

NuStep[®] T4r

Istuttava crosstraineri

KÄYTTÖOPAS



Transforming Lives[®]

Sisällys

Johdanto	4
Turvaohjeet	5–6
Asentaminen ja sijoittaminen	7
T4r:n ominaisuuksien yleiskuvaus	8
T4r StrideLock®	9
Harjoitteluun valmistautuminen	10–11
Konsolin käyttö	12–13
Ohjelmat	14
Konsolin asetusten määrittäminen ja järjestelmätiedot	15
Harjoitustietojen ja laitetietojen vienti	16
Ennakkohuolto	17
Sarjanumerotiedot	18
Tietoja säännöksistä	18
Asiakaspalvelu ja osien hankkiminen	19
Takuutiedot	19
Paristojen vaihtaminen	20
Tekniset tiedot	21
Tekniset arvot	22
Turvallisuusilmoitukset	23–24
Sähkömagneettinen yhteensopivuus – taulukot	25–27
Vaatimustenmukaisuus: US FCC ja IEC/EN 55011	28

Johdanto

Kiitos, että ostit istuttavan NuStep® T4r -crosstrainerin. Se on innovatiivinen tuote, joka auttaa käyttäjiään parantamaan kardiovaskulaarista kuntoa ja yleiskuntoa.

Istuttavat T4r-crosstrainerit sopivat fysikaaliseen hoitoon, sydämen ja keuhkojen kuntoutukseen, urheilulääketieteeseen ja tavalliseen kuntoilukäyttöön.

Istuttava NuStep-crosstraineri on todellinen koko vartalon kuntovälinejärjestelmien edelläkävijä. NuStep-laitteessa yhdistyvät luonnollinen istuma-asento ja tasainen askelliike. Se harjoittaa kaikkia tärkeimpiä lihasryhmiä, ja sen avulla saat tehokasta kardiovaskulaarista liikuntaa mukavassa istuma-asennossa.

Sen ainutlaatuisen rakenteen ansiosta voit liikuttaa käsivarsia ja jalkoja yhtenä sulavana liikkeenä, joka jäljittelee kävelyä, mutta lisäetuna saat samalla vastusharjoitusta. Ylä- ja alavartalon harjoittaminen samanaikaisesti käyttää enemmän lihaksia ja kuluttaa enemmän energiaa.

Istuttavan crosstrainerin kehittäjänä NuStep on turvallisten, tehokkaiden ja helppokäyttöisten koko vartalon kuntovälinejärjestelmien kehitystyön johtaja. Tuotteitamme käyttävät terveydenhuoltolaitokset, kuntokeskukset ja palvelutalot ympäri maailmaa. Miljoonat NuStep-käyttäjät ovat muuttaneet elämäänsä kuntoilun avulla silloinkin, kun he eivät ole pystyneet käyttämään muita kuntovälineitä.

Kiitämme asiakkuudestasi ja toivotamme sinut tervetulleeksi yhä kasvavaan NuStep-käyttäjien joukkoon.

Turvallisuusohjeita

	 HUOMIO	 VAROITUS
Tämä on varoitussymboli. Sitä käytetään kiinnittämään huomio ohjeisiin, jotka liittyvät henkilökohtaiseen turvallisuuteen. Lue kaikki tällä symbolilla merkityt turvallisuusohjeet ja noudata niitä välttyäksesi väärinkäytön mahdollisesti aiheuttamalta tapaturmalta tai kuolemalta.	HUOMIO osoittaa mahdollisen vaaratilanteen, joka saattaa aiheuttaa lievän tai kohtalaisen vamman, jos sitä ei vältetä. Sitä voidaan käyttää varoittamaan myös vaarallisista toimenpiteistä.	VAROITUS osoittaa mahdollisen vaaratilanteen, joka voi aiheuttaa kuoleman tai vakavan vamman, jos sitä ei vältetä.

 VAROITUS
Laitetta ei saa muuntaa ilman valmistajan lupaa. Laitetta tulee käyttää vain sen tarkoituksen mukaisessa käytössä, joka on esitetty tässä käyttöoppaassa. Älä käytä lisävarusteita, joita valmistaja ei ole suositellut. Pidä tuote poissa lämmönlähteistä, kipinöistä, avotulesta ja kuumista pinnoista. Älä koskaan pudota tai työnnä mitään mihinkään laitteen aukkoihin. Älä käytä ulkotiloissa. Vääränlainen tai liiallinen harjoittelu voi olla terveydelle vaarallista. Sykkeen seurantajärjestelmät saattavat olla epätarkkoja. Liiallisesta harjoittelusta voi olla seurauksena vakava vamma tai kuolema. Jos sinua huimaa, lopeta harjoittelu välittömästi. Tätä laitetta ei tule käyttää toisten laitteiden vieressä tai muiden laitteiden kanssa pinottuna, koska se voi johtaa virheelliseen toimintaan. Kannettavia radiolaitteita (mukaan lukien antennikaapelit ja ulkoiset antennit) ei tule käyttää alle 30 cm:n (12 tuuman) päässä laitteesta, mukaan lukien laitteen johdot. Muutoin laitteen toiminta voi häiriintyä.



HUOMIO

Keskustele lääkärisi kanssa, ennen kuin aloitat mitään kuntoiluohjelmaa.

Valvonta on välttämätöntä, jos sinulla on jokin vamma tai sairaus.

Jos sinua huimaa tai pyöryttää tätä laitetta käyttäessäsi, lopeta harjoittelu välittömästi ja hakeudu lääkärin hoitoon tai pyydä ohjeita lääkäriltä.

Käytä tätä laitetta vain lääkärin antamien ohjeiden mukaisesti, jos sinulla on sydänsairaus, kohonnut verenpaine, diabetes, hengityselinten sairaus, mikä tahansa muu terveysongelma tai jos olet raskaana.

Henkilöt, joiden fyysinen, aistinvarainen tai kognitiivinen toimintakyky on heikentynyt, ja henkilöt, joilla ei ole tietoa ja kokemusta tuotteen käytöstä, voivat käyttää tuotetta vain sellaisen henkilön valvomana, joka vastaa heidän turvallisuudestaan.

Lue tämä opas ennen laitteen käyttöä ja säästä se myöhempää tarvetta varten.

Käytä aina harjoitellessasi kenkiä ja asianmukaisia vaatteita.

Älä koske tai pidä tuotetta, jos ihossasi on vaurioita.

Älä käytä tätä laitetta, jos se vaikuttaa vahingoittuneelta tai epäkuntoiselta. Tutki laite säännöllisesti vaurioiden ja kulumisen varalta. Varmista, että vialliset osat vaihdetaan välittömästi asianmukaisessa huollossa.

Älä huolla tai korjaa tätä laitetta sen ollessa käytössä. Vain valtuutettu



HUOMIO

huoltohenkilökunta saa huoltaa laitetta.

Varmista, että istuimen ja ylävarren asento on asetettu sinulle sopivalla tavalla.

Älä ylijenna käsivarsiasi laitetta käyttäessä.

Älä anna lasten käyttää tätä laitetta.

Älä käytä tätä laitetta lasten tai lemmikkieläinten lähetyvillä.

Pidä laite poissa alle 13-vuotiaiden ulottuvilta.

Näytetyt syke-, teho-, MET- ja kaloriarvot eivät sovellu käytettäväksi tarkoituksiin, joissa potilaan terveys ja turvallisuus on riippuvainen näiden arvojen tarkkuudesta.

Laitteen käyttäjän suurin sallittu paino on 182 kg (400 lbs).

Älä nosta tätä laitetta yksin. T4r on erittäin painava – se painaa 95 kg (210 lbs).

Pyydä aina apua laitteen siirtämiseen, jotta et loukkaa itseäsi tai vahingoita laitetta. Käytä asianmukaisia nostomenetelmiä.

Älä työnnä käsiä mihinkään suojusten aukkoihin, jotta et loukkaa itseäsi.

Jotta laitteen käyttö on turvallista, sijoita se tasaiselle ja tukevalle alustalle. Säädä tasausjalkoja tarpeen mukaan.

SÄÄSTÄ NÄMÄ OHJEET.

Asentaminen ja sijoittaminen

Ota NuStep varovasti pois kuljetuslaatikosta ja siirrä asennuspaikalle.

Jos kyseessä on matalassa pakkauksessa toimitettu istuttava crosstraineri, aseta ja asenna elektroniikkaputki mukana toimitettujen ohjeiden mukaisesti.

Jotta NuStep-laite toimisi turvallisesti ja tehokkaasti, sijoita se tasaiselle ja tukevalle alustalle. Säädä tasausjalkoja tarpeen mukaan.

Lisää vakautta ja suojaa lattiaa asettamalla crosstraineri harjoittelulaitteiden alle tarkoitetulle matolle, joka vastaa NuStep, LLC:n myymää lattiamattoja.

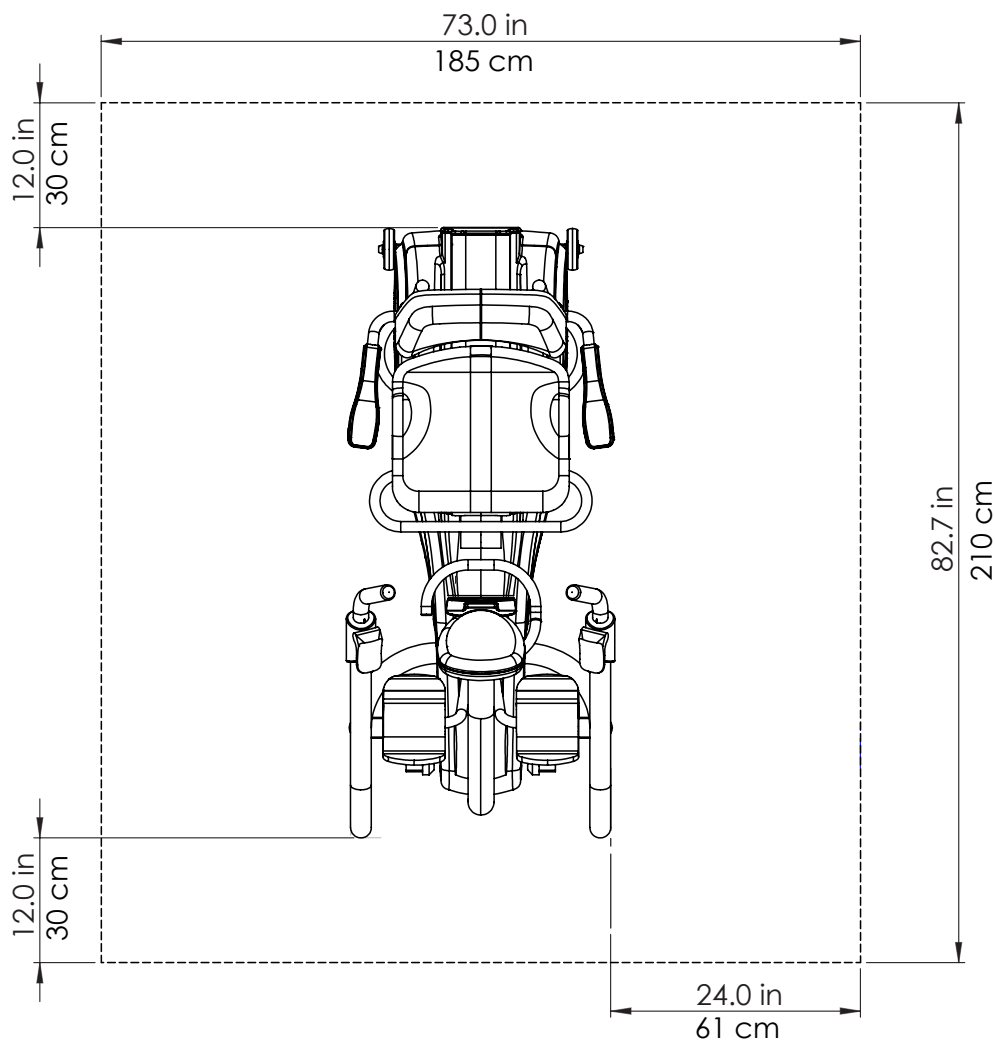
**HUOMIO**

T4r on erittäin painava – se painaa 95 kg (210 lbs).

Pyydä aina apua laitteen siirtämiseen, jotta et loukkaa itseäsi tai vahingoita laitetta.

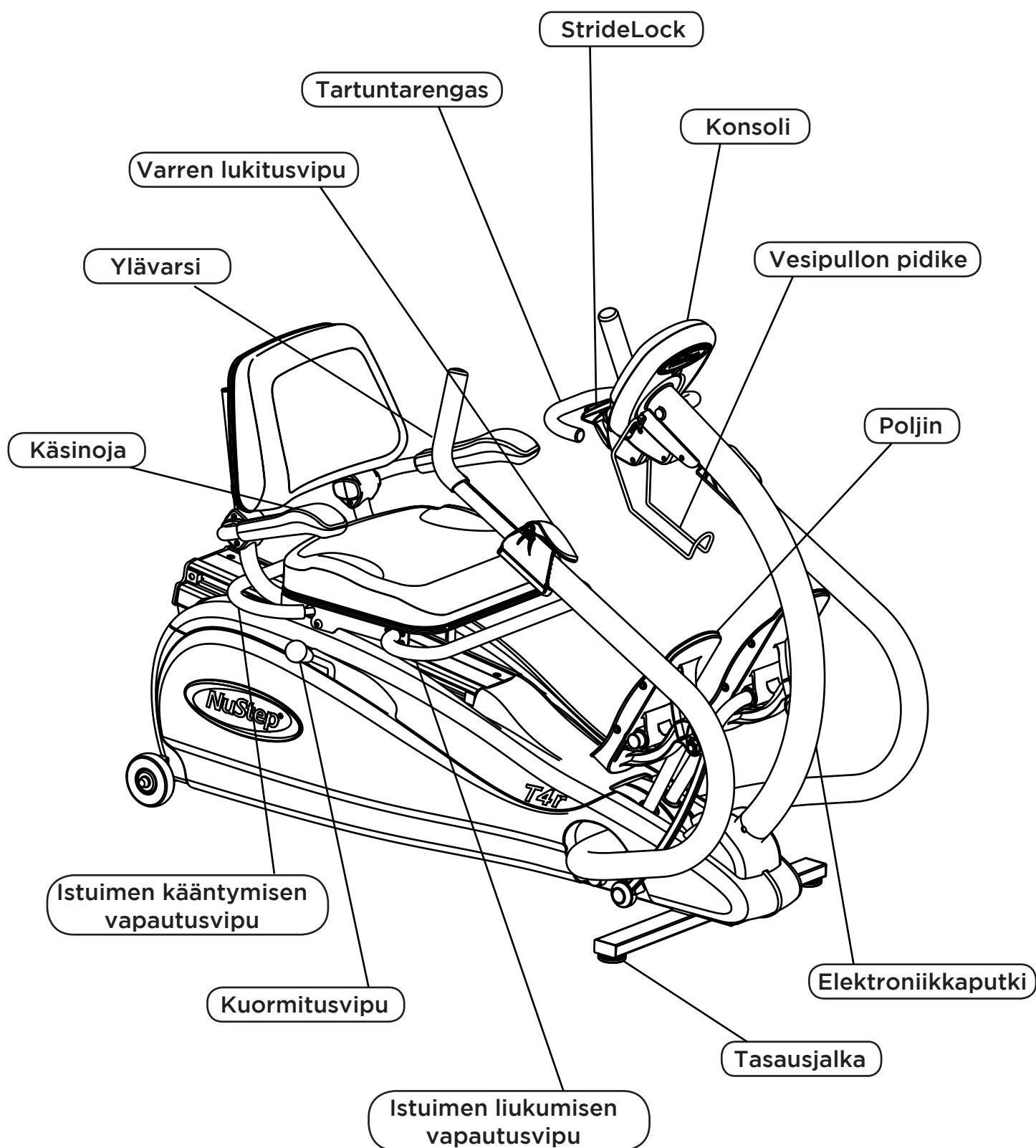
Käytä asianmukaisia nostomenetelmiä.

Laitteen sivuilla on oltava vähintään 61 cm (24 tuumaa) vapaata tilaa ja sen etu- ja takapuolella vähintään 30 cm (12 tuumaa) vapaata tilaa. Vapaata tilaa tarvitaan tätä enemmän, jotta laitteeseen päästään pyörätuoilla.



T4r:n ominaisuuksien yleiskuvaus*

* Ominaisuudet vaihtelevat mallin ja lisävarusteiden mukaan.



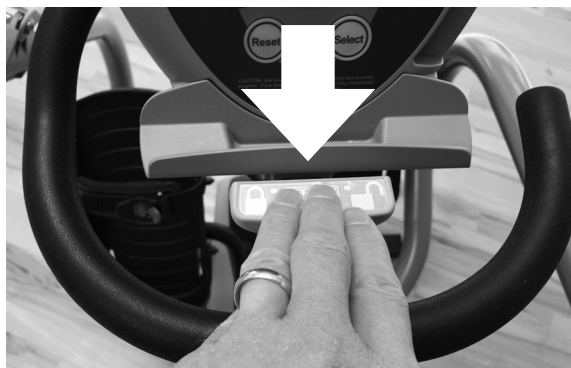
T4r StrideLock®

NuStepin StrideLock-ominaisuuden avulla käyttäjä voi lukita T4r:n varret ja polkimet. Varsien ja polkimien lukitseminen tekee laitteesta vakaamman, jolloin käyttäjän on helpompi mennä laitteeseen ja poistua siitä. Varsien ja polkimien lukitseminen helpottaa myös istuimen ja ylävarsien säätämistä. StrideLockin käyttäminen on suositeltavaa, kun laitteeseen asennetaan lisävarusteita, kuten jalkojen kiinnitysremmit tai reisituki. (Lisätietoja valinnaisista lisävarusteista löytyy sivustoltamme osoitteesta nustep.com.) Käytä StrideLockia alla annettujen ohjeiden mukaisesti.

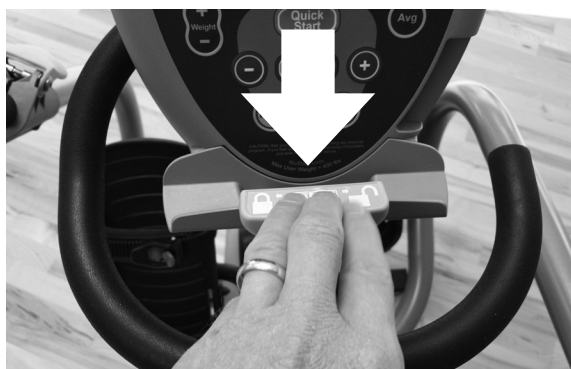
1. Aseta varret ja polkimet haluttuun asentoon työntämällä tai vetämällä toisen ylävarren kahvaa.



2. Avaa varsien ja polkimien lukitus painamalla StrideLock-vipu alas. Varmista, että lukko on kytkeytynyt, työntämällä tai vetämällä ylävarren kahvaa.



3. Avaa varsien ja polkimien lukitus painamalla StrideLock-vipu uudelleen alas.



Huomaa: Älä yritä lukita StrideLock-lukkoa varsien ja polkimien liikkuessa.

Harjoitteluun valmistautuminen



Kääntöistuimen säätäminen

Istuin kääntyy 360 ° astetta ja lukittuu 45°:n väleihin. Näin ollen käytettävissä on kahdeksan kätevää asentoa, jotka helpottavat istumaan pääsemistä. Kun haluat kääntää istuinta, nosta käännön vapautusvipua, joka on aivan istuimen takaosan ja sivujen alla. Käännä istuinta vasemmalle tai oikealle, kunnes se lukittuu haluttuun asentoon. Kun haluat kääntää istuimen takaisin alkuperäiseen eteenpäin suunnattuun asentoon, nosta vapautusvipua uudelleen. Käsinojat voidaan nostaa ja laskea NuStep-laitteeseen pääsyn helpottamiseksi.

Huomaa: istuinta ei voi siirtää eteen- tai taaksepäin seuraavassa kappaleessa kuvatulla tavalla, ellei istuinta ole lukittu eteenpäin suunnattuun asentoon.



Istuimen säätäminen

Istuinta voidaan säätää eteen- ja taaksepäin nostamalla istuimen vapautusvipua, joka on aivan istuimen etuosan ja sivujen alla. Pidä kumpaakin jalkaa polkimilla ja työnnä toinen poljin täysin eteenpäin sen liikeradan päähän. Nosta istuimen vapautusvipua ja liu'uta istuinta eteen- tai taaksepäin, kunnes ojennettuna oleva jalkasi on taipunut hieman polven kohdalta. (Älä ojenna jalkojasi liikaa tai lukitse polviasia harjoittelun aikana.)

Tässä asennossa jalkasi pysyvät hieman taivutettuina harjoittelun aikana. Älä ojenna jalkojasi liikaa äläkä iske polkimien puskuria liian suurella voimalla. Kokeile jalkojen liikettä ja varmista, että voit harjoitella miellyttävästi tässä asennossa. Jos asento ei ole mukava, siirrä istuinta pykälän verran eteen- tai taaksepäin, kunnes asento tuntuu mukavalta. Istuimen asennon numero näkyy konsolissa istuinta säädettäessä.



Varren säätäminen

Voit säätää ylävarren pituutta nostamalla varressa olevan vihreän vapautusvivun ylös. Säädä ylävarren pituutta, kunnes kyynärpäsi on hieman taipunut ojennetun varren liikeradan päässä. (Monilla käyttäjillä varren asennon numero vastaa istuimen asennon numeroa.) Lukitse ylävarsi painamalla vihreä vapautusvipu alas.

HUOMIO

Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että istuimen ja ylävarren asento on asetettu oikein.

Älä ojenna jalkojasi tai käsivarsiasi liian pitkälle.

Harjoitteluun valmistautuminen



Kuormituksen säätäminen

Kuormituksen säätövipu on NuStep-laitteen oikealla puolella. Kuormitusta suurennetaan työntämällä vipua eteenpäin, ja pienennetään vetämällä vipua taaksepäin. Käytettävissä olevat 10 kuormitusasentoa näkyvät näytössä. Kuormitus riippuu nopeudesta, eli kun poljet nopeammin, vastus kasvaa.



Askelpituus

NuStep antaa sinun määrittää haluamasi oman liikelaajuuden. Suurin sallittu askelpituus on noin 22 cm. Jos haluat käyttää pienempää liikelaajuutta, otat vain lyhyempiä askelia.

Jalkaterän asento

NuStepin askellusliike harjoittaa käytännöllisesti katsoen kaikkia jalkalihaksia. Painamalla koko jalkaterällä harjoitat reisilihaksia ja reiden takaosan lihaksia, kun taas päkiällä painamalla harjoitat pohjelihaksia.

**HUOMIO**

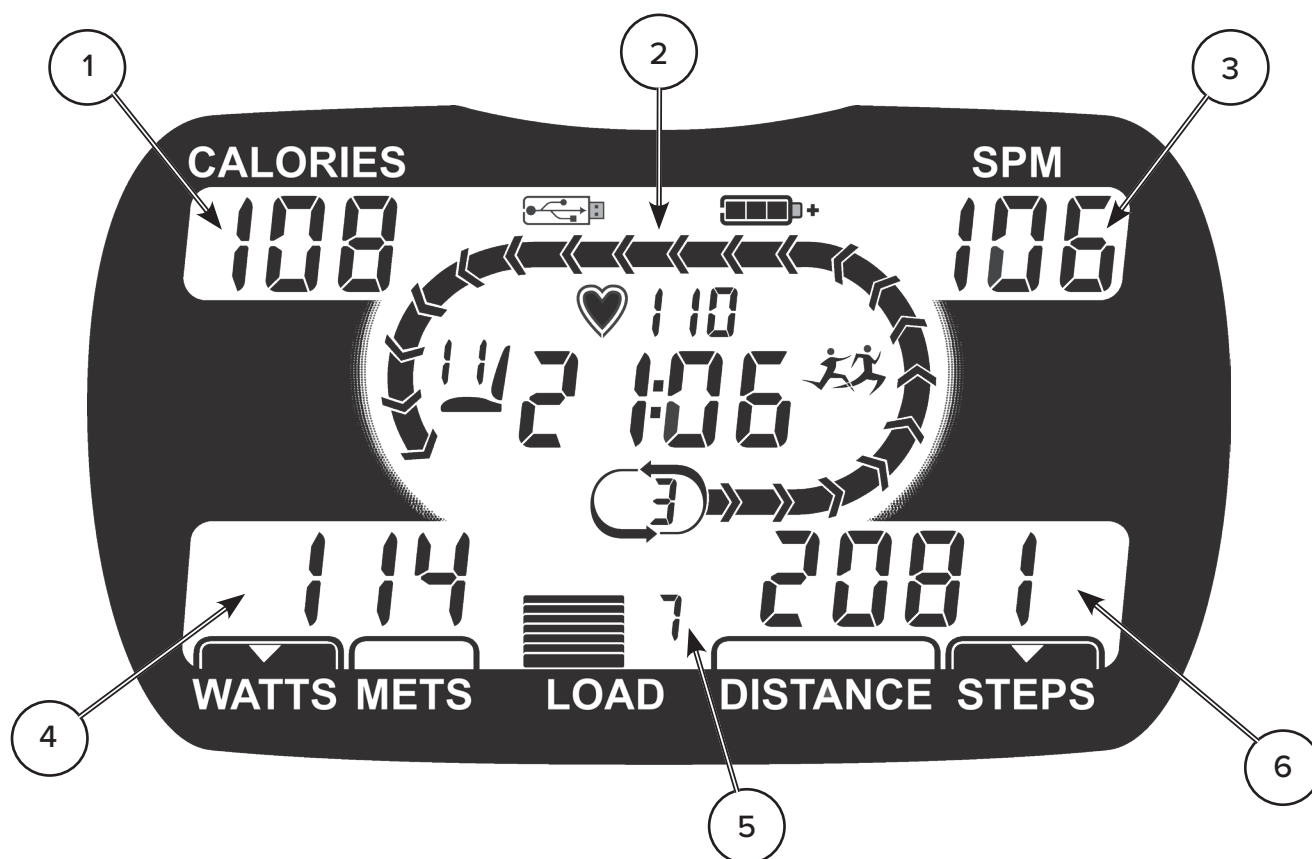
Laitteen varret ja polkimet liikkuvat käytön aikana.

Ole varovainen, jos teet säätöjä käytön aikana, jotta nämä liikkuvat osat eivät osu sinuun ja aiheuta tapaturmaa.



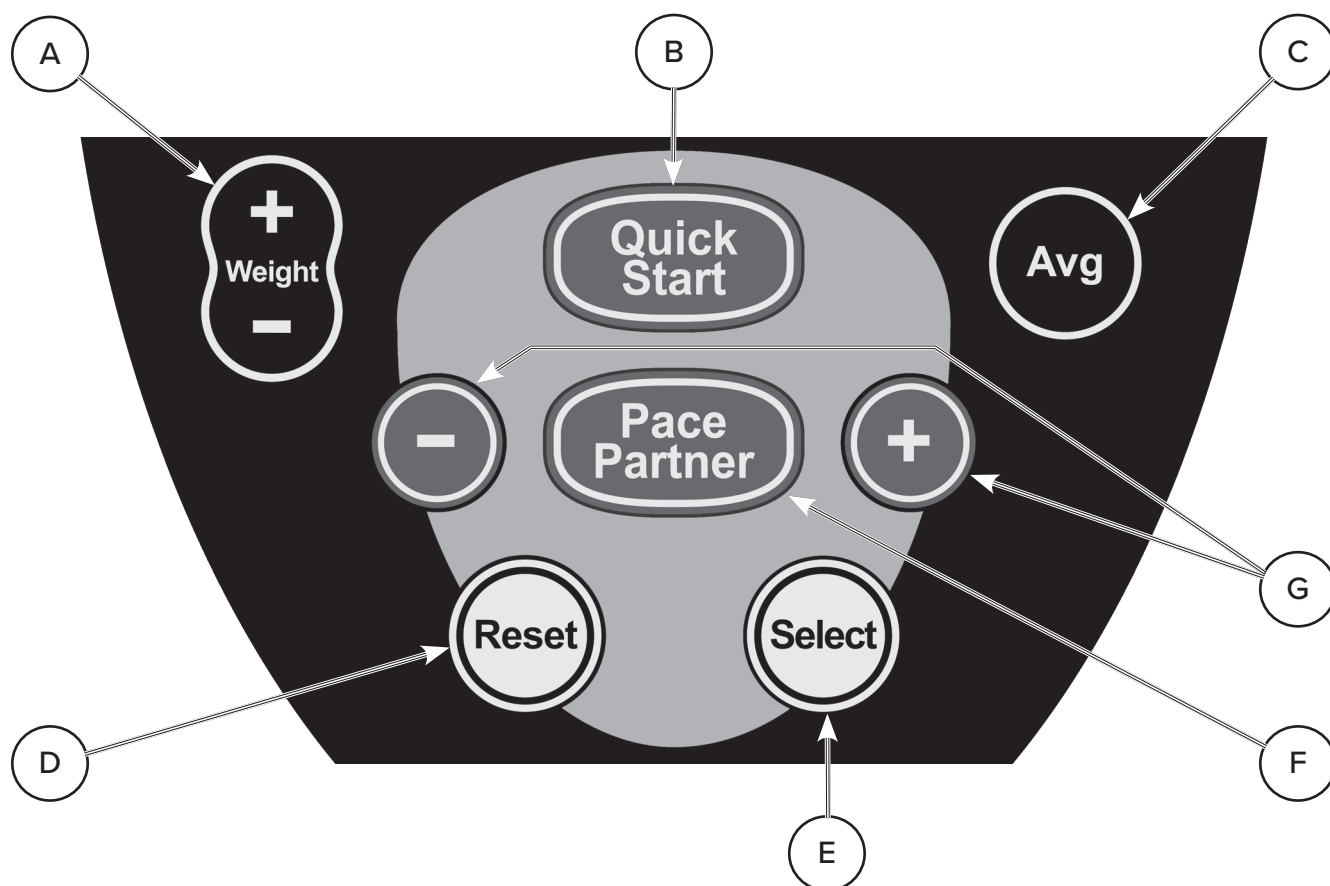
Kuten yllä on näytetty, käsivartesi ja jalkasi tulisi olla kevyesti taivutettuina ojennetun liikeradan päässä.

Konsolin käyttö



Osan numero	Nimi	Kuvaus
1	KCAL-NÄYTTÖ	Harjoituksen aikana kulutettu energiamäärä (kcal) näkyy KCAL-näytössä.
2	KONSOLIN PÄÄNÄYTTÖ	KONSOLIN PÄÄNÄYTÖSSÄ on näytetty seuraavat toiminnot: • Harjoituksen kesto (minuuttia ja sekuntia) • Akun varaustaso (vain konsolia käynnistettäessä) • Istuimen asento • Syke (sykenäytön toiminta edellyttää, että käytetään koodattua Polar-anturivyötä) • Kierrosten edistyminen (radan pituus on 400 m) • Kierroslaskuri • Kirittäjä-kuvake on näkyvissä, jos valittuna on kiritusharjoitus • USB-kuvake on näkyvissä ladattaessa tietoja muistitikulle
3	APM (ASKELEITA PER MINUUTTI) -NÄYTTÖ	APM-NÄYTÖSSÄ näytetään askelnopeus.
4	WATIT/MET-NÄYTTÖ	WATIT/MET-NÄYTÖSSÄ näytetään watit tai MET-arvo, jotka kuvaavat harjoituksen intensiteettiä. Näiden kahden näytön välillä voidaan siirtyä VALITSE-painikkeen avulla. Watit näyttävät harjoituksen intensiteetin ylläpitämiseksi käytetyn energiamäärän. MET tarkoittaa perusaineenvaihdunnan hapenkulutusta eli metabolista ekvivalenttia, joka on fyysisen toiminnan energiakustannusta kuvaava suure. Levossa istumisen MET-taso on noin 1 MET. Näytetty MET-arvo suurenee käyttäjän harjoitusintensiteetin suurentuessa.
5	KUORMITUSTASON NÄYTTÖ	KUORMITUSTASON NÄYTÖSSÄ näytetään kuormitustaso (1–10). Kuormitustasoa voidaan suurentaa ja pienentää istuimen alla oikealla puolella olevalla vivulla.
6	MATKA/ASKELEET-NÄYTTÖ	MATKA/ASKELEET-NÄYTÖSSÄ näytetään harjoituksen matka ja askelten kokonaismäärä. Näiden kahden näytön välillä voidaan siirtyä VALITSE-painikkeen avulla.

Konsolin käyttö



Osan numero	Painikkeen nimi	Kuvaus
A	PAINO + ja PAINO -	Anna käyttäjän paino harjoituskertaa varten painelemalla (tai pitämällä painettuna) PAINO + tai PAINO - painiketta, kunnes konsolin päänäytössä näkyy oikea paino, ja paina sitten VALITSE-painiketta. Aseta käyttäjän uusi oletuspaino pitämällä VALITSE-painiketta painettuna. Huomaa: Käyttäjän painon lisääminen parantaa kalori- ja MET-tuloksien tarkkuutta.
B	PIKA-ALOITUS	Voit aloittaa perusharjoittelun välittömästi painamalla PIKA-ALOITUS-painiketta.
C	KA	Painamalla KA-painiketta saadaan näkyviin harjoituksen askelnopeuden, wattien ja MET-arvojen keskiarvot.
D	PALAUTA	PALAUTA-painikkeen painaminen poistaa nykyisen harjoituksen, ja käyttäjä voi aloittaa harjoituksen uudelleen.
E	VALITSE	VALITSE-painikkeella on kaksi toimintoa. 1. Sen avulla käyttäjä voi valita, näytetäänkö WATIT/MET-NÄYTÖSSÄ watit vai MET-arvot ja näytetäänkö MATKA/ASKELEET-NÄYTÖSSÄ matka vai askelten kokonaismäärä. Ikkunan alareunassa oleva pieni kolmio osoittaa, kumpi vaihtoehdoista on näytettynä. 2. VALITSE-painiketta käytetään myös annetun parametrin hyväksymiseen (esim. käyttäjän paino tai askelmäärä minuutissa kirittäjä-ohjelman asetuksen yhteydessä).
F	KIRITTÄJÄ	Kirittäjä-painiketta ja sen (-) ja (+) -painikkeita käytetään kirittäjä-harjoitusohjelmassa. Katso kirittäjä-harjoitusohjelman tarkemmat käyttöohjeet tämän oppaan Ohjelmat-osiosta.
G	(KIRITTÄJÄ) - JA +	

Ohjelmat

Istuttavassa T4r-crosstrainerissa on kaksi harjoitusohjelmaa: Pika-aloitus ja Kirittäjä. Kun olet asettanut istuimen ja ylävarret tämän oppaan kohdassa "Harjoitteluun valmistautuminen" kuvatulla tavalla, valitse joko Pika-aloitus- tai Kirittäjä-ohjelma. Huomaa: Painon antaminen on valinnaista kummassakin ohjelmassa. Käyttäjän painon antaminen parantaa kuitenkin kalori- ja MET-tuloksien tarkkuutta. Katso käyttäjän painon antamista koskevat tiedot tämän oppaan kohdasta "Konsolin käyttö".

Pika-aloitus

Pika-aloitus-ohjelma on perusohjelma, jossa käyttäjä voi aloittaa harjoittelun välittömästi tarvitsematta antaa mitään tietoja konsolissa. Painettuasi PIKA-ALOITUS-painiketta aloita askeltaminen ja säädä kuormitusta tarpeen mukaan. (Huomaa: Jos käyttäjä alkaa askeltaa painamatta konsolin painikkeita, PIKA-ALOITUS-ohjelma käynnistyy automaattisesti.)

Kirittäjä

Tämän ohjelman avulla käyttäjät voivat pitää yllä tasaista nopeutta helpommin seuraamalla konsolin päänäytössä näkyvää kirittäjää. Kirittäjä näkyy vilkkuvana nuolenpäänä, joka liikkuu pitkin kierrosrataa. Ohjelman tavoitteena on saada käyttäjät seuraamaan koko ajan kirittäjän nopeutta kirittäjän liikkeessä pitkin rataa. Ohjelmaa asettaessa käyttäjät voivat valita haluamansa askelnopeuden (APM).

Aloita ohjelman asettaminen painamalla KIRITTÄJÄ-painiketta. Kirittäjän oletusnopeus näkyy APM-näytössä. Jos haluat muuttaa APM:n oletusasetusta, paina kirittäjän (-) tai (+) -painikkeita, kunnes haluttu nopeus näkyy konsolin ikkunassa, ja paina sitten VALITSE-painiketta ohjelman asetuksen loppuksi. Aloita askeltaminen ja suurennaskelnopeuttasi niin, että pysyt kirittäjän vauhdissa. Voit suurentaa tai pienentää valittua nopeutta harjoituksen aikana (-) ja (+) -painikkeilla.

KIRITTÄJÄ-kuvake  näkyy KIRITTÄJÄ-harjoituksen aikana konsolin päänäytössä merkkinä siitä, että valittuna on KIRITTÄJÄ-ohjelma.

Konsolin asetusten määrittäminen ja järjestelmätiedot

Päivämäärän ja ajan asettaminen

Aloita päivämäärän ja ajan asettaminen painamalla VALITSE- ja KA-painikkeita samanaikaisesti. Sääda kenttien arvoja KIRITTÄJÄN (-) ja (+) -painikkeilla. Voit siirtyä kenttien välillä VALITSE-painikkeella. Tallenna uusi päivämäärä ja aika pitämällä VALITSE-painiketta painettuna.

Englantilainen ja metrijärjestelmä

Paina PAINO (+) tai PAINO (-) -painiketta. Määritetty paino näkyy näytössä yhdessä LB- tai KG-kuvakkeen kanssa. Voit siirtyä englantilaisten ja metrijärjestelmän yksiköiden välillä painamalla samanaikaisesti PAINO (+) ja PAINO (-) -painikkeita. Tallenna muutokset painamalla ja pitämällä Valitse-painike painettuna.

Tehdasoletusarvojen palauttaminen

Voit palauttaa konsolin määitykset tehdasasetuksiin pitämällä PALAUTA-painiketta painettuna, kunnes näyttö tyhjenee.

Järjestelmätietojen tarkasteleminen

Voit tarkastella T4r:n järjestelmätietoja painamalla VALITSE- ja PIKA-ALOITUS-painikkeita samanaikaisesti. Voit selata seuraavia järjestelmätietojen näyttöjä KIRITTÄJÄN (-) ja (+) -painikkeilla:

- Päivämäärä ja aika
- Käyttötunnit yhteensä
- Kirittäjä-ohjelman käyttötunnit yhteensä
- Otettujen askelten kokonaismäärä
- USB-muistitikulle kirjoitettujen tiedostojen kokonaismäärä
- Tuotteen sarjanumero
- Ohjelmiston latausohjelman versio
- Konsolin ohjelmistoversio

Harjoitustietojen ja laitetietojen vienti

Harjoitusten tiivistelmätietojen vienti

Kun haluat viedä harjoituksen tiivistelmätiedoston, aseta muistitikku konsolin USB-porttiin ja paina harjoituksen päätyttyä PALAUTA-painiketta. Tiedosto tallennetaan csv-muodossa muistitikun juurihakemistoon. Odota, että konsolissa näkyvä USB-kuvake lopettaa vilkkumisen, ennen kuin irrotat muistitikun konsolista.

T4r-laitteen tiivistelmätietojen vienti

Kun haluat viedä laitetietojen tiivistelmätiedoston, aseta muistitikku konsolin USB-porttiin ja paina VALITSE- ja PAINO-painikkeita samanaikaisesti. Tiedosto tallennetaan txt-muodossa muistitikun juurihakemistoon. Odota, että konsolissa näkyvä USB-kuvake lopettaa vilkkumisen, ennen kuin irrotat muistitikun konsolista.

Tietojen kirjaaminen

Jos muistitikku asetetaan konsolin USB-porttiin harjoituksen alussa, muistitikulle tallennetaan vaihteellaisia harjoitustietoja sisältävä txt-tiedosto noin viiden minuutin välein. Huomaa: Konsolin USB-symboli ei ole näkyvissä harjoituksen viiden ensimmäisen minuutin aikana. Sen jälkeen USB-symboli tulee näkyviin ja vilkkuu, kun tietoja ladataan muistitikulle. Jotta kaikki harjoitustietosi varmasti tallentuvat muistitikulle harjoittelun päättyessä, älä poista muistitikkoa konsolista, ennen kuin harjoitus on päättynyt, konsolin päänäytössä oleva harjoitusajastin on pysähtynyt ja USB-symboli on lopettanut vilkkumisen.

Ennaltaehkäisevä huolto

Ennaltaehkäisevän huollon aikavälit

Vaikka NuStep T4r -laitteesi onkin tehty huoltoa tarvitsemattomaksi, on suositeltavaa tehdä joitakin toimia sen käyttöön pidentämiseksi. Noudata NuStep-laitteen käyttömäärään perustuvia suositeltuja ennaltaehkäisevän huollon aikavälejä. Nämä ovat arvioituja ennaltaehkäisevän huollon aikavälejä, ja niitä voi olla tarpeen pidentää tai lyhentää laitteen todellisen käytön perusteella.

O S A	T E H T Ä V Ä	T I H E Y S
Varsi	* Puhdista	Viikoittain
Konsoli	* Puhdista	Viikoittain
Päälliset ja runko	* Puhdista	Viikoittain
Istuin	* Puhdista	Viikoittain
* Käytä NuStep-laitteen puhdistamiseen hankaamatonta suihkutettavaa puhdistusainetta ja pehmeää liinaa.		

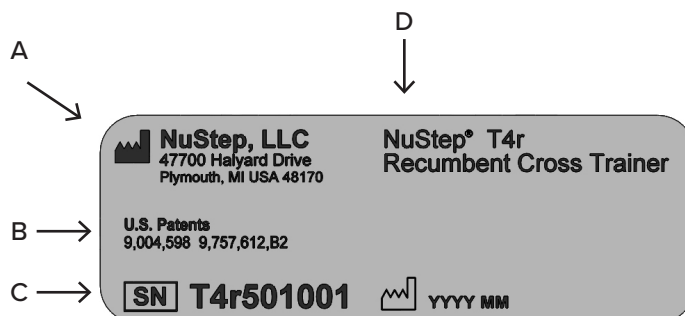
Kliinistä ympäristöä koskeva huomautus

Potilaat voivat käyttää tätä laitetta kliinisessä ympäristössä tämän käyttöoppaan ja heidän hoitonsa valvonnasta vastuussa olevan terveydenhoitohenkilökunnan antamien ohjeiden mukaisesti. Potilaat eivät saa kuitenkaan tehdä ennalta ehkäisevää huoltoa, korjauksia tai vaihtaa paristoja, kun laite on asennettu kliiniseen ympäristöön.

T4r:n sarjanumerotiedot

Sijainti laitteessa:

Sarjanumero sijaitsee päärunon takatukiputkessa.

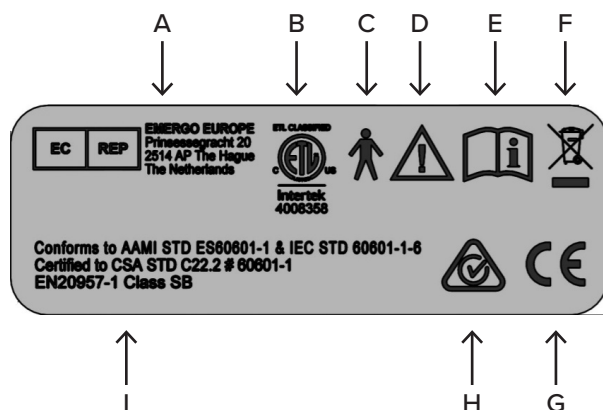


A	Valmistajan nimi ja osoite
B	Tuotteen patenttisuoja
C	Sarjanumero ja valmistuspäivä
D	Mallinumero ja tuotteen kuvaus

T4r:n sääntelytiedot

Sijainti laitteessa:

Sarjanumero sijaitsee päärunon takatukiputkessa.



A	Valtuutettu edustaja Euroopassa
B	Kansallisesti tunnustetun testilaboratorion merkki
C	B-tyypin potilasliitännä, sähköturvallisuus
D	Huomio: lue mukana olevat asiakirjat
E	Tutustu käyttöohjeisiin ennen käyttöä
F	Sähkö- ja elektroniikkalaiteromua koskevan direktiivin merkki
G	CE-merkintä
H	Sääntelynmukaisuus
I	Standards

Asiakaspalvelu ja osien hankkiminen

VAIHE 1 - Tunnista ongelma.

Keskustele ongelmasta ilmoittaneen henkilön kanssa, jotta ymmärrät ongelman.

VAIHE 2 - Varmista ongelma.

Tarkasta crosstraineri ja määritä, mitkä osat on ehkä vaihdettava ongelman korjaamiseksi. Kuvat ja osaluettelot ovat saatavilla NuStep, LLC:n sivustolta tai ottamalla yhteyttä asiakaspalveluun.

VAIHE 3 - Ota yhteys asiakaspalveluun.

Selvitä valmiiksi laitteen sarjanumero ja ongelman täydellinen kuvaus, jotta tuoteasiantuntijamme pystyvät auttamaan sinua paremmin.

Tuoteasiantuntijoihin saa yhteyden sähköpostilla, puhelimella tai faksilla:

Sähköposti: support@nustep.com

Puhelin: 800 322 2209 tai
734 769 3939

Internet: NUSTEP.COM

Yhdysvaltojen ja Kanadan ulkopuolella asiakkaat saavat asiakaspalvelua ottamalla yhteyttä paikalliseen NuStepin jälleenmyyjään.

T4r:n takuu

Löydät takuun verkosta verkkosivustosta NUSTEP.COM

Jos sinulla on kysyttävää takuusta, ota yhteys asiakaspalveluun numeroon 800 322 4434 tai support@nustep.com.

Jos olet Yhdysvaltojen ulkopuolella, ota takuuasioissa yhteyttä paikalliseen jälleenmyyjääsi.

Konsolin paristojen vaihtaminen

Tarvittavat työkalut

Ristipääruuvitaltta

1. Avaa paristolokeron kannen kiinnitysruuvi.



2. Vaihda 4 AA-alkaliparistoa. (Myös ladattavia NiMH-paristoja voidaan käyttää.)
Huomaa: varmista, että paristot on asennettu oikeaan suuntaan niissä ja konsolin paristolokerossa olevien napaisuusmerkintöjen mukaisesti.



3. Kiristä kiinnitysruuvi, niin että paristolokeron kansi painuu kiinni. *Huomaa: Ruuvi ei kiristy kokonaan. Kiristä sitä vain sen verran, että se tuntuu tukevalta.*



HUOMIO

Paristoja/akkuja ei saa hävittää polttamalla. Paristot/akut voivat räjähtää.

Paristoja/akkuja ei saa avata eikä turmella. Paristojen/akkujen sisältämä elektrolyytti on myrkyllistä ja voi vahingoittaa ihoa ja silmiä.

Vaihda paristojen/akkujen tilalle sama määrä saman tyyppisiä paristoja/akkuja kuin laitteessa oli alun perin asennettuna.

Kierrätä paristot/akut paikallisen kierrätyskäytännön mukaisesti.

Tekniset tiedot

Alkaliparisto	AA-paristot, 4 kpl, (Energizer EN91) (NuStep-osanumero 41224). Huomaa: jos NuStep-laitetta ei käytetä yli kolmeen kuukauteen, poista AA-paristot.
USB-portti	T4r:n konsolissa on USB-portti tietojen siirtämistä varten. Huomaa: USB-portti on tarkoitettu vain muistitikun käyttöä varten. Jotkin muistitikut eivät ole yhteensopivia T4r:n USB-portin kanssa.
Standardit	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 luokka SB
Pyörrevirtavastusjärjestelmä	T4r-laitteessa on nopeudesta riippuva pyörrevirtavastusjärjestelmä, jonka toiminta riippuu valitusta harjoitustasosta, käyttäjän askelnopeudesta ja käyttäjän askelpituudesta. Alue 0–800 wattia
Asellusliike	T4r-laitteessa on käyttäjästä riippuva asellusliike, jonka pituus on enintään 22 cm (8,5 tuumaa).
Tehon testiparametrit	Näytetyt wattiarvot tarkoittavat käyttäjän energiankulutusta. Ne lasketaan reaaliaikaisesti käyttämällä koneen mekaanisiin parametreihin ja mitattuun keskimääräiseen ajotapaan perustuvaa algoritmia. Näytettyihin wattiarvoihin vaikuttavia merkittäviä mekaanisia parametreja ovat mm. koneen liikkuvien osien inertia, käyttäjän valitsema kuormitustaso ja pyörrevirtalevyn pyörimisnopeus. Näytettyjen wattiarvojen validointitestaus tehtiin vertaamalla kyseistä arvoa ja usealta käyttäjältä mitattua todellista mekaanista voimaa. Näytetyt wattiarvot eivät ole riippuvaisia mistään käyttäjän omista fysiologisista tai anatomisista parametreista.

Tekniset arvot

Mitat ja paino

- Pituus: 152 cm
- Leveys: 69 cm
- Korkeus: 115 cm
- Paino: 95 kg

Käyttäjän pituus- ja painorajat

- Pituus: 137–193 cm
- Paino: 182 kg



HUOMIO

Laitteen käyttäjän suurin sallittu paino on 182 kg.

Yleiskuvaus

- Sydän- ja verisuonijärjestelmää ja lihaksistoa harjoittava koko vartalon kuntoliikuntamenetelmä.
- Voidaan käyttää pelkästään käsivarsia, pelkästään jalkoja tai molempia.
- Suljetun kineettisen ketjun harjoittelu.
- Matala läpiastumiskorkeus (24–34 cm) helpottaa laitteelle pääsyä.
- Biomekaanisesti oikea harjoitusasento.
- Kontralateraalin liike – käsivarsi yhteydessä vastakkaisen puolen jalkaan.
- Tasainen, täysin yhdistetty liike käsien ja jalkojen välillä.
- Käyttäjän säätämä askelpituus (enintään 22 cm / 8,5 tuumaa).

Vastusjärjestelmä

- Hiljainen, kitkaton, kestopagneettinen pyörrevirtajärjestelmä, jossa on 10 kuormitustasoa.
- Käyttäjän lähtöteho 0–800 W.
- Täysi hihnaveto.
- Pitkäikäiset laadukkaat laakerit.

Runko

- Kestävä, vankkatekoinen hitsattu teräsrunko.
- Jauhepinnoitettu runko ja sinkitetyt osat kestävät ruostetta.
- Nelipistekosketus lattiaan ja tasausjalat parantavat vakautta.
- Vahva, iskunkestävä polystyreenisuojaus on helppo puhdistaa.
- Eloksoidut alumiinivarret, joissa on erikoispitkät miellyttävät kädensijat.
- Pitkä (38 cm) varsien säätövara.
- Laite voidaan siirtää nostamalla edessä olevasta kahvasta ja vierittämällä takapyörien varassa tai käyttämällä erillistä NuStep-kuljetuslaitetta (lisävaruste).



HUOMIO

T4r on erittäin painava – se painaa 95 kg (210 lbs).

Pyydä aina apua laitteen siirtämiseen, jotta et loukkaa itseäsi tai vahingoita laitetta.

Käytä asianmukaisia nostomenetelmiä.

Istuin ja käsinojat

- Istuin kääntyy 360° ja lukittuu 45°:n väleihin.
- Pehmustetun istuimen ja käännön vapautusvipuja käytetään keskeltä tai sivuilta.
- Istuin liukuu tasaisesti, ja sitä on helppo säätää.
- Istuimen säätövara eteen- ja taaksepäin on 38 cm.

- Ergonomisesti muotoillussa pehmustetussa istuimessa on muotoiltu selkätuki.

Näyttö

- Yksinkertainen, yhdellä painikkeella tehtävä nopea aloitus ja palautus; virta kytkeytyy automaattisesti päälle/pois.
- Helppolukuinen näyttö, jossa näytetään

APM: 5–210

Watit: 0–800

MET: 2–24

Aika: Suurenee lukemasta 0:00 alkaen

Askeleet: Askelmäärä suurenee 9 999 askeleeseen asti

Matka: Mailia tai km

Kuormitustasot: 10 kuormitustasoa

Kalorit: Enintään 999 kcal

Istuimen asento: 1–15

- Käyttäjä voi valita joko englantilaisen tai metrijärjestelmän.
- Valinnaisen Polar®-anturivyyön avulla syke voidaan näyttää konsolin näytössä.
- Langan rakenne käyttää 4:ää AA-alkaliparistoa (myös ladattavia NiMH-paristoja voidaan käyttää).
- USB-portti tietojen lataamista varten.

Polkimet

- Polkimet on tehty kestävästä muotoillusta muovista.
- Nelitankoinen linkitys ja liukumaton kulutuspinna pitävät jalkaterän tukevasti paikallaan.

Lisätietoja valinnaisista lisävarusteista löytyy sivustoltamme osoitteesta nustep.com.

Turvallisuusilmoitukset

SUOJAUSTYYPPI/-ASTE	LUOKITUS/ TUNNISTETIEDOT/ VAROITUKSET	SYMBOLI
Suojaus sähköiskuja vastaan, suojaustyyppi	Sisäisellä tehonlähteellä toimiva laite	—
Suojaus sähköiskuja vastaan, suojausaste	Tyypin B liityntäosa	
Suojaus nesteiden sisäänpääsyä vastaan	Ei suojattu	—
Turvallisuus ympäristössä, jossa on syttyvää anestesia-aineen ja ilman tai hapen seosta tai typpioksiduulia	Ei sovellu	—
Toimintatapa	Jatkuva	—
Mahdollisia sähkömagneettisia tai muita häiriöitä koskevat tiedot ja neuvot niiden välttämiseksi	Istuttavat NuStep® T4r -crosstrainerit käyttävät sähkömagneettista ja radiotaajuusenergiaa vain sisäiseen toimintaansa. Näin ollen sen sähkömagneettiset ja radiotaajuuspäästöt ovat hyvin vähäisiä eikä niiden pitäisi häiritä lähettyvillä olevia elektroniikkalaitteita.	—
Standardin IEC 60601-1-2 edellyttämät sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevat varoitukset ja taulukot	Katso sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevat taulukot.	—

Turvallisuusilmoitukset

SUOJAUSTYYPPI/-ASTE	LUOKITUS/ TUNNISTETIEDOT/ VAROITUKSET	SYMBOLI
Yksilöi mahdolliset riskit, jotka liittyvät jätetuotteiden, jäämien ja itse laitteen hävittämiseen sen käyttöön päättyessä.	Istuttava NuStep® T4r -crosstraineri sisältää elektroniikkapiirejä ja alkaliparistoja, joiden hävittämisessä ja kierrätyksessä on ehkä noudatettava paikallisia määräyksiä.	
Kuljetusta ja säilytystä koskevat ympäristöolosuhteet (merkitty myös pakkauksen ulkopuolelle).	Istuttavaa NuStep® T4r -crosstraineria voidaan a) kuljettaa ja säilyttää turvallisesti seuraavissa olosuhteissa: –10 °C...+50 °C ≤ 95 %:n tiivistymätön ilmankosteus 20–107 kPa b) käyttää seuraavissa olosuhteissa: 5–40 °C ≤ 85 %:n tiivistymätön ilmankosteus; 60–107 kPa.	—
Osoittaa, että laitteeseen on kytketty jännite.	Tällaista osoitinta ei ole.	—
Pitkäaikaista paristojen säilytystä koskeva ilmoitus	Jos istuttavaa NuStep® T4r -crosstraineria ei käytetä yli 3 kuukauteen, poista paristot.	—

Sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevat taulukot

Ohjeet ja valmistajan ilmoitus – häiriöpäästöt		
NuStep-malli T4r on tarkoitettu käytettäväksi alla kuvattua vastaavassa sähkömagneettisessa ympäristössä. Asiakkaan tai NuStep-mallin T4r käyttäjän on varmistettava, että sitä käytetään tällaisessa ympäristössä. Tuote ei sisällä olennaiseen toimintaan liittyviä ominaisuuksia ja toimintoja.		
Häiriöpäästötesti	Vaativuudenmukaisuus	Sähkömagneettinen ympäristö – ohjeet
Radiotaajuuspäästöt CISPR 11	Ryhmä 1	NuStep-malli T4r käyttää radiotaajuusenergiaa ainoastaan sisäiseen toimintaansa. Näin ollen sen radiotaajuuspäästöt ovat hyvin vähäisiä eikä niiden pitäisi häiritä lähettyvillä olevia elektroniikkalaitteita.
Radiotaajuuspäästöt CISPR 11	Luokka B	
Harmoniset päästöt IEC 61000-3-2	Ei sovellu	
Jännitevaihtelut/ välkyntähäiriöt IEC 61000-3-3	Ei sovellu	

Sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevat taulukot

Taulukko 2 – Ohjeet ja VALMISTAJAN ilmoitus – sähkömagneettinen HÄIRIÖNSIETO – kaikille LÄÄKINNÄLLISILLE LAITTEILLE ja LÄÄKINNÄLLISILLE JÄRJESTELMILLE

Ohjeet ja valmistajan ilmoitus – sähkömagneettinen häiriönsieto			
NuStep-malli T4r on tarkoitettu käytettäväksi alla kuvattua vastaavassa sähkömagneettisessa ympäristössä. Asiakkaan tai NuStep-mallin T4r käyttäjän on varmistettava, että sitä käytetään tällaisessa ympäristössä.			
Häiriönsietotesti	IEC 60601 -testitaso	Vaatimustenmukaisuustaso	Sähkömagneettinen ympäristö – ohjeet
Sähköstaattinen purkaus (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV, kosketus ±15 kV, ilma	±6 kV, kosketus ±8 kV, ilma (Katso huomautus 1)	Lattioiden tulee olla puuta, betonia tai keraamista laattaa. Jos lattiat on päällystetty synteettisellä materiaalilla, suhteellisen kosteuden täytyy olla vähintään 30 %.
EFT-transientit/ purskeet IEC 61000-4-4	±2 kV virransyöttöjohdoille	Ei sovellu	Ei sovellu
Ylijänniteaalto IEC 61000-4-5	±1 kV, eromuotoinen ±2 kV, yhteismuotoinen	Ei sovellu	Ei sovellu
Jännitekuopat, lyhyet katkot ja jännitevaihtelut virransyöttöjohdoissa IEC 61000-4-11	0 %:n UT; 0,5 jaksoa 0 %:n UT; 1 jakso 70 %:n UT; 25/30 jaksoa 0 %:n UT; 250/300 jaksoa	Ei sovellu	Ei sovellu
Verkkotaajuinen (50/60 Hz) magneettikenttä IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Verkkotaajuuksien magneettikenttien tulee vastata tasoltaan tyypillisessä kaupallisessa tai sairaalaympäristössä sijaitsevan tyypillisen sijaintikohteen magneettikenttiä.
HUOMAUTUS 1 Suuremmalla staattisella sähköllä ei ole vaikutusta perusturvallisuuteen tai olennaiseen toimintaan. (Katso: Ohjeet ja valmistajan ilmoitus – sähkömagneettiset häiriöpäästöt)			

Sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevat taulukot

Taulukko 3 – Ohjeet ja VALMISTAJAN ilmoitus – sähkömagneettinen HÄIRIÖNSIETO – LÄÄKINNÄLLISILLE LAITTEILLE ja LÄÄKINNÄLLISILLE JÄRJESTELMILLE, jotka eivät ole ELÄMÄÄ YLLÄPITÄVIÄ

Ohjeet ja valmistajan ilmoitus – sähkömagneettinen häiriönsieto			
NuStep-malli T4r on tarkoitettu käytettäväksi alla kuvattua vastaavassa sähkömagneettisessa ympäristössä. Asiakkaan tai NuStep-mallin T4r käyttäjän on varmistettava, että sitä käytetään tällaisessa ympäristössä.			
Häiriönsietotesti	IEC 60601-TESTITASO	Vaatimustenmukaisuustaso	Sähkömagneettinen ympäristö – ohjeet
Johtuva radiotaajuus IEC 61000-4-6 Säteilevä radiotaajuus – IEC 61000-4-3	3 Vrms 150 kHz – 80 MHz 3 V/m 80 MHz – 2,7 GHz	Ei sovellu 3 V/m	Siirrettäviä ja kannettavia radiotaajuisia tietoliikennelaitteita ei saa käyttää lähempänä mitään NuStep-mallin T4r osaa, mukaan lukien kaapelit, kuin mikä on lähettimen taajuuden mukaisella kaavalla laskettu suositeltu suojaetäisyys. Suosittelut suojaetäisyydet Ei sovellu $d = 1,2 \sqrt{P}$ 80–800 MHz $d = 2,3 \sqrt{P}$ 800 MHz – 2,7 GHz Yhtälössä P on lähettimen suurin nimellislähtöteho watteina (W) lähettimen valmistajan mukaan ja d on suositeltu suojaetäisyys metreinä (m). Kiinteiden radiotaajuuksilähettimien kenttävoimakkuuksien on oltava sähkömagneettisen paikatutkimuksen^a perusteella kunkin taajuusalueen^b vaatimustenmukaisuustasoa pienempiä. Häiriötä voi esiintyä seuraavalla symbolilla merkityn laitteiston läheisyydessä: 
HUOMAUTUS 1 Taajuuksilla 80 MHz ja 800 MHz sovelletaan korkeampaa taajuusaluetta. HUOMAUTUS 2 Nämä ohjeet eivät ehkä päde kaikkiin tilanteisiin. Sähkömagneettisen säteilyn etenemiseen vaikuttavat rakenteiden, esineiden ja ihmisten aiheuttama absorptio ja heijastukset. HUOMAUTUS 3 Tuote täyttää IEC 60601-1-2 -standardin lausekkeen 8.10 taulukon 9 mukaisia langattomien radiotaajuisien viestintälaitteiden lähellä olevien kenttien häiriöiltä suojautumista koskevia vaatimuksia			
a. Kiinteiden lähettimien, kuten radiopuhelinten (matkapuhelinten/langattomien) ja maaradiojärjestelmien ja radioamatööri-, AM- ja FM-radiolähetysten ja TV-lähetysten tukiasemien kenttävoimakkuuksia ei ole mahdollista ennustaa teoreettisesti riittävällä tarkkuudella. Kiinteiden radiotaajuisien lähettimien aiheuttaman sähkömagneettisen ympäristön arvioimiseksi tulisi harkita sähkömagneettisen paikatutkimuksen suorittamista. Jos NuStep-mallin T4r käyttöympäristössä mitattu kenttävoimakkuus on suurempi kuin edellä mainittu asianmukainen radiotaajuutta koskeva vaatimustenmukaisuustaso, NuStep-mallia T4r on tarkkailtava sen normaalin toiminnan todentamiseksi. Jos NuStep-mallin T4r havaitaan toimivan normaalista poikkeavalla tavalla, lisätoimet saattavat olla tarpeen, esim. sen asennon tai sijainnin muuttaminen. b. 150 kHz – 80 MHz ylittävällä taajuusalueella kenttävoimakkuuden tulee olla alle 3 V/m.			

Yhdenmukaisuus: US FCC ja IEC/EN 55011

Ilmoitus Yhdysvaltain FCC-säännösten noudattamisesta:

Huomaa: Tämä laite on testattu ja sen on todettu noudattavan FCC:n sääntöjen osan 15 mukaisia luokan B digitaalisille laitteille asetettuja rajoituksia. Nämä rajoitukset on suunniteltu antamaan kohtuullinen suoja häiriöitä vastaan, kun laite on asennettuna asuintiloissa. Tämä laite tuottaa, käyttää ja voi säteillä radiotaajuista energiaa ja siten aiheuttaa haitallisia radiohäiriöitä, ellei sitä asenneta ja käytetä ohjeiden mukaan. Ei ole kuitenkaan mitään takeita siitä, etteikö häiriöitä voisi esiintyä jossakin tietyssä asennuksessa. Jos laite aiheuttaa radio- tai TV-laitteissa vastaanottohäiriöitä, mikä voidaan todeta sammuttamalla ja käynnistämällä laite, käyttäjää kehoitetaan korjaamaan häiriöt jollakin seuraavista tavoista:

- Suuntaa vastaanottava antenni muualle tai siirrä sen paikkaa.
- Siirrä laite ja vastaanotin kauemmas toisistaan.

Pyydä apua myyjältä tai asiantuntevalta radio- ja TV-asentajalta.

Muutokset, joita vaatimustenmukaisuudesta vastaava osapuoli ei ole nimenomaisesti hyväksynyt, voivat mitätöidä käyttäjän oikeuden käyttää tätä laitetta.

Ilmoitus IEC/EN 55011 -standardin noudattamisesta:

Tämä laite on yhdenmukainen standardin IEC/EN 55011, ryhmä 1, luokka B kanssa. Ryhmä 1 sisältää kaikki ISM-laitteet, jotka tarkoituksellisesti tuottavat tai käyttävät johtavasti kytkettyä radiotaajuusenergiaa, joka on tarpeen itse laitteen sisäiselle toiminnalle. Luokan B laite sopii käytettäväksi asuinrakennuksissa ja rakennuksissa, jotka on kytketty suoraan kotitalouksien käyttämään matalajännitteiseen voimaverkkoon.

Tavaramerkit

Bluetooth®-merkki ja -logot ovat Bluetooth SIG, Inc:n omistamia rekisteröityjä tavaramerkkejä, ja NuStep, LLC. käyttää näitä merkkejä luvanvaraisesti. Muut tavaramerkit ja tuotenimet ovat niiden omistajien omaisuutta.

NuStep, LLC
47700 Halyard Drive
Plymouth, MI 48170
USA
800.322.2209
734 769 3939
NUSTEP.COM



Tässä oppaassa olevat tiedot ovat ajantasaisia painatushetkellä. Jatkuvan kehitystyön vuoksi teknisiä tietoja ja kuvauksia voidaan muuttaa ilmoittamatta. Tämän oppaan osittainenkin jäljentäminen tai levittäminen missä tahansa muodossa tai millä tahansa menetelmällä, sähköisesti tai mekaanisesti, on kielletty ilman NuStepin antamaa nimenomaista kirjallista lupaa. © Copyright heinäkuu 2021, NuStep.

NuStep® ja Transforming Lives® ovat NuStep, LLC -yhtiön rekisteröityjä tavaramerkkejä.

Opas, osanumero 45512 T4r-käyttöopas, versio B

