

NuStep[®] T5/T5^{XR}

Recumbent-crosstrainer

BRUKSANVISNING



Transforming Lives[®]

Innehåll

Inledning	4
Säkerhetsanvisningar	5-6
Installation och placering	7
Användning av nätadapter	8
T5 - Överblick av funktioner	9
T5 StrideLock®	10
1-2-3-Go!	11-12
Rätt placering vid träning och användning av svängsits	13
Användning av dorsal/plantar fotpedal	14
Användning av konsolen	15
Programöversikt	16-19
Visa och exportera data	20-21
Dataloggning	22
Användarspårning	23
Fler funktioner	24
Administratörsläge	25-26
Förebyggande underhåll och felsökning	27
Information om garanti och serienummer	28
Kontakta kundtjänst och beställa delar	29
Tekniska data	30
Byta batterier	31-32
Säkerhetsmeddelanden	33-34
EMC-tabeller	35-38
Efterlevnad av USA:s FCC-regler och IEC/EN 55011-reglerna	39
Bilaga A	40

Inledning

Tack för att du köpte NuStep T5 eller T5^{XR} Recumbent-crosstrainer, den senaste innovationen inom utrustning för hjärtträning från NuStep, LLC.

Både T5- och T5^{XR}-crosstrainern är lämpliga för sjukgymnastik, rehabilitering av hjärta och lungor, idrottsmedicin och för allmänna träningsändamål.

T5 and T5^{XR} är en milstolpe i NuSteps fortsatta strävan efter utveckling, kundnöjdhet och den bästa kvaliteten i branschen. NuStep är ett kundfokuserat företag och vi vände oss till våra kunder, inklusive vårdpersonal, träningsexperter och användare i hemmet, för att få reda på vilka funktioner vi skulle ha med i produkten. T5 och T5^{XR} är slutresultatet av denna värdefulla feedback.

De nya och förbättrade huvudsakliga funktionerna i T5- och T5^{XR}-modellen inkluderar:

- En avancerad ergonomisk design.
- En jämnare tramprörelse.
- Ett tyst elektroniskt bromssystem med 15 motståndsnivåer och bättre precision.
- Ett större och lägre genomgångsområde för att göra det lättare att kliva på och av.
- En större, bekvämare sits som svänger 360° så att det går att kliva av och på från alla håll.
- En större färgskärm med hög upplösning, som kan användas på flera språk.
- Större variation på träningsprogram inklusive: Snabbstart, Manuellt, Profiler och Farthållare
- Ökad viktkapacitet: 227 kg (T5-modellen) eller 272 kg (T5^{XR}-modellen).
- Överdimensionerade och vadderade fotpedaler (T5 och T5^{XR}-modeller) och dorsal/plantar justering (T5^{XR}-modellen).

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 hörsamma 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.

Låt inte barn använda denna produkt.



VIKTIGT

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.

Innan du använder målpulsprogrammet ska du kontakta en läkare för att få råd om lämplig målpuls.

Användning av träningsprotokollprogrammet ska ske under läkares översyn och i enlighet med riktlinjer för konditionstester.

Användaren får väga högst 227 kg för T5-modellen och 272 kg för T5^{XR}-modellen.

Lyft inte denna produkt själv. T5/T5^{XR} är mycket tung; den väger 135 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

Uppackning och installation

Procedurer för uppackning och installation för T5/T5^{XR}-leveranser finns i tillämpliga installationsanvisningar efter leverans av T5/T5^{XR}. Installationsanvisningarna levereras med produkten. Ytterligare kopior av dessa dokument kan begäras från kundtjänst hos NuStep, LLC.



VIKTIGT

T5/T5^{XR} är mycket tung; den väger 135 kg.

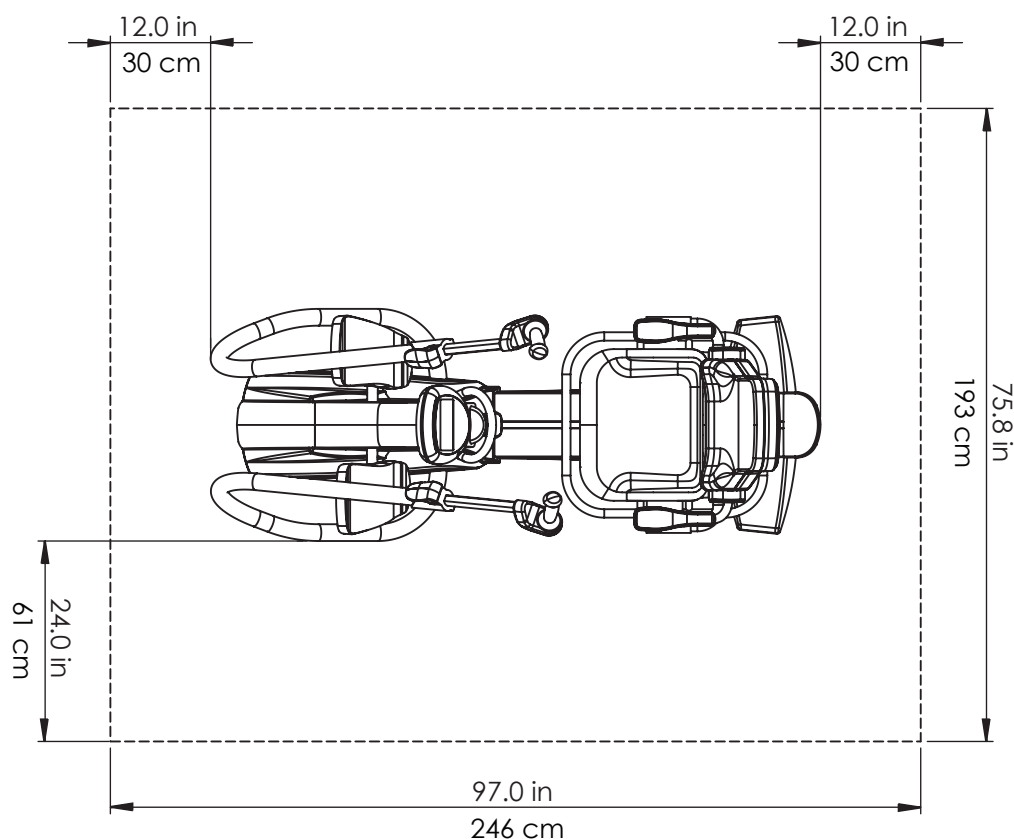
Be alltid om hjälp med att flytta denna produkt, för att undvika personskador eller skador på produkten.

Använd lämplig lyftteknik.

Utrustningens placering

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

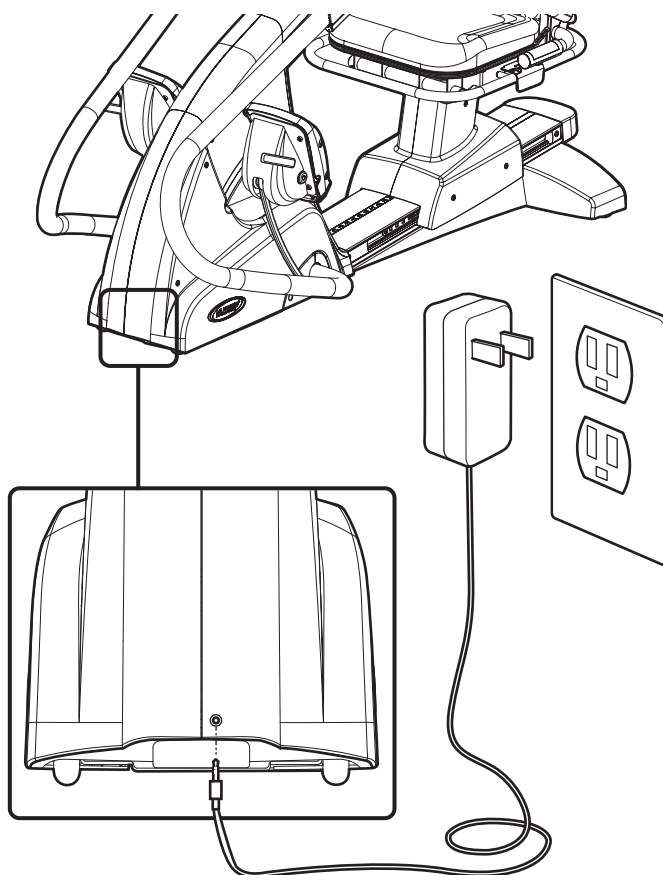
Minsta fria utrymme som krävs runt utrustningen är 61 cm i sidled och 30 cm framåt och bakåt. Ytterligare fritt utrymme krävs för att medge åtkomst med rullstol.



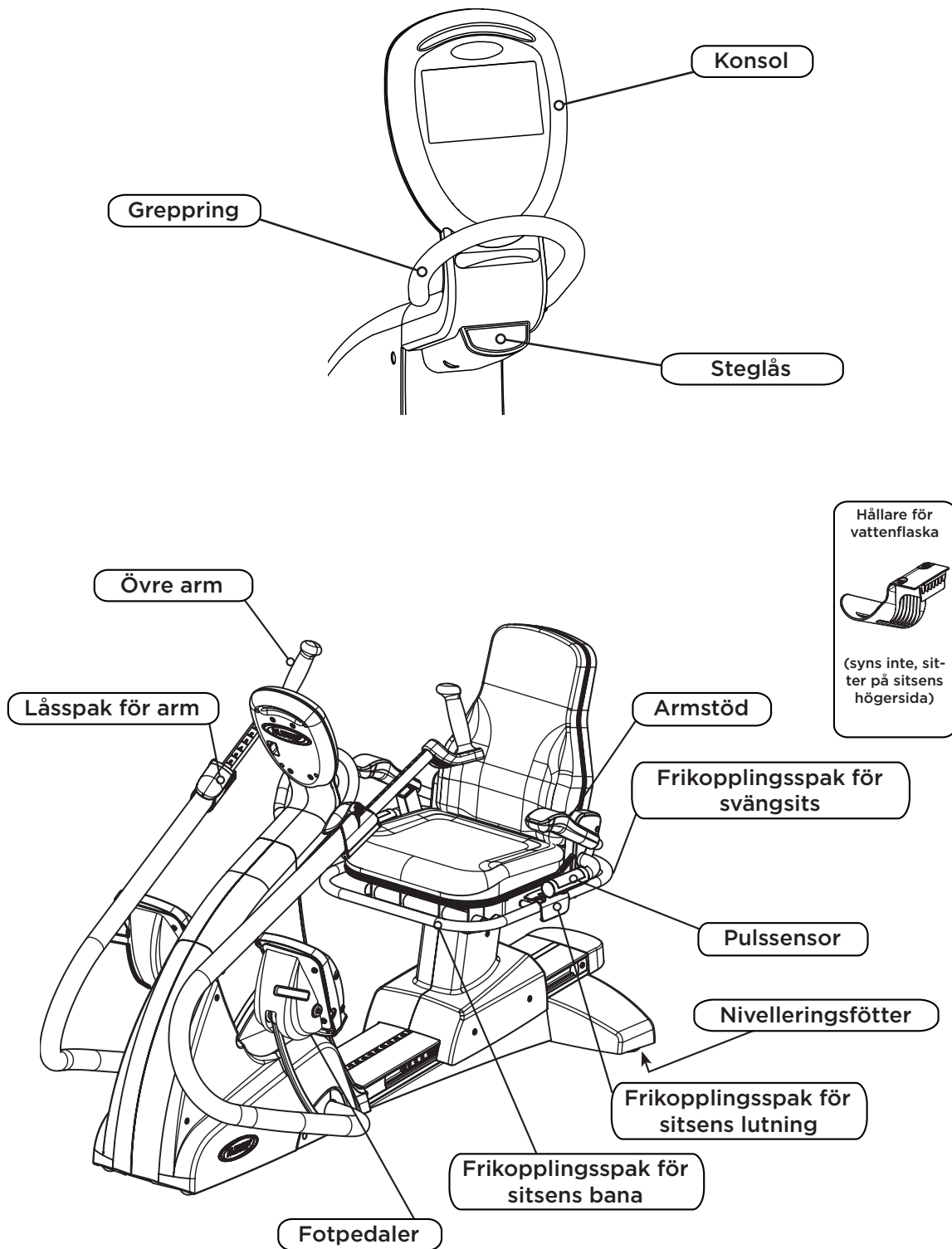
Användning av nätadapter

T5/T5^{XR} genererar sin egen energi och behöver normalt sett ingen extern strömkälla. För att utrustningen ska fungera på rätt sätt måste den emellertid anslutas med den medföljande nätadaptern för lågintensiv träning (ca 60 steg per minut eller mindre). Uttaget för nätadaptern sitter på utrustningens framsida.

Adaptersns specifikationer finns i avsnittet om tekniska data i denna bruksanvisning.



T5 – Överblick av funktioner



* Funktioner varierar baserat på modellen, T5^{xR}-modellen visas ovan.

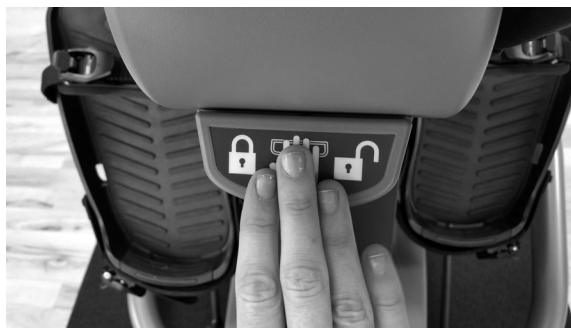
T5 StrideLock®

Med NuStep-funktionen StrideLock kan användaren låsa armarna och pedalerna på T5. 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 knappen StrideLock. Bekräfta att de är låsta genom att trycka på eller dra i handtaget på den övre armen.



3. Frigör armar och pedaler genom att trycka på knappen StrideLock igen.



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

1-2-3-GO

Tryck på knappen Användning på konsolen för att visa denna information på konsolskärmen.

1. JUSTERA SITSSENS AVSTÅND



- Lyft den främre frikopplingsspaken på sitsen.
- Flytta sitsen tills knäet är lätt böjt när benet är nästan helt utsträckt.



2. JUSTERA VINKELN PÅ SITSENS RYGGSTÖD (ENDAST T5^{XR}-MODELLEN)



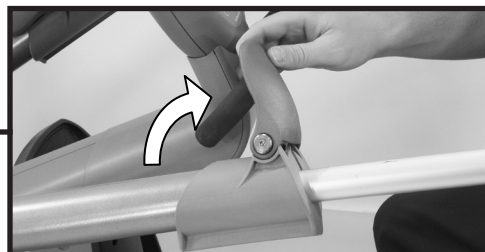
- Lyft den mellersta lutningsspaken på sitsen
- Justera ryggstödet tills det är bekvämt och släpp lutningsspaken på sitsen.
- Sitsen kan lutas upp till 12°.



1-2-3-GO

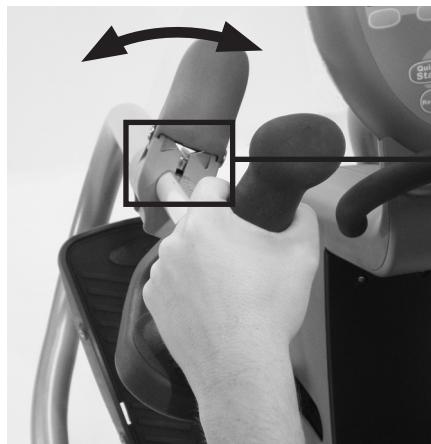
3A. JUSTERA HANDTAGETS AVSTÅND

- Lyft den blå frikopplingsspaken för att frigöra handtagen på armarna.
- Justera handtagen tills armbågen är lätt böjd när din arm är nästan helt utsträckt (för många människor blir det här samma värde som sitsens position).
- Tryck ned den blå frikopplingsspaken för att låsa handtagen i denna position.



3B. JUSTERA ARMARNAS ROTATION (ENDAST T5^{XR}-MODELLEN)

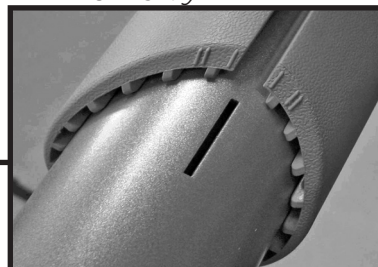
- Lyft den blå frikopplingsspaken för att frigöra den övre armen och vrid armen (inåt eller utåt).
- Varje nummer eller "klick" representerar **10 graders rotation**. Tryck ned den blå frikopplingsspaken för att låsa armarna i denna position.



Användarens vy



Klinikerens vy



Rätt position för användning av T5

När du har justerat T5 bör dina armar och ben vara lätt böjda när de är nästan helt utsträckta när du tränar med T5.



VIKTIGT

Felaktig eller överdriven användning kan leda till hälsoproblem.

Säkerställ att sitsen och armarna är inställda i en biomekansk korrekt position.

Sträck inte ut ben och armar för mycket för att nå fram.



Användning av svängsits

- Lyft den bakre frikopplingsspaken på sitsen
- Sväng sitsen i valfri riktning så att det blir lättare att komma i och ur sitsen.
- Sitsen kan svänga 360° och låsas vid varje 45°.

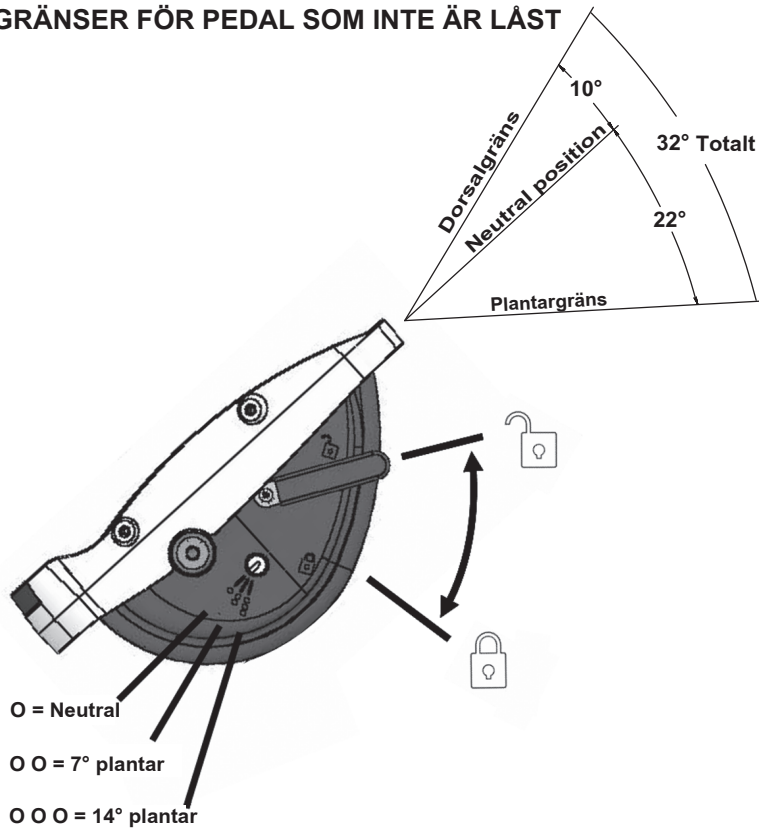
Obs! Som en säkerhetsåtgärd kan sitsen inte förflyttas framåt eller bakåt om den inte riktas framåt.



Användning av dorsal/plantar fotpedal (endast T5^{XR})

- Lås upp för att använda dorsal/plantar-läget.
- Lås tre valfria positioner för att ställa in vinkeln.

GRÄNSER FÖR PEDAL SOM INTE ÄR LÅST



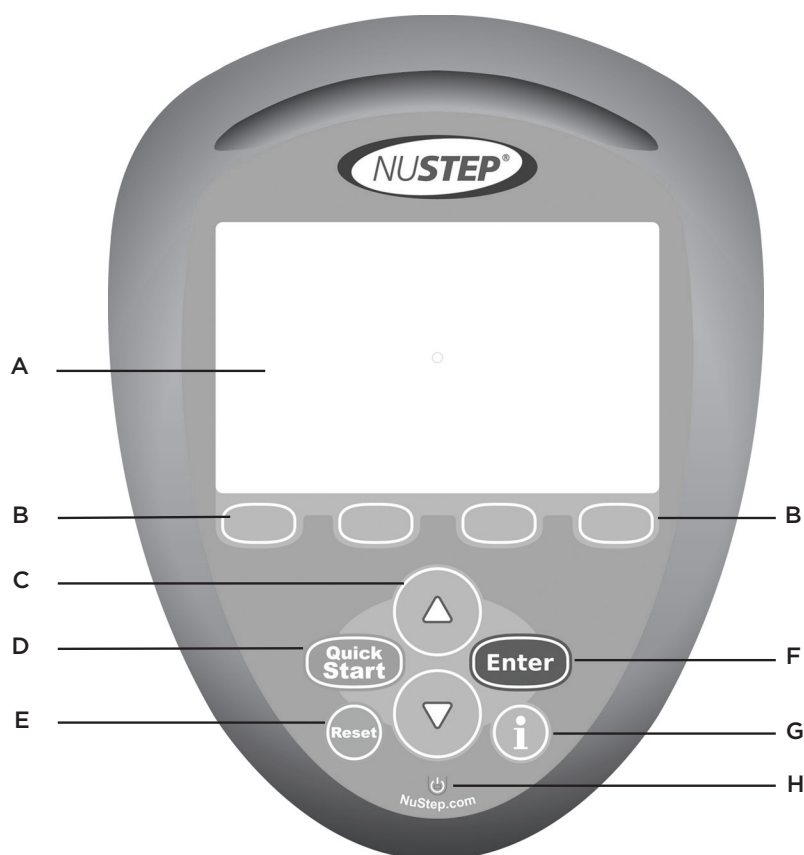
POSITIONER FÖR LÅST PEDAL

Användning av konsolen

Konsolen på NuStep T5 är mycket enkel att använda. En **automatisk på/av-funktion** stänger av konsolen så fort du flyttar handtagen på armarna eller fotpedalerna och stängs automatiskt av när du avbryter träningspasset i mer än 3 minuter.

Konsolen går direkt till **Snabbstart**-programmet när du flyttar handtagen på armarna och fotpedalerna eller trycker på valfri knapp.

Tryck på **Byt program** om du vill byta program.



A. Informationscenter:

Visar användarens träningsdata och inställningsskärmar där du kan ange information.

B. Programknappar:

Välj de olika knapparna för att ändra informationen som visas eller för att ändra programmen.

C. Uppåt- och nedåtknappar:

Använd uppåt- och nedåtknapparna för att justera värden eller belastning. Håll ned uppåt- eller nedåtknapparna för att rulla snabbare.

D. Snabbstart:

Välj den här knappen för att komma direkt in i ett träningspass. Det åsidosätter alla inställningar.

E. Återställ:

När du väljer Återställ raderas alla inställningar och all information återställs.

F. Enter:

Välj Enter för att mata in data.

G. Information:

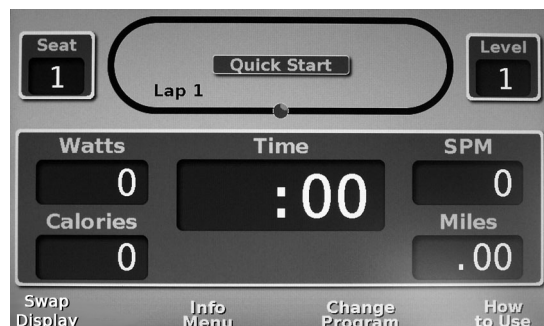
Knappen är sammanhangskänslig och förklarar informationen på skärmen.

H. Indikator för standby/ström:

När T5 och T5^{XR} recumbent-crosstrainerutrustning är ansluten till ett vägguttag och inte används blinkar indikatorn för standby/ström medan batteriet laddas. När laddningen är klar lyser indikatorn för standby/ström utan att blinka.

Programöversikt

Snabbstart



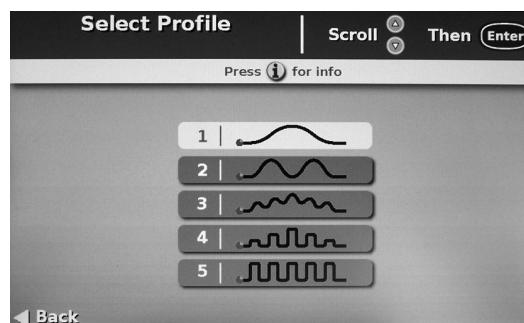
Programmet startar automatiskt när du flyttar armarna eller fotpedalerna. Det går dessutom inte att ange information om mål. Användaren kan manuellt ändra belastningen efter egna önskemål med hjälp av uppåt- och nedåtknapparna.

Manuell



Det här programmet påminner om Snabbstart. Men användaren måste ange information om vikt och mål. Användaren kan även ange ett tidsmål, distans och kalorier.

Profiler



Det här programmet har fem profiler för olika nivåer av intervallträning.

Farthållare



Farthållarprogrammet låter användaren ange ett farthållningsvärde baserat på MET, watt eller steg per minut (SPM). Användaren tävlar sedan mot farthållaren.

Programöversikt

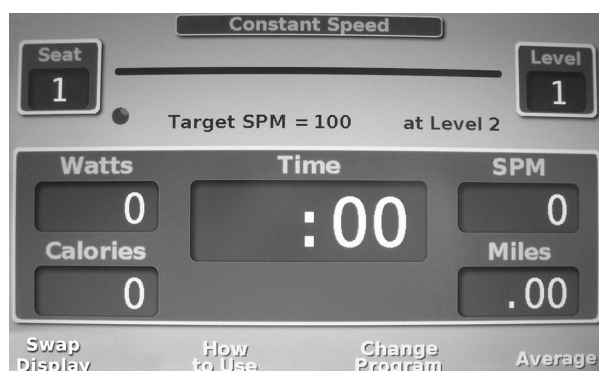
Målpuls (endast T5^{XR})



Det här programmet justerar belastningen för träningspasset så att användarens puls hålls inom ett målpulsintervall. Användaren anger sin målpuls innan träningspasset börjar. Målpulsintervallet beräknas baserat på följande ekvation: $[\text{målpuls} = (220 - \text{ålder}) * X \%]$. Träningsintensiteten styrs av variabeln "X %". Den nedre gränsen för "X %" är 0,50 och den övre gränsen är 0,85. Gränserna för målpulsekvationen och -intervallet baseras på riktlinjer från American College of Sports Medicine (ACSM) och American Heart Association (AHA). Användaren kan justera målpulsparametern när som helst under träningspasset. Uppvärmningsfasen pågår tills användaren kommer upp i cirka 10 slag från det antal slag per minut (BPM) som angetts som mål. Obs! När det här programmet används måste användaren ha på sig ett bälte med en pulssändare.



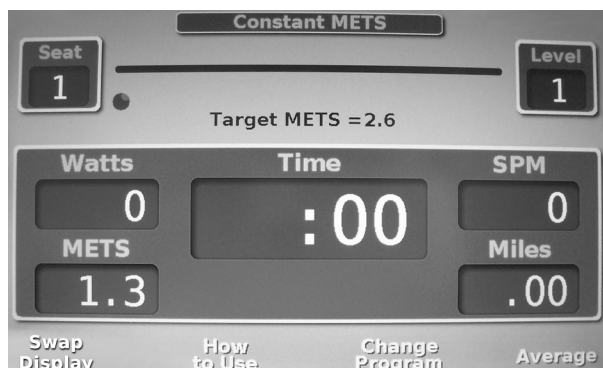
Konstant hastighet (Isokinetisk) (endast T5^{XR})



Det här programmet hjälper användare att motionera vid en konstant steghastighet. Användaren anger önskat antal steg per minut (SPM) innan träningspasset börjar. Programmet justerar belastningen så att användarens SPM-hastighet hålls vid en konstant takt. Om användarens steghastighet överskrider SPM-parametern ökar belastningen. Om användarens steghastighet sjunker under SPM-parametern minskar belastningen. Användaren kan minska eller öka SPM när som helst under träningspasset. Observera att vid mycket snabba eller mycket långsamma hastigheter gör programmet sitt bästa för att användaren ska kunna hålla en konstant steghastighet, men det finns en gräns för hur mycket programmet klarar av och popup-meddelanden på skärmen anger när användaren befinner sig vid dessa extremförhållanden.

Programöversikt

Konstant energi (endast T5^{XR})



Det här programmet hjälper användare att träna vid en konstant prestation. Användaren anger önskad watt- eller MET-nivå innan träningspasset börjar. Det här programmet justerar belastningen till användarens steghastighet och steglängd så att watt- eller MET-nivåerna hålls på en konstant nivå. Om användarens steghastighet och -kraft leder till att watt/MET-nivåerna överskrider de inmatade värdena, minskar belastningen. Om användarens steghastighet och -kraft leder till att watt/MET-nivåerna ligger under de inmatade värdena, ökar belastningen. Användaren kan justera parametern för watt/MET när som helst under träningspasset. Obs! Popup-meddelanden visas om användaren går för fort och skapar mer energi än vad som angetts eller går för långsamt och skapar mindre energi än vad som angetts.

Träningsprotokoll (endast T5^{XR})



De här programmen för träningsprotokoll har utformats för att ske i en klinisk miljö. Om de här programmen har aktiverats gör protokollet stegvisa förändringar i antalet watt varannan minut, i ett konstant energiläge under åtta stadier.

- mTBRS-XT-protokollet är avsett för inaktiva personer och strokepatienter.¹
- TBRS-XT-protokollet är avsett för friska personer som är 18–45 år.²

De här programmen måste aktiveras i Administratörsläget under Träningsprotokoll.

**VIKTIGT**

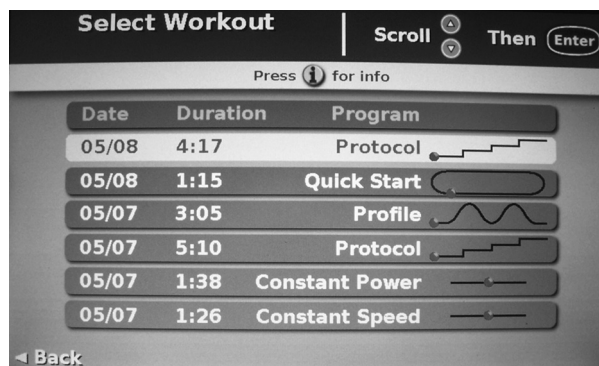
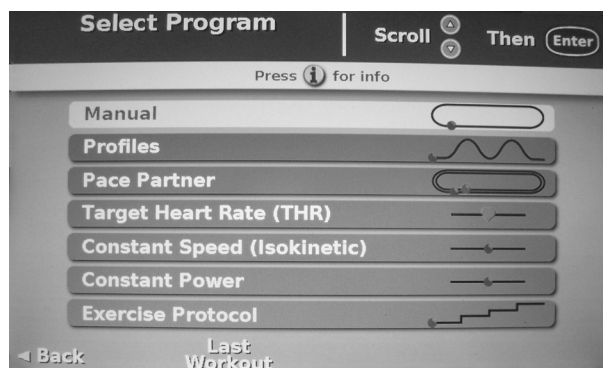
Användning av det här protokollet ska ske under läkares översyn och i enlighet med riktlinjer för konditionstester.

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)

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)

Programöversikt

Startläge/Senaste träningspasset



Om den här funktionen är aktiverad kan användaren välja "Senaste träningspasset" på skärmen Välj program, genom att trycka på den andra programknappen. Det här låter användaren välja något av de senaste sex träningspassen. Det träningspass som väljs blir identiskt med vad som matades in under detta träningspass. Med den här funktionen är det enkelt för användaren att välja ett tidigare träningspass utan att behöva mata in data igen. Den här funktionen måste aktiveras i Administratörläge under Startläge.

Visa och exportera data

Visa och exportera produkt- och träningsdata

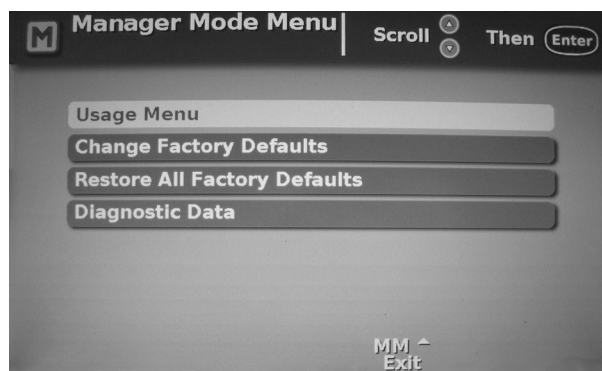
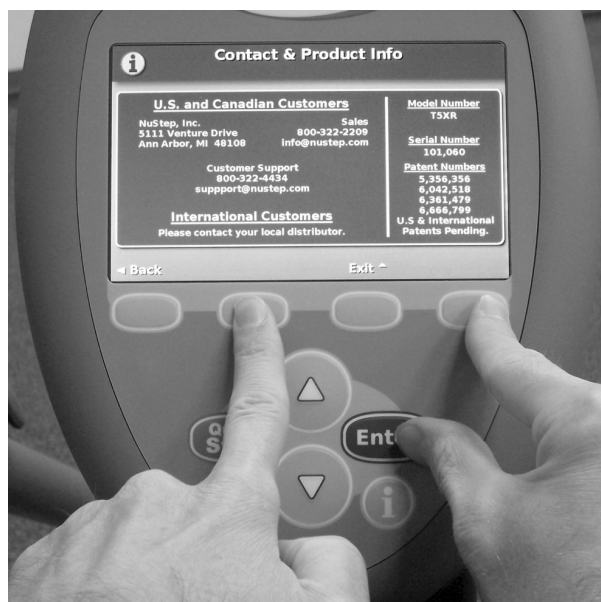
På Menyn Användning i Administratörsläge kan användarna visa kumulativ produktstatistik, kumulativ användarstatistik och de senaste 200 enskilda träningspass som genomförts av användare. Menyn Användning kan bara nås från Menyn Administratörsläge.

Så här kommer du åt Administratörsläget:

- Tryck på programknappen Användning.
- Tryck på nedåtpilen till rubriken Kontakt och produkt och tryck på Enter.
- På skärmen Kontakt och produkt håller du ned den andra programknappen, den fjärde programknappen och Enter samtidigt.

Välj Menyn Användning på skärmen Menyn Administratörsläge

Välj Kumulativ produktstatistik, Kumulativ användarstatistik eller Användarspårning på Menyn Användning för att visa eller exportera data.



Visa och exportera data

Exportera data

Kumulativa produkt- och användningsdata kan exporteras från skärmen Kumulativ produktstatistik eller skärmen Kumulativ användarstatistik. Användares träningsdata kan exporteras från skärmarna Användarspårning.

Exportera data genom att sätta i USB-minnet på konsolens baksida, navigera till önskad skärm och trycka på programknappen Spara i USB-minnet.



Kumulativ produktstatistik

Skärmen med kumulativ produktstatistik ger en översikt av produktens användning inklusive programvaruversioner och hur mycket produkten har använts. Den här skärmen kan även nå från valfri träningsskärm genom att hålla ned den första programknappen och Enter samtidigt.

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

Kumulativ användarstatistik

Skärmen med kumulativ användarstatistik ger en översikt av hur utrustningen används av alla användare.

	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

Dataloggning

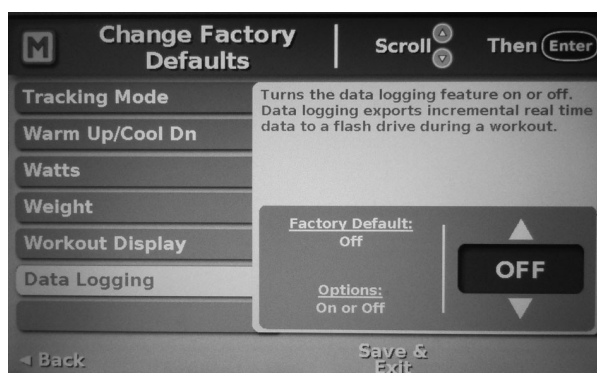
Dataloggning

Funktionen Dataloggning innehåller ytterligare alternativ för export av data för de som använder T5/T5^{XR}. När funktionen är aktiverad i Administratörsläge och ett USB-minne har installerats på konsolens baksida sparas stegvisa träningsdata på USB-minnet var 20:e sekund. Användaren kan när som helst dra ur USB-minnet och föra över uppgifterna till en dator. Uppgifterna sparas som en kommaseparerad textfil på USB-minnet, med namnet user.txt.



Aktivera dataloggning

Funktionen Dataloggning måste aktiveras i Administratörsläge.

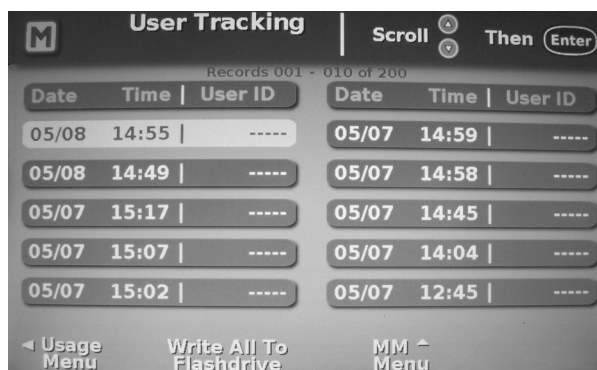


Användarspårning

Användarspårning

Användarna kan visa och exportera träningsdata för de senaste 200 enskilda träningspassen på skärmen Användarspårning. Observera att denna funktion alltid spårar de senaste 200 enskilda träningspassen och är FIFO-data (först in, först ut). Om du vill spåra en PIN-kod med ett träningspass måste du slå på Användarspårning i Administratörsläget.

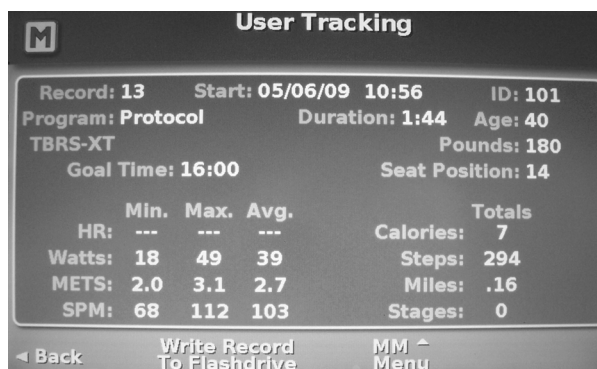
Du kan visa eller exportera data över de träningspass genom att rulla genom träningsposterna och välja den post du vill ha. Träningsposterna innehåller en fullständig sammanfattning av träningspasset.



The screenshot shows the 'User Tracking' screen with a list of records. The title bar includes 'M', 'User Tracking', and navigation buttons 'Scroll', 'Then', and 'Enter'. Below the title, it says 'Records 001 - 010 of 200'. The table has three columns: 'Date', 'Time', and 'User ID'. The records are as follows:

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

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



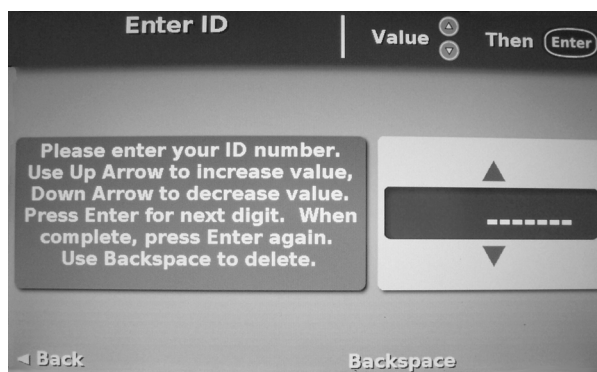
The screenshot shows the 'User Tracking' screen with details for a specific record. The title bar includes 'M', 'User Tracking', and navigation buttons 'Scroll', 'Then', and 'Enter'. The details are as follows:

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

At the bottom, there are three buttons: 'Back', 'Write Record To Flashdrive', and 'MM ^ Menu'.

Aktivera användarspårning

Om du vill att spårningen av användardata ska vara mer specifik och visa resultat bör du slå på Användarspårning i Administratörsläget. Det här gör att användaren kan ange en PIN-kod med högst sex siffror före varje träningspass. Deras träningsdata spåras sedan av denna PIN-kod. Användare som inte vill använda en PIN-kod när Användarspårning är aktiverat kan helt enkelt trycka på Enter två gånger för att hoppa över denna inmatningsskärm före träningspasset.



The screenshot shows the 'Enter ID' screen. The title bar includes 'M', 'Enter ID', and navigation buttons 'Value', 'Then', and 'Enter'. The screen displays the following text:

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.

Below the text is a large input field with a cursor and a 'Backspace' button. At the bottom, there are two buttons: 'Back' and 'Backspace'.

Ytterligare funktioner

Programmering under träningspasset

Den här funktionen låter användaren byta program när som helst under ett träningspass. Observera att ett träningspass måste vara minst 60 sekunder långt och 0,5 km om du vill överföra träningsdata till ett annat program. Annars börjar det om från början. Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för träningsprotokollprogrammen.

Batterisparläge

Om produkten inte används går den in i batterisparläge efter två veckor för att bevara batteriet. Gå ur det här läget genom att ta några snabba steg. Den här funktionen är automatisk men det går även att försätta enheten i det här läget när den är avstängd genom att trycka ned valfri knapp i 10 sekunder.

Knappen Snitt

När du trycker på knappen Snitt visas de kumulativa genomsnitten för träningspassen på konsolskärmen i 6 sekunder. Konsolen återgår automatiskt till träningsskärmen, men du kan också på programknappen för Fortsätt träningen om du vill återgå till träningsskärmen tidigare.

Belastning 0 (noll)

Belastning 0 ger en ännu lägre belastningsnivå än Belastning 1. Belastning 1 visas och fungerar bara när enheten är ansluten till ett eluttag och ger den absolut lägsta inställningen för belastning som är tillgänglig.

Möjlighet att programmera från ett USB-minne

Om du vill uppgradera till den senaste programvaruversionen ska du ladda ned den senaste versionen till ett USB-minne och sätta i det på konsolens baksida medan T5-enheten är avstängd. Omprogrammeringen startas automatiskt när du slår på enheten. Dra inte ur USB-minnet förrän meddelanden på skärmen talar om att omprogrammeringen är klar.

Användning

Information finns tillgänglig genom att trycka på knappen Användning när som helst under ett träningspass. Genom den här knappen kan användaren ta reda på hur produkten ska användas. Den sammanhangskänsliga knappen "i" är också tillgänglig.

Administratörsläge

Administratörsläge låter behörig personal ändra fabriksinställningarna (se listan med standardinställningar på nästa sida).

Så här kommer du åt Administratörsläget:

- Tryck på programknappen Användning.
- Tryck på nedåtpilen till rubriken Kontakt och produkt och tryck på Enter.

På skärmen Kontakt och produkt:

- Håll ned den andra och fjärde programknappen samtidigt och tryck på Enter (enligt bilden).



Menyn Användning

Visa kumulativ statistik, programvaruversion och användarens träningsdata.

Ändra fabriksinställningarna

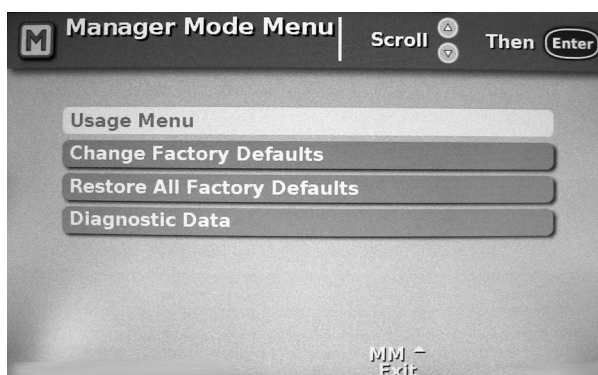
Låter dig anpassa inställningarna efter dina behov.

Återställ alla fabriksinställningar

Återställer alla fabriksinställningar globalt.

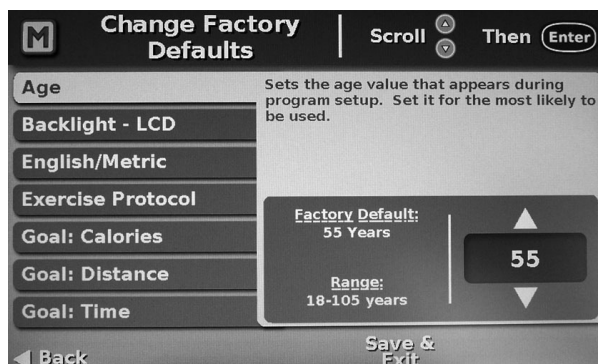
Diagnostiska data

Öppnar den diagnostiska skärmen.



Ändra en standardinställning:

- Välj Ändra fabriksinställningarna.
- Rulla uppåt eller nedåt för att komma åt inställningen, t.ex. Ålder.
- Tryck på Enter så markeras den valda standardinställningen i rött.
- Använd uppåt- eller nedåtknapparna för att välja den nya standardinställningen (konsolen visar både fabriksinställningarna och intervallet för varje inställning.)
- Tryck på Enter för att ställa in den nya standardinställningen.
- Rulla om du vill komma åt andra inställningar.
- Tryck på Spara och avsluta för att spara dina inställningar och avsluta administratörsläge.



Administratörsläge

INSTÄLLNINGAR	FÖRVAL	INTERVALL/ALTERNATIV
Belyst - LCD	7	1-10 belysningsvärden, 10 är den starkaste belysningen.
Engelska/metriska enheter	Engelskt	Välj engelska eller metriska dataenheter.
Träningsprotokoll	Av	Slå på eller stäng av träningsprotokoll.
Mål: Kalorier	188	5-3500 kalorier. Ställer in det troligaste värdet, som visas under inställningen av programmet. Det här ställer även in gränsen för maximalt antal kalorier.
Mål: Distans	2,25	0,16-16 km. Ställer in det troligaste värdet, som visas under inställningen av programmet. Det här ställer även in gränsen för maximal distans.
Mål: Tid	40	1-99 minuter. Ställer in det troligaste värdet, som visas under inställningen av programmet. Det här ställer även in gränsen för längsta tiden.
Startläge	Av	Slår på och stänger av startläget.
Språk	Engelskt	Kinesiska, Danska, Holländska, Engelska, Franska, Tyska, Italienska, Japanska och Spanska
MET	2,6	1,0-27,0 MET
Ljud	Allmänt: Låg Händelser: Låg Larm för målpuls: Med Varje steg: Av	Ställer in allmän volym, volym för viktiga händelser, larmintervall för målpuls och kan sätta på ett ljud för varje steg.
Steg per minut	100	25-200 steg per minut
Målpuls	0,70	0,55-90. Ställer in den procentsats som används för att beräkna målpulsen som visas under inställningen av programmet eller när användaren har ett pulsband över bröstet. Baseras på ACSM-riktlinjerna.
Tid - funktion Tidszon	Förfluten tid Eastern	Förfluten eller återstående tid för träningspasset som primärt alternativ. Tid och datum kan justeras för valfri tidszon.
Spårningsläge	Av	Slå på eller stäng av spårningsläge.
Uppvärmning/ nedtrappning	12,5 %	5-12,5 % av träningstiden. Ställer in den procentuella längden för uppvärmnings- och nedtrappningsfaserna baserat på det angivna totalmålet, i enlighet med ACSMs riktlinjer. Standardinställningen är 12,5 % uppvärmning, 75 % träning och 12,5 % nedtrappning.
Watt	60	25-400 watt
Vikt	80 kg	34-227 kg för T5-modellen eller 34-272 kg för T5 ^{XR} -modellen.
Träningsskärm	Kalorier, Distans	Välj mellan kalorier eller MET, distans eller steg.

Förebyggande underhåll

Tidsintervall för förebyggande underhåll

T5 har utformats så att den inte ska behöva underhållas, men vi rekommenderar några åtgärder för att öka NuStep-utrustningens 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. I bilaga A finns ytterligare information om förebyggande underhåll och reparation i kliniska miljöer.

OBJEKT	ÅTGÄRD	FREKVENNS
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.		

Felsökning

FUNKTIONSFEL	TROLIG ORSAK	LÖSNING
Ingen puls när pulsband används över bröstet	Elektroderna på pulsbandet över bröstet är inte tillräckligt våta.	Blöt bältet.
	Användaren har inte på sig ett kodat pulsband med sändare över bröstet.	Kontakta NuStep för att beställa ett kodat pulsband med sändare.
	Batteriet till pulsbandets sändare har gått ut.	Kontakta Polar USA, www.polarusa.com .
	Elektroderna på pulsbandets sändare är inte i direkt kontakt med huden.	Läs igenom anvisningarna för att ta reda på var sändaren till pulsbandet över bröstet ska sitta.
Ingen puls när kontakthandtagen hålls i	Avläsning av puls med pulsmätaren tar ca 12-15 sekunder.	Håll i båda handtagen tills pulsen visas.
	Varierande tryck eller position på pulsmätarens handtag.	Håll ett stadigt jämnt grepp om pulsmätarhandtagen.
	Användaren håller bara i sensorerna med ena handen.	Fatta tag i båda sensorerna.
	Händerna är för våta.	Torka av händerna.

T5 – Garanti

Du kan läsa eller skriva ut T5-garantin online på: www.nustep.com

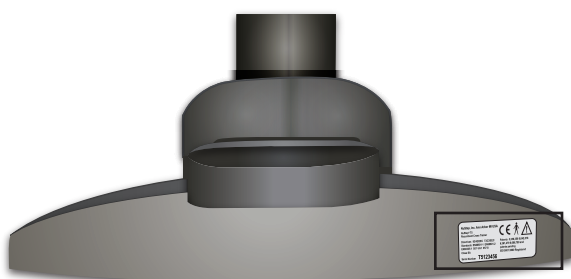
Om du har några frågor om garantin kan du kontakta kundtjänst på +1 800 322 4434 eller support@nustep.com.

Kunder utanför USA och Kanada kan få garantiinformation från den lokala återförsäljaren i det land där produkten såldes.

T5 – Information om serienummer

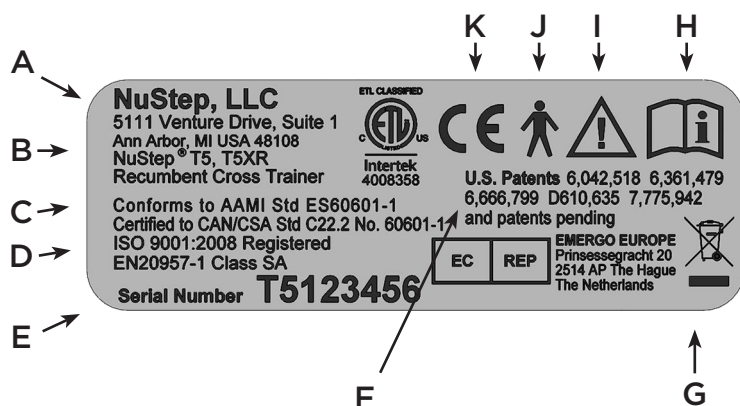
Placering på produkten:

T5:s serienummer sitter baktill längst ned (se bilden nedan) och på konsolens skärm.



På konsolens skärm:

Tryck på Användning, tryck på nedåtknappen till Kontakt och produkt och tryck sedan på Enter.



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

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.

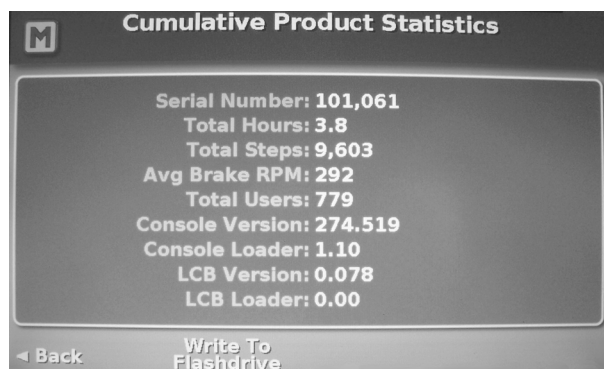
Inspektera crosstrainern och avgör vilka delar som behövs för att lösa problemet. Bilder och listor med reservdelar kan hämtas på NuStep:s webbplats eller genom att kontakta kundtjänst.

STEG 3

Skriv ned serienummer, totalt antal timmar, totalt antal steg, fast programvaruversion och LCB-version för NuSteps recumbent-crosstrainer.

Värdena för totalt antal steg, totalt antal timmar produkten har använts, fast programvaruversion och LCB-version finns på skärmen kumulativ statistik på konsolen. Så här når du skärmen:

1. Tryck på Snabbstart.
2. Tryck samtidigt på Enter och den första programknappen.



STEG 4

Kontakta NuStep, LLC. kundtjänst.

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: www.nustep.com

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

Tekniska data

Maximal vikt för användaren	T5-modellen = 227 kg T5 ^{XR} -modellen = 272 kg
Längdintervall för användaren	137,2–200,7 cm
Utrustningens vikt	T5-modellen = 129 kg T5 ^{XR} -modellen = 134 kg
Dimensioner: (längd/höjd/vikt)	185 cm 117 cm 76 cm
Försluten blyackumulator	12 volt 7,0 amperetimmar (PowerSonic PS-1270F1) (NuStep, LLC. reservdelsnr 50216)
Litiumjon knappcellbatteri	3v (Panasonic CR-2032)
Alkaliskt batteri	AA-batterier, 2 st, (Energizer EN91) (NuStep, LLC. reservdelsnr 41224). Obs! Ta ur AA-batterierna om NuStep inte kommer att användas under flera månader.
USB-port	T5/T5 ^{XR} -konsolen inkluderar en USB-port för överfö- ring av data. Obs! USB-porten är endast avsedd för USB-minnen.
Normer	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 Klass SA
Direktiv	93/42/EEG 2014/35/EU 2014/30/EU 2014/53/EU 2011/65/EU
Generators resistans	Intervall 0–1400 watt
Parametrar för bromssystem, steg- funktion och test av antal watt	Se Bilaga A för information om parametrarna för bromssystem, stegfunktion och test av antal watt.
Märkning	
Nätadapter (extra tillbehör)	Modell (Ault/SL Power MENB1020A1572B02, ME20A1503B01 eller ME20A1572B02) Uteffekt 15V likström @ 1,2 A medicinsk SMPS Ineffekt ca 100–240 V 50–60Hz, 400 mA

Byta ut 12-volts blyackumulator

Verktyg som behövs

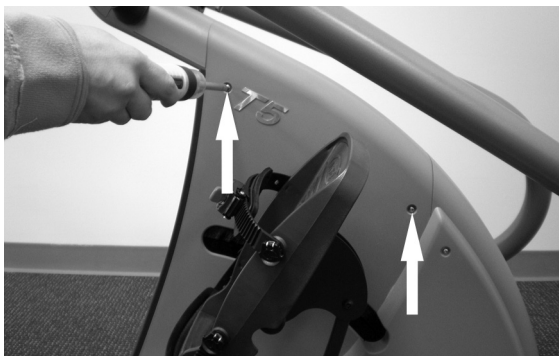
3 mm sexkantsnyckel

8 mm djup hylsnyckel

1. Dra ut nätadaptern ur eluttaget om den är ansluten.
2. Lossa 4 skruvar från det främre skyddet och ta bort skyddet från ramen.

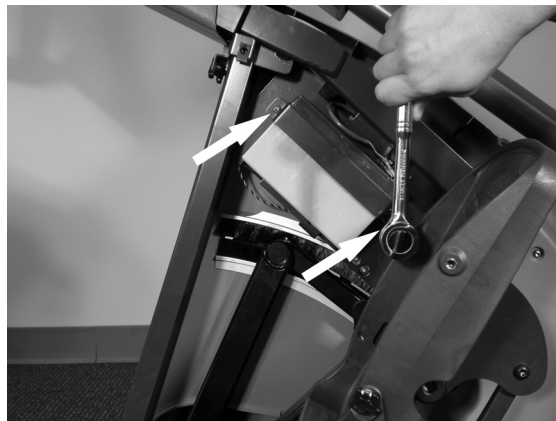


3. Lossa 2 skruvar från skyddet som sitter upptill till höger och ta bort skyddet från ramen.



Spärrnyckel och förlängare

4. Lossa de två låsmuttrarna.



5. Avlägsna batterisladdarna.



6. Ta ut batteriet.

7. Följ anvisningarna i motsatt ordning för att installera det nya batteriet. (Obs! Se till att den röda sladden går till den positiva (röda) sidan av batteriet och att den svarta sladden går till den negativa (svarta) sidan av batteriet.)



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.

Undvik personskador som kan uppkomma på grund av energifara genom att ta av klockor och smycken såsom ringar när batteriet byts ut.

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

Återvinn batterierna enligt lokala återvinningsprocedurer.

Byta ut AA-batterierna till pulsmätaren

Verktyg som behövs

Inga

1. Avlägsna luckan som sitter framtill under sitsen.



2. AA-batterierna som driver pulsmätarens sändare finns under sitsen. Avlägsna batterierna och sätt i två nya alkaliska AA-batterier.



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.

Säkerhetsmeddelanden

TYP/GRAD AV SKYDD	KLASSIFICERING/ IDENTIFIERING/ VARNINGAR	SYMBOL
Typ av skydd mot elektriska stötar	Klass II-utrustning	
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® T5 och T5 ^{XR} recumbent-crosstrainer använder endast elektromagnetisk 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
Innerdiameter för valfria extra strömkällor eller batteriladdare för att asäkerställa att reglerna i IEC 60601 uppfylls.	En extern strömkälla är inte nödvändigt eftersom produkten drivs med en blyackumulator, men om det skulle behövas måste strömkällan, som anges i avsnittet om tekniska data i denna bruksanvisning, användas.	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® T5 och T5 ^{XR} recumbent-crosstrainerutrustning innehåller sammansatta elektroniska kretsar, ett slutet litiumjon knappcells batteri och en sluten blyackumulator, som eventuellt måste uppfylla särskilda lokala procedurer för avyttring och återvinning.	
Specifikationerna för miljöförhållanden gällande transport och förvaring (finns även på utsidan av förpackningen).	NuStep® T5 och T5 ^{XR} 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
En beskrivning av hur utrustningen kan isoleras från strömkällan.	NuStep® T5 och T5 ^{XR} recumbent-crosstrainerutrustning kan isoleras genom att dra ut strömkällan från väggen och endast använda batterierna. Strömkällan har en isolerad transformator och en smältsäkring.	Ej tillämpligt
Indikation om att utrustningen får ström.	När T5 och T5 ^{XR} recumbent-crosstrainerutrustning är ansluten till ett vägguttag och inte används blinkar indikatorn för standby/ström medan batteriet laddas. När laddningen är klar lyser indikatorn för standby/ström utan att blinka.	

EMC-tabeller

Vägledning och meddelande från tillverkaren – elektromagnetisk immunitet

NuStep® T5 och T5^{XR} recumbent-crosstrainerutrustning är avsedd för användning i en elektromagnetisk miljö som uppfyller nedanstående krav. Kunden eller användaren av NuStep® T5 eller T5^{XR} recumbent-crosstrainer måste se till att den används i en sådan miljö.

Immunitetstest	IEC 60601 testnivå	Överensstämmelsenivå	Riktlinjer – elektromagnetisk miljö
Ledningsbunden RF IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz till 80 MHz	3 Vrms	Bärbar och mobil RF-kommunikationsutrustning bör inte användas närmare någon del av NuStep® T5 recumbent-crosstrainer, inklusive sladdar, än det rekommenderade separationsavståndet som beräknas genom den ekvation som är tillämplig för sändarfrekvensen.
Utstrålad RF	3 V/m	3 V/m	Rekommenderat separationsavstånd $d = 1,2 \sqrt{P}$
IEC 61000-4-3	80 MHz till 2,5 GHz		$d = 1,2 \sqrt{P}$ 80 MHz till 800 MHz $d = 2,3 \sqrt{P}$ 800 MHz till 2,5 GHz Där P är sändarens maximala nominella uteffekten 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 exempelvis basstationer för radiotelefoner (mobiltelefoner/trådlösa telefoner) och landbaserade mobilradioapparater, amatörradio, AM- och FM-radiosändningar och TV-sändningar, kan inte förutses teoretiskt med noggrannhet. 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® T5 recumbent-crosstrainer används överstiger den tillämpliga överensstämmelsenivå för RF enligt ovan, bör NuStep® T5 recumbent-crosstrainer observeras för att säkerställa normal funktion. Om utrustningen inte fungerar korrekt kan ytterligare åtgärder bli nödvändiga, t.ex. att vända eller flytta recumbent-crosstrainern.

^b Över frekvensområdet 150 kHz till 80 MHz, bör fältstyrkan vara mindre än $[V_{\text{L}}]$ V/m.

EMC-tabeller

Vägledning och tillverkarens deklARATION – elektromagnetisk strålning

NuStep® T5 och T5^{XR} recumbent-crosstrainerutrustning är avsedd för användning i en elektromagnetisk miljö som uppfyller nedanstående krav. Kunden eller användaren av NuStep® T5 eller T5^{XR} recumbent-crosstrainer måste se till att den används i en sådan miljö.

Utstrålningstest	Regelefterlevnad	Riktlinjer – elektromagnetisk miljö
RF-strålning CISPR 11	Grupp 1	NuStep® T5 recumbent-crosstrainer 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-strålning CISPR 11 Harmonisk utstrålning IEC 61000-3-2 Spänningsfluktuationer/ flimmeremission IEC 61000-3-3	Klass B Ej tillämpligt. Den klassificerade effekten är ≤ 75 W. Ej tillämpligt. Den klassificerade effekten är ≤ 75 W. Utrustningen kommer med största sannolikhet inte att skapa några märkbara spänningsfluktuationer.	NuStep® T5 recumbent-crosstrainer kan användas i alla typer av lokaler.

EMC-tabeller

Vägledning och meddelande från tillverkaren – elektromagnetisk immunitet

NuStep® T5 recumbent-crosstrainern är avsedd för användning i en elektromagnetisk miljö som uppfyller nedanstående krav. Kunden eller användaren av NuStep® T5 recumbent-crosstrainern måste se till att den används i en sådan miljö.

Immunitetstest	IEC 60601 Testnivå	Överensstämmelsenivå	Riktlinjer för elektromagnetisk miljö
Elektrostatisk urladdning (ESD) IEC 61000-4-2	± 6 kV-kontakt ± 8 kV luft	± 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	± 2kV för strömledningar	± 2kV för strömledningar	Elförsörjningen ska vara av sådan kvalitet som gäller för kommersiella miljöer och sjukhusmiljöer.
Spännings-språng IEC 61000-4-5	± 1 kV differentiallyläge ± 1 kV vanligt läge	± 1 kV differentiallyläge ± 2 kV common mode	Elförsörjningen ska vara av sådan kvalitet som gäller för kommersiella miljöer och sjukhusmiljöer.
Spänningsfall, korta avbrott och spänningsvariationer på ingående strömledningar. IEC 61000-4-11	<5 % U_T (>95 % fall i U_T) i 0,5 cykler <40 % U_T (>60 % fall i U_T) i 5 cykler <70 % U_T (>30 % fall i U_T) i 25 cykler <5 % U_T (>95 % fall i U_T) i 5 sek.	<5 % U_T (>95 % fall i U_T) i 0,5 cykler <40 % U_T (>60 % fall i U_T) i 5 cykler <70 % U_T (>30 % fall i U_T) i 25 cykler <5 % U_T (>95 % fall i U_T) i 5 sek.	Elförsörjningen ska vara av sådan kvalitet som gäller för kommersiella miljöer och sjukhusmiljöer. Om det skulle vara nödvändigt för användaren av NuStep® T5 recumbent-crosstrainer att utrustningen fungerar även under strömavbrott, drivs NuStep® T5 recumbent-crosstrainer av de inbyggda batterierna.
Frekvens (50/60 Hz) Magnetfält IEC 61000-4-8	3 a/m	3 a/m	Nätfrekvensen på magnetiska fält bör ligga på nivåer som motsvarar typiska platser i typisk kommersiell miljö eller sjukhusmiljö.

OBS! U_T är nätspänningen innan testnivån applicerats.

EMC-tabeller

Rekommenderade separationsavstånd mellan bärbar och mobil RF-kommunikationsutrustning och NuStep® T5 recumbent-crosstrainer

NuStep® recumbent-crosstrainer är avsedd för användning i elektromagnetiska miljöer där de utstrålade RF-störningarna är kontrollerade. Kunden eller den som använder NuStep® T5 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.

Anslut utrustningen till ett uttag på en annan krets än den som mottagaren är ansluten till.

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

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.

Bilaga A

Bromssystemet:

T5/T5^{XR}-modellen har både hastighetsberoende och hastighetsoberoende bromsmotstånd beroende på programtypen. Målpuls, konstant hastighet, konstant energi och träningsprotokollprogram är beroende av hastigheten. Alla andra program är oberoende av hastigheten. Avsnittet med programöversikten i denna bruksanvisning innehåller beskrivningar av programmen.

Stegfunktion:

T5/T5^{XR}-modellerna har beroende stegfunktion med ett trampområde på 5-21,5 cm.

Visade testparametrar:

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 hybrida bromsgeneratoren. Valideringstestning av de visade Watt-värdena genomfördes genom att jämföra det angivna värdet med den faktiskt uppmätta mekaniska energi som producerats av ett genomsnittligt 20 cm-steg av flera användare med olika åldrar, vikt och kön. Jämförelse av de visade och uppmätta värdena skedde vid sju steghastigheter mellan 40 och 160 steg per minut, vid var och en av de 15 belastningsnivåerna. Visade watt-värden är oberoende av alla fysiologiska eller anatomiska parametrar användaren kan ha.

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.

Auktoriserad representant i Europa



EMERGO EUROPE

Prinsessegracht 20
2514 AP 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



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, LLC. © Copyright september 2017, NuStep, LLC.

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

Patent 6,042,518, 6,361,479, 6,666,799, D610,635, 7,775,942 och andra sökta patent

ISO 9001:2008-registrerad

Handbokens art.nr 53611 T5 Bruksanvisning, Rev A

