

# NuStep® RB8

*Yatay Bisiklet*

**KULLANIM KILAVUZU**





## İçindekiler

Giriş.....	4
Güvenlik Talimatları.....	5-6
Kurulum ve Yerleştirme.....	7
AC Adaptörünün Kullanımı.....	8
RB8'in Özelliklerine Genel Bakış.....	9
Doğru Egzersiz Pozisyonu.....	10
Ayarların Yapılması.....	10-11
Gösterge Ekranları.....	12-17
Duraklatma İşlevi.....	18
Sistem Ayarları.....	19-21
Kullanıcı Ayarları.....	21
Kullanıcı Profil Verilerinin Dışa Aktarılması.....	22
Antrenman Özeti'nin Dışa Aktarılması.....	23
Koruyucu Bakım.....	24
RB8 Garantisi.....	24
RB8 Seri Numarası Bilgisi.....	25
Müşteri Hizmetleri.....	26
Teknik Bilgiler.....	27
ABD FCC'ye Uygunluk.....	28

## Giriş



---


NuStep RB8 Yatay Bisikleti satın aldığınız için teşekkür ederiz. Bizimle çalıştığınız ve ürünlerimize duyduğunuz güven için teşekkür ederiz.

RB8 PRO ve RB8 MAX modellerini içeren yatay bisiklet serisi, NuStep'in yenilik yapma geleneğini ve farklı kondisyon seviyelerine ve fonksiyonel yeteneklere sahip kullanıcılara fayda sağlayabilecek kapsayıcı egzersiz ekipmanı geliştirme misyonunu sürdürüyor.

RB8 Yatay Bisikleti kullanmadan önce lütfen tüm güvenlik bilgileri dahil olmak üzere bu kılavuzu inceleyin.

## Güvenlik Talimatları

	 <b>DİKKAT</b>	 <b>UYARI</b>
<p>Bu sembol, güvenlik uyarısı sembolüdür. Kişisel güvenlikle ilgili talimatlara dikkat çekmek üzere kullanılır. Yanlış kullanımdan kaynaklanan olası yaralanma ve ölüm olaylarından kaçınmak için bu sembolü takiben verilen tüm güvenlik mesajlarını okuyup bunlara uyun.</p>	<p>DİKKAT sembolü, kaçınılmadığı takdirde hafif veya orta yaralanmalara neden olabilecek olası tehlikeli durumları belirtir. Ayrıca güvenli olmayan egzersizlere karşı uyarı amacıyla da kullanılabilir.</p>	<p>UYARI sembolü, kaçınılmadığı takdirde ölüm veya ciddi yaralanmayla sonuçlanabilecek olası tehlikeli durumları belirtir.</p>

 <b>UYARI</b>
<p>Üretici tarafından izin verilmediği sürece bu alette değişiklik yapmayın.</p> <p>Aleti, sadece bu kılavuzda açıklanan kullanım amacına yönelik olarak kullanın.</p> <p>Üretici tarafından önerilmeyen ek parçaları kullanmayın.</p> <p>Kablosu veya fişi hasarlı olan aleti kullanmayın.</p> <p>Kabloyu, sıcak yüzeylerden uzak tutun.</p> <p>Ürünü ısıdan, kıvılcımlardan, açık alevlerden ve sıcak yüzeylerden uzak tutun.</p> <p>Üründeki açıklıklara asla herhangi bir nesne bırakmayın veya sokmayın.</p> <p>Dış mekânlarda kullanmayın.</p> <p>Yanlış veya aşırı antrenman yapmak sağlığa zararlı olabilir.</p> <p>Kalp atış hızını izleme sistemleri doğru olmayabilir.</p> <p>Aşırı egzersiz, ciddi yaralanmalara veya ölüme yol açabilir. Bitkin hissederseniz egzersiz yapmayı derhal bırakın.</p> <p>Aletin düzgün çalışmamasına neden olabileceği için, bu aletin başka aletlerin bitişiğinde veya üstünde kullanımından kaçınılmalıdır.</p> <p>Portatif RF iletişim ekipmanları (anten kabloları ve harici antenler gibi çevre birimleri dahil), ürünün herhangi bir parçasına 30 cm'den (12 inç) daha yakın olmayacak şekilde kullanılmalıdır. Aksi takdirde bu aletin performansında düşüş görülebilir.</p>

## Güvenlik Talimatları

### DİKKAT

Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce hekiminizle görüşün.

Bir engeliniz veya sağlık sorunuz varsa gözetim altında egzersiz yapılması gerekir.

Bu ürünü kullanırken bitkin hissederseniz veya başınız dönerse egzersizi bırakın ve bir hekimden yardım veya tavsiye alın.

Kalp hastalığı, hipertansiyon, diyabet, solunum sistemi rahatsızlığı veya başka herhangi bir sağlık sorunuz varsa ya da hamileyseniz bu ürünü, yalnızca hekiminizin önerdiği şekilde kullanın.

Fiziksel, duyuşsal veya bilişsel becerileri daha düşük olan veya deneyimi ve bilgisi az olan kişiler, bu ürünü, güvenliklerinden sorumlu bir kişinin gözetimi altında olmak kaydıyla kullanabilir.

Bu ürünü kullanmadan önce bu kılavuzu okuyun ve ileride başvurmak üzere saklayın.

Egzersiz yaparken daima ayakkabı ve uygun giysiler giyin.

Cildiniz sağlıklı değilse ürüne dokunmayın veya ürünü tutmayın.

Ürün hasarlı veya çalıştırmayacak gibi görünüyorsa ürünü çalıştırmayın. Üründe hasar veya yıpranma olup olmadığını düzenli olarak kontrol edin. Arızalı bileşenlerin, teknisyenler tarafından derhal değiştirilmesini sağlayın.

Ürün kullanıldığı sırada ürün üzerinde bakım veya onarım işlemi yapmayın. Bakım işlemleri yetkili servis personeli tarafından gerçekleştirilmelidir.

Koltuk pozisyonunun ve üst kol pozisyonunun size uygun bir şekilde ayarlandığından emin olun.

### DİKKAT

Bu ürünü kullanırken kol boyunuzdan daha ileriye uzanmaya çalışmayın.

Çocukların bu ürünü kullanmasına izin vermeyin.

Bu ürünü, etrafta çocuklar ve/veya hayvanlar varken kullanmayın.

13 yaşından küçük çocukları bu makineden uzak tutun.

Hastanın sağlık durumu ve güvenliği için kalp atış hızı, watt değeri, MET'ler (metabolik eşdeğer) ve kalori parametrelerinin doğru olması gerekiyorsa uygulamalarda bu parametreleri gösteren ekranların kullanılması uygun değildir.

Maksimum kullanıcı ağırlığı kapasitesi:  
RB8<sub>PRO</sub> modeli = 227 kg (500 lb)

RB8<sub>MAX</sub> modeli = 272 kg (600 lb)

Ürünü, tek başınıza kaldırmayın. Çok ağır olan RB8 yaklaşık 109 kg (240 lb) ağırlığındadır.

Yaralanmalardan veya ürünün hasar görmesinden kaçınmak için ürünü taşımak için daima yardım isteyin. Ürünü kaldırmak için uygun yöntemleri kullanın.

Yaralanmalardan kaçınmak için ellerinizi kapak açıklıklarından herhangi birine sokmayın.

Bu ürünün güvenli bir şekilde çalışabilmesi için ürünü düz ve sabit bir zemine yerleştirin. Gerekiyorsa tesviye ayağını ayarlayın.

Bu ürünün sadece ürünle birlikte sunulan AC adaptörü yoluyla AC şebeke elektriğine bağlanması gerekir.

**BU TALİMATLARI SAKLAYIN.**

# Kurulum ve Yerleştirme


## Ambalajın Açılması ve Kurulum

RB8'in kargolandığı kutuyu dikkatle açın ve ürünü kurulacağı konuma taşıyın. RB8 sadece iç mekân kullanımı için tasarlanmıştır.

Ürünün daha dengeli olmasını sağlamak ve zemini korumak için RB8'i NuStep, LLC tarafından satılan yer matı gibi bir egzersiz aleti yer matının üzerine yerleştirin.

RB8 bisikletinizin güvenli ve etkili bir şekilde çalışabilmesi için ürünü düz ve sabit bir zemine yerleştirin. Gerekliyse tesviye ayağını ayarlayın.


RB8 ünitesinin etrafında bırakılması gerekli minimum boş alan miktarı 61 cm'dir (24 inç). Tekerlekli sandalye erişimi için daha fazla boş alan bırakılması gerekir.

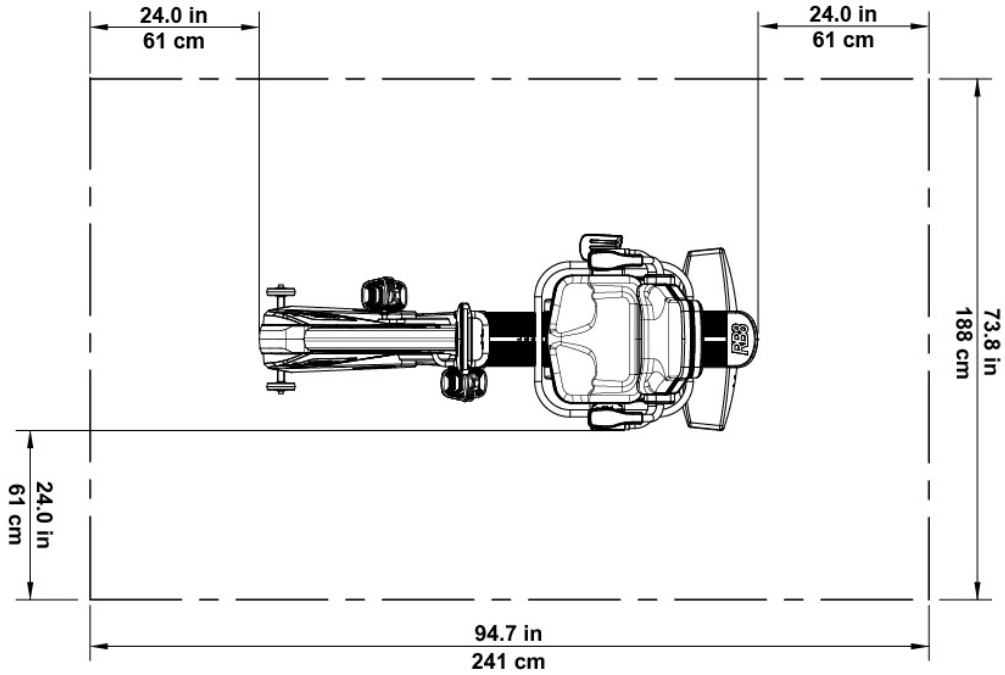
 **DİKKAT**

RB8 çok ağırdır. 109 kg (240 lb) ağırlığındadır.

Yaralanmalardan veya ürünün hasar görmesinden kaçınmak için ürünü taşımak için daima yardım alın.

Ürünü kaldırmak için uygun yöntemleri kullanın.

 Makinenin alt arka kısmından (kullanım sırasında) bir tıklama sesi geliyorsa dengeleyici ayakların eşit şekilde ayarlanıp ayarlanmadığını kontrol edin.



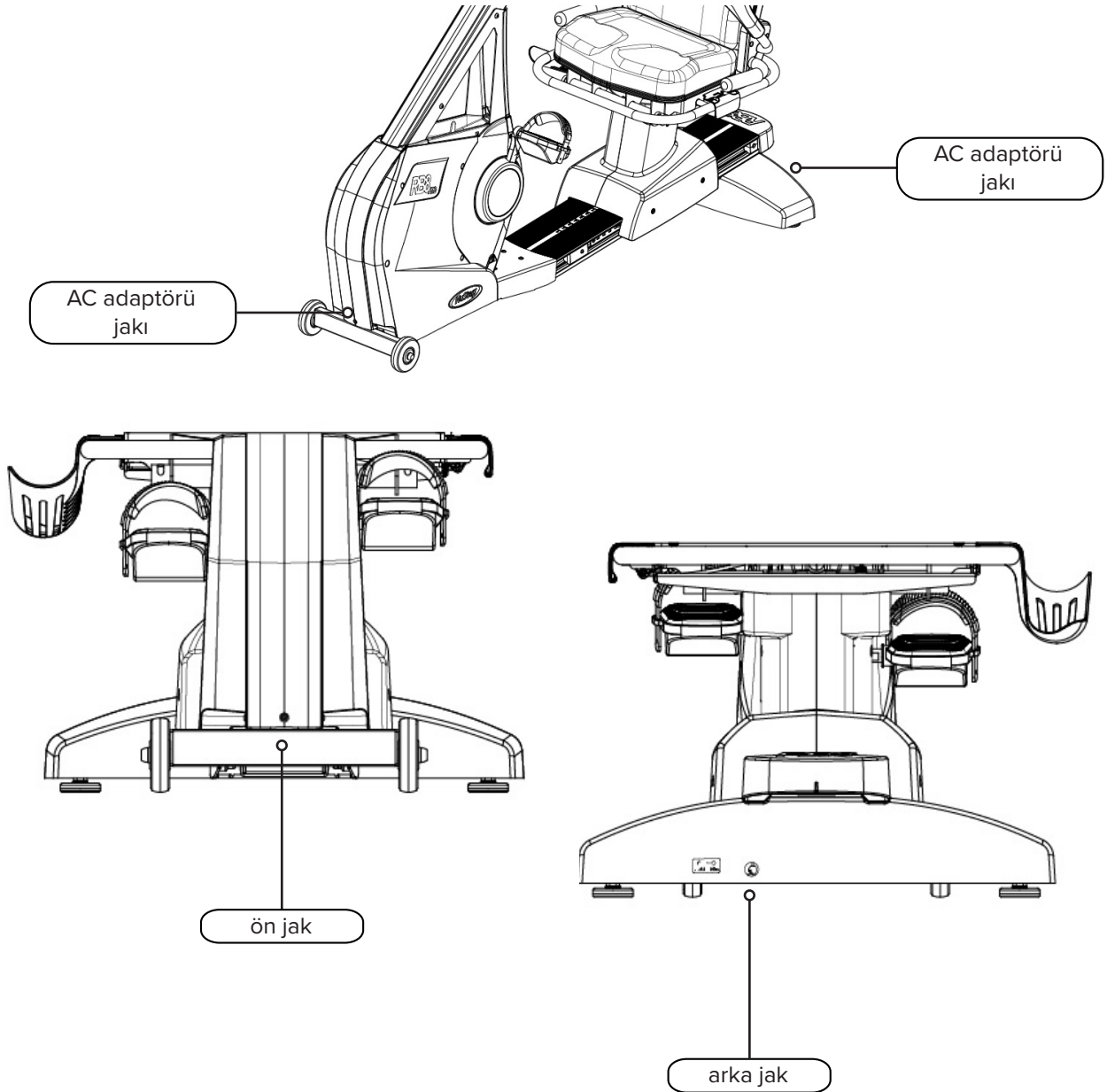
## AC Adaptörünün Kullanımı

RB8, birimle birlikte sunulan bir AC adaptörü tarafından sağlanan elektrik gücüyle çalışır. AC adaptörü, ön veya arka jake takılabilir.\* Adaptörü uygun bir elektrik prizine takın.

AC adaptörünün güç kablosunu, takılıp düşme tehlikesini veya adaptörün zarar görme tehlikesini önleyecek şekilde yönlendirin. Adaptör kablolarının, jakların veya fişlerin üzerine basınç veya gerilim uygulamaktan kaçının.

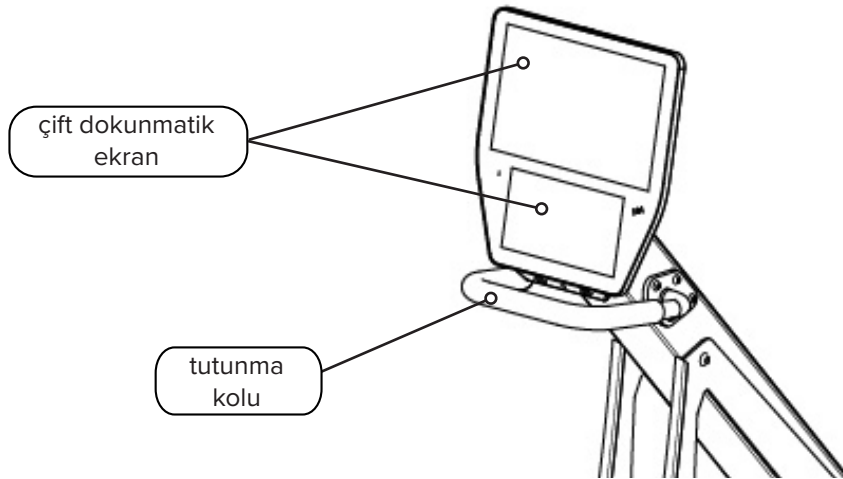
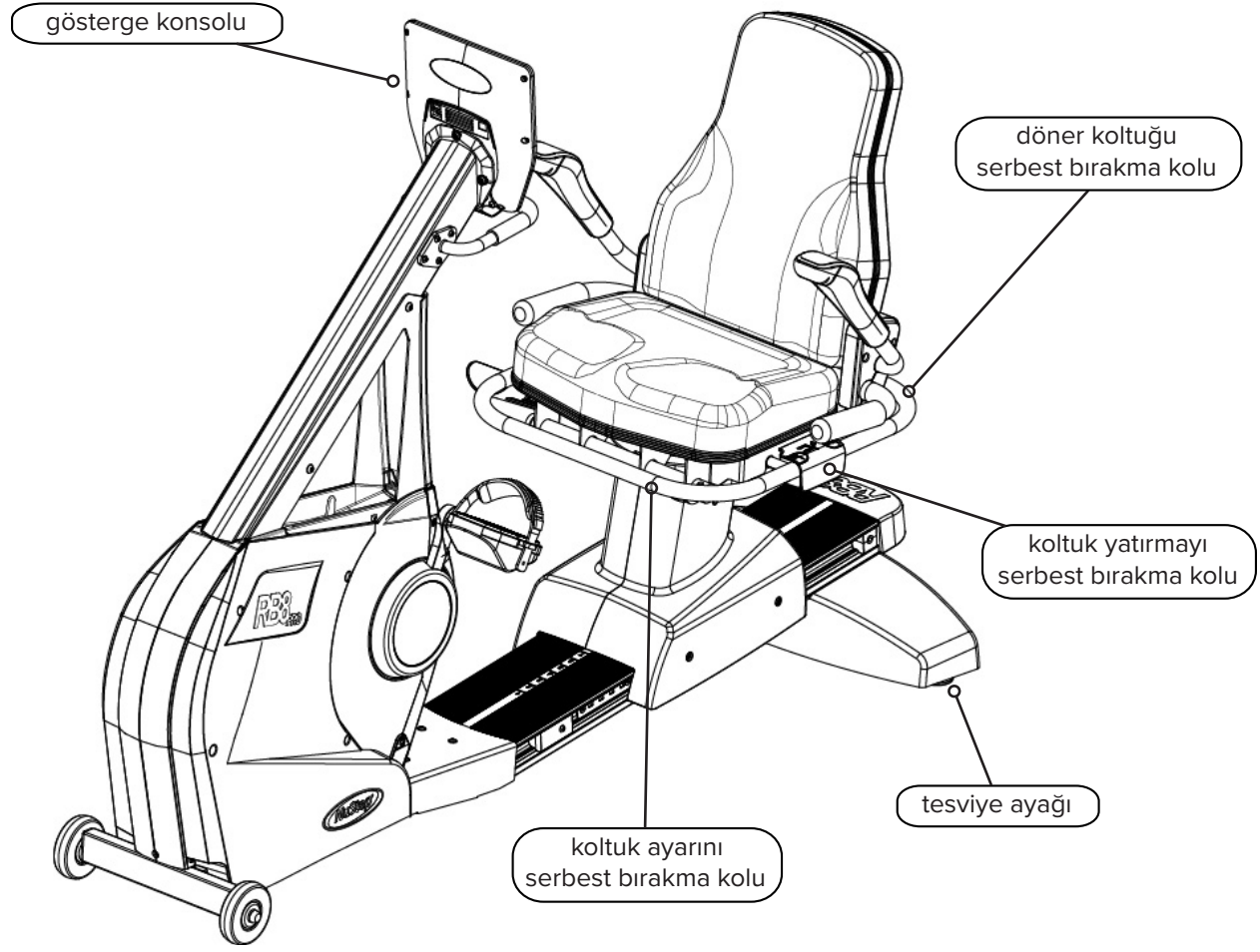
Adaptörün teknik özellikleri için lütfen bu kılavuzda yer alan *Teknik Bilgiler* bölümüne bakın.

\*RB8'i aynı anda iki adet AC adaptörüne takmayın.





## RB8'in Özelliklerine Genel Bakış



## Doğru Egzersiz Pozisyonu

Egzersiz yapan kişinin vucut pozisyonu ve makinenin fiziksel konfigürasyonu, egzersiz yapan kişinin hedeflerine veya ihtiyaçlarına bağlı olarak değişir.

Buradaki bilgileri kurulum ve konumlandırma için genel bir kılavuz veya başlangıç noktası olarak kullanın. Koltuk mesafesinin doğru konumlandırılması, kullanıcıların egzersiz yaparken uygun vucut duruşunu korumalarını sağlar.

### ! DİKKAT

Yanlış veya aşırı kullanmak sağlığa zararlı olabilir.

Koltuğun biyomekanik olarak doğru pozisyonlarda ayarlandığından emin olun.

Bacaklarınızın boyundan daha ileri uzanmaya çalışmayın.

## Ayarların Yapılması

### Koltuğu Döndürme İşlevi

1. Ayaklarınızı raya veya zemine iyice yerleştirin.
2. Arkadaki serbest bırakma kolunu yukarı kaldırarak koltuğun kilidini açın.
3. Koltuğu istediğiniz yöne döndürün (koltuk 360° dönebilir ve her 45°'lik açıda kilitlenir).
4. Kolu serbest bırakarak koltuğu yerine sabitleyin.



Koltuk, makinede bir kullanıcı varken veya yokken döndürülebilir. Güvenlik için, mesafeyi ayarlarken koltuk karşıya bakmalıdır.



Arkadaki kolu yukarı kaldırarak koltuğun kilidini açın.



Koltuğu istediğiniz yöne döndürün. Kolu serbest bırakarak koltuğu yerine sabitleyin.

# Ayarların Yapılması

## Koltuk Uzaklığının Ayarlanması

1. Ayaklarınızı raya veya zemine iyice yerleştirin.
2. Öndeki kolu yukarı kaldırarak koltuğun kilidini açın.
3. Ayaklarınızı kullanarak koltuğu öne veya arkaya kaydırarak tutma koluna uzaklığı ayarlayın.
4. Kolu serbest bırakarak koltuğu yerine sabitleyin.



Koltuğu, bacağınızı uzattığınızda diziniz hafifçe kıvrık olacak şekilde konumlandırın.



Öndeki kolu yukarı kaldırarak uzaklığı ayarlayın.



Bacağınızı uzattığınızda diziniz hafifçe kıvrık olmalıdır.

## Koltuğun Yatma Açısının Ayarlanması

1. Ayaklarınızı raya veya zemine iyice yerleştirin.
2. Koltuğun sol tarafındaki siyah kolu yukarı kaldırarak koltuğun kilidini açın.
3. Koltuğu arkaya doğru bastırarak arkaya yatma açısını artırın (koltuk en fazla 12° kadar arkaya yatırılabilir).
4. Kolu serbest bırakarak koltuğu yerine sabitleyin.



Sol taraftaki kolu yukarı kaldırarak koltuğun kilidini açın.



Koltuğu arkaya doğru iterek arkaya yatma açısını ayarlayın. Kolu bırakarak kilitleyin.

# Gösterge Ekranları

## RB8 Konsolu

Konsolda dokunmatik navigasyonlu iki ekran bulunmaktadır. Üstteki *Giriş* ekranı, alttaki ise *Ölçüm* ekranıdır.

### Giriş Ekranı

Egzersiz uygulamalarını görüntüler *Hızlı Başlangıç*, *NuStep Grafikleri*, *Antrenman Arkadaşı*, *Dengeli Güç*, *Patika Koşusu* ve *NuStep Programları*.

Her uygulama bir simgeyle gösterilir. Uygulamalardan birini başlatmak için ilgili simgeye dokununuz.



Diğer uygulamaları görüntülemek için *Giriş* ekranına doğru sola kaydırın.



### Ölçüm Ekranı

Bilgi ve ayar simgelerinin yanı sıra şu değerler de dahil olmak üzere egzersiz ölçümlerini gösterir: *Süre*, *Seviye (direnç)*, *Kalori*, *SPM (dakika başına adım)*, *MET'ler*, *Mil* ve *Toplam Adım Sayısı*.



# Gösterge Ekranları

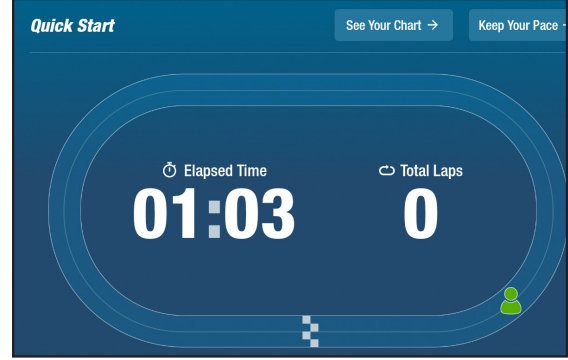
## Uygulama Ekranları

### Hızlı Başlangıç

Kullanıcıların herhangi bir tempo hedefi belirlemeden veya ölçüm değerleri seçmeden egzersiz yapmasına olanak tanır. *Hızlı Başlangıç* geçen süreyi ve toplam tur sayısını takip eder.

Kullanıcılar *Hızlı Başlangıç* ekranından diğer uygulamalara geçiş yapabilir. Uygulamalar arasında geçiş yapmak için:

- [See Your Chart →](#) seçeneğine dokunarak *Performans Grafikleri* uygulamasını açın.
- [Keep Your Pace →](#) seçeneğine dokunarak *Antrenman Arkadaşı* uygulamasını açın.



### NuStep Grafikleri

Performans ölçümlerini görüntüler - *Tempo (RPM)*, *Watt*, *Yük*, *MET'ler* veya *Denge* (antrenman boyunca izlenir).

Performans grafikleri arasında geçiş yapmak için:

- Görmek istediğiniz ölçüm sekmesine (örn, *Denge*) dokunun.
- Seçilen ölçüm, mavi renkle işaretlenir ve ilgili grafik görüntülenir.

performans ölçümleri



## Gösterge Ekranları



### Antrenman Arkadaşı

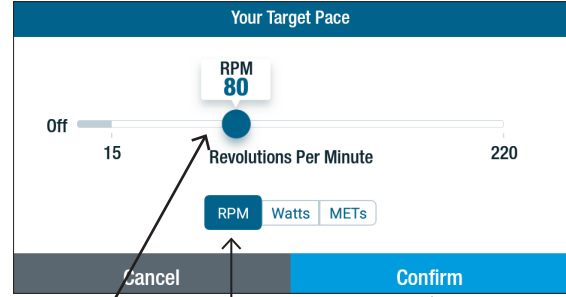
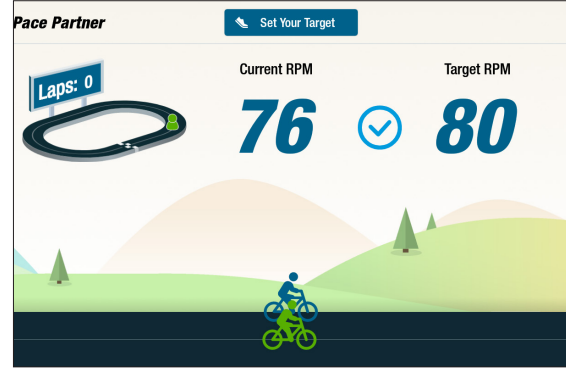
Kullanıcılar bir hedef tempo ve bir antrenman ölçümü (*RPM*, *Watt* veya *MET*'ler) belirler. Kullanıcının amacı, partnerine ayak uydurmaktır.

Hedef hızı tempoyu belirlemek için:

1. **Set Your Target** seçeneğine dokunarak *Hedef Tempunuz* ekranını açın.
2. Kaydırıcıya dokunup hareket ettirerek hedef tempoyu ayarlayın.
3. İstedığınız ölçümün (örn. *RPM*) üzerine dokunarak seçin.
4. Tamamlamak için *Onayla* seçeneğine dokununuz.

Kullanıcı bisikleti çevirmeye başladığında ekranda mevcut tempo ve hedef tempo görüntülenir.

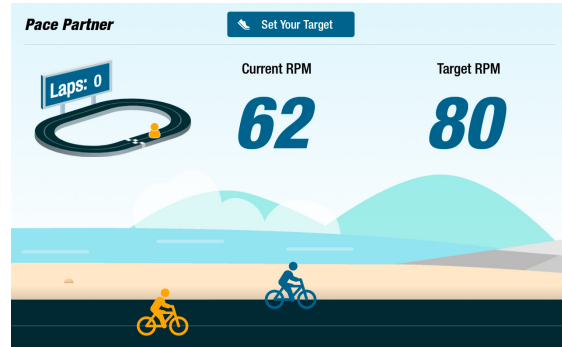
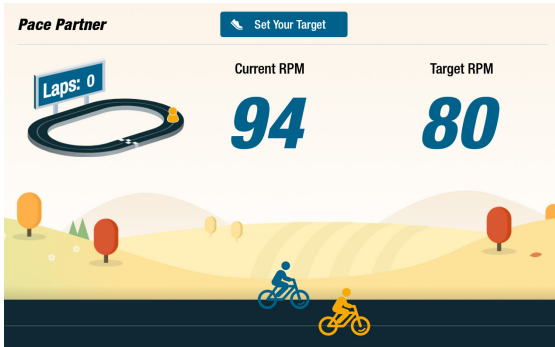
- Tempo korunuyorsa kullanıcıyı gösteren bisikletçi yeşildir ve hedef bisikletçinin yanındadır (*bkz. sağ üst*).
- Tempo korunamıyorsa bisikletçi turuncudur ve hedefin önünde ya da arkasında görünür (*bkz. aşağıdaki ekranlar*).
- Yukarı veya aşağı oklar (*gösterilmemiştir*) kullanıcıya tempoyu yakalamak için hızlanması veya yavaşlaması gerektiğini gösterir.



Dokunup hareket ettirerek tempoyu ayarlayın.

Antrenman ölçümlerini seçmek için dokununuz.

Seçimi onaylamak için dokununuz.



# Gösterge Ekranları

## Dengeli Güç

Sağ bacak ve sol bacak için ayrı ayrı güç çıkışını ölçer (Watt). Hem gerçek zamanlı olarak hem de tüm antrenman süresi boyunca bacakların göreceli dengesini belirler.

*Dengeli Güç* programı, bir kez seçildikten sonra, *kullanıcı diğer uygulamalarda egzersiz yaparken bile performans verilerini toplayarak arka planda çalışmaya devam eder.*

Performans verileri iki şekilde görüntülenir: *Standart* ve *Gelişmiş*.


### Standart

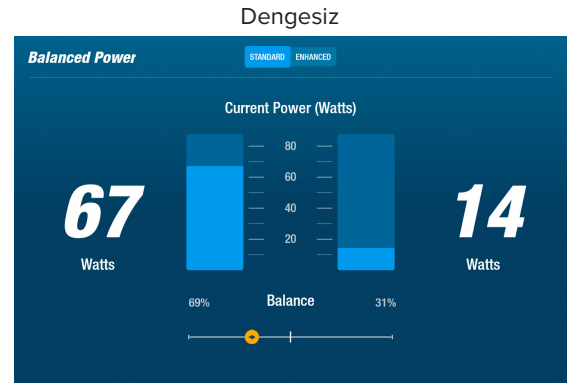
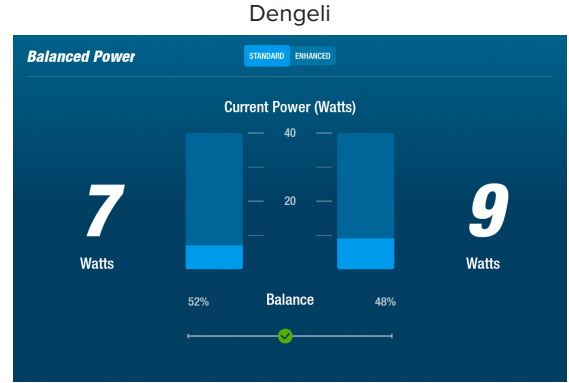
Çubuk grafiklerde her bir bacak tarafından üretilen mevcut (gerçek zamanlı) gücü ve bunların göreceli simetrisi gösterilir.

Çizgi grafikte seans boyunca sol ve sağ bacak arasındaki denge yüzdesi gösterilir.

Sağ taraftaki ekranlarda üstte bulunan ekran sağ ve sol bacaklar arasındaki güç çıkışının dengeli olduğu görülmektedir.

Alttaki ekranda ise, sol bacağın güç çıkışının sağ baktan daha fazla olduğu ve bu nedenle dengesiz olduğu görülmektedir.

 Dengenin yakalanması için bacaklar arasındaki güç çıkışı farkı %10'dan fazla olmamalıdır.



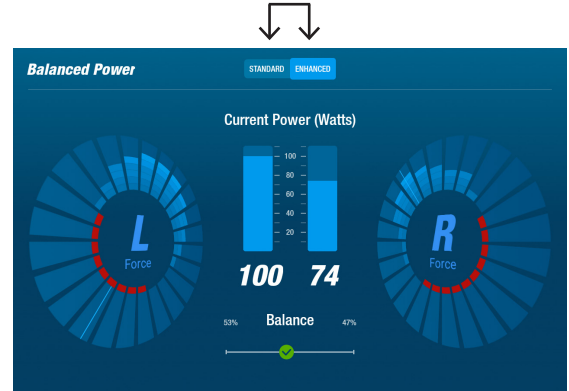
### Gelişmiş

Yine çubuk grafikler ve çizgi grafikler yoluyla performansı gösterir.

Her bir bacak tarafından üretilen radyal kuvveti gösteren grafikler ekler.

Bu grafikler, rotasyon sırasında kuvvet dengesizliğinin nerede meydana geldiğini belirler.

Standart ve Gelişmiş arasında geçiş yapmak için dokununuz



## Gösterge Ekranları



### Patika Koşusu

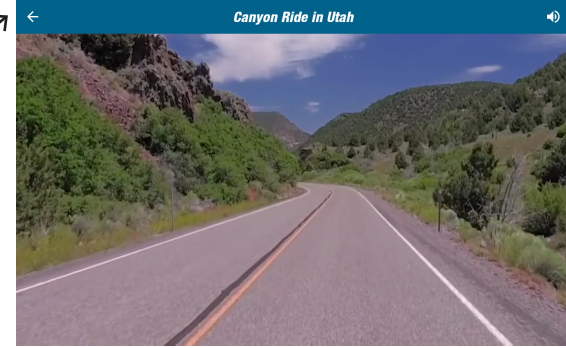
Antrenman yaparken kullanıcıların ilgisini çekmek için güzel manzaralı bisiklet patikalarını gösteren videolar oynatır. Başlatmak için:

1. İsteddiğiniz videoyu seçmek için ekran görüntüsüne dokunun (örn. *Utah'ta Kanyon Gezisi*).
2. Videoyu oynatmak için bacaklarınızı çevirin.



Patika Koşusu menüsüne geri dönmek için:

1. Ekranı dokunup, başlık çubuğu aşağı iner.
2. Başlık çubuğundaki geri okuna dokunun.



Patika Koşusu ve diğer NuStep uygulamalarında yer alan tüm görsel, işitsel ve diğer içerikler Amerika Birleşik Devletleri ve uluslararası telif hakkı yasalarıyla korunmaktadır. Görsel, işitsel veya diğer içerikleri, NuStep Ürünlerinde görüntüleme dışında başka herhangi bir amaç için kullanma hakkı kesinlikle tanınmaz.



### NuStep Programları

Kullanıcılar belirli bir hedefe (*SPM, Watt, MET'ler ve Tepeler*), odaklanan antrenman programlarından birini seçebilir, bir hedef ve belirli bir süre ayarlayabilir. Giriş ekranından (*sol alt*) veya Ölçüm ekranından (*sağ alt*) açın.



— veya —



Her program için kurulumda aynı adımlar izlenir (*bkz. sonraki sayfa*): 1. Menüden bir program seçin, 2. Ayarları düzenleyin (*Hedef ve Süre*), 3. Programı başlatın.



# Gösterge Ekranları



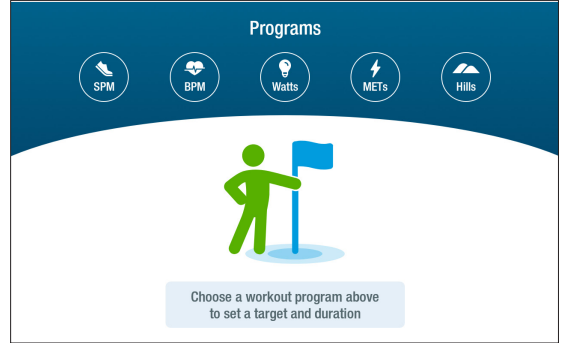
## Watt

Kullanıcılar, antrenmanları için hedef bir Watt seviyesi ve süresi (*dakika, mesafe veya hiçbiri*) belirler.

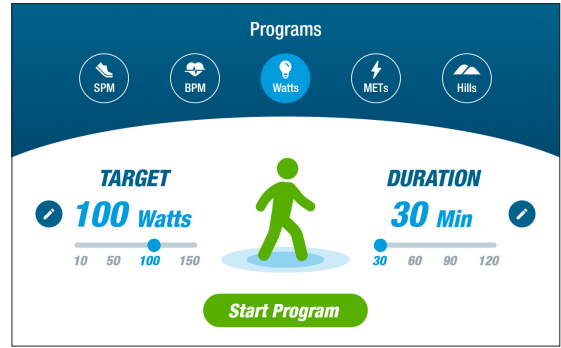
Açmak için:

1. NuStep *Programları* menü ekranına gidin.
2. *Watt* simgesine dokunarak ayarlar ekranını açın.
3. Hedef düzenleme simgesine dokunarak ayarlar ekranını açın.
  - a. Kaydırıcıyı kullanarak veya (-) (+) düğmesine dokunarak Watt seviyesini ayarlayın.
  - b. *Hedefi Ayarla* seçeneğine dokunarak ayarı onaylayın.
4. *Süre* düzenleme simgesine dokunarak ayarlar ekranını açın.
  - a. a. ve b. adımlarını tekrarlayın.
5. *Programı Başlat* seçeneğine dokunarak programı başlatın.

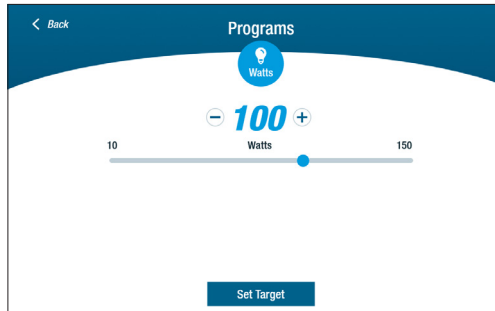
Programlar menü ekranı



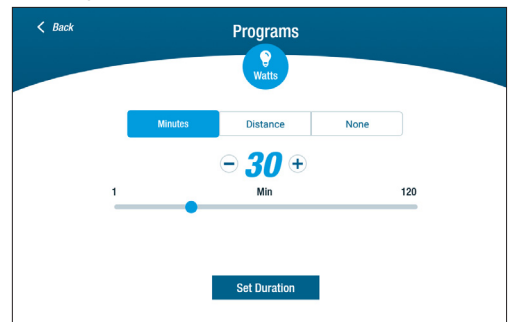
Ayarlar ekranı



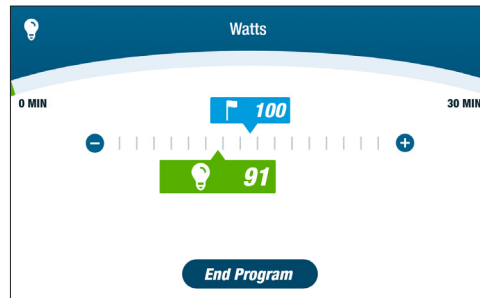
Watt ayarı ekranı



Süre ayarı ekranı



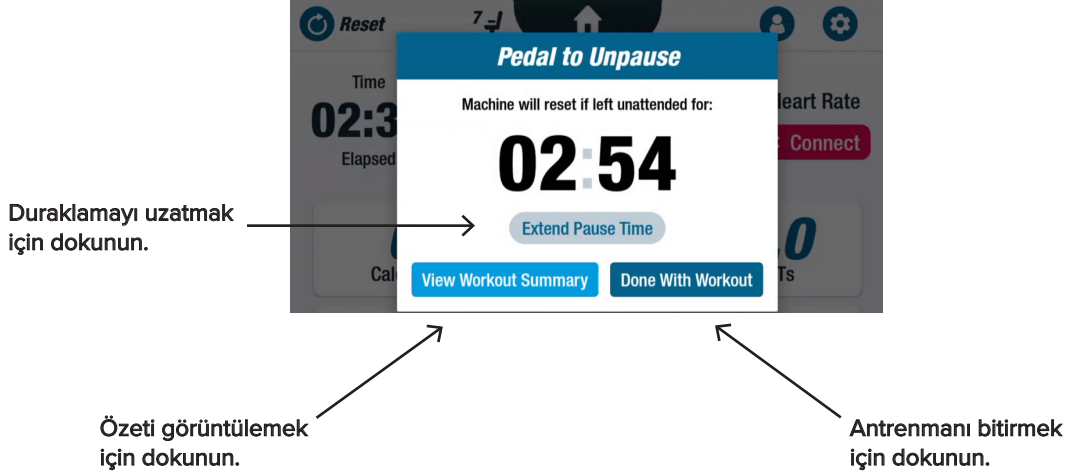
Program çalışma ekranı



## Duraklatma İşlevi

RB8 bisiklet, 3 dakika içinde konsol kapatma işlevine sahiptir. Bir kullanıcı pedal çevirmeyi bırakır ve 3 dakika içinde tekrar pedal çevirmeye başlamazsa konsol sıfırlanır.

Kullanıcı, konsol kapanmadan önce bisikletle aralıklı antrenman yapmak için duraklama süresini uzatabilir (örneğin 15 dakika). Duraklatma modundayken, kullanıcı ayrıca antrenman performansının özetini görüntüleyebilir veya antrenman seansını sonlandırabilir.



Kullanıcılar, özeti görüntüledikten sonra antrenmanlarına devam edebilir, antrenmanlarını bitirebilir veya antrenman özetini bir USB sürücüsüne dışa aktarabilir (*talimatlar için bkz. sayfa 20*).



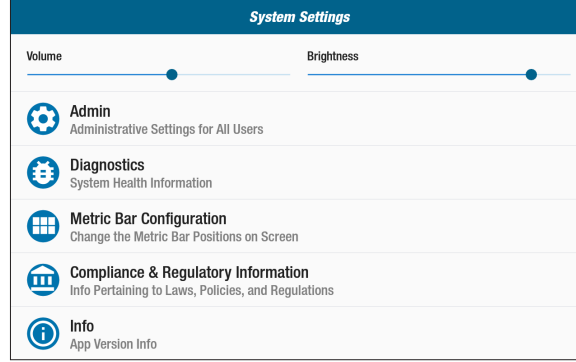
## Sistem Ayarları

Sesi ve ekran parlaklığını ayarlamak, varsayılan ayarları değiştirmek, tanılama ekranını görüntülemek, ölçüm yapılandırmasını değiştirmek, düzenleme ve yazılım bilgilerini görmek için kullanabilirsiniz.

Açmak için *Ölçüm* ekranına giderek  simgesine dokunun.

Konsol ses seviyesini veya ekran parlaklığını ayarlamak için kaydırıcıları kullanın.

Ses seviyesini ayarlamak için dokunup kaydırın.





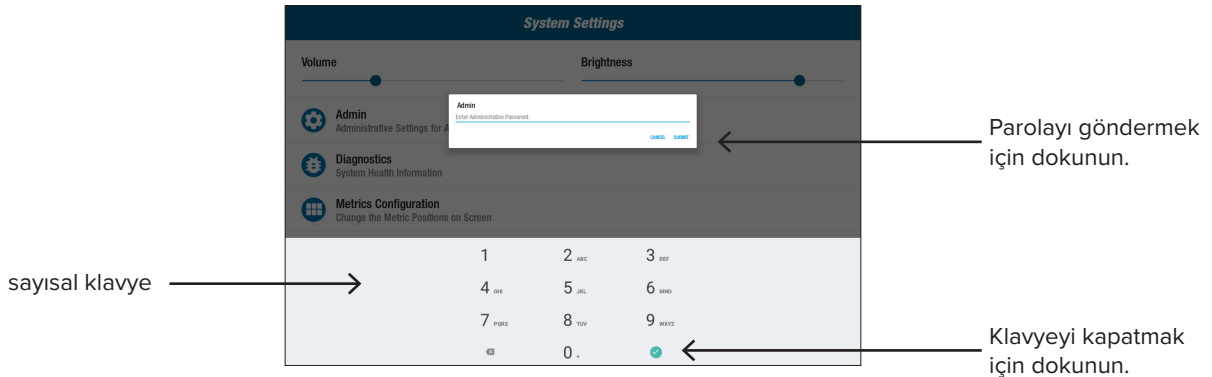
Parlaklık seviyesini ayarlamak için dokunup kaydırın.

## Yönetici

Erişim için şifre\* girilmesi gerekir. Varsayılan ayarları (*yaş, kilo, cinsiyet*) belirlemek veya değiştirmek için kullanabilirsiniz. Varsayılan ayarlar globaldir yani bir kez ayarlandıktan sonra her kullanıcı için aynıdır.

Yönetici ekranını açmak için:


1.  simgesine dokunun.
2. Ekran dokunarak sayısal klavyeyi açın.
3. Parolayı girip *Gönder* seçeneğine dokunun.
4. Klavyeyi kapatmak için  simgesine dokunun.

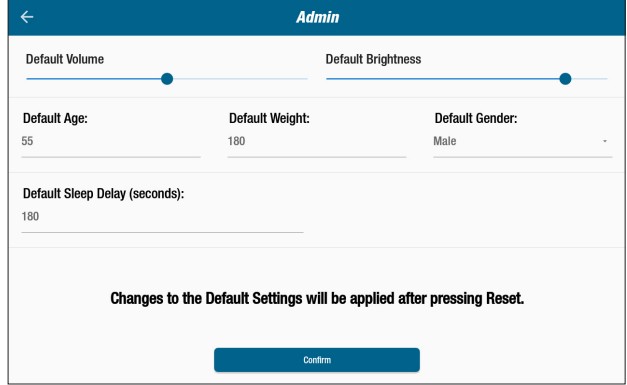


\*Parola, birimin seri numarasının tersten girilmiş halidir. Örneğin, birimin seri numarası 1234567 ise, şifre 7654321 şeklinde olacaktır. Seri numarası etiketi, arka destek kaplamasının üzerinde bulunur.

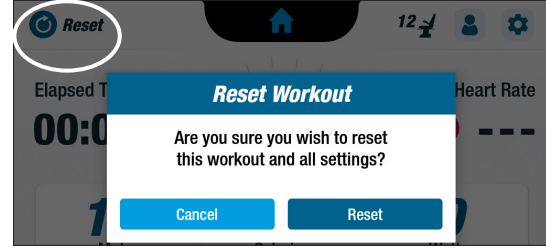
## Sistem Ayarları

Varsayılan ayarları (*yaş, kilo, cinsiyet*) değiştirmek için:

1. Varsayılan alanlara dokununuz.
2. Sayısal klavyeyi kullanarak yaş ve kiloyu giriniz; cinsiyeti seçiniz.
3. *Onayla* seçeneğine dokununuz.
4. *Ölçüm* ekranına gidiniz.
5.  **Reset** simgesine dokunarak *Antrenmanı Sıfırla* ekranını açınız.
6. Sıfırla seçeneğine dokunarak değişiklikleri uygulayınız.



Değişiklikleri onaylamak için dokununuz.




Sıfırlamak için dokununuz

## Tanılama

Tanılama ekranında, servis teknisyenleri veya aletin bakımından sorumlu kişiler için canlı ve geçmiş veriler görüntülenir.

*Tanılama* ekranını açmak için:

1. *Sistem Ayarları* ekranında bulunan  simgesine dokununuz
2. Ekran başlığına (örn. *Canlı Veri*) dokunarak açınız.

Diagnostics			
LIVE DATA	HISTORICAL/VERSION	LEFT/RIGHT HANDLE	STATION/ROTATE
Total Revolutions 0	Seat Position 7	User Power 0.0	
Status 1 0		Revolution Rate 0	
	CPU Temperature 41.575		
LCB Miles 0.0	METs 1.0	Calories 0.0	
Arm Height 0		Seat Present true	


Diagnostics			
LIVE DATA	HISTORICAL/VERSION	LEFT/RIGHT HANDLE	STATION/ROTATE
	R8		
	WRITE SERIAL		
	Serial Number R8880004		
Firmware Version 4.58	Bootloader Version 1.14	Platform Type 4	
Total Restarts 108	Total Updates 0	Total Workouts 41459	
Total Duration 10634	Sys Total Revolutions 4661	Sys Total Disk Revolutions 0	

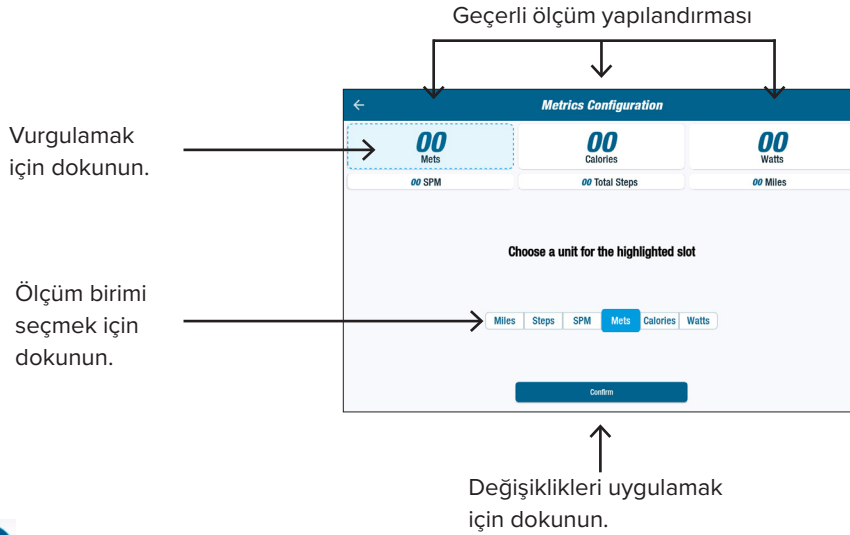
## Sistem Ayarları

### Ölçüm Çubuğu Yapılandırması

Kullanıcılar ölçüm ekranında gösterilmek üzere hangi ölçüm birimlerinin kullanılacağını değiştirebilir (*Mil, Adım, SPM, MET'ler, Kalori veya Watt*). En üst sırada geçerli ölçüm yapılandırması gösterilir.



Değiştirmek için:

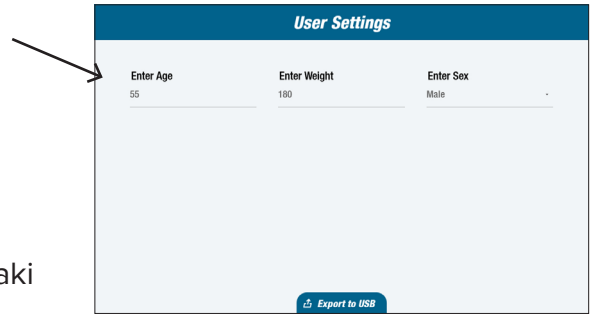
1.  simgesine dokunarak *Ölçüm Yapılandırması* ekranını açın.
2. Geçerli ölçüm birimlerinden birine dokunup ilgili ölçüm birimini vurgulayın.
3. Vurgulanan bölüm için farklı bir ölçüm birimi seçin.
4. Onayla seçeneğine dokunarak değişikliği uygulayın.



## Kullanıcı Ayarları

Kullanıcılar yaş, boy, cinsiyet bilgilerini içeren bir profil oluşturarak bu profili kaydedebilir. Oluşturmak için *Ölçüm* ekranına gidin:

1.  simgesine dokunarak *Kullanıcı Ayarları* ekranını açın.
2. İlgili alanlara dokunarak yaş ve kilo bilgisini girin; cinsiyeti seçin.
3. Ayarları kaydetmek için USB bağlantı noktasına bir USB sürücü takın (*bkz. sonraki sayfadaki resim*).
4. USB'ye Dışa Aktar seçeneğine dokununuz.
5. Giriş ekranına dönmek için *Ölçüm* ekranındaki Giriş  simgesine dokununuz.




Dışa aktarmak için dokununuz.

## Kullanıcı Profil Verilerinin Dışa Aktarılması

Kullanıcılar, profil verilerini diledikleri zaman bir USB sürücüsüne dışa aktarabilir.

Dışa aktarmak için:

1. USB sürücüsünü ekran konsolunun arkasındaki USB bağlantı noktasına takın.
2. Ölçüm ekranındaki  simgesine dokunarak *Kullanıcı Ayarları* ekranını açın.

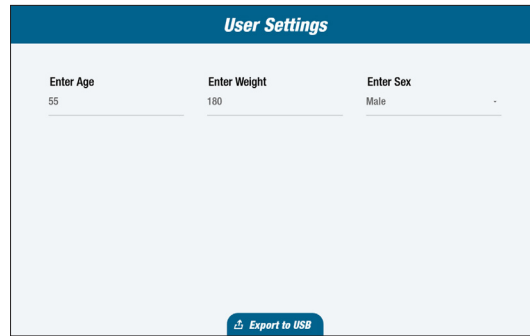
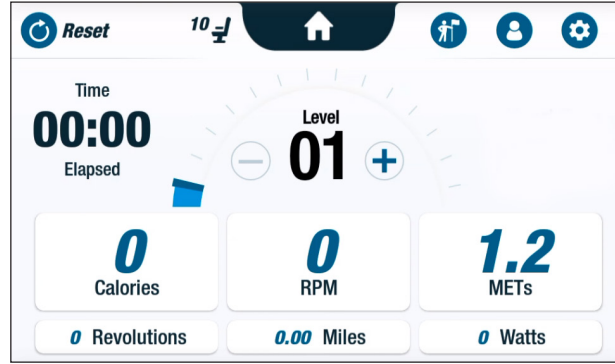
Profil ekranı otomatik olarak açılıyorsa bu adımı atlayın.

3. Ekranın en altında bulunan *USB'ye Dışa Aktar* sekmesine dokunun.
4. USB sürücüsünü çıkarın.

USB bağlantı noktası




*Kullanıcı Ayarları* ekranını açmak için simgeye dokunun.



Profil verilerini dışa aktarmak için dokunun.

# Antrenman Özeti'nin Dışa Aktarılması

Kullanıcılar, antrenmanlarının özeti bir USB sürücüsüne dışa aktarabilir. Özet, bir PDF dosyası olarak kaydedilir.

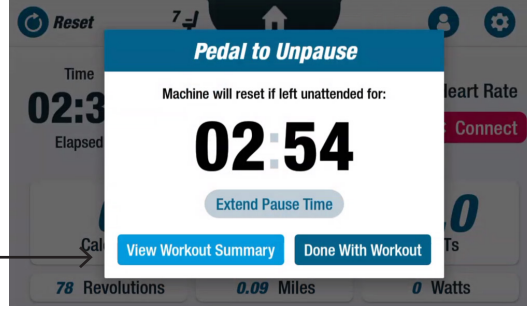
 Dışa aktarımı etkinleştirmek için antrenmana başlamadan önce USB bağlantı noktasına bir USB sürücüsü takın.

Antrenmanın sonunda (ve kullanıcı 3 dakika boyunca bisiklet sürmeyi bıraktığında) *Duraklatmayı Kaldırmak İçin Pedal Çevirin* ekranı açılır.

1. Özet ekranını açmak için *Antrenman Özeti'ni Görüntüle* seçeneğine dokununuz.

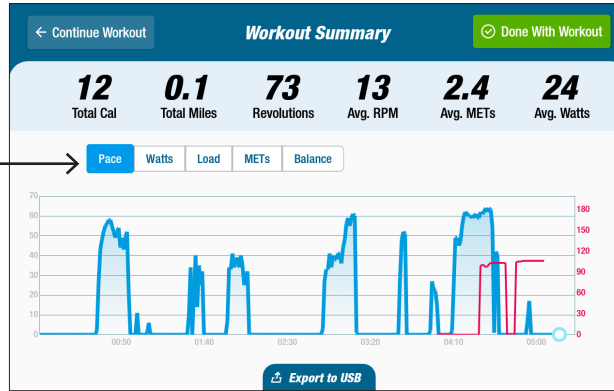
 *Antrenman Bitti* seçeneğine dokunmayın çünkü bu seçenek, seansı sonlandırarak makineyi sıfırlar. Özet verisi artık kullanılmaz.

Özeti açmak için dokununuz.



2. Özeti görüntülemek için ölçümlerden birinin üzerine (örn. *Tempo*) dokununuz. Antrenman Özeti ekranından *USB'ye Dışa Aktar* seçeneğine dokununuz.

Özeti görüntülemek için dokununuz.



Profil verilerini dışa aktarmak için dokununuz.

# Koruyucu Bakım

---

## Koruyucu Bakım Sıklığı

RB8, ticari kullanım için tasarlanmış yüksek kaliteli, dayanıklı bir ekipmandır. Güvenli çalışmayı sağlamak ve ürünün kullanım ömrünü artırmak için birkaç işlemin yerine getirilmesi önerilir. Ürünün kullanım miktarına bağlı olarak tavsiye edilen koruyucu bakım sıklığına lütfen uyun. Bunlar, tahmini sıklıklardır ve kendi kullanım miktarınıza göre koruyucu bakım işlemleri arasında geçen süreyi artırmanız veya azaltmanız gerekebilir.

PARÇA	İŞLEM	SIKLIK
Kollar, Tutacaklar ve Saplar	* Temizleyin	Haftada bir
Konsol	* Temizleyin	Haftada bir
Kaplamalar ve Gövde	* Temizleyin	Haftada bir
Koltuk	* Temizleyin	Haftada bir
AC adaptörü	Aşınma veya hasar belirtisi olup olmadığını inceleyin	Haftada bir

\* RB8'i temizlerken aşındırıcı olmayan bir sprey temizleyici ve yumuşak bir bez kullanın. Temizlemeden önce ekipmanın fişini çekin.

## RB8 Garantisi

Garantinizi görüntülemek veya yazdırmak için şu adrese gidebilirsiniz: [www.nustep.com](http://www.nustep.com)  
Garantiniz hakkında herhangi bir sorunuz varsa lütfen müşteri hizmetleriyle iletişime geçin.

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

Telefon: 800-322-2209 (ABD) veya 734-769-3939



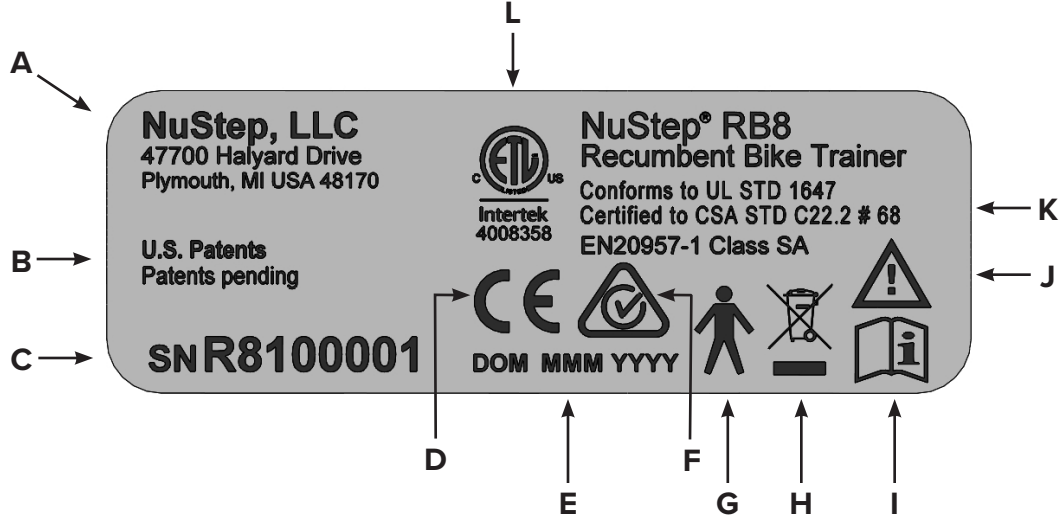
ABD ve Kanada dışındaki müşteriler, yardım almak için yerel NuStep distribütörleriyle iletişime geçebilir.



## RB8 Seri Numarası Bilgisi

### Üründeki yeri:

Seri numarası etiketi, arka destek kaplamasının sağ tarafında bulunur.



A	Üreticinin adı ve adresi
B	Ürünün patent koruması
C	Model ve seri numarası
D	CE İşareti
E	Üretim tarihi
F	RCM
G	Elektriksel güvenlik için Tip B uygulama parçası
H	AEEE Direktifi İşareti
I	Kullanmadan önce kullanım kılavuzunu okuyun
J	Birlikte sunulan belgeleri dikkatle okuyun
K	Standartlarla uyumluluk
L	Ulusal Olarak Tanınan Test Laboratuvarı İşareti

Etiket içeriği NuStep modeline bağlı olarak değişebilir.

## Müşteri Hizmetleri

---

RB8 ünitenizle ilgili yardım almak için lütfen NuStep müşteri hizmetleriyle iletişime geçin.

Ürün uzmanlarımızın size daha iyi yardımcı olabilmesi için lütfen ünitenin seri numarasını (arka destek kapağının sağ tarafında bulunur) ve sorunun tam bir açıklamasını yanınızda bulundurun.

Bir NuStep ürün uzmanına ulaşmak için lütfen iletişime geçin:

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

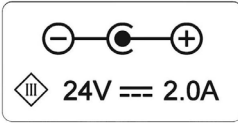
Telefon: 800-322-2209 (ABD)  
734-769-3939

Web: [nustep.com](http://nustep.com)



ABD ve Kanada dışındaki müşteriler, müşteri hizmeti almak için yerel NuStep distribütörleriyle iletişime geçebilir.

# Teknik Bilgiler

Maksimum kullanıcı ağırlığı	RB8PRO Modeli: 227 kg (500 lb) RB8MAX Modeli: 272 kg (600 lb)
Kullanıcı boy aralığı	137 cm ila 200 cm (4 fit 6 inç ila 6 fit 7 inç)
Aletin ağırlığı	109 kg (240 lb)
Boyutlar (uzunluk/yükseklik/genişlik)	uzunluk 188 cm (74"); genişlik 82 cm (32")
USB A Bağlantı Noktası	USB bağlantı noktası sadece flash bellek kullanımı içindir. Bazı flash bellekler, RB8 USB bağlantı noktasına uygun olmayabilir. Bu bağlantı noktasına USB kablosu kullanarak harici cihazlarınızı bağlamayın.
USB C Bağlantı Noktası	Sadece servis için bağlantı.
Ethernet Bağlantı Noktası	Sadece yerel ağ için bağlantı. RB8'i internete bağlamayın. Ürüne bir ethernet kablosu bağlarken, kabloya konsol konektöründen 10-30 cm uzakta bir Laird menteşeli ferrit (üretici parça numarası 28A2025-OA0) takın. Laird ferritin yerine eşdeğer spesifikasyonlara sahip diğer ferritler kullanılabilir.
Standartlar	UL 1647, CSA C22.2#68, EN 20957-1
Frenleme sistemi ve bisiklet çevirme hareketi	RB8 bisiklette hızdan bağımsız bir fren direnci sistemi bulunur.
AC Adaptörü	RB8 bisiklet, sadece üniteyle birlikte sunulan güç kaynağı ile kullanılmalıdır. GlobTek TR9KI3750CCP-IM(R6B) Modeli Sınıf 2 Çıkış Değeri: 24 Vdc 3,75 A, 90 W Giriş Değeri: 100-240 VAC ~ 50-60 Hz 1,5 A  RB8 bisiklet, sadece üründeki işaretlemelere karşılık gelen çok düşük güvenlik gerilimiyle beslenmelidir.
Taşıma, depolama ve çalıştırma ile ilgili çevresel koşulların özellikleri	Taşıma ve Depolama: -10 ila 50 santigrat derece <%95 yoğuşmasız nem 20 ila 107 kPa Çalışma: 5 ila 35 santigrat derece <%85 yoğuşmasız nem 60 ila 107 kPa

## ABD FCC'ye Uygunluk

---

### **ABD FCC'ye Uygunluk Beyanı:**

Not: Bu alet, FCC Kurallarının 15. Bölümü uyarınca test edilmiştir ve B Sınıfı Dijital Cihaz sınırlarına uygun bulunmuştur. Bu sınırlar, konut içi kurulumda zararlı parazitlenmeye karşı uygun koruma sağlamak amacıyla tasarlanmıştır. Bu alet, radyo frekans enerjisi kullanır ve üretebilir ve dolayısıyla, kurulum talimatlarına göre kurulum kullanılmazsa, radyo iletişimlerinde zararlı parazitlenmeye neden olabilir. Ancak belirli bir kurulumda parazitlenme olmayacağına dair bir garanti verilemez. Bu aletin radyo ve televizyon yayınının alınmasında zararlı parazitlenmeye neden olması halinde (parazitlenme olup olmadığı bu alet kapatılıp açılarak belirlenebilir), kullanıcının aşağıdaki önlemlerden biri veya birkaçı ile parazitlenmeyi düzeltmeye çalışması tavsiye edilir:

- Alıcı antenin yönünü ya da yerini değiştirin
- Cihaz ve alıcı arasındaki mesafeyi artırın
- Aleti, alıcının takılı olduğu devreden farklı bir devrede bulunan bir prize takın
- Yardım için bayinize veya deneyimli bir radyo/TV teknisyenine başvurun

### **Ticari Markalar**

Bluetooth® marka ismi ve logoları Bluetooth SIG, Inc. şirketine ait tescilli ticari markalardır ve söz konusu markalar NuStep, LLC tarafından lisanslı olarak kullanılmaktadır. Diğer ticari markalar ve tescilli markalar ilgili sahiplerine aittir.







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



Bu kılavuzdaki bilgiler, basım işlemi sırasında sahip olunan en güncel bilgilerdir. Sürekli gelişme konusundaki kararlılığımız nedeniyle, teknik özellikler ve açıklamalar herhangi bir bildirimde bulunmadan değiştirilebilir. Bu kılavuzun hiçbir bölümü, NuStep, LLC tarafından açıkça yazılı izin verilmediği sürece, hiçbir amaç için elektronik veya fiziksel hiçbir biçimde veya hiçbir yolla çoğaltılamaz veya aktarılamaz.

© Telif Hakkı Mayıs 2022 NuStep, LLC.

NuStep® ve Transforming Lives®, NuStep, LLC şirketinin tescilli ticari markalarıdır.

Kılavuz PN 22071 RB8 Kullanım Kılavuzu, Rev B





# 22071 (DOC-3708) Ver. 1

---

## Approved By:

[\(CO-220\) RB8 User Manual Updates for OUS Model Variants](#)

## Description

The purpose of this change order is to release updated versions of the RB8 user manual and translations of the manual. The OUS model variants do not include heart rate monitoring. References to the HR functionality will be removed for the new manual version.

## Justification

Administrative change to support OUS distribution of RB8 product.

Assigned To:	Initiated By:	Priority:	Impact:
Kevin Obrigkeit	Trevor Young	Medium	Minor

---

## Version History:

Author	Effective Date	CO#	Ver.	Status
Trevor Young	April 22, 2025 12:01 PM EDT	<a href="#">CO-220</a>	1	Published
Kevin Obrigkeit	November 27, 2023 4:19 PM EST	<a href="#">CO-79</a>	0	Superseded