



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.FitFat24.com

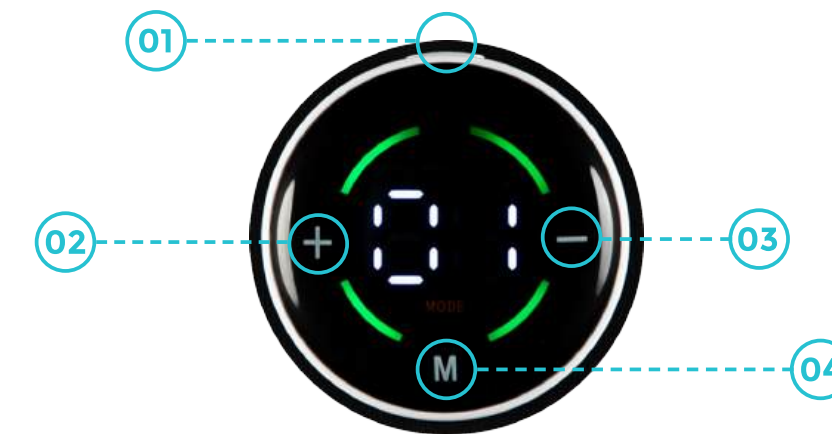
[FitFat24com](https://www.instagram.com/FitFat24com)

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.
02. بعد از تنظیمات شدت پالس و برنامه برای قفل کردن صفحه یک ضربه روی شماره ۱ بزنید.
03. برای افزایش شدت پالس، + (شماره ۲) را لمس دهید.
04. برای کاهش شدت پالس، - (دکمه شماره ۳) لمس شود.
05. با هر بار لمس دکمه شماره ۴ (M) برنامه تمرینی تغییر می کند.
06. برای شارژ کامل دو ساعت کنترلر شارژ شود.
07. کنترلرها بیشتر از ۲ ماه نباید بدون شارژ بماند، در غیر اینصورت باتری کیفیت خود را از دست می دهد.
08. 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 کمر بند تناسب اندام

- 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 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 بشود.
- 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.
- تذکره ۳:** 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.

کمر بند تناسب اندام

عضلات کمر با عضلات شکم بطور هماهنگ کار می کنند. بدون این هماهنگی گسترش و حرکت جانبی ستون فقرات غیرممکن خواهد بود. سلامت عضلات کمری موجب استواری و حالت عمودی ستون فقرات می گردد. هر نوع آسیب عضلانی همچون اسپاسم عضلات کمر، موجب اختلال در هماهنگی بین ماهیچه های شکم و کمر شده، موجب بروز محدودیت های حرکتی خواهد شد. گرفتگی عضلات ناحیه کمر، گاهی پاسخی ثانویه به آسیبی جزئی در مفاصل و دیسک کمر نیز خواهد بود. سفتی و عدم انعطاف ماهیچه ها می تواند به دلیل فقدان اندازه مناسب تحرک فیزیکی و یا به دنبال تمرینات شدید ورزشی پدیدار گردد. گرفتگی عضلات کمر که عمدتاً همراه با درد است محدودیت های حرکتی ایجاد کرده، و باعث اختلال در زندگی روزمره می شود و فرد قطعاً در انجام بسیاری از کارهای ساده خود با مشکل جدی روبه خواهد بود. از دیگر عوامل ایجاد کمردرد چاقی و بزرگی شکم بوده که علاوه بر ظاهری بد برای فرد، از علل اصلی کمردرد، ناشی از اضافه وزن و فشار زیاد به ستون فقرات و رگ های عصبی می باشد. وجود چربی اضافی در منطقه شکم و کمر می تواند باعث افزایش فشار بر روی این ساختارها شود و در نتیجه کمردرد را تحریک کند.

کمر بند EMS محصول Ital Fit را می توان هم برای چربی سوزی و ایجاد تناسب اندام و هم برای تقویت عضله و رفع اسپاسم های دردناک در نواحی کمری (Lumbar) ، در ناحیه خاجی (sacral) نواحی پشت لگن تا باسن (pelvic and Hip) بکار برد. این وسیله در تناسب اندام نقش بسیار دارد چون با تقویت عضلات نواحی نامبرده شده خصوصاً در ناحیه شکم از حجم توده های بافت چربی آنها می کاهد. استفاده از این وسیله در ناحیه لگن و باسن باعث لیفت ناحیه باسن نیز می گردد.

برای اطلاعات بیشتر به سایت مراجعه فرمائید.

www.FitFat24.com

