

NuStep® T5/T5^{XR}

Yatay Kondisyon Bisikleti

KULLANIM KILAVUZU



Transforming Lives®

İçindekiler

Giriş.....	4
Güvenlik Talimatları.....	5-6
Kurulum ve Yerleştirme.....	7
AC Adaptörünün Kullanımı	8
T5'in Özelliklerine Genel Bakış	9
T5 StrideLock®	10
1-2-3-Başlayın!.....	11-12
Doğru Oturuş Pozisyonu ve Döner Koltuğun Kullanılması.....	13
Dorsi/Plantar Ayak Pedalı Kullanımı.....	14
Konsolun Kullanılması	15
Programlara Genel Bakış.....	16-19
Verilerin Görüntülenmesi ve Dışa Aktarılması.....	20-21
Veri Günlüğüne Kaydetme	22
Kullanıcı Takibi.....	23
Ek Özellikler	24
Yönetici Modu	25-26
Koruyucu Bakım ve Sorun Giderme.....	27
Seri Numarası Bilgisi.....	28
Düzenleyici Etiket Bilgileri	28
Müşteri Hizmeti ve Parça Temini	29
Garanti Bilgileri.....	29
Teknik Bilgiler	30
Pillerin Değiştirilmesi	31
Güvenlik Bildirimleri.....	32-33
EMC Tabloları.....	34-36
ABD FCC'ye Uygunluk ve IEC/EN 55011'e Uygunluk	37
Ek A.....	38

Giriş

Kardiyovasküler fitness aletleri alanında NuStep, LLC tarafından sunulan son yenilik olan NuStep T5 veya T5^{XR} Yatay Kondisyon Bisikleti'ni satın aldığınız için teşekkür ederiz.

T5 ve T5^{XR} kondisyon bisikletleri, fizyoterapi, kardiyopulmoner rehabilitasyon, spor hekimliği ve genel fitness amaçları için uygundur.

T5 ve T5^{XR}, NuStep'in sürekli gelişme, müşteri memnuniyeti ve sınıfındaki en iyi kaliteyi sunma arayışında bir dönüm noktasıdır. Müşteri odaklı bir şirket olan NuStep, üründe hangi özelliklere yer verileceği konusunda görüş almak için aralarında sağlık çalışanları, fitness uzmanları ve ev kullanıcılarının da bulunduğu müşterilerimize başvurmuştur. T5 ve T5^{XR} bu değerli geribildirimlerin bir sonucudur.




T5 ve T5^{XR} modellerindeki yeni ve daha iyi hale getirilmiş temel özellikler arasında şunlar bulunur:


- Daha gelişmiş bir ergonomik tasarım.
- Daha rahat bir adım atma hareketi.
- 15 farklı direnç seviyesine ve yüksek doğruluğa sahip sessiz bir elektronik fren sistemi.
- Alete daha rahat binilip inilmesini sağlayan daha büyük ve daha alçak bir geçiş alanı.
- Alete her yönden daha kolay çıkılıp inilmesini sağlamak üzere 360° dönebilen daha büyük ve daha rahat bir koltuk.
- Yüksek çözünürlüğe ve çoklu dil özelliğine sahip büyük bir renkli ekran.
- Şunları da içeren daha fazla sayıda antrenman programı: Hızlı Başlangıç, Manüel, Profiller ve Antrenman Arkadaşı.
- Daha fazla ağırlık kapasitesi: 227 kg (500 lb) (T5 modeli) veya 272 kg (600 lb) (T5^{XR} modeli).
- Büyük boyutlu ve yastıklı ayak pedalları (T5 ve T5^{XR} modelleri) ve dorsi/plantar çevirme işlemi (isteğe bağlı özellik).

Yatay kondisyon bisikletlerinin yaratıcısı olan NuStep; güvenli, etkili ve kullanımı kolay, tüm vücut egzersiz sistemleri geliştirmede öncüdür. Ürünlerimiz, dünya genelinde sağlık hizmeti sunulan ortamlarda, yaşam merkezlerinde ve yaşlıların yaşadığı merkezlerde kullanılmaktadır ve milyonlarca NuStep kullanıcısının hayatı, başka egzersiz aletlerini kullanamadıklarında bile, egzersiz sayesinde değişmiştir.


Bizimle çalıştığınız için teşekkür ederiz ve giderek büyüyen NuStep kullanıcıları ağına hoş geldiniz.

Güvenlik Talimatları

	 DİKKAT	 UYARI
<p>Bu sembol, güvenlik uyarısı sembolüdür. Kişisel güvenlikle ilgili talimatlara dikkat çekmek üzere kullanılır. Yanlış kullanımdan kaynaklanan olası yaralanma ve ölüm olaylarından kaçınmak için bu sembolü takiben verilen tüm güvenlik mesajlarını okuyup bunlara uyun.</p>	<p>DİKKAT sembolü, kaçınılmadığı takdirde hafif veya orta yaralanmalara neden olabilecek olası tehlikeli durumları belirtir. Ayrıca güvenli olmayan egzersizlere karşı uyarı amacıyla da kullanılabilir.</p>	<p>UYARI sembolü, kaçınılmadığı takdirde ölüm veya ciddi yaralanmayla sonuçlanabilecek olası tehlikeli durumları belirtir.</p>

 UYARI
<p>Üretici tarafından izin verilmediği sürece bu alette değişiklik yapmayın.</p> <p>Aleti, sadece bu kılavuzda açıklanan kullanım amacına yönelik olarak kullanın.</p> <p>Üretici tarafından önerilmeyen ek parçaları kullanmayın.</p> <p>Kablosu veya fişi hasarlı olan aleti kullanmayın.</p> <p>Kabloyu, sıcak yüzeylerden uzak tutun.</p> <p>Ürünü ısıdan, kıvılcımlardan, açık alevlerden ve sıcak yüzeylerden uzak tutun.</p> <p>Üründeki açıklıklara asla herhangi bir nesne bırakmayın veya sokmayın.</p> <p>Dış mekânlarda kullanmayın.</p> <p>Yanlış veya aşırı antrenman yapmak sağlığa zararlı olabilir.</p> <p>Kalp atış hızını izleme sistemleri doğru olmayabilir.</p> <p>Aşırı egzersiz, ciddi yaralanmalara veya ölüme yol açabilir. Bitkin hissederseniz egzersiz yapmayı derhal bırakın.</p> <p>Aletin düzgün çalışmamasına neden olabileceği için, bu aletin başka aletlerin bitişiğinde veya üstünde kullanımından kaçınılmalıdır.</p> <p>Portatif RF iletişim ekipmanları (anten kabloları ve harici antenler gibi çevre birimleri dahil), ürünün herhangi bir parçasına 30 cm'den (12 inç) daha yakın olmayacak şekilde kullanılmalıdır. Aksi takdirde bu aletin performansında düşüş görülebilir.</p>

Güvenlik Talimatları

**DİKKAT**

Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce hekiminizle görüşün.

Bir engeliniz veya sağlık sorunuz varsa gözetim altında egzersiz yapılması gerekir.

Bu ürünü kullanırken bitkin hissederseniz veya başınız dönerse egzersizi bırakın ve bir hekimden yardım veya tavsiye alın.

Kalp hastalığı, hipertansiyon, diyabet, solunum sistemi rahatsızlığı veya başka herhangi bir sağlık sorunuz varsa ya da hamileyseniz bu ürünü, yalnızca hekiminizin önerdiği şekilde kullanın.

Fiziksel, duyuşsal veya bilişsel becerileri daha düşük olan veya deneyimi ve bilgisi az olan kişiler, bu ürünü, güvenliklerinden sorumlu bir kişinin gözetimi altında olmak kaydıyla kullanabilir.


Bu ürünü kullanmadan önce bu kılavuzu okuyun ve ileride başvurmak üzere saklayın.

Egzersiz yaparken daima ayakkabı ve uygun giysiler giyin.

Cildiniz sağlıklı değilse ürüne dokunmayın veya ürünü tutmayın.

Ürün hasarlı veya çalıştıramayacak gibi görünüyorsa ürünü çalıştırmayın. Üründe hasar veya yıpranma olup olmadığını düzenli olarak kontrol edin. Arızalı bileşenlerin, teknisyenler tarafından derhal değiştirilmesini sağlayın.

Ürün kullanıldığı sırada ürün üzerinde bakım veya onarım işlemi yapmayın. Bakım işlemleri yetkili servis personeli tarafından gerçekleştirilmelidir.

**DİKKAT**

Koltuk pozisyonunun ve üst kol pozisyonunun size uygun bir şekilde ayarlandığından emin olun.

Bu ürünü kullanırken kol boyunuzdan daha ileriye uzanmaya çalışmayın.

Çocukların bu ürünü kullanmasına izin vermeyin.

Bu ürünü, etrafta çocuklar ve/veya hayvanlar varken kullanmayın.

13 yaşından küçük çocukları bu makineden uzak tutun.

Hastanın sağlık durumu ve güvenliği için kalp atış hızı, watt değeri, MET'ler (metabolik eşdeğer) ve kalori parametrelerinin doğru olması gerekiyorsa uygulamalarda bu parametreleri gösteren ekranların kullanılması uygun değildir.

Maksimum kullanıcı ağırlığı kapasitesi:
T5 modeli = 227 kg (500 lb)
T5^{XR} modeli = 272 kg (600 lb)

Ürünü, tek başınıza kaldırmayın. T5/ T5^{XR} çok ağırdır ve 135 kg (298 lb) ağırlığındadır.

Yaralanmalardan veya ürünün hasar görmesinden kaçınmak için ürünü taşımak için daima yardım isteyin. Ürünü kaldırmak için uygun yöntemleri kullanın.

Yaralanmalardan kaçınmak için ellerinizi kapak açıklıklarından herhangi birine sokmayın.

Bu ürünün güvenli bir şekilde çalışabilmesi için ürünü düz ve sabit bir zemine yerleştirin. Gerekiyorsa tesviye ayağını ayarlayın.

Bu ürünün sadece ürünle birlikte sunulan AC adaptörü yoluyla AC şebeke elektriğine bağlanması gerekir.

BU TALİMATLARI SAKLAYIN.

Kurulum ve Yerleştirme

Ambalajın Açılması ve Kurulum

T5/T5^{XR} gönderileri için ambalajın açılması ve kurulum işlemleri, ilgili T5/T5^{XR} teslimatındaki kurulum kılavuzu belgelerinde sunulur. Kurulum kılavuzu belgeleri, ürünlerle birlikte gönderilir. Bu belgelerin ek kopyaları, talep üzerine NuStep, LLC Müşteri Hizmetleri tarafından sunulabilir.

! DİKKAT

T5/T5^{XR} çok ağırdır ve 135 kg (298 lb) ağırlığındadır.

Yaralanmalardan veya ürünün hasar görmesinden kaçınmak için ürünü taşımak için daima yardım alın.

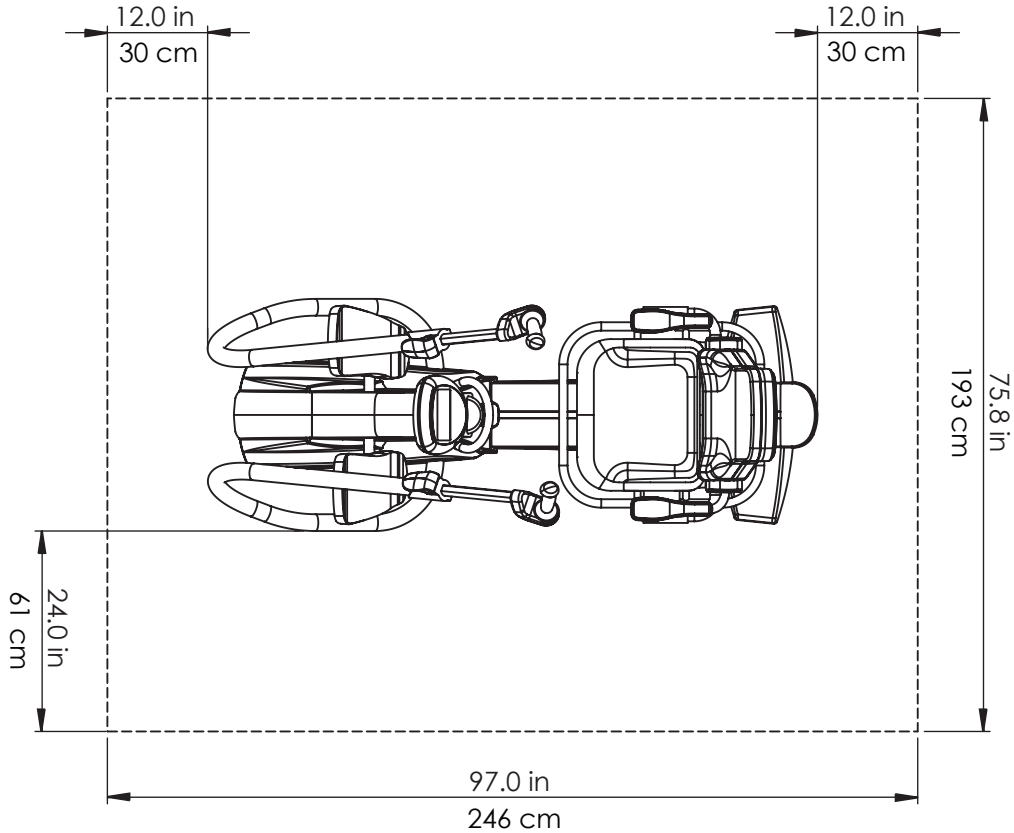
Ürünü kaldırmak için uygun yöntemleri kullanın.

Aletin Yerleştirilmesi

NuStep ürününüzün güvenli ve etkili bir şekilde çalışabilmesi için ürünü düz ve sabit bir zemine yerleştirin. Gerekliyorsa arka tesviye ayağını ayarlayın.

Ürünün daha dengeli olmasını sağlamak ve zemini korumak için yatay kondisyon bisikletini NuStep, LLC tarafından satılan yer matına benzer bir egzersiz aleti yer matının üzerine yerleştirin.

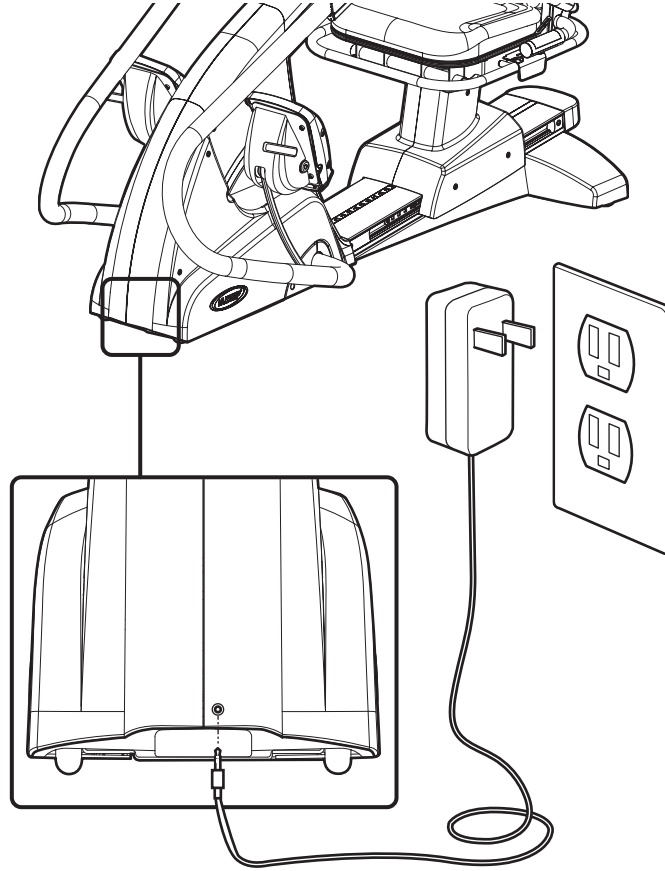
Aletin çevresinde yanlardan en az 61 cm (24 inç) ve önden ve arkadan en az 30 cm (12 inç) boş alan bırakılmalıdır. Tekerekli sandalye erişimi için daha fazla boş alan bırakılması gerekir.



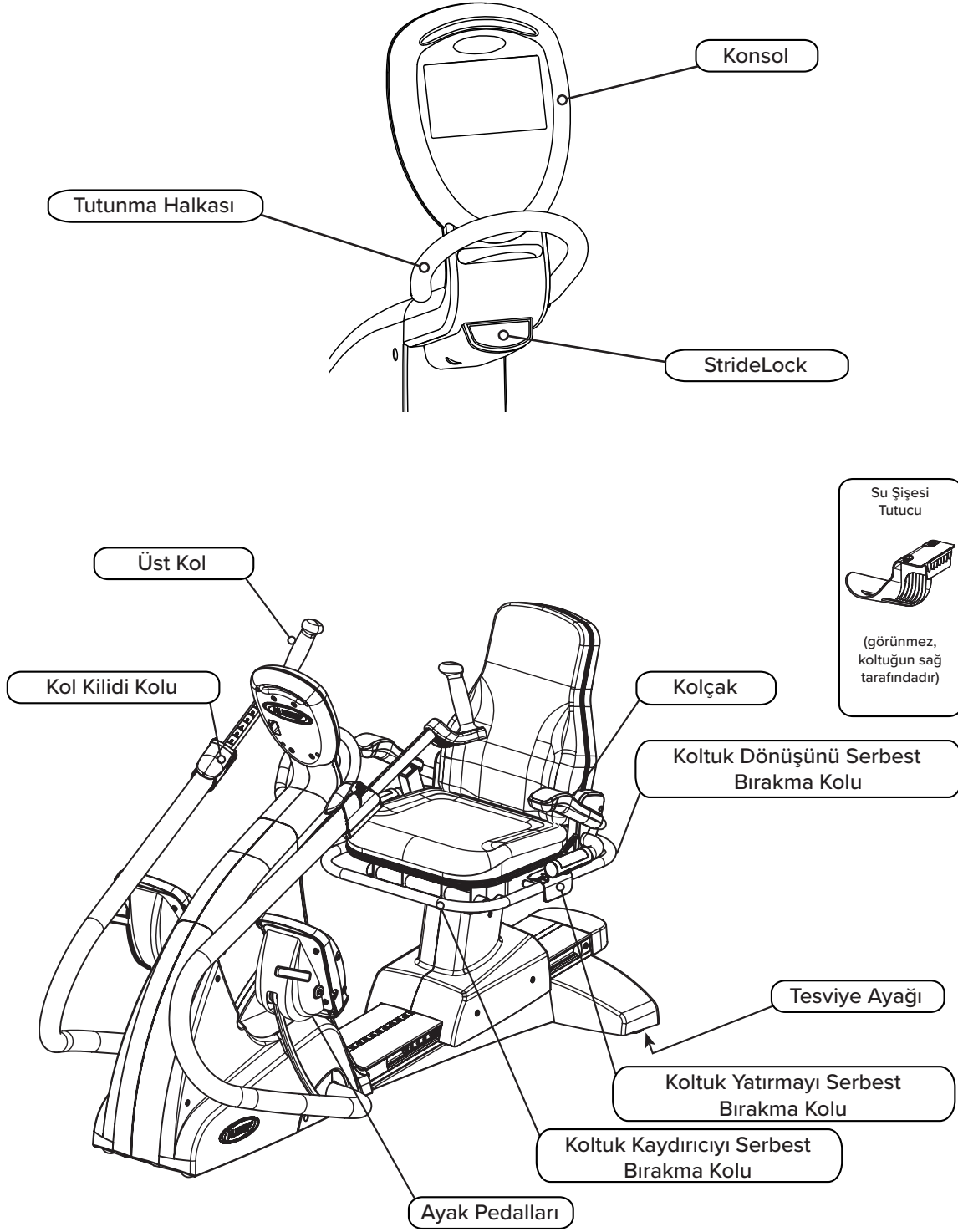
AC Adaptörünün Kullanımı

T5/T5^{XR} insan gücüyle çalışır ve genellikle harici bir güç kaynağı kullanılmasını gerektirmez. Ancak aletin düzgün çalışabilmesi için alet, düşük çalışma hızları (dakikada yaklaşık 60 veya daha az adım) için ürünle birlikte sunulan AC adaptörü kullanılarak fişe takılmalıdır. AC adaptör jakı, aletin ön tarafında bulunur.

Adaptörün teknik özellikleri için lütfen bu kılavuzda yer alan Teknik Bilgiler bölümüne bakın.



T5'in Özelliklerine Genel Bakış*



* Özellikler, modele ve seçeneklere göre farklılık gösterir, yukarıda T5^{XR} modeli gösterilmiştir.

T5 StrideLock®

NuStep StrideLock özelliği, kullanıcıların T5'teki kolları ve pedalları kilitlemesine olanak tanır. Kolların ve pedalların kilitlemesi, ürünün sabit durmasını sağlayarak kullanıcıların ürüne çıkmasını ve üründen inmesini daha kolay hale getirir. Kolların ve pedalların kilitlemesi koltuğun ve üst kolların da daha kolay ayarlanmasını sağlar. Ayak sabitleme sistemi ve bacak sabitleyici gibi isteğe bağlı uyarlanabilen aksesuarlar takılırken StrideLock özelliğinin kullanılması tavsiye edilir. (İsteğe bağlı aksesuarlar hakkında bilgi için lütfen nustep.com adresindeki web sitemizi ziyaret edin.)

StrideLock özelliğini kullanmak için lütfen aşağıdaki talimatları izleyin.

1. Üst kol tutacaklarından birini iterek veya çekerek kolları ve pedalları istediğiniz pozisyona getirin.



2. Kolları ve pedalları kilitlemek için StrideLock düğmesine basın. Üst kol tutacağını iterek veya çekerek kilidin devreye girip girmediğini kontrol edin.



3. Kolların ve pedalların kilidini açmak için StrideLock düğmesine tekrar basın.



Not: Kollar ve pedallar hareket halindeyken StrideLock özelliğini kilitlemeye çalışmayın.

1-2-3-BAŞLAYIN!

Konsoldaki Nasıl Kullanılır düğmesine basarak konsol ekranında bu bilgiyi görebilirsiniz.

1. KOLTUK UZAKLIĞININ AYARLANMASI



- Koltuğun ön tarafındaki koltuğu serbest bırakma kolunu yukarı kaldırın.
- Koltuğu, bacağınızı tamamen uzattığınızda diziniz hafif kıvrık olacak şekilde hareket ettirin.



2. KOLTUK SIRTLIĞININ AÇISININ AYARLAYIN (SADECE T5^{XR} MODELİ)



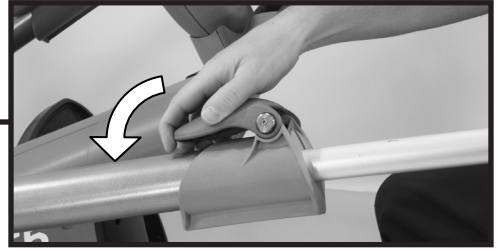
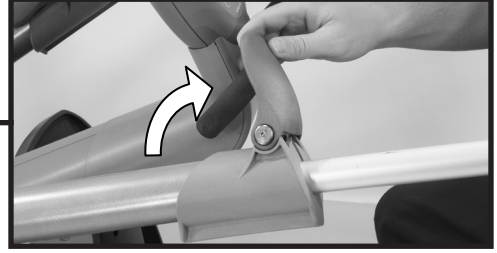
- Koltuğun orta tarafındaki koltuğu yatırma kolunu yukarı kaldırın.
- Koltuğu, rahat hissedene kadar arkaya yatırın ve koltuğu yatırma kolunu bırakın.
- Koltuk 12°'ye kadar yatırılabilir.



1-2-3-BAŞLAYIN!

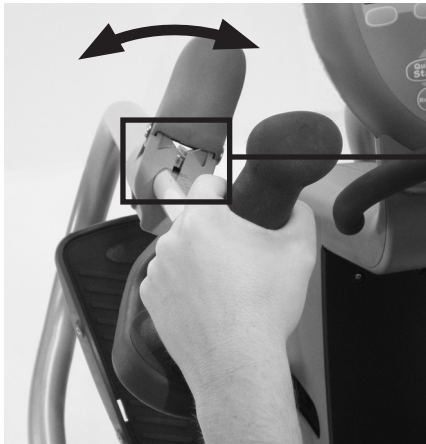
3A. TUTACAK MESAFESİNİ AYARLAYIN

- Kolların üzerindeki mavi serbest bırakma kolunu yukarı kaldırarak kol tutacaklarının kilidini açın.
- Tutacakları, kolunuzu neredeyse tamamen uzattığınızda dirseğiniz hafifçe kıvrık olacak şekilde ayarlayın (çoğu kişi için bu, koltuklarının pozisyonuyla aynı sayıdır).
- Mavi serbest bırakma kolunu bastırarak tutacakları sabitleyin.

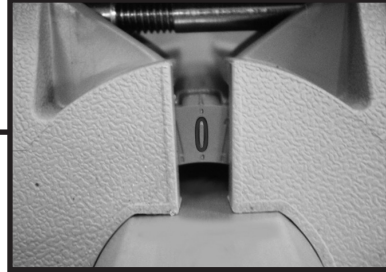


3B. KOL AÇISINI AYARLAYIN (SADECE T5^{XR} MODELİ)

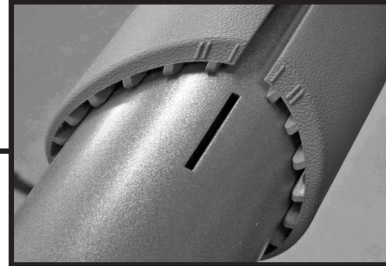
- Mavi serbest bırakma kolunu yukarı kaldırarak üst kolun kilidini açıp kolu döndürün (içe veya dışa doğru).
- Her sayı veya tık sesi 10 derecelik dönüşü ifade eder. Ayarladıktan sonra mavi serbest bırakma kolunu bastırarak kolları sabitleyin.



Kullanıcı Tarafından Görünüm



Hekim Tarafından Görünüm



T5'te Doğru Oturuş Pozisyonu

T5'te gereken ayarları yaptıktan sonra T5'te egzersiz yaparken bacaklarınızı ve kollarınızı tamamen uzattığınızda bacaklarınız ve kollarınız hafifçe kıvrık olmalıdır.

! **DİKKAT**

Yanlış veya aşırı kullanmak sağlığa zararlı olabilir.

Koltuğun ve kolların, biyomekanik olarak doğru konumda olduğundan emin olun.

Bacak ve kolunuzun boyundan daha ileri uzanmaya çalışmayın.



Koltuğu Döndürme İşlevi

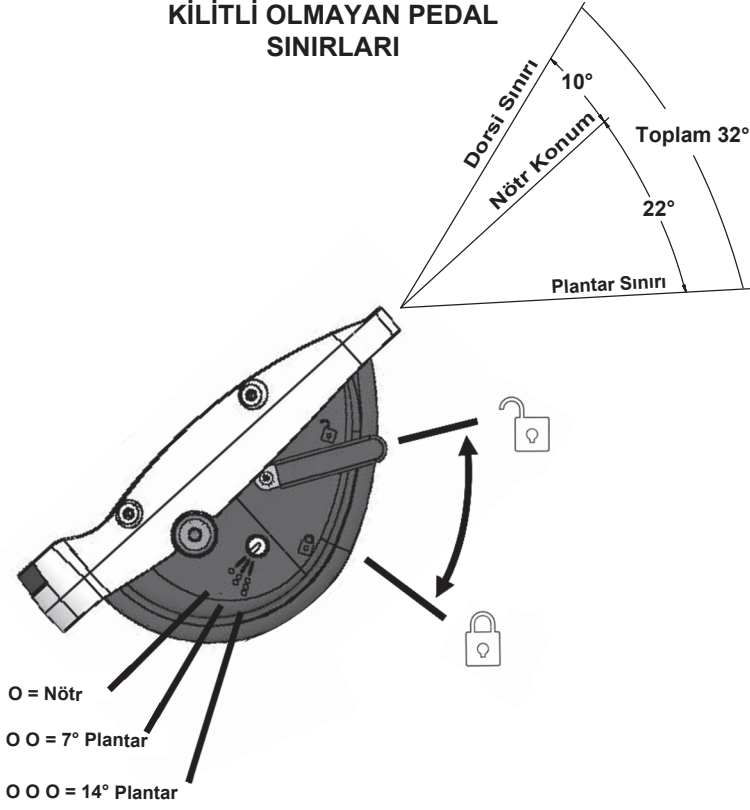
- Arka taraftaki dönüşü serbest bırakma kolunu yukarı kaldırın.
- Koltuğa rahatça oturabilmek veya koltuktan rahatça kalkabilmek için koltuğu istediğiniz yöne döndürün.
- Koltuk, 360° dönebilir ve her 45°'lik açı aralığında kilitlenir.

Not: Güvenliğiniz için, koltuk sadece öne dönükken kaydırılabilir.



Dorsi/Plantar Ayak Pedalı Kullanımı (T5^{XR} modelleri için isteğe bağlı)

- Dorsi/plantar kullanım kilidini açın.
- Üç pozisyondan birinde kilitleyerek istediğiniz açığı ayarlayın.



KİLİTLİ PEDAL KONUMLARI

Konsolun Kullanılması

NuStep T5'in konsolunun kullanımı çok kolaydır.

Otomatik açma/kapama özelliği kol tutacaklarını veya ayak pedallarını hareket ettirdiğinizde konsolu açar ve egzersiz yapmayı 3 dakika boyunca bırakırsanız konsolu otomatik olarak kapatır.

Kol tutacaklarını ve ayak pedallarını hareket ettirdiğinizde veya herhangi bir düğmeye bastığınızda konsol, doğrudan **Hızlı Başlangıç** programına geçer.

Programı değiştirmek için **Programı Değiştir** düğmesine basabilirsiniz.



A. Bilgi merkezi:

Kullanıcının antrenman verilerini ve bilgi girmeye yönelik kurulum ekranlarını gösterir.

B. Menü tuşları:

Farklı düğmelere basarak gösterilen bilgileri veya programları değiştirebilirsiniz.

C. Yukarı ve aşağı ok düğmeleri:

Yukarı ve aşağı okları kullanarak değerleri veya yoğunluk seviyesini değiştirebilirsiniz. Sayfayı daha hızlı kaydırmak için yukarı veya aşağı ok düğmesine basarak düğmeyi basılı tutun.

D. Hızlı Başlangıç:

Bu düğmeyi seçerek doğrudan egzersize başlayabilirsiniz. Herhangi bir ayar yapılması gerekmez.

E. Sıfırla:

Sıfırla düğmesine bastığınızda tamamen sıfırlama yapılır ve tüm bilgiler sıfırlanır.

F. Giriş:

Giriş düğmesine basarak bilgi girebilirsiniz.

G. Bilgi:

Bu düğme, bağlama özel olarak ekrandaki bilgileri açıklar.

H. Bekleme güç göstergesi:

T5 ve T5^{XR} Yatay Kondisyon Bisikleti aleti, prize takılı olmasına rağmen kullanılmıyorken, batarya şarj edilirken bekleme güç göstergesi yanıp söner. Şarj işlemi tamamlandığında bekleme güç göstergesi, hiç sönmeden yanık kalır.

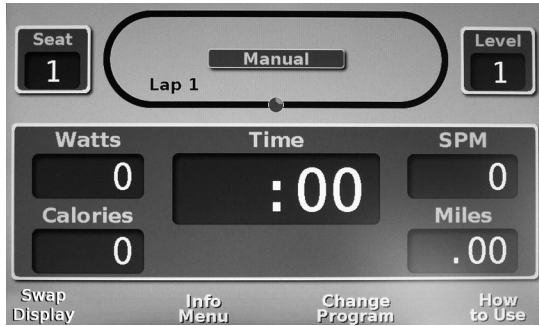
Programlara Genel Bakış

Hızlı Başlangıç



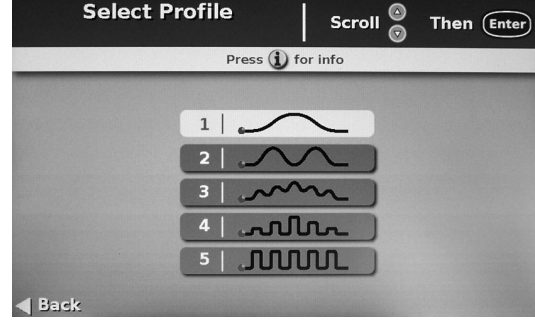
Bu program, kol tutacakları veya ayak pedalları hareket ettirildiğinde otomatik olarak başlatılır. Bu programda hedef bilgilerinin girilmesi de gerekmez. Kullanıcı, yoğunluk seviyesini yukarı ve aşağı ok düğmelerini kullanarak manuel olarak değiştirebilir.

Manüel



Bu program, Hızlı Başlangıç programına çok benzer. Ancak bu programda kullanıcının kilo ve hedef bilgilerini girmesi gerekir. Kullanıcı; süre, mesafe ve kalori hedeflerini de girebilir.

Profiller



Bu programda, farklı aralıklı antrenman seviyeleri için 5 profil sunulur.

Antrenman Arkadaşı



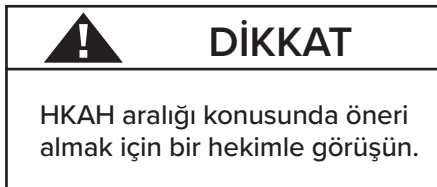
Bu program, kullanıcının MET'lere, watt değerine veya dakika başına adım sayısına dayalı olarak bir antrenman arkadaşı girmesine izin verir. Kullanıcı, antrenman arkadaşıyla "yarışır".

Programlara Genel Bakış

Hedeflenen Kalp Atış Hızı (Sadece T5^{XR} Seçeneğidir)¹



Bu programda, kullanıcının kalp atış hızı hedeflenen kalp atış hızı (HKAH) aralığında olacak şekilde egzersiz yoğunluk seviyesi ayarlanır. Kullanıcı, antrenman başlamadan önce HKAH bilgisini girer. Hedeflenen kalp atış hızı, aşağıdaki denkleme göre hesaplanır: $[HKAH = (220 - \text{yaş}) * \%X]$. Egzersiz yoğunluğu “%X” değişkeni ile ifade edilir. “%X” için alt sınır 0,50 ve üst sınır 0,85’tir. Hedeflenen kalp atış hızı denklemini ve aralık sınırları Amerikan Spor Hekimliği Koleji (American College of Sports Medicine, ACSM) ve Amerika Kalp Vakfı (American Heart Association, AHA) tarafından belirlenen yönergelerle dayanmaktadır. Kullanıcı, antrenman sırasında istediği zaman HKAH parametrelerini ayarlayabilir. Isınma aşaması kullanıcı dakikada hedeflenen atış sayısının (BPM) yaklaşık 10 atış üzerinde veya altında olana kadar sürer. Not: Bu program kullanılırken Polar® kalp atış hızı iletim kemerinin giyilmesi gereklidir.¹



Sabit Hız (İzokinetik) (Sadece T5^{XR})



Bu program, kullanıcıların sabit bir hızda antrenman yapmasını sağlar. Kullanıcı, antrenmana başlamadan önce, dakika başına istediği adım sayısını (SPM) girer. Kullanıcının SPM hızını sabit tutmak için gereken yoğunluk ayarı program tarafından yapılır. Kullanıcının adım atma hızı SPM parametresinin üstünde olursa, yoğunluk artırılır. Kullanıcının adım atma hızı SPM parametresinin altında kalırsa, yoğunluk azaltılır. Kullanıcı antrenman sırasında istediği zaman SPM’yi artırıp azaltabilir. Not: Program, çok hızlı veya çok yavaş hızlarda, kullanıcıyı sabit bir hızda tutmak için mümkün olan her şeyi yapar ancak programın kapasitesi de sınırlıdır. Dolayısıyla buna benzer aşırı durumlarda bir açılır mesajla kullanıcılar bilgilendirilir.

¹ Bu program seçeneği için Polar kalp atış hızı iletim kemeri ürünle birlikte sunulmaz.

Programlara Genel Bakış

Sabit Enerji (Sadece T5^{XR})



Bu program, kullanıcıların sabit bir efor harcayarak antrenman yapmasını sağlar. Kullanıcı, antrenmana başlamadan önce, istediği watt düzeylerini veya MET'leri girer. Kullanıcının adım atma hızına ve adım uzunluğuna göre yoğunluk bu program tarafından ayarlanarak watt veya MET düzeyleri sabit bir düzeyde tutulur. Kullanıcının adım atma hızı ve enerjisi girilen watt/MET değerlerinin üzerinde olursa, yoğunluk seviyesi azaltılır. Kullanıcının adım atma hızı ve enerjisi girilen watt/MET değerlerinin altında olursa, yoğunluk seviyesi artırılır. Kullanıcı, antrenman sırasında istediği zaman watt/MET parametrelerini ayarlayabilir. Not: Kullanıcı hızlı giderek girilen değer üzerinde bir enerji ürettiğinde veya çok yavaş giderek girilen değerden daha az enerji ürettiğinde, kullanıcıları uyarıcı mesajlar gösterilir.

Egzersiz Protokolü (Sadece T5^{XR})



Bu egzersiz protokolü programları, klinik ortamlarında kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Bu programlar etkinleştirildiğinde, protokoller tarafından sabit enerji modunda sekiz aşama boyunca her 2 dakikada bir kademeli watt değişikliği yapılır.

- mTBRS-XT protokolü, ayağa kalkamayan kişiler ve felçli hastalar içindir.¹
- TBRS-XT protokolü, 18-45 yaşındaki kişiler içindir.²

Bu programların etkinleştirilebilmesi için Yönetici Modu'nda Egzersiz Protokolü seçiminin altından açılması gerekir.

⚠ DİKKAT

Bu protokolün kullanılabilmesi için tıbbi gözetim altında kullanılması ve egzersiz test yönergelerine uygun olunması gerekir.

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

² Sandra A. Billinger, Janice K. Loudon, Byron J. Gajewski, "Validity Of A Total Body Recumbent Stepper Exercise Test To Assess Cardiorespiratory Fitness," *Journal of Strength and Conditioning Research* 22:5 (Eylül 2008)

Programlara Genel Bakış

Giriş Modu / Son Antrenman



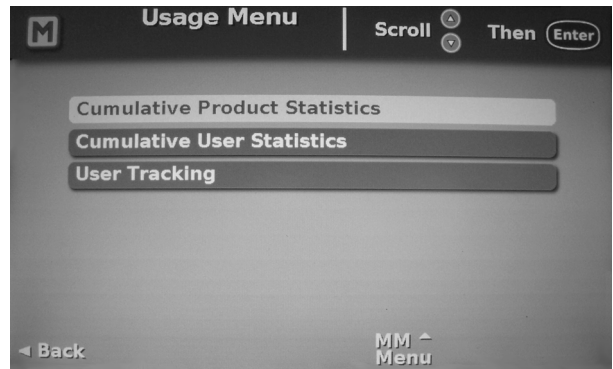
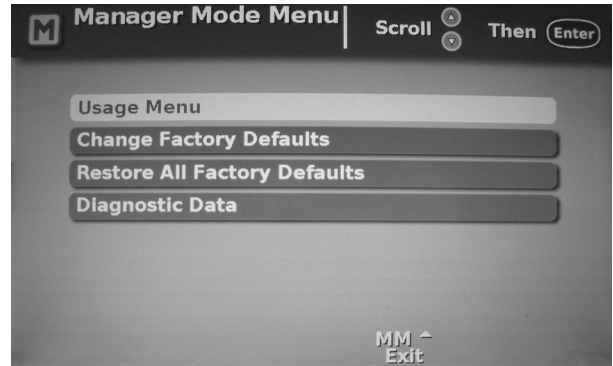
Bu özellik etkinleştirildiğinde kullanıcılar, iki numaralı menü düğmesine basarak Program Seçme ekranından “Son Antrenman” seçeneğini belirleyebilir. Bu sayede kullanıcılar, son 6 antrenmandan herhangi birini seçebilir. Antrenmanlardan biri seçildiğinde, yapılacak antrenman daha önce yapılan antrenmanda seçilenlerin aynısı olacaktır. Bu özellik, kullanıcıların yeniden veri girmeden daha önce yaptıkları bir antrenmanı kolayca seçmesine olanak tanır. Bu özelliğin etkinleştirilebilmesi için Yönetici Modu’nda Giriş Modu seçiminin altından açılması gerekir.

Verilerin Görüntülenmesi ve Dışa Aktarılması

Ürün ve Antrenman Verilerinin Görüntülenmesi ve Dışa Aktarılması
Kullanıcılar, Yönetici Modundaki Kullanım Menülerinden toplu ürün istatistiklerini, toplu kullanıcı istatistiklerini ve son 200 bireysel kullanıcı antrenmanlarını görüntüleyebilir. Kullanım Menülerine sadece Yönetici Modundan erişilebilir.

Yönetici Moduna girmek için:

1. *Nasıl Kullanılır* menü düğmesine basın.
2. Aşağı oka basarak *İletişim ve Ürün* başlığına gelin ve *Giriş* seçeneğine basın.
3. İletişim ve Ürün ekranına girdiğinizde aynı anda ikinci menü düğmesine, dördüncü menü düğmesine ve *Giriş* düğmelerine basıp düğmeleri basılı tutun (şekilde gösterildiği gibi).
4. Yönetici Modu Menüsü ekranından *Kullanım Menü* seçin.
5. Verileri görüntülemek veya dışarı aktarmak için *Toplu Ürün İstatistikleri*, *Toplu Kullanıcı İstatistikleri* veya *Kullanıcı Takibi* öğelerinden birini seçin.



Verilerin Görüntülenmesi ve Dışa Aktarılması

Verilerin Dışa Aktarılması

Toplu ürün ve kullanım verileri, Toplu Ürün İstatistikleri ekranından veya Toplu Kullanıcı İstatistikleri ekranından dışa aktarılabilir. Kullanıcı antrenman verileri, Kullanıcı Takibi ekranlarından dışa aktarılabilir. Verileri dışa aktarmak için:

1. Konsolun arka tarafında bir USB flash bellek takın.
2. İstedığınız ekrana gidin ve *Flash Belleğe Yaz* menü düğmesine basın.



Toplu Ürün İstatistikleri

Toplu ürün istatistikleri ekranında, yazılım sürümleri ve ürün kullanım miktarı bilgileri de dahil ürün kullanımına genel bir bakış sunulur. Bu ekrana, herhangi bir antrenman ekranındayken ilk menü düğmesine ve Giriş düğmesine aynı anda basarak ulaşmak da mümkündür.

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

Toplu Kullanıcı İstatistikleri

Toplu kullanıcı istatistikleri ekranında aletin tüm kullanıcılar tarafından nasıl kullanıldığına dair genel bir bakış sunulur.

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

Veri Günlüğüne Kaydetme

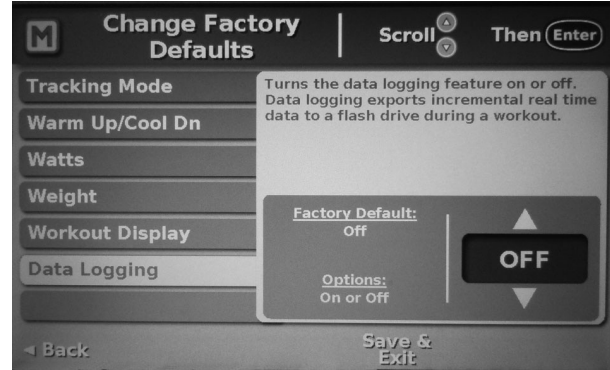
Veri Günlüğüne Kaydetme

Veri Günlüğüne Kaydetme özelliği, T5/ T5^{XR} aletinin kullanıcıları için ek bir veri dışı aktarma seçeneği sunar. Özellik, Yönetici Modunda etkinleştirildiğinde ve konsolun arka tarafına bir flash bellek takıldığında, kademeli antrenman verileri her 20 saniyede bir flash belleğe kaydedilecektir. Bir kullanıcı, istediği zaman flash belleği çıkarabilir ve verileri bir bilgisayara yükleyebilir. Veriler, flash belleğe bir kullanıcı.txt adı altında virgülle ayrılmış bir metin dosyası olarak kaydedilir.



Veri Günlüğüne Kaydın Etkinleştirilmesi

Veri Günlüğüne Kaydın etkinleştirilmesi için, özelliğin Yönetici Modunda açılması gerekir.



Kullanıcı Takibi

Kullanıcı Takibi

Kullanıcı takibi ekranı, kullanıcıların en son 200 kişisel antrenmana ait antrenman verilerini görüntülemelerine veya dışa aktarmalarına olanak tanır. Not: Bu özellekle, son 200 antrenmanı takip edilir ve ilk kaydedilen veriler ilk olarak silinir. Bir kişisel kimlik numarasına (PIN) ait antrenmanları etmek istiyorsanız, Kullanıcı Takibi özelliğini Yönetici Modunda açmanız gerekir.



The screenshot shows the 'User Tracking' screen with a list of records. The screen is titled 'User Tracking' and has a 'Scroll' button and a 'Then' button with an 'Enter' key icon. Below the title, it says 'Records 001 - 010 of 200'. The records are displayed in two columns, each with 'Date', 'Time', and 'User ID' fields. The records are as follows:

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	-----

At the bottom of the screen, there are three buttons: 'Usage Menu', 'Write All To Flashdrive', and 'MM ^ Menu'.

Kişisel antrenman verilerini görüntülemek veya dışa aktarmak için antrenman kayıtlarını gözden geçirerek istediğiniz kaydı seçin. Antrenman kayıtlarında bir antrenmanın kapsamlı bir özeti sunulur.

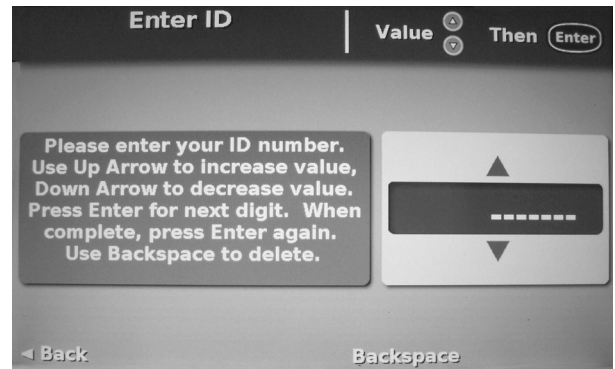


The screenshot shows the 'User Tracking' screen with a detailed record for 'Record: 13'. The screen is titled 'User Tracking' and has a 'Back' button, a 'Write Record To Flashdrive' button, and a 'MM ^ Menu' button. The record details are as follows:

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

Kullanıcı Takibinin Etkinleştirilmesi

Kullanıcı verilerinin takibini daha kişiye özgü hale getirmek ve çıktıları görüntülemek isterseniz, Kullanıcı Takibi özelliğini Yönetici Modunda açmanız gerekir. Böylece kullanıcılar, her antrenmandan önce en fazla 6 haneden oluşan kişisel kimlik numaralarını (PIN) girebilir. Antrenman verileri söz konusu PIN yoluyla takip edilir. Kullanıcı Takibi özelliği etkinken PIN kullanmak istemeyen kullanıcıların tek yapması gereken antrenmana başlamadan önce Giriş düğmesine iki kez basarak PIN girme ekranını atlamaktır.



The screenshot shows the 'Enter ID' screen. The screen is titled 'Enter ID' and has a 'Value' button and a 'Then' button with an 'Enter' key icon. Below the title, there is a text box with the following instructions: '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.' To the right of the text box is a numeric keypad with a 'Backspace' button. At the bottom of the screen, there are two buttons: 'Back' and 'Backspace'.

Ek Özellikler

Anında programlama

Bu özellik, bir kullanıcının antrenman sırasında istediği zaman programları değiştirmesine olanak tanır. Not: Başka bir programa aktarmak istediğiniz bir antrenman 60 saniye uzunlukta ve 0,05 km (0,03 mil) mesafede olmalıdır. Aksi takdirde, antrenman sıfırdan başlar. Not: Bu özellik, egzersiz protokolü programları için sunulmaz.

Pil tasarrufu modu

Alet kullanımda değilken pil tasarrufu yapılabilmesi için ürün, iki hafta sonra pil tasarrufu moduna geçecektir. Ürünü bu moddan çıkarmak için tek yapmanız gereken çok hızlı adım atmaktır. Bu özellik, otomatiktir ancak alet kapalıyken aleti bu moda sokmak için herhangi bir düğmeye basıp düğmeyi 10 saniye boyunca basılı tutabilirsiniz.

Ortalama düğmesi

Ortalama düğmesine basıldığında, konsol ekranında 6 saniye boyunca toplam antrenman ortalamaları gösterilir. Bu sürenin sonunda konsol otomatik olarak antrenman ekranına geri dönecektir. Antrenman ekranına daha önce geri dönmek isterseniz, antrenmana devam et menü düğmesine basabilirsiniz.

Yoğunluk 0 (sıfır)

Yoğunluk 0, Yoğunluk 1'den daha da düşük bir yoğunluk düzeyi sunar. Yoğunluk 0, sadece birim bir elektrik prizine takılı olduğunda görüntülenip çalışır ve mümkün olan en düşük antrenman ayarını sunar.

Flash Bellek Aygıtıyla Programlama Özelliği

Aleti en son yazılım sürümüne yükseltmek için, en yeni sürümü indirdiğiniz bir flash belleği T5 birimi kapalıyken konsolun arka tarafındaki bağlantı noktasına takın. Daha sonra birimi açın, yeniden programlama işlemi otomatik olarak başlayacaktır. Flash bellek aygıtını, yeniden programlamanın tamamlandığını belirten bildirim görene kadar çıkarmayın.

Nasıl Kullanılır

Herhangi bir antrenman sırasında tüm bilgilere *Nasıl Yapılır düğmesinden erişebilirsiniz*. Bu düğme, bir kullanıcının ürünün nasıl kullanıldığını öğrenmesine yardımcı olur. Not: Bağlama özel i düğmesi de kullanılabilir.

Yönetici Modu

Yönetici Modu, yetkili personelin varsayılan fabrika ayarlarını değiştirmesine izin verir (varsayılan ayarların listesini bir sonraki sayfada görebilirsiniz).

Yönetici Moduna girmek için:

1. *Nasıl Kullanılır* menü düğmesine basın.
2. Aşağı oka basarak *İletişim ve Ürün* başlığına gelin ve *Giriş* seçeneğine basın.

İletişim ve Ürün ekranındayken:

3. Aynı anda ikinci ve dördüncü menü düğmelerine ve ardından *Giriş* düğmesine basın ve düğmeleri basılı tutun (şekilde gösterildiği gibi).



Kullanım Menüsü

Toplu istatistikleri, üretici yazılımının sürümünü ve kullanıcı antrenman verilerini görüntüleyin.

Varsayılan Fabrika Ayarlarını Değiştir

Ayarları, ihtiyaçlarınıza uygun bir şekilde özelleştirmenize olanak verir.

Tüm Varsayılan Fabrika Ayarlarını Geri Yükle

Varsayılan fabrika ayarlarının tümünü geri yükler.

Tanılama Verileri

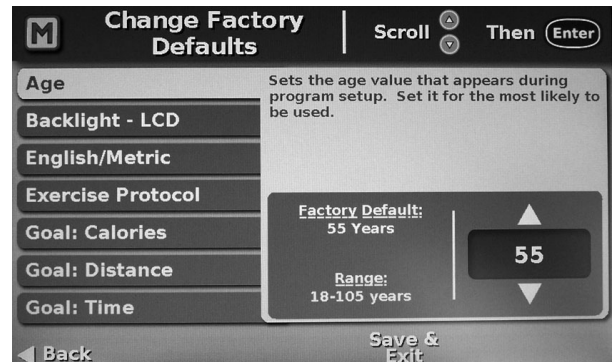
Tanılama ekranını açar.

Varsayılan ayarlardan birini değiştirmek için:

1. *Varsayılan Fabrika Ayarlarını Değiştir* öğesini seçin.
2. Sayfayı aşağı veya yukarı kaydırarak değiştirmek istediğiniz ayara (örn. Yaş) erişin.
3. *Giriş* seçeneğine basın. Seçili olan varsayılan değer kırmızı renkle işaretlenir.
4. Yukarı veya aşağı okları kullanarak yeni varsayılan ayarı seçin (konsolda, her ayar için hem varsayılan fabrika ayarı hem de aralık gösterilir).
5. *Giriş* seçeneğine basarak yeni varsayılan değeri kaydedin.



6. Diğer ayarlara erişmek için sayfayı yukarı veya aşağı kaydırın.
7. İstedığınız zaman ayarlarınızı kaydedip Yönetici Modundan çıkmak için *Kaydet* ve *Çık* seçeneğine basabilirsiniz.



Yönetici Modu

AYARLAR	VARSAYILAN	ARALIK/SEÇENEKLER
Arkadan Aydınlatmalı - LCD	7	1-10 arkadan aydınlatma değeri, 10 en yüksek değerdir.
İngiliz/Metrik Birimler	İngiliz	İngiliz veya metrik veri birimini seçin.
Egzersiz Protokolü	Kapalı	Egzersiz protokolü programını açın veya kapatın.
Amaç: Kalori	188	5-3500 kalori. Program ayarları yapılırken görüntülenen en olası değeri seçin. Bu özellikle, maksimum kalori sınırı da seçilmiş olur.
Amaç: Mesafe	2,25	0,16-16 km (0,1-10 mil). Program ayarları yapılırken görüntülenen en olası değeri seçin. Bu özellikle, maksimum mesafe sınırı da seçilmiş olur.
Amaç: Süre	40	1-99 dakika. Program ayarları yapılırken görüntülenen en olası değeri seçin. Bu özellikle, maksimum süre sınırı da seçilmiş olur.
Giriş Modu	Kapalı	Giriş modu özelliğini açın veya kapatın.
Dil	İngilizce	Çince, Danca, Felemenkçe, İngilizce, Fransızca, Almanca, İtalyanca, Japonca ve İspanyolca
MET'ler	2,6	1,0-27,0 MET
Ses	Genel: Düşük Önemli Olaylar: Düşük HKAH Alarmları: Orta Her Adımda Ses: Kapalı	Genel ses düzeyinin, önemli olaylar için ses düzeyinin ve HKAH aralığı alarmlarının ayarlanmasına ve atılan her adım için sesin açılmasına olanak verir.
Dakika Başına Adım Sayısı	100	Dakika başına 25-200 adım
HKAH	0,70	0,55-0,90 Program ayarları yapılırken veya görüş bandı takılıken hedeflenen kalp atış hızını hesaplamak için kullanılan yüzde değerinin ayarlanmasına olanak tanır. ACSM yönergeleri esas alınır.
Süre - İşlev Saat Dilini	Geçen Doğu Zaman Dilimi	Birincil tercih olarak antrenman için geçen veya kalan süre. Saat ve tarih herhangi bir zaman diliminde ayarlanabilir.
Takip Modu	Kapalı	Kullanıcı takibi modunun açılmasına veya kapatılmasına olanak tanır.
Isınma/soğuma	%12,5	Antrenman süresinin %5-12,5'i. ACSM yönergelerine uygun olarak, girilen toplam amaca göre ısınma ve soğuma aşamalarının uzunluğunun yüzdesinin ayarlanmasına olanak tanır. Varsayılan ayar %12,5 ısınma, %75 antrenman ve %12,5 soğumadır.
Watt	60	25-400 watt
Kilo	82 kg (180 lb)	T5 modeli için 34-227 kg (75-500 lb) veya T5 ^{XR} modeli için 34-272 kg (75-600 lb).
Antrenman ekranı	Kalori, Mesafe	Kalori veya MET'ler, mesafe veya adım sayısı seçeneklerinden birini belirleyin.

Koruyucu Bakım

Koruyucu Bakım Sıklığı

T5 aletiniz, bakım gerektirmeyecek şekilde tasarlanmış olsa da NuStep'in kullanım ömrünü uzatmak amacıyla bazı işlemlerin yapılması tavsiye edilir. NuStep'in kullanım miktarına bağlı olarak tavsiye edilen koruyucu bakım sıklığına lütfen uyun. Bunlar, tahmini sıklıklardır ve kendi kullanım miktarınıza göre koruyucu bakım işlemleri arasında geçen süreyi artırmanız veya azaltmanız gerekebilir.

PARÇ A	İŞLEM	SIKLIK
Konsol	* Temizleyin	Haftada bir
Kaplamalar ve Gövde	* Temizleyin	Haftada bir
Koltuk	* Temizleyin	Haftada bir

* NuStep'i temizlerken aşındırıcı olmayan bir sprey temizleyici ve yumuşak bir bez kullanın.

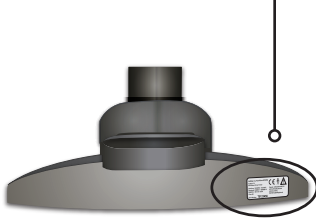
Sorun Giderme

ARIZA	OLASI NEDEN	DÜZELTİCİ EYLEM
Polat göğüs kemeri (isteğe bağlı) giyilmesine rağmen kalp atış hızı bilgisi gösterilmiyor	Göğüs kemerinin elektrotları yeterince ıslak değildir.	Kemeri ıslatın.
	Kullanıcı kodlu bir iletici göğüs kemeri takmıyordur.	NuStep ile iletişime geçerek kodlu bir iletici göğüs kemeri sipariş edin.
	İletici göğüs kemerinin pilinin kullanım süresi bitmiştir.	Polar USA ile iletişime geçin: www.polarusa.com .
	İletici göğüs kemerinin elektrotları doğrudan cilde temas etmiyordur.	İletici göğüs kemerinin düzgün takılmasına yönelik talimatları inceleyin.

T5 Seri Numarası Bilgisi

Birimdeki yeri:

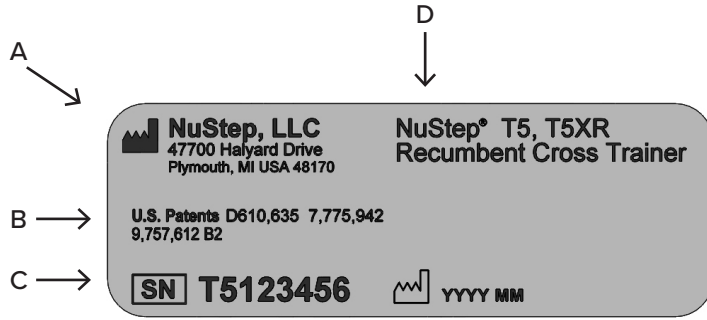
- Birimin arka tarafında, sağ alt köşede.



- Konsol gösterge ekranında.

Erişmek için:

1. *Nasıl Kullanılır* düğmesine basın.
2. Aşağı oku kullanarak *İletişim ve Ürün Bilgileri* seçeneğine gidin.
3. *Giriş* düğmesine basın.

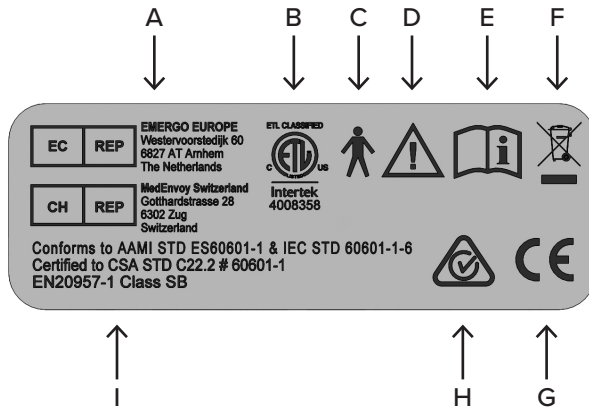


A	Üreticinin adı ve adresi
B	Ürünün patent koruması
C	Seri numarası ve üretim tarihi
D	Model numarası ve ürün açıklaması

T5'e Yönelik Düzenleyici Bilgiler

Birimdeki yeri:

Birimin arka tarafında, sağ alt köşede, seri numarası etiketinin yanında.



A	Avrupa'daki yetkili temsilci
B	Ulusal Olarak Tanınan Test Laboratuvarı İşareti
C	Elektriksel güvenlik için Tip B uygulama parçası
D	Birlikte sunulan belgeleri dikkatle okuyun
E	Kullanmadan önce kullanım kılavuzunu okuyun
F	AEEE Direktifi İşareti
G	CE İşareti
H	RCM
I	Standards

Müşteri Hizmeti ve Parça Temini

1. ADIM: Sorunu belirleyin.

Sorunu bildiren kişiyle konuşarak sorunun ne olduğunu anlayın.

2. ADIM: Sorunu doğrulayın.

Kondisyon bisikletini inceleyin. Yedek parça gerekip gerekmediğini belirleyin.

3. ADIM: Aşağıdaki bilgileri not edin:

- seri numarası
- toplam süre
- toplam adım sayısı
- üretici yazılımının sürümü
- LCB sürümü

Bu bilgiler, toplam istatistik ekranında da bulunur. Erişmek için:

1. *Hızlı Erişim* düğmesine basın.
2. *Giriş* düğmesine ve ilk menü düğmesine aynı anda basın.

4. ADIM: Müşteri Hizmetleriyle iletişime geçin.

Ürün sorumlularının size daha iyi yardımcı olabilmesi için seri numarasını ve sorunun eksiksiz bir açıklamasını hazır bulundurun.

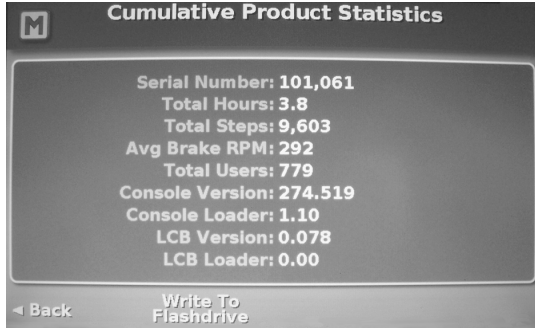
İletişim bilgileri:

E-posta: support@nustep.com

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

Web: www.nustep.com

ABD ve Kanada dışındaki müşteriler, müşteri hizmeti almak için yerel NuStep distribütörleriyle iletişime geçebilirler.



T5 Garantisi

T5 garantinizi çevrimiçi görüntülemek veya yazdırmak için şu adrese gidebilirsiniz:

www.nustep.com

Garantiniz hakkında herhangi bir sorunuz varsa lütfen 800-322-2209 numaralı telefondan veya support@nustep.com adresinden müşteri hizmetleriyle iletişime geçin.

Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada dışındaki müşteriler, garanti bilgilerini ürünü satın aldıkları ülkedeki yerel distribütörlerinden alabilirler.

Teknik Bilgiler

Maksimum Kullanıcı Ağırlığı	T5 Modeli = 227 kg (500 lb) T5 ^{XR} Modeli = 272 kg (600 lb)
Kullanıcı Boy Aralığı	137,16 cm ila 200,66 cm (4 fit 6 inç ila 6 fit 7 inç)
Aletin Ağırlığı	T5 Modeli = 129 kg (285 lb) T5 ^{XR} Modeli = 134 kg (295 lb)
Boyutlar: (uzunluk/yükseklik/genişlik)	185 cm (73 inç) 117 cm (46 inç) 76 cm (30 inç)
Mühürlü kurşun asit batarya	12 volt 7,0 Amp. Saat (PowerSonic PS-1270F1) (NuStep, LLC parça numarası 50216)
Alkali Pili	AA pil, 2 adet, (Energizer EN91) (NuStep, LLC parça numarası 41224). Not: NuStep birkaç ay boyunca kullanılmayacaksa AA pilleri aletten çıkarın.
USB Bağlantı Noktası	T5/T5 ^{XR} konsolunda, veri aktarımı için bir USB ana bilgisayar bağlantı noktası bulunur. Not: USB bağlantı noktası sadece flash bellek kullanımı içindir.
Standartlar	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
Jeneratör direnci	Aralık 0-1400 watt
Frenleme sistemi, adım atma hareketi ve watt test parametreleri	Frenleme sistemi, adım atma hareketi ve watt test parametreleri için Ek A'ya bakın.
AC Adaptörü (isteğe bağlı)	Model (Ault/SL Power MENB1020A1572B02, ME20A1503B01 veya ME20A1572B02) Çıkış 1,2 A'da 15 V dc Tıbbi SMPS Giriş 100-240 V [~] 50-60 Hz, 400 mA

12 Volt Kurşun Asit Bataryanın Değiştirilmesi

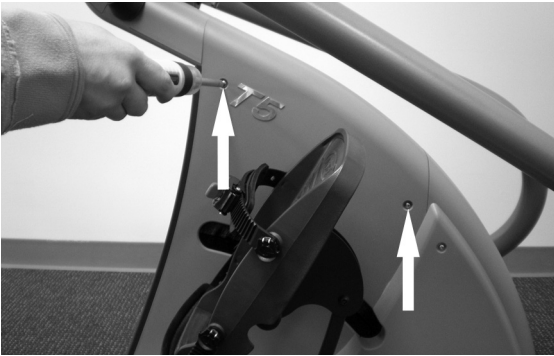
Gereken Aletler

- 3 mm altı köşe bit
- 8 mm derinlikte priz

1. AC adaptörü prize takılıysa, adaptörü prizden çıkarın.
2. Ön uçtaki koruma kapağını tutan 4 adet vidayı sökün ve kapağı gövdeden çıkarın.

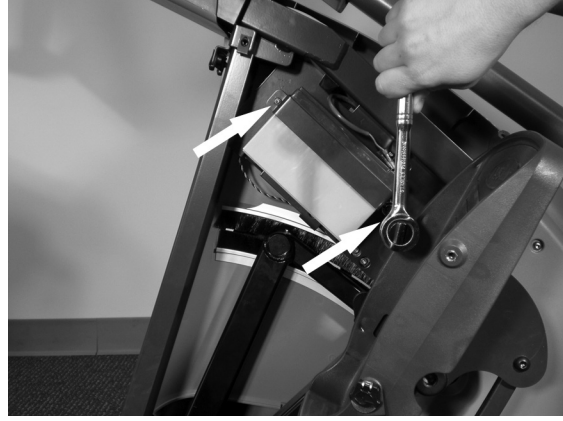


3. Sağ üst kapağı tutan 2 adet vidayı sökün ve kapağı gövdeden çıkarın.

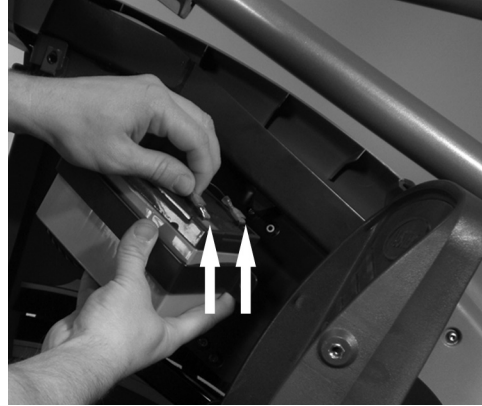


Cırcır kolu ve uzatma

4. İki emniyet somununu sökün.



5. Bataryanın kablolarını çıkarın.



6. Bataryayı çıkarın.

7. Yeni bataryayı takmak için adımları tersten izleyin. (Not: Kırmızı kablonun bataryanın pozitif (kırmızı) tarafına ve siyah kablonun bataryanın negatif (siyah) tarafında girdiğinden emin olun.)



DİKKAT

Pilleri ateşe atmayın. Piller patlayabilir.



Pilleri açmayın veya pillere hasar vermeyin. Piller, zehirli bir madde olan ve cilt ve gözler için zararlı olan elektrolitler içerir.

Enerji tehlikesiyle ilişkili kişisel yaralanmalardan kaçınmak için bataryaları değiştirirken kol saatlerini ve yüzük gibi mücevherleri çıkarın.



Pilleri, alette normalde takılı olan sayıda ve türde pille değiştirin.

Pilleri, yerel geri dönüşüm prosedürlerine uygun olarak geri dönüştürün.

Güvenlik Bildirimleri

KORUMA TÜRÜ / DERECEİ	SINIFLANDIRMA / TANIM / UYARILAR	SEMBOL
Elektrik çarpmasına karşı koruma türü	II. Sınıf ekipman	
Elektrik çarpmasına karşı koruma derecesi	Tip B uygulama parçası	
Sıvı girişine karşı koruma derecesi	Koruma yok	Yok
Havayla veya oksijenle veya azot oksitle karışık olarak tutuşucu anestezi karışım olması durumunda güvenlik derecesi	Uygun değil	Yok
Çalışma modu	Kesintisiz	Yok
Kaçınma bakımından olası elektromanyetik veya diğer parazitlenmeler hakkında bilgi	NuStep® T5 ve T5 ^{XR} Yatay Kondisyon Bisikletleri'nde elektromanyetik ve RF enerjisi sadece aletin dahili işleyişi için kullanılır. Bu nedenle, EMC ve RF emisyonları çok düşüktür ve yakındaki elektronik cihazlarda parazitlenmeye neden olma ihtimali yok denecek kadar azdır.	Yok
IEC 60601-1-2 uyarınca gereken EMC uyarıları ve tabloları	Bkz. EMC tabloları.	Yok
IEC 60601 standardının şartlarına uygunluğun sağlanabilmesi için harici güç kaynaklarının veya batarya şarj cihazlarının kimlik numarası	Mühürlü kurşun asit bataryanın çalışması nedeniyle harici bir güç kaynağı kullanımı isteğe bağlıdır ancak gerekirse bu kılavuzdaki teknik bilgiler bölümünde belirtilen güç kaynağı kullanılmalıdır.	Yok


Güvenlik Bildirimleri

KORUMA TÜRÜ / DERECEŚİ	SINIFLANDIRMA / TANIM / UYARILAR	SEMBOL
Kullanım ömrünün sonunda aletin kendisinin bertarafı da dahil tüm atık ürünlerin, kalıntıların bertarafıyla ilişkili risklerin tanımı.	NuStep® T5 ve T5 ^{XR} Yatay Kondisyon Bisikleti aletinde elektronik devre düzenekleri, bir adet mühürlü lityum düğme pil ve bir adet mühürlü kurşun asit pil bulunur ve bunlar için yerel bertaraf ve geri dönüşüm prosedürlerine uyulması gerekli olabilir.	
Taşıma ve saklama için çevresel şartların belirtilmesi (ambalajın dışında da işaretlenmiştir).	NuStep® T5 ve T5 ^{XR} Yatay Kondisyon Bisikleti aleti: a) aşağıdaki şartlar altında güvenli bir şekilde taşınıp saklanabilir -10° ila 50°C; ≤ %95 yoğuşmasız nem; 20 ila 107 kPa. b) aşağıdaki şartlar altında çalıştırılabilir 5° ila 40°C; ≤ %85 yoğuşmasız nem; 60 ila 107 kPa.	Yok
Aletin güç kaynağından nasıl izole edildiğine yönelik açıklama.	NuStep® T5 ve T5 ^{XR} Yatay Kondisyon Bisikleti aleti, güç kaynağı elektrik prizinden çıkarılarak ve sadece pil gücüyle çalışarak izole edilebilir. Güç kaynağında bir izolasyon trafosu ve sigortalı bağlantı bulunur.	Yok
Alette elektrik enerjisi olduğunun göstergesi.	T5 ve T5 ^{XR} Yatay Kondisyon Bisikleti aleti, prize takılı olmasına rağmen kullanılmıyorken, batarya şarj edilirken bekleme güç göstergesi yanıp söner. Şarj işlemi tamamlandığında bekleme güç göstergesi, hiç sönmeden yanık kalır.	

EMC Tabloları

Öneriler ve üretici beyanı - elektromanyetik bağışıklık

NuStep® T5 ve T5^{XR} Yatay Kondisyon Bisikleti aletinin aşağıda belirtilen elektromanyetik ortamda kullanılması amaçlanmıştır. NuStep® T5 veya T5^{XR} Yatay Kondisyon Bisikleti'ni satın alan veya kullanan kişiler, aletin böyle bir ortamda kullanılmasını sağlamalıdır. Üründe temel performans özellikleri ve işlevleri bulunmaz.

Bağışıklık testi	IEC 60601 test düzeyi	Uygunluk düzeyi	Elektromanyetik ortam - öneriler
RF İletimi IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz ila 80 MHz	3 Vrms	Kablolar da dahil portatif ve taşınabilir RF iletişim ekipmanları, NuStep® T5 Yatay Kondisyon Bisikleti'nin herhangi bir parçasına vericinin frekansına bağlı denklem kullanılarak hesaplanan önerilen ayırım mesafesinden daha yakın olacak şekilde kullanılmamalıdır. Önerilen ayırım mesafesi $d = 1,2 \sqrt{P}$ $d = 1,2 \sqrt{P}$ 80 MHz ila 800 MHz $d = 2,3 \sqrt{P}$ 800 MHz ila 2,7 GHz P verici üreticisine göre vericinin watt (W) olarak maksimum çıkış gücü değerini ve d metre (m) olarak önerilen ayırım mesafesini ifade eder. Sabit RF vericilerinin elektromanyetik bir saha incelemesi ^A yoluyla belirlenen alan kuvveti, her frekans aralığında ^B uygunluk seviyesinden daha düşük olmalıdır. Aşağıdaki sembole işaretlenen ekipmanın çevresinde parazitlenme görülebilir: 
RF Işıması IEC 61000-4-3	3 V/m 80 MHz ila 2,7 GHz	3 V/m	

NOT 1 80 MHz'de ve 800 MHz'de, daha yüksek olan frekans aralığı geçerlidir.

NOT 2 Bu öneriler, her durumda geçerli olmayabilir. Elektromanyetik yayılım, yapılardan, nesnelere ve insanlardan kaynaklanan emilim ve yansımadan etkilenir.

NOT 3 Ürün, RF kablosuz iletişim ekipmanlarından yaklaşım alanlarına bağışıklık konusunda IEC 60601-1-2 standardındaki Madde 8.10 Tablo 9'a uygundur.

^A Telsiz telefonlar (hücreli/kablosuz) ve kara mobil telsizler, amatör telsizler, AM ve FM radyo yayınları ve TV yayınları için baz istasyonları gibi sabit vericilerin alan kuvvetleri teorik olarak doğru bir şekilde tahmin edilemez. Sabit RF vericilerinden kaynaklanan elektromanyetik ortamında değerlendirilmesi için elektromanyetik bir saha incelemesi yapılması göz önünde bulundurulmalıdır. NuStep® T5 Yatay Kondisyon Bisikleti'nin kullanıldığı konumda ölçülen alan kuvveti, yukarıda belirtilen geçerli RF uygunluk düzeyinden fazlaysa, NuStep® T5 Yatay Kondisyon Bisikleti'nin doğru çalıştığından emin olabilmek için alet gözlemlenmelidir. Aletin normal olmayan bir şekilde çalıştığı gözlenirse, NuStep® T5 Yatay Kondisyon Bisikleti'nin yönünün veya yerinin değiştirilmesi gibi ek önlemler alınması gerekebilir.

^B 150 kHz ila 80 MHz frekans aralığında, alan kuvvetleri [V_1] V/m değerinden düşük olmalıdır.

EMC Tabloları

Öneriler ve üretici beyanı - elektromanyetik emisyon

NuStep® T5 ve T5^{XR} Yatay Kondisyon Bisikleti aletinin aşağıda belirtilen elektromanyetik ortamda kullanılması amaçlanmıştır. NuStep® T5 veya T5^{XR} Yatay Kondisyon Bisikleti'ni satın alan veya kullanan kişiler, aletin böyle bir ortamda kullanılmasını sağlamalıdır. Üründe temel performans özellikleri ve işlevleri bulunmaz.

Emisyon Testi	Uygunluk	Elektromanyetik ortam - öneriler
RF emisyonları CISPR 11	1. Grup	NuStep® T5 Yatay Kondisyon Bisikleti'nde, RF enerjisi sadece aletin dahili işleyişi için kullanılır. Bu nedenle, RF emisyonları çok düşüktür ve yakındaki elektronik cihazlarda parazitlenmeye neden olma ihtimali yok denecek kadar azdır.
RF emisyonları CISPR 11 Harmonik emisyonlar IEC 61000-3-2 Gerilim dalgalanmaları/titretilen emisyonlar IEC 61000-3-3	B Sınıfı Geçerli değil. Nominal güç değeri ≤ 75 W'tır. Geçerli değil. Nominal güç değeri ≤ 75 W'tır. Aletin ciddi gerilim dalgalanmaları oluşturması çok düşük bir ihtimaldir.	NuStep® T5 Yatay Kondisyon Bisikleti tüm kurulumlarda kullanılmaya uygundur.

EMC Tabloları

Öneriler ve üretici beyanı - elektromanyetik bağışıklık

NuStep® T5 Yatay Kondisyon Bisikleti aletinin aşağıda belirtilen elektromanyetik ortamda kullanılması amaçlanmıştır. NuStep® T5 Yatay Kondisyon Bisikleti'ni satın alan veya kullanan kişiler, aletin böyle bir ortamda kullanılmasını sağlamalıdır.

Bağışıklık testi	IEC 60601 test düzeyi	Uygunluk düzeyi	Elektromanyetik ortam - öneriler
Elektrostatik deşarj (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV temas ± 15 kV hava	± 6 kV temas ± 8 kV hava (Bkz. Not 1)	Zemin ahşap, beton veya seramik fayans olmalıdır. Zemin sentetik malzemelerle kaplıysa, bağıl nem en az %30 olmalıdır.
Elektriksel hızlı geçici rejim/ patlama IEC 61000-4-4	Elektrik besleme hatları için ± 2kV	Elektrik besleme hatları için ± 2kV	Elektrik şebekesinin güç kalitesi, tipik bir ticarethane veya hastane ortamınıninkiyle aynı olmalıdır.
Şok IEC 61000-4-5	± 1 kV diferansiyel mod ± 2 kV ortak mod	± 1 kV diferansiyel mod ± 2 kV ortak mod	Elektrik şebekesinin güç kalitesi, tipik bir ticarethane veya hastane ortamınıninkiyle aynı olmalıdır.
Elektrik besleme girişi hattında ani gerilim düşmeleri, kısa kesintiler ve gerilim değişiklikleri IEC 61000-4-11	%0 UT; 0,5 döngü %0 UT; 1 döngü %70 UT; 25/30 döngü %0 UT; 250/300 döngü	%0 UT; 0,5 döngü %0 UT; 1 döngü %70 UT; 25/30 döngü %0 UT; 250/300 döngü	Elektrik şebekesinin güç kalitesi, tipik bir ticarethane veya hastane ortamınıninkiyle aynı olmalıdır. NuStep® T5 Yatay Kondisyon Bisikleti'nin kullanıcısı, elektrik şebekesindeki kesintiler sırasında aletin kesintisiz çalışmasını istiyorsa, NuStep® T5 Yatay Kondisyon Bisikleti alettteki dahili pillerden güç temin edilir.
Güç frekansı (50/60 Hz) Manyetik alan IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Güç frekansı manyetik alanları, tipik bir ticari ortamda veya hastane ortamındaki tipik bir konumda görülen tipik düzeylerde olmalıdır.

NOT 1 Yüksek ESD seviyeleri, temel güvenlik veya temel performans üzerinde herhangi bir etkiye yol açmaz. (Bkz. Öneriler ve üretici beyanı - elektromanyetik emisyonlar)
NOT 2 UT, test düzeyi uygulanmadan önce AC şebeke gerilimidir.

ABD FCC'ye Uygunluk ve IEC/EN 55011'e Uygunluk

ABD FCC'ye Uygunluk Beyanı:

Not: Bu alet, FCC Kurallarının 15. Bölümü uyarınca test edilmiştir ve B Sınıfı Dijital Cihaz sınırlarına uygun bulunmuştur. Bu sınırlar, konut içi kurulumda zararlı parazitlenmeye karşı uygun koruma sağlamak amacıyla tasarlanmıştır. Bu alet, radyo frekans enerjisi kullanır ve üretebilir ve dolayısıyla, kurulum talimatlarına göre kurulup kullanılmazsa, radyo iletişimlerinde zararlı parazitlenmeye neden olabilir. Ancak belirli bir kurulumda parazitlenme olmayacağına dair bir garanti verilemez. Bu aletin radyo ve televizyon yayınının alınmasında zararlı parazitlenmeye neden olması halinde (parazitlenme olup olmadığı bu alet kapatılıp açılarak belirlenebilir), kullanıcının aşağıdaki önlemlerden biri veya birkaçı ile parazitlenmeyi düzeltmeye çalışması tavsiye edilir:

- Alıcı antenin yönünü ya da yerini değiştirin.
- Cihaz ve alıcı arasındaki mesafeyi artırın.

Aleti, alıcının takılı olduğu devreden farklı bir devrede bulunan bir prize takın

Yardım için bayinize veya deneyimli bir radyo/TV teknisyenine başvurun.

IEC/EN 55011'e Uygunluk Beyanı:

Bu cihaz, IEC/EN 55011, 1. Grup, B Sınıfı'na uygundur. 1. Grup'ta cihazın dahili işleyişi için gerekli olan radyo frekans enerjisinin kasten üretildiği veya iletken bağlantılı olarak kullanıldığı tüm Endüstriyel, Bilimsel ve Tıbbi (ISM) cihazlar bulunur. B Sınıfı cihazlar, konutlarda ve konut olarak kullanılan binalara enerji sağlayan düşük voltajlı elektrik şebekesine doğrudan bağlı olan kurulumlarda kullanılmaya uygundur.

Ticari Markalar

Bluetooth® marka ismi ve logoları Bluetooth SIG, Inc. şirketine ait tescilli ticari markalardır ve söz konusu markalar NuStep, LLC tarafından lisanslı olarak kullanılmaktadır. Diğer ticari markalar ve tescilli markalar ilgili sahiplerine aittir.

Ek A

Frenleme sistemi:

T5/T5^{XR} modellerinde program türüne bağlı olarak hem hıza bağımlı hem de hızdan bağımsız frenleme direnci bulunur. Hedeflenen kalp atış hızı, sabit hız ve egzersiz protokolü programları hıza bağımlıdır. Diğer tüm programlar hızdan bağımsız programlardır. Program açıklamaları için bu kılavuzda yer alan Programlara Genel Bakış bölümüne bakın.

Adım atma hareketi:

T5/T5^{XR} modellerinde 5 ila 21,5 cm (2 inç ila 8,5 inç) adım uzunluğuna sahip bağımlı adım atma hareketi bulunur.

Gösterilen watt test parametreleri

Gösterilen watt değerleri, kullanıcının enerji tüketim oranını ifade eder. Bu değerler, makinenin mekanik parametrelerine dayalı bir algoritma ve düzenli ortalama kullanım tarzı kullanılarak gerçek zamanlı olarak hesaplanır. Gösterilen watt değerleri üzerinde etkisi olan temel mekanik parametreler arasında makinenin hareketli bileşenlerinin durması, kullanıcı tarafından seçilen yoğunluk seviyesi ve hibrit fren dinamosunun dönme hızı bulunur. Gösterilen watt değerleri için doğrulama testleri, söz konusu değer ile farklı yaş, kilo ve cinsiyetteki çok sayıda kullanıcı tarafından ortalama 20 cm'lik (8 inç) adımla üretilmiş olan gerçek mekanik güç ölçümleri karşılaştırılarak yapılmıştır. Gösterilen ve ölçülen değerlerin karşılaştırılması, 15 yoğunluk seviyesinin her birinde dakikada 40 ila 160 adım sayısı ile yedi adım hızında yapılmıştır. Gösterilen watt değerleri, kullanıcının sahip olduğu fizyolojik veya anatomik parametrelerden bağımsızdır.

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



Bu kılavuzdaki bilgiler, basım işlemi sırasında sahip olunan en güncel bilgilerdir. Sürekli gelişme konusundaki kararlılığımız nedeniyle, teknik özellikler ve açıklamalar herhangi bir bildirimde bulunmadan değiştirilebilir. Bu kılavuzun hiçbir bölümü, NuStep, LLC tarafından açıkça yazılı izin verilmediği sürece, hiçbir amaç için elektronik veya fiziksel hiçbir biçimde veya hiçbir yolla çoğaltılamaz veya aktarılamaz.
© Copyright Temmuz 2021 NuStep, LLC.

NuStep® ve Transforming Lives®, NuStep, LLC şirketinin tescilli ticari markalarıdır.

Kılavuz PN 53631 T5 Kullanım Kılavuzu, Rev B

