

NuStep[®] T4r

Recumbent Cross Trainer

사용자 설명서



Transforming Lives[®]

목차

소개	4
안전 지침	5~6
설치 및 배치	7
T4r 기능 개요	8
T4r StrideLock®	9
운동 준비	10~11
콘솔 조작	12~13
프로그램	14
콘솔 구성 및 시스템 정보	15
운동 데이터와 제품 데이터 내보내기	16
예방 유지보수	17
일련번호 정보	18
규제 정보	18
고객 서비스 및 부품 요청	19
보증 정보	19
배터리 교체	20
기술 데이터	21
사양	22
안전 표시	23~24
EMC 표	25~27
미국 FCC 적합성 및 IEC/EN 55011 적합성	28

소개

심혈관 건강 및 전반적인 체력을 향상시킬 수 있는 혁신적인 제품인 NuStep® T4r 리컴버트 크로스 트레이너를 구입해 주셔서 감사합니다.

T4r 리컴버트 크로스 트레이너는 물리치료, 심폐 재활, 스포츠 의학 및 일반 체력단련 용도로 적합합니다.

NuStep 리컴버트 크로스 트레이너는 전신 운동의 탁월한 기준을 제시합니다. 자연스러운 앉은 자세와 부드러운 걸음걸이 동작을 결합한 NuStep은 모든 주요 근육을 사용하게 하여 편안하게 앉은 자세에서 효과적인 심혈관 운동이 가능합니다.

고유한 설계를 채택하여 걷기를 시뮬레이션한 하나의 중속적이고 유동적인 모션으로 팔과 다리를 움직일 수 있으며 저항력 운동의 이점을 추가로 얻을 수 있습니다. 상체와 하체를 동시에 운동하면 더 많은 근육을 사용하고 더 많은 칼로리를 소모할 수 있습니다.

리컴버트 크로스 트레이너의 창시자인 NuStep은 안전하고 효과적이며 사용하기 쉬운 전신 운동 시스템 개발의 선두 주자입니다. NuStep의 제품은 전 세계의 의료 시설, 건강 센터 및 노인 주거 시설에서 사용되고 있으며, 수백만 명의 NuStep 사용자가 다른 운동 기구를 사용할 수 없는 상황에서도 운동을 통해 삶을 변화시키고 있습니다.

제품을 구입해 주셔서 감사드리며 지속적으로 확장되는 NuStep 사용자 네트워크에 오신 것을 환영합니다.

안전 지침

	 주의	 경고
이것은 안전 경고 기호입니다. 개인 안전에 관한 지침에 주의를 환기시키기 위해 사용됩니다. 오용으로 인한 부상 또는 사망을 방지하기 위해 이 기호 다음에 나오는 모든 안전 메시지를 읽고 준수하십시오.	주의는 방지하지 않을 경우 경미하거나 중등도의 부상을 유발할 수 있는 잠재적인 위험 상황을 나타냅니다. 안전하지 않은 관행에 대한 경고에도 사용할 수 있습니다.	경고는 방지하지 않을 경우 사망이나 심각한 부상을 유발할 수 있는 잠재적인 위험 상황을 나타냅니다.

 경고
제조사 승인 없이 이 장비를 개조하지 마십시오. 이 장비는 이 설명서에 기재된 용도로만 사용하십시오. 제조사에서 권장하지 않는 부착물을 붙이지 마십시오. 제품을 열, 스파크, 화기, 뜨거운 표면 가까이 두지 마십시오. 제품의 개구부 안에 물체를 떨어뜨리거나 넣지 마십시오. 야외에서 사용하지 마십시오. 부정확하거나 과도한 운동은 건강에 해로울 수 있습니다. 심박수 모니터링 시스템은 정확하지 않을 수 있습니다. 과도한 운동은 심각한 부상이나 사망을 초래할 수 있습니다. 현기증을 느끼면 즉시 운동을 중단하십시오. 이 장비를 다른 장비와 인접한 곳에서 사용하거나 적층하여 사용하지 마십시오. 오작동을 일으킬 수 있습니다. 휴대형 RF 통신 장비(안테나 케이블, 외부 안테나와 같은 주변기기 포함)는 이 제품의 모든 부분(케이블 포함)으로부터 30cm(12인치) 이상 떨어진 곳에서 사용하십시오. 그렇지 않으면 이 장비의 성능이 저하될 수 있습니다.

안전 지침

	주의
운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상의하십시오. 장애가 있거나 질환이 있는 경우 감독이 필요합니다. 이 제품을 사용하다가 현기증이나 어지러움을 느끼면 운동을 중지하고 의사의 도움이나 조언을 구하십시오. 심장병, 고혈압, 당뇨병, 호흡기 질환, 기타 의학적 문제가 있거나 임신 중인 경우 의사의 지시에 따라서만 이 제품을 사용하십시오. 신체, 감각 또는 인지 능력이 저하된 사람 (또는 이 제품에 대한 경험과 지식이 부족한 사람)은 안전 책임자의 감독하에 이 제품을 사용할 수 있습니다. 이 제품을 사용하기 전에 이 설명서를 읽고 나중에 볼 수 있도록 보관하십시오. 운동할 때는 항상 신발과 적절한 운동복을 착용하십시오. 정상적이지 않은 피부로 제품을 만지거나 잡지 마십시오. 제품이 손상되었거나 작동하지 않는 것 같으면 사용하지 마십시오. 제품의 손상 및 마모 여부를 정기적으로 검사하십시오. 결함이 있는 구성품은 자격을 갖춘 서비스 기술자가 즉시 교체하도록 하십시오. 이 제품을 사용하는 동안에는 유지보수나 수리를 하지 마십시오. 유지보수 작업은 자격을 갖춘 서비스 직원이 수행해야 합니다. 시트 위치와 상부 압 위치가 올바르게 설정되었는지 확인하십시오. 이 제품을 사용하는 동안 팔을 과도하게 뻗지 마십시오.	

	주의
어린이가 이 제품을 사용하지 않도록 하십시오. 어린이 및/또는 반려동물이 있는 곳에서 이 제품을 사용하지 마십시오. 13세 미만의 어린이는 이 기계에 접근하지 못하게 하십시오. 심박수, 와트, MET 및 칼로리 표시는 환자의 건강과 안전이 이와 같은 값들의 정확도에 따라 좌우되는 응용 분야에서 사용하기에 적합하지 않습니다. 이 제품이 수용 가능한 최대 사용자 체중은 182kg(400lbs)입니다. 이 제품을 혼자서 들지 마십시오. T4r의 무게는 95kg(210lbs)으로 매우 무겁습니다. 부상이나 제품 손상을 방지하려면 이 제품을 옮길 때 항상 다른 사람의 도움을 받으십시오. 적절한 인양 방법을 사용하십시오. 부상을 방지하기 위해 덮개 개구부에 손을 넣지 마십시오. 이 제품의 안전한 작동을 위해 평평하고 안정적인 바닥에 배치하십시오. 필요에 따라 수평 조절기를 조절하십시오. 이 지침을 보관하십시오.	

설치 및 배치

배송 상자에서 **NuStep**을 조심스럽게 꺼낸 다음 제품을 설치 위치로 운반합니다.

로우 프로파일 패키징 구성으로 배송되는 리컴버트 크로스 트레이너의 경우, 제공된 조립 지침에 따라 전자장치 튜브의 위치를 변경하여 설치를 완료합니다.

NuStep을 안전하고 효과적으로 사용하려면 평평하고 안정적인 바닥에 배치하십시오. 필요에 따라 수평 조절기를 조절하십시오.

안정성을 높이고 바닥을 보호하려면 **NuStep, LLC**에서 판매하는 바닥 매트와 유사한 운동 장비용 바닥 매트 위에 리컴버트 크로스 트레이너를 놓으십시오.

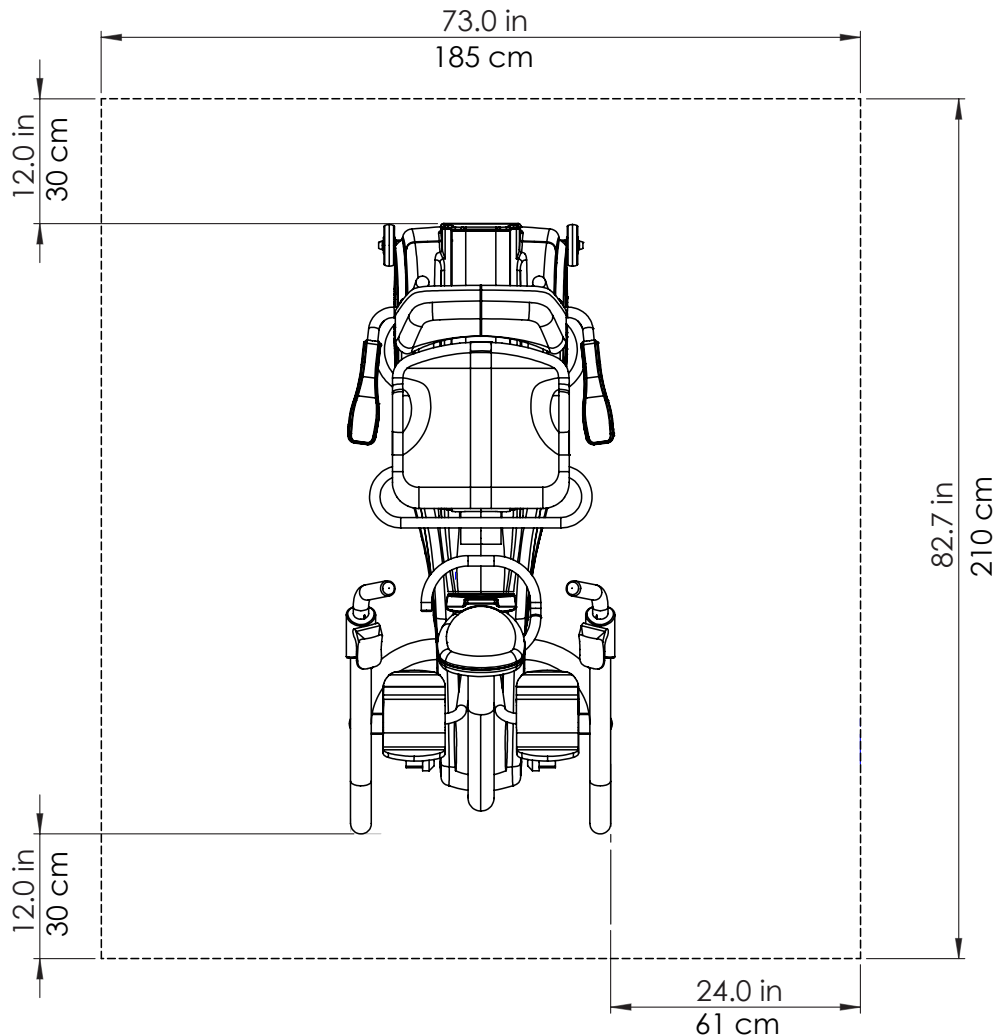
 **주의**

T4r의 무게는 95kg(210lbs)으로 매우 무겁습니다.

부상이나 제품 손상을 방지하려면 이 제품을 옮길 때 항상 다른 사람의 도움을 받으십시오.

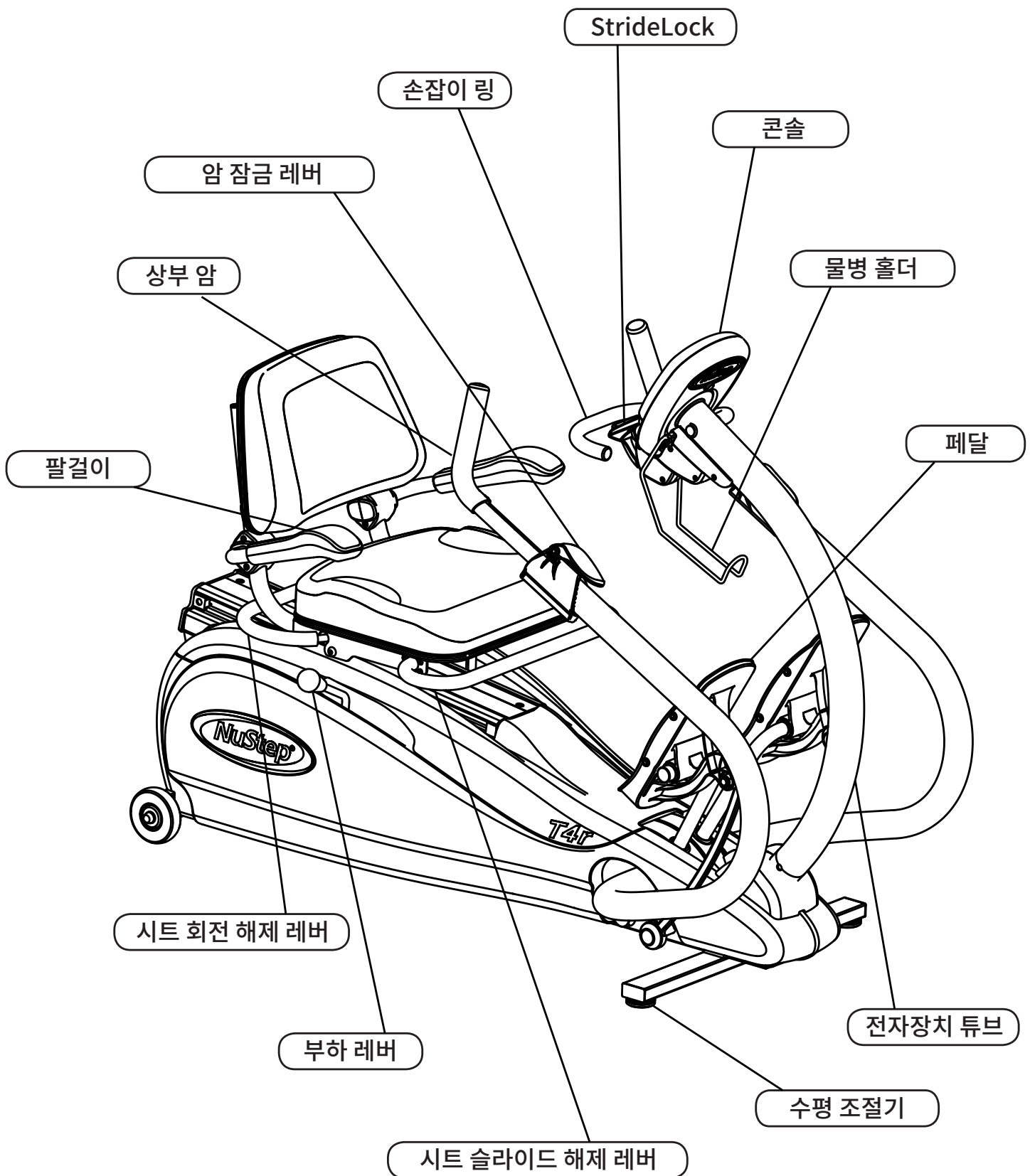
적절한 인양 방법을 사용하십시오.

장비 주위에 필요한 최소 여유 공간은 측면은 **61cm(24인치)**, 전면과 후면은 **30cm(12인치)**입니다. 휠체어가 접근하려면 여유 공간이 추가로 필요합니다.



T4r 기능 개요*

* 기능은 모델 및 옵션에 따라 다릅니다.



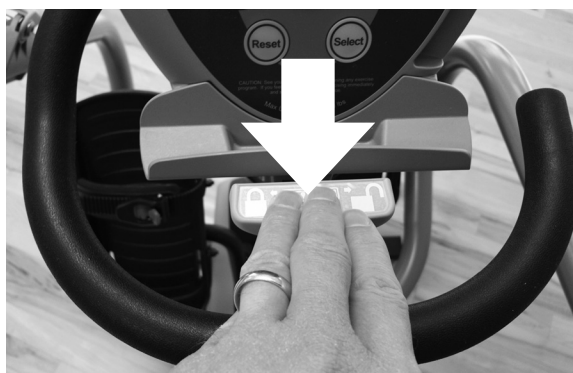
T4r StrideLock®

NuStep StrideLock 기능을 사용하면 T4r의 암과 페달을 잠글 수 있습니다. 암과 페달을 잠그면 제품이 안정되어 사용자가 더 쉽게 오르내릴 수 있습니다. 암과 페달을 잠그면 시트와 상부 암을 더 쉽게 조정할 수 있습니다. 발 고정 장치 및 다리 안정기와 같은 적응형 액세서리 옵션을 착용할 때는 StrideLock을 사용하는 것이 좋습니다. (액세서리 옵션에 대한 자세한 내용은 당사 웹사이트 nustep.com를 참조하십시오.) StrideLock을 사용하려면 아래 지침을 따르십시오.

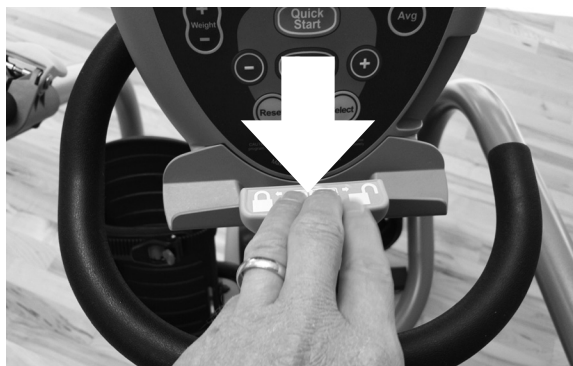
1. 상부 암 손잡이 중 하나를 밀거나 당겨 암과 페달을 원하는 위치에 놓습니다.



2. 암과 페달을 잠그려면 StrideLock 레버를 아래로 누릅니다. 상부 암 손잡이를 밀거나 당겨서 제대로 잠겼는지 확인합니다.



3. 암과 페달의 잠금을 해제하려면 StrideLock 레버를 다시 아래로 누릅니다.



참고: 암과 페달이 움직이는 동안에는 StrideLock을 잠그지 마십시오.

운동 준비



회전 시트 조정

시트는 **360°** 회전 가능하고 **45°** 단위로 잠깁니다. 따라서 사용자는 편리하게 **8방향**에서 올라가 앉은 자세로 쉽게 이동할 수 있습니다. 시트를 회전시키려면 시트의 뒤쪽 측면 바로 아래에 있는 회전 해제 레버를 들어올립니다. 원하는 위치에 고정될 때까지 시트를 왼쪽이나 오른쪽으로 돌립니다. 원래의 정면 위치로 다시 회전시키려면 해제 레버를 다시 들어올립니다. NuStep에 쉽게 올라갈 수 있도록 팔걸이를 위아래로 들어올리고 내릴 수 있습니다.

참고: 시트가 정면 위치에 고정되어 있지 않으면 다음 섹션에 나와있는 대로 시트를 앞뒤로 조정할 수 없습니다.



시트 조정

시트의 앞쪽 측면 바로 아래에 있는 시트 해제 레버를 들어올려 시트를 앞뒤로 조정할 수 있습니다. 두 발을 페달에 올린 상태에서 한쪽 페달을 페달의 움직임 범위 한계까지 앞으로 밀니다. 시트 해제 레버를 올린 다음 뻗은 다리의 무릎이 약간 구부러질 때까지 시트를 앞뒤로 움직입니다. (운동 중에 다리를 과도하게 뻗거나 무릎을 고정하지 마십시오.)

이 자세는 운동 중에 다리를 약간 구부릴 수 있게 해줍니다. 과도하게 다리를 뻗어서 페달 범퍼를 차지 마십시오. 다리를 움직여 봐서 편안한 운동이 가능한 위치인지 확인합니다. 그렇지 않은 경우 편안한 위치까지 시트를 한 단계 앞뒤로 움직입니다. 시트를 조정하는 동안 콘솔에 시트의 위치 번호가 표시됩니다.



암 조정

상부 암 길이를 조정하려면 암에 있는 녹색 해제 레버를 들어올립니다. 팔을 뻗은 상태에서 팔꿈치가 약간 구부러지도록 상부 암의 길이를 조정합니다. (많은 사용자의 경우 암의 위치 번호는 시트의 위치 번호와 일치합니다.) 녹색 해제 레버를 아래로 눌러 상부 암을 잠급니다.

 주의
운동 전에 시트와 암 위치가 올바르게 설정되었는지 확인하십시오. 다리나 팔이 닿는 거리를 과도하게 늘리지 마십시오.

운동 준비



운동부하 조정

운동부하 조정 레버는 NuStep의 오른쪽에 있습니다. 운동부하를 늘리려면 레버를 앞으로 밀니다. 줄이려면 레버를 뒤로 당깁니다. 10단계의 운동부하 설정이 디스플레이에 표시됩니다. 운동부하는 속도에 비례합니다. 즉, 속도가 빨라질수록 저항력이 증가합니다.



스텝 길이

NuStep을 사용하면 나만의 원하는 동작 범위를 설정할 수 있습니다. 최대 스텝 길이는 약 22cm(8.5인치)입니다. 더 작은 동작 범위의 경우 더 짧은 스텝을 선택하기만 하면 됩니다.

발 위치

NuStep의 걸음걸이 동작은 거의 모든 다리 근육을 사용하게 합니다. 발 전체로 밀어 사두근과 넙다리뒤근육을 사용하는 것보다 발 앞부분으로 밀어 종아리 근육을 사용하십시오.

주의

이 제품에는 작동 중에 움직이는 암과 페달이 있습니다.

움직이는 부분과의 접촉으로 인한 부상을 방지하려면 작동하는 동안 조정할 때는 주의를 기울이십시오.



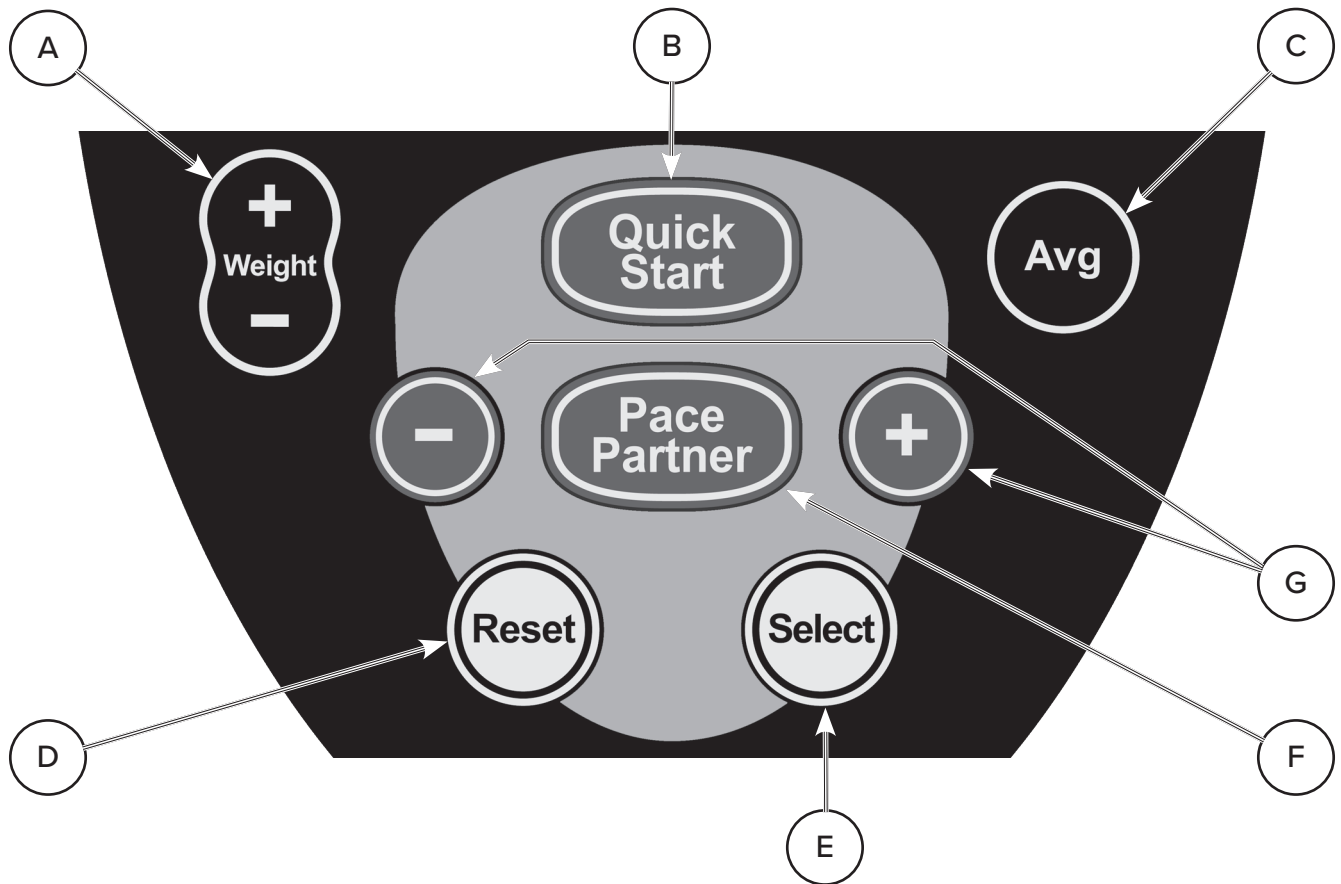
위 그림과 같이 스트로크의 최대 확장 위치에서 팔과 다리가 약간 구부러져 있어야 합니다.

콘솔 조작



항목 번호	명칭	설명
1	칼로리 디스플레이	칼로리 디스플레이에는 운동 중 소모된 칼로리의 양이 표시됩니다.
2	메인 콘솔 디스플레이	메인 콘솔 디스플레이에는 다음 기능이 표시됩니다. • 운동 시간(분:초) • 배터리 충전 수준(콘솔 전원이 켜진 동안에만) • 시트 위치 • 심박수(심박수 표시 기능을 사용하려면 coded Polar 송신기 벨트를 착용해야 함) • 랩 진행(트랙 거리는 400미터[1/4마일]임) • 랩 카운터 • 페이스 파트너 운동을 선택한 경우 페이스 파트너 아이콘 표시됨 • 플래시 드라이브에 데이터를 다운로드하는 동안 USB 아이콘이 표시됨
3	SPM(분당 걸음 수) 표시	SPM 디스플레이에는 걸음 속도가 표시됩니다.
4	와트/MET 디스플레이	와트/MET 디스플레이에는 운동 강도를 나타내는 와트 또는 MET가 표시됩니다. 한 디스플레이에서 다른 디스플레이로 전환하려면 선택 버튼을 사용합니다. 와트는 운동 강도를 유지하기 위해 소모되는 에너지의 양을 나타냅니다. MET는 Metabolic Equivalent(대사 당량)의 약자로 신체 활동의 에너지 사용을 나타내는 측정 단위입니다. 가만히 앉아 있을 때의 MET 수준은 약 1MET입니다. 사용자의 운동 강도가 높아지면 표시되는 MET가 증가합니다.
5	부하 레벨 디스플레이	부하 레벨 디스플레이에는 운동 부하 수준(1~10)이 표시됩니다. 시트의 오른쪽 아래에 있는 레버를 사용하여 부하 수준을 높이거나 낮출 수 있습니다.
6	거리/걸음수 디스플레이	거리/걸음수 디스플레이에는 운동 거리와 총 누적 걸음수가 표시됩니다. 한 디스플레이에서 다른 디스플레이로 전환하려면 선택 버튼을 사용합니다.

콘솔 조작



항목 번호	버튼 명칭	설명
A	체중 + 및 체중 -	운동 세션의 사용자 체중을 입력하려면 메인 콘솔 디스플레이에 적절한 체중이 표시될 때까지 체중 + 또는 체중 - 버튼을 누른 다음 선택 버튼을 누릅니다. 새로운 기본 사용자 체중을 설정하려면 선택 버튼을 길게 누릅니다. 참고: 사용자 체중을 입력하면 칼로리 및 MET 출력의 정확도가 높아집니다.
B	빠른 시작	기본 운동 세션을 즉시 시작하려면 빠른 시작 버튼을 누릅니다.
C	평균	평균 버튼을 누르면 분당 걸음 수, 와트 및 MET의 운동 평균이 표시됩니다.
D	재설정	재설정 버튼을 누르면 현재 운동이 지워지고 사용자가 다시 시작할 수 있습니다.
E	선택	선택 버튼에는 다음 두 가지 기능이 있습니다. 1. 사용자는 와트/MET 디스플레이에 표시되는 와트 또는 MET 중 하나를 선택하고, 거리/걸음 수 디스플레이에 표시되는 거리 또는 총 누적 걸음 수 중 하나를 선택할 수 있습니다. 활성화된 출력은 창 아래 부분에 작은 삼각형으로 표시됩니다. 2. 선택 버튼은 입력된 값(예: 페이스 파트너 프로그램 설정 중 사용자 체중 또는 분당 걸음 수)을 선택하는 데에도 사용됩니다.
F	페이스 파트너	페이스 파트너 버튼과 페이스 파트너 - 및 + 버튼은 페이스 파트너 운동 프로그램에 사용됩니다. 페이스 파트너 운동 프로그램 사용 방법에 대한 자세한 내용은 이 설명서의 프로그램 섹션을 참조하십시오.
G	(페이스 파트너) - 및 +	

프로그램

T4r 리컴버트 크로스 트레이너에는 "빠른 시작"과 "페이스 파트너"라는 두 가지 운동 프로그램이 있습니다. 이 설명서의 "운동 준비" 섹션에 따라 시트와 암을 조정한 후 "빠른 시작" 또는 "페이스 파트너" 프로그램을 선택합니다. 참고: 사용자의 체중 입력은 두 프로그램 모두에서 선택 사항입니다. 그러나 사용자 체중을 입력하면 칼로리 및 MET 출력의 정확도가 높아집니다. 사용자 체중 입력에 대한 자세한 내용은 이 설명서의 "콘솔 조작" 섹션을 참조하십시오.

빠른 시작

빠른 시작 프로그램은 사용자가 콘솔에 아무런 정보를 입력하지 않고도 바로 운동을 시작할 수 있는 기본 프로그램입니다. 빠른 시작 버튼을 누른 후 운동을 시작하고 필요에 따라 운동부하를 조정합니다. (참고: 사용자가 콘솔 버튼을 누르지 않고 운동을 시작하면 빠른 시작 프로그램이 자동으로 시작됩니다.)

페이스 파트너



이 프로그램은 메인 콘솔 창에 표시되는 페이스 파트너를 제공하여 사용자가 보다 정확하게 일정한 페이스를 유지할 수 있도록 합니다. 페이스 파트너는 랩 트랙 주위를 따라 움직이는 깜박이는 화살표로 표시됩니다. 이 프로그램의 목표는 사용자가 트랙 주위를 따라 이동하는 페이스 파트너와 일관되게 페이스를 맞추는 것입니다. 프로그램을 설정하는 동안 사용자는 원하는 분당 걸음 수 (SPM) 페이스를 선택할 수 있습니다.

프로그램 설정을 시작하려면 페이스 파트너 버튼을 누릅니다. 기본 페이스 파트너 페이스가 SPM 디스플레이에 표시됩니다. 기본 SPM 페이스를 높이거나 낮추려면 콘솔 창에 원하는 페이스가 표시될 때까지 페이스 파트너 - 또는 + 버튼을 누른 다음 선택 버튼을 눌러 프로그램 설정을 완료합니다. 운동을 시작하고 걸음 속도를 높여서 페이스 파트너와 보조를 맞출 수 있습니다. 운동 중에 - 또는 + 버튼을 사용하여 선택한 페이스를 높이거나 낮출 수 있습니다.

페이스 파트너 운동 중에 페이스 파트너 아이콘 이 메인 콘솔 창에 표시되어 페이스 파트너 프로그램이 선택되었음을 나타냅니다.

콘솔 구성 및 시스템 정보

날짜 및 시간 설정

콘솔 날짜와 시간을 설정하려면 선택과 평균 버튼을 동시에 누릅니다. (페이스 파트너)- 및 + 버튼을 사용하여 필드를 조정합니다. 선택 버튼을 사용하여 필드를 옮깁니다. 새로운 날짜와 시간을 저장하려면 선택 버튼을 길게 누릅니다.

영국식 또는 미터법 단위

체중+또는 체중- 버튼을 누릅니다. 현재 입력된 체중이 "LB" 또는 "KG" 아이콘과 함께 표시됩니다. 영국식 단위와 미터법 단위 사이에서 전환하려면 체중+ 및 체중- 버튼을 동시에 누릅니다. 변경 사항을 저장하려면 아이콘이 깜박일 때까지 선택 버튼을 길게 누릅니다.

출고 시 기본값으로 재설정

콘솔 구성을 출고 시 기본값으로 되돌리려면 화면에 아무것도 표시되지 않을 때까지 **RESET** 버튼을 길게 누릅니다.

시스템 정보 보기

T4r의 시스템 정보를 보려면 선택 버튼과 빠른 시작 버튼을 동시에 누릅니다. (페이스 파트너)- 및/또는 + 버튼을 사용하여 다음 시스템 정보 화면을 차례로 표시할 수 있습니다.

- 날짜 및 시간
- 총 사용 시간
- 페이스 파트너 프로그램의 총 사용 시간
- 총 걸음 수
- **USB** 플래시 드라이브에 대한 총 파일 쓰기 수
- 제품 일련 번호
- 소프트웨어 부트 로더 버전
- 콘솔 소프트웨어 버전

운동 데이터와 제품 데이터 내보내기

운동 요약 데이터 내보내기

운동 요약 파일을 내보내려면 콘솔 **USB** 포트에 플래시 드라이브를 삽입하고 운동이 완료되면 **RESET** 버튼을 누릅니다. **.csv** 파일이 플래시 드라이브의 루트 폴더에 저장됩니다. 콘솔에 표시된 **USB** 기호가 깜박임을 멈출 때까지 기다린 후에 콘솔에서 플래시 드라이브를 제거합니다.

T4r 제품 요약 통계 내보내기

제품 데이터 요약 파일을 내보내려면 콘솔 **USB** 포트에 플래시 드라이브를 삽입하고 선택 버튼과 채증-버튼을 동시에 누릅니다. **.txt** 파일이 플래시 드라이브의 루트 폴더에 저장됩니다. 콘솔에 표시된 **USB** 기호가 깜박임을 멈출 때까지 기다린 후에 콘솔에서 플래시 드라이브를 제거합니다.

데이터 로깅

운동을 시작할 때 콘솔 **USB** 포트에 플래시 드라이브를 삽입하면 증분 운동 데이터가 포함된 **.txt** 파일이 약 5분마다 플래시 드라이브에 저장됩니다. 참고: 운동 시작 후 5분 동안은 콘솔의 **USB** 기호가 나타나지 않습니다. 그 후에 **USB** 기호가 나타나고 데이터가 플래시 드라이브에 다운로드될 때 기호가 깜박입니다. 운동 종료 시 모든 운동 데이터가 플래시 드라이브에 제대로 다운로드되도록 하려면 운동이 완료되고 메인 콘솔 디스플레이의 운동 타이머가 정지하고 **USB** 기호가 깜박임을 멈출 때까지 콘솔에서 플래시 드라이브를 분리하지 마십시오.

예방 유지보수

예방 유지보수 간격

T4r은 유지보수가 필요 없도록 설계되었지만 **NuStep**의 사용 수명을 늘리려면 몇 가지 작업을 수행하는 것이 좋습니다. **NuStep**의 사용 시간에 따른 권장 예방 유지보수 간격을 따르십시오. 이것은 예상 간격이며 실제 사용 시간에 따라 예방 유지보수 간격을 늘리거나 줄여야 할 수 있습니다.

항 목	작 업	빈 도
암	* 청소	매주
콘솔	* 청소	매주
커버 및 프레임	* 청소	매주
시트	* 청소	매주
* 비연마성 분무 클리너와 부드러운 천을 사용하여 NuStep 을 청소하십시오.		

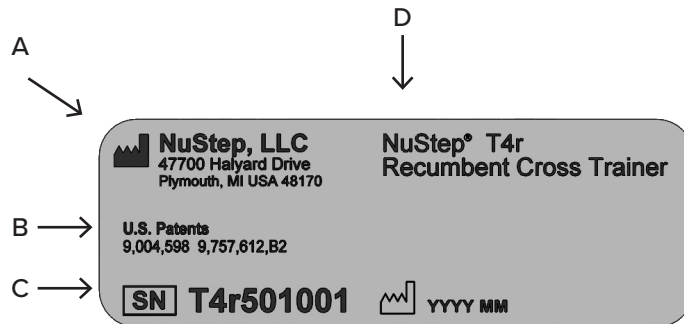
임상 환경 참고사항

임상 환경에서, 환자는 이 사용자 설명서와 치료 및 관리를 감독하는 의료 담당자가 제공하는 지침 및 안내에 따라 이 장비를 작동할 수 있습니다. 단, 환자는 임상 시설에 설치된 장비의 예방 유지보수, 수리 또는 배터리 교체를 수행해서는 안 됩니다.

T4r 일련번호 정보

제품에서의 위치:

일련번호는 메인 프레임의 뒤쪽 지지 튜브에 있습니다.

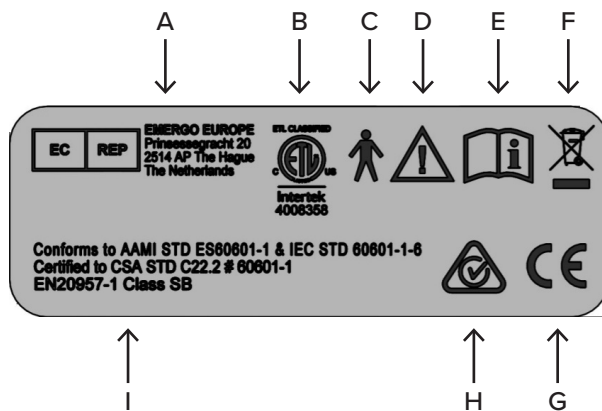


A	제조사명 및 주소
B	제품에 대한 특허 보호
C	일련번호 및 제조일자
D	제품 모델 번호 및 설명

T4r 규제 정보

제품에서의 위치:

일련번호는 메인 프레임의 뒤쪽 지지 튜브에 있습니다.



A	유럽 공인 대리점
B	국가 공인 시험소 마크
C	B형 전기안전 적용 부품
D	주의 동봉된 문서를 읽으십시오
E	사용하기 전에 사용자 설명서를 읽으십시오
F	WEEE 지침 마크
G	CE 마크
H	RCM
I	Standards

고객 서비스 및 부품 요청

1단계 - 문제를 식별합니다.

문제를 보고한 사람과 대화하여 문제를 제대로 파악합니다.

2단계 - 문제를 확인합니다.

크로스트레이너를 검사하여 문제를 해결하는 데 어떤 부품이 필요한지 판단합니다. 그림과 부품 목록은 **NuStep, LLC**. 웹 사이트 또는 고객 서비스 센터 에서 제공합니다.

3단계 - 고객 서비스에 문의합니다.

제품 전문가가 더 잘 지원할 수 있도록 일련번호와 문제에 대해 자세하게 설명합니다.

다음 이메일, 전화 또는 팩스를 통해 제품 전문가에게 문의할 수 있습니다.

이메일: **support@nustep.com**

전화: **800.322.2209** 또는
734.769.3939

웹 페이지: **NUSTEP.COM**

미국 및 캐나다 이외 지역의 고객은 해당 지역 **NuStep** 대리점에 연락하여 고객 서비스를 받을 수 있습니다.

T4r 보증

온라인으로 보증을 확인하려면 다음 웹 사이트를 방문하십시오. **NUSTEP.COM**

보증에 대해 질문이 있는 경우 고객 서비스 **800.322.2209** 또는 **support@nustep.com**으로 문의하십시오.

해외 고객의 경우 자세한 보증 정보는 해당 지역 대리점에 문의하십시오.

콘솔 배터리 교체

필요한 공구
십자 드라이버

1. 배터리 액세스 패널 고정 장치를 풀니다.



2. AA 알칼라인 배터리 4개를 교체합니다. (NiMH 충전식 배터리도 사용할 수 있습니다.)
참고: 콘솔 배터리 케이스 안의 배터리 및 극성 기호에 표시된 대로 배터리가 올바른 방향으로 설치되었는지 확인하십시오.



3. 고정 나사를 조여서 배터리 덮개를 닫습니다.
참고: 나사를 완전히 조이지 마십시오. 꼭 맞을 때까지만 조이면 됩니다.



주의

배터리를 소각하지 마십시오. 배터리가 폭발할 수 있습니다.

배터리를 열거나 절단하지 마십시오. 배터리에는 독성이 있고 피부와 눈에 해로운 전해질이 들어 있습니다.

배터리는 원래 장비에 설치된 것과 동일한 개수와 유형의 배터리로 교체하십시오.

해당 지역의 재활용 절차에 따라 배터리를 재활용하십시오.

기술 데이터

알칼라인 배터리	AA 배터리, 수량 4, (Energizer EN91) (NuStep 부품번호 41224). 참고: NuStep을 3개월 이상 사용하지 않을 경우 AA 배터리를 분리하십시오.
USB 포트	T4r 콘솔에는 데이터 전송을 위한 USB 호스트 포트가 포함되어 있습니다. 참고: USB 포트는 플래시 드라이브 전용입니다. 일부 플래시 드라이브는 T4r USB 포트와 호환되지 않을 수 있습니다.
표준	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 Class SB
와전류 저항 시스템	T4r은 선택한 운동부하 수준, 사용자 걸음 속도 및 사용자 스텝 길이에 따라 달라지는 속도 종속 와전류 저항 시스템을 갖추고 있습니다. 범위 0 ~ 800와트
걸음길이 동작	T4r은 최대 스텝 범위 22cm(8.5")의 종속적인 걸음길이 동작을 제공합니다.
와트 측정 매개변수	표시되는 와트 값은 사용자의 에너지 소모율을 나타냅니다. 이 값은 장비의 기계적 매개변수와 측정된 평균적인 운동 스타일을 기반으로 하는 알고리즘을 사용하여 실시간으로 계산됩니다. 표시되는 와트 값에 영향을 미치는 중요한 기계적 매개변수로는 장비의 움직이는 구성품의 관성, 사용자가 선택한 부하 수준 및 와전류디스크의 회전속도가 있습니다. 표시되는 와트값의 유효성 시험은 해당 값과 여러 사용자가 생성한 실제 기계적 출력 측정값을 비교하여 수행되었습니다. 표시되는 와트 값은 사용자가 보유한 생리학적 또는 해부학적 매개변수와 무관합니다.

사양

크기 및 무게

- 길이: 152cm(60")
- 너비: 69cm(27")
- 높이: 115cm(45")
- 무게: 95kg(210lbs)

사용자 신장 및 체중 제한

- 높이: 178cm(6' 6")
- 무게: 182kg(400lbs)

 **주의**

이 제품의 최대 사용자 체중 한계는 **182kg(400lbs)** 입니다.

개요

- 심혈관계및근육계의전신조절
- 팔만 사용하거나 다리만 사용하거나 둘 다 사용
- 단련 사슬 운동
- 쉽게 오르내릴 수 있는 9.5"~13.5"의 낮은 스텝 스루 높이
- 생체역학적으로올바른운동 자세
- 대측성 운동-반대쪽 다리 움직임과 연결된 팔 움직임
- 팔과다리사이의부드럽고 완전하게 연결된 움직임
- 최대22cm(8.5")의사용자조절 스텝 길이

저항 시스템

- 10단계의 운동부하 수준을 지원하는 조용하고 마찰 없는 영구 자석 와전류 시스템
- 0~800와트의 사용자 출력
- 전체 벨트 구동
- 수명이 긴 고급 베어링

프레임

- 내구성이뛰어난강철프레임
- 녹에강한분말코팅된프레임과 아연 도금 부품
- 바닥과의4점 접촉과수평 조절기로 안정성 강화
- 강력하고충격에강하며청소가 용이한 폴리스티렌 커버
- 길고편안한손잡이가있는양극 산화 알루미늄 암
- 38cm(15")의 긴 암 조정 범위
- 앞쪽핸들을잡고장비를들어 올려 뒤쪽 바퀴로 굴리거나 NuStep 운반 장치(옵션) 사용

 **주의**

T4r의 무게는 95kg(210lbs)으로 매우 무겁습니다.

부상이나 제품 손상을 방지하려면 이 제품을 옮길 때 항상 다른 사람의 도움을 받으십시오.

적절한 인양 방법을 사용하십시오.

시트 및 팔걸이

- 회전시트는360°회전가능하고 45° 단위로 잠깁니다.
- 폼패딩시트와회전해체레버는 중앙 또는 측면에 있습니다.
- 시트를부드럽게밀어서조정할 수 있습니다.

- 38cm(15")의 시트 앞/뒤 조정 범위
- 인체공학적으로설계된패딩 시트에는 부드러운 등받이가 있습니다.

디스플레이

- 편리한원버튼빠른시작및 재설정, 자동 전원 켜짐/꺼짐
- 가독성높은디스플레이에는 다음 항목이 표시됩니다.

SPM: 5~210

와트: 0~800

MET: 2~24

시간: 0:00부터 누적

걸음 수: 최대 9,999까지 걸음 수 누적

거리: Km 또는 MI

부하 수준: 10단계의 부하 수준

칼로리: 최대 999Kcal

시트 위치: 1~15

- 사용자는영국식또는미터법 측정 시스템을 선택할 수 있습니다.

- Polar® 송신기 벨트(옵션)를 사용하면 콘솔에 심박수를 표시할 수 있습니다.

- 무선 설계에는 4개의 AA 알칼라인 배터리가 필요합니다 (NiMH 충전식 배터리도 사용 가능).

- 데이터다운로드용USB포트

페달

- 페달은내구성이뛰어난성형 플라스틱으로 제작되었습니다.
- 4절 링크와 미끄럼 방지 트레드가 발을 단단하게 고정해 줍니다.

액세서리 옵션에 대한 자세한 내용은 당사 웹 사이트 nustep.com를 참조하십시오.

안전 표시

보호 유형 / 등급	분류 / 식별 / 경고	기 호
감전 보호 유형	내부 전원 장비	NA
감전 보호 등급	B형 적용 부품	
액체 유입 보호 등급	비보호	NA
공기 또는 산소와 혼합된 가연성 마취 혼합물 또는 아산화질소의 존재 시 안전 등급	부적합	NA
작동 모드	연속	NA
전자기 또는 기타 간섭 가능성에 관한 정보 및 회피에 관한 조언	NuStep® T4r 리컴버트 크로스 트레이너는 내부 기능용으로만 전자기 및 RF 에너지를 사용합니다. 그러므로 EMC 및 RF 방출이 매우 낮으며 인접 전자 기기에 간섭을 일으킬 가능성이 없습니다.	NA
IEC 60601-1-2에서 요구하는 EMC 경고 및 표	EMC 표를 참조하십시오.	NA

안전 표시

보호 유형 / 등급	분 류 / 식 별 / 경 고	기 호
수명이 다한 장비 자체의 폐기를 포함한 폐기물, 잔류물의 폐기와 관련된 모든 위험의 ID.	NuStep® T4r 리컴버트 크로스 트레이너 장비에는 특정 지역의 폐기 또는 재활용 절차의 준수가 필요할 수 있는 전자회로 조립체 및 알칼라인 배터리가 포함되어 있습니다.	
운송 및 보관 환경 조건 사양(포장 외부에도 표시되어 있음)	NuStep® T4r 리컴버트 크로스 트레이너 장비는 a) 다음 조건에서 안전하게 운송 및 보관할 수 있으며 -10°~50°C; 습도 ≤ 95%, 비응축; 20~107kPa b) 다음 조건에서 작동 가능합니다. 5°~40°C; 습도 ≤ 85%, 비응축; 60~107kPa	NA
장비 전원 공급 표시	표시가 제공되지 않습니다.	NA
장기간 배터리 보관 표시	NuStep® T4r 리컴버트 크로스 트레이너 장비를 3개월 이상 사용하지 않을 경우 배터리를 제거하십시오.	NA

EMC 표

지침 및 제조사 선언 - 전자기 방출		
NuStep 모델 T4r은 아래에 명시된 전자기 환경에서 사용하도록 설계되었습니다. NuStep 모델 T4r의 고객 또는 사용자는 해당 환경에서 기기를 사용해야 합니다. 제품에는 필수적인 성능 특징과 기능이 포함되어 있지 않습니다.		
방출 시험	적합성	전자기 환경 - 지침
RF 방출 CISPR 11	1종	NuStep 모델 T4r은 내부 기능용으로만 RF 에너지를 사용합니다. 그러므로 RF 방출이 매우 낮으며 인접 전자 기기에 간섭을 일으킬 가능성이 없습니다. NuStep 모델 T4r은 가정용 시설 및 가정용으로 사용되는 건물에 공급되는 공공 저압 전력 공급망에 직접 연결된 시설을 포함한 모든 시설에서 사용하기에 적합합니다.
RF 방출 CISPR 11	B등급	
고조파 방출 IEC 61000-3-2	해당 없음	
전압 변동/플리커 방출 IEC 61000-3-3	해당 없음	

EMC 표

표 2 - 지침 및 제조사 선언 - 모든 ME 장비 및 ME 시스템의 전자기 내성

지침 및 제조사 선언 - 전자기 내성			
NuStep 모델 T4r은 아래에 명시된 전자기 환경에서 사용하도록 설계되었습니다. NuStep 모델 T4r의 고객 또는 사용자는 해당 환경에서 기기를 사용해야 합니다.			
내성 시험	IEC 60601 시험 수준	적합 수준	전자기 환경 - 지침
정전기 방전(ESD) IEC 61000-4-2	$\pm 8\text{kV}$ 접촉 $\pm 15\text{kV}$ 공기	$\pm 6\text{kV}$ 접촉 $\pm 8\text{kV}$ 공기 (참고 1 참조)	바닥은 목재, 콘크리트 또는 도자기 타일이어야 합니다. 바닥이 합성 물질인 경우 상대 습도가 30% 이상이어야 합니다.
전기적 빠른 과도 현상/버스트 IEC 61000-4-4	전력 공급 라인에 대해 $\pm 2\text{kV}$	해당 없음	해당 없음
서지 IEC 61000-4-5	$\pm 1\text{kV}$ 차동 모드 $\pm 2\text{kV}$ 공통 모드	해당 없음	해당 없음
전원 입력 라인에 대한 전압 강하, 순간 정전 및 전압 변동 IEC 61000-4-11	0% UT; 0.5사이클 0% UT; 1사이클 70% UT; 25/30사이클 0% UT; 250/300사이클	해당 없음	해당 없음
전원 주파수 (50/60Hz) 자기장 IEC 61000-4-8	30A/m	30A/m	전원 주파수 자기장은 일반적인 상업용 또는 병원 환경의 일반적인 장소에 부합하는 수준이어야 합니다.
참고 1 더 높은 수준의 ESD는 기본적인 안전이나 필수 성능에 영향을 미치지 않습니다. (참조: 지침 및 제조사 선언 - 전자기 방출)			

표 3 - 지침 및 제조사 선언 - 생명 유지 장치가 아닌 **ME** 장비 및 **ME** 시스템의 전자기 내성

지침 및 제조사 선언 - 전자기 내성			
NuStep 모델 T4r은 아래에 명시된 전자기 환경에서 사용하도록 설계되었습니다. NuStep 모델 T4r의 고객 또는 사용자는 해당 환경에서 기기를 사용해야 합니다.			
내성 시험	IEC 60601 시험 수준	적합 수준	전자기 환경 - 지침
전도 RF IEC 61000-4-6 방사 RF IEC 61000-4-3	3Vrms 150kHz~80MHz 3V/m 80MHz~2.7GHz	해당 없음 3V/m	휴대형 및 이동식 RF 통신 기기는 NuStep 모델 T4r의 모든 부분(케이블 포함)으로부터 전송기 주파수에 해당하는 수직을 사용하여 계산된 권장 이격 거리 이상 떨어진 곳에서 사용해야 합니다. 권장 이격 거리 해당 없음 $d = 1.2\sqrt{P}$ 80MHz~800MHz $d = 2.3\sqrt{P}$ 800MHz~2.7GHz 여기서 P는 전송기 제조사에 따른 와트(W) 단위의 송신기 최대 출력 전력 정격이고 d는 미터(m) 단위의 권장 이격 거리입니다. 전자기 현장 조사에 의해 측정된 고정식 RF 송신기로부터 나오는 전자기장의 강도^a는 각 주파수 범위에서 적합 수준 미만이어야 합니다^b. 다음 기호가 표시된 장비 근처에서는 간섭이 발생할 수 있습니다. 
참고 1 80MHz 및 800MHz에서는 더 높은 주파수 범위가 적용됩니다. 참고 2 이 지침은 모든 상황에 적용되지 않을 수 있습니다. 전자기 전파는 구조물, 물체 및 사람에 의한 흡수 및 반사의 영향을 받습니다. 참고 3 이 제품은 RF 무선 통신 장비의 근접 전계 내성에 대한 IEC 60601-1-2 8.10조 표 9를 준수합니다.			
a. 라디오(셀룰러/무선) 전화기 및 육상 이동 라디오 기지국, 아마추어 무전기, AM 및 FM 라디오 방송 및 TV 방송 같은 등의 고정식 송신기에서 나오는 전자기장의 강도는 이론적으로 정확하게 예측할 수 없습니다. 고정식 RF 송신기에 의한 전자기 환경을 평가하기 위해서는 전자기 현장 조사를 고려해야 합니다. NuStep 모델 T4r을 사용하는 장소에서 측정된 전자기장 강도가 해당 RF 적합 수준을 초과하는 경우, NuStep 모델 T4r을 관찰하여 정상 작동하는지 확인해야 합니다. 비정상 성능이 관찰되는 경우, NuStep 모델 T4r의 방향이나 위치를 바꾸는 등의 추가 조치가 필요할 수 있습니다. b. 150kHz~80MHz의 주파수 범위에서 전자기장 강도가 3V/m 미만이어야 합니다.			

NuStep, LLC
47700 Halyard Drive
Plymouth, MI 48170
USA
800.322.2209
734.769.3939
NUSTEP.COM



이 설명서의 정보는 인쇄 당시의 최신 정보입니다. 지속적인 개선을 위한 당사의 노력으로 인해 사양과 내용은 예고 없이 변경될 수 있습니다. NuStep의 명시적인 서면 허가 없이 이 설명서의 어떤 부분도 어떠한 형태나 수단(전자적 또는 기계적)으로 복제하거나 전송할 수 없습니다. © Copyright 2021년 7월 NuStep.

NuStep® 및 Transforming Lives®는 NuStep, LLC의 등록 상표입니다.

설명서 PN 45517 사용자 설명서, Rev A

