



کمر بند تناسب اندام

EMS



هر ۲۰ دقیقه استفاده از کمر بند EMS ایتال فیت معادل است با

- ۲۰۰۰ متر دویدن
- ۶۰ دقیقه حرکت شکم(دراز و نشست)
- ۳۰ دقیقه شنا

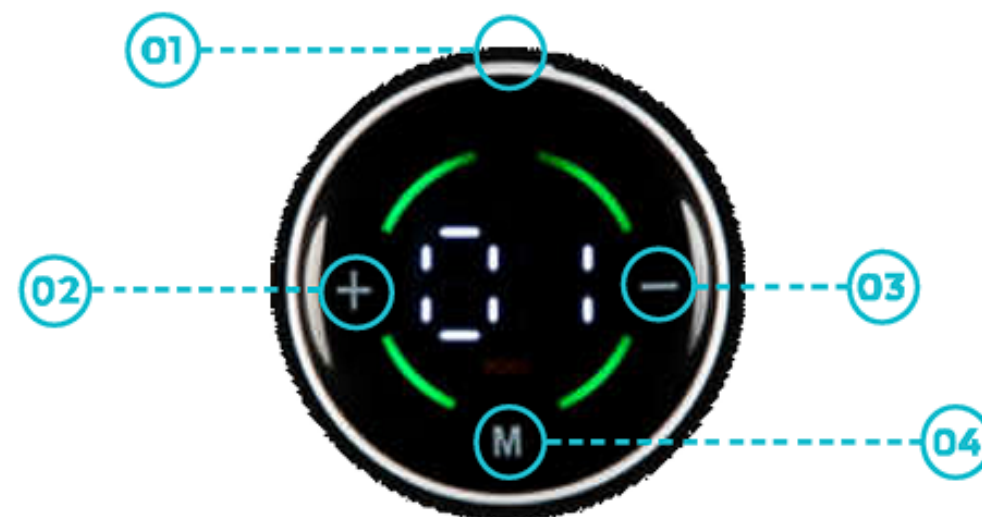


italfit.rahilpergas.com



0912-0132516

راهنمای استفاده از ریموت EMS ایتال فیت



- این ریموت کنترل Touch Screen بوده و کاملاً لمسی می باشد.
- ریموت کنترل دارای ۱۰ برنامه و هر برنامه ۳۹ پله می باشد.
01. برای روشن و خاموش کردن دستگاه، دکمه شماره ۱ را به مدت ۳ ثانیه فشار دهید.
- بعد از تنظیمات شدت پالس و برنامه برای قفل کردن صفحه یک ضربه روی شماره ۱ بزنید.
02. برای افزایش شدت پالس، + (شماره ۲) را لمس دهید.
03. برای کاهش شدت پالس، - (شماره ۳) لمس شود.
04. با هر بار لمس دکمه شماره F (M) برنامه تمرینی تغییر می کند.
05. برای شارژ کامل دو ساعت ریموت شارژ شود.
06. ریموت ها بیشتر از ۲ ماه نباید بدون شارژ بماند، در غیر این صورت باتری کیفیت خود را از دست می دهد.

موارد عدم استفاده

- در ناحیه قفسه سینه و بالای کمر
- در ناحیه گردن و سر
- در دوران بارداری و شیردهی
- در قسمت هایی از بدن که سوختگی و یا زخم شدید دارد
- نوسان ضربان
- عمل قلب و یا استفاده از فنر داخل عروق
- صرع و سرطان
- وجود فلز، طلا و جواهرات در ناحیه مورد استفاده



برای اطلاعات بیشتر به سایت مراجعه فرمائید.

italfit.rahilpergas.com

روش استفاده از کمر بند ایتال فیت

- قبل از استفاده ریموت کاملاً شارژ شود.
- پدها را توسط اسپری به دقت مرطوب نمایید.
- هنگام بستن شکم را کاملاً از داخل جمع کرده و کمر بند را از پشت محکم نمایید.
- برای افزایش سایز کمر بند می توانید از رابط داخل جعبه استفاده کنید.
- ریموت را به دکمه های آهنربا متصل و مطابق دستورالعمل روشن نمایید.
- **تذکره ۱:** هنگام اتصال و جدا کردن ریموت به دکمه های آهنربا از خاموش بودن ریموت اطمینان حاصل فرمائید.
- **تذکره ۲:** گرم کردن بدن توسط پیاده روی و یا حرکات سبک ورزشی همزمان با بستن کمر بند اثرات آن را فوق العاده می کند.
- کمر بند به هیچ عنوان نباید شسته شود و در محیط هایی نظیر سونا استفاده نشود.
- از رسیدن آب به ریموت کاملاً جلوگیری شود.
- از گذاشتن مقابل آفتاب و یا حرارت بخاری پرهیز شود.
- اطو نشود.
- بعد از هر دفعه استفاده در هوای آزاد کاملاً خشک شود.



Ems مخفف عبارت Electrical Muscle Stimulation (به معنی تحریک

الکتریکی عضله) می باشد، در رابطه با آن عبارت ems training نیز به کار می رود زیرا در واقع سیستم آموزشی نوینی است که در آن از تحریک الکتریکی عضلات و ورزش ساده و معمولی استفاده شده است. پالس های تولید شده باعث ایجاد انقباض ماهیچه ها می گردد. تعداد و شدت این انقباض روی عضله قابل تنظیم می باشد. در

حین انجام ورزش و حرکات به روش های سنتی و معمولی سیگنال هایی که مغز تولید می کند به عضلات درگیر ورزشکار ارسال می گردد و دستگاه ای ام اس این عملیات را شبیه سازی می کند.

نکته مهم اینکه در کار کردن با EMS عضلات هیچ تفاوتی نسبت به زمانی که ورزش و حرکات معمولی انجام می دهند، از نظر نوع انقباضی و طرز ایجاد شدنش احساس نمی کنند. ای ام اس عضلات را به صورت غیر ارادی فعال کرده و باعث ماهیچه سازی و چربی سوزی می گردد.

تجهیزات ای ام اس ایتال فیت با توجه به امکان حرکت در حین استفاده راندمان را چند برابر می کند. از کمر بند در قسمت کمر جهت تقویت و عضله سازی و همچنین برای رفع درد می تواند استفاده کرد. از دیگر موارد استفاده بستن بر روی باسن جهت جلوگیری از افتادن باسن نیز می باشد.