

NuStep[®] T4r

Appareil d'entraînement incliné

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Transforming Lives[®]

Sommaire

Introduction	4
Instructions de sécurité.....	5-6
Installation et positionnement	7
Présentation des fonctionnalités du T4r	8
T4r StrideLock®	9
S'apprêter à faire de l'exercice.....	10-11
Fonctionnement de la console	12-13
Programmes	14
Configuration de la console et informations sur le système.....	15
Exportation de données de la séance d'entraînement et des données sur le produit	16
Maintenance préventive.....	17
Renseignements concernant la garantie et le numéro de série	18
Obtention de l'assistance à la clientèle et des pièces.....	19
Remplacement des piles	20
Données techniques	21
Spécifications.....	22
Avis de sécurité.....	23-24
Tableaux CEM	25-28
Conformité US FCC et Conformité IEC/EN 55011.....	29

Introduction

Merci d'avoir acheté l'appareil d'entraînement incliné NuStep® T4, un produit innovant pour améliorer la santé cardiovasculaire et la forme physique globale des utilisateurs.

Les appareils d'entraînement incliné T4r conviennent à la physiothérapie, à la réhabilitation cardio-pulmonaire, à la médecine du sport et à la remise en forme en général.

Les appareils d'entraînement incliné NuStep établissent une norme inégalée pour les exercices pour l'ensemble du corps. En alliant une position assise naturelle à un mouvement de marche fluide, le NuStep fait travailler tous les principaux groupes de muscles, vous procurant un entraînement cardiovasculaire efficace dans une position assise confortable.

Cette conception unique en son genre vous permet de bouger vos bras et vos jambes en un mouvement fluide simulant la marche, avec l'avantage supplémentaire de l'entraînement en résistance. Exercer simultanément le haut et le bas du corps utilise plus de muscles et brûle plus de calories.

Créatrice de l'appareil d'entraînement incliné, NuStep est à la pointe du développement de systèmes d'exercices corporels complets efficaces, sûrs et faciles à utiliser. Nos produits sont utilisés dans les établissements de soins médicaux, les centres de mise en forme et les maisons de retraite du monde entier, et ont changé la vie de millions d'utilisateurs de NuStep en leur permettant de faire de l'exercice, même s'il leur était impossible d'utiliser d'autres appareils d'entraînement.

Merci d'avoir acheté nos appareils et bienvenue dans le réseau en pleine expansion des utilisateurs de NuStep.

Instructions de sécurité

	 ATTENTION	 AVERTISSEMENT
Ceci est un symbole d'alerte de sécurité. Il est utilisé pour attirer l'attention sur les instructions concernant la sécurité personnelle. Lisez et observez tous les messages de sécurité suivant ce symbole pour éviter toute lésion possible, voire mortelle, par suite d'une mauvaise utilisation.	ATTENTION indique une situation potentiellement dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, risque d'entraîner des lésions corporelles mineures ou modérées. Ce terme peut aussi être utilisé pour mettre en garde contre des pratiques dangereuses.	AVERTISSEMENT indique une situation potentiellement dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, risque d'entraîner des décès ou blessures graves.

 AVERTISSEMENT
Ne modifiez pas cet équipement sans autorisation du fabricant. Un usage incorrect ou excessif peut présenter des risques pour la santé. Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent être inexacts. Trop d'exercice peut entraîner des lésions graves ou la mort. Si vous ne vous sentez pas bien, arrêtez immédiatement.

Instructions de sécurité



ATTENTION

Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice.

Une surveillance est nécessaire si vous avez un handicap ou un problème médical.

En cas de faiblesse ou d'étourdissement lors de l'utilisation de ce produit, arrêtez aussitôt et consultez un médecin.

Utilisez cet appareil seulement selon les instructions de votre médecin si vous avez n'importe quel type de maladie cardiaque, hypertension, diabète, maladie respiratoire ou tout autre problème médical, ou si vous êtes enceinte.

Lisez ce manuel avant d'utiliser cet appareil et conservez-le pour le consulter à l'avenir.

Portez toujours des chaussures et des vêtements appropriés pour les exercices.

Ne faites pas fonctionner cet appareil s'il semble endommagé ou hors d'usage. Examinez régulièrement l'appareil pour voir s'il est usé ou abîmé. Veillez à remplacer immédiatement les éléments défectueux.

N'effectuez pas de maintenance ou de réparations sur ce produit pendant son utilisation.

Veillez à régler correctement la position du siège et des bras pour vous-même. N'allongez



ATTENTION

pas trop la distance pour vos jambes ou vos bras.

Ne laissez pas les enfants utiliser cet appareil.

N'utilisez pas cet appareil en présence d'enfants et/ou d'animaux domestiques.

Les affichages du rythme cardiaque, des watts, de l'EQMET et des calories ne conviennent pas aux applications pour lesquelles la santé et la sécurité du patient pourraient dépendre de l'exactitude de ces paramètres.

La limite de poids maximum pour l'utilisateur de ce produit est de 400 livres (182 kg).

Ne soulevez pas cet appareil sans vous faire aider. Le T4r est très lourd. Il pèse 210 livres (95 kg).

Pour éviter de vous blesser ou d'endommager le produit, faites-vous toujours aider pour déplacer cet appareil. Utilisez des techniques de levage correctes.

Pour éviter de vous blesser, n'insérez pas les mains dans des ouvertures à couvercles.

Placez l'appareil sur une surface plane et stable pour assurer la sécurité de son fonctionnement. Réglez les pieds de mise à niveau comme il convient.

Installation et positionnement

Sortez prudemment le NuStep de son emballage d'expédition et transportez ce produit à l'endroit où il sera installé.

Pour les appareils d'entraînement incliné expédiés dans un emballage à dimensions réduites, replacez et terminez l'installation du tube des éléments électroniques conformément aux instructions de montage fournies.

Pour fonctionner de manière sûre et efficace, l'appareil NuStep doit être placé sur une surface plane et stable. Réglez les pieds de mise à niveau comme il convient.

L'espace libre autour de l'appareil doit être au minimum de 24 po (61 cm) sur les côtés et de 12 po (30 cm) à l'avant et à l'arrière. Il est nécessaire de disposer de plus d'espace libre pour l'accès en fauteuil roulant.

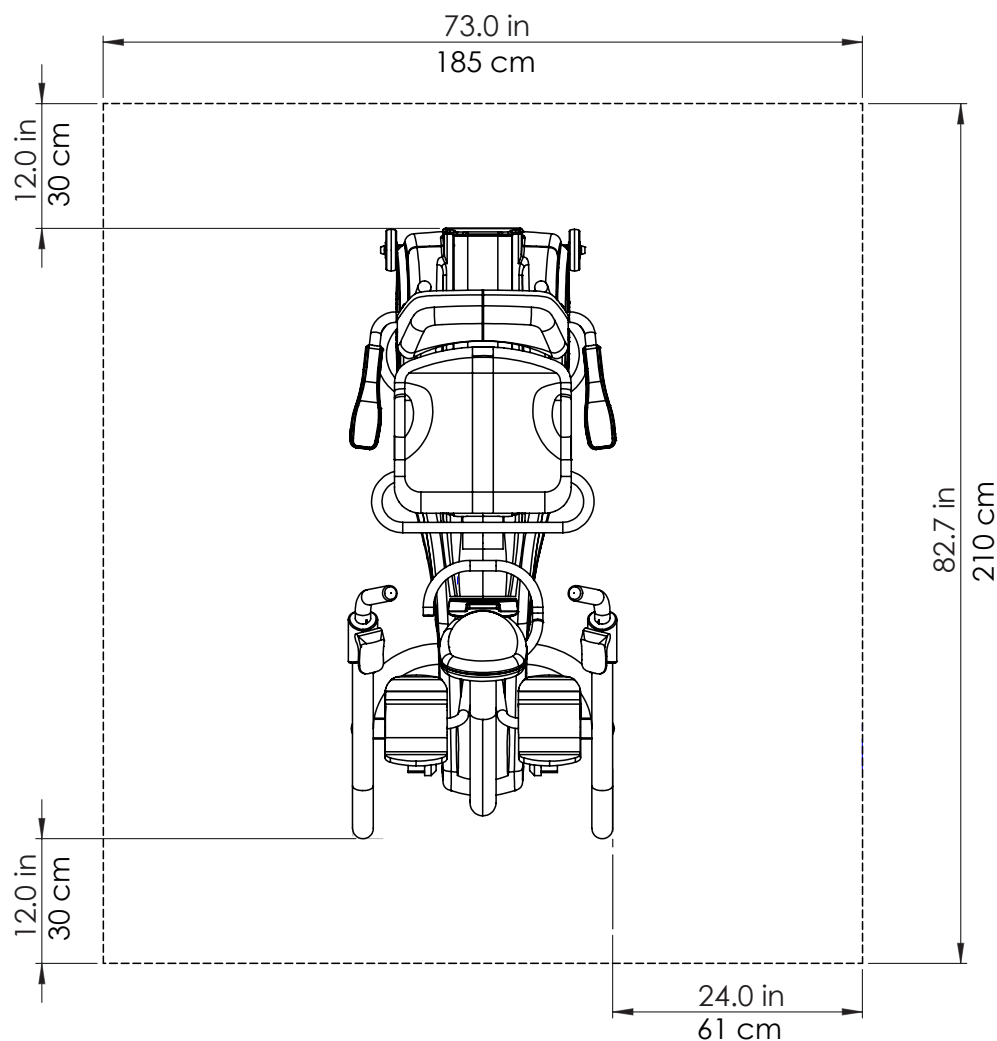


ATTENTION

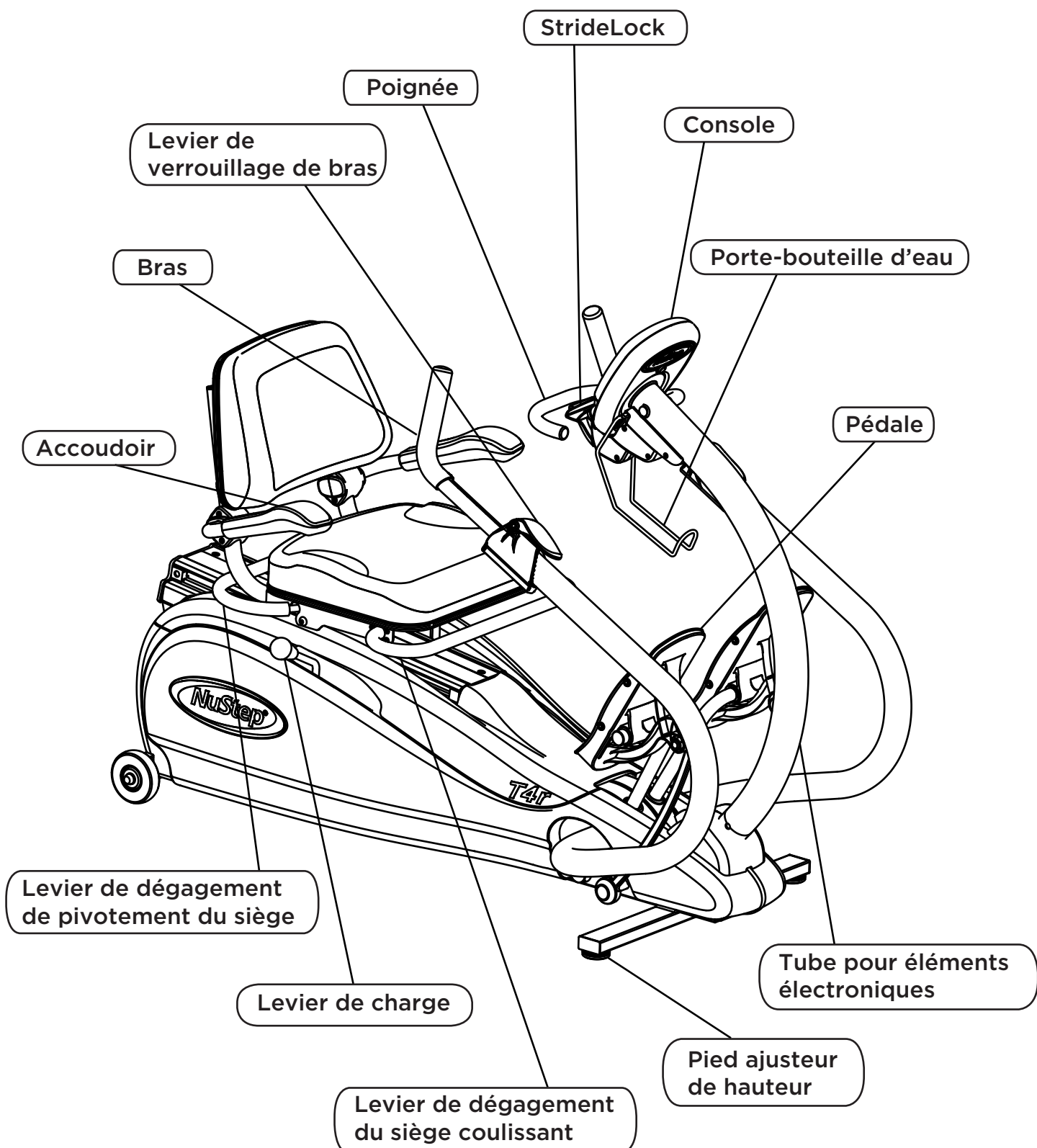
Le T4r est très lourd. Il pèse 210 livres (95 kg).

Pour éviter de vous blesser ou d'endommager le produit, faites-vous toujours aider pour déplacer cet appareil.

Utilisez une technique de levage correcte.



Vue d'ensemble des fonctions du T4r



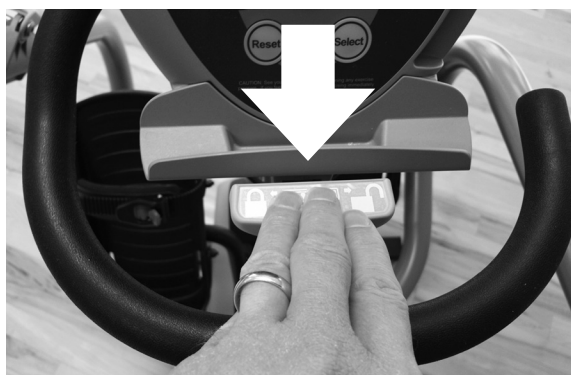
T4r StrideLock®

La fonction StrideLock de NuStep permet à l'utilisateur de verrouiller les bras et les pédales du T4r. Verrouiller les bras et pédales stabilise l'appareil et permet à l'utilisateur de monter et descendre plus facilement. Il est aussi plus facile de régler le siège et les bras. Il est recommandé d'utiliser StrideLock lors de la pose d'accessoires facultatifs adaptables tels que le système d'attache du pied et le stabilisateur de jambe. (Pour en savoir plus au sujet de nos accessoires facultatifs, veuillez visiter notre site Web, nustep.com.) Veuillez suivre les instructions ci-dessous pour utiliser StrideLock.

1. Placez les bras et pédales dans la position souhaitée en tirant ou appuyant sur la poignée de l'un des bras.



2. Pour verrouiller les bras et pédales, appuyez vers le bas sur le levier StrideLock. Vérifiez que le verrouillage est enclenché en poussant ou en tirant sur la poignée du bras.



3. Pour déverrouiller les bras et pédales, appuyez de nouveau vers le bas sur le levier StrideLock.



Remarque : N'essayez pas de verrouiller StrideLock pendant que les bras et pédales sont en mouvement.

S'apprêter à faire de l'exercice



Réglage du siège pivotant

Le siège pivote sur 360° et se verrouille par crans de 45°. L'utilisateur dispose ainsi de huit positions d'accès commodas pour passer facilement à la position assise. Pour faire pivoter le siège, levez le levier de dégagement du pivotement situé juste sous l'arrière et les côtés du siège. Faites pivoter le siège vers la gauche ou la droite jusqu'à atteindre la position souhaitée. Pour revenir en pivotant à la position avant, levez à nouveau le levier. Les accoudoirs peuvent être levés et abaissés pour faciliter l'accès au NuStep.

Remarque : Le siège ne peut être ajusté vers l'avant et l'arrière comme décrit dans la section suivante que s'il est verrouillé en position avant.



Réglage du siège

La position du siège peut être ajustée vers l'avant ou l'arrière en levant le levier de dégagement du siège situé juste en dessous de l'avant et des côtés du siège. En plaçant les deux pieds sur les pédales, poussez-en une jusqu'à l'extrémité avant de la limite de la portée de la pédale. Levez le levier de dégagement du siège et faites glisser le siège vers l'avant ou l'arrière jusqu'à ce que votre jambe soit tendue en fléchissant très légèrement le genou (évitiez d'étendre trop les jambes ou de bloquer les genoux pendant vos exercices).

Cette position permet de fléchir légèrement les genoux pendant les exercices et d'éviter de trop les tendre et de heurter trop fort le butoir des pédales. Essayez les mouvements pour voir cette position vous permet d'effectuer confortablement vos exercices. Sinon, faites glisser le siège vers l'avant ou l'arrière d'un cran, jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise. Le numéro de la position du siège s'affiche sur la console pendant le réglage.



Réglage des bras

Pour régler la longueur d'accoudoir, levez le levier de dégagement vert situé sur celui-ci. Réglez la longueur du bras jusqu'à ce que votre coude soit légèrement fléchi à l'extrémité du mouvement du bras. (Chez beaucoup d'utilisateurs, le numéro de la position des bras correspond à celui du siège.) Appuyez sur le levier de dégagement vert pour bloquer l'accoudoir.

ATTENTION

Veillez à positionner correctement les bras et le siège avant de commencer vos exercices.

N'allongez pas trop la distance pour vos jambes ou vos bras.

S'apprêter à faire de l'exercice



Ajustement de charge

Le levier d'ajustement de charge est situé du côté droit du NuStep. Pour augmenter la charge de travail, poussez le levier vers l'avant. Pour la diminuer, poussez-le vers l'arrière. Les 10 réglages différents de charge de travail apparaissent sur l'affichage. La charge de travail dépend de la vitesse, ce qui veut dire que, plus vous marchez vite, plus la résistance augmente.



ATTENTION

Ce produit a des bras et des pédales qui bougent pendant qu'il fonctionne.

Pour éviter de vous blesser en touchant ces parties en mouvement, soyez prudent lorsque vous effectuez des réglages en cours de fonctionnement.



Longueur de marche

Le NuStep vous permet de déterminer l'amplitude de mouvement que vous souhaitez. La longueur de marche maximale est d'environ 8,5 pouces (22 centimètres). Pour une amplitude de mouvement moindre, il suffit de faire des pas plus courts.

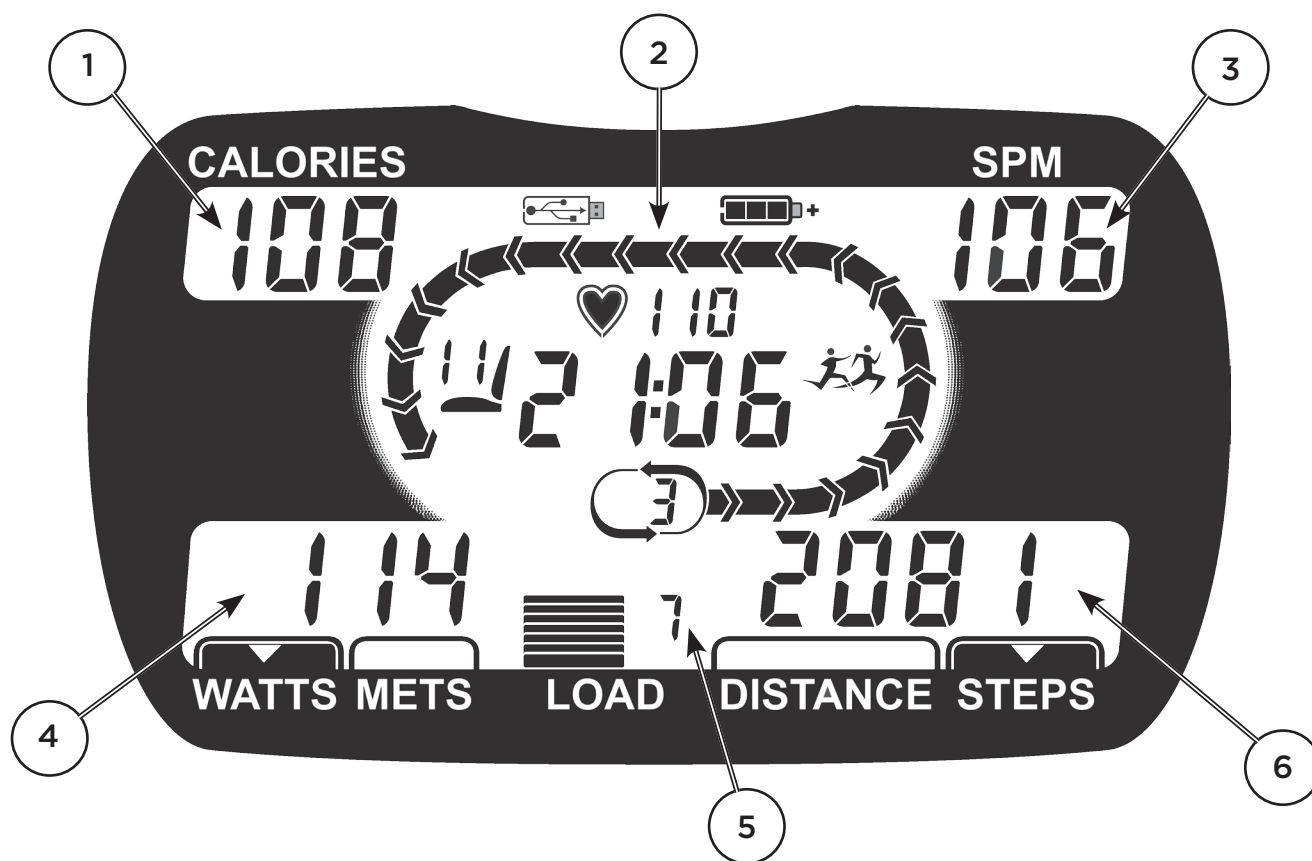
Position du pied

La marche effectuée avec NuStep fait travailler pratiquement tous les muscles de la jambe. Au lieu de pousser avec tout le pied, ce qui fait travailler vos quadriceps et ischio-jambiers, poussez avec la pointe du pied pour faire travailler vos mollets.



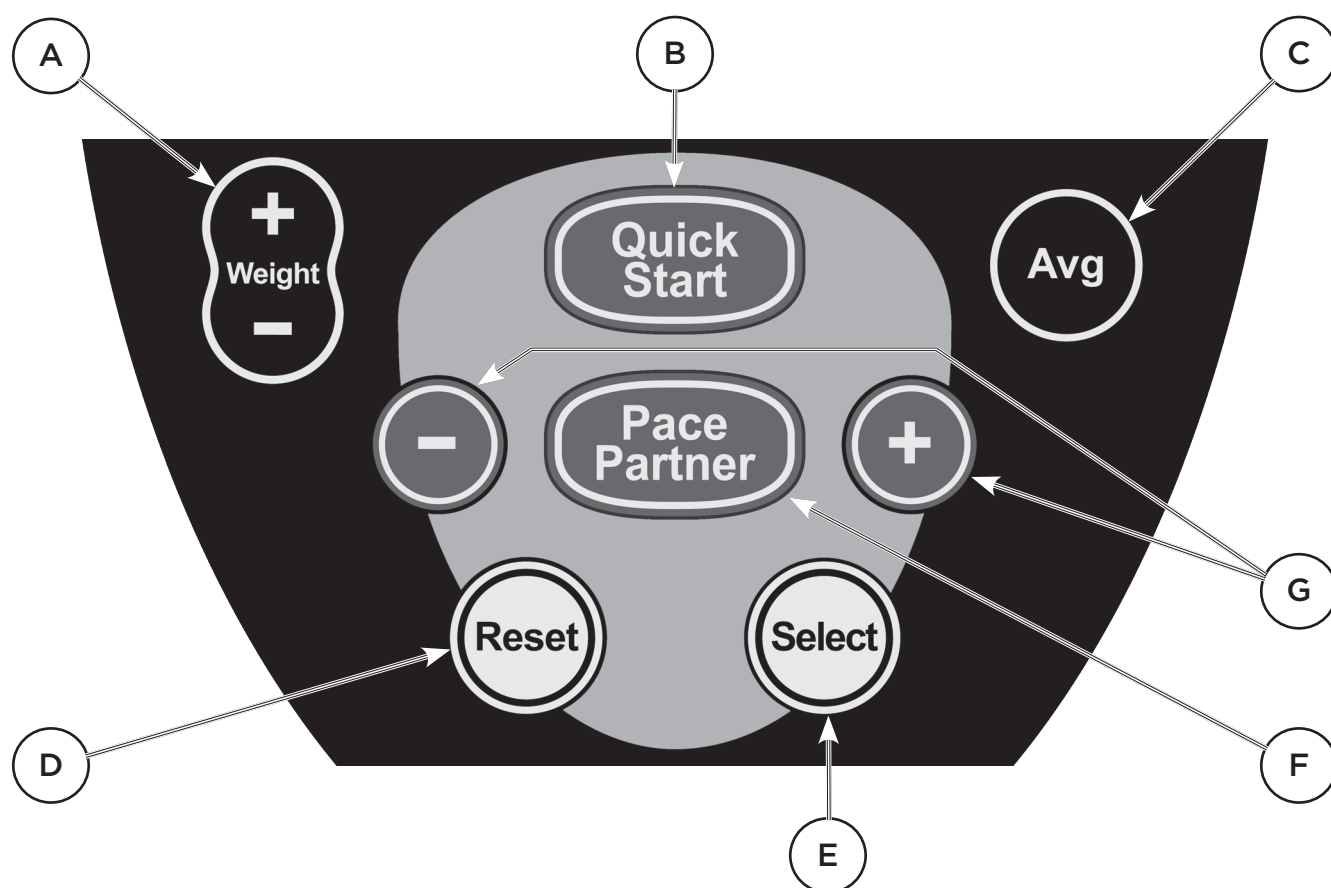
Comme décrit ci-dessus, vos bras et vos jambes doivent toujours être légèrement fléchis à l'extrémité du mouvement.

Fonctionnement de la console



Numéro d'article	Nom	Description
1	AFFICHAGE DES CALORIES	La quantité de calories brûlées pendant l'entraînement est affichée dans l'AFFICHAGE DES CALORIES.
2	AFFICHAGE PRINCIPAL DE LA CONSOLE	Les fonctions suivantes sont affichées dans l'AFFICHAGE PRINCIPAL DE LA CONSOLE. • Durée de l'entraînement (en minutes et secondes) • Niveau de charge de la batterie (durant la mise sous tension de la console) • Position du siège • Rythme cardiaque (il faut porter la sangle Polar de transmission codée du rythme cardiaque pour activer l'affichage du rythme cardiaque sur la console) • Tours de piste (la distance d'un tour de piste est un quart de mile [400 mètres]) • Compte-tours • L'icône Partenaire d'entraînement s'affiche si une séance avec le partenaire d'entraînement est sélectionnée. • L'icône USB s'affiche pendant le téléchargement de données sur lecteur flash.
3	AFFICHAGE PAS/MIN. (PAS PAR MINUTE)	La cadence de marche est affichée dans PAS/MIN.
4	AFFICHAGE WATTS/EQMET	Les watts ou EQMET sont affichés dans l'AFFICHAGE WATTS/EQMET et indiquent l'intensité de l'exercice. Utilisez le bouton SÉLECTIONNER pour passer d'un affichage à l'autre. Les watts indiquent la quantité d'énergie générée pour maintenir l'intensité de l'entraînement. EQMET, une abréviation des équivalents métaboliques, est une unité de mesure exprimant le coût énergétique de l'activité physique. Le niveau EQMET est de 1, environ, lorsqu'on est assis au repos. Les EQMET affichés augmentent avec l'intensité de l'exercice.
5	AFFICHAGE DE NIVEAU DE CHARGE	Le niveau de charge de travail (1 - 10) s'affiche dans l'AFFICHAGE DU NIVEAU DE CHARGE. Utilisez le levier situé sous le côté droit du siège pour augmenter ou diminuer le niveau de charge.
6	AFFICHAGE DE LA DISTANCE/DES PAS	La distance parcourue durant l'entraînement et le nombre total de pas sont affichés dans l'AFFICHAGE DE LA DISTANCE/DES PAS. Utilisez le bouton SÉLECTIONNER pour passer d'un affichage à l'autre.

Fonctionnement de la console



Numéro d'article	Nom du bouton	Description
A	Poids + et Poids -	Pour entrer le poids de l'utilisateur pour la séance d'exercice, appuyez sur Poids + ou Poids - (ou appuyez et maintenez enfoncé) jusqu'à ce que le poids correct apparaisse sur l'affichage de la console, ensuite, appuyez sur le bouton SÉLECTIONNER. Appuyez sur le bouton SÉLECTIONNER et maintenez-le enfoncé pour définir un nouveau poids d'utilisateur par défaut. Remarque : entrer le poids de l'utilisateur améliore la précision des résultats en termes de calories ou EQMET.
B	DÉMARRAGE RAPIDE	Appuyez sur le bouton DÉMARRAGE RAPIDE pour commencer immédiatement une séance d'exercice de base.
C	MOY.	Appuyez sur le bouton MOY. pour afficher les moyennes de l'entraînement pour les pas/min., watts et EQMET.
D	Réinitialiser	Appuyer sur le bouton Réinitialiser efface la séance d'entraînement actuelle et permet à l'utilisateur de recommencer.
E	SÉLECTIONNER	Le bouton SÉLECTIONNER a deux fonctions. 1. Il permet à l'utilisateur de choisir entre WATTS ou EQMET sur l'affichage et de choisir entre DISTANCE ou PAS (cumulés totaux) sur l'affichage de la distance ou des pas. Les sorties affichées sont indiquées par un petit triangle de la partie inférieure de la fenêtre. 2. Le bouton SÉLECTIONNER est aussi utilisé pour accepter un paramètre saisi (comme le poids d'un utilisateur ou les pas/minute lors de la configuration d'un partenaire d'entraînement.)
F	PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT	Le bouton partenaire d'entraînement et les boutons - et + du partenaire d'entraînement sont utilisés pour le programme d'exercice partenaire d'entraînement. Consultez la partie relative aux programmes de ce manuel pour obtenir plus de détails sur l'utilisation du programme d'exercice partenaire d'entraînement.
G	Partenaire d'entraînement + ET -	

Programmes

L'appareil d'entraînement incliné T4r a deux programmes d'exercice : "Démarrage rapide" et "Partenaire d'entraînement". Après avoir ajusté le siège et les bras conformément à la partie "Préparation à l'exercice" de ce manuel, choisissez le programme "Démarrage rapide" ou "Partenaire d'entraînement". Remarque : Entrer le poids de l'utilisateur est facultatif pour les deux programmes. Toutefois, entrer le poids de l'utilisateur améliore la précision des résultats en termes de calories ou EQMET. Consultez la partie "Fonctionnement de la console" de ce manuel pour de plus amples informations sur la manière d'entrer le poids de l'utilisateur.

Démarrage rapide

Le programme Démarrage rapide est un programme de base permettant aux utilisateurs de commencer à faire de l'exercice immédiatement, sans saisir les informations dans la console. Après avoir appuyé sur le bouton DÉMARRAGE RAPIDE, commencez à marcher et réglez la charge de travail selon vos besoins. (Remarque : Si l'utilisateur se met à marcher sans appuyer sur aucun bouton de la console, le programme DÉMARRAGE RAPIDE démarre automatiquement.)

Partenaire d'entraînement



Ce programme permet aux utilisateurs de maintenir une allure constante avec plus de précision en fournissant un partenaire d'entraînement affiché dans la fenêtre principale de la console. Le partenaire d'entraînement est représenté par des pointes de flèche clignotantes faisant le tour de la piste. Ce programme a pour objet d'inciter les utilisateurs à suivre constamment la cadence du partenaire d'entraînement au fur et à mesure de son déplacement sur la piste. Lors de la configuration du programme, les utilisateurs peuvent sélectionner la cadence de leurs pas par minute (PPM).

Appuyez sur le bouton PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT pour configurer le programme. La cadence par défaut du partenaire d'entraînement apparaît dans l'affichage des PPM. Pour augmenter ou diminuer la cadence des PPM, appuyez sur les boutons - ou + du partenaire d'entraînement jusqu'à ce que la cadence souhaitée s'affiche dans la fenêtre de la console, ensuite appuyez sur le bouton SÉLECTIONNER pour achever la configuration du programme. Commencez à marcher et augmentez la vitesse de marche pour pouvoir maintenir la cadence du partenaire d'entraînement. Pendant votre entraînement, vous pouvez augmenter ou diminuer la cadence sélectionnée à l'aide des boutons - ou +.

Pendant vos exercices avec le PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT, l'icône PARTENAIRE

D'ENTRAÎNEMENT  s'affiche dans la fenêtre de la console principale pour indiquer qu'un programme PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT est sélectionné.

Configuration de la console et informations sur le système

Réglage de date et heure

Pour régler la date et l'heure sur la console, appuyez simultanément sur les boutons SÉLECTIONNER et MOY. Effectuez le réglage dans les différents champs en appuyant sur les boutons - et + (PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT). Utilisez le bouton SÉLECTIONNER pour passer d'un champ à l'autre et compléter le cycle. Appuyez sur le bouton SÉLECTIONNER et maintenez-le enfoncé pour enregistrer les nouvelles date et heure.

Unités de mesures anglaises et métriques

Appuyez sur le bouton POIDS + ou POIDS -. Le poids configuré actuellement sera affiché avec une icône "LB" ou "KG". Appuyez en même temps sur les boutons Poids + et Poids - pour passer des unités de mesures anglaises aux unités métriques et vice-versa.

Réinitialiser pour obtenir les valeurs par défaut

Pour en revenir aux valeurs par défaut de configuration de la console, appuyez et maintenez enfoncé le bouton Réinitialiser jusqu'à ce que l'écran soit vide.

Afficher les informations sur le système

Pour afficher les informations sur le système pour le T4r, appuyez simultanément sur les boutons SÉLECTIONNER et DÉMARRAGE RAPIDE. À l'aide des boutons - et + (PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT), vous pouvez passer par tous les écrans suivants d'informations sur le système :

- Date et heure
- Total des heures d'utilisation
- Total des heures d'utilisation du programme Partenaire d'entraînement
- Nombre total de pas
- Nombre total de fichiers enregistrés sur lecteur flash
- N° de série du produit
- Version du chargeur de démarrage
- Version de logiciel de console

Exportation des données de la séance d'entraînement et des données sur le produit

Exportation des données du bilan d'entraînement

Pour exporter un fichier de bilan d'entraînement, insérez un lecteur flash dans le port USB de la console à la fin de la séance et appuyez sur le bouton Réinitialiser. Un fichier .csv sera enregistré dans le répertoire racine du lecteur flash. Attendez que le symbole USB affiché cesse de clignoter avant d'enlever le lecteur flash de la console.

Exportation des statistiques récapitulatives du produit T4r

Pour exporter un fichier récapitulatif de produit, insérez le lecteur flash dans le port USB de la console et appuyez simultanément sur les boutons Sélectionner et Poids -. Un fichier .txt sera enregistré dans le répertoire racine du lecteur flash. Attendez que le symbole USB affiché cesse de clignoter avant d'enlever le lecteur flash de la console.

Enregistrement de données

Si un lecteur flash est inséré dans le port USB de la console au début d'une séance d'entraînement, un fichier .txt avec les données incrémentielles de la séance d'entraînement sera enregistré sur ce lecteur toutes les cinq minutes environ. Remarque : Le symbole USB n'apparaîtra pas sur la console pendant les cinq premières minutes de la séance d'entraînement. Ensuite, le symbole USB s'affichera et clignotera lors du téléchargement des données sur le lecteur flash. Pour veiller à télécharger correctement les données sur le lecteur flash à la fin de votre séance d'entraînement, attendez la fin de l'entraînement, l'arrêt de la minuterie et la fin du clignotement du symbole USB pour enlever le lecteur flash de la console.

Maintenance préventive

Intervalles de maintenance préventive

Bien que le T4r doit être conçu pour être sans entretien, il est recommandé d'effectuer quelques tâches pour augmenter la durée de vie utile du produit. Veuillez suivre les intervalles de maintenance préventive recommandés en fonction du degré d'utilisation qui est faite de l'appareil NuStep. Il s'agit d'intervalles estimatifs et vous pouvez avoir besoin d'augmenter ou diminuer le laps de temps entre les maintenances préventives, selon l'usage réel.

ARTICLE	TÂCHE	FRÉQUENCE
Bras	*Nettoyer	Chaque semaine
Console	*Nettoyer	Chaque semaine
Couvercles et cadre	*Nettoyer	Chaque semaine
Siège	*Nettoyer	Chaque semaine
*Utilisez un nettoyant aérosol non abrasif et un chiffon doux pour nettoyer le NuStep.		

Remarque sur l'utilisation en milieu clinique

En milieu clinique, les patients peuvent utiliser cet appareil en se conformant à ce manuel de l'utilisateur et aux instructions et conseils du personnel médical chargé de superviser le traitement et les soins qui leur sont dispensés. Toutefois, les patients ne peuvent pas effectuer de maintenance préventive, de réparation, ou remplacer les piles sur des appareils placés dans des installations cliniques.

Garantie T4r

Pour afficher ou imprimer la garantie en ligne, consultez : NUSTEP.COM

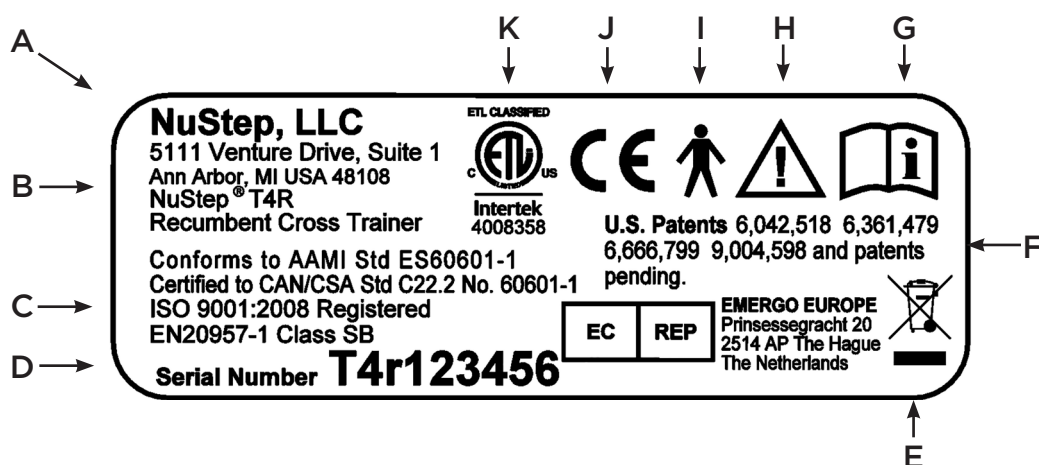
Si vous avez des questions sur la garantie, veuillez contacter le Service Clients, 800.322.4434 ou support@nustep.com.

Pour les clients internationaux : veuillez contacter votre distributeur local pour de plus amples renseignements concernant la garantie.

Informations concernant le numéro de série du T4r

Emplacement sur le produit :

Le numéro de série se trouve sur le tube de support arrière de l'armature principale (voir image ci-dessous).



A	Nom et adresse du fabricant
B	Numéro du modèle et description du produit
C	Système de gestion de la qualité enregistré à la norme ISO
D	Numéro de série et date de fabrication
E	Marque de la directive DEEE
F	Protection du brevet pour le produit
G	Consulter le manuel d'utilisation avant usage
H	Attention: lire les documents ci-joints
I	Pièce de Type B demandée pour la sécurité électrique
J	Marque CE
K	Marque d'essai en laboratoire reconnue au plan national

Obtention d'assistance à la clientèle et de pièces

ÉTAPE 1 - Identifiez le problème.

Parlez à la personne qui a signalé le problème pour bien comprendre le problème.

ÉTAPE 2 - Vérifiez le problème.

Inspectez l'appareil d'entraînement et déterminez quelles pièces sont nécessaires pour remédier au problème. Des figures et listes de pièces peuvent être obtenues sur le site web de NuStep, LLC ou en contactant le service client.

ÉTAPE 3 - Contactez le service clientèle de NuStep, LLC.

Veuillez avoir sous la main le numéro de série et une description complète du problème pour que nos spécialistes du produit puissent mieux vous aider.

Les spécialistes du produit peuvent être joints par courriel, téléphone ou télécopie à :

E-mail: support@nustep.com

Téléphone : 800.322.4434 ou
734.769.4400

Adresse : NuStep, LLC
5111 Venture Drive
Suite 1
Ann Arbor, MI 48108 États-Unis

Web : NUSTEP.COM

Les clients à l'extérieur des États-Unis et du Canada peuvent obtenir le service client en contactant leur distributeur NuStep local.

Remplacement des piles de la console

Outils requis

Tournevis Phillips

1. Dévissez la vis de fixation de la plaque d'accès au logement des piles.



2. Remplacez les 4 piles AA alcalines. (Vous pouvez aussi utiliser des piles rechargeables NiMH.)



Remarque : Veillez à installer correctement les piles dans la bonne direction, conformément aux symboles de polarité indiqués sur les piles et sur le logement de la console.

3. Revissez la vis de fixation et fermez la plaque d'accès. Remarque : ne revissez pas la vis à fond, vissez-la seulement jusqu'à ce qu'elle soit bien ajustée.



ATTENTION

Ne jetez pas les piles au feu. Les piles peuvent exploser.

N'ouvrez pas et n'abîmez pas les piles. Elles contiennent un électrolyte toxique qui peut causer des dommages à la peau et aux yeux.

Remplacez les piles par le même nombre de piles, du même type que celles installées sur l'appareil à l'origine.

Recyclez les piles en suivant les procédures locales de recyclage.

Données techniques

Batterie alcaline	Piles AA, quantité: 4 (Energizer EN91) (NuStep, Inc., pièce no 41224). Remarque : Au cas où NuStep ne serait pas utilisé pendant plus de trois mois, veuillez retirer les piles AA.
Port USB	La console T4r comprend un port d'hôte USB pour le transfert de données. Remarque : Le port USB n'est à utiliser que pour les clés USB. Il est possible que certaines clés USB ne soient pas compatibles avec le port du T4r.
Normes	ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 No. 60601-1, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, EN 20957-1, EN 957-8 Classe SB
Directives	93/42/EEC, 2014/30/EU, 2014/53/EU, 2011/65/EU
Marques	
Système de résistance à courant de Foucault	Le T4r possède un système de résistance à courant de Foucault sensible à la vitesse qui dépend du niveau de charge sélectionné, de la vitesse et de la longueur des pas de l'utilisateur. Plage 0 - 800 watts
Marche :	Le T4r dispose d'une fonction de marche dépendante de la vitesse, dont les pas peuvent mesurer jusqu'à 8,5 pouces (22 cm).
Paramètres des watts testés :	Les valeurs en watts affichées représentent le taux de consommation d'énergie de l'utilisateur. Elles sont calculées en temps réel à l'aide d'un algorithme basé sur les paramètres mécaniques de l'appareil et du style moyen d'exercice mesuré. Les paramètres mécaniques significatifs qui influencent les valeurs en watts affichées comprennent l'inertie des éléments mobiles de la machine, le niveau de charge sélectionné par l'utilisateur et la vitesse de rotation du disque à courant de Foucault. Les tests de validation des valeurs en watts affichées ont été exécutés en comparant lesdites valeurs à la puissance mécanique réelle produite par plusieurs utilisateurs. Les valeurs en watts affichées sont indépendantes de tout paramètre physiologique ou anatomique de l'utilisateur.

Spécifications

Dimensions et poids

- Longueur : 60 pouces (152 cm)
- Largeur : 27 pouces (69 cm)
- Hauteur : 45 pouces (115 cm)
- Poids : 210 livres (95 kg)

Taille de l'utilisateur et limites de poids

- Hauteur : 4 pieds 6 pouces – 6 pieds 4 pouces (137 cm – 193 cm)
- Poids : 400 livres (182 kg)



ATTENTION

La limite de poids maximum pour l'utilisateur de ce produit est de 400 livres (182 kg).

Vue d'ensemble

- Mise en forme complète des systèmes musculaire et cardiovasculaire.
- Utilisez les bras seulement, les jambes seulement ou les deux.
- Exercice en chaîne cinétique fermée.
- Faible hauteur du passage de jambe de 9,5 à 13 po (18 à 58 cm) pour faciliter l'accès.
- Position d'entraînement biomécaniquement correcte.
- Mouvements controlatéraux – mouvement de bras lié à celui de la jambe opposée.
- Mouvements fluides, parfaitement liés entre bras et jambes.
- Longueur de pas contrôlée par l'utilisateur jusqu'à 8,5 pouces (22 cm).

Système de résistance.

- Système magnétique, silencieux, sans friction à courant de Foucault permanent, doté de 10 niveaux de charge.
- Production d'énergie de l'utilisateur de 0 à 800 watts.
- Entraînement par toutes les courroies.
- Paliers durables de grande qualité.

Armature

- Armature en acier soudé durable et très solide.
- Structure laquée et éléments galvanisés résistants à la rouille.
- Quatre points de contact avec le sol et des pieds de réglage augmentent la stabilité.
- Couvercle robuste, résistant aux chocs, en polystyrène, facile à nettoyer.
- Bras en aluminium anodisé avec de très longues poignées confortables.
- Longue plage de réglage des bras de 15 pouces (38 cm).
- Soulevez l'appareil par la poignée avant et roulez-le sur les roues arrière ou utilisez le dispositif de transport facultatif de NuStep.



ATTENTION

Le T4r est très lourd. Il pèse 210 livres (95 kg).

Pour éviter de vous blesser ou d'endommager le produit, faites-vous toujours aider pour déplacer cet appareil.

Utilisez une technique de levage correcte.

Siège et accoudoirs.

- Siège pivotant à 360° et verrouillage par crans de 45°.
- Siège rembourré en mousse et leviers de déblocage de pivotement à fonctionnement central ou latéral.
- Siège coulissant réglable sans à-coups.
- Réglage avant/arrière du siège de 15 pouces (38 cm).
- Siège rembourré à conception ergonomique profilé pour soutenir le dos.

Affichage

- Démarrage et réinitialisation simples, à un seul bouton, marche-arrêt automatique.
- L'affichage facile à lire montre :

PAS/MIN. 5-210

Watts 0-800

EQMET : 2-24

Durée : Commence à partir de 0

Pas Le compte de pas peut aller jusqu'à 9.999 pas.

Distance : MI ou Km

Niveaux de charge 10 niveaux de charge

Calories : Jusqu'à 999 Kcal

Position du siège : 1-15

- Système de mesures anglaises ou métriques sélectionné par l'utilisateur.
- Sangle facultative de transmission du rythme cardiaque Polar® activant l'affichage du rythme cardiaque sur la console.
- Conception sans fil utilisant 4 piles AA alcalines (les piles NiMH rechargeables peuvent également être utilisées).
- Port USB pour le téléchargement de données.
- Technologie Bluetooth® économe en énergie

Pédales

- Pédales en plastique moulé durable.
- Attache à quatre barres et semelle antidérapante pour tenir les pieds en place.

Pour en savoir plus au sujet de nos accessoires facultatifs, veuillez visiter notre site Web. nustep.com.

Notifications de sécurité

TYPE/DEGRÉ DE PROTECTION	CLASSIFICATION/ IDENTIFICATION/ AVERTISSEMENTS	SYMBOLE
Type de protection contre les chocs électriques	Équipement alimenté intérieurement.	S/O
Degré de protection contre les chocs électriques	Pièce appliquée de type B	
Degré de protection contre l'admission de liquides	Non protégé	S/O
Degré de sécurité en présence d'un mélange anesthésique inflammable en présence d'air, d'oxygène ou d'oxyde nitreux.	Ne convient pas	S/O
Mode de fonctionnement	Continu	S/O
Informations sur de possibles interférences électromagnétiques ou autre et comment les éviter.	Les appareils d'entraînement en position inclinée NuStep® T4r utilisent de l'énergie RF et électromagnétique seulement pour leur fonction interne. Leurs émissions de RF et CEM sont donc très faibles et ne devraient pas causer d'interférence avec les appareils électroniques situés à proximité.	S/O
Avvertissements et tables de CEM requis par IEC 60601-1-2	Consultez les tables de CEM	S/O

Notifications de sécurité

TYPE/DEGRÉ DE PROTECTION	CLASSIFICATION/ IDENTIFICATION/ AVERTISSEMENTS	SYMBOLE
ID de tous risques associés à l'élimination des déchets, résidus, y compris l'élimination de l'appareil lui-même à la fin de sa durée de vie utile.	Les appareils d'entraînement en position inclinée NuStep® T4r contiennent des circuits électroniques et des piles alcalines qui pourraient nécessiter de se conformer à des procédures locales d'élimination ou de recyclage spécifiques.	
Spécification des conditions de transport et de rangement liées à l'environnement (aussi marquée à l'extérieur du boîtier).	Les appareils d'entraînement en position inclinée NuStep® T4r peuvent être : a) transportés et entreposés en toute sécurité dans les conditions suivantes : -10° à 50°C ; ≤ 95% d'humidité sans condensation ; 20 à 107 kPa b) utilisés dans les conditions suivantes : 5° à 40°C ; ≤ 85% d'humidité sans condensation ; 60 à 107 kPa.	S/O
Indication que l'appareil est sous tension.	Un tel indicateur n'est pas fourni.	S/O
Indication de stockage de piles à long terme	Si l'appareil d'entraînement en position inclinée NuStep® T4r n'est pas utilisé pendant plus de 3 mois, veuillez enlever les piles.	S/O

Tableaux CEM

Tableau 1 de EN 1-2, EN 60601-1-2:2007

Guide et déclaration du fabricant – émissions électromagnétiques		
Le modèle d'appareil NuStep®T4r est un appareil destiné à être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié plus bas. Le client ou l'utilisateur de l'appareil NuStep® T4r doit s'assurer que l'appareil est utilisé dans un tel environnement.		
Test d'émissions	Conformité	Guide de l'environnement électromagnétique
Émissions RF CISPR 11	Groupe 1	Le modèle NuStep T4r utilise l'énergie RF uniquement pour sa fonction interne. Ses émissions de RF et CEM sont donc très faibles et ne devraient pas causer d'interférence avec l'équipement électronique à proximité. Le modèle NuStep T4r convient à l'utilisation dans les domiciles et dans les établissement directement branchés sur un réseau d'alimentation électrique à faible tension, alimentant les bâtiments à usage domestique.
Émissions de RF CISPR 11	Classe B	
Émissions d'harmoniques IEC 61000-3-2	Non applicable	
Fluctuations de tension/ émissions de scintillements IEC 61000-3-3	Sans objet	

Tableaux CEM

Tableau 2 – Guide et déclaration du FABRICANT – IMMUNITÉ électromagnétique – pour tous les ÉQUIPEMENTS et SYSTÈMES MOBILES

Guide et déclaration du fabricant – immunité électromagnétique			
Le modèle d'appareil NuStep®T4r est un appareil destiné à être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié plus bas. Le client ou l'utilisateur de l'appareil NuStep® T4r doit s'assurer que l'appareil est utilisé dans un tel environnement.			
Test d' IMMUNITÉ	IEC 60601 Niveau du test	Niveau de conformité	Guide de l'environnement électromagnétique
Décharge électrostatique (DÉS) IEC 61000-4-2	± 6 kV au contact ± 8 kV dans l'air		Les planchers doivent être en bois, béton ou carrelage. Si les planchers sont couverts d'un matériau synthétique, l'humidité relative doit être de 30 % au moins.
Salve/transitoire rapide électrique IEC 61000-4-4	± 2 kV pour les conduites d'alimentation de courant ± 1 kV pour les conduites d'entrée/de sortie d'alimentation	Sans objet	Sans objet
Sur tension IEC 61000-4-5	± 1 kV de conduite(s) à conduite(s) ± 2 kV de conduite(s) à la terre	Sans objet	Sans objet
Baisses de tension, courtes interruptions et variations de tension sur la ligne d'entrée d'alimentation IEC 61000-4-11	<5 % UT (>95 % baisse de UT) pour 0,5 cycles 40 % UT (>60 % baisse de UT) pour 5 cycles 70 % UT (>30 % baisse de UT) pour 25 cycles <5 % UT (>95 % baisse de UT) pour 5 s	Sans objet	Sans objet
Champ magnétique de fréquence d'alimentation (50/60 Hz) IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Les champs magnétiques des fréquences d'alimentation doivent se trouver à des niveaux caractéristiques d'un emplacement normal dans un environnement commercial ou hospitalier normal.
REMARQUE UT est la tension du c.a. du secteur avant l'application du niveau de test.			

Tableaux CEM

Tableau 3 – Guide et déclaration du FABRICANT – IMMUNITÉ électromagnétique – pour APPAREILS et SYSTÈMES MOBILES non utilisés pour le MAINTIEN EN VIE

Guide et déclaration du fabricant – émission électromagnétique			
Le modèle d'appareil NuStep®T4r est un appareil destiné à être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié plus bas. Le client ou l'utilisateur de l'appareil NuStep® T4r doit s'assurer que l'appareil est utilisé dans un tel environnement.			
Test d' IMMUNITÉ	NIVEAU DE TEST IEC 60601	Niveau de conformité	Guide de l'environnement électromagnétique
RF par conduction IEC 61000-4-6 RF par radiation IEC 61000-4-3	3 Volts eff 150 kHz à 80 MHz 3 V/m 80 MHz à 2,5 GHz	Sans objet 3 V/m	Les appareils de communication RF portables et mobiles ne doivent pas être utilisés plus près de tout élément du modèle NuStep® T4r, y compris les câbles, que la distance de séparation recommandée, calculée à partir de la formule applicable à la fréquence de l'émetteur. Distance de séparation recommandée Non applicable $d = 1,2\sqrt{P} \quad 80 \text{ MHz à } 800 \text{ MHz}$ $d = 2,3\sqrt{P} \quad 800 \text{ MHz à } 2,5 \text{ GHz}$ <i>P</i> représente la puissance nominale de sortie maximum de l'émetteur en watts (W), d'après le fabricant de l'émetteur, et <i>d</i> représente la distance de séparation recommandée en mètres (m) Les intensités des champs des émetteurs à RF fixes, telles que déterminées par une étude du site électromagnétique ^adoivent être inférieures au niveau de conformité dans chaque plage de fréquence. ^b Il peut se produire une interférence à proximité d'appareils porteurs du symbole suivant : 
REMARQUE 1 : à 80 MHz et 800 MHz, la plage de fréquence la plus élevée s'applique. REMARQUE 2 : ces directives ne s'appliquent peut-être pas à toutes les situations. La propagation électromagnétique est affectée par l'absorption et la réflexion des structures, objets et personnes.			
a. Les intensités des champs d'émetteurs fixes, tels que les stations de base pour les téléphones radios (cellulaires/sans fil) et les radios mobiles terrestres, les radios-amateurs, les radiodiffusions MA et MF et les diffusions télévisées ne peuvent théoriquement pas être prédites avec exactitude. Pour évaluer l'environnement électromagnétique, il convient d'envisager une étude électromagnétique du site, en raison des émetteurs RF fixes. Si l'intensité du champ mesuré à l'endroit où le modèle NuStep® T4r est utilisé dépasse le niveau applicable de conformité RF ci-dessus, il faut observer l'appareil NuStep® T4r pour vérifier que son fonctionnement est normal. En cas d'anomalie de fonctionnement, des mesures supplémentaires peuvent s'avérer nécessaires, comme changer l'orientation ou l'emplacement du modèle NuStep® T4r. b. Au-delà de la plage de fréquence de 150 kHz à 80 MHz, les intensités des champs doivent être inférieures à 3 V/m.			

Tableaux CEM

Tableau 4 - Distance de séparation recommandée entre l'équipement de communications à RF portable et mobile et l'appareil d'entraînement en position inclinée NuStep® T4r

L'appareil d'entraînement incliné NuStep est destiné à être utilisé dans un environnement électromagnétique où les perturbations par rayonnement RF sont contrôlées. Le client ou l'utilisateur de l'appareil d'entraînement en position inclinée NuStep® T4r peuvent éviter les interférences électromagnétiques en maintenant une distance minimum entre l'équipement de communications RF mobile et portable (émetteurs) et l'appareil NuStep®, selon les recommandations ci-dessous, en fonction de la puissance de sortie maximum de l'équipement de communication.			
Puissance nominale de sortie maximum de l'émetteur W	Distance de séparation selon la fréquence de l'émetteur		
	150 kHz à 80 MHz	80 MHz à 800 MHz	800 MHz à 2,5 GHz
	d = 1,2	d = 1,2	d = 2,3
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,38	0,38	0,73
1	1,2	1,2	2,3
10	3,8	3,8	7,3
100	12	12	23
Pour les émetteurs dont la puissance nominale maximum n'est pas indiquée ci-dessus, la distance d de séparation recommandée en mètre (m) peut être estimée à l'aide de la formule applicable à la fréquence de l'émetteur, lorsque P représente la puissance nominale de sortie maximum de l'émetteur en watts (W) selon le fabricant de l'émetteur. REMARQUE 1 À 80 MHz et 800 MHz, la distance de séparation pour la fréquence la plus élevée s'applique. REMARQUE 2 Ces directives ne s'appliquent peut-être pas à toutes les situations. La propagation électromagnétique est affectée par l'absorption et la réflexion des structures, objets et personnes.			

Conformité US FCC et conformité IEC/EN 55011

Déclaration de conformité US FCC :

Remarque : Cet appareil a été testé et il a été déterminé qu'il est conforme aux limites d'un appareil numérique de classe B, en vertu de la partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites ont été conçues pour procurer une protection suffisante contre les interférences nuisibles dans une installation à domicile. Cet appareil génère, utilise et peut générer de l'énergie radioélectrique et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions d'installation, peut entraîner des interférences nuisibles aux communications radio. Il n'existe toutefois aucune garantie que des interférences ne se produisent pas dans une installation particulière. Si l'appareil provoque des interférences nuisibles à la réception radio ou télévision, ce qui peut être déterminé en mettant en marche et en arrêtant l'appareil, il est recommandé à l'utilisateur d'essayer de corriger les interférences à l'aide de l'un ou de plusieurs des moyens suivants :

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance de séparation entre l'appareil et le récepteur.

Demander de l'aide au distributeur ou à un technicien radio/TV expérimenté.

Les changements ou modifications qui n'auront pas été expressément approuvés par la partie chargée de la conformité peuvent annuler le droit de l'utilisateur d'employer cet appareil

Déclaration de conformité IEC/EN 55011

Le groupe 1 contient tout le matériel ISM dans lequel une énergie radioélectrique avec couplage conducteur, nécessaire au fonctionnement interne de l'appareil lui-même, est générée et/ou utilisée intentionnellement. Le matériel de classe B convient à l'utilisation dans les domiciles et dans les établissements directement branchés sur un réseau d'alimentation électrique à faible tension, alimentant les bâtiments à usage domestique.

Marque de commerce

La marque et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. Toute utilisation de ces marques par NuStep, LLC s'effectue sous licence. Les autres marques de commerce et appellations commerciales sont celles de leurs propriétaires respectifs. un réseau d'alimentation électrique à faible tension, alimentant les bâtiments à usage domestique.





Transforming Lives®

Les informations de ce manuel sont les plus récentes au moment de l'impression. En raison de notre engagement pour une amélioration constante, les caractéristiques techniques et descriptions sont susceptibles d'être modifiées sans préavis. Aucune partie de ce manuel ne peut être reproduite ni transmise sous n'importe quelle forme, ni par aucun moyen, électronique ou mécanique, dans quelque but que ce soit, sans la permission expresse par écrit de NuStep. © Copyright Juin 2017 par NuStep.

NuStep® et Transforming Lives® sont des marques déposées de NuStep, LLC.

Brevets 6,042,518, 6,361,479, 6,666,799, 9,004,598 et brevets en instance

ISO 9001:2008 enregistrés

Manuel PN 45503 T4r Manuel de l'utilisateur, Rev C

