

NuStep[®] T4r

Καθιστό Ελλειπτικό Μηχάνημα

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



Transforming Lives[®]

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	4
Οδηγίες ασφαλείας.....	5–6
Εγκατάσταση και τοποθέτηση	7
Επισκόπηση χαρακτηριστικών του T4r	8
T4r StrideLock®	9
Προετοιμασία για άσκηση	10–11
Λειτουργία κονσόλας	12–13
Προγράμματα	14
Διαμόρφωση κονσόλας και πληροφορίες συστήματος	15
Εξαγωγή δεδομένων προπόνησης και δεδομένων προϊόντος	16
Προληπτική συντήρηση	17
Πληροφορίες σειριακού αριθμού	18
Ρυθμιστικές πληροφορίες	18
Εξυπηρέτηση πελατών και ανταλλακτικά	19
Πληροφορίες εγγύησης	19
Αντικατάσταση μπαταριών	20
Τεχνικά στοιχεία	21
Προδιαγραφές	22
Ειδοποιήσεις ασφαλείας	23–24
Πίνακες ΗΜΣ	25–27
Συμμόρφωση US FCC και συμμόρφωση IEC/EN 55011	28

Εισαγωγή

Σας ευχαριστούμε που αγοράσατε το Καθιστό Ελλειπτικό Μηχάνημα NuStep® T4r, ένα καινοτόμο προϊόν που βοηθάει τους χρήστες να βελτιώσουν την καρδιαγγειακή και τη γενικότερη φυσική τους κατάσταση.

Τα καθιστά ελλειπτικά μηχανήματα T4r είναι κατάλληλα για φυσικοθεραπεία, καρδιοπνευμονική αποκατάσταση, αθλητιατρική και γενική γυμναστική.

Τα καθιστά ελλειπτικά μηχανήματα NuStep αποτελούν το απόλυτο σημείο αναφοράς για την εκγύμναση ολόκληρου του σώματος. Συνδυάζοντας μια φυσική καθιστή θέση με μια ομαλή κίνηση βηματισμού, το NuStep γυμνάζει όλες τις κύριες μυϊκές ομάδες, προσφέροντάς σας μια αποτελεσματική καρδιαγγειακή προπόνηση σε άνετη καθιστή θέση.

Η μοναδική σχεδίαση σάς επιτρέπει να κινείτε τα χέρια και τα πόδια σας με μια ταυτόχρονη, εξαρτώμενη, ρευστή κίνηση που προσομοιάζει στο περπάτημα, με το πρόσθετο πλεονέκτημα της προπόνησης με αντίσταση. Για την ταυτόχρονη άσκηση του άνω και του κάτω μέρους του σώματος χρησιμοποιούνται περισσότεροι μύες και καταναλώνονται περισσότερες θερμίδες.

Ως δημιουργός του καθιστού ελλειπτικού μηχανήματος, η NuStep κατέχει ηγετική θέση στην ανάπτυξη συστημάτων γυμναστικής για ολόκληρο το σώμα, τα οποία είναι ασφαλή, αποτελεσματικά και εύχρηστα. Τα προϊόντα μας χρησιμοποιούνται σε εγκαταστάσεις υγειονομικής περίθαλψης, κέντρα ευεξίας και κέντρα διαβίωσης ηλικιωμένων σε όλο τον κόσμο και εκατομμύρια χρήστες του NuStep έχουν αλλάξει τη ζωή τους μέσω της άσκησης, ακόμη κι αν δεν είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν άλλα όργανα γυμναστικής.

Σας ευχαριστούμε για την επιλογή και σας καλωσορίζουμε στο συνεχώς διευρυνόμενο δίκτυο χρηστών του NuStep.

Οδηγίες ασφαλείας

	 ΠΡΟΣΟΧΗ	 ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
Αυτό είναι το σύμβολο των ειδοποιήσεων ασφαλείας. Χρησιμοποιείται για να επιστήσει την προσοχή σε οδηγίες που αφορούν την προσωπική ασφάλεια. Διαβάζετε και τηρείτε όλα τα μηνύματα ασφαλείας μετά από αυτό το σύμβολο, ώστε να αποφύγετε πιθανό τραυματισμό ή θάνατο ως αποτέλεσμα κακής χρήσης.	Η ένδειξη ΠΡΟΣΟΧΗ υποδεικνύει μια δυνητικά επικίνδυνη κατάσταση, η οποία, αν δεν αποφευχθεί, μπορεί να οδηγήσει σε ελαφρύ ή μέτριο τραυματισμό. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως προειδοποίηση για μη ασφαλείς πρακτικές.	Η ένδειξη ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ υποδεικνύει μια δυνητικά επικίνδυνη κατάσταση, η οποία, αν δεν αποφευχθεί, θα μπορούσε να οδηγήσει σε θάνατο ή σοβαρό τραυματισμό.

 ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
Μην τροποποιείτε αυτόν τον εξοπλισμό χωρίς εξουσιοδότηση από τον κατασκευαστή. Χρησιμοποιήστε τον εξοπλισμό μόνο για την προβλεπόμενη χρήση του, όπως αυτή περιγράφεται στο παρόν εγχειρίδιο. Μην χρησιμοποιείτε εξαρτήματα που δεν συνιστώνται από τον κατασκευαστή. Κρατήστε το προϊόν μακριά από θερμότητα, σπινθήρες, γυμνές φλόγες και θερμές επιφάνειες. Ποτέ μην ρίχνετε ή εισάγετε αντικείμενα σε οποιοδήποτε άνοιγμα. Να μην χρησιμοποιείται σε εξωτερικό χώρο. Τυχόν λανθασμένη ή υπερβολική προπόνηση μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμούς. Τα συστήματα παρακολούθησης του καρδιακού ρυθμού ενδέχεται να είναι ανακριβή. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Αν αισθανθείτε λιποθυμία, σταματήστε αμέσως την άσκηση. Η χρήση αυτού του εξοπλισμού δίπλα ή πάνω από άλλο εξοπλισμό πρέπει να αποφεύγεται, καθώς μπορεί να οδηγήσει σε μη ενδεδειγμένη λειτουργία. Ο φορητός εξοπλισμός επικοινωνιών ραδιοσυχνοτήτων (RF) (συμπεριλαμβανομένων περιφερειακών συσκευών, όπως καλώδια κεραίας και εξωτερικές κεραίες) δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε απόσταση μικρότερη των 30 cm (12 ίντσες) από οποιοδήποτε τμήμα του προϊόντος, συμπεριλαμβανομένων των καλωδίων. Διαφορετικά, μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά η απόδοση αυτού του εξοπλισμού.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.

Αν έχετε κάποια αναπηρία ή ιατρική πάθηση, απαιτείται επίβλεψη.

Σταματήστε την άσκηση, αν αισθανθείτε λιποθυμία ή ζάλη κατά τη χρήση του προϊόντος και ζητήστε ιατρική βοήθεια ή συμβουλή.

Χρησιμοποιήστε το προϊόν μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας, αν έχετε καρδιακή νόσο, υπέρταση, διαβήτη, αναπνευστική νόσο, οποιοδήποτε άλλο ιατρικό πρόβλημα ή αν είστε έγκυος.

Άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή γνωστικές ικανότητες -ή με έλλειψη εμπειρίας και γνώσεων σχετικά με το προϊόν- μπορούν να χρησιμοποιούν αυτό το προϊόν υπό την προϋπόθεση ότι επιβλέπονται από άτομο υπεύθυνο για την ασφάλειά τους.

Διαβάστε το παρόν εγχειρίδιο, πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν, και φυλάξτε το για μελλοντική αναφορά.

Φοράτε πάντα παπούτσια και κατάλληλο ρουχισμό, όταν ασκείστε.

Μην αγγίζετε ή κρατάτε το προϊόν με μη ανέπαφο δέρμα.

Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν, αν φαίνεται να έχει υποστεί ζημιά ή να μην είναι λειτουργικό. Εξετάζετε τακτικά το προϊόν για ζημιές και φθορές. Διασφαλίστε ότι τα εξαρτήματα που έχουν υποστεί ζημιά αντικαθίστανται αμέσως από ειδικευμένους τεχνικούς σέρβις.

Μην εκτελείτε εργασίες συντήρησης ή επισκευής στο προϊόν, όσο βρίσκεται σε λειτουργία. Οι δραστηριότητες συντήρησης πρέπει να εκτελούνται από εξειδικευμένο προσωπικό σέρβις.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Βεβαιωθείτε ότι η θέση του καθίσματος και η θέση του άνω βραχίονα έχουν ρυθμιστεί σωστά για εσάς.

Μην εκτείνετε υπερβολικά τα χέρια σας κατά τη χρήση του προϊόντος.

Μην αφήνετε τα παιδιά να χρησιμοποιούν το προϊόν.

Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν παρουσία παιδιών ή/και κατοικίδιων ζώων.

Κρατήστε τα παιδιά κάτω των 13 ετών μακριά από το μηχάνημα.

Οι ενδείξεις καρδιακού ρυθμού, Watt, MET και θερμίδων δεν είναι κατάλληλες για χρήση σε εφαρμογές, όπου η υγεία και η ασφάλεια του ασθενούς εξαρτάται από την ακρίβεια αυτών των παραμέτρων.

Το μέγιστο βάρος χρήστη για αυτό το προϊόν είναι 182 kg (400 lb).

Μην σηκώνετε μόνοι σας το προϊόν. Το T4r είναι πολύ βαρύ, ζυγίζει 95 kg (210 lb).

Για να αποφύγετε τραυματισμούς ή ζημιές στο προϊόν, ζητάτε πάντα βοήθεια για να το μετακινήσετε. Χρησιμοποιήστε τις κατάλληλες τεχνικές ανύψωσης.

Για να αποφύγετε τραυματισμούς, μην εισαγάγετε τα χέρια σας στα ανοίγματα του καλύμματος.

Για την ασφαλή λειτουργία αυτού του προϊόντος, τοποθετήστε το σε επίπεδη, σταθερή επιφάνεια. Ρυθμίστε τα πόδια του πήχη επιπέδωσης, όπως απαιτείται.

ΦΥΛΑΞΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ.

Εγκατάσταση και τοποθέτηση

Αποσυσκευάστε προσεκτικά το NuStep από το κουτί αποστολής και μεταφέρετε το προϊόν στη θέση εγκατάστασης.

Για τα καθιστά ελλειπτικά μηχανήματα που αποστέλλονται σε συσκευασία χαμηλού προφίλ, επανατοποθετήστε και ολοκληρώστε την εγκατάσταση του σωλήνα ηλεκτρονικών σύμφωνα με τις παρεχόμενες οδηγίες συναρμολόγησης.

Για να βεβαιωθείτε για την ασφαλή και αποτελεσματική λειτουργία του NuStep, τοποθετήστε το σε επίπεδη, σταθερή επιφάνεια. Ρυθμίστε τα πόδια του πήχη επιπέδωσης, όπως απαιτείται.

Για πρόσθετη σταθερότητα και προστασία του δαπέδου, τοποθετήστε το καθιστό ελλειπτικό μηχανήμα πάνω σε τάπητα δαπέδου για όργανα γυμναστικής παρόμοιο με τον τάπητα δαπέδου που πωλείται από τη NuStep, LLC



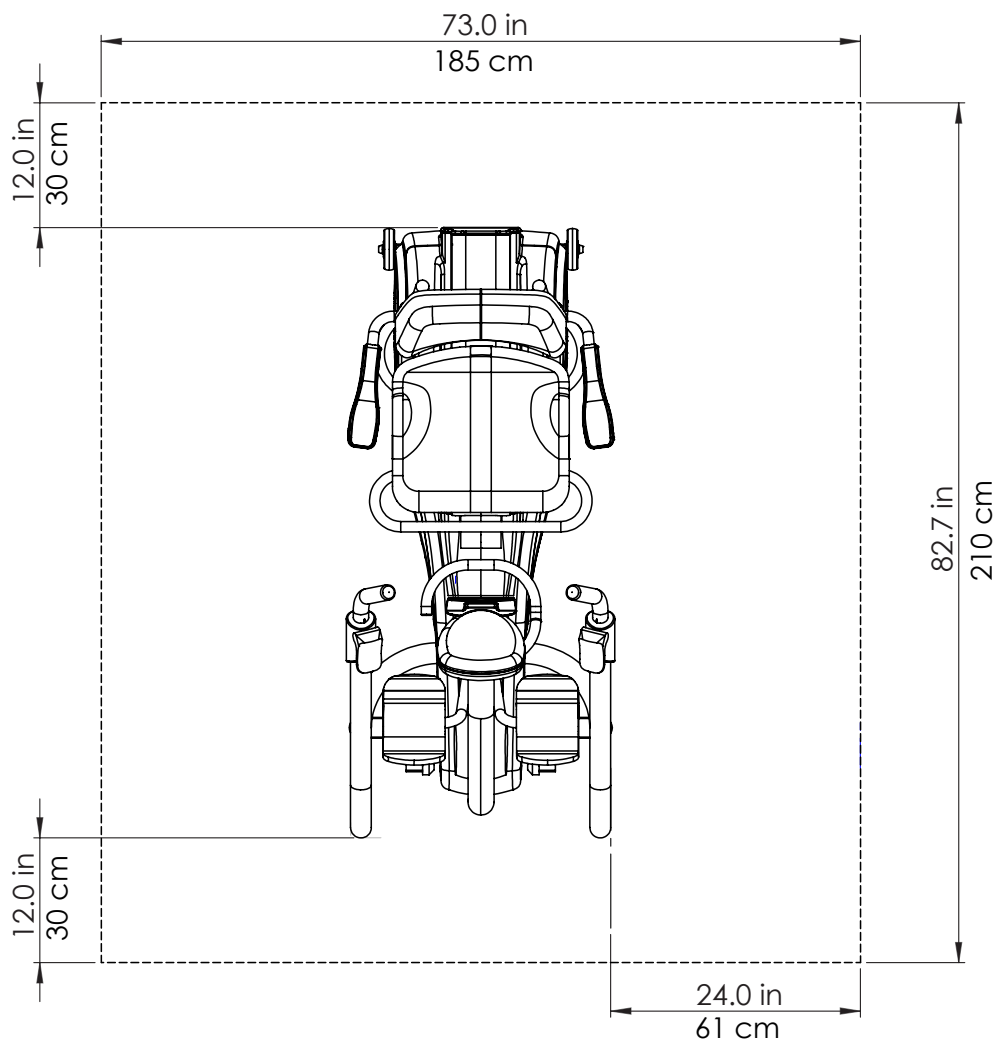
ΠΡΟΣΟΧΗ

Το T4r είναι πολύ βαρύ, ζυγίζει 95 kg (210 lb).

Για να αποφύγετε τραυματισμούς ή ζημιές στο προϊόν, ζητάτε πάντα βοήθεια για να το μετακινήσετε.

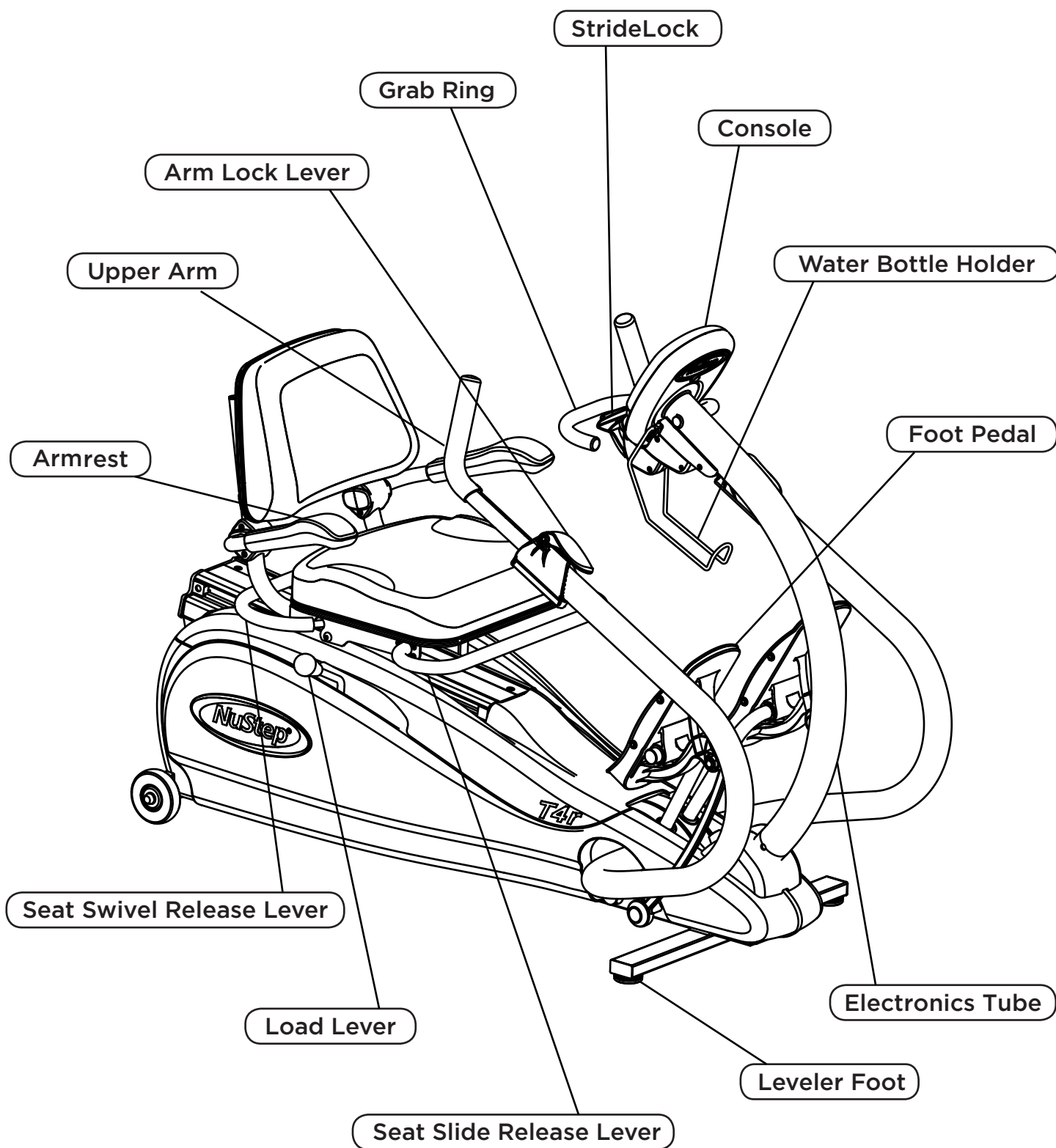
Χρησιμοποιήστε την κατάλληλη τεχνική ανύψωσης.

Ο ελάχιστος απαιτούμενος ελεύθερος χώρος γύρω από τον εξοπλισμό είναι 61 cm (24 ίντσες) για τις πλαϊνές πλευρές και 30 cm (12 ίντσες) για το μπροστινό και το πίσω μέρος. Πρόσθετος ελεύθερος χώρος απαιτείται για την πρόσβαση αναπηρικών αμαξιδίων.



Επισκόπηση χαρακτηριστικών του T4r

* Τα χαρακτηριστικά διαφέρουν ανάλογα με το μοντέλο και τον προαιρετικό εξοπλισμό.



T4r StrideLock®

Η λειτουργία NuStep StrideLock επιτρέπει στους χρήστες να κλειδώνουν τους βραχίονες και τα πεντάλ του T4r. Το κλείδωμα των βραχιόνων και των πεντάλ σταθεροποιεί το προϊόν, βοηθώντας τους χρήστες να ανεβαίνουν και να κατεβαίνουν ευκολότερα. Το κλείδωμα των βραχιόνων και των πεντάλ διευκολύνει επίσης τη ρύθμιση του καθίσματος και των άνω βραχιόνων. Η χρήση του StrideLock συνιστάται, όταν τοποθετούνται προαιρετικά προσαρμοζόμενα εξαρτήματα, όπως το σύστημα ασφάλισης πελμάτων και ο σταθεροποιητής ποδιών. (Για πληροφορίες σχετικά με τα προαιρετικά εξαρτήματα, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας, nustep.com). Για να χρησιμοποιήσετε το StrideLock, ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες.

1. Τοποθετήστε τους βραχίονες και τα πεντάλ στην επιθυμητή θέση σπρώχνοντας ή τραβώντας μία από τις λαβές των άνω βραχιόνων.



2. Για να κλειδώσετε τους βραχίονες και τα πεντάλ, πιέστε προς τα κάτω τον μοχλό StrideLock. Βεβαιωθείτε ότι το κλείδωμα είναι ενεργοποιημένο, πιέζοντας ή τραβώντας τη λαβή του άνω βραχίονα.



3. Για να ξεκλειδώσετε τους βραχίονες και τα πεντάλ, πιέστε ξανά τον μοχλό StrideLock προς τα κάτω.



Σημείωση: Μην επιχειρήσετε να κλειδώσετε το StrideLock, ενώ οι βραχίονες και τα πεντάλ βρίσκονται σε κίνηση.

Προετοιμασία για άσκηση



Ρύθμιση περιστρεφόμενου καθίσματος

Το κάθισμα περιστρέφεται κατά 360° και κλειδώνει σε προκαθορισμένες θέσεις ανά 45°. Έτσι προσφέρονται στους χρήστες οκτώ βολικές θέσεις πρόσβασης που διευκολύνουν την εύκολη μετάβαση στην καθιστή θέση. Για να περιστρέψετε το κάθισμα, σηκώστε τον μοχλό απελευθέρωσης περιστροφής ακριβώς κάτω από τις πίσω γωνίες του καθίσματος. Περιστρέψτε το κάθισμα αριστερά ή δεξιά, μέχρι να ασφαλίσει στην επιθυμητή θέση. Για να επιστρέψετε στην αρχική θέση που κοιτάζει προς τα εμπρός, σηκώστε ξανά τον μοχλό απελευθέρωσης. Τα υποβραχίονια σηκώνονται και κατεβαίνουν ώστε να επιτρέπουν την ευκολότερη πρόσβαση στο NuStep.

Σημείωση: Το κάθισμα μπορεί να ρυθμιστεί εμπρός-πίσω, όπως περιγράφεται στην επόμενη ενότητα, μόνο αν είναι κλειδωμένο στη θέση που κοιτάζει προς τα εμπρός.



Ρύθμιση καθίσματος

Η θέση του καθίσματος μπορεί να ρυθμιστεί εμπρός-πίσω σηκώνοντας τον μοχλό απελευθέρωσης καθίσματος, που βρίσκεται ακριβώς κάτω από τις μπροστινές γωνίες του καθίσματος. Έχοντας και τα δύο πέλματα στα πεντάλ, σπρώξτε το ένα πεντάλ προς τα εμπρός μέχρι το τέρμα του ορίου εύρους πεντάλ. Σηκώστε τον μοχλό απελευθέρωσης καθίσματος και σύρετε το κάθισμα προς τα εμπρός ή προς τα πίσω, μέχρι το τεντωμένο πόδι σας να έχει μια ελαφριά κάμψη στο γόνατο. (Αποφύγετε την υπερβολική έκταση των ποδιών σας ή/και το κλείδωμα των γονάτων σας κατά τη διάρκεια της άσκησης.)

Αυτή η θέση επιτρέπει στα πόδια σας να είναι ελαφρώς λυγισμένα κατά τη διάρκεια της άσκησης. Αποφύγετε την υπερβολική έκταση και την υπερβολική πρόσκρουση στον προφυλακτήρα του πεντάλ. Δοκιμάστε την κίνηση για να βεβαιωθείτε ότι η θέση σας επιτρέπει να κινείστε άνετα κατά την άσκηση. Αν όχι, σύρετε το κάθισμα προς τα εμπρός ή προς τα πίσω κατά μία εγκοπή, μέχρι να το αισθανθείτε άνετα. Ο αριθμός της θέσης καθίσματος εμφανίζεται στην κονσόλα κατά τη ρύθμιση του καθίσματος.



Ρύθμιση βραχίονα

Για να ρυθμίσετε το μήκος του άνω βραχίονα, σηκώστε τον πράσινο μοχλό απελευθέρωσης στον βραχίονα. Ρυθμίστε το μήκος του άνω βραχίονα, μέχρι ο αγκώνας σας να είναι ελαφρώς λυγισμένος στο εκτεταμένο σημείο της διαδρομής του χεριού. (Για πολλούς χρήστες, ο αριθμός της θέσης βραχίονα είναι ίδιος με τον αριθμό της θέσης του καθίσματος.) Πιέστε τον πράσινο μοχλό απελευθέρωσης προς τα κάτω για να κλειδώσετε τον άνω βραχίονα.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Πριν από την άσκηση, βεβαιωθείτε ότι η θέση του καθίσματος και του βραχίονα έχουν ρυθμιστεί σωστά.

Μην εκτείνετε υπερβολικά τα χέρια ή τα πόδια σας.

Προετοιμασία για άσκηση



Ρύθμιση φορτίου

Ο μοχλός ρύθμισης φορτίου βρίσκεται στη δεξιά πλευρά του NuStep. Για να αυξήσετε το φορτίο, σπρώξτε τον μοχλό προς τα εμπρός. Για να το μειώσετε, τραβήξτε τον μοχλό προς τα πίσω. Οι 10 διαφορετικές ρυθμίσεις φορτίου εμφανίζονται στην οθόνη. Το φορτίο εξαρτάται από την ταχύτητα, που σημαίνει ότι όσο πιο γρήγορα βηματίζετε, τόσο αυξάνεται η αντίσταση.



Μήκος βήματος

Το NuStep σας επιτρέπει να καθορίσετε το επιθυμητό εύρος κίνησης. Το μέγιστο μήκος βήματος είναι περίπου 22 εκατοστά (8,5 ίντσες). Για μικρότερο εύρος κίνησης, απλά κάντε μικρότερα βήματα.

Θέση πέλματος

Η λειτουργία βηματισμού του NuStep πρακτικά γυμνάζει όλους τους μύες των ποδιών. Αντί να σπρώχνετε με ολόκληρο το πέλμα σας, κίνηση με την οποία γυμνάζετε τους τετρακέφαλους και τους οπίσθιους μηριαίους μύες, σπρώξτε με τα μετατάρσια για να γυμνάσετε τους μύες της γάμπας.

**ΠΡΟΣΟΧΗ**

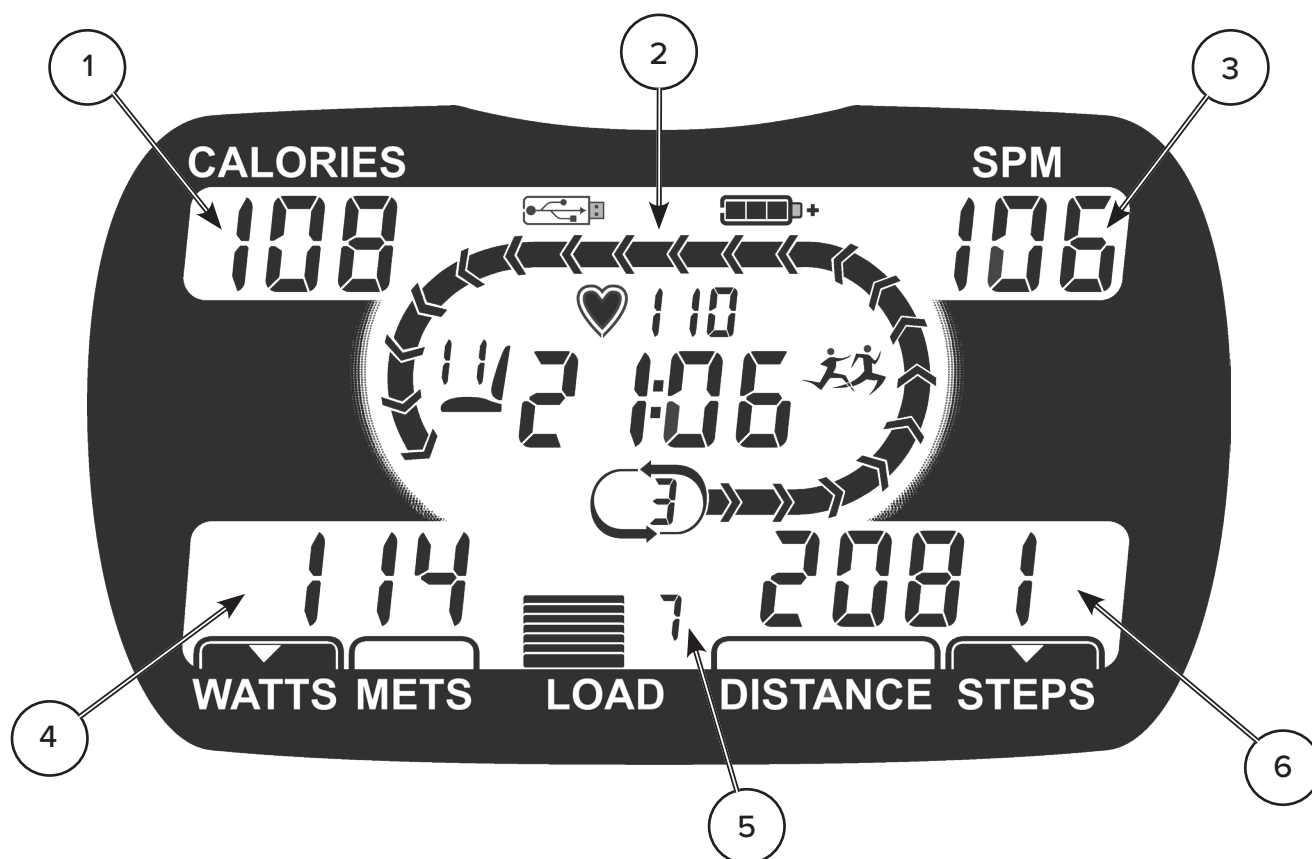
Το προϊόν αυτό διαθέτει βραχίονες και πεντάλ που κινούνται κατά τη λειτουργία.

Για να αποφύγετε τραυματισμούς λόγω επαφής με αυτά τα κινούμενα μέρη, να είστε προσεκτικοί όταν κάνετε ρυθμίσεις κατά τη λειτουργία.



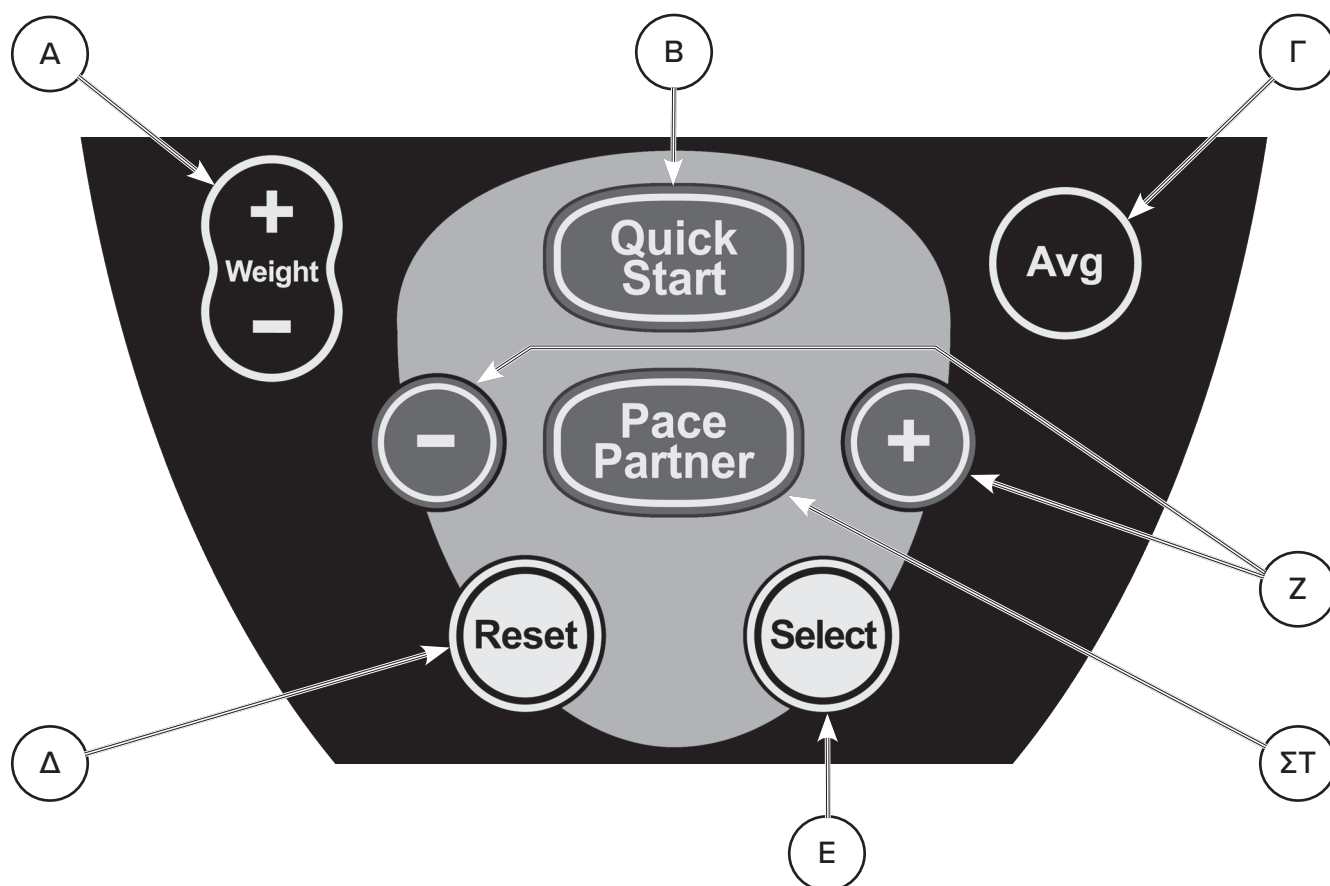
Όπως φαίνεται παραπάνω, το χέρι και το πόδι σας θα πρέπει να είναι ελαφρώς λυγισμένα στο πλήρως εκτεταμένο σημείο της διαδρομής.

Λειτουργία κονσόλας



Αριθμός στοιχείου	Όνομα	Περιγραφή
1	ΕΝΔΕΙΞΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ	Η ποσότητα των θερμίδων που καταναλώθηκαν κατά τη διάρκεια της προπόνησης εμφανίζεται στην ΕΝΔΕΙΞΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ.
2	ΚΥΡΙΑ ΕΝΔΕΙΞΗ ΚΟΝΣΟΛΑΣ	Στην ΚΥΡΙΑ ΕΝΔΕΙΞΗ ΚΟΝΣΟΛΑΣ εμφανίζονται οι παρακάτω λειτουργίες: • Διάρκεια προπόνησης (λεπτά και δευτερόλεπτα) • Στάθμη φόρτισης της μπαταρίας (μόνο κατά την ενεργοποίηση της κονσόλας) • Θέση καθίσματος • Καρδιακός ρυθμός (για τη λειτουργία ένδειξης καρδιακού ρυθμού πρέπει να φορεθεί κωδικοποιημένη ζώνη πομπού Polar) • Πρόσδος γύρου (το μήκος της διαδρομής είναι 400 μέτρα [ένα τέταρτο του μιλίου]) • Μετρητής γύρων • Το εικονίδιο του παρτενέρ προπόνησης εμφανίζεται, αν έχει επιλεγεί προπόνηση με παρτενέρ προπόνησης • Το εικονίδιο USB εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της λήψης δεδομένων σε μονάδα flash
3	ΕΝΔΕΙΞΗ ΒΑΛ (ΒΗΜΑΤΑ ΑΝΑ ΛΕΠΤΟ)	Ο ρυθμός βηματισμού εμφανίζεται στην ΕΝΔΕΙΞΗ ΒΑΛ.
4	ΕΝΔΕΙΞΗ WATT/MET	Τα Watt ή MET προβάλλονται στην ΕΝΔΕΙΞΗ WATT/MET και υποδηλώνουν την ένταση της άσκησης. Χρησιμοποιήστε το κουμπί ΕΠΙΛΟΓΗ για να μεταβείτε από τη μία ένδειξη στην άλλη. Τα Watt υποδεικνύουν την ποσότητα ενέργειας που δαπανάται για τη διατήρηση της έντασης της προπόνησης. Τα MET (συντομογραφία για τα μεταβολικά ισοδύναμα) είναι μια μονάδα μέτρησης για την έκφραση του ενεργειακού κόστους της σωματικής δραστηριότητας. Το επίπεδο MET σε ακινησία είναι περίπου 1 MET. Τα εμφανιζόμενα MET θα αυξάνονται, όσο αυξάνεται η ένταση της άσκησης του χρήστη.
5	ΕΝΔΕΙΞΗ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΦΟΡΤΙΟΥ	Το επίπεδο φορτίου (1 - 10) εμφανίζεται στην ΕΝΔΕΙΞΗ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΦΟΡΤΙΟΥ. Χρησιμοποιήστε τον μοχλό κάτω από τη δεξιά πλευρά του καθίσματος για να αυξήσετε ή να μειώσετε το επίπεδο φορτίου.
6	ΕΝΔΕΙΞΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ/ΒΗΜΑΤΩΝ	Η απόσταση άσκησης και τα συνολικά βήματα εμφανίζονται στην ΕΝΔΕΙΞΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ/ΒΗΜΑΤΩΝ. Χρησιμοποιήστε το κουμπί ΕΠΙΛΟΓΗ για να μεταβείτε από τη μία ένδειξη στην άλλη.

Λειτουργία κονσόλας



Αριθμός στοιχείου	Όνομα κουμπιού	Περιγραφή
A	ΒΑΡΟΣ + και ΒΑΡΟΣ -	Για να εισαγάγετε το βάρος του χρήστη για την περίοδο άσκησης, πατήστε (ή πατήστε και κρατήστε πατημένο) τα κουμπιά ΒΑΡΟΣ + ή ΒΑΡΟΣ - μέχρι να εμφανιστεί το κατάλληλο βάρος στην κύρια ένδειξη κονσόλας και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί ΕΠΙΛΟΓΗ. Πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί ΕΠΙΛΟΓΗ για να ορίσετε ένα νέο προεπιλεγμένο βάρος χρήστη. Σημείωση: Η εισαγωγή του βάρους του χρήστη αυξάνει την ακρίβεια του υπολογισμού θερμίδων και MET.
B	ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ	Πατήστε το κουμπί ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ για να ξεκινήσετε αμέσως μια βασική περίοδο άσκησης.
Γ	ΜΟ	Πατήστε το κουμπί ΜΟ για να εμφανίσετε τους μέσους όρους προπόνησης για βήματα ανά λεπτό, Watt και MET.
Δ	ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ	Πατώντας το κουμπί ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ διαγράφεται η τρέχουσα προπόνηση και ο χρήστης μπορεί να ξεκινήσει ξανά.
E	ΕΠΙΛΟΓΗ	Το κουμπί ΕΠΙΛΟΓΗ έχει δύο λειτουργίες. 1. Επιτρέπει στον χρήστη να επιλέξει Watt ή MET για προβολή στην ΕΝΔΕΙΞΗ WATT/MET και να επιλέξει απόσταση ή συνολικά βήματα στην ΕΝΔΕΙΞΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ/ΒΗΜΑΤΑ. Οι εμφανιζόμενες τιμές εξόδου υποδεικνύονται με ένα μικρό τρίγωνο στο κάτω τμήμα του παραθύρου. 2. Το κουμπί ΕΠΙΛΟΓΗ χρησιμοποιείται επίσης για την αποδοχή της εισαγωγής μιας παραμέτρου (π.χ. βάρος χρήστη ή βήματα ανά λεπτό κατά τη ρύθμιση του προγράμματος παρτενέρ προπόνησης)
ΣΤ	ΠΑΡΤΕΝΕΡ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	Το κουμπί παρτενέρ προπόνησης και τα κουμπιά παρτενέρ προπόνησης - και + χρησιμοποιούνται για το πρόγραμμα άσκησης με παρτενέρ προπόνησης. Ανατρέξτε στην ενότητα προγραμμάτων του παρόντος εγχειριδίου για λεπτομέρειες σχετικά με τη χρήση του προγράμματος άσκησης με παρτενέρ προπόνησης.
Z	(ΠΑΡΤΕΝΕΡ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ) - ΚΑΙ +	

Προγράμματα

Το καθιστό ελλειπτικό μηχάνημα T4r διαθέτει δύο προγράμματα άσκησης, τα προγράμματα "Γρήγορη εκκίνηση" και "Παρτενέρ προπόνησης". Αφού ρυθμίσετε το κάθισμα και τους άνω βραχίονες σύμφωνα με την ενότητα "Προετοιμασία για άσκηση" του παρόντος εγχειριδίου, επιλέξτε το πρόγραμμα "Γρήγορη εκκίνηση" ή το πρόγραμμα "Παρτενέρ προπόνησης". Σημείωση: Η εισαγωγή βάρους χρήστη είναι προαιρετική και για τα δύο προγράμματα. Ωστόσο, η εισαγωγή του βάρους του χρήστη αυξάνει την ακρίβεια του υπολογισμού θερμίδων και MET. Ανατρέξτε στην ενότητα "Λειτουργία κονσόλας" του παρόντος εγχειριδίου για πληροφορίες σχετικά με την εισαγωγή του βάρους χρήστη.

Γρήγορη εκκίνηση

Το πρόγραμμα "Γρήγορη εκκίνηση" είναι ένα βασικό πρόγραμμα που επιτρέπει στους χρήστες να ξεκινήσουν αμέσως την άσκηση χωρίς να εισαγάγουν καμία πληροφορία στην κονσόλα. Αφού πατήσετε το κουμπί ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ, ξεκινήστε τον βηματισμό και ρυθμίστε το φορτίο ανάλογα με τις ανάγκες σας. (Σημείωση: Αν ο χρήστης ξεκινήσει τον βηματισμό χωρίς να πατήσει κανένα κουμπί της κονσόλας, το πρόγραμμα ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ θα ξεκινήσει αυτόματα.)

Παρτενέρ προπόνησης



Αυτό το πρόγραμμα επιτρέπει στους χρήστες να διατηρούν με μεγαλύτερη ακρίβεια έναν σταθερό ρυθμό, παρέχοντας έναν παρτενέρ προπόνησης που εμφανίζεται στο κύριο παράθυρο της κονσόλας. Ο παρτενέρ προπόνησης αναπαριστάται από βέλη που αναβοσβήνουν κινούμενα κατά μήκος της διαδρομής. Ο στόχος του προγράμματος είναι οι χρήστες να ακολουθούν σταθερά τον ρυθμό του παρτενέρ προπόνησης, καθώς αυτός κινείται στη διαδρομή. Κατά τη ρύθμιση του προγράμματος, οι χρήστες μπορούν να επιλέξουν τον προτιμώμενο ρυθμό μέσω της επιλογής "Βήματα ανά λεπτό" (ΒΑΛ).

Πατήστε το κουμπί ΠΑΡΤΕΝΕΡ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ για να ξεκινήσετε τη ρύθμιση του προγράμματος. Ο προεπιλεγμένος ρυθμός του παρτενέρ θα εμφανιστεί στην ένδειξη ΒΑΛ. Για να αυξήσετε ή να μειώσετε τον προεπιλεγμένο ρυθμό ΒΑΛ, πατήστε τα κουμπιά παρτενέρ προπόνησης - ή + μέχρι να εμφανιστεί ο επιθυμητός ρυθμός στο παράθυρο της κονσόλας και, στη συνέχεια, πατήστε το κουμπί ΕΠΙΛΟΓΗ για να ολοκληρώσετε τη ρύθμιση του προγράμματος. Ξεκινήστε να βηματίζετε και αυξήστε την ταχύτητα βηματισμού, ώστε να μπορείτε να συμβαδίζετε με τον παρτενέρ σας. Κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας, μπορείτε να αυξήσετε ή να μειώσετε τον επιλεγμένο ρυθμό χρησιμοποιώντας τα κουμπιά - ή +.

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης με ΠΑΡΤΕΝΕΡ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ, το εικονίδιο ΠΑΡΤΕΝΕΡ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ  θα εμφανιστεί στο κύριο παράθυρο της κονσόλας υποδεικνύοντας ότι είναι επιλεγμένο ένα πρόγραμμα ΠΑΡΤΕΝΕΡ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.

Διαμόρφωση κονσόλας και πληροφορίες συστήματος

Ρύθμιση ημερομηνίας και ώρας

Για να ρυθμίσετε την ημερομηνία και την ώρα κονσόλας, πατήστε ταυτόχρονα τα κουμπιά ΕΠΙΛΟΓΗ και ΜΟ. Ρυθμίστε τα πεδία χρησιμοποιώντας τα κουμπιά (ΠΑΡΤΕΝΕΡ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ) - και +. Χρησιμοποιήστε το κουμπί ΕΠΙΛΟΓΗ για να περιηγηθείτε στα πεδία. Πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί ΕΠΙΛΟΓΗ για να αποθηκεύσετε τη νέα ημερομηνία και ώρα.

Αγγλικές και διεθνείς μονάδες μέτρησης

Πατήστε το κουμπί ΒΑΡΟΣ + ή ΒΑΡΟΣ -. Το ρυθμισμένο βάρος θα εμφανιστεί μαζί με το εικονίδιο "LB" ή "KG". Πατήστε ταυτόχρονα τα κουμπιά ΒΑΡΟΣ + και ΒΑΡΟΣ - για εναλλαγή μεταξύ αγγλικών και διεθνών μονάδων μέτρησης. Για να αποθηκεύσετε την αλλαγή, πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί ΕΠΙΛΟΓΗ μέχρι να αναβοσβήσει το εικονίδιο.

Επαναφορά στις εργοστασιακές ρυθμίσεις

Για να επαναφέρετε τη διαμόρφωση της κονσόλας στις εργοστασιακές ρυθμίσεις, πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ, μέχρι να εμφανιστεί κενή οθόνη.

Προβολή πληροφοριών συστήματος

Για να προβάλετε πληροφορίες συστήματος για το T4r, πατήστε ταυτόχρονα τα κουμπιά ΕΠΙΛΟΓΗ και ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ. Χρησιμοποιώντας τα κουμπιά (ΠΑΡΤΕΝΕΡ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ) - ή/και +, μπορείτε να μεταβείτε στις ακόλουθες οθόνες πληροφοριών συστήματος:

- Ημερομηνία και ώρα
- Συνολικές ώρες χρήσης
- Συνολικές ώρες χρήσης του προγράμματος παρτενέρ προπόνησης
- Συνολικός αριθμός εκτελεσμένων βημάτων
- Συνολικός αριθμός εγγραφών αρχείων στη μονάδα flash USB
- Σειριακός αριθμός προϊόντος
- Έκδοση προγράμματος φόρτωσης εκκίνησης λογισμικού
- Έκδοση λογισμικού κονσόλας

Εξαγωγή δεδομένων προπόνησης και δεδομένων προϊόντος

Εξαγωγή συνοπτικών δεδομένων προπόνησης

Για να εξαγάγετε ένα αρχείο σύνοψης προπόνησης, τοποθετήστε τη μονάδα flash στη θύρα USB της κονσόλας και μετά την ολοκλήρωση της προπόνησης, πατήστε το κουμπί ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ. Ένα αρχείο .csv θα αποθηκευτεί στη ρίζα της μονάδας flash. Περιμένετε να σταματήσει να αναβοσβήνει το εμφανιζόμενο σύμβολο USB για να αφαιρέσετε τη μονάδα flash από την κονσόλα.

Εξαγωγή συνοπτικών στατιστικών στοιχείων προϊόντος T4r

Για να εξαγάγετε ένα αρχείο σύνοψης δεδομένων προϊόντος, τοποθετήστε τη μονάδα flash στη θύρα USB της κονσόλας και πατήστε ταυτόχρονα τα κουμπιά ΕΠΙΛΟΓΗ και ΒΑΡΟΣ -. Ένα αρχείο .txt θα αποθηκευτεί στη ρίζα της μονάδας flash. Περιμένετε να σταματήσει να αναβοσβήνει το εμφανιζόμενο σύμβολο USB για να αφαιρέσετε τη μονάδα flash από την κονσόλα.

Καταγραφή δεδομένων

Αν εισαχθεί μια μονάδα flash στη θύρα USB της κονσόλας στην αρχή μιας προπόνησης, ένα αρχείο .txt με τμηματικά δεδομένα προπόνησης θα αποθηκεύεται στη μονάδα flash περίπου κάθε πέντε λεπτά. Σημείωση: Το σύμβολο USB στην κονσόλα δεν θα εμφανιστεί κατά τη διάρκεια των πρώτων πέντε λεπτών της προπόνησης. Στη συνέχεια, το σύμβολο USB θα εμφανιστεί και θα αναβοσβήνει, όταν γίνεται λήψη δεδομένων στη μονάδα flash. Για να διασφαλίσετε ότι όλα τα δεδομένα προπόνησης έχουν ληφθεί σωστά στη μονάδα flash στο τέλος της προπόνησής σας, μην αφαιρέσετε τη μονάδα flash από την κονσόλα μέχρι να ολοκληρωθεί η προπόνησή σας, να σταματήσει το χρονόμετρο προπόνησης στην κύρια ένδειξη της κονσόλας και να σταματήσει να αναβοσβήνει το σύμβολο USB.

Προληπτική συντήρηση

Διαστήματα προληπτικής συντήρησης

Παρόλο που το T4r έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να μην χρειάζεται συντήρηση, συνιστώνται μερικές εργασίες για να αυξηθεί η ωφέλιμη διάρκεια ζωής του NuStep. Τηρείτε τα συνιστώμενα διαστήματα προληπτικής συντήρησης ανάλογα με τον βαθμό της χρήσης στην οποία υπόκειται το NuStep. Αυτά τα διαστήματα έχουν οριστεί κατ' εκτίμηση και ενδέχεται να χρειαστεί να αυξήσετε ή να μειώσετε το χρονικό διάστημα μεταξύ των προληπτικών συντηρήσεων ανάλογα με την πραγματική χρήση.

ΣΤΟΙΧΕΙΟ	ΕΡΓΑΣΙΑ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ
Βραχίονας	* Καθαρισμός	Εβδομαδιαία
Κονσόλα	* Καθαρισμός	Εβδομαδιαία
Καλύμματα και σκελετός	* Καθαρισμός	Εβδομαδιαία
Κάθισμα	* Καθαρισμός	Εβδομαδιαία
* Χρησιμοποιήστε μη διαβρωτικό καθαριστικό σπρέι και μαλακό πανί για να καθαρίσετε το NuStep.		

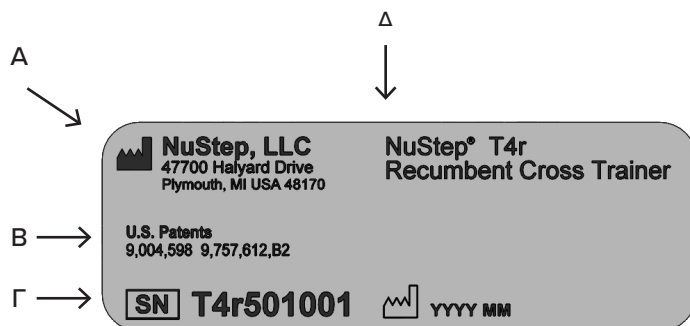
Σημείωση για κλινικές εγκαταστάσεις

Σε κλινικές εγκαταστάσεις, οι ασθενείς μπορούν να χειρίζονται αυτόν τον εξοπλισμό σύμφωνα με το παρόν εγχειρίδιο χρήστη, καθώς και τις οδηγίες και την καθοδήγηση που παρέχονται από το υγειονομικό προσωπικό που είναι υπεύθυνο για την επίβλεψη της θεραπείας και της φροντίδας τους. Ωστόσο, οι ασθενείς δεν θα πρέπει να εκτελούν εργασίες προληπτικής συντήρησης, επισκευές ή να αντικαθιστούν μπαταρίες σε εξοπλισμό που είναι εγκατεστημένος σε κλινικές εγκαταστάσεις.

Πληροφορίες σειριακού αριθμού T4r

Σημείο πάνω στο προϊόν:

Ο σειριακός αριθμός βρίσκεται στον πίσω σωλήνα στήριξης του κύριου σκελετού.

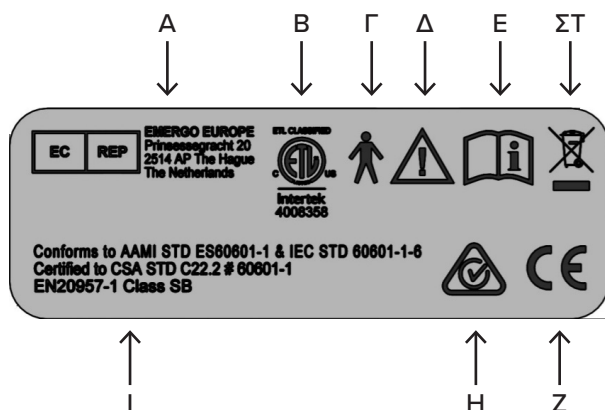


A	Όνομα και διεύθυνση κατασκευαστή
B	Προϊόν προστατευόμενο με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας
Γ	Σειριακός αριθμός και ημερομηνία κατασκευής
Δ	Αριθμός μοντέλου και περιγραφή προϊόντος

Ρυθμιστικές πληροφορίες T4r

Σημείο πάνω στο προϊόν:

Ο σειριακός αριθμός βρίσκεται στον πίσω σωλήνα στήριξης του κύριου σκελετού.



A	Εξουσιοδοτημένος αντιπρόσωπος Ευρώπης
B	Σήμα εθνικά αναγνωρισμένου εργαστηρίου δοκιμών
Γ	Εξάρτημα εφαρμογής τύπου B για ηλεκτρική ασφάλεια
Δ	Προσοχή, διαβάστε τα συνοδευτικά έγγραφα
E	Συμβουλευτείτε το εγχειρίδιο χρήστη πριν από τη χρήση
ΣΤ	Σήμα οδηγίας σχετικά με τα απόβλητα ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού (WEEE)
Z	Σήμα CE
H	Σήμα κανονιστικής συμμόρφωσης (RCM)
I	Standards

Εξυπηρέτηση πελατών και ανταλλακτικά

ΒΗΜΑ 1 - Προσδιορισμός του προβλήματος.

Μιλήστε με το άτομο που ανέφερε το πρόβλημα για να κατανοήσετε καλά το πρόβλημα.

ΒΗΜΑ 2 - Επιβεβαίωση του προβλήματος.

Επιθεωρήστε το ελλειπτικό μηχάνημα και προσδιορίστε ποια ανταλλακτικά ενδέχεται να χρειαστούν για τη διόρθωση του προβλήματος. Για να αποκτήσετε σχεδιαγράμματα και καταλόγους ανταλλακτικών μεταβείτε στην ιστοσελίδα της NuStep, LLC. ή επικοινωνήστε με την εξυπηρέτηση πελατών.

ΒΗΜΑ 3 - Επικοινωνία με την εξυπηρέτηση πελατών.

Παρακαλείστε να έχετε τον σειριακό αριθμό και μια πλήρη περιγραφή του προβλήματος, ώστε οι ειδικοί μας να μπορούν να σας βοηθήσουν καλύτερα.

Μπορείτε να επικοινωνήσετε με τους ειδικούς σε θέματα προϊόντων μέσω email, τηλεφώνου ή φαξ:

email: support@nustep.com

Τηλ.: 800.322.2209 ή
734.769.3939

Ιστοσελίδα: NUSTEP.COM

Οι πελάτες εκτός των ΗΠΑ και του Καναδά, μπορούν να εξυπηρετηθούν επικοινωνώντας με τον τοπικό αντιπρόσωπο της NuStep.

Εγγύηση T4r

Για να δείτε την εγγύησή σας online, μεταβείτε στη διεύθυνση: NUSTEP.COM

Αν έχετε ερωτήσεις σχετικά με την εγγύησή σας, επικοινωνήστε με την εξυπηρέτηση πελατών, 800.322.2209 ή support@nustep.com.

Οι διεθνείς πελάτες παρακαλούνται να επικοινωνήσουν με τον τοπικό αντιπρόσωπο για λεπτομέρειες σχετικά με την εγγύηση.

Αντικατάσταση μπαταριών κονσόλας

Απαιτούμενα εργαλεία

Κατσαβίδι Phillips

1. Ξεβιδώστε τη βίδα συγκράτησης του καλύμματος πρόσβασης στην μπαταρία.



2. Αντικαταστήστε τις 4 αλκαλικές μπαταρίες AA. (Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν επαναφορτιζόμενες μπαταρίες NiMH.)
Σημείωση: Βεβαιωθείτε ότι οι μπαταρίες είναι σωστά τοποθετημένες προς τη σωστή κατεύθυνση, όπως υποδεικνύεται από τα σύμβολα μπαταρίας και πολικότητας στη θήκη μπαταριών της κονσόλας.



3. Σφίξτε τη βίδα συγκράτησης και σύρετε το κάλυμμα της μπαταρίας για να κλείσει. *Σημείωση: Η βίδα δεν θα σφίξει πλήρως. Απλά σφίξτε την, μέχρι να μπει στη θέση της.*



ΠΡΟΣΟΧΗ

Μην απορρίπτετε τις μπαταρίες στη φωτιά. Οι μπαταρίες μπορεί να εκραγούν.

Μην ανοίγετε ή κόβετε τις μπαταρίες. Περιέχουν έναν ηλεκτρολύτη που είναι τοξικός και επιβλαβής για το δέρμα και τα μάτια.

Αντικαταστήστε τις μπαταρίες με τον ίδιο αριθμό και τύπο μπαταριών που ήταν αρχικά τοποθετημένες στον εξοπλισμό.

Ανακυκλώστε τις μπαταρίες σύμφωνα με τις τοπικές διαδικασίες ανακύκλωσης.

Τεχνικά στοιχεία

Αλκαλική μπαταρία	Μπαταρίες AA, ποσότητα 4, (Energizer EN91) (αριθμός προϊόντος NuStep 41224). Σημείωση: Αν το NuStep πρόκειται να μείνει εκτός χρήσης για περισσότερους από τρεις μήνες, αφαιρέστε τις μπαταρίες AA.
Θύρα USB	Η κονσόλα T4r περιλαμβάνει μια θύρα USB για τη μεταφορά δεδομένων. Σημείωση: Η θύρα USB προορίζεται μόνο για χρήση μονάδας flash. Ορισμένες μονάδες flash ενδέχεται να μην είναι συμβατές με τη θύρα USB του T4r.
Πρότυπα	ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 Αρ. 60601-1, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, EN 20957-1, EN 957-8 Κλάση SB
Σύστημα αντίστασης δινορευμάτων	Το T4r διαθέτει ένα εξαρτώμενο από την ταχύτητα σύστημα αντίστασης δινορευμάτων που εξαρτάται από το επιλεγμένο επίπεδο φορτίου, τον ρυθμό βηματισμού του χρήστη και το μήκος βήματος του χρήστη. Εύρος 0 - 800 Watt
Λειτουργία βηματισμού	Το T4r διαθέτει εξαρτώμενη λειτουργία βηματισμού με εύρος βηματισμού έως 22 cm (8,5").
Παράμετροι δοκιμής Watt	Οι εμφανιζόμενες τιμές Watt αναπαριστούν τον ρυθμό κατανάλωσης ενέργειας του χρήστη. Υπολογίζονται σε πραγματικό χρόνο χρησιμοποιώντας έναν αλγόριθμο που βασίζεται σε μηχανικές παραμέτρους του μηχανήματος και σε έναν μετρούμενο μέσο τρόπο χρήσης. Οι σημαντικές μηχανικές παράμετροι που επηρεάζουν τις εμφανιζόμενες τιμές Watt περιλαμβάνουν την αδράνεια των κινούμενων εξαρτημάτων του μηχανήματος, το επίπεδο φορτίου που επιλέγει ο χρήστης και την ταχύτητα περιστροφής του δίσκου δινορευμάτων. Η δοκιμή επαλήθευσης των εμφανιζόμενων τιμών Watt πραγματοποιήθηκε με σύγκριση της εν λόγω τιμής και της πραγματικής μετρούμενης μηχανικής ισχύος που παράχθηκε από πολλούς χρήστες. Οι εμφανιζόμενες τιμές Watt είναι ανεξάρτητες από οποιαδήποτε σωματική ή ανατομική παράμετρο, που τυχόν χαρακτηρίζει τον χρήστη.

Προδιαγραφές

Διαστάσεις και βάρος

- Μήκος: 152 cm (60")
- Πλάτος: 69 cm (27")
- Ύψος: 115 cm (45")
- Βάρος: 95 kg (210 lb)

Όρια ύψους και βάρους χρήστη

- Ύψος: 137 cm έως 193 cm (4'6" έως 6'4")
- Βάρος: 182 kg (400 lb)



ΠΡΟΣΟΧΗ

Το μέγιστο βάρος χρήστη για αυτό το προϊόν είναι 182 kg (400 lb).

Επισκόπηση

- Εκγύμναση ολόκληρου του σώματος για τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιαγγειακού και του μυϊκού συστήματος.
- Χρήση μόνο των χεριών, μόνο των ποδιών ή και των δύο.
- Άσκηση κλειστής κινητικής αλυσίδας.
- Χαμηλό ύψος εισόδου 9,5"-13,5" για εύκολη πρόσβαση.
- Εμβιομηχανικά σωστή θέση προπόνησης.
- Ετερόπλευρη κίνηση: το χέρι συσχετίζεται με το αντίθετο πόδι.
- Ομαλή, πλήρως συνδεδεμένη κίνηση μεταξύ χεριών και ποδιών.
- Ελεγχόμενο από τον χρήστη μήκος βήματος έως 22 cm (8,5").

Σύστημα αντίστασης

- Αθόρυβο, χωρίς τριβές, μόνιμο μαγνητικό σύστημα δινορευμάτων με 10 επίπεδα φορτίου.
- Έξοδος ισχύος χρήστη από 0-800 Watt.
- Κίνηση όλων των ιμάντων.
- Υψηλής ποιότητας ρουλεμάν μεγάλης διάρκειας ζωής.

Σκελετός

- Ανθεκτικός, συγκολλημένος χαλύβδινος σκελετός βαρέως τύπου.
- Σκελετός με επίστρωση σκόνης και επιψευδαργυρωμένα εξαρτήματα ανθεκτικά στη σκουριά.
- Η επαφή τεσσάρων σημείων με το δάπεδο και τα πόδια επιπέδωσης αυξάνουν τη σταθερότητα.
- Ισχυρό, ανθεκτικό στα χτυπήματα κάλυμμα από πολυστυρένιο, που καθαρίζεται εύκολα
- Βραχίονες από ανοδιωμένο αλουμίνιο με πολύ μακριές, άνετες λαβές.
- Μεγάλο εύρος ρύθμισης βραχίονα 38 cm (15")
- Ανυψωτική μονάδα με μπροστινή χειρολαβή και κύλιση στους πίσω τροχούς ή χρήση προαιρετικής συσκευής μεταφοράς NuStep.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Το T4r είναι πολύ βαρύ, ζυγίζει 95 kg (210 lb).

Για να αποφύγετε τραυματισμούς ή ζημιές στο προϊόν, ζητάτε πάντα βοήθεια για να το μετακινήσετε.

Χρησιμοποιήστε την κατάλληλη τεχνική ανύψωσης.

Κάθισμα και υποβραχίονια

- Το περιστρεφόμενο κάθισμα περιστρέφεται κατά 360° και κλειδώνει σε προκαθορισμένες θέσεις ανά 45°.
- Ο χειρισμός του καθίσματος με αφρώδη επένδυση και των μοχλών απελευθέρωσης περιστροφής γίνεται από το κέντρο ή από τα πλάγια.
- Το κάθισμα είναι συρόμενο και ρυθμίζεται ομαλά.
- Εύρος ρύθμισης καθίσματος εμπρός/πίσω 38 cm (15").

- Εργονομικά σχεδιασμένο κάθισμα με επένδυση και ειδικά διαμορφωμένο στήριγμα πλάτης.

Οθόνη

- Απλή, γρήγορη εκκίνηση και επαναφορά με ένα κουμπί, αυτόματη ενεργοποίηση/απενεργοποίηση.
- Η ευανάγνωστη οθόνη δείχνει τα εξής:

ΒΑΛ: 5–210

Watt: 0–800

MET: 2–24

Χρόνος: Μετράει αυξητικά από το 0:00

Βήματα: Η μέτρηση βημάτων φτάνει αυξητικά έως τα 9.999 βήματα

Απόσταση: MI ή Km

Επίπεδα φορτίου: 10 επίπεδα φορτίου

Θερμίδες: Έως 999 KCal

Θέση καθίσματος: 1-15

- Ο χρήστης επιλέγει αγγλικό ή διεθνές σύστημα μονάδων μέτρησης.
- Η προαιρετική ζώνη πομπού Polar® επιτρέπει την προβολή του καρδιακού ρυθμού στην κονσόλα.
- Ασύρματη σχεδίαση με χρήση 4 αλκαλικών μπαταριών AA (μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν επαναφορτιζόμενες μπαταρίες NiMH).
- Θύρα USB για λήψη δεδομένων.

Πεντάλ

- Τα πεντάλ είναι κατασκευασμένα από ανθεκτικό χυτό πλαστικό.
- Ο σύνδεσμος τεσσάρων ράβδων και το αντιολισθητικό πέλμα κρατούν τα πόδια ασφαλή.

Για πληροφορίες σχετικά με τα προαιρετικά εξαρτήματα, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας, nustep.com.

Ειδοποιήσεις ασφαλείας

ΤΥΠΟΣ / ΒΑΘΜΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ / ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ / ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ	ΣΥΜΒΟΛΟ
Τύπος προστασίας από ηλεκτροπληξία	Εσωτερικά τροφοδοτούμενος εξοπλισμός	Δ/Ι
Βαθμός προστασίας από ηλεκτροπληξία	Εξάρτημα εφαρμογής τύπου B	
Βαθμός προστασίας από την εισχώρηση υγρών	Δεν παρέχεται προστασία	Δ/Ι
Βαθμός ασφάλειας παρουσία εύφλεκτου αναισθητικού μείγματος με αέρα ή με οξυγόνο ή υποξειδίου του αζώτου	Δεν ενδείκνυται	Δ/Ι
Τρόπος λειτουργίας	Συνεχής	Δ/Ι
Πληροφορίες σχετικά με ενδεχόμενες ηλεκτρομαγνητικές ή άλλες παρεμβολές και συμβουλές σχετικά με την αποφυγή τους	Τα Καθιστά Ελλειπτικά Μηχανήματα NuStep® T4r χρησιμοποιούν ηλεκτρομαγνητική ενέργεια και ενέργεια ραδιοσυχνοτήτων μόνο για την εσωτερική λειτουργία τους. Συνεπώς, οι ηλεκτρομαγνητικές εκπομπές και οι εκπομπές ραδιοσυχνοτήτων είναι πολύ χαμηλές και δεν είναι πιθανό να προκαλέσουν παρεμβολές σε παρακείμενο ηλεκτρονικό εξοπλισμό.	Δ/Ι
Προειδοποιήσεις και πίνακες ΗΜΣ που απαιτούνται από το IEC 60601 -1 -2	Βλέπε πίνακες ΗΜΣ.	Δ/Ι

Ειδοποιήσεις ασφαλείας

ΤΥΠΟΣ / ΒΑΘΜΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ / ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ / ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ	ΣΥΜΒΟΛΟ
Προσδιορισμός τυχόν κινδύνων που συνδέονται με την απόρριψη αποβλήτων και υπολειμμάτων, συμπεριλαμβανομένης της απόρριψης του ίδιου του εξοπλισμού στο τέλος της ωφέλιμης ζωής του.	Το Καθιστό Ελλειπτικό Μηχάνημα NuStep® T4r περιέχει ηλεκτρονικά κυκλώματα και αλκαλικές μπαταρίες που ενδέχεται να απαιτούν συμμόρφωση με συγκεκριμένες τοπικές διαδικασίες απόρριψης ή ανακύκλωσης.	
Προδιαγραφές περιβαλλοντικών συνθηκών μεταφοράς και αποθήκευσης (αναγράφονται επίσης στο εξωτερικό της συσκευασίας).	Το Καθιστό Ελλειπτικό Μηχάνημα NuStep® T4r μπορεί να: α) μεταφέρεται και αποθηκεύεται με ασφάλεια σε αυτές τις συνθήκες -10° έως 50°C, ≤ 95% υγρασία χωρίς συμπύκνωση, 20 έως 107 kPa β) λειτουργεί σε αυτές τις συνθήκες 5° έως 40°C, ≤ 85% υγρασία χωρίς συμπύκνωση, 60 έως 107 kPa.	Δ/Ι
Ένδειξη ότι ο εξοπλισμός βρίσκεται υπό τάση.	Δεν προβλέπεται τέτοια ένδειξη.	Δ/Ι
Ένδειξη μακροχρόνιας αποθήκευσης μπαταριών	Αν το Καθιστό Ελλειπτικό Μηχάνημα NuStep® T4r πρόκειται να παραμείνει εκτός χρήσης για περισσότερους από 3 μήνες, αφαιρέστε τις μπαταρίες.	Δ/Ι

Πίνακες ΗΜΣ

Καθοδήγηση και δήλωση του κατασκευαστή – Ηλεκτρομαγνητικές εκπομπές		
Το μοντέλο NuStep T4r προορίζεται για χρήση στο ηλεκτρομαγνητικό περιβάλλον που καθορίζεται παρακάτω. Ο πελάτης ή ο χρήστης του μοντέλου NuStep T4r θα πρέπει να διασφαλίσει ότι η χρήση γίνεται σε τέτοιο περιβάλλον. Το προϊόν δεν περιλαμβάνει χαρακτηριστικά και λειτουργίες ουσιωδών επιδόσεων.		
Δοκιμή εκπομπών	Συμμόρφωση	Ηλεκτρομαγνητικό περιβάλλον – Καθοδήγηση
Εκπομπές ραδιοσυχνοτήτων CISPR 11	Ομάδα 1	Το μοντέλο NuStep T4r χρησιμοποιεί ενέργεια ραδιοσυχνοτήτων μόνο για την εσωτερική λειτουργία του. Συνεπώς, οι εκπομπές ραδιοσυχνοτήτων είναι πολύ χαμηλές και δεν είναι πιθανό να προκαλέσουν παρεμβολές σε παρακείμενο ηλεκτρονικό εξοπλισμό. Το μοντέλο NuStep T4r είναι κατάλληλο για χρήση σε όλες τις εγκαταστάσεις, συμπεριλαμβανομένων των οικιακών εγκαταστάσεων και αυτών που είναι απευθείας συνδεδεμένες στο δημόσιο δίκτυο χαμηλής τάσης που τροφοδοτεί κτήρια, τα οποία χρησιμοποιούνται για σκοπούς κατοικίας.
Εκπομπές ραδιοσυχνοτήτων CISPR 11	Κλάση Β	
Αρμονικές εκπομπές IEC 61000-3-2	Δεν ισχύει	
Εκπομπές διακυμάνσεων τάσης/ τρεμοσβήματος IEC 61000-3-3	Δεν ισχύει	

Πίνακες ΗΜΣ

Πίνακας 2 – Καθοδήγηση και δήλωση ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗ – Ηλεκτρομαγνητική ΑΤΡΩΣΙΑ – Για όλες τις ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΗΛΕΚΤΡΙΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ και τα ΙΑΤΡΙΚΑ ΗΛΕΚΤΡΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

Καθοδήγηση και δήλωση του κατασκευαστή – Ηλεκτρομαγνητική ατρωσία			
Το μοντέλο NuStep T4r προορίζεται για χρήση στο ηλεκτρομαγνητικό περιβάλλον που καθορίζεται παρακάτω. Ο πελάτης ή ο χρήστης του μοντέλου NuStep T4r θα πρέπει να διασφαλίσει ότι η χρήση γίνεται σε τέτοιο περιβάλλον.			
Δοκιμή ΑΤΡΩΣΙΑΣ	IEC 60601 Επίπεδο δοκιμής	Επίπεδο συμμόρφωσης	Ηλεκτρομαγνητικό περιβάλλον – Καθοδήγηση
Ηλεκτροστατική εκφόρτιση (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV μέσω επαφής ± 15 kV μέσω αέρα	± 6 kV μέσω επαφής ± 8 kV μέσω αέρα (Βλέπε σημείωση 1)	Τα δάπεδα πρέπει να είναι από ξύλο, σκυρόδεμα ή κεραμικά πλακάκια. Αν τα δάπεδα είναι καλυμμένα με συνθετικό υλικό, η σχετική υγρασία θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 30%.
Γρήγορο ηλεκτρικό μεταβατικό φαινόμενο/απότομη εκφόρτιση IEC 61000-4-4	± 2kV για τις γραμμές τροφοδοσίας	Δεν ισχύει	Δεν ισχύει
Κρουστική υπέρταση IEC 61000-4-5	± 1 kV διαφορικής λειτουργίας ± 2 kV κοινής λειτουργίας	Δεν ισχύει	Δεν ισχύει
Βυθίσεις τάσης, βραχυπρόθεσμες διακοπές και διακυμάνσεις τάσης στις γραμμές εισόδου της τροφοδοσίας ρεύματος IEC 61000-4-11	0% UT, 0,5 κύκλοι 0% UT, 1 κύκλος 70% UT, 25/30 κύκλοι 0% UT, 250/300 κύκλοι	Δεν ισχύει	Δεν ισχύει
Μαγνητικό πεδίο συχνότητας ισχύος (50/60 Hz) IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Τα μαγνητικά πεδία συχνότητας ισχύος θα πρέπει να βρίσκονται σε επίπεδα χαρακτηριστικά μιας τυπικής θέσης σε τυπικό περιβάλλον εμπορικών ή νοσοκομειακών εγκαταστάσεων
ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1 Τυχόν υψηλότερα επίπεδα ESD δεν θα έχουν καμία επίδραση στη βασική ασφάλεια ή στις ουσιώδεις επιδόσεις. (Βλέπε: Καθοδήγηση και δήλωση του κατασκευαστή – Ηλεκτρομαγνητικές εκπομπές)			

Πίνακες ΗΜΣ

Πίνακας 3 – Καθοδήγηση και δήλωση ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗ – Ηλεκτρομαγνητική ΑΤΡΩΣΙΑ – Για όλες τις ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΗΛΕΚΤΡΙΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ και τα ΙΑΤΡΙΚΑ ΗΛΕΚΤΡΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ που δεν ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΥΝ ΖΩΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Καθοδήγηση και δήλωση του κατασκευαστή – Ηλεκτρομαγνητική ατρωσία			
Το μοντέλο NuStep T4r προορίζεται για χρήση στο ηλεκτρομαγνητικό περιβάλλον που καθορίζεται παρακάτω. Ο πελάτης ή ο χρήστης του μοντέλου NuStep T4r θα πρέπει να διασφαλίσει ότι η χρήση γίνεται σε τέτοιο περιβάλλον.			
Δοκιμή ΑΤΡΩΣΙΑΣ	IEC 60601 ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΟΚΙΜΗΣ	Επίπεδο συμμόρφωσης	Ηλεκτρομαγνητικό περιβάλλον – Καθοδήγηση
Αγώνιμες ραδιοσυχνότητες IEC 61000-4-6 Ακτινοβολούμενες ραδιοσυχνότητες IEC 61000-4-3	3 Vrms 150 kHz έως 80 MHz 3 V/m 80 MHz έως 2,7 GHz	Δεν ισχύει 3 V/m	Ο φορητός και κινητός εξοπλισμός επικοινωνιών ραδιοσυχνοτήτων δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε απόσταση από οποιοδήποτε τμήμα του NuStep T4r, συμπεριλαμβανομένων των καλωδίων, μικρότερη από τη συνιστώμενη απόσταση διαχωρισμού που υπολογίζεται από την εξίσωση που ισχύει για τη συχνότητα του πομπού. Συνιστώμενη απόσταση διαχωρισμού Δεν ισχύει $d = 1,2 \sqrt{P}$ 80 MHz έως 800 MHz $d = 2,3 \sqrt{P}$ 800 MHz έως 2,7 GHz Όπου P είναι η ονομαστική τιμή μέγιστης ισχύος εξόδου του πομπού σε Watt (W) σύμφωνα με τον κατασκευαστή του πομπού και d είναι η συνιστώμενη απόσταση διαχωρισμού σε μέτρα (m). Οι τιμές έντασης πεδίου από σταθερούς πομπούς ραδιοσυχνοτήτων, όπως προσδιορίζονται με επιτόπια ηλεκτρομαγνητική έρευνα^a, θα πρέπει να είναι μικρότερες από το επίπεδο συμμόρφωσης σε κάθε εύρος συχνοτήτων^b. Ενδέχεται να προκύψουν παρεμβολές κοντά σε εξοπλισμό που φέρει το παρακάτω σύμβολο: 
ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1	Στα 80 MHz και 800 MHz, εφαρμόζεται το υψηλότερο εύρος συχνοτήτων.		
ΣΗΜΕΙΩΣΗ 2	Αυτές οι κατευθυντήριες οδηγίες ενδέχεται να μην ισχύουν για όλες τις καταστάσεις. Η διάδοση της ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας επηρεάζεται από την απορρόφηση και την αντανάκλαση σε κτήρια, αντικείμενα και άτομα.		
ΣΗΜΕΙΩΣΗ 3	Το προϊόν συμμορφώνεται με το πρότυπο IEC 60601-1-2 Κεφάλαιο 8.10 Πίνακας 9 για ατρωσία κοντά σε εξοπλισμό ασύρματων επικοινωνιών ραδιοσυχνοτήτων		
a.	Οι τιμές έντασης πεδίου από σταθερούς πομπούς, όπως σταθμούς βάσης για ραδιοτηλέφωνα (κινητά/ασύρματα) και κινητές ραδιοεπικοινωνίες ξηράς, ερασιτεχνικούς ραδιοσταθμούς, ραδιοφωνικές μεταδόσεις σε AM και FM, δεν είναι δυνατόν να προβλεφθούν θεωρητικά με ακρίβεια. Για την εκτίμηση του ηλεκτρομαγνητικού περιβάλλοντος λόγω σταθερών πομπών ραδιοσυχνοτήτων, θα πρέπει να εξεταστεί το ενδεχόμενο διεξαγωγής επιτόπιας ηλεκτρομαγνητικής έρευνας. Αν η μετρούμενη ένταση πεδίου στη θέση, στην οποία χρησιμοποιείται το NuStep T4r, υπερβαίνει το ισχύον επίπεδο συμμόρφωσης ραδιοσυχνοτήτων που αναφέρεται παραπάνω, το NuStep T4r θα πρέπει να τεθεί υπό παρακολούθηση για να επιβεβαιωθεί ότι λειτουργεί κανονικά. Αν παρατηρηθεί μη φυσιολογική λειτουργία, ενδέχεται να χρειαστεί να ληφθούν επιπλέον μέτρα, όπως η αλλαγή προσανατολισμού ή σημείου τοποθέτησης του NuStep T4r.		
b.	Στο εύρος συχνοτήτων 150 kHz έως 80 MHz, οι τιμές έντασης πεδίου θα πρέπει να είναι μικρότερες από 3 V/m.		

Συμμόρφωση US FCC και συμμόρφωση IEC/EN 55011

Δήλωση συμμόρφωσης US FCC:

Σημείωση: Αυτός ο εξοπλισμός υποβλήθηκε σε δοκιμή και διαπιστώθηκε ότι συμμορφώνεται με τα όρια για μια Ψηφιακή Συσκευή Κλάσης Β, σύμφωνα με το Μέρος 15 των Κανονισμών της Ομοσπονδιακής Επιτροπής Επικοινωνιών (FCC) των ΗΠΑ. Τα όρια αυτά έχουν σχεδιαστεί ώστε να παρέχουν εύλογη προστασία από επιβλαβείς παρεμβολές σε οικιακές εγκαταστάσεις. Ο εξοπλισμός αυτός παράγει, χρησιμοποιεί και μπορεί να παράγει ενέργεια ραδιοσυχνοτήτων και, αν δεν εγκατασταθεί και χρησιμοποιηθεί σύμφωνα με τις οδηγίες εγκατάστασης, μπορεί να προκαλέσει επιβλαβείς παρεμβολές στις ραδιοεπικοινωνίες. Ωστόσο, δεν υπάρχει καμία εγγύηση ότι δεν μπορεί να προκύψουν παρεμβολές σε μια συγκεκριμένη εγκατάσταση. Αν ο εξοπλισμός προκαλεί επιβλαβείς παρεμβολές στη ραδιοφωνική ή τηλεοπτική λήψη, οι οποίες μπορούν να διαπιστωθούν με την απενεργοποίηση και ενεργοποίηση του εξοπλισμού, ο χρήστης μπορεί να προσπαθήσει να διορθώσει τις παρεμβολές με ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω μέτρα:

- Αλλαγή προσανατολισμού ή σημείου τοποθέτησης της κεραίας λήψης.
- Αύξηση της απόστασης ανάμεσα στον εξοπλισμό και τον δέκτη.

Συμβουλευτείτε τον αντιπρόσωπο ή έναν έμπειρο τεχνικό ραδιοφώνου/τηλεόρασης για βοήθεια.

Αλλαγές ή τροποποιήσεις που δεν έχουν εγκριθεί ρητά από τον υπεύθυνο για τη συμμόρφωση ενδέχεται να ακυρώσουν την άδεια του χρήστη να χειρίζεται τον εξοπλισμό.

Δήλωση συμμόρφωσης IEC/EN 55011:

Η συσκευή αυτή συμμορφώνεται με το πρότυπο IEC/EN 55011, Ομάδα 1, Κλάση Β. Η Ομάδα 1 περιλαμβάνει όλο τον εξοπλισμό ISM στον οποίο παράγεται ή/και χρησιμοποιείται σκόπιμα αγωγή συνδεδεμένη ενέργεια ραδιοσυχνοτήτων, η οποία είναι απαραίτητη για την εσωτερική λειτουργία του ίδιου του εξοπλισμού. Ο εξοπλισμός κλάσης Β είναι κατάλληλος για χρήση σε οικιακές εγκαταστάσεις και εγκαταστάσεις απευθείας συνδεδεμένες στο δίκτυο χαμηλής τάσης που τροφοδοτεί κτήρια, τα οποία χρησιμοποιούνται για σκοπούς κατοικίας.

Εμπορικά σήματα

Η εμπορική ονομασία και τα λογότυπα Bluetooth® αποτελούν καταχωρημένα εμπορικά σήματα που ανήκουν στην SIG, Inc. και κάθε χρήση αυτών των σημάτων από την NuStep, LLC γίνεται κατόπιν άδειας. Άλλα εμπορικά σήματα και εμπορικές ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

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



Οι πληροφορίες στο παρόν εγχειρίδιο είναι οι πλέον ενημερωμένες κατά τη στιγμή της εκτύπωσης. Λόγω της δέσμευσής μας για συνεχή βελτίωση, οι προδιαγραφές και οι περιγραφές ενδέχεται να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση. Δεν επιτρέπεται η αναπαραγωγή ή η μετάδοση κανενός μέρους του παρόντος εγχειριδίου σε οποιαδήποτε μορφή ή με οποιοδήποτε μέσο, ηλεκτρονικό ή μηχανικό, για οποιονδήποτε σκοπό χωρίς τη ρητή γραπτή άδεια της NuStep. © Copyright Ιούλιος 2021 NuStep.

Τα σήματα NuStep® και Transforming Lives® αποτελούν καταχωρημένα εμπορικά σήματα της NuStep, LLC.

Εγχειρίδιο PN 45519 T4r Εγχειρίδιο χρήστη, Αναθ. Α

