



**دستگاه تقویت عضلات کف پا**

**EMS**



[www.FitFat24.com](http://www.FitFat24.com)

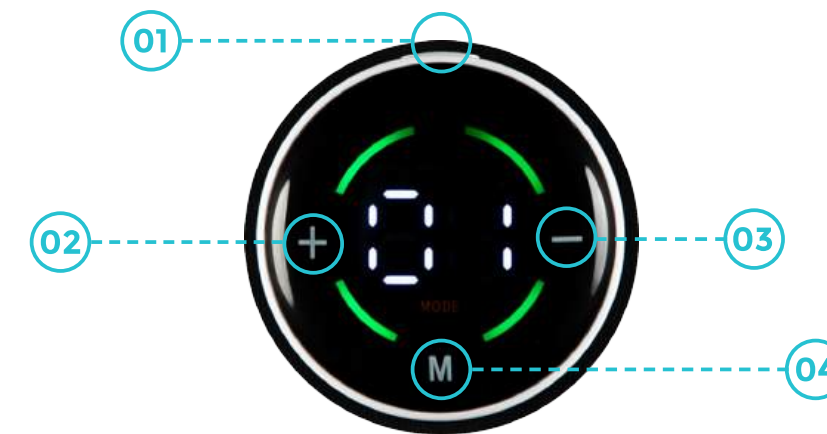
[FitFat24com](https://www.instagram.com/FitFat24com)

02188430531

09929993143



## راهنمای استفاده از کنترلر EMS ایتال فیت



این کنترلر Touch Screen بوده و کاملاً 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، - (دکمه شماره ۳) لمس شود.

04. با هر بار لمس دکمه شماره ۴ (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 باتری کیفیت خود را از دست می دهد.

07. قبل از استفاده کنترلرها حتما شارژ شوند.

## انواع برنامه های کنترلر دایره

این محصول دارای ۱۰ حالت و ۰ تا ۳۹ شدت پالس است.

01 برنامه های اتوماتیک، مناسب برای ورزش جامع / 02 برنامه چربی سوزی، مناسب برای کاهش چربی

03 برنامه عضله سازی، مناسب برای عضله سازی و فرم گرفتن / 04 برنامه استراحت، ریکاوری

05 برنامه مبتدی، مناسب برای ورزش سبک / 06-10 شش تا ده برنامه حرفه ای، مناسب برای ورزش سنگین

**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.

## روش استفاده از دستگاه تقویت کف پا

• قبل از استفاده محصول، ریموت کاملاً شارژ شود.

• پدها را توسط اسپری به دقت مرطوب نمایید.

**توجه:** خشکی پدها باعث سوزن سوزن شدن و حس ناخوشایند می شود.

• این محصول برای کف و روی پا قابل استفاده است.

مطابق عکس محصول را پهن کرده و پاشنه پا را داخل سوراخ گذاشته و بعد چسب ها را محکم ببندید.

برای تحریک روی پا، دو سر دکمه ای سیم را به دکمه های روی پا و برای تحریک کف پا، دو سر دکمه ای سیم را به دکمه های کف پا ببندید و سپس سر سوکت مانند سیم را به کنترلر وصل کنید.

**توجه:**

۱. هنگام اتصال سر سوکت به کنترلر احتیاط کنید تا باعث شکسته شدن کانکتور کنترلر نشوید.

۲. هنگام اتصال و جدا کردن سیم به کنترلر، از خاموش بودن کنترلر مطمئن شوید.

**تذکرات:**

۱. محصول به هیچ عنوان نباید شسته و در محیط هایی نظیر سونا استفاده شود.

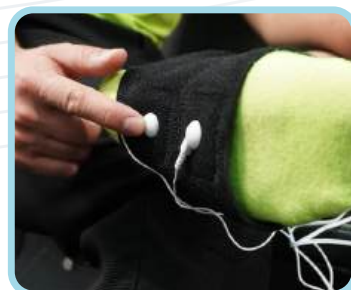
۲. از رسیدن آب به کنترلر کاملاً جلوگیری شود.

۳. از گذاشتن مقابل آفتاب و یا حرارت بخاری پرهیز شود.

۴. اظو نشود.

۵. بعد از هر استفاده در هوای آزاد کاملاً خشک شود.

۶. روی هر عضله، فقط ۲۰ دقیقه در روز می توانید استفاده کنید.



## هشدار

- برای کسانی که مشکل قلبی دارند
- در ناحیه گردن و سر
- در دوران بارداری و شیردهی
- در نواحی از بدن که سوختگی و یا زخم شدید دارد
- وجود پلاتین، فلز در ناحیه مورد استفاده
- در موارد صرع و سرطان از پزشک خود مشورت بگیرید.

## دستگاه تقویت کف پا

ماهیچه هایی که موجب حرکات مفاصل پا می شوند دو دسته اند. ماهیچه های بیرونی و دسته دیگر ماهیچه های درونی هستند که در داخل خود پا، در کف پا پشت آن قرار دارند.

گزارشات بسیاری وجود دارند که استفاده از EMS در ناحیه مچ و کف پا موجب بهبود مواردی چون خار پاشنه (Plantar Fasciitis)، کاهش درد ناشی از تاندنوپاتی آشیل (Achilles Tendinopathy) ( کاهش درد ناشی از شکستگیها Stress) Fractures ( بی قراری های شبانه پا که اغلب در افراد دیابتی دیده می شود، کاهش التهابات و درد و روند بهتر ترمیم زخمها خصوصاً زخمهای ناشی از نوروپاتی دیابتی و در نهایت تقویت عضلات ناحیه شده است.

برای اطلاعات بیشتر به سایت مراجعه فرمائید.

[www.FitFat24.com](http://www.FitFat24.com)