

<리얼EMS 제품 촬영>

제품 5종의 착용 방법과 모드와 강도 설명 영상 (총 10개)

제품 3종(챔피언 벨트, 올인원 패드, 퍼펙트 힙)의 제품 착용한 상태에서의 트레이닝 영상 (총 3개)

제품별 촬영 세부 내용

리얼EMS 챔피언 벨트 (3가지)

- 착용 방법 / 4가지 모드 설명 및 강도 조절 / 착용 후 트레이닝 동작 설명 (크런치, 플랭크 동작)

리얼EMS 니프로 (2가지)

- 착용 방법 / 4가지 모드 설명 및 강도 조절

리얼EMS 올인원 패드 (3가지)

- 착용 방법 / 4가지 모드 설명 및 강도 조절 / 착용 후 트레이닝 동작 설명 (팔뚝에 착용하여 컬 동작, 허벅지에 착용하여 스쿼트 동작)

리얼EMS 어깨 마사지기 (2가지)

- 착용 방법 / 4가지 모드 설명 및 강도 조절

리얼EMS 퍼펙트 힙 (3가지)

- 착용 방법 / 4가지 모드 설명 및 강도 조절 / 착용 후 트레이닝 동작 설명 (힙 브릿지, 힙 익스텐션 동작)

<리얼EMS 챔피언 벨트>

리얼EMS 챔피언 벨트 착용 방법

안녕하세요, 리얼EMS 챔피언 벨트의 착용 방법에 대해 설명 드리겠습니다.

리얼EMS 챔피언 벨트는 맨 살 위에 착용해야 합니다.

챔피언 벨트는 24~48인치까지 허리 사이즈 별로 사용하실 수 있으며, S, M, L, XL, XXL까지 총 5가지 사이즈가 있습니다. 상세한 사이즈는 상단의 링크를 클릭하시거나, 하단에서 확인하실 수 있습니다. 허리가 두 사이즈 중간에 걸치는 분께서는 작은 사이즈를 선택하시는 것을 추천드립니다. 그 이유는 착용법을 설명하면서 추가로 말씀드리도록 하겠습니다.

첫 번째, 벨트를 착용하기에 앞서 양 패드에 스프레이를 활용하여 충분한 양의 물을 뿌려 주시기 바랍니다. 물을 뿌리는 양에 따라 자극이 다르게 느껴질 수 있습니다. 그러므로 강한 자극을 원하시는 분께서는 많은 양의 물을 뿌려 주시기 바랍니다.

두 번째, 'REAL EMS' 큰 로고에 위치한 패드가 허리 쪽으로 가도록 하고, 복부 쪽 홈에 손을 넣어 충분히 당겨 타이트하게 착용하도록 합니다. 이후 작은 'REAL EMS' 로고가 있는 밴드를 활용해 한 번 더 당겨 부착합니다. 이렇게 타이트하게 착용하는 이유로는 패드가 몸에 최대한 가깝게 밀착해야 강력한 자극을 느끼실 수 있기 때문입니다. 이는 벨트의 사이즈를 선택할 때 작은 사이즈를 선택하는 이유이기도 합니다.

이제 컨트롤러와 케이블을 연결해 주고, 복부의 힘을 준 상태에서 컨트롤러의 ON/UP 버튼을 2~3초 동안 눌러 전원을 켭니다.

이후 자신에게 맞는 모드와 단계를 설정하여 강력하고 섬세한 EMS 복부 트레이닝 경험해 보세요.

리얼EMS 챔피언 벨트는 패드의 위치와 착용 방법에 따라 복부에 집중, 허리에 집중, 옆구리에도 사용이 가능합니다.

그리고 'REAL EMS' 큰 로고 부분에 두 개의 철판이 있어 허리 보호대로 착용하여 사용이 가능합니다.

리얼EMS 챔피언 벨트 모드별 설명 및 단계별 변화

안녕하세요 리얼EMS 챔피언 벨트의 착용법에 이어서 모드와 단계별 강도 변화에 대해 설명해 드리겠습니다.

리얼EMS 챔피언 벨트의 모드와 단계는 이(컨트롤러를 보여주면서) 컨트롤러를 통해 변경과 조절이 가능합니다.

모드는(하단을 가르키며) 4가지가 있어요. 첫 번째 파란색은 10Hz의 유산소&마사지 모드이며, 두 번째, 초록색은 50Hz의 마사지 모드, 세 번째, 빨간색은 80Hz의 근력 모드, 마지막 흰색은 앞에 3가지 모드가 20분간 자동으로 실행되는 자동 모드입니다.

리얼EMS는 10~80Hz를 사용하는데 여기서 Hz는 1초에 근육을 수축 이완하는 횟수입니다. 강도의 단계는 1에서 12단계까지 있으며 Hz(헤르츠)의 변화는 없고 강도가 강해지는 것입니다.

EMS트레이닝 시간은 20분으로 설정되어 있으며, 4초간 자극을 주고 2초간 휴식하는 방식으로 20분간 진행돼요 ~

그러면 직접 사용해보면서 자극을 확인해 볼까요?

컨트롤러의 전원을 켜면 이렇게 파란색 불이 반짝거립니다.

첫 번째 모드인 마사지&유산소 모드이며, 10Hz의 저주파를 사용해요. 1초에 근육을 10초 수축 이완시키기 때문에 복부가 퐁퐁 튀기는 모습이 보일거예요.

두 번째 모드는 초록색 마사지 모드며, 50Hz를 사용하고 있어요. 그렇기 때문에 배가 튀기는 모습이 아닌 수축되었다가 이완되는 모습이 보일거예요.

세 번째 빨간색 근력 모드는 80Hz를 사용하고 있으며, 가장 많은 분들이 사용하고 있는 모드예요! 근육을 1초에 80번 수축 이완시키기 때문에 우리 눈에는 배가 강하게 수축되었다가 이완되는 모습을 볼 수 있어요.

단계를 점차 올려볼게요. 2단계 3단계 ~ 5단계 저는 지금도 자극의 강도가 너무 강해서 참기가 어려운데, 배를 보시면 강하게 수축되었다가 이완되는게 보이시나요?! 처음 사용하시는 분들은 4~6단계만 사용하셔도 강력한 자극을 느낄 수 있을 거 같아요.

이렇게 리얼EMS 챔피언 벨트는 따로 운동을 하지 않고 착용하는 것 만으로도 복근운동을 할 수 있어요. 앉아서 TV를 보거나 누워서 쉬거나, 핸드폰을 하거나, 심지어 청소를 하기 위해 움직일 때도 우리의 복부는 계속해서 운동을 하고 있어요!

처음부터 너무 강한 단계에서 시작하지 말고 20분 동안 점진적으로 한 단계를 올리면서 트레이닝해 보시기를 추천드려요!

편안하게 휴식을 취하시면서 리얼EMS 챔피언 벨트만 착용하여 복부에 강력한 코어 트레이닝을 경험해 보세요.

리얼EMS 챔피언 벨트 착용 후 트레이닝 방법

<제품을 같이 착용한 상태에서 크런치 운동과 플랭크 동작을 실시하고 설명합니다.>

안녕하세요, 리얼EMS 챔피언 벨트를 착용한 상태에서 같이하면 좋은 복근 운동과 운동 방법에 대해 설명해 드리겠습니다.

우선 챔피언 벨트를 착용해 주시고 전원을 켜줍니다. 챔피언 벨트만 착용하고 있어도 충분한 운동 효과를 얻을 수 있지만 추가적인 운동을 원하시는 분들은 이 영상을 보고 따라해 보시면 좋을 것 같아요 !

지금부터 소개해 드릴 운동은 총 2가지로 등장성 운동인 크런치와 등척성 운동인 플랭크입니다.

등장성 운동은 근육이나 관절이 움직이며 근육의 길이를 수축, 이완을 통해 자극하는 운동이며, 등척성 운동은 근육과 관절의 움직임 없이 상태를 유지하여 자극하는 운동입니다.

그러면 첫 번째 운동인 크런치부터 시작하겠습니다.

크런치의 기본적인 운동 방법은 바닥에 등을 대고 눕고 무릎을 굽혀서 발바닥을 바닥에 댑니다.

두 손은 가슴에 올리거나 머리 뒤에 위치합니다. 등 아랫부분(허리부분)을 바닥에서 떼지 말고 머리부터 상복부까지 말아 올린다는 느낌으로 강하게 쥐어짜줍니다.

챔피언 벨트를 착용한 상태에서 운동할 때에는 준비동작은 기존 운동 방법과 똑같이 유지해 주시고 챔피언 벨트에서 미세 전류 자극이 들어오는 4초간 머리부터 상복부까지 말라 올리는 동작을 실시해 줍니다. 이후 자극이 들어오지 않는 2초간 기본 동작으로 되돌아옵니다.

이렇게 전류 자극으로 복부 근육의 힘을 준 상태에서 크런치 동작을 실시해 준다면 더 효과적인 복근 트레이닝을 하실 수 있습니다! 1세트에 5~10회씩 총 3~5세트 진행해 줍니다. 횡수를 많이 하는 것 보다 전류 자극과 복근의 수축, 이완에 더욱 신경을 쓰면서 운동하는 것이 더 중요합니다!

처음부터 많은 횡수를 하기보다는 점진적으로 횡수와 강도를 늘려가는 것이 부상 없이 트레이닝을 할 수 있는 효과적인 트레이닝입니다.

호흡법으로는 전류 자극이 들어오며 상체를 말아 올리는 4초간 숨을 내뿜고, 기본 동작으로 돌아오는 2초간 숨을 들이 마시는 방식으로 호흡해 줍니다.

크런치 운동 시에 주의할 점으로는 머리 뒤에 댄 손에 힘으로 상체를 들어올리면 안됩니다. 그리고 상체를 말아 올릴 때 무리하게 들어올려 등 아랫부분이 바닥에서 떨어지지 않도록 해주세요!

두 번째 동작은 '플랭크' 입니다. 복부 코어운동의 대표적인 운동이죠.

플랭크의 기본 운동 방법은 바닥에 엎드린 상태에서 팔꿈치를 바닥과 90도가 되도록 굽히고 어깨 바로 밑에 있도록 합니다. 그리고 복부와 엉덩이에 힘을 주고, 골반이 솟구치거나 아래로 처지지 않도록 몸의 균형을 유지한 상태로 버티는 운동입니다.

챔피언 벨트를 착용한 상태에서 플랭크 운동을 진행할 때에는 챔피언 벨트가 강력한 전류 자극으로 복부와 허리에 근육을 수축시켜 주기 때문에 자극이 들어오는 4초간 같이 숨을 내뿜으며 복부에 힘을 주었다가 전류 자극이 없는 2초간 숨을 들이마시며 자세를 유지해 줍니다.

이렇게 쓰러지지 않고 자세가 무너지지 않고 유지하는 것이 제일 중요합니다. 처음부터 무리하게 많은 시간을 하기보다는 20초부터 시작하여 자극의 강도와 시간을 점진적으로 늘려가는 것이 효과적입니다.

이렇게 오늘은 챔피언 벨트와 함께 할 수 있는 대표적인 복근과 코어 운동인 크런치와 플랭크를 알아보았습니다. 감사합니다.

<리얼EMS 니프로>

리얼EMS 니프로 착용 방법

안녕하세요, 리얼EMS 니프로 무릎 마사지기의 착용 방법에 대해 설명 드리겠습니다.

리얼EMS 니프로는 맨 살 위에 착용해야 하며, 레깅스 또는 스타킹 위에 착용 시에는 자극의 강도가 약하거나 느껴지지 않으실 수 있습니다. 또한 한 쪽씩 사용은 불가능하며, 양 무릎을 동시에만 사용이 가능합니다. 또한 리얼EMS 니프로는 무릎뿐만 아니라 허벅지, 종아리, 팔까지 착용하여 사용이 가능합니다.

다음은 사용 방법입니다. 우선 니프로 안쪽에 은으로 된 원모양에 패드 부분에 물을 충분히 뿌려주세요. 양 패드에 똑같이 실시해 주세요

그리고 다리를 편 상태로 무릎 부분이 노출되도록 패드를 착용해 주세요. 이때 니프로의 2개의 밴드 중 긴 부분이 허벅지를 감쌀 수 있도록 착용해 주세요. 긴 부분에는 'Real EMS' 마크가 있습니다.

이후 케이블을 양 패드 스냅 단추와 연결해 주세요. 케이블을 지금 보여드리는 부분에 컨트롤러를 연결하고 연결된 컨트롤러는 편하신 부위에 부착해 주세요.

착용이 완료됐다면, 무릎을 굽히고 다리에 힘을 준 상태에서 컨트롤러의 ON/UP 버튼은 2~3초간 꾹 눌러 전원을 켜주세요. 그리고 자신에게 맞는 모드와 단계를 설정하여 20분간 섬세한 EMS 무릎 마사지를 경험해 보세요.

리얼EMS 니프로 모드별 설명 및 단계별 변화

안녕하세요 리얼EMS 니프로의 착용법에 이어서 모드와 단계별 강도 변화에 대해 설명해 드리겠습니다.

리얼EMS 니프로 무릎 마사지기의 모드와 단계는 이(컨트롤러를 보여주면서) 컨트롤러를 통해 변경과 조절이 가능합니다.

모드는(하단을 가르키며) 4가지가 있어요. 첫 번째 파란색은 10Hz의 유산소&마사지 모드이며, 두 번째, 초록색은 50Hz의 마사지 모드, 세 번째, 빨간색은 80Hz의 근력 모드, 마지막 흰색은 앞에 3가지 모드가 20분간 자동으로 실행되는 자동 모드입니다.

리얼EMS는 10~80Hz를 사용하는데 여기서 Hz는 1초에 근육을 수축 이완하는 횟수입니다. 강도의 단계는 1에서 12단계까지 있으며 Hz(헤르츠)의 변화는 없고 강도가 강해지는 것입니다.

EMS트레이닝 시간은 20분으로 설정되어 있으며, 4초간 자극을 주고 2초간 휴식하는 방식으로 20분간 진행돼요 ~

이제 직접 사용하면서 강력하면서 섬세한 자극을 확인해 볼까요 ~?

컨트롤러를 케이블과 연결한 상태에서 ON 버튼을 2~3초 꾹 눌러 전원을 켜면 이렇게 파란색 불빛이 반짝거리며 다리에 퐁퐁퐁 하는 자극이 들어오는 것을 느낄 수 있습니다. 보이시나요? 단계를 한번 올려보겠습니다. 2단계 / 3단계 / 4단계 ~ 지금 보시는 것처럼 자극이 들어올 때 다리를 두드려주는 느낌을 받을 수

있습니다.

제품의 모드를 변경할 때는 단계를 낮추고 변경해 주셔야 해요! 단계를 다시 낮추고 모드를 변경해 볼까요~

(모드 변경 버튼을 누르며) 두 번째, 초록색 불빛이 보이며 이 모드는 마사지 모드입니다. 마사지 모드는 50Hz의 저주파를 사용하기 때문에 통통 튀기는 자극이 아닌 근육을 한번에 수축시켰다가 이완되는 모습이 보일거예요!

다음은 빨간색 불빛이 보이는 근력 모드입니다. 근력 모드는 80Hz를 사용하여 마사지의 효과보다 무릎의 근육 트레이닝을 위한 모드입니다. 80Hz라는 강한 자극으로 근육을 수축하고 이완하기 때문에 무릎의 근성장을 이끌어 낼 수 있어요!

리얼EMS의 자극은 처음 하시는 분들은 강하게 느껴 지실 수 있기 때문에 처음에는 3~4단계 정도부터 시작하여 점진적으로 한 단계씩 올려 사용하시기를 추천드려요.

리얼EMS 니프로는 팔뚝과 허벅지, 종아리에도 착용하여 사용이 가능한데, 종아리에 착용해 사용하실 때는 근력모드는 피해주셔야 해요~ 왜냐하면, 종아리에 근력 모드를 하시면 쥐가 나실 수 있어요 !

리얼EMS 니프로는 편하게 휴식을 하시거나 청소, 설거지와 같은 집안일을 하시면서 착용하여 사용이 가능합니다!

<리얼EMS 올인원 패드>

리얼EMS 올인원 패드 착용 방법

안녕하세요, 리얼EMS 올인원 패드의 착용 방법에 대해 설명 드리겠습니다.

리얼EMS 올인원 패드는 팔뚝, 허벅지, 종아리에 사용이 가능합니다. 맨 살 위에 착용해야 하며 최대한 피부에 밀착되게 착용하셔야 합니다. 올인원 패드 안쪽에 은색 패드를 원하는 위치에 가도록 하여 착용해 주세요. 그리고 올인원 패드는 한 개의 패드만 사용은 불가능하며, 양 패드를 같이 착용하셔야 미세 전류 자극을 통해 트레이닝을 하실 수 있습니다.

올인원 패드의 사용 방법은 먼저 은색 패드 부분에 물을 충분히 뿌리고 잘 스며들도록 손으로 가볍게 문질러 줍니다. 이후 자신이 원하는 부위에 패드가 위치하도록 U자 클립으로 한번 고정된 뒤 벨크로를 이용해 타이트하게 부착합니다.

그리고 양 패드 스냅 단추에 케이블을 연결한 후 보시는 것처럼 이 위치에 컨트롤러를 연결합니다. 연결한 컨트롤러는 올인원 패드 위에 편한 위치에 부착하여 고정시킵니다.

이후 팔을 굽힌 상태에서 "ON/UP"버튼을 2~3초간 눌러 전원을 켭니다.

자신에게 맞는 모드와 단계를 설정하여 강력한 올인원 패드의 EMS트레이닝을 경험해 보세요.

리얼EMS 올인원 패드 모드별 설명 및 단계별 변화

안녕하세요 리얼EMS 올인원 패드의 착용법에 이어서 모드와 단계별 강도 변화에 대해 설명해 드리겠습니다.

리얼EMS 올인원 패드의 모드와 단계는 이(컨트롤러를 보여주면서) 컨트롤러를 통해 변경과 조절이 가능합니다.

모드는(하단을 가르키며) 4가지가 있어요. 첫 번째 파란색은 10Hz의 유산소&마사지 모드이며, 두 번째, 초록색은 50Hz의 마사지 모드, 세 번째, 빨간색은 80Hz의 근력 모드, 마지막 흰색은 앞에 3가지 모드가 20분간 자동으로 실행되는 자동 모드입니다.

리얼EMS는 10~80Hz를 사용하는데 여기서 Hz는 1초에 근육을 수축 이완하는 횟수입니다.

강도의 단계는 1~12단계까지 있으며 팔, 허벅지, 종아리에 강력한 자극으로 트레이닝 하실 수 있습니다!

올인원 패드는 타이트하게 착용한 상태에서 컨트롤러를 연결한 후에 ON버튼을 2~3초가량 이렇게 꺾 눌러 주시면 파란색 불빛이 반짝거리면서 전원이 켜지고 자극이 들어오기 시작합니다.

파란색은 마사지&유산소 모드로 10Hz의 자극을 전달합니다.

제 팔이 떨리시는게 보이세요 ?! 지금이 1단계 입니다 .. 단계를 올리는게 너무 무서운데 한번 올려보겠습니다.

2단계, 3단계 .. 자극이 너무 강해서 저는 더 이상 올릴 수 없을거 같아요 πππ 지금 3단계에서도 자극이 강

해서 이렇게 팔이 떨리는데 12단계는 얼마나 강한 자극일까요 ..?

이제 다른 모드로 변경해 보겠습니다. 모드를 변경할 때는 꼭 단계를 내리고 변경해 주세요 !

(모드 변경) 두 번째 모드는 초록색 마사지 모드입니다.

마사지 모드는 50Hz의 자극을 전달해서 방금처럼 퐁퐁 두드리는 느낌이 아니라 근육이 한번에 수축했다가 이완되는 느낌으로 근육을 풀어주는 모드입니다.

(모드 변경) 세 번째는 빨간색 근력 모드입니다. 근력 모드는 80Hz의 자극을 주어서 근육을 이전 초록색 모드보다 더 강하게 쥐어짜는 느낌에 모드입니다. 근력 향상을 위해서는 근력 모드를 사용해야 할 것 같아요.

(모드 변경)마지막은 흰색 자동 모드입니다. 자동 모드는 앞에 3가지 모드를 20분간 자동으로 실행시켜주는 모드입니다.

올인원 패드를 사용하실 때 팁으로는 자극이 들어오는 4초간 팔은 같이 굽히며 근육에 힘을 주고 전류 자극이 들어오지 않는 2초간 팔을 펴고 근육을 풀며 같이 이완시켜주는 것입니다.

리얼EMS 올인원 패드는 팔뚝뿐만 아니라 허벅지, 종아리에도 사용하실 수 있는데요 ! 종아리에 사용하실 때는 근력 모드사용은 삼가해 주세요 ~ 왜냐하면 근육을 강하게 수축하기 때문에 종아리에는 쥐가 날 수 있기 때문이에요.

리얼EMS 올인원 패드 착용 후 트레이닝 방법

<남성 모델분이 착용하고 여성 모델분이 제품에 대한 설명을 한다.>

안녕하세요 리얼EMS 올인원 패드를 착용한 상태에서 같이하면 좋은 운동과 운동 방법에 대해 설명해 드리겠습니다.

리얼EMS 올인원 패드는 팔, 다리에 모두 착용할 수 있기 때문에 팔 운동 한가지와 허벅지 운동 한가지에 대해 알아보겠습니다.

먼저 팔 운동은 이두를 강화하는 트레이닝인 '컬' 동작입니다.

컬 동작은 가장 많이 접하고 알고 있는 동작으로, 팔을 안쪽으로 굽혔다 피면서 이두근을 수축시켰다 이완시키는 운동입니다. 이때 덤벨, 바벨, 케이블, 밴드 등등 많은 것을 활용하여 운동의 강도를 높이게 됩니다.

하지만 올인원 패드만 있다면 어떠한 것을 추가적으로 들지 않아도 됩니다 !

우선 올인원 패드의 은색 패드를 팔 이두근에 위치하여 착용해 줍니다.

그리고 팔을 안쪽으로 굽힌 자세에서 컨트롤러의 ON버튼을 눌러 전원을 켜고 원하는 모드와 단계를 설정해 줍니다.

팔을 핀 상태에서 전류 자극이 들어오는 4초간 팔에 힘을 주고 안쪽으로 굽히면서 숨을 내뿜고, 자극이 들어오지 않는 2초간 팔을 펴고 숨을 들이마십니다.

이 동작을 연결 동작으로 7~10회 총 3~5세트 진행해 줍니다.

똑 같은 방법으로 팔 뚝 뒤쪽 삼두근에 패드를 위치시켜 트레이닝을 실시할 수 있습니다.

다음은 허벅지 앞쪽 또는 뒤쪽에 패드를 위치시켜 착용하여 할 수 있는 운동인 '스쿼트' 동작입니다.

보시는 것 처럼 올인원 패드를 양 허벅지에 착용하고 다리를 어깨 넓이로 벌려 섭니다. 그리고 발을 11자가 아닌 살짝 8자가 되도록 벌려줍니다. 이 자세를 기본 자세로 합니다.

이후 컨트롤러의 ON버튼을 2~3초간 눌러 전원을 키고 원하는 모드와 강도를 설정해 줍니다. 그리고 스쿼트 동작을 실시합니다.

전류 자극이 들어오는 4초간 다리를 굽히며 숨을 내뿜고, 자극이 없는 2초간 일어나면서 숨을 들이마십니다. 이 동작을 연결 동작으로 하여 7~10회 총 3~5세트 실시해 줍니다.

모든 동작을 실시할 때 많은 횟수와 빠른 동작을 실시하기보다 미세 전류 자극이 들어오는 4초간 같이 수축하고 자극이 없는 2초간 같이 휴식하며 천천히 실시해 주는 것이 중요합니다. 감사합니다.

<리얼EMS 어깨 마사지기>

리얼EMS 어깨 마사지기 착용 방법

안녕하세요, 리얼EMS 어깨 마사지기의 착용 방법에 대해 설명 드리겠습니다.

리얼EMS 어깨 마사지기는 기존의 붙이는 젤 패드 방식이 아니라 입는 방식. 어깨 마사지기의 사이즈는 2가지가 있는데 (하단에 사이즈 표기) 상의 100을 입는 남성분들은 L/X(105) 사이즈 구매하시는 것을 추천 드려요 ~ 다른 분들은 사이즈에 맞게 구매하시면 될 것 같아요.

다음은 제품 착용 방법이에요. 제품을 입기 전에 어깨 부분 패드에 물을 충분히 뿌리고 잘 스며들 수 있도록 손으로 문질러 주세요. 그리고 제품을 가방 매듯이 패드가 승모근에 위치하도록 착용해 주세요. 그런 다음에 양 밴드 끝에 있는 고리를 잡아당겨 타이트하게 고정시켜주세요. 이미 지금도 어깨가 펴 진게 보이세요? 다음은 케이블과 컨트롤러를 연결하고 컨트롤러의 ON/UP 버튼을 2~3초가량 꾹 눌러서 전원을 켜주세요! 마지막으로 자신에 맞는 모드와 단계를 설정하고 20분동안 편하게 마사지를 받으시면 돼요. 너무 쉽죠? 제품을 사용하지 않을 때는 이렇게 입고 있는거 만으로도 어깨교정에 효과를 받을 수 있습니다.

리얼EMS 어깨 마사지기 모드별 설명 및 단계별 변화

안녕하세요 리얼EMS 어깨 마사지기의 착용법에 이어서 모드와 단계별 강도 변화에 대해 설명해 드리겠습니다.

리얼EMS 어깨 마사지기의 모드와 단계는 이(컨트롤러를 보여주면서) 컨트롤러를 통해 변경과 조절이 가능합니다.

모드는 총 4가지로 아래 보이는 것처럼 파란색, 초록색, 빨간색, 흰색 모드가 있습니다. 모드별 자세한 설명은 뒤에서 이어가도록 하겠습니다 !

강도는 총 12단계까지 있습니다. 처음에 사용하시는 분들은 3~4단계만 해도 강력한 자극을 느끼실 수 있을 거예요! 처음부터 너무 높은 단계로 사용하시는 것은 오히려 부상에 위험이 있으므로 낮은 단계에서 점진적으로 한 단계씩 올라가며 사용하시는 것을 추천드립니다 ! 단계를 올리고 내릴 때는 버튼을 한번씩 눌러 주시면 됩니다.

이제 한번 직접 사용해 보겠습니다. 케이블과 컨트롤러를 연결하여 ON 버튼을 2~3초 간 꾹 눌러 주시면, 파란 불빛이 반짝거리며 전원이 들어오고 어깨에는 퐁퐁 튕기는 자극이 느껴집니다. 단계를 2단계, 3단계 올리면 강도가 강해서 어깨를 더 강하게 마사지해 주는 느낌이 들어요 !

이제 모드를 바꿔보겠습니다. 모드를 바꿀 때는 꼭 단계를 내려주셔야 해요.

두 번째 모드는 초록색입니다. 초록색 모드는 어깨에 뭉친 근육을 한번에 수축했다가 이완하는 느낌으로 앞에 파란색 모드와는 전혀 다른 자극을 느끼실 수 있습니다. 제 어깨를 보시면 튕기는 모습이 아니라 어깨가 들썩 올라 갔다가 내려가는게 보이시나요 ?? 이렇게 어깨의 수축 이완을 통해 풀어주고 싶으신 분들은 두 번째 모드를 사용하시는게 좋을 거 같아요 !

세 번째는 빨간색 모드입니다. 빨간색은 이전 초록색 모드와 비슷하지만 80Hz를 사용하기 때문에 어깨의 근육을 더욱 강한 자극으로 어깨의 근육을 쥐어짜는 느낌에 모드입니다. 어깨에 뭉친 근육을 강하 수축과 이완으로 풀어주고 싶으신 분들은 이 모드로 사용해 주시면 될 것 같아요 !

네 번째 흰색 모드는 자동 모드로 앞서 파란색, 초록색, 빨간색의 3가지 모드를 20분동안 자동으로 진행해주는 모드입니다.

이렇게 총 4가지 모드 중에 자신에게 맞는 모드와 단계를 조절하여 사용하시면 될 것 같아요 ! 무리하게 단계를 높여 사용하시면 오히려 어깨에 무리가 갈 수 있으니 주의해 주시기 바랍니다 !

<리얼EMS 퍼펙트 힙>

리얼EMS 퍼펙트 힙 착용 방법

안녕하세요, 리얼EMS 퍼펙트 힙 제품의 착용 방법에 대해 설명 드리겠습니다.

리얼EMS 퍼펙트 힙을 착용하기에 앞서 폴리에스터 원단의 레깅스 또는 속옷만 착용하셔야 해요! 맨살에 위에 착용하시면 더욱 강한 트레이닝을 느끼실 수 있어요.

퍼펙트 힙 제품의 양 패드는 탈부착이 가능하기 때문에 자신이 원하는 트레이닝 위치에 맞게 변경해 주시고, 물을 충분히 뿌려 잘 스며들도록 손으로 문질러 줍니다.

이후 패드가 엉덩이(둔근)에 최대한 밀착되도록 당겨 착용하고 버클을 체결한 후 한번 더 버클을 잡아당겨 주세요.

그리고 케이블과 컨트롤러를 연결해 주세요.

엉덩이에 힘을 준 상태에서 지금 보여드리는 컨트롤러 옆부분의 ON/UP버튼을 2~3초가량 꾹 눌러 전원을 켜주세요. 전원이 들어왔다면 처음에는 이렇게 파란 불빛이 나올거예요.

마지막으로 자신이 원하는 트레이닝 모드와 단계를 설정하여 20분 동안 강력한 EMS 둔근 트레이닝을 경험해보세요!

리얼EMS 퍼펙트 힙 모드별 설명 및 단계별 변화

안녕하세요 리얼EMS 어깨 마사지기의 착용법에 이어서 모드와 단계별 강도 변화에 대해 설명해 드리겠습니다.

리얼EMS 퍼펙트 힙의 모드와 단계는 이(컨트롤러를 보여주면서) 컨트롤러를 통해 변경과 조절이 가능합니다.

모드는 하단에 보이시는 것처럼 4가지로 마사지, 근지구력, 근력 모드가 있습니다. 단계는 1단계부터 시작하여 최대 12단계까지 있습니다.

퍼펙트 힙의 패드를 엉덩이에 최대한 밀착하여 착용한 후에 케이블과 컨트롤러를 연결하여 이렇게 ON 버튼을 2~3초간 꾹 눌러 전원을 켜줍니다. 전원이 들어오면 파란색 불빛이 반짝반짝하는게 보일 겁니다. 파란색은 마사지 모드로 둔근을 통통 튕기는 느낌으로 뭉친 근육을 풀어주는 모드입니다. 단계를 2단계, 3단계, 4단계 올리면 더 강한 강도로 튕기는 것을 보실 수 있습니다.

두 번째 모드는 초록색 근지구력 모드입니다. 근지구력 모드는 50Hz를 사용하기 때문에 앞에 파란색 마사지 모드와 달리 둔근을 한번에 수축시켰다 이완되는 느낌의 자극을 받을 수 있습니다. 단계를 올리면 강도가 점점 강해지고 둔근에 힘이 저절로 들어가는거 같아요 ! 지금보다 더 강한 수축을 원하신다면 모드버튼을 한번 눌러주세요.

그러면 다음 세 번째 모드인 빨간색 근력 모드입니다. 근력 모드는 80Hz를 사용하여 둔근을 짝 쪼여주는 느낌을 주는대요 !

운동을 할 때 둔근에 힘을 주는게 정말 어려운데 지금 빨간색 모드인 근력 모드를 사용하면 너무나도 쉬운데 강한 자극으로 트레이닝 할 수 있을 것 같아요 !

단계를 한번 올려보겠습니다. 2단계, 3단계, 4단계까지 올려봤는데 저는 지금도 너무 자극이 강해서 더 이상 단계는 올리지 못하고 버티고 있는게 최선인 것 같아요.

마지막은 흰색 자동 모드입니다. 흰색 자동 모드는 앞에 3가지 마사지, 근지구력, 근력 모드가 20분동안 자동으로 진행되는 모드입니다.

이렇게 많은 모드와 단계 중에 자신이 필요한 트레이닝과 강도를 설정하여 강력한 둔근 트레이닝을 해보세요 ! 꾸준히 사용하시면 업 되어 있는 힘을 볼 수 있을 거예요 !

처음부터 무리하게 높은 단계를 설정하여 트레이닝 하시는 것보다 낮은 단계에서 점진적으로 단계를 한 단계씩 올리며 트레이닝 하시는 것을 추천드려요 ! 그리고 EMS 트레이닝은 시간이 지나면 몸에서 점차 적응하기 때문에 5분에 한 단계씩 올려서 트레이닝해 보시는 것을 추천드립니다 ! 감사합니다.

리얼EMS 퍼펙트 힙 착용 후 트레이닝 방법

<여성 모델이 착용하여 운동 자세를 취하고 남성 모델분이 설명한다.>

안녕하세요 '리얼EMS 퍼펙트 힙'을 착용하고 할 수 있는 운동을 알려드리겠습니다.

집에서도 편하게 할 수 있으며, 대표적인 둔근 운동인 '힙 브릿지'와 '힙 익스텐션' 입니다.

첫 번째 운동인 힙 브릿지 입니다.

우선 앞에 보시는 것 처럼 리얼EMS 퍼펙트 힙을 타이트하게 착용하여 줍니다.

등을 바닥에 대고 누운 자세에서 무릎이 90도가 되도록 굽혀 줍니다.

지금 이 자세가 기본 준비 자세입니다. 그리고 컨트롤러의 ON 버튼을 2~3초간 눌러 전원을 켜줍니다. 자신이 원하는 모드와 강도를 설정해 줍니다.

미세 전류 자극은 4초간 지속되고 2초간 휴식합니다. 이에 맞춰서 4초간 둔근에 힘을 주고 천장 방향으로 들어 올려줍니다. 이때 중요한 것은 전류 자극이 들어와 근육이 수축되는 4초 동안 들어올려 최고점에 도달하는 것 입니다 ! 이후 자극이 없는 2초간 기본 자세로 돌아옵니다.

호흡법은 자극이 느끼며 엉덩이를 들어올리는 4초간 숨은 내뿜고, 자극이 들어오지 않고 기본 자세로 돌아오는 2초간 들이마십니다.

두 동작을 연결 동작으로 하여 실시해 줍니다. 처음부터 많은 횟수를 실시하기 보다는 자극이 들어오는 것에 맞춰서 동작을 정확히 실시할 수 있도록 하는 것이 더 중요합니다. 5~10회를 1세트로 하여 총 3~5세트 진행해 줍니다.

두 번째, 운동은 힙 익스텐션 입니다.

리얼EMS 퍼펙트 힙을 착용한 상태에서 무릎을 90도로 지면과 수직이 되도록 하고 팔을 어깨 넓이로 벌려 엎드린 자세를 기본자세로 합니다.

기본 자세에서 컨트롤러의 ON버튼을 2~3초간 눌러 전원을 켜줍니다. 이후 자신이 원하는 모드와 강도를 설정합니다.

기본 자세에서 자극이 들어오는 4초간 한 쪽의 다리를 뒤쪽으로 들어올리며 둔근을 수축시켜 줍니다. 이때

다리를 너무 많이 들어올려 허리에 부담이 가지 않도록 해주세요. 이후 자극이 없는 2초간 기본 자세로 돌아옵니다.

호흡법은 자극이 들어오는 4초간 다리를 들어올리면 숨을 내뿜고, 자극이 없는 2초간 기본 자세로 돌아오며 숨을 들이 마십니다.

이 동작을 연결동작으로 하여 5~10회씩 총 3~5세트 진행해 줍니다. 똑같이 반대 다리도 실시해 줍니다.

힙 익스텐션은 엎드린 상태가 아닌 서서도 가능합니다. 의자와 같은 물건을 앞에 두고 두 손으로 잡은 상태에서 트레이닝을 실시하는 다리를 뒤쪽으로 곧게 펴줍니다. 이 자세를 기본 자세로 합니다.

기본 자세에서 똑같이 자극이 들어오는 4초간 곧게 핀 다리를 뒤쪽으로 천천히 들어올리며 둔근을 수축합니다. 이때 숨도 천천히 내뿜습니다. 수축 시에 다리의 힘으로 너무 무리하게 올리지 않도록 합니다. 이후 자극이 들어오지 않는 2초간 숨을 들이마시며 기본 자세로 돌아옵니다.

이 동작을 연결 동작으로 하여 한 다리에 5~10회 총 3~5세트 진행해 줍니다. 반대쪽 다리도 똑같이 진행합니다.

이렇게 오늘은 리얼EMS 퍼펙트 힙을 착용한 상태에서 할 수 있는 운동 총 2가지를 알아보았습니다. 이외에도 스쿼트, 데드리프트, 사이드 레그 서클 등의 많은 운동에도 적용하여 트레이닝 할 수 있습니다.

가장 중요한 것은 미세 전류 자극에 의해 근육이 수축될 때 동작을 실시하는 것입니다 !

그리고 트레이닝을 진행하면서 자극의 강도를 조금씩 높여가는 것도 좋은 방법입니다.

리얼EMS 퍼펙트 힙과 함께 튼튼한 힙과 우리 몸의 중심인 둔근 코어근육 운동을 해보아요. 감사합니다.