

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

Horizontální crossový trenažér

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA



Transforming Lives<sup>®</sup>



# Obsah

Úvod .....	4
Bezpečnostní pokyny .....	5–6
Instalace a umístění.....	7
Použití síťového adaptéru.....	8
Přehled funkcí modelu T5 .....	9
T5 StrideLock® .....	10
1, 2, 3, teď!.....	11–12
Správná poloha při jízdě a ovládání otočného sedadla.....	13
Obsluha dorzálního/plantárního nožního pedálu .....	14
Obsluha konzoly.....	15
Přehled programů .....	16–19
Zobrazení a export dat.....	20–21
Záznam dat .....	22
Sledování uživatele .....	23
Další funkce.....	24
Režim správce.....	25–26
Preventivní údržba a řešení problémů.....	27
Informace o sériovém čísle .....	28
Regulační informace na štítku .....	28
Získání zákaznického servisu a náhradních dílů.....	29
Informace o záruce.....	29
Technické údaje.....	30
Výměna baterií.....	31
Bezpečnostní upozornění .....	32–33
Tabulky EMC .....	34–36
Shoda s americkou normou FCC a IEC/EN 55011.....	37
Dodatek A.....	38

# Úvod

---

Děkujeme, že jste si zakoupili horizontální crossový trenažér NuStep T5 nebo T5<sup>XR</sup>, nejnovější inovaci v oblasti kardiovaskulárních fitness zařízení od společnosti NuStep, LLC.

Horizontální crossové trenažéry T5 a T5<sup>XR</sup> jsou vhodné pro fyzioterapii, kardiopulmonální rehabilitaci, sportovní medicínu a pro všeobecné fitness účely.

Modely T5 a T5<sup>XR</sup> představují milník v neustálé snaze společnosti NuStep o pokrok, spokojenost zákazníků a nejlepší kvalitu ve své třídě. Společnost NuStep se zaměřuje na zákazníky, a proto se obrátila na své zákazníky, včetně zdravotníků, odborníků na fitness a domácích uživatelů s žádostí o informace o tom, jaké funkce je třeba do výrobku zahrnout. Konečným výsledkem této cenné zpětné vazby jsou modely T5 a T5<sup>XR</sup>.

Mezi nové a vylepšené základní funkce modelu T5 a T5<sup>XR</sup> patří:




- Pokročilý ergonomický design.
- Plynulý krokový pohyb.
- Tichý elektronický brzdový systém s 15 úrovněmi odporu a vyšší přesností.
- Větší a nižší nástupní plocha pro snadnější nastupování a vystupování.
- Větší a pohodlnější sedadlo, které se otáčí o 360° a umožňuje nastupování a vystupování ze všech směrů.
- Velký barevný monitor s živým rozlišením a možností ovládnání ve více jazycích.
- Širší nabídka cvičebních programů včetně: Rychlý start, Ruční režim, Profily a Tréninkový partner.
- Zvýšená nosnost: 227 kg (model T5) nebo 272 kg (model T5<sup>XR</sup>).
- Nadměrně velké a polstrované pedály (modely T5 a T5<sup>XR</sup>) a ovládnání dorzální/plantární flexe (volitelná funkce).


Společnost NuStep, která jako první vyvinula horizontální crossový trenažér, je předním výrobcem celotělových cvičebních systémů, které jsou bezpečné, účinné a snadno použitelné. Naše výrobky se používají ve zdravotnických zařízeních, wellness centrech a domovech pro seniory po celém světě a miliony uživatelů výrobků společnosti NuStep změnilo svůj život díky cvičení – i když nemohli používat jiná cvičební zařízení.

Děkujeme vám za váš nákup a vítáme vás v naší stále se rozšiřující síti uživatelů výrobků společnosti NuStep.



# Bezpečnostní pokyny

	 POZOR	 VAROVÁNÍ
Jedná se o bezpečnostní výstražný symbol. Slouží k upozornění na pokyny týkající se osobní bezpečnosti. Přečtěte si a dodržujte všechny bezpečnostní pokyny, které následují za tímto symbolem, předejdete tak možnému zranění nebo smrti v důsledku nesprávného použití.	UPOZORNĚNÍ označuje potenciálně nebezpečnou situaci, která, pokud se jí nevyhnete, může vést k lehkému nebo středně těžkému zranění. Může také sloužit k varování před nebezpečnými postupy.	VAROVÁNÍ označuje potenciálně nebezpečnou situaci, která, pokud se jí nevyhnete, by mohla mít za následek smrt nebo vážné zranění.

 VAROVÁNÍ
<p>Toto zařízení neupravujte bez oprávnění výrobce.</p> <p>Zařízení používejte pouze k určenému účelu, jak je popsáno v této příručce.</p> <p>Nepoužívejte nástavce, které nejsou doporučeny výrobcem.</p> <p>Zařízení nikdy nepoužívejte, pokud má poškozený kabel nebo zástrčku.</p> <p>Kabel udržujte mimo dosah vyhřívaných povrchů.</p> <p>Výrobek uchovávejte mimo dosah tepla, jisker, otevřeného ohně a horkých povrchů.</p> <p>Do žádného otvoru nikdy nevhazujte ani nevkládejte žádné předměty.</p> <p>Nepoužívejte ve venkovním prostředí.</p> <p>V důsledku nesprávného nebo nadměrného tréninku může dojít k poškození zdraví.</p> <p>Systémy monitorování srdečního tepu mohou být nepřesné.</p> <p>Nadměrné cvičení může mít za následek vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte mdloby, okamžitě přestaňte cvičit.</p> <p>Je třeba se vyvarovat používání tohoto zařízení v blízkosti jiných zařízení nebo v jedné řadě s nimi, protože by to mohlo vést k nesprávnému provozu.</p> <p>Přenosná RF komunikační zařízení (včetně periferních zařízení, jako jsou anténní kabely a externí antény) by neměla být používána blíže než 30 cm od jakékoli části tohoto výrobku, a to včetně kabelů.</p> <p>V opačném případě by mohlo dojít ke zhoršení výkonu tohoto zařízení.</p>

# Bezpečnostní pokyny



## POZOR

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem.

V případě zdravotního postižení nebo zdravotního stavu je nutný dohled.

Pokud při používání tohoto přípravku pocítíte mdloby nebo závratě, přestaňte cvičit a vyhledejte lékařskou pomoc nebo radu.

Pokud trpíte srdečním onemocněním, hypertenzí, cukrovkou, onemocněním dýchacích cest, jinými zdravotními problémy nebo jste těhotná, používejte tento přípravek pouze podle pokynů lékaře.

Osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo kognitivními schopnostmi nebo osoby s nedostatečnými zkušenostmi a znalostmi o tomto výrobku mohou výrobek používat za předpokladu, že jsou pod dohledem osoby odpovědné za jejich bezpečnost.

Před použitím výrobku si přečtěte tuto příručku a uschovejte ji pro budoucí použití.

Při cvičení vždy noste obuv a vhodné oblečení.

Výrobku se nedotýkejte ani jej nedržte, máte-li porušenou pokožku.

Výrobek nepoužívejte, pokud se zdá být poškozený nebo nefunkční. Výrobek pravidelně kontrolujte, zda není poškozený a opotřebovaný. Zajistěte okamžitou výměnu vadných součástí kvalifikovaným servisním technikem.

Údržbu nebo opravy neprovádějte, dokud je výrobek používán. Údržbu



## POZOR

musí provádět kvalifikovaný servisní personál.

Zkontrolujte, zda je správně nastavena poloha sedadla a horní části ramen.

Při používání výrobku příliš neprodlužujte dosah paží.

Nedovolte, aby výrobek používaly děti.

Výrobek nepoužívejte v přítomnosti dětí a/nebo domácích zvířat.

Děti mladší 13 let se ke stroji nesmí přibližovat.

Zobrazení srdečního tepu, wattů, MET a kalorií není vhodné pro použití v aplikacích, kde na přesnosti těchto parametrů závisí zdraví a bezpečnost pacienta.

Maximální nosnost uživatele:  
Model T5 = 227 kg

Model T5<sup>XR</sup> = 272 kg

Výrobek nezvedejte sami. T5/T5<sup>XR</sup> je velmi těžký; váží 135 kg.

Abyste předešli zranění osob nebo poškození výrobku, vždy si při jeho přemísťování vyžádejte pomoc. Používejte správné techniky zvedání.

Aby nedošlo ke zranění, nevkládejte ruce do žádných otvorů v krytu.

Pro bezpečný provoz tohoto výrobku jej umístěte na rovný, stabilní povrch. Podle potřeby nastavte vyrovnávací nožky.

Výrobek je určen pouze k připojení k elektrické síti prostřednictvím dodaného síťového adaptéru.

**TYTO POKYNY SI USCHOVEJTE.**

# Instalace a umístění

## Vybalení a instalace

Postupy vybalování a instalace pro dodávky T5/T5<sup>XR</sup> jsou zdokumentovány v příslušných dokumentech s pokyny pro instalaci dodávek T5/T5<sup>XR</sup>. Pokyny pro instalaci jsou dodávány s výrobky. Další kopie těchto dokumentů jsou k dispozici na vyžádání u zákaznického servisu společnosti NuStep, LLC.

**! POZOR**

T5/T5<sup>XR</sup> je velmi těžký; váží 135 kg.

Abyste předešli zranění osob nebo poškození výrobku, vždy při přemísťování tohoto výrobku požádejte o pomoc.

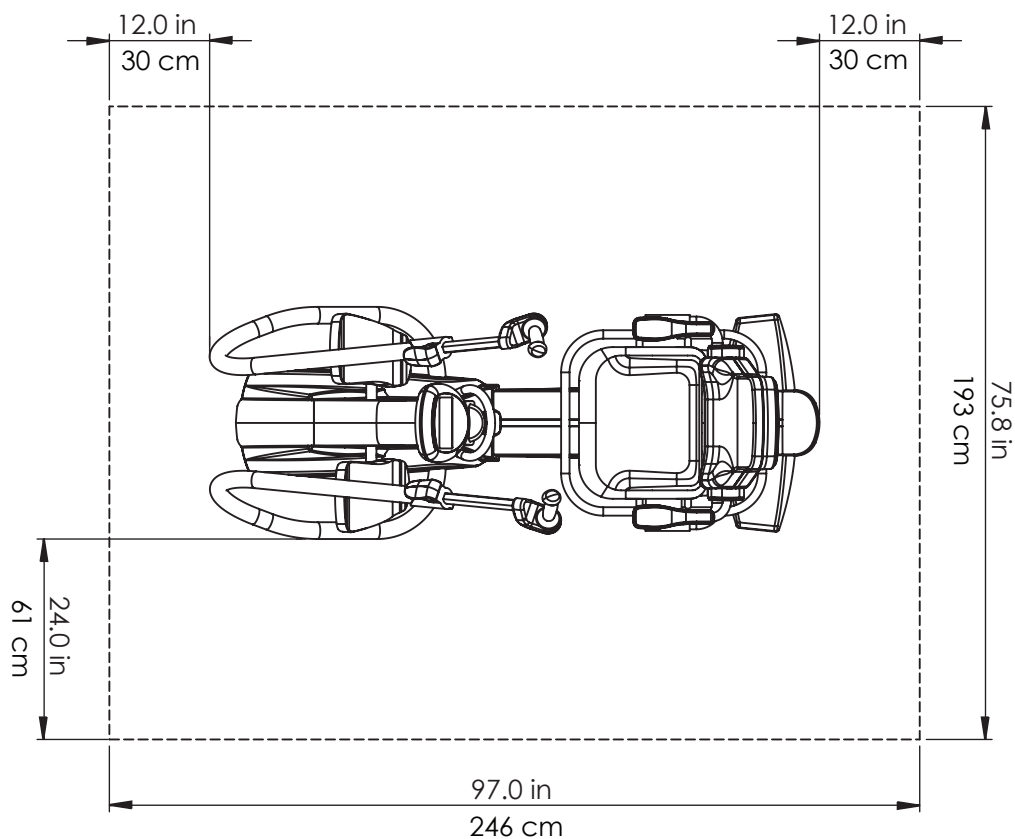
Používejte správnou techniku zvedání.

## Umístění zařízení

Pro zajištění bezpečného a efektivního provozu zařízení NuStep jej umístěte na rovný a stabilní povrch. Podle potřeby nastavte zadní vyrovnávací nožky.

Pro větší stabilitu a ochranu podlahy umístěte horizontální crossový trenážér na podložku na cvičení podobnou podložce prodávané společností NuStep, LLC.

Minimální požadovaný volný prostor kolem zařízení je 61 cm po stranách a 30 cm vpředu a vzadu. Další volný prostor je nutný pro bezbariérový přístup.

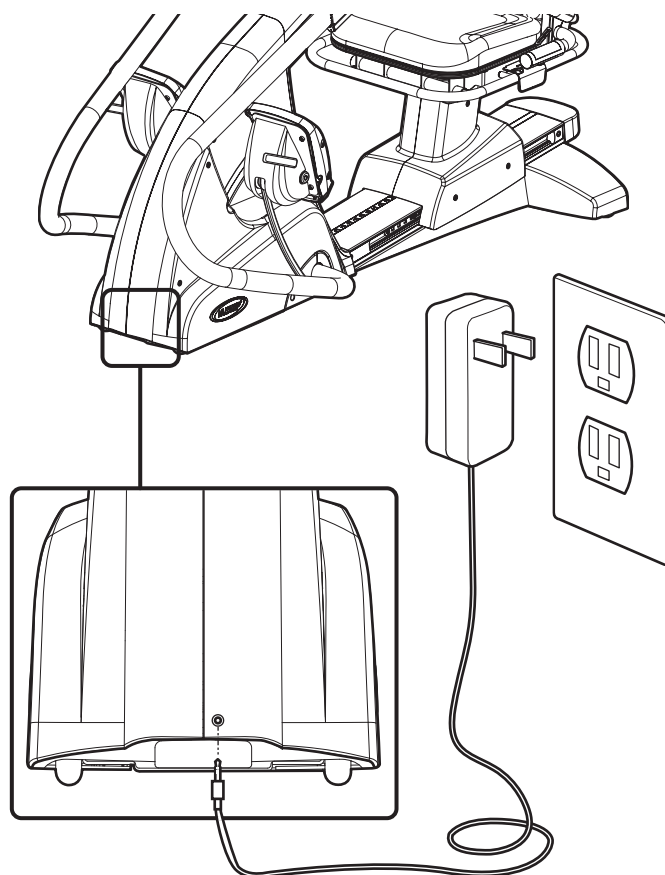


## Použití síťového adaptéru

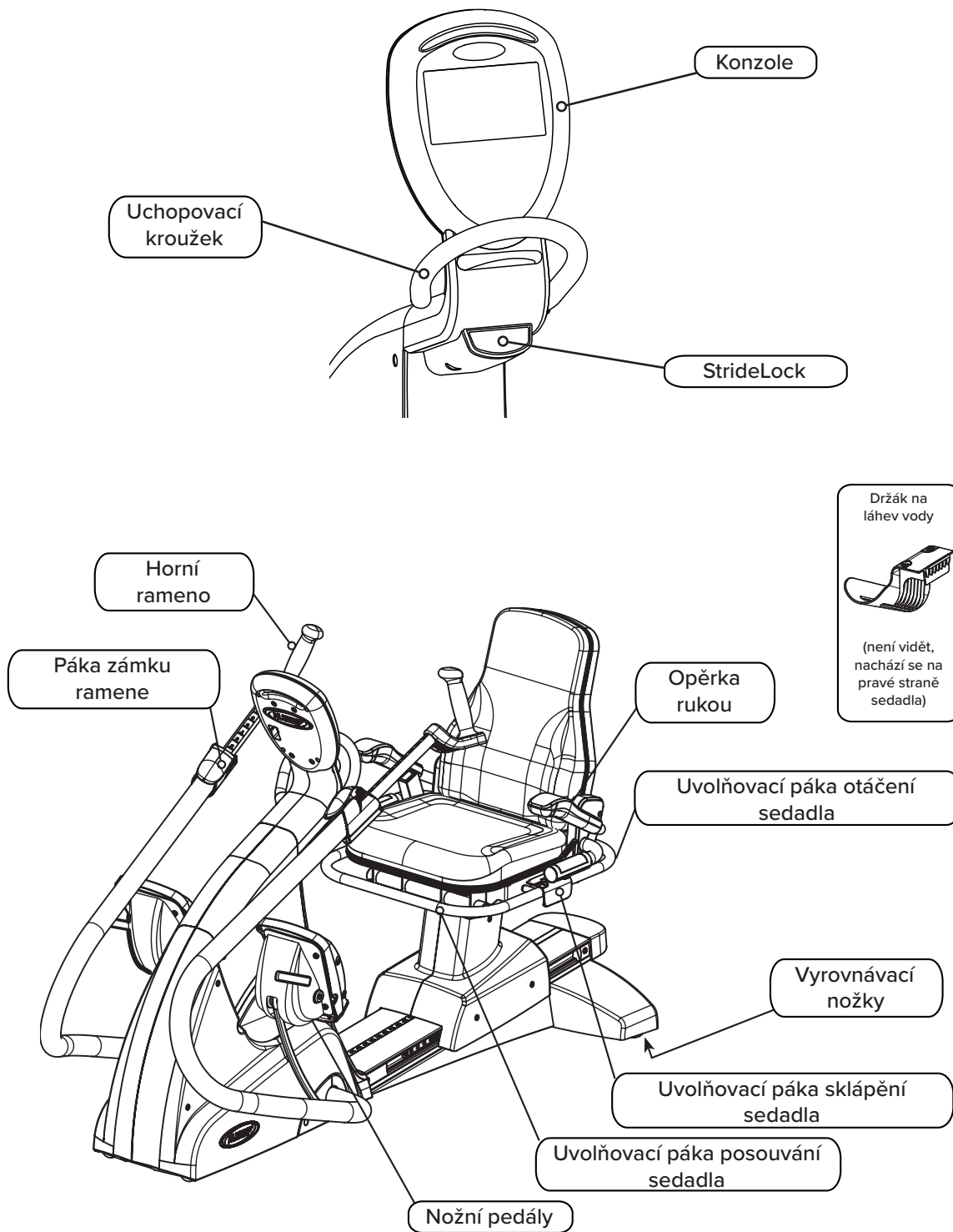
---

T5/T5<sup>XR</sup> je napájen sám a obvykle nevyžaduje externí zdroj napájení. Pro zajištění správného provozu však musí být zařízení při nízké pracovní rychlosti (přibližně 60 kroků za minutu nebo méně) připojeno k síti pomocí dodaného síťového adaptéru. Zásuvka síťového adaptéru se nachází v přední části zařízení.

Technické údaje adaptéru naleznete v části Technické údaje této příručky.



## Přehled funkcí modelu T5\*



\*Funkce se liší v závislosti na modelu a možnostech, model T5<sup>XR</sup> je zobrazen výše.

## T5 StrideLock®

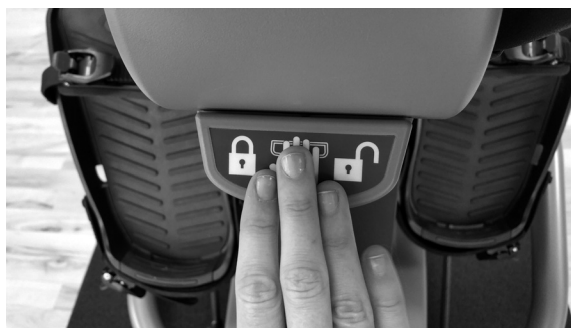
Funkce NuStep StrideLock umožňuje uživatelům uzamknout ramena a pedály modelu T5. Uzamčení ramen a pedálů výrobek stabilizuje a usnadňuje uživatelům nastupování. Uzamčení ramen a pedálů také usnadňuje nastavení sedadla a horních ramen. Funkci StrideLock doporučujeme používat při nasazování volitelného adaptivního příslušenství, jako je systém pro zajištění chodidel a stabilizátor nohou. (Informace o volitelném příslušenství najdete na našich webových stránkách [nustep.com](http://nustep.com).)

Chcete-li používat funkci StrideLock, postupujte podle níže uvedených pokynů.

1. Ramena a pedály umístěte do požadované polohy zatlačením nebo zatažením za jednu z horních rukojetí.



2. Chcete-li zablokovat ramena a pedály, stiskněte tlačítko StrideLock. Zatlačením nebo zatažením za rukojeť horního ramene zkontrolujte, zda je zámek zajištěn.



3. Chcete-li ramena a pedály odemknout, znovu stiskněte tlačítko StrideLock.



Poznámka: Nepokoušejte se zamknout zařízení StrideLock, když jsou ramena a pedály v pohybu.

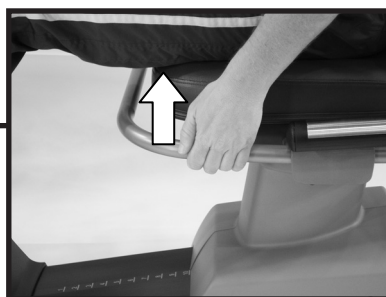
# 1, 2, 3, TEĎ

Stisknutím tlačítka Jak používat na konzole zobrazíte tyto informace na obrazovce konzoly.

## 1. NASTAVENÍ VZDÁLENOSTI SEDADLA



- Zvedněte přední uvolňovací páčku sedadla.
- Posuňte sedadlo tak, aby bylo koleno mírně pokrčené, když je noha téměř úplně natažená.



## 2. NASTAVENÍ ÚHLU OPĚRADLA SEDADLA (POUZE MODEL T5<sup>XR</sup>)



- Zvedněte střední páčku sklápění sedadla.
- Nastavte opěradlo sedadla tak, aby bylo pohodlné, a uvolněte páčku sklápění sedadla.
- Možnost náklonu je až 12°.

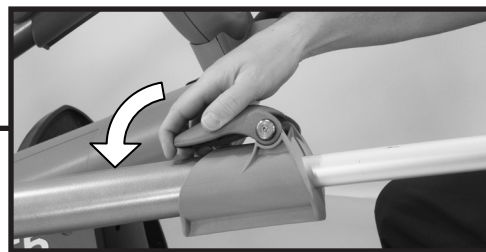
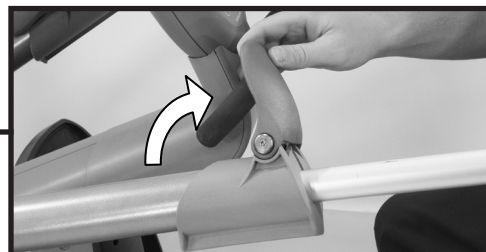




# 1, 2, 3, TEĎ

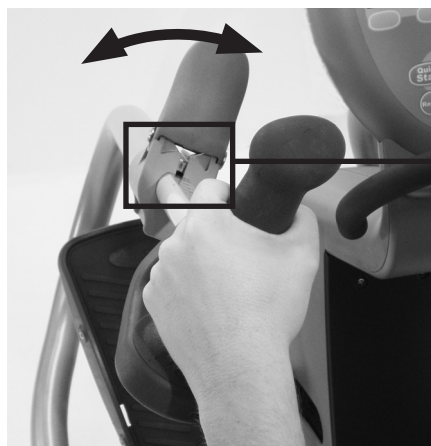
## 3A. NASTAVENÍ VZDÁLENOSTI RUKOJETI

- Zvednutím modré uvolňovací páčky na ramenech odemkněte rukojeti ramen.
- Nastavte rukojeti tak, aby byl loket mírně ohnutý, když je ruka téměř úplně natažená (pro mnoho lidí to může být stejné číslo jako jejich poloha sedadla).
- Stisknutím modré uvolňovací páčky dolů ji zajistěte.



## 3B. NASTAVENÍ OTÁČENÍ RAMENE (POUZE MODEL T5<sup>XR</sup>)

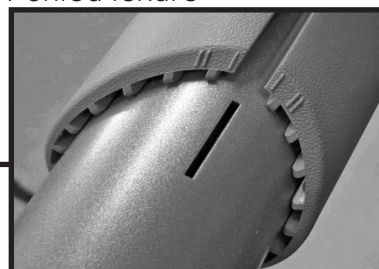
- Zvednutím modré uvolňovací páčky odjistěte horní rameno a otáčejte jím (dovnitř nebo ven).
- Každé číslo nebo kliknutí představuje otočení o 10 stupňů. Po nastavení zatlačte modrou uvolňovací páčku dolů, aby se zajistila.



*Pohled uživatele*




*Pohled lékaře*





## Správná jízdní poloha na T5

Po seřízení T5 by mělo při cvičení s T5 docházet k mírnému pokrčení nohou a paží při téměř úplném natažení.

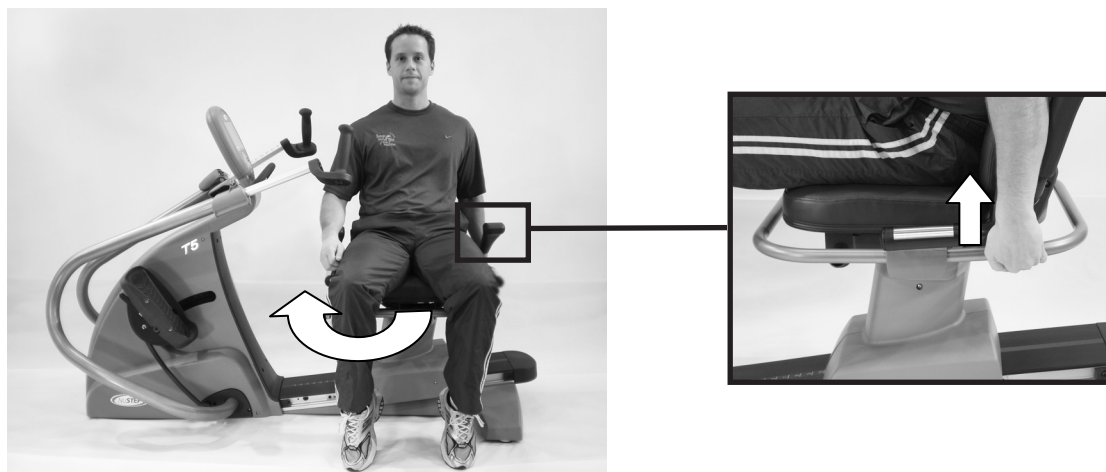
	<b>POZOR</b>
<p>V důsledku nesprávného nebo nadměrného používání může dojít k poškození zdraví.</p>	
<p>Ujistěte se, že jsou sedadlo a ramena nastaveny do biomechanicky správných poloh.</p>	
<p>Nepřekračujte vzdálenost dosahu nohou nebo rukou.</p>	



## Ovládání otočného sedadla

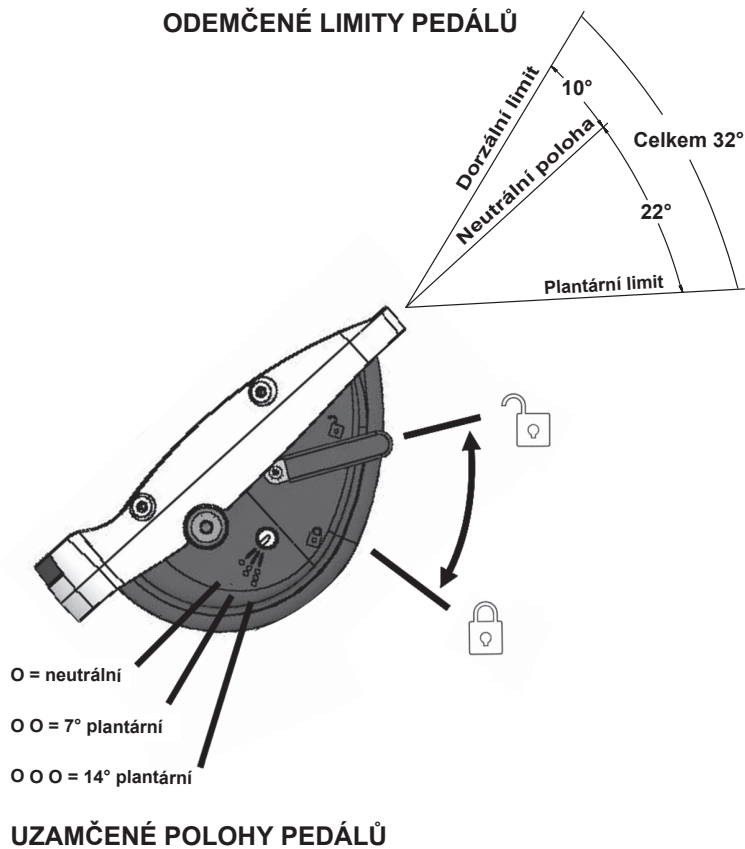
- Zvedněte zadní uvolňovací páčku otáčení.
- Otočné sedadlo v obou směrech usnadňuje nastupování a vystupování.
- Sedadlo lze otáčet o 360° a aretovat každých 45°.

*Poznámka: Z bezpečnostních důvodů nelze sedadlo posunout dopředu ani dozadu, pokud není otočeno směrem dopředu.*



# Obsluha dorzálního/plantárního nožního pedálu (volitelná funkce pro modely T5<sup>XR</sup>)

- Odemknutí pro dorzální/plantární obsluhu.
- Pro nastavení úhlu zamkněte v libovolných třech polohách.

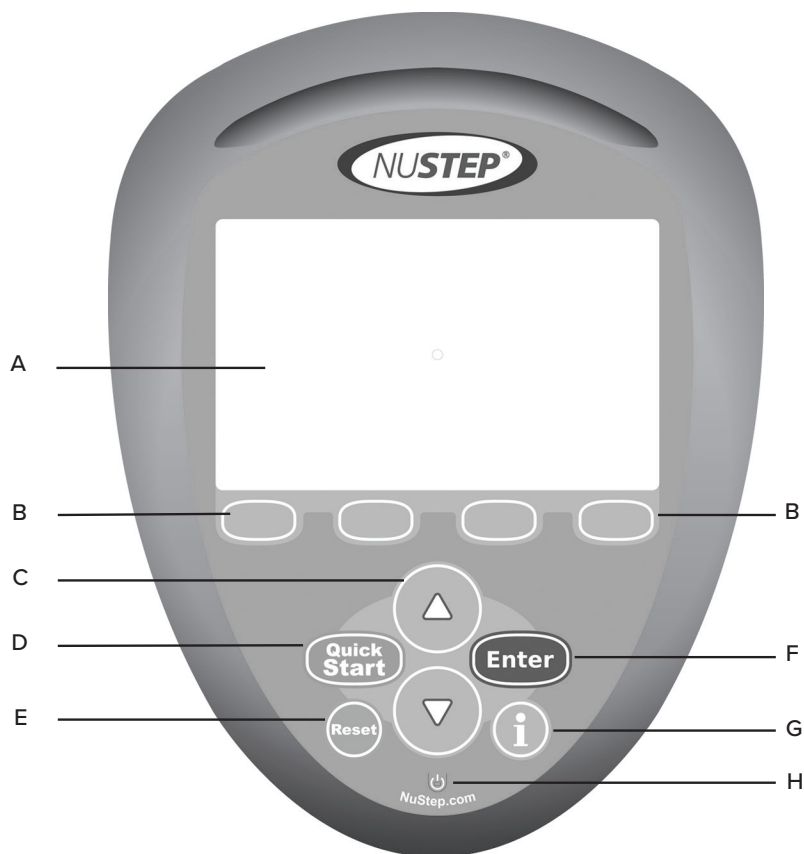


## Obsluha konzoly

Konzola NuStep T5 se snadno používá. **Funkce automatického zapnutí/vypnutí** zapne konzoli, jakmile pohnete rukojeťmi nebo pedály, a automaticky se vypne, když po dobu tří minut přestanete cvičit.

Konzola přechází přímo na program **Rychlý start**, když pohnete rukojetí a nožními pedály nebo stisknete jakékoli tlačítko.

Chcete-li změnit program, stiskněte tlačítko **Změnit program**.



### A. Informační centrum:

Zobrazí údaje o tréninku uživatele a nastaví obrazovky pro zadávání informací.

### B. Tlačítka softwarových kláves:

Výběrem různých tlačítek můžete měnit zobrazené informace nebo měnit programy.

### C. Tlačítka se šipkami nahoru a dolů:

Pomocí šipek nahoru a dolů upravte hodnoty nebo pracovní zátěž. Stisknutím a podržením tlačítka nahoru nebo dolů zrychlíte procházení.

### D. Rychlý start:

Výběrem tohoto tlačítka vstoupíte přímo do tréninku. Tím obejdete jakékoli nastavení.

### E. Resetovat:

Pokud je vybrána možnost resetovat, jedná se o tvrdý reset, který zcela vynuluje všechny informace.

### F. Enter:

Výběrem možnosti Enter zadáváte informace.

### G. Informace:

Tlačítko je kontextové a vysvětluje informace na obrazovce.

### H. Indikátor napájení v pohotovostním režimu:

Když je horizontální crossový trenažér T5 a T5<sup>XR</sup> zapojen do sítě a nepoužívá se, bliká během nabíjení baterie indikátor napájení v pohotovostním režimu. Po dokončení nabíjení zůstane indikátor napájení v pohotovostním režimu svítit, aniž by blikal.

# Přehled programů

## Rychlý start



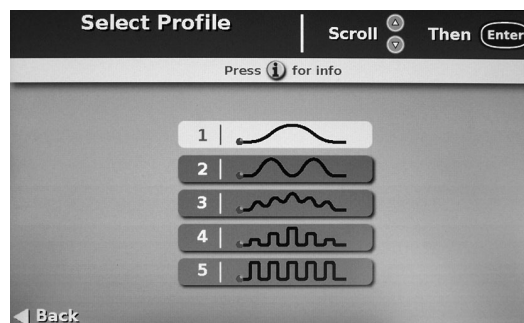
Tento program se automaticky spustí pouhým pohybem rukojetí nebo nožních pedálů. Také vynechá zadávání informací o cíli. Uživatel může ručně měnit pracovní zátěž podle potřeby pomocí tlačítek se šipkami nahoru a dolů.

## Manuální



Tento program je velmi podobný programu Rychlý start. Vyžaduje však, aby uživatel zadal údaje o své hmotnosti a cíli. Uživatel může také zadat cíl v podobě času, vzdálenosti nebo kalorií.

## Profily



Tento program nabízí pět profilů pro různé úrovně intervalového tréninku.

## Tréninkový partner



Tento program umožňuje uživateli zadat hodnotu partnera pro tempo na základě METS, wattů nebo kroků za minutu (SPM). Uživatel pak „závodí“ s tempem partnera.

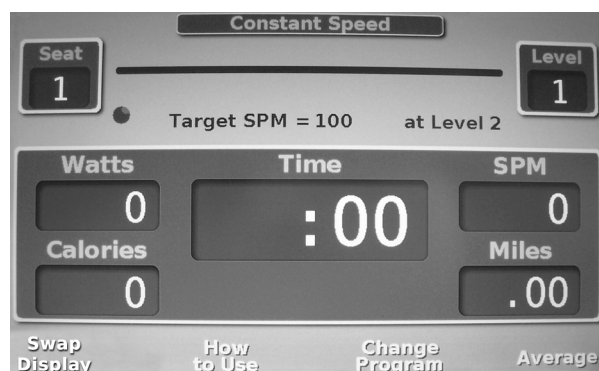
# Přehled programů

## Cílová tepová frekvence (Pouze možnost T5<sup>XR</sup>)<sup>1</sup>

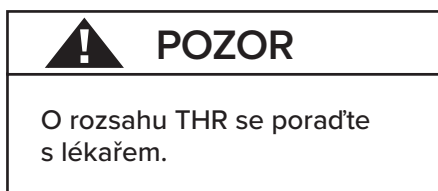


Tento program upravuje cvičební zátěž tak, aby udržoval tepovou frekvenci uživatele v cílovém rozmezí tepové frekvence (THR). Uživatel zadá hodnotu své THR před zahájením tréninku. Rozsah cílové tepové frekvence se vypočítá podle následující rovnice:  $[THR = (220 - \text{věk}) \times X\%]$ . Intenzita cvičení se řídí proměnnou „X%“. Spodní hranice proměnné „X%“ je 0,50 a horní hranice je 0,85. Rovnice cílové tepové frekvence a limity rozmezí vycházejí z pokynů American College of Sports Medicine (ACSM) a American Heart Association (AHA). Uživatel může kdykoli během tréninku upravit parametr THR. Zahřívací fáze trvá tak dlouho, dokud se uživatel nedostane na ~ 10 tepů za minutu (BPM). Poznámka: Při používání tohoto programu je nutné nosit pás s vysílačem tepové frekvence Polar®.<sup>1</sup>

## Konstantní rychlost (izokinetická) (pouze T5<sup>XR</sup>)



Tento program pomáhá uživatelům cvičit konstantní rychlostí kroku. Před zahájením tréninku zadá uživatel požadovanou hodnotu kroků za minutu (SPM). Program upravuje pracovní zátěž tak, aby udržoval konstantní rychlost SPM uživatele. Pokud rychlost kroku uživatele překročí parametr SPM, zvýší se pracovní zátěž. Pokud rychlost kroku uživatele klesne pod parametr SPM, dojde ke snížení pracovní zátěže. Uživatel může během tréninku SPM kdykoliv zvýšit nebo snížit. Poznámka: při velmi vysokých nebo velmi nízkých rychlostech se program snaží udržet konstantní rychlost kroku, ale jeho možnosti jsou omezené. V takových krajních případech uživatele upozorní vyskakovací hlášení.



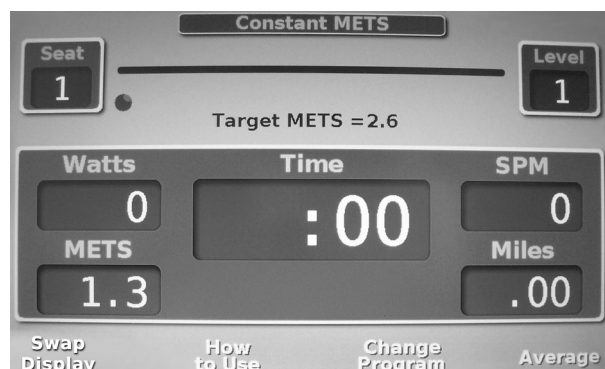
### POZOR

O rozsahu THR se porad'te s lékařem.

<sup>1</sup> Pás s vysílačem tepové frekvence Polar není součástí této možnosti programu.

# Přehled programů

## Konstantní výkon (pouze T5<sup>XR</sup>)



Tento program umožňuje uživatelům cvičit s konstantním úsilím. Před zahájením tréninku zadá uživatel požadovanou úroveň wattů nebo MET. Tento program upravuje pracovní zátěž v závislosti na rychlosti a délce kroku uživatele, aby udržoval konstantní úroveň wattů nebo MET. Pokud rychlost a síla kroku uživatele překročí zadaný příkon, dojde ke snížení pracovní zátěže. Pokud rychlost a síla kroku uživatele způsobí, že je úroveň wattů nebo MET nižší než zadaný příkon, dojde ke zvýšení pracovní zátěže. Uživatel může kdykoli během tréninku upravit parametr watty/MET. Poznámka: pokud uživatel jede příliš rychle a vytváří větší výkon, než je zadaný údaj, nebo pokud jede příliš pomalu a vytváří menší výkon, než je zadaný údaj, v okně se zobrazí upozornění.


## Protokol cvičení (T5<sup>XR</sup>)



Tyto programy protokolů cvičení jsou určeny k provádění v klinickém prostředí. Pokud jsou tyto programy povoleny, protokoly provádějí postupné změny výkonu každé dvě minuty v režimu konstantního výkonu po dobu osmi fází.

- Protokol mTBRS-XT je určen pro osoby se sedavým zaměstnáním a pacienty po cévní mozkové příhodě.<sup>1</sup>
- Protokol TBRS-XT je určen pro osoby ve věku 18–45 let.<sup>2</sup>

Chcete-li tyto programy povolit, je třeba je zapnout v režimu správce ve volbě Protokol cvičení.

 **POZOR**

Použití tohoto protokolu vyžaduje lékařský dohled a dodržování pokynů pro testování fyzické zátěže.

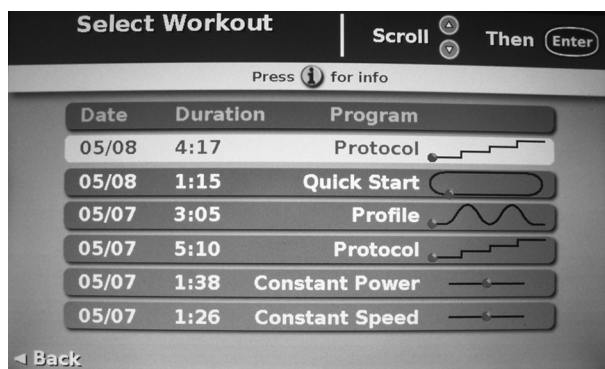
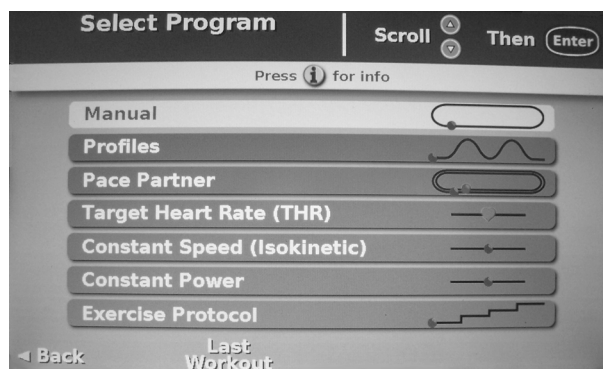
<sup>1</sup> Sandra A. Billinger, Benjamin Y. Tseng, Patricia M. Kluding, "Modified Total-Body Recumbent Stepper Exercise Test for Assessing Peak Oxygen Consumption in People With Chronic Stroke", *Physical Therapy* 88:10 (říjen 2008)

<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 (září 2008)



# Přehled programů

## Domácí režim / Poslední trénink



Pokud je tato funkce povolena, mohou uživatelé na obrazovce Výběr programu stisknutím softwarového tlačítka dvě vybrat možnost „Poslední trénink“. Uživatelé si tak mohou vybrat kterýkoli z posledních šesti tréninků. Pro jakýkoli vybraný trénink bude trénink totožný s tím, který byl vybrán během daného tréninku. Tato funkce umožňuje uživateli pohodlně vybrat předchozí trénink, aniž by musel znovu zadávat jakékoli údaje. Chcete-li tuto funkci povolit, je třeba ji zapnout v režimu správce ve volbě Domácí režim.

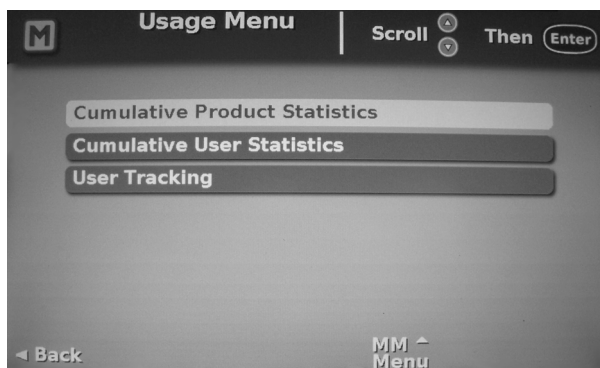
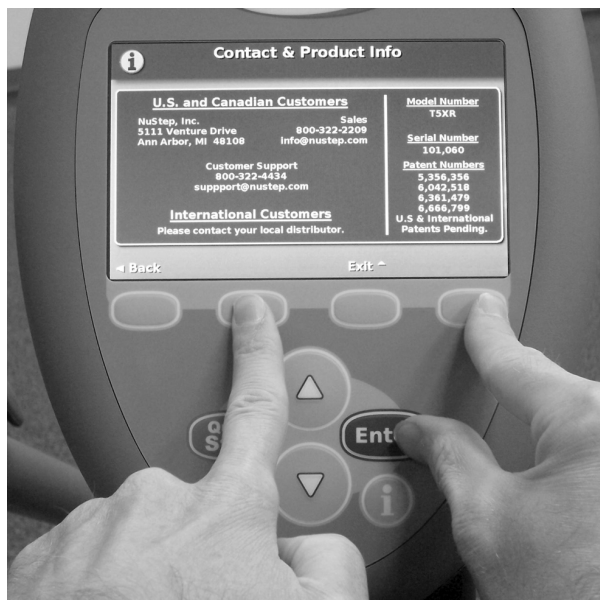
## Zobrazení a export dat

### Zobrazení a export dat o výrobku a tréninku

V nabídce Používání v režimu správce mohou uživatelé zobrazit kumulativní statistiky výrobku, kumulativní statistiky uživatelů a posledních 200 individuálních tréninků uživatelů. Nabídku Používání lze otevřít pouze z nabídky režimu správce.

Vstup do režimu správce:

1. Stiskněte softwarové tlačítko *Jak používat*.
2. Stiskněte šipku dolů na *Kontakt a výrobek* a stiskněte klávesu *Enter*.
3. Na obrazovce *Kontakt a výrobek* stiskněte a podržte současně druhé tlačítko softwarové klávesy, čtvrté tlačítko softwarové klávesy a tlačítko *Enter* (podle obrázku).
4. Vyberte nabídku *Používání* na obrazovce nabídky režimu správce.
5. Pro zobrazení nebo export dat vyberte *Kumulativní statistiky výrobku*, *Kumulativní statistiky uživatelů* nebo *Sledování uživatele*.





## Zobrazení a export dat

### Export dat

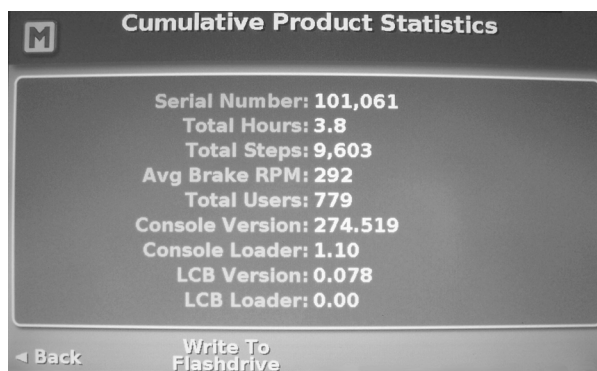
Kumulativní údaje o výrobku a použití lze exportovat buď z obrazovky Kumulativní statistiky výrobku, nebo z obrazovky Kumulativní statistiky uživatelů. Údaje o tréninku uživatele lze exportovat z obrazovky nabídky Sledování uživatele. Postup exportu dat:

1. Vložte flash disk USB do zadní části konzole.
2. Přejděte na požadovanou obrazovku a stiskněte softwarové tlačítko *Zapsat na flash disk*.



### Kumulativní statistiky výrobku

Obrazovka Kumulativní statistiky výrobku poskytuje přehled o používání výrobku včetně verzí softwaru a počtu použití výrobku. Na tuto obrazovku lze také vstoupit z kterékoli obrazovky tréninku současným stisknutím a podržením první softwarové klávesy a klávesy Enter.

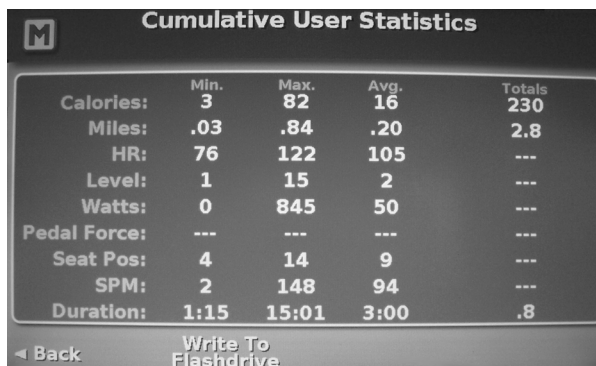


Cumulative Product Statistics	
Serial Number:	101,061
Total Hours:	3.8
Total Steps:	9,603
Avg Brake RPM:	292
Total Users:	779
Console Version:	274.519
Console Loader:	1.10
LCB Version:	0.078
LCB Loader:	0.00

◀ Back Write To Flashdrive

### Kumulativní statistiky uživatelů

Obrazovka Kumulativní statistiky uživatelů poskytuje přehled o tom, jak je zařízení využíváno všemi uživateli.



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

# Záznam dat

---

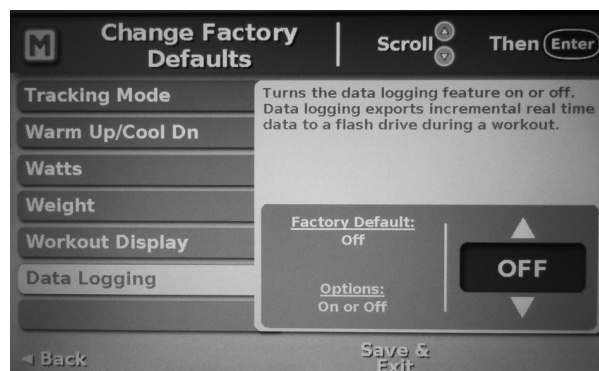
## Záznam dat

Funkce Záznam dat poskytuje uživatelům zařízení T5/T5<sup>XR</sup> další možnost exportu dat. Pokud je tato funkce povolena v režimu správce a na zadní straně konzole je nainstalován flash disk, budou se na něj každých 20 sekund ukládat přírůstková data o tréninku. Uživatel může flash disk kdykoli vyjmout a nahrát data do počítače. Data se uloží na jednotku flash jako textový soubor oddělený čárkou s názvem user.txt.



## Povolení záznamu dat

Chcete-li povolit záznam dat, musí být tato funkce zapnuta v režimu správce.



# Sledování uživatele

## Sledování uživatele

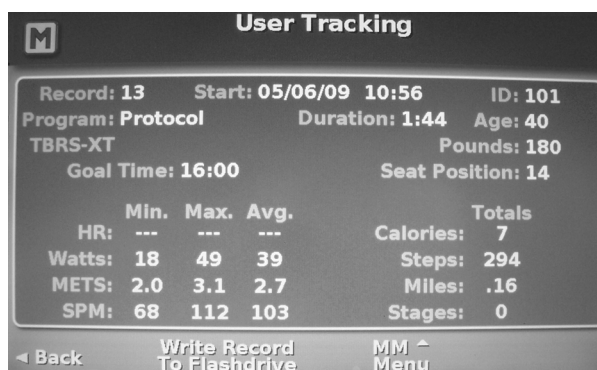
Obrazovka sledování uživatele umožňuje uživatelům zobrazit nebo exportovat údaje o tréninku za posledních 200 jednotlivých tréninků. Poznámka: tato funkce vždy sleduje posledních 200 tréninků a používá systém FIFO (first in first out – první dovnitř, první ven). Pokud chcete sledovat osobní identifikační číslo (PIN) při tréninku, je třeba v režimu správce zapnout funkci Sledování uživatele.



The screenshot shows the 'User Tracking' menu with a list of records. The menu includes options for 'Usage Menu', 'Write All To Flashdrive', and 'MM ^ Menu'. The records are displayed in two columns, each with headers for 'Date', 'Time', and 'User ID'.

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

Chcete-li zobrazit nebo exportovat jednotlivé záznamy o tréninku, procházejte záznamy o tréninku a vyberte požadovaný záznam. Záznamy o tréninku poskytují kompletní přehled o tréninku.

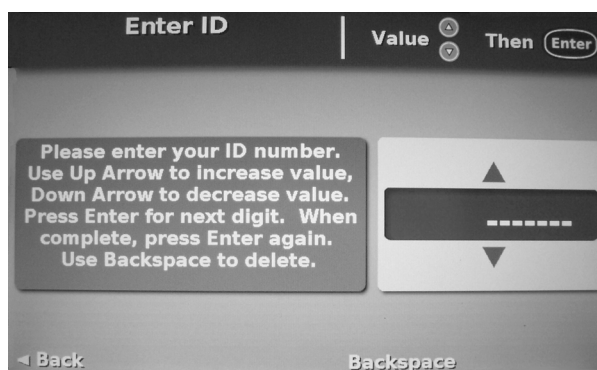


The screenshot shows a detailed view of a training record. It includes fields for 'Record', 'Start', 'ID', 'Program', 'Duration', 'Age', 'Pounds', 'Goal Time', and 'Seat Position'. Below these are performance metrics: HR, Watts, METS, SPM, and Totals (Calories, Steps, Miles, Stages).

Record: 13	Start: 05/06/09 10:56	ID: 101
Program: Protocol	Duration: 1:44	Age: 40
TBRS-XT		Pounds: 180
Goal Time: 16:00		Seat Position: 14
HR: ---	Min. Max. Avg.	Totals
Watts: 18	49 39	Calories: 7
METS: 2.0	3.1 2.7	Steps: 294
SPM: 68	112 103	Miles: .16
		Stages: 0

## Povolení sledování uživatelů

Chcete-li sledování uživatelských dat upřesnit a zobrazit výsledky, zapněte v režimu správce možnost Sledování uživatele. Uživatelé tak mohou před každým tréninkem zadat až šestimístné osobní identifikační číslo (PIN). Údaje o jejich tréninku se pak sledují pomocí tohoto kódu PIN. Uživatelé, kteří nechtějí používat PIN, když je povoleno sledování uživatele, mohou jednoduše dvakrát stisknout tlačítko Enter a před tréninkem tuto vstupní obrazovku obejít.



The screenshot shows the 'Enter ID' screen with instructions for entering a PIN. The instructions are: 'Please enter your ID number. Use Up Arrow to increase value, Down Arrow to decrease value. Press Enter for next digit. When complete, press Enter again. Use Backspace to delete.' The screen also features a numeric keypad and a 'Backspace' button.

## Další funkce

---

### Programování za běhu

Tato funkce umožňuje uživateli měnit programy kdykoli během tréninku.

Poznámka: pokud chcete trénink přenést do jiného programu, musí trénink trvat 60 sekund a urazit 0,05 km; jinak se začíná od nuly. Poznámka: Tato funkce není k dispozici pro programy protokolu cvičení.

### Režim šetření baterie

Pro úsporu baterie během nečinnosti přejde výrobek po dvou týdnech do úsporného režimu, aby šetřil baterii.

Chcete-li ho z tohoto stavu odstranit, jednoduše velmi rychle vykročte. Přestože je tato funkce automatická, lze ji do tohoto stavu uvést i ručně, když je přístroj vypnutý, a to stisknutím a podržením libovolného tlačítka na dobu 10 sekund.

### Tlačítko Průměr

Po stisknutí tlačítka průměru se na displeji konzoly na 6 sekund zobrazí kumulativní průměry tréninku. Konzola se automaticky vrátí na obrazovku tréninku nebo se můžete stisknutím softwarového tlačítka pokračovat v tréninku vrátit na obrazovku tréninku dříve.

### Zátěž 0 (nula)

Zátěž 0 poskytuje ještě nižší úroveň pracovního zátěže než zátěž 1. Zátěž 0 se zobrazuje a funguje pouze tehdy, když je přístroj zapojen do elektrické zásuvky. Nabízí absolutně nejnižší dostupné nastavení pracovní zátěže.

### Možnost programování pomocí jednotky flash

Chcete-li provést aktualizaci na nejnovější verzi softwaru, stáhněte si nejnovější verzi na jednotku flash a vložte ji do zadní části konzoly, když je jednotka T5 vypnutá. Zapněte jednotku, proces přeprogramování se spustí automaticky. Nevyjímejte jednotku flash, dokud se neobjeví výzva, že bylo přeprogramování dokončeno.

### Jak používat

Přístup ke všem informacím z tlačítka *Jak používat*, které je k dispozici během jakéhokoli tréninku. Toto tlačítko umožňuje uživateli zjistit, jak výrobek používat. Poznámka: k dispozici je také kontextové tlačítko i.

# Režim správce

Režim správce umožňuje autorizovaným pracovníkům měnit výchozí nastavení z výroby (viz seznam výchozích nastavení na následující straně).

## Vstup do režimu správce:

1. Stiskněte softwarové tlačítko *Jak používat*.
2. Stiskněte šipku dolů na *Kontakt a výrobek* a stiskněte klávesu *Enter*.

## Po vstupu na obrazovku *Kontakt a výrobek*:

3. Současně stiskněte a podržte 2. a 4. softwarové tlačítko a poté stiskněte tlačítko *Enter* (podle obrázku).



## Nabídka Používání

Zobrazení kumulativních statistik, verze firmwaru a údajů o cvičení uživatelů.

## Změna výchozích továrních nastavení

Umožňuje přizpůsobit nastavení vašim potřebám.

## Obnovení všech výchozích továrních nastavení

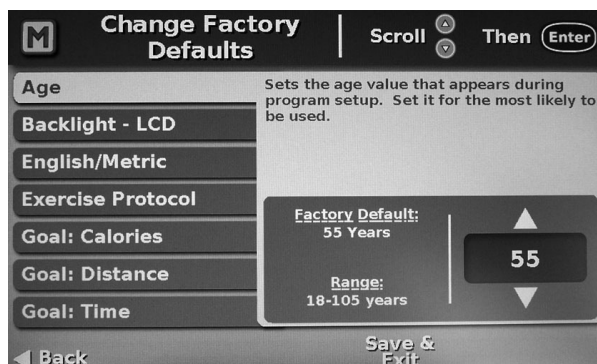
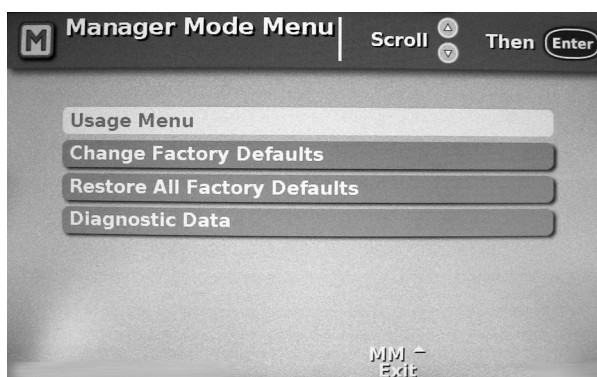
Globálně obnoví všechna výchozí tovární nastavení.

## Diagnostické údaje

Vyvolá diagnostickou obrazovku.

## Změna výchozího nastavení:

1. Vyberte možnost *Změnit výchozí tovární nastavení*.
2. Posunutím nahoru nebo dolů získáte přístup k danému nastavení, např. *Věk*.
3. Stiskněte *Zadejte*. Vybrané výchozí nastavení se zvýrazní červeně.
4. Pomocí šipek nahoru nebo dolů vyberte nové výchozí nastavení (na konzole se zobrazí výchozí nastavení z výroby i rozsah jednotlivých nastavení).
5. Stisknutím klávesy *Enter* nastavíte novou výchozí hodnotu.
6. K dalším nastavením se dostanete pomocí posuvníku.
7. Stisknutím klávesy *Uložit a ukončit* kdykoli uložíte nastavení a ukončíte režim správce.





## Režim správce

NASTAVENÍ	VÝCHOZÍ	ROZSAH/ MOŽNOSTI
Podsvícení – LCD	7	Hodnoty podsvícení 1–10, přičemž 10 je nejvyšší hodnota.
Anglické/metrické jednotky	Anglické	Vyberte anglické nebo metrické jednotky dat.
Protokol cvičení	Vypnuto	Zapnutí nebo vypnutí programu protokolu cvičení.
Cíl: Kalorie	188	5–3500 kalorií. Nastavte nejpravděpodobnější hodnotu, která se zobrazí při nastavení programu. Tím je také stanoven maximální limit kalorií.
Cíl: Vzdálenost	2,25	0,16 až 16 km. Nastavte nejpravděpodobnější hodnotu, která se zobrazí při nastavení programu. Tím je také stanoven maximální limit vzdálenosti.
Cíl: Čas	40	1–99 minut. Nastavte nejpravděpodobnější hodnotu, která se zobrazí při nastavení programu. Tím je také stanoven maximální časový limit.
Domácí režim	Vypnuto	Zapnutí nebo vypnutí funkce domácího režimu.
Jazyk	English	Angličtina, čínština, dánština, francouzština, italština, němčina, nizozemština, japonština a španělština
METS	2,6	1,0 až 27,0 METS
Zvuk	Obecné informace: Nízká Události: Nízká Alarmy THR: Stř. Jednotlivé kroky: Vypnuto	Slouží k nastavení obecné hlasitosti, hlasitosti pro významné události, alarmy rozsahu THR a může zapnout zvuk jednotlivých kroků.
Kroky za minutu	100	25 až 200 kroků za minutu
THR	0,70	0,55 až 0,90 Slouží k nastavení procent použitých pro výpočet cílové tepové frekvence, která se zobrazí během nastavení programu nebo při nošení hrudního pásu. Založeno na pokynech ACSM.
Čas – funkce Časové pásmo	Uplynulá doba Východní čas	Uplynulý čas nebo zbývající čas do konce tréninku jako primární volba. Čas a datum lze upravit pro libovolné časové pásmo.
Režim sledování	Vypnuto	Zapnutí nebo vypnutí režimu sledování uživatele.
Zahřátí / ochlazení	12,5 %	5 až 12,5 % tréninkového času. Nastaví procentuální délku zahřívací a ochlazovací fáze na základě celkového zadaného cíle podle pokynů ACSM. Výchozí nastavení je 12,5 % zahřátí, 75 % tréninku a 12,5 % ochlazení.
Watty	60	25 až 400 wattů
Hmotnost	81 kg	34 až 227 kg pro model T5 nebo 34 až 272 kg pro model T5XR.
Zobrazení tréninku	Kalorie, vzdálenost	Vyberte si z možností kalorie nebo METS, vzdálenost nebo kroky.

## Preventivní údržba

### Intervaly preventivní údržby

Přestože je váš T5 navržen tak, aby nevyžadoval žádnou údržbu, doporučujeme provést několik úkonů, které životnost zařízení NuStep prodlouží. Dodržujte doporučené intervaly preventivní údržby v závislosti na intenzitě používání zařízení NuStep. Jedná se o odhadované intervaly a v závislosti na skutečném používání může být nutné prodloužit nebo zkrátit dobu mezi preventivními prohlídkami.

POLOŽKA	ÚKON	FREKVENCE
Konzole	* Čištění	Týdenní
Kryty a rám	* Čištění	Týdenní
Sedačka	* Čištění	Týdenní

\* K čištění zařízení NuStep používejte neabrazivní čisticí prostředek ve spreji a měkký hadřík.

### Řešení problémů

PROVOZNÍ ZÁVADA	POTENCIÁLNÍ PŘÍČINA	NÁPRAVNÉ OPATŘENÍ
Při použití (volitelného) hrudního pásu Polar se nezobrazuje tepová frekvence	Elektrody hrudního pásu nejsou dostatečně navlhčené.	Navlhčete pás.
	Uživatel na sobě nemá kódovaný vysílač hrudního pásu.	Ohledně objednání kódovaného vysílače hrudního pásu kontaktujte společnost NuStep.
	Životnost baterie vysílače hrudního pásu vypršela.	Kontaktujte společnost Polar USA, <a href="http://www.polarusa.com">www.polarusa.com</a> .
	Elektrody vysílače hrudního pásu nejsou v přímém kontaktu s pokožkou.	Přečtěte si pokyny ohledně správného umístění vysílače hrudního pásu.

# Informace o sériovém čísle zařízení T5

Umístění na jednotce:

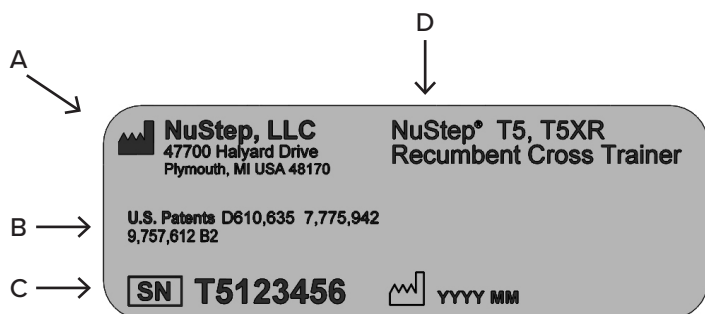
- Na zadní straně jednotky, v pravém dolním rohu.



- Na obrazovce displeje konzoly.

Přístup:

1. Stiskněte tlačítko *Jak používat*.
2. Pomocí šipky dolů přejděte na *Kontakt a informace o výrobku*.
3. Stiskněte tlačítko *Enter*.

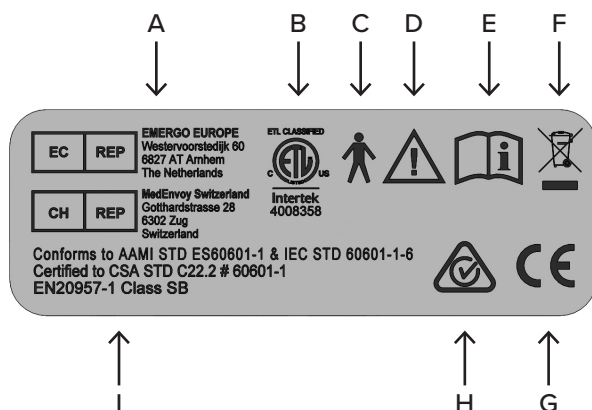


A	Název a adresa výrobce
B	Patentová ochrana výrobku
C	Sériové číslo a datum výroby
D	Číslo modelu a popis výrobku

# Regulační informace T5

Umístění na jednotce:

Na zadní straně jednotky, v pravém dolním rohu vedle štítku se sériovým číslem.



A	Evropský zplnomocněný zástupce
B	Celostátně uznávaná značka zkušební laboratoře
C	Použitý díl typu B pro elektrickou bezpečnost
D	Pozor, přečtěte si příložené dokumenty
E	Před použitím si přečtěte uživatelskou příručku
F	Značka podle směrnice o OEEZ
G	Označení CE
H	RCM
I	Standards



# Získání zákaznického servisu a náhradních dílů

---

## KROK 1: Identifikujte problém.

Promluvte si s tím, kdo problém nahlásil, a zjistěte, o jaký problém se jedná.

## KROK 2: Ověřte problém.

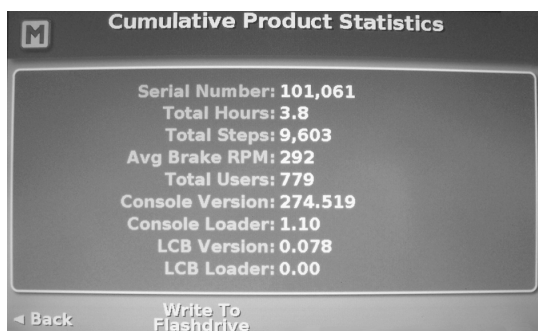
Zkontrolujte horizontální crossový trenážér. Zjistěte, zda jsou potřeba náhradní díly.

## KROK 3: Zaznamenejte následující informace:

- sériové číslo
- celkový počet hodin
- celkový počet kroků
- verze firmwaru
- verze LCB

Tyto informace jsou uvedeny na obrazovce kumulativních statistik. Přístup:

1. Stiskněte tlačítko *Rychlý start*.
2. Stiskněte současně tlačítko *Enter* a první softwarové tlačítko.



## KROK 4: Kontaktujte zákaznický servis.

Uveďte sériové číslo a úplný popis problému, aby vám mohli naši produktoví specialisté lépe pomoci.

Kontaktní informace:

E-mail: support@nustep.com

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

Web: www.nustep.com

Zákazníci mimo USA a Kanadu se mohou obrátit na místního distributora společnosti NuStep.

## Záruka T5

---

Chcete-li si prohlédnout nebo vytisknout záruku T5 online, přejděte na: [www.nustep.com](http://www.nustep.com)

Máte-li dotazy týkající se záruky, obraťte se na zákaznický servis na: 800-322-2209 nebo [support@nustep.com](mailto:support@nustep.com).

Zákazníci mimo Spojené státy a Kanadu mohou získat informace o záruce od místního distributora v zemi, kde byl výrobek prodán.

## Technické údaje

Maximální hmotnost uživatele	Model T5 = 227 kg Model T5XR = 272 kg
Rozsah výšky uživatele	137,16 cm až 200,66 cm
Hmotnost zařízení	Model T5 = 129 kg Model T5XR = 134 kg
Rozměry: (délka/výška/šířka)	185 cm 117 cm 76 cm
Uzavřená olověná baterie	12 V 7,0 Ah (PowerSonic PS-1270F1) (NuStep, LLC. číslo dílu 50216)
Alkalická baterie	Baterie AA, počet 2, (Energizer EN91) (NuStep, LLC. číslo dílu 41224). Poznámka: Pokud nebudete zařízení NuStep několik měsíců používat, baterie AA vyjměte.
Port USB	Konzola T5/T5 <sup>XR</sup> je vybavena hostitelským portem USB pro přenos dat. Poznámka: Port USB je určen pouze pro použití flash disků.
Normy	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 třídy SB
Odpor generátoru	Rozsah 0 až 1400 wattů
Brzdový systém, krokový účinek a parametry testování wattů	Parametry pro testování brzdového systému, krokové činnosti a wattů naleznete v příloze A.
Síťový adaptér (volitelný)	Model (Ault/SL Power MENB1020A1572B02, ME20A1503B01 nebo ME20A1572B02)  Výstup 15 V ss při 1,2 A, lékařský SMPS  Vstup 100–240 V <sup>~</sup> 50–60 Hz, 400 mA

# Výměna 12V olověné baterie

## Potřebné nástroje

šestihranný nástavec 3 mm

8 mm hluboká zásuvka

1. Vyjměte síťový adaptér ze zásuvky, pokud je zapojen.
2. Vyšroubujte 4 šrouby z krytu přední lišty a sejměte kryt z rámu.

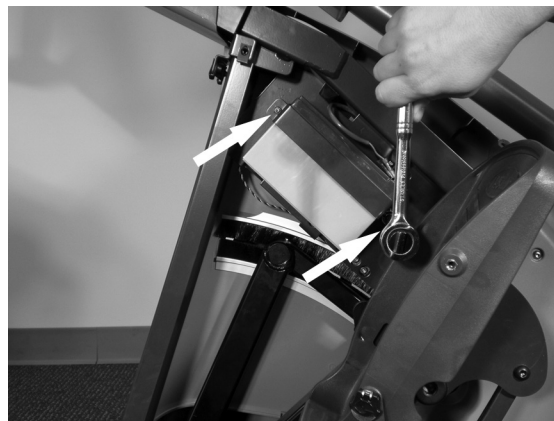


3. Vyšroubujte 2 šrouby z pravého horního krytu a sejměte kryt z rámu.



Ráčna a prodlužovací nástavec

4. Demontujte dvě pojistné matice.



5. Odstraňte kabely baterie.



6. Vyjměte baterii.

7. Při instalaci nové baterie postupujte v opačném pořadí. (Pozn: Ujistěte se, že červený kabel vede na kladnou (červenou) stranu baterie a černý kabel na zápornou (černou) stranu baterie.)



## POZOR

Baterie nevhazujte do ohně. Baterie mohou explodovat.



Baterie neotvírejte ani nepoškozujte. Obsahují elektrolyt, který je toxický a škodlivý pro pokožku a oči.

Abyste předešli zranění osob v důsledku energetického nebezpečí, sundejte si při výměně baterií náramkové hodinky a šperky, například prsteny.



Baterie vyměňte za stejný počet a typ baterií, jaké byly v zařízení původně nainstalovány.

Baterie recyklujte v souladu s místními recyklačními postupy.

## Bezpečnostní upozornění

TYP / STUPEŇ OCHRANY	KLASIFIKACE / IDENTIFIKACE / VAROVÁNÍ	SYMBOL
Typ ochrany před úrazem elektrickým proudem	Zařízení třídy II	
Stupeň ochrany před úrazem elektrickým proudem	Použitá část typu B	
Stupeň ochrany proti vniknutí kapalin	Není chráněno	N/A
Stupeň bezpečnosti v přítomnosti hořlavé anestetické směsi se vzduchem nebo s kyslíkem či oxidem dusným	Není vhodné	N/A
Způsob provozu	Trvalý	N/A
Informace o možném elektromagnetickém nebo jiném rušení a rady, jak se mu vyhnout	Horizontální crossové trenažéry NuStep® T5 a T5 <sup>XR</sup> využívají pro svou vnitřní funkci pouze elektromagnetickou a radiofrekvenční energii. Proto jsou jejich emise EMC a RF velmi nízké a není pravděpodobné, že by způsobovaly rušení okolních elektronických zařízení.	N/A
Výstrahy a tabulky EMC požadované normou IEC 60601 -1 -2	Viz tabulky EMC.	N/A
ID určených volitelných externích napájecích zdrojů nebo nabíječek baterií, které jsou nezbytné pro zajištění shody s požadavky normy IEC 60601	Externí napájecí zdroj je volitelný vzhledem k provozu z uzavřeného olověného akumulátoru, ale v případě potřeby je nutné použít napájecí zdroj uvedený v části s technickými údaji v této příručce.	N/A


# Bezpečnostní upozornění

TYP / STUPEŇ OCHRANY	KLASIFIKACE / IDENTIFIKACE / VAROVÁNÍ	SYMBOL
ID všech rizik spojených s likvidací odpadních produktů, zbytků, včetně likvidace samotného zařízení po skončení jeho životnosti.	Horizontální crossový trenažér NuStep® T5 a T5 <sup>XR</sup> obsahuje elektronické obvody, uzavřenou lithiovou baterii a uzavřenou olověnou baterii, které mohou vyžadovat dodržování specifických místních postupů likvidace nebo recyklace.	
Specifikace podmínek prostředí pro přepravu a skladování (rovněž vyznačeno na vnější straně obalu).	Horizontální crossový trenažér NuStep® T5 a T5 <sup>XR</sup> může být: a) bezpečně přepravován a skladován za těchto podmínek -10° až 50 °C; ≤ 95% nekondenzující vlhkost; 20 až 107 kPa.  b) provozován za těchto podmínek 5° až 40 °C; ≤ 85% nekondenzující vlhkost; 60 až 107 kPa.	N/A
Popis prostředků pro odpojení zařízení od zdroje.	Horizontální crossový trenažér NuStep® T5 a T5 <sup>XR</sup> lze odpojit od napájení ze zásuvky a provozovat pouze na baterie. Napájecí zdroj je vybaven oddělovacím transformátorem a pojistkovou vložkou.	N/A
Signalizace, že je zařízení pod napětím.	Když je horizontální crossový trenažér T5 a T5 <sup>XR</sup> zapojen do sítě a nepoužívá se, bliká během nabíjení baterie indikátor napájení v pohotovostním režimu. Po dokončení nabíjení zůstane indikátor napájení v pohotovostním režimu svítit, aniž by blikal.	

# Tabulky EMC

## Pokyny a prohlášení výrobce – elektromagnetická odolnost

Horizontální crossový trenažér NuStep® T5 and T5<sup>XR</sup> je určen pro použití v níže uvedeném elektromagnetickém prostředí. Zákazník nebo uživatel horizontálního crossového trenažéru NuStep® T5 nebo T5<sup>XR</sup> by se měl ujistit, že je v takovém prostředí používán. Výrobek neobsahuje základní výkonnostní prvky a funkce.

Zkouška odolnosti	Úroveň zkoušky podle IEC 60601	Úroveň shody	Elektromagnetické prostředí – vedení
Vedené RF IEC 61000-4-6  Vyzařované RF IEC 61000-4-3	3 V rms 150 kHz až 80 MHz  3 V / m 80 MHz až 2,7 GHz	3 V rms  3 V / m	<p>Přenosná a mobilní RF komunikační zařízení by neměla být používána blíže k žádné části horizontálního crossového trenažéru NuStep® T5, včetně kabelů, než je doporučená odstupová vzdálenost vypočtená podle rovnice platné pro frekvenci vysílače.</p> <p>Doporučená odstupová vzdálenost</p> $d = 1,2 \sqrt{P}$ $d = 1,2 \sqrt{P} \quad 80 \text{ MHz až } 800 \text{ MHz}$ $d = 2,3 \sqrt{P} \quad 800 \text{ MHz až } 2,7 \text{ GHz}$ <p>Kde P je maximální jmenovitý výstupní výkon vysílače ve wattech (W) podle výrobce vysílače a d je doporučená odstupová vzdálenost v metrech (m).</p> <p>Intenzita pole z pevných rádiových vysílačů, stanovená elektromagnetickým průzkumem<sup>A</sup> lokality, by měla být nižší než úroveň shody v každém frekvenčním rozsahu<sup>B</sup>.</p> <p>V blízkosti zařízení označeného následujícím symbolem může docházet k rušení:</p> 

POZNÁMKA 1 Při frekvencích 80 MHz a 800 MHz platí vyšší frekvenční rozsah.

POZNÁMKA 2 Tyto pokyny nemusí platit ve všech situacích. Šíření elektromagnetického záření je ovlivněno absorpcí a odrazem od konstrukcí, překážek a osob.

POZNÁMKA 3 Výrobek splňuje požadavky normy IEC 60601-1-2, bod 8.10, tabulka 9, na odolnost vůči bezprostředním polím z bezdrátových komunikačních zařízení

<sup>A</sup> Intenzitu pole z pevných vysílačů, jako jsou základnové stanice pro rádiové (mobilní/bezdrátové) telefony a pozemní mobilní rádia, radioamatérské vysílání, rozhlasové vysílání v pásmu AM a FM a televizní vysílání, nelze teoreticky přesně předpovědět. Pro posouzení elektromagnetického prostředí způsobeného pevnými RF vysílači je třeba zvážit elektromagnetický průzkum lokality. Pokud naměřená intenzita pole v místě, kde je horizontální crossový trenažér NuStep® T5 používán, překračuje výše uvedenou platnou úroveň shody s RF, je třeba horizontální crossový trenažér NuStep® T5 pozorovat a ověřit jeho normální provoz. Pokud se vyskytnou abnormální provozní vlastnosti, může být nutné provést další opatření, například změnit orientaci nebo přemístit horizontální crossový trenažér NuStep® T5.

<sup>B</sup> Ve frekvenčním rozsahu 150 kHz až 80 MHz by intenzita pole měla být menší než  $[V_1]$  V/m.

# Tabulky EMC

## Pokyny a prohlášení výrobce ohledně elektromagnetických emisí

Horizontální crossový trenažér NuStep® T5 and T5<sup>XR</sup> je určen pro použití v níže uvedeném elektromagnetickém prostředí. Zákazník nebo uživatel horizontálního crossového trenažéru NuStep® T5 nebo T5<sup>XR</sup> by se měl ujistit, že je v takovém prostředí používán. Výrobek neobsahuje základní výkonnostní prvky a funkce.

Test emisí	Shoda	Elektromagnetické prostředí – vedení
RF emise CISPR 11	Skupina 1	Horizontální crossový trenažér NuStep® T5 využívá RF energii pouze pro svou vnitřní funkci. Proto jsou jeho emise RF velmi nízké a není pravděpodobné, že by způsobovaly rušení okolních elektronických zařízení.
RF emise CISPR 11  Harmonické emise IEC 61000-3-2  Kolísání napětí / emise blikání IEC 61000-3-3	Třída B  Neuplatňuje se. Jmenovitý výkon je ≤ 75 W.  Neuplatňuje se. Jmenovitý výkon je ≤ 75 W. Je nepravděpodobné, že by zařízení způsobovalo výrazné kolísání napětí.	Horizontální crossový trenažér NuStep® T5 je vhodný pro použití ve všech zařízeních.

# Tabulky EMC

## Pokyny a prohlášení výrobce – elektromagnetická odolnost

Horizontální crossový trenažér NuStep® T5 je určen pro použití v níže uvedeném elektromagnetickém prostředí. Zákazník nebo uživatel horizontálního crossového trenažéru NuStep® T5 by měl zajistit, aby byl v takovém prostředí používán.

Zkouška odolnosti	IEC 60601 Úroveň zkoušky	Úroveň shody	Elektromagnetické prostředí – vedení
Elektrostatický výboj (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV kontakt ± 15 kV vzduch	± 6 kV kontakt ± 8 kV vzduch (Viz poznámka 1)	Podlahy by měly být dřevěné, betonové nebo z keramických dlaždic. Pokud jsou podlahy pokryty syntetickým materiálem, měla by relativní vlhkost vzduchu činit alespoň 30 %.
Rychlý elektrický přechod/výboj IEC 61000-4-4	± 2 kV pro napájecí vedení	± 2 kV pro napájecí vedení	Kvalita elektrické sítě by měla odpovídat typickému komerčnímu nebo nemocničnímu prostředí.
Přepětí IEC 61000-4-5	± 1 kV diferenciální režim ± 2 kV ve společném režimu	± 1 kV diferenciální režim ± 2 kV ve společném režimu	Kvalita elektrické sítě by měla odpovídat typickému komerčnímu nebo nemocničnímu prostředí.
Poklesy napětí, krátká přerušení a kolísání napětí na vstupním napájecím vedení IEC 61000-4-11	0 % UT; 0,5 cyklu 0 % UT; 1 cyklus 70 % UT; 25/30 cyklů 0 % UT; 250/300 cyklů	0 % UT; 0,5 cyklu 0 % UT; 1 cyklus 70 % UT; 25/30 cyklů 0 % UT; 250/300 cyklů	Kvalita elektrické sítě by měla odpovídat typickému komerčnímu nebo nemocničnímu prostředí. Pokud uživatel horizontálního crossového trenažéru NuStep® T5 vyžaduje nepřetržitý provoz během přerušení dodávky elektrické energie, bude horizontální crossový trenažér NuStep® T5 napájen z interních baterií.
Frekvence napájení (50/60 Hz), magnetické pole IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Výkonová magnetická pole by měla být na úrovni charakteristické pro typické místo v typickém komerčním nebo nemocničním prostředí.
<p>POZNÁMKA 1 Vyšší úrovně ESD nemají žádný vliv na základní bezpečnost nebo základní výkon. (Viz: Pokyny a prohlášení výrobce ohledně elektromagnetických emisí)</p> <p>POZNÁMKA 2 UT je střídavé síťové napětí před použitím zkušební úrovně.</p>			



# Shoda s americkou normou FCC a IEC/EN 55011

---

## **Prohlášení o shodě s FCC v USA:**

Poznámka: Toto zařízení bylo testováno a shledáno vyhovujícím v souladu s omezeními pro digitální zařízení třídy B podle části 15 předpisů komise FCC. Tato omezení jsou navržena s úmyslem poskytovat rozumnou ochranu před škodlivými vlivy rušení při instalaci v domácnostech. Toto zařízení generuje, používá a může generovat vysokofrekvenční energii, a pokud není instalováno a používáno v souladu s návodem k instalaci, může způsobit škodlivé rušení rádiové komunikace. V žádném případě však není možné zaručit, že v určité konkrétní situaci k rušení nedojde. Pokud zařízení způsobuje škodlivé rušení rozhlasového nebo televizního příjmu, které lze zjistit vypnutím a zapnutím tohoto zařízení, doporučujeme uživateli, aby se pokusil rušení odstranit jedním nebo více z následujících opatření:

- Přesměrujte nebo přemístěte přijímací anténu.
- Zvětšete vzdálenost mezi zařízením a přijímačem.

Připojte zařízení do zásuvky v jiném obvodu, než ke kterému je připojen přijímač.

Poradte se s prodejcem nebo zkušeným technikem pro rádio/televizi a požádejte o pomoc.

## **Prohlášení o shodě s normou IEC/EN 55011:**

Toto zařízení je ve shodě s normou IEC/EN 55011, skupina 1, třída B. Skupina 1 zahrnuje všechna zařízení ISM, ve kterých je záměrně generována a/nebo používána vodivě vázaná radiofrekvenční energie, která je nezbytná pro vnitřní fungování samotného zařízení. Zařízení třídy B je vhodné pro použití v domácnostech a v zařízeních přímo připojených k síti nízkého napětí, která zásobuje budovy používané pro domácí účely.

## **Ochranné známky**

Slovní značka a loga Bluetooth® jsou registrované ochranné známky společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití těchto značek společností NuStep, LLC je podmíněno licencí. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy jsou majetkem příslušných vlastníků.

# Příloha A

---

## **Brzdový systém:**

Modely T5/T5<sup>XR</sup> mají v závislosti na typu programu brzdný odpor závislý na rychlosti i nezávislý na rychlosti. Programy cílové tepové frekvence, konstantní rychlosti, konstantního výkonu a cvičebního protokolu jsou závislé na rychlosti. Všechny ostatní programy jsou programy nezávislé na rychlosti. Popisy programů naleznete v části této příručky věnované přehledu programů.

## **Krokové akce:**

Modely T5/T5<sup>XR</sup> jsou vybaveny závislým krokováním s rozsahem kroků 5 až 21,5 cm.

## **Zobrazené parametry testování ve wattech:**

Zobrazené hodnoty ve wattech představují míru spotřeby energie uživatele. Jsou vypočítávány v reálném čase pomocí algoritmu založeného na mechanických parametrech stroje a naměřeném průměrném stylu jízdy. Mezi významné mechanické parametry, které ovlivňují zobrazované hodnoty wattů, patří setrvačnost pohyblivých součástí stroje, uživatelem zvolená úroveň zatížení a rychlost otáčení hybridního brzdového generátoru. Ověřovací testování zobrazených hodnot ve wattech bylo provedeno porovnáním uvedené hodnoty a skutečného naměřeného mechanického výkonu, který vyvinulo při průměrném dvacetimetrovém kroku více uživatelů různého věku, hmotnosti a pohlaví. Porovnání zobrazených a naměřených hodnot se uskutečnilo při sedmi krocích v rozmezí 40 až 160 kroků za minutu při každé z 15 úrovní zatížení. Zobrazené hodnoty ve wattech jsou nezávislé na fyziologických nebo anatomických parametrech uživatele.



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



Informace v této příručce jsou v době tisku aktuální. Vzhledem k naší snaze o neustálé zlepšování se specifikace a popisy mohou změnit bez předchozího upozornění. Žádná část této příručky nesmí být reprodukována nebo přenášena v jakékoli formě nebo jakýmikoli prostředky, elektronickými nebo mechanickými, pro jakýkoli účel bez výslovného písemného souhlasu společnosti NuStep, LLC. © Copyright červenec 2021, NuStep, LLC.

NuStep® a Transforming Lives® jsou registrované ochranné známky společnosti NuStep, LLC.

Příručka PN 53628 T5 Uživatelská příručka, rev. B

