



ITAL FIT
EMS

کمر بند تناسب اندام
(EMS) ایتال فیت



ITAL FIT
EMS

دفترچه راهنمای مصرفکننده
کمر بند ایتال فیت مدل Ifit2020



EMS چیست؟

EMS مخفف عبارت (Electrical muscle stimulation) 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 های ساده و معمولی استفاده شده است.

در کمربند I fit، از تکنولوژی EMS استفاده شده است. با فعال سازی ریموت کنترل تعبیه شده روی کمربند ایتال فیت، پالس های الکتریکی تولید شده و این پالس ها توسط الکتروده های که روی کمربند تعبیه شده اند و به عضله های مورد نظر وصل هستند ارسال می شود و باعث ایجاد انقباض شده که تعداد و شدت این انقباض ها را روی عضله افزایش می دهد.



ITALFIT
EMS

Via G. Carducci 6/f 20060,
Mediglia (Milano), Italy
Tel: +39 02 87159757
Mobile: +39 392 6478404

پالس های الکتریکی از طریق الکتروود های خارجی روی کمر بند که به بدن وصل می شود از سطح پوست رد شده و به عضله ها می رسند (حتی به لایه های عمیق تر عضلات نیز خواهند رسید) و آنجاست که تأثیر خود را نشان می دهند و باعث ایجاد انقباضات در عضله ها می شوند.

نکته ی مهم این است که در هنگام کار کردن با کمر بند EMS عضلات بدن شما هیچ تفاوتی را نسبت به زمانی که ورزش و حرکات معمولی فیزیکی انجام می دهند (از نقطه نظر نوع انقباضات) احساس نمی کنند؛ در واقع EMS عضلات را به طور غیر ارادی درگیر می کند که در نهایت باعث بالا رفتن جریان گردش خون و متابولیسم بیشتر و در نتیجه ایجاد اثر چربی سوزی و ماهیچه سازی خواهد شد.



نکاتی که پیش از استفاده، باید بدانید!

کمربند ایتال فیت را در شرایط زیر هرگز استفاده نکنید!

- در ناحیه ی قفسه ی سینه
- در ناحیه ی سر و گردن
- در صورتیکه در دوران بارداری و یا شیرهی هستید از این وسیله استفاده نکنید.
- اگر ضربان ساز قلبی، ایمپلنت ها یا فلزات مصنوعی در بدن خود دارید.
- اگر به آریتمی قلبی، بیماری های حاد، صرع یا سرطان مبتلا هستید.
- قبل از استفاده از دستگاه، جواهرات و هرگونه قطعات فلزی را از خود جدا کنید، در غیر این صورت ممکن است سوختگی و جراحات شدید ایجاد شود.



- هرگز از کمر بند ایتال فیت در صورت خیس بودن استفاده نکنید. البته به استثناء پدها؛ (تنها در صورتی که پدها خیس باشند می توان از آنها استفاده کرد).
 - کمر بند به هیچ عنوان نباید شسته شود!
 - از رسیدن رطوبت به ریموت کنترل، کاملاً خودداری شود.
 - از گذاشتن کمر بند و ریموت کنترلر مقابل آفتاب و یا حرارت بخاری پرهیز شود.
- پس از هر بار استفاده از کمر بند ، اجازه بدهید تا در هوای آزاد، کاملاً خشک شو
- هرگز هنگام حمام یا دوش گرفتن از این دستگاه استفاده نکنید. در صورت نفوذ مایعات به دستگاه فوراً کنترل دستگاه را جدا کرده و از استفاده بیشتر خودداری کنید. سپس با مرکز خدمات پس از فروش تماس بگیرید.

- در صورت ابتلا به دیابت یا بیماری خاص باید قبل از استفاده با پزشک خود مشورت کنید.
- هرگز الکترودها را در تماس مستقیم با پوست باز (زخمهای التیام نیافته) قرار ندهید.
- این دستگاه را در صورتی می توان برای کودکان بالای ۸ سال استفاده کرد، که با نظارت والدین همراه باشد؛ یا اینکه کودک در مورد استفاده ایمن از دستگاه و خطرات آن، آموزش لازم دیده باشد.
- دستگاه را در نزدیکی منابع با حرارت بالا، مواد قابل اشتعال، گازها یا مواد منفجره استفاده نکنید.
- هرگز، کمر بند را تا (دولا یا چهارلا) یا چروک و مچاله نکنید.
- از تماس اجسام تیز و برنده با کمر بند جدا خودداری شود.
- در صورت بروز هرگونه عیب و یا مشکل فنی، از تعمیر دستگاه توسط خود، خودداری کنید و با پشتیبانی شرکت تماس حاصل فرمایید.
- این دستگاه را همزمان با سایر وسایلی که ویبره (لرزش ساز) دارند، استفاده نکنید.
- دستگاه را از رطوبت و مایعات دور نگه دارید.

روش استفاده از کمربند EMS ایتال فیت

پیش از استفاده از کمربند، اجازه بدهید تا ریموت کاملا شارژ شود.
برای استفاده از کمربند، ابتدا به وسیله ی افشانه مخصوص که داخل بسته بندی قرار دارد، پد ها را کاملا خیس کنید.



هنگام بستن کمربند، ابتدا شکم را کاملا به داخل جمع کرده و سپس کمربند را از پشت محکم نمایید. در صورت نیاز می توانید از قطعه کمکی برای افزایش طول کمربند که در داخل بسته بندی قرار دارد استفاده کنید.
ریموت کنترلر دستگاه را به کمربند ایتال فیت متصل نموده و آن را مطابق دستورالعمل روشن نمایید.



راهنمای استفاده از ریموت EMS ایتال فیت

۱. دکمه روشن / خاموش و تغییر برنامه
۲. دکمه بالا (افزایش قدرت)
۳. دکمه پایین (کاهش قدرت)



- ◀ برای روشن کردن ریموت کنترل، ابتدا بایستی ۳ ثانیه انگشت را روی دکمه بالای ریموت قرار دهید. (دکمه شماره ۱)
 - ◀ برای افزایش شدت پالس، دکمه‌ی دایره وسط ریموت کنترل را فشار دهید. (دکمه شماره ۲)
 - ◀ برای کاهش شدت پالس از دکمه‌ی پایین ریموت کنترل استفاده شود. (دکمه شماره ۳)
 - ◀ برای تغییر برنامه‌ی تمرینی، یکبار دکمه روشن و خاموش را فشار دهید. (دکمه شماره ۱)
- *جهت تغییر برنامه‌ی تمرینی، ابتدا بایست شدت پالس را کم کرده (دکمه شماره ۳) و سپس یک برنامه‌ی دیگر را انتخاب نمایید.



نکات مهم استفاده از کمربند EMS ایتال فیت

- استفاده از کمربند هرروز مجاز و میتوان از دو برنامه ۲۰ دقیقه ای استفاده کرد.
- جهت تاثیر بیشتر در پهلو ها کمربند را یکبار ۳۰ درجه به طرف چپ و یکبار ۳۰ درجه به سمت راست بگردانید.
- قبل از استفاده، حین استفاده و بعد از استفاده از کمربند حتما یک بطری کوچک آب بنوشید.
- در صورتیکه قبل از استفاده از کمربند ایتال فیت، بدن با ورزش های سبک گرم شود؛ کاربر تجربه بهتری از پالس ها خواهد داشت.
- اگر استفاده از کمربند همزمان با ورزش های سبک و یا پیاده روی تند و رعایت رژیم غذایی باشد، نتایج سریعتر حاصل می شود.

هر ۲۰ دقیقه استفاده از کمربند EMS

ایتال فیت معادل است با

۲۰۰۰ متر دویدن

۶۰ دقیقه حرکت شکم (دراز و نشست)

۳۰ دقیقه شنا



دفتر مرکزی: ۰۲۱ ۸۸۵۱۵۲۹۲

پشتیبانی: ۰۹۰۳۳۸۳۵۲۰۰