

# NuStep<sup>®</sup> T5/T5<sup>XR</sup>

Istuttava crosstraineri

KÄYTTÖOPAS



Transforming Lives<sup>®</sup>



# Sisällys

Johdanto .....	4
Turvaohjeet .....	5-6
Asentaminen ja sijoittaminen.....	7
Verkkolaitteen käyttö .....	8
T5:n ominaisuuksien yleiskuvaus.....	9
T5 StrideLock® .....	10
Pika-asetus .....	11-12
Oikea käyttöasento ja kääntyvän istuimen käyttö.....	13
Jalkaterän taivutuksen mahdollistavien polkimien käyttö .....	14
Konsolin käyttö .....	15
Ohjelmien yleiskuvaus.....	16-19
Tietojen tarkastelu ja vienti .....	20-21
Tietojen kirjaaminen.....	22
Käyttäjän seuranta.....	23
Lisäominaisuudet .....	24
Hallinnointitila .....	25-26
Ennaltaehkäisevä huolto ja vianmääritys.....	27
Takuu ja sarjanumero.....	28
Asiakaspalvelu ja osien hankkiminen.....	29
Tekniset tiedot .....	30
Paristojen vaihtaminen .....	31-32
Turvailmoitukset .....	33-34
Sähkömagneettinen yhteensopivuus - taulukot.....	35-38
Yhdenmukaisuus: US FCC ja IEC/EN 55011.....	39
Liite A.....	40

# Johdanto

---

Kiitos, että ostit istuttavan NuStep T5 tai T5<sup>XR</sup> -crosstrainerin – ne ovat NuStep, LLC:n uusimpia kardiovaskulaaristen kuntolaitteiden innovaatioita.

T5 ja T5<sup>XR</sup> -crosstrainerit sopivat fysikaaliseen hoitoon, sydämen ja keuhkojen kuntoutukseen, urheilulääketieteeseen ja tavalliseen kuntoilukäyttöön.

T5 ja T5<sup>XR</sup> ovat merkkipaaluja NuStepin jatkuvassa pyrkimyksessä tarjota entistä edistyneempiä ja laadukkaampia tuotteita ja parempaa asiakaspalvelua. Asiakaskeskeisenä yhtiönä NuStep kääntyi asiakkaidensa, kuten terveystalorakenteiden, kuntoliikkeen ammattilaisten, kuntoasiantuntijoiden ja kotikäyttäjien, puoleen saadakseen käsityksen siitä, mitä ominaisuuksia tuotteessa pitäisi olla. T5 ja T5<sup>XR</sup> ovat tämän arvokkaan palautteen lopputuloksia.

T5 ja T5<sup>XR</sup> -mallien uusia ja parannettuja ydinominaisuuksia ovat mm. seuraavat:




- edistyksellinen ergonominen muotoilu
- tasaisempi askellusliike
- hiljainen ja tarkempi elektroninen jarrujärjestelmä, jossa on 15 vastustasoa
- matalampi ja avoimempi runko helpottaa laitteeseen pääsyä ja siitä poistumista
- suurempi ja miellyttävämpi istuin kääntyy 360 astetta, joten siihen on helppo nousta ja siitä on helppo poistua kaikkiin suuntiin
- suuri värinäyttö, jossa on kirkas resoluutio ja kielivalinnat usealle eri kielelle
- laajempi valikoima harjoitusohjelmia, kuten: pika-aloitus, manuaalinen, profiilit ja kirittäjä
- suurempi painoraja: 227 kg (T5-malli) tai 272 kg (T5<sup>XR</sup>-malli)
- suuret ja pehmustetut polkimet (T5 ja T5<sup>XR</sup> -mallit) ja jalkaterän taivutuksen mahdollistava käyttö (T5<sup>XR</sup>-malli).

Istuttavan crosstrainerin kehittäjänä NuStep on turvallisten, tehokkaiden ja helppokäyttöisten koko vartalon kuntovälinejärjestelmien kehitystyön johtaja. Tuotteitamme käyttävät terveydenhuoltolaitokset, kuntokeskukset ja palvelutalot ympäri maailmaa. Miljoonat NuStep-käyttäjät ovat muuttaneet elämänsä kuntoilun avulla silloinkin, kun he eivät ole pystyneet käyttämään muita kuntovälineitä.

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



# Turvallisuusohjeita

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

 <b>VAROITUS</b>
<p>Laitetta ei saa muuntaa ilman valmistajan lupaa.</p> <p>Vääränlainen tai liiallinen harjoittelu voi olla terveydelle vaarallista.</p> <p>Sykkeen seurantajärjestelmät saattavat olla epätarkkoja. Liiallisesta harjoittelusta voi olla seurauksena vakava vamma tai kuolema. Jos sinua huimaa, lopeta harjoittelu välittömästi.</p>

# Turvallisuusohjeita



## HUOMIO

Keskustele lääkärisi kanssa, ennen kuin aloitat mitään kuntoiluohjelmaa.

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

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

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

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

Käytä aina harjoitellessasi kenkiä ja asianmukaisia vaatteita.

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

Älä huolla tai korjaa tätä laitetta sen ollessa käytössä.

Varmista, että istuimen ja ylävarren asento on asetettu sinulle sopivalla tavalla. Älä ojenna jalkojasi tai käsivarsiasi liikaa.



## HUOMIO

Älä anna lasten käyttää tätä laitetta.

Älä käytä tätä laitetta lasten tai lemmikkieläinten lähetyvillä.

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

Ennen kuin käytät tavoitesykeohjelmaa, pyydä tavoitesykettä koskevia ohjeita lääkäriltä.

Tämän harjoitusprotokollan käyttö edellyttää lääketieteellistä valvontaa ja kuntotestin ohjeiden noudattamista.

Käyttäjän suurin sallittu paino on T5-mallilla 227 kg ja T5<sup>XR</sup>-mallilla 272 kg.

Älä nosta tätä laitetta yksin. T5/ T5<sup>XR</sup> on erittäin painava - se painaa 135 kg.

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

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

Jotta laite toimisi turvallisesti, sijoita se tasaiselle ja tukevalle alustalle. Säädä tasausjalkoja tarpeen mukaan.

# Asentaminen ja sijoittaminen

## Purkaminen pakkauksesta ja asentaminen

T5/T5<sup>XR</sup>-laitteen pakkauksesta purkaminen ja asentaminen on kuvattu kyseisen T5/T5<sup>XR</sup>-toimituksen asennusohjeissa. Asennusohjeet toimitetaan laitteiden mukana. Näiden asiakirjojen lisäkopioita saa pyydettäessä NuStep, LLC.:n asiakaspalvelusta.

**! HUOMIO**

T5/T5<sup>XR</sup> on erittäin painava - se painaa 135 kg.

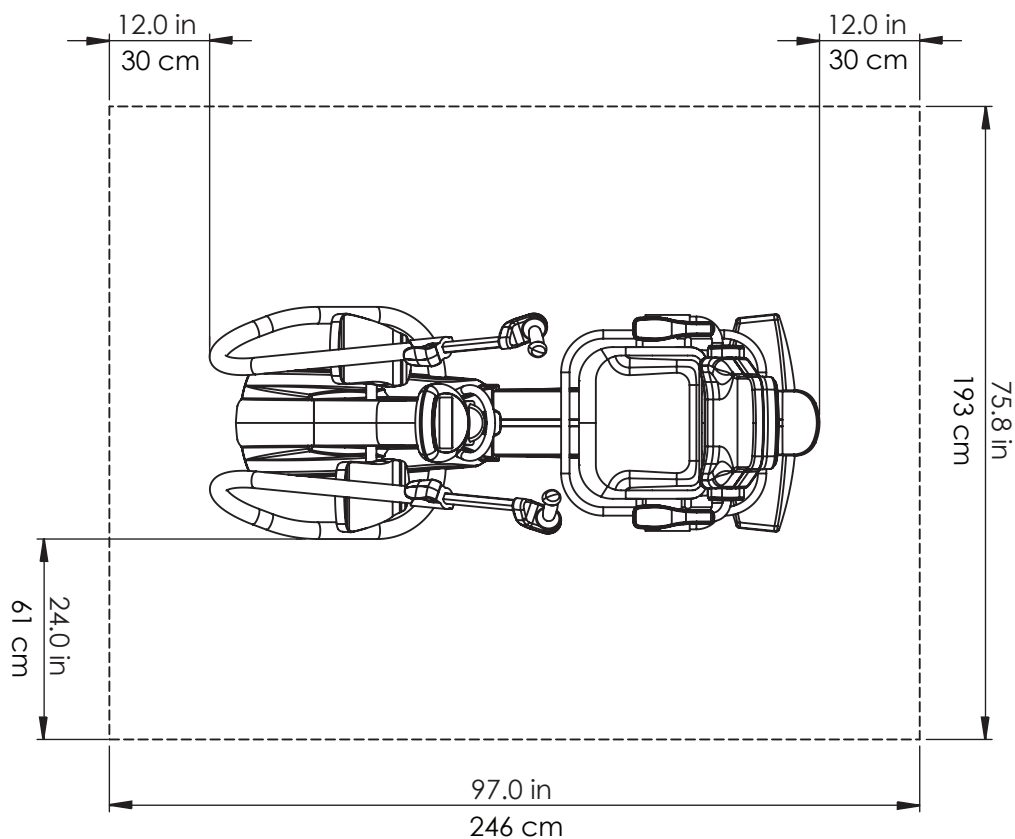
Pyydä aina apua laitteen siirtämiseen, jotta et loukkaa itseäsi tai vahingoita laitetta.

Käytä asianmukaisia nostomenetelmiä.

## Laitteen sijoittaminen

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

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

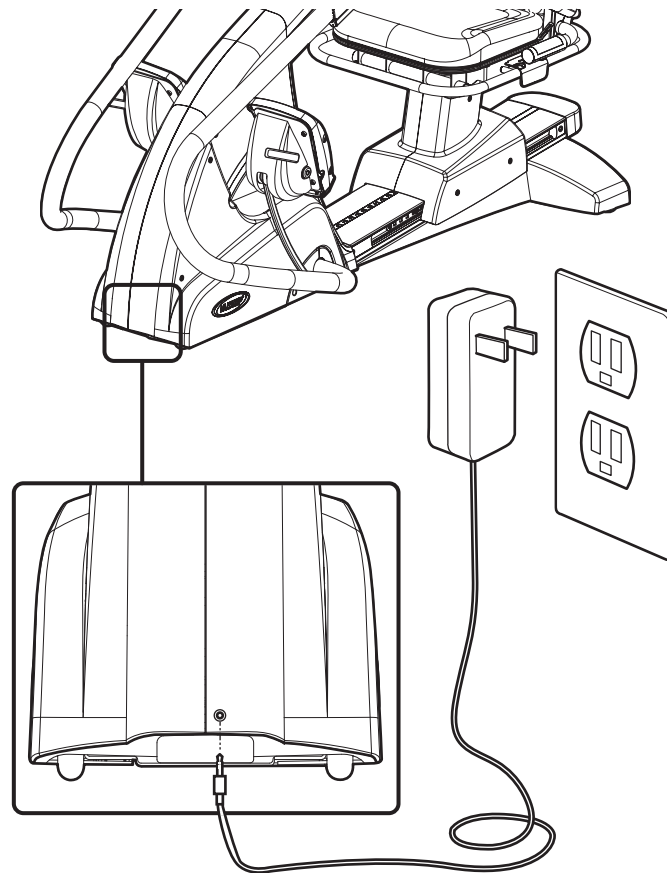


# Verkkolaitteen käyttö

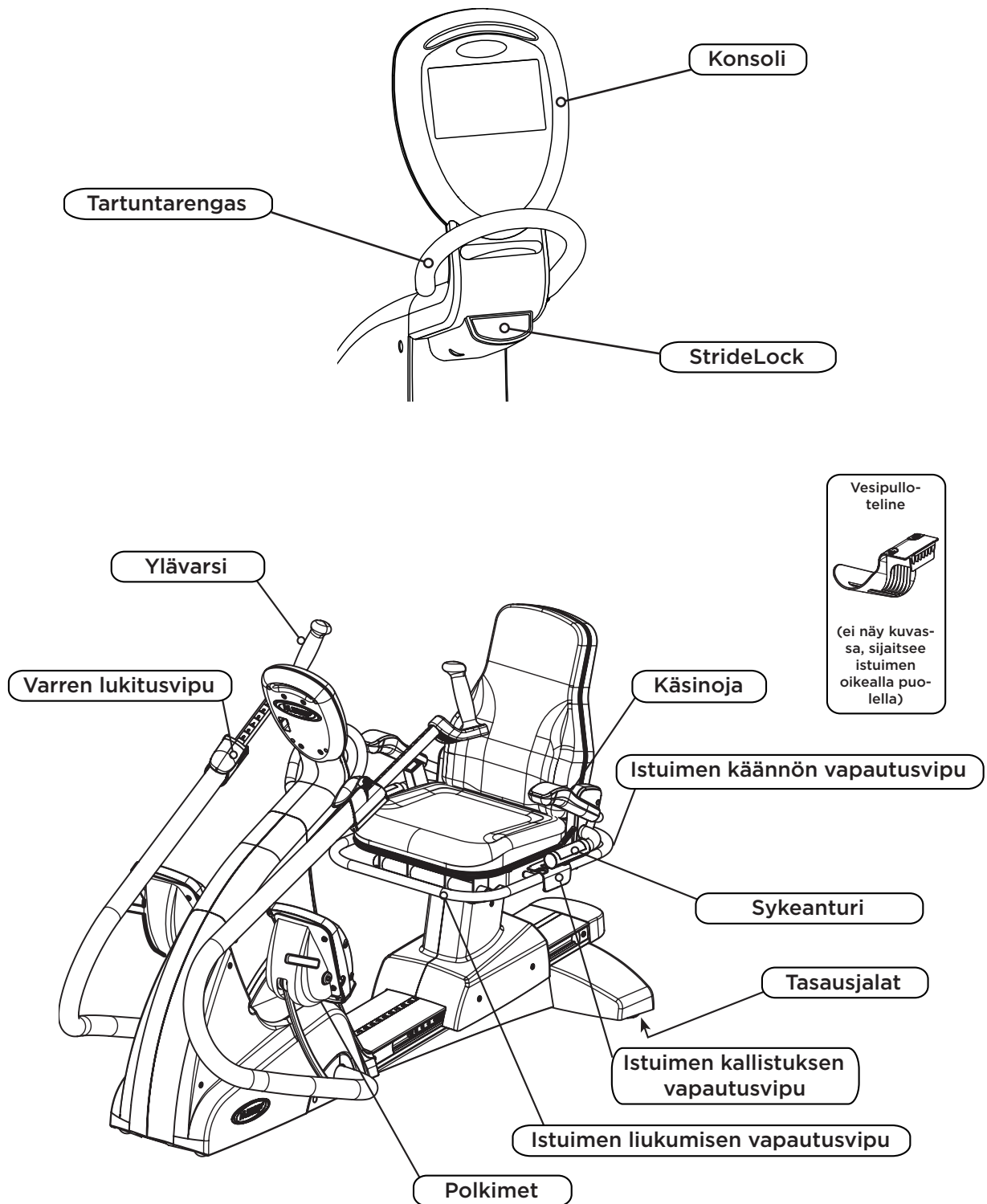
---

T5/T5<sup>XR</sup> on omatehoinen eikä tyypillisesti tarvitse ulkoista tehonlähdettä. Hitailta nopeuksilla (noin 60 askelta/min tai vähemmän) käytettäessä se on kuitenkin kytkettävä mukana tulevaan verkkolaitteeseen, jotta voidaan varmistaa sen asianmukainen toiminta. Verkkolaitteen liitin on laitteen etupuolella.

Katso verkkolaitteen tiedot tämän oppaan teknisten tietojen osiosta.



# T5:n ominaisuuksien yleiskuvaus



\* Ominaisuudet vaihtelevat mallin mukaan; yllä olevassa kuvassa on näytetty T5<sup>XR</sup>.

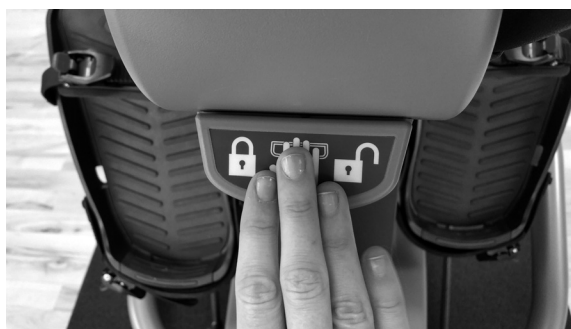
## T5 StrideLock®

NuStepin StrideLock-ominaisuuden avulla käyttäjä voi lukita T5:n varret ja polkimet. Varsien ja polkimien lukitseminen tekee laitteesta vakaamman, jolloin käyttäjän on helpompi mennä laitteeseen ja poistua siitä. Varsien ja polkimien lukitseminen helpottaa myös istuimen ja ylävarsien säätämistä. StrideLockin käyttäminen on suositeltavaa, kun laitteeseen asennetaan lisävarusteita, kuten jalkojen kiinnitysremmit tai reisituki. (Lisätietoja valinnaisista lisävarusteista löytyy sivustoltamme osoitteesta [nustep.com](http://nustep.com).) Käytä StrideLockia alla annettujen ohjeiden mukaisesti.

1. Aseta varret ja polkimet haluttuun asentoon työntämällä tai vetämällä toisen ylävarren kahvaa.



2. Lukitse varret ja polkimet painamalla StrideLock- painiketta. Varmista, että lukko on kytkeytynyt, työntämällä tai vetämällä ylävarren kahvaa.



3. Avaa varsien ja polkimien lukitus painamalla StrideLock-painiketta uudelleen



Huomaa: Älä yritä lukita StrideLock-lukkoa varsien ja polkimien liikkuesssa.

# Pika-asetus

Painamalla konsolin Käyttöohje-painiketta näet nämä tiedot konsolin näytössä.

## 1. SÄÄDÄ ISTUIMEN ETÄISYYS



- Nosta istuimen etuvapautusvipu.
- Siirrä istuinta, kunnes polvi on hieman taipunut jalan ollessa lähes täysin ojennettuna.



## 2. SÄÄDÄ ISTUIMEN SELKÄNOJAN KULMA (VAIN T5<sup>XR</sup>-MALLI)



- Nosta keskellä olevaa istuimen kallistusvipua.
- Säädä selkänoja miellyttävään asentoon ja vapauta sitten istuimen kallistusvipu.
- Selkänojaa voidaan kallistaa enintään 12 astetta.

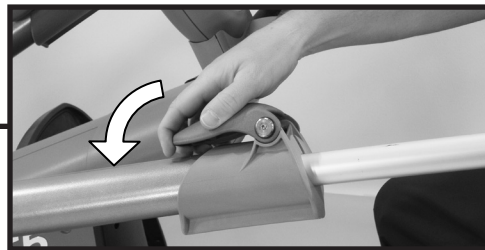
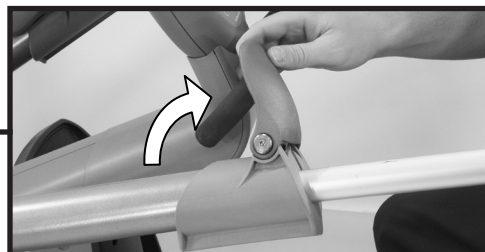




# Pika-asetus

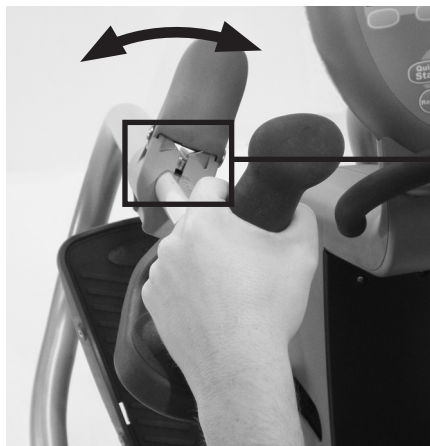
## 3A. SÄÄDÄ KAHVAN ETÄISYYS

- Avaa varsien kahvojen lukitus nostamalla kummassakin varressa oleva sininen vapautusvipu.
- Säädä kahvoja niin, että kyynänpää on hieman taipunut, kun varsi on lähes täysin eteenpäin ojennettuna (monilla ihmisillä tämän asennon numero voi olla sama kuin istuimen asennon numero).
- Lukitse asento painamalla sininen vapautusvipu alas.



## 3B. SÄÄDÄ VARREN KIERTO (VAIN T5<sup>XR</sup>-MALLI)

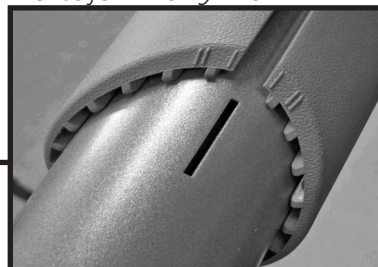
- Avaa ylävarren lukitus nostamalla sininen vapautusvipu ylös ja kierrä vartta (sisään tai ulos).
- Kukin numero tai naksaus **vastaa 10 asteen kiertoa**. Kun asetus on tehty, paina sininen vapautusvipu alas lukitusasentoon.



*Käyttäjän näkymä*



*Hoitajan näkymä*



## Oikea käyttöasento T5-mallissa

Kun T5 on säädetty, jalkojen ja käsivarsien tulisi olla harjoiteltaessa hieman taipuneet lähes täysin ojennetussa asennossa.



### HUOMIO

Vääräntyylinen tai liiallinen käyttö voi olla terveydelle vaarallista.

Varmista, että istuin ja varret on asetettu biomekaanisesti oikeisiin asentoihin.

Älä ojenna jalkojasi tai käsivarsiasi liian pitkälle.



## Kääntöistuimen käyttö

- Nosta takana oleva käännön vapautusvipu.
- Käännä istuinta jompaankumpaan suuntaan, jotta pääset helpommin istuimelle tai istuimelta pois.
- Istuin pystyy kääntymään 360 astetta, ja se lukittuu 45 asteen välein.

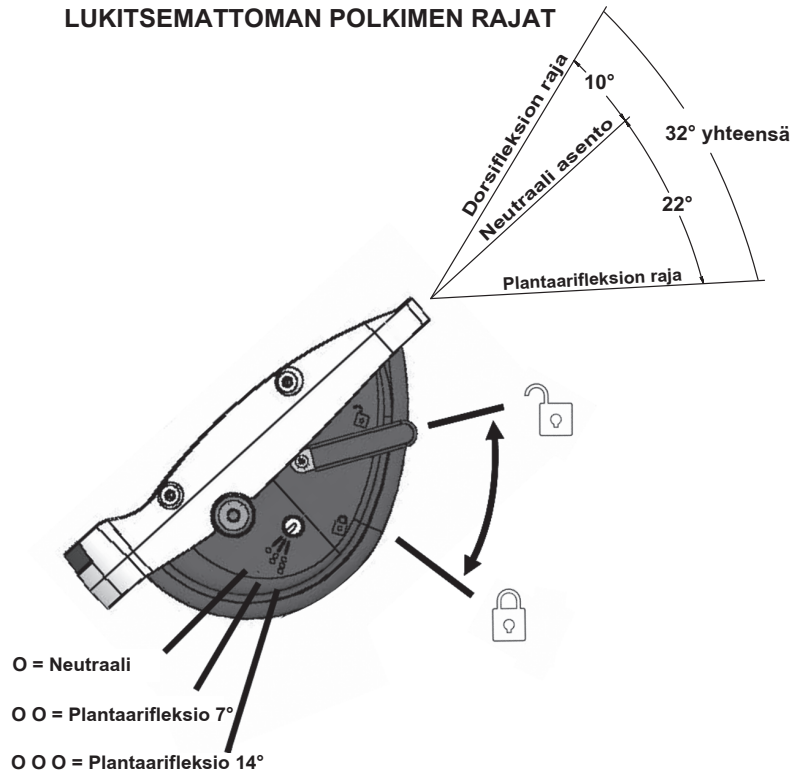
*Huomaa: Turvallisuuden vuoksi istuinta ei voi siirtää eteen- tai taaksepäin, ellei se ole suoraan eteenpäin olevassa asennossa.*



# Jalkaterän taivutuksen mahdollistavien polkimien käyttö (vain T5<sup>XR</sup>)

- Avaa jalkaterän taivutuksen lukitus.
- Aseta kulma valitsemalla jokin kolmesta asennosta.

## LUKITSEMATTOMAN POLKIMEN RAJAT



## LUKITUT POLKIMEN ASENNOT

# Konsolin käyttö

NuStep T5:n konsoli on helppokäyttöinen.

## Automaattinen virtakytkin

kytkee konsolin päälle heti, kun varsien kahvoja tai polkimia liikutetaan, ja kytkee virran pois, jos laitetta ei käytetä kolmeen minuuttiin.

Konsoli siirtyy suoraan **Pika-aloitus**-ohjelmaan, kun liikutat laitteen varsien kahvoja tai polkimia tai painat mitä tahansa painiketta.

Voit vaihtaa ohjelmaa painamalla **Vaihda ohjelmaa** -painiketta.



## A. Tietokeskus:

Näyttää käyttäjän harjoitustiedot ja asetusnäytöt tietojen syöttämistä varten.

## B. Näyttöpainikkeet:

Näiden painikkeiden avulla voit muuttaa näytettyjä tietoja tai ohjelmia.

## C Ylä- ja alanuolipainikkeet:

Ylä- ja alanuolipainikkeiden avulla voit säätää arvoja tai kuormitusta. Nuolipainikkeen pitäminen painettuna nopeuttaa vieritystä.

## D. Pika-aloitus:

Painamalla tätä painiketta voit siirtyä suoraan harjoitukseen. Se ohittaa asetusten määrittämisen.

## E. Palauta:

Palautuksen valinta saa aikaan laitekäynnistyksen ja asettaa uudelleen kaikki tiedot.

## F. Enter:

Enter-painiketta käytetään tietojen syöttämiseen.

## G. Tietoja:

Tätä painiketta painamalla saadaan kyseistä näyttöä koskevia tietoja.

## H. Valmiustilan virran merkkivalo:

Kun mallin T5 tai T5<sup>XR</sup> crosstraineri on kytkettynä verkkovirtaan mutta ei ole käytössä, valmiustilan virran merkkivalo vilkkuu akun latauksen aikana. Kun lataus on päättynyt, valmiustilan virran merkkivalo palaa yhtenäisesti.

# Ohjelmien yleiskuvaus

## Pika-aloitus



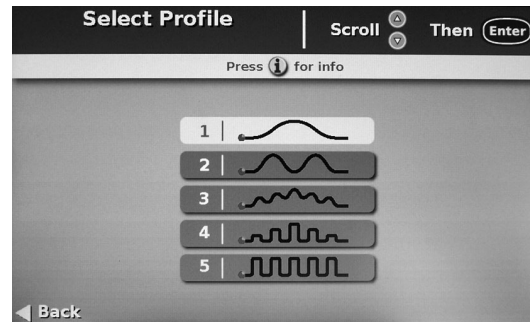
Tämä ohjelma käynnistyy automaattisesti, kun laitteen varsien kahvoja tai polkimia liikutetaan. Lisäksi se ohittaa tavoitetietojen syöttämisen. Käyttäjä voi halutessaan muuttaa kuormitusta manuaalisesti ylä- ja alanuolipainikkeilla.

## Manuaalinen



Tämä ohjelma on hyvin samankaltainen kuin Pika-aloitus. Se edellyttää kuitenkin, että käyttäjä antaa painonsa ja tavoitetietonsa. Käyttäjä voi antaa myös aika-, etäisyys- ja kaloritavoitteensa.

## Profiilit



Tässä ohjelmassa on viisi eritasoisille intervalliharjoituksille tarkoitettua profiilia.

## Kirittäjä




Kirittäjä-ohjelmassa käyttäjä voi antaa kirittäjän MET-, watti- tai askelnopeus (APM) -arvon ja "kilpailla" sitten kirittäjää vastaan.

# Ohjelmien yleiskuvaus

## Tavoitesyke (TS) (vain T5<sup>XR</sup>)



Tämä ohjelma säätelee harjoituksen kuormitusta niin, että käyttäjän syke pysyy hänen tavoitealueellaan. Käyttäjä antaa tavoitesykkeensä ennen harjoituksen alkua. Sykkeen tavoitealue lasketaan seuraavalla kaavalla:  $[TS = (220 - \text{ikä}) * X \%$ ]. Harjoituksen intensiteettiä säädetään "X %" -muuttujalla. "X %":n alaraja on 0,50 ja yläraja 0,85. Tavoitesykkeen yhtälö ja vaihteluvälin rajat perustuvat American College of Sports Medicine (ACSM) ja American Heart Association (AHA) -järjestöjen ohjeisiin. Käyttäjä voi säätää tavoitesykettä milloin tahansa harjoituksen aikana. Lämmittelyjakso kestää niin kauan, kunnes käyttäjä pääsee noin 10 lyönnin päähän tavoitesykkeestään (lyöntiä minuutissa). Huomaa: Tätä ohjelmaa käytettäessä on käytettävä sykeanturivyyötä.

 **HUOMIO**

**Pyydä lääkäriltä tavoitesykkeen vaihteluväliä koskevia ohjeita.**

## Vakionopeus (isokineettinen) (vain T5<sup>XR</sup>)

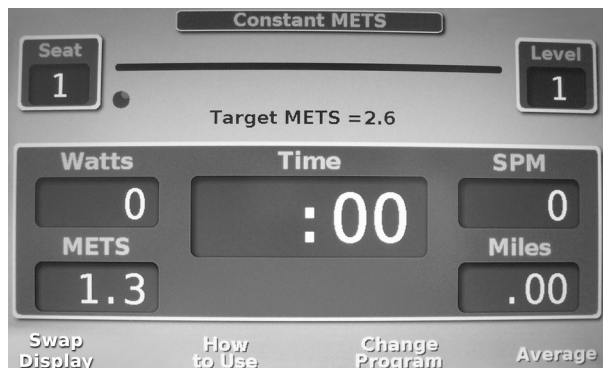


Tämä ohjelma auttaa käyttäjiä harjoittelemaan tasaisella askelnopeudella. Käyttäjä antaa halutun askelnopeuden (askelta minuutissa, APM) ennen harjoituksen alkamista. Ohjelma säätelee kuormitusta niin, että käyttäjän askelnopeus pysyy tasaisena. Jos käyttäjän askelnopeus ylittää APM-parametrin arvon, kuormitus suurenee. Jos käyttäjän askelnopeus pienenee APM-parametrin arvoa pienemmäksi, kuormitus pienenee. Käyttäjä voi suurentaa tai pienentää APM-arvoa milloin tahansa harjoituksen aikana. Huomaa, että ohjelma pyrkii parhaansa mukaan pitämään askelnopeuden tasaisena, mutta erittäin suurilla tai pienillä nopeuksilla se ei välttämättä pysty siihen. Tällöin näyttöön tulee ponnahdusviesti, joka ilmoittaa tästä käyttäjälle.



# Ohjelmien yleiskuvaus

## Vakioteho (vain T5<sup>XR</sup>)



Tämä ohjelman avulla käyttäjät voivat harjoitella tasaisella rasituksella. Käyttäjä antaa halutun tehotason (W) tai perusaineenvaihdunnan hapenkulutuksen (MET) ennen harjoituksen alkamista. Ohjelma säätää kuormitusta käyttäjän askelnopeuden ja -pituuden mukaan, niin että teho- tai MET-taso säilyy tasaisena. Jos käyttäjän askelnopeus ja voima saavat teho-/MET-tason nousemaan määritettyä arvoa suuremmaksi, kuormitustaso pienenee. Jos käyttäjän askelnopeus ja voima saavat teho-/MET-tason laskemaan määritettyä arvoa pienemmäksi, kuormitustaso suurenee. Käyttäjä voi säätää teho-/MET-parametria milloin tahansa harjoituksen aikana. Huomaa: ponnahdusviestit ilmoittavat käyttäjälle, jos hänen nopeutensa on liian suuri ja synnytetty teho ylittää määritetyn arvon tai jos hänen nopeutensa on liian pieni ja synnytetty teho alittaa määritetyn arvon.

## Harjoitusprotokolla (vain T5<sup>XR</sup>)



Nämä harjoitusprotokollaohjelmat on tehty käytettäväksi kliinisessä ympäristössä. Jos nämä protokollat on otettu käyttöön, ne muuttavat tehoa vaiheittain kahden minuutin välein tasaisen tehon tilassa kahdeksan vaiheen ajan.

- mTBRS-XT-protokolla on tarkoitettu vain vähän liikkuville henkilöille ja aivohalvauspotilaille.<sup>1</sup>
- TBRS-XT-protokolla on tarkoitettu 18-45-vuotiaille.<sup>2</sup>

Jotta nämä ohjelmat voidaan ottaa käyttöön, ne täytyy ensin kytkeä päälle Hallinta-tilan kohdassa Harjoitusprotokolla.

**! HUOMIO**

**Tämän protokollan käyttö edellyttää lääketieteellistä valvontaa ja kuntotestin ohjeiden noudattamista.**

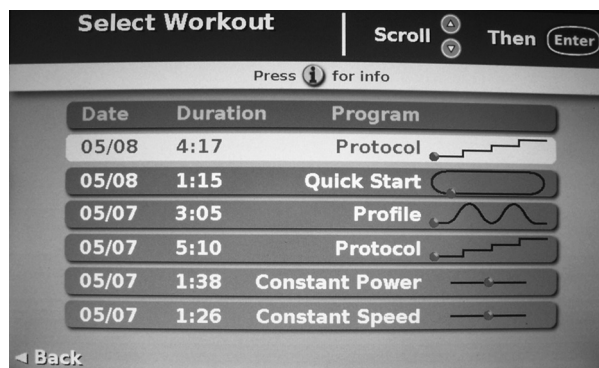
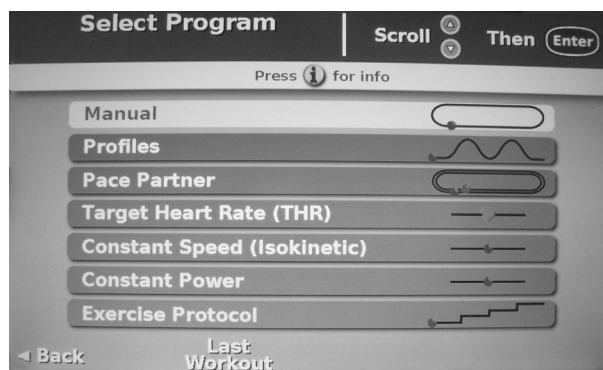
<sup>1</sup> Sandra A. Billinger, Benjamin Y. Tseng, Patricia M. Kluding , "Modified Total-Body Recumbent Stepper Exercise Test for Assessing Peak Oxygen Consumption in People With Chronic Stroke", Physical Therapy 88:10 (October 2008)

<sup>2</sup> 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)



# Ohjelmien yleiskuvaus

## Koti-tila / Viimeisin harjoitus



Jos tämä ominaisuus on käytössä, käyttäjät voivat valita ”viimeisimmän harjoituksen” Valitse ohjelma -näytöstä painamalla näyttöpainiketta 2. Käyttäjä voi valita minkä tahansa viimeisistä kuudesta harjoituksesta. Valittu harjoitus on täysin sama kuin se oli edellisellä kerralla. Tämän ominaisuuden avulla käyttäjä voi valita helposti aiemman harjoituksen eikä hänen tarvitse antaa mitään tietoja. Jotta ominaisuus voidaan ottaa käyttöön, se täytyy ensin kytkeä päälle Hallinta-tilan Koti-tila-valinnassa.

# Tietojen tarkastelu ja vienti

## Laite- ja harjoitustietojen tarkastelu ja vienti

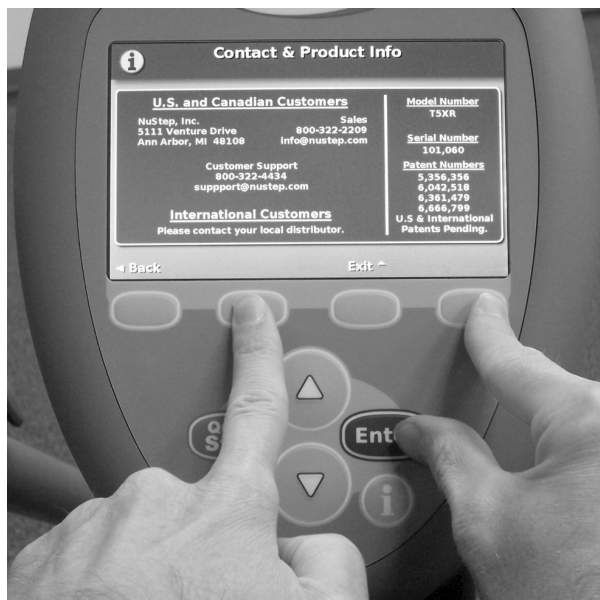
Käyttäjät voivat katsoa Hallinta-tilan Käyttö-valikosta kumulatiivisia laitekohtaisia tilastotietoja, kumulatiivisia käyttäjien tilastotietoja ja 200 viimeistä harjoitusta. Käyttö-valikkoon päästään vain Hallinta-tilan valikon kautta.

Siirtyminen Hallinta-tilaan:

- Paina Käyttöohje-näyttöpainiketta.
- Siirry alanuoli-painiketta painamalla kohtaan Yhteys- ja laitetiedot ja paina Enter.
- Kun olet Yhteys ja laitetiedot -näytössä, paina samanaikaisesti toista näyttöpainiketta, neljättä näyttöpainiketta ja Enter-painiketta ja pidä niitä painettuina (kuten kuvassa).

Valitse Käyttö-valikko Hallinta-tilan valikko -näytöstä.

Tarkastele tai vie tietoja valitsemalla Käyttö-valikosta Kumulatiiviset laitteen tilastotiedot, Kumulatiiviset käyttäjien tilastotiedot tai Käyttäjän seuranta.



# Tietojen tarkastelu ja vienti

## Tietojen vienti

Kumulatiiviset laitteen tai käyttäjien tilastotiedot voidaan viedä joko Kumulatiiviset laitteen tilastotiedot- tai Kumulatiiviset käyttäjien tilastotiedot -näytöstä. Käyttäjän harjoitustiedot voidaan viedä Käyttäjän seuranta -näytöistä.

Kun haluat viedä tietoja, aseta USB-muistitikku konsolin taakse, siirry haluamaasi näyttöön ja paina Kirjoita muistitikulle -näyttöpainiketta.



## Kumulatiiviset laitteen tilastotiedot

Kumulatiiviset laitteen tilastotiedot -näytössä on tiivistelmä laitteen käyttötiedoista ja ohjelmistoversiot. Tähän näyttöön päästään myös kaikista harjoitusnäytöistä pitämällä samanaikaisesti painettuna ensimmäistä näyttöpainiketta ja Enter-painiketta.

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

## Kumulatiiviset käyttäjien tilastotiedot

Kumulatiiviset käyttäjien tilastotiedot -näytössä on tiivistelmä siitä, kuinka kaikki käyttäjät ovat käyttäneet laitetta.

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

# Tietojen kirjaaminen

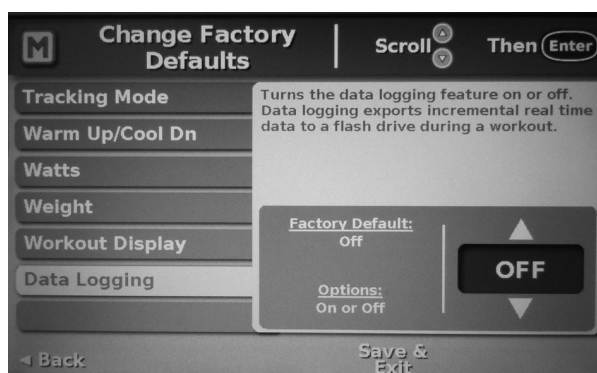
## Tietojen kirjaaminen

Tietojen kirjaamistoiminto tarjoaa T5/T5<sup>XR</sup>-laitteen käyttäjille toisen tavan tietojen viemistä varten. Kun ominaisuus on otettu käyttöön Hallinta-tilassa ja konsolin taakse on laitettu muistitikku, vaihteittaiset harjoitustiedot tallennetaan muistitikulle 20 sekunnin välein. Käyttäjä voi ottaa muistitikun pois milloin tahansa ja ladata tiedot tietokoneelle. Tiedot tallennetaan muistitikulle pilkuilla erotettuna tekstitiedostona, jonka nimi on user.txt.



## Tietojen kirjaamisen käyttöönotto

Jotta tietojen kirjaaminen voidaan ottaa käyttöön, se täytyy kytkeä päälle Hallinta-tilassa.



# Käyttäjän seuranta

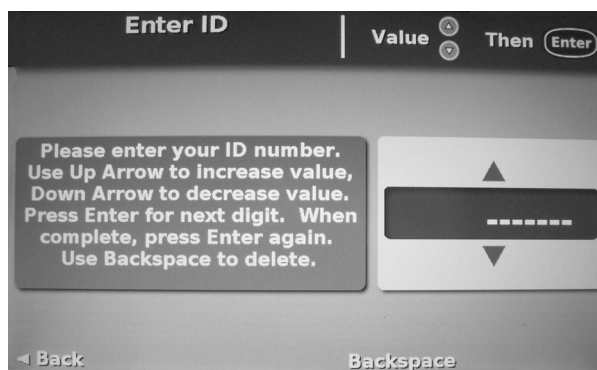
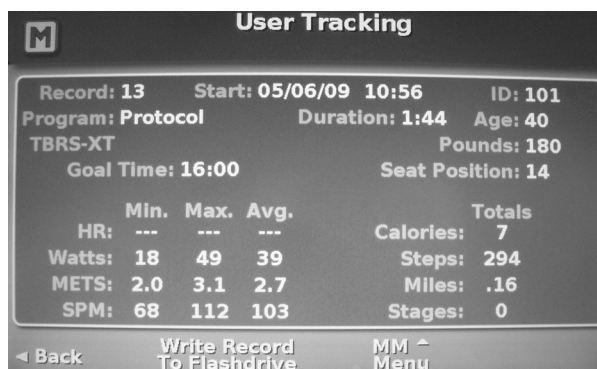
## Käyttäjän seuranta

Käyttäjän seuranta -näytön avulla käyttäjät voivat tarkastella tai viedä viimeisten 200 harjoituksensa harjoitustietoja. Huomaa, että tämä ominaisuus seuraa aina viimeistä 200 harjoitusta ja toimii FIFO-periaatteella eli vanhimmat tiedot poistetaan ensin. Jos haluat käyttää PIN-numeroa harjoituksen seurannassa, sinun täytyy kytkeä Käyttäjän seuranta päälle Hallinta-tilassa.

Jos haluat tarkastella tai viedä yksittäisiä harjoitustietoja, selaa harjoitustietojen luettelo ja valitse haluamasi tiedot. Harjoitustiedot sisältävät täydellisen tiivistelmän harjoituksesta.

## Käyttäjän seurannan käyttöönotto

Käyttäjän seurannan käyttöönotto Hallinta-tilassa on suositeltavaa, jos käyttäjätietoja halutaan seurata tarkemmin ja nähdä saavutetut tulokset. Käyttäjä voi antaa ennen jokaista harjoitusta enintään kuusinumeroisen henkilökohtaisen tunnusluvun (PIN). Hänen harjoitustietojaan seurataan sitten tämän PIN-luvun perusteella. Käyttäjät, jotka eivät halua käyttää PIN-lukua käyttäjän seurannan ollessa käytössä, voivat ohittaa lukua pyytävän näytön painamalla Enter-painiketta kaksi kertaa ennen harjoitusta.





# Lisäominaisuudet

---

## **Käytönaikainen ohjelmointi**

Tämän ominaisuuden avulla käyttäjä voi muuttaa ohjelmia milloin tahansa harjoituksen aikana. Huomaa, että harjoituksen pituuden on oltava vähintään 60 sekuntia ja 0,05 km, jotta voit siirtää harjoitustiedot toiseen ohjelmaan. Muussa tapauksessa harjoitus alkaa nollasta. Huomaa: Tämä ominaisuus ei ole käytettävissä harjoitusprotokollaohjelmille.

## **Paristonsäästötila**

Laite siirtyy pariston säästämiseksi paristonsäästötilaan, jos laitetta ei ole käytetty kahteen viikkoon. Laite saadaan pois tästä tilasta polkaisemalla sitä hyvin nopeasti. Vaikka ominaisuus onkin automaattinen, laite voidaan asettaa tähän tilaan myös manuaalisesti laitteen ollessa pois päältä pitämällä mitä tahansa painiketta painettuna 10 sekunnin ajan.

## **Keskiarvopainike**

Kun keskiarvopainiketta painetaan, kumulatiiviset harjoitusten keskiarvot tulevat näkyviin konsolin näyttöön 6 sekunniksi. Konsoli palaa automaattisesti takaisin harjoitusnäyttöön, tai voit itse painaa Jatka harjoitusta -näyttöpainiketta, jos haluat palata harjoitusnäyttöön aikaisemmin.

## **Kuormitus 0 (nolla)**

Kuormitus 0 -asetuksella saadaan vieläkin pienempi kuormitustaso kuin Kuormitus 1:llä. Kuormitus 0 on näkyvässä ja käytettävissä vain, kun laite on liitettynä virtalähteeseen, ja se on ehdottomasti pienin käytettävissä oleva kuormitusasetus.

## **Ohjelmointi muistitikulta**

Päivitä ohjelmisto lataamalla uusin versio muistitikulle ja asettamalla se sitten konsolin takana olevaan liittimeen T5-laitteen ollessa pois päältä. Kun kytket laitteen päälle, uudelleenohjelmointi käynnistyy automaattisesti. Älä irrota muistitikua, ennen kuin kehotteet ilmoittavat, että ohjelmointi on tehty.

## **Käyttöohje**

Päaset käsiksi kaikkiin tietoihin painamalla käyttöohjepainiketta, joka on näkyvässä kaikkien harjoitusten aikana. Tämän painikkeen avulla käyttäjä saa laitteen käyttöä koskevia ohjeita. Huomaa, että käytettävissä on myös tilannekohtainen i-painike.

# Hallinta-tila

Hallinta-tilan avulla valtuutettu henkilökunta voi muuttaa laitteen oletusasetuksia (katso seuraavalla sivulla olevaa oletusasetusten luettelo).

## Siirtyminen Hallinta-tilaan:

- Paina Käyttöohje-näyttöpainiketta.
- Siirry alanuoli-painiketta painamalla kohtaan Yhteys- ja laitetiedot ja paina Enter.

## Kun olet Yhteys- ja laitetiedot -näytössä:

- Pidä samanaikaisesti toista ja neljättä näyttöpainiketta painettuina ja paina Enter-painiketta (kuten kuvassa).



## Käyttö-valikko

Tämän avulla voit katsoa kumulatiiviset tilastotiedot, laiteohjelmiston version ja käyttäjän harjoitustiedot.

## Muuta tehdasoletusasetuksia

Tämän avulla voit muokata asetuksia omien tarpeidesi mukaan.

## Palauta kaikki tehdasoletusasetukset

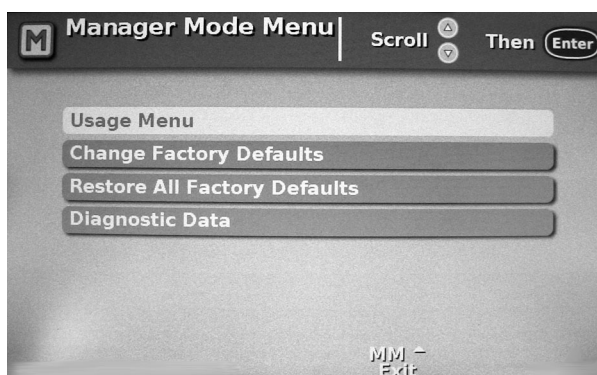
Palauttaa kaikki tehtaalla asetetut oletusasetukset.

## Diagnostiikkatiedot

Avaa diagnostiikkatiedot.

## Oletusasetusten muuttaminen:

- Valitse Muuta tehdasoletusasetuksia.
- Siirry ylös- tai alaspäin vierittämällä haluamaasi asetukseen, esim. Ikä.
- Paina Enter-painiketta. Valittu oletusasetus on korostettu punaisella.
- Valitse uusi oletusasetus ylä- tai alanuoli-painikkeilla (konsoli näyttää sekä tehdasoletusasetuksen että sen valintavälin).
- Aseta uusi oletusasetus painamalla Enter.
- Siirry vierittämällä muihin asetuksiin.
- Voit tallentaa asetuksesi ja poistua Hallinta-tilasta milloin tahansa painamalla Tallenna ja lopeta.





# Hallinta-tila

ASETUKSET	OLETUS	ALUE/VALINNAT
Taustavalo - LCD	7	Taustavalon arvot 1-10, 10 on kirkkain.
Englantilainen/ metrijärjestelmä	Englantilainen	Valitse joko englantilaisen tai metrijärjestelmän mukaiset yksiköt.
Harjoitusprotokolla	Pois	Aseta harjoitusprotokolla päälle tai pois päältä.
Tavoite: kalorit	188	5-3 500 kcal. Aseta se arvo, jonka halutaan todennäköisimmin näkyvän ohjelman asetuksen yhteydessä. Tämä asettaa myös kaloreiden maksimirajan.
Tavoite: matka	2,25	0,1-10 mailia / 0,16-16 km. Aseta se arvo, jonka halutaan todennäköisimmin näkyvän ohjelman asetuksen yhteydessä. Tämä asettaa myös matkan maksimirajan.
Tavoite: aika	40	1- 99 minuuttia. Aseta se arvo, jonka halutaan todennäköisimmin näkyvän ohjelman asetuksen yhteydessä. Tämä asettaa myös ajan maksimirajan.
Koti-tila	Pois	Aseta Koti-tila päälle tai pois päältä.
Kieli	Englanti	Kiina, tanska, hollanti, englantia, ranska, saksa, italia, japani ja espanja
MET	2,6	1,0-27,0 MET
Ääni	Yleinen: Hiljainen Tapahtumat: Hiljainen TS-hälytykset: Keskikova Jokainen askel: Pois	Asettaa yleisen äänenvoimakkuuden, merkittävien tapahtumien äänenvoimakkuuden, tavoitesykkeen asetusvälin hälytysten äänenvoimakkuuden ja voi ottaa käyttöön jokaisen askeleen äänen.
Askeleita minuutissa	100	25-200 askelta minuutissa
TS	0,70	0,55-0,90. Asettaa prosenttiarvon, jota käytetään laskettaessa tavoitesykettä, joka tulee näkyviin ohjelman asetuksen aikana tai rintavyötä käytettäessä. Perustuu ACSM:n ohjeisiin.
Aika - toiminto Aikavyöhyke	Kulunut ET	Ensisijaisena valintana harjoituksen kulunut aika tai jäljellä oleva aika. Kellonaika ja päivämäärä voidaan asettaa mille tahansa aikavyöhykkeelle.
Seurantatila	Pois	Asettaa käyttäjän seurantatilan päälle ja pois päältä.
Lämmittely/ jäähdyttely	12,5 %	5-12,5 % harjoitusajasta. Asettaa lämmittely- ja jäähdyttelyvaiheiden pituuden annetun kokonaistavoitteen perusteella ACSM:n ohjeiden mukaisesti. Oletusarvona on lämmittely 12,5 %, harjoittelu 75 % ja jäähdyttely 12,5 %.
Watit	60	25-400 wattia
Paino	180 lb	75-500 lb (34-227 kg) mallissa T5 tai 75-600 lb (34-272 kg) mallissa T5 <sup>XR</sup> .
Harjoitusnäyttö	Kcal, Matka	Valitse kalorit (kcal) tai MET ja matka tai askeleet.

# Ennaltaehkäisevä huolto

## Ennaltaehkäisevän huollon aikavälit

Vaikka NuStep T5 -laitteesi onkin tehty huoltoa tarvitsemattomaksi, on suositeltavaa tehdä joitakin toimia sen käyttöiän pidentämiseksi. Noudata laitteen käyttömäärään perustuvia, suositeltuja huoltovälejä. Nämä ovat arvioituja huoltovälejä, ja niitä voi olla tarpeen pidentää tai lyhentää laitteen todellisen käytön perusteella. Katso liitteestä A kliinisessä ympäristössä tehtävää ennaltaehkäisevää huoltoa ja korjauksia koskevia lisätietoja.

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

## Vianmääritys

TOIMINTAHÄIRIÖ	MAHDOLLINEN SYY	KORJAUSTOIMENPIDE
Ei sykettä rintavyötä pidettäessä	Rintavyön elektrodit eivät ole riittävän märkiä.	Kastele vyö.
	Käyttäjällä ei ole yllään koodattua rintavyöanturia.	Tilaa koodattu rintavyöanturi ottamalla yhteys NuStepiin.
	Rintavyöanturin paristo on tyhjä.	Ota yhteys Polar USA:han, <a href="http://www.polarusa.com">www.polarusa.com</a> .
	Rintavyöanturin elektrodit eivät ole suorassa kosketuksessa ihoon.	Katso ohjeista rintavyöanturin oikea sijoitus.
Ei sykettä kahvoista kiinni pidettäessä	Sykkeen saamiseen kosketuksen kautta kuluu 12-15 sekuntia.	Pidä kiinni kummastakin kahvasta, kunnes syke tulee näkyviin.
	Otteen voimakkuus tai sijainti sykekahvassa vaihtelee.	Pidä sykekahvoista tasaisesti kiinni.
	Käyttäjä pitää kiinni antureista vain toisella kädellä.	Tartu kiinni kumpaankin anturiin.
	Kädet ovat liian märät.	Kuivaa kädet.

## T5:n takuu

Voit lukea tai tulostaa T5:n takuun osoitteesta [www.nustep.com](http://www.nustep.com).

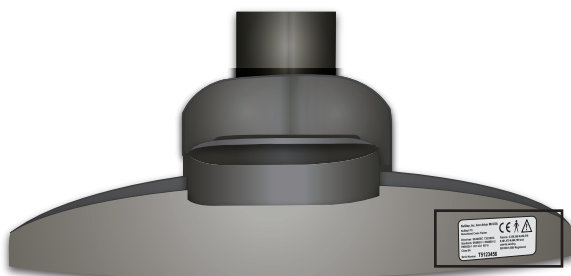
Jos sinulla on kysyttävää takuusta, ota yhteyttä asiakaspalveluun (puh. 1 800 322 4434 tai [support@nustep.com](mailto:support@nustep.com)).

Yhdysvaltojen ja Kanadan ulkopuolella olevat asiakkaat saavat takuutiedot ottamalla yhteyttä sen maan paikalliseen edustajaan, jossa tuote myytiin.

## T5:n sarjanumerotiedot

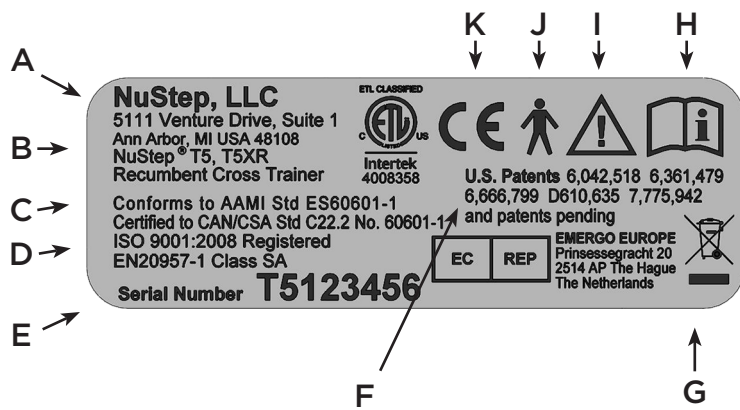
### Sijainti laitteessa:

T5:n sarjanumero sijaitsee laitteen takaosassa alhaalla (ks. alla olevaa kuvaa) ja konsolin näytössä.



### Näyttäminen konsolin näytössä:

Paina Käyttöohjeet-painiketta, siirry nuolella alas kohtaan Yhteys- ja laitetiedot ja paina sitten Enter-painiketta.



A	Valmistajan nimi ja osoite
B	Mallinumero ja tuotteen kuvaus
C	Direktiivien ja standardien noudattaminen
D	ISO-standardin mukainen laadunhallintajärjestelmä
E	Sarjanumero ja valmistuspäivä
F	Tuotteen patenttisuoja
G	Sähkö- ja elektroniikkalaiteromua koskevan direktiivin merkki
H	Tutustu käyttöohjeisiin ennen käyttöä
I	Huomio: lue mukana olevat asiakirjat
J	B-tyypin potilasliitäntä, sähköturvallisuus
K	CE-merkintä

# Asiakaspalvelu ja osien hankkiminen

---

## VAIHE 1

### Tunnista ongelma.

Keskustele ongelmasta ilmoittaneen henkilön kanssa, jotta ymmärrät ongelman.

## VAIHE 2

### Varmista ongelma.

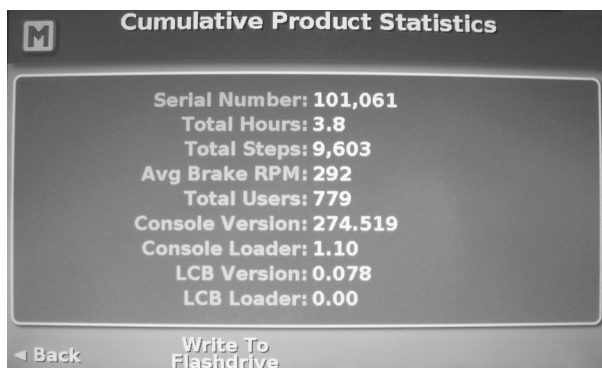
Tarkasta crosstraineri ja määritä, mitkä osat on ehkä vaihdettava ongelman korjaamiseksi. Kuvat ja osaluettelot ovat saatavilla NuStep, LLC.:n sivustolta tai ottamalla yhteyttä asiakaspalveluun.

## VAIHE 3

### Kirjoita muistiin NuStep-crosstrainerin sarjanumero, kokonaiskäyttöaika, askelten kokonaismäärä, laiteohjelmiston versio ja LCB:n versio.

Kokonaiskäyttöaika, askelten kokonaismäärä, laiteohjelmiston versio ja LCB:n versio löytyvät konsolin kumulatiivisten tilastotietojen näytöstä. Pääset näyttöön seuraavalla tavalla:

1. Paina Pika-aloitus-painiketta.
2. Paina Enter-painiketta ja ensimmäistä näyttöpainiketta samanaikaisesti.



## VAIHE 4

### Ota yhteys NuStep, LLC.:n asiakaspalveluun.

Pidä sarjanumero ja ongelman täydellinen kuvaus valmiina, jotta tuoteasiantuntijamme pystyvät auttamaan sinua paremmin.

Tuoteasiantuntijoihin saa yhteyden sähköpostilla, puhelimella tai faksilla:

Sähköposti: [support@nustep.com](mailto:support@nustep.com)



Puhelin: 1 800 322 4434 tai  
+1 734 769 4400

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

Internet: [www.nustep.com](http://www.nustep.com).

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

## Tekniset tiedot

Käyttäjän maksimipaino	T5-malli = 227 kg T5 <sup>XR</sup> -malli = 272 kg
Käyttäjän pituusalue	137–201 cm
Laitteen paino	T5-malli = 129 kg T5 <sup>XR</sup> -malli = 134 kg
Mitat: (pituus/korkeus/leveys)	185 cm 117 cm 76 cm
Suljettu lyijyakku	12 V, 7,0 Ah (PowerSonic PS-1270F1) (NuStep, LLC.:n osanumero 50216)
Litiumioninappiparisto	3 V (Panasonic CR-2032)
Alkaliparisto	AA-paristot, 2 kpl, (Energizer EN91) (NuStep, LLC.:n osanumero 41224). Huomaa: Jos NuStep-laitetta ei käytetä useampaan kuukauteen, poista AA-paristot.
USB-portti	T5/T5 <sup>XR</sup> :n konsolissa on USB-portti tietojen siirtämistä varten. Huomaa: USB-portti on tarkoitettu vain muistitikun käyttöä varten.
Standardit	ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 nro 60601-1, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, IEC/EN 60335-1, EN 20957-1, EN 957-8 luokka SA
Direktiivit	93/42/ETY 2014/35/EU 2014/30/EU 2014/53/EU 2011/65/EU
Generaattorin vastus	Alue 0–1 400 wattia
Jarrujärjestelmä, askellusliike ja tehon testiparametrit	Katso jarrujärjestelmää, askellusliikettä ja tehon testiparametreja koskevat tiedot liitteestä A.
Merkinnät	  <small>ETL CLASSIFIED</small> <small>Intertek</small> <small>4008358</small>
Verkkolaite (valinnainen)	Malli (Ault/SL Power MENB1020A1572B02, ME20A1503B01 tai ME20A1572B02)  Ulostulo 15 V dc @ 1,2 A lääketieteellinen hakkuriteholähde  Otto 100–240 V~ 50–60 Hz, 400 mA

# 12 voltin lyijyakun vaihtaminen

## Tarvittavat työkalut

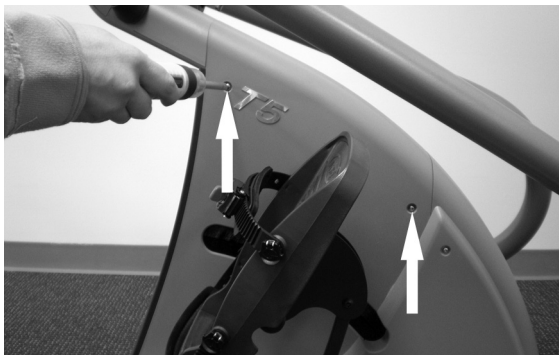
3 mm:n kuusiokoloavain

8 mm:n syvä hylsy

1. Irrota verkkolaite, jos se on liitettyä pistorasiaan.
2. Irrota 4 ruuvia etupuolen suojakannesta ja irrota kansi rungosta.

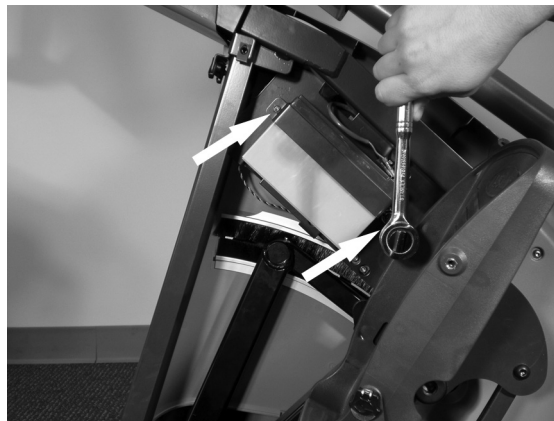


3. Irrota 2 ruuvia oikealla ylhäällä sijaitsevasta kannesta ja irrota kansi rungosta.



Räikkä ja jatkovarsi

4. Irrota kaksi lukkomutteria.



5. Irrota akkukaapelit.



6. Irrota akku.

7. Asenna uusi akku päinvastaisessa järjestyksessä. (Huomaa: Varmista, että punainen kaapeli tulee akun positiiviselle [punainen] puolelle ja musta kaapeli tulee akun negatiiviselle [musta] puolelle.)



## HUOMIO

Paristoja/akkuja ei saa hävittää polttamalla. Paristot/akut voivat räjähtää.

Paristoja/akkuja ei saa avata eikä turmel-la. Paristojen/akkujen sisältämä elektro-lyytti on myrkyllistä ja voi vahingoittaa ihoa ja silmiä.

Riisu sormukset, rannekello ja muut korut ennen kuin vaihdat akun, sillä ne voivat aiheuttaa tapaturman.

Vaihda paristojen/akkujen tilalle sama määrä saman tyyppisiä paristoja/akkuja kuin laitteessa oli alun perin asennettuna.

Kierrätä paristot/akut paikallisen kierrätyskäytännön mukaisesti.

# Sykemittauksen AA-paristojen vaihtaminen

## Tarvittavat työkalut

Ei mitään

1. Irrota istuimen etupuolen alla oleva kansi.



2. Sykemittausanturin virtalähteenä toimivat AA-paristot ovat istuimen alla. Poista paristot ja asenna tilalle kaksi uutta AA-alkaliparistoa.



## HUOMIO

Paristoja/akkuja ei saa hävittää polttamalla. Paristot/akut voivat räjähtää.



Paristoja/akkuja ei saa avata eikä turmella. Paristojen/akkujen sisältämä elektrolyytti on myrkyllistä ja voi vahingoittaa ihoa ja silmiä.

Vaihda paristojen/akkujen tilalle sama määrä saman tyyppisiä paristoja/akkuja kuin laitteessa oli alun perin asennettuna.



Kierrätä paristot/akut paikallisen kierrätyskäytännön mukaisesti.



# Turvallisuusilmoitukset

SUOJAUSTYYPPI/-ASTE	LUOKITUS/ TUNNISTAMINEN/ VAROITUKSET	SYMBOLI
Suojaus sähköiskuja vastaan, suojaustyyppi	Luokan II laite	
Suojaus sähköiskuja vastaan, suojausaste	Tyyppin B liityntäosa	
Suojaus nesteiden sisäänpääsystä vastaan	Ei suojattu	-
Turvallisuus ympäristössä, jossa on syttyvää anestesia-ainetta ja ilmaa tai hapen seosta tai typpioksiduulia	Ei sovellu	-
Toimintatapa	Jatkuva	-
Mahdollisia sähkömagneettisia tai muita häiriöitä koskevat tiedot ja neuvot niiden välttämiseksi	Istuttavat NuStep® T5 ja T5 <sup>XR</sup> -crosstrainerit käyttävät sähkömagneettista ja radiotaajuusenergiaa vain sisäiseen toimintaansa. Näin ollen sen sähkömagneettiset ja radiotaajuuspäästöt ovat hyvin vähäisiä eikä niiden pitäisi häiritä lähettyvillä olevia elektroniikkalaitteita.	-
Standardin IEC 60601-1-2 edellyttämät sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevat varoitukset ja taulukot	Katso sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevat taulukot.	-
Valinnaisten ulkoisen tehonlähteiden tai latureiden liitinpistokkeiden sisäläpimitta, jolla varmistetaan IEC 60601-standardin vaatimusten noudattaminen.	Ulkoinen virtalähde on valinnainen, koska laite käyttää suljettua lyijyakkua, mutta jos ulkoinen virtalähde on tarpeen, sen tulee vastata tämän oppaan teknisten tietojen osiossa annettuja vaatimuksia.	-


# Turvallisuusilmoitukset

SUOJAUSTYYPPI/-ASTE	LUOKITUS/ TUNNISTAMINEN/ VAROITUKSET	SYMBOLI
<p>Tunnistaa mahdolliset riskit, jotka liittyvät jätetuotteiden, jäämien ja itse laitteen hävittämiseen sen käyttöön päättyessä.</p>	<p>Istuttavat NuStep® T5 ja T5<sup>XR</sup> -crosstrainerit sisältävät elektroniikkapiirejä, suljetun litiumnappipariston ja suljetun lyijyakun, joiden hävittämisessä ja kierrätyksessä on ehkä noudatettava paikallisia määräyksiä.</p>	
<p>Kuljetusta ja säilytystä koskevat ympäristöolosuhteet (merkitty myös pakkauksen ulkopuolelle).</p>	<p>Istuttavia NuStep® T5 ja T5<sup>XR</sup> -crosstrainerereita voidaan</p> <p>a) kuljettaa ja säilyttää turvallisesti seuraavissa olosuhteissa: -10-50 °C ≤ 95 %:n tiivistymätön kosteus 20-107 kPa</p> <p>b) käyttää seuraavissa olosuhteissa: 5-40 °C ≤ 85 %:n tiivistymätön kosteus 60-107 kPa</p>	<p>-</p>
<p>Kuvaus tavoista, joilla laite voidaan eristää virtalähteestä.</p>	<p>Istuttavat NuStep® T5 ja T5<sup>XR</sup> -crosstrainerit voidaan eristää irrottamalla niiden virtalähde seinäpistorasiasta ja käyttämällä laitetta pelkällä akulla. Virtalähteessä on erotusmuuntaja ja johdinsulake.</p>	<p>-</p>
<p>Osoitus, että laitteessa on virta.</p>	<p>Kun mallin T5 tai T5<sup>XR</sup> crosstraineri on kytkettynä verkkovirtaan mutta ei ole käytössä, valmiustilan virran merkkivalo vilkkuu akun latauksen aikana. Kun lataus on päättynyt, valmiustilan virran merkkivalo palaa yhtenäisesti.</p>	

# Sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevat taulukot

## Ohjeet ja valmistajan ilmoitus – sähkömagneettinen häiriönsieto

Istuttava NuStep® T5 ja T5<sup>XR</sup> -crosstraineri on tarkoitettu käytettäväksi alla kuvattua vastaavassa sähkömagneettisessa ympäristössä. Asiakkaan tai NuStep® T5 tai T5<sup>XR</sup> -crosstrainerin käyttäjän on varmistettava, että sitä käytetään tällaisessa ympäristössä.

Häiriönsieto-testi	IEC 60601 -testitaso	Vaatimustenmukaisuustaso	Sähkömagneettinen ympäristö - ohjeet
Johtuva radiotaajuus IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz – 80 MHz	3 Vrms	Siirrettäviä ja kannettavia radiotaajuisia tietoliikennelaitteita ei saa käyttää lähempänä mitään istuttavan NuStep® T5 -crosstrainerin osaa, mukaan lukien kaapelit, kuin mikä on lähettimen taajuuden mukaisella kaavalla laskettu suositeltu suojaetäisyys.
Säteilevä radiotaajuus IEC 61000-4-3	3 V/m  80 MHz – 2,5 GHz	3 V/m	Suosittelut suojaetäisyydet  $d = 1,2 \sqrt{P}$ $d = 1,2 \sqrt{P}$ 80-800 MHz $d = 2,3 \sqrt{P}$ 800 MHz – 2,5 GHz missä P on lähettimen suurin nimellislähtöteho watteina (W) lähettimen valmistajan mukaan ja d on suositeltu suojaetäisyys metreinä (m).  Kiinteiden radiotaajuuksilähettimien kenttävoimakkuuksien on oltava sähkömagneettisella paikkatutkimuksella <sup>A</sup> määritettyinä kunkin taajuusalueen vaatimustenmukaisuustasoa pienempiä. <sup>B</sup>  Häiriötä voi esiintyä seuraavalla symbolilla merkityn laitteiston läheisyydessä: 

HUOMAUTUS 1 Taajuuksilla 80 MHz ja 800 MHz sovelletaan korkeampaa taajuusaluetta.  
 HUOMAUTUS 2 Nämä ohjeet eivät ehkä päde kaikkiin tilanteisiin. Sähkömagneettisen säteilyn etenemiseen vaikuttavat rakenteiden, esineiden ja ihmisten aiheuttama absorptio ja heijastukset.

<sup>A</sup> Kiinteiden lähettimien, kuten radiopuhelinten (matkapuhelinten/langattomien) ja maaradiojärjestelmien ja radioamatööri-, AM- ja FM-radiolähetysten ja TV-lähetysten tukiasemien kenttävoimakkuuksia ei ole mahdollista ennustaa teoreettisesti riittävällä tarkkuudella. Kiinteiden radiotaajuisien lähettimien aiheuttaman sähkömagneettisen ympäristön arvioimiseksi tulisi harkita sähkömagneettisen paikkatutkimuksen suorittamista. Jos istuttavan NuStep® T5 -crosstrainerin käyttöpaikassa mitattu kenttävoimakkuus on suurempi kuin edellä mainittu asianmukainen radiotaajuutta koskeva vaatimustenmukaisuustaso, NuStep® T5 -crosstraineria on tarkkailtava sen normaalin toiminnan varmistamiseksi. Jos istuttavan NuStep® T5 -crosstrainerin havaitaan toimivan normaalista poikkeavalla tavalla, lisätoimet saattavat olla tarpeen, esim. sen asennon tai sijainnin muuttaminen.

<sup>B</sup> Taajuusalueella 150 kHz – 80 MHz kenttävoimakkuuden on oltava alle  $[V_1]$  V/m.

# Sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevat taulukot

## Ohjeet ja valmistajan ilmoitus - häiriönpäästöt

Istuttava NuStep® T5 ja T5<sup>XR</sup> -crosstraineri on tarkoitettu käytettäväksi alla kuvattua vastaavassa sähkömagneettisessa ympäristössä. Asiakkaan tai NuStep® T5 tai T5<sup>XR</sup> -crosstrainerin käyttäjän on varmistettava, että sitä käytetään tällaisessa ympäristössä.

Häiriönpäästötesti	Vaativuudenmukaisuus	Sähkömagneettinen ympäristö - ohjeet
Radiotaajuuspäästöt CISPR 11	Ryhmä 1	Istuttava NuStep® T5 -crosstraineri käyttää radiotaajuusenergiaa vain sisäiseen toimintaansa. Näin ollen sen radiotaajuuspäästöt ovat hyvin vähäisiä eikä niiden pitäisi häiritä lähettyvillä olevia elektroniikkalaitteita.
Radiotaajuuspäästöt CISPR 11  Harmoniset päästöt IEC 61000-3-2  Jännitevaihtelut/ välkyntähäiriöt IEC 61000-3-3	Luokka B  Ei sovellu. Nimellisteho on ≤ 75 W.  Ei sovellu. Nimellisteho on ≤ 75 W. Laite ei todennäköisesti aiheuta merkittäviä jännitevaihteluja.	Istuttava NuStep® T5 -crosstraineri sopii käytettäväksi kaikissa rakennuksissa.

# Sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevat taulukot

Ohjeet ja valmistajan ilmoitus – sähkömagneettinen häiriönsieto			
Istuttava NuStep® T5 -crosstraineri on tarkoitettu käytettäväksi alla kuvattua vastaavassa sähkömagneettisessa ympäristössä. Asiakkaan tai istuttavan NuStep® T5 -crosstrainerin käyttäjän on varmistettava, että sitä käytetään tällaisessa ympäristössä.			
Häiriönsieto-testi	IEC 60601 Testitaso	Vaatimustenmukaisuustaso	Sähkömagneettinen ympäristö – ohjeet
Sähköstaattinen purkaus (ESD) IEC 61000-4-2	± 6 kV kosketus ± 8 kV ilma	± 6 kV kosketus ± 8 kV ilma	Lattioiden tulee olla puuta, betonia tai keraamista laattaa. Jos lattiat on päällystetty synteettisellä materiaalilla, suhteellisen kosteuden täytyy olla vähintään 30 %.
EFT-transientit/purskeet IEC 61000-4-4	± 2 kV virransyöttöjohdoille	± 2 kV virransyöttöjohdoille	Verkkovirran tulee olla laadultaan sopivaa käytettäväksi tyypillisessä kaupallisessa tai sairaalaympäristössä.
Ylijänniteaalto IEC 61000-4-5	± 1 kV differentiaalimuoto ± 1 kV yhteismuoto	± 1 kV differentiaalimuoto ± 2 kV yhteismuoto	Verkkovirran tulee olla laadultaan sopivaa käytettäväksi tyypillisessä kaupallisessa tai sairaalaympäristössä.
Jännitekuopat, lyhyet katkot ja jännitevaihtelut virransyöttöjohdoissa IEC 61000-4-11	< 5 % $U_T$ (> 95 %:n pudotus $U_T$ :ssä) 0,5 jakson ajan  40 % $U_T$ (60 %:n pudotus $U_T$ :ssä) 5 jakson ajan  70 % $U_T$ (30 %:n pudotus $U_T$ :ssä) 25 jakson ajan  < 5 % $U_T$ (> 95 %:n pudotus $U_T$ :ssä) 5 sekunnin ajan	< 5 % $U_T$ (> 95 %:n pudotus $U_T$ :ssä) 0,5 jakson ajan  40 % $U_T$ (60 %:n pudotus $U_T$ :ssä) 5 jakson ajan  70 % $U_T$ (30 %:n pudotus $U_T$ :ssä) 25 jakson ajan  < 5 % $U_T$ (> 95 %:n pudotus $U_T$ :ssä) 5 sekunnin ajan	Verkkovirran tulee olla laadultaan sopivaa käytettäväksi tyypillisessä kaupallisessa tai sairaalaympäristössä. Jos istuttavan NuStep® T5 -crosstrainerin käyttäjä tarvitsee keskeytymätöntä käyttöä myös virtakatkosten aikana, NuStep® T5 -crosstraineri saa virtaa sisäisistä paristoistaan/akustaan.
Verkkotaajuuden (50/60 Hz) magneettikenttä IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Verkkotaajuuden magneettikenttien tulee vastata tasoltaan tyypillisessä kaupallisessa tai sairaalaympäristössä sijaitsevan tyypillisen sijaintikohteen magneettikenttiä.
HUOMAUTUS $U_T$ on verkkojännite ennen testitason käyttöä.			

## Sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevat taulukot

Suosittelvat suojaetäisyydet siirrettävien ja kannettavien radiotaajuisten tietoliikennelaitteiden ja istuttavan NuStep® T5 -crosstrainerin välillä

Istuttava NuStep®-crosstraineri on tarkoitettu käytettäväksi sähkömagneettisessa ympäristössä, jossa radiotaajuussäteilyn aiheuttamat häiriöt ovat hallittuja. Asiakas tai istuttavan NuStep® T5 -crosstrainerin käyttäjä voi auttaa ehkäisemään sähkömagneettisia häiriöitä pitämällä kannettavat ja siirrettävät radiotaajuiset tietoliikennelaitteet (lähettimet) niiden suurinta lähtötehoa vastaavalla minimietäisyydellä NuStep®-crosstrainerista seuraavien suositusten mukaisesti.

Lähettimen suurin nimellislähtöteho W	Suojaetäisyys lähettimen taajuuden mukaan		
	150 kHz - 80 MHz  d = 1,2	80-800 MHz  d = 1,2	800 MHz - 2,5 GHz  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

Lähettimille, joiden suurinta lähtötehoa ei ole mainittu edellä, voidaan arvioida suositeltu suojaetäisyys d metreinä (m) lähettimen taajuuden mukaisella yhtälöllä, jossa P on lähettimen valmistajan ilmoittama lähettimen suurin lähtöteho watteina (W).

**HUOMAUTUS 1** Taajuuksilla 80 MHz ja 800 MHz käytetään korkeamman taajuusalueen mukaista suojaetäisyyttä.

**HUOMAUTUS 2** Nämä ohjeet eivät ehkä päde kaikkiin tilanteisiin. Sähkömagneettisen säteilyn etenemiseen vaikuttavat rakenteiden, esineiden ja ihmisten aiheuttama absorptio ja heijastukset.



# Yhdenmukaisuus: US FCC ja IEC/EN 55011

---

## **Ilmoitus Yhdysvaltain FCC-säännösten noudattamisesta**

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

- Suuntaa vastaanottava antenni muualle tai siirrä sen paikkaa.
- Siirrä laite ja vastaanotin kauemmas toisistaan.

Liitä laite pistorasiaan, joka on eri virtapiirissä kuin vastaanotin.

Pyydä apua myyjältä tai asiantuntevalta radio- ja TV-asentajalta.

## **Ilmoitus standardin IEC/EN 55011 noudattamisesta**

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

## **Tavaramerkit:**

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

# Liite A

---

## **Jarrujärjestelmä:**

T5/T5<sup>XR</sup>-malleissa on sekä nopeudesta riippuva että nopeudesta riippumaton jarruvastus ohjelmatyypin mukaan. Tavoitesyke-, vakionopeus-, vakioteho- ja harjoitusprotokolla-ohjelmat ovat nopeudesta riippuvia. Kaikki muut ohjelmat ovat nopeudesta riippumattomia. Katso ohjelmien kuvaukset tämän oppaan Ohjelmien yleiskuvaus -osasta.

## **Askeellusliike:**

T5/T5<sup>XR</sup>-malleissa on käyttäjästä riippuva askellusliike, jonka pituus on 5-21,5 cm.

## **Näytetyt tehon testiparametrit:**

Näytetyt wattiarvot tarkoittavat käyttäjän energiankulutusta. Ne lasketaan reaaliaikaisesti käyttämällä koneen mekaanisiin parametreihin ja mitattuun keskimääräiseen ajotapaan perustuvaa algoritmia. Näytettyihin wattiarvoihin vaikuttavia merkittäviä mekaanisia parametreja ovat mm. koneen liikkuvien osien inertia, käyttäjän valitsema kuormitustaso ja hybridijarrugeneraattorin pyörimisnopeus. Näytettyjen wattiarvojen validointitestausta tehtiin vertaamalla kyseistä arvoa ja usealta eri-ikäiseltä, eripainoiselta ja eri sukupuolta olevalta käyttäjältä mitattua keskimäärin 20 cm:n askeleen todellista mekaanista voimaa. Näytettyjen ja mitattujen arvojen vertailu tehtiin seitsemällä askelnopeudella 40-160 askelta minuutissa kullakin 15 kuormitustasolla. Näytetyt wattiarvot eivät ole riippuvaisia mistään käyttäjän omista fysiologisista tai anatomisista parametreista.

## **Kliinistä ympäristöä koskeva huomautus**

Potilaat voivat käyttää tätä laitetta kliinisessä ympäristössä tämän käyttöoppaan ja heidän hoitonsa valvonnasta vastuussa olevan terveydenhoitohenkilökunnan antamien ohjeiden mukaisesti. Potilaat eivät saa kuitenkaan tehdä ennalta ehkäisevää huoltoa, korjauksia tai vaihtaa paristoja, kun laite on asennettu kliiniseen ympäristöön.

## **Valtuutettu edustaja Euroopassa**



**EMERGO EUROPE**

Prinsessegracht 20  
2514 AP The Hague  
The Netherlands







NuStep, LLC.  
5111 Venture Drive, Suite 1  
Ann Arbor, MI 48108  
USA  
1 800 322 4434  
+1 734 769 4400  
www.nustep.com.



Tässä oppaassa olevat tiedot ovat ajantasaisia painatushetkellä. Jatkuvan kehitystyön vuoksi teknisiä tietoja ja kuvauksia voidaan muuttaa ilmoittamatta. Tämän oppaan osittainenkin jäljentäminen tai levittäminen missä tahansa muodossa tai millä tahansa menetelmällä, sähköisesti tai mekaanisesti, on kielletty ilman NuStep, LLC.:n antamaa nimenomaista kirjallista lupaa. © Copyright syyskuu 2017 NuStep, LLC.

NuStep® ja Transforming Lives® ovat NuStep, LLC.:n rekisteröityjä tavaramerkkejä.

Patentit 6,042,518, 6,361,479, 6,666,799, D610,635, 7,775,942 ja vireillä olevia patenttihakemuksia

ISO 9001:2008 rekisteröity

Opas osanumero 53613 T5 Käyttöopas, versio A

