

NuStep[®] T4r

Crossový trenažér

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA



Transforming Lives[®]

Obsah

Úvod	4
Bezpečnostní pokyny	5–6
Instalace a umístění.....	7
Přehled funkcí modelu T4r.....	8
T4r StrideLock®	9
Příprava na cvičení.....	10–11
Obsluha konzoly.....	12–13
Programy.....	14
Konfigurace konzoly a informace o systému	15
Export tréninkových dat a dat o výrobku	16
Preventivní údržba	17
Informace o sériovém čísle	18
Regulační informace.....	18
Získání zákaznického servisu a náhradních dílů.....	19
Informace o záruce.....	19
Výměna baterií.....	20
Technické údaje.....	21
Specifikace	22
Bezpečnostní upozornění	23–24
Tabulky EMC	25–27
Shoda s americkou normou FCC a IEC/EN 55011	28

Úvod

Děkujeme, že jste si zakoupili crossový trenažér NuStep® T4r, inovativní produkt, který umožňuje uživatelům zlepšit kardiovaskulární systém a celkovou kondici.

Crossový trenažéry T4r jsou vhodné pro fyzioterapii, kardiopulmonální rehabilitaci, sportovní medicínu a pro všeobecné fitness účely.

Crossové trenažéry NuStep nastavují bezkonkurenční standard pro cvičení celého těla. Díky kombinaci přirozené polohy vsedě s plynulým krokovým pohybem procvičuje přístroj NuStep všechny hlavní svalové skupiny a poskytuje efektivní kardiovaskulární trénink v pohodlné poloze vsedě.

Jedinečná konstrukce umožňuje pohybovat rukama a nohama v jediném závislém plynulém pohybu, který simuluje chůzi, a navíc přináší výhodu tréninku s odporem. Současné procvičování horní a dolní části těla využívá více svalů a spaluje více kalorií.

Společnost NuStep, která je původcem crossového trenažéru, je lídrem ve vývoji systémů pro celkové cvičení těla, které jsou bezpečné, účinné a snadno použitelné. Naše výrobky se používají ve zdravotnických zařízeních, wellness centrech a domovech pro seniory po celém světě a miliony uživatelů výrobků společnosti NuStep změnilы svůj život díky cvičení – i když nemohli používat jiná cvičební zařízení.

Děkujeme vám za váš nákup a vítáme vás v naší stále se rozšiřující síti uživatelů výrobků společnosti NuStep.

Bezpečnostní pokyny

	 POZOR	 VAROVÁNÍ
Jedná se o bezpečnostní výstražný symbol. Slouží k upozornění na pokyny týkající se osobní bezpečnosti. Přečtěte si a dodržujte všechny bezpečnostní pokyny, které následují za tímto symbolem, předejdete tak možnému zranění nebo smrti v důsledku nesprávného použití.	UPOZORNĚNÍ označuje potenciálně nebezpečnou situaci, která, pokud se jí nevyhnete, může vést k lehkému nebo středně těžkému zranění. Může také sloužit k varování před nebezpečnými postupy.	VAROVÁNÍ označuje potenciálně nebezpečnou situaci, která, pokud se jí nevyhnete, by mohla mít za následek smrt nebo vážné zranění.

 VAROVÁNÍ
Toto zařízení neupravujte bez oprávnění výrobce. Zařízení používejte pouze k určenému účelu, jak je popsáno v této příručce. Nepoužívejte nástavce, které nejsou doporučeny výrobcem. Výrobek uchovávejte mimo dosah tepla, jisker, otevřeného ohně a horkých povrchů. Do žádného otvoru nikdy nevhazujte ani nevkládejte žádné předměty. Nepoužívejte ve venkovním prostředí. V důsledku nesprávného nebo nadměrného tréninku může dojít k poškození zdraví. Systémy monitorování srdečního tepu mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může mít za následek vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte mdloby, okamžitě přestaňte cvičit. Je třeba se vyvarovat používání tohoto zařízení v blízkosti jiných zařízení nebo v jedné řadě s nimi, protože by to mohlo vést k nesprávnému provozu. Přenosná RF komunikační zařízení (včetně periferních zařízení, jako jsou anténní kabely a externí antény) by neměla být používána blíže než 12 palců od jakékoli části tohoto výrobku, a to včetně kabelů. V opačném případě by mohlo dojít ke zhoršení výkonu tohoto zařízení.

Bezpečnostní pokyny

 POZOR	 POZOR
Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. V případě zdravotního postižení nebo zdravotního stavu je nutný dohled. Pokud při používání tohoto přípravku pocítíte mdloby nebo závratě, přestaňte cvičit a vyhledejte lékařskou pomoc nebo radu. Pokud trpíte srdečním onemocněním, hypertenzí, cukrovkou, onemocněním dýchacích cest, jinými zdravotními problémy nebo jste těhotná, používejte tento přípravek pouze podle pokynů lékaře. Osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo kognitivními schopnostmi nebo osoby s nedostatečnými zkušenostmi a znalostmi o tomto výrobku mohou výrobek používat za předpokladu, že jsou pod dohledem osoby odpovědné za jejich bezpečnost. Před použitím výrobku si přečtěte tuto příručku a uschovejte ji pro budoucí použití. Při cvičení vždy noste obuv a vhodné oblečení. Výrobku se nedotýkejte ani jej nedržte, máte-li porušenou pokožku. Výrobek nepoužívejte, pokud se zdá být poškozený nebo nefunkční. Výrobek pravidelně kontrolujte, zda není poškozený a opotřebovaný. Zajistěte okamžitou výměnu vadných součástí kvalifikovaným servisním technikem.	Údržbu nebo opravy neprovádějte, pokud je výrobek v provozu. Údržbu musí provádět kvalifikovaný servisní personál. Zkontrolujte, zda je správně nastavena poloha sedadla a horní části ramen. Při používání výrobku příliš neprodlužujte dosah paží. Nedovolte, aby výrobek používaly děti. Výrobek nepoužívejte v přítomnosti dětí a/nebo domácích zvířat. Děti mladší 13 let se ke stroji nesmí přibližovat. Zobrazení srdečního tepu, wattů, MET a kalorií není vhodné pro použití v aplikacích, kde na přesnosti těchto parametrů závisí zdraví a bezpečnost pacienta. Maximální hmotnostní kapacita výrobku je 182 kg. Výrobek nezvedejte sami T4r je velmi těžký, váží 95 kg. Abyste předešli zranění osob nebo poškození výrobku, vždy si při jeho přemísťování vyžádejte pomoc. Používejte správné techniky zvedání. Aby nedošlo ke zranění, nekládejte ruce do žádných otvorů v krytu. Pro bezpečný provoz tohoto výrobku jej umístěte na rovný, stabilní povrch. Podle potřeby nastavte vyrovnávací nožky. TYTO POKYNY SI USCHOVEJTE.

Instalace a umístění

Zařízení NuStep pečlivě vybalte z přepravního obalu a výrobek přepravte na místo instalace.

U crossových trenažérů dodávaných v nízkoprofilovém balení přemístěte a dokončete instalaci trubky s elektronikou podle dodaných montážních pokynů.

Pro zajištění bezpečného a efektivního provozu zařízení NuStep jej umístěte na rovný a stabilní povrch. Podle potřeby nastavte vyrovnávací nožky.

Pro větší stabilitu a ochranu podlahy umístěte crossový trenažér na podložku na cvičení podobnou podložce prodávané společností NuStep, LLC.



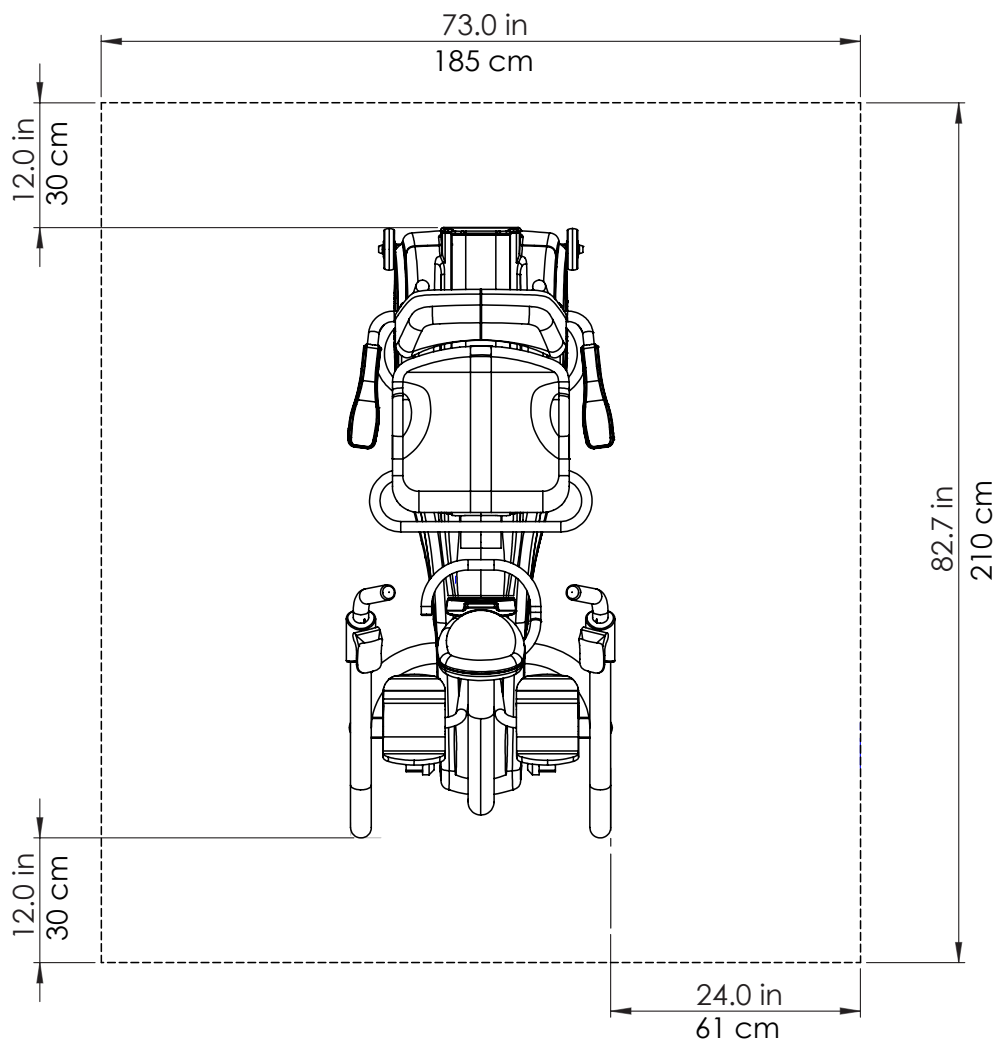
POZOR

T4r je velmi těžký, váží 95 kg.

Abyste předešli zranění osob nebo poškození výrobku, vždy při přemísťování tohoto výrobku požádejte o pomoc.

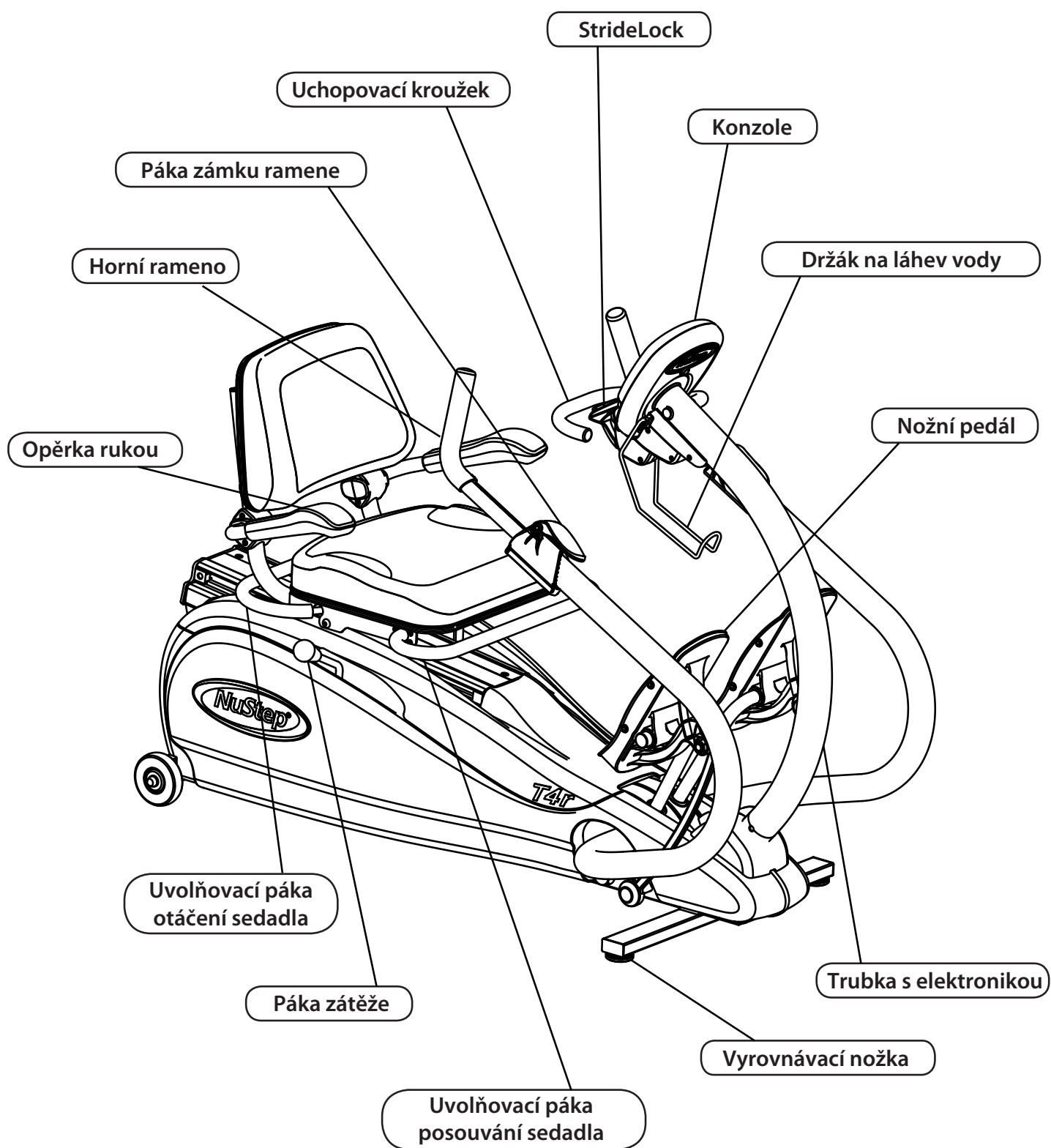
Používejte správnou techniku zvedání.

Minimální požadovaný volný prostor kolem zařízení je 61 cm po stranách a 30 cm vpředu a vzadu. Další volný prostor je nutný pro bezbariérový přístup.



Přehled funkcí modelu T4r*

*Funkce se liší v závislosti na modelu a možnostech.



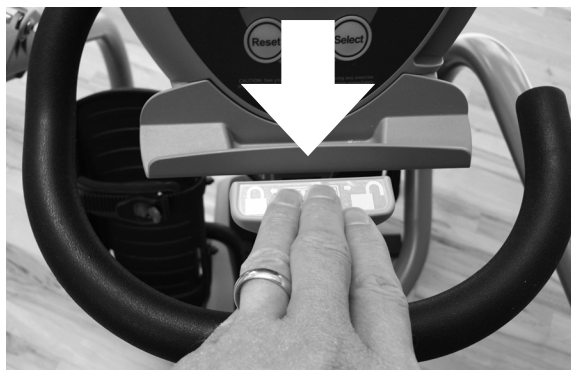
T4r StrideLock®

Funkce NuStep StrideLock umožňuje uživatelům uzamknout ramena a pedály modelu T4r. Uzamčení ramen a pedálů výrobek stabilizuje a usnadňuje uživatelům nastupování a vystupování. Uzamčení ramen a pedálů také usnadňuje nastavení sedadla a horních ramen. Funkci StrideLock doporučujeme používat při nasazování volitelného adaptivního příslušenství, jako je systém pro zajištění chodidel a stabilizátor nohou. (Informace o volitelném příslušenství najdete na našich webových stránkách nustep.com.) Chcete-li používat funkci StrideLock, postupujte podle níže uvedených pokynů.

1 Ramena a pedály umístěte do požadované polohy zatlačením nebo zatažením za jednu z horních rukojetí.



2 Chcete-li zablokovat ramena a pedály, zatlačte na páčku StrideLock. Zatlačením nebo zatažením za rukojeť horního ramene zkontrolujte, zda je zámek zajištěn.



3 Chcete-li ramena a pedály odemknout, znovu zatlačte na páčku StrideLock.



Poznámka: Nepokoušejte se zamknout zařízení StrideLock, když jsou ramena a pedály v pohybu.

Příprava na cvičení



Nastavení otočného sedadla

Sedadlo se otáčí o 360° a aretuje se v krocích po 45°. Uživatelé tak mají k dispozici osm pohodlných přístupových poloh, které usnadňují přesun do polohy vsedě. Chcete-li sedadlo otočit, zvedněte uvolňovací páčku přímo pod zadní a boční částí sedadla. Otáčejte sedadlem doleva nebo doprava, dokud se nezablokuje v požadované poloze. Chcete-li se vrátit do původní polohy směrem dopředu, zvedněte uvolňovací páčku znovu nahoru. Opěrky rukou lze zvednout a spustit, čímž je umožněn snazší přístup do sedačky zařízení NuStep.

Poznámka: Sedadlo nelze nastavit dopředu a dozadu, jak je popsáno v následující části, pokud není zajištěno v poloze po směru jízdy.



Nastavení sedadla

Polohu sedadla lze nastavit dopředu a dozadu zvednutím uvolňovací páčky umístěné přímo pod přední a boční částí sedadla. S oběma nohama na pedálech sešlápněte jeden pedál až na doraz na hranici rozsahu sešlápnutí. Zvedněte uvolňovací páčku sedadla a posuňte sedadlo dopředu nebo dozadu, dokud nebude vaše natažená noha mírně ohnutá v koleni. (Během cvičení se vyvarujte nadměrného natahování nohou a/nebo blokování kolen.)

Tato poloha umožňuje mírné pokrčení nohou během cvičení; vyhněte se jejich nadměrnému natahování a přílišnému nárazu do pedálového nárazníku. Vyzkoušejte si pohyb a ověřte, zda poloha umožňuje pohodlné cvičení. Pokud tomu tak není, posuňte sedadlo o jeden stupeň dopředu nebo dozadu, dokud vám výsledek nebude vyhovovat. Během seřizování sedadla se na konzole zobrazuje pozice s číslem sedadla.



Nastavení ramene

Chcete-li nastavit délku horního ramene, zvedněte zelenou uvolňovací páčku na rameni. Nastavte délku horní části paže tak, aby byl loket v prodlouženém bodě zdvihu paže mírně ohnutý (U mnoha uživatelů se číslo pozice ramene shoduje s číslem pozice sedadla.) Stisknutím zelené uvolňovací páčky dolů horní rameno zajistíte.

POZOR

Před cvičením se ujistěte, že je správně nastavena poloha sedadla a ramen.

Neprodlužujte krok ani dosah.

Příprava na cvičení



Úprava pracovní zátěže

Páka pro nastavení pracovní zátěže se nachází na pravé straně zařízení NuStep. Chcete-li pracovní zátěž zvýšit, posuňte páku dopředu. Chcete-li ji snížit, zatáhněte páku směrem dozadu. Na displeji se zobrazí 10 různých nastavení pracovní zátěže. Zátěž je závislá na rychlosti, což znamená, že s rychlejším krokem se zvyšuje odpor.



Délka kroku

Zařízení NuStep vám umožňuje, abyste si určili vlastní požadovaný rozsah pohybu. Maximální délka kroku je přibližně 22 cm. Při menším rozsahu pohybu stačí dělat kratší kroky.

Poloha nohou

Kroky NuStep procvičují prakticky všechny svaly nohou. Namísto tlačení celým chodidlem, při kterém pracují čtyřhlavý sval stehenní a hamstringy, tlačte ploskami chodidel, abyste procvičili lýtkové svaly.

**POZOR**

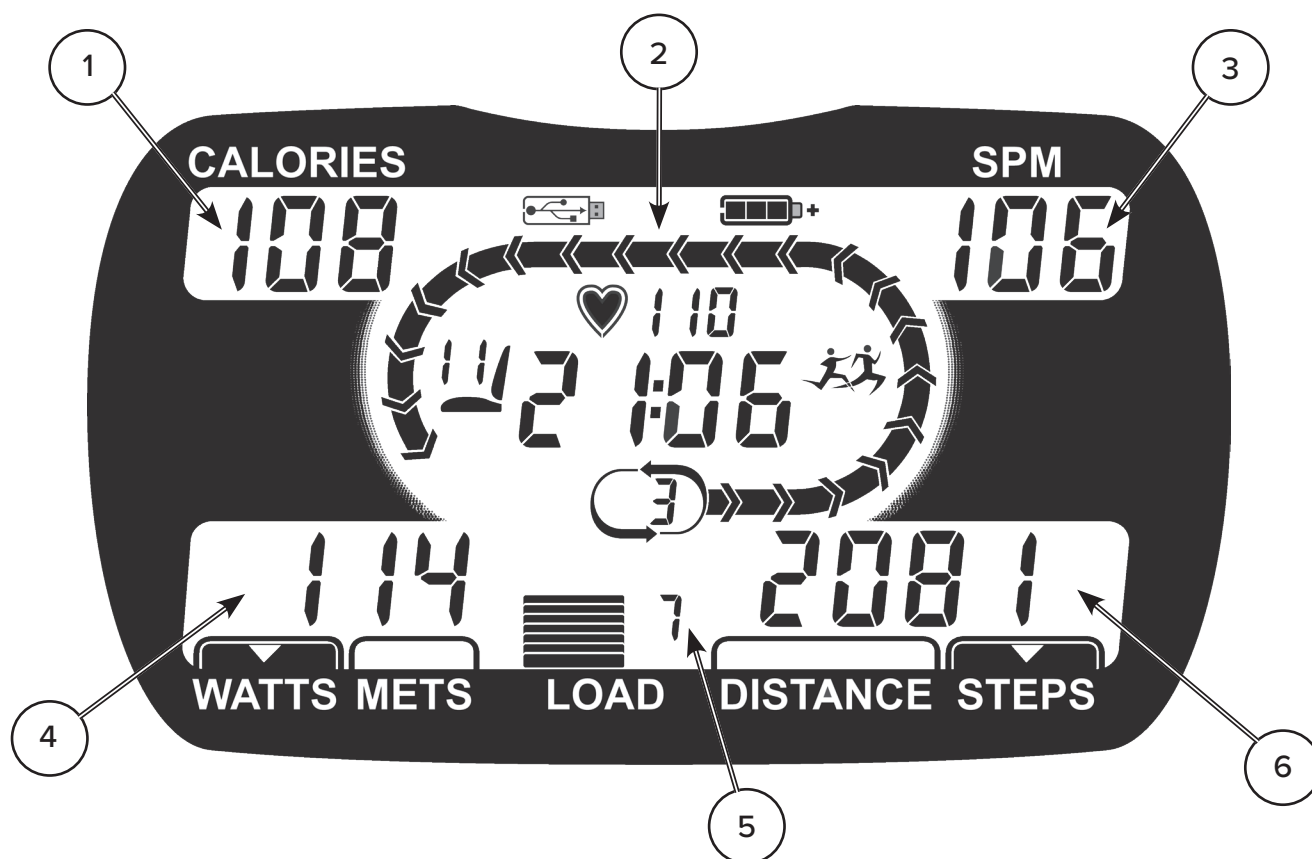
Výrobek obsahuje ramena a pedály, které se během provozu pohybují.

Aby nedošlo ke zranění v důsledku kontaktu s těmito pohyblivými částmi, dbejte při seřizování během provozu zvýšené opatrnosti.



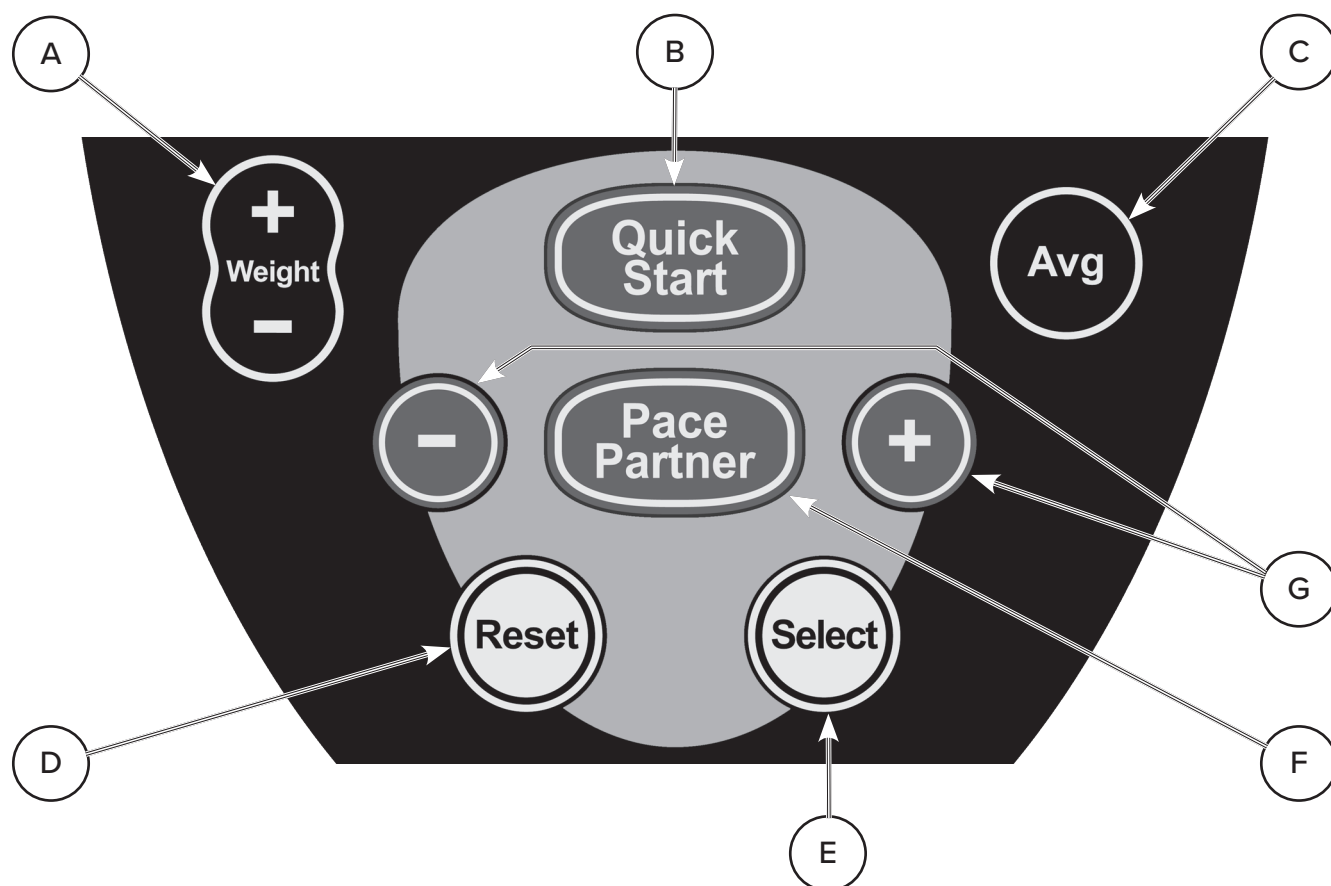
Jak je uvedeno výše, paže a noha by měly být v plně nataženém bodě zdvihu mírně ohnuté.

Obsluha konzoly



Číslo položky	Název	Popis
1	ZOBRAZENÍ KALORIÍ	Množství kalorií spálených během tréninku se zobrazuje na ZOBRAZENÍ KALORIÍ.
2	HLAVNÍ DISPLEJ KONZOLY	Na HLAVNÍM DISPLEJI KONZOLY se zobrazují následující funkce: - Délka tréninku (v minutách a sekundách) - Úroveň nabití baterie (pouze při zapnutí konzoly) - Poloha sedadla - Srdeční tep (pro funkci zobrazení srdečního tepu je nutné mít na sobě kódovaný pás vysílače Polar) - Postup během kola (délka trati je 400 metrů) - Počítadlo kol - Ikona tréninkového partnera se zobrazí, pokud je vybrán trénink s tréninkovým partnerem - Během stahování dat na flash disk se zobrazuje ikona USB
3	ZOBRAZENÍ SPM (KROKŮ ZA MINUTU)	Krokování se zobrazuje na ZOBRAZENÍ SPM.
4	ZOBRAZENÍ WATTŮ/METS	Watty nebo METS se zobrazují na ZOBRAZENÍ WATTŮ/METS a jsou ukazatelem intenzity cvičení. Tlačítkem VYBRAT přepnete z jednoho zobrazení na druhé. Watty udávají množství energie vynaložené na udržení intenzity tréninku. METS, zkratka pro metabolické ekvivalenty, je měrná jednotka pro vyjádření energetických nákladů na fyzickou aktivitu. Úroveň MET při klidovém sezení je přibližně 1 MET. Zobrazený počet METS se bude zvyšovat se zvyšující se intenzitou cvičení uživatele.
5	ZOBRAZENÍ ÚROVNĚ ZÁTĚŽE	Na ZOBRAZENÍ ÚROVNĚ ZÁTĚŽE se zobrazí úroveň pracovní zátěže (1 až 10). Pomocí páčky pod pravou stranou sedadla můžete zvýšit nebo snížit úroveň zátěže.
6	ZOBRAZENÍ VZDÁLENOSTI/KROKŮ	Na displeji ZOBRAZENÍ VZDÁLENOSTI/KROKŮ se zobrazí tréninková vzdálenost a celkový počet kroků. Tlačítkem VYBRAT přepnete z jednoho zobrazení na druhé.

Obsluha konzoly



Číslo položky	Název tlačítka	Popis
A	HMOTNOST + a HMOTNOST -	Chcete-li zadat hmotnost uživatele pro cvičení, stiskněte (nebo stiskněte a podržte) tlačítko HMOTNOST + nebo HMOTNOST -, dokud se na displeji hlavní konzoly nezobrazí správná hmotnost, a poté stiskněte tlačítko VYBRAT. Stisknutím a podržením tlačítka VYBRAT nastavíte novou výchozí hmotnost uživatele. Poznámka: Zadáním hmotnosti uživatele se zvýší přesnost výstupů kalorií a METS.
B	RYCHLÝ START	Stisknutím tlačítka RYCHLÝ START okamžitě zahájíte základní cvičení.
C	PRŮM.	Stisknutím tlačítka PRŮM. zobrazíte průměrné hodnoty tréninku u kroků za minutu, wattů a METS.
D	RESETOVAT	Stisknutím tlačítka RESETOVAT se vymaže aktuální trénink a uživatel může začít znovu.
E	VYBRAT	Tlačítko VYBRAT má dvě funkce. 1 Umožňuje uživateli zvolit buď wattů, nebo metry pro zobrazení na ZOBRAZENÍ WATTŮ/METS a zvolit vzdálenost nebo celkový počet kroků na displeji ZOBRAZENÍ VZDÁLENOSTI/KROKŮ. Zobrazené výstupy jsou označeny malým trojúhelníkem ve spodní části okna. 2 Tlačítko VYBRAT slouží také k přijetí zadaného parametru (např. hmotnosti uživatele nebo počtu kroků za minutu při nastavování programu tempa partnera).
F	TRÉNINKOVÝ PARTNER	Tlačítko TRÉNINKOVÝ PARTNER a tlačítka TRÉNINKOVÝ PARTNER - a + slouží pro program cvičení tempa partner. Podrobnosti o používání programu pro cvičení s tréninkovým partnerem najdete v části Programy v této příručce.
G	TRÉNINKOVÝ PARTNER - A +	

Programy

Crossový trenažér T4r má dva cvičební programy: „Rychlý start“ a „Tréninkový partner“. Po nastavení sedadla a horních ramen podle části „Příprava na cvičení“ této příručky zvolte program „Rychlý start“ nebo „Tréninkový partner“. Poznámka: Zadání hmotnosti uživatele je u obou programů volitelné. Zadání hmotnosti uživatele však zvyšuje přesnost výstupních hodnot kalorií a METS. Informace o zadávání hmotnosti uživatele naleznete v části „Obsluha konzoly“ této příručky.

Rychlý start

Program **Rychlý start** je základní program, který uživatelům umožňuje okamžitě začít cvičit bez zadávání jakýchkoli informací do konzole. Po stisknutí tlačítka RYCHLÝ START začnete krokovat a podle potřeby upravte pracovní zátěž. (Pozn: Pokud uživatel zahájí krokování bez stisknutí jakéhokoli tlačítka na konzole, program RYCHLÝ START se spustí automaticky.)

Tréninkový partner



Tento program umožňuje uživatelům přesněji udržovat stálé tempo tím, že poskytuje tréninkového partnera, který se zobrazuje v hlavním okně konzoly. Tréninkový partner je znázorněn blikajícími šipkami, které se pohybují po dráze kola. Cílem programu je, aby se uživatelé při pohybu po trati neustále vyrovnávali tempu partnera. Během nastavení programu si uživatelé mohou zvolit preferované tempo kroků za minutu (SPM).

Stisknutím tlačítka TRÉNINKOVÝ PARTNER zahájíte nastavení programu. Na displeji SPM se zobrazí výchozí tempo partnera. Chcete-li zvýšit nebo snížit výchozí tempo SPM, mačkejte tlačítka – nebo + tréninkového partnera, dokud se v okně konzoly nezobrazí požadované tempo, a poté stiskněte tlačítko VYBRAT pro dokončení nastavení programu. Začněte šlapat a zvyšujte rychlost kroku tak, abyste byli schopni držet krok se svým partnerem. Během tréninku můžete zvolené tempo zvyšovat nebo snižovat pomocí tlačítek – nebo +.

Během tréninku TRÉNINKOVÝ PARTNER se v hlavním okně konzoly zobrazí ikona TRÉNINKOVÝ PARTNER



, která signalizuje, že je vybrán program TRÉNINKOVÝ PARTNER.

Konfigurace konzoly a informace o systému

Nastavení data a času

Chcete-li nastavit datum a čas konzoly, stiskněte současně tlačítka PRŮM. a VYBRAT Upravte pole pomocí tlačítek TRÉNINKOVÝ PARTNER – a + Tlačítkem VYBRAT můžete procházet pole Stisknutím a podržením tlačítka VYBRAT uložíte nové datum a čas.

Anglické a metrické jednotky

Stiskněte tlačítko HMOTNOST + nebo HMOTNOST – Zobrazí se aktuálně nastavená hmotnost a ikona „LB“ nebo „KG“ Současným stisknutím tlačítek HMOTNOST + a HMOTNOST – přepínáte mezi anglickými a metrickými měrnými jednotkami Chcete-li změnu uložit, stiskněte a podržte tlačítko Vybrat, dokud ikona nezačne blikat.

Obnovení výchozích továrních nastavení

Chcete-li vrátit výchozí tovární nastavení konzoly, stiskněte a podržte tlačítko RESETOVAT, dokud obrazovka nezhasne.

Zobrazení informací o systému

Chcete-li zobrazit systémové informace pro T4r, stiskněte současně tlačítka VYBRAT a RYCHLÝ START Pomocí tlačítek TRÉNINKOVÝ PARTNER – a/nebo + můžete procházet následující obrazovky s informacemi o systému:

- Datum a čas
- Celkový počet hodin používání
- Celkový počet hodin používání programu Tréninkový partner
- Celkový počet provedených kroků
- Celkový počet zápisů souborů na flash disk USB
- Sériové číslo výrobku
- Verze zavaděče softwaru
- Verze softwaru konzole

Export tréninkových dat a dat o výrobku

Export souhrnných údajů o tréninku

Chcete-li exportovat soubor se souhrnem tréninku, vložte flash disk do portu USB konzole a po dokončení tréninku stiskněte tlačítko RESETOVAT. Do kořenového adresáře flash disku se uloží soubor .csv. Před vyjmutím flash disku z konzoly počkejte, až přestane zobrazený symbol USB blikat.

Export souhrnných statistik produktu T4r

Chcete-li exportovat soubor s přehledem údajů o výrobku, vložte flash disk do portu USB konzoly a stiskněte současně tlačítka VYBRAT a HMOTNOST –. Do kořenového adresáře flash disku se uloží soubor .txt. Před vyjmutím flash disku z konzoly počkejte, až přestane zobrazený symbol USB blikat.

Záznam dat

Pokud je na začátku tréninku do portu USB konzole vložen flash disk, přibližně každých pět minut se na něj uloží soubor .txt s přírůstkovými daty tréninku. Poznámka: Během prvních pěti minut tréninku se symbol USB na konzoli nezobrazí. Poté se zobrazí symbol USB a při stahování dat na flash disk bude blikat. Chcete-li zajistit, aby se na konci tréninku na flash disk správně stáhla všechna tréninková data, nevyjímejte flash disk z konzole, dokud není trénink dokončen, časovač tréninku na hlavním displeji konzole se nezastaví a symbol USB nepřestane blikat.

Preventivní údržba

Intervaly preventivní údržby

Přestože je váš T4r navržen tak, aby nevyžadoval žádnou údržbu, doporučujeme provést několik úkonů, které životnost zařízení NuStep prodlouží. Dodržujte doporučené intervaly preventivní údržby v závislosti na intenzitě používání zařízení NuStep. Jedná se o odhadované intervaly a v závislosti na skutečném používání může být nutné prodloužit nebo zkrátit dobu mezi preventivními prohlídkami.

POLOŽKA	ÚKON	FREKVENCE
Rameno	* Čištění	Týdenní
Konzole	* Čištění	Týdenní
Kryty a rám	* Čištění	Týdenní
Sedačka	* Čištění	Týdenní
* K čištění zařízení NuStep použijte neabrazivní čisticí prostředek ve spreji a měkký hadřík.		

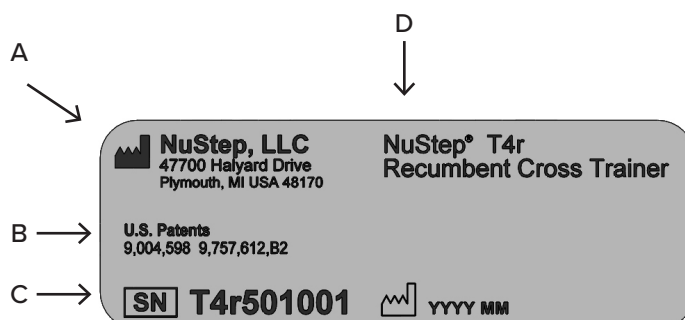
Poznámka ke klinickému nastavení

V klinických podmínkách mohou pacienti používat toto zařízení v souladu s touto uživatelskou příručkou a pokyny a instrukcemi zdravotnického personálu odpovědného za dohled nad jejich léčbou a péčí. Pacienti však nesmí provádět preventivní údržbu, opravy ani vyměňovat baterie na zařízeních instalovaných v klinických zařízeních.

Informace o sériovém čísle zařízení T4r

Umístění na výrobku:

Sériové číslo se nachází na zadní nosné trubce hlavního rámu.

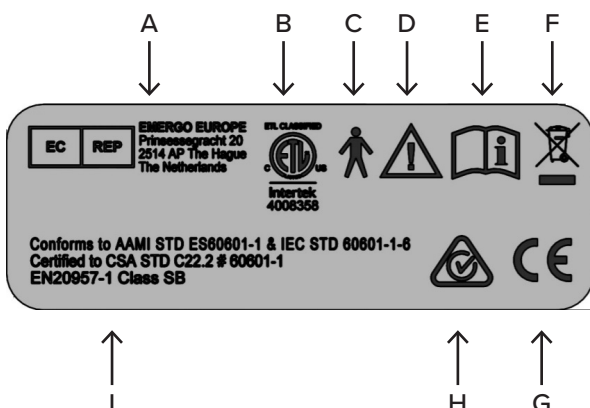


A	Název a adresa výrobce
B	Patentová ochrana výrobku
C	Sériové číslo a datum výroby
D	Číslo modelu a popis výrobku

Regulační informace T4r

Umístění na výrobku:

Sériové číslo se nachází na zadní nosné trubce hlavního rámu.



A	Evropský zplnomocněný zástupce
B	Celostátně uznávaná značka zkušební laboratoře
C	Použitý díl typu B pro elektrickou bezpečnost
D	Pozor, přečtěte si příložené dokumenty
E	Před použitím si přečtěte uživatelskou příručku
F	Značka podle směrnice o OEEZ
G	Označení CE
H	RCM
I	Standards

Získání zákaznického servisu a náhradních dílů

KROK 1 – Identifikujte problém.

Promluvte si s osobou, která problém nahlásila, abyste problém dobře pochopili.

STEP 2 – Ověřte problém.

Zkontrolujte crossový trenážér a zjistěte, které díly mohou být potřebné k odstranění problému. Obrázky a seznamy dílů lze získat na webových stránkách společnosti NuStep, LLC. nebo kontaktováním zákaznického servisu.

STEP 3 – Kontaktujte zákaznický servis.

Uveďte sériové číslo a úplný popis problému, aby vám mohli naši produktoví specialisté lépe pomoci.

Produktové specialisty můžete kontaktovat e-mailem, telefonicky nebo faxem:

E-mail: support@nustep.com

Telefon: 800 322 2209 nebo
734 769 3939

Web: NUSTEP.COM

Zákazníci mimo USA a Kanadu se mohou obrátit na místního distributora společnosti NuStep.

Záruka T4r

Chcete-li si prohlédnout záruku online, přejděte na: NUSTEP.COM

Máte-li jakékoli dotazy týkající se záruky, obraťte se na zákaznický servis na 800 322 2209 nebo support@nustep.com.

V případě zahraničních zákazníků se obraťte na místního distributora, aby vám sdělil podrobnosti o záruce.

Výměna baterií konzoly

Potřebné nástroje

Křížový šroubovák

1. Odšroubujte upevňovací prvek přístupového panelu baterie.



2. Vyměňte 4 alkalické baterie AA (Lze použít i dobíjecí baterie NiMH.)

Poznámka: Ujistěte se, že jsou baterie správně nainstalovány ve správném směru, jak je uvedeno na bateriích a symbolech polarit v pouzdře baterií konzoly.



3. Utáhněte pojistný šroub a zavřete kryt baterie *Poznámka: Šroub se nedotáhne úplně Stačí utáhnout, dokud nebude přiléhat.*



POZOR

Baterie nevhazujte do ohně.
Baterie mohou explodovat.

Baterie neotvírejte ani nepoškozujte
Obsahují elektrolyt, který je toxický
a škodlivý pro pokožku a oči.

Baterie vyměňte za stejný počet a typ
baterií, jaké byly v zařízení původně
nainstalovány.

Baterie recyklujte v souladu s místními
recyklačními postupy.

Technické údaje

Alkalická baterie	Baterie AA, počet 4, (Energizer EN91) (NuStep číslo dílu 41224) Poznámka: Pokud nebudete zařízení NuStep používat déle než tři měsíce, baterie AA vyjměte.
Port USB	Konzola T4r je vybavena hostitelským portem USB pro přenos dat Poznámka: Port USB je určen pouze pro použití flash disků Některé flash disky nemusí být s portem USB zařízení T4r kompatibilní.
Normy	ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 č. 60601-1, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, EN 20957-1, EN 957–8 třídy SB
Odporový systém vířivých proudů	Model T4r je vybaven systémem odporu proti vířivým proudům závislým na rychlosti, který závisí na zvolené úrovni pracovní zátěže, rychlosti kroku uživatele a délce kroku uživatele. Rozsah 0 až 800 wattů
Krokové akce	T4r má závislé krokování s rozsahem kroku až 22 cm.
Parametry testování ve wattech	Zobrazené hodnoty ve wattech představují míru spotřeby energie uživatele Jsou vypočítávány v reálném čase pomocí algoritmu založeného na mechanických parametrech stroje a naměřeném průměrném stylu jízdy Mezi významné mechanické parametry, které ovlivňují zobrazované hodnoty wattů, patří setrvačnost pohyblivých součástí stroje, uživatelem zvolená úroveň zatížení a rychlost otáčení disku s vířivými proudy Ověřovací testování zobrazených hodnot ve wattech bylo provedeno porovnáním uvedené hodnoty a skutečně naměřeného mechanického výkonu, který vyprodukovalo více uživatelů Zobrazené hodnoty ve wattech jsou nezávislé na fyziologických nebo anatomických parametrech uživatele.

Specifikace

Rozměry a hmotnost

- Délka: 152 cm
- Šířka: 69 cm
- Výška: 115 cm
- Hmotnost: 95 kg

Limity výšky a hmotnosti uživatele

- Výška: 137 cm až 193 cm
- Hmotnost: 182 kg



POZOR

Maximální hmotnostní limit uživatele výrobku je 182 kg.

Přehled

- Celková tělesná kondice kardiovaskulárního a svalového systému.
- Použijte pouze ruce, pouze nohy nebo obojí.
- Cvičení s uzavřeným kinetickým řetězcem.
- Nízká nástupní výška 24–34 cm pro snadný přístup.
- Biomechanicky správná poloha při tréninku.
- Kontralaterální pohyb – ruka spojená s protější nohou.
- Plynulý, plně propojený pohyb rukou a nohou.
- Uživatelsky nastavitelná délka kroku až 22 cm.

Systém odporu

- Tichý systém permanentního magnetického vířivého proudu bez tření s 10 úrovněmi pracovní zátěže.
- Uživatelský výkon v rozmezí 0–800 W.
- Celopásový pohon.
- Vysoce kvalitní ložiska s dlouhou životností.

Rám

- Odolný svařovaný ocelový rám pro vysokou zátěž.
- Práškově lakovaný rám a pozinkované součásti odolávají korozi.
- Čtyřbodový kontakt s podlahou a vyrovnávací nožky zvyšují stabilitu.
- Pevný polystyrenový kryt odolný proti nárazu se snadno čistí.
- Ramena z eloxovaného hliníku s extra dlouhými a pohodlnými rukojetmi.
- Dlouhý 38cm rozsah nastavení ramen.
- Zvedněte jednotku pomocí přední rukojeti a převezte ji na zadních kolech nebo použijte volitelné přepravní zařízení NuStep.



POZOR

T4r je velmi těžký, váží 95 kg.

Abyste předešli zranění osob nebo poškození výrobku, vždy při přemísťování tohoto výrobku požádejte o pomoc.

Používejte správnou techniku zvedání.

Sedadla a opěrky rukou

- Sedadlo se otáčí o 360° a aretuje se v krocích po 45°.
- Sedadlo s pěnovým polstrováním a otočnými uvolňovacími páčkami se ovládá ze středu nebo ze stran.
- Sedadlo se hladce posouvá a nastavuje.

- Rozsah nastavení sedadla dopředu/dozadu 38 cm.
- Ergonomicky navržené polstrované sedadlo má tvarovanou opěrku zad.

Displej

- Jednoduché rychlé spuštění a resetování jedním tlačítkem; automatické zapnutí/vypnutí.
- Snadno čitelný displej zobrazuje:

SPM: 5–210

Watty: 0–800

MET: 2–24

Čas: Počítá se od 0:00

Kroky: Počet kroků se započítává až do 9 999 kroků

Vzdálenost: MI nebo Km

Úrovně zatížení: 10 úrovní zatížení

Kalorie: Až 999 kCal

Poloha sedadla: 1–15

- Uživatel si vybere anglický nebo metrický systém měření.
- Volitelný pás s vysílačem Polar® umožňuje zobrazení srdečního tepu na konzoli.
- Bezdrátové provedení používá 4 alkalické baterie AA (lze použít i dobíjecí baterie NiMH).
- Port USB pro stahování dat.

Nožní pedály

- Pedály jsou vyrobeny z odolného lisovaného plastu.
- Čtyřramenný závěs a protiskluzový běhoun udržují nohy v bezpečí.

Informace o volitelném příslušenství najdete na našich webových stránkách nustep.com.

Bezpečnostní upozornění

TYP / STUPEŇ OCHRANY	KLASIFIKACE / IDENTIFIKACE / VAROVÁNÍ	SYMBOL
Typ ochrany před úrazem elektrickým proudem	Zařízení s vnitřním napájením	N/A
Stupeň ochrany před úrazem elektrickým proudem	Použitá část typu B	
Stupeň ochrany proti vniknutí kapalin	Není chráněno	N/A
Stupeň bezpečnosti v přítomnosti hořlavé anestetické směsi se vzduchem nebo s kyslíkem či oxidem dusným	Není vhodné	N/A
Způsob provozu	Trvalý	N/A
Informace o možném elektromagnetickém nebo jiném rušení a rady, jak se mu vyhnout	Crossové trenažéry NuStep® T4r využívají pro svou vnitřní funkci pouze elektromagnetickou a radiofrekvenční energii. Proto jsou jejich emise EMC a RF velmi nízké a není pravděpodobné, že by způsobovaly rušení okolních elektronických zařízení.	N/A
Výstrahy a tabulky EMC požadované normou IEC 60601 -1 -2	Viz tabulky EMC.	N/A

Bezpečnostní upozornění

TYP / STUPEŇ OCHRANY	KLASIFIKACE / IDENTIFIKACE / VAROVÁNÍ	SYMBOL
ID všech rizik spojených s likvidací odpadních produktů, zbytků, včetně likvidace samotného zařízení po skončení jeho životnosti.	Crossový trenažér NuStep® T4r obsahuje elektronické obvody a alkalické baterie, které mohou vyžadovat dodržování specifických místních postupů likvidace nebo recyklace.	
Specifikace podmínek prostředí pro přepravu a skladování (rovněž vyznačeno na vnější straně obalu).	Crossový trenažér NuStep® T4r může být: a) bezpečně přepravován a skladován za těchto podmínek -10° až 50 °C; ≤ 95% nekondenzující vlhkost; 20 až 107 kPa b) provozován za těchto podmínek 5° až 40 °C; ≤ 85% nekondenzující vlhkost; 60 až 107 kPa.	N/A
Signalizace, že je zařízení pod napětím.	Takový ukazatel není k dispozici.	N/A
Indikace dlouhodobého skladování baterií	Pokud crossový trenažér NuStep® T4r nebude používáno déle než 3 měsíce, vyjměte baterie.	N/A

Tabulky EMC

Pokyny a prohlášení výrobce ohledně elektromagnetických emisí		
Model NuStep T4r je určen pro použití v elektromagnetickém prostředí specifikovaném níže. Zákazník nebo uživatel zařízení NuStep T4r by měl zajistit, aby byl v takovém prostředí používán. Výrobek neobsahuje základní výkonnostní prvky a funkce.		
Test emisí	Shoda	Elektromagnetické prostředí – vedení
RF emise CISPR 11	Skupina 1	Model NuStep T4r využívá RF energii pouze pro svou vnitřní funkci. Proto jsou jeho emise RF velmi nízké a není pravděpodobné, že by způsobovaly rušení okolních elektronických zařízení.
RF emise CISPR 11	Třída B	
Harmonické emise IEC 61000-3-2	Neuplatňuje se	
Kolísání napětí/emise blikání IEC 61000-3-3	Neuplatňuje se	

Tabulky EMC

Tabulka 2 – Pokyny a prohlášení VÝROBCE – elektromagnetická ODOLNOST – pro všechna LÉKAŘSKÁ ELEKTRICKÁ ZAŘÍZENÍ a LÉKAŘSKÉ ELEKTRICKÉ SYSTÉMY

Pokyny a prohlášení výrobce – elektromagnetická odolnost			
Model NuStep T4r je určen pro použití v elektromagnetickém prostředí specifikovaném níže. Zákazník nebo uživatel zařízení NuStep T4r by měl zajistit, aby byl v takovém prostředí používán.			
Zkouška ODOLNOSTI	IEC 60601 úroveň zkoušky	Úroveň shody	Elektromagnetické prostředí – vedení
Elektrostatický výboj (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV kontakt ± 15 kV vzduch	± 6 kV kontakt ± 8 kV vzduch (Viz poznámka 1)	Podlahy by měly být dřevěné, betonové nebo z keramických dlaždic. Pokud jsou podlahy pokryty syntetickým materiálem, měla by relativní vlhkost vzduchu činit alespoň 30 %.
Rychlý elektrický přechod/výboj IEC 61000-4-4	± 2 kV pro napájecí vedení	Neuplatňuje se	Neuplatňuje se
Přepětí IEC 61000-4-5	± 1 kV diferenciální režim ± 2 kV ve společném režimu	Neuplatňuje se	Neuplatňuje se
Poklesy napětí, krátká přerušení a kolísání napětí na vstupních napájecích vedeních IEC 61000-4-11	0 % UT; 0,5 cyklu 0 % UT; 1 cyklus 70 % UT; 25/30 cyklů 0 % UT; 250/300 cyklů	Neuplatňuje se	Neuplatňuje se
Frekvence napájení (50/60 Hz), magnetické pole IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Výkonová magnetická pole by měla být na úrovni charakteristické pro typické místo v typickém komerčním nebo nemocničním prostředí
POZNÁMKA 1 Vyšší úrovně ESD nemají žádný vliv na základní bezpečnost nebo základní výkon (Viz: Pokyny a prohlášení výrobce ohledně elektromagnetických emisí)			

Tabulky EMC

Tabulka 3 – Pokyny a prohlášení VÝROBCE – elektromagnetická NEZÁVISLOST – pro ME ZAŘÍZENÍ a ME SYSTÉMY, které neslouží jako ŽIVOTNÍ PODPORA

Pokyny a prohlášení výrobce – elektromagnetická odolnost			
Model NuStep T4r je určen pro použití v elektromagnetickém prostředí specifikovaném níže. Zákazník nebo uživatel zařízení NuStep T4r by měl zajistit, aby byl v takovém prostředí používán.			
Zkouška ODOLNOSTI	ÚROVEŇ ZKOUŠKY IEC 60601	Úroveň shody	Elektromagnetické prostředí – vedení
Vedené RF IEC 61000-4-6 Vyzařované RF IEC 61000-4-3	3 V rms 150 kHz až 80 MHz 3 V/m 80 MHz až 2,7 GHz	Neuplatňuje se 3 V/m	Přenosná a mobilní RF komunikační zařízení by neměla být používána blíže k žádné části modelu NuStep T4r, včetně kabelů, než je doporučená odstupová vzdálenost vypočtená podle rovnice platné pro frekvenci vysílače. Doporučená odstupová vzdálenost Neuplatňuje se $d = 1,2\sqrt{P}$ 80 MHz až 800 MHz $d = 2,3\sqrt{P}$ 800 MHz až 2,7 GHz Kde P je maximální jmenovitý výstupní výkon vysílače ve wattech (W) podle výrobce vysílače a d je doporučená vzdálenost v metrech (m). Intenzita pole z pevných rádiových vysílačů, stanovená elektromagnetickým průzkumem^a lokality, by měla být nižší než úroveň shody v každém frekvenčním rozsahu^b. V blízkosti zařízení označeného následujícím symbolem může docházet k rušení: 
POZNÁMKA 1 Při frekvencích 80 MHz a 800 MHz platí vyšší frekvenční rozsah. POZNÁMKA 2 Tyto pokyny nemusí platit ve všech situacích. Šíření elektromagnetického záření je ovlivněno absorpcí a odrazem od konstrukcí, předmětů a osob. POZNÁMKA 3 Výrobek splňuje požadavky normy IEC 60601-1-2, bod 8.10, tabulka 9, na odolnost vůči bezprostředním polím z bezdrátových komunikačních zařízení			
a. Intenzitu pole z pevných vysílačů, jako jsou základnové stanice pro rádiové (mobilní/bezdrátové) telefony a pozemní mobilní rádia, radioamatérské vysílání, rozhlasové vysílání v pásmu AM a FM a televizní vysílání, nelze teoreticky přesně předpovědět. Pro posouzení elektromagnetického prostředí způsobeného pevnými RF vysílači je třeba zvážit elektromagnetický průzkum lokality. Pokud naměřená intenzita pole v místě, kde je NuStep model T4r používán, překročí výše uvedenou platnou úroveň shody s RF, je třeba NuStep model T4r pozorovat a ověřit jeho normální provoz. Pokud se objeví abnormální výkon, mohou být nutná další opatření, například změna orientace nebo přemístění modelu NuStep T4r. b. Ve frekvenčním rozsahu 150 kHz až 80 MHz by intenzita pole měla být menší než 3 V/m.			

Shoda s americkou normou FCC a IEC/EN 55011

Prohlášení o shodě s FCC v USA:

Poznámka: Toto zařízení bylo testováno a shledáno vyhovujícím v souladu s omezeními pro digitální zařízení třídy B podle části 15 předpisů komise FCC. Tato omezení jsou navržena s úmyslem poskytovat rozumnou ochranu před škodlivými vlivy rušení při instalaci v domácnostech. Toto zařízení generuje, používá a může generovat vysokofrekvenční energii, a pokud není instalováno a používáno v souladu s návodem k instalaci, může způsobit škodlivé rušení rádiové komunikace. V žádném případě však není možné zaručit, že v určité konkrétní situaci k rušení nedojde. Pokud zařízení způsobuje škodlivé rušení rozhlasového nebo televizního příjmu, které lze zjistit vypnutím a zapnutím tohoto zařízení, doporučujeme uživateli, aby se pokusil rušení odstranit jedním nebo více z následujících opatření:

- Přesměrujte nebo přemístěte přijímací anténu.
- Zvětšete vzdálenost mezi zařízením a přijímačem.

Poradte se s prodejcem nebo zkušeným technikem pro rádio/televizi a požádejte o pomoc.

Změny nebo úpravy, které nejsou výslovně schváleny stranou odpovídající za dodržování norem, mohou způsobit ztrátu oprávnění uživatele toto zařízení používat

Prohlášení o shodě s normou IEC/EN 55011:

Toto zařízení je ve shodě s normou IEC/EN 55011, skupina 1, třída B. Skupina 1 zahrnuje všechna zařízení ISM, ve kterých je záměrně generována a/nebo používána vodivě vázaná radiofrekvenční energie, která je nezbytná pro vnitřní fungování samotného zařízení. Zařízení třídy B je vhodné pro použití v domácnostech a v zařízeních přímo připojených k síti nízkého napětí, která zásobuje budovy používané pro domácí účely.

Ochranné známky

Slovní značka a loga Bluetooth® jsou registrované ochranné známky společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití těchto značek společností NuStep, LLC je podmíněno licencí. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy jsou majetkem příslušných vlastníků.

NuStep, LLC
47700 Halyard Drive
Plymouth, MI 48170
USA
800 322 2209
734 769 3939
NUSTEP.COM



Informace v této příručce jsou v době tisku aktuální Vzhledem k naší snaze o neustálé zlepšování se specifikace a popisy mohou změnit bez předchozího upozornění Žádná část této příručky nesmí být reprodukována nebo přenášena v jakékoli formě nebo jakýmikoli prostředky, elektronickými nebo mechanickými, pro jakýkoli účel bez výslovného písemného souhlasu společnosti NuStep © Copyright červenec 2021 NuStep.

NuStep® a Transforming Lives® jsou registrované ochranné známky společnosti NuStep, LLC.

Příručka PN 45515 T4r Uživatelská příručka, Rev A

