

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

Liege-Crosstrainer

**BENUTZERHANDBUCH**



Transforming Lives<sup>®</sup>



## Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	4
Sicherheitsanweisungen .....	5–6
Installation und Aufstellung.....	7
Verwendung des Netzadapters .....	8
Überblick über die Merkmale des Modells T5.....	9
T5 StrideLock® .....	10
1-2-3-Los!.....	11–12
Richtige Sitzposition und Bedienung des Drehsitzes.....	13
Bedienung des Dorso/Plantar-Fußpedals.....	14
Bedienung der Konsole .....	15
Überblick über die Programme .....	16–19
Anzeigen und Exportieren von Daten.....	20–21
Datenaufzeichnung .....	22
Benutzer-Tracking.....	23
Zusätzliche Funktionen .....	24
Manager-Modus .....	25–26
Vorbeugende Wartung und Fehlersuche .....	27
Hinweise zur Seriennummer .....	28
Angaben auf dem gesetzlichen Etikett.....	28
Inanspruchnahme von Kundendienst und Erhalt von Ersatzteilen.....	29
Informationen zur Garantie .....	29
Technische Daten .....	30
Austauschen der Batterien .....	31
Sicherheitshinweise .....	32–33
EMV-Tabellen.....	34–36
Konformität mit US FCC und IEC/EN 55011.....	37
Anhang A.....	38

# Einführung

---

Vielen Dank, dass Sie sich für den NuStep T5 oder T5<sup>XR</sup> Liege-Crosstrainer entschieden haben, die neueste Innovation im Bereich kardiovaskulärer Fitnessgeräte von NuStep, LLC.

T5 und T5<sup>XR</sup> Crosstrainer eignen sich für die Physiotherapie, Herz-Kreislauf-Rehabilitation, Sportmedizin und allgemeine Fitness-Zwecke.

Der T5 und der T5<sup>XR</sup> markieren einen Meilenstein im kontinuierlichen Streben von NuStep nach Fortschritt, Kundenzufriedenheit und erstklassiger Qualität. Als kundenorientiertes Unternehmen fragte NuStep seine Kunden, darunter Fachleute aus dem Gesundheitswesen, Fitnessexperten und Heimanwender, um ihre Meinung, welche Funktionen in das Produkt aufgenommen werden sollten. Der T5 und der T5<sup>XR</sup> sind das Ergebnis dieses wertvollen Feedbacks.




Zu den neuen und verbesserten Hauptmerkmalen der Modelle T5 und T5<sup>XR</sup> gehören:


- Ein fortschrittliches ergonomisches Design.
- Eine sanftere Tretbewegung.
- Ein leises elektronisches Bremssystem mit 15 Widerstandsstufen und höherer Genauigkeit.
- Ein größerer und niedrigerer Durchstiegsbereich für einen leichteren Ein- und Ausstieg.
- Ein größerer, komfortablerer Sitz, der sich um 360° drehen lässt, um das Ein- und Aussteigen aus allen Richtungen zu ermöglichen.
- Ein großer Farbmonitor mit lebendiger Auflösung und mehrsprachiger Oberfläche.
- Eine größere Auswahl an Trainingsprogrammen, darunter: Schnell-Start, Manuell, Profile und Tempo-Partner.
- Erhöhte Gewichtskapazität: 500 lb. (Modell T5) oder 600 lb. (Modell T5<sup>XR</sup>).
- Übergroße und gepolsterte Fußpedale (Modelle T5 und T5<sup>XR</sup>) und Dorsal-/Plantarflexionsfunktion (optional).

Als Urheber des Liege-Crosstrainers ist NuStep führend in der Entwicklung von Trainingssystemen für den ganzen Körper, welche sicher, wirksam und leicht zu bedienen sind. Unsere Produkte werden in Gesundheitseinrichtungen, Wellness-Centern und Seniorenwohneinrichtungen auf der ganzen Welt eingesetzt. Millionen von NuStep-Nutzern haben ihr Leben durch Training verändert – sogar, wenn ihnen die Verwendung anderer Trainingsgeräte nicht möglich war.

Wir danken Ihnen für Ihren Kauf und heißen Sie in unserem ständig größer werdenden Netz von NuStep-Nutzern willkommen.

# Sicherheitsanweisungen

	 <b>ACHTUNG</b>	 <b>WARNUNG</b>
<p>Dies ist das Sicherheitswarnsymbol. Es soll Ihre Aufmerksamkeit auf Anweisungen zu Ihrer persönlichen Sicherheit richten. Lesen und befolgen Sie alle Sicherheitshinweise, die auf dieses Symbol folgen, um Verletzungen mit potenziell tödlichen Folgen durch falsche Verwendung zu vermeiden.</p>	<p>ACHTUNG weist auf eine möglicherweise gefährliche Situation hin, die bei Nichtvermeidung zu leichten bis mittleren Verletzungen führen kann. Dieser Hinweis kann auch vor unsicheren Handlungen warnen.</p>	<p>WARNUNG weist auf eine möglicherweise gefährliche Situation hin, die bei Nichtvermeidung zum Tod oder zu schweren Verletzungen führen kann.</p>

 <b>WARNUNG</b>
<p>Dieses Gerät darf nicht ohne Genehmigung des Herstellers verändert werden.</p> <p>Verwenden Sie dieses Gerät nur für den in dieser Anleitung beschriebenen Zweck.</p> <p>Verwenden Sie keine Anbaugeräte, die nicht vom Hersteller empfohlen werden.</p> <p>Betreiben Sie das Gerät niemals, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist.</p> <p>Halten Sie das Kabel von heißen Oberflächen fern.</p> <p>Halten Sie das Produkt von Hitze, Funken, offenen Flammen und heißen Oberflächen fern.</p> <p>Lassen Sie niemals einen Gegenstand in eine Öffnung fallen oder stecken Sie ihn hinein.</p> <p>Nicht im Freien verwenden.</p> <p>Durch falsches oder übermäßiges Training besteht Verletzungsgefahr.</p> <p>Messgeräte zur Überwachung der Herzfrequenz können ungenau sein.</p> <p>Überanstrengung kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Bei Schwächegefühl das Training sofort abbrechen.</p> <p>Die Verwendung dieses Geräts neben oder auf anderen Geräten sollte vermieden werden, da dies zu einem fehlerhaften Betrieb führen kann.</p> <p>Mobile HF-Kommunikationsgeräte (einschließlich Peripheriegeräte wie Antennenkabel und externe Antennen) sollten nicht näher als 30 cm (12 Zoll) an irgendeinem Teil dieses Produkts, einschließlich Kabel, verwendet werden. Andernfalls kann die Leistung des Geräts beeinträchtigt werden.</p>

# Sicherheitsanweisungen



## ACHTUNG

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Fitnessprogramm beginnen.

Wenn Sie eine Behinderung oder ein medizinisches Problem haben, ist eine entsprechende Beaufsichtigung erforderlich.

Bei Schwäche- oder Schwindelgefühl während der Benutzung dieses Produkts sollten Sie das Training sofort abbrechen und ärztliche Hilfe oder Rat einholen.

Verwenden Sie dieses Produkt ausschließlich wie von Ihrem Arzt vorgeschrieben, wenn Sie unter einer Herzerkrankung, Bluthochdruck, Diabetes, Erkrankung der Atemorgane oder einem anderen medizinischen Problem leiden oder wenn Sie schwanger sind.

Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder kognitiven Fähigkeiten - oder mit mangelnder Erfahrung und Kenntnis dieses Produkts - dürfen dieses Produkt verwenden, sofern sie von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt werden.

Lesen Sie dieses Handbuch vor dem Gebrauch dieses Produkts und bewahren Sie es für späteres Nachschlagen auf.

Tragen Sie bei der Benutzung stets Schuhe und geeignete Kleidung.

Berühren oder halten Sie das Produkt nicht mit nicht intakter Haut.

Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt oder nicht betriebsbereit erscheint. Untersuchen Sie das Produkt regelmäßig auf Schäden und Verschleiß. Stellen Sie sicher, dass defekte Komponenten sofort von qualifizierten Servicetechnikern ausgetauscht werden.

Führen Sie während der Verwendung des Produkts keine Wartungs- oder Reparaturarbeiten aus. Wartungsarbeiten sind von qualifiziertem Servicepersonal durchzuführen.

Stellen Sie sicher, dass die Sitzposition und die Oberarmposition für Sie richtig eingestellt sind.



## ACHTUNG

Überstrecken Sie bei der Verwendung dieses Produkts nicht Ihre Arme.

Lassen Sie dieses Produkt nicht von Kindern benutzen.

Verwenden Sie dieses Produkt nicht im Beisein von Kindern und/oder Haustieren.

Halten Sie Kinder unter 13 Jahren von diesem Gerät fern.

Die angezeigten Werte für Herzfrequenz, Watt, MET und Kalorien sind nicht für den Gebrauch bei Anwendungen geeignet, bei denen die Gesundheit und Sicherheit des Patienten von der Genauigkeit dieser Parameter abhängt.

Maximalgewicht des Benutzers:  
Modell T5 = 227 kg (500 lbs)  
Modell T5<sup>XR</sup> = 272 kg (600 lbs)

Versuchen Sie nicht, das Produkt allein zu heben. Das T5/T5<sup>XR</sup> ist sehr schwer – es wiegt 135 kg (298 lbs).

Um Verletzungen und Beschädigungen zu vermeiden, ziehen Sie stets Hilfe hinzu, wenn das Produkt woanders hin bewegt werden soll. Wenden Sie dabei die richtigen Hebetekniken an.

Um Verletzungen zu vermeiden, greifen Sie nicht mit den Händen in eine Öffnung der Abdeckung ein.

Um einen sicheren Betrieb dieses Produkts zu gewährleisten, stellen Sie es auf eine ebene, stabile Oberfläche. Justieren Sie die Nivellierfüße je nach Bedarf.

Dieses Produkt darf nur über den mitgelieferten Netzadapter an das Stromnetz angeschlossen werden.

**BEWAHREN SIE DIE  
ANWEISUNGEN SORGFÄLTIG  
AUF.**

# Installation und Aufstellung

## Auspacken und Installation

Die Verfahren für das Auspacken und die Installation von versendeten T5/T5<sup>XR</sup>-Geräten sind in den entsprechenden Leitfäden für die Installation der gelieferten T5/T5<sup>XR</sup>-Geräte dokumentiert. Die Leitfäden für die Installation werden mit den Produkten geliefert. Zusätzliche Kopien dieser Dokumente sind auf Anfrage beim Kundendienst von NuStep, LLC. erhältlich.

**! ACHTUNG**

Das T5/T5<sup>XR</sup> ist sehr schwer – es wiegt 135 kg (298 lbs).

Um Verletzungen und Beschädigungen zu vermeiden, ziehen Sie stets Hilfe hinzu, wenn das Produkt woanders hin bewegt werden soll.

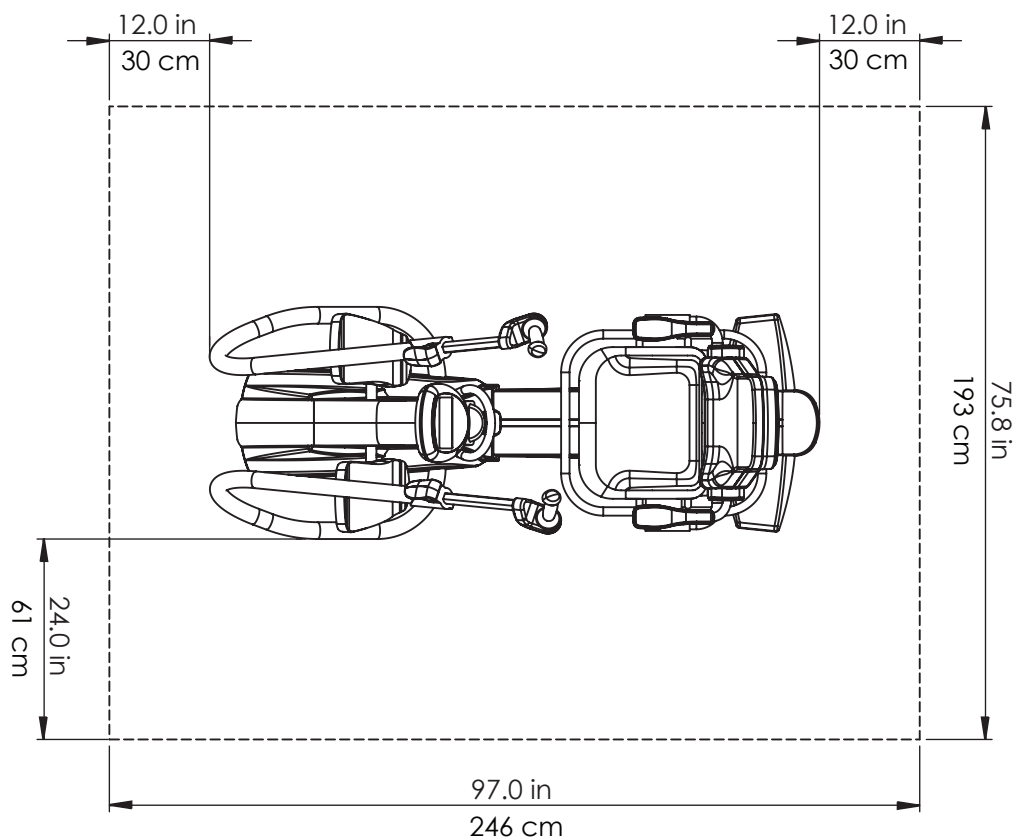
Wenden Sie die richtige Hebeteknik an.

## Platzierung der Ausrüstung

Um sicheren und effizienten Betrieb Ihres NuStep-Gerätes zu gewährleisten, sollten Sie es auf eine ebene, stabile Oberfläche stellen. Justieren Sie die hinteren Nivellierfüße je nach Bedarf.

Stellen Sie den Liege-Crosstrainer für zusätzliche Stabilität und zum Schutz des Bodens auf eine Trainingsmatte, wie die von NuStep, LLC verkaufte Bodenmatte.

Um das Gerät herum muss freier Platz von mindestens 61 cm (24 Zoll) an den Seiten und 30 cm (12 Zoll) vorne und hinten sein. Für Zugang mit einem Rollstuhl ist zusätzlicher freier Platz erforderlich.

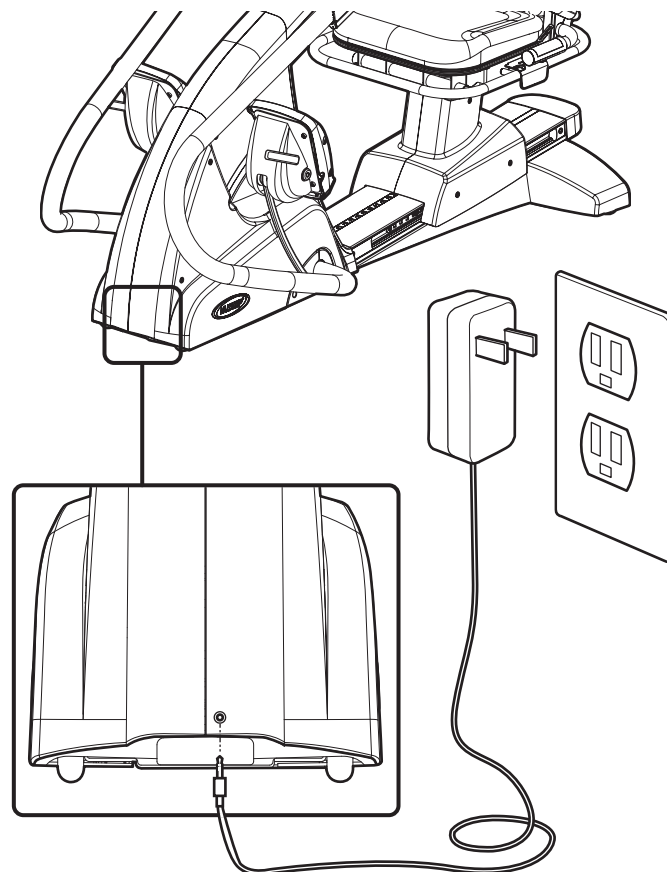


# Verwendung des Netzadapters

---

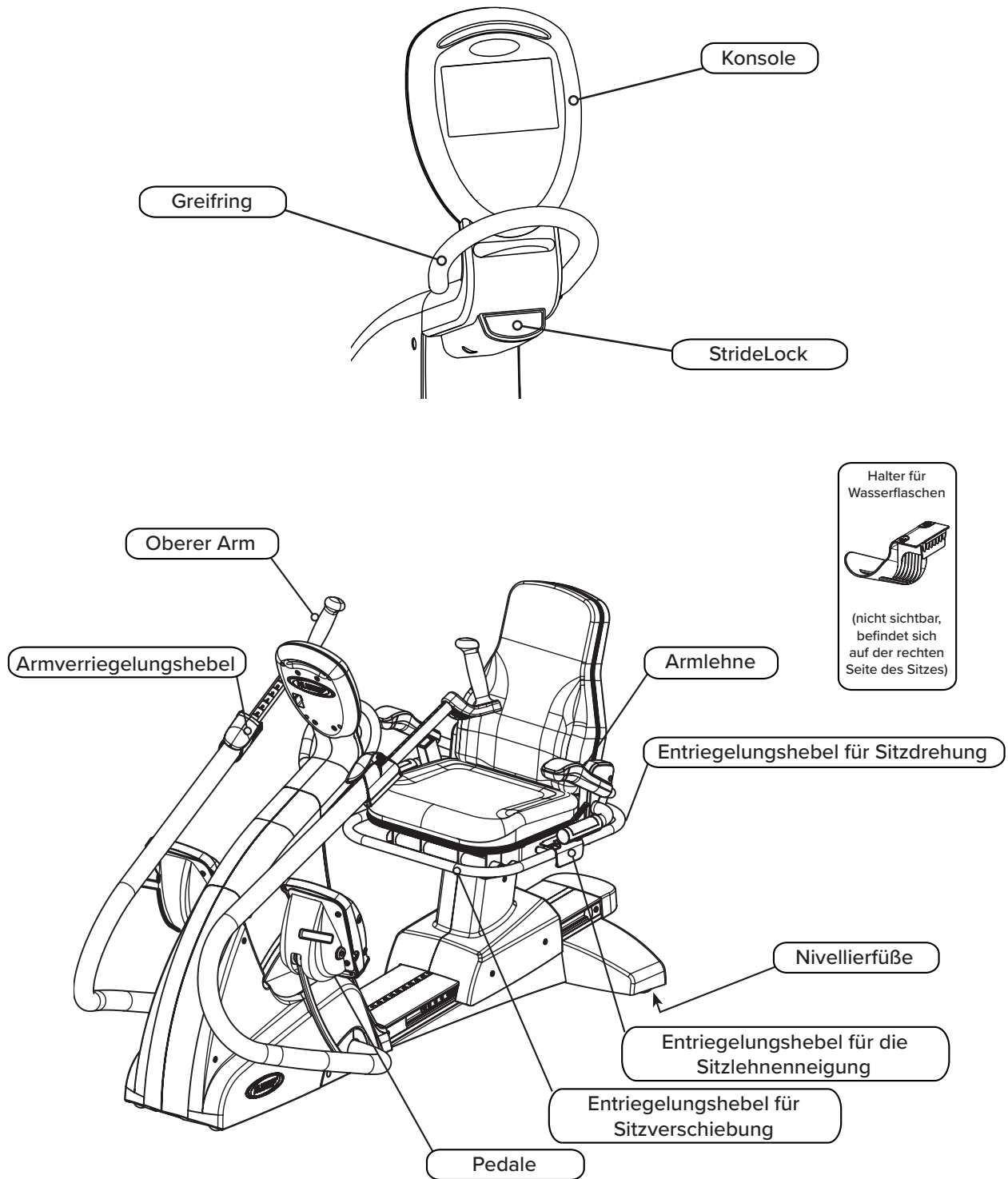
Das T5/T5<sup>XR</sup> ist selbstversorgend und benötigt normalerweise keine externe Stromquelle. Um jedoch einen ordnungsgemäßen Betrieb zu gewährleisten, muss das Gerät bei niedrigen Arbeitsgeschwindigkeiten (ca. 60 Tritte pro Minute oder weniger) mit dem mitgelieferten Netzadapter angeschlossen werden. Der Netzadapteranschluss befindet sich an der Vorderseite des Geräts.

Die technischen Daten des Adapters entnehmen Sie bitte dem Abschnitt „Technische Daten“ in diesem Handbuch.





# Überblick über die Merkmale des Modells T5\*



\* Die Funktionen variieren je nach Modell und Optionen, das oben abgebildete Modell ist das T5<sup>XR</sup>.

# T5 StrideLock®

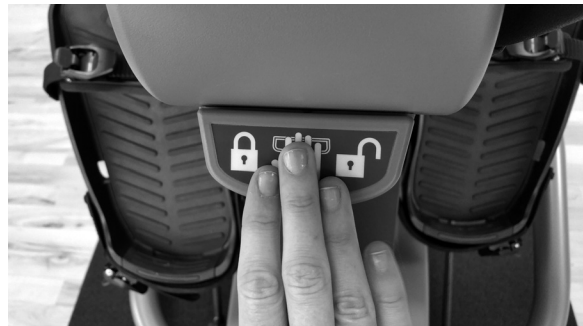
Die NuStep StrideLock-Funktion ermöglicht dem Benutzer, die Arme und Pedale des T5 zu sperren. Durch Sperren der Arme und Pedale wird das Produkt stabilisiert, sodass der Benutzer leichter auf- und absteigen kann. Das Sperren der Arme und Pedale erleichtert auch das Einstellen des Sitzes und der Trainingsarme. Die Verwendung der StrideLock-Funktion empfiehlt sich beim Anbringen von adaptivem Sonderzubehör wie dem Fußbefestigungssystem und dem Beinstabilisator. (Für Informationen über optionales Zubehör besuchen Sie bitte unsere Website [nustep.com](http://nustep.com).)

Gehen Sie folgendermaßen vor, um die StrideLock-Funktion zu verwenden.

1. Bringen Sie die Arme und Pedale durch Drücken oder Ziehen eines der Trainingsarmgriffe in die gewünschte Position.



2. Um die Arme und Pedale zu sperren, drücken Sie auf die StrideLock-Taste. Drücken oder ziehen Sie den Trainingsarmgriff, um zu prüfen, ob die Sperre eingerückt ist.



3. Um die Arme und Pedale freizugeben, drücken Sie noch einmal auf die StrideLock-Taste.



Hinweis: Versuchen Sie nicht, den StrideLock zu sperren, während die Arme und Pedale in Bewegung sind.

# 1-2-3-Los

Drücken Sie auf der Konsole auf die Schaltfläche Anleitung, um diese Informationen auf dem Bildschirm der Konsole anzuzeigen.

## 1. SITZABSTAND EINSTELLEN



- Heben Sie den Entriegelungshebel des Vordersitzes an.
- Bewegen Sie den Sitz, bis das Knie leicht gebeugt ist, wenn das Bein fast vollständig gestreckt ist.



## 2. WINKEL DER SITZLEHNE EINSTELLEN (NUR MODELL T5<sup>XR</sup>)



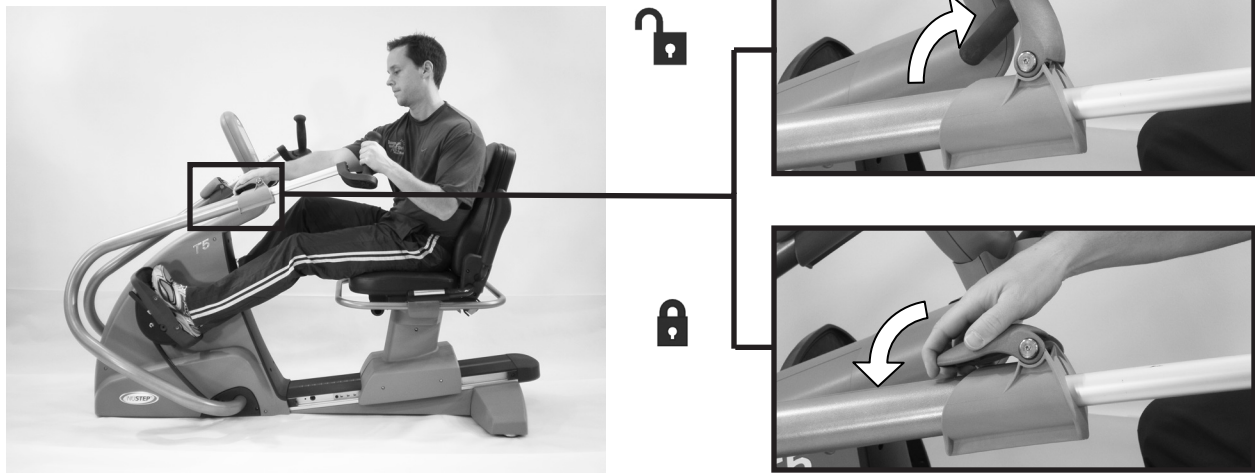
- Heben Sie den mittleren Sitzverstellhebel an.
- Stellen Sie die Rückenlehne des Sitzes ein, bis sie bequem ist, und lassen Sie den Hebel für die Sitzverstellung los.
- Bis zu 12° Lehnenneigung sind möglich.



# 1-2-3-Los

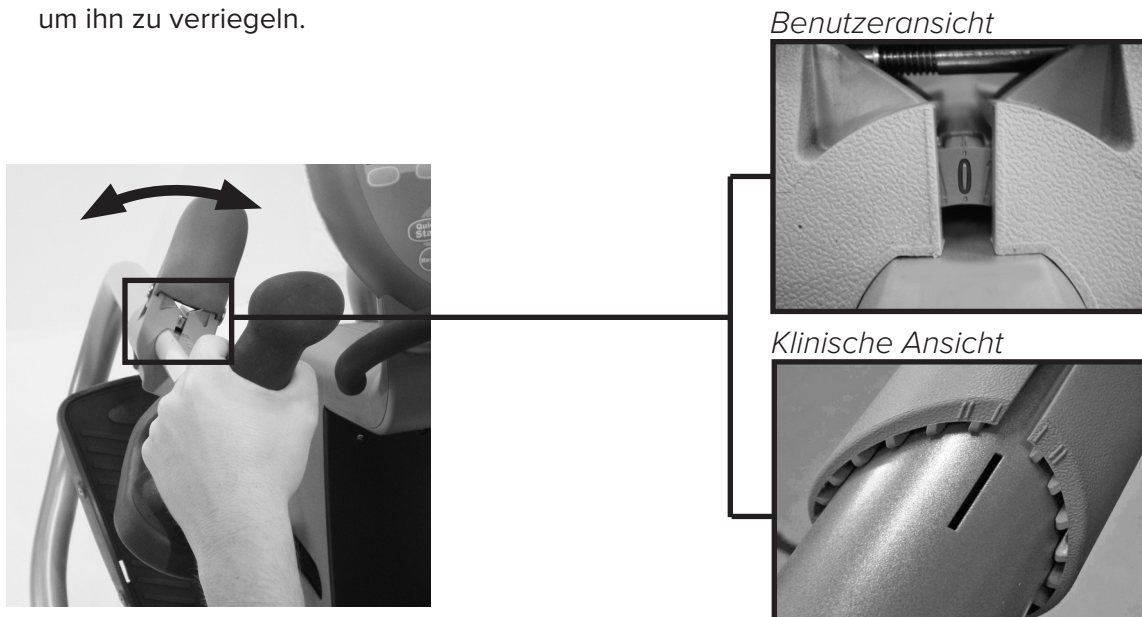
## 3A. GRIFFABSTAND EINSTELLEN

- Heben Sie den blauen Entriegelungshebel an den Armen an, um die Armgriffe zu entriegeln.
- Stellen Sie die Griffe so ein, dass der Ellenbogen leicht gebeugt ist, wenn der Arm fast vollständig gestreckt ist (bei vielen Menschen entspricht dies der Sitzposition).
- Drücken Sie den blauen Entriegelungshebel nach unten, um ihn zu arretieren.



## 3B. ARMROTATION EINSTELLEN (NUR MODELL T5<sup>XR</sup>)

- Heben Sie den blauen Entriegelungshebel an, um den oberen Arm zu entriegeln, und drehen Sie den Arm (nach innen oder außen).
- Jede Zahl oder jeder Klick steht für eine Drehung um 10 Grad. Nach der Einstellung drücken Sie den blauen Entriegelungshebel nach unten, um ihn zu verriegeln.



## Richtige Sitzposition beim T5

Nach der Einstellung Ihres T5 sollten Ihre Beine und Arme bei fast voller Streckung leicht gebeugt sein, wenn Sie mit Ihrem T5 trainieren.



### ACHTUNG

Durch falschen oder übermäßigen Gebrauch besteht Verletzungsgefahr.

Vergewissern Sie sich, dass Sitz und Arme in biomechanisch korrekten Positionen eingestellt sind.

Die Bein- oder Armreichweite sollte nicht übermäßig ausgedehnt werden.



## Bedienung des Drehsitzes

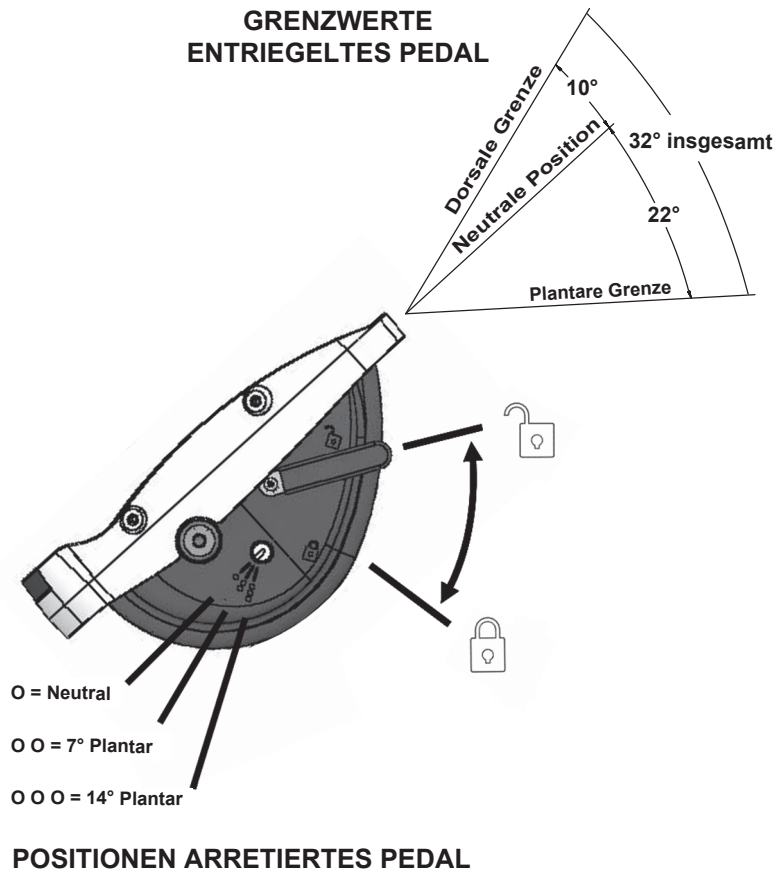
- Heben Sie den Entriegelungshebel für das hintere Drehgelenk an.
- Der Sitz lässt sich in beide Richtungen drehen, um das Auf- und Absteigen zu erleichtern.
- Der Sitz ist um 360° drehbar und alle 45° arretierbar.

*Hinweis: Aus Sicherheitsgründen kann der Sitz nur nach vorne oder hinten geschoben werden, wenn er nach vorne gerichtet ist.*



## Dorsal-/Plantar-Fußpedalbedienung (optionales Merkmal für T5<sup>XR</sup>-Modelle)

- Entriegeln Sie das Pedal für Bedienung mit dem dorsal/plantaren Fußpedal.
- Arretieren Sie in drei beliebigen Positionen, um den Winkel einzustellen.



# Bedienung der Konsole

Die NuStep T5-Konsole ist einfach zu bedienen. Eine **automatische Ein-/Ausschaltfunktion** schaltet die Konsole ein, sobald Sie die Armgriffe oder Fußpedale bewegen. Die Konsole schaltet automatisch ab, wenn Sie drei Minuten lang nicht trainieren.

Die Konsole wechselt direkt zum Programm **Schnell-Start**, wenn Sie die Armgriffe oder Fußpedale bewegen oder eine Taste betätigen.

Um das Programm zu ändern, drücken Sie die Taste **Programm ändern**.



## A. Informationszentrum:

Zeigt die Trainingsdaten des Benutzers und Einstellungsbildschirme für die Eingabe von Informationen ein.

## B. Softkey-Tasten:

Auswahl der verschiedenen Schaltflächen, um die angezeigten Informationen zu ändern oder die Programme zu wechseln.

## C. Pfeiltasten nach oben und unten:

Mit den Pfeiltasten nach oben und unten können Werte oder Arbeitsbelastung angepasst werden. Für schnelleres Scrollen die Pfeiltasten nach oben oder unten gedrückt halten.

## D. Schnell-Start:

Mit dieser Taste können Sie direkt in ein Training einsteigen. Dadurch wird jede Einrichtung umgangen.

## E. Reset:

Bei der Auswahl von Reset handelt es sich um ein hartes Zurücksetzen, bei dem alle Informationen vollständig zurückgesetzt werden.

## F. Eingabe:

Mit der Taste Eingabe werden die Informationen eingegeben.

## G. Informationen:

Die Taste ist kontextabhängig. Sie erläutert die Informationen auf dem Bildschirm.

## H. Standby-Anzeige:

Wenn der T5 bzw. T5<sup>XR</sup> Liege-Crosstrainer eingesteckt ist und nicht benutzt wird, blinkt die Standby-Anzeige, während der Akku geladen wird. Wenn der Ladevorgang abgeschlossen ist, leuchtet die Standby-Anzeige dauerhaft.

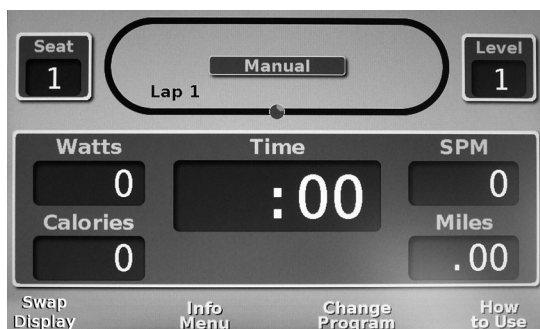
# Überblick über die Programme

## Schnell-Start



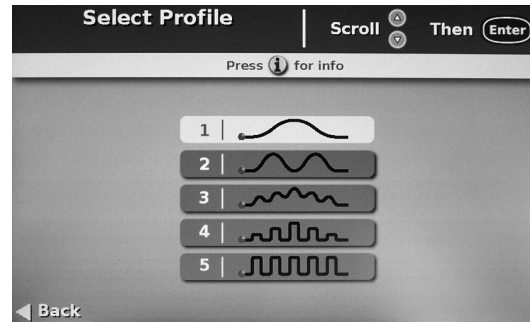
Dieses Programm startet automatisch, wenn Sie die Armgriffe oder Fußpedale bewegen. Außerdem umgeht es die Eingabe von Zielinformationen. Der Benutzer kann die Trainingsbelastung mit den Pfeiltasten nach oben und unten manuell ändern.

## Manuell



Dieses Programm ist dem Programm Schnell-Start sehr ähnlich. Allerdings muss der Benutzer sein Gewicht und sein Ziel eingeben. Der Benutzer kann auch ein Ziel für Zeit, Entfernung oder Kalorien eingeben.

## Profile



Dieses Programm bietet fünf Profile für verschiedene Stufen des Intervalltrainings.

## Tempo-Partner



Mit diesem Programm kann der Benutzer einen Tempo-Partner-Wert auf der Grundlage von METS, Watt oder Tritten pro Minute (SPM) eingeben. Der Benutzer „kämpft“ dann gegen seinen Partner.




# Überblick über die Programme

## Zielherzfrequenz (Option nur beim T5<sup>XR</sup>)<sup>1</sup>

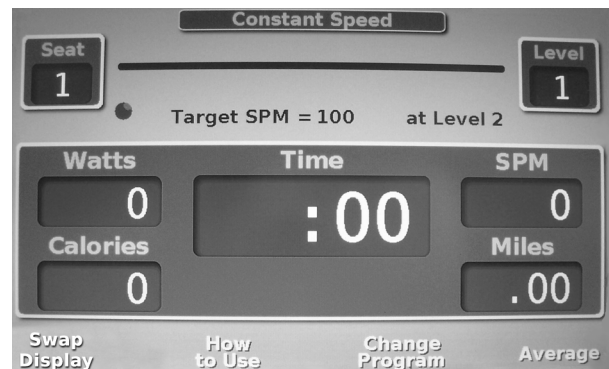


Dieses Programm passt das Trainingspensum so an, dass die Herzfrequenz des Benutzers innerhalb eines Zielherzfrequenzbereichs (THR) bleibt. Der Benutzer gibt seine THR ein, bevor das Training beginnt. Der Zielherzfrequenzbereich wird anhand der folgenden Gleichung berechnet:  $[THR = (220 - \text{Alter}) * X\%]$ . Die Trainingsintensität wird über die Variable „X%“ gesteuert. Die „X%“-Untergrenze liegt bei 0,50 und die Obergrenze bei 0,85. Die Gleichung für die Zielherzfrequenz und die Bereichsgrenzen basieren auf den Richtlinien des American College of Sports Medicine (ACSM) und der American Heart Association (AHA). Der Benutzer kann den THR-Parameter jederzeit während des Trainings anpassen. Die Aufwärmphase dauert so lange, bis der Benutzer bis auf etwa 10 Schläge pro Minute (BPM) an sein Ziel herankommt. Hinweis: Bei Verwendung dieses Programms muss ein Polar® Herzfrequenz-Sendergurt getragen werden.<sup>1</sup>

 **ACHTUNG**

Wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie Fragen zum THR-Bereich haben.

## Konstante Geschwindigkeit (Isokinetik) (nur T5<sup>XR</sup>)

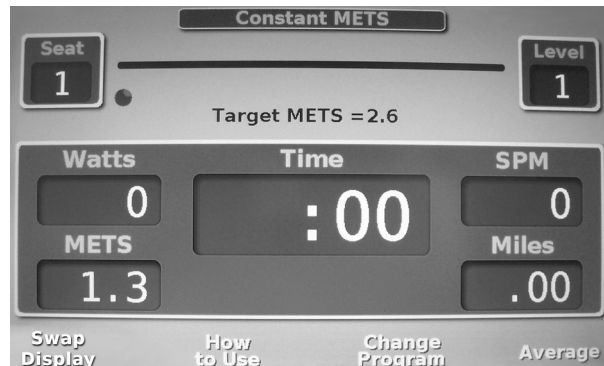


Dieses Programm hilft dem Benutzer, mit einer konstanten Trittggeschwindigkeit zu trainieren. Der Benutzer gibt die gewünschten Tritte pro Minute (SPM) ein, bevor das Training beginnt. Das Programm passt die Trainingsbelastung so an, dass die SPM-Geschwindigkeit des Benutzers konstant bleibt. Wenn die Trittggeschwindigkeit des Benutzers den SPM-Parameter überschreitet, erhöht sich die Trainingsbelastung. Wenn die Trittggeschwindigkeit des Benutzers unter den SPM-Parameter fällt, verringert sich die Trainingsbelastung. Der Benutzer kann den SPM-Wert jederzeit während des Trainings erhöhen oder verringern. Hinweis: Bei sehr schnellen oder sehr langsamen Geschwindigkeiten versucht das Programm im Rahmen seiner technischen Möglichkeiten, den Benutzer bei einer konstanten Trittggeschwindigkeit zu halten, andernfalls wird der Benutzer mit Pop-up-Meldungen informiert.

<sup>1</sup> Der Polar Herzfrequenz-Sendergurt für diese Programmoption ist nicht enthalten.

# Überblick über die Programme

## Konstante Leistung (nur T5<sup>XR</sup>)



Dieses Programm hilft dem Benutzer, mit einer konstanten Leistung zu trainieren. Der Benutzer gibt den gewünschten Watt- oder MET-Wert ein, bevor das Training beginnt. Dieses Programm passt die Trainingsbelastung an die Trittgeschwindigkeit und Trittlänge des Benutzers an, um die Watt- oder MET-Werte konstant zu halten. Wenn die Trittgeschwindigkeit und die Kraft des Benutzers zu Watt-/MET-Werten führen, die über die angegebene Eingabe hinausgehen, sinkt der Belastungsgrad. Wenn die Trittgeschwindigkeit und die Kraft des Benutzers zu Watt- oder MET-Werten führen, die unter dem angegebenen Wert liegen, erhöht sich der Belastungsgrad. Der Benutzer kann den Watt-/MET-Parameter jederzeit während des Trainings anpassen. Hinweis: Es gibt Pop-up-Fenster, die den Benutzer warnen, wenn er zu schnell trainiert und mehr Strom erzeugt als angegeben, oder wenn er zu langsam trainiert und weniger Strom erzeugt als angegeben.


## Übungsprotokoll (nur T5<sup>XR</sup>)



Diese Übungsprotokolle sind für die Durchführung in einem klinischen Umfeld konzipiert. Wenn diese Programme aktiviert sind, führen die Protokolle alle zwei Minuten eine schrittweise Änderung der Wattzahl in einem Modus konstanter Leistung für acht Stufen durch.

- Das mTBRS-XT-Protokoll ist für sitzende Personen und Schlaganfallpatienten geeignet.<sup>1</sup>
- Das TBRS-XT-Protokoll richtet sich an Personen im Alter von 18 bis 45 Jahren.<sup>2</sup>

Um diese Programme zu aktivieren, müssen sie im Manager-Modus unter der Auswahl Übungsprotokoll eingeschaltet werden.

 **ACHTUNG**

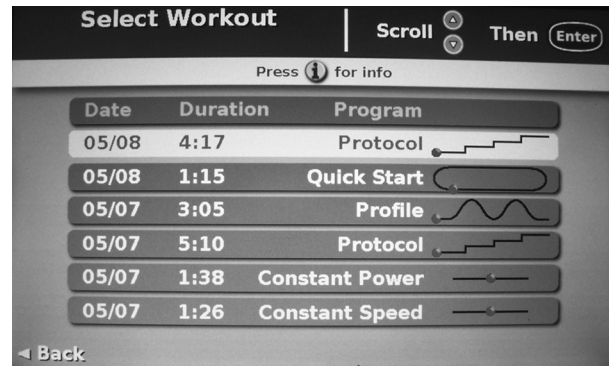
Die Verwendung dieses Protokolls erfordert ärztliche Aufsicht und die Einhaltung der Richtlinien für Belastungstests.

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

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

# Überblick über die Programme

## Home-Modus / Letzte Trainingseinheit



Wenn diese Funktion aktiviert ist, kann der Benutzer „Letztes Training“ auf dem Bildschirm „Programm wählen“ durch Drücken der Softkey-Taste zwei auswählen. Damit können die Benutzer eines der letzten sechs Trainings auswählen. Für jedes ausgewählte Training ist das Training identisch mit dem, das für dieses Training ausgewählt wurde. Mit dieser Funktion kann der Benutzer bequem ein früheres Training auswählen, ohne Daten neu eingeben zu müssen. Um diese Funktion zu aktivieren, müssen sie im Manager-Modus unter dem Home-Modus eingeschaltet werden.

# Anzeigen und Exportieren von Daten

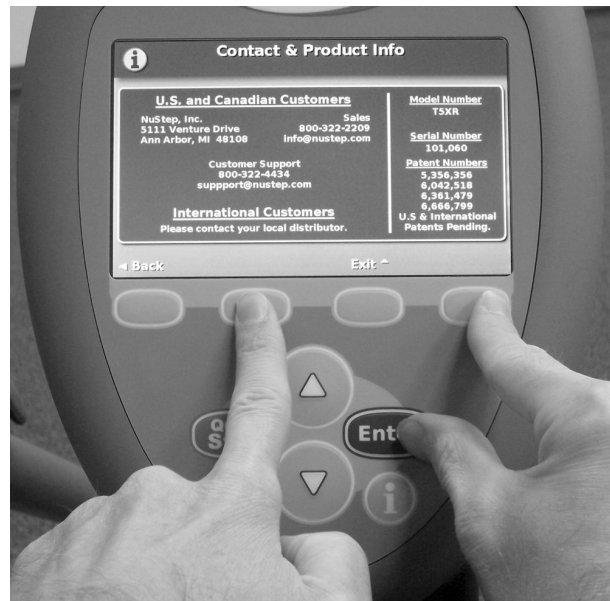
## Anzeigen und Exportieren von Produkt- und Trainingsdaten

Über das Menü Nutzung im Manager-Modus können die Benutzer kumulierte Produktstatistiken, kumulierte Benutzerstatistiken und die letzten 200 individuellen Benutzertrainings einsehen. Auf das Menü Nutzung kann nur über das Menü Manager-Modus zugegriffen werden.

So rufen Sie den Manager-Modus auf:

1. Drücken Sie die Softkey-Taste Anleitung.
2. Drücken Sie den Pfeil nach unten auf das Stichwort *Kontakt und Produkt* und drücken Sie die Eingabetaste.
3. Halten Sie auf dem Bildschirm Kontakt und Produkt gleichzeitig die zweite Softkey-Taste, die vierte Softkey-Taste und *Eingabe* (wie gezeigt) gedrückt.
4. Wählen Sie *Menü Nutzung* auf dem Bildschirm des Menüs Manager-Modus.

5. Wählen Sie *Kumulierte Produktstatistik*, *Kumulierte Benutzerstatistik* oder *Benutzer-Tracking*, um Daten anzuzeigen oder zu exportieren.



# Anzeigen und Exportieren von Daten

## Exportieren von Daten

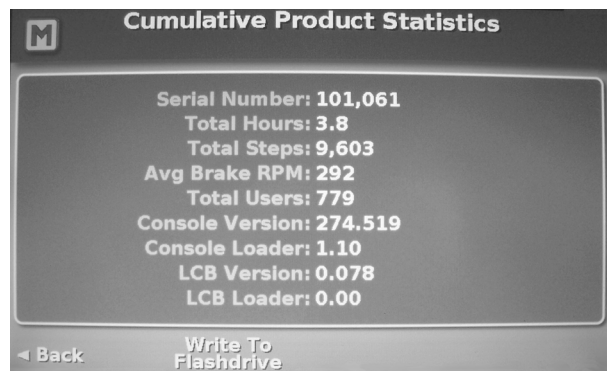
Kumulierte Produkt- und Nutzungsdaten können entweder aus dem Bildschirm Kumulierte Produktstatistik oder aus dem Bildschirm Kumulierte Benutzerstatistik exportiert werden. Trainingsdaten von Benutzern können aus den Bildschirmen Benutzer-Tracking exportiert werden. So exportieren Sie Daten:

1. Stecken Sie das USB-Flash-Laufwerk in die Rückseite der Konsole.
2. Navigieren Sie zum gewünschten Bildschirm und drücken Sie die Softkey-Taste *Schreiben auf Flash Drive*.



## Kumulierte Produktstatistik

Der Bildschirm mit den kumulierten Produktstatistiken bietet einen Überblick über die Produktnutzung, einschließlich der Softwareversionen und des Umfangs der Produktnutzung. Dieser Bildschirm kann auch von jedem anderen Trainingsbildschirm aus aufgerufen werden, indem Sie die erste Softkey-Taste und die Eingabetaste gleichzeitig gedrückt halten.

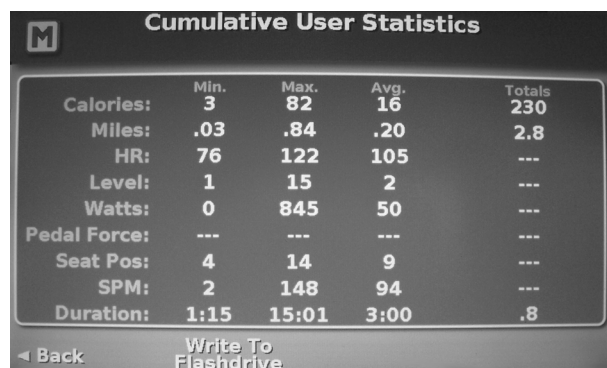


Cumulative Product Statistics	
Serial Number:	101,061
Total Hours:	3.8
Total Steps:	9,603
Avg Brake RPM:	292
Total Users:	779
Console Version:	274.519
Console Loader:	1.10
LCB Version:	0.078
LCB Loader:	0.00

◀ Back Write To Flashdrive

## Kumulierte Benutzerstatistik

Der Bildschirm mit den kumulierten Benutzerstatistiken gibt einen Überblick darüber, wie das Gerät von allen Benutzern genutzt wird.



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

# Datenaufzeichnung

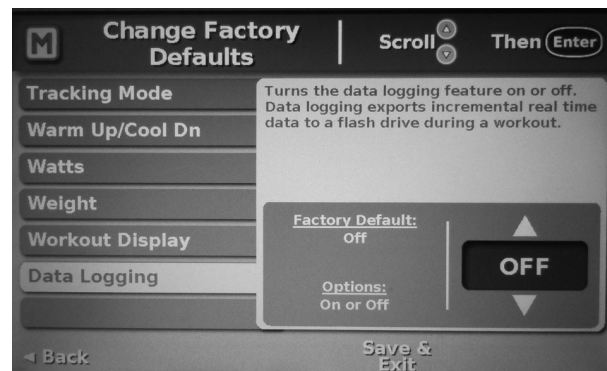
## Datenaufzeichnung

Die Datenaufzeichnungsfunktion bietet eine zusätzliche Datenexportoption für Benutzer des T5/T5<sup>XR</sup>. Wenn die Funktion im Manager-Modus aktiviert und ein Flash-Laufwerk auf der Rückseite der Konsole angeschlossen ist, werden alle 20 Sekunden inkrementelle Trainingsdaten auf dem Flash-Laufwerk gespeichert. Der Benutzer kann das Flash-Laufwerk jederzeit entfernen und die Daten auf einen PC hochladen. Die Daten werden auf dem Flash-Laufwerk als kommagetrennte Textdatei mit dem Namen user.txt gespeichert.



## Datenaufzeichnung aktivieren

Um die Datenaufzeichnung zu aktivieren, muss die Funktion im Manager-Modus eingeschaltet werden.



# Benutzer-Tracking

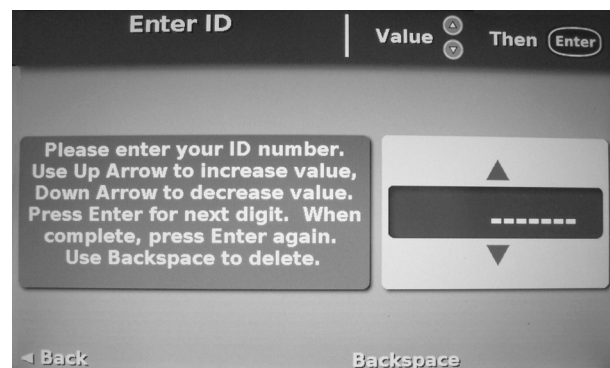
## Benutzer-Tracking

Auf dem Bildschirm Benutzer-Tracking können Sie die Trainingsdaten der letzten 200 individuellen Trainingseinheiten anzeigen oder exportieren. Hinweis: Diese Funktion verfolgt immer die letzten 200 Trainingseinheiten (nach dem FIFO (first in first out)-Prinzip). Wenn Sie eine persönliche Identifikationsnummer (PIN) im Training verfolgen möchten, müssen Sie die Benutzerverfolgung im Manager-Modus aktivieren.

Um einzelne Trainingsaufzeichnungen anzuzeigen oder zu exportieren, blättern Sie durch die Trainingsaufzeichnungen und wählen Sie die gewünschte Aufzeichnung aus. Die Trainingsaufzeichnungen bieten eine vollständige Zusammenfassung des Trainings.

## Benutzer-Tracking aktivieren

Um das Tracking von Benutzerdaten spezifischer zu gestalten und Ergebnisse zu zeigen, aktivieren Sie Benutzer-Tracking im Manager-Modus. So kann der Benutzer vor jedem Training eine bis zu sechstellige persönliche Identifikationsnummer (PIN) eingeben. Die Trainingsdaten werden dann über diese PIN nachverfolgt. Benutzer, die keine PIN verwenden möchten, wenn Benutzer-Tracking aktiviert ist, können einfach zweimal die Eingabetaste drücken, um diesen Eingabebildschirm vor dem Training zu umgehen.



## Zusätzliche Funktionen

---

### **Fliegende Programmierung**

Diese Funktion ermöglicht es dem Benutzer, das Programm während des Trainings jederzeit zu wechseln. Hinweis: Ein Training muss 60 Sekunden und 0,05 km (0,03 Meilen) lang sein, wenn Sie die Trainingsdaten in ein anderes Programm übertragen möchten; andernfalls beginnt es bei Null. Hinweis: Diese Funktion ist für die Übungsprotokollprogramme nicht verfügbar.

### **Batteriesparmodus**

Um die Batterie bei Inaktivität zu schonen, schaltet das Produkt nach zwei Wochen in den Batteriesparmodus. Dieser Zustand kann durch sehr schnelle Tritte aufgehoben werden. Obwohl diese Funktion automatisch ist, kann sie auch manuell in diesen Zustand versetzt werden, wenn das Gerät ausgeschaltet ist, indem eine beliebige Taste 10 Sekunden lang gedrückt gehalten wird.

### **Durchschnitt-Taste**

Wenn Sie die Durchschnitt-Taste drücken, werden die kumulierten Trainingsdurchschnitte 6 Sekunden lang auf dem Bildschirm der Konsole angezeigt. Die Konsole kehrt automatisch zum Trainingsbildschirm zurück oder Sie können die Softkey-Taste „Training fortsetzen“ drücken, um schneller zum Trainingsbildschirm zurückzukehren.

### **Last 0 (Null)**

Bei Last 0 ist die Trainingsbelastung noch geringer als bei Last 1. Last 0 wird nur angezeigt und funktioniert nur, wenn das Gerät an eine Steckdose angeschlossen ist. Es ist die absolut niedrigste verfügbare Trainingsbelastungseinstellung.

### **Programmierbarkeit von Flash-Geräten**

Um auf die neueste Softwareversion zu aktualisieren, laden Sie die neueste Version auf ein Flash-Gerät herunter und stecken Sie es (bei ausgeschaltetem T5-Trainer) in die Rückseite der Konsole. Schalten Sie das Gerät ein und der Neuprogrammierungsprozess beginnt automatisch. Entfernen Sie das Flash-Gerät erst, wenn Sie über den Abschluss der Neuprogrammierung informiert werden.

### **Anleitung**

Sie können alle Informationen über die Taste *Anleitung* abrufen, die bei jedem Training verfügbar ist. Diese Taste ermöglicht es dem Benutzer, sich über die Verwendung des Produkts zu informieren. Hinweis: Die kontextabhängige i-Taste ist ebenfalls verfügbar.



# Manager-Modus

Im Manager-Modus können autorisierte Personen die werkseitigen Standardeinstellungen ändern (siehe Liste der Standardeinstellungen auf der folgenden Seite).

## So rufen Sie den Manager-Modus auf:

1. Drücken Sie die Softkey-Taste Anleitung.
2. Drücken Sie den Pfeil nach unten auf das Stichwort *Kontakt und Produkt* und drücken Sie die Eingabetaste.

## Sobald Sie sich im Bildschirm Kontakt und Produkt befinden:

3. Halten Sie gleichzeitig die 2. und 4. Softkey-Taste gedrückt und drücken Sie dann *Eingabe* (wie abgebildet).



## Menü Nutzung

Zeigt kumulative Statistiken, die Firmware-Version und die Trainingsdaten der Benutzer an.

## Werkseinstellungen ändern

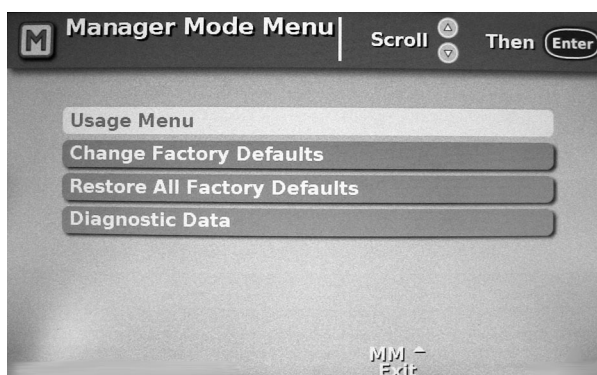
Ermöglicht es Ihnen, die Einstellungen an Ihre Bedürfnisse anzupassen.

## Alle Werkseinstellungen wiederherstellen

Stellt global alle Werkseinstellungen wieder her.

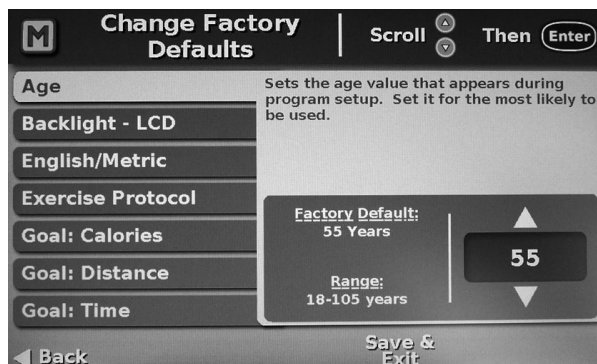
## Diagnosedaten

Ruft den Diagnosebildschirm auf.



## So ändern Sie eine Standardeinstellung:

1. Wählen Sie *Werkseinstellungen ändern*.
2. Blättern Sie nach oben oder unten, um auf die betreffende Einstellung zuzugreifen, z. B. Alter.
3. Drücken Sie *Eingabe*. Die ausgewählte Standardeinstellung wird rot hervorgehoben.
4. Verwenden Sie die Pfeile nach oben oder unten, um die neue Standardeinstellung auszuwählen (die Konsole zeigt sowohl die Werkseinstellung als auch den Bereich für jede Einstellung an).
5. Drücken Sie *Eingabe*, um den neuen Standard einzustellen.
6. Blättern Sie, um auf andere Einstellungen zuzugreifen.
7. Drücken Sie *Speichern und Beenden*, um Ihre Einstellungen zu speichern und den Manager-Modus zu verlassen.



# Manager-Modus

EINSTELLUNGEN	STANDARD	BEREICH/OPTIONEN
Hintergrundbeleuchtung - LCD	7	1 - 10 Werte für die Hintergrundbeleuchtung, wobei 10 der höchste Wert ist.
Englische/Metrische Einheiten	English	Wählen Sie englische oder metrische Dateneinheiten.
Übungsprotokoll	Aus	Schalten Sie das Übungsprotokollprogramm ein oder aus.
Ziel: Kalorien	188	5 - 3.500 Kalorien. Stellen Sie den wahrscheinlichsten Wert ein, der bei der Programmeinrichtung angezeigt wird. Damit wird auch die maximale Kalorienzahl festgelegt.
Ziel: Strecke	2,25	0,16 - 16 km (0,1 - 10 Meilen). Stellen Sie den wahrscheinlichsten Wert ein, der bei der Programmeinrichtung angezeigt wird. Damit wird auch die maximale Strecke festgelegt.
Ziel: Zeit	40	1 - 99 Minuten. Stellen Sie den wahrscheinlichsten Wert ein, der bei der Programmeinrichtung angezeigt wird. Damit wird auch die maximale Zeit festgelegt.
Home-Modus	Aus	Schalten Sie die Funktion Home-Modus ein oder aus.
Sprache	English	Chinesisch, Dänisch, Niederländisch, Englisch, Französisch, Deutsch, Italienisch, Japanisch und Spanisch
METS	2,6	1,0 - 27,0 METS
Ton	Allgemeines: Niedrig Ereignisse: Niedrig THR-Alarme: Med Jeder Tritt: Aus	Stellt die allgemeine Lautstärke, die Lautstärke des Signaltons für wichtige Ereignisse und die THR-Bereichsalarme ein. Außerdem kann jeder Tritt akustisch angezeigt werden.
Tritte pro Minute	100	25 - 200 Tritte pro Minute
THR	0,70	0,55 - 0,90 Legt den Prozentsatz fest, der für die Berechnung der Zielherzfrequenz verwendet wird, die während der Einrichtung des Programms oder beim Tragen eines Brustgurts angezeigt wird. Basierend auf den ACSM-Richtlinien.
Zeit - Funktion Zeitzone	Verstrichene Zeit Östliche Zeit	Verstrichene oder verbleibende Zeit für das Training als erste Wahl. Zeit und Datum können für jede Zeitzone eingestellt werden.
Tracking-Modus	Aus	Schaltet den Benutzer-Tracking-Modus ein oder aus.
Aufwärmen/Abkühlen	12,5 %	5 - 12,5 % der Trainingszeit. Legt die prozentuale Länge der Aufwärm- und Abkühlphasen basierend auf dem eingegebenen Gesamtziel gemäß den ACSM-Richtlinien fest. Die Standardeinstellung ist 12,5 % Aufwärmen, 75 % Training und 12,5 % Abkühlen.
Watt	60	25 - 400 Watt
Gewicht	180 lbs	75 - 500 lb. (Modell T5) oder 75 - 600 lb. (Modell T5 <sup>XR</sup> ).
Workout-Anzeige	Kalorien, Strecke	Auswahl zwischen Kalorien oder METS, Strecke oder Tritten.

# Vorbeugende Wartung

## Intervalle der vorbeugenden Wartung

Ihr T5 ist für wartungsfreien Betrieb ausgelegt. Dennoch werden einige Aufgaben empfohlen, um die Lebensdauer des NuStep-Gerätes zu verlängern. Bitte befolgen Sie die empfohlenen Intervalle der vorbeugenden Wartung je nach dem Nutzungsgrad Ihres NuStep-Gerätes. Hierbei handelt es sich um geschätzte Intervalle, die Sie entsprechend Ihrer tatsächlichen Nutzung eventuell entweder erhöhen oder verringern müssen.

ELEMENT	AUFGABE	HÄUFIGKEIT
Konsole	* Reinigen	Wöchentlich
Abdeckungen und Rahmen	* Reinigen	Wöchentlich
Sitz	* Reinigen	Wöchentlich
* Reinigen Sie das NuStep-Gerät mit einem nicht scheuernden Reinigungsmittel und einem weichen Lappen.		

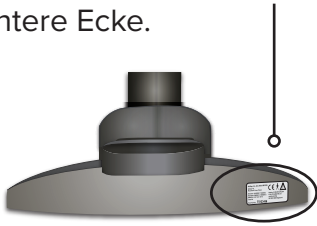
## Fehlersuche

FEHLFUNKTION	MÖGLICHE URSACHE	ABHILFEMASSNAHME
Keine Anzeige der Herzfrequenz beim Tragen des (optionalen) Polar-Brustgurts	Die Brustgurtelektroden sind nicht feucht genug.	Befeuchten Sie den Gurt.
	Der Benutzer trägt keinen kodierten Brustgurtsender.	Wenden Sie sich an NuStep, um einen kodierten Brustgurtsender zu bestellen.
	Die Batterie des Brustgurtsenders ist verbraucht.	Wenden Sie sich an Polar USA, <a href="http://www.polarusa.com">www.polarusa.com</a> .
	Die Elektroden des Brustgurtsenders kommen nicht direkt mit der Haut in Berührung.	Lesen Sie noch einmal die Anweisungen zur korrekten Anbringung des Brustgurtsenders.

# Hinweise zur T5 Seriennummer

Position am Gerät:

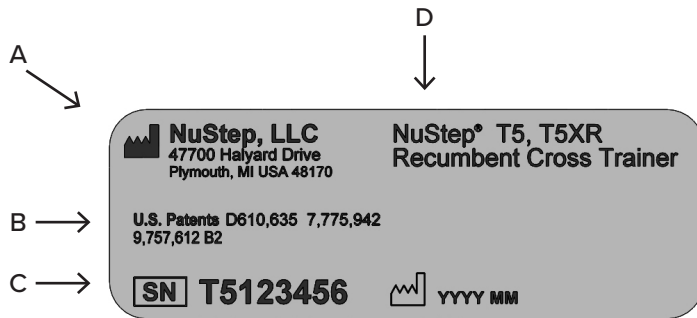
- Auf der Rückseite des Geräts, rechte untere Ecke.



- Auf dem Bildschirm der Konsole.

Zugang:

1. Drücken Sie die Taste Anleitung.
2. Pfeil nach unten zu *Kontakt und Produktinfos*.
3. Drücken Sie die Eingabetaste.

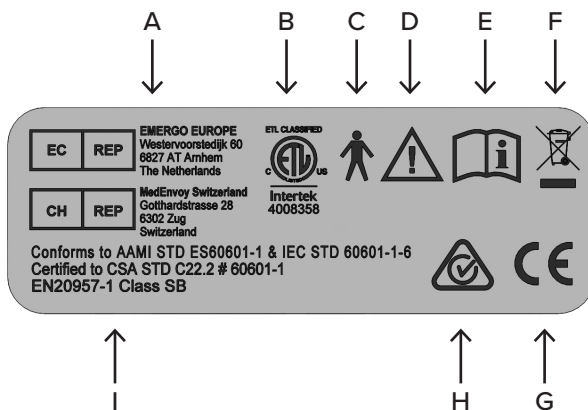


A	Name und Anschrift des Herstellers
B	Patentschutz für das Produkt
C	Seriennummer und Herstellungsdatum
D	Modellnummer und Produktbezeichnung

# T5 Regulatorische Informationen

Position am Gerät:

Auf der Rückseite des Geräts, rechte untere Ecke, neben dem Seriennummernschild.



A	Europäischer Bevollmächtigter
B	US-Prüfzeichen
C	Teil mit Typ-B-Anwendung für elektrische Sicherheit
D	Achtung: Begleitunterlagen lesen
E	Vor Gebrauch Benutzerhandbuch lesen
F	Zeichen zur EU-Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte
G	CE-Kennzeichnung
H	RCM
I	Standards

# Inanspruchnahme von Kundendienst und Erhalt von Ersatzteilen

---

## SCHRITT 1: Identifizieren Sie das Problem.

Sprechen Sie mit der Person, die das Problem gemeldet hat, um ein klares Verständnis davon zu erlangen.

## SCHRITT 2: Überprüfen Sie das Problem.

Überprüfen Sie den Crosstrainer. Stellen Sie fest, ob Ersatzteile benötigt werden.

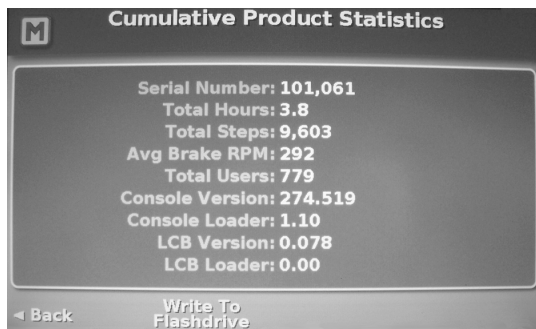
## SCHRITT 3: Notieren Sie die folgenden

### Informationen:

- Seriennummer
- Gesamtstunden
- Tritte insgesamt
- Firmware-Version
- LCB-Version

Diese Informationen finden Sie auf dem Bildschirm mit den kumulativen Statistiken. Zugang:

1. Drücken Sie die Taste *Schnellstart*.
2. Drücken Sie gleichzeitig die *Eingabetaste* und die erste Softkey-Taste.



## SCHRITT 4: Kontaktieren Sie den Kundendienst.

Fügen Sie Ihrer Kontaktaufnahme die Seriennummer und eine komplette Beschreibung des Problems bei, sodass unsere Produktfachleute Ihnen besser behilflich sein können.

Kontaktinformationen:

E-Mail: support@nustep.com

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

Website: www.nustep.com

Kunden außerhalb der USA und Kanadas wenden sich zwecks Kundendienst bitte an ihren örtlichen NuStep-Händler.

## T5 Garantie

---

Zur Anzeige Ihrer Garantie online oder zum Ausdrucken besuchen Sie: [www.nustep.com](http://www.nustep.com)

Wenden Sie sich bei Fragen zu Ihrer Garantie bitte an den Kundendienst unter 800-322-2209 oder [support@nustep.com](mailto:support@nustep.com).

Kunden außerhalb der Vereinigten Staaten und Kanadas erhalten Informationen über die Garantie bei dem örtlichen Händler des Landes, in dem das Produkt verkauft wurde.

## Technische Daten

Maximales Benutzergewicht	Modell T5 = 227 kg (500 lbs) Modell T5 <sup>XR</sup> = 272 kg (600 lbs)
Körpergröße des Benutzers	137,16 cm – 200,66 cm (4'6" – 6'7")
Gewicht der Ausrüstung	Modell T5 = 129 kg (285 lbs) Modell T5 <sup>XR</sup> = 134 kg (295 lbs)
Abmessungen: (Länge/Höhe/Breite)	185 cm (73") 117 cm (46") 76 cm (30")
Verschlossene Blei-Säure-Batterie	12 Volt 7,0 Ampere. Stunden (PowerSonic PS-1270F1) (NuStep, LLC. Teilenummer 50216)
USB-Anschluss	Die T5/T5 <sup>XR</sup> -Konsole verfügt über einen USB-Host-Anschluss für die Datenübertragung. Hinweis: Der USB-Anschluss dient nur zum Anschluss eines USB-Sticks.
Normen	ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 No. 60601-1, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, IEC/EN 60335-1, EN 20957-1, EN 957-8 Klasse SB
Widerstand des Generators	Bereich 0 – 1.400 Watt
Testparameter für Bremssystem, Trittschaltung und Watt	Die Parameter für die Prüfung des Bremssystems, der Trittschaltung und der Wattleistung sind in Anhang A angegeben.
Netzadapter (optional)	Modell (Ault/SL Power MENB1020A1572B02, ME20A1503B01 or ME20A1572B02)  Ausgang 15 V DC bei 1,2 A Medizinisches SMPS  Eingang 100-240 V <sup>~</sup> 50-60 Hz, 400 mA

# Austausch der 12 Volt Blei-Säure-Batterie

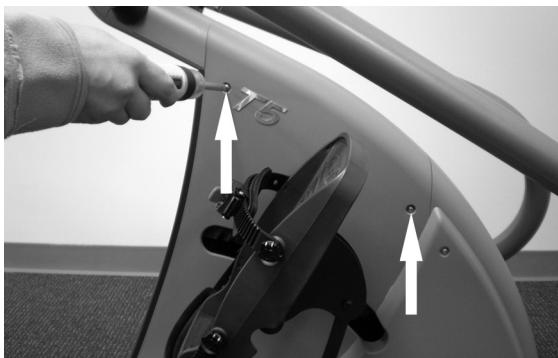
## Erforderliche Werkzeuge

- 3 mm-Sechskantbit
- 8 mm-Aufnahme, tief

1. Ziehen Sie den Netzadapter aus der Steckdose, wenn er eingesteckt ist.
2. Entfernen Sie die 4 Schrauben der vorderen Endabdeckung und nehmen Sie die Abdeckung vom Rahmen ab.



3. Entfernen Sie die 2 Schrauben der rechten oberen Abdeckung und nehmen Sie die Abdeckung vom Rahmen ab.



## Ratsche und Verlängerung

4. Entfernen Sie die beiden Kontermuttern.



5. Entfernen Sie die Batteriekabel.



6. Entfernen Sie die Batterie.

7. Befolgen Sie die Schritte in umgekehrter Reihenfolge, um eine neue Batterie einzusetzen. (Hinweis: Achten Sie darauf, dass das rote Kabel an die positive (rote) Seite der Batterie und das schwarze Kabel an die negative (schwarze) Seite der Batterie angeschlossen wird)



## ACHTUNG

Batterien dürfen nicht ins Feuer geworfen werden. Sie könnten explodieren.



Batterien nicht öffnen oder beschädigen. Sie enthalten eine Elektrolytflüssigkeit, welche giftig und schädlich für die Haut und die Augen ist.

Um Verletzungen durch Stromschlag zu vermeiden, sollten Sie Armbanduhren und Schmuck wie Ringe ablegen, wenn Sie die Batterien auswechseln.

Batterien sind stets gegen solche mit der gleichen Nummer und des gleichen Typs wie ursprünglich im Gerät installiert auszuwechseln.



Batterien sind entsprechend den örtlichen Recycling-Vorschriften zu entsorgen.

# Sicherheitshinweise

SCHUTZART/SCHUTZGRAD	KLASSIFIZIERUNG / KENNZEICHNUNG / WARNHINWEISE	SYMBOL
Art des Schutzes gegen elektrischen Schlag	Geräte der Klasse II	
Grad des Schutzes gegen elektrischen Schlag	Teil mit Typ-B-Anwendung	
Art des Schutzes gegen Eintritt von Flüssigkeiten	Nicht geschützt	Unz.
Sicherheitsgrad bei Vorhandensein eines entzündbaren Narkosegemischs mit Luft oder Sauerstoff oder Stickstoffoxid	Nicht geeignet	Unz.
Betriebsart	Dauerbetrieb	Unz.
Angaben zu potenziellen elektromagnetischen oder anderen Störungen und Empfehlungen zu deren Vermeidung	Die NuStep® T5 und T5 <sup>XR</sup> Liege-Crosstrainer verwenden elektromagnetische und HF-Energie nur für ihre interne Funktion. Die von ihnen ausgesandte elektromagnetische und HF-Strahlung ist daher sehr gering, sodass Störungen in nahegelegenen elektronischen Geräten unwahrscheinlich sind.	Unz.
EMV-Warnungen und -Tabellen gemäß IEC 60601-1-2	Siehe EMV-Tabellen.	Unz.
Kennzeichnung der angegebenen optionalen externen Stromversorgungen oder Batterieladegeräte für die Einhaltung der Anforderungen der IEC 60601	Eine externe Stromversorgung ist optional, da das Gerät mit einer verschlossenen Bleibatterie betrieben wird. Falls erforderlich, muss jedoch die in den technischen Daten dieses Handbuchs angegebene Stromversorgung verwendet werden.	Unz.




# Sicherheitshinweise

SCHUTZART/SCHUTZGRAD	KLASSIFIZIERUNG / KENNZEICHNUNG / WARNHINWEISE	SYMBOL
Angabe von Risiken, die mit der Entsorgung von Abfallprodukten und Reststoffen einschließlich des Gerätes selbst am Ende seiner Lebensdauer verbunden sind.	Die NuStep® T5 und T5 <sup>XR</sup> Liege-Crosstrainer enthalten elektronische Schaltkreise, eine versiegelte Lithium-Knopfzelle und eine versiegelte Bleibatterie, die möglicherweise die Einhaltung bestimmter örtlicher Entsorgungs- oder Recyclingverfahren erfordern.	
Angabe der Umgebungsbedingungen für Transport oder Lagerung (auch außen an der Verpackung vermerkt).	Die NuStep® T5 und T5 <sup>XR</sup> Liege-Crosstrainer können: a) unter diesen Bedingungen sicher transportiert und gelagert werden -10 °C bis 50 °C ≤ 95 % rel. Luftfeuchtigkeit, nicht kondensierend 20 bis 107 kPa.  b) in diesen Bedingungen betrieben werden: 5 °C bis 40 °C ≤ 85 % rel. Luftfeuchtigkeit, nicht kondensierend 60 bis 107 kPa.	Unz.
Eine Beschreibung der Mittel zur Trennung des Geräts von der Stromversorgung.	Die NuStep® T5 und T5 <sup>XR</sup> Liege-Crosstrainer können durch Abziehen des Netzsteckers von der Stromversorgung isoliert und allein mit Batterien betrieben werden. Das Netzteil verfügt über einen Trenntransformator und eine Schmelzsicherung.	Unz.
Einschaltanzeige des Gerätes	Wenn der T5 bzw. T5 <sup>XR</sup> Liege-Crosstrainer eingesteckt ist und nicht benutzt wird, blinkt die Standby-Anzeige, während der Akku geladen wird. Wenn der Ladevorgang abgeschlossen ist, leuchtet die Standby-Anzeige dauerhaft.	

# EMV-Tabellen

## Empfehlungen und Herstellererklärung – elektromagnetische Störfestigkeit

Die NuStep® T5 und T5<sup>XR</sup> Liege-Crosstrainer sind für die Verwendung in der unten angegebenen elektromagnetischen Umgebung bestimmt. Der Kunde oder Benutzer des NuStep® T5 oder T5<sup>XR</sup> Liege-Crosstrainers sollte sicherstellen, dass er in einer solchen Umgebung benutzt wird. Das Produkt enthält keine wesentlichen Leistungsmerkmale und Funktionen.

Störfestigkeitstest	IEC 60601 Teststufe	Konformitätspegel	Elektromagnetische Umgebungsbedingungen - Empfehlungen
<p>Geleitete HF EC 61000-4-6</p> <p>Gestahlte HF IEC 61000-4-3</p>	<p>3 Veff 150 kHz bis 80 MHz</p> <p>3 V/m 80 MHz bis 2,7 GHz</p>	<p>3 Veff</p> <p>3 V/m</p>	<p>Tragbare und mobile HF-Geräte sollten zu keinem Teil des NuStep® T5 Liege-Crosstrainer einschließlich Kabeln, näher als im empfohlenen Abstand benutzt werden, der sich aus der Frequenz des Senders errechnet.</p> <p>Empfohlener Trennungsabstand</p> <p><math>d = 1,2 \sqrt{P}</math></p> <p><math>d = 1,2 \sqrt{P}</math> 80 MHz bis 800 MHz</p> <p><math>d = 2,3 \sqrt{P}</math> 800 MHz bis 2,7 GHz</p> <p>mit P als der maximalen Nennleistung des Senders in Watt (W) gemäß Angaben des Senderherstellers und d als empfohlenem Schutzabstand in Meter (m).</p> <p>Die Feldstärken von stationären HF-Sendern gemäß Ermittlung durch eine elektromagnetische Standortuntersuchung<sup>A</sup> sollten weniger als der Konformitätspegel im jeweiligen Frequenzbereich<sup>B</sup> betragen.</p> <p>In der Umgebung von Geräten, die das folgende Bildzeichen tragen, sind Störungen möglich:</p> 

HINWEIS 1: Bei 80 MHz und 800 MHz ist der höhere Frequenzbereich maßgebend.

HINWEIS 2: Diese Richtlinien treffen möglicherweise nicht auf alle Situationen zu. Die Ausbreitung elektromagnetischer Strahlung wird durch Absorption und Reflexionen von Gebäuden, Gegenständen und Menschen beeinflusst.

HINWEIS 3: Das Produkt entspricht IEC 60601-1-2, Abschnitt 8.10, Tabelle 9, für die Störfestigkeit gegenüber Nahfeldern von drahtlosen HF-Kommunikationsgeräten

<sup>A</sup> Die Feldstärke von stationären Sendern wie beispielsweise Basisstationen von Funktelefonen (Mobil- und Schnurlostelefone) und Landfunkgeräten, Amateurfunkanlagen, MW- und UKW- sowie Fernsehsendern kann theoretisch nicht genau vorhergesagt werden. Um die elektromagnetische Umgebung durch stationäre HF-Sender zu beurteilen, sollte eine elektromagnetische Standortuntersuchung in Erwägung gezogen werden. Falls die gemessene Feldstärke am Verwendungsort des NuStep® T5 Liege-Crosstrainers den obigen HF-Konformitätspegel überschreitet, ist der NuStep® T5 Liege-Crosstrainer auf einwandfreie Funktion zu überprüfen. Wird keine normale Betriebsleistung beobachtet, können zusätzliche Maßnahmen erforderlich sein, z. B. Neuausrichtung oder Versetzen des NuStep® T5 Liege-Crosstrainers.

<sup>B</sup> Über den Frequenzbereich 150 kHz bis 80 MHz sollten die Feldstärken weniger als [V<sub>i</sub>] V/m betragen.

# EMV-Tabellen

## Empfehlungen und Herstellererklärung – elektromagnetische Strahlung

Die NuStep® T5 und T5<sup>XR</sup> Liege-Crosstrainer sind für die Verwendung in der unten angegebenen elektromagnetischen Umgebung bestimmt. Der Kunde oder Benutzer des NuStep® T5 oder T5<sup>XR</sup> Liege-Crosstrainers sollte sicherstellen, dass er in einer solchen Umgebung benutzt wird. Das Produkt enthält keine wesentlichen Leistungsmerkmale und Funktionen.

Emissionstest	Konformität	Elektromagnetische Umgebungsbedingungen - Empfehlungen
HF-Emissionen CISPR 11	Gruppe 1	Der NuStep® T5 Liege-Crosstrainer verwendet HF-Energie nur für seine interne Funktion. Die von ihm ausgesandte HF-Strahlung ist daher sehr gering, sodass Störungen in nahegelegenen elektronischen Geräten unwahrscheinlich sind.
HF-Emissionen CISPR 11	Klasse B	Der NuStep® T5 Liege-Crosstrainer ist für den Einsatz in allen Einrichtungen geeignet.
Oberwellenemissionen IEC 61000-3-2	Nicht zutreffend. Die Nennleistung beträgt $\leq 75$ W.	
Aussendung von Spannungsschwankungen/ Flicker IEC 61000-3-3	Nicht zutreffend. Die Nennleistung beträgt $\leq 75$ W. Es ist unwahrscheinlich, dass die Geräte erhebliche Spannungsschwankungen verursachen.	

# EMV-Tabellen

Empfehlungen und Herstellererklärung – elektromagnetische Störfestigkeit			
Der NuStep® T5 Liege-Crosstrainer ist für die Verwendung in der unten angegebenen elektromagnetischen Umgebung bestimmt. Der Kunde oder Benutzer des NuStep® T5 Liege-Crosstrainers sollte sicherstellen, dass er in einer solchen Umgebung benutzt wird.			
Störfestigkeitstest	IEC 60601 Testpegel	Konformitätspegel	Elektromagnetische Umgebungsbedingungen – Empfehlungen
Elektromagnetische Entladung IEC 61000-4-2	± 8 kV Kontakt ± 15 kV Luft	± 6 kV Kontakt ± 8 kV Luft (Siehe Hinweis 1)	Fußböden sollten aus Holz, Beton oder Keramikfliesen bestehen. Falls der Fußboden mit Synthetikmaterial bedeckt ist, sollte die relative Luftfeuchtigkeit mindestens 30 % betragen.
Spannungsspitzen IEC 61000-4-4	± 2 kV für Stromanschlussleitungen	± 2 kV für Stromanschlussleitungen	Die Qualität der Netzspannung sollte der einer typischen Geschäfts- oder Krankenhausumgebung entsprechen.
Stoßspannungen IEC 61000-4-5	± 1 kV Differenzialmodus ± 2 kV allgemeiner Modus	± 1 kV Differenzialmodus ± 2 kV allgemeiner Modus	Die Qualität der Netzspannung sollte der einer typischen Geschäfts- oder Krankenhausumgebung entsprechen.
Spannungseinbrüche, kurzzeitige Unterbrechungen und Spannungsschwankungen im Stromnetz IEC 61000-4-11	0 % UT; 0,5 Zyklus 0 % UT; 1 Zyklus 70 % UT; 25/30 Zyklen 0 % UT; 250/300 Zyklus	0 % UT; 0,5 Zyklus 0 % UT; 1 Zyklus 70 % UT; 25/30 Zyklen 0 % UT; 250/300 Zyklus	Die Qualität der Netzspannung sollte der einer typischen Geschäfts- oder Krankenhausumgebung entsprechen. Wenn der Benutzer des NuStep® T5 Liege-Crosstrainers den Betrieb auch bei Stromunterbrechungen fortsetzen möchte, wird der NuStep® T5 Liege-Crosstrainer mit den internen Batterien betrieben.
Netzfrequenz (50/60 Hz) Magnetfeld IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Die Stärke von Magnetfeldern durch die Netzfrequenz sollte den Werten in einem normalen Haushalts- oder Krankenhausstromnetz entsprechen.
HINWEIS 1: Höhere ESD-Stufen haben keinen Einfluss auf die grundlegende Sicherheit oder die wesentliche Leistung. (Siehe: Empfehlungen und Herstellererklärung – elektromagnetische Strahlung) HINWEIS 2: UT ist die Netzspannung vor Anlegen des Testpegels.			

# Konformität mit US FCC und IEC/EN 55011

---

## **Erklärung zur US FCC-Konformität:**

Hinweis: Dieses Gerät wurde geprüft und für übereinstimmend mit den Grenzwerten für digitale Geräte der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften befunden.

Diese Grenzwerte sind zum angemessenen Schutz gegen schädliche Störungen im Heimbereich ausgelegt. Dieses Gerät erzeugt, nutzt und kann Hochfrequenzenergie ausstrahlen und kann, wenn es nicht vorschriftsmäßig installiert und benutzt wird, schädliche Störungen des Funkverkehrs verursachen. In Ausnahmefällen können bestimmte Installationen aber dennoch Störungen verursachen. Sollte der Radio- und Fernsehempfang beeinträchtigt sein, was durch Ein- und Ausschalten des Gerätes festgestellt werden kann, empfiehlt sich die Behebung der Störung durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen:

- Empfangsantenne neu ausrichten oder versetzen.
- Abstand zwischen Gerät und Empfänger vergrößern.

Schließen Sie das Gerät an eine Steckdose an, die zu einem anderen Stromkreis gehört als die Steckdose, an die der Empfänger angeschlossen ist.

Händler oder erfahrenen Radio-/Fernsehfachmann um Rat fragen.

## **Erklärung zur IEC/EN 55011-Konformität:**

Dieses Gerät entspricht IEC/EN 55011, Gruppe 1, Klasse B. Gruppe 1 enthält alle industriellen, wissenschaftlichen und medizinischen Geräte, in denen absichtlich leitend gekoppelte Hochfrequenzenergie erzeugt und/oder verwendet wird, welche für die interne Funktion des Gerätes selbst erforderlich ist. Geräte der Klasse B sind geeignet für den Gebrauch in Wohnbereichen sowie in Bereichen, die an das öffentliche Niederspannungsnetz zur Versorgung von Gebäuden für Wohnzwecke angeschlossen sind.

## **Marken**

Der Schriftzug und die Logos von Bluetooth® sind eingetragene Marken und Eigentum von Bluetooth SIG, Inc., und ihre Verwendung durch die NuStep, LLC erfolgt unter Lizenz. Andere Warenzeichen und Handelsnamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

# Anhang A

---

## **Bremssystem:**

Die Modelle T5/T5<sup>XR</sup> verfügen je nach Programmtyp sowohl über einen geschwindigkeitsabhängigen als auch einen geschwindigkeitsunabhängigen Bremswiderstand. Die Programme für Zielherzfrequenz, konstante Geschwindigkeit, konstante Leistung und Übungsprotokoll sind geschwindigkeitsabhängig. Alle anderen Programme sind geschwindigkeitsunabhängige Programme. Programmbeschreibungen finden Sie im Abschnitt Programmübersicht in diesem Handbuch.

## **Tretbewegung:**

Die Modelle T5/T5<sup>XR</sup> verfügen über eine abhängige Tretbewegung mit einem Trittbereich von 5 bis 21,5 cm (2" bis 8,5").

## **Angezeigte Watt-Testparameter:**

Die angezeigten Wattwerte stellen den Energieverbrauch des Benutzers dar. Diese werden in Echtzeit über einen Algorithmus anhand von mechanischen Parametern des Gerätes und einem gemessenen Durchschnittsfahrstil berechnet. Die wesentlichen mechanischen Parameter, die die angezeigten Wattwerte beeinflussen, umfassen die Trägheit der beweglichen Bauteile des Gerätes, die vom Benutzer gewählte Belastungsstufe und die Drehgeschwindigkeit des Hybrid-Bremsgenerators. Eine Überprüfung der angezeigten Wattwerte wurde vorgenommen, indem der besagte Wert und der tatsächliche Messwert der erzeugten mechanischen Energie bei einem durchschnittlichen 8-Zoll-Schritt von mehreren Benutzern unterschiedlichen Alters, Körpergewichts und Geschlechts miteinander verglichen wurden. Der Vergleich der angezeigten und gemessenen Werte erfolgte bei sieben Trittggeschwindigkeiten zwischen 40 und 160 Tritten pro Minute bei jeder der 15 Belastungsstufen. Die angezeigten Wattwerte sind unabhängig von physiologischen oder anatomischen Parametern des Benutzers.



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



Die Informationen in diesem Handbuch befinden sich zum Zeitpunkt der Drucklegung auf dem neuesten Stand. Da wir uns jedoch um ständige Verbesserung bemühen, können sich die technischen Daten und Beschreibungen ohne Vorankündigung ändern. Der Inhalt dieses Handbuches darf ohne die ausdrückliche schriftliche Zustimmung von NuStep, LLC weder durch fotomechanische Wiedergabe noch durch Speicherung in elektronischen Medien reproduziert oder vervielfältigt werden. © Copyright Juli 2021 NuStep, LLC.

NuStep® und Transforming Lives® sind eingetragene Marken von NuStep, LLC.

Handbuch PN 53602 T5 Benutzerhandbuch, Rev. G

