

NuStep[®] T4r

卧式多功能健身机

用户手册



Transforming Lives[®]

目录

简介	4
安全说明	5-6
安装和摆放	7
T4r特性概览	8
T4r StrideLock®	9
锻炼前的准备工作	10-11
控制台操作	12-13
程序	14
控制台配置和系统信息	15
导出锻炼数据和产品数据	16
预防性保养	17
保修和序号信息	18
获取客户服务和零部件	19
更换电池	20
技术数据	21
规格	22
安全通知	23-24
EMC表	25-28
美国FCC合规性与IEC/EN 55011合规性	29

简介

感谢您购买NuStep® T4r卧式多功能健身机 — 一款可以有效改善心血管和全身健康的创新型产品。

T4r卧式多功能健身机适用于物理治疗、心肺康复、运动医学以及常规的健身用途。

NuStep卧式多功能健身机在全身运动领域设立了前所未有的标准。通过在自然的坐姿下实现流畅的步进运动，NuStep可锻炼到所有主要肌群，让您以舒适的坐姿进行有效的心血管锻炼。

独一无二的设计可让您以模拟步行的单一、联动、流畅的动作运动四肢，此外还具有阻力训练的优势。同时运动上半身和下半身，使更多肌肉得到锻炼，并燃烧更多卡路里。

作为卧式多功能健身机的发明者，NuStep是开发安全、有效而且使用方便的全身运动系统领域的领导者。我们的产品广泛用于全球各地的医疗机构、健身中心和老年公寓，数百万NuStep用户通过锻炼改变了自己的生活，即使他们已没有使用其他健身器材的能力也依然能够锻炼。

感谢您购买我们的健身机，同时欢迎您加入日益壮大的NuStep用户网络。

安全说明

	 警示	 警告
这是安全警告符号。它用于提醒注意有关人身安全的说明。请阅读并遵守该符号后的所有安全信息，以避免误用可能导致的受伤或死亡。	“警示”表示潜在的危险情形，如果不设法避免，将可能造成轻度或中度的人身伤害。它也可以用于对不安全的操作进行提醒。	“警告”表示潜在的危险情形，如果不设法避免，将可能造成严重人身伤害甚至死亡。

 警告
未经制造商授权，不得改装本设备。 不正确地使用或过度使用本产品锻炼可能会对健康造成损害。 心率监测系统显示的数据可能存在误差。过度锻炼可能造成严重人身伤害甚至死亡。如果您在锻炼时感到头晕目眩，请立即停止锻炼。

安全说明

 警示

开始任何锻炼计划前请咨询您的医生。

如果您有身体残疾或健康问题，则必须在有人监督的情况下进行锻炼。

如果您在使用本产品时觉得头晕目眩，请立即停止锻炼，寻求医疗帮助或建议。

如果您患有任何类型的心脏病、高血压、糖尿病、呼吸道疾病或有任何其他健康问题，或者您已怀孕，则必须按医生的医嘱使用本产品。

在使用本产品以前请阅读本手册，并保留本手册以备将来参考。

锻炼时必须穿鞋并穿着适当的服装。

如果本产品已损坏或无法工作，请勿操作本产品。定期检查产品是否有损坏或磨损。务必及时更换有缺陷的组件。

操作过程中，请勿对本产品进行保养或维修。

确保座椅位置和上臂杆位置处于适合您的正确位置。请勿过度拉伸腿部或手臂。

请不要让儿童使用本产品。

切勿在有儿童和/或宠物的环境中使用本产品。

如果心率、瓦特、代谢当量(METS)

 警示

和卡路里等参数的准确性关乎患者的健康和安全，则不宜使用本产品的上述参数显示作为评判标准。

本产品能够承受的用户最大体重为400磅（182公斤）。

请勿独自搬抬本产品。T4r非常重，其重量达210磅（95公斤）。

为避免受伤或损坏产品，移动本产品时请务必找人协助。请使用适当的方法和工具搬抬本产品。

为避免受伤，请勿将手插入机身外壳上的任何开口。

为确保安全地运行本设备，请将其摆放在平稳的表面上。根据需要调整调平脚。

安装和摆放

请小心地从装运箱中取出NuStep，并将产品转运到安装位置。

对低包装组件内发货的卧式多功能健身机，按照随附的组装说明，重新定位电子管并完成安装。

为确保安全、高效地操作NuStep设备，请将其摆放在平坦、稳固的表面上。根据需要调整调平脚。

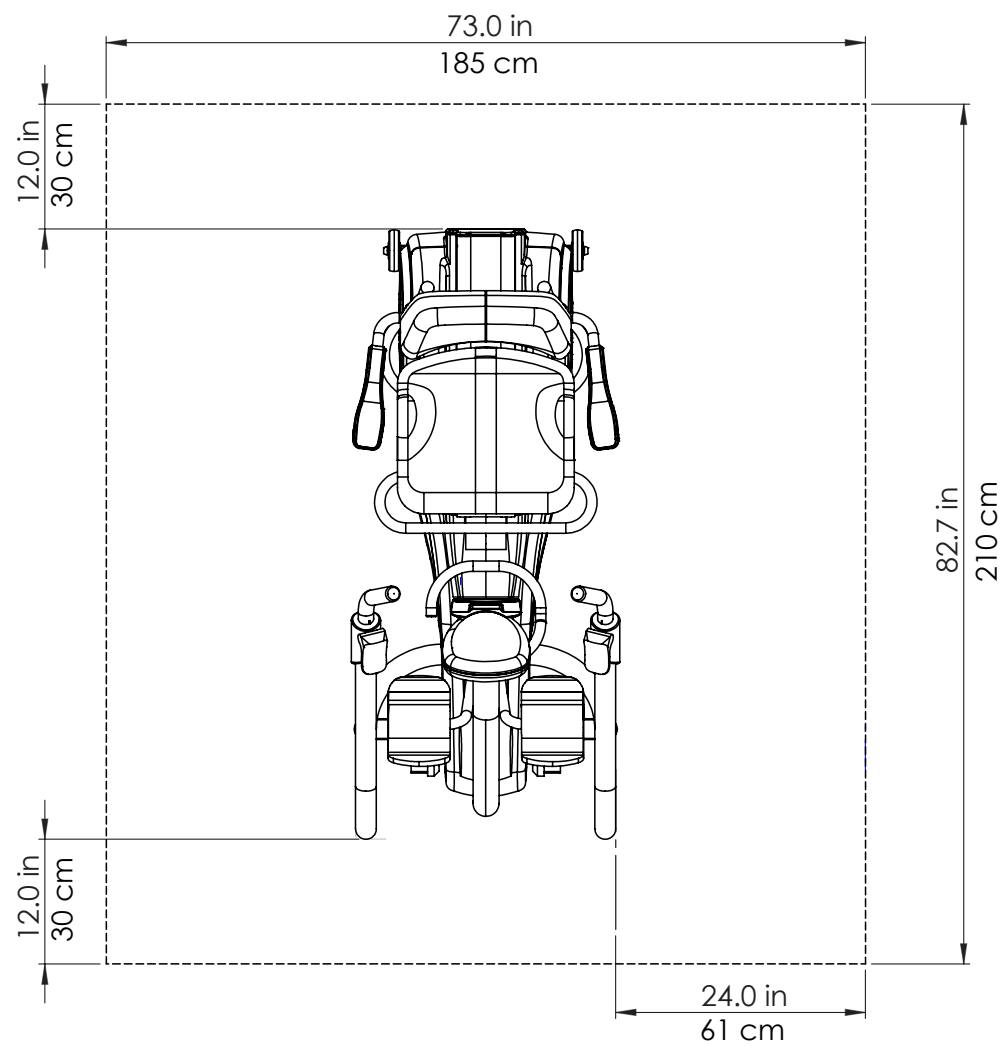
设备两侧至少各需要24英寸（61厘米）的活动空间，前后至少各需要12英寸（30厘米）的活动空间。如有轮椅出入，则需要更大的可用空间。

! 警示

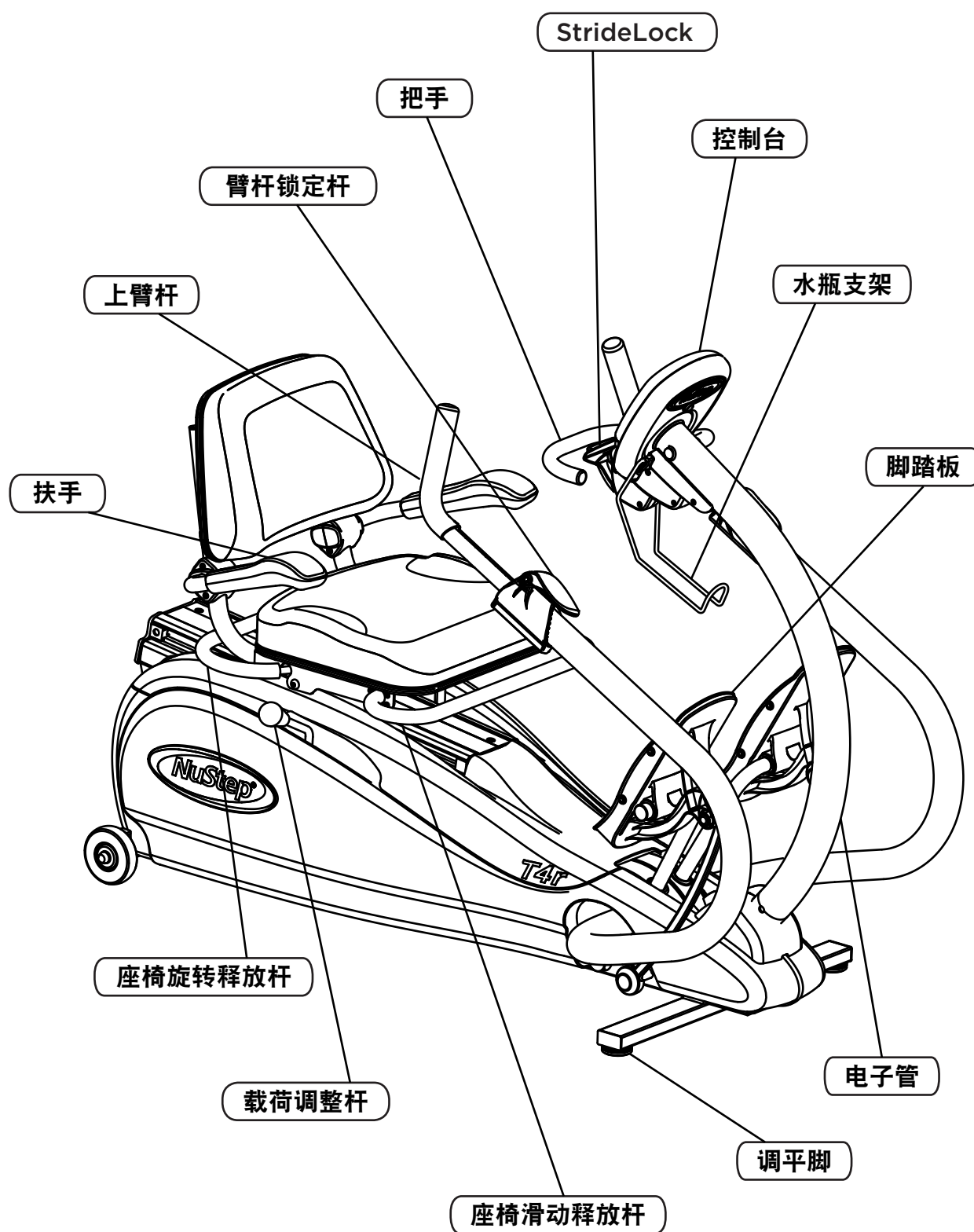
T 4r非常重，其重量达210磅（95公斤）。

为避免受伤或损坏产品，移动本产品时请务必找人协助。

请使用适当的方法和工具搬抬本产品。



T4r特性概览



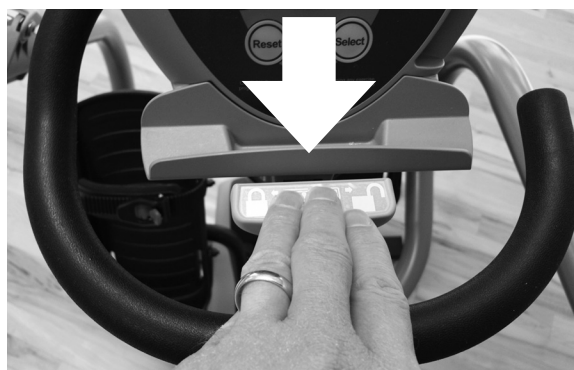
T4r StrideLock®

NuStep StrideLock功能可供用户锁定T4r的臂杆和踏板。这不仅可以固定本产品，让用户更轻松方便地开始或停止锻炼，还能让用户更轻松方便地调整座椅和上臂。当用户使用可选附件（例如，脚部保护系统和腿部稳定器）时，建议使用StrideLock。（有关可选附件的信息，请访问我们的网站：nustep.com。）请参照以下说明使用StrideLock。

1. 推拉上臂的一个手柄将臂杆和踏板放到所需的位置。



2. 要锁定臂杆和踏板，按下StrideLock的锁定杆。推拉上臂检查是否已锁定。



3. 再次按下StrideLock的锁定杆即可解锁臂杆和踏板。



注意：请勿在臂杆和踏板处于活动状态时尝试锁定StrideLock。

锻炼前的准备工作



调整旋转座椅

座椅可旋转360°每旋转45°可进行锁定。这样，用户即可从八个方便的位置进入，有助于轻松转到坐立位置。若要旋转座椅，可直接提起座椅后方和侧边的转轴释放杆。向左或向右旋转座椅，直至其锁入所需位置。若要转回到面朝前方的原始位置，可再次提起释放杆。扶手可抬起和放下，更加便于进入NuStep。

注意：如果未将座椅锁定在面朝前方的位置，则无法如下一部分所述前后调整座椅。



调整座椅

直接提起座椅前方和侧边的释放杆可前后调整座椅的位置。将双脚放在脚踏板上，向前推进其中一个脚踏板，直至踩到踏板的极限位置。提起座椅释放杆，向前或向后滑动座椅，直到伸出的腿的膝部略微弯曲（锻炼时切勿过度拉伸腿部和/或将膝部打直）。

此位置允许您的腿部在锻炼时略微弯曲；避免过度拉伸和过度碰撞踏板保护架。试试动作，确定在此位置可进行舒适的锻炼。如果不行，请将座椅再向前或向后滑动一格，直到感觉舒适为止。调整座椅时，座椅位置编号会显示在控制台上。



调整扶手

若要调整上臂杆长度，可提起臂杆上的绿色释放杆。调整上臂杆长度，直到肘部在划臂动作的伸展位置略微弯曲。（对于很多用户，臂杆位置编号与座椅位置编号一致。）按下绿色释放杆即可锁定上臂杆。



警示

锻炼前，请务必正确设定座椅和臂杆位置。

请勿过度拉伸腿部或手臂。

锻炼前的准备工作



调整运动载荷

运动载荷调整杆位于NuStep的右侧。若要增加运动载荷，请向前推进调整杆。若要降低运动载荷，请向后拉动调整杆。显示屏上可显示10个不同的运动载荷设置。运动载荷与速度相关，也就是说步速越快，阻力越大。



步幅

NuStep允许您自行决定所需的运动范围。最大步幅约为8.5英寸（22厘米）。对于更小的运动范围，只需缩短步幅。

双脚位置

NuStep的步进动作几乎可以锻炼到所有腿部肌肉。整个脚用力时可锻炼四头肌和腿后筋肌，而前脚掌用力可锻炼小腿后肌。

**警示**

在使用过程中本产品的臂杆和踏板会移动。

为了避免因接触到这些活动部件而受伤，在使用过程中进行调整时请多加小心。



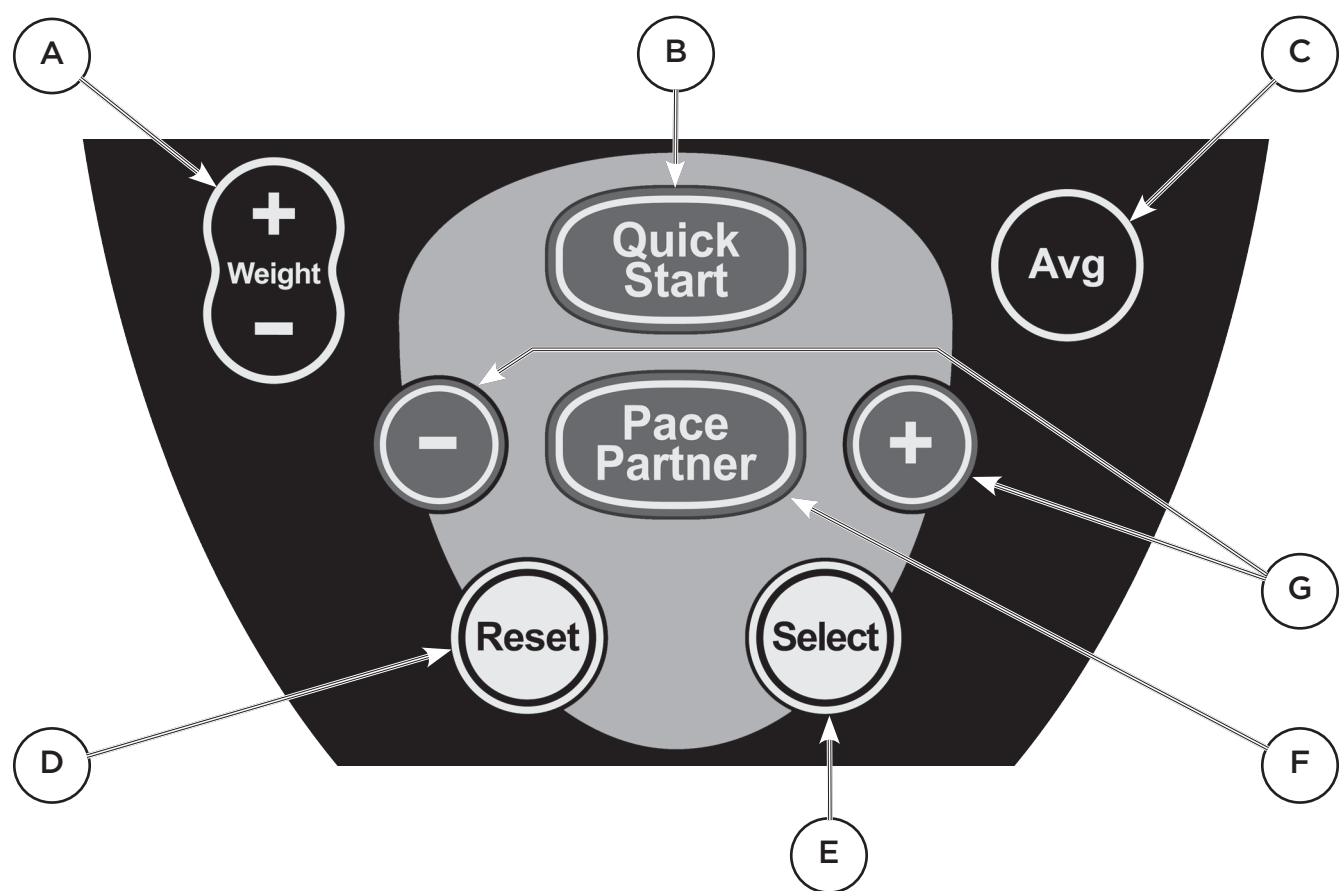
如上图所示，手臂和腿部在动作的完全伸展位置应略微弯曲。

控制台操作



项目编号	名称	说明
1	卡路里(CALORIES)显示区	卡路里(CALORIES)显示区中显示在健身时所燃烧的卡路里数。
2	主控制台显示区	主控制台显示区中显示以下功能数据： - 健身程序持续时间（以分秒计） - 电池电量（仅限控制台打开时） - 座椅位置 - 心率（必须戴上经编码的Polar传输胸带才会显示心率） - 分段进展（跟踪距离为四分之一英里[400米]） - 分段计数器 - 如果选择了步速伙伴健身程序，将显示步速伙伴图标 - 将数据下载到闪存时会显示USB图标
3	每分步数(SPM)显示区	每分步数(SPM)显示区中显示步进速率。
4	瓦特(WATTS)/代谢当量(METS)显示区	“瓦特”(WATTS)/“代谢当量”(METS)显示区中显示瓦特和代谢当量，用于指示健身强度。使用“选择”(SELECT)按钮可切换到另一个显示区。瓦特表示维持健身强度所消耗的能量。METS是代谢当量的缩写，即用于表示人在进行身体活动时所消耗能量的单位。一个人在坐下休息时的代谢当量约为1 MET。显示的代谢当量随着用户健身强度的提高而增加。
5	载荷(LOAD)档级显示区	载荷(LOAD)档级显示区中显示运动载荷档级(1 - 10)。使用座椅右下方的调整杆可增加或降低载荷档级。
6	距离(DISTANCE)/步数(STEPS)显示区	“距离”(DISTANCE)/“步数”(STEPS)显示区中显示健身距离和累积的总步数。使用“选择”(SELECT)按钮可切换到另一个显示区。

控制台操作



项目编号	按钮名称	说明
A	负重+(WEIGHT +)、 负重-(WEIGHT -)	按下（或按住）“负重+” (WEIGHT +)或“负重-” (WEIGHT -)按钮，直到主控制台显示器上显示相应的重量，然后按下“选择” (SELECT)按钮，即可输入进行锻炼的用户的体重。按住“选择” (SELECT)按钮还可设置新的默认用户体重。注意：输入用户体重会提高卡路里和代谢当量(METS)输出的准确度。
B	快速启动 (QUICK START)	按“快速启动” (QUICK START)按钮可立即启动基础健身程序。
C	平均(AVG)	按“平均” (AVG)按钮可显示每分步数、瓦特和代谢当量的锻炼平均值。
D	复位(RESET)	按下“复位” (RESET)按钮可取消当前健身程序，让用户重新开始健身。
E	选择(SELECT)	“选择” (SELECT)按钮有两个功能。 1. 用户可选择在“瓦特” (WATTS)/“代谢当量” (METS)显示区中是显示瓦特还是代谢当量，以及选择在“距离” (DISTANCE)/“步数” (STEPS)显示区中是显示距离还是总累积步数。显示的输出使用窗口下方的小三角形指示。 2. “选择” (SELECT)按钮还可用于接受输入的参数（例如，用户体重或在步速伙伴程序中设置的每分步数。）
F	步速伙伴 (PACE PARTNER)	步速伙伴按钮和步速伙伴-和+按钮用于步速伙伴健身程序。请参阅本手册的“程序”部分，了解有关如何使用步速伙伴健身程序的详细信息。
G	(步速伙伴[PACE PARTNER]) -和+	

程序

T4r卧式多功能健身机提供两个健身程序，即“快速启动”(Quick Start)和“步速伙伴”(Pace Partner)。按照本手册的“锻炼前的准备工作”部分调整好座椅和上臂杆后，选择“快速启动”(Quick Start)或“步速伙伴”(Pace Partner)程序。注意：对于这两个程序，输入用户体重都是可选操作。但是，输入用户体重会提高卡路里和代谢当量(METS)输出的准确度。请参阅本手册的“控制台操作”部分，了解有关输入用户体重的信息。

快速启动(Quick Start)

“快速启动”(Quick Start)程序是基础程序，用户无需在控制台上输入任何信息即可立即开始健身。按下“快速启动”(QUICK START)按钮，开始步进动作并根据需要调整运动载荷。（注意：如果用户在没有按下任何控制台按钮的情况下开始步进动作，“快速启动”[QUICK START]程序将自动启动。）

步速伙伴(Pace Partner)

此程序提供一个步速伙伴（显示在主控制台窗口中），让用户能够更精确地保持固定步速。步速伙伴使用围绕分段轨道移动的闪烁箭头表示。程序的目的是为了使用户与围绕轨道移动的步速伙伴的步速保持一致。设置程序时，用户可根据需要选择每分步数(SPM)。

按“步速伙伴”(PACE PARTNER)按钮可设置程序。每分步数(SPM)显示区将显示默认的步速伙伴步速。若要提高或降低每分步数(SPM)，可按步速伙伴-或+按钮，直到控制台窗口中显示所需步速，然后按“选择”(SELECT)按钮完成程序设置操作。开始步进动作并增加步进速度，以便与步速伙伴的速度保持一致。在健身时，您可以使用-或+按钮提高或降低所选步速。

在使用“步速伙伴”(PACE PARTNER)健身程序时，“步速伙伴”(PACE PARTNER)图标  将显示在主控制台窗口中，以指示已选择“步速伙伴”(PACE PARTNER)程序。

控制台配置和系统信息

设置日期和时间

若要设置控制台日期和时间，可同时按下“选择”(SELECT)和“平均”(AVG)按钮。使用（步速伙伴[PACE PARTNER]）-和+按钮调整相应字段。使用“选择”(SELECT)按钮在字段之间循环移动。按住“选择”(SELECT)按钮可保存新的日期和时间。

英制和公制单位

按“负重+”(WEIGHT +)或“负重-”(WEIGHT -)按钮。当前配置的重量将与“磅”或“公斤”图标一起显示。同时按“负重+”(WEIGHT +)和“负重-”(WEIGHT -)按钮可在英制和公制单位之间切换。

复位到出厂默认值

若要将控制台配置恢复到出厂默认值，可按住“复位”(RESET)按钮，直到变为空白屏幕。

查看系统信息

若要查看T4r的系统信息，可同时按“选择”(SELECT)和“快速启动”(QUICK START)按钮。使用（步速伙伴[PACE PARTNER]）-和/或+按钮，您可在以下系统信息屏幕中循环移动：

- 日期和时间
- 总使用小时数
- 使用步速伙伴程序的总小时数
- 运动的总步数
- 写入到USB闪盘的文件总数
- 产品序列号
- 软件启动加载程序版本
- 控制台软件版本

导出锻炼数据和产品数据

导出锻炼摘要数据

若要导出锻炼摘要文件，请将闪存插入控制台USB端口，并在完成健身程序后按“复位”（RESET）按钮。.csv文件将保存到闪盘的根目录下。等待显示USB符号停止闪烁后，再从控制台上移除闪存。

导出T4r产品摘要统计数据

若要导出产品数据摘要文件，请将闪存插入控制台USB端口，同时按下“选择”（SELECT）和“重-”（WEIGHT -）按钮。.txt文件将保存到闪盘的根目录中。等待显示USB符号停止闪烁后，再从控制台上移除闪存。

数据记录

如果在开始健身程序时将闪存插入控制台USB端口，大约每五分钟就会将新增了锻炼数据的.txt文件保存到闪存一次。注意：在健身程序开始后的第一个五分钟，控制台上将不会显示USB符号。在此之后，当数据被下载到闪存时，才会闪烁显示USB符号。为了确保在健身程序结束时所有锻炼数据都被正确下载到闪存中，在健身程序完成、主控制台显示区中的健身计时器停止计时以及USB符号停止闪烁之前，请勿从控制台上移除闪存。

预防性保养

预防性保养时间间隔

虽然T4r经过特殊设计，无需保养，但仍然建议您执行几个保养任务以延长NuStep的使用寿命。请根据NuStep的使用量，按照建议的时间间隔来进行预防性保养。这些间隔是估计值，您可能需要根据实际使用情况延长或缩短预防性保养之间的间期。

部件	任务	频率
臂杆	* 清洁	每周一次
控制台	* 清洁	每周一次
罩盖和边框	* 清洁	每周一次
座椅	* 清洁	每周一次
* 使用非磨砂型喷雾清洁剂和软布清洁NuStep。		

临床设置提示

临床设置中，患者可以按照本使用指南和负责管理其治疗和护理的健保人员给出的提示和指导操作本设备。不过，患者不应该对医疗机构内安装的设备进行预防性保养、维修或更换电池。

T4r保修信息

如需在线查看您的保修书，请访问：NUSTEP.COM

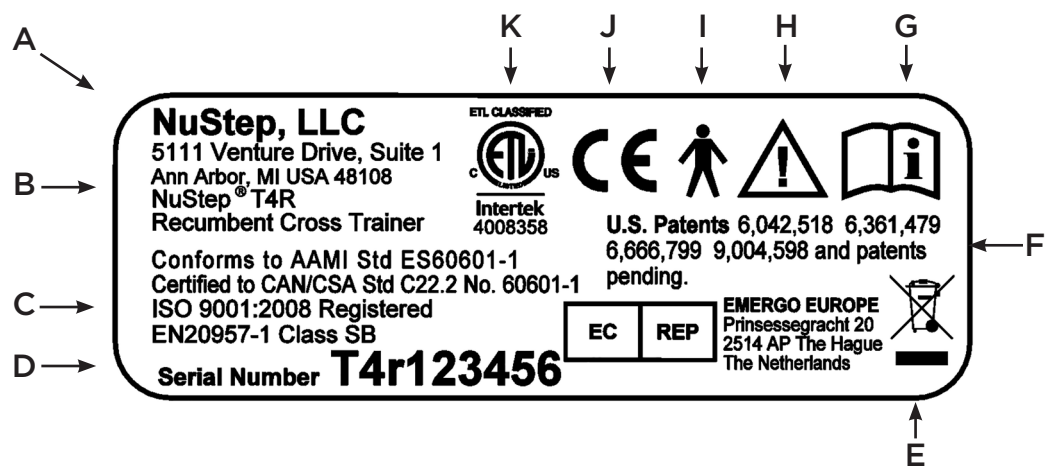
如果您对保修有任何疑问，请拨打客服电话800.322.4434，或发送电子邮件至support@nustep.com联系客服。

对于国际客户，请联系您当地的经销商以了解详细保修信息。

T4r序列号信息

在产品上的位置：

序列号位于主框架的后支撑管（参见下图）。



A	生产厂家的名称及地址
B	产品型号和描述
C	符合ISO质量管理体系标准
D	序号和生产日期
E	报废电子电气设备(WEEE)回收指令标志
F	产品的专利保护
G	使用前参考用户手册
H	注意阅读随附的文档
I	电气安全符合B型应用部分
J	CE标志
K	国家认可测试实验室认证标记

获取客户服务和零部件

第1步 — 找出问题。

与报告问题的人员沟通以便深入了解问题。

第2步 — 确定问题。

检查多功能健身机，确定解决问题需要哪些零部件。可以访问NuStep, LLC的网站或联系客服以获得图片和零部件列表。

第3步 — 联系NuStep, LLC的客服。

请提供序列号和全面的问题说明，以便我们的产品专员能够更好地帮助您。

可以通过下列电子邮件、电话号码或传真号码联系产品专员：

电子邮箱： support@nustep.com
电话： 800.322.4434 或
734.769.4400
地址： NuStep, LLC.
5111 Venture Drive
Suite 1
Ann Arbor, MI 48108 USA
网址： NUSTEP.COM

美国和加拿大以外的客户可以联系当地NuStep经销商以获取客户服务。

更换控制台电池

需要的工具

十字螺丝刀

1. 拧开电池检修面板紧固件。



2. 更换4节5号碱性电池。（也可使用镍氢充电电池。）



注意：按照控制台电池盒中的电池和极性符号指示，确保以正确的方向适当安装电池。

3. 拧紧固定螺丝并关闭电池盖。 注意：螺丝不会完全拧紧。 只是收紧即可。

⚠ 警示

切勿将电池弃置到火中。电池可能会爆炸。

切勿打开或毁坏电池。电池中含有的毒性电解质会对眼睛和皮肤造成伤害。

使用与设备原装电池类型和数量相同的电池进行更换。

请按当地的回收程序回收电池。

技术数据

碱性电池	5号碱性电池，4节，(Energizer EN91) (NuStep, Inc.部件号 41224)。注意：如果超过三个月不使用NuStep，请取出5号电池。
USB端口	T4r控制台带有用于传输数据的USB端口。注意：USB端口仅适用于闪存。某些闪存驱动器可能与T4r USB端口不兼容。
标准	ANSI/AAMI ES60601-1、CAN/CSA-C22.2 No. 60601-1、IEC/EN 60601-1、IEC/EN 60601-1-2、EN 20957-1、EN 957-8 SB级
指令	93/42/EEC, 2014/30/EU, 2014/53/EU, 2011/65/EU
标志	
电涡流阻力系统	T4r采用随速度变化的电涡流阻力系统，依赖于所选的运动载荷档级、用户步速和用户步幅。 范围 0 - 800 瓦特
步进动作：	T4r可根据锻炼速度调整步进动作，其范围为最大8.5英寸（22厘米）。
功率测试参数	显示的瓦特值代表用户的体能消耗速率。这些值根据机器的机械参数和测得的平均骑行数值实时计算。影响瓦特值显示的重要机械参数包括机器活动组件的惯性、用户选择的载荷档级、以及电涡流盘的转速。对所示瓦特值的验证方法是：将设备显示值与实际测得的机械功率进行比较，该机械功率是由多位用户运动产生的。显示的瓦特值与用户的任何生理参数或解剖学参数都无关。

规格

尺寸和重量

- 长度：60英寸（152厘米）
- 宽度：27英寸（69厘米）
- 身高：45英寸（115厘米）
- 体重：210磅（95千克）

用户身高和体重限制

- 身高：4尺6寸至6尺4寸（137厘米至193厘米）
- 体重：400磅（182公斤）



警示

本产品能够承受的用户最大体重为400磅（182公斤）。

概述

- 心血管和肌肉系统的全身调理。
- 单独锻炼手臂或腿部，或同时锻炼两者。
- 闭链训练。
- 9.5-13.5英寸低步进高度易于使用。
- 符合生物力学的健身位置。
- 对侧运动 — 手臂与另一侧的腿联动。
- 使手臂与腿部之间进行流畅而连贯的动作。
- 用户可控制步幅，范围为最大8.5英寸（22厘米）。

阻力系统

- 安静、无摩擦的永磁式电涡流系统，具有10个运动载荷档级。
- 用户的功率输出范围为0-800瓦特。
- 全皮带传动。
- 使用寿命长的高级轴承。

框架

- 耐用的重型焊接钢制框架。
- 喷涂涂层框架和镀锌部件具有抗锈性。
- 四点接触地面设计和调平脚可提高稳定性。
- 结实的耐冲击聚苯乙烯罩盖易于清洁。
- 阳极氧化铝制臂杆具有加长的舒适把手。
- 15英寸（38厘米）长的臂杆调整范围。
- 通过前手柄提起机身并滚动后轮可移动设备，或选择使用NuStep输送装置。



警示

T4r非常重，其重量达210磅（95公斤）。

为避免受伤或损坏产品，移动本产品时请务必找人协助。

请使用适当的方法和工具搬运本产品。

座椅和扶手

- 座椅可旋转360°，每旋转45°可进行锁定。
- 泡沫软垫座椅和旋转释放杆可向中间或两侧移动。
- 座椅可顺畅滑动和调整。
- 15英寸（38厘米）向前/向后座椅调整范围。
- 符合人体工学设计的软垫座椅背部支撑已模压成形。

显示屏

- 简单的一键快速启动和复位；自动开机/关机。

- 易于读取的显示屏可显示：

每分步数：5-210

瓦特：0-800

代谢当量：2-24

时间：增量0:00

步数：步数最多可累计9999步

距离：英里或千米

载荷档级：10个载荷档级

卡路里：最高999千卡

座椅位置：1-15

- 用户可选择英制或公制单位。

- 通过可选的Polar®传输胸带可在控制台上显示心率。

- 无线设计使用4节5号碱性电池（也可使用镍氢充电电池）。

- USB端口用于下载数据。

- Bluetooth®低功耗技术

脚踏板

- 踏板采用耐用的模压塑料。

- 四杆连接机构和防滑条可使双脚踩稳。

有关可选附件的信息，请访问我们的网站：nustep.com。

安全通知

类型/保护等级	分类/标识/警告	符号
防触电保护类型	内部供电设备	不适用
防触电保护等级	B型应用部分	
防进水保护等级	无保护	不适用
在易燃麻醉剂与空气、氧气或氮氧化物混合环境中的安全等级	不适用	不适用
操作模式	连续模式	不适用
潜在电磁干扰或其他干扰的相关信息及防范建议	NuStep® T4r卧式多功能健身机仅使用电磁和射频能量执行内部功能。因此，其电磁兼容性(EMC)和射频辐射非常低，不大可能对附近的电子设备造成任何干扰。	不适用
IEC 60601-1-2要求的EMC警告和表格	参见EMC表。	不适用

安全通知

类型/保护等级	分类/标识/警告	符号
与处置废品和残留物等相关的所有风险的标识，包括处置使用寿命结束的设备本身。	NuStep® T4r 卧式多功能健身机设备包含的电子线路组件和碱性电池可能需要遵守当地的特定弃置或回收程序。	
运输和存放的环境条件规格（外包装上也有标示）。	NuStep® T4r卧式多功能健身机设备可： a) 在以下条件下安全地运输和存储 -10°C至50°C； 湿度≤ 95%（非冷凝）； 20至107帕斯卡 b) 在以下条件下运行： 5°C至40°C； 湿度≤85%（非冷凝）； 60至107帕斯卡。	不适用
设备通电指示。	不提供此类指示器。	不适用
电池长期储存指示	如果NuStep® T4r卧式多功能健身机设备超过3个月不使用，请取出电池。	不适用

EMC表

表1 — EN 60601-1-2:2007

指南及制造商声明 — 电磁辐射		
NuStep T4r型健身机适用于以下特定的电磁环境。NuStep T4r型健身机的客户或用户应确保本设备可在此类环境中使用。		
辐射测试	合规	电磁环境 — 指引
射频辐射CISPR 11	1组	NuStep T4r型健身机仅在内部功能中使用射频能量。因此，其射频辐射非常低，不大可能对附近的电子设备造成任何干扰。 NuStep T4r型健身机适用于所有设施，包括家用设施和直接由公共低电压供电系统供电的设施。
射频辐射CISPR 11	B类	
传导射频IEC 61000-3-2	不适用	
电压波动/闪变辐射 IEC 61000-3-3	不适用	

EMC表

表2 — 指南与制造商声明 — 电磁抗扰性 — 适用于所有医用电气设备与医用电气系统

指南及制造商声明 — 电磁抗扰性			
NuStep T4r型健身机适用于以下特定的电磁环境。NuStep T4r型健身机的客户或用户应确保本设备可在此类环境中使用。			
抗扰性测试	IEC 60601 测试电平	合规性级别	电磁环境 — 指引
静电释放(ESD) IEC 61000-4-2	± 6 kV接触放电 ± 8 kV空气放电		地面应为木材、混凝土或瓷砖材质。若地板采用合成材料，则相对湿度至少应为30%。
电快速瞬变/脉冲群 IEC 61000-4-4	± 2 kV，供电线路 ± 1 kV，输入/输出 线路	不适用	不适用
电涌 IEC 61000-4-5	线路间为± 1 kV ± 2 kV 线到地	不适用	不适用
电源输入线上的电压 骤降、短时中断和电 压变化 IEC 61000-4-11	<5% UT (>95%骤降 UT)，0.5个周期 <40% UT (>60%骤 降UT)，5个周期 70% UT (30%骤降 UT)，25个周期 <5% UT (>95%骤降 UT)，5秒	不适用	不适用
工频(50/60 Hz)磁场 IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	工频磁场应达到典型商用或医院环境中典型地点的水平。
注意：UT是应用测试电平前的交流系统电压。			

EMC表

表3 — 指南与制造商声明 — 电磁抗扰性 — 适用于非生命支持的医用电气设备与医用电气系统

指南及制造商声明 — 电磁抗扰性			
NuStep T4r型健身机适用于以下特定的电磁环境。NuStep T4r型健身机的客户或用户应确保本设备可在此类环境中使用。			
抗扰性测试	IEC 60601测试电平	合规性级别	电磁环境 — 指引
传导射频 IEC 61000-4-6 辐射射频 IEC 61000-4-3	3 Vrms 150 kHz至80 MHz 3 V/m 80 MHz至2.5 GHz	不适用 3 V/m	使用便携式和移动式射频通信设备时，这些设备与NuStep T4r型健身机任何部分（包括电缆在内）的距离不应小于根据发射器频率适用的等式计算出的推荐间距。 推荐间距 不适用 $d = 1.2 \sqrt{P}$ 80 MHz至800 MHz $d = 2.3 \sqrt{P}$ 800 MHz至2.5 GHz 其中P是发射器制造商说明的发射器的最大输出功率额定值，以瓦特(W)为单位；而d是推荐间距，以米(m)为单位。 由电磁现场测量确定的固定射频发射器的磁场强度^a，应小于每个频率范围的合规性级别。^b 标示以下符号的设备可能对周围设备产生干扰： 
注1：当频率为80 MHz和800 MHz时，适用更高的频率范围。			
注2：这些指导准则可能不是所有情况都适用。电磁传播会受建筑、物体和人体吸收和反射的影响。			
a. 固定发射器的磁场强度，例如用于无线（蜂窝式/无线）电话的基站和陆地移动无线电、业余无线电、AM和FM广播以及电视广播，不能从理论上进行准确预测。若要评估固定射频收发器的电磁环境，应考虑采用电磁现场监测方法。如果在NuStep T4r型健身机的使用位置测得的磁场强度超过上述适用的射频合规性水平，则应验证NuStep T4r型健身机是否能够正常工作。如果发现性能异常，则可能需要采取其他措施，例如转变NuStep T4r型健身机的方向或更换摆放位置。 b. 超过150 kHz至80 MHz的频率范围，磁场强度应小于3 V/m。			

EMC表

表4 — 便携式和移动式射频通讯设备与NuStep® T4r卧式多功能健身机之间的推荐间距

NuStep® 卧式多功能健身机适用于辐射射频干扰受控的电磁环境中。NuStep® T4r 卧式多功能健身机的客户或用户可根据便携式和移动式射频通讯设备（发射器）的最大输出功率，使通讯设备与 NuStep® 卧式多功能健身机的间距至少保持为以下推荐距离以免产生电磁干扰。			
发射器的最大额定输出功率 W	根据发射器频率计算出的间距		
	150 kHz至80 MHz	80 MHz至800 MHz	800 MHz至2.5 GHz
	d = 1.2	d = 1.2	D = 2.3
0.01	0.12	0.12	0.23
0.1	0.38	0.38	0.73
1	1.2	1.2	2.3
10	3.8	3.8	7.3
100	12	12	23
对于最大额定输出功率未在上面列出的发射器，其推荐间距d（米，m）可以用适用于该发射器频率的公式来估算，其中P是发射器制造商提供的发射器最大额定输出功率（瓦特，W）。			
注1：当频率为80 MHz和800 MHz时，适用较高频率范围的间距。			
注2：这些指导准则可能不是所有情况都适用。电磁传播会受建筑、物体和人体吸收和反射的影响。			

美国FCC合规性与IEC/EN 55011合规性

美国联邦通信委员会(FCC)合规声明:

注意: 经检测, 本设备符合FCC规定第15部分中有关B类数字设备的限制。这些限制旨在提供合理保护, 防止设备在住宅安装环境中使用时产生有害干扰。本设备会产生、利用和生成无线电频率能量, 如果未根据安装说明书安装和使用, 可能会对无线电通信造成有害干扰。然而, 不能保证在特定安装条件下不会发生干扰。如果本设备对无线电或电视接收造成干扰(通过开关设备即可判断), 建议用户采取以下一项或多项措施来排除干扰:

- 调整接收天线的方向或地点。
- 使设备远离接收装置。

咨询代理商或有经验的无线电/电视技术员寻求帮助。

未经合规负责方明文批准的变换和修改可能导致操作本设备的用户权利失效。

IEC/EN 55011合规声明

本设备符合IEC/EN 55011 1组B类设备的要求。1组包括专门生成和/或使用设备内部功能所需的电导耦合射频的所有工业、科学和医疗(ISM)设备。B类设备适合在居民楼中使用, 以及直接连接到为住宅楼供电的公共低压电网的建筑物中使用。

商标

Bluetooth®字标和徽标是Bluetooth SIG, Inc.拥有的注册商标, NuStep, LLC有限责任公司的任何使用均得到许可。其他商标和商业名称归其各自所有者所有。



NuStep, LLC
5111 Venture Drive, Suite 1
Ann Arbor, MI 48108
USA
800.322.4434
734.769.4400
NUSTEP.COM



本手册中的信息在印刷时为最新信息。由于我们致力于持续改进产品，因此规格和说明如有更改，恕不另行通知。未经NuStep的明确书面许可，不得出于任何目的、通过任何形式或任何手段（电子或机械）复制或传播本手册的任何内容。©版权所有2017年6月，NuStep。

NuStep®和Transforming Lives®均为NuStep, LLC的注册商标。

专利6042518、6361479、6666799、9004598及正在申请的专利

ISO 9001:2008注册

手册部件号45508 T4r用户手册，版本C

