

NuStep[®] T5/T5^{XR}

Ergometr poziomy

INSTRUKCJA OBSŁUGI



Transforming Lives[®]

Spis treści

Wprowadzenie	4
Instrukcje bezpieczeństwa.....	5–6
Montaż i lokalizacja	7
Użycie zasilacza	8
Przegląd funkcji T5	9
T5 StrideLock®	10
3-2-1-Start!	11–12
Prawidłowa pozycja i obsługa fotela obrotowego	13
Obsługa ugięcia grzbietowego/płaskiego pedału	14
Obsługa konsoli.....	15
Przegląd programów	16–19
Przeglądanie i eksportowanie danych.....	20–21
Data Logging (Rejestrowanie danych).....	22
Śledzenie użytkownika	23
Funkcje dodatkowe.....	24
Tryb menedżera.....	25–26
Konserwacja zapobiegawcza i rozwiązywanie problemów.....	27
Informacje o numerze seryjnym.....	28
Informacje prawne	28
Obsługa klienta i części zamienne	29
Informacje o gwarancji	29
Dane techniczne	30
Wymiana akumulatora	31
Wymagania bezpieczeństwa	32–33
Tabele EMC.....	34–36
Zgodność FCC i IEC/EN 55011 — Stany Zjednoczone.....	37
Dodatek A.....	38

Wprowadzenie

Dziękujemy za zakup ergometru poziomego NuStep T5 lub T5^{XR}, najnowszego, innowacyjnego rozwiązania do ćwiczeń wydolności krążeniowo-oddechowej firmy NuStep, LLC.

Ergometry T5 i T5^{XR} są przeznaczone do fizykoterapii, rehabilitacji krążeniowo-oddechowej, medycyny sportowej i ćwiczeń ogólnorozwojowych.

Modele T5 i T5^{XR} wyznaczają, oferowany przez firmę NuStep, nowy standard nieustannego rozwoju, zadowolenia klienta i najwyższej jakości w swojej klasie. Jako firma zorientowana na klienta, NuStep zwróciła się do naszych klientów, w tym do pracowników służby zdrowia, trenerów fitness i użytkowników domowych, aby dowiedzieć się, jakie funkcje są przez nich oczekiwane w naszych produktach. T5 i T5^{XR} to efekt końcowy tych cennych konsultacji.

Nowe i ulepszone podstawowe funkcje modelu T5 i T5^{XR}:

- Zaawansowana ergonomiczna konstrukcja.
- Płynniejszy ruch podczas wykonywania kroków.
- Cichy, elektroniczny układ hamowania z 15 poziomami oporu i większą precyzją.
- Większa i niższa powierzchnia progu zapewniająca łatwiejsze wsiadanie i zsiadanie.
- Większy, wygodniejszy fotel z możliwością obrotu o 360°, umożliwiającą wsiadanie i zsiadanie z dowolnego kierunku.
- Duży kolorowy monitor o wysokiej rozdzielczości z obsługą wielu języków.
- Większa różnorodność programów treningowych, w tym: Szybki start, Ręczny, Profile oraz Partner tempa.
- Zwiększony ciężar: 226 kg (500 lbs) — model T5 lub 272 kg (600 lbs) — model T5^{XR}.
- Powiększone i amortyzowane pedały (modele T5 i T5^{XR}) oraz możliwość ugięcia grzbietowego/płaskiego (funkcja opcjonalna).

Jako twórca ergometru poziomego, firma NuStep jest liderem w rozwoju systemów do ćwiczeń ogólnorozwojowych, które są bezpieczne, skuteczne i łatwe w użyciu. Nasze produkty są używane w placówkach medycznych, centrach odnowy biologicznej i domach seniora na całym świecie, a miliony użytkowników NuStep zmieniło swoje życie dzięki ćwiczeniom — nawet jeśli nie mogli korzystać z innych urządzeń do ćwiczeń.

Dziękujemy za zainteresowanie i witamy w naszej nieustannie rozbudowywanej sieci użytkowników NuStep.

Instrukcje bezpieczeństwa

	 PRZESTROGA	 OSTRZEŻENIE
To symbol ostrzegawczy dotyczący bezpieczeństwa. Służy do zwrócenia uwagi na instrukcje dotyczące ochrony osobistej. Przeczytaj i przestrzegaj wszystkich zaleceń dotyczących bezpieczeństwa, które znajdują się po tym symbolu, aby uniknąć obrażeń lub śmierci, wynikających z niewłaściwego użytkowania.	PRZESTROGA wskazuje potencjalnie niebezpieczną sytuację, która może spowodować niewielkie lub umiarkowane obrażenia, jeśli nie będzie można jej uniknąć. Może być również używana do ostrzegania przed niebezpiecznym postępowaniem.	OSTRZEŻENIE wskazuje potencjalnie niebezpieczną sytuację, która może spowodować śmierć lub poważne obrażenia.

 OSTRZEŻENIE
Nie modyfikuj tego urządzenia bez zgody producenta. Korzystaj z urządzenia wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, opisanym w niniejszej instrukcji. Nie używaj żadnego osprzętu, który nie jest zalecany przez producenta. Nigdy nie używaj tego urządzenia, jeśli przewód lub wtyczka są uszkodzone. Trzymaj przewód z dala od rozgrzanych powierzchni. Trzymaj produkt z dala od źródeł ciepła, iskier, otwartego ognia i gorących powierzchni. Nigdy nie upuszczaj ani nie wkładaj żadnych przedmiotów do otworów. Nie używaj urządzenia na zewnątrz. Nieprawidłowy lub intensywny trening może spowodować szkody na zdrowiu. Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierny trening może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli poczujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia. Unikaj używania tego urządzenia obok lub na innych urządzeniach, ponieważ może to spowodować nieprawidłowe działanie. Przenośne radiowe urządzenia komunikacyjne (w tym urządzenia peryferyjne, np. przewody antenowe i anteny zewnętrzne) nie powinny być używane w odległości mniejszej niż 30 cm (12 cali) od jakiegokolwiek części tego produktu, w tym także od przewodów. W przeciwnym razie może dojść do pogorszenia wydajności tego urządzenia.

Instrukcje bezpieczeństwa



PRZESTROGA

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.

Jeśli jesteś osobą niepełnosprawną lub masz problemy zdrowotne, zadbaj o właściwy nadzór.

Jeśli podczas używania tego produktu poczujesz się słabo lub wystąpią zawroty głowy, przestań ćwiczyć i zwróć się o pomoc lub zasięgnij porady lekarza.

Jeśli chorujesz na serce, masz nadciśnienie, cukrzycę, chorobę układu oddechowego, jakiegokolwiek inne problemy medyczne lub jeśli jesteś w ciąży, używaj tego produktu wyłącznie zgodnie z zaleceniami lekarza.

Osoby o ograniczonych możliwościach ruchowych, czuciowych lub poznawczych, lub bez doświadczenia i wiedzy na temat tego produktu, mogą używać tego produktu pod warunkiem, że są nadzorowane przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo.

Przeczytaj niniejszą instrukcję przed użyciem produktu i zachowaj ją na przyszłość.

Podczas ćwiczeń zawsze noś buty i odpowiednią odzież.

Nie dotykaj ani nie chwytaj produktu, jeśli masz uszkodzoną skórę.

Nie używaj tego produktu, jeśli wygląda na uszkodzony lub nie działa. Regularnie sprawdzaj produkt pod kątem uszkodzeń i zużycia. Zapewnij, aby uszkodzone elementy były natychmiast wymieniane przez wykwalifikowanych techników serwisowych.

Nie wykonuj konserwacji ani napraw tego produktu, gdy jest używany. Czynności konserwacyjne powinny być wykonywane przez wykwalifikowany personel serwisowy.



PRZESTROGA

Upewnij się, że pozycja fotela i ramion górnych jest prawidłowa.

Nie wyciągaj nadmiernie ramion do przodu podczas używania tego produktu.

Nie pozwól dzieciom używać tego produktu.

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

Dzieci poniżej 13 roku życia nie powinny zbliżać się urządzenia.

Wyświetlane wartości tętna, mocy, ekwiwalentu metabolicznego (MET) i kalorii nie są przeznaczone do zastosowań, w których zdrowie i bezpieczeństwo pacjenta zależy od dokładności tych parametrów.

Maksymalny ciężar użytkownika: Model T5 = 227 kg (500 lbs)

Model T5^{XR} = 272 kg (600 lbs)

Nie podnoś samodzielnie tego produktu. Model T5/T5^{XR} jest bardzo ciężki — waży 135 kg (298 lbs).

Aby uniknąć obrażeń ciała lub uszkodzenia produktu, zawsze korzystaj z pomocy podczas transportowania tego produktu. Stosuj odpowiednie metody podnoszenia.

Aby uniknąć obrażeń, nie wkładaj rąk do otworów w osłonie.

Aby zapewnić bezpieczne użytkowanie tego produktu, ustaw go na płaskiej, stabilnej powierzchni. W razie potrzeby odpowiednio ustaw nóżki poziomujące.

Ten produkt jest przeznaczony do podłączenia do zasilania sieciowego prądem przemiennym (AC) wyłącznie za pomocą dostarczonego zasilacza (AC).

**ZACHOWAJ NINIEJSZĄ
INSTRUKCJĘ.**

Montaż i lokalizacja

Rozpakowanie i montaż

Procedury rozpakowania i montażu produktu T5/T5^{XR} udokumentowano w odpowiednich dostarczonych dokumentach ze wskazówkami dotyczącymi modeli T5/T5^{XR}. Dokumenty ze wskazówkami na temat montażu są dostarczane z produktem. Dodatkowe kopie tych dokumentów można uzyskać na życzenie za pośrednictwem działu obsługi klienta firmy NuStep, LLC.

**PRZESTROGA**

Model T5/T5^{XR} jest bardzo ciężki — waży 135 kg (298 lbs).

Aby uniknąć obrażeń ciała lub uszkodzenia produktu, zawsze korzystaj z pomocy podczas transportowania tego produktu.

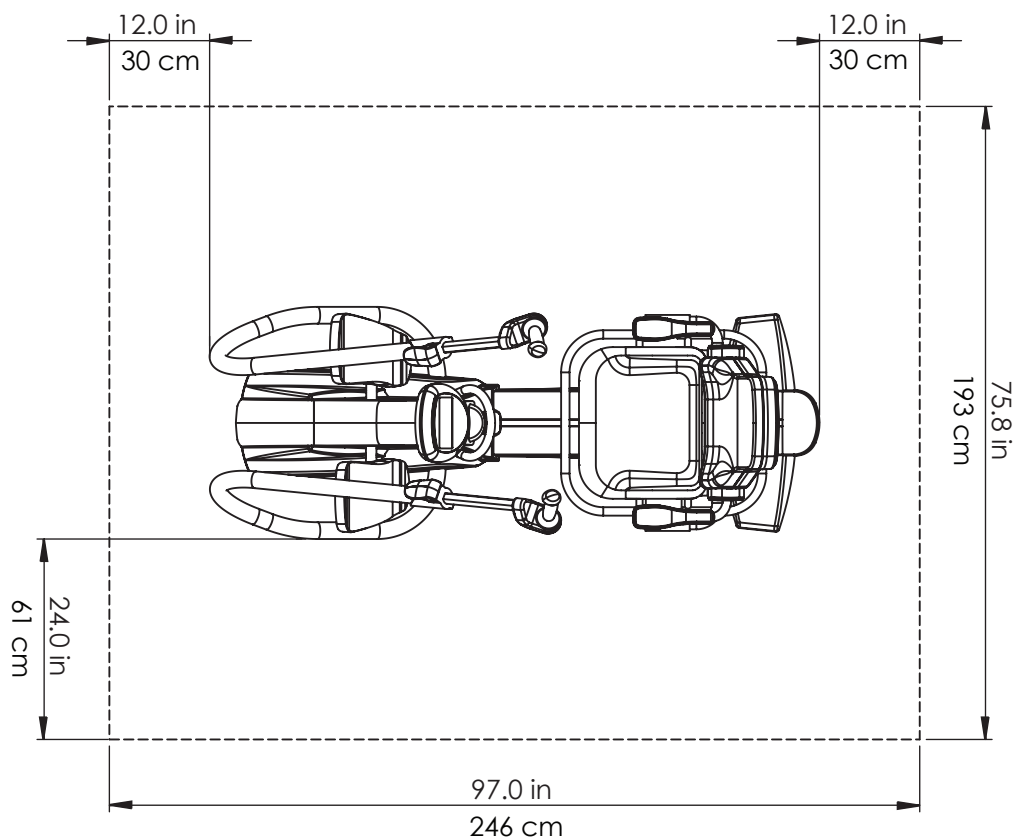
Stosuj odpowiednią metodę podnoszenia.

Lokalizacja urządzenia

Aby zapewnić bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia NuStep, należy je umieścić na płaskiej, stabilnej powierzchni. W razie potrzeby odpowiednio ustaw tylne nóżki poziomujące.

W celu zwiększenia stabilności i ochrony podłogi ergometr poziomy należy umieścić na macie podłogowej do ćwiczeń, podobnej do maty sprzedawanej przez firmę NuStep, LLC.

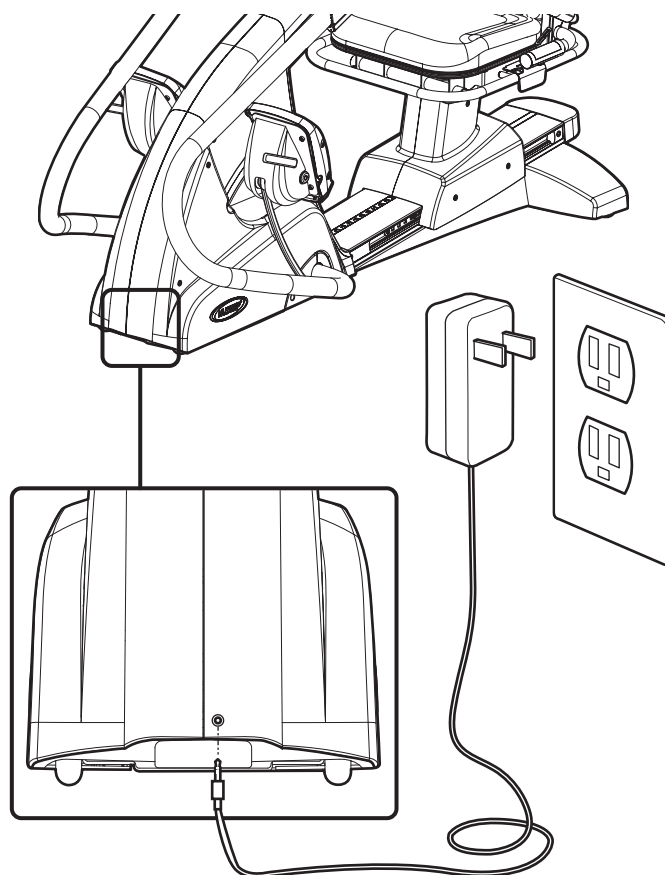
Minimalna wymagana wolna przestrzeń wokół urządzenia to 61 cm (24 cale) po bokach oraz 30 cm (12 cali) z przodu i z tyłu. Dodatkowa wolna przestrzeń jest niezbędna, aby umożliwić dostęp dla wózków inwalidzkich.



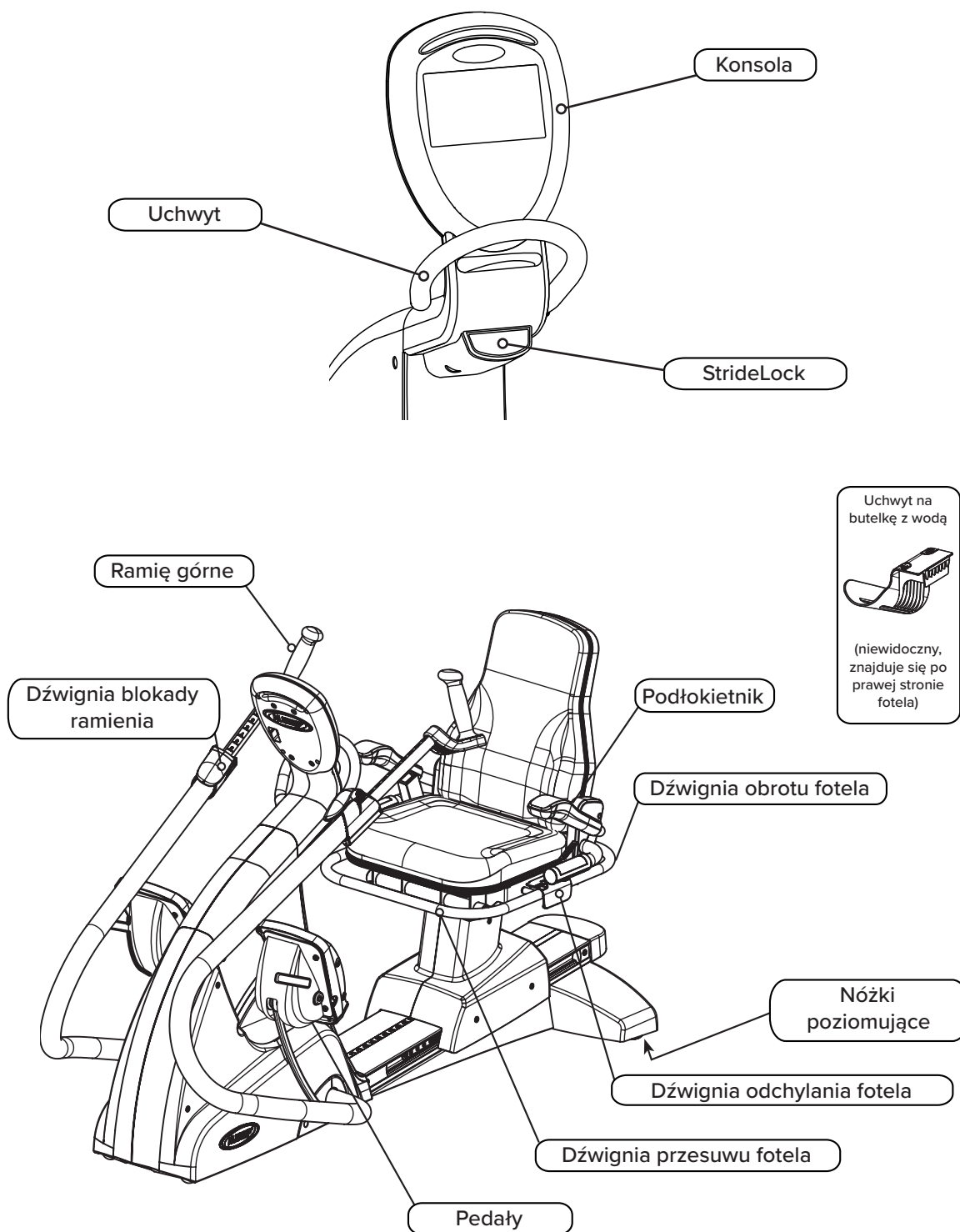
Użycie zasilacza

Model T5/T5^{XR} jest wewnętrznie zasilany i zwykle nie wymaga zewnętrznego źródła zasilania. Aby jednak zapewnić prawidłowe użytkowanie, urządzenie należy podłączyć do gniazdka sieciowego za pomocą dostarczonego zasilacza w przypadku niskiego tempa ćwiczeń (mniej niż ok. 60 kroków na minutę). Gniazdo zasilacza znajduje się z przodu urządzenia.

Specyfikacje zasilacza można znaleźć w niniejszej instrukcji, w rozdziale zawierającym dane techniczne.



Przegląd funkcji T5*



* Funkcje zależą od określonego modelu i opcji, powyżej pokazano model T5^{XR}.

T5 StrideLock®

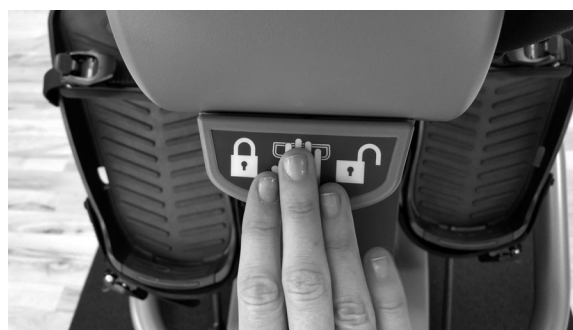
Funkcja NuStep StrideLock umożliwia użytkownikom zablokowanie ramion i pedałów urządzenia T5. Zablokowanie ramion i pedałów zapewnia stabilizację produktu oraz ułatwia użytkownikom wsiadanie i zsiadanie. Zablokowanie ramion i pedałów ułatwia również regulację fotela i ramion górnych. Użycie funkcji StrideLock jest zalecane podczas montowania opcjonalnych akcesoriów adaptacyjnych, np. systemu ochrony stóp i stabilizatora nogi. (Więcej informacji o akcesoriach opcjonalnych można znaleźć na naszej stronie internetowej nustep.com).

Aby użyć funkcji StrideLock, wykonaj następujące czynności.

1. Ustaw ramiona i pedały w żądanej pozycji, popychając lub pociągając jeden z uchwytów ramion górnych.



2. Aby zablokować ramiona i pedały, naciśnij przycisk StrideLock. Sprawdź, czy blokada jest włączona, naciskając lub pociągając uchwyt ramienia górnego.



3. Aby odblokować ramiona i pedały, ponownie naciśnij przycisk StrideLock.



Uwaga: Nie używaj funkcji StrideLock, gdy ramiona i pedały są w ruchu.

3-2-1-START

Naciśnij przycisk *How to Use* (Jak używać) na konsoli, aby zobaczyć te informacje na ekranie konsoli.

1. USTAW ODLEGŁOŚĆ FOTEŁA



- Podnieś przednią dźwignię fotela.
- Przesuń fotel tak, aby kolano było lekko ugięte, gdy noga jest niemal całkowicie wyprostowana.



2. USTAW KĄT NACHYLENIA OPARCIA FOTEŁA (TYLKO MODEL T5^{XR})



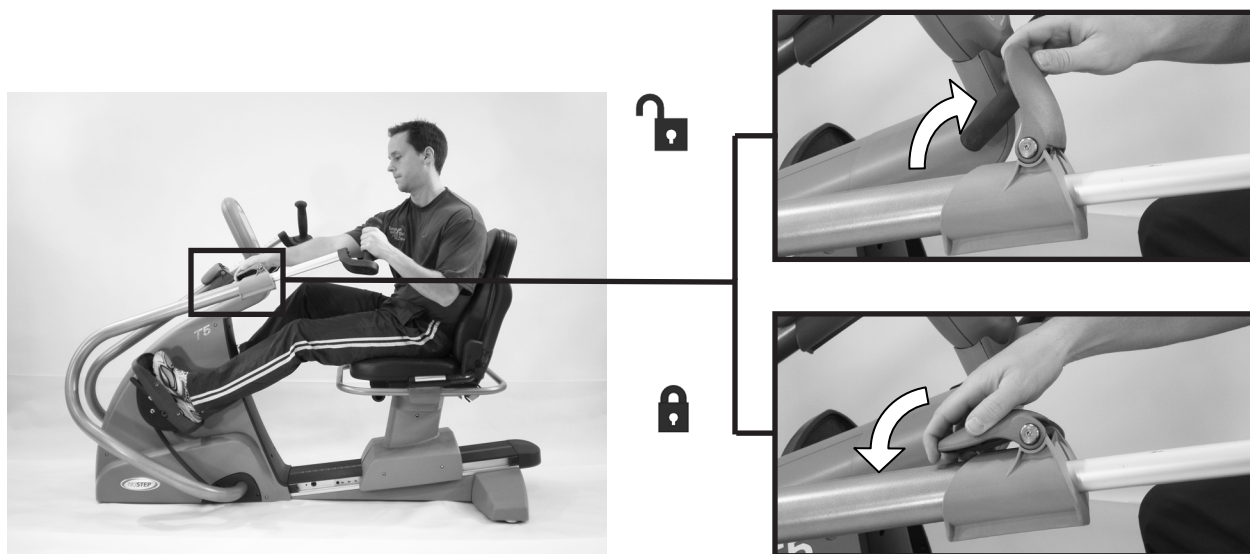
- Podnieś środkową dźwignię odchylania fotela.
- Ustaw oparcie fotela w wygodnej pozycji i zwolnij dźwignię odchylania fotela.
- Odchylenie można uzyskać do 12°.



3-2-1-START

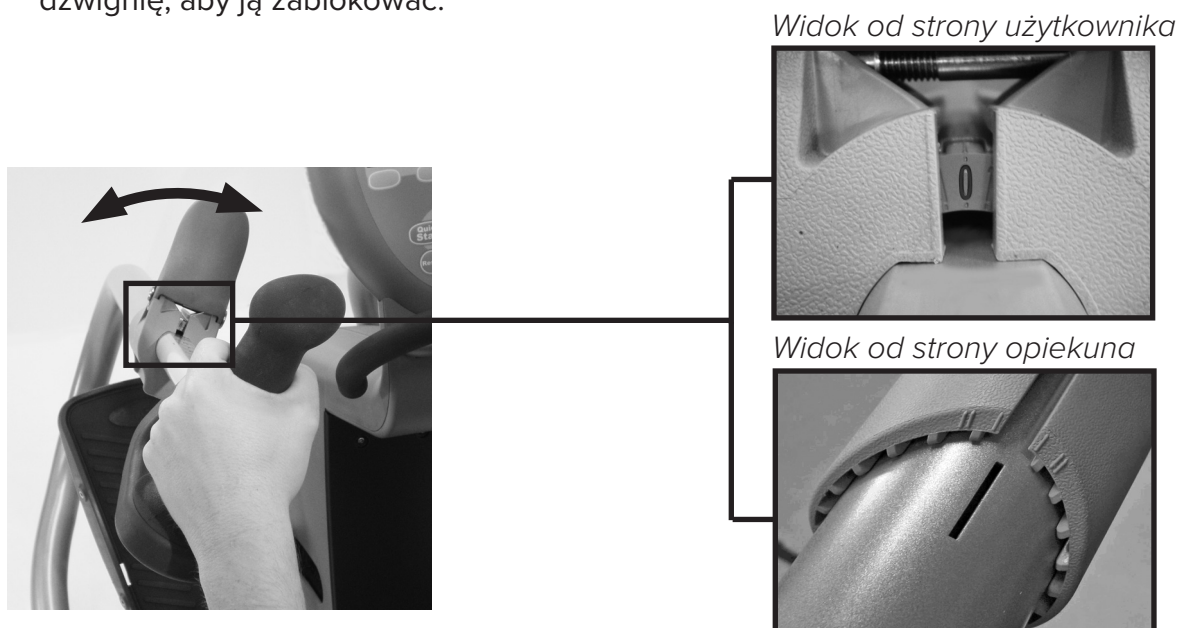
3A. USTAW ODLEGŁOŚĆ UCHWYTÓW

- Podnieś niebieską dźwignię na ramionach, aby odblokować uchwyty ramion.
- Ustaw uchwyty tak, aby łokieć był lekko zgięty, gdy ramię jest niemal całkowicie wyprostowane (dla wielu osób może to być ta sama wartość, co podczas regulacji fotela).
- Opuść niebieską dźwignię, aby ją zablokować we właściwym położeniu.



3B. USTAW OBRÓT RAMIENIA (TYLKO MODEL T5^{XR})

- Podnieś niebieską dźwignię, aby odblokować ramię górne i obrócić ramię (do wewnątrz lub na zewnątrz).
- Każda liczba lub kliknięcie reprezentuje obrót o 10 stopni. Po ustawieniu opuść niebieską dźwignię, aby ją zablokować.



Prawidłowa pozycja na urządzeniu T5

Po wyregulowaniu urządzenia T5, nogi i ręce powinny być podczas ćwiczeń lekko ugięte, gdy są niemal całkowicie wyprostowane.



PRZESTROGA

Nieprawidłowe lub intensywne użytkowanie może spowodować szkody na zdrowiu.

Upewnij się, że fotel i ramiona są ustawione w biomechanicznie prawidłowej pozycji.

Nie wyciągaj nadmiernie nóg lub ramion do przodu.



Obsługa fotela obrotowego

- Podnieś dźwignię obrotu fotela.
- Obróć fotel w dowolnym kierunku, aby ułatwić wsiadanie i zsiadanie z fotela.
- Fotel można obracać o 360° i blokować co 45°.

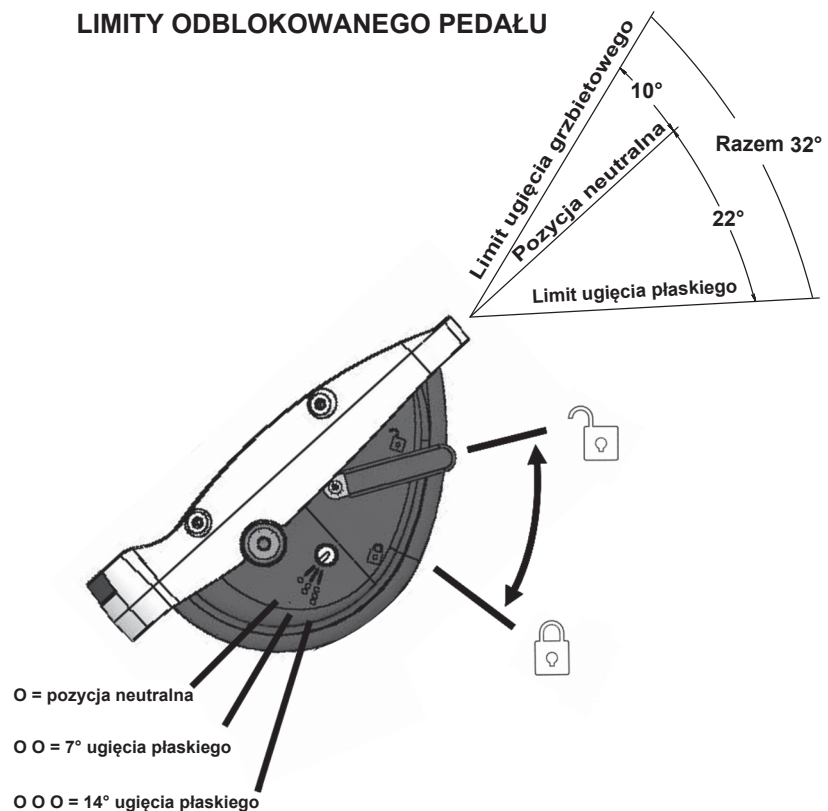
Uwaga: Ze względów bezpieczeństwa nie można przesuwać fotela do przodu ani do tyłu, jeśli fotel nie jest ustawiony do przodu.



Obsługa ugięcia grzbietowego/płaskiego pedału (funkcja opcjonalna w modelach T5^{XR})

- Odblokuj obsługę ugięcia grzbietowego/płaskiego.
- Zablokuj w trzech wybranych pozycjach w celu ustawienia kąta.

LIMITY ODBLOKOWANEGO PEDAŁU



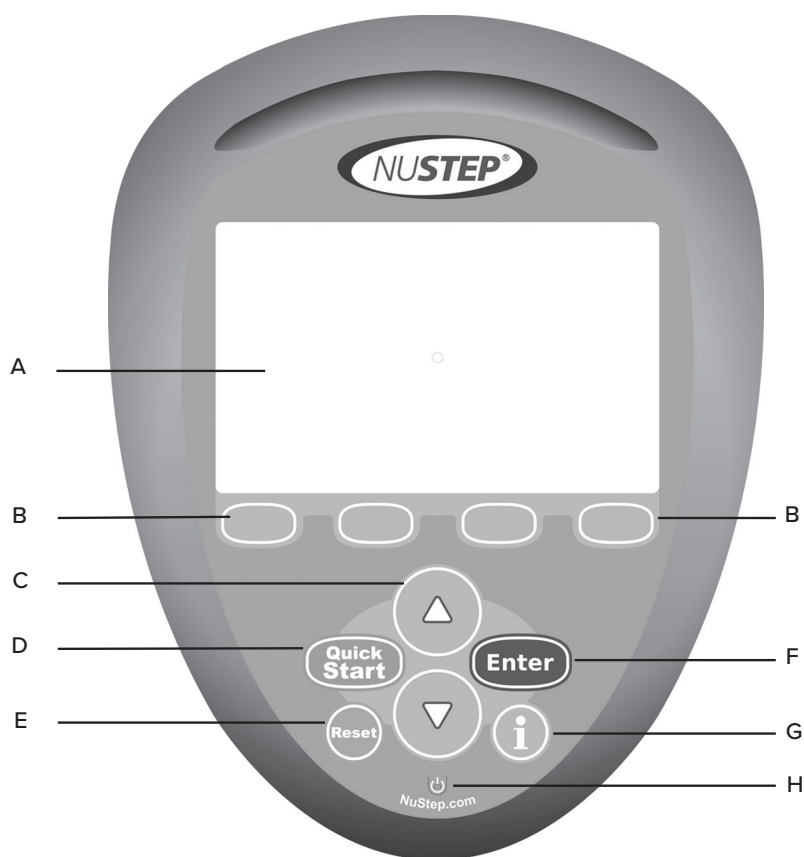
POŁOŻENIA ZABLOKOWANEGO PEDAŁU

Obsługa konsoli

Konsola NuStep T5 jest łatwa w użyciu. Funkcja **automatycznego włączania/wyłączania** umożliwia włączenie konsoli w chwili poruszenia uchwytami ramion lub pedałami oraz automatyczne wyłączenie po upływie trzech minut od zakończenia ćwiczeń.

Konsola przechodzi bezpośrednio do programu **Szybki start** po użyciu uchwytów ramion i pedałów lub po naciśnięciu dowolnego przycisku.

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



A. Centrum informacyjne:

Wyświetla dane treningowe użytkownika i ekrany konfiguracyjne do wprowadzania informacji.

B. Przyciski ekranowe:

Naciśnij różne przyciski, aby zmienić wyświetlane informacje lub programy.

C. Przyciski strzałek w górę i w dół:

Użyj przycisków strzałek w górę i w dół, aby dostosować wartości lub obciążenie. Naciśnij i przytrzymaj przycisk w górę i w dół, aby szybciej zmieniać wartości.

D. Przycisk Szybki start:

Naciśnij ten przycisk, aby przejść bezpośrednio do ćwiczenia. Można w ten sposób pominąć wszystkie ustawienia.

E. Przycisk Reset:

Po naciśnięciu przycisku resetowania następuje twardy reset, czyli całkowite zresetowanie wszystkich informacji.

F. Przycisk Enter:

Naciśnij przycisk Enter, aby wprowadzić informacje.

G. Informacje:

Funkcja przycisku zależy od kontekstu; umożliwia prezentowanie opisu elementów wyświetlanych na ekranie.

H. Wskaźnik zasilania w trybie czuwania:

Gdy ergometry poziome T5 i T5^{XR} są podłączone do zasilania i nie są używane, wskaźnik zasilania w trybie czuwania miga podczas ładowania akumulatora. Po zakończeniu ładowania wskaźnik zasilania w trybie czuwania będzie włączony na stałe i nie będzie migać.

Przegląd programów

Szybki start



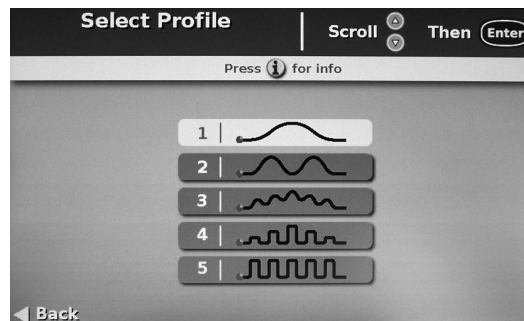
Program ten jest automatycznie uruchamiany po użyciu uchwytów ramion lub pedałów. Nie wymaga wprowadzania informacji o oczekiwanym celu ćwiczenia. Użytkownik może ręcznie zmieniać obciążenie według potrzeb za pomocą przycisków strzałek w górę i w dół.

Ręczny



Program ten jest bardzo podobny do programu Szybki start. Wymaga jednak wprowadzenia informacji o wadze i oczekiwanym celu użytkownika. Użytkownik może również wprowadzić cel w postaci czasu, dystansu lub kalorii.

Profile



Ten program oferuje pięć profilów dla różnych poziomów treningu interwałowego.

Partner tempa



Ten program umożliwia użytkownikowi wprowadzenie wartości partnera tempa na podstawie ekwiwalentu metabolicznego (MET), mocy lub kroków na minutę (SPM). Następnie użytkownik „rywalizuje” z partnerem tempa.

Przegląd programów

Tętno docelowe (tylko opcja T5^{XR})¹



Ten program dostosowuje obciążenie treningowe, aby utrzymać tętno użytkownika w zakresie tętna docelowego (THR). Użytkownik wprowadza wartość THR przed rozpoczęciem ćwiczenia. Tętno docelowe jest obliczane za pomocą następującego równania: $[THR = (220 - \text{wiek}) * X\%]$. Intensywność ćwiczenia jest kontrolowana za pomocą zmiennej „X%”. Dolna granica „X%” wynosi 0,50; górna granica wynosi 0,85. Równanie tętna docelowego i granice zakresu oparto na wytycznych organizacji American College of Sports Medicine (ACSM) i American Heart Association (AHA). Użytkownik może zmienić parametr THR w dowolnej chwili podczas ćwiczenia. Rozgrzewka trwa tak długo, aż tętno użytkownika znajdzie się w zakresie około 10 uderzeń na minutę (BPM). Uwaga: podczas korzystania z tego programu użytkownik musi mieć założony pas z czujnikiem tętna Polar®¹.

Stała prędkość (izokinetika) (tylko T5^{XR})



Ten program ułatwia użytkownikom wykonywanie ćwiczeń ze stałą liczbą kroków. Przed rozpoczęciem ćwiczenia użytkownik wprowadza żądaną liczbę kroków na minutę (SPM). Program dostosowuje obciążenie, aby utrzymać wartość SPM użytkownika na stałym poziomie. Jeśli liczba kroków użytkownika przekroczy wartość SPM, obciążenie zostanie zwiększone. Jeśli liczba kroków użytkownika spadnie poniżej wartości SPM, obciążenie zostanie zmniejszone. Użytkownik może zwiększać lub zmniejszać wartość SPM w dowolnej chwili podczas ćwiczenia. Uwaga: przy bardzo wysokich lub niskich wartościach program stara się utrzymać stałą liczbę kroków użytkownika, ale istnieją wartości graniczne, które zostaną wyświetlone w postaci komunikatów informujących użytkownika o osiągnięciu tych wartości.



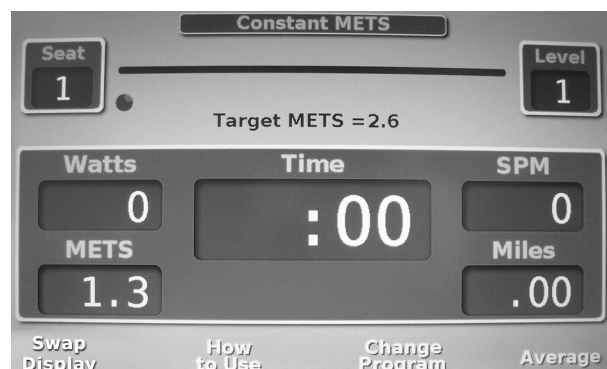
PRZESTROGA

W celu uzyskania wskazówek dotyczących zakresu THR skonsultuj się z lekarzem.

¹ Pas z czujnikiem tętna Polar nie jest dołączony dla tej opcji programu.

Przegląd programów

Stała moc (tylko T5^{XR})



Ten program ułatwia użytkownikom wykonywanie ćwiczeń ze stałym wysiłkiem. Przed rozpoczęciem ćwiczenia użytkownik wprowadza żądaną wartość mocy lub ekwiwalentu metabolicznego (MET). Ten program dostosowuje obciążenie w odpowiedzi na liczbę i długość kroków użytkownika, aby utrzymać stały poziom mocy lub ekwiwalentu metabolicznego (MET). Jeśli liczba kroków i siła użytkownika powodują przekroczenie określonych poziomów mocy/MET, obciążenie zostanie zmniejszone. Jeśli liczba kroków i siła użytkownika powodują spadek poniżej określonych poziomów mocy/MET, obciążenie zostanie zwiększone. Użytkownik może zmieniać parametr mocy/MET w dowolnej chwili podczas ćwiczenia. Uwaga: jeśli użytkownik wykonuje ćwiczenie zbyt szybko i wytwarza większą moc niż wcześniej określona wartość lub zbyt wolno i wytwarza mniejszą moc niż wcześniej określona wartość, zostanie wyświetlony odpowiedni komunikat.

Protokół ćwiczeń (tylko T5^{XR})



Te programy protokołów ćwiczeń są przeznaczone do stosowania w warunkach klinicznych. Jeśli te programy są włączone, w ramach protokołów, podczas ośmiu etapów, następują przyrostowe zmiany mocy co dwie minuty.

- Protokół mTBRS-XT jest przeznaczony dla osób prowadzących siedzący tryb życia i pacjentów po udarze mózgu.¹
- Protokół TBRS-XT jest przeznaczony dla osób w wieku 18–45.²

Aby umożliwić korzystanie z tych programów, należy je włączyć w trybie menedżera, wybierając opcję Protokół ćwiczeń.

**PRZESTROGA**

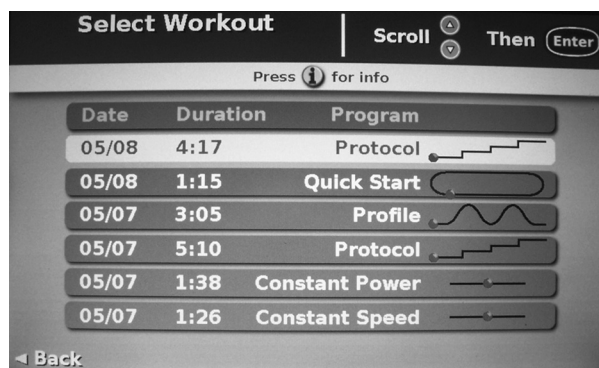
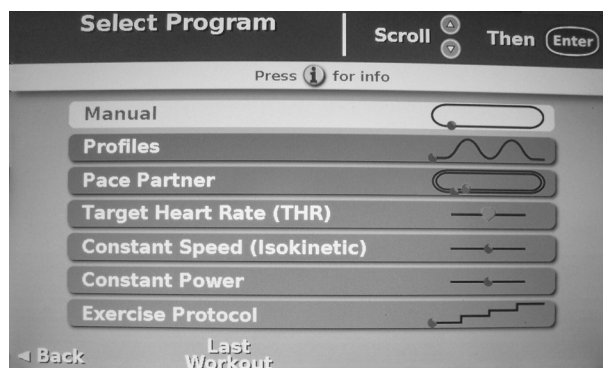
Stosowanie tego protokołu wymaga nadzoru medycznego i przestrzegania wytycznych dotyczących prób wysiłkowych.

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

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

Przegląd programów

Tryb początkowy / Ostatnie ćwiczenie



Jeśli ta funkcja jest włączona, użytkownik może wybrać opcję „Ostatnie ćwiczenie” na ekranie Wybierz program, naciskając przycisk ekranowy 2. Użytkownik może wybrać jedno z sześciu ostatnich ćwiczeń. Po dokonaniu wyboru ćwiczenie będzie takie same, jak wybrane podczas danego ćwiczenia. Ta funkcja umożliwia użytkownikowi wybrać poprzednie ćwiczenie bez konieczności ponownego wprowadzania danych. Aby umożliwić korzystanie z tej funkcji, należy ją włączyć w trybie menedżera, wybierając opcję Tryb początkowy.

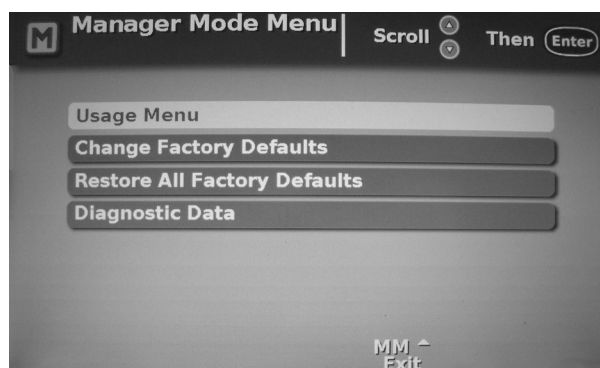
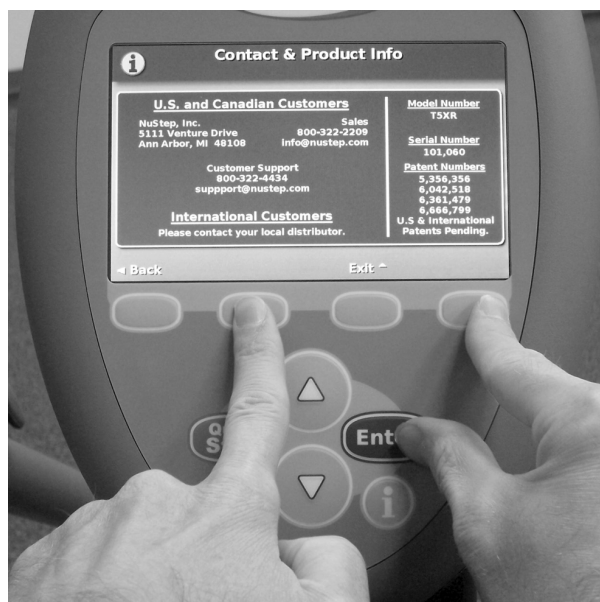
Przeglądanie i eksportowanie danych

Przeglądanie i eksportowanie danych produktu i ćwiczenia

W menu Użytkowanie w trybie menedżera użytkownicy mogą wyświetlić zbiorcze statystyki produktu, zbiorcze statystyki użytkowników oraz ostatnie 200 indywidualnych ćwiczeń użytkowników. Dostęp do menu Użytkowanie można uzyskać wyłącznie w trybie menedżera.

Aby przejść do trybu menedżera:

1. Naciśnij przycisk ekranowy *Jak używać*.
2. Naciśnij strzałkę w dół, aby przejść do pozycji *Kontakt i produkt*, a następnie naciśnij przycisk *Enter*.
3. Po wyświetleniu ekranu Kontakt i produkt jednocześnie naciśnij i przytrzymaj drugi przycisk ekranowy i przycisk *Enter* (jak pokazano na ilustracji).
4. Wybierz *Menu Użytkowanie* na ekranie Menu trybu menedżera.
5. aby wyświetlić lub wyeksportować dane, wybierz pozycję *Zbiorcze statystyki produktu*, *zbiorcze statystyki użytkowników* lub pozycję *Śledzenie użytkownika*.



Przeglądanie i eksportowanie danych

Eksportowanie danych

Zbiórce dane produktu i użytkownika można wyeksportować z poziomu ekranu Cumulative Product Statistics (Zbiórce statystyki produktu) lub Cumulative User Statistics (Zbiórce statystyki użytkowników). Dane ćwiczeń użytkownika można wyeksportować z poziomu ekranów User Tracking (Śledzenie użytkownika). Aby wyeksportować dane:

1. Umieścić pamięć USB w gnieździe z tyłu konsoli.
2. Przejść do żądanego ekranu i nacisnąć przycisk ekranowy *Zapisz w pamięci flash*.



Zbiórce statystyki produktu

Ekran zbiorczych statystyk produktu stanowi przegląd użytkowania produktu, w tym wersji oprogramowania i czasu użytkowania produktu. Dostęp do tego ekranu można również uzyskać z poziomu dowolnego ekranu ćwiczenia, jednocześnie naciskając i przytrzymując pierwszy przycisk ekranowy i przycisk Enter.

Cumulative Product Statistics

Serial Number:	101,061
Total Hours:	3.8
Total Steps:	9,603
Avg Brake RPM:	292
Total Users:	779
Console Version:	274.519
Console Loader:	1.10
LCB Version:	0.078
LCB Loader:	0.00

◀ Back Write To Flashdrive

Zbiórce statystyki użytkowników

Ekran zbiorczych statystyk użytkowników stanowi przegląd metod używania produktu przez wszystkich użytkowników.

Cumulative User Statistics

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

◀ Back Write To Flashdrive

Rejestrowanie danych

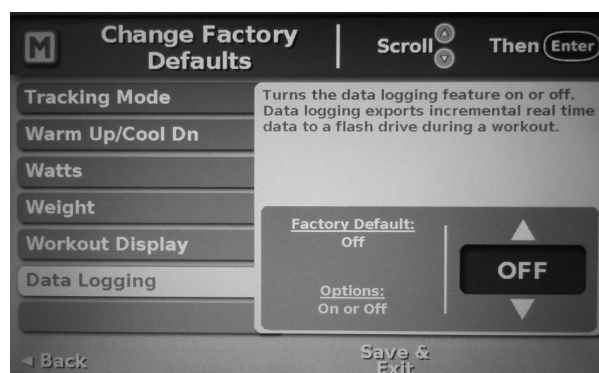
Rejestrowanie danych

Funkcja rejestrowania danych zapewnia dodatkową możliwość eksportu danych dla użytkowników urządzenia T5/T5^{XR}. Gdy funkcja ta jest włączona w trybie menedżera, a z tyłu konsoli umieszczono pamięć flash, przyrostowe dane treningowe będą zapisywane na pamięci flash co 20 sekund. W dowolnym momencie użytkownik może wyjąć pamięć USB i wgrać dane do komputera. Dane są zapisywane w pamięci USB w postaci pliku tekstowego o nazwie user.txt, rozdzielanego przecinkami.



Włączanie rejestrowania danych

Aby włączyć rejestrowanie danych, ta funkcja musi być włączona w trybie menedżera.



Śledzenie użytkownika

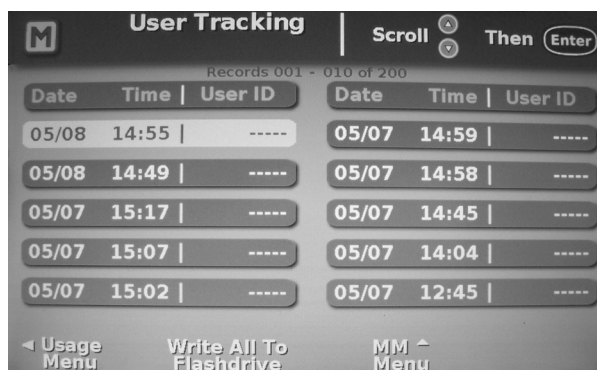
Śledzenie użytkownika

Ekran śledzenia użytkownika pozwala na przeglądanie lub eksportowanie danych treningowych ostatnich 200 niezależnych ćwiczeń. Uwaga: ta funkcja zawsze rejestruje dane ostatnich 200 ćwiczeń w systemie FIFO (pierwszy na wejściu, pierwszy na wyjściu). Aby sprawdzić osobisty numer identyfikacyjny (PIN) podczas ćwiczenia, należy włączyć opcję Śledzenie użytkownika w trybie menedżera.

Aby przeglądać lub eksportować poszczególne rekordy ćwiczeń, wystarczy przewinąć rekordy ćwiczeń i wybrać żądany rekord. Rekordy ćwiczeń zawierają pełne podsumowanie danego ćwiczenia.

Włączanie śledzenia użytkownika

Aby zapewnić bardziej szczegółowe śledzenie danych użytkownika wraz z wynikami, włącz opcję Śledzenie użytkownika w trybie menedżera. Pozwoli to użytkownikom na wprowadzenie przed każdym ćwiczeniem osobistego numeru identyfikacyjnego (PIN) składającego się z maksymalnie sześciu cyfr. Dane ćwiczenia użytkowników będą wtedy rejestrowane dla danego kodu PIN. Użytkownicy, którzy nie zamierzają używać kodu PIN, gdy włączona jest opcja User Tracking (Śledzenie użytkownika), mogą przed ćwiczeniem po prostu dwukrotnie nacisnąć przycisk Enter, aby pominąć ekran wprowadzania danych.



The screenshot shows the 'User Tracking' screen with a title bar containing a menu icon, the title 'User Tracking', and navigation buttons 'Scroll', 'Then', and 'Enter'. Below the title bar, it says 'Records 001 - 010 of 200'. The main area displays a list of records with columns for Date, Time, and User ID. The records are as follows:

Date	Time	User ID
05/08	14:55	-----
05/08	14:49	-----
05/07	15:17	-----
05/07	15:07	-----
05/07	15:02	-----
05/07	14:59	-----
05/07	14:58	-----
05/07	14:45	-----
05/07	14:04	-----
05/07	12:45	-----

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

User Tracking

Scroll

Then

Enter

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

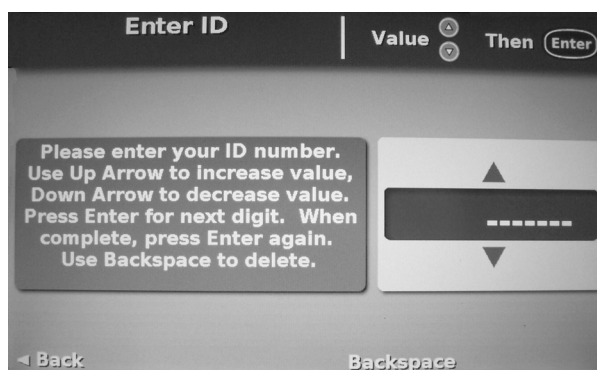
Seat Position: 14

	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



The screenshot shows the 'Enter ID' screen with a title bar containing a menu icon, the title 'Enter ID', and navigation buttons 'Value', 'Then', and 'Enter'. Below the title bar, there is a text box with instructions: '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.' To the right of the text box is a numeric keypad with a display showing '-----'. At the bottom, there are two buttons: 'Back' and 'Backspace'.

Funkcje dodatkowe

Programowanie na bieżąco

Ta funkcja umożliwia użytkownikowi zmianę programów w dowolnym momencie podczas ćwiczenia. Uwaga: każde ćwiczenie musi trwać co najmniej 60 sekund i obejmować dystans 0,05 km (0.03 mili), aby przenieść dane ćwiczenia do innego programu; w przeciwnym razie ćwiczenie będzie rozpoczynane od zera. Uwaga: ta funkcja nie jest dostępna dla programów protokołu ćwiczeń.

Tryb oszczędzania akumulatora

Aby oszczędzać akumulator w czasie bezczynności, produkt przejdzie w tryb oszczędzania akumulatora po dwóch tygodniach. Aby wyłączyć ten tryb, wystarczy bardzo szybko wykonać krok. Chociaż funkcja działa automatycznie, można ją również ustawić ręcznie, gdy urządzenie jest wyłączone, przez naciśnięcie i przytrzymanie dowolnego przycisku przez 10 sekund.

Przycisk Wartości średnie

Po naciśnięciu przycisku wartości średniej, na ekranie konsoli przez 6 sekund są wyświetlane zbiorcze wartości średnie ćwiczeń. Ekran konsoli automatycznie powróci do wyświetlania ćwiczenia. Aby szybciej powrócić do ekranu ćwiczenia, można również nacisnąć przycisk ekranowy kontynuacji ćwiczenia.

Obciążenie 0 (zero)

Obciążenie 0 zapewnia jeszcze niższe obciążenie niż opcja Obciążenie 1. Wartość Obciążenie 0 jest wyświetlane i działa tylko wtedy, gdy urządzenie podłączono do gniazda sieciowego i oferuje najniższe dostępne ustawienie obciążenia.

Możliwość programowania z użyciem pamięci flash

Aby zaktualizować oprogramowanie do najnowszej wersji, pobierz najnowszą wersję na pamięć flash i umieść je z tyłu konsoli, gdy urządzenie T5 jest wyłączone. Włącz urządzenie, aby automatycznie rozpocząć proces programowania. Nie wyjmuj pamięci flash, jeśli komunikaty nie poinformują o zakończeniu programowania.

Jak używać

Dostęp do wszystkich informacji można uzyskać za pomocą przycisku *Jak używać*, który jest dostępny podczas wykonywania każdego ćwiczenia. Ten przycisk umożliwia użytkownikowi dowiedzieć się, jak korzystać z produktu. Uwaga: dostępny jest także przycisk kontekstowy i.

Tryb menedżera

Tryb menedżera umożliwia uprawnionemu personelowi zmianę domyślnych ustawień fabrycznych (patrz lista ustawień domyślnych na następnej stronie).

Aby przejść do trybu menedżera:

1. Naciśnij przycisk ekranowy *Jak używać*.
2. Naciśnij strzałkę w dół, aby przejść do pozycji *Kontakt i produkt*, a następnie naciśnij przycisk *Enter*.

Na ekranie Kontakt i produkt:

3. Jednocześnie naciśnij i przytrzymaj drugi i czwarty przycisk ekranowy, a następnie naciśnij przycisk *Enter* (jak pokazano na ilustracji).



Menu Użytkowanie

Umożliwia wyświetlanie statystyk zbiorczych, wersji oprogramowania sprzętowego i danych ćwiczeń użytkownika.

Zmień domyślne ustawienia fabryczne

Umożliwia dostosowanie ustawień do indywidualnych potrzeb.

Przywróć wszystkie ustawienia fabryczne

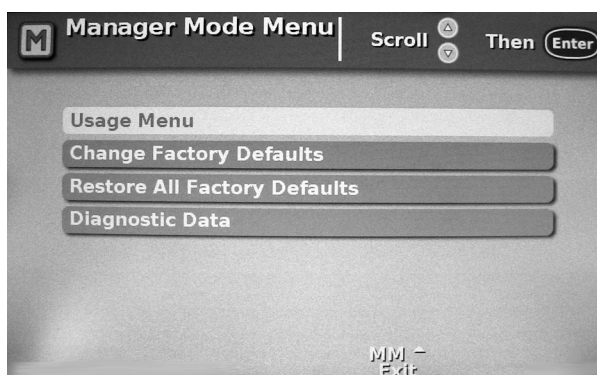
Globalnie przywraca wszystkie domyślne ustawienia fabryczne.

Dane diagnostyczne

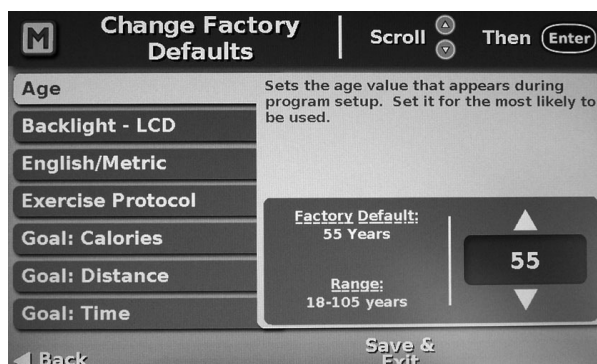
Powoduje wyświetlenie ekranu diagnostycznego.

Aby zmienić ustawienie domyślne:

1. Wybierz opcję *Zmień domyślne ustawienia fabryczne*.
2. Przewiń w górę lub w dół, aby uzyskać dostęp do wybranego ustawienia, np. *Wiek*.
3. Naciśnij przycisk *Enter*. Wybrana wartość domyślna zostanie wyróżniona na czerwono.
4. Użyj strzałki w górę lub w dół, aby wybrać nowe ustawienie domyślne (w konsoli jest wyświetlane zarówno domyślne ustawienie fabryczne, jak i zakres dla każdego ustawienia).
5. Naciśnij przycisk *Enter*, aby ustawić nową wartość domyślną.



6. Użyj przewijania, aby uzyskać dostęp do innych ustawień.
7. W dowolnej chwili naciśnij przycisk *Zapisz i zakończ*, aby zapisać ustawienia i zakończyć pracę trybu menedżera.



Tryb menedżera

USTAWIENIA	DOMYŚLNIE	ZAKRES/OPCJE
Podświetlenie — LCD	7	Wartości podświetlenia: 1–10, gdzie 10 to najmocniejsze podświetlenie.
Jednostki angielskie/ metryczne	Polski	Wybierz angielskie lub metryczne jednostki danych.
Protokół ćwiczeń	Wył.	Włącz lub wyłącz program protokołu ćwiczeń.
Cel: kalorie	188	5–3500 kalorii. Ustaw najbardziej prawdopodobną wartość, która będzie wyświetlana podczas konfiguracji programu. Jest to również maksymalny limit kalorii.
Cel: dystans	2,25	0,16–16 km (0,1–10 mil). Ustaw najbardziej prawdopodobną wartość, która będzie wyświetlana podczas konfiguracji programu. Jest to również maksymalny limit dystansu.
Cel: czas	40	1–99 minut. Ustaw najbardziej prawdopodobną wartość, która będzie wyświetlana podczas konfiguracji programu. Jest to również maksymalny limit czasu.
Tryb początkowy	Wył.	Włącz lub wyłącz funkcję trybu początkowego.
Język	Polski	chiński, duński, holenderski, angielski, francuski, niemiecki, włoski, japoński, hiszpański i polski
METS	2,6	1,0–27,0 MET
Dźwięk	Ogólne: Niskie Zdarzenia: Niskie Alarmy THR: Średnie Každy krok: Wył.	Ustawia głośność ogólną, głośność istotnych zdarzeń, alarmów zakresu THR i umożliwia włączenie dźwięku przy każdym kroku.
Kroki na minutę	100	25–200 kroków na minutę
THR	0,70	0,55–0,90 Ustawia wartość procentową używaną do obliczania tętna docelowego. Wartość jest wyświetlana podczas konfiguracji programu lub gdy jest używany pas piersiowy. Na podstawie wytycznych ACSM.
Czas — funkcja Strefa czasowa	Czas wschodni który upłynął	Czas, który upłynął lub pozostał do końca ćwiczenia jako główny wybór. Godzinę i datę można dostosować do każdej strefy czasowej.
Tryb śledzenia	Wył.	Włącz lub wyłącz tryb śledzenia użytkownika.
Rozgrzewka/schładzanie	12,5%	5–12,5% czasu ćwiczenia. Ustawia procentową długość rozgrzewki i schładzania na podstawie wprowadzonego celu całkowitego, zgodnie z wytycznymi ACSM. Domyślne wartości to 12,5% czasu to rozgrzewka, 75% czasu to ćwiczenie i 12,5% to schłodzenie.
Moc	60	25–400 W
Masa	82 kg (180 lbs)	34–226 kg (75–500 lbs) w modelu T5 oraz 34–272 kg (75–600 lbs) w modelu T5 ^{XR} .
Wyświetlacz ćwiczenia	Kalorie, Dystans	Wybieraj kalorie, ekwiwalent metaboliczny (MET), dystans lub kroki.

Konserwacja zapobiegawcza

Częstotliwość wykonywania konserwacji zapobiegawczej

Chociaż model T5 zaprojektowano jako urządzenie bezobsługowe, zalecamy wykonanie kilku czynności w celu wydłużenia okresu eksploatacji systemu NuStep. Zalecanych okresów konserwacji zapobiegawczej należy przestrzegać z uwzględnieniem intensywności użytkowania urządzenia NuStep. Są to szacunkowe odstępy czasu i konieczne może być wydłużenie lub skrócenie okresu między czynnościami konserwacji zapobiegawczej w zależności od rzeczywistego użytkowania.

POZYCJA	ZADANIE	CZĘSTOTLIWOŚĆ
Konsola	* Wyczyścić	Co tydzień
Ośłona i rama	* Wyczyścić	Co tydzień
Fotel	* Wyczyścić	Co tydzień
* Podczas czyszczenia urządzenia NuStep używać nieściernego środka czyszczącego w aerozolu i miękkiej szmatki.		

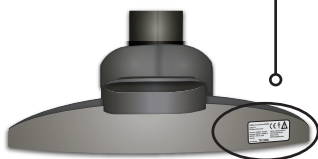
Rozwiązywanie problemów

PROBLEM	POTENCJALNA PRZYCZYNA	CZYNNOŚCI NAPRAWCZE
Brak wyświetlania tętna po założeniu (opcjonalnego) pasa piersiowego Polar.	Elektrody pasa piersiowego nie są wystarczająco wilgotne.	Zmocz pas.
	Użytkownik nie ma założonego kodowanego czujnika tętna na pasie piersiowym.	Skontaktuj się z firmą NuStep, aby zamówić kodowany czujnik tętna na pasie piersiowym.
	Bateria czujnika tętna na pasie piersiowym wyczerpała się.	Skontaktuj się z firmą Polar USA pod adresem www.polarusa.com .
	Elektrody czujnika tętna na pasie piersiowym nie mają bezpośredniego kontaktu ze skórą.	Zapoznaj się z instrukcjami dotyczącymi właściwego umiejscowienia czujnika tętna na pasie piersiowym.

Informacje o numerze seryjnym urządzenia T5

Lokalizacja na urządzeniu:

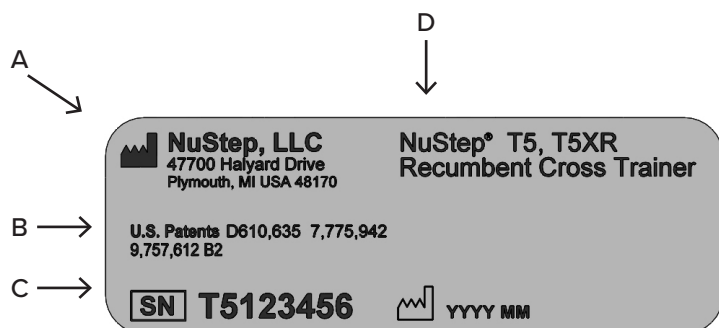
- Z tyłu urządzenia, w prawym dolnym rogu.



- Na ekranie konsoli.

Aby uzyskać dostęp:

1. Naciśnij przycisk ekranowy *How to Use* (Jak używać).
2. Naciśnij strzałkę w dół, aby przejść do pozycji *Contact & Product Info* (Informacje kontaktowe i o produkcie).
3. Naciśnij przycisk *Enter*.

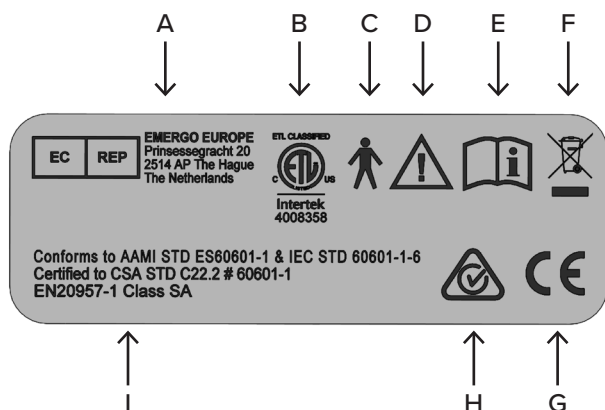


A	Nazwa i adres producenta
B	Ochrona patentowa produktu
C	Numer seryjny i data produkcji
D	Numer modelu i opis produktu

Informacje prawne dot. urządzenia T5

Lokalizacja na urządzeniu:

Z tyłu urządzenia, w prawym dolnym rogu, obok etykiety z numerem seryjnym.



A	Upoważniony przedstawiciel w Europie
B	Uznawany w danym kraju znak laboratorium testowego
C	Część klasy B stosowana w celu zapewnienia bezpieczeństwa elektrycznego
D	Uwaga! Zapoznaj się z dokumentami towarzyszącymi
E	Przed użyciem zapoznaj się z instrukcją obsługi
F	Oznaczenie dyrektywy WEEE
G	Oznaczenie CE
H	RCM
I	Standards

Obsługa klienta i części zamienne

KROK 1: Rozpoznaj problem.

Porozmawiaj z osobą, która zgłosiła problem, aby zrozumieć jego naturę.

KROK 2: Zweryfikuj problem.

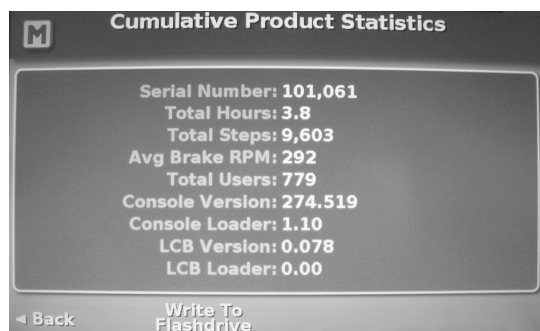
Sprawdź ergometr poziomy. Ustal, czy wymagane są części zamienne.

KROK 3: Zapisz następujące informacje:

- numer seryjny
- całkowita liczba godzin pracy
- całkowita liczba kroków
- wersja oprogramowania sprzętowego
- wersja LCB

Te informacje można znaleźć na ekranie statystyk zbiorczych. Aby uzyskać dostęp:

1. Naciśnij przycisk *Szybki start*.
2. Jednocześnie naciśnij przycisk *Enter* i pierwszy przycisk ekranowy.



KROK 4: Skontaktuj się z obsługą klienta.

Przygotuj numer seryjny oraz szczegółowy opis problemu, aby nasi specjaliści mogli skutecznie rozwiązać problem.

Informacje kontaktowe:

E-mail: support@nustep.com

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

Strona internetowa: www.nustep.com

Klienci spoza USA i Kanady mogą skorzystać z obsługi klienta, kontaktując się z lokalnym dystrybutorem firmy NuStep.

Gwarancja produktu T5

Aby wyświetlić gwarancję T5 w trybie online lub ją wydrukować, odwiedź stronę www.nustep.com

Jeśli masz pytania dotyczące gwarancji, skontaktuj się z działem obsługi klienta pod numerem 800-322-2209 lub adresem support@nustep.com.

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

Dane techniczne

Maksymalny ciężar użytkownika	Model T5 = 227 kg (500 lbs) Model T5 ^{XR} = 272 kg (600 lbs)
Zakres wzrostu użytkownika	137,16–200,66 cm (4 stóp 6 cali – 6 stóp 7 cali)
Ciężar urządzenia	Model T5 = 129 kg (285 lbs) Model T5 ^{XR} = 134 kg (295 lbs)
Wymiary: (długość/wysokość/szerokość)	185 cm (73 cale) 117 cm (46 cali) 76 cm (30 cali)
Zamknięty akumulator kwasowo- ołowiowy	12 V; 7,0 Ah (PowerSonic PS-1270F1) (NuStep, LLC., nr części 50216)
Port USB	Konsola T5/T5 ^{XR} jest wyposażona w port hosta USB do transmisji danych. Uwaga: Port USB jest przeznaczony wyłącznie do pamięci flash.
Normy	ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 nr 60601-1, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, IEC/EN 60335-1, EN 20957-1, EN 957–8 klasa SB
Rezystancja generatora	Zakres 0–1400 W
Parametry testowe układu hamulcowego, ruchu krokowego i mocy	Parametry testowe układu hamulcowego, ruchu krokowego i mocy można znaleźć w Dodatku A.
Zasilacz AC (opcjonalny)	Model (Ault/SL Power MENB1020A1572B02, ME20A1503B01 lub ME20A1572B02) Wyjście 15 V DC przy 1,2 A, medyczne SMPS Wejście 100–240 V [~] , 50–60 Hz, 400 mA

Wymiana akumulatora kwasowo-ołowiowego 12 V

Wymagane narzędzia

Bit sześciokątny 3 mm

Klucz nasadowy głęboki 8 mm

1. Odłącz zasilacz od gniazdka, jeśli jest podłączony.
2. Wykręć 4 śruby z przedniej osłony i zdejmij ją z ramy.

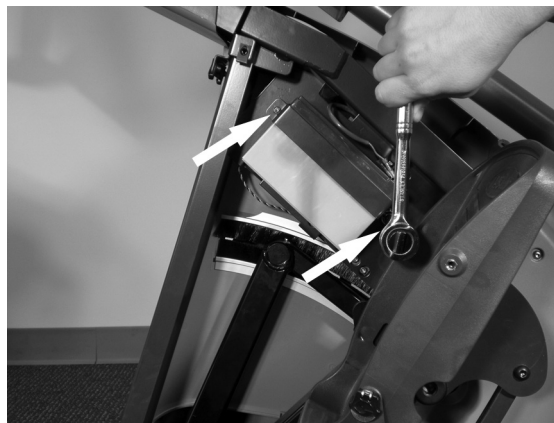


3. Wykręć 2 śruby z prawej górnej osłony i zdejmij ją z ramy.



Grzechotka i przedłużka

4. Odkręć dwie nakrętki zabezpieczające.



5. Odłącz przewody akumulatora.



6. Wymontuj akumulator.

7. Aby zamontować nowy akumulator, wykonaj opisane czynności w odwrotnej kolejności. (Uwaga: pamiętaj, aby czerwony przewód podłączyć do dodatniego (czerwonego) bieguna akumulatora, a czarny przewód — do ujemnego (czarnego) bieguna akumulatora).



PRZESTROGA

Nie wrzucaj akumulatorów do ognia. Akumulatory mogą eksplodować.

Nie otwieraj ani nie niszc akumulatorów. Zawierają one elektrolit, który jest toksyczny i szkodliwy dla skóry i oczu.

Aby uniknąć obrażeń ciała spowodowanych zagrożeniem energetycznym, podczas wymiany akumulatora należy zdjąć zegarek i biżuterię, np. pierścionki.

Akumulatory należy wymieniać na takie same pod względem liczby i typu, jak oryginalnie zamontowane w urządzeniu.

Akumulatory należy utylizować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi recyklingu.

Wymagania bezpieczeństwa

TYP / STOPIEŃ OCHRONY	KLASYFIKACJA / IDENTYFIKACJA / OSTRZEŻENIA	SYMBOL
Typ ochrony przed porażeniem prądem elektrycznym	Urządzenie klasy II	
Stopień ochrony przed porażeniem prądem elektrycznym	Część klasy B	
Stopień ochrony przed wnikaniem cieczy	Brak ochrony	ND.
Stopień bezpieczeństwa w obecności łatwopalnej mieszanki znieczulającej z powietrzem, tlenem lub podtlenkiem azotu	Nieodpowiedni	ND.
Tryb pracy	Ciągły	ND.
Informacje dotyczące potencjalnych zakłóceń elektromagnetycznych lub innych oraz porady dotyczące ich unikania	Ergometry poziome NuStep® T5 i T5 ^{XR} korzystają z energii elektromagnetycznej i radiowej wyłącznie do realizowania funkcji wewnętrznych. Z tego powodu emisje elektromagnetyczne (EMC) i radiowe (RF) są niewielkie i najprawdopodobniej nie powodują zakłóceń w pobliskich urządzeniach elektronicznych.	ND.
Ostrzeżenia i tabele dotyczące kompatybilności elektromagnetycznej (EMC) wymagane zgodnie z normą IEC 60601-1-2	Patrz Tabele EMC.	ND.
Identyfikator określonych opcjonalnych zasilaczy zewnętrznych lub ładowarek akumulatorów, niezbędnych do zapewnienia zgodności z wymaganiami IEC 60601	Zasilacz zewnętrzny jest opcjonalny ze względu na obecność zamkniętego akumulatora kwasowo-ołowiowego, ale jeśli jest to wymagane, należy użyć zasilacza określonego niniejszej instrukcji, w rozdziale zawierającym dane techniczne.	ND.

Wymagania bezpieczeństwa

TYP / STOPIEŃ OCHRONY	KLASYFIKACJA / IDENTYFIKACJA / OSTRZEŻENIA	SYMBOL
Identyfikacja wszystkich zagrożeń związanych z utylizacją odpadów, pozostałości, w tym z utylizacją samego sprzętu po zakończeniu jego okresu eksploatacji.	Ergometry poziome NuStep® T5 i T5 ^{XR} wyposażono w obwody elektroniczne, zamknięte litowe baterie pastylkowe oraz zamknięte akumulatory kwasowo-ołowiowe, które mogą wymagać zgodności z lokalnymi procedurami utylizacji lub recyklingu.	
Specyfikacja warunków środowiskowych transportu i przechowywania (obecna również na zewnętrznej stronie opakowania).	Ergometry poziome NuStep® T5 i T5 ^{XR} można: a) bezpiecznie transportować i przechowywać w następujących warunkach -10° do +50°C; ≤ 95% wilgotności bez kondensacji; 20 do 107 kPa. b) użytkować w następujących warunkach +5° do +40°C; ≤ 85% wilgotności bez kondensacji; 60 do 107 kPa.	ND.
Opis środków przeznaczonych do izolacji sprzętu od zasilania.	Ergometry poziome NuStep® T5 i T5 ^{XR} można izolować przez odłączenie zasilacza od gniazdka sieciowego i pracować wyłącznie na akumulatorze. Zasilacz jest wyposażony w transformator separujący i topliwy bezpiecznik termiczny.	ND.
Wskazanie, że urządzenie jest pod napięciem.	Gdy ergometry poziome T5 i T5 ^{XR} są podłączone do zasilania i nie są używane, wskaźnik zasilania w trybie czuwania miga podczas ładowania akumulatora. Po zakończeniu ładowania wskaźnik zasilania w trybie czuwania będzie włączony na stałe i nie będzie migać.	

Tabele EMC

Wytyczne i deklaracja producenta — odporność elektromagnetyczna

Ergometry poziome NuStep® T5 i T5^{XR} są przeznaczone do użytku w środowisku elektromagnetycznym określonym poniżej. Klient lub użytkownik ergometru poziomego NuStep® T5 lub T5^{XR} powinien upewnić się, że urządzenie jest używane w takim środowisku. Produkt nie oferuje istotnych cech i funkcji zasadniczego działania.

Badanie odporności	Poziom badania IEC 60601	Poziom zgodności	Środowisko elektromagnetyczne — wytyczne
Odporność na zaburzenia radioelektryczne wprowadzane do przewodów IEC 61000-4-6 Odporność na pole elektromagnetyczne o częstotliwościach radiowych IEC 61000-4-3	3 Vrms 150 kHz do 80 MHz 3 V/m 80 MHz do 2,7 GHz	3 Vrms 3 V/m	Przenośne i ruchome urządzenia radiowe nie powinny być używane bliżej jakiegokolwiek części ergometru poziomego NuStep® T5, w tym także przewodów, niż zalecana odległość obliczona na podstawie równania dotyczącego danej częstotliwości nadajnika. Zalecana odległość $d = 1,2 \sqrt{P}$ $d = 1,2 \sqrt{P}$ 80 MHz do 800 MHz $d = 2,3 \sqrt{P}$ 800 MHz do 2,7 GHz Gdzie P to maksymalna moc wyjściowa nadajnika w watach (W) zgodnie z danymi producenta nadajnika, a d to zalecana odległość między urządzeniami w metrach (m). Natężenie pól pochodzących od stacjonarnych nadajników radiowych, określone na podstawie pomiaru poziomu zakłóceń elektromagnetycznych w miejscu montażu^A powinny być mniejsze niż poziom zgodności w każdym zakresie częstotliwości^B. W pobliżu urządzeń oznaczonych następującym symbolem mogą wystąpić zakłócenia: 

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

UWAGA 2 Te wytyczne mogą nie mieć zastosowania w każdej sytuacji. Absorpcja i odbicia od konstrukcji, obiektów i ludzi ma wpływ na propagację elektromagnetyczną.

UWAGA 3 Produkt jest zgodny z normą IEC 60601-1-2 artykuł 8.10 tabela 9 na temat odporności na pola zbliżeniowe wywoływane przez urządzenia radiowej komunikacji bezprzewodowej

^A Nie można dokładnie przewidzieć teoretycznego natężenia pola od nadajników stałych, takich jak stacje bazowe dla telefonów komórkowych i stacjonarnych radiotelefonów przenośnych, radio amatorskie, audycje radiowe AM i FM oraz audycje telewizyjne. Aby dokonać oceny środowiska elektromagnetycznego z uwzględnieniem stałych nadajników radiowych, należy rozważyć wykonanie badań elektromagnetycznych terenu. Jeśli zmierzone natężenie pola w miejscu, w którym jest używany ergometr poziomy NuStep® T5 przekracza odpowiedni poziom zgodności radiowej, należy obserwować ergometr poziomy NuStep® T5, aby upewnić się, że działa prawidłowo. W przypadku zauważenia nieprawidłowości w działaniu urządzenia konieczne może być podjęcie dodatkowych czynności, np. zmiana orientacji lub lokalizacji ergometru poziomego NuStep® T5.

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

Tabele EMC

Wytyczne i deklaracja producenta — emisja elektromagnetyczna

Ergometry poziome NuStep® T5 i T5^{XR} są przeznaczone do użytku w środowisku elektromagnetycznym określonym poniżej. Klient lub użytkownik ergometru poziomego NuStep® T5 lub T5^{XR} powinien upewnić się, że urządzenie jest używane w takim środowisku. Produkt nie oferuje istotnych cech i funkcji zasadniczego działania.

Badanie emisji	Zgodność	Środowisko elektromagnetyczne — wytyczne
Emisje radiowe CISPR 11	Grupa 1	Ergometr poziomy NuStep® T5 korzysta z energii radiowej wyłącznie do realizowania funkcji wewnętrznych. Z tego powodu emisje radiowe (RF) są niewielkie i najprawdopodobniej nie powodują zakłóceń w pobliskich urządzeniach elektronicznych.
Emisje radiowe CISPR 11	Klasa B	Ergometr poziomy NuStep® T5 może być stosowany we wszystkich obiektach.
Emisje harmoniczne IEC 61000-3-2	Nie dotyczy. Moc znamionowa wynosi ≤ 75 W.	
Wahania napięcia / migotanie IEC 61000-3-3	Nie dotyczy. Moc znamionowa wynosi ≤ 75 W. Urządzenie najprawdopodobniej nie powoduje istotnych wahań napięcia.	

Tabele EMC

Wytyczne i deklaracja producenta — odporność elektromagnetyczna

Ergometr poziomy NuStep® T5 jest przeznaczony do użytku w środowisku elektromagnetycznym określonym poniżej. Klient lub użytkownik ergometru poziomego NuStep® T5 powinien upewnić się, że urządzenie jest używane w takim środowisku.

Badanie odporności	IEC 60601 Poziom badania	Poziom zgodności	Środowisko elektromagnetyczne — wytyczne
Wyładowania elektrostatyczne (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV kontaktowe ± 15 kV powietrzne	± 6 kV kontaktowe ± 8 kV powietrzne (Patrz Uwaga 1)	Podłogi powinny być drewniane, betonowe lub pokryte płytkami ceramicznymi. Jeśli podłogi pokryto materiałem syntetycznym, wilgotność względna powinna wynosić co najmniej 30%.
Serie szybkich elektrycznych stanów przejściowych IEC 61000-4-4	± 2 kV dla przewodów zasilających	± 2 kV dla przewodów zasilających	Jakość zasilania sieciowego powinna taka, jak jakość takiego zasilania w typowym środowisku komercyjnym lub szpitalnym.
Udar IEC 61000-4-5	± 1 kV dla przepięć różnicowych ± 2 kV dla przepięć łączeniowych	± 1 kV dla przepięć różnicowych ± 2 kV dla przepięć łączeniowych	Jakość zasilania sieciowego powinna taka, jak jakość takiego zasilania w typowym środowisku komercyjnym lub szpitalnym.
Zapady napięcia, krótkie przerwy i wahania napięcia na linii wejściowej zasilacza IEC 61000-4-11	0% UT; 0,5 cyklu 0% UT; 1 cykl 70% UT; 25/30 cykli 0% UT; 250/300 cykli	0% UT; 0,5 cyklu 0% UT; 1 cykl 70% UT; 25/30 cykli 0% UT; 250/300 cykli	Jakość zasilania sieciowego powinna taka, jak jakość takiego zasilania w typowym środowisku komercyjnym lub szpitalnym. Jeśli użytkownik ergometru poziomego NuStep® T5 oczekuje ciągłości pracy podczas przerw w dostawie energii elektrycznej, ergometr poziomy NuStep® T5 będzie zasilany z akumulatora wewnętrznego.
Częstotliwość zasilania (50/60 Hz) Pole magnetyczne IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Pole magnetyczne o częstotliwości zasilania powinno być na poziomie zgodnym z typową lokalizacją w typowym środowisku komercyjnym lub szpitalnym.
UWAGA 1 Wyższe poziomy zakłóceń elektrostatycznych (ESD) nie będą mieć wpływu na podstawowe bezpieczeństwo czy zasadnicze działanie urządzenia. (Patrz: Wytyczne i deklaracja producenta — emisja elektromagnetyczna) UWAGA 2 UT to sieciowe napięcie zmienne przed zastosowaniem poziomu badania.			

Zgodność FCC i IEC/EN 55011 — Stany Zjednoczone

Oświadczenie o zgodności FCC — Stany Zjednoczone:

Uwaga: To urządzenie zostało zbadane i uznane za zgodne z ograniczeniami dla urządzeń cyfrowych klasy B, zgodnie z częścią 15 przepisów FCC. Te ograniczenia opracowano w celu zapewnienia racjonalnej ochrony przed szkodliwymi zakłóceniami w pomieszczeniach mieszkalnych. To urządzenie wytwarza, wykorzystuje i może wytwarzać energię o częstotliwości radiowej oraz, jeśli nie jest zamontowane i używane zgodnie z instrukcją montażu, może powodować szkodliwe zakłócenia w komunikacji radiowej. Nie ma jednak gwarancji, że zakłócenia nie wystąpią w określonej instalacji. Jeśli urządzenie powoduje szkodliwe zakłócenia w odbiorze radiowym lub telewizyjnym, co można stwierdzić przez wyłączenie i włączenie tego urządzenia, zaleca się, aby użytkownik spróbował usunąć zakłócenia z użyciem jednego lub kilku następujących metod:

- Zmienić kierunek lub położenie anteny odbiorczej.
- Zwiększyć odległość między urządzeniem a odbiornikiem.

Urządzenie należy podłączyć go gniazda sieciowego w innym obwodzie niż ten, do którego podłączono odbiornik.

W celu uzyskania pomocy należy skontaktować się ze sprzedawcą lub doświadczonym technikiem radiowym/telewizyjnym.

Oświadczenie o zgodności IEC/EN 55011:

To urządzenie jest zgodne z normą IEC/EN 55011, grupa 1, klasa B. Grupa 1 obejmuje wszystkie urządzenia przemysłowe, naukowe i medyczne (ISM), w których celowo jest wytwarzana i/lub wykorzystywana energia o częstotliwości radiowej sprzężonej przewodowo, niezbędna do wewnętrznego funkcjonowania tych urządzeń. Urządzenia klasy B są odpowiednie do użytku w gospodarstwach domowych oraz w placówkach bezpośrednio podłączonych do sieci zasilania niskiego napięcia, która zasilą budynki używane do celów domowych.

Znaki towarowe

Znak słowny i logo Bluetooth® są zarejestrowanymi znakami towarowymi należącymi do Bluetooth SIG, Inc. i każde wykorzystanie tych znaków przez NuStep, LLC jest realizowane na podstawie licencji. Inne znaki towarowe i nazwy handlowe należą do ich odpowiednich właścicieli.

Dodatek A

Układ hamowania:

Modele T5/T5^{XR}, w zależności od typu programu, są wyposażone zarówno w układ hamowania zależny od prędkości, jak i układ hamowania niezależny od prędkości. Tętno docelowe, stała prędkość, stała moc i programy protokołów ćwiczeń są zależne od prędkości. Wszystkie inne programy są programami niezależnymi od prędkości. Opisy programów można znaleźć w rozdziale Przegląd programów w niniejszej instrukcji.

Ruch krokowy:

Modele T5/T5^{XR} oferują zależny ruch krokowy w zakresie od 5 do 21,5 cm (2–8,5 cala).

Wyświetlane parametry testowe mocy:

Wyświetlane wartości mocy reprezentują poziom zużycia energii przez użytkownika. Są one obliczane w czasie rzeczywistym przy użyciu algorytmu opartego na parametrach mechanicznych urządzenia i zmierzonym średnim stylu wykonywania ćwiczenia. Istotne parametry mechaniczne, które mają wpływ na wyświetlane wartości mocy, to bezwładność ruchomych elementów maszyny, wybrany przez użytkownika poziom obciążenia oraz prędkość obrotowa generatora hamulca hybrydowego. Testy zatwierdzające wyświetlane wartości mocy zrealizowano przez porównanie tych wartości z rzeczywistą zmierzoną mocą mechaniczną wytwarzaną przez przeciętny 20-centymetrowy (ośmiocalowy) krok wykonywany przez wielu użytkowników w różnym wieku, o różnej wadze i płci. Porównanie wartości wyświetlanych i mierzonych odbywało się przy siedmiu prędkościach kroków w zakresie od 40 do 160 kroków na minutę przy każdym z 15 poziomów obciążenia. Wyświetlane wartości mocy są niezależne od jakichkolwiek parametrów fizjologicznych lub anatomicznych użytkownika.

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



Informacje zawarte w niniejszej instrukcji są aktualne w momencie oddania jej do druku. Nasze zaangażowanie w nieustanne doskonalenie produktu oznacza, że specyfikacje i opisy mogą ulec zmianie bez powiadomienia. Żadna część niniejszej instrukcji nie może być powielana ani przekazywana w jakiegokolwiek formie ani za pomocą jakichkolwiek środków, elektronicznych lub mechanicznych, w jakimkolwiek celu bez wyraźnej pisemnej zgody firmy NuStep, LLC. © Copyright — lipiec 2021 NuStep, LLC.

NuStep® oraz Transforming Lives® to zarejestrowane znaki towarowe firmy NuStep, LLC.

Nr PN instrukcji 53616, instrukcja obsługi T5, wer. B

