

NuStep[®] T5/T5^{XR}

Sittende crosstrainer

BRUKERVEILEDNING



Transforming Lives[®]

Innhold

Innledning	4
Sikkerhetsanvisninger	5-6
Installasjon og plassering	7
Bruk av strømforsyning	8
Funksjonsoversikt for T5	9
T5 StrideLock®	10
1-2-3-GÅ!	11-12
Riktig sittestilling og setedreining	13
Dorsal-/plantarinnstilling på fotpedalen	14
Bruk av konsollen	15
Oversikt over treningsprogrammer	16-19
Visning og eksportering av data	20-21
Dataloggføring	22
Brukersporing	23
Andre funksjoner	24
Admin-modus	25-26
Forebyggende vedlikehold og feilsøking	27
Garanti og informasjon om serienummer	28
Kundeservice og deler	29
Tekniske spesifikasjoner	30
Bytting av batterier	31-32
Sikkerhetsvarsler	33-34
EMC-tabeller	35-38
US FCC-overholdelse og IEC/EN 55011-overholdelse	39
Tillegg A	40

Innledning

Takk for at du kjøpte NuStep T5 eller T5^{XR} sittende crosstrainer, den nyeste innovasjonen innen treningsmaskiner som forebygger hjerte- og karsykdommer, fra NuStep, LLC.

T5 og T5^{XR} crosstrainere er velegnet for fysioterapi, kardiopulmonær rehabilitering, sportsmedisin og generell trening.

T5 og T5^{XR} representerer en milepæl i NuSteps stadige stegen etter forbedring, kundetilfredshet og høyeste kvalitet. Som et kundefokusert selskap, har NuStep henvendt seg til kundene, deriblant helsepersonell, treningseksperter og hjemmebrukere, for å få innsikt i hvilke funksjoner treningsmaskinen burde ha. T5 og T5^{XR} er resultatet av disse verdifulle tilbakemeldingene.

Noen av de nye og forbedrede nøkkelfunksjonene i modell T5 og T5^{XR}:

- Avansert ergonomisk design.
- Jevnere tråkkebevegelse.
- Stille, elektronisk bremsesystem med 15 motstandsnivåer og større nøyaktighet.
- Større og lavere innsteg for lettere av- og påstigning.
- Større og mer komfortabelt sete som kan dreies 360° for av- og påstigning fra alle retninger.
- Stor fargeskjerm med klar oppløsning og flere språkvalg.
- Større utvalg av treningsprogrammer, blant annet: Hurtigstart, manuelt, profiler og treningspartner.
- Større vektkapasitet: 227 kg (T5) eller 272 kg (T5^{XR}).
- Store og myke fotpedaler (både T5 og T5^{XR}) og funksjon for dorsal-/plantarfleksjon (T5^{XR}).

NuStep utviklet den første sittende crosstraineren og er nå ledende aktør innen trygge, effektive og lettbrukte treningssystemer for hele kroppen. Maskinene våre brukes i helseinstitusjoner, velværesentre og seniorboliger verden rundt, og millioner av NuStep-brukere har forvandlet livet sitt gjennom å mosjonere – selv når de ikke er i stand til å bruke annet treningsutstyr.

Takk for at du er blitt kunde, og velkommen til nettverket av NuStep-brukere, som stadig utvides.

Sikkerhetsanvisninger

	 FORSIKTIG!	 ADVARSEL!
Dette er et faresymbol. Det brukes til å gjøre oppmerksom på anvisninger som kan medføre helsefare. Les og følg alle faresetninger som følger dette symbolet for å unngå mulig personskade og dødsfall som følge av feil bruk.	FORSIKTIG! angir en potensielt farlig situasjon som kan føre til mindre eller moderate personskader hvis de ikke unngås. Det kan dessuten brukes til å advare mot utrygg bruk.	ADVARSEL! angir en potensielt farlig situasjon, som kan føre til dødsfall eller alvorlige skader hvis de ikke unngås.

 ADVARSEL!
Utstyret må ikke modifiseres uten tillatelse fra fabrikanten. Feil eller overdreven trening kan føre til helseskader. Pulsmonitorer kan være unøyaktige. Hvis man trener for mye, kan det føre til alvorlig skade eller dødsfall. Hvis du føler deg nær ved å svime av, skal du avslutte treningsøkten med det samme.

Sikkerhetsanvisninger



FORSIKTIG!

Rådfør deg med lege før du starter et treningsprogram.

Tilsyn er nødvendig hvis du har funksjonshemming eller sykdom.

Avslutt treningsøkten hvis du føler deg svak eller svimmel når du bruker denne treningsmaskinen, og søk hjelp eller råd fra lege.

Bruk denne treningsmaskinen kun i henhold til det legen har anbefalt hvis du lider av hjertesykdom, hypertensjon, sukkersyke eller lungesykdom, eller hvis har et annet medisinsk problem eller er gravid.

Les denne brukerveiledningen før du bruker maskinen, og ta vare på den for fremtidig referanse.

Du må alltid ha på velegnede sko og klær når du trener.

Bruk ikke treningsmaskinen hvis den synes å være defekt eller ødelagt. Se over treningsmaskinen regelmessig for å se om den er defekt eller slitt. Pass på å bytte ut defekte deler umiddelbart.

Vedlikehold og reparasjoner må ikke utføres mens maskinen er i bruk.

Pass på at setet og armstillingen er riktig innstilt for deg. Bena eller armene skal ikke måtte strekkes for langt.



FORSIKTIG!

La ikke barn få bruke denne treningsmaskinen.

Bruk ikke treningsmaskinen når det er barn eller kjæledyr til stede.

Displayet for hjerterytme, watt, METs og kalorier skal ikke brukes når helsen og sikkerheten til pasienten kan være avhengig av nøyaktigheten til disse parameterne.

Rådfør deg med lege med hensyn til riktig hjerterefrekvens under treningen før du tar i bruk treningspulsprogrammet.

Bruk av treningsprotokollprogrammet krever medisinsk tilsyn og at retningslinjene for treningstester overholdes.

Maksimumsvekten til brukeren er 227 kg for T5-modellen og 272 kg for T5^{XR}-modellen.

Ikke løft denne treningsmaskinen alene. T5/T5^{XR} er veldig tung. Den veier 135 kg.

Få hjelp når treningsmaskinen skal flyttes, slik at verken du eller maskinen skades. Bruk riktig løfteteknikk.

Unngå personskafer ved ikke å stikke hendene inn i noen av åpningene i dekselet.

Treningsmaskinen skal plasseres på et flatt, stabilt underlag for å sikre trygg bruk. Innstill justeringsføttene etter behov.

Installasjon og plassering

Utpakking og installasjon

Fremgangsmåten for utpakking og installasjon av T5/T5^{XR} er dokumentert i de enkelte installasjonsdokumentene som fulgte med ved leveringen av T5/T5^{XR}. Dokumentene med installasjonsveiledning sendes sammen med treningsmaskinene. En kopi av disse dokumentene er tilgjengelig ved henvendelse til kundeservice hos NuStep, LLC.

Plassering

NuStep skal plasseres på et flatt, stabilt underlag for å sikre trygg og effektiv bruk. Innstill de bakerste justeringsføttene etter behov.

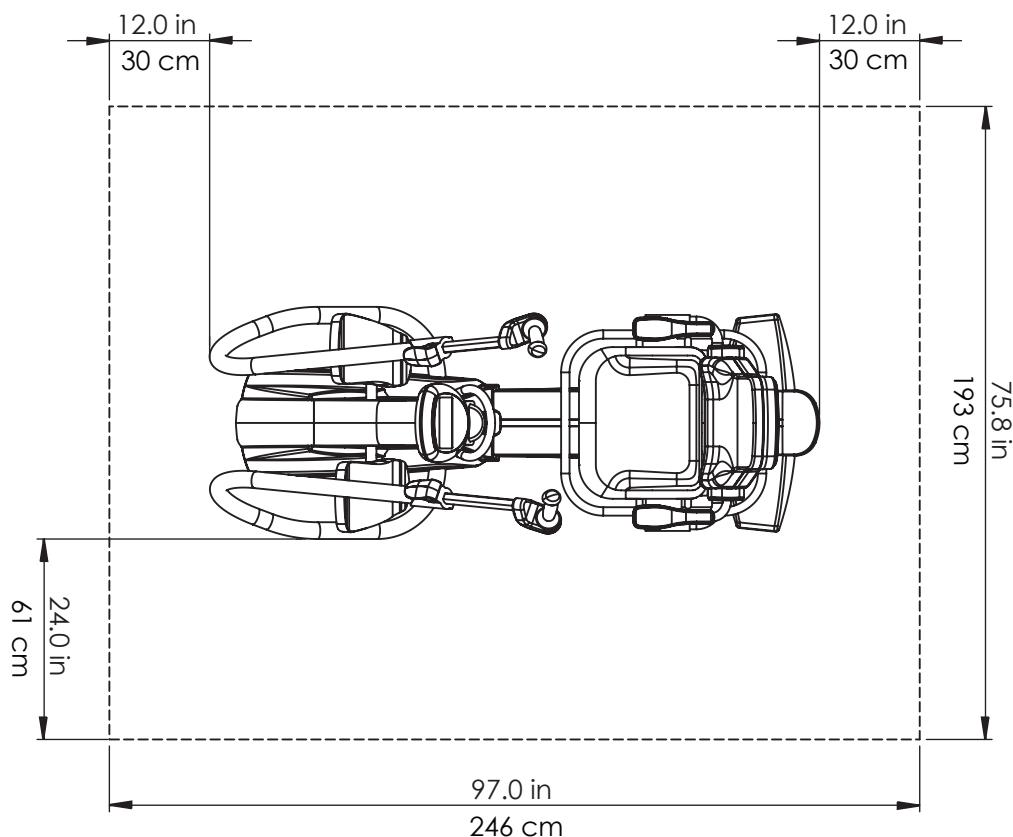
Sørg for at det er minimum 61 cm klaring på begge sider av maskinen, og 30 cm foran og bak. Ytterligere klaring er nødvendig for å få tilgang med rullestol.

**FORSIKTIG!**

T5/T5^{XR} er veldig tung. Den veier 135 kg.

Få hjelp når treningsmaskinen skal flyttes, slik at verken du eller maskinen skades.

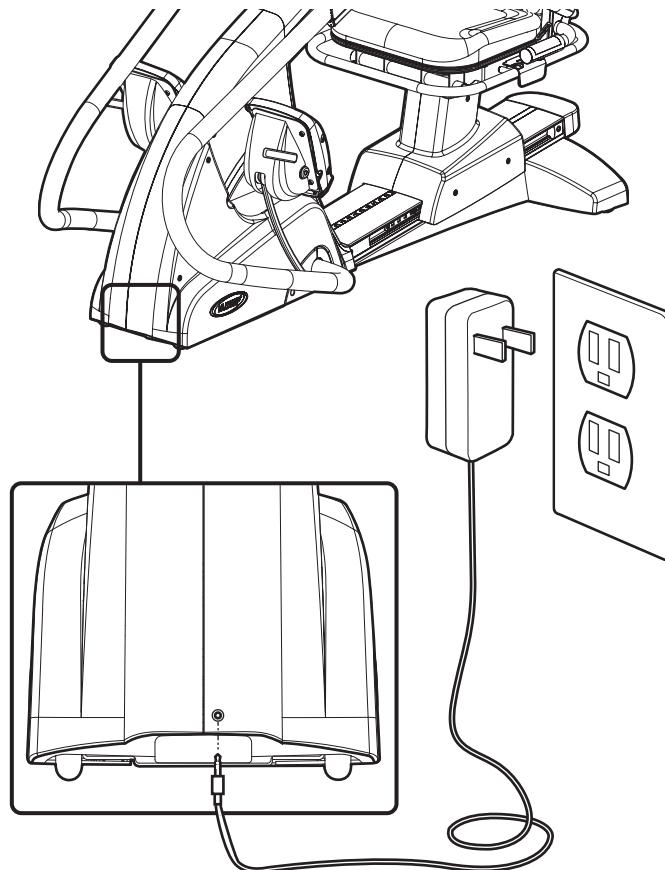
Bruk riktig løfteteknikk.



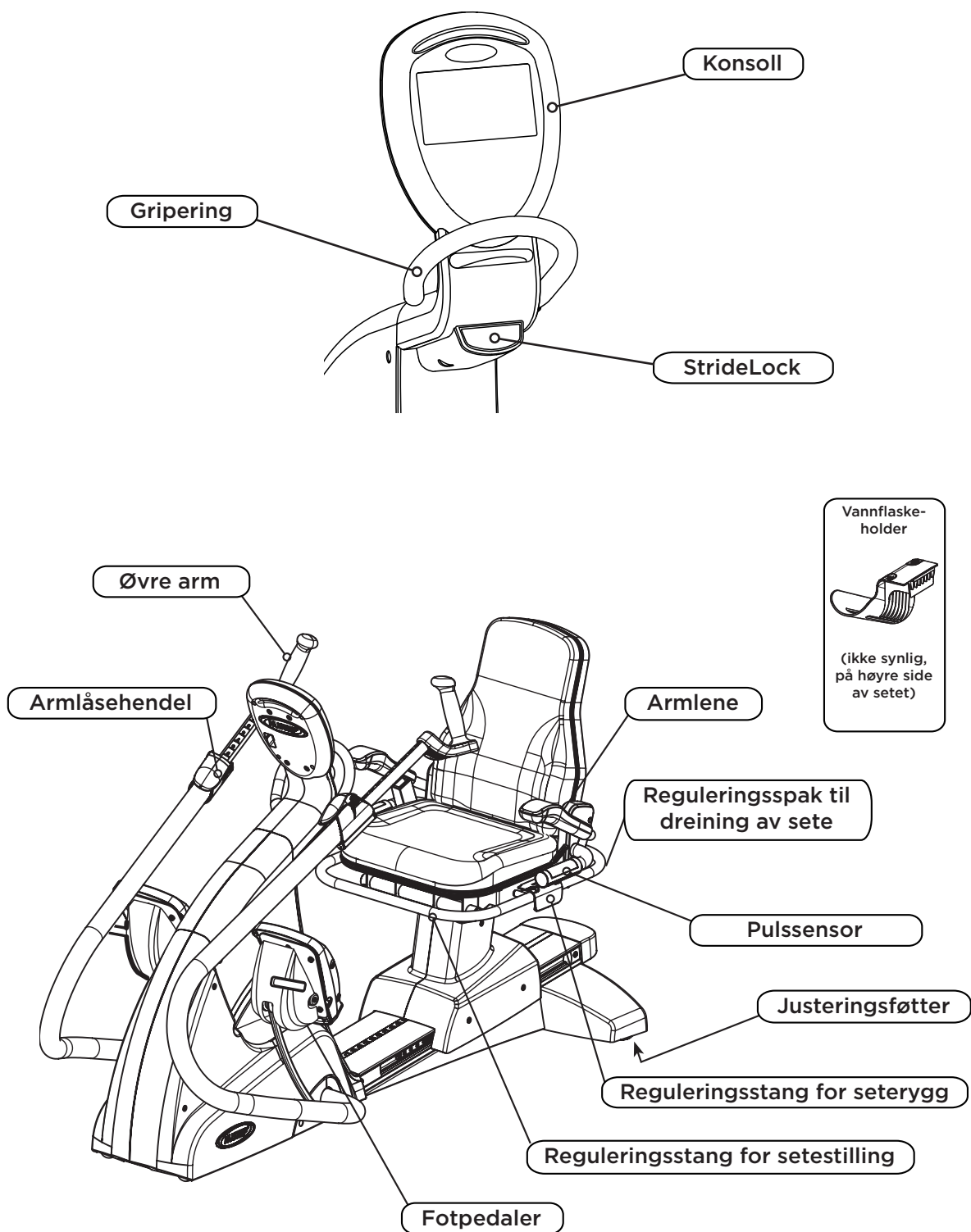
Bruk av strømforsyning

T5/T5^{XR} er selvdrivende og trenger vanligvis ikke en ekstern strømkilde. For å sikre riktig drift må utstyret imidlertid kobles til med vedlagt strømadapter ved lav arbeidsfrekvens (ca. 60 skritt per minutt eller mindre). Strømadapterkontakten finner du på forsiden av utstyret.

Spesifikasjonene for adapteren finner du i avsnittet for tekniske spesifikasjoner i denne veiledningen.



Funksjonsoversikt for T5



* Funksjonene varierer avhengig av modellen, modell T5^{XR} er vist ovenfor.

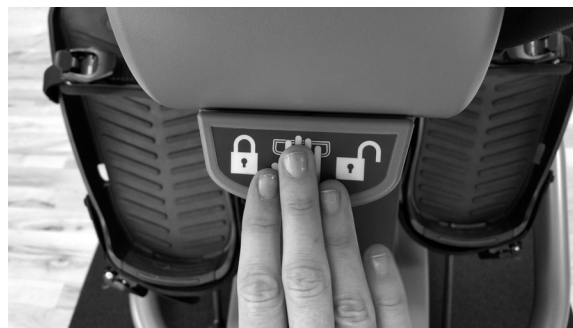
T5 StrideLock®

Med StrideLock-funksjonen for NuStep kan brukerne låse armene og pedalene på T5. Når armene og pedalene er låst, er treningsmaskinen mer stabil, og det blir enklere for brukere å gå av og på. Det blir dessuten lettere å justere setet og den øvre armen når armene og pedalene er låst. Det anbefales å bruke StrideLock når du setter på valgfritt adapterutstyr, som f.eks. fotsikringssystemet og benstøtter. (Informasjon om valgfritt tilleggsutstyr finner du på nettstedet nustep.com) Bruk anvisningene nedenfor når du skal bruke StrideLock.

1. Plasser armene og pedalene i ønsket stilling ved å dytte eller trekke i et av de øvre armhåndtakene.



2. Trykk på StrideLock-knappen for å låse armene og pedalene. Bekreft at låsen er aktivert ved å dytte på eller trekke i øvre armhåndtak.



3. Trykk på StrideLock-knappen igjen for å låse opp armene og pedalene.



Obs! Ikke prøv å låse StrideLock når armene og pedalene er i bevegelse.

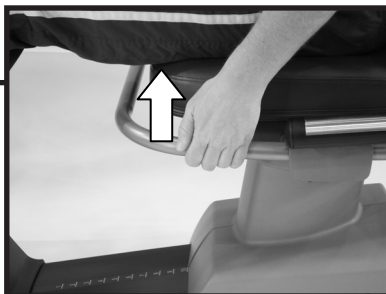
1-2-3-GÅ!

Trykk på Hvordan bruke-knappen på konsollen for å se denne informasjonen på konsollskjermen.

1. JUSTER SETEAVSTANDEN



- Løft reguleringsstangen foran setet.
- Skyv setet til kneet har en liten bøy når benet er nesten helt utstrakt.



2. JUSTER VINKELEN PÅ SETERYGGEN (KUN T5^{XR}-MODELLEN)



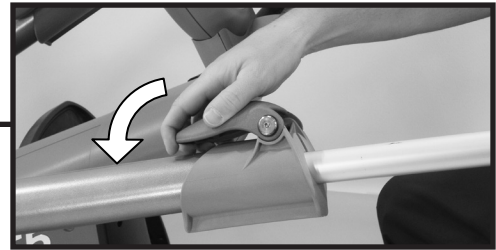
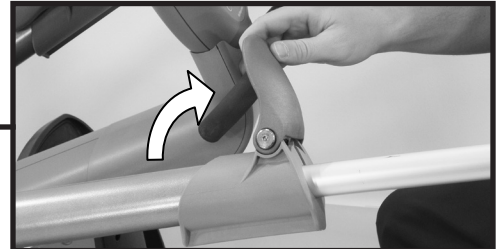
- Løft den midterste reguleringsstangen for seteryggen.
- Juster seteryggen til en behagelig stilling, og slipp reguleringsstangen.
- Seteryggen kan lenes tilbake til en vinkel på opptil 12°.



1-2-3-GÅ!

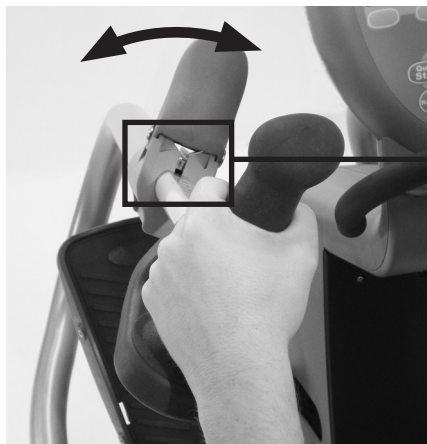
3A. JUSTER HÅNDTAKSAVSTANDEN

- Løft den blå hendelen for å låse opp armhåndtakene.
- Juster håndtakene til albuen har en liten bøy når armen er nesten helt utstrakt (for mange er dette samme tall som for setestillingen).
- Trykk ned den blå hendelen for å låse håndtaket i riktig stilling.

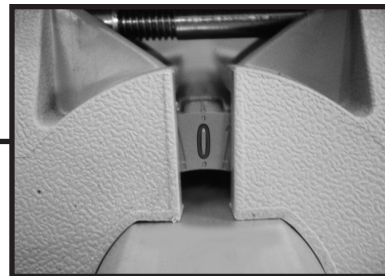


3B. JUSTER ARMROTASJONEN (KUN T5^{XR}-MODELLEN)

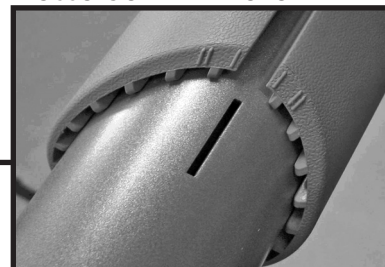
- Løft den blå hendelen for å låse opp den øvre armen og rotere håndgrepet (innover eller utover).
- Hvert tall eller klikk representerer en **rotasjon på 10 grader**. Når håndgrepet er slik du vil ha det, trykk ned den blå hendelen for å låse grepet.



Dette ser brukeren



Dette ser klinikerer



Riktig sittestilling på T5

Etter at T5 er justert, skal det være en liten bøy i armer og bein på største utstrekningspunkt under trening på T5.



FORSIKTIG!

Feil eller overdreven trening kan føre til helseskader.

Pass på at sete og armer har riktig biomekanisk innstilling.

Ikke strekk bena eller armene for mye.



Bruk av dreibart sete

- Løft utløserstangen til dreining av sete (bak setet)
- Drei setet i den ene eller andre retningen for å hjelpe brukeren med å komme seg av og på setet.
- Setet kan dreies 360° og låses hver 45°.

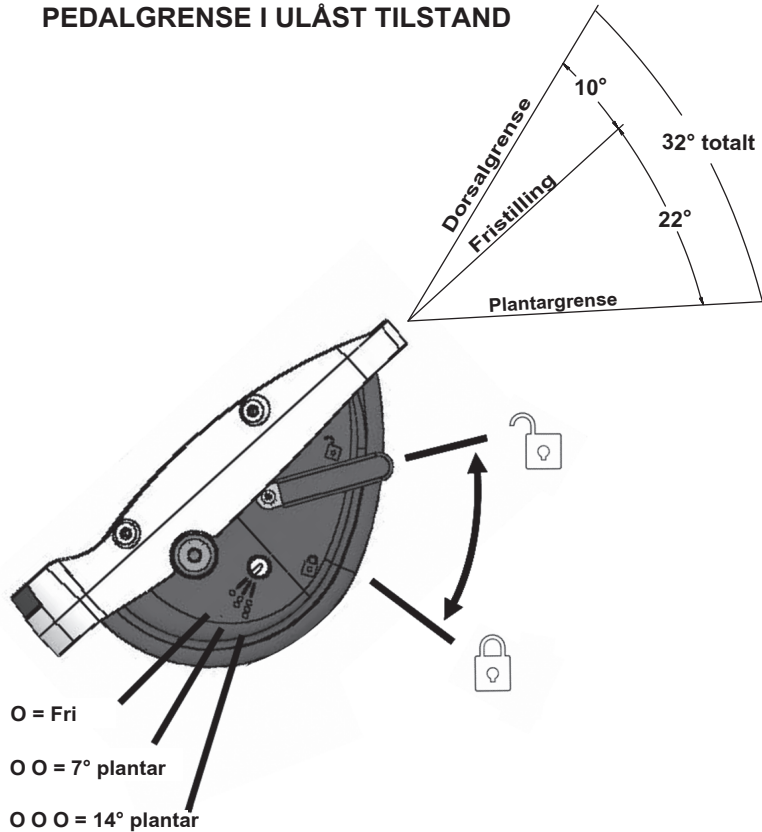
Obs! Av sikkerhetshensyn kan ikke setet skyves forover eller bakover med mindre det vender forover.



Dorsal-/plantarinnstilling på fotpedalen (kun T5^{XR})

- Lås opp for dorsal-/plantarbruk.
- Lås i én av tre stillinger for å velge vinkel.

PEDALGRENSE I ULÅST TILSTAND



PEDALSTILLINGER I LÅST TILSTAND

Bruk av konsollen

NuStep T5-konsollen er lett å bruke. En **automatisk av-/på-funksjon** slår på konsollen så snart du beveger armhåndtakene eller fotpedalene, og slår den av automatisk når du slutter å trene i tre minutter.

Quick Start-programmet (hurtigstartprogrammet) kommer automatisk fram på konsollen når du beveger armhåndtakene og fotpedalene eller trykker på en hvilken som helst knapp.

Hvis du vil bytte til et annet program, trykker du på **Endre program**-knappen.

A. Informasjonssenter:

Viser skjermbilder for brukerens treningsdata og konfigurering, der det kan legges inn informasjon.

B. Funksjonstaster:

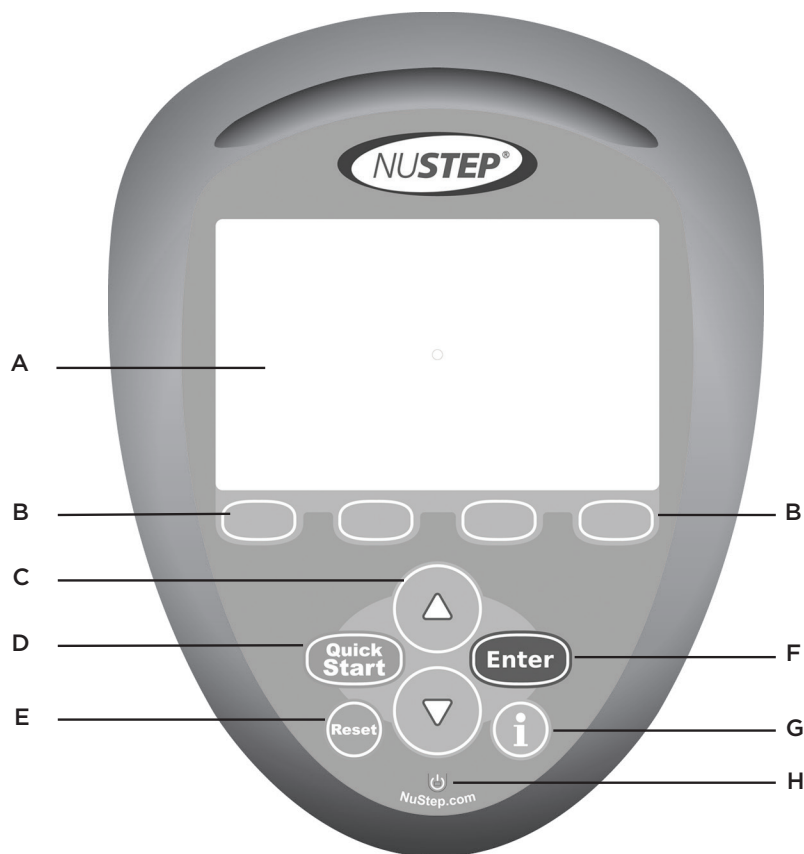
Velg de forskjellige tastene for å endre informasjonen som vises, eller for å bytte til et annet program.

C. Opp- og nedpil:

Bruk opp- og nedpilen til å justere verdier eller treningsnivå. Trykk og hold opp- eller nedpilen for å bla raskere gjennom valgene.

D. Quick Start (hurtigstart):

Velg denne knappen for å gå direkte til en treningsøkt. Dermed hopper du over all konfigurering.



E. Reset (tilbakestill):

Når du velger «Reset», betyr det en tilbakestilling av maskinvaren, og all informasjon blir tilbakestilt.

F. Enter:

Bruk Enter til å legge inn informasjon.

G. Informasjon:

Denne knappen er kontekstavhengig og forklarer informasjonen du ser på skjermen.

H. Strømindikator for ventemodus:

Når T5 og T5^{XR} sittende crosstrainer er tilkoblet en stikkontakt og ikke i bruk, blinker strømindikatoren for ventemodus mens batteriet lades. Når ladingen er ferdig, lyser strømindikatoren for ventemodus uten å blinke.

Programoversikt

Hurtigstart (Quick Start)



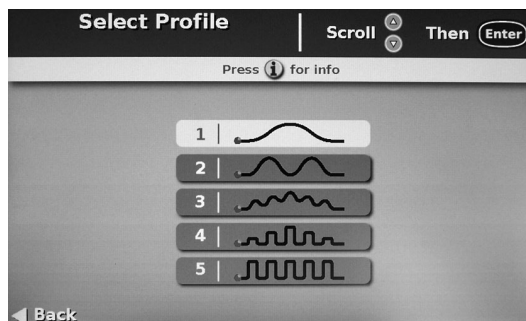
Dette programmet starter automatisk når armhåndtakene eller fotpedalene beveges. Dermed hopper du over skjermbildene der du legger inn målinformasjon. Brukeren kan manuelt endre treningsnivået etter ønske med opp- og nedpiltastene.

Manuelt



Dette programmet er veldig likt hurtigstart-programmet. Det krever imidlertid at brukeren legger inn vekt og treningsmål. Brukeren kan også legge inn et mål med hensyn til tid, distanse eller kalorier.

Profiler



Dette programmet inneholder fem profiler for forskjellige nivåer med intervalltrening.

Treningspartner (Pace Partner)



Med treningspartnerprogrammet kan brukeren legge inn en treningspartnerverdi basert på MET, watt eller skritt per minutt (SPM). Deretter kan brukeren «konkurrere» med treningspartneren.

Programoversikt

Treningspuls (TP) (kun T5^{XR})



Dette programmet justerer treningsnivået slik at hjerterefrekvensen til brukeren holdes innenfor treningspulsgrensene. Brukeren legger inn TP før treningsøkten starter. Grensene for treningspuls regnes ut basert på følgende ligning: $[TP = (220 - \text{alder}) * X \%]$. Treningsintensiteten styres av variabelen «X %». Nedre verdi for «X %» er 0,50 og øvre verdi er 0,85. Treningspulsligningen og grenseverdiene er basert på retningslinjer fra American College of Sports Medicine (ACSM) og American Heart Association (AHA). Brukeren kan justere TP-parameteren når som helst under treningsøkten. Oppvarmingsfasen varer til brukeren er kommet innenfor ca. 10 herteslag fra hjerterefrekvensen som er målet (BPM). Obs! Brukeren må ha på seg et pulsbelte ved bruk av dette programmet.

Konstant hastighet (isokinetisk) (kun T5^{XR})



Dette programmet gjør det lettere for brukerne å trene med en konstant skritthastighet. Brukeren legger inn ønsket antall skritt per minutt (SPM) før treningen starter. Programmet justerer treningsnivået slik at brukerens skritthastighet (SPM) holdes på et konstant nivå. Hvis brukeren trækker raskere enn SPM-parameteren, økes treningsnivået. Hvis brukeren trækker langsommere enn SPM-parameteren, reduseres treningsnivået. Brukeren kan øke eller senke SPM når som helst under treningsøkten. Vær oppmerksom på at ved veldig høy eller lav hastighet gjør programmet sitt beste for å holde brukeren på en konstant skritthastighet, men det er en grense for hva som kan oppnås. Det kommer fram en beskjed når grensene overskrides.

**FORSIKTIG!**

Rådfør deg med lege
angående aktuelle
TP-grenser.

Programoversikt

Konstant kraft (kun T5^{XR})



Med dette programmet kan brukerne trene på et konstant anstrengelsesnivå. Brukeren legger inn ønsket antall watt eller MET før treningen starter. Programmet justerer treningsnivået i henhold til brukerens skritthastighet og -lengde for å holde watt- eller MET-nivået på en konstant frekvens. Hvis brukerens skritthastighet og -kraft fører til watt-/MET-nivåer som er høyere enn det som er spesifisert, senkes treningsnivået. Hvis brukerens skritthastighet og -kraft fører til watt-/MET-nivåer som er lavere enn det som er spesifisert, økes treningsnivået. Brukeren kan justere watt-/MET-parameteren når som helst under treningsøkten. Obs! Det kommer fram meldinger hvis brukeren går for fort og produserer mer kraft enn det som er spesifisert, eller hvis tempoet er for lavt og produserer mindre kraft enn spesifisert.

Treningsprotokoll (kun T5^{XR})



Treningsprotokoll-programmene skal brukes innenfor kliniske rammer. Hvis disse programmene er aktivert, foretar protokollen trinnvise wattendringer hvert andre minutt i konstant kraftmodus i åtte stadier.

- mTBRS-XT-protokollen skal brukes av stillesittende personer og slagpasienter.¹
- TBRS-XT-protokollen skal brukes av personer i aldersgruppen 18-45.²

Disse programmene aktiveres ved at de slås på i Admin-modus under valget Treningsprotokoll.

**FORSIKTIG!**

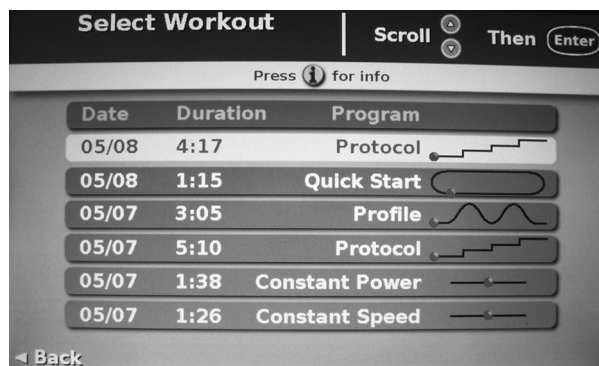
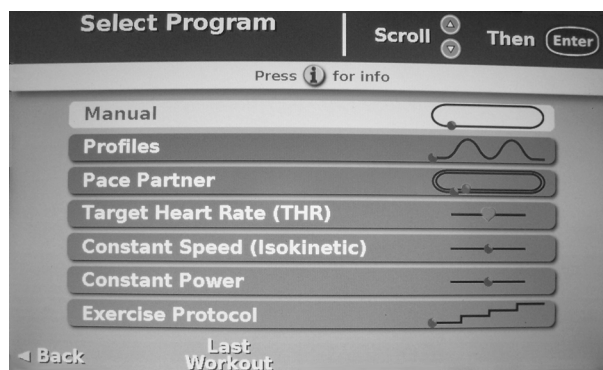
Bruk av denne treningsprotokollen krever medisinsk tilsyn og at retningslinjene for treningstester overholdes.

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)

Programoversikt

Hjemmemodus / siste treningsøkt



Hvis denne funksjonen er aktivert, kan brukerne velge «Siste treningsøkt» på Velg program-skjermen ved å trykke på funksjonstast to. Dermed kan brukerne velge hvilken som helst av de seks siste treningsøktene. Det aktuelle treningsprogrammet blir da identisk med den treningsøkten som ble valgt før. Med denne funksjonen kan brukeren enkelt velge et tidligere treningsprogram uten å måtte legge inn data på nytt. Denne funksjonen aktiveres ved at den slås på i Admin-modus under valget Hjemmemodus.

Visning og eksportering av data

Visning og eksportering av maskin- og treningsøktdata

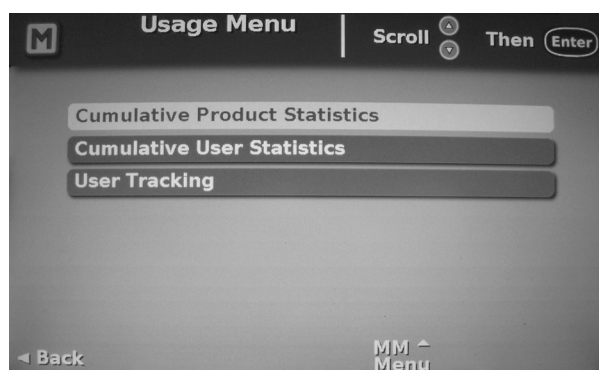
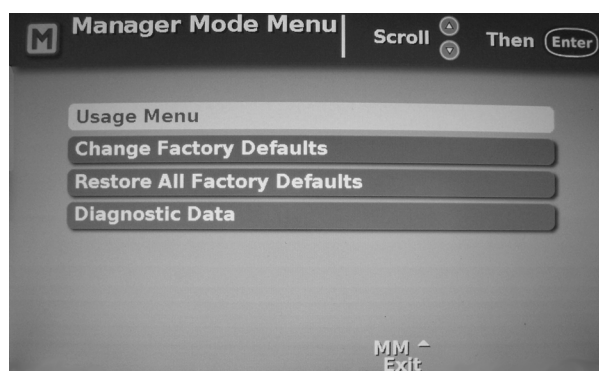
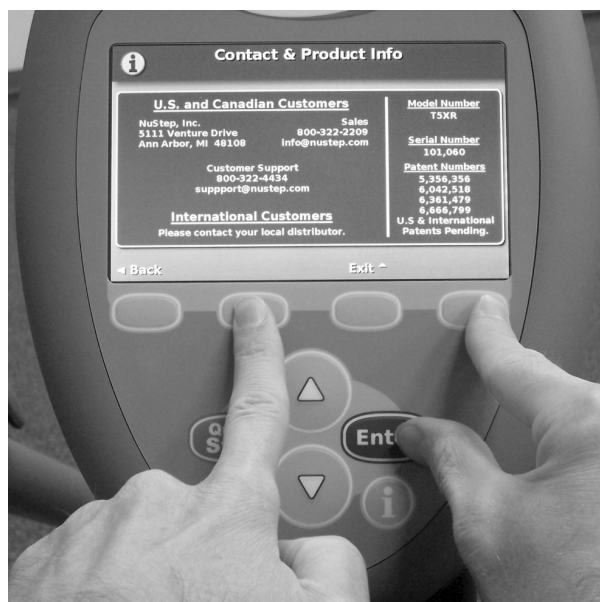
På Bruk-menyen i Admin-modus kan brukerne vise samlet statistikk, samlet brukerstatistikk og de siste 200 individuelle treningsøktene brukere har utført. Bruk-menyen er bare tilgjengelig fra menyen for Admin-modus.

Slik går man inn i Admin-modus:

- Trykk på funksjonstasten Hvordan bruke.
- Trykk på nedoverpilen til du kommer til Kontakt og produkt, og trykk deretter på Enter.
- Når du har kommet til Kontakt og produkt-skjermen, trykker du samtidig på den andre og fjerde funksjonstasten og Enter (som vist).

Velg Bruk-menyen på menyen for Admin-modus.

Velg deretter Samlet maskinstatistikk, Samlet brukerstatistikk eller Brukersporing på Bruk-menyen for å vise eller eksportere data.



Visning og eksportering av data

Eksportering av data

Samlet maskin- og bruksdata kan eksporteres fra skjermen for Samlet maskinstatistikk eller Samlet brukerstatistikk. Treningsøktdata for brukeren kan eksporteres fra Brukersporing-skjerm bildene.

Når du skal eksportere data, setter du minnepinnen i USB-porten bak på konsollen, går til ønsket skjerm og trykker på funksjonstasten Skriv til minnepinne.



Samlet maskinstatistikk

Skjermen for samlet maskinstatistikk viser en oversikt over bruken av treningsmaskinen, deriblant programwareversjonene og hvor mye maskinen har blitt brukt. Du får også tilgang til denne skjermen fra alle treningsøktskjerner ved å trykke på første funksjonstast 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

Samlet brukerstatistikk

Skjermen for samlet brukerstatistikk viser en oversikt over måten utstyret brukes på av alle brukere.

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

Dataloggføring

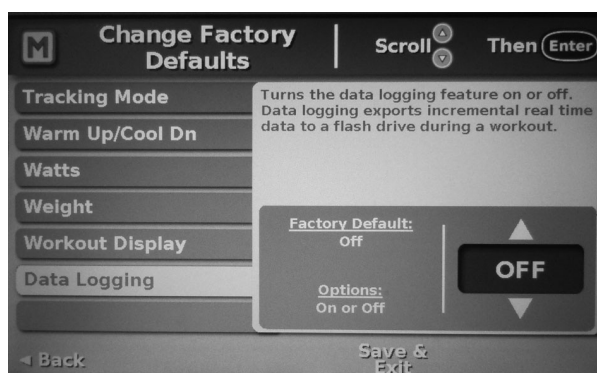
Dataloggføring

Funksjonen Dataloggføring har et ekstra alternativ for dataeksportering for de som bruker T5/T5^{XR}. Når denne funksjonen er aktivert i Admin-modus og en minnepinne er satt inn bak på konsollen, lagres treningsøktdata trinnvist til minnepinnen hvert 20. sekund. Brukeren kan når som helst fjerne minnepinnen og laste opp dataene til en datamaskin. Dataene lagres på minnepinnen som en kommadelt tekstfil med navnet user.txt.



Aktivering av dataloggføring

For å kunne aktivere dataloggføring må funksjonen være påslått i Admin-modus.



Brukersporing

Brukersporing

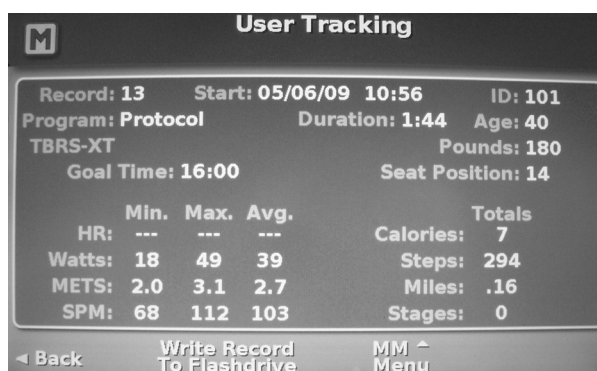
Med Brukersporing-skjermen kan brukerne vise eller eksportere treningsøktdata fra de siste 200 individuelle treningsøktene. Obs! Denne funksjonen sporer alltid de siste 200 treningsøktene, og dataene ordnes etter først inn, først ut-prinsippet (FIFU). Hvis du vil spore en PIN med en treningsøkt, må du slå på Brukersporing i Admin-modus.



The screenshot shows the 'User Tracking' screen with a title bar containing a menu icon, the title 'User Tracking', and navigation buttons 'Scroll', 'Then', and 'Enter'. Below the title bar, it says 'Records 001 - 010 of 200'. The main area displays a table with two columns, 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	-----

Når du vil vise eller eksportere individuelle treningsøktoppføringer, blar du gjennom oppføringene med treningsøkter og velger den du vil ha. Treningsøktoppføringene gir et fullstendig sammendrag av treningsøkten.

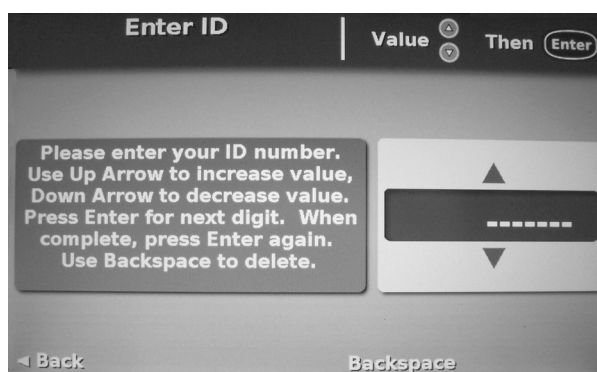


The screenshot shows the 'User Tracking' screen with a title bar containing a menu icon, the title 'User Tracking', and navigation buttons 'Scroll', 'Then', and 'Enter'. Below the title bar, it says 'Record: 13'. The main area displays a table with two columns, each with headers 'Date', 'Time', and 'User ID'. The first column shows records from 05/06/09, and the second column shows records from 05/06/09. At the bottom, there are three buttons: 'Back', 'Write Record To Flashdrive', and 'MM ^ Menu'.

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

Aktivering av brukersporing

Det er lurt å slå på Brukersporing i Admin-modus for å gjøre sporingen av brukerdata mer nøyaktig og vise resultater. Når Brukersporing er slått på, kan brukerne legge inn et personlig PIN-nummer på opptil seks siffer før hver treningsøkt. Treningsøktdataene spores da på dette PIN-nummeret. Brukere som ikke ønsker å bruke et PIN-nummer når Brukersporing er aktivert, trykker bare på Enter-knappen to ganger for å hoppe over denne inndataskjermen før en treningsøkt.



The screenshot shows the 'Enter ID' screen with a title bar containing a menu icon, the title 'Enter ID', and navigation buttons 'Value', 'Then', and 'Enter'. Below the title bar, it says '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.' The main area displays a large input field with a cursor. At the bottom, there are two buttons: 'Back' and 'Backspace'.

Andre funksjoner

Programmering underveis

Med denne funksjonen kan brukeren endre programmer når som helst under treningsøkten. Vær oppmerksom på at en treningsøkt må vare minst 60 sekunder og ha gått 0,05 km hvis du vil overføre treningsøktdataene til et annet program, ellers starter det fra null. Obs! Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for treningsprotokoll-programmene.

Batterisparingsmodus

Modus for batterisparing aktiveres når treningsmaskinen ikke har vært i bruk på to uker. Du får maskinen ut av denne modusen ved å trække veldig fort. Selv om denne funksjonen er automatisk, kan denne modusen også aktiveres når enheten er av ved å trykke og holde inne en hvilken som helst knapp i 10 sekunder.

Gjennomsnitt-knappen

Når du trykker på Gjennomsnitt-knappen, vises sammenlagt treningsgjennomsnitt på konsollen i 6 sekunder. Konsollen går automatisk tilbake til treningsøktskjermen, men du kan også trykke på funksjonstasten Fortsett treningsøkt for å gå raskere tilbake til treningsøktskjermen.

Last 0 (null)

Last 0 gir et enda lavere treningsnivå enn Last 1. Det er bare mulig å velge Last 0 når enheten er koblet til en strømkilde og er det absolutt laveste belastningsnivået som er tilgjengelig.

Programmeringsmulighet med minnepinne

Hvis du vil oppgradere til den nyeste programvareversjonen, laster du ned den nyeste versjonen til en minnepinne og setter den inn bak på konsollen mens T5-enheten er av. Omprogrammeringen begynner automatisk når du slår på enheten. Ta ikke ut minnepinnen før du får beskjed om at omprogrammeringen er ferdig.

Hvordan bruke

Få tilgang til all informasjon med Hvordan bruke-knappen, som er tilgjengelig under alle treningsøker. Med denne knappen kan brukerne sette seg inn i hvordan de bruker treningsmaskinen. Obs! Kontekstavhengig «i»-knapp er også tilgjengelig.

Admin-modus

Admin-modus gjør det mulig for autoriserte personer å endre fabrikkinnstillingene (se listen over standardinnstillingene på neste side).

Slik aktiverer du Admin-modus:

- Trykk på funksjonstasten Hvordan bruke.
- Trykk på nedoverpilen til du kommer til Kontakt og produkt, og trykk deretter på Enter.

Når du er i Kontakt og produkt-skjermbildet:

- Trykk på andre og fjerde funksjonstast samtidig, og trykk deretter på Enter (som vist).



Bruksmeny

Vis samlet maskinstatistikk, fastvareversjon og treningsøktdata for brukeren.

Endre fabrikkinnstillinger

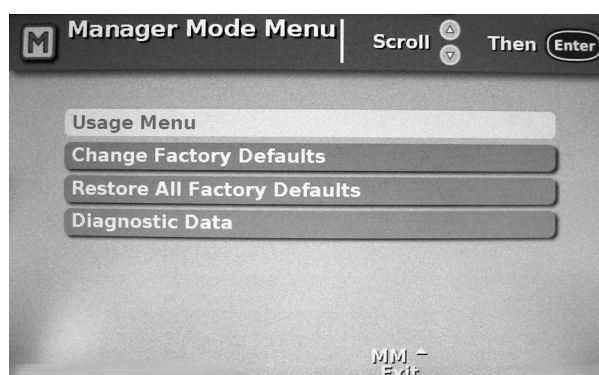
Gjør det mulig å tilpasse innstillingene etter behov.

Gjenopprett alle fabrikkinnstillinger

Gjenoppretter alle fabrikkinnstillinger.

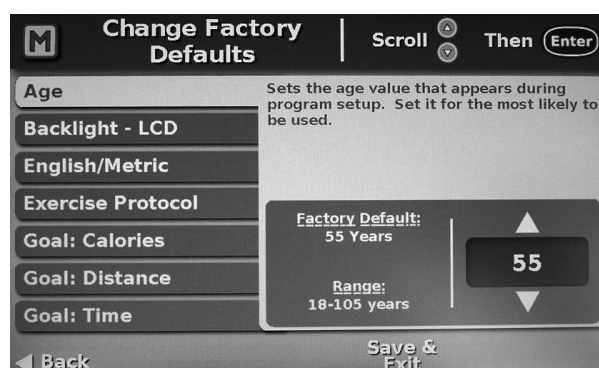
Diagnostiske data

Får fram diagnostikk-skjermen.



Slik endrer du en standardinnstilling:

- Velg Endre fabrikkinnstillinger.
- Rull opp eller ned for å få tilgang til innstillingen det gjelder, f.eks. Alder.
- Trykk på Enter for å utheve den valgte standardinnstillingen i rødt.
- Velg en ny standardinnstilling med piltastene (konsollen viser både fabrikkinnstillingen og valgmulighetene for hver innstilling).
- Trykk på Enter for å velge den nye standardinnstillingen.
- Rull opp eller ned for å velge andre innstillinger.
- Trykk på Lagre og avslutt når som helst for å lagre innstillingene og gå ut av Admin-modus.



Admin-modus

INNSTILLING	STANDARD	INTERVALL/ALTERNATIVER
Bakgrunnslys - LCD	7	Bakgrunnslysverdiene 1-10, der 10 er det sterkeste.
Britiske/metriske måleenheter	English	Velg britiske eller metriske måleenheter for dataene.
Treningsprotokoll	Av	Slå treningsprotokoll-programmet av eller på.
Mål: Kalorier	188	5-3500 kalorier. Velg den mest sannsynlige verdien som kommer fram under programkonfigureringsen. Dette stiller også inn maksimumsgrensen for kalorier.
Mål: Distanse	0,16	0,16-16 km. Velg den mest sannsynlige verdien som kommer fram under programkonfigureringsen. Dette stiller også inn maksimumsgrensen for distanse.
Mål: Tid	40	1-99 minutter. Velg den mest sannsynlige verdien som kommer fram under programkonfigureringsen. Dette stiller også inn maksimumsgrensen for tid.
Hjemmemodus	Av	Slå hjemmemodusfunksjonen av eller på.
Språk	English	Kinesisk, dansk, nederlandsk, engelsk, fransk, tysk, italiensk, japansk og spansk
MET	2,6	1,0-27,0 MET
Lyd	Generelt: Lav Hendelser: Lav Trenings-pulsalarmer: Med Hvert skritt: Av	Velger generelt volum, volum for viktige hendelser, alarmer for TP-område og kan slå på lyd for hvert skritt.
Skritt per minutt	100	25-200 skritt per minutt
Treningspuls	0,70	0,55 - 0,90 Velger prosenten som brukes til å regne ut treningspuls som kommer fram under programkonfigureringsen, eller når brukeren har på seg brystbelte. Basert på retningslinjer fra ACSM.
Tid - funksjon Tidssone	Tiden som er gått EST	Tiden som er gjennomført eller gjenstår for treningsøkt som førstevalg. Tid og dato kan justeres for alle tidssoner.
Sporingsmodus	Av	Slå brukersporingsmodus av eller på.
Oppvarming/ avkjøling	12,5 %	5-12,5% av treningsøkttiden. Velger prosentmessig varighet på oppvarming- og nedkjølingsfasene basert på total måltid som er lagt inn, i henhold til ACSM-retningslinjene. Standard er 12,5 % oppvarming, 75 % trening og 12,5 % nedkjøling.
Watt	60	25-400 watt
Vekt	81,6 kg	34 til 227 kg for T5-modellen eller 34 til 272 kg for T5 ^{XR} -modellen.
Treningsøktdisplay	Kalorier, distanse	Velg mellom kalorier eller MET, distanse eller skritt.

Forebyggende vedlikehold

Intervall for forebyggende vedlikehold

Selv om T5 er designet slik at den skal være vedlikeholdsfri, er det likevel noen oppgaver som anbefales for å forlenge levetiden til NuStep-maskinen. Følg anbefalt intervall for vedlikehold i henhold til hvor mye NuStep-maskinen brukes. Dette intervallet er bare et estimat, og du må kanskje øke eller redusere tiden mellom hver gang det foretas forebyggende vedlikeholdsarbeid avhengig av faktisk bruk. Du finner mer informasjon om forebyggende vedlikehold og reparasjoner i kliniske miljøer i tillegg A.

KOMPONENT	VEDLIKEHOLD	HYPPIGHET
Konsoll	* Rengjøring	Ukentlig
Deksler og ramme	* Rengjøring	Ukentlig
Sete	* Rengjøring	Ukentlig
* Bruk rengjøringspray uten slipemiddel og en myk klut til å rengjøre NuStep-maskinen.		

Feilsøking

FUNKSJONSFEIL	MULIG ÅRSAK	FEILRETTING
Ingen hjerterefrekvens mens brukere har på seg brystbelte	Brystbelteelektroderne er ikke fuktige nok.	Fukt beltet.
	Brukeren har ikke på seg kodet brystbeltesender.	Ta kontakt med NuStep for å bestille en kodet brystbeltesender.
	Batteriet i brystbeltesenderen må skiftes ut.	Ta kontakt med Polar USA, www.polarusa.com .
	Senderelektroderne på brystbeltet er ikke i direkte kontakt med huden.	Gå gjennom anvisningene for å være sikker på at brystbeltesenderen sitter riktig.
Ingen hjerterefrekvens når brukeren holder i kontakthåndtakene	Det tar 12–15 sekunder før hjerterefrekvensen registreres.	Hold i begge håndtakene til hjerterefrekvensen kommer fram.
	Brukeren flytter hendene eller griper for hardt eller for løst.	Hold et jevnt, fast tak i hjerterefrekvenshåndtakene.
	Brukeren holder bare sensorene med én hånd.	Ta tak i begge sensorene.
	Hendene er for fuktige.	Tørk hendene.

Garanti for T5

Du kan lese eller skrive ut garantien for T5 på nett ved å gå til: www.nustep.com

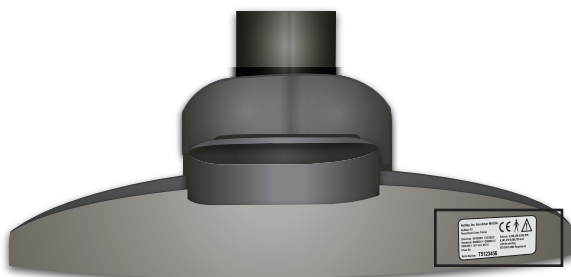
Ta kontakt med kundeservice på tlf.nr +1-800-322-4434 eller support@nustep.com hvis du har spørsmål om garantien.

Kunder utenfor USA kan få tak i informasjon om garantien fra den lokale distributøren i landet der treningsmaskinen ble solgt.

T5-serienummer

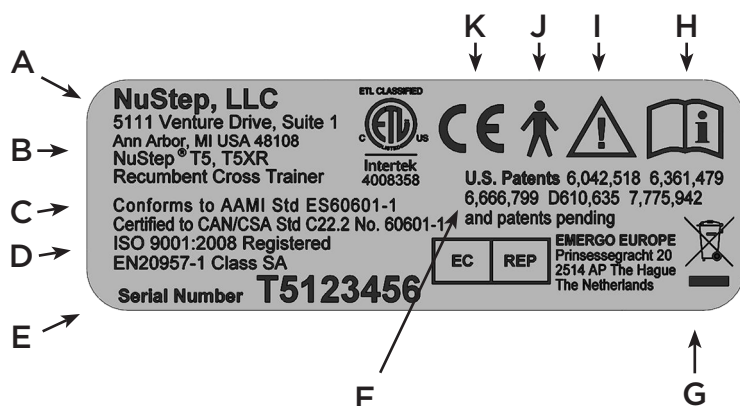
Plassering på maskinen:

Serienummeret for T5 finner du nederst bak på maskinen (se bildet nedenfor) og på konsollskjermen.



Slik viser du serienummeret på konsollen:

Trykk på Hvordan bruke-knappen, bruk ned-pilen til Kontakt og produkt og trykk deretter på Enter.



A	Produsentens navn og adresse
B	Modellnummer og beskrivelse av maskinen
C	Overholdelse av direktiver og standarder
D	Kvalitetsledelsessystem registrert til ISO-standard
E	Serienummer og produksjonsdato
F	Patentbeskyttelse for treningsmaskinen
G	WEEE-direktivmarkering
H	Se brukerveiledningen før bruk
I	Obs! Les medfølgende dokumenter
J	Type B anvendt del for strømsikkerhet
K	CE-merke

Kundeservice og deler

TRINN 1

Finn ut hva problemet er.

Snakk med den som meldte om problemet for å få god innsikt i hva problemet er.

TRINN 2

Bekreft hva problemet er.

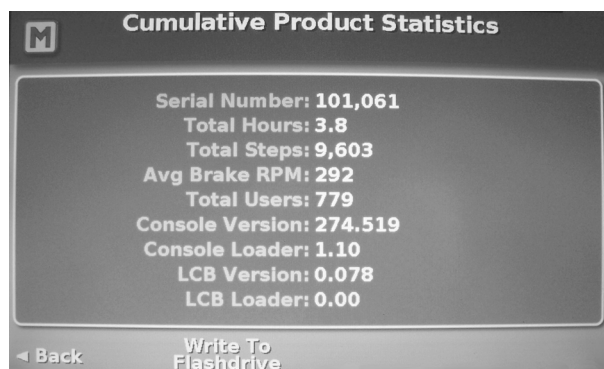
Undersøk crosstraineren, og finn ut hvilke deler du eventuelt trenger for å løse problemet. Du kan få figurer og delelister ved å gå til nettstedet for NuStep, LLC. eller ved å kontakte kundeservice.

TRINN 3

Noter serienummeret, totalt antall timer, totalt antall skritt, fastvareversjonen og LCB-versjonen for NuStep sittende crosstrainer.

Du finner verdiene for totalt antall skritt, totalt antall brukstimer, fastvareversjon og LCB-versjon på Samlet statistikk-skjermen på konsollen. Slik får du tilgang til skjermen:

1. Trykk på Quick Start-knappen.
2. Trykk på Enter-knappen og første funksjonstast samtidig.



TRINN 4

Ta kontakt med kundeservice hos NuStep, LLC.

Ha serienummeret og en fullstendig beskrivelse av problemet for hånden, slik at produktspesialisten lettere kan hjelpe deg.

Produktspesialistene kan nås via e-post, telefon eller telefaks på:

E-post: support@nustep.com
Telefon: +1-800-322-4434 eller
+1-734-769-4400

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

Nettsted: www.nustep.com

Kunder utenfor USA og Canada kan få kundeservice ved å kontakte sin lokale NuStep-distributør.

Tekniske spesifikasjoner

Maks. brukervekt	T5-modellen = 227 kg T5 ^{XR} -modellen = 272 kg
Brukerens høyde	137,16 cm til 200,66 cm
Vekt på utstyret	T5-modellen = 129 kg T5 ^{XR} -modellen = 134 kg
Mål: (lengde/høyde/bredde)	185 cm 117 cm 76 cm
Forseglet blysyrebatteri	12 volt 7,0 amperetimer (PowerSonic PS-1270F1) (NuStep, LLC. delenr. 50216)
Litiumionbatteri (mynttype)	3v (Panasonic CR-2032)
Alkalisk batteri	AA-batterier, 2 stk., (Energizer EN91) (NuStep, LLC. delenr. 41224). Obs! Ta ut AA-batteriene hvis NuStep ikke skal brukes på flere måneder.
USB-port	T5/T5 ^{XR} -konsollen har en USB-port til dataoverføring. Obs! USB-porten er kun beregnet på minnepinner.
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 2011/65/EU
Generatormotstand	Rekkevidde 0 - 1400 watt
Bremsesystem-, tråkkefunksjon- og watt-testeparametere	For bremsesystem-, tråkkefunksjon- og watt-testeparametere, se tillegg A.
Merker	
Strømadapter (valgfritt)	Modell (Ault/SL Power MENB1020A1572B02, ME-20A1503B01 eller ME20A1572B02) Ut 15 V likestrøm @ 1,2 A medisinsk SMPS Inn 100-240 V~ 50-60 Hz, 400 mA

Bytting av 12 V blysyrebatteri

Nødvendig verktøy

3 mm sekskantet bor

8 mm pipe

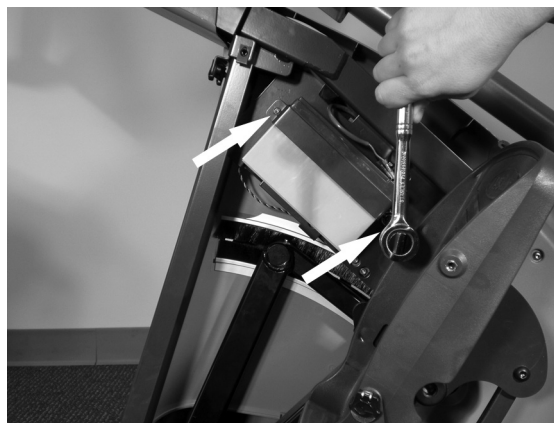
Pipenøkkel og forlenger

1. Ta ut strømadapteren av stikkontakten hvis den står i.

2. Fjern 4 skruer fra dekselet foran, og fjern dekselet fra rammen.



4. Fjern de to låsemutterne.



3. Fjern 2 skruer fra dekselet øverst til høyre, og fjern dekselet fra rammen.



5. Ta ut batteriledningene.



6. Ta ut batteriet.

7. Følg trinnene i motsatt rekkefølge for å installere et nytt batteri. (Obs! Pass på at den røde ledningen går til den positive (røde) siden av batteriet og at den svarte ledningen går til den negative (svarte) siden av batteriet.)



FORSIKTIG!

Batteriene må ikke legges på ild. Batteriene kan eksplodere.

Batteriene skal ikke åpnes eller ødelegges. De inneholder en elektrolytt som er giftig og skadelig for hud og øyne.

Unngå personskader pga. strømfare ved å fjerne armbåndsur og smykker som f.eks. ringer når batteriene skiftes ut.

Skift ut batteriene med samme antall og type som de som var installert opprinnelig.

Batteriene skal gjenvinnes i samsvar med lokale gjenvinningsforskrifter.

Bytting av AA-batterier for kontakthjertefrekvens

Nødvendig verktøy

Intet

1. Fjern dekselet på undersiden av setet.



2. AA-batteriene som driver hjertefrekvenssenderen, finner du under setet. Fjern batteriene og sett inn to nye alkaliske AA-batterier.



FORSIKTIG!

Batteriene må ikke legges på ild. Batteriene kan eksplodere.

Batteriene skal ikke åpnes eller ødelegges. De inneholder en elektrolytt som er giftig og skadelig for hud og øyne.

Skift ut batteriene med samme antall og type som de som var installert opprinnelig.

Batteriene skal gjenvinnes i samsvar med lokale gjenvinningsforskrifter.

Sikkerhetsvarsler

TYPE / BESKYTTELSESGRAD	KLASSIFISERING / IDENTIFIKASJON/ ADVARSLER	SYMBOL
Beskyttelsestype mot elektrisk støt	Klasse II-utstyr	
Beskyttelsesgrad mot elektrisk støt	Type B anvendt del	
Grad av beskyttelse mot inntrengning av væsker	Ikke beskyttet	Ikke aktuelt
Sikkerhetsgrad i nærheten av brennbart bedøvelsesmiddel blandet med luft eller med oksygen eller lystgass	Ikke egnet	Ikke aktuelt
Bruksmodus	Kontinuerlig	Ikke aktuelt
Informasjon om potensiell elektromagnetisk eller annen interferens og råd om å unngå disse	NuStep® T5 og T5 ^{XR} sittende crosstrainer bruker kun elektromagnetisk energi og RF-energi til interne funksjoner. Derfor er utslippet av EMC- og RF-stråling veldig lavt og vil sannsynligvis ikke forårsake noen interferens med elektronisk utstyr i nærheten.	Ikke aktuelt
Påkrevde EMC-advarsler og -tabeller i henhold til IEC 60601 -1 -2	Se EMC-tabellene.	Ikke aktuelt
ID til spesifisert valgfri ekstern strømtilførsel eller batteriladere som kreves for å overholde kravene i IEC 60601	Det er valgfritt å bruke ekstern strømtilførsel siden utstyret drives av et forseglet blysyrebatteri, men om nødvendig, må strømtilførselen som er angitt i det tekniske dataavsnittet brukes.	Ikke aktuelt

Sikkerhetsvarsler

TYPE / BESKYTTELSESGRAD	KLASSIFISERING / IDENTIFIKASJON/ ADVARSLER	SYMBOL
Identifikasjon av risiko forbundet med avhending av avfallsprodukter og rester, inklusive avhending av selve utstyret når det ikke kan brukes lenger.	NuStep® T5 og T5 ^{XR} sittende crosstrainer inneholder elektroniske kretsanordninger, et forseglet litiumbatteri av mynttypen og forseglet blysyrebatteri som kan gjøre det nødvendig å overholde visse lokale fremgangsmåter for avhending eller gjenvinning.	
Spesifikasjonen for miljøvilkårene ved transport og lagring (står også på utsiden av emballasjen).	NuStep® T5 og T5 ^{XR} sittende crosstrainer kan: a) trygt transporteres og oppbevares under følgende forhold -10 ° til 50 °C; ≤ 95 % ikke-kondenserende luftfuktighet 20 til 107 kPa. b) brukes under følgende forhold 5 ° til 40 °C; ≤ 85 % ikke-kondenserende luftfuktighet 60 til 107 kPa.	Ikke aktuelt
En beskrivelse av hvordan utstyret kan isoleres fra strømtilførselen.	NuStep® T5 og T5 ^{XR} sittende crosstrainer kan isoleres ved å koble strømtilførselen fra veggen og la utstyret gå kun på batterier. Strømtilførselen har en isoleringsomformer og en sveisbar kobling.	Ikke aktuelt
Indikasjon på at utstyret er strømførende.	Når T5 og T5 ^{XR} sittende crosstrainer er tilkoblet en stikkontakt og ikke i bruk, blinker strømindikatoren for ventemodus mens batteriet lades. Når ladingen er ferdig, lyser strømindikatoren for ventemodus uten å blinke.	

EMC-tabeller

Retningslinjer og produsenterklæring – elektromagnetisk immunitet

NuStep® T5 og T5^{XR} sittende crosstrainer er beregnet på bruk i elektromagnetiske omgivelser som angitt nedenfor. Kunden eller brukeren av NuStep® T5 eller T5^{XR} sittende crosstrainer skal forsikre seg om at utstyret brukes i et slikt miljø.

Immunitetstest	Testnivå IEC 60601	Overholdelsesnivå	Elektromagnetisk miljø – retningslinjer
Ledet RF IEC 61000-4-6 Radiofrekvensstråling IEC 61000-4-3	3 volts spenningsregulator 150 kHz til 80 MHz 3 V/m 80 MHz til 2,5 GHz	3 volts spenningsregulator 3 V/m	Bærbart og flyttbart RF-kommunikasjonsutstyr skal ikke brukes nærmere noen del av NuStep® T5 sittende crosstrainer, inklusive kabler, enn den anbefalte separasjonsavstanden som er beregnet ut fra likningen som er aktuell for senderens frekvens. Anbefalt separasjonsavstand $d = 1,2 \sqrt{P}$ $d = 1,2 \sqrt{P}$ 80 MHz til 800 MHz $d = 2,3 \sqrt{P}$ 800 MHz til 2,5 GHz der P er senderens maksimale utgangseffekt i watt (W) i henhold til senderens produsent, og d er anbefalt separasjonsavstand i meter (m). Feltets styrke fra stasjonære RF-sendere, som fastslått ved en elektromagnetisk områdeundersøkelse, ^Abør være mindre enn overholdelsesnivået for hvert frekvensområde. ^B Interferens kan forekomme i nærheten av utstyr som er merket med følgende symbol: 

MERKNAD 1 Ved 80 MHz og 800 Mhz gjelder det høyere frekvensområdet.

MERKNAD 2 Disse retningslinjene gjelder kanskje ikke i alle situasjoner. Elektromagnetisk spredning påvirkes av absorpsjon og refleksjon fra bygninger/strukturer, gjenstander og mennesker.

^A Feltstyrken fra stasjonære sendere, som f.eks. basestasjoner for radiotelefon (mobil-/trådløs) og landmobilradio, amatørradio, AM- og FM-radiokringkasting og TV-kringkasting kan ikke forutsies teoretisk med nøyaktighet. For å vurdere det elektromagnetiske miljøet som skyldes stasjonære RF-sendere bør man overveie å foreta en elektromagnetisk områdeundersøkelse. Hvis den målte feltstyrken på stedet der NuStep® T5 sittende crosstrainer brukes, overskrider samsvarsnivåene som er gitt for radiofrekvensenergi ovenfor, må NuStep® T5 sittende crosstrainer observeres for å bekrefte at den fungerer som den skal. Hvis treningsmaskinen ikke fungerer som den skal, kan det være nødvendig med ytterligere tiltak, som å snu eller flytte NuStep® T5 sittende crosstrainer.

^B I frekvensrekkevidden 150 kHz til 80 Mhz skal feltstyrken være mindre enn [V_i] V/m.

EMC-tabeller

Retningslinjer og produsenterklæring – elektromagnetisk stråling

NuStep® T5 og T5^{XR} sittende crosstrainer er beregnet på bruk i elektromagnetiske omgivelser som angitt nedenfor. Kunden eller brukeren av NuStep® T5 eller T5^{XR} skal forsikre seg om at utstyret brukes i et slikt miljø.

Strålingstest	Samsvar	Elektromagnetisk miljø – retningslinjer
RF-stråling CISPR 11	Gruppe 1	NuStep® T5 sittende crosstrainer bruker RF-energi kun til interne mekanismer. Derfor er utslippet av RF veldig lavt og vil sannsynligvis ikke forårsake noen interferens med elektronisk utstyr i nærheten.
RF-stråling CISPR 11 Harmonisk stråling IEC 61000-3-2 Spenningsvariasjon/ -flimmer IEC 61000-3-3	Klasse B Ikke aktuelt. Klassifisert strømeffekt er ≤ 75 W. Ikke aktuelt. Klassifisert strømeffekt er ≤ 75 W. Utstyret har sannsynligvis ikke store spenningsvariasjoner.	NuStep® T5 sittende crosstrainer er egnet til bruk i alle omgivelser.

EMC-tabeller

Retningslinjer og produsenterklæring – elektromagnetisk immunitet

NuStep® T5 sittende crosstrainer er beregnet på bruk i elektromagnetiske omgivelser som angitt nedenfor. Kunden eller brukeren av NuStep® T5 sittende crosstrainer skal forsikre seg om at utstyret brukes i et slikt miljø.

Immunitetstest	IEC 60601 testnivå	Overholdelsesnivå	Elektromagnetisk miljø – veiledning
Elektrostatisk utladning (ESD) IEC 61000-4-2	± 6 kV kontakt ± 8 kV luft	± 6 kV kontakt ± 8 kV luft	Gulvene skal være belagt med tre, betong eller keramiske fliser. Hvis gulvene er dekket av et syntetisk materiale, må den relative fuktigheten være minst 30 %.
Elektrisk overspenning, transient/impuls IEC 61000-4-4	± 2 kV for strømforsyningsledninger	± 2 kV for strømforsyningsledninger	Strømkvaliteten på hovedledningen skal tilsvare vanlig nærings- eller sykehusmiljø.
Overspenning IEC 61000-4-5	± 1 kV differensiell modus ± 1 kV fellesmodus	± 1 kV differensiell modus ± 2 kV fellesmodus	Strømkvaliteten på hovedledningen skal tilsvare vanlig nærings- eller sykehusmiljø.
Spenningsfall, korte avbrudd og spenningsvariasjoner i strømtilførselsledningen IEC 61000-4-11	< 5 % U_T (> 95 % fall i U_T) 0,5 sykluser 40 % U_T (60 % fall i U_T) 5 sykluser 70 % U_T (30 % fall i U_T) 25 sykluser < 5 % U_T (> 95 % fall i U_T) i 5 sek	< 5 % U_T (> 95 % fall i U_T) 0,5 sykluser 40 % U_T (60 % fall i U_T) 5 sykluser 70 % U_T (30 % fall i U_T) 25 sykluser < 5 % U_T (> 95 % fall i U_T) i 5 sek	Strømkvaliteten på hovedledningen skal tilsvare vanlig nærings- eller sykehusmiljø. Hvis brukeren av NuStep® T5 sittende crosstrainer trenger uavbrutt drift under strømbrudd på hovedledning, kan NuStep®-maskinen gå på interne batterier.
Strømfrekvens (50/60 Hz) Magnetisk felt IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	De magnetiske feltene for strømfrekvens skal ligge på nivåer som er typiske for en vanlig installasjon i et alminnelig nærings- eller sykehusmiljø.

OBS! U_T er vekselstrømspenningen før anvendelse av testnivået.

EMC-tabeller

Anbefalt avstand mellom bærbart og flyttbart RF-kommunikasjonsutstyr og NuStep® T5 sittende crosstrainer

NuStep® sittende crosstrainer er beregnet på bruk i et elektromagnetisk miljø der radiofrekvent interferens er under kontroll. Kunden eller brukeren av NuStep® T5 sittende crosstrainer kan bidra til å hindre elektromagnetisk interferens ved å opprettholde en minimumsavstand mellom bærbart og flyttbart RF-kommunikasjonsutstyr (sendere) og NuStep® som anbefalt nedenfor, i henhold til den maksimale utgangseffekten til kommunikasjonsutstyret.

Nominell maksimal utgangseffekt for senderen W	Separasjonsdistansen i henhold til senderens 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 sendere som er klassifisert med en maksimal utgangseffekt som ikke er oppført ovenfor, kan den anbefalte separasjonsavstanden d i meter (m) beregnes med likningen som gjelder senderens frekvens, der P er senderens maksimale utgangseffekt i watt (W) i henhold til produsenten av senderen.

MERKNAD 1 Ved 80 MHz og 800 Mhz gjelder den høyere frekvensrekkevidden for separasjonsavstanden.

MERKNAD 2 Disse retningslinjene gjelder kanskje ikke i alle situasjoner. Elektromagnetisk overføring påvirkes av absorpsjon og refleksjon fra bygninger, gjenstander og mennesker.

US FCC-overholdelse og IEC/EN 55011-overholdelse

US FCC-overholdelseserklæring:

Obs! Dette utstyret er testet og i samsvar med begrensningene for digitalt utstyr i klasse B, jmf. avsnitt 15 av FCC-reglene. Disse begrensningene har til hensikt å gi rimelig beskyttelse mot skadelig interferens ved installasjon i en privat bolig. Dette utstyret produserer, bruker og kan avgi radiofrekvensenergi og kan forårsake skadelig interferens med radiokommunikasjon hvis det ikke installeres og brukes i samsvar med installasjonsanvisningene. Det er imidlertid ingen garanti for at interferens ikke vil forekomme i en bestemt installasjon. Hvis utstyret forårsaker skadelig interferens i radio- eller TV-mottak (noe som kan fastslås ved å slå utstyret av og så på igjen), oppfordres brukeren til å prøve å utbedre interferensen på én av følgende måter:

- Snu eller flytt mottakerantennen.
- Øk avstanden mellom utstyret og mottakeren.

Koble maskinen til en stikkontakt i en annen krets enn den mottakeren er koblet til.

Rådfør deg med forhandleren eller en erfaren radio/TV-tekniker for å få hjelp.

Samsvarserklæring for IEC/EN 55011:

Denne enheten er i overensstemmelse med IEC/EN 55011, gruppe 1, klasse B (Class B). Gruppe 1 omfatter alt ISM-utstyr der det med overlegg genereres og/eller brukes konduktivt koblet radiofrekvensenergi som er nødvendig for den interne funksjonen til selve utstyret. Class B-utstyr er egnet til bruk i boliger og i omgivelser som er direkte tilkoblet lavspenningsnettverket som tilfører strøm til bygninger som brukes til boligformål.

Varemerker:

Bluetooth®-ordmerke og -logoer er registrerte varemerker for Bluetooth SIG, Inc., og alle slike merker som NuStep, LLC. gjør bruk av, er lisensbetinginget. Andre varemerker og merkenavn tilhører de respektive eierne.

Tillegg A

Bremsesystem:

T5/T5^{XR}-modellene har begge hastighetsavhengig og hastighetsuavhengig bremsemotstand som avhenger av programtypen. Programmene for treningspuls, konstant hastighet, konstant kraft og treningsprotokoll er hastighetsavhengige. Alle andre programmer er hastighetsuavhengige. Programbeskrivelsene finner du i avsnittet programoversikt i denne veiledningen.

Tråkkefunksjon:

Modellene T5/T5^{XR} har avhengig tråkkefunksjon med en skrittrekkevidde på 5 til 21,5 cm.

Viste testparametere i watt:

De viste wattverdiene representerer energiforbruket til brukeren. De beregnes i sanntid med en algoritme som er basert på maskinens mekaniske parametere og en målt gjennomsnittlig bruksstil. De vesentlige mekaniske parameterne som påvirker wattverdiene som vises, omfatter tregheten i maskinens bevegelige deler, belastningsnivået brukeren har valgt og rotasjonshastigheten til hybridbremsegeneratoren. Valideringstesting av de viste wattverdiene ble utført ved å sammenligne disse verdiene med den faktiske, målte mekaniske kraften som ble produsert av en gjennomsnittlig skrittlengde på 20,32 cm av flere brukere med variasjoner i alder, vekt og kjønn. Det ble foretatt en sammenligning av de viste og målte verdiene på sju tråkehastigheter mellom 40 og 160 skritt per minutt på hvert av de 15 belastningsnivåene. Viste wattverdier er uavhengige av noen av de fysiologiske og anatomiske parameterne som brukeren innehar.

Merknad om kliniske miljøer

I kliniske miljøer kan pasientene bruke dette utstyret i henhold til denne brukerveiledningen og i tråd med anvisninger og veiledning fra helsepersonalet som har ansvaret for å overvåke behandlingen og stedet til pasientene. Pasientene skal imidlertid ikke foreta forebyggende vedlikehold eller reparasjoner eller skifte batterier på utstyr som er installert på klinikker.

Europeisk autorisert representant



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



Idet denne veiledningen går i trykken, er opplysningene i denne veiledningen de nyeste. Vi har sterkt fokus på kontinuerlig forbedring, og spesifikasjonene og beskrivelsene kan derfor endres uten forvarsel. Ingen del av denne veiledningen kan reproduseres eller overføres i noen form eller på noen måte, verken elektronisk eller mekanisk, til noe som helst formål, uten uttrykkelig skriftlig tillatelse fra NuStep LLC. © September 2017 for NuStep, LLC.

NuStep® og Transforming Lives® er registrerte varemerker for NuStep, LLC.

Patent 6,042,518, 6,361,479, 6,666,799, D610,635, 7,775,942 og patenter under behandling

Sertifisert i henhold til ISO 9001:2008

Veiledningens artikkelnr.: 53614 T5 Brukerveiledning, versjon A

