

NuStep[®] T4r

Recumbent-crosstrainer

BRUKSANVISNING



Transforming Lives[®]

Innehåll

Inledning	4
Säkerhetsanvisningar	5-6
Installation och placering	7
T4r - Överblick av funktioner	8
T4r StrideLock®	9
Förberedelser innan träningspasset	10-11
Användning av konsolen	12-13
Program	14
Konfiguration av konsolen och systeminformation.....	15
Exportera träningsdata och produktdata	16
Förebyggande underhåll	17
Information om garanti och serienummer.....	18
Kontakta kundtjänst och beställa delar.....	19
Byta batterier	20
Tekniska data.....	21
Specifikationer	22
Säkerhetsmeddelanden	23-24
EMC-tabeller.....	25-28
Efterlevnad av USA:s FCC-regler och IEC/EN 55011-reglerna	29

Inledning

Tack för att du köpte NuStep® T4r recumbent-crosstrainer, en innovativ produkt som låter användarna själva förbättra sin kardiovaskulära och allmänna kondition.

Crosstrainern T4r är lämplig för sjukgymnastik, rehabilitering av hjärta och lungor, idrottsmedicin och för allmänna träningsändamål.

NuSteps recumbent-crosstrainer sätter en helt ny standard för helkroppsmotion. Genom att kombinera en naturlig sittande position med en mjuk tramprörelse arbetar NuStep igenom alla huvudsakliga muskelgrupper så att du får ett effektivt kardiovaskulärt träningspass i en bekväm sittande ställning.

Den unika designen låter dig röra armar och ben i en enda, sammankopplad, jämn rörelse som simulerar gång, och du får dessutom motståndsträning. Genom att arbeta med över- och underkroppen samtidigt använder du fler muskler och bränner fler kalorier.

NuStep är upphovsman till recumbent-crosstrainern och ledare inom utveckling av motionssystem för hela kroppen, som är säkra, effektiva och lätta att använda. Våra produkter används inom vården, på hälsocenter och äldreboenden i hela världen, och miljontals NuStep-användare har kunnat förvandlat sina liv genom motion – även när de inte kunde använda annan träningsutrustning.

Tack för att du valde att anlita oss och välkommen till vårt konstant växande nätverk av NuStep-användare.

Säkerhetsanvisningar

	 VIKTIGT	 VARNING
Den här symbolen är en säkerhetsvarning. Den används för att göra användaren uppmärksam på anvisningar angående personlig säkerhet. Läs och hör samma alla säkerhetsmeddelanden efter denna symbol för att undvika eventuella personskador eller dödsfall som missbruk av utrustningen kan leda till.	VIKTIGT anger en möjlig farlig situation som, om den inte undviks, kan leda till lindriga eller måttliga personskador. Den kan även användas för att varna om osäkra procedurer.	VARNING anger en möjlig farlig situation som, om den inte undviks, skulle kunna leda till dödsfall eller allvarliga personskador.

 VARNING
Ändra inte denna utrustning utan godkännande från tillverkaren. Felaktig eller överdriven träning kan leda till hälsoproblem. Pulsmätningssystemet kanske inte har exakt precision. Överdriven träning kan leda till allvarliga personskador eller dödsfall. Om du känner dig matt ska du omedelbart avbryta träningen.

Säkerhetsanvisningar



VIKTIGT

Kontakta din läkare innan du påbörjar något träningsprogram.

Om du har ett handikapp eller någon sjukdom måste någon övervaka din träning.

Om du känner dig matt eller yr när du använder denna produkt ska du sluta träna och söka läkarhjälp.

Använd endast denna produkt enligt direktiv från din läkare om du har någon typ av hjärtsjukdom, hypertoni, diabetes, lungsjukdom eller någon annan sjukdom, eller om du är gravid.

Läs denna bruksanvisning innan du använder produkten och spara den för framtida bruk.

Använd alltid skor och lämpliga kläder när du tränar.

Använd inte denna produkt om den verkar vara skadad eller funktionsoduglig. Kontrollera regelbundet att produkten inte har några skador eller förslitningar. Tillse att skadade delar byts ut omedelbart.

Utför inte underhåll eller reparationer på produkten medan den används.

Kontrollera att sitsen och de övre armarna är placerade så att de passar för dig. Sträck inte ut ben och armar för mycket.



VIKTIGT

Låt inte barn använda denna produkt.

Använd inte denna produkt i närheten av barn och/eller husdjur.

De värden för puls, watt, MET och kalorier som visas lämpar sig inte för program där patientens hälsa och säkerhet kan vara beroende av att dessa parametrar är korrekta.

Den maximala viktgränsen för användaren för produkten är 182 kg.

Lyft inte denna produkt själv. T4r är mycket tung; den väger 95 kg.

Be alltid om hjälp med att flytta denna produkt, för att undvika personskador eller skador på produkten. Använd lämplig lyftteknik.

Sätt inte in fingrarna innanför några luckor, för att undvika personskador.

Placera produkten på en plan, stabil yta, för att säkerställa säker användning. Justera nivelleringsfötterna efter behov.

Installation och placering

Packa försiktigt upp NuStep från transportförpackningen och transportera produkten till den plats där den ska installeras.

Recumbent-crosstrainers som transporteras i lågprofilförpackningen ska omplaceras och elektronikröret ska installeras enligt bifogade monteringsanvisningar.

Placera produkten på en plan, stabil yta, för att säkerställa säker och effektiv användning. Justera nivelleringsfötterna efter behov.

Minsta fria utrymme som krävs runt utrustningen är 61 cm i sidled och 30 cm framåt och bakåt. Ytterligare fritt utrymme krävs för att medge åtkomst med rullstol.

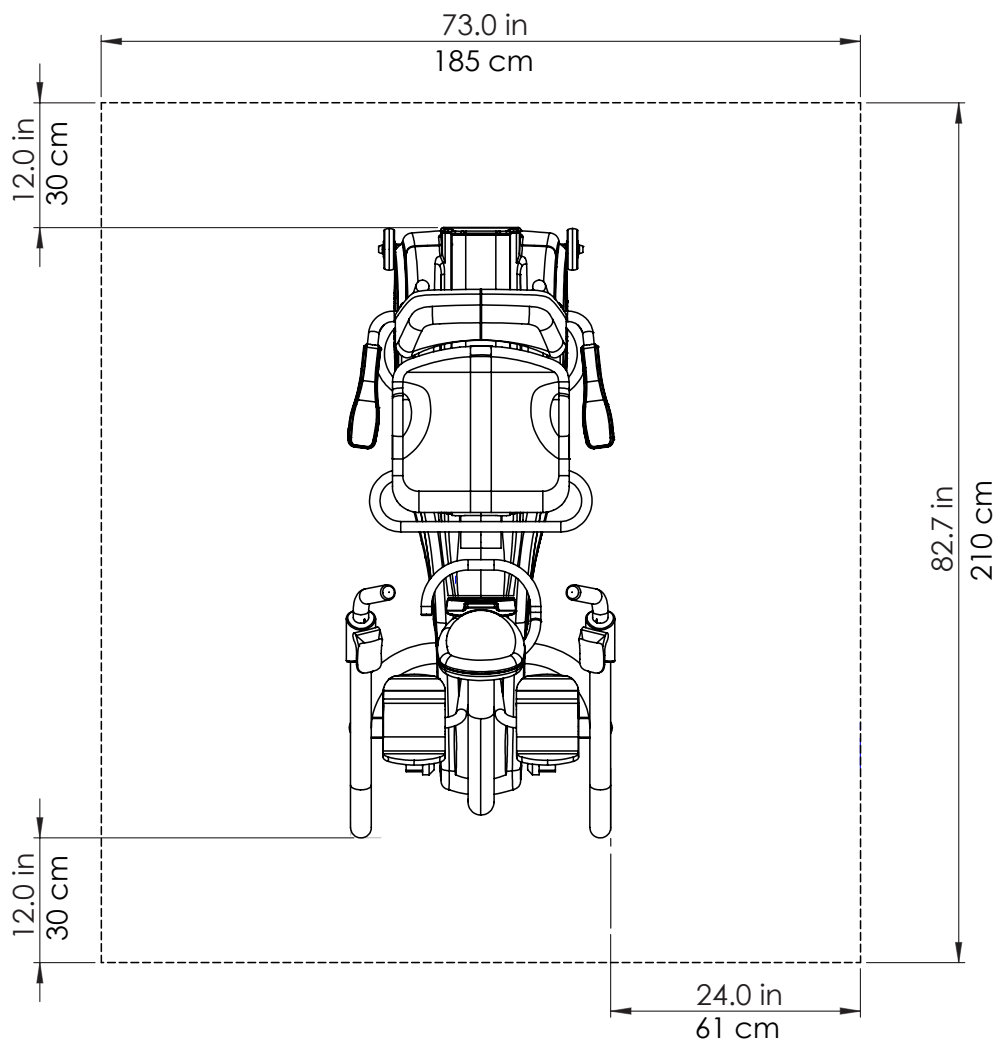


VIKTIGT

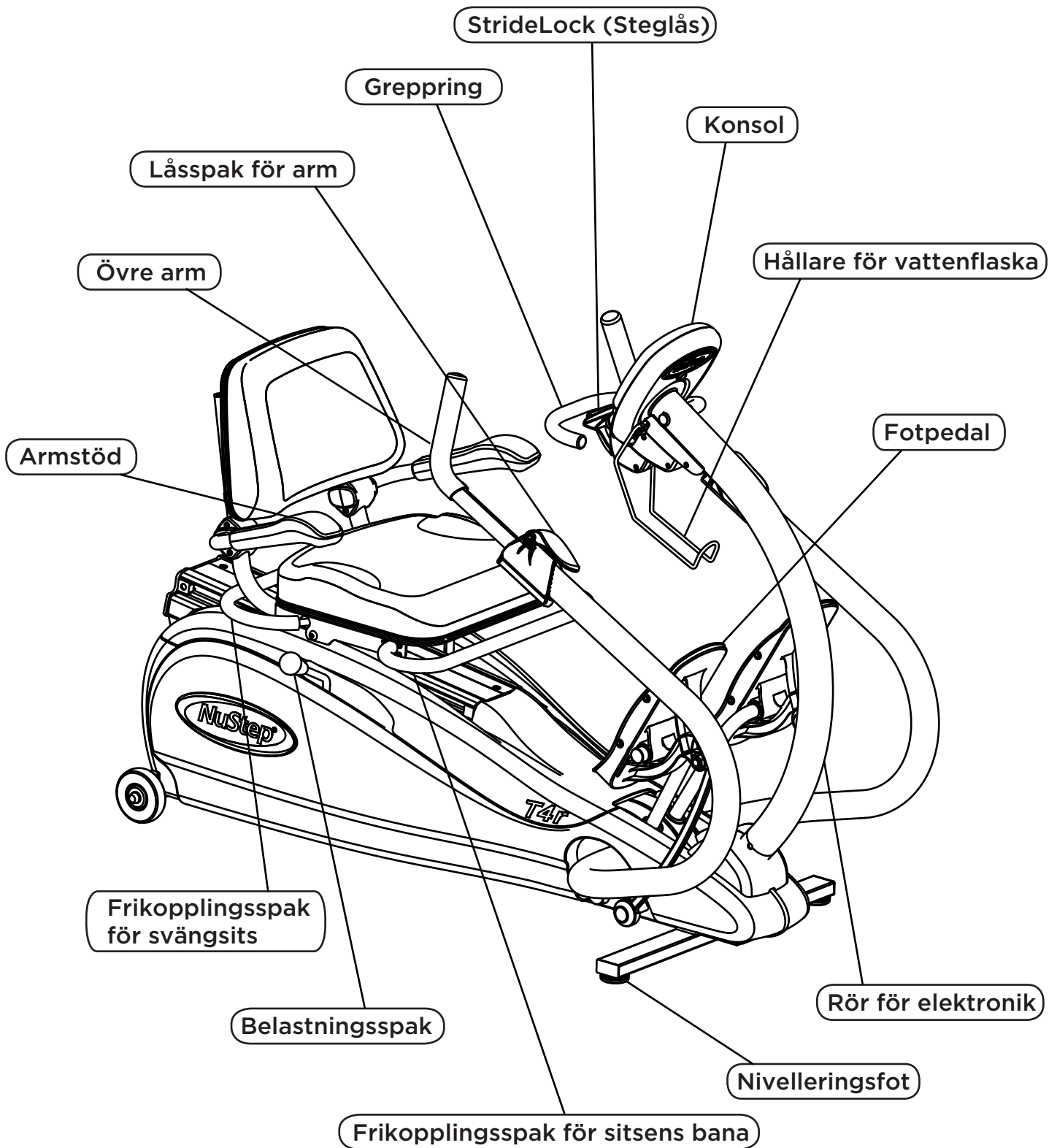
T4r är mycket tung; den väger 95 kg.

Be alltid om hjälp med att flytta denna produkt, för att undvika personskador eller skador på produkten.

Använd lämplig lyftteknik.



T4r - Överblick av funktioner



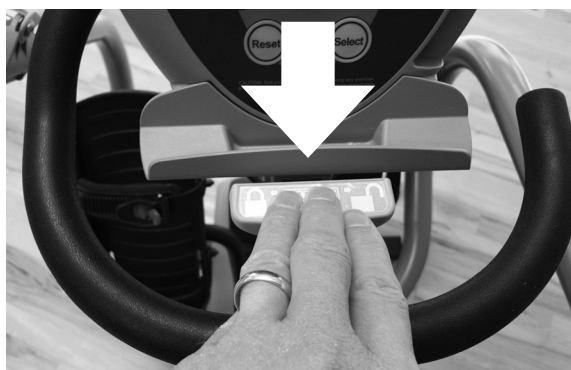
T4r StrideLock®

Med NuStep-funktionen StrideLock kan användaren låsa armarna och pedalerna på T4r. Låsning av armar och pedaler stabiliserar produkten och gör det lättare att kliva på och stiga av. Låsning av armar och pedaler gör det även lättare att justera sitsen och de övre armarna. StrideLock rekommenderas när extrautrustning monteras, t.ex. system för att hålla fast fötterna och för stabilisering av benen. (Information om extrautrustning finns på vår webbplats, nustep.com.) Så här använder du StrideLock:

1. Placera armarna och pedalerna i önskad position genom att trycka på eller dra i ett av handtagen på de övre armarna.



2. Lås armar och pedaler genom att trycka på StrideLock-spaken. Bekräfta att de är låsta genom att trycka på eller dra i handtaget på den övre armen.



3. Lås upp armar och pedaler genom att trycka på StrideLock-spaken igen.



Obs! Försök inte låsa Stridelock medan armar och pedaler är i rörelse.

Förberedelser innan träningspasset



Justering av svängsits

Sitsen roterar 360° och låses i steg om 45°. Det innebär att användaren bekvämt kan sätta sig tillrätta från åtta olika lägen. Vrid sitsen genom att lyfta frigöringsspaken som sitter direkt under sitsen, baktill längs sidorna. Vrid sitsen åt vänster eller höger tills den låses fast i önskad position. Lyft upp frigöringsspaken igen om du vill vrida tillbaka sitsen till den ursprungliga, framåtriktade positionen. Armstöden kan lyftas upp och ned för att göra det lättare att kliva på NuStep.

Obs! Sitsen kan inte justeras framåt och bakåt enligt beskrivningen i nästa avsnitt, om den inte är låst i den framåtriktade positionen.



Justering av sitsen

Sitsens position kan justeras framåt och bakåt genom att lyfta upp frikopplingsspaken på sitsen, som sitter direkt under sitsen, baktill längs sidorna. Tryck en fotpedal hela vägen framåt så långt det går, med båda fötterna på fotpedalerna. Lyft frikopplingsspaken på sitsen och skjut sitsen framåt eller bakåt tills knäet på det utsträckta benet är lätt böjt. (Undvik att sträcka ut benen och/eller låsa knäna när du tränar.)

I denna position kan benen vara något böjda under träningen. Undvik att sträcka ut benen för mycket och trycka för hårt på pedalen. Prova rörelsen för att känna efter om du kan träna bekvämt i den positionen. Om inte ska du skjuta sitsen framåt eller bakåt ett hack tills det känns bekvämt. Sitsens positionsnummer visas på konsolen medan sitsen justeras.



Justering av armarna på utrustningen

Justera den övre armlängden genom att lyfta frikopplingsspaken på armen. Justera den övre armens längd tills din armbåge är lätt böjd i det utsträckta läget. (För många användare är armens positionsnummer samma som sitsens positionsnummer.) Lås den övre armen genom att trycka ned den gröna frigöringsspaken.

VIKTIGT

Kontrollera att sitsen och armarna är i rätt läge innan du börjar träna.

Sträck inte ut dina ben och armar för mycket.

Förberedelser innan träningspasset



Justering av belastningen

Justeringsspaken för belastning finns på högra sidan av NuStep. Öka belastningen genom att trycka spaken framåt. Minska belastningen genom att dra spaken bakåt. De 10 olika belastningsinställningarna visas på skärmen. Belastningen är beroende av hastigheten, vilket innebär att motståndet ökar när du trampar fortare.



Steglängd

NuStep låter dig bestämma vilket rörelseområde du vill ha. Steglängden får vara högst ca 22 centimeter. Ta kortare steg för mindre rörelseomfång.

Fotposition

NuSteps trampfunktion får i stort sett alla benmuskler att arbeta. Istället för att trycka med hela foten, vilket får de främre och bakre lårmusklerna att jobba, kan du trycka med trampdynan så att vadmusklerna får jobba.



VIKTIGT

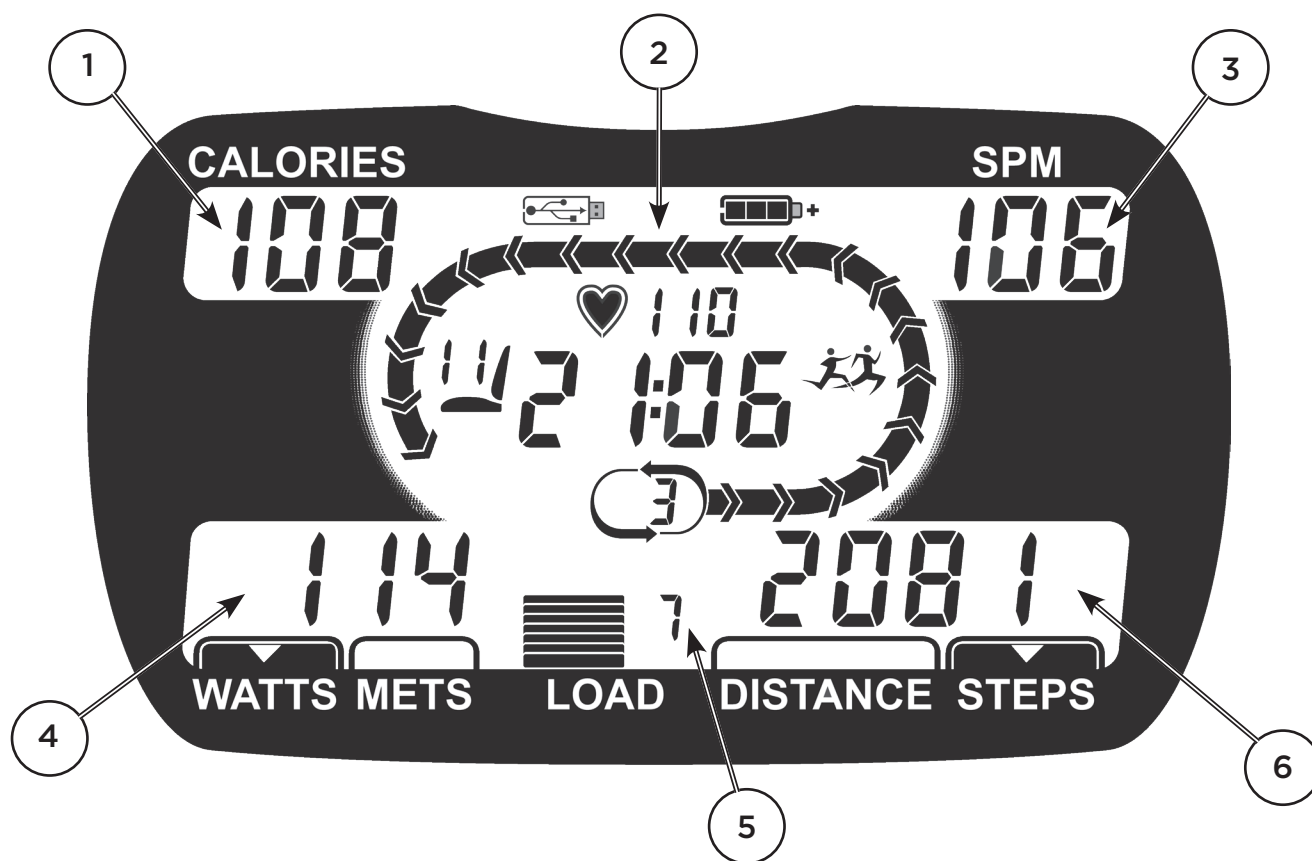
Den här produkten har armar och pedaler som rör sig när den används.

Undvik personskador vid kontakt med dessa rörliga delar genom att vara försiktig om du gör justeringar under användningen.



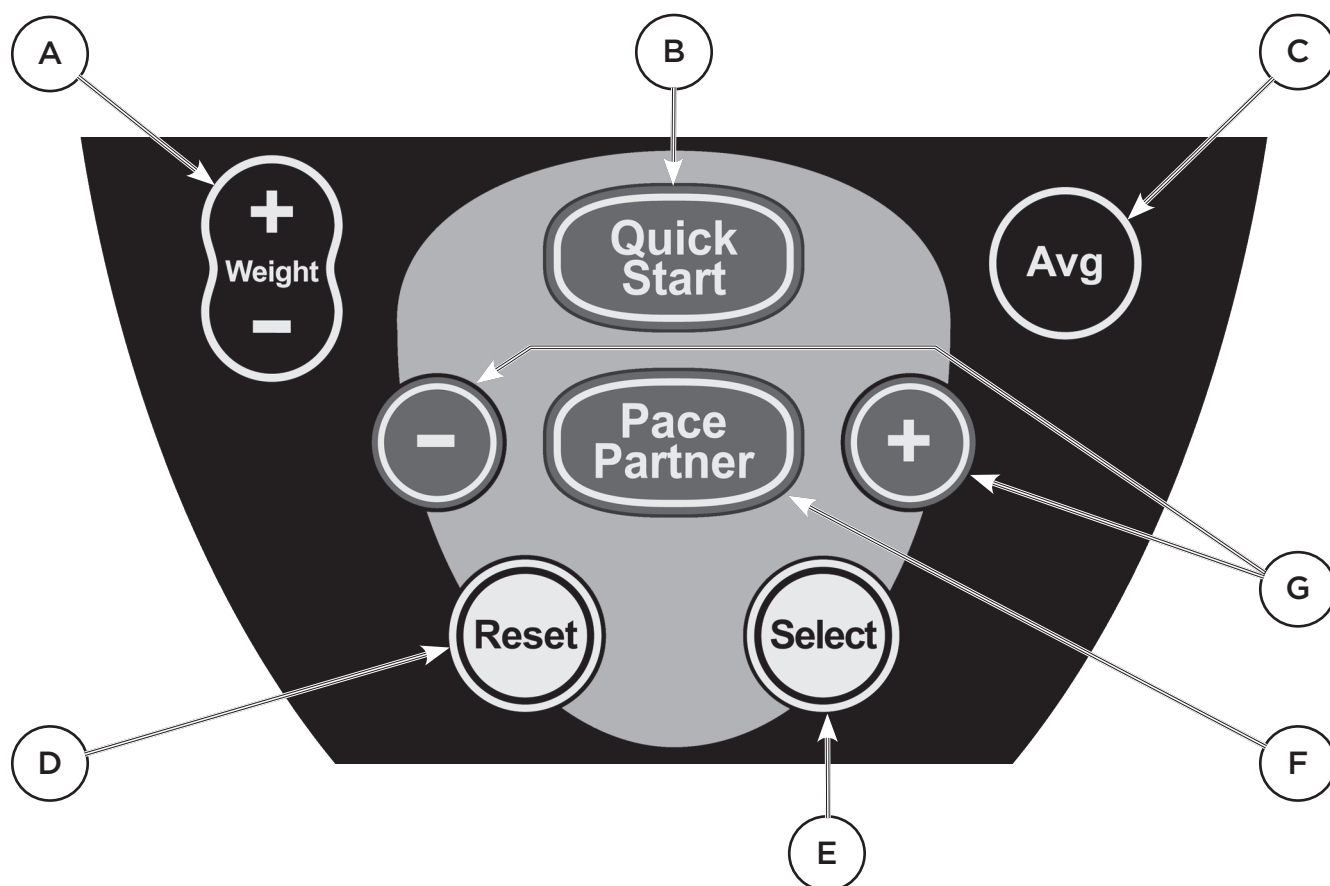
Armen och benet ska vara lätt böjda när de är i den helt utsträckta rörelsen, som på ovanstående bild.

Användning av konsolen



Nummer	Namn	Beskrivning
1	KALORIER	Antalet kalorier som förbräns under träningspasset visas under KALORIER på skärmen.
2	HUVUDFÖNSTRET PÅ KONSOLEN	Följande funktioner visas i HUVUDFÖNSTRET på KONSOLEN: • Träningspassets längd (minuter och sekunder) • Batteriladdningsnivå (endast när konsolen startas) • Sitsens position • Puls (ett kodat sändarbälte från Polar måste bäras för att pulsen ska visas på skärmen) • Förlopp per varv (ett varv är 400 meter) • Varvräknare • Ikonen för tempo-partner visas om ett farthållarpass har valts. • USB-ikonen visas när data laddas ned till USB-minnet.
3	Skärmen SPM (STEG PER MINUT)	Stegfrekvensen visas under SPM på skärmen.
4	WATT/MET	Watt eller MET visas över WATT/MET på skärmen och anger hur intensiv träningen är. Använd knappen VÄLJ för att växla mellan skärmar. Watt anger hur mycket energi kroppen förbrukar för att bibehålla träningspassets intensitet. MET är en förkortning för metaboliska ekvivalenter, och är en måttenhet som uttrycker energikostnaden för fysisk aktivitet. MET-nivån för att sitta och vila är ca 1 MET. MET-värdet ökar allteftersom träningen blir mer intensiv.
5	BELASTNINGSNIVÅ	Belastningsnivå (1 - 10) visa över LOAD på skärmen. Använd spaken som sitter under sitsens högra sida för att öka eller minska belastningen.
6	DISTANS/STEG	Distansen och det totala antalet steg under träningspasset visas ovanför DISTANS/STEG på skärmen. Använd knappen VÄLJ för att växla mellan skärmar.

Användning av konsolen



Nummer	Knappnamn	Beskrivning
A	VIKT + och VIKT -	Ange användarens vikt för träningspasset genom att trycka på (eller hålla ned) knapparna VIKT + eller VIKT- tills rätt vikt visas i huvudfönstret på konsolen, och tryck sedan på VÄLJ. Håll ned VÄLJ för att ställa in en ny standardvikt för användaren. Obs! Om användarens vikt anges blir kalori- och MET-resultaten noggrannare.
B	SNABBSTART	Tryck på SNABBSTART för att omedelbart starta ett baspass.
C	SNITT	Tryck på SNITT för att visa genomsnittliga träningsvärden för steg per minut, watt och MET.
D	ÅTERSTÄLL	Om du trycker på ÅTERSTÄLL raderas det aktuella träningspasset och användaren kan börja om.
E	VÄLJ	Knappen VÄLJ har två funktioner. 1. Den gör att användaren kan välja om watt eller MET ska visas över WATT/MET på skärmen och välja distans eller totalt antal kumulativa steg ovanför DISTANS/STEG på skärmen. De visade resultaten anges med en liten triangel längst ned i fönstret. 2. Knappen VÄLJ används även för att godkänna en angiven parameter (t.ex. användarens vikt eller antal steg per minut under inställningen av farthållarprogrammet).
F	FARTHÅLLARE	Knappen Farthållare och knapparna Farthållare - och + används för träningsprogrammet Farthållare. Se avsnittet om program i denna handbok för mer information om hur du använder träningsprogrammet farthållare.
G	(FARTHÅLLARE) - AND +	

Program

Recumbent-crosstrainern T4r har två träningsprogram, "Snabbstart" och "Farthållare". När du har justerat sitsen och de övre armarna enligt avsnittet "Förberedelser innan träningspasset" i denna handbok, ska du välja antingen programmet "Snabbstart" eller "Farthållare". Obs! Användarens vikt är valfritt att ange för båda programmen. Men om användarens vikt anges blir kalori- och MET-resultaten noggrannare. Se avsnittet "Användning av konsolen" i denna handbok för information om hur du anger användarens vikt.

Snabbstart

Snabbstartprogrammet är ett basprogram som låter användaren börja träna omedelbart utan att ange någon information på konsolen. Tryck på SNABBSTART och börja sedan trampa och justera belastningen efter behov. (Obs! Om användaren börjar trampa utan att trycka på någon av konsolknapparna startas QUICKSTART-programmet automatiskt.

Farthållare



Det här programmet gör det lättare för användaren att hålla ett stadigt tempo genom en farthållare som visas i huvudfönstret på konsolen. Farthållaren anges med blinkande pilhuvuden, som flyttar sig runt banan. Målet med programmet är att användaren på ett konsekvent sätt ska kunna hålla samma takt som farthållaren när den förflyttar sig längs banan. Under inställningen av programmet kan användare välja vilket tempo de vill hålla i steg per minut, SPM.

Tryck på FARTHÅLLARE för att ställa in programmet. Farthållarens standardtempo visas under SPM på skärmen. Du kan öka eller minska det förinställda SPM-tempot genom att trycka på knapparna - eller + bredvid Farthållare tills önskat tempo visas i konsolfönstret, och sedan trycka på VÄLJ för att slutföra inställningen av programmet. Börja trampa och öka tramphastigheten så att du kan hålla jämna steg med din farthållare. Under träningspasset kan du öka eller minska det valda tempot med knapparna - och +.

När du tränar med FARTHÅLLARE visas farthållarikonen  i huvudfönstret på konsolen, vilket anger att programmet FARTHÅLLARE har valts.

Konfiguration av konsolen och systeminformation

Ställa in datum och tid

Ställ in datum och tid genom att trycka på knapparna VÄLJ och SNITT samtidigt. Justera fälten med farthållarknapparna - eller +. Bläddra genom fälten med knappen VÄLJ. Håll ned VÄLJ för att spara det nya datumet och tiden.

Engelska och metriska enheter

Tryck på VIKT + eller VIKT -. Den vikt som är konfigurerad för närvarande visas med antingen ikonen "LB" eller "KG". Tryck samtidigt på VIKT + eller VIKT - för att växla mellan engelska och metriska måttenheter.

Återställ till fabriksinställningarna

Om du vill återställa konsolens konfiguration till fabriksinställningarna ska du trycka på knappen Återställ tills skärmen blir tom.

Visa systeminformation

Du kan visa systeminformation för T4r genom att trycka på VÄLJ och SNABBSTART samtidigt. Du kan växla mellan följande systeminformationskärmar med farthållarknapparna - eller +:

- Datum och tid
- Totalt antal användningstimmar
- Totalt antal timmar som programmet Farthållare har använts
- Total antal tillryggalagda steg
- Totalt antal gånger som filer sparats på USB-minne
- Produktens serienummer
- Startprogrammets programvaruversion
- Konsolens programvaruversion

Exportera träningsdata och produktdata

Exportera en träningsrapport

Om du vill exportera en fil med en träningsrapport ska du sätta i USB-minnet i konsolens USB-port och när träningspasset är klart ska du trycka på ÅTERSTÄLL. En .csv-fil sparas i USB-minnets rot. Vänta tills USB-symbolen som visas slutar blinka innan du tar ut USB-minnet från konsolen.

Exportera sammanfattande statistik över T4r-produkten

Om du vill exportera en datafil med sammanfattande statistik ska du sätta i USB-minnet i konsolens USB-port och trycka på knapparna VÄLJ och VIKT samtidigt. En .txt-fil sparas i USB-minnets rot. Vänta tills USB-symbolen som visas slutar blinka innan du tar ut USB-minnet från konsolen.

Dataloggning

Om ett USB-minne sätts in i konsolens USB-port i början av ett träningspass sparas en .txt-fil med stegvisa data på USB-minnet ungefär var femte minut. Obs! USB-symbolen på konsolen visas inte under det första fem minuterna av träningspasset. Sedan visas USB-symbolen och blinkar när data laddas ned till USB-minnet. Se till att alla träningsdata laddas ned korrekt till USB-minnet i slutet av träningspasset genom att inte dra ur USB-minnet från konsolen förrän träningspasset är slut, träningsklockan i huvudfönstret på konsolen har stoppats och USB-symbolen har slutat blinka.

Förebyggande underhåll

Tidsintervall för förebyggande underhåll

T4r har designats så att den inte ska behöva underhållas, men vi rekommenderar några åtgärder för att öka NuStep-maskinens användningstid. Följ rekommendationerna för förebyggande underhållsintervall med hänsyn till hur mycket NuStep-maskinen används. Detta är ungefärligt uppskattade intervall och du kanske måste öka eller minska tiden mellan underhållstillfällena, beroende på hur mycket maskinen faktiskt används.

OBJEKT	ÅTGÄRD	FREKVENS
Armar	* Rengör	Veckovis
Konsol	* Rengör	Veckovis
Höljen och ram	* Rengör	Veckovis
Sits	* Rengör	Veckovis
* Använd ett rengöringsspray som inte repar och en mjuk trasa för att göra rent NuStep-maskinen.		

Anmärkning om kliniska miljöer

I kliniska miljöer kan patienter använda denna utrustning i enlighet med denna bruksanvisning och anvisningar och riktlinjer som ges av den vårdpersonal som ansvarar för övervakning av deras behandling och vård. Patienter får dock inte utföra förebyggande underhåll, reparationer eller byta ut batterier på utrustning som har installerats på kliniska anläggningar.

T4r – Garanti

Du kan läsa garantin online på: NUSTEP.COM

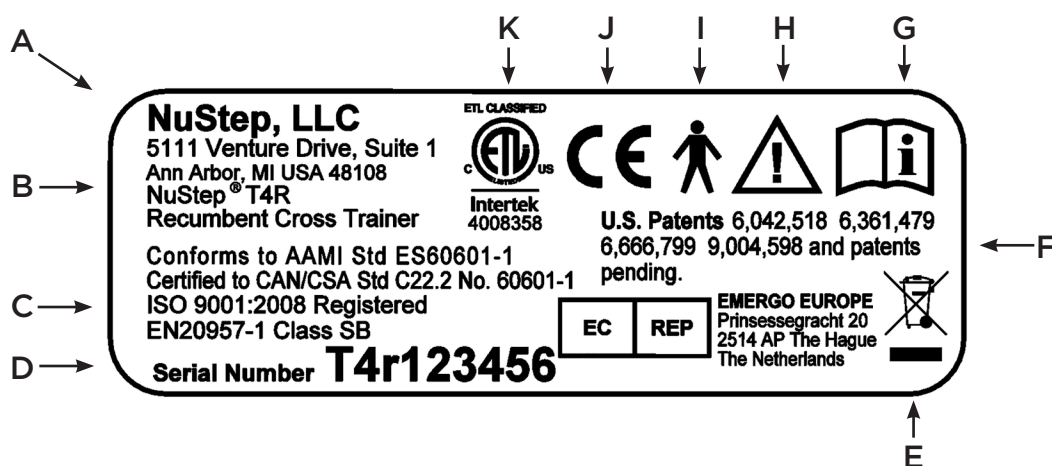
Om du har några frågor om garantin kan du kontakta kundtjänst på, 800.322.4434 eller support@nustep.com.

Internationella kunder kan kontakta den lokala distributören för garantiinformation.

T4r – Information om serienummer

Placering på produkten:

Serienumret sitter på ramens bakre supportrör (se bilden nedan).



A	Tillverkarens namn och adress
B	Modellnummer och beskrivning av produkten
C	Kvalitetsstyrningssystem registrerat enligt ISO-standard
D	Serienummer och tillverkningsdatum
E	Märkning för WEEE-direktivet
F	Produktens patentskydd
G	Läs bruksanvisningen före användning
H	Obs! Läs medföljande dokumentation
I	Applicerad del av Typ B för elektrisk säkerhet
J	CE-märket
K	Märke för nationellt erkänt testlab

Kontakta kundtjänst och få tag på delar

STEG 1 – Identifiera problemet.

Tala med den person som rapporterade problemet för att förstå problemet.

STEG 2 – Verifiera problemet.

Inspektera crosstrainern och avgör vilka delar som behövs för att lösa problemet. Bilder och listor med reservdelar kan hämtas på NuSteps webbplats eller genom att kontakta kundtjänst.

STEG 3 – Kontakta kundtjänst hos NuStep, LLC.

Se till att du har serienumret och en fullständig beskrivning av problemet till hands, så att våra produktspecialister kan hjälpa dig på bästa sätt.

Produktspecialister kan nås via e-post, telefon eller fax på:

E-post: support@nustep.com

Telefon: +1 800 322 4434 eller
+1 734 769 4400

Adress: NuStep, LLC.
5111 Venture Drive
Suite 1
Ann Arbor, MI 48108 USA

Webben: NUSTEP.COM

Kunder som befinner sig utanför USA och Kanada kan få kundsupport genom att kontakta den lokala NuStep-återförsäljaren.

Byta ut konsolbatterierna

Verktyg som behövs

Kryssmejsel

1. Lossa skruven på batteriluckan.



2. Byt ut de 4 alkaliska AA-batterierna. (Laddningsbara NiMH-batterier kan också användas.)



Obs! Se till att batterierna har installerats i rätt riktning enligt batteri- och polaritetssymbolerna på konsolens batterifack.

3. Stäng igen batteriluckan och dra åt skruven. *Obs! Det går inte att dra åt skruven helt. Skruva bara tills den sitter åt.*



VIKTIGT

Batterierna får inte brännas. Batterierna kan explodera.

Öppna inte och förstör inte batterier. De innehåller en elektrolyt som är giftig och farlig för hud och ögon.

Ersätt batterierna med samma nummer och typ av batterier som ursprungligen installerades i maskinen.

Återvinn batterierna enligt lokala återvinningsprocedurer.

Tekniska data

Alkaliskt batteri	AA-batterier, 4 st, (Energizer EN91) (NuStep art.nr 41224). Obs! Ta ur AA-batterierna om NuStep inte kommer att användas under mer än tre månader.
USB-port	T4r-konsolen inkluderad en USB-port för överföring av data. Obs! USB-porten är endast avsedd för USB-minnen. Vissa USB-minnen kanske inte är kompatibla med USB-porten på T4r.
Normer	ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 No. 60601-1, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, EN 20957-1, EN 957-8 Klass SB
Direktiv	93/42/EEG, 2014/30/EU, 2014/53/EU, 2011/65/EU
Märkning	 EN 14988 C Intertek 4008358
Elektromagnetiskt bromssystem	T4r har ett elektromagnetiskt bromssystem som är beroende av vilken motståndsnivå som har valts, användarens steghastighet och steglängd. Intervall 0-800 watt
Stegfunktion	T4r har beroende trampfunktion med ett trampområde på 5-22 cm.
Testparametrar i watt	De watt-värden som visas representerar hur snabbt användaren konsumerar energi. De beräknas i realtid med en algoritm som baseras på maskinens mekaniska parametrar och en uppmätt, genomsnittlig träningsstil. De signifikanta mekaniska parametrar som påverkar de visade watt-värdena inkluderar trögheten i maskinens komponenter, vilken belastning som användaren har valt och rotationsvelociteten för den magnetbromsdysken. Valideringstestning av de visade watt-värdena genomfördes genom att jämföra det angivna värdet med den faktiskt uppmätta mekaniska energi som producerats av flera användare. Visade watt-värden är oberoende av alla fysiologiska eller anatomiska parametrar användaren kan ha.

Specifikationer

Dimensioner och vikt

- Längd: 152 cm
- Bredd: 69 cm
- Höjd: 115 cm
- Vikt: 95 kg

Gränser för användarens längd och vikt

- Längd: 137–193 cm
- Vikt: 182 kg



VIKTIGT

Den maximala viktgränsen för användaren för produkten är 182 kg.

Sammanfattning

- Helkroppsträning av de kardiovaskulära och muskelsystemen.
- Använd endast armarna, endast benen eller både och.
- Closed kinetic chain-övningar.
- Låg genomgångshöjd (9,5–13,5 tum) gör det enkelt att kliva på och ur.
- Biometriskt korrekt träningsställning.
- Kontralateral rörelse – armen länkad med motsatt ben.
- Jämn, helt sammankopplad rörelse mellan armar och ben.
- Användarstyrd steglängd på upp till 22 cm.

Motståndssystem

- Tyst, friktionsfritt permanent elektromagnetiskt bromssystem med 10 belastningsnivåer.
- Användarens uteffekt från 0–800 watt.
- Remdrivning.

- Lager av hög kvalitet med lång livslängd.

Ram

- Tålig, tung, svetsad stålram.
- Pulverlackerad ram och zinkpläterade delar motverkar rost.
- Fyrpunktskontakt med golvet och nivelleringsfötter ökar stabiliteten.
- Starkt, motståndskraftigt polystyrenöverdrag är enkelt att rengöra.
- Anodiserade aluminiumarmar med extra långa, bekväma handtag.
- Långt justeringsområde för armarna (38 cm).
- Lyft enheten med det främre handtaget och rulla bakhjulen eller använd NuSteps transportenhet (tillbehör).



VIKTIGT

T4r är mycket tung; den väger 95 kg.

Be alltid om hjälp med att flytta denna produkt, för att undvika personskador eller skador på produkten.

Använd lämplig lyftteknik.

Sitsen och armstöden

- Svängsitsen roterar 360° och låses i steg om 45°.
- Skumvadderad sits och vridspakar som kan användas från mitten eller sidorna.
- Sitsen glider och justeras mjukt.

- 38 cm sätesjustering framåt och bakåt.
- Ergonomiskt utformad, vadderad sits med konturerat ryggstöd.

Skärm

- Enkel snabbstart och återställning med en enda knapp. Automatisk på-/avstängning.
- Skärmen är lätt att läsa och visar:

SPM: 5–210

Watt: 0–800

MET: 2–24

Tid: Ökar från 0:00

Steg: Stegräknaren ökar upp till 9 999 steg

Distans: MI eller Km

Belastningsnivåer: 10 belastningsnivåer

Kalorier: Upp till 999 kCal

Sitsens position: 1–15

- Användaren väljer engelskt eller metersystem.
- Valfritt Polar®-sändarbälte aktiverar visning av pulsen på skärmen.
- Trådlös design använder 4 alkaliska AA-batterier (laddningsbara NiMH-batterier kan också användas).
- USB-port för nedladdning av data.
- Bluetooth® låg-energitteknik

Fotpedaler

- Pedalerna är tillverkade av tålig, formgjuten plast.
- Fötterna hålls säkert på plats med fyra fästpunkter och halkfria trampor.

Information om extrautrustning finns på vår webbplats: nustep.com.

Säkerhetsmeddelanden

TYP/GRAD AV SKYDD	KLASSIFICERING/ IDENTIFIERING/ VARNINGAR	SYMBOL
Typ av skydd mot elektriska stötar	Utrustning med inbyggd kraftkälla	Ej tillämpligt
Skyddsgrad mot elektriska stötar	Applicerad del av typ B	
Skyddsgrad mot inträngande vätska	Ej skyddad	Ej tillämpligt
Säkerhetsgrad i närvaro av brandfarliga anestesiblandningar med luft, syre eller lustgas	Lämpar sig inte	Ej tillämpligt
Användningsläget	Kontinuerligt	Ej tillämpligt
Information om möjlig elektromagnetiska eller andra störningar och råd om hur de kan undvikas	NuStep® recumbent-crosstrainer använder endast elektromagnetik och radiofrekvent energi för utrustningens interna funktion. Den radiofrekventa (RF) och elektromagnetiska (EMC) strålningen är därför mycket låg och ger sannolikt inte upphov till störningar på elektronisk utrustning i närheten.	Ej tillämpligt
EMC-varningar och tabeller som krävs enligt IEC 60601-1-2	Se EMC-tabellerna.	Ej tillämpligt

Säkerhetsmeddelanden

TYP/GRAD AV SKYDD	KLASSIFICERING/ IDENTIFIERING/ VARNINGAR	SYMBOL
Identifiera eventuella risker kopplade till avyttring av avfallsprodukter och restprodukter, inklusive avyttring av själva utrustningen när den inte längre kan användas.	NuStep® T4r recumbent-crosstrainerutrustning innehåller elektroniska kretskort och alkaliska batterier som eventuellt måste uppfylla vissa lokala procedurer för avyttring eller återvinning.	
Specifikationerna för miljöförhållanden gällande transport och förvaring (finns även på utsidan av förpackningen).	NuStep® T4r recumbent-crosstrainerutrustning kan: a) transporteras och förvaras på ett säkert sätt under följande förhållanden -10 till +50 °C; ≤ 95 % icke-kondenserande luftfuktighet 20 till 107 kPa b) användas under följande förhållanden 5 till 40 °C ≤ 85 % icke-kondenserande luftfuktighet 60 till 107 kPa.	Ej tillämpligt
Indikation om att utrustningen får ström.	Ingen sådan indikator finns.	Ej tillämpligt
Indikation om långtidsförvaring av batteri	Om NuStep® T4r recumbent-crosstrainerutrustning inte kommer att användas under mer än 3 månader ska batterierna tas ut.	Ej tillämpligt

EMC-tabeller

Tabell 1 från EN 60601-1-2:2007

Vägledning och meddelande från tillverkaren – elektromagnetisk utstrålning		
NuStep-modellen T4r är avsedd för användning i en elektromagnetisk miljö som uppfyller nedanstående krav. Kunden eller användaren av NuStep-modellen T4r måste se till att den används i en sådan miljö.		
Utstrålningstest	Regelefterlevnad	Riktlinjer för elektromagnetisk miljö
RF-utstrålning CISPR 11	Grupp 1	NuStep-modellen T4r använder endast radiofrekvent energi för sin interna funktion. Den radiofrekventa utstrålningen är därför mycket låg och ger sannolikt inte upphov till störningar på elektronisk utrustning i närheten.
RF-utstrålning CISPR 11	Klass B	
Harmoniska emissioner IEC 61000-3-2	Ej tillämpligt	
Spänningsvariationer/ flimmeremissioner IEC 61000-3-3	Ej tillämpligt	NuStep-modellen T4r är lämplig för användning i alla lokaler, inklusive bostäder och lokaler som är direktanslutna till det kommunala lågspänningsnätet som förser byggnader som används som bostäder med ström.

EMC-tabeller

Tabell 2 – Riktlinjer och TILLVERKARENS deklaration – elektromagnetisk IMMUNITET – för all ME-UTRUSTNING och alla ME-SYSTEM

Vägledning och tillverkarens deklaration – elektromagnetisk immunitet			
NuStep-modellen T4r är avsedd för användning i en elektromagnetisk miljö som uppfyller nedanstående krav. Kunden eller användaren av NuStep-modellen T4r måste se till att den används i en sådan miljö.			
IMMUNITETSTEST	IEC 60601 testnivå	Överensstämmelse-nivå	Riktlinjer för elektromagnetisk miljö
Elektrostatisk urladdning (ESD) IEC 61000-4-2	± 6 kV-kontakt ± 8 kV luft		Golven ska vara av trä, betong eller keramiskt kakel. Om golven är täckta med syntetmaterial måste den relativa luftfuktigheten vara minst 30 %.
Elektriska snabba transienter/ pulsskurar IEC 61000-4-4	± 2 kV för strömledningar ± 1 kV för ingångs-/utgångsledningar	Ej tillämpligt	Ej tillämpligt
Spänningssprång IEC 61000-4-5	± 1 kV ledning(ar) till ledning(ar) ± 2 kV ledning(ar) till jord	Ej tillämpligt	Ej tillämpligt
Spänningsfall, korta avbrott och spänningsvariationer på ingående strömförsörjningsledningar. IEC 61000-4-11	<5 % <i>UT</i> (>95 % fall i <i>UT</i>) i 0,5 cykler 40 % <i>UT</i> (>60 % fall i <i>UT</i>) i 5 cykler 70 % <i>UT</i> (>30 % fall i <i>UT</i>) i 25 cykler <5 % <i>UT</i> (>95 % fall i <i>UT</i>) i 5 s	Ej tillämpligt	Ej tillämpligt
Frekvens (50/60 Hz) magnetfält IEC 61000-4-8	3 a/m	3 a/m	Nätfrekvensen på magnetiska fält skall vara på nivåer som motsvarar typiska platser i typiska kommersiella miljöer eller sjukhusmiljöer.
OBS! <i>UT</i> är spänningen i växelströmsnätet innan testnivån applicerats.			

EMC-tabeller

Tabell 3 – Riktlinjer och TILLVERKARENS deklaration – elektromagnetisk IMMUNITET – för ME-UTRUSTNING och ME-SYSTEM som inte är LIVSUPPEHÅLLANDE

Vägledning och tillverkarens deklaration – elektromagnetisk immunitet			
NuStep-modellen T4r är avsedd för användning i en elektromagnetisk miljö som uppfyller nedanstående krav. Kunden eller användaren av NuStep-modellen T4r måste se till att den används i en sådan miljö.			
IMMUNITETS-TEST	IEC 60601 TESTNIVÅ	Överensstämmelse-nivå	Riktlinjer för elektromagnetisk miljö
Ledningsbunden RF IEC 61000-4-6 Utstrålad RF IEC 61000-4-3	3 Vrms 150 kHz till 80 MHz 3 V/m 80 MHz till 2,5 GHz	Ej tillämplig 3 V/m	Bärbar och mobil RF-kommunikationsutrustning bör inte användas närmare någon del av NuStep-modellen T4r, inklusive sladdar, än det rekommenderade separationsavståndet som beräknas genom den ekvation som är tillämplig för sändarens frekvens. Rekommenderat separationsavstånd Ej tillämpligt $d = 1,2\sqrt{P}$ 80 MHz till 800 MHz $d = 2,3\sqrt{P}$ 800 MHz till 2,5 GHz Där P är sändarens maximala nominella uteffekt i watt (W) enligt sändartillverkaren och d är det rekommenderade separationsavståndet i meter (m). Fältstyrkor från fasta RF-sändare, baserat på en elektromagnetisk platsinspektion, ^a bör vara mindre än överensstämmelsenivån i varje frekvensområde. ^b Störningar kan uppkomma i närheten av utrustning märkt med följande symbol: 
ANMÄRKNING 1 Vid 80 MHz och 800 MHz gäller det högre frekvensområdet. ANMÄRKNING 2 Dessa riktlinjer gäller eventuellt inte i alla situationer. Den elektromagnetiska vågutbredningen påverkas av absorption och reflektion från byggnader, föremål och människor.			
a. Fältstyrkor från fasta sändare, som basstationer för radiotelefoner (mobiler/trådlösa) och landmobilradio, amatörradio, AM- och FM-radiosändningar och TV-sändningar kan inte förutsägas teoretiskt med exakthet. En elektromagnetisk platsundersökning bör eventuellt övervägas, för att fastställa den elektromagnetiska miljö som förorsakas av eventuella RF-sändare. Om den uppmätta fältstyrkan på den plats där NuStep-modellen T4r används överstiger den tillämpliga RF-uppfyllelsenivån enligt ovan, bör NuStep-modellen T4r observeras för att säkerställa normal funktion. Om utrustningen inte fungerar korrekt kan ytterligare åtgärder bli nödvändiga, t.ex. att vrida eller flytta NuStep-modellen T4r. b. Över frekvensområdet 150 kHz till 80 MHz, bör fältstyrkan vara mindre än 3 V/m.			

EMC-tabeller

Tabell 4 – Rekommenderat avstånd mellan bärbar och mobil RF-kommunikationsutrustning och NuStep® T4r recumbent-crosstrainer

NuStep® recumbent-crosstrainer är avsedd för användning i en elektromagnetisk miljö där de utstrålade RF-störningarna kontrolleras. Kunden eller den som använder NuStep® T4r recumbent-crosstrainer kan hjälpa till att förhindra elektromagnetiska störningar genom att hålla ett minsta avstånd mellan portabel och mobil kommunikationsutrustning (sändare) och NuStep® enligt nedanstående rekommendationer, enligt kommunikationsutrustningens maximala uteffekt.			
Graderad maximal uteffekt hos sändaren W	Separationsavstånd enligt sändarens frekvens		
	150 kHz till 80 MHz	80 MHz till 800 MHz	800 MHz till 2,5 GHz
	d = 1,2	d = 1,2	D= 2,3
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,38	0,38	0,73
1	1,2	1,2	2,3
10	3,8	3,8	7,3
100	12	12	23
För sändare med en maximal uteffekt som inte anges ovan kan det rekommenderade avståndet d i meter (m) uppskattas med hjälp av den ekvation som gäller för sändarens frekvens, där P är den maximala uteffekten för sändaren i watt (W) enligt sändarens tillverkare.			
ANMÄRKNING 1 Vid 80 MHz och 800 MHz gäller separationsavståndet för det högre frekvensområdet.			
ANMÄRKNING 2 Dessa riktlinjer gäller eventuellt inte i alla situationer. Den elektromagnetiska vågutbredningen påverkas av absorption och reflektion från byggnader, föremål och människor.			

Efterlevnad av USA:s FCC-regler och IEC/EN 55011-reglerna

US FCC – Intyg om överensstämmelse:

Obs! Utrustningen har testats och befunnits överensstämma med gränserna för en digital Klass B-apparat, i enlighet med del 15 i FCC-reglerna. De här gränserna är avsedda att tillhandahålla skäligt skydd mot skadliga störningar i bostadsinstallationer. Denna utrustning genererar, använder och kan generera radiofrekvensenergi och, om den inte installeras och används i enlighet med installationsanvisningarna kan den orsaka skadliga störningar på radiokommunikation. Det finns dock ingen garanti att inga störningar kan förekomma i en viss installation. Om utrustningen orsakar skadliga störningar i radio- eller tv-mottagning, vilket kan utrönas genom att utrustningen stängs av och sedan sätts på igen, uppmanas användare att försöka åtgärda störningarna genom att vidta en eller flera av följande åtgärder:

- Rikta om eller flytta mottagningsantennen.
- Öka avståndet mellan utrustningen och mottagaren.

Rådfråga leverantören eller en erfaren radio-/TV-tekniker.

Ändringar eller modifieringar som inte uttryckligen har godkänts av den part som ansvarar för regelefterlevnad kan ogiltigförklara användarens rätt att använda utrustningen.

IEC/EN 55011 – Intyg om överensstämmelse:

Denna enhet överensstämmer med IEC/EN 55011, Grupp 1, Klass B. Grupp 1 innehåller all ISM-utrustning som avsiktligt alstrar och/eller använder ledande, kopplad, radiofrekvent energi som är nödvändig för själva utrustningens interna funktioner. Utrustning av klass B är lämpad för användning i bostäder och lokaler som är direktanslutna till ett lågspänningsnät som förser bostadshus med ström.

Varumärken

Ordmärket och logotyperna för Bluetooth® är inregistrerade varumärken som tillhör Bluetooth SIG, Inc. och all NuStep LLC.:s användning av sådana märken sker under licens. Andra varumärken och varunamn tillhör sina respektive ägare.



EMERGO EUROPE

Prinsessegracht 20
2514 AP The Hague
The Netherlands

NuStep, LLC.
5111 Venture Drive, Suite 1
Ann Arbor, MI 48108
USA
800.322.4434
+1 734 769 4400
NUSTEP.COM



Informationen i denna handbok är den senaste vid tidpunkten för tryckningen. På grund av vår strävan efter fortsatta förbättringar, kan specifikationer och beskrivningar ändras utan förvarning. Inga delar av denna bruksanvisning får reproduceras eller överföras i någon form eller med någon metod, elektronisk eller mekanisk, i något syfte, utan uttryckligt, skriftligt tillstånd från NuStep. © Copyright juni 2017, NuStep.

NuStep® och Transforming Lives® är inregistrerade varumärken som tillhör NuStep, LLC.

Patents 6,042,518, 6,361,479, 6,666,799, 9,004,598 och andra sökta patent

ISO 9001:2008-registrerad

Handbokens art.nr 45511 T4r Bruksanvisning, Rev A

