

NuStep[®] T4r

Recumbent-crosstrainer

BRUKSANVISNING



Transforming Lives[®]

Innehåll

Inledning	4
Säkerhetsanvisningar	5– 6
Installation och placering.....	7
Översikt över T4-funktioner.....	8
T4r StrideLock®	9
Förberedelser innan träningspasset.....	10–11
Användning av konsolen	12–13
Program.....	14
Konfiguration av konsolen och systeminformation	15
Exportera träningsdata och produktdata	16
Förebyggande underhåll.....	17
Serienummersinformation	18
Regulatorisk information	18
Kontakta kundtjänst och få tag på delar	19
Garantiinformation	19
Byta batterier	20
Tekniska data.....	21
Specifikationer	22
Säkerhetsmeddelanden	23–24
EMC-tabeller	25–27
Överensstämmelse med USA:s FCC-regler och IEC/EN 55011-reglerna.....	28

Inledning

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

Recumbent-crosstrainern T4r är lämplig för sjukgymnastik, rehabilitering av hjärta och lungor, idrottsmedicin och allmänna träningsändamål.

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

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

NuStep är skaparen av recumbent-crosstrainern och är ett ledande företag vad gäller utveckling av motionssystem för hela kroppen, som är säkra, effektiva och lätta att använda. Våra produkter används inom vården, samt på hälsocenter och äldreboenden i hela världen, och miljontals NuStep-användare har lyckats förvandlat sina liv genom motion – även när de inte kunde använda annan träningsutrustning.

Vi uppskattar ditt köp och välkomnar dig till vårt ständigt växande nätverk av NuStep-användare.

Säkerhetsanvisningar

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

 VARNING
Ändra inte denna utrustning utan godkännande från tillverkaren. Använd denna utrustning endast för avsedd användning enligt beskrivningen i denna bruksanvisning. Använd inte tillbehör som inte rekommenderas av tillverkaren. Håll produkten borta från värme, gnistor, öppna lågor och heta ytor. Släpp eller sätt aldrig in något objekt i någon öppning. Använd inte utomhus. 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. Användning av denna utrustning i anslutning till eller staplad med annan utrustning bör undvikas eftersom det kan leda till felaktig användning Bärbar RF-kommunikationsutrustning (inklusive kringutrustning som antennkablar och externa antenner) får inte användas närmare än 30 ccm (12 tum) från någon del av denna produkt, inklusive kablar. Om så sker kan detta orsaka försämring av utrustningens prestanda.

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 hjärtsjukdom, hypertoni, diabetes, lungsjukdom, någon annan sjukdom, eller om du är gravid.

Personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller kognitiv förmåga – eller brist på erfarenhet och kunskap om denna produkt – kan använda den här produkten, förutsatt att de övervakas av en person som ansvarar för deras säkerhet.

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

Använd alltid skor och lämpliga kläder när du tränar.

Rör eller håll inte produkten med icke intakt hud.

Använd inte denna produkt om den verkar vara skadad eller funktionsoduglig. Kontrollera regelbundet att produkten inte har några skador eller förslitningar. Se till att defekta komponenter omedelbart byts ut av kvalificerade servicetekniker.

Utför inte underhåll eller reparationer på produkten medan den används.



VIKTIGT

Underhållsverksamheten ska utföras av kvalificerad servicepersonal.

Kontrollera att sitsen och de övre armarna är placerade så att de passar för just dig.

Sträck inte ut armen för mycket när du använder denna produkt.

Låt inte barn använda denna produkt.

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

Håll barn under 13 år borta från denna maskin.

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

Den maximala viktkapaciteten för användaren av produkten är 182 kg (400 pund).

Lyft inte denna produkt själv. T4r är mycket tung och väger 95 kg (210 pund).

Se till att du alltid har hjälp när du flyttar 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 använda den på ett säkert sätt. Justera nivelleringsfötterna efter behov.

SPARA DESSA INSTRUKTIONER.

Installation och placering

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

För recumbent-crosstrainermaskiner som transporteras i lågprofilförpackningar ska omplacering och fullständig installation av elektronikröret genomföras enligt bifogade monteringsanvisningar.

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

För extra stabilitet och golvskydd, placera recumbent-crosstrainern på en golvmatta av träningstyp som liknar golvmattan som säljs av NuStep, LLC.



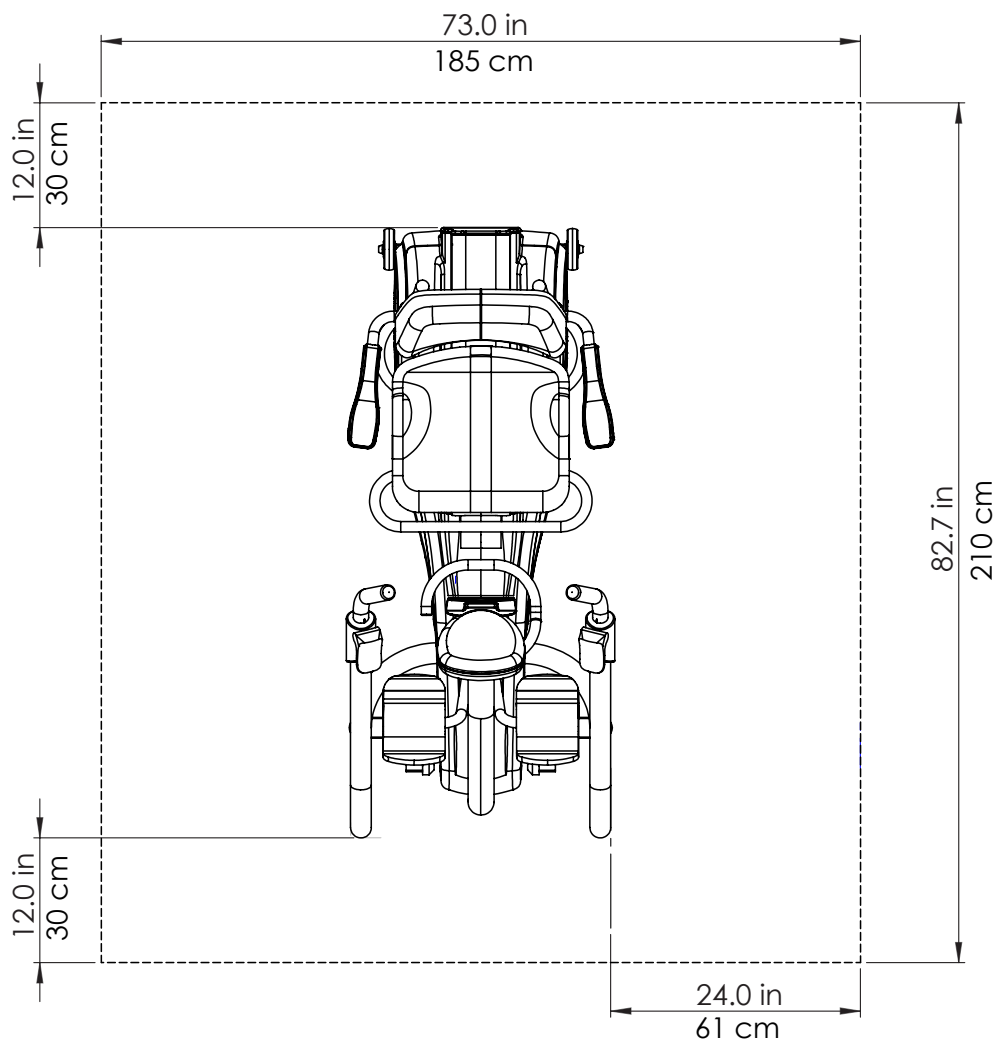
VIKTIGT

T4r är mycket tung och väger 95 kg (210 pund).

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

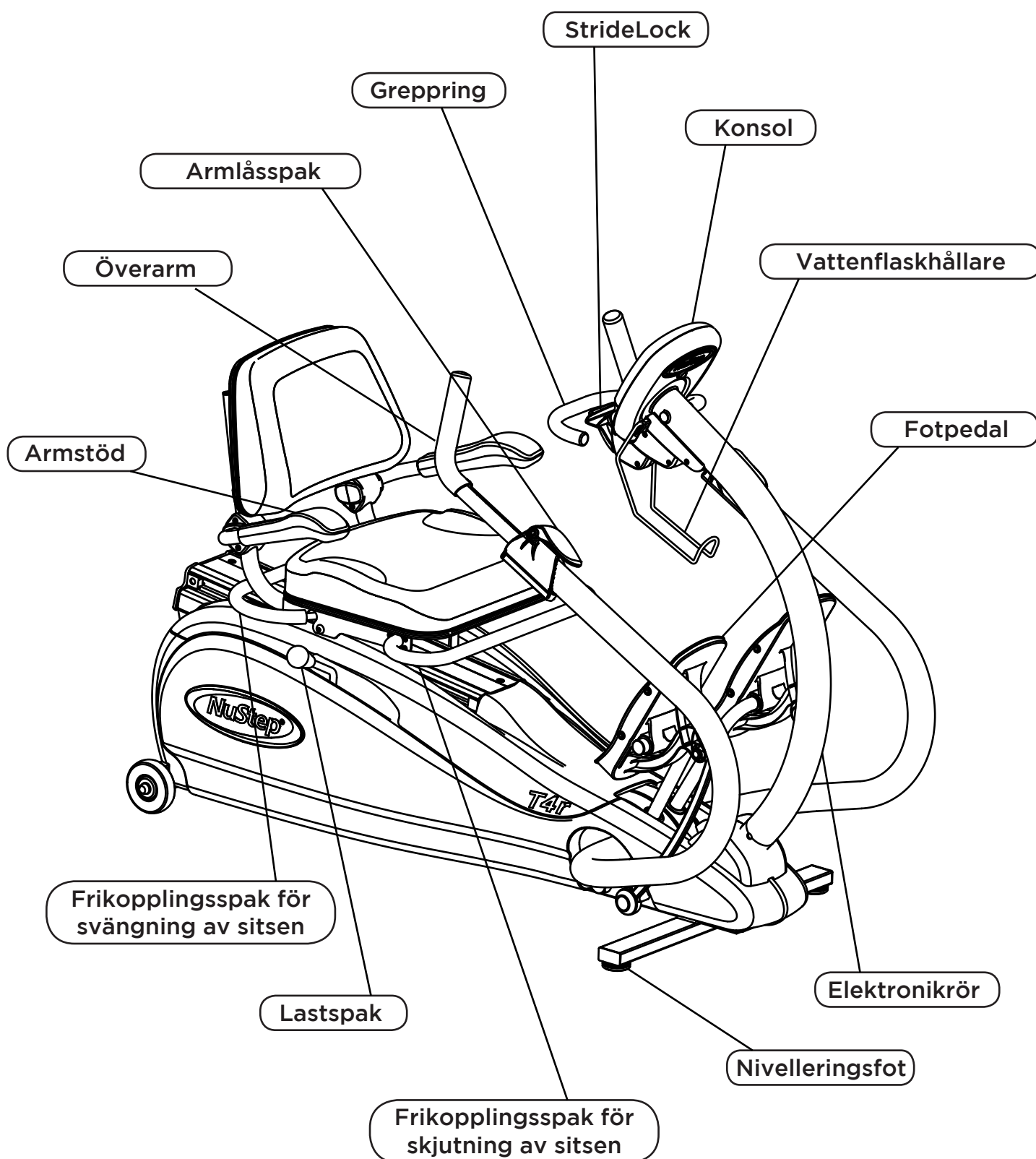
Använd lämplig lyftteknik.

Minsta fria utrymme som krävs runt utrustningen är 61 cm (24 tum) i sidled och 30 cm (12 tum) framåt och bakåt. Ytterligare fritt utrymme krävs för att medge åtkomst med rullstol.



Översikt över T4-funktioner*

* Funktionerna varierar beroende på modell och alternativ.



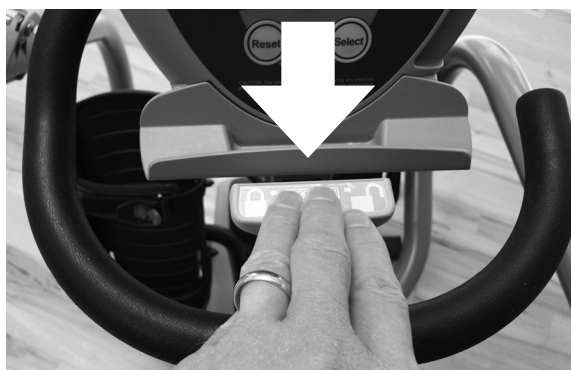
T4r StrideLock®

Med NuStep-funktionen StrideLock kan användaren låsa armarna och pedalerna på T4r. Du kan stabilisera produkten genom att låsa armarna och pedalerna, vilket gör det lättare för användare att kliva upp och ner. Att låsa armar och pedaler gör det också lättare att justera sitsen och övre armarna. StrideLock rekommenderas när extrautrustning monteras, t.ex. system för att hålla fast fötterna och för stabilisering av benen. (Information om extrautrustning finns på vår webbplats, nustep.com.) Så här använder du StrideLock:

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



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



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



OBS! Försök inte låsa StrideLock medan armar och pedaler är i rörelse.

Förberedelser innan träningspasset



Justering av svängsits

Sitsen roterar 360° och låses i steg om 45°. Det innebär att användaren bekvämt kan sätta sig tillrätta med hjälp av åtta olika lägen. För att svänga sitsen lyfter du frikopplingsspaken som sitter direkt under sitsen och dess sidor. Sväng sitsen åt vänster eller höger tills den låses fast i önskad position. Lyft upp frikopplingsspaken igen om du vill svänga tillbaka sitsen till den ursprungliga, framåtriktade positionen. Armstöden kan lyftas upp och ned för att göra det lättare att kliva på NuStep.

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



Justering av sitsen

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

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



Justering av armarna på utrustningen

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

VIKTIGT

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

Sträck inte ut dina ben och armar för mycket.

Förberedelser innan träningspasset



Justering av belastningen

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



Steglängd

NuStep låter dig bestämma vilket rörelseomfång du vill ha. Steglängden får vara högst ca 22 centimeter (8,5 tum). Ta kortare steg för mindre rörelseomfång.

Fotposition

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

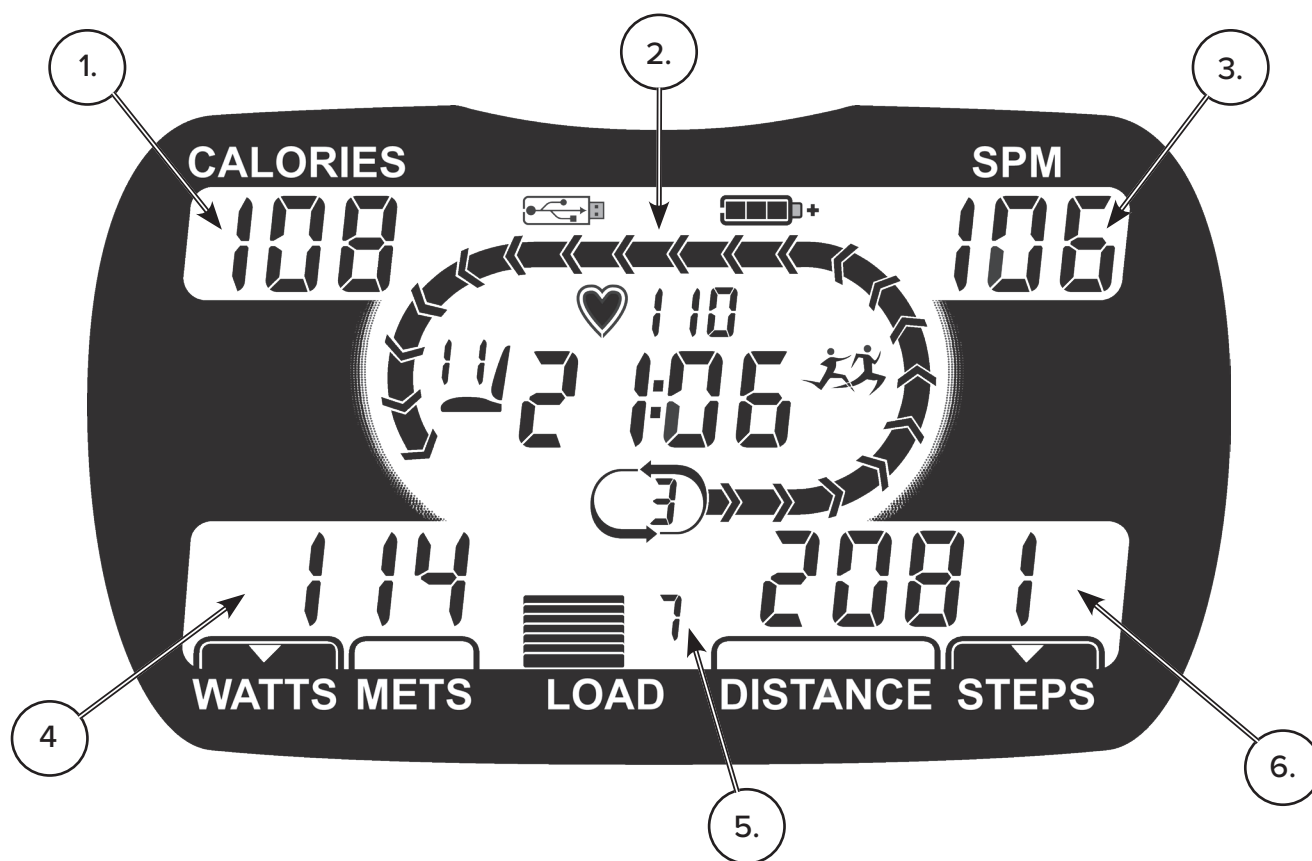
**VIKTIGT**

Den här produkten har armar och pedaler som rör sig när den används. Undvik personskador vid kontakt med dessa rörliga delar genom att vara försiktig om du gör justeringar under användningen.



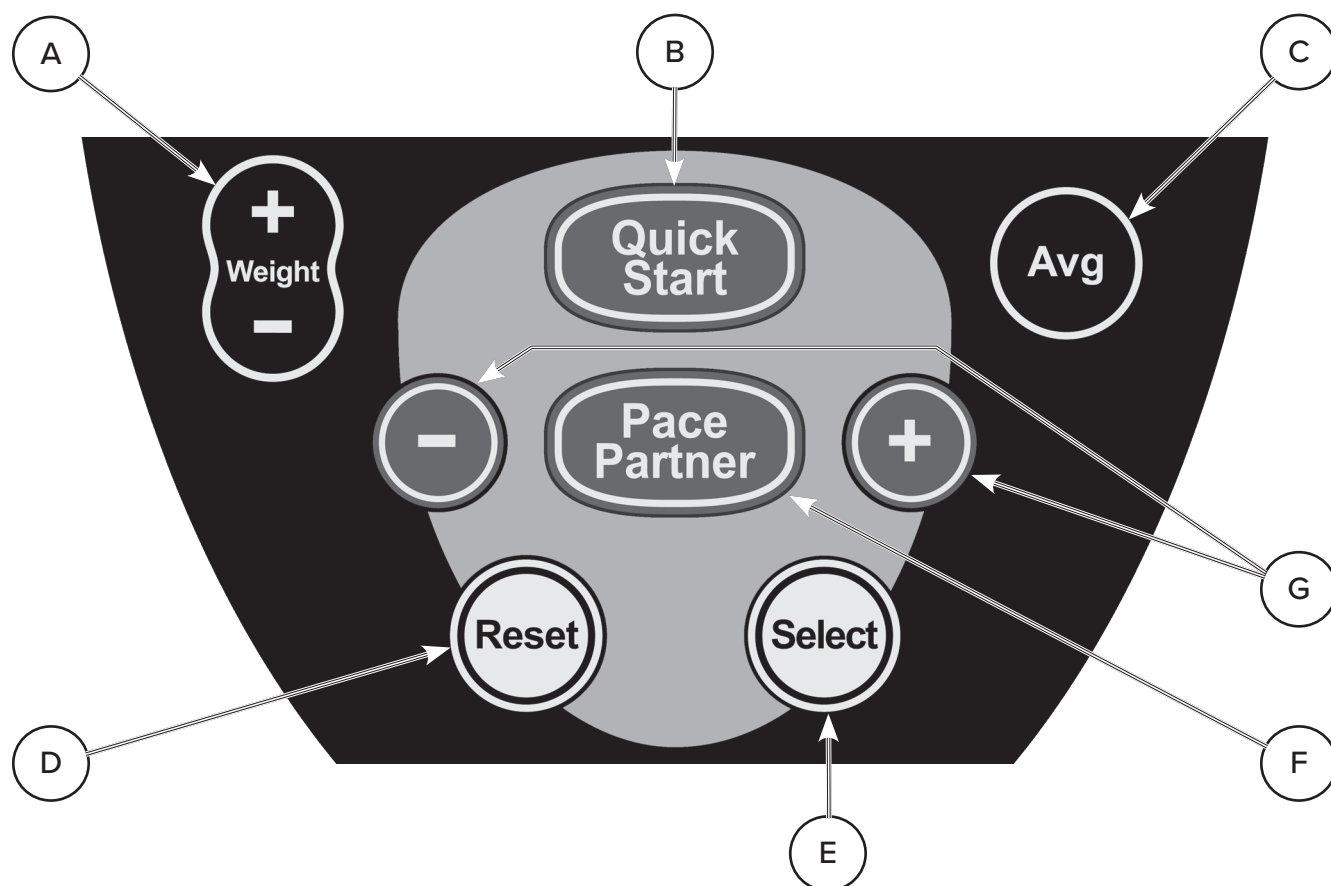
Armen och benet ska vara lätt böjda när de är i den helt utsträckta rörelsen, som visas på ovanstående bild.

Användning av konsolen



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

Användning av konsolen



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

Program

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

Snabbstart

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

Farthållare



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

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

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

Konfiguration av konsolen och systeminformation

Ställa in datum och tid

Ställ in datum och tid genom att trycka på knapparna SELECT och AVG samtidigt. Justera fälten med knapparna (PACE PARTNER) - och +. Bläddra genom fälten med knappen SELECT. Håll ned SELECT för att spara det nya datumet och tiden.

Engelska och metriska enheter

Tryck på WEIGHT + eller WEIGHT -. Den vikt som är konfigurerad för närvarande visas med antingen ikonen "LB" eller "KG". Tryck samtidigt på WEIGHT + eller WEIGHT - för att växla mellan engelska och metriska måttenheter. Om du vill spara ändringen håller du ned knappen SELECT tills ikonen blinkar.

Återställ till fabriksinställningarna

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

Visa systeminformation

Du kan visa systeminformation för T4r genom att trycka på SELECT och QUICKSTART samtidigt. Du kan växla mellan följande systeminformationskärmar med knapparna (PACE PARTNER) - och/eller +:

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

Exportera träningsdata och produktdata

Exportera en träningsrapport

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

Exportera sammanfattande statistik över T4r-produkten

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

Dataloggning

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

Förebyggande underhåll

Tidsintervall för förebyggande underhåll

T4r har designats så att den inte ska behöva underhållas, men vi rekommenderar vissa åtgärder för att öka NuStep-maskinens dugliga livslängd. Följ rekommendationerna för intervallet för förebyggande underhållsintervall, baserat på hur ofta NuStep-maskinen används. Detta är ungefärligt uppskattade intervall och du kanske måste öka eller minska tiden mellan underhållstillfällena, beroende på hur ofta maskinen faktiskt används.

O B J E K T	Å T G Ä R D	F R E K V E N S
Armar	* Rengör	Veckovis
Konsol	* Rengör	Veckovis
Höljen och ram	* Rengör	Veckovis
Sits	* Rengör	Veckovis
* Använd ett rengöringsspray som inte repar och en mjuk trasa för att rengöra NuStep-maskinen.		

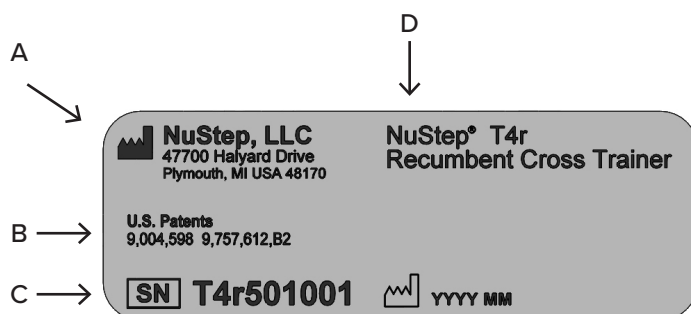
Anmärkning om kliniska miljöer

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

Serienummersinformation för T4r

Placering på produkten:

Serienumret sitter på huvudramens bakre stödrör.

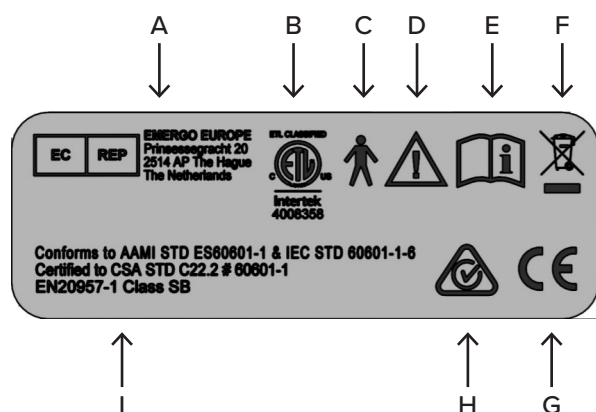


A	Tillverkarens namn och adress
B	Produktens patentskydd
C	Serienummer och tillverkningsdatum
D	Modellnummer och beskrivning av produkten

Regulatorisk information för T4r

Placering på produkten:

Serienumret sitter på ramens bakre stödrör.



A	Europeisk auktoriserad representant
B	Märke för nationellt erkänt testlab
C	Applicerad del av Typ B för elektrisk säkerhet
D	OBS! Läs medföljande dokumentation
E	Läs bruksanvisningen före användning
F	Märkning för WEEE-direktivet
G	CE-märket
H	RCM
I	Standards

Kontakta kundtjänst och få tag på delar

STEG 1 – Identifiera problemet.

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

STEG 2 – Verifiera problemet.

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

STEG 3 – Kontakta kundtjänst.

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: 800.322.2209 eller
734.769.3939

Webben: NUSTEP.COM

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

Garanti för T4r

Du kan läsa garantin online på: NUSTEP.COM

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

Internationella kunder kan kontakta den lokala återförsäljaren för garantiinformation.

Byta ut konsolbatterierna

Verktyg som behövs

Stjärnskruvmejsel

1. Lossa skruven på batteriluckan.



2. Byt ut de 4 alkaliska AA-batterierna.
(Laddningsbara NiMH-batterier kan också användas.)
OBS! Se till att batterierna har installerats i rätt riktning enligt batteri- och polaritetssymbolerna på konsolens batterifack.



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



VIKTIGT

Batterierna får inte brännas. Batterierna kan explodera.

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

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

Återvinn batterierna enligt lokala återvinningsprocedurer.

Tekniska data

Alkaliskt batteri	AA-batterier, 4 st, (Energizer EN91) (NuStep artikelnr 41224). OBS! Ta ur AA-batterierna om NuStep inte kommer att användas under mer än tre månader.
USB-port	T4r-konsolen inkluderar en USB-port för överföring av data. OBS! USB-porten är endast avsedd för USB-minnen. Vissa USB-minnen kanske inte är kompatibla med USB-porten på T4r.
Standarder	ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 nr 60601-1, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, EN 20957-1, EN 957-8 Klass SB
Virvelströmssystem	T4r har ett hastighetsberoende virvelströmssystem som är beroende av vilken motståndsnivå som har valts, samt av användarens steghastighet och steglängd. Intervall 0–800 watt
Stegverkan	T4r har beroende stegverkan med ett stegintervall på upp till 22 cm (8,5").
Testparametrar i watt	De watt-värden som visas representerar hur snabbt användaren förbrukar 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 virvelströmsskivan. Valideringstestning av de visade watt-värdena genomfördes genom att jämföra det angivna värdet med den faktiskt uppmätta mekaniska energin som producerats av flera användare. Visade watt-värden är oberoende av varje fysiologisk eller anatomisk parameter som avser användaren.

Specifikationer

Dimensioner och vikt

- Längd: 152 cm (60")
- Bredd: 69 cm (27")
- Längd: 115 cm (45")
- Vikt: 95 kg (210 pund)

Gränser för användarens längd och vikt

- Längd: 137–193 cm (4'6"–6'4")
- Vikt: 182 kg (400 pund)



VIKTIGT

Den maximala viktgränsen för användaren av produkten är 182 kg (400 pund).

Sammanfattning

- Helkroppsträning av de kardiovaskulära systemen och muskelsystemen.
- Använd endast armarna, endast benen eller både och.
- Övningar med stängd kinetisk kedja
- Låg genomstegningshöjd (9,5–13,5 tum) gör det enkelt att kliva på och ur.
- Biometriskt korrekt träningsställning.
- Kontralateral rörelse – armen länkad med motsatt ben.
- Jämn, helt sammankopplad rörelse mellan armar och ben.
- Användarstyrd steglängd på upp till 22 cm (8,5").

Motståndssystem

- Tyst, friktionsfritt permanent magnetiskt virvelströmssystem med 10 belastningsnivåer.
- Användarens uteffekt från 0–800 watt.
- Drivs uteslutande med remmar
- Lager av hög kvalitet med lång livslängd.

Ram

- Tålig, tung, svetsad stålram.
- Pulverlackerad ram och zinkpläterade delar motverkar rost.
- Fyrpunktskontakt med golvet och nivelleringsfötter ökar stabiliteten.
- Starkt, motståndskraftigt polystyrenöverdrag som är enkelt att rengöra.
- Anodiserade aluminiumarmar med extra långa, bekväma handtag.
- Långt justeringsområde för armarna på 38 cm (15").
- Lyft enheten med det främre handtaget och rulla bakhjulen eller använd NuSteps transportenhet (tillbehör).



VIKTIGT

T4r är mycket tung och väger 95 kg (210 pund).

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

Använd lämplig lyftteknik.

Sitsen och armstöden

- Svängsitsen roterar 360° och låses i steg om 45°.
- Skumvadderad sits och frikopplingsspakar för svängfunktionen som kan användas från mitten eller sidorna.
- Sitsen glider och justeras mjukt.
- Sitsjustering framåt och bakåt med 38 cm (15")
- Ergonomiskt utformad, vadderad sits med konturerat ryggstöd.

Skärm

- Enkel snabbstart och återställning med en enda knapp. Automatisk på-/avstängning.
- Skärmen är lätt att läsa och visar:
SPM: 5–210
Watts: 0–800
METS: 2–24
Tid: Ökar från 0:00
Steg: Stegräknaren ökar upp till 9999 steg
Distans: MI eller Km
Belastningsnivåer: 10 belastningsnivåer
Kalorier: Upp till 999 kCal
Sitsens position: 1–15
- Användaren väljer engelskt måttystem eller metersystem.
- Valfri Polar® överföringsrem aktiverar visning av pulsen på skärmen.
- Trådlös design använder 4 alkaliska AA-batterier (laddningsbara NiMH-batterier kan också användas).
- USB-port för nedladdning av data.

Fotpedaler

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

För information om extrautrustning kan du besöka vår webbplats nustep.com.

Säkerhetsmeddelanden

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

Säkerhetsmeddelanden

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

EMC-tabeller

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

EMC-tabeller

Tabell 2 – Riktlinjer och TILLVERKARENS deklARATION – elektromagnetisk IMMUNITET – för all MEDICINSK ELEKTRISK UTRUSTNING och alla MEDICINSKA ELEKTRISKA SYSTEM

Vägledning och tillverkarens deklARATION – elektromagnetisk immunitet			
NuStep-modellen T4r är avsedd för användning i en elektromagnetisk miljö som uppfyller nedanstående krav. Kunden eller användaren av NuStep-modellen T4r måste se till att den används i en sådan miljö.			
IMMUNITETSTEST	IEC 60601 testnivå	Överensstämmelsenivå	Riktlinjer för elektromagnetisk miljö
Elektrostatisk urladdning (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV kontakt ± 15 kV luft	± 6 kV kontakt ± 8 kV luft (Se anmärkning 1)	Golven ska vara tillverkade av trä, betong eller keramiskt kakel. Om golven är täckta med syntetmaterial måste den relativa luftfuktigheten vara minst 30 %.
Elektriska snabba transienter/ pulsskurar IEC 61000-4-4	± 2 kV för strömledningar	Ej tillämpligt	Ej tillämpligt
Spänningssprång IEC 61000-4-5	Differensläge på ± 1 kV Vanligt läge på ± 2 kV	Ej tillämpligt	Ej tillämpligt
Spänningsfall, korta avbrott och spänningsvariationer på strömledningar för ineffekt. IEC 61000-4- 5.	0 % UT; 0,5 cykel 0 % UT; 1 cykel 70 % UT; 25/30 cykler 0 % UT; 250/300 cykel	Ej tillämpligt	Ej tillämpligt
Magnetfält med effektfrekvens (50/60 Hz) IEC 61000-4- 5.	30 A/m	30 A/m	Effektfrekvensen på magnetiska fält skall ligga på nivåer som motsvarar typiska platser i typiska kommersiella miljöer eller sjukhusmiljöer.
ANMÄRKNING 1: Högre nivåer av ESD kommer inte att påverka grundläggande säkerhet eller väsentlig prestanda. (Se: Riktlinjer och tillverkarens deklARATION – elektromagnetisk utstrålning)			

EMC-tabeller

Tabell 3 – Riktlinjer och TILLVERKARENS deklaration – elektromagnetisk IMMUNITET – för MEDINCISK ELEKTRISK UTRUSTNING och MEDICINSKA ELEKTRISKA SYSTEM som inte är LIVSUPPEHÅLLANDE

Vägledning och tillverkarens deklaration – elektromagnetisk immunitet			
NuStep-modellen T4r är avsedd för användning i en elektromagnetisk miljö som uppfyller nedanstående krav. Kunden eller användaren av NuStep-modellen T4r måste se till att den används i en sådan miljö.			
IMMUNITETSTEST	IEC 60601 TESTNIVÅ	Överensstämmelsenivå	Riktlinjer för elektromagnetisk miljö
Ledningsbunden RF IEC 61000-4-6 Utstrålad RF IEC 61000-4-3	3 V_{rm} 150 kHz till 80 MHz 3 V/m 80 MHz till 2,7 GHz	Ej tillämpligt 3 V/m	Bärbar och mobil RF-kommunikationsutrustning bör inte användas närmare någon del av NuStep-modellen T4r, inklusive sladdar, än det rekommenderade separationsavståndet som beräknas genom den ekvation som är tillämplig för sändarens frekvens. Rekommenderat separationsavstånd Ej tillämpligt $d = 1,2\sqrt{P}$ 80 MHz till 800 MHz $d = 2,3\sqrt{P}$ 800 MHz till 2,7 GHz Där P är sändarens maximala nominella uteffekt i watt (W) enligt sändartillverkaren och d är det rekommenderade separationsavståndet i meter (m). Fältstyrkor från fasta RF-sändare, baserat på en elektromagnetisk platsinspektion^a bör vara mindre än överensstämmelsenivån i varje frekvensområde^b. Störningar kan uppkomma i närheten av utrustning märkt med följande symbol: 
ANMÄRKNING 1 Vid 80 MHz och 800 MHz gäller det högre frekvensområdet. ANMÄRKNING 2 Dessa riktlinjer gäller eventuellt inte i alla situationer. Den elektromagnetiska vågutbredningen påverkas av absorption och reflektion från byggnader, föremål och människor. ANMÄRKNING 3 Produkten uppfyller IEC 60601-1-2-klausul 8.10 tabell 9 för immunitet mot närhetsfält från trådlös RF-kommunikationsutrustning			
a. Fältstyrkor från fasta sändare, som basstationer för radiotelefoner (mobiler/trådlösa) och landmobilaradio, amatörradio, AM- och FM-radiosändningar och TV-sändningar kan inte förutsägas teoretiskt med exakthet. En elektromagnetisk platsundersökning bör eventuellt övervägas, för att bedöma den elektromagnetiska miljö som förorsakas av fasta RF-sändare. Om den uppmätta fältstyrkan på den plats där NuStep-modellen T4r används överstiger den tillämpliga RF-överensstämmelsenivån enligt ovan, bör NuStep-modellen T4r observeras för att säkerställa normal funktion. Om utrustningen inte fungerar korrekt kan ytterligare åtgärder bli nödvändiga, t.ex. att ompositionera eller flytta NuStep-modellen T4r. b. Över frekvensområdet 150 kHz till 80 MHz bör fältstyrkan vara mindre än 3 V/m.			

Överensstämmelse med 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. Om den inte installeras och används i enlighet med installationsanvisningarna kan detta orsaka skadliga störningar på radiokommunikation. Det finns dock ingen garanti att en viss installation är fri från störningar. Om utrustningen orsakar skadliga störningar av radio- eller TV-mottagningar, vilket kan avgöras genom att utrustningen stängs av och sedan slås 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.

Be leverantören eller en erfaren radio-/TV-tekniker om hjälp.

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

IEC/EN 55011 – Intyg om överensstämmelse:

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

Varumärken

Ordmärket och logotyperna för Bluetooth® är registrerade 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.

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



Informationen i denna bruksanvisning 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, vare sig elektronisk eller mekanisk, i något syfte, utan uttryckligt, skriftligt tillstånd från NuStep. © Upphovsrätt NuStep, juli 2021.

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

Manual PN 45511, Bruksanvisning för T4r, Rev B

