

NuStep[®] T6

Istuttava crosstraineri

KÄYTTÖOPAS



Transforming Lives[®]

Sisällys

| | |
|--|-------|
| Johdanto..... | 4 |
| Turvaohjeet | 5–6 |
| Asentaminen ja sijoittaminen | 7 |
| Verkkovirtasovittimen käyttö..... | 8 |
| T6:n ominaisuuksien yleiskuvaus | 9 |
| T6 StrideLock® | 10 |
| Säätöjen tekeminen..... | 11–13 |
| Oikea istuma-asento..... | 13 |
| Näyttöruudut..... | 14–16 |
| Taukotoiminto..... | 17 |
| Järjestelmän asetukset..... | 18–19 |
| Käyttäjäasetukset | 20 |
| Käyttäjäprofiilin tietojen vienti..... | 21 |
| Harjoitusyhteenvedon vienti | 22 |
| Määräaikaishuolto | 23 |
| Sarjanumerotiedot | 24 |
| T6:n säätelytiedot..... | 24 |
| Asiakaspalvelu ja osien hankkiminen..... | 25 |
| T6:n takuutiedot | 25 |
| Tekniset tiedot..... | 26 |
| Turvallisuusilmoitukset..... | 27–28 |
| Sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevat taulukot | 29–31 |
| Vaatimustenmukaisuus: US FCC ja IEC/EN 55011 | 32 |
| Käyttötarkoitus ja käyttö..... | 33 |

Johdanto




Kiitos, että ostit istuttavan NuStep T6 -crosstrainerin.


Istuttavan crosstrainerin kehittäjänä NuStep on inklusiivisten, tehokkaiden ja helppokäyttöisten, istuma-asennossa käytettävien koko vartalon kuntovälinejärjestelmien kehitystyön edelläkävijä. Tuotteitamme käyttävät terveydenhuoltolaitokset, kuntokeskukset ja palvelutalot ympäri maailmaa.

T6 on NuStepin jatkuvan kehitystyön tulos, jossa on huomioitu sekä asiakastyytyväisyys että luokkansa paras laatu. Koska asiakkaamme ovat meille tärkeitä, kysyimme asiakkailtamme, joihin kuuluu niin terveydenhuoltohenkilöstöä ja fitnessasiantuntijoita, mitä toimintoja he tuotteelta edellyttävät. T6 on luotu heiltä saadun arvokkaan palautteen perusteella.


Kiitämme asiakkuudestasi ja toivotamme sinut tervetulleeksi yhä kasvavaan NuStep-käyttäjien joukkoon.

Turvallisuusohjeita

|  |  HUOMIO |  VAROITUS |
|---|---|--|
| Tämä on varoitusymboli. Sitä käytetään kiinnittämään huomio ohjeisiin, jotka liittyvät henkilökohtaiseen turvallisuuteen. Lue kaikki tällä symbolilla merkityt turvallisuusohjeet ja noudata niitä välttyäksesi väärinkäytön mahdollisesti aiheuttamalta tapaturmalta tai kuolemalta. | HUOMIO osoittaa mahdollisen vaaratilanteen, joka saattaa aiheuttaa lievän tai kohtalaisen vamman, jos sitä ei vältetä. Sitä voidaan käyttää varoittamaan myös vaarallisista toimenpiteistä. | VAROITUS osoittaa mahdollisen vaaratilanteen, joka voi aiheuttaa kuoleman tai vakavan vamman, jos sitä ei vältetä. |

|  VAROITUS |
|--|
| <p>Laitetta ei saa muuntaa ilman valmistajan lupaa.</p> <p>Laitetta tulee käyttää vain sen tarkoituksen mukaisessa käytössä, joka on esitetty tässä käyttöoppaassa.</p> <p>Älä käytä lisävarusteita, joita valmistaja ei ole suositellut.</p> <p>Älä koskaan käytä tätä laitetta, jos sen johto tai pistoke on vioittunut.</p> <p>Pidä johto etäällä kuumista pinnoista.</p> <p>Pidä tuote poissa lämmönlähteistä, kipinöistä, avotulesta ja kuumista pinnoista.</p> <p>Älä koskaan pudota tai työnnä mitään mihinkään laitteen aukkoihin.</p> <p>Älä käytä ulkotiloissa.</p> <p>Vääränlainen tai liiallinen harjoittelu voi olla terveydelle vaarallista.</p> <p>Sykkeen seurantajärjestelmät saattavat olla epätarkkoja.</p> <p>Liiallisesta harjoittelusta voi olla seurauksena vakava vamma tai kuolema. Jos sinua huimaa, lopeta harjoittelu välittömästi.</p> <p>Tätä laitetta ei tule käyttää toisten laitteiden vieressä tai muiden laitteiden kanssa pinottuna, koska se voi johtaa virheelliseen toimintaan.</p> <p>Kannettavia radiolaitteita (mukaan lukien antennikaapelit ja ulkoiset antennit) ei tule käyttää alle 30 cm:n (12 tuuman) päässä laitteesta, mukaan lukien laitteen johdot. Muutoin laitteen toiminta voi häiriintyä.</p> |

Turvallisuusohjeita

 **HUOMIO**

Keskustele lääkärisi kanssa, ennen kuin aloitat mitään kuntoiluohjelmaa.

Valvonta on välttämätöntä, jos sinulla on jokin vamma tai sairaus.

Jos sinua huimaa tai pyörryttää tätä laitetta käyttäessäsi, lopeta harjoittelu välittömästi ja hakeudu lääkärin hoitoon tai pyydä ohjeita lääkäriltä.

Käytä tätä laitetta vain lääkärin antamien ohjeiden mukaisesti, jos sinulla on sydänsairaus, kohonnut verenpaine, diabetes, hengityselinten sairaus, mikä tahansa muu terveysongelma tai jos olet raskaana.

Henkilöt, joiden fyysinen, aistinvarainen tai kognitiivinen toimintakyky on heikentynyt, ja henkilöt, joilla ei ole tietoa ja kokemusta tuotteen käytöstä, voivat käyttää tuotetta vain sellaisen henkilön valvomana, joka vastaa heidän turvallisuudestaan.


Lue tämä opas ennen laitteen käyttöä ja säästä se myöhempää tarvetta varten.

Käytä aina harjoitellessasi kenkiä ja asianmukaisia vaatteita.

Älä koske tai pidä tuotetta, jos ihossasi on vaurioita.

Älä käytä tätä laitetta, jos se vaikuttaa vahingoittuneelta tai epäkuntoiselta. Tutki laite säännöllisesti vaurioiden ja kulumisen varalta. Varmista, että vialliset osat vaihdetaan välittömästi asianmukaisessa huollossa.

Älä huolla tai korjaa tätä laitetta sen ollessa käytössä. Vain valtuutettu huoltohenkilökunta saa huoltaa laitetta.

 **HUOMIO**

Varmista, että istuimen ja ylävarren asento on asetettu sinulle sopivalla tavalla.

Älä ylijenna käsivarsiasi laitetta käyttäessä.

Älä anna lasten käyttää tätä laitetta.

Älä käytä tätä laitetta lasten tai lemmikkieläinten lähetyvillä.

Pidä laite poissa alle 13-vuotiaiden ulottuvilta.

Näytetyt syke-, teho-, MET- ja kaloriarvot eivät sovellu käytettäväksi tarkoituksiin, joissa potilaan terveys ja turvallisuus on riippuvainen näiden arvojen tarkkuudesta.

Käyttäjän enimmäispaino:
T6_{PRO}-malli = 227 kg (500 lbs)
T6_{MAX}-malli = 272 kg (600 lbs)

Älä nosta tätä laitetta yksin. T6 on erittäin painava: se painaa 135 kg (298 lbs).

Pyydä aina apua laitteen siirtämiseen, jotta et loukkaa itseäsi tai vahingoita laitetta. Käytä asianmukaisia nostomenetelmiä.

Älä työnnä käsiä mihinkään suojusten aukkoihin, jotta et loukkaa itseäsi.

Jotta laitteen käyttö on turvallista, sijoita se tasaiselle ja tukevalle alustalle. Säädä tasausjalkoja tarpeen mukaan.

Tämän tuotteen saa kytkeä verkkovirtaan vain mukana toimitetulla verkkovirtasovittimella.

SÄÄSTÄ NÄMÄ OHJEET.

Asentaminen ja sijoittaminen

Pakkauksesta poistaminen ja asentaminen

T6-laitteen pakkauksesta purkaminen ja asennus on kuvattu soveltuvissa T6-laitteen toimitukseen sisältyvissä asennusohjeissa. Asennusohjeet toimitetaan tuotteiden mukana. Lisäkopioita näistä asiakirjoista on saatavissa pyynnöstä asiakaspalvelulta.

! HUOMIO

T6 on erittäin painava: se painaa 135 kg (298 lbs).

Pyydä aina apua laitteen siirtämiseen, jotta et loukkaa itseäsi tai vahingoita laitetta.

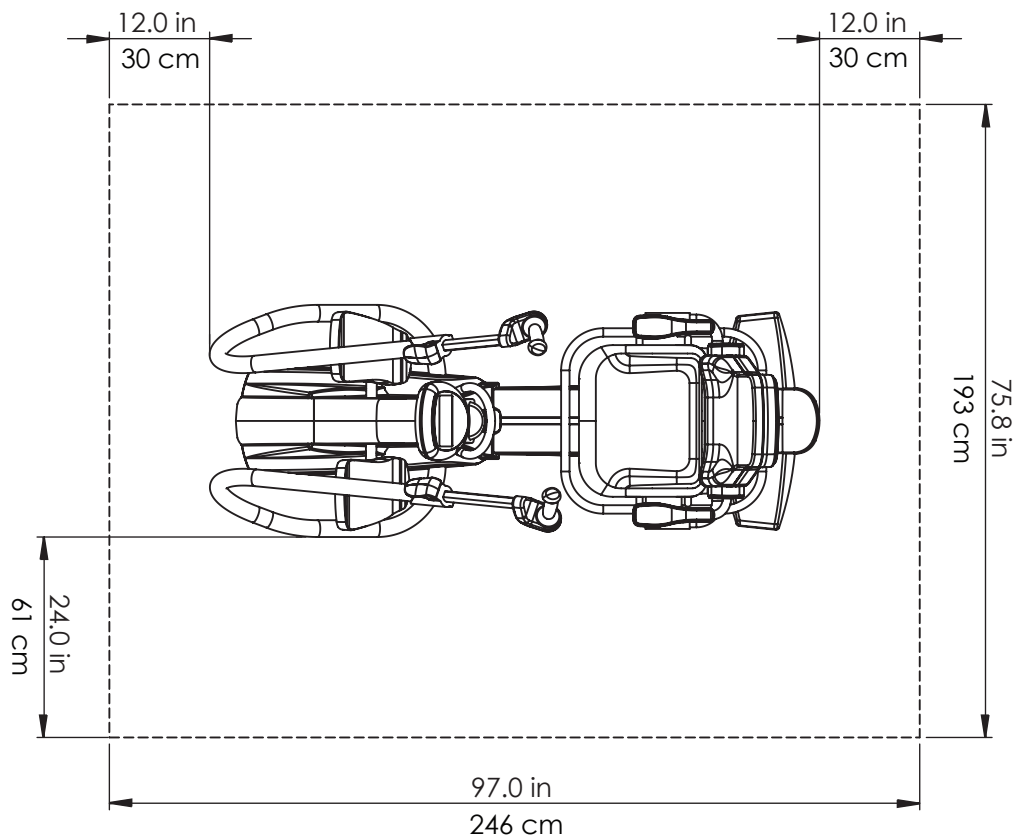
Käytä asianmukaisia nostomenetelmiä.

Laitteen sijoittelu

Jotta NuStep-laite toimisi turvallisesti ja tehokkaasti, sijoita se tasaiselle ja tukevalle alustalle. Säädä takatasausjalkoja tarpeen mukaan.

Laitteen sivuilla on oltava vähintään 61 cm (24 tuumaa) vapaata tilaa ja sen etu- ja takapuolella vähintään 30 cm (12 tuumaa) vapaata tilaa. Vapaata tilaa tarvitaan tätä enemmän, jotta laitteeseen päästään pyörätuolilla.

Lisää vakautta ja suojaa lattiaa asettamalla crosstraineri harjoittelulaitteiden alle tarkoitetulle matolle, joka vastaa NuStep, LLC:n myymää lattiamattoa.



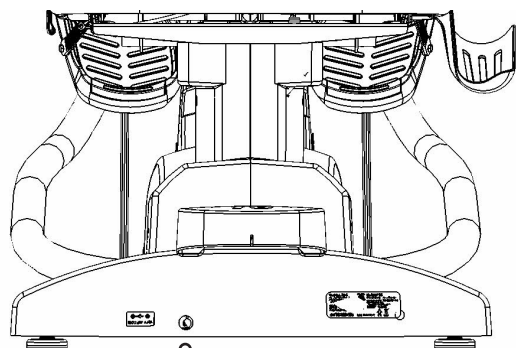
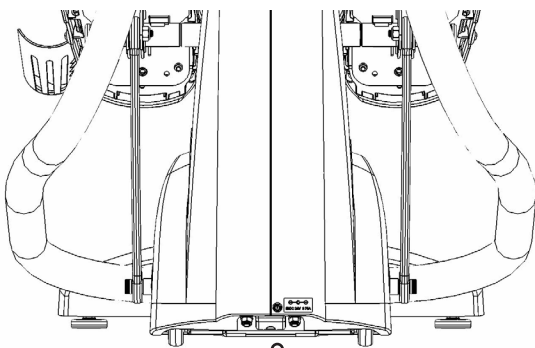
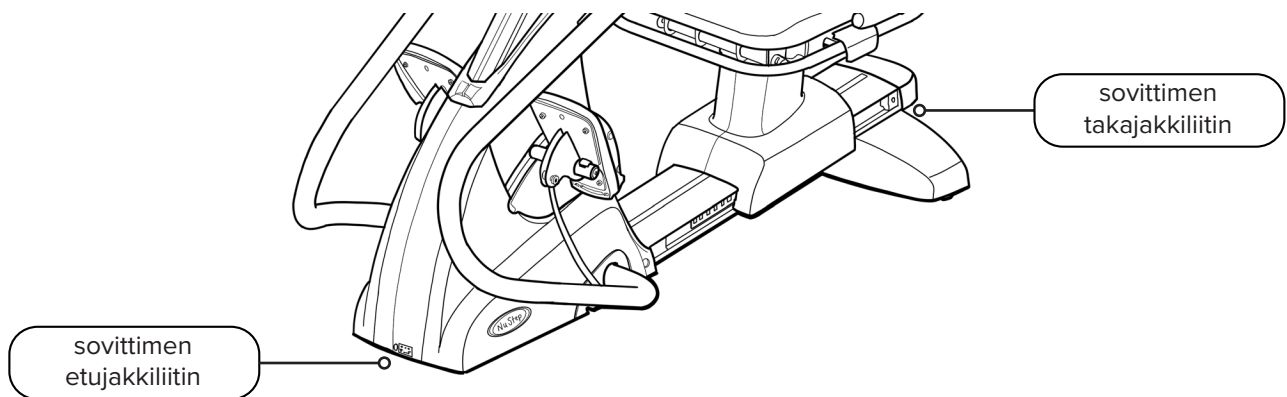
Verkkovirtasovittimen käyttö

T6 saa virtansa laitteen mukana toimitetun verkkovirtasovittimen kautta. Verkkovirtasovitin voidaan kytkeä joko etu- tai takajakkiliitäntään.* Kytke sovitin sopivaan pistorasiaan.

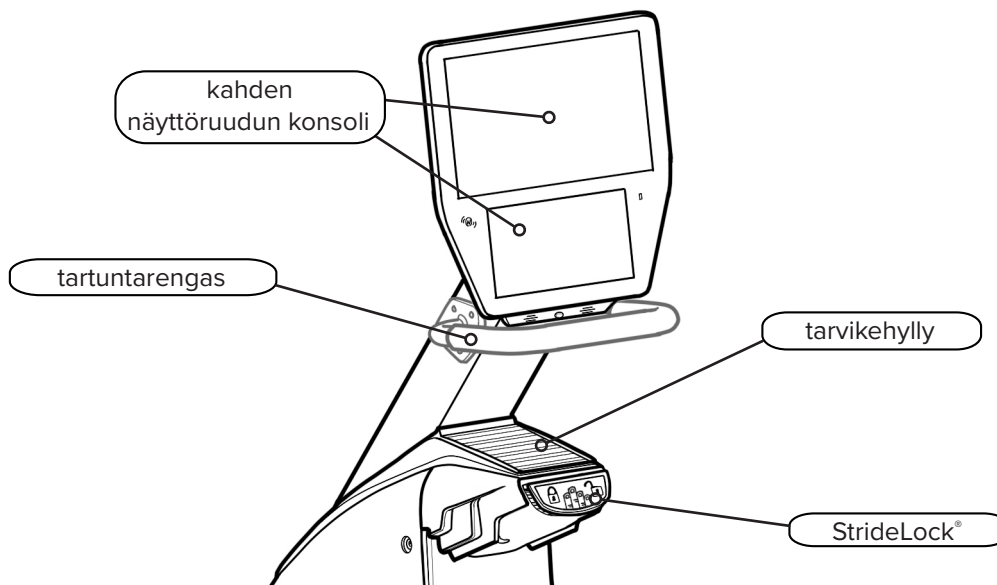
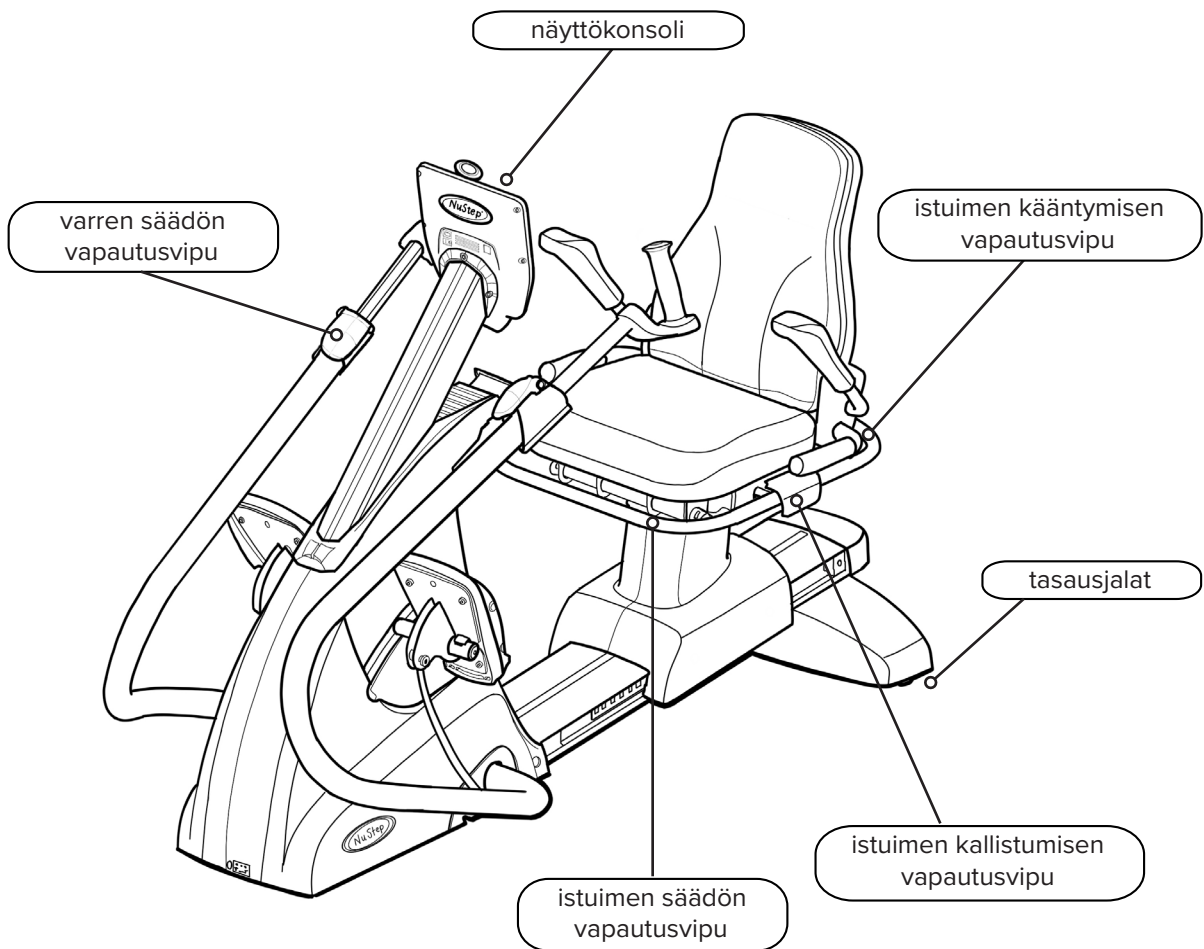
Johda verkkovirtasovittimen virtajohto siten, että kukaan ei voi kompastua siihen ja sovitin ei voi vahingoittua. Vältä kohdistamasta painetta tai jännitystä sovittimen johtoihin, jakkiliittämiin tai pistokkeisiin.

Lisätietoja sovittimen teknisistä tiedoista on tämän käyttöohjeen teknisten tietojen osiossa.

**Älä liitä T6-laitetta samanaikaisesti kahteen verkkovirtasovittimeen.*



T6:n ominaisuuksien yleiskuvaus



T6 StrideLock®

StrideLock-ominaisuuden avulla käyttäjä voi lukita T6:n varsien kahvat ja polkimet. Kun StrideLock on kytketty käyttöön, kahvat ja polkimet eivät liity. Tämä vakauttaa tuotteen ja helpottaa

- T6:een nousemista ja siitä pois nousemista
- istuimen ja kahvan asentojen säätämistä
- Kiinnitä jalkahihnat tai adaptiiviset lisävarusteet.



StrideLock-vipu

StrideLock-ominaisuuden ottaminen käyttöön:

1. Työnnä tai vedä varret ja polkimet haluttuun asentoon varren kahvoilla.
2. Paina keltaista StrideLock-vipua alaspäin ja päästä sitten irti. Vipu on **YLÄASENNOSSA**, kun **se on lukittu**.
3. Varmista, että StrideLock on kytketty päälle, työntämällä tai vetämällä varren kahvoja – niiden ei pitäisi liikkua.



Vipu on yläasennossa, kun kahvat ja polkimet on lukittu.

StrideLock-ominaisuuden poistaminen käytöstä:

1. Paina StrideLock-vipu uudelleen alas. Vipu on **ALA-ASENNOSSA**, kun **se on lukitsematta**.



Vipu on ala-asennossa, kun kahvojen ja polkimien lukitus on avattu.

Säätöjen tekeminen

Istuimen etäisyyden säätäminen

1. Avaa lukitus nostamalla keltaista etuvipua.
2. Säädä etäisyyttä liu'uttamalla istuinta eteen- tai taaksepäin jaloillasi.
3. Tarkista, että polvea on taivutettu vähän, kun jalka on lähes kokonaan ojennettuna.
4. Lukitse istuin paikalleen vapauttamalla vipu.



Säädä istuimen etäisyyttä nostamalla etuvipua.



Polvea on taivutettu vähän, kun jalka on lähes kokonaan ojennettuna.

Istuimen kallistuksen säätäminen

1. Aseta jalat polkimille.
2. Avaa lukitus nostamalla vasemman puolen mustaa vipua.
3. Lisää kallistusta työntämällä istuinta taaksepäin (enintään 12°:n kallistus on mahdollinen).
4. Lukitse istuin paikalleen vapauttamalla vipu.



Nosta vasemman puolen mustaa vipua.



Säädä kallistuskulmaa painamalla istuinta taaksepäin.

Säätöjen tekeminen

Kahvan pituuden säätö

1. Avaa varren kahvojen lukitus vetämällä keltaisesta varren säädön vapautusvivusta.
2. Säädä pituutta liu'uttamalla kahvaa sisään- tai ulospäin.
3. Säädä kahvoja, kunnes kyynärpää on taipunut vain hiukan käsivarren ollessa lähes täysin suoraksi ojennettuna (useilla henkilöillä tämä on sama numero kuin istuimen paikan numero).
4. Lukitse painamalla vapautusvipu alas.



Avaa lukitus vetämällä vipua ylöspäin.



Lukitse painamalla vipua alaspäin.

Varren kieron säätö

1. Avaa lukitus vetämällä varren säädön vapautusvivusta.
2. Kierrä kädensijaa oikealle tai vasemmalle.
3. Kun tämä on tehty, lukitse painamalla vapautusvipua alaspäin.



Säätöjen tekeminen

Kääntyvän istuimen käyttö

1. Avaa istuimen lukitus nostamalla takavapautusvipua.
2. Käännä istuinta jompaankumpaan suuntaan (istuin voi kääntyä 360°, ja se lukittuu 45°:n välein).
3. Lukitse istuin paikalleen vapauttamalla vipu.

HUOMAA: Istuinta voi kiertää huolimatta siitä, onko käyttäjä laitteessa.

Turvallisuussyistä istuimen etäisyyttä ei voi säätää, ellei se osoita eteenpäin.



Avaa istuimen lukitus nostamalla takavipua.



Istuin kääntyy 360° kumpaankin suuntaan ja lukittuu paikalleen 45°:n välein.

Oikea istuma-asento

Kun varren kahvojen ja istuimen asento on säädetty T6-laitteessa, polviesi ja kyynärpäidesi pitäisi olla *hieman* taipuneina lähes täysin suoraksi ojennettuna asennossa, kun kuntoilet T6-laitteella.



HUOMIO

Vääränlainen tai liiallinen käyttö voi olla terveydelle vaarallista.

Varmista, että istuin ja varret ovat biomekaanisesti oikeissa asennoissa.

Älä ylijousta jalkojasi tai käsivarsiasi.

Kyynärpäät on vähän taipuneena, kun käsivarsi on lähes kokonaan ojennettuna.



Polvea on taivutettu vähän, kun jalka on lähes kokonaan ojennettuna.

Näyttöruudut

T6-laitteessa on Koti-tilan näyttö ja Metrinen-näyttö, joita voi selata kosketustoiminnolla:

Koti-tilan näyttö: Näyttää *Pika-aloitus*-, *Kirittäjä*-, *NuStep-kaaviot* ja *Maastajuoksija-kuvakkeet*. Käynnistä kukin toiminto napauttamalla kuvaketta.

Metrinen-näyttö: näyttää kaikki harjoituksen mittaustiedot, mukaan lukien *Kulunut aika*, *Taso (vastus)*, *Syke*, *Kalorit*, *Askelia minuutissa (SPM)*, *MET*, *Askeleet yhteensä*, *Mailit ja Watit*.



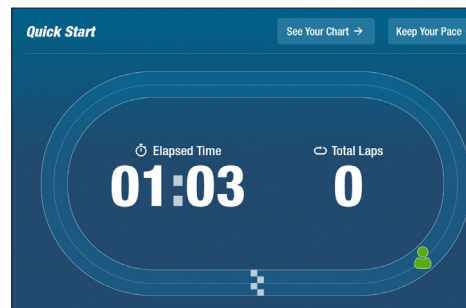
Sovellusnäytöt

Pika-aloitus

Tämän kautta käyttäjät voivat jatkaa käyttöä tai valita olla käyttämättä vauhtitavoitteita tai valitsematta mittauservoja. Seuraa kulunutta aikaa ja kokonais kierroksia.

Käyttäjät voivat vaihtaa muihin sovelluksiin *Pika-aloitus*-näytöstä. Vaihtaminen:

1. Napauta [See Your Chart →](#), jos haluat avata *Suorituskykykaaviot*.
2. Napauta [Keep Your Pace →](#), jos haluat avata *Kirittäjä*-toiminnon.



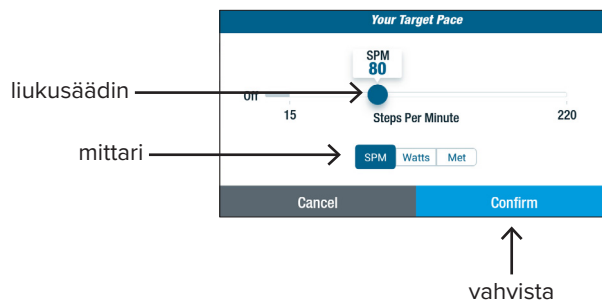
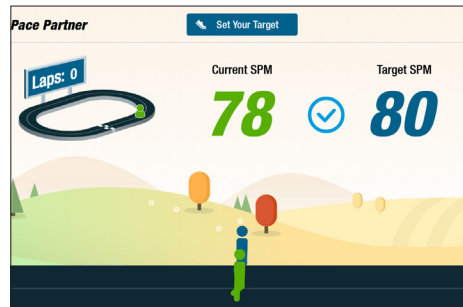
Näyttöruudut

Kirittäjä

Käyttäjät asettavat tavoitevauhdin ja valitsevat harjoitusmittarin (*SPM*, *Watit* tai *MET*) niin, että tavoitteena on ylläpitää tavoitevauhtia.

Asetuksen asettaminen:

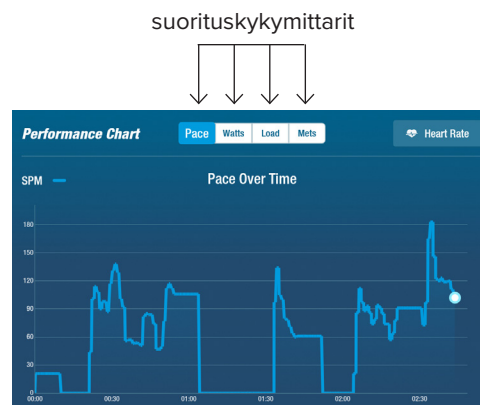
1. Napauta **Set Your Target**, jos haluat avata *Oma tavoitevauhti* -näytön.
2. Napauta haluamaasi mittaria.
3. Valitse vauhti liikusäätimellä.
4. Aseta asetus napauttamalla *Vahvista*.



NuStep-kaaviot

Näyttää harjoituksen suorituskykymittarit: *Vauhti* (*SPM*), *Watit*, *Kuormitus* tai *MET* ajan mittaan.

Voit vaihtaa kaavioiden välillä napauttamalla haluamaasi mittarivälilehteä. Aktiivisen mittarin välilehti näkyy sinisenä.



Näyttöruudut

Maastajuoksija

Toistaa hienoissa maisemissa kulkevien reittien videoita, jotka parantavat harjoitukseen syventymistä ja siten motivaatiota. Aloittaminen:

1. Valitse haluamasi video napauttamalla. →
2. Aloita video aloittamalla poljinten liikuttaminen.

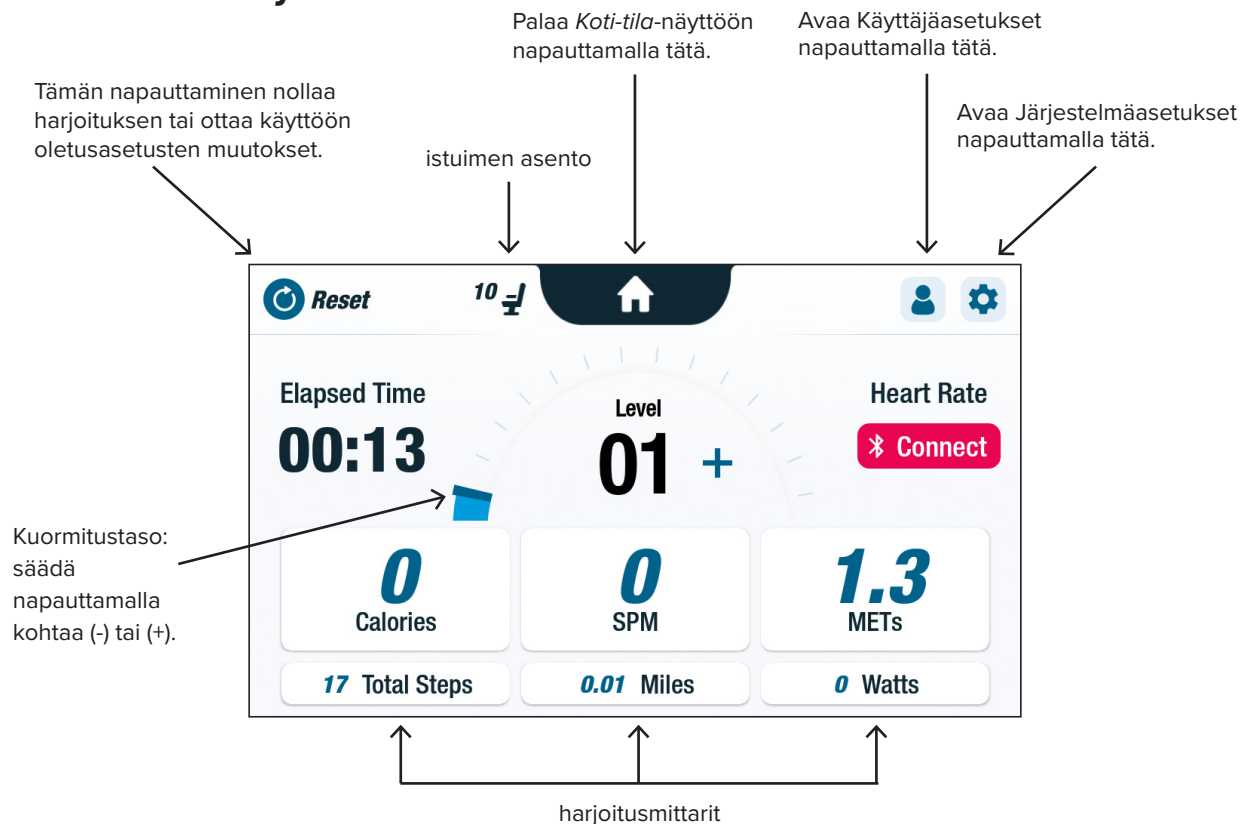


Maastajuoksija-valikkoon palaaminen:

1. Napauta näyttöä, jolloin otsikkorivi laskeutuu auki.
2. Napauta *Takaisin*-painiketta.

Kaikki Maastajuoksija-toimintoon ja muihin NuStep-sovelluksiin sisältyvät videot, äänet ja muut sisällöt on suojattu Yhdysvaltain ja kansainvälisillä tekijänoikeuslaeilla. Näiden videoiden, äänitallenteiden tai muiden sisältöjen käyttöön ei myönnetä mitään oikeutta muutoin kuin NuStep-tuotteissa katselua varten.

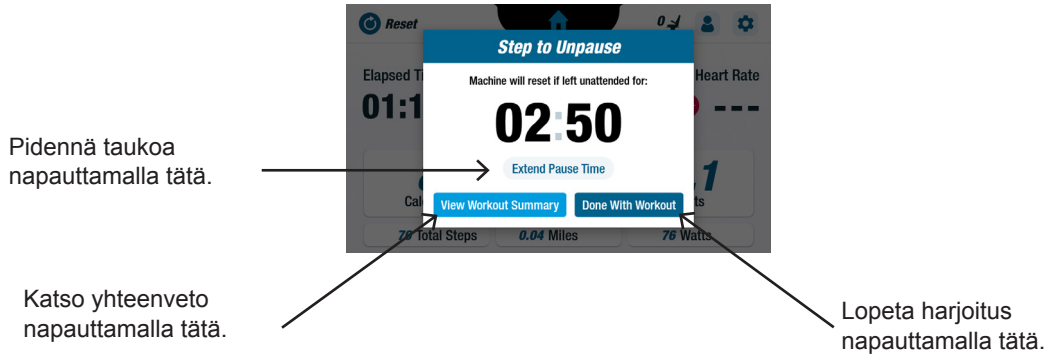
Mittaustietonäyttö:



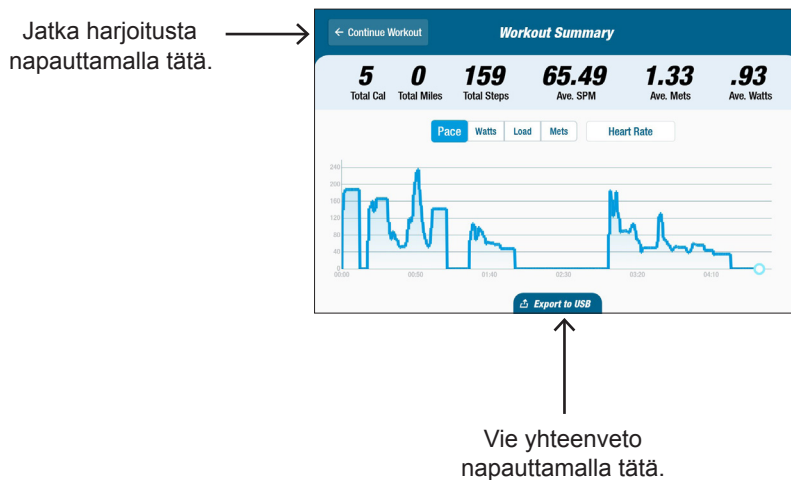
Taukotoiminto

T6-laitteessa on konsolin 3 minuutin sammutustoiminto. Jos käyttäjä lopettaa polkimien liikuttamisen eikä jatka sitä kolmessa minuutissa, konsoli nollautuu.

Ennen kuin konsoli sammuu, käyttäjä voi pidentää taukoa (esim. intervalliharjoituksissa) 15 minuutilla. Tässä vaiheessa käyttäjä voi myös tarkastella harjoituksen suoritumisyhteenvetoaan tai päättää harjoituskertansa.



Yhteenvedon tarkastettuaan käyttäjä voi palata harjoitukseensa, lopettaa harjoituksensa tai viedä harjoitusyhteenvedon USB-muistitikulle (*katso ohjeet sivulta 22*).

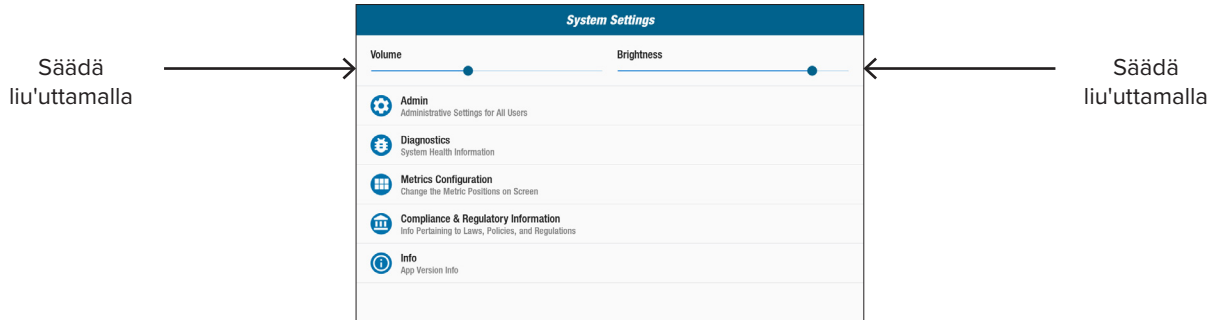




Järjestelmäasetukset

Järjestelmäasetukset

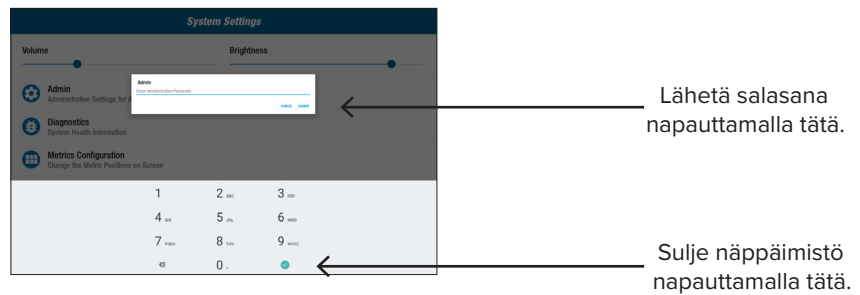
Tässä kohdassa voit säätää äänenvoimakkuutta ja näytön kirkkautta, muuttaa oletusasetuksia, tarkastella diagnostiikkatietoja, muuttaa mittariasetuksia ja tarkastella säätely- ja ohjelmistotietoja.



Hallinta

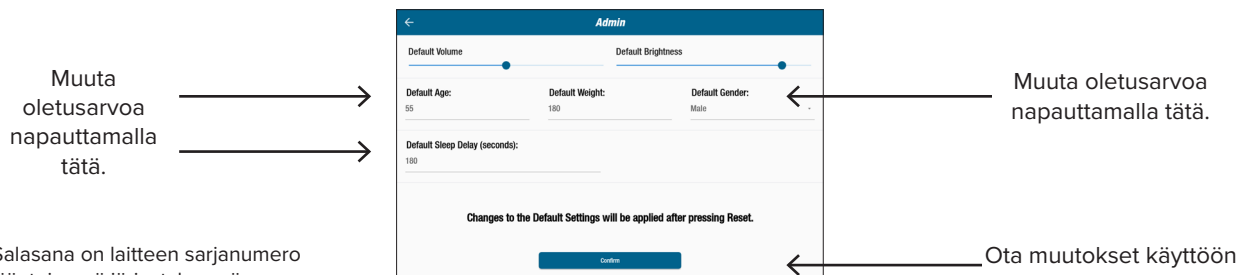
Tässä kohdassa voit muuttaa oletusasetuksia (ikä, paino, sukupuoli). Oletusasetuksiin tehdyt muutokset tulevat voimaan koko laitteessa. Kun Hallinta-näyttö avautuu, oletusasetusten muuttamiseen tarvitaan salasana*. Salasanan syöttäminen:

1. Avaa numeronäppäimistö napauttamalla näyttöä.
2. Syötä salasana napauttamalla *Lähetä*.
3. Sulje näppäimistö napauttamalla-kuvaketta.




Hallinta-näytössä:

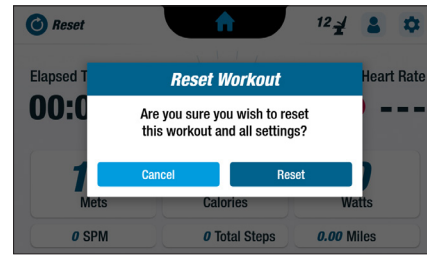
1. Napauta oletuskenttiä ja syötä uudet oletusasetukset.
2. Ota muutokset käyttöön napauttamalla *Lähetä*.



*Salasana on laitteen sarjanumero käänteisessä järjestyksessä kirjoitettuna.

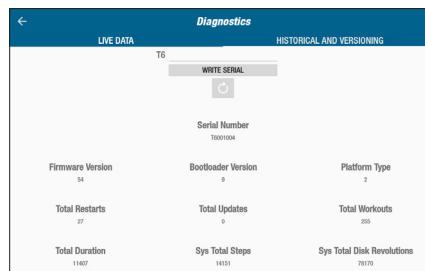
Järjestelmäasetukset

3. Siirry *Metrinen*-näyttöön.
4. Napauta  **Reset**, jos haluat siirtyä *Palauta harjoitusasetukset* -näyttöön.
5. Ota muutokset käyttöön napauttamalla *Palauta*.



Diagnostiikka

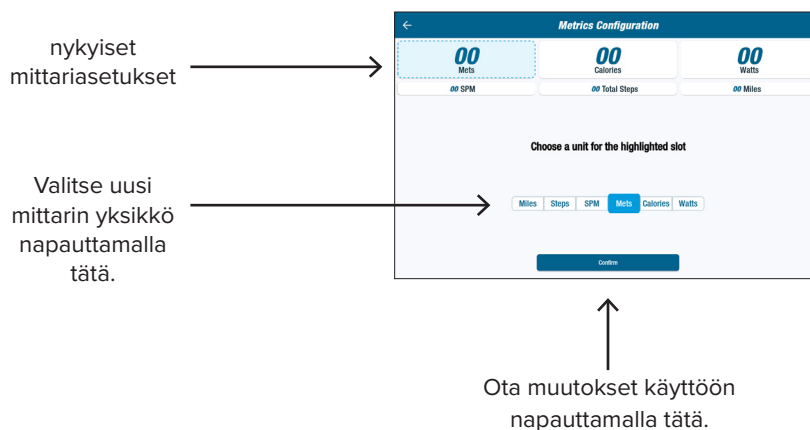
Diagnostiikka-näytöissä näytetään reaaliaikaiset ja aiemmat tiedot huoltoteknikkoja tai laitteen kunnossapidosta vastaavia henkilöitä varten. *Historia- ja versiotiedot* -näyttöön pääsemiseen tarvitaan salasana (katso edellinen sivu).



Mittariasetukset

Käyttäjät voivat muuttaa mittarinäytössä näkyviä mittayksiköitä. Ylärivillä näkyvät nykyiset mittariasetukset. Asetusten muuttaminen:

1. Korosta nykyinen mittayksikkö napauttamalla sitä.
2. Napauta korostetun kohdan mittayksikköä.
3. Ota muutos käyttöön napauttamalla *Vahvista*.

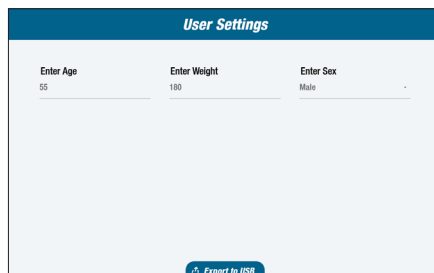


Käyttäjäasetukset

Käyttäjäasetukset

Käyttäjät voivat luoda ja tallentaa profiilin käyttäen omia asetuksiaan. Asetusten muuttaminen:

1. Avaa numeronäppäimistö napauttamalla näyttöä.
2. Syötä ikä, paino ja valitse sukupuoli.



The screenshot shows a 'User Settings' screen with a blue header. Below the header, there are three input fields: 'Enter Age' with the value '55', 'Enter Weight' with the value '180', and 'Enter Sex' with the value 'Male'. At the bottom center, there is a blue button labeled 'Export to USB'.


| Enter Age | Enter Weight | Enter Sex |
|-----------|--------------|-----------|
| 55 | 180 | Male |

Export to USB

Käyttäjäprofiilin tietojen vienti

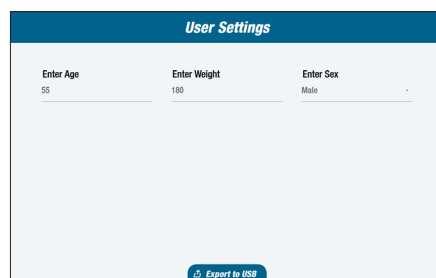
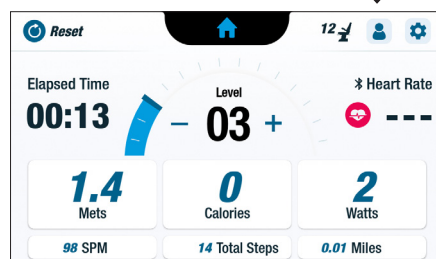
Käyttäjät voivat viedä profiilitietonsa USB-muistitikulle milloin tahansa.

Tietojen vienti:

1. Liitä USB-muistitikku näyttökonsolin takana olevaan USB-liittimeen.
2. Napauta -kuvaketta *Mittari*-näytössä, jolloin esiin tulee *Käyttäjäasetukset*-näyttö. *HUOMAA: Ohita tämä vaihe, jos profiilinäyttö avautuu automaattisesti.*
3. Napauta *Vie USB:lle* -välilehteä näytön alaosasta.



Avaa *Käyttäjäasetukset* napauttamalla tätä.



Vie profiilitiedot napauttamalla.

Harjoitusyhteenvedon vienti

Käyttäjät voivat viedä harjoitusyhteenvetonsa USB-asemalle. Yhteenveto tallennetaan PDF-muodossa.

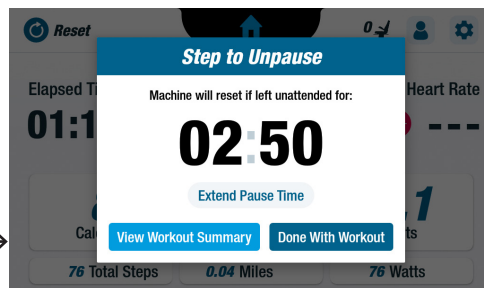
HUOMAA: liitä USB-muistitikku konsolin takana olevaan USB-liittimeen ennen harjoitusta.

Kun harjoitus on päättynyt (kun käyttäjä on lopettanut polkimien liikuttamisen), *Lopeta tauko liikuttamalla poljinta* -näyttö avautuu.

1. Napauta *Näytä harjoitusyhteenveto*.

HUOMAA: Älä napauta Valmis ilman harjoitusta -vaihtoehtoa, sillä se lopettaa harjoituskerran ja nolaa laitteen. Se ei salli käyttäjän viedä omaa harjoitusyhteenvetoaan.

Avaa yhteenvetonäyttö
napaamalla



2. Napauta *Harjoitusyhteenveto*-näytössä *Vie USB:lle*.



Vie USB:lle



Sulje napauttamalla OK.

Ennaltaehkäisevä huolto

Ennaltaehkäisevän huollon aikavälit

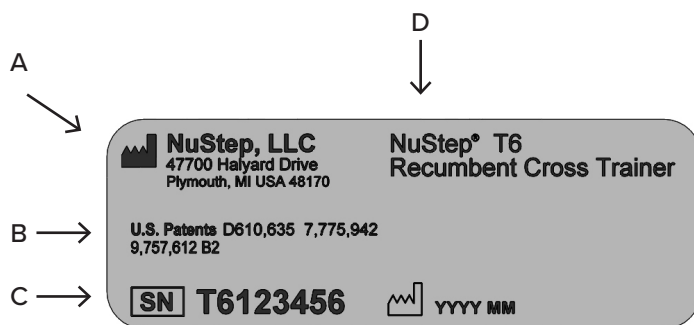
Vaikka T6-laitteesi onkin tehty huoltovapaaksi, on suositeltavaa tehdä joitakin toimenpiteitä sen käyttöön pidentämiseksi. Noudata alla esitettyjä suositeltuja ennaltaehkäisevän huollon aikavälejä. Nämä ovat arvioituja ennaltaehkäisevän huollon aikavälejä, ja niitä voi olla tarpeen pidentää tai lyhentää laitteen todellisen käytön perusteella.

| OSA | TEHTÄVÄ | TIHEYS |
|---|------------|-------------|
| Varret, kahvat ja kädensijat | * Puhdista | Viikoittain |
| Konsoli | * Puhdista | Viikoittain |
| Päälliset ja runko | * Puhdista | Viikoittain |
| Istuin | * Puhdista | Viikoittain |
| * Käytä NuStep-laitteen puhdistamiseen hankaamatonta suihkutettavaa puhdistusainetta ja pehmeää liinaa. | | |

T6:n sarjanumerotiedot

Sijainti laitteessa:

sarjanumero sijaitsee takatuen kannen oikealla puolella.

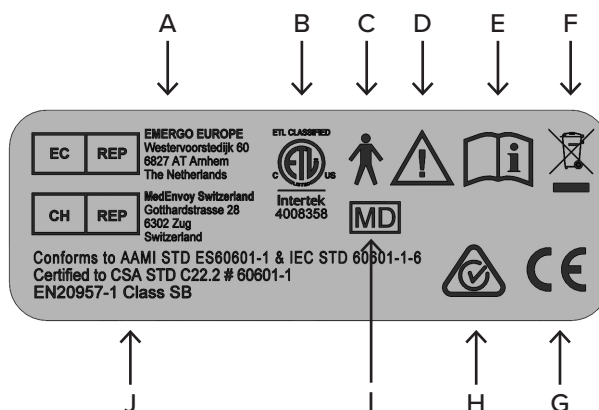


| | |
|---|--------------------------------|
| A | Valmistajan nimi ja osoite |
| B | Tuotteen patenttisuoja |
| C | Sarjanumero ja valmistuspäivä |
| D | Mallinumero ja tuotteen kuvaus |

T6-laitteen sääntelytiedot

Sijainti laitteessa:

sääntelytiedot ovat nähtävissä takatuen kannen oikealla puolella.



| | |
|---|---|
| A | Valtuutettu edustaja Euroopassa |
| B | Kansallisesti tunnustetun testilaboratorion merkki |
| C | B-typin potilasliitäntä, sähköturvallisuus |
| D | Huomio: lue mukana olevat asiakirjat |
| E | Tutustu käyttöohjeisiin ennen käyttöä |
| F | Sähkö- ja elektroniikkalaiteromua koskevan direktiivin merkki |
| G | CE-merkintä |
| H | Sääntelymukaisuus |
| I | Lääkinnällinen laite |
| J | Standards |

Asiakaspalvelu ja osien hankkiminen

VAIHE 1 - Tunnista ongelma.

Jos ongelma ei ilmennyt sinulla, keskustele ongelmasta ilmoittaneen henkilön kanssa, jotta ymmärrät ongelman luonteen.

VAIHE 2 - Varmista ongelma.

Tarkista crosstraineri. Määritä, edellyttääkö ongelman korjaaminen uutta osaa. Kuvat ja osaluettelot ovat saatavissa NuStep-verkkosivustosta osoitteesta nustep.com/customer-service/Service Parts.

VAIHE 3 - Ota yhteys NuStep-asiakaspalveluun.

Selvitä valmiiksi laitteen sarjanumero ja ongelman täydellinen kuvaus, jotta tuoteasiantuntijamme pystyvät auttamaan sinua paremmin (katso edelliseltä sivulta ohjeet T6:n sarjanumeron löytämistä varten).

NuStep-tuoteasiantuntijat ovat tavoitettavissa sähköpostitse tai puhelimitse:

Sähköposti: support@nustep.com

Puhelin: 800-322-2209 (Yhdysvallat)
734-769-3939

Internet: NUSTEP.COM

Yhdysvaltojen ja Kanadan ulkopuolella asiakkaat saavat asiakaspalvelua ottamalla yhteyttä paikalliseen NuStepin jälleenmyyjään.


T6:n takuu

Löydät takuun verkosta verkkosivustosta NUSTEP.COM



Jos sinulla on kysyttävää takuusta, ota yhteys asiakaspalveluun soittamalla numeroon 800-322-2209 tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen support@nustep.com.

Yhdysvaltojen ja Kanadan ulkopuolisten asiakkaiden pitää ottaa takuuasioissa yhteyttä paikalliseen NuStep-jälleenmyyjään.


Tekniset tiedot

| | |
|------------------------------|---|
| USB A -portti | USB-portti on tarkoitettu vain muistitikun käyttöä varten. Jotkin muistitikut eivät ole yhteensopivia T6:n USB-portin kanssa. Älä liitä tähän porttiin ulkoisia laitteita USB-kaapelilla. |
| USB C -portti | Vain huoltotarkoituksiin tarkoitettu liitäntä. |
| Ethernet-portti | Vain paikallisverkko-yhteydelle tarkoitettu liitäntä. Älä yhdistä T6-laitetta internetiin. Yhdistä porttiin vain IEC 60601-1 -yhteensopivia laitteita. Käytä IEC 60601-1 -yhteensopivaa linjaverkkoeristintä, kun porttiin yhdistetään ei-lääkinnällinen laite. |
| 3,5 mm:n audioliitäntä | Vain passiivisille, 3,5 mm:n urosliittimellä varustetuille korvansisäisille kuulokkeille ja kuulokkeille tarkoitettu liitäntä. |
| Standardit | ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 No. 60601-1, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2 |
| Pyörrevirtavastusjärjestelmä | T6-laitteessa on nopeudesta riippuva pyörrevirtavastusjärjestelmä, jonka toiminta riippuu valitusta kuormitustasosta, käyttäjän askelnopeudesta ja käyttäjän askelpituudesta. Alue: 0–1 400 wattia |
| Askellusliike | T6-laitteessa on käyttäjästä riippuva askellusliike, jonka pituus on enintään 22 cm. |
| Tehon testiparametrit | Näytetyt wattiarvot tarkoittavat käyttäjän energiankulutusta. Ne lasketaan reaaliaikaisesti käyttämällä koneen mekaanisiin parametreihin ja mitattuun keskimääräiseen ajotapaan perustuvaa algoritmia. Näytettyihin wattiarvoihin vaikuttavia merkittäviä mekaanisia parametreja ovat mm. koneen liikkuvien osien inertia, käyttäjän valitsema kuormitustaso ja pyörrevirtalevyn pyörimisnopeus. Näytettyjen wattiarvojen validointitestaus tehtiin vertaamalla kyseistä arvoa ja usealta käyttäjältä mitattua todellista mekaanista voimaa. Näytetyt wattiarvot eivät ole riippuvaisia mistään käyttäjän omista fysiologisista tai anatomisista parametreista. |
| Verkkovirtasovitin | Malli AUTECH POWER SYSTEMS DT-M090-240-U-NSP tai malli GlobTek TR9KI3750CCP-IM(R6B) Lähtöteho 24 VDC, 3,75 A, enintään 90 W Tulo 100–240 V [~] , 50–60 Hz, 1,5 A T6-laitteeseen saa syöttää tuotemerkinnän mukaisesti vain erittäin alhaisen varojännitteen virtaa.  |

Turvallisuusilmoitukset

| SUOJAUSTYYPPI/-ASTE | LUOKITUS/ TUNNISTETIEDOT/ VAROITUKSET | SYMBOLI |
|---|---|---|
| Suojaus sähköiskuja vastaan, suojaustyyppi | Luokan II laite |  |
| Suojaus sähköiskuja vastaan, suojausaste | Tyyppin B liityntäosa |  |
| Suojaus nesteiden sisäänkäymä vastaan | Ei suojattu | Ei ole |
| Turvallisuus ympäristössä, jossa on syttyvää anestesia-aineen ja ilman tai hapen seosta tai typpioksiduulia | Ei sovellu | Ei ole |
| Toimintatapa | Jatkuva | Ei ole |
| Mahdollisia sähkömagneettisia tai muita häiriöitä koskevat tiedot ja neuvot niiden välttämiseksi | Istuttava NuStep® T6 -crosstraineri käyttää sähkömagneettista ja radiotaajuista energiaa vain sisäiseen toimintaansa. Näin ollen sen sähkömagneettiset ja radiotaajuuspäästöt ovat hyvin vähäisiä eikä niiden pitäisi häiritä lähettyvillä olevia elektroniikkalaitteita. | Ei ole |
| IEC 60601-1-2 -standardin edellyttämät sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevat varoitukset ja taulukot | Katso sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevat taulukot. | Ei ole |

Turvallisuusilmoitukset

| SUOJAUSTYYPPI/-ASTE | LUOKITUS/ TUNNISTETIEDOT/ VAROITUKSET | SYMBOLI |
|--|--|---|
| <p>Yksilöi mahdolliset riskit, jotka liittyvät jätetuotteiden, jäämien ja itse laitteen hävittämiseen sen käyttöön päättyessä.</p> | <p>Istuttava NuStep T6 -crosstraineri sisältää elektroniikkapiirejä ja nappiparistoja, joiden hävittämisessä ja kierrätyksessä on ehkä noudatettava paikallisia määräyksiä.</p> |  |
| <p>Kuljetusta ja säilytystä koskevat ympäristöolosuhteet (merkitty myös pakkauksen ulkopuolelle).</p> | <p>Istuttavaa NuStep T6 -crosstraineria voidaan</p> <p>a) kuljettaa ja säilyttää turvallisesti seuraavissa olosuhteissa: -10 °C...+50 °C ≤ 95 %:n tiivistymätön ilmankosteus 20–107 kPa</p> <p>b) käyttää seuraavissa olosuhteissa: 5–40 °C ≤ 85 %:n tiivistymätön ilmankosteus; 60–107 kPa.</p> | <p>Ei ole</p> |
| <p>Osoittaa, että laitteeseen on kytketty jännite.</p> | <p>Kun T6 on kytketty verkkovirtaan eikä sitä käytetä, konsolin etuosan valmiustilan merkkivalo palaa.</p> | <p>Ei ole</p> |

Sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevat taulukot

| Ohjeet ja valmistajan ilmoitus – häiriöpäästöt | | |
|---|-----------------------------|--|
| <p>NuStep-malli T6 on tarkoitettu käytettäväksi alla kuvattua vastaavassa sähkömagneettisessa ympäristössä. Asiakkaan tai NuStep-mallin T6 käyttäjän on varmistettava, että sitä käytetään tällaisessa ympäristössä. Tuote ei sisällä olennaiseen toimintaan liittyviä ominaisuuksia ja toimintoja.</p> | | |
| Häiriöpäästötesti | Vaatimustenmukaisuus | Sähkömagneettinen ympäristö – ohjeet |
| Radiotaajuuspäästöt, CISPR 11 | Ryhmä 1 | NuStep-malli T6 käyttää radiotaajuenergiaa ainoastaan sisäiseen toimintaansa. Näin ollen sen radiotaajuuspäästöt ovat hyvin vähäisiä eikä niiden pitäisi häiritä lähettyvillä olevia elektroniikkalaitteita. |
| Radiotaajuuspäästöt, CISPR 11 | Luokka B | NuStep-malli T6 soveltuu käytettäväksi kaikenlaisissa sijainneissa. |
| Harmoniset päästöt IEC 61000-3-2 | Ei sovellu | |
| Jännitteen vaihtelut / välkyntähäiriöt IEC 61000-3-3 | Ei sovellu | |


Sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevat taulukot

Taulukko 2 – Ohjeet ja VALMISTAJAN ilmoitus – sähkömagneettinen HÄIRIÖNSIETO – kaikille LÄÄKINNÄLLISILLE LAITTEILLE ja LÄÄKINNÄLLISILLE JÄRJESTELMILLE

| Ohjeet ja valmistajan ilmoitus – sähkömagneettinen häiriönsieto | | | |
|--|--|--|---|
| NuStep-malli T6 on tarkoitettu käytettäväksi alla kuvattua vastaavassa sähkömagneettisessa ympäristössä. Asiakkaan tai NuStep-mallin T6 käyttäjän on varmistettava, että sitä käytetään tällaisessa ympäristössä. | | | |
| Häiriönsietotesti | IEC 60601 -testitaso | Vaatimustenmukaisuustaso | Sähkömagneettinen ympäristö – ohjeet |
| Sähköstaattinen purkaus (ESD) IEC 61000-4-2 | ±8 kV, kosketus ±15 kV, ilma | ±4 kV, kosketus ±8 kV, ilma (Katso huomautus 1) | Lattioiden tulee olla puuta, betonia tai keraamista laattaa. Jos lattiat on päällystetty synteettisellä materiaalilla, suhteellisen kosteuden on oltava vähintään 30 %. |
| EFT-transientit/purskeet IEC 61000-4-4 | ±2 kV virransyöttöjohdoille | ±2 kV virransyöttöjohdoille | Verkkovirran laadun tulee vastata tyyppillisen yritys- tai sairaalaympäristön laatua. |
| Ylijänniteaalto IEC 61000-4-5 | ±1 kV, eromuotoinen ±2 kV, yhteismuotoinen | ±1 kV, eromuotoinen ±2 kV, yhteismuotoinen | Verkkovirran laadun tulee vastata tyyppillisen yritys- tai sairaalaympäristön laatua. |
| Jännitekuopat, lyhyet katkot ja jännitevaihtelut virransyöttöjohdoissa IEC 61000-4-11 | 0 %:n UT; 0,5 jaksoa 0 %:n UT; 1 jakso 70 %:n UT; 25/30 jaksoa 0 %:n UT; 250/300 jaksoa | 0 %:n UT; 0,5 jaksoa 0 %:n UT; 1 jakso 70 %:n UT; 25/30 jaksoa 0 %:n UT; 250/300 jaksoa | Verkkovirran laadun tulee vastata tyyppillisen yritys- tai sairaalaympäristön laatua. Jos istuttavan NuStep® T6 -crosstrainerin käyttäjä edellyttää jatkuvaa käyttöä myös sähkökatkojen aikana, virransyöttö istuttavaan NuStep® T6 -crosstraineriin on järjestettävä laitteen sisäisten paristojen kautta. |
| Verkkotaajuinen (50/60 Hz) magneettikenttä IEC 61000-4-8 | 30 A/m | 30 A/m | Verkkotaajuisien magneettikenttien tulee olla tasolla, joka vastaa tyyppillistä yritys- tai sairaalaympäristöä. |
| HUOMAUTUS 1 Suuremmalla staattisella sähköllä ei ole vaikutusta perusturvallisuuteen tai olennaiseen toimintaan. (Katso: Ohjeet ja valmistajan ilmoitus – sähkömagneettiset häiriöpäästöt) HUOMAUTUS 2 U_T on vaihtovirtaverkon verkkojännite ennen testaustason käyttöä. | | | |

Sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevat taulukot

Taulukko 3 – Ohjeet ja VALMISTAJAN ilmoitus – sähkömagneettinen HÄIRIÖNSIETO – LÄÄKINNÄLLISILLE LAITTEILLE ja LÄÄKINNÄLLISILLE JÄRJESTELMILLE, jotka eivät ole ELÄMÄÄ YLLÄPITÄVIÄ

| Ohjeet ja valmistajan ilmoitus – sähkömagneettinen häiriönsieto | | | |
|--|--|----------------------------|--|
| NuStep-malli T6 on tarkoitettu käytettäväksi alla kuvattua vastaavassa sähkömagneettisessa ympäristössä. Asiakkaan tai NuStep-mallin T6 käyttäjän on varmistettava, että sitä käytetään tällaisessa ympäristössä. | | | |
| Häiriönsietotesti | IEC 60601 -TESTITASO | Vaatimustenmukaisuustaso | Sähkömagneettinen ympäristö – ohjeet |
| <p>Johtuva radiotaajuus IEC 61000-4-6</p> <p>Säteilevä radiotaajuus IEC 61000-4-3</p> | <p>3 Vrms 150 kHz – 80 MHz</p> <p>3 V/m 80 MHz – 2,7 GHz</p> | <p>3 Vrms</p> <p>3 V/m</p> | <p>Siirrettäviä ja kannettavia radiotaajuisia tietoliikennelaitteita ei saa käyttää lähempänä mitään NuStep-mallin T6 osaa, mukaan lukien kaapelit, kuin mikä on lähettimen taajuuden mukaisella kaavalla laskettu suositeltu suojaetäisyys.</p> <p>Suosittelun suojaetäisyys</p> <p>Ei sovellu</p> <p>$d = 1,2 \sqrt{P}$ 80–800 MHz</p> <p>$d = 2,3 \sqrt{P}$ 800 MHz – 2,7 GHz</p> <p>Yhtälössä P on lähettimen suurin nimellislähtöteho watteina (W) lähettimen valmistajan mukaan ja d on suositeltu suojaetäisyys metreinä (m). Kiinteiden radiotaajuuksilähettimien kenttävoimakkuuksien on oltava sähkömagneettisen paikatutkimuksen^a perusteella kunkin taajuusalueen^b vaatimustenmukaisuustasoa pienempiä. Häiriötä voi esiintyä seuraavalla symbolilla merkityn laitteiston läheisyydessä:</p>  |
| <p>HUOMAUTUS 1 Taajuuksilla 80 MHz ja 800 MHz sovelletaan korkeampaa taajuusalueetta.</p> <p>HUOMAUTUS 2 Nämä ohjeet eivät ole voimassa kaikissa tilanteissa. Sähkömagneettisen säteilyn etenemiseen vaikuttavat rakenteiden, esineiden ja ihmisten aiheuttama absorptio ja heijastukset.</p> <p>HUOMAUTUS 3 Tuote täyttää IEC 60601-1-2 -standardin lausekkeen 8.10 taulukon 9 mukaiset langattomien radiotaajuuksien viestintälaitteiden lähellä olevien kenttien häiriöiltä suojautumista koskevat vaatimukset.</p> | | | |
| <p>a. Kiinteiden lähettimien, kuten radiopuhelinten (matkapuhelinten/langattomien) ja maaraadiojärjestelmien ja radioamatööri-, AM- ja FM-radiolähetysten ja TV-lähetysten tukiasemien kenttävoimakkuuksia ei ole mahdollista ennustaa teoreettisesti riittävällä tarkkuudella. Kiinteiden radiotaajuuksien lähettimien aiheuttaman sähkömagneettisen ympäristön arvioimiseksi tulisi harkita sähkömagneettisen paikatutkimuksen suorittamista. Jos NuStep-mallin T6 käyttöympäristössä mitattu kenttävoimakkuus on suurempi kuin edellä mainittu asianmukainen radiotaajuutta koskeva vaatimustenmukaisuustaso, NuStep-mallia T6 on tarkkailtava sen normaalin toiminnan todentamiseksi. Jos NuStep-mallin T6 havaitaan toimivan normaalista poikkeavalla tavalla, lisätoimet saattavat olla tarpeen, esim. sen asennon tai sijainnin muuttaminen.</p> <p>b. 150 kHz – 80 MHz ylittävällä taajuusalueella kenttävoimakkuuden tulee olla alle 3 V/m.</p> | | | |

Yhdenmukaisuus: US FCC ja IEC/EN 55011

Ilmoitus Yhdysvaltain FCC-säännösten noudattamisesta:

Huomaa: Tämä laite on testattu ja sen on todettu noudattavan FCC:n sääntöjen osan 15 mukaisia luokan B digitaalisille laitteille asetettuja rajoituksia. Nämä rajoitukset on suunniteltu antamaan kohtuullinen suoja häiriöitä vastaan, kun laite on asennettuna asuintiloissa. Tämä laite tuottaa, käyttää ja voi säteillä radiotaajuista energiaa ja siten aiheuttaa haitallisia radiohäiriöitä, ellei sitä asenneta ja käytetä ohjeiden mukaan. Ei ole kuitenkaan mitään takeita siitä, etteikö häiriöitä voisi esiintyä jossakin tietyssä asennuksessa. Jos laite aiheuttaa radio- tai TV-laitteissa vastaanottohäiriöitä, mikä voidaan todeta sammuttamalla ja käynnistämällä laite, käyttäjää kehoitetaan korjaamaan häiriöt jollakin seuraavista tavoista:

- Suuntaa tai sijoita vastaanottoantenni uudelleen.
- Siirrä laite ja vastaanotin kauemmas toisistaan.
- Liitä laite toiseen pistorasiaan kuin mihin vastaanotin on liitetty.
- Pyydä apua myyjältä tai asiantuntevalta radio- ja TV-asentajalta.

Ilmoitus IEC/EN 55011 -standardin noudattamisesta:

Tämä laite on yhdenmukainen standardin IEC/EN 55011, ryhmä 1, luokka B kanssa. Ryhmä 1 sisältää kaikki ISM-laitteet, jotka tarkoituksellisesti tuottavat tai käyttävät johtavasti kytkettyä radiotaajuusenergiaa, joka on tarpeen itse laitteen sisäiselle toiminnalle. Luokan B laite sopii käytettäväksi asuinrakennuksissa ja rakennuksissa, jotka on kytketty suoraan kotitalouksien käyttämään matalajännitteiseen voimaverkkoon.

Tavaramerkit

Bluetooth®-merkki ja -logot ovat Bluetooth SIG, Inc:n omistamia rekisteröityjä tavaramerkkejä, ja NuStep, LLC. käyttää näitä merkkejä luvanvaraisesti. Muut tavaramerkit ja tuotenimet ovat niiden omistajien omaisuutta.

Käyttötarkoitus ja käyttö

Käyttötarkoitus

Istuttava NuStep®-crosstraineri on terapeuttiseen kuntoiluun tarkoitettu laite.

Käyttötarkoitus

Istuttavan crosstrainerin avulla voidaan parantaa aerobista kuntoa, voimakkuutta ja kestoja. Istuttavassa crosstrainerissa on seuraavat ominaisuudet ja toiminnot, jotka helpottavat käyttöä niille, joiden liikuntakyky ja kognitiivinen kyky on heikentynyt:

- kääntyvä istuin
- käsinojat
- StrideLock®
- vakautushihnat
- istuva harjoitusasento
- vastapuolinen liike.

Lääkärin ja/tai fysioterapeutin valvonnassa istuttavaa crosstraineria voidaan käyttää sydämen, sydämen ja verisuoniston sekä fysikaalisessa, terapeuttisen liikunnan avulla annettavassa hoidossa. Potilaan hoidosta vastaava lääkäri ja/tai fysioterapeutti arvioi istuttavan crosstrainerin terapeuttisesta harjoituskäytöstä seuraavat hyödyt ja riskit ennen kutakin käyttökertaa, jolloin voidaan varmistaa, että käyttötarkoitus on sopiva ja järkeenkäypä.

Kohdekäyttäjä

Kohdekäyttäjät ovat terveydenhuollon ammattilaisia, joille on annettu opastusta istuttavan crosstrainerin käyttöoppaassa olevista tiedoista. Potilas tai harjoittelija eivät ole laitteen kohdekäyttäjiä, mutta kohdekäyttäjä voi sallia potilaan tai harjoittelijan käyttää istuttavaa crosstraineria tuotteen mukana toimitetun käyttöoppaan ohjeiden mukaisesti. Istuttavan crosstrainerin käyttö on aina kohdekäyttäjän vastuulla.

Tarkoituksen mukainen käyttöpaikka

Istuttava crosstraineri on tarkoitettu käytettäväksi seuraavanlaisissa paikoissa:

- fysioterapeutin vastaanotot
- sydän- ja verisuonisairauksien hoitoklinikat
- urheilulääketieteen klinikat
- yleiset hyvinvointikeskukset.



EMERGO EUROPE

Westervoortsedijk 60,
6827 AT Arnhem
The Netherlands

Huomaa:

Kaikista tähän tuotteeseen liittyen ilmenneistä vaaratilanteista pitää ilmoittaa NuStep, LLC -yhtiölle, yllä mainitulle eurooppalaiselle valtuutetulle edustajalle ja sen jäsenvaltion toimivaltaiselle EU-viranomaiselle, jossa käyttäjä asuu. Tämän tuotteen odotettu käyttöikä on kymmenen vuotta.

NuStep, LLC
47700 Halyard Drive
Plymouth, MI 48170
USA
800-322-2209
734-769-3939
www.nustep.com



Tässä oppaassa olevat tiedot ovat ajantasaisia painatushetkellä. Jatkuvan kehitystyön vuoksi teknisiä tietoja ja kuvauksia voidaan muuttaa ilmoittamatta. Tämän oppaan osittainenkin jäljentäminen tai levittäminen missä tahansa muodossa tai millä tahansa menetelmällä, sähköisesti tai mekaanisesti, on kielletty ilman NuStep, LLC -yhtiön antamaa nimenomaista kirjallista lupaa.

© Copyright huhtikuu 2021, NuStep, LLC.

NuStep® ja Transforming Lives® ovat NuStep, LLC -yhtiön rekisteröityjä tavaramerkkejä.

Opas, osanumero 52527-01 T6-käyttöopas, versio B

