

NuStep[®] T5/T5^{XR}

Ležeci eliptični trenažer

KORISNIČKI PRIRUČNIK



Transforming Lives[®]

Sadržaj

Uvod	4
Sigurnosne upute.....	5 – 6
Ugradnja i postavljanje.....	7
Upotreba AC pretvarača.....	8
Pregled značajki trenažera T5.....	9
Značajka StrideLock® trenažera T5	10
1, 2, 3, kreni!.....	11 – 12
Ispravan položaj sjedenja i rad okretnog sjedala.....	13
Dorsalna/plantarna radnja nožne pedale.....	14
Rad na konzoli.....	15
Pregled programa	16 – 19
Pregled i izvoz podataka.....	20 – 21
Zapisivanje podataka.....	22
Praćenje korisnika.....	23
Dodatne značajke	24
Način upravitelja.....	25 – 26
Preventivno održavanje i rješavanje problema.....	27
Podaci o serijskom broju	28
Informacije o regulatornoj etiketi	28
Korisnička služba i nabava dijelova	29
Informacije o jamstvu	29
Tehnički podaci.....	30
Zamjena baterija.....	31
Sigurnosne obavijesti	32 – 33
Tablice elektromagnetske kompatibilnosti	34 – 36
Usklađenost s normama US FCC i IEC/EN 55011.....	37
Dodatak A.....	38

Uvod

Hvala vam što ste kupili NuStep T5 ili T5^{XR} ležeći eliptični trenažer, najnoviju inovaciju u opremi za kardiovaskularni fitness tvrtke NuStep, LLC.

Eliptični trenažeri T5 i T5^{XR} prikladni su za fizikalnu terapiju, kardiopulmonalnu rehabilitaciju, sportsku medicinu i opće fitness svrhe.

T5 i T5^{XR} označavaju prekretnicu u kontinuiranoj potrazi tvrtke NuStep za napretkom, zadovoljstvom kupaca i najboljom kvalitetom u klasi. Kao tvrtka usmjerena na kupca, NuStep se obratio našim korisnicima, uključujući zdravstvene djelatnike i stručnjake za fitness te kućne korisnike, da bi dobio uvid u to koje značajke treba uključiti u proizvod. T5 i T5^{XR} krajnji su rezultat ove vrijedne povratne informacije.

Nove i poboljšane osnovne značajke modela T5 i T5^{XR} uključuju:

- Napredni ergonomski dizajn.
- Glade koraćanje.
- Tihi elektronički kočioni sustav s 15 razina otpora i većom preciznošću.
- Veće i niže područje prebacivanja nogu za lakše penjanje i lakši silazak.
- Veće, udobnije sjedalo koje se okreće za 360° za uključivanje i isključivanje iz svih smjerova.
- Veliki monitor u boji sa živopisnom razlučivosti i mogućnošću više jezika.
- Širi izbor programa za vježbanje uključujući: Brzi početak, Ručno, Profili i Pace Partner.
- Povećani kapacitet težine: 500 lb. (model T5) ili 600 lb. (model T5^{XR}).
- Predimenzionirane i obložene nožne papučice (modeli T5 i T5^{XR}) i dorsalna/plantarna fleksija (opcija).

Kao začetnik ležećih eliptičnih trenažera, NuStep je vodeća tvrtka u razvoju sustava vježbanja za cijelo tijelo koji su sigurni, učinkoviti i jednostavni za korištenje. Naši se proizvodi upotrebljavaju u zdravstvenim ustanovama, wellness centrima i domovima za starije osobe diljem svijeta, a milijuni korisnika NuStepa promijenili su svoje živote vježbanjem – čak i kada nisu mogli rabiti drugu opremu za vježbanje.

Hvala vam na vašem radu i dobro došli u našu mrežu NuStep korisnika koja se stalno širi.

Sigurnosne upute

	 OPREZ	 UPOZORENJE
Ovo je simbol sigurnosnog upozorenja. Rabi se za skretanje pozornosti na upute koje se odnose na osobnu sigurnost. Pročitajte i pridržavajte se svih sigurnosnih poruka koje slijede ovaj simbol kako biste izbjegli moguće ozljede ili smrt uslijed pogrešne upotrebe.	OPREZ ukazuje na potencijalno opasnu situaciju koja, ako se ne izbjegne, može dovesti do lakših ili umjerenih ozljeda. Također se može upotrebljavati za upozoravanje na nesigurne postupke.	UPOZORENJE ukazuje na potencijalno opasnu situaciju koja, ako se ne izbjegne, može rezultirati smrću ili teškim ozljedama.

 UPOZORENJE
Nemojte modificirati ovu opremu bez odobrenja proizvođača. Upotrebljavajte ovu opremu samo za namjeravanu namjenu kako je opisano u ovom priručniku. Nemojte upotrebljavati dodatke koje nije preporučio proizvođač. Nikada nemojte rukovati ovom opremom ako je oštećen kabel ili utikač. Držite kabel dalje od zagrijanih površina. Držite proizvod dalje od topline, iskri, otvorenog plamena i vrućih površina. Nikada nemojte ispuštati ili umetati bilo koji predmet u bilo koji otvor. Nemojte upotrebljavati na otvorenom. Ozljede zdravlja mogu biti posljedica netočnog ili pretjeranog treninga. Sustavi za praćenje otkucaja srca mogu biti netočni. Prekomjerno vježbanje može dovesti do ozbiljnih ozljeda ili smrti. Ako osjetite nesvjesticu, odmah prestanite s vježbanjem. Treba izbjegavati upotrebu ove opreme pored druge opreme ili naslagane s drugom opremom jer to može dovesti do nepravilnog rada. Prijenosna RF komunikacijska oprema (uključujući periferne uređaje kao što su antenski kabeli i vanjske antene) ne smije se upotrebljavati bliže od 30 cm (12 inča) od bilo kojeg dijela ovog proizvoda, uključujući kabele. U suprotnom bi moglo doći do pogoršanja performansi ove opreme.

Sigurnosne upute



OPREZ

Posjetite svog liječnika prije početka bilo kojeg programa vježbanja.

Potreban je nadzor ako ste osoba s invaliditetom ili imate zdravstvenih problema.

Prestanite s vježbanjem ako osjećate nesvjesticu ili vrtoglavicu dok upotrebljavate ovaj proizvod i potražite liječničku pomoć ili savjet.

Upotrebljavajte ovaj proizvod samo prema uputama svog liječnika ako imate srčanu bolest, hipertenziju, dijabetes, bolest dišnog sustava, bilo koji drugi medicinski problem ili ako ste trudni.

Osobe sa smanjenim fizičkim, senzornim ili kognitivnim sposobnostima – ili nedostatkom iskustva i znanja o ovom proizvodu – mogu upotrebljavati ovaj proizvod, pod uvjetom da su pod nadzorom osobe odgovorne za njihovu sigurnost.

Pročitajte ovaj priručnik prije upotrebe ovog proizvoda i spremite ga za buduću upotrebu.

Prilikom vježbanja uvijek nosite cipele i odgovarajuću odjeću.

Nemojte dirati ili držati proizvod s oštećenom kožom.

Nemojte upotrebljavati ovaj proizvod ako se čini oštećenim ili neispravnim. Redovito pregledavajte proizvod na oštećenja i istrošenost. Osigurajte da neispravne komponente odmah zamijene kvalificirani servisni tehničari.

Nemojte obavljati održavanje ili popravke na ovom proizvodu dok je u upotrebi. Radnje održavanja obavlja kvalificirano servisno osoblje.



OPREZ

Provjerite jesu li položaj sjedala i gornji položaj ruku ispravno postavljeni za vas.

Nemojte pretjerano ispružiti ruke dok upotrebljavate ovaj proizvod.

Nemojte dopustiti djeci da upotrebljavaju ovaj proizvod.

Nemojte upotrebljavati ovaj proizvod u prisutnosti djece i/ili kućnih ljubimaca.

Držite djecu mlađu od 13 godina dalje od ovog uređaja.

Prikazi otkucaja srca, snage, metaboličkih ekvivalenata i kalorija nisu prikladni za upotrebu u aplikacijama u kojima zdravlje i sigurnost pacijenta ovise o točnosti tih parametara.

Maksimalni kapacitet težine korisnika:

Model T5 = 227 kg (500 lbs)

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

Nemojte sami podizati ovaj proizvod. T5/T5^{XR} vrlo je težak; teži 135 kg (298 lbs).

Kako biste izbjegli ozljede ili oštećenje proizvoda, uvijek potražite pomoć za premještanje ovog proizvoda. Upotrebljavajte ispravne tehnike dizanja.

Kako biste izbjegli ozljede, nemojte gurati ruke u otvore poklopca.

Za siguran rad ovog proizvoda, postavite ga na ravnu, stabilnu površinu. Prema potrebi podesite noge za izravnavanje.

Ovaj je proizvod namijenjen za spajanje na AC mrežno napajanje samo putem isporučenog AC pretvarača.

SPREMITE OVE UPUTE.

Ugradnja i postavljanje

Uklanjanje ambalaže i ugradnja

Postupci uklanjanja ambalaže i ugradnje za isporuke modela T5/T5^{XR} opisani su u primjenjivom priručniku za ugradnju pri isporuci modela T5/T5^{XR}. Dokumenti sa smjernicama za ugradnju isporučuju se s proizvodima. Dodatne kopije ovih dokumenata dostupne su na zahtjev kod korisničke službe tvrtke NuStep, LLC.

**OPREZ**

T5/T5^{XR} vrlo je težak; teži 135 kg (298 lbs).

Kako biste izbjegli ozljede ili oštećenje proizvoda, uvijek potražite pomoć za premještanje ovog proizvoda.

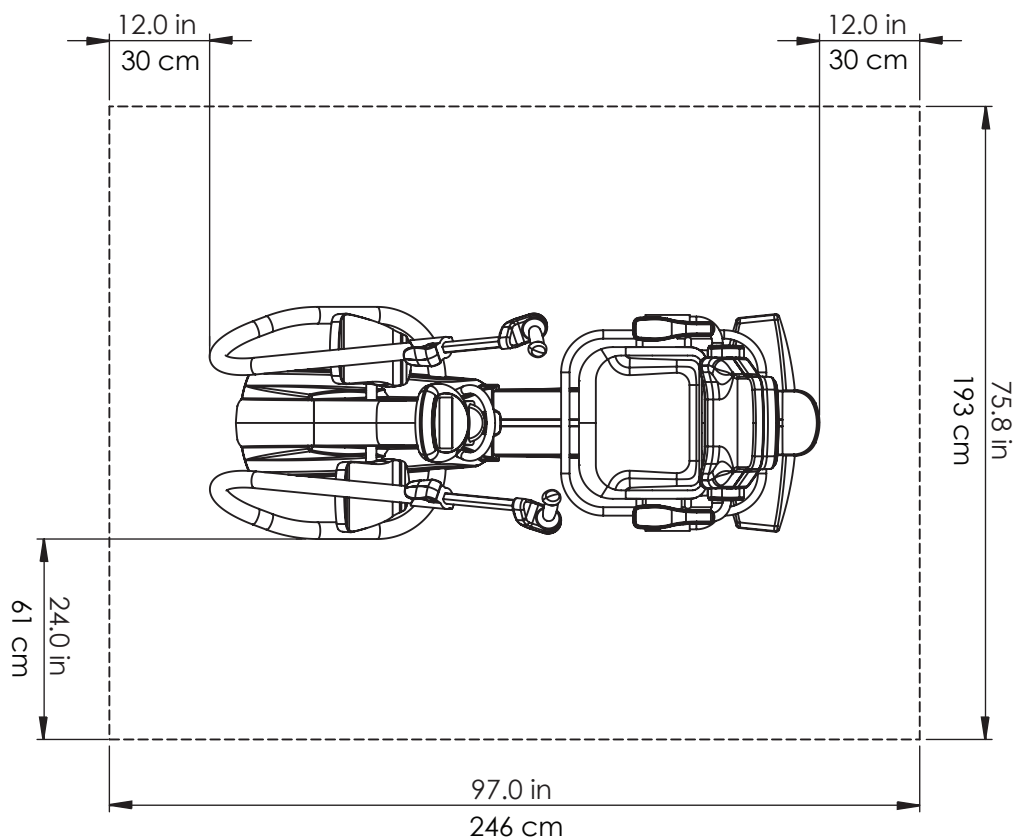
Upotrebljavajte ispravnu tehniku dizanja.

Postavljanje opreme

Da biste osigurali siguran i učinkovit rad svog NuStepa, postavite ga na ravnu, stabilnu površinu. Prema potrebi podesite stražnje noge za izravnavanje.

Za dodatnu stabilnost i zaštitu poda, postavite ležeci eliptični trenažer na podnu prostirku za vježbanje sličnu prostirci koju prodaje NuStep, LLC.

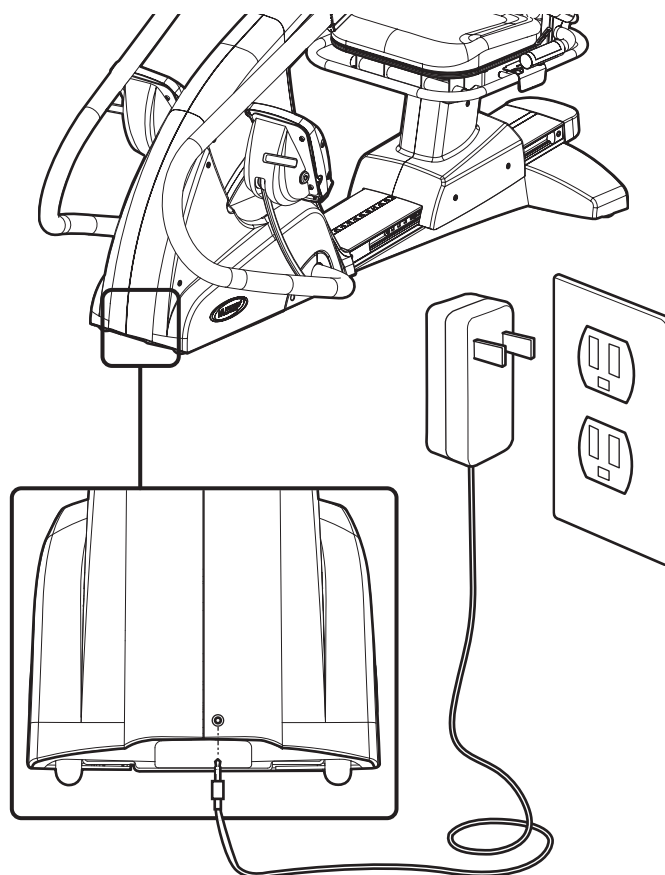
Minimalni razmak oko opreme iznosi 61 cm (24 inča) bočno i 30 cm (12 inča) s prednje i stražnje strane. Dodatni slobodni prostor neophodan je za pristup invalidskim kolicima.



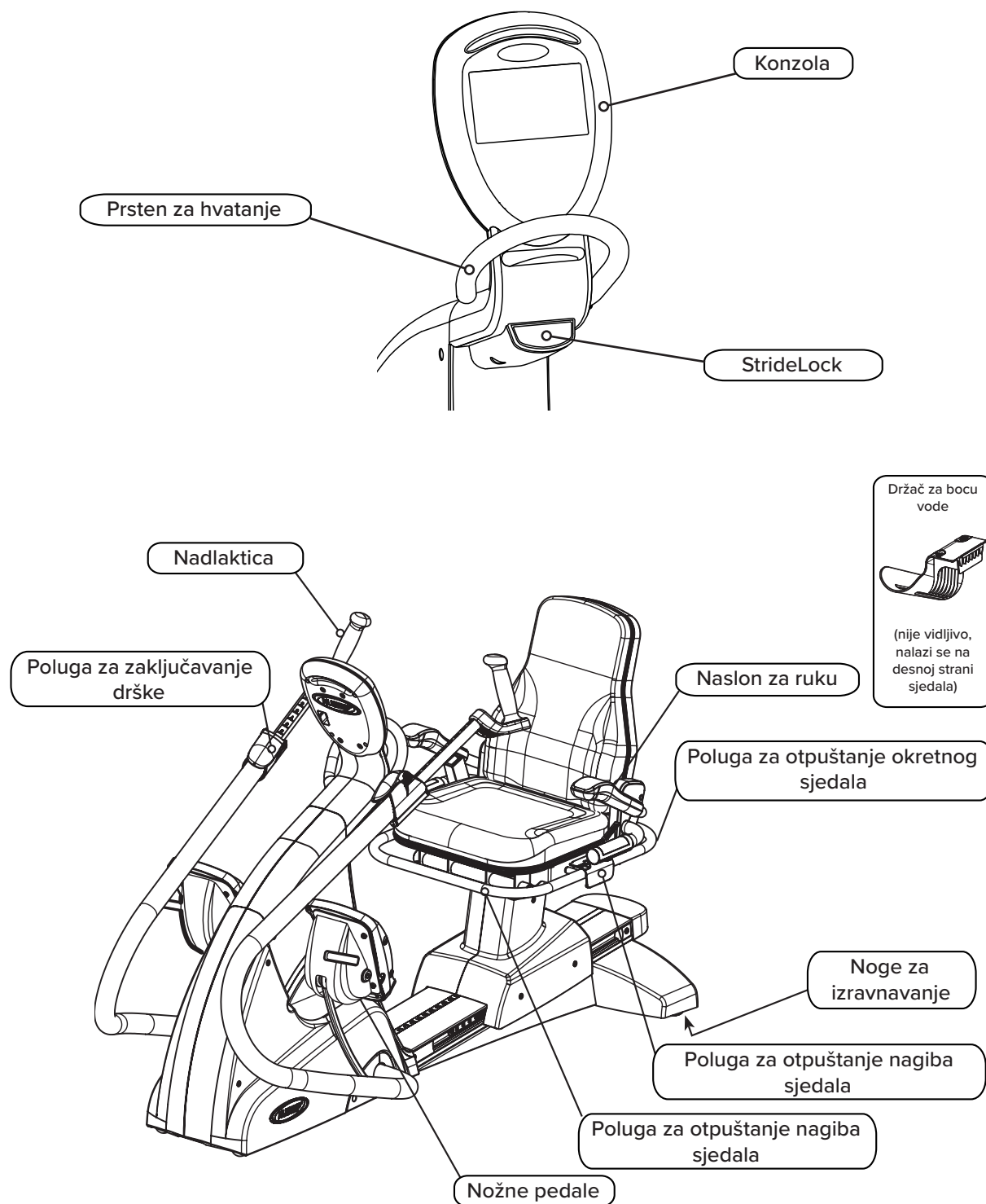
Upotreba AC pretvarača

T5/T5^{xR} samostalno se napaja i obično ne zahtijeva vanjski izvor napajanja. Međutim, kako bi se osigurao pravilan rad, oprema mora biti priključena na isporučeni AC pretvarač za niske radne brzine (približno 60 koraka u minuti ili manje). Utičnica AC pretvarača nalazi se na prednjoj strani opreme.

Za specifikacije pretvarača, molimo, pogledajte odjeljak Tehnički podaci u ovom priručniku.



Pregled značajki trenažera T5*



* Značajke se razlikuju ovisno o modelu i opcijama, prethodno prikazan model T5^{XR}.

Značajka StrideLock® trenažera T5

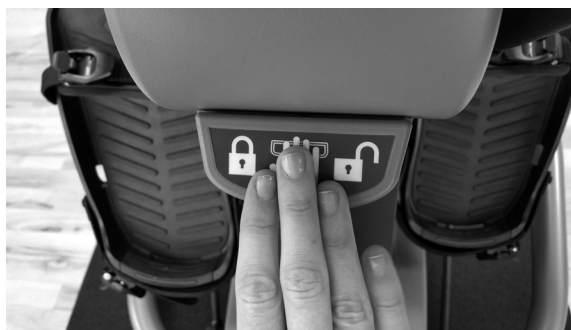
Značajka NuStep StrideLock omogućuje korisniku zaključavanje ručki i pedala na trenažeru T5. Zaključavanje ručki i pedala stabilizira proizvod što korisnicima olakšava ulazak i silazak. Zaključavanje ručki i pedala također olakšava podešavanje sjedala i nadlaktica. Upotreba funkcije StrideLock preporuča se kada se postavljaju dodatni prilagodljivi dodaci kao što su sustav za osiguranje stopala i stabilizator nogu. (Za informacije o dodatnom priboru posjetite našu internetsku stranicu, nustep.com.)

Da biste rabili StrideLock, slijedite upute u nastavku.

1. Postavite ručke i pedale u željeni položaj guranjem ili povlačenjem jedne od hvataljki za nadlakticu.



2. Za zaključavanje ručki i pedala pritisnite gumb StrideLock. Provjerite je li brava aktivirana guranjem ili povlačenjem ručke za nadlakticu.



3. Za otključavanje ručki i pedala ponovno pritisnite gumb StrideLock.



Napomena: Ne pokušavajte zaključati StrideLock dok su ručke i pedale u pokretu.

1, 2, 3, kreni

Pritisnite gumb *Upotreba* na konzoli da biste vidjeli ove informacije na zaslonu konzole.

1. PODEŠAVANJE UDALJENOSTI SJEDALA



- Podignite polugu za otpuštanje prednjeg sjedala.
- Pomičite sjedalo dok koljeno ne bude lagano savijeno kada je noga gotovo potpuno ispružena.



2. PODESITE KUT NASLONA SJEDALA (SAMO MODEL T5^{XR})



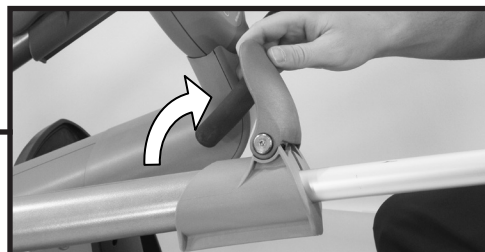
- Podignite polugu za nagib središnjeg sjedala.
- Podesite naslon sjedala dok ne bude udobno i otpustite polugu za nagib sjedala.
- Moguć nagib do 12°.



1, 2, 3, kreni

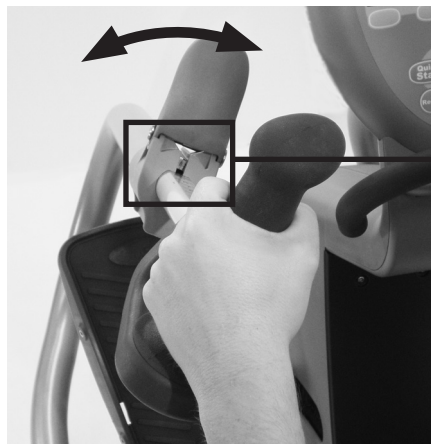
3A. PODEŠAVANJE UDALJENOSTI RUČKI

- Podignite plavu polugu za otpuštanje na ručkama da biste otključali ručke.
- Podesite ručke dok lakat ne bude blago savijen kada je ruka gotovo potpuno ispružena (za mnoge je osobe to može biti isti broj kao kod položaja sjedenja).
- Pritisnite plavu polugu za otpuštanje prema dolje za zaključavanje.



3B. PODESITE ROTACIJU RUČKE (SAMO MODEL T5^{XR})

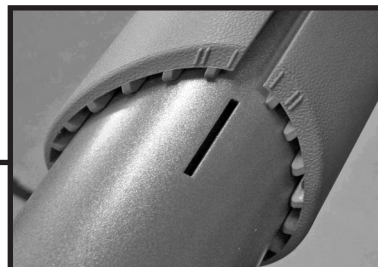
- Podignite plavu polugu za otpuštanje kako biste otključali nadlakticu i zarotirajte ručku (prema unutra ili van).
- Svaki broj ili klik predstavlja rotaciju od 10 stupnjeva. Kada je sve postavljeno, gurnite plavu polugu za otpuštanje prema dolje da se zaključa.



Prikaz korisnika



Prikaz kliničara



Ispravan položaj pri vježbanju na trenažeru T5

Nakon podešavanja trenažera T5, noge i ruke trebale bi biti lagano savijene kada ste u gotovo potpuno istegnutom položaju dok vježbate na trenažeru T5.



OPREZ

Ozljede zdravlja mogu biti posljedica netočne ili pretjerane upotrebe.

Osigurajte da su sjedalo i ručke postavljene u biomehanički ispravne položaje.

Nemojte previše ispružiti nogu ili ruku.



Rad okretnog sjedala

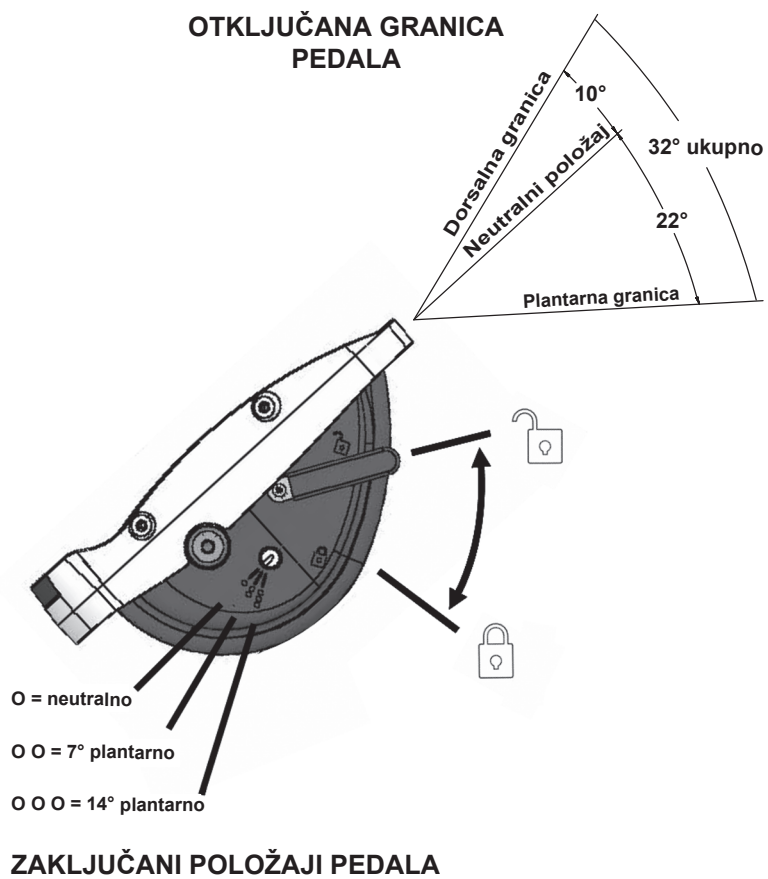
- Podignite stražnju okretnu polugu za otpuštanje.
- Okrenite sjedalo u bilo kojem smjeru kako biste se lakše popeli i sišli sa sjedala.
- Sjedalo se može okretati za 360° i zaključati svakih 45°.

Napomena: Radi sigurnosti, sjedalo se ne može pomicati naprijed ili natrag osim ako nije okrenuto prema naprijed.



Rad dorsalne/plantarne nožne pedale (*opcija za modele T5^{XR}*)

- Otključajte za dorsalnu/plantarnu operaciju.
- Zaključajte u bilo koja tri položaja za postavljanje kuta.

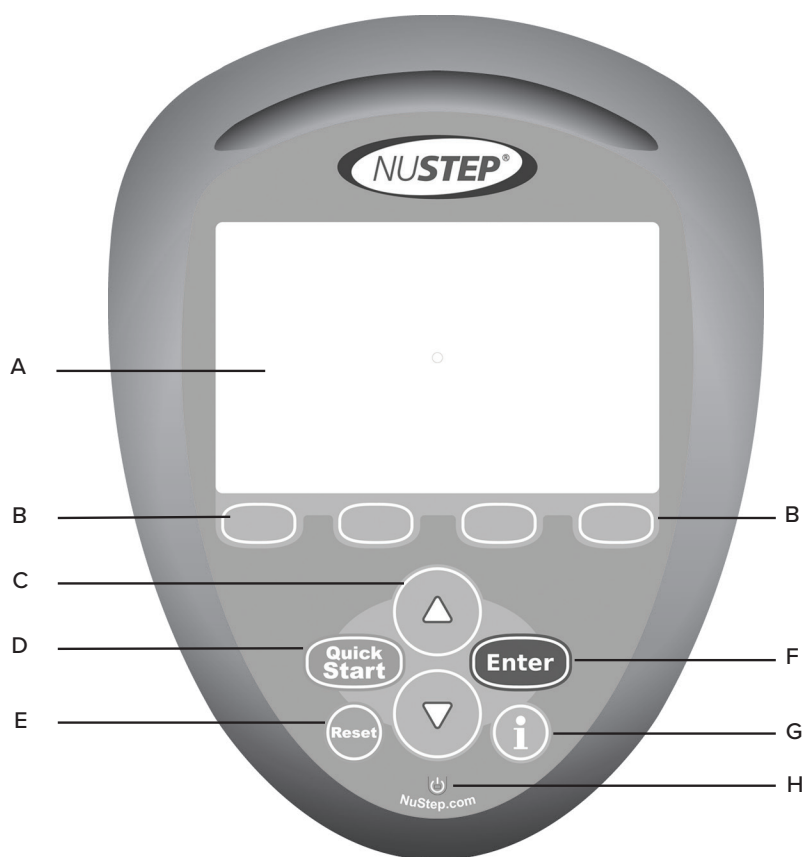


Rad konzole

Konzola uređaja NuStep T5 jednostavna je za upotrebu. Značajka **automatskog uključivanja/isključivanja** uključuje se na konzoli čim pomaknete ručke ili nožne pedale i automatski se gasi kada prestanete s vježbanjem na tri minute.

Konzola izravno ulazi u program **Brzi početak** kada pomaknete ručke i pedale ili pritisnete bilo koji gumb.

Za promjenu programa pritisnite tipku **Promjena programa**.



A. Informacijski centar:

Prikazuje podatke o vježbanju korisnika i postavlja zaslone za unos informacija.

B. Programabilne tipke:

Odaberite različite tipke za promjenu prikazanih informacija ili za promjenu programa.

C. Tipke sa strelicama prema gore i dolje:

Upotrijebite strelice prema gore i dolje za podešavanje vrijednosti ili radnog opterećenja. Pritisnite i držite tipku prema gore ili dolje za brže pomicanje .

D. Brzi početak:

Odaberite ovu tipku za izravan ulazak u trening. Ovo će zaobići bilo kakvu postavku.

E. Resetiranje:

Kada je odabrano resetiranje, to je tvorničko resetiranje i potpuno poništava sve informacije.

F. Enter:

Odaberite Enter za unos informacija.

G. Informacije:

Tipka je kontekstno osjetljiva i objašnjava informacije na zaslonu.

H. Indikator napajanja u stanju pripravnosti:

Kada je oprema ležećeg eliptičnog trenažera T5 i T5^{XR} priključena i nije u upotrebi, indikator stanja pripravnosti treperi dok se baterija puni. Kada je punjenje završeno, indikator napajanja ostaje uključen bez treptanja.

Pregled programa

Brzi početak



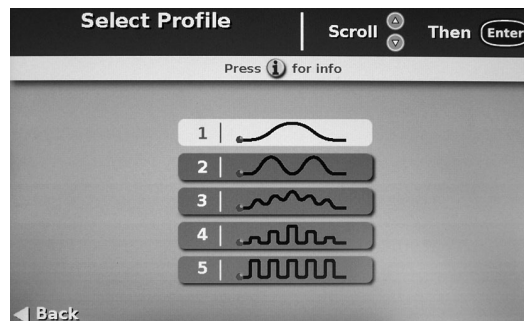
Ovaj se program automatski pokreće samo pomicanjem ručki ili nožnih pedala. Također zaobilazi unošenje informacija o cilju. Korisnik može ručno mijenjati radno opterećenje po želji s pomoću tipki sa strelicama prema gore i dolje.

Ručno



Ovaj program je vrlo sličan programu Brzi početak. Međutim, zahtijeva od korisnika da unese svoju težinu i podatke o cilju. Korisnik također može unijeti cilj vremena, udaljenosti ili kalorije.

Profili



Ovaj program nudi pet profila za različite razine intervalnog treninga.

Pace Partner



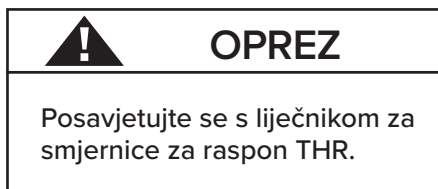
Ovaj program omogućuje korisniku da unese vrijednost za Pace partner na temelju metaboličkih vrijednosti, snage ili koraka u minuti (SPM). Korisnik se sada „utrkuje” s partnerom Pace partner.

Pregled programa

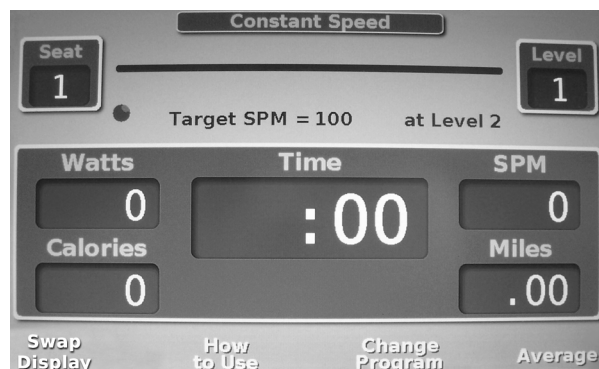
Ciljani broj otkucaja srca (Samo opcija za T5^{XR})¹



Ovaj program prilagođava opterećenje vježbanjem kako bi se broj otkucaja srca korisnika zadržao unutar ciljanog raspona otkucaja srca (THR). Korisnik unosi svoj THR prije početka treninga. Ciljani raspon otkucaja srca izračunava se na temelju sljedeće jednadžbe: $[THR = (220 - \text{dob}) * X\%]$. Intenzitet vježbanja kontrolira varijabla „X%”. Donja granica za „X%” je 0,50, a gornja granica je 0,85. Jednadžba ciljanog otkucaja srca i granice raspona temelje se na smjernicama Američkog koledža sportske medicine (ACSM) i Američkog udruženja za srce (AHA). Korisnik može podesiti parametar THR u bilo kojem trenutku tijekom treninga. Faza zagrijavanja traje sve dok korisnik ne dosegne približno 10 otkucaja od ciljanih otkucaja u minuti (BPM). Napomena: Kada rabite ovaj program, morate nositi Polar® pojas s odašiljačem pulsa.¹



Konstantna brzina (izokinetički) (samo T5^{XR})

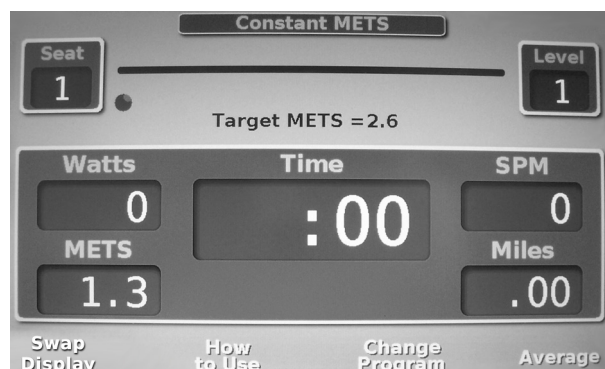


Ovaj program pomaže korisnicima da vježbaju konstantnom brzinom koraćanja. Korisnik unosi željene korake u minuti (SPM) prije početka treninga. Program prilagođava radno opterećenje kako bi korisnikov SPM održao na konstantnoj stopi. Ako korisnikova brzina koraka premašuje SPM parametar, opterećenje se povećava. Ako korisnikova brzina koraka padne ispod SPM parametra, opterećenje se smanjuje. Korisnik može povećati ili smanjiti SPM bilo kada tijekom treninga. Napomena: pri vrlo velikim ili vrlo malim brzinama, program daje sve od sebe da zadrži korisnika na konstantnoj brzini koraka, ali postoji ograničenje njegove sposobnosti, a skočne poruke će obavijestiti korisnika o tim ekstremima.

¹ Polar odašiljač otkucaja srca nije uključen za ovu opciju programa.

Pregled programa

Konstantna snaga (samo T5^{XR})



Ovaj program omogućuje korisnicima da vježbaju uz stalni napor. Korisnik unosi željenu snagu u vatima ili metaboličke vrijednosti (MET) prije početka treninga. Ovaj program prilagođava radno opterećenje kao odgovor na korisnikovu brzinu koraka i duljinu koraka kako bi snaga u vatima ili razine MET-a bile konstantne. Ako korisnikova brzina koraka i sila rezultiraju razinama snage/MET iznad navedenog ulaza, razina se radnog opterećenja smanjuje. Ako korisnikova brzina koraka i sila rezultiraju razinama snage ili MET ispod navedenog ulaza, razina se radnog opterećenja povećava. Korisnik može podesiti parametar snaga/MET u bilo kojem trenutku tijekom treninga. Napomena: postoje skočni prozori koji upozoravaju korisnika ako ide prebrzo i stvara više energije od navedenog ulaza ili ako ide presporo i stvara manje energije od navedenog ulaza.

Protokol vježbanja (samo T5^{XR})



Ovi programi protokola vježbanja osmišljeni su za primjenu u kliničkom okruženju. Ako su ovi programi omogućeni, protokoli vrše postupne promjene snage svake dvije minute u načinu konstantne snage u osam stupnjeva.

- Protokol mTBRS-XT za sjedeće je osobe i pacijente koji su imali moždani udar.¹
- Protokol TBRS-XT za osobe je u dobi od 18 – 45 godina.²

Da biste omogućili ove programe, moraju se uključiti u načinu upravitelja pod odabirom Protokol vježbe.

**OPREZ**

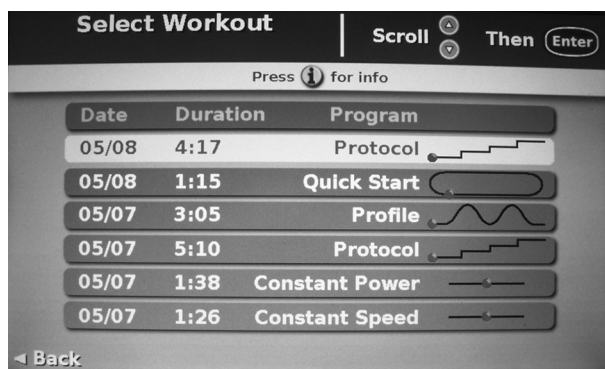
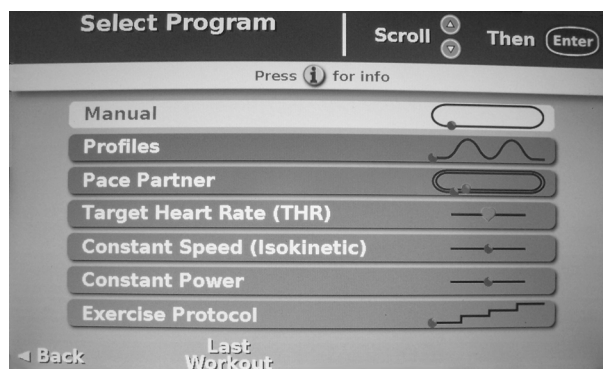
Upotreba ovog protokola
zahtijeva liječnički nadzor
i usklađenost sa smjernicama
za testiranje vježbanja.

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” (Modificirani test vježbanja cijelog tijela na ležećem sobnom biciklu radi procjene vršne potrošnje kisika kod osoba s kroničnim moždanim udarom), časopis Physical Therapy 88:10 (listopad 2008.)

² Sandra A. Billinger, Janice K. Loudon, Byron J. Gajewski, „Validity Of A Total Body Recumbent Stepper Exercise Test To Assess Cardiorespiratory Fitness” (Valjanost vježbanja cijelog tijela na ležećem sobnom biciklu radi procjene kardiorespiratorne kondicije), časopis Journal of Strength and Conditioning Research 22:5 (rujan 2008.)

Pregled programa

Način rada kod kuće / posljednja vježba



Ako je ova značajka omogućena, korisnici mogu odabrati „Posljednja vježba” na zaslonu za odabir programa pritiskom na programabilnu tipku dva. To korisnicima omogućuje odabir bilo koje od posljednjih šest vježbi. Za svaku odabranu vježbu, ona će biti identična onome što je odabrano tijekom te vježbe. Ova značajka omogućuje korisniku da jednostavno odabere prethodnu vježbu bez ponovnog unosa podataka. Da biste omogućili ovu značajku, ona mora biti uključena u načinu rada upravitelja pod odabirom Način rada kod kuće.

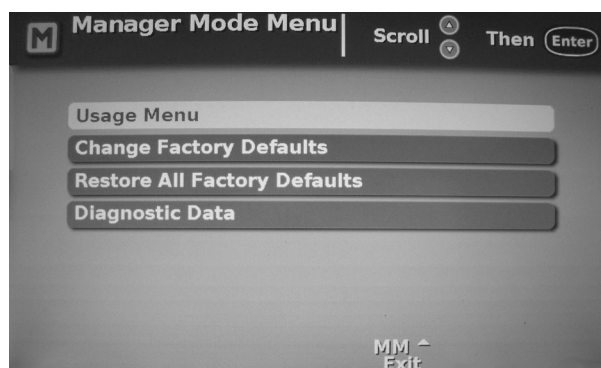
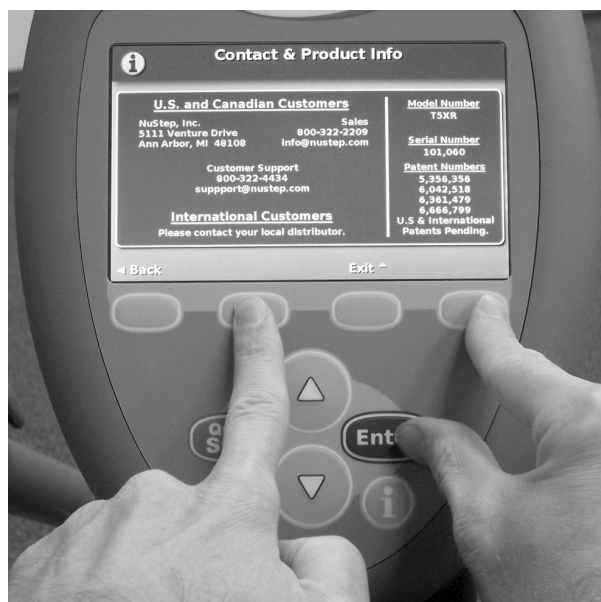
Pregled i izvoz podataka

Pregled i izvoz podataka o proizvodu i vježbi

Iz izbornika Upotreba u načinu rada upravitelja, korisnici mogu vidjeti kumulativne statistike proizvoda, kumulativne korisničke statistike i zadnjih 200 vježbi pojedinog korisnika. Izborniku Upotreba može se pristupiti samo iz izbornika načina upravitelja.

Za ulazak u način upravitelja:

1. Pritisnite programabilnu tipku Upotreba.
2. Pritisnite strelicu prema dolje do naslova Kontakt i proizvod i pritisnite *Enter*.
3. Kada ste u zaslonu Kontakt i proizvod, istovremeno pritisnite i držite drugu programabilnu tipku, četvrtu programabilnu tipku i *Enter* (kao što je prikazano).
4. Odaberite *Izbornik Upotreba* na zaslonu izbornika načina upravitelja.
5. Odaberite *Kumulativna statistika proizvoda*, *Kumulativna statistika korisnika* ili *Praćenje korisnika* za prikaz ili izvoz podataka.



Pregled i izvoz podataka

Izvoz podataka

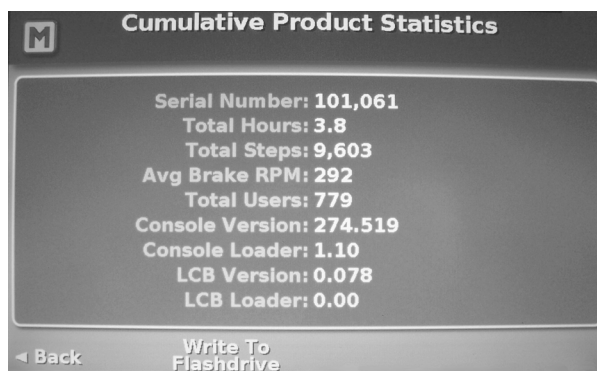
Kumulativni podaci o proizvodu i upotrebi mogu se izvesti sa zaslona Kumulativna statistika proizvoda ili zaslona Kumulativne statistike korisnika. Podaci o vježbanju korisnika mogu se izvesti sa zaslona za praćenje korisnika. Za izvoz podataka:

1. Umetnite USB memoriju u stražnji dio konzole.
2. Uđite u željeni zaslon i pritisnite programabilnu tipku Piši na USB memoriju.



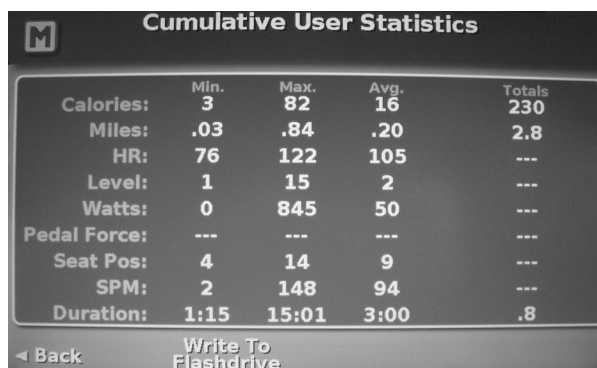
Kumulativna statistika proizvoda

Zaslon kumulativne statistike proizvoda pruža pregled upotrebe proizvoda uključujući verzije softvera i količinu upotrebe proizvoda. Ovom zaslonu također se može pristupiti s bilo kojeg zaslona za vježbanje istovremenim pritiskom i držanjem prve programabilne tipke i tipke Enter.



Kumulativna korisnička statistika

Zaslon kumulativne korisničke statistike pruža pregled načina na koji svi korisnici upotrebljavaju opremu.



Bilježenje podataka

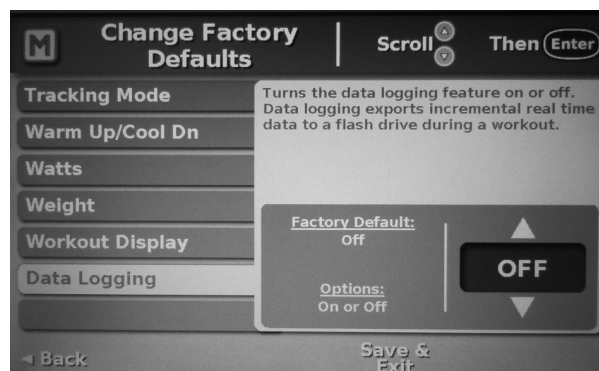
Bilježenje podataka

Značajka bilježenja podataka pruža dodatnu opciju izvoza podataka za korisnike trenažera T5/T5^{XR}. Kada je značajka omogućena u načinu rada upravitelja i umetnuta je USB memorija na stražnjoj strani konzole, konstantni podaci o vježbanju spremat će se na USB memoriju svakih 20 sekundi. U bilo kojem trenutku, korisnik može ukloniti USB memoriju i prenijeti podatke na računalo. Podaci se spremaju na USB memoriju kao tekstualna datoteka razdvojena zarezima s imenom user.txt.



Omogućavanje bilježenja podataka

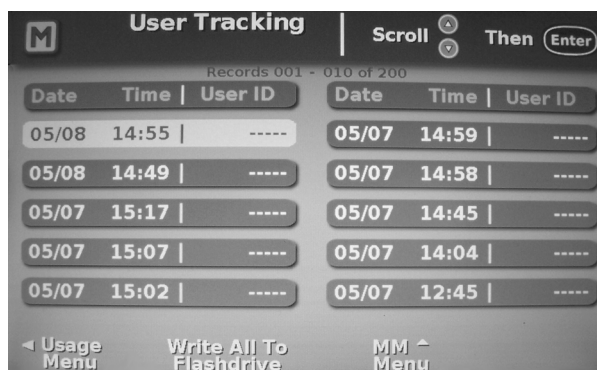
Da biste omogućili bilježenje podataka, značajka mora biti uključena u načinu rada upravitelja.



Praćenje korisnika

Praćenje korisnika

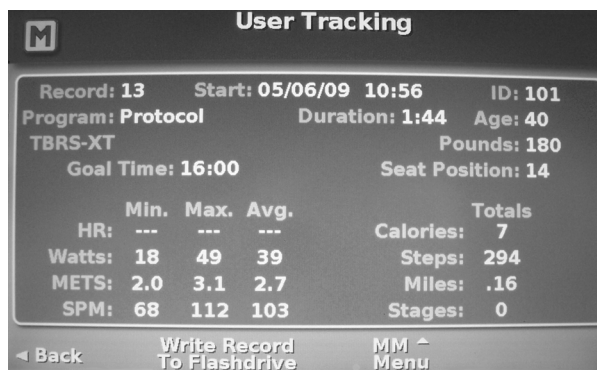
Zaslon za praćenje korisnika omogućuje korisnicima prikaz ili izvoz podataka o vježbanju za zadnjih 200 pojedinačnih vježbi. Napomena: ova značajka uvijek prati posljednjih 200 vježbi i predstavlja podatke FIFO (first in first out - prvi ušao, prvi izašao). Ako želite pratiti osobni identifikacijski broj (PIN) tijekom vježbanja, morate uključiti praćenje korisnika u načinu rada upravitelja.



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 table with two columns, each with headers 'Date', 'Time', and 'User ID'. The first column shows records from 05/08 and 05/07. The second column shows records from 05/07. At the bottom, there are three buttons: 'Usage Menu', 'Write All To Flashdrive', and 'MM ^ Menu'.

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	-----

Za prikaz ili izvoz pojedinačnih zapisa o vježbanju, pomičite se kroz zapise o vježbanju i odaberite željeni zapis. Zapisi o vježbanju pružaju potpuni sažetak vježbe.

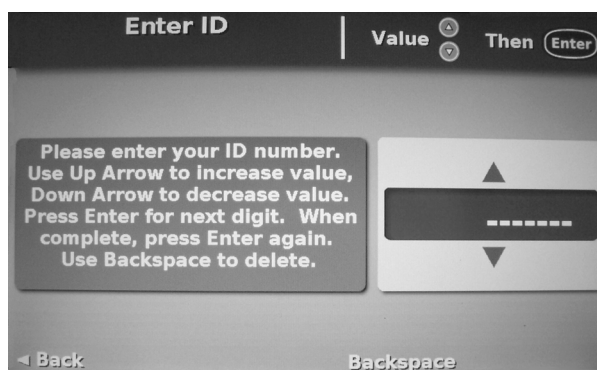


The screenshot shows the 'User Tracking' screen with a title bar containing a menu icon, the title 'User Tracking', and navigation buttons 'Scroll', 'Then', and 'Enter'. Below the title bar, it says 'Record: 13'. The main area displays a table with two columns, each with headers 'Start', 'Duration', 'Age', 'Pounds', 'Goal Time', and 'Seat Position'. The first column shows 'Start: 05/06/09 10:56', 'Duration: 1:44', 'Age: 40', 'Pounds: 180', 'Goal Time: 16:00', and 'Seat Position: 14'. The second column shows 'ID: 101', 'Program: Protocol', 'TBRs-XT', 'Goal Time: 16:00', 'Seat Position: 14', and 'Totals'. At the bottom, there are three buttons: 'Back', 'Write Record To Flashdrive', and 'MM ^ Menu'.

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
Goal Time: 16:00	Seat Position: 14	Totals
HR: ---	Min. Max. Avg.	Calories: 7
Watts: 18	49 39	Steps: 294
METS: 2.0	3.1 2.7	Miles: .16
SPM: 68	112 103	Stages: 0

Omogućavanje praćenja korisnika

Da biste praćenje korisničkih podataka učinili konkretnijim i prikazali rezultate, uključite Praćenje korisnika u načinu rada upravitelja. To omogućuje korisnicima da prije svakog treninga unesu osobni identifikacijski broj (PIN) od najviše šest znamenki. Ovim PIN-om zatim se prate njihovi podaci o vježbanju. Korisnici koji ne žele upotrebljavati PIN kada je omogućeno praćenje korisnika, mogu jednostavno dvaput pritisnuti tipku Enter kako bi zaobišli ovaj zaslon za unos prije vježbe.



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, it says 'Please enter your ID number. Use Up Arrow to increase value, Down Arrow to decrease value. Press Enter for next digit. When complete, press Enter again. Use Backspace to delete.' The main area displays a large input field with a cursor and a 'Backspace' button. At the bottom, there are two buttons: 'Back' and 'Backspace'.

Dodatne mogućnosti

Programiranje u hodu

Ova značajka omogućuje korisniku mogućnost promjene programa bilo kada tijekom vježbe. Napomena: vježba mora trajati 60 sekundi i 0,05 km (0,03 milja) ako želite prenijeti podatke o vježbanju u drugi program; u suprotnom počinje od nule. Napomena: Ova značajka nije dostupna za programe protokola vježbanja.

Način rada za uštedu baterije

Za uštedu baterije tijekom neaktivnosti, proizvod će nakon dva tjedna prijeći u način rada za uštedu baterije kako bi sačuvao bateriju. Da biste ga prebacili iz ovog stanja, jednostavno koračajte vrlo brzo. Iako je ova značajka automatska, također se može ručno staviti u ovo stanje kada je jedinica isključena pritiskom i držanjem bilo kojeg gumba 10 sekundi.

Dugme za prosjek

Kada se pritisne dugme za prosjek, kumulativni prosjek vježbanja prikazuje se na zaslonu konzole 6 sekundi. Konzola će se automatski vratiti na zaslon za vježbanje ili možete pritisnuti programabilnu tipku za nastavak vježbanja da biste se prije vratili na zaslon vježbanja.

Opterećenje 0 (nula)

Opterećenje 0 daje čak nižu razinu opterećenja od opterećenja 1. Opterećenje 0 prikazuje se i radi samo kada je jedinica uključena u utičnicu i pruža apsolutno najmanju dostupnu postavku radnog opterećenja.

Mogućnost programiranja putem USB memorije

Za nadogradnju na najnoviju verziju softvera, preuzmite najnoviju verziju na USB memoriju i umetnite ju u stražnju stranu konzole dok je jedinica T5 isključena. Uključite jedinicu i postupak reprogramiranja automatski će započeti. Nemojte uklanjati USB memoriju dok ne vidite obavijest da je reprogramiranje završeno.

Upotreba

Pristupite svim informacijama putem gumba *Upotreba* koji je dostupan tijekom bilo koje vježbe. Ovaj gumb omogućuje korisniku da sazna kako upotrijebiti proizvod. Napomena: kontekstno osjetljiv gumb također je dostupan.

Način upravitelja

Način upravitelja omogućuje ovlaštenom osoblju promjenu tvornički zadanih postavki (pogledajte popis zadanih postavki na sljedećoj stranici).

Za ulazak u način upravitelja:

1. Pritisnite programabilnu tipku *Upotreba*.
2. Pritisnite strelicu prema dolje do naslova *Kontakt i proizvod* i pritisnite *Enter*.

Kada ste na zaslonu *Kontakt i proizvod*:

3. Istovremeno pritisnite i držite 2. i 4. programabilnu tipku, zatim pritisnite *Enter* (kao što je prikazano).



Izbornik upotrebe

Pregledajte kumulativne statistike, verziju firmwarea i podatke o vježbanju korisnika.

Promjena tvorničkih postavki

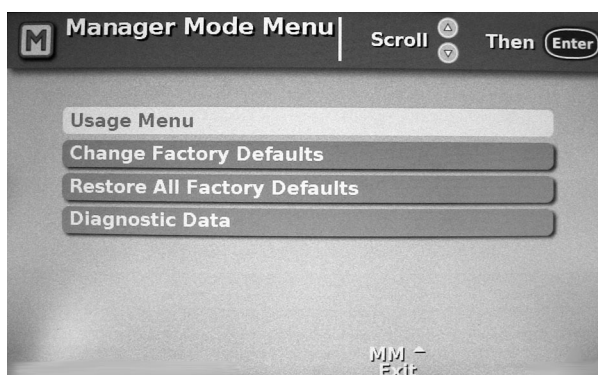
Omogućuje vam da prilagodite postavke svojim potrebama.

Vrati sve tvorničke postavke

Globalno vraća sve tvorničke postavke.

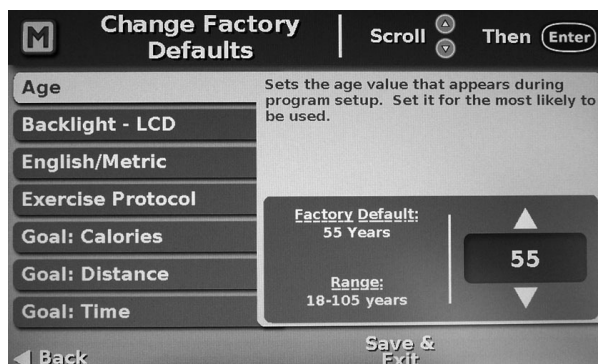
Dijagnostički podaci

Poziva dijagnostički ekran.



Za promjenu zadane postavke:

1. Izaberite *Promjena tvorničkih postavki*.
2. Pomičite se prema gore ili dolje za pristup toj postavci, npr. Dob.
3. Pritisnite *Enter*. Odabrana zadana postavka ističe se crvenom bojom.
4. S pomoću strelica prema gore ili dolje odaberite novu zadanu postavku (konzola prikazuje tvorničke postavke i raspon za svaku postavku).
5. Pritisnite *Enter* za postavljanje nove zadane postavke.
6. Upotrijebite funkciju pomicanja za pristup drugim postavkama.
7. Pritisnite *Spremi i izađi* bilo kada da biste spremili svoje postavke i izašli iz načina upravitelja.



Način upravitelja

POSTAVKE	ZADANO	DOSEG / OPCIJE
Pozadinsko osvjetljenje - LCD	7	1 - 10 vrijednosti pozadinskog osvjetljenja, 10 je najveća.
Imperijalne/metričke jedinice	Imperijalne	Odaberite imperijalne ili metričke jedinice podataka.
Protokol vježbe	Isključeno	Uključite ili isključite program protokola vježbanja.
Cilj: Kalorije	188	5 – 3500 kalorija. Postavite najvjerojatniju vrijednost koja se pojavljuje tijekom postavljanja programa. Ovo također postavlja ograničenje maksimalnog broja kalorija.
Cilj: Udaljenost	2,25	0,1 – 10 milja (0.16 – 16 km). Postavite najvjerojatniju vrijednost koja se pojavljuje tijekom postavljanja programa. Ovo također postavlja ograničenje maksimalne udaljenosti.
Cilj: Vrijeme	40	1 – 99 minuta. Postavite najvjerojatniju vrijednost koja se pojavljuje tijekom postavljanja programa. Time se također postavlja maksimalno vremensko ograničenje.
Način rada kod kuće	Isključeno	Uključite ili isključite značajku načina rada kod kuće.
Jezik	Engleski	Kineski, danski, nizozemski, engleski, francuski, njemački, talijanski, japanski i španjolski
METS	2,6	1,0 – 27,0 METS
Zvuk	Općenito: Nisko Događaji: Nisko THR alarmi: Srednje Svaki korak: Isključeno	Postavlja opću glasnoću, glasnoću za značajne događaje, alarme THR raspona i može uključiti zvuk svakog koraka.
Koraci u minuti	100	25 – 200 koraka u minuti
THR	0,70	0,55 – 0,90 Postavlja postotak koji se upotrebljava za izračunavanje ciljanog otkucaja srca koji se pojavljuje tijekom postavljanja programa ili kada nosite remen za prsa. Temeljeno na ACSM smjernicama.
Vrijeme – funkcija Vremenska zona	Proteklo Istočno vrijeme	Proteklo ili preostalo vrijeme za vježbanje kao primarni izbor. Vrijeme i datum mogu se prilagoditi za bilo koju vremensku zonu.
Način praćenja	Isključeno	Uključite ili isključite način praćenja korisnika.
Zagrijati/ohladiti	12,5 %	5 – 12,5 % vremena vježbanja. Postavlja postotak duljine faza zagrijavanja i hlađenja na temelju ukupnog unesenog cilja, prema ACSM smjernicama. Zadana je vrijednost 12,5 % zagrijavanja, 75 % vježbanja i 12,5 % hlađenja.
Vati	60	25 – 400 vata
Težina	180 lbs	75 – 500 lbs za model T5 ili 75 – 600 lbs za model T5 ^{XR} .
Prikaz vježbanja	Kalorije, udaljenost	Odaberite kalorije ili METS, udaljenost ili korake.

Preventivno održavanje

Intervali preventivnog održavanja

Iako je vaš T5 dizajniran da ne zahtijeva održavanje, preporuča se nekoliko zadataka kako biste produžili vijek trajanja uređaja NuStep. Slijedite preporučene intervale preventivnog održavanja u skladu s količinom upotrebe trenažera NuStep. Ovo su procijenjeni intervale i možda ćete morati povećati ili smanjiti razmak između preventivnog održavanja ovisno o stvarnoj upotrebi.

STAVKA	ZADATAK	UČESTALOST
Konzola	* Čišćenje	Tjedno
Poklopci i okvir	* Čišćenje	Tjedno
Sjedalo	* Čišćenje	Tjedno
* Za čišćenje NuStepa upotrijebite neabrazivno sredstvo za čišćenje u spreju i meku krpu.		

Rješavanje problema

KVAR	POTENCIJALNI UZROK	KOREKTIVNE MJERE
Nema prikaza otkucaja srca kada nosite (opcionalni) Polar remen za prsa	Elektrode remena za prsa nisu dovoljno mokre.	Navlažite pojas.
	Korisnik ne nosi kodirani odašiljač na remenu za prsa.	Kontaktirajte s NuStepom kako biste naručili kodirani odašiljač na remenu za prsa.
	Baterija je odašiljača na remenu za prsa istekla.	Kontaktirajte s tvrtkom Polar USA, www.polarusa.com .
	Elektrode odašiljača remena za prsa nisu izravno u kontaktu s kožom.	Pregledajte upute za pravilno mjesto odašiljača na remenu za prsa.

Podaci o serijskom broju trenažera T5

Lokacija na jedinici:

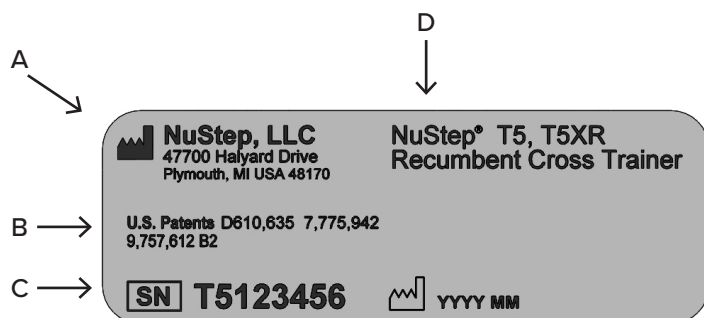
- Na stražnjoj strani jedinice, donji desni kut.



- Na zaslonu konzole.

Pristup:

1. Pritisnite gumb Upotreba.
2. Strelica prema dolje do *Kontakt i informacije o proizvodu*.
3. Pritisnite tipku *Enter*.

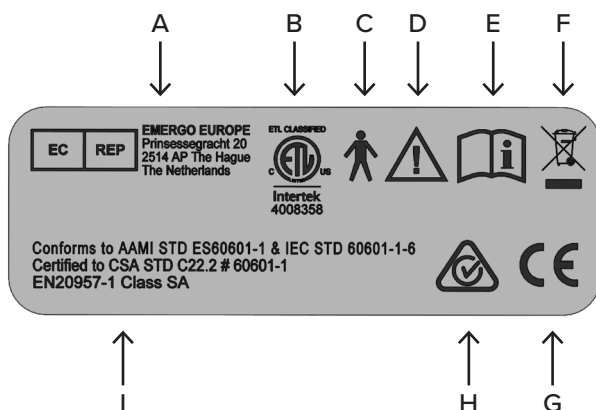


A	Naziv i adresa proizvođača
B	Zaštita patenta za proizvod
C	Serijski broj i datum proizvodnje
D	Broj modela i opis proizvoda

Regulatorne informacije za T5

Lokacija na jedinici:

Na stražnjoj strani uređaja, donji desni kut, pored naljepnice sa serijskim brojem.



A	Europski ovlašteni predstavnik
B	Oznaka nacionalno priznatog laboratorija za ispitivanje
C	Primijenjeni dio tipa B za električnu sigurnost
D	Pozor pri čitanju popratne dokumente
E	Prije uporabe pročitajte korisnički priručnik
F	Oznaka WEEE direktive
G	CE oznaka
H	Nadzor preostale struje (RCM)
I	Standards

Korisnička podrška i nabava dijelova

1. KORAK: Identificirajte problem.

Razgovarajte s onim tko je prijavio problem kako biste razumjeli prirodu problema.

2. KORAK: Provjerite problem.

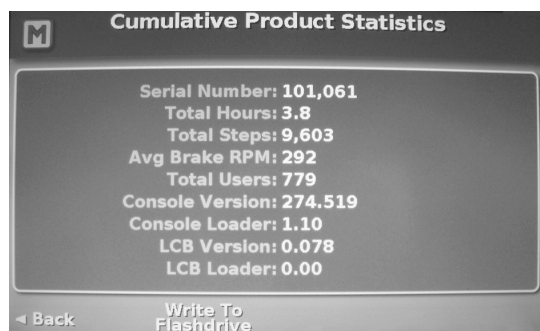
Pregledajte eliptični trenažer. Utvrdite jesu li potrebni zamjenski dijelovi.

3. KORAK: Zabilježite sljedeće podatke:

- serijski broj
- ukupni sati
- ukupni koraci
- verzija firmwarea
- LCB verzija

Ove informacije nalaze se na zaslonu kumulativne statistike. Pristup:

1. Pritisnite gumb za *Brzi početak*.
2. Istovremeno pritisnite tipku *Enter* i prvu programabilnu tipku.



4. KORAK: Obratite se korisničkoj službi.

Molimo vas da pripremite serijski broj i potpuni opis problema kako bi vam naši stručnjaci za proizvode mogli bolje pomoći.

Kontaktni podaci:

E-adresa: support@nustep.com

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

Internet: www.nustep.com

Kupci izvan SAD-a i Kanade mogu se obratiti korisničkoj službi na način da se jave svom lokalnom NuStep distributeru.

Jamstvo na T5

Za prikaz ili ispis jamstva za T5 na mreži idite na: www.nustep.com

Ako imate bilo kakvih pitanja u vezi s jamstvom, obratite se korisničkoj službi na: 800-322-2209 ili support@nustep.com.

Kupci izvan Sjedinjenih Država i Kanade mogu dobiti informacije o jamstvu kod lokalnog distributera u zemlji u kojoj je proizvod prodan.

Tehnički podaci

Maksimalna težina korisnika	Model T5 = 227 kg (500 lbs) Model T5 ^{XR} = 272 kg (600 lbs)
Raspon visine korisnika	137,16 cm – 200,66 cm (4'6" – 6'7")
Težina opreme	Model T5 = 129 kg (285 lbs) Model T5 ^{XR} = 134 kg (295 lbs)
Dimenzije: (duljina/visina/širina)	185 cm (73") 117 cm (46") 76 cm (30")
Zatvorena olovno-kiselinska baterija	12 volti 7,0 ampera. Sat (PowerSonic PS-1270F1) (NuStep, LLC. broj dijela 50216)
Alkalna baterija	AA baterije, 2 komada, (Energizer EN91) (NuStep, LLC. broj dijela 41224). Napomena: Ako se NuStep neće upotrebljavati nekoliko mjeseci, izvadite AA baterije.
USB priključak	Konzola na T5/T5 ^{XR} uključuje USB ulazni priključak za prijenos podataka. Napomena: USB priključak služi samo za upotrebu USB pogona.
Standardi	ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 br. 60601-1, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, IEC/EN 60335-1, EN 20957-1, EN 957–8 razred SB
Otpor generatora	Raspon 0 – 1400 vata
Kočni sustav, parametri ispitivanja djelovanja koraćanja i snage u vatima	Za kočni sustav, parametre ispitivanja djelovanja koraćanja i snage pogledajte dodatak A.
AC pretvarač (opcija)	Model (Ault/SL Power MENB1020A1572B02, ME20A1503B01 ili ME20A1572B02) Izlaz 15 V DC @ 1,2 A Medical SMPS Ulaz 100 – 240 V ~ 50 – 60 Hz, 400 mA

Zamjena olovno-kiselinske baterije od 12 V

Potreban alat

3 mm šesterokutni bit

Utičnica dubine 8 mm

1. Izvucite AC pretvarač iz utičnice ako je priključen.
2. Uklonite 4 vijka s prednjeg poklopca obloge i skinite poklopac s okvira.



3. Uklonite 2 vijka s desnog gornjeg poklopca i skinite poklopac s okvira.



Čegrtaljka i produžetak

4. Uklonite dvije protumatice.



5. Uklonite kabele baterije.



6. Uklonite bateriju.

7. Slijedite korake obrnutim redoslijedom za umetanje nove baterije. (Napomena: Provjerite ide li crveni kabel na pozitivnu (crvenu) stranu baterije, a crni kabel na negativnu (crnu) stranu baterije.)



OPREZ

Ne bacajte baterije u vatru. Baterije mogu eksplodirati.

Nemojte otvarati ni oštećivati baterije. Sadrže elektrolit koji je otrovan i štetan za kožu i oči.

Kako biste izbjegli osobne ozljede zbog energetske opasnosti, prilikom zamjene baterija uklonite ručne satove i nakit poput prstena.

Zamijenite baterije istim brojem i vrstom baterija koje su bile izvorno ugrađene u opremu.

Reciklirajte baterije u skladu s lokalnim postupcima recikliranja.

Sigurnosne obavijesti

VRSTA/STUPANJ ZAŠTITE	KLASIFIKACIJA/ IDENTIFIKACIJA/ UPOZORENJA	SIMBOL
Vrsta zaštite od strujnog udara	Oprema klase II	
Stupanj zaštite od strujnog udara	Primijenjeni dio tipa B	
Stupanj zaštite od ulaska tekućine	Nije zaštićeno	Nije primjenjivo
Stupanj sigurnosti u prisutnosti zapaljive mješavine anestetika sa zrakom ili s kisikom ili dušikovim oksidom	Nije prikladno	Nije primjenjivo
Način rada	Stalan	Nije primjenjivo
Informacije o potencijalnim elektromagnetskim ili drugim smetnjama i savjeti o izbjegavanju	Ležeći eliptični trenažer NuStep® T5 i T5 ^{XR} upotrebljava elektromagnetsku i RF energiju samo za svoju unutarnju funkciju. Stoga su njegove elektromagnetske i radiofrekvencijske emisije vrlo niske i nije vjerojatno da će uzrokovati smetnje u obližnjoj elektroničkoj opremi.	Nije primjenjivo
EMC upozorenja i tablice koje zahtijeva IEC 60601-1-2	Vidi EMC tablice.	Nije primjenjivo
ID specificiranih opsijskih vanjskih izvora napajanja ili punjača baterija potrebnih za osiguravanje usklađenosti sa zahtjevima IEC 60601	Vanjsko napajanje nije obavezno zbog rada zatvorene olovno-kiselinske baterije, ali ako je potrebno, mora se upotrijebiti napajanje navedeno u odjeljku tehničkih podataka ovog priručnika.	Nije primjenjivo

Sigurnosne obavijesti

VRSTA/STUPANJ ZAŠTITE	KLASIFIKACIJA/ IDENTIFIKACIJA/ UPOZORENJA	SIMBOL
ID svih rizika povezanih s odlaganjem otpadnih proizvoda i ostataka u otpad, uključujući odlaganje same opreme na kraju njezina korisnog vijeka trajanja.	Ležeći eliptični trenažer NuStep® T5 i T5 ^{XR} sadrži elektroničke sklopove i gumbastu bateriju koji mogu zahtijevati usklađenost s određenim lokalnim postupcima odlaganja u otpad ili recikliranja.	
Specifikacija uvjeta okoliša pri transportu i skladištenju (također označena na vanjskoj strani ambalaže).	Ležeći eliptični trenažer NuStep® T5 i T5 ^{XR} može: a) se sigurno transportirati i skladištiti u ovim uvjetima - 10 °C do 50 °C; ≤ 95 % vlažnosti bez kondenzacije; 20 do 107 kPa. b) raditi u ovim uvjetima 5 °C do 40 °C; ≤ 85 % vlažnosti bez kondenzacije; 60 do 107 kPa.	Nije primjenjivo
Opis sredstava za izolaciju opreme od napajanja.	Oprema NuStep® T5 i T5 ^{XR} ležećeg eliptičnog trenažera može se izolirati isključivanjem napajanja iz zida i raditi samo na baterije. Napajanje ima izolacijski transformator i osigurač.	Nije primjenjivo
Indikacija da je oprema pod naponom.	Kada je oprema ležećeg eliptičnog trenažera T5 i T5 ^{XR} priključena i nije u upotrebi, indikator stanja pripravnosti treperi dok se baterija puni. Kada je punjenje završeno, indikator napajanja ostaje uključen bez treptanja.	

Tablice elektromagnetske kompatibilnosti

Smjernice i izjava proizvođača – elektromagnetski imunitet

Oprema NuStep® T5 i T5^{XR} ležeći eliptični trenažer namijenjena je za upotrebu u elektromagnetskom okruženju navedenom u nastavku. Kupac ili korisnik NuStep® T5 ili T5^{XR} ležećeg eliptičnog trenažera treba se pobrinuti da se rabi u takvom okruženju. Proizvod ne uključuje bitne performanse i funkcije.

Test imuniteta	Ispitna razina IEC 60601	Razina usklađenosti	Elektromagnetno okruženje - smjernice
Provedena RF IEC 61000-4-6 Zračena RF 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	Prijenosna i mobilna RF komunikacijska oprema ne smije se upotrebljavati bliže bilo kojem dijelu ležećeg eliptičnog trenažera NuStep® T5, uključujući kabele, od preporučene udaljenosti izračunate iz jednadžbe primjenjive na frekvenciju odašiljača. Preporučena udaljenost odvajanja $d = 1,2 \sqrt{P}$ $d = 1,2 \sqrt{P}$ 80 MHz do 800 MHz $d = 2,3 \sqrt{P}$ 800 MHz do 2,7 GHz Gdje je P najveća nazivna izlazna snaga odašiljača u vatima (W) prema proizvođaču odašiljača, a d je preporučena razmak u metrima (m). Jačine polja fiksnih RF odašiljača, kako je utvrđeno elektromagnetskim ispitivanjem mjesta^A, trebale bi biti manje od razine usklađenosti u svakom frekvencijskom rasponu^B. Smetnje se mogu pojaviti u blizini opreme označene sljedećim simbolom: 

NAPOMENA 1: pri 80 MHz i 800 MHz primjenjuje se viši frekvencijski raspon.

NAPOMENA 2: ove smjernice možda se neće primjenjivati u svim situacijama. Na elektromagnetsko širenje utječu apsorpcija i refleksija od struktura, predmeta i ljudi.

NAPOMENA 3: proizvod je sukladan s IEC 60601-1-2 klauzula 8.10 tablica 9 za otpornost na polja blizine od RF bežične komunikacijske opreme

^A Jačine polja iz fiksnih odašiljača, kao što su bazne stanice za radio (mobilne/bežične) telefone i zemaljske mobilne radiostanice, amaterski radio, AM i FM radio i TV emitiranje ne mogu se teoretski predvidjeti s točnošću. Za procjenu elektromagnetskog okruženja zbog fiksnih RF odašiljača, potrebno je razmotriti elektromagnetsko ispitivanje mjesta. Ako izmjerena jakost polja na mjestu na kojem se upotrebljava ležeći eliptični trenažer NuStep® T5 premašuje gornju primjenjivu razinu RF usklađenosti, ležeći eliptični trenažer NuStep® T5 treba promatrati kako bi se provjerio normalan rad. Ako se primijeti abnormalna izvedba u radu, mogu biti potrebne dodatne mjere, kao što je preusmjeravanje ili premještanje ležećeg eliptičnog trenažera NuStep® T5.

^B U frekvencijskom rasponu od 150 kHz do 80 MHz, jakosti polja trebaju biti manje od [V_L] V/m.

Tablice elektromagnetske kompatibilnosti

Smjernice i izjava proizvođača – elektromagnetska emisija

Oprema NuStep® T5 i T5^{XR} ležeći eliptični trenažer namijenjena je za upotrebu u elektromagnetskom okruženju navedenom u nastavku. Kupac ili korisnik ležećeg eliptičnog trenažera NuStep® T5 ili T5^{XR} treba se pobrinuti da se rabi u takvom okruženju. Proizvod ne uključuje bitne performanse i funkcije.

Ispitivanje emisija	Usklađenost	Elektromagnetno okruženje - smjernice
RF emisije CISPR 11	Grupa 1	NuStep® T5 ležeći eliptični trenažer upotrebljava radiofrekvencijsku energiju samo za svoju unutarnju funkciju. Stoga su njegove radiofrekvencijske emisije vrlo niske i nije vjerojatno da će uzrokovati smetnje u obližnjoj elektroničkoj opremi.
RF emisije CISPR 11 Emisije usklađene s normom IEC 61000-3-2 Fluktuacije napona / emisije treperenja IEC 61000-3-3	Razred B Nije primjenjivo. Nazivna je snaga ≤ 75 W. Nije primjenjivo. Nazivna je snaga ≤ 75 W. Malo je vjerojatno da će oprema uzrokovati značajne fluktuacije napona.	Ležeći eliptični trenažer NuStep® T5 prikladan je za upotrebu u svim ustanovama.

Tablice elektromagnetske kompatibilnosti

Smjernice i izjava proizvođača – elektromagnetski imunitet

Ležeći eliptični trenažer NuStep® T5 namijenjena je za upotrebu u elektromagnetskom okruženju navedenom u nastavku. Kupac ili korisnik ležećeg eliptičnog trenažera NuStep® T5 treba se pobrinuti da se rabi u takvom okruženju.

Test imuniteta	IEC 60601 Razina testa	Razina usklađenosti	Elektromagnetno okruženje – smjernice
Elektrostatičko pražnjenje (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV kontakt ± 15 kV zrak	± 6 kV kontakt ± 8 kV zrak (pogledajte bilješku 1)	Podovi trebaju biti izrađeni od drvene podloge, betona ili keramičkih pločica. Ako su podovi prekriveni sintetičkim materijalom, relativna vlažnost zraka treba biti najmanje 30 %.
Električni brzi tranzijent/rafal IEC 61000-4-4	± 2kV za vodove napajanja	± 2kV za vodove napajanja.	Kvaliteta električne energije trebala bi biti ona u tipičnom komercijalnom ili bolničkom okruženju.
Udar IEC 61000-4-5	± 1 kV diferencijalni način rada ± 2 kV zajednički način	± 1 kV diferencijalni način rada ± 2 kV zajednički način	Kvaliteta električne energije trebala bi biti ona u tipičnom komercijalnom ili bolničkom okruženju.
Padovi napona, kratki prekidi i varijacije napona na ulaznom vodu napajanja IEC 61000-4-11	0 % UT; 0,5 ciklusa 0 % UT; 1 ciklus 70 % UT; 25/30 ciklusa 0 % UT; 250/300 ciklusa	0 % UT; 0,5 ciklusa 0 % UT; 1 ciklus 70 % UT; 25/30 ciklusa 0 % UT; 250/300 ciklusa	Kvaliteta električne energije trebala bi biti ona u tipičnom komercijalnom ili bolničkom okruženju. Ako korisnik ležećeg eliptičnog trenažera NuStep® T5 zahtijeva kontinuirani rad tijekom prekida električne opskrbe, ležeći eliptični trenažer NuStep® T5 napajat će se iz svojih unutarnjih baterija.
Frekvencija snage (50/60 Hz) Magnetno polje IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Magnetska polja frekvencije snage trebaju biti na razinama karakterističnim za tipično mjesto u tipičnom poslovnom ili bolničkom okruženju.
NAPOMENA 1: više razine elektrostatičkog pražnjenja neće utjecati na osnovnu sigurnost ili bitne performanse. (Pogledajte: smjernice i izjava proizvođača – elektromagnetska emisija) NAPOMENA 2: UT je izmjenični napon mreže prije primjene ispitne razine.			

Usklađenost s normama US FCC i IEC/EN 55011

Izjava o usklađenosti s američkim FCC standardom:

Napomena: Ova je oprema testirana i utvrđeno je da je u skladu s ograničenjima za digitalni uređaj klase B, u skladu s dijelom 15 FCC pravila. Ova ograničenja osmišljena su za pružanje razumne zaštite od štetnih smetnji kod primjene u stambenom prostoru. Ova oprema stvara, upotrebljava i može generirati radiofrekvencijsku energiju i, ako nije ugrađena i upotrijebljena u skladu s uputama za ugradnju, može uzrokovati štetne smetnje radijskim komunikacijama. Međutim, ne postoji jamstvo da se smetnje možda neće pojaviti u određenom načinu ugradnje. Ako oprema uzrokuje štetne smetnje radijskom ili televizijskom prijemu, što se može utvrditi isključivanjem i uključivanjem ove opreme, korisnik se potiče da pokuša ispraviti smetnje primjenom jedne ili više od sljedećih mjera:

- Preusmjerite ili premjestite prijemnu antenu.
- Povećajte razmak između opreme i prijemnika.

Spojite opremu u utičnicu u strujnom krugu koja se razlikuje od one na koju je priključen prijemnik.

Za pomoć se obratite prodavaču ili iskusnom radio/TV tehničaru.

Izjava o sukladnosti s normom IEC/EN 55011:

Ovaj je uređaj u skladu s IEC/EN 55011, Grupa 1, Klasa B. Grupa 1 sadrži svu ISM opremu u kojoj se namjerno stvara i/ili upotrebljava vodljivo spojena radiofrekvencijska energija koja je neophodna za unutarnje funkcioniranje same opreme. Oprema klase B prikladna je za upotrebu u kućanskim objektima i u objektima koji su izravno spojeni na niskonaponsku mrežu koja napaja stambene zgrade.

Zaštitni znakovi

Riječ i logotipi Bluetooth® registrirani su zaštitni znakovi u vlasništvu tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba takvih znakova od strane NuStep, LLC vrši se pod licencijom. Ostali zaštitni znakovi i trgovački nazivi pripadaju njihovim vlasnicima.

Dodatak A

Kočioni sustav:

Modeli T5/T5^{XR} imaju otpor kočenja koji ovisi o brzini i koji ne ovisi o brzini, ovisno o vrsti programa. Ciljani broj otkucaja srca, stalna brzina, konstantna snaga i programi protokola vježbanja ovise o brzini. Svi ostali programi neovisni su o brzini. Za opise programa pogledajte odjeljak s pregledom programa u ovom priručniku.

Koraćanje:

Modeli T5/T5^{XR} uključuju ovisno koraćanje s rasponom koraka 5 – 21,5 cm (2" – 8,5").

Prikaz parametara testiranja snage u vatima:

Prikazane vrijednosti u vatima predstavljaju stopu potrošnje energije korisnika. Izračunavaju se u stvarnom vremenu s pomoću algoritma koji se temelji na mehaničkim parametrima stroja i izmjerenom prosječnom upotrebom. Značajni mehanički parametri koji utječu na prikazane vrijednosti u vatima uključuju inerciju pokretnih komponenti stroja, razinu opterećenja koju odabere korisnik i brzinu rotacije hibridnog generatora kočnica. Validacijsko testiranje prikazanih vrijednosti u vatima provedeno je usporedbom navedene vrijednosti i stvarne izmjerene mehaničke snage prosječnim koraćanjem od osam inča koje proizvodi više korisnika razne dobi, težine i spola. Usporedba prikazanih i izmjerenih vrijednosti odvijala se u sedam koraka između 40 i 160 koraka u minuti na svakoj od 15 razina opterećenja. Prikazane vrijednosti u vatima neovisne su o bilo kojem fiziološkom ili anatomskom parametru koji posjeduje korisnik.

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



Informacije u ovom priručniku aktualne su u trenutku tiskanja. Zbog naše predanosti kontinuiranom poboljšanju, specifikacije i opisi podložni su promjenama bez prethodne najave. Nijedan dio ovog priručnika ne smije se reproducirati ili prenositi u bilo kojem obliku ili na bilo koji način, bilo elektronički ili mehanički, u bilo koju svrhu bez izričitog pismenog dopuštenja tvrtke NuStep, LLC.
© Autorsko pravo u srpnju 2021. kod tvrtke NuStep, LLC.

NuStep® i Transforming Lives® registrirani su zaštitni znakovi tvrtke NuStep, LLC.

Priručnik PN 53629 T5 Korisnički priručnik, Rev A

