

RECLINE FORMA



Gebruikershandleiding



The Wellness Company

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	2
Belangrijke veiligheidsinstructies	3
Persoonlijke veiligheid.....	5
Identificatie van de constructeur en van het toestel	7
Technische informatie.....	8
Beschrijving van het toestel.....	9
Veiligheidsmechanismen en -waarschuwingen.....	10
Gebruiksruimte	11
Verplaatsen van het toestel	12
Recht zetten van het toestel	13
Elektrische aansluiting	14
In- en uitschakeling	15
Onderhoud	16
Vervangen van de zekeringen	18
Gemakkelijk op te lossen problemen.....	19
Technische assistentie	21
Opslag.....	22
Afdanken van het toestel.....	22
Registreren van de hartfrequentie	23
Recline Forma gebruiken	25

Belangrijke veiligheidsinstructies

Raadpleeg alvorens te beginnen met een voedingsregime of dieet en alvorens te beginnen met een stretching- of oefeningenprogramma altijd eerst een arts of een gekwalificeerde en bevoegde gezondheidswerker. Het is een goede gewoonte om uitgebreid onderzoek te doen naar en zich uitgebreid te laten informeren over activiteiten en keuzes die mogelijk effect hebben op de gezondheid

Recline Forma is bestemd voor commercieel gebruik.

Lees voor het gebruik van het toestel eerst alle instructies door. Deze instructies zijn opgesteld ter verzekering van de veiligheid van de gebruiker en om het apparaat te beschermen.

Volg bij het gebruik van een elektrisch toestel altijd de volgende minimale voorzorgsmaatregelen op.



GEVAAR

Trek altijd direct na gebruik en vóór het uitvoeren van schoonmaak- of onderhoudswerkzaamheden de stekker uit het stopcontact om de kans op elektrische schokken te beperken.

Neem voor het verminderen van de kans op brandwonden, brand, elektrische schokken of ander persoonlijk letsel de volgende voorzorgsmaatregelen.

- Laat het toestel nooit onbeheerd met de stekker in het stopcontact achter. Trek de stekker los, als het toestel niet wordt gebruikt, voor het schoonmaken ervan en voor het aanbrengen of verwijderen van elektrische onderdelen.
- Zorg ervoor dat kinderen alleen onder begeleiding bij het toestel kunnen komen. De ouders en andere personen waaraan kinderen zijn toevertrouwd, zijn verantwoordelijk voor hen en moeten voorkomen dat er zich situaties of gedragingen voordoen waarvoor het toestel niet bedoeld is. In aanwezigheid van kinderen is een nauwgezette supervisie noodzakelijk, waarbij rekening gehouden wordt met hun geestelijke en lichamelijke ontwikkeling met betrekking tot het gebruik van het toestel. Het toestel is in geen geval geschikt om te gebruiken als speelgoed.
- Het toestel mag alleen onder streng toezicht door of in de buurt van invaliden of gehandicapten worden gebruikt.
- Gebruik het toestel uitsluitend voor de in deze handleiding omschreven doeleinden; voer alleen die oefeningen uit die voor dit soort toestel bedoeld zijn, op de in deze handleiding aangegeven manier. Elk ander gebruik is oneigenlijk en daardoor gevaarlijk.
- Gebruik uitsluitend de door Technogym aanbevolen accessoires.

Belangrijke veiligheidsinstructies

- Zet het toestel nooit aan als een kabel of stekker is beschadigd, bij het niet juist functioneren ervan, nadat deze is gevallen of beschadigd, of in het water is gevallen. Wendt u zich in dat geval tot de Technische hulpdienst van Technogym.
- Trek het toestel niet aan de stroomkabel vooruit en gebruik de kabel niet als handvat.
- Houd de stroomkabel uit de buurt van verwarmde oppervlaktes.
- Houd de handen uit de buurt van de draaiende delen.
- Steek geen voorwerpen in de openingen of laat ze er niet invallen.
- Niet voor gebruik buiten; laat het toestel niet blootgesteld aan de weersinvloeden buiten staan; richt geen waterstraal op het toestel.
- Zet het toestel niet aan op plaatsen waar spray-producten worden gebruikt of waar met zuurstof wordt gewerkt.
- Zet voor het uitschakelen van de stroom alle bedieningen in de uit-stand en trek vervolgens de stekker uit het stopcontact.



WAARSCHUWING

Sluit het toestel uitsluitend aan op een stopcontact dat deugdelijk geaard is. Lees de instructies betreffende de aarding van het toestel.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

Persoonlijke veiligheid

Alvorens met een oefening te beginnen, is het belangrijk dat u elk deel van de handleiding aandachtig heeft gelezen en dat u met de bedieningsknoppen van het toestel vertrouwd bent.

Het gebruik van de Recline Forma is onderworpen aan de **goedkeuring van een arts** voor het specifieke type oefening dat men wenst uit te voeren en aan de **gebruiksvoorwaarden** van Technogym.

Raadpleeg een arts voordat u met een oefenprogramma begint, zodat duidelijk is of u bij het gebruik van het toestel eventueel enige beperkingen in acht moet nemen.

Bij bijzondere fysieke aandoeningen is het gebruik van het toestel slechts toegestaan onder strikte begeleiding van een arts met specifieke bevoegdheden.

Indien u zich tijdens de oefeningen onwel voelt worden (duizeligheid, pijn in de borst, enz.) dient u **onmiddellijk** de oefening **te onderbreken** en een arts te raadplegen.

Indien tijdens de oefening de melding “HOGE HARTSLAG” verschijnt, is de hartfrequentie te hoog en dient u de oefening **langzamer** uit te voeren.

Plaats u bij het begin van elke oefening **op correcte** wijze op het toestel en let hierbij op onderdelen die uw bewegingen kunnen belemmeren.

Stel de training in op basis van de eigen lichamelijke conditie en gezondheidstoestand en begin niet met te hoge belastingen.

Raak niet oververmoeid en ga niet door totdat u uitgeput bent. Een verkeerd uitgevoerd of overmatig oefenprogramma kan ernstige fysieke schade of de dood veroorzaken. Onderbreek bij pijn of ongewone symptomen onmiddellijk de oefening en raadpleeg een arts.

Trek voor de training geschikte kleding en schoenen aan; doe geen wijde kleding aan. Bind lang haar in een staart bijeen. Houd kledingstukken of handdoeken uit de buurt van de draaiende delen.

Zorg ervoor dat anderen tijdens het gebruik van het toestel op een veilige afstand blijven.

Gebruik het toestel niet in aanwezigheid van kinderen of huisdieren.

Monteer het toestel helemaal alvorens deze te gebruiken. Controleer het toestel voor elk gebruik. Gebruik het toestel niet verder als deze niet juist functioneert.

Monteer het toestel en zet deze in beweging op een stevige en horizontale ondergrond.

Blijf met onderdelen zoals b.v. de stroomkabel en de I/O-schakelaar uit de buurt van vloeistoffen, ter voorkoming van elektrische schokken.

Houd het toestel in goede bedrijfsstaat. Roep de hulp in van de Technische dienst van Technogym zodra u tekenen van slijtage ziet.

Probeer geen andere dan de in deze handleiding aangegeven onderhoudswerkzaamheden aan het toestel uit te voeren.

Zet niets op het frame of op het bedieningspaneel.

Het toestel mag **niet** in de buurt van warmtebronnen of bronnen van elektromagnetische golven (zoals tv's, elektromotoren, antennes, mobiele telefoons, enz.) worden gezet.

Het toestel is ontworpen en vervaardigd met respect voor de veiligheid en de gezondheid van de personen; desondanks zijn er bepaalde zones die gevaren opleveren die op het eerste gezicht niet duidelijk zijn. Om deze reden wordt geadviseerd bijzonder goed op te letten dat armen of benen niet bekneld raken.



WAARSCHUWING

Technogym s.p.a. acht zich alleen verantwoordelijk voor het toestel indien de volgende voorzorgsmaatregelen zijn genomen:

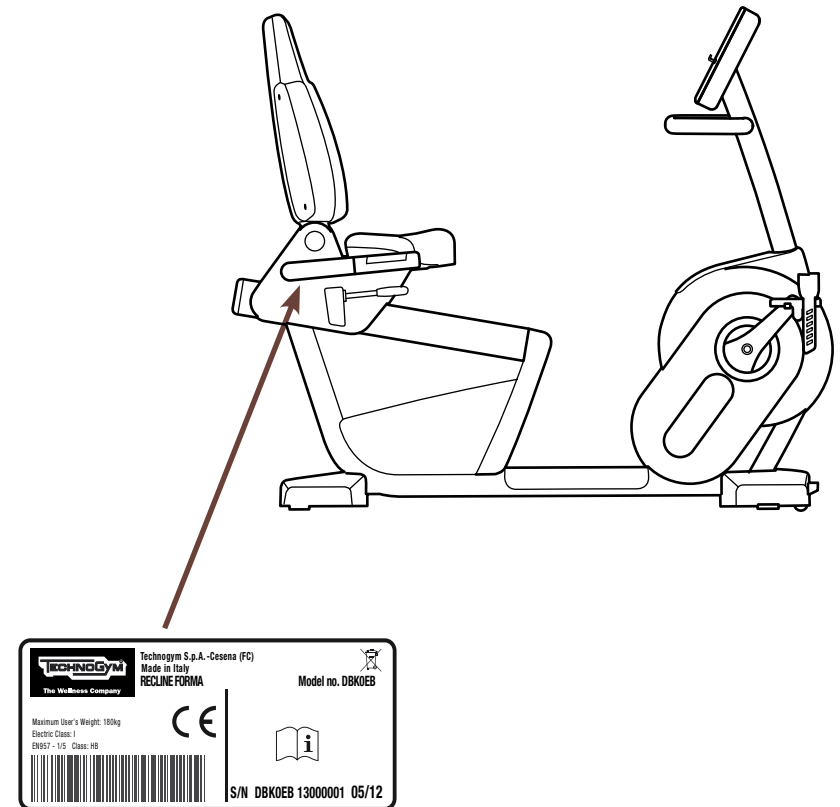
- **het toestel gebruikt wordt overeenkomstig zijn technische specificaties;**
- **alle delen van de gebruikershandleiding aandachtig zijn gelezen;**
- **de installatieruimte voldoet aan de eisen die in de gebruikershandleiding zijn gesteld;**
- **de elektrische installatie voldoet aan de wettelijke normen of voorschriften van het betreffende land;**
- **de installatie, het onderhoud en de afstellingen uitgevoerd zijn door gekwalificeerd personeel van Technogym of door degenen die Technogym daarvoor heeft aangewezen;**
- **de gebruikers geschikte kleding dragen;**
- **er geen handdoeken of andere voorwerpen op de toestellen worden geplaatst.**

Technogym is niet aansprakelijk voor eventuele schade die voortvloeit uit defecten of schade als gevolg van onderhoudswerkzaamheden waarvoor geen toestemming is verleend, oneigenlijk gebruik, ongevallen, nalatigheid, een onjuiste montage of installatie, afvalresten van constructiewerkzaamheden in de omgeving waarin het product zich bevindt, oxidatie- of corrosieverschijnselen door de plaatsing van het product, wijzigingen of aanpassingen die zonder de schriftelijke toestemming van Technogym zijn aangebracht of uit het niet in acht nemen, door de gebruiker, van de bepalingen in de gebruikshandleiding met betrekking tot het gebruik, de werking en het onderhoud.

Identificatie van de constructeur en van het toestel

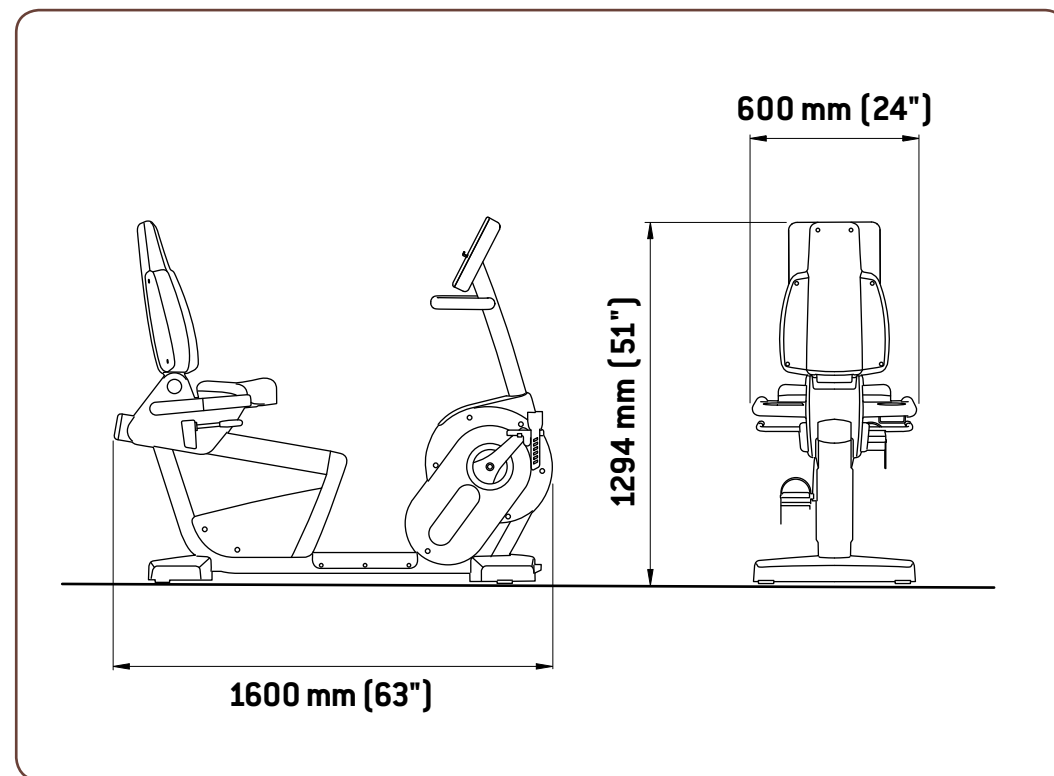
Het label dat het toestel identificeert bevat de volgende gegevens.

- Naam en adres van de constructeur
- Plaats van productie
- Beschrijving van het product
- Elektrische kenmerken
- Dit symbool verwijst naar de gebruikershandleiding
- Serienummer en productiedatum
- Productmodel



Technische informatie

	Recline Forma
Elektrische voeding	100÷240 Vac 50/60 Hz
Stroomopname	100 VA max
Zekeringen	2 x 3.15 A (F)
Gewicht van het toestel	81 kg (178 lb)
Maximumgewicht van gebruiker	160 kg (353 lb)
Tijd	0÷999 min ± 1%
Afstand	0÷99,99 km ± 5%
Maximum remvermogen	580 watt (120 rpm, niveau 12)
Minimum remvermogen	22 watt (40 rpm, niveau 1)
Beschermingsgraad	IP 20
Werkingstemperatuur	van +5°C tot +35°C
Elektrische isolatieklasse	Klasse I
Constructeur	Technogym s.p.a. via Calcinaro 2861 - 47522 Cesena FC



Gewoon apparaat, niet beschermd tegen binnendringend water.

Beschrijving van het toestel

Bedieningspaneel (1): hiermee kunnen alle mogelijke functies beheerd worden, van de instelling van de oefenprogramma's tot de weergave van de meldingen en de gegevens over de oefening.

Raadpleeg de handleiding van het bedieningspaneel voor de werking ervan.

Stuur (2): de gebruiker kan gemakkelijker op en van het toestel stappen door deze stuur vast te pakken.

Zadel (3): heeft een rugleuning die de rug aangenaam ondersteunt.

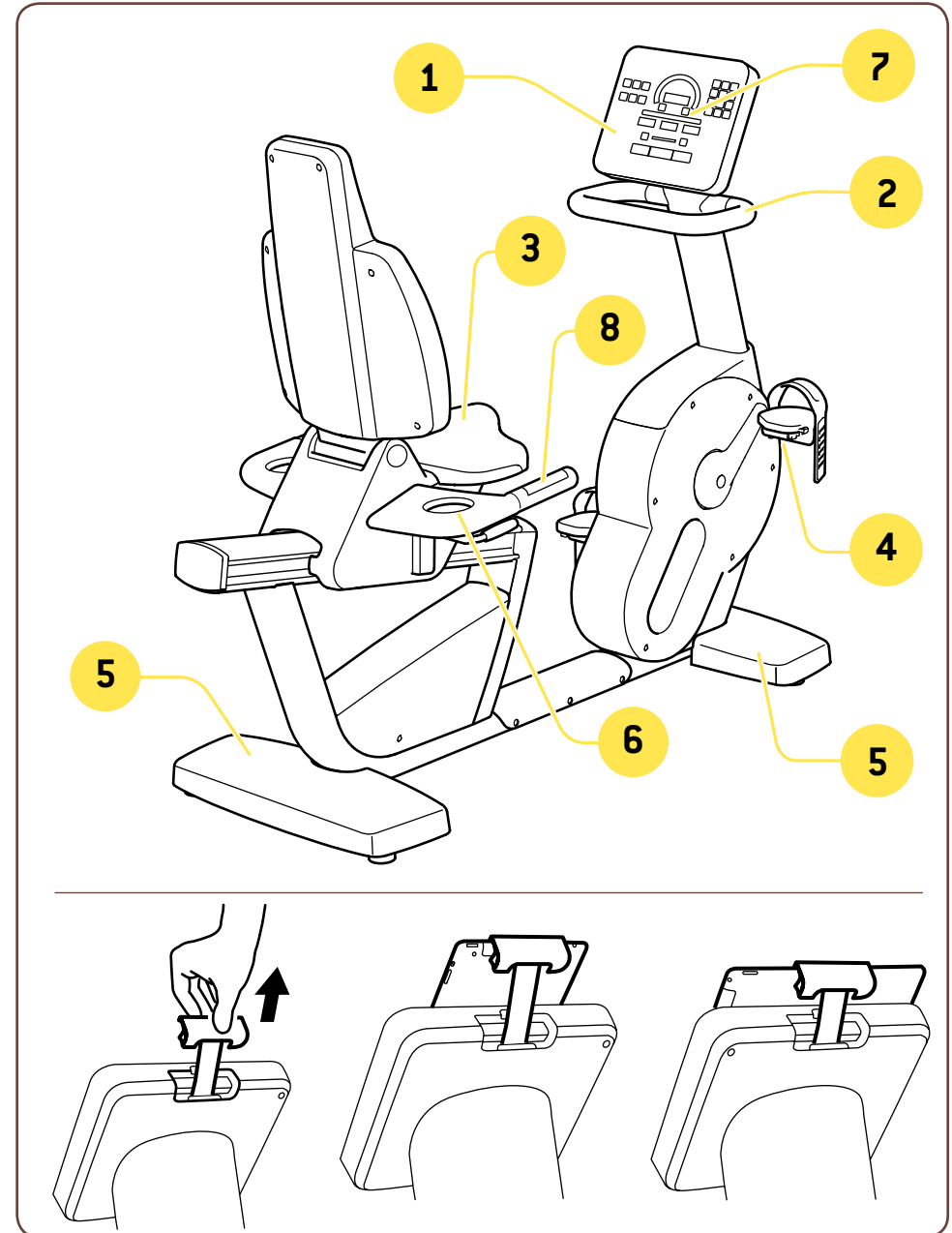
Pedalen (4): zijn voorzien van afstelbare banden om de voeten meer steun te geven.

Basissteunen (5): dragen het frame en de bijbehorende componenten van het toestel.

Fleshouder (6): om de drinkfles op te bergen tijdens de oefening.

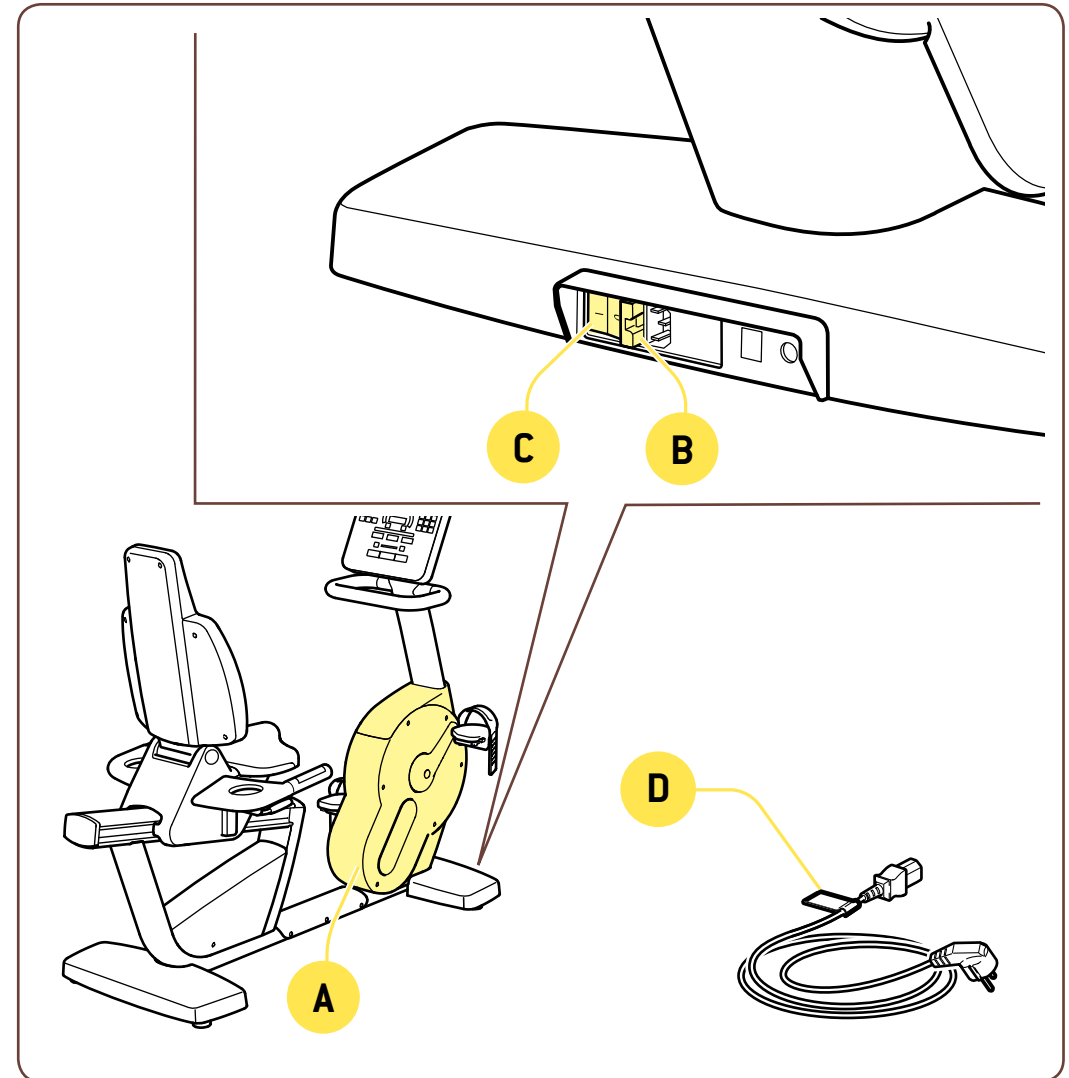
Schap (7): hierop kan een tijdschrift of boek gelegd worden, een tablet en elektronische apparaten. Het tablet kan op stabiele wijze worden vastgezet, zoals aangegeven op de afbeelding.

Hand sensor (8): de sensoren met metalen plaatjes dienen om de hartfrequentie constant te bewaken.



Veiligheidsmechanismen en -waarschuwingen

- A - Vaste beschermingen:** sluiten de toegang naar het interne gedeelte af.
- B - Zekeringen:** beschermen de elektrische delen van het toestel. Wanneer de stroom een te hoge waarde bereikt, smelten de zekeringen en verhinderen op deze manier dat de inwendige elektronica van het toestel beschadigt wordt.
- C - Hoofdschakelaar:** schakelt de stroomtoevoer naar het toestel in of uit.
- D -** Het etiket dat op het netsnoer kan worden aangebracht, bevat de elektrische kenmerken.



Gebruiksruimte

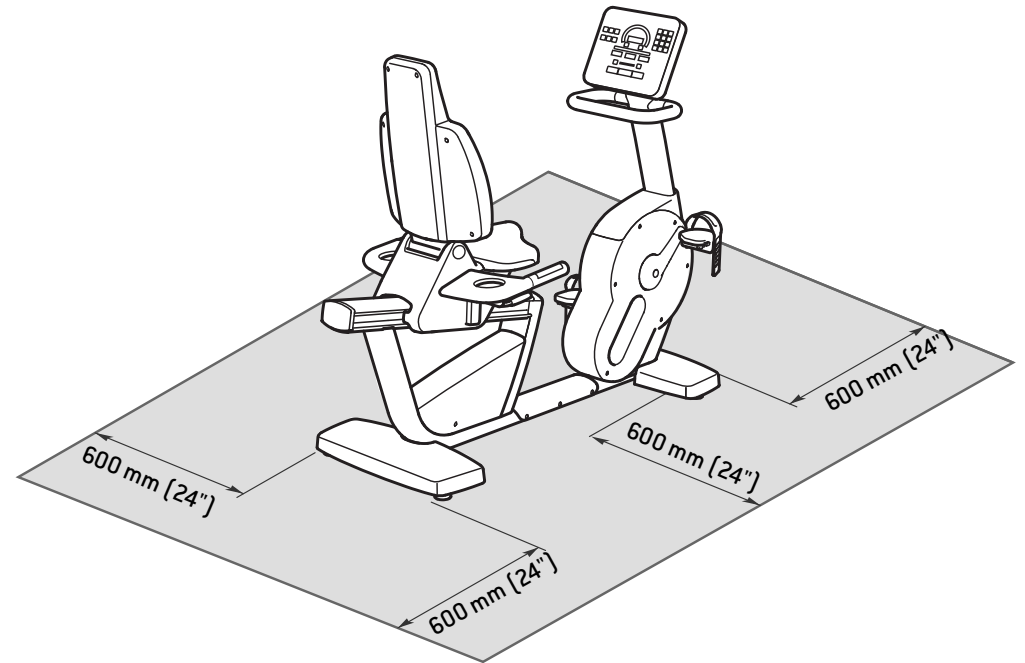
De omgeving waarin de oefeningen worden uitgevoerd, moet aan enkele specifieke voorwaarden voldoen wil de activiteit op het toestel aangenaam, nuttig en veilig zijn; in het bijzonder wordt aanbevolen om bij de keuze van de installatieplaats van het toestel eerst te controleren of de volgende voorwaarden aanwezig zijn:

- **temperatuur** tussen +10°C en +25°C;
- voldoende luchtverversing om tijdens de oefeningen een **vochtigheidsgraad** van 20% tot 90% te waarborgen;
- voldoende **verlichting** zodat de fysieke oefeningen onder aangename en ontspannende omstandigheden kunnen worden uitgevoerd;
- brede strook van **vrije ruimte** van minstens 60 cm rondom elk product;
- een vlakke, stabiele en trillingvrije ondergrond met een draagvermogen dat geschikt is om het gewicht van zowel het toestel als van de gebruiker te dragen.

De omgeving waarin het toestel wordt geïnstalleerd, moet aan alle geschiktheidsvoorwaarden voldoen die de geldende wetgeving op dat gebied voorschrijft.

Stel het toestel niet bloot aan direct zonlicht.

Plaats het toestel niet in ruimtes met een hoge luchtvochtigheid zoals zwembaden, hydromassagebaden, sauna's.



Verplaatsen van het toestel



WAARSCHUWINGEN

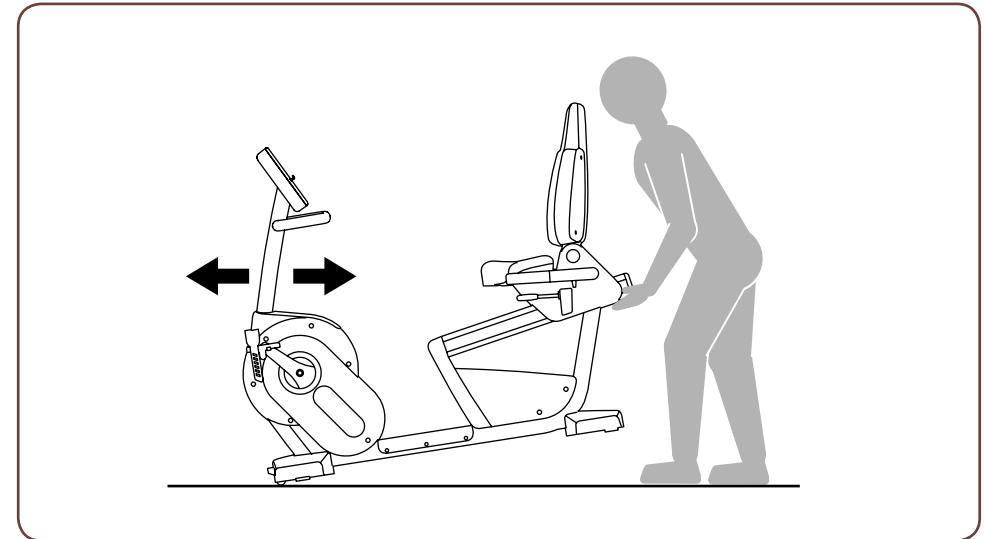
Het verplaatsen moet zeer voorzichtig gebeuren, omdat het toestel wellicht zijn stabiliteit kan verliezen.

Voor een correcte werking van het apparaat is het belangrijk dat het apparaat waterpas staat. Controleer telkens wanneer u het apparaat verplaatst of dit het geval is.

Het toestel is uitgerust met vaste voorwielen.

Om het toestel te verplaatsen moet u het iets optillen, zoals in de afbeelding is aangegeven, en het voor- of achteruit duwen.

Indien de staat van de vloer het niet toestaat de wielen te gebruiken, dient het toestel met normale hef- of transportmiddelen te worden verplaatst.

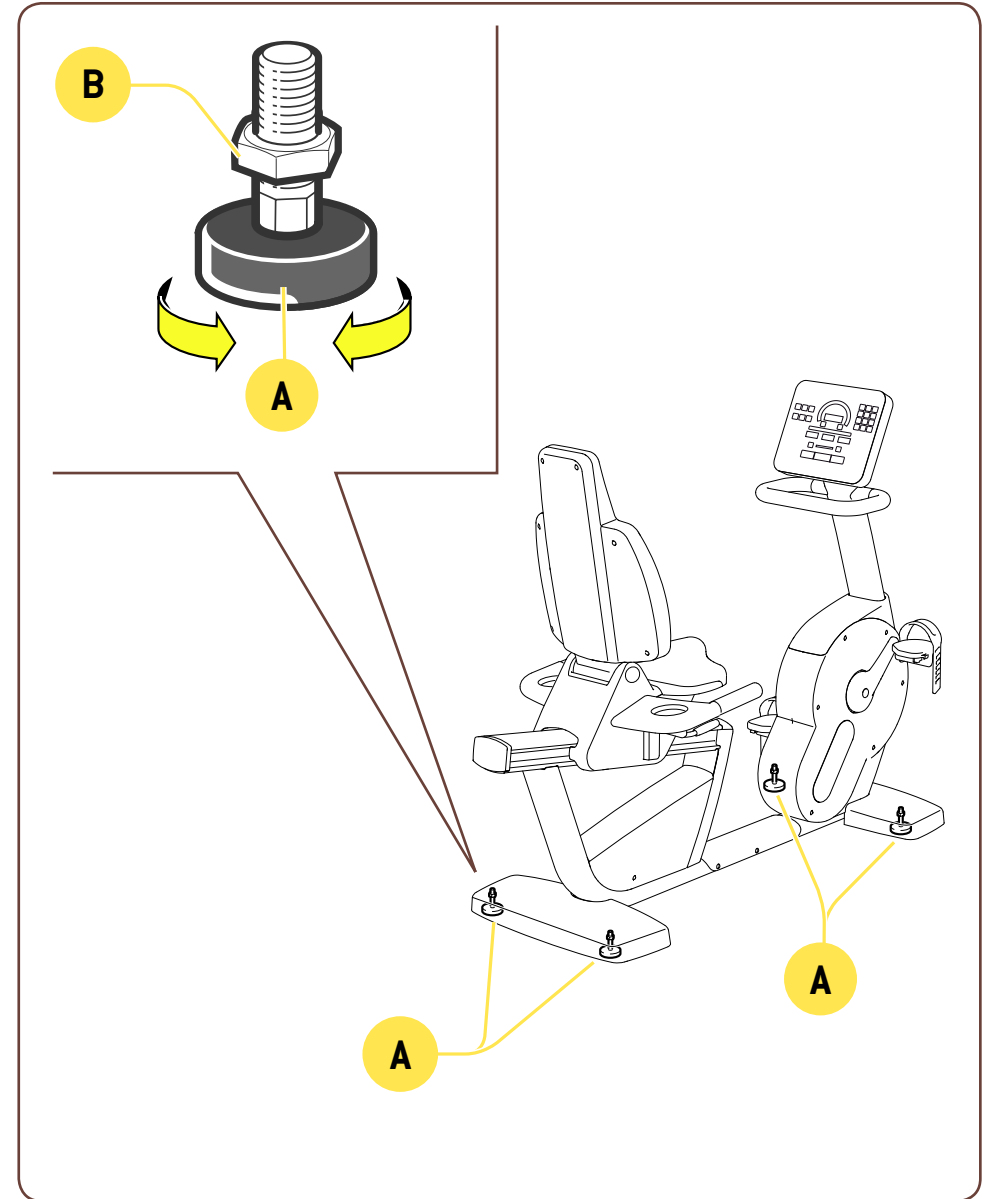


Recht zetten van het toestel

Controleer vóór het gebruik of het toestel horizontaal staat.

De stand van het toestel kan met de voetjes aan voor-en achterzijde worden bijgesteld:

- draai de borgmoer (**B**) los;
- schroef het voetje (**A**) vaster of losser totdat het onderstel stabiel staat;
- draai na de afstelling de borgmoer (**B**) aan.



Elektrische aansluiting

Verzeker u ervan dat de kenmerken van de elektrische installatie voldoen aan de wettelijke voorschriften, voordat u het toestel op het elektriciteitsnet aansluit. Controleer de kenmerken van de hoofdvoeding op het label dat het toestel identificeert.

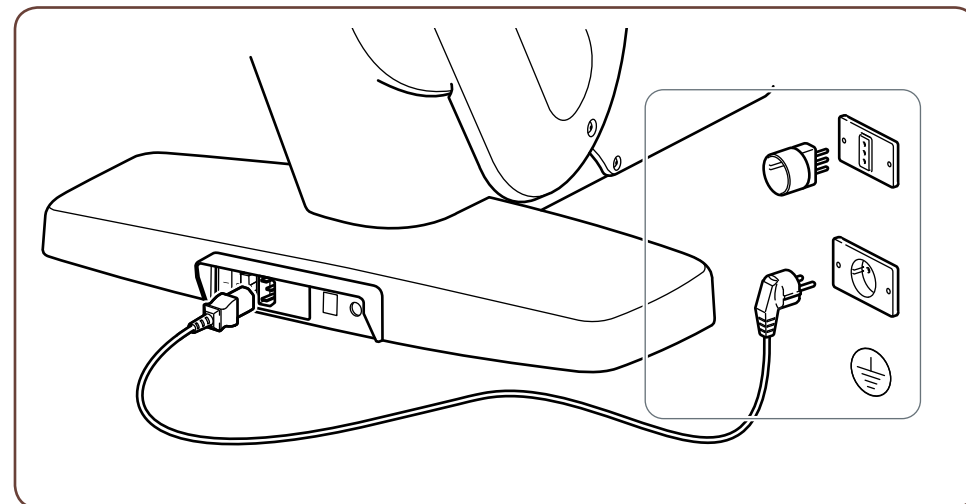


WAARSCHUWINGEN

Het muurstopcontact moet zich op een plaats bevinden waar de stekker er gemakkelijk ingestoken en uitgetrokken kan worden, zonder dat er gevaarlijke situaties ontstaan.

De hoofdschakelaar moet op het moment van aansluiting van het toestel op de nulstand (0) staan (het toestel moet uitgeschakeld zijn).

Controleer regelmatig of het netsnoer in perfecte staat is.



Het netsnoer wordt bij het product geleverd.

Sluit het netsnoer eerst op de connector van het toestel aan en vervolgens op het muurstopcontact.

Het toestel moet geaard worden. In het geval dat het toestel niet goed werkt of defect is, zorgt de aarding voor een traject met minimale weerstand naar de elektrische stroom, en vermindert zo het risico op elektrische schokken. Voor de aarding is het apparaat uitgerust met een kabel met aardgeleider en een stekker. De stekker moet in een daarvoor bestemd, correct geïnstalleerd stopcontact worden gestoken en geaard worden in overeenstemming met de nationale wetgeving en de plaatselijke voorschriften.



WAARSCHUWINGEN

Het stopcontact moet geaard zijn . Indien dit niet het geval is, moet het stopcontact door gespecialiseerd personeel geaard worden voordat het toestel op de elektriciteit wordt aangesloten.

Als de aansluiting van de aardgeleider fout wordt uitgevoerd, kan een risico op elektrische schokken ontstaan. Laat in geval van twijfel een elektricien of een gekwalificeerde onderhoudsmonteur controleren of het apparaat correct geaard is. Vervang de stekker van het apparaat niet als deze niet in het stopcontact past, maar laat door een gekwalificeerde elektricien een passend stopcontact installeren.

In- en uitschakeling

Het toestel wordt ingeschakeld door de hoofdschakelaar op de stand “I” (aan) te zetten.

Na een snelle autocontrole (reset) van het toestel is deze klaar voor gebruik.

Het toestel wordt uitgeschakeld door de hoofdschakelaar op de stand “0” (uit) te zetten.

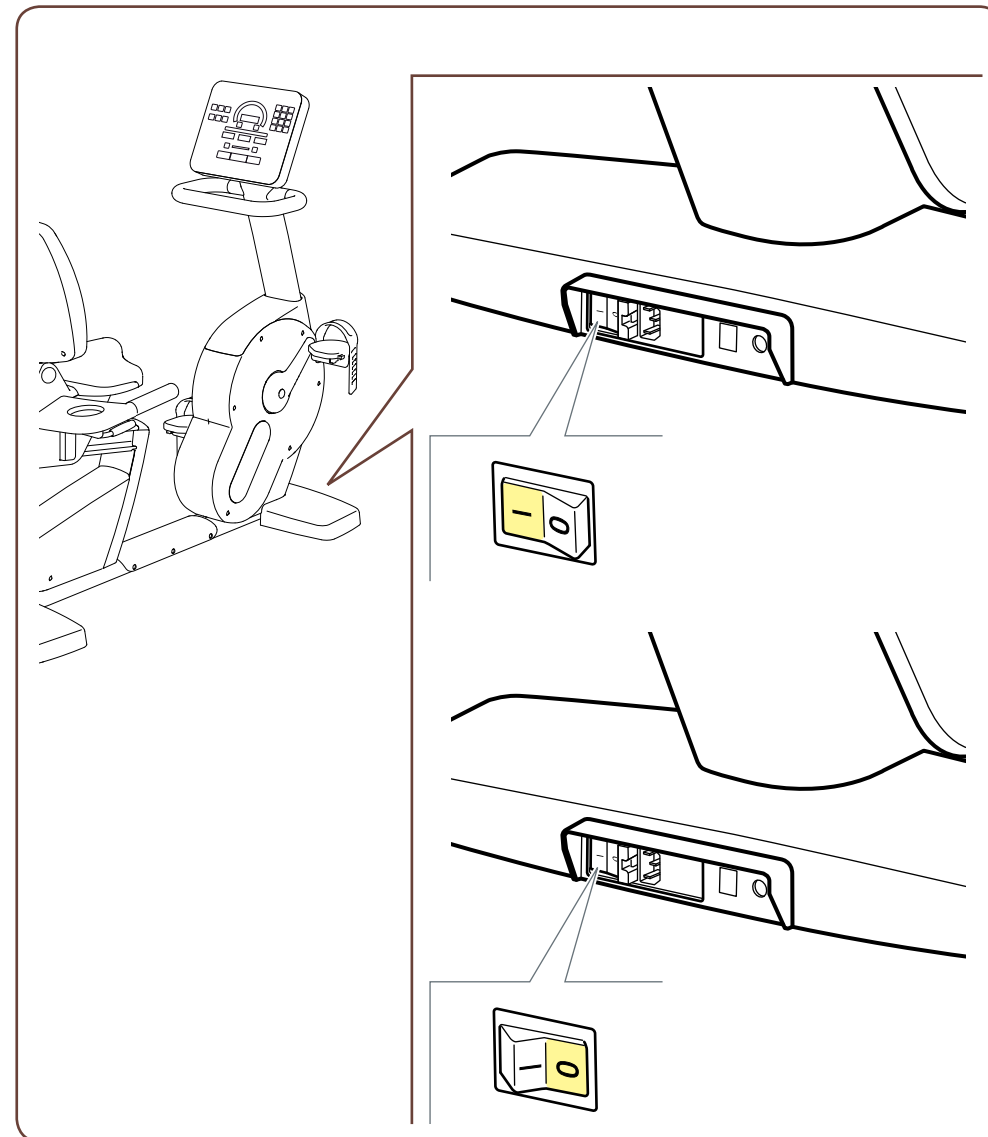
Schakel het toestel pas uit aan het einde van de oefening, als het op stand-by staat.

Indien het toestel lange tijd achtereen niet zal worden gebruikt, kan, behalve uitschakeling door middel van de hoofdschakelaar, de netstekker tevens het beste uit het muurstopcontact verwijderd worden.



WAARSCHUWING

De schakelaar dient voor het in- en uitschakelen van het toestel, maar zorgt niet voor volledige isolatie van de netspanning, ook niet wanneer deze op de nulstand “0” (uit) staat. Voor volledige isolatie is het noodzakelijk dat de netstekker wordt losgekoppeld.





WAARSCHUWINGEN

Het veiligheidsniveau van het toestel wordt alleen gehandhaafd als iedere twee weken een accurate inspectie wordt uitgevoerd om eventuele schade en/of slijtage te meten.

Aanbevolen wordt defecte of versleten onderdelen onmiddellijk te vervangen of het toestel uit te schakelen.

Wend u voor onderhoudswerkzaamheden die niet in deze handleiding worden beschreven tot de Technische Assistentiedienst van Technogym.

Reiniging en onderhoud van het toestel

Het is een goede gewoonte om het toestel steeds schoon en stofvrij te houden en de gebruikelijke hygiënische en sanitaire voorschriften in acht te nemen.

Voor het schoonmaken van het **bedieningspaneel** als volgt te werk gaan:

- schakel het toestel uit door de hoofdschakelaar op de stand “0” te zetten;
- haal de netstekker van het toestel uit het muurstopcontact;
- maak het bedieningspaneel schoon met een vochtige, maar niet natte doek.

Maak wekelijks **het gehele toestel** schoon:

- schakel het toestel uit door de hoofdschakelaar op de stand “0” te zetten;
- haal de netstekker van het toestel uit het muurstopcontact;
- maak bij een uitgeschakeld toestel alle externe delen schoon met een vochtige spons;
- verplaats het toestel om het gebied eronder met een stofzuiger schoon te maken.

Gebruik geen chemische producten of oplosmiddelen. Geen schuurmiddelen gebruiken op de glimmende delen.

Wrijf niet te krachtig over het bedieningspaneel.

Controles

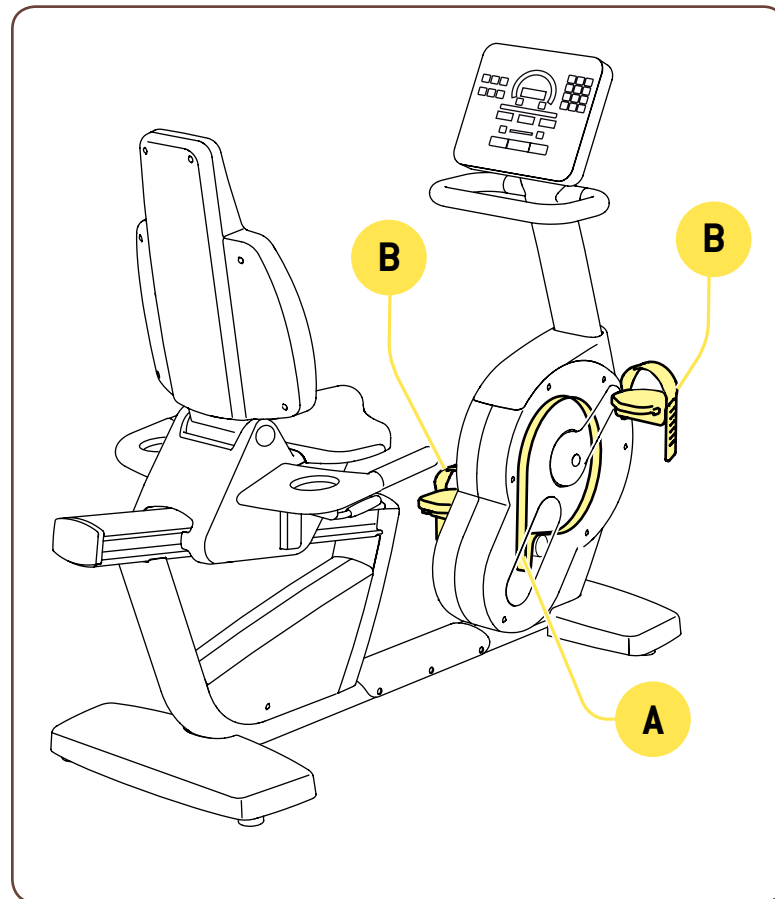


WAARSCHUWINGEN

De periodieke onderhoudsbeurten, afstellingen en smeringen moeten door de Technische Assistentiedienst van Technogym worden uitgevoerd.

Voor iedere verrichting is het noodzakelijk dat het toestel wordt uitgeschakeld door de schakelaar in de stand "0" te zetten en dat de netstekker uit het stopcontact wordt gehaald.

	Beschrijving	Type onderhoudsbeurt	Termijn onderhoudsbeurt
A	Aandrijfriem	Controle van slijtage	Iedere zes maanden
B	Voetpedalen	Controle van de speling	Iedere zes maanden



Vervangen van de zekeringen



WAARSCHUWINGEN

De zekeringen moeten vervangen worden door de Technische Assistentiedienst van Technogym.

Voor iedere vervanging is het noodzakelijk dat eerst het toestel wordt uitgeschakeld door de schakelaar in de nulstand (0) te zetten en de netstekker uit het muurstopcontact te halen.

Verwijder de zekeringhouder, rechts van de schakelaar, door op het lipje te drukken.

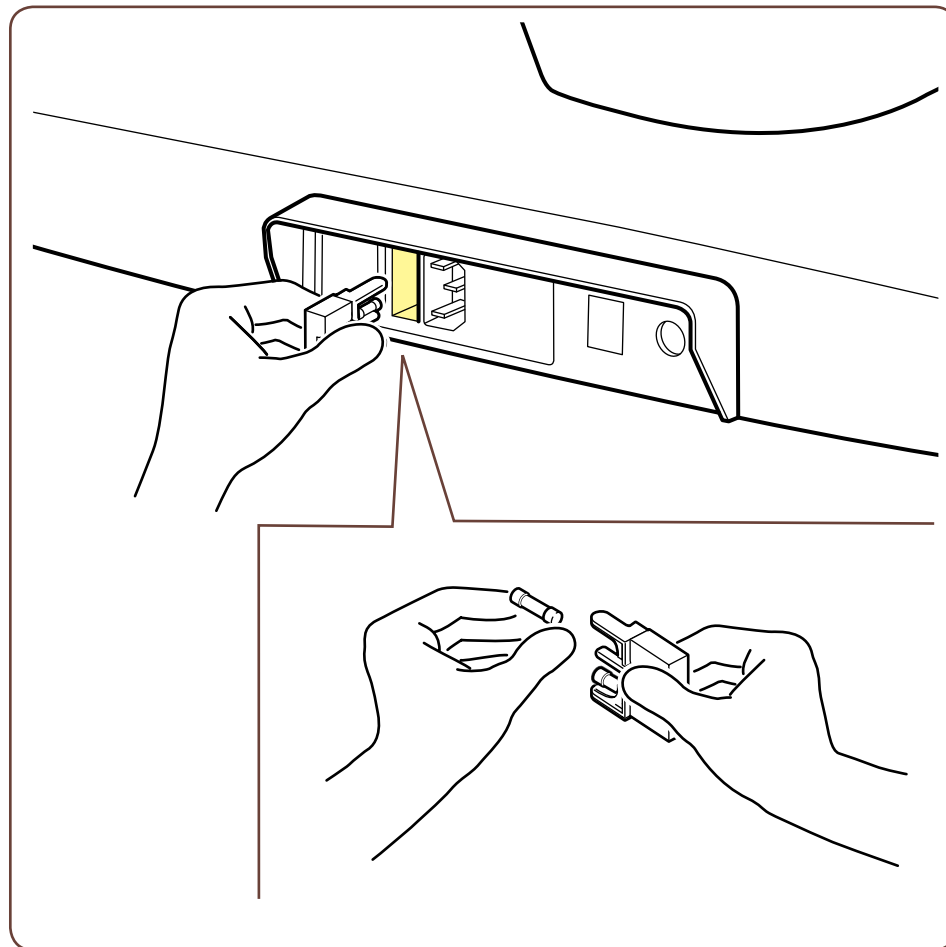
Een doorgebrande zekering moet worden vervangen door de nieuwe meegeleverde zekering.

Plaats de zekeringhouder terug in zijn zitting en controleer of hij goed vastklikt.



WAARSCHUWING

AAls de bijgeleverde zekeringen niet meer voorradig zijn, dienen voor vervanging zekeringen met gelijke elektrische kenmerken, waarde en certificaties te worden gebruikt.



Gemakkelijk op te lossen problemen

De hieronder weergegeven lijst bevat een aantal storingen die zich tijdens het normale gebruik van het toestel kunnen voordoen. Indien de hier beschreven oplossingen het probleem niet verhelpen, dient u de Technische Assistentiedienst om hulp te vragen.

Storing	Oorzaak	Oplossing
Het toestel start niet	Er is geen netspanning	Controleer of het stopcontact waarop het toestel is aangesloten netspanning heeft door er toestellen op aan te sluiten waarvan u zeker weet dat ze werken.
	Het netsnoer is beschadigd	Wend u in een dergelijk geval tot de Technische Assistentiedienst van Technogym.
	Problemen bij installatie van het netsnoer	Controleer de aansluiting.
	De zekeringen zijn doorgebrand	Voor het vervangen van de doorgebrande zekering dient u zich te wenden tot de Technische Assistentiedienst van Technogym.
	De hoofdschakelaar is uitgeschakeld.	Zet de hoofdschakelaar aan.
Te luidruchtig	Het toestel rust niet stabiel op de vloer.	Controleer en corrigeer de stand met de achterste voetjes..
	De lagers zijn beschadigd.	Wend u in een dergelijk geval tot de Technische Assistentiedienst van Technogym.
	De aandrijfriem is versleten.	Wend u in een dergelijk geval tot de Technische Assistentiedienst van Technogym.
Tijdens de oefeningen zijn de gegevens onjuist of onbetrouwbaar	Het toestel ondervindt sterke interferenties (bv. van huishoudelijke apparatuur).	Zet het toestel op een andere plaats of verplaats de huishoudelijke apparatuur.

Gemakkelijk op te lossen problemen

Storing	Oorzaak	Oplossing
Problemen bij het registreren van de hartslag met de hartslagband	Er bevinden zich andere zenders in de buurt.	Verplaats het toestel tot er voldoende afstand bestaat om interferentie van de signalen te voorkomen (de minimaal aan te houden afstand tussen twee toestellen is 80 cm).
	Er bevinden zich andere stoorzenders in de buurt.	Vind de interferentiebron (bv. huishoudelijke apparatuur) en verplaats deze of het toestel.
	De hartslagband is versleten.	Vervang de hartslagband.
	De contactpunten van de bandzender maken geen goed contact met de huid.	Bevochtig de binnenkant van de hartslagband met water.
	De zender is beschadigd.	Vervang de hartslagband.



WAARSCHUWING

In de motorruimte is sprake van hoogspanning, de carter mag daarom uitsluitend worden verwijderd door bevoegd personeel; alleen bevoegd personeel mag reparaties binnenin de ruimte verrichten.

Technische assistentie

De Technische Assistentiedienst van Technogym:

- geeft telefonisch advies
- bepaalt of service-ingrepen onder de garantie vallen of tegen betaling worden verricht
- verzorgt technische assistentie ter plaatse
- stuurt originele vervangingsonderdelen.

**Technical Support Service
Technogym s.p.a.**

**Via Calcinaro 2861, 47521 Cesena Italy
tel: +39 0547 56047
<http://www.technogym.com/Support>**

Als u contact opneemt met de Technische Assistentiedienst van Technogym, dient u de volgende gegevens te vermelden:

- model van het toestel,
- aankoopdatum,
- serienummer,
- nauwkeurige omschrijving van het probleem.



WAARSCHUWING

Reparatiewerkzaamheden aan het toestel door personen die niet door Technogym geautoriseerd zijn, maken de garantie ongeldig.

De bedrijven die belast zijn met de technische assistentie worden door Technogym voorzien van de elektrische en bekabelingsschema's.

Als het toestel lange tijd niet wordt gebruikt, is het raadzaam om het toestel op te slaan:

- in een droge en schone ruimte en bedekt met een doek om het tegen stof te beschermen
- in een omgeving waar de temperatuur tussen de +10°C en de +25°C ligt en de vochtigheidsgraad tussen de 20% en de 90%.

Het toestel wordt het best bewaard in de **originele verpakking**.

Afdanken van het toestel

Controleer altijd of het toestel op geen enkele wijze een gevaar kan vormen, en voorkom dat kinderen er mee kunnen gaan spelen. Om deze reden dient het toestel uitgeschakeld te worden door het netsnoer uit het stopcontact te halen, wanneer het lange tijd niet wordt gebruikt.

Het is verboden het toestel achter te laten in het milieu, op openbare terreinen of particuliere terreinen die voor het publiek zijn opengesteld.

Het toestel is gemaakt van recyclebare materialen, zoals staal, aluminium en kunststof, die verwerkt moeten worden overeenkomstig de geldende voorschriften inzake stadsafval en dergelijke; wend u hiervoor tot bedrijven die gespecialiseerd zijn in stads- en milieuhygiëne.

Het is verboden om afval afkomstig van elektrische en elektronische apparatuur als huishoudelijk afval te verwerken. Voor dit soort producten is in overeenstemming met de geldende wetgeving een specifiek inzamelsysteem voorzien dat een geschikte behandeling, terugwinning en recycling vereist.

Het illegaal dumpen van afval afkomstig van elektrische en elektronische apparatuur of hun oneigenlijk gebruik kan ernstige schade aan het milieu en gevolgen voor de gezondheid van mensen veroorzaken.

Overeenkomstig de bepalingen die door de lidstaten van de Europese Unie zijn geïmplementeerd, kunnen burgers die woonachtig zijn in de Europese Unie de elektrische en elektronische apparatuur afgeven bij hiervoor aangewezen inzamelcentra.

Als het product een commerciële bestemming heeft, neemt u dan contact op met uw verkoper of met de klantenservice van Technogym in de verschillende landen, om een afspraak met betrekking tot de verwijdering en verwerking van afval afkomstig van elektrische en elektronische apparatuur te maken.

Voor het verwerken van elektrische en elektronische apparatuur in landen buiten de Europese Unie, wordt u verzocht contact op te nemen met de lokale overheden.

Registreren van de hartfrequentie

Met het toestel is het mogelijk om op twee manieren het verloop van de hartfrequentie te bewaken:

- met een apparaat dat op de handgrepen (handsensor) aangebracht is en dat geactiveerd wordt als de handgrepen in de buurt van de sensoren worden vastgepakt;
- met de hartslagband die uitgerust is met een cardiozender van het type Polar T31.

Binnen de ontvangstradius van de ontvanger mag zich niet meer dan één zender bevinden: anders is het mogelijk dat de ontvanger meerdere signalen tegelijk ontvangt en dientengevolge de hartslagen fout weergeeft. In het geval dat zich er meerdere toestellen met een hartfrequentie-ontvanger in dezelfde ruimte bevinden, wordt een minimale onderlinge afstand van 80 cm aanbevolen.

De hartfrequentie wordt niet correct geregistreerd als er elektromagnetische stralingsbronnen (TV, mobiele telefoons, etc.) in de buurt zijn.

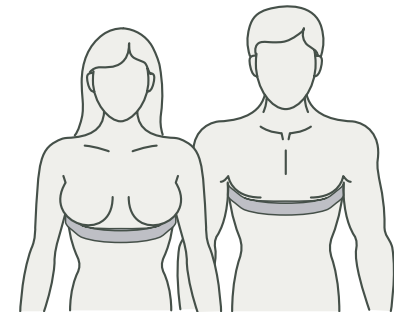
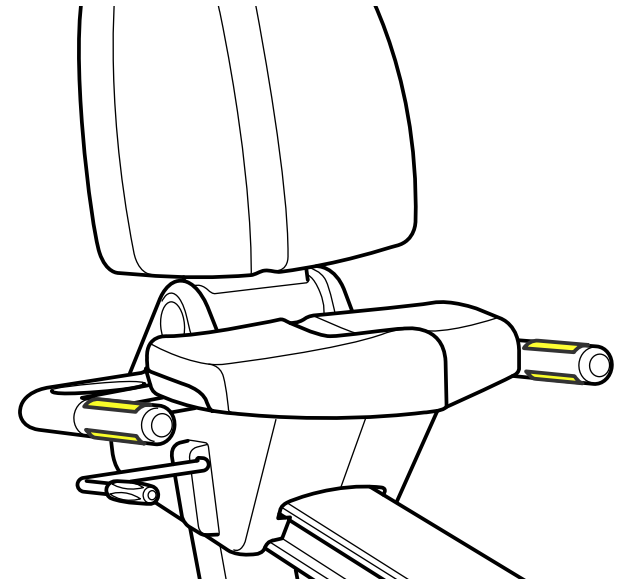
Wend u, indien u twijfelt aan de juistheid van de gegevens, tot de Technische Assistentiedienst van Technogym.



WAARSCHUWINGEN

Het is erg belangrijk dat tijdens de oefeningen de hartslag nooit boven 90% van de maximale hartslag komt (behalve als het gaat om wedstrijdporters).

De hartfrequentiemeter heeft als enige taak de hartslag tijdens de oefening weer te geven, en is beslist niet bedoeld voor het stellen van medische diagnoses; hij is niet geschikt om hartafwijkingen of -stoornissen te meten. De waarde van de hartslag die op het display verschijnt, is slechts indicatief en mag niet als een vaststaand gegeven worden beschouwd.



Registreren van de hartfrequentie

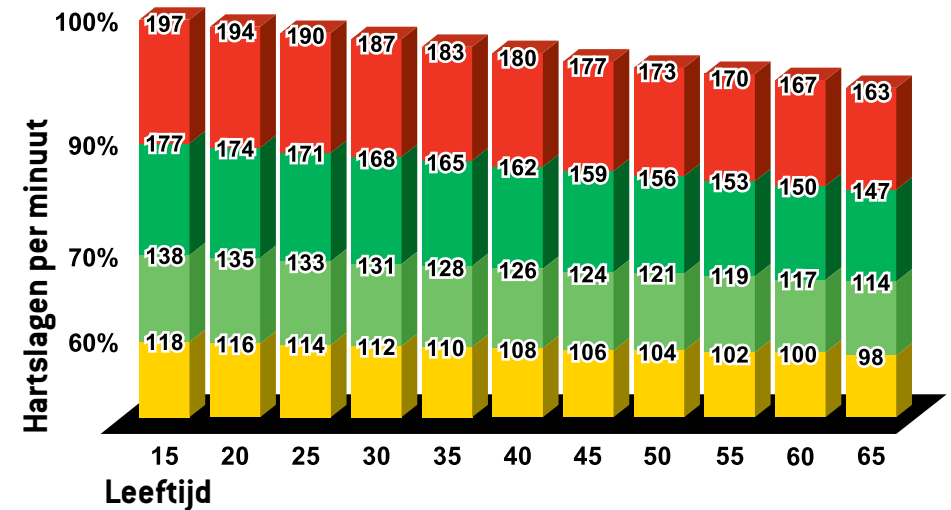
De volgende tabel bepaalt de optimale niveaus voor de hartfrequentie afhankelijk van de leeftijd en het nagestreefde doel. De maximale theoretische hartslag (100%) wordt berekend op basis van de leeftijd met de formule: $207 - 0.7 \times \text{leeftijd}$ (R. L. Gelish et alii, *Med Sci Sports Exerc.*, 2007 May, 39 (5): 281).

Om de grafiek te lezen is het voldoende dat u op de horizontale as de leeftijd zoekt en vanaf daar verticaal omhoog gaat tot u de waarden kruist die overeenkomen met 60%, 70% en 90%.

Bij aërobe activiteiten die uitgeoefend worden met een hartslag **tussen de 60% en 70%** worden bij het aanboren van energiebronnen voornamelijk de vetten aangesproken.

Bij aërobe activiteiten die uitgeoefend worden met een hartslag **tussen de 70% en 90%**, prevaleert de cardiovasculaire component.

Bijvoorbeeld, een persoon van **30 jaar** dient, indien hij tijdens de oefening voornamelijk vetten wenst te verbranden, zijn hartfrequentie te houden tussen de 112 (60%) en 131 (70%); indien hij echter de conditie van zijn hart en ademhalingsstelsel wenst te verbeteren, dient hij zijn hartslag tussen 131 (70%) en 168 (90%) te houden.



- Hoofdzakelijk verbruik van suikers.
Training voor beoefenaars van wedstrijdsporten (met medisch certificaat).
- Gemengd verbruik van vetten en suikers.
Aanzienlijke verbetering van de aërobische efficiëntie.
- Hoofdzakelijk verbruik van vetten en verhoging van het verbruik van suikers.
Gematigde verbetering van de aërobische efficiëntie.
- Hoofdzakelijk verbruik van vetten en gering verbruik van suikers.
Beperkte verbetering van de aërobische efficiëntie.

Recline Forma gebruiken



WAARSCHUWING

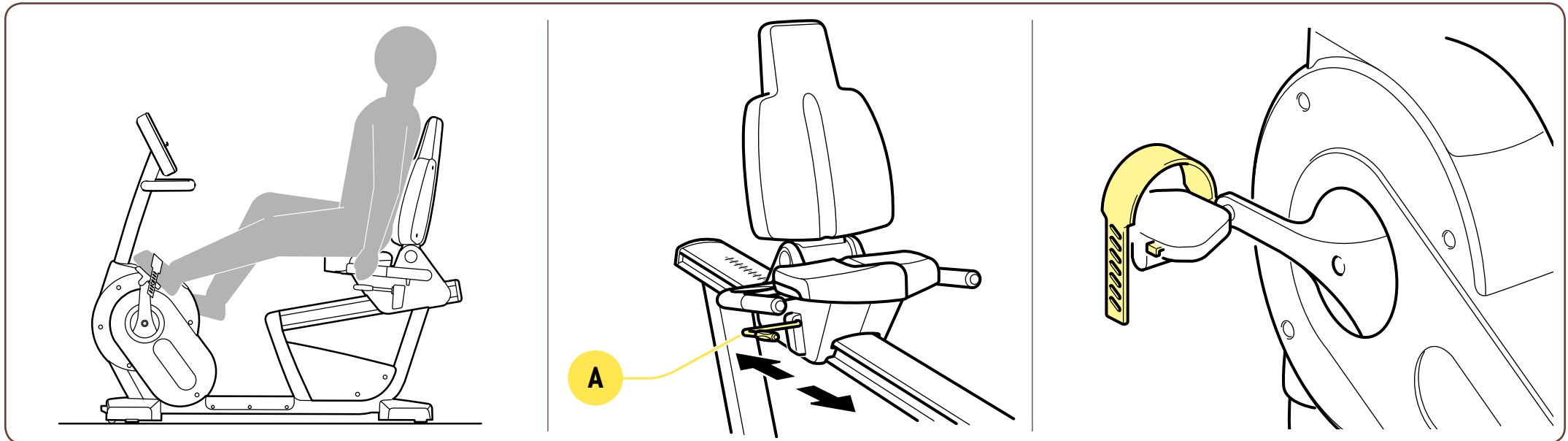
Recline Forma is uitsluitend bestemd voor het gebruik waarvoor het ontworpen en vervaardigd is, ofwel als fietsergometer. Elk ander gebruik is oneigenlijk en daardoor gevaarlijk.

Neem op het zadel plaats met het bovenlichaam tegen de rugleuning; pak met de handen de handgreep vast die zich naast het zadel bevinden. Wanneer het pedaal zich in de voorste positie bevindt, moet het been bijna geheel gestrekt zijn.

Elke andere positie, bijvoorbeeld met maar één been of zonder de handgrepen aan beide zijden vast te pakken, of ook met te gestrekte of gebogen benen, kan instabiliteit en/of een verkeerde beweging van de ledematen veroorzaken en dus pijn in verschillende delen van het lichaam tot gevolg hebben.

Om de stand van het zadel vooruit of achteruit te verstellen, dient u aan de hendel (A) onder het zadel te trekken.

Om de banden van de voetpedalen af te stellen het lipje lostrekken en het in het voor de betreffende voet geschikte gleuf steken.



ReclineForma_nI-AD
OSM00750



The Wellness Company