

# NuStep® T5/T5<sup>XR</sup>

Recumbent-crosstrainer

BRUKSANVISNING



Transforming Lives®



# Innehåll

Inledning .....	4
Säkerhetsanvisningar .....	5– 6
Installation och placering.....	7
Användning av nätadapter.....	8
Översikt över T5-funktioner.....	9
T5 StrideLock® .....	10
1- 2- 3-Go!.....	11–12
Korrekt körställning och användning av den svängbara sitsen.....	13
Drift av pedal för dorsal-/plantarflexion.....	14
Användning av konsolen.....	15
Översikt över program .....	16–19
Visa och exportera data.....	20–21
Dataloggning .....	22
Användarspårning.....	23
Ytterligare funktioner .....	24
Hanteringsläge.....	25–26
Förebyggande underhåll och felsökning.....	27
Serienummersinformation .....	28
Regulatorisk information på etiketten.....	28
Kontakta kundtjänst och få tag på delar.....	29
Garantiinformation .....	29
Tekniska data.....	30
Byta batterier .....	31
Säkerhetsanmälningar.....	32–33
EMC-tabeller .....	34–36
Efterlevnad av USA's FCC-regler och IEC/EN 55011-reglerna .....	37
Bilaga A .....	38

# Inledning

---

Tack för att du köpte NuStep T5 eller T5<sup>XR</sup>-recumbent-crostrainer, den senaste innovationen inom kardiovaskulär träningsutrustning från NuStep, LLC.

Crosstrainermaskinerna T5 och T5<sup>XR</sup> är lämpliga för sjukgymnastik, rehabilitering av hjärta och lungor, idrottsmedicin och allmänna träningsändamål.

T5 och T5<sup>XR</sup> markerar en milstolpe i NuSteps ständiga strävan efter framsteg, kundnöjdhet och förstklassig kvalitet. Då NuStep är ett kundfokuserat företag, vände vi oss till våra kunder, inklusive vårdpersonal och fitnessexperter för insikt om vilka funktioner som ska inkluderas i produkten. T5 och T5<sup>XR</sup> är slutresultatet av denna värdefulla feedback.

Nya och förbättrade kärnfunktioner i T5- och T5<sup>XR</sup>-modellen inkluderar:


- En avancerad ergonomisk design.
- En mjukare stegrörelse.
- Ett tyst elektroniskt bromssystem med 15 motståndsnivåer och högre noggrannhet.
- Ett större och lägre genomstegningsområde för att göra det lättare att kliva på och av.
- Ett större, bekvämare säte som svänger 360° för förflyttning till och från alla riktningar.
- En stor färgmonitor med livfull upplösning och kapacitet för flera språk.
- Ett bredare utbud av träningsprogram inklusive: Snabbstart, Manual, Profiler och Farthållare.
- Ökad viktkapacitet: 227 kg (500 pund) (T5-modell) eller 272 kg (600 pund) (T5<sup>XR</sup>-modell).
- Överdimensionerade och vadderade fotpedaler (T5- och T5<sup>XR</sup>-modeller och dorsal-/plantarflexionsfunktionalitet (tillval).

NuStep är upphovsman till recumbent-crosstrainern och ledare inom utveckling av motionssystem för hela kroppen, som är säkra, effektiva och lätta att använda. Våra produkter används inom vården, på hälsocenter och äldreboenden i hela världen, och miljontals NuStep-användare har kunnat förvandlat sina liv genom motion – även när de inte kunde använda annan träningsutrustning.

Tack för att du valde att anlita oss och välkommen till vårt konstant växande nätverk av NuStep-användare.

## Säkerhetsanvisningar

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

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

# Säkerhetsanvisningar



## VIKTIGT

Kontakta din läkare innan du påbörjar något träningsprogram.

Om du har ett handikapp eller någon sjukdom måste någon övervaka din träning.

Om du känner dig matt eller yr när du använder denna produkt ska du sluta träna och söka läkarhjälp.

Använd endast denna produkt enligt direktiv från din läkare om du har hjärtsjukdom, hypertoni, diabetes, lungsjukdom, någon annan sjukdom, eller om du är gravid.

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

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

Använd alltid skor och lämpliga kläder när du tränar.

Rör eller håll inte produkten med icke intakt hud.

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

Utför inte underhåll eller reparationer på produkten medan den används. Underhållsverksamheten ska utföras



## VIKTIGT

av kvalificerad servicepersonal.

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

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

Låt inte barn använda denna produkt.

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

Håll barn under 13 år borta från denna maskin.

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

Maximal användarvikt:

T5-modell = 227 kg (500 pund)

T5<sup>XR</sup>-modell = 272 kg (600 pund)

Lyft inte denna produkt själv. T5/T5<sup>XR</sup> är mycket tung och väger 135 kg (298 pund).

Se till att du alltid har hjälp när du flyttar denna produkt, för att undvika personskador eller skador på produkten. Använd lämplig lyftteknik.

Sätt inte in fingrarna innanför några luckor, för att undvika personskador.

Placera produkten på en plan, stabil yta, för att använda den på ett säkert sätt. Justera nivelleringsfötterna efter behov.

Denna produkt är endast avsedd att anslutas till nätström med hjälp av den inkluderade nätadaptern.

**SPARA DESSA INSTRUKTIONER.**

# Installation och placering

## Uppackning och installation

Uppacknings- och installationsförfaranden för levererade T5/T5<sup>XR</sup>-enheter dokumenteras i de tillämpliga installationsguiderna som levereras med T5/T5<sup>XR</sup>. Installationsguiderna fraktas med produkterna. Ytterligare kopior av dessa dokument finns tillgängliga på begäran från kundtjänst.

**! VIKTIGT**

T5/T5<sup>XR</sup> är mycket tung och väger 135 kg (298 pund).

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

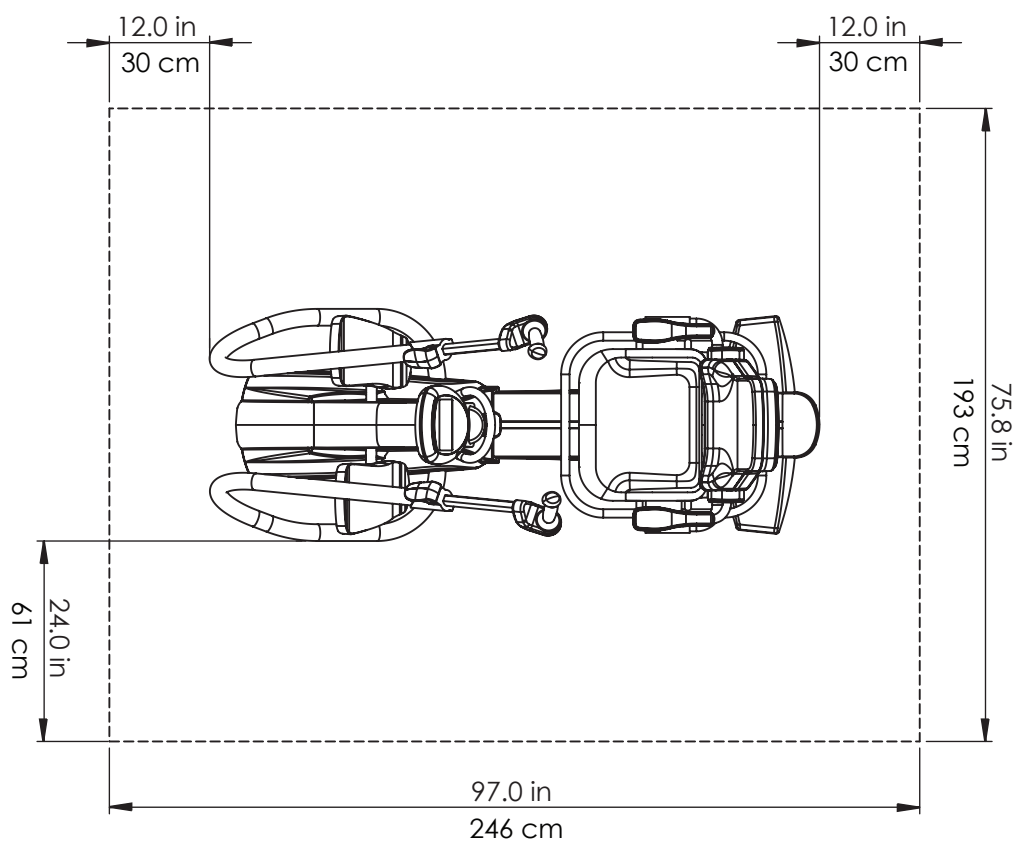
Använd lämplig lyftteknik.

## Placering av utrustning

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

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

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

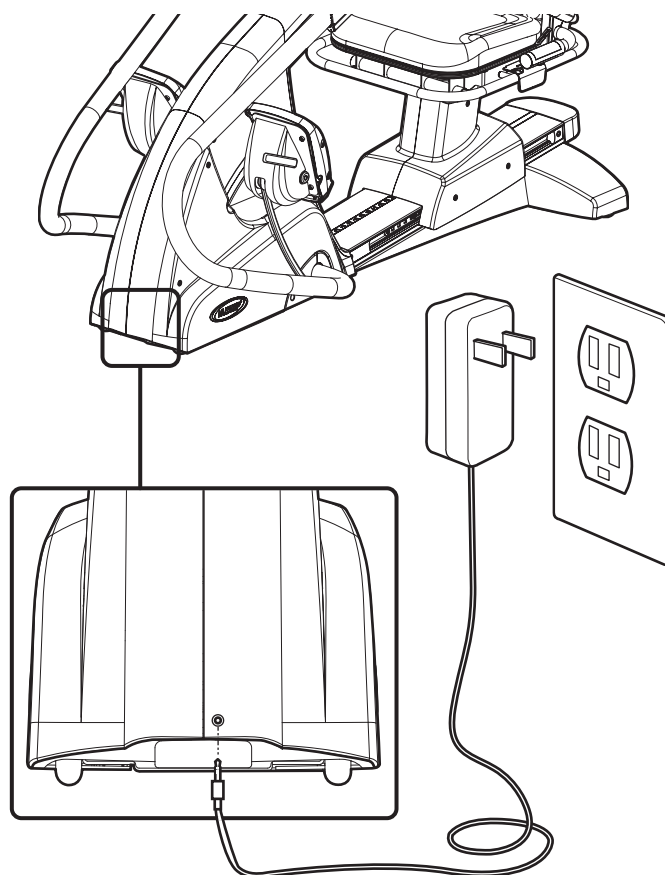


## Användning av nätadapter

---

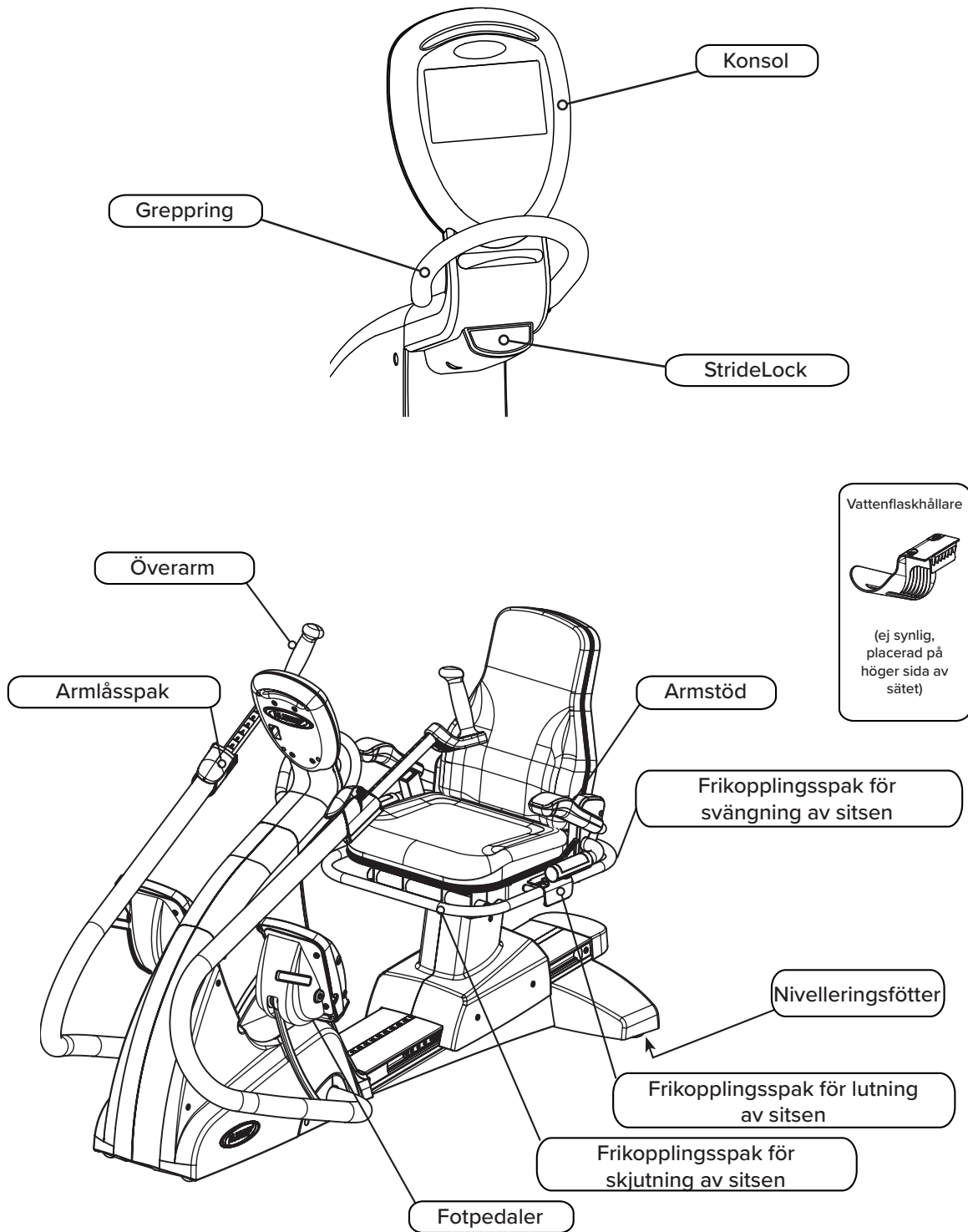
T5/T5<sup>XR</sup> är självdriven och kräver vanligtvis ingen extern strömkälla. För att säkerställa korrekt drift måste dock utrustningen anslutas till den medföljande nätadaptern för låga arbetshastigheter (cirka 60 steg per minut eller mindre). Nätadapteruttaget sitter på framsidan av utrustningen.

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





# Översikt över T5-funktioner\*



\* Funktionerna varierar beroende på modell och alternativ. T5<sup>XR</sup> -modellen visas ovan.

# T5 StrideLock®

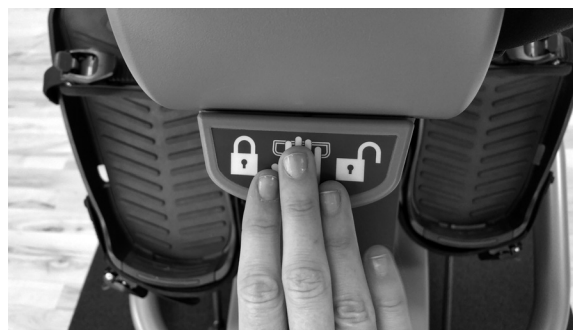
Med NuStep-funktionen StrideLock kan användaren låsa armarna och pedalerna på T5. Du kan stabilisera produkten genom att låsa armarna och pedalerna vilket gör det lättare för användare att kliva upp och ner. Att låsa armar och pedaler gör det också lättare att justera sitsen och övre armarna. StrideLock rekommenderas när extrautrustning monteras, t.ex. system för att hålla fast fötterna och för stabilisering av benen. (Information om extrautrustning finns på vår webbplats, [nustep.com](http://nustep.com).)

Så här använder du StrideLock:

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



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



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



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

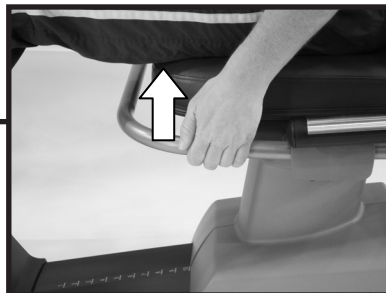
# 1- 2- 3-GO

Tryck på knappen How to Use på konsolen för att se den här informationen på konsolskärmen.

## 1. JUSTERA SITTAVSTÅNDET



- Lyft framsätets frikopplingsspak.
- Flytta sitsen tills knät är något böjt när benet är nästan helt utsträckt.



## 2. JUSTERA RYGGSTÖDSVINKELN (ENDAST T5<sup>XR</sup>-MODELLEN)



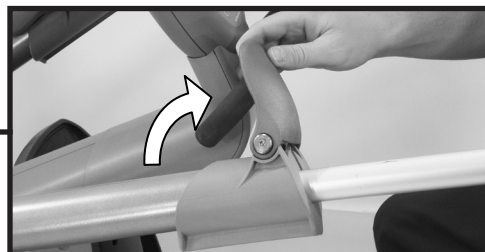
- Lyft midsätets spak för sitsens lutning.
- Justera ryggstödet tills det är bekvämt och släpp sitsens lutningsspak.
- Upp till 12° lutning är möjlig.



## 1- 2- 3-GO

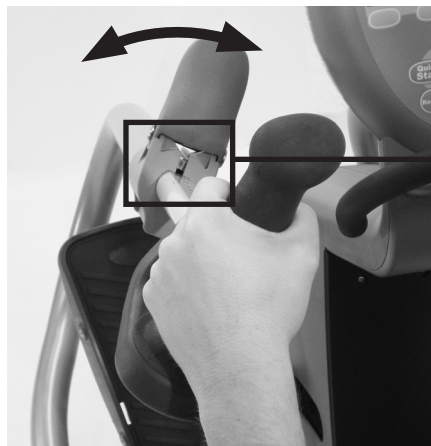
### 3A. JUSTERA HANDTAGETS AVSTÅND

- Lyft den blå frigöringsspaken på armarna för att låsa upp armhandtagen.
- Justera handtagen tills armbågen är något böjd när armen är nästan helt utsträckt (för många kan det vara samma antal som sätespositionen).
- Tryck ner den blå frigöringsspaken för att låsa på plats.



### 3B. JUSTERA ARMROTATION (ENDAST T5<sup>XR</sup>-MODELLEN)

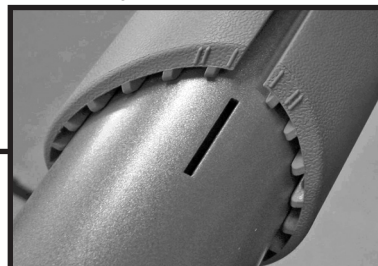
- Lyft upp den blå frigöringsspaken för att låsa upp överarmen och rotera armen (in eller ut).
- Varje siffra eller klick representerar en rotation på 10 grader. När du är inställd trycker du ner den blå frigöringsspaken för att låsa.



Användarvy




Klinikervy



## Korrekt träningsställning på T5

När du har justerat din T5 bör det finnas en liten böjning i ben och armar vid nästan full förlängning när du tränar med din T5.

	<b>VIKTIGT</b>
<p>Felaktig eller överdriven träning kan leda till hälsoproblem.</p>	
<p>Se till att sitsen och armarna är inställda till biomekaniskt korrekta lägen.</p>	
<p>Sträck inte ut dina ben och armar för mycket.</p>	



## Justering av svängsits

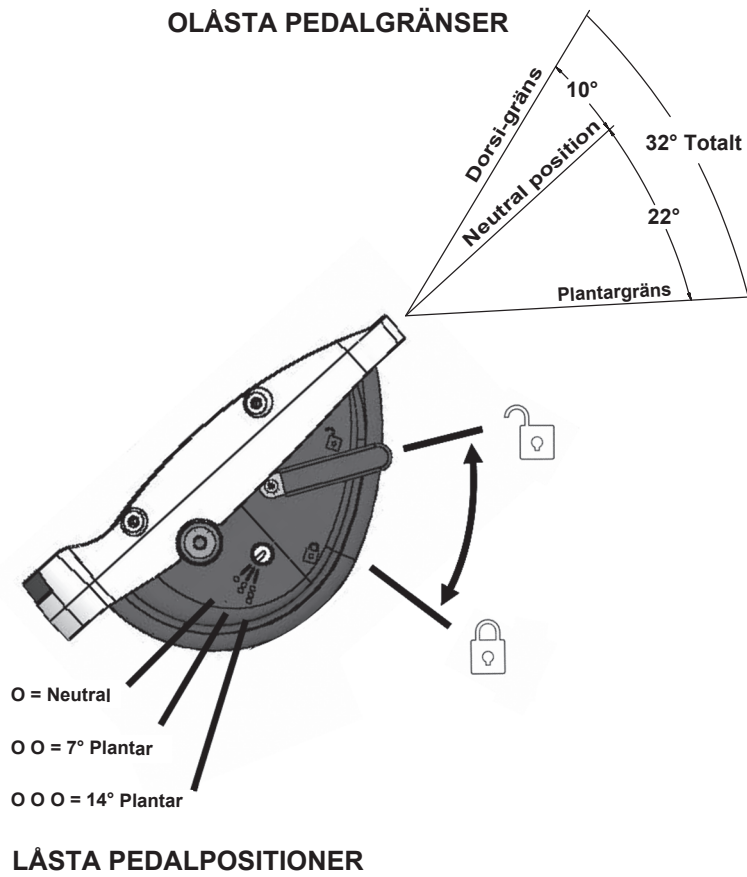
- Lyft den bakre svängbara frikopplingsspaken.
- Sväng sitsen i båda riktningarna för att göra det lättare att komma på och av sitsen.
- Sitsen kan svänga 360° och låsa var 45°.

*OBS! Av säkerhetsskäl kan sitsen inte skjutas framåt eller bakåt om den inte är vänd framåt.*



# Drift av pedal för dorsal-/plantarflexion (Tillvalsfunktion för T5<sup>XR</sup>-modeller)

- Lås upp för dorsal-/plantarflexion.
- Lås i tre lägen för att ställa in vinkeln.

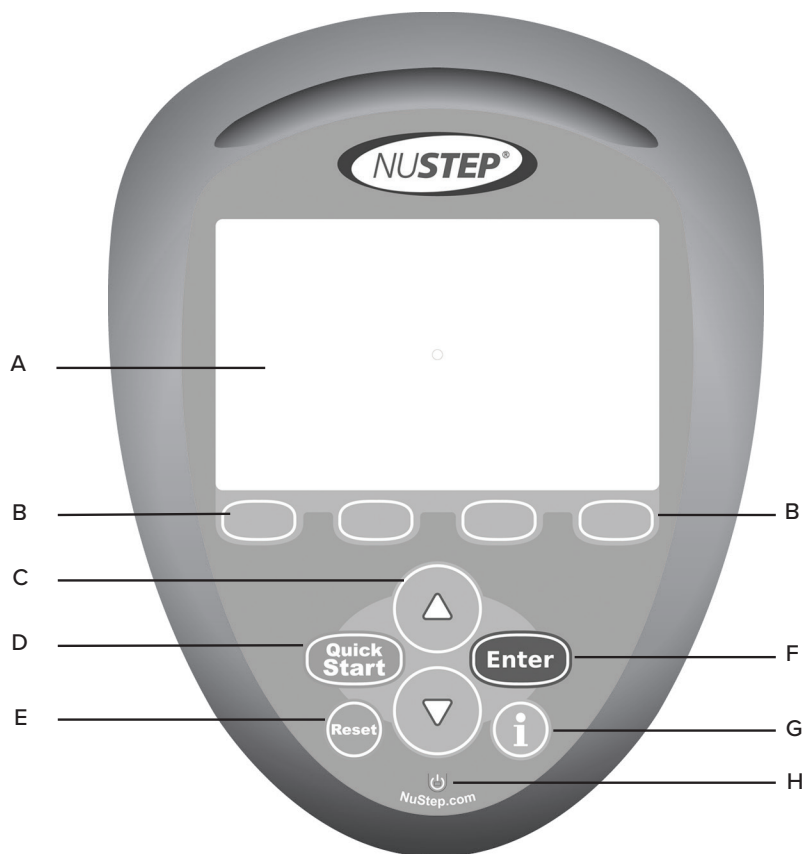


# Användning av konsolen

NuStep T5-konsolen är enkel att använda. En **automatisk på/av-funktion** slår på konsolen så snart du flyttar armhandtagen eller fotpedalerna och stängs automatiskt av när du slutar träna i tre minuter.

Konsolen går direkt till programmet **Snabbstart** när du rör armhandtagen och fotpedalerna eller trycker på valfri knapp.

Om du vill ändra programmet trycker du på knappen **Change Program**.



## A. Informationscenter:

Visar användarens träningsdata och ställer in skärmar för att ange information.

## B. Mjuka tangentknappar:

Välj de olika knapparna för att ändra informationen som visas eller för att ändra programmen.

## C. Upp- och nedpilsknappar:

Använd upp- och nedpilarna för att justera värden eller arbetsbelastning. Tryck och håll ned knappen för snabbare scrollning.

## D. Quick Start:

Tryck på den här knappen om du vill gå direkt in i ett träningspass. Detta kringgår alla inställningar.

## E. Reset:

När återställning är markerad är det en hård återställning och återställer helt all information.

## F. Enter:

Tryck på Enter för att ange information.

## G. Information:

Knappen är kontextkänslig och förklarar informationen på skärmen.

## H. Standby-strömindikator:

När T5- och T5<sup>XR</sup> recumbent-crosstrainerutrustningen är ansluten och inte används blinkar standby-strömindikatorn medan batteriet laddas. När laddningen är klar förblir standby-strömindikatorn på utan att blinka.

# Översikt över program

## Snabbstart



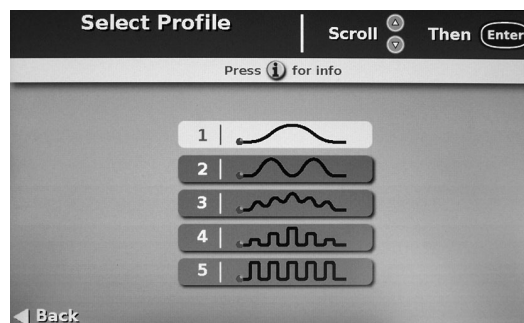
Detta program kan startas automatisk genom att helt enkelt flytta armhandtagen eller fotpedalerna. Detta eliminerar också behovet av att ange målinformation. Användaren kan manuellt ändra arbetsbelastningen efter önskemål med hjälp av upp- och nedpilknapparna.

## Manual



Detta program liknar mycket snabbstart. Det kräver dock att användaren anger sin vikt- och målinformation. Användaren kan också ange ett mål för tid, avstånd eller kalorier.

## Profiler



Detta program innehåller fem profiler för olika nivåer av intervallträning.

## Farthållare



Detta program gör det möjligt för användaren att ange ett farthållarvärde baserat på METS, watt eller steg per minut (SPM). Användaren "tävlar" sedan mot farthållaren.



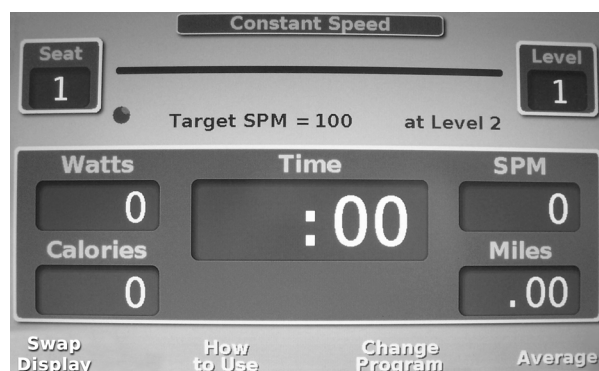
# Översikt över program

## Målpuls (endast ett alternativt i T5<sup>XR</sup>)<sup>1</sup>

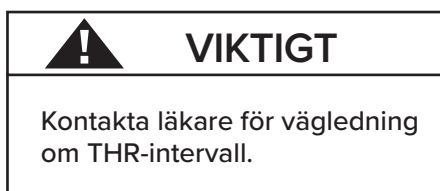


Detta program justerar träningsarbetsbelastningen för att hålla användarens puls inom ett THR-intervall (Target Heart Rate). Användaren anger sin THR innan träningen börjar. Målpulsintervallet beräknas baserat på följande ekvation:  $[THR = (220 - \text{ålder}) * X\%]$ . Träningsintensiteten styrs av variabeln "X%". Den nedre gränsen "X%" är 0,50 och den övre gränsen är 0,85. Målpulsekvationen och intervallgränserna baseras på riktlinjer från American College of Sports Medicine (ACSM) och American Heart Association (AHA). Användaren kan justera THR-parametern när som helst under träningen. Uppvärmningsfasen varar tills användares slag ligger inom ca 10 slag av deras målslag per minut (BPM). OBS! En överföringsrem från Polar<sup>®</sup> måste bäras vid användning av detta program.<sup>1</sup>

## Konstant hastighet (endast isokinetisk) (endast T5<sup>XR</sup>)



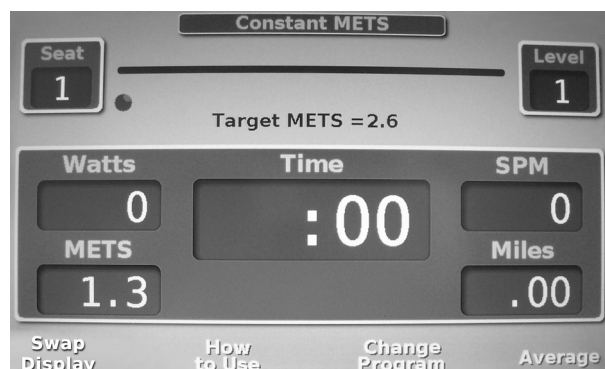
Detta program hjälper användare att träna med en konstant steghastighet. Användaren anger önskad steg per minut (SPM) innan träningen börjar. Programmet justerar arbetsbelastningen för att hålla användarens SPM-hastighet konstant. Om användarens steghastighet överskrider SPM-parametern ökar arbetsbelastningen. Om användarens steghastighet faller under SPM-parametern minskar arbetsbelastningen. Användaren kan öka eller minska SPM när som helst under träningen. Obs! Vid mycket snabba eller mycket långsamma hastigheter gör programmet sitt bästa för att se till att användarens steghastighet förblir konstant, men det finns en gräns för dess förmåga, och popup-meddelanden meddelar användaren när sådana extremfall uppstår.



<sup>1</sup> Kodad överföringsrem från Polar ingår inte för detta programalternativ.

# Översikt över program

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



Detta program låter användare träna med konstant ansträngning. Användaren anger önskad wattnivå eller MET-nivå innan träningen börjar. Detta program justerar arbetsbelastningen som svar på användarens steghastighet och steglängd för att se till att watt- eller MET-nivåerna förblir på en konstant hastighet. Om användarens steghastighet och kraft resulterar i watt/MET-nivåer utöver den angivna indata minskar arbetsbelastningsnivån. Om användarens steghastighet och kraft resulterar i watt- eller MET-nivåer under den angivna indata ökar arbetsbelastningsnivån. Användaren kan justera watt/METs parametern när som helst under träningen. Obs! Popup-fönster varnar användaren om de skulle ta för snabba steg och genererar mer kraft än den angivna ineffekten eller om de går för långsamt och genererar mindre kraft än den angivna ineffekten.


## Träningsprotokoll (endast T5<sup>XR</sup>)



Dessa träningsprotokollprogram är utformade för att administreras i en klinisk miljö. Om dessa program är aktiverade gör protokollen stegvisa wattändringar varannan minut i konstant strömläge i åtta steg.

- mTBRS-XT protokoll är för stillasittande individer och strokepatienter.<sup>1</sup>
- TBRS-XT-protokollet är för personer i åldern 18–45 år.<sup>2</sup>

För att aktivera dessa program måste de vara påslagna i hanteringsläge under valet av träningsprotokoll.

 **VIKTIGT**

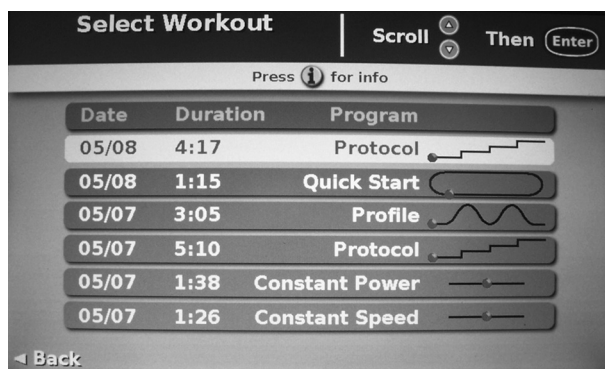
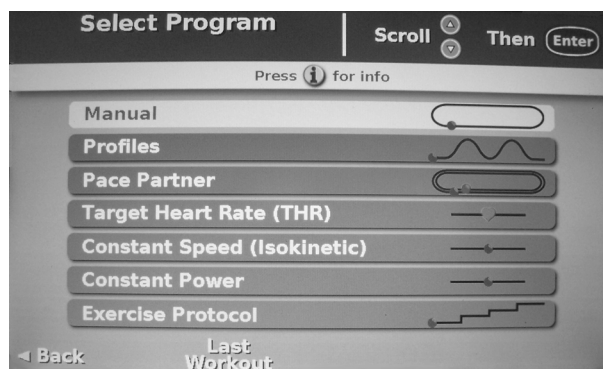
Användning av detta protokoll kräver medicinsk övervakning och efterlevnad av riktlinjer för träningstester.

<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)

# Översikt över program

## Hemläge / Sista träningen



Om den här funktionen är aktiverad kan användarna välja "Sista träningen" på skärmen Välj program genom att trycka på mjuktangent två. Detta gör det möjligt för användare att välja något av de senaste sex träningspassen. För alla träningspass som väljs kommer träningen att vara identisk med vad som valdes under det träningspasset. Med den här funktionen kan en användare enkelt välja ett tidigare träningspass utan att behöva ange några data igen. För att aktivera den här funktionen måste den vara aktiverad i hanteringsläget under alternativet Hemläge.

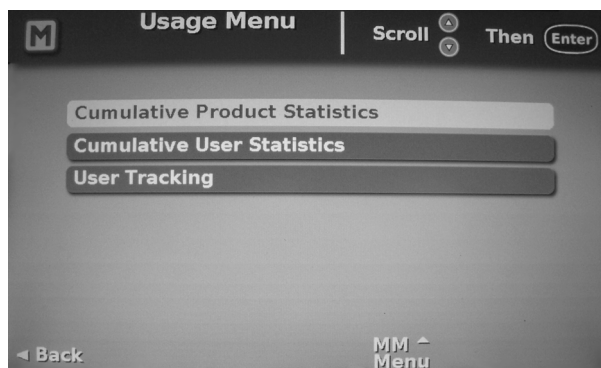
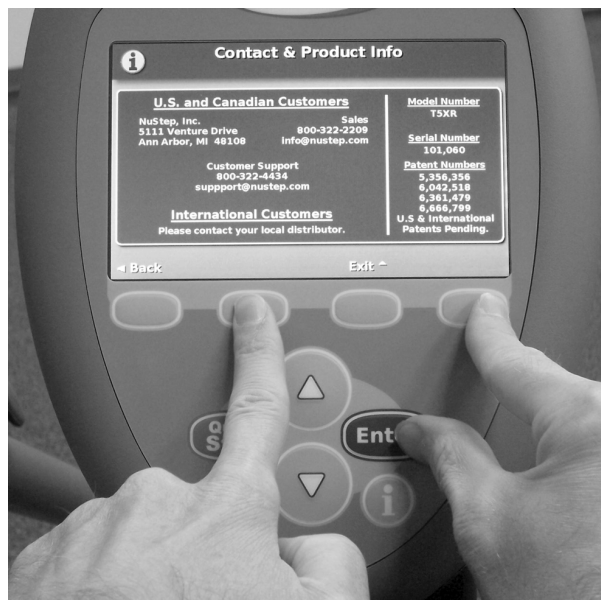
## Visa och exportera data

### Visa och exportera produkt- och träningsdata

På användningsmenyn i hanteringsläget kan användare visa kumulativ produktstatistik, kumulativ användarstatistik och de senaste 200 individuella användarpassen. Användningsmenyn kan endast nås från Hanteringslägesmenyn.

Så här går du in i hanteringsläge:

1. Tryck på mjuktangenten *How to Use*.
2. Tryck på nedpilen tills du kommer till rubriken *Kontakt och produkt* och tryck på Enter.
3. När du väl befinner dig på skärmen *Kontakt och produkt*, trycker du samtidigt ner den andra och fjärde mjuktangenten samt *Enter* (som visat).
4. Välj *Användningsmeny* from skärmen Hanteringslägemeny.
5. Välj *Kumulativ produktstatistik*, *ackumulerad användarstatistik* eller *användarspårning* om du vill visa eller exportera data.



# Visa och exportera data

## Exportera data

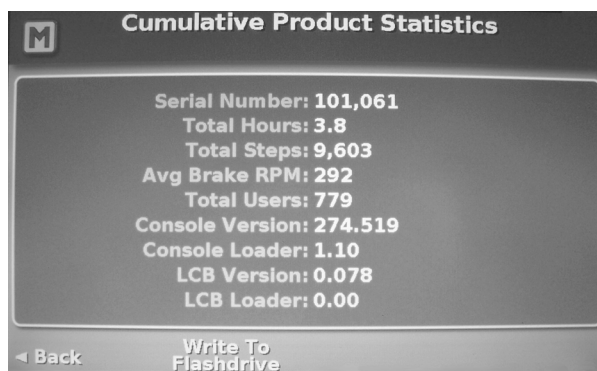
Kumulativa produkt- och användningsdata kan exporteras antingen från skärmen Ackumulerad produktstatistik eller från skärmen Ackumulerad användarstatistik. Användarträningssdata kan exporteras från skärmarna Användarspårning. Så här exporterar du data:

1. Sätt in USB-minnet på baksidan av konsolen.
2. Navigera till önskad skärm och tryck på knappen *Write to Flash Drive*.



## Kumulativ produktstatistik

Den kumulativa produktstatistikskärmen ger en översikt över produktanvändning inklusive programvaruversioner och hur mycket produkten har använts. Den här skärmen kan också nås från vilken träningsskärm som helst genom att samtidigt trycka och hålla den första mjuka tangentknappen och Enter.

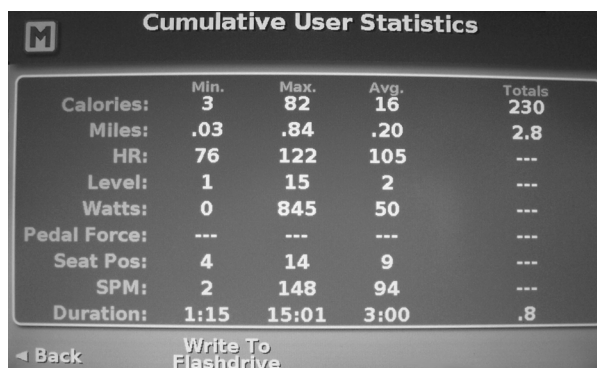


Cumulative Product Statistics	
Serial Number:	101,061
Total Hours:	3.8
Total Steps:	9,603
Avg Brake RPM:	292
Total Users:	779
Console Version:	274.519
Console Loader:	1.10
LCB Version:	0.078
LCB Loader:	0.00

◀ Back Write To Flashdrive

## Kumulativ användarstatistik

Den kumulativa användarstatistikskärmen ger en översikt över hur utrustningen används av alla användare.



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

# Dataloggning

---

## Dataloggning

Funktionen Dataloggning ger ytterligare ett alternativ för dataexport för användare av T5/T5<sup>5XR</sup>. När funktionen är aktiverad i hanteringsläge och ett USB-minne har satts in i konsolens baksida sparas inkrementella träningsdata på USB-minnet var 20:e sekund. Använda kan när som helst ta ut USB-minnet och använda det för att ladda upp data till en dator. Data sparas på USB-minnet i form av en kommaavgränsad textfil med namnet user.txt.



## Aktivera dataloggning

Om du vill aktivera dataloggning måste funktionen vara aktiverad i hanteringsläge.



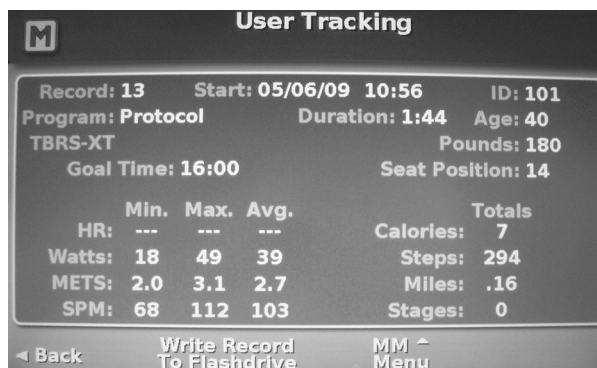
# Spårning av användare

## Spårning av användare

På skärmen för användarspårning kan användare visa eller exportera träningsdata för de senaste 200 individuella träningspassen. Den här funktionen spårar alltid de senaste 200 träningspassen och är FIFO-data (först in först ut). Om du vill spåra ett personligt ID-nummer (PIN) med ett träningspass måste du aktivera användarspårning i hanteringsläge.

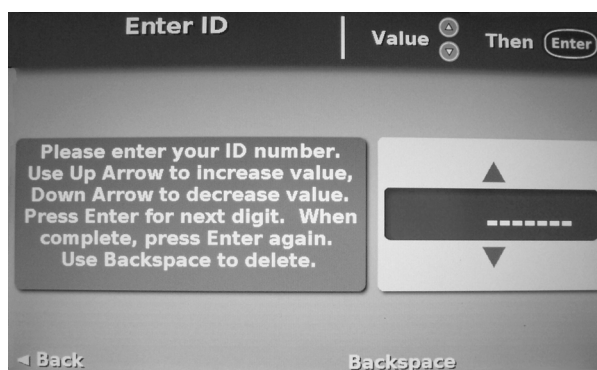


Om du vill visa eller exportera enskilda träningsposter bläddrar du igenom träningsposterna och väljer önskad post. Träningsuppgifterna ger en fullständig sammanfattning av träningen.



## Aktivera användarspårning

Om du vill göra spårningen av användardata mer specifik och visa resultat aktiverar du Användarspårning i hanteringsläge. Detta gör det möjligt för användare att ange ett personligt ID-nummer (PIN) på upp till sex siffror före varje träningspass. Deras träningsdata spåras sedan via denna PIN-kod. Användare som inte vill använda en PIN-kod när användarspårning är aktiverad kan helt enkelt trycka på Enter-knappen två gånger för att kringgå den här inmatningsskärmen före ett träningspass.



## Ytterligare funktioner

---

### Programmering i farten

Den här funktionen ger en användare möjlighet att ändra program när som helst under ett träningspass. Obs! Ett träningspass måste vara 60 sekunder långt och 0,5 km (0,3 mil) om du vill överföra träningsdata till ett annat program. I annat fall börjar det från noll. OBS! Den här funktionen är inte tillgänglig för träningsprotokollprogrammen.

### Batterisparläge

För att spara batteriet under inaktivitet kommer produkten att gå in i batterisparläge efter två veckor för att bevara batteriladdningen. För att ta avbryta detta tillstånd kan du helt enkelt ta några snabba steg. Även om den här funktionen är automatisk kan batteriet också försättas i detta tillstånd manuellt när enheten är avstängd genom att trycka och hålla en knapp i 10 sekunder.

### Knappen Average

När knappen Average trycks in visas de kumulativa medelvärdena för träningspass på konsolskärmen i 6 sekunder. Konsolen återgår automatiskt till träningsskärmen. Du kan även trycka på den mjuka tangentknappen för att återvända till träningsskärmen snabbare.

### Load 0 (noll)

Load 0 ger en ännu lägre arbetsbelastningsnivå än Load 1. Load 0 visas och fungerar endast när enheten är ansluten till ett eluttag och ger den absolut lägsta tillgängliga arbetsbelastningsinställningen.

### Programmeringskapacitet för USB-minnen

Om du vill uppgradera till den senaste programvaruversionen laddar du ned den senaste versionen till Ett USB-minne och sätter in den på baksidan av konsolen medan T5-enheten är avstängd. Slå på enheten för att påbörja omprogrammeringsprocessen automatiskt. Ta inte bort USB-minnet innan du ser ett meddelande som informerar dig om att omprogrammeringarna är slutförda.

### Information om användning

Du kan få tillgång till all information från knappen *How to Use som finns tillgänglig under alla* träningspass. Med den här knappen kan användare ta reda på hur produkten ska användas. Obs! En kontextkänslig i-knapp är också tillgänglig.



# Hanteringsläge

Hanteringsläge gör det möjligt för behörig personal att ändra fabriksstandardinställningarna (se listan över standardinställningar på följande sida).

## Så här går du in i hanteringsläget:

1. Tryck på mjuktangenten *How to Use*.
2. Tryck nedåtpilen tills du kommer till rubriken *Kontakt och produkt* och tryck på *Enter*.

## När du väl befinner dig på skärmen *Kontakt och produkt*:

3. Tryck på den 2:a och 4:e mjuka tangenten samtidigt och håll ner dessa, varefter du trycker på *Enter* (som bilden visar).



## Menyn *Användning*

Visa kumulativ statistik, firmwareversion och träningsdata för användare.

## Ändra fabriksinställningar

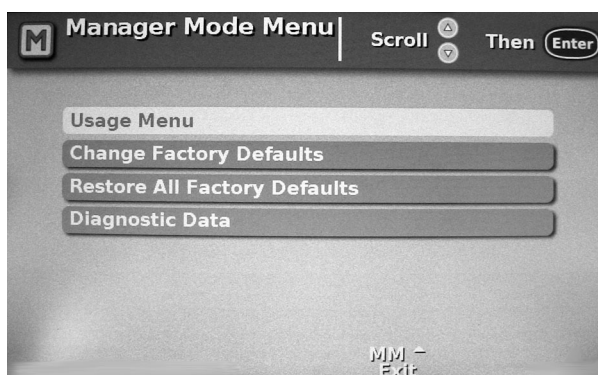
Låter dig anpassa inställningarna efter dina behov.

## Återställ alla fabriksinställningar

Återställer alla fabriksinställningarna globalt.

## Diagnostiska data

Visar diagnostikskärmen.



## Så här ändrar du en standardinställning:

1. Välj *Ändra fabriksinställningar*.
2. Skrolla uppåt eller nedåt för att komma åt inställningen i fråga, t.ex. ålder.
3. Tryck på *Enter*. Standardhöjden är markerad i rött.
4. Använd upp- eller nedpilarna för att välja den nya standardinställningen (konsolen visar både fabriksstandard och intervallet för varje inställning).
5. Tryck på *Enter* för att ange den nya standardinställningen.
6. Scrolla runt för att komma åt andra inställningar.
7. Du kan när som helst trycka på *Spara* och avsluta för att spara dina inställningar och avsluta hanteringsläget.



# Hanteringsläge

INSTÄLLNINGAR	STANDARD	INTERVALL/ALTERNATIV
Bakgrundsbelysning - LCD	7	1–10 bakgrundsbelysningsvärden, 10 är det högsta.
Engelska och metriska enheter	Engelska	Välj engelska eller metriska dataenheter.
Övningsprotokoll	Av	Aktivera eller inaktivera träningsprotokollprogrammet.
Mål: Kalorier:	188	5–3500 kalorier. Ange det mest sannolika värdet som visas under programinställningarna. Detta ställer också in den maximala kalorigränsen.
Mål: Distans:	2,25	0,16–16 km, (0,1–10 mil). Ange det mest sannolika värdet som visas under programinställningarna. Detta anger också den maximala avståndsgränsen.
Mål: Tid:	40	1 - 99 minuter. Ange det mest sannolika värdet som visas under programinställningarna. Detta anger också den maximala tidsgränsen.
Hemläge	Bort	Aktivera eller inaktivera hemlägesfunktionen.
Språk	English	kinesiska, danska, holländska, engelska, franska, tyska, italienska, japanska och spanska
METS:	2,6	1,0–27,0 METS
Ljud	Allmänt: Låg Händelser: Låg THR-larm: Med Varje steg: Bort	Ställer in den allmänna volymen, volymen för viktiga händelser, THR-intervallarm och kan aktivera ett ljud som spelas när varje steg tas.
Steg per minut	100	25–200 steg per minut
THR	0,70	0,5–0,90 Ställer in den procentandel som används för att beräkna målpulsen som visas under programuppsättningen eller när du bär en bröstrem. Baserat på ACSM riktlinjer.
Tid – funktion Tidszon	Förfluten tid Östkusttid (USA)	Tid som förflutit eller återstår för träning som primärt val. Tid och datum får justeras för alla tidszoner.
Spårningsläge	Bort	Aktivera eller inaktivera användarspårningsläge.
Värm upp/svalka dig	12,5%	5 - 12,5% av träningstiden. Anger procentuell längd för uppvärmnings- och nedkylningsfaser baserat på totalt antal angivna mål, enligt ACSM-riktlinjer. Standardvärdet är 12,5% uppvärmning, 75% tränar och 12,5% nedkylning.
Watts:	60	25 - 400 watt
Vikt:	180 lbs	75 - 500 lbs för T5-modell eller 75 - 600 lbs för <sup>TSXR</sup> -modell .
Träningsdisplay	Kalorier, avstånd	Välj mellan kalorier eller METS, avstånd eller steg.

## Förebyggande underhåll

### Tidsintervall för förebyggande underhåll

T5 har designats så att den inte ska behöva underhållas, men vi rekommenderar vissa åtgärder för att öka NuStep-maskinens dugliga livslängd. Följ rekommendationerna för förebyggande underhållsintervall, baserat på hur ofta NuStep-maskinen används. Detta är ungefärligt uppskattade intervall och du kanske måste öka eller minska tiden mellan underhållstillfällena, beroende på hur mycket maskinen faktiskt används.

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

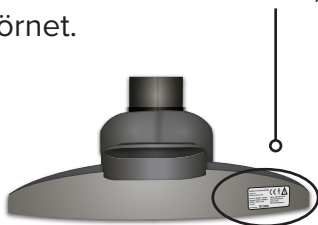
## Felsökning

FEL	POTENTIELL ORSAK	KORRIGERINGSÅTGÄRDER
Pulsen visas ej vid användning av (tillval) Polar bröstrem	Bröstremens elektroder är inte tillräckligt våta.	Blöt remmen.
	Användaren bär inte en kodad överföringsbröstrem.	Kontakta NuStep för att beställa en kodad överföringsbröstrem.
	Batteriet i överföringsbröstremmen har gått ut.	Kontakta Polar USA, <a href="http://www.polarusa.com">www.polarusa.com</a> .
	Överföringsbröstremmens elektroder är inte direkt i kontakt med huden.	Läs instruktionerna för korrekt placering av överföringsbröstremmen.

# Serienummersinformation för T5

Plats på enheten:

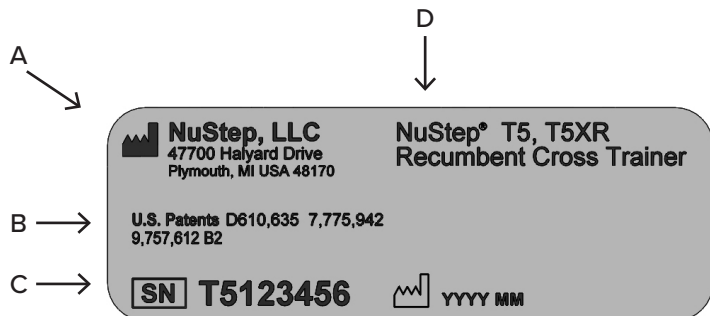
- På baksidan av enheten, nedre högra hörnet.



- På konsolens bildskärm.

Så här kommer du åt skärmen:

1. Tryck på *knappen How to Use*.
2. Tryck på pilen tills du kommer ner till *Kontakt och produktinformation*.
3. Tryck på *Knappen Enter*.

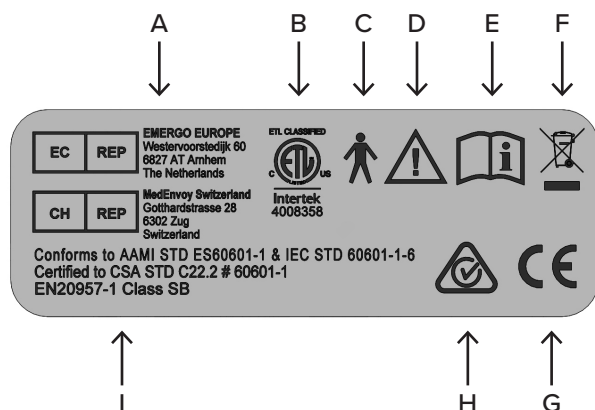


A	Tillverkarens namn och adress
B	Produktens patentskydd
C	Serienummer och tillverkningsdatum
D	Modellnummer och beskrivning av produkten

# Regulatorisk information för T5

Plats på enheten:

På baksidan av enheten, nedre högra hörnet, bredvid serienummeretiketten.



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

## Kontakta kundtjänst och få tag på delar

---

### STEG 1: Identifiera problemet.

Prata med vem som rapporterade problemet för att förstå problemets natur.

### STEG 2: Kontrollera problemet.

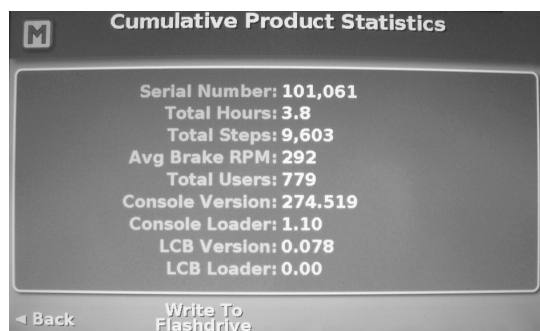
Inspektera crosstrainern. Ta reda på om reservdelar behövs.

### STEG 3: Registrera följande information:

- serienummer
- totala timmar
- totalt antal steg
- firmware version
- LCB-version

Den här informationen finns på den kumulativa statistikskärmen. Så här kommer du åt skärmen:

1. Tryck på knappen *Quick Start*.
2. Tryck på knappen *Enter* och den första mjuka tangentknappen samtidigt.



### STEG 4: Kontakta kundtjänst.

Se till att du har serienumret och en fullständig beskrivning av problemet till hands, så att våra produktspecialister kan hjälpa dig på bästa sätt.

Kontaktuppgifter:

E-post: support@nustep.com

Telefon: 800-322-2209  
734-769-3939

Webben: www.nustep.com

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

## Garanti för T5

---

Du kan läsa eller skriva ut garantin för T5 online på: [www.nustep.com](http://www.nustep.com)

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

Kunder utanför USA och Kanada kan gå garantiinformation genom att kontakta den lokala återförsäljaren i det land där produkten såldes.

## Tekniska data

Maximal användarvikt	T5-modell = 227 kg (500 pund) T5 <sup>XR</sup> -modell = 272 kg (600 pund)
Intervall för användarens höjd	137,16 cm – 200,66 cm (4'6" – 6'7")
Utrustningens vikt	T5-modell = 129 kg (285 pund) T5 <sup>XR</sup> -modell = 134 kg (295 pund)
Mått: (längd/höjd/bredd)	185 cm (73") 117 cm (46") 76 cm (30")
Förseglat blysyrecellsbatteri	12 volt 7,0 Amp. Timme (PowerSonic PS-1270F1) (NuStep, LLC. delnummer 50216)
Alkaliskt batteri	AA-batterier, 2 st., (Energizer EN91) (NuStep, LLC. delnummer 41224). OBS! Ta ur AA-batterierna om NuStep inte kommer att användas under flera månader.
USB-port	T5/T5 <sup>XR</sup> -konsolen inkluderar en USB-port för överföring av data. OBS! USB-porten är endast avsedd för USB-minnen.
Standarder	ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 nr 60601-1, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, IEC/EN 60335-1, EN 20957-1, EN 957-8 Klass SB
Generatormotstånd	Intervall 0–1400 watt
Bromssystem, stegverkan och watt-testparametrar	För bromssystem, stegverkan och watt-testparametrar, se bilaga A.
Nätadapter (tillval)	Model (Ault/SL Power MENB1020A1572B02, ME20A1503B01 eller ME20A1572B02)  Uteffekt 15 V dc @ 1,2 A Medical SMPS  Ineffekt 100–240V <sup>~</sup> 50–60Hz, 400 mA

# Byte av blyackumulator på 12 V

## Verktyg som behövs

Sexkantbit på 3 mm

8 mm djupt uttag

1. Ta bort nätadaptern från uttaget om den är ansluten.
2. Ta bort 4 skruvar från den främre ändens trimskydd och ta bort locket från ramen.



3. Ta bort 2 skruvar från det högra övre locket och ta bort locket från ramen.



## Spärrskruvmejsel och förlängning

4. Ta bort två låsmuttrar.



5. Ta bort batterikablarna.



6. Ta bort batteriet.

7. Följ stegen i omvänd ordning för att installera nytt batteri. (OBS! Se till att den röda kabeln går till batteriets positiva (röda) sida och att den svarta kabeln går till batteriets negativa (svarta) sida.)



## VIKTIGT

Batterierna får inte brännas. Batterierna kan explodera.



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

För att undvika personskador på grund av energirik, ta bort armbandsur och smycken såsom ringar när du byter batterier.

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



Återvinn batterierna enligt lokala återvinningsprocedurer.

## Säkerhetsmeddelanden

TYP/GRAD AV SKYDD	KLASSIFICERING/ IDENTIFIERING/VARNINGAR	SYMBOL
Typ av skydd mot elektriska stötar	Utrustning av klass II	
Skyddsgrad mot elektriska stötar	Applicerad del av typ B	
Skyddsgrad mot inträngande vätska	Ej skyddad	Ej tillämpligt
Säkerhetsgrad i närvaro av brandfarliga anestesiblandningar med luft, syre eller lustgas	Lämpar sig inte	Ej tillämpligt
Användningsläget	Kontinuerligt	Ej tillämpligt
Information om möjliga elektromagnetiska störningar eller andra störningar och råd om hur de kan undvikas	NuStep® T5 och T5 <sup>XR</sup> recumbent-crosstrainer använder endast elektromagnetisk och radiofrekvent energi för utrustningens interna funktion. Den radiofrekventa (RF) och elektromagnetiska (EMC) strålningen är därför mycket låg och ger sannolikt inte upphov till störningar på elektronisk utrustning i närheten.	Ej tillämpligt
EMC-varningar och tabeller som krävs enligt IEC 60601-1-2	Se EMC-tabellerna.	Ej tillämpligt
ID för angivna extern strömförsörjning eller batteriladdare som är nödvändiga för att säkerställa överensstämmelse med kraven i IEC 60601	Extern strömförsörjning är valfri på grund av att crosstrainern drivs av ett förseglad blysyrecellsbatter, men vid behov måste den typ av strömförsörjning som anges i avsnittet om tekniska data i denna handbok användas.	Ej tillämpligt




## Säkerhetsmeddelanden

TYP/GRAD AV SKYDD	KLASSIFICERING/ IDENTIFIERING/ VARNINGAR	SYMBOL
<p>Identifiera eventuella risker kopplade till avyttring av avfallsprodukter och restprodukter, inklusive avyttring av själva utrustningen när den inte längre kan användas.</p>	<p>NuStep® T5- och T5<sup>XR</sup> recumbent-crosstrainerutrustningen innehåller elektroniska kretsuppsättningar, ett förseglat knappcells batteri av litium och ett förseglat blysyrecellsbatteri som kan kräva överensstämmelse med specifika lokala avfalls- eller återvinningsförfaranden.</p>	
<p>Specifikationerna för miljöförhållanden gällande transport och förvaring (finns även på utsidan av förpackningen).</p>	<p>NuStep® T5 och T5<sup>XR</sup> recumbent-crosstrainerutrustning kan:</p> <p>a) transporteras och förvaras på ett säkert sätt under följande förhållanden -10 till +50 °C; ≤ 95 % icke-kondenserande luftfuktighet 20 till 107 kPa.</p> <p>b) användas under följande förhållanden 5 till 40 °C; ≤ 85 % icke-kondenserande luftfuktighet 60 till 107 kPa.</p>	<p>Ej tillämpligt</p>
<p>En beskrivning av medlen för isolering av utrustningen från leveransen.</p>	<p>NuStep® T5- och T5<sup>XR</sup> recumbent-crosstrainer kan isoleras genom att man kopplar ur strömförsörjningen från väggen och kör utrustningen enbart på batterier. Strömförsörjningen har en isoleringstransformator och en smältsäkring.</p>	<p>Ej tillämpligt</p>
<p>Indikation om att utrustningen får ström.</p>	<p>När T5- och T5<sup>XR</sup> recumbent-crosstrainerutrustningen är ansluten och inte används blinkar standby-strömindikatorn medan batteriet laddas. När laddningen är klar förblir standby-strömindikatorn på utan att blinka.</p>	

# EMC-tabeller

## Vägledning och tillverkarens deklARATION – elektromagnetisk immunitet

NuStep® T5 och T5<sup>XR</sup> crosstrainerutrustning är avsedd för användning i en elektromagnetisk miljö som uppfyller nedanstående krav. Kunden eller användaren av NuStep® T5 eller T5<sup>XR</sup> recumbent-crosstrainer bör se till att den används i en sådan miljö. Produkten innehåller inte kritiska prestandaegenskaper och -funktioner.

IMMUNITETSTEST	IEC 60601 TESTNIVÅ	Överensstämmelsenivå	Riktlinjer för elektromagnetisk miljö
<p>Ledningsbunden RF IEC 61000-4-6</p> <p>Utstrålad RF IEC 61000-4-3</p>	<p>3 Vrms 150 kHz till 80 Mhz</p> <p>3 V/m 80 MHz till 2,7 Ghz</p>	<p>3 Vrm</p> <p>3 V/m</p>	<p>Bärbar och mobil RF-kommunikationsutrustning bör inte användas närmare någon del av NuStep® T5 recumbent-crosstrainer, inklusive sladdar, än det rekommenderade separationsavståndet som beräknas genom den ekvation som är tillämplig för sändarens frekvens.</p> <p>Rekommenderat separationsavstånd</p> <p><math>d = 1,2 \sqrt{P}</math></p> <p><math>d = 1,2 \sqrt{P}</math> 80 MHz till 800 Mhz</p> <p><math>d = 2,3 \sqrt{P}</math> 800 MHz till 2,7 Ghz</p> <p>Där P är sändarens maximala nominella uteffekt i watt (W) enligt sändartillverkaren och d är det rekommenderade separationsavståndet i meter (m).</p> <p>Fältstyrkor från fasta RF-sändare, baserat på en elektromagnetisk platsinspektion<sup>A</sup> bör vara mindre än överensstämmelsenivån i varje frekvensområde<sup>B</sup>.</p> <p>Störningar kan uppkomma i närheten av utrustning märkt med följande symbol:</p> 

ANMÄRKNING 1 Vid 80 MHz och 800 MHz gäller det högre frekvensområdet.

ANMÄRKNING 2 Dessa riktlinjer gäller eventuellt inte i alla situationer. Den elektromagnetiska vågutbredningen påverkas av absorption och reflektion från byggnader, föremål och människor.

ANMÄRKNING 3 Produkten uppfyller IEC 60601-1-2-klausul 8.10 tabell 9 för immunitet mot närhetsfält från trådlös RF-kommunikationsutrustning

<sup>A</sup> Fältstyrkor från fasta sändare, såsom basstationer för radiotelefoner (mobiler/trådlösa) och landmobilradio, amatörradio, AM- och FM-radiosändningar och TV-sändningar kan inte förutsägas teoretiskt med exakthet. En elektromagnetisk platsundersökning bör eventuellt övervägas, för att bedöma den elektromagnetiska miljö som förorsakas av fasta RF-sändare. Om den uppmätta fältstyrkan på den plats där NuStep® T5 recumbent-crosstrainer används överstiger den tillämpliga RF-överensstämmelsenivån enligt ovan, bör NuStep® T5 recumbent-crosstrainer observeras för att säkerställa normal funktion. Om utrustningen inte fungerar korrekt kan ytterligare åtgärder bli nödvändiga, t.ex. att ompositionera eller flytta NuStep® T5 recumbent-crosstrainer.

<sup>B</sup> Över frekvensområdet 150 kHz till 80 MHz, bör fältstyrkan vara mindre än  $[V_1]$  V/m.

# EMC-tabeller

## Riktlinjer och tillverkarens deklARATION – elektromagnetisk utstrålning

NuStep® T5 och T5<sup>XR</sup> crosstrainerutrustning är avsedd för användning i en elektromagnetisk miljö som uppfyller nedanstående krav. Kunden eller användaren av NuStep® T5 eller T5<sup>XR</sup> recumbent-crosstrainer bör se till att den används i en sådan miljö. Produkten innehåller inte kritiska prestandaegenskaper och -funktioner.

Utstrålningstest	Regelefterlevnad	Riktlinjer för elektromagnetisk miljö
RF-utstrålningar CISPR 11	Grupp 1	NuStep® T5 recumbent-crosstrainer använder RF-energi endast för sin interna funktion. Den radiofrekventa utstrålningen är därför mycket låg och ger sannolikt inte upphov till störningar på elektronisk utrustning i närheten.
RF-utstrålningar CISPR 11  Harmoniska utsläpp IEC 61000-3-2  Spänningsvariationer/ flimmeremissioner IEC 61000-3-3	Klass B  Ej tillämpligt Nominell effekt är $\leq 75$ W.  Ej tillämpligt Nominell effekt är $\leq 75$ W. Det är osannolikt att utrustningen genererar betydande spänningsfluktuationer.	NuStep® T5 recumbent-crosstrainer är lämplig för användning i alla anläggningar.

# EMC-tabeller

## Vägledning och tillverkarens deklARATION – elektromagnetisk immunitet

NuStep® T5 och T5 är avsedd för användning i en elektromagnetisk miljö som uppfyller nedanstående krav. Kunden eller användaren av NuStep® T5-crosstrainer bör se till att den används i en sådan miljö.

IMMUNITETSTEST	IEC 60601 Testnivå	Överensstämmelsenivå	Riktlinjer för elektromagnetisk miljö
Elektrostatisk urladdning (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV kontakt ± 15 kV luft	± 6 kV kontakt ± 8 kV luft (Se anmärkning 1)	Golven ska vara av trä, betong eller keramiskt kakel. Om golven är täckta med syntetmaterial måste den relativa luftfuktigheten vara minst 30 %.
Elektriska snabba transienter/ pulsskurar IEC 61000-4-4	± 2 kV för strömledningar	± 2 kV för strömledningar	Nätens elkvalitet bör vara samma som i en typisk kommersiell miljö eller sjukhusmiljö.
Spänningsstrång IEC 61000-4-5	Differensläge på ± 1 kV Vanligt läge på ± 2 kV	Differensläge på ± 1 kV Vanligt läge på ± 2 kV	Nätens elkvalitet bör vara samma som i en typisk kommersiell miljö eller sjukhusmiljö.
Spänningsfall, korta avbrott och spänningsvariationer på strömledningar för ineffekt. IEC 61000-4-11	0 % UT; 0,5 cykel 0 % UT; 1 cykel 70 % UT; 25/30 cykler 0 % UT; 250/300 cykel	0 % UT; 0,5 cykel 0 % UT; 1 cykel 70 % UT; 25/30 cykler 0 % UT; 250/300 cykel	Nätens elkvalitet bör vara samma som i en typisk kommersiell miljö eller sjukhusmiljö. Om användaren av NuStep® T5 Recumbent-crosstrainer kräver fortsatt drift under strömavbrott, kan NuStep® T5 Recumbent-crosstrainer drivas med hjälp av dess interna batterier.
Magnetfält med effektfrekvens (50/60 Hz) IEC 61000-4-5.	30 A/m	30 A/m	Effektfrekvensen på magnetiska fält skall ligga på nivåer som motsvarar typiska platser i typiska kommersiella miljöer eller sjukhusmiljöer..
<p>ANMÄRKNING 1: Högre nivåer av ESD kommer inte att påverka grundläggande säkerhet eller väsentlig prestanda. (Se: Riktlinjer och tillverkarens deklARATION – elektromagnetisk utstrålning)</p> <p>Anmärkning 2: U<sub>i</sub> är spänningen i elnätet innan testnivån applicerats.</p>			

# Efterlevnad av USA:s FCC-regler och IEC/EN 55011-reglerna

---

## **US FCC – Intyg om överensstämmelse:**

OBS! Utrustningen har testats och befunnits överensstämma med gränserna för en digital Klass B-apparat, i enlighet med del 15 i FCC-reglerna. De här gränserna är avsedda att tillhandahålla skäligt skydd mot skadliga störningar i bostadsinstallationer. Denna utrustning genererar, använder och kan generera radiofrekvensenergi. Om den inte installeras och används i enlighet med installationsanvisningarna kan detta orsaka skadliga störningar på radiokommunikation. Det finns dock ingen garanti att en viss installation är fri från störningar. Om utrustningen orsakar skadliga störningar av radio- eller TV-mottagningar, vilket kan avgöras genom att utrustningen stängs av och sedan slås på igen, uppmanas användare att försöka åtgärda störningarna genom att vidta en eller flera av följande åtgärder:

- Rikta om eller flytta mottagningsantennen.
- Öka avståndet mellan utrustningen och mottagaren.

Anslut utrustningen till ett uttag på en annan krets än den som mottagaren är ansluten till.

Rådfråga leverantören eller en erfaren radio-/TV-tekniker.

## **IEC/EN 55011 – Intyg om överensstämmelse:**

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

## **Varumärken**

Ordmärket och logotyperna för Bluetooth® är registrerade varumärken som tillhör Bluetooth SIG, Inc. och all NuStep LLC.:s användning av sådana märken sker under licens. Andra varumärken och varunamn tillhör sina respektive ägare.

# Bilaga A

---

## **Bromssystem:**

T5/T5<sup>XR</sup>-modellerna har både hastighetsberoende och hastighetsoberoende bromsmotstånd beroende på programtyp. Målpuls, konstant hastighet, konstant effekt och träningsprogram är hastighetsberoende. Alla andra program är hastighetsoberoende program. Programbeskrivningar finns i avsnittet programöversikt i den här handboken.

## **Stegverkan:**

T5/T5<sup>XR</sup>-modellerna har beroende stegverkan med ett stegintervall på mellan 5–21,5 cm (2"-8,5").

## **Testparametrar för visade watt-värden:**

De visade watt-värdena representerar hur snabbt användaren förbrukar energi. De beräknas i realtid med en algoritm som baseras på maskinens mekaniska parametrar och en uppmätt, genomsnittlig träningsstil. De signifikanta mekaniska parametrar som påverkar de visade watt-värdena inkluderar trögheten i maskinens komponenter, vilken belastning som användaren har valt och rotationsvelociteten för hybridbromsgeneratoren. Valideringstestning av de visade watt-värdena utfördes genom att jämföra nämnda värden och den faktiska uppmätta mekaniska effekten som produceras genom ett genomsnittligt steg på ca 20 cm (8 tum) av flera användare av varierande ålder, vikt och kön. Jämförelsen av de visade och uppmätta värdena skedde med sju steghastigheter på mellan 40 och 160 steg per minut vid var och en av de 15 belastningsnivåerna. Visade watt-värden är oberoende av alla fysiologiska eller anatomiska parametrar användaren kan ha.



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



Informationen i denna bruksanvisning är den senaste vid tidpunkten för tryckningen. På grund av vår strävan efter fortsatta förbättringar, kan specifikationer och beskrivningar ändras utan förvarning. Inga delar av denna bruksanvisning får reproduceras eller överföras i någon form eller med någon metod, elektronisk eller mekanisk, i något syfte, utan uttryckligt, skriftligt tillstånd från NuStep, LLC. © Upphovsrätt NuStep, juli 2021.

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

Manual PN 53611, Bruksanvisning för T5, Rev C

