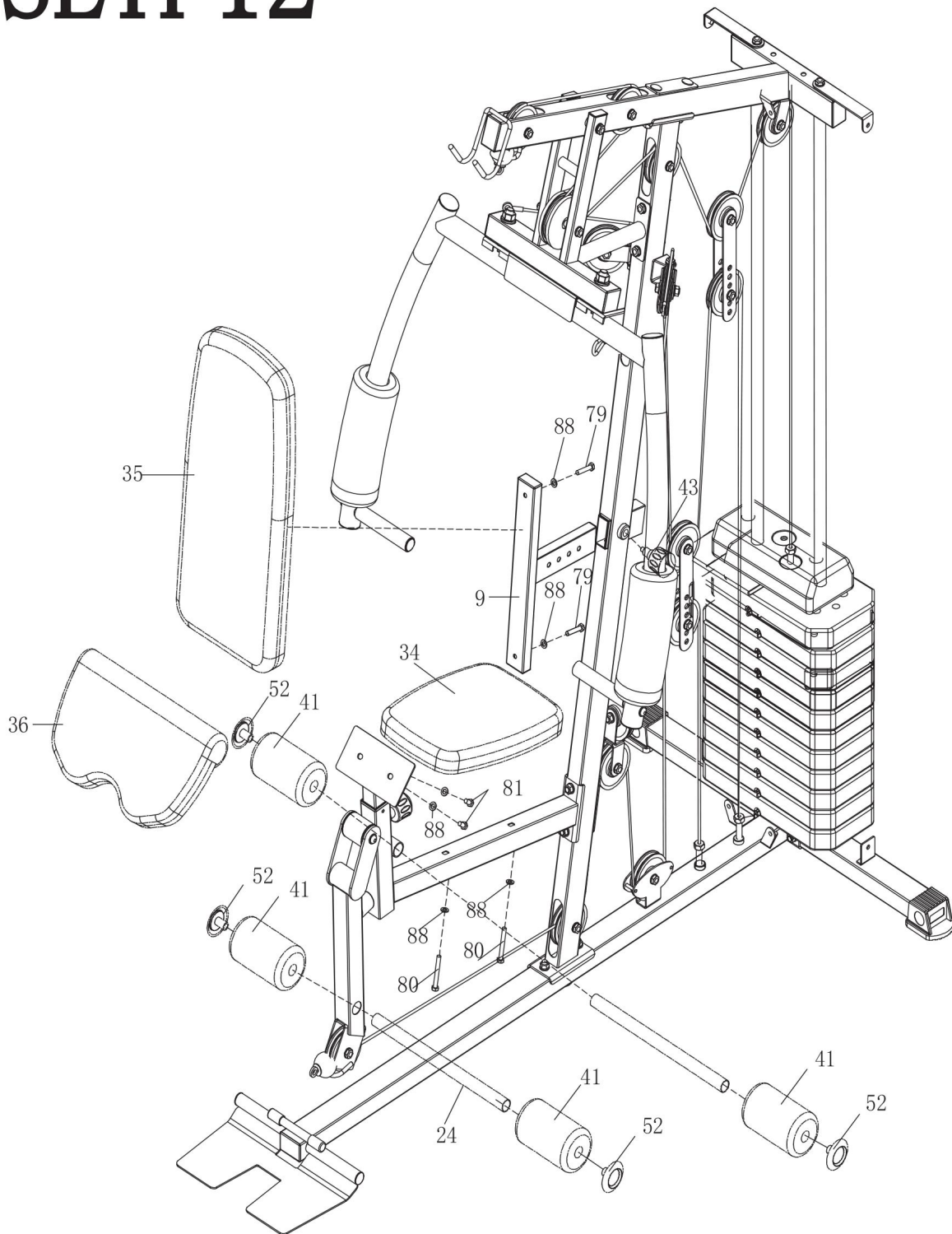
STEP 11

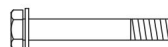





- Part# 85(M10; 5pcs)
- Part# 87(Ø10; 8pcs)
- Part# 75(M10*55; 1pcs)
- Part# 76(M10*45; 4pcs)

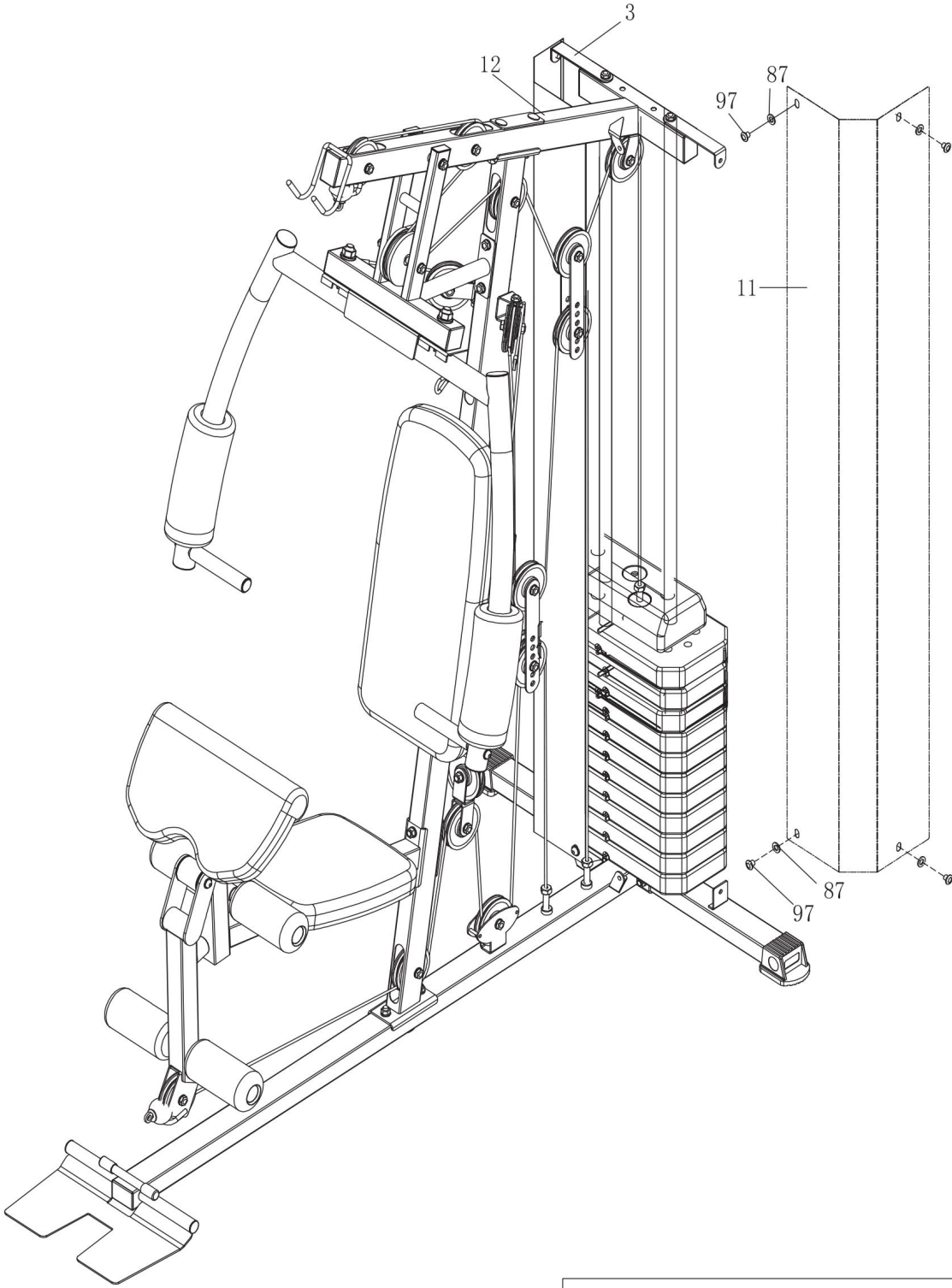










SETP12



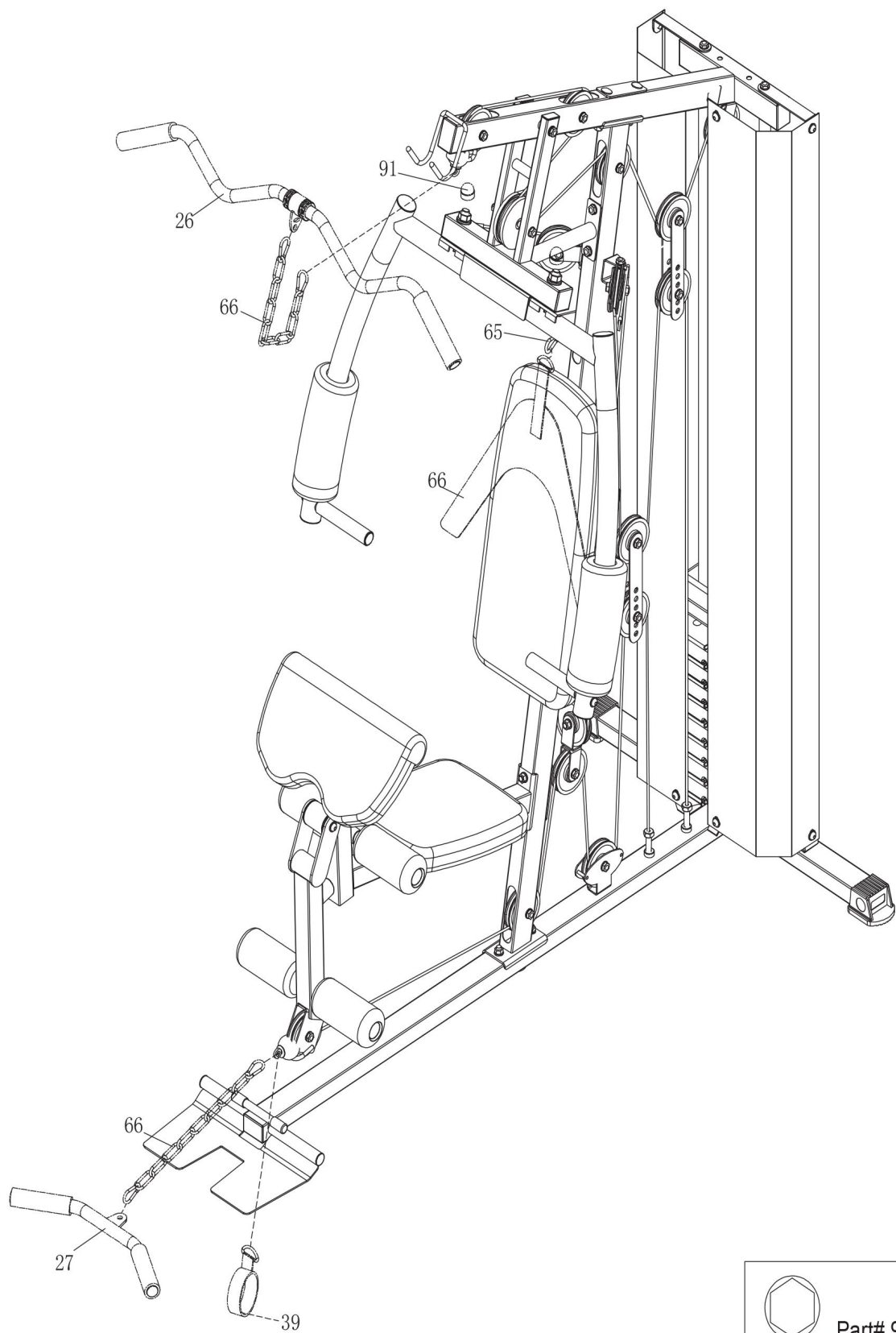
-  Part# 88 ($\Phi 10$;6pcs)
-  Part# 79 (M8*40;2pcs)
-  Part# 80 (M8*60;2pcs)
-  Part# 81 (M8*15;2pcs)

SETP13



-     Part# 87($\Phi 10$; 8pcs)
-     Part# 97(M10*12;8pc:

SETP14



Part# 91(2pcs)



Training Instruction

تعليمات التدريب

In addition to the functions of enhancing physical fitness and building muscle, this product also plays a role in weight loss through a reasonable diet.

بالإضافة إلى وظائفه في تعزيز اللياقة البدنية وبناء العضلات، يُسهم هذا المنتج أيضًا في إنقاص الوزن باتباع نظام غذائي صحي.

Warm up before training

The warm-up exercise at this stage can enhance the blood circulation of the trainers' bodies and make the muscles reach a good training state, while reducing the risk of cramps or muscle damage during the process of training. Each time before training, please do the warm-up exercises in accordance with the following recommended training methods. Each kind of stretching exercise must be maintained for about 30 seconds. When doing exercises, you must be careful not to do intense stretching exercises to prevent muscle damage. Once the muscle is damaged, please stop exercising.

الإحماء قبل التدريب

يُحسّن تمرين الإحماء في هذه المرحلة الدورة الدموية في أجسام المُدرِّبين، ويُساعد العضلات على الوصول إلى حالة تدريب جيدة، مع تقليل خطر التشنجات أو تلف العضلات أثناء التدريب. في كل مرة قبل التدريب، يُرجى أداء تمارين الإحماء وفقًا لطرق التدريب المُوصى بها. يجب الحفاظ على كل نوع من تمارين التمدد لمدة 30 ثانية تقريبًا. عند ممارسة التمارين، يجب الحرص على عدم القيام بتمارين تمدد مُفرطة لمنع تلف العضلات. في حال تلف العضلات، يُرجى التوقف عن التمرين.



Stage of training

This stage is a formal training stage, and after a long period of regular exercise you can improve the flexibility of the leg muscles. The key to the training process is to exercise with a stable training intensity in accordance with your own training situation. Choose a reasonable training intensity during the exercise and keep your heart rate within the target value range listed in the following table.

مرحلة التدريب

هذه المرحلة هي مرحلة تدريب رسمية، وبعد فترة طويلة من التمارين المنتظمة، يمكنك تحسين مرونة عضلات الساق. يكمن سر نجاح عملية التدريب في ممارسة التمارين بكثافة تدريب ثابتة تتناسب مع وضعك التدريبي. اختر كثافة تدريب مناسبة أثناء التمرين، وحافظ على معدل ضربات قلبك ضمن النطاق المستهدف الموضح في الجدول التالي.

Keep the heart rate within the corresponding target range for at least 12 minutes of training.



Most people continue training for 15-20 minutes at the beginning of training. Recovery phase after training.

During the recovery phase, repeat the activities in the preparation phase. During the process, you can appropriately reduce the amplitude and speed of the exercise. The time can last for about 5 minutes. You can adjust the body heat through exercise so as to relax the muscles. What should be noted is that vigorous stretching activities can't be done during exercise so as to avoid muscle damage. In the case when you adapt yourself to training, you can gradually extend the training time and increase the training intensity. It is recommended to train at least 3 times a week, and record the average level of weekly exercise if possible.

حافظ على معدل ضربات قلبك ضمن النطاق المستهدف لمدة 12 دقيقة على الأقل من التدريب. يواصل معظم الأشخاص التدريب لمدة 15-20 دقيقة في بداية التدريب. مرحلة التعافي بعد التدريب خلال مرحلة التعافي، كرر أنشطة مرحلة التحضير. يمكنك خلال هذه المرحلة تقليل سعة وسرعة التمرين بشكل مناسب. يمكن أن تستمر مدة التمرين حوالي 5 دقائق. يمكنك ضبط حرارة الجسم من خلال التمرين لإرخاء العضلات. تجدر الإشارة إلى أنه لا يمكن ممارسة تمارين التمدد القوية أثناء التمرين لتجنب تلف العضلات. في حالة التكيف مع التدريب، يمكنك تمديد وقت التدريب تدريجيًا وزيادة شدته. من المستحسن التدرّب 3 مرات على الأقل في الأسبوع، وتسجيل متوسط مستوى التمارين الأسبوعية إذا كان ذلك ممكنًا.

Directive drawing of training

الرسم التوجيهي للتدريب

		
<p>Seated rowing (trapezius muscle) Install the "T-shaped" low-pulling handlebar assembly at the lower pulley, sit on the ground with your feet supporting the cross column, slightly bend your legs, and straighten your legs while moving your body upward. Bend your waist and do the straightening movement of the waist while completing the elbow extension.</p> <p>التجديف جالساً (عضلة شبه المنحرفة): تَبَيَّن مقود السحب المنخفض "على شكل حرف T" على البكرة السفلية، واجلس على الأرض مع دعم قدميك للعمود المتقاطع، ثم اثن ساقيك قليلاً، وافردهما مع تحريك جسمك لأعلى. اثن خصرك وقم بحركة فرد خصرك مع إكمال تمديد الكوع.</p>	<p>Bent-knee training (rectus abdominis) Install the low-pulling "T-shaped" handlebar assembly at the lower pulley. Lie flat on the ground, with your legs almost straight, and make your toes upward. Place the T-shaped handlebar assembly between your feet and lift your knees upwards, so that the handlebar assembly is as close as possible to your chest.</p> <p>تمرين ثني الركبة (عضلة البطن المستقيمة): تَبَيَّن مجموعة مقود الدراجة منخفضة السحب "على شكل حرف T" على البكرة السفلية. استلق على الأرض، مع فرد ساقيك تقريباً، وارفع أصابع قدميك لأعلى. ضع مجموعة مقود الدراجة بين قدميك وارفع ركبتيك لأعلى، بحيث تكون قريبة قدر الإمكان من صدرك.</p>	<p>Biceps training (biceps-forearm muscles) Install the low-pulling T-shaped handlebar assembly at the pulley, grasp the T-handlebar assembly with both of your hands, stand up straight with your arms straight. Let your post brachium close to your body and use your forearms to raise the handlebar assembly as much as possible.</p> <p>تدريب العضلة ذات الرأسين (عضلة ذات رأسين وساعدين): تَبَيَّن مجموعة المقود على شكل حرف T، وهي منخفضة السحب، على البكرة، وأمسكها بكلتا يديك، ثم قف مستقيماً مع فرد ذراعيك. اجعل عضلة العضد قريبة من جسمك، واستخدم ساعدك لرفع مجموعة المقود قدر الإمكان.</p>
		
<p>The biceps training (biceps and forearm muscles) Install the T-shaped low-pulling handlebar at the lower pulley. Adjust the round sponge holder to the highest</p>	<p>Biceps training-reverse grip (biceps-forear muscle strengthening) Do the same warming up and exercise as in the previous step.</p>	<p>Wrist joint training (forearm muscle group) Install the low-pulling T-shaped handlebar assembly at the pulley, adjust the round sponge holder to the</p>

position. Sit on the seat cushion and make your elbows lean on the circular foam pad. Hold the T-shaped handlebar assembly with your elbow as the center to do arc movements with the largest amplitude as much as possible.

تدريب العضلة ذات الرأسين (العضلة ذات الرأسين والساعد): تَبَّتْ مقود السحب المنخفض على شكل حرف T على البكرة السفلية. اضبط حامل الإسفنج الدائري على أعلى وضع. اجلس على وسادة المقعد واسند مرفقك على الوسادة الإسفنجية الدائرية. أمسك مجموعة مقود السحب على شكل حرف T بحيث يكون مرفقك في المنتصف لأداء حركات قوسية بأقصى سعة ممكنة.

What is different is that both of your hands should hold the low handlebar assembly in opposite directions. During the exercise, you can feel that the real force is the place where the hand is holding instead of the biceps.

تدريب عضلة البايبيس - قبضة عكسية (تقوية عضلات البايبيس والساعد).
قم بنفس تمارين الإحماء والتمرين كما في الخطوة السابقة. الفرق هو أن كلتا يديك يجب أن تُمسكا بمقود الدراجة السفلي في اتجاهين متعاكسين. أثناء التمرين، ستشعر أن القوة الحقيقية تكمن في مكان مسك اليد، وليس العضلة البايبيس.

highest position, hold the bottom handlebar assembly with both hands, and put the forearm on the round sponge holder and bend the wrist with the largest possible range of motion. If you bend in the opposite direction, you can exercise the extensor muscles of the forearm.

تدريب مفصل المعصم (مجموعة عضلات الساعد): تَبَّتْ مجموعة مقود الدراجة على شكل حرف T منخفض السحب على البكرة، واضبط حامل الإسفنج الدائري على أعلى وضع، وأمسك مجموعة المقود السفلية بكلتا يديك، ثم ضع ساعدك على حامل الإسفنج الدائري، واثن معصمك بأقصى مدى حركة ممكن. إذا انحنيت في الاتجاه المعاكس، يمكنك تمرين عضلات الساعد الباسطة.



Leg curl training (muscle tendon) This exercise allows only one leg to do exercises at the same time. Adjust the round sponge holder to the highest position, hang the wire rope on the leg with the hook, hold the knee against the round sponge holder, and then bend your leg as much as possible.

تمرين ثني الساق (عضلة الوتر): يسمح هذا التمرين بساق واحدة فقط لأداء التمارين في نفس الوقت. اضبط حامل الإسفنج الدائري على أعلى وضع، ثم علق الحبل السلكي على الساق باستخدام الخطاف، ثم تَبَّتْ ركبتك على حامل الإسفنج الدائري، ثم اثن ساقك قدر الإمكان.

Leg-kicking training (quadriceps femoris) Adjust the round sponge holder to the lowest level, hook the round sponge holder with your legs, grab the bottom of the seat cushion with both hands, and then slowly straighten your legs.

تدريب ركل الساق (عضلة الفخذ الرباعية) اضبط حامل الإسفنج المستدير على أدنى مستوى، ثم قم بربط حامل الإسفنج المستدير بساقيك، وأمسك الجزء السفلي من وسادة المقعد بكلتا يديك، ثم قم بتقويم ساقيك ببطء.

Back-bending training (rectus abdominis, latissimus dorsi) Install the high-pulling T-shaped handlebar assembly at the high pulley, adjust the round sponge holder to the lowest position, and hold the garden-shaped sponge stick on both feet. Hold the high-pulling handlebar assembly and bend your waist at the lower front position as much as possible.

تدريب ثني الظهر (عضلة البطن المستقيمة، عضلة الظهر العريضة): تَبَّتْ مجموعة مقود السحب العالي على شكل حرف T عند البكرة العالية، واضبط حامل الإسفنج الدائري على أدنى وضع، وأمسك عصا الإسفنج على شكل حديقة بكلتا قدميك. أمسك مجموعة مقود السحب العالي، واثن خصرك من الوضع الأمامي السفلي قدر الإمكان.



Straight arm pull-down (pectoralis major, deltoid muscles) Install the high- pulling T-shaped handlebar assembly at the high pulley, sit on the seat cushion, hold the handlebar assembly with your hands, straighten your arms with your shoulders as the center while doing the up and down circular motion. You can increase the range of movement through leaning on the cushion during the movement.

سحب الذراعين للأسفل بتمديد الذراع (عضلة الصدر الكبرى، عضلات الدالية). تثبت مجموعة مقود السحب على شكل حرف T على البكرة العالية، واجلس على وسادة المقعد، وأمسك مجموعة المقود بيديك، وافرد ذراعيك مع جعل كتفيك مركزاً أثناء أداء الحركة الدائرية للأعلى والأسفل. يمكنك زيادة نطاق الحركة بالانكفاء على الوسادة أثناء الحركة.



Low-pulley training (triceps) Install the high handlebar assembly at the high pulley, adjust the round sponge holder to the highest position, hold the handlebar assembly tightly, and place your thighs under the round sponge holder as a support while sitting on the seat cushion. While arching your back, pull the handlebar assembly to the chest to complete the exercise.

تدريب البكرة المنخفضة (عضلة ثلاثية الرؤوس)

تثبت مجموعة المقود العالي على البكرة العالية، واضبط حامل الإسفنج الدائري على أعلى وضعية، وأمسك مجموعة المقود بإحكام، وضع فخذيك تحت حامل الإسفنج الدائري كدعم أثناء الجلوس على وسادة المقعد. مع تقويس ظهرك، اسحب مجموعة المقود نحو صدرك لإكمال التمرين.



Chest- expansion training (pectoralis major) Adjust the PRE-STRETCH and UPPER ARM so that they are parallel to the ground. Lean your forearm on the round sponge holder and push forward with your elbow instead of your arm.

تمرين تمدد الصدر (عضلة الصدر الكبرى) اضبط وضعية التمدد المسبق وأعلى الذراع بحيث يكونان موازيين للأرض. أسند ساعدك على حامل الإسفنج الدائري وادفع للأمام بمرفقتك بدلاً من ذراعك.



Pushing-forward training
1) Adjust the front and back of the cushion so that the handlebar assembly on the left/right arm is in the middle of the chest.
2) You can use any set of handlebar assembly to do



Lifting the leg at the back. (hip muscles)
This training allows only one leg to do exercises at the same time. Adjust the round sponge holder to the highest position, connect the steel wire rope at the pulley to the



Side kick (leg muscles)
This exercise allows only one leg to be trained at the same time. After doing the same warming up as the back leg-lifting movements, cross your legs during the exercise, and then lift your legs as

exercises, and push the left/right arm to the maximum stretching range. Change the angle of the handlebar assembly from horizontal to vertical, so that the muscles can get the corresponding exercises from different angles.

3) Repeat the exercises described above.

تدريب الدفع للأمام

1) اضبط الجزء الأمامي والخلفي من الوسادة بحيث يكون مقود الذراع الأيسر/الأيمن في منتصف الصدر.

2) يمكنك استخدام أي مجموعة مقود لأداء التمارين، ودفع الذراع الأيسر/الأيمن إلى أقصى مدى تمدد. غير زاوية مقود الذراع من أفقي إلى رأسي، لتتمكن العضلات من أداء التمارين المناسبة من زوايا مختلفة.

3) كرر التمارين المذكورة أعلاه.

ankle, add a suitable safety protective cover to the ankle, and lean on the round sponge holder with your hands as the support. Then, do the back leg-lifting movements and restoration movement slowly.

رفع الساق من الخلف (عضلات الورك). يسمح هذا التمرين بساق واحدة فقط لأداء التمارين في الوقت نفسه. اضبط حامل الإسفنج الدائري على أعلى وضع، ثم وصل الحبل السلكي الفولاذي الموجود في البكرة بالكاحل، وضع غطاءً واقياً مناسباً للكاحل، ثم استند على حامل الإسفنج الدائري ببديك كدعم. ثم قم بحركات رفع الساق الخلفية وحركة الاستعادة ببطء.

much as possible to the opposite side of the sponge holder that you hold.

الركلة الجانبية (عضلات الساق)

يسمح هذا التمرين بتدريب ساق واحدة فقط في الوقت نفسه. بعد القيام بنفس تمارين الإحماء المستخدمة في حركات رفع الساق الخلفية، ضع ساقاً فوق الأخرى أثناء التمرين، ثم ارفع ساقيك قدر الإمكان إلى الجانب الآخر من حامل الإسفنج الذي تمسكه.

Warning

Before doing any exercises, you require to do warm-up activities and consult the recommended authoritative medical institutions. Besides, any user who can't bear long-term training due to the physique and suffering from obesity, high blood pressure or cardiovascular disease must consult an authoritative medical institution before doing any exercises or conduct continuous exercises.

Before assembling, please read all the instructions carefully.

- Before doing exercises, make sure that all the parts are fasten. Incorrect or improper installation will cause damage to your body.
- We recommend that two people should work together to complete the installation of the equipment.

تحذير

قبل ممارسة أي تمارين، يجب عليك القيام بتمارين الإحماء واستشارة الجهات الطبية المختصة. كما يجب على أي مستخدم لا يتحمل التدريب لفترات طويلة بسبب بنيته الجسدية، ويعاني من السمنة أو ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب والأوعية الدموية، استشارة جهة طبية مختصة قبل ممارسة أي تمارين أو تمارين متواصلة.

قبل التركيب، يُرجى قراءة جميع التعليمات بعناية.

- قبل ممارسة التمارين، تأكد من ربط جميع الأجزاء بإحكام. التركيب غير الصحيح أو غير السليم قد يُسبب ضرراً لجسمك.
- نوصي بأن يتعاون شخصان لإتمام تركيب الجهاز.



Need Help?

تحتاج مساعدة؟

Call For Technical Support.
اتصل للحصول على الدعم الفني.

United Arab Emirates

الإمارات العربية المتحدة

+971 56 501 5399

+971 54 308 4588

customercare@topskyland.com

<https://topskyland.com>

Saudi Arabia

المملكة العربية السعودية

+966 50 819 8548

+966 59 643 1174

customerservice@topskyland.com

<https://sa.topskyland.com>