

يمكنك أخذ نسخة مجانية معكم!

Take a FREE Copy with you!

# Wii Fit<sup>TM</sup> Plus

If you already have Wii Fit

إذا كان عندك نوبة Wii Fit

If You're playing for the first time

إذا أنت تلعب للمرة الأولى

الآن للبيع  
Now on  
Sale

إذا أنت تلعب في المرة الأولى  
If you are playing for the First Time.



حزمة لوحة Wii Balance Board  
Wii Balance Board Bundle Pack

ان كان لديك لعبة Wii Fit  
If you already have Wii Fit.

إذا كان عندك نوبة Wii Fit، يمكنك أن  
تستعمل نفس لوحة Wii Balance Board  
مع Wii Fit Plus

If you already have Wii Fit, you can  
use the same Wii Balance Board with  
Wii Fit Plus.



البرامج فقط  
Software only

جهاز Wii متوفر الآن!  
Wii Console Available now!



للعبة Wii Fit Plus، أنت تحتاج الى جهاز Wii.  
To play Wii Fit Plus, you need the Wii Console.

تعقب كمية السعرات الحرارية التي احترقت  
Track how many calories you 've burned.



\*Wii Fit Plus يتضمن كل بيانات لعبة Wii Fit، وأنت يمكن أن تستمر باستخدام البيانات الموفرة.  
\*إذا عندك نوبة Wii، يمكنك أن تستعمل نفس لوحة Wii Balance Board مع Wii Fit Plus.

\*Wii Fit Plus includes all Wii Fit game data, and you can continue using saved data.

\*If you already have Wii Fit, you can use the same Wii Balance Board™ with Wii Fit Plus.

تتبع كم عدد السعرات الحرارية  
احتراقك  
Track how many calories  
you've burned.

من ٠٥  
P 05

إخلق تمرينك الخاص روتين  
Create your own exercise  
routine.

من ٠٤  
P 04

تدريب للأغراض المعينة على سبيل المثال سهولة  
تصلب الكتف أو تخليق جسم أكثر رشاقة.  
Train for specific purposes, for  
example ease shoulder stiffness or  
create a more shapely body.

من ٠٣  
P 03

## تعريف Wii Fit Plus الجديد والمتقدم

### Introducing the New & Improved Wii Fit Plus



الآن ب ٥ اختبارات ميزان جديدة  
لمجموعه ١٠.  
Now with 5 new Balance Tests  
for a total of 10.

من ٠٨  
P 08

زن طفلك الرضيع أو حيوانك  
الأليف.  
Weight your baby or pet.

من ٠٧  
P 07

الآن ب ٢١ تمرين ونشاط جديدة  
لمجموعه ٦٩.  
Now with 21 new exercises and  
activities for a total  
of 69.

من ٠٦  
P 06

من ١٢  
P 12

اضبط هنا إذا أنت جديد إلى لوحة Wii Balance Board  
Check here if you're new to the Wii Balance Board.

ماذا يمكن أن تفعل بلوحة Wii Balance Board ؟  
What can you do with the Wii Balance Board?

## Wii Fit Plus يتضمن إختيارات الروتينات الموصى بها للأغراض المعينة. Wii Fit Plus includes selections of recommended routines for specific purposes.

الميزات الجديدة  
New Features



اختيار جزء من جسمك كنت قلقة أو ترغب في تحسين أكتاف قوية، والوضع، والمظهر، الخ، واستخدام تمارين مختارة للتدريب على نحو فعال

Choose the part of your body you're worried about or want to improve—stiff shoulders, posture, appearance, etc. and use the selected exercises to train effectively.



### إبقاء في مظهر جميل Maintaining a beautiful appearance



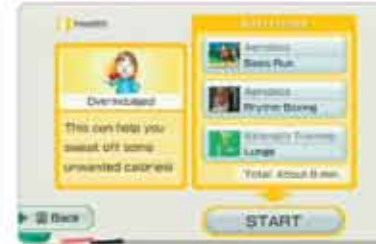
- تطور وركك أكثر رشاقة  
Develop more curvaceous hips.
- تطور ملساء على الأسلحة  
Develop sleek upper arms.
- يطور للجسم أكثر رشاقة  
Develop a more shapely body.

### إبقاء في نظرة الشباب Staying looking young



- يطور موقفا جيدا  
Develop good posture.
- يقلل شيخوخة عقليا وطبعيا  
Roll back mental and physical aging.
- يطور إحساسا جيدا من الميزان  
Develop a good sense of balance.

### إبعاد الدهون البطنية Keeping off abdominal fat



- تخلص من ضعف المعدة  
Get rid of stomach flab
- يسترد من اكل كثيرا في يوم السابق  
Recover from eating too much the previous day.
- يطور الجسم الذي يقاوم زيادة الوزن  
Develop a body that resists weight gain.

### تحسين أسلوب حياتك Improving your lifestyle



- منع تصلب الأكتاف والم ادنى في الظهر  
Prevent stiff shoulders and lower back pain.
- تخفيف عن الإجهاد ونوم حسن  
Relieve stress and sleep well.
- يصبح أقل حساس إلى الطقس البارد  
Become less sensitive to cold weather.

\* You can also build your own training routine by picking and choosing exercises and activities.

\* يمكنك أيضا أن تبني روتين تدريبك الخاص بالنقاط وإختيار التمارين والنشاطات

الميزات الجديدة  
New  
Features

## إخلق روتين تدريبك الخاص للتمتع بسلسلة التمارين. Creating your own training routine to enjoy a series of exercises

أريد أن أعمل  
يوغا  
I just want to  
do Yoga.

أريد التدريب  
لـ ٥ دقائق فقط  
I just want to  
train for 5  
minutes.

أنا محتاج  
للعمل الكثير  
I want to  
do more.



متلهف للعمل الكثير؟ أو هل تريد إبقاء روتينك إلى كمية معينة من الوقت؟ مهما تفضيلك، يمكنك أن تختار انتقي التمارين التي تحب من مناورات Yoga و Strength Training إلى روتينك الخاص جدا.

Eager to do more? Or do you want to keep your routine to a specific amount of time? Whatever your preference, you can pick and choose the exercises you like from the Yoga and Strength Training exercises to create your very own routine.



ويمكنك أيضاً أن تختار كمية الوقت تريد للممارسة - ٥ دقائق، ١٠ دقائق، ٢٠ دقيقة، الخ، - وله مرتبط مناسب وي فيت بلاس.

You can also choose how long you want to exercise-5 minutes, 10 minutes, 20 minutes, etc.-and have Wii Fit Plus put together a suitable routine.



على سبيل المثال، يمكنك أن تحاول هذه المجموعة.  
For example, you could try this combination.

الآن يمكنك أن تتعقب كمية السعرات الحرارية التي احترقت.  
Now you can track how many calories you have burned.

الميزات الجديدة  
New  
Features

أحتاج لتعويض السعرات  
الحرارية التي ألتها.  
I want to burn up  
the calories I've  
eaten.



عدد المجموع للسعرات الحرارية المحرقة لليوم

See actual foods that correspond to the number of calories you've burned with each exercise or all exercises for the day.

Total number of  
calories burned  
for the day

Calories burned today:	0 cal
Mayonnaise (1 tbsp.)	100 cal
Granola bar, chocolate chip	105 cal
Falafel (2 patties)	115 cal
Potato salad (3.5 oz.)	115 cal
Pretzels, salted (5)	115 cal

الرجاء ، اختر  
هدفا لمادة الغذائية  
غير هدفك

For example...

على سبيل المثال....

يمكنك أيضا ان تستخدم اطعمة فعلية أيضا - بيرة، كعكة، الخ -

لوضع أهداف السعرة الحرارية.

You can also use actual foods—beer, shortcake, etc.  
to set calorie goals.



Vanilla soft-serve (4 oz.)  
190 cal

Change your goal?



# الآن ب ٢١ تمرين ونشاط جديدة . لمجموعه ٦٩ . Now with 21 new exercises & activities, for a total of 69.

الميزات الجديدة  
New  
Features

**Training Plus** يتركك تتمتع بالإختيارات من مجموعة ٦٩ تمرين ونشاطات من الأنماط التدريب الأربع :  
**Balance Games** و **Aerobics** ، **Strength Training** ، **Yoga**

**Training Plus** lets you enjoy selections from a total of 69 exercises and activities from four training modes:  
**Yoga**, **Strength Training**, **Aerobics**, and **Balance Games**



كما تستمر بتدريب بآئك ستكون قادرا  
على التمتع بكل ٦٩ تمرينات ونشاطات  
As you continue training, you'll be  
able to enjoy all 69 exercises and  
activities.

تعلم عن كل ٦٩ تمرينات ونشاطات:  
انظر صفحة ٨  
Learn about all 69 exercises and  
activities: See page 8.



Wii Fit Plus يعرض الآن ٥ اختبارات الجديدة لميزان المقياس الجسمانية ٥ لمجموعة ١٠.

Wii Fit Plus now features 5 new bodily measurement balance tests, for a total of 10.

الميزات الجديدة  
New Features

مقياس الجسمانية يشمل الوزن ، بي إم أي ، و مركز الميزان.  
Bodily measurements include weight, BMI, and center of balance.



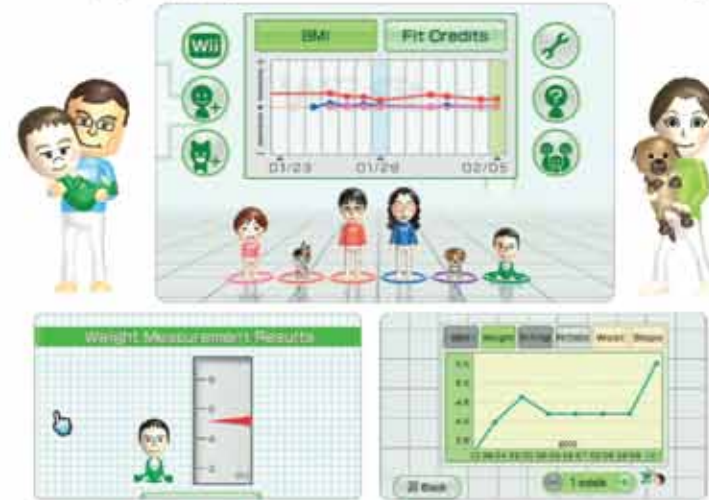
\* بي إم أي (دليل كتلة جسم) مؤشر طبيعي المحسوب من نسبة الإرتفاع للوزن.  
\*BMI (body mass index): A physical indicator calculated from the ratio of height to weight



زن طفلك أو حيوانك الاليف.  
Weight your baby or pet.

الميزات الجديدة  
New Features

يمكنك ان تزن طفلك (اقل من ثلاث سنوات في العمر) أو حيوانك الاليف (كلب أو قطّة) بالخطوة في لوحة Wii Balance Board عندما تحملها.  
You can weigh your baby (of less than three years in age) or pet (dog or cat) by stepping onto the Wii Balance Board while holding it.



وزن طفلك أو حيوانك الاليف مخطّط اليّا. لذا يمكنك أن تستعمل Wii Fit Plus كمسجل النمو اليومي.  
Your baby or pet's weight is graphed automatically, so you can use Wii Fit Plus as a record of daily growth.

يمكن Wii Fit Plus أن يخزن إلى ١٠ سنوات من العائلة طفل رضيع، وقراءات وزن محبوبة.  
Wii Fit Plus can store up to 10 years of family, baby, and pet weight readings

نمط جديد الذي يمكنك ان تستعمل جسمك ودماعك للقضاء وقتا ممتعا.  
A new mode that lets you use your body and brain to have fun

Training  
Plus

Bird's-Eye Bulls-Eye الطير - ثيران عين - عين



Tilt City مدينة ميل



Table Tilt Plus بلاس ميل متضدة



Perfect 10 أنقن ١٠



Snowball Fight مباريات كرة ثلج



Skateboard Arena صالة لوحة تزلج



Driving Range المدى الدافع



Obstacle Course طريق العقبات



Segway Circuit سيغوي دائرة



Big Top Juggling قذف القبة الكبير



Balance Bubble Plus بلاس لفقاعة ميزان



Rhythmic Kung Fu ريثميك كونج



Island Cycling ركوب دراجات جزيرة



Rhythm Parade إستعراض إيقاع



Basic Run Plus + بلاس الجري الأساسي



دقق شكل تحوّلك بمراقبة كيف ينتقل وزنك على الشاشة.  
Check the form of your swing by monitoring how your weight shifts on the screen.

### Free Run الجري المجاني

10 min / 20 min / 30 min ١٠ نقطة / ٢٠ نقطة / ٣٠ نقطة



### Basic Run الجري الأساسي

Short / Long / Circle the Island قصيرة / طويلة / دائرة الجزيرة



### Basic Step الخطوة الأساسية



### Hula Hoop\*



Aerobics

### Rhythm Boxing ملاكمة الايقاعية

3 min / 6 min / 10 min ٣ نقطة / ٦ نقطة / ١٠ نقطة



### 2-P Run بي المرة

Short / Long / Circle the Island قصيرة / طويلة / دائرة الجزيرة



### Advanced Step الخطوة المتقدمة



### Super Hula Hoop\*

3 min / 6 min / 10 min ٣ نقطة / ٦ نقطة / ١٠ نقطة



### Free Step الخطوة المجانية

10 min / 20 min / 30 min ١٠ نقطة / ٢٠ نقطة / ٣٠ نقطة



### Table Tilt منطدة ميل

Beginner / Advanced مبتدئ / متقدم



### Ski Jump وثبة التزلج



### Ski Slalom تعرج المزلاجة

Beginner / Advanced مبتدئ / متقدم



### Soccer Heading رأسية كرة القدم

Beginner / Advanced مبتدئ / متقدم



Balance Games

### Balance Bubble فقاعة الميزانية

Beginner / Advanced مبتدئ / متقدم



### Lotus Focus يوزة لوتس



### Snowboard Slalom تعرج على لوحة الثلوج

Beginner / Advanced مبتدئ / متقدم



### Penguin Slide هبوط بطريق



### Tightrope Walk مشي حبل بهلوان

Beginner / Advanced / Expert مبتدئ / متقدم / خبير



Introducing all 69 exercises and activities included in Wii Fit Plus.

تعريف كل ٦٩ التمارين والنشاطات المشتملة في Wii Fit Plus.

وقفة امتداد عمود فقري  
Spine Extension Pose



جديد  
New

وقفة باب Gate Pose



جديد  
New

في وقفة الأرضية (القاعدة)  
Grounded V Pose



جديد  
New

Yoga

تحية شمس Sun Salutation



وقفة شجرة Tree Pose



وقفة محارب Warrior Pose



الوقفة الهلالية Crescent Pose



التنفس العميق Deep Breathing



وقفة الكلب المواجهة الى ردة الاسفل.  
Down-ward Facing Dog Pose



وقفة مثلث Triangle Pose



وقفة كرسي Chair Pose



وقفة نخلة Palm Tree Pose



وقفة الركبة الواقفة  
Standing Knee Pose



وقفة جناح كتف Shoulder Stand Pose



وقفة لية تمساح Crocodile Twist Pose



وقفة الجسر Bridge Pose



وقفة الكوبرا Cobra Pose



وقفة الرقص Dance Pose



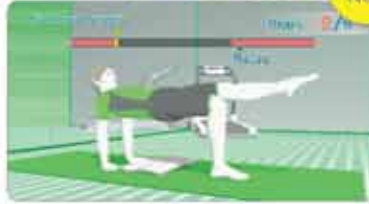
## Strength Training

مفرد - وصول ساق Single-Leg Reach



جديد  
New

جسور الموازنة Balance Bridge



جديد  
New

الطعنة الجانبية Side Lunge

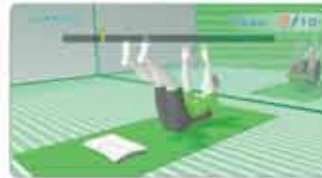


جديد  
New

الطعنة Lunge



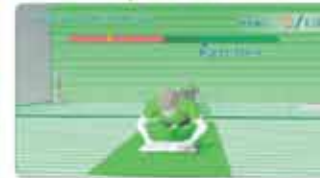
مطواة Jackknife



لفات جذع Torso Twists



دفع فوق ولوح خشنبي جانبي  
Push-Up and Side Plank



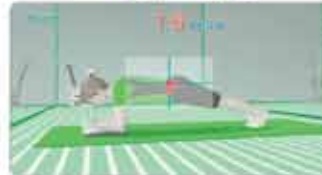
إمّداد الساق الوحيد  
Single Leg Extension



إمّداد ترايسب Tricep Extension



اللوح الخشنبي Plank



جثوم التجديف Rowing Squat



مصعد الساق على الجنب  
Sideways Leg Lift



لّية الساق الوحيدة  
Single Leg Twist



تحدي لوح خشنبي Plank Challenge



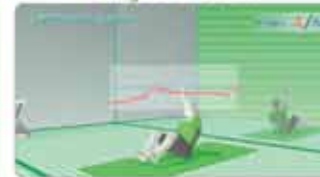
تحدي مطواة Jackknife Challenge



تحدي دفع اعلى Push-Up Challenge



جناح (وقفة) الذراع الوحيد  
Single-Arm Stand



مصعد ذراع وساق  
Arm and Leg Lift



If you don 't have the WiiFit...

ان لم يكن عندك Wii Fit...

## ماذا يمكن أن تفعل بلوحة Wii Balance Board ؟ What can you do with the Wii Balance Board ?



لوزن نفسك واخذ مقياس آخر وللتمتع بتشكيلة المناورات التدريبية. انت تحتاج الى اىصال لوحة مفاتيح Wii إلى تلفزيونك فقط وتقف على لوحة Wii Balance Board. تضمن لوحة Wii Balance Board القدرة لتسجيل نتائج اختبار الجسم مرة كل يوم وستساعد كامل عائلتك لابقائهم صحيا.

To weigh yourself and take other measurements and to enjoy a variety of training exercises, you need only to connect your Wii console to your TV and stand on the Wii Balance Board. The ability to record Body Test results once a day ensure the Wii balance Board will help your entire family stay healthy.



## Have fun with exercise

## وقتاً ممتعاً بالتدريب

ضع الخطوة على اللوحة Wii Balance Board وابدأ التدريب.  
Step on the Wii Balance Board and start training



Wii Fit Plus يأتي بمجموعة خمسة أنماط تدريب. يضمن ذلك الألعاب المصموم لتحسين ميزانك، تدريب القوة إلى بسيطة أسهل وتدخل شكلاً، ومناورات تدريبية جديدة.

Wii Fit Plus comes with a total of five training modes, including games designed to improve your balance, strength training to slim down and get in shape, and new training exercises.

## Track training results

## تتبع نتائج التدريب

الوزن وتغييرات بي إم أي مسجلة في صفحة يومية ويمكن أن يعرض في شكل الرسم البياني.

Weight and BMI changes are recorded daily and can be displayed in graph form.



يمكنك أن تتعقب مقياس وتدريب يوتيبيان إلى رسم بياني أو شكل تقويم.

You can track measurement and training results in graph or calendar form.

- يمكنك أن تخزن البيانات إلى حد ثمانية أشخاص معطياً لك لتتبع تغييرات بي إم أي لكامل عائلتك على رسم بياني
- يمكنك أن تحفظ فوق 10 سنوات من نتائج المقياس.
- You can store data for upto 8 peoples, allowing you to track BMI changes for your entire family on a graph.
- Upto 10 years of data can be stored.

## Taking Body Measurements

## أخذ المقاييس الجسمانية

يمكنك أن تقيس وزنك، بي إم أي ومركز الميزان بالموقف على لوحة Wii Balance Board فقط.  
You can measure your weight, BMI and center of balance just by standing on the Wii Balance Board.



الوزن  
Weight

مقياس الوزن يسجل ألياً، لذا يمكنك أن تضبط كم تختلف كل قراءة عن النتيجة السابقة.

The measured weight is automatically recorded, so you can check how much each reading differs from the previous result.



بي إم أي  
BMI

\* بي إم أي (دليل كتلة جسم): دليل طبيعي محسوب من نسبة الارتفاع للوزن

\* BMI (body mass index): A physical index calculated from the ratio of height to weight.

منذ المقياس، سجل بي إم أي ألياً، يمكنك أن تضبط كم تختلف كل قراءة عن النتيجة السابقة وتوازن نتائجك إلى قيم بي إم أي قياسية.

Since the measured BMI is automatically recorded, you can check how much each reading differs from the previous result and compare your results to standard BMI values.



مركز الميزان  
Center of Balance

ستعرض شاشة تلفزيونك أي حركة مركز جسمك من الميزان (فوق أو أسفل أو إلى اليسار أو اليمين). هذه المعلومات مفيدة في إبقاء المتوازن.

Your television screen will display any movement of your body's center of balance (up, down, left, right). This information is useful in maintaining a well-balanced posture.

Wii Fit<sup>™</sup> Plus available at:

Wii Fit<sup>™</sup> Plus المتوفرة في:



#### Customer Service Details:

##### Authorised Distributor

UNITED ARAB EMIRATES  
ACTIVE GULF FZCO

Tel.: +971-4-8831850, Fax: +971-4-8831851, P. O. Box: 263215  
Warehouse # RA08UB05, Jebel Ali Free Zone, Dubai - U.A.E.  
E-mail: activefz@emirates.net.ae

##### OFFICIAL RE-SELLER: (KINGDOM OF SAUDI ARABIA)

Shas Samurai

Tel.: +966-1-4140890, Fax: +966-1-4131480, P. O. Box: 51055,  
Office. No. 407 D, Al Magaliya Commercial Center, Riyadh 11543, KSA.  
E-mail: info@nintendo-shassamurai.com

#### تفاصيل خدمة العميل:

##### الموزع الرسمية

الامارات العربية المتحدة

أكتيف جلف ش م ح

تليفون : +971-4-8831850، فاكس: +971-4-8831851، ص.ب : 263215  
مخزن رقم: RA08UB05، المنطقة الحرة بجبل علي، دبي - ا.ع.م.  
بريد الكتروني: activefz@emirates.net.ae

##### اعادة البيع الأصلية (المملكة العربية السعودية)

شاس ساموراي

تليفون : +966-1-4140890، فاكس: +966-1-4131480، ص.ب : 51055،  
المكتب رقم: 407 د، مركز المغالية التجاري، الرياض 11543، المملكة العربية السعودية.  
بريد الكتروني: info@nintendo-shassamurai.com

\* مكاتبنا بدولة الإمارات العربية المتحدة هي مراكز لدعم العملاء في المنطقة الشرق الأوسط. لا تتردد في الاتصال لأية استفسارات أو معلومات عامة عن منتجات نينتندو...

\* Our UAE Offices are our Customer Support Centers for Middle East Region. Feel free to contact for any queries or General Information about Nintendo Products.

www.nintendo.com