

# Recline Forma

Ръководство на потребителя

## Съдържание

---

1. Важни Указания за безопасност .....	3	11. Електрическо свързване .....	15
2. Лична безопасност .....	5	12. Включване и изключване .....	16
3. Идентифициране на оборудването .....	7	13. Поддръжка .....	17
4. Технически данни .....	8	а. Смяна на предпазителя .....	19
5. Описание на оборудването .....	9	14. Лесно разрешими проблеми .....	20
6. Аксесоари .....	10	15. Техническа поддръжка .....	21
7. Устройства за безопасност.....	11	16. Съхранение .....	22
8. Място на инсталацията .....	12	17. Бракуване .....	23
9. Преместване на оборудването .....	13	18. Наблюдение на сърдечната дейност.....	23
10. Нивелиране .....	14	19. Използване на Recline Forma .....	25

## **1 Важни изисквания за безопасност**

---

Винаги трябва да се консултирате с квалифицирано медицинско лице преди започване на нов хранителен режим или тренировъчна програма. Препоръчва се да се изследват и да сте информирани за всичко, което касае Вашето здраве.

Recline Forma е предназначен за търговска употреба.

Моля, прочетете всички инструкции, преди да използвате оборудването. Тези инструкции са написани, за да се гарантира Вашата безопасност и защитата на уреда.

При използване на електрически уреди, трябва да спазвате основните предпазни мерки.

### **Опасност !**

***За да намалите риска от токов удар, винаги изключвайте уреда от електрическия контакт незабавно след употреба и преди почистване или изпълнение на задачи по поддръжката.***

***За да намалите риска от изгаряне, пожар, токов удар или нараняване, вземете следните предпазни мерки:***

- Оборудването никога не трябва да се оставя без надзор, когато е включено. Изключете от контакта, когато не го използвате или преди да го почистите.

- Не позволявайте достъп на деца без надзор до оборудването; родителите и настойниците трябва да поемат отговорността за поверените им деца за да се избегне възникването на опасни ситуации. Децата трябва да бъдат наблюдавани отблизо, когато се използва оборудването.

Строго наблюдение от квалифициран персонал е необходимо, когато оборудването се използва от или е в близост до инвалиди или лица с увреждания.

- Използвайте оборудването само по предназначението му, както е описано в инструкциите за употреба. Изпълнявайте упражненията, за които оборудването е проектирано, следвайки указанията, дадени в ръководството за употреба. Всяка друга употреба се счита за неправилна и следователно опасна.

- Не използвайте приспособления, които не са препоръчани от Technogym.

- Никога не работете с оборудване, ако има повреден кабел или щепсел, ако не работи правилно, ако е било изпуснато или повредено, или е имало контакт с вода. В този случай, свържете се с екипа на Technogym по техническа поддръжка.

- Не придвижвайте оборудването за захранващия кабел и не използвайте кабела като дръжка.
- Дръжте кабела далеч от нагreti повърхности.
- Дръжте ръцете си далеч от движещите се части.
- Никога не пускайте и не поставяйте предмети в отворите на уреда.
- Не използвайте на открито. Не оставяйте уреда на открито, изложен на атмосферни влияния (дъжд, слънце, вятър и т.н.). Не излагайте уреда на водни струи.
- Не използвайте там, където се използват аерозолни продукти (спрейове) или има липса на кислород.
- За да изключите, включете всички контроли до изключено положение, след това извадете щепсела от контакта.

**Внимание!**

***Правилното свързване на оборудването е само към заземен контакт. Вижте заземителни инструкции.***

**ЗАПАЗЕТЕ ТЕЗИ ИНСТРУКЦИИ**

## 2 Лична безопасност

---

Преди започване на всяко упражнение се препоръчва да прочетете цялото ръководство изцяло и да се запознаете с оборудването.

Преди да започнете тренировъчната си програмата, консултирайте се с лекар за съвет и какви ограничения трябва да спазвате при използване на оборудването.

Хората със специфични физически оплаквания могат да използват оборудването само под строгия надзор на лекар, специализиран в конкретната област.

Ако не се чувствате добре по време на тренировка (виене на свят, болки в гърдите и т.н.), спрете упражнението незабавно и се консултирайте с лекар.

Ако съобщението "висок процент на сърцето" се появява по време на упражнението, сърдечният Ви ритъм е твърде висок и трябва да се коригира упражнението.

Уверете се в началото на всяко упражнение, че сте в правилната позиция и всички части на оборудването са на мястото си.

Изберете подходящи упражнения за физическите Ви характеристики и здравословно състояние, като започнете с леки натоварвания.

Не се претоварвайте до изтощение. Ако усетите болка или необичайни симптоми, спрете тренировката си незабавно и се консултирайте с Вашия лекар.

Неправилните или прекомерни упражнения могат да доведат до физическо изтощение.

Носете правилните дрехи и обувки по време на тренировка, без да са много широки. Вържете назад дългата коса. Дръжте дрехи или кърпи далеч от движещите се части.

Не използвайте оборудването в присъствието на малки деца или домашни любимци.

Уверете се, че оборудването е напълно сглобено, преди да го използвате. Проверявайте уреда преди всяка употреба. Не тренирайте с уреда, когато то не работи правилно.

Сглобете и използвайте оборудването на твърда, равна повърхност.

Дръжте всички електрически компоненти, като охранващият кабел и I / O ключ, далеч от течности за да предотвратите токов удар.

Поддържайте оборудването в добро състояние. Ако има признаци на износване, свържете се с Technogym за техническа поддръжка.

Не се опитвайте да ремонтирате оборудването сами.

Оборудването не трябва да се поставя в близост до източници на топлина или в близост до източници на електромагнитни вълни (например

телевизори, електрически мотори, антени, мобилни телефони и др.).

Въпреки че оборудването е проектирано и построено в съответствие с изискванията за безопасност, има някои зони, в които се крият невидими опасности. Трябва да бъдете много внимателни, за да се намалите опасността от злополука.

### **Внимание !**

Techpogum S.p.A. ще бъдат държани отговорни за оборудването, само ако се спазват следните предпазни мерки:

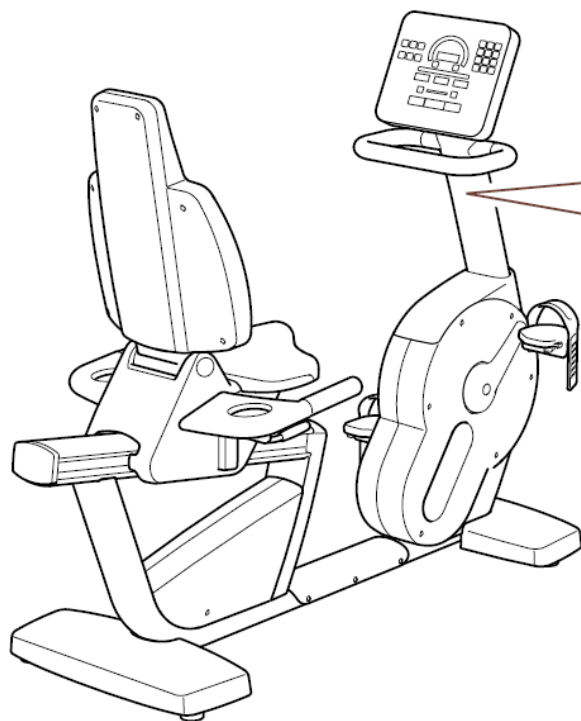
- Оборудването трябва да се използва, както е посочено;
- Ръководството на потребителя трябва да се чете внимателно;
- Мястото за монтиране трябва да отговаря на изискванията, посочени в инструкциите за употреба;
- Електрическата система трябва да отговаря на стандартите и нормативните изисквания на страната, в която ще се ползва оборудването;
- Инсталирането, поддръжката и настройките трябва да се извършват от квалифицирания персонал Techpogum или лица, упълномощени от Techpogum;
- Трябва да се носи подходящо облекло;
- Хавлиени кърпи и други предмети, които не трябва да се постави върху оборудването.

Techpogum не е отговорен за щети, дължащи се на повреди, причинени от неоторизиран сервиз, злоупотреба, злополука, небрежност, неправилен монтаж или инсталиране, отломки от всякакви строителни дейности в околната среда на продукта, ръжда или корозия като резултат от местоположението на продукта, промени или модификации без писменото разрешение на Techpogum или за отказ от Ваша страна да използва, експлоатира и поддържа продуктът, както е посочено в настоящото ръководство на потребителя.

### 3 Идентификация на оборудването

---

Етикетът за идентичност на оборудването предоставя информация:



Име и адрес на производителя

Наименование на продукта

Електрически спецификации

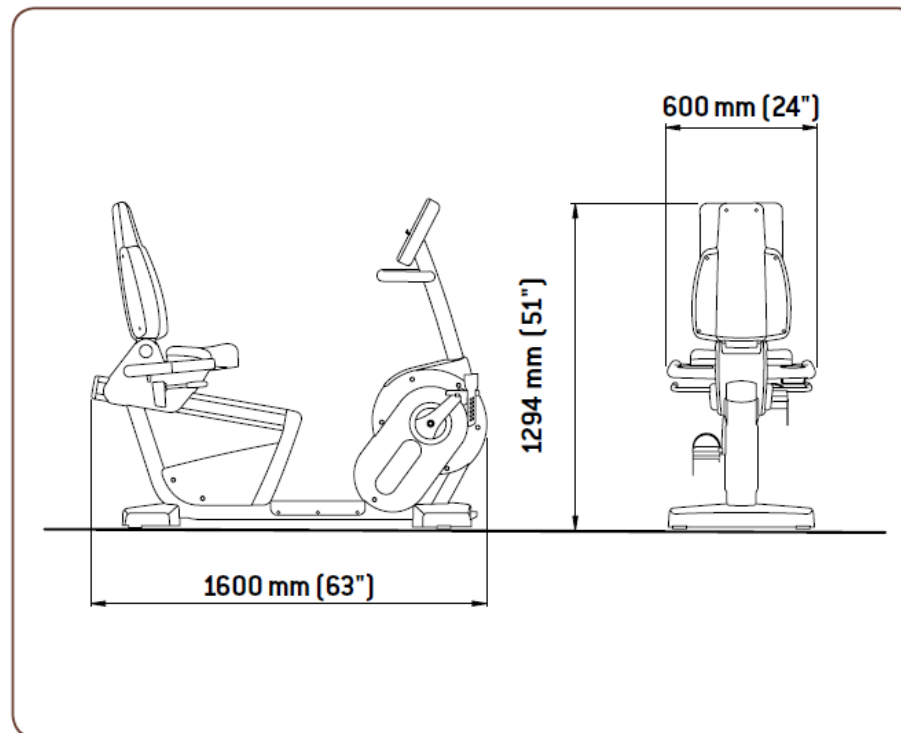
Класификация на оборудването

Сериен номер и дата на производство

Код на продукта

#### 4 Технически данни

Bike Forma	
Захранване	100,240 Vac 50/60 Hz
Максимална мощност	100 VA макс
Предпазители	2 x 3,15 A (F)
Тегло на оборудването	81 кг
Максималено тегло на потребителя	180 кг
Време	0-999 мин. $\pm$ 1%
Разстояние	0.99-99 km $\pm$ 5% (0.99-99 ми $\pm$ 5%)
Спирачната сила	40-500 W $\pm$ 10%
Степен на защита	IP 20
Работна температура	от 5 ° C до 35 ° C
Клас на електрическата изолация	Клас I
Марки и сертификати	CE



Уредът не е водоустойчив!



## 5 Описание на оборудването

**1 - Контролен панел:** контролира всички налични функции, от създаването на тренировъчни програми до преглед на съобщенията и свързаната с тях информация.

**2 – Челна дръжка:** можете да си погнете с нея при качване или слизане от оборудването.

**3 - Седалка:** с регулируема височина и облегалка.

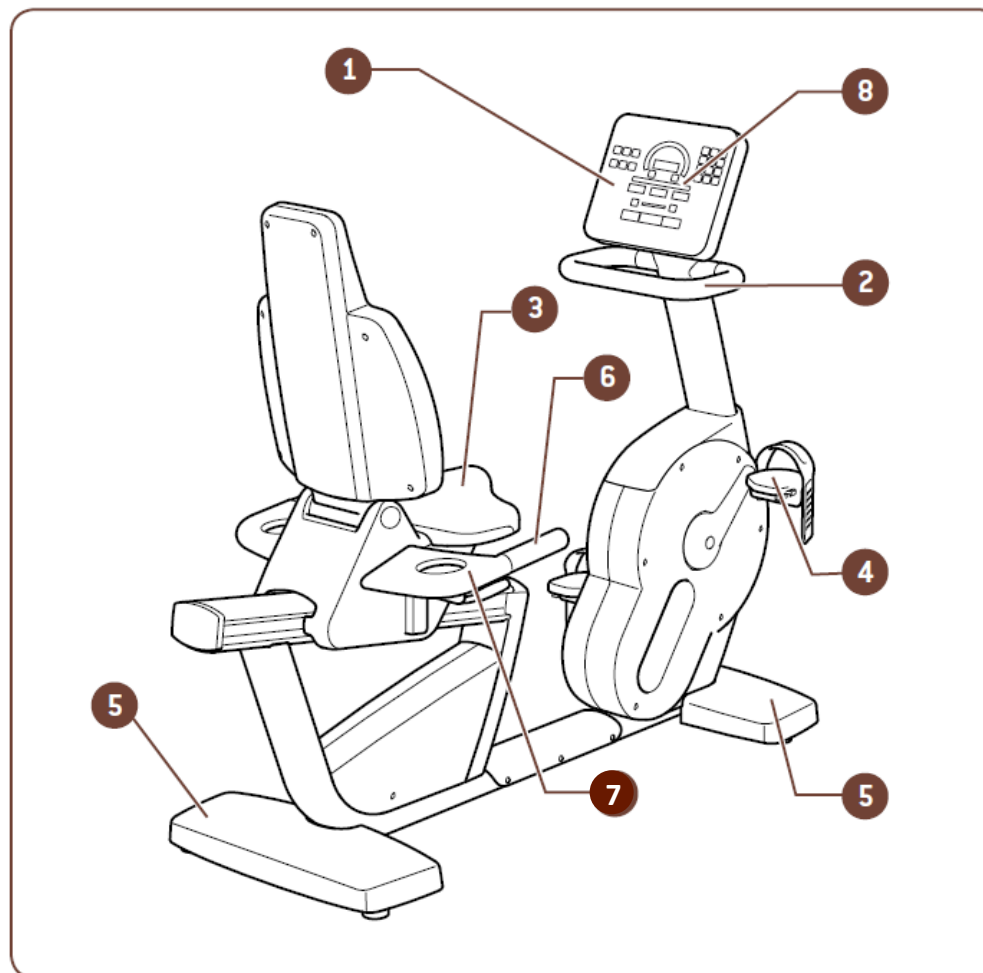
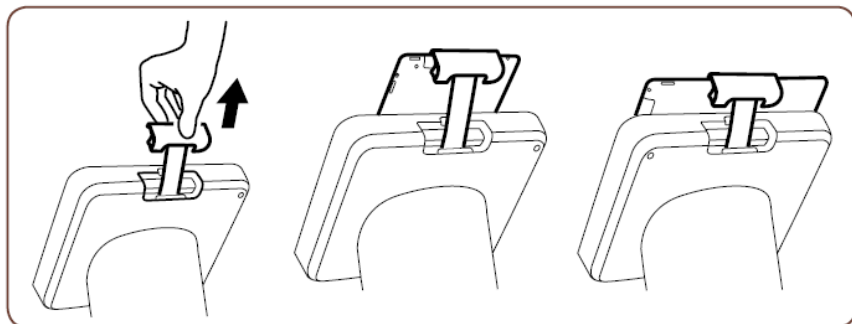
**4 – Педали** с регулируеми презрамки за по-стабилна позиция на краката.

**5 - Основи** на оборудването.

**6 – Странични ръкохватки:** можете да се държите за тях по време на тренировка за подобряване на позицията.

**7 – Поставка за бутилка:** за правостоящо шише за вода или други елементи по време на тренировка.

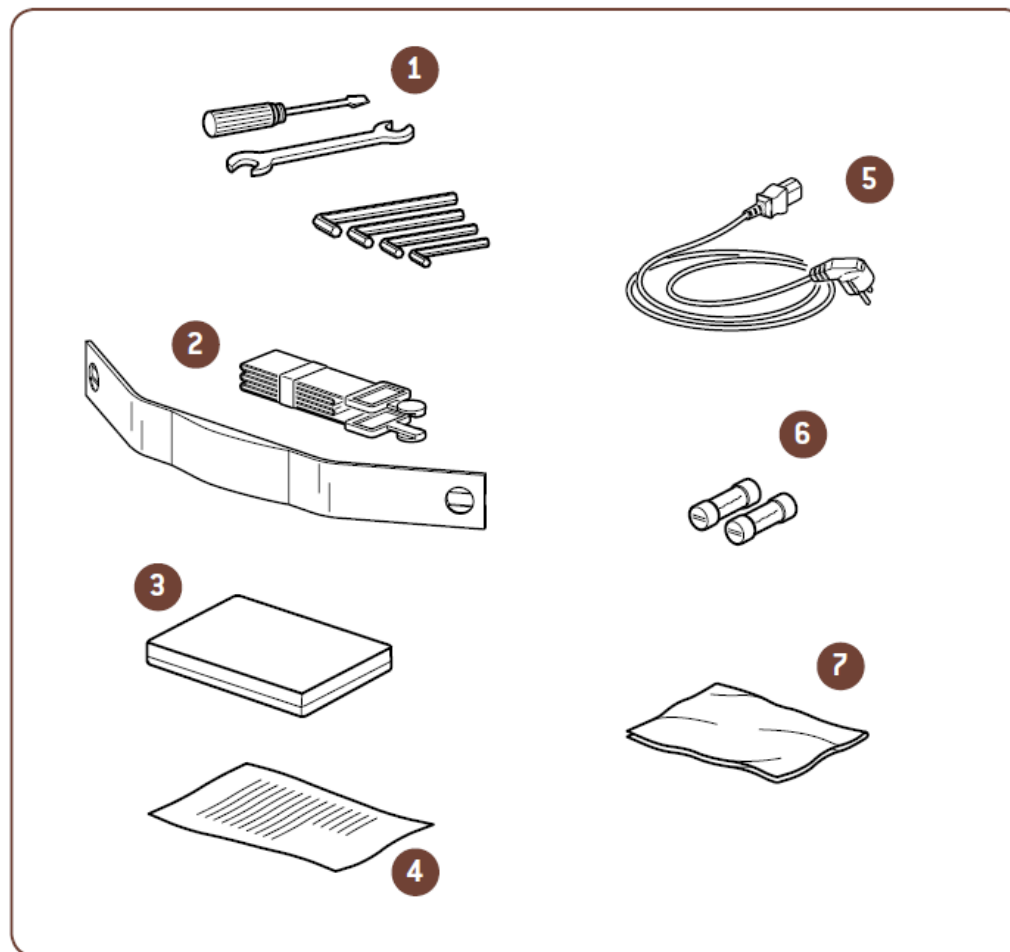
**8 – Допълнителна приставка:** за поставяне на списания, книги или таблет и други електронни устройства. Таблетът могат да бъдат фиксирани, както е показано.



## 6 Аксесоари

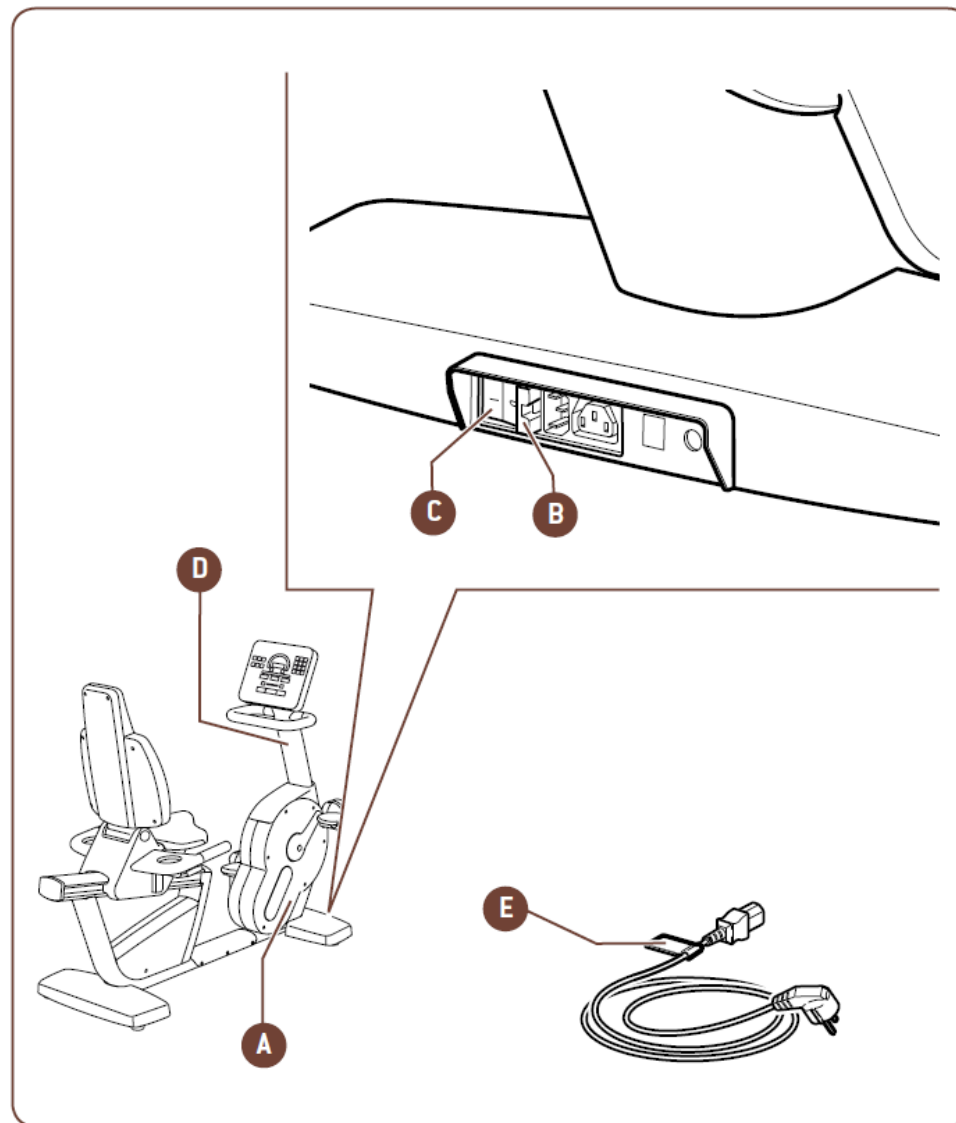
Приложеният комплект включва следните аксесоари:

- 1 - Комплект гаечни ключове
- 2 - Лента за наблюдение на сърдечната честота
- 3 - Ръководство на потребителя
- 4 - Гаранционна карта
- 5 - Захранващ кабел
- 6 - Резервни предпазители 2 x 3,15 A (F)
- 7 - Кърпа за почистване



## 7 Устройства за безопасност и предупреждения

- A** - Фиксиран достъп до вътрешността на оборудването.
- B** - **Предпазители:** защита на електрическите части на оборудването
- C** - **Главен прекъсвач:** захранва и изключва оборудването.
- D** - Етикетът, прикрепен към рамката под контролния панел посочва електрическите спецификации на оборудването.
- E** - Етикетът закрепен за захранващия кабел посочва електрическите спецификации на кабела.



## 8 Място на инсталация

---

За да се гарантира безопасното, комфортно и ефективно използване на оборудването при инсталирането му трябва да се съобразят някои специфични изисквания; по-специално, преди да изберете къде ще инсталирате оборудването, се препоръчва да проверите следното:

- Температурата да е между 10 ° C и 25 ° C;
- Достатъчно въздух да циркулира, влажността да е между 20% и 70% по време на тренировка;
- Осветлението да е достатъчно добро, за да бъде помещението безопасно и спокойно място, където да се проведе тренировката;
- Да има безопасна зона на свободно пространство около съоръжението;
- Подът да е плосък, стабилен и без вибрации, и достатъчно силен, за да понесе тежестта на оборудването плюс това на потребителя.

Мястото за монтиране трябва да бъде съобразено с всички задължителни разпоредби.

### **Внимание !**

**Не излагайте оборудването на пряка слънчева светлина.**

**Не инсталирайте оборудването в райони с високи нива на влажност, например в близост до плувни басейни, хидромасажни вани или сауни.**

## 9 Преместване на оборудване

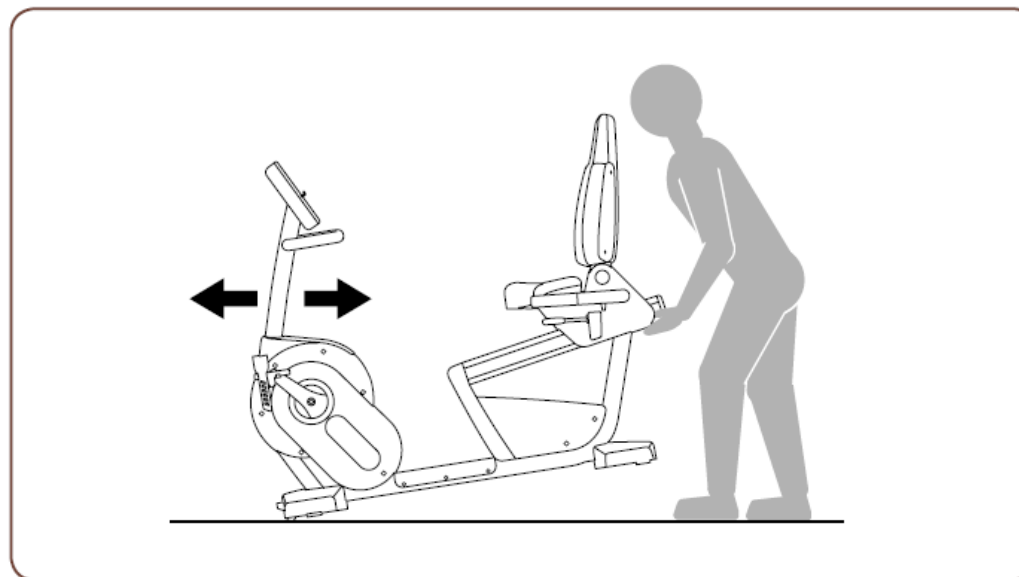
### Внимание!

**Преместването на оборудването да се извършва с голямо внимание, за да се избегне преобръщане.**

След преместване на оборудването винаги проверявайте, че е на едно ниво с цел да се гарантира правилното функциониране.

Оборудването има две фиксирани предни колела и може да бъде преместено с напълно повдигната седалка.

Натиснете жълтия лост, разположен под задната част на седалката за да я повдигнете. Изтеглете леко оборудването, както е показано на илюстрацията и го нагласете напред или назад.



## 10 Нивелиране

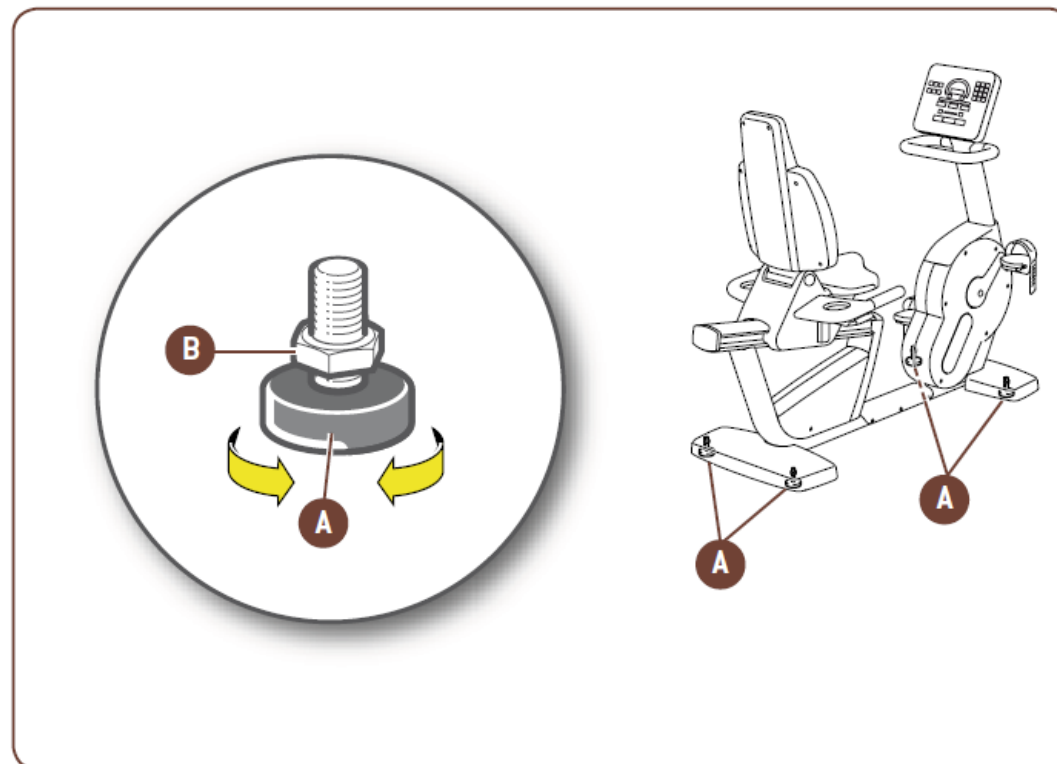
Уверете се, че уредът е поставен правилно върху пода.

Ако не е, оборудването трябва да се нивелира.

Разхлабете контрагайката (B).

Развийте или завийте крак (A), докато рамката е стабилна.

След коригиране затегнете контрагайката (B).



## 11 Електрическо свързване

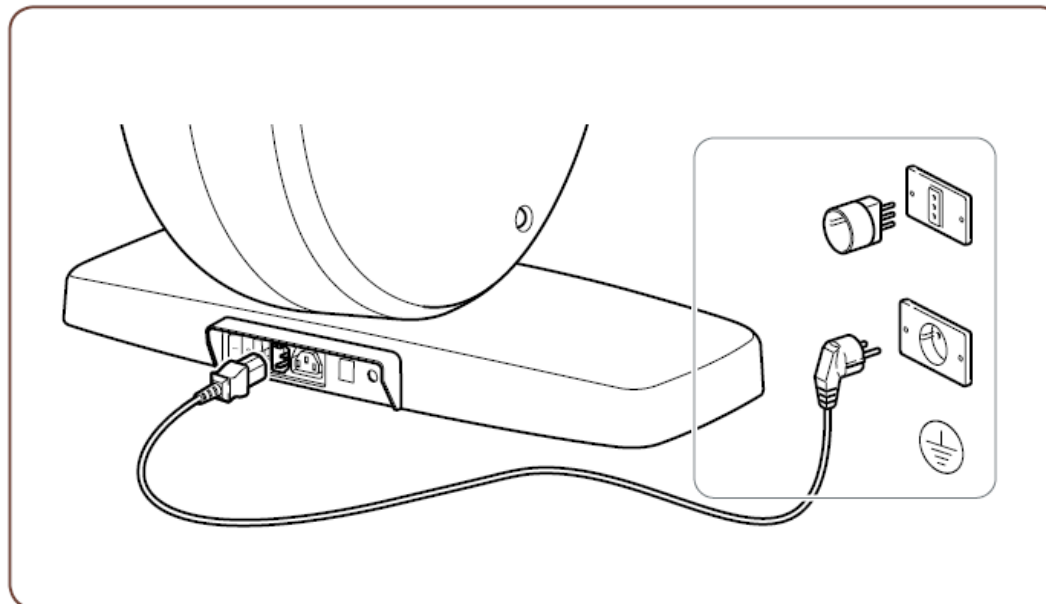
Преди да свържете оборудването към електрическата мрежа, уверете се, че електрическата инсталация отговаря на задължителните разпоредби. Проверете спецификациите на корпуса за захранването на етикета на оборудването.

### **Предупреждения !**

**Контактът трябва да се намира на място, където включването и изключването да може да се направи лесно и безопасно.**

**При включването на главния прекъсвач на оборудването трябва да бъде в положение 0 (т.е. оборудването трябва да бъде изключено).**

**Проверявайте периодично състоянието на захранващия кабел.**



Първо включете захранващия кабел на оборудването в контакта, а след това самото оборудване.

Продуктът трябва да бъде заземен. При неизправност или повреда, заземяването осигурява електрически ток по пътя на най-малкото съпротивление за да се намали риска от токов удар. Продуктът е оборудван със заземителен захранващ кабел и със заземителен щепсел. Щепселът трябва да бъде включен в подходящ контакт, който е правилно монтиран и заземен в съответствие с местните закони и наредби.

### **ОПАСНОСТ !**

**Контактите на захранването трябва да бъдат заземени. Ако не, сухопътната връзка трябва да се инсталира от квалифициран електротехник, преди да свържете оборудването към електрическата мрежа.**

**Неправилното свързване на захранването може да доведе до токов удар. Консултирайте се с квалифициран електротехник, ако имате съмнения за това дали продуктът е правилно заземен. Не модифицирайте щепсела с продукт, ако той не се побира в контакта или няма инсталиран подходящ контакт от квалифициран електротехник.**

## 12 Включване и изключване

За да включите оборудването поставете главния прекъсвач на позиция "I".

След бърза проверка на системата (Reset), оборудването е готово за употреба.

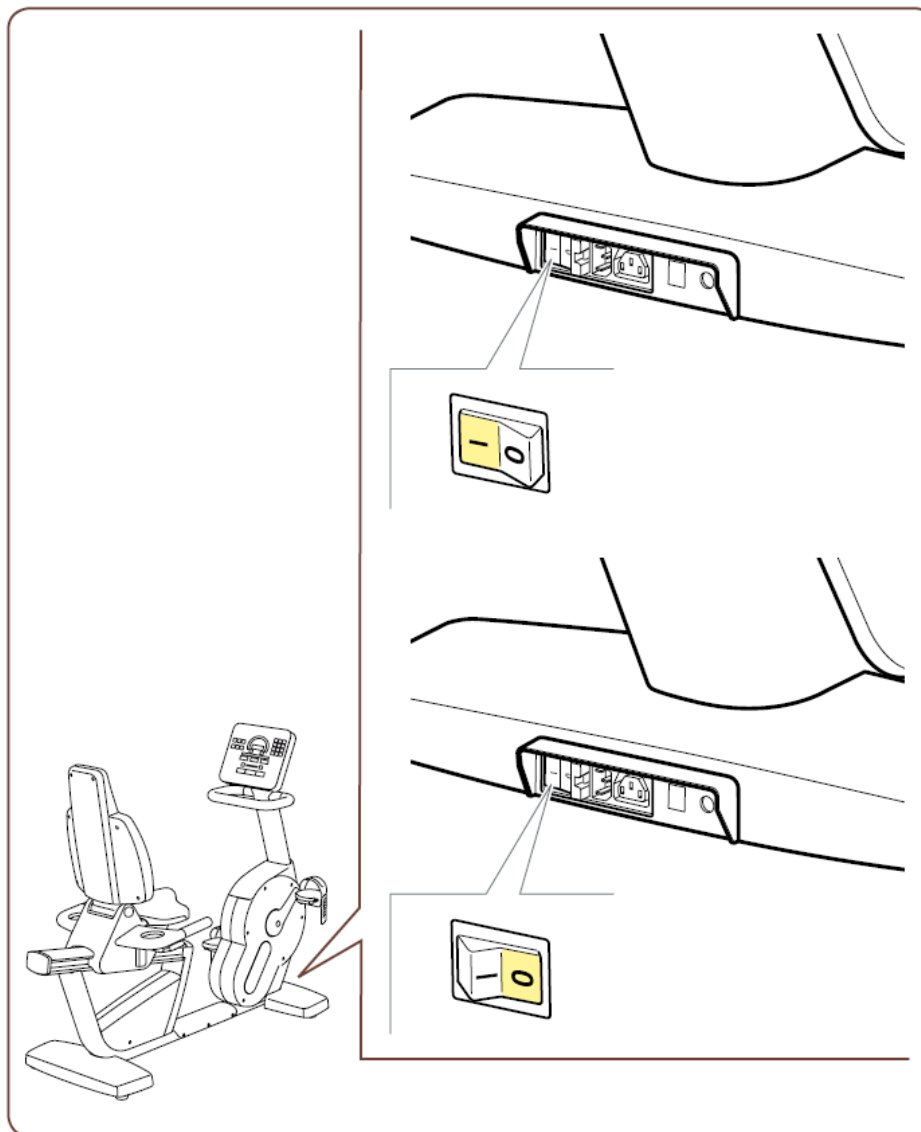
За изключване на оборудването, поставете главния прекъсвач до положение "0" (изключено).

Оборудването трябва да бъде изключено само в края на тренировката, когато е в режим на готовност.

Ако не се очаква оборудването да се използва дълго време, трябва не само да го изключите, но и да извадите щепсела от контакта.

### Внимание !

Ключът е за включване на оборудването, но не го изолира напълно от напрежението на електрическата мрежа, дори и в положение "0" (изключено). За пълна изолация трябва да изключите щепсела на захранването.





## 13 Поддръжка

---

### **Предупреждения !**

**Безопасността на оборудването е гарантирана само при условие, че внимателно се проверява за признаци на увреждане и / или износване.**

Дефектните и износени компоненти се заменят веднага или алтернативно оборудването се премахва от експлоатация.

За действия по поддръжката, описани в това ръководство, обадете се на сервизните експерти на Technogym.

Почистване и грижи за оборудването

Оборудването трябва винаги да се поддържа чисто и без прах, в съответствие с нормална хигиена и санитарните правила.

За да почистите контролния панел, се процедира, както следва:

- Изключете устройството чрез превключване на ключа до 0;
- Изключете кабела на оборудването от контакта;
- Почистете контролния панел с влажна, но не мокра кърпа.

Всяка седмица, пълно почистване на оборудването:

- Почистване на външните части на оборудването, изключено, с влажна гъба;
- Преместване на оборудването на една страна, така че да можете с вакуум да почистите под него.

Не използвайте химикали или разтворители. Не използвайте абразивни продукти на полираните части.

### **Внимание !**

**Не търкайте твърде усилено контролния панел.**

## Проверки

**Предупреждения :**

Рутинната поддръжка, настройките и смазването на уреда трябва да се извърши от техническите експерти на Technogym.

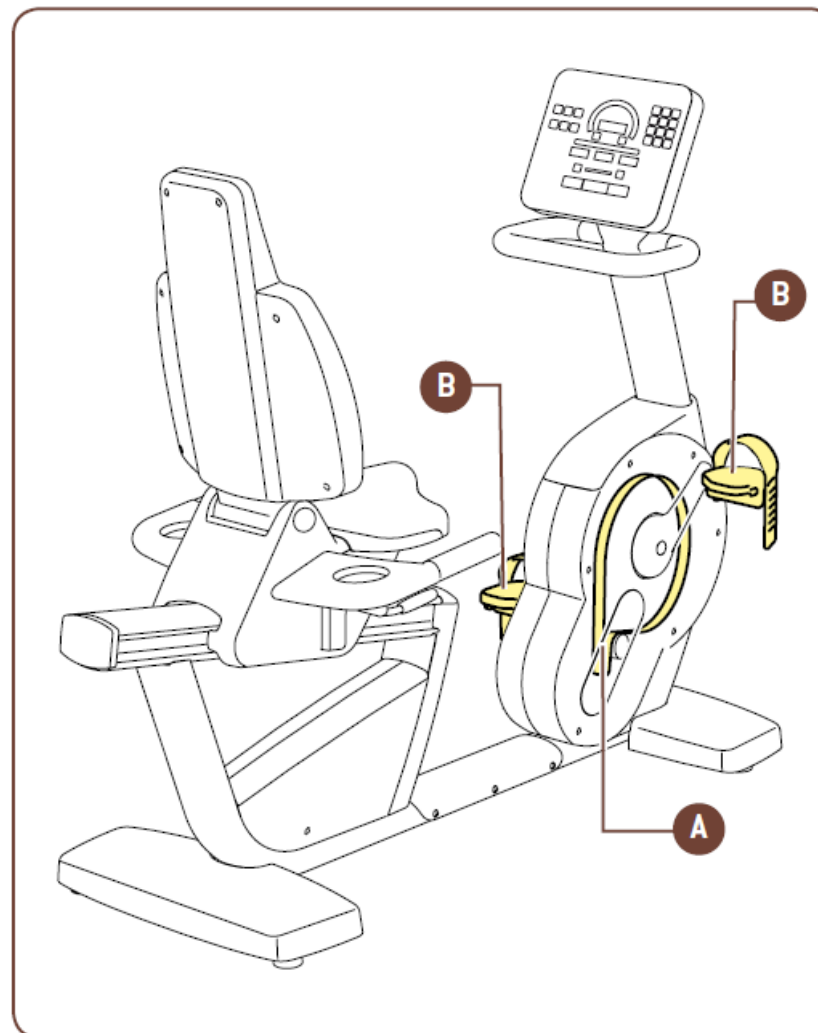
Преди да започнете каквато и да е работа, изключете устройството чрез превключване на ключа в положение 0 и извадете захранващия кабел от контакта.

**Позиция А – Ремък на предавката**

Проверка от износване

**Позиция В – Педали**

Проверка на състоянието



### 13.а Смяна на предпазители

#### **Предупреждения !**

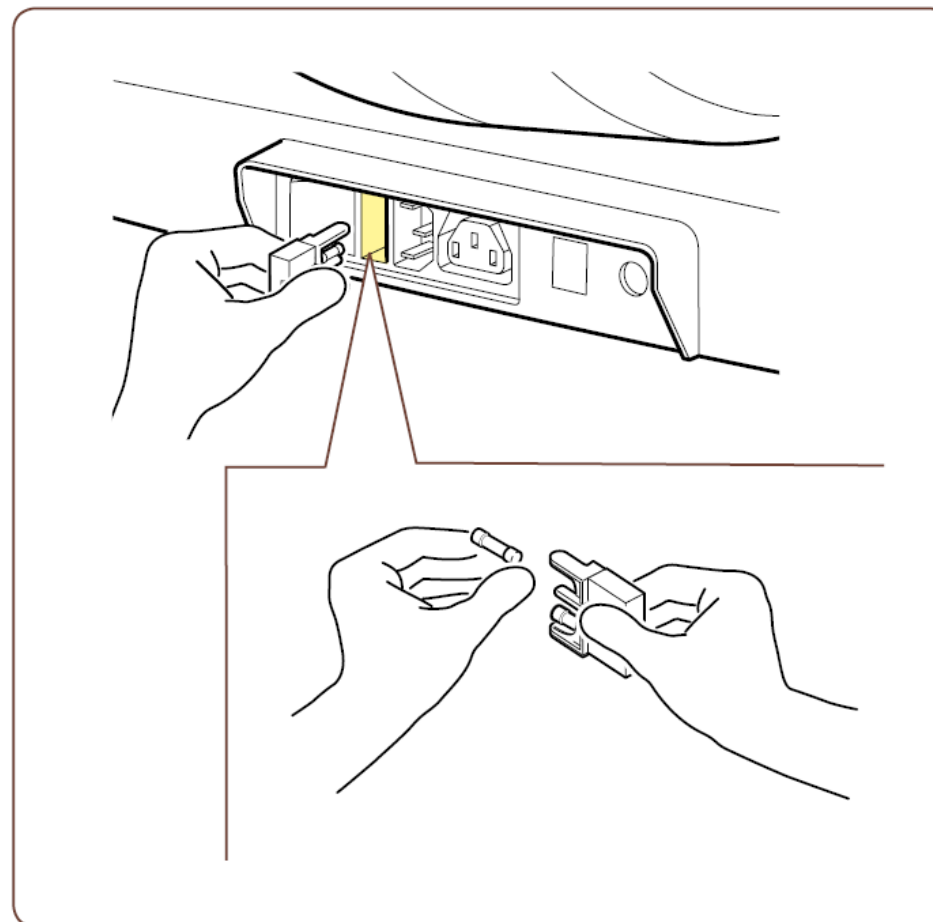
**Предпазители трябва да бъдат сменени от техническите експерти на Technogym.**

**Преди смяна на предпазители, изключете оборудването чрез превключване на ключа 0 и извадете щепсела на захранващия кабел от контакта.**

Извадете държача на предпазителя, чрез натискане на лоста.

Сменете изгорелия предпазител с нов;

Поставете държача на предпазителя обратно в гнездото му, докато щракне правилно.



## 14 Лесно разрешими проблеми

В таблицата по-долу са изброени поредица от проблеми, които могат да възникнат по време на нормалното използване на оборудването. Ако дадените решения не отговарят на Вашите въпроси или проблемът е различен, обърнете се към нашите технически експерти на Technogym.

Проблем	Причина	Средство
Оборудването не се включва	Недостатъчност на мрежовото захранване	Проверете дали захранващия кабел е включен в контакта.
	Недостатъчност на мрежовото захранване	Проверете захранването в контакта под въпрос, като включите друг уред, който определено работи
	Захранващия кабел е повреден	Свържете се с техническите експерти на Technogym
	Главния прекъсвач е изключен	Включете главния прекъсвач
	Изгорял предпазител	Техническите експерти на Technogym ще заменят изгорелия предпазител с резервен
Прекалено много шум	Обикновено се случва при оборудване, което не е нивелирано добре	Проверете позицията и нивото на уреда
	Повредено оборудване при пренасяне	Свържете се с техническите експерти на Technogym
Неправилни или ненадеждни данни на оборудването	Оборудването е поставено в непосредствена близост до източник на радиосмущения (например електрически домакински уред)	Преместете или оборудването на друго място или източниците на смущения
Проблеми в разчитането на сърдечната честота	Проверете дали има други предаватели, разположени в близост	Преместете оборудването достатъчно далеч, за да спрете интерференцията на сигнала (минималното разстояние между две единици е 80 см)

### Внимание !

**В оборудването протича ток с високо напрежение: само упълномощени лица могат да извършват вътрешни ремонти.**

## 15 Техническа поддръжка

---

Услугите на Technogum по техническата поддръжка предвиждат:

- Телефонна консултация;
- Информация за услугите, които се покриват от гаранцията на оборудването;
- Обслужване на място;
- Доставка на оригинални резервни части;

Когато се свържете с техническите експерти на Technogum трябва да имате готовност да дадете следната информация:

- Модел на оборудването;
- Дата на покупката;
- Сериен номер;
- Точно описание на проблема;

### **Внимание !**

**Ремонтната дейност по оборудването от лица, несертифицирани от Technogum обезсилва гаранцията.**

## 16 Съхранение

---

Ако се очаква дълъг период на неизползване, оборудването се препоръчва да се съхранява по следния начин:

- На сухо, чисто място, покрито с кърпа, за да го предпазите от прах
- При стайна температура между 10 ° C и 25 ° C и относителна влажност между 20% и 60%.

За по-добро съхранение, използвайте оригиналните опаковъчни материали.

## 17 Бракуване

---

Винаги се гарантира, че оборудването не представлява опасност за хората; въпреки това не позволявайте на деца да си играят с него. Като предпазна мярка, ако оборудването не се използва за дълго време, изключете го от електрическата мрежа.

Изхвърляне на оборудването на открито- на обществени места или в частни площи, използвани от обществеността, е забранено.

Оборудването е направено от рециклируеми материали като стомана, алуминий и пластмаса, които трябва да се изхвърлят в съответствие с градските отпадъчни разпоредби.

### **Изхвърляне на лентата за измерване на пулса**

Лентата за измерване на пулса, която предава данни за Вашата сърдечна честота, не се прави от рециклируеми материали и следователно не трябва да се изхвърля на открит терен.

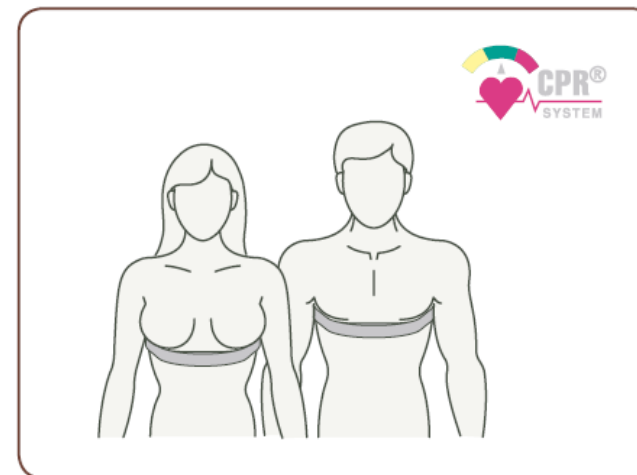
## 18 Наблюдение на сърдечната честота

Оборудването е в състояние да измерва тенденциите на сърдечната честота, с помощта на лента за гърдите Polar T31.

Трябва да има не повече от един предавател в обхвата на прием: в противен случай приемника може да получи различни сигнали в същото време и да даде неверни показания за сърцето.

Показанията за сърдечната честота, няма да бъдат точни в близост до източници на електромагнитни лъчения (телевизори, мобилни телефони и др.).

Ако имате някакви съмнения относно достоверността на показанията, свържете се с техническите експерти на Technogym.



### **Предупреждения !**

**По време на тренировка е много важно, сърдечната честота никога да не е над 90% от максималната Ви скорост (освен ако не сте спортист, ангажиран в спортни състезания).**

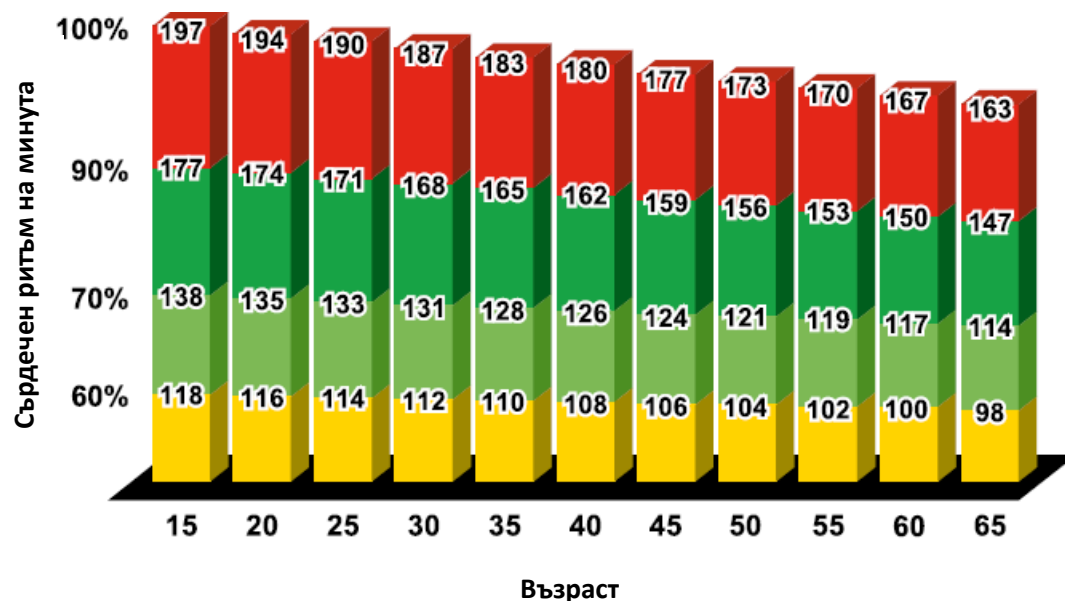
**Единствената функция на пулсомера е да покаже сърдечната честота по време на тренировка и не може да се използва за медицински сърдечни диагнози от какъвто и да било вид. Сърдечната честота, показана на дисплея е само примерна и не може да се счита за абсолютно сигурна.**

Таблицата по-долу показва оптимални нива на пулса във връзка с възрастта и целта на тренировката. Теоретично максималната сърдечна честота (100%) се изчислява въз основа на възрастта, като се използва формулата:  $HR_{Max} = 207 - 0,7 \times \text{възраст}$  (RL Gelish et Alii, Med Sci Sport Exerc, 2007 Май, 39 (5): 281).

Аеробни упражнения, изпълнявани в сърдечната честота между 60% и 70%, главно изгарят мазнините като източник на енергия.

Когато правите аеробни упражнения със сърдечна честота от 70% до 90% главно се стимулира кръвообращението.

Например, ако някой, на възраст между 30 иска да изгаря мазнини, сърдечната честота по време на тренировката трябва да се поддържа между 112 (60%) и 131 (70%), ако той или тя иска да подобри сърдечно-дихателния си капацитет, сърдечната честота трябва да се поддържа между 131 (70%) и 168 (90%).



- Преобладава горенето на захари.  
Тренировка за спортисти, които участват в състезания (с медицинско свидетелство).
- Комбинирано горене на мазнини и захари.  
Значително подобрение на аеробната ефективност.
- Преобладава изгарянето на мазнини и повишено такова на захари.  
Умерено подобрение на аеробната ефективност.
- Преобладава изгарянето на мазнини и по-малко на захари.  
Ограничено подобряване на аеробната ефективност.



## 19 Използване на Recline Forma

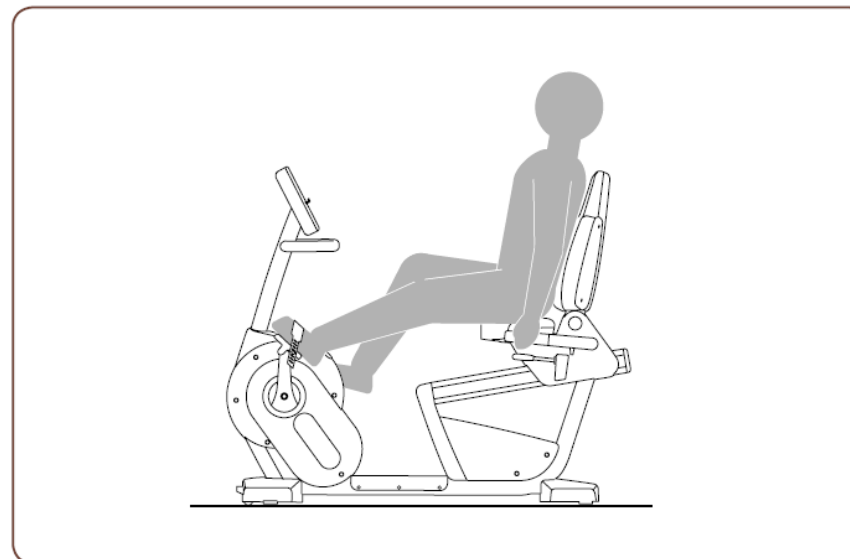
---

### **Внимание!**

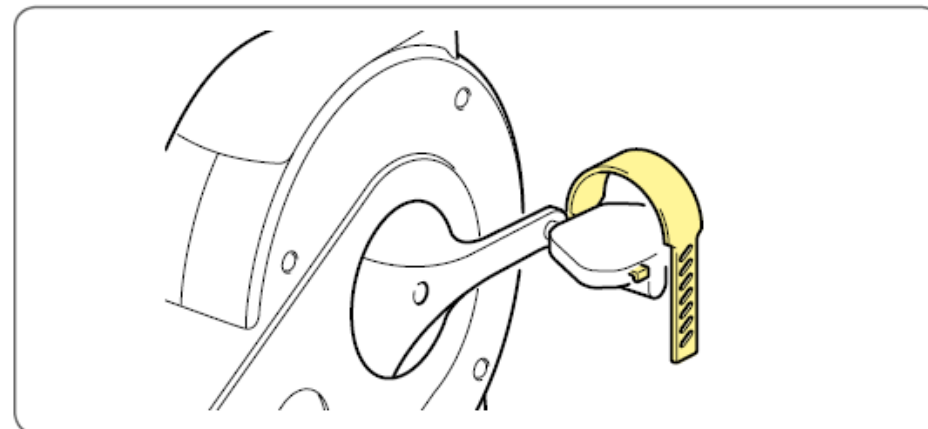
**Recline Forma трябва да се използва само по предназначение, т.е. като велоергометър. Всяка друга употреба на оборудването трябва да се счита за неправилна и следователно опасна.**

Качете се на седалката и опрете гърба си в облегалката. При това положение, краката Ви трябва да са в почти изпънато положение, когато педалите са на предна позиция.

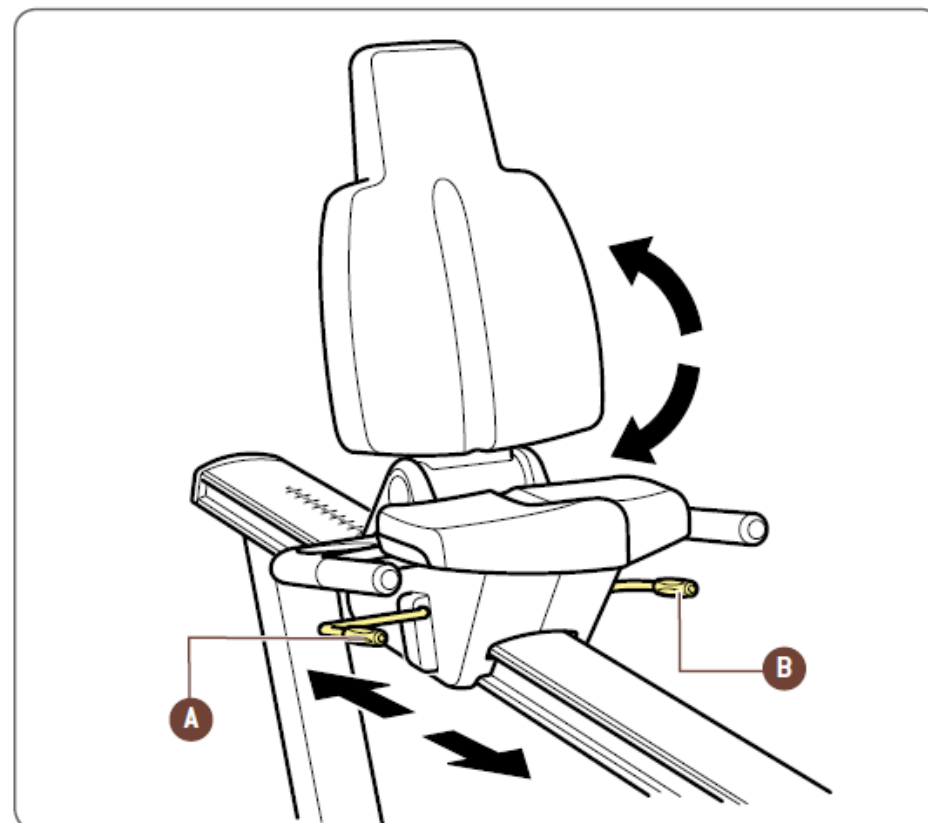
Всяко друго положение на тялото – например само с един крак върху педалите или с прекалено изпънати крака, или пък много свити – може да причини нестабилност и да предизвика болки след упражнение.



За да нагласите каишките на педалите, издърпайте настрани езика на лентата и след това я фиксирайте в желаня отвор според големината на вашия крак.



За да предвижте седалката напред или назад, повдигнете лоста **A**, който се намира от дясната страна под седалката. За да настроите положението на облегалката, повдигнете лост **B**, който се намира от лявата страна под седалката.



**Предупреждения !**

**Избягвайте страничните движения. Въртете педалите само когато сте в правилно седнало положение.**

**Атама Уелнес енд Спа ООД**

Официален дистрибутор на Техноджим за България

София 1113, бул. „Цариградско шосе“ 101

(бизнес център Актив)

Тел.: **02/9715810**

e-mail: [office@atama.bg](mailto:office@atama.bg)

[www.technogym.bg](http://www.technogym.bg)  
[www.atama.bg](http://www.atama.bg)  
[www.forma.atama.bg](http://www.forma.atama.bg)