

ニューステップ T5/T5^{XR}

リカンベント・クロストレーナー

ユーザー取扱説明書



Transforming Lives[®]

目次

はじめに.....	4
安全にお使いいただくために.....	5
据え付けと配置.....	6
T5の各部の名称.....	7
1-2-3-GO.....	8-11
コンソール操作.....	12
プログラムのあらまし.....	13-16
データの表示と転送.....	17-18
データロギング.....	19
ユーザー追跡.....	20
その他の機能.....	21
マネージャーモード.....	22-23
お手入れとトラブルシューティング.....	24
T5とT5 ^{xs} の追加アクセサリー.....	25
保証とシリアル番号.....	26
製品やサービスに関するお問い合わせ.....	27
技術データ.....	28
カバーの外し方／付け方.....	29
電池の交換方法.....	30-31
安全に関する表示について.....	32-33
EMC(電磁環境両立性)表.....	34-37
米国FCCおよびIEC/EN 55011適合.....	38
付録A.....	39

はじめに

この度は、「T5」または「T5^{XR}」リカンベント・クロストレーナーをご購入いただきありがとうございます。本製品は、心臓血管系をはじめ、全身の健康促進を目的とするものです。

T5とT5^{XR}クロストレーナーは「医療装置指令93/42/EEC」のクラスI医療装置（詳細については「適合宣言書」参照。パーツ番号51536）に準拠しており、理学療法、心肺機能回復リハビリテーション、スポーツ医療、その他一般のフィットネスに好適なエクササイズマシンです。

T5とT5^{XR}は、進歩、顧客満足度、同製品クラスでの最高品質の実現に向けてニューステップが行ってきた絶え間ない努力を体現したものです。当社は顧客第一主義の企業として、医療分野のプロフェッショナル、体力増進のエキスパート、そして一般家庭のユーザーをはじめとする全てのお客様が何を新製品に求めているか、探究を続けてきました。T5とT5^{XR}はこの貴重なフィードバックの結果、生まれた製品です。

T5とT5^{XR}モデルに新しく搭載された改良機能は次の通りです

- 進化した人間工学的設計
- ステップの長さが伸び、より滑らかになったステップ運動
- 15段階のレジスタンスレベルと、正確さが向上した静かな電子ブレーキシステム
- ステップエリアがより大きく低くなり乗り降りがさらに簡単に
- あらゆる方向から乗降が可能な、より大きく、座り心地の良い 360° 回転シート
- 鮮やかな解像度と多言語能力を持つ、より大きなカラーモニター
- トレーニング・プログラムはこれまでになく充実し、クイックスタート、取扱説明書、プロフィール、ペースパートナーをはじめとする各機能が搭載されています
- 重量の上限アップ—T5 モデルが227キログラム (500 ポンド)、T5^{XR} モデルが272キログラム (600ポンド)
- 大型のクッションつきフットペダル (T5 および T5^{XR} モデル) および足背／足底屈曲運動 (T5^{XR} モデル)

リカンベント・クロストレーナーを生んだニューステップは安全で、使いやすいトータルボディ・エクササイズ・システムの業界におけるリーダーです。当社の製品は世界中の医療施設、ウェルネスセンター、シニア居住施設で使用いただいております。他のエクササイズ・マシンは使いこなせなかった人も含め、何百万人というニューステップ・ユーザーがエクササイズを通じて健康を増進し、より良い人生を実現しています。

ご購入をありがとうございます。拡大を続けるニューステップのユーザーサークルへようこそ。

安全にお使いいただくために

	 注意	 警告
<p>これは安全警告シンボルです。ユーザーの安全に関する指示に注意を喚起するために使用されます。誤使用から生じるケガや死亡事故の発生を避けるため、このシンボルに続いて記された全ての安全記事を読み、従ってください。</p>	<p>「注意」は、無視すると軽度から中程度のケガを生じる危険の可能性のある状況を示します。これは安全でない使用法に対する警告にも使われます。</p>	<p>「警告」は、無視すると、中程度から重いケガを生じる危険の可能性のある状況を示します。</p>

 **注意**

エクササイズ・プログラムを開始する前に医師に相談してください。

身体の障害や医学上の問題のある方は、監督が必要です。

本機の使用中に目まいやふらつきを感じたら、運動を中止し、医療上のヘルプやアドバイスを求めてください。

何らかの心臓疾患、高血圧、糖尿病、呼吸器系疾患を患っている人、何らかの医学的問題を持つ人、妊娠中の人は、かかりつけの医師の指示がある場合を除いて本機を使用しないでください。

本取扱説明書は本機の使用に先立って読み、将来の参考のために保管してください。

運動中は常に靴を履き、適切な衣服を着用してください。

本機が故障していたり、操作不可能な場合は使用してはなりません。本機は定期的に検査してください。

シートとハンドルバーの位置は、必ず体に合わせて正確に調節されていることを確認してください。脚や腕は過度に伸ばしてはなりません。

お子さまに本機を使用させないでください。

お子さまやペットが周囲にいるときは本機を使用してはなりません。

 **注意**

心拍数、ワット数、METs、カロリーの各表示値は、患者の健康や安全がその精度に依存する可能性があるような利用には不適切です。

本製品は、体重がT5 モデルで227 kg (500 ポンド) T5^{XR}モデルで272 kg (600ポンド) 以上の方は使用できません。

本機は134 kg (295ポンド)の重量物です。絶対にひとりで持ち上げないでください。

本機の移動は必ず2人以上で行ってください。誤った作業は、けがや製品の破損の原因となります。持ち上げ作業は適切な方法で行ってください。

カバーの開口部に手を入れないでください。けがの原因になります。

 **警告**

メーカーの許可を得ないで本機を改造してはなりません。

据え付けと配置

開梱と据え付け

全部の組み立てが完了している T5/T5^{XR} の荷物の開梱と据え付けの方法は、『T5/T5^{XR} Delivery Installation Guideline (T5/T5^{XR} 配送据え付けガイドライン)』取扱説明書に記述されています。部分的に組み立てられた T5/T5^{XR} の荷物の開梱と据え付け手続きは『T5 Assembly Manual (T5 組み立て)』取扱説明書に記述されています。当該の文書は各ご注文品に同梱されています。これらの文書の追加コピーはニューステップ社のウェブサイトからダウンロードすることができます。

ACアダプタのご使用

T5/T5^{XR} は電源を内蔵しており、通常は外部電源を必要とすることはありません。

しかし、適切な動作を確実にするためには、低い作動率(毎分約60ステップ以下)を考慮した同梱のACアダプタを使用して本機を電源に接続することが必要です。

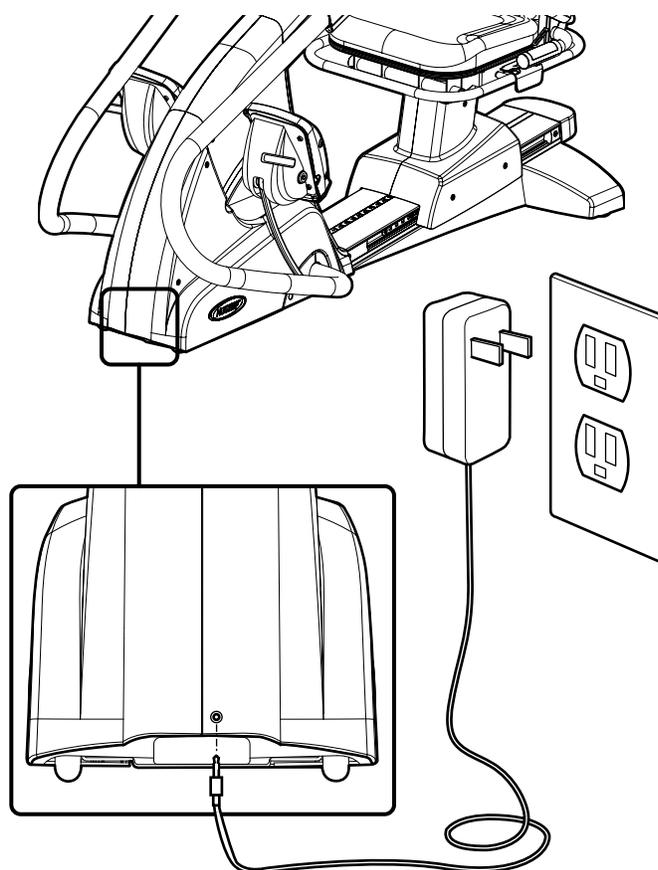
ACアダプタの差し込み口は、本機の正面側に設けられています。

アダプタの仕様に関しては、本取扱説明書の技術データをご参照ください。

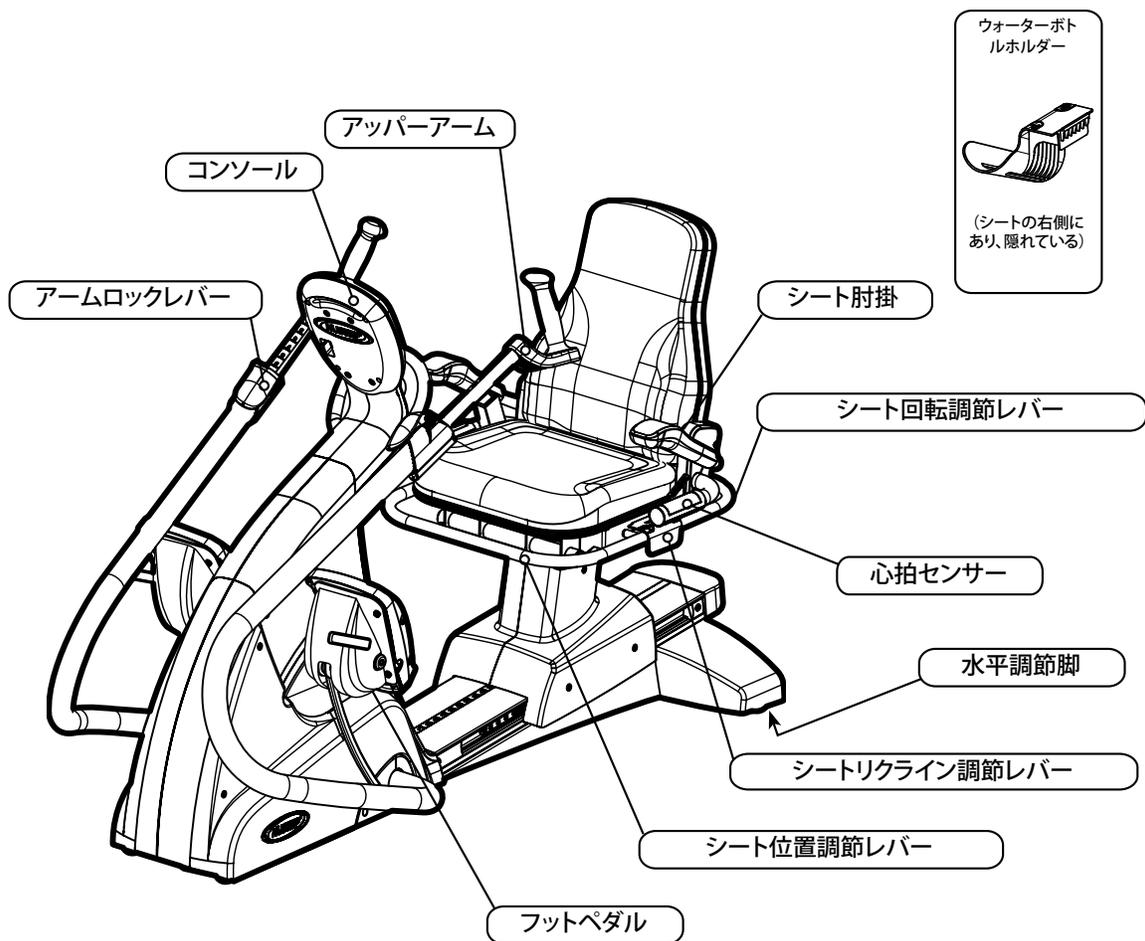
本機の配置

安全で効果的な運転を確実にするため、ニューステップは平坦で安定した表面上に設置します。必要に応じて背後の水平調節脚を調節します。

本機の周囲には、両側面で46 cm、前後に30 cm のスペースを設けます。車イスをご使用の場合には、さらに離すようにしてください。



T5 の各部の名称



* 機能はモデルにより異なります。上記は T5^{XR} です。

T5 モデル (薄黒のアクセントカラー)



T5^{XR} モデル (シャンペンカラー)



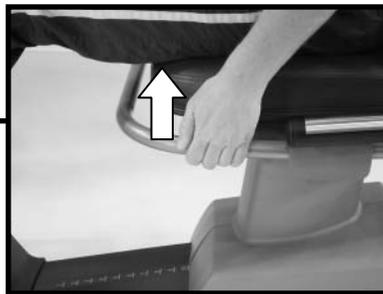
1-2-3 GO

コンソールの画面上でこの情報を見るには、「How to Use (コンソールの使い方)」ボタンを押します。

1. シートの距離を調節します。



- フロントシートのシート位置調節レバーを持ち上げます。
- 足がほとんど全て伸び、膝が少しだけ曲がっている状態になるまでシートを動かしてください。



2. シートの背の角度を調節 (T5^{XR} モデルのみ)



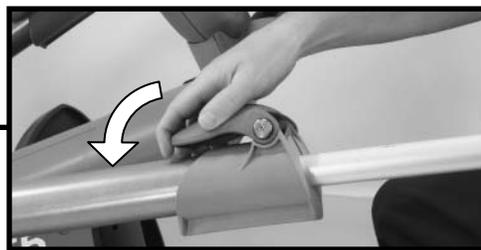
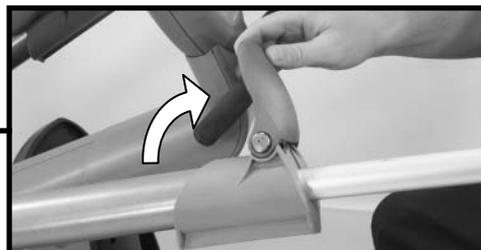
- センターシートのリクライн・レバーを持ち上げます。
- シートの背を快適になるまで調節してから、シートのリクライн・レバーを放します。
- 最大12度まで倒すことができます。



1-2-3 GO

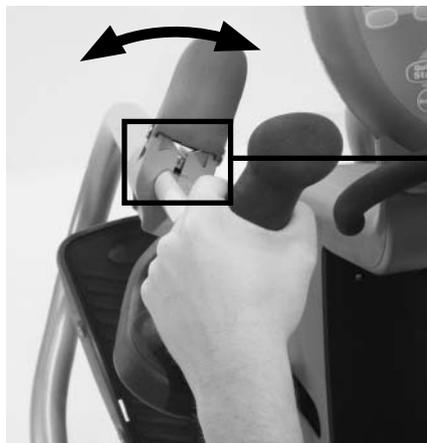
3A. ハンドルの距離を調節

- アームの青色のリリース・レバーを持ち上げるとアームハンドルがロック解除されます。
- 腕を伸ばした時、ひじがほんの少し曲がっている状態にハンドルを調節します（座席の位置と同じ数値になることが多い）。
- 青色のリリース・レバーを固定する位置まで押し下げます。



3B. アームの回転を調節 (T5^{XR} モデルのみ)

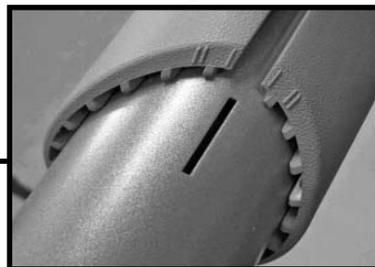
- 青色のリリース・レバーを持ち上げて、アッパーアームをロック解除し、内外に回転させます。
- 数字が変わるごとに、またはカチッと音がするたびに、10度回転します。設定が終わったら、青色のリリース・レバーを押し下げて固定します。



ユーザーの視野



セラピストの視野



T5の正しい乗り方

T5は、運動中に脚や腕をほとんど完全に伸ばした時にほんの少し曲がるように調節します。



注意

不適切な、または過剰な使用は健康に障害をもたらすことがあります。

シートとアームは生理機械学的に正しい位置に設定されていなければなりません。

脚や腕は過度に伸ばしてはなりません。



回転シートの操作

- シート後部の回転調節レバーを持ち上げます。
- 乗り降りの際には、シートを降りたい方向に回転させてください。
- シートは360度回転し、45度ごとに固定できます。

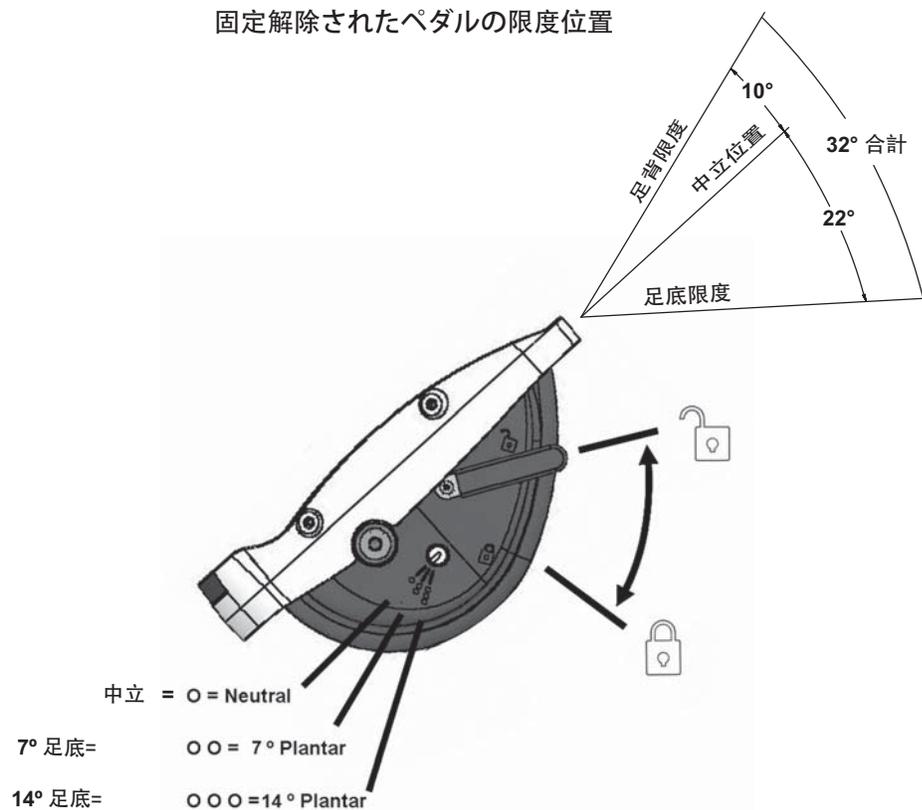
注:安全面を考慮し、シートは正面を向いている時以外は前後にスライドすることはできません。



足背／足底運動フットペダル操作(T5^{XR}のみ)

- 足背／足底運動のためにロック解除します。
- 角度を設定するには、3つの位置のいずれかで固定してください。

固定解除されたペダルの限度位置



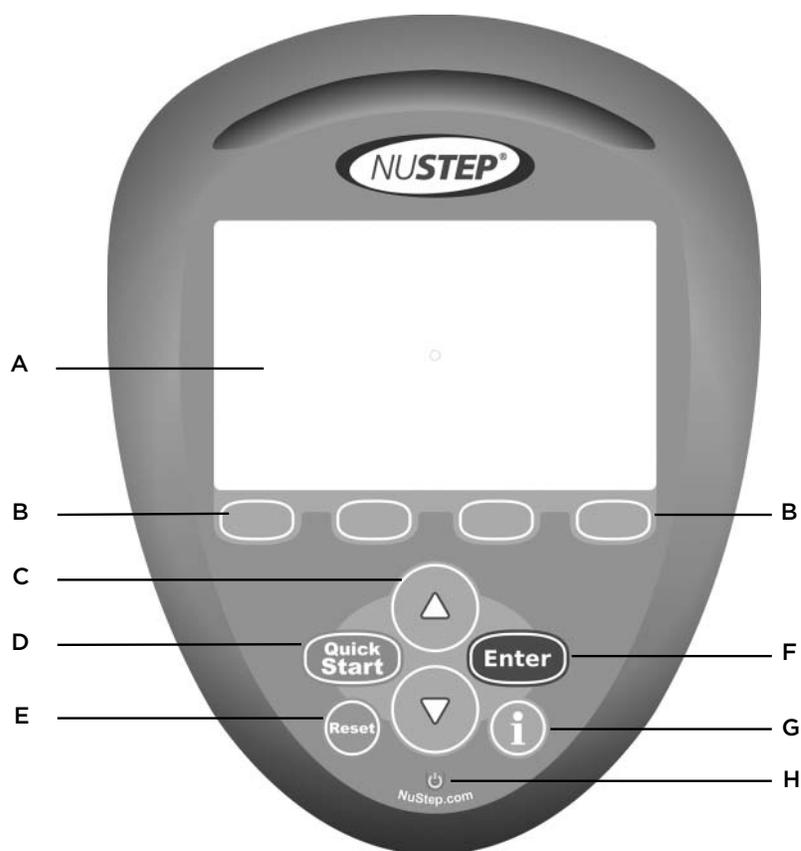
固定されたペダルの位置

コンソール操作

ニューステップT5コンソールの操作は簡単です。アームハンドルまたはフットペダルを動かすと**自動オン/オフ機能**によってコンソールの電源が入り、3分以上運動をしないでいると電源が切れます。

アームハンドルまたはフットペダルを動かすかまたはボタンのどれかを押し、コンソールは直接「**クイックスタート**」(Quick Start) プログラムに入ります。

プログラムを切り替えるには、「**プログラム変更** (Change Program) ボタン」を押します。



A. 情報センター

ユーザーのエクササイズ・データと、情報入力用の設定画面を表示します。

B. ソフトキーボタン

表示された情報を変えたり、プログラムを変えるための様々なボタンを選択します。

C. 上下の矢印ボタン

上下の矢印ボタンは数値や運動量を変えるために使います。スクロール速度を上げるには上下ボタンを押したままにします。

D. クイックスタート (Quick Start)

エクササイズに直接入るにはこのボタンを選びます。これにより設定は飛ばされます。

E. リセット (Reset)

リセットが選択されると、全ての情報が完全に初期化されます

F. 入力 (Enter)

情報を入力するには「入力」(Enter) を選んでください。

G. 情報

このボタンは使用状況に応じ、画面上の情報を説明します。

H. スタンバイ表示灯

T5 と T5^{XR} リカバメント・クロストレーナー機が電源に接続され、使用されていないとき、スタンバイ表示灯が電池の充電中点滅します。充電が終わると、スタンバイ灯は点滅を止めて継続的に点灯したままとなります。

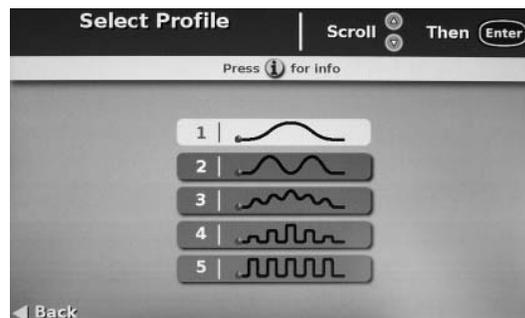
プログラムのあらし

クイックスタート (Quick Start)



このプログラムはアームハンドルまたはフットペダルを動かすと自動的にスタートします。その際、目標値は飛ばされます。ユーザーは手動で上下の矢印を操作して運動量をお望みの設定値に変えることができます。

プロフィール (Profiles)



このプログラムでは、インターバル・トレーニングの異なるレベル向けに5つのプロフィールが提供されます。

手動 (Manual)



このプログラムはクイックスタートに非常に似ていますが、ユーザーが体重と目標値を入力しなければならない点で異なります。また、ユーザーは時間、距離、カロリー一目標を入力することもできます。

ペースパートナー (Pace Partner)



ペースパートナー・プログラムでは、ユーザーはMETsに基づくペースパートナー値、ワット数、または1分当たりのステップ数(SPM)を入力することができます。それからユーザーはペースパートナーと「競争」します。

プログラムのあらし

目標心拍数 (Target Heart Rate (THR)) (T5^{XR} のみ)



このプログラムは、ユーザーの心拍数が目標の心拍数範囲内におさまるように運動量を調整します。ユーザーはエクササイズを始める前に目標心拍数 (THR) を入力しておきます。目標心拍数は次の方程式で計算されます。[THR = (220 - 年齢) * X%]。エクササイズの強度は「X%」変数でコントロールされます。「X%」の下限は50で、上限は85です。目標心拍数方程式と心拍数範囲は、米国スポーツ医学会 (ACSM) と米国心臓学会 (AHA) のガイドラインに基づいています。ユーザーは運動中いつでもTHR/パラメータを調整することができます。ウォームアップ段階は、ユーザーの毎分心拍数 (BPM) が目標心拍数の10心拍以内になるまで続きます。注: このプログラムを使用中は心拍数トランスミッターベルトを着用していなければなりません。

一定速度 (等運動性、Constant Speed) (T5^{XR} のみ)



このプログラムは、ユーザーが一定のステップ速度でエクササイズするのに役立ちます。ユーザーはエクササイズを始める前に希望する毎分ステップ数 (SPM) を入力してください。プログラムが、ユーザーのSPMが一定値になるように運動量を調整します。ユーザーのステップ速度がSPM/パラメータを上回るようならば、運動量が増加します。ユーザーのステップ速度がSPM/パラメータを下回るようならば、運動量が減少します。ユーザーはエクササイズ中、いつでもSPMを増減することができます。非常に高速または低速の場合、プログラムはユーザーが一定ステップ速度を保つことができるように最善策を講じます。能力の限界に達すると、メッセージでその旨を知らせます。

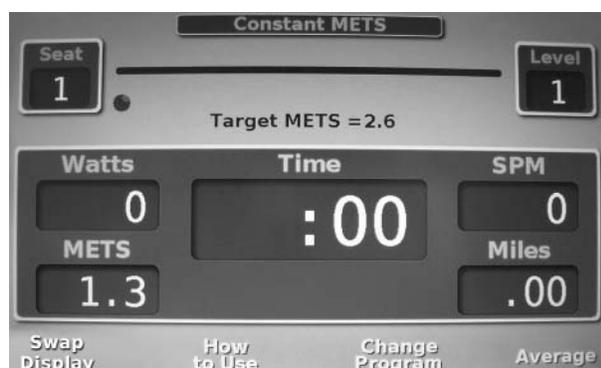


注意

目標心拍数の範囲については、医師に相談してください。

プログラムのあらし

定パワー (Constant Power) (T5XR のみ)



このプログラムは、ユーザーが一定のパワーでエクササイズすることができるようにします。ユーザーはエクササイズを始める前に希望するワット数またはMETsレベルを入力します。プログラムが、ユーザーのワット数またはMETsレベルが一定率を保つように、ユーザーのステップ速度とステップ幅に合わせて運動量を調節します。ユーザーのステップ速度と強さが指定入力以上のワット/METsレベルになった場合は、運動量レベルが下がります。ユーザーのステップ速度と強さが指定入力以下のワット/METsレベルになった場合は、運動量レベルが上がります。ユーザーは運動中いつでもワット/METs/パラメータを調整することができます。注：ユーザーが速過ぎたり遅過ぎたりして、指定された入力を上回ったり下回ったりすると、注意を促すポップアップ画面が現れます。

エクササイズ・プロトコル (Exercise Protocol) (T5XR のみ)



これらのエクササイズ・プロトコル・プログラムは、臨床で管理されるべく設計されています。所定のプログラムが起動されると、8段階の一定パワーモードで2分ごとに段階的にワット数を増加させます。

- mTBRs-XTプロトコルは、座っている時間が長い人や脳卒中患者向けです。¹
- TBRs-XTプロトコルは、年齢18~45歳の健康な人向けです。²

これらのプログラムを起動するためには、エクササイズ・プロトコルのセクション下のマネージャーモード (Manager Mode) でオンにしなければなりません。

! **注意**

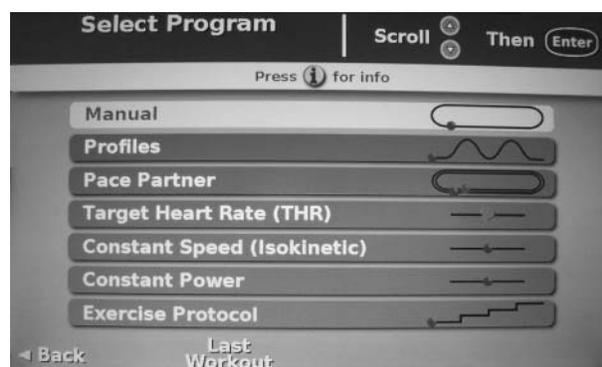
このプロトコルの使用に際しては、医師の監督を仰ぐこと、運動テストガイドラインの順守が必要です。

1. Sandra A. Billinger, Benjamin Y. Tseng, Patricia M. Kluding, "Modified Total-Body Recumbent Stepper Exercise Test for Assessing Peak Oxygen Consumption in People With Chronic Stroke," *Physical Therapy* 88:10 (October 2008)

2. Sandra A. Billinger, Janice K. Loudon, Byron J. Gajewski, "Validity Of A Total Body Recumbent Stepper Exercise Test To Assess Cardiorespiratory Fitness," *Journal of Strength and Conditioning Research* 22:5 (September 2008)

プログラムのあらし

ホームモード (Home Mode) / 直前のエクササイズ (Last Workout)



この機能の有効時、プログラム選択 (Select Program) 画面から、2 番目のソフトキーを押すことによって、「直前のエクササイズ」を選択することができます。これによって、ユーザーは直前に行われた6つのエクササイズを何でも選択することができます。選択されたエクササイズのいずれにおいても、これから行うエクササイズは、直前に行われたエクササイズ中に選ばれたものと全く同じとなります。この機能によって、ユーザーはデータを再入力する必要なく、直前のエクササイズを簡単に選ぶことができます。この機能を有効にするためには、「ホームモード」下の「マネージャー」モードでオンにすることが必要です。

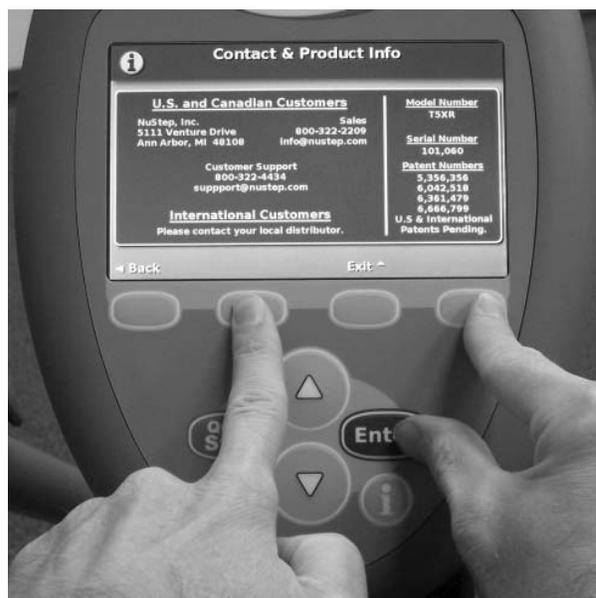
データの表示と転送

製品とエクササイズ・データの表示と転送

「マネージャーモード」(Manager Mode)の「使用状態」メニュー (Usage Menu) から、製品の統計データ、ユーザーの累積統計データ、最近200件の個々のユーザー・トレーニング・データを見ることができます。「使用状態」メニューは、「マネージャーモード」メニューからのみアクセスが可能です。

「マネージャーモード」に入るには:

- 「使用法」(How to Use)ソフトキーボタンを押します。
- 下向き矢印を押して、「連絡先と製品」(Contact & Product) 見出しを選び、「入力」(Enter) キーを押します。
- 「連絡先と製品」画面に入ったら、2番目のソフトキー、4番目のソフトキーを同時に押したまま「入力」を押してください(図示)。



マネージャーモード・メニュー画面から「使用状態メニュー」を選択します。



「使用状態」メニューから、「製品累積統計」(Cumulative Product Statistics)、「ユーザー累積統計」(Cumulative User Statistics)または「ユーザー追跡」(User Tracking)を選択すると、これらを見たり、転送することができます。



データの表示と転送

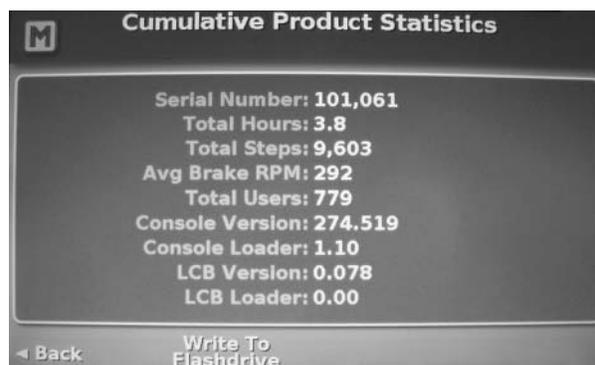
データの転送

製品データとエクササイズ・データは、「使用状態」メニュー (Usage Menu) オプション画面、エクササイズ終了後の要約画面のどこからでも転送することができます。データを転送するには、コンソールの背面にUSBフラッシュドライブを差し込んでから、「フラッシュドライブへの書き込み」(Write to Flash Drive) ソフトキーボタンを押してください。



製品累積統計 (Cumulative Product Statistics)

「製品累積統計」画面では、ソフトウェアのバージョンおよび製品の使用量をはじめ、製品使用状況のあらましを見ることができます。この画面は、一番のソフトキーボタンと「入力」キーを同時に押したままにすると、いずれのエクササイズ画面からも呼び出すことができます。

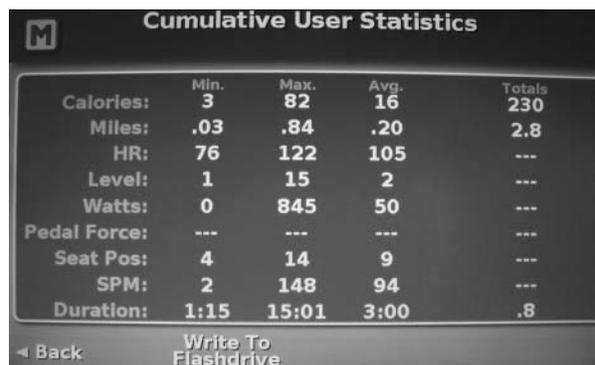


Cumulative Product Statistics	
Serial Number:	101,061
Total Hours:	3.8
Total Steps:	9,603
Avg Brake RPM:	292
Total Users:	779
Console Version:	274.519
Console Loader:	1.10
LCB Version:	0.078
LCB Loader:	0.00

Navigation: ◀ Back, Write To Flashdrive

ユーザー累積統計 (Cumulative User Statistics)

「ユーザー累積統計」画面は、ユーザー全員が本機をどのように使用したか、そのあらましを表示します。



Cumulative User Statistics				
	Min.	Max.	Avg.	Totals
Calories:	3	82	16	230
Miles:	.03	.84	.20	2.8
HR:	76	122	105	---
Level:	1	15	2	---
Watts:	0	845	50	---
Pedal Force:	---	---	---	---
Seat Pos:	4	14	9	---
SPM:	2	148	94	---
Duration:	1:15	15:01	3:00	.8

Navigation: ◀ Back, Write To Flashdrive

データロギング

データロギング (Data Logging)

「データロギング」機能では、追加のデータ転送オプションをご利用いただけます。この機能が「マネージャーモード」(Manager Mode)で起動され、フラッシュドライブがコンソールの背面に差し込まれると、20秒ごとに新しいトレーニングデータがフラッシュドライブに保存されます。ユーザーはいつでもフラッシュドライブを抜き取り、そのデータをお使いのコンピューターにアップロードすることができます。データは、カンマ区切りの「user.txt」テキストファイルとしてフラッシュドライブに記憶されます。データは、ウェブベースの『Interactive Health Partner』と互換性があります。



データロギングの起動

データロギング機能は、「マネージャーモード」でオンにします。



ユーザー追跡

ユーザー追跡 (User Tracking)

「ユーザー追跡」画面では、最近200件のユーザー・エクササイズ・データを見たり、転送することができます。この機能は、常に最近200件のユーザー・トレーニング・データを追跡するものであり、最も古いものが切り捨てられていく方法で行われます。エクササイズの個人識別番号 (PIN) を追跡する場合は、マネージャーモード (Manager Mode) で「ユーザー追跡」をオンにする必要があります。



個人のエクササイズ記録を見たり転送する場合は、エクササイズ記録をスクロールして、当該の記録を選択します。エクササイズ記録はトレーニングの完全要約を提供します。



ユーザー追跡の起動

ユーザーデータの追跡をより具体的にしてその結果を示したい場合は、「マネージャーモード」で「ユーザー追跡」をオンにすることをお勧めします。これによって、ユーザーはエクササイズを始めるたびに6桁までの個人識別番号 (PIN) を入力することができます。その後、このPINによってユーザーのエクササイズ・データを追跡することができます。ユーザー追跡の起動時にPINを使いたくないときは、入力キーを続けて2回押すだけで入力画面を飛ばすことができます。



その他の機能

エクササイズ中のプログラミング

この機能を使うと、エクササイズ中いつでもプログラムを変更することができます。注意:エクササイズ・データを別のプログラムに転送するためには、そのエクササイズは長さが60秒で、50メートル(0.03マイル)でなければなりません。そうでない場合、ゼロからスタートします。注:この機能はエクササイズ・プロトコル・プログラムではご使用になれません。

電池節約モード

非使用時に電池を長持ちさせるため、本機は2週間使われないと電池節約モードに入ります。この状態を取り消すには、ただ足早にステップを踏むだけです。この機能は自動ですが、本機が休止している時に10秒間だけ任意のボタンを長押しすることで、手動で電池節約モードに入ることができます。

平均ボタン

「平均」(Average) ボタンを押すと、コンソール画面に6秒間、エクササイズ累積平均値が表示されます。コンソールは自動的にエクササイズ・スクリーンに戻りますが、トレーニング継続のソフトキーを押せば、より早くエクササイズ・スクリーンに戻ることができます。

負荷ゼロ

ロードゼロ (Load 0) ではロード1よりもさらに低い負荷となります。本機が電源に接続されているときにのみ「負荷ゼロ」は表示と作動をし、最低の運動量設定値を提供します。

フラッシュメモリー・プログラミング機能

最新のソフトウェア・バージョンにアップグレードするには、最新のバージョンをフラッシュメモリーにダウンロードして、それを本体が停止している状態でコンソールの背面に差し込みます。本機の電源を入れると、再プログラミング・プロセスが自動的に開始されます。再プログラミングが完了したというプロンプトが出るまでフラッシュメモリーを抜き取ってはなりません。

使用法

エクササイズ中に利用できる「使用法」(How to Use) ボタンからあらゆる情報にアクセスできます。このボタンからは、本機の使用法を知ることができます。使用状況に応じた「i」(情報) ボタンも設けられています。

マネージャーモード

マネージャーモード (Manager Mode) は、許可を受けた担当者がメーカーの出荷時の初期設定値を変更するためのものです (次のページに出荷時の初期設定値のリストを掲載)。

マネージャーモードに入るには:

- 「使用法」(How To Use) ソフトキーボタンを押します。下向き矢印を押して、「連絡先」(Contact) と「製品」(Product) 見出しを選び、入力 (Enter) キーを押します。

「連絡先と製品」画面になったら:

- 2番目のソフトキーと4番目のソフトキーを同時に押したまま、「入力」を押してください (図示)。



使用状態メニュー (Usage Menu)

累積統計データ、ファームウェア・バージョン、ユーザー・エクササイズ・データを表示します。

メーカーの初期値の変更 (Change Factory Defaults)

ユーザーのニーズに応じてカスタマイズが可能です。

メーカーの初期値に全復元 (Restore All Factory Defaults)

一斉に初期値に復元します。

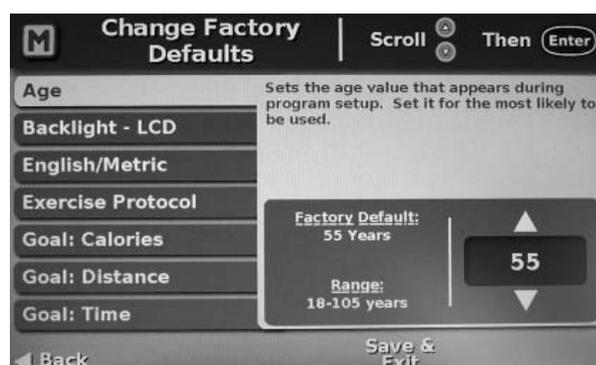
診断データ (Diagnostic Data)

診断画面を呼び出します。



初期設定値を変更するには:

- メーカーの「初期値の変更」(Change Factory Defaults) を選択します。
- 上下にスクロールして、当該の項目、例えば「年齢」(Age) を選びます。
- 「入力」キーを押すと、選択された初期設定が赤色でハイライトされます。
- 上下の矢印ボタンを用い、新たな初期設定を選びます (コンソールにはメーカー出荷時の初期設定値と各設定の範囲が示されます)。
- 「入力」キーを押して新しい初期設定値をセットします。
- 他の設定にアクセスするには、上下にスクロールしてください。
- いつでも「保存」(Save) と「終了」(Exit) を押して設定を保存し、マネージャーモードを終了できます。



マネージャーモード

設定	初期値	範囲／オプション
年齢 (Age)	55	18 - 105
バックライト-LCD (Backlight - LCD)	7	1 - 10 バックライト値、最高10
度量衡単位 (English/Metric Units)	ヤードポンド法	ヤードポンド法またはメートル法データ単位を選択。
エクササイズ・プロトコル (Exercise Protocol)	オフ	エクササイズ・プロトコル・プログラムをオンまたはオフにします。
目標 (Goal) : カロリー (Calories)	188	5 - 3500カロリープログラム設定中に表示される最もありがちな値をセットします。カロリー最大限度もセットします。
目標 (Goal) : 距離 (Distance)	2.25	0.1 - 10 マイル (0.16 - 16キロメートル)プログラム設定中に表示される最もありがちな値をセットします。距離の最長限度もセットします。
目標 (Goal) : 時間 (Time)	40	1 - 99分プログラム設定中に表示される最もありがちな値をセットします。時間の最長限度もセットします。
ホームモード (Home Mode)	オフ	Home Mode (ホームモード)の機能をオンまたはオフにします。
言語 (Language)	英語	日本語、オランダ語、英語、フランス語、ドイツ語、スペイン語
METS	2.6	1.0 - 27.0 METS
音 (Sound)	全般:低 イベント:低 THR アラーム:中 各ステップ:オフ	全般的な音量、重要なイベントの音量、THR 範囲アラームの設定のほか、各ステップ音をオンにすることができます。
1分当たりのステップ数 (Steps per Minute)	100	1分当たり25 - 200ステップ
THR	70	0.55 - 0.90。プログラム設定中、またはチェスト・ストラップの着用中に表示される目標心拍数を計算するために使用されるパーセントを設定します。ACSM (米国スポーツ医学会) ガイドラインに基づきます。
時間機能 (Time - function) Time Zone (時間帯)	経過時間 東部時間	第一選択としてのエクササイズの経過時間あるいは残り時間です。時間と日付は、どの時間帯でも選択することができます。
追跡モード (Tracking Mode)	オフ	User tracking mode (ユーザー追跡モード)をオンまたはオフにします。
ウォームアップ/クールダウン (Warm up / cool down)	12.5%	エクササイズ時間の5 - 12.5%。入力した合計目標値に基づくウォームアップ/クールダウン段階の長さの割合を設定します。(ACSM [米国スポーツ医学会] ガイドラインによる) 初期設定値はウォームアップ12.5%、エクササイズ75%、クールダウン 12.5%です。
ワット (Watts)	60	25 - 400ワット
体重 (Weight)	180 ポンド	T5モデル:75 - 500ポンド (34 - 227キログラム)、T5XRモデル:75 - 600ポンド (34-272キログラム)
エクササイズ表示 (Workout display)	カロリー、距離	カロリー、METS、距離、ステップ数のいずれかから選択します。

お手入れ

お手入れの間隔

本機はメンテナンスが不必要な設計となっていますが、製品寿命を延ばすために日常のお手入れを行うことをお勧めします。お手入れの頻度はあくまでも目安です。実際の使用量に応じてお手入れの頻度をご調整ください。

項目	作業	頻度
アーム	*清掃	毎週
コンソール	*清掃	毎週
カバーとフレーム	*清掃	毎週
シート	*清掃	毎週
* 本体各部の汚れは非研磨剤スプレークリーナーと柔らかい布で拭き取ってください。		

トラブルシューティング

故障	考えられる原因	対処法
チェスト・ストラップを着用したが心拍数がない。	チェスト・ストラップの電極が充分濡れていない。	ベルトを濡らしてください。
	ユーザーがコード化されたチェスト・ストラップ・トランスミッターを着用していない。	コード化されたチェスト・ストラップ・トランスミッターをニューステップに連絡して発注してください。
	チェスト・ストラップ・トランスミッターの電池が切れた。	Polar USAに連絡を取ってください。 (www.polarusa.com)
	チェスト・ストラップ・トランスミッター電極が直接皮膚に触れていない。	チェスト・ストラップ・トランスミッターの適切な着用個所についての説明を参照してください。
コンタクト・グリップを持っていても心拍数がない。	接触心拍数は12-15秒待たないと取得できない。	心拍数が出るまで両方のグリップを握ってってください。
	接触心拍数グリップを持つときの引っ張りや位置が変わる。	接触心拍ハンドルグリップを均一の安定した力で握ってください。
	センサーを片手で握っている	両方のセンサーを握ってください。
	手が濡れ過ぎている	手を乾かしてください。

T5およびT5^{XR}の追加アクセサリー



足固定システム



腰と胴体ベルトセット



脚の安定装置



ウエルグリップ™



心拍伝達ベルト



シートバック・アクセサリ
格納バッグ



本機移動装置

T5およびT5^{XR}の追加アクセサリーの詳しい情報については、800-322-2209にお電話いただき、ニューステップのアクティブ・ライフ・コンサルタントにご相談いただくか、インターネットでwww.nustep.comにアクセスしてください。

保証

保証内容をオンラインで表示または印刷するには、www.nustep.comにアクセスしてください。

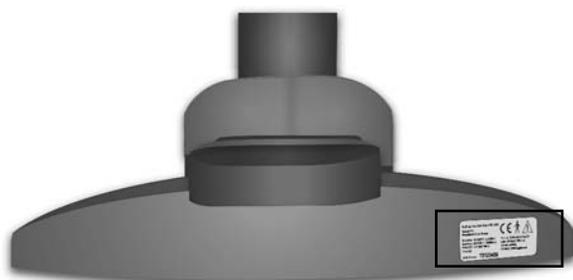
保証に関するご質問は、800-322-4434のカスタマーサービスに電話するか、support@nustep.comにメールでお問い合わせ願います。

米国外のお客様は、現地の販売店にお問い合わせください。

シリアル番号

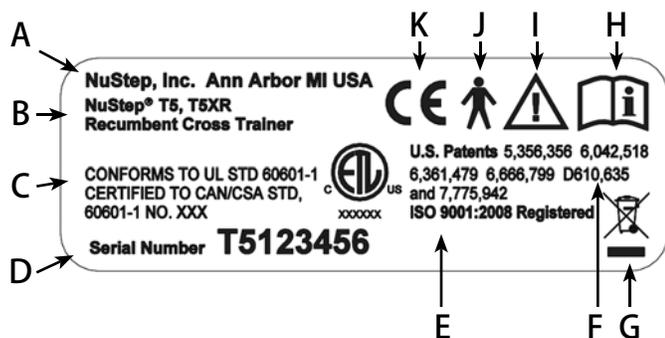
製品上の場所

T5のシリアル番号は、背面下部(下図参照)とコンソール画面上に表示されています。



ココンソール画面上での表示

「使用法」(How To Use) ボタンを押し、「連絡先と製品」(Contact & Product) にスクロールダウンし、入力 (Enter) ボタンを押します。



A	メーカー名と住所
B	機種番号と製品の説明
C	指令および規格への適合性
D	シリアル番号と製造年月日
E	ISOに登録された品質管理システム
F	製品の国際特許保護
G	WEEE 指令マーク
H	使用前にユーザー取扱説明書を参照すること
I	付随の文書を読むこと
J	電氣的安全性に関するタイプB適用パーツ
K	CE マーク

製品やサービスに関するお問い合わせ

ステップ1

問題の特定

問題を報告した人から直接話を聞き、問題を良く理解してください。

ステップ2

問題の検証

クロストレーナーを点検し、修理にどの部品が必要か判断します。図面やパーツリストは、NuStep社のウェブサイトまたはカスタマーサービスから入手できます。

ステップ3

ニューステップ・リカレント・クロストレーナーのシリアル番号、合計時間、合計ステップ数、ファームウェア・バージョン、LCBバージョンを記録

リカレント・クロストレーナーの合計時間、合計ステップ数、ファームウェアバージョン、LCBバージョンはコンソールの累積統計画面から読み取ることができます。画面にアクセスするには：

1. Quick Start (クイックスタート) ボタンを押します。
2. Enter (入力) ボタンと1番目のソフトキーボタンを同時に押します。

ステップ4

NuStep社カスタマーサービスに連絡

当社の製品スペシャリストがお客様により良いサービスを提供できるように、シリアル番号と問題の完全な説明をご用意ください。

製品スペシャリストへは、以下のEメール、電話またはファックスでご連絡いただけます。

E-メール: support@nustep.com

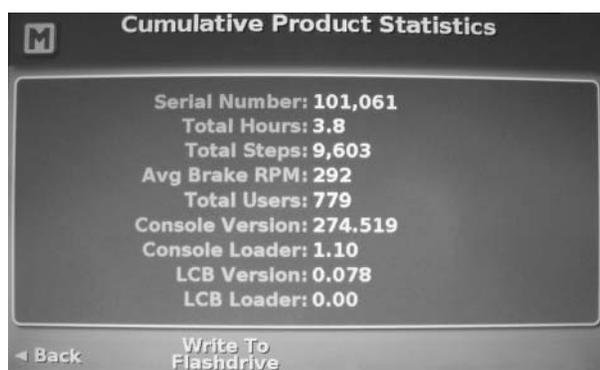
電話: 800-322-4434、または
734-769-3939

ファックス: 734-769-8180

住所: NuStep, Inc.
5111 Venture Drive
Suite 1
Ann Arbor, MI 48108
USA

Web: www.nustep.comにアクセスしてください。

米国とカナダ以外のお客様は、各地のニューステップ販売店からカスタマーサービスをお受けください。



技術データ

最大ユーザー重量	T5 モデル = 227 kg (500 ポンド)、T5 ^{XR} モデル = 272 kg (600 ポンド)
ユーザーの身長範囲	137.16 cm – 200.66 cm (4'6" – 6'7")
機器重量	T5 モデル = 129 kg (285 ポンド) T5 ^{XR} モデル = 134 kg (295 ポンド)
外形寸法: (長さ/高さ/幅)	185 cm (73") 117 cm (46") 76 cm (30")
密閉鉛酸蓄電池	12 ボルト 7.0 アンペア・時間 (PowerSonic PS-1270F1) (NuStep社部品番号 50216)
リチウムイオンコイン型電池	3v (Panasonic CR-2032)
アルカリ電池	単3電池、数量2本、(Energizer EN91) (NuStep社部品 41224) 注: 本機を数カ月以上使用しないときは、単3電池を取り外してください。
USBポート	コンソールはデータ転送用にUSBホストポート搭載。注: USBはフラッシュドライブ専用です。
規格	ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 No. 60601-1:08, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, IEC/EN 60335-1, EN 957-1, EN 957-8 Class SA
指令	93/42/EEC 2006/95/EC
発電機抵抗	範囲 5 - 1400ワット
ブレーキシステム、ステップ動作、ワット試験パラメータ	ブレーキシステム、ステップ動作、ワット試験パラメータについては付録Aをご参照ください。
マーク	
ACアダプタ (オプション)	モデル (Ault/SL Power MENB1020A1572B02) 出力 15V dc @ 1.2 A Medical SMPS 入力 100-240V~ 50-60Hz, 400 mA

カバーの外し方／付け方

必要な工具

3 mm の六角ビット

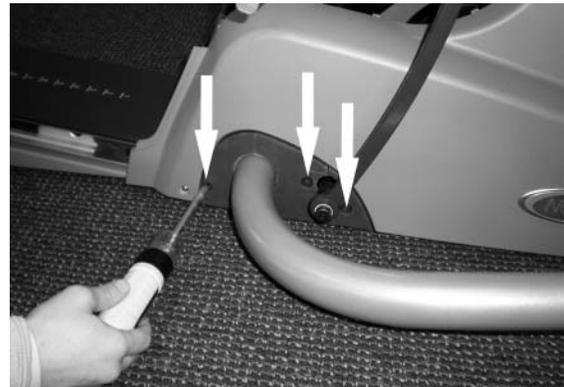
1. 4本のねじを、前面エンドトリムカバーから取り外します。



2. 2本のねじを各前面上部カバーから取り外します。



3. 3本のねじをアームフレンジカバーから取り外します。



4. 3本のねじをそれぞれの前面下部カバーから取外します。



注：前面下部カバーはペダルを機械の後ろ側に動かせば楽に取り外しができます。

12ボルト鉛酸蓄電池の交換方法

必要な工具

深さ8mmのソケット

ラチェットとエクステンション

1. 前面エンドトリムカバーおよび右上部カバーだけを取り外します。カバー取り外し説明をご参照ください。
2. ACアダプタが電源に差し込まれていたら、これを取り外します。
3. 2個のロックナットを取り外します。



4. バッテリーケーブルを取り外します。



5. 電池を取り外します。新品の電池を取り付けるには、以上の手続きを逆に行ってください。



注意

電池を火の中に捨ててはなりません。爆発する可能性があります。

電池は開いたり分解しないでください。毒性の電解液が入っており、皮膚や目を傷つける恐れがあります。

電池を交換する時は、エネルギー危害でケガをする恐れがあるので、腕時計や指輪のような装飾アクセサリ類は外しておきます。

電池は本機にあらかじめ装備されていたものと同じ型番と型式のものと交換してください。

電池は自治体のリサイクル規則に従ってリサイクルしてください。

接触心拍トランスミッターの単3電池の交換方法

必要な工具

なし

接触心拍トランスミッター電源用の単3電池はシートの下にあります。電池を取り外し、新品の単3電池2つを取り付けます。



注意

電池を火の中に捨ててはなりません。爆発する可能性があります。

電池は開いたり分解しないでください。毒性の電解液が入っており、皮膚や目を傷つける恐れがあります。

電池は本機にあらかじめ装備されていたものと同じ型番と型式のものと交換してください。

電池は自治体のリサイクル規則に従ってリサイクルしてください。

安全に関する表示について

保護の型式/程度	分類/ 識別/ 警告	シンボル
感電に対する保護の種類	クラス II 機器	
感電に対する保護の程度	形式 B 適用パーツ	
液体侵入に対する保護の程度	防護なし	なし
空気、酸素、亜酸化窒素による可燃性麻酔混合が認められる場合の安全の程度	不適當	なし
作動モード	連続	なし
電磁障害その他の干渉に関する情報と、それを回避するための提言	本機は、電磁エネルギーやRF帯域エネルギーを内部機能用にしか使用しません。従って、電磁放射と高周波放出は非常に低く、近くにある電子機器に障害を及ぼす可能性はほとんどありません。	なし
IEC 60601 -1 -2が要求するEMC (電磁環境両立性)の警告および表	EMC(電磁環境両立性)表をご参照ください。	なし
IEC 60601の要求事項をへのコンプライアンスを確実にするために必要な、指定されたオプションの外部電源または電池充電器の識別データ	密閉鉛酸蓄電池の作動により、外部電源はオプションですが、必要な場合、本取扱説明書の技術データの項に指定されたものを使用することが必要です。	なし

安全に関する情報

保護の型式/程度	分類/ 識別/ 警告	シンボル
耐用年数に達した本機の処分を含めた廃棄物・残留物の処分に対するリスクの特定	本機の電子回路や密閉リチウムコイン電池電池、密閉鉛酸蓄電池は、各自治体の廃棄物処理やリサイクルの手続きに従って処分する必要がある可能性があります。	
本機の輸送・保管の際の環境条件(段ボールにも記載)	本機の環境条件 a) 輸送・保管環境 -10°~50°C;湿度95%以下 (非結露) 20~107 kPa b) 使用環境 5°~40°C;湿度85%以下 (非結露) 60~107 kPa	なし
電源から本機を隔離する手段	本機は、外部電源から隔離して電池だけで運転することができます。本機の電源には、絶縁変圧器とヒューズブルリンクが付いています。	なし
通電の表示	本機が電源に接続され使用されていないとき、電源待機表示灯が、電池の充電中、点滅します。充電が終わると、電源待機表示灯は点滅を止めて継続的に点灯したままとなります。	

EMC(電磁環境両立性)表

電磁耐性に関するガイダンスおよび製造者による表明

ニューステップT5とT5XR リカンベント・クロストレーナーは、次に指定した電磁環境内での使用を意図しています。ご購入者またはご使用者は、このような環境内での使用を確認することが望まれます。

耐性テスト	IEC 60601 テストレベル	適合レベル	電磁環境ガイダンス
伝導イミュニティ試験 IEC 61000-4-6 放射イミュニティ試験 IEC 61000-4-3	3 Vrms 150 kHz ~ 80 MHz 3 V / m 80 MHz ~ 2,5 GHz	3 Vrms 3 V / m	<p>携帯型および移動型のRF帯域通信機器については、その送信周波数に応じて下記の式から推奨距離を算出し、本機のケーブルを含むすべての部品から推奨距離以上離れて使用しなければなりません。</p> <p>推奨距離</p> $d = 1,2 \sqrt{P}$ $d = 1,2 \sqrt{P} \quad 80 \text{ MHz} \sim 800 \text{ MHz}$ $d = 2,3 \sqrt{P} \quad 800 \text{ MHz} \sim 2.5 \text{ GHz}$ <p>ただし、Pは製造者が与える送信機の最大定格出力をワット (W) で表したもので、dは推奨距離をメートル (m) で表したものです。</p> <p>固定されたRF送信機の場の強度は、電磁場の実地調査^Aによる測定値が各周波数帯域における適合水準未満でなければなりません。^B</p> <p>下記のマークがついている機器の周辺では、干渉が起る可能性があります。</p> 

注1: 80 MHzと800 MHzの場合は、高い方の周波数帯を適用します。

注2: このガイドラインに当てはまらない場合もあり得ます。電磁波の伝播は、構造物・物体・人間に吸収・反射されます。

^A 固定された送信機 (例えば、携帯/コードレスなどの電話の基地局や、地上移動無線、アマチュア無線、AMやFMラジオ放送、テレビ放送) による電磁場強度は、理論的に精度よく予想することは不可能です。固定されたRF帯域送信機による電磁環境を評価するには、電磁場の実地調査を行うことを検討する必要があります。ニューステップT5が使用されている場所で測定された場の強度が、上記の該当するRF帯域適合水準を超過する場合は、同装置が正常に作動しているか観察し、検証することが必要です。もし異常な動作が観察されたら、ニューステップT5の位置や向きを変えるなど、対策が必要となるかもしれません。

^B 周波数150 kHz ~ 80 MHzの範囲では、場の強度は3 V/m未満であることが必要です。

EMC(電磁環境両立性)表

電磁放射に関するガイダンスと製造者による表明

ニューステップT5とT5^{XR}リカンベント・クロストレーナーは、次に指定した電磁環境内での使用を意図しています。ご購入者またはご使用者は、このような環境内での使用を確認することが望まれます。

測定項目	適合	電磁環境ガイダンス
高周波放出 CISPR 11	グループ1	本機は、電磁エネルギーやRF帯域エネルギーを内部機能用にしか使用しません。従って、高周波放出は非常に低く、近くにある電子機器に障害を及ぼす可能性はほとんどありません。
高周波放出 CISPR 11	クラスB	ニューステップT5 リカンベント・クロストレーナーはあらゆる施設における使用に適しています。
高調波放射 IEC 61000-3-2	該当なし 定格出力は ≤ 75 W	
電圧変動／フリッカー放射 IEC 61000-3-3	該当しない 定格出力は ≤ 75 W。本機が重大な電圧変動を起こす可能性はほとんどありません。	

EMC(電磁環境両立性)表

電磁耐性に関するガイダンスおよび製造者による表明			
<p>ニューステップT5リカレント・クロストレーナーは、次に指定した電磁環境内での使用を意図しています。ご購入者またはご使用者は、このような環境内での使用を確認することが望まれます。</p>			
耐性テスト	IEC 60601 テストレベル	適合レベル	電磁環境ガイダンス
静電放電 (ESD) IEC 61000-4-2	± 6 kV 接触 ± 8 kV 空気	± 6 kV 接触 ± 8 kV 空気	フロアは木製、コンクリート、セラミックタイルであることが必要。フロアが合成材料で被覆されている場合は、相対湿度が最低30%であることが必要です。
電氣的ファースト・トランジェント／バースト IEC 61000-4-4	電源ライン± 2kV	電源ライン± 2kV	主電源の性質は一般的な商業用または病院用のものであることが必要です。
サージ IEC 61000-4-5	差動モード ± 1 kV コモンモードは± 1 kV	差動モード ± 1 kV コモンモードは± 2 kV	主電源の性質は一般的な商業用または病院用のものであることが必要です。
電源入力ラインの 瞬時電圧降下、一 時遮断、電圧変動 IEC 61000-4-11	U_T の5%未満 (U_T で95%を超える瞬時 降下) (0.5サイクルの間) U_T の40% (U_T で60%の瞬時降下) (5サイクルの間) U_T の70% (U_T で30%の瞬時降下) (25サイクルの間) U_T の5%未満 (U_T で95%を超える瞬時 降下) (5秒の間)	U_T の5%未満 (U_T で95%を超える瞬 時降下) (0.5サイクルの間) U_T の40% (U_T で60%の降下) (5サイクルの間) U_T の70% (U_T で30%の降下) (25サイクルの間) U_T の5%未満 (U_T で>95%の降下) (5秒の間)	主電源の性質は一般的な商業用または病院用のものであることが必要です。ニューステップT5リカレント・クロストレーナーを主電源の 中断中も続けて使用することが必要な場合、機械は内部の電池で運 転します。
電源周波数磁界 (50/60 Hz) IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	電源周波数電磁場は一般的な商業または病院の環境に特徴的なレ ベルであることが必要です。
注: U_T はテストレベルを適用する前の交流主電源の電圧です。			

EMC(電磁環境両立性)表

携帯式・移動式RF通信機器とニューステップT5リカンベント・クロストレーナーとの間の推奨距離

ニューステップ・リカンベント・クロストレーナーは、RF帯域の外乱が制御されている電磁環境で使用されることを想定しています。ニューステップT5の購入者またはご使用者は、携帯型や可動型のRF帯域通信機器(送信機)の最大出力に応じて下表で推奨される、送信機とニューステップとの間の最小距離を維持することで、電磁干渉の防止を図ることができます。

送信機の定格最大出力 W	送信機の周波数に応じた最小距離		
	150 kHz ~ 80 MHz	80 MHz ~ 800 MHz	800 MHz ~ 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

最大定格出力が上記以外の値となる送信機については、送信機の周波数に応じた式を使って推奨距離を概算することができます。ただし、Pは製造者が与える送信機の最大定格出力をワット(W)で表したもので、推奨距離dはメートル(m)で算出されます。

注1: 80 MHzと800 MHzの場合は、高い方の周波数帯を適用します。

注2: このガイドラインに当てはまらない場合もあり得ます。電磁波の伝播は、構造物・物体・人間に吸収・反射されます。

米国FCCとIEC/EN 55011の適合

米国FCC適合性宣言

試験の結果、本装置はFCC規則Part 15に基づくクラスBデジタル装置の条件に適合することがわかりました。この条件は、住宅内に設置された場合、有害な干渉に対して妥当な保護を与えるように定められたものです。本装置はRF帯域エネルギーを生成し、使用し、また生成する能力を持っています。据え付けや使用が指示を守らずに行われた場合、無線通信に有害な干渉を起す可能性があります。また、ある装置に対して、そこで干渉が全く生じないという保証はできません。本装置がラジオまたはテレビの受信電波に有害な干渉(本機をオフ/オンすることで判別可能)を起す場合は、ユーザーは下記のいずれか、または複数の手段を講じることを奨励します。

- 受信アンテナの方向または位置を変えてみてください。
- 本装置と受信機との距離を広げてみてください。

本装置を、受信機と別回路上の電源に接続してみてください。

代理店、または経験のある無線/テレビ技術者に相談してください。

IEC/EN 55011適合性宣言

本装置は、IEC/EN 55011グループ1クラスBに適合しています。グループ1は、装置自体の内部機能に必要で意図的に生成または使用される、導電的にカップリングされたRF帯エネルギーを有する全てのISM機器を含んでいます。クラスB機器は、住居用施設や、住居用建設物に電力を供給する公共の低電圧電力網に直接接続している施設での使用に適しています。

付録 A

ブレーキングシステム

T5/T5^{XR} モデルは、プログラムの種類とスピードに応じて変化するタイプとスピードに無関係なタイプの両方のブレーキレジスタンス機能を搭載しています。目標心拍、一定速度、一定パワー、エクササイズ・プロトコル・プログラムはスピードに依存します。その他全てのプログラムはスピードと無関係です。プログラムの説明に関しては、本取扱説明書の「プログラムのあらし」の項をご参照ください。

ステップ・アクション

T5/T5^{XR} モデルは 5 - 23 cm (2" - 9") のステップ範囲の、動きに応じて変化する機能を備えています。

表示ワット数テストパラメータ

表示されたワット数はユーザーのエネルギー消費率を表します。値は本機の機械的パラメータと平均的な乗り方の測定に基づくアルゴリズムを使用して、リアルタイムで計算されます。表示されたワット数値に影響を及ぼす重要な機械的パラメータには、動く部品の慣性、ユーザーによって選択される運動量レベル、ハイブリッドブレーキ発電機の回転速度が含まれます。表示ワット値の検証テストは、その数値を様々な年齢、体重、性別の複数のユーザーによる平均約20センチ (8インチ) のステップ幅から発生した機械的パワーを、実際の計測値と比較する方法で行われました。表示値と計測値は、15段階の負荷レベルで、1分間40ステップと160ステップの間で、7つのステップ率において比較されました。表示されたワット値は、ユーザーの所有する生理学的または解剖学的パラメータとは別のものです。

欧州の代理店 (オランダ)

Emergo Europe
Molenstraat 15
2513 BH The Hague
The Netherlands

電話: +31 (0) 70 (345) 3.13 (8570)

ファックス: +31 (0) 70 (346) 3.13 (7299)

NuStep, Inc. (アメリカ本社)
5111 Venture Drive, Suite 1
Ann Arbor, MI 48108
U.S.A.
(800) 322-2209
(734) 769-3939

www.nustep.comにアクセスしてください。



本説明書の情報は印刷時の最新のものです。当社の継続的な改善努力の結果、仕様と説明は通知なく変更されることがあります。Nustep, Inc.の事前の文書による明示的な許可なく、いかなる目的においても、また電子的、機械的を問わずいかなる形態／手段においても、本説明書の複製または伝達を行うことは禁じられています。© Copyright October 2011, Nustep, Inc.

NuStep®およびTransforming Lives®はNuStep, Inc.の登録商標です。

特許 5,356,356、6,042,518、6,361,479、6,666,799、D610,635、7,775,942

ISO 9001:2008 登録済

説明書 PN 53604 T5 取扱説明書、Rev B (Transcode 50274F)

