

NuStep[®] T5/T5^{XR}

Siddende crosstrainer

BRUGERVEJLEDNING



Transforming Lives[®]

Indhold

Indledning.....	4
Sikkerhedsinstruktioner	5-6
Installation og placering	7
Brug af vekselstrømsadapter	8
Oversigt over model T5-egenskaber.....	9
T5 StrideLock®	10
1-2-3 afsted!.....	11-12
Korrekt siddeposition og drejning af sædet.....	13
Rygmuskel/plantar- og fodpedal-funktion.....	14
Betjening af konsol.....	15
Programoversigt.....	16-19
Visning og eksport af data	20-21
Logføring af data	22
Brugersporing.....	23
Yderligere funktioner	24
Manager-tilstand	25-26
Forebyggende vedligeholdelse og fejlfinding.....	27
Information om garanti og serienummer	28
Modtag kundeservice og reservedele.....	29
Tekniske data.....	30
Udskiftning af batterier	31-32
Sikkerhedsmeddelelser	33-34
EMC-skemaer	35-38
US FCC- og IEC/EN 55011-overensstemmelse	39
Bilag A	40

Introduktion

Tak, fordi du købte en NuStep T5 eller T5^{XR} siddende crosstrainer, den seneste innovation i kardiovaskulært fitnessudstyr fra NuStep, LLC.

T5 og T5^{XR} crosstrainere er velegnede til fysioterapi, hjertelungerehabilitering, idrætsmedicin og almene fitnessformål.

T5 og T5^{XR} er en milepæl i NuSteps vedvarende jagt efter udvikling, kundetilfredsstillelse og en uovertruffen kvalitet. Som et kundefokuseret firma, henvendte NuStep sig til kunderne, herunder plejepersonale, fitnesseksperter samt hjemmebrugere, for at få indblik i, hvad de ønskede i et nyt produkt. T5 og T5^{XR} er slutresultatet af denne værdifulde feedback.

Nye og forbedrede kernefunktioner i T5- og T5^{XR}-modellerne omfatter:

- Et avanceret ergonomisk design.
- En mere jævn trinbevægelse.
- Et støjsvagt elektronisk bremsesystem med modstand på 15 niveauer og større nøjagtighed.
- Et større og lavere fodområde til nemmere på- og afstigning.
- Et større, behageligere sæde, som kan drejes 360° til på- og afstigning fra alle retninger.
- En større skærm i farver med levende opløsning og mulighed for flere sprog.
- Et større udvalg i træningsprogrammer, herunder: Hurtig start, vejledning, profiler og Pace Partner.
- Forøget vægtpacitet 227 kg (model T5) eller 272 kg (model T5^{XR}).
- Overdimensionerede og affjedrede fodpedaler (model T5 og T5^{XR}) samt funktionen dorsal-/plantarflektion (model T5^{XR}).

NuStep er som innovator af den siddende crosstrainer førende inden for udvikling af kropstræningssystemer, som er sikre, effektive og nemme at bruge. Vores produkter bliver anvendt i sundhedsplejefaciliteter, motionscentre og ældreboligcentre over hele verden, og millioner af NuStep-brugere har forvandlet deres liv ved hjælp af motion – selv når de ikke var i stand til at benytte andet motionsudstyr.

Tak, fordi du er kunde hos os og velkommen til vores stadigt voksende netværk af NuStep-brugere.

Sikkerhedsinstruktioner

	 FORSIGTIG	 ADVARSEL
Dette er symbolet for sikkerhedsmeddelelse. Det bruges til at gøre opmærksom på instruktioner angående personlig sikkerhed. Alle sikkerhedsmeddelelser efterfølgende dette symbol bør læses og overholdes for at undgå eventuel tilskadekomst eller dødsfald som følge af misbrug.	FORSIGTIG angiver en potentielt farlig situation, som hvis den ikke undgås, kan resultere i mindre eller moderat tilskadekomst. Det bruges også til at gøre opmærksom på usikre fremgangsmåder.	ADVARSEL angiver en potentielt farlig situation, som, hvis den ikke undgås, kan resultere i dødsfald eller alvorlig tilskadekomst.

 ADVARSEL
Dette udstyr må ikke modificeres uden tilladelse fra producenten. Der kan forekomme sundhedsskader som følge af forkert eller for meget træning. Systemer til pulsovervågning kan være misvisende. For meget motion kan resultere i alvorlig tilskadekomst eller dødsfald. Hvis du føler dig svimmel, skal du straks holde op med at motionere.

Sikkerhedsinstruktioner



FORSIGTIG

Se din læge, før du starter på noget motionsprogram.

Opsyn er påkrævet, hvis du har et handicap eller sygdom.

Hold op med at motionere, hvis du føler dig svag eller svimmel, mens du bruger dette produkt, og søg lægehjælp eller råd.

Brug kun dette produkt ifølge din læges anvisninger, hvis du har nogen form for hjertesygdom, hypertension, diabetes, luftvejssygdom eller andet helbredsproblem, eller hvis du er gravid.

Læs denne vejledning før produktet anvendes og gem den til fremtidig reference.

Vær altid iført sko og passende tøj, når du motionerer.

Brug ikke produktet, hvis det forekommer beskadiget eller inoperabelt. Efterse produktet med regelmæssige mellemrum for skade og slid. Sørg for, at defekte komponenter straks bliver udskiftet.

Foretag ikke vedligeholdelse eller reparationer på produktet, mens det er i brug.

Sørg for, at sædets position og den øvre armposition er indstillet korrekt til dig. Stræk ikke dine ben eller arme for meget.

Lad ikke børn bruge dette produkt.



FORSIGTIG

Brug ikke produktet i nærheden af børn og/eller kæledyr.

Display med puls, watt, METS og kalorier er ikke velegnet til anvendelse i programmer, hvor patientens helbred og sikkerhed måske afhænger af disse tals nøjagtighed.

Kontakt en læge for vejledning angående målpulsområde før brug af målpulsprogrammet.

Anvendelse af motionsprotokolprogrammet kræver lægeopsyn og overholdelse af retningslinjer til motionstestning.

Den maksimale brugervægt er 227 kg for model T5 og 272 kg for model T5^{XR}.

Løft ikke produktet alene. Model T5/T5^{XR} er meget tung. Den vejer 135 kg.

Få altid hjælp til at flytte produktet for at undgå tilskadekomst eller beskadigelse af produktet. Brug behørig løfteteknikker.

For at undgå tilskadekomst bør du ikke sætte hænderne ind i nogen åbninger på dækslet.

Sikker drift af produktet sikres ved at placere det på en flad, stabil overflade. Justér planerfødderne som nødvendigt.

Installation og placering

Udpakning og opsætning

Udpaknings- og opsætningsprocedurer for T5/T5^{XR}-forsendelser kan findes i de relevante T5/T5^{XR} instrukser til levering og opsætning. Instrukserne til levering og opsætning leveres med produkterne. Yderligere kopier af disse instrukser kan fås ved henvendelse til NuStep LLC. kundeservice.



FORSIGTIG

Model T5/T5^{XR} er meget tung. Den vejer 135 kg.

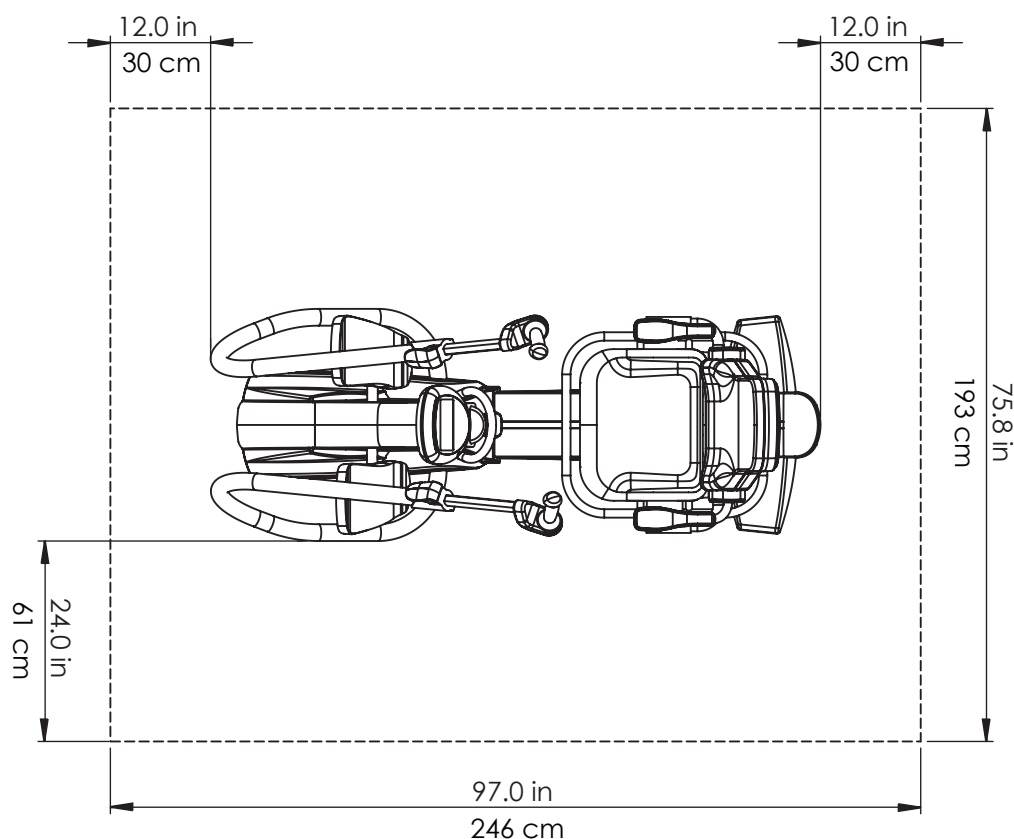
Få altid hjælp til at flytte produktet for at undgå tilskadekomst eller beskadigelse af produktet.

Brug behørig løfteteknik.

Placering af udstyr

Sikker og effektiv drift af din NuStep sikres ved at placere den på en flad, stabil overflade. Justér de bageste nivelleringsfødder som nødvendigt.

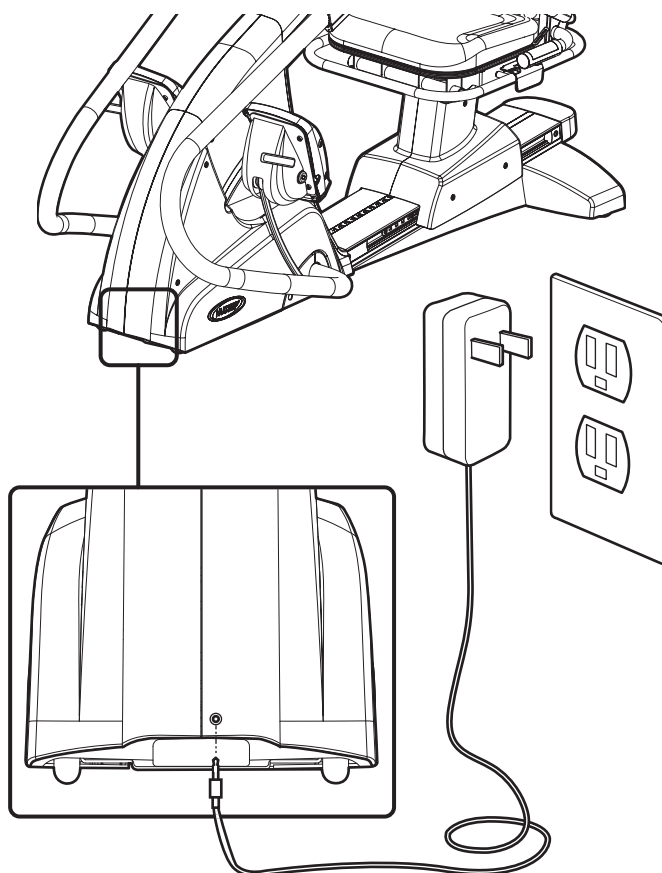
Minimum påkrævede frirum omkring udstyret er 61 cm for siderne og 30 cm foran og bagved. Yderligere frirum er nødvendig for at få plads til kørestolsadgang.



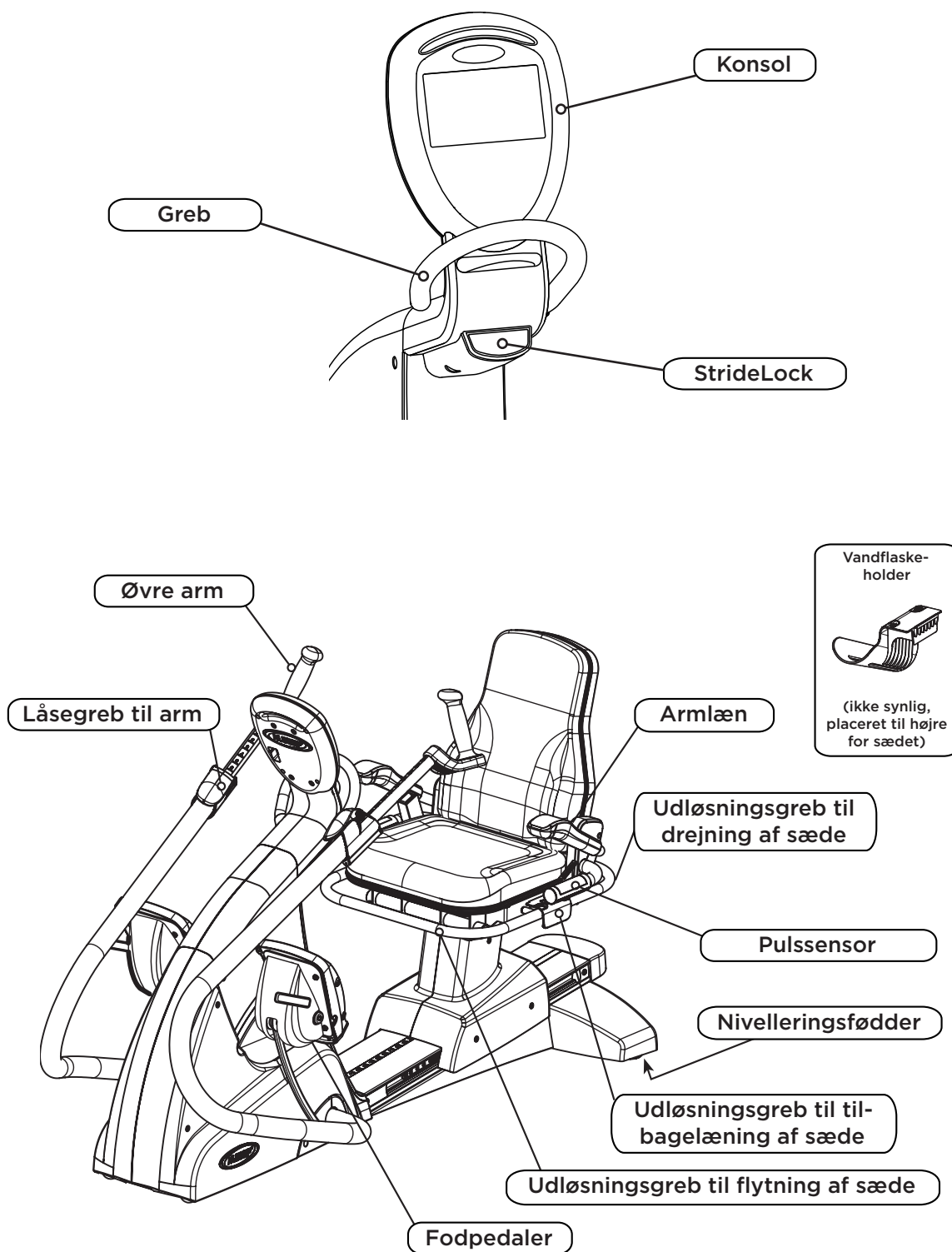
Brug af vekselstrømsadapter

Model T5/T5^{XR} er selvforsynende, og har som regel ikke brug for en ekstern strømkilde. Udstyret skal imidlertid være tilsluttet strøm med den medfølgende vekselstrømsadapter ved lavere skridtfrekvenser (ca. 60 skridt pr. minut eller mindre) for at sikre, at det fungerer ordentligt. Vekselstrømadapterens stik kan findes foran på udstyret.

Der henvises til afsnittet med tekniske data i denne vejledning for adapterens specifikationer.



Oversigt over model T5-egenskaber



* Egenskaber varierer alt efter model. Model T5^{XR} er vist ovenfor.

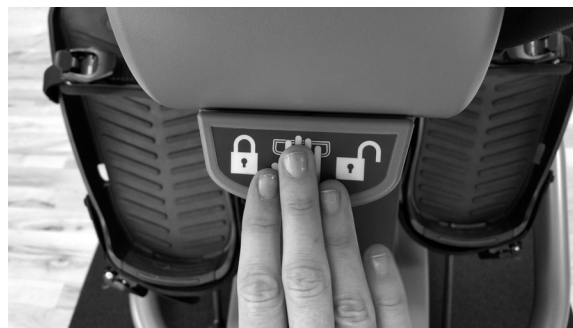
T5 StrideLock®

Med NuStep StrideLock-funktionen kan brugere fastlåse arme og pedaler på T5. Fastlåsning af arme og pedaler stabiliserer produktet, hvilket gør det nemmere for brugere at stå på og af maskinen. Fastlåsning af arme og pedaler gør det også nemmere at indstille sædet og de øvre arme. Det anbefales at bruge StrideLock ved påsætning af adaptivt ekstraudstyr, såsom fodstropper og benstabilisator. (Yderligere oplysninger om ekstraudstyr kan findes på vores website, www.nustep.com). Følg anvisningerne nedenfor ang. anvendelse af StrideLock:

1. Anbring arme og pedaler i den ønskede stilling ved at skubbe til eller hive i en af de øvre armgreb.



2. Tryk på StrideLock-knappen for at fastlåse arme og pedaler. Kontrollér, at låsen er sat til ved at skubbe til eller hive i det øvre armgreb.



3. Tryk på StrideLock-knappen igen for at låse arme og pedaler op.



Bemærk: Forsøg ikke at låse StrideLock, mens armene og pedalerne er i bevægelse.

1-2-3 AFSTED!

Tryk på knappen Anvendelse på konsollen for at se denne information på konsolskærmen.

1. JUSTÉR SÆDEAFSTAND



- Løft det forreste greb for at løsne sædet.
- Flyt sædet, til knæet er bøjet lidt, når benet er næsten helt udstrakt.



2. JUSTERING AF SÆDETS RYGLÆN (KUN MODEL T5^{XR})



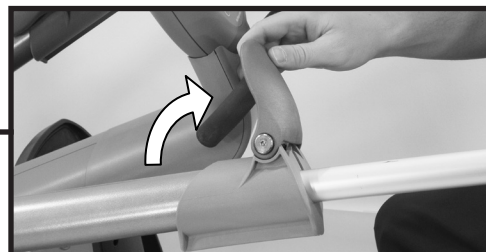
- Løft det midterste greb for at læne sædet tilbage.
- Justér sædet bagud, til det er behageligt, og løsne grebet til at læne sædet tilbage.
- Det er muligt at læne sig op til 12° tilbage.



1-2-3 AFSTED!

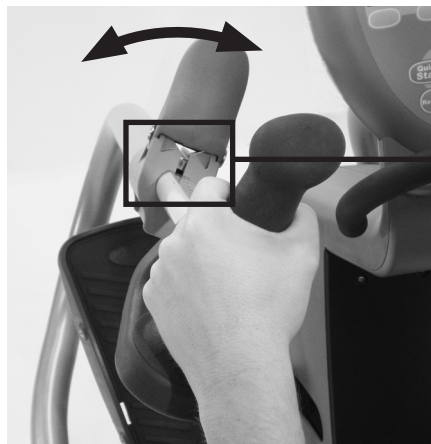
3A. JUSTÉR HÅNDTAGETS AFSTAND

- Løft det blå udløsningsgreb på armene for at løsne håndtagene.
- Justér håndtagene, til albuen er bøjet lidt, når armen er næsten helt udstrakt (for mange er dette muligvis det samme tal som deres sædeposition).
- Tryk det blå udløsningsgreb ned for at låse fast.



3B. JUSTERING AF ARMLÆNETS ROTATION (KUN MODEL T5^{XR})

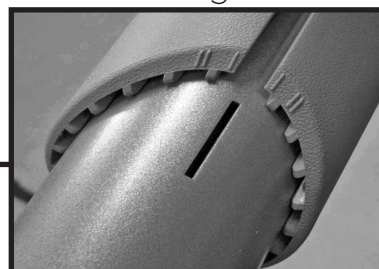
- Løft det blå udløsningsgreb for at låse den øvre arm op og drej armen (ind eller ud).
- Hvert tal eller klik udgør en **drejning på 10 grader**. Når armen er indstillet, trykkes det blå udløsningsgreb ned for at låse fast.



Brugervisning



Klinikervisning



Korrekt siddeposition på model T5

Når du har justeret T5-modellen, bør dine ben være bøjet lidt og armene næsten helt udstrakte, når du motionerer på T5.



FORSIGTIG

Der kan forekomme sundhedsskader som følge af forkert eller for meget brug.

Sørg for, at sædet og armene er i biomekanisk korrekte positioner.

Stræk ikke dine ben eller arme for meget.



Drejning af sædet

- Løft det bagerste greb for at dreje sædet.
- Drej sædet i én af retningerne for at gøre nemmere at sætte sig eller rejse sig.
- Sædet kan dreje 360° og låses hver 45°.

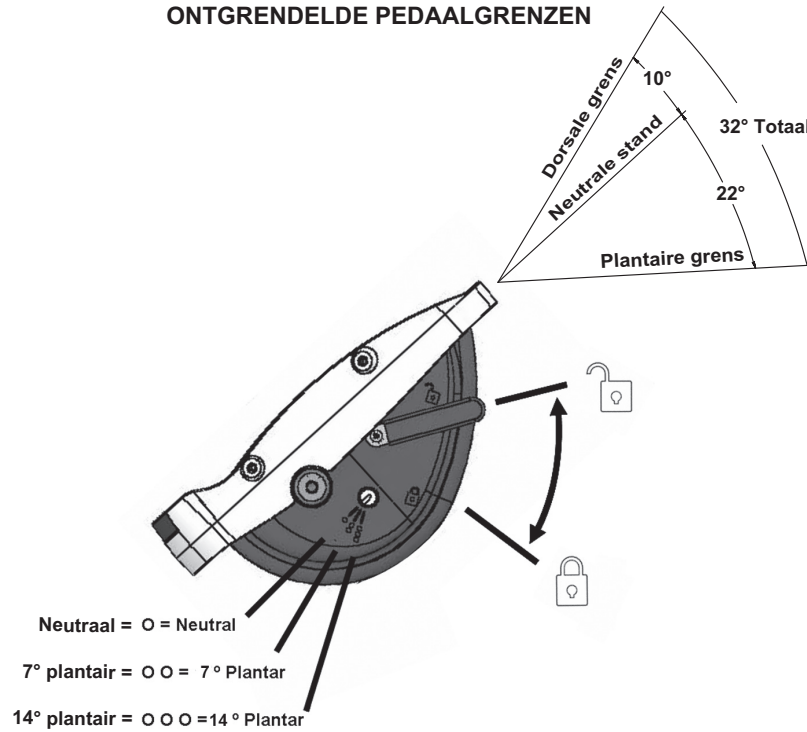
Bemærk: Af sikkerhedsårsager kan sædet ikke skubbes fremad eller tilbage, medmindre det vender fremad.



Dorsal-/plantarfleksion pedalfunktion (kun model T5^{XR})

- Lås rygmuskel/plantar-funktion op.
- Lås fast i en hvilken som helst af de tre positioner for at indstille vinklen.

ONTGRENDELDE PEDAALGRENZEN



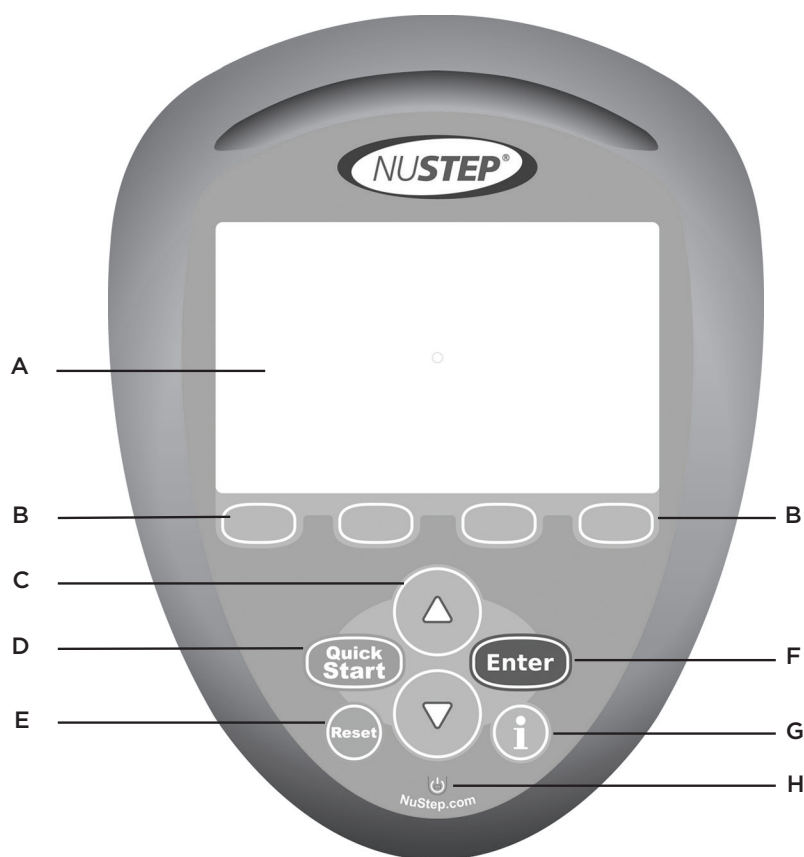
VERGRENDELDE PEDAALGRENZEN

Betjening af konsol

NuStep T5-konsollen er nem at bruge. En **automatisk tænd/sluk-funktion** tænder for konsollen, så snart du flytter håndtagene eller fodpedalerne, og slukker automatisk, når du ikke har motioneret i tre minutter.

Konsollen viser programmet **Hurtig start** (Quick Start), når du flytter håndtagene og fodpedalerne eller trykker på en vilkårlig knap.

Tryk på knappen **Skift program** for at skifte program.



A. Informationscenter:

Viser brugerens træningsdata og opsætningsskærme til indtastning af information.

B. Genvejsknapper:

Vælg de forskellige knapper for at ændre den viste information eller for at ændre programmerne.

C. Op- og nedpileknapper:

Brug op- og nedpilene til at justere tal eller træningsbelastning. Tryk og hold på op- eller nedknappen for hurtigere rulning.

D. Hurtig start (Quick Start):

Vælg denne knap for at gå direkte til en træning. Dette vil omgå alle opsætninger.

E. Nulstil (Reset):

Når nulstilling er valgt, er det en total nulstilling, som nulstiller al information.

F. Angiv (Enter):

Vælg Angiv (Enter) for at indtaste information.

G. Information:

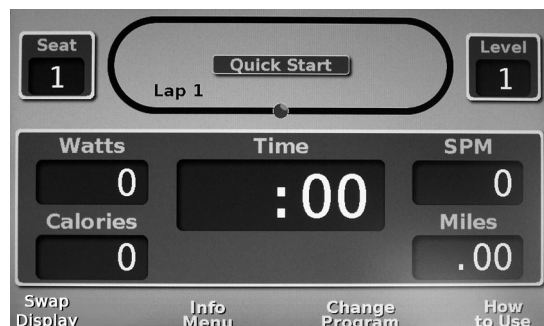
Knappen er kontekstafhængig og forklarer informationen på skærmen.

H. Standbyindikator:

Når T5 og T5^{XR} siddende crosstrainer er tilsluttet strøm og ikke i brug, blinker standbyindikatoren, mens batteriet oplader. Standbyindikatoren lyser konstant, når opladningen er færdig.

Programoversigt

Hurtig start (Quick Start)



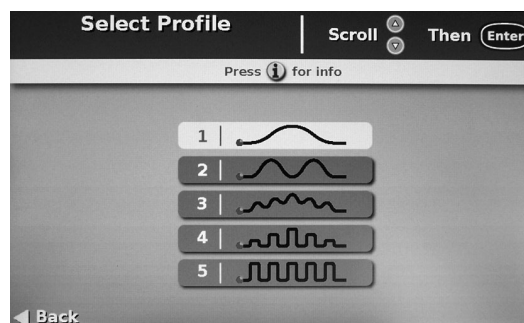
Dette program starter automatisk ved blot at flytte håndtagene eller fodpedaler. Det omgår også indtastning af målinformation. Brugeren kan om ønsket ændre træningsbelastningen manuelt ved hjælp af op- og nedpileknapperne.

Manuel (Manual)



Dette program er tilsvarende Hurtig start (Quick Start). Det kræver imidlertid, at brugeren indtaster sin vægt- og målinformation. Brugeren kan også indtaste mål for tid, distance eller kalorier.

Profiler



Dette program har fem profiler til intervaltræning på forskellige niveauer.

Træningspartner (Pace Partner)



Programmet Træningspartner (Pace Partner) lader brugeren indtaste en løbepartnerværdi baseret på METS, watt eller skridt pr. minut (SPM). Brugeren kan derefter "løbe om kap" med træningspartneren.

Programoversigt

Målpuls (THR) (kun model T5^{XR})



Dette program justerer træningsbelastningen med det formål at bevare brugerens puls inden for et målpulsområde. Brugeren skal indtaste målpuls, før træningen begynder. Målpulsområdet regnes ud baseret på følgende ligning: $[\text{målpuls} = (220 - \text{alder}) * X \%]$. Motionsintensiteten styres af X %-variablen. Den nedre grænse for X % er 0,50, og den øvre grænse er 0,85. Målpulsligningen og områdegrænserne er baseret på retningslinjer fra American College of Sports Medicine (ACSM) og American Heart Association (AHA). Brugeren kan til hver en tid ændre målpulsens parameter i løbet af træningen. Opvarmningsfasen varer, til brugeren er inden for ~ 10 slag af deres målpuls pr. minut (BPM). Bemærk: Der skal bæres et pulssenderbælte, når dette program anvendes.

**FORSIGTIG**

Kontakt en læge for vejledning angående målpulsområde.

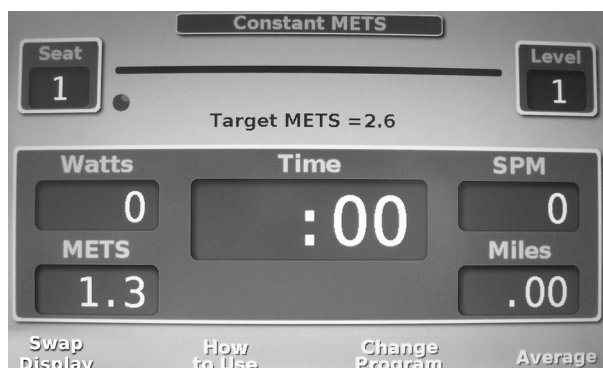
Konstant hastighed (Constant Speed) (isokinetisk) (kun model T5^{XR})



Dette program hjælper brugere med at motionere med en konstant skridthastighed. Brugeren angiver ønskede skridt pr. minut (SPM), før træningen starter. Programmet justerer træningsbelastningen, så brugerens SPM hastighed er stabil. Hvis brugerens skridthastighed overskrider SPM-parameteren, øges træningsbelastningen. Hvis brugerens skridthastighed går under SPM-parameteren, mindskes træningsbelastningen. Brugeren kan til hver en tid øge eller mindske SPM i løbet af træningen. Bemærk, at programmet ved meget hurtige eller meget langsomme hastigheder så vidt muligt forsøger at give brugeren en stabil skridthastighed, men der er grænser for dens funktioner, og pop op-meddelelser vil gøre brugeren opmærksom på disse yderligheder.

Programoversigt

Jævn indsats (Constant Power) (kun model T5^{XR})



Dette program lader brugere motionere med en vedvarende indsats. Brugeren angiver det ønskede wattniveau eller METS-niveau, før træningen starter. Dette program justerer træningsbelastningen som reaktion på brugerens skridthastighed og skridtlængde, så brugerens watt- eller METS-niveauer er stabile. Træningsbelastningens niveau sænkes, hvis brugerens skridthastighed og styrke resulterer i watt/METS-niveauer over den angivne indtastning. Træningsbelastningens niveau øges, hvis brugerens skridthastighed og styrke resulterer i watt/METS-niveauer under den angivne indtastning. Brugeren kan til hver en tid justere watts/METS-parameter i løbet af træningen. Bemærk: Der er pop op-meddelelser, som giver brugeren besked, hvis det går for hurtigt, og indsatsen er for stor ift. den angivne indtastning, eller hvis det går for langsomt, og indsatsen er mindre end den angivne indtastning.

Motionsprotokol (kun model T5^{XR})



Disse motionsprotokoller er udviklet til at blive administreret i kliniske omgivelser. Hvis disse programmer er aktiverede, foretager protokollerne trinvis wattændringer hver 2. minut i en konstant effekttilstand i otte etaper.

- mTBRS-XT-protokol er til inaktive individer og patienter med slagtilfælde.¹
- TBRS-XT-protokol er til raske individer i alderen 18-45 år.²

For at aktivere disse programmer skal de være slået til i Manager-tilstand under valget Motionsprotokol.

**FORSIGTIG**

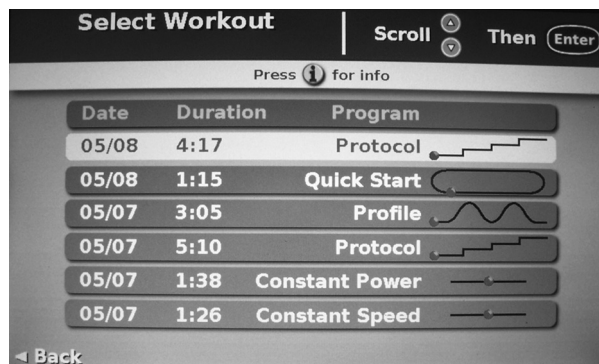
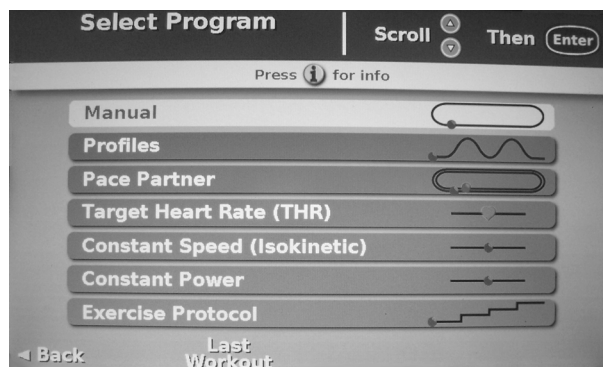
Anvendelse af denne protokol kræver lægeopsyn og overholdelse af retningslinjer til motionstestning.

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 (oktober 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 (september 2008)

Programoversigt

Start-tilstand/Sidste træning



Hvis denne funktion er aktiveret, kan brugere vælge Sidste træning (Last Workout) fra skærm billedet Vælg program (Select Program) ved at trykke på genvejstast 2. Dette giver brugere mulighed for at vælge mellem de seneste seks træninger. Enhver valgt træning vil være identisk med dét, som blev valgt under den pågældende træning. Med denne funktion kan en bruger nemt vælge en tidligere træning uden at indtaste nogen data igen. For at aktivere denne funktion skal den være slået til i Manager-tilstand under valget Start-tilstand.

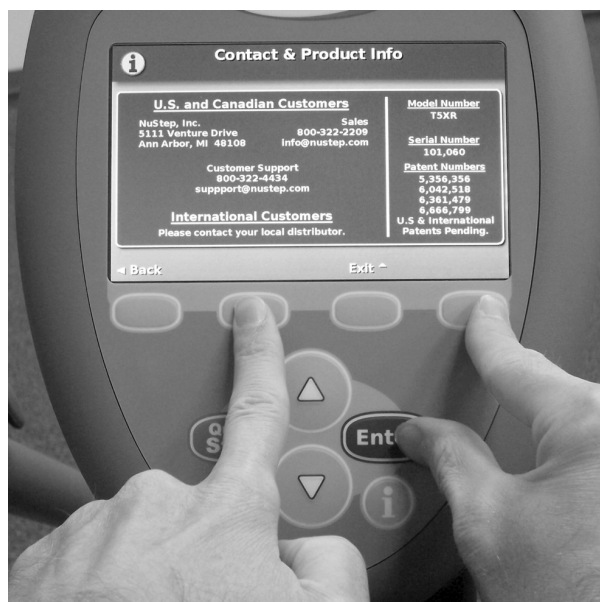
Visning og eksport af data

Visning og eksport af produkt- og træningsdata

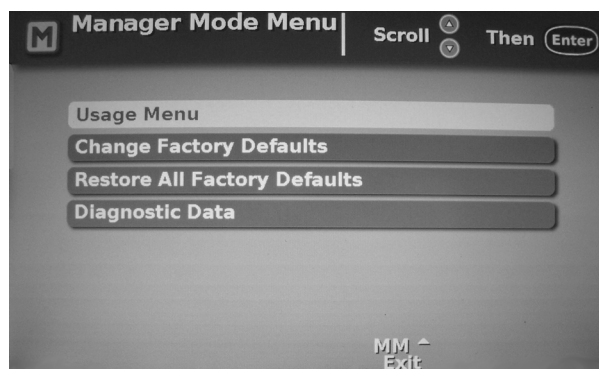
Fra menuen Brug i Manager-tilstand kan brugere se samlede produktstatistikker, samlede brugerstatistikker samt de seneste 200 individuelle brugertræninger. Der er kun adgang til menuen Brug fra menuen Manager-tilstand.

Sådan starter du Manager-tilstand:

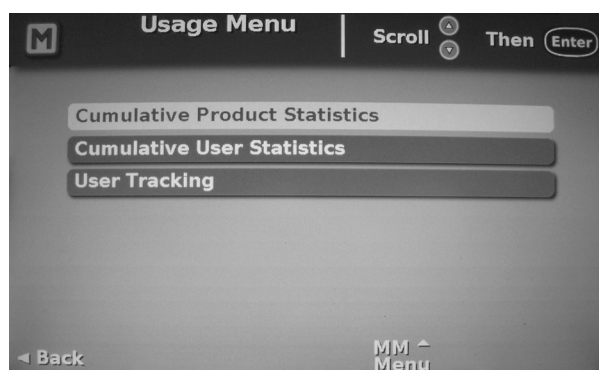
- Tryk på genvejsknappen Anvendelse.
- Tryk på nedpilen for at komme til skærmen Kontakt- og produktinformation (Contact and Product Info), og tryk på Angiv (Enter).
- På skærbilledet Kontakt og produkt (Contact and Product) trykker du samtidig på den 2. og den 4. genvejsknap samt Angiv (Enter) (som vist).



Vælg menuen Brug (Usage Menu) fra skærbilledet menuen Manager-tilstand (Manager Mode Menu).



Fra menuen Brug (Usage Menu) vælges Samlede produktstatistikker (Cumulative Product Statistics), Samlede brugerstatistikker (Cumulative User Statistics) eller Brugersporing (User Tracking) for at vise eller eksportere data.



Visning og eksport af data

Eksport af data

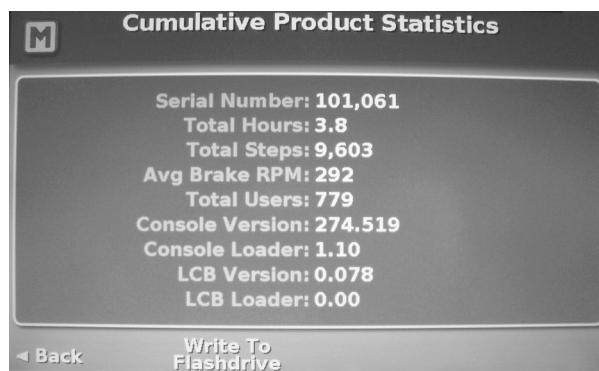
Samlede produkt- og anvendelsesdata kan eksporteres fra enten skærmen Samlet produktstatistik (Cumulative Product Statistics) eller skærmen Samlet brugerstatistik (Cumulative User Statistics). Brugerens træningsdata kan eksporteres fra skærmene Brugersporing (User Tracking).

Data eksporteres ved at indsætte et USB-flashdrev på konsollens bagside og trykke på genvejsknappen Skriv til USB-flashdrev (Write to Flash Drive).



Samlede produktstatistikker (Cumulative Product Statistics)

Skærbilledet med samlede produktstatistikker leverer en oversigt af produktbrug, herunder softwareversioner og omfanget af produktbrug. Der kan også fås adgang til dette skærbillede fra enhver træningsskærm ved at trykke på den 1. genvejsknap og Enter samtidig.

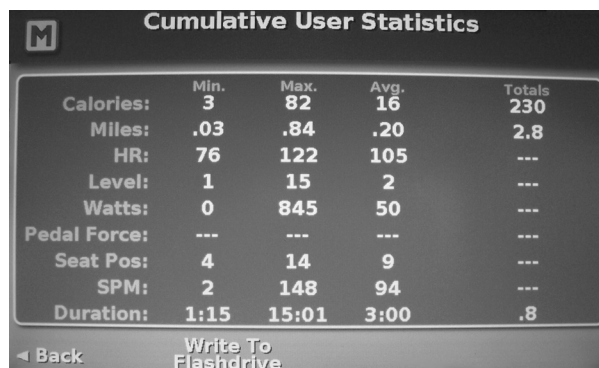


Cumulative Product Statistics	
Serial Number:	101,061
Total Hours:	3.8
Total Steps:	9,603
Avg Brake RPM:	292
Total Users:	779
Console Version:	274.519
Console Loader:	1.10
LCB Version:	0.078
LCB Loader:	0.00

◀ Back Write To Flashdrive

Samlede brugerstatistikker (Cumulative User Statistics)

Skærbilledet med samlede brugerstatistikker giver et overblik over, hvordan udstyret bliver anvendt af alle brugere.



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

Logføring af data

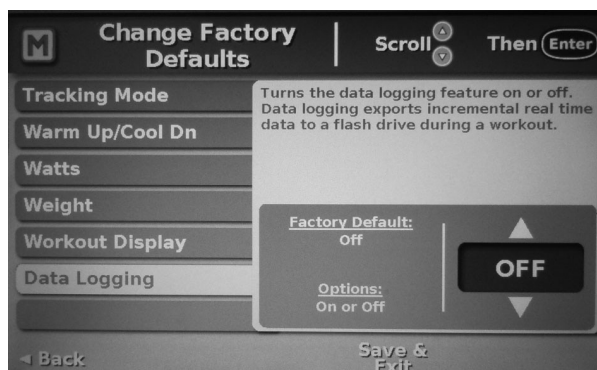
Logføring af data

Funktionen Logføring af data er også en mulighed for eksport af data for brugere af model T5/T5^{XR}. Når funktionen er aktiveret i Manager-tilstand, og et USB-flashdrev er sat i på konsollens bagside, bliver trinvis træningsdata gemt til flashdrevet hver 20. sekund. En bruger kan når som helst fjerne flashdrevet og overføre dataene til en pc. Dataene gemmes på flashdrevet som en semikolonsepareret tekstfil med navnet bruger.txt.



Aktivering af Logføring af data (Data Logging)

For at aktivere Logføring af data (Data Logging) skal funktionen være slået til i Manager-tilstand.

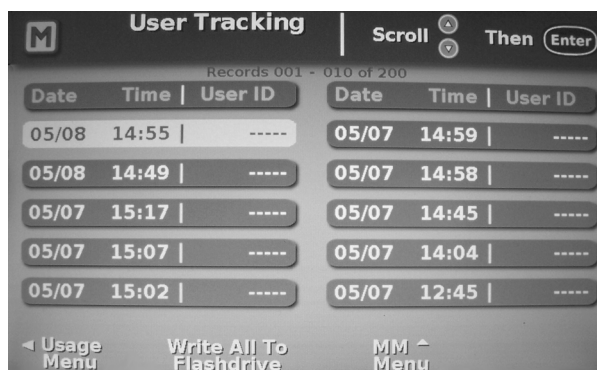


Brugersporing

Brugersporing (User Tracking)

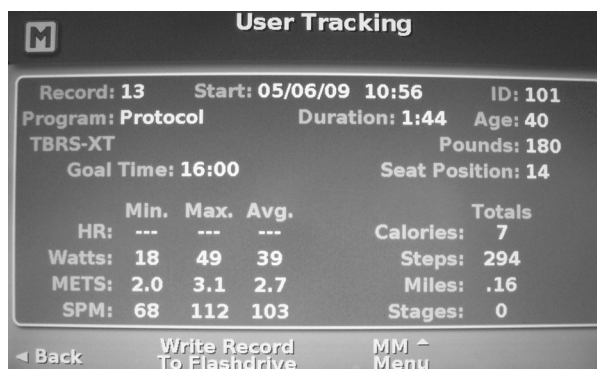
Skærbilledet Brugersporing (User Tracking) giver brugere mulighed for at vise eller eksportere træningsdata for de seneste 200 individuelle træninger. Bemærk, at denne funktion altid sporer de seneste 200 træninger og er først ind - først ud-data. Hvis du ønsker at spore en PIN-kode med en træning, skal du aktivere Brugersporing (User Tracking) i Manager-tilstand.

Du kan vise eller eksportere individuelle træningsjournaler ved at rulle gennem træningsjournalerne og vælge den ønskede journal. Træningsjournalerne giver et samlet sammendrag af træningen.



The screenshot shows the 'User Tracking' screen with a title bar containing 'M', 'User Tracking', and navigation buttons 'Scroll', 'Then', and 'Enter'. Below the title bar, it says 'Records 001 - 010 of 200'. The main area contains two columns of data, each with headers 'Date', 'Time', and 'User ID'. The first column shows records from 05/08, and the second column shows records from 05/07. At the bottom, there are three buttons: 'Usage Menu', 'Write All To Flashdrive', and 'MM ^ Menu'.

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	-----

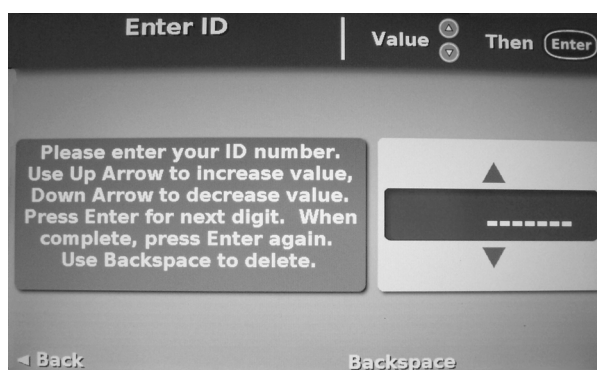


The screenshot shows the 'User Tracking' screen with a title bar containing 'M' and 'User Tracking'. The main area displays details for 'Record: 13'. It includes fields for 'Start: 05/06/09 10:56', 'ID: 101', 'Program: Protocol', 'Duration: 1:44', 'Age: 40', 'TBRs-XT', 'Pounds: 180', 'Goal Time: 16:00', and 'Seat Position: 14'. Below this, there are two columns of statistics: 'Min.', 'Max.', 'Avg.', and 'Totals'. The first column lists 'HR', 'Watts', 'METS', and 'SPM' with their respective values. The second column lists 'Calories', 'Steps', 'Miles', and 'Stages' with their respective values. At the bottom, there are three buttons: 'Back', 'Write Record To Flashdrive', and 'MM ^ Menu'.

Min.	Max.	Avg.	Totals
HR: ---	---	---	Calories: 7
Watts: 18	49	39	Steps: 294
METS: 2.0	3.1	2.7	Miles: .16
SPM: 68	112	103	Stages: 0

Aktivering af Brugersporing (User Tracking)

Det tilrådes at aktivere Brugersporing (User Tracking) i Manager-tilstand med henblik på at gøre sporing af brugerdata mere specifik og vise resultater. Dette gør det muligt for brugere at angive en PIN-kode på op til seks cifre før hver træning. Deres træningsdata bliver derefter sporet ifølge denne PIN-kode. Brugere, som ikke ønsker at bruge en PIN-kode, når Brugersporing (User Tracking) er aktiveret, kan blot trykke på knappen Enter to gange for at springe denne skærm over før en træning.



The screenshot shows the 'Enter ID' screen with a title bar containing 'Enter ID', 'Value', and navigation buttons 'Then' and 'Enter'. The main area contains a text box with the instruction: '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 display showing '-----'. At the bottom, there are two buttons: 'Back' and 'Backspace'.

Yderligere funktioner

Hurtig programmering

Denne funktion giver en bruger mulighed for at skifte programmer når som helst under en træning. Bemærk, at en træning skal vare i 60 sekunder og være 0,05 km lang, hvis du ønsker at overføre træningsdata til et andet program. Ellers starter den fra nul. Bemærk: Denne funktion findes ikke til motionsprotokolprogrammerne.

Batterisparetilstand

For at spare på batteriet i perioder uden aktivitet, går udstyret i batterisparetilstand efter 2 uger for at spare på batteriet. Denne tilstand afsluttes ved blot at træde meget hurtigt. Selvom denne funktion er automatisk, kan udstyret også sættes i denne tilstand manuelt, når enheden er slukket ved at trykke og holde på en vilkårlig knap i 10 sekunder.

Gennemsnitsknap

Når der trykkes på gennemsnitsknappen, bliver de samlede træningsgennemsnit vist på konsollen i 6 sekunder. Konsollen vender automatisk tilbage til træningsskærmen, eller du kan trykke på genvejstasten for at fortsætte træningen og returnere til træningsskærmen.

Belastning 0

Belastning 0 giver et endnu lavere træningsbelastningsniveau end Belastning 1. Belastning 0 vises og virker kun, når enheden er sat i stikkontakt, og giver en indstilling med den absolut lavest mulige træningsbelastning.

Programmeringsfunktion med flashdrev

For at opgradere til den nyeste softwareversion kan du overføre den nyeste version et flashdrev og sætte det i bag på konsollen, mens model T5 er slukket. Tænd for enheden, og omprogrammeringen starter automatisk. Fjern ikke flashdrevet, før prompter fortæller dig, at omprogrammeringen er fuldført.

Anvendelse

Få adgang til al tilgængelig information under en vilkårlig træning fra knappen Anvendelse. Med denne knap kan en bruger lære, hvordan produktet skal bruges. Bemærk, at den kontekstafhængig i-knap også er tilgængelig.

Manager-tilstand (Manager Mode)

Med Manager-tilstand (Manager Mode) kan autoriseret personale ændre fabriksstandardindstillinger (se listen med standardindstillinger på den efterfølgende side).

Sådan starter du Manager-tilstand (Manager Mode):

- Tryk på genvejsknappen Anvendelse
- Tryk på nedpilen til overskriften Kontakt og produkt (Contact and Product) og tryk på Angiv (Enter).

På skærbilledet Kontakt og produkt:

- Tryk og hold på den 2. og den 4. genvejsknap samtidig og tryk derefter på Angiv (som vist).



Menuen Usage (Brug)

Vis samlede statistikker, firmwareversion og brugertræningsdata.

Skift fabriksstandarder (Change Factory Defaults)

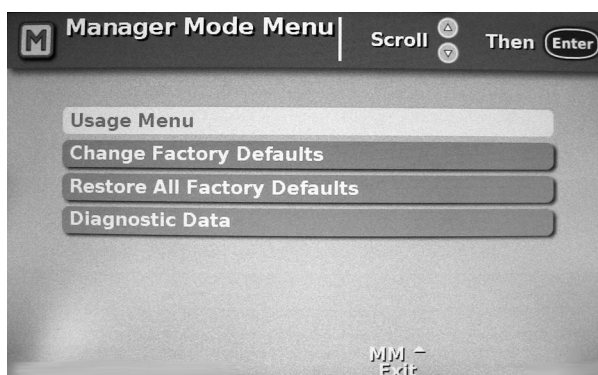
Giver dig mulighed for at tilpasse indstillinger til dine behov.

Gendan alle fabriksstandarder (Restore All Factory Defaults)

Gendanner globalt alle fabriksstandarder.

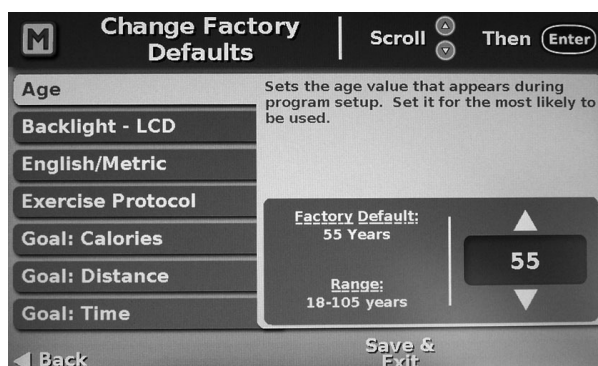
Diagnostiske data (Diagnostic Data)

Åbner skærmen til diagnosticering.



Sådan ændres en standardindstilling:

- Vælg Skift fabriksstandarder (Change Factory Defaults).
- Rul op eller ned for at finde indstillingen, f.eks. Alder (Age).
- Tryk på Angiv og den valgte standard bliver fremhævet med rødt.
- Brug op- eller nedpilene for at vælge den nye standardindstilling (konsollen viser både fabriksstandard og valget for hver indstilling).
- Tryk på Angiv for at angive den nye standard.
- Rul for at få adgang til andre indstillinger.
- Du kan til hver en tid trykke på Gem og afslut (Save & Exit) for at gemme dine indstillinger og afslutte Manager-tilstand.



Manager-tilstand (Manager Mode)

INDSTILLINGER	STANDARD	OMRÅDE/INDSTILLINGER
Baggrundslys - LCD	7	1 - 10 baggrundslysværdier, hvor 10 er det største.
Britiske/metriske enheder	Britisk	Vælg britiske eller metriske måleenheder.
Motionsprotokol	Fra	Slå motionsprotokolprogrammet til eller fra.
Mål: Kalorier	188	5 - 3500 kalorier Indstil den mest sandsynlige værdi, som bliver vist under programopsætningen. Dette indstiller også den maksimale kaloriegrænse.
Mål: Distance	2,25	0,16 - 16 km (0,1 - 10 mil). Indstil den mest sandsynlige værdi, som bliver vist under programopsætningen. Dette indstiller også den maksimale distancegrænse.
Mål: Tid	40	1 - 99 minutter Indstil den mest sandsynlige værdi, som bliver vist under programopsætningen. Dette indstiller også den maksimale tidsgrænse.
Start-tilstand	Fra	Slå Start-tilstandsfunktion til eller fra.
Sprog	English	Kinesisk, dansk, hollandsk, engelsk, fransk, tysk, japansk og spansk
METS	2,6	1,0 - 27,0 METS
Lyd	Generelt: Lavt Hændelser: Lavt Målpuls- alarmer: Mellemløjt Hvert skridt: Fra	Indstiller den generelle lydstyrke, lydstyrke for vigtige hændelser, alarmområder for målpuls og kan aktivere en lyd for hvert skridt.
Skridt pr. minut	100	25 - 200 skridt pr. minut
Målpuls	0,70	0,55 - 0,90 Indstiller den procentdel, som blev brugt til at beregne målpulsen, som bliver vist under programopsætning eller når en brystrem anvendes. Baseret på retningslinjer fra ACSM.
Tid - funktion Tidszone	Forløbet Eastern Time	Forløbet eller resterende tid til træning som primære valg. Tid og dato kan indstilles for enhver tidszone.
Sporingstilstand	Fra	Slår Brugersporing-tilstand til eller fra.
Opvarmning/ nedvarmning	12,5 %	5 - 12,5 % af træningstid. Indstiller længden af opvarmnings- og nedvarmningsfaser i procentdele baseret på det indtastede totale mål iflg. retningslinjer fra ACSM. Standarden er 12,5 % opvarmning, 75 % træning og 12,5 % nedvarmning.
Watt	60	25 - 400 watt
Vægt	82 kg	34 - 227 kg for model T5 eller 34 - 272 kg for model T5 ^{XR} .
Træningsdisplay	Kalorier, distance	Vælg mellem kalorier eller METS, distance eller skridt.

Forebyggende vedligeholdelse

Forebyggende vedligeholdelsesintervaller

Selvom model T5 er udviklet til at være vedligeholdelsesfri, er der stadig et par punkter, som anbefales for at forlænge NuStep-enhedens brugbare levetid. Du bedes følge de anbefalede forebyggende vedligeholdelsesintervaller i overensstemmelse med brugen af NuStep-enheden. Dette er anslåede intervaller, og det kan være nødvendigt at forlænge eller forkorte tidsrummet mellem den forebyggende vedligeholdelse alt efter dit faktiske brug. Se tillæg A for yderligere oplysninger om forebyggende vedligeholdelse og reparationer i kliniske omgivelser.

GENSTAND	PUNKT	HYPPIGHED
Konsol	* Rengør	Ugentligt
Omslag og stel	* Rengør	Ugentligt
Sæde	* Rengør	Ugentligt
* Brug en ikke-slibende rengøringspray og en blød klud til at gøre NuStep-enheden ren med.		

Fejlfinding

FEJL	MULIG ÅRSAG	LØSNING
Ingen puls med brystremmen på	Brystremmens elektroder er ikke fugtige nok.	Gør remmen fugtig.
	Brugeren har ikke en kodet brystremssender på.	Kontakt NuStep for at bestille en kodet brystremstransmitter.
	Brystremstransmitterens batteri er brugt op.	Kontakt Polar USA, www.polarusa.com .
	Elektroderne på brystremssenderen er ikke i direkte berøring med huden.	Gennemgå vejledningen angående korrekt placering af brystremstransmitteren.
Ingen puls, når der holdes i håndtagene	Registrering af kontaktpulsslag varer 12-15 sekunder.	Hold fast i begge greb, til der vises en puls.
	Varierende kontaktpulsslagspænding eller position.	Sørg for at holde et stabilt og jævnt tag om kontakthåndtagene.
	Bruger har kun fat i sensorer med én hånd.	Tag fat i begge sensorer.
	Hænderne er for fugtige.	Tør hænderne.

Garanti for model T5

Du kan se eller udskrive garantien for din T5-model ved at gå til: www.nustep.com

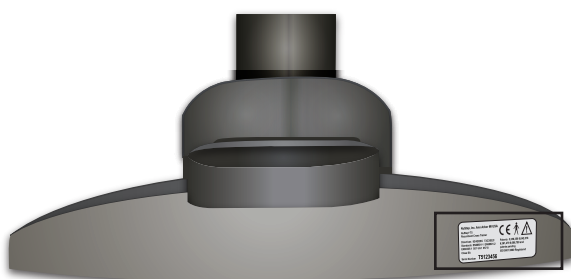
Hvis du har spørgsmål om din garanti, bedes du kontakte kundeservice, 800-322-4434 eller support@nustep.com.

Kunder uden for USA og Canada kan få kundeservice ved at kontakte deres lokale NuStep-distributør i det land, hvor produktet blev solgt.

Information om serienummer til model T5

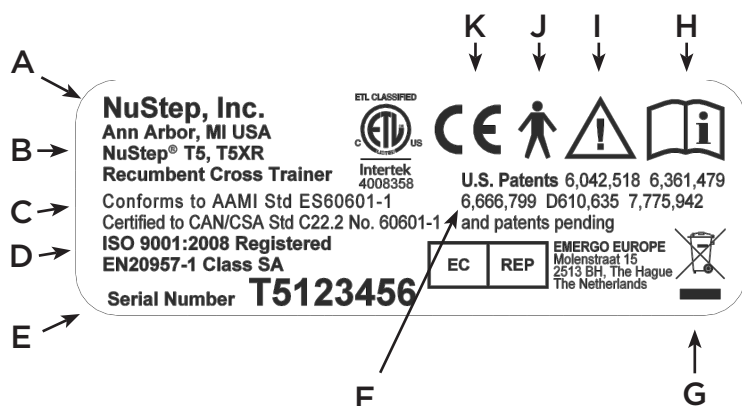
Placering på produktet:

Serienummeret på model T5 er placeret forinden bagpå (se billede herunder) og på konsolskærmen.



Visning på konsolskærmen:

Tryk på knappen Anvendelse (How To Use), gå ned til Kontakt og produkt (Contract and Product) og tryk derefter på knappen Angiv (Enter).



A	Producentens navn og adresse
B	Modelnummer og produktbeskrivelse
C	Overholdelse af direktiver og standarder
D	Kvalitetsstyringssystem, som er registreret iflg. ISO-standard
E	Serienummer og produktionsdato
F	Patentbeskyttelse af produktet
G	WEEE-direktivmarkering
H	Kig i brugervejledningen før brug
I	OBS! Læs medfølgende dokumenter
J	Type B anvendt del for elektrisk sikkerhed
K	CE-mærkning

Modtag kundeservice og reservedele

TRIN 1

Identificér problemet.

Tal med den person, som rapporterede problemet for at få fuld forståelse af problemet.

TRIN 2

Bekræft problemet.

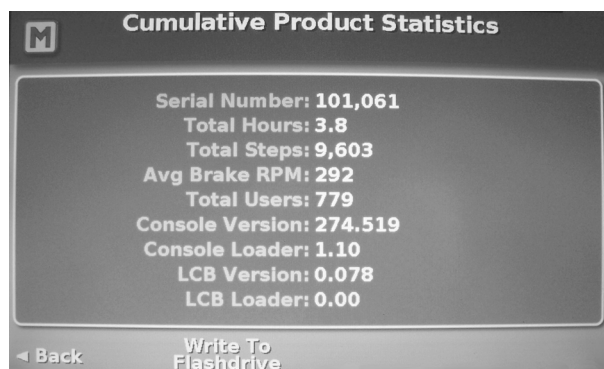
Inspicér crosstraineren og afgør hvilke reservedele, der muligvis skal til for at korrigere problemet. Tegninger og reservedelslister kan anskaffes fra NuSteps websted eller ved at kontakte kundeservice.

TRIN 3

Notér serienummeret, sammenlagte timer, sammenlagte skridt, firmwareversion og LCB-version for NuStep siddende crosstrainer.

Det samlede antal skridt, samlede antal brugstimer, firmwareversion og LCB-versionen kan findes på konsollens skærbillede med samlede statistikker. Sådan åbnes skærmen:

1. Tryk på knappen Hurtig start (Quick Start).
2. Tryk på knappen Angiv og den første genvejsknap samtidig.



TRIN 4

Kontakt NuStep, LLC. kundeservice.

Du bedes have serienummeret og en fuldstændig beskrivelse af problemet klar, så vores produktspecialister bedre kan hjælpe dig.

Produktspecialister kan kontaktes via e-mail, telefon eller fax på:

E-mail: support@nustep.com
Tlf.: 800-322-4434
(frinummer i USA) eller
001-734-769-4400

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

Web: www.nustep.com

Kunder uden for USA og Canada kan få kundeservice ved at kontakte deres lokale NuStep-distributør.

Tekniske data

Maksimum brugervægt	Model T5 = 227 kg Model T5 ^{XR} = 272 kg
Brugerhøjde	137,16 cm – 200,66 cm
Udstyrsvægt	Model T5 = 129 kg Model T5 ^{XR} = 134 kg
Mål: (længde, højre, bredde)	185 cm 117 cm 76 cm
Forseglet blysyrebatteri	12 volt 7,0 amperetimer (PowerSonic PS-1270F1) (NuStep, LLC. delnummer 50216)
Lithium ion knapbatteri	3 v (Panasonic CR-2032)
Alkalisk batteri	AA-batterier, 2 stk., (Energizer EN91) (NuStep, LLC. delnummer 41224). Bemærk: AA-batterierne bør fjernes, hvis NuStep ikke skal bruges i adskillige måneder.
USB-port	Konsollen på model T5/T5 ^{XR} indeholder en USB-port til dataoverførsel. Bemærk: USB-porten er kun til flashdrevbrug.
Standarder	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 SA
Direktiver	93/42/EEC 2014/35/EU 2014/30/EU 2014/53/EU 2014/65/EU
Generatormodstand	Område 0 – 1400 watt
Testparametre til bremsesystem, skridthandling og watt	Der henvises til tillæg A for testparametre til bremsesystem, skridthandling og watt.
Mærkninger	  Intertek 4008358
Vekselstrømadapter (ekstraudstyr)	Model (Ault/SL Power MENB1020A1572B02, ME-20A1503B01 o ME20A1572B02) Afgivet effekt 15V dc @ 1,2 amp. medicinsk switch-mode strømforsyning Tilført effekt 100-240V~ 50-60Hz, 400 mA

Udskiftning af 12 volt blysyrebatteri

Nødvendige værktøjer

3 mm unbrakonøgle

8 mm topnøgle

1. Tag vekselstrømsadapteren ud af den stikkontakt, den er sat i.

2. Fjern 4 skruer fra forreste dæksel, og fjern dækslet fra stellet.

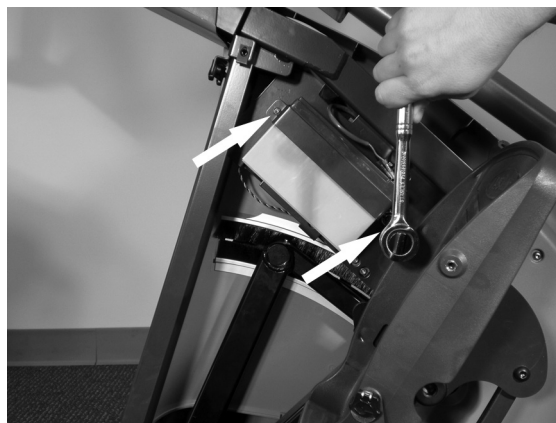


3. Fjern 2 skruer fra højre øverste dæksel og fjern dækslet fra stellet.



og forlænger

4. Fjern to låsemøtrikker.



5. Fjern batterikablerne.



6. Fjern batteriet.

7. Følg punkterne i modsat rækkefølge for at montere det nye batteri. (Bemærk: Sørg for, at det røde kabel går til batteriets positive (røde) side, og det sorte kabel går til batteriets negative (sorte) side).



FORSIGTIG

Batterierne må ikke brændes. Batterierne kan eksplodere.

Batterierne må ikke åbnes eller ødelægges. De indeholder en elektrolyt, som er giftig og skadelig for huden og øjnene.

For at undgå personskade pga. energifare skal armbåndsure og smykker, såsom ringe, tages af før batterierne udskiftes.

Udskift batterierne med det samme antal og samme type batterier, som oprindeligt var sat i udstyret.

Genbrug batterier i overensstemmelse med lokale genbrugsprocedurer.

Udskiftning af AA-batterier i pulssenderen

Nødvendige værktøjer

Ingen

1. Fjern dækslet foran under sædet.



2. AA-batterierne, som driver pulssenderen, er placeret under sædet. Fjern batterierne og sæt to ny alkaliske batterier i.



FORSIGTIG

Batterierne må ikke brændes. Batterierne kan eksplodere.

Batterierne må ikke åbnes eller ødelægges. De indeholder en elektrolyt, som er giftig og skadelig for huden og øjnene.

Udskift batterierne med det samme antal og samme type batterier, som oprindeligt var sat i udstyret.

Genbrug batterier i overensstemmelse med lokale genbrugsprocedurer.

Sikkerhedsmeddelelser

BESKYTTELSESTYPE/GRAD	KLASSIFICERING/ IDENTIFIKATION/ ADVARSLER	SYMBOL
Beskyttelsestype mod elektrisk stød	Klasse II udstyr	
Beskyttelsesgrad mod elektrisk stød	Type B anvendt del	
Beskyttelsesgrad mod væskeindtrængen	Ikke beskyttet	Ikke relevant
Beskyttelsesgraden i nærheden af en antændelig narkoseblanding med luft eller med ilt eller dinitrogenoxid	Ikke formålstjenligt	Ikke relevant
Betjeningstilstand	Ubrudt	Ikke relevant
Information angående mulig elektromagnetisk eller anden interferens og råd vedrørende undgåelse	NuStep® T5 og T5 ^{XR} siddende crosstrainere bruger kun elektromagnetisk og RF-energi til dens interne funktion. Derfor er EMC- og RF-emissioner meget lave, og vil sandsynligvis ikke forårsage nogen interferens i elektronisk udstyr i nærheden.	Ikke relevant
EMC-advarsler og tabeller som krævet iflg. IEC 60601 -1 -2	Se EMC-tabeller.	Ikke relevant
Id på specificerede ekstra eksterne strømforsyninger eller batteriopladere, som er nødvendige for at sikre overholdelse af kravene i IEC 60601	En ekstern strømforsyning er valgfri pga. en forseglede blysyre batteridrift, men hvis det er påkrævet, skal den strømforsyning, som er specificeret i afsnittet om teknisk data i denne vejledning, bruges.	Ikke relevant

Sikkerhedsmeddelelser

BESKYTTELSESTYPE/GRAD	KLASSIFICERING/ IDENTIFIKATION/ ADVARSLER	SYMBOL
Id på alle risici i forbindelse med bortskaffelse af affaldsprodukter, rester, herunder bortskaffelse af selve udstyret, når det ikke kan bruges mere.	NuStep® T5 og T5 ^{XR} siddende crosstrainer-udstyret indeholder elektroniske kredsløbsanordninger, et forseglet lithium knapbatteri og et forseglet blysyre batteri, som muligvis kræver overholdelse af specifikke lokale bortskaffelses- eller genbrugsprocedurer.	
Specifikationen på omgivelsesforhold ved transport og opbevaring (også markeret på ydersiden af indpakningen.	NuStep® T5 og T5 ^{XR} siddende crosstrainer-udstyr kan: a) transporteres og opbevares forsvarligt under disse forhold -10° til 50°C; ≤ 95 % ikke-kondenserende fugtighed; 20 til 107 kPa. b) anvendes under disse forhold 5° til 40°C; ≤ 85 % ikke-kondenserende fugtighed; 60 til 107 kPa.	Ikke relevant
En beskrivelse af midlerne til isolering af udstyret fra forsyningen.	NuStep® T5 og T5 ^{XR} siddende crosstrainer-udstyret kan isoleres ved at afbryde strømmen fra væggen og blot køre på batterier. Strømforsyningen har en isoleringstransformer og sammensmeltet kæde.	Ikke relevant
Tilkendegivelse at udstyret får tilført strøm.	Når T5 og T5 ^{XR} siddende crosstrainer er tilsluttet strøm og ikke i brug, blinker standbyindikatoren, mens batteriet oplader. Standbyindikatoren lyser konstant, når opladningen er færdig.	

EMC-tabeller

Vejledning og producentens erklæring – elektromagnetisk immunitet

NuStep® T5 og T5^{XR} siddende crosstrainer-udstyret er beregnet til anvendelse i de elektromagnetiske omgivelser, som er specificeret herunder. Kunden eller brugeren af NuStep® T5 eller T5^{XR} siddende crosstraineren bør sørge for, at den bliver anvendt i sådanne omgivelser.

Immunitetstest	IEC 60601 testniveau	Overholdelsesniveau	Elektromagnetiske omgivelser – vejledning
Ledet RF IEC 61000-4-6 Udstrålet RF IEC 61000-4-3	3 Vrms 150 kHz til 80 MHz 3 V / m 80 MHz til 2,5 GHz	3 Vrms 3 V / m	Bærbart og mobilt RF-kommunikationsudstyr bør ikke anvendes tættere på nogen del af NuStep® T5 siddende crosstrainer, herunder kabler, end den anbefalede separationsafstand, som er beregnet ifølge den gældende ligning til transmitterens frekvens. Anbefalede separationsafstand $d = 1,2 \sqrt{P}$ $d = 1,2 \sqrt{P}$ 80 MHz til 800 MHz $d = 2,3 \sqrt{P}$ 800 MHz til 2.5 GHz Hvor P er transmitterens maksimale udgangseffekt i watt (W) iht. transmitterens producent, og d er den anbefalede separationsafstand i meter (m). Feltstyrker fra faste RF-transmittere, som fastlagt med en elektromagnetisk områdeundersøgelse, ^A bør være mindre end overensstemmelsesniveauet i hvert frekvens-område. ^B Interferens kan forekomme i nærheden af udstyr, som er markeret med det følgende symbol: 

BEMÆRK 1: Ved 80 MHz og 800 MHz er det højere frekvensområde gældende.

BEMÆRK 2: Disse retningslinjer er muligvis ikke gældende i alle situationer. Elektromagnetisk spredning påvirkes af binding og refleksion fra strukturer, genstande og personer.

^A Feltstyrker fra faste transmittere, såsom basisstationer til radiotelefoner (mobil/trådløs) og mobilradioer, amatørradioer, AM- og FM-radiosendinger og tv-sendinger kan i teorien ikke forudsiges med nøjagtighed. For at vurdere de elektromagnetiske omgivelser forårsaget af faste RF-transmittere, bør en elektromagnetisk undersøgelse af stedet overvejes. Hvis den målte feltstyrke på stedet, hvor NuStep® T5 siddende crosstrainer skal anvendes, overskrider det gældende RF-overensstemmelsesniveau ovenfor, skal NuStep® T5 siddende crosstraineren observeres for at kontrollere normal drift. Hvis unormal drift observeres, kan yderligere foranstaltninger være nødvendige, såsom vending eller flytning af NuStep® T5 siddende crosstraineren.

^B Over frekvensområdet 150 kHz til 80 MHz skal feltstyrkerne være mindre end $[V_1]$ V/m.

EMC-tabeller

Vejledning og producentens erklæring – elektromagnetisk emission

NuStep® T5 og T5^{XR} siddende crosstrainer-udstyret er beregnet til anvendelse i de elektromagnetiske omgivelser, som er specificeret herunder. Kunden eller brugeren af NuStep® T5 eller T5^{XR} siddende crosstrainer bør sørge for, at den bliver anvendt i sådanne omgivelser.

Emissionstest	Overholdelse	Elektromagnetiske omgivelser – vejledning
RF-emissioner CISPR 11	Gruppe 1	NuStep® T5 siddende crosstrainer bruger kun RF-energi til intern funktion. Udstyrets RF-emissioner er derfor meget lave og vil sandsynligvis ikke forårsage nogen interferens i elektronisk udstyr i nærheden.
RF-emissioner CISPR 11 Harmonisk udledning IEC 61000-3-2 Spændingsudsving/ flimmer IEC 61000-3-3	Klasse B Ikke relevant. Mærkeeffekt er ≤ 75 W. Ikke relevant. Mærkeeffekt er ≤ 75 W. Udstyr vil sandsynligvis ikke producere betydelige spændingsudsving.	NuStep® T5 siddende crosstrainer er velegnet til brug i alle etablissemeter.

EMC-tabeller

Vejledning og producentens erklæring – elektromagnetisk immunitet

NuStep® T5 siddende crosstrainer siddende crosstrainer er beregnet til anvendelse i de elektromagnetiske omgivelser, som er specificeret nedenfor. Kunden eller brugeren af NuStep® T5 siddende crosstrainer bør sikre sig, at den bliver anvendt i sådanne omgivelser.

Immunitetstest	IEC 60601 Testniveau	Overholdelsesniveau	Elektromagnetiske omgivelser – vejledning
Elektrostatisk udladning (ESD) IEC 61000-4-2	± 6 kV kontakt ± 8 kV luft	± 6 kV kontakt ± 8 kV luft	Gulvet skal være af træ, beton eller keramiske fliser. Hvis gulvene er dækket med syntetisk materiale, bør den relative fugtighed være mindst 30 %.
Elektriske hurtige transienter/ bygetransienter IEC 61000-4-4	± 2 kV til strømforsyningsledninger	± 2 kV til strømforsyningsledninger	Lysnettets strømkvalitet bør være til et typisk kommercielt eller hospitalsmiljø.
Overspænding IEC 61000-4-5	± 1 kV differentiell tilstand ± 1 kV fælles tilstand	± 1 kV differentiell tilstand ± 2 kV fælles tilstand	Lysnettets strømkvalitet bør være til et typisk kommercielt eller hospitalsmiljø.
Spændingsdyk, korte afbrydelser og spændingsvariationer på strømforsyningens indgangslinje IEC 61000-4-11	<5 % U_T (>95 % dyk i U_T) for 0,5 cyklusser 40 % U_T (60 % dyk i U_T) for 5 cyklusser 70 % U_T (30 % dyk i U_T) for 25 cyklusser <5 % U_T (>95 % dyk U_T) i 5 sek.	<5 % U_T (>95 % dyk i U_T) for 0,5 cyklusser 40 % U_T (60 % dyk i U_T) for 5 cyklusser 70 % U_T (30 % dyk i U_T) for 25 cyklusser <5 % U_T (>95 % dyk U_T) i 5 sek.	Lysnettets strømkvalitet bør være til et typisk kommercielt eller hospitalsmiljø. Hvis brugeren af NuStep® T5 siddende crosstrainer kræver fortsat drift under afbrydelser på lysnettet, bliver NuStep® T5 siddende crosstrainer forsynet med strøm fra isatte batterier.
Strømfrekvens (50/60 Hz) Magnetisk felt IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Strømfrekvensens magnetiske felter skal være på niveauer, der er karakteristiske for en typisk placering i typisk kommercielt eller hospitalsmiljø.

BEMÆRK U_T er vekselstrømsspændingen inden anvendelse af testniveauet.

EMC-tabeller

Anbefalede separationsafstand mellem bærbart og mobilt RF kommunikationsudstyr og NuStep® T5 siddende crosstrainer

NuStep® siddende crosstrainer er beregnet til anvendelse i et elektromagnetisk miljø, i hvilket RF-forstyrrelser er under kontrol. Kunden eller brugeren af NuStep® T5 siddende crosstraineren kan hjælpe med at forhindre elektromagnetiske forstyrrelser ved at opretholde en minimum afstand mellem bærbart og mobilt RF-kommunikationsudstyr (transmittere) og NuStep®-udstyret som anbefalet nedenfor, iht. kommunikationsudstyrets maksimale udgangseffekt.

Vurderet maksimal udgangseffekt fra transmitter W	Separationsafstand iht. transmitters frekvens		
	150 kHz til 80 MHz	80 MHz til 800 MHz	800 MHz til 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

For transmittere, som er klassificeret med en maksimal udgangseffekt, som ikke er nævnt ovenfor, kan den anbefalede separationsdistance d i meter (m) anslås ved anvendelse af den ligning, som er gældende for transmitters frekvens, hvor P er transmitters maksimale udgangseffektklassifikation i w (W) ifølge transmitters producent.

BEMÆRK 1: Ved 80 MHz og 800 MHz er separationsdistancen for det højere frekvensområde gældende.

BEMÆRK 2: Disse retningslinjer er muligvis ikke gældende i alle situationer. Elektromagnetisk spredning påvirkes af binding og refleksion fra strukturer, genstande og personer.

US FCC overensstemmelse og IEC/EN 55011 overensstemmelse

FCC overensstemmelseserklæring:

Bemærk: Dette udstyr er blevet afprøvet og fundet i overensstemmelse med kravene til en digital Klasse B-enhed i henhold til afsnit 15 i FCC-bestemmelserne. Disse begrænsninger er fastsat med henblik på at yde rimelig beskyttelse mod skadelige forstyrrelser i installationer i private boliger. Dette udstyr genererer, bruger og kan afgive radiofrekvensenergi. Hvis dette udstyr ikke installeres og anvendes i overensstemmelse med anvisningerne, kan det forårsage skadelige forstyrrelser i radiokommunikationsudstyr. Der er dog ingen garanti for, at der ikke vil forekomme forstyrrelser i en bestemt installation. Hvis dette udstyr forårsager skadelige forstyrrelser i radio- eller fjernsynsmodtagelse, hvilket kan fastslås ved at slukke og tænde for udstyret, opfordres brugeren til at forsøge at udbedre forstyrrelserne på en eller flere af følgende måder:

- Drej eller flyt den modtagende antenne.
- Forøg afstanden mellem udstyret og modtageren.

Tilslut udstyret til en stikkontakt på et andet kredsløb end det, som modtageren er tilsluttet.

Rådfør dig med forhandleren eller en erfaren radio-/tv-tekniker for at få hjælp.

IEC/EN 55011 overensstemmelseserklæring:

Denne enhed overholder IEC/EN 55011, gruppe 1, klasse B. Gruppe 1 indeholder alt ISM-udstyr, i hvilket der forsætligt genereres og/eller konduktivt sammenkoblet radiofrekvensenergi, som er nødvendig for den interne funktion af selve udstyret. Klasse B-udstyr er velegnet til brug i hjemlige omgivelser og omgivelser, der er direkte forbundet med lysnettets lavspændingsforsyning, som leveres til bygninger, der bliver anvendt til hjemlige formål.

Varemærker:

Bluetooth®-ordmærket og -logoerne er registrerede varemærker, som tilhører Bluetooth SIG, Inc. og enhver anvendelse af sådanne mærker af NuStep, LLC, er ifølge licens. Andre varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

Appendiks A

Bremsesystem:

Modeller T5/T5^{XR} har både hastighedsafhængig og hastighedsuafhængig bremsemodstand, alt efter programtypen. Målpulsen, konstant hastighed, jævn indsats og motionsprotokolprogrammer er hastighedsafhængige. Alle andre programmer er hastighedsuafhængige programmer. Der henvises til afsnittet om programoversigt i denne vejledning for programbeskrivelser.

Skridthandling:

Modeller T5/T5^{XR} har afhængig skridthandling med et skridtområde på 5 – 21,5 cm.

Viste testparametre i watt:

De viste wattværdier repræsenterer brugerens energiforbrug. De beregnes i realtid ved hjælp af en algoritme, der er baseret på maskinens mekaniske parametre og en målt gennemsnitlig motionsstil. De væsentlig mekaniske parametre, der påvirker de viste wattværdier omfatter inertien af maskinens bevægelige komponenter, det belastningsniveau, som er valgt af brugeren, og hybridbremsegeneratorens rotationshastighed. Valideringstestning af de viste wattværdier blev udført ved at sammenligne nævnte værdi og den faktiske målte mekanisk effekt, som blev produceret gennem et skridt på gennemsnitligt 20 cm af flere brugere med forskellig alder, vægt og køn. Sammenligning af de viste og målte værdier fandt sted på syv skridtområder mellem 40 og 160 skridt pr. minut ved hver af de 15 belastningsniveauer. Viste wattværdier er uafhængige af ethvert fysiologisk eller anatomisk parameter, der er i brugerens besiddelse.

Notat angående kliniske omgivelser

I kliniske omgivelser må patienter betjene udstyret i overensstemmelse med brugervejledningen samt instruktionerne og retningslinjerne fra det plejepersonale, som er ansvarlig for patientens behandling og pleje. Patienter må imidlertid ikke udføre forebyggende vedligeholdelse, reparationer eller skifte batterier på udstyr, som er monteret i kliniske faciliteter.

Autoriseret EU-repræsentant

EC	REP	EMERGO EUROPE Molenstraat 15 2513 BH, The Hague The Netherlands
-----------	------------	---

NuStep, LLC.
5111 Venture Drive, Suite 1
Ann Arbor, MI 48108
USA
+ 1 (800) 322-4434
+ 1 (734) 769-4400
www.nustep.com



Oplysningerne i denne vejledning er de nyeste ved udskrivningstidspunktet. På grund af vores forpligtelse til kontinuerlig forbedring kan specifikationer og beskrivelser ændres uden varsel. Ingen del af denne vejledning må reproducere eller overføres i nogen form eller på nogen måde, elektronisk eller mekanisk, til noget formål uden udtrykkelig skriftlig tilladelse fra NuStep, LLC.
© Copyright september 2017 af NuStep, LLC.

NuStep® og Transforming Lives® er registrerede varemærker, som tilhører NuStep, LLC.

Patenter 6,042,518, 6,361,479, 6,666,799, D610,635, 7,775,942, patentanmeldt

ISO 9001:2008 Registeret

Vejledning delnummer 53610 T5 brugervejledning, Rev D

