



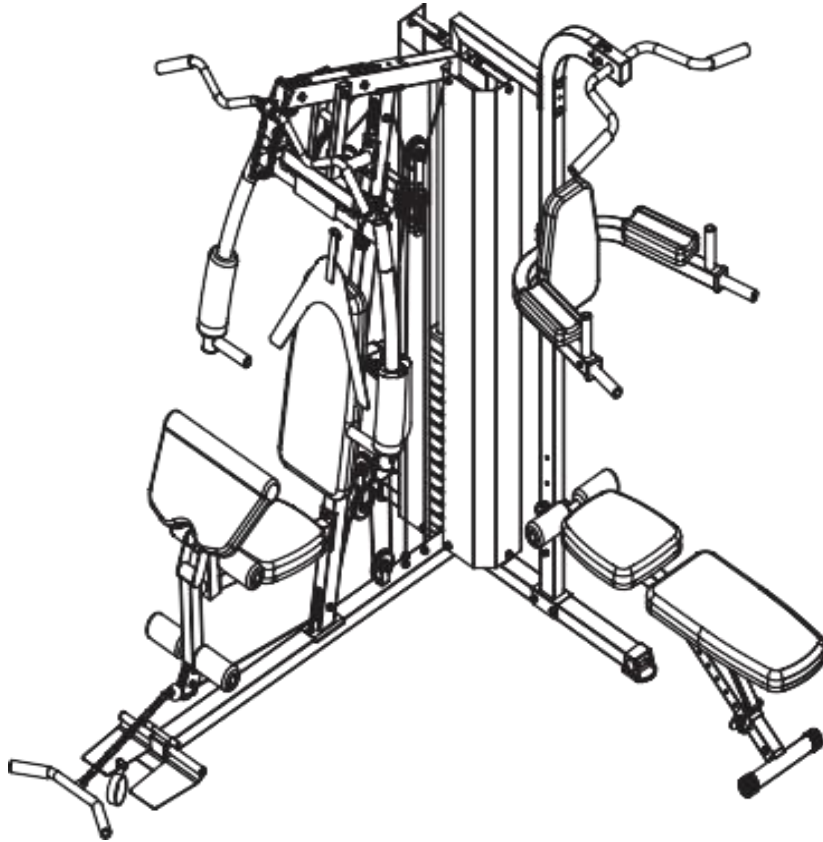
**USER's MANUAL**

**دليل المستخدم**

## **Home Gym Multi Stations**

**محطات متعددة للصالة الرياضية المنزلية**

### **GM-8150**



### **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	29	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: 158.73 LB. (72 KG)

- أبق الأطفال والحيوانات الأليفة، وما إلى ذلك، بعيداً عن معدات التدريب، ولا تسمح للأطفال غير المراقبين بالبقاء بمفردهم في الغرفة التي وضعت 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 ومستوي. لا يجوز استخدامها بالقرب من الماء أو في الهواء الطلق.
- عند استخدام معدات التدريب، أبق 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 التمرين.
- 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: 72 كجم (158.73 رطل).

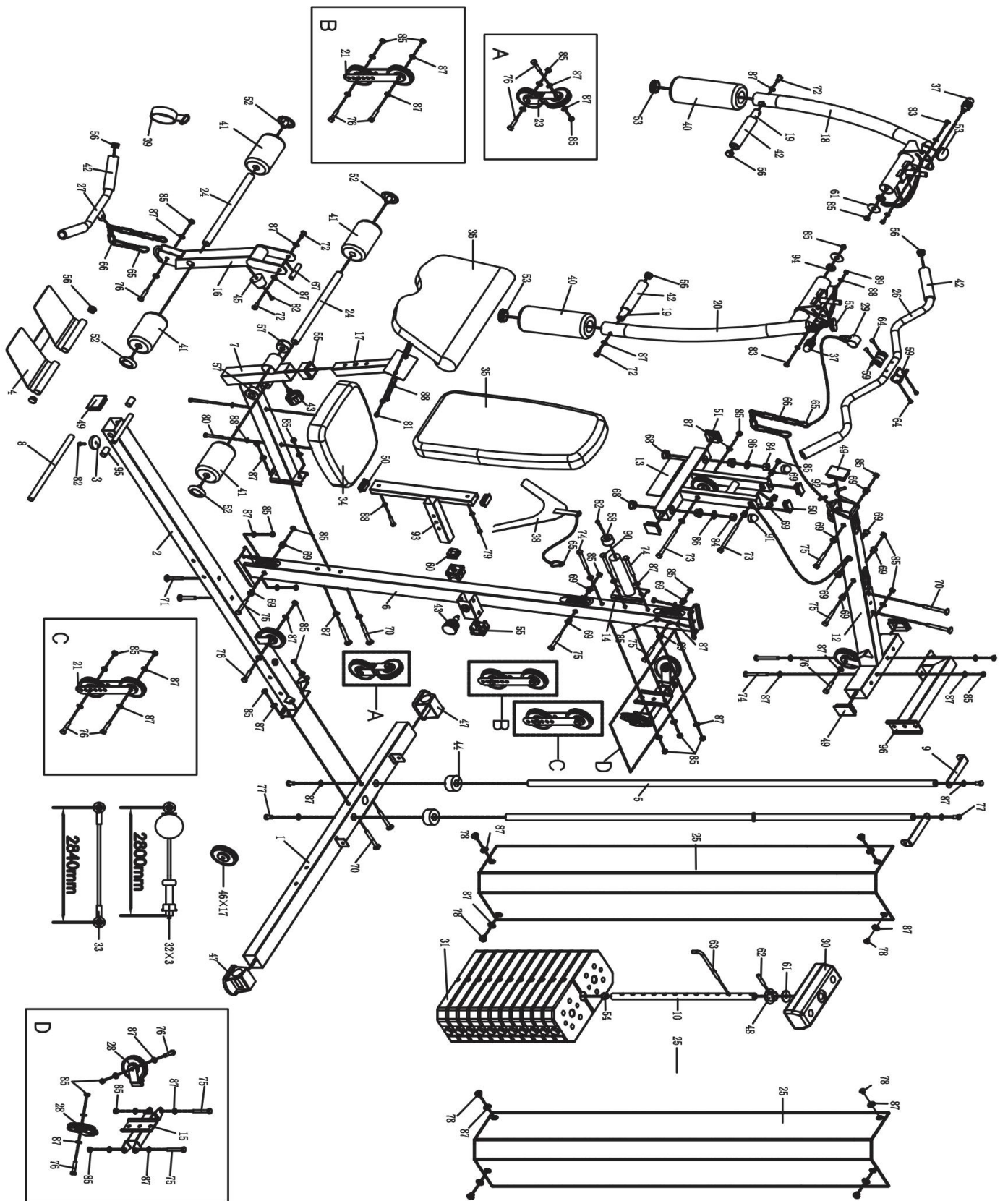
## Warning:

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

## Parts List A.

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 pipe assembly	1	51	50 internal plug of the square tube	2
2	Ground pipe assembly	1	52	25 circular tube plug	4
3	Round rubber pad	1	53	50 internal plug of the round tube	6
4	Pedal	1	54	spheroidal internal plug of the round tube	1
5	Counterweight guide rod weldment	2	55	Bushing between pipes	3
6	Front inclined tube assembly	1	56	25 internal plug of the round tube	8
7	Front bottom frame support pipe assembly	1	57	Plastic shaft sleeve	2
8	Limit tube	1	58	Push-forward cushion	1
9	Shield connecting plate1	2	59	Circular tube shaft sleeve	4
10	Weight lever assembly	1	60	38 internal plug of the square tube	1
11	N/A	0	61	Adjusting rod flat pad	3
12	Carrying bar assembly	1	62	Straight pin	1
13	Cantilever assembly	1	63	L-shaped inserted pin	1
14	Limit tube assembly	1	64	Self-plugging rivet	4
15	U-shaped seat connecting pipe assembly	1	65	Lock catch	5
16	leg-lifting assembly	1	66	Eight-ring chain	2
17	Rubber grip assembly for hands	1	67	Rotation shaft	1
18	Right swing arm assembly	1	68	Pulley pressing sleeve (big3	4
19	Front push handlebar assembly	2	69	Pulley pressing sleeve (small 3	16
20	Left swing arm assembly	1	70	Pan head square neck bolt (M10*90)	6
21	Pulley connecting plate	2	71	Pan head square neck bolt (M10*65)	2
22	Double U-shaped seat weldment	1	72	Hexagon socket pan-headed bolt (M10*20)	4
23	Rotating U seat	1	73	Hexagonal bolt (M10*135)	2
24	sponge holder tube	2	74	Hexagonal bolt (M10*90)	2
25	Iron net protection cover	2	75	Hexagonal bolt (M10*65)	8
26	High handlebar tube assembly	1	76	Hexagonal bolt (M10*45)	10
27	high-pulling handlebar assembly	1	77	Hexagonal bolt (M10*20)	4
28	Swing arm U- shaped seat assembly	2	78	Hexagon socket pan-headed bolt (M10*12)	12
29	high-pulling bushing weldment	1	79	Hexagonal bolt M8*40	2
30	Counter weight head	1	80	Hexagonal bolt (M8*65)	2
31	Clump weight	11	81	Hexagonal bolt	2

				(M8*15)	
32	high-pulling wire rope assembly(2800m m)	3	82	Cross recessed pan head screws (M6*20)	3
33	Butterfly arm wire rope assembly (2840mm)	1	83	Hexagonal bolt M8*25	2
34	Seat cushion components	1	84	Jam nut(M16)	2
35	Backrest cushion components	1	85	Jam nut(M10)	35
36	Hand pad component	1	86	Big flat pad (Φ16)	2
37	Small spring pin rotary knob	2	87	Flat pad (Φ10)	66
38	Training rope assembly	1	88	Flat pad (Φ8)	10
39	Round adhesive tape components	1	89	Jam nutM8	2
40	Big sponge holder	2	90	Hexagonal bolt (M10*95)	1
41	sponge holder	4	91	Nut cover (M16)	2
42	Sponge grip	6	92	high-pulling PVC sleeve	2
43	Spring pin rotary knob	2	93	Cushion adjustment tube	1
44	Shock pad	2	94	Spacer bush	2
45	leg-lifting blotter	1	95	PVC gum cover	2
46	Pulley	17	96	Weldments for connection pipe jacking	1
47	Outer foot strap	2	97	Loaded leg press wire rope assembly(4620mm)	1
48	Counterweight head bushing	1			
49	50*70 internal plug of the rectangular tube				
50	25*50 internal plug of the rectangular tube				
<b>Tools أداة</b>					
	Spanner 13#,14# and 17#	2		Hex wrenches 6#	2
	Special spanner	1			

## Parts List B.

Serial number رقم سري	Name and specification الاسم والمواصفات	Quantity كمية	Serial number رقم سري	Name and specification الاسم والمواصفات	Quantity كمية
1	parallel bars' lower support frame	1	26	Hexagonal bolt (M8*95)	2
2	Parallel bars upper support frame	1	27	Flat pad (Φ10)	33
3	High-pulling handlebar assembly	1	28	N/A	
4	parallel bars' left armrest tube	1	29	Flat pad (Φ8)	16
5	parallel bars' right armrest tube	1	30	Jam nut (M10)	14
6	Armrest standpipe	2	31	Hexagonal bolt (M10*75)	1
7	Leg curling supporting frame	1	32	Dumbbell stool main frame	1
8	sponge holder tube	1	33	Backrest cushion tube	2
9	Backrest assembly	1	34	Adjusting pipe weldment	1
10	Rubber grip assembly for hands	2	35	Adjustable bracket	1
11	Handlebar grip (Φ28 tube 3	2	36	Adjusting knob	1
12	Handlebar grip (Φ25 tube 3	4	37	Torx knob nut	1
13	70*50 internal plug of the rectangular tube	1	38	Outer foot strap of round tube	2

14	internal plug of the round tube (Φ28 tube 3)	2	39	blotter	1
15	internal plug of the round tube (Φ25 tube 3)	6	40	Seat cushion	1
16	Hollow plug	2	41	Backrest cushion	1
17	sponge holder	4	42	25 internal plug of the square tube	4
18	Inserted pin with suspension loop	1	43	Spacer bush	2
19	Hexagonal bolt (M10*95)	2	44	Big flat pad (Φ10)	11
20	Hexagonal bolt (M10*70)	2	45	Hexagonal bolt (M10*65)	1
21	Hexagonal bolt (M10*20)	13	46	Hexagonal bolt (M8*40)	4
22	Pan head square neck bolt (M10*90)	2	47	Double-threaded screw (M10*185)	2
23	Pan head square neck bolt (M10*70)	1	48	25 circular tube plug	4
24	Hexagonal bolt (M8*65)	6	49	Hexagonal bolt (M8*80)	1
25	Hexagonal bolt (M8*25)	2	50	Jam nut (M8)	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.

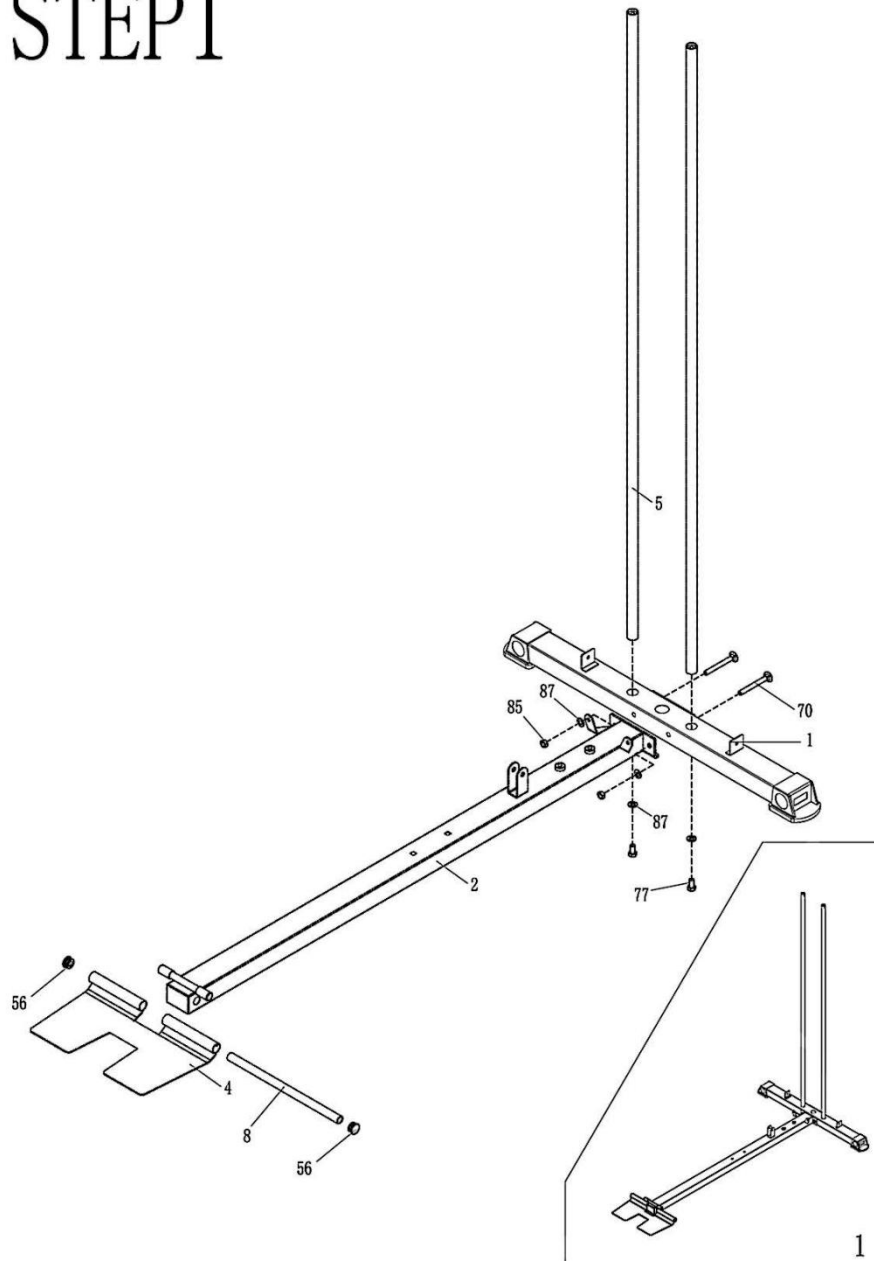
## Step 1.

## الخطوة 1.

1. Place the rear bottom pipe assembly (1) and the ground pipe assembly (2) in accordance with the picture, and use M10\*90 pan head square neck bolts (70),  $\Phi 10$  flat pad (87) and M10 jam nut (85) to fasten them tightly.
2. Insert the counterweight guide rod weldment (5) into the corresponding hole of the rear bottom pipe assembly (1), and then use M10\*20 hexagonal bolt (77) and  $\Phi 10$  flat pad (87) to fasten tightly from the bottom.
3. Use the limit tube (8) to pass through the pedal (4) and fix it on the front ground pipe assembly (3) in accordance with the picture, and then use the 25 internal plug of the round tube (56) to cover both ends of the limit tube (8).

1. ضع مجموعة أنبوب القاع الخلفي (1) ومجموعة أنبوب التأسيس (2) وفقاً للصورة، واستخدم مسامير العنق المربعة ذات الرأس المسطح M10\*90 (70)، والوسادة المسطحة  $\Phi 10$  (87)، وصامولة التثبيت M10 (85) لتثبيتهما بإحكام.
2. أدخل لحام قضيب التوجيه الموازن (5) في الفتحة المقابلة لمجموعة أنبوب القاع الخلفي (1)، ثم استخدم مسامير سداسياً M10\*20 (77) والوسادة المسطحة  $\Phi 10$  (87) لتثبيتهما بإحكام من الأسفل.
3. استخدم أنبوب الحد (8) لتمريره عبر الدواسة (4) وثبته على مجموعة أنبوب التأسيس الأمامي (3) وفقاً للصورة، ثم استخدم القابس الداخلي 25 للأنبوب الدائري (56) لتغطية طرفي أنبوب الحد (8).

# STEP1



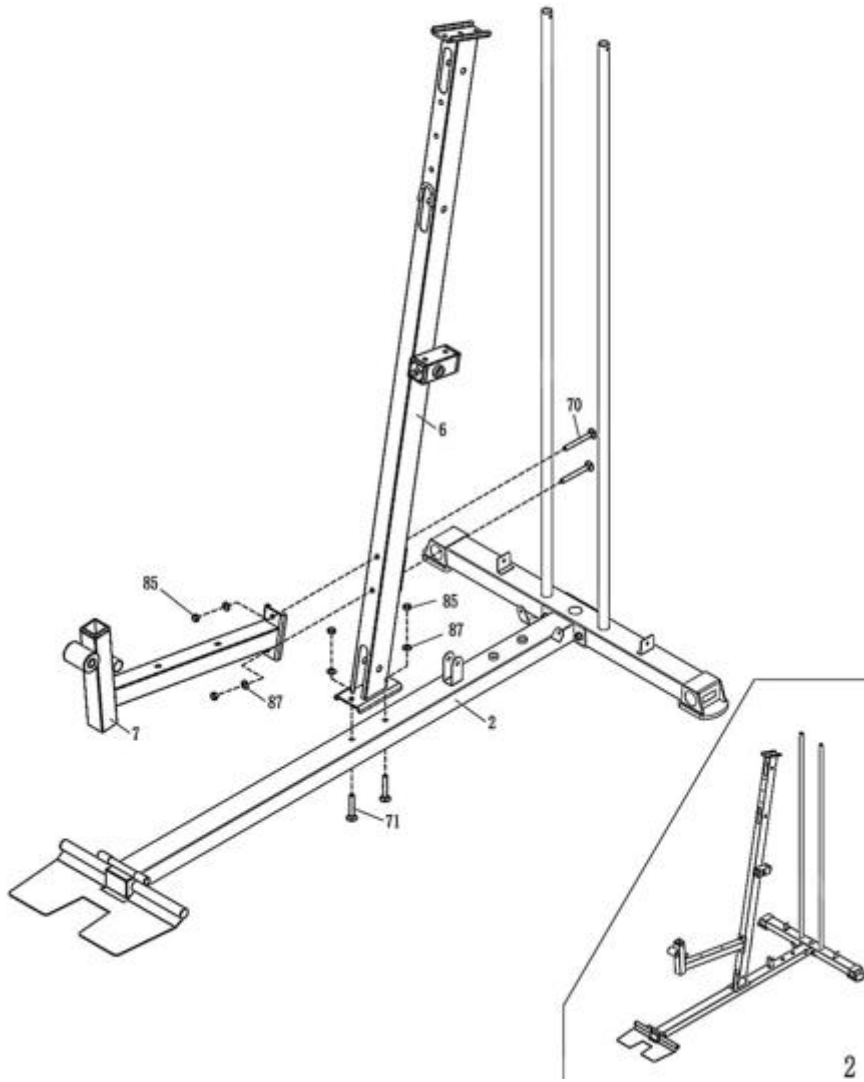
## Step 2.

## الخطوة 2.

1. Place the front inclined pipe assembly (6) on the assembled ground pipe assembly (2) in accordance with the picture, use M10\*65 pan head square neck bolts (71),  $\Phi 10$  flat pads (87) and M10 jam nut (85) to fasten them tightly. 2. Put the front bottom frame support pipe assemble (7) and the front inclined tube assembly (6) in accordance with the picture, and use M10\*90 pan head square neck bolts (70),  $\Phi 10$  flat pads (87) and jam nut (85) to fasten them tightly.

1. ضع مجموعة الأنابيب الأمامية المائلة (6) على مجموعة الأنابيب الأرضية المجهزة (2) وفقاً للصورة، واستخدم مسامير العنق المربعة برأس مسطح M10\*65 (71)، ووسادات مسطحة  $\Phi 10$  (87)، وصامولة تثبيت M10 (85) لتثبيتها بإحكام. 2. ضع مجموعة أنابيب دعم الإطار السفلي الأمامي (7) ومجموعة الأنابيب الأمامية المائلة (6) وفقاً للصورة، واستخدم مسامير العنق المربعة برأس مسطح M10\*90 (70)، ووسادات مسطحة  $\Phi 10$  (87)، وصامولة تثبيت (85) لتثبيتها بإحكام.

## STEP2



## Step 3.

## الخطوة 3.

1. First install the shock pad (44) and clump weight (31) into the counterweight guide rod weldment (5) in accordance with the picture; then insert them in the direction in accordance with the picture, and pass the straight pin (62) through the Counterweight head bushing (48) and the first hole of the weight lever assembly (10) (counting from top to bottom), and then install the counter weight head (30); finally, place the adjusting rod flat pad (61) in the position.

1. قم أولاً ببتثبيت وسادة الصدمات (44) ووزن الكتلة (31) في لحام قضيب توجيه ثقل الموازنة (5) وفقاً للصورة؛ ثم أدخلهما في الاتجاه وفقاً للصورة، ومرر الدبوس المستقيم (62) من خلال جلبة رأس ثقل الموازنة (48) والفتحة الأولى لتجميع ذراع الوزن (10) (العد من الأعلى إلى الأسفل)، ثم قم ببتثبيت رأس ثقل الموازنة (30)؛ وأخيراً، ضع وسادة قضيب الضبط المسطحة (61) في الموضع.

## STEP3



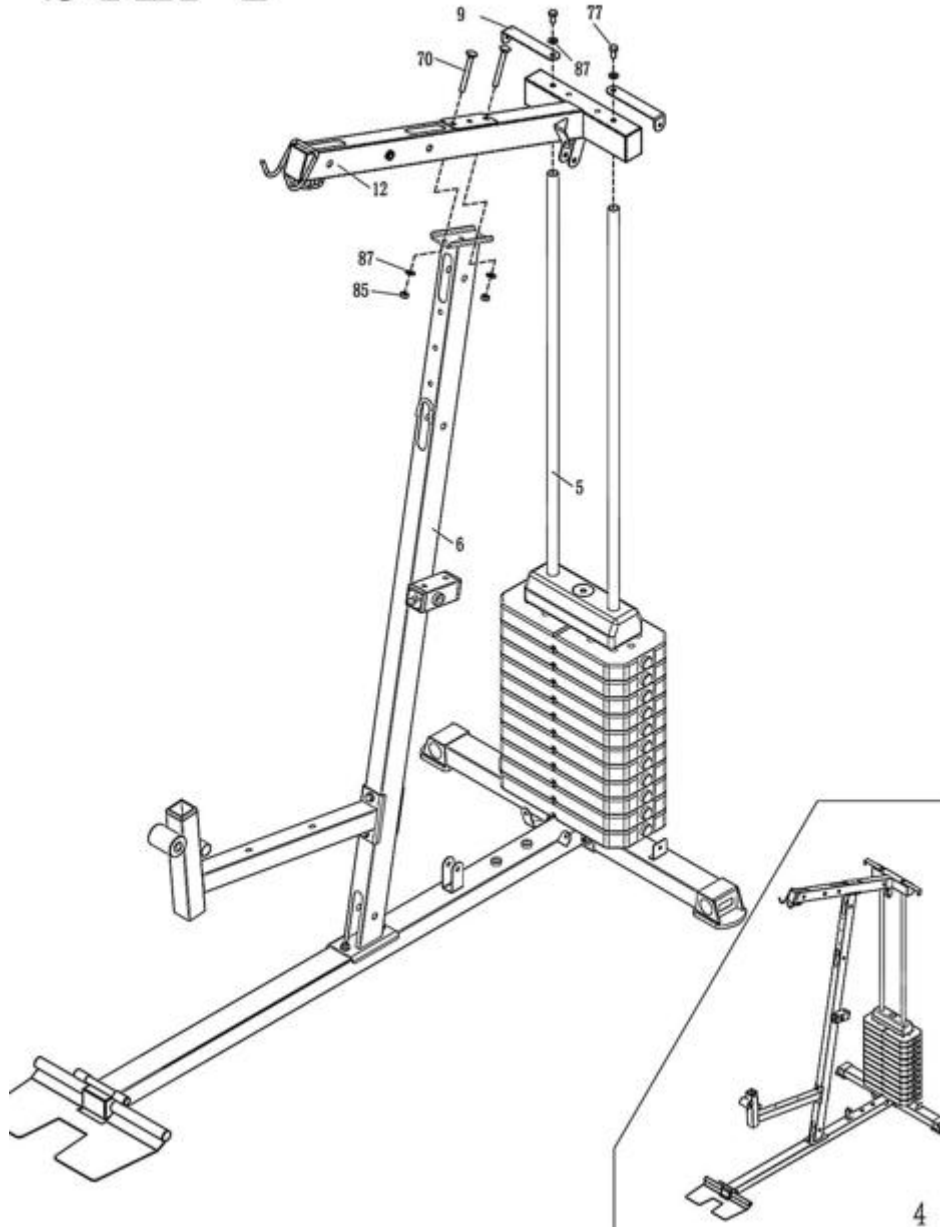
## Step 4.

## الخطوة 4.

1. Align the holes on the horizontal tube on the carrying bar assembly (12) with the counterweight guide rod weldment (5) and assemble; then use M10\*20 hexagonal bolt (77),  $\Phi 10$  flat pads (87) and shield connecting plate 1 (9) to fasten from the top, but not fasten tightly temporarily; then align the holes of the carrying bar assembly (12) and the front inclined pipe assembly (6) in accordance with the picture, and use M10\*90 pan head square neck bolts (70),  $\Phi 10$  flat pad (87) and M10 jam nut (85) to tighten them.

1. قم بمحاذاة الفتحات الموجودة في الأنبوب الأفقي على مجموعة قضيب الحمل (12) مع لحام قضيب التوجيه الموازن (5) وجمعه؛ ثم استخدم مسامير سداسي M10\*20 (77)، ووسادات مسطحة  $\Phi 10$  (87) ولوحة توصيل الدرع 1 (9) للثبييت من الأعلى، ولكن لا تثبت بإحكام مؤقتاً؛ ثم قم بمحاذاة فتحات مجموعة قضيب الحمل (12) ومجموعة الأنابيب المائلة الأمامية (6) وفقاً للصورة، واستخدم مسامير عنق مربعة برأس مسطح M10\*90 (70)، ووسادة مسطحة  $\Phi 10$  (87) وصامولة تثبييت M10 (85) لإحكام ربطها.

## STEP4



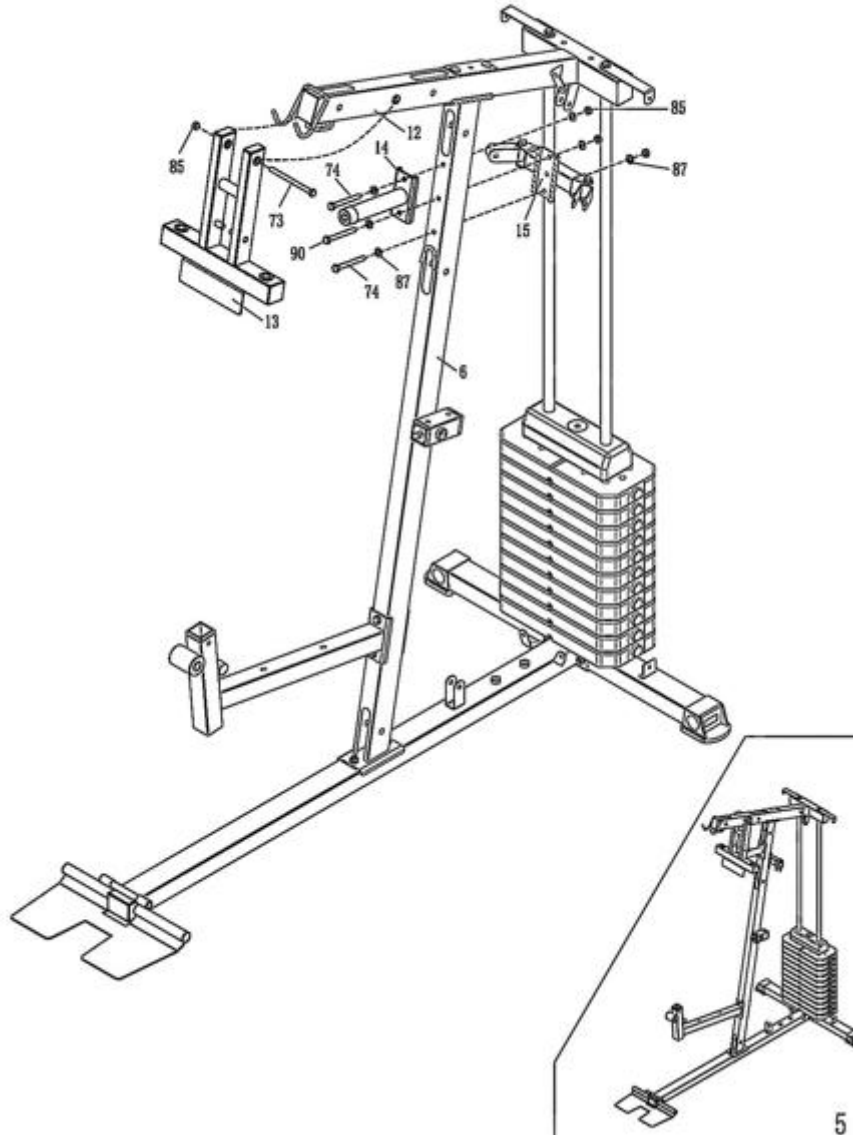
## Step 5.

## الخطوة 5.

1. Place the limit pipe assembly (14), front inclined pipe assembly (6), U-shaped seat connecting pipe assembly (15) in accordance with the picture, and use M10\*95 hexagonal bolts (90), M10\*90 hexagonal bolt (74),  $\Phi 10$  flat pad (87) and M10 jam nut (85) to tighten it.
2. Assemble the cantilever assembly (13) and the carrying bar assembly (12) into the the corresponding holes in accordance with the picture, and fasten them with M10\*135 hexagonal bolts (73) and M10 jam nuts (85).

1. ركب مجموعة أنبوب الحد (14)، ومجموعة الأنابيب المائل الأمامي (6)، ومجموعة أنبوب توصيل المقعد على شكل حرف U (15) وفقاً للصورة، واستخدم مسامير سداسية M10\*95 (90)، ومسمار سداسي M10\*90 (74)، ووسادة مسطحة  $\Phi 10$  (87)، وصامولة تثبيت M10 (85) لإحكام ربطها.
2. ركب مجموعة الكابولي (13) ومجموعة قضيب الحمل (12) في الفتحات المقابلة وفقاً للصورة، وثبتهما باستخدام مسامير سداسية M10\*135 (73) وصامولة تثبيت M10 (85).

## STEP5



## Step 6.

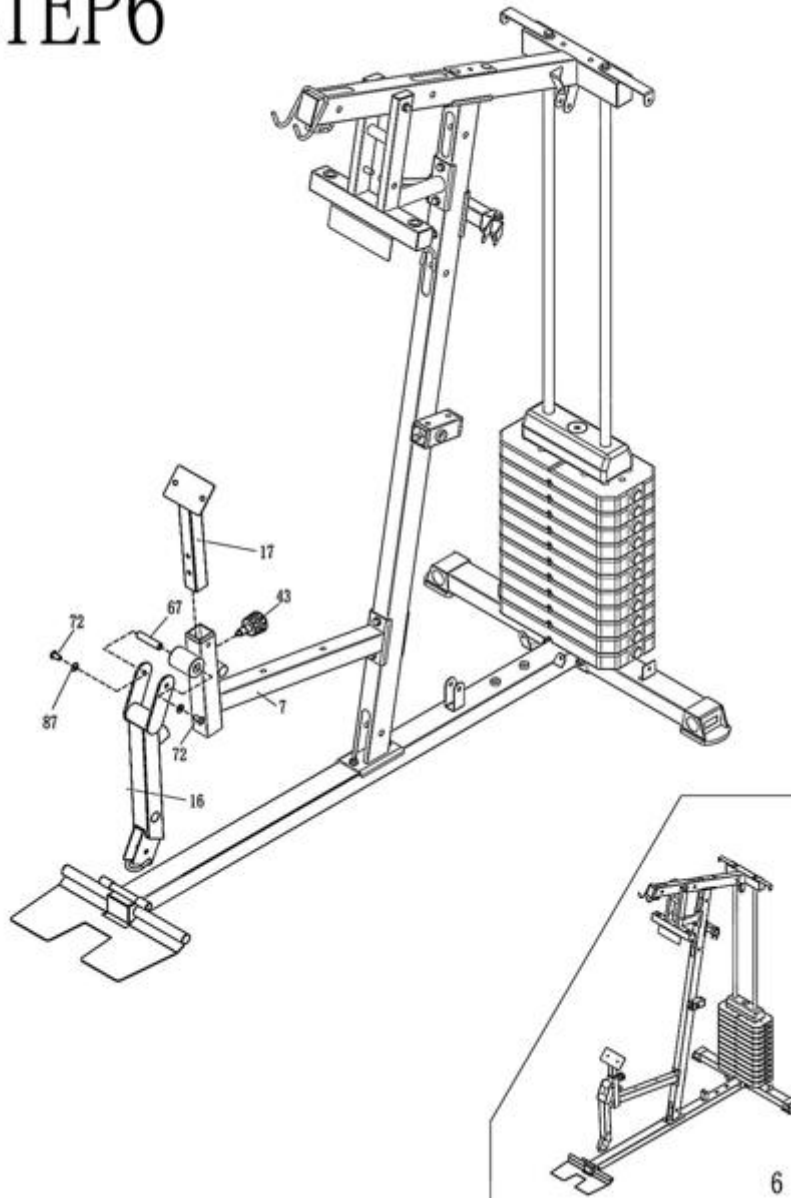
## الخطوة 6.

1. Insert the rotation shaft (67) into the front bottom frame support pipe assemble (7) in accordance with the picture, and then align the leg-lifting assembly (16) with the front bottom frame support pipe assemble (7) in accordance with the picture, and use M10 \*20 hexagon socket pan-headed bolts (72) and  $\Phi 10$  flat pad (87) to fasten tightly.
2. Insert the rubber grip assembly for hands (17) into the front bottom frame support pipe assembly (7) in accordance with the picture, and fasten them with the spring pin rotary knob (43).

1. أدخل عمود الدوران (67) في مجموعة أنبوب دعم الإطار السفلي الأمامي (7) وفقاً للصورة، ثم قم بمحاذاة مجموعة رفع الساق (16) مع مجموعة أنبوب دعم الإطار السفلي الأمامي (7) وفقاً للصورة، واستخدم مسامير سداسية الرأس M10 \* 20 و لوحة مسطحة  $\Phi 10$  (87) للتثبيت بإحكام.

2. أدخل مجموعة قبضة المطاط لليدين (17) في مجموعة أنبوب دعم الإطار السفلي الأمامي (7) وفقاً للصورة، وثبتها باستخدام مقبض دوار دبوس زنبركي (43).

## STEP6



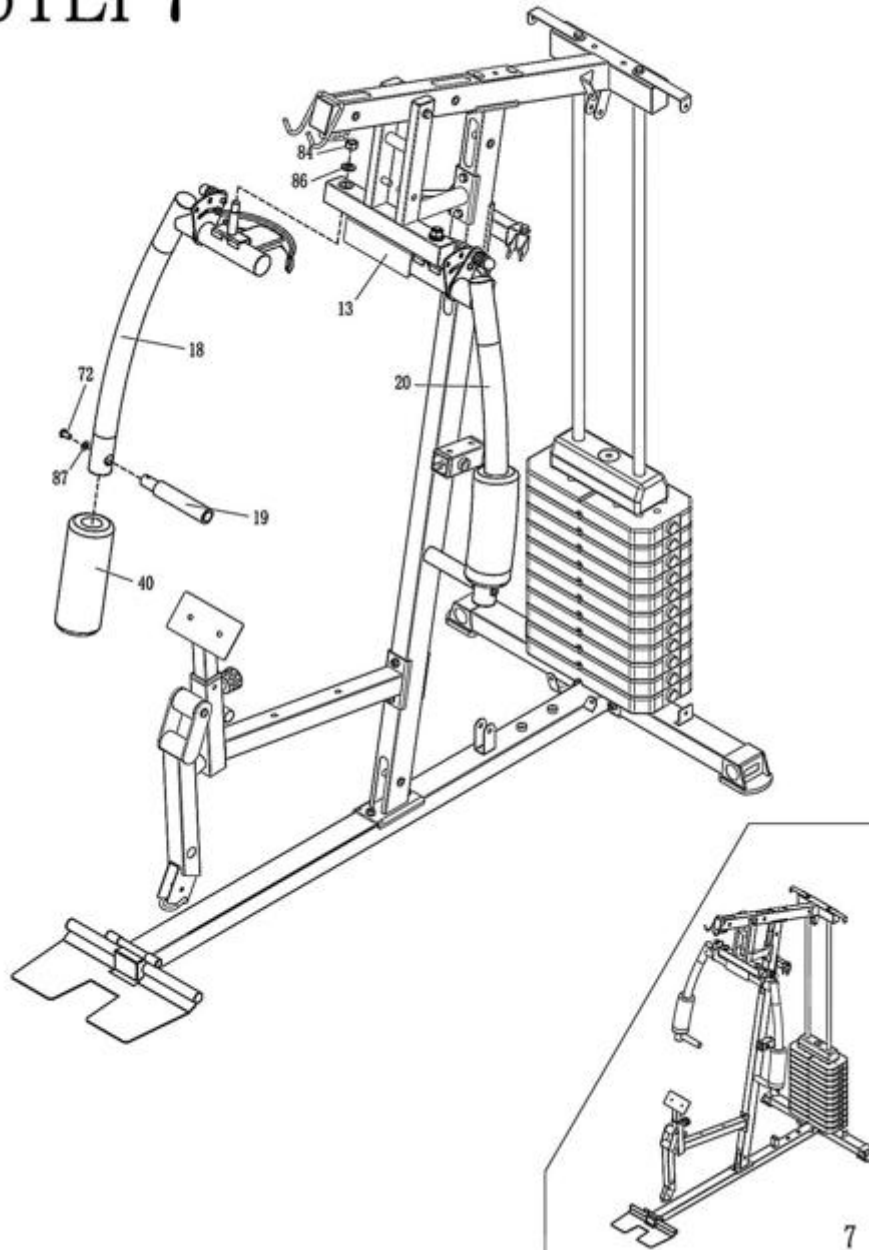
## Step 7.

## الخطوة 7.

1. Assemble the right swing arm assembly (18) and the left swing arm assembly (20) on the corresponding holes of the cantilever assembly (13) in accordance with the picture, use M16 jam nut (84),  $\Phi 16$  big flat pad (86) ) to fasten tightly.
2. Assemble the big sponge stick (40) on the right swing arm assembly (18) and left swing arm assembly (20) as shown in the picture.
3. Let the front push handlebar assembly (19) pass through the corresponding holes of the right swing arm assembly (18) and left swing arm assembly (20) in accordance with the picture, and use M10\*20 hexagon socket pan-headed bolts (72) ,  $\Phi 10$  big flat pad (87) to fasten tightly.

1. قم بتجميع ذراع التاراج الأيمن (18) وذراع التاراج الأيسر (20) على الفتحات المقابلة في ذراع التاراج (13) وفقاً للصورة، واستخدم صامولة تثبيت M16 (84)، ووسادة مسطحة كبيرة  $\Phi 16$  (86) للتثبيت بإحكام.
2. قم بتجميع عصا الإسفنج الكبيرة (40) على ذراع التاراج الأيمن (18) وذراع التاراج الأيسر (20) كما هو موضح في الصورة.
3. دع مجموعة مقود الدفع الأمامي (19) تمر عبر الفتحات المقابلة في ذراع التاراج الأيمن (18) وذراع التاراج الأيسر (20) وفقاً للصورة، واستخدم مسامير سداسية الرأس M10\*20 (72)، ووسادة مسطحة كبيرة  $\Phi 10$  (87) للتثبيت بإحكام.

## STEP7



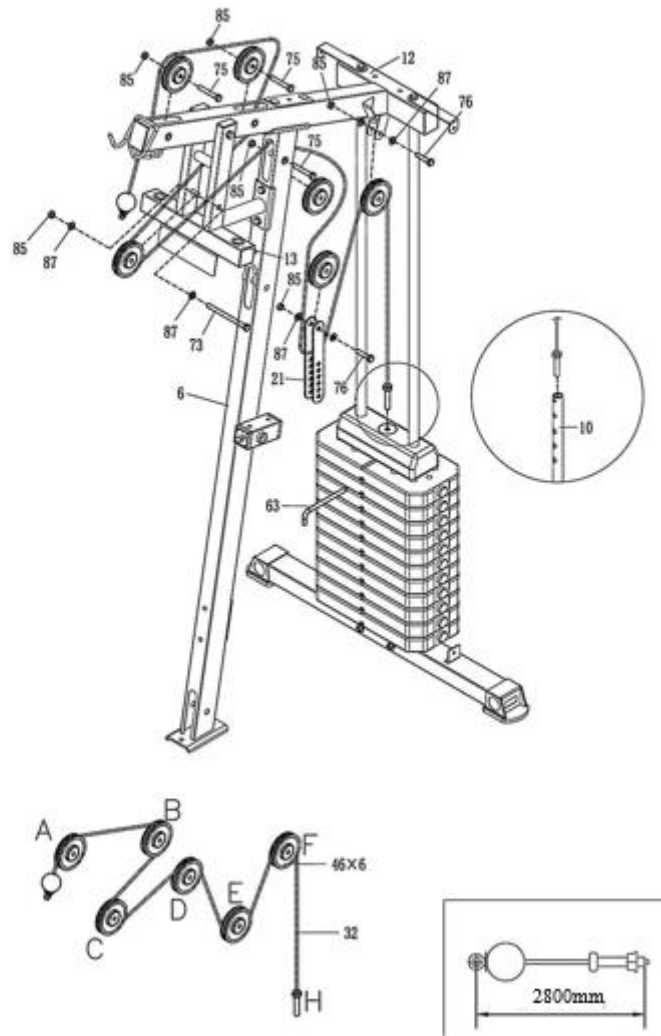
## Step 8.

## الخطوة 8.

1. Take the wire ropes (32) and place them as shown in the picture. Assemble them in the sequence shown in the picture.  
2. The assembly methods of pulleys A, B and D are the same, which are as shown in the picture. The sequence is M10\*65 hexagonal bolt (75), pulley assembly (46), M10 jam nut (85); 3. As shown in picture C, the sequence is M10\*135 hexagonal bolts (73),  $\Phi 10$  flat pad (87), pulley assembly (46),  $\Phi 10$  flat pad (87), M10 jam nut (85), which are fixed on the cantilever assembly (13); 4. As shown in the picture E, the sequence is M10\*45 hexagonal bolt (76),  $\Phi 10$  flat pad (87), pulley connecting plate (21), pulley assembly (46), pulley connecting plate (21),  $\Phi 10$  flat pad (87), M10 jam nut (85); 5. As shown in picture F, the sequence is M10\*45 hexagonal bolt (76),  $\Phi 10$  flat (87), pulley assembly (46),  $\Phi 10$  flat pad (87), M10 jam nut (85), which are fixed on the carrying bar assembly (12); 6. As shown in picture H, finally fasten tightly the other end of the wire rope (32) on the weight lever assembly (10), and insert the L-shaped inserted pin (63) into the clump weight.

١. خذ الحبال السلكية (٣٢) وضعها كما هو موضح في الصورة. ركبها بالترتيب الموضح في الصورة.  
٢. طرق تركيب البكرات A و B و D هي نفسها، وهي موضحة في الصورة. التسلسل هو: مسمار سداسي M10\*65 (٧٥)، مجموعة البكرة (٤٦)، صامولة تثبيت M10 (٨٥)؛ ٣. كما هو موضح في الصورة C، التسلسل هو: مسامير سداسية M10\*135 (٧٣)، وسادة مسطحة  $\Phi 10$  (٨٧)، مجموعة البكرة (٤٦)، وسادة مسطحة  $\Phi 10$  (٨٧)، صامولة تثبيت M10 (٨٥)، مثبتة على مجموعة الكابولي (١٣). ٤. كما هو موضح في الصورة E، التسلسل هو مسمار سداسي M10\*45 (٧٦)، وسادة مسطحة  $\Phi 10$  (٨٧)، لوحة توصيل البكرة (21)، مجموعة البكرة (46)، لوحة توصيل البكرة (21)، وسادة مسطحة  $\Phi 10$  (87)، صامولة تثبيت M10 (85)؛ ٥. كما هو موضح في الصورة F، التسلسل هو مسمار سداسي M10\*45 (76)، وسادة مسطحة  $\Phi 10$  (87)، مجموعة البكرة (46)، وسادة مسطحة  $\Phi 10$  (87)، صامولة تثبيت M10 (85)، والتي يتم تثبيتها على مجموعة قضيب الحمل (12)؛ ٦. كما هو موضح في الصورة H، ثبت الطرف الآخر من الحبل السلكي (32) بإحكام في النهاية على مجموعة ذراع الوزن (10)، وأدخل الدبوس المدخل على شكل حرف L (63) في كتلة الوزن.

## STEP8



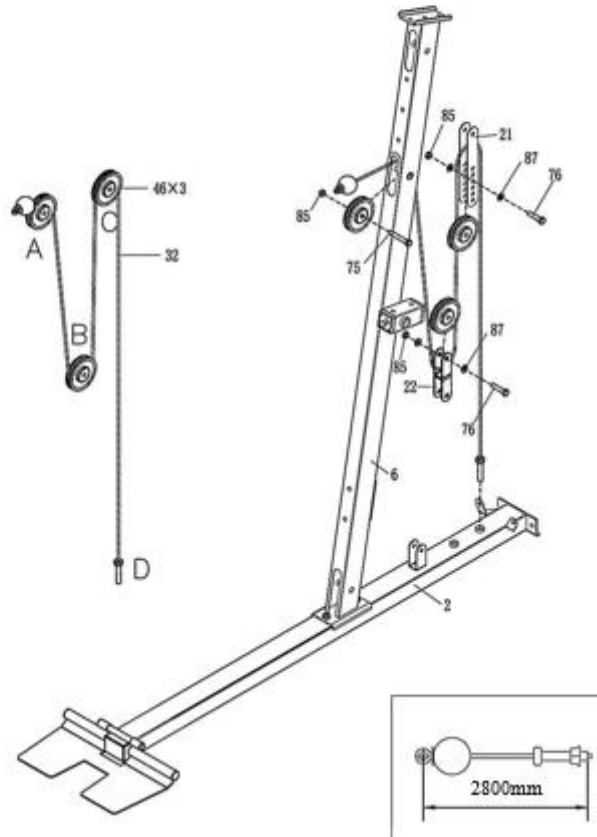
## Step 9.

## الخطوة 9.

1. Take the wire ropes (97), place them as shown in the picture, and assemble them in the sequence shown in the picture.
2. As shown in picture A, the sequence is M10\*65 hexagonal bolts (75), pulley assembly (46), M10 jam nut (85) fixed in the front inclined pipe assembly (6).
3. As shown in picture B, the sequence is M10\*45 hexagonal bolts (76),  $\Phi 10$  flat pad (87), pulley connecting plate (21), pulley assembly (46), pulley connecting plate (21),  $\Phi 10$  flat pad (87), and M10 jam nut (85);
4. As shown in picture C, the sequence is M10\*45 hexagonal bolt (76),  $\Phi 10$  flat pad (87), pulley connecting plate (21), pulley assembly (46), pulley connecting plate (21),  $\Phi 10$  flat pad (87), and M10 jam nut (85).
5. As shown in picture D, refer to step 4 in the attachment C for installation of the loaded leg press wire rope assembly (4620mm) (97) on the accessory.

١. خذ الحبال السلكية (٩٧)، وضعها كما هو موضح في الصورة، ثم ركبها بالترتيب الموضح فيها.
٢. كما هو موضح في الصورة أ، الترتيب هو مسامير سداسية M10\*65 (٧٥)، مجموعة البكرة (٤٦)، صامولة تثبيت M10 (٨٥) مثبتة في مجموعة الأنبوب المائلة الأمامية (٦).
٣. كما هو موضح في الصورة ب، الترتيب هو مسامير سداسية M10\*45 (٧٦)، وسادة مسطحة  $\Phi 10$  (٨٧)، لوحة توصيل البكرة (٢١)، مجموعة البكرة (٤٦)، لوحة توصيل البكرة (٢١)، وسادة مسطحة  $\Phi 10$  (٨٧)، وصامولة تثبيت M10 (٨٥).
٤. كما هو موضح في الصورة ج، الترتيب هو: مسمار سداسي M10\*45 (٧٦)، وسادة مسطحة  $\Phi 10$  (٨٧)، لوحة توصيل البكرة (21)، مجموعة البكرة (46)، لوحة توصيل البكرة (21)، وسادة مسطحة  $\Phi 10$  (87)، وصامولة تثبيت M10 (85).
٥. كما هو موضح في الصورة د، راجع الخطوة ٤ في الملحق ج لترتيب مجموعة حبل سلك مكبس الساق المحمل (4620 مم) (97) على الملحق.

## STEP9



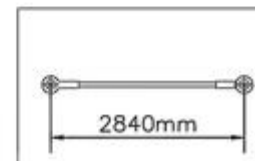
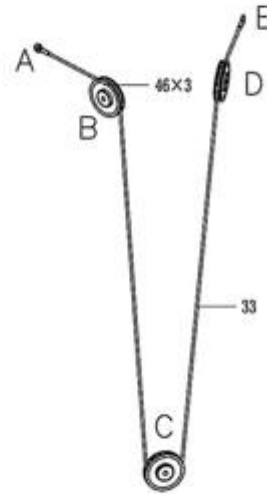
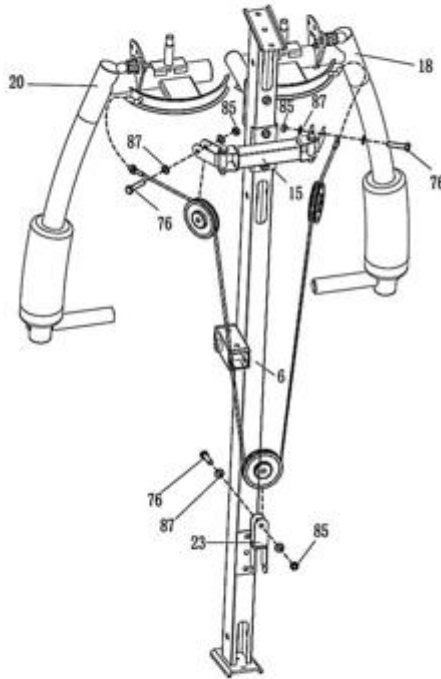
## Step 10.

## الخطوة 10.

1. Take the butterfly arm wire ropes (33), place them as shown in the picture, and assemble them in the sequence shown in the picture;
2. As shown in pictures A and E, hang both ends of the wire rope (33) in the right swing arm assembly (18) and left swing arm assembly (20);
3. As shown in picture B and D, the sequence is M10\*45 hexagonal bolt (76),  $\Phi 10$  flat pad (87), pulley assembly (46),  $\Phi 10$  flat pad (87), and M10 jam nut (85), which are fixed in U-shaped seat connecting pipe assembly (15);
4. As shown in picture C, the sequence is M10\*45 hexagonal bolt (76),  $\Phi 10$  flat pad (87), pulley assembly (46),  $\Phi 10$  flat pad (87), and M10 jam nut (85), which are fixed on the rotating U seat (23).

١. خذ حبال سلك ذراع الفراشة (٣٣)، وضعها كما هو موضح في الصورة، ثم ركبها بالترتيب الموضح فيها؛
٢. كما هو موضح في الصورتين (أ) و(هـ)، علق طرفي الحبل السلكي (٣٣) في مجموعة ذراع التآرجح اليمنى (١٨) ومجموعة ذراع التآرجح اليسرى (٢٠)؛
٣. كما هو موضح في الصورتين (ب) و(د)، يكون الترتيب كالتالي: مسمار سداسي M10\*45 (٧٦)، ووسادة مسطحة  $\Phi 10$  (٨٧)، ومجموعة بكر (٤٦)، ووسادة مسطحة  $\Phi 10$  (٨٧)، وصامولة تثبيت M10 (٨٥)، مثبتة في مجموعة أنبوب توصيل المقعد على شكل حرف U (١٥)؛
٤. كما هو موضح في الصورة C، التسلسل هو مسمار سداسي M10\*45 (٧٦)، ووسادة مسطحة  $\Phi 10$  (٨٧)، وتجميع البكرة (٤٦)، ووسادة مسطحة  $\Phi 10$  (٨٧)، وصامولة التشويش M10 (٨٥)، والتي يتم تثبيتها على مقعد U الدوار (23).

# STEP10



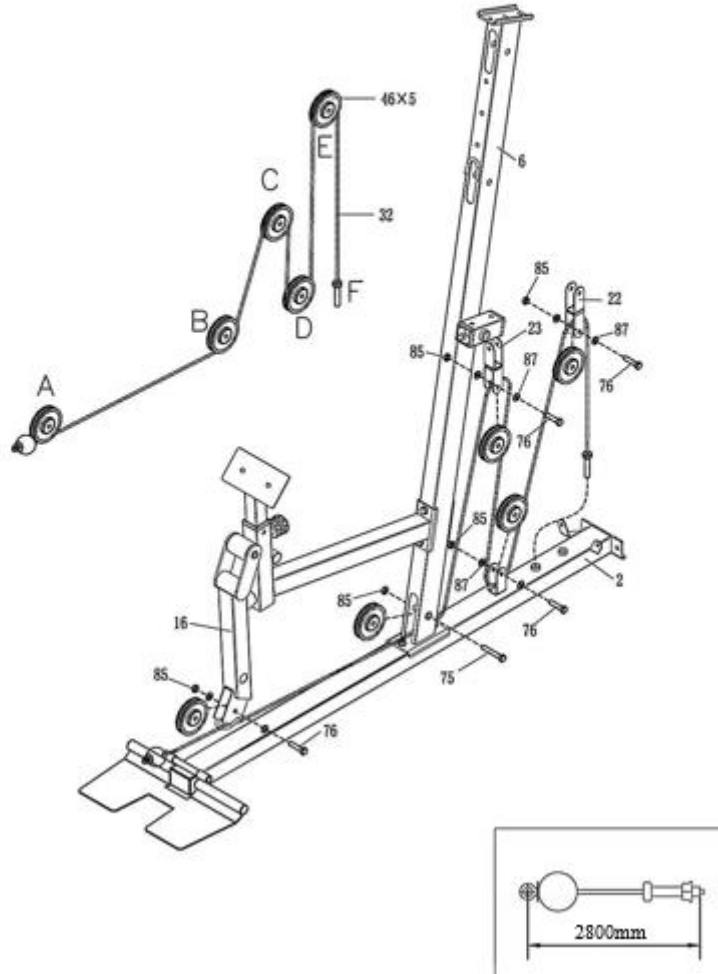
## Step 11.

1. Take the wire ropes (32), place them as shown in the picture, and assemble them in the sequence shown in the picture;
2. As shown in picture A, the sequence is M10\*45 hexagonal bolt (76),  $\Phi 10$  flat pad (87), pulley assembly (46),  $\Phi 10$  flat pad (87) and M10 jam nut (85), which are fixed on the leg-lifting assembly (16);
3. As shown in picture B, the sequence is M10\*65 hexagonal bolt (75), pulley assembly (46) and M10 jam nut (85), which are fixed in the front inclined pipe assembly (6);
4. As shown in picture C, the sequence is M10\*45 hexagonal bolt (76),  $\Phi 10$  flat pad (87), pulley assembly (46),  $\Phi 10$  flat pad (87), and M10 jam nut (85), which are fixed on the rotating U seat (23)
5. As shown in picture D, the sequence is M10\*45 hexagonal bolt (76),  $\Phi 10$  flat pad (87), pulley assembly (46),  $\Phi 10$  flat pad (87), and M10 jam nut (85), which are fixed on the ground pipe assembly(2);
6. As shown in picture E, the sequence is M10\*45 hexagonal bolt (76),  $\Phi 10$  flat pad (87), pulley assembly (46),  $\Phi 10$  flat pad (87) and M10 jam nut (85), which are fixed on the double U-shaped seat weldment (22);
7. As shown in picture F, finally lock the other end of the wire rope (32) to the ground pipe assembly (2).

## الخطوة 11.

1. خذ الحبال السلكية (32)، وضعها كما هو موضح في الصورة، وقم بتجميعها بالترتيب الموضح فيها؛
2. كما هو موضح في الصورة أ، الترتيب هو مسمار سداسي M10\*45 (76)، ووسادة مسطحة  $\Phi 10$  (87)، ومجموعة البكرة (46)، ووسادة مسطحة  $\Phi 10$  (87)، وصامولة تثبيت M10 (85)، وهي مثبتة على مجموعة رفع الساق (16)؛ 3. كما هو موضح في الصورة ب، الترتيب هو مسمار سداسي M10\*65 (75)، ومجموعة البكرة (46)، وصامولة تثبيت M10 (85)، وهي مثبتة في مجموعة الأنابيب المائلة الأمامية (6)؛ 4. كما هو موضح في الصورة ج، الترتيب هو مسمار سداسي M10\*45 (76)، ووسادة مسطحة  $\Phi 10$  (87)، ومجموعة البكرة (46)، وصامولة تثبيت M10 (85)، وهي مثبتة على مقعد حرف U دوار (23)؛
5. كما هو موضح في الصورة د، الترتيب هو مسمار سداسي M10\*45 (76)، ووسادة مسطحة  $\Phi 10$  (87)، ومجموعة البكرة (46)، ووسادة مسطحة  $\Phi 10$  (87)، وصامولة تثبيت M10 (85)، وهي مثبتة على مجموعة أنبوب التأسيس (2)؛
6. كما هو موضح في الصورة هـ، الترتيب هو مسمار سداسي M10\*45 (76)، ووسادة مسطحة  $\Phi 10$  (87)، ومجموعة البكرة (46)، ووسادة مسطحة  $\Phi 10$  (87)، وصامولة تثبيت M10 (85)، وهي مثبتة على لحام المقعد المزدوج على شكل حرف U (22)؛
7. كما هو موضح في الصورة F، قم أخيرًا بفتح الطرف الآخر من حبل السلك (32) على مجموعة أنبوب التأسيس (2).

## STEP11



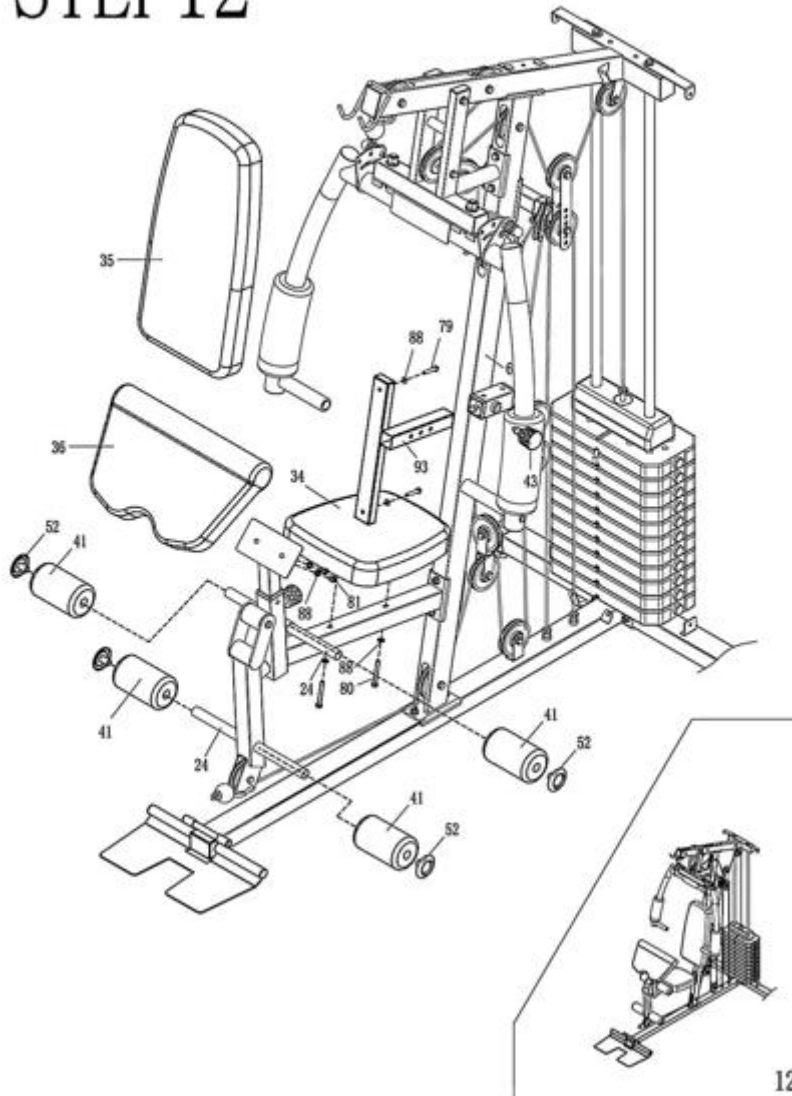
## Step 12.

## الخطوة 12.

1. Take the backrest cushion component (35), fix it on the cushion adjustment tube (93) with M8\*40 hexagonal bolts (79) and  $\Phi 8$  flat pad (88) in accordance with the position in the picture, and then fix the cushion adjustment tube (93) and insert it into the front inclined pipe assembly (6), and finally fasten it tightly with the spring pin rotary knob (43);
2. Take the seat cushion (34), and use M8\*65 hexagonal bolts (80) and  $\Phi 8$  flat pad (88) in accordance with the position in the picture to fasten it tightly;
3. Take the hand pad (36) and fasten and fix it with M8\*15 hexagonal bolts (81) and  $\Phi 8$  flat pad (88) in accordance with the position in the picture;
4. After installing the 2PCS sponge stick tube (24) as shown in the picture, finally install the PVC gum cover (95) and sponge stick (41) on the sponge stick tube (24).

1. خذ وسادة مسند الظهر (35)، وثبتها على أنبوب تعديل الوسادة (93) باستخدام مسامير سداسية M8\*40 (79) ووسادة مسطحة  $\Phi 8$  (88) وفقاً للموضع الموضح في الصورة، ثم ثبت أنبوب تعديل الوسادة (93) وأدخله في مجموعة الأنابيب الأمامية المائلة (6)، وأخيراً تثبته بإحكام باستخدام مقبض دبوس الزنبرك الدوار (43). 2. خذ وسادة المقعد (34)، واستخدم مسامير سداسية M8\*65 (80) ووسادة مسطحة  $\Phi 8$  (88) وفقاً للموضع الموضح في الصورة لتثبيتها بإحكام.
3. خذ وسادة اليد (36) وثبتها باستخدام مسامير سداسية M8\*15 (81) ووسادة مسطحة  $\Phi 8$  (88) وفقاً للموضع الموضح في الصورة.
4. بعد تركيب أنبوب عصا الإسفنج المكون من قطعتين (24) كما هو موضح في الصورة، قم أخيراً بتركيب غطاء اللثة المصنوع من مادة PVC (95) وعصا الإسفنج (41) على أنبوب عصا الإسفنج (24).

## STEP12



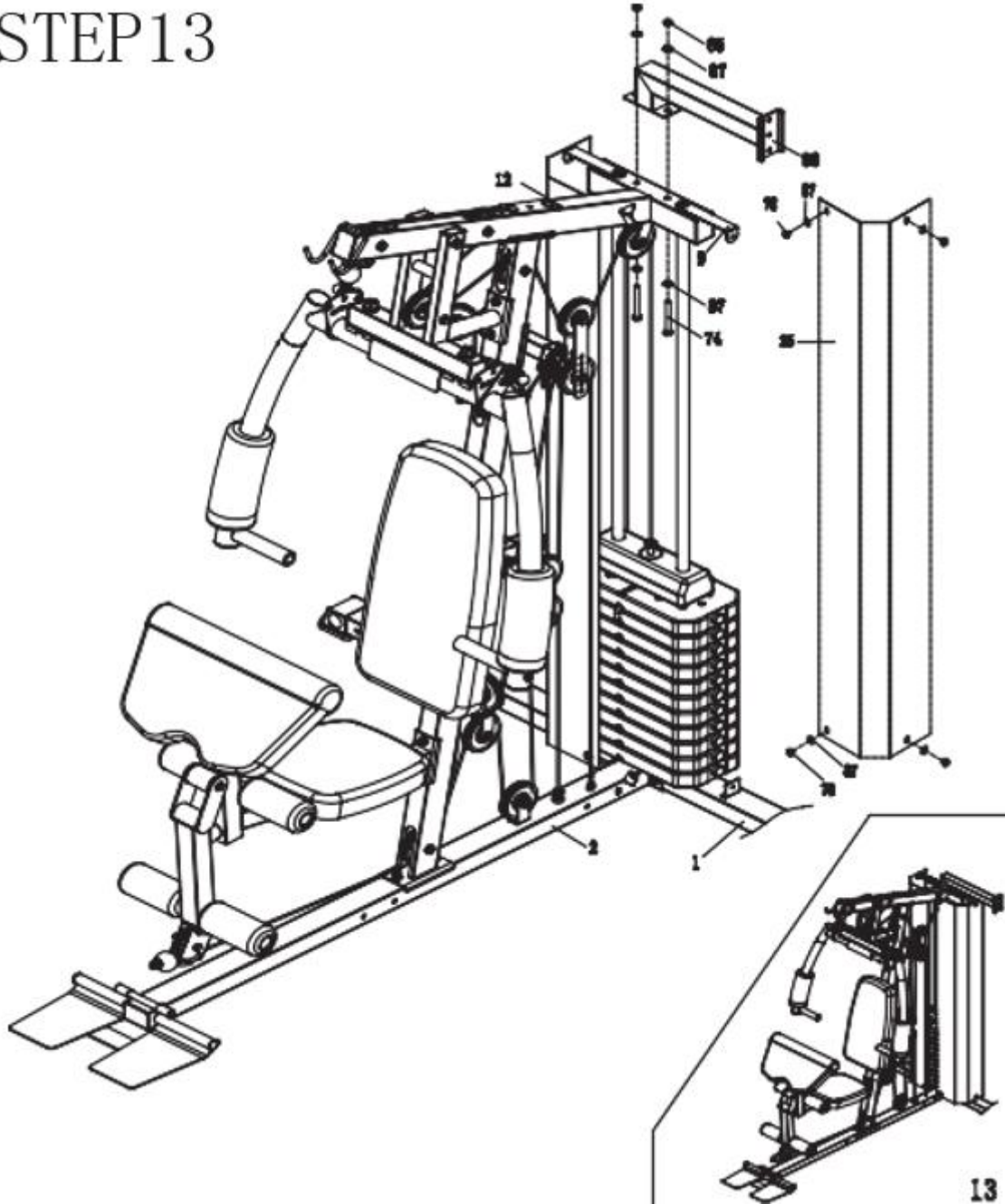
## Step 13.

## الخطوة 13.

1. Place the weldments for connection pipe jacking (96) and carrying bar assembly (12) in accordance with the picture; use M10\*90 Hexagonal bolt (74),  $\Phi 10$  flat pads (87) and M10 jam nuts (85) to put them tightened and fixed;
2. Place the iron mesh protective cover (25), as shown in the figure; fix them to the installed main parts with M10\* 10 hexagon socket head bolts (78) and 10 flat pads (87).

1. ركب اللحامات الخاصة برفع أنبوب التوصيل (96) ومجموعة قضيب الحمل (12) وفقاً للصورة؛ استخدم مسامير سداسية M10\*90 (74)، ووسادات مسطحة  $\Phi 10$  (87)، وصواميل تثبيت M10 (85) لربطها وتثبيتها؛
2. ركب غطاء الشبكة الحديدية الواقي (25)، كما هو موضح في الشكل؛ تثبته على الأجزاء الرئيسية المركبة باستخدام مسامير سداسية الرأس M10\*10 (78) ووسادات مسطحة (87).

## STEP13



## Step 14.

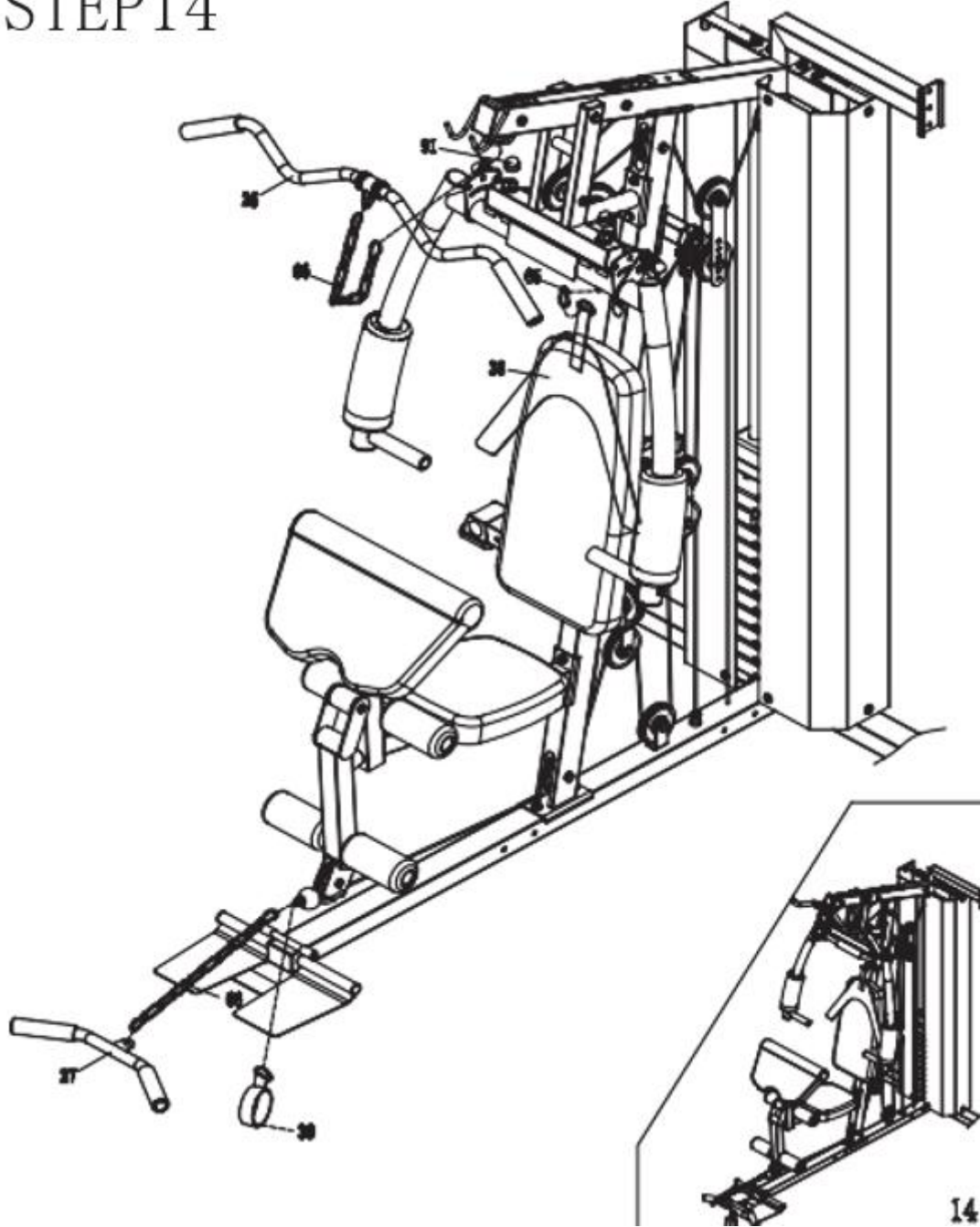
## الخطوة 14.

1. Assemble the high handlebar tube assembly (26), eight-ring chain (66), lock catch (65), low-pulling handlebar assembly (27), training rope assembly (38), and nut cover (91) as shown in the picture; put the round adhesive tape components (39).
2. After the assembly is completed, check whether the screws are fastened and fixed tightly.

1. قم بتجميع أنبوب المقود المرتفع (26)، والسلسلة ذات الثماني حلقات (66)، ومزلاج القفل (65)، ومقود السحب المنخفض (27)، وحبل التدريب (38)، وغطاء الصواميل (91) كما هو موضح في الصورة؛ ثم ضع مكونات الشريط اللاصق الدائري (39).

2. بعد اكتمال التجميع، تأكد من تثبيت البراغي بإحكام.

## STEP14



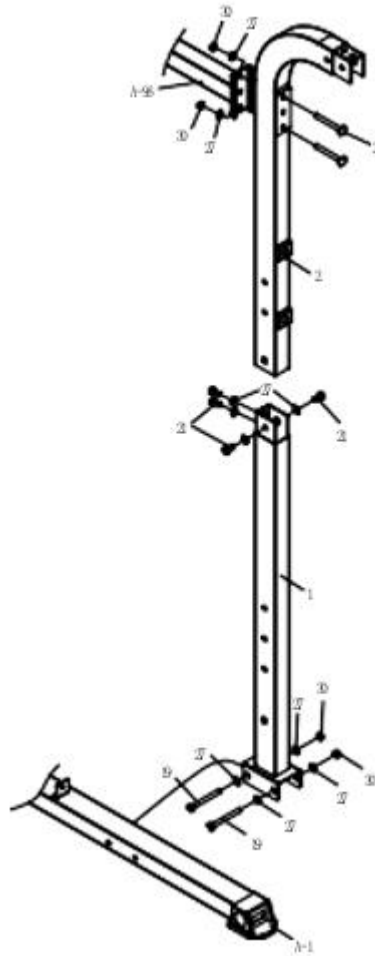
## Attachment Section B.

### Step 1.

### الخطوة 1.

1. Place the parallel bars parallel bars' lower support frame (1) and the rear bottom tube assembly (A-1) in accordance with the picture, and use M10\*95 hexagonal bolts (19),  $\Phi 10$  flat pads (27) and M10 jam nuts (30) to fasten them tightly.
2. Place the parallel bars' lower support frame (1) and parallel bars' upper support frame (2) in accordance with the picture, and fasten and fix them with M10\*20 hexagonal bolts (21) and  $\Phi 10$  flat pads (27).
3. Place parallel bars' upper support frame (2) and the weldments for connection pipe jacking (A-96) in accordance with the picture, and use M10\*90 pan head square neck bolts (22),  $\Phi 10$  flat pads (27) and M10 jam nuts (30) to fasten and fix them tightly.

1. ركب إطار الدعم السفلي (1) للقضبان المتوازية ومجموعة الأنبوب السفلي الخلفي (A-1) وفقاً للصورة، واستخدم مسامير سداسية M10\*95 (19)، ووسادات مسطحة  $\Phi 10$  (27)، وصواميل تثبيت M10 (30) لتثبيتها بإحكام.
2. ركب إطار الدعم السفلي (1) للقضبان المتوازية وإطار الدعم العلوي (2) وفقاً للصورة، وثبتهما باستخدام مسامير سداسية M10\*20 (21) ووسادات مسطحة  $\Phi 10$  (27).
3. ركب إطار الدعم العلوي (2) للقضبان المتوازية ولحامات رفع أنبوب التوصيل (A-96) وفقاً للصورة، واستخدم مسامير ذات رأس مربع برأس مسطح M10\*90 (22)، ووسادات مسطحة  $\Phi 10$  (27)، وصواميل تثبيت M10 (30) لتثبيتها بإحكام.

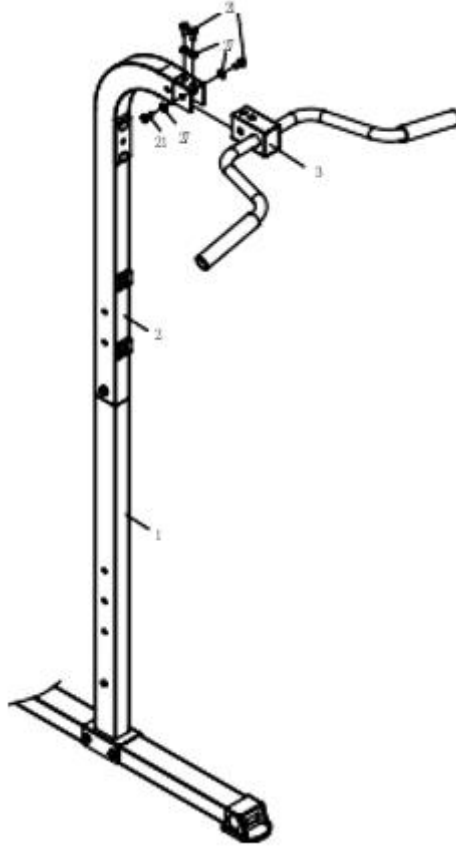


## Step 2.

## الخطوة 2.

1. Place parallel bars' upper support frame (2) and high-pulling handlebar assembly (3) of the double pole in accordance with the picture, and fasten and fix them with M10\*20 hexagonal bolts (21) and  $\Phi 10$  flat pads (27).

1. ضع إطار الدعم العلوي للقضبان المتوازية (2) وتجميع المقود عالي السحب (3) للقضبان المتوازية وفقاً للصورة، وقم بتثبيتهما باستخدام مسامير سداسية M10\*20 (21) ووسادات مسطحة  $\Phi 10$  (27).

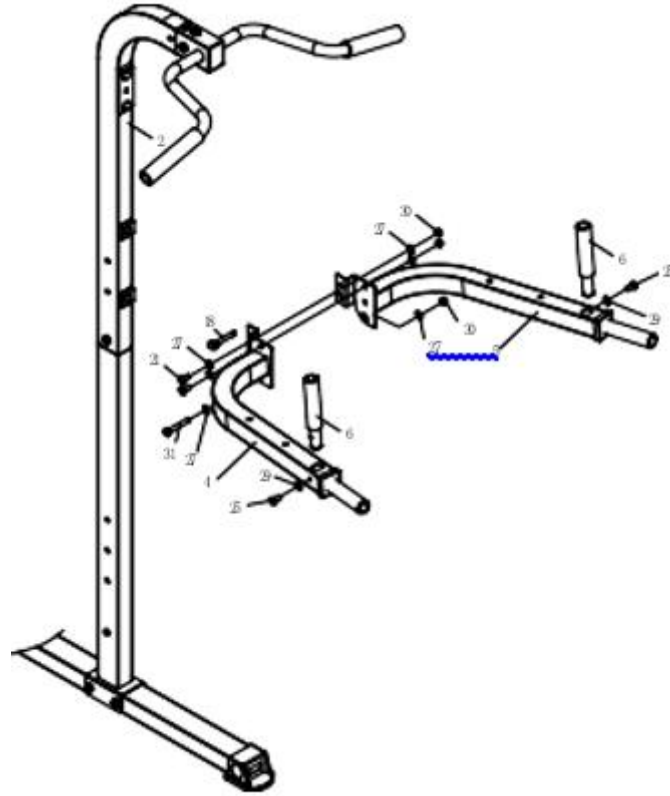


### Step 3.

### الخطوة 3.

1. Place the parallel bars' left armrest tube (4), parallel bars' right armrest tube (5) and parallel bars' upper support frame (2) in accordance with the picture, and use M10\*75 hexagonal bolts (31), M10\*20 hexagonal bolts (21),  $\Phi 10$  flat pad (27) and M10 jam nut (30) to fasten and fix them, and finally assemble it with the inserted pin with suspension loop (18).
2. Place the armrest standpipe (6), parallel bars' left armrest pipe (4), and parallel bars' right armrest pipe (5) in accordance with the picture, and fasten and fix them with M8\*25 hexagonal bolts (25) and  $\Phi 8$  flat pads (29).

1. ضع أنبوب مسند الذراع الأيسر (4) للمتوازيين، وأنبوب مسند الذراع الأيمن (5) للمتوازيين، وإطار الدعم العلوي (2) للمتوازيين وفقاً للصورة، واستخدم مسامير سداسية M10\*75 (31)، ومسامير سداسية M10\*20 (21)، ووسادة مسطحة  $\Phi 10$  (27)، وصامولة تثبيت M10 (30) لتثبيتها، وأخيراً، اجمعها باستخدام الدبوس المُدخل مع حلقة التعليق (18).
2. ضع أنبوب مسند الذراع (6)، وأنبوب مسند الذراع الأيسر (4)، وأنبوب مسند الذراع الأيمن (5) للمتوازيين وفقاً للصورة، وثبتها باستخدام مسامير سداسية M8\*25 (25) ووسادات مسطحة  $\Phi 8$  (29).

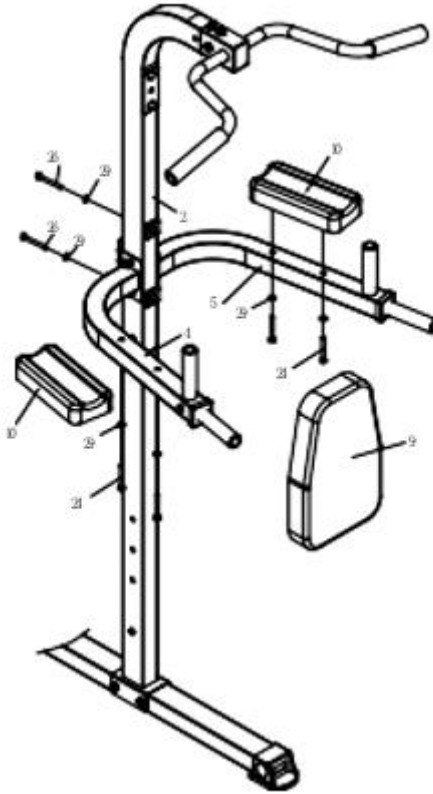


## Step 4.

## الخطوة 4.

1. Align parallel bars' upper support frame (2) with the holes of the backrest assembly (9) in accordance with the picture, and then fasten and fix them with M8\*95 hexagonal bolts (26) and  $\Phi 8$  flat pads (29).
2. Align the parallel bars' left armrest tube (4) and parallel bars' right armrest tube (5) with the holes of the rubber grip assembly for hands (10) in accordance with the picture, and then use M8\*65 hexagonal bolts (24) and  $\Phi 8$  flat pads (29) to fasten and fix them.

١. قم بمحاذاة إطار الدعم العلوي للقضبان المتوازية (٢) مع فتحات مجموعة مسند الظهر (٩) وفقاً للصورة، ثم تثبتها باستخدام مسامير سداسية  $M8*95$  (٢٦) ووسادات مسطحة  $\Phi 8$  (٢٩).
٢. قم بمحاذاة أنبوب مسند الذراع الأيسر (٤) للقضبان المتوازية وأنبوب مسند الذراع الأيمن (٥) للقضبان المتوازية مع فتحات مجموعة قبضة اليد المطاطية (١٠) وفقاً للصورة، ثم استخدم مسامير سداسية  $M8*65$  (٢٤) ووسادات مسطحة  $\Phi 8$  (٢٩) لتثبيتها.



## Step 5.

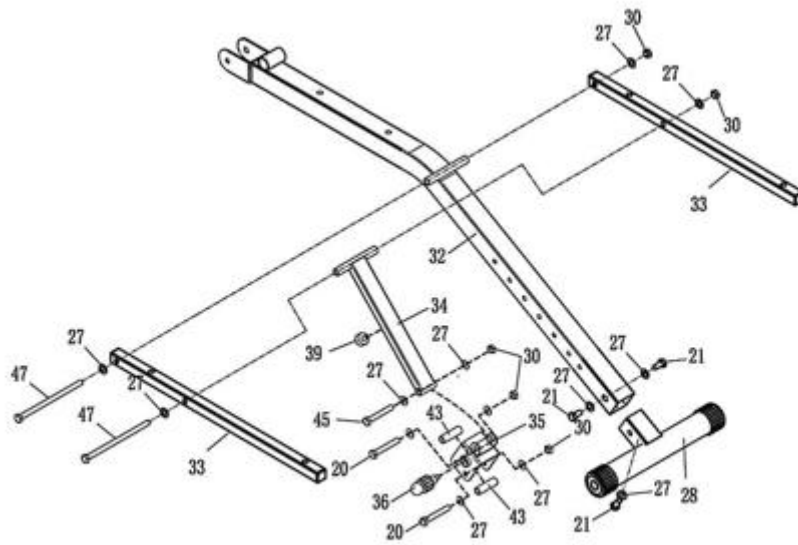
## الخطوة 5.

1. Take out the adjusting frame (35), use M10 \* 70 hexagonal bolt (20), partition set (43), 10 flat mat (27), M10 Locknut (30), load dumbbell stool main frame according to the drawing to lock.
2. Take out the ground tube assembly (28), M10 \* 20 hexagon bolt (21), something 10 flat mat (27), according to the drawing assembly on the dumbbell stool main frame lock.
3. Take out the adjusting pipe welding piece (34), the backing pipe (33), the double-head bolt (47), the hexagonal M10 \* 65 bolt (45), the Something 10 flat cushion (27), the M10 anti-loosening nut (30) and assemble them on the dumbbell stool main frame according to the drawing.

1. أخرج إطار الضبط (35)، واستخدم مسمار سداسي M10 \* 70 (20)، ومجموعة التقسيم (43)، وسجادة مسطحة 10 (27)، وصامولة قفل M10 (30)، وحمل الإطار الرئيسي لكروسي الدمبل وفقاً للرسم للقفل.

2. أخرج مجموعة أنبوب التأريض (28)، ومسمار سداسي M10 \* 20 (21)، وسجادة مسطحة 10 (27)، وفقاً لتجميع الرسم على قفل الإطار الرئيسي لكروسي الدمبل.

3. أخرج قطعة لحام أنبوب الضبط (34)، وأنبوب الدعم (33)، ومسمار الرأس المزدوج (47)، ومسمار سداسي M10 \* 65 (45)، وسجادة Something 10 المسطحة (27)، وصامولة المضادة للفك (30) وقم بتجميعها على الإطار الرئيسي لكروسي الدمبل وفقاً للرسم.

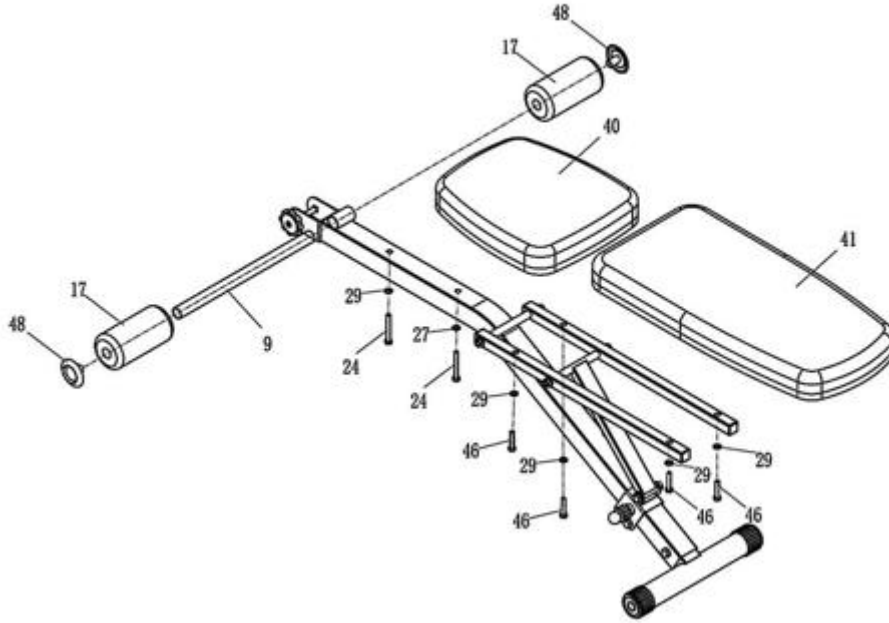


## Step 6.

## الخطوة 6.

1. Take out the sponge Rod Tube (9), the Sponge Rod (17), the round tube plug (48), and install them on the main frame of the dumbbell stool according to the drawing.
2. Take out the cushion assembly (40), Cushion Assembly (41), M8 \* 65L hexagonal bolt (65), M8\*40 bolt (46), something 8 flat mat (29), according to the drawing assembly on the dumbbell stool main frame lock.

1. أخرج أنبوب قضيب الإسفنج (9)، وقضيب الإسفنج (17)، وسدادة الأنبوب المستديرة (48)، وقم بتركيبها على الإطار الرئيسي لكروسي الدمبل وفقًا للرسم.
2. أخرج مجموعة الوسادة (40)، ومجموعة الوسادة (41)، ومسمار سداسي M8 \* 65L (65)، ومسمار M8 \* 40 (46)، وسجادة مسطحة 8 بوصة (29)، وفقًا للرسم الموجود على قفل الإطار الرئيسي لكروسي الدمبل.

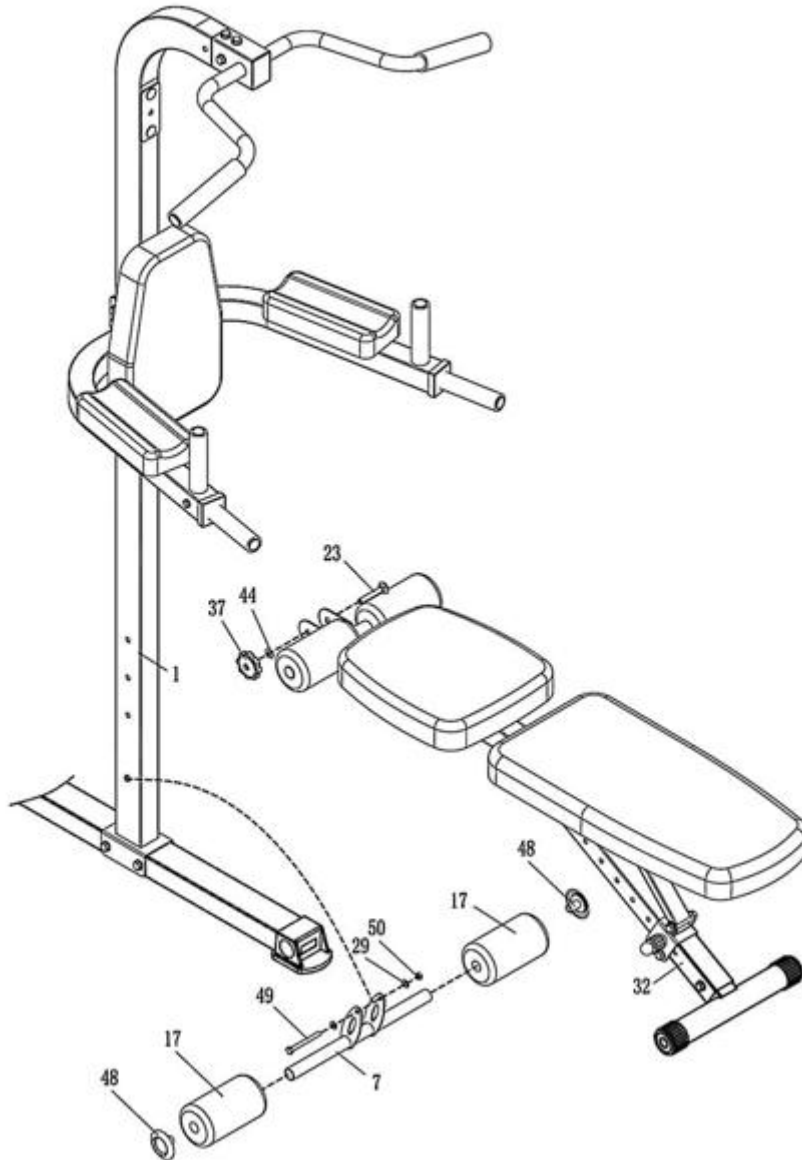


## Step 7.

## الخطوة 7.

1. Place the assembled dumbbell stool main frame (32) and the parallel bars' lower support frame (1) in accordance with the picture, and use M10\*70 pan head square neck bolts (23),  $\Phi 10$  large flat pads (44) and torx knob nuts (37) to fasten and fix. 2. Assemble the leg curling supporting frame (7), the sponge stick (17) and the 25 circular tube plug (48) on the parallel bars' lower support frame in accordance with the picture.

١. ضع الإطار الرئيسي لكرسي الدمبل المُجمَع (٣٢) وإطار الدعم السفلي للعارضتين المتوازيتين (١) وفقاً للصورة، واستخدم مسامير العنق المربعة ذات الرأس المسطح  $M 10 * 70$  (٢٣)، ووسادات مسطحة كبيرة  $\Phi 10$  (٤٤)، وصواميل مقبض توركس (٣٧) للتثبيت. ٢. ركب إطار دعم ثني الساق (٧)، وعصا الإسفنج (١٧)، والسدادة الأنبوبية الدائرية  $\Phi 25$  على إطار الدعم السفلي للعارضتين المتوازيتين وفقاً للصورة.



# 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): تَبْتِثْ 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): تَبْتِثْ 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): تَبْتِثْ 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 ساعديك 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 ركبته 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 بيديك 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](mailto:customercare@topskyland.com)

<https://topskyland.com>

**Saudi Arabia**

**المملكة العربية السعودية**

+966 50 819 8548

+966 59 643 1174

[customerservice@topskyland.com](mailto:customerservice@topskyland.com)

<https://sa.topskyland.com>