

NuStep[®] T4r

Горизонтальный кросс-тренажер

руководство по эксплуатации



Transforming Lives[®]

Содержание

Введение	4
Инструкции по технике безопасности	5–6
Установка и размещение	7
Обзор характеристик T4r	8
T4r StrideLock®	9
Подготовка к выполнению упражнений	10–11
Работа с консолью	12–13
Программы	14
Конфигурация консоли и системная информация	15
Экспорт данных о тренировках и изделия	16
Профилактическое техобслуживание	17
Информация о серийном номере	18
Нормативная информация	18
Получение обслуживания и деталей клиентом	19
Информация о гарантии	19
Замена батареек	20
Технические данные	21
Спецификации	22
Уведомления о безопасности	23–24
Таблицы ЭМС	25–27
Соответствие требованиям FCC США и IEC/EN 55011	28

Введение

Благодарим вас за покупку горизонтального кросс-тренажера NuStep® T4r, инновационного изделия, которое позволяет пользователям улучшить работу сердечно-сосудистой системы и общую физическую форму.

Горизонтальные кросс-тренажеры T4r подходят для лечебной физкультуры, сердечно-легочной реабилитации, спортивной медицины и общей физической подготовки.




Горизонтальные кросс-тренажеры NuStep устанавливают непревзойденный стандарт для тренировки всего тела. Сочетая естественное положение сидя с плавными шаговыми движениями, NuStep прорабатывает все основные группы мышц, обеспечивая эффективную тренировку для укрепления сердечно-сосудистой системы в удобном положении сидя.


Уникальная конструкция позволяет двигать руками и ногами в едином, зависимом, плавном движении, имитирующем ходьбу, с дополнительным преимуществом тренировки сопротивления. Одновременная работа верхней и нижней частей тела задействует больше мышц и сжигает больше калорий.

Являясь родоначальником горизонтальных кросс-тренажеров, NuStep — лидер в разработке безопасных, эффективных и простых в использовании систем для тренировки всего тела. Наша продукция используется в медицинских учреждениях, оздоровительных центрах и домах престарелых по всему миру, и миллионы пользователей NuStep изменили свою жизнь благодаря упражнениям — даже когда они не могли использовать другие тренажеры.

Спасибо за ваш бизнес и добро пожаловать в нашу постоянно расширяющуюся сеть пользователей NuStep.

Инструкции по технике безопасности

	 ОСТОРОЖНО	 ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
<p>Это символ предупреждения о безопасности. Он используется для привлечения внимания к инструкциям, касающимся личной безопасности. Прочитайте и соблюдайте все сообщения по технике безопасности, которые следуют за этим символом, чтобы избежать возможных травм или смерти в результате неправильного использования.</p>	<p>Информация с пометкой «ОСТОРОЖНО» указывает на потенциально опасную ситуацию, которая, если ее не предотвратить, может привести к травмам легкой или средней тяжести. Она также может использоваться для предупреждения о небезопасных методах использования.</p>	<p>ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ указывает на потенциально опасную ситуацию, которая, если ее не предотвратить, может привести к смерти или серьезным травмам.</p>

 ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
<p>Не модифицируйте данное оборудование без разрешения производителя.</p> <p>Используйте данное оборудование только по назначению, как описано в данном руководстве.</p> <p>Не используйте дополнительное оборудование, не рекомендованное производителем.</p> <p>Держите изделие вдали от тепла, искр, открытого огня и горячих поверхностей.</p> <p>Никогда не роняйте и не вставляйте никакие предметы в отверстия.</p> <p>Не используйте на открытом воздухе.</p> <p>В результате неправильных или чрезмерных тренировок может быть нанесен вред здоровью.</p> <p>Системы мониторинга сердечного ритма могут быть неточными.</p> <p>Чрезмерная нагрузка может привести к серьезным травмам или смерти. Если вы почувствуете слабость, немедленно прекратите занятия.</p> <p>Следует избегать использования данного оборудования рядом с другим оборудованием или на нем, поскольку это может привести к неправильной работе</p> <p>Портативное оборудование радиочастотной связи (включая периферийные устройства, такие как антенные кабели и внешние антенны) следует использовать на расстоянии не ближе 30 см (12 дюймов) к любой части данного изделия, включая кабели. В противном случае это может привести к ухудшению характеристик данного оборудования.</p>

Инструкции по технике безопасности



ОСТОРОЖНО

Перед началом любой программы упражнений обратитесь к своему врачу.

Если у вас есть инвалидность или медицинские показания, требуется наблюдение.

Прекратите занятия, если во время использования этого изделия вы почувствуете слабость или головокружение, и обратитесь за медицинской помощью или консультацией.

Используйте это изделие только по указанию вашего врача, если у вас сердечные заболевания, гипертония, диабет, респираторные заболевания, любые другие медицинские проблемы, или если вы беременны.

Люди с ограниченными физическими, сенсорными или когнитивными возможностями или с недостаточным опытом и знаниями о данном изделии могут использовать это изделие при условии, что они находятся под присмотром лица, ответственного за их безопасность.

Прочитайте данное руководство перед началом использования этого изделия и сохраните его для дальнейшего использования.

При занятиях спортом всегда надевайте обувь и соответствующую одежду.

Не прикасайтесь к изделию и не держитесь за него участками тела с повреждениями кожи.

Не используйте это устройство, если оно повреждено или находится в нерабочем состоянии. Регулярно осматривайте изделие на отсутствие повреждений и признаков износа. Обеспечьте немедленную замену дефектных компонентов квалифицированными специалистами по обслуживанию.

Не проводите техническое обслуживание или ремонт данного изделия, пока оно находится в эксплуатации. Техническое



ОСТОРОЖНО

обслуживание должно выполняться квалифицированным обслуживающим персоналом.

Убедитесь, что положения сиденья и верхних рукоятей правильно настроены для вас.

Не переусердствуйте с вытягиванием руки при использовании этого изделия.

Не позволяйте детям пользоваться этим изделием.

Не используйте это изделие в присутствии детей и/или домашних животных.

Не подпускайте детей младше 13 лет к этому устройству.

Дисплеи пульса, энергии, MET и калорий не подходят для использования в тех случаях, когда здоровье и безопасность пациента зависят от точности этих параметров.

Максимальная допустимая масса пользователя для данного изделия составляет 400 фунтов (182 кг).

Не поднимайте это изделие самостоятельно. Тренажер T4r очень тяжелый; он весит 210 фунтов (95 кг).

Во избежание травм или повреждения изделия всегда обращайтесь за помощью для перемещения этого изделия. Используйте правильные методы подъема.

Во избежание травм не просовывайте руки в любые отверстия крышки.

Для безопасной эксплуатации данного изделия поместите его на ровную, устойчивую поверхность. При необходимости отрегулируйте выравнивающие ножки.

**СОХРАНИТЕ ЭТИ
ИНСТРУКЦИИ.**

Установка и размещение

Осторожно распакуйте NuStep из транспортного контейнера и перенесите изделие к месту установки.

Для горизонтальных кросс-тренажеров, поставляемых в низкопрофильной упаковке, измените положение и завершите установку трубки электроники в соответствии с прилагаемыми инструкциями по сборке.

Для обеспечения безопасной и эффективной работы вашего тренажера NuStep установите его на ровную, устойчивую поверхность. При необходимости отрегулируйте выравнивающие ножки.

Для дополнительной устойчивости и защиты пола установите горизонтальный кросс-тренажер на коврик для тренажеров, подобный коврику, продаваемому компанией NuStep, LLC.

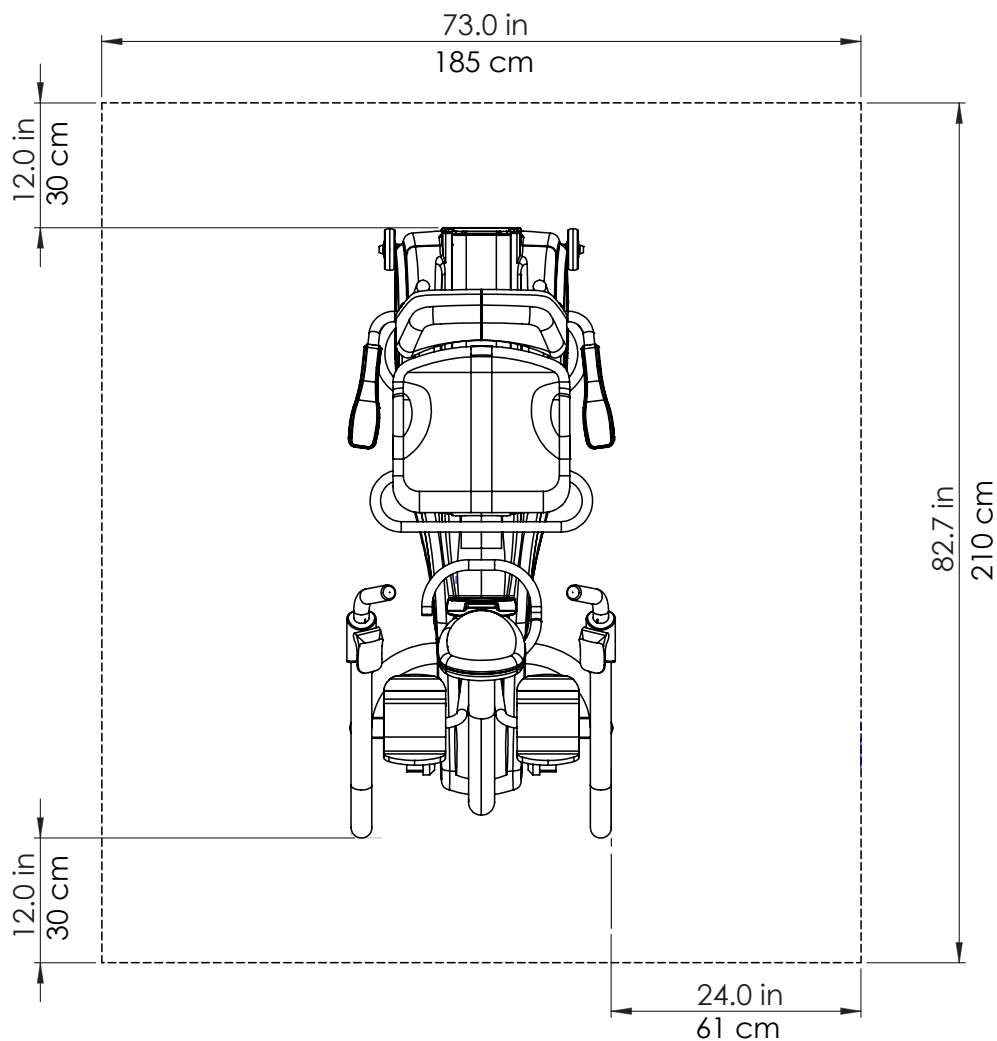
ОСТОРОЖНО

Тренажер T4r очень тяжелый; он весит 210 фунтов (95 кг).

Во избежание травм или повреждения изделия всегда обращайтесь за помощью для перемещения данного изделия.

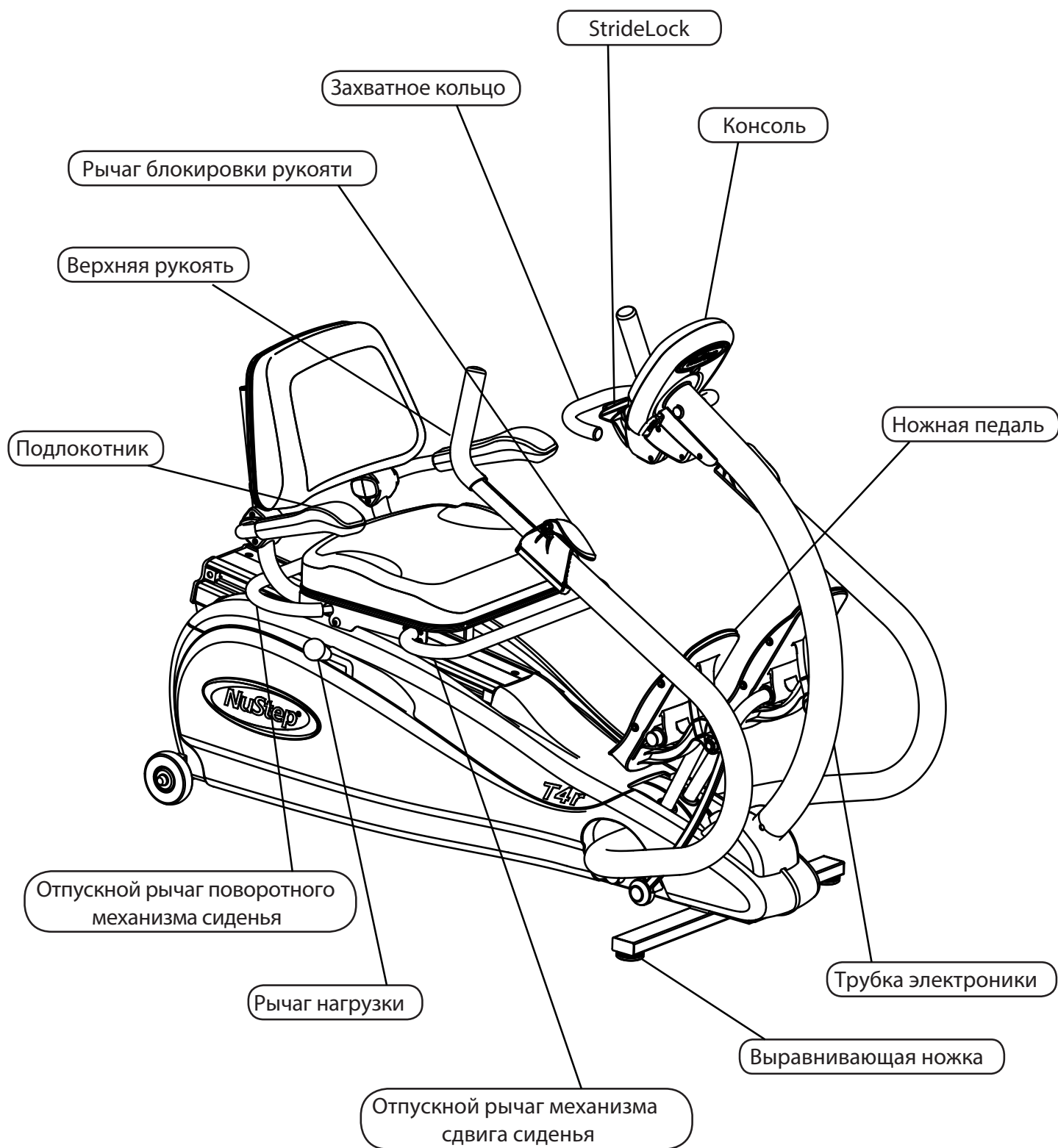
Используйте правильный метод подъема.

Минимально необходимое свободное пространство вокруг оборудования составляет 24 дюйма (61 см) по бокам и 12 дюймов (30 см) спереди и сзади. Дополнительное свободное пространство необходимо для обеспечения доступа инвалидных колясок.



Обзор характеристик T4r*

* Характеристики зависят от модели и опций.



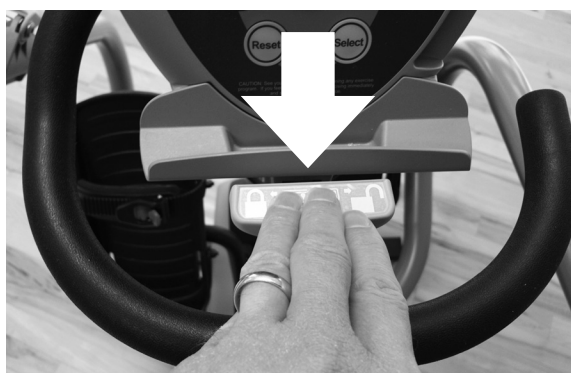
T4r StrideLock®

Функция NuStep StrideLock позволяет пользователям блокировать рукояти и педали тренажера T4r. Блокировка рукоятей и педалей стабилизирует изделие, облегчая пользователям посадку и высадку. Блокировка рукоятей и педалей также облегчает регулировку сиденья и верхних рукоятей. Использование StrideLock рекомендуется при надевании дополнительных адаптивных аксессуаров, таких как система фиксации стопы и стабилизатор ноги. (Информацию о дополнительных аксессуарах можно найти на нашем сайте nustep.com.) Чтобы использовать StrideLock, следуйте приведенным ниже инструкциям.

1. Установите рукояти и педали в желаемое положение, нажимая или вытягивая ручку одной из верхних рукоятей.



2. Чтобы заблокировать рукояти и педали, нажмите на рычаг StrideLock. Убедитесь, что блокировка включена, нажав ручку верхней рукояти или потянув за нее.



3. Чтобы разблокировать рукояти и педали, еще раз нажмите на рычаг StrideLock.



Примечание. Не пытайтесь заблокировать StrideLock во время движения рукоятей и педалей.

Подготовка к выполнению упражнений



Регулировка поворотного сиденья

Сиденье вращается на 360° и фиксируется с шагом 45°. Это обеспечивает пользователям восемь удобных положений доступа для облегчения перевода в сидячее положение. Чтобы повернуть сиденье, поднимите рычаг разблокировки поворота, расположенный непосредственно под задней и боковыми сторонами сиденья. Поверните сиденье влево или вправо, пока оно не зафиксируется в нужном положении. Для возврата в исходное положение вперед еще раз поднимите рычаг разблокировки. Подлокотники поднимаются и опускаются, чтобы облегчить доступ к NuStep.

Примечание. Сиденье нельзя регулировать вперед и назад, как описано в следующем разделе, если оно не зафиксировано в положении передней стороной вперед.



Регулировка сиденья

Положение сиденья можно отрегулировать вперед и назад, подняв рычаг разблокировки сиденья, расположенный непосредственно под передней и боковыми сторонами сиденья. Удерживая обе ноги на педалях, нажмите на одну педаль до упора вперед до предела диапазона хода педалей. Поднимите рычаг разблокировки сиденья и сдвиньте сиденье вперед или назад так, чтобы вытянутая нога была слегка согнута в колене. (Избегайте перенапряжения ног и/или блокировки коленей во время упражнений.)

Такое положение позволяет слегка согнуть ноги во время выполнения упражнения; избегайте чрезмерного напряжения и сильного удара об амортизатор педали. Попробуйте выполнить движение и убедитесь, что положение позволяет комфортно выполнять упражнение. Если нет, сдвиньте сиденье вперед или назад на одну ступень, пока вам не станет удобно. Во время регулировки сиденья на консоли отображается номер положения сиденья.



Регулировка рукоятей

Чтобы отрегулировать длину верхней рукояти, поднимите зеленый отпускной рычаг на рукояти. Отрегулируйте длину верхней рукояти так, чтобы локоть был слегка согнут в вытянутой точке хода рукояти. (Для многих пользователей номер положения рукояти совпадает с номером положения сиденья.) Нажмите зеленый отпускной рычаг вниз, чтобы заблокировать верхнюю рукоять.

! ОСТОРОЖНО

Перед выполнением упражнений убедитесь, что положения сиденья и рукоятей установлены правильно.

Не переусердствуйте с шагом или расстоянием досягаемости.

Подготовка к выполнению упражнений



Регулировка рабочей нагрузки

Рычаг регулировки рабочей нагрузки расположен с правой стороны NuStep. Чтобы увеличить нагрузку, нажмите рычаг вперед. Для уменьшения потяните рычаг назад. На дисплее отображаются 10 различных настроек рабочей нагрузки. Нагрузка зависит от скорости: по мере того как вы шагаете быстрее, сопротивление увеличивается.



Длина шага

NuStep позволяет вам самостоятельно определять желаемый диапазон движения. Максимальная длина шага составляет примерно 8,5 дюймов (22 см). Для меньшей амплитуды движения просто делайте более короткие шаги.

Положение стопы

Шаговое движение NuStep задействует практически все мышцы ног. Вместо отталкивания всей стопой, при котором работают квадрицепсы и подколенные мышцы, отталкивайтесь пальцами ног, чтобы работали икроножные мышцы.

⚠ ОСТОРОЖНО

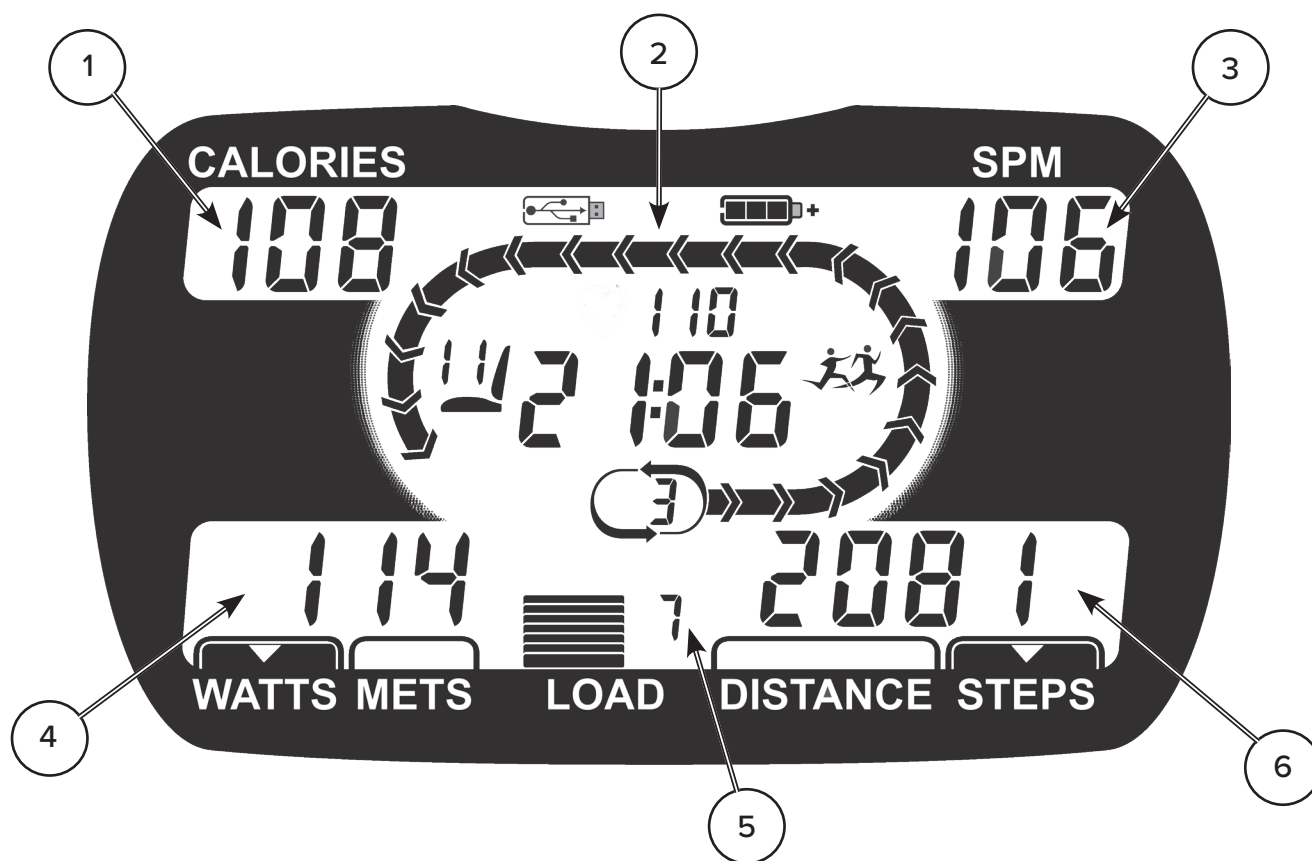
Данное изделие имеет рукояти и педали, которые движутся во время работы.

Во избежание травм из-за контакта с этими движущимися частями соблюдайте осторожность при выполнении регулировок во время работы.



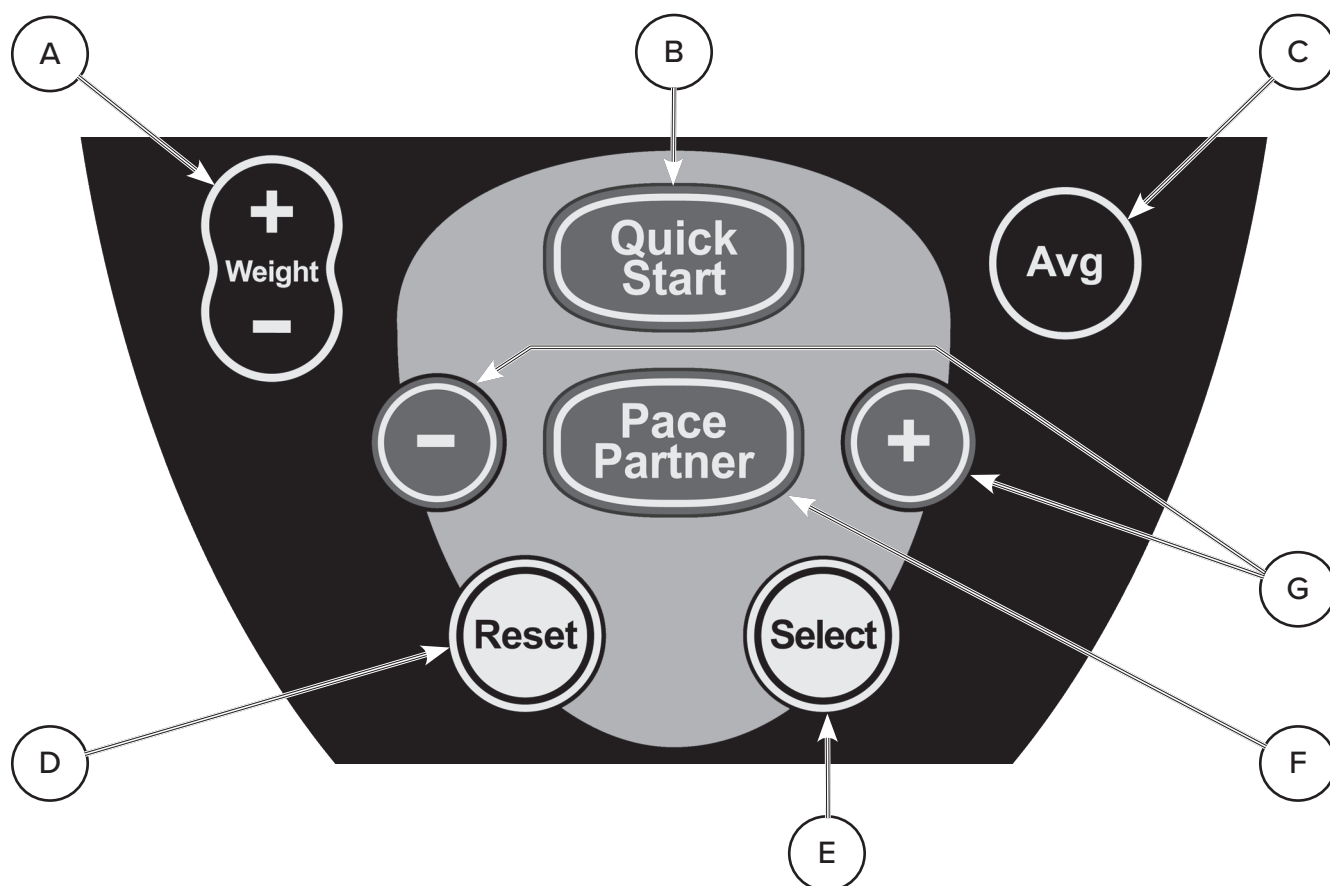
Как показано выше, в положении полного выдвигания ваши рука и нога должны быть слегка согнуты.

Работа с консолью



Номер элемента	Название	Описание
1	ДИСПЛЕЙ КАЛОРИЙ	Количество калорий, сожженных во время тренировки, отображается на ДИСПЛЕЕ КАЛОРИЙ.
2	ГЛАВНЫЙ ДИСПЛЕЙ КОНСОЛИ	На ГЛАВНОМ ДИСПЛЕЕ КОНСОЛИ отображаются следующие функции: <ul style="list-style-type: none"> • Продолжительность тренировки (минуты и секунды) • Уровень заряда батареи (только при включении консоли) • Положение сиденья • Прохождение круга (дистанция дорожки — четверть мили [400 метров]) • Счетчик кругов • Если выбрана тренировка с партнером, отображается значок тренировки с партнером • Во время загрузки данных на флэш-накопитель отображается значок USB
3	ДИСПЛЕЙ КОЛИЧЕСТВА ШАГОВ В МИНУТУ (ШВМ)	Частота шагов отображается на ДИСПЛЕЕ ШВМ.
4	ДИСПЛЕЙ «ВАТТЫ/МЕТ»	На ДИСПЛЕЕ «ВАТТЫ/МЕТ» отображаются ватты или МЕТ, которые являются показателем интенсивности тренировки. Используйте кнопку ВЫБРАТЬ для переключения с одного дисплея на другой. Ватты показывают количество энергии, затраченной на поддержание интенсивности тренировки. МЕТ, аббревиатура от метаболических эквивалентов, является единицей измерения для выражения энергетических затрат на физическую активность. Уровень МЕТ при сидении в состоянии покоя составляет примерно 1 МЕТ. Отображаемое значение МЕТ будет увеличиваться по мере роста интенсивности упражнений пользователя.
5	ДИСПЛЕЙ УРОВНЯ НАГРУЗКИ	Уровень нагрузки (1–10) отображается на ДИСПЛЕЕ УРОВНЯ НАГРУЗКИ. Используйте рычаг под правой стороной сиденья для увеличения или уменьшения уровня нагрузки.
6	ДИСПЛЕЙ РАССТОЯНИЯ/ШАГОВ	Расстояние тренировки и общее количество набранных шагов отображаются на ДИСПЛЕЕ РАССТОЯНИЯ/ШАГОВ. Используйте кнопку ВЫБРАТЬ для переключения с одного дисплея на другой.

Работа с консолью



Номер элемента	Название кнопки	Описание
A	ВЕС + и ВЕС –	Чтобы ввести вес пользователя для тренировки, нажмите (или нажмите и удерживайте) кнопки ВЕС + или ВЕС –, пока на дисплее главной консоли не появится нужный вес, а затем нажмите кнопку ВЫБРАТЬ. Нажмите и удерживайте кнопку ВЫБРАТЬ, чтобы установить новый вес пользователя по умолчанию. Примечание. Ввод веса пользователя повышает точность вычисления калорий и МЕТ.
B	БЫСТРЫЙ СТАРТ	Нажмите кнопку БЫСТРЫЙ СТАРТ, чтобы немедленно начать сеанс базовой тренировки.
C	СР.	Нажмите кнопку СР., чтобы отобразить средние показатели тренировки для шагов в минуту, энергии и МЕТ.
D	СБРОС	Нажатие кнопки СБРОС удаляет информацию о текущей тренировке и позволяет пользователю начать заново.
E	ВЫБРАТЬ	Кнопка ВЫБРАТЬ имеет две функции. 1. Она позволяет пользователю выбрать ватты или МЕТ для отображения на ДИСПЛЕЕ «ВАТТЫ/МЕТ», а также выбрать расстояние или общее количество шагов на ДИСПЛЕЕ РАССТОЯНИЯ/ШАГОВ. Отображаемые значения обозначаются маленьким треугольником в нижней части окна. 2. Кнопка ВЫБРАТЬ также используется для принятия введенного параметра (например, веса пользователя или шагов в минуту при настройке программы тренировки с партнером)
F	ТРЕНИРОВКА С ПАРТНЕРОМ	Кнопка «Тренировка с партнером» и кнопки тренировки с партнером «–» и «+» используются для программы упражнений с партнером. Подробную информацию о том, как использовать программу тренировки с партнером, см. в разделе «Программы» данного руководства.
G	(ТРЕНИРОВКА С ПАРТНЕРОМ) «–» И «+»	

Программы

Кросс-тренажер T4r имеет две программы тренировок — «Быстрый старт» и «Тренировка с партнером». После регулировки сиденья и верхних рукоятей в соответствии с указаниями, приведенными в разделе «Подготовка к тренировке» данного руководства, выберите программу «Быстрый старт» или «Тренировка с партнером». Примечание. Ввод веса пользователя необязателен для обеих программ. Однако ввод веса пользователя повышает точность вычисления калорий и МЕТ. Для получения информации о порядке ввода веса пользователя см. раздел «Работа с консолью» данного руководства.

Быстрый старт


Программа «Быстрый старт» — это базовая программа, которая позволяет пользователям сразу приступить к тренировкам без ввода какой-либо информации в память консоли. После нажатия кнопки **БЫСТРЫЙ СТАРТ** начните выполнять шаги и по мере необходимости регулируйте рабочую нагрузку. (Примечание: если пользователь начинает шагать, не нажимая никаких кнопок консоли, программа **БЫСТРЫЙ СТАРТ** запустится автоматически.)

Тренировка с партнером



Эта программа позволяет пользователям более точно поддерживать постоянный темп, предоставляя партнера по темпу, который отображается в главном окне консоли. Партнер по темпу представлен мигающими стрелками, которые перемещаются по дорожке круга. Цель программы заключается в том, чтобы пользователи постоянно соответствовали темпу партнера по темпу, когда он движется по дорожке. Во время настройки программы пользователи могут выбрать желаемый темп шагов в минуту (ШВМ).

Нажмите кнопку **ТРЕНИРОВКА С ПАРТНЕРОМ**, чтобы начать настройку программы. На дисплее ШВМ появится темп тренировки с партнером, установленный по умолчанию. Чтобы увеличить или уменьшить темп ШВМ по умолчанию, нажимайте кнопки «-» или «+», пока в окне консоли не появится нужный темп, а затем нажмите кнопку **ВЫБРАТЬ**, чтобы завершить настройку программы. Начните шагать и увеличивайте частоту шагов, чтобы не отставать от партнера по темпу. Во время тренировки вы можете увеличивать или уменьшать выбранный темп с помощью кнопок «-» или «+».

Во время **ТРЕНИРОВКИ С ПАРТНЕРОМ** в главном окне консоли появится значок **ТРЕНИРОВКИ С ПАРТНЕРОМ** , указывающий на то, что выбрана программа **ТРЕНИРОВКА С ПАРТНЕРОМ**.

Конфигурация консоли и системная информация

Установка даты и времени

Чтобы установить дату и время консоли, одновременно нажмите кнопки **ВЫБРАТЬ** и **CP**. Настройте поля с помощью кнопок (**ТРЕНИРОВКА С ПАРТНЕРОМ**) «←» и «→». Используйте кнопку **ВЫБРАТЬ** для перехода по полям. Нажмите и удерживайте кнопку **ВЫБРАТЬ**, чтобы сохранить новые дату и время.

Английские и метрические единицы

Нажмите кнопку **ВЕС +** или **ВЕС –**. Текущий настроенный вес будет отображаться вместе со значком «ФНТ» или «КГ». Одновременно нажимайте кнопки **ВЕС +** и **ВЕС –** для переключения между английскими и метрическими единицами измерения. Чтобы сохранить изменение, нажмите и удерживайте кнопку «**Выбрать**», пока не начнет мигать значок.

Восстановление заводских настроек по умолчанию

Чтобы вернуть конфигурацию консоли к заводским настройкам по умолчанию, нажмите и удерживайте кнопку **СБРОС**, пока экран не станет пустым.

Просмотр информации о системе

Чтобы просмотреть информацию о системе для T4r, одновременно нажмите кнопки **ВЫБРАТЬ** и **БЫСТРЫЙ СТАРТ**. Используя кнопки (**ТРЕНИРОВКА С ПАРТНЕРОМ**) «←» и/или «→», вы можете циклически переходить к следующим экранам системной информации:

- Дата и время
- Общее количество часов использования
- Общее количество часов использования программы тренировки с партнером
- Общее количество шагов
- Общее количество записей файлов на флэш-накопитель USB
- Серийный номер изделия
- Версия загрузчика программного обеспечения
- Версия ПО консоли

Экспорт данных тренировок и изделия

Экспорт сводных данных тренировок

Чтобы экспортировать файл сводки тренировки, вставьте флэш-накопитель в USB-порт консоли и по завершении тренировки нажмите кнопку СБРОС. Файл .csv будет сохранен в корневом каталоге флэш-накопителя. Перед извлечением флэш-накопителя из консоли дождитесь, пока отображаемый символ USB перестанет мигать.

Экспорт сводной статистики по изделию T4r

Чтобы экспортировать файл сводных данных об изделии, вставьте флэш-накопитель в USB-порт консоли и одновременно нажмите кнопки ВЫБРАТЬ и ВЕС —. Файл .txt будет сохранен в корневом каталоге флэш-накопителя. Перед извлечением флэш-накопителя из консоли дождитесь, пока отображаемый символ USB перестанет мигать.

Запись данных в журнал

Если в начале тренировки в USB-порт консоли вставить флэш-накопитель, то примерно каждые пять минут на флэш-накопитель будет сохраняться файл .txt с инкрементными данными тренировки. Примечание. Символ USB на консоли не будет отображаться в течение первых пяти минут тренировки. После этого появится символ USB, который будет мигать во время загрузки данных на флэш-накопитель. Чтобы гарантировать, что все данные тренировки будут правильно загружены на флэш-накопитель в конце тренировки, не извлекайте флэш-накопитель из консоли, пока тренировка не будет завершена, таймер тренировки на главном дисплее консоли не остановится и символ USB не перестанет мигать.

Профилактическое обслуживание

Интервалы профилактического обслуживания

Хотя ваш T4r разработан так, чтобы не требовать технического обслуживания, для увеличения срока службы NuStep рекомендуется выполнять несколько операций. Соблюдайте рекомендуемые интервалы профилактического обслуживания в зависимости от интенсивности использования NuStep. Это примерные интервалы, и вам может потребоваться увеличить или уменьшить периодичность профилактического обслуживания в зависимости от фактической эксплуатации.

ЭЛЕМЕНТ	ЗАДАЧА	ЧАСТОТА
Рукоять	* Очистите	Еженедельно
Консоль	* Очистите	Еженедельно
Крышки и рама	* Очистите	Еженедельно
Сиденье	* Очистите	Еженедельно
* Для очистки NuStep используйте неабразивный аэрозольный очиститель и мягкую ткань.		

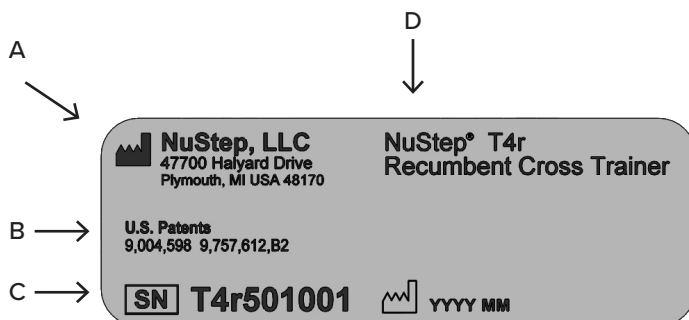
Примечание о клинических условиях

В клинических условиях пациенты могут использовать данное оборудование в соответствии с настоящим руководством пользователя, а также инструкциями и рекомендациями, предоставленными медицинским персоналом, ответственным за контроль их лечения и уход. Однако пациенты не должны проводить профилактическое обслуживание, ремонт или замену батарей на оборудовании, установленном в клинических учреждениях.

Информация о серийном номере T4r

Расположение на изделии:

Серийный номер расположен на задней опорной трубе основной рамы.

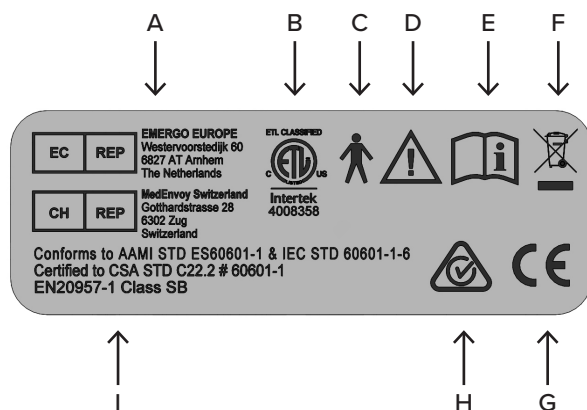


A	Название и адрес производителя
B	Патентная защита изделия
C	Серийный номер и дата изготовления
D	Номер модели и описание изделия

Нормативная информация о T4r

Расположение на изделии:

Серийный номер расположен на задней опорной трубе основной рамы.



A	Европейский уполномоченный представитель
B	Знак признанной на национальном уровне испытательной лаборатории
C	Накладная деталь типа В для обеспечения электробезопасности
D	Внимательно ознакомьтесь с сопроводительными документами
E	Перед использованием проконсультируйтесь с руководством по эксплуатации
F	Знак соответствия требованиям директивы WEEE
G	Знак соответствия нормативам ЕС
H	RCM
I	Standards

Получение обслуживания и деталей клиентом

ШАГ 1 — определите проблему.

Поговорите с человеком, который сообщил о проблеме, чтобы хорошо понять суть проблемы.

ШАГ 2 — проверьте наличие проблемы.

Осмотрите кросс-тренажер и определите, какие детали могут потребоваться для устранения проблемы. Рисунки и списки деталей можно получить на веб-сайте компании NuStep, LLC или обратившись в службу поддержки клиентов.

ШАГ 3 — обратитесь в службу поддержки клиентов.

Укажите серийный номер и предоставьте полное описание проблемы, чтобы наши специалисты по продукции могли лучше помочь вам.

Со специалистами по продукции можно связаться по электронной почте, телефону или факсу:

Электронная почта: support@nustep.com

Телефон: 800.322.2209 или
734.769.3939

Сайт: NUSTEP.COM

Клиенты за пределами США и Канады могут получить сервисное обслуживание, обратившись к местному дистрибьютору компании NuStep.

Гарантия на T4r

Чтобы просмотреть свою гарантию в Интернете, перейдите по ссылке: NUSTEP.COM

Если у вас возникли вопросы по гарантии, обратитесь в службу поддержки клиентов 800.322.2209 или support@nustep.com.

Иностранным клиентам необходимо связаться с местным дистрибьютором для получения подробной информации о гарантии.

Замена батареек консоли

Необходимые инструменты

Крестовая отвертка

1. Открутите крепеж панели доступа к батарейкам.



2. Замените 4 щелочные батарейки типа АА. (Можно также использовать никель-металлогидридные аккумуляторы.)
Примечание. Убедитесь, что батарейки установлены в правильном направлении, как указано символами батареек и полярности в отсеке для батареек на консоли.



3. Затяните крепежный винт и закройте крышку батарейного отсека.
Примечание. Винт не будет затянут полностью. Просто затяните туго.

ОСТОРОЖНО

Не выбрасывайте батарейки в огонь. Батарейки могут взорваться.

Не вскрывайте и не повреждайте батарейки. Они содержат электролит, который является токсичным и вредным для кожи и глаз.

Заменяйте батарейки батарейками в таком же количестве и того же типа, которые были первоначально установлены в оборудовании.

Утилизируйте батарейки в соответствии с местными процедурами утилизации.

Технические данные

Щелочная батарейка	Батарейки типа AA, количество 4, (Energizer EN91) (артикул NuStep 41224). Примечание. Если NuStep не предполагается использовать более трех месяцев, извлекайте батарейки типа AA.
USB-порт	Консоль T4r оснащена портом USB для передачи данных. Примечание. Порт USB предназначен только для флэш-накопителей. Некоторые флэш-накопители могут быть несовместимыми с USB-портом T4r.
Стандарты	ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 № 60601-1, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, EN 20957-1, EN 957-8 (класс SB)
Система сопротивления вихревым токам	Тренажер T4r оснащен зависящей от скорости системой сопротивления вихревым токам, работа которой зависит от выбранного уровня нагрузки, частоты шагов пользователя и длины шага пользователя. Диапазон 0–800 Вт
Шаговое действие	T4r имеет зависимое шаговое действие с диапазоном шага до 8,5 дюйма (22 см).
Параметры тестирования регистрации энергии	Отображаемые значения энергии в Вт представляют собой уровень потребления энергии пользователем. Они рассчитываются в режиме реального времени с помощью алгоритма, основанного на механических параметрах тренажера и измеренном среднем стиле занятий. Существенные механические параметры, влияющие на отображаемые значения энергии, включают инерцию движущихся компонентов тренажера, уровень нагрузки, выбранный пользователем, и скорость вращения вихретокового диска. Проверочное тестирование отображаемых значений энергии было проведено путем сравнения указанных значений и фактически измеренной механической мощности, произведенной несколькими пользователями. Отображаемые значения энергии не зависят от физиологических и анатомических параметров, которыми обладает пользователь.

Характеристики

Размеры и вес

- Длина: 60 дюймов (152 см)
- Ширина: 27 дюймов (69 см)
- Высота: 45 дюймов (115 см)
- Вес: 210 фунтов (95 кг)

Ограничения по росту и весу пользователя

- Высота: от 4 футов 6 дюймов до 6 футов 4 дюймов (137–193 см)
- Вес: 400 фунтов (182 кг)

 **ОСТОРОЖНО**

Максимальный предел веса пользователя для данного изделия составляет 400 фунтов (182 кг).

Обзор


- Общая тренировка сердечно-сосудистой и мышечной систем.
- Используйте только руки, только ноги или и то, и другое.
- Упражнение с замкнутой кинетической цепью.
- Низкая высота ступеньки 9,5–13,5 дюйма для легкого доступа.
- Биомеханически правильная тренировочная позиция.
- Контралатеральное движение — рука соединена с противоположной ногой.
- Плавные, полностью связанные между собой движения рук и ног.
- Регулируемая пользователем длина шага до 8,5 дюйма (22 см).

Система сопротивления

- Бесшумная, вихретоковая система без трения с постоянным магнитом и 10 уровнями нагрузки.
- Пользовательская выходная мощность 0–800 Вт.
- Полностью ременный привод.
- Долговечные высококачественные подшипники.

Рама

- Прочная сварная стальная рама для тяжелых условий эксплуатации.
- Рама с порошковым покрытием и оцинкованные детали противостоят ржавчине.
- Четырехточечный контакт с полом и выравнивающие ножки повышают устойчивость.
- Прочная, ударопрочная крышка из полистирола легко чистится.
- Рукоятки из анодированного алюминия с удлиненными удобными ручками.
- Большой диапазон регулировки рукоятей 15 дюймов (38 см).
- Поднимите устройство с помощью передней рукоятки и катите на задних колесах или используйте дополнительное устройство для транспортировки NuStep.

 **ОСТОРОЖНО**

Тренажер T4r очень тяжелый; он весит 210 фунтов (95 кг).

Во избежание травм или повреждения изделия всегда обращайтесь за помощью для перемещения данного изделия.

Используйте правильный метод подъема.

Сиденье и подлокотники

- Поворотное сиденье вращается на 360° и фиксируется с шагом 45°.
- Отпускные рычаги сиденья с поролоновой обивкой и поворотного механизма работают по центру или по бокам.
- Сиденье скользит и регулируется плавно.

- Диапазон регулировки сиденья вперед/назад 15 дюймов (38 см).
- Эргономичное сиденье с мягкой обивкой имеет контурную поддержку спины.

Дисплей

- Простой быстрый запуск и перезагрузка одной кнопкой; автоматическое включение/выключение питания.
- Легко читаемый дисплей показывает следующую информацию:

ШВМ: 5–210

Ватты: 0–800

МЕТ: 2–24

Время: увеличивается с 0:00

Шаги: максимальное показание счетчика шагов — 9999

Расстояние: мили или км

Уровни нагрузки: 10 уровней нагрузки

Калории: до 999 кКал

Положение сиденья: 1–15


- Пользователь выбирает английскую или метрическую систему измерения.
- В беспроводной конструкции используются 4 щелочные батарейки типа AA (также можно использовать никель-металлогидридные аккумуляторы).
- USB-порт для загрузки данных.

Ножные педали


- Педали изготовлены из прочного литого пластика.
- Четырехзвенная система крепления и нескользящий протектор надежно фиксируют ноги.

Информацию о дополнительных аксессуарах можно найти на нашем сайте nustep.com.

Уведомления о безопасности

ТИП/СТЕПЕНЬ ЗАЩИТЫ	КЛАССИФИКАЦИЯ/ ИДЕНТИФИКАЦИЯ/ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ	СИМВОЛ
Тип защиты от поражения электрическим током	Оборудование с внутренним приводом	НЕТ
Степень защиты от поражения электрическим током	Накладная деталь типа В	
Степень защиты от проникновения жидкостей	Нет защиты	НЕТ
Степень безопасности в присутствии легковоспламеняющейся смеси анестетика с воздухом, кислородом или закисью азота	Не подходит	НЕТ
Режим работы	Непрерывный	НЕТ
Информация о возможных электромагнитных или других помехах и рекомендации по их предотвращению	Горизонтальные кросс-тренажеры NuStep® T4r используют электромагнитную и радиочастотную энергию только для работы своего внутреннего оборудования. Поэтому ЭМС и радиочастотные излучения очень низкие и не вызывают помех в близлежащем электронном оборудовании.	НЕТ
Предупреждения и таблицы по ЭМС, предусмотренные стандартом IEC 60601 -1 -2	См. таблицы ЭМС.	НЕТ

Уведомления о безопасности

ТИП/СТЕПЕНЬ ЗАЩИТЫ	КЛАССИФИКАЦИЯ/ ИДЕНТИФИКАЦИЯ/ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ	СИМВОЛ
Идентификация любых рисков, связанных с утилизацией отходов, остатков, включая утилизацию самого оборудования по окончании срока службы.	Оборудование горизонтального кросс-тренажера NuStep® T4r содержит узлы электронных схем и щелочные батарейки, которые могут потребовать соблюдения специальных местных процедур утилизации или переработки.	
Указание условий окружающей среды при транспортировке и хранении (также отмечено на внешней стороне упаковки).	<p>Оборудование кросс-тренажера NuStep® T4r может:</p> <p>а) безопасно транспортироваться и храниться в следующих условиях: от -10° до 50°C; $\leq 95\%$ влажности без конденсации; 20–107 кПа;</p> <p>б) эксплуатироваться в следующих условиях: от 5° до 40°C; $\leq 85\%$ влажности без конденсации; 60–107 кПа.</p>	НЕТ
Указание о том, что оборудование находится под напряжением.	Такой индикатор не предусмотрен.	НЕТ
Индикация длительного хранения аккумуляторов	Если оборудование горизонтального кросс-тренажера NuStep® T4r не будет использоваться более 3 месяцев, извлеките батарейки.	НЕТ

Таблицы ЭМС

Указания и декларация производителя — электромагнитные излучения		
<p>Модель NuStep T4г предназначена для использования в электромагнитной среде, указанной ниже. Клиент или пользователь модели NuStep T4г должен убедиться, что она используется в таких условиях. Изделие не включает основные рабочие характеристики и функции.</p>		
Проверка на выбросы	Соответствие требованиям	Электромагнитная среда — указания
Радиочастотные излучения CISPR 11	Группа 1	Модель NuStep T4г использует радиочастотную энергию только для работы своего внутреннего оборудования. Поэтому радиочастотные излучения тренажера очень низкие и не вызывают помех в близлежащем электронном оборудовании.
Радиочастотные излучения CISPR 11	Класс В	Модель NuStep T4г подходит для использования во всех учреждениях, включая бытовые учреждения и учреждения, непосредственно подключенные к общественной низковольтной сети электроснабжения, которая питает здания, используемые в бытовых целях.
Гармонические выбросы IEC 61000-3-2	Неприменимо	
Колебания напряжения / мерцающее излучение IEC 61000-3-3	Неприменимо	


Таблицы ЭМС

Таблица 2 — указания и декларация ПРОИЗВОДИТЕЛЯ — электромагнитная ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТЬ — для всего ОБОРУДОВАНИЯ МЕ и СИСТЕМ МЕ

Указания и декларация производителя — электромагнитная помехоустойчивость			
<p>Модель NuStep T4r предназначена для использования в электромагнитной среде, указанной ниже. Клиент или пользователь модели NuStep T4r должен убедиться, что она используется в таких условиях.</p>			
Проверка на ПОМЕХОЗАЩИЩЕННОСТЬ	Уровень испытаний IEC 60601	Уровень соответствия	Электромагнитная среда — указания
<p>Электростатический разряд (ESD) IEC 61000-4-2</p>	<p>Контакт ± 8 кВ Воздух ± 15 кВ</p>	<p>Контакт ± 6 кВ Воздух ± 8 кВ (См. примечание 1.)</p>	<p>Полы должны быть деревянными, бетонными или из керамической плитки. Если полы покрыты синтетическим материалом, относительная влажность должна составлять не менее 30%.</p>
<p>Быстрые электрические переходные процессы/ всплески IEC 61000-4-4</p>	<p>± 2 кВ для линий электропитания</p>	<p>Неприменимо</p>	<p>Неприменимо</p>
<p>Всплеск IEC 61000-4-5</p>	<p>± 1 кВ при дифференциальном включении ± 2 кВ — синфазная помеха</p>	<p>Неприменимо</p>	<p>Неприменимо</p>
<p>Провалы напряжения, короткие прерывания и колебания напряжения на входных линиях электропитания IEC 61000-4-11</p>	<p>0% UT; 0,5 цикла 0% UT; 1 цикл 70% UT; 25/30 циклов 0% UT; 250/300 циклов</p>	<p>Неприменимо</p>	<p>Неприменимо</p>
<p>Магнитное поле промышленной частоты (50/60 Гц) IEC 61000-4-8</p>	<p>30 А/м</p>	<p>30 А/м</p>	<p>Магнитное поле промышленной частоты должно быть на уровнях, характерных для типового места в типовой коммерческой или больничной среде</p>
<p>ПРИМЕЧАНИЕ 1. Более высокие уровни ESD не влияют на базовую безопасность и основные эксплуатационные характеристики. (См.: «Указания и декларация производителя — электромагнитные излучения».)</p>			

Таблицы ЭМС

Таблица 3 — указания и декларация ПРОИЗВОДИТЕЛЯ — электромагнитная ПОМЕХОЗАЩИЩЕННОСТЬ — для ОБОРУДОВАНИЯ МЕ и СИСТЕМ МЕ, не поддерживающих жизнедеятельность человека

Указания и декларация производителя — электромагнитная помехоустойчивость			
<p>Модель NuStep T4r предназначена для использования в электромагнитной среде, указанной ниже. Клиент или пользователь модели NuStep T4r должен убедиться, что она используется в таких условиях.</p>			
Проверка на ПОМЕХОЗАЩИЩЕННОСТЬ	УРОВЕНЬ ИСПЫТАНИЙ IEC 60601	Уровень соответствия	Электромагнитная среда — указания
<p>Кондуктивные РЧ-помехи IEC 61000-4-6</p> <p>Излучаемые радиочастоты IEC 61000-4-3</p>	<p>3 В (эфф.) От 150 кГц до 80 МГц</p> <p>3 В/м От 80 МГц до 2,7 ГГц</p>	<p>Неприменимо</p> <p>3 В/м</p>	<p>Портативное и мобильное оборудование радиочастотной связи должно использоваться не ближе к любой части модели NuStep T4r, включая кабели, чем рекомендуемое расстояние разделения, рассчитанное по уравнению, применимому к частоте излучателя.</p> <p>Рекомендуемое расстояние разделения</p> <p>Неприменимо</p> <p>$d = 1,2 \sqrt{P}$ от 80 МГц до 800 МГц</p> <p>$d = 2,3 \sqrt{P}$ от 800 МГц до 2,7 ГГц</p> <p>Где P — максимальная выходная мощность излучателя в ваттах (Вт) в соответствии с данными производителя излучателя, а d — рекомендуемое расстояние разделения в метрах (м). Напряженность поля от стационарных радиочастотных передатчиков, определенная в ходе электромагнитного обследования территории^a, должна быть меньше уровня соответствия в каждом частотном диапазоне^b. Вблизи оборудования, обозначенного следующим символом, могут возникать помехи:</p> 
<p>ПРИМЕЧАНИЕ 1. При частотах 80 МГц и 800 МГц применяется более высокий диапазон частот.</p> <p>ПРИМЕЧАНИЕ 2. Данные рекомендации могут применяться не во всех ситуациях. На распространение электромагнитного излучения влияют поглощение и отражение от конструкций, предметов и людей.</p> <p>ПРИМЕЧАНИЕ 3. Изделие соответствует требованиям стандарта IEC 60601-1-2 (статья 8.10, таблица 9) для устойчивости к полям в ближней зоне от радиочастотного оборудования беспроводной связи</p>			
<p>a. Напряженность поля от стационарных передатчиков, таких как базовые станции для радиотелефонов (сотовых/беспроводных) и наземных мобильных радиостанций, любительского радио, AM- и FM-радиовещания и телевидения, не может быть предсказана теоретически с точностью. Для оценки электромагнитной обстановки, обусловленной стационарными радиочастотными передатчиками, следует рассмотреть возможность проведения электромагнитного обследования местности. Если измеренная напряженность поля в месте, где используется модель NuStep T4r, превышает вышеуказанный уровень радиочастотного соответствия, следует понаблюдать за моделью NuStep T4r, чтобы убедиться в нормальной работе. Если наблюдается ненормальная работа, могут потребоваться дополнительные меры, например переориентация или перемещение модели NuStep T4r.</p> <p>b. В диапазоне частот от 150 кГц до 80 МГц напряженность поля должна быть менее 3 В/м.</p>			

Соответствие требованиям FCC США и IEC/EN 55011

Заявление о соответствии требованиям FCC США:

Примечание. Данное оборудование было протестировано и признано соответствующим ограничениям для цифровых устройств класса В в соответствии с частью 15 правил FCC. Эти ограничения предназначены для обеспечения разумной защиты от вредных помех при установке в жилых помещениях. Данное оборудование генерирует, использует и может генерировать радиочастотную энергию и, если оно установлено и используется не в соответствии с инструкциями по установке, может создавать вредные помехи для радиосвязи. Однако нет гарантии, что помехи не возникнут в конкретном месте установки. Если оборудование создает вредные помехи для радио- или телевизионного приема, что может быть определено путем выключения и включения данного оборудования, пользователю рекомендуется попытаться устранить помехи одним или несколькими из следующих способов:

- Переориентируйте или переместите приемную антенну.
- Увеличьте расстояние между оборудованием и приемником.

Обратитесь за помощью к дилеру или опытному радио-/телевизионному технику.

Изменения или модификации, не утвержденные стороной, ответственной за соответствие, могут лишить пользователя права на эксплуатацию оборудования

Заявление о соответствии стандарту IEC/EN 55011:

Данное устройство соответствует стандарту IEC/EN 55011 для устройств группы 1, класса В. Группа 1 включает все ISM-оборудование, в котором намеренно генерируется и/или используется кондуктивно связанная радиочастотная энергия, необходимая для внутреннего функционирования самого оборудования. Оборудование класса В подходит для использования в бытовых учреждениях и в учреждениях, непосредственно подключенных к низковольтной сети электроснабжения, которая питает здания, используемые в бытовых целях.

Товарные знаки

Словесный знак Bluetooth® и логотипы являются зарегистрированными товарными знаками, принадлежащими Bluetooth SIG, Inc., и любое использование этих знаков компанией NuStep, LLC осуществляется по лицензии. Другие товарные знаки и торговые наименования принадлежат их соответствующим правообладателям.

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



Информация в данном руководстве является самой актуальной на момент печати. В связи с нашим стремлением к постоянному совершенствованию технические характеристики и описания могут быть изменены без предварительного уведомления. Никакая часть данного руководства не может быть воспроизведена или передана в любой форме и любыми средствами, будь то электронными или механическими, для любых целей без специального письменного разрешения компании NuStep.
© NuStep, июль 2021 г.

NuStep® и Transforming Lives® являются зарегистрированными товарными знаками компании NuStep, LLC.

Артикул руководства по эксплуатации T4r — 45514, ред. С

