

NuStep® *T5/T5^{XR}*

Istuttava crosstraineri

KÄYTTÖOPAS



Transforming Lives®

Sisällys

Johdanto	4
Turvaohjeet	5–6
Asentaminen ja sijoittaminen	7
Verkkovirtasovittimen käyttö	8
T5:n ominaisuuksien yleiskuvaus	9
T5 StrideLock®	10
Valmiina-paikalla-nyt!	11–12
Oikea istuma-asento ja kääntyvän istuimen käyttö	13
Polkimen käyttö dorsi-/plantaarifleksiotilassa	14
Konsolin käyttö	15
Ohjelmien yleiskatsaus	16–19
Tietojen katselu ja vienti	20–21
Tietojen kirjaaminen	22
Käyttäjän seuranta	23
Lisätoiminnot	24
Hallintatila	25–26
Määräaikaishuolto ja vianmääritys	27
Sarjanumerotiedot	28
Tietoja säännösten mukaisista merkinnöistä	28
Asiakaspalvelu ja osien hankkiminen	29
Takuutiedot	29
Tekniset tiedot	30
Paristojen vaihtaminen	31
Turvallisuusilmoitukset	32–33
Sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevat taulukot	34–36
Vaatimustenmukaisuus: US FCC ja IEC/EN 55011	37
Liite A	38

Johdanto

Kiitos, että ostit istuttavan NuStep T5- tai NuStep T5^{XR} -crosstrainerin, NuStep, LLC -yhtiön viimeisimmän kuntoiluvälineinnovaation.

T5- ja T5^{XR}-crosstrainerit sopivat fysikaaliseen hoitoon, sydämen ja keuhkojen kuntoutukseen, urheilulääketieteeseen ja tavalliseen kuntoilukäyttöön.

T5 ja T5^{XR} ovat NuStepin jatkuvan kehitystyön tulos, jossa on huomioitu sekä asiakastytyväisyys että luokkansa paras laatu. Koska asiakkaamme ovat meille tärkeitä, kysimme asiakkailtamme, joihin kuuluu niin terveydenhuoltohenkilöstöä, fitnessammattilaisia kuin kotikäyttäjiäkin, mitä toimintoja he tuotteelta edellyttävät.

T5 ja T5^{XR} on luotu heiltä saadun arvokkaan palautteen perusteella.

T5- ja T5^{XR}-mallien uudet ja parannetut ominaisuudet ovat seuraavat:

- parannettu ergonomia
- pehmeämpi askellusliike
- hiljainen sähköjarrujärjestelmä, jossa on 15 vastustasoa ja entistä parempi tarkkuus
- aiempaa suurempi ja matalampi ylikulkualue, joka helpottaa laitteeseen nousemista ja siitä poistumista
- suurempi, aiempaa mukavampi istuin, joka kääntyy 360°, minkä ansiosta siihen voi istua mistä suunnasta tahansa
- suuri värinäyttö, jossa on voimakas resoluutio ja useita kielivaihtoehtoja
- entistä enemmän treeniohjelmia, kuten seuraavat: Pika-aloitus, Manuaalinen, Profiilit ja Kirittäjä
- aiempaa suurempi kantavuus: 227 kg / 500 lbs (T5-malli) tai 272 kg / 600 lbs (T5^{XR}-malli).
- erittäin suuret pehmustetut polkimet (T5- ja T5^{XR}-mallit) ja dorsi-/plantaarifleksiotoimintatila (lisäominaisuus).

Istuttavan crosstrainerin kehittäjänä NuStep on turvallisten, tehokkaiden ja helppokäyttöisten koko vartalon kuntovälinejärjestelmien kehitystyön johtaja.

Tuotteitamme käyttävät terveydenhuoltolaitokset, kuntokeskukset ja palvelutalot ympäri maailmaa. Miljoonat NuStep-käyttäjät ovat muuttaneet elämäänsä kuntoilun avulla silloinkin, kun he eivät ole pystyneet käyttämään muita kuntovälineitä.

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

Turvallisuusohjeita

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

 VAROITUS
Laitetta ei saa muuntaa ilman valmistajan lupaa. Laitetta tulee käyttää vain sen tarkoituksen mukaisessa käytössä, joka on esitetty tässä käyttöoppaassa. Älä käytä lisävarusteita, joita valmistaja ei ole suositellut. Älä koskaan käytä tätä laitetta, jos sen johto tai pistoke on vioittunut. Pidä johto etäällä kuumista pinnoista. Pidä tuote poissa lämmönlähteistä, kipinöistä, avotulesta ja kuumista pinnoista. Älä koskaan pudota tai työnnä mitään mihinkään laitteen aukkoihin. Älä käytä ulkotiloissa. Vääränlainen tai liiallinen harjoittelu voi olla terveydelle vaarallista. Sykkeen seurantarjestelmät saattavat olla epätarkkoja. Liiallisesta harjoittelusta voi olla seurauksena vakava vamma tai kuolema. Jos sinua huimaa, lopeta harjoittelu välittömästi. Tätä laitetta ei tule käyttää toisten laitteiden vieressä tai muiden laitteiden kanssa pinottuna, koska se voi johtaa virheelliseen toimintaan. Kannettavia radiolaitteita (mukaan lukien antennikaapelit ja ulkoiset antennit) ei tule käyttää alle 30 cm:n (12 tuuman) päässä laitteesta, mukaan lukien laitteen johdot. Muutoin laitteen toiminta voi häiriintyä.



HUOMIO

Keskustele lääkärisi kanssa, ennen kuin aloitat mitään kuntoiluohjelmaa.

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

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

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

Henkilöt, joiden fyysinen, aistinvarainen tai kognitiivinen toimintakyky on heikentynyt, ja henkilöt, joilla ei ole tietoa ja kokemusta tuotteen käytöstä, voivat käyttää tuotetta vain sellaisen henkilön valvomana, joka vastaa heidän turvallisuudestaan.

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

Käytä aina harjoittellessasi kenkiä ja asianmukaisia vaatteita.

Älä koske tai pidä tuotetta, jos ihossasi on vaurioita.

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

Älä huolla tai korjaa tätä laitetta sen ollessa käytössä. Vain valtuutettu huoltohenkilökunta saa huoltaa laitetta.



HUOMIO

Varmista, että istuimen ja ylävarren asento on asetettu sinulle sopivalla tavalla.

Älä ylijenna käsivarsiasi laitetta käyttäessä.

Älä anna lasten käyttää tätä laitetta.

Älä käytä tätä laitetta lasten tai lemmikkieläinten lähetyvillä.

Pidä laite poissa alle 13-vuotiaiden ulottuvilta.

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

Käyttäjän enimmäispaino:

T5-malli = 227 kg

T5^{XR}-malli = 272 kg

Älä nosta tätä laitetta yksin. T5/T5^{XR} on erittäin painava: se painaa 135 kg.

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

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

Jotta laitteen käyttö on turvallista, sijoita se tasaiselle ja tukevalle alustalle. Säädä tasausjalkoja tarpeen mukaan.

Tämän tuotteen saa kytkeä verkkovirtaan vain mukana toimitetulla verkkovirtasovittimella.

SÄÄSTÄ NÄMÄ OHJEET.

Asentaminen ja sijoittaminen

Pakkauksesta purkaminen ja asennus

T5- ja T5^{XR}-mallien pakkauksesta purkaminen ja asennus on kuvattu T5-/T5^{XR}-laitteen soveltuvissa asennusohjeissa. Asennusohjeet toimitetaan tuotteiden mukana. Lisäkopioita näistä asiakirjoista on saatavissa pyynnöstä NuStepin asiakaspalvelulta.



HUOMIO

T5/T5^{XR} on erittäin painava: se painaa 135 kg.

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

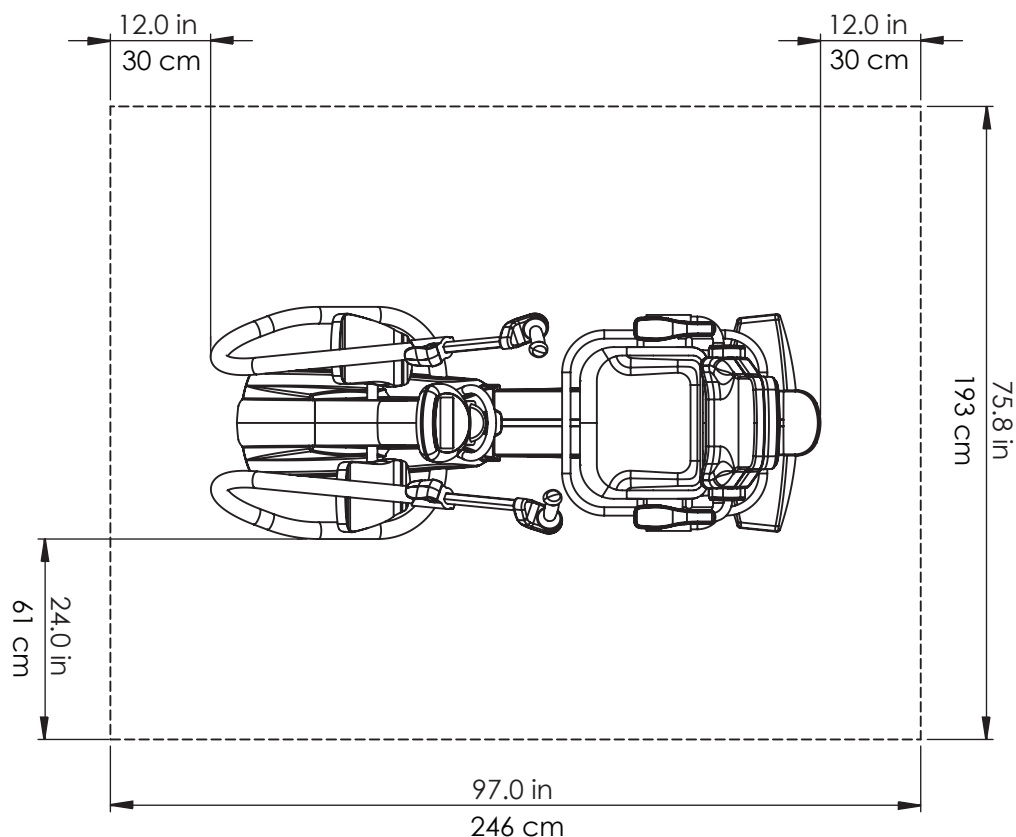
Käytä asianmukaisia nostomenetelmiä.

Laitteen sijoittaminen

Jotta NuStep-laite toimisi turvallisesti ja tehokkaasti, se pitää sijoittaa tasaiselle ja tukevalle alustalle. Säädä takatasausjalkoja tarpeen mukaan.

Lisää vakautta ja suojaa lattiaa asettamalla crosstraineri harjoittelulaitteiden alle tarkoitettu matolle, joka vastaa NuStep, LLC:n myymää lattiamattoa.

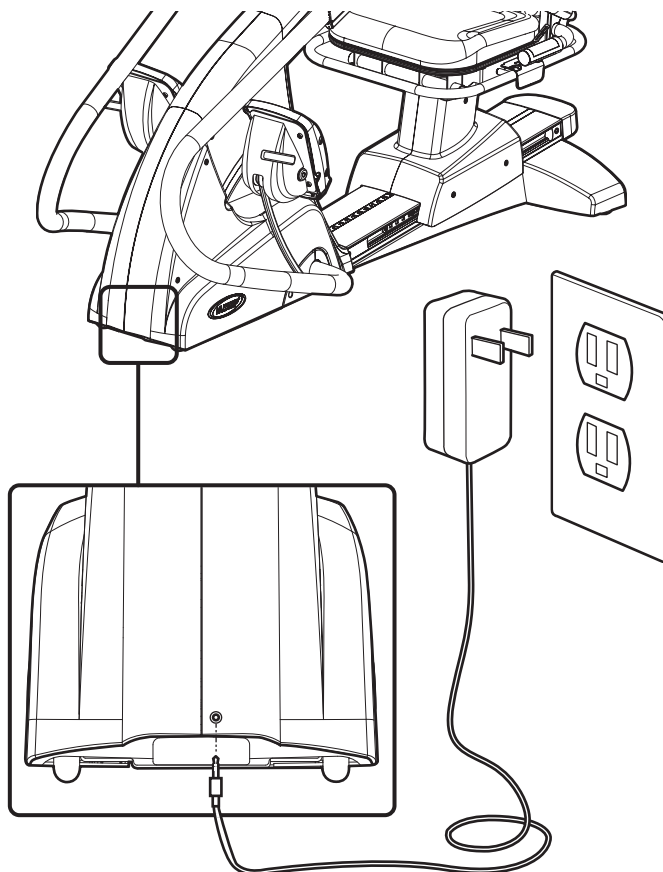
Laitteen sivuilla on oltava vähintään 61 cm (24 tuumaa) vapaata tilaa ja sen etu- ja takapuolella vähintään 30 cm (12 tuumaa) vapaata tilaa. Vapaata tilaa tarvitaan tätä enemmän, jotta laitteeseen päästään pyörätuolilla.



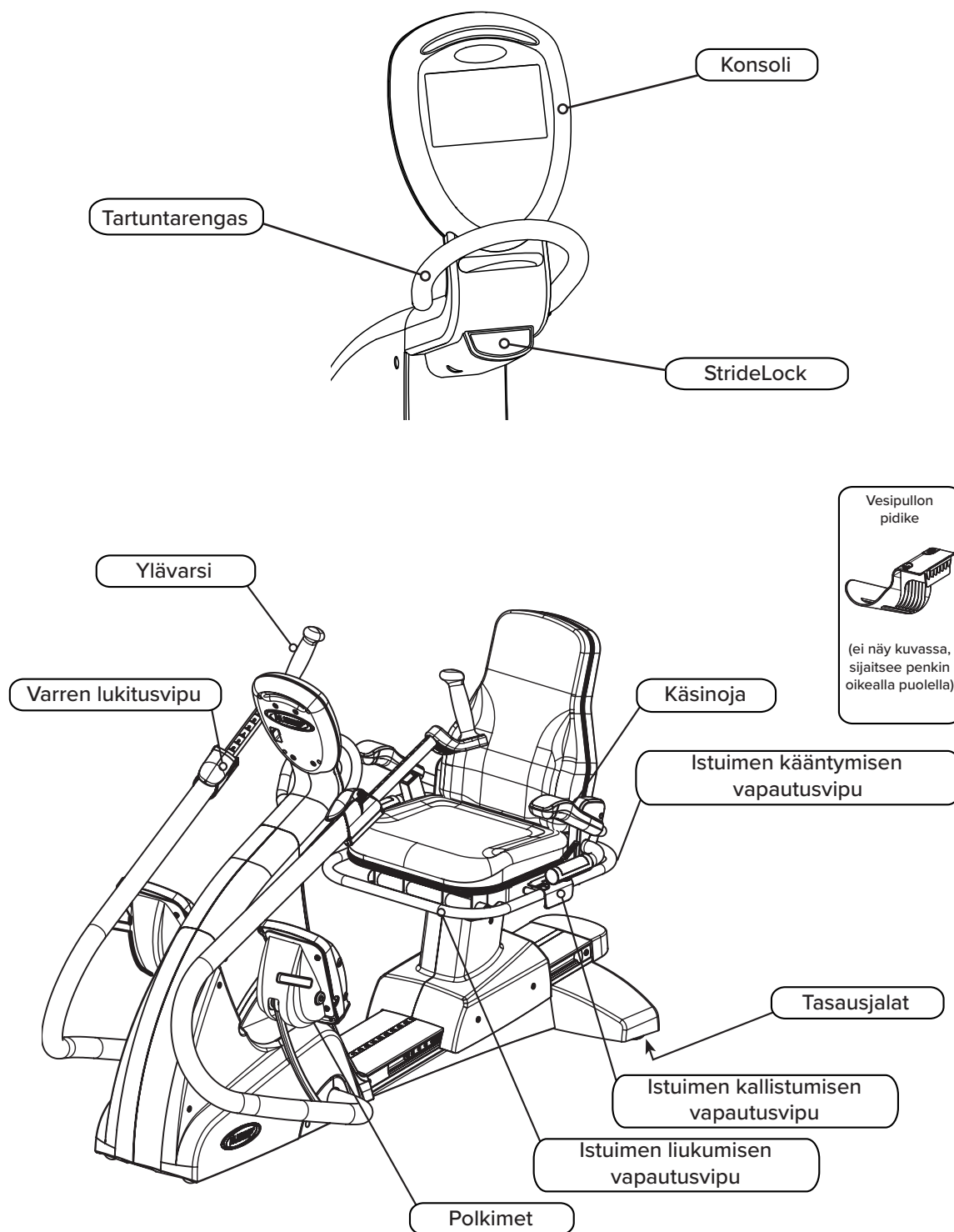
Verkkovirtasovittimen käyttö

T5/T5^{XR} sisältää oman virtalähteen, eikä sitä yleensä tarvitse kytkeä ulkoiseen virtalähteeseen. Jotta laite kuitenkin toimii oikein, se on kytkettävä verkkovirtaan mukana toimitetulla verkkovirtasovittimella, jolloin sitä voi käyttää alhaisella kuormituksella (enintään noin 60 askelta minuutissa). Verkkovirtasovittimen liitin sijaitsee laitteen etuosassa.

Lisätietoja sovittimen teknisistä tiedoista on tämän käyttöohjeen teknisten tietojen osiossa.



T5:n ominaisuuksien yleiskatsaus*



* Ominaisuudet vaihtelevat mallin ja lisävarusteiden mukaan; yllä on esitetty T5^{XR}-malli.

T5 StrideLock®

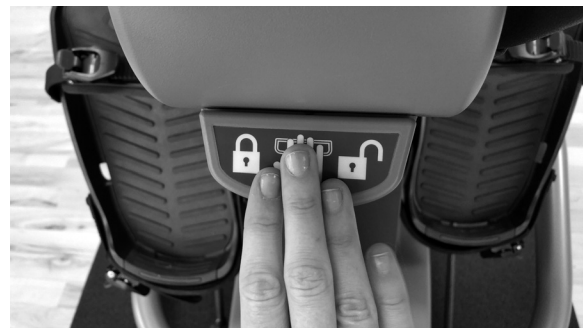
NuStepin StrideLock-ominaisuuden avulla käyttäjä voi lukita T5:n varret ja polkimet. Varsien ja polkimien lukitseminen tekee laitteesta vakaamman, jolloin käyttäjän on helpompi nousta laitteeseen ja poistua siitä. Varsien ja polkimien lukitseminen helpottaa myös istuimen ja ylävarsien säätämistä. StrideLockin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

Käytä StrideLockia alla annettujen ohjeiden mukaisesti.

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



2. Avaa varsien ja polkimien lukitus painamalla StrideLock-painiketta. Varmista, että lukko on kytkeytynyt, työntämällä tai vetämällä ylävarren kahvaa.



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



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

Valmiina-paikalla-nyt

Näytä nämä tiedot konsolin näytössä painamalla konsolin Käyttöohje -painiketta.

1. ISTUIMEN ETÄISYYDEN SÄÄTÄMINEN



- Nosta istuimen etuosan vapautusvipua.
- Siirrä istuinta, kunnes polvet ovat hiukan koukussa, kun jalat ovat lähes suoriksi ojennettuina.



2. ISTUIMEN SELKÄNOJAN SÄÄTÄMINEN (VAIN T5^{XR}-MALLI)



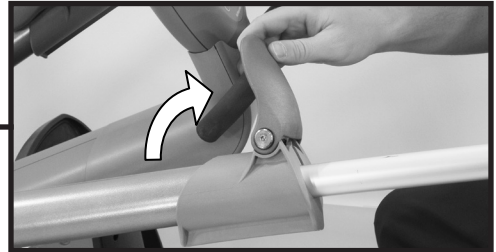
- Nosta istuimen keskiosan kallistusvipua.
- Säädä istuin mukavaan asentoon ja vapauta sitten istuimen kallistusvipu.
- Kaltevuuskulma voi olla enintään 12°.



Valmiina-paikalla-nyt

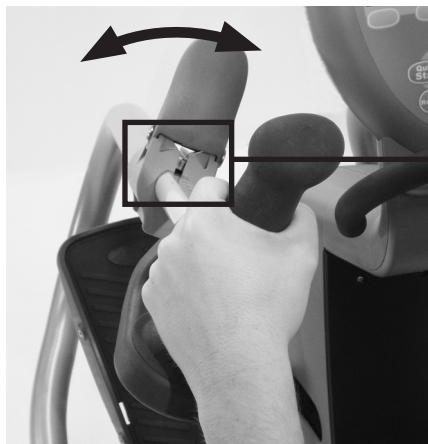
3A. KAHVOJEN ETÄISYYDEN SÄÄTÄMINEN

- Avaa varren kahvojen lukitus nostamalla varren sinistä vapautusvipua.
- Sääda kahvat niin, että kyynärpää jää hiukan koukkuun, kun käsi on lähes suoraksi ojennettuna (usein tämä on sama numero kuin istuimen säätönumero).
- Lukitse painamalla sininen vapautusvipu alas.



3B. KÄSINOJAN SÄÄTÄMINEN (VAIN T5^{XR}-MALLI)

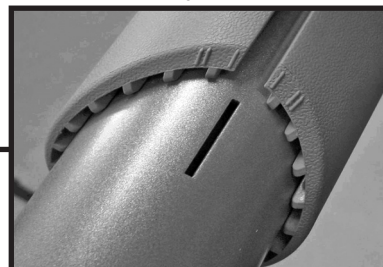
- Vapauta ylävarsi nostamalla sinistä vapautusvipua ja käännä kättä (sisään tai ulos).
- Kukaan numero tai napsahdus vastaa kymmenen asteen kiertoa. Kun asento on hyvä, lukitse se painamalla sininen vapautusvipu alas.



Käyttäjän näkymä



Lääkärin näkymä



Oikea istuma-asento T5-mallissa

Ota huomioon T5-mallia säätäessäsi, että käsien ja jalkojen tulisi käytön aikana jäädä vähän taitettuun asentoon, lähes suoraksi ojennettuina.

	HUOMIO
Vääränlainen tai liiallinen käyttö voi olla terveydelle vaarallista. Varmista, että istuin ja varret ovat biomekaanisesti oikeissa asennoissa. Älä yliojenna jalkojasi tai käsivarsiasi.	



Kääntyvän istuimen käyttö

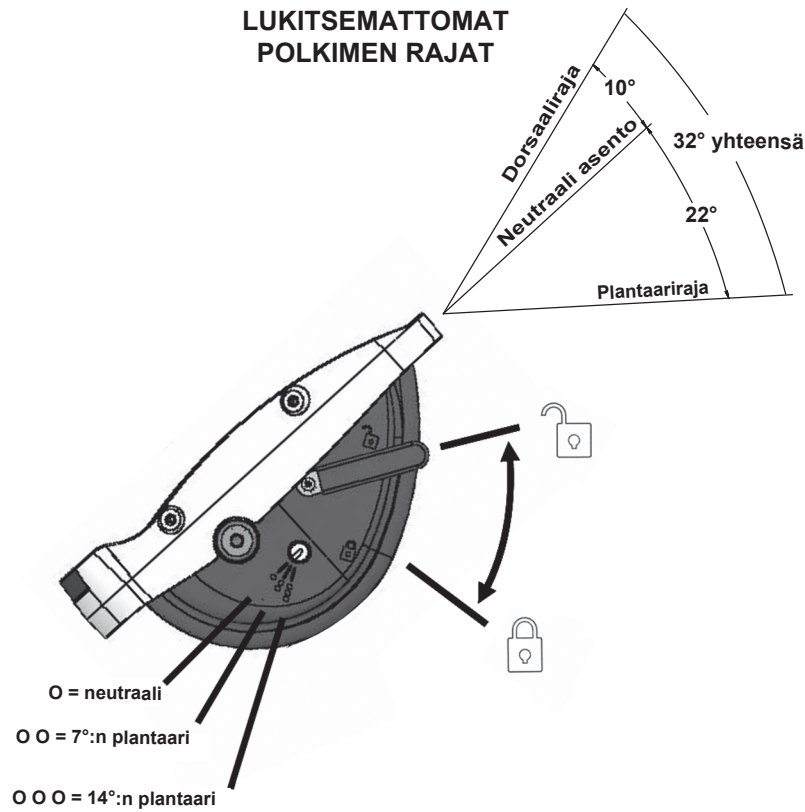
- Nosta istuimen takaosan vapautusvipua.
- Käännä istuinta jompaankumpaan suuntaan, jotta pääset paremmin istuimelle ja siitä pois.
- Istuinta voi kääntää 360 astetta, ja se lukittuu 45 asteen välein.

Huomaa: turvallisuussyistä istuinta ei voi liu'uttaa eteen- tai taaksepäin, jos se ei osoita eteenpäin.



Polkimen käyttö dorsi-/plantaarifleksiotilassa (lisäominaisuus T5^{XR}-malleissa)

- Avaa lukitus, kun haluat käyttää poljinta dorsi-/plantaarifleksiotilassa.
- Lukitse kulma mihin tahansa kolmesta asennosta.



LUKITUT POLKIMEN ASENNOT

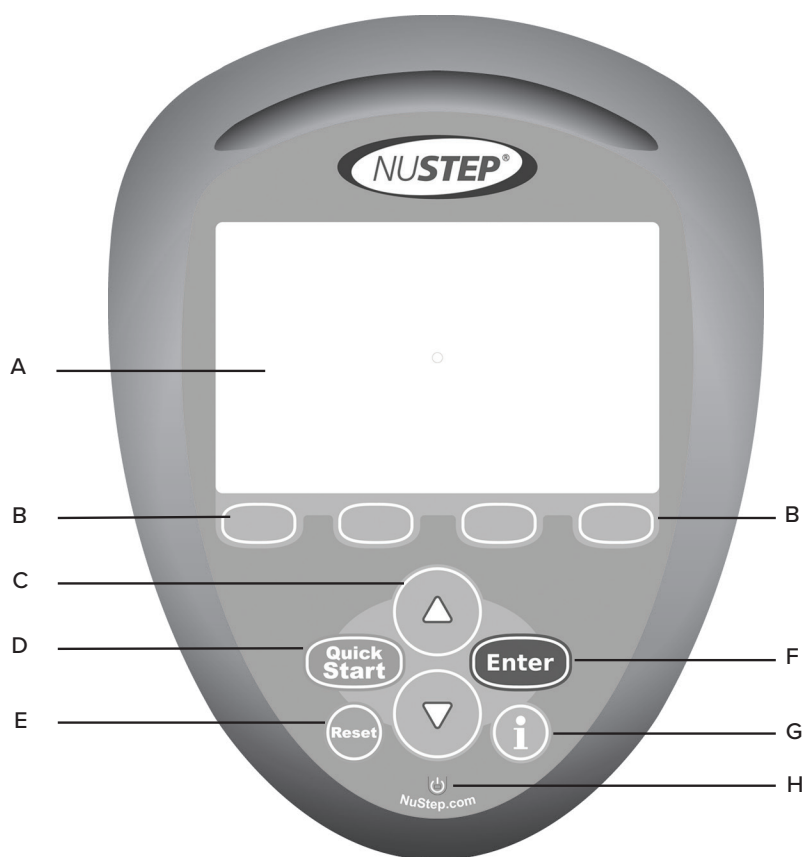
Konsolin käyttö

NuStep T5 -konsolia on helppo käyttää.

Automaattinen päälle / pois päältä -toiminto käynnistää konsolin heti, kun liikutat varsien kahvia tai polkimia, ja sammuu automaattisesti, kun lopetat kuntoilun kolmen minuutin ajaksi.

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

Vaihda ohjelmaa painamalla **Vaihda ohjelma** -painiketta.



A. Tietokeskus:

näyttää käyttäjän harjoitustiedot ja asetusikkunat, joissa tietoja voi syöttää.

B. Pehmeät painikkeet:

muuta näytön tietoja tai vaihda ohjelmaa eri painikkeita käyttäen.

C. Ylös ja alas osoittavat nuolipainikkeet:

Säädä arvoja tai harjoituskuormitusta ylös- tai alaspäin osoittavien nuolipainikkeiden avulla. Nopeuta säätöä painamalla ylös- tai alaspäin osoittavaa nuolipainiketta ja pitämällä se painettuna.

D. Pika-aloitus:

Siirry suoraan harjoitusohjelmaan valitsemalla tämä painike. Painike ohittaa asetusten määrittämisen.

E. Alkutilaan palautus:

palautusvalinta poistaa täysin kaikki tiedot.

F. Enter:

syötä tietoja valitsemalla Enter-painike.

G. Tiedot:

painike on sisältökohtainen ja selittää kulloinkin näytöllä näkyvät tiedot tarkemmin.

H. Valmiustilan virran merkkivalo:

Kun istuttava T5- ja T5^{XR}-crosstraineri on kytkettynä verkkovirtaan eikä sitä käytetä, valmiustilan merkkivalo vilkkuu, jos akku latautuu. Kun lataus on valmis, valmiustilan merkkivalo palaa yhtenäisesti vilkkumatta.

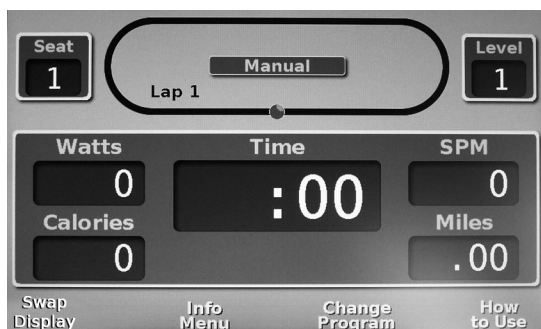
Ohjelmien yleiskatsaus

Pika-aloitus



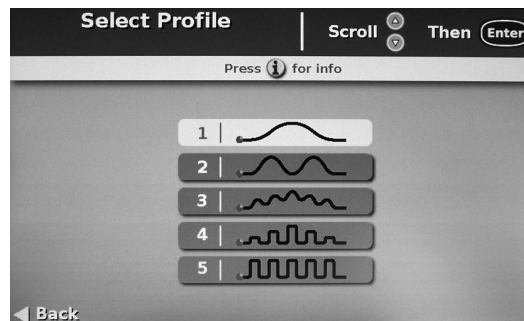
Tämä ohjelma käynnistyy automaattisesti, kun liikutat kahvoja tai polkimia. Se ohittaa myös tavoitetietojen syöttämisen. Käyttäjä voi muuttaa harjoituskuormitusta manuaalisesti haluamallaan tavalla ylös- ja alaspäin osoittavien nuolipainikkeiden avulla.

Manuaalinen



Tämä ohjelma on hyvin samanlainen kuin Pika-aloitus. Se kuitenkin edellyttää, että käyttäjä syöttää paino- ja tavoitetiedot. Käyttäjä voi myös syöttää tavoiteajan, matkan tai kalorit.

Profiilit



Tässä ohjelmassa on viisi profiilia eritasoisille intervalliharjoituksille.

Kirittäjä



Tämän ohjelman avulla käyttäjä voi syöttää kirittäjän arvon, joka perustuu MET (metabolinen ekvivalentti)-, watti- tai askelia minuutissa (SPM) -arvoon. Tämän jälkeen käyttäjä "kilpailee" kirittäjää vastaan.

Ohjelmien yleiskatsaus

Tavoitesyke (lisävaruste vain T5^{XR}-mallissa)¹



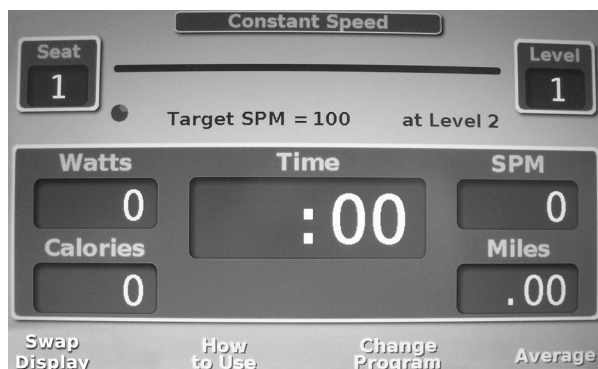
Tämä ohjelma säättää harjoituskuormitusta pyrkien pitämään käyttäjän sykkeen tavoitesykealueella. Käyttäjä syöttää tavoitesyketiedot ennen harjoituksen aloittamista. Tavoitesykealue lasketaan seuraavan yhtälön mukaan: $[Tavoitesyke = (220 - \text{ikä}) * X \%]$. Harjoituksen tehokkuutta säädetään "X %" -muuttujalla. "X %" -arvon alaraja on 0,50 ja yläraja 0,85. Tavoitesykeyhtälö ja aluerajat perustuvat American College of Sports Medicine (ACSM)- ja American Heart Association (AHA) -järjestöjen suosituksiin. Käyttäjä voi säätää tavoitesykeparametria milloin tahansa harjoituksen aikana. Lämmittelyvaihe kestää niin pitkään, kunnes käyttäjän syke on n. 10 lyönnin päässä tavoitesyketasosta minuuttia kohti (BPM). Huomaa: tätä ohjelmaa käyttäessä on käytettävä Polar®-rintavyötä.¹



HUOMIO

Kysy lääkäriltäsi ohjeita tavoitesykerajojen määrittämiseen.

Vakionopeus (isokineettinen) (vain T5^{XR})

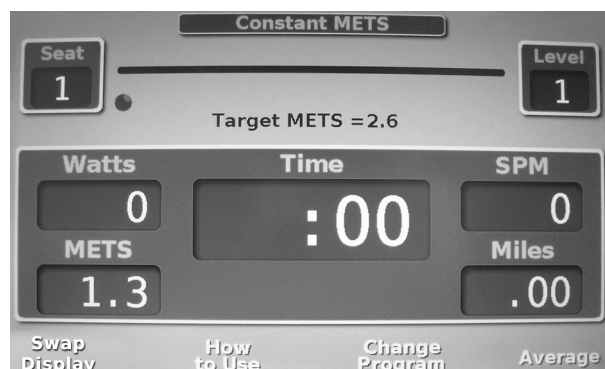


Tämä ohjelma auttaa käyttäjää harjoittelemaan muuttumattomalla askellusnopeudella. Käyttäjä syöttää halutun askelmäärän minuuttia kohti ennen harjoituksen aloittamista. Tämä ohjelma säättää harjoituskuormitusta pitäen käyttäjän askelmäärän minuuttia kohti tavoitesykealueella. Jos käyttäjän askelnopeus ylittää tavoiteaskelnopeuden, harjoituskuormitus kasvaa. Jos käyttäjän askelnopeus alittaa tavoiteaskelnopeuden, harjoituskuormitus pienenee. Käyttäjä voi nostaa tai laskea tavoiteaskelnopeutta milloin tahansa harjoituksen aikana. Huomaa: erittäin suurilla nopeuksilla tai erittäin alhaisilla nopeuksilla ohjelma pyrkii parhaansa mukaan pitämään askelnopeuden muuttumattomana, mutta sen kapasiteetti on rajallinen ja ponnahdusikkunailmoitukset ilmoittavat käyttäjälle ääritilanteista.

¹ Polar-rintavyö ei kuulu tähän ohjelmaan.

Ohjelmien yleiskatsaus

Vakioteho (vain T5^{XR})



Tämä ohjelma auttaa käyttäjää harjoittelemaan vakioteholla. Käyttäjä syöttää halutun wattitason tai MET-tason ennen harjoituksen aloittamista. Tämä ohjelma säättää harjoituskuormitusta käyttäjän askelnopeuden ja askelpituuden mukaan pitäen watti- tai MET-tasot muuttumattomina. Jos käyttäjän askelnopeus ja -voima aiheuttavat sen, että watti- ja MET-tasot ylittävät määritetyn syötetyn arvon, harjoituskuormituksen taso laskee. Jos käyttäjän askellusnopeus ja -voima aiheuttavat sen, että watti- ja MET-tasot alittavat määritetyn syötetyn arvon, harjoituskuormituksen taso kasvaa. Käyttäjä voi säätää watti- ja MET-parametria milloin tahansa harjoituksen aikana. Huomaa: ponnahdusikkunat varoittavat käyttäjää, jos hän työskentelee liian nopeasti ja kehittää määritettyä syötearvoa enemmän tehoa tai jos hän työskentelee liian hitaasti ja kehittää määritettyä syötearvoa vähemmän tehoa.

Harjoitusprotokolla (vain T5^{XR})



Nämä harjoitusprotokollaohjelmat on suunniteltu käytettäväksi kliinisissä ympäristöissä. Jos nämä ohjelmat ovat käytössä, protokollat tekevät portaittaisia wattiarvojen muutoksia kahden minuutin välein vakiotehotilassa kahdeksassa portaassa.

- mTBRS-XT-protokolla on tarkoitettu heikosti liikkuville henkilöille sekä aivohalvauspotilaille.¹
- TBRS-XT-protokolla on tarkoitettu 18–45-vuotiaille.²

Jotta nämä ohjelmat voi ottaa käyttöön, ne on kytkettävä päälle Hallinta-tilassa Harjoitusprotokolla-valinnan kohdalta.

**HUOMIO**

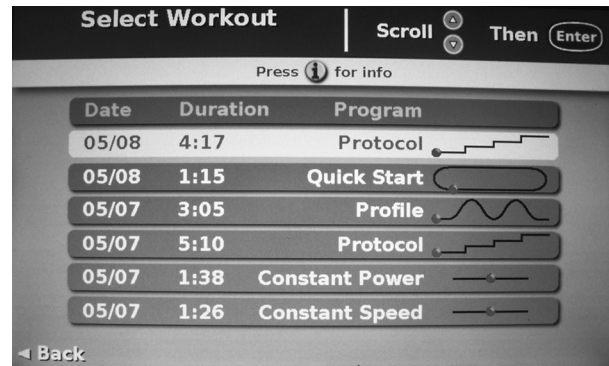
Tämän protokollan käyttö edellyttää lääkärin valvontaa ja harjoitusten testausohjeiden noudattamista.

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)

Ohjelmien yleiskatsaus

Koti-tila / viimeinen harjoitus



Jos tämä ominaisuus on käytössä, käyttäjät voivat valita edellisen harjoituksen. Valitse ohjelma -näkyvästä painamalla näyttöpainiketta numero kaksi. Tämän ansiosta käyttäjä voi valita minkä tahansa edellisistä kuudesta harjoituksesta. Valittu harjoitus on tällöin samanlainen kuin edelliselläkin kerralla. Näin käyttäjä voi valita kätevästi edellisen harjoituksen joutumatta syöttämään mitään tietoja uudelleen. Jotta tämän ominaisuuden voi ottaa käyttöön, se on kytkettävä päälle Hallinta-tilassa Koti-tila-valinnan kohdalta.

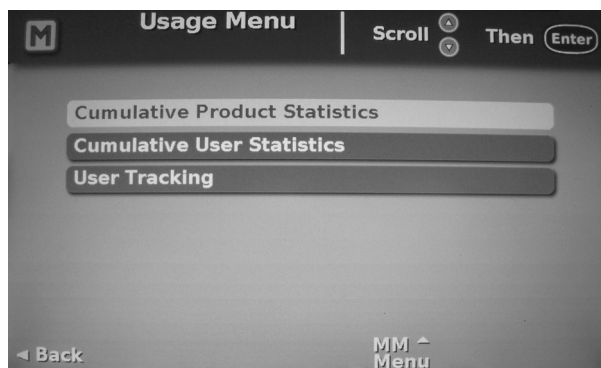
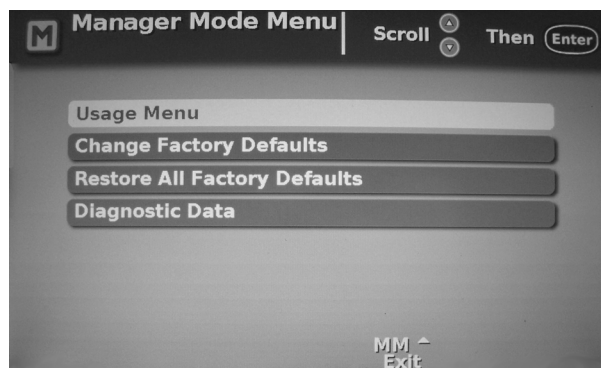
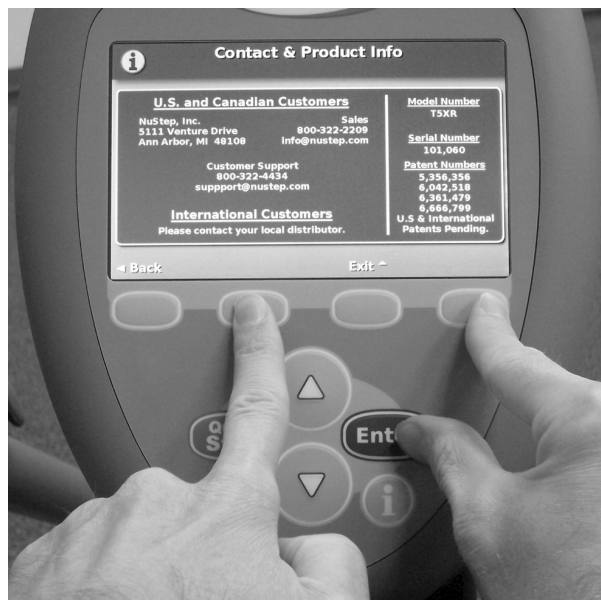
Tietojen katselu ja vienti

Tuote- ja harjoitustietojen tarkastelu ja vienti

Käyttäjät voivat tarkastella kumulatiivisia tuotetilastoja, kumulatiivisia käyttäjätilastoja ja viimeisten 200 yksittäisen käyttäjän harjoituksen tietoja Käyttövalikosta Hallinta-tilassa. Käyttövalikkoon pääsee vain Hallinta-tilan valikon kautta.

Hallinta-tilaan siirtyminen:

1. Paina *Käyttöohje* -painiketta.
2. Selaa alaspäin osoittavalla nuolella *Yhteys- ja laitetiedot* -kohtaan ja paina *Enter*-painiketta.
3. Kun olet *Yhteys- ja laitetiedot* -näytössä, paina samaan aikaan painike numero kaksi, painike numero neljä ja *Enter*-painike pohjaan ja pidä niitä painettuina (kuvan osoittamalla tavalla).
4. Valitse *Käyttövalikko* Hallinta-tilan valikko -näytöstä.
5. Valitse *Kumulatiiviset tuotetilastot*, *Kumulatiiviset käyttäjätilastot* tai *Käyttäjäseuranta* tietojen tarkastelua tai vientiä varten.



Tietojen katselu ja vienti

Tietojen vieminen

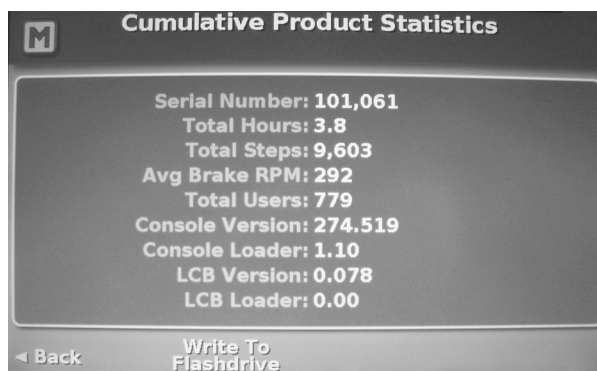
Kumulatiiviset tuote- ja käyttötiedot voidaan viedä joko Kumulatiiviset tuotetilastot -näytöstä tai Kumulatiiviset käyttäjätilastot -näytöstä. Käyttäjän harjoitustiedot voidaan viedä Käyttäjäseuranta-näytöistä. Tietojen vienti:

1. Työnnä USB-muistitikku konsolin takaosaan.
2. Siirry haluttuun näyttönäkymään ja paina *Kirjoita Flash-asemalle* -painiketta.



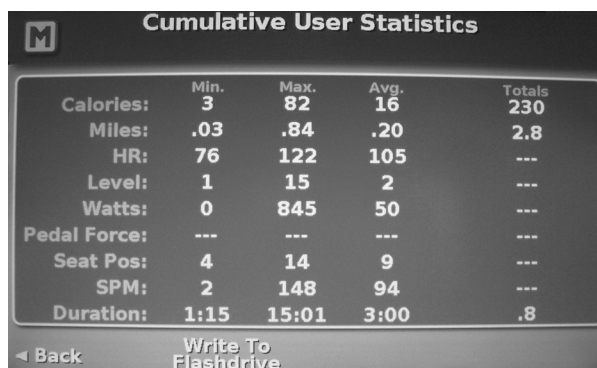
Kumulatiiviset tuotetilastot

Kumulatiiviset tuotetilastot -näytössä annetaan yleiskatsaus tuotteen käytöstä, mukaan lukien ohjelmistoversiot ja tuotteen käyttömäärä. Tähän näyttöön pääsee myös kaikista harjoitusnäytöistä painamalla samaan aikaan pitkään painiketta numero yksi ja Enter-painiketta.



Kumulatiiviset käyttäjätilastot

Kumulatiiviset käyttäjätilastot -näytössä annetaan yleiskuvaus siitä, miten kaikki käyttäjät ovat käyttäneet laitetta.



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

Tietojen kirjaaminen

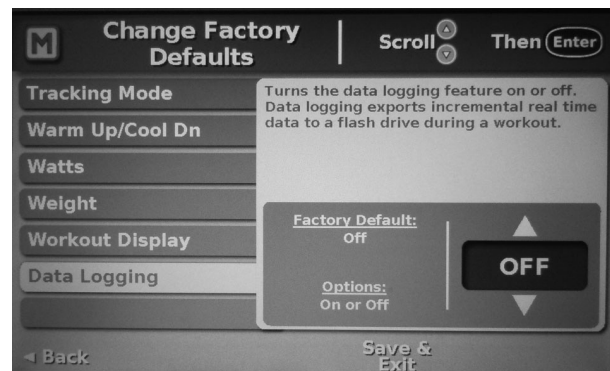
Tietojen kirjaaminen

Tietojen kirjaaminen -toiminto on ylimääräinen tietojen vientitoiminto, jota T5- ja T5^{XR}-käyttäjät voivat käyttää. Kun tämä toiminto on käytössä Hallinta-tilassa ja muistitikku on liitetty konsolin taakse, inkrementaaliset harjoitustiedot tallennetaan muistitikulle 20 sekunnin välein. Käyttäjä voi poistaa muistitikun ja ladata tiedot PC:lle. Tiedot tallennetaan muistitikulle pilkuin erotettuna tekstitiedostona, jonka nimeksi annetaan user.txt.



Tietojen kirjaamisen käyttöönotto

Tietojen kirjaaminen -toiminnon voi ottaa käyttöön vain, jos se on käytössä Hallinta-tilassa.



Käyttäjäseuranta

Käyttäjäseuranta

Käyttäjäseuranta-näytössä käyttäjät voivat tarkastella tai viedä tietoja edellisten 200 harjoituksen osalta. Huomautus: Tämä toiminto seuraa aina edellistä 200 harjoituksen tietoja FIFO (ensimmäisenä sisään, ensimmäisenä ulos) -järjestyksessä. Jos haluat seurata henkilökohtaista tunnistenumeroa (PIN) harjoitusten kanssa, Käyttäjäseuranta pitää ottaa käyttöön Hallinta-tilassa.

Voit tarkastella tai viedä yksittäisiä harjoitustietueita, selaa harjoitustietueita ja valitse haluamasi tietue. Harjoitustietueet antavat täyden yhteenvedon harjoituksesta.

Käyttäjäseurannan ottaminen käyttöön
Jotta käyttäjätietojen seuranta on tarkempi ja näyttää tulokset, ota Käyttäjäseuranta käyttöön Hallinta-tilassa. Näin käyttäjät voivat syöttää enintään kuusinumeroisen henkilökohtaisen tunnistenumeron (PIN) ennen jokaista harjoitusta. Sen jälkeen heidän harjoitustietojaan seurataan tällä PIN-koodilla. Käyttäjät, jotka eivät halua käyttää PIN-koodia Käyttäjäseuranta-toiminnon ollessa käytössä, voivat yksinkertaisesti painaa Enter-painiketta kaksi kertaa tämän syöttönäytön ohittamiseksi ennen harjoitusta.

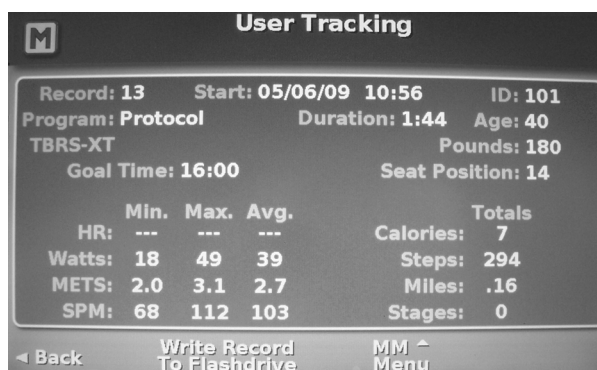


User Tracking | Scroll [Up/Down] Then [Enter]

Records 001 - 010 of 200

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	-----

Usage Menu | Write All To Flashdrive | MM ^ Menu



User Tracking

Record: 13 | Start: 05/06/09 10:56 | ID: 101

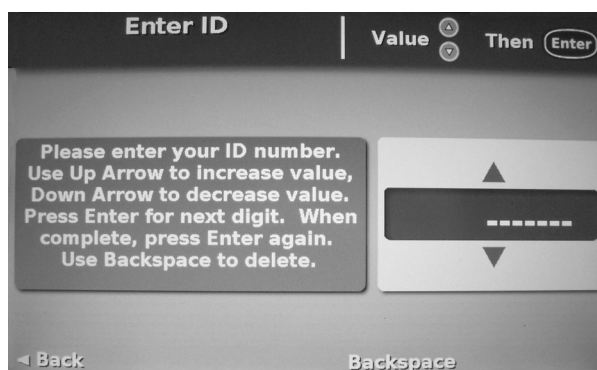
Program: Protocol | Duration: 1:44 | Age: 40

TBRS-XT | Pounds: 180

Goal Time: 16:00 | Seat Position: 14

	Min.	Max.	Avg.	Totals
HR:	---	---	---	Calories: 7
Watts:	18	49	39	Steps: 294
METS:	2.0	3.1	2.7	Miles: .16
SPM:	68	112	103	Stages: 0

Back | Write Record To Flashdrive | MM ^ Menu



Enter ID | Value [Up/Down] Then [Enter]

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.

Back | Backspace

Lisätoiminnot

Suora ohjelmointi

Tämän toiminnon avulla käyttäjä voi vaihtaa ohjelman milloin tahansa harjoituksen aikana. Huomaa: harjoituksen pituuden pitää olla 60 sekuntia ja 0,05 km, jos haluat siirtää harjoitustiedot toiseen ohjelmaan. Muussa tapauksessa se alkaa nollasta. Huomaa: tämä toiminto ei ole käytettävissä harjoitusprotokollan ohjelmissa.

Akunsäästötila

Akun säästämiseksi laitteen ollessa käyttämättömänä tuote siirtyy akunsäästötilaan kahden viikon jälkeen akun varauksen säilyttämiseksi. Voit poistaa tuotteen tästä tilasta yksinkertaisesti ottamalla askeleita erittäin nopeasti. Vaikka tämä toiminto on automaattinen, laite voidaan asettaa tähän tilaan myös manuaalisesti laitteen ollessa sammutettuna painamalla mitä tahansa painiketta 10 sekunnin ajan.

Keskiarvo-painike

Kun Keskiarvo-painiketta painetaan, kumulatiiviset harjoitusten keskiarvot näkyvät konsolin näytössä 6 sekunnin ajan. Konsoli palaa automaattisesti harjoitusnäyttöön tai voit palata harjoitusnäyttöön jo aiemmin painamalla harjoituksen jatkamispainiketta.

Kuormitus 0 (nolla)

Kuormitus 0 on vielä kuormitustasoa 1 alempi kuormitustaso. Kuormitus 0 näkyy ja toimii vain, kun laite on kytketty pistorasiaan, ja se asettaa laitteen käyttämään alinta mahdollista harjoituskuormitusasetusta.

Muistitikun ohjelmointitoiminto

Voit päivittää viimeisimmän ohjelmistoversion lataamalla uusimman version muistitikulle ja kytkemällä muistitikun konsolin taakse T5-laitteen ollessa sammutettuna. Kun kytket laitteeseen virran, uudelleenohjelmointi alkaa automaattisesti. Älä ota muistitikua pois, ennen laite ilmoittaa uudelleenohjelmoinnin päättyneen.

Käyttöohje

Näytössä on näkyvissä *Käyttöohje*-painike kaikkien harjoitusten aikana. Tällä painikkeella käyttäjä voi opetella laitteen käyttämistä. Huomautus: sisältökohtainen i-painike on myös käytettävissä.

Hallinta-tila

Hallinta-tilassa valtuutettu henkilöstö voi muuttaa tehdasasetuksia (katso tehdasasetusten luettelo seuraavalta sivulta).

Hallinta-tilaan siirtyminen:

1. Paina *Käyttöohje* -painiketta.
2. Selaa alaspäin osoittavalla nuolella *Yhteys- ja laitetiedot* -kohtaan ja paina *Enter*-painiketta.

Kun olet Yhteys- ja laitetiedot -näytössä:

3. Paina painike numero kaksi ja painike numero neljä pohjaan ja paina *Enter*-painiketta (kuvan osoittamalla tavalla).



Käyttövalikko

Tarkastele kumulatiivisia tilastoja, laiteohjelmiston versiota ja käyttäjien harjoitustietoja.

Muuta oletusasetuksia

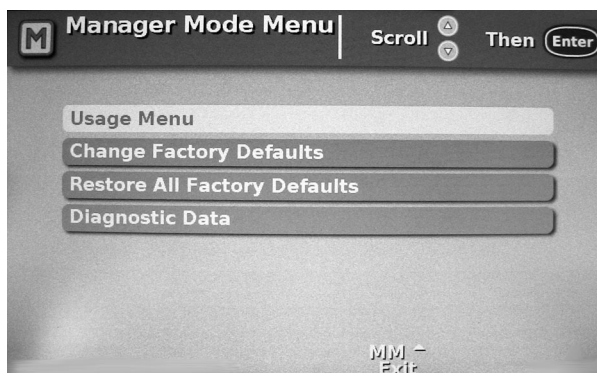
Tällä toiminnolla voit muuttaa asetuksia tarpeidesi mukaan.

Palauta kaikki tehdasoletusasetukset

Palauttaa kaikki tehdasasetukset koko laitteessa.

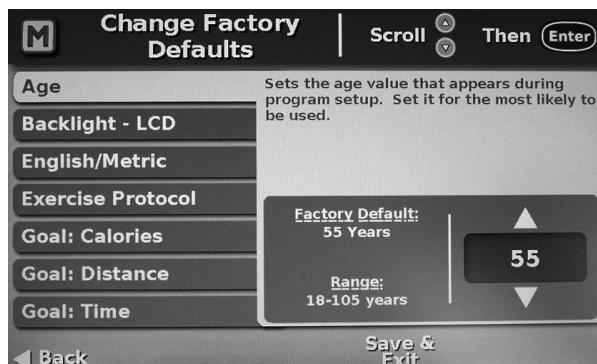
Diagnostiset tiedot

Tuo näyttöön vianmääritysnäkymän.



Oletusasetuksen muuttaminen:

1. Valitse *Muuta oletusasetuksia*.
2. Vieritä ylös- tai alaspäin päästäksesi haluamaasi asetukseen, esimerkiksi Ikä-asetukseen.
3. Paina *Enter*-painiketta. Valittu oletusasetus näkyy punaisella korostettuna.
4. Voit valita uuden oletusasetuksen ylös ja alas osoittavilla nuolilla (konsoli näyttää sekä oletusasetuksen että kunkin asetuksen arvoalueen).
5. Aseta uusi oletusarvo painamalla *Enter*-painiketta.
6. Siirry muihin asetuksiin vierittämällä.
7. Voit tallentaa milloin tahansa asetukset ja poistua Hallinta-tilasta painamalla *Tallenna ja lopeta* -painiketta.



Hallinta-tila

ASETUKSET	OLETUSASETUS	SÄÄTÖALUE/VAIHTOEHDOT
Taustavallo – LCD	7	1–10 taustavalon arvoa, 10 korkein arvo.
Englantilainen/ metrijärjestelmä	Englantilainen	Valitse joko englantilaiset yksiköt tai metrijärjestelmän yksiköt.
Harjoitusprotokolla	Pois	Kytke harjoitusprotokollaohjelma käyttöön tai pois käytöstä.
Tavoite: kalorit	188	5–3 500 kaloria. Aseta todennäköisin arvo, joka näkyy ohjelman asetusten määrittelyn aikana. Tämä asettaa myös enimmäiskalorirajan.
Tavoite: matka	2,25	0,16–16 km. Aseta todennäköisin arvo, joka näkyy ohjelman asetusten määrittelyn aikana. Tämä asettaa myös enimmäismatkarajan.
Tavoite: aika	40	1–99 minuuttia. Aseta todennäköisin arvo, joka näkyy ohjelman asetusten määrittelyn aikana. Tämä asettaa myös enimmäisaikarajan.
Koti-tila	Pois	Ota Koti-tila-toiminto käyttöön tai poista se käytöstä.
Kieli	Englantilainen	Kiina, tanska, hollanti, englanti, ranska, saksa, italia, japani ja espanja
MET	2,6	1,0–27,0 MET
Ääni	Yleinen: hiljainen Tapahtumat: hiljainen Tavoitesykkeen häilytykset: keskikova Jokaisella askeleella: Pois	Asettaa yleisen äänenvoimakkuuden, merkittävien tapahtumien äänenvoimakkuuden, tavoitesykkeen häilytykset; lisäksi on mahdollista ottaa käyttöön jokaisella askeleella kuuluvat äänet.
Askelia minuutissa	100	25–200 askelta minuutissa
TS	0,70	0,55–0,90. Asettaa prosenttiosuuden ohjelman asetuksissa näkyvästä tavoitesykkeestä tai rintavyön ilmoittamasta sykkeestä. Perustuu ACSM:n ohjeisiin.
Aika-toiminto Aikavyöhyke	Kulunut Eastern Time	Harjoituksessa kulunut tai jäljellä oleva aika ensisijaisena valintana. Kellonajan ja päivämäärän voi muuttaa mille tahansa aikavyöhykkeelle.
Seurantatila	Pois	Kytke käyttäjäseurantatila käyttöön tai pois käytöstä.
Lämmittely/ jäähdyttely	12,5 %	5–12,5 % harjoitusajasta. Määritä lämmittely- ja jäähdyttelyjaksojen prosenttiosuus harjoituksesta syötetyn kokonaistavoitteen perusteella, kuten ACSM:n ohjeissa määritetään. Oletusarvo on 12,5 % lämmittelyä, 75 % harjoitusta ja 12,5 % jäähdyttelyä.
Wattit	60	25–400 wattia
Paino	180 lbs	34–227 kg (75–500 lbs) T5-mallin tapauksessa tai 34–272 kg (75–600 lbs) T5 ^{xr} -mallin tapauksessa.
Harjoitusnäyttö	Kalorit, Matka	Valitse kalorit tai MET, matka tai askeleet.

Ennaltaehkäisevä huolto

Ennaltaehkäisevän huollon aikavälit

Vaikka NuStep T5 -laitteesi onkin suunniteltu huoltovapaaksi, on suositeltavaa tehdä joitakin toimenpiteitä sen käyttöiän pidentämiseksi. Noudata NuStep-laitteen käyttömäärään perustuvia suositeltuja ennaltaehkäisevän huollon aikavälejä. Nämä ovat arvioituja ennaltaehkäisevän huollon aikavälejä, ja niitä voi olla tarpeen pidentää tai lyhentää laitteen todellisen käytön perusteella.

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

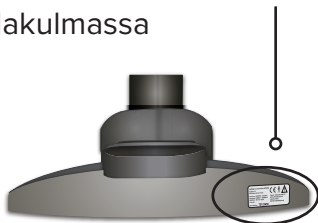
Vianmääritys

VIKA	MAHDOLLINEN SYY	KORJAAVA TOIMENPIDE
Sykettä ei näy käytettäessä (lisävarusteena saatavaa) Polarin rintavyötä.	Rintavyön elektrodit eivät ole riittävän kosteita.	Kostuta vyö.
	Käyttäjän käyttämää rintavyön lähetintä ei ole koodattu.	Ota yhteys NuStepiin ja pyydä koodattu rintavyön lähetin.
	Sykemittarivyön lähettimen pariston varaus on lopussa.	Ota yhteys Polar USA:han, www.polarusa.com .
	Rintavyön elektrodit eivät koske suoraan ihoon.	Tarkista rintavyön oikeanlaista sijoittamista koskevat ohjeet.

T5:n sarjanumerotiedot

Sijainti laitteessa:

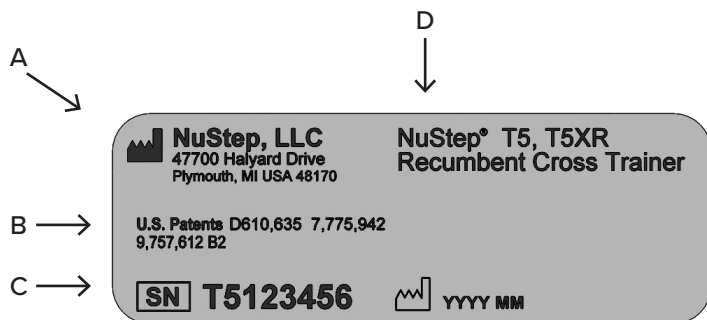
- laitteen takaosassa, sen oikeassa alakulmassa



- konsolin näyttöruudussa.

Tietoihin pääsy:

1. Paina *Käyttöohje*-painiketta.
2. Selaa alas osoittavalla nuolella *Yhteystiedot ja tuotetiedot* -kohtaan.
3. Paina *Enter*-painiketta.

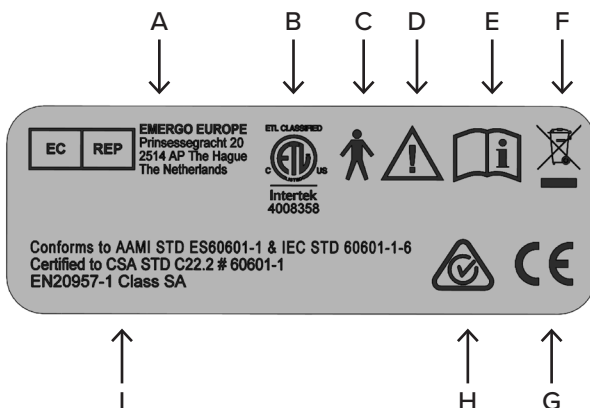


A	Valmistajan nimi ja osoite
B	Tuotteen patenttisuoja
C	Sarjanumero ja valmistuspäivä
D	Mallinumero ja tuotteen kuvaus

T5:n sääntelytiedot

Sijainti laitteessa:

laitteen takaosassa, sen oikeassa alakulmassa sarjanumerotarran vieressä.



A	Valtuutettu edustaja Euroopassa
B	Kansallisesti tunnustetun testilaboratorion merkki
C	B-tyypin potilasliitäntä, sähköturvallisuus
D	Huomio: lue mukana olevat asiakirjat
E	Tutustu käyttöohjeisiin ennen käyttöä
F	Sähkö- ja elektroniikkalaiteromua koskevan direktiivin merkki
G	CE-merkintä
H	Sääntelymukaisuus
I	Standards

Asiakaspalvelu ja osien hankkiminen

VAIHE 1: Tunnista ongelma.

Keskustele ongelmasta ilmoittaneen henkilön kanssa, jotta ymmärrät ongelman luonteen.

VAIHE 2: Varmista ongelma.

Tarkista crosstraineri. Määritä, tarvitaanko varaosia.

VAIHE 3: Merkitse muistiin seuraavat tiedot:

- sarjanumero
- kokonaistunnit
- kokonaisaskeleet
- laiteohjelmiston versio
- LCB-versio.

Nämä tiedot näkyvät kumulatiivisten tilastojen näytössä. Tietoihin pääsy:

1. Paina *Pika-aloitus*-painiketta.
2. Paina *Enter*-painiketta ja painiketta numero yksi samaan aikaan.

VAIHE 4: Ota yhteyttä asiakaspalveluun.

Selvitä valmiiksi laitteen sarjanumero ja ongelman täydellinen kuvaus, jotta tuoteasiantuntijamme pystyvät auttamaan sinua paremmin.

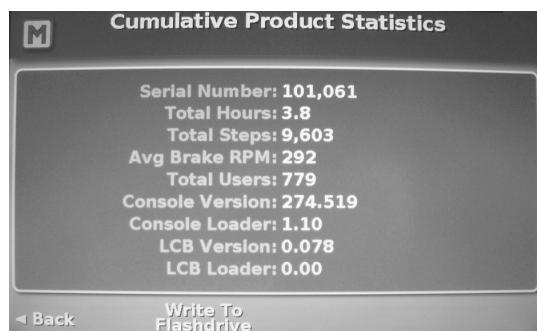
Yhteystiedot:

Sähköposti: support@nustep.com

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

Internet: www.nustep.com

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



T5:n takuu

Voit nähdä tai tulostaa T5:n takuun verkossa sivustossa www.nustep.com

Jos sinulla on kysyttävää takuusta, ota yhteys asiakaspalveluun soittamalla numeroon 800-322-2209 tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen support@nustep.com.

Yhdysvaltain ja Kanadan ulkopuoliset asiakkaat voivat saada takuutietoja paikalliselta jälleenmyyjältä maassa, jossa tuote myytiin.

Tekniset tiedot

Käyttäjän enimmäispaino	T5-malli = 227 kg / 500 lbs T5 ^{XR} -malli = 272 kg / 600 lbs
Käyttäjien sallitut pituudet	137,16–200,66 cm
Laitteen paino	T5-malli = 129 kg (285 lbs) T5 ^{XR} -malli = 134 kg (295 lbs)
Mitat: (pituus/korkeus/leveys)	185 cm (73 tuumaa) 117 cm (46 tuumaa) 76 cm (30 tuumaa)
Suljettu lyijyhappokennoakku	12 voltia, 7,0 ampeerituntia (PowerSonic PS-1270F1) (NuStep, LLC. -osanumero 50216)
Alkaliparisto	AA-paristot, 2 kappaletta (Energizer EN91) (NuStep, LLC. -osanumero 41224). Huomaa: jos NuStep-laitetta ei käytetä useisiin kuukausiin, poista AA-paristot.
USB-portti	T5- ja T5 ^{XR} -konsoleissa on USB-isäntäportti tietojen siirtämistä varten. Huomaa: USB-portti on tarkoitettu vain muistitikun käyttöä varten.
Standardit	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, luokka SB
Generaattorin vastus	Vaihteluväli 0–1 400 wattia
Jarrujärjestelmä, askellusliike ja tehon testiparametrit	Jarrujärjestelmän, askellusliikkeen ja tehon testiparametrit tiedot esitetään liitteessä A.
Verkkovirtasovitin (lisävaruste)	Malli (Ault/SL Power MENB1020A1572B02, ME20A1503B01 tai ME20A1572B02) Lähtöteho 15 VDC, 1,2 A Medical SMPS Syöttöteho 100–240 V~ 50–60 Hz, 400 mA

12 voltin lyijyhappoakun vaihtaminen

Tarvittavat työkalut

3 mm:n kuusiokolokärki

8 mm:n syvä holkki

1. Irrota verkkovirtasovitin pistorasiasta, jos se on kytketty verkkovirtaan.
2. Irrota 4 ruuvia etukannesta ja poista kansi rungosta.

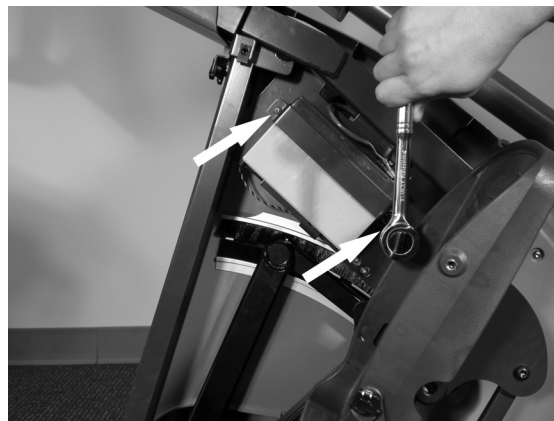


3. Irrota 2 ruuvia oikeanpuoleisesta yläkannesta ja poista kansi rungosta.



Räikkä ja jatke

4. Irrota kaksi lukkomutteria.



5. Irrota akkukaapelit.



6. Irrota akku.

7. Asenna uusi akku noudattamalla ohjeita käänteisessä järjestyksessä. (Huomaa: varmista, että punainen kaapeli menee akun positiiviselle (punainen) puolelle ja musta kaapeli on liitetty akun negatiiviselle (musta) puolelle.)



HUOMIO

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

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

Sähköiskun aiheuttaman loukkaantumisen välttämiseksi rannekellot ja korut, kuten sormukset, pitää ottaa pois akkuja/paristoja vaihdettaessa.

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

Kierrätä paristot/akut paikallisen kierrätyskätännön mukaisesti.

Turvallisuusilmoitukset

SUOJAUSTYYPPI/-ASTE	LUOKITUS/ TUNNISTETIEDOT/ VAROITUKSET	SYMBOLI
Suojaus sähköiskuja vastaan, suojaustyyppi	Luokan II laite	
Suojaus sähköiskuja vastaan, suojausaste	Tyypin B liityntäosa	
Suojaus nesteiden sisäänpääsystä vastaan	Ei suojattu	—
Turvallisuus ympäristössä, jossa on syttyvää anestesia-ainetta ja ilman tai hapen seosta tai typpioksiduulia	Ei sovellu	—
Toimintatapa	Jatkuva	—
Mahdollisia sähkömagneettisia tai muita häiriöitä koskevat tiedot ja neuvot niiden välttämiseksi	Istuttavat NuStep® T5- ja T5 ^{XR} -crosstrainerit käyttävät sähkömagneettista ja radiotaajuenergiaa vain sisäiseen toimintaansa. Näin ollen sen sähkömagneettiset ja radiotaajuuspäästöt ovat hyvin vähäisiä eikä niiden pitäisi häiritä lähettyvillä olevia elektroniikkalaitteita.	—
Standardin IEC 60601-1-2 edellyttämät sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevat varoitukset ja taulukot	Katso sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevat taulukot.	—
IEC 60601 -standardin vaatimusten edellyttämien määritettyjen valinnaisten ulkoisten virransyöttöjen tai akkulateiden tunnus.	Ulkoinen virransyöttö on valinnainen, koska laitteessa on suljettu lyijyhappokennoakku, mutta jos sitä tarvitaan, sitä pitää käyttää tämän oppaan Tekniset tiedot -kohdassa määritettyä virransyöttöä.	—

Turvallisuusilmoitukset

SUOJAUSTYYPPI/-ASTE	LUOKITUS/ TUNNISTETIEDOT/ VAROITUKSET	SYMBOLI
Yksilöi mahdolliset riskit, jotka liittyvät jätetuotteiden, jäämien ja itse laitteen hävittämiseen sen käyttöön päättyessä.	Istuttavat NuStep® T5- ja T5 ^{XR} -crosstraineri sisältävät sähköpiirikokoonpanoja, suljetun litiumnappipariston ja suljetun lyijyhappokennoakun, jotka voivat edellyttää määritettyjen paikallisten hävitys- tai kierrätystoimenpiteiden noudattamista.	
Kuljetusta ja säilytystä koskevat ympäristöolosuhteet (merkitty myös pakkauksen ulkopuolelle).	Istuttavaa NuStep® T5- ja T5 ^{XR} -crosstraineria voidaan a) kuljettaa ja säilyttää turvallisesti seuraavissa olosuhteissa: -10 °C...+50 °C ≤ 95 %:n tiivistymätön ilmankosteus; 20–107 kPa b) käyttää seuraavissa olosuhteissa: 5–40 °C ≤ 85 %:n tiivistymätön ilmankosteus; 60–107 kPa.	–
Kuvaus tavasta, jolla laite on eristetty virransyötöstä.	Istuttava NuStep® T5- ja T5 ^{XR} -crosstraineri voidaan eristää virransyötöstä irrottamalla virtajohto seinäpistorasiasta ja käyttämällä sitä vain akkuvirran varassa. Virransyötössä on eristysmuuntaja ja varoke.	–
Osoittaa, että laitteeseen on kytketty jännite.	Kun istuttava T5- ja T5 ^{XR} -crosstraineri on kytkettynä verkkovirtaan eikä sitä käytetä, valmiustilan merkkivalo vilkkuu, jos akku latautuu. Kun lataus on valmis, valmiustilan merkkivalo palaa yhtenäisesti vilkkumatta.	

Sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevat taulukot

Ohjeet ja valmistajan ilmoitus – sähkömagneettinen häiriönsieto

Istuttavat NuStep® T5- ja NuStep® T5^{XR} -crosstrainerit on tarkoitettu käytettäväksi alla kuvattua vastaavassa sähkömagneettisessa ympäristössä. Asiakkaan tai istuttavan NuStep® T5- tai NuStep® T5^{XR} -crosstrainerin käyttäjän on varmistettava, että sitä käytetään tällaisessa ympäristössä. Tuote ei sisällä olennaiseen toimintaan liittyviä ominaisuuksia ja toimintoja.

Häiriönsietotesti	IEC 60601 -testaustaso	Vaatimustenmukaisuustaso	Sähkömagneettinen ympäristö – ohjeet
Johtuva radiotaajuus IEC 61000-4-6 Säteilevä radiotaajuus – IEC 61000-4-3	3 Vrms 150 kHz – 80 MHz 3 V/m 80 MHz – 2,7 GHz	3 Vrms 3 V/m	Kannettavia ja siirrettäviä radiotaajuutta käyttäviä viestintälaitteita ei saa käyttää lähettimen taajuuteen perustuvan yhtälön mukaan laskettua suositusetaisyyttä lähempänä istuttavan NuStep® T5 -crosstrainerin mitään osaa, kaapelit mukaan lukien. Suositeltu erotusetaisyys $d = 1,2 \sqrt{P}$ $d = 1,2 \sqrt{P} \quad 80\text{--}800 \text{ MHz}$ $d = 2,3 \sqrt{P} \quad 800 \text{ MHz} - 2,7 \text{ GHz}$ Yhtälössä P on lähettimen valmistajan ilmoittama lähettimen enimmäisantoteho watteina (W) ja d on suositeltava etäisyys metreissä (m). Kiinteiden radiotaajuuslähettimien kenttävoimakkuuksien on oltava sähkömagneettisen paikatutkimuksen^A perusteella kunkin taajuusalueen^B vaatimustenmukaisuustasoa pienempiä. Häiriötä voi esiintyä seuraavalla symbolilla merkityn laitteiston läheisyydessä: 

HUOMAUTUS 1 Taajuuksilla 80 MHz ja 800 MHz sovelletaan korkeampaa taajuusaluetta.

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

HUOMAUTUS 3 Tuote täyttää IEC 60601-1-2 -standardin lausekkeen 8.10 taulukon 9 mukaiset langattomien radiotaajuisten viestintälaitteiden lähellä olevien kenttien häiriöiltä suojautumista koskevat vaatimukset.

^A Kiinteiden lähettimien, esim. radion, matka- ja langattomien puhelien ja maaradioliikenteen, amatööriradioiden, AM- ja FM-radiolähetysten sekä TV-lähetysten tukiasemien kenttävoimakkuuksia ei voida ennustaa teoreettisesti tarkasti. Kiinteiden radiotaajuisten lähettimien aiheuttaman sähkömagneettisen ympäristön arvioimiseksi tulisi harkita sähkömagneettisen paikatutkimuksen suorittamista. Jos istuttavan NuStep® T5 -crosstrainerin käyttöpaikalla mitattu kenttävoimakkuus ylittää edellä mainitun sovellettavan radiotaajuuden yhdenmukaisuustason, istuttavaa NuStep® T5 -crosstraineria on tarkkailtava sen normaalin toiminnan varmistamiseksi. Jos istuttavan NuStep® T5 -crosstrainerin havaitaan toimivan epänormaalisti, on mahdollisesti suoritettava lisätoimenpiteitä; crosstrainerin suuntausta tai siirtämistä eri paikkaan on esimerkiksi harkittava.

^B 150 kHz – 80 MHz ylittävällä taajuusalueella kenttävoimakkuuden tulee olla alle $[V_1]$ V/m.

Sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevat taulukot

Ohjeistus ja valmistajan ilmoitus – sähkömagneettiset päästöt

Istuttavat NuStep® T5- ja NuStep® T5^{XR} -crosstrainerit on tarkoitettu käytettäväksi alla kuvattua vastaavassa sähkömagneettisessa ympäristössä. Asiakkaan tai istuttavan NuStep® T5- tai NuStep® T5^{XR} -crosstrainerin käyttäjän on varmistettava, että sitä käytetään tällaisessa ympäristössä. Tuote ei sisällä olennaiseen toimintaan liittyviä ominaisuuksia ja toimintoja.

Häiriöpäästötesti	Vaativuudenmukaisuus	Sähkömagneettinen ympäristö – ohjeet
Radiotaajuuspäästöt CISPR 11	Ryhmä 1	Istuttava NuStep® T5 -crosstraineri käyttää radiotaajuenergiaa vain sen sisäiseen toimintaan. Näin ollen sen radiotaajuuspäästöt ovat hyvin vähäisiä eikä niiden pitäisi häiritä lähetyvillä olevia elektroniikkalaitteita.
Radiotaajuuspäästöt CISPR 11 Harmoniset yliaallot IEC 61000-3-2 Jännitteen vaihtelut / välkyntähäiriöt, IEC 61000-3-3	Luokka B Ei oleellinen. Nimellisteho on ≤ 75 W. Ei oleellinen. Nimellisteho on ≤ 75 W. Laitte ei aiheuta todennäköisesti merkittäviä jännitevaihteluja.	Istuttava NuStep® T5 -crosstraineri on tarkoitettu käytettäväksi kaikenlaisissa sijainneissa.

Sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevat taulukot

Ohjeet ja valmistajan ilmoitus – sähkömagneettinen häiriönsieto			
Istuttava NuStep® T5 -crosstraineri on tarkoitettu käytettäväksi alla määritellyssä sähkömagneettisessa ympäristössä. Asiakkaan tai istuttavan NuStep® T5 -crosstrainerin käyttäjän on varmistettava, että sitä käytetään tällaisessa ympäristössä.			
Häiriönsietotesti	IEC 60601 -testitaso	Vaatimustenmukaisuustaso	Sähkömagneettinen ympäristö – ohjeet
Sähköstaattinen purkaus (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV, kosketus ±15 kV, ilma	±6 kV, kosketus ±8 kV, ilma (Katso huomautus 1)	Lattioiden tulee olla puuta, betonia tai keraamista laattaa. Jos lattiat on päällystetty synteettisellä materiaalilla, suhteellisen kosteuden on oltava vähintään 30 %.
EFT-transientit/ purskeet IEC 61000-4-4	±2 kV virransyöttöjohdoille	±2 kV virransyöttöjohdoille	Verkkovirran laadun tulee vastata tyypillisen yritys- tai sairaalaympäristön laatua.
Ylijänniteaalto IEC 61000-4-5	±1 kV, eromuotoinen ±2 kV, yhteismuotoinen	±1 kV, eromuotoinen ±2 kV, yhteismuotoinen	Verkkovirran laadun tulee vastata tyypillisen yritys- tai sairaalaympäristön laatua.
Jännitekuopat, lyhyet katkot ja jännitevaihtelut virransyöttöjohdoissa IEC 61000-4-11	0 %:n UT; 0,5 jaksoa 0 %:n UT; 1 jakso 70 %:n UT; 25/30 jaksoa 0 %:n UT; 250/300 jaksoa	0 %:n UT; 0,5 jaksoa 0 %:n UT; 1 jakso 70 %:n UT; 25/30 jaksoa 0 %:n UT; 250/300 jaksoa	Verkkovirran laadun tulee vastata tyypillisen yritys- tai sairaalaympäristön laatua. Jos istuttavan NuStep® T5 -crosstrainerin käyttäjä edellyttää jatkuvaa käyttöä myös sähkökatkojen aikana, virransyöttö istuttavaan NuStep® T5 -crosstraineriin on järjestettävä laitteen sisäisen akun kautta.
Verkkotaajuinen (50/60 Hz) magneettikenttä IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Verkkotaajuuksien magneettikenttien tulee olla tasolla, joka vastaa tyypillistä yritys- tai sairaalaympäristöä.
HUOMAUTUS 1 Suuremmalla staattisella sähköllä ei ole vaikutusta perusturvallisuuteen tai olennaiseen toimintaan. (Katso: Ohjeet ja valmistajan ilmoitus – sähkömagneettiset häiriöpäästöt) HUOMAUTUS 2 UT on vaihtovirtaverkon verkkojännite ennen testaustason käyttöä.			

Yhdenmukaisuus: US FCC ja IEC/EN 55011

Ilmoitus Yhdysvaltain FCC-säännösten noudattamisesta:

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

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

Liitä laite toiseen pistorasiaan kuin mihin vastaanotin on liitetty.

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

Ilmoitus IEC/EN 55011 -standardin noudattamisesta:

Tämä laite on yhdenmukainen standardin IEC/EN 55011, ryhmä 1, luokka B kanssa.

Ryhmä 1 sisältää kaikki ISM-laitteet, jotka tarkoituksellisesti tuottavat tai käyttävät johtavasti kytkettyä radiotaajuusenergiaa, joka on tarpeen itse laitteen sisäiselle toiminnalle. Luokan B laite sopii käytettäväksi asuinrakennuksissa ja rakennuksissa, jotka on kytketty suoraan kotitalouksien käyttämään matalajännitteiseen voimaverkkoon.

Tavaramerkit

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

Liite A

Jarrujärjestelmä:

T5- ja T5^{XR}-malleissa on sekä nopeuden mukaan vaihtuva että nopeuden mukaan vaihtumaton jarrujärjestelmä ohjelmatyypistä riippuen. Tavoitesyke-, vakionopeus-, vakioteho- ja harjoitusprotokollaohjelmat ovat nopeudesta riippuvaisia. Kaikki muut ohjelmat ovat nopeudesta riippumattomia. Ohjelmien kuvaukset ovat tämän oppaan ohjelmien yleiskatsausta koskevassa kohdassa.

Askellusliike:

T5- ja T5^{XR}-malleissa on riippuvainen askellustoiminta, jonka askelalue on 5–21,5 cm (2–8,5 tuumaa).

Näytettyjen wattien testausparametrit:

Näytetyt wattiarvot tarkoittavat käyttäjän energiankulutusta. Ne lasketaan reaaliaikaisesti käyttämällä koneen mekaanisiin parametreihin ja mitattuun keskimääräiseen ajotapaan perustuvaa algoritmia. Näytettyihin wattiarvoihin vaikuttavia merkittäviä mekaanisia parametreja ovat mm. koneen liikkuvien osien inertia, käyttäjän valitsema kuormitustaso ja hybridijarrugeneraattorin pyörimisnopeus. Näytettyjen wattiarvojen validointitestaus tehtiin vertaamalla kyseistä arvoa ja usealta käyttäjältä, joiden ikä, paino ja sukupuoli vaihtelivat, mitattua todellista mekaanista voimaa, joka synnytettiin keskimäärin 20 cm:n askelpituudella. Näytettyjen ja mitattujen arvojen vertailu tapahtui seitsemällä askelnopeudella, 40–160 askelta minuutissa, kullakin 15 kuormitustasosta. Näytetyt wattiarvot eivät ole riippuvaisia mistään käyttäjän omista fysiologisista tai anatomisista parametreista.

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



Tässä oppaassa olevat tiedot ovat ajantasaisia painatushetkellä. Jatkuvan kehitystyön vuoksi teknisiä tietoja ja kuvauksia voidaan muuttaa ilmoittamatta. Tämän oppaan osittainenkin jäljentäminen tai levittäminen missä tahansa muodossa tai millä tahansa menetelmällä, sähköisesti tai mekaanisesti, on kielletty ilman NuStep, LLC -yhtiön antamaa nimenomaista kirjallista lupaa. © Copyright heinäkuu 2021, NuStep, LLC.

NuStep® ja Transforming Lives® ovat NuStep, LLC -yhtiön rekisteröityjä tavaramerkkejä.

Opas, osanumero 53613 T5-käyttöopas, versio B

