

РУКОВОДСТВО  
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

YAMAGUCHI CROSSWAY  
ВЕЛОТРЕНАЖЕР



## СОДЕРЖАНИЕ

Описание устройства.....	3
Ключевые особенности.....	4
Описание деталей.....	5
Панель регулирования нагрузки.....	6
Использование.....	7
Разминка .....	8
Меры предосторожности.....	10
Хранение и уход .....	12
Технические характеристики.....	13
Комплект поставки.....	13



**Yamaguchi Crossway** — это современный компактный беспроводной велотренажер для кардиотренировок в домашних условиях, который станет Вашим незаменимым помощником на пути к достижению поставленных целей. Японские разработки, передовые технологии и современный дизайн гарантируют высочайшее качество данной модели.

Велотренажер **Yamaguchi Crossway** имеет магнитную систему нагрузки и 8 уровней интенсивности тренировки. Главными особенностями и преимуществами данного устройства являются автономность от электросети и бесшумная работа. Складная конструкция **SPIDER SYSTEM** позволяет быстро и легко сложить велотренажер и сэкономить пространство в помещении.

Тренажер подойдет пользователям с разным уровнем физической подготовки. Регулярно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму.

## КЛЮЧЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- Компактный механический велотренажер для кардиотренировок в домашних условиях
- Складная конструкция **SPIDER SYSTEM** позволяет быстро и легко разложить и сложить велотренажер и сэкономить пространство в помещении
- Сбалансированная магнитная система нагрузки обеспечивает автономность от электросети
- 8 уровней интенсивности тренировки регулируются вручную
- Анатомическое сиденье и удобная ручка под ним, за которую велотренажер можно приподнять и катить
- Регулировка сиденья по вертикали под рост пользователя до 190 см
- Удобное отделение для аксессуаров
- Интуитивное управление, простота в использовании
- Компактные размеры и легкий вес
- Подходит пользователям с разным уровнем физической подготовки
- Для взрослых и детей от 10 лет
- Переднее колесико для удобной транспортировки тренажера
- Максимальный вес пользователя 120 кг

## ОПИСАНИЕ ДЕТАЛЕЙ

Шкала регулировки роста

Ручка регулировки нагрузки

Полочка для аксессуаров

Защитная скоба-фиксатор

Колесико для перемещения  
велотренажера

Удобная ручка для перемещения  
велотренажера

Сиденье

Ручка регулировки высоты сиденья

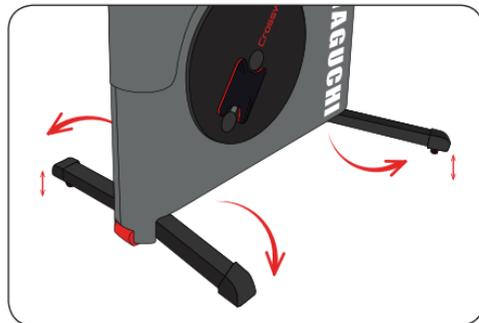
Складная педаль

Складные ножки  
с регулировкой по высоте



## УСТАНОВКА ТРЕНАЖЕРА

1. Установите велотренажер на ровной поверхности.
2. Складная конструкция **SPIDER SYSTEM** позволяет быстро и легко сложить велотренажер и сэкономить пространство в помещении. Конструкция представляет собой 4 складные ножки с возможностью регулировки по высоте и 2 складные педали. Разложите ножки и отрегулируйте их по высоте так, чтобы велотренажер стоял устойчиво и не шатался.

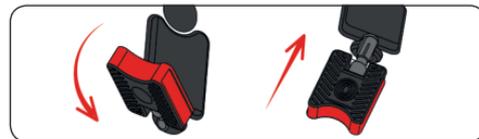


6

3. Поверните ручку регулировки высоты сиденья против часовой стрелки, вытащите регулировочный штырь и установите требуемую высоту сиденья под Ваш рост. Затем вставьте штырь и снова плотно закрутите ручку по часовой стрелке. Проверьте, чтобы сиденье было прочно зафиксировано.



4. Разложите педаль, потяните ее и вставьте в специальное отверстие, зафиксируйте и прочно защелкните защитную скобу-фиксатор. Повторите действия с другой педалью.



5. Вращая ручку регулировки нагрузки, установите желаемый уровень сложности тренировки.



### УРОВНИ НАГРУЗКИ

Уровень 1: 19 Н = 1.938 кг	Уровень 5: 26 Н = 2.652 кг
Уровень 2: 21 Н = 2.142 кг	Уровень 6: 28 Н = 2.856 кг
Уровень 3: 23 Н = 2.346 кг	Уровень 7: 30 Н = 3.06 кг
Уровень 4: 24 Н = 2.448 кг	Уровень 8: 35 Н = 3.57 кг

6. Устройство готово к использованию.
7. Чтобы сложить тренажер, необходимо повторить пункты в обратном порядке 4 (сложить педали), 3 (сложить сиденье), 2 (сложить ножки).

## УРОВНИ НАГРУЗКИ

### ТРЕНИРОВКА НА УКРЕПЛЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

(уровень сопротивления наиболее  
комфортный для Вас) — 3,4,5,

 30-60 минут

### ТРЕНИРОВКА НА ПОХУДЕНИЕ

(уровень сопротивления ниже среднего  
для Вас) — уровни 1,2,

 45-60 минут



### ТРЕНИРОВКА НА РОСТ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ НОГ

(уровень сопротивления должен  
быть высоким, мышцам нужно усерд-  
но работать при каждом очередном  
движении) — уровни 6,7,8,

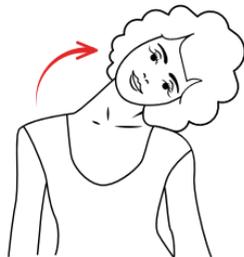
 30-45 минут

## РАЗМИНКА

Тренировку на велотренажере Yamaguchi Crossway рекомендуется начинать с упражнений на разогрев и растяжку мышц тела, а заканчивать упражнениями на отдых и восстановление дыхания.

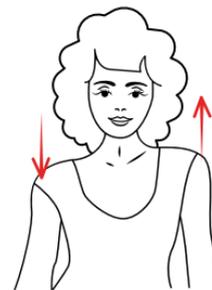
### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

Наклоните голову вправо, почувствуйте напряжение мышц шеи. Медленно опустите голову к груди, затем налево. Повторите данное упражнение в другую сторону.



### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Поднимайте левое и правое плечо поочередно либо одновременно.



### УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ РУК

Потяните левую и правую руки вверх поочередно.



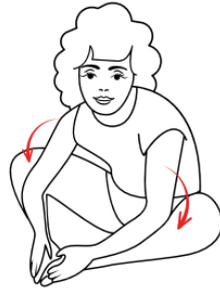
### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

Держась за стену правой рукой, согните левую ногу назад. Почувствуйте напряжение в бедре. Повторите это упражнение для правой ноги.



**УПРАЖНЕНИЯ НА ВНУТРЕНнюю  
ЧАСТЬ БЕДРА**

Сядьте на пол, отведите колени в стороны, придвиньте ступни ближе к себе. Нажмите на колени, потяните их к полу, удерживайте 30-40 секунд.



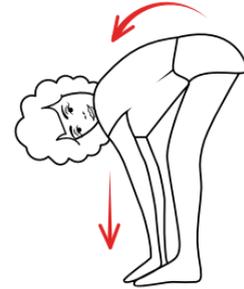
**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ**

Сидя на полу, вытяните правую ногу, левую согните в колене, как показано на рисунке. Постарайтесь дотянуться правой рукой до кончиков пальцев. Удерживайте такое положение в течение 30-40 секунд.



**РАСТЯЖКА СПИНЫ**

Наклонитесь вниз и попытайтесь достать до пальчиков ног, постарайтесь удержать положение в течение 20 секунд.



**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

Повторить 3-6 раз.

Вдох — 2 сек.

Выдох — 4 сек.

Задержка дыхания — 4 сек.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

### **Пожалуйста, внимательно прочитайте данное руководство.**

- Сохранность и эффективное использование тренажера возможны только в случае его правильной установки и применения исключительно по назначению.
- Данный прибор не предназначен для использования лицами (в т.ч. детьми) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и/или знаний, за исключением случаев, когда они находятся под постоянным присмотром ответственных за них лиц или получили от них указания, как пользоваться прибором.
- Перед первым использованием осмотрите велотренажер и убедитесь в отсутствии повреждений. Регулярно проверяйте и подтягивайте все крепежные детали.
- Не устанавливайте велотренажер на скользкие по полу ковры или другую неустойчивую или скользкую поверхность.
- До начала тренировки проконсультируйтесь с Вашим врачом и убедитесь, что состояние Вашего здоровья позволяет использовать тренажер. Во время кардиотренировки следите за своим самочувствием.
- Рекомендуется использовать тренажер через 1,5-2 часа после еды.
- Устанавливайте тренажер на твердой и ровной поверхности. Убедитесь, что тренажер устойчиво стоит на поверхности.
- Не используйте тренажер при температуре тела выше 37,5°C.
- Для тренировки используйте удобную одежду и обувь, не стесняющую движений, снимите украшения. Следите, чтобы элементы одежды не попали в движущиеся части велотренажера.
- Во время тренировки следите за своим равновесием — его потеря может привести к падению с велотренажера и, как следствие, травме.
- Запрещено самостоятельно ремонтировать, модифицировать и разбирать устройство. При наличии неисправностей обратитесь в сертифицированный сервисный центр.
- При возникновении дискомфорта или плохого самочувствия во время тренировки, немедленно прекратите использование тренажера и проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом.
- Велотренажер не предназначен для терапевтических или лечебных целей.

- Данное устройство предназначено только для домашнего использования.
- Не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные компанией-производителем.
- Не просовывайте посторонние предметы в отверстия или зазоры велотренажера.
- Не используйте тренажер в нетрезвом состоянии.
- Не допускайте детей и животных к тренажеру без присмотра взрослых.
- Максимальный вес пользователя 120 кг.
- Максимальный рост пользователя 190 см.

### **Примечание.**

Велотренажер Yamaguchi Crossway не предназначен для применения в медицинских целях, диагностики, лечения и медицинской реабилитации заболеваний, мониторинга состояния организма человека, проведения медицинских исследований, замещения, изменения анатомической структуры или физиологических функций организма, предотвращения или прерывания беременности.

### **Противопоказания:**

- при наличии электронного стимулятора сердца или иных внутренних медицинских электроаппаратов;
- при переломах, вывихах, разрывах мышц, повреждениях сухожилий и прочих внешних повреждениях;
- больным, проходящим курс медицинского лечения;
- лицам, которые испытывают недомогание без установленного диагноза;
- при заболеваниях остеопорозом;
- при тромбозах;
- при острых заболеваниях;
- при высоком давлении;
- при сердечно-сосудистых заболеваниях;
- при наличии опухолей;
- во время беременности и менструации;
- при повреждениях внутренних органов;
- детям до 10 лет.

## ХРАНЕНИЕ И УХОД

- Храните велотренажер в безопасном сухом и прохладном месте. Габариты тренажера позволяют поместить его в шкаф, за шкаф или убрать в кладовку.
- Избегайте соприкосновения аппарата с острыми или режущими предметами, которые могут повредить отделочные материалы.
- Очищайте корпус тренажера мягкой, слегка влажной тканью.
- Для чистки изделия не используйте абразивные чистящие средства, щетки, бензин, керосин, средства для полировки стекла или мебели, растворители для краски.

При обнаружении неисправностей в работе тренажера немедленно прекратите его использование и обратитесь в сервисный центр компании YAMAGUCHI для тестирования, замены и ремонта.

В целях безопасности все работы по ремонту устройства должны выполняться только представителями сервисных центров компании YAMAGUCHI. Адреса и телефоны сервисных центров можно узнать по тел. 8 800 505-32-10.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Наименование	Велотренажер
Модель	Yamaguchi Crossway
Тип тренажера	Вертикальный, портативный
Система нагрузки	Сбалансированная магнитная
Уровни нагрузки	8 уровней, ручную
Регулировка сиденья	Вертикальная
Материалы	Пластик, полипропилен, сиденье EVA
Вес маховика	2 кг
Максимальный вес пользователя	120 кг
Максимальный рост пользователя	190 см
Размеры в собранном виде	64 x 11 x 58 см
Размеры в разобранном виде	68 x 89 x 58 см
Размеры в упаковке	69 x 20 x 64 см
Вес нетто	17,9 кг
Вес брутто	19,5 кг

### КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ

Велотренажер x 1  
Руководство пользователя x 1  
Упаковочная коробка\* x 1

\* Упаковочная коробка является неотъемлемой частью товарного вида изделия.

В процессе постоянного совершенствования прибора, мы оставляем за собой право на технические и конструктивные изменения.

## CONTENT

Description.....	15
Key features.....	16
Product information.....	17
Folding instruction.....	18
Workout levels.....	19
Warm up.....	20
Safety instructions.....	22
Storage and care.....	24
Technical specifications.....	25
Package contents.....	25



## DESCRIPTION

**Yamaguchi Crossway** is a unique compact portable exercise bike for cardio workouts at home, which will be your personal assistant on the way of achieving your healthy goals. The Japanese developments, innovative technologies and modern design guarantee the highest quality of this model.

The **Yamaguchi Crossway** exercise bike has a magnetic load system and 8 intensity levels of workout. The main features and advantages of this device are independence and silent operation. Foldable **SPIDER SYSTEM** allows you to fold down the exercise bike quickly and easily and save a room space.

This fitness equipment is suitable for users with different levels of physical condition. The regularly using this exercise bike, you can strengthen the cardiovascular system and get in good physical shape.

## KEY FEATURES

- Compact portable exercise bike for cardio workouts at home
- Foldable **SPIDER SYSTEM** allows to fold and unfold the exercise bike quickly and easily and save a room space
- Balanced magnetic load system provides autonomy from the power line
- 8 intensity levels of workout adjustable manually
- Comfortable anatomical seat
- Vertical seat adjustment for user height up to 190 cm
- Convenient compartment for accessories
- Intuitive operation, easy to use
- Ergonomic design and light weight
- Suitable for users with different levels of physical condition
- For adults and children from 10 years old
- Convenient front wheel for easy transportation of the exercise bike
- Maximum user weight 120 kg

## PRODUCT INFORMATION

Height adjustment scale

Control panel

Compartment for accessories

Pedal lock

Convenient front wheel for easy transportation of the exercise bike



Convenient handle for moving an exercise bike

Seat

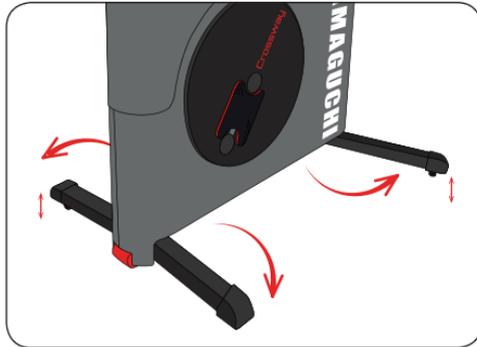
Seat height adjustment wheel

Foldable pedal

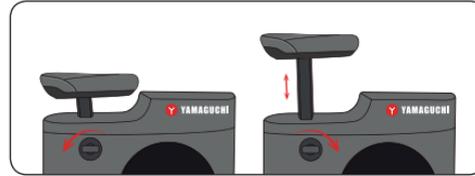
Folding legs with height adjustment

## FOLDING INSTRUCTION

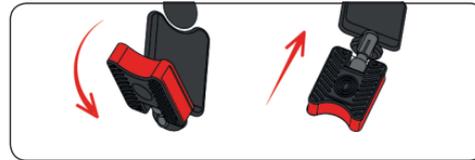
1. Place the exercise bike on a smooth surface.
2. Foldable **SPIDER SYSTEM** allows you to fold down the exercise bike quickly and easily and save a room space. The system consists of 4 folding legs with adjustable height and 2 folding pedals. Fold out the legs and adjust them in height so that the exercise bike is stable and does not shake.



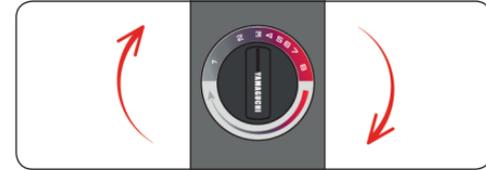
3. Turn the seat height adjustment wheel counterclockwise, pull out the adjustment pin and set the required seat height according to your height. Then insert the pin and tighten the wheel again clockwise. Please check the seat should be stable.



4. Unfold the pedal, pull it and insert it into a special hole, fix and firmly snap the protective bracket-latch. Repeat steps with another pedal.



5. Turn the load control holder to set the desired intensity level.



### INTENSITY LEVELS

Level 1: 19N = 1.938kgs	Level 5: 26N = 2.652kgs
Level 2: 21N = 2.142kgs	Level 6: 28N = 2.856kgs
Level 3: 23N = 2.346kgs	Level 7: 30N = 3.06kgs
Level 4: 24N = 2.448kgs	Level 8: 35N = 3.57kgs

6. The exercise bike is ready to use.
7. To fold the exercise bike, you have to repeat the steps in reverse order 4 (fold the pedals), 3 (fold the seat), 2 (fold the legs).

## WORKOUT LEVELS

### TRAINING TO STRENGTHEN THE CARDIOVASCULAR SYSTEM

(the most comfortable level of  
resistance for you) — levels 3,4,5



30-60 minutes

### WEIGHT LOSS TRAINING

(resistance level below average for you) —  
levels 1,2



45-60 minutes



### TRAINING FOR THE GROWTH OF MUSCLE MASS OF THE LEGS

(the level of resistance should be high,  
the muscles need to work hard with  
each next movement) — levels 6,7,8



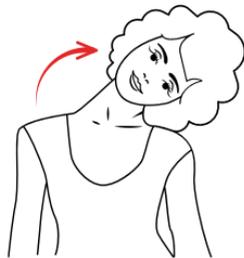
30-45 minutes

## WARM UP

Before using the Yamaguchi Crossway exercise bike, it is recommended to start the workout with warming up and stretching the muscles of the body, and end with exercises for rest and breathing.

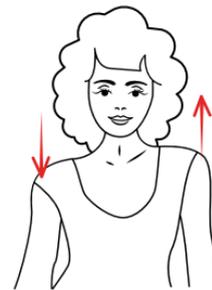
### NECK EXERCISES

Tilt your head to the right, feel the tension in your neck muscles. Slowly lower your head to your chest, then to the left. Repeat this exercise the other way.



### SHOULDER EXERCISES

Raise your left and right shoulder alternately, or simultaneously.



### HAND STRENGTH EXERCISES

Pull the left and right hands up alternately.



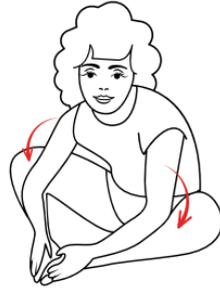
### EXERCISES FOR THE TOP OF THE HIPS

Holding the wall with your right hand, bend your left leg back. Feel the tension in your hip. Repeat this exercise for the right leg.



**EXERCISES FOR THE HIPS**

Sit on the floor, move your knees to the sides, move your feet closer to you. Press on your knees, pull them to the floor, hold for 30-40 seconds.



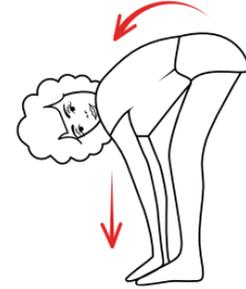
**KNEE EXERCISES**

While sitting on the floor, stretch your right leg, bend your left knee, as shown in the figure. Try to reach your fingertips with your right hand. Hold this position for 30-40 seconds.



**BACK STRETCH**

Lean down and try to reach your toes, try to maintain a position for 20 seconds.



**BREATHING EXERCISES**

Repeat 3-6 times.

Inhale — 2 sec.

Exhale — 4 sec.

Holding your breath for 4 sec.



## SAFETY INSTRUCTIONS

### **Please read this user manual carefully.**

- The safety and effective use of the exercise bike is possible only if it is correctly installed and used exclusively for its intended purpose.
- This device is not designed to be used by persons (including children) with limited physical, sensory or mental abilities, or by persons with insufficient experience and/or knowledge, unless under observation by a person responsible for their safety, or unless they have been instructed in the use of the device.
- Before first use, inspect the exercise bike and check for damage. Please check and tighten all fasteners regularly.
- Do not place the exercise bike on carpeted floors or other unstable or slippery surfaces.
- Before starting a cardio workout, consult your doctor and make sure that your health condition allows you to use the exercise bike. During cardio workout, monitor your feelings.
- It is recommended to use the exercise bike 1.5-2 hours after eating.
- Install the exercise bike on a solid and smooth surface. Make sure the bike is stable on the surface.
- Do not use the bike if the body temperature above 37.5°C.
- For training use comfortable clothes and sport shoes that do not constrain movements, remove jewelry. Make sure that items of clothing do not fall into the moving parts of the exercise bike.
- During the workout, take care of your balance - its loss can lead to a fall from the exercise bike and, as a result, injury.
- It is forbidden to repair, modify or disassemble the foot massager. If the faults exist, please contact a certified service center.
- During use, if you feel abnormal, please stop using the exercise bike immediately and consult your doctor.
- The exercise bike is not intended for therapeutic or therapeutic purposes.
- This device is intended for home use only.
- Do not use the other attachments, which are not recommended by the manufacturer.
- Do not insert the foreign objects into the folds or gaps of the exercise bike.
- Do not use the exercise bike when you are in alcoholic intoxication.
- Keep children and animals out of the exercise bike without adult supervision.

- Maximum user weight 120 kg.
- Maximum user height 190 cm.

This product is not intended to be used for medical purposes, including for the prevention, diagnosis, treatment, monitoring the state of the human body, medical research, rehabilitation, replacement, change of the anatomical structure or physiological functions of the body, preventing or interrupting pregnancy.

### **Contraindications**

It is not allowed to use the exercise bike in the following cases:

- if you have pacemaker or other internal medical electroapparatuses;
- if you have different fractures, dislocations, ruptures of leg and feet muscles, tendon injuries and other external injuries;
- patients undergoing medical treatment;
- persons who are unwell without a diagnosis;
- osteoporosis;
- thrombophlebitis;
- influenza, ARVI;
- hypertension;
- serious heart diseases;
- oncology;
- pregnancy and menstruation;
- if you have the injuries of the internal organs;
- children under 10 years old.

## STORAGE AND CARE

- Store your exercise bike in a safe, dry and cool place. The dimensions of the bike allow you to place it in a closet, behind a closet or put it in the pantry.
- Avoid the contact of the bike with sharp or cutting objects that can damage the finishing materials.
- Clean the exercise bike with a soft, slightly damp cloth.
- Never use strong cleaning agents, very hot water, alcohol, naphtha, thinner or gasoline etc.

Product Name	Exercise bike
Model	Yamaguchi Crossway
Type	Vertical type, portable
Load System	Balanced magnetic load system
Intensity levels	8 levels, adjustable manually
Seat Adjustment	Vertical
Materials	Plastic, PP for the sheel, EVA seat
Flywheel weight	2 kg
Maximum user weight	120 kg
Maximum user height	190 cm
Folded Dimensions	64 x 11 x 58 cm
Unfolded dimensions	68 x 89 x 58 cm
Package Box Dimensions	69 x 20 x 64 cm
Net Weight	17,9 kg
Gross Weight	19,5 kg

## TECHNICAL SPECIFICATIONS

### PACKAGE CONTENTS

Exercise Bike x 1  
 User Manual x 1  
 Package Box\* x 1

\* The package box is an important part of a product appearance.

**Attention.** In the course of continuous improvement of the device we reserve the right to make technical and design changes.

## СОВРЕМЕННЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ ДОМАШНЕГО ФИТНЕСА



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА  
YAMAGUCHI RUNWAY-X

- Тренировка не выходя из дома или офиса
- Ультратонкий современный дизайн
- Интеллектуальный запуск с 3-х шагов



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА  
YAMAGUCHI RUNWAY PRO-X

- Безопасные занятия для любого пользователя
- Пневматический поручень
- Расширенный функционал



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА  
YAMAGUCHI MAX

- Для интенсивных кардиотренировок
- Продвинутая система амортизации 6-AXIS PROTECTION SYSTEM
- Сенсорные датчики сердцебиения



ВИБРОПЛАТФОРМА  
YAMAGUCHI VIBROPLATE

- Укрепление мышц всего тела
- Эффективное снижение веса
- Улучшение гибкости позвоночника и суставов



МИОСТИМУЛЯТОР ДЛЯ ПРЕССА  
YAMAGUCHI ABS TRAINER MIO

- Качественная проработка мышц пресса
- Улучшает кровообращение и лимфодренаж
- Снимает боли в мышцах и усталость



МИОСТИМУЛЯТОР ДЛЯ ЯГОДИЦ  
YAMAGUCHI HIPS TRAINER MIO

- Качественная проработка ягодичных мышц
- Улучшает тонус кожи и эластичность
- Устраняет целлюлит и корректирует формы фигуры



YAMAGUCHI®  
by YAMAGUCHI ELECTRONICS SOLUTIONS, CO. LTD.

**EAC**