

# NuStep<sup>®</sup> T6

Recumbent Cross Trainer

BRUKSANVISNING



Transforming Lives<sup>®</sup>



# Innehåll

|                                                                          |       |
|--------------------------------------------------------------------------|-------|
| Inledning .....                                                          | 4     |
| Säkerhetsanvisningar .....                                               | 5– 6  |
| Installation och placering .....                                         | 7     |
| Användning av nätadapter .....                                           | 8     |
| Översikt över T6-funktioner .....                                        | 9     |
| T6 StrideLock® .....                                                     | 10    |
| Genomförande av justeringar .....                                        | 11–13 |
| Korrekt körställning.....                                                | 13    |
| Bildskärmar .....                                                        | 14–16 |
| Pausfunktion .....                                                       | 17    |
| Systeminställningar .....                                                | 18–19 |
| Användarinställningar .....                                              | 20    |
| Exportera användarprofildata .....                                       | 21    |
| Exportera en träningsrapport.....                                        | 22    |
| Förebyggande underhåll.....                                              | 23    |
| Serienummersinformation .....                                            | 24    |
| Regulatorisk information för T6 .....                                    | 24    |
| Kontakta kundtjänst och få tag på delar .....                            | 25    |
| Garantiinformation för T6 .....                                          | 25    |
| Tekniska data .....                                                      | 26    |
| Säkerhetsanmälningar .....                                               | 27–28 |
| EMC-tabeller .....                                                       | 29–31 |
| Överensstämmelse med USA:s FCC-regler och<br>IEC/EN 55011-reglerna ..... | 32    |

# Inledning

---

Tack för att du köpte NuStep T6 Recumbent Cross Trainer.

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 i hälso- och sjukvårdsmiljöer, på hälsocenter och på äldreboenden över hela världen.

T6 markerar en milstolpe i NuSteps ständiga strävan efter framsteg, kundnöjdhet och förstklassig kvalitet. Då NuStep är ett kundfokuserat företag, vände vi oss till våra kunder, inklusive vårdpersonal och fitnessexperter för insikt om vilka funktioner som ska inkluderas i produkten. T6 är slutresultatet av denna värdefulla feedback.

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

## Säkerhetsanvisningar

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

|  <b>VARNING</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Ändra inte denna utrustning utan godkännande från tillverkaren.</p> <p>Använd denna utrustning endast för avsedd användning enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.</p> <p>Använd inte tillbehör som inte rekommenderas av tillverkaren.</p> <p>Använd aldrig utrustningen om den har en skadad sladd eller kontakt.</p> <p>Håll sladden borta från uppvärmda ytor.</p> <p>Håll produkten borta från värme, gnistor, öppna lågor och heta ytor.</p> <p>Släpp eller sätt aldrig in något objekt i någon öppning.</p> <p>Använd inte utomhus.</p> <p>Felaktig eller överdriven träning kan leda till hälsoproblem.</p> <p>Pulsmätningssystemet kanske inte har exakt precision.</p> <p>Överdriven träning kan leda till allvarliga personskador eller dödsfall. Om du känner dig matt ska du omedelbart avbryta träningen.</p> <p>Användning av denna utrustning i anslutning till eller staplad med annan utrustning bör undvikas eftersom det kan leda till felaktig användning.</p> <p>Bärbar RF-kommunikationsutrustning (inklusive kringutrustning som antennkablar och externa antenner) får inte användas närmare än 30 cm (12 tum) från någon del av denna produkt, inklusive kablar. Om så sker kan detta orsaka försämring av utrustningens prestanda.</p> |

# Säkerhetsanvisningar

|  <b>VIKTIGT</b>                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. Underhållsverksamheten ska utföras                                                                                                                                        |

|  <b>VIKTIGT</b>                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| av kvalificerad servicepersonal.                                                                                                                                    |
| Kontrollera att sitsen och de övre armarna är placerade så att de passar för 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. |
| Maximal användarvikt: T6 <sub>PRO</sub> -modell = 227 kg (500 pund)<br>T6 <sub>MAX</sub> -modell = 272 kg (600 pund)                                                |
| Lyft inte denna produkt själv. T6 är mycket tung; den väger 135 kg (298 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.                                         |
| Denna produkt är endast avsedd att anslutas till nätström med hjälp av den inkluderade nätadaptorn.                                                                 |
| <b>SPARA DESSA INSTRUKTIONER.</b>                                                                                                                                   |

# Installation och placering

## Uppackning och installation

Uppacknings- och installationsförfaranden för levererade T6-enheter dokumenteras i de tillämpliga installationsguiderna som levereras med T6. Installationsguiderna fraktas med produkterna. Ytterligare kopior av dessa dokument finns tillgängliga på begäran från kundtjänst.



### VIKTIGT

T6 är mycket tung; den väger 135 kg (298 pund).

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

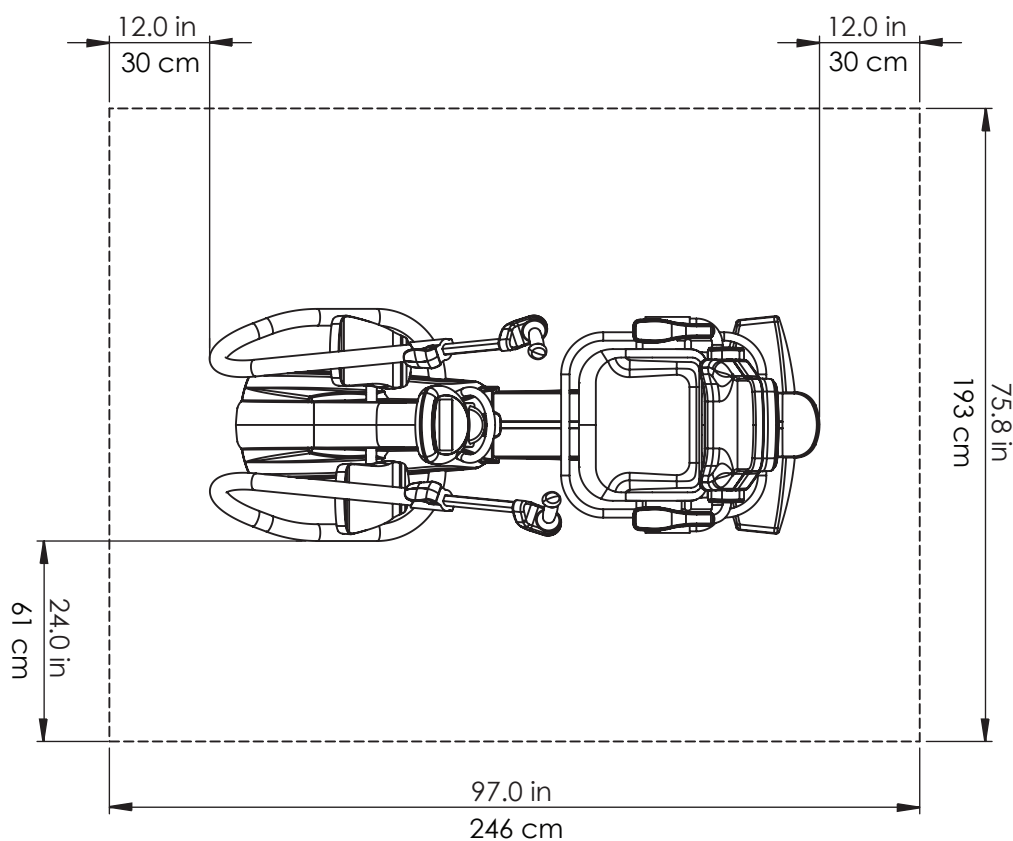
Använd lämplig lyftteknik.

## Placering av utrustning

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

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

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



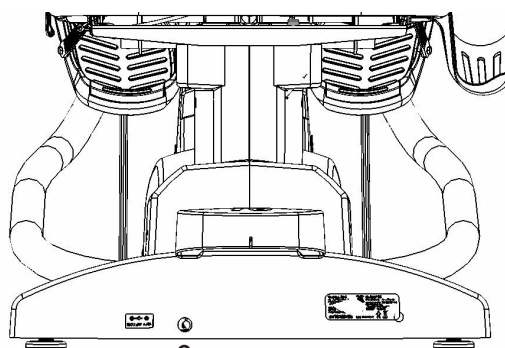
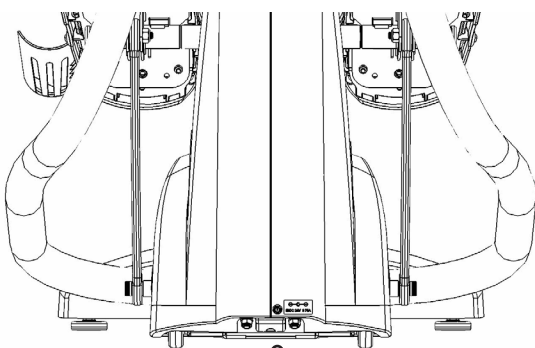
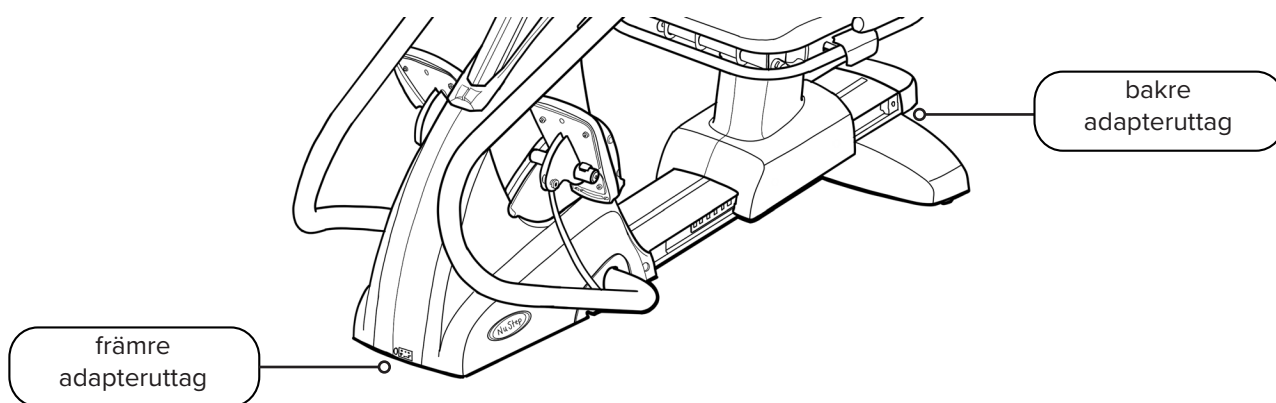
## Användning av nätadapter

T6 drivs av en nätadapter som inkluderas med utrustningen. Nätadaptern kan vara ansluten till antingen det främre eller bakre uttaget.\* Anslut adaptern till ett lämpligt eluttag.

Dra nätadapterns strömkabel så att den inte utgör en snubbelrisk och på ett sätt som förhindrar att adaptern skadas. Undvik att sätta tryck eller påfrestningar på adapterkablar, uttag eller kontakter.

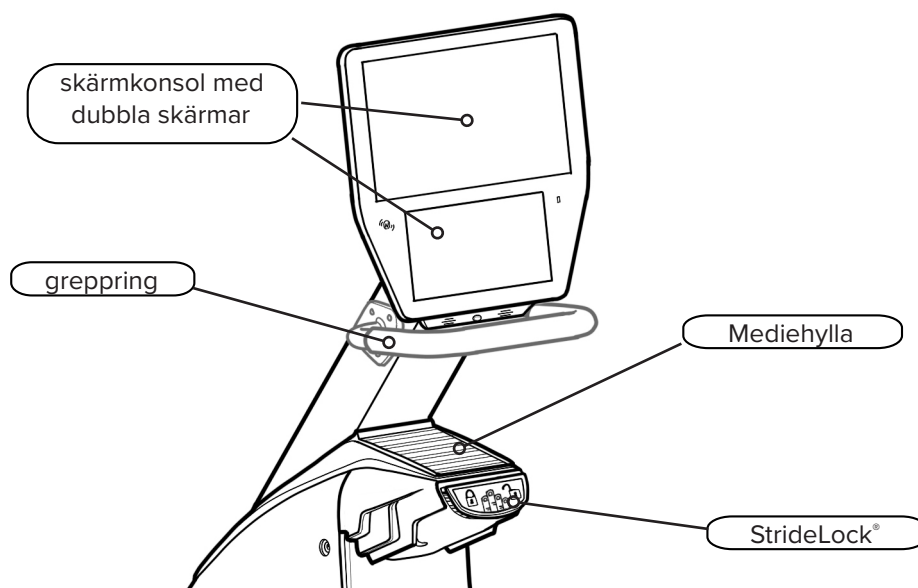
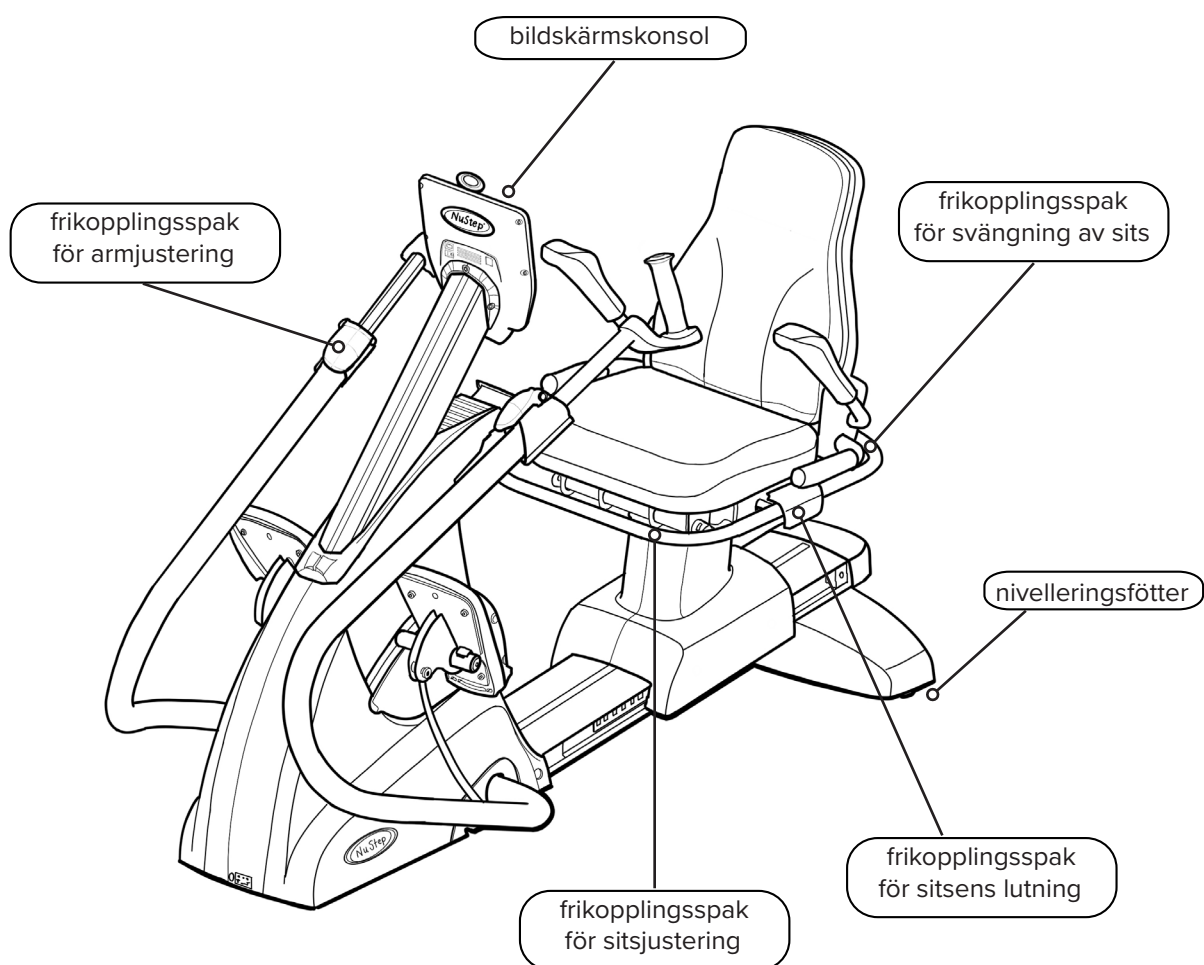
För adapterspecifikationer, se avsnittet Tekniska data i den här handboken.

*\*Anslut inte T6 till två nätadapterar samtidigt.*





## Översikt över T6-funktioner



## T6 StrideLock®

---

Med funktionen StrideLock kan användaren låsa armhandtagen och fotpedalerna på T6. När StrideLock är inkopplat rör sig inte handtagen och pedalerna. Detta stabiliserar produkten och gör det lättare för användaren att:

- Gå på och av T6
- Justera sits- och handtagspositionerna
- Fäst fotremmar eller fästa adaptiva tillbehör



StrideLock-spaken

Så här engagerar du StrideLock:

1. Använd armhandtagen för att trycka eller dra armarna och pedalerna till önskat läge.
2. Tryck ner den gula StrideLock-spaken och släpp. Spaken är i **UPPÅTLÄGE** när den **är låst**.
3. Bekräfta att StrideLock är inkopplat genom att trycka eller dra i armhandtagen – de ska inte röra sig.



Spaken är i uppåtläge när handtag och pedaler är låsta.

Så här kopplar du ur StrideLock:

1. Tryck ner på StrideLock-spaken igen. Spaken är i **NEDÅTLÄGE** när den **är olåst**.



Spaken är i nedåt läge när handtag och pedaler är olåsta.

# Göra justeringar

## Justera sittavståndet

1. Lyft upp den främre gula spaken för att låsa upp.
2. Använd fötterna, skjut sitsen framåt eller bakåt för att justera avståndet.
3. Kontrollera att knät har en lätt böjning när benet är nästan helt utsträckt.
4. Släpp spaken för att låsa sitsen på plats.



Lyft framspaken för att justera sittavståndet.



Knät har en lätt böjning när benet är nästan helt utsträckt.

## Justera sitsens lutning

1. Placera fötterna på pedalerna.
2. Lyft den svarta spaken på vänster sida för att låsa upp.
3. Tryck på ryggstödet för att öka lutningen (upp till 12° lutning möjlig).
4. Släpp spaken för att låsa sätet på plats.



Lyft den svarta spaken på vänster sida.



Tryck på ryggstödet för att justera lutningsvinkeln.

# Göra justeringar

---

## Justera handtagslängd

1. Dra upp den gula armens justeringsspak för att låsa upp armhandtagen.
2. Skjut handtaget in eller ut för att justera längden.
3. Justera handtagen tills armbågen är något böjd när armen är nästan helt utsträckt (för många personer är detta samma nummer som sitspositionen).
4. Tryck ner frikopplingsspaken för att låsa.



Dra upp spaken för att låsa upp.



Tryck ner spaken för att låsa.

## Justera armrotation

1. Dra upp den gula armens justeringsspak för att låsa upp.
2. Vrid handgreppet åt höger eller vänster.
3. När den är inställd trycker du ner frigöringsspaken för att låsa.



# Göra justeringar

---

## Justering av svängsits

1. Lyft upp den bakre frigöringsspaken för att låsa upp sitsen.
2. Vrid sitsen i båda riktningarna (sitsen svänger 360° och låser var 45:e°).
3. Släpp spaken för att låsa sitsen på plats.

*OBS! Sitsen kan roteras med eller utan användare på maskinen. Av säkerhetsskäl kan sitsens avstånd inte justeras om den inte är vänd framåt.*



Lyft den bakre spaken för att låsa upp sitsen.



Sitsen svänger 360° i vardera riktningen och låses på plats var 45:e°.

---

## Korrekt körställning

Efter att ha justerat armhandtagen och sittpositionen på T6 bör det förekomma en *liten* böjning i knän och armbågar vid nästan full förlängning när du tränar på din T6.



### VIKTIGT

Felaktig eller överdriven träning kan leda till hälsoproblem.

Se till att sitsen och armarna är inställda till biomekaniskt korrekta lägen.

Sträck inte ut dina ben och armar för mycket.

Armbågen har en lätt böjning när armen är nästan helt utsträckt.



Knät har en lätt böjning när benet är nästan helt utsträckt.

# Bildskärmar

T6 har en startskärm och en metrisk skärm med pekskärmsnavigering:

Startskärm: Visar ikoner för *Snabbstart*, *Farthållare*, *NuStep-diagram* och *Trail Runner*. Tryck på ikonen för att starta.

Metrisk skärm: Visar alla träningsmått inklusive *förfluten tid*, *nivå (motstånd)*, *puls*, *kalorier*, *SPM (steg per minut)*, *MET*, *totalsteg*, *miles* och *watt*.



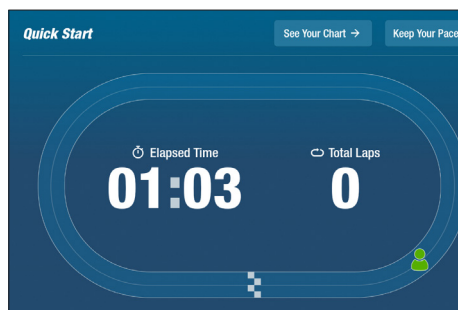
## Appskärmar

### Snabbstart

Gör det möjligt för användare att komma igång utan att ställa in tempomål eller välja måttvärden. Spår förfluten tid och totala varv.

Användare kan växla till andra appar från snabbstartsskärmen. Så här växlar du:

1. Tryck [See Your Chart →](#) för att öppna *Prestandadiagram*.
2. Tryck [Keep Your Pace →](#) för att öppna *Farthållare*.



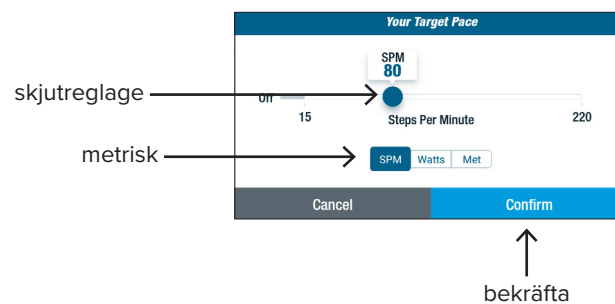
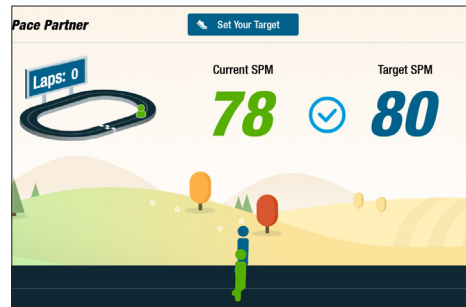


# Bildskärmar

## Farthållare

Användare ställer in en måltakt och väljer ett träningsmått (SPM, Watts eller METs) med målet att hålla jämna steg med måltakten. Så här ställer du in:

1. Tryck  **Set Your Target** för att öppna *Skärmen Måltempo*.
2. Tryck på önskat mått.
3. Använd skjutreglaget för att välja tempo.
4. Tryck på *Bekräfta* för att ställa in.



## NuStep-diagram

Visar mått för träningsprestanda: *Tempo (SPM)*, *watt*, *belastning* eller *MT* över tid.

Om du vill växla mellan diagram trycker du på önskad måttflik. Fliken aktivt mått är markerad i blått.



# Bildskärmar

## Trail Runner

Spelar upp videor av natursköna löparspår för att engagera användare när de tränar. Så här startar du:

1. Tryck för att välja önskad video.
2. Börja stega för att starta video.

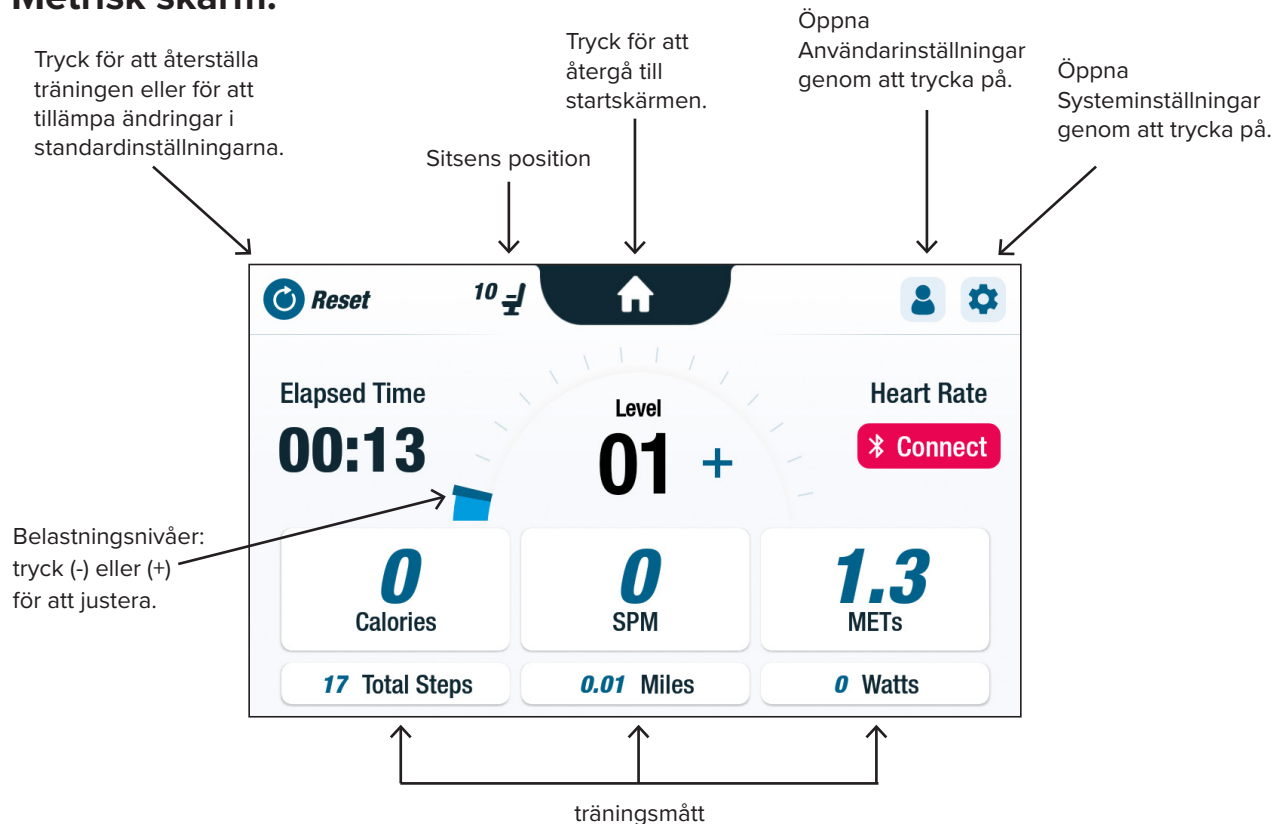


Så här återgår du till *Trail Runner*-menyn:

1. Tryck på skärmen, namnlisten sjunker nedåt.
2. Tryck på bakåtknappen.

Allt video, ljud och annat innehåll som ingår i Trail Runner och andra NuStep-appar är skyddat enligt amerikanska och internationella upphovsrättslagar. Ingen rätt ges att använda video, ljud eller annat innehåll på något annat sätt än som presenteras för visning i NuStep-produkter.

## Metrisk skärm:

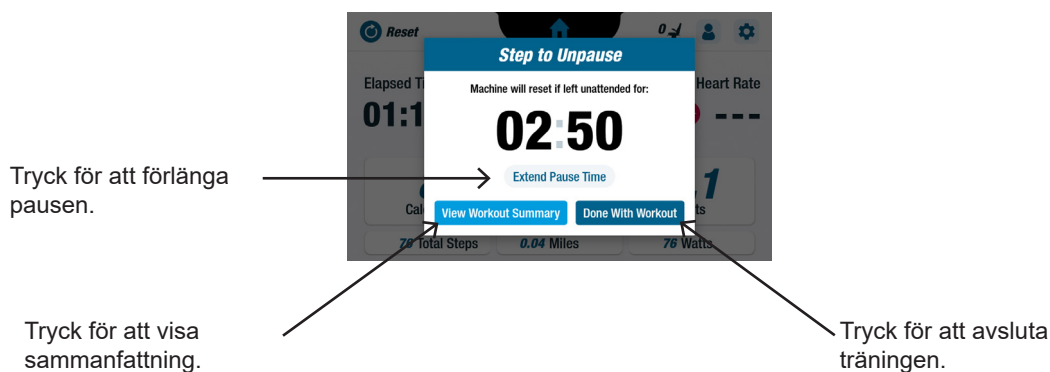




## Pausfunktion

T6 har en 3-minuters konsolavstängningsfunktion. Om en användare slutar stega och inte återupptar stegningen inom tre minuter återställs konsolen.

Innan konsolen stängs av kan användaren förlänga pausen (t.ex. för intervallträning) i ytterligare 15 minuter. Vid denna tidpunkt kan användaren också se en sammanfattning av deras träningsprestanda eller avsluta träningspasset.



När du har granskat sammanfattningen kan användarna återgå till träningen, avsluta träningen eller exportera sin träningssammanfattning till en USB-enhet (se sidan 22 för instruktioner).

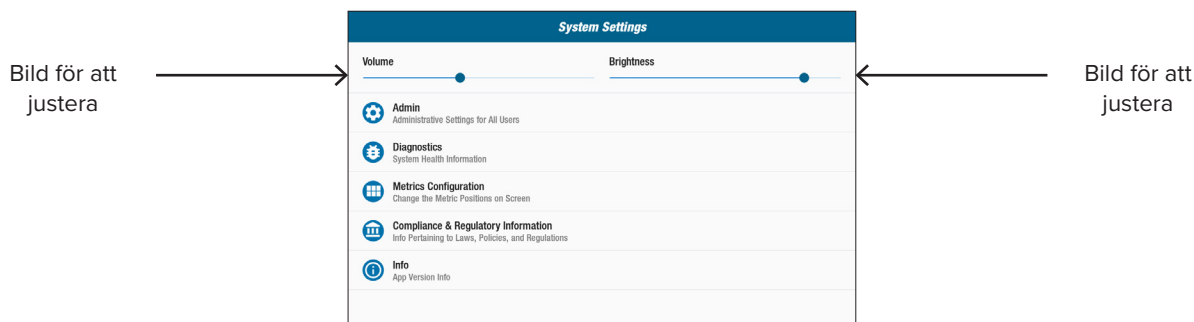




# Systeminställningar

## Systeminställningar

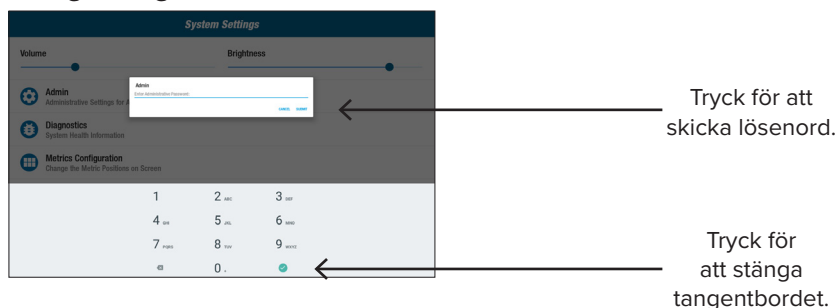
Används för att justera volym och skärmens ljusstyrka, ändra standardinställningar, visa diagnostik, ändra måttkonfiguration, samt visa information om regler och programvara.



## Administratör

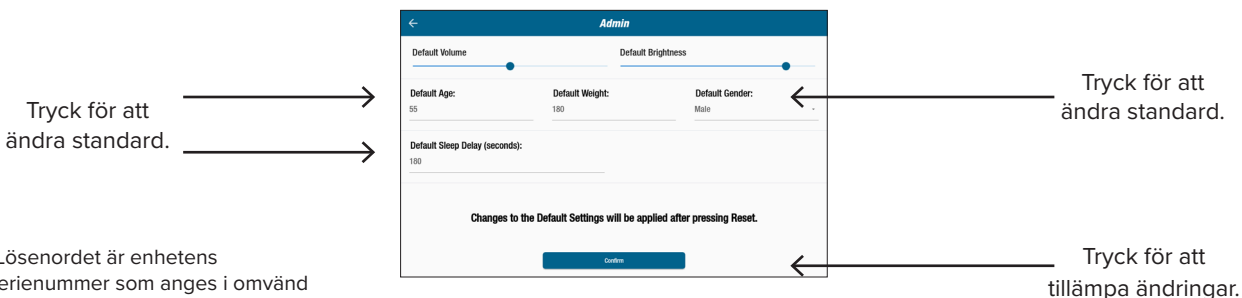
Används för att ändra standardinställningar (ålder, vikt, kön). Ändringar som gjorts i standardinställningarna är globala. När skärmen Administratör öppnas krävs ett lösenord\* för att ändra standardinställningarna. Så här anger du lösenord:

1. Öppna det numeriska tangentbordet genom att trycka på skärmen.
2. Ange lösenord, tryck på *Skicka*.
3. Tryck på ikonen  för att stänga tangentbordet.



På skärmen Administratör:

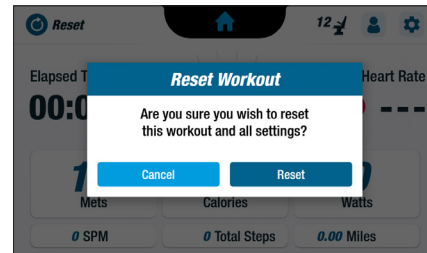
1. Tryck på standardfält och ange nya standardinställningar.
2. Tryck på *Skicka* för att tillämpa ändringar.



\*Lösenordet är enhetens serienummer som anges i omvänd ordning.

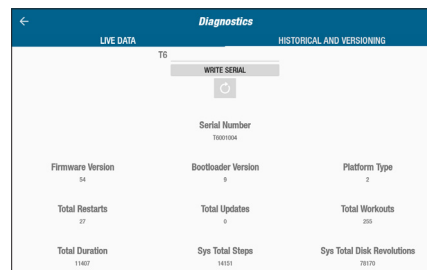
# Systeminställningar

3. Gå till skärmen *Mått*.
4. Tryck  **Reset** för att öppna skärmen *Återställ träning*.
5. Tryck *Återställ* för att tillämpa ändringar.



## Diagnostik

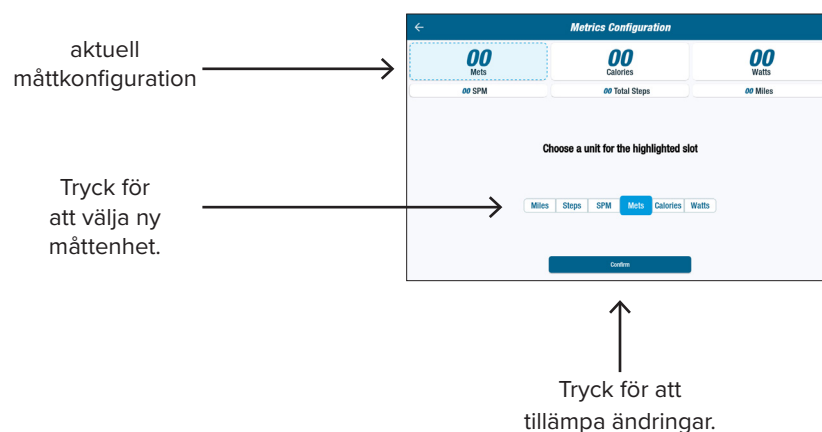
Diagnostikskärmarna visar realtids- och historiska data för servicetekniker eller de som ansvarar för underhåll av utrustning. Skärmen *Historik och versionshantering* kräver ett lösenord för att man ska kunna komma åt dem (se föregående sida).



## Konfiguration av mått

Användare kan ändra vilka måttenheter som visas på måttskärmen. Den översta raden visar den aktuella måttkonfigurationen. Så här ändrar du:

1. Tryck på en aktuell måttenhet för att markera.
2. Tryck på en måttenhet för den markerade platsen.
3. Tryck på *Bekräfta* för att tillämpa ändringar.





# Användarinställningar

---

## Användarkonfiguration

Användare kan skapa och spara en profil med sina egna inställningar. Så här ändrar du:

1. Öppna det numeriska tangentbordet genom att trycka på skärmen.
2. Ange ålder, vikt och välj kön.

The image shows a 'User Settings' form with a blue header. Below the header, there are three input fields: 'Enter Age' with the value '55', 'Enter Weight' with the value '180', and 'Enter Sex' with a dropdown menu showing 'Male'. At the bottom right of the form, there is a blue button with a USB icon and the text 'Export to USB'.

# Exportera användarprofildata

Användare kan exportera sina profildata till en USB-enhet när som helst.

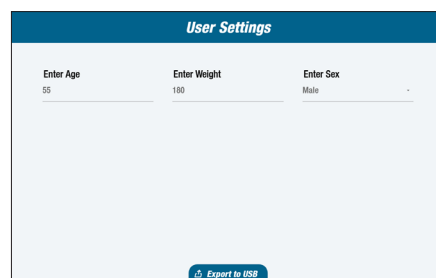
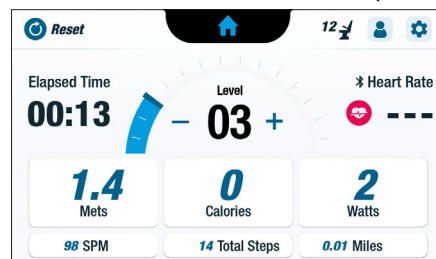
Så här exporterar du:

1. Sätt in USB-enheten i USB-porten på baksidan av bildskärmskonsolen.
2. Tryck  på skärmen *Mått* för att öppna skärmen *Användarinställningar*. *OBS! Hoppa över det här steget om profilskrmen startas automatiskt.*
3. Tryck på *fliken Exportera till USB* längst ned på skärmen.

USB-port



Öppna  
*Användarinställningar*  
genom att trycka på.



Tryck för att  
exportera  
profildata.

# Exportera en träningsrapport

Användare kan exportera sin träningssammanfattning till en USB-enhet. Sammanfattningen sparas i PDF-format.

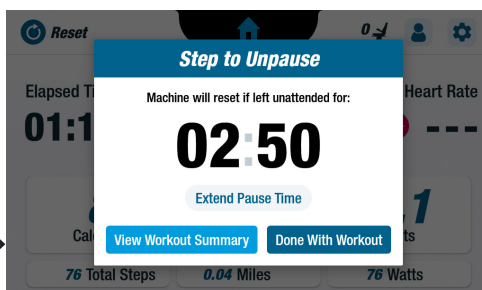
*OBS! Innan du tränar sätter du in USB-enheten i USB-porten på konsolens baksida.*

I slutet av ett träningspass (när användaren har slutat stega) öppnas skärmen *Stega för att lämna pausläget*.

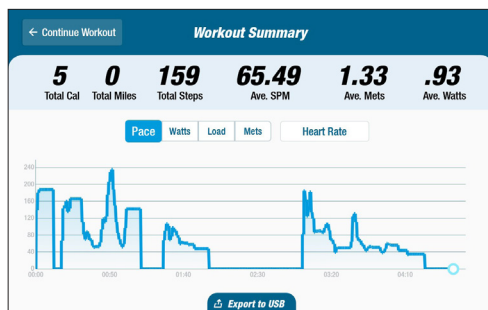
1. Tryck på *Visa sammanfattning av träning*.

*OBS! Tryck inte på Klar med träning eftersom detta avslutar träningspasset och återställer maskinen. Det gör det omöjligt för användaren att exportera sin träningssammanfattning.*

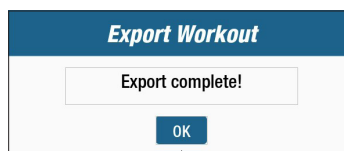
Tryck för att öppna  
sammanfattningsskärmen



2. Tryck på *Exportera till USB* på skärmen *Sammanfattning av träning*.



Exportera till  
USB



Tryck på OK för att  
stänga.

# Förebyggande underhåll

---

## Tidsintervall för förebyggande underhåll

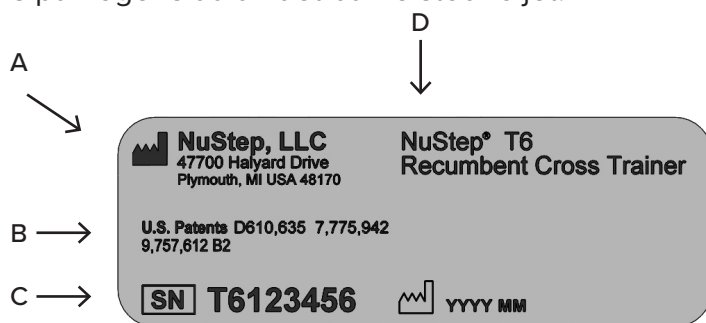
T6 har designats så att den inte ska behöva underhållas, men vi rekommenderar vissa åtgärder för att öka NuStep-maskinens dugliga livslängd. Följ de rekommenderade intervallen för förebyggande underhåll som visas nedan. Detta är ungefärligt uppskattade intervall och du kanske måste öka eller minska frekvensen för underhållstillfällena, beroende på hur ofta maskinen faktiskt används.

| OBJEKT                                                                                          | ÅTGÄRD   | FREKVENS |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| Armar, handtag och grepp                                                                        | * Rengör | Veckovis |
| Konsol                                                                                          | * Rengör | Veckovis |
| Höljen och ram                                                                                  | * Rengör | Veckovis |
| Sits                                                                                            | * Rengör | Veckovis |
| * Använd ett rengöringspray som inte repar och en mjuk trasa för att göra rent NuStep-maskinen. |          |          |

## Serienummersinformation för T6

### Placering på produkten:

Serienumret finns på höger sida av det bakre stödhöljet.

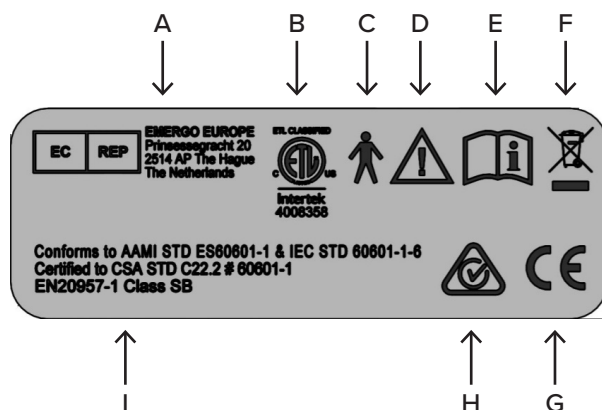


|   |                                           |
|---|-------------------------------------------|
| A | Tillverkarens namn och adress             |
| B | Produktsens patentskydd                   |
| C | Serienummer och tillverkningsdatum        |
| D | Modellnummer och beskrivning av produkten |

## Regulatorisk information för T6

### Placering på produkten:

Den regulatoriska informationen finns på höger sida av det bakre stödhöljet.



|   |                                                |
|---|------------------------------------------------|
| 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.**

Om du inte är personen som drabbades av problemet ska du tala med denna person för att förstå problemets natur.

### **STEG 2 – Verifiera problemet.**

Inspektera crosstrainern. Ta reda på om en ny del krävs för att åtgärda problemet. Figur- och reservdelslistor finns på NuSteps webbplats på: [nustep.com/customer-service/Service Parts](http://nustep.com/customer-service/Service Parts).

### **STEG 3 – Kontakta kundtjänst.**

För att se till att våra produktspecialister kan hjälpa dig på bästa sätt bör du vänligen ha en fullständig beskrivning av problemet och enhetens serienummer tillhands (se föregående sida för placering av serienummer på T6).

NuStep-produktspecialister finns tillgängliga via e-post eller telefon på:

E-post:            [Support@nustep.com](mailto:Support@nustep.com)

Telefon:           800-322-2209 (USA)  
                       734- 769- 3939

Webben:           [NUSTEP.COM](http://NUSTEP.COM)

Kunder som befinner sig utanför USA och Kanada och som kräver kundtjänst kan kontakta sin lokala NuStep-återförsäljare.

## Garanti för T6

---

Du kan läsa garantin online på: [NUSTEP.COM](http://NUSTEP.COM)

Om du har några frågor om garantin kan du kontakta kundtjänst på: 800-322-2209 eller besök [support@nustep.com](mailto:support@nustep.com).

Kunder som befinner sig utanför USA och Kanada kan kontakta sin lokala NuStep-återförsäljare för ytterligare information om garantin.

## Tekniska data

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| USB A-port                    | USB-porten är endast avsedd för USB-minnen. Vissa USB-minnen kanske inte är kompatibla med USB-porten på T6. Anslut inte externa enheter till den här porten med USB-kablar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| USB C-port                    | Anslutning endast för service.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Ethernet-port                 | Anslutning endast för lokalt nätverk. Anslut inte T6 till internet. Använd endast port för att ansluta till IEC 60601-1-kompatibel utrustning. Använd IEC 60601-1-kompatibel in-line-nätverksisolator vid anslutning till icke-medicinsk utrustning.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Ljuduttag på 3,5 mm           | Anslutning för passiva hörlurar och hörlurar endast med ett hanjack på 3,5 mm.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Standarder                    | ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 nr 60601-1, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Elektromagnetiskt bromssystem | T6 har ett elektromagnetiskt bromssystem som är beroende av vilken motståndsnivå som har valts, användarens steghastighet och steglängd. Intervall: 0–1400 watt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Stegverkan                    | T6 har beroende stegverkan med ett stegintervall på upp till 22 cm (8,5").                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Testparametrar i watt         | De visade watt-värdena 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 den magnetbromsdisken. Valideringstestning av de visade watt-värdena genomfördes genom att jämföra det angivna värdet med den faktiskt uppmätta mekaniska energi som producerats av flera användare. Visade watt-värden är oberoende av alla fysiologiska eller anatomiska parametrar användaren kan ha. |
| Nätadapter                    | <p>Modell AUTEC POWER SYSTEMS DT-M090-240-U-NSP eller<br/>Modell GlobTek TR9KI3750CCP-IM(R6B)</p> <p>Uteffekt<br/>24V dc @ 3,75A 90W max.<br/>Ineffekt<br/>100–240 V~50–60 Hz, 1,5A</p> <p>T6 får endast levereras vid extra låg spänning som motsvarar märkningen på produkten.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## Säkerhetsmeddelanden

| TYP/GRAD AV SKYDD                                                                                                | KLASSIFICERING/<br>IDENTIFIERING/VARNINGAR                                                                                                                                                                                                                                                               | SYMBOL                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Typ av skydd mot elektriska stötar                                                                               | Utrustning av klass II                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| 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 möjligheten av elektromagnetiska störningar eller andra störningar och råd om hur de kan undvikas | NuStep® T6 recumbent-crosstrainer använder endast elektromagnetisk och radiofrekvent energi för utrustningens interna funktion. Den radiofrekventa (RF) och elektromagnetiska (EMC) strålningen är därför mycket låg och ger sannolikt inte upphov till störningar på elektronisk utrustning i närheten. | Ej tillämpligt                                                                      |
| EMC-varningar och tabeller som krävs enligt IEC 60601-1-2                                                        | Se EMC-tabellerna.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ej tillämpligt                                                                      |

# Säkerhetsmeddelanden

| TYP/GRAD AV SKYDD                                                                                                                                                         | KLASSIFICERING/ IDENTIFIERING/<br>VARNINGAR                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SYMBOL                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Identifiera eventuella risker kopplade till avyttring av avfallsprodukter och restprodukter, inklusive avyttring av själva utrustningen när den inte längre kan användas. | NuStep® T6 recumbent-crosstrainerutrustning innehåller elektroniska kretskort och knappcells 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® T6 recumbent-crosstrainerutrustning kan:<br>a) transporteras och förvaras på ett säkert sätt under följande förhållanden<br>-10 till +50 °C;<br>≤ 95 % icke-kondenserande luftfuktighet<br>20 till 107 kPa<br><br>b) användas under följande förhållanden<br>5 till 40 °C;<br>≤ 85 % icke-kondenserande luftfuktighet<br>60 till 107 kPa. | Ej tillämpligt                                                                      |
| Indikation om att utrustningen får ström.                                                                                                                                 | När T6 är ansluten och inte används förblir stand-by-strömindikatorn på konsolens framsida påslagen.                                                                                                                                                                                                                                              | Ej tillämpligt                                                                      |

## EMC-tabeller

| Vägledning och meddelande från tillverkaren – elektromagnetisk utstrålning                                                                                                                                                                                                    |                  |                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NuStep-modellen 6 är avsedd för användning i en elektromagnetisk miljö som uppfyller nedanstående krav. Kunden eller användaren av NuStep-modellen T6 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 T6 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 T6 är lämplig för användning i alla anläggningar.                                                                                                                                                |
| 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 6 är avsedd för användning i en elektromagnetisk miljö som uppfyller nedanstående krav.<br>Kunden eller användaren av NuStep-modellen T6 måste se till att den används i en sådan miljö.                                                                       |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| IMMUNITETSTEST                                                                                                                                                                                                                                                                 | IEC 60601<br>Testnivå                                                                  | Överensstämmelsenivå                                                                   | Riktlinjer för elektromagnetisk miljö                                                                                                                                                                                                                                 |
| Elektrostatisk urladdning (ESD)<br>IEC 61000-4-2                                                                                                                                                                                                                               | ± 8 kV kontakt<br>± 15 kV luft                                                         | ± 4 kV kontakt<br>± 8 kV luft<br>(Se anmärkning 1)                                     | Golven ska vara av trä, betong eller keramiskt kakel. Om golven är täckta med syntetmaterial måste den relativa luftfuktigheten vara minst 30 %.                                                                                                                      |
| Elektriska snabba transienter/pulsskurar<br>IEC 61000-4-4                                                                                                                                                                                                                      | ± 2 kV för strömledningar                                                              | ± 2 kV för strömledningar                                                              | Nätens elkvalitet bör vara samma som i en typisk kommersiell miljö eller sjukhusmiljö.                                                                                                                                                                                |
| Spänningsprång<br>IEC 61000-4-5                                                                                                                                                                                                                                                | Differensläge på ± 1 kV<br>Vanligt läge på ± 2 kV                                      | Differensläge på ± 1 kV<br>Vanligt läge på ± 2 kV                                      | Nätens elkvalitet bör vara samma som i en typisk kommersiell miljö eller sjukhusmiljö.                                                                                                                                                                                |
| Spänningsfall, korta avbrott och spänningsvariationer på strömledningar för ineffekt.<br>IEC 61000-4-11                                                                                                                                                                        | 0 % UT; 0,5 cykel<br>0 % UT; 1 cykel<br>70 % UT; 25/30 cykler<br>0 % UT; 250/300 cykel | 0 % UT; 0,5 cykel<br>0 % UT; 1 cykel<br>70 % UT; 25/30 cykler<br>0 % UT; 250/300 cykel | Nätens elkvalitet bör vara samma som i en typisk kommersiell miljö eller sjukhusmiljö. Om användaren av NuStep® T6 Recumbent-crosstrainer kräver fortsatt drift under strömavbrott, kan NuStep® T6 Recumbent-crosstrainer drivas med hjälp av dess interna batterier. |
| Magnetfält med effektfrekvens på (50/60 Hz)<br>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)<br>Anmärkning 2: U <sub>T</sub> är spänningen i elnätet innan testnivån applicerats. |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |

# 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 6 är avsedd för användning i en elektromagnetisk miljö som uppfyller nedanstående krav. Kunden eller användaren av NuStep-modellen T6 måste se till att den används i en sådan miljö.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| IMMUNITETSTEST                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | IEC 60601 TESTNIVÅ                                                                   | Överensstämmelsenivå                  | Riktlinjer för elektromagnetisk miljö                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Ledningsbunden RF<br/>IEC 61000-4-6</p> <p>Utstrålad RF<br/>IEC 61000-4-3</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>3 V<sub>rm</sub><br/>150 kHz till 80 MHz</p> <p>3 V/m<br/>80 MHz till 2,7 GHz</p> | <p>3 V<sub>rms</sub></p> <p>3 V/m</p> | <p>Bärbar och mobil RF-kommunikationsutrustning bör inte användas närmare någon del av NuStep-modellen T6, inklusive sladdar, än det rekommenderade separationsavståndet som beräknas genom den ekvation som är tillämplig för sändarens frekvens.</p> <p>Rekommenderat separationsavstånd</p> <p>Ej tillämpligt</p> <p><math>d = 1,2 \sqrt{P}</math> 80 MHz till 800 MHz</p> <p><math>d = 2,3 \sqrt{P}</math> 800 MHz till 2,7 GHz</p> <p>Där P är sändarens maximala nominella uteffekt i watt (W) enligt sändartillverkaren och <i>d</i> är det rekommenderade separationsavståndet i meter (m).</p> <p>Fältstyrkor från fasta RF-sändare, baserat på en elektromagnetisk platsinspektion<sup>a</sup> bör vara mindre än överensstämmelsenivån i varje frekvensområde<sup>b</sup>.</p> <p>Störningar kan uppkomma i närheten av utrustning märkt med följande symbol:</p>  |
| <p>ANMÄRKNING 1 Vid 80 MHz och 800 MHz gäller det högre frekvensområdet.</p> <p>ANMÄRKNING 2 Dessa riktlinjer gäller eventuellt inte i alla situationer. Den elektromagnetiska vågutbredningen påverkas av absorption och reflektion från byggnader, föremål och människor.</p> <p>ANMÄRKNING 3 Produkten uppfyller IEC 60601- 1- 2-klausul 8.10 tabell 9 för immunitet mot närhetsfält från trådlös RF-kommunikationsutrustning</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                      |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>a. Fältstyrkor från fasta sändare, som basstationer för radiotelefoner (mobiler/trådlösa) och landmobilradio, 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 T6 används överstiger den tillämpliga RF-överensstämmelsenivån enligt ovan, bör NuStep-modellen T6 observeras för att säkerställa normal funktion. Om utrustningen inte fungerar korrekt kan ytterligare åtgärder bli nödvändiga, t.ex. att ompositionera eller flytta NuStep-modellen T6.</p> <p>b. Över frekvensområdet 150 kHz till 80 MHz bör fältstyrkan vara mindre än 3 V/m.</p> |                                                                                      |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

# 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
- Anslut utrustningen till ett uttag på en annan krets än den som mottagaren är ansluten till
- Be leverantören eller en erfaren radio-/TV-tekniker om hjälp.

## **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  
www.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, LLC.

© Upphovsrätt NuStep, april 2021.

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

Manual PN 52526, Bruksanvisning för T6, Rev A

