

NuStep[®] T4r

Ciclocamera ellittica con schienale

MANUALE PER L'UTENTE



Transforming Lives[®]

Indice

Introduzione	4
Istruzioni relative alla sicurezza	5-6
Installazione e posizionamento	7
Panoramica sulle caratteristiche della T4r	8
T4r StrideLock®	9
Preparazione all'esercizio	10-11
Funzionamento della console	12-13
Programmi	14
Configurazione della console e informazioni sul sistema	15
Esportazione dei dati dell'allenamento e dei dati del prodotto	16
Manutenzione preventiva	17
Informazioni sul numero di serie	18
Informazioni sulle normative	18
Come ricevere assistenza e accessori	19
Informazioni sulla garanzia	19
Sostituzione delle batterie	20
Dati tecnici	21
Specifiche	22
Note sulla sicurezza	23-24
Tabelle EMC	25-27
Conformità FCC USA e conformità IEC/EN 55011	28

Introduzione

Ringraziamo di aver acquistato la ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T4r, un prodotto innovativo che consente agli utenti di migliorare la propria salute, in particolar modo quella cardiovascolare.

Le ciclocamere ellittiche con schienale T4r sono adatte alla terapia fisica, alla riabilitazione cardiopolmonare, alla medicina dello sport e a scopo di fitness generico.

Le ciclocamere ellittiche con schienale NuStep definiscono uno standard senza paralleli per l'esercizio del corpo intero. Combinando una posizione di seduta naturale con una pedalata uniforme, NuStep fa lavorare tutti i principali gruppi di muscoli garantendo un allenamento cardiovascolare efficace in una posizione di seduta confortevole.

Il design unico consente di spostare le braccia e le gambe in un singolo movimento fluido e controllato che simula la camminata con il beneficio aggiunto dell'allenamento di resistenza. Facendo lavorare contemporaneamente la parte superiore e quella inferiore del corpo si usano più muscoli e si bruciano più calorie.

In qualità di inventore della ciclocamera ellittica con schienale, NuStep è leader nello sviluppo di sistemi di allenamento di tutto il corpo che sono sicuri, efficaci e facili da utilizzare. I nostri prodotti vengono usati nei centri di riabilitazione, nei centri di benessere, nelle case di riposo in tutto il mondo e milioni di utenti NuStep hanno trasformato le loro vite grazie all'allenamento, anche quando non erano in grado di utilizzare altre apparecchiature.

Ringraziamo di averci scelto e vi diamo il benvenuto nella rete in continua espansione degli utenti NuStep.

Istruzioni relative alla sicurezza

	 ATTENZIONE	 AVVERTENZA
Questo simbolo indica un avviso di sicurezza. Serve a richiamare l'attenzione sulle istruzioni relative alla sicurezza personale. Leggere e osservare tutte le informazioni relative alla sicurezza precedute da questo simbolo per evitare possibili lesioni o decesso dovuti a un utilizzo non corretto.	ATTENZIONE indica una situazione potenzialmente pericolosa che, se non evitata, può causare lesioni di lieve o modesta entità. Può inoltre mettere in guardia da un utilizzo non sicuro.	AVVERTENZA indica una situazione potenzialmente pericolosa, che, se non evitata, può causare decesso o lesioni gravi.

 AVVERTENZA
Non modificare questa apparecchiatura senza autorizzazione del produttore. Utilizzare questa attrezzatura solo per l'utilizzo previsto, come descritto in questo manuale. Non utilizzare accessori non raccomandati dal produttore. Tenere il prodotto lontano da calore, scintille, fiamme aperte e superfici calde. Non far cadere o inserire mai alcun oggetto in nessuna apertura. Non utilizzare all'aperto. Un allenamento non corretto o eccessivo può causare problemi di salute. I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbero risultare imprecisi. Un allenamento eccessivo potrebbe comportare decesso o lesioni gravi. In caso di mancamento, interrompere immediatamente l'allenamento. L'utilizzo di questa attrezzatura adiacente o impilata con altre attrezzature dovrebbe essere evitato perché potrebbe comportare un funzionamento improprio Le apparecchiature di comunicazione RF portatili (comprese le periferiche come i cavi d'antenna e le antenne esterne) non devono essere usate a meno di 30 cm (12 pollici) da qualsiasi parte di questo prodotto, compresi i cavi. In caso contrario, si potrebbe verificare una degradazione delle prestazioni di questa apparecchiatura.

Istruzioni relative alla sicurezza



ATTENZIONE

Consultare il medico prima di intraprendere qualsiasi programma di allenamento.

In caso di condizioni di handicap o inabilità, adoperare l'attrezzo sotto sorveglianza.

In caso di mancamento o vertigini durante l'utilizzo dell'attrezzo, interrompere l'allenamento e richiedere l'intervento o il parere di un medico.

In caso di patologie cardiache, ipertensione, diabete, difficoltà respiratorie o di qualsiasi altro problema medico, o in caso di gravidanza, utilizzare questo attrezzo solo seguendo le indicazioni del medico.

Le persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o cognitive, o con mancanza di esperienza e conoscenza di questo prodotto, possono utilizzare questo prodotto purché siano sorvegliate da una persona responsabile della loro sicurezza.

Prima di utilizzare l'attrezzo, leggere il presente manuale e conservarlo per consultazioni successive.

Indossare sempre scarpe e abbigliamento adeguati durante l'allenamento.

Non toccare o tenere il prodotto con la pelle non intatta.

Non utilizzare questo attrezzo se appare danneggiato o inutilizzabile. Controllare regolarmente il prodotto al fine di identificare eventuali danni e segni di usura. Assicurare l'immediata sostituzione di componenti difettosi da parte di tecnici di assistenza qualificati.

Non eseguire manutenzione o riparazioni su questo prodotto mentre è in uso. Le



ATTENZIONE

attività di manutenzione devono essere eseguite da personale qualificato.

Accertarsi di aver regolato correttamente la posizione del sedile e quella del manubrio superiore.

Non estendere eccessivamente il raggio d'azione delle braccia mentre si utilizza questo prodotto.

Non lasciare che i bambini usino il prodotto.

Non utilizzare in presenza di bambini e/o animali.

Tenere i bambini sotto i 13 anni lontano da questa macchina.

I display di frequenza cardiaca, watt, MET e calorie non sono adatti per l'utilizzo in applicazioni in cui la salute e la sicurezza di un paziente possono dipendere dalla precisione di questi parametri.

La capacità di peso massimo dell'utente per questo prodotto è di 182 kg.

Non sollevare questo prodotto da soli. Il peso della T4r, 95 kg, è piuttosto consistente.

Per evitare lesioni o danni al prodotto, richiedere sempre assistenza per effettuarne lo spostamento. Utilizzare un metodo di sollevamento adeguato.

Per evitare lesioni, non inserire le mani nelle aperture dei coperchi.

Per un funzionamento sicuro del prodotto, posizionarlo su una superficie piana e stabile. Regolare i piedini di livellamento, come richiesto.

CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI.

Installazione e posizionamento

Estrarre con attenzione NuStep dall'imballaggio e trasportare il prodotto nella posizione di installazione.

Per ciclocamere ellittiche con schienale spedite nella configurazione di imballaggio a basso profilo, riposizionare e completare l'installazione del tubo dell'elettronica seguendo le istruzioni per il montaggio fornite.

Per garantire un funzionamento sicuro ed efficace del NuStep, posizionarlo su una superficie piana e stabile. Regolare i piedini di livellamento, come richiesto.

Per una maggiore stabilità e protezione del pavimento, posizionare la ciclocamera ellittica con schienale su un tappetino per attrezzi ginnici simile a quello venduto da NuStep, LLC.

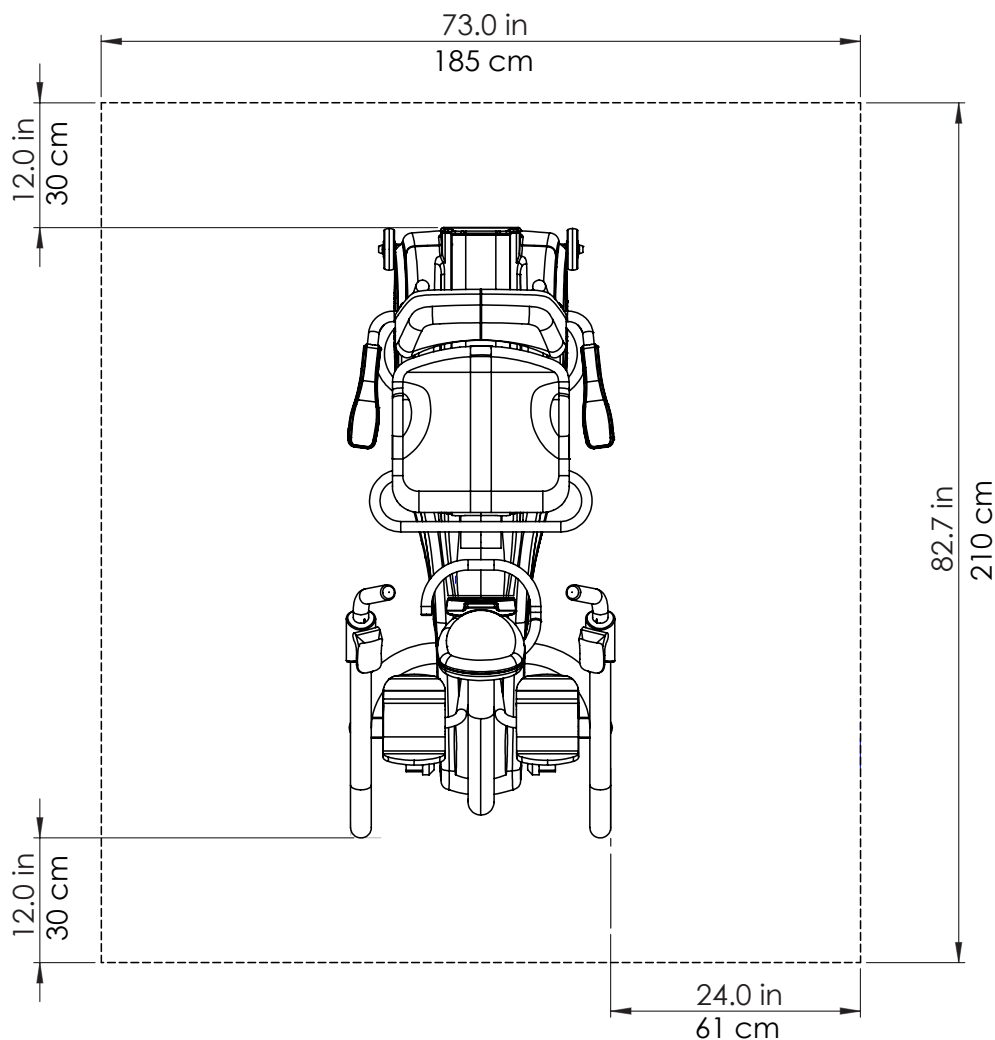
ATTENZIONE

Il peso della T4r, 95 kg, è piuttosto consistente.

Per evitare lesioni o danni al prodotto, richiedere sempre assistenza per effettuare lo spostamento.

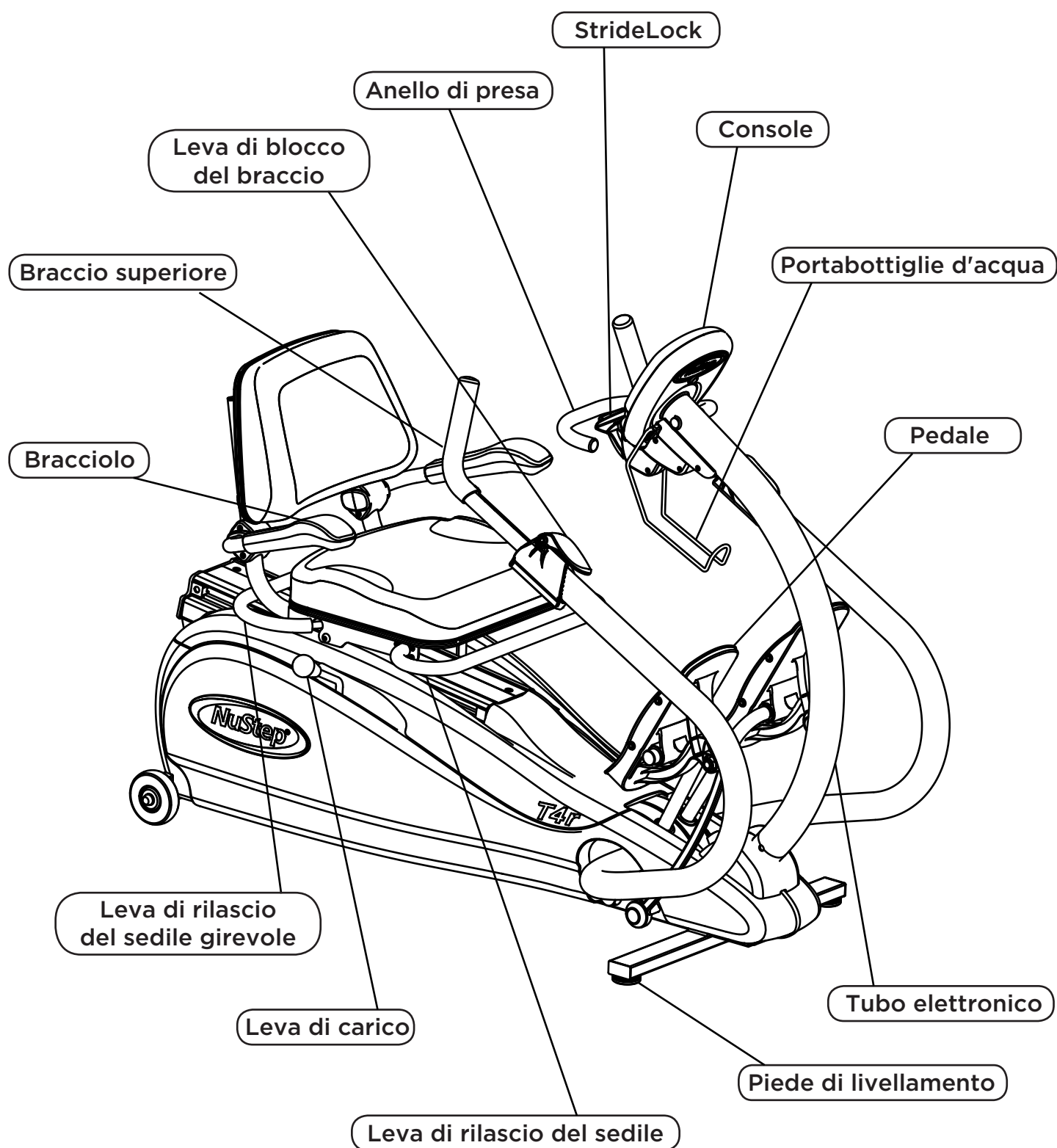
Utilizzare un metodo di sollevamento adeguato.

La quantità minima di spazio libero necessario intorno all'attrezzatura è di 61 cm per i lati e 30 cm davanti e dietro. Per predisporre l'accesso per sedie a rotelle è necessario lasciare ulteriore spazio libero.



Panoramica sulle caratteristiche della T4r*

* Le caratteristiche variano in base al modello e alle opzioni.



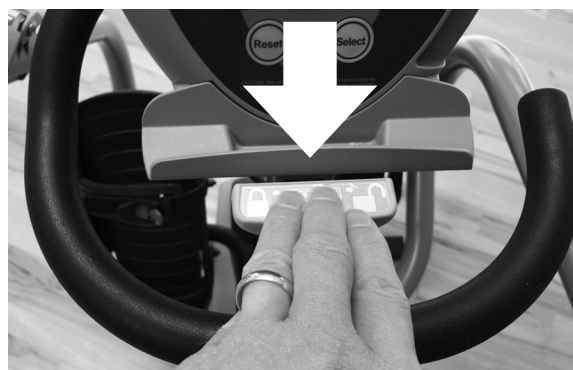
T4r StrideLock®

La funzione StrideLock di NuStep consente agli utenti di bloccare manubri e pedali della T4r. Il blocco dei manubri e dei pedali rende più stabile il prodotto, consentendo agli utenti di salire e scendere più facilmente. Il blocco dei manubri e dei pedali semplifica inoltre la regolazione del sedile e dei manubri superiori. Si consiglia l'utilizzo di StrideLock quando si montano accessori opzionali adattabili quali il dispositivo di fissaggio dei piedi e lo stabilizzatore per le gambe. (Per informazioni sugli accessori opzionali, visitare il nostro sito Web, nustep.com.) Per utilizzare StrideLock, seguire le istruzioni riportate qui di seguito.

1. Spostare manubri e pedali nella posizione desiderata spingendo o tirando una delle impugnature dei manubri superiori.



2. Per bloccare manubri e pedali, premere la leva StrideLock verso il basso. Verificare che il blocco sia attivo spingendo o tirando una delle impugnature dei manubri superiori.



3. Per sbloccare manubri e pedali, premere nuovamente la leva StrideLock verso il basso.



Nota: non tentare di bloccare StrideLock con manubri e pedali in movimento.

Preparazione all'esercizio



Regolazione rotazione sedile

Il sedile ruota di 360° e si blocca a incrementi di 45°. In tal modo gli utenti hanno a disposizione otto comode posizioni di accesso per facilitare il trasferimento semplice in posizione seduta. Per ruotare il sedile, sbloccare la leva di rilascio della rotazione direttamente sotto la parte posteriore e laterale del sedile. Ruotare il sedile a sinistra o a destra fino a quando non si blocca nella posizione desiderata. Per ruotare di nuovo nella posizione originale, orientata in avanti, sollevare nuovamente la leva di rilascio. I braccioli si sollevano e si abbassano per consentire un accesso più semplice a NuStep.

Nota: il sedile non può essere regolato in avanti e indietro come descritto nella sezione successiva, a meno che non sia bloccato nella posizione di orientamento in avanti.



Regolazione del sedile

La posizione del sedile può essere regolata in avanti e indietro sollevando la leva di rilascio del sedile che si trova direttamente sotto la parte anteriore e laterale del sedile. Con entrambi i piedi sui pedali, spingere un pedale completamente in avanti fino alla limite dell'intervallo di movimento del pedale. Sollevare la leva di rilascio del sedile e fare scorrere in avanti o indietro fino a quando la gamba distesa non si piega leggermente al ginocchio. (Evitare di estendere eccessivamente le gambe e/o di bloccare le ginocchia durante l'esercizio)

Questa posizione consente alle gambe di piegarsi leggermente durante l'esercizio; evitare di stendere e di colpire il paraurti del pedale eccessivamente. Tentare il movimento per verificare se la posizione consente un movimento di esercizio confortevole. In caso contrario, far scorrere il sedile in avanti o indietro di una tacca fino a quando non risulta comodo. Il numero relativo alla posizione del sedile compare sulla console mentre il sedile viene regolato.



Regolazione del manubrio

Per regolare la lunghezza del manubrio superiore, sollevare la leva di rilascio verde sul manubrio. Regolare la lunghezza del manubrio superiore fino a quando il punto più esteso del manubrio consente di tenere il gomito leggermente piegato. Per molte persone, il numero della posizione del manubrio corrisponde al numero della posizione del sedile. Premere la leva verde di rilascio verso il basso per bloccare il manubrio superiore.

**ATTENZIONE**

Accertarsi di aver regolato correttamente le posizioni del sedile e dei manubri.

Non impostare una distanza eccessiva per la pedalata o le braccia.

Preparazione all'esercizio



Regolazione del carico di lavoro

La leva di regolazione del carico di lavoro si trova sul lato destro di NuStep. Per aumentare il carico di lavoro, spingere la leva in avanti. Per diminuire, tirare la leva all'indietro. Sul display compaiono le 10 diverse impostazioni di carico di lavoro. Il carico di lavoro dipende dalla velocità, ovvero, maggiore è la velocità di pedalata, maggiore è la resistenza.



Lunghezza della pedalata

NuStep consente di determinare l'ampiezza di movimento desiderata. La lunghezza massima della pedalata è di circa 22 centimetri (8,5 pollici). Per intervalli di movimento minori, fare semplicemente delle pedalate più corte.

Posizione dei piedi

L'azione di pedalata di NuStep funziona virtualmente con tutti i muscoli delle gambe. Invece di spingere con il piede intero, che fa lavorare i quadricipiti e i tendini del ginocchio, spingere con i talloni per fare lavorare i muscoli dei polpacci.

**ATTENZIONE**

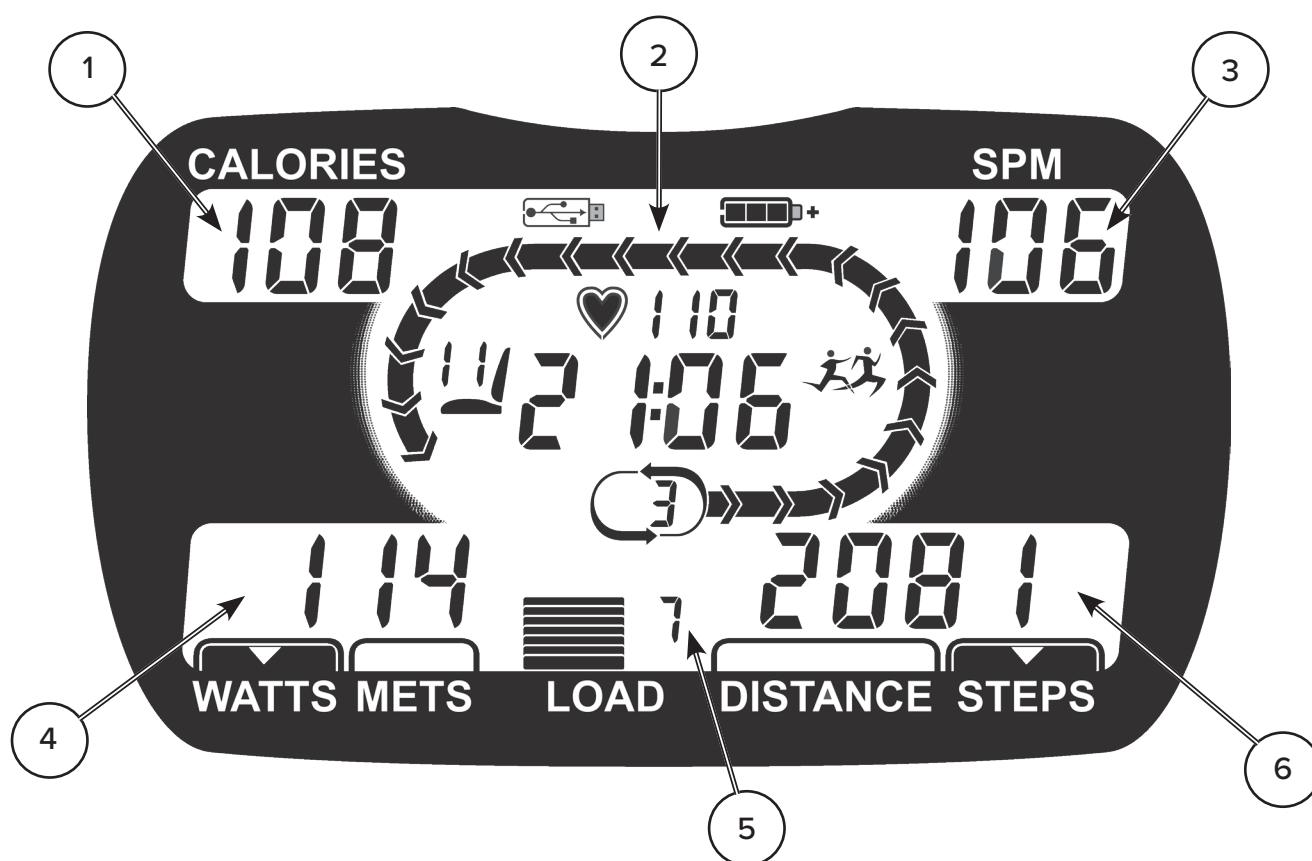
Questo prodotto è dotato di manubri e pedali che si muovono durante il funzionamento.

Per evitare lesioni dovute al contatto con le parti in movimento, fare attenzione quando ci si sposta durante il funzionamento.



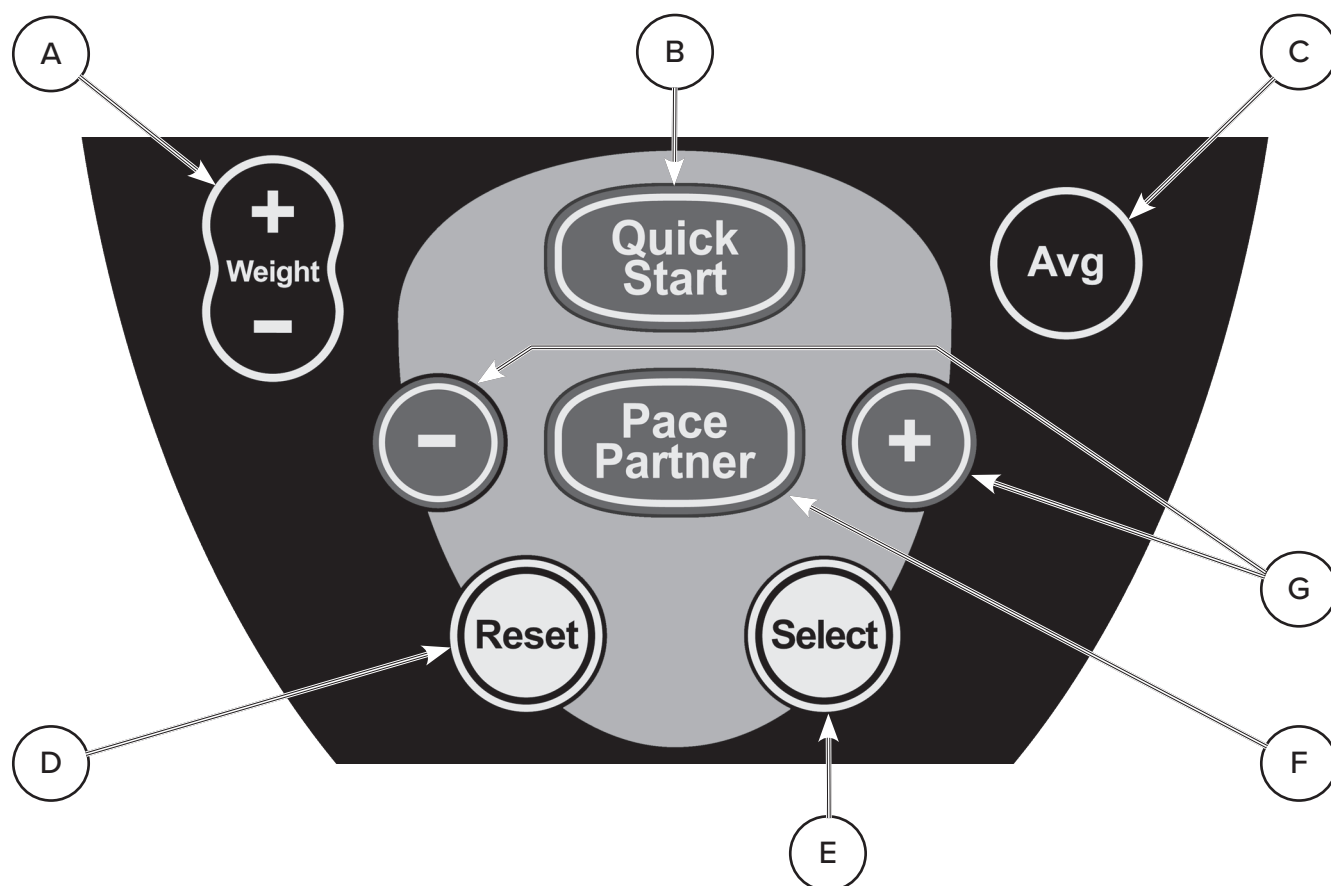
Come mostrato in precedenza, braccia e gambe devono essere leggermente piegate nel punto di completa estensione della corsa.

Funzionamento della console



Numero parte	Nome	Descrizione
1	DISPLAY CALORIE	La quantità delle calorie bruciate durante l'allenamento viene visualizzata nel DISPLAY CALORIE.
2	DISPLAY CONSOLE PRINCIPALE	Le seguenti funzioni vengono visualizzate nel DISPLAY CONSOLE PRINCIPALE: • Durata allenamento (minuti e secondi) • Livello carica batteria (solo durante l'accensione della console) • Posizione sedile • Frequenza cardiaca (la fascia del trasmettitore Polar codificato deve essere indossata per la funzione di visualizzazione della frequenza cardiaca) • Avanzamento giri (la lunghezza della pista è di 400 metri [un quarto di miglio]) • Contatore giri • L'icona di allenamento con partner viene visualizzata se viene selezionato l'allenamento con partner • L'icona USB viene visualizzata durante il trasferimento dati all'unità flash
3	DISPLAY PEDALATE AL MINUTO	La velocità della pedalata viene visualizzata nel DISPLAY PEDALATE AL MINUTO.
4	DISPLAY WATTS/METS	Watt o MET vengono visualizzati nel DISPLAY WATT/MET e sono un'indicazione dell'intensità dello sforzo. Utilizzare il pulsante SELEZIONA per passare da un display all'altro. Watt indica la quantità di energia spesa per mantenere l'intensità dell'allenamento. MET, un'abbreviazione per equivalenti metabolici, è un'unità di misura per l'espressione del costo energetico dell'attività fisica. Il livello MET di quando si è seduti a riposo è di circa 1 MET. I MET visualizzati aumentano man mano che l'intensità dello sforzo dell'utente aumenta.
5	DISPLAY LIVELLO DI SFORZO	Il livello di sforzo (1 - 10) viene visualizzato nel DISPLAY LIVELLO DI SFORZO. Utilizzare la leva che si trova al di sotto del lato destro del sedile per aumentare o diminuire il livello di sforzo.
6	DISPLAY DISTANZA/ PEDALATE	La distanza di allenamento e le pedalate totali accumulate vengono visualizzate nel DISPLAY DISTANZA/PEDALATE. Utilizzare il pulsante SELEZIONA per passare da un display all'altro.

Funzionamento della console



Numero parte	Nome pulsante	Descrizione
A	PESO + e PESO -	Per inserire il peso dell'utente per la sessione di esercizio, premere (o tenere premuto) il pulsante PESO + o PESO - fino a quando il peso corretto non viene visualizzato sul display della console principale, quindi premere il pulsante SELEZIONA. Tenere premuto il pulsante SELEZIONA per impostare un nuovo peso utente predefinito. Nota: immettendo il peso dell'utente si aumentano la precisione delle calorie e le emissioni METS.
B	AVVIO RAPIDO	Premere il pulsante AVVIO RAPIDO per avviare immediatamente una sessione di esercizio di base.
C	AVG	Premere il pulsante AVG per visualizzare le medie di allenamento per pedalate al minuto, watt e MET.
D	REIMPOSTA	Premendo il pulsante REIMPOSTA viene cancellato l'allenamento corrente e l'utente può riavviare.
E	SELEZIONA	Il pulsante SELEZIONA ha due funzioni. 1. Consente all'utente di scegliere WATT o MET per il display nel WATTS/METS DISPLAY e di scegliere la distanza o il totale delle pedalate cumulative nel DISPLAY DISTANZA/PEDALATE. Le emissioni visualizzate sono indicate con un piccolo triangolo nella sezione inferiore della finestra. 2. Il pulsante SELEZIONA viene utilizzato anche per accettare un parametro immesso (ovvero peso utente o pedalate al minuto durante la configurazione del programma di allenamento con partner).
F	ALLENAMENTO CON PARTNER	Il pulsante Allenamento con partner e i pulsanti - e + vengono utilizzati per il programma di esercizio di allenamento con partner. Far riferimento alla sezione dei programmi di questo manuale per i dettagli su come utilizzare il programma di allenamento con partner.
G	(Allenamento con partner) - E +	

Programmi

La ciclocamera ellittica con schienale T4r ha due programmi di allenamento, "Avvio rapido" e "Allenamento con partner". Dopo aver regolato il sedile e i manubri superiori secondo la sezione "Preparazione all'esercizio" di questo manuale, scegliere il programma "Avvio rapido" o "Allenamento con partner".

Nota: l'inserimento del peso dell'utente è opzionale in entrambi i programmi. Tuttavia, immettendo il peso dell'utente si aumenta la precisione delle calorie e delle emissioni MET. Fare riferimento alla sezione "Funzionamento della console" di questo manuale per informazioni su come immettere il peso dell'utente.

Avvio rapido

Il programma Avvio rapido è un programma di base che consente agli utenti di iniziare immediatamente l'allenamento senza immettere altre informazioni nella console. Dopo aver premuto il pulsante **AVVIO RAPIDO**, iniziare a pedalare e regolare il carico di lavoro come necessario. (Nota: se l'utente inizia a pedalare senza premere nessun pulsante della console, il programma **AVVIO RAPIDO** si attiva automaticamente).

Allenamento con partner



Questo programma consente agli utenti di mantenere con maggiore precisione un'uniformità di pedalata, consentendo un allenamento con partner che viene visualizzato nella finestra della console principale. L'allenamento con partner viene indicato con teste di frecce lampeggianti che si spostano intorno alla pista. Lo scopo del programma consiste nello stare al passo in modo costante con il Allenamento con partner, man mano che questi si sposta sulla pista. Durante l'impostazione del programma, gli utenti possono selezionare il valore preferito di SPM.

Premere il pulsante **Allenamento con partner** per avviare l'impostazione del programma. Il passo predefinito dell'allenamento con partner viene visualizzato nel display SPM. Per aumentare o diminuire il valore di SPM predefinito, premere i pulsanti - o + dell'allenamento con partner fino a quando il passo desiderato non viene visualizzato nella finestra della console, quindi premere il pulsante **SELEZIONA** per completare l'impostazione del programma. Iniziare a pedalare e aumentare la velocità in modo da tenere il passo con l'Allenamento con partner. Durante l'allenamento, è possibile aumentare o diminuire il passo selezionato usando i pulsanti - o +.

Durante l'allenamento **ALLENAMENTO CON PARTNER**, l'icona **ALLENAMENTO CON PARTNER**  viene visualizzata nella finestra della console principale per indicare che è stato selezionato il programma **ALLENAMENTO CON PARTNER**.

Configurazione della console e informazioni sul sistema

Impostazione data e ora

Per impostare data e ora della console, premere contemporaneamente i pulsanti SELEZIONA e AVG. Regolare i campi usando i pulsanti - e + (Allenamento con partner). Utilizzare il pulsante SELEZIONA per passare da un campo all'altro. Tenere premuto il pulsante SELEZIONA (SELEZIONE) per salvare le nuove data e ora.

Sistema di misurazione britannico e sistema metrico

Premere il pulsante PESO + o PESO -. Il peso configurato viene visualizzato insieme all'icona "LB" o "KG". Premere contemporaneamente i pulsanti PESO + e PESO - per passare dalle unità di misura britanniche alle metriche e viceversa. Per salvare la modifica, tenere premuto il pulsante Seleziona fino a quando l'icona non lampeggia.

Ripristinare i valori predefiniti

Per riportare la configurazione della console sui valori predefiniti, tenere premuto il pulsante REIMPOSTA fino a quando lo schermo non diventa vuoto.

Visualizzazione informazioni di sistema

Per visualizzare le informazioni di sistema per la T4r, premere contemporaneamente i pulsanti SELEZIONA e AVVIO RAPIDO. Usando i pulsanti + e/o - (ALLENAMENTO CON PARTNER) è possibile passare da una schermata all'altra con le seguenti informazioni di sistema:

- Data e ora
- Totale ore di utilizzo
- Totale ore di utilizzo del programma Allenamento con partner
- Totale pedalate fatte
- Totale numero di scritture file sull'unità flash USB
- Numero di serie del prodotto
- Versione software di avvio
- Versione software console

Esportazione dei dati allenamento e dei dati del prodotto

Esportazione dati di riepilogo allenamento

Per esportare un file di riepilogo allenamento, inserire un'unità flash nella porta USB e al termine dell'allenamento, premere il pulsante REIMPOSTA. Viene salvato un file .csv nella directory principale dell'unità flash. Attendere che il simbolo USB smetta di lampeggiare prima di rimuovere l'unità flash dalla console.

Esportazione delle statistiche riepilogative del prodotto T4r

Per esportare un file di riepilogo dati prodotto, inserire un'unità flash nella porta USB della console e premere contemporaneamente i pulsanti SELEZIONA e PESO. Viene salvato un file .txt nella directory principale dell'unità flash. Attendere che il simbolo USB smetta di lampeggiare prima di rimuovere l'unità flash dalla console.

Registrazione dati

Se un'unità flash viene inserita nella porta USB della console all'inizio di un allenamento, viene salvato un file .txt con i dati incrementali dell'allenamento nell'unità flash circa ogni 5 minuti. Nota: il simbolo USB sulla console non viene visualizzato durante i primi cinque minuti di allenamento. Successivamente, viene visualizzato il simbolo USB, che lampeggia quando i dati vengono trasferiti all'unità flash. Per assicurarsi che tutti i dati dell'allenamento vengano trasferiti in modo corretto all'unità flash alla fine dell'allenamento, non rimuovere l'unità flash dalla console fino al termine dell'allenamento, fino a quando il timer dell'allenamento sul display della console principale non si è fermato e fino a quando il simbolo USB non smette di lampeggiare.

Manutenzione preventiva

Intervalli di manutenzione preventiva

Sebbene la T4r sia progettata per non richiedere manutenzione, si raccomanda di eseguire alcune attività per estendere la durata utile di NuStep. Rispettare gli intervalli di manutenzione preventiva raccomandati in base alla frequenza di utilizzo di NuStep. Si tratta di intervalli calcolati e potrebbe essere necessario prolungare o accorciare l'intervallo di tempo tra una manutenzione preventiva e l'altra a seconda dell'utilizzo che ne viene fatto.

PARTE	ATTIVITÀ	FREQUENZA
Manubrio	* Pulizia	Settimanale
Console	* Pulizia	Settimanale
Coperchi e telaio	* Pulizia	Settimanale
Sedile	* Pulizia	Settimanale
* Utilizzare un detergente spray non abrasivo e un panno morbido per pulire il NuStep.		

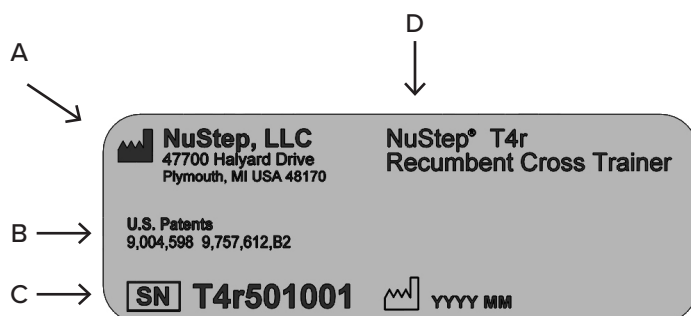
Nota sulle impostazioni cliniche

In ambienti clinici, i pazienti possono utilizzare questa attrezzatura in conformità con questo manuale d'uso e con le istruzioni e la guida fornite dal personale sanitario responsabile della supervisione del loro trattamento e cura. Tuttavia, i pazienti non possono eseguire la manutenzione preventiva, le riparazioni o sostituire le batterie sulle apparecchiature installate nelle strutture cliniche.

Informazioni sul numero di serie della T4r

Posizione sul prodotto:

il numero di serie si trova sul tubo di supporto posteriore del telaio principale.

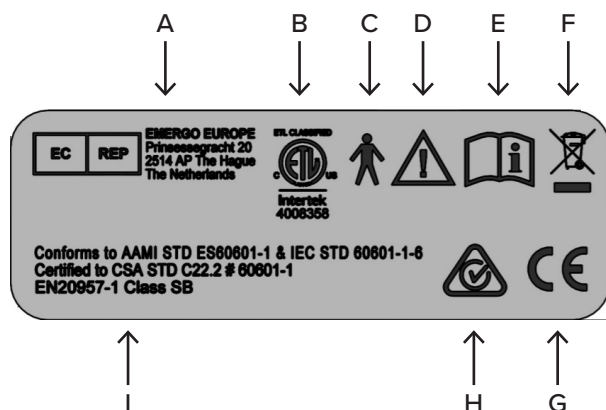


A	Nome e indirizzo del produttore
B	Protezione del brevetto del prodotto
C	Numero di serie e data di produzione
D	Numero del modello e descrizione del prodotto

Informazioni sulle normative T4r

Posizione sul prodotto:

il numero di serie si trova sul tubo di supporto posteriore del telaio principale.



A	Rappresentante europeo autorizzato
B	Marchio del Laboratorio di analisi riconosciuto a livello nazionale
C	Parti di tipo B applicate per la sicurezza elettrica
D	Attenzione, consultare la documentazione acclusa
E	Consultare il Manuale per l'utente prima dell'uso
F	Marchio Direttiva WEEE
G	Marchio CE
H	RCM
I	Standards

Come ricevere assistenza e accessori

PASSO 1 - Identificare il problema.

Cercare di comprendere il problema parlando con la persona che lo ha rilevato.

PASSO 2 - Verificare il problema.

Ispezionare la ciclocamera ellittica e determinare quali parti possono essere necessarie per correggere il problema. Le figure e gli elenchi delle parti si trovano sul sito web della NuStep, LLC o possono essere richiesti all'Assistenza clienti.

PASSO 3 - Rivolgersi all'Assistenza clienti.

Tenere a portata di mano il numero di serie e una descrizione completa del problema in modo che i nostri specialisti del prodotto possano essere di aiuto.

Gli specialisti del prodotto possono essere contattati tramite e-mail, telefono o fax:

E-mail: support@nustep.com

Telefono: 800.322.2209 oppure
734.769.3939

Web: www.nustep.com

I clienti non residenti negli USA e in Canada possono ottenere assistenza contattando il proprio distributore NuStep locale.

Garanzia della T4r

Per visualizzare la garanzia online, visitare il sito: www.nustep.com

In caso di domande relative alla garanzia, rivolgersi all'assistenza clienti, 800.322.2209 oppure scrivere a support@nustep.com.

Per i clienti internazionali, rivolgersi al distributore locale per i dettagli sulla garanzia.

Sostituzione delle batterie della console

Attrezzi richiesti

Cacciavite a croce

1. Svitare il fermo del pannello di accesso alla batteria.



2. Sostituire le 4 batterie alcaline AA. (È possibile utilizzare anche batterie NiMH ricaricabili).

Nota: assicurarsi che le batterie siano adeguatamente inserite nella direzione corretta come indicato dai simboli polarità presenti sulle batterie e nell'alloggiamento batterie della console.



3. Stringere la vite di fissaggio e chiudere il coperchio della batteria. *Nota: La vite non si stringe completamente. Basta stringere fino a quando è aderente.*



ATTENZIONE

Non gettare le batterie nel fuoco.
Le batterie possono esplodere.

Non aprire o spaccare le batterie. Queste contengono un elettrolito che è tossico e pericoloso per la pelle e per gli occhi.

Sostituire con batterie dello stesso tipo e numero parte di quelle installate originariamente.

Riciclare le batterie seguendo le procedure locali per il riciclaggio.

Dati tecnici

Batteria alcalina	Batterie AA, quantità 4, (Energizer EN91) (NuStep, Inc. codice parte 41224). Nota: Qualora NuStep non venga utilizzato per più di tre mesi, rimuovere le batterie AA.
Porta USB	La console T4r include una porta host USB per il trasferimento dei dati. Nota: la porta USB può essere usata solo con un'unità flash. Alcune unità flash potrebbero non essere compatibili con la porta USB della T4r.
Standard	ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 N. 60601-1:08, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, EN 20957-1, EN 957-8 Classe SB
Sistema di resistenza a correnti spurie	La T4r è dotata di un sistema di resistenza a correnti spurie dipendente dalla velocità, che dipende dal livello di carico di lavoro selezionato, dalla velocità di pedalata dell'utente e dalla lunghezza della pedalata. Intervallo 0-800 watt
Azione di pedalata	La T4r presenta un'azione di pedalata subordinata alla velocità, con un intervallo fino a 22 cm (8,5").
Parametri di test W	I valori di watt visualizzati rappresentano la velocità di consumo energetico dell'utente. Questi vengono calcolati in tempo reale usando un algoritmo basato sui parametri meccanici della macchina e su uno stile di pedalata medio misurato. I parametri meccanici significativi che influenzano i valori watt visualizzati includono l'inerzia dei componenti di movimento della macchina, il livello di sforzo selezionato dall'utente e la velocità di rotazione del disco di corrente spurio. I test di convalida dei valori di watt visualizzati sono stati eseguiti paragonando tale valore alla potenza meccanica misurata prodotta con una pedalata media di diciotto centimetri da utenti multipli. I valori watt visualizzati sono indipendenti dai parametri fisiologici o anatomici dell'utente.

Specifiche

Dimensioni e peso

- Lunghezza: 152 cm
- Larghezza: 69 cm
- Altezza: 115 cm
- Peso: 95 kg

Limiti altezza e peso utente

- Altezza: da 137 a 193 cm
- Peso: 182 kg



ATTENZIONE

Il limite di peso massimo dell'utente per questo prodotto è di 182 kg.

Panoramica

- Condizionamento del sistema cardiovascolare e muscolare del corpo intero.
- Utilizzare solo le braccia, solo le gambe o entrambe.
- Esercizio a catena cinetica chiusa.
- Altezza del raggio di azione del pedale bassa, 9,5"-13,5", per un accesso facile.
- Posizione di esercizio biomeccanicamente corretta.
- Movimento controlaterale: braccio collegato alla gamba opposta.
- Movimento uniforme, completamente connesso tra braccia e gambe.
- Lunghezza pedalata controllata dall'utente fino a 22 cm (8,5").

Sistema di resistenza

- Sistema di corrente spuria magnetica, permanente, senza frizione, silenzioso, con 10 livelli di sforzo.
- Emissione potenza utente da 0-800 W.
- Trasmissione a cinghia.
- Cuscinetti duraturi, di alta qualità.

Telaio

- Telaio duraturo in acciaio saldato per carichi pesanti.
- Il telaio rivestito in polvere e i componenti placcati in zinco resistono alla ruggine.
- I quattro punti di contatto con il pavimento e i piedini di messa a livello aumentano la stabilità.
- Il coperchio in polistirene robusto e resistente agli impatti è facile da pulire.
- I manubri in alluminio anodizzato sono dotati di impugnature confortevoli, molto lunghe.
- Ampiezza di regolazione dei manubri lunga, 38 cm (15").
- Sollevare l'unità con l'impugnatura anteriore e rollare sulle rotelle posteriori oppure utilizzare il trasportatore opzionale NuStep.



ATTENZIONE

Il peso della T4r, 95 kg, è piuttosto consistente.

Per evitare lesioni o danni al prodotto, richiedere sempre assistenza per effettuarne lo spostamento.

Utilizzare un metodo di sollevamento adeguato.

Sedile e braccioli

- Il sedile ruota di 360° e si blocca a incrementi di 45°.
- Il sedile imbottito e le leve di rilascio dell'inclinazione funzionano da davanti, dai lati o da dietro.
- Il sedile scorre e si regola in modo uniforme.

- Ampiezza di regolazione del sedile in avanti/indietro di 38 cm (15").
- Sedile imbottito dal design ergonomico con supporto per la schiena con contorni delineati.

Display

- Semplice, un pulsante per l'avvio rapido e il reset; accensione/spegnimento automatico.
- Il display semplice da leggere mostra:

PEDALATE AL MINUTO: 5-210

Watt: 0-800

MET: 2-24

Tempo: Incrementale da 0:00

Pedolate: Conteggio incrementale fino a 9.999 pedalate

Distanza: Miglia o Km

Livelli di sforzo: 10 livelli di sforzo

Calorie: Fino a 999 kCal

Posizione sedile: 1-15

- L'utente seleziona il sistema di misurazione britannico o metrico.
- La cinghia del trasmettitore Optional Polar® consente di visualizzare la frequenza cardiaca sulla console.
- Il design senza fili usa 4 batterie AA alcaline (è altresì possibile utilizzare batterie NiMH ricaricabili).
- Porta USB per il trasferimento dei dati.

Pedali

- I pedali sono di plastica dura sagomata.
- Le meccanica a quattro barre e il calpestio antiscivolo mantengono il piede sicuro.

Per informazioni sugli accessori opzionali, visitare il nostro sito Web, nustep.com.

Note sulla sicurezza

TIPO/GRADO DI PROTEZIONE	CLASSIFICAZIONE / IDENTIFICAZIONE / AVVERTENZE	SIMBOLO
Tipo di protezione contro le scosse elettriche	Attrezzatura alimentata internamente	ND
Grado di protezione contro scosse elettriche	Parti di tipo B applicate	
Grado di protezione contro l'ingresso di liquidi	Non protetto	ND
Grado di sicurezza in presenza di miscele di anestetici infiammabili con aria, con ossigeno o protossido di azoto.	Non adatto	ND
Modalità di funzionamento	Continua	ND
Informazioni su potenziali interferenze elettromagnetiche o altre note per evitarle	La ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T4r utilizza energia elettromagnetica e a RF solo per il funzionamento interno. Quindi, le emissioni RF e EMC sono molto basse ed è probabile che non causino interferenze con le apparecchiature elettroniche vicine.	ND
Avvertenze EMC e tabelle richieste in base allo standard IEC 60601-1-2	Fare riferimento alle tabelle EMC.	ND

Note sulla sicurezza

TIPO/GRADO DI PROTEZIONE	CLASSIFICAZIONE / IDENTIFICAZIONE / AVVERTENZE	SIMBOLO
ID di un qualunque rischio associato con lo smaltimento di prodotti di scarto e residui, incluso lo smaltimento dell'apparecchio stesso alla fine della sua vita utile.	La ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T4r contiene circuiti elettronici e batterie alcaline che potrebbero essere soggetti a procedure locali specifiche per lo smaltimento o il riciclaggio.	
Le specifiche delle condizioni ambientali per trasporto e immagazzinamento (anche indicate sulla confezione esterna).	La ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T4r può essere: a) trasportata e conservata con sicurezza alle seguenti condizioni da -10 °C a 50 °C; ≤ 95% di umidità senza condensa; da 20 a 107 kPa b) utilizzata nelle seguenti condizioni da 5 °C a 40 °C; ≤ 85% di umidità senza condensa; da 60 a 107 kPa.	ND
Indicazione del dispositivo sotto tensione.	Non viene fornito nessun indicatore.	ND
Indicazioni per la conservazione della batterie per lunghi periodi	Se la ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T4r non viene utilizzata per più di 3 mesi, rimuovere le batterie.	ND

Tabelle EMC

Guida e dichiarazione del produttore - emissioni elettromagnetiche		
La ciclocamera ellittica con schienale NuStep T4r è destinata all'utilizzo in ambienti con le seguenti caratteristiche elettromagnetiche. Il cliente o l'utente di NuStep T4r deve garantire che il dispositivo venga utilizzato in tale ambiente. Il prodotto non include caratteristiche e funzioni essenziali per le prestazioni.		
Test delle emissioni	Conformità	Ambiente elettromagnetico-linee guida
Emissioni RF CISPR 11	Gruppo 1	NuStep modello T4r utilizza energia a RF solo per il funzionamento interno. Pertanto, le sue emissioni RF sono molto basse ed è probabile che non causino interferenze con le apparecchiature elettroniche adiacenti. NuStep modello T4r è adatto all'utilizzo in tutti gli ambienti domestici e quelli direttamente collegati a una rete elettrica a bassa tensione che alimenta gli edifici a scopo domestico.
Emissioni RF CISPR 11	Classe B	
Emissioni armoniche IEC 61000-3-2	Non applicabile	
Fluttuazioni di tensione/ emissioni tremolio IEC 61000-3-3	Non applicabile	

Tabelle EMC

Tabella 2 - Guida e dichiarazione del PRODUTTORE - IMMUNITÀ elettromagnetica - per tutta l'ATTREZZATURA ME e i SISTEMI ME

Guida e dichiarazione del produttore - immunità elettromagnetica			
La ciclocamera ellittica con schienale NuStep T4r è destinata all'utilizzo in ambienti con le seguenti caratteristiche elettromagnetiche. Il cliente o l'utente di NuStep T4r deve garantire che il dispositivo venga utilizzato in tale ambiente.			
Prova di IMMUNITÀ	IEC 60601 Livello di test	Livello di conformità	Ambiente elettromagnetico-linee guida
Scarica elettrostatica (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV a contatto ±15 kV in aria	±6 kV a contatto ±8 kV in aria (Vedi nota 1)	I pavimenti devono essere in legno, cemento o piastrelle in ceramica. Se i pavimenti sono coperti da materiale sintetico, l'umidità relativa deve essere almeno del 30%.
Transitori/raffiche elettriche IEC 61000-4-4	±2 kV per le reti di alimentazione	Non applicabile	Non applicabile
Picco IEC 61000-4-5	± 1 kV modo differenziale ± 2 kV modo comune	Non applicabile	Non applicabile
Abbassamenti di tensione, interruzioni per corto circuito e variazioni di tensione su linee di ingresso dell'alimentazione IEC 61000-4-11	0% UT; 0,5 ciclo 0% UT; 1 ciclo 70% UT; 25/30 cicli 0% UT; 250/300 cicli	Non applicabile	Non applicabile
Frequenza di alimentazione (50/60 Hz) campo magnetico IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	I livelli dei campi magnetici alla frequenza di alimentazione devono essere quelli caratteristici di una tipica postazione in un tipico ambiente ospedaliero o commerciale
NOTA 1 Livelli più elevati di ESD non avranno alcun impatto sulla sicurezza di base o sulle prestazioni essenziali. (Vedere: Guida e dichiarazione del produttore - emissioni elettromagnetiche)			

Tabelle EMC

Tabella 3 - Guida e dichiarazione del PRODUTTORE - IMMUNITÀ elettromagnetica - per ATTREZZATURA ME e SISTEMI ME non dotati di SALVAVITA

Guida e dichiarazione del produttore - immunità elettromagnetica			
La ciclocamera ellittica con schienale NuStep T4r è destinata all'utilizzo in ambienti con le seguenti caratteristiche elettromagnetiche. Il cliente o l'utente di NuStep T4r deve garantire che il dispositivo venga utilizzato in tale ambiente.			
Prova di IMMUNITÀ	LIVELLO TEST IEC 60601	Livello di conformità	Ambiente elettromagnetico - linee guida
RF condotta IEC 61000-4-6 RF irradiata IEC 61000-4-3	3 Vrms 150 kHz - 80 MHz 3 V/m 80 MHz - 2,7 GHz	Non applicabile 3 V/m	Le apparecchiature di comunicazione RF mobili e portatili, inclusi i cavi, non devono essere utilizzate più vicino a qualunque parte della NuStep T4r rispetto alla distanza di separazione raccomandata, calcolata mediante l'equazione applicabile alla frequenza del trasmettitore. Distanza di separazione raccomandata Non applicabile $d = 1,2\sqrt{P}$ 80 MHz - 800 MHz $d = 2,3\sqrt{P}$ 800 MHz - 2,7 GHz dove P è il valore nominale massimo della potenza in uscita del trasmettitore in watt (W) in base alle dichiarazioni del produttore del trasmettitore e d la distanza di separazione raccomandata in metri (m). Le forze di campo da trasmettitori RF fissi, come determinato dalla valutazione del sito elettromagnetico ^a dovrebbe essere inferiore al livello di conformità in ogni intervallo di frequenza ^b. Possono verificarsi interferenze in prossimità delle apparecchiature contrassegnate con il seguente simbolo: 
NOTA 1: a 80 MHz e a 800 MHz si applica l'intervallo di frequenza più alto. NOTA 2: queste linee guida potrebbero non essere applicabili in tutte le situazioni. La propagazione elettromagnetica viene influenzata dall'assorbimento e dalla riflessione da parte di strutture, oggetti e persone. NOTA 3 Il prodotto è conforme alla norma IEC 60601-1-2 clausola 8.10 tabella 9 per l'immunità ai campi di prossimità da apparecchiature di comunicazione wireless RF			
a. Le forze di campo dei trasmettitori fissi, come le stazioni di base per telefoni radio (cellulari/cordless) e radio da campo, le radio amatoriali, i trasmettitori radio in frequenze AM e FM e i trasmettitori TV non possono essere previste teoricamente con accuratezza. Per valutare l'ambiente elettromagnetico dovuto a trasmettitori a RF fissa, prendere in considerazione la possibilità di effettuare un sopralluogo sul sito elettromagnetico. Se l'intensità di campo misurata nella posizione in cui viene utilizzata la NuStep T4r supera il livello di conformità RF applicabile, osservare la NuStep T4r per verificare che funzioni normalmente. Qualora si notino prestazioni anomale, potrebbero essere necessarie delle misure aggiuntive, come il riorientamento o il riposizionamento della ciclocamera ellittica con schienale NuStep T4r. b. Oltre l'intervallo di frequenza da 150 kHz a 80 MHz, l'intensità del campo magnetico deve essere inferiore a 3 V/m.			

Conformità FCC USA e conformità IEC/EN 55011

Dichiarazione di conformità FCC USA:

Nota: questo dispositivo è stato sottoposto a test e definito conforme ai limiti relativi ai dispositivi digitali di classe B, in conformità alla Parte 15 delle Norme FCC. Tali limiti intendono fornire un'adeguata protezione da interferenze dannose nell'ambito di un'installazione di tipo residenziale. Questo dispositivo genera, utilizza e può irradiare energia a radio frequenza e, se non installato e utilizzato secondo le istruzioni di installazione, potrebbe provocare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Tuttavia, non vi sono garanzie che in caso di una particolare installazione non si verifichino interferenze. Se questo dispositivo provoca interferenze alla ricezione radio o televisiva, fatto che può essere stabilito accendendo e spegnendo il dispositivo, si raccomanda di correggere l'interferenza in uno dei seguenti modi:

- Riorientare o riposizionare l'antenna di ricezione.
- Aumentare la distanza tra il dispositivo e il ricevitore.

Per ricevere assistenza, consultare il rivenditore del dispositivo o un tecnico radio/TV specializzato.

Cambiamenti o modifiche non espressamente approvati dalla parte responsabile della conformità potrebbero invalidare l'autorità dell'utente a utilizzare l'attrezzatura

Dichiarazione di conformità IEC/EN 55011:

Il presente dispositivo risulta conforme alla norma IEC/EN 55011 Gruppo 1 Classe B. Il Gruppo 1 contiene tutte le apparecchiature ISM in cui viene generata e/o utilizzata intenzionalmente energia in radiofrequenza accoppiata conduttivamente e necessaria per il funzionamento interno dell'apparecchiatura stessa. L'apparecchiatura di Classe B è adatta all'utilizzo in tutti gli ambienti domestici e quelli direttamente collegati a una rete elettrica a bassa tensione che alimenta gli edifici a scopo domestico.

Marchi

Il marchio e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e qualsiasi utilizzo di tali marchi da parte di NuStep, LLC è soggetto a licenza. Altri marchi e nomi commerciali sono quelli dei loro rispettivi proprietari.

NuStep, LLC
47700 Halyard Drive
Plymouth, MI 48170
USA
800.322.2209
734.769.3939
www.nustep.com



Le informazioni contenute nel presente manuale sono aggiornate al momento in cui sono andate in stampa. Dato il nostro impegno per un continuo miglioramento, le specifiche e le descrizioni sono soggette a modifica senza preavviso. È vietata qualsiasi riproduzione o divulgazione per qualunque scopo di qualsivoglia parte del presente manuale, in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, senza l'autorizzazione in forma scritta di NuStep. © Copyright luglio 2021 di NuStep.

NuStep® e Transforming Lives® sono marchi registrati di NuStep, LLC.

Manuale PN 45506 T4r Manuale per l'utente, Rev C

