

NuStep[®] T4r

Orbitrek

INSTRUKCJA OBSŁUGI



Transforming Lives[®]

Spis treści

Wprowadzenie	4
Instrukcje bezpieczeństwa	5–6
Lokalizacja i instalacja	7
Opis modelu T4r	8
T4r StrideLock®	9
Przygotowanie do ćwiczeń	10–11
Obsługa konsoli	12–13
Programy	14
Konfiguracja konsoli i informacje o systemie	15
Eksportowanie danych treningowych i danych produktu	16
Konserwacja zapobiegawcza	17
Informacje o gwarancji i numerze seryjnym	18
Obsługa klienta i części zamienne	19
Wymiana baterii	20
Dane techniczne	21
Dane techniczne	22
Uwagi dotyczące bezpieczeństwa	23–24
Tabele EMC	25–28
Zgodność z US FCC i IEC/EN 55011	29

Wprowadzenie

Dziękujemy za zakup orbitreka NuStep® T4r, innowacyjnego urządzenia, które umożliwia użytkownikom poprawę stanu układu krążenia i ogólnej sprawności fizycznej.

Orbitreki T4r nadają się do fizjoterapii, rehabilitacji krążeniowo-oddechowej, medycyny sportowej i poprawy ogólnej sprawności fizycznej.

Orbitreki NuStep wyznaczają nieznane standardy dla ćwiczeń całego ciała. Łącząc naturalną pozycję siedzącą z płynnym ruchem krokowym, NuStep działa na wszystkie główne grupy mięśni, zapewniając efektywny trening wytrzymałościowy (tzw. cardio) w komfortowej pozycji siedzącej.

Unikatowa konstrukcja pozwala na poruszanie rękami i nogami w jednym, zależnym od siebie, płynnym ruchu, który symuluje chodzenie, z dodatkową korzyścią płynącą z treningu wytrzymałościowego. Równoczesne ćwiczenia górnej i dolnej części ciała pozwalają angażować więcej mięśni i spalić więcej kalorii.

Jako pomysłodawca orbitreka firma NuStep jest liderem w tworzeniu bezpiecznych, efektywnych i łatwych w użyciu systemów do ćwiczeń całego ciała. Nasze produkty są używane w placówkach opieki zdrowotnej, centrach odnowy biologicznej i ośrodkach dla seniorów na całym świecie, a miliony użytkowników urządzeń NuStep zmieniło swoje życie dzięki ćwiczeniom – nawet jeśli nie mogli korzystać z innego sprzętu do ćwiczeń.

Dziękujemy za współpracę i witamy w naszej stale powiększającej się sieci użytkowników NuStep.

Instrukcje bezpieczeństwa

	 PRZESTROGA	 OSTRZEŻENIE
To jest symbol ostrzeżenia o niebezpieczeństwie. Jest on używany do zwracania uwagi na instrukcje dotyczące bezpieczeństwa osobistego. Należy przeczytać wszystkie informacje dotyczące bezpieczeństwa, które są podane za tym symbolem i ich przestrzegać, aby uniknąć możliwych obrażeń lub śmierci w wyniku niewłaściwego użytkowania.	PRZESTROGA wskazuje na potencjalnie niebezpieczną sytuację, która może prowadzić do lekkich lub umiarkowanych obrażeń ciała, jeśli nie uda się jej uniknąć. Może być też wykorzystywana do ostrzegania przed niebezpiecznymi praktykami.	OSTRZEŻENIE wskazuje na potencjalnie niebezpieczną sytuację, która może doprowadzić do śmierci lub poważnych obrażeń ciała, jeśli nie uda się jej uniknąć.

 OSTRZEŻENIE
Nie wolno modyfikować tego urządzenia bez zgody producenta. Nieprawidłowe lub nadmiernie intensywne treningi mogą być przyczyną uszczerbku na zdrowiu. Systemy monitorowania częstości uderzeń serca mogą być niedokładne. Nadmiernie intensywny trening może prowadzić do poważnych urazów lub śmierci. W przypadku uczucia omdlenia należy natychmiast zaprzestać ćwiczeń.

Instrukcje bezpieczeństwa



PRZESTROGA

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.

W przypadku niepełnosprawności lub stanu chorobowego konieczny jest nadzór.

W przypadku uczucia omdlenia lub zawrotów głowy podczas stosowania tego produktu należy przerwać wykonywanie ćwiczeń i zwrócić się o pomoc lub poradę lekarską.

W przypadku jakichkolwiek chorób serca, nadciśnienia, cukrzycy, chorób układu oddechowego lub innych problemów zdrowotnych, a także w przypadku ciąży tego produktu należy używać wyłącznie zgodnie z zaleceniami lekarza.

Przed użyciem tego produktu należy przeczytać niniejszą instrukcję i zachować ją do wykorzystania w przyszłości.

Podczas ćwiczeń należy zawsze nosić buty i odpowiednią odzież.

Nie należy używać tego produktu, jeśli wydaje się on uszkodzony lub nie nadaje się do użytku. Regularnie sprawdzać produkt pod kątem uszkodzeń i zużycia. Uszkodzone elementy należy niezwłocznie wymienić.

Nie przeprowadzać konserwacji i napraw tego produktu podczas jego użytkowania.

Upewnić się, że pozycja siedziska



PRZESTROGA

i pozycja górnej części ramienia są ustawione prawidłowo dla użytkownika. Nie rozciągać nadmiernie nóg ani ramion.

Nie pozwalać dzieciom na używanie tego produktu.

Nie używać tego produktu w obecności dzieci i/lub zwierząt domowych.

Wskaźniki częstości uderzeń serca, watów, MET i kalorii nie są odpowiednie do zastosowań, w których zdrowie i bezpieczeństwo pacjenta może być uzależnione od dokładności tych parametrów.

Maksymalna masa ciała użytkownika tego urządzenia to 182 kg.

Nie wolno podnosić tego produktu samodzielnie. Urządzenie T4r jest bardzo ciężkie; waży 95 kg.

Aby uniknąć obrażeń lub uszkodzenia produktu, należy zawsze uzyskać pomoc w jego przemieszczaniu. Stosować odpowiednie techniki podnoszenia.

Aby uniknąć obrażeń, nie należy wkładać rąk w żadne otwory pod pokrywami.

Aby zapewnić bezpieczne działanie tego produktu, należy ustawić go na płaskiej, stabilnej powierzchni. Wyregulować nóżki poziomujące zgodnie z wymaganiami.

Lokalizacja i instalacja

Ostrożnie rozpakować NuStep z opakowania transportowego i przenieść produkt do miejsca instalacji.

W przypadku orbitreków dostarczanych w opakowaniach niskoprofilowych należy dokonać zmiany położenia i kompletnego montażu rurki z elektroniką zgodnie z dostarczoną instrukcją montażu.

Aby zapewnić bezpieczne i efektywne działanie urządzenia NuStep, należy ustawić je na płaskiej, stabilnej powierzchni. Wyregulować nóżki poziomujące zgodnie z wymaganiami.

Minimalna ilość wymaganej wolnej przestrzeni wokół urządzenia wynosi 61 cm po bokach oraz 30 cm z przodu i z tyłu. Dodatkowa wolna przestrzeń jest konieczna, aby umożliwić dostęp osobom na wózkach inwalidzkich.

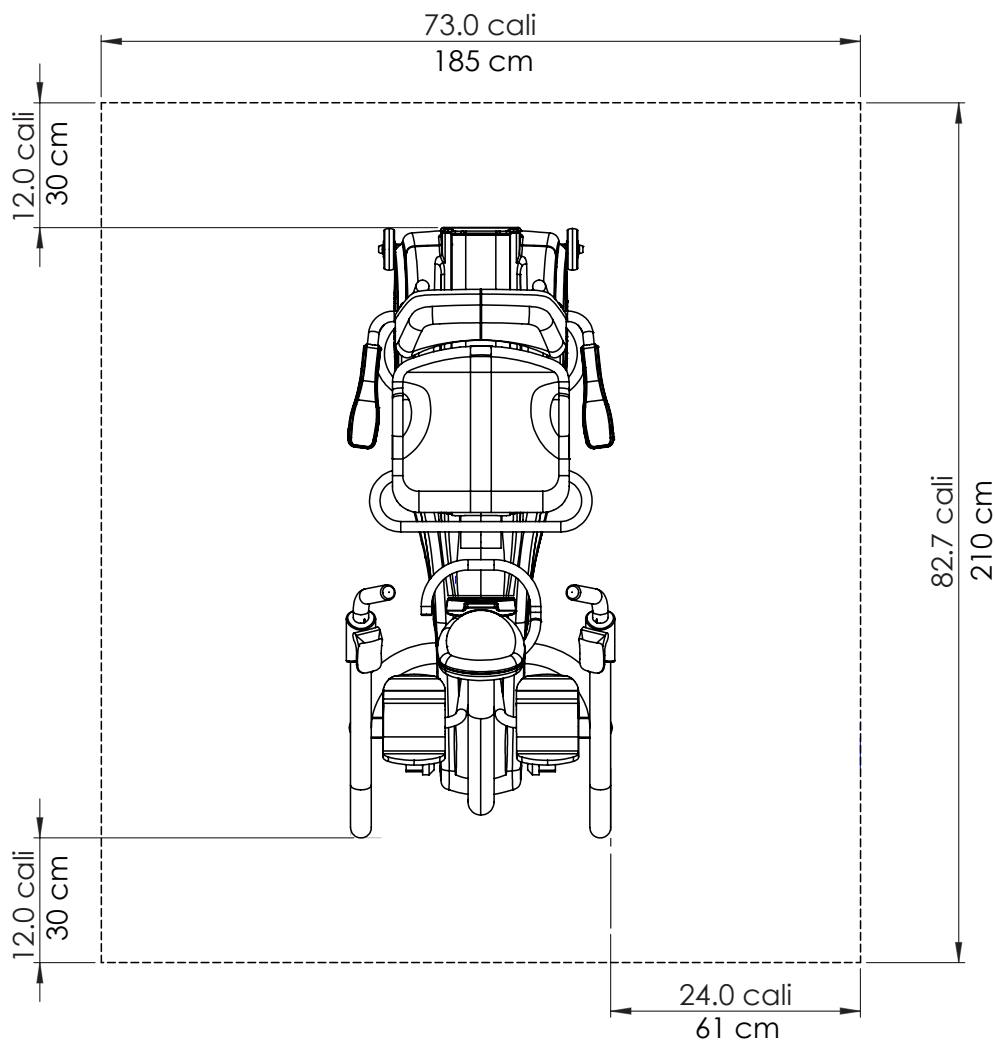


PRZESTROGA

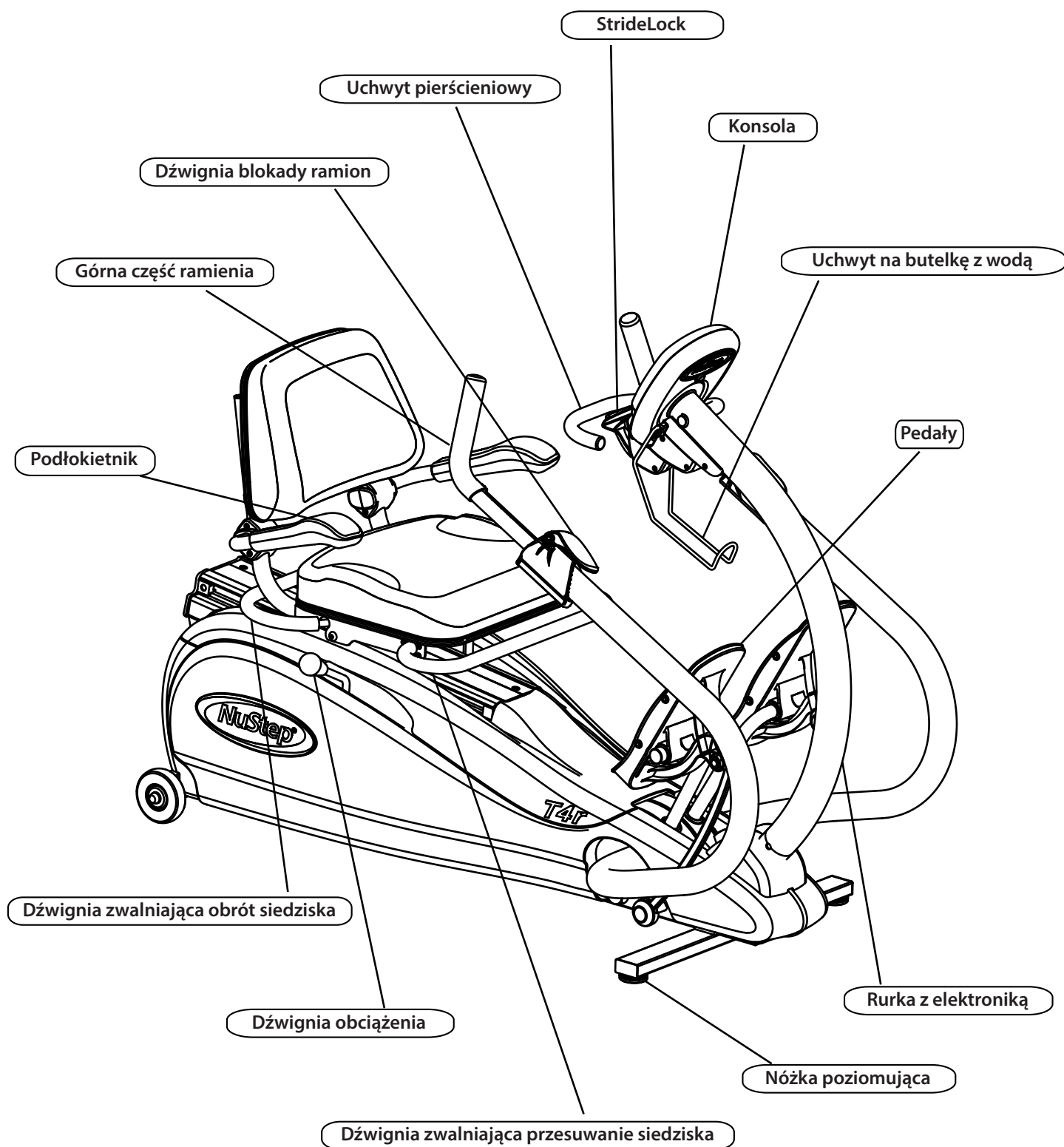
Urządzenie T4r jest bardzo ciężkie; waży 95 kg.

Aby uniknąć obrażeń lub uszkodzenia produktu, należy zawsze uzyskać pomoc w jego przemieszczaniu.

Stosować odpowiednie techniki podnoszenia.



Opis modelu T4r



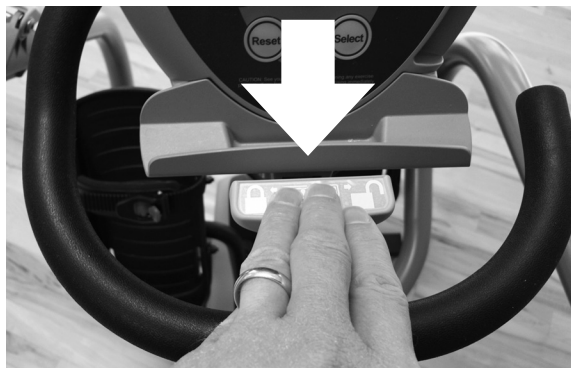
T4r StrideLock®

Funkcja NuStep StrideLock umożliwia użytkownikom zablokowanie ramion i pedałów modelu T4r. Zablokowanie ramion i pedałów stabilizuje produkt, ułatwiając użytkownikom wsiadanie i zsiadanie. Zablokowanie ramion i pedałów ułatwia również regulację siedziska i górnych części ramion. Użycie funkcji StrideLock jest zalecane w przypadku stosowania opcjonalnych akcesoriów adaptacyjnych, takich jak system zabezpieczania stóp i stabilizator nóg. Informacje o opcjonalnych akcesoriach można znaleźć w naszej witrynie internetowej, nustep.com. Aby użyć funkcji StrideLock, należy postępować zgodnie z poniższymi instrukcjami.

1. Ustawić ramiona i pedały w żądanej pozycji, pchając lub ciągnąc jeden z uchwytów górnych części ramion.



2. Aby zablokować ramiona i pedały, należy nacisnąć dźwignię StrideLock. Sprawdzić, czy blokada jest załączona poprzez naciśnięcie lub pociągnięcie uchwytu górnej części ramienia.



3. Aby odblokować ramiona i pedały, należy ponownie nacisnąć dźwignię StrideLock.



Uwaga: nie wolno próbować blokować StrideLock, gdy ramiona i pedały są w ruchu.

Przygotowanie do ćwiczeń



Obracanie siedziska

Siedzisko obraca się o 360° i blokuje w odstępach co 45°. Dzięki temu użytkownicy mają do dyspozycji osiem wygodnych pozycji dostępu, które umożliwiają łatwe przejście do pozycji siedzącej. Aby obrócić siedzisko, należy unieść dźwignię zwalniającą obrót bezpośrednio pod tyłem i bokami siedzenia. Obrócić siedzisko w lewo lub w prawo, aż zostanie zablokowane w żądanej pozycji. Aby obrócić je z powrotem do pierwotnej pozycji skierowanej do przodu, należy ponownie unieść dźwignię zwalniającą. Podłokietniki można podnosić i opuszczać, aby ułatwić dostęp do NuStep.

Uwaga: siedziska nie można regulować do przodu i do tyłu w sposób opisany w następnym rozdziale, chyba że zostanie ono zablokowane w pozycji skierowanej do przodu.



Regulacja siedziska

Pozycję siedziska można regulować do przodu i do tyłu poprzez podniesienie dźwigni zwalniającej siedzisko, znajdujące się bezpośrednio pod przodem i bokami siedziska. Z obiema stopami na pedałach, nacisnąć jeden pedał do przodu aż do końca zasięgu pedału. Unieść dźwignię zwalniającą siedzisko i przesunąć je do przodu lub do tyłu, aż wyprostowana noga zostanie lekko ugięta w kolanie (unikać nadmiernego rozprostowywania nóg i/lub blokowania kolan podczas ćwiczeń).

Ta pozycja pozwala na lekkie zgięcie nóg podczas ćwiczeń; należy unikać nadmiernego wyprostowania i zbyt silnego uderzania w zderzak pedału. Wypróbować ruch w celu sprawdzenia, czy pozycja pozwala na wygodne wykonywanie ćwiczeń. Jeśli nie, przesunąć siedzisko do przodu lub do tyłu o jedno wycięcie lub więcej, aby zapewnić wygodę. Podczas regulacji na konsoli będzie wyświetlany numer pozycji siedziska.



Regulacja ramion

Aby wyregulować długość górnej części ramienia, należy unieść zieloną dźwignię zwalniającą na ramieniu. Wyregulować długość górnej części ramienia w taki sposób, aby łokieć był lekko ugięty w wysuniętym punkcie skoku ramienia (dla wielu użytkowników numer pozycji ramienia odpowiada ich numerowi pozycji siedziska). Wcisnąć zieloną dźwignię zwalniającą w dół, aby zablokować górną część ramienia.

PRZESTROGA

Przed ćwiczeniem upewnić się, że pozycja siedziska i ramion jest prawidłowo ustawiona.

Nie wydłużać nadmiernie kroku ani zasięgu.

Przygotowanie do ćwiczeń



Regulacja obciążenia

Dźwignia regulacji obciążenia znajduje się po prawej stronie NuStep. Aby zwiększyć obciążenie, należy pchnąć dźwignię do przodu. Aby je zmniejszyć, należy pociągnąć dźwignię do tyłu. Na wyświetlaczu pojawia się 10 różnych ustawień obciążenia. Obciążenie jest zależne od prędkości, co oznacza, że wraz z szybszym krokiem wzrasta opór.



Długość kroku

NuStep umożliwia określenie własnego, pożądanego zakresu ruchu. Maksymalna długość kroku wynosi mniej więcej 22 centymetry. Aby uzyskać mniejszy zakres ruchu, wystarczy wykonywać krótsze kroki.

Pozycja stóp

Funkcja krocząca NuStep działa praktycznie na wszystkie mięśnie nóg. Zamiast naciskać całą stopą, co działa na mięśnie czworogłowe i mięśnie ścięgien udowych, można naciskać śródstopiem, aby zadziałać na mięśnie łydek.



PRZESTROGA

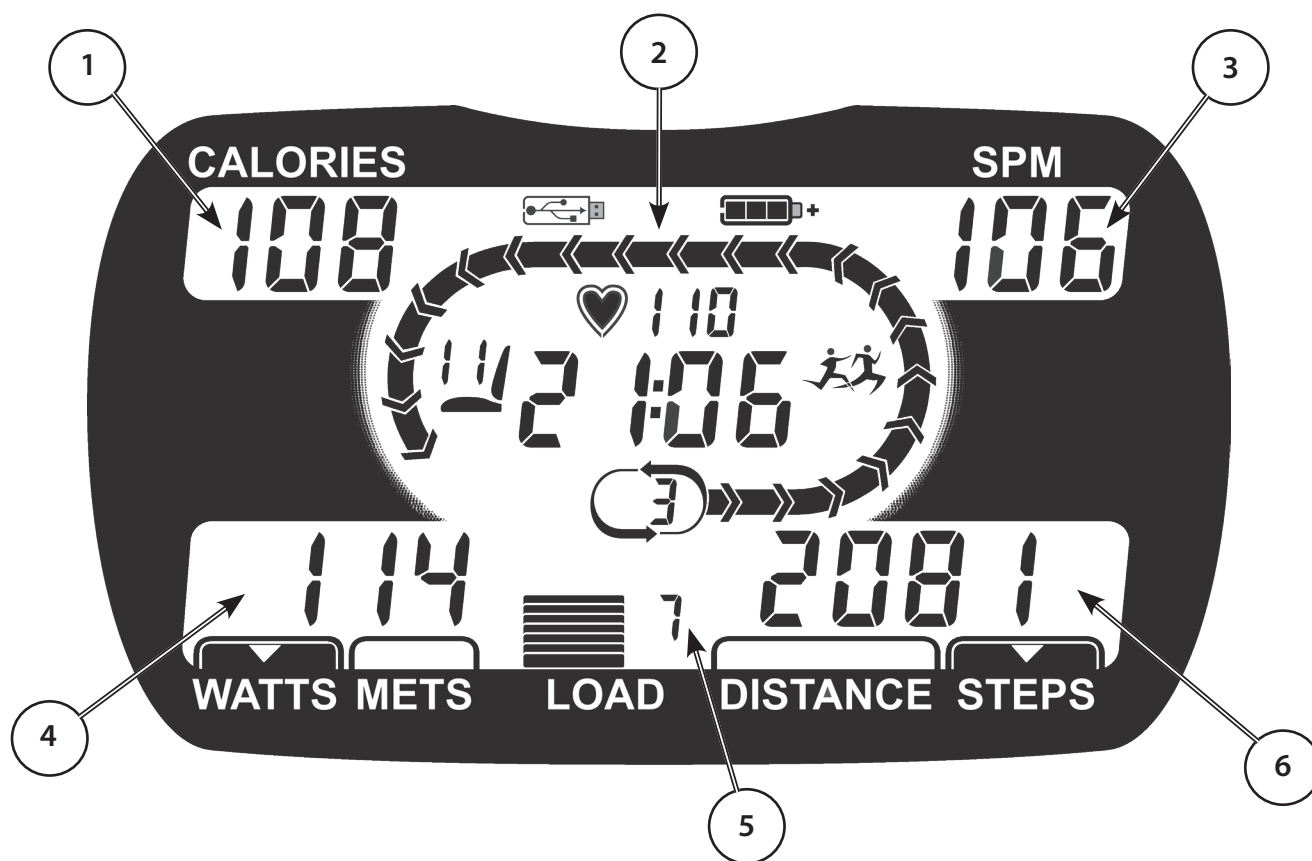
Ten produkt jest wyposażony w ramiona i pedały, które poruszają się podczas ćwiczeń.

Aby uniknąć obrażeń w wyniku kontaktu z tymi ruchomymi częściami, należy zachować ostrożność podczas dokonywania regulacji w trakcie wykonywania ćwiczeń.



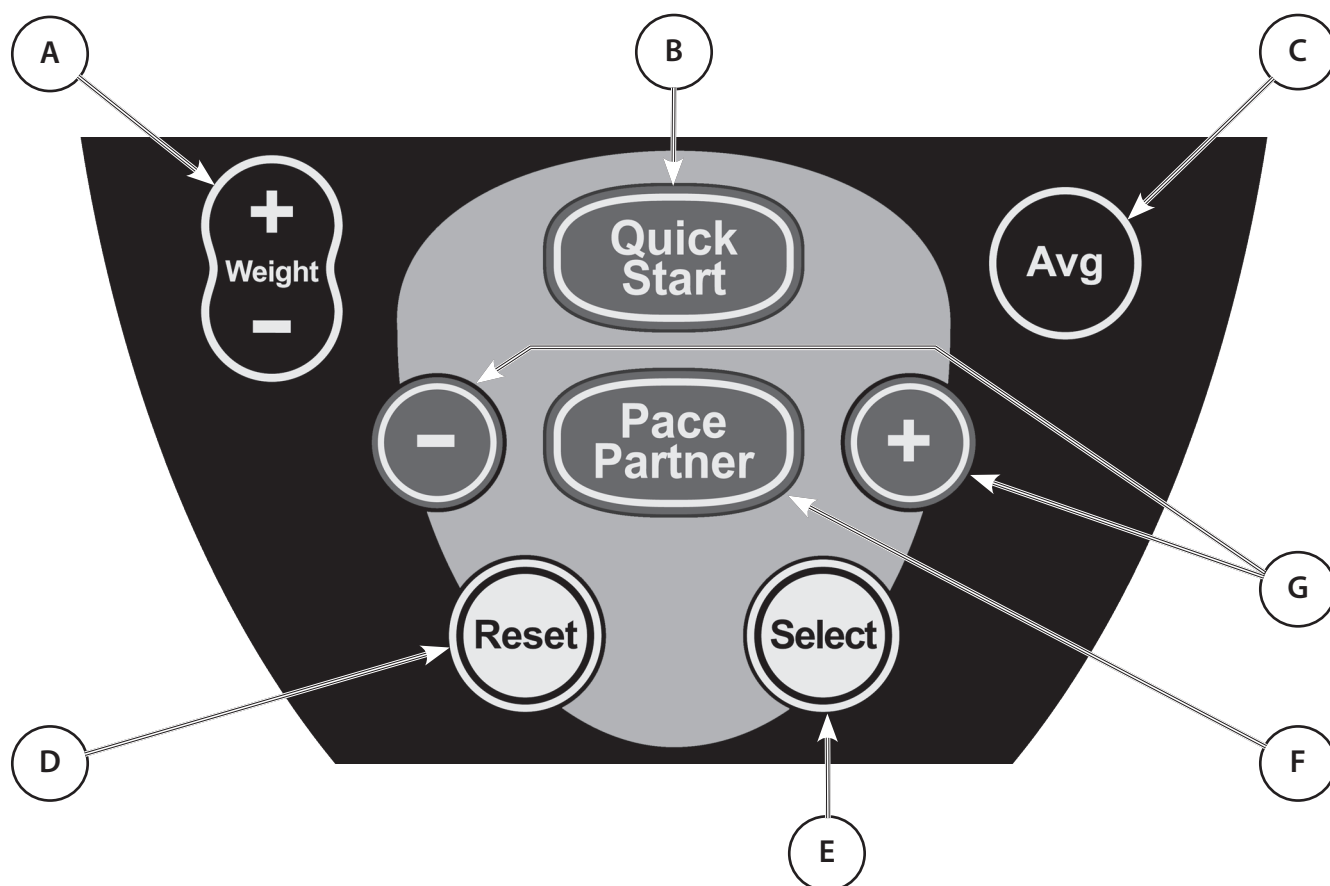
Jak pokazano powyżej w punkcie pełnego wyciągnięcia, ramię i noga użytkownika powinny być lekko zgięte.

Obsługa konsoli



Numer pozycji	Nazwa	Opis
1	WSKAŹNIK CALORIES (KALORIE)	Liczba kalorii spalonych podczas treningu jest pokazywana na wskaźniku CALORIES (KALORIE).
2	WYŚWIETLACZ KONSOLI GŁÓWNEJ	Na WYŚWIETLACZU KONSOLI GŁÓWNEJ pokazywane są następujące informacje: • Czas trwania treningu (minuty i sekundy) • Poziom naładowania baterii (tylko podczas włączania zasilania konsoli) • Pozycja siedziska • Częstość uderzeń serca (musi być założony pasek z zakodowanym nadajnikiem Polar) • Postęp jednego okrążenia (długość jednego okrążenia wynosi 400 metrów) • Licznik okrążeń • Ikona partnera tempa jest wyświetlana w przypadku wybrania trybu Pace Partner. • Podczas pobierania danych do pamięci flash wyświetlana jest ikona USB
3	WSKAŹNIK SPM (LICZBA KROKÓW NA MINUTĘ)	Tempo kroków jest pokazywane na WSKAŹNIKU SPM.
4	WSKAŹNIK WATTS/METS (WATY/METABOLIZM)	Na WSKAŹNIKU WATTS/METS (WATY/METABOLIZM) pokazywane są wartości intensywności treningu. Do przełączania pomiędzy tymi dwoma trybami służy przycisk SELECT (WYBÓR). Tryb WATTS (WATY) wskazuje ilość energii wydatkowanej na utrzymanie intensywności treningu. Tryb METS wskazuje równoważniki metaboliczne – jednostkę miary służącą do wyrażania wydatku energii podczas aktywności fizycznej. Poziom MET podczas siedzenia w spoczynku wynosi około 1 MET. Wyświetlana wartość METS będzie wzrastać wraz ze wzrostem intensywności ćwiczeń użytkownika.
5	WSKAŹNIK POZIOMU OBCIĄŻENIA	Na WSKAŹNIKU POZIOMU OBCIĄŻENIA (1–10) wyświetlany jest poziom obciążenia. Aby zwiększyć lub zmniejszyć poziom obciążenia, należy użyć dźwigni znajdującej się pod prawą stroną siedziska.
6	WSKAŹNIK DISTANCE/STEPS (ODLEGŁOŚĆ/KROKI)	Odległość treningowa i suma zliczonych kroków są wyświetlane na WSKAŹNIKU DISTANCE/STEPS (ODLEGŁOŚĆ/KROKI). Do przełączania pomiędzy tymi dwoma trybami służy przycisk SELECT (WYBÓR).

Obsługa konsoli



Numer pozycji	Nazwa przycisku	Opis
A	WEIGHT + (WAGA +) i WEIGHT – (WAGA –)	Aby wprowadzić masę ciała użytkownika dla sesji treningowej, należy nacisnąć (lub naciskać i przytrzymywać) przyciski WEIGHT + lub WEIGHT –, aż na wyświetlaczu konsoli głównej pojawi się odpowiednia masa ciała, a następnie nacisnąć przycisk SELECT (WYBÓR). Aby ustawić nową domyślną masę ciała użytkownika, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk SELECT (WYBÓR). Uwaga: wprowadzenie masy ciała użytkownika zwiększa dokładność wyników obliczeń kalorii i METS.
B	QUICK START (SZYBKI START)	Aby natychmiast rozpocząć podstawową sesję treningową, nacisnąć przycisk QUICK START (SZYBKI START).
C	AVG (ŚREDNIA)	Aby wyświetlić wartości średnie kroków na minutę, watów i MET treningu, należy nacisnąć przycisk AVG (ŚREDNIA).
D	RESET	Naciśnięcie przycisku RESET powoduje skasowanie bieżącego treningu i umożliwia użytkownikowi rozpoczęcie go od nowa.
E	SELECT (WYBÓR)	Przycisk SELECT (WYBÓR) ma dwie funkcje. 1. Pozwala on użytkownikowi wybrać waty albo MET do wyświetlania na WSKAŹNIKU WATTS/METS oraz wybrać odległość lub całkowitą skumulowaną liczbę kroków na WSKAŹNIKU DISTANCE/STEPS (ODLEGŁOŚĆ/ KROKI). Wyświetlane wyniki są oznaczone małym trójkątem w dolnej części okna. 2. Przycisk SELECT (WYBÓR) służy również do akceptacji wprowadzonego parametru (np. masy ciała użytkownika lub kroków na minutę podczas konfiguracji programu partnera tempa).
F	PACE PARTNER (PARTNER TEMPA)	Przycisk Pace Partner (Partner tempa) oraz przyciski + i – służą do ustawiania programu ćwiczeń Pace Partner. Szczegółowe informacje na temat korzystania z programu ćwiczeń z partnerem tempa znajdują się w części dotyczącej programów w niniejszej instrukcji.
G	(PACE PARTNER) – I +	

Programy

Orbitrek T4r ma dwa programy ćwiczeń, Quick Start (Szybki start) i Pace Partner (Partner tempa). Po ustawieniu siedziska i górnych części ramion zgodnie z rozdziałem „Przygotowanie do ćwiczeń” w niniejszej instrukcji należy wybrać program Quick Start (Szybki start) lub Pace Partner (Partner tempa). Uwaga: wprowadzenie masy ciała użytkownika jest opcjonalne w przypadku obu programów. Wprowadzenie masy ciała użytkownika zwiększa jednak dokładność wyników obliczeń kalorii i MET. Informacje na temat wprowadzania masy ciała użytkownika znajdują się w rozdziale „Obsługa konsoli” niniejszej instrukcji.

Szybki start

Quick Start (Szybki start) jest podstawowym programem, który umożliwia natychmiastowe rozpoczęcie ćwiczeń bez konieczności wprowadzania jakichkolwiek danych do konsoli. Po naciśnięciu przycisku QUICK START (SZYBKİ START) należy rozpocząć wykonywanie kroków i w razie potrzeby dostosować obciążenie. (Uwaga: jeśli użytkownik rozpocznie wykonywanie kroków bez naciskania żadnych przycisków na konsoli, program QUICK START (SZYBKİ START) uruchomi się automatycznie.

Partner tempa

Ten program umożliwia użytkownikom dokładniejsze utrzymanie stałego tempa dzięki partnerowi tempa, który jest wyświetlany w głównym oknie konsoli. Partner tempa jest reprezentowany przez migające groty strzałek, które poruszają się wokół toru okrążenia. Celem tego programu jest, aby użytkownicy konsekwentnie dopasowywali się do tempa partnera tempa podczas poruszania się po torze. Podczas ustawiania programu użytkownicy mogą wybrać preferowane przez siebie tempo w krokach na minutę (SPM).

Nacisnąć przycisk PACE PARTNER (PARTNER TEMP), aby rozpocząć konfigurację programu. Na wskaźniku SPM zostanie wyświetlone domyślne tempo partnera tempa. Aby zwiększyć lub zmniejszyć domyślne tempo SPM, należy naciskać przyciski partnera tempa – lub +, aż w oknie konsoli pojawi się żądane tempo, a następnie nacisnąć przycisk SELECT (WYBÓR), aby zakończyć konfigurację programu. Rozpocząć wykonywanie kroków i zwiększyć szybkość, aby nadążyć za partnerem tempa. Podczas treningu można zwiększać lub zmniejszać wybrane tempo za pomocą przycisków – i +.

Podczas treningu PACE PARTNER (PARTNER TEMP) w głównym oknie konsoli pojawi się ikona  wskazująca, że został wybrany program PACE PARTNER.

Konfiguracja konsoli i informacje o systemie

Ustawianie daty i godziny

Aby ustawić datę i godzinę konsoli, należy jednocześnie nacisnąć przyciski SELECT (WYBÓR) i AVG (ŚREDNIA). Ustawić pola za pomocą przycisków (PACE PARTNER) – i +. Do przechodzenia między polami służy przycisk SELECT (WYBÓR). Aby zapisać nową datę i godzinę, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk SELECT (WYBÓR).

Jednostki angielskie i metryczne

Nacisnąć przycisk WEIGHT + (WAGA +) lub WEIGHT – (WAGA –). Zostanie wyświetlona aktualnie skonfigurowana masa ciała wraz z ikoną „lb” (funty) lub „kg”. Aby przełączać między angielskimi i metrycznymi jednostkami miary, należy jednocześnie nacisnąć przyciski WEIGHT + (WAGA +) i WEIGHT – (WAGA –).

Przywracanie fabrycznych ustawień domyślnych

Aby przywrócić konfigurację konsoli do fabrycznych ustawień domyślnych, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk RESET, aż ekran stanie się pusty.

Wyświetlanie informacji o systemie

Aby wyświetlić informacje systemowe urządzenia T4r, należy jednocześnie nacisnąć przyciski SELECT (WYBÓR) i QUICK START (SZYBKI START). Za pomocą przycisków (PACE PARTNER) – i/lub + można przechodzić do kolejnych ekranów informacji o systemie:

- Data i godzina
- Łączna liczba godzin użytkowania
- Łączna liczba godzin korzystania z programu Pace Partner
- Łączna liczba wykonanych kroków
- Łączna liczba plików zapisanych w pamięci USB
- Numer seryjny produktu
- Wersja programu ładującego oprogramowanie
- Wersja oprogramowania konsoli

Eksportowanie danych treningowych i danych produktu

Eksportowanie danych podsumowujących treningów

Aby wyeksportować plik z podsumowaniem treningu, należy włożyć pamięć flash do portu USB konsoli i po zakończeniu treningu nacisnąć przycisk RESET. W katalogu głównym pamięci flash zostanie zapisany plik .csv. Przed wyjęciem pamięci flash z konsoli należy poczekać, aż wyświetlany symbol USB przestanie migać.

Eksportowanie statystyk podsumowujących produkt T4r

Aby wyeksportować plik z podsumowaniem danych produktu, należy włożyć pamięć flash do portu USB konsoli oraz jednocześnie nacisnąć przyciski SELECT (WYBÓR) i WEIGHT (WAGA). W katalogu głównym pamięci flash zostanie zapisany plik .txt. Przed wyjęciem pamięci flash z konsoli należy poczekać, aż wyświetlany symbol USB przestanie migać.

Rejestracja danych

Jeśli pamięć flash zostanie włożona do portu USB konsoli na początku treningu, plik .txt z przyrostowymi danymi treningowymi będzie zapisywany w pamięci flash mniej więcej co pięć minut. Uwaga: symbol USB na konsoli nie pojawi się w ciągu pierwszych pięciu minut treningu. Po tym czasie pojawi się symbol USB i będzie on migał podczas ładowania danych do pamięci flash. Aby mieć pewność, że wszystkie dane treningowe zostaną prawidłowo załadowane do pamięci flash po zakończeniu treningu, nie należy wyjmować pamięci flash z konsoli do momentu zakończenia treningu, zatrzymania timera treningowego na wyświetlaczu konsoli głównej i zaprzestania migania symbolu USB.

Konserwacja zapobiegawcza

Odstępy konserwacji zapobiegawczej

Chociaż urządzenie T4r zostało zaprojektowane tak, aby nie wymagało konserwacji, zaleca się wykonanie kilku zadań w celu wydłużenia okresu użytkowania NuStep. Należy przestrzegać zalecanych odstępów konserwacji zapobiegawczej w zależności od intensywności użytkowania urządzenia NuStep. Są to szacunkowe odstępy czasowe i może zaistnieć konieczność wydłużenia lub skrócenia okresu pomiędzy przeglądami zapobiegawczymi, w zależności od faktycznej intensywności użytkowania.

ELEMENT	ZADANIE	CZĘSTOŚĆ
Ramię	* Czyszczenie	Co tydzień
Konsola	* Czyszczenie	Co tydzień
Pokrywy i rama	* Czyszczenie	Co tydzień
Siedzisko	* Czyszczenie	Co tydzień
* Do czyszczenia urządzenia NuStep należy używać nieściernego środka czyszczącego w sprayu i miękkiej szmatki.		

Uwaga na temat środowiska klinicznego

W warunkach klinicznych pacjenci mogą obsługiwać ten sprzęt zgodnie z niniejszą instrukcją obsługi oraz instrukcjami i wskazówkami dostarczonymi przez personel medyczny odpowiedzialny za nadzór nad ich leczeniem i opieką. Pacjenci nie powinni jednak przeprowadzać konserwacji zapobiegawczej, napraw ani wymiany baterii/akumulatorów w urządzeniach zainstalowanych w obiektach klinicznych.

Gwarancja na T4r

Aby wyświetlić gwarancję online, należy przejść do strony NUSTEP.COM

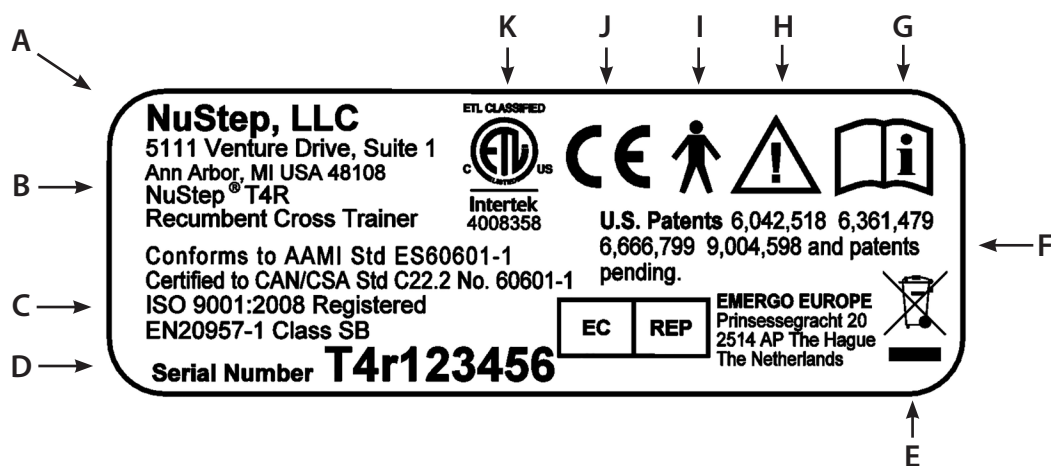
W razie jakichkolwiek pytań dotyczących gwarancji należy skontaktować się z działem obsługi klienta pod numerem 800 322 4434 lub napisać na adres support@nustep.com.

Klienci zagraniczni powinni skontaktować się z lokalnym dystrybutorem w sprawie szczegółów gwarancji.

Informacja o numerze seryjnym T4r

Lokalizacja na produkcie:

Numer seryjny znajduje się na tylnej rurze nośnej ramy głównej (patrz ilustracja poniżej).



A	Nazwa i adres producenta
B	Numer modelu i opis produktu
C	System zarządzania jakością zarejestrowany zgodnie z normą ISO
D	Numer seryjny i data produkcji
E	Znak dyrektywy WEEE
F	Ochrona patentowa produktu
G	Przed użyciem zapoznać się z instrukcją obsługi
H	Uwaga: przeczytać dokumenty towarzyszące
I	Zastosowana część typu B dla bezpieczeństwa elektrycznego
J	Znak CE
K	Uznawane na szczeblu krajowym oznaczenie laboratorium testowego

Obsługa klienta i części zamienne

KROK 1 – Identyfikacja problemu.

Porozmawiać z osobą, która zgłosiła problem, aby dobrze go zrozumieć.

KROK 2 – Sprawdzenie problemu.

Sprawdzić orbitrek i określić, jakie części mogą być potrzebne do usunięcia problemu.

Ilustracje i wykazy części można uzyskać z witryny internetowej NuStep, LLC. lub kontaktując się z działem obsługi klienta.

KROK 3 – Kontakt z działem obsługi klienta NuStep, LLC.

Przygotować numer seryjny i pełny opis problemu, aby nasi specjaliści ds. produktów mogli skuteczniej udzielić pomocy.

Ze specjalistami ds. produktów można skontaktować się za pośrednictwem poczty elektronicznej, telefonu lub faksu:

E-mail: support@nustep.com

Telefon: 800 322 4434 lub
734 769 4400

Adres: NuStep, LLC.
5111 Venture Drive
Suite 1
Ann Arbor, MI 48108, USA

Witryna internetowa: NUSTEP.COM

Klienci spoza USA i Kanady mogą uzyskać pomoc w zakresie obsługi klienta, kontaktując się z lokalnym dystrybutorem firmy NuStep.

Wymiana baterii w konsoli

Wymagane narzędzia

Wkrętak krzyżakowy

1. Wykręcić wkręt panelu dostępowego do baterii.



2. Wymienić 4 baterie alkaliczne AA (można również używać akumulatorów NiMH).



Uwaga: upewnić się, że baterie są prawidłowo zainstalowane w odpowiednim kierunku, zgodnie z symbolami biegunowości na bateriach i we wnęce baterii konsoli.

3. Zamknąć pokrywę baterii i dokręcić wkręt mocujący. *Uwaga: wkręt nie dokręci się całkowicie. Wystarczy dokręcić na tyle, aby znalazł się w otworze.*



PRZESTROGA

Nie wolno wrzucać baterii ani akumulatorów do ognia. Może dojść do wybuchu.

Nie wolno otwierać ani uszkodzać baterii/akumulatorów. Zawierają elektrolit, który jest toksyczny oraz szkodliwy dla skóry i oczu.

Baterie/akumulatory należy wymieniać na taką samą liczbę i rodzaj, jak pierwotnie zainstalowane w urządzeniu.

Baterie/akumulatory należy zutylizować zgodnie z lokalnymi procedurami recyklingu.

Dane techniczne

Bateria alkaliczna	Baterie AA, 4 szt. (Energizer EN91; numer katalogowy NuStep 41224). Uwaga: jeżeli urządzenie NuStep nie będzie używane przez okres dłuższy niż trzy miesiące, należy wyjąć baterie AA.
Port USB	Konsola T4r ma port USB hosta do przesyłania danych. Uwaga: portUSB obsługuje tylko pamięć flash. Niektóre pamięci flash mogą być niezgodne z portem USB T4r.
Normy	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 klasa SB
Znaki	 
Wiroprowdowy system oporu	Urządzenie T4r wyposażone jest w wiroprowdowy system oporu zależny od szybkości, która zależy od wybranego poziomu obciążenia oraz szybkości i długości kroków użytkownika. Zakres 0–800 watów
Funkcja krocząca	T4r ma zależną funkcję kroczącą o zakresie kroczenia do 22 cm.
Parametry testowe watów	Wyświetlane wartości w watach reprezentują tempo zużycia energii przez użytkownika. Są one obliczane w czasie rzeczywistym z wykorzystaniem algorytmu opartego na parametrach mechanicznych maszyny i zmierzonym średnim stylu poruszania się. Istotnymi parametrami mechanicznymi, które wpływają na wyświetlane wartości watów są: bezwładność ruchomych elementów maszyny, wybrany przez użytkownika poziom obciążenia oraz prędkość obrotowa tarczy wiroprowdowej. Test weryfikacyjny wyświetlanych wartości watów przeprowadzono, porównując je z rzeczywistą zmierzoną mocą mechaniczną wytwarzaną przez wielu użytkowników. Wyświetlane wartości w watach są niezależne od wszelkich parametrów fizjologicznych i anatomicznych użytkownika.

Dane techniczne

Wymiary i masa

- Długość: 152 cm
- Szerokość: 69 cm
- Wysokość: 115 cm
- Masa: 95 kg

Limity wzrostu i masy ciała użytkownika

- Wzrost: od 137 cm do 193 cm
- Masa ciała: 182 kg



PRZESTROGA

Maksymalna masa ciała użytkownika tego urządzenia to 182 kg.

Opis

- Ogólna poprawa kondycji układu sercowo-naczyniowego i mięśniowego.
- Możliwość używania tylko ramion, tylko nóg albo jednych i drugich.
- Ćwiczenie w zamkniętym łańcuchu kinetycznym.
- Niska wysokość przejścia 24–34 cm dla łatwego dostępu.
- Poprawna biomechanicznie pozycja treningowa.
- Ruch poprzeczny – ramię połączone z przeciwległą nogą.
- Płynny, w pełni skoordynowany ruch pomiędzy ramionami i nogami.
- Kontrolowana przez użytkownika długość kroku do 22 cm.

System oporu

- Cichy, beztarciowy, stały, magnetyczny system wiroprądowy o 10 poziomach obciążenia.
- Moc użytkownika od 0 do 800 watów.
- Napęd całkowicie pasowy.
- Trwałe, wysokiej klasy łożyska.

Rama

- Wytrzymała i solidna spawana rama stalowa.
- Rama malowana proszkowo i ocynkowane elementy są odporne na rdzę.
- Czteropunktowy kontakt z podłogą i nóżki poziomujące zwiększają stabilność.
- Mocna, odporna na uderzenia pokrywa z polistyrenu jest łatwa do czyszczenia.
- Ramiona z anodowanego aluminium z bardzo długimi, wygodnymi uchwytami.
- Długi (38 cm) zakres regulacji ramion.
- Podnoszenie za pomocą uchwytu z przodu i toczenie na tylnych kołach lub możliwość użycia opcjonalnego urządzenia transportowego NuStep.



PRZESTROGA

Urządzenie T4r jest bardzo ciężkie; waży 95 kg.

Aby uniknąć obrażeń lub uszkodzenia produktu, należy zawsze uzyskać pomoc w jego przemieszczaniu.

Stosować odpowiednie techniki podnoszenia.

Siedzisko i podłokietniki

- Siedzisko obraca się o 360° i blokuje w odstępach co 45°.
- Wyściełane pianką siedzisko i dźwignie zwalniające obrót działające od środka lub z boków.
- Płynne przesuwanie i regulacja siedziska.

- Regulacja przód/tył siedziska w zakresie 38 cm.
- Ergonomicznie zaprojektowane, wyściełane siedzisko ma wyprofilowaną podporę pleców.

Wyświetlacz

- Prosty, szybki start i reset za pomocą jednego przycisku; automatyczne włączanie/wyłączanie zasilania.
- Czytelny wyświetlacz pokazuje:

SPM: 5–210

Waty: 0–800

MET: 2–24

Czas: zliczanie od 0:00

Kroki: liczba kroków zliczana do 9999 kroków

Odległość: mile lub km

Poziomy obciążenia:
10 poziomów obciążenia

Kilokalorie: Do 999 kcal

Pozycja siedziska: 1–15

- Użytkownik wybiera pomiar w systemie angielskim lub metrycznym.
- Opcjonalny pasek z nadajnikiem Polar® umożliwia wyświetlanie częstości uderzeń serca na konsoli.
- Konstrukcja bez przewodów, wykorzystuje 4 baterie alkaliczne AA (mogą być również stosowane akumulatory NiMH).
- Port USB do pobierania danych.

Pedały

- Pedały wykonane są z wytrzymałego, formowanego tworzywa sztucznego.
- Czteroczęłowy mechanizm i nieślizgający się bieżnik zapewniają bezpieczeństwo stóp.

Informacje o opcjonalnych akcesoriach można znaleźć w naszej witrynie internetowej, nustep.com.

Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

RODZAJ/STOPIEŃ OCHRONY	KLASYFIKACJA/ IDENTYFIKACJA/ OSTRZEŻENIA	SYMBOL
Rodzaj ochrony przed porażeniem prądem elektrycznym	Sprzęt z zasilaniem wewnętrznym	Nd.
Stopień ochrony przed porażeniem prądem elektrycznym	Zastosowana część typu B	
Stopień ochrony przed wnikaniem płynów	Brak ochrony	Nd.
Stopień bezpieczeństwa w obecności łatwopalnej mieszaniny środków znieczulających z powietrzem, tlenem lub podtlenkiem azotu	Brak ochrony	Nd.
Tryb działania	Ciągły	Nd.
Informacje dotyczące potencjalnych zakłóceń elektromagnetycznych lub innych oraz wskazówki dotyczące unikania zakłóceń	W orbitrekach NuStep® T4r wykorzystywana jest energia elektromagnetyczna i o częstotliwości radiowej tylko do wewnętrznej funkcji. W związku z tym emisje elektromagnetyczne i radiowe są bardzo niskie oraz prawdopodobnie nie spowodują żadnych zakłóceń w pobliskich urządzeniach elektronicznych.	Nd.
Ostrzeżenia i tabele EMC wymagane przez normę IEC 60601-1-2	Patrz tabele EMC.	Nd.

Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

RODZAJ/STOPIEŃ OCHRONY	KLASYFIKACJA/ IDENTYFIKACJA/ OSTRZEŻENIA	SYMBOL
Identyfikacja wszelkich zagrożeń związanych z usuwaniem zużytych produktów, pozostałości, w tym utylizacji samego urządzenia po zakończeniu jego okresu użytkowania	Orbitrek NuStep® T4r zawiera zespoły obwodów elektronicznych i baterie alkaliczne, które mogą wymagać zgodności z określonymi lokalnymi procedurami utylizacji lub recyklingu.	
Specyfikacja warunków środowiskowych transportu i przechowywania (podana również na zewnętrznej stronie opakowania)	Orbitrek NuStep® T4r można: a) bezpiecznie transportować i przechowywać w następujących warunkach: od -10° do 50°C; wilgotność względna ≤ 95%, bez kondensacji; od 20 do 107 kPa. b) użytkować w następujących warunkach: od 5° do 40°C; wilgotność względna ≤ 85%, bez kondensacji; od 60 do 107 kPa.	Nd.
Wskazanie, że urządzenie jest zasilane	Brak takiego wskaźnika.	Nd.
Informacja dotycząca długoterminowego przechowywania baterii	Jeśli orbitrek NuStep® T4r nie będzie używany dłużej niż 3 miesiące, należy wyjąć baterie.	Nd.

Tabele EMC

Tabela 1 z normy EN 60601-1-2:2007

Wytyczne i deklaracja producenta – emisje elektromagnetyczne		
Urządzenie NuStep model T4r jest przeznaczone do użytku w środowisku elektromagnetycznym określonym poniżej. Właściciel lub użytkownik urządzenia NuStep model T4r powinien zapewnić, że jest ono używane w takim środowisku.		
Badanie emisji	Zgodność	Środowisko elektromagnetyczne – wytyczne
Emisje fal radiowych CISPR 11	Grupa 1	Urządzenie NuStep model T4r wykorzystuje energię radiową tylko do swoich wewnętrznych funkcji. W związku z tym emisje radiowe są bardzo niskie oraz prawdopodobnie nie spowodują żadnych zakłóceń w pobliskich urządzeniach elektronicznych.
Emisje fal radiowych CISPR 11	Klasa B	
Emisje harmoniczne IEC 61000-3-2	Nie dotyczy	
Wahania napięcia / migotanie IEC 61000-3-3	Nie dotyczy	

Tabele EMC

Tabela 2 – Wytyczne i deklaracja producenta – odporność elektromagnetyczna – wszystkie elektryczne urządzenia i systemy medyczne

Wytyczne i deklaracja producenta – odporność elektromagnetyczna			
Urządzenie NuStep model T4r jest przeznaczone do użytku w środowisku elektromagnetycznym określonym poniżej. Właściciel lub użytkownik urządzenia NuStep model T4r powinien zapewnić, że jest ono używane w takim środowisku.			
Badanie ODPORNOŚCI	IEC 60601 poziom badawczy	Poziom zgodności	Środowisko elektromagnetyczne – wytyczne
Wyładowania elektrostatyczne (ESD) IEC 61000-4-2	±6 kV kontakt ±8 kV powietrze		Podłogi powinny być drewniane, betonowe lub z płytek ceramicznych. Jeśli podłogi są pokryte materiałem syntetycznym, wilgotność względna powinna wynosić co najmniej 30%.
Serie szybkich elektrycznych stanów przejściowych IEC 61000-4-4	±2 kV dla przewodów zasilających ±1 kV dla przewodów wejściowych/ wyjściowych	Nie dotyczy	Nie dotyczy
Przebiecie IEC 61000-4-5	±1 kV między przewodami ±2 kV między przewodami a uziemieniem	Nie dotyczy	Nie dotyczy
Spadki napięcia, krótkie przerwy i wahania napięcia na przewodach wejściowych zasilania sieciowego IEC 61000-4-11	< 5% U_T (spadek > 95% w U_T) przez 0,5 cyklu 40% U_T (spadek 60% w U_T) przez 5 cykli 70% U_T (spadek 30% w U_T) przez 25 cykli < 5 % U_T (spadek > 95% w U_T) przez 5 s	Nie dotyczy	Nie dotyczy
Pole magnetyczne o częstotliwości zasilania (50/60 Hz) IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Pola magnetyczne o częstotliwości zasilania powinny być na poziomach charakterystycznych dla typowej lokalizacji w typowym środowisku handlowym lub szpitalnym.
UWAGA: U_T to napięcie sieciowe prądu przemiennego przed zastosowaniem poziomu badawczego.			

Tabele EMC

Tabela 3 – Wytyczne i deklaracja producenta – odporność elektromagnetyczna – elektryczne urządzenia i systemy medyczne, które nie służą do podtrzymywania życia

Wytyczne i deklaracja producenta – odporność elektromagnetyczna			
Urządzenie NuStep model T4r jest przeznaczone do użytku w środowisku elektromagnetycznym określonym poniżej. Właściciel lub użytkownik urządzenia NuStep model T4r powinien zapewnić, że jest ono używane w takim środowisku.			
Badanie ODPORNOŚCI	POZIOM BADAWCZY IEC 60601	Poziom zgodności	Środowisko elektromagnetyczne – wytyczne
Przewodzone zakłócenia radiowe IEC 61000-4-6 Wypromieniowane zakłócenia radiowe IEC 61000-4-3	3 Vrms od 150 kHz do 80 MHz 3 V/m od 80 MHz do 2,5 GHz	Nie dotyczy 3 V/m	Przenośny i mobilny sprzęt łączności radiowej nie powinien być używany bliżej jakiegokolwiek części urządzenia NuStep model T4r, łącznie z przewodami, niż zalecana odległość separacji obliczona z równania mającego zastosowanie do częstotliwości nadajnika. Zalecana odległość separacji Nie dotyczy $d = 1,2 \sqrt{P}$ od 80 MHz do 800 MHz $d = 2,3 \sqrt{P}$ od 800 MHz do 2,5 GHz Gdzie P to maksymalna moc wyjściowa nadajnika w watach (W) w zależności od producenta nadajnika, a d to zalecana odległość separacji w metrach (m). Natężenia pola emitowanego przez stałe nadajniki radiowe, określone na podstawie badania lokalnego pola elektromagnetycznego^a, powinny być mniejsze niż poziom zgodności w każdym zakresie częstotliwości^b. Zakłócenia mogą wystąpić w pobliżu urządzeń oznaczonych następującym symbolem: 
UWAGA 1 Przy 80 MHz i 800 MHz obowiązuje wyższy zakres częstotliwości. UWAGA 2 Te wytyczne mogą nie mieć zastosowania w niektórych sytuacjach. Na propagację elektromagnetyczną wpływa pochłanianie i odbicie od konstrukcji, obiektów i ludzi.			
a. Natężenia pola z nadajników stacjonarnych, takich jak stacje bazowe telefonów radiowych (komórkowych/ bezprzewodowych) i lądowych radiostacji komórkowych, radia amatorskiego, transmisji radiowych AM i FM oraz transmisji telewizyjnych nie można przewidzieć teoretycznie z dokładnością. Aby ocenić środowisko elektromagnetyczne powodowane przez stacjonarne nadajniki radiowe, należy rozważyć przeprowadzenie badań elektromagnetycznych na miejscu. Jeżeli zmierzone natężenie pola w miejscu, w którym używane jest urządzenie NuStep model T4r, przekracza powyższy poziom zgodności w zakresie fal radiowych, należy obserwować urządzenie NuStep model T4r w celu sprawdzenia poprawności działania. W przypadku zaobserwowania nieprawidłowego działania mogą być konieczne dodatkowe środki, takie jak zmiana orientacji lub lokalizacji urządzenia NuStep model T4r. b. W zakresie częstotliwości od 150 kHz do 80 MHz natężenia pola powinny być mniejsze niż 3 V/m.			

Tabele EMC

Tabela 4 – Zalecana odległość separacji pomiędzy przenośnymi i mobilnymi urządzeniami łączności radiowej a orbitrekiem NuStep® T4r

Orbitrek NuStep® jest przeznaczony do użytku w środowisku elektromagnetycznym, w którym zakłócenia radiowe są kontrolowane. Właściciel lub użytkownik orbitreka NuStep® T4r może pomóc zapobiec zakłóceniom elektromagnetycznym poprzez utrzymanie minimalnej odległości pomiędzy przenośnymi i mobilnymi urządzeniami (nadajnikami) komunikacji radiowej a NuStep®, zgodnie z poniższymi zaleceniami, w zależności od maksymalnej mocy wyjściowej urządzeń komunikacyjnych.			
Maksymalna znamionowa moc wyjściowa nadajnika W	Odległość separacji w zależności od częstotliwości nadajnika		
	od 150 kHz do 80 MHz	od 80 MHz do 800 MHz	od 800 MHz do 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
W przypadku nadajników o maksymalnej mocy wyjściowej niewymienionej powyżej zalecaną odległość separacji d w metrach (m) można oszacować za pomocą równania odnoszącego się do częstotliwości nadajnika, gdzie P jest maksymalną mocą wyjściową nadajnika w watach (W) według producenta nadajnika. UWAGA 1 Przy 80 MHz i 800 MHz obowiązuje odległość separacji dla wyższego zakresu częstotliwości. UWAGA 2 Te wytyczne mogą nie mieć zastosowania w niektórych sytuacjach. Na propagację elektromagnetyczną wpływa pochłanianie i odbicie od konstrukcji, obiektów i ludzi.			

Zgodność z US FCC i IEC/EN 55011

Oświadczenie o zgodności z US FCC:

Uwaga: to urządzenie zostało przetestowane i uznane za zgodne z wartościami granicznymi dla urządzeń cyfrowych klasy B, zgodnie z częścią 15 przepisów FCC. Te limity mają na celu zapewnienie racjonalnej ochrony przed szkodliwymi zakłóceniami w instalacji domowej. To urządzenie generuje, wykorzystuje i może generować energię o częstotliwości radiowej, a jeśli nie będzie zainstalowane i używane zgodnie z instrukcją instalacji, może powodować szkodliwe zakłócenia w komunikacji radiowej. Nie ma jednak gwarancji, że w danej instalacji nie wystąpią żadne zakłócenia. Jeśli urządzenie powoduje szkodliwe zakłócenia w odbiorze radiowym lub telewizyjnym, co można ustalić poprzez wyłączenie i włączenie urządzenia, zachęca się użytkownika do podjęcia próby skorygowania zakłóceń za pomocą jednego lub kilku z poniższych środków:

- Zmiana orientacji lub położenia anteny odbiorczej.
- Zwiększenie separacji pomiędzy urządzeniem a odbiornikiem.

W celu uzyskania pomocy należy skontaktować się ze sprzedawcą lub doświadczonym technikiem RTV.

Zmiany lub modyfikacje, które nie zostały wyraźnie zatwierdzone przez stronę odpowiedzialną za zgodność, mogą unieważnić prawo użytkownika do użytkowania urządzenia.

Oświadczenie o zgodności z IEC/EN 55011:

To urządzenie spełnia wymagania normy IEC/EN 55011, grupa 1, klasa B. Grupa 1 zawiera wszystkie urządzenia ISM, w których występuje celowo wytwarzana i/lub wykorzystywana sprzężona przewodowo energia o częstotliwości radiowej, która jest niezbędna do wewnętrznego funkcjonowania samego urządzenia. Urządzenia klasy B nadają się do użytku w gospodarstwach domowych oraz w obiektach bezpośrednio podłączonych do niskonapięciowej sieci zasilającej, która zasilą budynki wykorzystywane do celów mieszkaniowych.

Znaki handlowe

Słowny znak handlowy i logo Bluetooth® są zastrzeżonymi znakami handlowymi należącymi do Bluetooth SIG, Inc. i każde użycie tych znaków przez NuStep, LLC. jest objęte licencją. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do ich odpowiednich właścicieli.



EMERGO EUROPE

Prinsessegracht 20
2514 AP The Hague
The Netherlands

NuStep, LLC.
5111 Venture Drive, Suite 1
Ann Arbor, MI 48108
USA
800 322 4434
734 769 4400
NUSTEP.COM



Informacje zawarte w niniejszej instrukcji były aktualne w momencie jej drukowania. Ze względu na nasze zaangażowanie w ciągłe doskonalenie, dane techniczne i opisy mogą ulec zmianie bez powiadomienia. Żadna część niniejszej instrukcji nie może być powielana ani przesyłana w jakiegokolwiek formie ani w żaden sposób, elektronicznie ani mechanicznie, w jakimkolwiek celu bez wyraźnej pisemnej zgody firmy NuStep. © Copyright January 2020 by NuStep.

NuStep® i Transforming Lives® są zastrzeżonymi znakami handlowymi firmy NuStep, LLC.

Certyfikat ISO 9001:2015

Instrukcja obsługi T4r wer. A, nr katalogowy instrukcji: 45513

