

NuStep[®] T5/T5^{XR}

リカンベント・クロストレーナー

取扱説明書



Transforming Lives[®]

目次

はじめに	4
安全にお使いいただくために	5-6
据え付けと配置	7
ACアダプタの使用	8
T5各部の名称	9
T5ストライドロック®	10
1-2-3-Go!	11-12
正しい乗り位置とシートの回転操作	13
足の甲/足底フットペダルの操作	14
コンソールの操作	15
プログラムの概要	16-19
データの表示とエクスポート	20-21
データロギング	22
ユーザートラッキング	23
その他の機能	24
マネージャーモード	25-26
お手入れとトラブルシューティング	27
シリアル番号について	28
規制表示関連情報	28
製品やサービスに関するお問い合わせ	29
保証に関する情報	29
技術データ	30
電池の交換方法	31
安全に関する表示について	32-33
EMC (電磁環境両立性) 表	34-36
米国FCCとIEC/EN 55011の適合	37
付録 A	38

はじめに

NuStep, LLCの心血管フィットネス装置の最新のイノベーションであるニューステップT5またはT5^{XR}リカンベント・クロストレーナーをご購入いただき、ありがとうございます。

T5およびT5^{XR}クロストレーナーは、一般的なフィットネス向上のほか、理学療法、心肺機能のリハビリテーション、スポーツ医療にも適しています。

T5およびT5^{XR}は、ニューステップの継続的な進歩、顧客満足度、クラス最高品質の追求のマイルストーンとなっています。ニューステップは、お客様中心の企業として、医療専門家、フィットネス専門家、ホームユーザーなどのお客様と向き合い、どんな機能が製品に含めてほしいかについて確認しました。T5およびT5^{XR}は、この貴重なフィードバックの最終結果です。

T5およびT5^{XR}モデルの新機能および改善されたコア機能には以下が含まれます：

- 高度な人間工学に基づく設計。
- より滑らかなステップ運動。
- 15段階の抵抗レベルが設定でき、精度が高い静音電子ブレーキシステム。
- 大きく低いステップスルーエリアにより、乗り降りが容易。
- 360°回転する大型で快適なシートであるため、あらゆる方向から乗り降りが可能。
- 鮮明な解像度と多言語機能を備えた大型カラーモニター。
- 以下の多様なエクササイズプログラムが用意されています：クイックスタート、マニュアル、プロファイル、およびペースパートナー。
- 体重許容限度が増大：227 k g (500ポンド、T5 モデル) または272 kg (600ポンド、T5^{XR}モデル)。
- 大型でクッション性に優れたフットペダル (T5 および T5^{XR}モデル) および足の甲/足底屈曲操作 (オプション機能)。

リカンベント・クロストレーナーの生みの親ニューステップ社は、安全かつ効果的で、使いやすい全身エクササイズ・システムの開発における第一人者です。当社の製品は世界中の医療施設、ウェルネスセンター、シニア居住施設で使用されており、他の運動機器が使えなかった方も含め、何百万人というニューステップユーザーが運動を通じて健康を増進し、より良い人生を送っています。

このたびは、当社製品をお選びいただき、まことにありがとうございます。拡大を続けるニューステップユーザーの輪へようこそ。

安全にお使いいただくために

	 注意	 警告
この表示は安全にかかわる注意事項を表します。誤った取り扱いによるけがや死亡を防ぐため、注意書きは必ずお読みの上、記載事項を必ずお守りください。	この表示の注意事項を守らないと、中程度の傷害または軽症を負う可能性があります。また、この表示は危険な使用法に対する警告にも使われます。	この表示の注意事項を守らないと、死亡するか重症を負う可能性があります。

 警告
製造者の許可なしに本製品を改造しないでください。 本装置は、本取扱説明書に従って使用し、意図する使用目的以外には使用しないでください。 製造者が推奨しない付属品を使用しないでください。 コードやプラグが損傷している場合は、本装置を絶対に操作しないでください。 コードは加熱面から離してください。 製品を、熱、火花、裸火、高温面から遠ざけてください。 開口部にものを落としたり、挿入したりしないでください。 屋外で使用しないでください。 誤った方法でのトレーニングや過剰なトレーニングは、怪我や疾患の原因となることがあります。 心拍数監視システムは不正確な場合があります。 過度な運動は、重傷または死亡の原因となる場合があります。目まいがしたら、すぐに運動を中止してください。 本装置を他の装置の隣で使用したり、他の装置と積み重ねて使用したりしないでください。動作が不適切になる可能性があります。 携帯型RF帯域通信機器（アンテナケーブルや外部アンテナなどの周辺機器を含む）については、ケーブルを含む本製品のすべての部品から30 cm (12インチ) 以上離して使用する必要があります。そうしないと、本装置の性能が低下する可能性があります。

安全にお使いいただくために



注意

本製品を使用する前に、必ず医師に相談してください。

身体障害や疾患のある場合は、監督が必要です。

使用中に目まいや立ちくらみなどの異常を感じたら、ただちに運動を中止し、医師の診断または助言を受けてください。

心臓病、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患などの健康上の問題がある場合や妊娠している場合は、必ず医師の指示に従ってご使用ください。

身体機能、感覚機能、認知機能が低下している人、または本製品の経験や知識が不足している人は、安全に関して責任を負う人の監督下である限り、本製品を使用することができます。

本書は製品をご使用になる前によく読み、大切に保管してください。

運動するときは、必ず靴と適切な衣服を着用してください。

皮膚が傷ついている部位では、製品に触れたり、製品を持ったりしないでください。

本製品の外観または動作に異常がある場合は使用を中止してください。本製品は、損傷・磨耗がないか定期的に点検してください。欠陥部品が見つかった場合は、すぐに有資格のサービス技術者に交換を依頼してください。

本製品の使用中にメンテナンスや修理を行わないでください。保守作業は、有資格のサービス担当者が実施するものとします。

シートとアームの位置は、必ず体に合わせて調節してください。



注意

本製品の使用中は、腕を伸ばし過ぎないでください。

本製品は、お子さまは使用できません。

本製品は、子どもやペットが近くにいるときは使用しないでください。

13歳未満のお子様は本機に近づけないでください。

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

最大ユーザー体重許容限度：

T5モデル = 227 kg (500ポンド)。

T5^{XR}モデル = 272 kg (600ポンド)。

本製品を1人で持ち上げないでください。T5/T5^{XR}は135 kg (298ポンド)の重量物です。

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

カバーの開口部に手を入れないでください。けがの原因になります。

本製品は安全のため、平坦で安定した床面に置いてご利用ください。必要に応じて水平調節脚を調節してください。

本製品は、付属のACアダプタのみを介してAC主電源に接続することを意図しています。

これらの使用説明書は保存しておいてください。

据え付けと設置

開梱と据え付け

T5/T5^{XR}の配送時の開梱と据え付け手順については、該当するT5/T5^{XR}配送時据え付けガイドラインに文書化されています。据え付けガイドライン文書は、製品に同梱されています。これらの文書の追加コピーは、リクエストに応じてNuStep, LLC. カスタマーサービスから入手できます。

⚠ 注意

T5/T5^{XR}は135 kg (298ポンド)の重量物です。

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

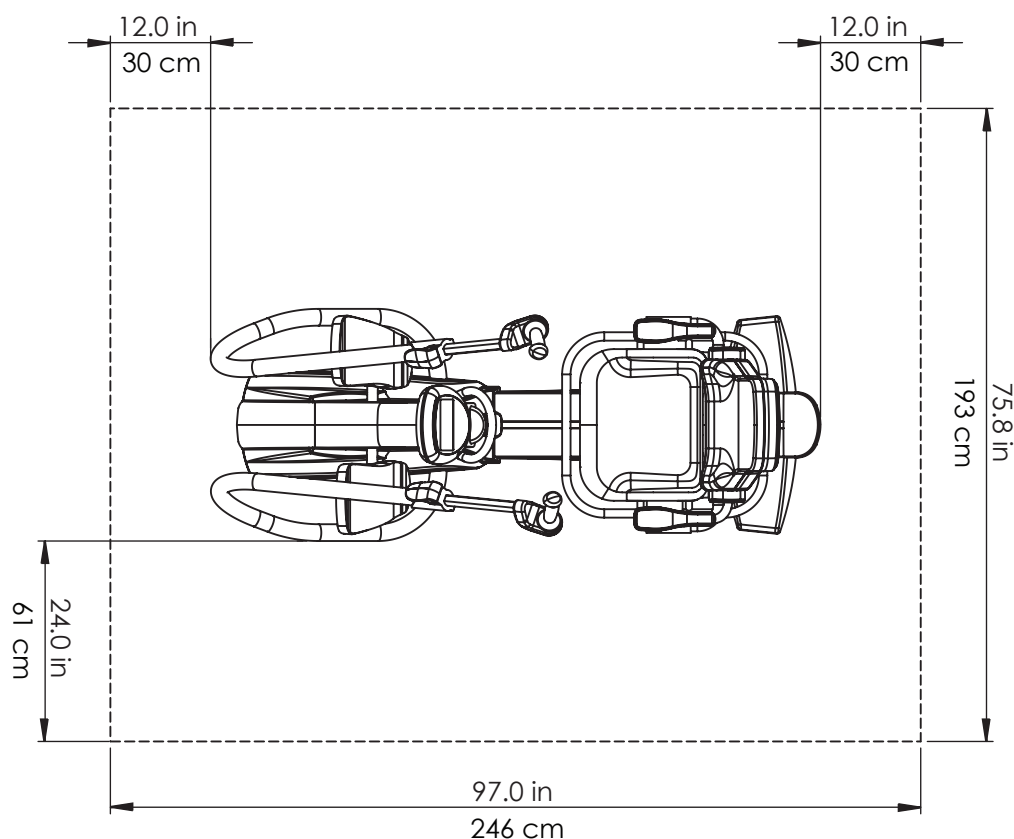
持ち上げ作業は適切な方法で行ってください。

装置の設置

本機は水平で安定した床面に設置してください。床面が適切でない場合、安全かつ効果的な動作が保証できないことがあります。必要に応じて後ろの水平調節脚を調節してください。

安定性と床の保護のために、NuStep, LLCが販売しているフロアマットと同様のエクササイズ装置フロアマットの上に本機を置いてください。

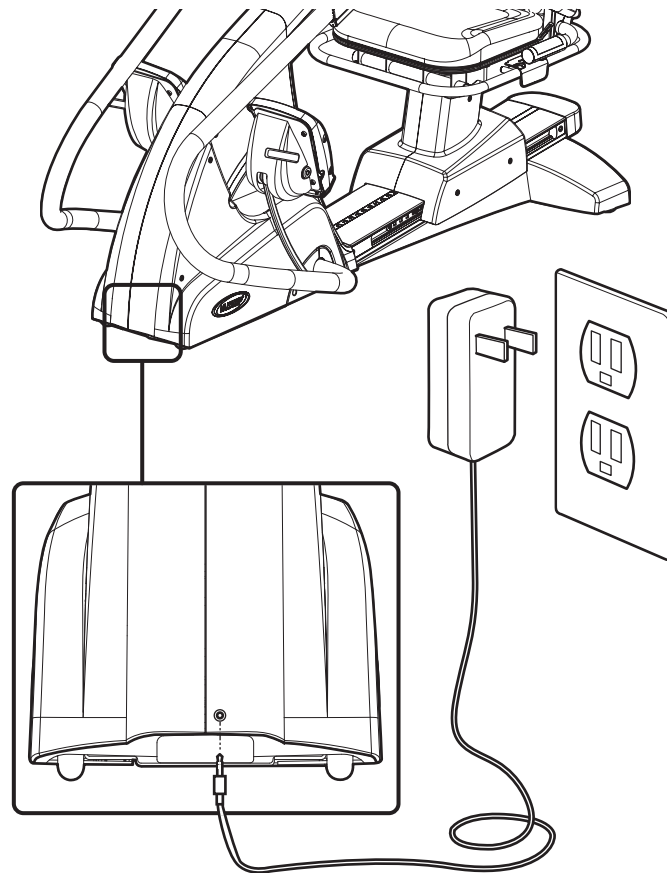
本体の左右にはそれぞれ61 cm (24インチ) 以上、前後にはそれぞれ30 cm (12インチ) 以上の空間が必要です。車イスでご利用になる場合は、更に離すようにしてください。



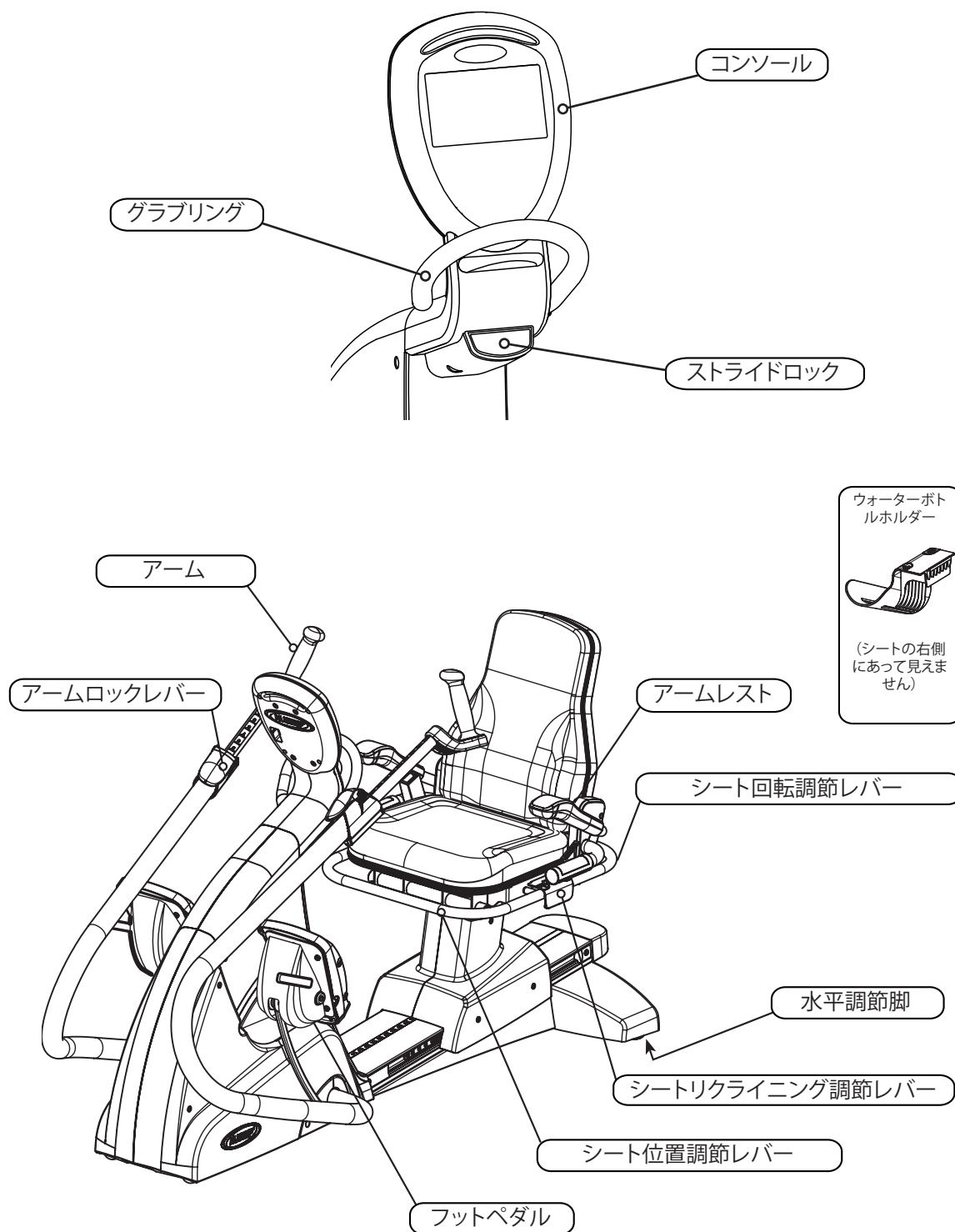
ACアダプタの使用

T5/T5^{XR}は電源内蔵式で、通常は外部電源を必要としません。ただし、適切な動作を保証するため、低運動量(約60ステップ/分以下)の場合、装置は付属のACアダプタで電源接続する必要があります。ACアダプタジャックは、装置の前面にあります。

アダプタの仕様については、このマニュアルの技術データのセクションを参照してください。



T5各部の名称*



*モデルとオプションによって機能が異なります。T5^{XR}モデルを以下に示します。

T5ストライドロック®

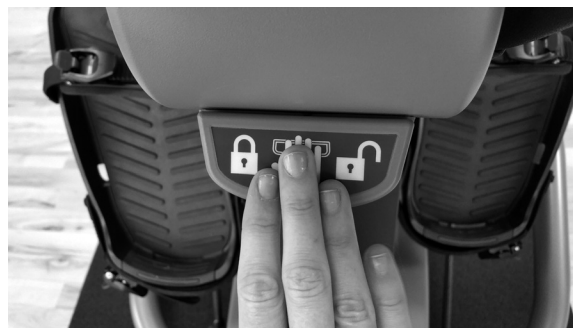
ニューステップのストライドロック機能を使えば、T5のアームとペダルをロックできます。アームとペダルをロックすると製品が安定し、簡単に乗り降りできるようになります。また、シートとアームも簡単に調整できるようになります。オプション品のフットセキユアシステムやレッグスタビライザーなどを装着するときも、ストライドロックのご使用を推奨します。（オプション品に関しては、弊社ウェブサイト nustep.com をご覧ください。）

ストライドロックをご使用の際は、次の手順に従ってください。

1. アームのグリップを引き、アームとペダルをお望みの位置に移動させます。



2. アームとペダルをロックするには、ストライドロック・ボタンを押してください。アームグリップを押したり引いたりして、ロックがかかっていることを確認してください。



3. アームとペダルのロックを解除するには、ストライドロック・ボタンをもう一度押してください。



注：アームとペダルが動いているときはストライドロックを使わないでください。

1-2-3-GO

コンソール画面にこの情報を表示するには、コンソールの使用方法ボタンを押します。

1. シートの距離を調整します



- フロントシート調節レバーを引き上げます。
- 脚をほぼ完全に伸ばした状態で、膝がわずかに曲がるまでシートを動かします。



2. シートの背もたれの角度を調整します (T5^{XR}モデルのみ)



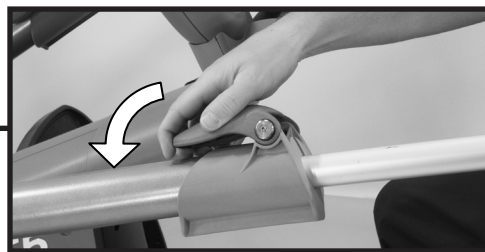
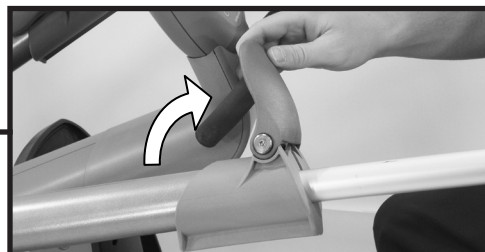
- センターシートリクライニングレバーを引き上げます。
- シートの背もたれを快適な位置になるまで調整し、シートリクライニングレバーを放します。
- 最大12°のリクライニングが可能です。



1-2-3-GO

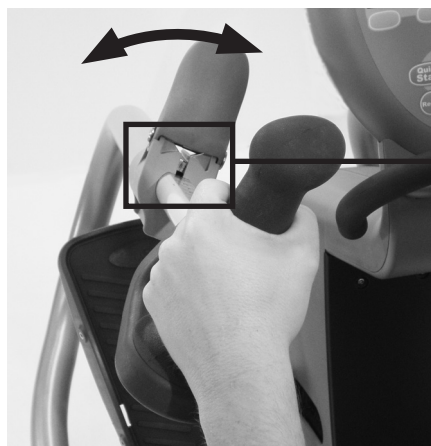
3A. ハンドルの距離を調整します

- ・アームの青い調節レバーを引き上げて、アームハンドルをロック解除します。
- ・腕をほぼ完全に伸ばした状態で、肘がわずかに曲がるまでハンドルを調整します（多くの人のために、これはシート位置と同じ数字になる場合があります）。
- ・青い調節レバーを押し下げて、所定の位置にロックします。



3B. アームの回転を調整します (T5^{XR}モデルのみ)

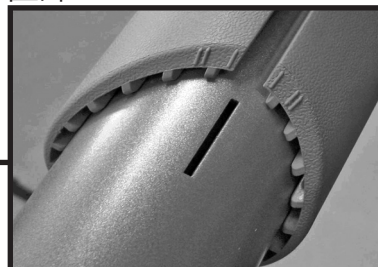
- ・青い調節レバーを引き上げてアームのロックを解除し、アームを回転させます（内向きまたは外向き）。
- ・各数値またはクリックは、10度の回転を表します。設定が完了したら、青い調節レバーを押し下げてロックします。



ユーザービュー



医師ビュー



T5の乗り位置を修正

T5を調節した後は、T5で運動するとき、ほぼ完全に脚および腕をのばした状態で、脚および腕がわずかに曲がっている必要があります。



注意

誤った方法での使用や過剰な使用は、怪我や疾患の原因となることがあります。

シートとアームが生体力学的に正しい位置に設定されるようにします。

その際、脚や腕を伸ばしすぎないようにしてください。



回転シートの操作

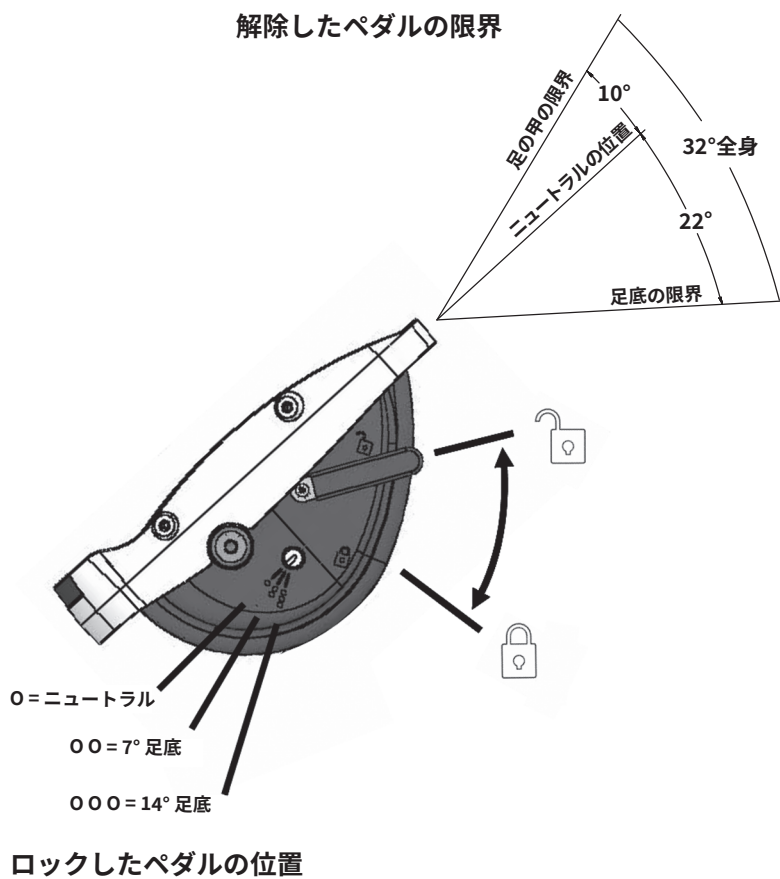
- 後部の回転調節レバーを引き上げます。
- シートをどちらかの方向に回転させると、シートの乗り降りが楽になります。
- シートは360°回転し、45°ごとにロックできます。

注：安全のため、前方を向いていない場合は、シートを前方または後方にスライドさせることができません。



足の甲/足底フットペダル操作 (T5^{XR}モデルのオプション機能)

- 足の甲/足底操作をロック解除します。
- 任意の3つの位置でロックして角度を設定します。

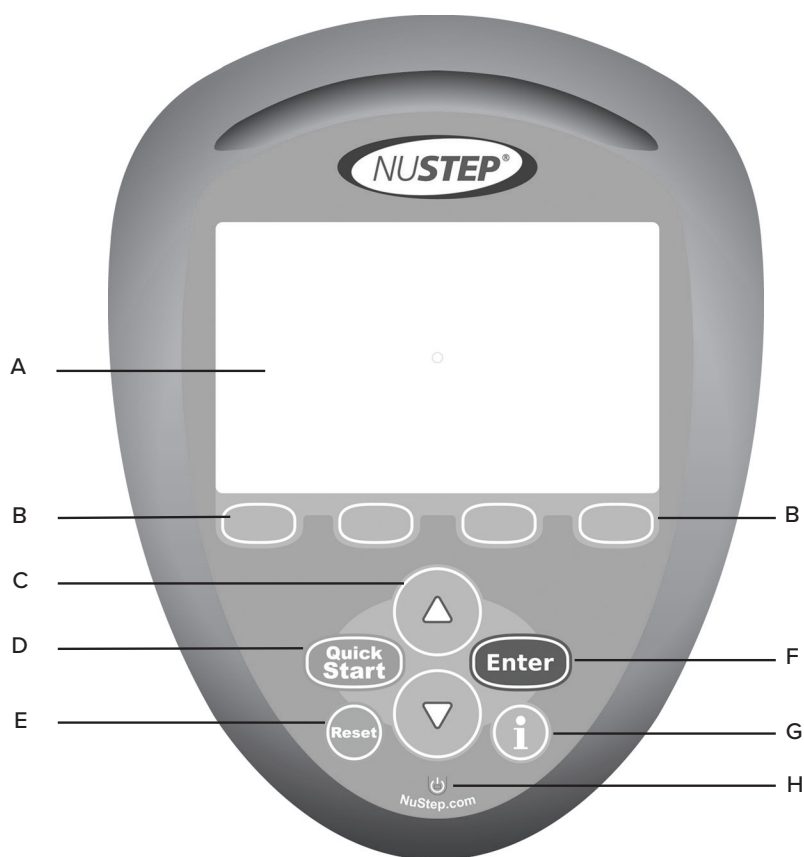


コンソールの操作

ニューステップT5コンソールは使いやすくなっています。自動オン/オフ機能により、アームハンドルまたはフットペダルを動かすとすぐにコンソールが自動的にオンになり、3分間運動を停止すると自動的にシャットダウンします。

アームハンドルとフットペダルを動かすか、いずれかのボタンを押すと、コンソールはクイックスタートプログラムに直接移行します。

プログラムを変更するには、プログラム変更ボタンを押します。



A. インフォメーションセンター：
ユーザーのエクササイズデータと情報を入力するためのセットアップ画面を表示します。

B. ソフトキーボタン：
さまざまなボタンを選択して、表示される情報を変更したり、プログラムを変更したりします。

C. 上矢印と下矢印のボタン：
上下の矢印を使用して、値または負荷を調整します。上矢印ボタンまたは下矢印ボタンを長押しすると、スクロールが速くなります。

D. クイックスタート：
エクササイズに直接入力するには、このボタンを選択します。これにより、すべてのセットアップが省略されます。

E. リセット：
リセットを選択すると、ハードリセットとなり、すべての情報が完全にリセットされます。

F. エンター：
エンターを選択して情報を入力します。

G. 情報：
ボタンはコンテキスト依存で変化し、画面上に情報が説明されます。

H. スタンバイ電源インジケータ：
T5およびT5^{XR}リカンベント・クロストレーナー装置が電源に接続されていて、使用されていない場合、バッテリーの充電中にスタンバイ電源表示が点滅します。充電が完了すると、スタンバイ電源インジケータが、点滅ではなく点灯になります。

プログラムの概要

クイックスタート



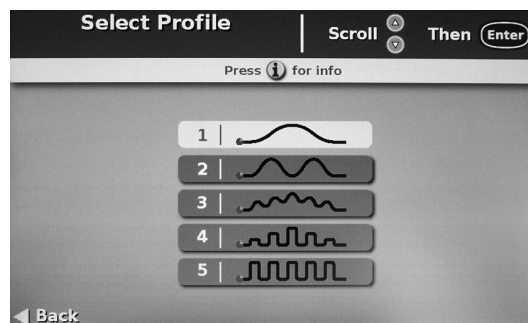
このプログラムは、アームハンドルまたはフットペダルを動かすだけで自動的に起動します。また、目標情報の入力も省略します。上下の矢印ボタンを使用して、必要に応じて負荷を手動で変更できます。

手動



このプログラムはクイックスタートと非常によく似ています。ただし、体重と目標情報を入力する必要があります。時間、距離、またはカロリーの目標を入力することもできます。

プロフィール



このプログラムでは、さまざまなレベルのインターバルトレーニング用に5つのプロフィールを用意しています。

ペースパートナー



このプログラムでは、METs、ワット数、またはステップ/分 (SPM) に基づいてペースパートナーの値を入力できます。そしてユーザーはペースパートナーと「競争」します。

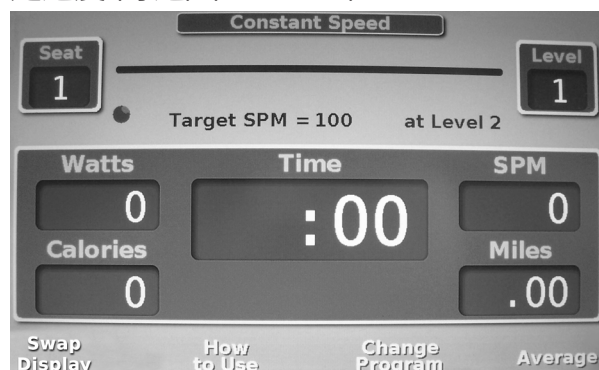
プログラムの概要

目標心拍数 (T5^{XR} オプションのみ)¹



このプログラムでは、ユーザーの心拍数が目標心拍数 (THR) の範囲内に収まるように、エクササイズ負荷を調整します。エクササイズ開始の前に、ユーザーがTHRを入力します。目標心拍数の範囲は、次の式に基づいて計算されます: $[THR = (220 - \text{年齢}) * X\%]$ 。運動強度は、「X%」変数によって制御されます。「X%」の下限値は0.50、上限値は0.85です。目標心拍数の式と範囲の限界値は、アメリカスポーツ医学会 (ACSM) とアメリカ心臓協会 (AHA) のガイドラインに基づいています。エクササイズ中にいつでもTHR/パラメータを調整できます。ウォームアップフェーズは、目標心拍数/分 (BPM) の約10拍の範囲内に到達するまで続きます。注: このプログラムを使用する場合は、Polar®心拍数トランスミッターベルトを着用する必要があります¹。

定速度 (等速) (T5^{XR} のみ)



このプログラムは、一定のステップ速度でエクササイズするのに役立ちます。エクササイズ開始の前に、1分あたりの希望ステップ数 (SPM) を入力します。このプログラムでは、負荷を調整して、ユーザーのSPM速度を一定に保ちます。ユーザーのステップ速度がSPM/パラメータを超えると、負荷が増加します。ユーザーのステップ速度がSPM/パラメータを下回ると、負荷は減少します。エクササイズ中、いつでもSPMを増減できます。注: プログラムはユーザーのステップ速度を一定に保つように最善を尽くしますが、その機能には限界があり、非常に高速または非常に低速のような極端な速度では、ポップアップメッセージによってユーザーに通知します。

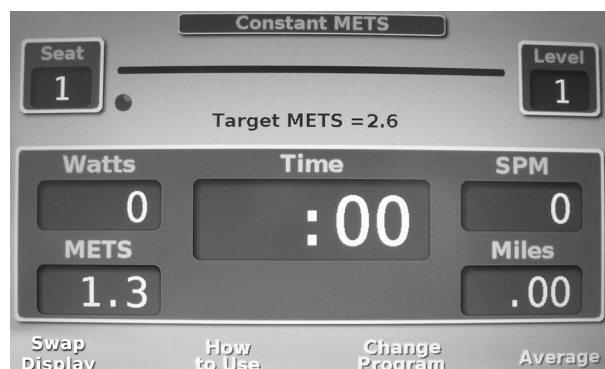
**注意**

THR範囲のガイダンスについては医師に相談してください。

¹このプログラムオプションには、Polar心拍数トランスミッターベルトは含まれません。

プログラムの概要

定力 (T5^{XR} のみ)



このプログラムでは、一定の労力でエクササイズできます。エクササイズ開始の前に、希望するワット数レベルまたはMETsレベルを入力します。このプログラムでは、ユーザーのステップ速度とステップ長に応じて負荷を調整し、ワット数またはMETレベルを定率に維持します。ユーザーのステップ速度と力によってワット数またはMETレベルが指定した入力値を上回ると、負荷レベルが減少します。ユーザーのステップ速度と力によってワット数またはMETレベルが指定した入力値を下回ると、負荷レベルが増加します。エクササイズ中にいつでもワット数/METsパラメータを調整できます。注: 指定した入力値よりも速く、多くの力を出している場合、または指定された入力値よりも遅く、少ない力を出している場合、ポップアップが表示されてユーザーに警告します。

運動プロトコル (T5^{XR} のみ)



これらの運動プロトコルプログラムは、臨床環境で実施するように設計されています。これらのプログラムが有効になっている場合、プロトコルは、8段階の定電力モードで2分ごとにワット数を増加させます。

- mTBRs-XTプロトコルは、安静患者および脳卒中患者用です。¹
- TBRs-XTプロトコルは、18～45歳の患者が対象です。²

これらのプログラムを有効にするには、運動プロトコル選択のマネージャーモードでプログラムをオンにする必要があります。

**注意**

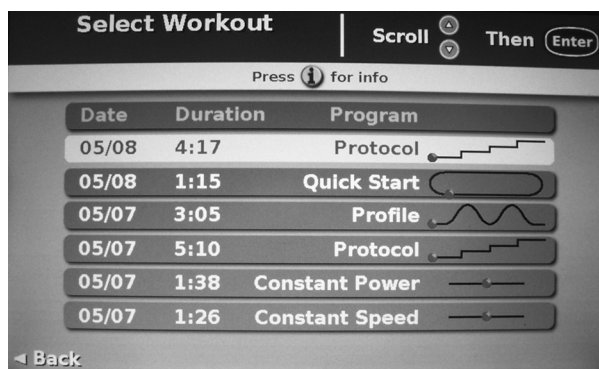
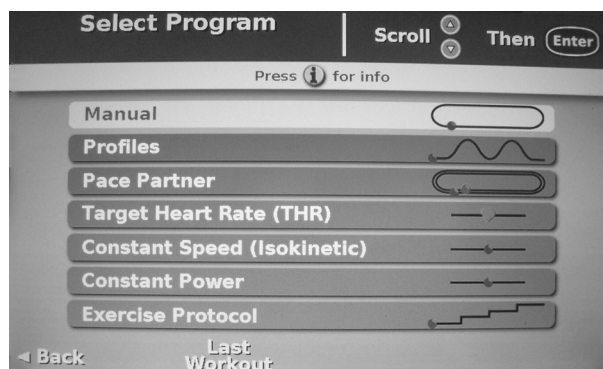
このプロトコルを使用するには、医学的管理を必要とし、運動検査ガイドラインに準拠している必要があります。

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

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

プログラムの概要

ホームモード/前回のエクササイズ



この機能が有効になっている場合、ソフトキー2を押して、プログラムの選択画面から「前回のエクササイズ」を選択できます。これにより、前回の6種のエクササイズのいずれかを選択できます。どのエクササイズを選択しても、エクササイズは、そのエクササイズで選択したエクササイズと同じになります。この機能を使用することで、データを再入力せずに、以前のエクササイズを簡単に選択できます。この機能を有効にするには、ホームモード選択のマネージャーモードで機能をオンにする必要があります。

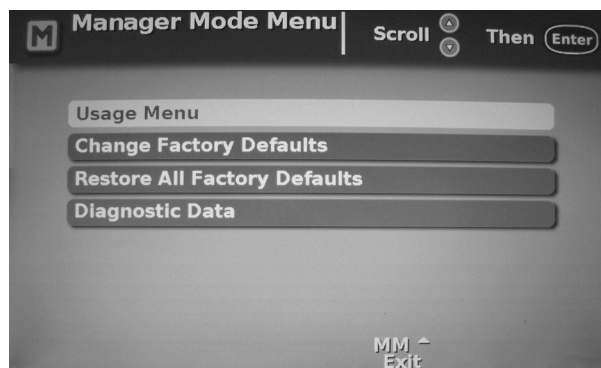
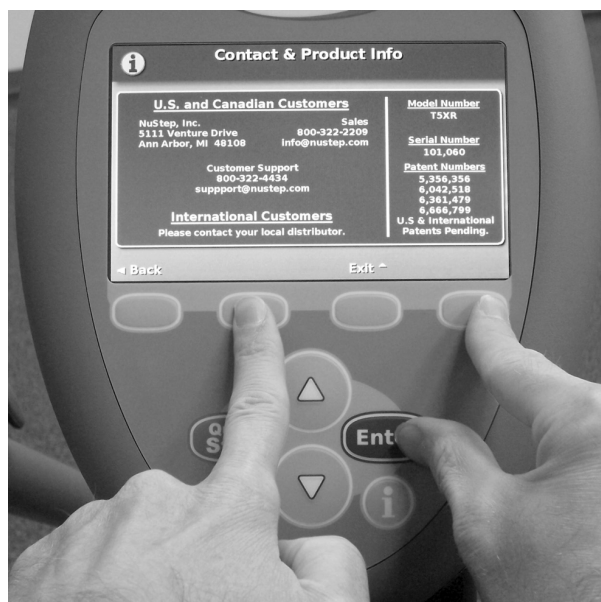
データの表示とエクスポート

製品およびエクササイズデータの表示およびエクスポート

マネージャーモードの使用状況メニューから、累積製品統計、累積ユーザー統計、および最近200回の個々のユーザーのエクササイズを表示できます。使用状況メニューには、マネージャーモードメニューからのみアクセスできます。

マネージャーモードに入力するには：

1. 使用方法ソフトキーボタンを押します。
2. 下矢印ボタンを押して連絡先と製品見出しに移動し、エンター キーを押します。
3. 連絡先と製品画面が表示されたら、2番目のソフトキーボタン、4番目のソフトキーボタン、およびエンター を同時に長押しします (図を参照)。
4. マネージャーモードメニュー画面で使用状況メニュー画面を選択します。
5. 累積製品統計、累積ユーザー統計、またはユーザートラッキングを選択して、データを表示またはエクスポートします。



データの表示とエクスポート

データをエクスポートしています

累積製品および使用データは、累積製品統計画面または累積ユーザー統計画面からエクスポートできます。ユーザーエクササイズデータは、ユーザートラッキング画面からエクスポートできます。データをエクスポートするには：

1. USBフラッシュドライブをコンソールの背面に挿入します。
2. 目的の画面に移動して、フラッシュドライブに書き込みソフトキーボタンを押します。



累積製品統計

累積製品統計画面には、ソフトウェアのバージョンや製品の使用量など、製品の使用状況の概要が表示されます。どのエクササイズ画面からでも、最初のソフトキーボタンとエンターキーを同時に長押しすることでこの画面にアクセスできます。

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

累積ユーザー統計

累積ユーザー統計画面には、すべてのユーザーの装置使用状況の概要が表示されます。

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

データロギング

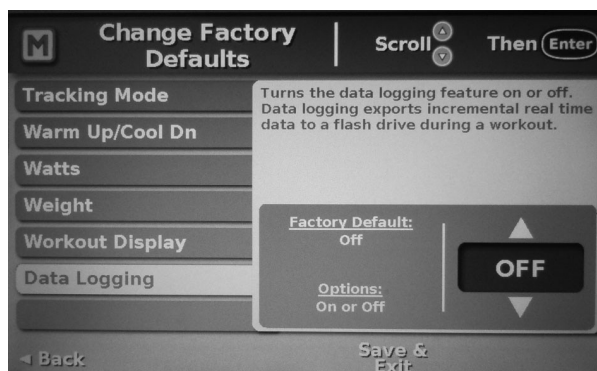
データロギング

データロギング機能は、T5/T5^{XR}の追加のデータエクスポートオプションを提供します。マネージャーモードでこの機能が有効になっている、フラッシュドライブがコンソールの背面に取り付けられている場合、増分エクササイズデータが20秒ごとにフラッシュドライブに保存されます。どの時点でもフラッシュドライブを取り外してPCにデータをアップロードできます。データは、user.txtという名前のカンマ区切りテキストファイルとしてフラッシュドライブに保存されます。



データロギングの有効化

データロギング機能を有効にするには、マネージャーモードでこの機能がオンになっている必要があります。



ユーザートラッキング

ユーザートラッキング

ユーザートラッキング画面では、直近200件の個別のエクササイズのエクササイズデータを表示またはエクスポートできます。注:この機能は常に直近200件のエクササイズをトラッキングし、FIFO(先入れ先出し)データです。エクササイズで個人識別番号(PIN)を追跡する場合は、マネージャーモードでユーザートラッキングをオンにする必要があります。



The screenshot shows the 'User Tracking' screen with a list of records. The screen has a title bar with 'User Tracking', 'Scroll' (up/down arrows), and 'Then (Enter)'. Below the title bar, 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'.

個々のエクササイズレコードを表示またはエクスポートするには、エクササイズレコードをスクロールして目的のレコードを選択します。エクササイズレコードには、エクササイズの完全なサマリーが記載されます。



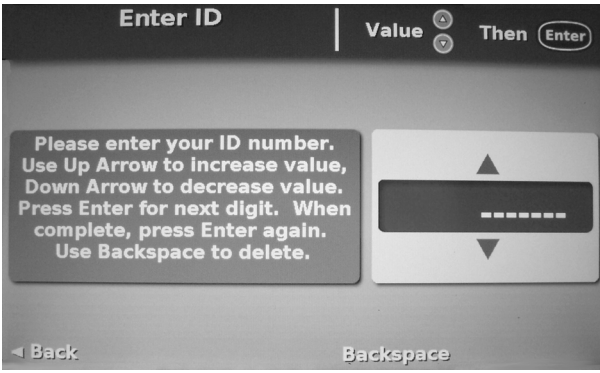
The screenshot shows the 'User Tracking' screen with a detailed record for 'Record: 13'. The screen has a title bar with 'User Tracking'. The record details are as follows:

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

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

ユーザートラッキングの有効化

ユーザーデータの追跡をより特異的にし、結果を表示するには、マネージャーモードでユーザートラッキングをオンにします。これにより、各エクササイズの前に最大6桁の個人識別番号(PIN)を入力できるようになります。エクササイズデータはこのPINで追跡されます。ユーザートラッキングを有効にしてPINを使用したくない場合は、エクササイズの前にエンターボタンを2回押すだけで、この入力画面を省略できます。



The screenshot shows the 'Enter ID' screen. The screen has a title bar with 'Enter ID', 'Value' (up/down arrows), and 'Then (Enter)'. The main text says: '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.' Below the text is a large input field with a cursor. At the bottom, there are two buttons: 'Back' and 'Backspace'.

その他の機能

オンザフライプログラミング

この機能を使用することで、エクササイズ中にいつでもプログラムを変更できます。注: エクササイズデータを別のプログラムに転送する場合は、そのエクササイズは長さ60秒、距離0.05 km (0.03マイル) である必要があります。そうしないと、プログラムがゼロから開始します。注: この機能は、運動プロトコルプログラムでは使用できません。

フラッシュデバイスプログラム機能

最新のソフトウェアバージョンにアップグレードするには、最新バージョンをフラッシュデバイスにダウンロードし、T5ユニットがオフの状態でコンソールの背面にデバイスを挿入します。ユニットをオンにすると、再プログラミングプロセスが自動的に開始されます。再プログラミングが完了というプロンプトが表示されるまで、フラッシュデバイスを取り外さないでください。

バッテリーセーバーモード

非アクティブな状態で電池を節約するため、2週間後に製品はバッテリーセーバーモードに入り、電池を温存します。この状態を止めるには、速やかに手順を実行します。この機能は自動ですが、いずれかのボタンを10秒間長押しすることで、ユニットの電源がオフになっているときに手動でこの状態にすることもできます。

使用方法

エクササイズ中に使用できる使用方法ボタンからすべての情報にアクセスできます。このボタンにより、製品の使用方法を確認できます。注: コンテキスト依存のiボタンも使用できます。

平均ボタン

平均ボタンを押すと、累積エクササイズの平均が6秒間コンソール画面に表示されます。コンソールは自動的にエクササイズ画面に戻ります。あるいは、エクササイズ続行ソフトキーボタンを押すと、すぐにエクササイズ画面に戻ることができます。

負荷0 (ゼロ)

負荷0は、負荷1よりも負荷レベルがさらに低くなります。負荷0は、ユニットが電源コンセントに接続されている場合にのみ表示されて作動し、使用可能な最も低い絶対負荷設定になります。

マネージャーモード

マネージャーモードでは、認定担当者が工場出荷時の初期設定を変更できます（次ページの初期設定のリストを参照）。

マネージャーモードに入力するには：

1. 使用方法ソフトキーボタンを押します。
2. 下矢印ボタンを押して連絡先と製品見出しに移動し、エンターキーを押します。

連絡先と製品画面が表示されたら：

3. 2番目と4番目のソフトキーボタンを同時に長押ししたまま、エンター を押します（図参照）。



使用状況メニュー

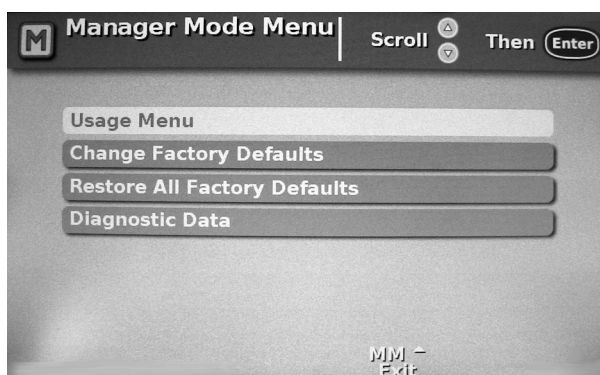
累積統計、ファームウェアのバージョン、およびユーザーエクササイズデータを表示します。

工場出荷時の初期設定を変更
必要に応じて設定をカスタマイズできます。

すべての工場出荷時の初期設定を復元
すべての工場出荷時の初期設定を全体的に復元します。

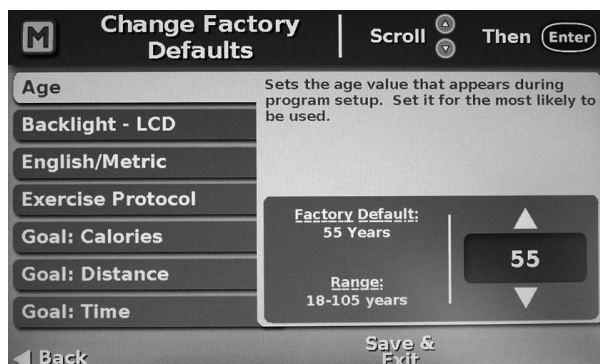
診断データ

診断画面を呼び出します。



初期設定を変更するには：

1. 工場出荷時の初期設定の変更を選択します。
2. 上または下にスクロールして、年齢などの設定にアクセスします。
3. エンターを押します。選択した初期設定が赤で強調表示されます。
4. 上矢印または下矢印を使用して、新しいデフォルト設定を選択します（コンソールに、工場出荷時の初期設定と各設定の範囲の両方が表示されます）。
5. エンターキーを押して新しいデフォルトを設定します。
6. スクロールして、その他の設定にアクセスします。
7. 設定を保存してマネージャーモードを終了するには必ず、保存して終了を押します。



マネージャーモード

設定	デフォルト	範囲/オプション
バックライト - LCD	7	バックライトの値は1~10に設定でき、10が最高です。
ヤードポンド法/メートル法	英語	ヤードポンド法またはメートル法のデータ単位を選択します。
運動プロトコル	オフ	運動プロトコルプログラムをオンまたはオフにします。
目標: カロリー	188	5~3,500カロリー。プログラムのセットアップ中に表示される可能性が最も高い値を設定します。これにより、最大カロリー限度も設定されます。
目標: 距離	2.25	0.16~16 km (0.1~10マイル) プログラムのセットアップ中に表示される可能性が最も高い値を設定します。これにより、最大距離限度も設定されます。
目標: 時間	40	1~99分プログラムのセットアップ中に表示される可能性が最も高い値を設定します。これにより、最大時間限度も設定されます。
ホームモード	オフ	ホームモード機能のオン/オフを切り替えます。
言語	英語	中国語、デンマーク語、オランダ語、英語、フランス語、ドイツ語、イタリア語、日本語、スペイン語
METs	2.6	1.0~27.0 METs
サウンド	一般: 低 イベント: 低 THR アラーム: 中 すべてのステップ: オフ	一般音量、重要なイベントの音量、THR範囲アラームを設定し、各ステップ音をオンにできます。
1分あたりのステップ数	100	25~200 ステップ/分
THR	0.70	0.55 ~ 0.90 プログラムのセットアップ時または胸部ストラップを着用しているときに表示される目標心拍数の計算に使用する割合を設定します。ACSMガイドラインに基づいています。
タイム機能 タイムゾーン	経過時間 東部時間	第一選択肢としてのエクササイズの経過時間または残り時間。 時刻と日付は、任意のタイムゾーンに調整できます。
トラッキングモード	オフ	ユーザートラッキングモードのオン/オフを切り替えます。
ウォームアップ/クール ダウン	12.5%	エクササイズ時間の 5~12.5% ACSMガイドラインに従い、入力した合計目標に基づいて、ウォームアップフェーズとクールダウンフェーズの長さの割合を設定します。デフォルトは、12.5%ウォームアップ、75%エクササイズ、12.5%クールダウンです。
ワット数	60	25~400 ワット
体重	82 kg (180ポンド)	T5モデルの場合、34~227 kg(75~500ポンド)、T5XRモデルの場合、34~272 kg (75~600ポンド)。
エクササイズの表示	カロリー、距離	カロリーまたはMETs、距離または歩数から選択します。

お手入れ

お手入れの頻度

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

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

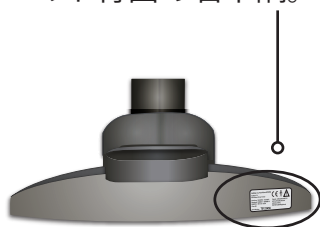
トラブルシューティング

誤動作	考えられる原因	是正措置
Polar胸部ストラップを装着（オプション）している場合は、心拍数は表示されません	胸部ストラップ電極が十分に濡れていません。	ベルトを濡らします。
	ユーザーがコード付き胸部ストラップトランスミッターを着用していません。	ニューステップに連絡して、コード付き胸部ストラップトランスミッターを注文してください。
	胸部ストラップトランスミッターの電池が切れています。	Polar USAにお問い合わせください、 www.polarusa.com
	胸部ストラップトランスミッター電極が皮膚に直接接触していません。	胸部ストラップトランスミッターの正しい位置については、使用説明書を確認してください。

T5のシリアル番号

ユニット上の場所:

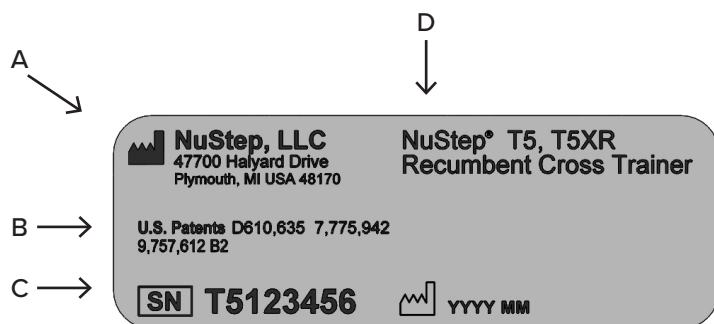
- ユニット背面の右下隅。



- コンソールの表示画面。

アクセス方法:

1. 使用方法ボタンを押します。
2. 連絡先と製品情報まで下矢印で移動します。
3. エンターボタンを押します。

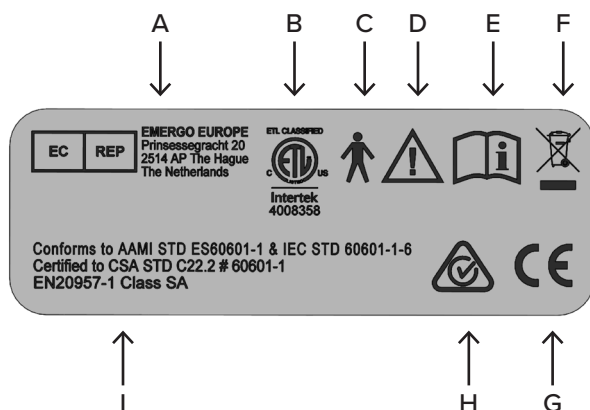


A	製造者名と住所
B	製品の特許保護
C	シリアル番号と製造年月日
D	製品番号と製品名

T5規制関連情報

ユニット上の場所:

ユニットの背面の右下隅、シリアル番号ラベルの隣。



A	欧州正規代理店
B	国家承認試験研究所 (NRTL) マーク
C	電気安全性タイプB
D	注意書き参照
E	取扱説明書参照
F	WEEE指令マーク
G	CEマーク
H	RCM
I	Standards

製品やサービスに関するお問い合わせ

ステップ1:問題を特定します。
問題を報告した人から直接話を聞き、問題の性質を理解してください。

ステップ2:問題を確認します。
クロストレーナーを点検します。交換部品が必要かどうかを判断します。

ステップ3:次の情報を記録します:

- ・ シリアル番号
- ・ 合計時間
- ・ 合計ステップ数
- ・ ファームウェアのバージョン
- ・ LCBのバージョン

この情報は、累積統計画面に表示されます。アクセス方法:

1. クイックスタートボタンを押します。
2. エンターボタンと最初のソフトキーボタンを同時に押します。

ステップ4:カスタマーサービスにお問い合わせください。
お問い合わせいただく際に、シリアル番号とご依頼の詳細をお伝えください。当社の製品スペシャリストが適切なご案内をいたします。

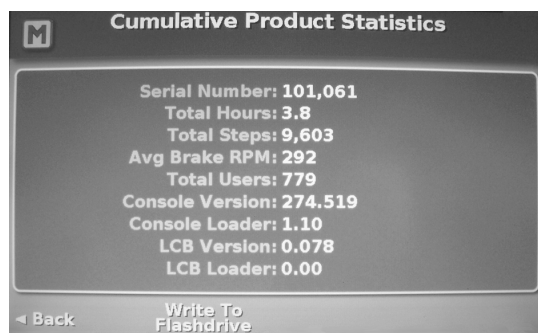
連絡先情報:

E-mail: support@nustep.com

電話: 800-322-2209
734-769-3939

ホームページ: www.nustep.com

米国とカナダ以外のお客様は、各地のNuStep販売店よりカスタマーサービスをご利用いただけます。



T5の保証

T5の保証内容をオンラインで閲覧するまたは印刷するには、下記にアクセスしてください:
www.nustep.com

保証に関するご質問は、以下のカスタマーサービスにお問い合わせください:
800-322-2209またはsupport@nustep.com

米国およびカナダ以外のお客様は、製品が販売された国の販売店から保証情報を入手できます。

技術データ

最大ユーザー重量	T5モデル = 227 kg (500ポンド) T5 ^{XR} モデル = 272 kg (600ポンド)
ユーザー高さの範囲	137.16 cm ~ 200.66 cm (4フィート6インチ~6フィート7インチ)
装置の重量	T5モデル = 129 kg (285ポンド) T5 ^{XR} モデル = 134 kg (295ポンド)
寸法: (長さ/高さ/幅)	185 cm (73インチ) 117 cm (46インチ) 76 cm (30インチ)
密閉型鉛酸電池	12 V、7.0 A時 (PowerSonic PS-1270F1) (NuStep, LLC. 部品番号50216)
アルカリ電池	単3電池、数量 2、(Energizer EN91) (NuStep, LLC. 部品番号41224)。 注: 本機を数ヶ月以上ご使用にならないときは電池を本体から外してください。
USBポート	T5/T5 ^{XR} コンソールは、データ転送用USBホストポート搭載。注: USBポートは、USBフラッシュドライブ専用です。
規格	ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 No. 60601-1, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, IEC/EN 60335-1, EN 20957-1, EN 957-8 Class SB
ジェネレータの抵抗値	範囲 0~1,400ワット
ブレーキシステム、ステップ動作、およびワットテストのパラメータ	ブレーキシステム、ステップ動作、およびワットテストのパラメータについては、付録Aを参照してください。
ACアダプタ (オプション)	モデル (Ault/SL Power MENB1020A1572B02、ME20A1503B01 または ME20A1572B02) 出力 15V dc @ 1.2 A 医療用 SMPS 入力 100~240V、50~60Hz、400 mA

12 V鉛酸電池の交換

必要な工具

3 mmの六角ビット

8 mmの深さのソケット

1. コンセントに接続されている場合は、ACアダプタをコンセントから取り外します。
2. フロントエンドトリムカバーから4本のネジを外し、フレームからカバーを取り外します。

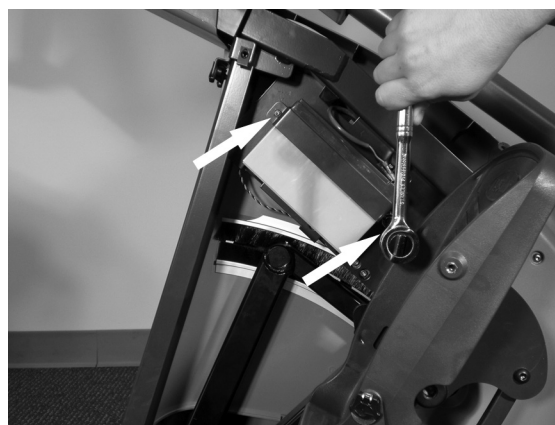


3. 右上部カバーから2本のネジを外し、フレームからカバーを取り外します。



ラチェットと延長部

4. 2個のロックナットを取り外します。



5. バッテリーケーブルを取り外します。



6. バッテリーを取り外します。

7. 手順を逆の順序で実行して、新しいバッテリーを取り付けます。(注: 赤のケーブルがバッテリーのプラス側(赤)、黒のケーブルがバッテリーのマイナス側(黒)に接続されていることを確認します。)



注意

電池を火の中に投げないでください。破裂の原因になります。

電池を開いたり分解しないでください。内部には電解液が入っており、皮膚や目に有害です。

エネルギーの危険による人身事故を防ぐため、電池を交換するときは、腕時計や指輪などの装身具を外してください。

電池は、本製品に予め装備されていたものと同じ型番と型式のもの以外は使用しないでください。

電池は、各自治体のリサイクル規則に従って処分してください。

安全に関する表示について

保護等級／タイプ	分類／識別／警告	表示記号
感電に対する保護の種類	クラスII装置	回
感電に対する保護の程度	タイプB	人
液体侵入に対する保護の程度	保護なし	なし
空気、酸素、亜酸化窒素による可燃性麻醉混合が認められる場合の安全の程度	不適當	なし
作動モード	連続	なし
電磁障害その他の干渉に関する情報と、それを回避するための提言	ニユーステップ® T5およびT5 ^{XR} リカンベント・クロストレーナーは、電磁エネルギーやRF帯域エネルギーを内部機能用にしか使用しません。従って、電磁放射と高周波放出は非常に低く、近くにある電子機器に障害を及ぼす可能性はほとんどありません。	なし
IEC 60601-1-2が要求するEMC(電磁環境両立性)の警告および表	EMC(電磁環境両立性)表を参照してください。	なし
IEC 60601の要件に準拠するために必要な、指定のオプションの外部電源またはバッテリー充電器のID	外部電源は、密閉型鉛酸セルバッテリーを動作させるためのオプションですが、必要に応じて、本マニュアルの技術データセクションに記載されている電源を使用する必要があります。	なし

安全に関する表示について

保護等級／タイプ	分類／識別／警告	表示記号
耐用年数に達した本機の処分を含めた廃棄物・残留物の処分に対するリスクの特定	ニューステップ®T5およびT5 ^{XR} リカンベント・クロストレーナーの電子回路や密閉リチウムコイン電池、密閉鉛酸電池は、各自治体の廃棄物処理やリサイクルの手続きに従って処分する必要がある可能性があります。	
本機の輸送・保管の際の環境条件 (段ボールにも記載)	ニューステップ® T5およびT5 ^{XR} リカンベント・クロストレーナー装置の環境条件: a) 輸送・保管環境 -10° ～ 50°C; 湿度95%以下 (非結露); 20 ～ 107 kPa b) 使用環境 5° ～ 40°C; 湿度85%以下 (非結露); 60 ～ 107 kPa	なし
装置を電源から絶縁する方法の説明。	ニューステップ®T5およびT5 ^{XR} リカンベント・クロストレーナー装置は、壁の電源から抜いてバッテリーだけで動作させることで絶縁できます。電源には絶縁トランスとヒューズブルリンクが備わっています。	なし
通電の表示	T5およびT5 ^{XR} リカンベント・クロストレーナー装置が電源に接続されていて、使用されていない場合、バッテリーの充電中にスタンバイ電源表示が点滅します。充電が完了すると、スタンバイ電源インジケータが、点滅ではなく点灯になります。	

EMC (電磁環境両立性) 表

電磁環境耐性に関するガイダンスおよび製造者による表明

ニューステップ®T5およびT5^{XR}リカンベント・クロストレーナー装置は、以下に指定する電磁環境での使用を意図しています。ニューステップ® T5またはT5^{XR}リカンベント・クロストレーナーのお客様またはユーザーは、このような環境で使用されていることを確認する必要があります。本製品には、基本的な性能特性が含まれていません。

耐性テスト	IEC 60601 テスト レベル	適合レベル	電磁環境ガイダンス
伝導イミュ ニティ試験 IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz ~ 80 MHz	3 Vrms	携帯型および移動型のRF帯域通信機器については、その送信周波数に応じて下記の式から推奨距離を算出し、ニューステップ®T5リカンベント・クロストレーナーのケーブルを含むすべての部品から推奨距離以上離れて使用しなければなりません。 推奨隔離距離 $d = 1.2 \sqrt{P}$ $d = 1.2 \sqrt{P} \text{ (80 ~ 800 MHz)}$ $d = 2.3 \sqrt{P} \text{ (800 MHz ~ 2.7 GHz)}$ ただし、Pは製造者が与える送信機の最大定格出力をワット (W) で表したもので、dは推奨距離をメートル (m) で表したものです。 固定されたRF送信機の場合の強度は、電磁場の実地調査^Aによる測定値が各周波数帯域における適合水準未満でなければなりません^B。 下記のマークがついている機器の周辺では、干渉が起こる可能性があります： 
伝導イミュ ニティ試験 IEC 61000-4-3	3 V/m 80 MHz ~ 2.7 GHz	3 V/m	

注1 80 MHzと800 MHzの場合は、高い方の周波数帯を適用します。
 注2 これらのガイドラインは、すべての状況に当てはまるわけではありません。電磁波の伝播は、構造物、物体、人による吸収や反射の影響を受けます。
 注3 本製品は、RF帯域無線通信機器からの近接照射野に対する耐性に関して、IEC 60601-1-2、第8.10項、表9に準拠しています

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

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

EMC (電磁環境両立性) 表

電磁放射に関するガイダンスと製造者による表明

ニューステップ® T5およびT5^{XR}リカンベント・クロストレーナー装置は、以下に指定する電磁環境での使用を意図しています。ニューステップ® T5またはT5^{XR}リカンベント・クロストレーナーのご購入者またはご使用者は、このような環境内でそれが使用されることを確認することが望ましい。本製品には、基本的な性能特性が含まれていません。

測定項目	適合	電磁環境ガイダンス
高周波放出 CISPR 11	グループ1	ニューステップ® T5リカンベント・クロストレーナーは、RF帯域エネルギーを内部機能用にしか使用しません。従って、高周波放出は非常に低く、近くにある電子機器に障害を及ぼす可能性はほとんどありません。
高周波放出 CISPR 11	クラスB	ニューステップ® T5リカンベント・クロストレーナーは、あらゆる施設での使用に適しています。
高調波放射 IEC 61000-3-2	該当なし 定格出力が75 W以下	
電圧変動／フリッカー放射 IEC 61000-3-3	該当なし 定格電力が75 W以下。 装置の電圧変動が大きくなる可能性はほとんどありません。	

EMC (電磁環境両立性) 表

電磁環境耐性に関するガイダンスおよび製造者による表明			
ニューステップ® T5リカンベント・クロストレーナーは、次に指定した電磁環境内での使用を意図している。ニューステップ® T5リカンベント・クロストレーナーのご購入者またはご使用者は、このような環境内でそれが使用されることを確認することが望ましい。			
耐性テスト	IEC 60601 テストレベル	適合レベル	電磁環境ガイダンス
静電放電 (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV 接触 ± 15 kV 空気	± 6 kV 接触 ± 8 kV 空気 (注1を参照してください)	フロアは木製、コンクリートまたはセラミックタイルであることが必要です。フロアが合成材料で被覆されている場合は、相対湿度が最低30%であることが必要です。
電氣的ファースト・トランジェント／バースト IEC 61000-4-4	電源ライン ±2kV	電源ライン ±2kV	主電源の質は、一般的な商業環境または病院環境のものである必要があります。
サージ IEC 61000-4-5	± 1 kV (差動モード) ± 2 kV (コモンモード)	± 1 kV (差動モード) ± 2 kV (コモンモード)	主電源の質は、一般的な商業環境または病院環境のものである必要があります。
電源入力ラインの 瞬時電圧降下、一 時遮断、電圧変動 IEC 61000-4-11	0% UT、0.5サイクル 0% UT、1サイクル 70% UT、25/30サイクル 0% UT、250/300サイクル	0% UT、0.5サイクル 0% UT、1サイクル 70% UT、25/30サイクル 0% UT、250/300サイ クル	主電源の質は、一般的な商業環境または病院環境のものである必要があります。ニューステップ® T5リカンベント・クロストレーナーのユーザーが主電源の遮断時に操作の継続を必要とする場合、NuStep® T5リカンベント・クロストレーナーは内部バッテリーから電力供給されます。
電源周波数磁界 (50/60 Hz) IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	電源周波数磁界は、一般的な商用または病院環境内の典型的な場所における典型的水準であることが必要です。
注1 ESDのレベルが高くて、基本的な安全性や基本的な性能に影響を与えません。(電磁放射に関するガイダンスと製造者による表明参照) 注2 UT は、テストレベル適用前の交流電源電圧。			

米国FCCとIEC/EN 55011の適合

米国**FCC**適合性宣言

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

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

受信機が接続されている回路とは別の回路のコンセントに装置を接続します。

代理店、または経験のある無線／テレビ技術者に相談してください。

IEC/EN 55011適合性宣言

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

商標

Bluetooth® ワードマークとロゴは、Bluetooth SIG, Inc.の所有する登録商標であり、NuStep, LLCによるこれらの印の使用はすべて、ライセンス許可の下に行われています。その他の登録商標は、登録名はそれぞれの所有者のものです。

付録A

ブレーキシステム:

T5/T5^{XR} モデルは、プログラムの種類に応じて使用できる速度に依存するブレーキ抵抗と速度に依存しないブレーキ抵抗の両方を備えています。目標心拍数、定速プログラム、定電力プログラム、および運動プロトコルプログラムは速度に依存します。その他のプログラムはすべて速度に依存しないプログラムです。プログラムの説明については、本マニュアルのプログラムの概要セクションを参照してください。

ステップ動作:

T5/T5^{XR}モデルは、5～21.5 cm (2インチ ～ 8.5インチ) のステップ範囲の 依存のステップ動作が特徴です。

ワット数試験パラメータの表示:

表示されるワット数は、ご使用者のエネルギー消費率を表します。ワット数は、運動の状況に合わせてリアルタイムで計算されます。この計算は、本機の機械パラメータと、乗り方に関する実際の試験データをもとに作成された計算式に基づいています。計算に影響する主要な機械パラメータには、各可動部品の慣性、負荷レベルの設定値、ハイブリッドブレーキジェネレータの回転速度などがあります。計算式の検証は、表示値を様々な年齢、体重、性別の複数のユーザーが平均8インチのステップによって発生させた動力の実測値と比較して行いました。表示値と実測値の比較は、15種の負荷レベルごとに、40 ～ 160 ステップ/分の間の7種のステップ速度で行いました。ワット数の表示値は、体重などの身体パラメータには影響されません。

NuStep, LLC.
47700 Halyard Drive
Plymouth, MI 48170
U.S.A.
(800) 322-2209
(734) 769-3939
www.nustep.com



本説明書の情報は印刷時の最新のものです。当社の継続的な改善努力の結果、仕様と説明は通知なく変更されることがあります。電子的、機械的を問わずいかなる形態・手段を用いても、いかなる目的があっても、書面によるNuStep, LLCの明示的な事前許可なく、本マニュアルの一部または全部を複製または伝達することは禁じられています。© Copyright 2021年7月 NuStep, LLC

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

説明書 PN 53604 T5取扱説明書、Rev C

