

NuStep[®] T5/T5^{XR}

Καθιστό Ελλειπτικό Μηχάνημα

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



Transforming Lives[®]

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	4
Οδηγίες ασφαλείας.....	5–6
Εγκατάσταση και τοποθέτηση	7
Χρήση προσαρμογέα εναλλασσόμενου ρεύματος.....	8
Επισκόπηση χαρακτηριστικών του T5.....	9
T5 StrideLock®	10
Προετοιμασία!.....	11–12
Σωστή θέση προπόνησης και λειτουργία περιστρεφόμενου καθίσματος	13
Ραχιαία/πελματιαία λειτουργία πεντάλ	14
Λειτουργία κονσόλας	15
Επισκόπηση προγραμμάτων	16–19
Προβολή και εξαγωγή δεδομένων.....	20–21
Καταγραφή δεδομένων.....	22
Παρακολούθηση χρηστών	23
Πρόσθετα χαρακτηριστικά.....	24
Λειτουργία διαχειριστή.....	25–26
Προληπτική συντήρηση και αντιμετώπιση προβλημάτων	27
Πληροφορίες σειριακού αριθμού	28
Ρυθμιστικές πληροφορίες ετικέτας	28
Εξυπηρέτηση πελατών και ανταλλακτικά.....	29
Πληροφορίες εγγύησης.....	29
Τεχνικά στοιχεία	30
Αντικατάσταση μπαταριών	31
Ειδοποιήσεις ασφαλείας	32–33
Πίνακες ΗΜΣ	34–36
Συμμόρφωση US FCC και συμμόρφωση IEC/EN 55011.....	37
Παράρτημα Α.....	38

Εισαγωγή

Σας ευχαριστούμε που αγοράσατε το Καθιστό Ελλειπτικό Μηχάνημα NuStep T5 ή T5^{XR}, την τελευταία καινοτομία στον εξοπλισμό βελτίωσης της καρδιαγγειακής κατάστασης από τη NuStep, LLC.

Τα ελλειπτικά μηχανήματα T5 και T5^{XR} είναι κατάλληλα για φυσικοθεραπεία, καρδιοπνευμονική αποκατάσταση, αθλητιατρική και γενική γυμναστική.

Τα T5 και T5^{XR} αποτελούν ορόσημο στη συνεχή επιδίωξη της NuStep για εξέλιξη, ικανοποίηση των πελατών και κορυφαία ποιότητα. Ως εταιρεία με επίκεντρο τον πελάτη, η NuStep απευθύνθηκε σε πελάτες μας, όπως επαγγελματίες υγείας, γυμναστές και οικιακούς χρήστες, για πληροφορίες σχετικά με τα χαρακτηριστικά που θα έπρεπε να συμπεριληφθούν στο προϊόν. Τα T5 και T5^{XR} είναι το τελικό αποτέλεσμα αυτής της πολύτιμης ανταλλαγής πληροφοριών.

Τα νέα και βελτιωμένα βασικά χαρακτηριστικά των μοντέλων T5 και T5^{XR} περιλαμβάνουν:

- Προηγμένη εργονομική σχεδίαση.
- Πιο ομαλή κίνηση βηματισμού.
- Αθόρυβο ηλεκτρονικό σύστημα πέδησης με 15 επίπεδα αντίστασης και μεγαλύτερη ακρίβεια.
- Μεγαλύτερη και χαμηλότερη περιοχή εισόδου για ευκολότερη είσοδο και έξοδο.
- Μεγαλύτερο, πιο άνετο κάθισμα που περιστρέφεται κατά 360° για να ανεβαίνετε και να κατεβαίνετε από όλες τις κατευθύνσεις.
- Μεγάλη έγχρωμη οθόνη με ευκρινή ανάλυση και δυνατότητα επιλογής γλώσσας.
- Μεγαλύτερη ποικιλία προγραμμάτων προπόνησης, όπως: Γρήγορη εκκίνηση, Χειροκίνητο, Προφίλ και Παρτενέρ προπόνησης.
- Αυξημένο όριο βάρους: 500 lb (μοντέλο T5) ή 600 lb (μοντέλο T5^{XR}).
- Πολύ μεγάλα πεντάλ με επένδυση (μοντέλα T5 και T5^{XR}) και λειτουργία ραχιαίας/πελματιαίας κάμψης (προαιρετικό χαρακτηριστικό).

Ως δημιουργός του καθιστού ελλειπτικού μηχανήματος, η NuStep κατέχει ηγετική θέση στην ανάπτυξη συστημάτων γυμναστικής για ολόκληρο το σώμα, τα οποία είναι ασφαλή, αποτελεσματικά και εύχρηστα. Τα προϊόντα μας χρησιμοποιούνται σε εγκαταστάσεις υγειονομικής περίθαλψης, κέντρα ευεξίας και κέντρα διαβίωσης ηλικιωμένων σε όλο τον κόσμο και εκατομμύρια χρήστες του NuStep έχουν αλλάξει τη ζωή τους μέσω της άσκησης, ακόμη κι αν δεν είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν άλλα όργανα γυμναστικής.

Σας ευχαριστούμε για την επιλογή και σας καλωσορίζουμε στο συνεχώς διευρυνόμενο δίκτυο χρηστών του NuStep.

Οδηγίες ασφαλείας

	 ΠΡΟΣΟΧΗ	 ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
Αυτό είναι το σύμβολο των ειδοποιήσεων ασφαλείας. Χρησιμοποιείται για να επιστήσει την προσοχή σε οδηγίες που αφορούν την προσωπική ασφάλεια. Διαβάζετε και τηρείτε όλα τα μηνύματα ασφαλείας μετά από αυτό το σύμβολο, ώστε να αποφύγετε πιθανό τραυματισμό ή θάνατο ως αποτέλεσμα κακής χρήσης.	Η ένδειξη ΠΡΟΣΟΧΗ υποδεικνύει μια δυνητικά επικίνδυνη κατάσταση, η οποία, αν δεν αποφευχθεί, μπορεί να οδηγήσει σε ελαφρύ ή μέτριο τραυματισμό. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως προειδοποίηση για μη ασφαλείς πρακτικές.	Η ένδειξη ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ υποδεικνύει μια δυνητικά επικίνδυνη κατάσταση, η οποία, αν δεν αποφευχθεί, θα μπορούσε να οδηγήσει σε θάνατο ή σοβαρό τραυματισμό.

 ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
Μην τροποποιείτε αυτόν τον εξοπλισμό χωρίς εξουσιοδότηση από τον κατασκευαστή. Χρησιμοποιήστε τον εξοπλισμό μόνο για την προβλεπόμενη χρήση του, όπως αυτή περιγράφεται στο παρόν εγχειρίδιο. Μην χρησιμοποιείτε εξαρτήματα που δεν συνιστώνται από τον κατασκευαστή. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ αυτόν τον εξοπλισμό αν έχει υποστεί ζημιά κάποιο καλώδιο ή βύσμα. Διατηρείτε το καλώδιο μακριά από θερμαινόμενες επιφάνειες. Κρατήστε το προϊόν μακριά από θερμότητα, σπινθήρες, γυμνές φλόγες και θερμές επιφάνειες. Ποτέ μην ρίχνετε ή εισάγετε αντικείμενα σε οποιοδήποτε άνοιγμα. Να μην χρησιμοποιείται σε εξωτερικό χώρο. Τυχόν λανθασμένη ή υπερβολική προπόνηση μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμούς. Τα συστήματα παρακολούθησης του καρδιακού ρυθμού ενδέχεται να είναι ανακριβή. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Αν αισθανθείτε λιποθυμία, σταματήστε αμέσως την άσκηση. Η χρήση αυτού του εξοπλισμού δίπλα ή πάνω από άλλο εξοπλισμό πρέπει να αποφεύγεται, καθώς μπορεί να οδηγήσει σε μη ενδεδειγμένη λειτουργία. Ο φορητός εξοπλισμός επικοινωνιών ραδιοσυχνοτήτων (RF) (συμπεριλαμβανομένων περιφερειακών συσκευών, όπως καλώδια κεραίας και εξωτερικές κεραίες) δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε απόσταση μικρότερη των 30 cm (12 ίντσες) από οποιοδήποτε τμήμα του προϊόντος, συμπεριλαμβανομένων των καλωδίων. Διαφορετικά, μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά η απόδοση αυτού του εξοπλισμού.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.

Αν έχετε κάποια αναπηρία ή ιατρική πάθηση, απαιτείται επίβλεψη.

Σταματήστε την άσκηση, αν αισθανθείτε λιποθυμία ή ζάλη κατά τη χρήση του προϊόντος και ζητήστε ιατρική βοήθεια ή συμβουλή.

Χρησιμοποιήστε το προϊόν μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας, αν έχετε καρδιακή νόσο, υπέρταση, διαβήτη, αναπνευστική νόσο, οποιοδήποτε άλλο ιατρικό πρόβλημα ή αν είστε έγκυος.

Άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή γνωστικές ικανότητες -ή με έλλειψη εμπειρίας και γνώσεων σχετικά με το προϊόν- μπορούν να χρησιμοποιούν αυτό το προϊόν υπό την προϋπόθεση ότι επιβλέπονται από άτομο υπεύθυνο για την ασφάλειά τους.

Διαβάστε το παρόν εγχειρίδιο, πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν, και φυλάξτε το για μελλοντική αναφορά.

Φοράτε πάντα παπούτσια και κατάλληλο ρουχισμό, όταν ασκείστε.

Μην αγγίζετε ή κρατάτε το προϊόν με μη ανέπαφο δέρμα.

Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν, αν φαίνεται να έχει υποστεί ζημιά ή να μην είναι λειτουργικό. Εξετάζετε τακτικά το προϊόν για ζημιές και φθορές. Διασφαλίστε ότι τα εξαρτήματα που έχουν υποστεί ζημιά αντικαθίστανται αμέσως από ειδικευμένους τεχνικούς σέρβις.

Μην εκτελείτε εργασίες συντήρησης ή επισκευής στο προϊόν, όσο βρίσκεται σε λειτουργία. Οι δραστηριότητες συντήρησης πρέπει να εκτελούνται από εξειδικευμένο προσωπικό σέρβις.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Βεβαιωθείτε ότι η θέση του καθίσματος και η θέση του άνω βραχίονα έχουν ρυθμιστεί σωστά για εσάς.

Μην εκτείνετε υπερβολικά τα χέρια σας κατά τη χρήση του προϊόντος.

Μην αφήνετε τα παιδιά να χρησιμοποιούν το προϊόν.

Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν παρουσία παιδιών ή/και κατοικίδιων ζώων.

Κρατήστε τα παιδιά κάτω των 13 ετών μακριά από το μηχάνημα.

Οι ενδείξεις καρδιακού ρυθμού, Watt, MET και θερμίδων δεν είναι κατάλληλες για χρήση σε εφαρμογές, όπου η υγεία και η ασφάλεια του ασθενούς εξαρτάται από την ακρίβεια αυτών των παραμέτρων.

Μέγιστο όριο βάρους χρήστη: Μοντέλο T5 = 227 kg (500 lb)

Μοντέλο T5^{XR} = 272 kg (600 lb)

Μην σηκώνετε μόνοι σας το προϊόν. Το T5/T5^{XR} είναι πολύ βαρύ, ζυγίζει 135 kg (298 lb).

Για να αποφύγετε τραυματισμούς ή ζημιές στο προϊόν, ζητάτε πάντα βοήθεια για να το μετακινήσετε. Χρησιμοποιήστε τις κατάλληλες τεχνικές ανύψωσης.

Για να αποφύγετε τραυματισμούς, μην εισαγάγετε τα χέρια σας στα ανοίγματα του καλύμματος.

Για την ασφαλή λειτουργία αυτού του προϊόντος, τοποθετήστε το σε επίπεδη, σταθερή επιφάνεια. Ρυθμίστε τα πόδια του πήχη επιπέδωσης, όπως απαιτείται.

Το προϊόν αυτό προορίζεται για σύνδεση στο δίκτυο εναλλασσόμενου ρεύματος μόνο μέσω του παρεχόμενου προσαρμογέα εναλλασσόμενου ρεύματος.

ΦΥΛΑΞΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ.

Εγκατάσταση και τοποθέτηση

Αποσυσκευασία και εγκατάσταση

Οι διαδικασίες αποσυσκευασίας και εγκατάστασης για αποστολές T5/T5^{XR} τεκμηριώνονται στα ισχύοντα έγγραφα οδηγιών εγκατάστασης για την παράδοση T5/T5^{XR}. Τα έγγραφα οδηγιών εγκατάστασης αποστέλλονται μαζί με τα προϊόντα. Επιπλέον αντίγραφα αυτών των εγγράφων είναι διαθέσιμα κατόπιν αιτήματος στην εξυπηρέτηση πελατών της NuStep, LLC.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Το T5/T5^{XR} είναι πολύ βαρύ, ζυγίζει 135 kg (298 lb).

Για να αποφύγετε τραυματισμούς ή ζημιές στο προϊόν, ζητάτε πάντα βοήθεια για να το μετακινήσετε.

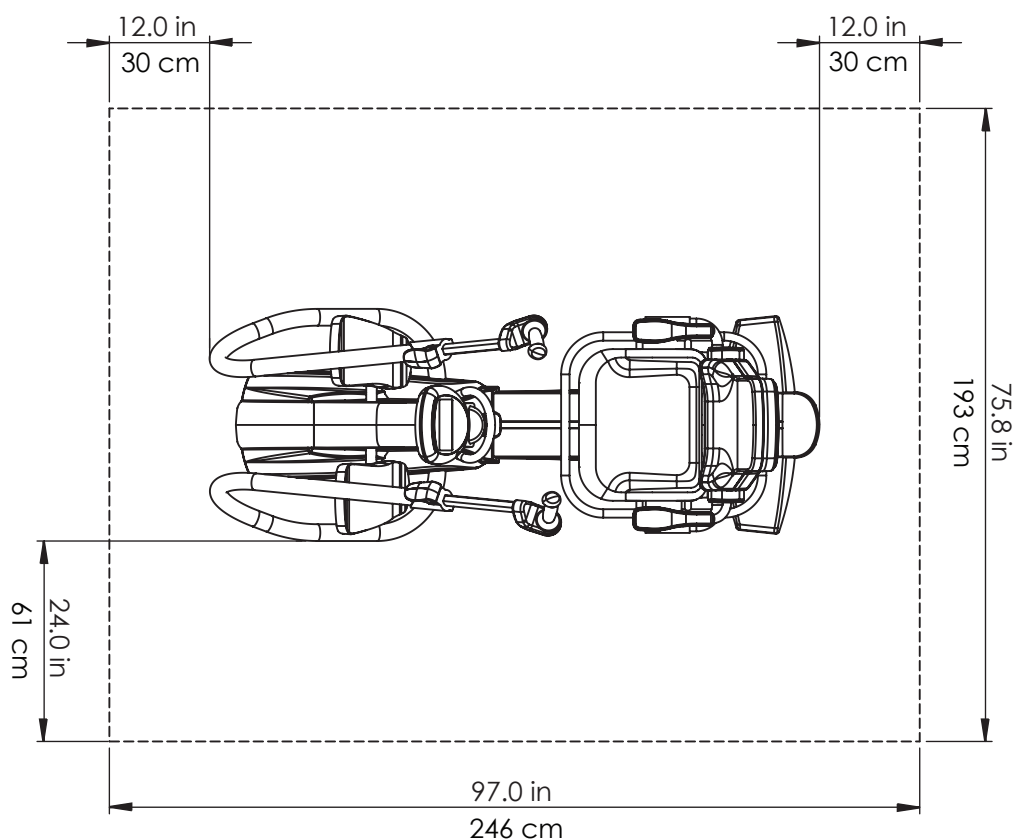
Χρησιμοποιήστε την κατάλληλη τεχνική ανύψωσης.

Τοποθέτηση εξοπλισμού

Για να βεβαιωθείτε για την ασφαλή και αποτελεσματική λειτουργία του NuStep, τοποθετήστε το σε επίπεδη, σταθερή επιφάνεια. Ρυθμίστε τα πόδια του πίσω πήχη επιπέδωσης, όπως απαιτείται.

Για πρόσθετη σταθερότητα και προστασία του δαπέδου, τοποθετήστε το καθιστό ελλειπτικό μηχάνημα πάνω σε τάπητα δαπέδου για όργανα γυμναστικής παρόμοιο με τον τάπητα δαπέδου που πωλείται από τη NuStep, LLC

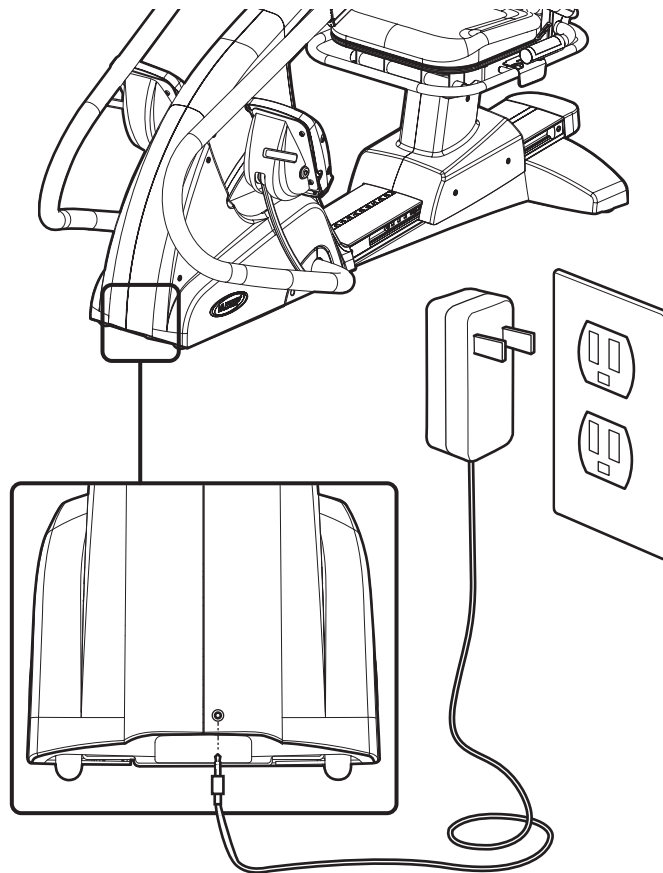
Ο ελάχιστος απαιτούμενος ελεύθερος χώρος γύρω από τον εξοπλισμό είναι 61 cm (24 ίντσες) για τις πλαϊνές πλευρές και 30 cm (12 ίντσες) για το μπροστινό και το πίσω μέρος. Πρόσθετος ελεύθερος χώρος απαιτείται για την πρόσβαση αναπηρικών αμαξιδίων.



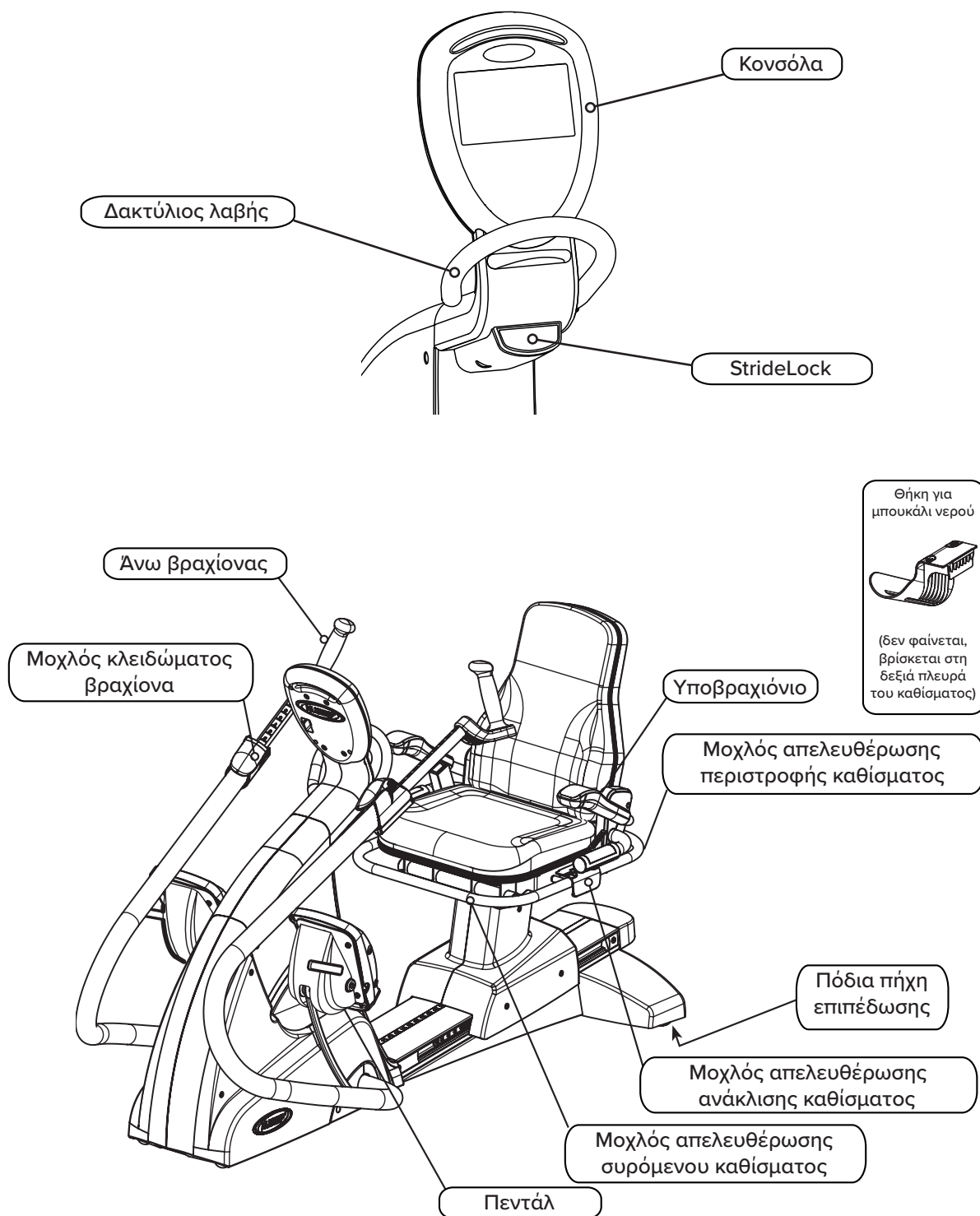
Χρήση προσαρμογέα εναλλασσόμενου ρεύματος

Το T5/T5^{XR} είναι αυτοτροφοδοτούμενο και συνήθως δεν απαιτεί εξωτερική πηγή τροφοδοσίας. Ωστόσο, για να διασφαλιστεί η σωστή λειτουργία, ο εξοπλισμός πρέπει να είναι συνδεδεμένος στον παρεχόμενο προσαρμογέα εναλλασσόμενου ρεύματος για χαμηλούς ρυθμούς λειτουργίας (περίπου 60 βήματα ανά λεπτό ή λιγότερο). Η υποδοχή του προσαρμογέα εναλλασσόμενου ρεύματος βρίσκεται στο μπροστινό μέρος του εξοπλισμού.

Για τις προδιαγραφές του προσαρμογέα, ανατρέξτε στην ενότητα "Τεχνικά στοιχεία" του παρόντος εγχειριδίου.



Επισκόπηση χαρακτηριστικών του T5*



* Τα χαρακτηριστικά διαφέρουν ανάλογα με το μοντέλο και τον προαιρετικό εξοπλισμό, παραπάνω απεικονίζεται το μοντέλο T5^{XR}.

T5 StrideLock®

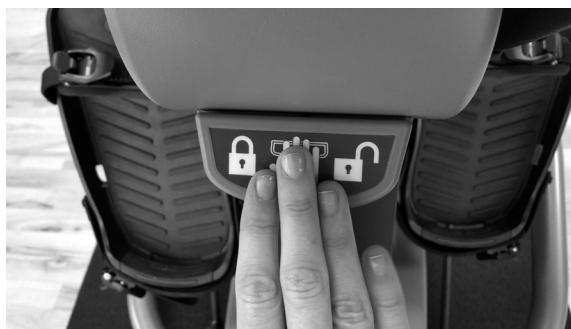
Η λειτουργία NuStep StrideLock επιτρέπει στους χρήστες να κλειδώνουν τους βραχίονες και τα πεντάλ του T5. Το κλείδωμα των βραχιόνων και των πεντάλ σταθεροποιεί το προϊόν βοηθώντας τους χρήστες να ανεβαίνουν και να κατεβαίνουν ευκολότερα. Το κλείδωμα των βραχιόνων και των πεντάλ διευκολύνει επίσης τη ρύθμιση του καθίσματος και των άνω βραχιόνων. Η χρήση του StrideLock συνιστάται, όταν τοποθετούνται προαιρετικά προσαρμοζόμενα εξαρτήματα, όπως το σύστημα ασφάλισης πελμάτων και ο σταθεροποιητής ποδιών. (Για πληροφορίες σχετικά με τα προαιρετικά εξαρτήματα, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας, nustep.com).

Για να χρησιμοποιήσετε το StrideLock, ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες.

1. Τοποθετήστε τους βραχίονες και τα πεντάλ στην επιθυμητή θέση σπρώχνοντας ή τραβώντας μία από τις λαβές των άνω βραχιόνων.



2. Για να κλειδώσετε τους βραχίονες και τα πεντάλ, πιέστε το κουμπί StrideLock. Βεβαιωθείτε ότι το κλείδωμα είναι ενεργοποιημένο, πιέζοντας ή τραβώντας τη λαβή του άνω βραχίονα.



3. Για να ξεκλειδώσετε τους βραχίονες και τα πεντάλ, πιέστε ξανά τον κουμπί StrideLock.



Σημείωση: Μην επιχειρήσετε να κλειδώσετε το StrideLock, ενώ οι βραχίονες και τα πεντάλ βρίσκονται σε κίνηση.

Προετοιμασία

Πατήστε το κουμπί "Τρόπος χρήσης" στην κονσόλα για να δείτε αυτές τις πληροφορίες στην οθόνη της κονσόλας.

1. ΡΥΘΜΙΣΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ



- Σηκώστε τον μπροστινό μοχλό απελευθέρωσης του καθίσματος.
- Μετακινήστε το κάθισμα, μέχρι το γόνατο να είναι ελαφρώς λυγισμένο κατά την σχεδόν πλήρη έκταση του ποδιού.



2. ΡΥΘΜΙΣΗ ΠΙΣΩ ΓΩΝΙΑΣ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ (ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ T5^{XR})



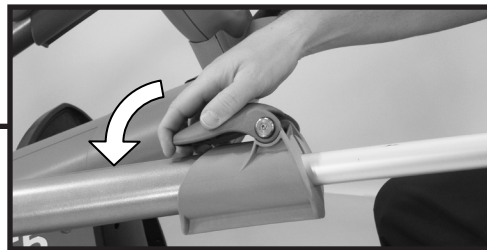
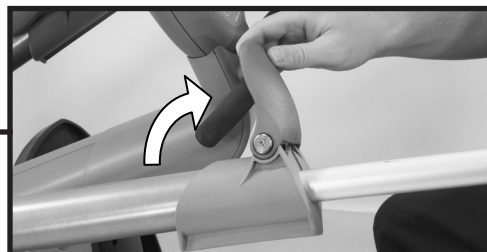
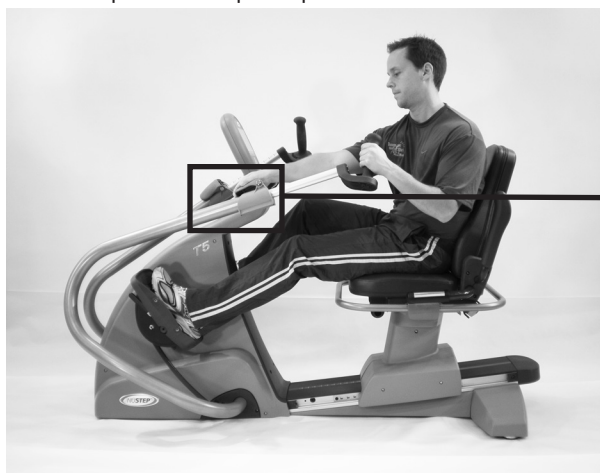
- Σηκώστε τον κεντρικό μοχλό ανάκλισης του καθίσματος.
- Ρυθμίστε την πλάτη του καθίσματος μέχρι να είστε άνετα και απελευθερώστε τον μοχλό ανάκλισης του καθίσματος.
- Δυνατότητα ανάκλισης έως 12°.



Προετοιμασία

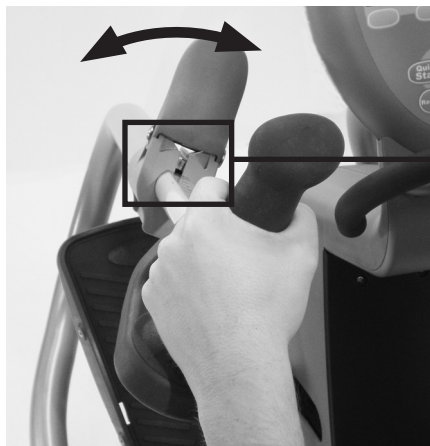
3Α. ΡΥΘΜΙΣΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ

- Σηκώστε τον μπλε μοχλό απελευθέρωσης στους βραχίονες για να ξεκλειδώσετε τις χειρολαβές των βραχιόνων.
- Ρυθμίστε τις χειρολαβές, μέχρι ο αγκώνας να είναι ελαφρώς λυγισμένος κατά τη σχεδόν πλήρη έκταση του χεριού (για πολλούς ανθρώπους αυτός ο αριθμός μπορεί να είναι ίδιος με τον αριθμό θέσης καθίσματος).
- Πιέστε τον μπλε μοχλό απελευθέρωσης προς τα κάτω, μέχρι να ασφαλίσει στη θέση του.



3Β. ΡΥΘΜΙΣΗ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗΣ ΒΡΑΧΙΟΝΑ (ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ T5^{XR})

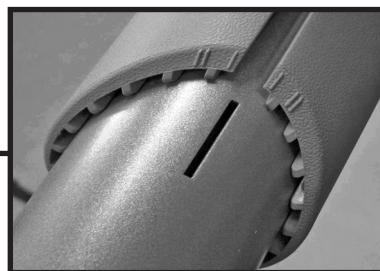
- Σηκώστε τον μπλε μοχλό απελευθέρωσης για να ξεκλειδώσετε τον άνω βραχίονα και να περιστρέψετε τον βραχίονα (προς τα μέσα ή προς τα έξω).
- Κάθε αριθμός ή κλικ αντιστοιχεί σε περιστροφή 10 μοιρών. Αφού ολοκληρώσετε τη ρύθμιση, πιέστε τον μπλε μοχλό απελευθέρωσης προς τα κάτω για να ασφαλίσει.



Οπτική χρήση



Οπτική γιατρού



Σωστή θέση προπόνησης στο T5

Αφού ρυθμίσετε το T5, θα πρέπει να υπάρχει μια ελαφριά κάμψη στα πόδια και τα χέρια σας σε σχεδόν πλήρη έκταση κατά τη διάρκεια της άσκησης με το T5.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Τυχόν λανθασμένη ή υπερβολική χρήση μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμούς.

Βεβαιωθείτε ότι το κάθισμα και οι βραχίονες έχουν ρυθμιστεί σε σωστές θέσεις από εμβιομηχανική άποψη.

Μην εκτείνετε υπερβολικά τα χέρια ή τα πόδια σας.



Λειτουργία περιστρεφόμενου καθίσματος

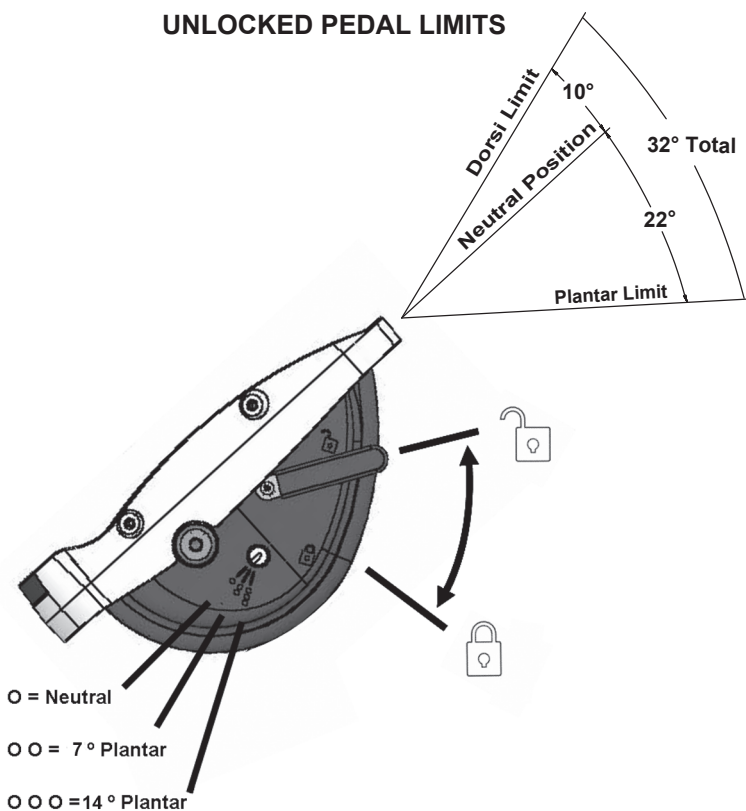
- Σηκώστε τον πίσω μοχλό απελευθέρωσης περιστροφής.
- Περιστρέψτε το κάθισμα προς οποιαδήποτε κατεύθυνση για να ανεβείτε και να κατεβείτε πιο εύκολα από το κάθισμα.
- Το κάθισμα μπορεί να περιστραφεί κατά 360° και κλειδώνει ανά 45°.

Σημείωση: Για λόγους ασφαλείας το κάθισμα δεν μπορεί να μετακινηθεί προς τα εμπρός ή προς τα πίσω, αν δεν κοιτάζει προς τα εμπννωρός.



Ραχιαία/πελματιαία λειτουργία πεντάλ (προαιρετικό χαρακτηριστικό για τα μοντέλα T5^{XR})

- Ξεκλειδώστε για ραχιαία/πελματιαία λειτουργία.
- Κλειδώστε σε οποιαδήποτε από τις τρεις θέσεις για να ρυθμίσετε τη γωνία.



LOCKED PEDAL POSITIONS

Λειτουργία κονσόλας

Η κονσόλα του NuStep T5 είναι εύχρηστη. Μια λειτουργία αυτόματης ενεργοποίησης/ απενεργοποίησης ενεργοποιεί την κονσόλα, μόλις κινήσετε τις χειρολαβές ή τα πεντάλ, και απενεργοποιείται αυτόματα, αν σταματήσετε την άσκηση για τρία λεπτά.

Η κονσόλα μεταβαίνει απευθείας στο πρόγραμμα **Γρήγορη εκκίνηση** μόλις κινήσετε τις χειρολαβές και τα πεντάλ ή πατήσετε οποιοδήποτε κουμπί.

Για να αλλάξετε το πρόγραμμα πατήστε το κουμπί **Αλλαγή προγράμματος**.



A. Κέντρο πληροφοριών:

Προβάλλει τα δεδομένα προπόνησης του χρήστη και οθόνες ρύθμισης για την εισαγωγή πληροφοριών.

B. Προγραμματιζόμενα πλήκτρα:

Επιλέξτε τα διάφορα κουμπιά για να αλλάξετε τις πληροφορίες που εμφανίζονται ή για να αλλάξετε τα προγράμματα.

Γ. Κουμπιά πάνω και κάτω βέλους:

Χρησιμοποιήστε τα πάνω και κάτω βέλη για να ρυθμίσετε τις τιμές ή το φορτίο. Πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί πάνω ή κάτω βέλους για ταχύτερη κύλιση.

Δ. Γρήγορη εκκίνηση

Επιλέξτε αυτό το κουμπί για να εισέλθετε απευθείας σε μια προπόνηση. Με τον τρόπο αυτό παρακάμπτονται τυχόν ρυθμίσεις.

Ε. Επαναφορά:

Η επαναφορά αποτελεί ολική επαναφορά που επαναφέρει πλήρως όλες τις πληροφορίες.

ΣΤ. Enter:

Επιλέξτε Enter για να εισαγάγετε πληροφορίες.

Ζ. Πληροφορίες:

Το κουμπί είναι σχετικό με το περιεχόμενο και εξηγεί τις πληροφορίες στην οθόνη.

Η. Ένδειξη λειτουργίας αναμονής:

Όταν το Καθιστό Ελλειπτικό Μηχάνημα T5 και T5^{XR} είναι συνδεδεμένο και δεν χρησιμοποιείται, η ένδειξη λειτουργίας αναμονής αναβοσβήνει, όσο φορτίζει η μπαταρία. Όταν ολοκληρωθεί η φόρτιση, η ένδειξη λειτουργίας αναμονής παραμένει αναμμένη χωρίς να αναβοσβήνει.

Επισκόπηση προγραμμάτων

Γρήγορη εκκίνηση



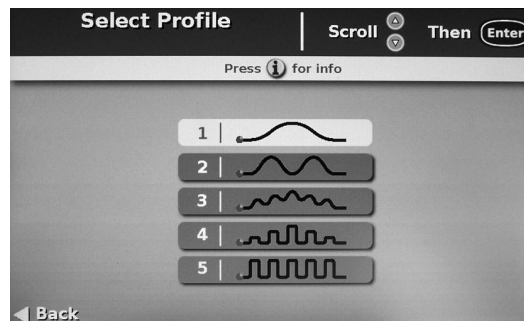
Αυτό το πρόγραμμα ξεκινά αυτόματα με την κίνηση των χειρολαβών ή των πεντάλ. Επίσης παρακάμπτει την εισαγωγή πληροφοριών στόχου. Ο χρήστης μπορεί να αλλάξει χειροκίνητα το φορτίο ανάλογα με τις ανάγκες του, χρησιμοποιώντας τα κουμπιά πάνω και κάτω βέλους.

Χειροκίνητο



Αυτό το πρόγραμμα είναι παρόμοιο με τη Γρήγορη εκκίνηση. Ωστόσο, απαιτεί από τον χρήστη να εισαγάγει το βάρος του και πληροφορίες στόχου. Ο χρήστης μπορεί επίσης να εισαγάγει έναν στόχο χρόνου, απόστασης ή θερμίδων.

Προφίλ



Αυτό το πρόγραμμα παρέχει πέντε προφίλ για διαφορετικά επίπεδα διαλειμματικής προπόνησης.

Παρτενέρ προπόνησης



Αυτό το πρόγραμμα επιτρέπει στο χρήστη να εισαγάγει μια τιμή παρτενέρ προπόνησης βάσει MET, Watt ή βημάτων ανά λεπτό (ΒΑΛ). Ο χρήστης στη συνέχεια "συναγωνίζεται" τον παρτενέρ προπόνησης.

Επισκόπηση προγραμμάτων

Επιδιωκόμενος Καρδιακός ρυθμός (επιλογή μόνο για το T5^{XR})¹



Αυτό το πρόγραμμα ρυθμίζει το φορτίο της άσκησης ώστε να διατηρεί τον καρδιακό ρυθμό του χρήστη εντός ενός εύρους επιδιωκόμενου καρδιακού ρυθμού (ΕΚΡ). Ο χρήστης εισάγει την τιμή ΕΚΡ πριν ξεκινήσει την προπόνηση. Το εύρος του επιδιωκόμενου καρδιακού ρυθμού υπολογίζεται βάσει της παρακάτω εξίσωσης: $[ΕΚΡ = (220 - ηλικία) * X\%]$. Η ένταση της άσκησης ελέγχεται από τη μεταβλητή "X%". Το κατώτερο όριο του "X%" είναι 0,50 και το ανώτερο όριο είναι 0,85. Η εξίσωση του επιδιωκόμενου καρδιακού ρυθμού και τα όρια του εύρους βασίζονται στις κατευθυντήριες οδηγίες του Αμερικανικού Κολεγίου Αθλητιατρικής (ACSM) και της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας (ΑΗΑ). Ο χρήστης μπορεί να ρυθμίσει την παράμετρο ΕΚΡ ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Η φάση προθέρμανσης διαρκεί μέχρι ο χρήστης να φτάσει σε διαφορά ~ 10 παλμών από τους παλμούς ανά λεπτό (ΠΑΛ) του στόχου του. Σημείωση: Κατά τη χρήση αυτού του προγράμματος πρέπει να φοράτε ζώνη πομπού καρδιακού ρυθμού Polar®.¹

Σταθερή ταχύτητα (ισοκινητική) (μόνο για T5^{XR})



Αυτό το πρόγραμμα βοηθά τους χρήστες να προπονούνται με σταθερή ταχύτητα βηματισμού. Ο χρήστης εισάγει την επιθυμητή τιμή βημάτων ανά λεπτό (ΒΑΛ), πριν ξεκινήσει η προπόνηση. Το πρόγραμμα ρυθμίζει το φορτίο ώστε η ταχύτητα ΒΑΛ του χρήστη να διατηρείται σε σταθερό ρυθμό. Αν η ταχύτητα βηματισμού του χρήστη υπερβεί την παράμετρο ΒΑΛ, το φορτίο αυξάνεται. Αν η ταχύτητα βηματισμού του χρήστη πέσει κάτω από την παράμετρο ΒΑΛ, το φορτίο μειώνεται. Ο χρήστης μπορεί να αυξήσει ή να μειώσει την τιμή ΒΑΛ ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Σημείωση: Σε πολύ υψηλές ή πολύ χαμηλές ταχύτητες, το πρόγραμμα κάνει ό,τι μπορεί για να διατηρήσει την ταχύτητα βηματισμού του χρήστη σταθερή, αλλά υπάρχει ένα όριο στις δυνατότητές του, ενώ αναδυόμενα μηνύματα θα ειδοποιούν τον χρήστη σε αυτές τις ακραίες περιπτώσεις.



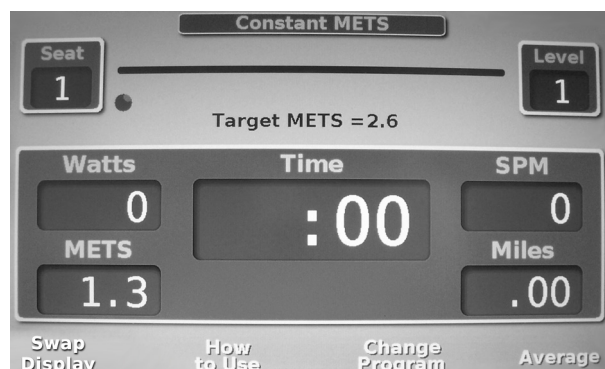
ΠΡΟΣΟΧΗ

Συμβουλευτείτε γιατρό για να σας καθοδηγήσει σχετικά με το εύρος του ΕΚΡ.

¹ Δεν περιλαμβάνεται ζώνη πομπού καρδιακού ρυθμού Polar για αυτή την επιλογή του προγράμματος.

Επισκόπηση προγραμμάτων

Σταθερή ισχύς (μόνο για T5^{XR})



Αυτό το πρόγραμμα επιτρέπει στους χρήστες να προπονούνται καταβάλλοντας σταθερή προσπάθεια. Ο χρήστης εισάγει το επιθυμητό επίπεδο Watt ή MET, πριν ξεκινήσει η προπόνηση. Αυτό το πρόγραμμα ρυθμίζει το φορτίο ανάλογα με την ταχύτητα βηματισμού και το μήκος του βήματος του χρήστη, ώστε τα επίπεδα Watt ή MET να διατηρούνται σε σταθερό ρυθμό. Αν η ταχύτητα βηματισμού και η δύναμη του χρήστη οδηγήσουν σε επίπεδα Watt/MET πάνω από την καθορισμένη τιμή εισαγωγής, το επίπεδο φορτίου μειώνεται. Αν η ταχύτητα βηματισμού και η δύναμη του χρήστη οδηγήσουν σε επίπεδα Watt ή MET κάτω από την καθορισμένη τιμή εισαγωγής, το επίπεδο φορτίου αυξάνεται. Ο χρήστης μπορεί να ρυθμίσει την παράμετρο Watt/MET ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Σημείωση: Υπάρχουν αναδυόμενα παράθυρα που ειδοποιούν τον χρήστη αν πηγαίνει πολύ γρήγορα και παράγει περισσότερη ισχύ από την καθορισμένη τιμή εισαγωγής ή αν πηγαίνει πολύ αργά και παράγει λιγότερη ισχύ από την καθορισμένη τιμή εισαγωγής.

Πρωτόκολλο άσκησης (μόνο για T5^{XR})



Αυτά τα προγράμματα πρωτοκόλλου άσκησης έχουν σχεδιαστεί ώστε να χρησιμοποιούνται σε κλινικές εγκαταστάσεις. Αν αυτά τα προγράμματα είναι ενεργοποιημένα, τα πρωτόκολλα πραγματοποιούν σταδιακές αλλαγές στα Watt κάθε δύο λεπτά σε λειτουργία σταθερής ισχύος για οκτώ στάδια.

- Το πρωτόκολλο mTBRs-XT απευθύνεται σε καθηλωμένα άτομα και ασθενείς που έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο.¹
- Το πρωτόκολλο TBRs-XT απευθύνεται σε άτομα ηλικίας 18-45.²

Για να χρησιμοποιήσετε αυτά τα προγράμματα, πρέπει να τα ενεργοποιήσετε στη Λειτουργία διαχειριστή στην επιλογή "Πρωτόκολλο άσκησης".

**ΠΡΟΣΟΧΗ**

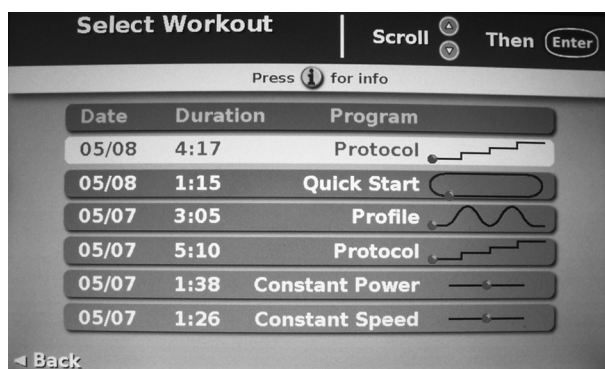
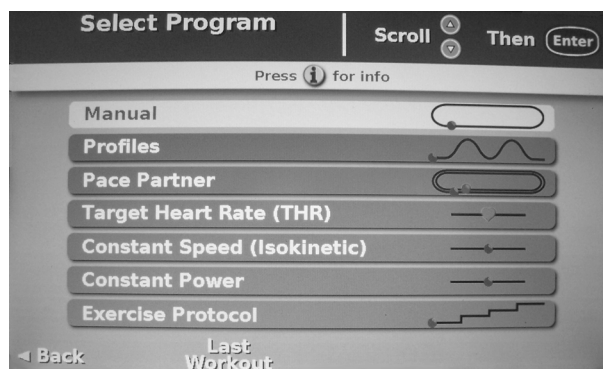
Η χρήση αυτού του πρωτοκόλλου απαιτεί ιατρική επίβλεψη και συμμόρφωση με τις κατευθυντήριες οδηγίες για τις δοκιμές άσκησης.

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 (Οκτώβριος 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 (Σεπτέμβριος 2008)

Επισκόπηση προγραμμάτων

Λειτουργία οικιακής χρήσης / Τελευταία προπόνηση



Αν αυτή η λειτουργία είναι ενεργοποιημένη, οι χρήστες μπορούν να επιλέξουν "Τελευταία προπόνηση" από την οθόνη "Επιλογή προγράμματος" πατώντας το προγραμματιζόμενο πλήκτρο δύο. Με τον τρόπο αυτό οι χρήστες μπορούν να επιλέξουν οποιαδήποτε από τις έξι τελευταίες προπονήσεις. Για κάθε επιλεγμένη προπόνηση, οι επιλογές θα είναι πανομοιότυπες με αυτές που ορίστηκαν κατά τη διάρκεια της συγκεκριμένης προπόνησης. Αυτή η λειτουργία επιτρέπει στον χρήστη να επιλέξει εύκολα μια προηγούμενη προπόνηση χωρίς να εισαγάγει ξανά δεδομένα. Για να χρησιμοποιήσετε αυτή τη λειτουργία, πρέπει να την ενεργοποιήσετε στη Λειτουργία διαχειριστή στην επιλογή "Λειτουργία οικιακής χρήσης".

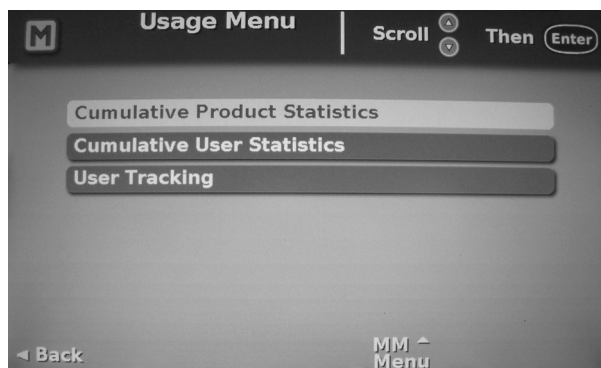
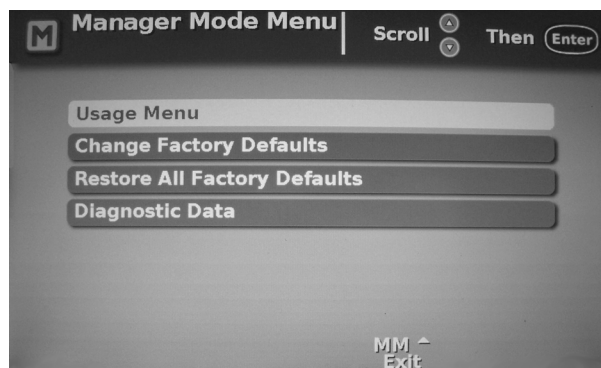
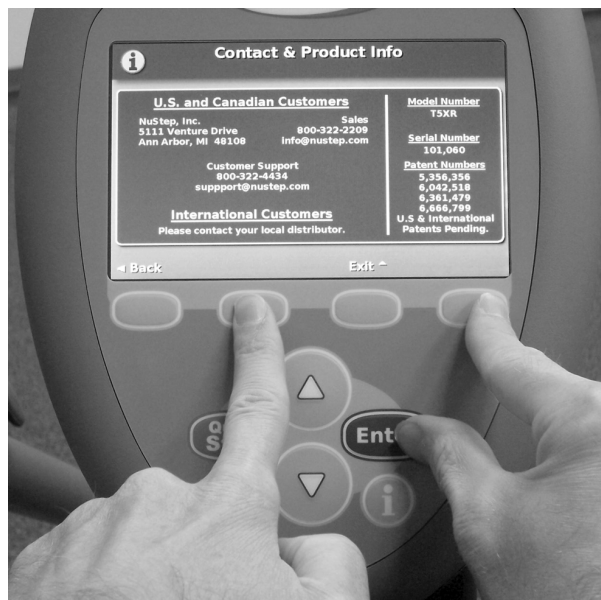
Προβολή και εξαγωγή δεδομένων

Προβολή και εξαγωγή δεδομένων προϊόντος και προπόνησης

Από το Μενού χρήσης στη Λειτουργία διαχειριστή, οι χρήστες μπορούν να προβάλλουν συγκεντρωτικά στατιστικά στοιχεία για το προϊόν, συγκεντρωτικά στατιστικά στοιχεία για τους χρήστες και τις τελευταίες 200 ατομικές προπονήσεις των χρηστών. Η πρόσβαση στο Μενού χρήσης είναι δυνατή μόνο από το Μενού λειτουργίας διαχειριστή.

Για είσοδο στη Λειτουργία διαχειριστή:

1. Πατήστε το προγραμματιζόμενο πλήκτρο *Τρόπος χρήσης*.
2. Πατήστε το κάτω βέλος για να μεταβείτε στην κεφαλίδα *Επικοινωνία και προϊόν* και πατήστε *Enter*.
3. Μόλις βρεθείτε στην οθόνη "Επικοινωνία και προϊόν", πατήστε ταυτόχρονα και κρατήστε πατημένα το δεύτερο προγραμματιζόμενο πλήκτρο, το τέταρτο προγραμματιζόμενο πλήκτρο και το *Enter* (όπως φαίνεται στην εικόνα).
4. Επιλέξτε *Μενού χρήσης* από την οθόνη *Μενού λειτουργίας Διαχειριστή*.
5. Επιλέξτε *Συγκεντρωτικά στατιστικά στοιχεία προϊόντος*, *Συγκεντρωτικά στατιστικά στοιχεία χρηστών* ή *Παρακολούθηση χρηστών* για την προβολή ή την εξαγωγή δεδομένων.



Προβολή και εξαγωγή δεδομένων

Εξαγωγή δεδομένων

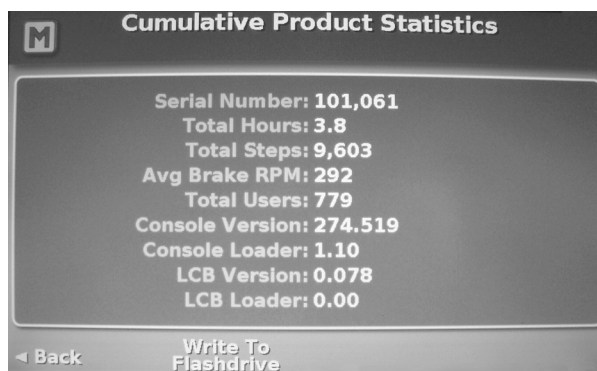
Τα συγκεντρωτικά δεδομένα προϊόντος και χρήσης μπορούν να εξαχθούν από την οθόνη "Συγκεντρωτικά στατιστικά στοιχεία προϊόντος" ή από την οθόνη "Συγκεντρωτικά στατιστικά στοιχεία χρηστών". Τα δεδομένα προπόνησης χρήστη μπορούν να εξαχθούν από τις οθόνες παρακολούθησης χρηστών. Για την εξαγωγή δεδομένων:

1. Τοποθετήστε τη μονάδα flash USB στο πίσω μέρος της κονσόλας.
2. Μεταβείτε στην επιθυμητή οθόνη και πατήστε το προγραμματιζόμενο πλήκτρο *Εγγραφή σε μονάδα flash*.



Συγκεντρωτικά στατιστικά στοιχεία προϊόντος

Η οθόνη συγκεντρωτικών στατιστικών στοιχείων προϊόντος παρέχει μια επισκόπηση της χρήσης του προϊόντος, συμπεριλαμβανομένων των εκδόσεων λογισμικού και του βαθμού χρήσης του προϊόντος. Η πρόσβαση σε αυτή την οθόνη είναι επίσης δυνατή από οποιαδήποτε οθόνη προπόνησης, πατώντας ταυτόχρονα και κρατώντας πατημένο το πρώτο προγραμματιζόμενο πλήκτρο και το Enter.

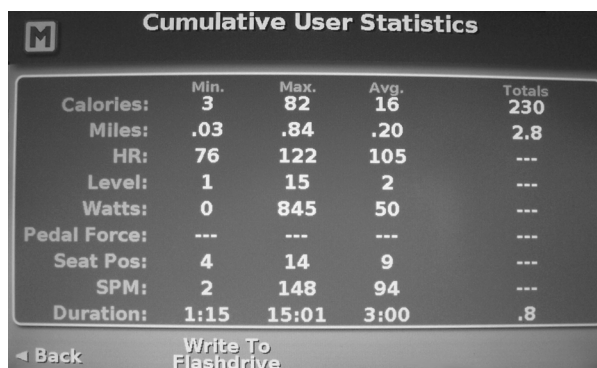


Cumulative Product Statistics	
Serial Number:	101,061
Total Hours:	3.8
Total Steps:	9,603
Avg Brake RPM:	292
Total Users:	779
Console Version:	274.519
Console Loader:	1.10
LCB Version:	0.078
LCB Loader:	0.00

◀ Back Write To Flashdrive

Συγκεντρωτικά στατιστικά στοιχεία χρηστών

Η οθόνη συγκεντρωτικών στατιστικών χρηστών παρέχει μια επισκόπηση του τρόπου χρήσης του εξοπλισμού από όλους τους χρήστες.



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

Καταγραφή δεδομένων

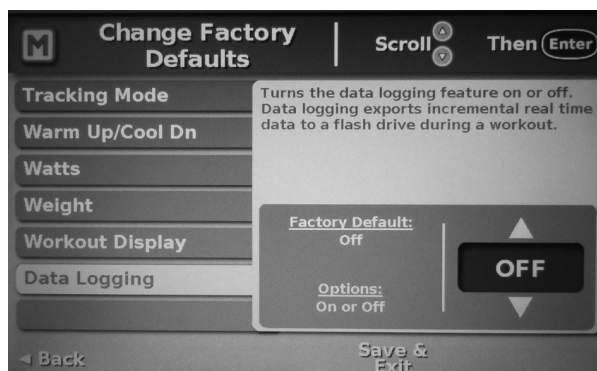
Καταγραφή δεδομένων

Η επιλογή καταγραφής δεδομένων παρέχει μια πρόσθετη επιλογή εξαγωγής δεδομένων για τους χρήστες του T5/T5^{XR}. Όταν η επιλογή είναι ενεργοποιημένη στη Λειτουργία διαχειριστή και έχει τοποθετηθεί μια μονάδα flash στο πίσω μέρος της κονσόλας, τμηματικά δεδομένα προπόνησης θα αποθηκεύονται στη μονάδα flash κάθε 20 δευτερόλεπτα. Ανά πάσα στιγμή, ο χρήστης μπορεί να αφαιρέσει τη μονάδα flash και να φορτώσει τα δεδομένα σε έναν υπολογιστή. Τα δεδομένα αποθηκεύονται στη μονάδα flash ως αρχείο κειμένου με διαχωρισμένο με κόμματα με το όνομα user.txt.



Ενεργοποίηση καταγραφής δεδομένων

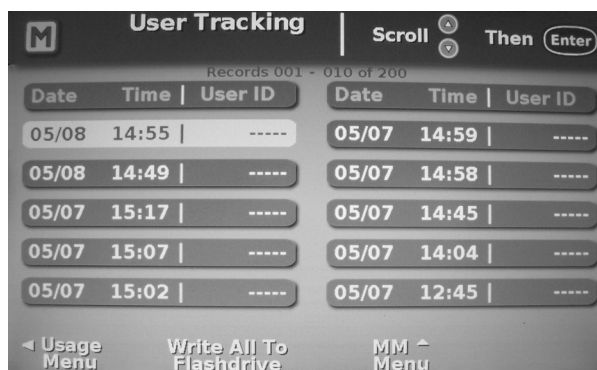
Για να μπορεί να χρησιμοποιηθεί η καταγραφή δεδομένων, πρέπει να ενεργοποιήσετε την επιλογή στη Λειτουργία διαχειριστή.



Παρακολούθηση χρηστών

Παρακολούθηση χρηστών

Η οθόνη παρακολούθησης χρηστών επιτρέπει στους χρήστες να προβάλλουν ή να εξαγάγουν δεδομένα προπόνησης για τις τελευταίες 200 ατομικές προπονήσεις. Σημείωση: Αυτή η λειτουργία παρακολουθεί πάντα τις τελευταίες 200 προπονήσεις και λειτουργεί βάσει της αρχής FIFO (first in first out). Αν θέλετε να παρακολουθήσετε μια προπόνηση με έναν προσωπικό αριθμό αναγνώρισης (PIN), πρέπει να ενεργοποιήσετε την Παρακολούθηση χρηστών στη Λειτουργία διαχειριστή.



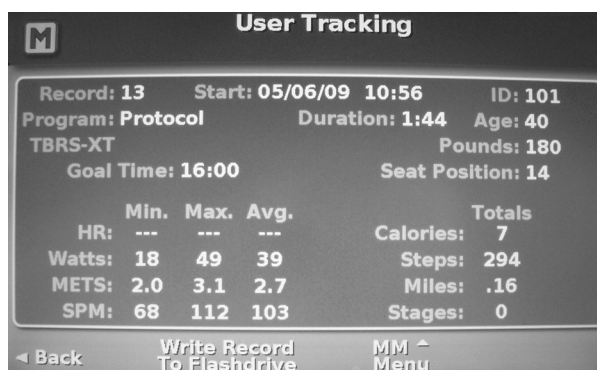
User Tracking | Scroll Then

Records 001 - 010 of 200

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

◀ Usage Menu Write All To Flashdrive MM ^ Menu

Για να προβάλετε ή να εξαγάγετε μεμονωμένες εγγραφές προπόνησης, μετακινηθείτε στις εγγραφές προπόνησης και επιλέξτε την επιθυμητή εγγραφή. Οι εγγραφές προπόνησης παρέχουν μια ολοκληρωμένη σύνοψη της προπόνησης.



User Tracking

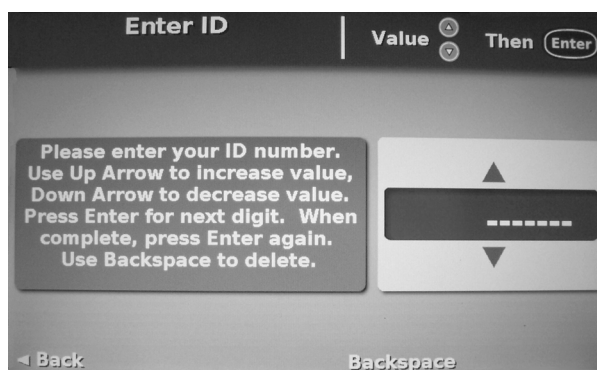
Record: 13 Start: 05/06/09 10:56 ID: 101
Program: Protocol Duration: 1:44 Age: 40
TBRS-XT Pounds: 180
Goal Time: 16:00 Seat Position: 14

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

◀ Back Write Record To Flashdrive MM ^ Menu

Ενεργοποίηση παρακολούθησης χρηστών

Για να κάνετε τα δεδομένα παρακολούθησης χρηστών πιο συγκεκριμένα και να εμφανίσετε αποτελέσματα, ενεργοποιήστε την Παρακολούθηση χρηστών στη Λειτουργία διαχείρισης. Με τον τρόπο αυτό οι χρήστες μπορούν να εισάγουν έναν προσωπικό αριθμό αναγνώρισης (PIN) έως έξι ψηφίων πριν από κάθε προπόνηση. Στη συνέχεια τα δεδομένα προπόνησης παρακολουθούνται από αυτό το PIN. Οι χρήστες που δεν επιθυμούν να χρησιμοποιήσουν PIN, όταν είναι ενεργοποιημένη η Παρακολούθηση χρηστών, μπορούν απλά να πατήσουν δύο φορές το κουμπί Enter για να παρακάμψουν αυτή την οθόνη εισαγωγής πριν από μια προπόνηση.



Enter ID | Value Then

Please enter your ID number.
Use Up Arrow to increase value,
Down Arrow to decrease value.
Press Enter for next digit. When
complete, press Enter again.
Use Backspace to delete.

◀ Back Backspace

Πρόσθετα χαρακτηριστικά

Προγραμματισμός εν κινήσει

Αυτή η λειτουργία επιτρέπει στο χρήστη να αλλάζει προγράμματα ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Σημείωση: Μια προπόνηση πρέπει να έχει διάρκεια 60 δευτερόλεπτα και 0,05 km (0,03 μίλια), αν θέλετε να μεταφέρετε τα δεδομένα προπόνησης σε ένα άλλο πρόγραμμα, διαφορετικά θα ξεκινήσει από το μηδέν. Σημείωση: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για τα προγράμματα πρωτοκόλλου άσκησης.

Λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας

Για εξοικονόμηση μπαταρίας σε περιόδους αδράνειας, το προϊόν θα μεταβεί στη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας μετά από δύο εβδομάδες για τη διατήρηση της μπαταρίας. Για έξοδο από αυτή την κατάσταση, κάντε πολύ γρήγορο βήμα. Παρόλο που η λειτουργία αυτή είναι αυτόματη, μπορεί να γίνει και χειροκίνητη μετάβαση σε αυτή την κατάσταση, όταν η μονάδα είναι απενεργοποιημένη, πατώντας και κρατώντας πατημένο οποιοδήποτε κουμπί για 10 δευτερόλεπτα.

Κουμπί μέσου όρου

Μόλις πατηθεί το κουμπί μέσου όρου, οι αθροιστικοί μέσοι όροι προπόνησης εμφανίζονται στην οθόνη της κονσόλας για 6 δευτερόλεπτα. Η κονσόλα θα επιστρέψει αυτόματα στην οθόνη προπόνησης ή μπορείτε να πατήσετε το προγραμματιζόμενο πλήκτρο συνέχειας προπόνησης για να επιστρέψετε στην οθόνη προπόνησης νωρίτερα.

Φορτίο 0 (μηδέν)

Το φορτίο 0 παρέχει ακόμη χαμηλότερο επίπεδο φορτίου από το φορτίο 1. Το φορτίο 0 εμφανίζεται και λειτουργεί μόνο όταν η μονάδα είναι συνδεδεμένη στην πρίζα και παρέχει την απολύτως χαμηλότερη διαθέσιμη ρύθμιση φορτίου.

Δυνατότητα προγραμματισμού συσκευής flash

Για να αναβαθμίσετε την τελευταία έκδοση λογισμικού, κατεβάστε την τελευταία έκδοση σε μια συσκευή flash και τοποθετήστε την στο πίσω μέρος της κονσόλας, ενώ η μονάδα T5 είναι απενεργοποιημένη. Ενεργοποιήστε τη μονάδα και η διαδικασία επαναπρογραμματισμού θα ξεκινήσει αυτόματα. Μην αφαιρέσετε τη συσκευή flash, μέχρι να ενημερωθείτε από τις υποδείξεις ότι ο επαναπρογραμματισμός έχει ολοκληρωθεί.

Τρόπος χρήσης

Αποκτήστε πρόσβαση σε όλες τις πληροφορίες από το κουμπί *Τρόπος χρήσης* που είναι διαθέσιμο κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε προπόνησης. Το κουμπί αυτό βοηθάει τον χρήστη να μάθει πώς χρησιμοποιείται το προϊόν. Σημείωση: Είναι επίσης διαθέσιμο ένα κουμπί i σχετικό με το περιεχόμενο.

Λειτουργία διαχειριστή

Η Λειτουργία διαχειριστή επιτρέπει σε εξουσιοδοτημένο προσωπικό να αλλάζει τις εργοστασιακές προεπιλεγμένες ρυθμίσεις (βλέπε κατάλογο των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων στην επόμενη σελίδα).

Για είσοδο στη Λειτουργία διαχειριστή:

1. Πατήστε το προγραμματιζόμενο πλήκτρο *Τρόπος χρήσης*.
2. Πατήστε το κάτω βέλος για να μεταβείτε στην κεφαλίδα *Επικοινωνία και προϊόν* και πατήστε *Enter*.

Μόλις βρεθείτε στην οθόνη "Επικοινωνία και προϊόν":

3. Πατήστε ταυτόχρονα και κρατήστε πατημένο το 2ο και το 4ο προγραμματιζόμενο πλήκτρο και στη συνέχεια πατήστε *Enter* (όπως φαίνεται στην εικόνα).



Μενού χρήσης

Προβολή συγκεντρωτικών στατιστικών στοιχείων, έκδοσης υλικολογισμικού και δεδομένων προπόνησης χρήστη.

Αλλαγή εργοστασιακών ρυθμίσεων

Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις ανάλογα με τις ανάγκες σας.

Επαναφορά όλων των εργοστασιακών ρυθμίσεων

Επαναφέρει καθολικά όλες τις εργοστασιακές ρυθμίσεις.

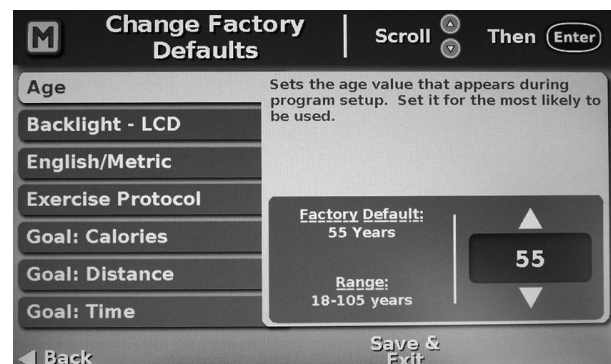
Διαγνωστικά δεδομένα

Προβάλλει τη διαγνωστική οθόνη.



Για να αλλάξετε μια προεπιλεγμένη ρύθμιση:

1. Επιλέξτε *Αλλαγή εργοστασιακών ρυθμίσεων*.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση προς τα πάνω ή προς τα κάτω για να αποκτήσετε πρόσβαση στη συγκεκριμένη ρύθμιση, π.χ. Ηλικία.
3. Πατήστε *Enter*. Η επιλεγμένη προεπιλογή επισημαίνεται με κόκκινο χρώμα.
4. Χρησιμοποιήστε τα πάνω ή κάτω βέλη για να επιλέξετε τη νέα προεπιλεγμένη ρύθμιση (η κονσόλα εμφανίζει τόσο την εργοστασιακή προεπιλογή όσο και το εύρος για κάθε ρύθμιση).
5. Πατήστε *Enter* για να ορίσετε τη νέα προεπιλογή.
6. Πραγματοποιώντας κύλιση αποκτήστε πρόσβαση σε άλλες ρυθμίσεις.
7. Πατήστε *Αποθήκευση και έξοδος* οποιαδήποτε στιγμή για να αποθηκεύσετε τις ρυθμίσεις σας και να βγείτε από τη Λειτουργία διαχειριστή.



Λειτουργία διαχειριστή

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ	ΠΡΟΕΠΙΛΟΓΗ	ΕΥΡΟΣ/ΕΠΙΛΟΓΕΣ
Φωτισμός LCD	7	Τιμές φωτισμού 1 - 10, η τιμή 10 είναι η υψηλότερη.
Αγγλικές/διεθνείς μονάδες μέτρησης	Αγγλικές	Επιλογή αγγλικών ή διεθνών μονάδων μέτρησης.
Πρωτόκολλο άσκησης	Απενεργοποιημένο	Ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση προγράμματος πρωτοκόλλου άσκησης.
Στόχος: Θερμίδες	188	5 - 3500 θερμίδες. Ορισμός της πιο πιθανής τιμής που εμφανίζεται κατά τη ρύθμιση του προγράμματος. Εδώ ορίζεται επίσης το μέγιστο όριο θερμίδων.
Στόχος: Απόσταση	2,25	0,16 - 16 km (0,1 - 10 μίλια). Ορισμός της πιο πιθανής τιμής που εμφανίζεται κατά τη ρύθμιση του προγράμματος. Εδώ ορίζεται επίσης το μέγιστο όριο απόστασης.
Στόχος: Χρόνος	40	1 - 99 λεπτά. Ορισμός της πιο πιθανής τιμής που εμφανίζεται κατά τη ρύθμιση του προγράμματος. Εδώ ορίζεται επίσης το μέγιστο όριο χρόνου.
Λειτουργία οικιακής χρήσης	Απενεργοποιημένη	Ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση της λειτουργίας οικιακής χρήσης.
Γλώσσα	Αγγλικά	Κινεζικά, δανικά, ολλανδικά, αγγλικά, γαλλικά, γερμανικά, ιταλικά, ιαπωνικά και ισπανικά
MET	2,6	1,0 - 27,0 MET
Ήχος	Γενικά: Χαμηλός Συμβάντα Χαμηλός Συναγερμοί EKP: Μέτριος Σε κάθε βήμα: Απενεργοποιημένος	Ρύθμιση της γενικής έντασης ήχου, της έντασης για σημαντικά συμβάντα, των συναγερμών εύρους EKP και δυνατότητα ενεργοποίησης ενός ήχου για κάθε βήμα.
Βήματα ανά λεπτό	100	25 - 200 βήματα ανά λεπτό
EKP	0,70	0,55 - 0,90 Ρύθμιση του ποσοστού που χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό του επιδιωκόμενου καρδιακού ρυθμού, που εμφανίζεται κατά τη ρύθμιση του προγράμματος ή όταν φοράτε μάντα θώρακα. Με βάση τις κατευθυντήριες οδηγίες του ACSM.
Λειτουργία χρόνου Ζώνη ώρας	Περασμένος Ανατολική	Ο χρόνος που έχει περάσει ή απομένει για την προπόνηση ως κύρια επιλογή. Η ώρα και η ημερομηνία μπορούν να προσαρμοστούν σε οποιαδήποτε ζώνη ώρας.
Λειτουργία παρακολούθησης	Απενεργοποιημένη	Ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση της λειτουργίας παρακολούθησης χρηστών.
Προθέρμανση / αποθέρμανση	12,5%	5 - 12,5% του χρόνου προπόνησης. Ρύθμιση της ποσοστιαίας διάρκειας των φάσεων προθέρμανσης και αποθέρμανσης βάσει του συνολικού στόχου που έχει εισαχθεί, σύμφωνα με τις οδηγίες του ACSM. Η προεπιλογή είναι 12,5% προθέρμανση, 75% προπόνηση και 12,5% αποθέρμανση.
Watt	60	25 - 400 Watt
Βάρος	180 lb	75 - 500 lb για το μοντέλο T5 ή 75 - 600 lb για το μοντέλο T5 ^{XR} .
Ένδειξη προπόνησης	Θερμίδες, απόσταση	Επιλογή θερμίδων ή MET, απόστασης ή βημάτων.

Προληπτική συντήρηση

Διαστήματα προληπτικής συντήρησης

Παρόλο που το T5 έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να μην χρειάζεται συντήρηση, συνιστώνται μερικές εργασίες για να αυξηθεί η ωφέλιμη διάρκεια ζωής του NuStep. Τηρείτε τα συνιστώμενα διαστήματα προληπτικής συντήρησης ανάλογα με τον βαθμό της χρήσης στην οποία υπόκειται το NuStep. Αυτά τα διαστήματα έχουν οριστεί κατ' εκτίμηση και ενδέχεται να χρειαστεί να αυξήσετε ή να μειώσετε το χρονικό διάστημα μεταξύ των προληπτικών συντηρήσεων ανάλογα με την πραγματική χρήση.

ΣΤΟΙΧΕΙΟ	ΕΡΓΑΣΙΑ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ
Κονσόλα	* Καθαρισμός	Εβδομαδιαία
Καλύμματα και σκελετός	* Καθαρισμός	Εβδομαδιαία
Κάθισμα	* Καθαρισμός	Εβδομαδιαία
* Χρησιμοποιήστε μη διαβρωτικό καθαριστικό σπρέι και μαλακό πανί για να καθαρίσετε το NuStep.		

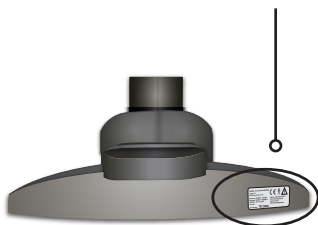
Αντιμετώπιση προβλημάτων

ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	ΠΙΘΑΝΗ ΑΙΤΙΑ	ΔΙΟΡΘΩΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ
Δεν υπάρχει ένδειξη καρδιακού ρυθμού, ενώ φοράτε (προαιρετικό) ιμάντα θώρακα Polar	Τα ηλεκτρόδια του ιμάντα θώρακα δεν είναι αρκετά υγρά.	Υγράνετε τα ηλεκτρόδια.
	Ο χρήστης δεν φοράει κωδικοποιημένο πομπό ιμάντα θώρακα.	Επικοινωνήστε με τη NuStep για να παραγγείλετε έναν κωδικοποιημένο πομπό ιμάντα θώρακα.
	Η μπαταρία του πομπού του ιμάντα θώρακα έχει λήξει.	Επικοινωνήστε με την Polar USA, www.polarusa.com .
	Τα ηλεκτρόδια του πομπού του ιμάντα θώρακα δεν έρχονται σε άμεση επαφή με το δέρμα.	Ανατρέξτε στις οδηγίες για τη σωστή τοποθέτηση του πομπού του ιμάντα θώρακα.

Πληροφορίες σειριακού αριθμού T5

Σημείο πάνω στη μονάδα:

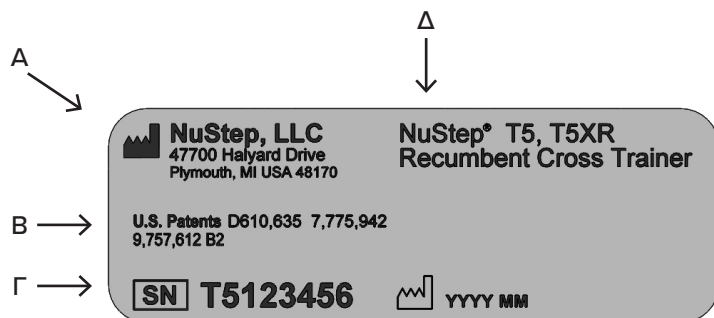
- Στο πίσω μέρος της μονάδας, κάτω δεξιά γωνία.



- Στην οθόνη της κονσόλας.

Για πρόσβαση:

1. Πατήστε το πλήκτρο *Τρόπος χρήσης*.
2. Με το κάτω βέλος μεταβείτε στην επιλογή *Πληροφορίες επικοινωνίας και προϊόντος*.
3. Πατήστε το κουμπί *Enter*.

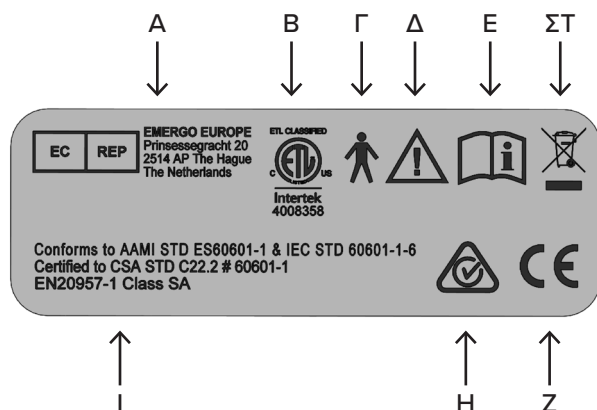


A	Όνομα και διεύθυνση κατασκευαστή
B	Προϊόν προστατευόμενο με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας
Γ	Σειριακός αριθμός και ημερομηνία κατασκευής
Δ	Αριθμός μοντέλου και περιγραφή προϊόντος

Ρυθμιστικές πληροφορίες T5

Σημείο πάνω στη μονάδα:

Στο πίσω μέρος της μονάδας, κάτω δεξιά γωνία, δίπλα στην ετικέτα σειριακού αριθμού.



A	Εξουσιοδοτημένος αντιπρόσωπος Ευρώπης
B	Σήμα εθνικά αναγνωρισμένου εργαστηρίου δοκιμών
Γ	Εξάρτημα εφαρμογής τύπου B για ηλεκτρική ασφάλεια
Δ	Προσοχή, διαβάστε τα συνοδευτικά έγγραφα
E	Συμβουλευτείτε το εγχειρίδιο χρήστη πριν από τη χρήση
ΣΤ	Σήμα οδηγίας σχετικά με τα απόβλητα ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού (WEEE)
Z	Σήμα CE
H	Σήμα κανονιστικής συμμόρφωσης (RCM)
I	Standards

Εξυπηρέτηση πελατών και ανταλλακτικά

ΒΗΜΑ 1: Προσδιορισμός του προβλήματος.

Μιλήστε με το άτομο που ανέφερε το πρόβλημα για να κατανοήσετε τη φύση του προβλήματος.

ΒΗΜΑ 2: Επιβεβαίωση του προβλήματος.

Επιθεωρήστε το ελλειπτικό μηχανήμα. Διαπιστώστε αν χρειάζονται ανταλλακτικά.

ΒΗΜΑ 3: Καταγράψτε τις ακόλουθες πληροφορίες:

- σειριακός αριθμός
- συνολικές ώρες
- συνολικά βήματα
- έκδοση υλικολογισμικού
- έκδοση LCB

Οι πληροφορίες αυτές βρίσκονται στην οθόνη συγκεντρωτικών στατιστικών στοιχείων. Για πρόσβαση:

1. Πατήστε το κουμπί *Γρήγορη εκκίνηση*.
2. Πατήστε ταυτόχρονα το κουμπί *Enter* και το πρώτο προγραμματιζόμενο πλήκτρο.

ΒΗΜΑ 4: Επικοινωνία με την Εξυπηρέτηση Πελατών.

Παρακαλείστε να έχετε τον σειριακό αριθμό και μια πλήρη περιγραφή του προβλήματος, ώστε οι ειδικοί μας να μπορούν να σας βοηθήσουν καλύτερα.

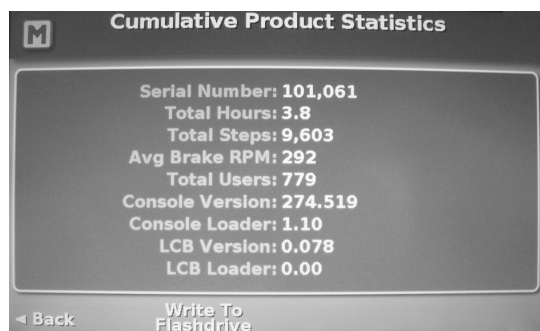
Στοιχεία επικοινωνίας:

email: support@nustep.com

Τηλ.: 800-322-2209
734-769-3939

Ιστοσελίδα: www.nustep.com

Οι πελάτες εκτός των ΗΠΑ και του Καναδά, μπορούν να εξυπηρετηθούν επικοινωνώντας με τον τοπικό αντιπρόσωπο της NuStep.



Εγγύηση T5

Για να δείτε ή να εκτυπώσετε την εγγύηση του T5 online, μεταβείτε στη διεύθυνση: www.nustep.com

Αν έχετε ερωτήσεις σχετικά με την εγγύησή σας, επικοινωνήστε με την εξυπηρέτηση πελατών: 800-322-2209 ή support@nustep.com.

Οι πελάτες εκτός των Ηνωμένων Πολιτειών και του Καναδά μπορούν να λαμβάνουν πληροφορίες εγγύησης από τον τοπικό αντιπρόσωπο στη χώρα όπου πωλήθηκε το προϊόν.

Τεχνικά στοιχεία

Μέγιστο βάρος χρήστη	Μοντέλο T5 = 227 kg (500 lb) Μοντέλο T5 ^{XR} = 272 kg (600 lb)
Εύρος ύψους χρήστη	137,16 cm – 200,66 cm (4'6" – 6'7")
Βάρος εξοπλισμού	Μοντέλο T5 = 129 kg (285 lb) Μοντέλο T5 ^{XR} = 134 kg (295 lb)
Διαστάσεις: (μήκος/ύψος/πλάτος)	185 cm (73") 117 cm (46") 76 cm (30")
Σφραγισμένη μπαταρία στοιχείων μολύβδου-οξέος	12 volt 7,0 Amp. Hour (PowerSonic PS-1270F1) (NuStep, LLC. αριθμός προϊόντος 50216)
Αλκαλική μπαταρία	Μπαταρίες AA, ποσότητα 2, (Energizer EN91) (NuStep, LLC. αριθμός προϊόντος 41224). Σημείωση: Αν το NuStep πρόκειται να μείνει εκτός χρήσης για πολλούς μήνες, αφαιρέστε τις μπαταρίες AA.
Θύρα USB	Η κονσόλα του T5/T5 ^{XR} περιλαμβάνει μια θύρα USB για τη μεταφορά δεδομένων. Σημείωση: Η θύρα USB προορίζεται μόνο για χρήση μονάδας flash.
Πρότυπα	ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 Αρ. 60601-1, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, IEC/EN 60335-1, EN 20957-1, EN 957–8 Κλάση SB
Αντίσταση γεννήτριας	Εύρος 0 - 1400 Watt
Σύστημα πέδησης, λειτουργία βηματισμού και παράμετροι δοκιμής Watt	Για σύστημα πέδησης, λειτουργία βηματισμού και παραμέτρους δοκιμής Watt, ανατρέξτε στο παράρτημα Α.
Προσαρμογέας εναλλασσόμενου ρεύματος (προαιρετικά)	Μοντέλο (Ault/SL Power MENB1020A1572B02, ME20A1503B01 ή ME20A1572B02) Έξοδος 15V dc @ 1,2 A Medical SMPS Είσοδος 100-240V~ 50-60Hz, 400 mA

Αντικατάσταση μπαταρίας μολύβδου 12 Volt

Απαιτούμενα εργαλεία

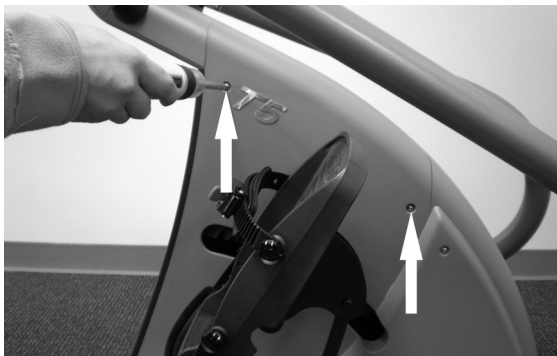
Εξάγωνη μύτη 3 mm

Υποδοχή βάρους 8 mm

1. Αφαιρέστε τον προσαρμογέα εναλλασσόμενου ρεύματος από την πρίζα, αν είναι συνδεδεμένος.
2. Αφαιρέστε τις 4 βίδες από το μπροστινό κάλυμμα και αφαιρέστε το κάλυμμα από τον σκελετό.

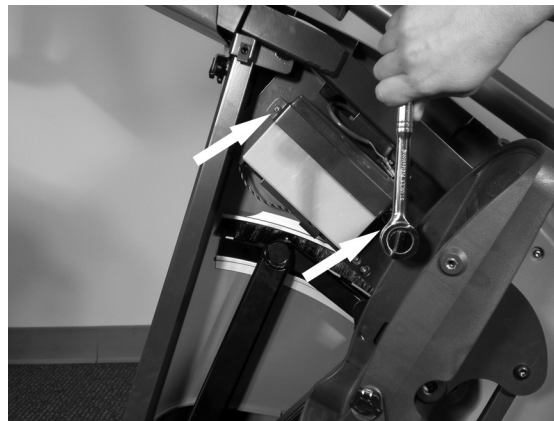


3. Αφαιρέστε τις 2 βίδες από το δεξί επάνω κάλυμμα και αφαιρέστε το κάλυμμα από τον σκελετό.



Καστάνια και προέκταση

4. Αφαιρέστε τα δύο παξιμάδια ασφάλισης.



5. Αφαιρέστε τα καλώδια της μπαταρίας.



6. Αφαιρέστε την μπαταρία.

7. Ακολουθήστε τα βήματα με την αντίστροφη σειρά για να εγκαταστήσετε τη νέα μπαταρία. (Σημείωση: Βεβαιωθείτε ότι το κόκκινο καλώδιο πηγαίνει στη θετική (κόκκινη) πλευρά της μπαταρίας και το μαύρο καλώδιο πηγαίνει στην αρνητική (μαύρη) πλευρά της μπαταρίας.)



ΠΡΟΣΟΧΗ

Μην απορρίπτετε τις μπαταρίες στη φωτιά. Οι μπαταρίες μπορεί να εκραγούν.

Μην ανοίγετε ή κόβετε τις μπαταρίες. Περιέχουν έναν ηλεκτρολύτη που είναι τοξικός και επιβλαβής για το δέρμα και τα μάτια.

Για να αποφύγετε τραυματισμούς λόγω ενεργειακού κινδύνου, αφαιρέστε τα ρολόγια καρπού και κοσμήματα, όπως δαχτυλίδια, κατά την αντικατάσταση των μπαταριών.

Αντικαταστήστε τις μπαταρίες με τον ίδιο αριθμό και τύπο μπαταριών που ήταν αρχικά τοποθετημένες στον εξοπλισμό.

Ανακυκλώστε τις μπαταρίες σύμφωνα με τις τοπικές διαδικασίες ανακύκλωσης.

Ειδοποιήσεις ασφαλείας

ΤΥΠΟΣ / ΒΑΘΜΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ / ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ / ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ	ΣΥΜΒΟΛΟ
Τύπος προστασίας από ηλεκτροπληξία	Εξοπλισμός κλάσης II	
Βαθμός προστασίας από ηλεκτροπληξία	Εξάρτημα εφαρμογής τύπου B	
Βαθμός προστασίας από την εισχώρηση υγρών	Δεν παρέχεται προστασία	Δ/I
Βαθμός ασφάλειας παρουσία εύφλεκτου αναισθητικού μείγματος με αέρα ή με οξυγόνο ή υποξειδίου του αζώτου	Δεν ενδείκνυται	Δ/I
Τρόπος λειτουργίας	Συνεχής	Δ/I
Πληροφορίες σχετικά με ενδεχόμενες ηλεκτρομαγνητικές ή άλλες παρεμβολές και συμβουλές σχετικά με την αποφυγή τους	Τα Καθιστά Ελλειπτικά Μηχανήματα NuStep® T5 και T5 ^{XR} χρησιμοποιούν ηλεκτρομαγνητική ενέργεια και ενέργεια ραδιοσυχνοτήτων μόνο για την εσωτερική λειτουργία τους. Συνεπώς, οι ηλεκτρομαγνητικές εκπομπές και οι εκπομπές ραδιοσυχνοτήτων είναι πολύ χαμηλές και δεν είναι πιθανό να προκαλέσουν παρεμβολές σε παρακείμενο ηλεκτρονικό εξοπλισμό.	Δ/I
Προειδοποιήσεις και πίνακες ΗΜΣ που απαιτούνται από το IEC 60601-1-2	Βλέπε πίνακες ΗΜΣ.	Δ/I
Ταυτότητα των καθορισμένων προαιρετικών εξωτερικών τροφοδοτικών ή φορτιστών μπαταρίας που απαιτούνται για τη διασφάλιση της συμμόρφωσης με τις απαιτήσεις του προτύπου IEC 60601	Το εξωτερικό τροφοδοτικό είναι προαιρετικό λόγω της λειτουργίας με σφραγισμένη μπαταρία στοιχείων μολύβδου-οξέος, αλλά αν χρειαστεί, θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί το τροφοδοτικό που καθορίζεται στην ενότητα τεχνικών στοιχείων του παρόντος εγχειριδίου.	Δ/I

Ειδοποιήσεις ασφαλείας

ΤΥΠΟΣ / ΒΑΘΜΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ / ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ / ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ	ΣΥΜΒΟΛΟ
Προσδιορισμός τυχόν κινδύνων που συνδέονται με την απόρριψη αποβλήτων και υπολειμμάτων, συμπεριλαμβανομένης της απόρριψης του ίδιου του εξοπλισμού στο τέλος της ωφέλιμης ζωής του.	Τα Καθιστά Ελλειπτικά Μηχανήματα NuStep® T5 και T5 ^{XR} περιέχουν ηλεκτρονικά κυκλώματα, μια σφραγισμένη μπαταρία κερματοειδών στοιχείων λιθίου και μια σφραγισμένη μπαταρία στοιχείων μολύβδου-οξέος που ενδέχεται να απαιτούν συμμόρφωση με συγκεκριμένες τοπικές διαδικασίες απόρριψης ή ανακύκλωσης.	
Προδιαγραφές περιβαλλοντικών συνθηκών μεταφοράς και αποθήκευσης (αναγράφονται επίσης στο εξωτερικό της συσκευασίας).	Το Καθιστό Ελλειπτικό Μηχάνημα NuStep® T5 και T5 ^{XR} μπορεί να: α) μεταφέρεται και αποθηκεύεται με ασφάλεια σε αυτές τις συνθήκες -10° έως 50°C, ≤ 95% υγρασία χωρίς συμπύκνωση, 20 έως 107 kPa. β) λειτουργεί σε αυτές τις συνθήκες 5° έως 40°C, ≤ 85% υγρασία χωρίς συμπύκνωση, 60 έως 107 kPa.	Δ/Ι
Περιγραφή των μέσων απομόνωσης του εξοπλισμού από την παροχή.	Τα Καθιστά Ελλειπτικά Μηχανήματα NuStep® T5 και T5 ^{XR} μπορούν να απομονωθούν με αποσύνδεση της τροφοδοσίας ρεύματος από τον τοίχο και λειτουργία μόνο με μπαταρίες. Η τροφοδοσία ρεύματος διαθέτει έναν μετασχηματιστή απομόνωσης και ζεύξη με ασφάλεια.	Δ/Ι
Ένδειξη ότι ο εξοπλισμός βρίσκεται υπό τάση.	Όταν το Καθιστό Ελλειπτικό Μηχάνημα T5 και T5 ^{XR} είναι συνδεδεμένο και δεν χρησιμοποιείται, η ένδειξη λειτουργίας αναμονής αναβοσβήνει, όσο φορτίζει η μπαταρία. Όταν ολοκληρωθεί η φόρτιση, η ένδειξη λειτουργίας αναμονής παραμένει αναμμένη χωρίς να αναβοσβήνει.	

Πίνακες ΗΜΣ

Καθοδήγηση και δήλωση του κατασκευαστή – Ηλεκτρομαγνητική ατρωσία

Το Καθιστό Ελλειπτικό Μηχάνημα NuStep® T5 και T5^{XR} προορίζεται για χρήση στο ηλεκτρομαγνητικό περιβάλλον που καθορίζεται παρακάτω. Ο πελάτης ή ο χρήστης του Καθιστού Ελλειπτικού Μηχανήματος NuStep® T5 ή T5^{XR} θα πρέπει να διασφαλίσει ότι η χρήση γίνεται σε τέτοιο περιβάλλον. Το προϊόν δεν περιλαμβάνει χαρακτηριστικά και λειτουργίες ουσιαστών επιδόσεων.

Δοκιμή ατρωσίας	IEC 60601 Επίπεδο δοκιμής	Επίπεδο συμμόρφωσης	Ηλεκτρομαγνητικό περιβάλλον - Καθοδήγηση
Αγώγιμες ραδιοσυχνότητες IEC 61000-4-6 Ακτινοβολούμενες ραδιοσυχνότητες IEC 61000-4-3	3 Vrms 150 kHz έως 80 MHz 3 V/m 80 MHz έως 2,7 GHz	3 Vrms 3 V/m	Ο φορητός και κινητός εξοπλισμός επικοινωνιών ραδιοσυχνοτήτων δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε απόσταση από οποιοδήποτε τμήμα του Καθιστού Ελλειπτικού Μηχανήματος NuStep® T5, συμπεριλαμβανομένων των καλωδίων, μικρότερη από τη συνιστώμενη απόσταση διαχωρισμού που υπολογίζεται από την εξίσωση που ισχύει για τη συχνότητα του πομπού. Συνιστώμενη απόσταση διαχωρισμού $d = 1,2 \sqrt{P}$ $d = 1,2 \sqrt{P}$ 80 MHz έως 800 MHz $d = 2,3 \sqrt{P}$ 800 MHz έως 2,7 GHz Όπου P είναι η ονομαστική τιμή μέγιστης ισχύος εξόδου του πομπού σε Watt (W) σύμφωνα με τον κατασκευαστή του πομπού και d είναι η συνιστώμενη απόσταση διαχωρισμού σε μέτρα (m). Οι τιμές έντασης πεδίου από σταθερούς πομπούς ραδιοσυχνοτήτων, όπως προσδιορίζονται με επιτόπια ηλεκτρομαγνητική έρευνα^Α, θα πρέπει να είναι μικρότερες από το επίπεδο συμμόρφωσης σε κάθε εύρος συχνοτήτων^Β. Ενδέχεται να προκύψουν παρεμβολές κοντά σε εξοπλισμό που φέρει το παρακάτω σύμβολο: 

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1 Στα 80 MHz και 800 MHz, εφαρμόζεται το υψηλότερο εύρος συχνοτήτων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 2 Αυτές οι κατευθυντήριες οδηγίες ενδέχεται να μην ισχύουν για όλες τις καταστάσεις. Η διάδοση της ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας επηρεάζεται από την απορρόφηση και την αντανάκλαση σε κτήρια, αντικείμενα και άτομα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 3 Το προϊόν συμμορφώνεται με το πρότυπο IEC 60601-1-2 Κεφάλαιο 8.10 Πίνακας 9 για ατρωσία κοντά σε εξοπλισμό ασύρματων επικοινωνιών ραδιοσυχνοτήτων

^Α Οι τιμές έντασης πεδίου από σταθερούς πομπούς, όπως σταθμούς βάσης για ραδιοτηλέφωνα (κινητά/ασύρματα) και κινητές ραδιοεπικοινωνίες ξηράς, ερασιτεχνικούς ραδιοσταθμούς, ραδιοφωνικές μεταδόσεις σε AM και FM, δεν είναι δυνατόν να προβλεφθούν θεωρητικά με ακρίβεια. Για την εκτίμηση του ηλεκτρομαγνητικού περιβάλλοντος λόγω σταθερών πομπών ραδιοσυχνοτήτων, θα πρέπει να εξεταστεί το ενδεχόμενο διεξαγωγής επιτόπιας ηλεκτρομαγνητικής έρευνας. Αν η μετρούμενη ένταση πεδίου στη θέση, στην οποία χρησιμοποιείται το Καθιστό Ελλειπτικό Μηχάνημα NuStep® T5, υπερβαίνει το ισχύον επίπεδο συμμόρφωσης ραδιοσυχνοτήτων που αναφέρεται παραπάνω, το Καθιστό Ελλειπτικό Μηχάνημα NuStep® T5 θα πρέπει να τεθεί υπό παρακολούθηση για να επιβεβαιωθεί ότι λειτουργεί κανονικά. Αν παρατηρηθεί μη φυσιολογική λειτουργία, ενδέχεται να χρειαστεί να ληφθούν επιπλέον μέτρα, όπως η αλλαγή προσανατολισμού ή σημείου τοποθέτησης του Καθιστού Ελλειπτικού Μηχανήματος NuStep® T5.

^Β Στο εύρος συχνοτήτων 150 kHz έως 80 MHz, οι τιμές έντασης πεδίου θα πρέπει να είναι μικρότερες από $[V_i]$ V/m.

Πίνακες ΗΜΣ

Καθοδήγηση και δήλωση του κατασκευαστή – Ηλεκτρομαγνητικές εκπομπές

Το Καθιστό Ελλειπτικό Μηχάνημα NuStep® T5 και T5^{XR} προορίζεται για χρήση στο ηλεκτρομαγνητικό περιβάλλον που καθορίζεται παρακάτω. Ο πελάτης ή ο χρήστης του Καθιστού Ελλειπτικού Μηχανήματος NuStep® T5 ή T5^{XR} θα πρέπει να διασφαλίσει ότι η χρήση γίνεται σε τέτοιο περιβάλλον. Το προϊόν δεν περιλαμβάνει χαρακτηριστικά και λειτουργίες ουσιαστών επιδόσεων.

Δοκιμή εκπομπών	Συμμόρφωση	Ηλεκτρομαγνητικό περιβάλλον - Καθοδήγηση
Εκπομπές ραδιοσυχνοτήτων CISPR 11	Ομάδα 1	Το Καθιστό Ελλειπτικό Μηχάνημα NuStep® T5 χρησιμοποιεί ενέργεια ραδιοσυχνοτήτων μόνο για την εσωτερική λειτουργία του. Συνεπώς, οι εκπομπές ραδιοσυχνοτήτων είναι πολύ χαμηλές και δεν είναι πιθανό να προκαλέσουν παρεμβολές σε παρακείμενο ηλεκτρονικό εξοπλισμό.
Εκπομπές ραδιοσυχνοτήτων CISPR 11 Αρμονικές εκπομπές IEC 61000-3-2 Εκπομπές διακυμάνσεων τάσης/τρεμοσβήματος IEC 61000-3-3	Κλάση B Δεν ισχύει. Η ονομαστική ισχύς είναι ≤ 75 W. Δεν ισχύει. Η ονομαστική ισχύς είναι ≤ 75 W. Ο εξοπλισμός δεν είναι πιθανό να παράγει σημαντικές διακυμάνσεις τάσης.	Το Καθιστό Ελλειπτικό Μηχάνημα NuStep® T5 είναι κατάλληλο για χρήση σε όλες τις εγκαταστάσεις.

Πίνακες ΗΜΣ

Καθοδήγηση και δήλωση του κατασκευαστή – Ηλεκτρομαγνητική ατρωσία			
Το Καθιστό Ελλειπτικό Μηχάνημα NuStep® T5 προορίζεται για χρήση στο ηλεκτρομαγνητικό περιβάλλον που καθορίζεται παρακάτω. Ο πελάτης ή ο χρήστης του Καθιστού Ελλειπτικού Μηχανήματος NuStep® T5 θα πρέπει να διασφαλίσει ότι η χρήση γίνεται σε τέτοιο περιβάλλον.			
Δοκιμή ατρωσίας	IEC 60601 Επίπεδο δοκιμής	Επίπεδο συμμόρφωσης	Ηλεκτρομαγνητικό περιβάλλον – Καθοδήγηση
Ηλεκτροστατική εκφόρτιση (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV μέσω επαφής ± 15 kV μέσω αέρα	± 6 kV μέσω επαφής ± 8 kV μέσω αέρα (Βλέπε σημείωση 1)	Τα δάπεδα πρέπει να είναι από ξύλο, σκυρόδεμα ή κεραμικά πλακάκια. Αν τα δάπεδα είναι καλυμμένα με συνθετικό υλικό, η σχετική υγρασία θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 30%.
Γρήγορο ηλεκτρικό μεταβατικό φαινόμενο/ απότομη εκφόρτιση IEC 61000-4-4	± 2kV για τις γραμμές τροφοδοσίας	± 2kV για τις γραμμές τροφοδοσίας	Η ποιότητα της ηλεκτρικής ενέργειας του δικτύου θα πρέπει να είναι αυτή ενός τυπικού περιβάλλοντος εμπορικών ή νοσοκομειακών εγκαταστάσεων.
Κρουστική υπέρταση IEC 61000-4-5	± 1 kV διαφορικής λειτουργίας ± 2 kV κοινής λειτουργίας	± 1 kV διαφορικής λειτουργίας ± 2 kV κοινής λειτουργίας	Η ποιότητα της ηλεκτρικής ενέργειας του δικτύου θα πρέπει να είναι αυτή ενός τυπικού περιβάλλοντος εμπορικών ή νοσοκομειακών εγκαταστάσεων.
Βυθίσεις τάσης, βραχυπρόθεσμες διακοπές και διακυμάνσεις τάσης στη γραμμή εισόδου της τροφοδοσίας ρεύματος IEC 61000-4-11	0% UT, 0,5 κύκλοι 0% UT, 1 κύκλος 70% UT, 25/30 κύκλοι 0% UT, 250/300 κύκλοι	0% UT, 0,5 κύκλοι 0% UT, 1 κύκλος 70% UT, 25/30 κύκλοι 0% UT, 250/300 κύκλοι	Η ποιότητα της ηλεκτρικής ενέργειας του δικτύου θα πρέπει να είναι αυτή ενός τυπικού περιβάλλοντος εμπορικών ή νοσοκομειακών εγκαταστάσεων. Αν ο χρήστης του Καθιστού Ελλειπτικού Μηχανήματος NuStep® T5 απαιτεί συνεχή λειτουργία κατά τη διάρκεια τυχόν διακοπών ρεύματος, το Καθιστό Ελλειπτικό Μηχάνημα NuStep® T5 θα τροφοδοτείται από τις εσωτερικές μπαταρίες του.
Μαγνητικό πεδίο συχνότητας ισχύος (50/60 Hz) IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Τα μαγνητικά πεδία συχνότητας ισχύος θα πρέπει να βρίσκονται σε επίπεδα χαρακτηριστικά μιας τυπικής θέσης σε τυπικό περιβάλλον εμπορικών ή νοσοκομειακών εγκαταστάσεων.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1 Τυχόν υψηλότερα επίπεδα ESD δεν θα έχουν καμία επίδραση στη βασική ασφάλεια ή στις ουσιώδεις επιδόσεις. (Βλέπε: Καθοδήγηση και δήλωση του κατασκευαστή – Ηλεκτρομαγνητικές εκπομπές) ΣΗΜΕΙΩΣΗ 2 UT είναι η τάση του δικτύου εναλλασσόμενου ρεύματος πριν από την εφαρμογή του επιπέδου δοκιμής.			

Συμμόρφωση US FCC και συμμόρφωση IEC/EN 55011

Δήλωση συμμόρφωσης US FCC:

Σημείωση: Αυτός ο εξοπλισμός υποβλήθηκε σε δοκιμή και διαπιστώθηκε ότι συμμορφώνεται με τα όρια για μια Ψηφιακή Συσκευή Κλάσης B, σύμφωνα με το Μέρος 15 των Κανονισμών της Ομοσπονδιακής Επιτροπής Επικοινωνιών (FCC) των ΗΠΑ. Τα όρια αυτά έχουν σχεδιαστεί ώστε να παρέχουν εύλογη προστασία από επιβλαβείς παρεμβολές σε οικιακές εγκαταστάσεις. Ο εξοπλισμός αυτός παράγει, χρησιμοποιεί και μπορεί να παράγει ενέργεια ραδιοσυχνοτήτων και, αν δεν εγκατασταθεί και χρησιμοποιηθεί σύμφωνα με τις οδηγίες εγκατάστασης, μπορεί να προκαλέσει επιβλαβείς παρεμβολές στις ραδιοεπικοινωνίες. Ωστόσο, δεν υπάρχει καμία εγγύηση ότι δεν μπορεί να προκύψουν παρεμβολές σε μια συγκεκριμένη εγκατάσταση. Αν ο εξοπλισμός προκαλεί επιβλαβείς παρεμβολές στη ραδιοφωνική ή τηλεοπτική λήψη, οι οποίες μπορούν να διαπιστωθούν με την απενεργοποίηση και ενεργοποίηση του εξοπλισμού, ο χρήστης μπορεί να προσπαθήσει να διορθώσει τις παρεμβολές με ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω μέτρα:

- Αλλαγή προσανατολισμού ή σημείου τοποθέτησης της κεραίας λήψης.
- Αύξηση της απόστασης ανάμεσα στον εξοπλισμό και τον δέκτη.

Συνδέστε τον εξοπλισμό σε μια πρίζα σε κύκλωμα διαφορετικό από αυτό στο οποίο είναι συνδεδεμένος ο δέκτης.

Συμβουλευτείτε τον αντιπρόσωπο ή έναν έμπειρο τεχνικό ραδιοφώνου/τηλεόρασης για βοήθεια.

Δήλωση συμμόρφωσης IEC/EN 55011:

Η συσκευή αυτή συμμορφώνεται με το πρότυπο IEC/EN 55011, Ομάδα 1, Κλάση B. Η Ομάδα 1 περιλαμβάνει όλο τον εξοπλισμό ISM στον οποίο παράγεται ή/και χρησιμοποιείται σκόπιμα αγωγίμα συνδεδεμένη ενέργεια ραδιοσυχνοτήτων, η οποία είναι απαραίτητη για την εσωτερική λειτουργία του ίδιου του εξοπλισμού. Ο εξοπλισμός κλάσης B είναι κατάλληλος για χρήση σε οικιακές εγκαταστάσεις και εγκαταστάσεις απευθείας συνδεδεμένες στο δίκτυο χαμηλής τάσης που τροφοδοτεί κτήρια, τα οποία χρησιμοποιούνται για σκοπούς κατοικίας.

Εμπορικά σήματα

Η εμπορική ονομασία και τα λογότυπα Bluetooth® αποτελούν καταχωρημένα εμπορικά σήματα που ανήκουν στην SIG, Inc. και κάθε χρήση αυτών των σημάτων από την NuStep, LLC γίνεται κατόπιν άδειας. Άλλα εμπορικά σήματα και εμπορικές ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

Παράρτημα Α

Σύστημα πέδησης:

Τα μοντέλα T5/T5^{XR} διαθέτουν αντίσταση πέδησης εξαρτώμενη ή ανεξάρτητη από την ταχύτητα, ανάλογα με τον τύπο του προγράμματος. Τα προγράμματα επιδιωκόμενου καρδιακού ρυθμού, σταθερής ταχύτητας, σταθερής ισχύος και πρωτοκόλλου άσκησης εξαρτώνται από την ταχύτητα. Όλα τα άλλα προγράμματα είναι ανεξάρτητα από την ταχύτητα. Για τις περιγραφές των προγραμμάτων, ανατρέξτε στην ενότητα επισκόπησης προγραμμάτων του παρόντος εγχειριδίου.

Λειτουργία βηματισμού:

Τα μοντέλα T5/T5^{XR} διαθέτουν εξαρτώμενη λειτουργία βηματισμού με εύρος βηματισμού 5 - 21,5 cm (2" - 8,5").

Εμφανιζόμενες παράμετροι δοκιμής Watt:

Οι εμφανιζόμενες τιμές Watt αναπαριστούν τον ρυθμό κατανάλωσης ενέργειας του χρήστη. Υπολογίζονται σε πραγματικό χρόνο χρησιμοποιώντας έναν αλγόριθμο που βασίζεται σε μηχανικές παραμέτρους του μηχανήματος και σε έναν μετρούμενο μέσο τρόπο χρήσης. Οι σημαντικές μηχανικές παράμετροι που επηρεάζουν τις εμφανιζόμενες τιμές Watt περιλαμβάνουν την αδράνεια των κινούμενων εξαρτημάτων του μηχανήματος, το επίπεδο φορτίου που επιλέγει ο χρήστης και την ταχύτητα περιστροφής της υβριδικής γεννήτριας πέδησης. Η δοκιμή επαλήθευσης των εμφανιζόμενων τιμών Watt πραγματοποιήθηκε με σύγκριση της εν λόγω τιμής και της πραγματικής μετρούμενης μηχανικής ισχύος που παράχθηκε από ένα μέσο βήμα οκτώ ιντσών από πολλούς χρήστες διαφορετικής ηλικίας, βάρους και φύλου. Η σύγκριση των εμφανιζόμενων και των μετρούμενων τιμών πραγματοποιήθηκε σε επτά ρυθμούς βηματισμού μεταξύ 40 και 160 βημάτων ανά λεπτό σε κάθε ένα από τα 15 επίπεδα φορτίου. Οι εμφανιζόμενες τιμές Watt είναι ανεξάρτητες από οποιαδήποτε σωματική ή ανατομική παράμετρο, που τυχόν χαρακτηρίζει τον χρήστη.

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



Οι πληροφορίες στο παρόν εγχειρίδιο είναι οι πλέον ενημερωμένες κατά τη στιγμή της εκτύπωσης. Λόγω της δέσμευσής μας για συνεχή βελτίωση, οι προδιαγραφές και οι περιγραφές ενδέχεται να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση. Δεν επιτρέπεται η αναπαραγωγή ή η μετάδοση κανενός μέρους του παρόντος εγχειριδίου σε οποιαδήποτε μορφή ή με οποιοδήποτε μέσο, ηλεκτρονικό ή μηχανικό, για οποιονδήποτε σκοπό χωρίς τη ρητή γραπτή άδεια της NuStep, LLC. © Copyright Ιούλιος 2021 NuStep, LLC.

Τα σήματα NuStep® και Transforming Lives® αποτελούν καταχωρημένα εμπορικά σήματα της NuStep, LLC.

Εγχειρίδιο PN 53632 T5 Εγχειρίδιο χρήστη, Αναθ. Α

