

P R E M I U M

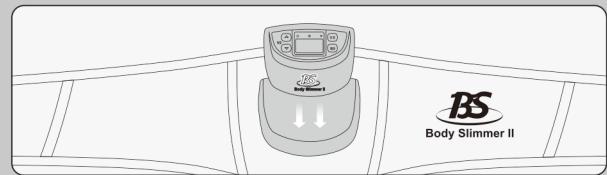
BODY SLIMMER

TRY TO MAKE MUSCLE.

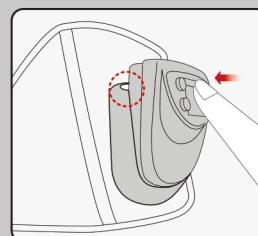


※ 사용 전에 꼭 읽어보세요

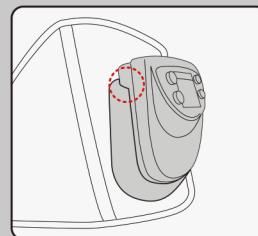
결합 방법



1. 본체(콘트롤러)를 벨트에 위치한 결합부에 그림과 같이 화살표 방향으로 결합하세요.



2. 그림과 같이 유격이 있을 때는 본체(콘트롤러)와 벨트에 부착된 케이스 부분을 손으로 눌러 결합한 후 사용하세요.



3. 본체(콘트롤러)와 벨트의 본체 케이스가 잘 결합되었는지 확인 후 사용하세요.

⚠️ 본체(콘트롤러)와 벨트 결합 시 발생하는 유격은 불량사항이 아닙니다.

모드 설명

1) AUTO Mode

불규칙한 강한 자극이 수축과 이완을 반복하면서 근육의 자극 편차를 이용하여 큰 운동량을 얻는 프로그램입니다.
복부나 가슴, 둔부 등 근육이 넓고 두꺼운 곳에 적합 합니다.
평소 운동량이 많지 않은 분은 팔이나 다리에는 사용을 삼가십시오.

2) A Mode

근육을 풀어주거나 워밍업에 적절한 프로그램입니다.
처음 사용하는 분이나 오랫동안 공백이 있는 분은 다른 모드를 실행하기 앞서 일정시간 본 프로그램을 사용하면 적응력과 효과를 높일 수 있습니다.
또한 경미한 자극은 지방층에 스트레스를 주어 지방분해를 도와줍니다.

3) B Mode

일정한 간격을 두고 짧고 빠르게 자극하여 근섬유를 수축시키면서 혈액의 흐름을 증가시키는 프로그램입니다.
팔이나 다리 등 주로 근육이 좁게 분포한 부위에 적합합니다.

4) C Mode

체형을 조절하고 처진 근육을 관리하는데 이상적인 프로그램입니다.
강한 자극을 이용하여 근육을 만드는데 도움을 주며 지방이 많거나 셀룰라이트가 집중된 부위에 사용하면 좋은 효과를 거둘 수 있습니다.

모드 별 사용 예시

1) Warming Up – A Mode

심한 운동 전에 적당한 워밍업은 근육과 인대의 탄력을 증가시키고 부상의 위험을 줄여줍니다. 워밍업을 하고 싶은 부위에 패드를 부착하고 낮은 강도로부터 시작하여 점차적으로 원하는 데까지 강도를 증가시켜 사용하면 근육의 내력을 향상하여 최상의 상태로 만들어 줍니다.

2) Relax – A Mode

격렬한 운동에 시달린 근육은 신진대사를 방해하여 피로감을 느끼게 합니다. A 모드로 약 5분 정도 실행하면 회복시간을 단축합니다. 따라서 짧은 휴식으로 더 힘든 훈련을 할 수 있게 합니다.

3) 복부와 허리 라인 가꾸기 – AUTO Mode

복부와 허리는 가장 관리하기 힘든 부분이나 본 기기는 복부와 허리관리에 가장 적합하도록 고안된 훈련기입니다.
처음 1주 동안은 A 모드만을 사용하신 후에 자동 모드로 실행하십시오.

4) 체형관리 – AUTO Mode, B Mode 병행

여성과 남성이 공통적으로 몸매를 결정하는 요소는 몸의 각 부위에 있는 근육들입니다. 원하는 작용부위에 하루 30분씩 사용하면 놀라운 효과를 얻을 수 있습니다. AUTO Mode는 복부와 어깨 등에 사용하고 팔과 다리에는 B 모드를 실행하십시오.

5) 다이어트 근육 만들기 – C Mode

Body Slimmer는 선택한 부위의 근육과 체지방에 작용합니다. 따라서 본 기기를 사용하는 동안에 근육은 매우 효과적으로 발달할 것입니다. 체지방 분해에도 도움을 주며 발달한 근육은 보다 보기 좋은 바디라인을 만들어 줍니다.

6) 셀룰라이트 분해 – C Mode

셀룰라이트란 무엇인가?
셀룰라이트란 여성의 힙이나 허벅지 등에 불규칙하게 형성된 덩어리의 일종으로 오렌지 껍질 같은 현상입니다.
셀룰라이트는 노화된 피부와 연결된 지방세포가 시간이 경과하면서 물과 지방이 영커 부풀어 오른 것입니다.
해당부위에 패드를 고정하고 비교적 낮은 강도로 장시간 실행하십시오.

7) 산후에 – A 모드선택 (매우 부드럽게 실행)

임신 중에는 복부근육이 심하게 늘어나서 산후에 운동을 통하여 열심히 강화하지 않으면 처지게 되므로 가능한 빨리 운동을 해야합니다.
Body Slimmer는 이 과정을 도와주는 기기입니다. 일반적으로 순산인 경우는 약 6주, 제왕절개인 경우는 3개월 이후부터는 운동이 가능합니다. 다만 실사용에 앞서 담당의사와 상담 후에 사용하세요.

※ 주의! 임신 중에는 절대 사용하지 마십시오.