

NuStep[®] T5/T5^{XR}

Recumbent Cross Trainer

GEBRUIKERSHANDLEIDING



Transforming Lives[®]

Inhoud

Inleiding	4
Veiligheidsinstructies.....	5-6
Installatie en opstelling.....	7
Wisselstroomadapter gebruiken	8
Overzicht van de functies van de T5.....	9
T5 StrideLock®	10
1-2-3-start!.....	11-12
Juiste zitpositie en bediening draaistoel	13
Dorsale/plantaire flexie met het voetpedaal	14
Consolebediening	15
Programmaoverzicht.....	16-19
Gegevens bekijken en exporteren.....	20-21
Gegevens loggen	22
Gebruiker volgen.....	23
Aanvullende functies.....	24
Managermodus	25-26
Preventief onderhoud en oplossen van problemen	27
Garantie en serienummer.....	28
Klantenservice en onderdelen	29
Technische gegevens	30
Vervangen van batterijen.....	31-32
Veiligheidsinformatie.....	33-34
EMC-tabellen.....	35-38
Voldoen aan de eisen van de Amerikaanse FCC & IEC/EN 55011	39
Bijlage A.....	40

Inleiding

Hartelijk dank voor de aanschaf van de NuStep T5 of T5^{XR} Recumbent Cross Trainer, de laatste innovatie op het gebied van cardiovasculaire fitnessapparatuur van NuStep, LLC.

T5 and T5^{XR} Cross Trainers zijn geschikt voor fysiotherapie, hart-longrevalidatie, sportgeneeskunde en algemene fitness.

De T5 en T5^{XR} vormen een mijlpaal in het continue streven van NuStep naar verbetering, klanttevredenheid en topkwaliteit. Als klantgericht bedrijf hebben wij als NuStep onze klanten, inclusief zorgverleners, fitnessexperts en thuisgebruikers, gevraagd wat zij graag in een nieuw product zouden willen zien. De T5 en T5^{XR} zijn het eindresultaat van deze waardevolle feedback.

Tot de nieuwe en verbeterde kernfuncties van het T5- en T5^{XR}-model behoren:

- een geavanceerd ergonomisch ontwerp.
- een soepelere stapbeweging.
- een geluidsarm elektronisch remsysteem met 15 weerstandsniveaus en een hogere nauwkeurigheid.
- een grotere en lagere doorgangsruijnte voor uw benen om eenvoudiger op het apparaat te gaan zitten en dit te verlaten.
- een grotere, comfortabelere stoel die 360° draait voor op-/afstappen vanaf alle richtingen.
- een groot kleurenscherm met levendige resolutie en meerdere talen.
- een grotere variatie van trainingsprogramma's inclusief: Snelstart, Handmatig, Profielen en Trainingspartner.
- groter draagvermogen: 227 kg (T5-model) of 272 kg (T5^{XR}-model).
- extra grote en beklede voetpedalen (T5- en T5^{XR}-model) en mogelijkheid van dorsale/plantaire flexie (T5^{XR}-model).

Als de maker van de Recumbent Cross Trainer is NuStep de leider wat betreft de ontwikkeling van veilige, effectieve en gebruiksvriendelijke trainingssystemen voor het hele lichaam. Onze producten worden gebruikt in zorginstellingen, wellnesscentra en verzorgingstehuizen overal ter wereld, en miljoenen NuStep-gebruikers hebben hun leven door training volledig veranderd – zelfs als zij geen andere trainingsapparatuur konden gebruiken.

Hartelijk dank voor uw aanschaf en welkom bij het steeds groter wordende netwerk van NuStep-gebruikers.

Veiligheidsinstructies

	 LET OP	 WAARSCHUWING
Dit is het veiligheidssymbool. Het wordt gebruikt om te wijzen op instructies die betrekking hebben op persoonlijke veiligheid. Lees en volg alle veiligheidsrelevante informatie die na dit symbool wordt gegeven om mogelijk (dodelijk) letsel door misbruik te voorkomen.	LET OP duidt op een mogelijk gevaarlijke situatie die, als deze niet wordt voorkomen, kan leiden tot licht of matig letsel. Deze aanwijzing kan ook worden gebruikt om te waarschuwen tegen onveilige praktijken.	WAARSCHUWING duidt op een mogelijk gevaarlijke situatie die, als deze niet wordt voorkomen, zou kunnen leiden tot ernstig of dodelijk letsel.

 WAARSCHUWING
Verander dit toestel niet zonder toestemming van de fabrikant. Lichamelijk letsel kan ontstaan door onjuiste of overmatige training. Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Te sterke lichamelijke inspanning kan leiden tot ernstig of dodelijk letsel. Stop direct met trainen als u zich zwak voelt.

Veiligheidsinstructies



LET OP

Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint.

Toezicht is vereist als u gehandicapt bent of een medische aandoening hebt.

Stop met trainen als u zich zwak of duizelig voelt en raadpleeg een arts of win medisch advies in.

Gebruik dit product alleen zoals voorgeschreven door uw arts als u een of andere hartaandoening, hoge bloeddruk, diabetes, ademhalings- of een ander medisch probleem hebt of als u zwanger bent.

Lees deze handleiding voordat u dit product gebruikt en bewaar het voor toekomstig gebruik.

Draag altijd schoenen en passende kleding als u traint.

Gebruik dit product niet als het beschadigd lijkt of niet kan worden bediend. Controleer het product regelmatig op schade en slijtage. Zorg dat defecte onderdelen direct worden vervangen.

Voer geen onderhoud of reparaties uit aan dit product wanneer het in gebruik is.

Zorg dat de stand van de stoel en van de bovenarmen goed op uw lichaam is ingesteld. Overstrek uw benen of armen niet.

Geef kinderen geen toestemming om dit product te gebruiken.

Gebruik dit product niet in de aanwezigheid van kinderen en/of huisdieren.



LET OP

De weergegeven hartfrequentie, het aantal watt, de METS en de calorieën zijn niet geschikt voor gebruik in toepassingen waarbij de gezondheid en veiligheid van de patiënt afhankelijk kunnen zijn van de juistheid van die parameters.

Voordat u het doelhartslagprogramma gebruikt, moet u een arts raadplegen voor advies over de juiste doelhartslag.

Het gebruik van het trainingsprotocolprogramma moet onder medisch toezicht plaatsvinden, met inachtneming van de richtlijnen voor trainingstesten.

Het maximumgewicht van de gebruiker is 227 kg (500 lbs) voor het T5-model en 272 kg (600 lbs) voor het T5^{XR}-model.

Til dit product niet zelf op. De T5/T5^{XR} is zeer zwaar; hij weegt 135 kg (298 lbs).

Vraag altijd iemand anders om u te helpen bij het verplaatsen van dit product om lichamelijk letsel en beschadiging van het product te vermijden. Gebruik de juiste tiltechnieken.

Om letsel te voorkomen, mag u uw handen niet in de ruimtes in of tussen de beschermkappen steken.

Plaats dit product op een vlakke, stabiele ondergrond om een veilig gebruik te garanderen. Pas, indien nodig, de stelpoten aan.

Installatie en opstelling

Uitpakken en installatie

De uitpak- en installatieprocedures voor de T5/T5^{XR} vindt u in de toepasselijke T5/T5^{XR} afleverings-/installatiehandleidingen. De installatiehandleidingen worden bij de producten geleverd. Aanvullende exemplaren daarvan zijn op verzoek verkrijgbaar bij de klantenservice van NuStep, LLC.

**LET OP**

De T5/T5^{XR} is zeer zwaar; hij weegt 135 kg (298 lbs).

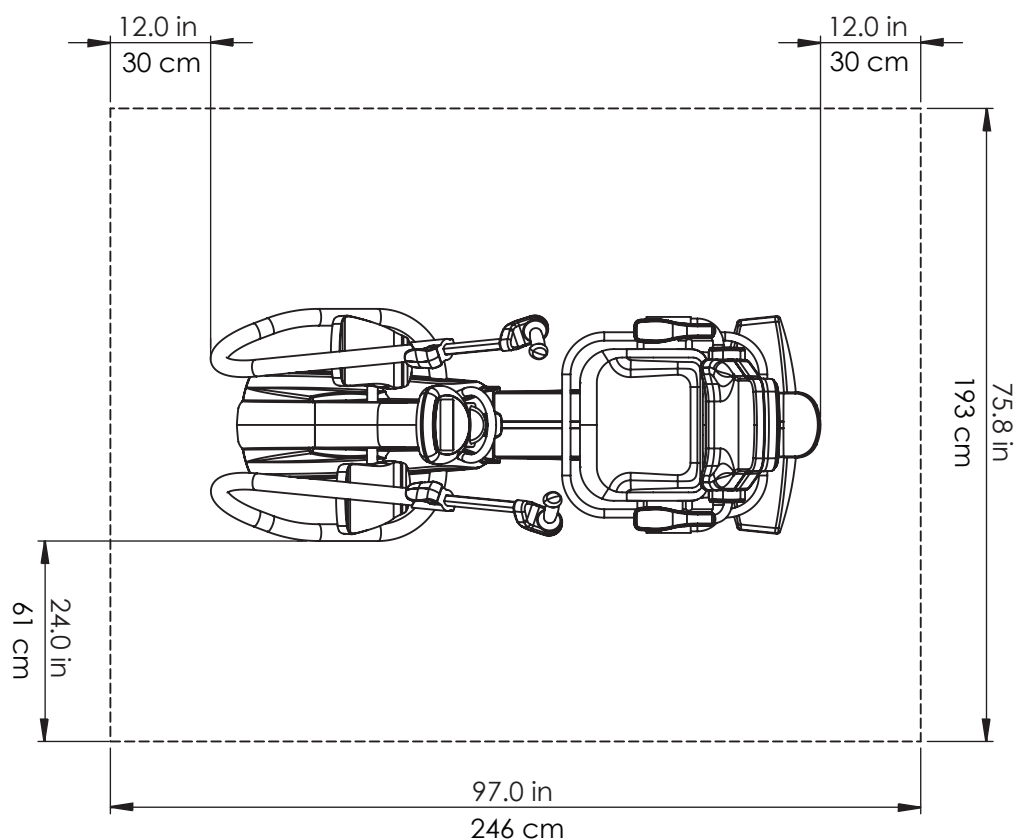
Vraag altijd iemand anders om u te helpen bij het verplaatsen van dit product om lichamelijk letsel en beschadiging van het product te vermijden.

Gebruik de juiste tiltechniek.

Opstelling van het toestel

Om een veilig en effectief gebruik van uw NuStep te garanderen, moet deze op een vlak, stabiel oppervlak worden geplaatst. Gebruik, indien nodig, de stelpoten aan de achterkant.

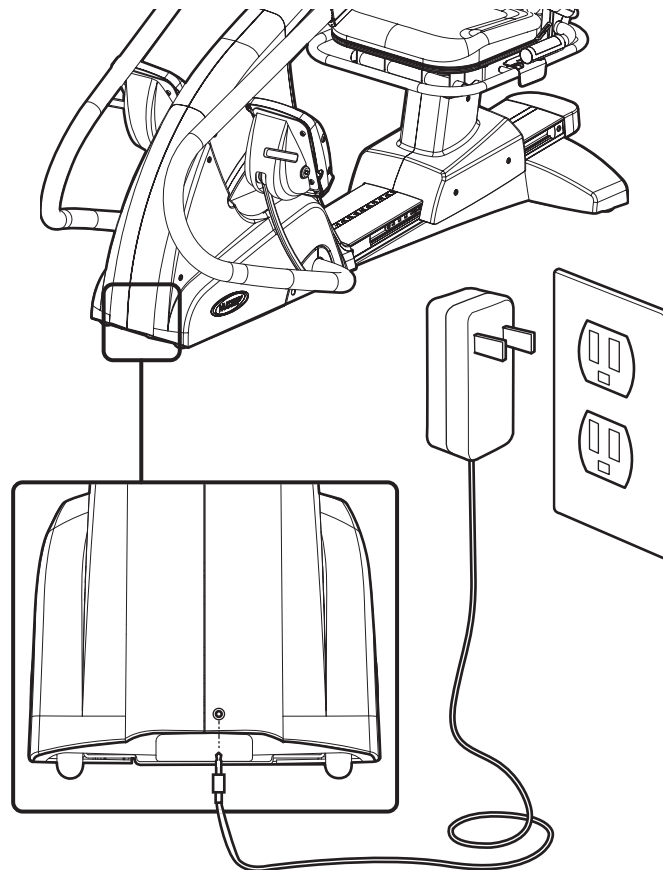
De minimale vrije speling rondom het toestel is 61 cm (24 inch) aan de zijkanten en 30 cm (12 inch) aan de voor- en achterkant. Extra speling is noodzakelijk als de gebruiker vanuit een rolstoel op het toestel wil gaan zitten.



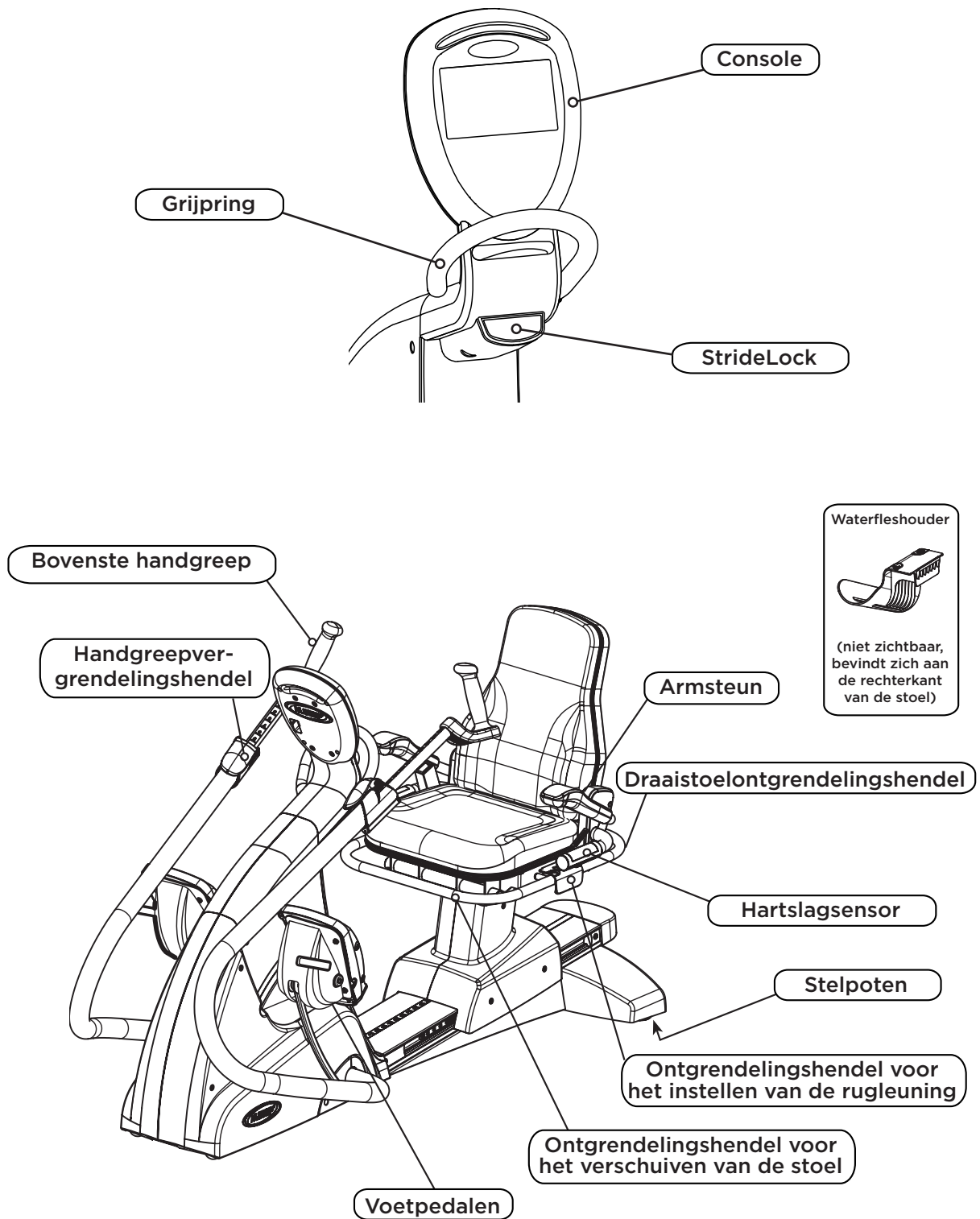
Wisselstroomadapter gebuiken

De T5/T5^{XR} heeft zijn eigen voeding, waardoor meestal geen externe stroomvoorziening nodig is. Voor een probleemloos gebruik moet de stekker van het apparaat echter in de meegeleverde wisselstroomadapter worden gestoken bij lage belastingen (ca. 60 stappen per minuut of minder). Het contact voor de wisselstroomadapter bevindt zich aan de voorkant van het apparaat.

De adapterspecificaties vindt u onder Technische gegevens in deze handleiding.



T5 functieoverzicht



* Functies verschillen per model, hierboven is het T5^{XR}-model weergegeven.

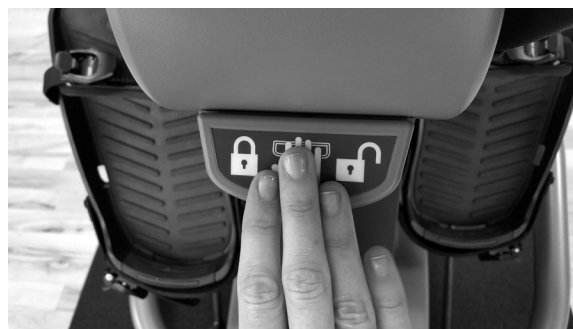
T5 StrideLock®

De NuStep StrideLock-functie biedt gebruikers de mogelijkheid de armen en pedalen van de T5 te vergrendelen. Door vergrendeling van de armen en pedalen wordt het product gestabiliseerd, waardoor gebruikers gemakkelijker erop en eraf kunnen stappen. Door vergrendeling van de armen en pedalen kunnen de stoel en bovenarmen gemakkelijker worden aangepast. Het gebruik van de StrideLock wordt aanbevolen als optionele adaptieve accessoires worden aangebracht zoals het voetbevestigingssysteem en de beenstabilisator. (Informatie over optionele accessoires vindt u op onze website, nustep.com) Voor het gebruik van StrideLock volgt u de onderstaande instructies.

1. Zet de armen en pedalen in de gewenste positie door tegen een van de bovenarmgrepen te duwen of daaraan te trekken.



2. Druk op de StrideLock-knop om de armen en pedalen te vergrendelen. Controleer of de vergrendeling werkt door tegen de bovenarmgreep te duwen of daaraan te trekken.



3. Druk nogmaals op de StrideLock-knop om de armen en pedalen te ontgrendelen.



NB: Probeer de StrideLock niet te vergrendelen als de armen en pedalen in beweging zijn.

1-2-3-START

Druk op de knop Hoe te gebruiken op de console om deze informatie op het consolescherm te bekijken.

1. STOELAFSTAND AANPASSEN



- Til de voorste stoelhendel omhoog.
- Verschuif de stoel zodanig dat de knie van het uitgestrekte been nog lichtjes gebogen is.



2. INCLINATIE RUGLEUNING AANPASSEN (ALLEEN T5^{XR}-MODEL)



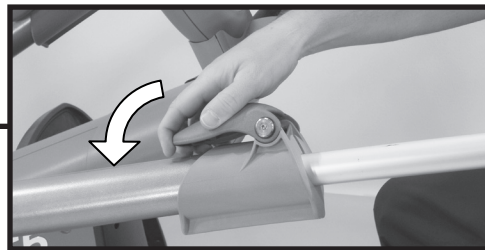
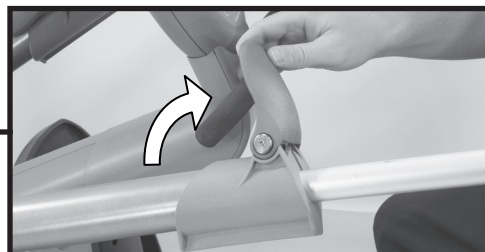
- Til de instelhendel voor de rugleuning van de stoel omhoog.
- Stel de rugleuning van de stoel zodanig in dat hij comfortabel aanvoelt en laat de hendel dan los.
- Maximale inclinatie 12°.



1-2-3-START

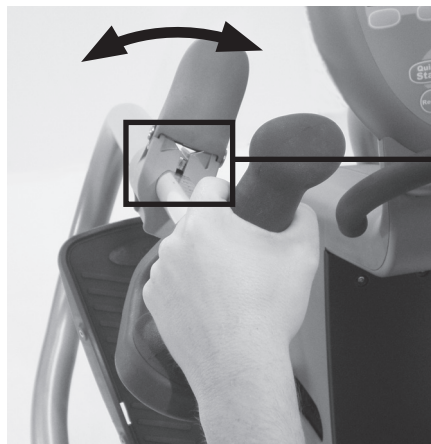
3A. LENGTE HANDGREPEN AANPASSEN

- Til de blauwe hendel op de handgrepen omhoog om deze te ontgrendelen.
- Pas de handgrepen aan zodat de elleboog van de gestrekte arm nog lichtjes gebogen is (voor veel mensen kan dit dezelfde stand zijn als hun zitpositie).
- Druk de blauwe hendel omlaag om deze stand te vergrendelen.

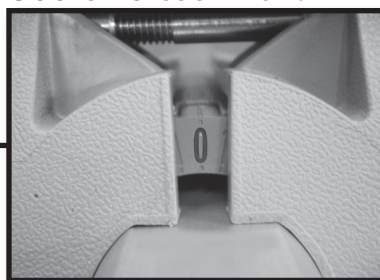


3B. ROTATIE HANDGREPEN AANPASSEN (ALLEEN T5^{XR}-MODEL)

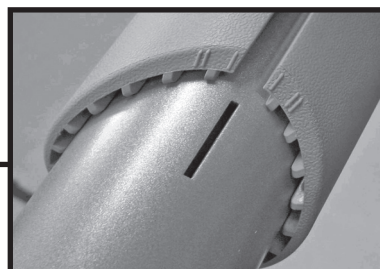
- Til de blauwe hendel omhoog om de bovenste handgreep te ontgrendelen en draai de handgreep rond (naar binnen of naar buiten).
- Elk cijfer of elke klik is een **rotatie van 10 graden**. Druk ten slotte de blauwe hendel omlaag om deze stand te vergrendelen.



Gebruikersaanzicht



Artsaanzicht



Zitpositie corrigeren bij T5

Nadat u uw T5 hebt ingesteld en met uw training wilt beginnen, moeten uw benen en armen in volledig uitgestrekte stand licht gebogen zijn.



LET OP

Lichamelijk letsel kan ontstaan door onjuist of overmatig gebruik.

Zorg dat de stoel en handgrepen in de biomechanisch juiste positie staan.

Overstrek uw benen of armen niet.



Bediening draaistoel

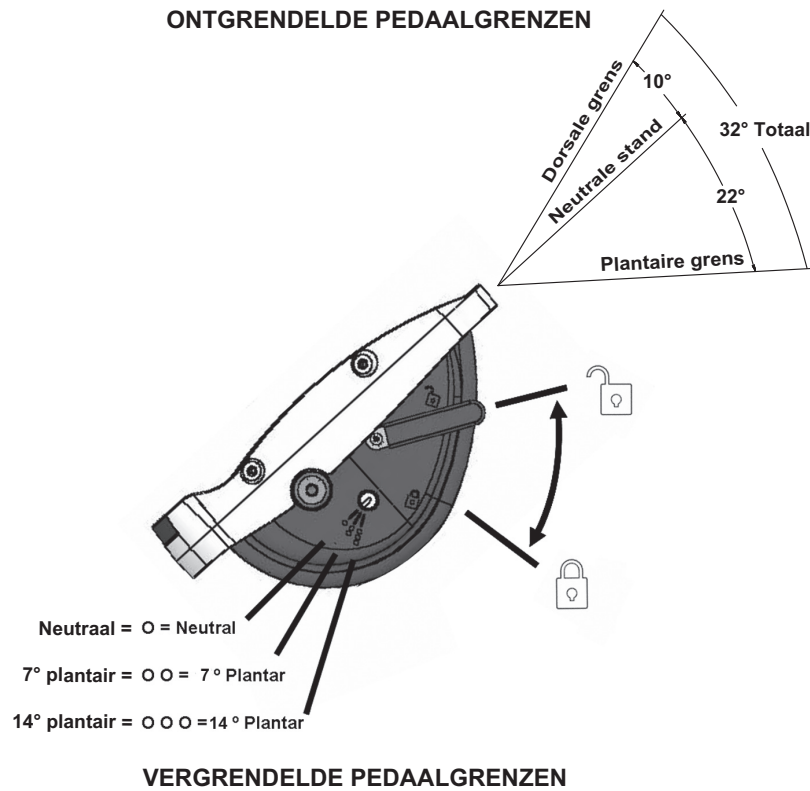
- Til de achterste draaihendel omhoog.
- Draai de stoel in een van beide richtingen om het opstaan en gaan zitten te vergemakkelijken.
- De stoel kan 360° worden gedraaid en elke 45° worden vergrendeld.

NB: Om veiligheidsredenen kan de stoel alleen naar voren of achteren worden verschoven als deze naar voren wijst.



Dorsale/plantaire flexie met het voetpedaal (alleen T5^{XR})

- Ontgrendelen voor dorsale/plantaire flexie.
- Vergrendel de hoek in een van de drie posities.

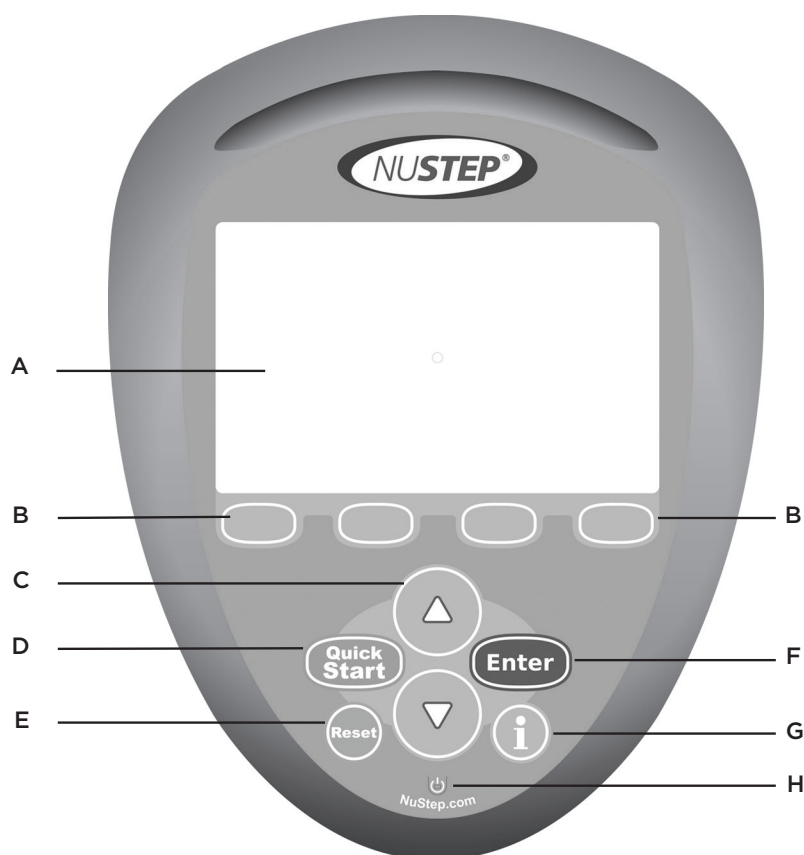


Consolebediening

De NuStep T5-console is gebruiksvriendelijk. Een **automatische aan/uit-functie** schakelt de console in zodra u de handgrepen of voetpedalen beweegt en schakelt de console weer uit als u drie minuten lang niet traint.

De console gaat direct naar het programma **Snelstart** (Quick Start) als u de handgrepen en voetpedalen beweegt of op een willekeurige toets drukt.

Om het programma te wijzigen, drukt u op de knop **Wijzig programma** (Change Program).



A. Informatiecentrum:

Geeft de trainingsgegevens van gebruikers en instelschermen weer zodat gegevens kunnen worden ingevoerd.

B. Rijtjestoetsen:

Druk op de diverse toetsen om de weergegeven informatie of de programma's te wijzigen.

C. Pijltje omhoog- en pijltje omlaag-toetsen:

Gebruik deze pijltjestoetsen om waarden of de belasting aan te passen. Houd deze toetsen ingedrukt om sneller door de schermen te bladeren.

D. Snelstart (Quick Start):

Druk op deze toets om direct met een training te beginnen. Hierdoor wordt elke instelling overgeslagen.

E. Reset:

Als u op deze toets drukt, wordt een harde reset uitgevoerd, d.w.z. dat alle informatie wordt gereset.

F. Invoeren (Enter):

Druk op Invoeren (Enter) om informatie in te voeren.

G. Informatie:

De knop is contextgevoelig en geeft uitleg over de informatie op het scherm.

H. Stand-by-lampje:

Wanneer de stekker van de T5 en de T5^{XR} Recumbent Cross Trainer in het stopcontact zit, maar het apparaat niet wordt gebruikt, knippert het stand-by-lampje als de batterij wordt opgeladen. Wanneer de batterij volledig is opgeladen, blijft het stand-by-lampje branden zonder te knipperen.

Programmaoverzicht

Quick Start (Snelstart)



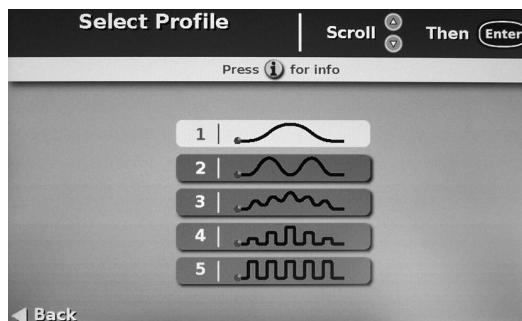
Dit programma start automatisch als de handgrepen of voetpedalen worden bewogen. Ook de ingevoerde streefwaarden worden overgeslagen. De gebruiker kan de belasting handmatig wijzigen met behulp van de pijltje omhoog- en pijltje omlaag-toetsen.

Manual (Handmatig)



Dit programma lijkt veel op Snelstart (Quick Start). De gebruiker moet echter zijn/haar gewicht en streefwaarden invoeren. De gebruiker kan ook een doeltijd, -afstand of -calorieën invoeren.

Profielen (Profiles)



Dit programma bevat vijf profielen voor verschillende intervaltrainingsniveaus.

Pace Partner (Trainingspartner)



Het programma Trainingspartner (Pace Partner) biedt de gebruiker de mogelijkheid een waarde voor de trainingspartner in te voeren op basis van de METS, de wattage of het aantal stappen per minuut (SPM). De gebruiker traint dan “samen” met de trainingspartner.

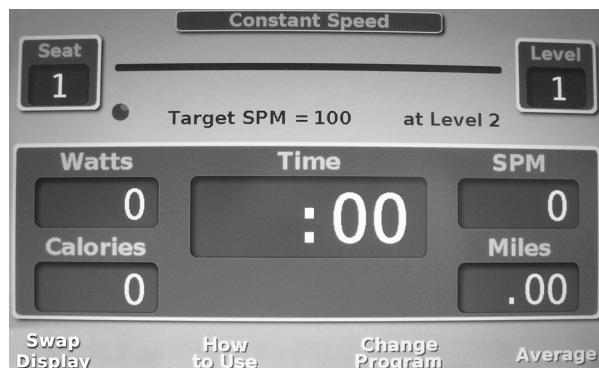
Programmaoverzicht

Doelhartslag (DHS) (alleen T5^{XR})



Dit programma past de trainingsbelasting zodanig aan dat de hartslag van de gebruiker altijd binnen het bereik van de doelhartslag ligt. De gebruiker voert zijn/haar DHS in voordat de training begint. Het bereik van de doelhartslag wordt met behulp van de volgende vergelijking berekend: $[DHS = (220 - \text{leeftijd}) * X\%]$. De trainingsintensiteit wordt geregeld door de variabele "X%". De "X%" ondergrens 0,50 en de bovengrens is 0,85. De vergelijking voor het berekenen van de doelhartslag en de onder- en bovengrens zijn gebaseerd op richtlijnen van het American College of Sports Medicine (ACSM) en de American Heart Association (AHA). De gebruiker kan de DHS op elk gewenst moment tijdens de training aanpassen. De opwarmfase duurt totdat de gebruiker binnen ~ 10 slagen van zijn/haar doelhartslag in slagen per minuut (SPM) is. NB: tijdens dit programma moet een hartslagriem worden gedragen.

Constance snelheid (isokinetisch) (Constant Speed (isokinetic) (alleen T5^{XR})



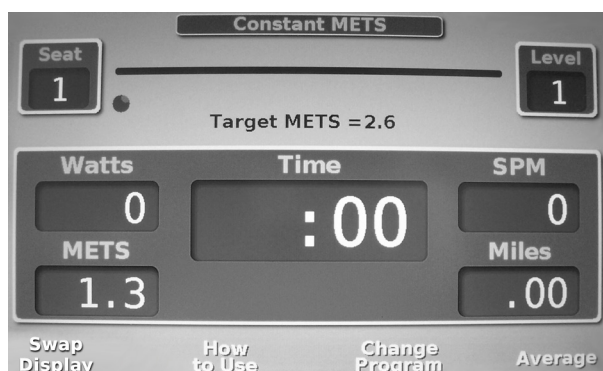
Dit programma helpt gebruikers om met een constante stapssnelheid te trainen. Vóór de training voert de gebruiker het gewenste aantal stappen per minuut (SPM) in. Het programma past de belasting zodanig aan dat de stapssnelheid (SPM) van de gebruiker constant blijft. Als de stapssnelheid van de gebruiker de SPM overschrijdt, wordt de belasting verhoogd. Als de stapssnelheid van de gebruiker daalt tot onder de SPM, wordt de belasting verlaagd. De gebruiker kan de SPM op elk gewenst moment tijdens de training verhogen of verlagen. NB: Bij zeer hoge of zeer lage snelheden probeert het programma de stapssnelheid van de gebruiker zo goed mogelijk constant te houden, maar er zijn beperkingen en er zullen meldingen verschijnen bij deze extreme snelheden.

**LET OP**

Vraag een arts om advies over het DHS-bereik.

Programmaoverzicht

Constant Power (Constant vermogen) (alleen T5^{XR})



Met dit programma kunnen gebruikers met een constant vermogen (inspanning) trainen. Vóór de training voert de gebruiker het gewenste wattage of de gewenste METS in. Dit programma past de belasting aan op basis van de stapssnelheid en staplengte van de gebruiker zodat het wattage en de METS van de gebruiker constant worden gehouden. Als de stapssnelheid en -kracht leiden tot overschrijding van het ingevoerde wattage/de ingevoerde METS, wordt de belasting verlaagd. Als de stapssnelheid en -kracht leiden tot onderschrijding van het ingevoerde wattage/de ingevoerde METS, wordt de belasting verhoogd. De gebruiker kan het wattage/de METS op elk gewenst moment tijdens de training aanpassen. NB: Er verschijnen meldingen waarmee de gebruiker wordt gewaarschuwd dat hij/zij te snel traint en dus meer vermogen opwekt dan de ingestelde waarde of te langzaam traint en dus de ingestelde waarde niet bereikt.

Trainingsprotocol (Exercise Protocol) (alleen T5^{XR})



Dit zijn trainingsprotocollen die bedoeld zijn om te worden uitgevoerd in een klinische omgeving. Als deze programma's zijn ingeschakeld, wijzigen de protocollen het wattage stapsgewijs om de twee minuten gedurende acht fasen in een constante vermogensmodus.

- Het mTBRS-XT-protocol is voor mensen die een zittend bestaan leiden en patiënten met een beroerte.¹
- Het TBRS-XT-protocol is voor gezonde personen van 18-45 jaar.²

Om deze programma's te kunnen gebruiken, moeten deze worden ingeschakeld in de Managermodus onder de optie Trainingsprotocol.



LET OP

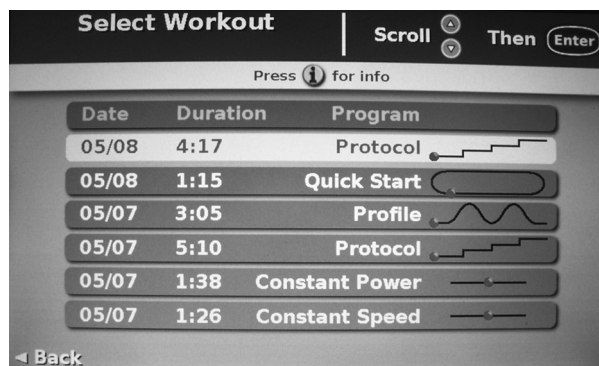
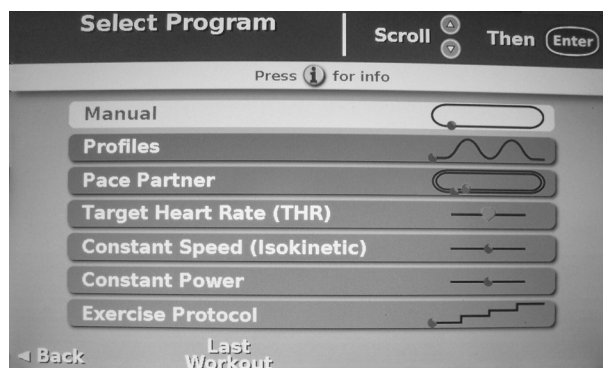
Het gebruik van dit protocol moet onder medisch toezicht plaatsvinden, waarbij de richtlijnen voor trainingstesten moeten worden nageleefd.

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 (oktober 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)

Programmaoverzicht

Thuismodus / laatste training



Als deze functie is ingeschakeld, kunnen gebruikers op het scherm de optie “Laatste training” selecteren door de tweede softkey in te drukken. Daarmee kunnen gebruiker een van de laatste zes trainingen selecteren. Voor elke geselecteerde training zal de training identiek zijn aan wat tijdens de training werd geselecteerd. Deze functie biedt de gebruiker de mogelijkheid een vorige training te selecteren zonder de gegevens opnieuw te moeten invoeren. Om deze functie te kunnen gebruiken, moet deze worden ingeschakeld in de Managermodus onder de optie Thuismodus.

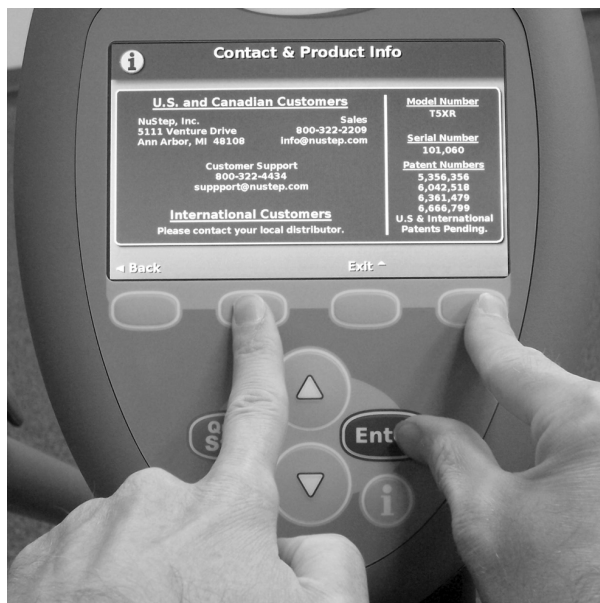
Gegevens bekijken en exporteren

Product- en trainingsgegevens bekijken en exporteren

In het Gebruiksmenu in Managermodus kunnen gebruikers cumulatieve productstatistieken, cumulatieve gebruikersstatistieken en hun eigen laatste 200 trainingen bekijken. Het Gebruiksmenu kan alleen vanuit het menu Managermodus worden geopend.

Om de Managermodus te openen:

- Druk op de softkey Hoe te gebruiken.
- Druk op de pijl omlaag tot aan het scherm Contact en product (Contact & Product) en druk op Invoeren (Enter).
- Druk in het scherm Contact en product tegelijkertijd op de tweede en de vierde softkey en houd deze ingedrukt, en druk dan op Invoeren (zie afbeelding).



Selecteer Gebruiksmenu in het menuscherm Managermodus.



Kies in het Gebruiksmenu uit Cumulatieve productstatistieken (Cumulative Product Statistics), Cumulatieve gebruikersstatistieken (Cumulative User Statistics) of Gebruiker volgen (User Tracking) om gegevens te bekijken of te exporteren.



Gegevens bekijken en exporteren

Exporteren van gegevens

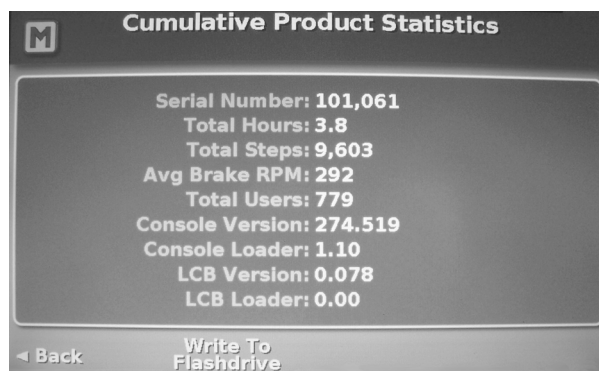
Cumulatieve product- en gebruiksgegevens exporteren is mogelijk vanaf het scherm Cumulatieve productstatistieken (Cumulative Product Statistics) of vanaf het scherm Cumulatieve gebruikersstatistieken (Cumulative User Statistics). Gegevens van een gebruikerstraining exporteren is mogelijk vanaf de schermen Gebruiker volgen (User tracking).

Om gegevens te exporteren, steekt u een USB-flashdrive in de achterkant van de console en drukt u op de softkey Naar flashdrive schrijven.



Cumulatieve productstatistieken (Cumulative Product Statistics)

Het scherm Cumulatieve productstatistieken geeft een overzicht van het gebruik van het product inclusief softwareversies en hoe vaak het product is gebruikt. Dit scherm kan ook vanuit elk trainingsscherm worden geopend door tegelijkertijd de eerste softkey en de toets Invoeren in te drukken en ingedrukt te houden.

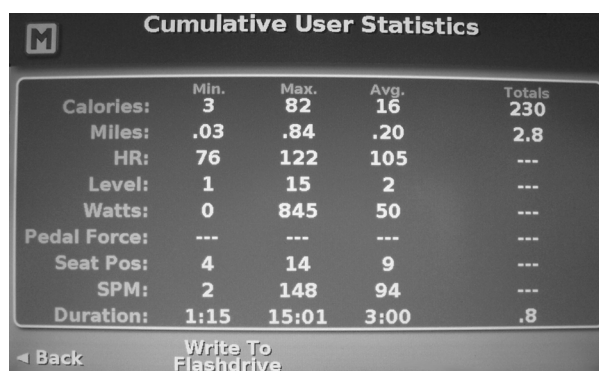


Cumulative Product Statistics	
Serial Number:	101,061
Total Hours:	3.8
Total Steps:	9,603
Avg Brake RPM:	292
Total Users:	779
Console Version:	274.519
Console Loader:	1.10
LCB Version:	0.078
LCB Loader:	0.00

◀ Back Write To Flashdrive

Cumulatieve gebruikersstatistieken (Cumulative User Statistics)

Het scherm Cumulatieve gebruikersstatistieken geeft een overzicht van de manier waarop het apparaat door alle gebruikers is gebruikt.



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

◀ Back Write To Flashdrive

Gegevens loggen

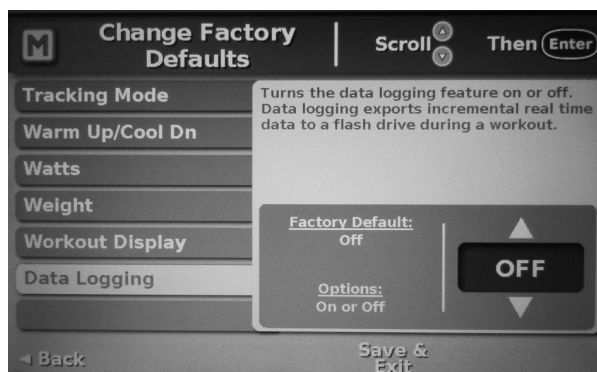
Gegevens loggen

De functie Gegevens loggen (Data Logging) viedt gebruikers van de T5/T5^{XR} een extra optie voor het expoteren van gegevens. Als deze functie in de Managermodus is ingeschakeld en een flashdrive in de achterkant van de console wordt gestoken, zullen de trainingsgegevens stapsgewijs, d.w.z. elke 20 seconden, op de flashdrive worden opgeslagen. Een gebruiker kan de flashdrive op elk gewenst moment verwijderen en de gegevens dan van de flashdrive naar een pc uploaden. De gegevens worden op de flashdrive opgeslagen in het formaat komma-gescheiden met de naam gebruiker.txt.



Gegevens loggen inschakelen

Om het loggen van gegevens in te schakelen, moet deze functie in de Managermodus zijn geactiveerd.



Gebruiker volgen

Gebruiker volgen

Het scherm Gebruiker volgen biedt gebruikers de mogelijkheid trainingsgegevens voor hun laatste 200 trainingen te bekijken of te exporteren. NB: Deze functie volgt altijd de laatste 200 trainingen en werkt volgens het FIFO-principe (de als eerste ingevoerde gegevens worden ook weer als eerste gewist). Als u een training met behulp van een PIN wilt volgen, moet u Gebruiker volgen in de Managermodus inschakelen.



The screenshot shows the 'User Tracking' screen with a title bar containing a menu icon, the title 'User Tracking', and navigation buttons 'Scroll', 'Then', and 'Enter'. Below the title bar, it says 'Records 001 - 010 of 200'. The main area contains two columns of data, each with headers 'Date', 'Time', and 'User ID'. The first column shows records from 05/08, and the second column shows records from 05/07. At the bottom, there are three buttons: 'Usage Menu', 'Write All To Flashdrive', and 'MM ^ Menu'.

Date	Time	User ID	Date	Time	User ID
05/08	14:55	-----	05/07	14:59	-----
05/08	14:49	-----	05/07	14:58	-----
05/07	15:17	-----	05/07	14:45	-----
05/07	15:07	-----	05/07	14:04	-----
05/07	15:02	-----	05/07	12:45	-----

Om afzonderlijke trainingsrecords te bekijken of te exporteren, bladert u door de trainingsrecords en selecteert u de gewenste record. De trainingsrecords bevatten een complete samenvatting van de training.

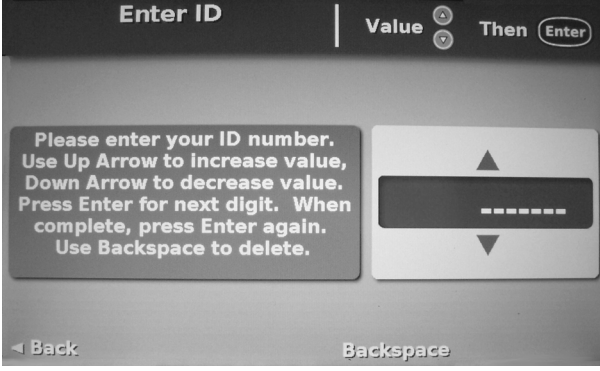


The screenshot shows the 'User Tracking' screen with a title bar containing a menu icon, the title 'User Tracking', and navigation buttons 'Scroll', 'Then', and 'Enter'. Below the title bar, it says 'Record: 13'. The main area contains a table with training details. At the bottom, there are three buttons: 'Back', 'Write Record To Flashdrive', and 'MM ^ Menu'.

Record: 13			Start: 05/06/09 10:56		ID: 101
Program: Protocol			Duration: 1:44		Age: 40
TBRS-XT					Pounds: 180
Goal Time: 16:00					Seat Position: 14
	Min.	Max.	Avg.	Totals	
HR:	---	---	---	Calories: 7	
Watts:	18	49	39	Steps: 294	
METS:	2.0	3.1	2.7	Miles: .16	
SPM:	68	112	103	Stages: 0	

Gebruiker volgen inschakelen

Om het volgen van gebruikersgegevens specifieker te maken en resultaten te tonen, is het raadzaam de optie Gebruiker volgen in de Managermodus in te schakelen. Daardoor kunnen gebruikers vóór elke training een persoonlijk identificatienummer (PIN) van maximaal zes cijfers invoeren. Hun trainingsgegevens worden dan met behulp van deze PIN gevolgd. Gebruikers die geen PIN willen gebruiken als Gebruiker volgen is ingeschakeld, hoeven alleen twee keer op de toets Invoeren te drukken. Vóór een training wordt dit invoerscherm dan overgeslagen.



The screenshot shows the 'Enter ID' screen with a title bar containing the title 'Enter ID', a 'Value' button, and navigation buttons 'Then' and 'Enter'. Below the title bar, there is a text box with instructions: 'Please enter your ID number. Use Up Arrow to increase value, Down Arrow to decrease value. Press Enter for next digit. When complete, press Enter again. Use Backspace to delete.' To the right of the text box is a numeric keypad with a display showing '-----'. At the bottom, there are two buttons: 'Back' and 'Backspace'.

Aanvullende functies

Onmiddellijke programmering

Met deze functie kan een gebruiker programma's wijzigen en wel op elk gewenst moment tijdens een training. NB: Een training moet 60 seconden en 0,05 km (0,03 mijl) lang zijn als u de trainingsgegevens naar een ander programma wilt verzenden; ander start het bij nul. NB: Deze functie is niet beschikbaar voor de Trainingsprotocolprogramma's.

Batterijbesparingsmodus

Om de batterij te sparen als het apparaat niet wordt gebruikt, schakelt het apparaat na twee weken naar de Batterijbesparingsmodus om de gebruiksduur van de batterij zoveel mogelijk te behouden. Om deze status te verwijderen, hoeft u alleen snel te stappen. Hoewel dit een automatische functie is, kan deze status bij uitgeschakeld apparaat ook handmatig worden ingeschakeld door een willekeurige toets in te drukken en 10 seconden ingedrukt te houden.

Toets Gemiddeld

Als de toets Gemiddeld wordt ingedrukt, worden de cumulatieve trainingsgemiddelden 6 seconden lang op het consolescherm weergegeven. De console keert automatisch terug naar het trainingsscherm of u kunt de softkey Training voortzetten indrukken om eerder naar het trainingsscherm terug te keren.

Belasting 0 (nul)

Belasting 0 is een zelfs nog lager belastingniveau dan Belasting 1. Belasting 0 verschijnt en werkt alleen als de stekker van het apparaat in een stopcontact is gestoken en biedt de absoluut laagste beschikbare belastinginstelling.

Programmeringsmogelijkheid met flashdrive

Om een upgrade naar de laatste softwareversie uit te voeren, moet u de laatste versie naar een flashdrive downloaden en deze vervolgens in de achterkant van de console steken, terwijl de T5 is uitgeschakeld. Schakel het apparaat in en het herprogrammeringsproces begint automatisch. Verwijder de flashdrive pas als er een melding verschijnt dat de herprogrammering voltooid is.

Hoe te gebruiken

Krijg toegang tot alle informatie door op de toets Hoe te gebruiken te drukken, die tijdens een training beschikbaar is. Met deze toets krijgt de gebruiker nadere uitleg over het gebruik van het product.

NB: Een contextgevoelige i-toets is ook beschikbaar.

Managermodus

De Managermodus biedt bevoegd personeel de mogelijkheid de standaard fabrieksinstellingen te wijzigen (een lijst met standaardinstellingen vindt u op de volgende pagina).

Om de Managermodus te openen:

- Druk op de softkey Hoe te gebruiken.
- Druk op de pijltje omlaag-toets totdat Contact en product (Contact and Product) verschijnt en druk op Invoeren.

Als het scherm Contact en Product verschijnt:

- Druk tegelijkertijd op de 2e en 4e softkey en houd deze ingedrukt, en druk dan op Invoeren (zie afbeelding).



Gebruiksmenu

In het Gebruiksmenu (Usage Menu) kunt u cumulatieve statistieken, firmwareversie en trainingsgegevens van gebruikers bekijken.

Wijzig fabrieksinstellingen

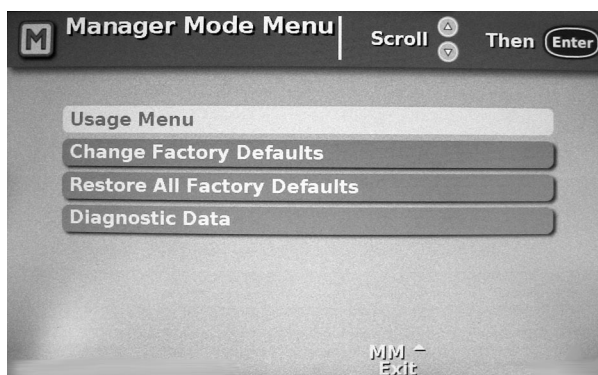
Met Wijzig fabrieksinstellingen (Change Factory Defaults) kunt u de instellingen geheel aan uw wensen aanpassen.

Alle fabrieksinstellingen herstellen

Met Alle fabrieksinstellingen herstellen (Restore All Factory Defaults) worden alle aanwezige standaard fabrieksinstellingen hersteld.

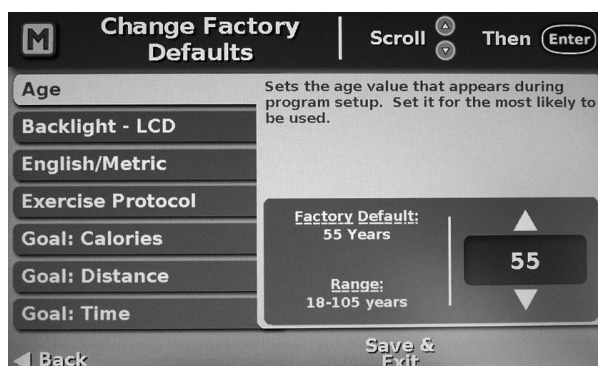
Diagnostische gegevens

Met Diagnostische gegevens (Diagnostic Data) opent u een diagnosescherm.



Om een standaardinstelling te wijzigen:

- Selecteer de optie Wijzig fabrieksinstellingen (Change Factory Defaults).
- Blader omhoog of omlaag totdat u de betreffende instelling vindt, bijv. Leeftijd.
- Druk op Invoeren en de geselecteerde standaardinstelling wordt rood gemarkeerd.
- Selecteer met de pijltje omhoog- of pijltje omlaag-toetsen de nieuwe standaardinstelling (de console geeft zowel de standaard fabrieksinstelling als het bereik voor elke instelling weer).
- Druk op Invoeren om de nieuwe standaardinstelling te selecteren.
- Blader door het scherm als u andere instellingen wilt wijzigen.
- Druk op Opslaan & afsluiten (Save & Exit) telkens als u uw instellingen wilt opslaan en de Managermodus wilt afsluiten.



Managermodus

INSTELLINGEN	STANDAARD	BEREIK/OPTIES
Helderheid - LCD	7	Helder varieert van 1 tot 10, waarbij 10 de hoogste waarde is.
Engels/metrisch	Engels	Selecteer Engelse of metrische geveenseenheden.
Trainingsprotocol	Uit	Schakelt het Trainingsprotocolprogramma in of uit.
Doel: Calorieën	188	5 - 3500 calorieën. Stelt de meest waarschijnlijke waarde in die verschijnt tijdens de programma-instelling. Hier wordt ook het maximaal aantal calorieën ingesteld.
Doel: Afstand	2,25	0,16 - 16 km (0,1 - 10 mijl). Stelt de meest waarschijnlijke waarde in die verschijnt tijdens de programma-instelling. Hier wordt ook de maximale afstand ingesteld.
Doel: Tijd	40	1 - 99 minuten. Stelt de meest waarschijnlijke waarde in die verschijnt tijdens de programma-instelling. Hier wordt ook de maximale tijd ingesteld.
Thuismodus	Uit	Schakelt de Thuismodus aan of uit.
Taal	Engels	Chinees, Deens, Nederlands, Engels, Frans, Duits, Italiaans, Japans en Spaans
METS	2,6	1,0 - 27,0 METS
Geluid	Algemeen: Laag Gebeurtenissen: Laag DHS-alarmsignalen: Gem. Elke stap: Uit	Stelt het algemene volume, het volume voor belangrijke gebeurtenissen, de alarmsignalen voor het DHS-bereik in en kan geluid voor elke stap inschakelen.
Stappen per minuut	100	25 - 200 stappen per minuut
DHS	0,70	0,55 - 0,90 Stelt het gebruikte percentage in om de doelhartslag te berekenen die verschijnt tijdens de programma-instelling of bij het dragen van een borstriem. Gebaseerd op ACSM-richtlijnen.
Tijdsfunctie Tijdzone	Verstreken Eastern Time	Tijd die is verstreken of resteert voor de training als primaire keuze. De tijd en datum kunnen aan elke tijdzone worden aangepast.
Volgmodus	Uit	Schakelt de modus Gebruiker volgen in of uit.
Opwarmen / afkoelen	12,5%	5 - 12,5 % van de trainingstijd. Stelt de duur van de opwarm- en afkoelfasen in procent in gebaseerd op de ingevoerde totale doelstelling, volgens de ACSM-richtlijnen. De standaard is 12,5% opwarmen, 75% trainen en 12,5% afkoelen.
Wattage	60	25 - 400 watt
Gewicht	82 kg (180 lbs)	34 - 227 kg (75 - 500 lbs) bij het T5-model of 34 - 272 (75 - 600 lbs) voor het T5 ^{XR} -model.
Trainingsweergave	Calorieën, afstand	Selecteer calorieën of METS, afstand of stappen.

Preventief onderhoud

Intervallen voor preventief onderhoud

Hoewel uw T5 ontworpen is als onderhoudsvrij programma, worden een aantal werkzaamheden aanbevolen om de gebruiksduur van de NuStep te verhogen. Volg de aanbevolen intervallen voor preventief onderhoud overeenkomstig de gebruiksfrequentie van uw NuStep. Dit zijn geschatte intervallen en u moet wellicht de periode tussen de preventieve onderhoudswerkzaamheden vergroten of verkleinen afhankelijk van het werkelijke gebruik. Raadpleeg bijlage A voor verdere informatie over preventief onderhoud en reparaties in een klinische omgeving.

ONDERDEEL	WERKZAAMHEDEN	FREQUENTIE
Console	* Reinigen	Wekelijks
Beschermkappen en frame	* Reinigen	Wekelijks
Stoel	* Reinigen	Wekelijks
* Gebruik een niet-schurend reinigingsspuitmiddel en een zachte doek om de NuStep te reinigen.		

Problemen oplossen

PROBLEEM	MOGELIJKE OORZAAK	OPLOSSING
Geen hartslag met borstriem om	De borstriemelektroden zijn niet vochtig genoeg.	Bevochtig de riem.
	De gebruiker draagt geen gecodeerde borstriemzender.	Neem contact op met NuStep om een gecodeerde borstriemzender te bestellen.
	Batterij van de borstriemzender is leeg.	Neem contact op met Contact Polar USA, www.polarusa.com .
	De elektroden van de borstriemzender maken niet direct contact met de huid.	Raadpleeg de instructies voor de juiste locatie van de borstriemzender.
Geen hartslag als contacthandgrepen worden vastgehouden	Voor het meten van de hartslag zijn 12-15 seconden nodig.	Handgrepen blijven vasthouden tot hartslag verschijnt.
	De hartslaghandgrepen worden met wisselende kracht en op verschillende plaatsen vastgepakt.	Houd de hartslaghandgrepen met gelijke kracht en op dezelfde plaats vast.
	De gebruiker houdt de sensor alleen met één hand vast.	Houd beide sensors vast.
	De handen zijn te vochtig.	Droog de handen af.

T5 garantie

Om uw T5 garantie online te bekijken of af te drukken, gaat u naar: www.nustep.com

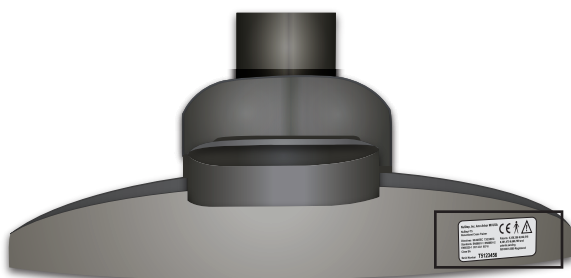
Bij vragen over uw garantie verzoeken wij u contact op te nemen met de klantenservice, 1-800-322-4434 (in de VS) of support@nustep.com.

Klanten buiten de VS en Canada kunnen informatie over de garantie verkrijgen bij de lokale distributeur in het land waar het product werd verkocht.

T5 serienummer

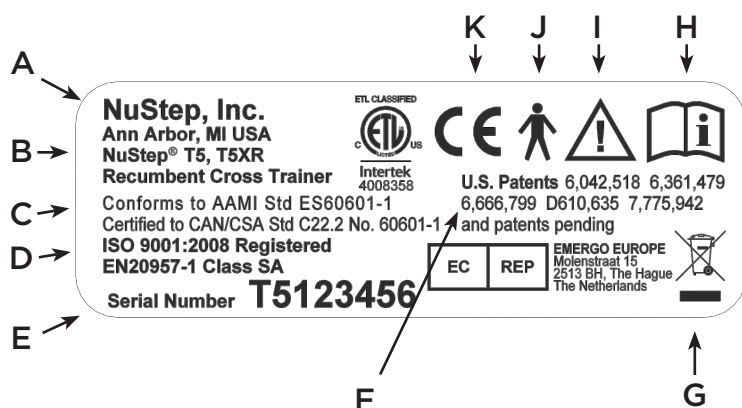
Plaats op het product:

Het T5 serienummer bevindt zich onderaan op de achterkant (zie afbeelding hieronder) en op het consolescherm.



Weergave op het consolescherm:

Druk op de toets Hoe te gebruiken, ga met de pijltje omlaag-toets naar Contact en product (Contact and Product), en druk dan op de toets Invoeren.



A	Naam en adres van fabrikant
B	Modelnummer en productbeschrijving
C	Voldoet aan richtlijnen en normen
D	Kwaliteitsmanagementsysteem geregistreerd volgens ISO-norm
E	Serienummer en productiedatum
F	Octrooibescherming voor het product
G	Markering WEEE-richtlijn
H	Raadpleeg vóór gebruik de gebruikershandleiding
I	Let op! Lees de bijgevoegde documentatie
J	Toegepast onderdeel van type BF voor elektrische veiligheid
K	CE-markering

Klantenservice en onderdelen

STAP 1

Stel het probleem vast.

Praat met degene die het probleem heeft gemeld om een goed inzicht in het probleem te krijgen.

STAP 2

Controleer het probleem.

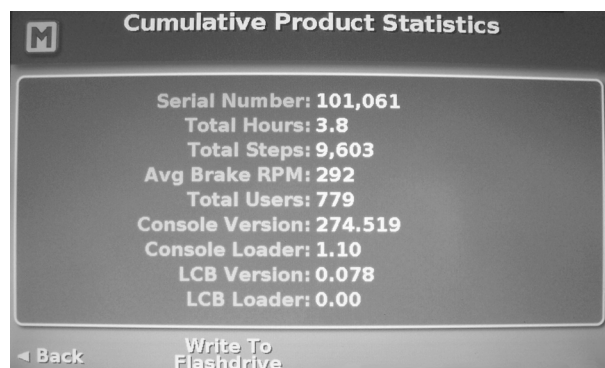
Inspecteer de Cross Trainer en bepaal welke onderdelen wellicht nodig zijn om het probleem op te lossen. Lijsten met afbeeldingen en onderdelen kunnen worden gedownload op de website van NuStep, LLC. of zijn verkrijgbaar bij de klantenservice.

STAP 3

Noteer het serienummer, het totaal aantal uren, het totaal aantal stappen, de firmwareversie en de LCB-versie van de NuStep Recumbent Cross Trainer.

Het totaal aantal stappen, het totaal aantal gebruiksuren, de firmwareversie en de LCB-versie zijn te vinden op het consolescherm Cumulatieve statistieken (Cumulative Statistics). Om dit scherm te openen:

1. Druk op de toets Snelstart (Quick Start).
2. Druk tegelijkertijd op de toets



STAP 4

Neem contact op met de klantenservice van NuStep, LLC.

Houd het serienummer en een complete beschrijving van het probleem bij de hand zodat onze productspecialisten u beter kunnen helpen.

Onze productspecialisten zijn bereikbaar via e-mail, telefoon of fax:

E-mail: support@nustep.com

Tel.: 1-800-322-4434
(binnen de VS) of
+1-734 -769 -4400

Adres: NuStep, LLC.
5111 Venture Drive
Suite 1
Ann Arbor, MI 48108
USA

Internet: www.nustep.com

Voor klanten buiten de VS en Canada is klantenservice beschikbaar door contact op te nemen met hun plaatselijke NuStep-distributeur.

Technische gegevens

Maximumgewicht gebruiker	T5-model = 227 kg (500 lbs) T5 ^{XR} -model = 272 kg (600 lbs)
Lengtebereik gebruiker	137,16 cm - 200,66 cm (4'6" - 6'7")
Gewicht apparaat	T5-model = 129 kg (285 lbs) T5 ^{XR} -model = 134 kg (295 lbs)
Afmetingen: (lengte x hoogte x breedte)	185 cm (73") 117 cm (46") 76 cm (30")
Afgedichte loodzuur- celbatterij	12 volt 7,0 ampère- uur (PowerSonic PS-1270F1) (NuStep, LLC. onderdeelnummer 50216) 3v (Panasonic CR-2032)
Lithiumion-knoopcelbatterij	AA-batterijen, aantal 2, (Energizer EN91) (NuStep, LLC. onderdeelnummer 41224). NB: Verwijder de AA- batterijen als u de NuStep enkele maanden niet gebruikt.
Alkalinebatterij	
USB-poort	De T5/T5 ^{XR} -console is voorzien van een USB-hostpoort voor de overdracht van gegevens. NB: De USB-poort is alleen geschikt voor flashdrives.
Normen	ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 No. 60601-1, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, IEC/EN 60335-1, EN 20957-1, EN 957-8 klasse SA
Richtlijnen	93/42/EEC 2014/35/EU 2014/30/EU 2014/53/EU 2014/65/EU
Generatorweerstand	Bereik 0 - 1400 watt
Testparameters voor remsysteem, stapbewegingen en wattage	Zie bijlage A voor testparameters voor remsysteem, stapbewegingen en wattage.
Markeringen	
Wisselstroomadapter (optie)	Model (Ault/SL Power MENB1020A1572B02, ME20A1503B01 o ME20A1572B02) Uitgangsvermogen 15V dc @ 1,2 A medische SMPS Ingangsvermogen 100-240 V~ 50-60 Hz, 400 mA

Vervangen van de 12 volt loodzuurbatterij

Benodigd gereedschap

3 mm zeskantschroevendraaier

8 mm diepe dopsleutel

1. Trek de wisselstroomadapter uit het stopcontact als deze erin is gestoken.

2. Verwijder de 4 schroeven uit de eindsierkap aan de voorkant en verwijder de kap van het frame.

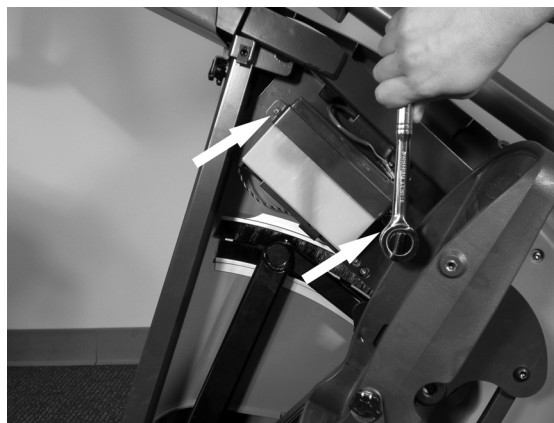


3. Verwijder de 2 schroeven uit de rechter bovenkap en verwijder de kap van het frame.



Ratel en verlengstuk

4. Verwijder de twee borgmoeren.



5. Verwijder de batterijkabels.



6. Verwijder de batterij.

7. Voer de stappen in omgekeerde volgorde uit om een nieuwe batterij te plaatsen. (NB: Zorg dat de rode kabel op de (rode) pluspool van de batterij en de zwarte kabel op de (zwarte) minpool van de batterij wordt aangesloten.)



LET OP

Gooi geen batterijen in een vuur. De batterijen kunnen dan exploderen.

Open en verniel geen batterijen. Ze bevatten een elektrolyt dat giftig en schadelijk is voor de huid en ogen.

Om persoonlijk letsel vanwege energiegevaar te voorkomen, moet u polshorloges en sieraden zoals ringen afdoen voordat u de batterijen vervangt.

Vervang de oorspronkelijke batterijen in het toestel door hetzelfde aantal en dezelfde soort batterijen.

Recycle batterijen volgens de plaatselijke recyclingprocedures.

Vervangen van de AA-batterijen in de hartslagzender

Benodigd gereedschap

Geen

1. Verwijder de kap onder de voorkant van de onderkant van de stoel.



2. De AA-batterijen die de hartslagzender voeden, bevinden zich onder de stoel. Verwijder de batterijen en plaats twee nieuwe AA alkalinebatterijen.



LET OP

Gooi geen batterijen in een vuur. De batterijen kunnen dan exploderen.

Open en verniel geen batterijen. Ze bevatten een elektrolyt dat giftig en schadelijk is voor de huid en ogen.

Vervang de oorspronkelijke batterijen in het toestel door hetzelfde aantal en dezelfde soort batterijen.

Recycle batterijen volgens de plaatselijke recyclingprocedures.

Veiligheidsinformatie

BESCHERMINGSTYPE / -GRAAD	CLASSIFICATIE / IDENTIFICATIE/ WAARSCHUWINGEN	SYMBOOL
Beschermingstype tegen elektrische schokken	Apparaat van klasse II	
Beschermingsgraad tegen elektrische schokken	Toegepast onderdeel van type B	
Beschermingsgraad tegen het binnendringen van vloeistoffen	Niet beschermd	N.V.T.
De mate van veiligheid bij aanwezigheid van een ontvlambaar anesthesiemengsel met lucht of met zuurstof of lachgas	Niet geschikt	N.V.T.
Werkwijze	Continu	N.V.T.
Informatie over mogelijke elektromagnetische of andere storingen en advies om deze te voorkomen	De NuStep® T5 en de T5 ^{XR} Recumbent Cross Trainers gebruiken elektromagnetische en RF-energie uitsluitend voor hun interne werking. Daarom zijn de EMC- en RF-emissies zeer laag en is het zeer onwaarschijnlijk dat storingen worden veroorzaakt in nabijgelegen elektronische apparatuur.	N.V.T.
EMC-waarschuwingen en -tabellen zoals vereist door IEC 60601 -1 -2	Zie EMC-tabellen.	N.V.T.
ID van gespecificeerde optionele externe voedingen of batterijladers die vereist zijn om te voldoen aan de eisen van IEC 60601	Een externe voeding is optioneel vanwege het gebruik van een afgedichte loodzuur-celbatterij, maar wanneer dit vereist is, moeten de voedingen die in het gedeelte Technische gegevens van deze handleiding zijn aangegeven, worden gebruikt.	N.V.T.

Veiligheidsinformatie

BESCHERMINGSTYPE / -GRAAD	CLASSIFICATIE / IDENTIFICATIE/ WAARSCHUWINGEN	SYMBOOL
ID van eventuele risico's die verband houden met de afvoer van afvalproducten, restanten, inclusief afvoer van het toestel, ook na afloop van de levensduur.	De NuStep® T5 en de T5 ^{XR} Recumbent Cross Trainer bevatten elektronische circuits, een afgedichte lithium-knoopcelbatterij en een afgedichte loodzuur-celbatterij, waarvoor specifieke plaatselijke afvoer- of recyclingprocedures kunnen gelden.	
De gespecificeerde omgevingsomstandigheden voor transport en opslag (ook op de buitenkant van de verpakking aangegeven).	De NuStep® T5 en de T5 ^{XR} Recumbent Cross Trainer kunnen: a) veilig worden getransporteerd en opgeslagen in deze omstandigheden -10 °C tot 50 °C; ≤ 95% niet-condenserende vochtigheid; 20 tot 107 kPa. b) worden gebruikt in deze omstandigheden: 5 °C tot 40 °C; ≤ 85% niet-condenserende vochtigheid; 60 tot 107 kPa.	N.V.T.
Een beschrijving van de scheiding van het apparaat van de voeding.	De NuStep® T5 en de T5 ^{XR} Recumbent Cross Trainer kunnen worden geïsoleerd door de stekker uit het wandstopcontact te trekken en alleen door batterijen te worden gevoed. De voeding heeft een scheidingstransformator en koppeling met zekering.	N.V.T.
Indicatie dat het toestel onder spanning staat.	Wanneer de stekker van de T5 en de T5 ^{XR} Recumbent Cross Trainer in het stopcontact zit, maar het apparaat niet wordt gebruikt, knippert het stand-by-lampje als de batterij wordt opgeladen. Wanneer de batterij volledig is opgeladen, blijft het stand-by-lampje branden zonder te knipperen.	

EMC-tabellen

Richtlijnen en verklaring van de fabrikant – elektromagnetische immuiniteit

De NuStep® T5 en de T5^{XR} Recumbent Cross Trainer zijn bestemd voor gebruik in een elektromagnetische omgeving, volgens de onderstaande specificaties. De koper of gebruiker van de NuStep® T5 of de T5^{XR} Recumbent Cross Trainer dient er zich van te verzekeren dat het apparaat in een dergelijke omgeving wordt gebruikt.

Immunitetest	IEC 60601 testniveau	Conformiteits-niveau	Elektromagnetische omgeving – richtlijnen
Geleide RF IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz tot 80 MHz	3 Vrms	Draagbare en mobiele RF-communicatieapparatuur dient gebruikt te worden op een afstand van de NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer, met inbegrip van kabels, die niet kleiner is dan de aanbevolen scheidingsafstand die is berekend op basis van de vergelijking die van toepassing is op de zenderfrequentie.
Uitgestraalde RF	3 V/m	3 V/m	Aanbevolen scheidingsafstand $d = 1,2 \sqrt{P}$
IEC 61000-4-3	80 MHz tot 2,5 GHz		$d = 1,2 \sqrt{P}$ 80 MHz tot 800 MHz $d = 2,3 \sqrt{P}$ 800 MHz tot 2,5 GHz
			Waarbij P het maximale nominale uitgangsvermogen van de zender in watt (W) is volgens de fabrikant van de zender en waarbij d de aanbevolen scheidingsafstand in meter (m) is.
			De veldsterkte van vaste RF-zenders, zoals vastgesteld tijdens een elektromagnetische beproeving ter plaatse, ^A zou lager moeten zijn dan het conformiteitsniveau in elk frequentiebereik. ^B
			Storingen kunnen ontstaan in de buurt van toestellen, voorzien van het volgende symbool:
			

OPM. 1 Bij 80 MHz en 800 MHz is een hoger frequentiebereik van toepassing.

OPM. 2 Deze richtlijnen zijn mogelijk niet in alle situaties van toepassing. Elektromagnetische golfvoortplanting wordt beïnvloed door absorptie en reflectie door gebouwen, voorwerpen en personen.

^A De veldsterkte van vaste zenders, zoals basisstations van mobiele/draadloze telefoons, GSM's, amateurzenders, AM- en FM-zenders en tv-zenders kan theoretisch niet exact worden voorspeld. Om de elektromagnetische omgeving veroorzaakt door vaste zenders te kunnen beoordelen, dient een elektromagnetisch onderzoek van de betreffende plaats te worden overwogen. Als de gemeten veldsterkte op de plaats waar de NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer wordt gebruikt, het toepasselijke RF-conformiteitsniveau overschrijdt, dient de NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer geobserveerd te worden om te zien of deze normaal functioneert. Indien wordt vastgesteld dat het apparaat niet normaal functioneert, kunnen aanvullende maatregelen nodig zijn zoals het verplaatsen of in een andere richting plaatsen van de NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer.

^B In het frequentiebereik van 150 kHz tot 80 MHz, zou de veldsterkte lager moeten zijn dan [V_i] V/m.

EMC-tabellen

Richtlijnen en verklaring van de fabrikant – elektromagnetische emissie

De NuStep® T5 en de T5^{XR} Recumbent Cross Trainer zijn bestemd voor gebruik in een elektromagnetische omgeving, volgens de onderstaande specificaties. De koper of gebruiker van de NuStep® T5 of de T5^{XR} Recumbent Cross Trainer dient er zich van te verzekeren dat het apparaat in een dergelijke omgeving wordt gebruikt.

Emissietest	Conformiteit	Elektromagnetische omgeving – richtlijnen
RF-emissies CISPR 11	Groep 1	De NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer gebruikt alleen RF-energie voor interne functies. Daardoor zijn de RF-emissies zeer laag en is het zeer onwaarschijnlijk dat storingen worden veroorzaakt in nabijgelegen elektronische apparatuur.
RF-emissies CISPR 11 Harmonische emissies IEC 61000-3-2 Spanningsschommelingen/flikkering IEC 61000-3-3	Klasse B Niet van toepassing. Nominaal vermogen is ≤ 75 W. Niet van toepassing. Nominaal vermogen is ≤ 75 W. Het is onwaarschijnlijk dat het toestel aanzienlijke spanningsschommelingen zal veroorzaken.	De NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer is geschikt voor gebruik in alle omstandigheden.

EMC-tabellen

Richtlijnen en verklaring van de fabrikant – elektromagnetische immuniteit

De NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer is bestemd voor gebruik in een elektromagnetische omgeving, volgens de onderstaande specificaties. De koper / gebruiker van de NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer dient er zich van te verzekeren dat het apparaat in een dergelijke omgeving wordt gebruikt.

Immuniteitstest	IEC 60601 Testniveau	Conformiteitsniveau	Elektromagnetische omgeving – richtlijnen
Elektrostatische ontlading (ESD) IEC 61000-4-2	± 6 kV contact ± 8 kV lucht	± 6 kV contact ± 8 kV lucht	Vloeren dienen van hout, beton of keramische tegels te zijn. Indien de vloerbedekking bestaat uit synthetisch materiaal, dient de relatieve vochtigheidsgraad ten minste 30% te zijn.
Snelle elektrische transiënten/ lawines IEC 61000-4-4	± 2kV voor voedingsleidingen	± 2kV voor voedingsleidingen	De kwaliteit van de netvoeding dient overeen te komen met die van een typische commerciële of ziekenhuisomgeving.
Stootspanning IEC 61000-4-5	± 1 kV differential mode ± 1 kV common mode	± 1 kV differential mode ± 2 kV common mode	De kwaliteit van de netvoeding dient overeen te komen met die van een typische commerciële of ziekenhuisomgeving.
Kortstondige spanningsdalingen en -onderbrekingen en spanningsvariaties in de netvoedingsleiding IEC 61000-4-11	<5% U_T (>95% daling van U_T) gedurende 0,5 cycli 40% U_T (60% daling van U_T) gedurende 5 cycli 70% U_T (30% daling van U_T) gedurende 25 cycli <5% U_T (>95% daling van U_T) gedurende 5 sec	<5% U_T (>95% daling van U_T) gedurende 0,5 cycli 40% U_T (60% daling van U_T) gedurende 5 cycli 70% U_T (30% daling van U_T) gedurende 25 cycli <5% U_T (>95% daling van U_T) gedurende 5 sec	De kwaliteit van de netvoeding dient overeen te komen met die van een typische commerciële of ziekenhuisomgeving. Indien de NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer tijdens een uitval van de netspanning moet worden gebruikt, zou de NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer gevoed worden door de interne batterijen.
Stroomfrequentie (50/60 Hz) Magnetisch veld IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Het niveau van de magnetische velden van de stroomfrequentie dienen overeen te komen met dat van een typische commerciële of ziekenhuisomgeving.

OPM. U_T is de wisselstroomnetspanning vóór gebruik van het testniveau.

EMC-tabellen

Aanbevolen scheidingsafstand tussen draagbare en mobiele communicatieapparatuur en de NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer

De NuStep® Recumbent Cross Trainer is bedoeld voor gebruik in een elektromagnetische omgeving waar uitgestraalde RF-storingen onder controle worden gehouden. De koper / gebruiker van de NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer kan deze elektromagnetische storingen voorkomen door een minimumafstand aan te houden tussen draagbare en mobiele RF-communicatieapparatuur (zenders) en de NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer, zoals hieronder aanbevolen, overeenkomstig het maximale uitgangsvermogen van communicatieapparatuur.

Nominaal maximaal uitgangsvermogen van de zender	Scheidingsafstand volgens de frequentie van de zender		
	150 kHz tot 80 MHz	80 MHz tot 800 MHz	800 MHz tot 2,5 GHz
W	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

Voor zenders met een nominaal maximaal uitgangsvermogen dat hierboven niet is vermeld, kan de aanbevolen scheidingsafstand d in meter (m) worden geschat met behulp van de vergelijking die van toepassing is op de frequentie van de zender, waarbij P het nominale maximale uitgangsvermogen van de zender in watt (W) is, volgens de fabrikant van de zender.

OPM. 1 Bij 80 MHz en 800 MHz is de scheidingsafstand voor het hogere frequentiebereik van toepassing.

OPM. 2 Deze richtlijnen zijn mogelijk niet in alle situaties van toepassing. Elektromagnetische golfvoortplanting wordt beïnvloed door absorptie en reflectie door gebouwen, voorwerpen en personen.

Naleving van Amerikaanse FCC-regels & IEC/EN 55011

Conformiteitsverklaring Amerikaanse communicatiecommissie (FCC):

NB: Uit testen van dit toestel is gebleken dat het voldoet aan de grenswaarden voor een digitaal apparaat van klasse B, volgens Deel 15 van de FCC-regels. Deze grenswaarden zijn bedoeld om een redelijke bescherming te geven tegen schadelijke storingen in een huis- c.q. wooninstallatie. Dit toestel genereert en gebruikt radiofrequente energie en kan deze genereren en kan, indien het niet volgens de installatie-instructies wordt geïnstalleerd en gebruikt, schadelijke storingen van radiocommunicatie veroorzaken. Er is echter geen garantie dat er in een bepaalde installatie geen storingen kunnen optreden. Als het toestel de radio- of tv-ontvangst ernstig stoort, wat kan worden gecontroleerd door dit toestel uit- en weer in te schakelen, wordt de gebruiker aangeraden de storing op een van de volgende manieren te verhelpen:

- Verdraai of verplaats de antenne van het ontvangende apparaat.
- Vergroot de scheidingsafstand tussen het toestel en de ontvanger.

Steek de stekker van het toestel in een stopcontact van een ander circuit dan het circuit waarop de ontvanger is aangesloten.

Vraag de dealer of een ervaren radio/tv-monteur om advies.

Conformiteitsverklaring IEC/EN 55011:

Dit toestel voldoet aan de eisen van IEC/EN 55011, groep 1, klasse B. Tot groep 1 behoort alle ISM-apparatuur waarin sprake is van opzettelijk gegenereerde en/of gebruikte, door geleiding gekoppelde radiofrequente energie die nodig is voor de interne werking van het toestel zelf. Apparatuur van klasse B is geschikt voor gebruik in woningen en in gebouwen die direct zijn aangesloten op het laagspanningsnet dat woningen van stroom voorziet.

Handelsmerken:

Het Bluetooth®-woordmerk en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken in eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en elk gebruik van dergelijke merknamen door NuStep, LLC. is in licentie. Alle overige handelsmerken en handelsnamen zijn eigendom van hun respectieve eigenaars.

Bijlage A

Remsysteem:

De T5/T5^{XR}-modellen bieden zowel snelheidsafhankelijke als snelheids-onafhankelijke remweerstand afhankelijk van het programmatype. De programma's Doelhartslag, Constante snelheid, Constant vermogen en Trainingsprotocol zijn snelheidsafhankelijk. Alle andere programma's zijn snelheidsonafhankelijk. Raadpleeg het Programmaoverzicht in deze handleiding voor een beschrijving van de betreffende programma's.

Stapbewegingen:

De T5/T5^{XR}-modellen hebben afhankelijke stapbewegingen binnen een stapbereik van 5 - 21,5 cm (2" - 8,5").

Testparameters weergegeven in watt:

De weergegeven watt-waarden komen overeen met de snelheid waarmee de gebruiker energie verbruikt. Deze worden in realtime berekend met behulp van een algoritme dat gebaseerd is op mechanische parameters van het toestel en een gemeten gemiddelde rijstijl. Tot de belangrijkste mechanische parameters die van invloed zijn op de weergegeven watt-waarden behoren de traagheid (inertie) van de bewegende onderdelen van het apparaat, het door de gebruiker geselecteerde belastingniveau en de rotatiesnelheid van de hybride remgenerator. Validatietesten van de weergegeven watt-waarden werden uitgevoerd, waarbij de betreffende waarde werd vergeleken met de werkelijk gemeten mechanische kracht die werd geproduceerd door een gemiddelde stap van 20 cm (8 inch) door meerdere gebruikers van verschillende leeftijd, gewicht en geslacht. De weergegeven en gemeten waarden werden vergeleken bij zeven stap snelheden tussen 40 en 160 stappen per minuut bij elk van de 15 belastingniveaus. De weergegeven watt-waarden zijn onafhankelijk van fysiologische of anatomische parameters van de gebruiker.

NB: Klinische omgeving

Patiënten mogen dit apparaat in een klinische omgeving gebruiken in overeenstemming met deze gebruikershandleiding en de instructies en het advies van de zorgverleners die verantwoordelijk zijn voor het toezicht op hun behandeling en zorg. Patiënten mogen echter geen preventief onderhoud of reparaties uitvoeren of batterijen vervangen bij apparatuur die in een klinische omgeving staat opgesteld.

Gemachtigde Europese vertegenwoordiger



NuStep, LLC.
5111 Venture Drive, Suite 1
Ann Arbor, MI 48108
VS
(800) 322-4434.
(734) 769-4400.
www.nustep.com



De informatie in deze handleiding is bij het ter perse gaan zo actueel mogelijk. Omdat wij continu streven naar verbetering, kunnen de specificaties en beschrijvingen zonder mededeling vooraf worden gewijzigd. Niets uit deze handleiding mag worden verveelvoudigd of worden verzonden, in welke vorm of op welke manier dan ook, elektronisch of mechanisch en voor welk doel dan ook, zonder de uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van NuStep, LLC.
© Copyright september 2017 door NuStep, LLC.

NuStep® en Transforming Lives® zijn gedeponeerde handelsmerken van NuStep, LLC.

Octrooien 6,042,518, 6,361,479, 6,666,799, D610,635, 7,775,942 en octrooien aangevraagd

ISO 9001:2008 geregistreerd

Onderdeelnummer van handleiding 53603 T5 gebruikershandleiding, Rev. E

