

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

Ciclocamera ellittica con schienale

MANUALE PER L'UTENTE



Transforming Lives<sup>®</sup>



# Indice

Introduzione .....	4
Istruzioni relative alla sicurezza .....	5-6
Installazione e posizionamento .....	7
Utilizzo dell'adattatore CA .....	8
Panoramica delle funzioni della T5 .....	9
T5 StrideLock® .....	10
1-2-3-Via! .....	11-12
Corretta posizione di guida e operazione di rotazione sedile .....	13
Funzionamento del pedale dorsale/plantare .....	14
Funzionamento della console .....	15
Panoramica dei programmi .....	16-19
Visualizzazione ed esportazione dei dati .....	20-21
Registrazione dati .....	22
Tracciamento utente .....	23
Funzioni aggiuntive .....	24
Modalità Manager .....	25-26
Manutenzione preventiva e risoluzione dei problemi .....	27
Informazioni sul numero di serie .....	28
Informazioni sull'etichetta delle normative .....	28
Come ricevere assistenza e accessori .....	29
Informazioni sulla garanzia .....	29
Dati tecnici .....	30
Sostituzione delle batterie .....	31
Note sulla sicurezza .....	32-33
Tabelle EMC .....	34-36
Conformità FCC USA e conformità IEC/EN 55011 .....	37
Appendice A .....	38

# Introduzione

---

Ringraziamo di aver acquistato la ciclocamera ellittica recumbent NuStep T5 o T5<sup>XR</sup>, l'ultima innovazione nelle attrezzature per il fitness cardiovascolare di NuStep, LLC.

Le ciclocamere ellittiche T5 and T5<sup>XR</sup> sono adatte alla terapia fisica, alla riabilitazione cardiopolmonare, alla medicina dello sport e a scopo di fitness generico.

La T5 e la T5<sup>XR</sup> segnano una pietra miliare nella continua ricerca di NuStep del progresso, della soddisfazione del cliente e della qualità migliore della categoria. Essendo un'azienda focalizzata sul cliente, NuStep si è rivolta ai nostri clienti, tra cui professionisti della salute, esperti di fitness e utenti privati, per avere un'idea delle funzioni da includere nel prodotto. La T5 e la T5<sup>XR</sup> sono il risultato finale di questo prezioso feedback.

Le funzioni principali nuove e migliorate del modello T5 e T5<sup>XR</sup> includono:

- Un design ergonomico avanzato.
- Un movimento di pedalata più fluido.
- Un sistema di frenata elettronica silenziosa con 15 livelli di resistenza e una maggiore precisione.
- Un'area di passaggio più grande e più bassa per facilitare il trasferimento su e giù.
- Un sedile più grande e comodo che ruota di 360° per il trasferimento da e verso tutte le direzioni.
- Un grande monitor a colori con una risoluzione vivida e la possibilità di utilizzare più lingue.
- Una più ampia varietà di programmi di allenamento, tra cui: Avvio rapido, Manuale, Profili e Allenamento con partner.
- Maggiore capacità di peso: 500 lb. (modello T5) o 600 lb. (modello T5<sup>XR</sup>).
- Pedali sovradimensionati e ammortizzati (modelli T5 e T5<sup>XR</sup>) e funzionamento in flessione dorsale/plantare (caratteristica opzionale).

In qualità di inventore della ciclocamera ellittica con schienale, NuStep è leader nello sviluppo di sistemi di allenamento di tutto il corpo che sono sicuri, efficaci e facili da utilizzare. I nostri prodotti vengono usati nei centri di riabilitazione, nei centri di benessere, nelle case di riposo in tutto il mondo e milioni di utenti NuStep hanno trasformato le loro vite grazie all'allenamento, anche quando non erano in grado di utilizzare altre apparecchiature.

Ringraziamo di averci scelto e vi diamo il benvenuto nella rete in continua espansione degli utenti NuStep.

## Istruzioni relative alla sicurezza

	 <b>ATTENZIONE</b>	 <b>AVVERTENZA</b>
<p>Questo simbolo indica un avviso di sicurezza. Serve a richiamare l'attenzione sulle istruzioni relative alla sicurezza personale. Leggere e osservare tutte le informazioni relative alla sicurezza precedute da questo simbolo per evitare possibili lesioni o decesso dovuti a un utilizzo non corretto.</p>	<p><b>ATTENZIONE</b> indica una situazione potenzialmente pericolosa, che, se non evitata, può causare lesioni di lieve o modesta entità. Può inoltre mettere in guardia da un utilizzo non sicuro.</p>	<p><b>AVVERTENZA</b> indica una situazione potenzialmente pericolosa, che, se non evitata, può causare decesso o lesioni gravi.</p>

 <b>AVVERTENZA</b>
<p>Non modificare questa apparecchiatura senza autorizzazione del produttore.</p> <p>Utilizzare questa attrezzatura solo per l'utilizzo previsto, come descritto in questo manuale.</p> <p>Non utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.</p> <p>Non utilizzare mai questo apparecchio se ha il cavo o la spina danneggiati.</p> <p>Tenere il cavo lontano dalle superfici riscaldate.</p> <p>Tenere il prodotto lontano da calore, scintille, fiamme aperte e superfici calde.</p> <p>Non far cadere o inserire mai alcun oggetto in nessuna apertura.</p> <p>Non utilizzare all'aperto.</p> <p>Un allenamento non corretto o eccessivo può causare problemi di salute.</p> <p>I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbero risultare imprecisi.</p> <p>Un allenamento eccessivo potrebbe comportare decesso o lesioni gravi. In caso di mancamento, interrompere immediatamente l'allenamento.</p> <p>L'utilizzo di questa attrezzatura adiacente o impilata con altre attrezzature dovrebbe essere evitato perché potrebbe comportare un funzionamento improprio.</p> <p>Le apparecchiature di comunicazione RF portatili (comprese le periferiche come i cavi d'antenna e le antenne esterne) non devono essere usate a meno di 30 cm (12 pollici) da qualsiasi parte di questo prodotto, compresi i cavi. In caso contrario, si potrebbe verificare una degradazione delle prestazioni di questa apparecchiatura.</p>

## Istruzioni relative alla sicurezza



### ATTENZIONE

Consultare il medico prima di intraprendere qualsiasi programma di allenamento.

In caso di condizioni di handicap o inabilità, adoperare l'attrezzo sotto sorveglianza.

In caso di mancamento o vertigini durante l'utilizzo dell'attrezzo, interrompere l'allenamento e richiedere l'intervento o il parere di un medico.

In caso di patologie cardiache, ipertensione, diabete, difficoltà respiratorie o di qualsiasi altro problema medico, o in caso di gravidanza, utilizzare questo attrezzo solo seguendo le indicazioni del medico.

Le persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o cognitive, o con mancanza di esperienza e conoscenza di questo prodotto, possono utilizzare questo prodotto purché siano sorvegliate da una persona responsabile della loro sicurezza.

Prima di utilizzare l'attrezzo, leggere il presente manuale e conservarlo per consultazioni successive.

Indossare sempre scarpe e abbigliamento adeguati durante l'allenamento.

Non toccare o tenere il prodotto con la pelle non intatta.

Non utilizzare questo attrezzo se appare danneggiato o inutilizzabile. Controllare regolarmente il prodotto al fine di identificare eventuali danni e segni di usura. Assicurare l'immediata sostituzione di componenti difettosi da parte di tecnici di assistenza qualificati.

Non eseguire manutenzione o riparazioni su questo prodotto mentre è in uso. Le attività di manutenzione devono essere eseguite da personale qualificato.



### ATTENZIONE

Accertarsi di aver regolato correttamente la posizione del sedile e quella del manubrio superiore.

Non estendere eccessivamente il raggio d'azione delle braccia mentre si utilizza questo prodotto.

Non lasciare che i bambini usino il prodotto.

Non utilizzare in presenza di bambini e/o animali.

Tenere i bambini sotto i 13 anni lontano da questa macchina.

I display di frequenza cardiaca, watt, MET e calorie non sono adatti per l'utilizzo in applicazioni in cui la salute e la sicurezza di un paziente possono dipendere dalla precisione di questi parametri.

La capacità massima di peso dell'utente:  
Modello T5 = 227 kg  
Modello T5<sup>XR</sup> = 272 kg

Non sollevare questo prodotto da soli. Il peso della T5/T5<sup>XR</sup> è piuttosto consistente: 135 kg.

Per evitare lesioni o danni al prodotto, richiedere sempre assistenza per effettuare lo spostamento. Utilizzare un metodo di sollevamento adeguato.

Per evitare lesioni, non inserire le mani nelle aperture dei coperchi.

Per un funzionamento sicuro del prodotto, posizionarlo su una superficie piana e stabile. Regolare i piedini di livellamento, come richiesto.

Questo prodotto deve essere collegato all'alimentazione di rete CA solo attraverso l'adattatore CA fornito.

**CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI.**

# Installazione e posizionamento

## Disimballaggio e installazione

Le procedure di disimballaggio e installazione per le spedizioni di T5/T5<sup>XR</sup> sono documentate nei documenti di guida all'installazione della consegna di T5/T5<sup>XR</sup>. applicabili. I documenti di guida all'installazione vengono spediti con i prodotti. Ulteriori copie di questi documenti sono disponibili su richiesta presso il servizio clienti di NuStep, LLC.

**! ATTENZIONE**

Il peso della T5/T5<sup>XR</sup> è piuttosto consistente: 135 kg.

Per evitare lesioni o danni al prodotto, richiedere sempre assistenza per effettuare lo spostamento.

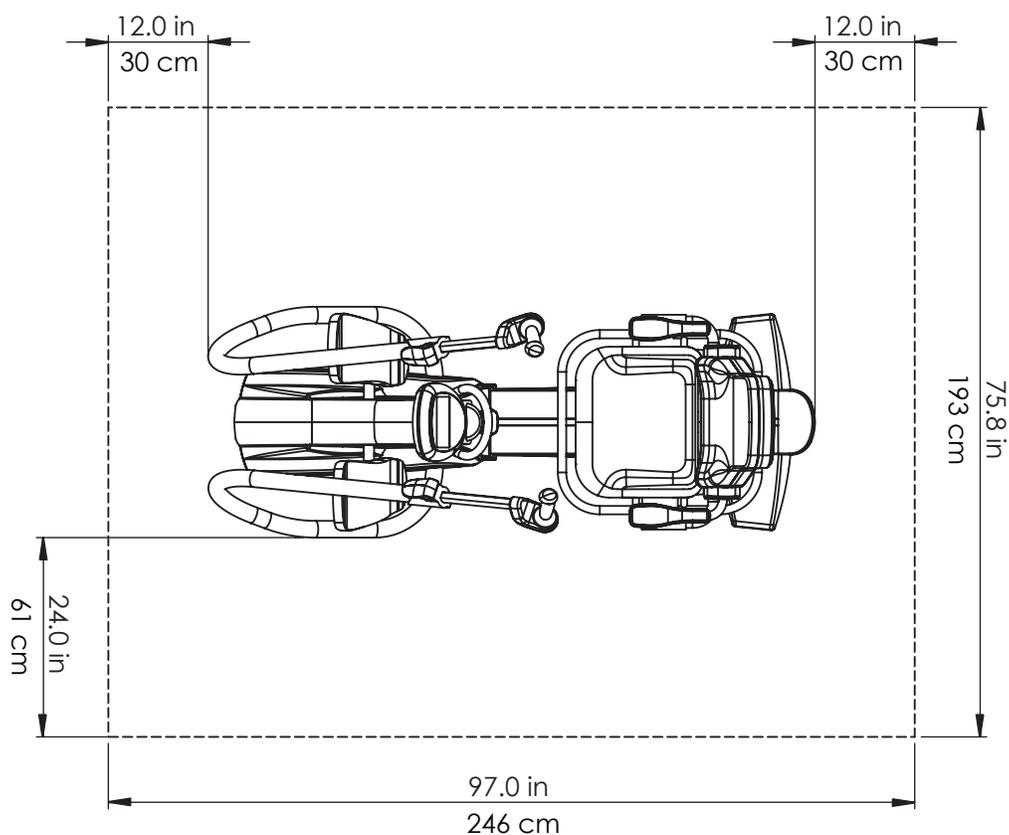
Utilizzare un metodo di sollevamento adeguato.

## Posizionamento delle attrezzature

Per garantire un funzionamento sicuro ed efficace del NuStep, posizionarlo su una superficie piana e stabile. Regolare i piedini di livellamento posteriori, come richiesto.

Per una maggiore stabilità e protezione del pavimento, posizionare la ciclocamera ellittica con schienale su un tappetino per attrezzi ginnici simile a quello venduto da NuStep, LLC.

La quantità minima di spazio libero necessario intorno all'attrezzatura è di 61 cm per i lati e 30 cm davanti e dietro. Per predisporre l'accesso per sedie a rotelle è necessario lasciare ulteriore spazio libero.

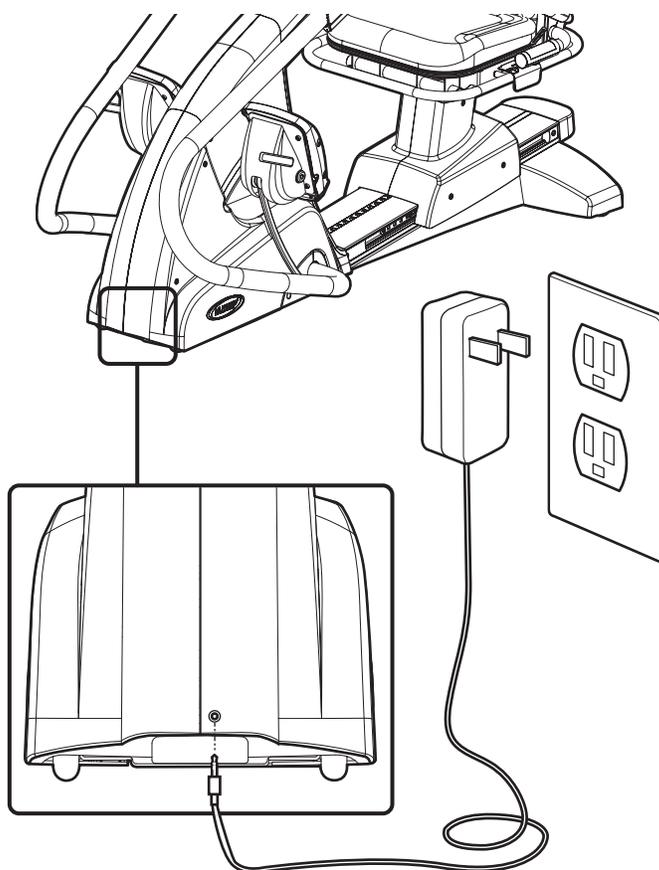


## Utilizzo dell'adattatore CA

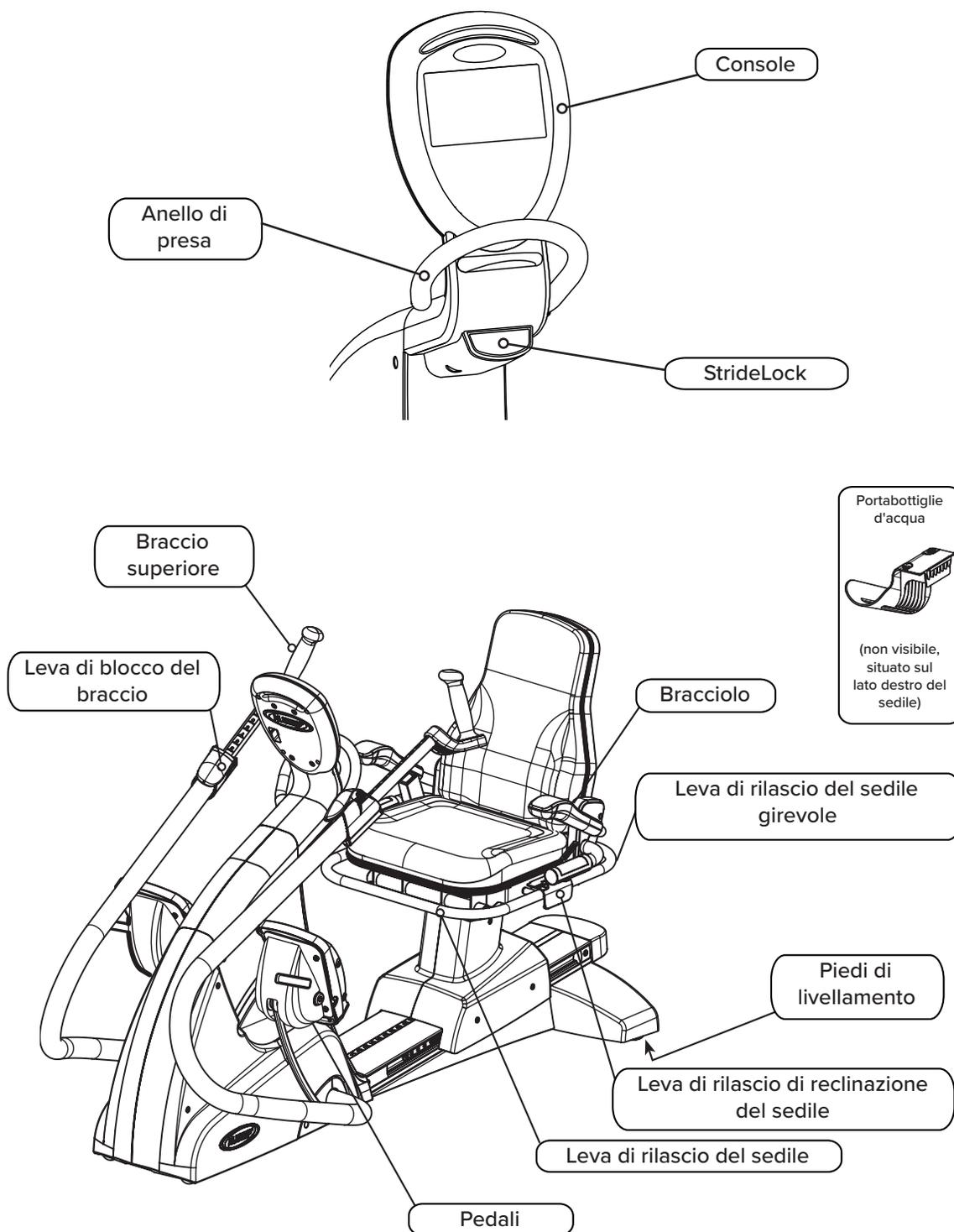
---

La T5/T5<sup>XR</sup> è autoalimentato e in genere non richiede una fonte di alimentazione esterna. Tuttavia, per garantire il corretto funzionamento, l'attrezzatura deve essere collegata con l'adattatore CA fornito per basse velocità di lavoro (circa 60 pedalate al minuto o meno). Il jack dell'adattatore CA si trova nella parte anteriore dell'attrezzatura.

Per le specifiche dell'adattatore, fare riferimento alla sezione dei dati tecnici di questo manuale.



## Panoramica sulle caratteristiche della T5



\* Le caratteristiche variano in base al modello e alle opzioni, il modello T5<sup>XR</sup> è mostrato qui sotto.

## T5 StrideLock®

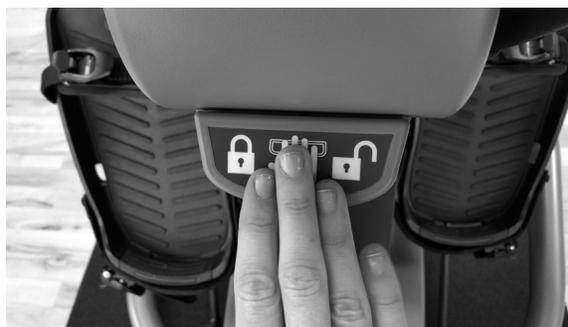
---

La funzione StrideLock di NuStep consente agli utenti di bloccare manubri e pedali della T5. Il blocco dei manubri e dei pedali rende più stabile il prodotto consentendo agli utenti di salire e scendere più facilmente. Il blocco dei manubri e dei pedali semplifica inoltre la regolazione del sedile e dei manubri superiori. Si consiglia l'utilizzo di StrideLock quando si montano accessori opzionali adattabili quali il dispositivo di fissaggio dei piedi e lo stabilizzatore per le gambe. (Per informazioni sugli accessori opzionali, visitare il nostro sito Web, [nustep.com](http://nustep.com).) Per utilizzare StrideLock, seguire le istruzioni riportate qui di seguito.

1. Spostare manubri e pedali nella posizione desiderata spingendo o tirando una delle impugnature dei manubri superiori.



2. Per bloccare manubri e pedali, premere il pulsante StrideLock. Verificare che il blocco sia attivo spingendo o tirando una delle impugnature dei manubri superiori.



3. Per sbloccare manubri e pedali, premere di nuovo il pulsante StrideLock.



Nota: non tentare di bloccare StrideLock con manubri e pedali in movimento.

## 1-2-3-VIA

Premere il pulsante Come utilizzare sulla console per vedere queste informazioni sullo schermo della console.

### 1. REGOLARE DISTANZA SEDILE



- Sollevare la leva di rilascio del sedile anteriore.
- Spostare il sedile fino a quando il ginocchio è leggermente piegato quando la gamba è quasi completamente estesa.



### 2. REGOLARE L'ANGOLO DELLO SCHIENALE DEL SEDILE (SOLO MODELLO T5<sup>XR</sup>)



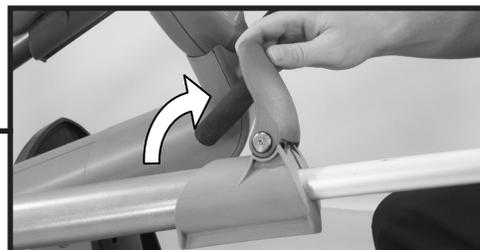
- Sollevare la leva di reclinazione del sedile centrale.
- Regolare lo schienale del sedile fino a quando è comodo e rilasciare la leva di reclinazione del sedile.
- Possibilità di reclinare fino a 12°.



## 1-2-3-VIA

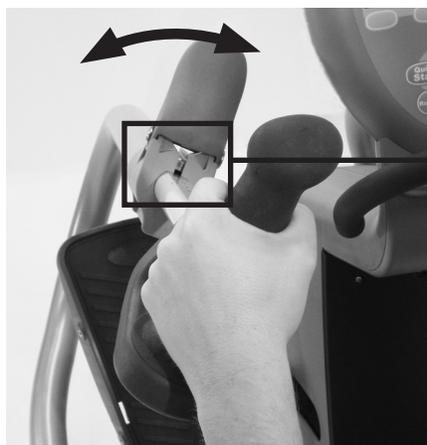
### 3A. REGOLARE LA DISTANZA DELLE MANIGLIE

- Sollevare la leva di rilascio blu sui bracci per sbloccare le maniglie dei bracci.
- Regolare le maniglie fino a quando il gomito è leggermente piegato quando il braccio è quasi completamente esteso (per molte persone questo può essere lo stesso numero della loro posizione di seduta).
- Premere la leva blu di rilascio verso il basso per bloccare



### 3B. REGOLARE ROTAZIONE BRACCIO (SOLO MODELLO T5<sup>XR</sup>)

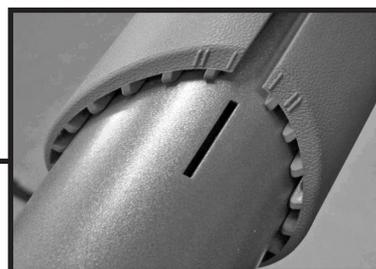
- Sollevare la leva di rilascio blu per sbloccare il braccio superiore e ruotare il braccio (dentro o fuori).
- Ogni numero o clic rappresenta una rotazione di 10 gradi. Una volta impostato, spingere la leva di rilascio blu verso il basso per bloccare.



*Vista utente*



*Vista del clinico*



## Posizione di guida corretta sulla T5

Dopo aver regolato la T5, ci dovrebbe essere una leggera flessione delle gambe e delle braccia in quasi completa estensione quando vi esercitate con la T5.



### ATTENZIONE

Un utilizzo non corretto o eccessivo può causare problemi di salute.

Accertarsi che il sedile e i braccioli siano impostati in posizioni biomeccanicamente corrette.

Non impostare una distanza eccessiva per la gamba o le braccia.



## Operazione di rotazione sedile

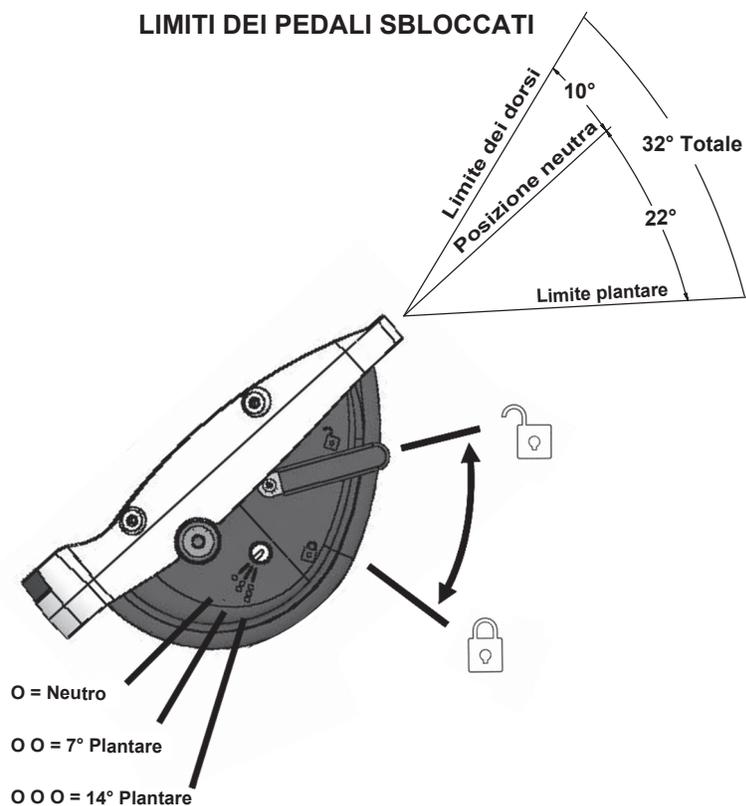
- Sollevare la leva di rilascio di rotazione sedile posteriore.
- Ruotare il sedile in entrambe le direzioni per facilitare la salita e la discesa dal sedile.
- Il sedile può ruotare di 360° e bloccarsi ogni 45°.

*Nota: per sicurezza, non è possibile far scorrere il sedile in avanti o indietro se non è rivolto in avanti.*



# Funzionamento del pedale dorsale/plantare (funzione opzionale dei modelli T5XR)

- Sbloccare per il funzionamento dorsale/plantare.
- Bloccare in una delle tre posizioni per impostare l'angolo.



## POSIZIONI DI PEDALE BLOCCATE

## Funzionamento della console

La console NuStep T5 è facile da utilizzare. La **funzione di accensione/spegnimento automatico** accende la console non appena si muovono i braccioli o i pedali e si spegne automaticamente quando si smette di allenarsi per tre minuti.

La console passa direttamente al programma **Avvio rapido** quando si spostano le maniglie del braccio e i pedali o si preme un pulsante qualsiasi.

Per cambiare il programma premere il pulsante **Cambia programma**.



### A. Centro d'informazione:

Visualizza i dati di allenamento dell'utente e imposta le schermate per l'inserimento delle informazioni.

### B. Pulsanti soft key:

Selezionate i vari pulsanti per cambiare le informazioni mostrate o per cambiare i programmi.

### C. Pulsanti freccia su e giù:

Utilizzare le frecce su e giù per regolare i valori o il carico di lavoro. Premere e tenere premuto il pulsante su o giù per uno scorrimento più veloce.

### D. Avvio rapido:

Selezionare questo pulsante per entrare direttamente in un allenamento. Questo bypassa qualsiasi impostazione.

### E. Reimposta:

Quando si seleziona reimposta è un hard reset e reimposta completamente tutte le informazioni.

### F. Invio:

Selezionare Invio per inserire le informazioni.

### G. Informazioni:

Il pulsante è sensibile al contesto e spiega le informazioni sullo schermo.

### H. Indicatore di potenza in standby:

Quando l'attrezzatura T5 e la ciclocamera ellittica con schienale T5<sup>XR</sup> è collegata e non in uso, l'indicatore di alimentazione in standby lampeggia mentre la batteria si sta caricando. Quando la carica è completa, l'indicatore di alimentazione in standby rimane acceso senza lampeggiare.

# Panoramica dei programmi

## Avvio rapido



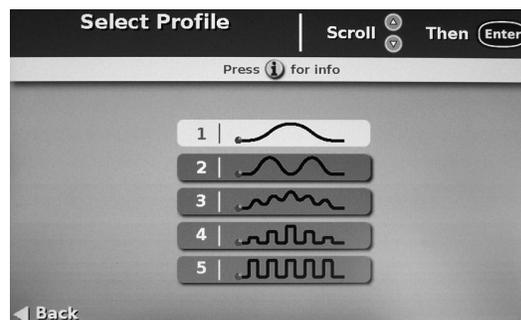
Questo programma si avvia automaticamente semplicemente muovendo le maniglie del braccio o i pedali del piede. Evita anche di inserire le informazioni sull'obiettivo. L'utente può cambiare manualmente il carico di lavoro come desiderato utilizzando i pulsanti freccia su e giù.

## Manuale



Questo programma è molto simile all'avvio rapido. Tuttavia, richiede all'utente di inserire il proprio peso e le informazioni sull'obiettivo. L'utente può anche inserire un obiettivo di tempo, distanza o calorie.

## Profiles



Questo programma fornisce cinque profili per diversi livelli di allenamento a intervalli.

## Allenamento con partner



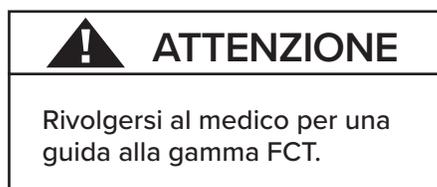
Questo programma consente all'utente di inserire un valore di allenamento con partner basato su METS, watt o pedalate al minuto (SPM). L'utente poi "gareggia" contro il partner.

## Panoramica dei programmi

### Frequenza cardiaca obiettivo (solo opzione T5XR)<sup>1</sup>



Questo programma regola il carico di lavoro dell'esercizio per mantenere la frequenza cardiaca dell'utente entro un intervallo di frequenza cardiaca target (FCT). L'utente inserisce la sua FCT prima dell'inizio dell'allenamento. L'intervallo di frequenza cardiaca obiettivo è calcolato in base alla seguente equazione:  $[FCT = (220 - \text{età}) * X\%]$ . L'intensità dell'esercizio è controllata dalla variabile "X%". Il limite inferiore "X%" è .50 e il limite superiore è .85. L'equazione della frequenza cardiaca obiettivo e i limiti dell'intervallo sono basati sulle linee guida dell'American College of Sports Medicine (ACSM) e dell'American Heart Association (AHA). L'utente può regolare il parametro FCT in qualsiasi momento durante l'allenamento. La fase di riscaldamento dura fino a quando l'utente arriva a ~ 10 battiti del suo obiettivo di battiti al minuto (BPM). Nota: è necessario indossare una cintura trasmettitore di frequenza cardiaca Polar® quando si utilizza questo programma.<sup>1</sup>



#### ATTENZIONE

Rivolgersi al medico per una guida alla gamma FCT.

### Velocità costante (Isokinetic) (solo T5XR)



Questo programma consente agli utenti di allenarsi a una velocità di pedalata costante. L'utente inserisce le pedalate desiderate al minuto (SPM) prima di iniziare l'allenamento. Il programma regola il carico di lavoro per mantenere la velocità SPM a una velocità costante. Se la velocità di pedalata dell'utente supera il parametro SPM, il carico di lavoro aumenta. Se la velocità di pedalata dell'utente scende sotto il parametro SPM, il carico di lavoro diminuisce. L'utente può aumentare o diminuire l'SPM in qualsiasi momento durante l'allenamento. Nota: a velocità molto alte o molto basse, il programma fa del suo meglio per mantenere l'utente a una velocità di pedalata costante, ma c'è un limite alla sua capacità e messaggi pop-up avviseranno l'utente a questi estremi.

<sup>1</sup>La cintura trasmettitore di frequenza cardiaca Polar non è inclusa per questa opzione di programma.

## Panoramica dei programmi

### Potenza costante(solo T5<sup>XR</sup>)



Questo programma consente agli utenti di allenarsi a uno sforzo costante. L'utente inserisce il livello di watt desiderato o il livello MET prima di iniziare l'allenamento. Questo programma regola il carico di lavoro in risposta alla velocità e alla lunghezza della pedalata dell'utente per mantenere i livelli di watt o MET a un tasso costante. Se la velocità e la forza di pedalata dell'utente portano a livelli di watt/MET oltre l'input specificato, il livello di carico di lavoro diminuisce. Se la velocità e la forza di pedalata dell'utente risultano in livelli di watt o MET inferiori all'input specificato, il livello di carico di lavoro aumenta. L'utente può regolare il parametro watt/MET in qualsiasi momento durante l'allenamento. Nota: ci sono dei pop-up che avvisano l'utente se sta andando troppo veloce e sta creando più potenza dell'input specificato o se sta andando troppo lento e sta creando meno potenza dell'input specificato.

### Protocollo di esercizio(solo T5<sup>XR</sup>)



Questi programmi di protocollo di esercizio sono progettati per essere somministrati in un ambiente clinico. Se questi programmi sono abilitati, i protocolli applicano cambiamenti incrementali di watt ogni due minuti in una modalità di potenza costante per otto fasi.

- Il protocollo mTBRS-XT è per individui sedentari e pazienti con ictus.<sup>1</sup>
- Il protocollo TBRS-XT è per individui di età compresa tra i 18 e i 45 anni.<sup>2</sup>

Per abilitare questi programmi, è necessario attivarli in modalità Manager sotto la selezione Protocollo di esercizio.

 **ATTENZIONE**

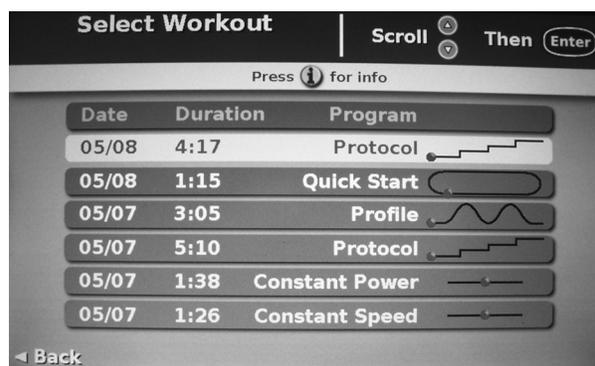
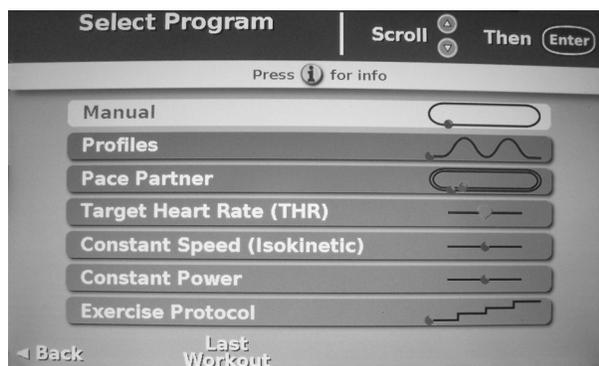
L'utilizzo di questo protocollo richiede la supervisione medica e il rispetto delle linee guida per il test da sforzo.

<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 (ottobre 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 (settembre 2008)

# Panoramica dei programmi

## Modalità Home / Ultimo allenamento



Se questa funzione è abilitata, gli utenti sono in grado di selezionare "Ultimo allenamento" nella schermata Seleziona programma premendo il softkey due. Questo consente agli utenti di selezionare uno degli ultimi sei allenamenti. Per qualsiasi allenamento selezionato, l'allenamento sarà identico a quello scelto durante quell'allenamento. Questa funzione consente all'utente di selezionare comodamente un allenamento precedente senza reinserire alcun dato. Per abilitare questa funzione, è necessario attivarla in modalità Manager sotto la selezione modalità Home.

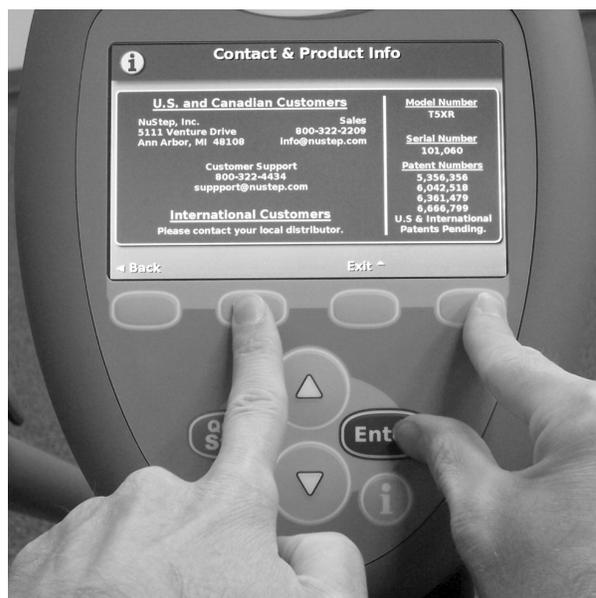
## Visualizzazione ed esportazione dei dati

### Visualizzazione ed esportazione dei dati dei prodotti e degli allenamenti

Nel menu Utilizzo in modalità Manager, gli utenti possono visualizzare le statistiche cumulative del prodotto, le statistiche cumulative dell'utente e gli ultimi 200 allenamenti individuali dell'utente. È possibile accedere al menu Utilizzo soltanto dal menu della modalità Manager.

Per entrare in modalità Manager:

1. Premere il tasto soft key *Come si utilizza*.
2. Premere la freccia giù fino alla voce *Contatto e prodotto* e premere *Invio*.
3. Nella schermata *Contatto e prodotto*, tenere premuto contemporaneamente il secondo pulsante softkey, il quarto pulsante softkey e *Invio* (come mostrato).
4. Selezionare il menu *Utilizzo* nella schermata del menu della modalità Manager.
5. Selezionare *Statistiche cumulative del prodotto*, *Statistiche utente cumulative* o *Tracciamento utente* per visualizzare o esportare i dati.



# Visualizzazione ed esportazione dei dati

## Esportazione dei dati

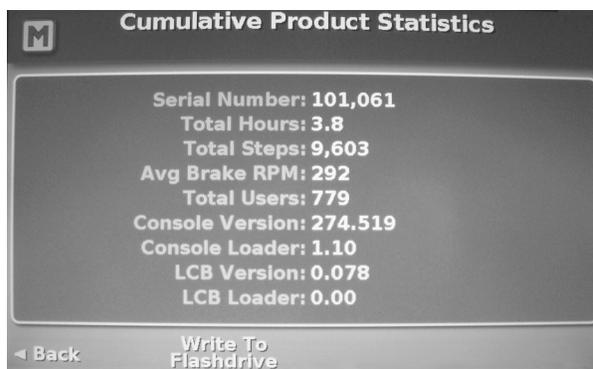
È possibile esportare i dati cumulativi del prodotto e dell'utilizzo dalla schermata delle statistiche cumulative del prodotto o dalla schermata delle statistiche cumulative dell'utente. I dati degli allenamenti dell'utente si possono esportare dalle schermate Tracciamento utente. Per esportare i dati:

1. Inserire l'unità flash USB nel retro della console.
2. Passare alla schermata desiderata e premere il pulsante softkey *Scrivi su unità flash*.



## Statistiche cumulative del prodotto

La schermata delle statistiche cumulative del prodotto fornisce una panoramica dell'utilizzo del prodotto, comprese le versioni del software e la quantità di utilizzo del prodotto. Si può accedere a questa schermata anche da qualsiasi schermata di allenamento tenendo premuto contemporaneamente il primo pulsante softkey e Invio.



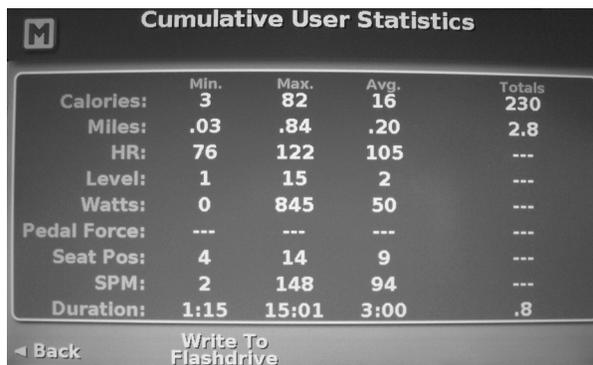
**Cumulative Product Statistics**

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

## Statistiche cumulative dell'utente

La schermata delle statistiche cumulative dell'utente fornisce una panoramica di come l'attrezzatura viene utilizzata da tutti gli utenti.



**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

# Registrazione dati

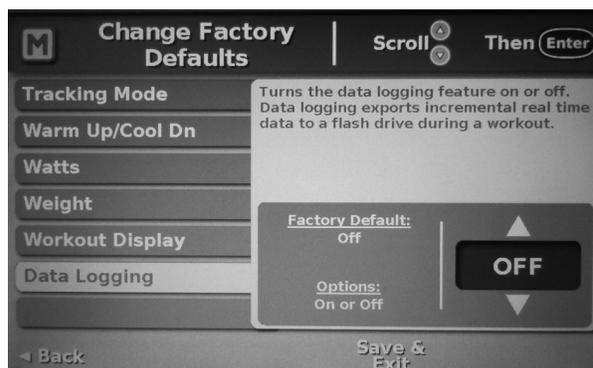
## Registrazione dati

La funzione Registrazione dati fornisce un'ulteriore opzione di esportazione dei dati degli utenti della T5/T5<sup>XR</sup>. Quando la funzione è abilitata in modalità Manager e un'unità flash è installata sul retro della console, i dati incrementali dell'allenamento vengono salvati sull'unità flash ogni 20 secondi. In qualsiasi momento, un utente può rimuovere l'unità flash per caricare i dati su un PC. I dati vengono salvati sull'unità flash come file di testo delimitato da virgole con il nome user.txt.



## Abilitazione della registrazione dati

Per abilitare la registrazione dei dati, è necessario attivare la funzione in modalità Manager.



# Tracciamento utente

## Tracciamento utente

La schermata di monitoraggio dell'utente consente agli utenti di visualizzare o esportare i dati degli ultimi 200 allenamenti individuali. Nota: questa funzione tiene sempre traccia degli ultimi 200 allenamenti ed è un dato FIFO (first in first out). Per tracciare un numero d'identificazione personale (PIN) con un allenamento, è necessario attivare Tracciamento utente nella modalità Manager.

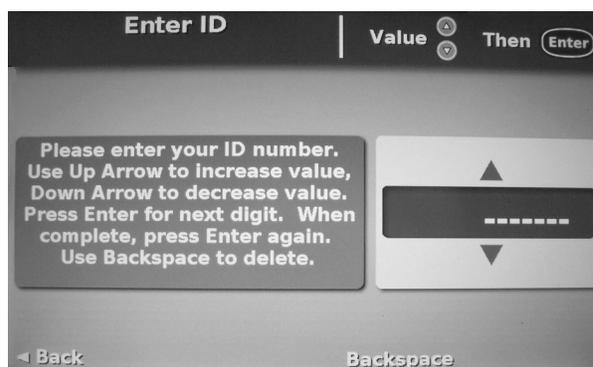


Per visualizzare o esportare i singoli record di allenamento, scorrere i record di allenamento e selezionare il record desiderato. Le registrazioni degli allenamenti forniscono un riepilogo completo dell'allenamento.



## Abilitazione di Tracciamento utente

Per rendere il tracciamento dei dati degli utenti più specifico e mostrare i risultati, attivare il tracciamento degli utenti in modalità Manager. Questo consente agli utenti di inserire un numero di identificazione personale (PIN) fino a sei cifre prima di ogni allenamento. I dati di allenamento vengono poi tracciati mediante questo PIN. Gli utenti che non desiderano utilizzare un PIN quando il Tracciamento utente è abilitato possono semplicemente premere due volte il pulsante Invio per bypassare questa schermata di immissione prima di un allenamento.



## Funzioni aggiuntive

---

### Programmazione rapida

Questa caratteristica consente all'utente di cambiare programma in qualsiasi momento durante un allenamento. Nota: un allenamento deve avere una lunghezza di 60 secondi e .05 km se si desidera trasferire i dati dell'allenamento a un altro programma; altrimenti, riparte da zero. Nota: questa funzione non è disponibile per i programmi del protocollo di esercizio.

### Modalità Risparmio batteria

Per risparmiare la batteria durante l'inattività, il prodotto passa alla modalità risparmio batteria dopo due settimane per conservare la batteria. Per rimuoverla da questo stato, è sufficiente fare una pedalata molto veloce. Sebbene questa funzione sia automatica, è possibile anche metterla in questo stato manualmente quando l'unità è spenta premendo e tenendo premuto un qualsiasi pulsante per 10 secondi.

### Pulsante Media

Quando si preme il pulsante Media, sullo schermo della console vengono visualizzate per 6 secondi le medie cumulative degli allenamenti. La console torna automaticamente alla schermata di allenamento o si può premere il pulsante softkey Continua allenamento per tornare prima alla schermata di allenamento.

### Carico 0 (zero)

Il carico 0 dà un livello di carico di lavoro ancora più basso del carico 1. Il carico 0 viene visualizzato e funziona solo quando l'unità è collegata a una presa di corrente e fornisce l'impostazione di carico di lavoro più bassa in assoluto disponibile.

### Capacità di programmazione del dispositivo flash

Per aggiornare all'ultima versione del software, scaricare l'ultima versione su un dispositivo flash e inserirlo nella parte posteriore della console quando l'unità T5 è spenta. Accendere l'unità e il processo di riprogrammazione inizierà automaticamente. Non rimuovete il dispositivo flash fino a quando non viene comunicato che la riprogrammazione è completa.

### Come si utilizza

Accedere a tutte le informazioni dal pulsante *Come si utilizza* disponibile durante qualsiasi allenamento. Questo pulsante consente all'utente di scoprire come utilizzare il prodotto. Nota: è disponibile anche il pulsante i sensibile al contesto.

# Modalità Manager

La modalità Manager consente al personale autorizzato di cambiare le impostazioni predefinite (vedere l'elenco delle impostazioni predefinite alla pagina seguente).

## Per entrare in modalità Manager:

1. Premere il tasto soft key *Come si utilizza*.
2. Premere la freccia giù fino alla voce *Contatto e prodotto* e premere *Invio*.

## Nella schermata *Contatto e prodotto*:

3. Tenere premuti contemporaneamente i tasti soft key 2 e 4, quindi premere *Invio* (come mostrato).



## Menu Utilizzo

Visualizza le statistiche cumulative, la versione del firmware e i dati di allenamento dell'utente.

## Cambia valori di fabbrica

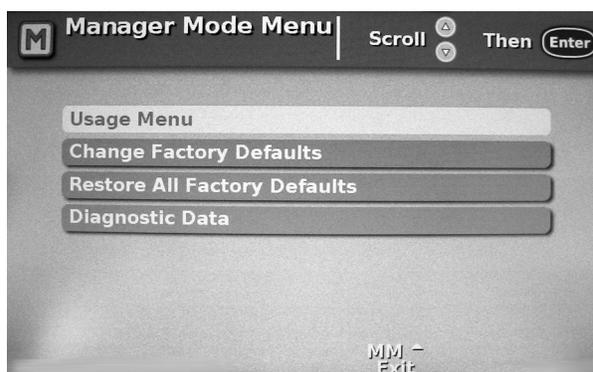
Consente di personalizzare le impostazioni in base alle proprie esigenze.

## Ripristinare i valori predefiniti

Ripristina globalmente tutte le impostazioni predefinite.

## Dati diagnostici

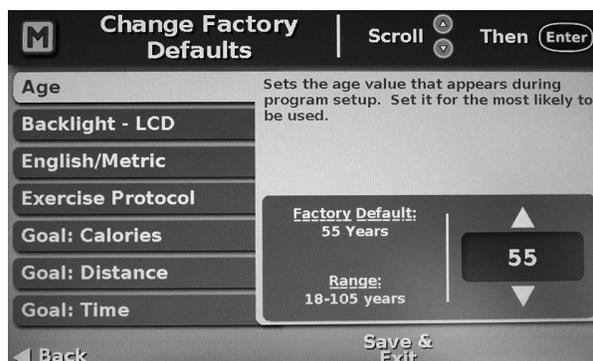
Richiama la schermata di diagnostica.



## Per cambiare un'impostazione predefinita:

1. Selezionare *Cambia valori di fabbrica*.
2. Scorrere verso l'alto o verso il basso per accedere all'impostazione, ad esempio *Età*.
3. Premere *Invio*. L'impostazione predefinita selezionata è evidenziata in rosso.
4. Utilizzare le frecce su o giù per selezionare la nuova impostazione predefinita (la console mostra sia l'impostazione predefinita sia la gamma per ogni impostazione).
5. Premere *Invio* per impostare la nuova impostazione predefinita.

6. Utilizzare lo scorrimento per accedere ad altre impostazioni.
7. Premere *Salva ed esci* in qualsiasi momento per salvare le impostazioni e uscire dalla modalità Manager.



# Modalità Manager

IMPOSTAZIONI	IMPOSTAZIONE PREDEFINITA	GAMMA / OPZIONI
Retroilluminazione - LCD	7	1 - 10 valori di retroilluminazione, 10 è il più alto.
Sistema di misurazione britannico e sistema metrico	English	Selezionare il sistema di misurazione britannico o metrico.
Protocollo d'esercizio	Off	Attivare o disattivare il programma del protocollo di esercizio.
Obiettivo:Calorie	188	5 - 3500 calorie.Impostare il valore più probabile che appare durante l'impostazione del programma. Questo stabilisce anche il limite massimo di calorie.
Obiettivo:Distanza	2,25	0,1 - 10 miglia (0,16 - 16 km). Impostare il valore più probabile che appare durante l'impostazione del programma. Questo stabilisce anche il limite massimo di distanza.
Obiettivo:Tempo	40	1 - 99 minuti. Impostare il valore più probabile che appare durante l'impostazione del programma. Questo stabilisce anche il limite massimo di tempo.
Modalità Home	Off	Attivare o disattivare la funzione modalità Home.
Lingua	English	Cinese, danese, olandese, inglese, francese, tedesco, italiano, giapponese e spagnolo
MET	2,6	1 - 27 METRI
Suono	Generale: Basso Eventi: Basso Allarmi FCT: Med Ogni pedalata: Off	Imposta il volume generale, il volume per gli eventi significativi, gli allarmi della gamma FCT e può attivare un suono a ogni pedalata.
Pedolate al minuto	100	25 - 200 pedolate al minuto
FCT	0,7	0,55 - 0,9 Imposta la percentuale usata per calcolare la frequenza cardiaca obiettivo che appare durante l'impostazione del programma o quando si indossa una fascia toracica. Sulla base delle linee guida ACSM.
Tempo - funzione Fuso orario	Ora orientale trascorsa	Tempo trascorso o rimanente per l'allenamento come scelta primaria. L'ora e la data si possono regolare per qualsiasi fuso orario.
Modalità Tracciamento	Off	Attivare o disattivare la funzione Tracciamento utente.
Riscaldamento/raffreddamento	12,5%	5 - 12,5% del tempo di allenamento.Imposta la lunghezza percentuale delle fasi di riscaldamento e raffreddamento in base all'obiettivo totale inserito, secondo le linee guida ACSM. L'impostazione predefinita è 12,5% di riscaldamento, 75% di lavoro e 12,5% di raffreddamento.
Watt	60	25 - 400 watt
Peso	180 libbre	75 - 500 libbre per modello T5 o 75 - 600 libbre per modello T5 <sup>XR</sup> .
Display allenamento	Calorie, distanza	Seleziona tra calorie o MET, distanza o pedolate.

## Manutenzione preventiva

### Intervalli di manutenzione preventiva

Sebbene la T5 sia progettato per non richiedere manutenzione, si consiglia di eseguire alcune attività per estendere la durata utile di NuStep. Rispettare gli intervalli di manutenzione preventiva raccomandati in base alla frequenza di utilizzo di NuStep. Si tratta di intervalli calcolati e potrebbe essere necessario prolungare o accorciare l'intervallo di tempo tra una manutenzione preventiva e l'altra a seconda dell'utilizzo che ne viene fatto.

PARTE	ATTIVITÀ	FREQUENZA
Console	* Pulizia	Settimanale
Coperchi e telaio	* Pulizia	Settimanale
Sedile	* Pulizia	Settimanale

\* Utilizzare un detergente spray non abrasivo e un panno morbido per pulire il NuStep.

## Risoluzione dei problemi

MALFUNZIONAMENTO	POSSIBILE CAUSA	AZIONE CORRETTIVA
Nessuna visualizzazione della frequenza cardiaca quando si indossa la fascia toracica Polar (opzionale)	Gli elettrodi della fascia toracica non sono abbastanza bagnati.	Bagnare la cintura.
	L'utente non indossa un trasmettitore codificato della fascia toracica.	Rivolgeti a NuStep per ordinare un trasmettitore codificato per la fascia toracica.
	La batteria del trasmettitore della fascia toracica è scaduta.	Rivolgersi a Polar USA, <a href="http://www.polarusa.com">www.polarusa.com</a> .
	Gli elettrodi del trasmettitore della fascia toracica non sono a diretto contatto con la pelle.	Rivedere le istruzioni per il corretto posizionamento del trasmettitore della fascia toracica.

## Informazioni sul numero di serie della T5

Posizione sull'unità:

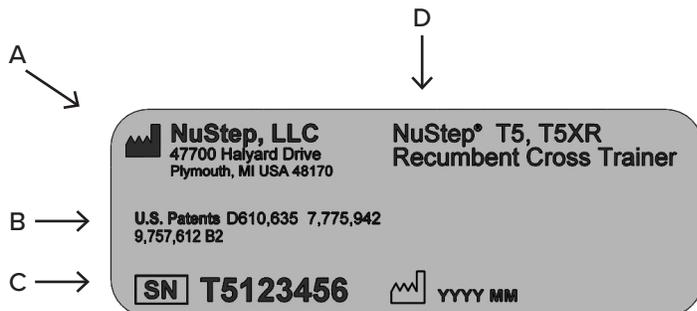
- Sul retro dell'unità, in basso a destra.



- Sullo schermo della console.

Per accedere:

1. Premere il pulsante *Come utilizzare*.
2. Freccia giù per *Contatto e informazioni sul prodotto*.
3. Premere il pulsante *Invio*.

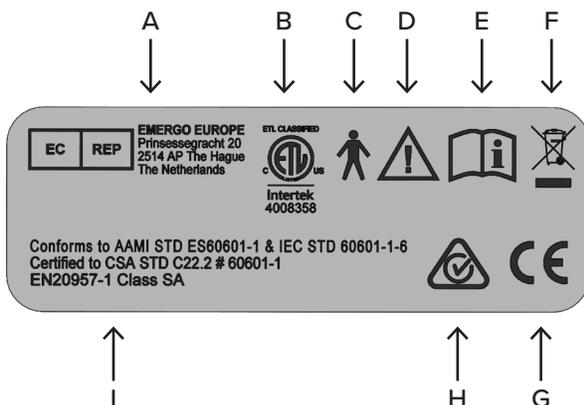


A	Nome e indirizzo del produttore
B	Protezione del brevetto del prodotto
C	Numero di serie e data di produzione
D	Numero del modello e descrizione del prodotto

## Informazioni sulle normative T5

Posizione sull'unità:

sul retro dell'unità, in basso a destra, accanto all'etichetta del numero di serie.



A	Rappresentante europeo autorizzato
B	Marchio del Laboratorio di analisi riconosciuto a livello nazionale
C	Parti di tipo B applicate per la sicurezza elettrica
D	Attenzione, consultare la documentazione acclusa
E	Consultare il Manuale per l'utente prima dell'uso
F	Marchio Direttiva WEEE
G	Marchio CE
H	RCM
I	Standards

## Come ricevere assistenza e accessori

---

### **PASSO 1: Identificare il problema.**

Cercare di comprendere il problema parlando con la persona che lo ha rilevato.

### **PASSO 2: Verificare il problema.**

Ispezionare la ciclocamera ellittica. Determinare se sono necessarie parti di ricambio.

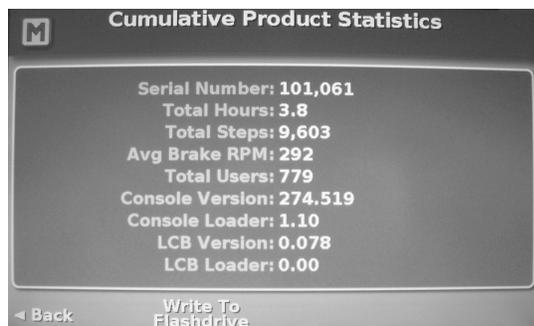
### **PASSO 3: Registrare le seguenti**

#### **informazioni:**

- numero di serie
- ore totali
- pedalate totali
- versione del firmware
- versione LCB

Questa informazione si trova nella schermata delle statistiche cumulative. Per accedere:

1. Premere il pulsante *Avvio rapido*.
2. Premere contemporaneamente il pulsante *Invio* e il primo pulsante softkey.



### **PASSO 4: Rivolgersi al servizio clienti.**

Tenere a portata di mano il numero di serie e una descrizione completa del problema in modo che i nostri specialisti del prodotto possano essere di aiuto.

Informazioni di contatto:

E-mail: [support@nustep.com](mailto:support@nustep.com)

Telefono: 800-322-2209  
734-769-3939

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

I clienti non residenti negli USA e in Canada possono ottenere assistenza contattando il proprio distributore NuStep locale.

## Garanzia della T5

---

Per visualizzare o stampare la garanzia della T5 online, visitare il sito:[www.nustep.com](http://www.nustep.com)

In caso di domande relative alla garanzia, rivolgersi all'assistenza clienti al numero: 800-322-2209 oppure scrivere a [support@nustep.com](mailto:support@nustep.com).

I clienti al di fuori degli Stati Uniti e del Canada possono ottenere informazioni sulla garanzia dal distributore locale nel Paese in cui il prodotto è stato venduto.

## Dati tecnici

Peso massimo dell'utente	Modello T5 = 500 lbs (227 kg) Modello T5XR = 600 lbs (272 kg)
Gamma di altezza dell'utente	4'6" - 6'7" (137,16 cm - 200,66 cm)
Peso dell'attrezzatura	Modello T5 = 285 lbs (129 kg) Modello T5 <sup>XR</sup> = 295 lbs (134 kg)
Dimensioni: (lunghezza/altezza/larghezza)	73" (185 cm) 46" (117 cm) 30" (76 cm)
Batteria a celle piombo-acido sigillate	12 volt 7 Amp. Ora (PowerSonic PS-1270F1) (NuStep, LLC. codice parte 50216)
Porta USB	La console T5/T5 <sup>XR</sup> include una porta host USB per il trasferimento dei dati. Nota: la porta USB può essere usata solo con un'unità flash.
Standard	ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 N. 60601-1, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, IEC/EN 60335-1, EN 20957-1, EN 957-8 Classe SB
Resistenza del generatore	Intervallo 0 - 1400 watt
Sistema di frenatura, azione della pedalata e parametri di prova dei watt	Per i parametri di prova del sistema di frenatura, dell'azione della pedalata e dei watt, fare riferimento all'appendice A.
Utilizzo dell'adattatore CA (opzionale)	Modello (Ault/SL Power MENB1020A1572B02, ME20A1503B01 o ME20A1572B02)  Uscita 15V cc @ 1.2 A SMPS medico  Ingresso 100-240V <sup>~</sup> 50-60Hz, 400 mA

# Sostituzione della batteria al piombo da 12 Volt

## Attrezzi richiesti

punta esagonale da 3 mm  
presa profonda 8 mm

1. Rimuovere l'adattatore CA dalla presa di corrente, se inserito.
2. Rimuovere le 4 viti dal coperchio del rivestimento anteriore e rimuovere il coperchio dal telaio.



3. Rimuovere 2 viti dal coperchio superiore destro e rimuovere il coperchio dal telaio.



Cricchetto e prolunga

4. Rimuovere i due controdadi.



5. Rimuovere i cavi della batteria.



6. Rimuovere la batteria.

7. Seguire i passi in ordine inverso per installare la nuova batteria. (Nota: accertarsi che il cavo rosso vada al lato positivo (rosso) della batteria e che il cavo nero vada al lato negativo (nero) della batteria).



## ATTENZIONE

Non gettare le batterie nel fuoco. Le batterie possono esplodere.

Non aprire o spaccare le batterie. Queste contengono un elettrolito che è tossico e pericoloso per la pelle e per gli occhi.

Per evitare lesioni personali dovute al pericolo di energia, rimuovere gli orologi da polso e i gioielli, ad esempio gli anelli, quando si sostituiscono le batterie.

Sostituire con batterie dello stesso tipo e numero parte di quelle installate originariamente.

Riciclare le batterie seguendo le procedure locali per il riciclaggio.

## Note sulla sicurezza

TIPO/GRADO DI PROTEZIONE	CLASSIFICAZIONE / IDENTIFICAZIONE / AVVERTENZE	SIMBOLO
Tipo di protezione contro le scosse elettriche	Attrezzatura di classe II	
Grado di protezione contro scosse elettriche	Parti di tipo B applicate	
Grado di protezione contro l'ingresso di liquidi	Non protetto	ND
Grado di sicurezza in presenza di miscele di anestetici infiammabili con aria, con ossigeno o protossido di azoto.	Non adatto	ND
Modalità di funzionamento	Continua	ND
Informazioni su potenziali interferenze elettromagnetiche o altre note per evitarle	La ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 e T5 <sup>XR</sup> utilizzano energia elettromagnetica e a RF solo per il funzionamento interno. Quindi, le emissioni RF e EMC sono molto basse ed è probabile che non causino interferenze con le apparecchiature elettroniche vicine.	ND
Avvertenze EMC e tabelle richieste in base allo standard IEC 60601-1-2	Fare riferimento alle tabelle EMC.	ND
ID degli alimentatori esterni opzionali specificati o dei caricabatterie necessari per garantire la conformità ai requisiti della norma IEC 60601	Un'alimentazione esterna è opzionale a causa del funzionamento della batteria a celle piombo-acido sigillate ma, se necessario, deve essere utilizzato l'alimentatore specificato nella sezione dei dati tecnici di questo manuale.	ND

## Note sulla sicurezza

TIPO/GRADO DI PROTEZIONE	CLASSIFICAZIONE / IDENTIFICAZIONE / AVVERTENZE	SIMBOLO
<p>ID di un qualunque rischio associato con lo smaltimento di prodotti di scarto e residui, incluso lo smaltimento dell'apparecchio stesso alla fine della sua vita utile.</p>	<p>La ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 e T5<sup>XR</sup> contengono circuiti elettronici, una batteria a bottone al litio sigillata e una batteria al piombo acido sigillata che potrebbero essere soggetti a procedure locali specifiche per lo smaltimento o il riciclaggio.</p>	
<p>Le specifiche delle condizioni ambientali per trasporto e immagazzinamento (anche indicate sulla confezione esterna).</p>	<p>La ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 e T5<sup>XR</sup> può essere:</p> <p>a) trasportata e conservata con sicurezza alle seguenti condizioni da -10 °C a 50 °C;  ≤ 95% di umidità senza condensa;  da 20 a 107 kPa.</p> <p>b) utilizzata nelle seguenti condizioni da 5 °C a 40 °C;  ≤ 85% di umidità senza condensa;  da 60 a 107 kPa.</p>	<p>ND</p>
<p>Una descrizione dei mezzi per l'isolamento dell'attrezzatura dall'alimentazione.</p>	<p>Le attrezzature ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 e T5<sup>XR</sup> si possono isolare scollegando l'alimentazione dalla parete e funzionare solo a batterie. L'alimentazione ha un trasformatore di isolamento e un collegamento con fusibile.</p>	<p>ND</p>
<p>Indicazione del dispositivo sotto tensione.</p>	<p>Quando l'attrezzatura T5 e la ciclocamera ellittica con schienale T5<sup>XR</sup> è collegata e non in uso, l'indicatore di alimentazione in standby lampeggia mentre la batteria si sta caricando. Quando la carica è completa, l'indicatore di alimentazione in standby rimane acceso senza lampeggiare.</p>	

# Tabelle EMC

## Guida e dichiarazione del produttore - immunità elettromagnetica

L'attrezzatura ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 e T5<sup>XR</sup> è destinata all'utilizzo in ambienti con le seguenti caratteristiche elettromagnetiche. Il cliente o l'utente della ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 o T5<sup>XR</sup> deve garantire che il dispositivo venga utilizzato in tale ambiente. Il prodotto non include caratteristiche e funzioni essenziali per le prestazioni.

Prova di immunità	Livello di test IEC 60601	Livello di conformità	Ambiente elettromagnetico - linee guida
RF condotta IEC 61000-4-6  RF irradiata IEC 61000-4-3	3 Vrms Da 150 kHz a 80 MHz  3 V/m Da 80 MHz a 2,7 GHz	3 Vrms  3 V/m	<p>Le apparecchiature di comunicazione RF mobili e portatili, inclusi i cavi, non devono essere utilizzate più vicino a qualunque parte della ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 rispetto alla distanza di separazione consigliata, calcolata mediante l'equazione applicabile alla frequenza del trasmettitore.</p> <p>Distanza di separazione consigliata</p> $d = 1,2 \sqrt{P}$ $d = 1,2 \sqrt{P} \quad 80 \text{ MHz} - 800 \text{ MHz}$ $d = 2,3 \sqrt{P} \quad 800 \text{ MHz} - 2,7 \text{ GHz}$ <p>dove P è il valore nominale massimo della potenza in uscita del trasmettitore in watt (W) in base alle dichiarazioni del produttore del trasmettitore e d la distanza di separazione consigliata in metri (m).</p> <p>Le forze di campo da trasmettitori RF fissi, come determinato dalla valutazione del sito elettromagnetico <sup>A</sup> dovrebbe essere inferiore al livello di conformità in ogni intervallo di frequenza <sup>B</sup>.</p> <p>Possono verificarsi interferenze in prossimità delle apparecchiature contrassegnate con il seguente simbolo:</p> 

NOTA 1 A 80 MHz e a 800 MHz si applica l'intervallo di frequenza più alto.

NOTA 2: queste linee guida potrebbero non essere applicabili in tutte le situazioni. La propagazione elettromagnetica viene influenzata dall'assorbimento e dalla riflessione da parte di strutture, oggetti e persone.

NOTA 3 Il prodotto è conforme alla norma IEC 60601-1-2 clausola 8.10 tabella 9 per l'immunità ai campi di prossimità da apparecchiature di comunicazione wireless RF

<sup>A</sup> Le forze di campo dei trasmettitori fissi, come le stazioni di base per telefoni radio (cellulari/cordless) e radio da campo, le radio amatoriali, i trasmettitori radio in frequenze AM e FM e i trasmettitori TV non si possono prevedere con precisione a livello teorico. Per valutare l'ambiente elettromagnetico dovuto a trasmettitori a RF fissa, prendere in considerazione la possibilità di eseguire un sopralluogo sul sito elettromagnetico. Se l'intensità di campo misurata nella posizione in cui viene utilizzata la ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 supera il livello di conformità RF applicabile, osservare la ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 per verificare che funzioni normalmente. Qualora si notino prestazioni anomale, potrebbero essere necessarie delle misure aggiuntive quali ad esempio il riorientamento o il riposizionamento della ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5.

<sup>B</sup> Oltre l'intervallo di frequenza da 150 kHz a 80 MHz, l'intensità del campo magnetico deve essere inferiore a [V,] V/m.

# Tabelle EMC

## Guida e dichiarazione del produttore - emissioni elettromagnetica

L'attrezzatura ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 e T5<sup>XR</sup> è destinata all'utilizzo in ambienti con le seguenti caratteristiche elettromagnetiche. Il cliente o l'utente della ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 o T5<sup>XR</sup> deve garantire che il dispositivo venga utilizzato in tale ambiente. Il prodotto non include caratteristiche e funzioni essenziali per le prestazioni.

Test delle emissioni	Conformità	Ambiente elettromagnetico - linee guida
Emissioni RF CISPR 11	Gruppo 1	La ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 utilizza energia a RF solo per il funzionamento interno. Pertanto, le sue emissioni RF sono molto basse ed è probabile che non causino interferenze con le apparecchiature elettroniche adiacenti.
Emissioni RF CISPR 11  Emissioni armoniche IEC 61000-3-2  Fluttuazioni di tensione/ emissioni tremolio IEC 61000-3-3	Classe B  Non applicabile. La potenza nominale è ≤ 75 W.  Non applicabile. La potenza nominale è ≤ 75 W. È improbabile che l'attrezzatura produca fluttuazioni di tensione significative.	La ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 è adatta per l'utilizzo in tutti gli ambienti.

# Tabelle EMC

Guida e dichiarazione del produttore - immunità elettromagnetica			
L'attrezzatura ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 è destinata all'utilizzo nei seguenti ambienti elettromagnetici. Il cliente o l'utente della ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 deve garantire che venga utilizzata in tale ambiente.			
Prova di immunità	IEC 60601 Livello di test	Livello di conformità	Ambiente elettromagnetico - linee guida
Scarica elettrostatica (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV a contatto ± 15 kV in aria	± 6 kV a contatto ± 8 kV in aria (Vedi nota 1)	I pavimenti devono essere in legno, cemento o piastrelle in ceramica. Se i pavimenti sono coperti da materiale sintetico, l'umidità relativa deve essere almeno del 30%.
Transitori/raffiche elettriche IEC 61000-4-4	± 2kV per le reti di alimentazione	±2 kV per le reti di alimentazione	La qualità dell'alimentazione di rete deve essere quella di un tipico ambiente commerciale o ospedaliero.
Picco IEC 61000-4-5	± 1 kV modo differenziale ± 2 kV modo comune	± 1 kV modo differenziale ± 2 kV modo comune	La qualità dell'alimentazione di rete deve essere quella di un tipico ambiente commerciale o ospedaliero.
Abbassamenti di tensione, interruzioni per corto circuito e variazioni di tensione su linea di ingresso dell'alimentazione IEC 61000-4-11	0% UT; 0,5 ciclo 0% UT; 1 ciclo 70% UT; 25/30 cicli 0% UT; 250/300 cicli	0% UT; 0,5 ciclo 0% UT; 1 ciclo 70% UT; 25/30 cicli 0% UT; 250/300 cicli	La qualità dell'alimentazione di rete deve essere quella di un tipico ambiente commerciale o ospedaliero. Se l'utente della ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 richiede un funzionamento continuo durante le interruzioni di corrente, la ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 sarà alimentata dalle sue batterie interne.
Frequenza di alimentazione (50/60 Hz) campo magnetico IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	I livelli dei campi magnetici alla frequenza di alimentazione devono essere quelli caratteristici di una tipica postazione in un tipico ambiente ospedaliero o commerciale.
<p>NOTA 1 Livelli più elevati di ESD non avranno alcun impatto sulla sicurezza di base o sulle prestazioni essenziali. (Vedere:Guida e dichiarazione del produttore - emissioni elettromagnetiche)</p> <p>NOTA 2 UT è la tensione di rete in c.a. prima dell'applicazione del livello di prova.</p>			

## Conformità FCC USA e conformità IEC/EN 55011

---

### **Dichiarazione di conformità FCC USA:**

Nota: questo dispositivo è stato sottoposto a test e definito conforme ai limiti relativi ai dispositivi digitali di classe B, in conformità alla Parte 15 delle Norme FCC. Tali limiti intendono fornire un'adeguata protezione da interferenze dannose nell'ambito di un'installazione di tipo residenziale. Questo dispositivo genera, utilizza e può irradiare energia a radio frequenza e, se non installato e utilizzato secondo le istruzioni di installazione, potrebbe provocare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Tuttavia, non vi sono garanzie che in caso di una particolare installazione non si verifichino interferenze. Se questo dispositivo provoca interferenze alla ricezione radio o televisiva, fatto che può essere stabilito accendendo e spegnendo il dispositivo, si raccomanda di correggere l'interferenza in uno dei seguenti modi:

- Riorientare o riposizionare l'antenna di ricezione.
- Aumentare la distanza tra il dispositivo e il ricevitore.

Collegare l'apparecchiatura a una presa di un circuito diverso da quello a cui è collegato il ricevitore.

Per ricevere assistenza, consultare il rivenditore del dispositivo o un tecnico radio/TV specializzato.

### **Dichiarazione di conformità IEC/EN 55011:**

Il presente dispositivo risulta conforme alla norma IEC/EN 55011 Gruppo 1 Classe B. Il Gruppo 1 contiene tutte le apparecchiature ISM in cui viene generata e/o utilizzata intenzionalmente energia in radiofrequenza accoppiata conduttivamente e necessaria per il funzionamento interno dell'apparecchiatura stessa. L'apparecchiatura di Classe B è adatta all'utilizzo in tutti gli ambienti domestici e quelli direttamente collegati a una rete elettrica a bassa tensione che alimenta gli edifici a scopo domestico.

### **Marchi**

Il marchio e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e qualsiasi utilizzo di tali marchi da parte di NuStep, LLC è soggetto a licenza. Altri marchi e nomi commerciali sono quelli dei loro rispettivi proprietari.

# Appendice A

---

## **Sistema frenante:**

I modelli T5/T5<sup>XR</sup> presentano una resistenza alla frenata sia dipendente dalla velocità che indipendente dalla velocità, a seconda del tipo di programma. I programmi di frequenza cardiaca obiettivo, velocità costante, potenza costante e protocollo di esercizio dipendono dalla velocità. Tutti gli altri programmi sono programmi indipendenti dalla velocità. Per le descrizioni dei programmi, fare riferimento alla sezione della panoramica dei programmi di questo manuale.

## **Azione di pedalata:**

I modelli T5/T5<sup>XR</sup> presentano un'azione di pedalata subordinata con un intervallo 2" - 8,5" (5 - 21,5 cm).

## **Parametri di test watt visualizzati:**

I valori di watt visualizzati rappresentano la velocità di consumo energetico dell'utente. Questi vengono calcolati in tempo reale usando un algoritmo basato sui parametri meccanici della macchina e su uno stile di pedalata medio misurato. I parametri meccanici significativi che influenzano i valori watt visualizzati includono l'inerzia dei componenti di movimento della macchina, il livello di sforzo selezionato dall'utente e la velocità di rotazione del generatore di freni ibridi. I test di convalida dei valori di watt visualizzati sono stati eseguiti paragonando tale valore alla potenza meccanica misurata prodotta attraverso una pedalata media di otto pollici da più utenti di età, peso e sesso diversi. Il confronto tra i valori visualizzati e quelli misurati ha avuto luogo a sette tassi di pedalata tra 40 e 160 pedalate al minuto a ciascuno dei 15 livelli di carico. I valori watt visualizzati sono indipendenti dai parametri fisiologici o anatomici dell'utente.



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



Le informazioni contenute nel presente manuale sono aggiornate al momento in cui sono andate in stampa. Dato il nostro impegno per un continuo miglioramento, le specifiche e le descrizioni sono soggette a modifica senza preavviso. È vietata qualsiasi riproduzione o divulgazione per qualunque scopo di qualsivoglia parte del presente manuale, in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, senza l'autorizzazione in forma scritta di NuStep, LLC. © Copyright luglio 2021 di NuStep, LLC.

NuStep® e Transforming Lives® sono marchi registrati di NuStep, LLC.

Manuale PN Manuale utente 53606 T5, Rev E

