

دليل تطبيق الهاتف

دليلك الشامل لتطبيق Ultiracer للهاتف المحمول

كل ما تحتاج معرفته للبدء في تدريب توازن الدماغ والجسم على هاتفك.

٢٠٢٦ مارس ١٧ تاريخ الإنشاء: — RealDesignTech — ultiracer.com

ما هو تطبيق Ultiracer؟

تطبيق Ultiracer للهاتف المحمول هو الرفيق لجهاز Ultiracer لركوب الدراجة الداخلية. يتصل بجهازك عبر البلوتوث، ويقيس توازنك الجانبي في الوقت الفعلي أثناء الركوب، ويحوّل كل جلسة إلى بيانات قابلة للتنفيذ. استخدمه لتتبع التناظر يمين-يسار، ومراقبة مناطق معدل ضربات القلب، ومراجعة اتجاهات الأداء بمرور الوقت، وإنشاء تقارير PDF قابلة للمشاركة — كل ذلك مصمم لمساعدتك في بناء تحكم عصبي عضلي أفضل على الدراجة.

التقدم بمرور الوقت

راجع سجلك وقارن الجلسات وشاهد تحسن درجة التناظر أسبوعيًا بعد أسبوع.

تحليلات ركوب شاملة

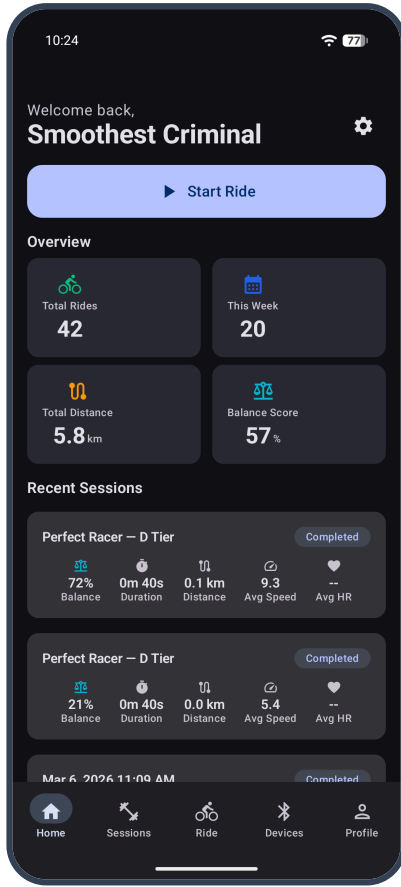
يتتبع السرعة والقدرة والإيقاع ومعدل ضربات القلب والتوازن في كل جلسة مع رسوم بيانية تفصيلية.

تدريب توازن الدماغ والجسم

يقيس الموقع الجانبي في الوقت الفعلي لتدريب التنسيق العصبي العضلي والتناظر أثناء ركوب الدراجة.

لوحة المعلومات الرئيسية

مركز القيادة الشخصي. شاهد إجمالي ركوبك ونشاطك الأسبوعي والمسافة التراكمية ودرجة التوازن بنظرة واحدة. تُعرض الجلسات الأخيرة مع المقاييس الرئيسية أدناه لمراجعة تقدمك بسرعة. انقر على "ابدأ الركوب" لبدء جلسة تدريب جديدة.

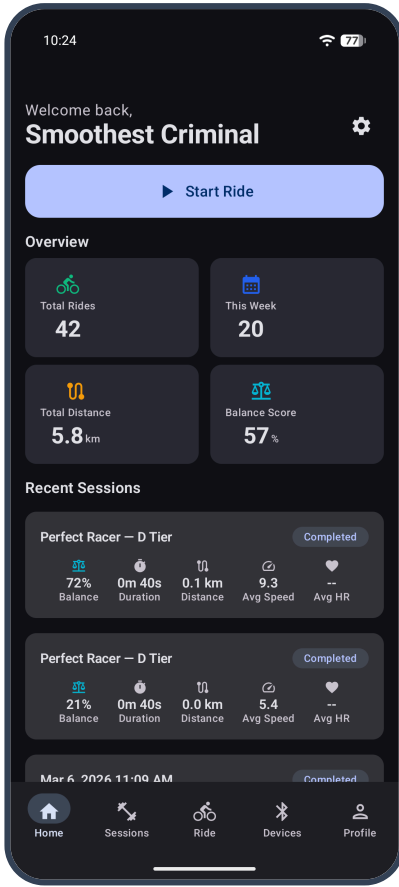


اختر وضع الركوب

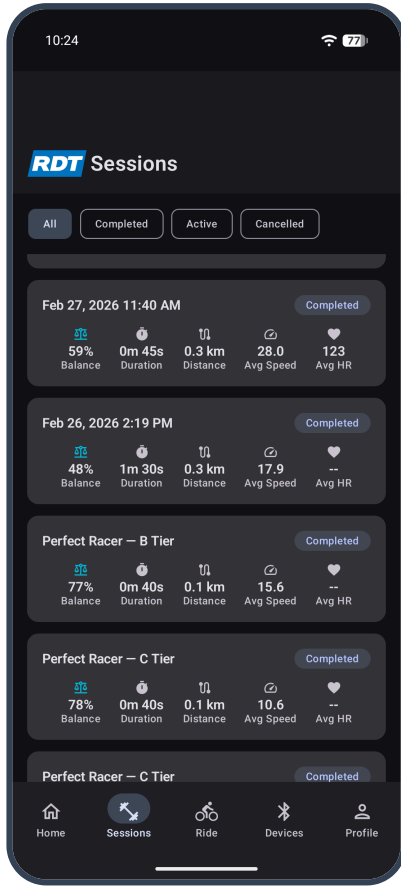
اختر وضع التدريب قبل بدء الجلسة:

- الركوب الحر — جلسة مفتوحة. اركب بإيقاعك دون أهداف. مثالي للإحماء والتدريب العادي.
- Perfect Racer — تحدي توازن موجّه. اتبع الأهداف على الشاشة واكسب نقاطاً بناءً على مدى حفاظك على المركز.
- وضع الاختبار — معايرة إعداد الجهاز. يتحقق من اتصالات المستشعرات ويضمن قراءات توازن دقيقة.

كل وضع يُعدّل كيفية استجابة الجهاز لحركتك والبيانات المُجمّعة.



قائمة الجلسات



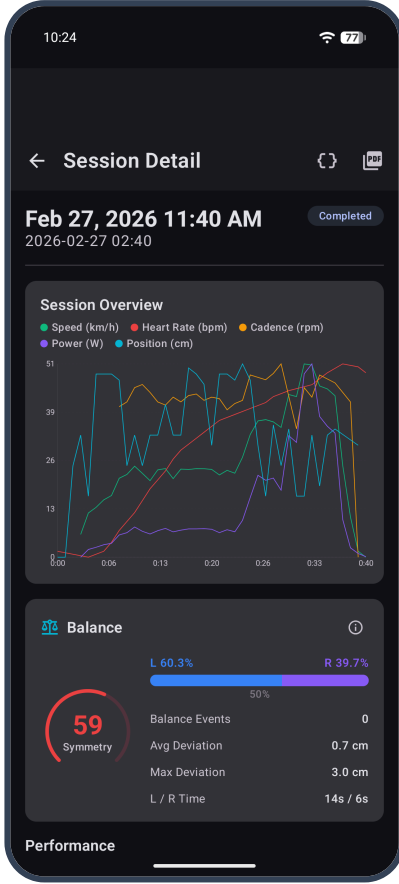
تصفح وفلتر جميع ركوبك السابقة. استخدم علامات الحالة — مكتملة أو نشطة أو ملغاة — للعثور على جلسات محددة. يعرض كل إدخال نسبة التوازن والمدة والمسافة والسرعة المتوسطة ومعدل ضربات القلب المتوسط. انقر على أي جلسة لعرض صفحة التفاصيل مع الرسوم البيانية والتحليلات.

تفاصيل الجلسة والرسوم البيانية

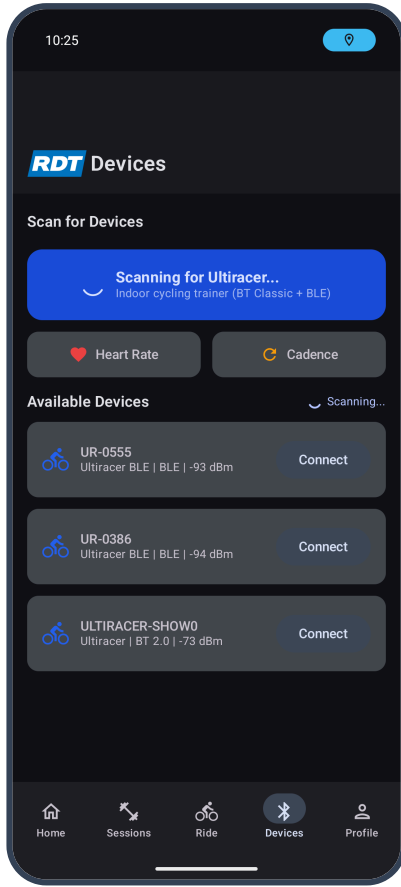
تعمّق في أي جلسة. رسوم الملخص البيانية تعرض بياناتك على مدار الركوب بالكامل:

- السرعة (كم/ساعة) — مدى سرعة التدوير خلال الجلسة.
- معدل ضربات القلب (نبضة/دقيقة) — الجهد القلبي الوعائي، مُرمّز بالألوان حسب منطقة معدل ضربات القلب.
- الإيقاع (دورة/دقيقة) — دورات البدال في الدقيقة. النطاق المثالي 80-100.
- القدرة (واط) — القوة المطبقة على البدالات.
- الموقع الجانبي — التوازن يمين-يسار كمسافة من المركز.

قسم التوازن أسفل الرسوم البيانية يعرض درجة التناظر (0-100) وتوزيع الموقع يمين/يسار ومتوسط الانحراف.



اتصال الأجهزة



ابحث عن أجهزة Ultracer واتصل بها عبر البلوتوث. يدعم التطبيق كلاً من BLE (بلوتوث منخفض الطاقة) والبلوتوث الكلاسيكي.

BLE هو بروتوكول لاسلكي منخفض الطاقة تستخدمه معظم مستشعرات اللياقة الحديثة. البلوتوث الكلاسيكي بروتوكول أعلى نطاقاً يستخدمه جهاز Ultracer لنقل بيانات الموقع في الوقت الفعلي.

يمكنك أيضاً ربط مستشعرات إضافية — أحزمة صدرية أو أجهزة معصم لمعدل ضربات القلب ومستشعرات إيقاع ومقاييس قدرة — للحصول على بيانات ركوب شاملة. يكتشف التطبيق تلقائياً الأجهزة القريبة ويتذكر الأجهزة المُقترنة سابقاً.

كيفية التسجيل

إنشاء حساب Ultracer يستغرق بضع دقائق فقط. نفس الحساب يعمل على تطبيق الهاتف ومنصة الويب .ultracer.com

1 أدخل بريدك الإلكتروني وكلمة المرور

انتقل إلى صفحة التسجيل. أدخل عنوان بريدك الإلكتروني وأنشئ كلمة مرور. يجب أن تكون كلمة المرور 8 أحرف على الأقل وتتضمن حرفًا كبيرًا وصغيرًا ورقمًا وحرفًا خاصًا. يمكنك أيضًا التسجيل عبر Google أو Kakao (كوريا) بنقرة واحدة.

2 أدخل المعلومات الشخصية

أدخل اسمك وتاريخ ميلادك وجنسك البيولوجي وطولك ووزنك. تُستخدم هذه المعلومات لحساب مناطق معدل ضربات القلب وتقدير السرعات الحرارية المحروقة وتخصيص تقارير جلساتك.

3 وافق على الشروط والأحكام

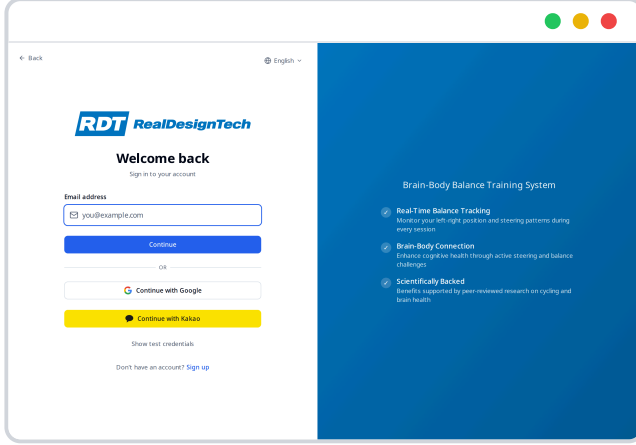
اقرأ ووافق على شروط الخدمة وسياسة الخصوصية. يجب التمرير إلى أسفل كل مستند قبل تفعيل مربعات الاختيار. هذا يضمن أنك راجعت الشروط الكاملة.

4 تحقق من بريدك الإلكتروني

بعد إنشاء حسابك، تحقق من صندوق الوارد لبريد التحقق. انقر على الرابط لتأكيد عنوان بريدك. يمكنك استخدام التطبيق فورًا، لكن بعض الميزات (مثل مشاركة التقارير) تتطلب بريدًا إلكترونيًا موثوقًا.

كيفية تسجيل الدخول

يدعم Ultracer طرق تسجيل دخول متعددة للراحة والأمان. اختر الطريقة الأنسب لك.



1 أدخل بريدك الإلكتروني

في صفحة تسجيل الدخول، أدخل عنوان بريدك المسجل. سيتحقق التطبيق من طرق تسجيل الدخول المتاحة لحسابك ويعرض الخيار المناسب.

2 اختر طريقة تسجيل الدخول

حسب إعداد حسابك، ستري أحد هذه الخيارات:

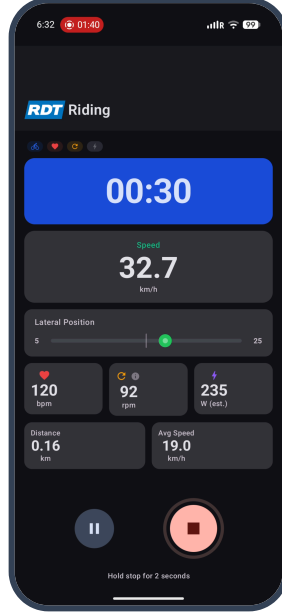
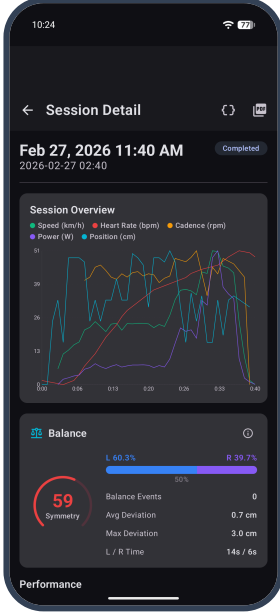
- كلمة المرور — أدخل كلمة مرور حسابك.
- مفتاح المرور (اليومتري) — استخدم بصمة الإصبع أو معرف الوجه لتسجيل دخول فوري. الطريقة الأسرع والأكثر أمانًا.
- رمز البريد الإلكتروني — يُرسل رمز من 6 أرقام إلى بريدك. سجّل الدخول بدون كلمة مرور.
- Google / Kakao — تسجيل دخول اجتماعي بنقرة واحدة.

3 المصادقة متعددة العوامل (إذا مُفَعّلة)

إذا كان حسابك مُفَعّلاً فيه MFA، سيُطلب منك خطوة تحقق إضافية بعد إدخال كلمة المرور. هذا يضيف طبقة أمان إضافية لحماية حسابك وبياناتك الصحية الشخصية.

رحلة ركوبك: من البداية إلى النهاية

إليك المسار الكامل من بدء الركوب إلى مراجعة نتائجك. يعمل بنفس الطريقة على تطبيق الهاتف ومنصة الويب.



1 اربط جهازك

انتقل إلى علامة تبويب الأجهزة (التطبيق) أو صفحة الركوب (الويب). يبحث التطبيق عن أجهزة Ultracrer القريبة عبر البلوتوث. على الويب، تتصل عبر Web Bluetooth أو Web Serial. انقر على جهازك للإقران. يستغرق الاتصال 2-5 ثوانٍ. مؤشر أخضر يؤكد الاتصال.

2 اختر الوضع وابدأ

اختر الركوب الحر أو Perfect Racer أو وضع الاختبار. أضف اختياريًا عنوانًا وملاحظات للجلسة. انقر "ابدأ الركوب." يبدأ الجهاز بإرسال البيانات فورًا — السرعة، الموقع الجانبي، معدل ضربات القلب (إذا كان المراقب متصلًا)، الإيقاع، والقدرة.

3 اركب مع مقاييس مباشرة

أثناء ركوبك، تعرض لوحة المعلومات المباشرة جميع المقاييس في الوقت الفعلي. شريط الموقع الملون يعطي ملاحظات فورية عن توازنك. أخضر = متوسط، أصفر = انحراف طفيف، أحمر = عدم توازن كبير. يمكنك الإيقاف مؤقتًا في أي وقت والاستئناف دون فقدان البيانات.

4 إنهاء الجلسة والحفظ التلقائي

عند الانتهاء، انقر "إنهاء الجلسة" (أو اضغط مطولًا على زر الإيقاف في التطبيق). تُحفظ جلستك وتُرفع تلقائيًا. تنتقل إلى صفحة تفاصيل الجلسة حيث يمكنك رؤية الرسوم البيانية ودرجة التوازن ومناطق معدل ضربات القلب والتحليل الكامل فورًا.

5 راجع وصدر وشارك

في صفحة تفاصيل الجلسة، راجع رسوم الأداء البيانية ودرجة التناظر وتوزيع مناطق معدل ضربات القلب.

يمكنك:

- تحميل تقرير PDF — تقرير احترافي بجميع المقاييس والرسوم والتحليلات.
- تصدير البيانات الخام (CSV) — كل قراءة مستشعر مع الطواع الزمنية.
- مشاركة — إرسال PDF مباشرة إلى مدربك أو طبيبك أو شركاء التدريب.

فهم مناطق معدل ضربات القلب

تقسّم مناطق معدل ضربات القلب جهدك إلى خمسة مستويات بناءً على نسبة مئوية من معدل ضربات القلب الأقصى. التدريب في مناطق مختلفة ينتج فوائد لياقة مختلفة. بحسب التطبيق مناطقك تلقائيًا باستخدام المعادلة: معدل ضربات القلب الأقصى = 220 - عمرك.

المنطقة	الاسم	النطاق	الوصف
Z1 ●	الاستشفاء	50-60%	جهد خفيف جدًا. يُستخدم للإحماء والتهدئة والاستشفاء النشط بين الجلسات الشاقة. يمكنك إجراء محادثة بسهولة. يساعد جسمك على إزالة النفايات الأيضية وإصلاح أنسجة العضلات.
Z2 ●	القاعدة الهوائية	60-70%	جهد مريح ومستدام. هنا يحدث معظم تدريب التحمل. يبني قاعدتك القلبية الوعائية ويعلم جسمك حرق الدهون بكفاءة. يمكنك التحدث بجمل كاملة.
Z3 ●	الإيقاع	70-80%	جهد معتدل — "صعب بشكل مريح". يحسّن الكفاءة الهوائية والتحمل العضلي. يمكنك التحدث بعبارات قصيرة لكن ليس محادثات كاملة. جيد لكتل التدريب المستدام.
Z4 ●	العبء	80-90%	جهد شديد قرب عتبة اللاكتات (النقطة التي تنتج فيها عضلاتك حمض اللاكتيك أكثر مما يمكنها إزالته). يحسّن قدرتك على الحفاظ على جهود عالية الشدة. يمكنك قول بضع كلمات فقط.
Z5 ●	VO ₂ الأقصى	90-100%	الجهد الأقصى. يطوّر الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO ₂ max) — الكمية القصوى من الأكسجين التي يمكن لجسمك استخدامها أثناء التمرين المكثف. مستدام فقط لفترات قصيرة (30 ثانية إلى 3 دقائق). لا يمكنك التحدث.

نصيحة: أكثر برامج التدريب فعالية تقضي 80% من الوقت في Z1-Z2 (سهل) و20% في Z4-Z5 (شاق). هذا يُسمى "التدريب المُستقطب". يُظهر تقرير جلسة Ultraccer بالضبط كم من الوقت قضيته في كل منطقة لتتمكن من ضبط تدريبك.

تقرير PDF للجلسة

أنشئ تقرير PDF احترافي وقابل للمشاركة لأي جلسة مكتملة. التقرير مصمم لإعطائك (أو مدربك) صورة كاملة عن أداء ركوبك. يمكنك حفظه على جهازك أو مشاركته. فيما يلي محتوى كل قسم من التقرير:

1 الرأسية ومعلومات المستخدم

تعرض تاريخ التقرير واسمك وتاريخ ميلادك وعمرتك وجنسك البيولوجي وطولك وبريدك الإلكتروني. تحدد هوية صاحب التقرير.

2 جدول ملخص الأداء

جدول يسرد المدة والمسافة والسعرات الحرارية والسرعة ومعدل ضربات القلب والقدرة والإيقاع. لكل مقياس يعرض القيم الدنيا والقصى والمتوسطة، بالإضافة إلى نطاقات مرجعية (منخفض/عادي/نخبة) للمقارنة.

3 رسوم أداء الركوب البيانية

رسوم بيانية خطية زمنية للسرعة ومعدل ضربات القلب والقدرة والإيقاع والموقع الجانبي. كل رسم يوضح تغيّر المقياس خلال الركوب، مع خط متقطع يشير إلى المتوسط.

4 توزيع مناطق معدل ضربات القلب

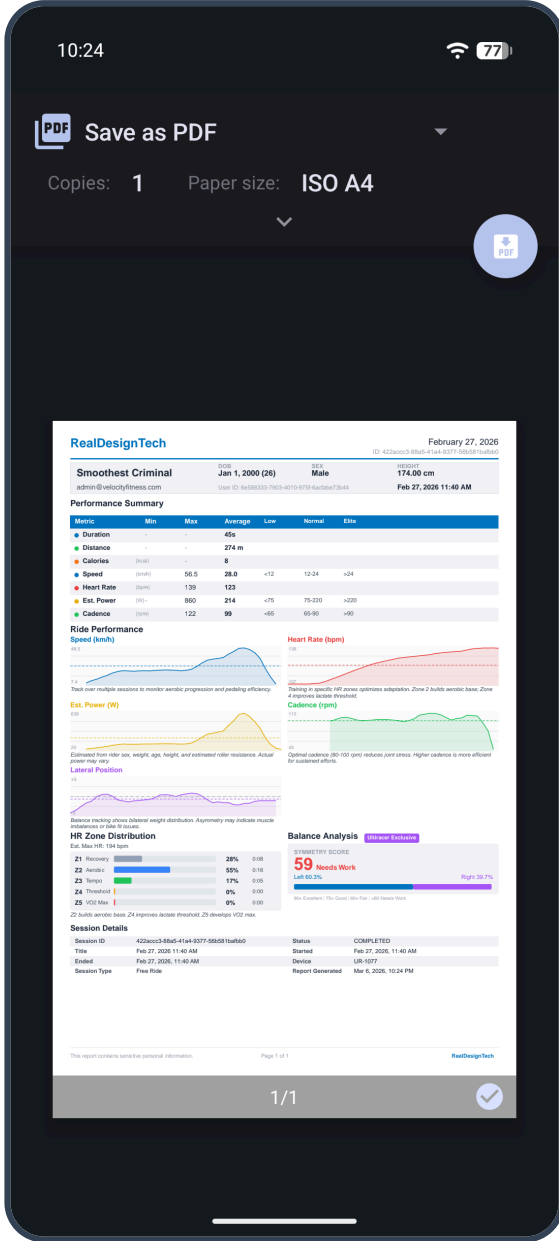
رسم بياني بأشرطة أفقية يوضح النسبة المئوية من الركوب التي قضيتها في كل منطقة (Z1 إلى Z5). يتضمن معدل ضربات القلب الأقصى المُقدّر والوقت في كل منطقة.

5 تحليل التوازن (حصري Ultiracer)

درجة التناظر (0-100) مع تصنيف (ممتاز/جيد/مقبول/يحتاج تحسين)، بالإضافة إلى شريط توزيع الموقع يمين/يسار. درجة +90 تعني توازن ثنائي ممتاز. هذا المقياس فريد لـ Ultiracer.

6 تفاصيل الجلسة والملاحظات

التفاصيل التقنية: معرف الجلسة، الحالة، وقت البدء/الانتهاء، اسم الجهاز، نوع الجلسة (ركوب حر أو Perfect Racer)، ونتيجة اللعبة إن وُجدت. الملاحظات المُضافة مشمولة أيضًا.



02

أنشئ حسابًا

سجّل بريدك الإلكتروني أو سجّل الدخول إذا كان لديك حساب بالفعل. يمكنك أيضًا استخدام تسجيل الدخول بمفتاح المرور (البيومتري) للوصول الأسرع.

01

حمّل التطبيق

ثبّت تطبيق Ultiracer من متجر Google Play على جهاز Android. يتطلب Android 8.0 أو أحدث.

04

ابدأ الركوب

عد إلى علامة تبويب الرئيسية، انقر "ابدأ الركوب"، اختر وضعك، وابدأ جلسة تدريب التوازن. تتم مزامنة بياناتك تلقائيًا عند الاتصال بالإنترنت.

03

اربط جهازك

انتقل إلى علامة تبويب الأجهزة وانقر "بحث". سيظهر جهاز Ultiracer في القائمة. انقر اتصال للإقران. يتذكر التطبيق جهازك للمرة القادمة.