

NuStep[®] T4r

Sittende crosstrainer

BRUKERVEILEDNING



Transforming Lives[®]

Innhold

Innledning	4
Sikkerhetsanvisninger	5–6
Installasjon og plassering	7
Funksjonsoversikt for T4r	8
T4r StrideLock®	9
Før du begynner å trene	10–11
Bruk av konsollen	12–13
Programmer	14
Konfigurering av konsoll og systeminformasjon	15
Eksport av treningsdata og produktdata	16
Forebyggende vedlikehold	17
Serienummer	18
Forskriftsinformasjon	18
Hvordan få kundeservice og deler	19
Garantiinformasjon	19
Bytting av batterier	20
Tekniske data	21
Spesifikasjoner	22
Sikkerhetsvarsler	23–24
EMC-tabeller	25–27
US FCC-overholdelse og IEC/EN 55011-overholdelse	28

Innledning

Takk for at du har kjøpt NuStep® T4r sittende crosstrainer, et innovativt produkt som hjelper brukerne med å forbedre kondisen og generelt bli i bedre form.

T4r sittende crosstrainere er egnet for fysioterapi, kardiopulmonær rehabilitering, sportsmedisinsk og generell trening.

NuStep sittende crosstrainere setter en standard uten like for trening for hele kroppen. Ved å kombinere en naturlig sittestilling med en jevn tråkkebevegelse trener NuStep alle de viktigste muskelgruppene og gir deg effektiv kardiovaskulær trening i en behagelig sittestilling

Den unike utformingen gjør at du kan bevege armer og ben i én eneste sammenhengende, glidende bevegelse som simulerer det å gå, med den ekstra fordelen at du får styrketrening. Når man trener den øvre og nedre delen av kroppen samtidig, bruker man flere muskler og forbrenner flere kalorier.

Som opphav til den sittende crosstraineren er NuStep ledende når det gjelder å utvikle treningssystemer for hele kroppen som er trygge, effektive og lette å bruke. Produktene våre brukes i helseinstitusjoner, velværesentre og aldershjem 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 varselsymbolet. Det brukes til å rette oppmerksomheten mot instruksjoner som angår personlig sikkerhet. Les og følg alle sikkerhetsmeldinger 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 personskader hvis den ikke unngås.

 ADVARSEL
Utstyret må ikke modifiseres uten tillatelse fra produsenten. Dette utstyret må bare brukes til den bruken det er beregnet på, som beskrevet i denne håndboken Du må ikke bruke festeinnretninger som ikke er anbefalt av produsenten. Hold produktet unna varme, gnister, åpen flamme og varme overflater. La aldri noen gjenstand falle ned i eller settes inn i noen åpning. Ikke bruk utendørs. Feil eller overdreven trening kan føre til helseskader. Pulsmonitorer kan være unøyaktige. Hvis man trener for mye, kan det føre til alvorlig personskade eller dødsfall. Hvis du føler deg nær ved å svime av, skal du avslutte treningsøkten med det samme. Bruk av dette utstyret ved siden av eller stablet oppå annet utstyr bør unngås fordi det kan føre til at ikke alt fungerer som det skal Bærbart RF-kommunikasjonsutstyr (inkludert tilleggsutstyr som antennekabler og eksterne antenner) skal ikke brukes nærmere enn 30 cm (12 tommer) til enhver del av dette produktet, inkludert kabler. Ellers kan det føre til redusert ytelse fra dette utstyret.

Sikkerhetsanvisninger



FORSIKTIG

Rådfør deg med lege før du starter et treningsprogram.

Oppsyn er nødvendig hvis du har funksjonshemning eller sykdom.

Avslutt treningsøkten hvis du føler deg svimmel når du bruker dette produktet, og søk legehjelp eller råd.

Bruk dette produktet kun på den måten som legen har anbefalt hvis du har hjertesykdom, hypertensjon, diabetes, lungesykdom eller et annet medisinsk problem eller hvis du er gravid.

Personer med reduserte fysiske, sensoriske eller kognitive evner – eller manglende erfaring og kunnskap om dette produktet – kan bruke dette produktet, forutsatt at de er under oppsyn av en person som er ansvarlig for deres sikkerhet.

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

Du må alltid ha på sko og egnet påkledning når du trener.

Ikke berør eller hold produktet med ikke-intakt hud.

Bruk ikke produktet hvis det synes å være skadet eller ikke fungerer. Se over produktet regelmessig for å se om det er skadet eller slitt. Sørg for at defekte deler byttes ut av kvalifiserte serviceteknikere umiddelbart.

Vedlikehold og reparasjoner må ikke utføres på dette produktet mens det er i bruk. Vedlikeholdsaktiviteter skal utføres av kvalifisert servicepersonell.



FORSIKTIG

Sørg for at sete- og overarmstillingen er riktig innstilt for deg.

Ikke strekk ut armen for mye mens du bruker dette produktet.

Ikke la barn bruke dette produktet.

Ikke bruk dette produktet når det er barn eller kjæledyr til stede.

Hold barn under 13 år unna denne maskinen.

Displayet for hjerterytme, watt, MET og kalorier er ikke egnet til bruk når helsen og sikkerheten til pasienten er avhengig av nøyaktigheten til disse parameterne.

Maksimum vektkapasitet for brukeren av dette produktet er 182 kg.

Ikke løft dette produktet alene. T4r er veldig tung. Den veier 95 kg.

For å unngå personskade eller skade på produktet må du alltid få hjelp til å flytte dette produktet. Bruk riktig løfteteknikk.

Stikk ikke hendene inn i noen av åpningene i dekselet for å hindre at du blir skadet.

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

**OPPBEVAR DISSE
INSTRUKSJONENE.**

Installasjon og plassering

Pakk ut NuStep forsiktig fra esken den ble fraktet i, og flytt den til stedet der den skal installeres.

For sittende crosstrainere som fraktes i en pakkekonfigurasjon med lav profil, må elektronikkåret flyttes og installeres i henhold til monteringsanvisningene.

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

For ekstra stabilitet og gulvbeskyttelse, plasser den sittende crosstraineren på en gulvmatte for treningsutstyr. Gulvmatten må være av samme type som den som selges av NuStep, LLC.

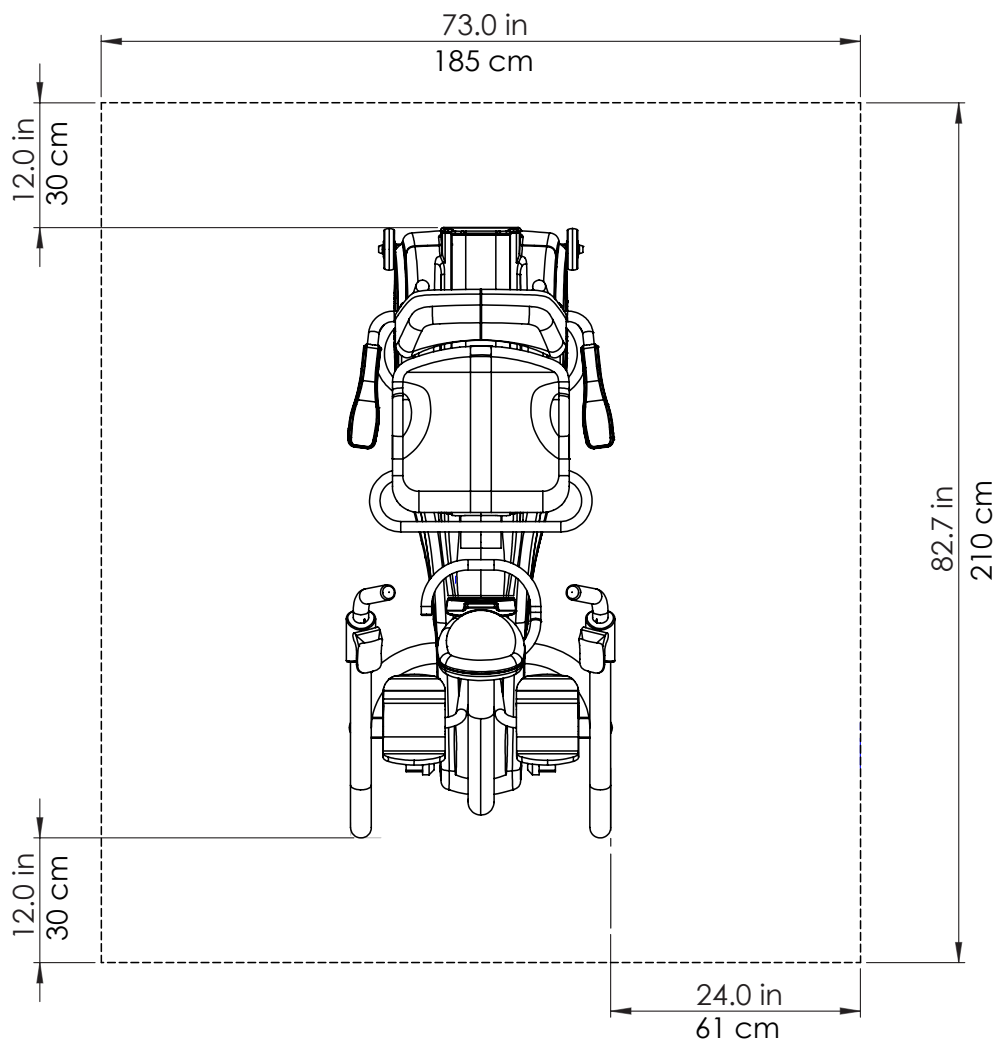
**FORSIKTIG**

T4r er veldig tung. Den veier 95 kg.

For å unngå personskade eller skade på produktet må du alltid få hjelp til å flytte dette produktet.

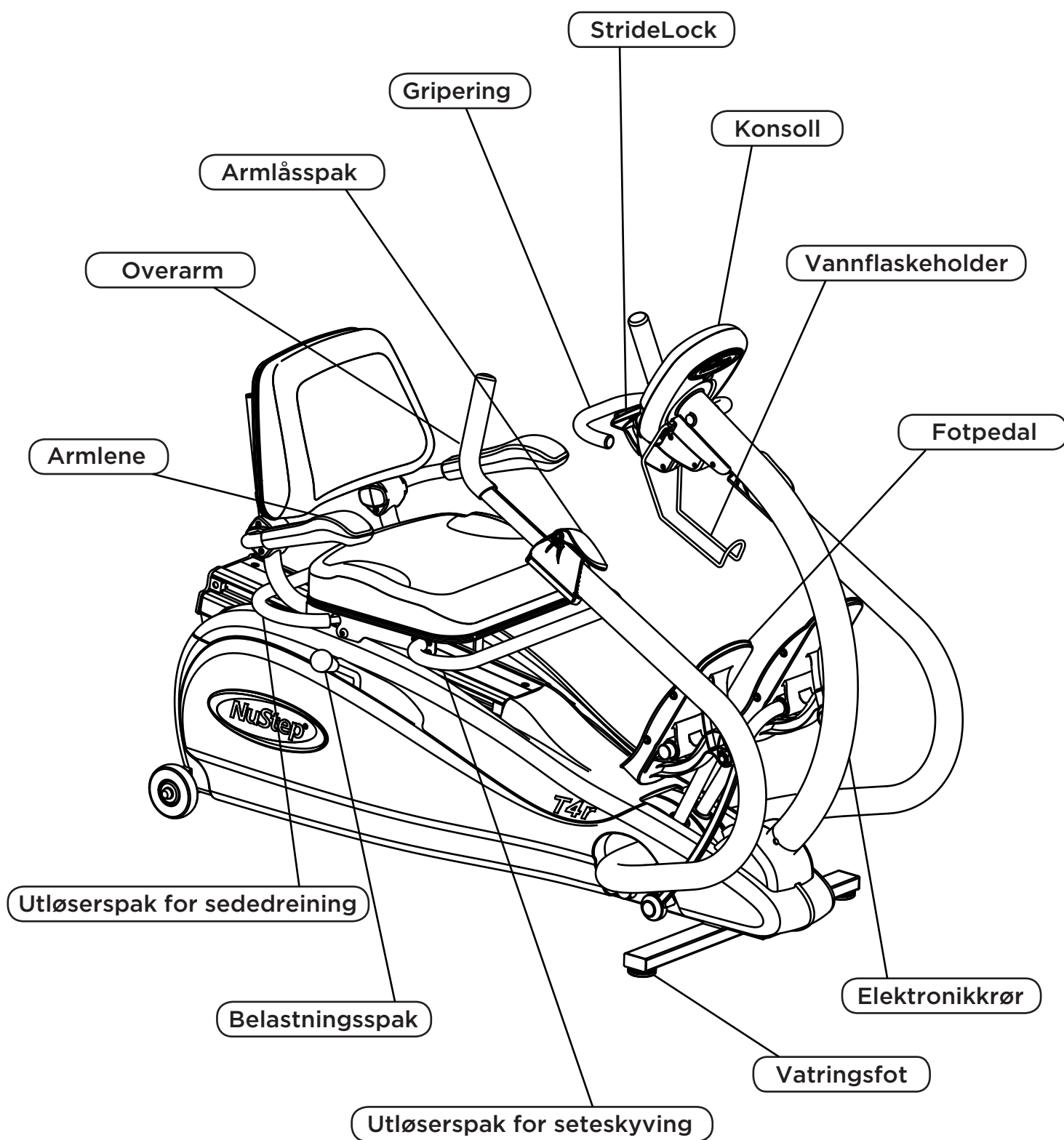
Bruk riktig løfteteknikk.

Det må være minimum 61 cm fritt rom på sidene, og 30 cm foran og bak. Ytterligere fritt rom er nødvendig for å få tilgang med rullestol.



Funksjonsoversikt for T4r*

* Funksjonene varierer basert på modell og alternativer.



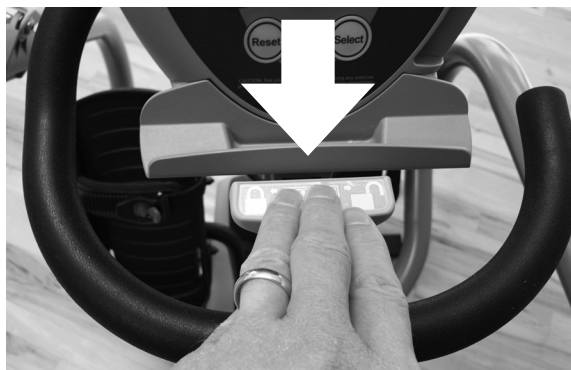
T4r StrideLock®

StrideLock-funksjonen for NuStep lar brukerne låse armene og pedalene på T4r. Ved å låse armene og pedalene stabiliseres produktet, og det blir enklere for brukere å gå av og på. Det blir dessuten lettere å justere setet og den øvre armen ved at armene og pedalene låses. Det anbefales å bruke StrideLock når du setter på valgfritt adapterutstyr som f.eks. fotsikringssystemet og benstabilisatoren. (Hvis du vil ha mer informasjon om ekstraputstyr, kan du gå til nettstedet vårt, 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 nedover på StrideLock-stangen for å låse armene og pedalene. Bekreft at låsen er aktivert engasjert ved å dytte på eller trekke i øvre armhåndtak.



3. Trykk nedover på StrideLock-stangen igjen for å låse armene og pedalene.



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

Før du begynner å trene



Dreining av sete

Setet roterer 360° og låses i trinn på 45°. Dette gir brukerne åtte praktiske stillinger som kan brukes til å gjøre det enkelt for dem å komme seg i sittestilling. Løft dreiebremsen rett under bakre del og på sidene av setet når du vil dreie på setet. Drei setet til venstre eller høyre til det låses i ønsket stilling. Løft dreiebremsen igjen for å dreie setet tilbake til den opprinnelige stillingen som vender forover. Armlenene løftes opp og ned for å gi enklere tilgang til NuStep.

Obs! Setet kan ikke justeres forover og bakover som beskrevet i neste avsnitt, med mindre setet er låst i stillingen som vender framover.



Justering av sete

Setestillingen kan justeres forover og bakover ved å løfte setebremsestangen som befinner seg rett under forsiden og siden av setet. Med begge føttene på fotpedalene trykker du én fotpedal helt forover så langt pedalen går. Løft setebremsen, og la setet gli framover eller bakover til det utstrakte benet har en liten bøy i kneet. (Unngå å strekke bena for mye og/eller låse knærne under treningen.)

Denne stillingen gjør det mulig for bena å være litt bøyd under treningen. Unngå å strekke bena for mye og slå borti pedalstøtdemperen. Test bevegelsen for å bekrefte at stillingen gir mulighet for behagelig treningsbevegelse. Hvis ikke fører du setet forover eller bakover ett hakk, til det føles behagelig. Setets stillingstall vises på konsollen mens setet justeres.



Justering av arm

Løft den grønne utløsningsstangen på armen når du vil justere lengden på den øvre armen. Juster den øvre armens lengde til albuen er litt bøyd i det lengst utstrakte punktet av armbevegelsen. (For mange brukere stemmer armstillingen overens med setestillingstallet.) Trykk den grønne utløsningsstangen ned for å låse den øvre armen på maskinen.

**FORSIKTIG**

Sørg for at sete- og armstillingene er riktig innstilt før treningsøkten.

Ikke overdriv skritt- eller armbevegelseslengden.

Før du begynner å trene



Justering av belastningen

Stangen for å justere treningsbelastningen finnes på høyre side av NuStep. Hvis du vil ha en høyere belastning, skyver du stangen framover. Hvis du vil redusere belastningen, trekker du stangen bakover. De 10 forskjellige belastningsnivåene vises på displayet. Belastningen er avhengig av hastigheten, hvilket betyr at når du tar hurtigere skritt, blir motstanden større.



FORSIKTIG

Dette produktet har armer og pedaler som beveger seg under bruk.

Vær forsiktig med å foreta justering under bruk, slik at skader pga. kontakt med delene som er i bevegelse, unngås.



Steglengde

Med NuStep kan du velge din egen stegrekkevidde. Maks. skrittlengde er ca. 22 cm. Det er bare å ta kortere skritt hvis du vil ha kortere stegrekkevidde.

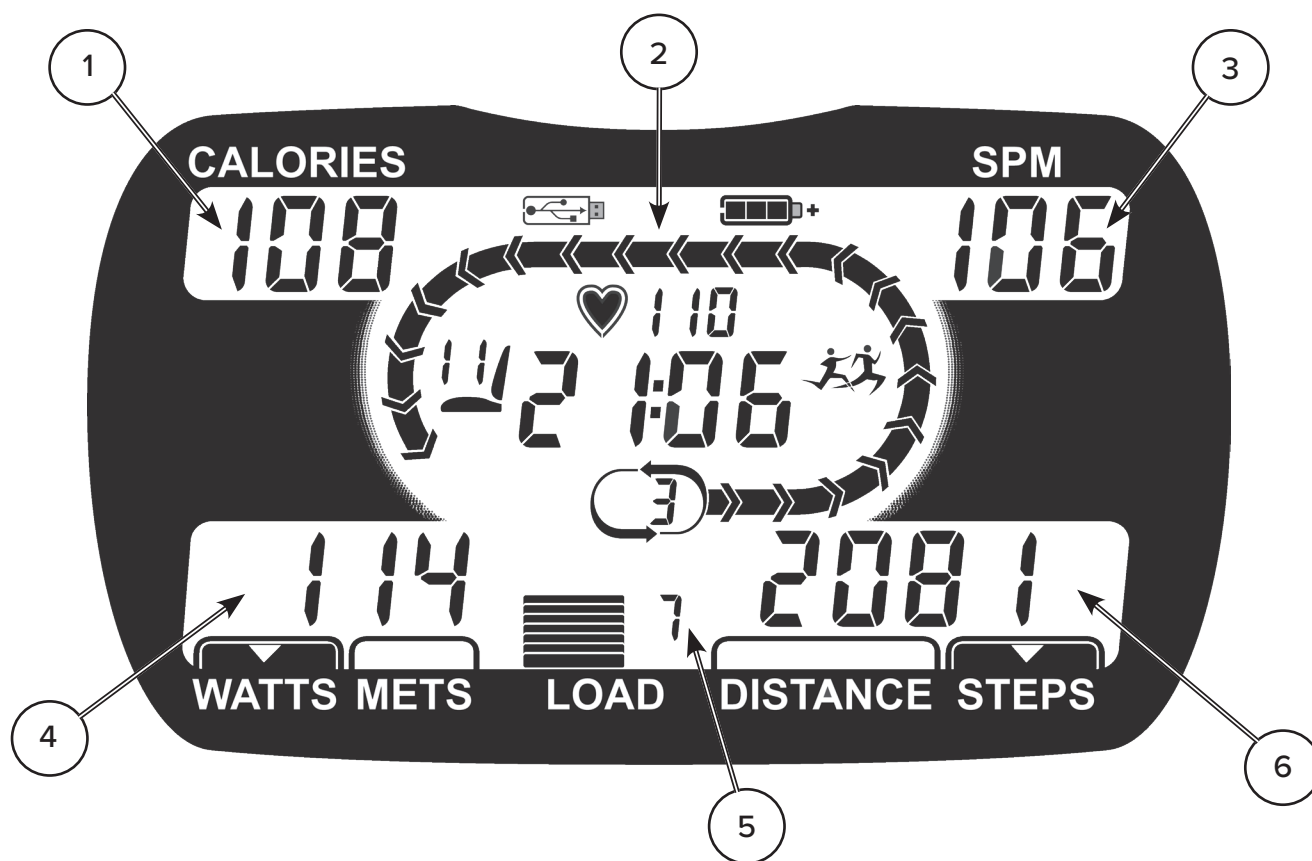
Fotstilling

Skrittfunksjonen til NuStep trener så å si alle benmuskene. I stedet for å skyve med hele foten, som gjør at lårmusklene foran og bak trenes, kan du skyve med fremre del av foten for å trene leggmusklene.



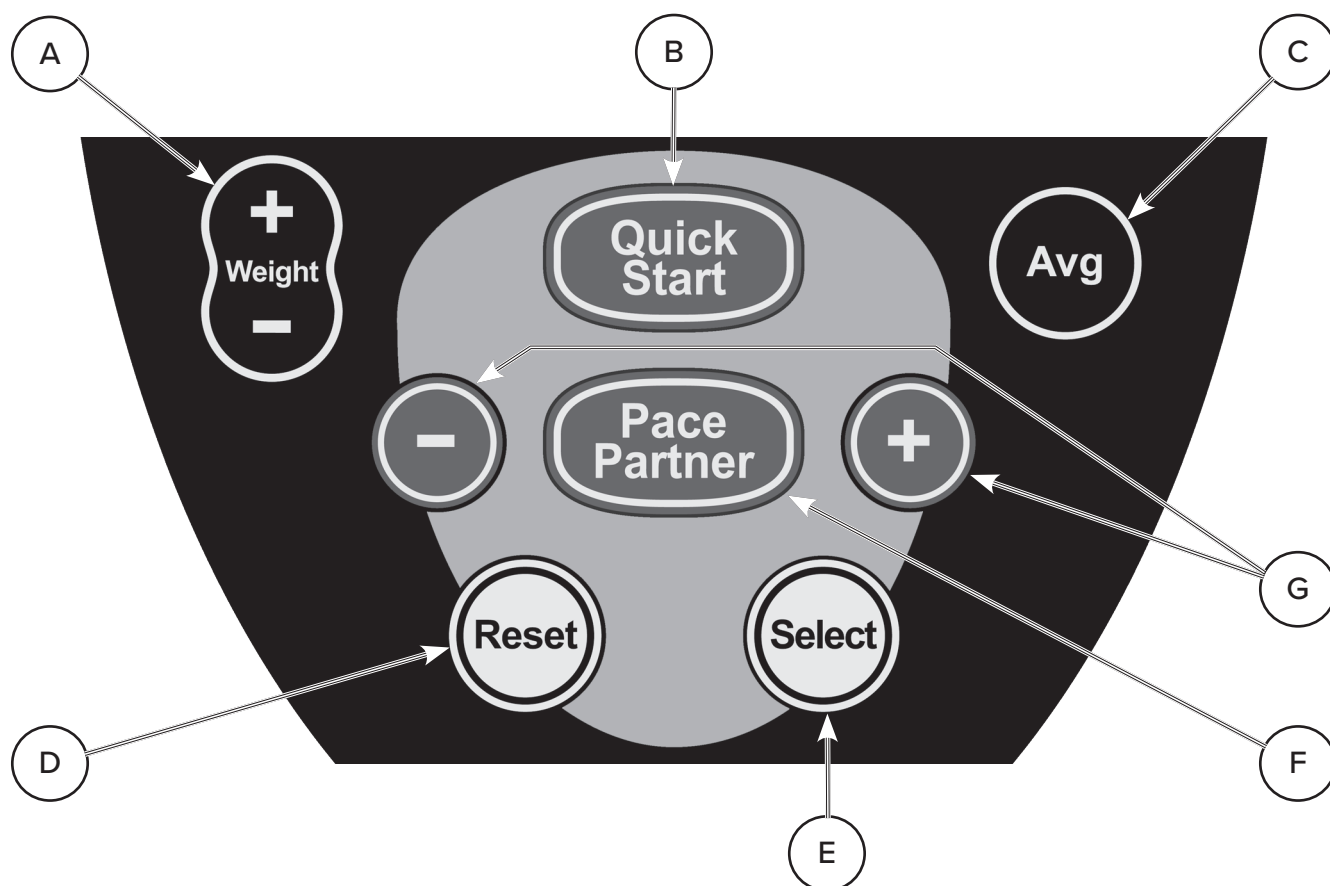
Som vist ovenfor skal armer og ben har en liten bøy selv ved bevegelsens mest utstrakte punkt.

Bruk av konsollen



Elementnr.	Navn	Beskrivelse
1	KALORIER	Hvor mange kalorier som forbrennes under treningsøkten, vises i KALORIER-displayet.
2	HOVEDDISPLAY	Følgende funksjoner vises på hoveddisplayet på konsollen: • Treningsøktens varighet (minutter og sekunder) • Batteriladenivå (kun under konsollens oppstart) • Setestilling • Puls (kodet Polar-senderbelte må brukes for pulsvisningsfunksjonen) • Framgang på banen (banens lengde er 400 meter) • Rundeteller • Treningspartnerikonet vises hvis treningspartnerøkt er valgt • USB-ikon vises under nedlasting av data til minnepinne
3	SPM (SKRITT PER MINUTT)	Skrithastigheten vises i SPM-DISPLAYET.
4	WATT/MET	Watt eller MET vises i WATT/MET-displayet og er en indikator for treningsintensiteten. Bruk SELECT-knappen til å veksle mellom de to visningene. Watt viser hvor mye energi som forbrukes for å opprettholde treningsintensiteten. MET er en forkortelse for «metabolic equivalents» (stoffsifteekvivalenter), som er en måleenhet for hvor mye en type fysisk aktivitet koster i energi. MET-nivået når man sitter stille er ca. 1 MET. MET-nivået som vises, vil øke i takt med brukerens treningsintensitet.
5	BELASTNING	Treningsnivået (1–10) vises på BELASTNING-displayet. Bruk stangen nedenfor høyre side av setet for å øke eller redusere belastningsnivået.
6	DISTANSE/SKRITT	Treningsdistanse og totalt antall skritt vises på displayet AVSTAND/SKRITT. Bruk SELECT-knappen til å veksle mellom de to visningene.

Bruk av konsollen



Elementnr.	Navn på knapp	Beskrivelse
A	VEKT + og VEKT -	Brukerens vekt legges inn før treningsøkten ved å trykke på (eller trykke på og holde nede) knappen VEKT + eller VEKT - til den riktige vekten vises på hoveddisplayet på konsollen. Trykk deretter på SELECT-knappen. Trykk og hold SELECT-knappen nede for å velge en ny standardvekt for brukeren. Obs! Når brukerens vekt legges inn, blir kalori- og MET-resultatene mer nøyaktige.
B	HURTIGSTART	Trykk på HURTIGSTART-knappen for å sette i gang en enkel treningsøkt umiddelbart.
C	GJNSN	Trykk på GJNSN-knappen for å vise treningsgjennomsnittene for skritt per minutt, watt og MET.
D	TILBAKESTILL	Når det trykkes på TILBAKESTILL-knappen, blir den aktuelle treningsøkten fjernet, og brukeren kan starte forfra.
E	VELG (SELECT)	SELECT-knappen har to funksjoner. 1. Brukeren kan bruke den til å velge enten watt eller MET i displayet WATT/MET og velge enten distanse eller totalt antall skritt i displayet AVSTAND/SKRITT. Resultatene som vises, har en liten trekant som indikasjon i nedre del av vinduet. 2. SELECT-knappen brukes også til å godta en parameter som er lagt inn (f.eks. brukerens vekt eller skritt per minutt under konfigurering av treningspartnerprogrammet).
F	TRENINGSPARTNER	Treningspartner-knappen og knappene treningspartner - og + brukes med treningspartnerprogrammet. Les programavsnittet i denne veiledningen for å finne detaljert informasjon om hvordan man bruker treningspartnerprogrammet.
G	TRENINGSPARTNER - OG +	

Programmer

T4r sittende crosstrainer har to treningsprogrammer, «Hurtigstart» og «Treningspartner». Etter at du har justert setet og de øvre armene i henhold til avsnittet «Før du begynner å trene» i denne veiledningen, velger du enten «HURTIGStart» eller «Treningspartner». Obs! Det er valgfritt å legge inn brukervekten for begge programmene. Nøyaktigheten til kalori- og MET-resultatene blir imidlertid bedre hvis du legger inn brukerens vekt. Les avsnittet «Bruk av konsollen» i denne veiledningen om hvordan du legger inn brukervekten.

Hurtigstart

Hurtigstartprogrammet er et enkelt program som gjør det mulig for brukeren å begynne å trene med det samme, uten å legge inn noen informasjon i konsollen. Etter å ha trykket på HURTIGSTART-knappen begynner man å trække og justerer treningsbelastningen etter behov. (Obs! Hvis brukeren begynner å ta skritt uten å trykke på noen av knappene på konsollen, starter HURTIGSTART-programmet automatisk.)

Treningspartner



Med dette programmet blir det lettere for brukerne å holde en jevn fart, ved at brukerne får en treningspartner som vises i hovedvinduet på konsollen. Treningspartneren representeres av blinkende pilhoder som beveger seg rundt banen. Målet for programmet er at brukerne konstant skal holde samme fart som treningspartneren når partneren beveger seg rundt banen. Under konfigureringen av programmet kan brukerne velge fart, angitt i antall skritt per minutt (SPM).

Trykk på knappen TRENINGSPARTNER for å begynne å konfigurere programmet. Standard treningspartnerfart vises på SPM-displayet. For å øke eller redusere standardfarten (SPM) til treningspartnerprogrammet trykker du på knappen pace partner - eller + til ønsket fart vises i konsollvinduet. Trykk deretter på SELECT-knappen for å fullføre konfigurasjonen. Sett i gang og trakk, og øk skritthastigheten slik at du holder tritt med treningspartneren. Du kan øke eller senke farten under treningsøkten ved å bruke knappen - eller +.

Under en treningspartner-økt vises treningspartnerikonet  i hovedvinduet på konsollen, slik at du ser at PACE PARTNER-programmet er valgt.

Konfigurering av konsoll og systeminformasjon

Innstilling av dato og klokkeslett

Hvis du vil innstille dato og klokkeslett på konsollen, trykker du på knappene VELG (SELECT) og GJSN samtidig. Juster feltene med TRENINGSPARTNER-knappene - og +. Bruk SELECT-knappen til å veksle mellom feltene. Trykk og hold SELECT-knappen nede for å lagre den nye datoen og klokkeslettet.

Britiske og metriske enheter

Trykk på knappen VEKT + eller VEKT -. Den aktuelle konfigurerte vekten vises med enten et «lb»- eller «kg»-ikon. Trykk på VEKT + og VEKT - samtidig for å veksle mellom britiske og metriske måleenheter. For å lagre endringen, trykk og hold inne Select-knappen til ikonet blinker.

Tilbakestille til fabrikkinnstillingene

Hvis du vil gå tilbake til fabrikkinnstillingene for konsollen, trykker du på TILBAKESTILL-knappen og holder den nede til displayet blir tomt.

Vise systeminformasjon

Hvis du vil vise systeminformasjon for T4r, trykker du på knappene SELECT og HURTIGSTART samtidig. Ved hjelp av TRENINGSPARTNER-knappene - og/eller + kan du veksle mellom følgende skjermbilder med systeminformasjon:

- Dato og klokkeslett
- Total brukstid
- Total tid brukt på treningspartnerprogram
- Totalt antall skritt
- Totalt antall filer som er skrevet til en USB-minnepinne
- Produktets serienummer
- Programvareversjon av oppstartslaster
- Konsollens programvareversjon

Eksport av treningsdata og produktdata

Eksport av treningssammendrag

Sett minnepinnen i USB-porten på konsollen, og trykk på TILBAKESTILL-knappen når du er ferdig med treningsøkten, så blir et sammendrag av treningsøkten eksportert til en fil. Det blir lagret en .CSV-fil til rotkatalogen på minnepinnen. Vent til USB-symbolet som vises, slutter å blinke før du tar ut minnepinnen av konsollen.

Eksportere T4r-produktsammendrag

Sett minnepinnen i USB-porten på konsollen, og trykk på knappene VELG og VEKT - samtidig når du vil eksportere et produktdatasammendrag. Det blir lagret en .TXT-fil til rotkatalogen på minnepinnen. Vent til USB-symbolet som vises, slutter å blinke før du tar ut minnepinnen av konsollen.

Dataloggføring

Hvis det settes en minnepinne i konsollens USB-port på begynnelsen av en treningsøkt, lagres en .TXT-fil med trinnvise treningsdata til minnepinnen ca. hvert femte minutt. Obs! USB-symbolet vises ikke på konsollen de første fem minuttene av treningsøkten. Etter dette kommer USB-symbolet fram og blinker når data lastes ned til minnepinnen. Minnepinnen må ikke fjernes fra konsollen før treningsøkten er ferdig, tidtakeren på hoveddisplayet har stanset og USB-symbolet har sluttet å blinke, for å sikre at alle treningsdata lastes ned til minnepinnen ved avslutningen av treningsøkten.

Forebyggende vedlikehold

Intervall for forebyggende vedlikehold

Selv om T4r er designet slik at den skal være vedlikeholdsfri, er det likevel noen oppgaver som anbefales for å forlenge tiden NuStep-maskinen kan brukes. 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.

G J E N S T A N D	O P P G A V E	H V O R O F T E
Arm	* Rengjør	Ukentlig
Konsoll	* Rengjør	Ukentlig
Deksler og ramme	* Rengjør	Ukentlig
Sete	* Rengjør	Ukentlig
* Bruk sprayrengjøringsmiddel uten slipemidler og en myk klut til å rengjøre NuStep-maskinen.		

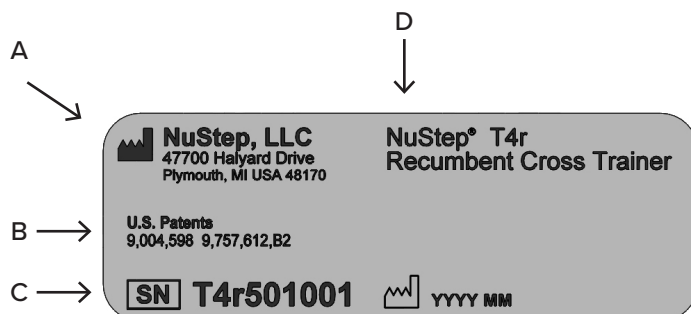
Merknad om kliniske miljøer

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

T4r-serienummer

Hvor på produktet:

Serienummeret står på bakre støtterør på hoveddrammen.

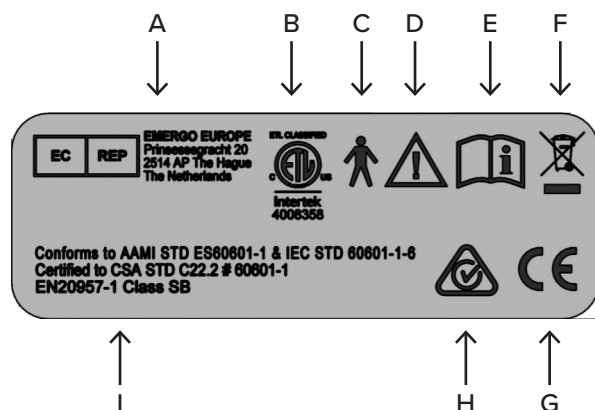


A	Produsentens navn og adresse
B	Patentbeskyttelse for produktet
C	Serienummer og produksjonsdato
D	Modellnummer og beskrivelse av produktet

Informasjon om forskrifter for T4r

Hvor på produktet:

Serienummeret står på bakre støtterør på hoveddrammen.



A	Autorisert representant for Europa
B	Merke for Nationally Recognized Test Lab (NRTL)
C	Type B anvendt del for strømsikkerhet
D	Obs! Les medfølgende dokumenter
E	Se brukerveiledningen før bruk
F	WEEE-direktivmarkering
G	CE-merke
H	RCM
I	Standards

Hvordan få kundeservice og deler

TRINN 1 - Identifiser problemet.

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

TRINN 2 - Verifiser problemet.

Inspiser crosstraineren, og finn ut hvilke deler som kan være nødvendige 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 – Kontakt kundeservice.

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

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

E-post: support@nustep.com

Telefon: 800.322.2209 eller
734.769.3939

Nettsted: NUSTEP.COM

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

Garanti for T4r

Du kan se garantien på nett ved å gå til: NUSTEP.COM

Ta kontakt med kundeservice på tlf.nr. +1-800.322.2209 eller support@nustep.com hvis du har spørsmål angående garantien.

Internasjonale kunder skal ta kontakt med den lokale distributøren for å få informasjon om garantien.

Bytte konsollbatteriene

Nødvendig verktøy

Stjerneskrjern

1. Skru av festeskruen til batteripanelet.



2. Skift ut de 4 alkaliske AA-batteriene. (Man kan også bruke NiMH oppladbare batterier.)
Obs! Pass på at batteriene er riktig installert i den retningen som vises på batteriet og polaritetssymbolene i konsollens batterihylse.



3. Skru til festeskruen, og trekk batteridekselet igjen. *Obs! Skruen skal ikke skrus helt stramt. Den skal bare skrus til den sitter godt.*



FORSIKTIG

Batteriene må ikke legges på et bål eller annen ild. Batteriene kan eksplodere.

Ikke åpne eller mishandle batteriene. 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.

Resirkuler batteriene i samsvar med lokale resirkuleringsprosedyrer.

Tekniske data

Alkalisk batteri	AA-batterier, antall 4, (Energizer EN91) (NuStep delenummer 41224). Obs! Hvis NuStep ikke skal brukes på mer enn tre måneder, skal du fjerne batteriene.
USB-port	T4r-konsollen har en USB-port til dataoverføring. Obs! USB-porten er kun til bruk med minnepinne. Det er noen minnepinner som kanskje ikke er kompatible med USB-porten på T4r.
Standarder	ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 No. 60601-1, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, EN 20957-1, EN 957-8 Class SB
Virvelstrømmotstandssystem	T4r har et fartsbetinget virvelstrømmotstandssystem som avhenger av valgt belastningsnivå, brukerens skritthastighet og brukerens skrittlengde. Rekkevidde 0–800 watt
Skrittfunksjon	T4r har avhengig skrittfunksjon med en skritt-rekkevidde på opptil 22 cm.
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 treggheten i maskinens bevegelige deler, belastningsnivået brukeren har valgt og rotasjonshastigheten til virvelstrømplaten. Valideringstesting av de viste wattverdiene ble utført ved å sammenligne disse verdiene med den faktiske, målte mekaniske kraften som ble produsert av flere brukere. Viste wattverdier er uavhengige av noen av de fysiologiske og anatomiske parameterne som brukeren innehar.

Spesifikasjoner

Dimensjoner og vekt

- Lengde: 152 cm
- Bredde: 69 cm
- Høyde: 115 cm
- Vekt: 95 kg

Brukerhøyde- og vektgrense

- Høyde: 137 cm til 193 cm
- Vekt: 182 kg



FORSIKTIG

Maksimum vektgrense for brukeren av dette produktet er 182 kg.

Oversikt

- Full kroppskondisjonstrening, for hjerte-, kar- og muskelsystemet.
- Bruk bare armene, bare bena eller begge.
- Lukket kinetisk kjede-øvelse.
- Lav rammehøyde (24–34 cm) for lett tilgang.
- Biomekanisk korrekt treningsstilling.
- Kontralateral bevegelse – armen er tilknyttet motsatt ben.
- Jevn bevegelse med full kontakt for armer og ben.
- Brukerstyrt skrittlengde, opptil 22 cm.

Motstandssystem

- Stille, friksjonsfritt, permanent magnetisk virvelstrømsystem med 10 treningsnivåer.
- Brukerutgangseffekt på 0–800 watt.
- Bare reimtrekk.
- Lager av høy kvalitet med lang levetid.

Ramme

- Sterk og kraftig sveiset stålramme.
- Pulverlakkert ramme og sinkovertrukne komponenter motstår rust.
- Firepunkts kontakt med gulvet og justeringsføtter øker stabiliteten.
- Sterkt, slagmotstandsdyktig polystyrendeksel er lett å gjøre rent.
- Anodiserte aluminiumsarmer med ekstra lange, komfortable håndtak.
- Lang rekkevidde på arm-justeringen (38 cm).
- Løft maskinen ved hjelp av håndtakene foran og rull på bakhjulene, eller bruk den valgfri transportenheten for NuStep.



FORSIKTIG

T4r er veldig tung. Den veier 95 kg.

For å unngå personskade eller skade på produktet må du alltid få hjelp til å flytte dette produktet.

Bruk riktig løfteteknikk.

Sete og armlener

- Det dreibare setet roterer 360° og låses i trinn på 45°.
- Polstret sete og dreie bremse betjenes fra midten eller sidene.
- Setet glir jevnt og kan lett justeres.

- Justeringsrekkevidde på setet på 38 cm forover/bakover.
- Ergonomisk polstret sete med formet ryggstøtte.

Display

- Enkel hurtigstart og tilbakestill med én knapp, automatisk av og på.

- Display som er lett å lese, viser:

SPM: 5–210

Watt: 0–800

MET: 2–24

Tid: Starter fra 0:00

Steg: Stegantall går opp til 9999 skritt

Distanse: MI eller km

Belastningsnivå:
10 belastningsnivåer

Kalorier: Opptil 999 kcal

Setestilling: 1–15

- Brukeren velger britisk eller metrisk målesystem.
- Med ekstraustyret Polar® senderbelte kan pulsen vises på konsollen.
- Trådløs design bruker 4 AA alkaliske batterier (kan også bruke NiMH oppladbare batterier).
- USB-port til nedlasting av data.

Fotpedaler

- Pedalene er laget av slitesterk støpt plast.
- Fireleddsmekanisme og sklissikkert belegget sørger for at føttene er sikre.

Hvis du vil ha mer informasjon om ekstraustyr, kan du gå til nettstedet vårt, nustep.com:

Sikkerhetsvarsler

BESKYTTELSESTYPE/-GRAD	KLASSIFISERING/ IDENTIFIKASJON/ ADVARSLER	SYMBOL
Beskyttelsestype mot elektrisk støt	Internt drevet utstyr	Ikke aktuelt
Beskyttelsesgrad mot elektrisk støt	Type B anvendt del	
Graden av beskyttelse mot inntrengning av væsker	Ikke beskyttet	Ikke aktuelt
Sikkerhetsgraden 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® T4r sittende crosstrainer bruker kun elektromagnetisk og RF-energi til intern funksjon. Derfor er utslippet av EMC og RF veldig lite og vil sannsynligvis ikke forårsake noen interferens med elektronisk utstyr i nærheten.	Ikke aktuelt
EMC-advarsler og tabeller som kreves av IEC 60601 -1 -2	Se EMC-tabellene.	Ikke aktuelt

Sikkerhetsvarsler

BESKYTTELSESTYPE/-GRAD	KLASSIFISERING/ IDENTIFIKASJON/ ADVARSLER	SYMBOL
Identifikasjon av risiko forbundet med avhending av avfallsprodukter, rester, inklusive avhending av selve utstyret når det ikke kan brukes lenger.	NuStep® T4r sittende crosstrainer inneholder elektroniske kretsanordninger og alkaliske batterier som kan gjøre det nødvendig å overholde visse lokale fremgangsmåter for avhending og resirkulering.	
Spesifikasjonen for miljøvilkårene ved transport og lagring (står også på utsiden av emballasjen).	NuStep® T4r sittende crosstrainer kan: a) trygt transporteres og oppbevares under følgende forhold -10 °C til 50 °C ≤ 95 % ikke-kondenserende fuktighet 20 til 107 kPa b) brukes under følgende forhold 5 °C til 40 °C ≤ 85 % ikke-kondenserende fuktighet; 60 til 107 kPa	Ikke aktuelt
Indikasjon på at utstyret er strømførende	Ingen slik indikator	Ikke aktuelt
Indikasjon på langtids batterioppbevaring	Hvis NuStep® T4r sittende crosstrainer ikke skal brukes før om 3 måneder eller mer, skal batteriene fjernes.	Ikke aktuelt

EMC-tabeller

Veiledning og produsentens erklæring — elektromagnetisk stråling		
NuStep modell T4r er beregnet på bruk i elektromagnetiske omgivelser som angitt nedenfor. Kunden eller brukeren av NuStep modell T4r skal forsikre seg om at utstyret brukes i et slikt miljø. Produktet inkluderer ikke viktige ytelsesfunksjoner og funksjoner.		
Utslippstest	Overholdelse	Elektromagnetisk miljø – veiledning
Radiofrekvensstråling CISPR 11	Gruppe 1	NuStep modell T4r bruker RF-energi kun til intern funksjon. Derfor er utslippet av RF veldig lite og vil sannsynligvis ikke forårsake noen interferens med elektronisk utstyr i nærheten.
Radiofrekvensstråling CISPR 11	Klasse B	
Harmonisk stråling IEC 61000-3-2	Ikke aktuelt	
Spenningsvariasjoner/ flimmerutstråling IEC 61000-3-3	Ikke aktuelt	NuStep modell T4r er egnet til bruk i alle omgivelser, deriblant private hjem og i omgivelser som er direkte tilkoblet lavspenningsnettverket som tilfører strøm til bygninger som brukes som private hjem.

EMC-tabeller

Tabell 2 — Veiledning og PRODUSENTENS erklæring — elektromagnetisk IMMUNITET — for alt ELEKTROMEDISINSK UTSTYR og alle ELEKTROMEDISINSKE SYSTEMER

Veiledning og produsentens erklæring — elektromagnetisk immunitet			
NuStep modell T4r er beregnet på bruk i elektromagnetiske omgivelser som angitt nedenfor. Kunden eller brukeren av NuStep modell T4r skal forsikre seg om at utstyret brukes i et slikt miljø.			
IMMUNITETS-test	IEC 60601 testnivå	Overholdelsesnivå	Elektromagnetisk miljø – veiledning
Elektrostatisk utlading (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV kontakt ±15 kV luft	± 6 kV kontakt ± 8 kV luft (Se merknad 1)	Gulvene skal være av tre, betong eller keramiske fliser. Hvis gulvene er dekket av et syntetisk materiale, skal den relative fuktigheten være minst 30 %.
Elektrisk overspenning, transient/impuls IEC 61000-4-4	±2 kV for strømforsyningsledninger	Ikke aktuelt	Ikke aktuelt
Overspenning IEC 61000-4-5	± 1 kV differensialmodus ± 2 kV vanlig modus	Ikke aktuelt	Ikke aktuelt
Spenningsfall, korte avbrudd og spenningsvariasjoner i strømtilførselsledningene IEC 61000-4-11	0 % UT; 0,5 syklus 0 % UT; 1 syklus 70 % UT; 25/30 sykluser 0 % UT; 250/300 syklus	Ikke aktuelt	Ikke aktuelt
Strømfrekvens (50/60 Hz) magnetisk felt IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Strømfrekvensens magnetiske felt skal være på nivå med typisk plassering i et kommersielt eller sykehusmiljø
MERKNAD 1 Høyere nivåer av ESD vil ikke ha noen innvirkning på grunnleggende sikkerhet eller essensiell ytelse. (Se: Veiledning og produsentens erklæring – elektromagnetisk stråling)			

EMC-tabeller

Tabell 3 — Veiledning og PRODUSENTENS erklæring — elektromagnetisk IMMUNITET — for ELEKTROMEDISINSK UTSTYR og ELEKTROMEDISINSKE SYSTEMER som ikke er LIVSOPPHOLDENDE

Veiledning og produsentens erklæring — elektromagnetisk immunitet			
NuStep modell T4r er beregnet på bruk i elektromagnetiske omgivelser som angitt nedenfor. Kunden eller brukeren av NuStep modell T4r skal forsikre seg om at utstyret brukes i et slikt miljø.			
IMMUNITETS-test	TESTNIVÅ IEC 60601	Overholdelsesnivå	Elektromagnetisk miljø — veiledning
Ledet RF IEC 61000-4-6 Utstrålt RF IEC 61000-4-3	3 Vrms150 kHz til 80 MHz 3 V/m80 MHz til 2,7 GHz	Ikke aktuelt 3 V/m	Bærbart og flyttbart RF-kommunikasjonsutstyr skal ikke brukes nærmere noen del av NuStep modell T4r, inklusive kabler, enn den anbefalte separasjonsavstanden som er beregnet ut fra likningen som er aktuell for senderens frekvens. Anbefalt separasjonsavstand Ikke aktuelt $d = 1,2\sqrt{P}$ 80 MHz til 800 MHz $d = 2,3\sqrt{P}$ 800 MHz til 2,7 GHz der P er senderens maksimale utgangseffekt i watt (W) i henhold til senderens produsent, og d er anbefalt separasjonsavstand i meter (m). Feltstyrker fra stasjonære RF-sendere, fastslått av en elektromagnetisk undersøkelse av stedet^a, bør være mindre enn samsvarsnivået i hvert frekvensområde^b. Interferens kan forekomme i nærheten av utstyr merket med følgende symbol: 
MERKNAD 1 Ved 80 MHz og 800 Mhz gjelder den høyere frekvensrekkevidden. MERKNAD 2 Disse retningslinjene gjelder kanskje ikke i alle situasjoner. Elektromagnetisk forplantning påvirkes av absorpsjon og refleksjon fra bygninger/strukturer, gjenstander og mennesker. MERKNAD 3 Produktet er i samsvar med IEC 60601-1-2 klausul 8.10 tabell 9 for immunitet til omliggende felter fra trådløst RF-kommunikasjonsutstyr			
a. Feltstyrken fra stasjonære sendere, som f.eks. basestasjoner for radio (mobil-/trådløs) telefon 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 må man overveie å foreta en elektromagnetisk områdeundersøkelse. Hvis den målte feltstyrken der NuStep modell T4r brukes overskrider det aktuelle RF-overholdelsesnivået ovenfor, må NuStep modell T4r observeres for å bekrefte normal drift. Hvis man observerer unormal ytelse, kan det være nødvendig med ytterligere foretak, som å snu eller flytte NuStep modell T4r. b. I frekvensrekkevidden 150 kHz til 80 Mhz skal feltstyrken være mindre enn 3 V/m.			

US FCC-overholdelse og IEC/EN 55011-overholdelse

US FCC-samsvarserklæring:

Obs! Dette utstyret har vært testet og funnet å være i samsvar med begrensningene for en enhet av typen Class B Digital Device, i henhold til 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 genererer, 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-mottakelse (hvilket kan fastslås ved å slå dette utstyret av og så på igjen), oppfordres brukeren til å prøve å utbedre interferensen på en av følgende måter:

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

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

Endringer og modifikasjoner som ikke er uttrykkelig godkjent av den som er ansvarlig for overholdelse, kan tilsidesette brukerens rett til å bruke utstyret.

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 private hjem og i omgivelser som er direkte tilkoblet lavspenningsnettverket som tilfører strøm til bygninger som brukes som private hjem.

Varemerker

Bluetooth® ordmerke og logoer er registrerte varemerker for Bluetooth SIG, Inc., og all bruk av disse merkene av NuStep, LLC er på lisens. Andre varemerker og merkenavn tilhører de respektive eierne.

NuStep, LLC
47700 Halyard Drive
Plymouth, MI 48170
USA
800.322.2209
734.769.3939
NUSTEP.COM



I det denne veiledningen går i trykk, er opplysningene i denne veiledningen de nyeste. Grunnet vår forpliktelse til kontinuerlig forbedring, kan spesifikasjonene og beskrivelsene endres uten varsel. Ingen del av denne veiledningen kan reproduseres eller overføres i noen form eller på noen måte, elektronisk eller mekanisk, i noen hensikt, uten uttrykkelig skriftlig tillatelse fra NuStep. © Copyright juli 2021 for NuStep.

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

Veiledningens PN 45510 T4r Brukerveiledning, versjon B

