



# Manuel d'instructions

[www.mymarketingconsulting.com/ems](http://www.mymarketingconsulting.com/ems)

## **1. Comment porter un survêtement**

### **1.1**

Dézippez le vêtement d'entraînement en premier, la fermeture à glissière se trouve à l'arrière du vêtement d'entraînement.

1.2 Portez l'obéissance du vêtement d'entraînement de bas en haut.

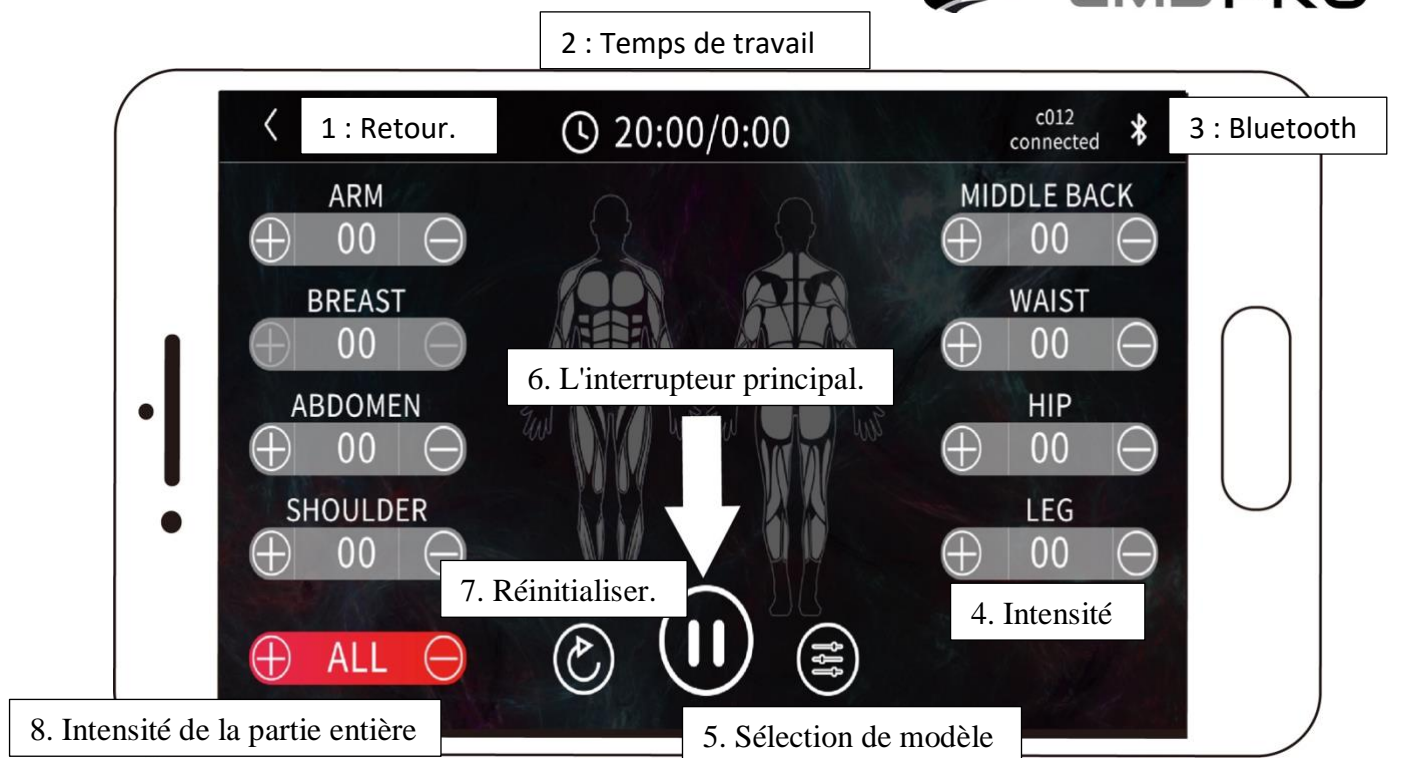


1.3 Tenez la fermeture à glissière arrière et tirez-la.



1.4 Comment connecter le boîtier d'énergie au combinaison d'entraînement  
Placez le voyant de la boîte à énergie vers le haut et bouclez la combinaison de sport. Serrez-le et fermez-le avec le velcro.

## 2.1 éléments de l'écran principal



Retour : écran principal

20:00/0:00

Durée totale de la formation : par défaut, 20 minutes (compte à rebours). Pendant l'entraînement, vous pouvez augmenter ou diminuer le temps. Si la durée d'entraînement par défaut de 20 minutes est écoulée, tous les paramètres sont réinitialisés à 0. Cette fonction prépare le système pour la prochaine séance d'entraînement.

c012  
connected



Bluetooth : sélectionnez le bluetooth



Intensité : l'intensité de chaque partie augmente ou diminue et s'affaiblit. Chaque valeur de pas est 1 et le minimum la valeur est 0. Sélectionnez la partie dont vous avez besoin pour le réglage.



Augmentez, chaque valeur de pas est 1, la plus haute est 99, sélectionnez la partie que vous devez ajuster. Ça ne marche pas en gris.



Sélectionnez le modèle attendu.



Interrupteur principal : arrêter ou démarrer la sortie de l'impulsion électrique de l'appareil.



Intensité de la partie entière : le bouton d'intensité à 8 canaux augmente ou diminue et s'affaiblit en même temps.

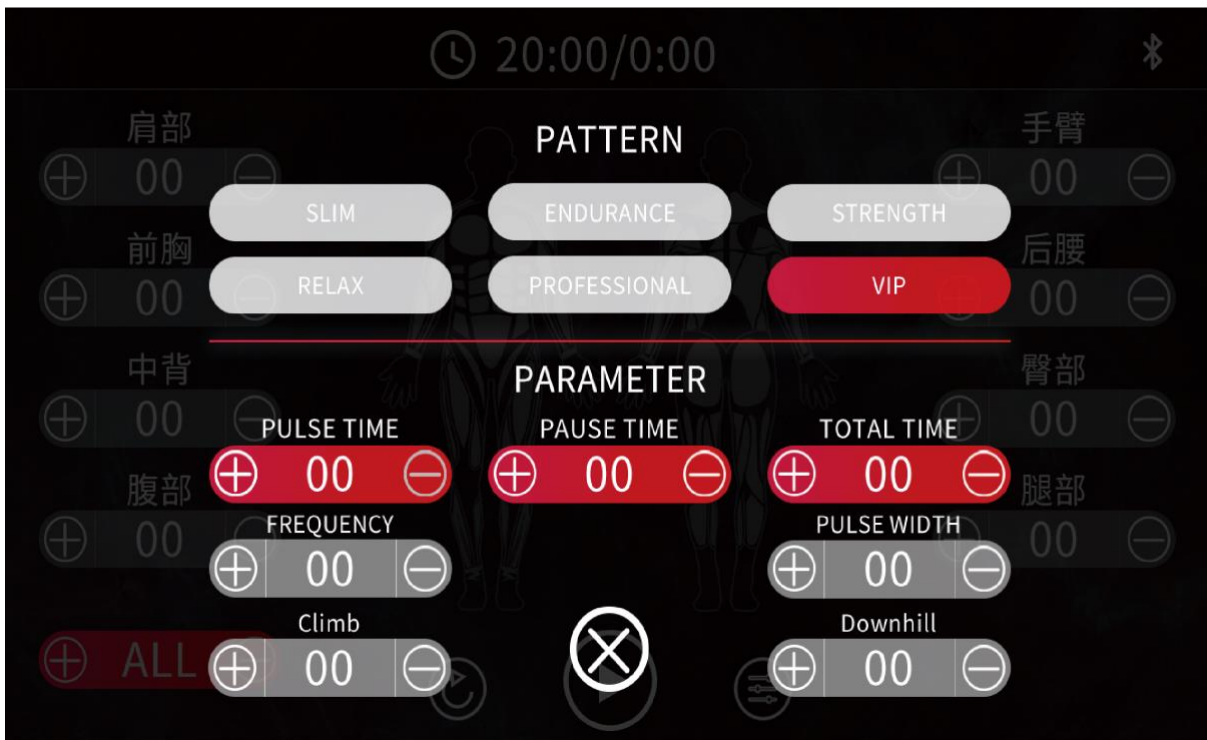
⊖ Chaque valeur de pas est 5. Lorsque la valeur de travail est comprise entre 35 et 99, chaque valeur de pas est 1. Lorsque la valeur de travail diminue à 0, la valeur de travail ne diminue pas.

⊕ Chaque valeur de pas est 5. Après avoir augmenté la valeur de travail à 35, la valeur de pas est 1. Une fois la valeur de travail augmentée à 99, la valeur de travail n'augmente pas. Cliquez sur la valeur de ⊕ chaque pièce et ajustez la valeur de travail de chaque pièce en fonction de la situation réelle.





## 2.2 Contrôle de sélection de la page intérieure



**Temps d'impulsion** : Définir la durée de la transmission

**Temps de pause** : Définir le temps de pause

**Temps de travail** : Durée totale de la séance

**Fréquence d'impulsion** : La fréquence des impulsions est spécifiée en Hertz (Hz). La fréquence des impulsions indique le nombre d'impulsions individuelles par seconde qui agiront sur la musculature pendant la phase de contraction. Ainsi, chaque impulsion entraîne une contraction musculaire.

Les contractions musculaires sont renforcées en augmentant la fréquence du pouls.

-7Hz : amélioration de la circulation sanguine et de l'activation métabolique.

-85Hz : stimulation optimale de la musculature entamée.

-100Hz : Détonation et soulagement de la douleur.

**Largeur d'impulsion** : La largeur d'impulsion décrit la durée d'une seule impulsion.

## 2.3 Six modèles

### **Modèle 1 PERDRE DU POIDS**

Le modèle de combustion des graisses est conçu pour ceux qui veulent perdre du poids, augmenter le ratio musculaire et réduire la graisse corporelle par la formation musculaire et l'activation métabolique.

Réglez les paramètres

Fréquence : 65HZ

Largeur d'impulsion : 360us

Durée d'impulsion : 4S / 4S

Descente d'impulsion : 0.4S

Montée d'impulsion : 0.4S

Temps de travail : 20 min

### **Modèle 2 CONSTRUIRE DU MUSCLE**

Le modèle de force est utilisé pour construire un muscle, qui stimule en grande partie les fibres rapides de type 2, stimulant ainsi le muscle et la force. En même temps, cela favorisera l'augmentation du taux métabolique de base, augmentant ainsi la combustion thermique.

Réglez les paramètres

Fréquence : 85HZ

Largeur d'impulsion : 360us

Durée d'impulsion : 4S / 4S

Descente d'impulsion : 0S

Montée d'impulsion : 0S

Temps de travail : 20 min

### **Modèle 3 CARDIO-PULMUNAIRE**

Cardio modèle, qui aide à améliorer cardio-pulmonaire capacité, tout en éliminant les métabolites accumulés et en améliorant considérablement la circulation sanguine. C'est aussi un moyen efficace de perfectionner votre peau.

Réglez les paramètres

Fréquence : 7HZ

Largeur d'impulsion : 360us

Durée d'impulsion : 1S / 0S

Descente d'impulsion : 0S

Montée d'impulsion : 0S

Temps de travail : 20 min

### **Modèle 4 PROFESSIONNEL**

Dans le modèle professionnel, il est plus propice à la formation professionnelle en ajoutant un système de montée et de descente. Le système fait en sorte que la courbe des impulsions augmente et diminue doucement.

Réglez les paramètres

Fréquence : 85HZ

Largeur d'impulsion : 360us

Durée d'impulsion : 1S / 1S

Descente d'impulsion : 4S

Montée d'impulsion : 4S

Temps de travail : 20 min





## **Modèle 5 DÉTENTE**

Motif de relaxation, utilisé par le corps pour se détendre, réduire le stress et favoriser la circulation sanguine des tissus, favorisant ainsi l'excrétion des déchets métaboliques. Il libère également des endorphines, les substances chimiques qui se sentent bien.

Réglez les paramètres

Fréquence : 100HZ

Largeur d'impulsion : 160us

Durée d'impulsion : 1S / 1S

Descente d'impulsion : 0S

Montée d'impulsion : 0S

Temps de travail : 20 min

## **Modèle 6 VIP**

Les paramètres d'apprentissage dans la configuration VIP peuvent être modifiés, notamment la fréquence, la largeur d'impulsion, la montée en puissance, etc. Ces paramètres peuvent être modifiés à la demande des professionnels.

Réglez les paramètres

Fréquence : 85HZ

Largeur d'impulsion : 360us

Durée d'impulsion : 2S / 2S

Descente d'impulsion : 3S

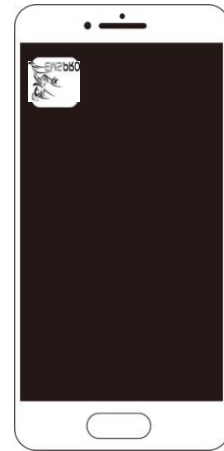
Montée d'impulsion : 3S

Temps de travail : 20 min

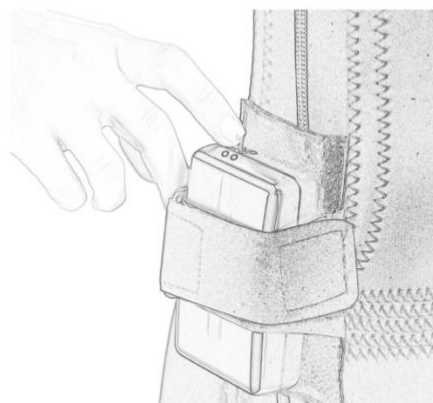
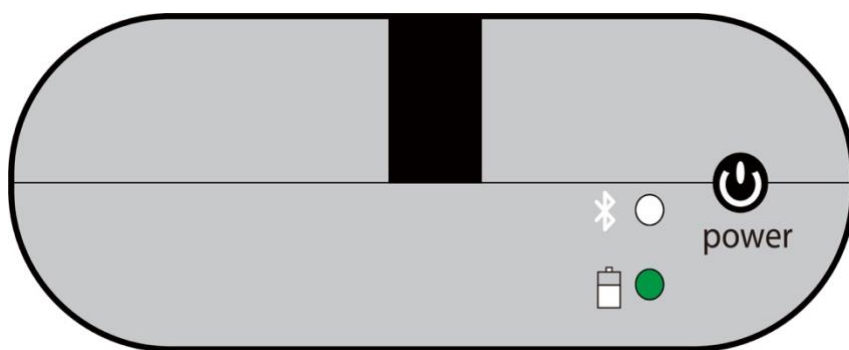
## 2.4 Démarrer le programme

2-Allumer l'alimentation électrique (voyant vert allumé)

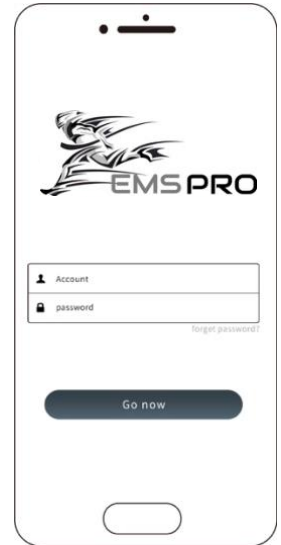
1-Installer APP — EMSPRO



2-Allumer l'alimentation électrique (voyant vert allumé)



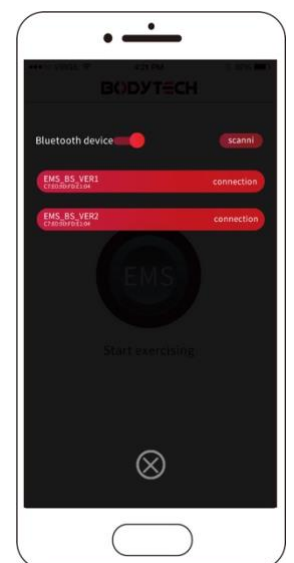
3-Entrez le numéro de compte  
et mot de passe après l'installation



4-Entrez la page d'accueil, cliquez sur EMS

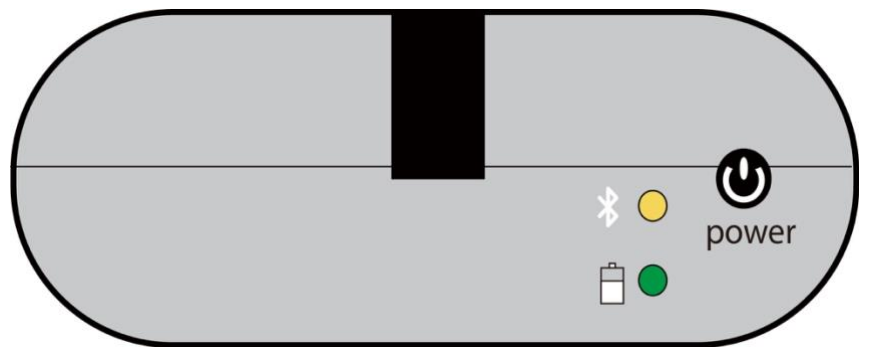


5-clique et sélection le périphérique Bluetooth

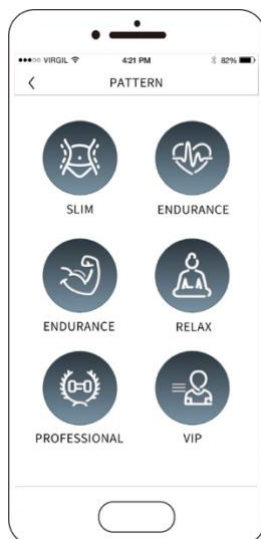


## 6-Bluetooth connecter avec succès (deux lumières allumées)

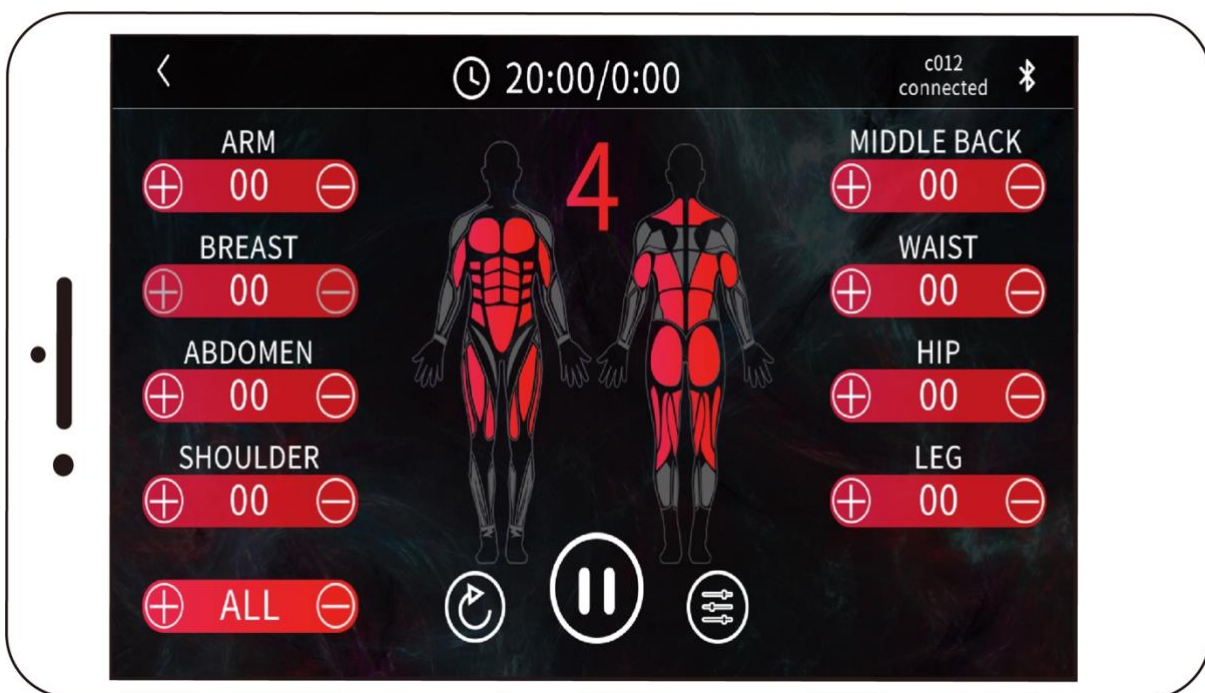
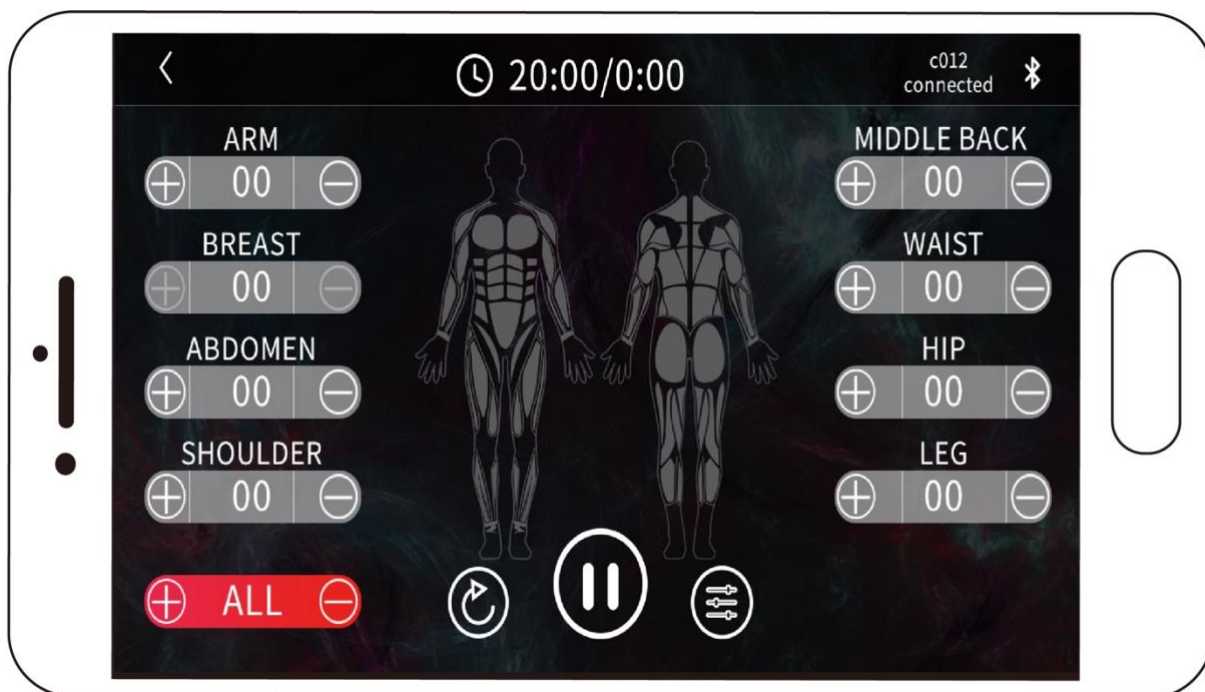
Sélection de modèle à 7 entrées



## 7-Entrée dans la page des 6 modèles

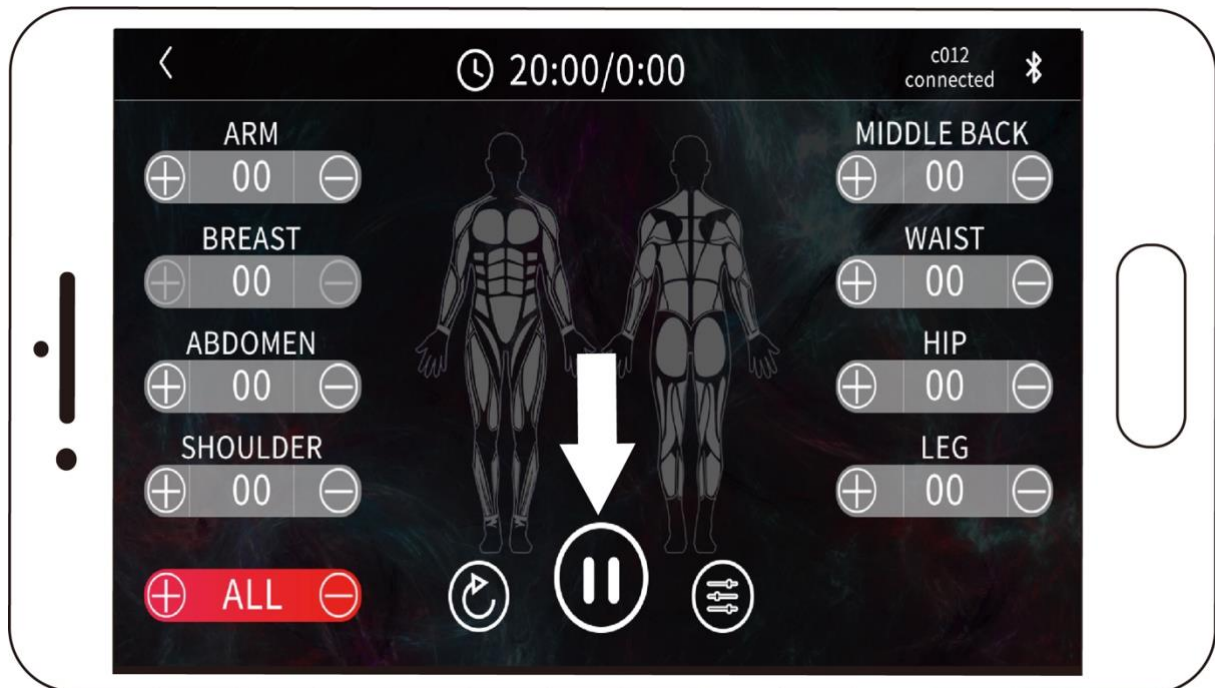


8-Sélectionnez la partie de formation correspondante et commencez la formation.



## 2.5 Fermer le programme

1- Après avoir terminé la formation, les étapes suivantes sont nécessaires pour éteindre l'appareil : arrêter l'entraînement.



2- Eteignez le récepteur.



3- Déconnectez-vous de l'application







**My Marketing Consulting, EMSPRO**

[www.mymarketingconsulting.com](http://www.mymarketingconsulting.com) , [mymarketingconsulting@hotmail.com](mailto:mymarketingconsulting@hotmail.com) , +41788250305