

# NuStep® T5/T5<sup>XR</sup>

Recumbent Cross Trainer

GEBRUIKERSHANDLEIDING



Transforming Lives®



# Inhoud

Inleiding.....	4
Veiligheidsinstructies .....	5–6
Installatie en opstelling.....	7
Gebruik van netspanningsadapter.....	8
Overzicht van de functies van de T5.....	9
T5 StrideLock® .....	10
1-2-3-Go!.....	11–12
Juiste rijstand en bediening van de draaistoel .....	13
Bediening van dorsi/plantair voetpedaal .....	14
Consolebediening .....	15
Overzicht van de programma's .....	16–19
Gegevens bekijken en exporteren .....	20–21
Gegevensregistratie.....	22
Gebruiker volgen .....	23
Extra functies .....	24
Managemodus.....	25–26
Preventief onderhoud en probleemoplossing.....	27
Informatie over serienummer .....	28
Regelgevingsinformatie op label.....	28
Klantenservice en onderdelen aanvragen .....	29
Garantie-informatie .....	29
Technische gegevens .....	30
Batterijen vervangen.....	31
Veiligheidsinformatie .....	32–33
EMC-tabellen .....	34–36
Naleving van Amerikaanse FCC-regels & IEC/EN 55011 .....	37
Bijlage A.....	38

# Inleiding

---

Hartelijk dank voor uw aankoop van de NuStep T5 of T5<sup>XR</sup> Recumbent Cross Trainer, de nieuwste innovatie in cardiovasculaire fitnessapparatuur van NuStep, LLC.

De T5 en T5<sup>XR</sup>-crosstrainers zijn geschikt voor fysiotherapie, hart-longrevalidatie, sportgeneeskunde en algemene fitness.

De T5 en T5<sup>XR</sup> zijn een mijlpaal in het voortdurende streven van NuStep naar vooruitgang, klanttevredenheid en de beste kwaliteit in zijn klasse. Als klantgericht bedrijf heeft NuStep zich tot zijn klanten gewend, waaronder professionals in de gezondheidszorg, fitness-experts en thuisgebruikers, om inzicht te krijgen in de functies die in het product moesten worden opgenomen. De T5 en T5<sup>XR</sup> zijn het eindresultaat van deze waardevolle feedback.

Nieuwe en verbeterde kernfuncties van model T5 en model T5<sup>XR</sup> zijn onder meer:




- Een geavanceerd ergonomisch ontwerp.
- Een vloeiendere stapbeweging.
- Een stil elektronisch remsysteem met 15 weerstandsniveaus en een grotere nauwkeurigheid.
- Een groter en lager opstapgedeelte, zodat u gemakkelijker kunt op- en afstappen.
- Een grotere, comfortabelere stoel die 360° draaibaar is om vanuit alle richtingen op en af te stappen.
- Een grote kleurenmonitor met een levendige resolutie en de mogelijkheid om meerdere talen te gebruiken.
- Een grotere variëteit aan trainingsprogramma's waaronder: Snelstart, Handmatig, Profielen en Pace Partner.
- Hogere gewichtscapaciteit: 227 kg (model T5), 272 kg (model T5<sup>XR</sup>).
- Extra grote, zachte voetpedalen (model T5 en T5<sup>XR</sup>) en dorsi/plantair flexiebediening (optionele functie).


Als de maker van de Recumbent Cross Trainer is NuStep de leider wat betreft de ontwikkeling van veilige, effectieve en gebruiksvriendelijke trainingssystemen voor het hele lichaam. Onze producten worden gebruikt in zorginstellingen, wellnesscentra en verzorgingstehuizen overal ter wereld, en miljoenen NuStep-gebruikers hebben hun leven door training volledig veranderd – zelfs als zij geen andere trainingsapparatuur konden gebruiken.

Hartelijk dank voor uw aanschaf en welkom bij het steeds groter wordende netwerk van NuStep-gebruikers.



## Veiligheidsinstructies

	 <b>LET OP</b>	 <b>WAARSCHUWING</b>
Dit is het veiligheidssymbool. Het wordt gebruikt om te wijzen op instructies die betrekking hebben op persoonlijke veiligheid. Lees en volg alle veiligheidsrelevante informatie die na dit symbool wordt gegeven om mogelijk (dodelijk) letsel door misbruik te voorkomen.	LET OP duidt op een mogelijk gevaarlijke situatie die, als deze niet wordt voorkomen, kan leiden tot licht of matig letsel. Deze aanwijzing kan ook worden gebruikt om te waarschuwen tegen onveilige praktijken.	WAARSCHUWING duidt op een mogelijk gevaarlijke situatie die, als deze niet wordt voorkomen, zou kunnen leiden tot ernstig of dodelijk letsel.

 <b>WAARSCHUWING</b>
<p>Verander dit toestel niet zonder toestemming van de fabrikant.</p> <p>Gebruik dit apparaat alleen voor het beoogde doeleinde, zoals in deze handleiding wordt beschreven.</p> <p>Gebruik geen hulpstukken die niet door de fabrikant worden aanbevolen.</p> <p>Gebruik dit apparaat nooit als het snoer of de stekker beschadigd is.</p> <p>Houd het snoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken.</p> <p>Houd het product uit de buurt van hitte, vonken, open vuur en hete oppervlakken.</p> <p>Laat nooit een voorwerp in een opening vallen en steek geen voorwerpen in openingen.</p> <p>Niet buitenshuis gebruiken.</p> <p>Lichamelijk letsel kan ontstaan door onjuiste of overmatige training.</p> <p>Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn.</p> <p>Te sterke lichamelijke inspanning kan leiden tot ernstig of dodelijk letsel. Stop direct met trainen als u zich zwak voelt.</p> <p>Gebruik van deze apparatuur naast of gestapeld op andere apparatuur moet worden vermeden, omdat dit kan leiden tot een onjuiste werking.</p> <p>Draagbare RF-communicatieapparatuur (waaronder randapparatuur, zoals antennekabels en externe antennes) mag niet dichterbij dan 30 cm bij enig deel van dit product, waaronder de kabels, worden gebruikt. Anders kunnen de prestaties van deze apparatuur verslechteren.</p>

# Veiligheidsinstructies



## LET OP

Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint.

Toezicht is vereist als u gehandicapt bent of een medische aandoening hebt.

Stop met trainen als u zich zwak of duizelig voelt en raadpleeg een arts of win medisch advies in.

Gebruik dit product alleen zoals voorgeschreven door uw arts als u een hartaandoening, hoge bloeddruk, diabetes, ademhalings- of een ander medisch probleem hebt of als u zwanger bent.

Personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of cognitieve vermogens - of met een gebrek aan ervaring met en kennis van dit product - mogen dit product gebruiken, op voorwaarde dat zij onder toezicht staan van iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.

Lees deze handleiding voordat u dit product gebruikt en bewaar het voor toekomstig gebruik.

Draag altijd schoenen en passende kleding als u traint.

Raak het product niet aan en houd het niet vast als uw huid beschadigd is.

Gebruik dit product niet als het beschadigd lijkt of niet kan worden bediend. Controleer het product regelmatig op schade en slijtage. Zorg ervoor dat defecte onderdelen onmiddellijk door gekwalificeerde onderhoudstechnici worden vervangen.

Onderhoud of repareer het product niet tijdens gebruik. Onderhoudswerkzaamheden moeten worden uitgevoerd door gekwalificeerd onderhoudspersoneel.

Zorg dat de stand van de stoel en bovenarmen goed op uw lichaam is ingesteld.



## LET OP

Strek uw arm niet te ver uit tijdens het gebruik van dit product.

Geef kinderen geen toestemming om dit product te gebruiken.

Gebruik dit product niet in de aanwezigheid van kinderen en/of huisdieren.

Houd kinderen onder de 13 jaar uit de buurt van dit apparaat.

De weergegeven hartfrequentie, het aantal watt, de METS en de calorieën zijn niet geschikt voor gebruik in toepassingen waarbij de gezondheid en veiligheid van de patiënt afhankelijk zijn van de juistheid van die parameters.

Het maximale gebruikersgewicht:  
Model T5 = 227 kg  
Model T5<sup>XR</sup> = 272 kg

Til dit product niet zelf op. De T5/T5<sup>XR</sup> is zeer zwaar. Het gewicht is 135 kg.

Vraag altijd iemand anders om u te helpen bij het verplaatsen van dit product om lichamelijk letsel en beschadiging van het product te voorkomen. Gebruik de juiste tiltechnieken.

Om letsel te voorkomen, mag u uw handen niet in de ruimtes in of tussen de beschermkappen steken.

Plaats dit product op een vlakke, stabiele ondergrond om een veilig gebruik te garanderen. Pas, indien nodig, de stelpoten aan.

Dit product is uitsluitend bedoeld om via de bijgeleverde wisselstroomadapter op het lichtnet aan te sluiten.

**BEWAAR DEZE INSTRUCTIES.**

# Installatie en opstelling

## Uitpakken en installeren

De procedure voor het uitpakken en installeren van de T5/T5<sup>XR</sup> staan in de toepasselijke documenten met installatievoorschriften voor de T5/T5<sup>XR</sup>. De documenten met installatievoorschriften worden bij de producten geleverd. Extra exemplaren van deze documenten zijn op verzoek verkrijgbaar bij de klantenservice van NuStep, LLC.

**! LET OP**

De T5/T5<sup>XR</sup> is zeer zwaar. Het gewicht is 135 kg.

Vraag altijd iemand anders om u te helpen bij het verplaatsen van dit product om lichamelijk letsel en beschadiging van het product te vermijden.

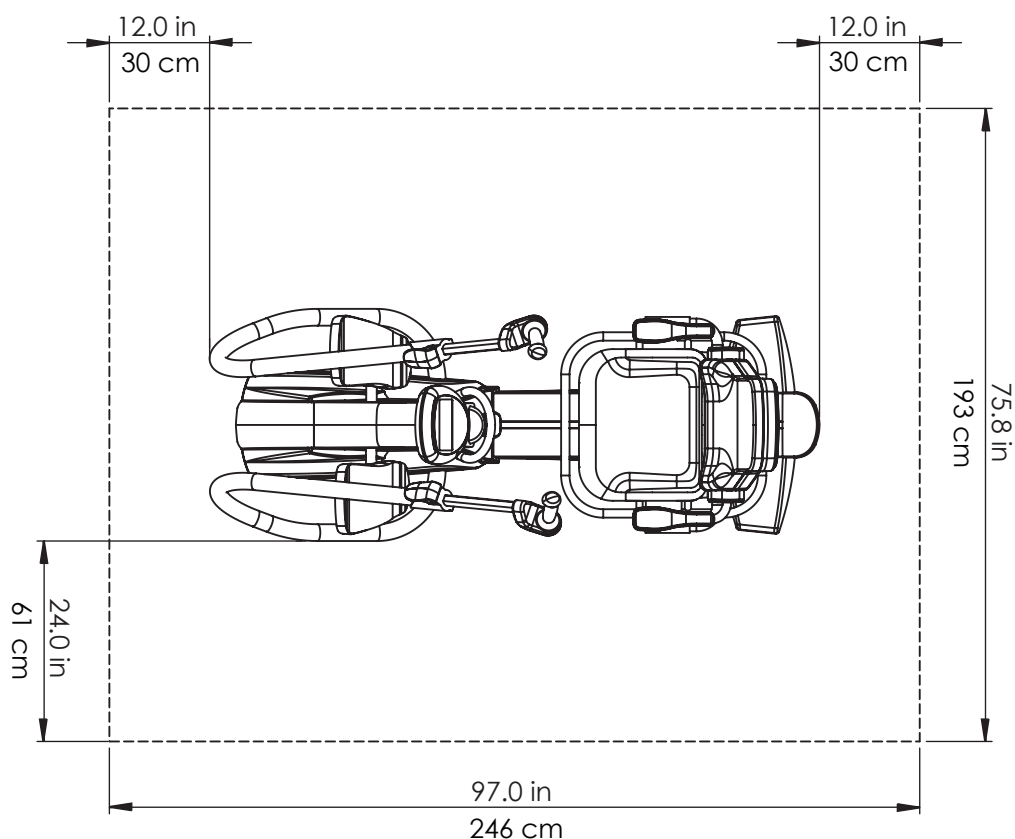
Gebruik de juiste tiltechniek.

## Opstelling van apparatuur

Plaats de NuStep op een vlakke, stabiele ondergrond om een veilig en effectief gebruik te garanderen. Pas, indien nodig, de stelpoten aan de achterzijde aan.

Voor extra stabiliteit en bescherming van de vloer dient u de Recumbent Cross Trainer op een vloermat voor trainingsapparatuur te plaatsen, zoals de vloermat die wordt verkocht door NuStep, LLC.

De minimale vrije speling rondom het toestel is 61 cm (24 inch) aan de zijkanten en 30 cm (12 inch) aan de voor- en achterkant. Extra speling is noodzakelijk als de gebruiker vanuit een rolstoel op het toestel wil gaan zitten.

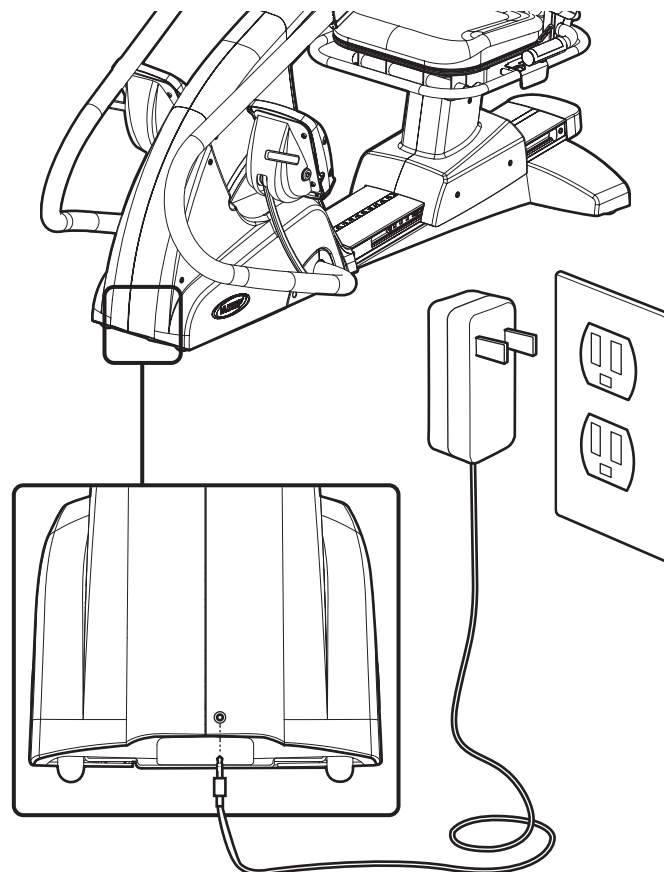


## Gebruik van de wisselstroomadapter

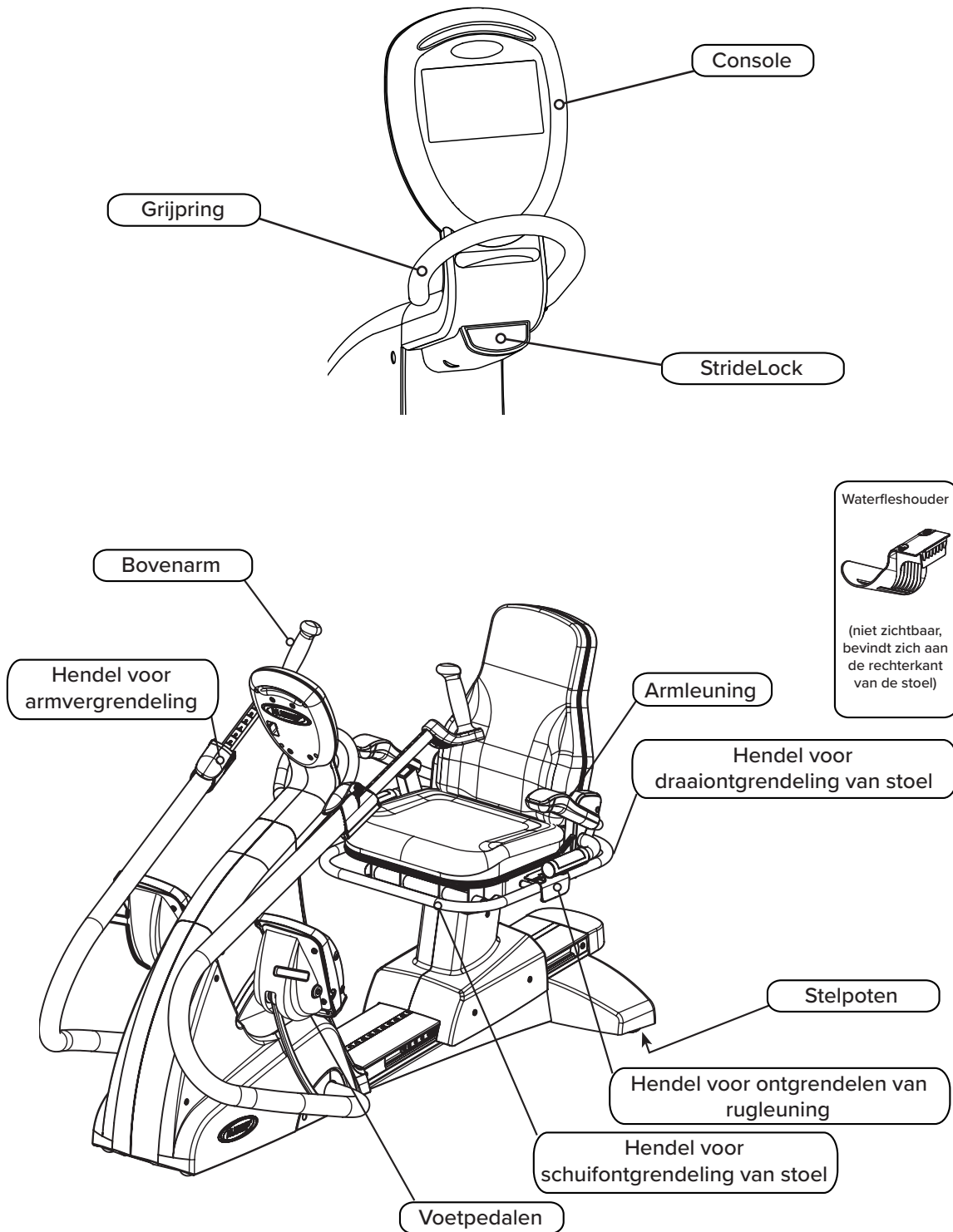
---

De T5/T5<sup>XR</sup> heeft een eigen stroomvoorziening en heeft normaliter geen externe stroombron nodig. Voor een goede werking moet het apparaat echter bij lage werksnelheden (ongeveer 60 stappen per minuut of minder) worden aangesloten op de bijgeleverde wisselstroomadapter. De aansluiting voor de wisselstroomadapter bevindt zich aan de voorkant van het apparaat.

Voor de specificaties van de adapter, verwijzen wij u naar het hoofdstuk met technische gegevens in deze handleiding.



# Overzicht van de functies van de T5\*



\* Functies variëren en zijn afhankelijk van het model en de opties. Hierboven staat model T5<sup>XR</sup> afgebeeld.

## T5 StrideLock®

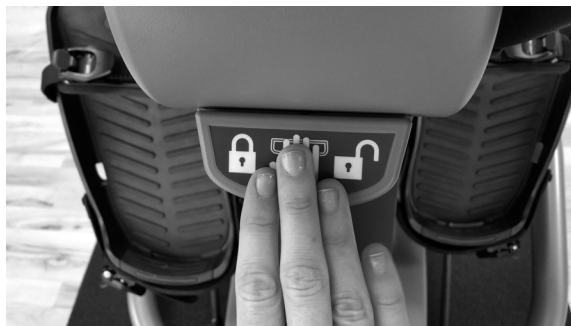
De NuStep StrideLock-functie biedt gebruikers de mogelijkheid de armen en pedalen van de T5 te vergrendelen. Door vergrendeling van de armen en pedalen wordt het product gestabiliseerd waardoor gebruikers gemakkelijker erop en eraf kunnen stappen. Door vergrendeling van de armen en pedalen kunnen de stoel en bovenarmen ook gemakkelijker worden aangepast. Het gebruik van de StrideLock wordt aanbevolen als optionele adaptieve accessoires worden aangebracht zoals het voetbevestigingssysteem en de beenstabilisator. (Ga voor informatie over optionele accessoires naar onze website op [www.nustep.com](http://www.nustep.com).)

Gelieve de onderstaande instructies te volgen voor het gebruik van de StrideLock.

1. Zet de armen en pedalen in de gewenste stand door tegen een van de bovenarmgrepen te duwen of eraan te trekken.



2. Druk op de StrideLock-knop om de armen en pedalen te vergrendelen. Controleer of de vergrendeling werkt door tegen de bovenarmgreep te duwen of daaraan te trekken.



3. Druk opnieuw op de StrideLock-knop om de armen en pedalen te ontgrendelen.



Opmerking: Probeer de StrideLock niet te vergrendelen als de armen en pedalen in beweging zijn.

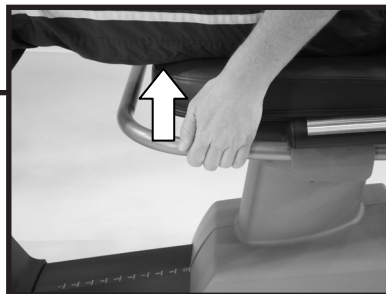
## 1-2-3-GO

Druk op de knop Gebruik op de console om deze informatie op het scherm van de console te zien.

### 1. ZITAFSTAND AANPASSEN



- Til de ontgrendelingshendel van de voorste stoel omhoog.
- Verplaats de stoel tot de knie licht gebogen is wanneer het been bijna volledig is gestrekt.



### 2. RUGLEUNING IN HOEK VERSTELLEN (ALLEEN MODEL T5<sup>XR</sup>)



- Til de hendel voor het verstellen van de middelste stoel omhoog.
- Verstel de rugleuning van de stoel tot deze comfortabel zit en laat de rugleuninghendel los.
- Tot 12° achteroverleunend is mogelijk.

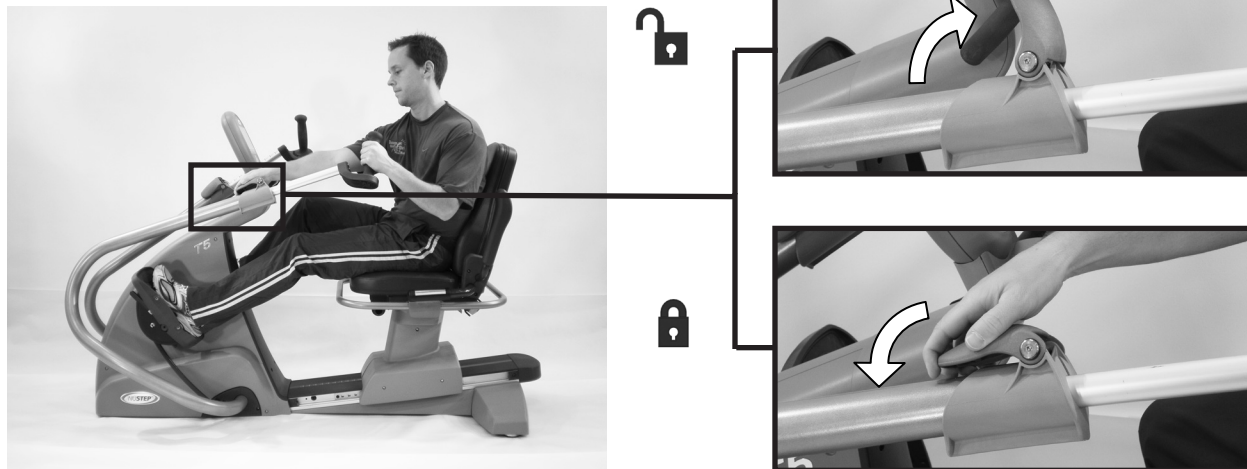




## 1-2-3-GO

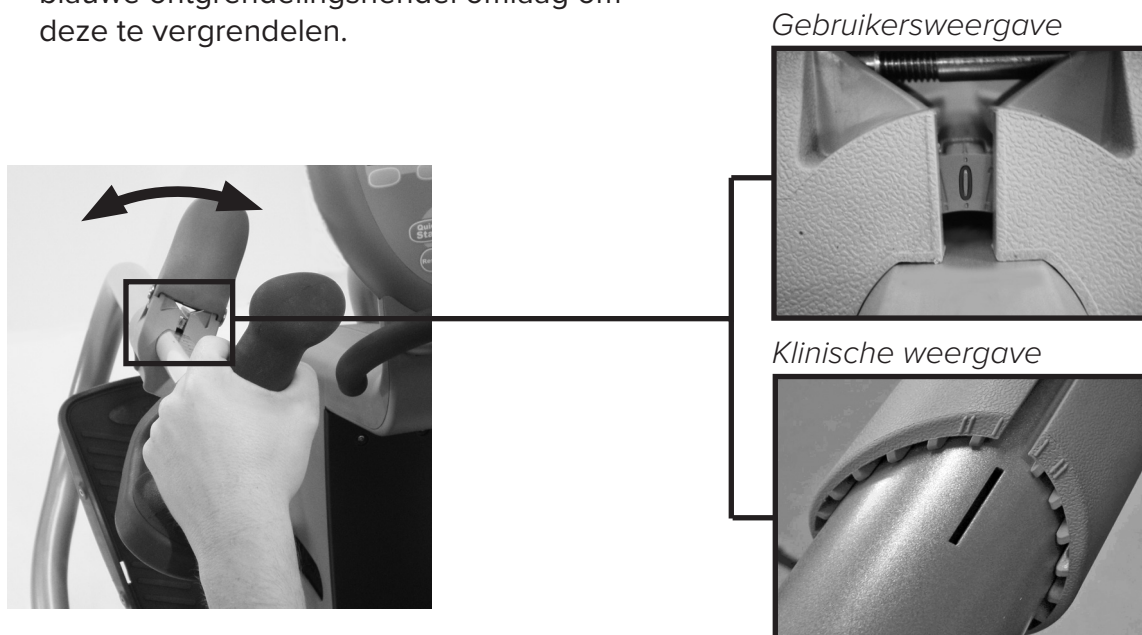
### 3A. AFSTAND VAN HANDVAT AANPASSEN

- Til de blauwe ontgrendelingshendel op de armen op om de armgrepen te ontgrendelen.
- Pas de grepen aan tot de elleboog licht gebogen is wanneer de arm bijna volledig gestrekt is (voor veel mensen is dit mogelijk hetzelfde getal als hun zitstand).
- Druk de blauwe ontgrendelingshendel omlaag om in deze stand te vergrendelen.



### 3B. ROTATIE VAN ARM AANPASSEN (ALLEEN MODEL T5<sup>XR</sup>)

- Til de blauwe ontgrendelingshendel op om de bovenarm te ontgrendelen en de arm te draaien (naar binnen of naar buiten).
- Elk cijfer of elke klik is een rotatie van 10 graden. Druk nadat de hendel is ingesteld de blauwe ontgrendelingshendel omlaag om deze te vergrendelen.





## Juiste rijstand op de T5

Na het aanpassen van de T5 moet er een lichte buiging in uw benen en armen zijn bij bijna volledige strekking wanneer u op de T5 traint.



### LET OP

Lichamelijk letsel kan ontstaan door onjuist of overmatig gebruik.

Zorg ervoor dat de stoel en de armen in de juiste biomechanische stand zijn geplaatst.

Overstrek uw benen of armen niet.



## Draaistoel bedienen

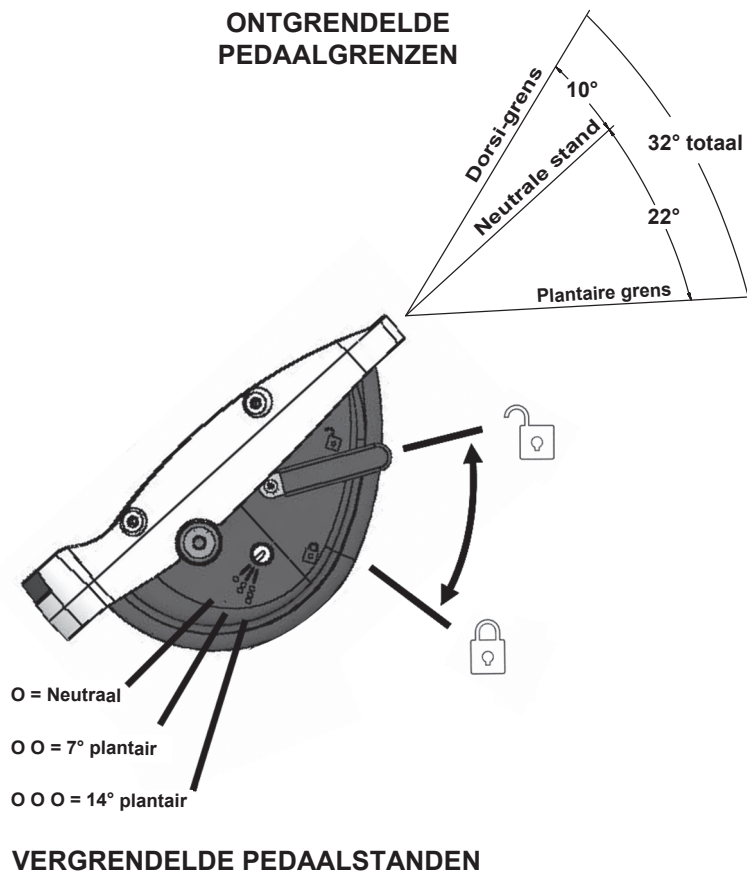
- Til de achterste hendel voor het ontgrendelen van de draaistoel omhoog.
- Draai de stoel in beide richtingen om het op- en afstappen te vergemakkelijken.
- De stoel kan 360° draaien en vergrendelt om de 45°.

*Opmerking: Om veiligheidsredenen kan de stoel alleen naar voren of naar achteren worden geschoven als de stoel naar voren is gericht.*



## Dorsi/plantaire voetpedaalbediening (optionele functie voor model T5<sup>XR</sup>)

- Ontgrendel voor dorsi/plantaire bediening.
- Vergrendel in een van de drie standen om de hoek in te stellen.

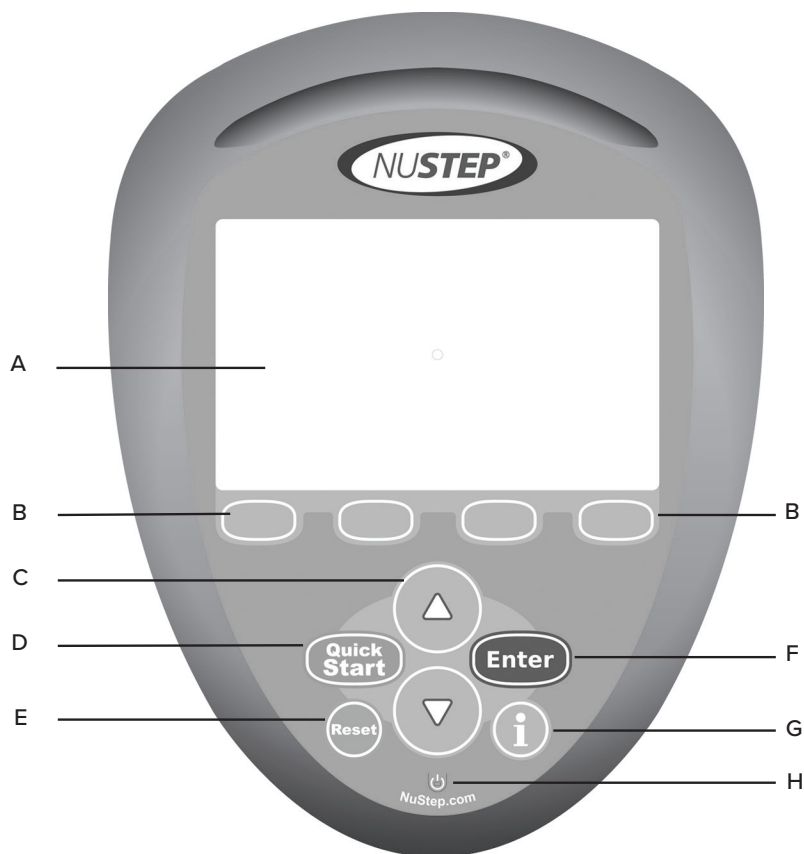


# Consolebediening

De NuStep T5-console is gemakkelijk te gebruiken. Een **automatische aan/uit-functie** schakelt de console in zodra u de armgrepen of voetpedalen beweegt en schakelt automatisch uit wanneer u drie minuten lang niet traint.

De console gaat rechtstreeks naar het **Snelstart**-programma wanneer u de armgrepen en voetpedalen beweegt of op een knop drukt.

Als u het programma wilt wijzigen, drukt u op de knop **Programma wijzigen**.



## A. Informatiecentrum:

Toont de trainingsgegevens van de gebruiker en schermen met instellingen om informatie in te voeren.

## B. Softwareknoppen:

Druk op de verschillende knoppen om de weergegeven informatie te wijzigen of om de programma's te wijzigen.

## C. Pijltjesknoppen omhoog en omlaag:

Gebruik de pijlen omhoog en omlaag om waarden of de werkdruk aan te passen. Houd de knop omhoog of omlaag ingedrukt om sneller te scrollen.

## D. Snelstart:

Selecteer deze knop om direct een training te beginnen. Hiermee omzeilt u de instellingen.

## E. Resetten:

Wanneer Resetten wordt geselecteerd, wordt alle informatie volledig opnieuw ingesteld.

## F. Enter:

Selecteer Enter om informatie in te voeren.

## G. Informatie:

De knop is contextgevoelig en geeft uitleg over de informatie op het scherm.

## H. Stand-by - voedingsindicator:

Wanneer de T5- en de T5<sup>XR</sup> Recumbent Cross Trainer-apparatuur is aangesloten op het stopcontact en niet in gebruik is, knippert de stand-byindicator voor de voeding terwijl de batterij wordt opgeladen. Wanneer het opladen is voltooid, blijft de stand-byindicator voor de voeding aan zonder te knipperen.

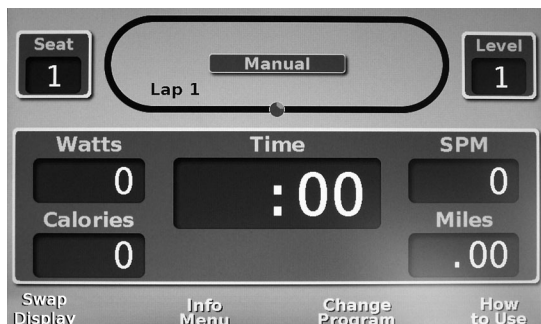
# Overzicht van de programma's

## Quick Start (Snelstart)



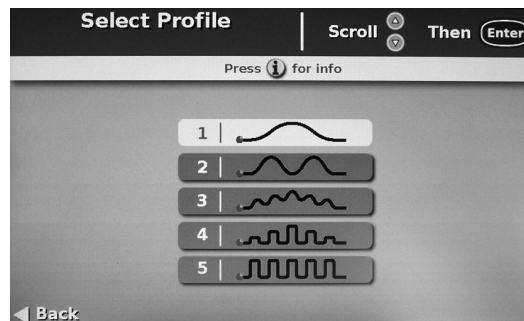
Dit programma wordt automatisch gestart als u de armgrepen of voetpedalen beweegt. Ook hoeft er geen informatie over het beoogde doel te worden ingevoerd. De gebruiker kan de werkbelasting handmatig naar wens wijzigen met de pijlknoppen omhoog en omlaag.

## Handmatig



Dit programma lijkt erg op Snelstart. Het programma vereist echter dat de gebruiker zijn gewicht en doelgegevens invoert. De gebruiker kan ook een doel invoeren voor tijd, afstand of calorieën.

## Profielen



Dit programma biedt vijf profielen voor verschillende intervaltrainingniveaus.

## Pace Partner (Trainingspartner)



Met dit programma kan de gebruiker een partnerwaarde voor het tempo invoeren op basis van METS, watt of stappen per minuut (SPM). De gebruiker oefent dan tegen de Pace Partner.

# Overzicht van de programma's

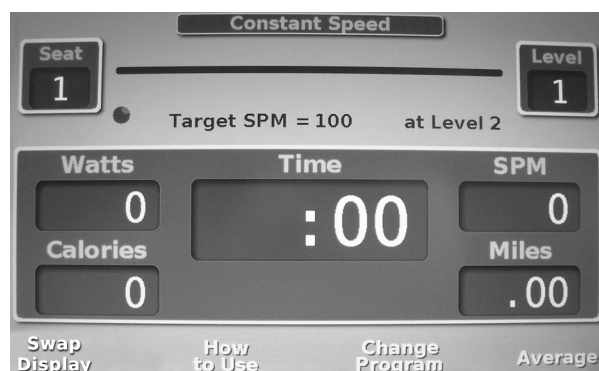
## Doelhartslag - Optie alleen op de T5<sup>XR</sup>



Dit programma past de trainingsbelasting aan om de hartslag van de gebruiker binnen een streefhartslagbereik (Target Heart Rate - THR) te houden. De gebruiker voert zijn THR in voordat de training begint. Het streefhartslagbereik wordt berekend op basis van de volgende vergelijking:  $[THR = (220 - \text{leeftijd}) * X\%]$ . De intensiteit van de oefening wordt geregeld door de variabele "X%". De "X%"-ondergrens is .50 en de bovengrens is .85. De streefwaarden voor de hartslag en de grenzen van het bereik zijn gebaseerd op de richtlijnen van het American College of Sports Medicine (ACSM) en de American Heart Association (AHA). De gebruiker kan de THR-parameter op elk moment tijdens de training aanpassen. De opwarmfase duurt tot de gebruiker binnen ~ 10 slagen van zijn streefslag per minuut (BPM) is. Opmerking: Bij gebruik van dit programma moet een Polar®-hartslagzandband worden gedragen.<sup>1</sup>



## Constance snelheid (Isokinetisch) - Alleen de T5<sup>XR</sup>

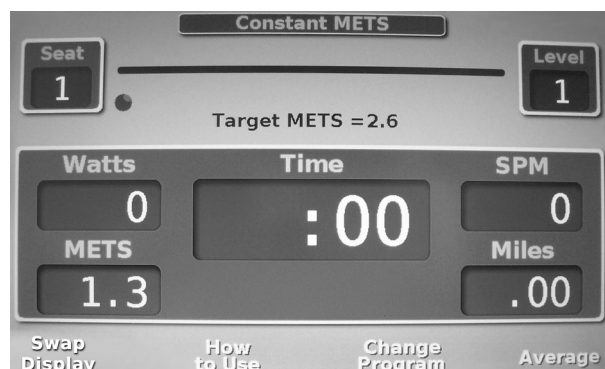


Dit programma helpt gebruikers met een constante stapnelheid te trainen. De gebruiker voert de gewenste stappen per minuut (SPM) in voordat de training begint. Het programma past de werkbelasting aan om de SPM-snelheid van de gebruiker op een constant niveau te houden. Als de stapnelheid van de gebruiker de SPM-parameter overschrijdt, neemt de werkbelasting toe. Als de stapnelheid van de gebruiker onder de SPM-parameter komt, neemt de werkbelasting af. De gebruiker kan de SPM op elk moment tijdens de training verhogen of verlagen. Opmerking: bij zeer hoge of zeer lage snelheden doet het programma zijn best om de gebruiker op een constante stapnelheid te houden, maar er is een grens aan de mogelijkheden. Bij uiterste waarden wordt de gebruiker met pop-upberichten gewaarschuwd.

<sup>1</sup> Polar-hartslagzandband niet inbegrepen voor deze programma-optie.

## Overzicht van de programma's

### Constant vermogen - Alleen de T5<sup>XR</sup>



Dit programma stelt gebruikers in staat om te trainen met een constante inspanning. De gebruiker voert het gewenste watt- of MET-niveau in voordat de training begint. Dit programma past de werkbelasting aan de stap snelheid en stap lengte van de gebruiker aan om de watt- of MET-niveaus op een constant niveau te houden. Als de stap snelheid en -kracht van de gebruiker resulteren in watt/MET-niveaus die hoger zijn dan de gespecificeerde invoer, neemt het werkdruk niveau af. Als de stap snelheid en -kracht van de gebruiker resulteren in watt/MET-niveaus die lager zijn dan de gespecificeerde invoer, neemt het werkbelastingniveau toe. De gebruiker kan de watt/MET-parameter op elk moment tijdens de training aanpassen. Opmerking: er zijn pop-ups die de gebruiker waarschuwen als hij te snel gaat en meer vermogen genereert dan de opgegeven invoer, of als hij te langzaam gaat en minder vermogen genereert dan de opgegeven invoer.

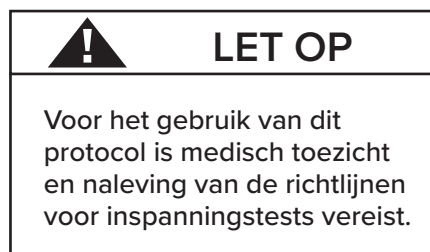
### Trainingsprotocol - Alleen T5<sup>XR</sup>



Deze trainingsprotocolprogramma's zijn ontworpen om te worden uitgevoerd in een klinische omgeving. Als deze programma's zijn ingeschakeld, brengen de protocollen gedurende acht fasen om de twee minuten incrementele wijzigingen in de hoeveelheid watt aan in een modus met een constant vermogen.

- Het mTBRS-XT-protocol is voor zittende gebruikers en mensen die een beroerte hebben gehad.<sup>1</sup>
- Het TBRS-XT-protocol is voor personen van 18-45 jaar.<sup>2</sup>

Om deze programma's in te schakelen, moeten ze worden ingeschakeld in Managermodus onder de selectie Trainingsprotocol.



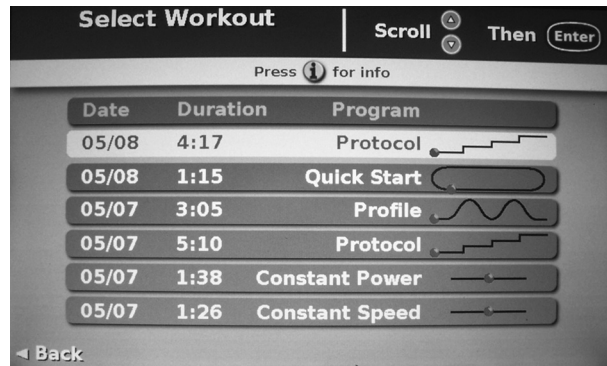
<sup>1</sup> Sandra A. Billinger, Benjamin Y. Tseng, Patricia M. Kluding, "Modified Total-Body Recumbent Stepper Exercise Test for Assessing Peak Oxygen Consumption in People With Chronic Stroke," *Physical Therapy* 88:10 (oktober 2008)

<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)



# Overzicht van de programma's

## Thuismodus/Laatste training



Als deze functie is ingeschakeld, kunnen gebruikers Laatste training selecteren in het scherm Programma selecteren door op softwareknop 2 te drukken. Hiermee kunnen gebruikers een van de laatste zes trainingen kiezen. Voor elke gekozen training is de training identiek aan wat tijdens die training werd gekozen. Met deze functie kan een gebruiker gemakkelijk een vorige training selecteren zonder gegevens opnieuw te hoeven invoeren. Om deze functie in te schakelen, moet deze worden ingeschakeld in Managermodus onder de selectie Thuismodus.

# Gegevens bekijken en exporteren

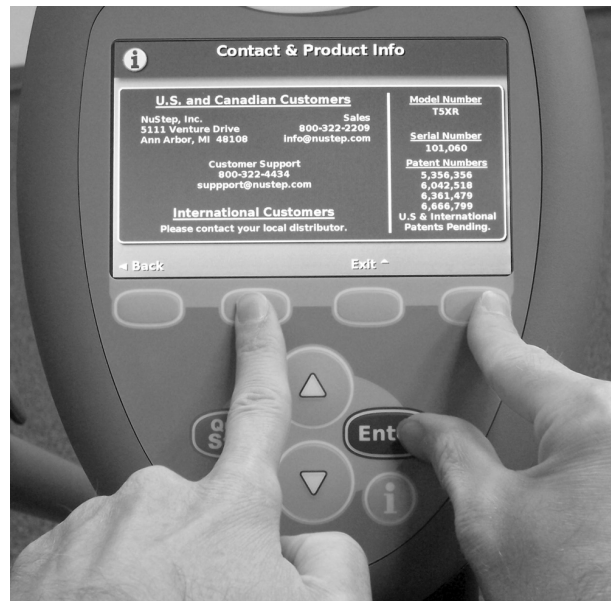
## Product- en trainingsgegevens bekijken en exporteren

In het Gebruiksmenu in Managermodus kunnen gebruikers cumulatieve productstatistieken, cumulatieve gebruikersstatistieken en de laatste 200 trainingen voor individuele gebruikers bekijken. Het Gebruiksmenu kan alleen worden geopend vanuit Managermodus.

Zo komt u in Managermodus:

1. Druk op de softwareknop *Gebruik*.
2. Druk op de pijl omlaag naar *Contact- en productinfo* en druk op Enter.
3. Druk in het scherm Contact- en productinfo tegelijkertijd op de tweede softwareknop, de vierde softwareknop en op *Enter* (zoals afgebeeld).
4. Selecteer *Gebruiksmenu* in het scherm Managermodus.

5. Selecteer *Cumulatieve productstatistieken*, *Cumulatieve gebruikersstatistieken* of *Gebruiker volgen* om gegevens te bekijken of te exporteren.





# Gegevens bekijken en exporteren

## Gegevens exporteren

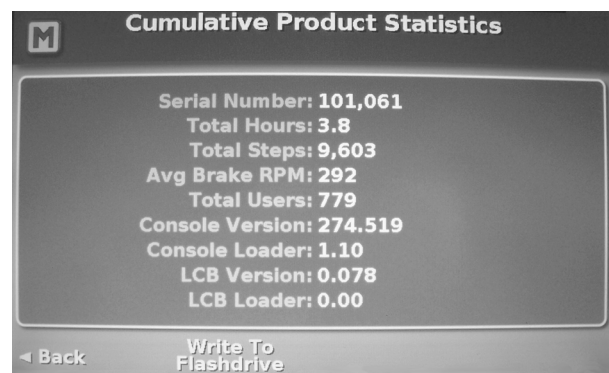
Cumulatieve product- en gebruiksgegevens kunnen worden geëxporteerd vanuit het scherm Cumulatieve productstatistieken of het scherm Cumulatieve gebruikersstatistieken. Trainingsgegevens van gebruikers kunnen worden geëxporteerd vanuit de schermen van Gebruiker volgen. Zo exporteert u gegevens:

1. Steek de USB-stick in de achterkant van de console.
2. Navigeer naar het gewenste scherm en druk op de softwareknop *Naar flashdrive schrijven*.



## Cumulatieve productstatistieken

Het scherm met cumulatieve productstatistieken geeft een overzicht van het productgebruik, waaronder de softwareversies en de hoeveelheid van het productgebruik. Dit scherm kan ook vanuit elk trainingsscherm worden opgeroepen door de eerste softwareknop en Enter tegelijkertijd ingedrukt te houden.

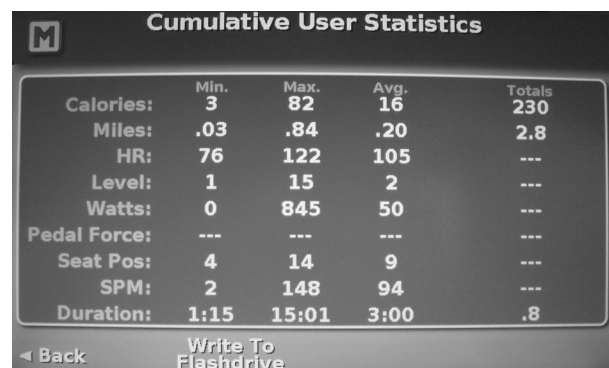


Cumulative Product Statistics	
Serial Number:	101,061
Total Hours:	3.8
Total Steps:	9,603
Avg Brake RPM:	292
Total Users:	779
Console Version:	274.519
Console Loader:	1.10
LCB Version:	0.078
LCB Loader:	0.00

◀ Back Write To Flashdrive

## Cumulatieve gebruikersstatistieken

Het scherm met cumulatieve gebruikersstatistieken geeft een overzicht van het gebruik van de apparatuur door alle gebruikers.



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

# Gegevensregistratie

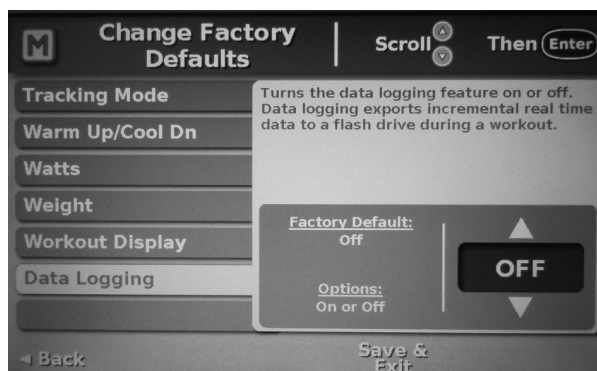
## Gegevensregistratie

De functie Gegevensregistratie biedt gebruikers van de T5/T5<sup>XR</sup> een extra mogelijkheid om gegevens te exporteren. Wanneer de functie is ingeschakeld in Managermodus en er een flashdrive is geplaatst aan de achterkant van de console, worden er elke 20 seconden incrementele trainingsgegevens opgeslagen op de flashdrive. Een gebruiker kan op elk moment de flashdrive verwijderen en de gegevens naar een pc uploaden. De gegevens worden als een door komma's gescheiden tekstbestand met de naam user.txt op de flashdrive opgeslagen.



## Gegevensregistratie inschakelen

Om het loggen van gegevens in te schakelen, moet de functie worden ingeschakeld in Managermodus.



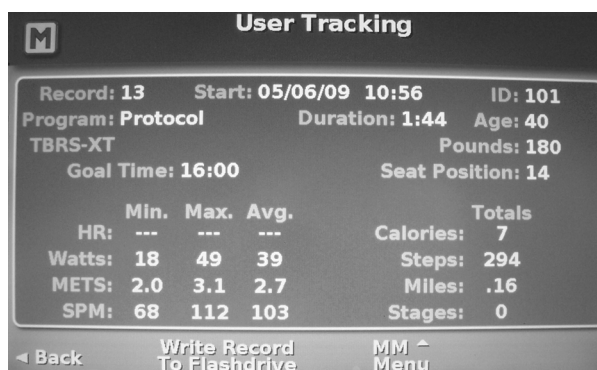
# Gebruiker volgen

## Gebruiker volgen

In het scherm Gebruiker volgen kunnen gebruikers trainingsgegevens van de laatste 200 individuele trainingen bekijken en exporteren. Opmerking: deze functie volgt altijd de laatste 200 trainingen en de gegevens zijn van het type FIFO (first in first out). Als u een persoonlijk identificatienummer (PIN) voor trainingen wilt opgeven, moet u Gebruiker volgen inschakelen in Managermodus.

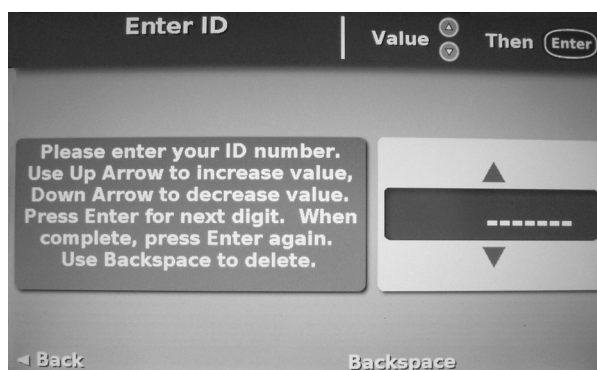


Om individuele trainingsgegevens te bekijken of te exporteren, bladert u door de trainingsgegevens en selecteert u de gewenste gegevens. De trainingsgegevens geven een volledige samenvatting van de training.



## Gebruiker volgen inschakelen

Schakel Gebruiker volgen in Managermodus in als u gebruikersgegevens specifieker wilt volgen en resultaten wilt tonen. Hierdoor kunnen gebruikers vóór elke training een persoonlijk identificatienummer (PIN) van maximaal zes cijfers invoeren. Hun trainingsgegevens worden dan bijgehouden door deze pincode. Gebruikers die geen pincode wensen te gebruiken wanneer Gebruiker volgen is ingeschakeld, kunnen gewoon tweemaal op de knop Enter drukken om dit invoerscherm vóór een training te omzeilen.



## Extra functies

---

### On-the-fly programmering

Deze functie biedt de gebruiker de mogelijkheid om op elk moment tijdens de training van programma te wisselen. Opmerking: een training moet 60 seconden en 0,05 km lang zijn als u de trainingsgegevens naar een ander programma wilt overdragen; anders begint het programma vanaf nul. Opmerking: Deze functie is niet beschikbaar voor de trainingsprotocolprogramma's.

### Batterijspaarstand

Om de batterij te sparen tijdens inactiviteit, schakelt het product na twee weken over op de batterijspaarstand. Om het product uit deze status te halen, hoeft u alleen maar snel te stappen. Hoewel deze functie automatisch is, kan de functie ook handmatig in deze status worden gezet wanneer het toestel uit staat, door een willekeurige knop gedurende 10 seconden ingedrukt te houden.

### De knop Gemiddelde

Wanneer de knop Gemiddelde wordt ingedrukt, worden de cumulatieve trainingsgemiddelden gedurende 6 seconden op het consolescherm weergegeven. De console keert automatisch terug naar het trainingsscherm of u kunt op de softwareknop Training voortzetten drukken om eerder naar het trainingsscherm terug te keren.

### Belasting 0

Belasting 0 geeft een nog lagere werkbelasting dan Belasting 1. Belasting 0 wordt alleen weergegeven en werkt alleen als het apparaat op een stopcontact is aangesloten en biedt de absoluut laagste beschikbare werkbelastinginstelling.

### Flashdrive programmeren

Als u naar de nieuwste softwareversie wilt upgraden, moet u de nieuwste versie naar een flashapparaat downloaden en dit in de achterkant van de console steken terwijl de T5 uitgeschakeld is. Zet het toestel aan en het herprogrammeringsproces begint automatisch. Verwijder de flashdrive niet tot wordt gemeld dat het herprogrammeren is voltooid.

### De knop Gebruik

Toegang tot alle informatie via de knop *Gebruik* die tijdens elke training beschikbaar is. Met deze knop kan een gebruiker te weten komen hoe hij het product moet gebruiken. Opmerking: ook is er een contextgevoelige i-knop beschikbaar.

# Managermodus

Met Managermodus kan bevoegd personeel de fabrieksinstellingen wijzigen (zie lijst met standaardinstellingen op de volgende pagina).

## Zo komt u bij de Managermodus:

1. Druk op de softwareknop *Gebruik*.
2. Druk op de pijl omlaag naar de kop *Contact- en productinfo* en druk op *Enter*.

## Enmaal in het scherm *Contact- en productinfo*:

3. Houd de 2e en 4e softwareknop tegelijkertijd ingedrukt en druk vervolgens op *Enter* (zoals afgebeeld).

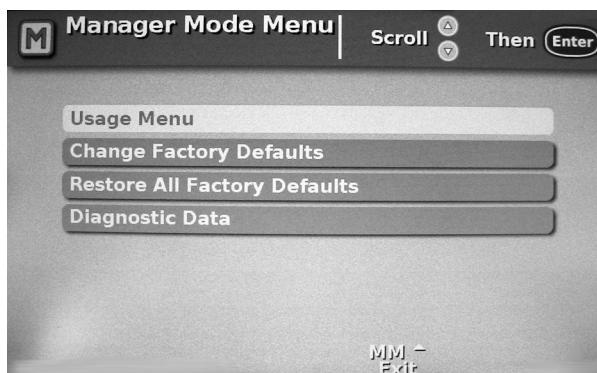


**Gebruiksmenu:** bekijk cumulatieve statistieken, firmwareversie en trainingsgegevens van de gebruiker.

**Wijzig fabrieksinstellingen:** hiermee kunt u de instellingen aanpassen aan uw behoeften.

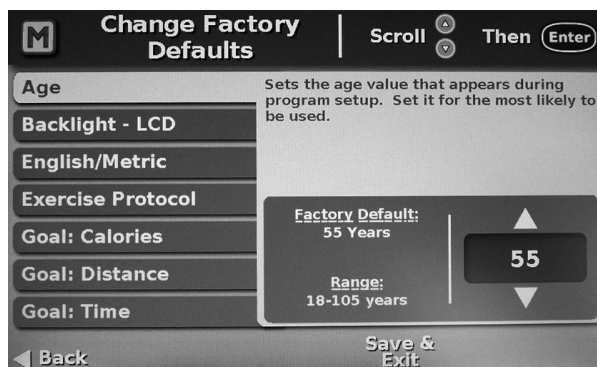
**Herstel de standaardwaarden:** zet alle fabrieksinstellingen terug.

**Diagnostische gegevens:** roept het diagnostische scherm op.



## Zo wijzigt u een standaardinstelling:

1. Selecteer *Wijzig fabrieksinstellingen*.
2. Scroll omhoog of omlaag om die instelling te openen, bijvoorbeeld *Leeftijd*.
3. Druk op *Enter*. De geselecteerde standaardinstelling wordt rood gemarkeerd.
4. Gebruik de pijlen omhoog of omlaag om de nieuwe standaardinstelling te kiezen (de console toont zowel de fabrieksinstelling als het bereik voor elke instelling).
5. Druk op *Enter* om de nieuwe standaardinstelling in te stellen.
6. Gebruik scroll om andere instellingen te openen.
7. Druk op *Opslaan & afsluiten* om uw instellingen op te slaan en Managermodus te verlaten.





# Managermodus

INSTELLINGEN	STANDAARDINSTELLING	BEREIK/OPTIES
Achtergrondverlichting - LCD	7	1 - 10 waarden voor de achtergrondverlichting, waarbij 10 de hoogste waarde is.
Engelse eenheden en metrische eenheden	Engels	Selecteer Engels of Metrisch als gegevens eenheid.
Trainingsprotocol	Uit	Schakel het trainingsprotocolprogramma in of uit.
Doel: Calorieën	188	5 - 3500 calorieën. Stel de meest waarschijnlijke waarde in die tijdens het instellen van het programma verschijnt. Dit bepaalt ook het maximum aantal calorieën.
Doel: Afstand	2,25	0,1 - 10 mijl (0,16 - 16 km). Stel de meest waarschijnlijke waarde in die tijdens het instellen van het programma verschijnt. Dit stelt ook de maximale afstand in.
Doel: Tijd	40	1 - 99 minuten. Stel de meest waarschijnlijke waarde in die tijdens het instellen van het programma verschijnt. Dit stelt ook de maximumtijd in.
Thuismodus	Uit	Zet de thuismodusfunctie aan of uit.
Taal	Engels	Chinees, Deens, Nederlands, Engels, Frans, Duits, Italiaans, Japans en Spaans
METS	2,6	1,0 - 27,0 METS
Geluid	Algemeen: Laag Gebeurtenissen: Laag THR-alarmen: Med Elke stap: Uit	Stelt het algemene volume in, het volume voor belangrijke gebeurtenissen, het THR-bereikalarm en kan een geluid bij elke stap inschakelen.
Stappen per minuut	100	25 - 200 stappen per minuut
THR	.70	.55 - .90 Stelt het percentage in dat wordt gebruikt om de streefhartslag te berekenen die wordt weergegeven tijdens het instellen van het programma of bij het dragen van een borstband. Gebaseerd op ACSM-richtlijnen.
Tijd Tijdzone	Tel op Amerikaanse Oostkust	Verstreken tijd of resterende tijd voor training als primaire keuze. Datum en tijd kunnen worden aangepast aan elke tijdzone.
Volgmodus	Uit	Zet de modus Gebruiker volgen aan of uit.
Opwarming/Afkoelen	12,5%	5 - 12,5% van de trainingstijd. Stelt de procentuele duur van de opwarm/afkoelfasen in op basis van het ingevoerde totale doel, volgens ACSM-richtlijnen. De standaardinstelling is 12,5% opwarming, 75% training en 12,5% afkoelen.
Watts	60	25 - 400 watt
Gewicht	180 lbs (81,5 kg)	75 lbs - 500 lbs (34 - 227 kg) voor model T5, 75 lbs - 600 lbs (34 - 272 kg) voor model T5 <sup>XR</sup> .
Trainingsweergave	Calorieën, Afstand	Kies uit Calorieën of METS, Afstand of Stappen.

## Preventief onderhoud

### Intervallen voor preventief onderhoud

Hoewel de T5 is ontworpen als een onderhoudsvrij fitnessstoestel, worden een aantal werkzaamheden aanbevolen om de gebruiksduur van de NuStep te verlengen. Volg de aanbevolen intervallen voor preventief onderhoud overeenkomstig de gebruiksfrequentie van uw NuStep. Dit zijn geschatte intervallen en u moet wellicht de periode tussen de preventieve onderhoudswerkzaamheden vergroten of verkleinen afhankelijk van het werkelijke gebruik.

ONDERDEEL	WERKZAAMHEDEN	FREQUENTIE
Console	* Reinigen	Wekelijks
Beschermkappen en frame	* Reinigen	Wekelijks
Stoel	* Reinigen	Wekelijks
* Gebruik een niet-schurend reinigingsspuitmiddel en een zachte doek om de NuStep te reinigen.		

## Problemen oplossen

STORING	MOGELIJKE OORZAAK	CORRIGERENDE MAATREGEL
Geen hartslagweergave bij het dragen van (optionele) Polar-borstband	Borstbandelektroden zijn niet nat genoeg.	Maak de band nat.
	De gebruiker draagt geen gecodeerde borstbandzender.	Neem contact op met NuStep om een gecodeerde borstbandzender te bestellen.
	De batterij van de borstbandzender is leeg.	Neem contact op met Polar USA, <a href="http://www.polarusa.com">www.polarusa.com</a> .
	De elektroden van de borstbandzender komen niet rechtstreeks in contact met de huid.	Lees de instructies voor de juiste plaatsing van de borstbandzender.

# Informatie over serienummer van de T5

Locatie op eenheid:

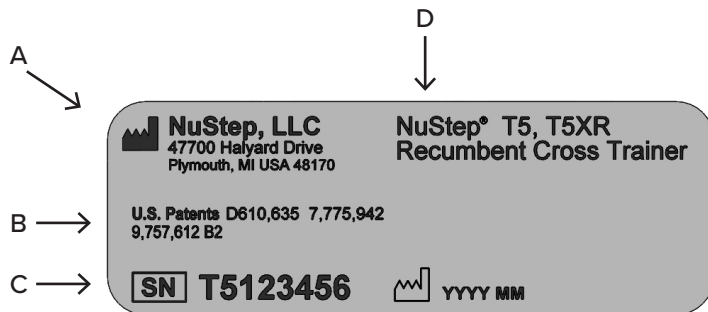
- Op de achterkant van het apparaat, rechterbenedenhoek.



- Op het scherm van de console.

Zo krijgt u toegang:

1. Druk op de knop *Gebruik*.
2. Pijl omlaag naar *Contact- en productinfo*.
3. Druk op de knop *Enter*.

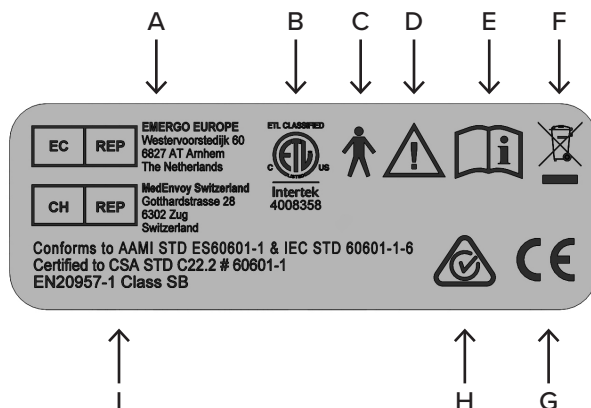


A	Naam en adres van fabrikant
B	Internationale octrooibeschermtng voor het product
C	Serienummer en productiedatum
D	Modelnummer en productbeschrijving

# Regelgevingsinformatie over de T5

Locatie op eenheid:

Op de achterkant van het apparaat, in de rechterbenedenhoek, naast het serienummerlabel.



A	Europees gemachtigde
B	Markering van Amerikaans erkend testlaboratorium
C	Toegepast onderdeel van type BF voor elektrische veiligheid
D	Let op! Lees de bijgevoegde documentatie
E	Raadpleeg vóór gebruik de gebruikershandleiding
F	Markering WEEE-richtlijn
G	CE-markering
H	RCM
I	Standards



# Klantenservice en onderdelen

---

## STAP 1: Identificeer het probleem.

Praat met degene die het probleem heeft gemeld om inzicht in de aard van het probleem te krijgen.

## STAP 2: Controleer het probleem.

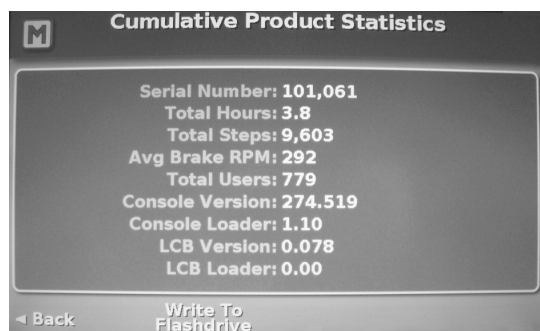
Inspecteer de crosstrainer. Bepaal of er vervangende onderdelen nodig zijn.

## STAP 3: Noteer de volgende informatie:

- serienummer
- totaal aantal uren
- totale aantal stappen
- firmwareversie
- LCB-versie

Deze informatie staat op het scherm met cumulatieve statistieken. Zo krijgt u toegang:

1. Druk op de knop *Snelstart*.
2. Druk tegelijkertijd op de knop *Enter* en de eerste softwareknop.



## STAP 4: Neem contact op met de klantenservice.

Houd het serienummer en een complete beschrijving van het probleem bij de hand zodat onze productspecialisten u beter kunnen helpen.

Contactgegevens:

E-mail: [support@nustep.com](mailto:support@nustep.com)

Tel.: 800-322-2209  
734-769-3939

Internet: [www.nustep.com](http://www.nustep.com)

Voor klanten buiten de VS en Canada is klantenservice beschikbaar door contact op te nemen met hun plaatselijke NuStep-distributeur.

## Garantie voor de T5

---

Om uw garantie online te bekijken of af te drukken, gaat u naar: [www.nustep.com](http://www.nustep.com)

Bij vragen over uw garantie verzoeken wij u contact op te nemen met de klantenservice op: 800-322-2209 of [support@nustep.com](mailto:support@nustep.com).

Klanten buiten de Verenigde Staten en Canada kunnen informatie over de garantie inwinnen bij de plaatselijke distributeur in het land waarin het product is verkocht.

## Technische gegevens

Maximumgewicht van gebruiker	Model T5 = 227 kg Model T5 <sup>XR</sup> = 272 kg
Lengte van gebruiker	137,16 cm – 200,66 cm
Gewicht van de apparatuur	Model T5 = 129 kg Model T5 <sup>XR</sup> = 134 kg
Afmetingen: (lengte/hoogte/breedte)	185 cm 117 cm 76 cm
Verzegelde loodzuurcelbatterij	12 volt; 7,0 Amp. Uur (PowerSonic PS-1270F1) (NuStep, LLC.-onderdeelnummer 50216)
Alkalinebatterij	AA-batterijen, aantal 2, (Energizer EN91) (NuStep, LLC.-onderdeelnummer 41224). Opmerking: Verwijder de AA-batterijen als de NuStep enkele maanden niet wordt gebruikt.
USB-poort	De T5/T5 <sup>XR</sup> -console is voorzien van een USB-hostpoort voor de overdracht van gegevens. Opmerking: De USB-poort is alleen geschikt voor flashdrives.
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 Class SB
Weerstand van generator	Bereik 0 - 1400 watt
Parameters voor remsysteem, stapactie en watt-test	Voor de parameters van het remsysteem, de stappenwerking en de watt-test, verwijzen wij u naar bijlage A.
Wisselstroomadapter (optioneel)	Model (Ault/SL Power MENB1020A1572B02, ME20A1503B01 of ME20A1572B02)  Uitgang 15V dc bij 1,2 A Medische SMPS  Ingang 100-240V~ 50-60Hz, 400 mA

# Vervangen van een 12 Volt loodzuurbatterij

## Benodigd gereedschap

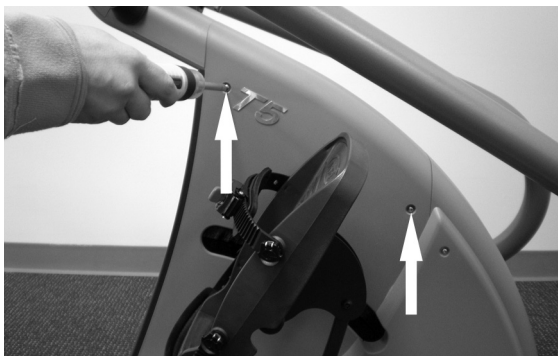
3-mm zeskant-bit

8-mm diepe mof

1. Verwijder de wisselstroomadapter uit het stopcontact als deze is aangesloten.
2. Verwijder de 4 schroeven uit de afdekplaat aan de voorkant en verwijder de afdekplaat van het frame.

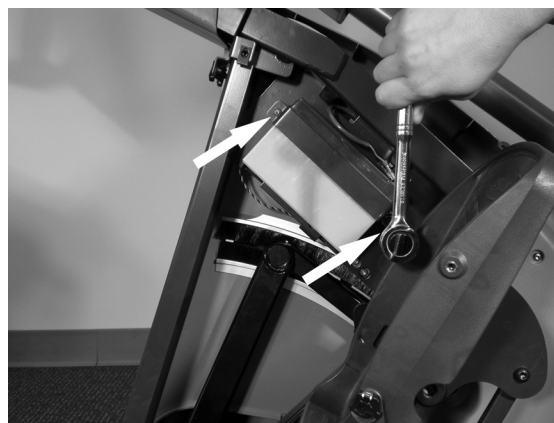


3. Verwijder 2 schroeven uit de afdekking rechtsboven en verwijder de afdekking van het frame.



Ratel en verlengstuk

4. Verwijder twee borgmoeren.



5. Verwijder de batterijkabels.



6. Verwijder de batterij.

7. Volg de stappen in omgekeerde volgorde om de nieuwe batterij te installeren. (Opmerking: Zorg ervoor dat de rode kabel naar de positieve (rode) kant van de batterij gaat en de zwarte kabel naar de negatieve (zwarte) kant van de batterij.)

## ! LET OP

Gooi geen batterijen in een vuur. De batterijen kunnen dan exploderen.



Open en verniel geen batterijen. Ze bevatten een elektrolyt dat giftig en schadelijk is voor de huid en ogen.

Om persoonlijk letsel als gevolg van een elektrische shock te voorkomen, dient u polshorloges en sieraden zoals ringen af te doen wanneer u de batterij vervangt.



Vervang de oorspronkelijke batterijen in het toestel door hetzelfde aantal en dezelfde soort batterijen.

Recycle batterijen volgens plaatselijke recyclingprocedures.

# Veiligheidsinformatie

BESCHERMINGSTYPE / -GRAAD	CLASSIFICATIE / IDENTIFICATIE / WAARSCHUWINGEN	SYMBOOL
Beschermingstype tegen elektrische schokken	Apparaat van klasse II	
Beschermingsgraad tegen elektrische schokken	Toegepast onderdeel van type B	
Beschermingsgraad tegen het binnendringen van vloeistoffen	Niet beschermd	N.V.T.
De mate van veiligheid bij aanwezigheid van een ontvlambaar anesthesiemengsel met lucht of met zuurstof of lachgas	Niet geschikt	N.V.T.
Werkwijze	Continu	N.V.T.
Informatie over mogelijke elektromagnetische of andere storingen en advies om deze te voorkomen	De NuStep® T5 en T5 <sup>XR</sup> Recumbent Cross Trainers gebruiken alleen elektromagnetische en RF-energie voor hun interne functies. Daarom zijn de EMC- en RF-emissies zeer laag en is het zeer onwaarschijnlijk dat storingen worden veroorzaakt in nabijgelegen elektronische apparatuur.	N.V.T.
EMC-waarschuwingen en -tabellen zoals vereist door IEC 60601 -1 -2	Zie EMC-tabellen.	N.V.T.
Identificatie van optionele externe voedingen of batterijladers die nodig zijn om te voldoen aan de vereisten van IEC 60601	Een externe voeding is optioneel vanwege de werking met een verzegelde loodzuurcelbatterij, maar indien nodig moet de voeding worden gebruikt die in het hoofdstuk met technische gegevens van deze handleiding wordt genoemd.	N.V.T.


# Veiligheidsinformatie

BESCHERMINGSTYPE / -GRAAD	CLASSIFICATIE / IDENTIFICATIE / WAARSCHUWINGEN	SYMBOOL
<p>ID van eventuele risico's die verband houden met de afvoer van afvalproducten, restanten, inclusief afvoer van het toestel, ook na afloop van de levensduur.</p>	<p>De NuStep® T5 en T5<sup>XR</sup> Recumbent Cross Trainer bevat elektronische circuits, een verzegelde lithiumknoopcelbatterij en een verzegelde loodzuurcelbatterij die mogelijk moeten voldoen aan specifieke plaatselijke verwijderings- of recyclingprocedures.</p>	
<p>De gespecificeerde omgevingsomstandigheden voor transport en opslag (ook op de buitenkant van de verpakking aangegeven).</p>	<p>De NuStep® T5- en T5<sup>XR</sup> Recumbent Cross Trainer-apparaten kunnen:</p> <p>a) veilig worden getransporteerd en opgeslagen in deze omstandigheden -10 °C tot 50 °C; ≤ 95% niet-condenserende vochtigheid; 20 tot 107 kPa.</p> <p>b) worden gebruikt in deze omstandigheden: 5 °C tot 40 °C; ≤ 85% niet-condenserende vochtigheid; 60 tot 107 kPa.</p>	<p>N.V.T.</p>
<p>Een beschrijving van de middelen om de apparatuur van de voeding te scheiden.</p>	<p>De NuStep® T5- en T5<sup>XR</sup> Recumbent Cross Trainer-apparatuur kan worden geïsoleerd door de stekker uit het stopcontact te halen en alleen op de batterij te werken. De voeding heeft een scheidingstransformator en een zekering.</p>	<p>N.V.T.</p>
<p>Indicatie dat het toestel onder spanning staat.</p>	<p>Wanneer de T5- en de T5<sup>XR</sup> Recumbent Cross Trainer-apparatuur is aangesloten op het stopcontact en niet in gebruik is, knippert de stand-byindicator voor de voeding terwijl de batterij wordt opgeladen. Wanneer het opladen is voltooid, blijft de stand-byindicator voor de voeding aan zonder te knipperen.</p>	

# EMC-tabellen

## Richtlijnen en verklaring van de fabrikant – elektromagnetische immunititeit

De NuStep® T5- en T5<sup>XR</sup> Recumbent Cross Trainer-apparatuur is bedoeld voor gebruik in de hieronder aangegeven elektromagnetische omgeving. De klant of gebruiker van de NuStep® T5 of T5<sup>XR</sup> Recumbent Cross Trainer dient ervoor te zorgen dat het apparaat in een dergelijke omgeving wordt gebruikt. Het product heeft geen essentiële prestatiekenmerken en -functies.

Immunitiestest	IEC 60601-testniveau	Conformiteitsniveau	Elektromagnetische omgeving - richtlijnen
<p>Geleide RF IEC 61000-4-6</p> <p>Uitgestraalde RF IEC 61000-4-3</p>	<p>3 Vrms 150 kHz tot 80 MHz</p> <p>3 V/m 80 MHz tot 2,7 GHz</p>	<p>3 Vrms</p> <p>3 V/m</p>	<p>Draagbare en mobiele RF-communicatieapparatuur, waaronder kabels, dient te worden gebruikt op een afstand van de NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer die niet kleiner is dan de aanbevolen scheidingsafstand die is berekend op basis van de vergelijking die van toepassing is op de frequentie van de zender.</p> <p>Aanbevolen scheidingsafstand</p> <p><math>d = 1,2 \sqrt{P}</math></p> <p><math>d = 1,2 \sqrt{P}</math> 80 MHz tot 800 MHz</p> <p><math>d = 2,3 \sqrt{P}</math> 800 MHz tot 2,7 GHz</p> <p>Waarbij P het maximale nominale uitgangsvermogen van de zender in watt (W) is volgens de fabrikant van de zender en d de aanbevolen scheidingsafstand in meter (m) is.</p> <p>De veldsterkte van vaste RF-zenders, zoals vastgesteld in een elektromagnetische test<sup>A</sup> ter plaatse, zou lager moeten zijn dan het conformiteitsniveau in elk frequentiebereik<sup>B</sup>.</p> <p>Storingen kunnen ontstaan in de buurt van apparaten die zijn voorzien van onderstaand symbool:</p> 

OPMERKING 1 Bij 80 MHz en 800 MHz is een hoger frequentiebereik van toepassing.

OPMERKING 2 Deze richtlijnen zijn mogelijk niet in alle situaties van toepassing. Elektromagnetische golfvoortplanting wordt beïnvloed door absorptie en reflectie door gebouwen, voorwerpen en personen.

OPMERKING 3 Het product voldoet aan IEC 60601-1-2, clause 8.10, tabel 9 voor immunititeit in nabijheidsvelden van draadloze RF-communicatieapparatuur

<sup>A</sup> Veldsterkten van vaste zenders, zoals basisstations van draadloze telefoons, gsm's, amateurzenders, AM- en FM-zenders en tv-zenders kunnen theoretisch niet nauwkeurig worden voorspeld. Om de elektromagnetische omgeving veroorzaakt door vaste RF-zenders te kunnen beoordelen, dient een elektromagnetische test ter plaatse te worden overwogen. Als de gemeten veldsterkte op de plaats waar de NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer wordt gebruikt, het toepasselijke RF-conformiteitsniveau overschrijdt, dient de NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer in de gaten te worden gehouden om te zien of deze normaal werkt. Als wordt vastgesteld dat de NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer niet normaal werkt, kunnen aanvullende maatregelen nodig zijn zoals verdraaien of verplaatsen.

<sup>B</sup> In het frequentiebereik van 150 kHz tot 80 MHz moeten de veldsterktes lager zijn dan [ $V_1$ ] V/m.

# EMC-tabellen

## Richtlijnen en verklaring van de fabrikant – elektromagnetische emissie

De NuStep® T5- en T5<sup>XR</sup> Recumbent Cross Trainer-apparatuur is bedoeld voor gebruik in de hieronder aangegeven elektromagnetische omgeving. De klant of gebruiker van de NuStep® T5 of T5<sup>XR</sup> Recumbent Cross Trainer dient ervoor te zorgen dat het apparaat in een dergelijke omgeving wordt gebruikt. Het product heeft geen essentiële prestatiekenmerken en -functies.

Emissietest	Conformiteit	Elektromagnetische omgeving - richtlijnen
RF-emissies CISPR 11	Groep 1	De NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer gebruikt voor zijn interne functies alleen RF-energie. Daardoor zijn de RF-emissies zeer laag en is het zeer onwaarschijnlijk dat storingen worden veroorzaakt in nabijgelegen elektronische apparatuur.
RF-emissies CISPR 11  Harmonische emissies IEC 61000-3-2  Spanningsschommelingen / flikkering IEC 61000-3-3	Klasse B  Niet van toepassing. Nominaal vermogen is ≤ 75 W.  Niet van toepassing. Nominaal vermogen is ≤ 75 W. Het is onwaarschijnlijk dat de apparatuur aanzienlijke spanningsschommelingen zal veroorzaken.	De NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer is geschikt voor gebruik op alle bedrijfslocaties.

# EMC-tabellen

Richtlijnen en verklaring van de fabrikant – elektromagnetische immuniteit			
De NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer is bestemd voor gebruik in de hieronder gespecificeerde elektromagnetische omgeving. De klant of de gebruiker van de NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer dient ervoor te zorgen dat het toestel in een dergelijke omgeving wordt gebruikt.			
Immuniteitstest	IEC 60601 Testniveau	Conformiteitsniveau	Elektromagnetische omgeving - richtlijnen
Elektrostatische ontlading (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV contact ± 15 kV lucht	± 6 kV contact ± 8 kV lucht (zie noot 1)	Vloeren dienen van hout, beton of keramische tegels te zijn. Indien de vloerbedekking bestaat uit synthetisch materiaal, dient de relatieve vochtigheidsgraad ten minste 30 % te zijn.
Snelle elektrische transiënten/lawines IEC 61000-4-4	± 2 kV voor stroomtoevoerleidingen	± 2 kV voor stroomtoevoerleidingen	De kwaliteit van de netspanning moet overeenkomen met die van een typische commerciële of ziekenhuisomgeving.
Stootspanning IEC 61000-4-5	± 1 kV differentiële modus ± 2 kV algemene modus	± 1 kV differentiële modus ± 2 kV algemene modus	De kwaliteit van de netspanning moet overeenkomen met die van een typische commerciële of ziekenhuisomgeving.
Kortstondige spanningsdalingen en -onderbrekingen en spanningsvariaties in de netvoedingsleiding IEC 61000-4-11	0% UT; 0,5 cyclus 0% UT; 1 cyclus 70% UT; 25/30 cycli 0% UT; 250/300 cyclus	0% UT; 0,5 cyclus 0% UT; 1 cyclus 70% UT; 25/30 cycli 0% UT; 250/300 cyclus	De kwaliteit van de netspanning moet overeenkomen met die van een typische commerciële of ziekenhuisomgeving. Als de gebruiker van de NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer tijdens stroomonderbrekingen wil blijven trainen, wordt de NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer gevoed door de interne batterij.
Netfrequentie (50/60 Hz) Magnetisch veld IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	De netfrequentie van magnetische velden moet overeenkomen met die van een typische plaats in een typische commerciële of ziekenhuisomgeving.
OPMERKING 1 Hogere ESD-niveaus hebben geen invloed op de basisveiligheid of essentiële prestaties. (zie: Richtlijnen en verklaring van de fabrikant – elektromagnetische emissies) OPMERKING 2 UT is de netwisselspanning vóór toepassing van het testniveau.			



# Naleving van Amerikaanse FCC-regels & IEC/EN 55011

---

## **Conformiteitsverklaring van Amerikaanse communicatiecommissie (FCC):**

Opmerking: Uit testen van dit toestel is gebleken dat het voldoet aan de grenswaarden voor een digitaal apparaat van klasse B, volgens Deel 15 van de FCC-regels.

Deze grenswaarden zijn bedoeld om een redelijke bescherming te geven tegen schadelijke storingen in een huis- c.q. wooninstallatie. Dit toestel genereert en gebruikt radiofrequente energie en kan deze genereren en kan, indien het niet volgens de installatie-instructies wordt geïnstalleerd en gebruikt, schadelijke storingen van radiocommunicatie veroorzaken. Er is echter geen garantie dat er in een bepaalde installatie geen storingen kunnen optreden. Als het toestel de radio- of tv-ontvangst ernstig stoort, wat kan worden gecontroleerd door dit toestel uit- en weer in te schakelen, wordt de gebruiker aangeraden de storing op een van de volgende manieren te verhelpen:

- Verdraai of verplaats de antenne van het ontvangende apparaat.
- Vergroot de scheidingsafstand tussen het toestel en de ontvanger.

Sluit de apparatuur aan op een stopcontact van een andere groep dan waarop de ontvanger is aangesloten.

Vraag de dealer of een ervaren radio/tv-monteur om advies.

## **Conformiteitsverklaring IEC/EN 55011:**

Dit toestel voldoet aan de eisen van IEC/EN 55011, groep 1, klasse B. Tot groep 1 behoort alle ISM-apparatuur waarin sprake is van opzettelijk gegenereerde en/of gebruikte, door geleiding gekoppelde radiofrequente energie die nodig is voor de interne werking van het toestel zelf. Apparatuur van klasse B is geschikt voor gebruik in woningen en in gebouwen die direct zijn aangesloten op het laagspanningsnet dat woningen van stroom voorziet.

## **Handelsmerken**

Het Bluetooth® -woordmerk en Bluetooth®-logo's zijn gedeponeerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en elk gebruik van dergelijke merken door NuStep, LLC is gelicentieerd. Andere handelsmerken en auteursrechten zijn het eigendom van de betreffende eigenaars.

# Bijlage A

---

## **Remsysteem:**

Model T5 en T5<sup>XR</sup> hebben afhankelijk van het programmatype zowel een snelheidsafhankelijke als een snelheidsonafhankelijke remweerstand. De programma's Doelhartslag, Constante snelheid, Constant vermogen en Trainingsprotocol zijn snelheidsafhankelijk. Alle andere programma's zijn snelheidsonafhankelijke programma's. Voor programmabeschrijvingen, verwijzen wij u naar het programma-overzicht in deze handleiding.

## **Stapbeweging:**

Model T5 en T5<sup>XR</sup> hebben een snelheidsafhankelijke stapbeweging binnen een stapbereik van 5 - 21,5 cm.

## **Testparameters voor weergegeven watt-waarden:**

De weergegeven watt-waarden komen overeen met de snelheid waarmee de gebruiker energie verbruikt. Deze worden in realtime berekend met behulp van een algoritme dat gebaseerd is op mechanische parameters van het toestel en een gemeten gemiddelde rijstijl. Tot de belangrijkste mechanische parameters die van invloed zijn op de weergegeven watt-waarden behoren de traagheid (inertie) van de bewegende onderdelen van het toestel, het door de gebruiker geselecteerde belastingniveau en de rotatiesnelheid van de hybride remgenerator. Validatietesten van de weergegeven watt-waarden werden uitgevoerd, waarbij de betreffende waarde werd vergeleken met de werkelijk gemeten mechanische kracht van een gemiddelde stap van circa 20 cm van meerdere gebruikers met een verschillende leeftijd, gewicht en geslacht. Vergelijking van de weergegeven en gemeten waarden vond plaats bij zeven stappensnelheden tussen 40 en 160 stappen per minuut bij elk van de 15 belastingniveaus. De weergegeven watt-waarden zijn onafhankelijk van fysiologische of anatomische parameters van de gebruiker.



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



De informatie in deze handleiding is bij het ter perse gaan zo actueel mogelijk. Omdat wij continu streven naar verbetering, kunnen de specificaties en beschrijvingen zonder mededeling vooraf worden gewijzigd. Niets uit deze handleiding mag worden veelevoudigd of worden verzonden, in welke vorm of op welke manier dan ook, elektronisch of mechanisch en voor welk doel dan ook, zonder de uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van NuStep, LLC. © Copyright juli 2021 door NuStep, LLC.

NuStep® en Transforming Lives® zijn gedeponeerde handelsmerken van NuStep, LLC.

Handleiding, productnummer 53603, Gebruikershandleiding voor de T5, Rev G

