

# NuStep<sup>®</sup> T6

Siddende crosstrainer

BRUGERVEJLEDNING



Transforming Lives<sup>®</sup>



# Indhold

|  |       |
|--|-------|
| Indledning .....   | 4     |
| Sikkerhedsinstruktioner.....                                   | 5–6   |
| Installation og placering .....                                | 7     |
| Brug af vekselstrømsadapter .....                              | 8     |
| Oversigt over T6-funktioner .....                              | 9     |
| T6 StrideLock® .....   | 10    |
| Udførelse af justeringer .....                                 | 11–13 |
| Korrekt træningsstilling.....                                  | 13    |
| Display-skærme.....  | 14–16 |
| Pausefunktion.....   | 17    |
| Systemindstillinger.....                                       | 18–19 |
| Brugerindstillinger .....                                      | 20    |
| Eksport af brugerprofildata.....                               | 21    |
| Eksport af træningsresumé .....                                | 22    |
| Forebyggende vedligeholdelse .....                             | 23    |
| Oplysninger om serienummer .....                               | 24    |
| Lovmæssige oplysninger om T6.....                              | 24    |
| Kundeservice og reservedele.....                               | 25    |
| Garantioplysninger om T6 .....                                 | 25    |
| Tekniske data .....  | 26    |
| Sikkerhedsmeddelelser.....                                     | 27–28 |
| EMC-tabeller .....   | 29–31 |
| US FCC-overensstemmelse og IEC/EN 55011-overensstemmelse ..... | 31    |
| Formål og anvendelse .....                                     | 33    |

# Indledning

---




Tak fordi du har købt NuStep T6 Recumbent Cross Trainer.

NuStep er som innovator af den liggende crosstrainer førende inden for udvikling af kropstræningssystemer, som er sikre, effektive og brugervenlige. Vores produkter anvendes i sundhedsvæsenet, wellnesscentre og seniorbofællesskaber verden over.

T6 markerer en milepæl i NuSteps fortsatte stræben efter fremskridt, kundetilfredshed og den bedste kvalitet i sin klasse. Som en kundeorienteret virksomhed vendte NuStep sig til vores kunder, herunder sundhedspersonale og hjemmebrugere, for at få indsigt i, hvilke funktioner der skulle indgå i produktet. T6 er slutresultatet af denne værdifulde feedback.


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>Brug aldrig dette udstyr, hvis ledningen eller stikket er beskadiget.</p> <p>Hold ledningen væk fra opvarmede overflader.</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

|  <b>FORSIGTIG</b>   |
|--|
| <p>Se din læge, før du starter på noget motionsprogram.</p> <p>Opsyn er påkrævet, hvis du har et handicap eller sygdom.</p> <p>Hold op med at motionere, hvis du føler dig svag eller svimmel, mens du bruger dette produkt, og søg lægehjælp eller råd.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Læs denne vejledning før produktet anvendes og gem den til fremtidig reference.</p> <p>Vær altid iført sko og passende tøj, når du motionerer.</p> <p>Berør eller hold ikke produktet med hud, der ikke er intakt.</p> <p>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.</p> <p>Der må ikke udføres vedligeholdelse eller reparationer på produktet, mens det er i brug. Vedligeholdelsesaktiviteter skal udføres af kvalificeret servicepersonale.</p> |

|  <b>FORSIGTIG</b>   |
|--|
| <p>Sørg for, at sædets position og overarmpositionen er indstillet korrekt til dig.</p> <p>Du må ikke strække armene for langt ud, når du bruger dette produkt.</p> <p>Lad ikke børn bruge dette produkt.</p> <p>Brug ikke produktet i nærheden af børn og/eller kæledyr.</p> <p>Hold børn under 13 år væk fra denne maskine.</p> <p>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.</p> <p>Den maksimale brugervægt:<br/>T6<sub>PRO</sub>-model = 227 kg (500 lbs)<br/>T6<sub>MAX</sub>-model = 272 kg (600 lbs)</p> <p>Løft ikke produktet alene. T6 er meget tung; den vejer 135 kg (298 lbs).</p> <p>Få altid hjælp til at flytte produktet for at undgå tilskadecomst eller beskadigelse af produktet. Brug behørig løfteteknikker.</p> <p>For at undgå tilskadecomst bør du ikke sætte hænderne ind i nogen åbninger på dækslet.</p> <p>Sikker drift af produktet sikres ved at placere det på en flad, stabil overflade. Justér planerfødderne som nødvendigt.</p> <p>Dette produkt er kun beregnet til at blive tilsluttet til vekselstrøm via den medfølgende vekselstrømsadapter.</p> <p><b>GEM DENNE VEJLEDNING.</b></p> |

# Installation og placering

## Udpakning og installation

Procedurer for udpakning og installation af T6-forsendelser er dokumenteret i de relevante dokumenter med retningslinjer for installation af T6-leverancer. Dokumenterne med installationsvejledninger leveres sammen med produkterne. Yderligere kopier af disse dokumenter kan fås ved henvendelse til vores kundeservice.

**! FORSIGTIG**

T6 er meget tung, den vejer 135 kg (298 lbs).

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

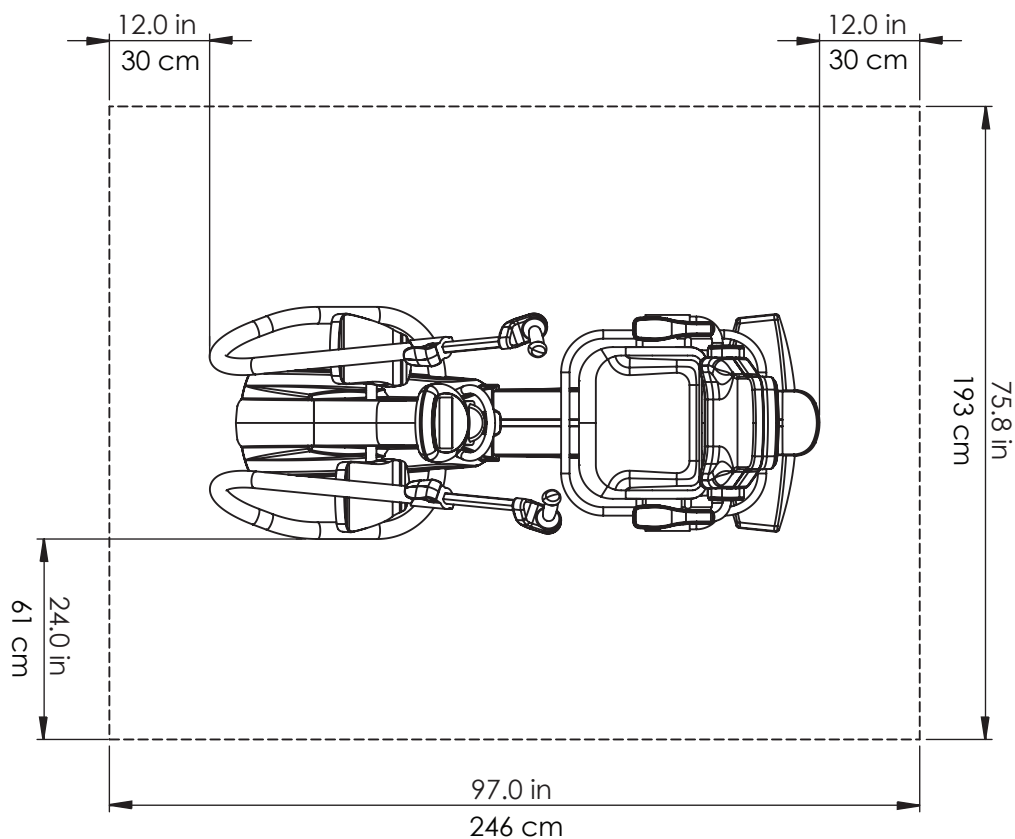
Brug behørig løfteteknik.

## Placering af udstyret

Sikker og effektiv drift af din NuStep sikres ved at placere den på en flad, stabil overflade. Justér de bageste nivelleringsfødder efter behov.

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.

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.



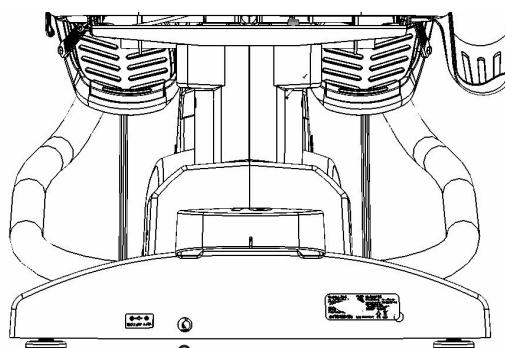
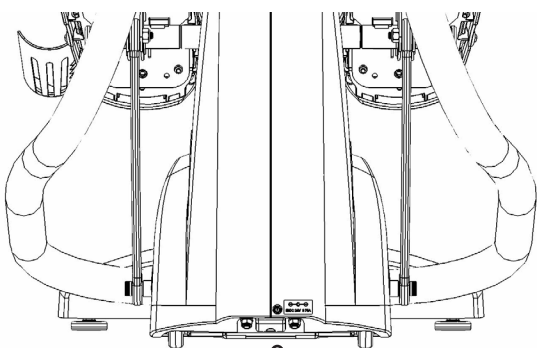
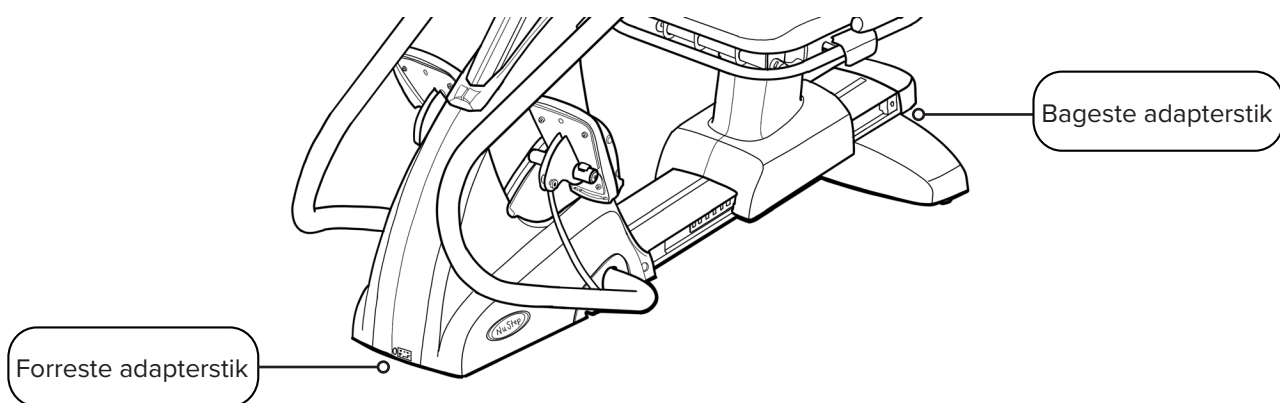
## Brug af vekselstrømsadapter

T6 drives af en vekselstrømsadapter, som følger med udstyret. Adapteren kan sættes i enten det forreste eller det bageste stik.\* Sæt adapteren i en passende stikkontakt.

Før strømkablet til vekselstrømsadapteren på en måde, der forhindrer snublefare og skader på adapteren. Undgå at lægge pres eller belastning på adapterkabler, jackstik eller stik.

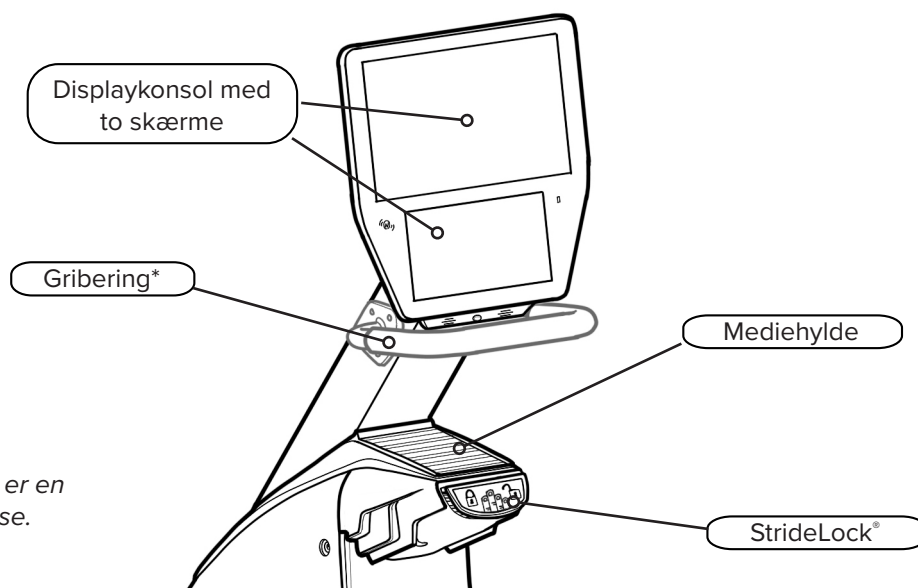
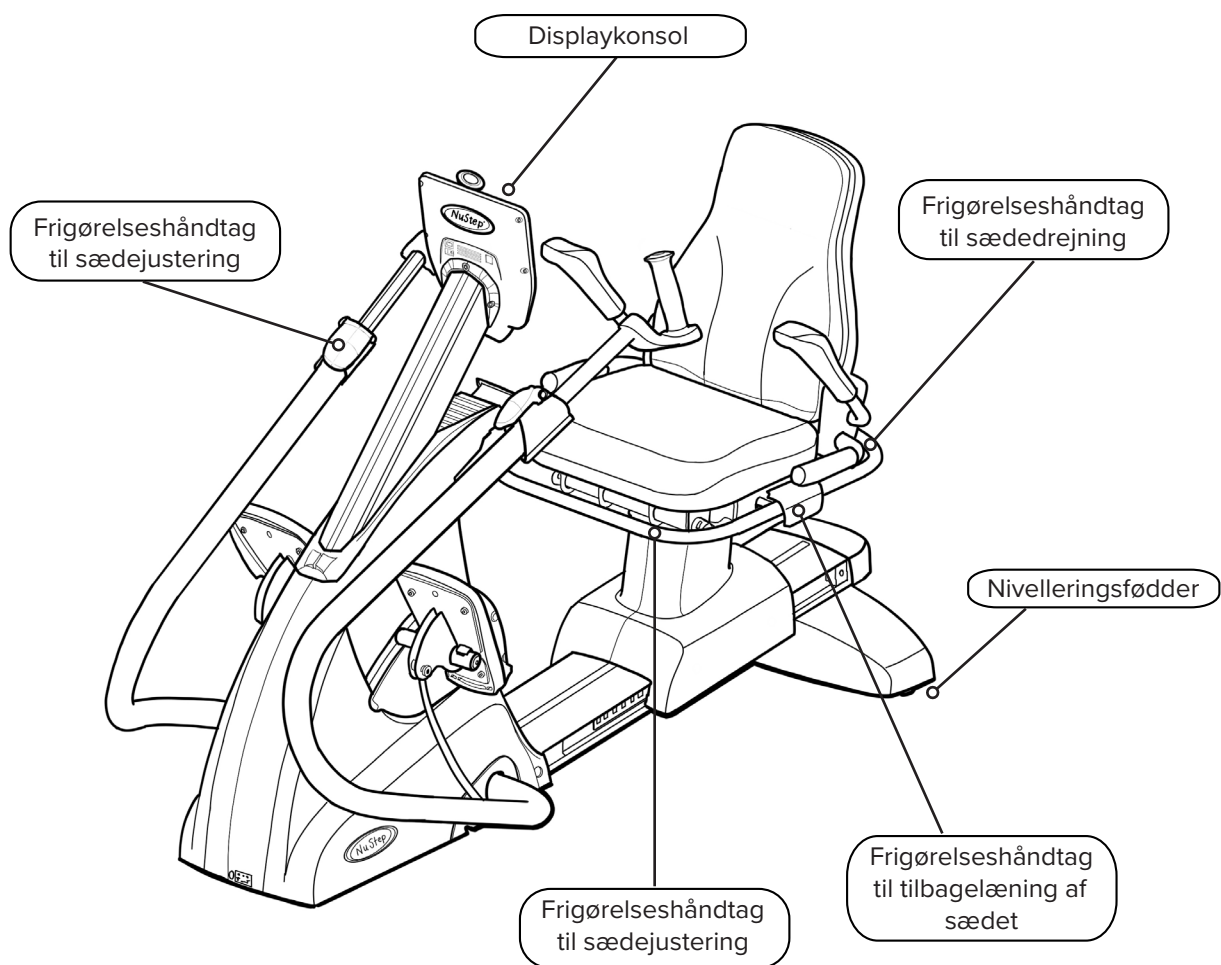
Se afsnittet om tekniske data i denne vejledning for adapterspecifikationer

*\*Du må ikke tilslutte T6 til to vekselstrømsadaptere samtidig.*





## Oversigt over T6-funktioner



\*Griberingen er en valgfri tilføjelse.

# T6 StrideLock®

---

Med StrideLock-funktionen kan brugere fastlåse arme og pedaler på T6. Når StrideLock er aktiveret, bevæger håndtagene og pedalerne sig ikke. Dette stabiliserer produktet og gør det lettere for brugeren at:

- Stige på og af T6
- Justere sæde- og håndtagspositioner
- Fastgøre fodremme eller fastgøre adaptivt tilbehør



StrideLock-håndtag

## Sådan aktiverer du StrideLock:

1. Brug armhåndtagene til at skubbe eller trække armene og pedalerne til den ønskede position.
2. Tryk ned på det gule StrideLock-håndtag, og slip det. Håndtaget er **OPPE** når det er **låst**.
3. Bekræft, at StrideLock er aktiveret ved at skubbe eller trække i armhåndtagene - de må ikke bevæge sig.



Håndtaget er oppe, når håndtag og pedaler er låst.

## Sådan frakobler du StrideLock:

1. Tryk ned på det gule StrideLock-håndtag igen. Håndtaget er **NEDE** når det er **låst op**.



Håndtaget er nede, når håndtag og pedaler er låst op.

# Udførelse af justeringer

## Juster sædeafstanden

1. Løft det forreste gule håndtag for at låse op.
2. Skub sædet frem eller tilbage med fødderne for at justere afstanden.
3. Kontroller, at knæet har et let bøj, når benet er næsten helt strakt.
4. Slip håndtaget for at låse sædet på plads.



Løft det forreste håndtag for at justere sædeafstanden.



Kontroller, at knæet har et let bøj, når benet er næsten helt strakt.

## Juster sædehældningen

1. Placer fødderne på pedalerne.
2. Løft det sorte håndtag på venstre side for at låse op.
3. Tryk på ryglænet for at øge hældningen (op til 12° hældning er mulig).
4. Slip håndtaget for at låse sædet på plads.



Løft det sorte håndtag på venstre side.



Tryk på ryglænet for at justere lændevinklen.

# Udførelse af justeringer

---

## Juster håndtagslængden

1. Træk op i det gule løftehåndtag til justering af armen for at låse armhåndtagene op.
2. Skub håndtaget ind eller ud for at justere længden.
3. Juster håndtagene, indtil albuen er let bøjet, når armen er næsten helt strakt (for mange mennesker kan dette være det samme tal som deres sædeposition).
4. Tryk udløserhåndtaget nedad for at låse i position.



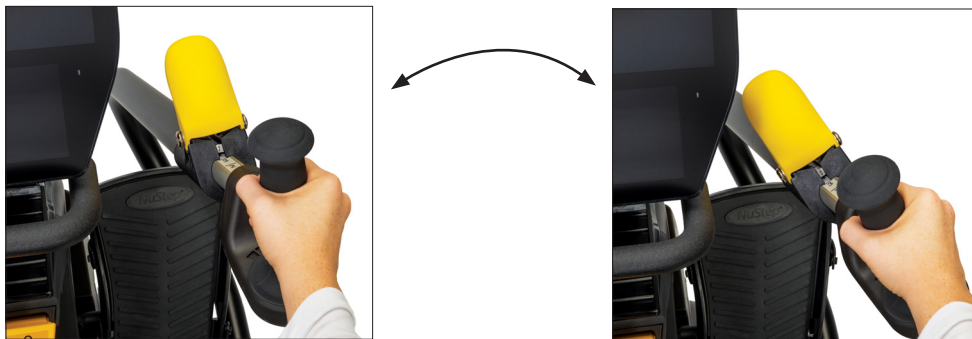
Træk op i håndtaget for at låse op.



Tryk ned på håndtaget for at låse.

## Juster armrotation

1. Træk op i det gule løftehåndtag til justering af armen for at låse det op.
2. Drej håndgrebet til højre eller venstre.
3. Når armen er indstillet, skal du trykke udløserhåndtaget ned for at låse.



# Udførelse af justeringer

## Betjening af drejesædet

1. Løft det bageste håndtag for at låse sædet op.
2. Sædet kan drejes i begge retninger (sædet kan drejes 360° og låses hver 45°).
3. Slip håndtaget for at låse sædet i position.

*BEMÆRK: Sædet kan drejes med eller uden en bruger på maskinen. Af sikkerhedshensyn kan sædets afstand ikke justeres, medmindre det vender fremad.*



Løft det bageste håndtag for at låse sædet op.



Sædet kan drejes 360° i begge retninger og låses på plads hver 45°.

## Korrekt træningsstilling

Efter justering af armhåndtagene og sædepositionen på T6 skal der være en *let* bøjning i knæene og albuerne ved næsten fuld udstrækning, når du træner på din T6.

|   |                  |
|---|------------------|
|  | <b>FORSIGTIG</b> |
| Der kan forekomme sundhedsskader som følge af forkert eller for meget træning.      |                  |
| Sørg for, at sædet og armene er indstillet i biomekanisk korrekte positioner.       |                  |
| Stræk ikke din ben- eller armrækkevidde for meget.                                  |                  |

Kontroller, at albuen har et let bøj, når armen er næsten helt strakt.



Kontroller, at knæet har et let bøj, når benet er næsten helt strakt.

# Display-skærme

T6 har en *startskærm* og en *metrik-skærm* med touchscreen-navigation:

Hjem-skærm: Viser ikoner for *Quick Start* (*hurtig start*), *Pace Partner* (*træningspartner*), *NuStep Charts* (*NuStep-diagrammer*) og *Trail Runner*. Tryk på ikonet for at starte.

Metrik-skærm: Viser alle træningsmålinger, herunder *Forbrugt tid*, *niveau* (*modstand*), *puls*, *kalorier*, *SPM* (*skridt pr. minut*), *MET-enheder*, *samlede skridt*, *kilometer* og *watt*.



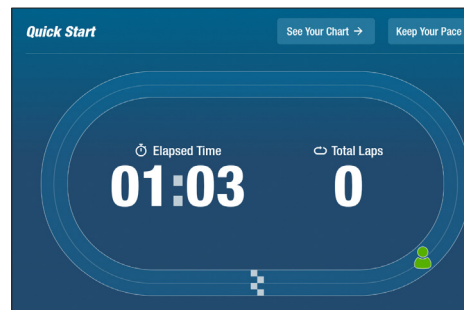
## App-skærme

### Hurtig start

Giver brugerne mulighed for at komme på og af uden at sætte mål for tempoet eller vælge metriske værdier. Registrerer den forgangne tid og de samlede omgange.

Brugerne kan skifte til andre apps fra skærmen Hurtig start. Sådan skifter du:


1. Tryk på [See Your Chart →](#) for at åbne *Præstationsdiagrammer*.
2. Tryk på [Keep Your Pace →](#) for at åbne *Træningspartner*.

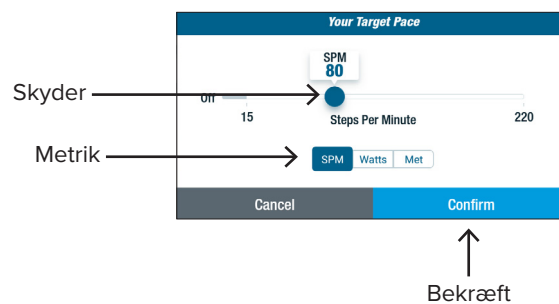
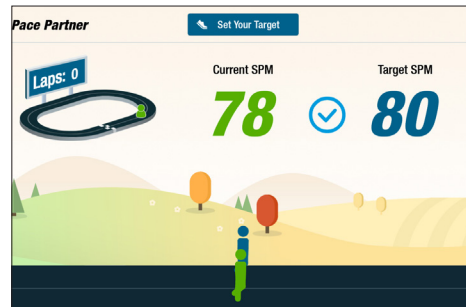


# Display-skærme

## Træningspartner

Brugerne indstiller et måltempo og vælger en træningsmetrik (SPM, watt eller MET) med det mål at holde det målte tempo. Sådan indstilles de:

1. Tryk på  for at åbne skærbilledet *Dit måltempo*.
2. Tryk på den ønskede metrik.
3. Brug skyderen til at vælge tempo.
4. Tryk på *Bekræft* for at indstille.



## NuStep-diagrammer

Viser målinger af træningsresultater: *Tempo (SPM), watt, belastning eller MET-enheder over tid.*

Hvis du vil skifte mellem diagrammer, skal du trykke på den ønskede metrik-fane for at skifte mellem diagrammer. Den aktive metrik-fane er fremhævet med blå.



# Display-skærme

## Trail Runner

Afspiller videoer af naturskønne løbestier for at engagere brugerne, mens de træner. Sådan startes de:

1. Tryk på for at vælge den ønskede video. →
2. Begynd at træde for at starte videoen.



Sådan vender du tilbage til *Trail Runner*-menuen:

1. Tryk på skærmen, og titellinjen falder ned.
2. Tryk på Tilbage-knappen.

*Al video, lyd og andet indhold i Trail Runner og andre NuStep-apps er beskyttet i henhold til amerikansk og international ophavsretslovgivning. Der gives ingen ret til at bruge videoen, lyden eller andet indhold på anden måde end som præsenteret til visning i NuStep-produkter.*

## Metrik-skærm

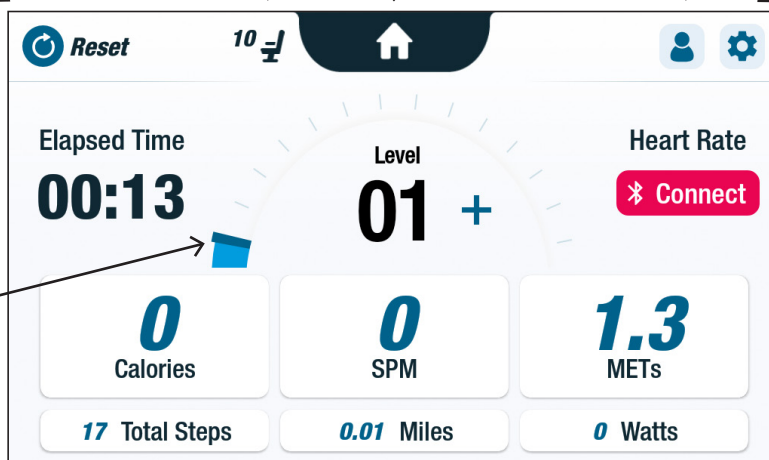
Tryk på for at nulstille træningen eller for at anvende ændringer i standardindstillingerne.

Sædeposition  
Tryk på for at vende tilbage til Startskærm.

Tryk for at åbne Brugerindstillinger.

Tryk for at åbne Systemindstillinger.

Belastningsniveau:  
Tryk på (-) eller (+)  
for at justere.



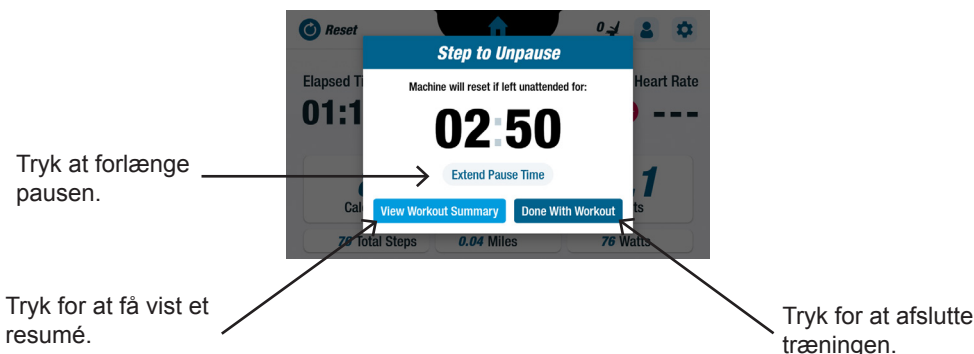
Træningsmålinger



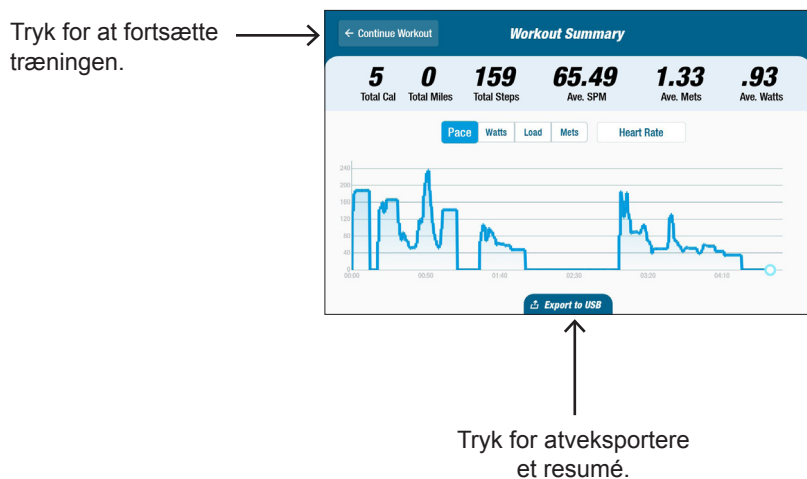
# Pausefunktion

T6 har en 3-minutters slukningsfunktion for konsollen. Hvis en bruger stopper med at træde og ikke genoptager træningen inden for tre minutter, nulstilles konsollen.

Før konsollen slukker, kan brugeren forlænge pausen (f.eks. til intervaltræning) i yderligere 15 minutter. På dette tidspunkt kan brugeren også få vist et resumé af sine træningsresultater eller afslutte sin træningssession.

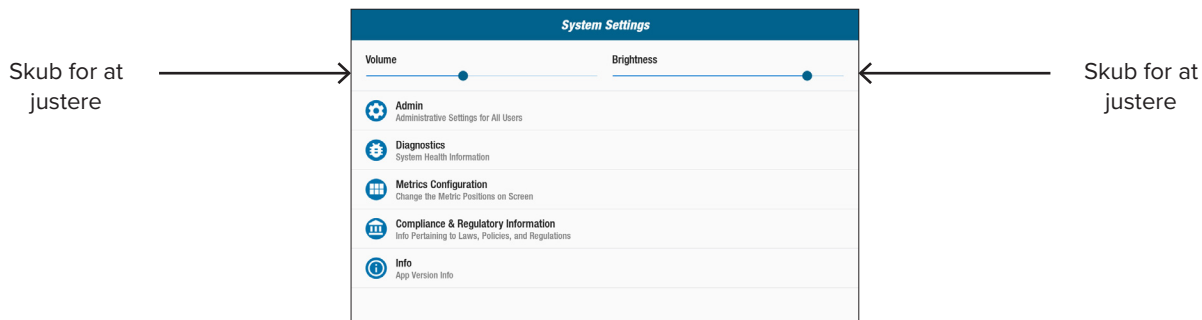


Efter at have gennemgået oversigten kan brugerne vende tilbage til deres træning, afslutte deres træning eller eksportere deres træningsresumé til et USB-drev (se side 22 for vejledning).




## Systemindstillinger

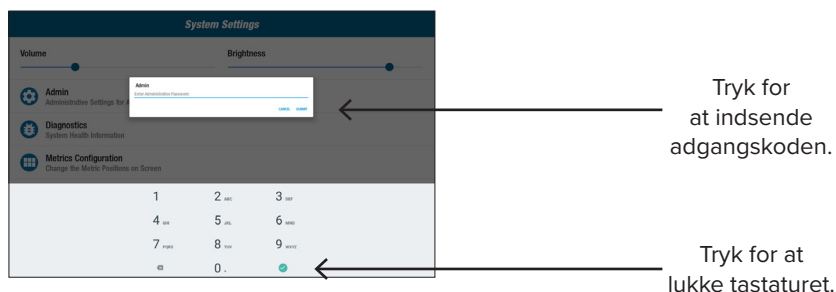
Brug til at justere lydstyrke og skærmens lysstyrke, ændre standardindstillinger, få vist diagnostik, ændre metrik-konfiguration, få vist oplysninger om regler og software.



### Admin

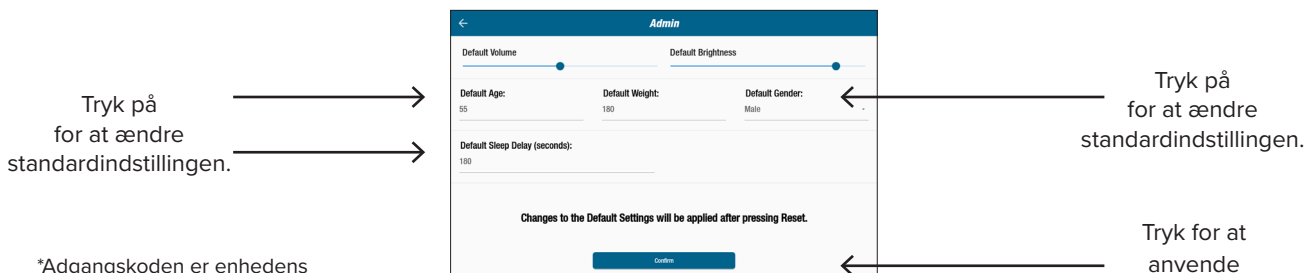
Bruges til at ændre standardindstillingerne (alder, vægt, køn). Ændringer af standardindstillingerne er globale. Når Admin-skærmen åbnes, skal du bruge en adgangskode\* for at ændre standardindstillingerne. Sådan indtaster du adgangskoden:

1. Tryk på skærmen for at åbne det numeriske tastatur.
2. Indtast adgangskoden, og tryk på *Indsend*.
3. Tryk på  ikonet for at lukke tastaturet.




På skærmen Admin:

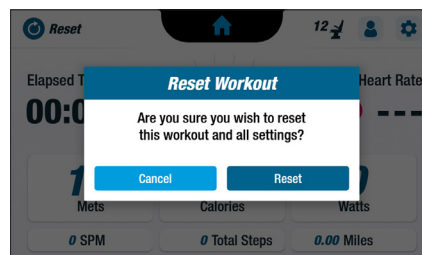
1. Tryk på standardfelter, og indtast nye standardindstillinger.
2. Tryk på *Indsend* for at anvende ændringerne.



\*Adgangskoden er enhedens serienummer indtastet i omvendt rækkefølge.

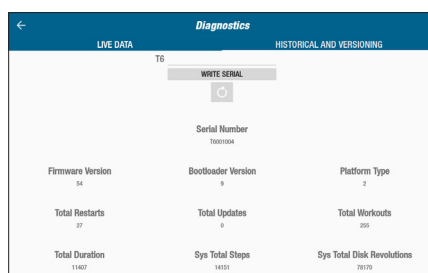
# Systemindstillinger

3. Gå til *Metrik*-skærmen.
4. Tryk på  **Reset** for at åbne skærmen *Nulstil træning*.
5. Tryk på *Indsend* for at anvende ændringerne.



## Diagnostik

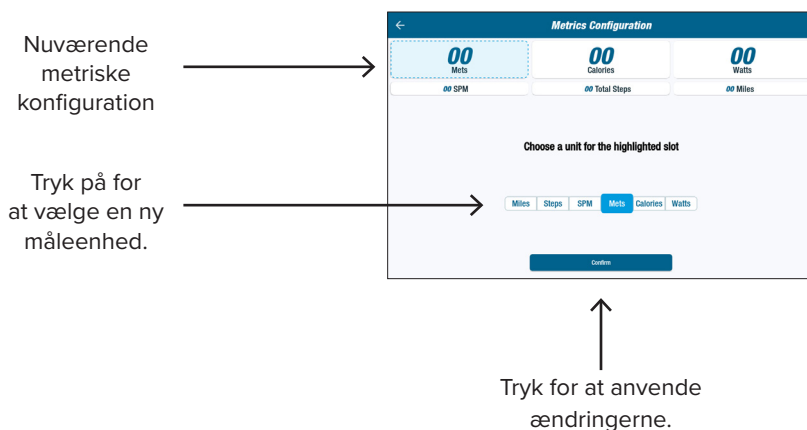
Diagnoseskærmene viser live-data og historiske data til serviceteknikere eller personer med ansvar for vedligeholdelse af udstyret. *Skærmen Historik og Versionering* kræver adgangskode for at få adgang (se forrige side).



## Konfiguration af måleenheder

Brugerne kan ændre, hvilke måleenheder der vises på metrik-skærmen. Den øverste række viser den aktuelle metrik-konfiguration. Sådan ændres den:

1. Tryk på en aktuell måleenhed for at markere den.
2. Tryk på en måleenhed til den markerede plads.
3. Tryk på *Bekræft* for at anvende ændringen.



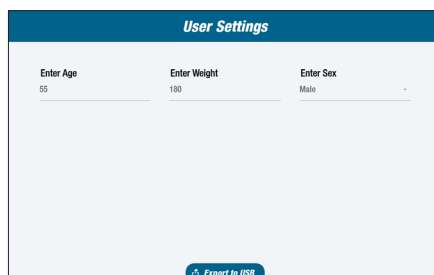
# Brugerindstillinger

---

## Brugerkonfiguration

Brugere kan oprette og gemme en profil med deres egne indstillinger. Sådan ændres den:

1. Tryk på skærmen for at åbne det numeriske tastatur.
2. Indtast alder og vægt, og vælg køn.



The screenshot shows a mobile application interface titled "User Settings". It features three input fields for user information: "Enter Age" with the value "55", "Enter Weight" with the value "180", and "Enter Sex" with the value "Male". At the bottom of the screen, there is a blue button labeled "Export to USB".


| Enter Age | Enter Weight | Enter Sex |
|-----------|--------------|-----------|
| 55        | 180          | Male      |

Export to USB

# Eksport af brugerprofildata

Brugerne kan til enhver tid eksportere deres profildata til et USB-drev.

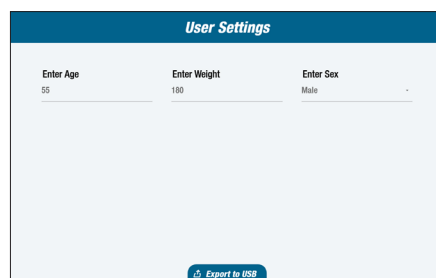
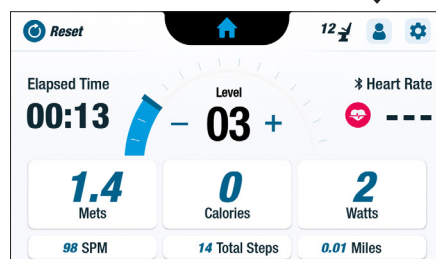
Sådan eksporteres data:

1. Sæt USB-drevet i USB-porten på bagsiden af skærmkonsollen.
2. Tryk på  på *Metrik-skærmen* for at åbne skærmen *Brugerindstillinger*.  
*BEMÆRK: Spring dette trin over, hvis profilskærmen startes automatisk*
3. Tryk på fanen *Eksporter til USB* nederst på skærmen.

USB-port



Tryk for at åbne  
*Brugerindstillinger*.



Tryk for at eksportere  
profildataene.

## Eksport af træningsresumé

Brugerne kan til enhver tid eksportere deres træningsresumé til et USB-drev. Resuméet gemmes i PDF-format.

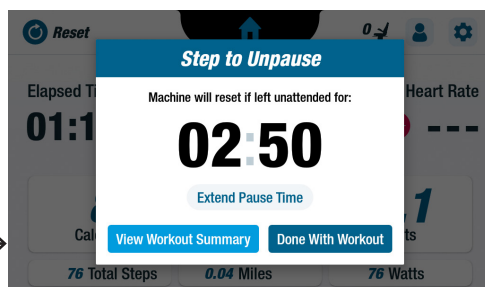
**BEMÆRK:** Sæt USB-drevet i USB-porten på bagsiden af skærmkonsollen, inden træningen påbegyndes.

Ved afslutningen af en træning (når brugeren er stoppet med at træde) åbnes skærmen *Træd for at afslutte pause*.

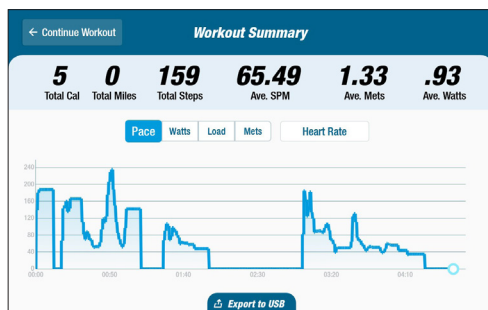
1. Tryk på *Vis træningsresumé*.

**BEMÆRK:** Du må ikke trykke på *Færdig med træning*, da dette afslutter træningssessionen og nulstiller maskinen. Den giver ikke brugeren mulighed for at eksportere sit træningsresumé.

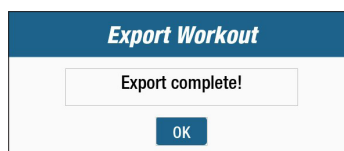
Tryk for at  
åbne skærmen  
Resumé



2. Fra skærmen *Træningsoversigt* skal du trykke på *Eksportér til USB*.



Eksportér til USB



Tryk på OK for at lukke.

# Forebyggende vedligeholdelse

---

## Forebyggende vedligeholdelsesintervaller

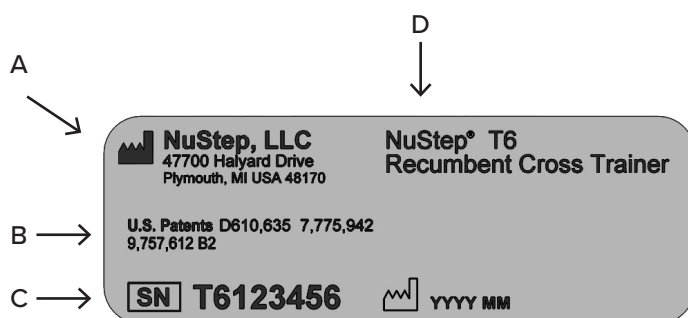
Selvom din T6 er udviklet til at være vedligeholdelsesfri, er der stadig et par punkter, som vi anbefaler for at forlænge udstyrets levetid. Følg de anbefalede forebyggende vedligeholdelsesintervaller, der er vist nedenfor. Dette er anslåede intervaller, og det kan være nødvendigt at forlænge eller forkorte hyppigheden af forebyggende vedligeholdelse alt efter dit faktiske brug.

| GENSTAND   | PUNKT    | HYPPIGHED |
|--|----------|-----------|
| Arme, håndtag og greb  | * 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. |          |           |

## Serienummeroplysninger til T6

### Placering på produktet:

Serienummeret er placeret på højre side af bagdækslet.

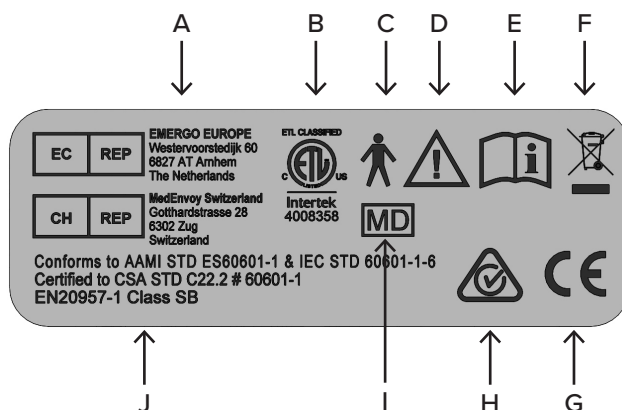


|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| A | Producentens navn og adresse      |
| B | Patentbeskyttelse af produktet    |
| C | Serienummer og produktionsdato    |
| D | Modelnummer og produktbeskrivelse |

## Lovmæssige oplysninger om T6

### Placering på produktet:

De lovmæssige oplysninger er placeret på højre side af bagdækslet.



|   |  |
|---|--|
| 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 | Medicinsk udstyr   |
| J | Kvalitetsstyringssystem, som er registreret iflg. ISO-standard |



## Modtag kundeservice og reservedele

---

### **TRIN 1 – Find frem til problemet.**

Hvis du ikke selv har oplevet problemet, skal du tale med den person, der har oplevet det, for at forstå problemets karakter.

### **TRIN 2 – Bekræft problemet.**

Inspicer crosstraineren. Bestem, om der er behov for en ny del for at afhjælpe problemet. Figurer og styklister er tilgængelige på NuSteps websted på: [nustep.com/customer-service/Service Parts](http://nustep.com/customer-service/Service Parts).

### **TRIN 3 – Kontakt NuSteps kundeservice.**

For at vores produktspecialister bedre kan hjælpe dig, bedes du have en fuldstændig beskrivelse af problemet og enhedens serienummer klar (se forrige side for at se, hvor serienummeret er placeret på T6).

NuSteps produktspecialister er tilgængelige via e-mail eller telefon på:

E-mail: [support@nustep.com](mailto:support@nustep.com)

Tlf.: 800-322-2209 (US)  
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.

## T6-enhedens 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 på tlf. 800-322-2209 eller [support@nustep.com](mailto:support@nustep.com).

For kunder uden for USA og Canada bedes du kontakte din lokale NuStep-distributør for at få oplysninger om garantien.


## Tekniske data

|                              |  |
|------------------------------|--|
| USB A-port                   | USB-porten er kun til flashdrevbrug. Visse flashdrev er muligvis ikke kompatible med T6-enhedens USB-port. Du må ikke tilslutte eksterne enheder til denne port med USB-kabler.  |
| USB C-port                   | Tilslutning kun tilladt til serviceformål.   |
| Ethernet-port                | Kun tilslutning til det lokale netværk. Du må ikke tilslutte T6 til internettet. Brug kun porten til tilslutning til udstyr, der er i overensstemmelse med IEC 60601-1. Brug en IEC 60601-1-kompatibel netværksisolator ved tilslutning til ikke-medicinsk udstyr.   |
| 3,5 mm lydстик               | Kun tilslutning til passive øretelefoner og hovedtelefoner med 3,5 mm hanstik.   |
| Standarder                   | ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 No. 60601-1, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2   |
| Mærkninger                   |   |
| Hvirvelstrømsmodstandssystem | T6 har et hastighedsafhængigt hvirvelstrømsmodstandssystem, som er afhængigt af det valgte træningsbelastningsniveau, brugerens skridthastighed og brugerens skridtlængde.<br>Område: 0 – 1400 watt  |
| Skridthandling               | T6 har afhængig skridthandling med et skridtområde på op til 22 cm.  |
| Testparametre i watt         | 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. |
| Vekselstrømsadapter          | <p>Model AUTECH POWER SYSTEMS DT-M090-240-U-NSP eller Model GlobTek TR9KI3750CCP-IM(R6B)</p> <p>Udgang<br/>24V dc @ 3,75A 90W Maks.<br/>Indgang<br/>100-240V~50-60Hz, 1,5A</p> <p>T6 må kun forsynes med ekstra lavspænding svarende til den mærkning, der er angivet på produktet.</p>   |

## Sikkerhedsmeddelelser

| BESKYTTELSESTYPE/GRAD  | KLASSIFICERING/<br>IDENTIFIKATION/<br>ADVARSLER:   | SYMBOL  |
|--|--|---|
| Beskyttelsestype mod elektrisk stød  | Klasse II-udstyr   |  |
| Beskyttelsesgrad mod elektrisk stød  | Type B anvendt del   |  |
| Beskyttelsesgrad mod væskeindtrængen   | Ikke beskyttet   | I/R   |
| Beskyttelsesgraden i nærheden af en antændelig narkoseblanding med luft eller med ilt eller dinitrogenoxid | Ikke formålstjenligt   | I/R   |
| Betjeningstilstand   | Ubrudt   | I/R   |
| Information angående mulig elektromagnetisk eller anden interferens og råd vedrørende undgåelse            | NuStep T6 Recumbent Cross Trainer-udstyret bruger kun elektromagnetisk og RF-energi til deres interne funktion. Derfor er EMC- og RF-emissioner meget lave, og vil sandsynligvis ikke forårsage nogen interferens i elektronisk udstyr i nærheden. | I/R   |
| EMC-advarsler og tabeller som krævet iflg. IEC 60601-1-2   | Se EMC-tabeller.   | I/R   |

## Sikkerhedsmeddelelser

| BESKYTTELSESTYPE/GRAD  | KLASSIFICERING/<br>IDENTIFIKATION/<br>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 T6 Recumbent Cross Trainer-udstyret indeholder elektroniske kredsløbsanordninger og et knapcellebatteri, som muligvis kræver overholdelse af specifikke lokale bortskaffelses- eller genbrugsprocedurer.  |  |
| Specifikationen på omgivelsesforhold ved transport og opbevaring (også markeret på ydersiden af indpakningen).   | NuStep T6 Recumbent Cross Trainer-udstyret kan:<br>a) transporteres og opbevares forsvarligt under disse forhold<br>-10 til 50 °C;<br>≤ 95 % ikke-kondenserende fugtighed;<br>20 til 107 kPa<br><br>b) anvendes under disse forhold<br>5 til 40 °C;<br>≤ 85 % ikke-kondenserende fugtighed<br>60 til 107 kPa | I/R   |
| Tilkendegiver, at udstyret får tilført strøm.  | Når T6 er tilsluttet og ikke er i brug, forbliver standby-indikatoren på forsiden af konsollen tændt.  | I/R   |

## EMC-tabeller

| <b>Vejledning og producentens erklæring – elektromagnetiske emissioner</b>   |                     |  |
|--|---------------------|--|
| NuStep T6-modellen er beregnet til anvendelse i de elektromagnetiske omgivelser, som er specificeret nedenfor. Kunden eller brugeren af NuStep T6-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<br>CISPR 11  | Gruppe 1            | NuStep T6-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<br>CISPR 11  | Klasse B            | NuStep-model T6 er velegnet til brug i alle indendørs miljøer.   |
| Harmoniske emissioner<br>IEC 61000-3-2   | Ikke relevant       |  |
| Spændingsudsving/<br>flimmeremissioner<br>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 T6-modellen er beregnet til anvendelse i de elektromagnetiske omgivelser, som er specificeret nedenfor. Kunden eller brugeren af NuStep T6-modellen bør sikre sig, at den bliver anvendt i sådanne omgivelser.  |   |   |   |
| Immunitetstest   | IEC 60601 Testniveau  | Overholdelsesniveau   | Elektromagnetiske omgivelser – vejledning   |
| Elektrostatisk udladning (ESD)<br>IEC 61000-4-2  | ± 8 kV kontakt<br>± 15 kV luft  | ± 4 kV kontakt<br>± 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<br>IEC 61000-4-4  | ± 2 kV for strømforsyningsledninger   | ± 2 kV for strømforsyningsledninger   | Strømkvaliteten skal svare til den kvalitet, der er typisk for et kommercielt miljø eller et hospitalsmiljø.  |
| Overspænding<br>IEC 61000-4-5  | ± 1 kV differentiel tilstand<br>± 2 kV almen tilstand   | ± 1 kV differentiel tilstand<br>± 2 kV almen tilstand   | Strømkvaliteten skal svare til den kvalitet, der er typisk for et kommercielt miljø eller et hospitalsmiljø.  |
| Spændingsdyk, korte spændingsudfald og variationer i forsyningsspændingen<br>IEC 61000-4-11  | 0 % UT, 0,5 cyklus<br>0 % UT, 1 cyklus<br>70 % UT, 25/30 cyklusser<br>0 % UT, 250/300 cyklusser | 0 % UT, 0,5 cyklus<br>0 % UT, 1 cyklus<br>70 % UT, 25/30 cyklusser<br>0 % UT, 250/300 cyklusser | Strømkvaliteten skal svare til den kvalitet, der er typisk for et kommercielt miljø eller et hospitalsmiljø. Hvis brugeren af NuStep® T6 Recumbent Cross Trainer har brug for fortsat drift under strømafbrydelser, vil NuStep® T6 Recumbent Cross Trainer blive forsynet med strøm fra de interne batterier. |
| Strømfrekvens (50/60 Hz) Magnetfelt<br>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<br>BEMÆRK 2 U <sub>T</sub> er vekselstrømsspændingen inden anvendelse af testniveauet. |   |   |   |

# 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 T6-modellen er beregnet til anvendelse i de elektromagnetiske omgivelser, som er specificeret nedenfor. Kunden eller brugeren af NuStep T6-modellen bør sikre sig, at den bliver anvendt i sådanne omgivelser.   |   |                     |  |
| IMMUNITETSTEST  | IEC 60601 TESTNIVEAU  | Overholdelsesniveau | Elektromagnetiske omgivelser – vejledning  |
| Ledet RF<br>IEC 61000-4-6<br><br>Udstrålet RF<br>IEC 61000-4-3  | 3 Vrms<br>150 kHz til<br>80 MHz<br><br>3 V/m<br>80 MHz til<br>2,7 GHz | 3 Vrms<br><br>3 V/m | 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.<br><br>Anbefalet separationsafstand<br><br>Ikke relevant<br><br>$d = 1,2 \sqrt{P}$ 80 MHz til 800 MHz<br>$d = 2,3 \sqrt{P}$ 800 MHz til 2,7 GHz<br>Hvor P er transmitterens maksimale udgangseffekt i watt (W) iht. transmitterens producent, og d 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> .<br>Interferens kan forekomme i nærheden af udstyr, som er markeret med det følgende symbol:<br> |
| 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 nærfelte fra trådløst RF-kommunikationsudstyr  |   |                     |  |
| 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 T6-modellen skal anvendes, overskrider det gældende RF-overensstemmelsesniveau ovenfor, skal NuStep T6-modellen observeres for at kontrollere normal drift. Hvis unormal ydeevne observeres, kan yderligere foranstaltninger være nødvendige, såsom vending eller flytning af NuStep T6-modellen. |   |                     |  |
| b. Over frekvensområdet 150 kHz til 80 MHz skal feltstyrkerne være mindre end 3 V/m.  |   |                     |  |

# US FCC overensstemmelse og IEC/EN 55011 overensstemmelse

---

## **US 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.
- Tilslut udstyret til en stikkontakt på et andet kredsløb end det, som modtageren er tilsluttet.
- Rådfør dig med forhandleren eller en erfaren radio-/tv-tekniker for at få hjælp.

## **IEC/EN 5501-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.



# Formål og anvendelse

---

## Formål

NuStep® Crosstrainer er et apparat til terapeutisk træning.

## På tænkt anvendelse

Den liggende crosstrainer kan bruges til at forbedre den aerobe kondition, styrke og udholdenhed. Den liggende crosstrainer har følgende funktioner og funktionalitet til at hjælpe personer med bevægelseshandicap eller kognitive begrænsninger:

- Drejeligt sæde
- Armlæn
- StrideLock®
- Stabiliseringsstropper
- Siddende træningsposition
- Kontralateral træningsbevægelse

Under vejledning og tilsyn af en læge og/eller en fysioterapeut kan den liggende crosstrainer anvendes af hjerte- og kardiovaskulære patienter og fysioterapeuter til terapeutisk træning. Den læge og/eller fysioterapeut, der er ansvarlig for patientens behandling, skal vurdere fordele og risici ved at anvende den liggende crosstrainer til terapeutisk træning før hver brug for at sikre, at den valgte form for brug er hensigtsmæssig og rimelig.

## På tænkt operatør

De påtænkte operatører er kvalificeret sundhedspersonale, som er blevet uddannet i henhold til oplysningerne i brugervejledningen til den liggende crosstrainer. Patienten eller motionisten er ikke den påtænkte operatør, men den tiltænkte operatør kan tillade patienten eller motionisten at betjene crosstraineren i henhold til instruktionerne i produktets brugervejledning. Betjening af crosstraineren er til enhver tid den tilsigtede operatørs ansvar.

## På tænkt placering

Crosstraineren er egnet til brug i følgende omgivelser:

- Fysioterapeutiske klinikker
- Hjerte-lungerehabiliteringsklinikker
- Klinikker for idrætsmedicin
- Centre for almen velvære



**EMERGO EUROPE**  
Westervoortsedijk 60,  
6827 AT Arnhem  
The Netherlands

Bemærk:

Enhver alvorlig hændelse, der er sket i forbindelse med dette produkt, skal rapporteres til NuStep, LLC, den ovenfor anførte europæiske autoriserede repræsentant og den kompetente myndighed i EU i den medlemsstat, hvor brugeren er etableret. Den forventede levetid for dette produkt er ti år.



NuStep, LLC  
47700 Halyard Drive  
Plymouth, MI 48170  
USA  
800-322-2209  
734-769-3939  
www.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

ISO 9001:2015-registeret

Vejledning delnummer 52390-01 T6 brugervejledning, Rev B

