

NuStep[®] T5/T5^{XR}

Orbitrek

INSTRUKCJA OBSŁUGI



Transforming Lives[®]

Spis treści

Wprowadzenie	4
Instrukcje bezpieczeństwa	5–6
Lokalizacja i instalacja	7
Użycie zasilacza sieciowego	8
Opis modelu T5	9
T5 StrideLock®	10
1-2-3-Go!	11–12
Prawidłowa pozycja siedzenia i obsługa siedziska obrotowego	13
Działanie pedału Dorsi/Plantar	14
Obsługa konsoli	15
Opis programów	16–19
Przeglądanie i eksportowanie danych	20–21
Rejestracja danych	22
Śledzenie użytkowników	23
Funkcje dodatkowe	24
Tryb Manager	25–26
Konserwacja zapobiegawcza i rozwiązywanie problemów	27
Informacje o gwarancji i numerze seryjnym	28
Obsługa klienta i części zamienne	29
Dane techniczne	30
Wymiana baterii	31–32
Uwagi dotyczące bezpieczeństwa	33–34
Tabele EMC	35–38
Zgodność z US FCC i IEC/EN 55011	39
Załącznik A	40

Wprowadzenie

Dziękujemy za zakup orbitreka NuStep T5 lub T5^{XR}, najnowszej innowacji w dziedzinie sprzętu do ćwiczeń poprawiających kondycję układu sercowo-naczyniowego firmy NuStep, LLC.

Orbitreki T5 i T5^{XR} nadają się do fizjoterapii, rehabilitacji krążeniowo-oddechowej, medycyny sportowej i poprawy ogólnej sprawności fizycznej.

Modele T5 i T5^{XR} to kamień milowy w ciągłym dążeniu NuStep do postępu, satysfakcji klientów i najlepszej w swojej klasie jakości. Jako firma ukierunkowana na klienta, NuStep zwróciła się do swoich klientów, w tym do pracowników służby zdrowia, ekspertów fitness i użytkowników domowych, aby dowiedzieć się, jakie cechy powinien mieć produkt. Modele T5 i T5^{XR} to efekt końcowy tych cennych opinii.

Nowe i ulepszone podstawowe cechy modeli T5 i T5^{XR} to:

- Zaawansowana, ergonomiczna konstrukcja.
- Bardziej płynny ruch krokowy.
- Cichy elektroniczny układ hamowania o 15 poziomach oporu i większej dokładności.
- Większa i niższa powierzchnia przejścia dla łatwiejszego siadania i zsiadania.
- Większe, wygodniejsze siedzisko, które obraca się w zakresie 360°, umożliwiając siadanie i zsiadanie we wszystkich kierunkach.
- Duży kolorowy monitor o wysokiej rozdzielczości i z obsługą wielu języków.
- Więcej programów treningowych, w tym: Quick Start (Szybki start), Manual (Ręczny), Profiles (Profile) i Pace Partner (Partner tempa).
- Większy udźwig: 227 kg (model T5) lub 272 kg (model T5^{XR}).
- Duże, wyściełane pedały (modele T5 i T5^{XR}) oraz funkcja dorsi/plantar flexion (opcjonalnie).

Jako pomysłodawca orbitreka firma NuStep jest liderem w tworzeniu bezpiecznych, efektywnych i łatwych w użyciu systemów do ćwiczeń całego ciała. Nasze produkty są używane w placówkach opieki zdrowotnej, centrach odnowy biologicznej i ośrodkach dla seniorów na całym świecie, a miliony użytkowników urządzeń NuStep zmieniło swoje życie dzięki ćwiczeniom – nawet jeśli nie mogli korzystać z innego sprzętu do ćwiczeń.

Dziękujemy za współpracę i witamy w naszej stale powiększającej się sieci użytkowników NuStep.

Instrukcje bezpieczeństwa

	 PRZESTROGA	 OSTRZEŻENIE
To jest symbol ostrzeżenia o niebezpieczeństwie. Jest on używany do zwracania uwagi na instrukcje dotyczące bezpieczeństwa osobistego. Należy przeczytać wszystkie informacje dotyczące bezpieczeństwa, które są podane za tym symbolem i ich przestrzegać, aby uniknąć możliwych obrażeń lub śmierci w wyniku niewłaściwego użytkowania.	PRZESTROGA wskazuje na potencjalnie niebezpieczną sytuację, która może prowadzić do lekkich lub umiarkowanych obrażeń ciała, jeśli nie uda się jej uniknąć. Może być też wykorzystywana do ostrzegania przed niebezpiecznymi praktykami.	OSTRZEŻENIE wskazuje na potencjalnie niebezpieczną sytuację, która może doprowadzić do śmierci lub poważnych obrażeń ciała, jeśli nie uda się jej uniknąć.

 OSTRZEŻENIE
Nie wolno modyfikować tego urządzenia bez zgody producenta. Nieprawidłowe lub nadmiernie intensywne treningi mogą być przyczyną uszczerbku na zdrowiu. Systemy monitorowania częstości uderzeń serca mogą być niedokładne. Nadmiernie intensywny trening może prowadzić do poważnych urazów lub śmierci. W przypadku uczucia omdlenia należy natychmiast zaprzestać ćwiczeń.

Instrukcje bezpieczeństwa



PRZESTROGA

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.

W przypadku niepełnosprawności lub stanu chorobowego konieczny jest nadzór.

W przypadku uczucia omdlenia lub zawrotów głowy podczas stosowania tego produktu należy przerwać wykonywanie ćwiczeń i zwrócić się o pomoc lub poradę lekarską.

W przypadku jakichkolwiek chorób serca, nadciśnienia, cukrzycy, chorób układu oddechowego lub innych problemów zdrowotnych, a także w przypadku ciąży tego produktu należy używać wyłącznie zgodnie z zaleceniami lekarza.

Przed użyciem tego produktu należy przeczytać niniejszą instrukcję i zachować ją do wykorzystania w przyszłości.

Podczas ćwiczeń należy zawsze nosić buty i odpowiednią odzież.

Nie należy używać tego produktu, jeśli wydaje się on uszkodzony lub nie nadaje się do użytku. Regularnie sprawdzać produkt pod kątem uszkodzeń i zużycia. Uszkodzone elementy należy niezwłocznie wymienić.

Nie przeprowadzać konserwacji i napraw tego produktu podczas jego użytkowania.

Upewnić się, że pozycja siedziska i pozycja górnej części ramienia są ustawione prawidłowo dla użytkownika. Nie rozciągać nadmiernie nóg ani ramion.



PRZESTROGA

Nie pozwalać dzieciom na używanie tego produktu.

Nie używać tego produktu w obecności dzieci i/lub zwierząt domowych.

Wskaźniki częstości uderzeń serca, watów, MET i kalorii nie są odpowiednie do zastosowań, w których zdrowie i bezpieczeństwo pacjenta może być uzależnione od dokładności tych parametrów.

Przed rozpoczęciem korzystania z programu docelowej częstości uderzeń serca należy skonsultować się z lekarzem w celu uzyskania wskazówek dotyczących prawidłowej docelowej częstości uderzeń serca.

Korzystanie z programu procedury ćwiczeń wymaga nadzoru medycznego i przestrzegania wytycznych dotyczących prób wysiłkowych.

Maksymalna masa ciała użytkownika to 227 kg dla modelu T5 i 272 kg dla modelu T5^{XR}.

Nie wolno podnosić tego produktu samodzielnie. Urządzenia T5/T5^{XR} są bardzo ciężkie; ważą 135 kg.

Aby uniknąć obrażeń lub uszkodzenia produktu, należy zawsze uzyskać pomoc w jego przemieszczaniu. Stosować odpowiednie techniki podnoszenia.

Aby uniknąć obrażeń, nie należy wkładać rąk w żadne otwory pod pokrywami.

Aby zapewnić bezpieczne działanie tego produktu, należy ustawić go na płaskiej, stabilnej powierzchni. Wyregulować nóżki poziomujące zgodnie z wymaganiami.

Lokalizacja i instalacja

Rozpakowywanie i instalacja

Procedury rozpakowywania i instalacji urządzeń T5/T5^{XR} można znaleźć w stosownych dokumentach z wytycznymi dotyczącymi instalacji urządzeń T5/T5^{XR}. Dokumenty z wytycznymi dotyczącymi instalacji są wysyłane wraz z produktami. Dodatkowe egzemplarze tych dokumentów są dostępne na żądanie w dziale obsługi klienta NuStep, LLC.



PRZESTROGA

Urządzenia T5/T5^{XR} są bardzo ciężkie; ważą 135 kg.

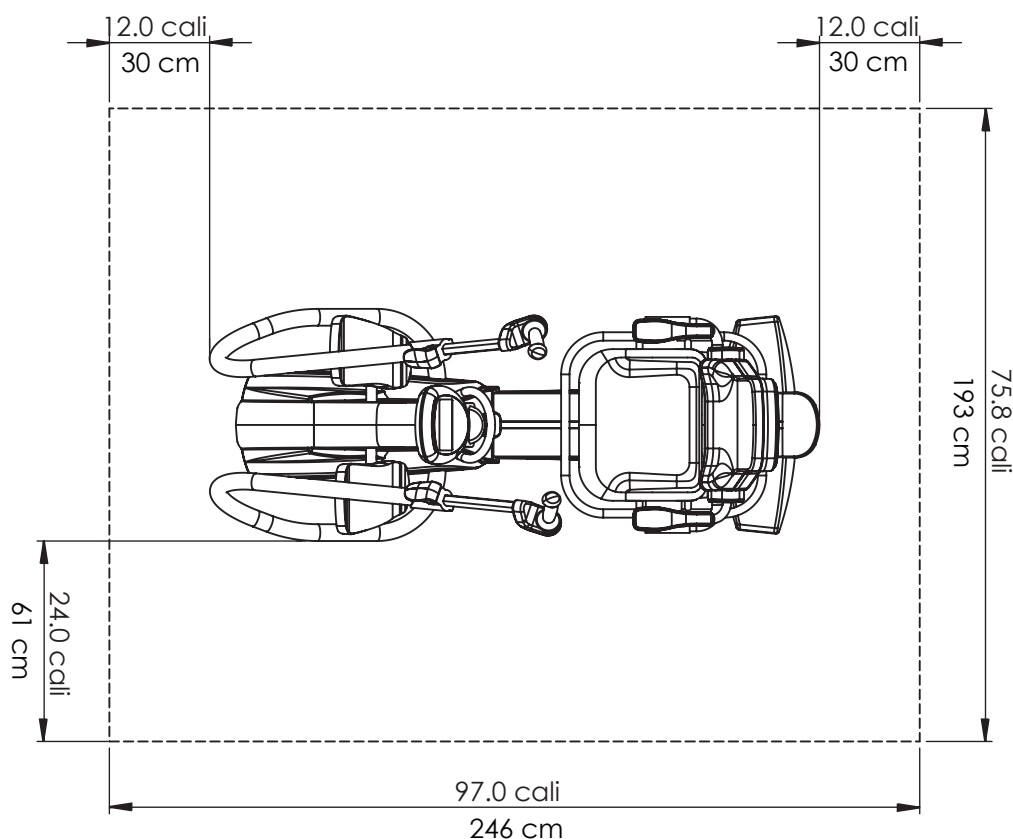
Aby uniknąć obrażeń lub uszkodzenia produktu, należy zawsze uzyskać pomoc w jego przemieszczaniu.

Stosować odpowiednie techniki podnoszenia.

Ustawienie urządzenia

Aby zapewnić bezpieczne i efektywne działanie urządzenia NuStep, należy ustawić je na płaskiej, stabilnej powierzchni. Wyregulować tylne nóżki poziomujące zgodnie z wymaganiami.

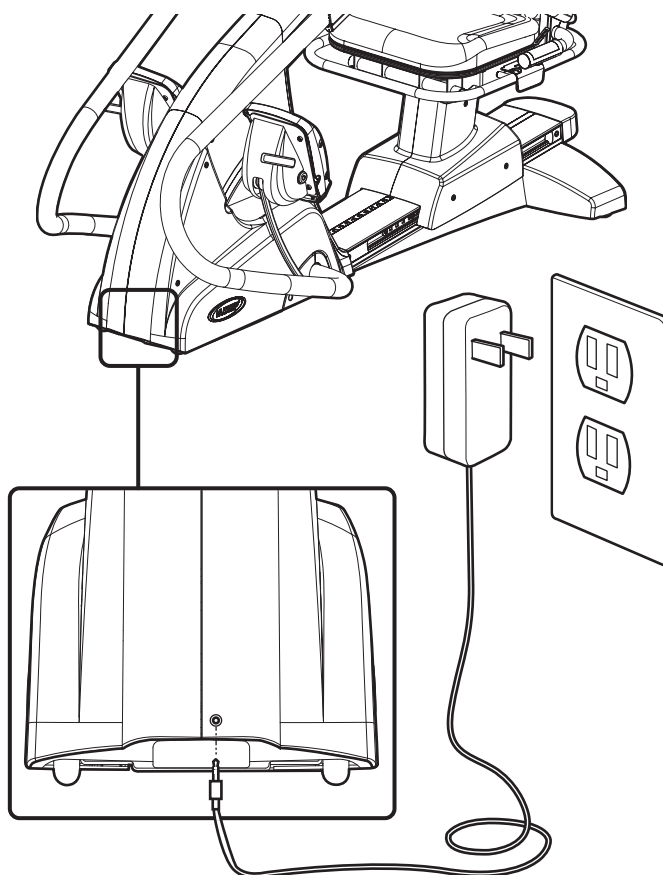
Minimalna ilość wymaganej wolnej przestrzeni wokół urządzenia wynosi 61 cm po bokach oraz 30 cm z przodu i z tyłu. Dodatkowa wolna przestrzeń jest konieczna, aby umożliwić dostęp osobom na wózkach inwalidzkich.



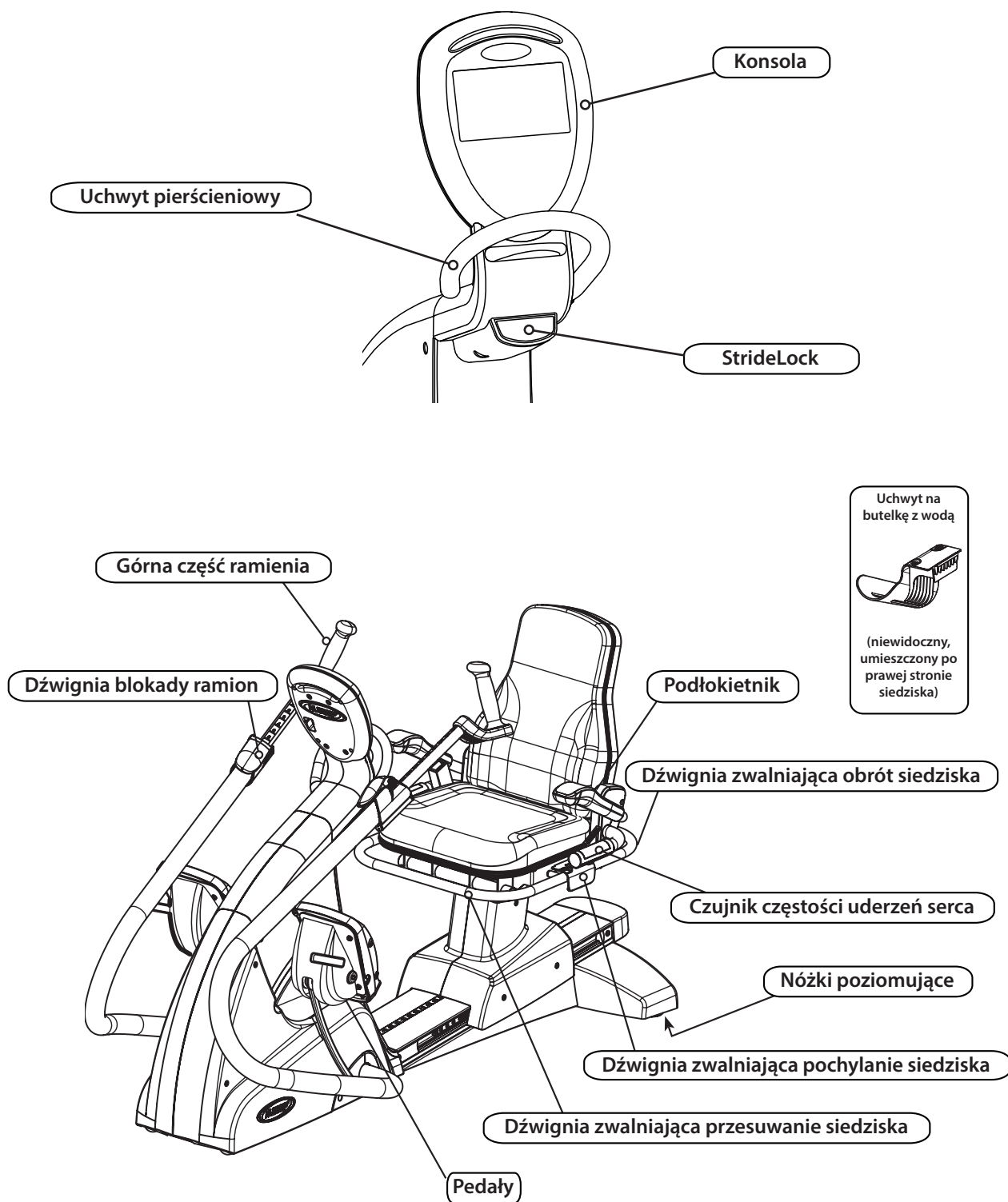
Użycie zasilacza sieciowego

Urządzenia T5/T5^{XR} są zasilane samodzielnie i zazwyczaj nie wymagają zewnętrznego źródła zasilania. Aby jednak zapewnić prawidłowe działanie urządzenia, w przypadku niskich szybkości (około 60 kroków na minutę lub mniej) musi ono być podłączone do dostarczonego zasilacza sieciowego. Gniazdo zasilacza sieciowego znajduje się z przodu urządzenia.

Dane techniczne zasilacza można znaleźć w rozdziale „Dane techniczne” w niniejszej instrukcji.



Opis modelu T5

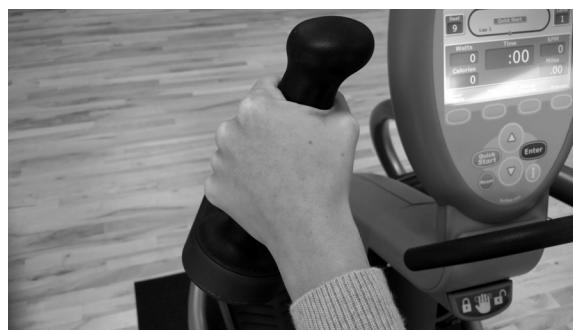


* Cechy różnią się w zależności od modelu i opcji; powyżej pokazano model T5^{XR}.

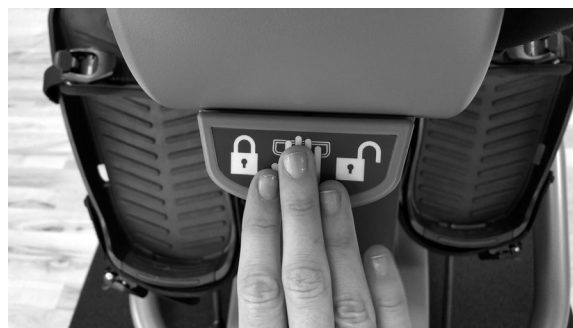
T5 StrideLock®

Funkcja NuStep StrideLock umożliwia użytkownikom zablokowanie ramion i pedałów modelu T5. Zablokowanie ramion i pedałów stabilizuje produkt, ułatwiając użytkownikom wsiadanie i zsiadanie. Zablokowanie ramion i pedałów ułatwia również regulację siedziska i górnych części ramion. Użycie funkcji StrideLock jest zalecane w przypadku stosowania opcjonalnych akcesoriów adaptacyjnych, takich jak system zabezpieczania stóp i stabilizator nóg. Informacje o opcjonalnych akcesoriach można znaleźć w naszej witrynie internetowej, nustep.com. Aby użyć funkcji StrideLock, należy postępować zgodnie z poniższymi instrukcjami.

1. Ustawić ramiona i pedały w żądanej pozycji, pchając lub ciągnąc jeden z uchwytów górnych części ramion.



2. Aby zablokować ramiona i pedały, należy nacisnąć przycisk StrideLock. Sprawdzić, czy blokada jest załączona poprzez naciśnięcie lub pociągnięcie uchwyty górnej części ramienia.



3. Aby odblokować ramiona i pedały, należy ponownie nacisnąć przycisk StrideLock.



Uwaga: nie wolno próbować blokować StrideLock, gdy ramiona i pedały są w ruchu.

1-2-3-GO

Aby wyświetlić te informacje na ekranie konsoli, należy nacisnąć przycisk *How to Use (Jak używać)* na konsoli.

1. REGULACJA ODLEGŁOŚCI SIEDZISKA



- Podnieść przednią dźwignię zwalniającą siedzisko.
- Przesuwać siedzisko, aż kolano będzie lekko ugięte, gdy noga jest prawie całkowicie wyciągnięta.



2. REGULACJA KĄTA OPARCIA SIEDZISKA (TYLKO MODEL T5^{XR})



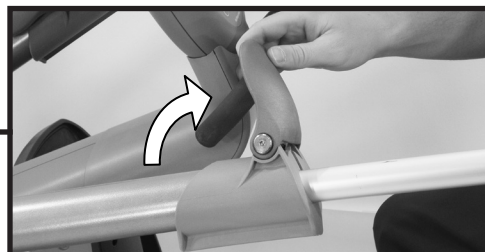
- Podnieść środkową dźwignię pochylania siedziska.
- Wyregulować oparcie siedziska do momentu, aż będzie ono wygodne i zwolnić dźwignię odchylania.
- Możliwe jest odchylenie do 12°.



1-2-3-GO

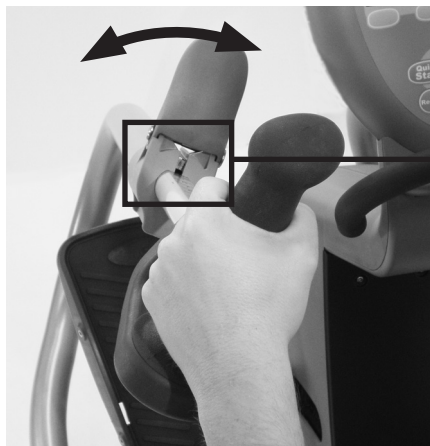
3A. REGULACJA ODLEGŁOŚCI UCHWYTU

- Podnieść niebieską dźwignię zwalniającą na ramionach, aby odblokować uchwyty ramion.
- Wyregulować uchwyty tak, aby łokieć był lekko ugięty, gdy ramię jest prawie całkowicie wyciągnięte (dla wielu osób może to być ta sama wartość liczbowo, co pozycja siedziska).
- Nacisnąć niebieską dźwignię zwalniającą w dół, aby zablokować w pozycji.



3B. REGULACJA OBROTU RAMION (TYLKO MODEL T5^{XR})

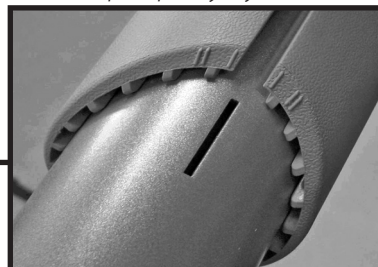
- Podnieść niebieską dźwignię zwalniającą, aby odblokować górną część ramienia i obrócić ramię (do wewnątrz lub na zewnątrz).
- Każdy numer lub kliknięcie reprezentuje **obrót o 10 stopni**. Po ustawieniu nacisnąć niebieską dźwignię zwalniającą w dół, aby zablokować obrót.



Widok z perspektywy użytkownika



Widok z perspektywy lekarza



Prawidłowa pozycja siedzenia w modelu T5

Po wyregulowaniu T5 podczas ćwiczeń z T5 powinno występować lekkie zgięcie nóg i ramion przy prawie całkowitym rozciągnięciu.



PRZESTROGA

Nieprawidłowe lub nadmiernie intensywne treningi mogą być przyczyną uszczerbku na zdrowiu.

Upewnić się, że siedzisko i ramiona są ustawione w pozycjach prawidłowych pod względem biomechanicznym.

Nie rozciągać nadmiernie nóg ani ramion.



Operacja obracania siedziska

- Podnieść tylną dźwignię zwalniającą obrót.
- Obrócić siedzisko w jedną ze stron, aby ułatwić siadanie i zsiadanie z siedziska.
- Siedzisko można obracać o 360° i blokować co 45°.

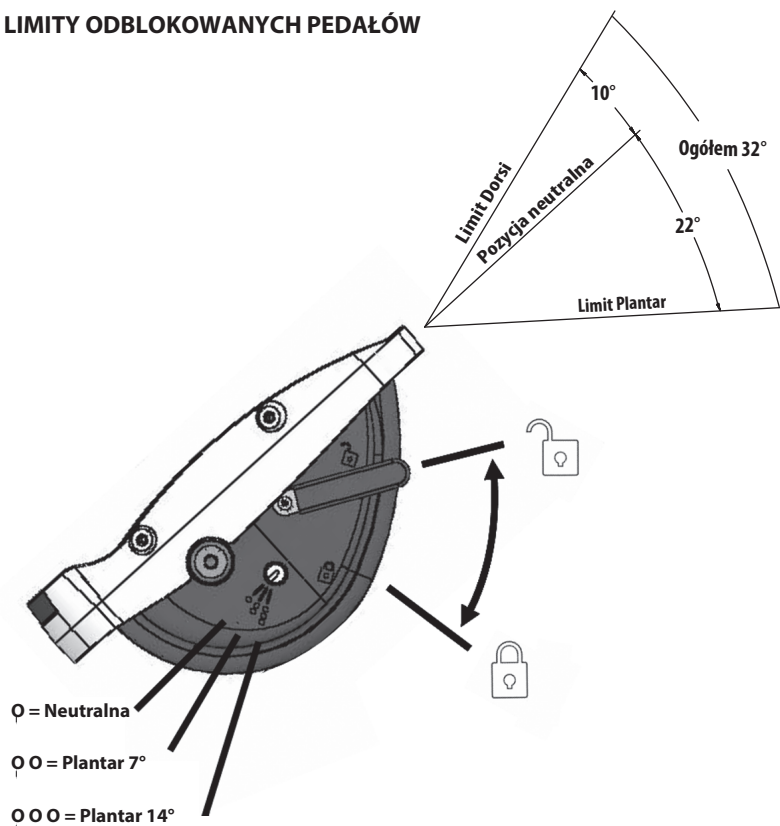
Uwaga: ze względów bezpieczeństwa siedziska nie można przesuwac do przodu ani do tyłu, jeżeli nie jest ono skierowane w przód.



Działanie pedału Dorsi/Plantar (funkcja opcjonalna)

- Odblokować działanie w trybie dorsi/plantar.
- Zablokować w jednej z trzech pozycji w celu ustawienia kąta.

LIMITY ODBLOKOWANYCH PEDAŁÓW



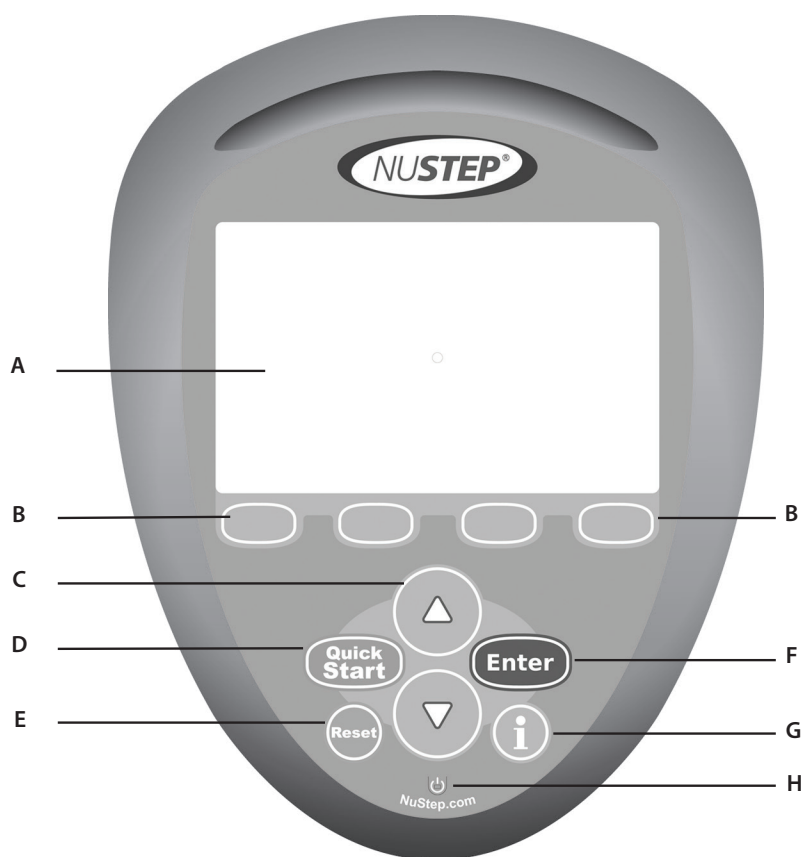
POZYCJE ZABLOKOWANYCH PEDAŁÓW

Obsługa konsoli

Konsola NuStep T5 jest łatwa w obsłudze. **Funkcja automatycznego włączania/wyłączania** włącza konsolę, gdy użytkownik poruszy uchwyty ramion lub pedałami i automatycznie wyłącza ją, gdy użytkownik przestanie ćwiczyć na trzy minuty.

Konsola przechodzi bezpośrednio do programu **Quick Start** (Szybki start) po poruszeniu uchwytów ramion i pedałów lub naciśnięciu dowolnego przycisku.

Aby zmienić program, należy nacisnąć przycisk **Change Program** (Zmień program).



A. Centrum informacyjne:

Wyświetla dane treningowe użytkownika i ekrany konfiguracji do wprowadzania informacji.

B. Przyciski funkcji:

Różne przyciski funkcji służą do zmiany wyświetlanych informacji lub do zmiany programów.

C. Przyciski strzałek w górę i w dół:

Za pomocą przycisków strzałek w górę i w dół można regulować wartości lub obciążenie. Aby szybciej przewijać, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk strzałki w górę lub w dół.

D. Quick Start (Szybki start):

Nacisnąć ten przycisk, aby przejść bezpośrednio do treningu. Spowoduje to ominięcie wszystkich ustawień.

E. Reset:

Naciśnięcie tego przycisku powoduje całkowite zresetowanie wszystkich informacji (twardy reset).

F. Enter:

Przycisk Enter służy do wprowadzania informacji.

G. Informacje:

Jest to przycisk kontekstowy; umożliwia wyświetlenie objaśnień informacji na ekranie.

H. Wskaźnik zasilania w trybie gotowości:

Gdy orbitreki T5 i T5^{XR} są podłączone do zasilania i nie są używane, podczas ładowania akumulatora miga wskaźnik zasilania w trybie gotowości. Po zakończeniu ładowania wskaźnik zasilania w trybie gotowości świeci w sposób ciągły.

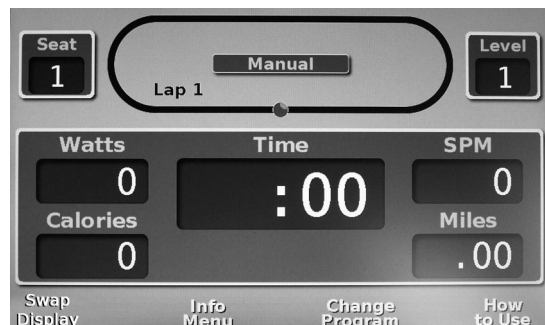
Opis programów

Szybki start



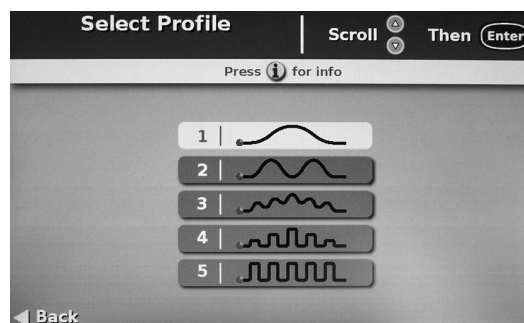
Ten program uruchamia się automatycznie po przestawieniu uchwytów ramion lub pedałów. Omija on również wprowadzanie informacji o celach. Za pomocą przycisków strzałek w górę i w dół użytkownik może ręcznie zmieniać obciążenie w zależności od potrzeb.

Ręczny



Ten program jest bardzo podobny do Quick Start (Szybki start). Wymaga on jednak od użytkownika wprowadzenia informacji o jego masie ciała i celach. Użytkownik może również wprowadzić cel w postaci czasu, odległości lub kalorii.

Profile



Ten program ma pięć profili dla różnych poziomów treningu przerywanego.

Partner tempa



Program Pace Partner (Partner tempa) umożliwia użytkownikowi wprowadzenie wartości Pace Partner na podstawie MET, watów lub kroków na minutę (SPM). Następnie użytkownik „ściga się” z partnerem tempa.

Opis programów

Target Heart Rate (THR) (Docelowa częstość uderzeń serca) (tylko model T5XR)



Ten program dostosowuje obciążenie treningowe, aby utrzymać częstość uderzeń serca użytkownika w docelowym zakresie. Użytkownik wprowadza swoje THR przed rozpoczęciem treningu. Zakres docelowej częstości uderzeń serca jest obliczany na podstawie następującego równania: $[THR = (220 - \text{wiek}) * X\%]$. Intensywność ćwiczeń jest kontrolowana za pomocą zmiennej „X%”. Dolny limit „X%” to 0,50, a górny limit to 0,85. Równanie docelowej częstości uderzeń serca i limity zakresu oparte są na wytycznych American College of Sports Medicine (ACSM) i American Heart Association (AHA). Użytkownik może dostosować parametr THR w dowolnym momencie podczas treningu. Faza rozgrzewki trwa do momentu, gdy użytkownik osiągnie poziom docelowych uderzeń na minutę (BPM) w granicach ± 10 uderzeń. Uwaga: podczas korzystania z tego programu należy nosić pas z nadajnikiem częstości uderzeń serca.

Constant Speed (Isokinetic) (Stała szybkość/izokinetyczna) (tylko model T5^{XR})



Ten program pomaga użytkownikom trenować ze stałą szybkością krokową. Użytkownik wprowadza żądaną liczbę kroków na minutę (SPM) przed rozpoczęciem treningu. Program dostosowuje obciążenie, aby utrzymać szybkość SPM użytkownika na stałym poziomie. Jeśli szybkość kroków użytkownika przekroczy parametr SPM, obciążenie zwiększy się. Jeśli szybkość kroków użytkownika spadnie poniżej parametru SPM, obciążenie zmniejszy się. Użytkownik może zwiększać lub zmniejszać SPM w każdej chwili podczas treningu. Należy pamiętać, że przy bardzo dużych lub bardzo małych szybkościach program stara się utrzymać stałą szybkość krocącą użytkownika, ale jest limit jego możliwości, a wyskakujące komunikaty będą informować użytkownika o tych ekstremalnych sytuacjach.

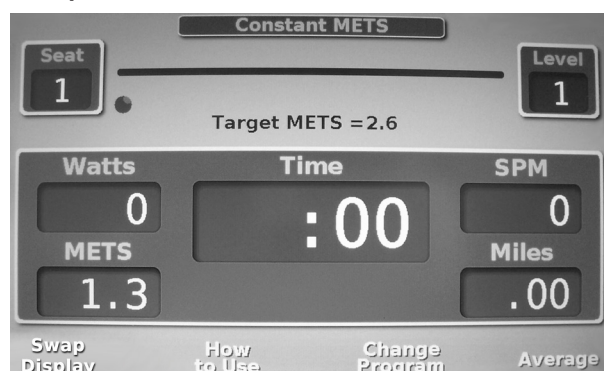


PRZESTROGA

Należy skonsultować się z lekarzem w celu uzyskania wskazówek dotyczących zakresu THR.

Opis programów

Constant Power (Stała moc) (tylko model T5^{XR})



Ten program pozwala użytkownikom na trening przy stałym wysiłku. Przed rozpoczęciem treningu użytkownik wprowadza pożądaną poziom mocy lub poziom MET. Ten program dostosowuje obciążenie w reakcji na szybkość kroków użytkownika i długość kroku, aby utrzymać stały poziom watów lub MET. Jeśli szybkość kroków użytkownika i siła spowodują przekroczenie poziomu watów/MET powyżej określonej wartości, poziom obciążenia zmniejsza się. Jeśli szybkość kroków użytkownika i siła spowodują spadek poziomu watów/MET poniżej określonej wartości, poziom obciążenia zwiększa się. Użytkownik może dostosować parametr watów/MET w dowolnym momencie podczas treningu. Uwaga: pojawiają się wyskakujące okienka, które ostrzegają użytkownika o zbyt szybkim ruchu i wytwarzaniu większej ilości energii niż podana wartość, albo o zbyt wolnym ruchu i wytwarzaniu mniejszej ilości energii niż podana wartość.

Exercise Protocol (Procedura ćwiczeń) (tylko model T5^{XR})



Te programy procedury ćwiczeń są przeznaczone do stosowania w warunkach klinicznych. Jeśli te programy są włączone, procedury dokonują przyrostowych zmian mocy co dwie minuty w trybie stałej mocy dla ośmiu stopni.

- Procedura mTBRS-XT jest przeznaczona dla osób z problemami z poruszaniem się i pacjentów po udarze.¹
- Procedura TBRS-XT jest przeznaczona dla osób w wieku 18–45 lat.²

Aby udostępnić te programy, należy je włączyć w trybie Manager w ramach wyboru Exercise Protocol (Procedury ćwiczeń).

**PRZESTROGA**

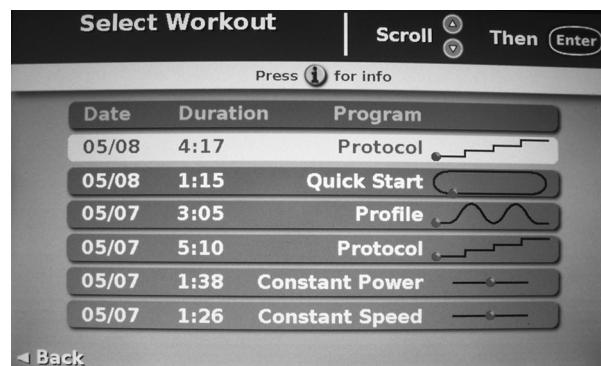
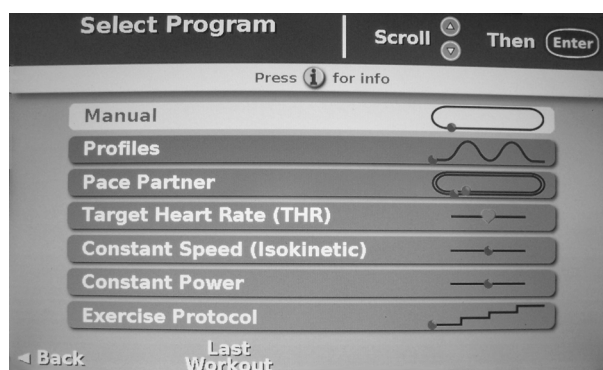
Korzystanie z tej procedury wymaga nadzoru medycznego i przestrzegania wytycznych dotyczących prób wysiłkowych.

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 (październik 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 (wrzesień 2008)

Opis programów

Home Mode (Tryb główny) / Last Workout (Ostatni trening)



Jeśli ta funkcja jest dostępna, użytkownik może wybrać Last Workout (Ostatni trening) z ekranu Select Program (Wybór programu), naciskając przycisk funkcji 2. Pozwoli to użytkownikowi wybrać jeden z sześciu ostatnich treningów. Dla każdego wybranego treningu trening będzie identyczny z tym, który został wcześniej wybrany. Ta funkcja umożliwia użytkownikowi wygodny wybór poprzedniego treningu bez konieczności ponownego wprowadzania jakichkolwiek danych. Aby udostępnić tę funkcję, należy ją włączyć w trybie Manager w ramach wyboru Home Mode (Tryb główny).

Przeglądanie i eksportowanie danych

Przeglądanie i eksportowanie danych dotyczących produktu i treningów

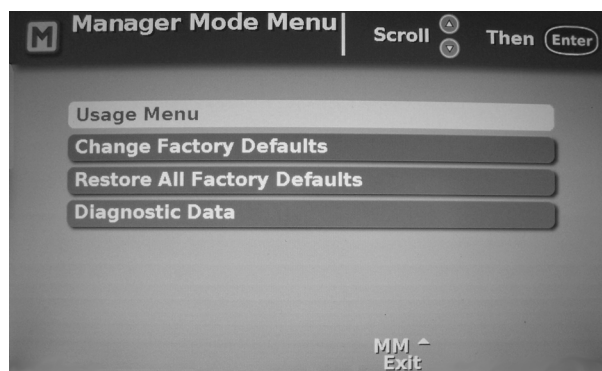
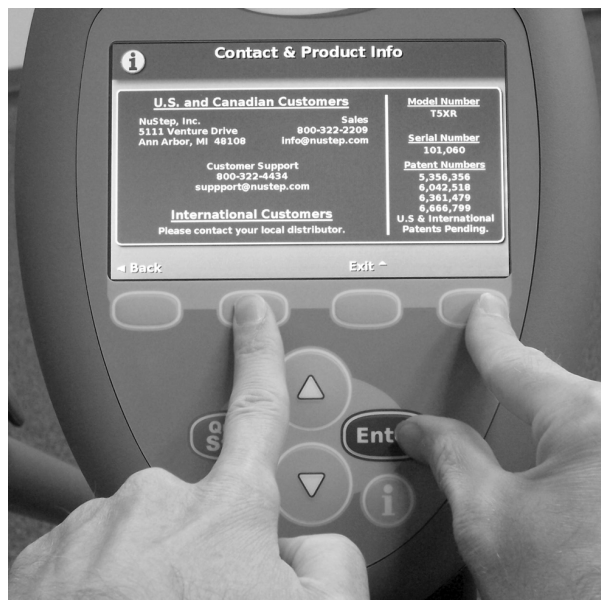
Z poziomu Usage Menu (Menu użycia) w Manager Mode (Tryb Manager) użytkownicy mogą przeglądać zbiorcze statystyki produktu, zbiorcze statystyki użytkowników oraz 200 ostatnich treningów poszczególnych użytkowników. Dostęp do Usage Menu (Menu użycia) można uzyskać tylko z poziomu Manager Mode Menu (Menu trybu Manager).

Aby przejść do Manager Mode (Tryb Manager):

- Nacisnąć przycisk funkcji How to Use (Jak używać).
- Nacisnąć strzałkę w dół, aby przejść do pozycji Contact and Product (Kontakt i produkt), a następnie nacisnąć przycisk Enter.
- Na ekranie Contact and Product (Kontakt i produkt) jednocześnie nacisnąć i przytrzymać drugi przycisk funkcji, czwarty przycisk funkcji i Enter (jak pokazano na ilustracji).

Na ekranie Manager Mode Menu (Menu trybu Manager) wybrać Usage Menu (Menu użycia).

Na ekranie Usage Menu (Menu użycia) wybrać Cumulative Product Statistics (Zbiorcza statystyka produktu), Cumulative User Statistics (Zbiorcza statystyka użytkowników) lub User Tracking (Śledzenie użytkowników), aby wyświetlić lub wyeksportować dane.



Przeglądanie i eksportowanie danych

Eksportowanie danych

Zbiorcze dane dotyczące produktu i użycia można wyeksportować z ekranu Cumulative Product Statistics (Zbiorcza statystyka produktu) lub z ekranu Cumulative User Statistics (Zbiorcza statystyka użytkowników). Dane treningowe użytkowników można wyeksportować z ekranów User Tracking (Śledzenie użytkowników).



Aby wyeksportować dane, należy włożyć pamięć USB flash do tylnej części konsoli, przejść dożądanego ekranu i nacisnąć przycisk funkcji Write to Flash Drive (Zapisz w pamięci flash).

Zbiorcza statystyka produktu

Ekran zbiorczej statystyki produktu zawiera przegląd użycia produktu, w tym wersję oprogramowania i intensywność użytkowania produktu. Dostęp do tego ekranu można uzyskać również z dowolnego ekranu treningowego, naciskając i przytrzymując jednocześnie pierwszy przycisk funkcji i Enter.

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

Zbiorcza statystyka użytkowników

Ekran zbiorczej statystyki użytkowników zapewnia przegląd sposobu, w jaki urządzenie jest wykorzystywane przez wszystkich użytkowników.

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

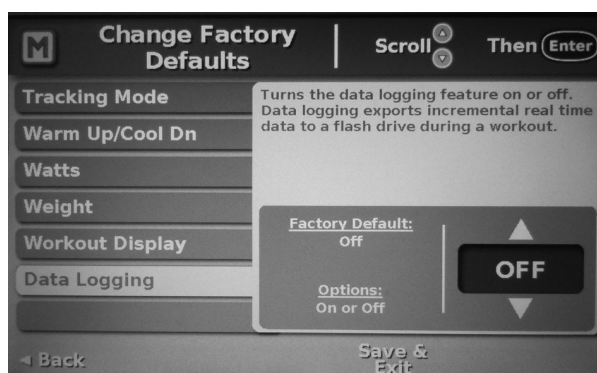
Rejestracja danych

Rejestracja danych

Funkcja Data Logging (Rejestracja danych) zapewnia dodatkową opcję eksportu danych dla użytkowników modeli T5/T5^{XR}. Po włączeniu funkcji w Manager Mode (Tryb Manager) i podłączeniu pamięci flash z tyłu konsoli, przyrostowe dane treningowe będą zapisywane w pamięci flash co 20 sekund. Użytkownik może w każdej chwili wyjąć pamięć flash i załadować dane do komputera. Dane są zapisywane w pamięci flash w postaci pliku tekstowego o nazwie user.txt.

Włączanie rejestracji danych

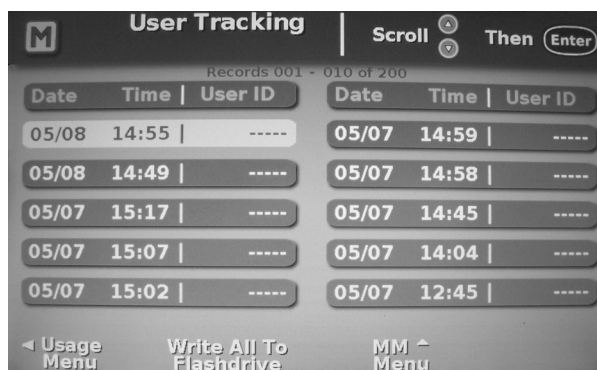
Aby udostępnić funkcję Data Logging (Rejestracja danych), należy ją włączyć w Manager Mode (Tryb Manager).



Śledzenie użytkowników

Śledzenie użytkowników

Ekran śledzenia użytkowników pozwala przeglądać lub eksportować dane treningowe z 200 ostatnich indywidualnych treningów. Należy pamiętać, że funkcja ta zawsze śledzi ostatnie 200 treningów, a dane są danymi FIFO (first in first out). Jeśli użytkownik chce śledzić PIN z treningiem, musi włączyć opcję User Tracking (Śledzenie użytkowników) w Manager Mode (Tryb Manager).

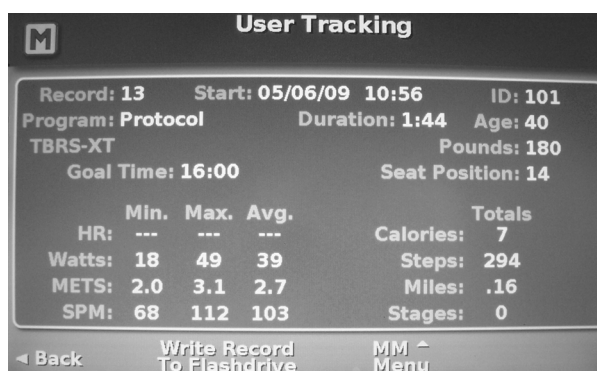


The screenshot shows the 'User Tracking' screen with a list of records. At the top, it says 'Records 001 - 010 of 200'. The table has columns for Date, Time, and User ID. The records are as follows:

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	-----

At the bottom, there are three buttons: 'Usage Menu', 'Write All To Flashdrive', and 'MM ^ Menu'.

Aby wyświetlić lub wyeksportować poszczególne rekordy treningowe, należy przewinąć rekordy treningowe i wybrać żądany rekord. Rekordy treningowe stanowią pełne podsumowanie treningu.



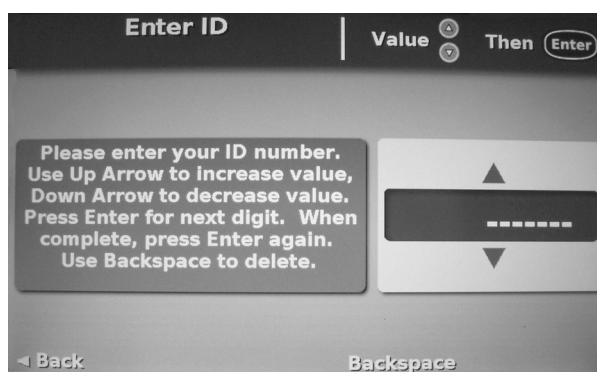
The screenshot shows the 'User Tracking' screen with details for a specific record. The record is 'Record: 13' with 'Start: 05/06/09 10:56' and 'ID: 101'. The program is 'Protocol' and the duration is '1:44'. The user's age is '40' and weight is 'Pounds: 180'. The goal time is '16:00' and the seat position is '14'. The table shows various metrics:

	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

At the bottom, there are three buttons: 'Back', 'Write Record To Flashdrive', and 'MM ^ Menu'.

Włączanie śledzenia użytkowników

W celu uszczegółowienia śledzenia danych użytkowników i pokazania wyników, zaleca się włączenie opcji User Tracking (Śledzenie użytkowników) w Manager Mode (Tryb Manager). Pozwala to użytkownikowi wprowadzić przed każdym treningiem osobisty numer identyfikacyjny (PIN) składający się z maksymalnie sześciu cyfr. Dane treningowe użytkownika są następnie śledzone na podstawie tego kodu PIN. Użytkownicy, którzy nie chcą używać kodu PIN, gdy funkcja User Tracking (Śledzenie użytkowników) jest włączona, mogą przed treningiem po prostu dwukrotnie nacisnąć przycisk Enter, aby ominąć ten ekran wprowadzania.



The screenshot shows the 'Enter ID' screen. It has a title 'Enter ID' and a 'Value' field with a 'Then' button and an 'Enter' button. The instructions are: '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.' There is a numeric keypad with a 'Backspace' button. At the bottom, there are two buttons: 'Back' and 'Backspace'.

Funkcje dodatkowe

Programowanie na bieżąco

Ta funkcja daje użytkownikowi możliwość zmiany programów w dowolnym momencie podczas treningu. Należy pamiętać, że czas trwania treningu musi wynosić 60 sekund i 0,05 km, jeśli użytkownik chce przenieść dane treningowe do innego programu; w przeciwnym razie rozpoczyna się on od zera. Uwaga: ta funkcja nie jest dostępna dla programów procedury ćwiczeń.

Tryb oszczędzania baterii

Aby oszczędzać baterie podczas braku aktywności, po dwóch tygodniach produkt przejdzie w tryb oszczędzania baterii. Aby wyprowadzić go z tego stanu, wystarczy bardzo szybko wykonywać kroki. Chociaż ta funkcja jest automatyczna, można ją również ręcznie wprowadzić w ten stan, gdy urządzenie jest wyłączone, naciskając i przytrzymując dowolny przycisk przez 10 sekund.

Przycisk Average (Średnie)

Po naciśnięciu przycisku średnich na ekranie konsoli przez 6 sekund wyświetlane są zbiorcze średnie treningowe. Konsola automatycznie powróci do ekranu treningu lub można nacisnąć przycisk funkcji kontynuowania treningu, aby wcześniej wrócić do ekranu treningu.

Load 0 (Obciążenie 0)

Opcja Load 0 (Obciążenie 0) daje jeszcze niższy poziom obciążenia niż Load 1 (Obciążenie 1). Opcja Load 0 jest wyświetlana i działa tylko wtedy, gdy urządzenie jest podłączone do gniazda zasilania; zapewnia absolutnie najniższe dostępne ustawienie obciążenia.

Możliwość programowania urządzenia z pamięci flash

Aby zaktualizować oprogramowanie do najnowszej wersji, należy pobrać najnowszą wersję do pamięci flash i włożyć ją do tylnej części konsoli, gdy urządzenie T5 jest wyłączone. Włączyć urządzenie, a proces przeprogramowywania rozpocznie się automatycznie. Nie należy wyjmować pamięci flash, dopóki nie wyświetli się komunikat o zakończeniu przeprogramowywania.

Jak używać

Podczas każdego treningu można uzyskać dostęp do wszystkich informacji za pomocą przycisku How to Use (Jak używać). Ten przycisk pozwala użytkownikowi dowiedzieć się, jak korzystać z produktu. Należy pamiętać, że dostępny jest również przycisk kontekstowy „i”.

Tryb Manager

Manager Mode (Tryb Manager) umożliwia autoryzowanemu personelowi zmianę domyślnych ustawień fabrycznych (patrz lista ustawień domyślnych na następnej stronie).

Aby przejść do Manager Mode (Tryb Manager):

- Nacisnąć przycisk funkcji How to Use (Jak używać).
- Nacisnąć strzałkę w dół, aby przejść do pozycji Contact and Product (Kontakt i produkt), a następnie nacisnąć przycisk Enter.

Na ekranie Contact and Product (Kontakt i produkt):

- Równocześnie nacisnąć i przytrzymać 2. i 4. przycisk funkcji, a następnie nacisnąć Enter (jak pokazano na ilustracji).



Usage Menu (Menu użycia)

Wyświetlanie zbiorczych statystyk, wersji oprogramowania sprzętowego i danych treningowych użytkowników.

Change Factory Defaults (Zmiana domyślnych ustawień fabrycznych)

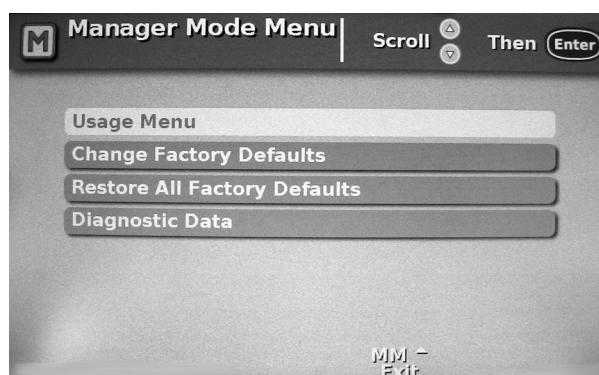
Umożliwia dostosowanie ustawień do własnych potrzeb.

Restore All Factory Defaults (Przywrócenie wszystkich domyślnych ustawień fabrycznych)

Umożliwia globalne przywrócenie wszystkich domyślnych ustawień fabrycznych.

Diagnostic Data (Dane diagnostyczne)

Umożliwia wyświetlenie ekranu diagnostycznego.



Aby zmienić ustawienie domyślne:

- Wybrać opcję Change Factory Defaults (Zmiana domyślnych ustawień fabrycznych).
- Przewinąć w górę lub w dół, aby uzyskać dostęp do tego ustawienia, np. Age (Wiek).
- Nacisnąć przycisk Enter; wybrane ustawienie domyślne zostanie podświetlone na czerwono.
- Za pomocą przycisku strzałki w górę lub w dół wybrać nowe ustawienie domyślne (konsola pokazuje zarówno ustawienia fabryczne, jak i zakres dla każdego ustawienia).
- Nacisnąć przycisk Enter, aby zastosować nowe ustawienie domyślne.



- Za pomocą przewijania można uzyskać dostęp do innych ustawień.
- Za każdym razem nacisnąć przycisk Save & Exit (Zapisz i zakończ), aby zapisać ustawienia i wyjść z trybu Manager.

Tryb Manager

USTAWIENIA	DOMYŚLNIE	ZAKRES/OPCJE
Podświetlenie – LCD	7	Wartości podświetlenia od 1 do 10, z czego 10 jest wartością najwyższą.
Jednostki angielskie/ metryczne	Angielskie	Wybór angielskich lub metrycznych jednostek danych.
Procedura ćwiczeń	Wył.	Wyłączenie lub włączenie programu procedury ćwiczeń.
Cel: Kilokalorie	188	5–3500 kilokalorii. Ustawić najbardziej prawdopodobną wartość, która pojawi się podczas konfiguracji programu. Spowoduje to również ustawienie maksymalnego limitu kilokalorii.
Cel: Odległość	2,25	0,16–16 km. Ustawić najbardziej prawdopodobną wartość, która pojawi się podczas konfiguracji programu. Spowoduje to również ustawienie maksymalnego limitu odległości.
Cel: Czas	40	1–99 minut. Ustawić najbardziej prawdopodobną wartość, która pojawi się podczas konfiguracji programu. Spowoduje to również ustawienie maksymalnego limitu czasu.
Tryb główny	Wył.	Wyłączenie lub włączenie funkcji trybu głównego.
Język	Angielski	Chiński, duński, holenderski, angielski, francuski, niemiecki, włoski, japoński i hiszpański
MET	2,6	1,0–27,0 METS
Dźwięk	Ogólne: Niski Zdarzenia: Niski Alarmy THR: Średni Każdy krok: Wył.	Ustawienie ogólnej głośności, głośności dla znaczących zdarzeń, alarmów zakresu THR i możliwość włączenia dźwięku dla każdego kroku.
Kroki na minutę	100	25–200 kroków na minutę
THR	0,70	0,55–0,90. Określa wartość procentową używaną do obliczenia docelowej częstości uderzeń serca, która pojawia się podczas konfigurowania programu lub podczas noszenia pasa piersiowego. Na podstawie wytycznych ACSM.
Czas – funkcja Strefa czasowa	Który upłynął Czas wschodni	Czas, który upłynął lub pozostał do zakończenia treningu jest wyborem podstawowym. Godzinę i datę można dostosować do dowolnej strefy czasowej.
Tryb śledzenia	Wył.	Włączenie lub wyłączenie trybu śledzenia użytkowników.
Rozgrzewka/ ochłodzenie	12,5%	5–12,5% czasu trwania treningu. Ustawienie procentowej długości faz rozgrzewki i ochłodzenia w oparciu o całkowity wprowadzony cel, zgodnie z wytycznymi ACSM. Domyślnie jest to 12,5% rozgrzewki, 75% treningu i 12,5% ochłodzenia.
Waty	60	25–400 watów
Masa ciała	180 lbs	75–500 lbs (34–227 kg) dla modelu T5 oraz 75–600 lbs (34–272 kg) dla modelu T5 ^{XR} .
Wskaźnik treningu	Kilokalorie, odległość	Do wyboru są kilokalorie lub MET, odległość lub kroki.

Konserwacja zapobiegawcza

Odstępy konserwacji zapobiegawczej

Chociaż urządzenie T5 zostało zaprojektowane tak, aby nie wymagało konserwacji, zaleca się wykonanie kilku zadań w celu wydłużenia okresu użytkowania NuStep. Należy przestrzegać zalecanych odstępów konserwacji zapobiegawczej w zależności od intensywności użytkowania urządzenia NuStep. Są to szacunkowe odstępy czasowe i może zaistnieć konieczność wydłużenia lub skrócenia okresu pomiędzy przeglądami zapobiegawczymi, w zależności od faktycznej intensywności użytkowania. Dodatkowe informacje na temat konserwacji zapobiegawczej i napraw w warunkach klinicznych znajdują się w załączniku A.

ELEMENT	ZADANIE	CZĘSTOŚĆ
Konsola	* Czyszczenie	Co tydzień
Pokrywy i rama	* Czyszczenie	Co tydzień
Siedzisko	* Czyszczenie	Co tydzień
* Do czyszczenia urządzenia NuStep należy używać nieściernego środka czyszczącego w sprayu i miękkiej szmatki.		

Rozwiązywanie problemów

USTERKA	MOŻLIWA PRZYCZYNA	DZIAŁANIE NAPRAWCZE
Brak częstości uderzeń serca podczas noszenia pasa piersiowego	Elektrody pasa piersiowego nie są wystarczająco wilgotne.	Zwilżyć pas.
	Użytkownik nie ma na sobie pasa piersiowego z zakodowanym nadajnikiem.	Skontaktować się z firmą NuStep, aby zamówić pas piersiowy z zakodowanym nadajnikiem.
	Bateria nadajnika pasa piersiowego jest wyczerpana.	Skontaktować się z firmą Polar USA, www.polarusa.com .
	Elektrody nadajnika pasa piersiowego nie mają bezpośredniego kontaktu ze skórą.	Przeczytać instrukcje dotyczące prawidłowego umiejscowienia nadajnika pasa piersiowego.
Brak częstości uderzeń serca podczas trzymania uchwytów kontaktowych	Uzyskanie kontaktowej częstości uderzeń serca wymaga 12–15 sekund.	Przytrzymać oba uchwyty, aż pojawi się częstość uderzeń serca.
	Zmienne napięcie lub pozycja uchwytu kontaktowej częstości uderzeń serca.	Utrzymywać stały, równomierny chwyt na uchwytach kontaktowej częstości uderzeń serca.
	Użytkownik chwyta czujniki tylko jedną ręką.	Chwycić oba czujniki.
	Ręce są zbyt wilgotne.	Wysuszyć ręce.

Gwarancja na T5

Aby wyświetlić lub wydrukować gwarancję online na T5, należy przejść do strony www.nustep.com

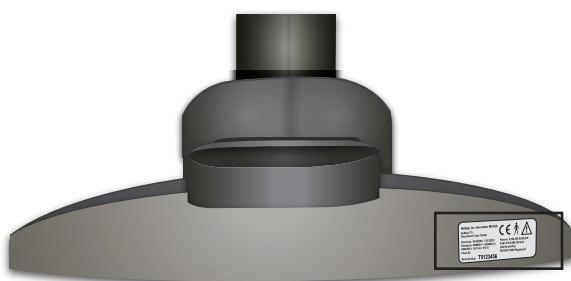
W razie jakichkolwiek pytań dotyczących gwarancji należy skontaktować się z działem obsługi klienta pod numerem 800-322-4434 lub napisać na adres support@nustep.com.

Klienci spoza Stanów Zjednoczonych i Kanady mogą uzyskać informacje o gwarancji od lokalnego dystrybutora w kraju, w którym produkt został sprzedany.

Informacja o numerze seryjnym T5

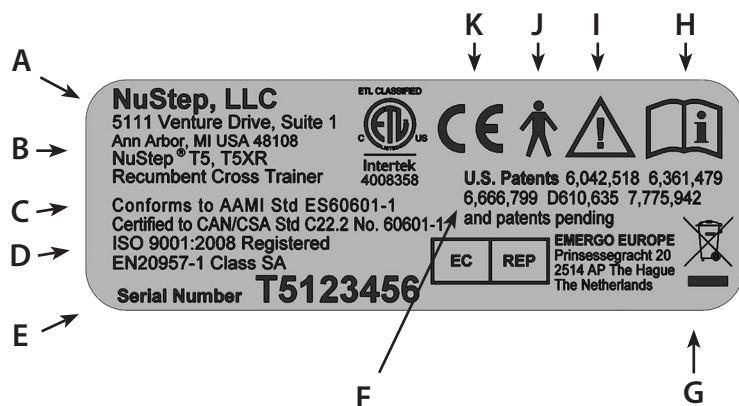
Lokalizacja na produkcie:

Numer seryjny urządzenia T5 znajduje się na dole z tyłu (patrz ilustracja poniżej); można go też sprawdzić na ekranie wyświetlacza konsoli.



Wyświetlanie na ekranie konsoli:

Nacisnąć przycisk How to Use (Jak używać), strzałką w dół przejść do Contact and Product (Kontakt i produkt), a następnie nacisnąć przycisk Enter.



A	Nazwa i adres producenta
B	Numer modelu i opis produktu
C	Zgodność z dyrektywami i normami
D	System zarządzania jakością zarejestrowany zgodnie z normą ISO
E	Numer seryjny i data produkcji
F	Ochrona patentowa produktu
G	Znak dyrektywy WEEE
H	Przed użyciem zapoznać się z instrukcją obsługi
I	Uwaga: przeczytać dokumenty towarzyszące
J	Zastosowana część typu B dla bezpieczeństwa elektrycznego
K	Znak CE

Obsługa klienta i części zamienne

KROK 1

Zidentyfikować problem.

Porozmawiać z osobą, która zgłosiła problem, aby dobrze go zrozumieć.

KROK 2

Sprawdzić problem.

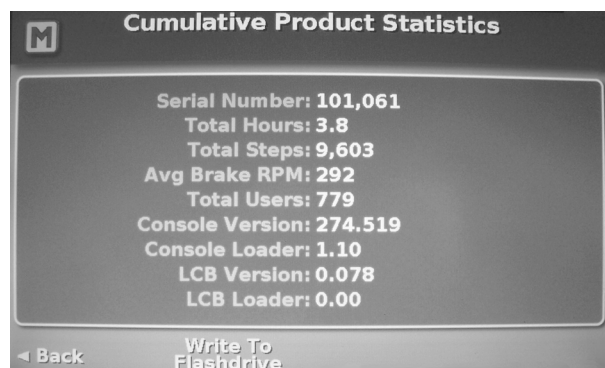
Sprawdzić orbitrek i określić, jakie części mogą być potrzebne do usunięcia problemu. Ilustracje i wykazy części można uzyskać z witryny internetowej NuStep, LLC. lub kontaktując się z działem obsługi klienta.

KROK 3

Zapisać numer seryjny, łączną liczbę godzin, łączną liczbę kroków, wersję oprogramowania sprzętowego i wersję LCB orbitreka NuStep.

Łączna liczba kroków, łączna liczba godzin użytkowania, wersja oprogramowania sprzętowego i wersja LCB mogą być wyświetlone na ekranie zbiorczej statystyki konsoli. Aby uzyskać dostęp do ekranu:

1. Nacisnąć przycisk Quick Start (Szybki start).
2. Nacisnąć jednocześnie przycisk Enter i pierwszy przycisk funkcji.



KROK 4

Skontaktować się z firmą NuStep, LLC., dział obsługi klienta.

Przygotować numer seryjny i pełny opis problemu, aby nasi specjaliści ds. produktów mogli udzielić lepszej pomocy.

Ze specjalistami ds. produktów można skontaktować się za pośrednictwem poczty elektronicznej, telefonu lub faksu:

E-mail: support@nustep.com

Telefon: 800-322-4434 lub
734-769-4400

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

Witryna internetowa: www.nustep.com

Klienci spoza USA i Kanady mogą uzyskać pomoc w zakresie obsługi klienta, kontaktując się z lokalnym dystrybutorem firmy NuStep.

Dane techniczne

Maks. masa ciała użytkownika	Model T5 = 227 kg Model T5 ^{XR} = 272 kg
Zakres wzrostu użytkownika	Od 137 cm do 200 cm
Masa urządzenia	Model T5 = 129 kg Model T5 ^{XR} = 134 kg
Wymiary: (długość/wysokość/szerokość)	185 cm 117 cm 76 cm
Zamknięta bateria ołowiowo-kwasowa	12 V, 7,0 Ah (PowerSonic PS-1270F1) (Nr kat. NuStep, LLC. 50216)
Bateria guzikowa litowo-jonowa	3 V (Panasonic CR-2032)
Bateria alkaliczna	Baterie AA, 2 szt., (Energizer EN91; nr kat. NuStep, LLC. 41224). Uwaga: jeżeli urządzenie NuStep nie będzie używane przez kilka miesięcy, należy wyjąć baterie AA.
Port USB	Konsola T5/T5 ^{XR} ma port USB hosta do przesyłania danych. Uwaga: port USB obsługuje tylko pamięć flash.
Normy	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 klasa SA
Opór generatora	Zakres 0–1400 watów
Parametry testowania układu hamowania, działania krokowego i watów	Parametry testowania układu hamowania, działania krokowego i watów można znaleźć w załączniku A.
Znaki	
Zasilacz sieciowy (opcjonalny)	Model Ault/SL Power MENB1020A1572B02, ME20A1503B01 lub ME20A1572B02 Wyjście 15 V DC przy 1,2 A, medyczne SMPS Wejście 100–240 V~, 50–60 Hz, 400 mA

Wymiana akumulatora kwasowo-ołowiowego 12 V

Wymagane narzędzia

Końcówka sześciokątna 3 mm

Gniazdo o głębokości 8 mm

Grzechotka i przedłużka

1. Odłączyć zasilacz sieciowy od gniazda, jeśli jest podłączony.

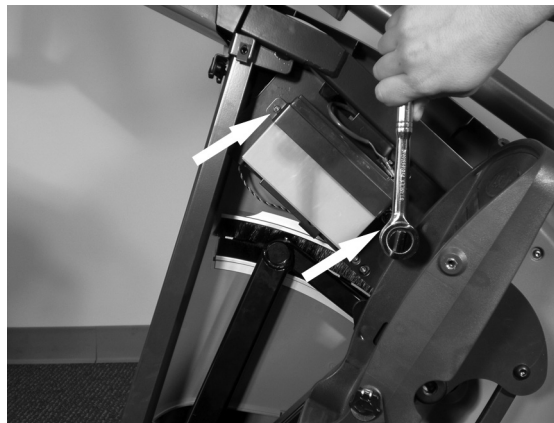
2. Wykręcić 4 wkręty z przedniej pokrywy i zdjąć pokrywę z ramy.



3. Wykręcić 2 wkręty z prawej górnej pokrywy i zdjąć pokrywę z ramy.



4. Usunąć dwie nakrętki zabezpieczające.



5. Wyjąć przewody akumulatora.



6. Wyjąć akumulator.

7. Aby założyć nowy akumulator, te czynności należy wykonać w odwrotnej kolejności. (Uwaga: upewnić się, że czerwony przewód prowadzi do dodatniej (czerwonej) strony akumulatora, a czarny do ujemnej (czarnej) strony akumulatora).



PRZESTROGA

Nie wolno wrzucać baterii ani akumulatorów do ognia. Może dojść do wybuchu.

Nie wolno otwierać ani uszkadzać baterii/akumulatorów. Zawierają elektrolit, który jest toksyczny oraz szkodliwy dla skóry i oczu.

Aby uniknąć obrażeń ciała z powodu zagrożenia elektrycznego, podczas wymiany akumulatorów należy zdjąć zegarek i biżuterię, np. obrączkę.

Baterie/akumulatory należy wymieniać na taką samą liczbę i rodzaj, jak pierwotnie zainstalowane w urządzeniu.

Baterie/akumulatory należy zutylizować zgodnie z lokalnymi procedurami recyklingu.

Wymiana baterii AA do kontaktowego pomiaru częstości uderzeń serca

Wymagane narzędzia

Brak

1. Zdjąć pokrywę pod przednią, dolną częścią siedziska.



2. Baterie AA zasilające nadajnik kontaktowego pomiaru częstości uderzeń serca znajdują się pod siedziskiem. Wyjąć baterie i założyć dwie nowe baterie alkaliczne AA.



PRZESTROGA

Nie wolno wrzucać baterii ani akumulatorów do ognia. Może dojść do wybuchu.

Nie wolno otwierać ani uszkodzać baterii/akumulatorów. Zawierają elektrolit, który jest toksyczny oraz szkodliwy dla skóry i oczu.

Baterie/akumulatory należy wymieniać na taką samą liczbę i rodzaj, jak pierwotnie zainstalowane w urządzeniu.

Baterie/akumulatory należy zutylizować zgodnie z lokalnymi procedurami recyklingu.

Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

RODZAJ/STOPIEŃ OCHRONY	KLASYFIKACJA/ IDENTYFIKACJA/ OSTRZEŻENIA	SYMBOL
Rodzaj ochrony przed porażeniem prądem elektrycznym	Sprzęt klasy II	
Stopień ochrony przed porażeniem prądem elektrycznym	Zastosowana część typu B	
Stopień ochrony przed wnikaniem płynów	Brak ochrony	Nd.
Stopień bezpieczeństwa w obecności łatwopalnej mieszaniny środków znieczulających z powietrzem, tlenem lub podtlenkiem azotu	Brak ochrony	Nd.
Tryb działania	Ciągły	Nd.
Informacje dotyczące potencjalnych zakłóceń elektromagnetycznych lub innych oraz wskazówki dotyczące unikania zakłóceń	W orbitrekach NuStep® T5 i T5 ^{XR} wykorzystywana jest energia elektromagnetyczna i o częstotliwości radiowej tylko do wewnętrznej funkcji. W związku z tym emisje elektromagnetyczne i radiowe są bardzo niskie oraz prawdopodobnie nie spowodują żadnych zakłóceń w pobliskich urządzeniach elektronicznych.	Nd.
Ostrzeżenia i tabele EMC wymagane przez normę IEC 60601-1-2	Patrz tabele EMC.	Nd.
Identyfikacja określonych opcjonalnych zasilaczy zewnętrznych lub ładowarek akumulatorów niezbędnych do zapewnienia zgodności z wymaganiami normy IEC 60601	Zasilacz zewnętrzny jest opcjonalny ze względu na działanie zamkniętego akumulatora kwasowo-ołowiowego, ale w razie potrzeby należy stosować zasilacz określony w rozdziale „Dane techniczne” niniejszej instrukcji.	Nd.

Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

RODZAJ/STOPIEŃ OCHRONY	KLASYFIKACJA/ IDENTYFIKACJA/ OSTRZEŻENIA	SYMBOL
Identyfikacja wszelkich zagrożeń związanych z usuwaniem zużytych produktów, pozostałości, w tym utylizacji samego urządzenia po zakończeniu jego okresu użytkowania	Orbitreki NuStep® T5 i T5 ^{XR} zawierają zespoły obwodów elektronicznych, szczelną guzikową baterię litowo-jonową i szczelny akumulator ołowiowo-kwasowy, które mogą wymagać przestrzegania określonych lokalnych procedur utylizacji lub recyklingu.	
Specyfikacja warunków środowiskowych transportu i przechowywania (podana również na zewnętrznej stronie opakowania)	Orbitreki NuStep® T5 i T5 ^{XR} można: a) bezpiecznie transportować i przechowywać w następujących warunkach: od -10° do 50°C; wilgotność względna ≤ 95%, bez kondensacji; od 20 do 107 kPa. b) użytkować w następujących warunkach: od 5° do 40°C; wilgotność względna ≤ 85%, bez kondensacji; od 60 do 107 kPa.	Nd.
Opis środków służących do odcinania urządzenia od zasilania	Orbitreki NuStep® T5 i T5 ^{XR} można odciąć od zasilania przez odłączenie od gniazdka ściennego i używać na samych bateriach/akumulatorach. Zasilacz wyposażony jest w transformator separacyjny i bezpiecznik topikowy.	Nd.
Wskazanie, że urządzenie jest zasilane	Gdy orbitreki T5 i T5 ^{XR} są podłączone do zasilania i nie są używane, podczas ładowania akumulatora miga wskaźnik zasilania w trybie gotowości. Po zakończeniu ładowania wskaźnik zasilania w trybie gotowości świeci w sposób ciągły.	

Tabele EMC

Wytyczne i deklaracja producenta – odporność elektromagnetyczna

Orbitreków NuStep® T5 i T5^{XR} można używać w środowisku elektromagnetycznym określonym poniżej. Właściciel lub użytkownik orbitreka NuStep® T5 lub T5^{XR} powinien się upewnić, że jest on używany w takim środowisku.

Badanie odporności	Poziom badawczy IEC 60601	Poziom zgodności	Środowisko elektromagnetyczne – wytyczne
Przewodzone zakłócenia radiowe IEC 61000-4-6	3 Vrms od 150 kHz do 80 MHz	3 Vrms	Przenośny i mobilny sprzęt łączności radiowej nie powinien być używany bliżej jakiegokolwiek części orbitreka NuStep® T5, łącznie z przewodami, niż zalecana odległość separacji obliczona z równania mającego zastosowanie do częstotliwości nadajnika.
Wypromieniowane zakłócenia radiowe IEC 61000-4-3	3 V/m od 80 MHz do 2,5 GHz	3 V/m	Zalecana odległość separacji $d = 1,2 \sqrt{P}$ $d = 1,2 \sqrt{P}$ od 80 MHz do 800 MHz $d = 2,3 \sqrt{P}$ od 800 MHz do 2,5 GHz Gdzie P to maksymalna moc wyjściowa nadajnika w watach (W) w zależności od producenta nadajnika, a d to zalecana odległość separacji w metrach (m). Natężenia pola emitowanego przez stałe nadajniki radiowe, określone na podstawie badania lokalnego pola elektromagnetycznego ^A , powinny być mniejsze niż poziom zgodności w każdym zakresie częstotliwości. ^B Zakłócenia mogą wystąpić w pobliżu urządzeń oznaczonych następującym symbolem: 

UWAGA 1 Przy 80 MHz i 800 MHz obowiązuje wyższy zakres częstotliwości.

UWAGA 2 Te wytyczne mogą nie mieć zastosowania w niektórych sytuacjach. Na propagację elektromagnetyczną wpływa pochłanianie i odbicie od konstrukcji, obiektów i ludzi.

^A Natężenia pola z nadajników stacjonarnych, takich jak stacje bazowe telefonów radiowych (komórkowych/ bezprzewodowych) i lądowych radiostacji komórkowych, radia amatorskiego, transmisji radiowych AM i FM oraz transmisji telewizyjnych nie można przewidzieć teoretycznie z dokładnością. Aby ocenić środowisko elektromagnetyczne powodowane przez stacjonarne nadajniki radiowe, należy rozważyć przeprowadzenie badań elektromagnetycznych na miejscu. Jeżeli zmierzone natężenie pola w miejscu, w którym używany jest orbitrek NuStep® T5, przekracza powyższy poziom zgodności w zakresie fal radiowych, należy obserwować urządzenie w celu sprawdzenia poprawności działania. W przypadku zaobserwowania nieprawidłowego działania mogą być konieczne dodatkowe środki, takie jak zmiana orientacji lub lokalizacji urządzenia NuStep® T5.

^B W zakresie częstotliwości od 150 kHz do 80 MHz natężenia pola powinny być mniejsze niż [V₁] V/m.

Tabele EMC

Wytyczne i deklaracja producenta – emisje elektromagnetyczne

Orbitreków NuStep® T5 i T5^{XR} można używać w środowisku elektromagnetycznym określonym poniżej. Właściciel lub użytkownik orbitreka NuStep® T5 lub T5^{XR} powinien się upewnić, że jest on używany w takim środowisku.

Badanie emisji	Zgodność	Środowisko elektromagnetyczne – wytyczne
Emisje fal radiowych CISPR 11	Grupa 1	Orbitrek NuStep® T5 wykorzystuje energię radiową tylko do swoich wewnętrznych funkcji. W związku z tym emisje radiowe są bardzo niskie oraz prawdopodobnie nie spowodują żadnych zakłóceń w pobliskich urządzeniach elektronicznych.
Emisje fal radiowych CISPR 11 Emisje harmoniczne IEC 61000-3-2 Wahania napięcia/migotanie IEC 61000-3-3	Klasa B Nie dotyczy. Moc znamionowa wynosi ≤ 75 W. Nie dotyczy. Moc znamionowa wynosi ≤ 75 W. Jest mało prawdopodobne, aby urządzenie powodowało znaczne wahania napięcia.	Orbitreka NuStep® T5 można używać we wszystkich obiektach.

Tabele EMC

Wytyczne i deklaracja producenta – odporność elektromagnetyczna

Orbitreka NuStep® T5 można używać w środowisku elektromagnetycznym określonym poniżej. Właściciel lub użytkownik orbitreka NuStep® T5 powinien zapewnić, że jest on używany w takim środowisku.

Badanie odporności	IEC 60601 Poziom badawczy	Poziom zgodności	Środowisko elektromagnetyczne – wytyczne
Wyładowania elektrostatyczne (ESD) IEC 61000-4-2	±6 kV kontakt ±8 kV powietrze	±6 kV kontakt ±8 kV powietrze	Podłogi powinny być drewniane, betonowe lub z płytek ceramicznych. Jeśli podłogi są pokryte materiałem syntetycznym, wilgotność względna powinna wynosić co najmniej 30%.
Serie szybkich elektrycznych stanów przejściowych IEC 61000-4-4	±2 kV dla przewodów zasilających	±2 kV dla przewodów zasilających	Jakość zasilania sieciowego powinna być taka, jak w typowym środowisku handlowym lub szpitalnym.
Przebieżenie IEC 61000-4-5	±1 kV tryb różnicowy ±1 kV tryb wspólnobieżny	±1 kV tryb różnicowy ±2 kV tryb wspólnobieżny	Jakość zasilania sieciowego powinna być taka, jak w typowym środowisku handlowym lub szpitalnym.
Spadki napięcia, krótkie przerwy i wahania napięcia na przewodach wejściowych zasilania sieciowego IEC 61000-4-11	$< 5\% U_T$ (spadek $> 95\%$ w U_T) przez 0,5 cyklu $40\% U_T$ (spadek 60% w U_T) przez 5 cykli $70\% U_T$ (spadek 30% w U_T) przez 25 cykli $< 5\% U_T$ (spadek $> 95\%$ w U_T) przez 5 sekund	$< 5\% U_T$ (spadek $> 95\%$ w U_T) przez 0,5 cyklu $40\% U_T$ (spadek 60% w U_T) przez 5 cykli $70\% U_T$ (spadek 30% w U_T) przez 25 cykli $< 5\% U_T$ (spadek $> 95\%$ w U_T) przez 5 sekund	Jakość zasilania sieciowego powinna być taka, jak w typowym środowisku handlowym lub szpitalnym. Jeśli użytkownik orbitreka NuStep® T5 będzie wymagać ciągłego działania podczas przerw w zasilaniu, orbitrek NuStep® T5 może być zasilany z akumulatorów wewnętrznych.
Częstotliwość zasilania (50/60 Hz) Pole magnetyczne IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Pola magnetyczne o częstotliwości zasilania powinny być na poziomach charakterystycznych dla typowej lokalizacji w typowym środowisku handlowym lub szpitalnym.

UWAGA: U_T to napięcie sieciowe prądu przemiennego przed zastosowaniem poziomu badawczego.

Tabele EMC

Zalecana odległość separacji pomiędzy przenośnymi i mobilnymi urządzeniami łączności radiowej a orbitrekiem NuStep® T5

Orbitrek NuStep® jest przeznaczony do użytku w środowisku elektromagnetycznym, w którym zakłócenia radiowe są kontrolowane. Właściciel lub użytkownik orbitreka NuStep® T5 może pomóc zapobiec zakłóceniom elektromagnetycznym poprzez utrzymanie minimalnej odległości pomiędzy przenośnymi i mobilnymi urządzeniami (nadajnikami) komunikacji radiowej a NuStep®, zgodnie z poniższymi zaleceniami, w zależności od maksymalnej mocy wyjściowej urządzeń komunikacyjnych.

Maksymalna znamionowa moc wyjściowa nadajnika W	Odległość separacji w zależności od częstotliwości nadajnika		
	od 150 kHz do 80 MHz	od 80 MHz do 800 MHz	od 800 MHz do 2,5 GHz
	d = 1,2	d = 1,2	D = 2,3
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,38	0,38	0,73
1	1,2	1,2	2,3
10	3,8	3,8	7,3
100	12	12	23

W przypadku nadajników o maksymalnej mocy wyjściowej niewymienionej powyżej zalecaną odległość separacji d w metrach (m) można oszacować za pomocą równania odnoszącego się do częstotliwości nadajnika, gdzie P jest maksymalną mocą wyjściową nadajnika w watach (W) według producenta nadajnika.

UWAGA 1 Przy 80 MHz i 800 MHz obowiązuje odległość separacji dla wyższego zakresu częstotliwości.

UWAGA 2 Te wytyczne mogą nie mieć zastosowania w niektórych sytuacjach. Na propagację elektromagnetyczną wpływa pochłanianie i odbicie od konstrukcji, obiektów i ludzi.

Zgodność z US FCC i IEC/EN 55011

Oświadczenie o zgodności z US FCC:

Uwaga: to urządzenie zostało przetestowane i uznane za zgodne z wartościami granicznymi dla urządzeń cyfrowych klasy B, zgodnie z częścią 15 przepisów FCC. Te limity mają na celu zapewnienie racjonalnej ochrony przed szkodliwymi zakłóceniami w instalacji domowej.

To urządzenie generuje, wykorzystuje i może generować energię o częstotliwości radiowej, a jeśli nie będzie zainstalowane i używane zgodnie z instrukcją instalacji, może powodować szkodliwe zakłócenia w komunikacji radiowej. Nie ma jednak gwarancji, że w danej instalacji nie wystąpią żadne zakłócenia. Jeśli urządzenie powoduje szkodliwe zakłócenia w odbiorze radiowym lub telewizyjnym, co można ustalić poprzez wyłączenie i włączenie urządzenia, zachęca się użytkownika do podjęcia próby skorygowania zakłóceń za pomocą jednego lub kilku z poniższych środków:

- Zmiana orientacji lub położenia anteny odbiorczej.
- Zwiększenie separacji pomiędzy urządzeniem a odbiornikiem.

Podłączenie urządzenia do gniazdka w innym obwodzie niż ten, do którego podłączony jest odbiornik.

W celu uzyskania pomocy należy skontaktować się ze sprzedawcą lub doświadczonym technikiem RTV.

Oświadczenie o zgodności z IEC/EN 55011:

To urządzenie spełnia wymagania normy IEC/EN 55011, grupa 1, klasa B. Grupa 1 zawiera wszystkie urządzenia ISM, w których występuje celowo wytwarzana i/lub wykorzystywana sprzężona przewodowo energia o częstotliwości radiowej, która jest niezbędna do wewnętrznego funkcjonowania samego urządzenia. Urządzenia klasy B nadają się do użytku w gospodarstwach domowych oraz w obiektach bezpośrednio podłączonych do niskonapięciowej sieci zasilającej, która zasila budynki wykorzystywane do celów mieszkaniowych.

Znaki handlowe:

Słowny znak handlowy i logo Bluetooth® są zastrzeżonymi znakami handlowymi należącymi do Bluetooth SIG, Inc. i każde użycie tych znaków przez NuStep, LLC. jest objęte licencją. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do ich odpowiednich właścicieli.

Załącznik A

Układ hamowania:

Modele T5/T5^{XR} mają zarówno zależny od szybkości, jak i niezależny od szybkości opór hamowania w zależności od rodzaju programu. Programy docelowej częstości uderzeń serca, stałej szybkości, stałej mocy i procedur ćwiczeń są zależne od szybkości. Wszystkie pozostałe programy są programami niezależnymi od szybkości. Opisy programów znajdują się w rozdziale „Opis programów” w niniejszej instrukcji.

Funkcja krocząca:

Modele T5/T5^{XR} mają zależną funkcję kroczącą o zakresie kroczenia od 5 do 21,5 cm.

Wyświetlane parametry testowe watów:

Wyświetlane wartości w watach reprezentują tempo zużycia energii przez użytkownika. Są one obliczane w czasie rzeczywistym z wykorzystaniem algorytmu opartego na parametrach mechanicznych maszyny i zmierzonym średnim stylu poruszania się. Istotnymi parametrami mechanicznymi, które wpływają na wyświetlane wartości watów są: bezwładność ruchomych elementów maszyny, wybrany przez użytkownika poziom obciążenia oraz prędkość obrotowa hybrydowego generatora hamowania. Test weryfikacyjny wyświetlanych wartości watów przeprowadzono, porównując je z rzeczywistą zmierzoną mocą mechaniczną przy średnio 20-centymetrowym kroku wytwarzaną przez wielu użytkowników o różnym wieku, masie ciała i płci. Porównanie wyświetlanych i zmierzonych wartości odbywało się w siedmiu krokach w tempie od 40 do 160 kroków na minutę przy każdym z 15 poziomów obciążenia. Wyświetlane wartości w watach są niezależne od wszelkich parametrów fizjologicznych i anatomicznych użytkownika.

Uwaga na temat środowiska klinicznego

W warunkach klinicznych pacjenci mogą obsługiwać ten sprzęt zgodnie z niniejszą instrukcją obsługi oraz instrukcjami i wskazówkami dostarczonymi przez personel medyczny odpowiedzialny za nadzór nad ich leczeniem i opieką. Pacjenci nie powinni jednak przeprowadzać konserwacji zapobiegawczej, napraw ani wymiany baterii/akumulatorów w urządzeniach zainstalowanych w obiektach klinicznych.

Autoryzowany przedstawiciel na Europę



EMERGO EUROPE

Prinsessegracht 20
2514 AP The Hague
The Netherlands

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



Informacje zawarte w niniejszej instrukcji były aktualne w momencie jej drukowania. Ze względu na nasze zaangażowanie w ciągłe doskonalenie, dane techniczne i opisy mogą ulec zmianie bez powiadomienia. Żadna część niniejszej instrukcji nie może być powielana ani przesyłana w jakiegokolwiek formie ani w żaden sposób, elektronicznie ani mechanicznie, w jakimkolwiek celu bez wyraźnej pisemnej zgody firmy NuStep, LLC. © Copyright January 2020 by NuStep, LLC.

NuStep® i Transforming Lives® są zastrzeżonymi znakami handlowymi firmy NuStep, LLC.

Certyfikat ISO 9001:2015

Instrukcja obsługi T5 wer. A, nr katalogowy instrukcji: 53616

