

# NuStep® T5/T5XR

## Spécifications du Recumbent Cross Trainer

### Caractéristiques générales

- Longueur de pas contrôlée par l'utilisateur jusqu'à 8 1/2" (21,5 cm)
- StrideLock® pour immobiliser les bras et les pédales
- Anneau de préhension robuste pour soutenir l'utilisateur lors de l'entrée et de la sortie.
- Démarrage facile sans avoir à appuyer sur un bouton
- Récepteur de balles Transporter intégré
- Conception autonome, sans fil, pour les utilisateurs ayant une moyenne de 60+SPM.
- Hauteur de passage de 8 à 10 cm (3" à 4")
- Convient aux utilisateurs d'une taille comprise entre 137 et 200 cm (4'6"-6'7")
- Capacité de poids de l'utilisateur T5=500 lbs (227kg) T5XR=600 (272 kg)
- Construction sans latex

### Affichage

- Démarrage et réinitialisation rapides à l'aide d'un seul bouton, faciles à utiliser
- Écran couleur LCD diagonal de 7 pouces
- Option Mode Manager pour personnaliser les réglages par défaut
- Surveillance de la fréquence cardiaque par télémétrie Polar
- Affichage de la position du siège à l'écran
- Retour d'information sonore avec réglage du volume
- Arrêt de la console pendant 3 minutes + option de pause prolongée de 15 minutes
- Sélection de la langue de l'écran d'accueil
- 9 langues d'interface graphique au choix : allemand, anglais, chinois, danois, espagnol, français, italien, japonais, néerlandais.
- Port USB pour l'enregistrement des données et les mises à jour du logiciel
- Bouton d'information avec aide contextuelle
- Suivi des séances d'entraînement par identifiant de l'utilisateur
- 8 programmes d'entraînement standard (T5 et T5XR)
- Programmes avancés (T5XR uniquement) : Contrôle de la fréquence cardiaque, puissance constante, vitesse constante, 2 programmes de protocole de test d'exercice

### Siège

- Réglage de l'assise le long du rail de 18" (46 cm)
- Hauteur du coussin de 21 1/2" à 24" (55 cm - 61 cm)
- Siège pivotant sur roulement à billes à 360° avec blocage tous les 45 degrés
- Accoudoirs robustes intégrés pour soutenir l'utilisateur lors de l'entrée et de la sortie.
- Grandes leviers de réglage du rail et du pivotement accessibles aux non-manipulateurs
- Conception ergonomique avec un dossier profilé de 19 1/2" (50 cm)
- Revêtement du siège en vinyle résistant facile à nettoyer
- Porte-bouteille intégré
- Inclinaison du dossier de 10° (T5XR seulement)

### Transmission / Système de résistance

- Possibilité de roue libre instantanée
- 15 niveaux de charge de travail
- Gamme de résistance hybride frein-générateur de 0 à 1400 watts
- Autoalimenté pour les utilisateurs dont la moyenne est supérieure à 60 SPM.
- Mouvement de pas en douceur
- Courroies poly-v et courroies dentées silencieuses et performantes
- Roulements à rouleaux scellés durables et sans entretien
- Adaptateur CA 15W disponible en cas de besoin



### Cadre, rail et couvercles

- Cadre en acier soudé très résistant
- Revêtement antirouille sur toutes les pièces
- Contact stable en 5 points avec le sol, y compris deux pieds de mise à niveau
- Couvercles résistants en polystyrène à fort impact, faciles à nettoyer

### Bras et poignées

- Bras en aluminium anodisé avec poignées en caoutchouc
- Réglage de la poignée de 18" (46 cm)
- Verrouillage de la partie supérieure du bras
- Réglage de la rotation de la poignée de 40° (T5XR uniquement)

### Pédales

- Pédales en plastique moulé durable avec insert antidérapant
- La tringlerie à 4 barres permet de stabiliser l'angle de la pédale sur toute la gamme de pas.
- Coupelle antidérapante pour le talon de la pédale
- Montures Foot Secure System intégrées
- Système Foot Secure inclus (T5XR uniquement)
- Offre 10° de dorsiflexion et 22° de flexion plantaire (T5XR uniquement)
- Trois positions de verrouillage pour la pédale de flexion (T5XR uniquement)

### Dimensions de l'unité

	Produit	Emballage	Profil bas
• Longueur	73" (185 cm)	77" (196 cm)	77" (196 cm)
• Largeur	30" (76 cm)	30 1/2" (77 cm)	30 1/2" (77 cm)
• Hauteur	46" (117 cm)	52" (132 cm)	44 1/2" (113 cm)
• T5 Poids	285 lbs (129 kg)	389 lbs (176 kg)	389 lbs (176 kg)
• T5XR Poids	298 lbs (135 kg)	402 lbs (182 kg)	402 lbs (182 kg)

### Garantie et qualité

- Garantie limitée de 10 ans sur le cadre, 5 ans sur les pièces et 1 an sur la main-d'œuvre (États-Unis et Canada)
- Brevets 6,042,518 ; 6,361,479 ; 6,666,799 ; 7,775,942, D610,635 et brevets en cours.

### Directives et normes

- Directive sur les dispositifs médicaux 93/42/CEE
- Directive 2006/95/CE sur la basse tension
- Directive CEM 204/108/CE
- Directive RoHS 2011/65/EU
- EN20957-1:2013 Classe SB ; EN 50581:2012;EN 55011:2009/ A1:2010 Groupe1, Classe B;EN 60335-1:2002 +A15:2011 ; EN60601-1:2006;EN60601-1-2:2007 ; EN957-8:1998 ; ISO 14971:2012

### Récompenses / Certifications

- Mention élogieuse de la Fondation Arthritis pour la facilité d'utilisation
- Lauréat du prix MDEA 2009 (niveau or) T5XR

# NuStep® T5/T5<sup>XR</sup> Recumbent Cross Trainer Équivalents métaboliques prédits

Équation des MET prédites en fonction de la puissance et du poids

Poids en kilogrammes → METs =  $(-171.433+(6.565*wt)+(10.505*watts))/(wt*3.5)$

Poids en livres → MET =  $(-171,433+(6,565*(wt/2,204))+(10,505*watts))/((wt/2,204)*3,5)$

		Poids de l'utilisateur																				
		100	125	150	175	200	225	250	275	300	325	350	375	400	425	450	475	500	525	550	575	600
		45	57	68	79	91	102	113	125	136	147	159	170	181	193	204	215	227	238	249	261	272
Puissance [Watts]	25	2.5	2.3	2.3	2.2	2.2	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0
	50	4.1	3.7	3.4	3.1	3.0	2.9	2.8	2.7	2.6	2.6	2.5	2.5	2.4	2.4	2.4	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3
	75	5.8	5.0	4.5	4.1	3.8	3.6	3.4	3.3	3.2	3.1	3.0	2.9	2.8	2.8	2.7	2.7	2.7	2.6	2.6	2.6	2.5
	100	7.4	6.3	5.6	5.0	4.6	4.3	4.1	3.9	3.7	3.6	3.5	3.4	3.3	3.2	3.1	3.0	3.0	2.9	2.9	2.8	2.8
	125	9.1	7.6	6.7	6.0	5.5	5.1	4.8	4.5	4.3	4.1	3.9	3.8	3.7	3.6	3.5	3.4	3.3	3.2	3.2	3.1	3.1
	150	10.7	9.0	7.8	6.9	6.3	5.8	5.4	5.1	4.8	4.6	4.4	4.2	4.1	4.0	3.8	3.7	3.6	3.6	3.5	3.4	3.3
	175	12.4	10.3	8.9	7.9	7.1	6.5	6.1	5.7	5.4	5.1	4.9	4.7	4.5	4.3	4.2	4.1	4.0	3.9	3.8	3.7	3.6
	200	14.0	11.6	10.0	8.8	8.0	7.3	6.7	6.3	5.9	5.6	5.3	5.1	4.9	4.7	4.6	4.4	4.3	4.2	4.1	4.0	3.9
	225	15.7	12.9	11.1	9.8	8.8	8.0	7.4	6.9	6.5	6.1	5.8	5.6	5.3	5.1	4.9	4.8	4.6	4.5	4.4	4.3	4.2
	250	17.3	14.2	12.2	10.7	9.6	8.7	8.1	7.5	7.0	6.6	6.3	6.0	5.7	5.5	5.3	5.1	5.0	4.8	4.7	4.6	4.5
	275		15.6	13.3	11.7	10.4	9.5	8.7	8.1	7.6	7.1	6.8	6.4	6.2	5.9	5.7	5.5	5.3	5.1	5.0	4.9	4.7
	300		16.9	14.4	12.6	11.3	10.2	9.4	8.7	8.1	7.7	7.2	6.9	6.6	6.3	6.0	5.8	5.6	5.5	5.3	5.1	5.0
	325		18.2	15.5	13.5	12.1	11.0	10.0	9.3	8.7	8.2	7.7	7.3	7.0	6.7	6.4	6.2	6.0	5.8	5.6	5.4	5.3
	350			16.6	14.5	12.9	11.7	10.7	9.9	9.2	8.7	8.2	7.8	7.4	7.1	6.8	6.5	6.3	6.1	5.9	5.7	5.6
	375			17.7	15.4	13.7	12.4	11.4	10.5	9.8	9.2	8.7	8.2	7.8	7.5	7.1	6.9	6.6	6.4	6.2	6.0	5.8
400				16.4	14.6	13.2	12.0	11.1	10.3	9.7	9.1	8.6	8.2	7.8	7.5	7.2	7.0	6.7	6.5	6.3	6.1	

## Note:

Toutes les valeurs proviennent d'une étude réalisée par le Dr John Porcari, University of Wisconsin - La Crosse, La Crosse WI 54601, 2008-09.

Ces informations sont confidentielles et ne sont destinées qu'à une distribution unique par NuStep Inc. Elle ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique, à quelque fin que ce soit, sans l'autorisation écrite de NuStep Inc.

En vigueur le 12/22/08 avec le logiciel Rev 272.50

# NuStep® T5/T5<sup>XR</sup> Recumbent Cross Trainer

## Dépenses caloriques prévues par minute

Équation de la dépense calorique prévue en fonction de la puissance et du poids

Poids en kilogrammes →  $\text{Kcal/min} = (\text{METs} * (\text{pt} * 3.5) / 1000) * 5$

Poids en livres →  $\text{Kcal/min} = (\text{METs} * ((\text{wt} / 2.204) * 3.5) / 1000) * 5$

		Poids de l'utilisateur																				
lb		100	125	150	175	200	225	250	275	300	325	350	375	400	425	450	475	500	525	550	575	600
kg		45	57	68	79	91	102	113	125	136	147	159	170	181	193	204	215	227	238	249	261	272
Équivalents métaboliques (MET)	1	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6	1.8	2.0	2.2	2.4	2.6	2.8	3.0	3.2	3.4	3.6	3.8	4.0	4.2	4.4	4.6	4.8
	2	1.6	2.0	2.4	2.8	3.2	3.6	4.0	4.4	4.8	5.2	5.6	6.0	6.4	6.7	7.1	7.5	7.9	8.3	8.7	9.1	9.5
	3	2.4	3.0	3.6	4.2	4.8	5.4	6.0	6.5	7.1	7.7	8.3	8.9	9.5	10.1	10.7	11.3	11.9	12.5	13.1	13.7	14.3
	4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	7.1	7.9	8.7	9.5	10.3	11.1	11.9	12.7	13.5	14.3	15.1	15.9	16.7	17.5	18.3	19.1
	5	4.0	5.0	6.0	6.9	7.9	8.9	9.9	10.9	11.9	12.9	13.9	14.9	15.9	16.9	17.9	18.9	19.8	20.8	21.8	22.8	23.8
	6	4.8	6.0	7.1	8.3	9.5	10.7	11.9	13.1	14.3	15.5	16.7	17.9	19.1	20.2	21.4	22.6	23.8	25.0	26.2	27.4	28.6
	7	5.6	6.9	8.3	9.7	11.1	12.5	13.9	15.3	16.7	18.1	19.4	20.8	22.2	23.6	25.0	26.4	27.8	29.2	30.6	32.0	33.3
	8	6.4	7.9	9.5	11.1	12.7	14.3	15.9	17.5	19.1	20.6	22.2	23.8	25.4	27.0	28.6	30.2	31.8	33.3	34.9	36.5	38.1
	9	7.1	8.9	10.7	12.5	14.3	16.1	17.9	19.6	21.4	23.2	25.0	26.8	28.6	30.4	32.1	33.9	35.7	37.5	39.3	41.1	42.9
	10	7.9	9.9	11.9	13.9	15.9	17.9	19.8	21.8	23.8	25.8	27.8	29.8	31.8	33.7	35.7	37.7	39.7	41.7	43.7	45.6	47.6
	11	8.7	10.9	13.1	15.3	17.5	19.6	21.8	24.0	26.2	28.4	30.6	32.7	34.9	37.1	39.3	41.5	43.7	45.8	48.0	50.2	52.4
	12	9.5	11.9	14.3	16.7	19.1	21.4	23.8	26.2	28.6	31.0	33.3	35.7	38.1	40.5	42.9	45.2	47.6	50.0	52.4	54.8	57.2
	13	10.3	12.9	15.5	18.1	20.6	23.2	25.8	28.4	31.0	33.5	36.1	38.7	41.3	43.9	46.4	49.0	51.6	54.2	56.8	59.3	61.9
	14	11.1	13.9	16.7	19.4	22.2	25.0	27.8	30.6	33.3	36.1	38.9	41.7	44.5	47.2	50.0	52.8	55.6	58.3	61.1	63.9	66.7
	15	11.9	14.9	17.9	20.8	23.8	26.8	29.8	32.7	35.7	38.7	41.7	44.7	47.6	50.6	53.6	56.6	59.5	62.5	65.5	68.5	71.4
	16	12.7	15.9	19.1	22.2	25.4	28.6	31.8	34.9	38.1	41.3	44.5	47.6	50.8	54.0	57.2	60.3	63.5	66.7	69.9	73.0	76.2
	17	13.5	16.9	20.2	23.6	27.0	30.4	33.7	37.1	40.5	43.9	47.2	50.6	54.0	57.4	60.7	64.1	67.5	70.8	74.2	77.6	81.0
	18	14.3	17.9	21.4	25.0	28.6	32.1	35.7	39.3	42.9	46.4	50.0	53.6	57.2	60.7	64.3	67.9	71.4	75.0	78.6	82.2	85.7

### Note:

Toutes les valeurs proviennent d'une étude réalisée par le Dr John Porcari, University of Wisconsin - La Crosse, La Crosse WI 54601, 2008-09.

Ces informations sont confidentielles et ne sont destinées qu'à une distribution unique par NuStep Inc. Elle ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique, à quelque fin que ce soit, sans l'autorisation écrite de NuStep Inc.

En vigueur le 12/22/08 avec le logiciel Rev 272.507

# NuStep® T5/T5XR Recumbent Cross Trainer

## Puissance estimée (Watts) à différents taux de progression

		T5, T5XR Niveau de charge														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Pas par minute (SPM)	15	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3
	30	1	2	3	3	4	5	7	8	9	10	11	12	12	12	13
	40	3	3	5	6	8	10	12	14	16	18	20	21	22	23	24
	50	5	6	8	10	13	15	19	23	26	29	32	34	35	37	39
	60	8	9	12	15	18	23	28	33	37	42	46	49	52	55	58
	70	11	12	16	21	25	31	38	45	51	57	63	67	72	76	80
	80	15	17	22	28	34	41	50	59	67	75	82	89	95	101	107
	90	20	22	29	36	43	53	64	75	84	95	104	113	122	130	138
	100	26	29	36	45	54	66	79	93	104	117	129	141	152	163	173
	110	33	36	45	55	66	80	96	113	126	142	157	171	186	199	213
	120	40	44	54	66	79	96	115	135	151	169	187	205	223	240	257
	130	48	54	64	78	94	114	135	159	177	199	220	242	264	285	306
	140	58	64	76	92	110	133	158	184	206	231	256	282	309	331	352
	150	68	75	89	106	127	154	182	212	236	265	294	324	352	374	396
	160	80	88	102	122	145	176	207	242	269	301	331	362	391	414	435
	170	92	101	117	139	165	200	235	272	300	333	365	398	427	451	472
180	105	116	133	157	186	225	261	301	329	363	396	430	461	485	505	
190	120	132	149	176	206	247	285	327	356	391	425	461	492	516	537	
200	136	149	166	193	225	268	307	351	380	417	452	488	520	544	565	

### Note:

Toutes les valeurs ont été calculées à partir de tests effectués par NuStep en utilisant une longueur de pas contrôlée avec différents sujets. Les valeurs réelles affichées sur la NuStep T5 seront différentes de celles indiquées dans le tableau en raison des variations de la longueur du pas de l'utilisateur et de son style d'entraînement.

*Ces informations sont confidentielles et ne sont destinées qu'à une distribution unique par NuStep Inc. Il est interdit de les reproduire ou de les transmettre sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique, à quelque fin que ce soit, sans l'autorisation écrite de NuStep Inc.*

En vigueur le 12/22/08 avec le logiciel Rev 272.507

FCD-0081 NuStep T5,T5XR Recumbent Cross Trainer Specifications REV 2

