

# NuStep<sup>®</sup> T5/T5<sup>XR</sup>

Siddende crosstrainer

BRUGERVEJLEDNING



Transforming Lives<sup>®</sup>



# Indhold

Indledning.....	4
Sikkerhedsinstruktioner .....	5–6
Installation og placering.....	7
Brug af vekselstrømsadapter .....	8
Oversigt over T5-funktioner .....	9
T5 StrideLock® .....	10
1-2-3-Go!.....	11–12
Korrekt brugsstilling og betjening af drejesædet.....	13
Betjening af dorsal/plantar-fodpedalen .....	14
Betjening af konsollen.....	15
Oversigt over programmer .....	16–19
Visning og eksport af data .....	20–21
Logføring af data .....	22
Brugersporing .....	23
Yderligere funktioner.....	24
Manager-tilstand.....	25–26
Forebyggende vedligeholdelse og fejlfinding.....	27
Oplysninger om serienummer .....	28
Oplysninger om lovpligtig mærkning .....	28
Kundeservice og reservedele .....	29
Garantioplysninger .....	29
Tekniske data .....	30
Udskiftning af batterier .....	31
Sikkerhedsmeddelelser .....	32–33
EMC-tabeller .....	34–36
US FCC- og IEC/EN 55011-overensstemmelse .....	37
Tillæg A .....	38

# Indledning

---

Tak, fordi du har købt NuStep T5 eller T5<sup>XR</sup> Recumbent Cross Trainer, den seneste innovation inden for kardiovaskulært fitnessudstyr fra NuStep, LLC.

T5 and T5<sup>XR</sup>-crosstrainerne er velegnede til fysioterapi, hjertelungerehabilitering, idrætsmedicin og almene fitnessformål.

T5 og T5<sup>XR</sup> 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, fitnesseksperter og hjemmebrugere, for at få indsigt i, hvilke funktioner der skulle indgå i produktet. T5 og T5<sup>XR</sup> er slutresultatet af denne værdifulde feedback.




Nye og forbedrede kernefunktioner i T5- og T5<sup>XR</sup>-modellen omfatter:

- Et avanceret ergonomisk design.
- En glattere trinbevægelse.
- Et støjsvagt elektronisk bremsesystem med 15 modstandsniveauer og større nøjagtighed.
- Et større og lavere gennemtrinsområde for at gøre det lettere at komme af og på.
- Et større, mere komfortabelt sæde, der kan drejes 360°, så du kan komme af og på fra alle sider.
- En stor farveskærm med høj opløsning og mulighed for flere sprog.
- Et større udvalg af træningsprogrammer, herunder: Quick Start (hurtig start), Manual (manuel), Profiles (profiler) og Pace Partner (træningspartner).
- Øget vægtpacitet: 500 lb. (T5-model) eller 600 lb. (T5<sup>XR</sup>-model).
- Overdimensionerede og polstrede fodpedaler (T5- og T5<sup>XR</sup>-modeller) og dorsal/plantar fleksion (valgfri funktion).

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>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



### 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:  
T5-model = 227 kg (500 lbs)  
T5<sup>XR</sup>-model = 272 kg (600 lbs)

Løft ikke produktet alene. T5/T5<sup>XR</sup> 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 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.

Dette produkt er kun beregnet til at blive tilsluttet til vekselstrøm via den medfølgende vekselstrømsadapter.

**GEM DENNE VEJLEDNING.**

# Installation og placering

## Udpakning og installation

Procedurer for udpakning og installation af T5/T5<sup>XR</sup>-forsendelser er dokumenteret i de relevante T5/T5<sup>XR</sup>-leveringsvejledninger for installation. Dokumenterne med installationsvejledninger leveres sammen med produkterne. Yderligere kopier af disse dokumenter kan fås ved henvendelse til NuStep, LLCs kundeservice.

**! FORSIGTIG**

T5/T5<sup>XR</sup> er meget tung; den vejer 135 kg (298 lbs).

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

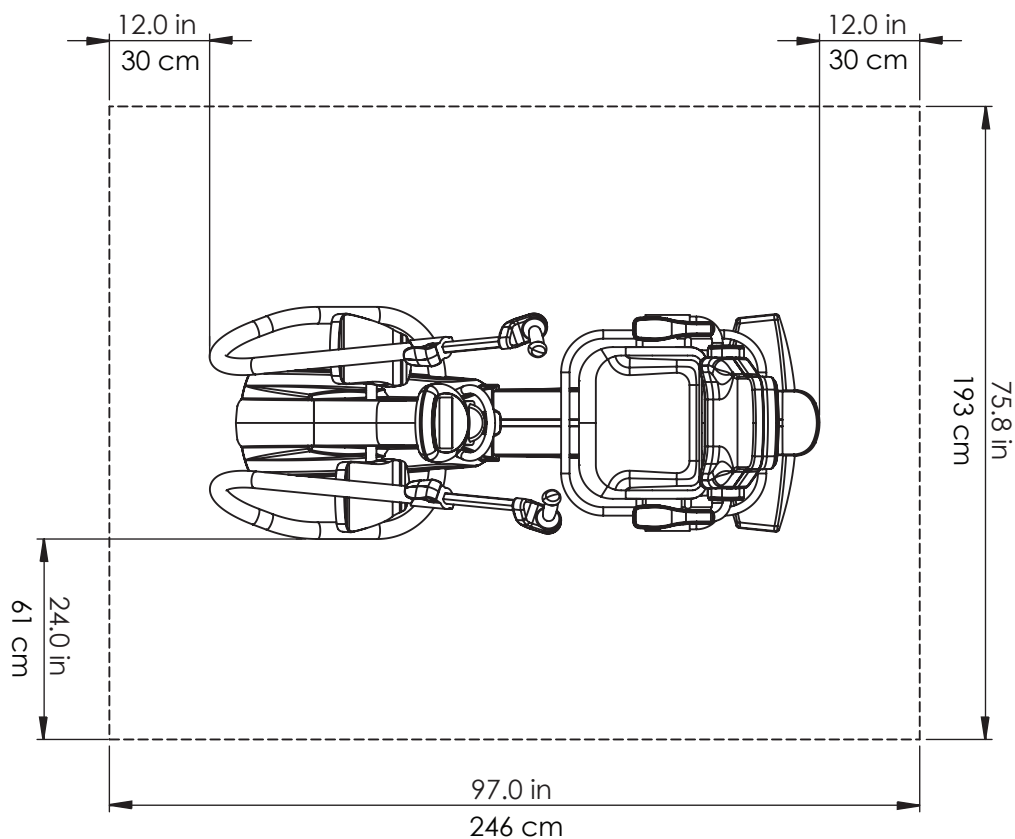
Brug behørig løfteteknik.

## Placering af udstyret

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

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.

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.

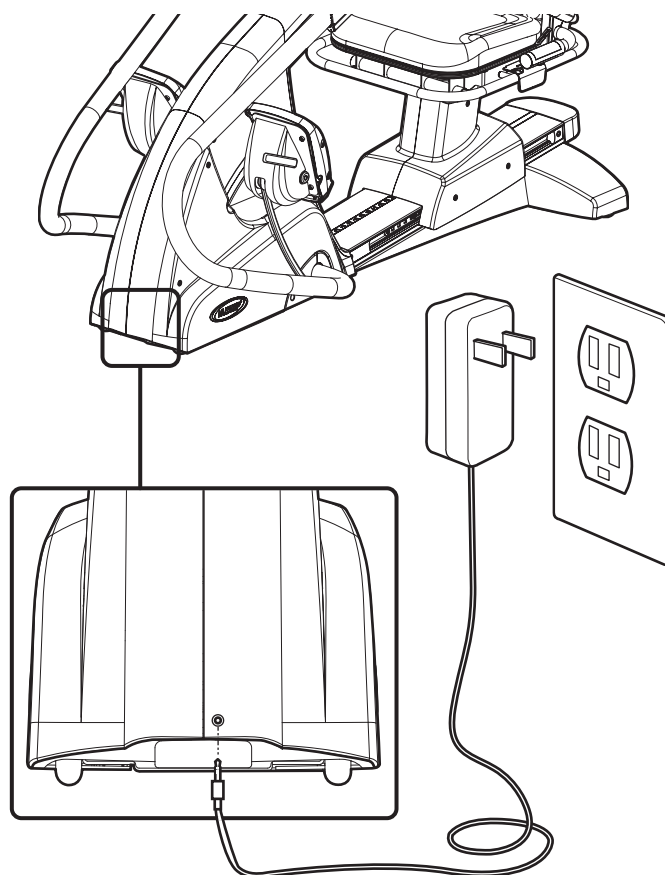


## Brug af vekselstrømsadapter

---

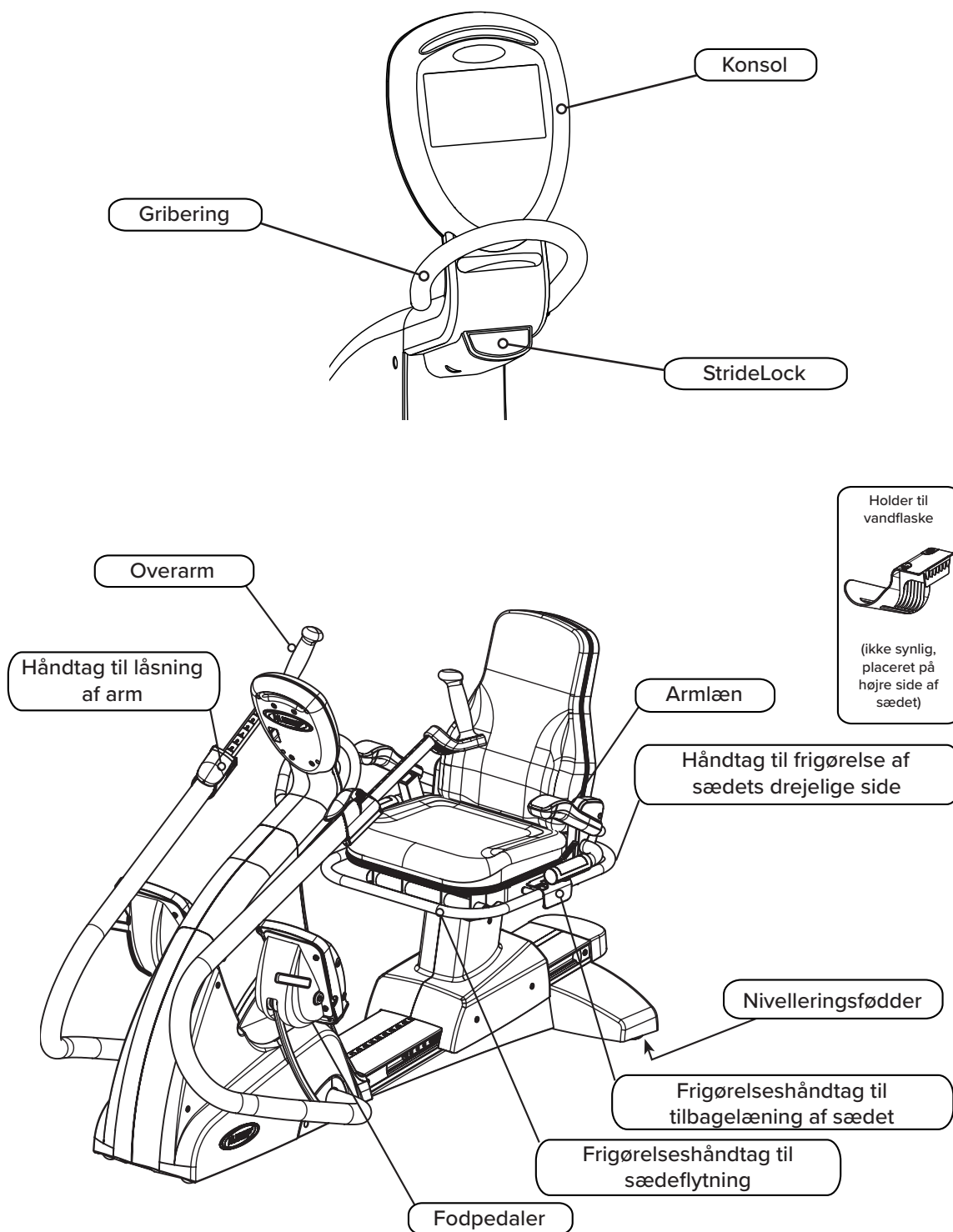
T5/T5<sup>XR</sup> er selvdrevet og kræver typisk ikke en ekstern strømkilde. For at sikre korrekt drift skal udstyret dog være tilsluttet med den medfølgende vekselstrømsadapter ved lave arbejdshastigheder (ca. 60 trin pr. minut eller mindre). Stikket til vekselstrømsadapteren er placeret på forsiden af udstyret.

Se afsnittet om tekniske data i denne vejledning for adapterspecifikationer





## Oversigt over T5-funktioner\*



\* Funktionerne varierer afhængigt af model og ekstraudstyr, T5<sup>XR</sup>-modellen er vist ovenfor.

# T5 StrideLock®

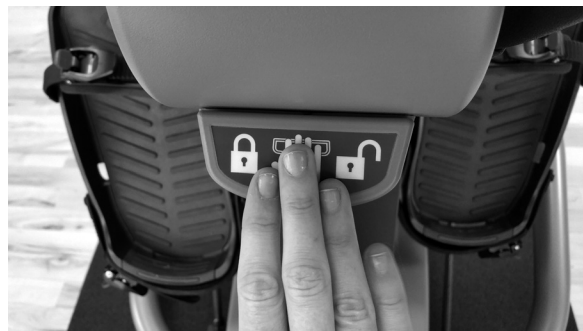
Med NuStep StrideLock-funktionen kan brugere fastlåse arme og pedaler på T5. Fastlåsning af arme og pedaler stabiliserer produktet, hvilket gør det nemmere for brugere at stå på og af maskinen. Fastlåsning af arme og pedaler gør det også nemmere at indstille sædet og de øvre arme. Det anbefales at bruge 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 på StrideLock-knappen for at fastlåse arme og pedaler. Kontrollér, at låsen er sat til ved at skubbe til eller hive i det øvre armgreb.



3. Tryk på StrideLock-knappen for at låse arme og pedaler op.



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

## 1-2-3-GO

Tryk på knappen 'How to Use' (brugsanvisning) på konsollen for at få vist disse oplysninger på konsolskærmen.

### 1. JUSTER SÆDEAFSTANDEN



- Løft det forreste udløserhåndtag til sædet.
- Flyt sædet, indtil knæet er let bøjet, når benet er næsten helt strakt.



### 2. JUSTER RYGLÆNETS VINKEL (KUN MODEL T5<sup>XR</sup>)



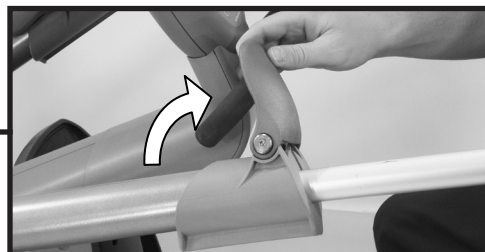
- Løft det midterste udløserhåndtag til sædet
- Juster sædet, indtil det er behageligt, og slip sædets indstillingshåndtag.
- Op til 12° hældning er mulig.



## 1-2-3-GO

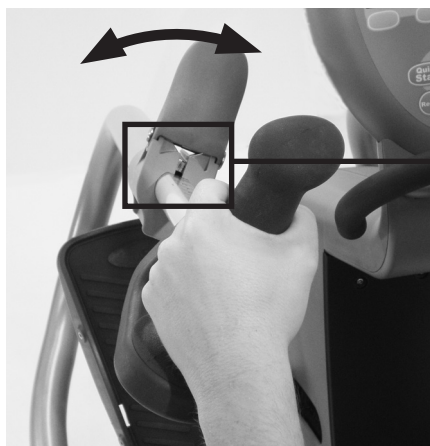
### 3A. JUSTER HÅNDTAGSAFSTANDEN

- Løft det blå udløserhåndtag på armene for at låse armhåndtagene op.
- 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).
- Tryk det blå udløserhåndtag nedad for at låse i position.



### 3B. JUSTER ARMROTATIONEN (KUN MODEL T5<sup>XR</sup>)

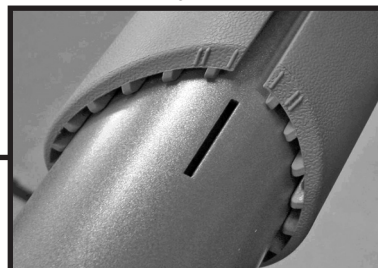
- Løft det blå udløserhåndtag for at låse den øverste arm op og dreje armen (ind eller ud).
- Hvert tal eller klik repræsenterer en rotation på 10 grader. Når armen er indstillet, skal du trykke det blå udløserhåndtag ned for at låse.



*Brugerens synspunkt*



*Klinikerens synspunkt*



## Korrekt træningsposition på T5

Når du har justeret din T5, skal der være en let bøjning i dine ben og arme ved næsten fuld udstrækning, når du træner med din T5.



### FORSIGTIG

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.



## Betjening af drejesædet

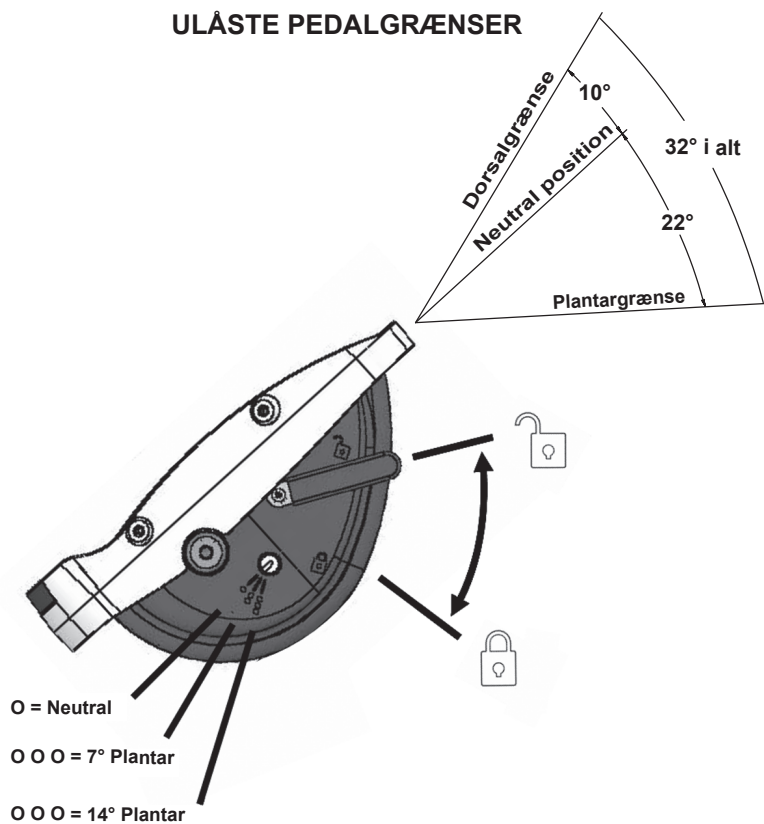
- Løft udløserhåndtaget bagudvendt drejning.
- Sædet kan drejes i begge retninger for at gøre det nemmere at komme op og ned af sædet.
- Sædet kan drejes 360° og låses hver 45°.

*Bemærk: Af sikkerhedshensyn kan sædet ikke skydes frem eller tilbage, medmindre det vender fremad.*



## Dorsal/Plantar-fodpedalbetjening (valgfri funktion til T5<sup>XR</sup>-modeller)

- Lås op for dorsal/plantar-betjening.
- Lås i tre vilkårlige positioner for at indstille vinklen.



### LÅSTE PEDALPOSITIONER

## Betjening af konsollen

NuStep T5-konsollen er nem at bruge. En **automatisk tænd/sluk-funktion** tænder konsollen, så snart du bevæger armhåndtagene eller fodpedalerne, og slukker automatisk, når du holder op med at træne i tre minutter.

Konsollen går direkte til programmet **Hurtig start** program, når du bevæger armhåndtagene og fodpedalerne eller trykker på en hvilken som helst knap.

Hvis du vil ændre programmet, skal du trykke på knappen **Skift program**.



### A. Informationscenter:

Viser brugerens træningsdata og opstiller skærbilleder til indtastning af oplysninger.

### B. Softkey-knapper:

Vælg de forskellige knapper for at ændre de viste oplysninger eller for at ændre programmerne.

### C. Pileknapperne op og ned:

Brug pil op og pil ned til at justere værdier eller belastning. Tryk på knappen op eller ned og hold den nede for at rulle hurtigere op eller ned.

### D. Hurtig start:

Vælg denne knap for at gå direkte ind i en træning. Dette vil omgå enhver opsætning.

### E. Nulstil:

Når nulstilling vælges, er det en hård nulstilling, og alle oplysninger nulstilles fuldstændigt.

### F. Enter (indtast):

Vælg Enter for at indtaste oplysninger.

### G. Information:

Knappen er kontekstafhængig og forklarer oplysningerne på skærmen.

### H. Indikator for standby-strøm:

Når T5 og T5<sup>XR</sup> Recumbent Cross Trainer-udstyret er tilsluttet og ikke er i brug, blinker standby-indikatoren, mens batteriet oplades. Når opladningen er afsluttet, forbliver standby-indikatoren tændt uden at blinke.

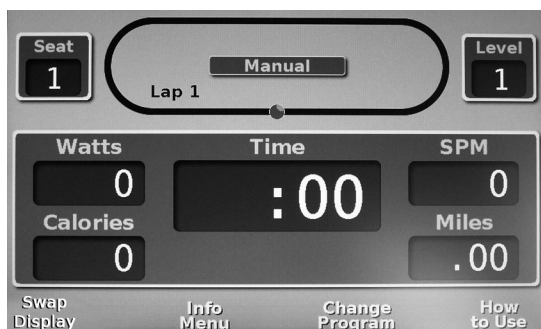
# Oversigt over programmer

## Hurtig start



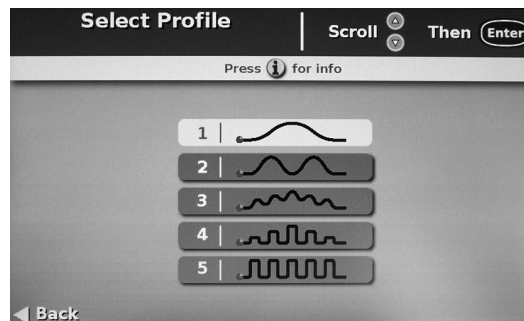
Dette program starter automatisk ved blot at bevæge armgrebene eller fodpedalerne. Du slipper også for at indtaste måloplysninger. Brugeren kan manuelt ændre arbejdsbelastningen efter ønske ved hjælp af pileknapperne op og ned.

## Manuel



Dette program minder meget om Quick Start. Det kræver dog, at brugeren indtaster oplysninger om sin vægt og sit mål. Brugeren kan også indtaste et mål for tid, distance eller kalorier.

## Profiler



Dette program indeholder fem profiler til forskellige niveauer af intervaltræning.

## Træningspartner



Dette program giver brugeren mulighed for at indtaste en tempo partnerværdi baseret på METS, watt eller skridt pr. minut (SPM). Brugeren "løber" derefter mod træningspartneren.



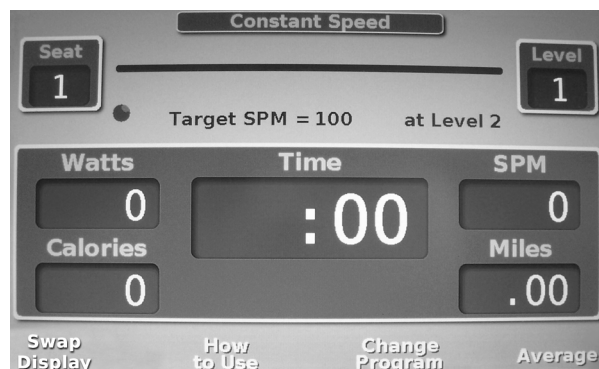
# Oversigt over programmer

## Målpulsinterval (kun tilvalgt på T5<sup>XR</sup>)<sup>1</sup>



Dette program justerer træningsbelastningen for at holde brugerens puls inden for et målpulsinterval (MPI). Brugeren indtaster sin MPI, før træningen begynder. Målpulsintervallet beregnes ud fra følgende ligning:  $[MPI = (220 - \text{alder}) * X\%]$ . Træningsintensiteten styres af variabelen "X%". Den nedre grænse for "X%" er 0,50 og den øvre grænse er 0,85. Målpulsligningen og grænserne for intervallet er baseret på retningslinjer fra American College of Sports Medicine (ACSM) og American Heart Association (AHA). Brugeren kan justere MPI-parameteren når som helst under træningen. Opvarmningsfasen varer, indtil brugeren kommer til at ligge inden for ~ 10 slag i forhold til deres målpuls per minut (PPM). Bemærk: Der skal bæres et Polar® pulsbælte, når du bruger dette program.<sup>1</sup>

## Konstant hastighed -(isokinetisk) (kun T5<sup>XR</sup>)



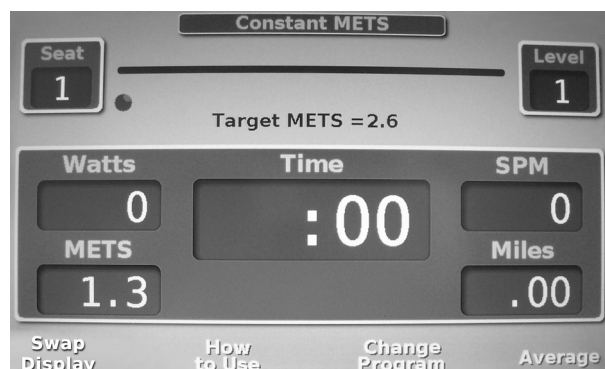
Dette program hjælper brugerne med at træne med en konstant skridthastighed. Brugeren indtaster de ønskede skridt pr. minut (SPM), før træningen begynder. Programmet justerer belastningen for at holde brugerens SPM-hastighed konstant. Hvis brugerens skridthastighed overstiger SPM-parameteren, øges belastningen. Hvis brugerens skridthastighed falder under SPM-parameteren, reduceres belastningen. Brugeren kan øge eller reducere SPM når som helst under træningen. Bemærk: Ved meget hurtige eller meget langsomme hastigheder gør programmet sit bedste for at holde brugeren på en konstant skridthastighed, men der er en grænse for dets kapacitet, og pop-up-meddelelser vil give brugeren besked ved disse ekstreme hastigheder.



<sup>1</sup> Polar pulssenderbælte er ikke inkluderet i denne programmulighed.

## Oversigt over programmer

### Konstant effekt (kun T5<sup>XR</sup>)



Dette program hjælper brugerne med at træne med en konstant effekt. Brugeren indtaster det ønskede watt- eller MET-niveau, før træningen begynder. Dette program justerer belastningen som reaktion på brugerens skridthastighed og skridtlængde for at holde watt- eller MET-niveaut konstant. Hvis brugerens skridthastighed og kraft resulterer i watt/MET-niveauer over den angivne indtastning, falder belastningsniveauet. Hvis brugerens skridthastighed og kraft resulterer i watt/MET-niveauer under den angivne indtastning, øges belastningsniveauet. Brugeren kan justere watt-/MET-parameteren når som helst under træningen. Bemærk: Der er pop-up-meddelelser, der advarer brugeren, hvis han/hun går for hurtigt og skaber mere strøm end den angivne indtastning, eller hvis de kører for langsomt og skaber mindre strøm end den angivne indtastning.

### Træningsprotokol (kun T5<sup>XR</sup>)



Disse træningsprotokolprogrammer er designet til at blive administreret i kliniske omgivelser. Hvis disse programmer er aktiveret, foretager protokollerne trinvis watt-ændringer hvert andet minut i en tilstand med konstant effekt i otte trin.

- mTBRS-XT-protokollen er beregnet til stillesiddende personer og slagtilfældepatienter.<sup>1</sup>
- TBRS-XT-protokollen er for personer i alderen 18-45 år.<sup>2</sup>

For at aktivere disse programmer skal de være aktiveret i tilstanden Manager under valget Træningsprotokol.

**! FORSIGTIG**

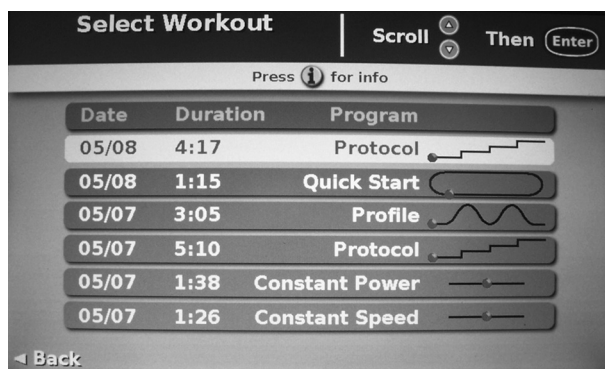
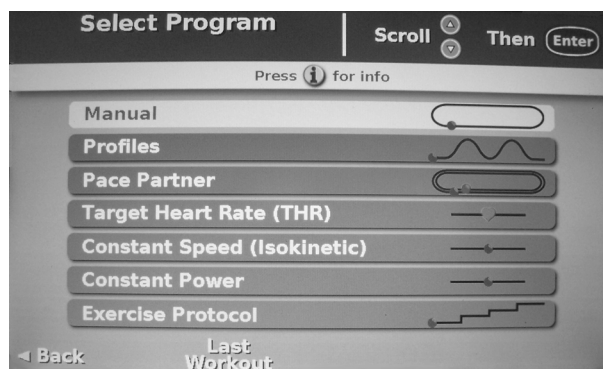
Anvendelse af denne protokol kræver lægeligt tilsyn og overholdelse af retningslinjerne for træningstest.

<sup>1</sup> Sandra A. Billinger, Benjamin Y. Tseng, Patricia M. Kluding, "Modified Total-Body Recumbent Stepper Exercise Test for Assessing Peak Oxygen Consumption in People With Chronic Stroke," *Physical Therapy* 88:10 (oktober 2008)

<sup>2</sup> Sandra A. Billinger, Janice K. Loudon, Byron J. Gajewski, "Validity Of A Total Body Recumbent Stepper Exercise Test To Assess Cardiorespiratory Fitness," *Journal of Strength and Conditioning Research* 22:5 (september 2008)

# Oversigt over programmer

## Starttilstand/seneste træning



Hvis denne funktion er aktiveret, kan brugerne vælge "Last Workout" fra skærmen Vælg program ved at trykke på softkey-knap 2. Dette giver brugerne mulighed for at vælge en hvilken som helst af de seneste seks træningspas. For enhver valgt træning vil træningen være identisk med den, der blev valgt under den pågældende træning. Denne funktion giver brugeren mulighed for at vælge en tidligere træning uden at skulle indtaste data igen. For at aktivere disse programmer skal de være aktiveret i tilstanden Manager under valget Starttilstand.

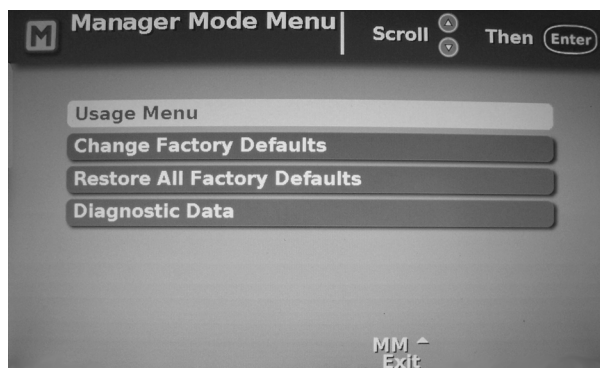
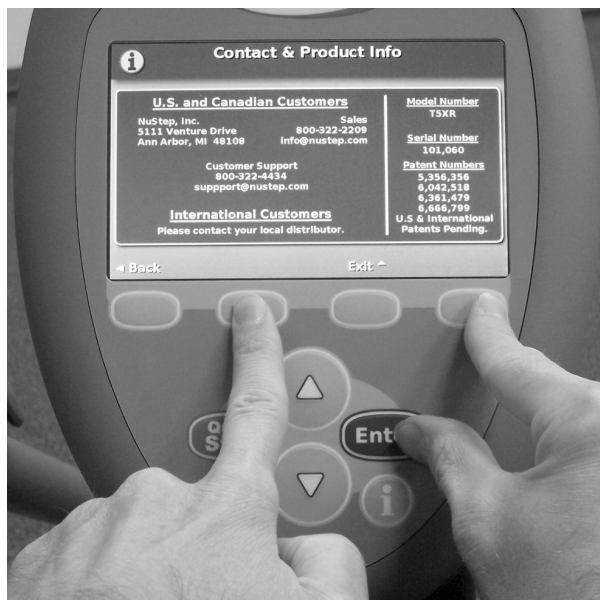
# Visning og eksport af data

## Visning og eksport af produkt- og træningsdata

Fra brugsmenuen i Manager Mode kan brugerne se kumulative produktstatistikker, kumulative brugerstatistikker og de seneste 200 individuelle brugertræninger. Brugsmenuen kan kun åbnes fra menuen Manager-tilstand.

Sådan åbner du Manager-tilstand:

1. Tryk på knappen *Betjeningsvejledning*.
2. Tryk på pil nedad til *Kontakt og produkt vises*, og tryk på *Enter*.
3. Når du er på skærmen *Contact & Product*, skal du samtidig trykke på og holde den anden softkey-knap, den fjerde softkey-knap og *Enter* (som vist) *nede*.
4. Vælg *Brugsmen*) fra skærbilledet *Manager-menu*.
5. Vælg *Kumulativ produktstatistik*, *kumulativ brugerstatistik* eller *brugersporing* for at få vist eller eksportere data.



# Visning og eksport af data

## Eksport af data

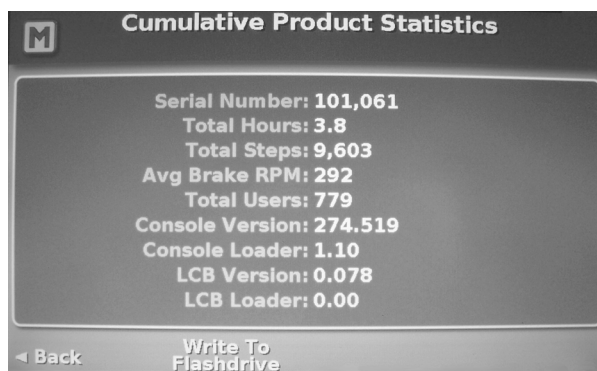
Kumulative produkt- og brugsdata kan eksporteres fra enten skærbilledet Kumulativ produktstatistik eller skærbilledet Kumulativ brugerstatistik. Brugernes træningsdata kan eksporteres fra skærbillederne Brugersporing. Sådan eksporteres data:

1. Sæt USB-flashdrevet i bagsiden af konsollen.
2. Naviger til den ønskede skærm, og tryk på softkey-knappen *Skriv til flashdrev*.



## Kumulativ produktstatistik

Skærbilledet med kumulativ produktstatistik giver et overblik over produktbrug, herunder softwareversioner og mængden af produktbrug. Du kan også få adgang til dette skærbillede fra et hvilket som helst træningsskærbillede ved samtidig at holde den første softkey-knap og Enter nede.

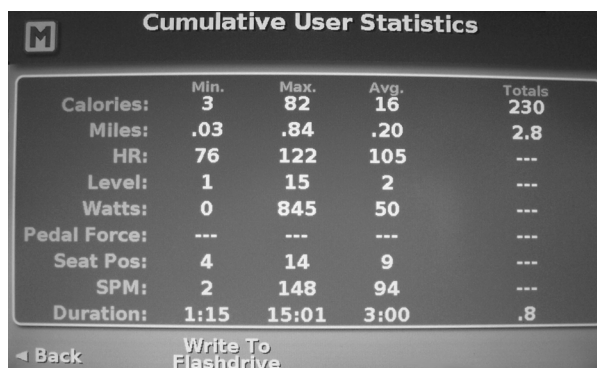


Cumulative Product Statistics	
Serial Number:	101,061
Total Hours:	3.8
Total Steps:	9,603
Avg Brake RPM:	292
Total Users:	779
Console Version:	274.519
Console Loader:	1.10
LCB Version:	0.078
LCB Loader:	0.00

◀ Back Write To Flashdrive

## Kumulativ brugerstatistik

Skærbilledet med kumulativ brugerstatistik giver et overblik over, hvordan udstyret bruges af alle brugere.



Cumulative User Statistics				
	Min.	Max.	Avg.	Totals
Calories:	3	82	16	230
Miles:	.03	.84	.20	2.8
HR:	76	122	105	---
Level:	1	15	2	---
Watts:	0	845	50	---
Pedal Force:	---	---	---	---
Seat Pos:	4	14	9	---
SPM:	2	148	94	---
Duration:	1:15	15:01	3:00	.8

◀ Back Write To Flashdrive

# Logføring af data

---

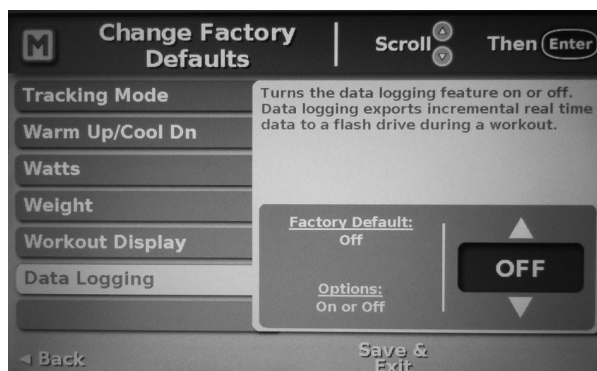
## Datalogning

Datalogningsfunktionen giver brugerne af T5/T5<sup>XR</sup> en ekstra mulighed for dataeksport. Når funktionen er aktiveret i Manager Mode, og der er installeret et flashdrev på bagsiden af konsollen, gemmes inkrementelle træningsdata på flashdrevet hvert 20. sekund. Brugeren kan til enhver tid fjerne flashdrevet og uploade dataene til en pc. Dataene gemmes på flashdrevet som en kommasepareret tekstfil med navnet user.txt.



## Aktivering af datalogning

For at aktivere datalogning skal funktionen være aktiveret i Manager Mode.



# Brugersporing

## Brugersporing

På skærmen til brugersporing kan brugerne se eller eksportere træningsdata for de seneste 200 individuelle træningspas. Bemærk: Denne funktion registrerer altid de seneste 200 træningspas og er FIFO-data (først ind først ud)-data. Hvis du ønsker at spore et personligt identifikationsnummer (PIN) med en træning, skal du slå brugersporing (User Tracking) til i Manager Mode.

Hvis du vil se eller eksportere individuelle træningsposter, skal du rulle gennem træningsposterne og vælge den ønskede post. Træningsposterne giver et komplet resumé af træningen.

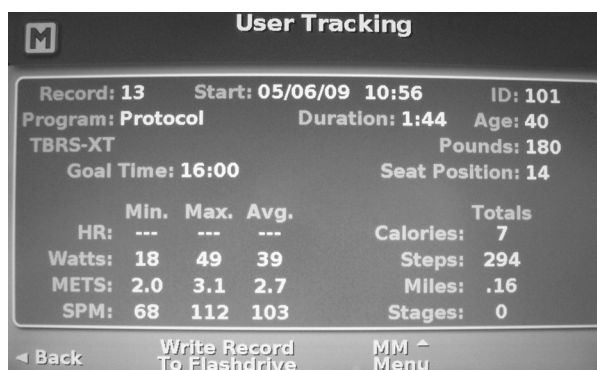
## Aktivering af brugersporing

Hvis du vil gøre sporing af brugerdata mere specifik og vise resultater, skal du aktivere brugersporing (User Tracking) i Manager-tilstand. Dette gør det muligt for brugerne at indtaste et personligt identifikationsnummer (PIN) på op til seks cifre før hver træning. Deres træningsdata spores derefter med denne PIN-kode. Brugere, der ikke ønsker at bruge en PIN-kode, når Brugersporing er aktiveret, kan blot trykke to gange på Enter-knappen for at omgå denne indtastningsskærm før en træning.



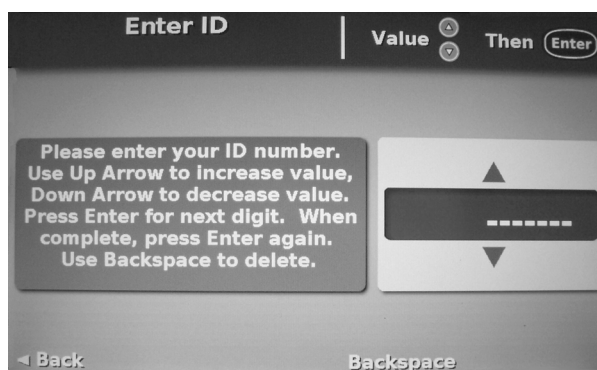
The screenshot shows the 'User Tracking' menu with a list of records. The menu has a title bar with 'M User Tracking', 'Scroll' (up/down arrows), and 'Then Enter'. Below the title bar, it says 'Records 001 - 010 of 200'. The records are displayed in two columns with headers 'Date', 'Time', and 'User ID'. The bottom of the screen has three options: 'Usage Menu', 'Write All To Flashdrive', and 'MM ^ Menu'.

Date	Time	User ID	Date	Time	User ID
05/08	14:55	-----	05/07	14:59	-----
05/08	14:49	-----	05/07	14:58	-----
05/07	15:17	-----	05/07	14:45	-----
05/07	15:07	-----	05/07	14:04	-----
05/07	15:02	-----	05/07	12:45	-----



The screenshot shows a detailed record for 'Record: 13'. It includes start time, ID, program name, duration, age, weight, goal time, and seat position. Below this, there are statistics for HR, Watts, METS, SPM, and Totals for Calories, Steps, Miles, and Stages. The bottom of the screen has three options: 'Back', 'Write Record To Flashdrive', and 'MM ^ Menu'.

Record: 13	Start: 05/06/09 10:56	ID: 101
Program: Protocol	Duration: 1:44	Age: 40
TBRS-XT		Pounds: 180
Goal Time: 16:00		Seat Position: 14
HR: --- --- ---		Totals
Watts: 18 49 39		Calories: 7
METS: 2.0 3.1 2.7		Steps: 294
SPM: 68 112 103		Miles: .16
		Stages: 0



The screenshot shows the 'Enter ID' screen. It has a title bar with 'M Enter ID', 'Value' (up/down arrows), and 'Then Enter'. The main area contains instructions: 'Please enter your ID number. Use Up Arrow to increase value, Down Arrow to decrease value. Press Enter for next digit. When complete, press Enter again. Use Backspace to delete.' To the right of the text is a numeric keypad with a display showing '-----'. The bottom of the screen has two options: 'Back' and 'Backspace'.

## Yderligere funktioner

---

### Programmering undervejs

Denne funktion giver brugeren mulighed for at skifte program når som helst under en træning. Bemærk: En træning skal være 60 sekunder lang og 0,05 km, hvis du ønsker at overføre træningsdataene til et andet program. Ellers starter den fra nul. Bemærk: Denne funktion er ikke tilgængelig for træningsprotokolprogrammerne.

### Batterisparetilstand

For at spare på batteriet, når produktet ikke er aktivt, går det i batterisparetilstand efter to uger for at skåne batteriet. For at fjerne den fra denne tilstand skal du blot træde meget hurtigt. Selv om denne funktion er automatisk, kan den også sættes manuelt i denne tilstand, når enheden er slukket, ved at trykke på en vilkårlig knap og holde den nede i 10 sekunder.

### Gennemsnitsknap

Når der trykkes på gennemsnitsknappen, vises de akkumulerede træningsgennemsnit på konsolskærmen i 6 sekunder. Konsollen vender automatisk tilbage til træningsskærmen, eller du kan trykke på softkey-knappen Continue Workout (fortsæt træning) for at vende hurtigere tilbage til træningsskærmen.

### Load 0 (nulbelastning)

Load 0 giver en endnu lavere træningsbelastning end Load 1. Load 0 vises og fungerer kun, når enheden er tilsluttet en stikkontakt, og giver den absolut laveste belastningsindstilling, der er tilgængelig.

### Programmering af flash-enheder

Hvis du vil opgradere til den nyeste softwareversion, skal du downloade den nyeste version til en flash-enhed og sætte den ind bag på konsollen, mens T5-enheden er slukket. Tænd for enheden, hvorefter omprogrammeringen begynder automatisk. Fjern ikke flash-enheden, før du får besked om, at omprogrammeringen er færdig.

### How to Use (betjeningsoplysninger)

Få adgang til alle oplysninger fra den How to Use-knappen, der er tilgængelig under enhver træning. Denne knap giver brugeren mulighed for at finde ud af, hvordan produktet skal bruges. Bemærk: der findes også en kontekstafhængig i-knap.



# Manager-tilstand

Manager-tilstand giver autoriseret personale mulighed for at ændre fabrikkens standardindstillinger (se listen over standardindstillinger på næste side).

## Sådan åbner du Manager-tilstand:

1. Tryk på knappen *How to Use* (betjeningsvejledning).
2. Tryk på pil nedad til *Contact and Product* (kontakt og produkt) vises, og tryk på *Enter*.

## Når du er på skærmen *Contact & Product*:

3. Tryk samtidig på og hold den 2. og 4. softkey-knap nede, og tryk derefter på *Enter* (som vist).



## Usage Menu (brugsmenu)

Vis kumulative statistikker, firmwareversion og brugerens træningsdata.

## Change Factory Defaults (Rediger fabriksindstillinger)

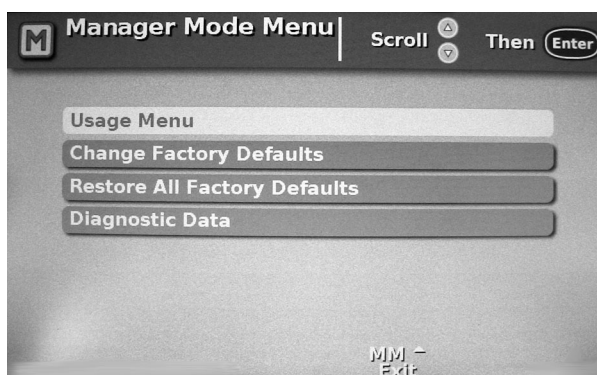
Giver dig mulighed for at tilpasse indstillingerne til dine behov.

## Restore All Factory Defaults (gendan alle fabriksindstillinger)

Gendanner alle fabriksindstillinger globalt.

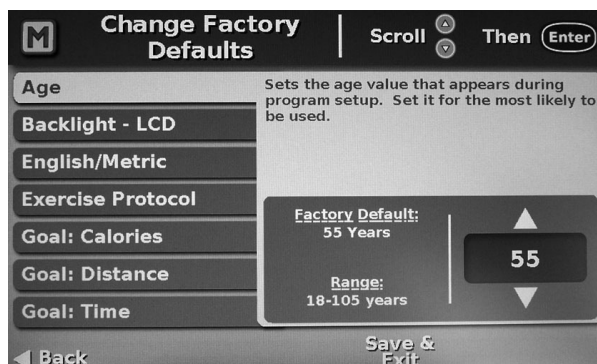
## Diagnostic Data (diagnostiske data)

Indlæser diagnostikskærmen.



## Sådan ændrer du en standardindstilling:

1. Vælg *Change Factory Defaults*.
2. Rul op eller ned for at få adgang til den pågældende indstilling, f.eks. alder.
3. Tryk på *Enter*. Den valgte standard markeres med rødt.
4. Brug pil op eller pil ned for at vælge den nye standardindstilling (konsollen viser både fabriksindstillingen og intervallet for hver indstilling).
5. Tryk på *Enter* for at indstille den nye standardindstilling.
6. Brug rul til at få adgang til andre indstillinger.
7. Tryk på *Save & Exit* (gem og afslut) når som helst for at gemme dine indstillinger og forlade Manager-tilstand.



# Manager-tilstand

INDSTILLINGER STANDARD INTERVAL/INDSTILLINGER		
Baggrundsbelysning - LCD	7	1 - 10 værdier for baggrundsbelysning, hvor 10 er den højeste.
Engelske/metriske enheder	Engelsk	Vælg engelske eller metriske dataenheder.
Træningsprotokol	Fra	Slår træningsprotokolprogrammet til eller fra.
Målsætning: Kalorier	188	5 - 3500 kalorier. Indstil den mest sandsynlige værdi, der vises under programopsætningen. Dette fastsætter også den maksimale kaloriegrænse.
Målsætning: Distance:	2,25	0,16 - 16 km. Indstil den mest sandsynlige værdi, der vises under programopsætningen. Dette fastsætter også den maksimale distancegrænse.
Målsætning: Tid	40	1 - 99 minutter. Indstil den mest sandsynlige værdi, der vises under programopsætningen. Dette fastsætter også den maksimale tidsgrænse.
Hjemmetilstand	Fra	Slår funktionen Hjemmetilstand til eller fra.
Sprog	Engelsk	Kinesisk, dansk, hollandsk, engelsk, fransk, tysk, italiensk, japansk og spansk
METS	2,6	1.0 - 27,0 METS
Lyd	Generelt: Lav Hændelser: Lav MPI-alarmer: Med Hvert skridt: Fra	Indstiller den generelle lydstyrke, lydstyrken for vigtige hændelser, MPI-alarmer og kan slå en lyd til ved hvert skridt.
Skridt pr. minut	100	25 - 200 skridt pr. minut
MPI	0,70	0,55 - 0,90 Indstiller den procentdel, der bruges til at beregne den målpuls, der vises under programopsætning eller når du bærer en brystrem. Baseret på ACSM's retningslinjer.
Tid - Funktion Tidszone	Udløbet Østlig tid	Forbrugt tid eller resterende tid til træning som det primære valg. Tid og dato kan justeres til enhver tidszone.
Sporingstilstand	Fra	Slår brugersporingstilstand til eller fra.
Opvarmning /nedkøling	12,5 %	5 - 12,5 % af træningstiden. Indstiller den procentvise længde af opvarmnings- og nedkølingsfaserne baseret på det samlede mål, der er angivet, i henhold til ACSM's retningslinjer. Standardindstillingen er 12,5 % opvarmning, 75 % træning og 12,5 % nedkøling.
Watt	60	25 - 400 watt
Vægt:	180 lbs	75 - 500 lbs for T5-modellen eller 75 - 600 lbs for T5 <sup>XR</sup> -modellen.
Træningsdisplay	Kalorier, distance	Vælg mellem kalorier eller METS, distance eller skridt.

## Forebyggende vedligeholdelse

### Forebyggende vedligeholdelsesintervaller

Selvom model T5 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
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.

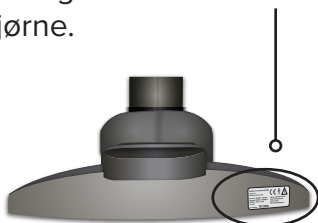
## Fejlfinding

FEJL	MULIG ÅRSAG	KORRIGERENDE FORANSTALTNING
Ingen pulsvisning, når du bærer (valgfrit) Polar-brystbælte	Brystbælteelektroderne er ikke våde nok.	Gør bæltet vådt.
	Brugeren bærer ikke en kodet brystbæltesender.	Kontakt NuStep for at bestille en kodet brystbæltesender.
	Batteriet i brystbæltesenderen er udløbet.	Kontakt Polar USA, <a href="http://www.polarusa.com">www.polarusa.com</a> .
	Elektroderne i brystbæltetransmitteren er ikke direkte i kontakt med huden.	Læs vejledningen for korrekt placering af brystbæltesenderen.

# Serienummeroplysninger til T5

Placering på enheden:

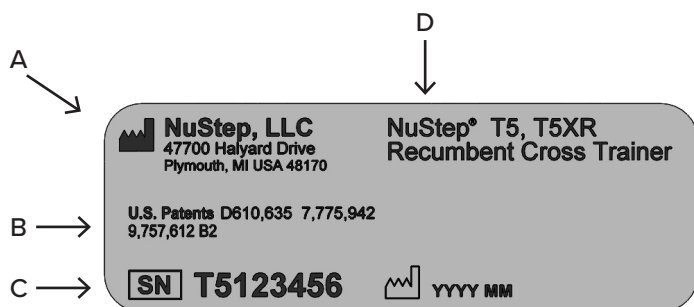
- På bagsiden af enheden, nederste højre hjørne.



- På konsolskærmen.

Sådan får du adgang:

1. Tryk på knappen *How to Use* (brugervejledning).
2. Pil ned til *Kontakt og produktinformation*.
3. Tryk på Enter-knappen.

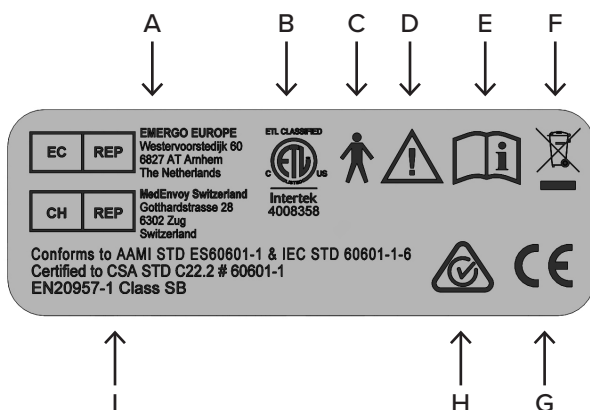


A	Producentens navn og adresse
B	Patentbeskyttelse af produktet
C	Serienummer og produktionsdato
D	Modelnummer og produktbeskrivelse

# Lovmæssige oplysninger om T5

Placering på enheden:

På bagsiden af enheden, nederste højre hjørne, ved siden af serienummermærkaten.



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: Identificer problemet.

Tal med den person, som rapporterede problemet for at forstå problemets karakter.

## TRIN 2: Bekræft problemet.

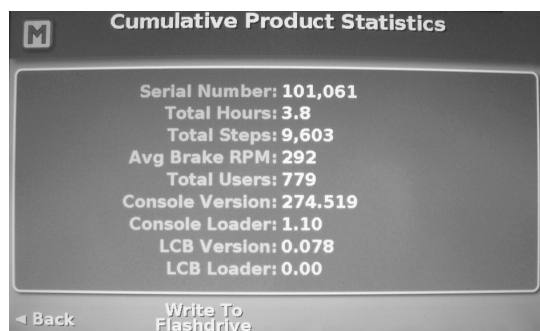
Inspicer crosstraineren. Bestem, om der er behov for reservedele.

## TRIN 3: Registrer følgende oplysninger:

- Serienummer
- Antal timer i alt
- Samlet antal skridt
- Firmware-version
- LCB-version

Disse oplysninger findes på skærmen med kumulative statistikker. Sådan får du adgang:

1. Tryk på knappen *Hurtigstart*.
2. Tryk på *Enter-knappen* og den første softkey-knap samtidig.



## TRIN 4: Kontakt kundeservice.

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

Kontaktoplysninger:

Email: support@nustep.com

Tlf.: 800-322-2209  
734-769-3939

Web: www.nustep.com

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

## T5-garanti

---

Du kan se eller udskrive garantien til T5 online ved at gå til: [www.nustep.com](http://www.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).

Kunder uden for USA og Canada kan få garantioplysninger fra den lokale distributør i det land, hvor produktet blev solgt.

## Tekniske data

Maksimal brugervægt	T5-model = 500 lbs (227 kg) T5 <sup>XR</sup> -model = 272 kg (600 lbs)
Brugerhøjdeinterval	137,16 cm - 200,66 cm (4'6"- 6'7")
Vægt af udstyr	T5-model = 500 lbs (227 kg) T5 <sup>XR</sup> -model = 272 kg (600 lbs)
Mål: (længde/højde/bredde)	185 cm (73") 117 cm (46") 76 cm (30")
Forseglet blybatteri	12 volt 7,0 amp. timer (PowerSonic PS-1270F1) (NuStep, LLC. part number 50216)
Alkaline-batteri	AA-batterier, 2 stk. (Energizer EN91) (NuStep, LLC. varenummer 41224). Bemærk: AA-batterierne skal fjernes, hvis NuStep ikke skal bruges i over tre måneder.
USB-port	Konsollen på model T5/T5 <sup>XR</sup> indeholder en USB-port til dataoverførsel. Bemærk: USB-porten er kun til flashdrevbrug.
Standarder	ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 No. 60601-1, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, IEC/EN 60335-1, EN 20957-1, EN 957-8 Class SB
Generatormodstand	Område 0 – 1400 watt
Parametre for bremsesystem, trinvirkning og watttest	Parametre for bremsesystem, trinvirkning og watttest findes i tillæg A.
Brug af vekselstrømsadapter (ekstraudstyr)	Model (Ault/SL Power MENB1020A1572B02, ME20A1503B01 eller ME20A1572B02)  Udgang 15 V DC @ 1,2 A Medicinsk SMPS  Indgang 100-240V <sup>~</sup> 50-60Hz, 400 mA

# Udskiftning af 12 volt blybatteri

## Nødvendige værktøjer

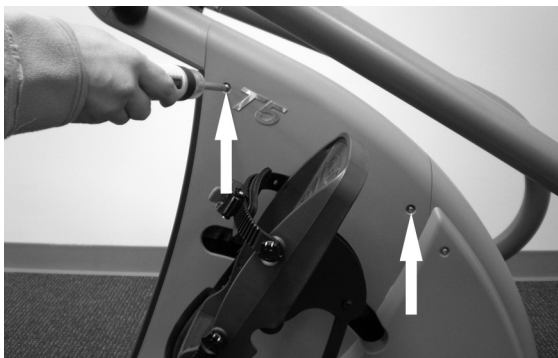
3 mm unbrako-bit

8 mm dyb muffe

1. Fjern vekselstrømsadapteren fra stikkontakten, hvis den er tilsluttet.
2. Fjern de 4 skruer fra afdækningen af den forreste ende, og fjern afdækningen fra rammen.

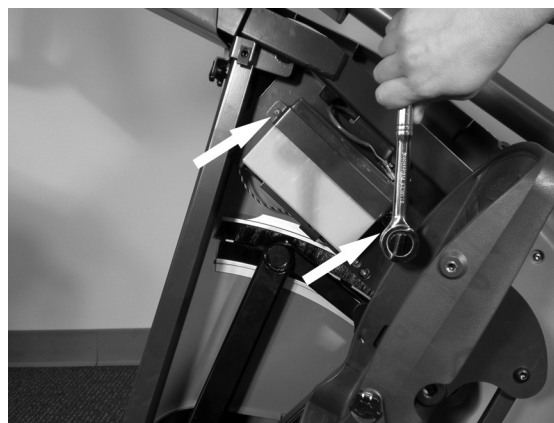


3. Fjern de 2 skruer fra afdækningens øverste højre hjørne, og fjern afdækningen fra rammen.

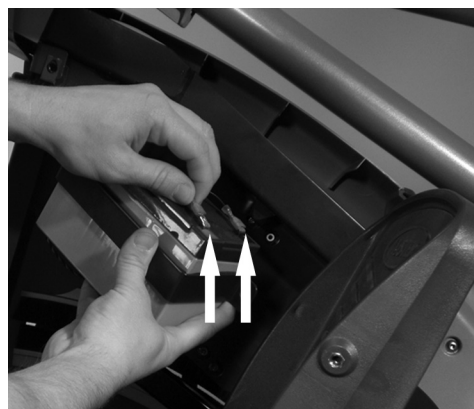


Skraldenøgle og forlænger

4. Fjern de to kontramøtrikker.



5. Fjern batterikablerne.



6. Fjern batteriet.

7. Følg trinene i omvendt rækkefølge for at installere det nye batteri. (Bemærk: Sørg for, at det røde kabel går til batteriets positive (røde) side og det sorte kabel går til batteriets negative (sorte) side).



## 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.

For at undgå personskade på grund af energirisiko skal du fjerne armbåndsure og smykker som f.eks. ringe, når du udskifter batterierne.

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



Genbrug batterier i overensstemmelse med lokale genbrugsprocedurer.

## Sikkerhedsmeddelelser

BESKYTTELSESTYPE/GRAD	KLASSIFICERING/ IDENTIFIKATION/ ADVARSLER:	SYMBOL
Beskyttelsestype mod elektrisk stød	Klasse II-udstyr	
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® T5 og T5 <sup>XR</sup> 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.	Ikke relevant
EMC-advarsler og tabeller som krævet iflg. IEC 60601 -1 -2	Se EMC-tabeller.	Ikke relevant
ID for specificerede valgfrie eksterne strømforsyninger eller batteriopladere, der er nødvendige for at sikre overensstemmelse med kravene i IEC 60601	En ekstern strømforsyning er valgfri på grund af den forseglede blycellebatteridrift, men hvis det er nødvendigt, skal den strømforsyning, der er angivet i afsnittet om tekniske data i denne manual, anvendes.	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® T5 og T5 <sup>XR</sup> Recumbent Cross Trainer-udstyret indeholder elektroniske kredsløb, et forsegleet lithium-møntcellebatteri og et forsegleet blycellebatteri, som kan kræve overholdelse af specifikke lokale bortskaffelses- eller genbrugsprocedurer.	
Specifikationen på omgivelsesforhold ved transport og opbevaring (også markeret på ydersiden af indpakningen.	NuStep® T5 og T5 <sup>XR</sup> Recumbent Cross Trainer-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
En beskrivelse af midlerne til at isolere udstyret fra forsyningen.	NuStep® T5 og T5 <sup>XR</sup> Recumbent Cross Trainer-udstyret kan isoleres ved at tage strømforsyningen ud af væggen og køre på batterier alene. Strømforsyningen har en isolationstransformator og en sikringsforbindelse.	Ikke relevant
Tilkendegiver, at udstyret får tilført strøm.	Når T5 og T5 <sup>XR</sup> Recumbent Cross Trainer-udstyret er tilsluttet og ikke er i brug, blinker standby-indikatoren, mens batteriet oplades. Når opladningen er afsluttet, forbliver standby-indikatoren tændt uden at blinke.	

# EMC-tabeller

## Vejledning og producentens erklæring – elektromagnetisk immunitet

NuStep® T5 og T5<sup>XR</sup> Recumbent Cross Trainer-udstyret er beregnet til brug i det elektromagnetiske miljø, der er angivet nedenfor. Kunden eller brugeren af NuStep® T5 eller T5<sup>XR</sup> Recumbent Cross Trainer skal sikre sig, at den anvendes i et sådant miljø. Produktet indeholder ikke de vigtigste funktioner og egenskaber.

Immunitetstest	IEC 60601 testniveau	Overholdelsesniveau	Elektromagnetisk miljø - vejledning
<p>Ledet RF IEC 61000-4-6</p> <p>Udstrålet RF IEC 61000-4-3</p>	<p>3 Vrms 150 kHz til 80 MHz</p> <p>3 V/m 80 MHz til 2,7 GHz</p>	<p>3 Vrms</p> <p>3 V/m</p>	<p>Bærbart og mobilt RF-kommunikationsudstyr bør ikke anvendes tættere på nogen del af NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer-udstyret, herunder kabler, end den anbefalede separationsafstand, som er beregnet ifølge den gældende ligning til transmitterens frekvens.</p> <p>Anbefalet separationsafstand</p> <p><math>d = 1,2 \sqrt{P}</math></p> <p><math>d = 1,2 \sqrt{P}</math> 80 MHz til 800 MHz</p> <p><math>d = 2,3 \sqrt{P}</math> 800 MHz til 2,7 GHz</p> <p>Hvor P er transmitterens maksimale udgangseffekt i watt (W) iht. transmitterens producent, og d er den anbefalede separationsafstand i meter (m).</p> <p>Feltstyrker fra faste RF-transmittere, som fastlagt med en elektromagnetisk områdeundersøgelse<sup>A</sup>, bør være mindre end overensstemmelsesniveauet i hvert frekvensområde<sup>B</sup>.</p> <p>Interferens kan forekomme i nærheden af udstyr, som er markeret med det følgende symbol:</p> 
<p>NOTE 1: Ved 80 MHz og 800 MHz er det højere frekvensområde gældende.</p> <p>NOTE 2: Disse retningslinjer er muligvis ikke gældende i alle situationer. Elektromagnetisk spredning påvirkes af binding og refleksion fra strukturer, genstande og personer.</p> <p>NOTE 3 Produktet opfylder IEC 60601-1-2 klausul 8.10 tabel 9 for immunitet over for nærfeltet fra trådløst RF-kommunikationsudstyr</p>			
<p><sup>A</sup> 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. Før 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 T5 Recumbent Cross Trainer-modellen skal anvendes, overskrider det gældende RF-overensstemmelsesniveau ovenfor, skal NuStep T5-modellen observeres for at kontrollere normal drift. Hvis der observeres unormal driftsydelse, kan det være nødvendigt med yderligere foranstaltninger, såsom at omorientere eller flytte NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer.</p> <p><sup>B</sup>Over frekvensområdet 150 kHz til 80 MHz skal feltstyrkerne være mindre end 3 V/m.</p>			

# EMC-tabeller

## Vejledning og producentens erklæring – elektromagnetiske emissioner

NuStep® T5 og T5<sup>XR</sup> Recumbent Cross Trainer-udstyret er beregnet til brug i det elektromagnetiske miljø, der er angivet nedenfor. Kunden eller brugeren af NuStep® T5 eller T5<sup>XR</sup> Recumbent Cross Trainer skal sikre sig, at den anvendes i et sådant miljø. Produktet indeholder ikke de vigtigste funktioner og egenskaber.

Emissionstest	Overholdelse	Elektromagnetisk miljø - vejledning
RF-emissioner CISPR 11	Gruppe 1	NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer bruger kun RF-energi til sin interne 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® T5 Recumbent Cross Trainer er velegnet til brug i alle institutioner.
Harmoniske emissioner IEC 61000-3-2	Ikke relevant. Den nominelle effekt er $\leq 75$ W.	
Spændingsudsving/ flimmeremissioner IEC 61000-3-3	Ikke relevant. Den nominelle effekt er $\leq 75$ W. Det er usandsynligt, at udstyret producerer væsentlige spændingsudsving.	

# EMC-tabeller

Vejledning og producentens erklæring – elektromagnetisk immunitet			
NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer-udstyret er beregnet til brug i det elektromagnetiske miljø, der er angivet nedenfor. Kunden eller brugeren af NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer skal sikre sig, at den anvendes i et sådant miljø.			
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	± 2 kV for strømforsyningsledninger	Strømkvaliteten skal svare til den kvalitet, der er typisk for et kommercielt miljø eller et hospitalsmiljø.
Overspænding IEC 61000-4-5	± 1 kV differential tilstand ± 2 kV almen tilstand	± 1 kV differential tilstand ± 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 IEC 61000-4-11	0 % UT, 0,5 cyklus 0 % UT, 1 cyklus 70 % UT, 25/30 cyklusser 0 % UT, 250/300 cyklusser	0 % UT, 0,5 cyklus 0 % UT, 1 cyklus 70 % UT, 25/30 cyklusser 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® T5 Recumbent Cross Trainer har brug for fortsat drift under strømafbrydelser, vil NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer blive forsynet med strøm fra de interne batterier.
Strømfrekvens (50/60 Hz) magnetfelt 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 BEMÆRK UT er vekselstrømsspændingen inden anvendelse af testniveauet.			

# 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.

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 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.

# Tillæg A

---

## **Bremsesystem:**

T5/T5<sup>XR</sup>-modellerne har både hastighedsafhængig og hastighedsuafhængig bremsemodstand afhængig af programtype. Programmerne for målpuls, konstant hastighed, konstant effekt og træningsprotokol er afhængige af hastighed. Alle andre programmer er hastighedsuafhængige programmer. Du kan finde programbeskrivelser i afsnittet Programoversigt i denne vejledning.

## **Skridthandling:**

T5/T5<sup>XR</sup>-modellerne har en afhængig trinfunktion med et trinområde på 5-21,5 cm (2" - 8,5").

## **Viste 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 hybridbremsegeneratorens rotationshastighed. Valideringstest af de viste wattværdier blev udført ved at sammenligne nævnte værdi og den faktiske målte mekaniske effekt produceret gennem et gennemsnitligt otte tommer trin af flere brugere af varierende alder, vægt og køn. Sammenligning af de viste og målte værdier fandt sted ved syv skridthastigheder på mellem 40 og 160 trin pr. minut ved hvert af de 15 belastningsniveauer. Viste wattværdier er uafhængige af ethvert fysiologisk eller anatomisk parameter, der er i brugerens besiddelse.



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

Vejledning, delnummer 53610 T5 brugervejledning, Rev F

