

# NuStep<sup>®</sup> T4r

Siddende crosstrainer

BRUGERVEJLEDNING



Transforming Lives<sup>®</sup>



# Indhold

Indledning.....	4
Sikkerhedsinstruktioner .....	5–6
Installation og placering.....	7
Oversigt over model T4r-egenskaber.....	8
T4r StrideLock® .....	9
Forberedelse til træning .....	10–11
Betjening af konsollen.....	12–13
Programmer .....	14
Konfiguration af konsol og systeminformation .....	15
Eksport af træningsdata og produktdata .....	16
Forebyggende vedligeholdelse.....	17
Oplysninger om serienummer .....	18
Lovmæssige oplysninger .....	18
Modtag kundeservice og reservedele .....	19
Garantioplysninger .....	19
Udskiftning af batterier .....	20
Tekniske data .....	21
Specifikationer .....	22
Sikkerhedsmeddelelser .....	23–24
EMC-tabeller .....	25–27
US FCC-overensstemmelse og IEC/EN 55011-overensstemmelse .....	28

# Indledning

---

Tak, fordi du købte en NuStep® T4r siddende crosstrainer, som er et innovativt produkt, der hjælper brugeren med at forbedre den kardiovaskulære og almene fitness.

T4r siddende crosstrainere er velegnede til fysioterapi, hjertelungerehabilitering, idrætsmedicin og almene fitnessformål.




NuStep siddende crosstrainere er en standard uden modstykke for kropstræning. Ved at kombinere en naturlig siddeposition med en jævn skridtbevægelse sørger NuStep for at alle de større muskelgrupper bliver brugt, og giver dig en effektiv kardiovaskulær træning i en behagelig siddende position.


Med det særlige design kan du bevæge arme og ben i en enkel, sammenhængende jævn bevægelse, som simulerer det at gå, med modstandstræning som en ekstra fordel. Når de øvre og nedre legemesdele bruges samtidig, bliver der brugt flere muskler og forbrændt flere kalorier.

NuStep er som innovator af den siddende crosstrainer førende inden for udvikling af kropstræningssystemer, som er sikre, effektive og nemme at bruge. Vores produkter bliver anvendt i sundhedsplejefaciliteter, motionscentre og ældreboligcentre over hele verden, og millioner af NuStep-brugere har forvandlet deres liv ved hjælp af motion – selv når de ikke var i stand til at benytte andet motionsudstyr.

Tak, fordi du er kunde hos os, og velkommen til vores stadigt voksende netværk af NuStep-brugere.

## Sikkerhedsinstruktioner

	 <b>FORSIGTIG</b>	 <b>ADVARSEL</b>
Dette er symbolet for sikkerhedsmeddelelse. Det bruges til at gøre opmærksom på instruktioner angående personlig sikkerhed. Alle sikkerhedsmeddelelser efterfølgende dette symbol bør læses og overholdes for at undgå eventuel tilskadekomst eller dødsfald som følge af misbrug.	FORSIGTIG angiver en potentielt farlig situation, som hvis den ikke undgås, kan resultere i mindre eller moderat tilskadekomst. Det bruges også til at gøre opmærksom på usikre fremgangsmåder.	ADVARSEL angiver en potentielt farlig situation, som, hvis den ikke undgås, kan resultere i dødsfald eller alvorlig tilskadekomst.

 <b>ADVARSEL</b>
<p>Dette udstyr må ikke modificeres uden tilladelse fra producenten.</p> <p>Brug kun dette udstyr til den tilsigtede brug som beskrevet i denne vejledning.</p> <p>Brug ikke tilbehør, der ikke er anbefalet af producenten.</p> <p>Hold produktet væk fra varme, gnister, åben ild og varme overflader.</p> <p>Tab eller indsæt aldrig en genstand i en åbning.</p> <p>Må ikke anvendes udendørs.</p> <p>Der kan forekomme sundhedsskader som følge af forkert eller for meget træning.</p> <p>Systemer til pulsovervågning kan være misvisende.</p> <p>For meget motion kan resultere i alvorlig tilskadekomst eller dødsfald. Hvis du føler dig svimmel, skal du straks holde op med at motionere.</p> <p>Brug af dette udstyr ved siden af eller stablet sammen med andet udstyr bør undgås, da det kan resultere i ukorrekt drift.</p> <p>Bærbart RF-kommunikationsudstyr (herunder periferiudstyr som f.eks. antennekabler og eksterne antenner) må ikke anvendes tættere end 30 cm (12 tommer) på nogen del af dette produkt, herunder kabler. I modsat fald kan det medføre en forringelse af udstyrets ydeevne.</p>

# Sikkerhedsinstruktioner



## FORSIGTIG

Se din læge, før du starter på noget motionsprogram.

Opsyn er påkrævet, hvis du har et handicap eller sygdom.

Hold op med at motionere, hvis du føler dig svag eller svimmel, mens du bruger dette produkt, og søg lægehjælp eller råd.

Brug kun dette produkt ifølge din læges anvisninger, hvis du lider af en hjertesygdom, hypertension, diabetes, luftvejssygdom eller andet helbredsproblem, eller hvis du er gravid.

Personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller kognitive evner - eller manglende erfaring og viden om dette produkt - kan bruge dette produkt, forudsat at de er under opsyn af en person, der er ansvarlig for deres sikkerhed.

Læs denne vejledning før produktet anvendes og gem den til fremtidig reference.

Vær altid iført sko og passende tøj, når du motionerer.

Berør eller hold ikke produktet med hud, der ikke er intakt.

Brug ikke produktet, hvis det forekommer beskadiget eller inoperabelt. Efterse produktet for skade og slid med regelmæssige mellemrum. Sørg for, at defekte komponenter straks udskiftes af kvalificerede serviceteknikere.

Der må ikke udføres vedligeholdelse eller reparationer på produktet, mens det er i brug.



## FORSIGTIG

Vedligeholdelsesaktiviteter skal udføres af kvalificeret servicepersonale.

Sørg for, at sædets position og overarmpositionen er indstillet korrekt til dig.

Du må ikke strække armene for langt ud, når du bruger dette produkt.

Lad ikke børn bruge dette produkt.

Brug ikke produktet i nærheden af børn og/eller kæledyr.

Hold børn under 13 år væk fra denne maskine.

Display med puls, watt, MET-enheder og kalorier er ikke velegnet til anvendelse i programmer, hvor patientens helbred og sikkerhed måske afhænger af disse tals nøjagtighed.

Den maksimale brugervægt for dette produkt er 182 kg (400 lbs).

Løft ikke produktet alene. Model T4r er meget tung – den vejer 95 kg.

Få altid hjælp til at flytte produktet for at undgå tilskadekomst eller beskadigelse af produktet. Brug behørig løfteteknikker.

For at undgå tilskadekomst bør du ikke sætte hænderne ind i nogen åbninger på dækslet.

Sikker drift af produktet sikres ved at placere det på en flad, stabil overflade. Justér planerfødderne som nødvendigt.

**GEM DENNE VEJLEDNING.**


# Installation og placering

Pak forsigtig NuStep-enheden ud af transportkassen og flyt produktet til opsætningsstedet.

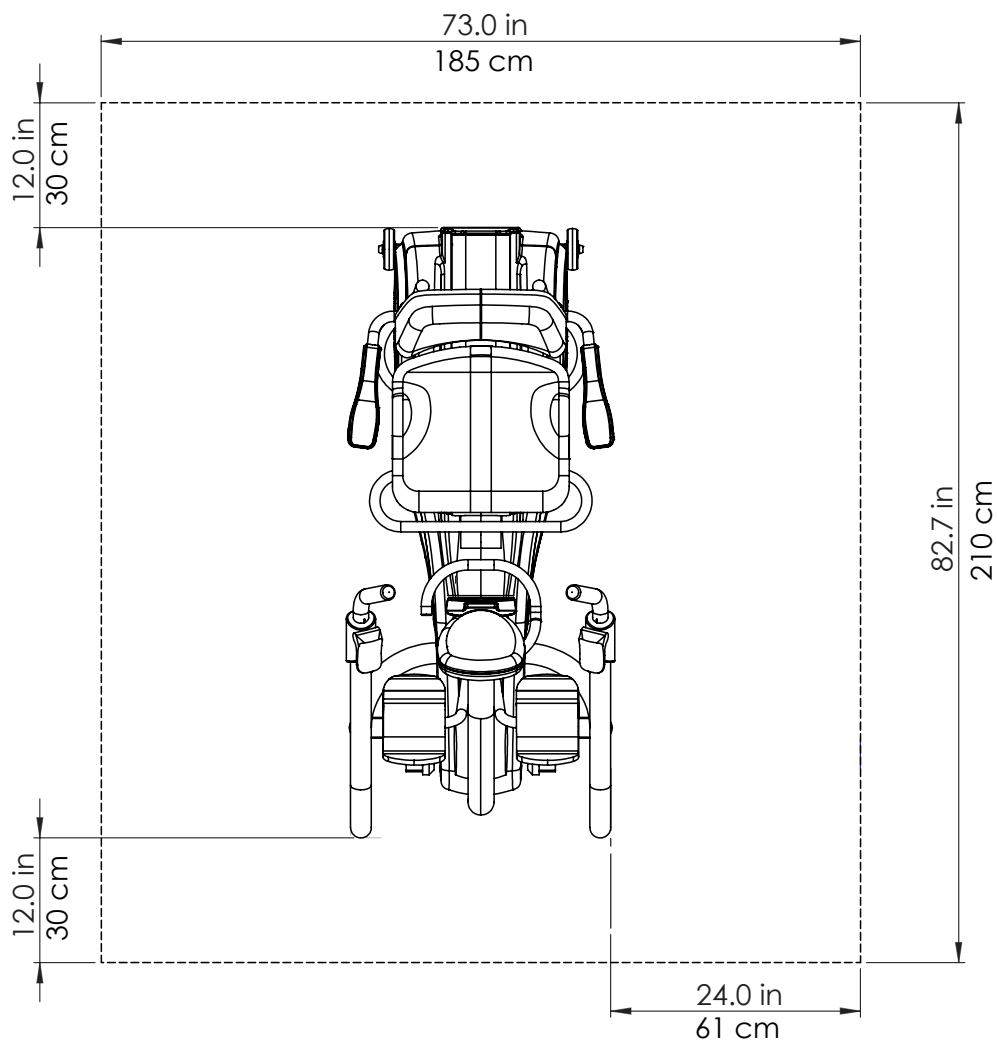
Flyt og udfør monteringen af elektriskrøret i overensstemmelse med de medfølgende monteringsanvisninger for de siddende crosstrainere, der leveres i den lavprofile emballage.

Sikker og effektiv drift af din NuStep sikres ved at placere den på en flad, stabil overflade. Justér planerfødderne som nødvendigt.

For at opnå ekstra stabilitet og beskyttelse af gulvet skal du placere den liggende crosstrainer på en gulvmåtte til træningsudstyr i stil med den gulvmåtte, der sælges af NuStep, LLC.

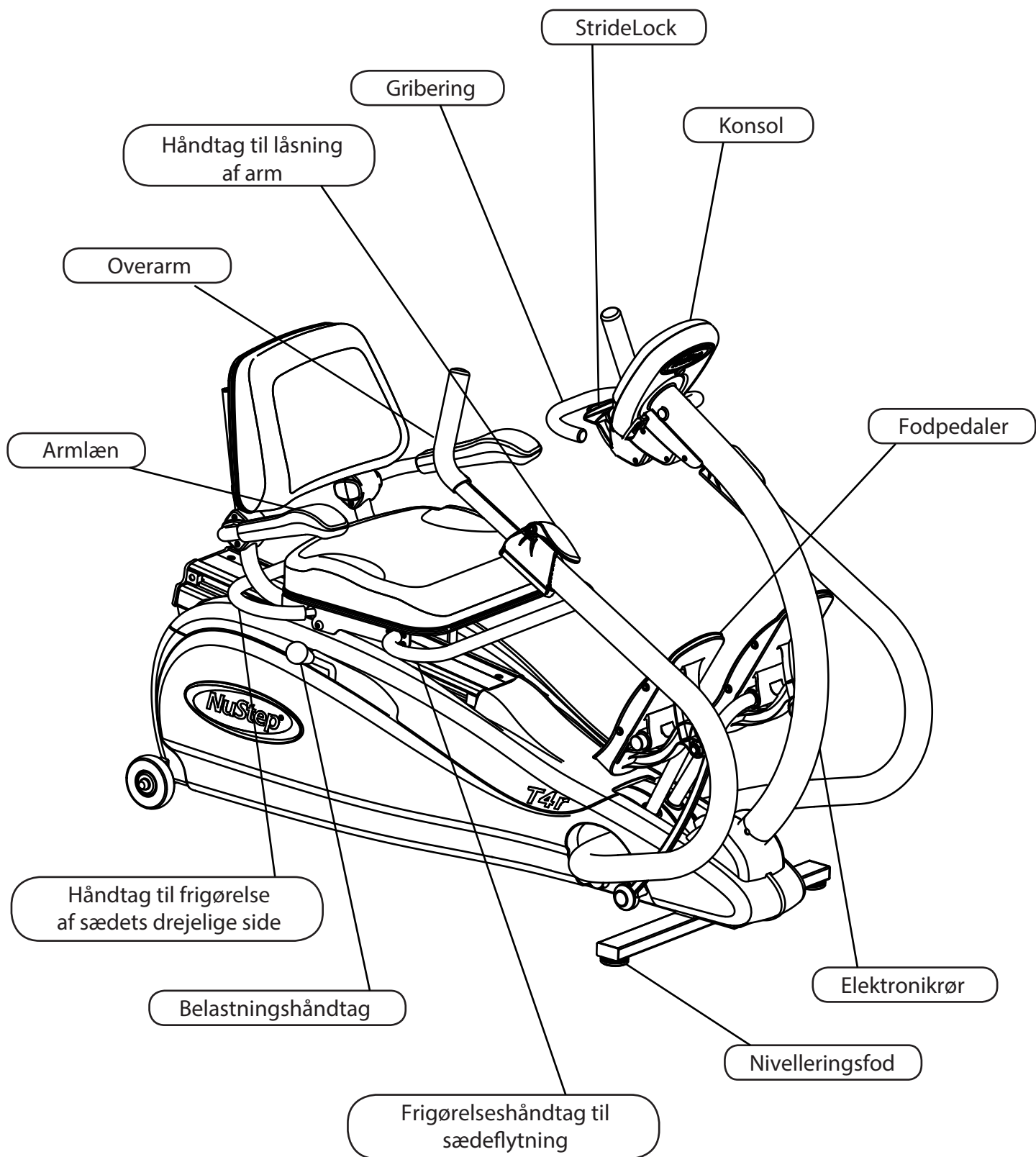
 <b>FORSIGTIG</b>
Model T4r er meget tung – den vejer 95 kg.
Få altid hjælp til at flytte produktet for at undgå tilskadekomst eller beskadigelse af produktet.
Brug behørig løfteteknik.

Minimum påkrævede frirum omkring udstyret er 61 cm for siderne og 30 cm foran og bagved. Yderligere frirum er nødvendig for at få plads til kørestolsadgang.



## Overzicht over model T4r-funktioner\*

\* Funktionerne varierer afhængigt af model og ekstraudstyr.





## T4r StrideLock®

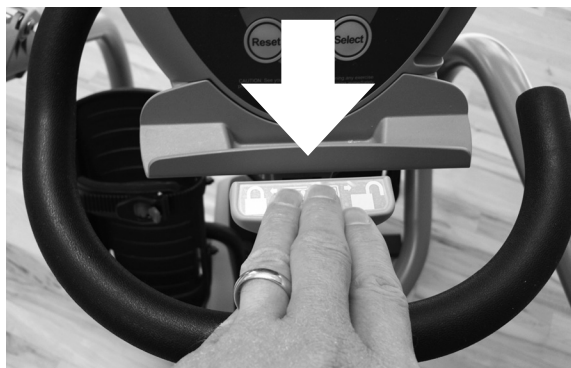
---

Med NuStep StrideLock-funktionen kan brugere fastlåse arme og pedaler på T4r. Fastlåsning af arme og pedaler stabiliserer produktet, hvilket gør det nemmere for brugere at stå på og af maskinen. Fastlåsning af arme og pedaler gør det også nemmere at indstille sædet og de øvre arme. Det anbefales at bruge StrideLock ved påsætning af adaptivt ekstraudstyr, såsom fodstropper og benstabilisator. (Yderligere oplysninger om ekstraudstyr kan findes på vores website, [www.nustep.com](http://www.nustep.com)). Følg anvisningerne nedenfor ang. anvendelse af StrideLock:

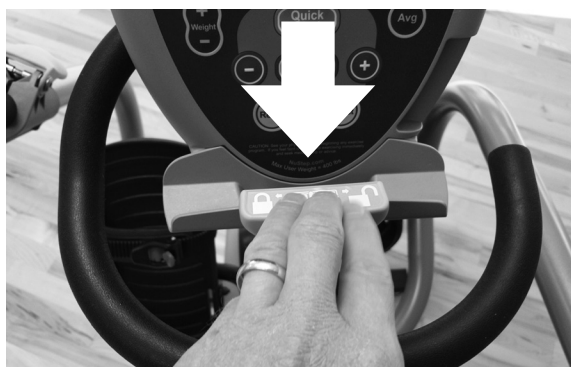
1. Anbring arme og pedaler i den ønskede stilling ved at skubbe til eller hive i et af de øvre armgreb.



2. Tryk ned på StrideLock-grebet for at fastlåse arme og pedaler. Kontrollér, at låsen er sat til ved at skubbe til eller hive i det øvre armgreb.



3. Tryk ned på StrideLock-grebet igen for at låse arme og pedaler op.



Bemærk: Forsøg ikke at låse StrideLock, mens armene og pedalerne er i bevægelse.

# Motionsforberedelse



## Justering af drejesædet

Sæde kan dreje 360° og låses fast med 45° intervaller. Dette giver brugere otte bekvemmelige adgangspositioner for at gøre overførsel til den siddende position nemmere. Sædet drejes ved at løfte op i udløsningsgrebet til drejning af sæde direkte under bagenden og sædets sider. Drej sædet til venstre eller højre, til det låser fast i den ønskede stilling. Løft op i udløsningsgrebet til drejning af sædet igen for at dreje tilbage til den oprindelige fremad-position. Armlænene kan løftes og sænkes for at give nemmere adgang til NuStep-enheden.

Bemærk: Sædet kan ikke justeres fremad og tilbage som beskrevet i det næste afsnit, medmindre det er låst fast i fremad-positionen.



## Justering af sædet

Sædepositionen kan justeres frem og tilbage ved at løfte op i sædets udløsningsgreb, som kan findes direkte under sædets forende og sædets sider. Med begge fødder på fodpedalerne, skubbes en fodpedal helt frem, så langt pedalen kan nå. Løft sædets udløsningsgreb og skub sædet frem eller tilbage, til dit udstrakte ben bøjer lidt ved knæet. (undgå at bøje benene for meget og/eller låse knæene fast under motion).

Med denne position kan dine ben være lidt bøjet under motion. Undgå at strække benene for meget og ramme pedalens stoppeklods for meget. Afprøv bevægelsen for at bekræfte, at positionen giver mulighed for en behagelig motionsbevægelse. Hvis ikke, så skub sædet et hak frem eller tilbage, til det føles behageligt. Sædets positionales vises på konsollen, mens sædet bliver justeret.



## Justering af arm

Længden på armens øvre del justeres ved at løfte i det grønne udløsningsgreb på armen. Justér længden på armens øvre del, til din albue er bøjet lidt, når armbevægelsen er udstrakt. (For mange brugere er armens positionstal det samme som sædets positionstal). Tryk det grønne udløsningsgreb ned for at fastlåse den øvre del af armen.

 <b>FORSIGTIG</b>
Sørg for, at sæde- og armpositionerne er indstillet korrekt før der motioneres.
Stræk ikke din skridt afstand eller rækkevidde for meget.

# Motionsforberedelse



## Træningsbelastning

Træningsbelastningsgrebet er placeret i højre side af NuStep. Skub grebet fremad for at øge træningsbelastningen. Træk grebet bagud for at mindske træningsbelastningen. Der vises 10 forskellige træningsbelastningsindstillinger på displayet. Træningsbelastningen afhænger af hastigheden, hvilket betyder, at jo hurtigere du træder, jo mere bliver modstanden øget.

**! FORSIGTIG**

Dette produkt har arme og pedaler, som bevæger sig under brug.

Vær forsigtig, hvis der foretages justeringer under brug for at undgå tilskadekomst på grund af kontakt med disse bevægelige genstande.



## Skridtlængde

Med NuStep kan du selv bestemme din ønskede bevægelsesrækkevidde. Den maksimale skridtlængde er ca. 22 cm. Du skal blot tage kortere skridt for en mindre bevægelsesrækkevidde.

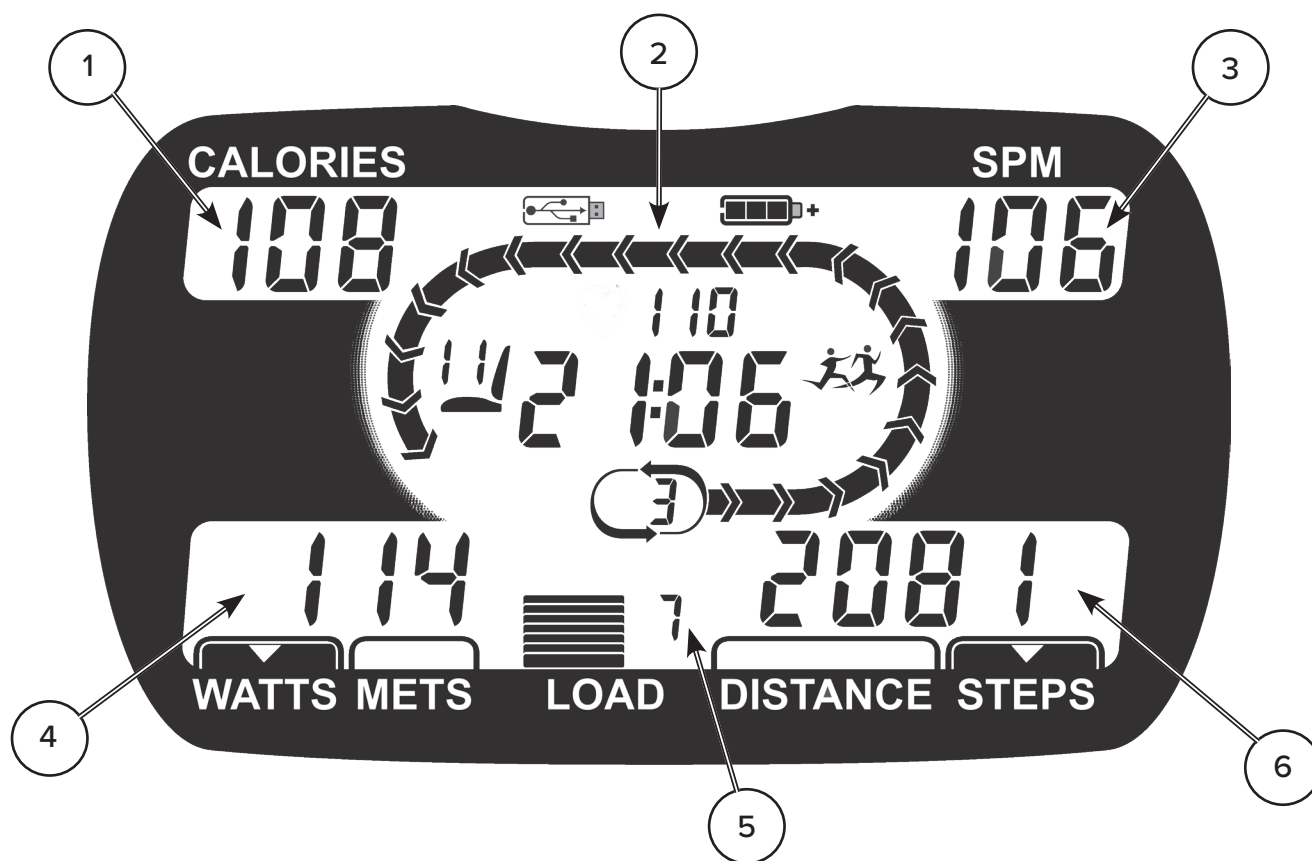
## Fodposition

NuSteps skridthandling arbejder med næsten alle benmusklerne. I stedet for at skubbe med hele foden, som bruger dine lår- og hasemusklers, kan du skubbe med fodballerne for at bruge dine lægmuskler.



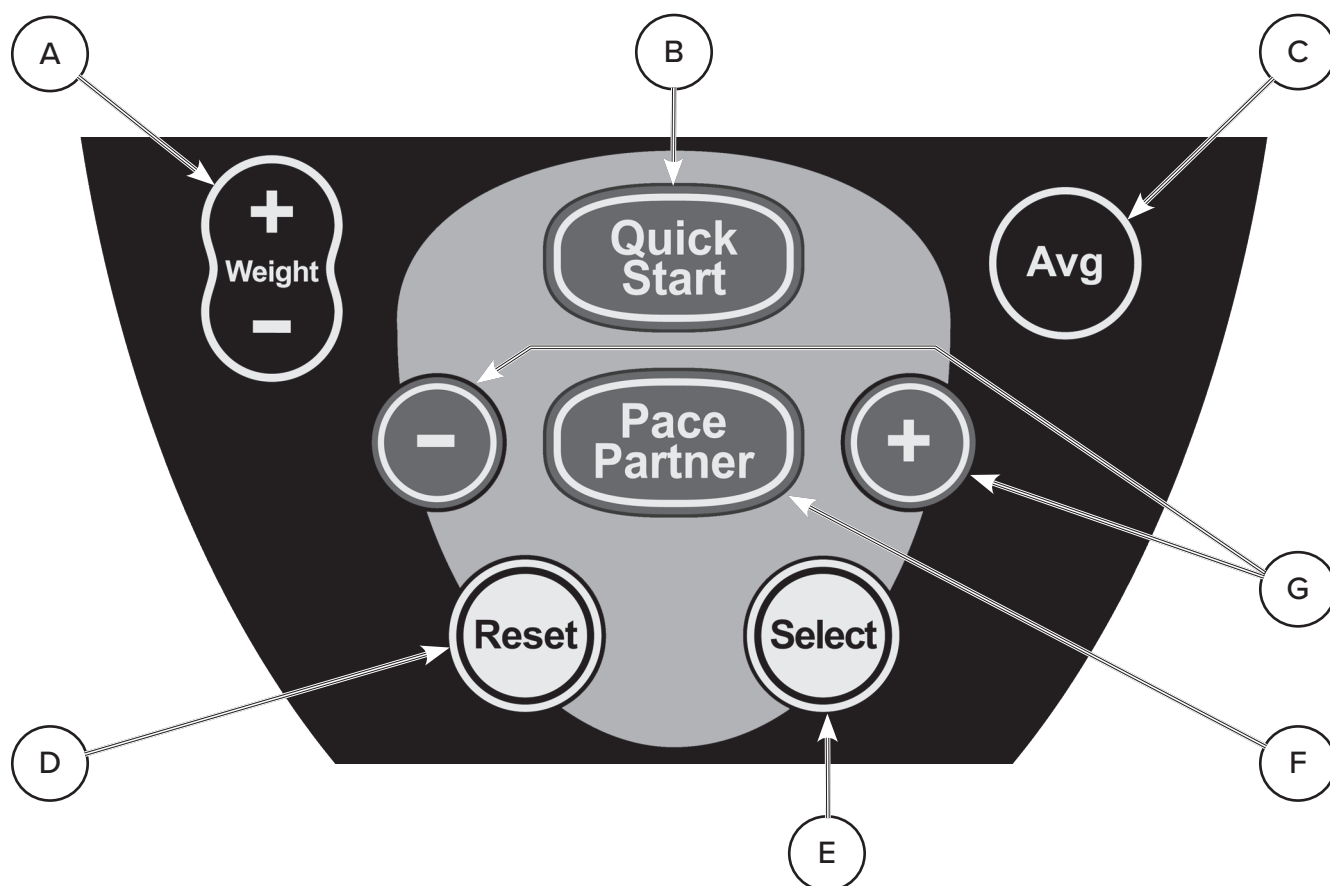
Som vist ovenfor bør din arm og dit ben være bøjet lidt ved bevægelsens helt udstrakte punkt.

## Betjening af konsol



Punkt nummer	Navn	Beskrivelse
1	KALORIER-DISPLAY	Mængden af kalorier, som bliver fortrændt under træningen, er vist i KALORIER-DISPLAY.
2	HOVEDKONSOL-DISPLAY	Følgende funktioner vises i HOVEDKONSOL-DISPLAYET: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Træningsvarighed (minutter og sekunder)</li> <li>• Batteriopladningsniveau (kun under konsollens opstart)</li> <li>• Sædeposition</li> <li>• Banefremgang (banens distance er 400 m)</li> <li>• Banetæller</li> <li>• Ikonet Træningspartner bliver vist, hvis træning med træningspartner er valgt</li> <li>• Ikonet USB bliver vist under dataoverførsel til flashdrev</li> </ul>
3	SPM (SKRIDT PR. MINUT)-DISPLAY	Skridtfrekvensen bliver vist på SPM-DISPLAYET.
4	WATT/METS-DISPLAY	Watt eller METS bliver vist på WATT/METS-DISPLAYET og indikerer motionsintensiteten. Brug VÆLG-knappen til at skifte fra det ene display til det andet. Watt indikerer den mængde energi, som bliver brugt til at opretholde motionsintensiteten. METS, en forkortelse for metaboliske ækvivalenter, er en måleenhed til at udtrykke den fysiske aktivitets energiforbrug. MET-niveauet ved siddende hvile er ca. 1 MET. De viste METS stiger, efterhånden som brugerens motionsaktivitet stiger.
5	BELASTNINGS-NIVEAU-DISPLAY	Træningsbelastningen (1-10) bliver vist på BELASTNINGSNIVEAU-DISPLAYET. Brug grebet under sædets højre side for at øge eller mindske belastningsniveauet.
6	DISTANCE/SKRIDT-DISPLAY	Træningsdistancen og samlede antal skridt bliver vist på DISTANCE/SKRIDT-DISPLAY. Brug VÆLG-knappen til at skifte fra det ene display til det andet.

## Betjening af konsol



Punkt nummer	Navn på knap	Beskrivelse
A	VÆGT + og VÆGT - (WEIGHT +/-)	Brugerens vægt til motionssessionen angives ved at trykke på (eller trykke og holde på) knapperne VÆGT + eller VÆGT -, til den korrekte vægt bliver vist på hovedkonsol-displayet, hvorefter der trykkes på VÆLG-knappen. Tryk og hold på VÆLG-knappen for at angive en ny standard brugervægt. Bemærk: Angivelse af brugervægt øger nøjagtigheden af kalorie- og METS-resultater.
B	HURTIG START (QUICK START)	Tryk på knappen HURTIG START for at starte en grundlæggende motionssession med det samme.
C	GNS. (AVG)	Tryk på AVG-knappen for at vise træningsgennemsnit for skridt pr. minut, watt og METS.
D	NULSTIL (RESET)	Et tryk på NULSTIL-knappen rydder den aktuelle træning og lader brugeren starte forfra.
E	VÆLG (SELECT)	VÆLG-knappen har to funktioner. 1. Den lader brugeren vælge enten at vise watt eller METS på WATT/METS-DISPLAY og vælge enten distance eller samlede antal skridt på DISTANCE/SKRIDT-DISPLAY. De viste resultater er angivet med en lille trekant i den nederste del af vinduet. 2. VÆLG-knappen bruges også til at godkende et angivet parameter (f.eks. brugervægt eller skridt pr. minut under træningspartnerprogrammets konfiguration).
F	TRÆNINGSPARTNER (PACE PARTNER)	Træningspartner-knappen og – og + -knapperne bliver brugt til træningspartner-motionsprogrammet. Se afsnittet om programmet i denne vejledning for oplysninger om hvordan træningspartner-motionsprogrammet bruges.
G	(TRÆNINGSPARTNER) – OG +	

# Programmer

---

T4r siddende crosstrainer har to motionsprogrammer: Hurtig start og Træningspartner. Efter justering af sædet og de øvre arme i overensstemmelse med afsnittet Motionsforberedelse i denne vejledning vælges enten programmet Hurtig start eller Træningspartner. Bemærk: Angivelse af brugervægt er valgfrit for begge programmer. Angivelse af brugervægt øger imidlertid nøjagtigheden af kalorie- og METS-resultater. Se afsnittet Betjening af konsol i denne vejledning for oplysninger om angivelse af brugervægt.


## Hurtig start

Programmet Hurtig start er et grundlæggende program, som lader brugere begynde at motionere med det samme uden at angive nogen oplysninger i konsollen. Efter tryk på HURTIG START-knappen skal du blot begynde at træde og justere træningsbelastningen efter behov. (Bemærk: Hvis brugeren begynder at træde uden at trykke på nogen konsolknapper, starter programmet HURTIG START automatisk).

## Træningspartner

Dette program giver brugere mulighed for nemmere at opretholde en jævn fart ved at tilbyde en træningspartner, som bliver vist i hovedkonsolvinduet. Træningspartneren repræsenteres med blinkende pilehoveder, som går rundt om banen. Programmets formål er for brugere konsekvent at følge med træningspartneren, mens den går rundt om banen. Under programkonfiguration kan brugere vælge deres foretrukne skridt pr. minut (SPM).

Tryk på TRÆNINGSPARTNER-knappen for at starte programkonfiguration. Standard træningspartneren bliver vist på SPM-displayet. For at øge eller sænke standard SPM-farten trykkes på træningspartnerens – eller + knapper, til den ønskede fart vises i konsolvinduet, hvorefter der trykkes på VÆLG-knappen for at fuldføre programkonfigurationen. Begyndt at træde og øg din skridthastighed, så du kan følge med din træningspartner. I løbet af træningen kan du øge eller sænke den valgte fart ved hjælp af – eller + knapperne.

Under din TRÆNINGSPARTNER-træning bliver ikonet TRÆNINGSPARTNER  vist i hovedkonsolvinduet for at angive, at der er valgt et TRÆNINGSPARTNER-program.

# Konfiguration af konsol og systeminformation

---

## Angivelse af dato og tidspunkt

Konsollens dato og tidspunkt angives ved at trykke på knapperne VÆLG og GNS samtidig. Justér felterne ved hjælp af (TRÆNINGSPARTNER) – og + knapperne. Brug VÆLG-knappen til at skifte mellem felterne. Tryk og hold på VÆLG-knappen for at gemme den nye standard brugervægt.

## Britiske og metriske enheder

Tryk på knappen VÆGT + eller VÆGT -. Den aktuelt konfigurerede vægt vil blive vist sammen med enten et LB eller KG-ikon. Tryk på knapperne VÆGT + eller VÆGT - for at skifte mellem britiske og metriske måleenheder. For at gemme ændringen skal du trykke på knappen Vælg og holde den nede, indtil ikonet blinker.

## Nulstil til fabriksstandarder

Konsolkonfigurationen returneres til fabriksstandarder ved at trykke og holde på NULSTIL-knappen, til skærmen bliver blank.

## Vis systeminformation

Systeminformation for T4r vises ved at trykke på VÆLG- og HURTIG START-knapperne samtidig. Brug (TRÆNINGSPARTNER) – og + knapperne til at skifte mellem følgende systeminformationskærme:

- Dato og tidspunkt
- Samlede antal brugstimer
- Samlede antal brugstimer i Træningspartner-program
- Samlede antal skridt
- Samlede antal filer, som er skrevet til USB-nøglen
- Produkt serienummer
- Softwareens bootindlæserversion
- Konsols softwareversion

# Eksport af træningsdata og produktdata

---

## Eksport af træningsoversigt

Du kan eksportere en fil med træningsoversigten ved at sætte en USB-nøgle i konsollens USB-port og trykke på NULSTIL-knappen, når træningen er færdig. En .csv-fil vil blive gemt til USB-nøglens rodmappe. Tag ikke USB-nøglen ud af konsollen, før det viste USB-symbol er holdt op med at blinke.

## Eksport af statistik over T4r-produktoversigt

Du kan eksportere en fil med produktoversigt ved at sætte en USB-nøgle i konsollens USB-port og trykke på VÆLG og VÆGT-knapperne samtidigt. En .txt-fil vil blive gemt til USB-nøglens rodmappe. Tag ikke USB-nøglen ud af konsollen, før det viste USB-symbol er holdt op med at blinke.

## Logføring af data

Hvis en USB-nøgle sættes i konsollens USB-port i starten af en træning, bliver en .txt-fil med trinvis træningsdata gemt til USB-nøglen ca. hver 5. minut. Bemærk: USB-symbolet på konsollen bliver ikke vist under træningens første fem minutter. Derefter vises USB-symbolet, og det blinker, når data bliver downloadet til USB-nøglen. For at sikre at alle træningsdata bliver forsvarligt downloadet til USB-nøglen i slutningen af din træning, skal du ikke fjerne USB-nøglen fra konsollen, før din træning er færdig, træningstimeren på hovedkonsol-displayet er stoppet, og USB-symbolet er holdt op med at blinke.



# Forebyggende vedligeholdelse

---

## Forebyggende vedligeholdelsesintervaller

Selvom model T4r er udviklet til at være vedligeholdelsesfri, er der stadig et par punkter, som anbefales for at forlænge NuStep-enhedens levetid. Du bedes følge de anbefalede forebyggende vedligeholdelsesintervaller i overensstemmelse med brugen af NuStep-enheden. Dette er anslåede intervaller, og det kan være nødvendigt at forlænge eller forkorte tidsrummet mellem den forebyggende vedligeholdelse alt efter dit faktiske brug.

GENSTAND	PUNKT	HYPPIGHED
Armlæn	* Rengør	Ugentligt
Konsol	* Rengør	Ugentligt
Omslag og stel	* Rengør	Ugentligt
Sæde	* Rengør	Ugentligt
* Brug en ikke-slibende rengøringspray og en blød klud til at gøre NuStep-enheden ren med.		

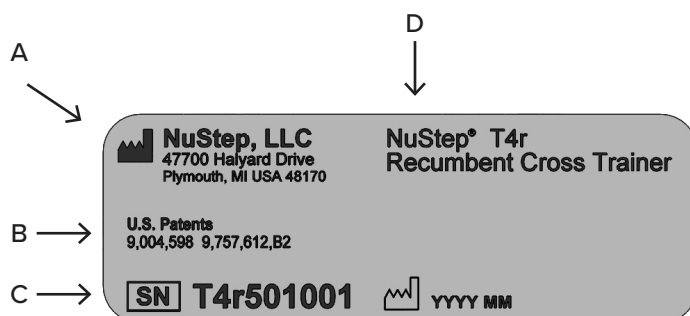
## Note til filmindstillinger

Ved klinisk anvendelse kan patienter anvende udstyret i henhold til brugervejledningen samt i henhold til instruktioner og vejledninger fra det sundhedspersonale, som fører tilsyn med patienternes behandling og pleje. Patienter må dog ikke udføre forebyggende vedligeholdelse, reparationer eller udskiftning af batterier på udstyr, der er installeret i kliniske områder.

## Information om serienummer til model T4r

### Placering på produktet:

Serienummeret kan findes på hoveddrammens bageste støtterør.

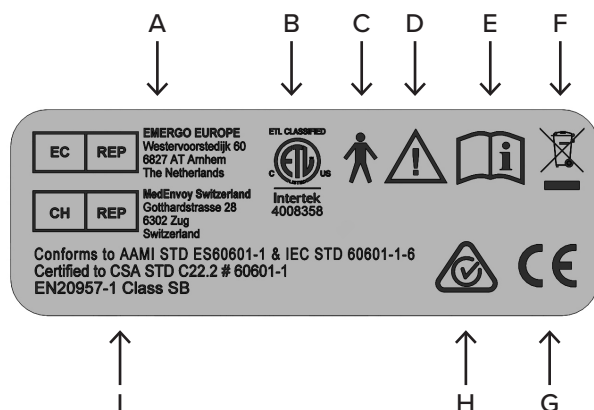


A	Producentens navn og adresse
B	Patentbeskyttelse af produktet
C	Serienummer og produktionsdato
D	Modelnummer og produktbeskrivelse

## Lovmæssige oplysninger om T4r

### Placering på produktet:

Serienummeret kan findes på hoveddrammens bageste støtterør.



A	Europæisk autoriseret repræsentant
B	Mærke fra Nationally Recognised Testing Laboratory (NRTL)
C	Type B anvendt del for elektrisk sikkerhed
D	OBS! Læs medfølgende dokumenter
E	Kig i brugervejledningen før brug
F	WEEE-direktivmarkering
G	CE-mærkning
H	RCM
I	Standards

## Modtag kundeservice og reservedele

---

TRIN 1 – Find frem til problemet.

Tal med den person, som rapporterede problemet for at få fuld forståelse af problemet.

TRIN 2 – Bekræft problemet.

Inspicér crosstraineren og afgør hvilke reservedele der er muligvis skal til for at korrigere problemet. Tegninger og reservedelister kan anskaffes fra NuStep, LLC websted eller ved at kontakte kundeservice.

TRIN 3 – Kontakt kundeservice.

Du bedes have serienummeret og en fuldstændig beskrivelse af problemet klar, så vores produktspecialister bedre kan hjælpe dig.

Produktspecialister kan kontaktes via e-mail, telefon eller fax på:

Email: [support@nustep.com](mailto:support@nustep.com)

Tlf.: 800.322.2209 eller  
734.769.3939

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

Kunder uden for USA og Canada kan få kundeservice ved at kontakte deres lokale NuStep-distributør.

## T4r garanti

---

Du kan se garantien online ved at gå til: [NUSTEP.COM](http://NUSTEP.COM)

Hvis du har spørgsmål om din garanti, bedes du kontakte kundeservice, 800.322.2209 eller [support@nustep.com](mailto:support@nustep.com).

Internationale kunder bedes kontakte deres lokale distributør angående garantioplysninger.

# Udskiftning af konsollens batterier

## Nødvendige værktøjer

Stjerneskruetrækker

1. Fjern batteriets adgangspanel.



2. Udskift de fire AA-alkalibatterier. (NiMH-opladelige batterier kan også anvendes).  
*Bemærk: Sørg for, at batterierne er forsvarligt sat i den rigtige retning, som angivet med batteri og polaritetsymbolerne på konsollens batterirum.*



3. Stram skruen igen, og træk batteridækslet til. *Bemærk: Skruen strammes ikke helt. Bare stram til, indtil den sidder godt fast.*



## FORSIGTIG

Batterierne må ikke brændes. Batterierne kan eksplodere.

Batterierne må ikke åbnes eller ødelægges. De indeholder en elektrolyt, som er giftig og skadelig for huden og øjnene.

Udskift batterierne med det samme antal og samme type batterier, som oprindeligt var sat i udstyret.

Genbrug batterier i overensstemmelse med lokale genbrugsprocedurer.

## Tekniske data

Alkalisk batteri	AA-batterier, 4 stk., (Energizer EN91) (NuStep, Inc. reservedelsnummer 41224). Bemærk: AA-batterierne bør fjernes, hvis NuStep ikke skal bruges i over tre måneder.
USB-port	Konsollen på model T4r indeholder en USB-port til dataoverførsel. Bemærk: USB-porten er kun til flashdrevbrug. Visse flashdrev er muligvis ikke kompatible med T4r USB-porten.
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 Klasse SB
Hvirvelstrømsmodstandssystem	<p>T4r har et hastighedsafhængigt hvirvelstrømsmodstandssystem, som er afhængigt af det valgte træningsbelastningsniveau, brugerens skridthastighed og brugerens skridtlængde.</p> <p>Område 0 – 800 watt</p>
Skridthandling	T4r har afhængig skridthandling med et skridtområde på op til 22 cm.
Testparametre i watt	<p>De viste wattværdier repræsenterer brugerens energiforbrug. De beregnes i realtid ved hjælp af en algoritme, der er baseret på maskinens mekaniske parametre og en målt gennemsnitlig motionsstil. De væsentlig mekaniske parametre, der påvirker de viste wattværdier omfatter inertien af maskinens bevægelige komponenter, det belastningsniveau, som er valgt af brugeren, og hvirvelstrømsmodstandssystemets rotationshastighed. Valideringstestning af de viste wattværdier blev udført ved at sammenligne nævnte værdi og den faktiske målte mekaniske effekt, som blev produceret af flere brugere. Viste wattværdier er uafhængige af ethvert fysiologisk eller anatomisk parameter, der er i brugerens besiddelse.</p>

# Specifikationer

## Mål og vægt

- Længde: 152 cm
- Bredde: 69 cm
- Højde: 115 cm
- Vægt: 95 kg

## Maks. brugerhøjde og -vægt

- Højde: 137 cm – 193 cm
- Vægt: 182 kg

 **FORSIGTIG**

Den maksimale brugervægt for dette produkt er 182 kg.

## Oversigt


- Total kropskonditionering af både det kardiovaskulære og muskelsystemet.
- Brug kun arme, kun ben eller begge dele.
- Lukket kinetisk kædemotion.
- Lav stelhøjde på 24 cm - 34 cm for lettere adgang.
- Biomekanisk korrekt træningsposition.
- Kontralateral bevægelse – arm tilknyttet modsatte ben.
- Smidig, fuldstændig sammenhængende bevægelse mellem arme og ben.
- Brugerkontrolleret skridtlængde på op til 22 cm.

## Modstandssystem

- Stille, friktionsløs, permanent magnetisk hvirvelstrømssystem med 10 træningsbelastningsniveauer.
- Bruger-udgangseffekt fra 0 - 800 watt.
- Remtræk
- Kuglelejer af høj kvalitet med lang levetid.

## Stel

- Holdbart, kraftigt svejset stålstel.
- Lakeret stel og komponenter overtrukket med zink modstår rust.
- Firepunktskontakt med gulvet og nivelleringsfødder øger stabiliteten.
- Kraftigt overtræk i polystyren, som er modstandsdygtigt over for slag, og nemt at rengøre.
- Anodiserede arme i aluminium med ekstra lange, behagelige håndtag.
- Langt indstillingsområde af arm (38 cm).
- Løft enheden med håndtag fortil, og rul på baghjulene, eller brug NuStep-transportenheden, der fås som ekstraudstyr.

 **FORSIGTIG**

Model T4r er meget tung – den vejer 95 kg.

Få altid hjælp til at flytte produktet for at undgå tilskadekomst eller beskadigelse af produktet.

Brug behørig løfteteknik.

## Sæde og armlæn

- Drejeligt sæde kan dreje 360° og låses fast med 45° intervaller.
- Skumpolstret sæde og udløsningsgreb til drejning betjenes fra midten eller siderne.
- Sædet kan nemt glide og indstilles.

- Sædeindstillingsområde 38 cm fremad/tilbage.
- Ergonomisk udviklet polstret sæde med udformet rygstøtte.

## Display

- Nem, hurtig start og nulstilling med én knap samt automatisk tænd/sluk.

- Letlæseligt display viser:

SPM: 5-210

Watt: 0-800

METS: 2-24

Tid: Løber fra 0:00

Trin: Trintælling går op til 9.999 trin

Distance: Mil eller km

Belastningsniveauer: 10

Kalorier: Op til 999 kcal

Sædeposition: 1-15


- Bruger vælger britisk eller metrisk målesystem.
- Trådløst design bruger 4 AA-alkalibatterier (NiMH-opladelige batterier kan også anvendes).
- USB-port til download af data.

## Fodpedaler


- Pedaler er fremstillet af slidstærkt støbt plastik.
- Firdslemekanisme og skridsikker belægning holder fødderne sikre.

*(Yderligere oplysninger om ekstraudstyr kan findes på vores website, [www.nustep.com](http://www.nustep.com)).*

## Sikkerhedsmeddelelser

BESKYTTELSESTYPE/GRAD	KLASSIFICERING/ IDENTIFIKATION/ ADVARSLER:	SYMBOL
Beskyttelsestype mod elektrisk stød	Internt drevet udstyr	Ikke relevant
Beskyttelsesgrad mod elektrisk stød	Type B anvendt del	
Beskyttelsesgrad mod væskeindtrængen	Ikke beskyttet	Ikke relevant
Beskyttelsesgraden i nærheden af en antændelig narkoseblanding med luft eller med ilt eller dinitrogenoxid	Ikke formålstjenligt	Ikke relevant
Betjeningstilstand	Ubrudt	Ikke relevant
Information angående mulig elektromagnetisk eller anden interferens og råd vedrørende undgåelse	NuStep® T4r siddende crosstrainere bruger kun elektromagnetisk og RF-energi til dens interne funktion. Derfor er EMC- og RF-emissioner meget lave, og vil sandsynligvis ikke forårsage nogen interferens i elektronisk udstyr i nærheden.	Ikke relevant
EMC-advarsler og tabeller som krævet iflg. IEC 60601 -1 -2	Se EMC-tabeller.	Ikke relevant

## Sikkerhedsmeddelelser

BESKYTTELSESTYPE / GRAD	KLASSIFICERING / IDENTIFIKATION / ADVARSLER:	SYMBOL
Id på alle risici i forbindelse med bortskaffelse af affaldsprodukter, rester, herunder bortskaffelse af selve udstyret, når det ikke kan bruges mere.	NuStep® T4r siddende crosstrainer-udstyret indeholder elektroniske kredsløbsanordninger og alkalibatterier, som muligvis kræver overholdelse af specifikke lokale bortskaffelses- eller genbrugsprocedurer.	
Specifikationen på omgivelsesforhold ved transport og opbevaring (også markeret på ydersiden af indpakningen).	NuStep® T4r siddende crosstrainer-udstyret kan: a) transporteres og opbevares forsvarligt under disse forhold -10 til 50 °C; ≤ 95 % ikke-kondenserende fugtighed; 20 til 107 kPa  b) anvendes under disse forhold 5 til 40 °C; ≤ 85 % ikke-kondenserende fugtighed 60 til 107 kPa	Ikke relevant
Tilkendegiver, at udstyret får tilført strøm.	En sådan indikator er ikke til rådighed.	Ikke relevant
Tilkendegivelse af langtidsopbevaring af batterier	Hvis NuStep® T4r siddende crosstrainer-udstyret ikke skal anvendes i over 3 måneder, bør batterierne tages ud.	Ikke relevant



## EMC-tabeller

<b>Vejledning og producentens erklæring – elektromagnetiske emissioner</b>		
NuStep T4r-modellen er beregnet til anvendelse i de elektromagnetiske omgivelser, som er specificeret nedenfor. Kunden eller brugeren af NuStep T4r-modellen bør sikre sig, at den bliver anvendt i sådanne omgivelser. Produktet indeholder ikke de vigtigste funktioner og egenskaber.		
<b>Emissionstest</b>	<b>Overholdelse</b>	<b>Elektromagnetiske omgivelser – vejledning</b>
RF-emissioner CISPR 11	Gruppe 1	NuStep T4r-modellen bruger kun RF-energi til intern funktion. Udstyrets RF-emissioner er derfor meget lave og vil sandsynligvis ikke forårsage nogen interferens i elektronisk udstyr i nærheden.
RF-emissioner CISPR 11	Klasse B	NuStep T4r-modellen er velegnet til brug i alle omgivelser, herunder hjemlige omgivelser og omgivelser, der er direkte forbundet med det offentlige lavspændingsnet, der forsyner boliger med strøm.
Harmoniske emissioner IEC 61000-3-2	Ikke relevant	
Spændingsudsving/ flimmeremissioner IEC 61000-3-3	Ikke relevant	


## EMC-tabeller

**Tabel 2 – Vejledning og PRODUCENTENS erklæring – elektromagnetisk IMMUNITET – for alt ELEKTROMEDICINSK UDSTYR og alle ELEKTROMEDICINSKE SYSTEMER**

Vejledning og producentens erklæring – elektromagnetisk immunitet			
NuStep T4r-modellen er beregnet til anvendelse i de elektromagnetiske omgivelser, som er specificeret nedenfor. Kunden eller brugeren af NuStep T4r-modellen bør sikre sig, at den bliver anvendt i sådanne omgivelser.			
IMMUNITETSTEST	IEC 60601 testniveau	Overholdelsesniveau	Elektromagnetiske omgivelser – vejledning
Elektrostatisk udladning (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV kontakt ± 15 kV luft	± 6 kV kontakt ± 8 kV luft (se note 1)	Gulvet skal være af træ, beton eller keramiske fliser. Hvis gulvene er dækket med syntetisk materiale, bør den relative fugtighed være mindst 30 %.
Elektriske hurtige transienter/ bygetransienter IEC 61000-4-4	± 2 kV for strømforsyningsledninger	Ikke relevant	Ikke relevant
Overspænding IEC 61000-4-5	± 1 kV differentiel tilstand ± 2 kV almen tilstand	Ikke relevant	Ikke relevant
Spændingsdyk, korte spændingsudfald og variationer i forsyningsspændingen IEC 61000-4-11	0 % UT, 0,5 cyklus 0 % UT, 1 cyklus 70 % UT, 25/30 cyklusser 0 % UT, 250/300 cyklusser	Ikke relevant	Ikke relevant
Strømfrekvens (50/60 Hz) magnetisk felt IEC 61000-4-8	3 A/m	30 A/m	Strømfrekvensens magnetiske felter skal være på niveauer, der er karakteristiske for en typisk placering i typisk kommercielt eller hospitalsmiljø.
NOTE 1 Højere niveauer af ESD vil ikke have nogen indvirkning på den grundlæggende sikkerhed eller væsentlige ydeevne. (Se: Vejledning og producentens erklæring – elektromagnetiske emissioner)			

# EMC-tabeller

**Tabel 3 – Vejledning og PRODUCENTENS erklæring – elektromagnetisk IMMUNITET – for ELEKTROMEDICINSK UDSTYR og ELEKTROMEDICINSKE SYSTEMER, som ikke har en LIVSSTØTTENDE funktion.**

Vejledning og producentens erklæring – elektromagnetisk immunitet			
NuStep T4r-modellen er beregnet til anvendelse i de elektromagnetiske omgivelser, som er specificeret nedenfor. Kunden eller brugeren af NuStep T4r-modellen bør sikre sig, at den bliver anvendt i sådanne omgivelser.			
IMMUNITETSTEST	IEC 60601 TESTNIVEAU	Overholdelsesniveau	Elektromagnetiske omgivelser – vejledning
Ledet RF IEC 61000-4-6  Udstrålet RF IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz til 80 MHz  3 V/m 80 MHz til 2,7 GHz	Ikke relevant  3 V/m	<p>Bærbart og mobilt RF-kommunikationsudstyr bør ikke anvendes tættere på nogen del af NuStep T4r-modellen, herunder kabler, end den anbefalede separationsafstand, som er beregnet ifølge den gældende ligning til transmitterens frekvens.</p> <p><b>Anbefalet separationsafstand</b></p> <p>Ikke relevant</p> <p><math>d = 1,2 \sqrt{P}</math> 80 MHz til 800 MHz  <math>d = 2,3 \sqrt{P}</math> 800 MHz til 2,7 GHz            Hvor <math>P</math> er transmitterens maksimale udgangseffekt i watt (W) iht. transmitterens producent, og <math>d</math> er den anbefalede separationsafstand i meter (m).            Feltstyrker fra faste RF-transmittere, som fastlagt med en elektromagnetisk områdeundersøgelse<sup>a</sup>, skal være mindre end overensstemmelsesniveauet i hvert frekvensområde.<sup>b</sup>            Interferens kan forekomme i nærheden af udstyr, som er markeret med det følgende symbol:</p> 
NOTE 1: Ved 80 MHz og 800 MHz er det højere frekvensområde gældende.			
NOTE 2: Disse retningslinjer er muligvis ikke gældende i alle situationer. Elektromagnetisk spredning påvirkes af binding og refleksion fra strukturer, genstande og personer.			
NOTE 3: Produktet opfylder IEC 60601-1-2 klausul 8.10 tabel 9 for immunitet over for nærfelter fra trådløst RF-kommunikationsudstyr			
<p>a. Feltstyrker fra faste transmittere, såsom basisstationer til radiotelefoner (mobil/trådløs) og mobilradioer, amatørradioer, AM- og FM-radiosendinger og tv-sendinger kan i teorien ikke forudsiges med nøjagtighed. For at vurdere de elektromagnetiske omgivelser forårsaget af faste RF-transmittere, bør en elektromagnetisk undersøgelse af stedet overvejes. Hvis den målte feltstyrke på stedet, hvor NuStep T4r-modellen skal anvendes, overskrider det gældende RF-overensstemmelsesniveau ovenfor, skal NuStep T4r-modellen observeres for at kontrollere normal drift. Hvis unormal ydeevne observeres, kan yderligere foranstaltninger være nødvendige, såsom vending eller flytning af NuStep T4r-modellen.</p> <p>b. Over frekvensområdet 150 kHz til 80 MHz skal feltstyrkerne være mindre end 3 V/m.</p>			

# US FCC overensstemmelse og IEC/EN 55011 overensstemmelse

---

## **FCC overensstemmelseserklæring:**

Bemærk: Dette udstyr er blevet afprøvet og fundet i overensstemmelse med kravene til en digital Klasse B-enhed i henhold til afsnit 15 i FCC-bestemmelserne. Disse begrænsninger er fastsat med henblik på at yde rimelig beskyttelse mod skadelige forstyrrelser i installationer i private boliger. Dette udstyr genererer, bruger og kan afgive radiofrekvensenergi. Hvis dette udstyr ikke installeres og anvendes i overensstemmelse med anvisningerne, kan det forårsage skadelige forstyrrelser i radiokommunikationsudstyr. Der er dog ingen garanti for, at der ikke vil forekomme forstyrrelser i en bestemt installation. Hvis dette udstyr forårsager skadelige forstyrrelser i radio- eller fjernsynsmodtagelse, hvilket kan fastslås ved at slukke og tænde for udstyret, opfordres brugeren til at forsøge at udbedre forstyrrelserne på en eller flere af følgende måder:

- Drej eller flyt den modtagende antenne.
- Forøg afstanden mellem udstyret og modtageren.

Rådfør dig med forhandleren eller en erfaren radio-/tv-tekniker for at få hjælp.

Ændringer eller modifikationer, der ikke er udtrykkeligt godkendt af den ansvarlige part for overensstemmelse, kan fratage brugeren retten til at bruge dette udstyr.

## **IEC/EN 55011 overensstemmelseserklæring:**

Denne enhed overholder IEC/EN 55011, gruppe 1, klasse B. Gruppe 1 indeholder alt ISM-udstyr, i hvilket der forsætligt genereres og/eller konduktivt sammenkoblet radiofrekvensenergi, som er nødvendig for den interne funktion af selve udstyret. Klasse B-udstyr er velegnet til brug i hjemlige omgivelser og omgivelser, der er direkte forbundet med lysnettets lavspændingsforsyning, som leveres til bygninger, der bliver anvendt til hjemlige formål.

## **Varemærker**

Bluetooth®-mærket og -logoerne er registrerede varemærker ejet af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug af sådanne mærker af NuStep, LLC er under licens. Andre varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.







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



Oplysningerne i denne vejledning er de nyeste ved udskrivningstidspunktet. På grund af vores forpligtelse til kontinuerlig forbedring kan specifikationer og beskrivelser ændres uden varsel. Ingen del af denne vejledning må reproduceres eller overføres i nogen form eller på nogen måde, elektronisk eller mekanisk, til noget formål uden udtrykkelig skriftlig tilladelse fra NuStep. © Copyright juli 2021 af NuStep, LLC.

NuStep® og Transforming Lives® er registrerede varemærker, som tilhører NuStep, LLC.

Vejledning delnummer 45509 T4r brugervejledning, Rev E

