

# NuStep<sup>®</sup> T4r

Ležeći eliptični trenažer

**KORISNIČKI PRIRUČNIK**



Transforming Lives<sup>®</sup>



# Sadržaj

Uvod .....	4
Sigurnosne upute.....	5 – 6
Ugradnja i postavljanje.....	7
Pregled značajki trenažera T4r.....	8
T4r StrideLock® .....	9
Priprema za vježbu.....	10 – 11
Rad na konzoli.....	12 – 13
Programi.....	14
Konfiguracija konzole i informacije o sustavu.....	15
Izvoz podataka o vježbanju i proizvoda .....	16
Preventivno održavanje .....	17
Podaci o serijskom broju .....	18
Regulatorne informacije za .....	18
Korisnička podrška i nabava dijelova .....	19
Informacije o jamstvu .....	19
Zamjena baterija.....	20
Tehnički podaci .....	21
Specifikacije .....	22
Sigurnosne obavijesti .....	23 – 24
Tablice elektromagnetske kompatibilnosti .....	25 – 27
Usklađenost s normama US FCC i IEC/EN 55011.....	28

# Uvod

---

Hvala vam što ste kupili ležeći eliptični trenažer NuStep® T4r, inovativni proizvod koji korisnicima omogućuje poboljšanje kardiovaskularne i cjelokupne kondicije.

Ležeći trenažeri T4r prikladni su za fizikalnu terapiju, kardiopulmonalnu rehabilitaciju, sportsku medicinu i opće fitness svrhe.




Ležeći eliptični trenažeri NuStep postavljaju neusporediv standard za vježbanje cijelog tijela. Kombinirajući prirodni sjedeći položaj s glatkim pokretima koračanja, NuStep djeluje na sve glavne mišićne skupine, omogućavajući učinkovit kardiovaskularni trening u udobnom sjedećem položaju.


Jedinstveni dizajn omogućuje vam da pomičete ruke i noge u jednom, ovisnom, kontinuiranom pokretu koji simulira hodanje, uz dodatnu prednost treninga otpora. Rad na gornjem i donjem dijelu tijela istovremeno aktivira više mišića i sagorijeva više kalorija.

Kao začetnik ležećih eliptičnih trenažera, NuStep je vodeća tvrtka u razvoju sustava vježbanja za cijelo tijelo koji su sigurni, učinkoviti i jednostavni za korištenje. Naši se proizvodi upotrebljavaju u zdravstvenim ustanovama, wellness centrima i domovima za starije osobe diljem svijeta, a milijuni korisnika NuStepa promijenili su svoje živote vježbanjem – čak i kada nisu mogli rabiti drugu opremu za vježbanje.

Hvala vam na vašem radu i dobro došli u našu mrežu NuStep korisnika koja se stalno širi.

## Sigurnosne upute

	 <b>OPREZ</b>	 <b>UPOZORENJE</b>
Ovo je simbol sigurnosnog upozorenja. Rabi se za skretanje pozornosti na upute koje se odnose na osobnu sigurnost. Pročitajte i pridržavajte se svih sigurnosnih poruka koje slijede ovaj simbol kako biste izbjegli moguće ozljede ili smrt uslijed pogrešne upotrebe.	OPREZ ukazuje na potencijalno opasnu situaciju koja, ako se ne izbjegne, može dovesti do lakših ili umjerenih ozljeda. Također se može upotrebljavati za upozoravanje na nesigurne postupke.	UPOZORENJE ukazuje na potencijalno opasnu situaciju koja, ako se ne izbjegne, može rezultirati smrću ili teškim ozljedama.

 <b>UPOZORENJE</b>
<p>Nemojte modificirati ovu opremu bez odobrenja proizvođača.</p> <p>Upotrebljavajte ovu opremu samo za namjeravanu namjenu kako je opisano u ovom priručniku.</p> <p>Nemojte upotrebljavati dodatke koje nije preporučio proizvođač.</p> <p>Držite proizvod dalje od topline, iskri, otvorenog plamena i vrućih površina.</p> <p>Nikada nemojte ispuštati ili umetati bilo koji predmet u bilo koji otvor.</p> <p>Nemojte upotrebljavati na otvorenom.</p> <p>Ozljede zdravlja mogu biti posljedica netočnog ili pretjeranog treninga.</p> <p>Sustavi za praćenje otkucaja srca mogu biti netočni.</p> <p>Prekomjerno vježbanje može dovesti do ozbiljnih ozljeda ili smrti. Ako osjetite nesvjesticu, odmah prestanite s vježbanjem.</p> <p>Treba izbjegavati upotrebu ove opreme pored druge opreme ili naslagane s drugom opremom jer to može dovesti do nepravilnog rada</p> <p>Prijenosna RF komunikacijska oprema (uključujući periferne uređaje kao što su antenski kabeli i vanjske antene) ne smije se upotrebljavati bliže od 30 cm (12 inča) od bilo kojeg dijela ovog proizvoda, uključujući kabele. U suprotnom bi moglo doći do pogoršanja performansi ove opreme.</p>

## Sigurnosne upute



### OPREZ

Posjetite svog liječnika prije početka bilo kojeg programa vježbanja.

Potreban je nadzor ako ste osoba s invaliditetom ili imate zdravstvenih problema.

Prestanite s vježbanjem ako osjećate nesvjesticu ili vrtoglavicu dok upotrebljavate ovaj proizvod i potražite liječničku pomoć ili savjet.

Upotrebljavajte ovaj proizvod samo prema uputama svog liječnika ako imate srčanu bolest, hipertenziju, dijabetes, bolest dišnog sustava, bilo koji drugi medicinski problem ili ako ste trudni.

Osobe sa smanjenim fizičkim, senzornim ili kognitivnim sposobnostima – ili nedostatkom iskustva i znanja o ovom proizvodu – mogu upotrebljavati ovaj proizvod, pod uvjetom da su pod nadzorom osobe odgovorne za njihovu sigurnost.

Pročitajte ovaj priručnik prije upotrebe ovog proizvoda i spremite ga za buduću upotrebu.

Prilikom vježbanja uvijek nosite cipele i odgovarajuću odjeću.

Nemojte dirati ili držati proizvod s oštećenom kožom.

Nemojte upotrebljavati ovaj proizvod ako se čini oštećenim ili neispravnim. Redovito pregledavajte proizvod na oštećenja i istrošenost. Osigurajte da neispravne komponente odmah zamijene kvalificirani servisni tehničari.

Nemojte obavljati održavanje ili popravke na ovom proizvodu dok je u upotrebi. Radnje održavanja obavlja kvalificirano servisno osoblje.



### OPREZ

Provjerite jesu li položaj sjedala i gornji položaj ruku ispravno postavljeni za vas.

Nemojte pretjerano ispružiti ruke dok upotrebljavate ovaj proizvod.

Nemojte dopustiti djeci da upotrebljavaju ovaj proizvod.

Nemojte upotrebljavati ovaj proizvod u prisutnosti djece i/ili kućnih ljubimaca.

Držite djecu mlađu od 13 godina dalje od ovog uređaja.

Prikazi otkucaja srca, snage, metaboličkih ekvivalenata i kalorija nisu prikladni za upotrebu u aplikacijama u kojima zdravlje i sigurnost pacijenta ovise o točnosti tih parametara.

Maksimalna težina korisnika za ovaj proizvod iznosi 182 kg (400 lbs).

Nemojte sami podizati ovaj proizvod. T4r je vrlo težak; teži 95 kg (210 lbs).

Kako biste izbjegli ozljede ili oštećenje proizvoda, uvijek potražite pomoć za premještanje ovog proizvoda. Upotrebljavajte ispravne tehnike dizanja.

Kako biste izbjegli ozljede, nemojte gurati ruke u otvore poklopca.

Za siguran rad ovog proizvoda, postavite ga na ravnu, stabilnu površinu. Prema potrebi podesite noge za izravnavanje.

**SPREMITE OVE UPUTE.**

## Ugradnja i postavljanje


Pažljivo raspakirajte NuStep iz transportne ambalaže i transportirajte proizvod do mjesta postavljanja.

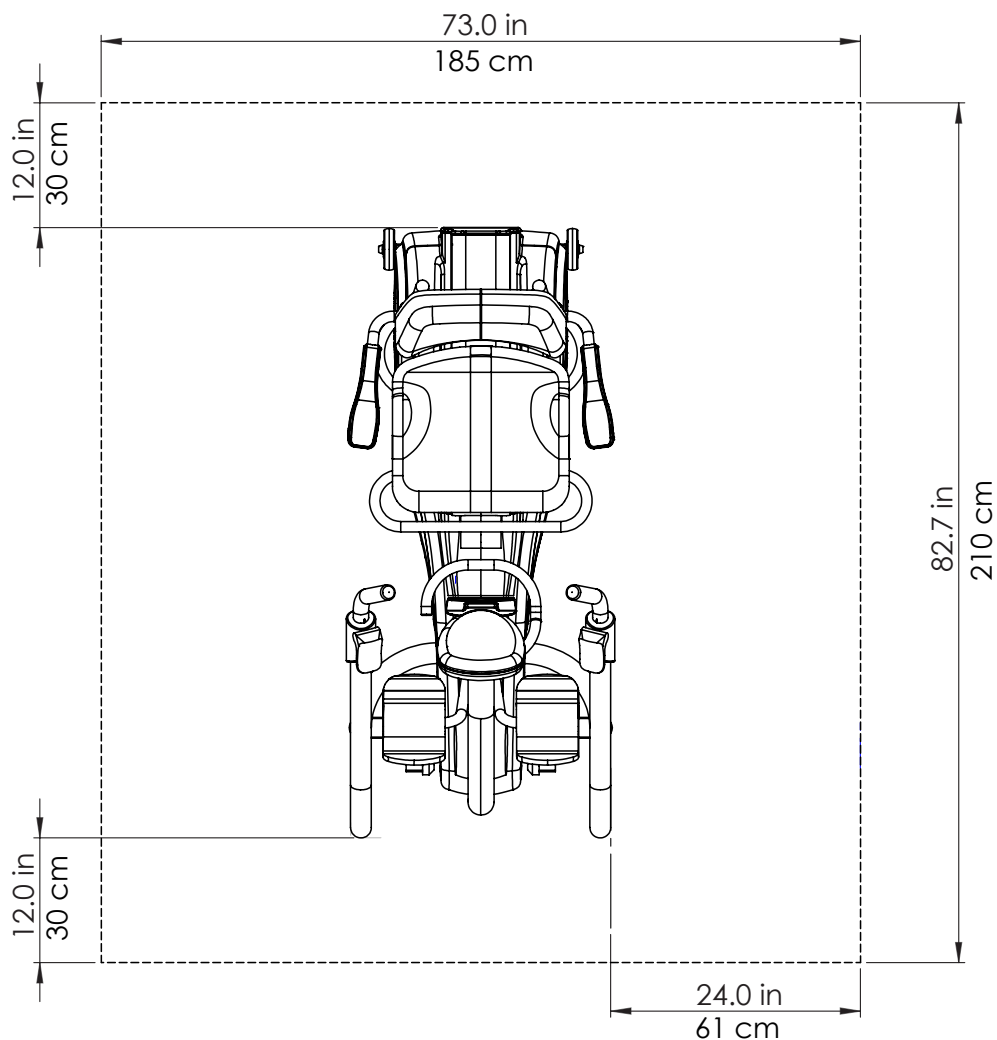
Za ležeći trenažer koji se isporučuje u niskoprofilnoj ambalaži, premjestite i kompletnu instalaciju elektroničke cijevi u skladu s priloženim uputama za sastavljanje.

Da biste osigurali siguran i učinkovit rad svog NuStepa, postavite ga na ravnu, stabilnu površinu. Prema potrebi podesite noge za izravnavanje.

Za dodatnu stabilnost i zaštitu poda, postavite ležeći eliptični trenažer na podnu prostirku za vježbanje sličnu prostirci koju prodaje NuStep, LLC.

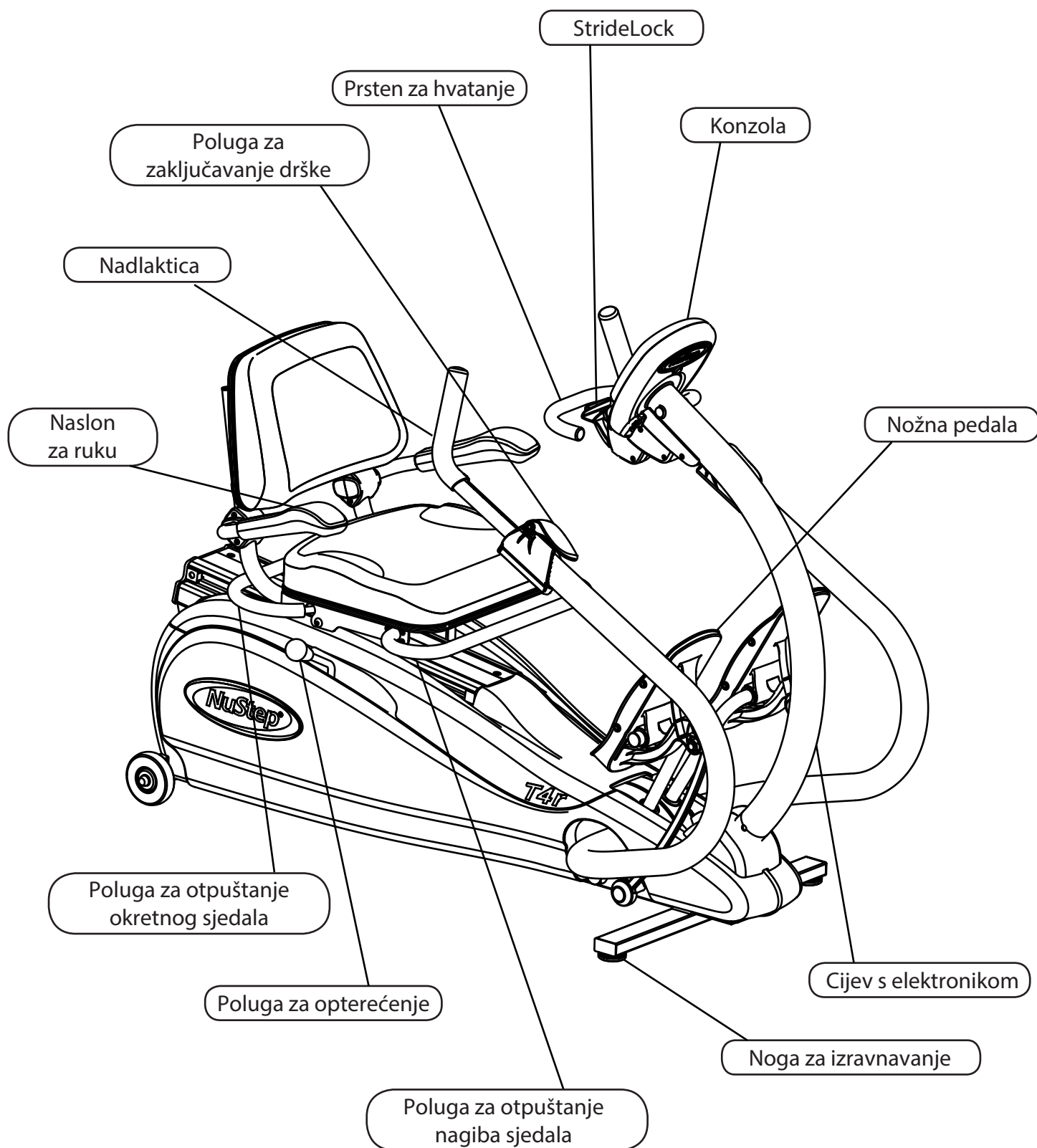
Minimalni razmak oko opreme iznosi 61 cm (24 inča) bočno i 30 cm (12 inča) s prednje i stražnje strane. Dodatni slobodni prostor neophodan je za pristup invalidskim kolicima.

 <b>OPREZ</b>
T4r je vrlo težak; teži 95 kg (210 lbs).
Kako biste izbjegli ozljede ili oštećenje proizvoda, uvijek potražite pomoć za premještanje ovog proizvoda.
Upotrebljavajte ispravnu tehniku dizanja.



## Pregled značajki trenažera T4r\*

\* Značajke se razlikuju ovisno o modelu i opcijama.





## T4r StrideLock®

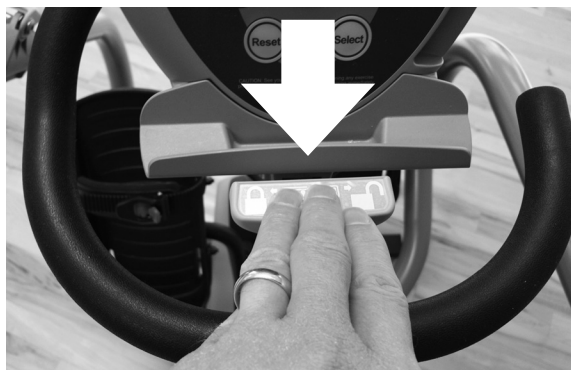
---

Značajka NuStep StrideLock omogućuje korisniku zaključavanje ručki i pedala na trenažeru T4r. Zaključavanje ručki i pedala stabilizira proizvod što korisnicima olakšava ulazak i silazak. Zaključavanje ručki i pedala također olakšava podešavanje sjedala i nadlaktica. Upotreba funkcije StrideLock preporuča se kada se postavljaju dodatni prilagodljivi dodaci kao što su sustav za osiguranje stopala i stabilizator nogu. (Za informacije o dodatnom priboru posjetite našu internetsku stranicu, [nustep.com](http://nustep.com).) Da biste rabili StrideLock, slijedite upute u nastavku.

1. Postavite ručke i pedale u željeni položaj guranjem ili povlačenjem jedne od hvataljki za nadlakticu.



2. Za zaključavanje ručki i pedala pritisnite polugu StrideLock prema dolje. Provjerite je li brava aktivirana guranjem ili povlačenjem ručke za nadlakticu.



3. Za otključavanje ručki i pedala ponovno pritisnite polugu StrideLock prema dolje.



Napomena: Ne pokušavajte zaključati StrideLock dok su ručke i pedale u pokretu.

## Priprema za vježbu



### Podešavanje okretnog sjedala

Sjedalo se okreće za 360° i zaključava u koracima od 45°. To korisnicima pruža osam praktičnih položaja za pristup kako bi se olakšao jednostavan prelazak u sjedeći položaj. Za okretanje sjedala, podignite zakretnu polugu za otpuštanje izravno ispod stražnje i bočne strane sjedala. Okrenite sjedalo ulijevo ili udesno dok se ne zaključa u željenom položaju. Da biste se vratili u prvobitni položaj okrenut prema naprijed, ponovno podignite polugu za otpuštanje. Nasloni za ruke podižu se prema gore i dolje kako bi se omogućio lakši pristup NuStepu.

**Napomena:** Sjedalo se ne može namjestiti naprijed i natrag kao što je opisano u sljedećem odjeljku osim ako sjedalo nije zaključano u položaju okrenutom prema naprijed.



### Podešavanje sjedala

Položaj sjedala može se podesiti naprijed i natrag podizanjem poluge za otpuštanje sjedala koja se nalazi neposredno ispod prednje i bočne strane sjedala. S obje noge na nožnim pedalama, gurnite jednu nožnu pedalu potpuno naprijed do kraja granice raspona pedala. Podignite polugu za otpuštanje sjedala i pomaknite sjedalo naprijed ili natrag dok vaša ispružena noga ne bude blago savijena u koljenu. (Izbjegavajte pretjerano ispruživanje nogu i/ili zaključavanje koljena tijekom vježbe.)

Ovaj položaj omogućuje lagano savijanje nogu tijekom vježbanja; izbjegavajte prekomjerno izvlačenje i pretjerano udaranje o branik pedale. Izvršite kretnju kako biste se uvjerali da položaj omogućuje ugodan pokret za vježbanje. Ako ne, pomaknite sjedalo naprijed ili natrag za jedan utor dok ne bude udobno. Položaj broja sjedala pojavljuje se na konzoli dok se sjedalo podešava.



### Podešavanje ruke

Za podešavanje duljine nadlaktice, podignite zelenu polugu za otpuštanje na ručki. Podesite duljinu nadlaktice sve dok vam lakat ne bude blago savijen na ispruženoj točki poteza ruke. (Za mnoge korisnike broj položaja ruke odgovara broju njihova položaja sjedala.) Pritisnite zelenu polugu za otpuštanje prema dolje kako biste zaključali nadlakticu.

### **! OPREZ**

Provjerite jesu li položaj sjedala i gornji položaj ruku ispravno postavljeni prije vježbanja.

Nemojte previše ispružiti nogu ili ruku.

## Priprema za vježbu



### Prilagodba radnog opterećenja

Poluga za podešavanje radnog opterećenja nalazi se na desnoj strani NuStepa. Da biste povećali opterećenje, gurnite polugu prema naprijed. Za smanjenje, povucite ručicu prema natrag. Na zaslonu se pojavljuje 10 različitih postavki radnog opterećenja. Opterećenje ovisi o brzini, što znači da se otpor povećava kako brže koračate.

### **!** OPREZ

Ovaj proizvod ima ručke i pedale koje se pomiču tijekom rada.

Kako biste izbjegli ozljede zbog kontakta s ovim pokretnim dijelovima, budite oprezni prilikom podešavanja tijekom rada.



### Dužina koraka

NuStep vam omogućuje da odredite vlastiti željeni raspon pokreta. Maksimalna duljina koraka je približno 22 centimetra (8,5 inča). Za manji raspon pokreta jednostavno izvodite kraće korake.

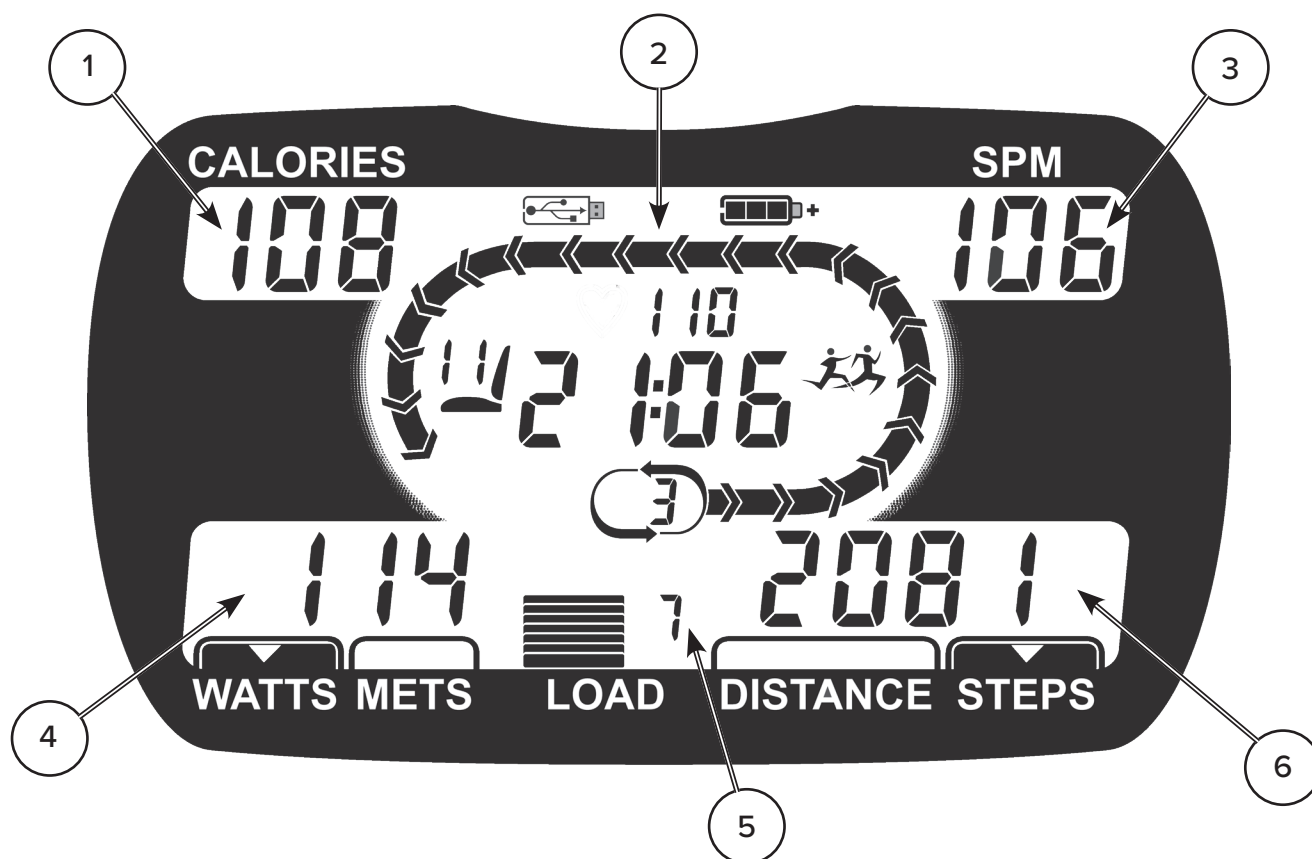
### Položaj stopala

Koračanje NuStepa djeluje na gotovo sve mišiće nogu. Umjesto da gurate cijelim stopalom, što potiče mišiće kvadricepsa i koljena, gurajte prednjim dijelom stopala kako biste pokrenuli mišiće potkoljenice.



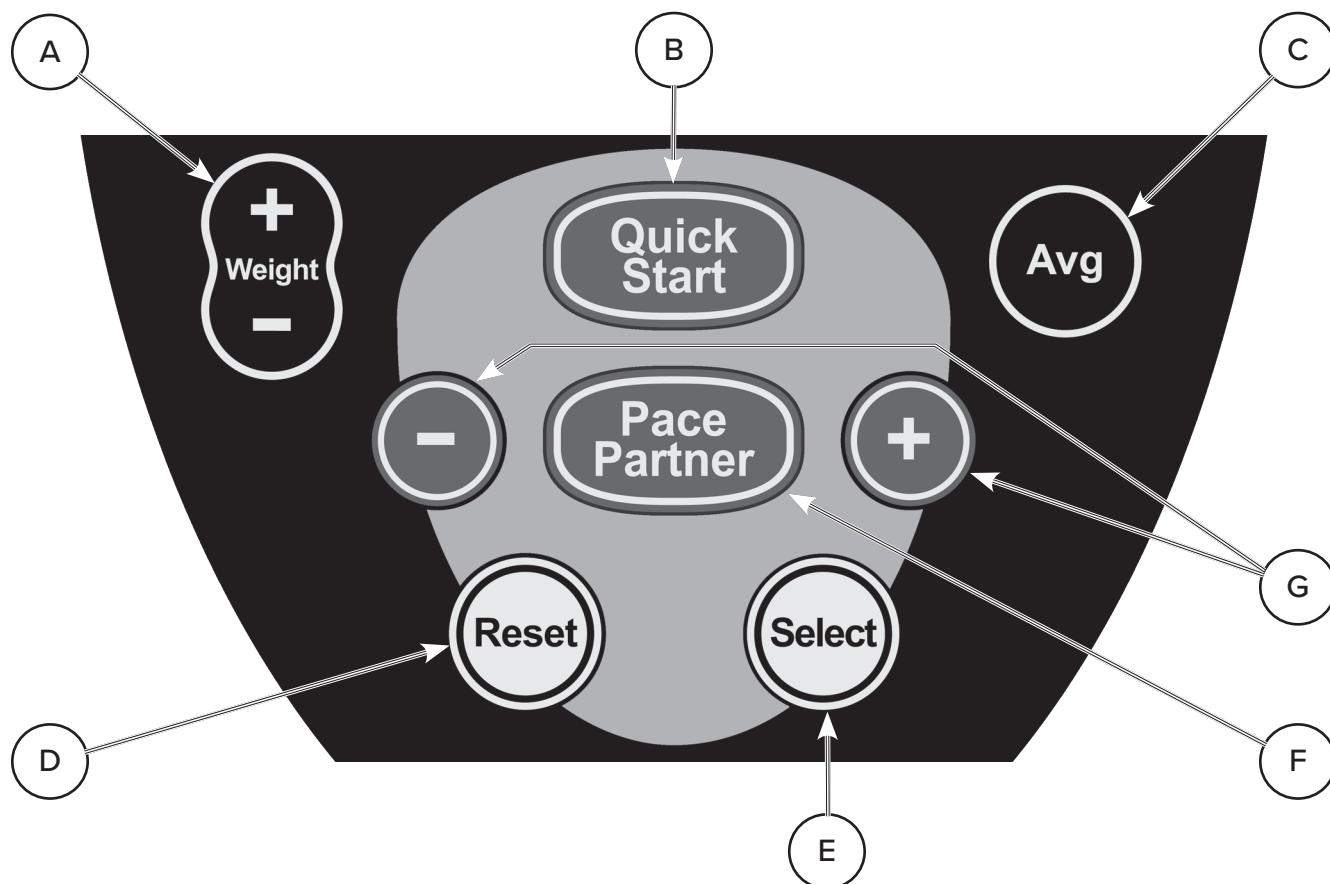
Kao što je prethodno prikazano, vaša ruka i noga trebaju biti lagano savijeni na potpuno ispruženoj točki pokreta.

## Rad konzole



Broj dijela	Naziv	Opis
1	PRIKAZ KALORIJA	Količina potrošenih kalorija tijekom vježbanja prikazana je na ZASLONU PRIKAZ KALORIJA.
2	ZASLON GLAVNE KONZOLE	Sjedeće funkcije prikazuju se na ZASLONU GLAVNE KONZOLE: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trajanje vježbe (minute i sekunde)</li> <li>• Razina napunjenosti baterije (samo tijekom pokretanja konzole)</li> <li>• Položaj sjedala</li> <li>• Napredak u krugu (udaljenost staze iznosi četvrt milje [400 metara])</li> <li>• Brojač krugova</li> <li>• Ikona Pace partnera prikazuje se ako je odabrana vježba uz Pace partner</li> <li>• Ikona USB prikazuje se tijekom preuzimanja podataka na USB memoriju</li> </ul>
3	PRIKAZ SPM (KORACI U MINUTI).	Brzina koraka prikazana je na SPM ZASLONU.
4	ZASLON VATI/METS	Vati ili METS prikazani su na ZASLONU VATI/METS i pokazatelj su intenziteta vježbanja. Upotrijebite gumb ODABERI za prebacivanje s jednog zaslona na drugi. Vati označavaju količinu energije koja se troši za održavanje intenziteta vježbe. METS, skraćenica za metaboličke ekvivalente, jedinica je mjere za izražavanje energetske cijene tjelesne aktivnosti. MET razina mirnog sjedenja približno je 1 MET. Prikazani METS povećavat će se kako se povećava intenzitet vježbanja korisnika.
5	PRIKAZ RAZINE OPTEREĆENJA	Razina radnog opterećenja (1 – 10) prikazuje se na ZASLONU RAZINE OPTEREĆENJA. Rabite polugu ispod desne strane sjedala za povećanje ili smanjenje razine opterećenja.
6	PRIKAZ UDALJENOSTI/KORAKA	Udaljenost vježbanja i ukupno prijeđeni koraci prikazani su na ZASLONU UDALJENOSTI/KORACI. Upotrijebite gumb ODABERI za prebacivanje s jednog zaslona na drugi.

## Rad konzole



Broj dijela	Naziv gumba	Opis
A	TEŽINA + i TEŽINA -	Za unos težine korisnika za sesiju vježbanja, pritisnite (ili pritisnite i držite) gumbе TEŽINA + ili TEŽINA - dok se na glavnom zaslonu konzole ne pojavi odgovarajuća težina, a zatim pritisnite gumb ODABERI. Pritisnite i držite gumb ODABERI za postavljanje nove zadane težine korisnika. Napomena: Unos težine korisnika povećava točnost prikaza potrošenih kalorija i METS.
B	BRZI POČETAK	Pritisnite gumb BRZI POČETAK da odmah započnete osnovnu sesiju vježbanja.
C	PROSJEČNO	Pritisnite gumb PROSJEČNO za prikaz prosjeka vježbanja za korake u minuti, vate i METS.
D	RESET	Pritiskom na gumb RESET briše se trenutna vježba i omogućuje korisniku ponovno pokretanje.
E	ODABERI	Gumb ODABERI ima dvije funkcije. 1. Omogućuje korisniku odabir snage ili METS-a za prikaz na ZASLONU VATI/METS te odabir udaljenosti ili ukupnih kumulativnih koraka na zaslonu UDALJENOST/KORACI. Prikazani izlazi označeni su malim trokutom u donjem dijelu prozora. 2. Gumb ODABERI upotrebljava se i za prihvatanje unesenog parametra (npr. korisnička težina ili koraci u minuti tijekom postavljanja programa Pace partner).
F	PACE PARTNER	Gumb Pace partner i gumbi Pace partner - i Pace partner + upotrebljavaju se za program vježbanja Pace partner. Pogledajte odjeljak o programima ovog priručnika za pojedinosti o tome kako upotrebljavati program vježbanja Pace partner.
G	(PACE PARTNER) - I +	

# Programi

---

Ležeći eliptični trenažer T4r ima dva programa vježbanja, „Brzi početak” i „Pace Partner”. Nakon podešavanja sjedala i nadlaktica u skladu s odjeljkom „Priprema za vježbu” ovog priručnika, odaberite program „Brzi početak” ili „Pace partner”. Napomena: Unos težine korisnika nije obavezan za oba programa. Međutim, unos težine korisnika povećava točnost prikaza potrošenih kalorija i METS. Pogledajte odjeljak „Rad konzole” ovog priručnika za informacije o unosu težine korisnika.

## Brzi početak

Program Brzi početak osnovni je program koji korisnicima omogućuje da odmah počnu vježbati bez unosa ikakvih podataka u konzolu. Nakon što pritisnete gumb BRZI POČETAK, počnite koračati i po potrebi prilagodite radno opterećenje. (Napomena: Ako korisnik počne koračati bez pritiskanja gumba na konzoli, program Brzi početak automatski će se pokrenuti.)

## Pace Partner



Ovaj program korisnicima omogućuje preciznije održavanje ravnomjernog ritma s pomoću Pace partnera koji je prikazan u glavnom prozoru konzole. Pace partnera predstavljaju trepćuće strelice koje se kreću po stazi u krugu. Cilj je programa da korisnici dosljedno prate tempo Pace partnera dok se kreće po stazi. Tijekom postavljanja programa, korisnici mogu odabrati svoj željeni tempo koraka u minuti (SPM).

Pritisnite gumb PACE PARTNER za početak postavljanja programa. Zadani tempo Pace partnera prikazat će se na SPM zaslonu. Da biste povećali ili smanjili zadani tempo SPM, pritisnite gumb Pace partner - ili + dok se željeni tempo ne prikaže u prozoru konzole, a zatim pritisnite gumb ODABERI za dovršetak postavljanja programa. Počnite koračati i povećajte brzinu koraka kako biste mogli držati korak sa svojim Pace partnerom. Tijekom vježbanja možete povećati ili smanjiti odabrani tempo s pomoću gumba - ili +.

Tijekom vježbanja s PACE PARTNERMO, ikona PACE PARTNER  pojavit će se u prozoru glavne konzole kako bi označio da je odabran program PACE PARTNER.

# Konfiguracija konzole i informacije o sustavu

---

## Postavljanje datuma i vremena

Za postavljanje datuma i vremena na konzoli, istovremeno pritisnite tipke ODABERI i PROSJEČNO. Podesite polja s pomoću gumba (PACE PARTNER) - i +. Upotrijebite gumb ODABERI za kretanje kroz polja. Pritisnite i držite gumb ODABERI za spremanje novog datuma i vremena.

## Imperijalne i metričke jedinice

Pritisnite gumb TEŽINA + ili TEŽINA -. Trenutačno konfigurirana težina bit će prikazana zajedno s ikonom „LB” ili „KG”. Istovremeno pritisnite gumbe TEŽINA + i TEŽINA - za prebacivanje između engleskih i metričkih jedinica mjere. Da biste spremili promjenu, pritisnite i držite gumb Odaberi dok ikona ne treperi.

## Vraćanje na tvorničke postavke

Za vraćanje konfiguracije konzole na tvorničke postavke, pritisnite i držite gumb RESET dok zaslon ne bude prazan.

## Prikaz informacija o sustavu

Za pregled informacija o sustavu za T4r, istovremeno pritisnite gumbe ODABERI i Brzi početak. S pomoću gumba (PACE PARTNER) - i/ili + možete se kretati kroz sljedeće zaslone s informacijama o sustavu:

- Datum i vrijeme
- Ukupni sati upotrebe
- Ukupni sati upotrebe programa Pace Partner
- Ukupan broj koraka
- Ukupan broj datoteka koje se upisuju na USB memoriju
- Serijski broj proizvoda
- Verzija boot loadera softvera
- Verzija softvera konzole



# Izvoz podataka o vježbanju i proizvoda

---

## Izvoz sažetka vježbanja

Da biste izvezli datoteku sažetka vježbanja, umetnite USB memoriju u USB priključak konzole i nakon završetka vježbanja pritisnite gumb RESET. U korijenski direktorij USB memorije spremiće se .csv datoteka. Pričekajte da prikazani USB simbol prestane treperiti prije nego što uklonite USB memoriju iz konzole.

## Izvoz statistike sažetka trenažera T4r

Za izvoz datoteke sažetka podataka o proizvodu, umetnite USB memoriju u USB priključak konzole i istovremeno pritisnite gumb ODABERI i TEŽINA -. U korijenski direktorij USB memorije spremiće se .txt datoteka. Pričekajte da prikazani USB simbol prestane treperiti prije nego što uklonite USB memoriju iz konzole.

## Bilježenje podataka

Ako je USB memorija umetnuta u USB priključak konzole na početku vježbanja, .txt datoteka s konstantnim podacima o vježbanju bit će spremljena na USB memoriju otprilike svakih pet minuta. Napomena: USB simbol na konzoli neće se pojaviti tijekom prvih pet minuta vježbanja. Nakon toga će se pojaviti USB simbol koji će treperiti kada se podaci preuzimaju na USB memoriju. Kako biste osigurali da se svi podaci o vježbanju pravilno preuzmu na USB memoriju na kraju vašeg vježbanja, nemojte vaditi USB memoriju iz konzole dok vježbanje ne završi, dok se mjerač vremena vježbanja na glavnom zaslonu konzole ne zaustavi i dok USB simbol ne prestane treperiti.



# Preventivno održavanje

---

## Intervali preventivnog održavanja

Iako je vaš T4r dizajniran da ne zahtijeva održavanje, preporuča se nekoliko zadataka kako biste produžili vijek trajanja uređaja NuStep. Slijedite preporučene intervale preventivnog održavanja u skladu s količinom upotrebe koju NuStep prima. Ovo su procijenjeni intervale i možda ćete morati povećati ili smanjiti razmak između preventivnog održavanja ovisno o stvarnoj upotrebi.

STAVKA	ZADATAK	UČESTALOST
Ručka	* Čišćenje	Tjedno
Konzola	* Čišćenje	Tjedno
Poklopci i okvir	* Čišćenje	Tjedno
Sjedalo	* Čišćenje	Tjedno
* Za čišćenje NuStepa upotrijebite neabrazivno sredstvo za čišćenje u spreju i meku krpu.		

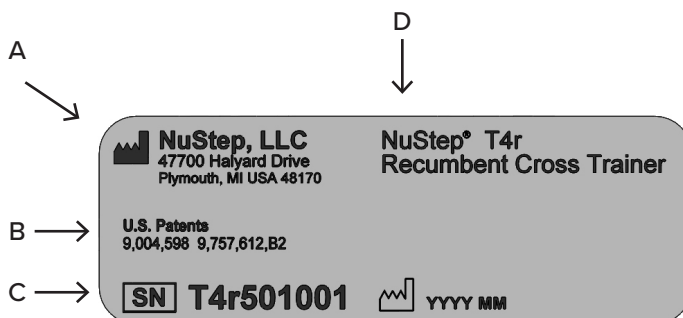
## Napomena o kliničkim postavkama

U kliničkim uvjetima, pacijenti mogu rukovati ovom opremom u skladu s ovim korisničkim priručnikom i uputama i smjernicama zdravstvenog osoblja odgovornog za nadzor njihovog liječenja i skrb. Međutim, pacijenti ne smiju provoditi preventivno održavanje, popravke ili zamjenu baterija na opremi postavljenoj u kliničkim ustanovama.

## Podaci o serijskom broju trenažera T4r

### Mjesto na proizvodu:

Serijski broj nalazi se na stražnjoj potpornoj cijevi glavnog okvira.

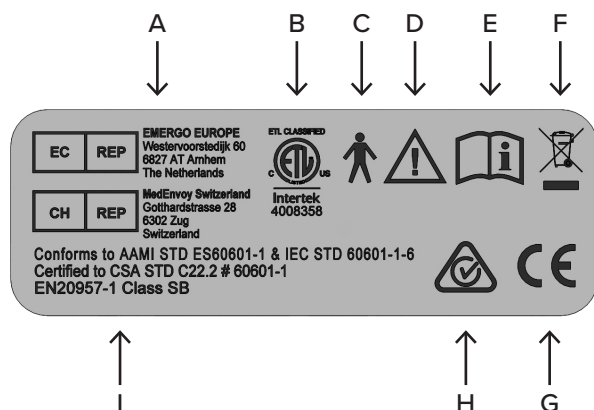


A	Naziv i adresa proizvođača
B	Zaštita patenta za proizvod
C	Serijski broj i datum proizvodnje
D	Broj modela i opis proizvoda

## Regulatorne informacije za T4r

### Mjesto na proizvodu:

Serijski broj nalazi se na stražnjoj potpornoj cijevi glavnog okvira.



A	Europski ovlaštteni predstavnik
B	Oznaka nacionalno priznatog laboratorija za ispitivanje
C	Primijenjeni dio tipa B za električnu sigurnost
D	Pozor pri čitanju popratne dokumente
E	Prije uporabe pročitajte korisnički priručnik
F	Oznaka WEEE direktive
G	CE oznaka
H	Nadzor preostale struje (RCM)
I	Standards

## Korisnička podrška i nabava dijelova

---

### 1. KORAK - Identificirajte problem.

Razgovarajte s osobom koja je prijavila problem kako biste bolje razumjeli problem.

### 2. KORAK - Provjerite problem.

Pregledajte eliptični trenadžer i odredite koji dijelovi mogu biti potrebni za ispravljanje problema. Slike i popisi dijelova mogu se dobiti na stranici tvrtke NuStep, LLC. ili kontaktiranjem s korisničkom službom.

### 3. KORAK - Obratite se korisničkoj službi.

Molimo vas da pripremite serijski broj i potpuni opis problema kako bi vam naši stručnjaci za proizvode mogli bolje pomoći.

Stručnjacima za proizvode možete se obratiti putem e-pošte, telefona ili faksa na:

E-adresa: [support@nustep.com](mailto:support@nustep.com)

Telefon: 800.322.2209 ili  
734.769.3939

Internet: [NUSTEP.COM](http://NUSTEP.COM)

Kupci izvan SAD-a i Kanade mogu se obratiti korisničkoj službi na način da se jave svom lokalnom NuStep distributeru.

## Jamstvo za T4r

---

Za pregled jamstva na mreži idite na: [NUSTEP.COM](http://NUSTEP.COM)

Ako imate bilo kakvih pitanja u vezi s jamstvom, obratite se korisničkoj službi, 800.322.2209 ili [support@nustep.com](mailto:support@nustep.com).

Za međunarodne kupce, obratite se svom lokalnom distributeru za pojedinosti o jamstvu.

# Zamjena baterija na konzoli

## Potreban alat

Phillips odvijač

1. Odvrnite zatvarač pristupne ploče baterije.



2. Zamijenite 4 AA alkalne baterije. (Mogu se rabiti i NiMH punjive baterije.)

*Napomena: Provjerite jesu li baterije pravilno postavljene u ispravnom smjeru kao što je naznačeno simbolima baterije i polariteta u kućištu baterije konzole.*



3. Zategnite pričvrсни vijak i zatvorite poklopac baterije. *Napomena: Vijak se neće u potpunosti zategnuti. Samo zategnite dok ne bude čvrsto.*



## OPREZ

Ne bacajte baterije u vatru. Baterije mogu eksplodirati.

Nemojte otvarati ni mehanički oštećivati baterije. Sadrže elektrolit koji je otrovan i štetan za kožu i oči.

Zamijenite baterije istim brojem i vrstom baterija koje su bile izvorno ugrađene u opremu.

Reciklirajte baterije u skladu s lokalnim postupcima recikliranja.

## Tehnički podaci

Alkalna baterija	AA baterije, 4 komada, (Energizer EN91) (NuStep broj dijela 41224). Napomena: Ako se NuStep neće upotrebljavati dulje od tri mjeseca, izvadite AA baterije.
USB priključak	Konzola trenažera T4r uključuje USB priključak za prijenos podataka. Napomena: USB priključak služi samo za upotrebu USB pogona. Neke USB memorije možda neće biti kompatibilne s USB priključkom trenažera T4r.
Standardi	ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 br. 60601-1, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, EN 20957-1, EN 957–8 razred SB
Sustav otpora na vrtložne struje	T4r ima sustav otpora na vrtložne struje ovisan o brzini koji ovisi o odabranoj razini radnog opterećenja, brzini koračanja korisnika i duljini koračanja korisnika.  Raspon 0 – 800 vata
Koračanje	T6 ima uključuje ovisno koračanje s rasponom koraka do 22 cm (8,5").
Parametri testiranja snage u vatima	Prikazane vrijednosti u vatima predstavljaju stopu potrošnje energije korisnika. Izračunavaju se u stvarnom vremenu s pomoću algoritma koji se temelji na mehaničkim parametrima stroja i izmjerenom prosječnom upotrebom. Značajni mehanički parametri koji utječu na prikazane vrijednosti u vatima uključuju inerciju pokretnih komponenti stroja, razinu opterećenja koju odabere korisnik i brzinu rotacije diska vrtložne struje. Validacijsko testiranje prikazanih vrijednosti u vatima provedeno je usporedbom navedene vrijednosti i stvarne izmjerene mehaničke snage koju proizvodi više korisnika. Prikazane vrijednosti u vatima neovisne su o bilo kojem fiziološkom ili anatomskom parametru koji posjeduje korisnik.


# Tehnički podaci

## Dimenzije i težina

- Duljina: 152 cm (60")
- Širina: 69 cm (27")
- Visina: 115 cm (45")
- Težina: 95 kg (210 lbs)

## Ograničenja visine i težine korisnika

- Visina: 137 cm do 193 cm (4'6" do 6'4")
- Težina: 182 kg (400 lbs)

 **OPREZ**

Maksimalna težina korisnika za ovaj proizvod iznosi 182 kg (400 lbs).

## Pregled


- Ukupna tjelesna kondicija kardiovaskularnog i mišićnog sustava.
- Upotrijebite samo ruke, same noge ili oboje.
- Vježba zatvorenog kinetičkog lanca.
- Nisko (9,5"–13,5") područje prebacivanja nogu za lak pristup.
- Biomehanički ispravan položaj za vježbanje.
- Kontralateralno kretanje – ruka povezana sa suprotnom nogom.
- Glatki, potpuno povezani pokreti između ruku i nogu.
- Duljina koraka koju kontrolira korisnik do 22 cm (8,5").

## Sustav otpora

- Tih sustav s trajnim magnetskim vrtložnim strujama bez trenja s 10 razina opterećenja.
- Izlazna snaga korisnika od 0 – 800 vata.
- Pogon na sve remene.
- Dugotrajni, visokokvalitetni ležajevi.

## Okvir

- Dugotrajan, izdržljiv zavareni čelični okvir.
- Okvir premazan prahom i pocinčane komponente otporne su na hrđu.
- Dodir s tlom u četiri točke i noge za izravnavanje povećavaju stabilnost.
- Snažan pokrov od polistirena otporan na udarce lako se čisti.
- Ručke od anodiziranog aluminijske s iznimno dugim, udobnim hvataljkama.
- Dugi raspon podešavanja ruke od 38 cm (15").
- Podignite jedinicu prednjom ručkom i kotrljajte na stražnjim kotačima ili upotrijebite opcijski NuStep transporter.

 **OPREZ**

T4r je vrlo težak; teži 95 kg (210 lbs).

Kako biste izbjegli ozljede ili oštećenje proizvoda, uvijek potražite pomoć za premještanje ovog proizvoda.

Upotrebjavajte ispravnu tehniku dizanja.

## Sjedalo i nasloni za ruke

- Okretno sjedalo okreće se za 360° i zaključava u koracima od 45°.
- Sjedalo podstavljeno pjenom i okretno poluge za otpuštanje rade od sredine ili bočno.
- Sjedalo klizi i glatko se podešava.

- Raspon podešavanja sjedala naprijed/natrag 38 cm (15").
- Ergonomski dizajnirano podstavljeno sjedalo ima oblikovanu potporu za leđa.

## Zaslon

- Jednostavno, brzo pokretanje i resetiranje jednim gumbom; automatsko uključivanje/isključivanje.
- Lako čitljiv zaslon prikazuje:

SPM: 5 – 210

Vati: 0 – 800

METS: 2 – 24

Vrijeme: Prikupljeno od 0:00

Koraci: Broj koraka prikuplja do 9999 koraka

Udaljenost: MI ili km

Razine opterećenja: 10 razina opterećenja

Kalorije: Do 999 kcal

Položaj sjedala: 1 – 15


- Korisnik bira imperijalni ili metrički sustav mjerenja.
- Bežični model upotrebljava 4 AA alkalne baterije (mogu se upotrijebiti i NiMH punjive baterije).
- USB priključak za preuzimanje podataka.

## Nožne pedale


- Pedale su izrađene od izdržljive oblikovane plastike.
- Spoj četiriju poluga i neklizajuće gazište osiguravaju sigurnost za stopala.

*Za informacije o dodatnom priboru posjetite našu internetsku stranicu [nustep.com](http://nustep.com).*

## Sigurnosne obavijesti

VRSTA/STUPANJ ZAŠTITE	KLASIFIKACIJA/ IDENTIFIKACIJA/ UPOZORENJA	SIMBOL
Vrsta zaštite od strujnog udara	Oprema s unutarnjim napajanjem	Nije primjenjivo
Stupanj zaštite od strujnog udara	Primijenjeni dio tipa B	
Stupanj zaštite od ulaska tekućine	Nije zaštićeno	Nije primjenjivo
Stupanj sigurnosti u prisutnosti zapaljive mješavine anestetika sa zrakom ili s kisikom ili dušikovim oksidom	Nije prikladno	Nije primjenjivo
Način rada	Stalan	Nije primjenjivo
Informacije o potencijalnim elektromagnetskim ili drugim smetnjama i savjeti o izbjegavanju	Ležeći eliptični trener NuStep® T4r upotrebljava elektromagnetsku i RF energiju samo za svoju unutarnju funkciju. Stoga su njegove elektromagnetske i radiofrekvencijske emisije vrlo niske i nije vjerojatno da će uzrokovati smetnje u obližnjoj elektroničkoj opremi.	Nije primjenjivo
EMC upozorenja i tablice koje zahtijeva IEC 60601-1-2	Vidi EMC tablice.	Nije primjenjivo

## Sigurnosne obavijesti

VRSTA/STUPANJ ZAŠTITE	KLASIFIKACIJA / IDENTIFIKACIJA / UPOZORENJA	SIMBOL
<p>ID svih rizika povezanih s odlaganjem otpadnih proizvoda i ostataka u otpad, uključujući odlaganje same opreme na kraju njezina korisnog vijeka trajanja.</p>	<p>Ležeći eliptični trenažer NuStep® T4r sadrži elektroničke sklopove i alkalnu bateriju koji mogu zahtijevati usklađenost s određenim lokalnim postupcima odlaganja u otpad ili recikliranja.</p>	
<p>Specifikacija uvjeta okoliša pri transportu i skladištenju (također označena na vanjskoj strani ambalaže).</p>	<p>Ležeći eliptični trenažer NuStep® T4r može:</p> <p>a) se sigurno transportirati i skladištiti u ovim uvjetima            - 10 °C do 50 °C;            ≤ 95 % vlažnosti bez kondenzacije;            20 do 107 kPa</p> <p>b) raditi u ovim uvjetima            5 °C do 40 °C;            ≤ 85 % vlažnosti bez kondenzacije;            60 do 107 kPa.</p>	<p>Nije primjenjivo</p>
<p>Indikacija da je oprema pod naponom.</p>	<p>Takav indikator nije prisutan.</p>	<p>Nije primjenjivo</p>
<p>Indikacija dugotrajnog skladištenja baterije</p>	<p>Ako se ležeći eliptični trenažer NuStep® T4r neće upotrebljavati dulje od 3 mjeseca, izvadite baterije.</p>	<p>Nije primjenjivo</p>



# Tablice elektromagnetske kompatibilnosti

<b>Smjernice i deklaracija proizvođača – elektromagnetske emisije</b>		
<p>NuStep model T4r namijenjen je za upotrebu u elektromagnetskom okruženju navedenom u nastavku. Kupac ili korisnik NuStep modela T4r treba se uvjeriti da se upotrebljava u takvom okruženju. Proizvod ne uključuje bitne performanse i funkcije.</p>		
<b>Ispitivanje emisija</b>	<b>Usklađenost</b>	<b>Elektromagnetno okruženje – smjernice</b>
RF emisije CISPR 11	Grupa 1	NuStep model T4r upotrebljava radiofrekvencijsku energiju samo za svoju unutarnju funkciju. Stoga su njegove radiofrekvencijske emisije vrlo niske i nije vjerojatno da će uzrokovati smetnje u obližnjoj elektroničkoj opremi.
RF emisije CISPR 11	Razred B	NuStep model T4r prikladan je za upotrebu u svim objektima, uključujući domaćinstvu, kao i u onim objektima koji su izravno spojeni na javnu niskonaponsku mrežu koja napaja stambene zgrade.
Emisije usklađene s normom IEC 61000-3-2	Nije primjenjivo	
Fluktuacije napona / emisije treperenja IEC 61000-3-3	Nije primjenjivo	


# Tablice elektromagnetske kompatibilnosti

**Tablica 2 – Smjernice i izjava PROIZVOĐAČA – elektromagnetski IMUNITET – za svu MEDICINSKU OPREMU i MEDICINSKE SUSTAVE**

<b>Smjernice i izjava proizvođača – elektromagnetski imunitet</b>			
NuStep model T4r namijenjen je za upotrebu u elektromagnetskom okruženju navedenom u nastavku. Kupac ili korisnik NuStep modela T4r treba se uvjeriti da se upotrebljava u takvom okruženju.			
<b>Test IMUNITETA</b>	<b>IEC 60601 Razina testa</b>	<b>Razina usklađenosti</b>	<b>Elektromagnetno okruženje – smjernice</b>
Elektrostatičko pražnjenje (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV kontakt ± 15 kV zrak	± 6 kV kontakt ± 8 kV zrak (pogledajte bilješku 1)	Podovi trebaju biti izrađeni od drvene podloge, betona ili keramičkih pločica. Ako su podovi prekriveni sintetičkim materijalom, relativna vlažnost zraka treba biti najmanje 30 %.
Električni brzi tranzijent/rafal IEC 61000-4-4	± 2kV za vodove napajanja	Nije primjenjivo	Nije primjenjivo
Udar IEC 61000-4-5	± 1 kV diferencijalni način rada ± 2 kV zajednički način	Nije primjenjivo	Nije primjenjivo
Padovi napona, kratki prekidi i varijacije napona na ulaznim vodovima napajanja IEC 61000-4-11	0 % UT; 0,5 ciklusa 0 % UT; 1 ciklus 70 % UT; 25/30 ciklusa 0 % UT; 250/300 ciklusa	Nije primjenjivo	Nije primjenjivo
Frekvencija snage (50/60 Hz) magnetno polje IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Magnetska polja frekvencije snage trebaju biti na razinama karakterističnim za tipično mjesto u tipičnom poslovnom ili bolničkom okruženju
NAPOMENA 1: više razine elektrostatičkog pražnjenja neće utjecati na osnovnu sigurnost ili bitne performanse. (Pogledajte: smjernice i izjava proizvođača – elektromagnetska emisija)			

# Tablice elektromagnetske kompatibilnosti

**Tablica 3 – Smjernice i izjava PROIZVOĐAČA – elektromagnetska IMUNITET – za MEDICINSKU OPREMU i MEDICINSKE SUSTAVE koji ne ODRŽAVAJU NA ŽIVOTU**

Smjernice i izjava proizvođača – elektromagnetski imunitet			
NuStep model T4r namijenjen je za upotrebu u elektromagnetskom okruženju navedenom u nastavku. Kupac ili korisnik NuStep modela T4r treba se uvjeriti da se upotrebljava u takvom okruženju.			
Test IMUNITETA	IEC 60601 ISPITNA RAZINA	Razina usklađenosti	Elektromagnetno okruženje – smjernice
<p>Provedena RF IEC 61000-4-6</p> <p>Zračena RF IEC 61000-4-3</p>	<p>3 Vrms 150 kHz do 80 MHz</p> <p>3 V/m 80 MHz do 2,7 GHz</p>	<p>Nije primjenjivo</p> <p>3 V/m</p>	<p>Prijenosna i mobilna RF komunikacijska oprema ne smije se upotrebljavati bliže bilo kojem dijelu NuStep modela T4r, uključujući kabele, od preporučene udaljenosti izračunate iz jednadžbe primjenjive na frekvenciju odašiljača.</p> <p><b>Preporučena udaljenost</b></p> <p>Nije primjenjivo</p> <p><math>d = 1,2 \sqrt{P}</math> 80 MHz do 800 MHz</p> <p><math>d = 2,3 \sqrt{P}</math> 800 MHz do 2,7 GHz</p> <p>Gdje je <math>P</math> najveća nazivna izlazna snaga odašiljača u vatima (W) prema proizvođaču odašiljača, a <math>d</math> preporučena razmak u metrima (m).</p> <p>Jačine polja fiksnih RF odašiljača, kako je utvrđeno elektromagnetskim ispitivanjem mjesta<sup>a</sup>, trebale bi biti manje od razine usklađenosti u svakom frekvencijskom rasponu<sup>b</sup>. Smetnje se mogu pojaviti u blizini opreme označene sljedećim simbolom:</p> 
<p>NAPOMENA 1: pri 80 MHz i 800 MHz primjenjuje se viši frekvencijski raspon.</p> <p>NAPOMENA 2: ove smjernice možda se neće primjenjivati u svim situacijama. Na elektromagnetsko širenje utječu apsorpcija i refleksija od struktura, predmeta i ljudi.</p> <p>NAPOMENA 3: proizvod je sukladan s IEC 60601-1-2 klauzula 8.10 tablica 9 za otpornost na polja blizine od RF bežične komunikacijske opreme</p>			
<p>a. Jačine polja iz fiksnih odašiljača, kao što su bazne stanice za radio (mobilne/bežične) telefone i zemaljske mobilne radiostanice, amaterski radio, AM i FM radio i TV emitiranje ne mogu se teoretski predvidjeti s točnošću. Za procjenu elektromagnetskog okruženja zbog fiksnih RF odašiljača, potrebno je razmotriti elektromagnetsko ispitivanje mjesta. Ako izmjerena jakost polja na mjestu na kojem se upotrebljava NuStep model T4r premašuje gornju primjenjivu razinu RF usklađenosti, NuStep model T4r treba promatrati kako bi se provjerio normalan rad. Ako se primijeti abnormalna izvedba, mogu biti potrebne dodatne mjere, kao što je preusmjeravanje ili premještanje NuStep modela T4r.</p> <p>b. U frekvencijskom rasponu od 150 kHz do 80 MHz, jakosti polja trebaju biti manje od 3 V/m.</p>			

# Usklađenost s normama US FCC i IEC/EN 55011

---

## **Izjava o usklađenosti s američkim FCC standardom:**

Napomena: Ova je oprema testirana i utvrđeno je da je u skladu s ograničenjima za digitalni uređaj klase B, u skladu s dijelom 15 FCC pravila. Ova ograničenja osmišljena su za pružanje razumne zaštite od štetnih smetnji kod primjene u stambenom prostoru. Ova oprema stvara, upotrebljava i može generirati radiofrekvencijsku energiju i, ako nije ugrađena i upotrijebljena u skladu s uputama za ugradnju, može uzrokovati štetne smetnje radijskim komunikacijama. Međutim, ne postoji jamstvo da se smetnje možda neće pojaviti u određenom načinu ugradnje. Ako oprema uzrokuje štetne smetnje radijskom ili televizijskom prijemu, što se može utvrditi isključivanjem i uključivanjem ove opreme, korisnik se potiče da pokuša ispraviti smetnje primjenom jedne ili više od sljedećih mjera:

- Preusmjerite ili premjestite prijemnu antenu.
- Povećajte razmak između opreme i prijemnika.

Za pomoć se obratite prodavaču ili iskusnom radio/TV tehničaru.

Promjene ili modifikacije koje nije izričito odobrila strana odgovorna za usklađenost mogu poništiti korisnikovo ovlaštenje za rukovanje opremom

## **Izjava o sukladnosti s normom IEC/EN 55011:**

Ovaj je uređaj u skladu s IEC/EN 55011, Grupa 1, Klasa B. Grupa 1 sadrži svu ISM opremu u kojoj se namjerno stvara i/ili upotrebljava vodljivo spojena radiofrekvencijska energija koja je neophodna za unutarnje funkcioniranje same opreme. Oprema klase B prikladna je za upotrebu u kućanskim objektima i u objektima koji su izravno spojeni na niskonaponsku mrežu koja napaja stambene zgrade.

## **Zaštitni znakovi**

Riječ i logotipi Bluetooth® registrirani su zaštitni znakovi u vlasništvu tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba takvih znakova od strane NuStep, LLC vrši se pod licencijom. Ostali zaštitni znakovi i trgovački nazivi pripadaju njihovim vlasnicima.







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



Informacije u ovom priručniku aktualne su u trenutku tiskanja. Zbog naše predanosti kontinuiranom poboljšanju, specifikacije i opisi podložni su promjenama bez prethodne najave. Nijedan dio ovog priručnika ne smije se reproducirati ili prenositi u bilo kojem obliku ili na bilo koji način, bilo elektronički ili mehanički, u bilo koju svrhu bez izričitog pismenog dopuštenja tvrtke NuStep.  
© Autorsko pravo u srpnju 2021. kod tvrtke NuStep.

NuStep® i Transforming Lives® registrirani su zaštitni znakovi tvrtke NuStep, LLC.

Priručnik PN 45516 T4r Korisnički priručnik, Rev B

