

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

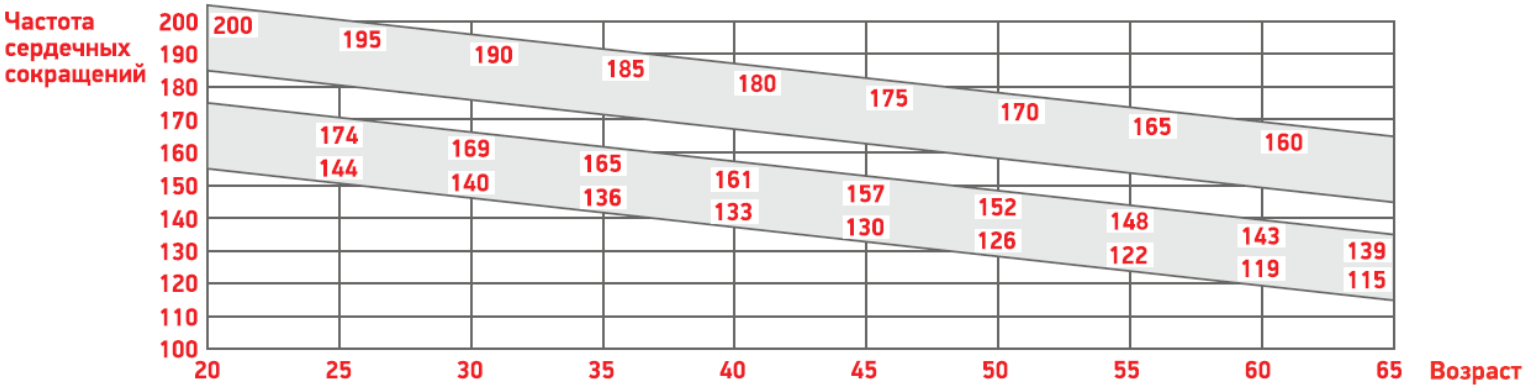
При наличии одного из следующих условий проконсультируйтесь с врачом перед использованием:

- 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.

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.



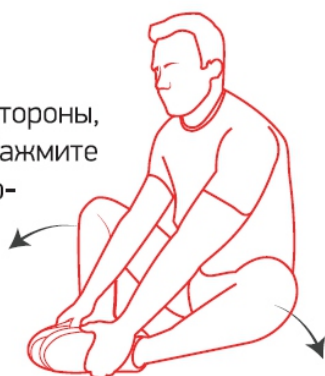
Упражнения на растяжку рук:

Поднимите левую и правую руки вверх поочередно.



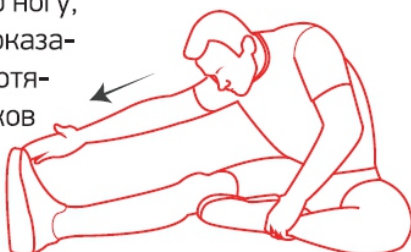
Упражнения на внутреннюю часть бедра:

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.



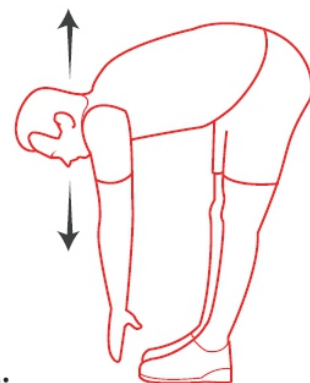
Упражнения для коленей:

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 и, как следствие, травме.
- Покидайте тренажер только когда маховик и педали перестанут вращаться. В противном случае из-за потери контроля управления могут быть получены серьезные 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 проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом.

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 тренажера.
- 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.