

РУКОВОДСТВО  
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР  
YAMAGUCHI ELLIPTIC



## СОДЕРЖАНИЕ

Описание устройства.....	3
Ключевые особенности.....	4
Описание деталей.....	6
Комплект поставки.....	7
Сборка тренажера.....	10
Установка нагрузки.....	23
Перемещение и транспортировка.....	24
Противопоказания.....	25
Контроль частоты сердечных сокращений.....	26
Разминка.....	28
Меры предосторожности.....	30
Хранение и уход.....	32
Технические характеристики.....	33

## ОПИСАНИЕ УСТРОЙСТВА

Высокотехнологичный эллиптический тренажер Yamaguchi Elliptic — это уникальное сочетание передовых технологий, функционала, качества и дизайна. Благодаря электромагнитной системе управления и независимой подвеске с четырехкратной амортизацией пользователь обеспечивается эффективным, комфортным и безопасным педалированием с равномерно распределенной нагрузкой — без провалов, люфтов и дополнительного шума. Продуманная конструкция тренажера, созданная с учётом биомеханических характеристик, помогает достичь в процессе занятия комфортный показатель, положительно влияющий на технику движения, и при этом сохранить

здоровье голеностопа и коленных суставов.

Тренажер обладает великолепной эргономикой и обеспечивает непревзойденный комфорт тренировки. Предназначен для домашних тренировок повышенной интенсивности, так как выдерживает большие эксплуатационные нагрузки благодаря высококачественным материалам, из которых сконструирован. Автономная работа тренажера от сети позволяет использовать фитнес-оборудование в любой удобной части жилищного пространства.

## КЛЮЧЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- Тренажер обладает великолепной эргономикой и обеспечивает непревзойденный комфорт тренировки
- Идеально для эффективного сжигания жира, поддержания формы и улучшения навыков бега
- Эффективная тренировка всего тела: плечи, руки, грудь, спина, косые и прямые мышцы живота, мышцы ног
- Электромагнитная система нагружения с 24 уровнями сопротивления:
  - 1–6:** спокойная вечерняя прогулка
  - 7–12:** лёгкий бег для поддержания тонуса
  - 13–18:** бег с утяжелением
  - 19–24:** кстремальные нагрузки для снижения веса
- Четырехступенчатая амортизация эффективно поглощает удары и обеспечивает двойную защиту коленей (амортизация многорычажных стоек, амортизация приводного ремня, амортизация педалей, амортизация с магнитным управлением)
- Педали соединены со всей конструкцией через системы ременного привода, что обеспечивает максимальную безопасность во время интенсивных тренировок
- Выверенный размер шага в 408 мм – больше всего подходит для эргономичного бега и является наиболее комфортным для пользователей ростом до 190 см, позволяет защитить ваши колени и улучшает форму стопы

- Передний привод маховика обеспечивает комфортное занятие пользователям с разным ростом
- Вес маховика – 5 кг, что позволяет сделать тренировочный процесс максимально плавным и комфортным
- Форма эллиптического движения имитирует естественную траекторию движения голеностопного, коленного и тазобедренного суставов во время ходьбы и бега трусцой. Всё это гарантирует эффективную тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем и помогает нарастить мышечную массу
- Тренажёр оснащён двумя видами поручней – подвижными и неподвижными. Подвижные поручни предназначены для более интенсивной проработки мышц плечевого пояса
- Две направляющие из алюминиевого сплава обеспечивают бесшумную работу во время тренировок
- Держатель для планшета или смартфона
- Компактные размеры и легкий вес
- Автономность от сети
- Максимальный вес пользователя – 120 кг
- Максимальный рост пользователя – 190 см
- Передние колёсики для удобства транспортировки
- Подходит пользователям с разным уровнем физической подготовки

## ОПИСАНИЕ ДЕТАЛЕЙ

Подвижные ручки

Неподвижные ручки

Маховик

Транспортировочные колесики

Держатель для планшета или смартфона

Регулятор нагрузки

Педали с протектером

Направляющие из алюминиевого сплава



## КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ

В данной упаковке находятся мелкие детали, необходимые для сборки (ключи, шайбы, гайки и т.д.). Согласно рисунку на этой странице, принадлежности имеют номера и названия.

16



3/8"-16x70 x 2

17



3/8"-16x20 x 2

18



5/16"-18x12.7 x 2

19



3/8"-40 x 4

20



3/8"-16 x 4

21



#8-18x16 x 4



1. Основная часть в сборе × 1
2. Задняя опора × 1
3. Стойка консоли × 1
4. Кожух задней опоры × 1
5. Передняя крышка кожуха стойки × 1
6. Задняя крышка кожуха стойки × 1
7. Консоль × 1
8. Левая тяга в сборе × 1
9. Правая тяга в сборе × 1
10. Рукоятка в сборе × 2
11. Верхняя часть педали × 2
12. Левая педаль в сборе × 1
13. Правая педаль в сборе × 1



- 14. Болт с шестигранной торцевой головкой × 8
- 15. Шуруп с крестообразной головкой × 2
- 16. Болт с шестигранной торцевой головкой × 2
- 17. Болт с шестигранной торцевой головкой × 2
- 18. Болт с шестигранной торцевой головкой × 2
- 19. Болт с шестигранной торцевой головкой × 4
- 20. Стопорная гайка × 4
- 21. Винт крепления панели управления × 4
- 22. Батарейка × 2
- 23. Упаковочная коробка\* × 1

\* Упаковочная коробка является неотъемлемой частью товарного вида изделия.

\* Для облегчения сборки перед доставкой некоторые принадлежности были установлены на корпус.



## СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

Для удобства пользователя, сборка изделия произведена на заводе настолько, насколько это возможно.

Перед тем как приступить к сборке, рекомендуется предварительно ознакомиться с руководством по сборке, далее выполнить сборку по пунктам.

Пожалуйста, удалите верхнюю часть коробки, извлеките упаковку с комплектующими и разложите комплектующие на полу.



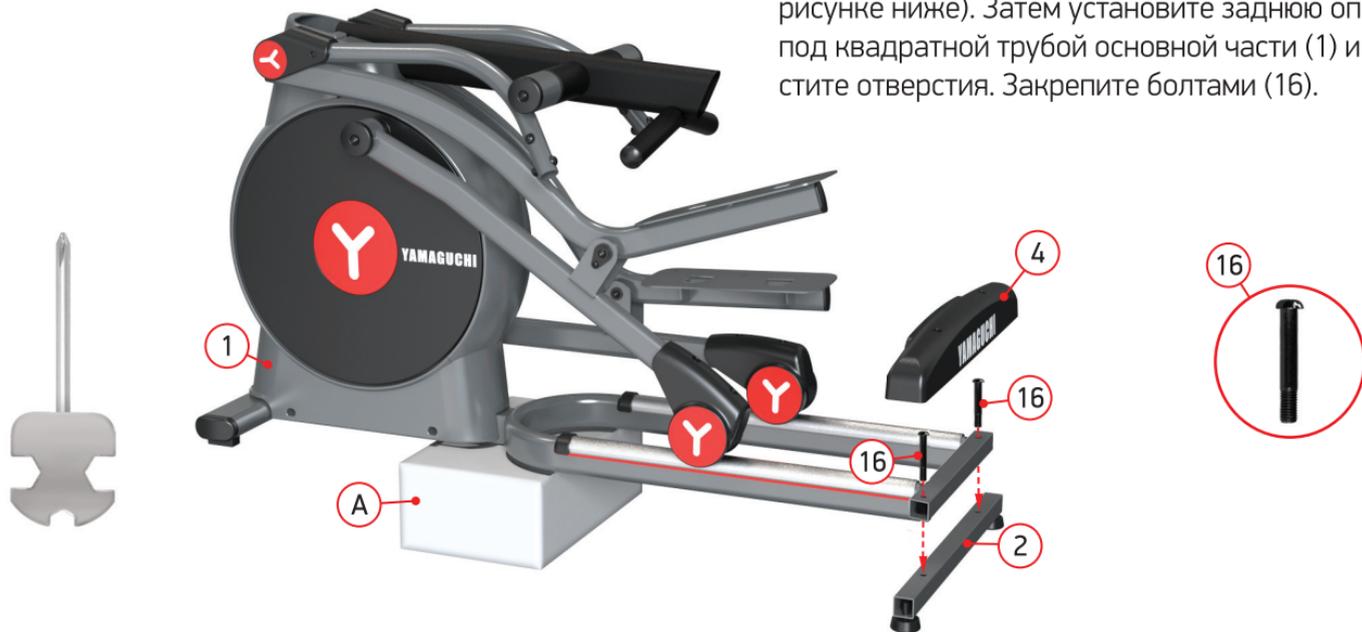
Пожалуйста, обратите внимание, что части конструкции во время сборки будут двигаться. Поэтому разместите основную часть так, чтобы со всех сторон от нее до других объектов соблюдалось расстояние не менее 1,5 м.

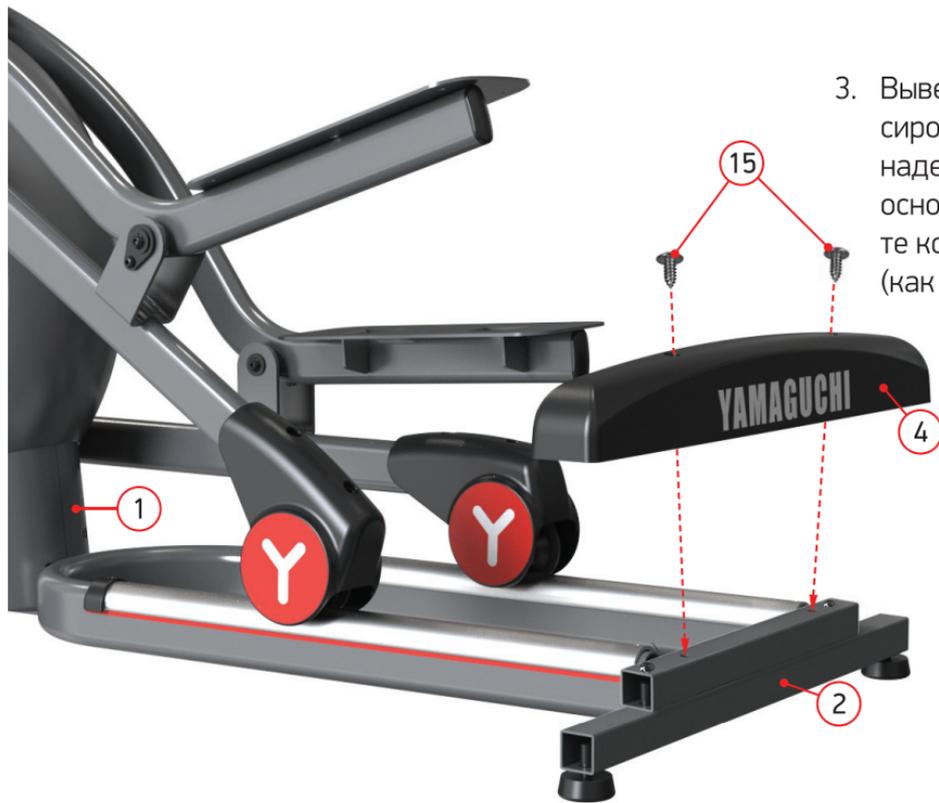
После распаковки отложите детали (2–21) в сторону. Они будут использованы в процессе сборки.



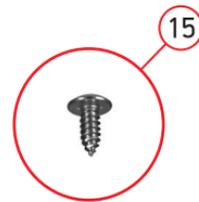
## ШАГ 1: Установка задней опоры и крышки

1. Подготовьте заднюю опору (2), кожух задней опоры (4) и два болта с шестигранной торцевой головкой (16).
2. Для удобства сборки поместите накладку из пенопласта (A) под задний конец рамы (как показано на рисунке ниже). Затем установите заднюю опору (2) под квадратной трубой основной части (1) и совместите отверстия. Закрепите болтами (16).





3. Выверните два шурупа (15), которые заранее зафиксированы на раме, и отложите их в сторону. Затем наденьте кожух задней опоры (4) на квадратную трубу основной части (1) и совместите отверстия. Зафиксируйте кожух задней опоры (4) с помощью двух шурупов (15) (как показано на рисунке).



## ШАГ 2: Установка стойки консоли

1. Выверните два болта с шестигранной торцевой головкой (17) и (18), которые заранее зафиксированы в основной части (1), и отложите их в сторону.
2. Поднимите стойку консоли (3) вверх, как показано стрелкой, так, чтобы крепежные отверстия совпали (следует избегать попадания проводов в место крепления, во избежание их повреждения).



3. Зафиксируйте стойку консоли (3) на основной части (1) (как показано на рисунке ниже) с помощью болтов (17) и (18).



### ШАГ 3: Установка левой и правой рукоятки

1. Найдите левую и правую рукоятки в сборе (10)

**Примечание:** Рукоятки обозначены знаком «L/R» (Лево/Право).

2. Выверните четыре болта (19) и стопорные гайки (20), которые заранее зафиксированы на левом и правом поворотных тягах (8) и (9), и отложите их в сторону.



16



- Установите левую рукоятку (10) снаружи круглой трубки левой поворотной тяги (8) так, чтобы крепежные отверстия совпали. Установите два болта (19) через отверстия левой рукоятки (10) и левой поворотной тяги (8). Зафиксируйте стопорной гайкой (20).

**Примечание:** Обратите внимание на расположение стопорной гайки (20) (как указано ниже). Головка стопорной гайки (20) должна быть выровнена с шестигранным отверстием на левой рукоятке (10).

- Установите правую рукоятку (10) с другой стороны таким же образом (как показано на рисунке ниже).



#### ШАГ4: Замена батареек

Разместите две батарейки (22) в отсеке батареек (B), соблюдая полярность. (Обратите внимание, полярность, обозначенная на батарейках, должна совпадать с полярностью, обозначенной в отсеке для батареек).



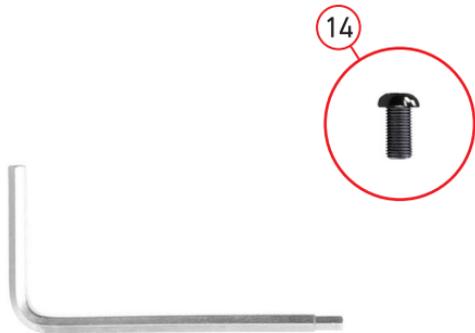
## ШАГ 5: Установка передней и задней крышек щитка

1. Подготовьте переднюю (5) и заднюю (6) крышки кожуха стойки и щитка.
2. Сначала надежно закрепите переднюю (5) и заднюю (6) крышки кожуха стойки на стойке консоли (3), как показано стрелкой.
3. Затем потяните вниз переднюю и заднюю крышки до тех пор, пока они не окажутся на месте, снаружи левого и правого щитков основной части (1).
4. Вставьте левый и правый штифты задней крышки кожуха (6) в квадратные отверстия левого и правого щитков. Сожмите их.



## ШАГ 6: Установка педалей

1. Подготовьте левую и правую верхнюю часть педали (11).
2. Выверните восемь болтов с шестигранной торцевой головкой (14), которые заранее зафиксированы на двух педалях (12) и (13), и отложите их в сторону.





3. Установите верхнюю часть педали (11) на педаль (12) и совместите отверстия. Установите четыре болта (14) через педаль, чтобы зафиксировать верхнюю часть педали (11) на педали (12).
4. Установите верхнюю часть педали (11) на педаль (13) с другой стороны таким же образом (как показано на рисунке ниже).

## ШАГ 7: Установка консоли

Закрепите консоль (7) при помощи шурупов (21) на стойке консоли (3).



## УСТАНОВКА НАГРУЗКИ

Подойдите к достижению желаемого результата комплексно: занимайтесь тренировками на похудение благодаря удобной системе регулирования уровней нагрузки. Задавайте нагрузку вручную с помощью рукоятки.

Всего 24 уровня нагрузки:

**1–6:** спокойная вечерняя прогулка

**7–12:** лёгкий бег для поддержания тонуса

**13–18:** бег с утяжелением

**19–24:** кстремальные нагрузки для снижения веса



## ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ТРАНСПОРТИРОВКА

1. Для транспортировки в целях безопасности рекомендуется задействовать двух и более человек.
2. При транспортировке перемещайте изделие только с помощью транспортировочных колесиков. Для этого держите заднюю нижнюю трубу обеими руками и поднимайте ее до тех пор, пока транспортировочное колесо передней нижней трубы не окажется на земле.

**Внимание:** При перемещении эллиптического тренажера обращайте внимание на направляющую, ролики и подвижные части изделия, чтобы предупредить травмы рук.

Транспортировочные колесики

Задняя  
нижняя труба



## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

**При наличии одного из следующих условий проконсультируйтесь с врачом перед использованием:**

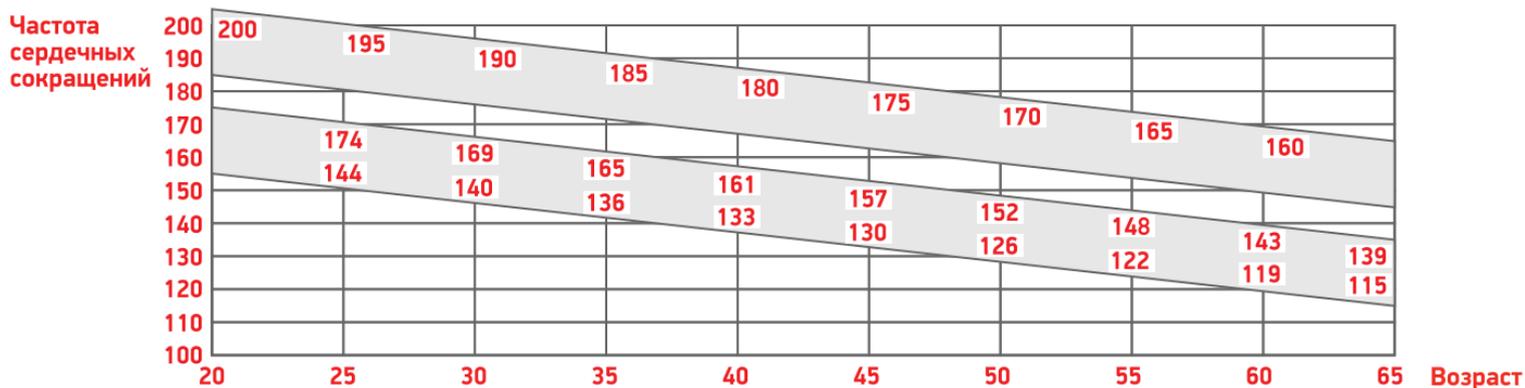
- при наличии электронного стимулятора сердца или иных внутренних медицинских электроаппаратов;
- при переломах, вывихах, разрывах мышц, повреждениях сухожилий и прочих внешних повреждениях;
- больным, проходящим курс медицинского лечения;
- лицам, которые испытывают недомогание без установленного диагноза;
- при поясничном спондилезе;
- при заболеваниях остеопорозом;
- при тромбозе;
- при острых заболеваниях;
- при высоком давлении;
- при сердечно-сосудистых заболеваниях;
- при наличии опухолей;
- во время беременности и менструации;
- при повреждениях внутренних органов;
- детям до 16 лет.

**Примечание.** Эллиптический тренажер Yamaguchi Elliptic 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.

## КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Найдите соответствующий возрастной сегмент по оси **возраст** на рисунке, а затем целевую зону **частоты сердечных сокращений**.

**Пример:** Для возраста 40 лет, 72% от максимального уровня частоты сердечных сокращений составляет 133 удара в минуту, а 87% от максимального уровня частоты сердечных сокращений составляет 161 удар в минуту. Поддерживайте целевую частоту сердечных сокращений в этом оптимальном диапазоне.



## Рекомендации

1. Если частота сердечных сокращений слишком низкая, увеличьте скорость выполнения упражнения или нагрузку.
2. Если частота сердечных сокращений слишком высокая, уменьшите скорость выполнения упражнения или нагрузку.
3. Если вы чувствуете, что тренироваться трудно, но до заданного конца занятия еще много времени, сократите время тренировки.
4. Если ваша частота сердечных сокращений не возвращается быстро к норме в течение 5–10 минут (кроме исключений), уменьшите физическую нагрузку.

**Внимание:** Приведенные выше данные частоты сердечных сокращений предназначены только для справки. Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом для получения конкретных данных и методов тренировки!

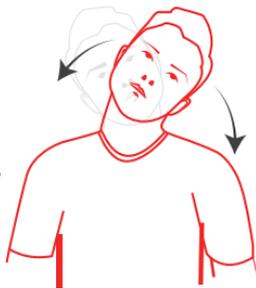
Цель тренировки должна постепенно улучшаться путем выполнения тренировочных программ. Для достижения результатов уделяйте тренировкам 3–4 дня в неделю. Их продолжительность может варьироваться в пределах 15–20 минут.

## РАЗМИНКА

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

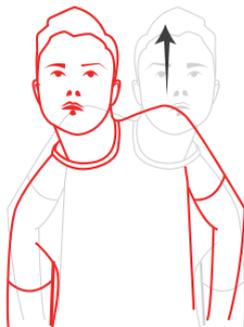
### Упражнения для шеи:

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



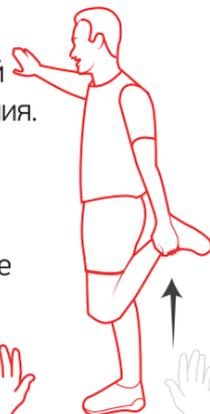
### Упражнения для плечевого пояса:

Поднимайте левое и правое плечо поочередно либо одновременно.



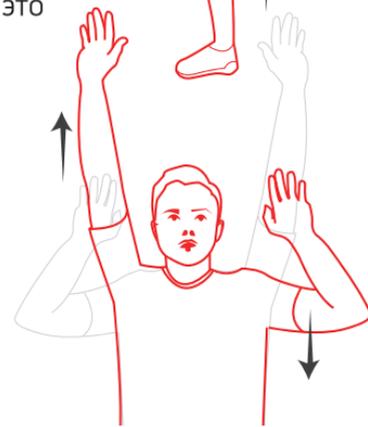
### Упражнения для верхней части бедра:

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



### Упражнения на растяжку рук:

Поднимите левую и правую руки вверх поочередно.



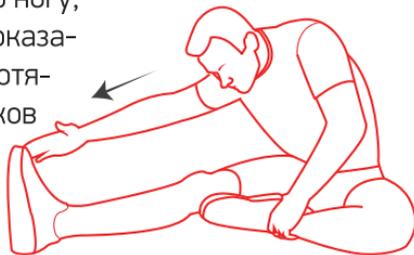
### Упражнения на внутреннюю часть бедра:

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



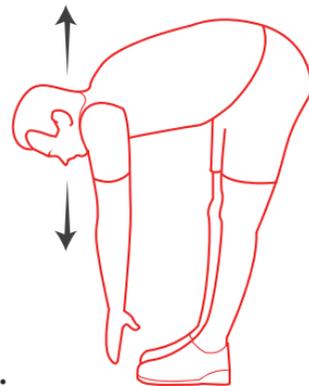
### Упражнения для коленей:

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 тянитесь до пальчиков ног. Постарайтесь удержать данное положение тела в течение 20 секунд.



### Дыхательная гимнастика:

Повторить 3-6 раз. Вдох – 2 сек. Выдох – 4 сек. Задержка дыхания – 4 сек.



Для разнообразия Ваших занятий используйте дополнительно товары для спорта компании YAMAGUCHI.

## 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 тренажер и убедитесь в отсутствии повреждений. Регулярно проверяйте и подтягивайте все крепежные детали.
- Не устанавливайте тренажер на скользящие 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 в устойчивости тренажера.
- 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 тренажера.
- Во время тренировки следите за своим равновесием – его потеря может привести к падению с трена-

жера и, как следствие, травме.

- Покидайте тренажер только когда маховик и педали перестанут вращаться. В противном случае из-за потери контроля управления могут быть получены серьёзные травмы.
- Категорически запрещается проворачивать педали вручную или прикасаться к любым вращающимся механическим деталям; несоблюдение этого правила влечёт за собой травмы.
- Запрещается использовать изделие в неподходящей обуви или босиком.
- 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 проконсультируй-

тесь с Вашим лечащим врачом.

- Перед каждым использованием проверяйте конструкцию тренажера на предмет ослабления или повреждения.
- Тренажер не предназначен для терапевтических или лечебных целей.
- Данное устройство предназначено для домашнего использования.
- Не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные компанией-производителем.
- Не просовывайте посторонние предметы в отверстия или зазоры тренажера.
- Не используйте тренажер в нетрезвом состоянии.
- Не допускайте детей младше 16 лет и животных к тренажеру без присмотра взрослых.
- Максимальный вес пользователя 120 кг.
- Максимальный рост пользователя 190 см.

## ХРАНЕНИЕ И УХОД

- Храните тренажер 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 прибора 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. 8 800 333-12-81.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Наименование	Эллиптический тренажер
Модель	Yamaguchi Elliptic
Система нагрузки	Электромагнитная система
Устройство привода	Ременный привод
Источник питания	Батарейка 5AA
Материалы	Углеродистая сталь, пластик, пена
Вес маховика	5 кг
Уровни нагрузки	Ручной режим, 24 уровня нагрузки
Размер шага	408 мм
Амортизация	4-ступенчатая
Компенсаторы неровности пола	есть
Колесики для транспортировки	есть

Держатель для планшета	есть
Максимальный вес пользователя	120 кг
Максимальный рост пользователя	190 см
Размеры (Д×Ш×В)	1322×583×1671 мм
Вес нетто	58 кг
Вес брутто	65 кг

**Внимание.** В процессе постоянного усовершенствования прибора мы оставляем за собой право на технические и конструктивные изменения, улучшающие работу изделия.

## СОВРЕМЕННЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ



МИОСТИМУЛЯТОР ДЛЯ ПРЕССА  
YAMAGUCHI ABS TRAINER MIO

- 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



МАССАЖЕР ДЛЯ ТЕЛА  
YAMAGUCHI YUGANA

- Улучшает тонус мышц всего тела
- Снимает напряжение и усталость мышц
- Профилактика целлюлита



ВИБРОПЛАТФОРМА  
YAMAGUCHI VIBROPLATE

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



ВЕЛОТРЕНАЖЕР  
YAMAGUCHI FITNESS BIKE

- Эффективное жиросжигание
- Тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой системы
- Профилактика артрозов



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА  
YAMAGUCHI RUNWAY-X

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



YAMAGUCHI®  
by YAMAGUCHI ELECTRONICS SOLUTIONS, CO. LTD.

ERC