



**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

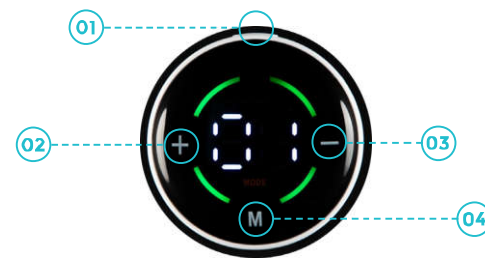


[www.italfitem.com](http://www.italfitem.com) | [italfitiran](https://www.instagram.com/italfitiran)

۰۲۱۸۸۵۱۵۲۹۲ - ۳ | ۰۹۱۲۰۰۸۷۶۰۳



## راهنمای استفاده از کنترلر EMS ایتال فیت



این کنترلر Touch Screen بوده و کاملا لمسی می باشد. کنترلر 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 کنترلر شارژ شود.
06. کنترلرها بیشتر از ۲ ماه نباید بدون شارژ بماند، در غیر اینصورت باطری کیفیت خود را از دست می دهد.
07. بعد از بیست دقیقه به صورت اتومات خاموش می شود.

## موارد عدم استفاده

- 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

## گواهینامه ها



برای اطلاعات بیشتر به سایت مراجعه فرمائید.

[www.italfitem.com](http://www.italfitem.com)

## روش استفاده از کمر بند ایتال فیت

- قبل از استفاده کنترلر کاملا شارژ شود.
- پدها را توسط اسپری به دقت مرطوب نمایید.
- هنگام بستن شکم را کاملا 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.
- کنترلر را به دکمه های آهنربا متصل و مطابق دستورالعمل روشن نمایید.
- **تذکره ۱:** هنگام اتصال و جدا کردن کنترلر به دکمه های آهنربا از خاموش بودن کنترلر 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 کنترلر کاملا جلوگیری شود.
- از گذاشتن مقابل آفتاب و یا حرارت بخاری پرهیز شود.
- اطو نشود.
- بعد از هر دفعه استفاده در هوای آزاد کاملا 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 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 توان استفاده کرد. از دیگر موارد استفاده بستن بر روی باسن جهت جلوگیری از افتادن باسن نیز می باشد.