

NuStep[®] T4r

リカンベント・クロストレーナー

取扱説明書



Transforming Lives[®]

目次

はじめに.....	4
安全にお使いいただくために.....	5-6
据え付けと配置.....	7
T4r各部の名称.....	8
T4rストライドロック®.....	9
お使いになる前に.....	10-11
コンソールの操作.....	12-13
「クイックスタート」と「ペースパートナー・プログラム」について.....	14
コンソールの設定とシステム情報.....	15
エクササイズデータと製品データを転送する方法.....	16
お手入れ.....	17
シリアル番号について.....	18
規制関連情報.....	18
製品やサービスに関するお問い合わせ.....	19
保証に関する情報.....	19
電池の交換方法.....	20
技術データ.....	21
仕様.....	22
安全に関する表示について.....	23-24
EMC (電磁環境両立性) 表.....	25-27
米国FCCとIEC/EN 55011の適合.....	28

はじめに

このたびは、ニューステップT4r リカンベント・クロストレーナーをお買い上げいただき、まことにありがとうございます。本製品は、心臓血管系をはじめ全身の健康改善を促進する斬新なエクササイズマシンです。

T4rは、一般的なフィットネス向上のほか、理学療法、心肺機能のリハビリテーション、スポーツ医療にも適しています。




ニューステップは、全身エクササイズの新基準を打ち立てる斬新なシステムです。自然に座った姿勢から滑らかなステップ運動を行うことで、全ての主要筋肉群を働かせます。快適に座ったまま、心臓血管系を効果的に鍛えることができます。


独特な設計により、腕と足が連動してウォーキングを模擬したひとつの滑らかな動きができ、レジスタンストレーニングにもなります。上半身と下半身を同時に動かすことでより多くの筋肉を使い、消費カロリーも増加します。

リカンベント・クロストレーナーの生みの親ニューステップ社は、安全かつ効果的で、使いやすい全身エクササイズ・システムの開発における第一人者です。当社の製品は世界中の医療施設、ウェルネスセンター、シニア居住施設で使用されており、他の運動機器が使えなかった方も含め、何百万人というニューステップユーザーが運動を通じて健康を増進し、より良い人生を送っています。

このたびは、当社製品をお選びいただき、まことにありがとうございます。拡大を続けるニューステップユーザーの輪へようこそ。

安全にお使いいただくために

	 注意	 警告
<p>この表示は安全にかかわる注意事項を表します。誤った取り扱いによるけがや死亡を防ぐため、注意書きは必ずお読みの上、記載事項を必ずお守りください。</p>	<p>この表示の注意事項を守らないと、中程度の傷害または軽症を負う可能性があります。また、この表示は危険な使用法に対する警告にも使われます。</p>	<p>この表示の注意事項を守らないと、死亡するか重症を負う可能性があります。</p>

 警告
<p>製造者の許可なしに本製品を改造しないでください。</p> <p>本装置は、本取扱説明書に従って使用し、意図する使用目的以外には使用しないでください。</p> <p>製造者が推奨しない付属品を使用しないでください。</p> <p>製品を、熱、火花、裸火、高温面から遠ざけてください。</p> <p>開口部にものを落としたり、挿入したりしないでください。</p> <p>屋外で使用しないでください。</p> <p>誤った方法でのトレーニングや過剰なトレーニングは、怪我や疾患の原因となることがあります。</p> <p>心拍数監視システムは不正確な場合があります。</p> <p>過度な運動は、重傷または死亡の原因となる場合があります。目まいがしたら、すぐに運動を中止してください。</p> <p>本装置を他の装置の隣で使用したり、他の装置と積み重ねて使用したりしないでください。動作が不適切になる可能性があります。</p> <p>携帯型RF帯域通信機器（アンテナケーブルや外部アンテナなどの周辺機器を含む）については、ケーブルを含む本製品のすべての部品から30 cm（12インチ）以上離して使用する必要があります。そうしないと、本装置の性能が低下する可能性があります。</p>

安全にお使いいただくために



注意

本製品を使用する前に、必ず医師に相談してください。

身体障害や疾患のある場合は、監督が必要です。

使用中に目まいや立ちくらみなどの異常を感じたら、ただちに運動を中止し、医師の診断または助言を受けてください。

心臓病、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患などの健康上の問題がある場合や妊娠している場合は、必ず医師の指示に従ってご使用ください。

身体機能、感覚機能、認知機能が低下している人、または本製品の経験や知識が不足している人は、安全に関して責任を負う人の監督下である限り、本製品を使用することができます。

本書は製品をご使用になる前によく読み、大切に保管してください。

運動するときは、必ず靴と適切な衣服を着用してください。

皮膚が傷ついている部位では、製品に触れたり、製品を持ったりしないでください。

本製品の外観または動作に異常がある場合は使用を中止してください。本製品は、損傷・磨耗がないか定期的に点検してください。欠陥部品が見つかった場合は、すぐに有資格のサービス技術者に交換を依頼してください。

本製品の使用中にメンテナンスや修理を行わないでください。保守作業は、有資格のサービス担当者が実施するものとします。

シートとアームの位置は、必ず体に合わせて調節してください。



注意

本製品の使用中は、腕を伸ばし過ぎないでください。

本製品は、お子さまは使用できません。

本製品は、子どもやペットが近くにいるときは使用しないでください。

13歳未満のお子様は本機に近づけないでください。

心拍数、ワット、METs、カロリーの各表示値は、患者の健康や安全がその精度に依存する可能性があるような利用には不適です。

本機をお使いになる方の体重許容限度は182 kg (400ポンド) です。

本製品を1人で持ち上げないでください。本機は95 kg (210ポンド) の重量物です。取り扱いには十分注意してください。

本機の移動は必ず2人以上で行ってください。誤った作業は、けがや製品の破損の原因となります。持ち上げ作業は適切な方法で行ってください。

カバーの開口部に手を入れないでください。けがの原因になります。

本製品は安全のため、平坦で安定した床面に置いてご利用ください。必要に応じて水平調節脚を調節してください。

これらの使用説明書は保存しておいてください。

据え付けと設置

輸送用段ボール箱から本機を慎重に取り出し、設置場所へ移動してください。

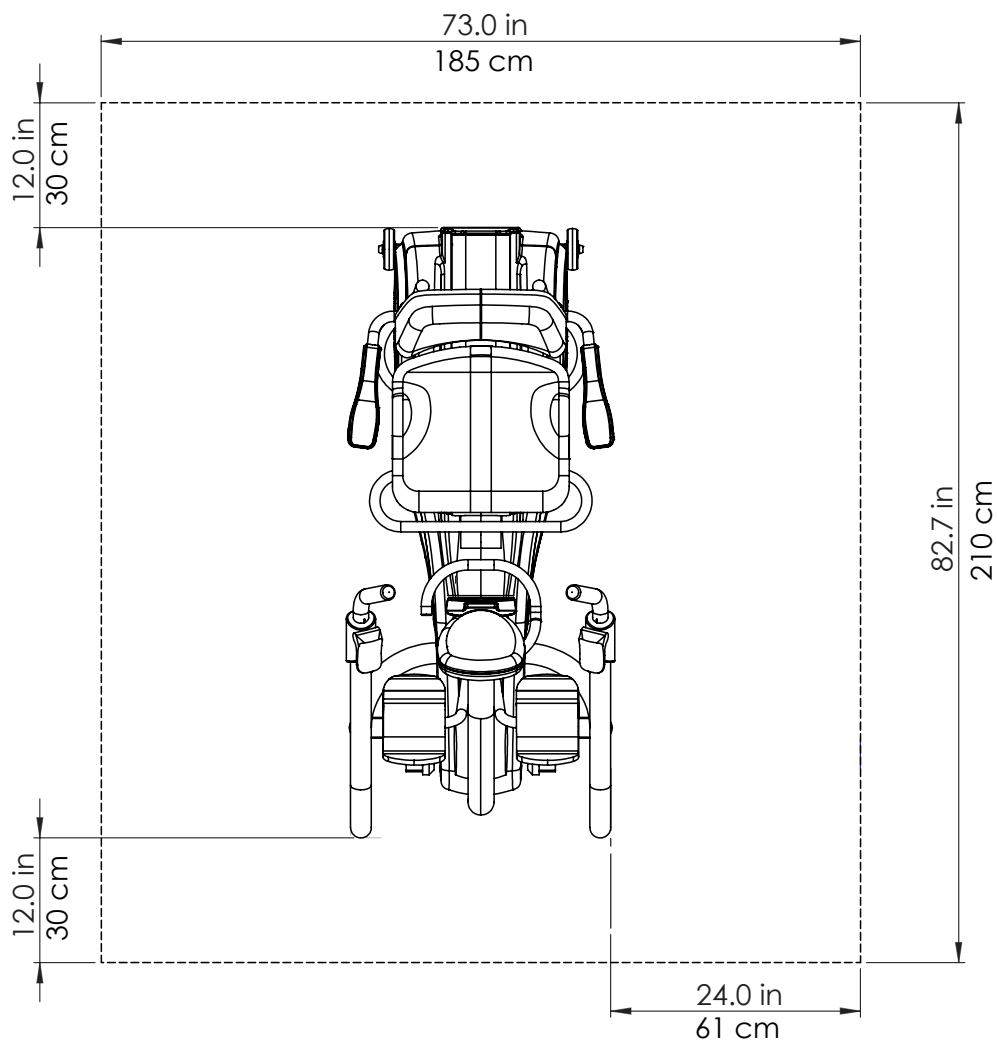
簡素梱包設定で配送されたリカンベント・クロス 트레이ナーについては、T4r組立マニュアルに従い Eチューブを正しい位置に決め、固定してください。

本機は水平で安定した床面に設置してください。床面が適切でない場合、安全かつ効果的な動作が保証できないことがあります。必要に応じて水平調節脚を調節してください。

安定性と床の保護のために、NuStep, LLCが販売しているフロアマットと同様のエクササイズ装置フロアマットの上に本機を置いてください。

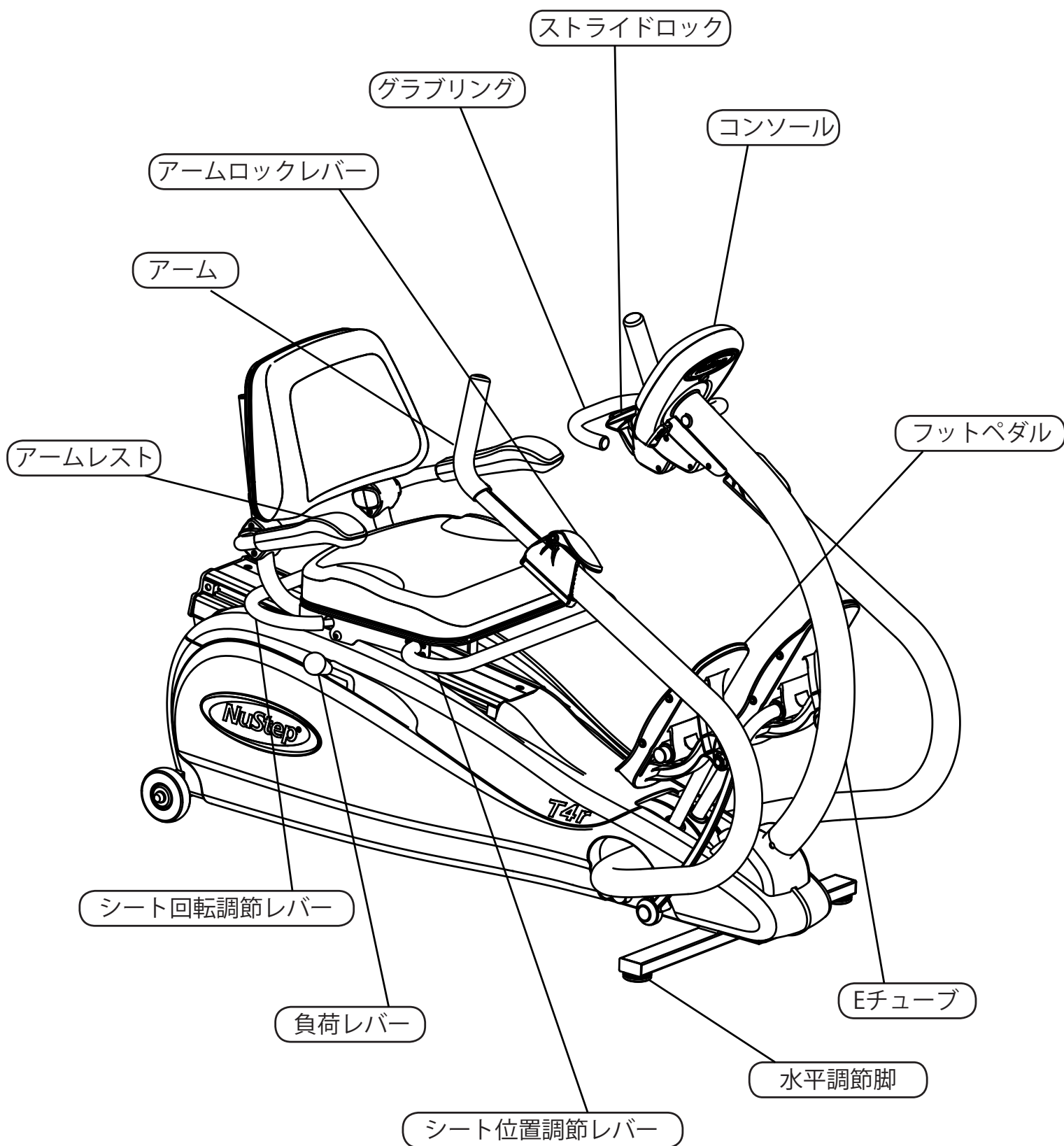
⚠ 注意	
本機は95 kg (210ポンド)の重量物です。取り扱いには十分注意してください。	
本機の移動は必ず2人以上で行ってください。誤った作業は、けがや製品の破損の原因となります。	
持ち上げ作業は適切な方法で行ってください。	

本体の左右にはそれぞれ61 cm (24インチ) 以上、前後にはそれぞれ30 cm (12インチ) 以上の空間が必要です。車イスでご利用になる場合は、更に離すようにしてください。



T4r各部の名称*

*モデルとオプションによって機能が異なります。



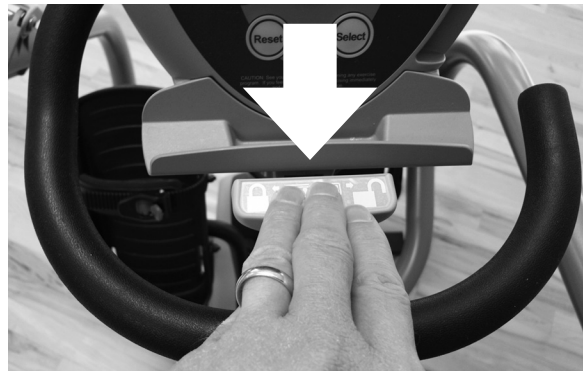
T4rストライドロック®

ニューステップのストライドロック機能を使えば、T4rのアームとペダルをロックできます。アームとペダルをロックすると製品が安定し、簡単に乗り降りできるようになります。また、シートとアームも簡単に調整できるようになります。オプション品のフットセキュアシステムやレッグスタビライザーなどを装着するときも、ストライドロックのご使用を推奨します。（オプション品に関しては、弊社ウェブサイトnustep.comをご覧ください。）ストライドロックをご使用の際は、次の手順に従ってください。

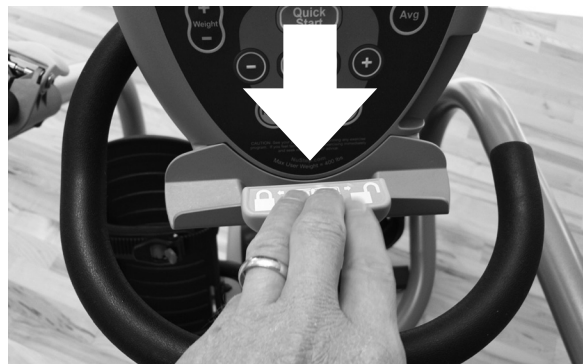
1. アームのグリップを引き、アームとペダルをお望みの位置に移動させます。



2. アームとペダルをロックするには、スライドロック・レバーを押してください。アームグリップを押したり引いたりして、ロックがかかっていることを確認してください。



3. アームとペダルのロックを解除するには、スライドロック・レバーをもう一度押してください。



注：アームとペダルが動いているときはストライドロックを使わないでください。

お使いになる前に



回転シートの調節

シートは360度回転し、45度毎にロックできます。このため、お使いになる方は8方向より搭乗する事ができ、容易にシート位置へ移動する事ができます。シートを回転させるには、シートの後部と側部の真下にあるシート回転調節レバーを引き上げてください。ご希望の位置にシートがロックされるまで、左か右に回転させます。元の位置にシートを戻すには、シート回転調節レバーを再度引き上げます。シート肘掛を上下に動かす事により、本機への搭乗が簡単になります。

次項で説明するシートの前後調節は、シートが前向きにロックされた状態でなければできないようになっています。



シート位置の調節

シート位置は、シートの前部と側部の真下にあるシート位置調節レバーを引き上げて調節します。フットペダルに両足を置き、どちらか片方のフットペダルを前方の可動限界まで踏み込んでください。シート位置調節レバーを引き上げてシートを前後方向に動かし、伸びている方の足の膝が軽く曲がった状態になるように位置決めします。(エクササイズ中、足が伸び過ぎたり真っ直ぐにならないようにしてください。)

このシート位置に設定することで、エクササイズ中は足が常に軽く曲がった状態となります。足を伸ばしすぎるとペダルバンパーに当たる可能性があります。足を動かしてみ、快適な動きでエクササイズができることを確認してください。動きが快適でない場合は、シートを一段階前か後ろに動かしてみてください。シートの調節中、シートの位置番号がコンソールに表示されます。



アームの調節

アームの長さは、緑のアームロックレバーを引き上げて調節します。エクササイズ動作中で腕が一番伸びたときに、ひじが軽く曲がった状態になるようにアームの長さを調節してください。(多くの場合、アーム位置番号とシート位置番号が一致します。) アームロックレバーを押し下げるとアームがロックされます。

注意

ご使用の際は、シートとアームの位置を体格に合わせて調節してください。

その際、腕や足を伸ばしすぎないようにしてください。

お使いになる前に



負荷の調節

負荷調節レバーは右側にあります。レバーを前方に押しと負荷が上がります。後方に引くと負荷が下がります。コンソール上には負荷が10段階で表示されます。負荷はステップのスピードに応じて変化し、ステップを速くすれば負荷は増します。



ステップの長さ

ニューステップでは、自分に合った可動範囲で運動できます。最大のステップの長さは、約22 cm (8.5 インチ)です。ステップを短くすることで可動範囲を狭めることができます。

足の位置

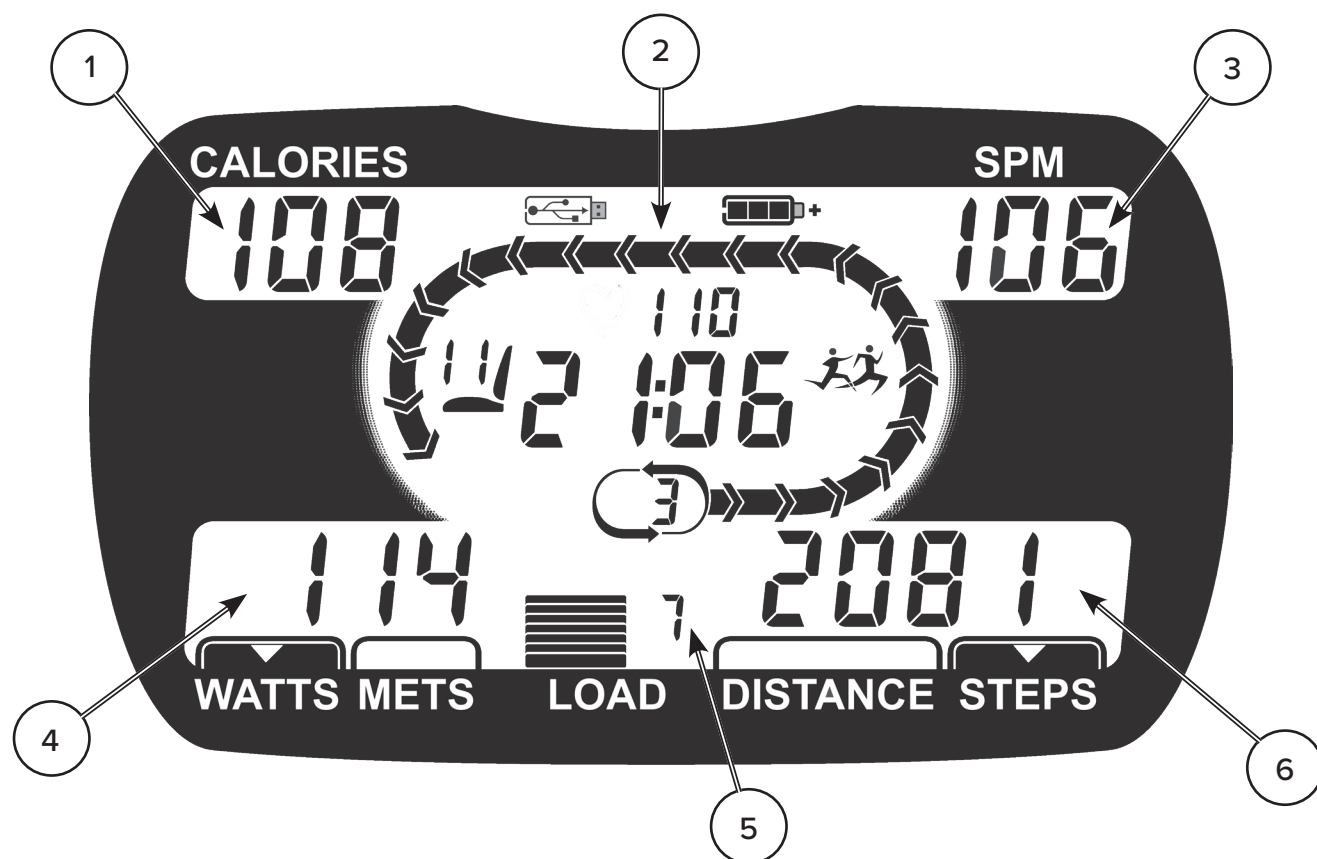
ニューステップのステップ運動は、足の筋肉のほぼ全てを使います。足の裏全面でペダルを踏み込むと大腿四頭筋とハムストリングを使いますが、母指球(親指の付け根)でペダルを踏み込んでふくらはぎの筋肉を使うようにしてください。

<p>! 注意</p> <p>本製品は、操作時にアームとペダルが動きます。</p> <p>これらの可動部によるけがを防ぐため、操作中の調節は注意して行ってください。</p>
--



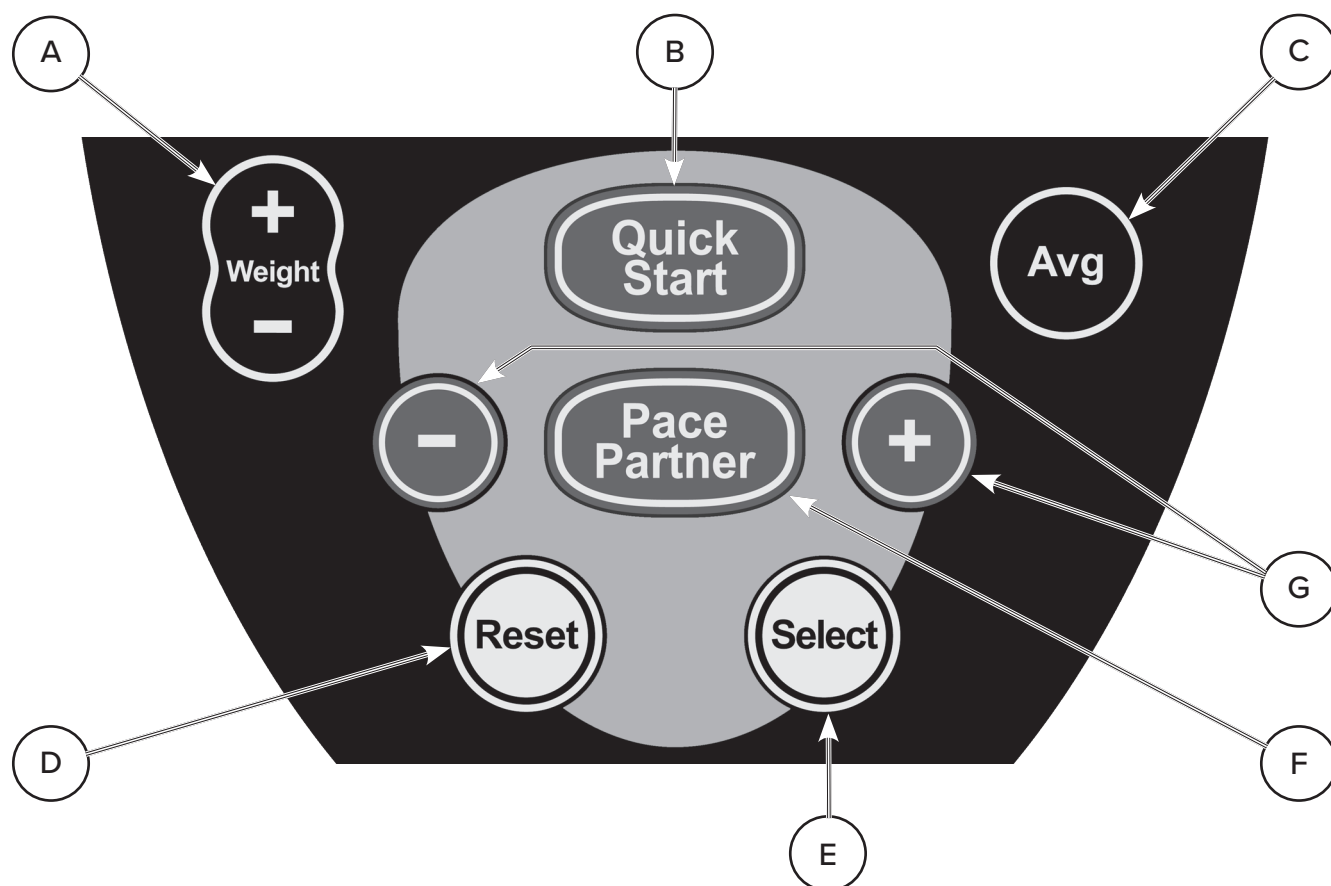
足と腕が一番遠い位置のとき、ひじと膝が軽く曲がるように設定してください。

コンソールの操作



記号	名前	操作の詳細
1	カロリー (CALORIES)	エクササイズの消費カロリーを表示します。
2	メインコンソール画面	メインコンソール画面には次の機能が表示されます。 <ul style="list-style-type: none"> • 運動時間 (分・秒) • 電池の充電レベル (コンソール通電時) • シートの位置 • ラップ内途中経過 (トラック距離は400メートル) • ラップ数 • ペースパートナー・アイコン (プログラム選択時) • USBアイコン (ダウンロード時)
3	歩数/分 (SPM)	1分当りの歩数が表示されます。
4	ワット (WATTS)/METs (代謝当量)	ワット数およびMETsは、運動の強度を表します。選択ボタンを押すと、表示が切り替わります。ワット数は、現在の運動の強度を維持するために必要なエネルギー消費率を表します。METsとは、運動強度を安静時の倍率として示す単位です。安静時METレベルは1 METsで、運動の強度が増すとMETs値は増加します。
5	負荷 (LOAD)	負荷レベルを10段階 (1-10) で表示します。負荷レベルは、シート右下の負荷調節レバーで調節できます。
6	距離 (DISTANCE)/歩数 (STEPS)	エクササイズの距離と累計歩数が表示されます。選択ボタンを押すと、表示が切り替わります。

コンソールの操作



記号	ボタンの名称	操作の詳細
A	体重 (Weight)	体重を入力するには、メインコンソール画面に正しい体重が表示されるまで体重の「+」(増加)または「-」(減少) ボタンを押して調整します(長押しも可能)。正しい体重が表示されたら、選択ボタンを押して入力します。選択ボタンを長押しすると、新しい初期値(体重)が設定されます。正しい体重を入力すると、カロリーとMETsの表示値の精度が上がります。
B	クイックスタート (Quick Start)	ボタンを押すと、基本的なエクササイズをすぐに始められます。
C	平均 (Avg)	ボタンを押すと、歩数/分、ワット、METsのエクササイズ中の平均値が表示されます。
D	リセット (Reset)	ボタンを押すと、現在のエクササイズがリセットされます。
E	選択 (Select)	選択ボタンにはふたつの機能があります。 ワット/METs表示の切り替えと距離/歩数表示の切り替え。選択されている表示値は、ウィンドウ下部の小さな三角形で示されます。 入力したパラメーター(例、体重、ペースパートナー・プログラム設定時の歩数/分など)を保存できます。
F	ペースパートナー (Pace Partner)	ペースパートナーボタンと、その左右の「-」と「+」のボタンは、ペースパートナー・プログラムで使用します。ペースパートナー・プログラムについての詳細は次章を参照してください。
G	ペースパートナーの「-」と「+」ボタン	

「クイックスタート」と「ペースパートナー・プログラム」について

本機には、「クイックスタート」と「ペースパートナー」の2つのエクササイズプログラムが搭載されています。本取扱説明書の「お使いになる前に」に従ってシートとアームを調整後、「クイックスタート」もしくは「ペースパートナー」のプログラムを選択してください。どちらのプログラムでもお使いになる方の体重の入力は任意ですが、体重を入力することで、カロリーおよびMETsの値がより正確に表示されます。お使いになる方の体重の入力方法については、本説取扱説明書の「コンソールの操作」をご覧ください。


クイックスタート

クイックスタート・プログラムは、コンソールの設定を一切行わずに、すぐにエクササイズを始められる基本プログラムです。クイックスタートボタンを押してからステップ運動を始め、必要に応じて負荷を調整します。（注：コンソールのボタンを全く押さずにステップを始めると、自動的にクイックスタート・プログラムに入ります。）

ペースパートナー

このプログラムは、メインコンソール画面にペースパートナーを表示することで、お使いになる方が一定したペースを正確に保つ手助けをします。ペースパートナーは、トラックを周回し点滅する矢印として表示されます。トラックを周回するときに、ペースパートナーと常に同じペースで周回することを目標にしてください。プログラムの設定時に、ご希望の歩数/分を選択できます。

ペースパートナーボタンを押すと、プログラムの設定に入ります。ペースパートナーの初期ペースがSPM表示部に表示されます。ペースを変更したい場合は、コンソール画面にご希望のペースが表示されるまでペースパートナーの「-」または「+」ボタンを押し、選択ボタンでプログラムを設定します。ステップ運動を始め、ペースパートナーに追いつくまで速度を上げていきます。エクササイズ中、「-」と「+」のボタンで設定されたペースを調節することができます。

ペースパートナー・プログラムを用いたエクササイズ中は、メインコンソール画面上にペースパートナーアイコン  が表示されます。

コンソールの設定とシステム情報

日付と時間の設定

コンソールの日付と時間を設定するには、選択と平均ボタンを同時に押してください。ペースパートナーの「-」と「+」ボタンで表示値を調節します。選択ボタンで設定値を順次切り替えることができます。選択ボタンを長押しすると、新しい日付と時間が設定されます。

体重の単位の設定(ヤードポンド法／メートル法)

体重の「+」または「-」ボタンを押してください。現在設定されている体重が、「LB」または「KG」アイコンと共に表示されます。単位(ヤードポンド法とメートル法)を切り替えるには、体重の「+」と「-」ボタンを同時に押してください。変更を保存するには、アイコンが点滅するまで選択ボタンを長押しします。

コンソールの設定の初期化

コンソールを工場出荷時の初期設定に戻すには、リセットボタンを表示画面の文字が消えるまで長押ししてください。

システム情報の表示

システム情報を表示するには、選択とクイックスタートボタンを同時に押します。ペースパートナーの「-」と「+」ボタンを使い、次のシステム情報を順次参照できます。

- 日付と時間
- 累積使用時間
- ペースパートナー・プログラムの累積使用時間
- 累積ステップ数
- USBフラッシュドライブへのファイルの累積書き込み回数
- 製品のシリアル番号
- ブートローダーのソフトウェアバージョン
- コンソールのソフトウェアバージョン

エクササイズデータと製品データを転送する方法

エクササイズデータの転送

エクササイズデータを転送するには、コンソールのUSBポートにUSBフラッシュドライブを入れ、エクササイズ終了時にリセットボタンを押してください。USBフラッシュドライブのルートフォルダーに、CSV形式のファイルが保存されます。メインコンソールに表示されているUSBアイコンの点滅が完全に消えるまでUSBフラッシュドライブを抜かないでください。

製品データの転送

製品データを転送するには、コンソールのUSBポートにUSBフラッシュドライブを入れ、選択と体重のボタンを同時に押してください。USBフラッシュドライブのルートフォルダーに、テキスト形式のファイルが保存されます。メインコンソールに表示されているUSBアイコンの点滅が完全に消えるまでUSBフラッシュドライブを抜かないでください。

データロギング

USBポートにUSBフラッシュドライブを入れた状態でエクササイズを開始すると、約5分ごとにエクササイズデータが保存されます。データはテキスト形式です。メインコンソールに表示されるUSBアイコンは、エクササイズ開始直後5分間は表示されないの注意してください。その後USBアイコンが表示され、データ書き込み中USBアイコンが点滅します。エクササイズが完全に終了し、メインコンソールのエクササイズタイマーが停止し、USBアイコンの点滅が完全に消えるまでUSBフラッシュドライブを抜かないでください。

お手入れ

お手入れの頻度

本機はメンテナンスが不必要な設計となっていますが、製品寿命を延ばすために日常のお手入れを行うことをお勧めします。推奨するお手入れの頻度に従ってください。お手入れの頻度はあくまでも目安です。実際の使用量に応じてお手入れの頻度をご調整ください。

対象部品	作業	頻度
アーム	* 清掃	毎週
コンソール	* 清掃	毎週
カバーとフレーム	* 清掃	毎週
シート	* 清掃	毎週

* 本体各部の汚れは、非研磨剤スプレークリーナーと柔らかい布で拭き取ってください。

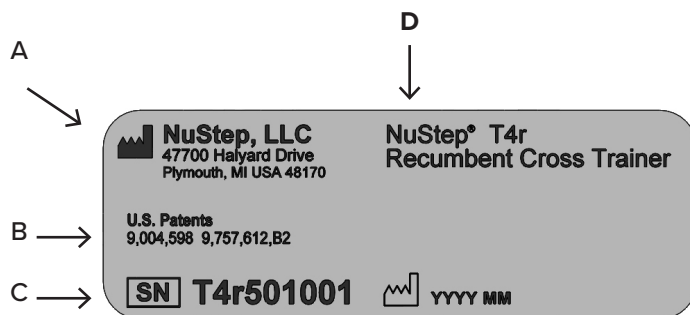
クリニックに設置する場合のご注意

クリニックに設置する場合、当該の患者の治療とケアを担当するクリニックスタッフの指示に従い、説明書を読んで、患者の方が本機を操作することがあります。しかし、クリニックに設置された装置の手入れ、修理、バッテリーの交換を患者が行うことはできません。

T4rシリアル番号について

製品上の記載場所:

シリアル番号は、メインフレーム後部に記載されています。

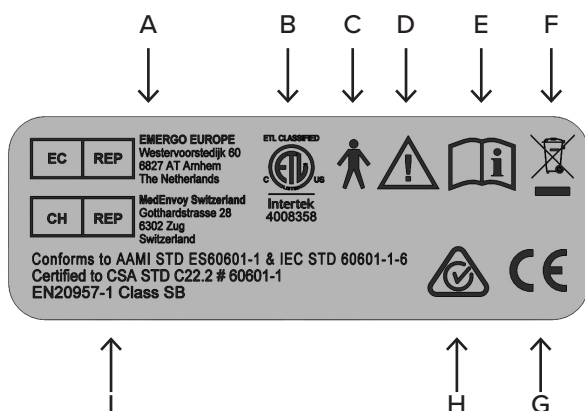


A	製造者名と住所
B	製品の特許保護
C	シリアル番号と製造年月日
D	製品番号と製品名

T4r規制関連情報

製品上の記載場所:

シリアル番号は、メインフレーム後部に記載されています。



A	欧州正規代理店
B	国家承認試験研究所 (NRTL) マーク
C	電気安全性タイプB
D	注意書き参照
E	取扱説明書参照
F	WEEE指令マーク
G	CEマーク
H	RCM
I	Standards

製品やサービスに関するお問い合わせ

ステップ1－問題の特定

問題を報告した人から直接話を聞き、問題を良く理解してください。

ステップ2－問題の検証

クロストレーナーを点検し、修理にどの部品が必要か判断します。図面やパーツリストは、NuStep, LLC 社のウェブサイトまたはカスタマーサービスから入手できます。

ステップ3－カスタマーサービスへの連絡

お問い合わせいただく際に、シリアル番号とご依頼の詳細をお伝えください。当社の製品スペシャリストが適切なご案内をいたします。

製品スペシャリストは、以下のEメール、電話、ファックスでご連絡いただけます。

E-mail: support@nustep.com

電話: 800.322.2209または
734.769.3939

ホームページ: NUSTEP.COM

米国とカナダ以外のお客様は、各地のNuStep販売店よりカスタマーサービスをご利用いただけます。

T4rの保証

保証内容をオンラインで閲覧するには、下記にアクセスしてください。NUSTEP.COM

保証に関するご質問は、800.322.2209のカスタマーサービスにお電話するか、support@nustep.comにメールでお問い合わせください。

米国外のお客様は、現地の販売店までお問い合わせください。

電池の交換方法

必要な工具

プラスドライバー

1. バッテリー・アクセス・パネルの留め具をスク
リュードライバーで外してください。



2. 単3アルカリ電池4個を交換してください。
(ニッケル水素充電電池も使用可)。
電池を入れる際は、電池ボックスの内面に記
された向きに従って入れてください。



3. 取っておいたネジを締めて、バッテリーカバ
ーを閉じてください。ネジは最後まで締め
りません。安定するまで締めれば大丈夫です。

⚠ 注意

電池を火の中に投げないでください。破裂の原因になります。

電池を開いたり分解しないでください。内部には電解液が入っており、皮膚や目に有害です。

電池は、本製品に予め装備されていたものと同じ型番と型式のもの以外は使用しないでください。

電池は、各自治体のリサイクル規則に従って処分してください。

技術データ

アルカリ電池	AA (単3) 電池、数量4本 (Energizer EN91) (NuStep品番41224)。本機を4ヶ月以上ご使用にならないときは電池を本体から外してください。
USBポート	コンソールは、データ転送用USBホストポート搭載。USBポートは、USBフラッシュドライブ専用です。一部のフラッシュドライブはT4r USBポートと互換性がない場合があります。
規格	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
渦電流式抵抗システム	本機は、負荷レベル設定値およびご使用者の歩数速度とステップの長さによる速度依存型の渦電流抵抗システムを搭載しています。 範囲 0 - 800ワット
ステップの長さ	最大22 cmの従属型ステップ機能を備えています。
ワット数試験パラメータ	表示されるワット数は、ご使用者のエネルギー消費率を表します。ワット数は、運動の状況に合わせてリアルタイムで計算されます。この計算は、本機の機械パラメータと、乗り方に関する実際の試験データをもとに作成された計算式に基づいています。計算に影響する主要な機械パラメータには、各可動部品の慣性、負荷レベルの設定値、渦電流ディスクの回転速度などがあります。計算式の検証は、複数のユーザーが発生させた動力を実際に測定した値と比較して行いました。ワット数の表示値は、体重などの身体パラメータには影響されません。

仕様

本体寸法と本体重量

- 長さ:152 cm
- 幅:69 cm
- 高さ:115 cm
- 本体重量:95 kg

適応身長と体重制限

- 137 cm ~ 193 cm
- 182 kg以下

⚠ 注意

本機をお使いになる方の重量制限は182 kg (400ポンド) 以下です。

主な特徴

- 全身の心臓血管系と筋肉組織の調整。
- 腕のみ、足のみ、または両方をトレーニングできます。
- 閉鎖運動連鎖。
- ペダルまでの高さが24 cm~34 cmと低く、乗りやすい。
- 生体力学に沿った正しい運動姿勢。
- 対側運動(各腕が反対の足と連動)。
- 腕と足が完全に連動した滑らかな動き。
- お好みのステップの長さ(5~22cm)で運動できます。

負荷抵抗システム

- 負荷レベル10段階の静かで摩擦のない永久磁気渦電流システム。
- 負荷対応:0~800ワット
- 完全ベルト駆動。
- 耐久性の高い高級ベアリング使用。

フレーム

- 耐久性に優れた強力仕様溶接鋼フレーム。
- 粉体塗装仕上げのフレームと亜鉛メッキ部品による防錆対策。
- 水平調節脚による4点支持で水平レベルの調整ができ、床に安定して設置できます。
- 丈夫で耐衝撃性が優れたポリスチレン・カバーは、清掃がしやすい。
- アルマイト処理されたアーム、長めで握りやすいグリップ。
- アームの調節は38 cmまで可。
- 本機の移動は、前のハンドルを持ち上げて後ろのキャスターで転がして移動するか、オプションの専用トランスポーターをお使いください。

⚠ 注意

本機は95 kg (210ポンド)の重量物です。取り扱いには十分注意してください。

本機の移動は必ず2人以上で行ってください。誤った作業は、けがや製品の破損の原因となります。

持ち上げ作業は適切な方法で行ってください。

シートとシート肘掛

- シートは360度回転し、45度ごとにロックできます。
- シートは発泡クッション材が使われており、シートの(位置・回転)調節レバーはシートの前後左右にあります。
- シートの移動・調節は滑らか。

- シートの位置調整量は38 cm。
- 人間工学に基づいた設計のクッション入りシートは、背中のにフィットします。

コンソールの表示

- ワンクリックで簡単にスタート・リセットができます。オートパワー・オン/オフ機能付き。
- 読みやすい表示画面。
【表示情報】

SPM: 5~210

ワット数: 0~800

METs: 2~24

時間: 0:00より累積

歩数: 最大累積歩数9,999歩

距離: キロメートルまたはマイル

負荷レベル: 10負荷レベル

カロリー: 999 KCalまで

シートの位置: 1~15


- 単位系はメートル法かヤードポンド法が選べます。
- 単3アルカリ乾電池(ニッケル水素充電電池も使用可能)数量:4本 コードレス設計。
- データ転送用USBホストポート付き。

フットペダル



- ペダルは耐久性のある成形プラスチック製。
- フォーバーリンケージ機構とノンスリップのペダルが足の動きを安定させます。

オプション品に関しては、弊社ウェブサイト nustep.com をご覧ください。

安全に関する表示について

保護等級／タイプ	分類／識別／警告	表示記号
感電に対する保護の種類	電源内蔵装置	なし
感電に対する保護の程度	タイプB	
液体侵入に対する保護の程度	保護なし	なし
空気、酸素、亜酸化窒素による可燃性麻醉混合が認められる場合の安全の程度	不適當	なし
作動モード	連続	なし
電磁障害その他の干渉に関する情報と、それを回避するための提言	本機は、電磁エネルギーやRF帯域エネルギーを内部機能用にしか使用しません。従って、電磁放射と高周波放出は非常に低く、近くにある電子機器に障害を及ぼす可能性はほとんどありません。	なし
IEC 60601 -1 -2が要求するEMC (電磁環境両立性)の警告および表	EMC (電磁環境両立性) 表を参照してください。	なし

安全に関する表示について

保護等級／タイプ	分類／識別／警告	表示記号
耐用年数に達した本機の処分を含めた廃棄物・残留物の処分に対するリスクの特定	本機の電子回路やアルカリ乾電池は、各自治体の廃棄物処理やリサイクルの手続きに従って処分する必要がある可能性があります。	 
本機の輸送・保管の際の環境条件 (段ボールにも記載)	本機の環境条件 a) 輸送・保管環境 -10° ~ 50°C; 湿度95%以下 (非結露) 20 ~ 107 kPa b) 使用環境 5° ~ 40°C; 湿度85%以下 (非結露) 60 ~ 107 kPa	なし
通電の表示	表示なし	なし
電池の長期保存に関する表示	本機を3カ月を超えて使用しない場合は、電池をはずしてください。	なし

EMC (電磁環境両立性) 表

電磁放射に関するガイダンスと製造者による表明		
ニューステップT4rは、次に指定した電磁環境内での使用を意図している。ニューステップT4rのご購入者またはご使用者は、このような環境内でそれが使用されることを確認することが望ましい。本製品には、基本的な性能特性が含まれていません。		
測定項目	適合	電磁環境ガイダンス
高周波放射CISPR 11	グループ1	ニューステップT4rは、RF帯域エネルギーを内部機能用にしか使用しません。従って、高周波放射は非常に低く、近くにある電子機器に障害を及ぼす可能性はほとんどありません。
高周波放射 CISPR 11	クラスB	ニューステップT4rは、住居用施設や、住居用建設物に電力を供給する公共の低電圧電力網に直接接続している施設を含むあらゆる施設での使用に適しています。
高調波放射 IEC 61000-3-2	該当なし	
電圧変動／フリッカー放射IEC 61000-3-3	該当なし	


EMC (電磁環境両立性) 表

表2 全てのME装置とMEシステムの電磁環境耐性に関するガイダンスと製造者による表明

電磁環境耐性に関するガイダンスおよび製造者による表明			
<p>ニューステップT4rは、次に指定した電磁環境内での使用を意図している。ニューステップT4rのご購入者またはご使用者は、このような環境内でそれが使用されることを確認することが望ましい。</p>			
耐性テスト	IEC 60601 テストレベル	適合レベル	電磁環境ガイダンス
静電放電 (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV 接触 ±15 kV 空気	±6 kV 接触 ±8 kV 空気 (注1を参照してください)	フロアは木製、コンクリートまたはセラミックタイルであることが必要です。フロアが合成材料で被覆されている場合は、相対湿度が最低30%であることが必要です。
電氣的ファースト・トランジェント／バースト IEC 61000-4-4	電源ライン ±2kV	該当なし	該当なし
サージ IEC 61000-4-5	± 1 kV (差動モード) ± 2 kV (コモンモード)	該当なし	該当なし
電源入力ラインの瞬時電圧降下、一時遮断、電圧変動 IEC 61000-4-11	0% UT、0.5サイクル 0% UT、1サイクル 70% UT、25/30サイクル 0% UT、250/300サイクル	該当なし	該当なし
電源周波数磁界 (50/60 Hz) IEC 61000-4-8	30 A/m	該当なし	電源周波数磁界は、一般的な商用または病院環境内の典型的な場所における典型的な水準であることが必要です。
注1 ESDのレベルが高くても、基本的な安全性や基本的な性能に影響を与えません。(電磁放射に関するガイダンスと製造者による表明参照)			

EMC (電磁環境両立性) 表

表3 生命維持装置ではない全てのME装置とMEシステムの電磁環境耐性に関するガイダンスと製造者による表明

電磁環境耐性に関するガイダンスおよび製造者による表明			
<p>ニューステップT4rは、次に指定した電磁環境内での使用を意図している。ニューステップT4rのご購入者またはご使用者は、このような環境内でそれが使用されることを確認することが望ましい。</p>			
耐性テスト	IEC 60601 テストレベル	適合レベル	電磁環境ガイダンス
伝導イミュニティ試験 IEC 61000-4-6 伝導イミュニティ試験 IEC 61000-4-3	3 Vrms 150 kHz ~ 80 MHz 3 V/m 80 MHz ~ 2.7 GHz	該当なし 3 V/m	<p>携帯型および移動型のRF帯域通信機器については、その送信周波数に応じて下記の式から推奨距離を算出し、ニューステップT4rのケーブルを含むすべての部品から推奨距離以上離れて使用しなければなりません。</p> <p>推奨距離</p> <p>該当なし</p> <p>$d = 1.2\sqrt{P}$ (80 MHz ~ 800 MHz)</p> <p>$d = 2.3\sqrt{P}$ (800 MHz ~ 2.7 GHz)</p> <p>ただし、Pは製造者が与える送信機の最大定格出力をワット(W)で表したもので、dは推奨距離をメートル(m)で表したものである。</p> <p>固定されたRF送信機の場の強度は、電磁場の実地調査^aによる測定値が各周波数帯域における適合水準未満でなければなりません^b。</p> <p>下記のマークがついている機器の周辺では、干渉が起る可能性があります。</p> 
<p>注1 80 MHzと800 MHzの場合は、高い方の周波数帯を適用します。</p> <p>注2 これらのガイドラインは、すべての状況に当てはまるわけではありません。電磁波の伝播は、構造物、物体、人による吸収や反射の影響を受けます。</p> <p>注3 本製品は、RF帯域無線通信機器からの近接照射野に対する耐性に関して、IEC 60601-1-2、第8.10項、表9に準拠しています</p>			
<p>a. 固定された送信機(例えば、携帯/コードレスなどの電話の基地局や、地上移動無線、アマチュア無線、AMやFMラジオ放送、テレビ放送)による電磁場強度は、理論的に精度よく予想することは不可能です。固定されたRF帯域送信機による電磁環境を評価するには、電磁場の実地調査を行うことを検討する必要があります。ニューステップT4rが使用されている場所で測定された場の強度が、上記の該当するRF帯域適合水準を超過する場合は、同装置が正常に作動しているか観察し、検証することが必要です。もし異常な動作が観察されたら、ニューステップT4rの位置や向きを変えるなど、対策が必要となるかもしれません。</p> <p>b. 周波数150 kHz ~ 80 MHzの範囲では、場の強度は3 V/m未満であることが必要です。</p>			

米国FCCとIEC/EN 55011の適合

米国FCC適合性宣言

試験の結果、本装置はFCC規則Part 15に基づくクラスBデジタル装置の条件に適合することがわかりました。この条件は、住宅内に設置された場合、有害な干渉に対して妥当な保護を与えるように定められたものです。本装置はRF帯域エネルギーを生成し、使用し、また生成し得る能力を持っています。据え付けや使用が指示を守らずに行われた場合、無線通信に有害な干渉を起す可能性があります。また、ある装置に対して、そこで干渉が全く生じないという保証はできません。本装置がラジオまたはテレビの受信電波に有害な干渉（本機をオフ/オンすることで判別可能）を起す場合は、下記のいずれか、または複数の手段を講じることを奨励します。

- 受信アンテナの方向または位置を変えてみてください。
- 本装置と受信機との距離を広げてみてください。

代理店、または経験のある無線/テレビ技術者に相談してください。

コンプライアンス担当者により明示的に承認されていない変更や修正は、本装置を操作するユーザーの権限を無効にする場合があります。

IEC/EN 55011適合性宣言

本装置は、IEC/EN 55011グループ1クラスBに適合しています。グループ1は、装置自体の内部機能に必要な意図的に生成または使用される、導電的にカップリングされたRF帯エネルギーを有する全てのISM機器を含んでいます。クラスB機器は、住居用施設や、住居用建設物に電力を供給する公共の低電圧電力網に直接接続している施設での使用に適しています。

商標

Bluetooth® ワードマークとロゴは、Bluetooth SIG, Inc.の所有する登録商標であり、NuStep, LLCによるこれらの印の使用はすべて、ライセンス許可の下に行われています。その他の登録商標は、登録名はそれぞれの所有者のものであります。

NuStep, LLC (アメリカ本社)
47700 Halyard Drive
Plymouth, MI 48170
USA
800.322.2209
734.769.3939
NUSTEP.COM



本説明書の情報は印刷時の最新のものです。当社の継続的な改善努力の結果、仕様と説明は通知なく変更されることがあります。電子的、機械的を問わずいかなる形態・手段を用いても、いかなる目的があっても、書面によるNuStep, Inc.の明示的な事前許可なく、本マニュアルの一部または全部を複製または伝達することは禁じられています。© Copyright 2021年7月 NuStep

NuStep® および Transforming Lives® はNuStep, Inc.の登録商標です。

説明書 PN 45507 T4r 取扱説明書、Rev E

