

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

Sittende crosstrainer

BRUKERVEILEDNING



Transforming Lives<sup>®</sup>



# Innhold

Innledning .....	4
Sikkerhetsanvisninger .....	5 – 6
Installasjon og plassering .....	7
Bruk av AC-adapter .....	8
Funksjonsoversikt for T5 .....	9
T5 StrideLock® .....	10
1-2-3-Gå! .....	11 – 12
Riktig kjørestilling og bruk av dreiesete .....	13
Dorsi-/plantarflektet fotpedalbruk .....	14
Bruk av konsollen.....	15
Programoversikt .....	16 – 19
Vise og eksportere data .....	20 – 21
Dataloggføring .....	22
Brukersporing.....	23
Ytterligere funksjoner .....	24
Managermodus.....	25 – 26
Vedlikehold og feilsøking.....	27
Serienummer .....	28
Forskriftsmessige merkelappinformasjon .....	28
Hvordan få kundeservice og deler .....	29
Garantiinformasjon.....	29
Tekniske data .....	30
Bytting av batterier .....	31
Sikkerhetsvarsler.....	32 – 33
EMC-tabeller .....	34 – 36
US FCC-overholdelse og IEC/EN 55011-overholdelse .....	37
Tiltenkt formål og bruk .....	38
Vedlegg A.....	39

# Innledning

---

Takk for at du kjøpte NuStep T5 eller T5<sup>XR</sup> sittende crosstrainer, den siste innovasjonen innen utstyr for kardiovaskulær trening fra NuStep, LLC.

T5 og T5<sup>XR</sup> sittende crosstrainere er egnet for fysioterapi, kardiopulmonær rehabilitering, sportsmedisinsk og generell trening.

T5 og T5<sup>XR</sup> markerer en milepæl i NuSteps kontinuerlige streben etter fremgang, kundetilfredshet og bransjeledende kvalitet. Som et kundefokusert selskap henvendte NuStep seg til kundene våre, inkludert helsepersonell, treningsekspert og hjemmebrukere, for å få innsikt i hvilke funksjoner som skal inkluderes i produktet. T5 og T5<sup>XR</sup> er sluttresultatet av denne verdifulle tilbakemeldingen.

Nye og forbedrede kjernefunksjoner i T5- og T5<sup>XR</sup>-modellen inkluderer:

- En avansert ergonomisk utforming.
- En jevnere tråkkebevegelse.
- Et stillegående elektronisk bremsesystem med 15 motstandsnivåer og høyere nøyaktighet.
- Et større og lavere rammeområde for gjøre det lettere å gå av og på.
- Et større, mer komfortabelt sete som kan dreies 360° for gå av og på fra alle retninger.
- En stor fargeskjerm med skarp oppløsning og flere språk.
- Et bredere utvalg av treningsprogrammer, inkludert: Hurtigstart, Manuell, Profiler og Treningspartner.
- Økt vektkapasitet: 227 kg. (T5-modell) eller 272 kg. (T5<sup>XR</sup>-modell).
- Overdimensjonerte og polstrede fotpedaler (modellene T5 og T5<sup>XR</sup>) og dorsi-/plantarflektert bruk (valgfri funksjon).

Som opphav til den sittende crosstraineren er NuStep ledende når det gjelder å utvikle treningssystemer for hele kroppen som er trygge, effektive og lette å bruke. Produktene våre brukes i helseinstitusjoner, velværesentre og aldershjem verden rundt, og millioner av NuStep-brukere har forvandlet livet sitt gjennom å mosjonere – selv når de ikke er i stand til å bruke annet treningsutstyr.

Takk for at du er blitt kunde, og velkommen til nettverket av NuStep-brukere, som stadig utvides.



## Sikkerhetsanvisninger

	 <b>FORSIKTIG</b>	 <b>ADVARSEL</b>
Dette er varselsymbolet. Det brukes til å rette oppmerksomheten mot instruksjoner som angår personlig sikkerhet. Les og følg alle sikkerhetsmeldinger som følger dette symbolet for å unngå mulig personskade og dødsfall som følge av feil bruk.	FORSIKTIG angir en potensielt farlig situasjon som kan føre til mindre eller moderate personskader hvis de ikke unngås. Det kan dessuten brukes til å advare mot utrygg bruk.	ADVARSEL angir en potensielt farlig situasjon som kan føre til dødsfall eller alvorlige personskader hvis den ikke unngås.

 <b>ADVARSEL</b>
<p>Utstyret må ikke modifiseres uten tillatelse fra produsenten.</p> <p>Bruk dette utstyret må bare brukes til den bruken det er beregnet på, som beskrevet i denne håndboken.</p> <p>Du må ikke bruke festeinnretninger som ikke er anbefalt av produsenten.</p> <p>Aldri bruk dette produktet hvis det har skadet ledning eller støpsel.</p> <p>Hold ledning unna varme overflater.</p> <p>Hold produktet unna varme, gnister, åpen flamme og varme overflater.</p> <p>La aldri noen gjenstand falle ned i eller settes inn i noen åpning.</p> <p>Ikke bruk utendørs.</p> <p>Feil eller overdreven trening kan føre til helseskader.</p> <p>Pulsmonitorer kan være unøyaktige.</p> <p>Hvis man trener for mye, kan det føre til alvorlig personskade eller dødsfall. Hvis du føler deg nær ved å svime av, skal du avslutte treningsøkten med det samme.</p> <p>Bruk av dette utstyret ved siden av eller stablet oppå annet utstyr bør unngås fordi det kan føre til at ikke alt fungerer som det skal.</p> <p>Bærbart RF-kommunikasjonsutstyr (inkludert tilleggsutstyr som antennekabler og eksterne antenner) skal ikke brukes nærmere enn 30 cm (12 tommer) til enhver del av dette produktet, inkludert kabler. Ellers kan det føre til redusert ytelse fra dette utstyret.</p>

## Sikkerhetsanvisninger

### FORSIKTIG

Rådfør deg med lege før du starter et treningsprogram.

Oppsyn er nødvendig hvis du har funksjonshemning eller sykdom.

Avslutt treningsøkten hvis du føler deg svimmel når du bruker dette produktet, og søk legehjelp eller råd.

Bruk dette produktet kun på den måten som legen har anbefalt hvis du har hjertesykdom, hypertensjon, diabetes, lungesykdom eller et annet medisinsk problem eller hvis du er gravid.

Personer med reduserte fysiske, sensoriske eller kognitive evner – eller manglende erfaring og kunnskap om dette produktet – kan bruke dette produktet, forutsatt at de er under oppsyn av en person som er ansvarlig for deres sikkerhet.

Les denne brukerveiledningen før du bruker produktet, og ta vare på den for fremtidig referanse.

Du må alltid ha på sko og egnet påkledning når du trener.

Ikke berør eller hold produktet med ikke-intakt hud.

Bruk ikke produktet hvis det synes å være skadet eller ikke fungerer. Se over produktet regelmessig for å se om det er skadet eller slitt. Sørg for at defekte deler byttes ut av kvalifiserte serviceteknikere umiddelbart.

Vedlikehold og reparasjoner må ikke utføres på dette produktet mens det er i bruk. Vedlikeholdsaktiviteter skal utføres av kvalifisert servicepersonell.

### FORSIKTIG

Sørg for at sete- og overarmstillingen er riktig innstilt for deg.

Ikke strekk ut armen for mye mens du bruker dette produktet.

Ikke la barn bruke dette produktet.

Ikke bruk dette produktet når det er barn eller kjæledyr til stede.

Hold barn under 13 år unna denne maskinen.

Displayet for hjerterytme, watt, MET og kalorier er ikke egnet til bruk når helsen og sikkerheten til pasienten er avhengig av nøyaktigheten til disse parameterne.

Maksimal brukervektpapasitet:

T5 model = 227 kg

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

Ikke løft dette produktet alene. T5/ T5<sup>XR</sup> er veldig tung. Den veier 135 kg.

For å unngå personskade eller skade på produktet må du alltid få hjelp til å flytte dette produktet. Bruk riktig løfteteknikk.

Stikk ikke hendene inn i noen av åpningene i dekselet for å hindre at du blir skadet.

Produktet skal plasseres på et flatt, stabilt underlag for å sikre trygg bruk. Innstill justeringsføttene etter behov.

Dette produktet er kun ment å kobles til strømnett et via den medfølgende AC-adapteren.

**OPPBEVAR DISSE  
INSTRUKSJONENE.**

# Installasjon og plassering

## Utpakkings og installasjon

Utpakkings- og installasjonsprosedyrer for T5/T5<sup>XR</sup>-forsendelser er dokumentert i gjeldende veiledningsdokumenter for installasjon av T5/T5<sup>XR</sup>-leveranser. Veiledningsdokumentene for installasjon leveres med produktene. Ytterligere kopier av disse dokumentene er tilgjengelig på forespørsel fra kundeservicen til NuStep, LLC.

**! FORSIKTIG**

T5/T5<sup>XR</sup> er veldig tung.  
Den veier 135 kg.

For å unngå personskade eller skade på produktet må du alltid få hjelp til å flytte dette produktet.

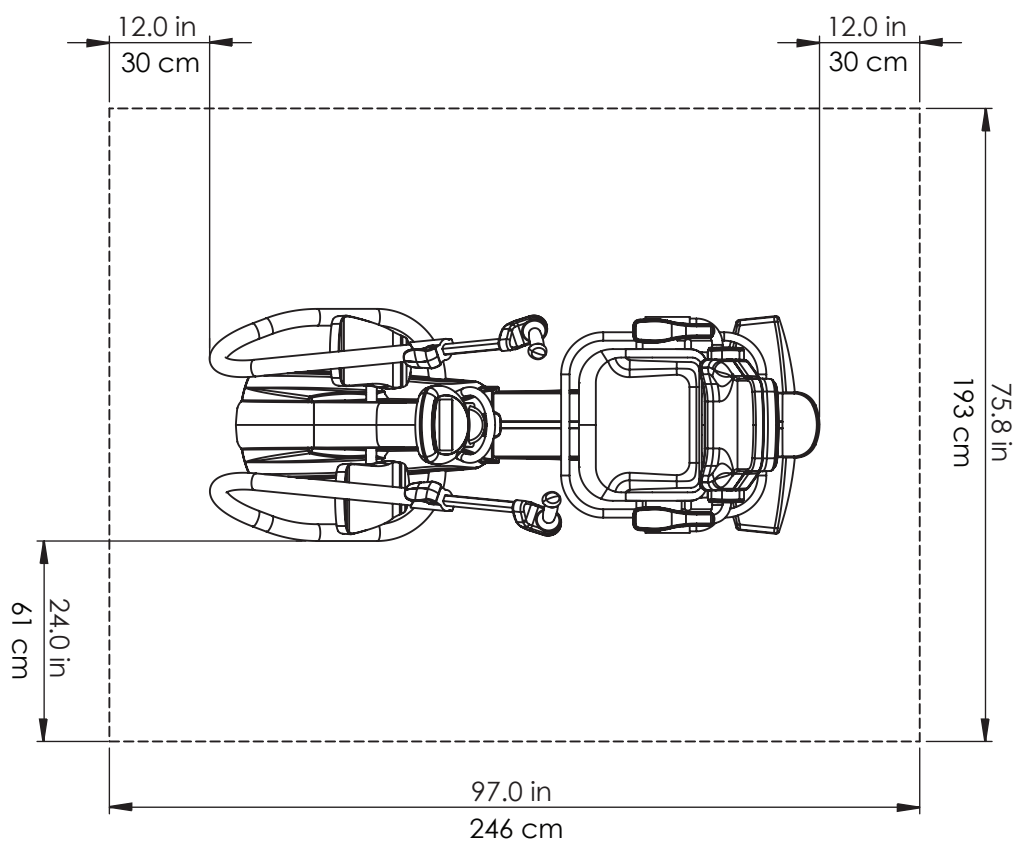
Bruk riktig løfteteknikk.

## Plassering av utstyr

NuStep skal plasseres på et flatt, stabilt underlag for å sikre trygg og effektiv bruk. Innstill justeringsføttene bak etter behov.

For ekstra stabilitet og gulvbeskyttelse, plasser den sittende crosstraineren på en gulvmatte for treningsutstyr. Gulvmatten må være av samme type som den som selges av NuStep, LLC.

Det må være minimum 61 cm fritt rom på sidene, og 30 cm foran og bak. Ytterligere fritt rom er nødvendig for å få tilgang med rullestol.

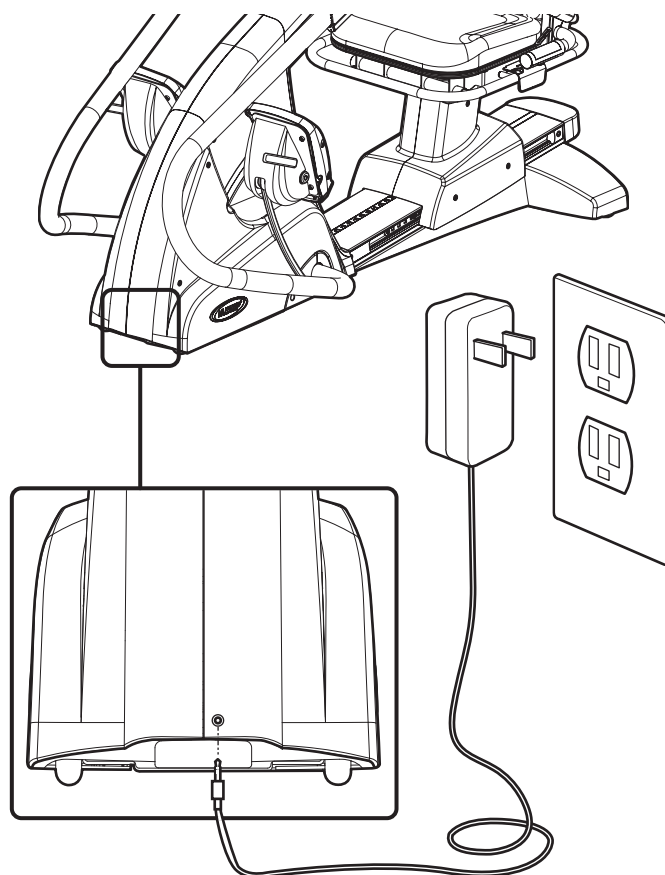


## Bruk av AC-adapter

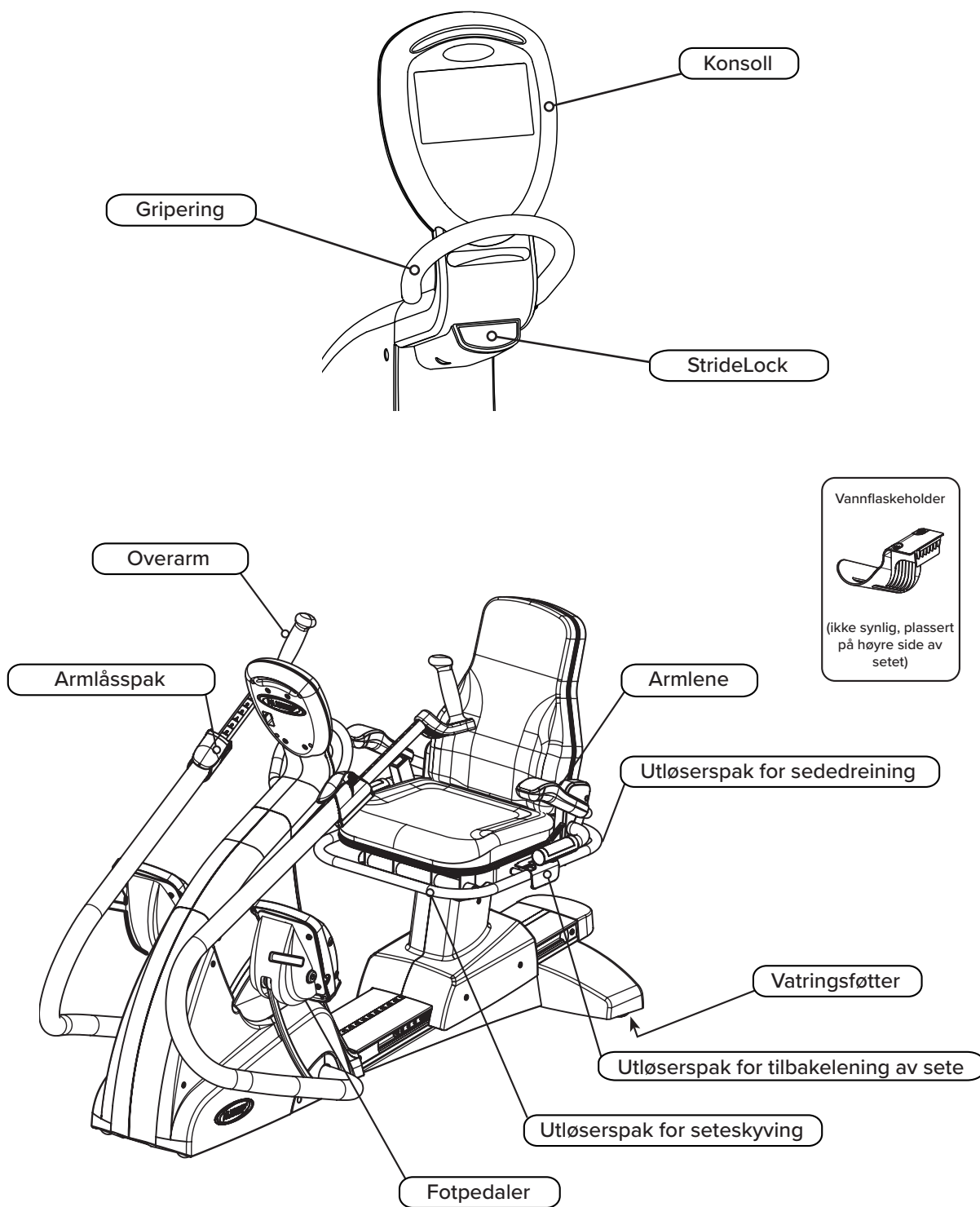
---

T5/T5<sup>xR</sup> er selvdrevet og krever som regel ikke en ekstern strømkilde. For å sikre riktig drift må imidlertid utstyret kobles til med den medfølgende AC-adapteren for lave arbeidshastigheter (omtrent 60 trinn per minutt eller mindre). AC-adapterkontakten er plassert foran på utstyret.

For adapterspesifikasjoner, se delen om tekniske data i denne håndboken.



# Funksjonsoversikt for T5\*



\*Funksjonene varierer basert på modell og alternativer, T5<sup>XR</sup>-modell vist ovenfor.

## T5 StrideLock®

---

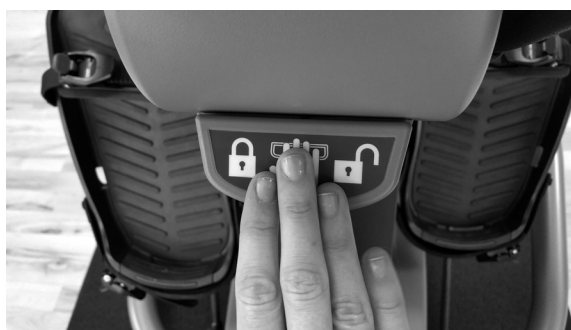
StrideLock-funksjonen for NuStep lar brukerne låse armene og pedalene på T5. Ved å låse armene og pedalene stabiliseres produktet, og det blir enklere for brukere å gå av og på. Det blir dessuten lettere å justere setet og den øvre armen ved at armene og pedalene låses. Det anbefales å bruke StrideLock når du setter på valgfritt adapterutstyr som f.eks. fotsikringssystemet og benstabilisatoren. (Hvis du vil ha mer informasjon om ekstrautstyr, kan du gå til nettstedet vårt, [nustep.com](http://nustep.com).)

Bruk anvisningene nedenfor når du skal bruke StrideLock.

1. Plasser armene og pedalene i ønsket stilling ved å dytte eller trekke i et av de øvre armhåndtakene.



2. Trykk på StrideLock-knappen for å låse armene og pedalene. Bekreft at låsen er aktivert engasjert ved å dytte på eller trekke i øvre armhåndtak.



3. Trykk på StrideLock-knappen igjen for å låse opp armene og pedalene.



Obs! Ikke prøv å låse StrideLock når armene og pedalene er i bevegelse.

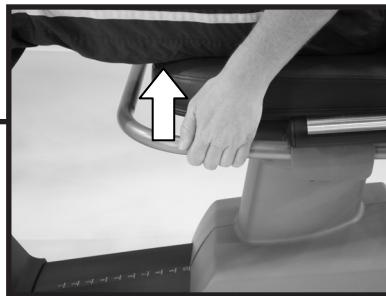
# 1-2-3-GÅ

Trykk på Slik brukes det-knappen på konsollen for å se denne informasjonen på konsollskjermen.

## 1. JUSTER SETEAVSTAND



- Løft utløserspaken for forsetet.
- Flytt setet til kneet er litt bøyd når benet er nesten helt utstrakt.



## 2. JUSTER SETERYGGVINKELEN (KUN T5<sup>XR</sup>-MODELLEN)



- Løft den midtre setets tilbakeleningsspak.
- Juster seteryggen til den er komfortabel, og slipp spaken for tilbakelening av setet.
- 12° lening mulig.

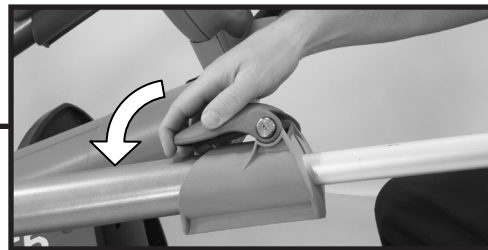
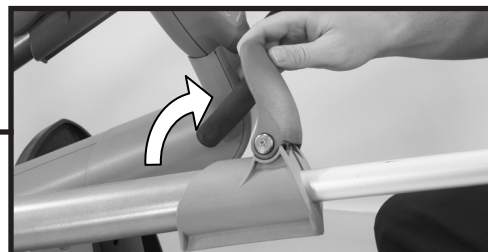




# 1-2-3-GÅ

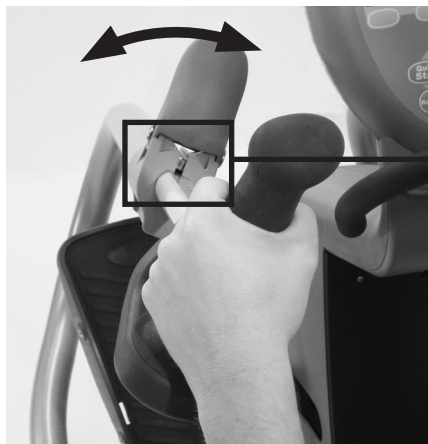
## 3A. JUSTER HÅNDTAKSAVSTAND

- Løft den blå utløerspaken på armene for å låse opp armhåndtakene.
- Juster håndtakene til albuen er litt bøyd når armen er nesten helt utstrakt (for mange kan dette være samme nummer som seteposisjonen).
- Trykk den blå utløerspaken ned for å låse den i posisjon.



## 3B. JUSTER ARMROTASJON (KUN T5<sup>XR</sup>-MODELL)

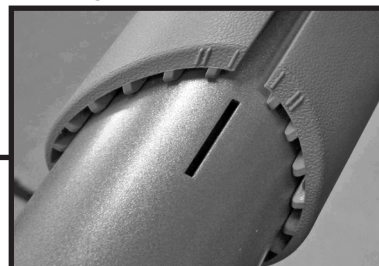
- Løft den blå utløerspaken for å låse opp overarmen og roter armen (inn eller ut).
- Hvert nummer eller klikk representerer en rotasjon på 10 grader. Når den er satt, skyv den blå utløerspaken ned for å låse.



*Brukervisning*



*Visning for helsepersonell*





## Riktig kjørestilling på T5

Etter å ha justert T5, bør det være en liten bøyning i bena og armene dine ved nesten full ekstensjon når du trener med T5.



### FORSIKTIG

Feil eller overdreven bruk kan føre til helseskader.

Sørg for at setet og armene er satt opp i biomekanisk korrekte posisjoner.

Ikke strekk bena eller armene dine for langt.



## Dreining av sete

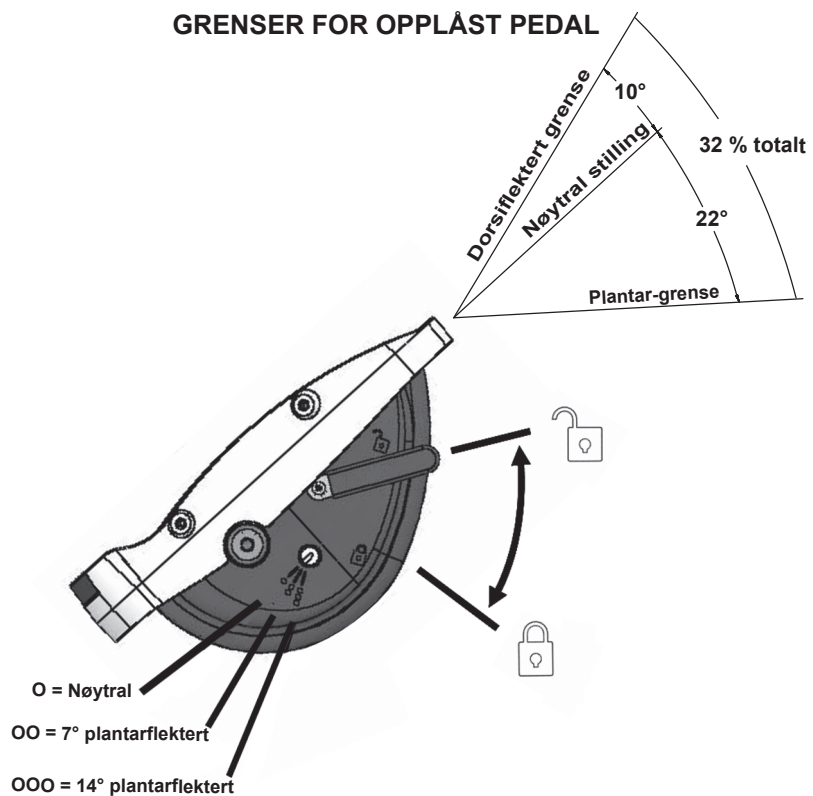
- Løft den bakre utløserpaken for dreining.
- Drei setet i hvilken som helst retning for å gjøre det lettere å komme på og av setet.
- Setet kan dreies 360° og låses hver 45°.

*Obs! For sikkerhets skyld kan ikke setet skyves forover eller bakover med mindre det vender forover.*



## Dorsi/plantarflektert fotpedalbruk (valgfri funksjon for T5<sup>XR</sup>-modeller)

- Lås opp for dorsi/plantarflektert bruk.
- Lås i tre posisjoner for å stille inn vinkelen.



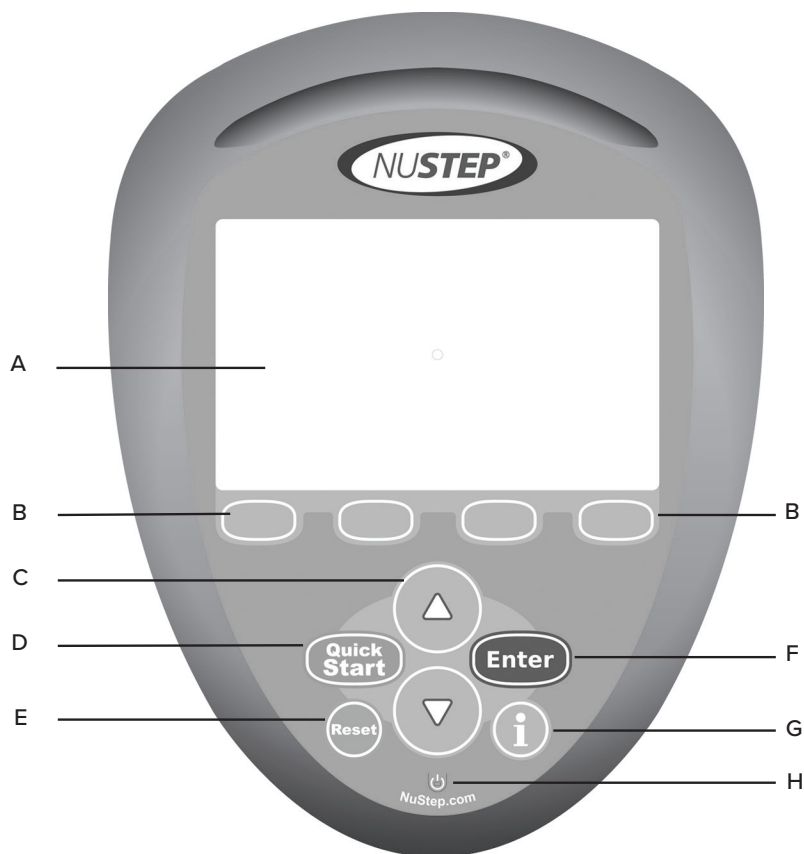
### POSISJONER FOR LÅST PEDAL

## Bruk av konsollen

NuStep T5-konsollen er enkel å bruke. En **automatisk på/av-funksjon** aktiveres på konsollen så snart du beveger armhåndtakene eller fotpedalene og slås automatisk av når du slutter å trene i tre minutter.

Konsollen går direkte til **Hurtigstart**-programmet når du beveger armhåndtakene og fotpedalene eller trykker på en hvilken som helst knapp.

Trykk på **Endre program**-knappen for å endre programmet.



### A. Informasjonssenter:

Viser brukerens treningsdata og oppsettskjermer for å legge inn informasjon.

### B. Programbare knapper:

Velg de forskjellige knappene for å endre informasjonen som vises eller for å endre programmene.

### C. Piltaster opp og ned:

Bruk pilene som går opp og ned for å justere verdier eller arbeidsmengde. Trykk og hold inne opp- eller ned-knappen for raskere rulling.

### D. Hurtigstart:

Velg denne knappen for å gå direkte inn i en treningsøkt. Dette vil omgå ethvert oppsett.

### E. Tilbakestill:

Når tilbakestill velges, er det en hard tilbakestill. Det vil si at all informasjon tilbakestilles fullstendig.

### F. Tast inn:

Velg Enter for å legge inn informasjon.

### G. Informasjon:

Knappen er kontekstsensitiv og forklarer informasjonen på skjermen.

### H. Strømindikator for standby-modus:

Når utstyret T5 og T5<sup>XR</sup> sittende crosstrainer er koblet til og ikke er i bruk, blinker strømindikatoren for standby-modus mens batteriet lades. Når ladingen er fullført, forblir strømindikatoren for standby-modus på uten å blinke.

# Programoversikt

## Hurtigstart



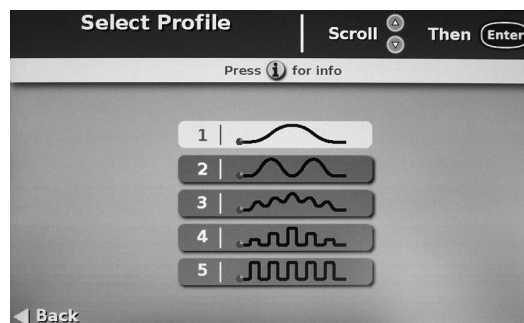
Dette programmet starter automatisk bare ved å bevege armhåndtakene eller fotpedalene. Det krever ikke at brukeren legger inn målinformasjon. Brukeren kan manuelt endre arbeidsmengden etter ønske ved å bruke opp- og nedpilknappene.

## Manuell / Bruksanvisning



Dette programmet er veldig likt Hurtigstart. Det krever imidlertid at brukeren legger inn vekt- og målinformasjon. Brukeren kan også angi et mål for tid, distanse eller kalorier.

## Profiler



Dette programmet gir fem profiler for ulike nivåer av intervalltrening.

## Treningspartner



Dette programmet lar brukeren legge inn en treningspartnerverdi basert på MET, watt eller skritt per minutt (SPM). Brukeren «løper» deretter mot treningspartneren.

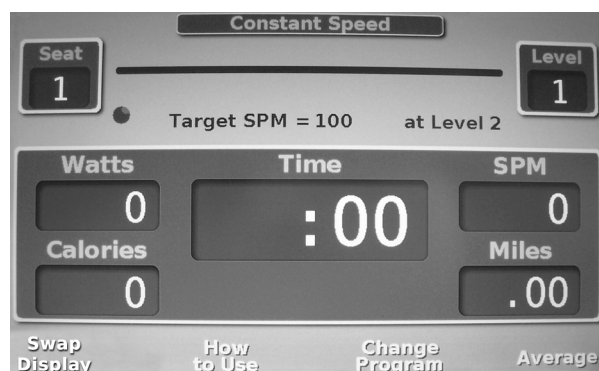
# Programoversikt

## Målpuls (kun et alternativ for T5<sup>XR</sup>)<sup>1</sup>



Dette programmet justerer treningsbelastningen for å holde brukerens puls innenfor et målpulsområde (THR). Brukeren legger inn THR-en sin før treningen starter. Målpulsområdet beregnes basert på følgende ligning:  $[THR = (220 - \text{alder}) * X\%]$ . Treningsintensiteten styres av «X%»-variabelen. «X%» nedre grense er 0,50 og øvre grense er 0,85. Målpulsligningen og rekkeviddegrensene er basert på retningslinjer fra American College of Sports Medicine (ACSM) og American Heart Association (AHA). Brukeren kan justere THR-parameteren når som helst under treningen. Oppvarmingsfasen varer til brukeren kommer innenfor ~ 10 slag fra målslagene per minutt (BPM). Obs! Et Polar®-pulssenderbelte må brukes når du bruker dette programmet.<sup>1</sup>

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



Dette programmet hjelper brukere med å trene med konstant tråkehastighet. Brukeren legger inn ønskede skritt per minutt (SPM) før treningen starter. Programmet justerer arbeidsbelastningen for å holde brukerens SPM-hastighet ved en konstant hastighet. Arbeidsbelastningen øker hvis brukerens skritthastighet overskrider SPM-parameteren. Arbeidsbelastningen reduseres hvis brukerens skritthastighet faller under SPM-parameteren. Brukeren kan øke eller redusere SPM når som helst under treningen. Merk: Ved veldig høye eller veldig lave hastigheter gjør programmet sitt beste for å holde en bruker ved en konstant skritthastighet, men denne funksjonen har begrensninger, og popup-meldinger vil varsle brukeren når programmet når disse ytterpunktene.

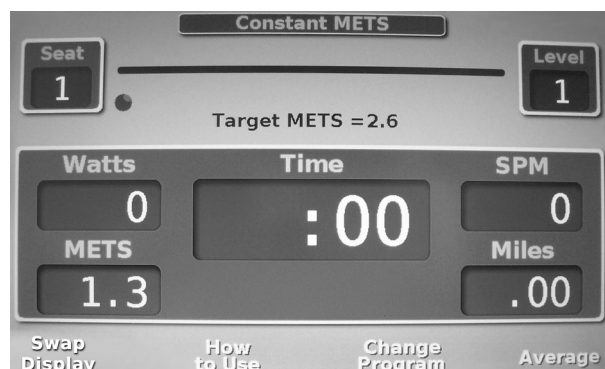
 **FORSIKTIG**

Rådfør deg med lege for veiledning om målpulsområdet.

<sup>1</sup> Polar-pulssenderbelte er ikke inkludert for dette programalternativet.

# Programoversikt

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



Dette programmet lar brukere trene med en konstant innsats. Brukeren angir ønsket wattnivå eller MET-nivå før treningen starter. Dette programmet justerer arbeidsbelastningen basert på brukerens skritthastighet og skrittlengde for å holde watt- eller MET-nivåene ved en konstant hastighet. Hvis brukerens skritthastighet og kraft resulterer i watt/MET-nivåer utover angitte inndata, reduseres arbeidsbelastningen. Hvis brukerens skritthastighet og kraft resulterer i watt- eller MET-nivåer under angitte inndata, øker arbeidsbelastningen. Brukeren kan justere watt/MET-parameteren når som helst under treningen. Merk: Det er popup-vinduer som varsler brukeren hvis de går for fort og skaper mer kraft enn angitte inndata, eller hvis de går for sakte og skaper mindre kraft enn angitte inndata.

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



Disse treningsprotokollprogrammene er designet for å administreres i en klinisk setting. Hvis disse programmene er aktivert, foretar protokollene inkrementelle wattendringer hvert annet minutt i konstant kraft-modus i åtte trinn.

- mTBRS-XT-protokollen er for stillesittende personer og slagpasienter.<sup>1</sup>
- TBRS-XT-protokollen er for personer i alderen 18-45 år.<sup>2</sup>

For å aktivere disse programmene, må de være slått på i managermodus under valget Treningsprotokoll.

**! FORSIKTIG**

Bruk av denne protokollen krever medisinsk tilsyn og overholdelse av retningslinjer for treningstesting.

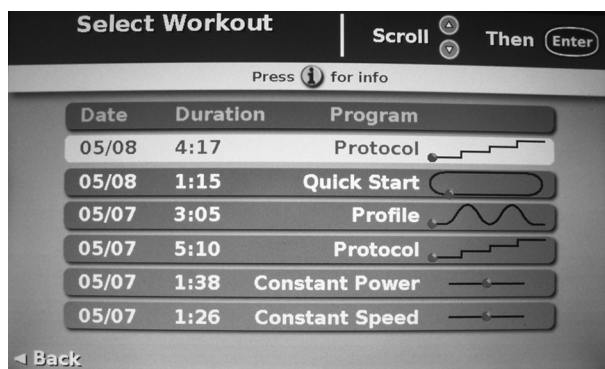
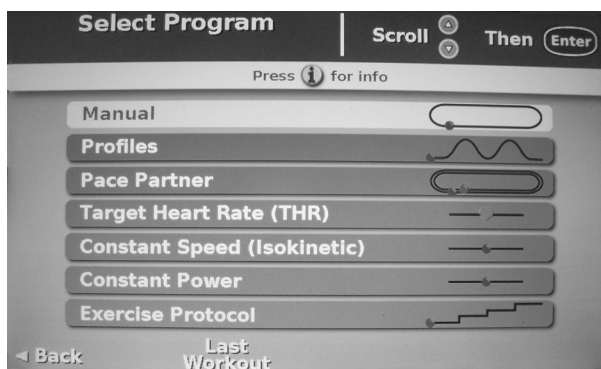
<sup>1</sup> Sandra A. Billinger, Benjamin Y. Tseng, Patricia M. Kluding, "Modified Total-Body Recumbent Stepper Exercise Test for Assessing Peak Oxygen Consumption in People With Chronic Stroke," *Physical Therapy* 88:10 (oktober 2008)

<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)



# Programoversikt

## Hjemmemodus / Siste trening



Hvis denne funksjonen er aktivert, kan brukere velge «Siste trening» fra skjermbildet Velg program ved å trykke på programtast to. Dette lar brukere velge hvilken som helst av de seks siste treningsøktene. For treningsøktene som er valgt, vil treningen være identisk med den som ble valgt under den treningen. Denne funksjonen lar en bruker enkelt velge en tidligere treningsøkt uten å legge inn data på nytt. For å aktivere denne funksjonen, må den være slått på i managermodus under valget Hjemmemodus.

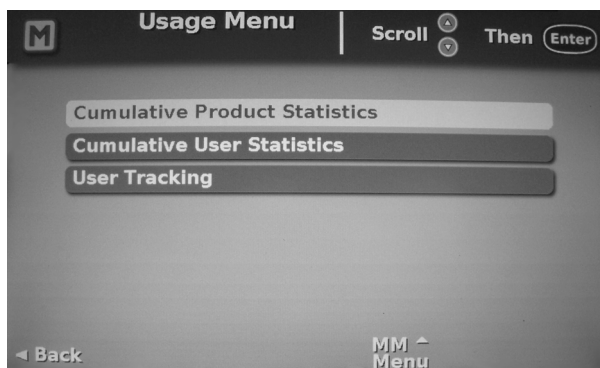
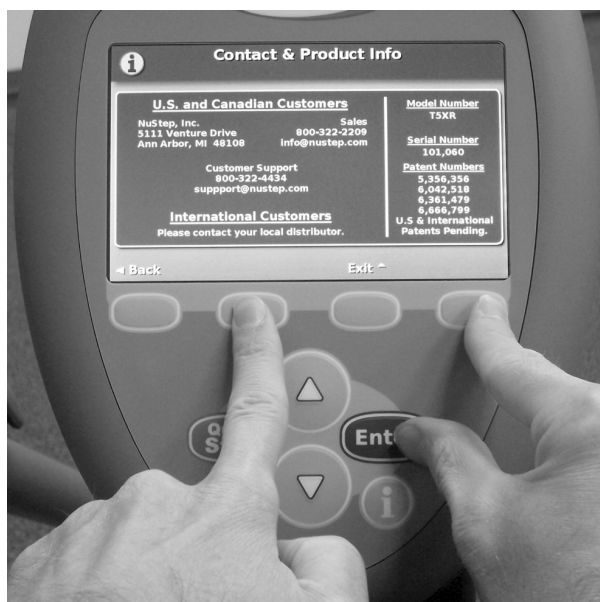
## Vise og eksportere data

### Vise og eksportere produkt- og treningsdata

Fra bruksmenyen i managermodus kan brukere se kumulativ produktstatistikk, kumulativ brukerstatistikk og de siste 200 individuelle brukertreningene. Bruksmenyen kan bare nås fra menyen i managermodus.

For å gå inn i managermodus:

1. Trykk på den programmerbare knappen *Slik brukes det*.
2. Trykk på nedpilen til du når overskriften *Kontakt og produkt* og trykk på *Enter*.
3. Når du er inne på skjermbildet *Kontakt og produkt*, trykk og hold nede den andre programmerbare knappen, den andre programmerbare knappen og *Enter* (som vist).
4. Velg *Bruksmeny* fra skjermbildet *Managermodusmeny*.
5. Velg *Kumulativ produktstatistikk*, *Kumulativ brukerstatistikk* eller *Brukersporing* for å vise eller eksportere data.





# Vise og eksportere data

## Eksportere data

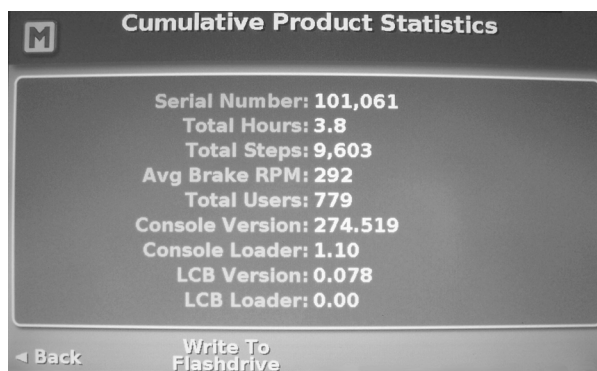
Kumulative produkt- og bruksdata kan eksporteres fra skjermbildet Kumulativ produktstatistikk eller Kumulativ brukerstatistikk. Brukertreningsdata kan eksporteres fra Brukersporing-skjermene. For å eksportere data:

1. Sett inn USB-flash-stasjonen bak på konsollen.
2. Naviger til ønsket skjerm og trykk på den programmerbare knappen *Skriv til flash-stasjon*.



## Kumulativ produktstatistikk

Skjermbildet for kumulativ produktstatistikk gir en oversikt over produktbruk inkludert programvareversjoner og mengden produktbruk. Denne skjermen kan også nås fra en hvilken som helst trenings-skjerm ved å trykke og holde inne den første programmerbare knappen og Enter samtidig.

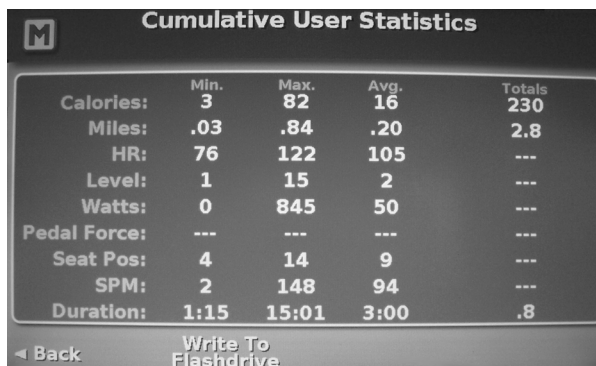


Cumulative Product Statistics	
Serial Number:	101,061
Total Hours:	3.8
Total Steps:	9,603
Avg Brake RPM:	292
Total Users:	779
Console Version:	274.519
Console Loader:	1.10
LCB Version:	0.078
LCB Loader:	0.00

◀ Back Write To Flashdrive

## Kumulativ brukerstatistikk

Skjermbildet for kumulativ brukerstatistikk gir en oversikt over hvordan utstyret brukes av alle brukere.



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

# Dataloggføring

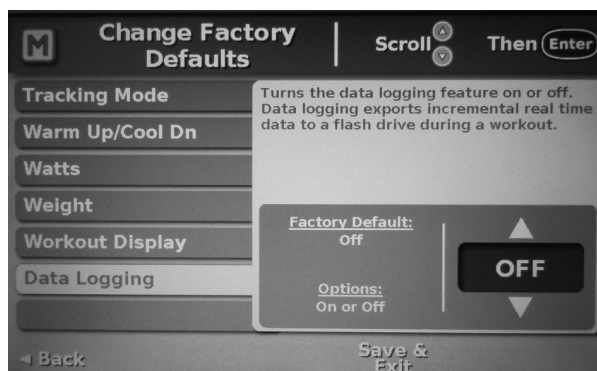
## Dataloggføring

Dataloggingsfunksjonen gir et ekstra alternativ for dataeksport for brukere av T5/T5<sup>XR</sup>. Når funksjonen er aktivert i managermodus og en flash-enhet er installert på baksiden av konsollen, vil inkrementelle treningsdata lagres på flash-stasjonen hvert 20. sekund. En bruker kan fjerne flash-stasjonen og laste opp dataene til en PC-en når som helst. Dataene lagres på flash-stasjonen som en kommadelt tekstfil med navnet user.txt.



## Aktiverer datalogging

For å aktivere datalogging må funksjonen være slått på i managermodus.



# Brukersporing

## Brukersporing

Brukersporingsskjermen lar brukere se eller eksportere treningsdata for de siste 200 individuelle treningsøktene. Merk: Denne funksjonen sporer alltid de siste 200 treningsøktene og er FIFO-data (først inn først ut). Hvis du ønsker å spore et personlig identifikasjonsnummer (PIN) med en treningsøkt, må du slå på brukersporing i managermodus.

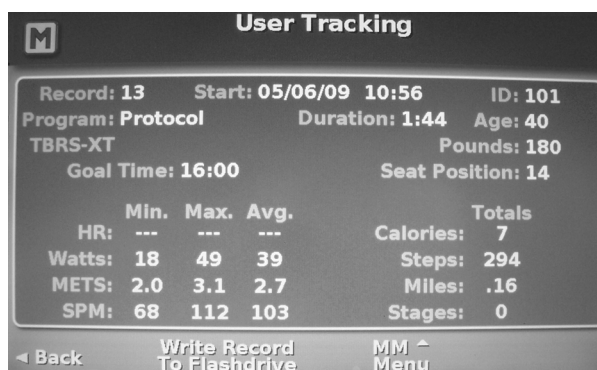


The screenshot shows the 'User Tracking' screen with a list of records. The title bar includes 'M', 'User Tracking', 'Scroll', and 'Then Enter'. Below the title, it says 'Records 001 - 010 of 200'. The table has two columns, each with headers 'Date', 'Time', and 'User ID'. The records are as follows:

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	-----

At the bottom, there are three buttons: 'Usage Menu', 'Write All To Flashdrive', and 'MM ^ Menu'.

For å vise eller eksportere individuelle treningsoppføringer, bla gjennom treningspostene og velg ønsket post. Treningsoppføringene gir en fullstendig oppsummering av treningen.



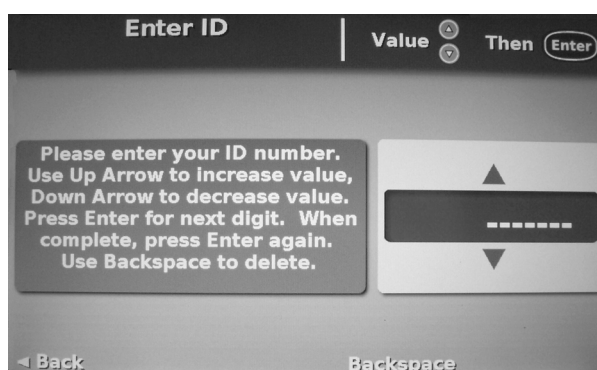
The screenshot shows the 'User Tracking' screen with detailed statistics for a specific record. The title bar includes 'M', 'User Tracking', 'Value', and 'Then Enter'. The record details are as follows:

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: ---	Min. Max. Avg.	Totals
Watts: 18	49 39	Calories: 7
METS: 2.0	3.1 2.7	Steps: 294
SPM: 68	112 103	Miles: .16
		Stages: 0

At the bottom, there are three buttons: 'Back', 'Write Record To Flashdrive', and 'MM ^ Menu'.

## Aktiverer brukersporing

For å gjøre sporing av brukerdatabe mer spesifikk og vise resultater, slå på brukersporing i managermodus. Dette gjør det mulig for brukere å angi et personlig identifikasjonsnummer (PIN) på opptil seks sifre før hver treningsøkt. Treningsdataene deres spores deretter av denne PIN-koden. Brukere som ikke ønsker å bruke en PIN-kode når brukersporing er aktivert, kan ganske enkelt trykke på Enter-knappen to ganger for å omgå denne inndataskjermen for en treningsøkt.



The screenshot shows the 'Enter ID' screen. The title bar includes 'Enter ID', 'Value', and 'Then Enter'. The screen displays the following 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.

Below the instructions is a numeric keypad with a display showing '-----'. At the bottom, there are two buttons: 'Back' and 'Backspace'.

## Ytterligere funksjoner

---

### Programmering på farten

Denne funksjonen gir en bruker muligheten til å endre programmer når som helst under en treningsøkt. Merk: En treningsøkt må være 60 sekunder og 0,05 km lang hvis du ønsker å overføre treningsdataene til et annet program; ellers starter den fra null. Obs! Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for treningsprotokollprogrammer:

### Batterisparermodus

For å spare batteriet under inaktivitet, vil produktet gå inn i batterisparemodus for å bevare batteriet etter to uker. Du kan gå ut av denne tilstanden ved å gå veldig raskt. Selv om denne funksjonen er automatisk, kan den også settes i denne tilstanden manuelt når enheten er slått av ved å trykke og holde inne en tilfelig knapp i 10 sekunder.

### Gjennomsnittsknapp

Når gjennomsnittsknappen trykkes, vises de kumulative treningsgjennomsnittene på konsollskjermen i 6 sekunder. Konsollen går automatisk tilbake til treningsskjermbildet, eller du kan trykke på den programmerbare knappen for fortsatt trening for å gå tilbake til treningsskjermbildet raskere.

### Last 0 (null)

Belastning 0 gir enda lavere arbeidsbelastning enn belastning 1. Belastning 0 vises og fungerer kun når enheten er koblet til et strømuttak og gir den absolutt laveste arbeidsbelastningen som er tilgjengelig.

### Programmeringsevne med flash-enhet

For å oppgradere til den nyeste programvareversjonen, last ned den nyeste versjonen til en flash-enhet og sett den inn på baksiden av konsollen mens T5-enheten er av. Slå på enheten så vil omprogrammeringsprosessen starte automatisk. Ikke fjern flash-enheten før du får en melding om at omprogrammeringen er fullført.

### Hvordan bruke

Få tilgang til all informasjon fra *Slik brukes det*-knappen som er tilgjengelig under enhver treningsøkt. Denne knappen lar en bruker finne ut hvordan man bruker produktet. Merk: kontekstsensitiv i-knapp er også tilgjengelig.

# Managermodus

Managermodus lar autorisert personell endre fabrikkinnstillingene (se liste over standardinnstillinger på neste side).

## For å gå inn i managermodus:

1. Trykk på den programmerbare knappen *Slik brukes det*.
2. Trykk på nedpilen til du når overskriften *Kontakt og produkt* og trykk på *Enter*.

## Én gang i skjermen *Kontakt og produkt*:

3. Trykk og hold inne den andre og fjerde programmerbare knappen samtidig, og trykk deretter på *Enter* (som vist).

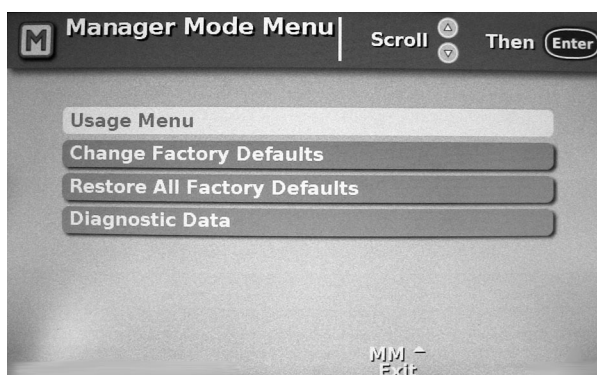


**Bruksmeny** Viser kumulativ statistikk, fastvareversjon og brukertreningsdata.

**Endre fabrikkinnstillinger** Lar deg tilpasse innstillingene til behovene dine.

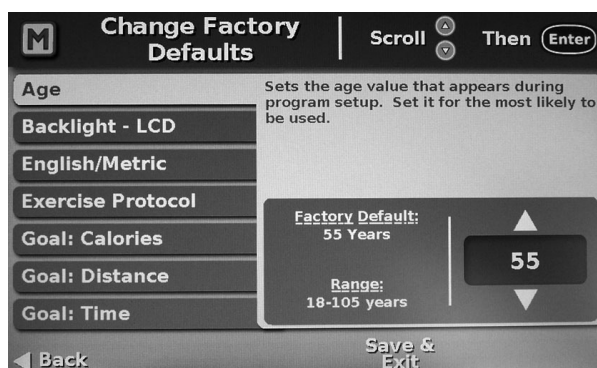
**Gjenopprett alle fabrikkinnstillinger** Gjenopprett alle fabrikkinnstillinger globalt.

**Diagnostikkdata** Henter frem diagnostikkdata.



## *Slik* endrer du en standardinnstilling:

1. Velg *endre fabrikkinnstillinger*.
2. Rull opp eller ned for å få tilgang til den innstillingen, f.eks. alder.
3. Trykk *Enter*. Den valgte standard fremheves i rødt.
4. Bruk pil opp eller pil ned for å velge den nye standardinnstillingen (konsollen viser både fabrikkstandard og rekkevidde for hver innstilling).
5. Trykk på *Enter* or å angi den nye standarden.
6. Rull for å få tilgang til andre innstillinger.
7. Trykk på *Lagre og avslutt* når som helst for å lagre innstillingene og avslutte managermodus.



# Managermodus

INNSTILLINGER	STANDARD	REKKEVIDDE/ALTERNATIVER
Baklys – LCD	7	1 – 10 bakgrunnslysv verdier, 10 er den høyeste.
Britiske / metriske enheter	Engelsk	Velg engelske eller metriske dataenheter.
Treningsprotokoll	Av	Slå treningsprotokollprogrammet på eller av.
Mål: Kalorier	188	5 – 3500 kalorier. Still inn den mest sannsynlige verdien som vises under programoppsett. Dette angir også den maksimale kalorigrensen.
Mål: Avstand	2,25	0,1 – 10 miles (0,16 – 16 km). Still inn den mest sannsynlige verdien som vises under programoppsett. Dette angir også grensen for maksimal avstand.
Mål: Klokkeslett	40	1 – 99 minutter. Still inn den mest sannsynlige verdien som vises under programoppsett. Dette angir også den maksimale tidsbegrensningen.
Hjemmemodus	Av	Slå hjemmemodusfunksjonen på eller av.
Språk	Engelsk	Kinesisk, dansk, nederlandsk, engelsk, fransk, tysk, italiensk, japansk og spansk
MET	2,6	1,0 – 27,0 MET
Lyd	Generelt: Lav Hendelser: Lav THR-alarmer: Med Hvert trinn: Av	Stiller inn det generelle volumet, volumet for viktige hendelser, alarmer for THR-område, og kan slå på lyd for hvert skritt.
Steg per minutt	100	25 – 200 skritt per minutt
THR	0,70	0,55 – 0,90 Stiller inn prosenten som brukes til å beregne målpulsen som vises under programoppsett eller når du bruker en bryststropp. Basert på ACSM-retningslinjer.
Tid – funksjon Tidssone	Forløpt Østkysten (normaltid)	Medgått eller gjenværende tid for trening som primærvalg. Tid og dato kan justeres for enhver tidssone.
Sporingsmodus	Av	Slå brukersporingsmodus på eller av.
Varm opp / kjøøl ned	12,5 %	5 – 12,5 % av treningstiden. Angir prosentvis lengde på oppvarmings- og nedkjølingsfasene basert på det totale målet som er angitt, i henhold til ACSM-retningslinjene. Standard er 12,5 % oppvarming, 75 % trening og 12,5 % nedkjøling.
Watt	60	25 – 400 watt
Vekt	81 kg (180 lbs)	75 – 500 lbs for T5-modellen eller 75 – 600 lbs for T5 <sup>XR</sup> -modellen.
Trenings skjerm	Kalorier, avstand	Velg mellom kalorier eller MET, distanse eller skritt.



## Forebyggende vedlikehold

### Intervall for forebyggende vedlikehold

Selv om T5 er designet slik at den skal være vedlikeholdsfri, er det likevel noen oppgaver som anbefales for å forlenge tiden NuStep-maskinen kan brukes. Følg anbefalt intervall for vedlikehold i henhold til hvor mye NuStep-maskinen brukes. Dette intervallet er bare et estimat, og du må kanskje øke eller redusere tiden mellom hver gang det foretas forebyggende vedlikeholdsarbeid avhengig av faktisk bruk.

GJENSTAND	OPPGAVE	HVOR OFTE
Konsoll	* Rengjør	Ukentlig
Deksler og ramme	* Rengjør	Ukentlig
Sete	* Rengjør	Ukentlig

\* Bruk sprayrengjøringsmiddel uten slipemidler og en myk klut til å rengjøre NuStep-maskinen.

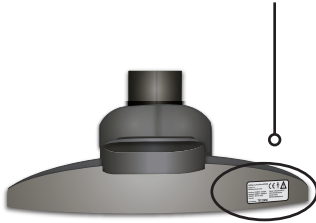
## Feilsøking

FEIL	MULIG ÅRSAK	KORRIGERENDE TILTAK
Ingen pulsvisning når du bruker (valgfri) Polar-bryststropp	Elektrodene på bryststroppen er ikke våte nok.	Fukt båndet.
	Brukeren har ikke på seg en kodet bryststropps sender.	Kontakt NuStep for å bestille en kodet bryststropps sender.
	Batteriet til bryststropps senderen er utgått.	Kontakt Polar USA, <a href="http://www.polarusa.com">www.polarusa.com</a> .
	Elektrodene til bryststroppen er ikke direkte i kontakt med huden.	Se gjennom instruksjonene for riktig plassering av bryststropps senderen.

# T5-serienummer

Plassering på enhet:

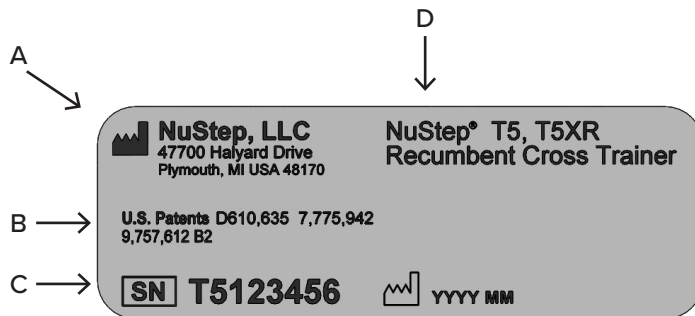
- Senk høyre hjørne bak på enheten.



- På konsollens visnings skjerm.

For å få tilgang:

1. Trykk på *Slik brukes det*-knappen.
2. Pil ned til *Kontakt- og produktinformasjon*.
3. Trykk på *Enter*-knappen.

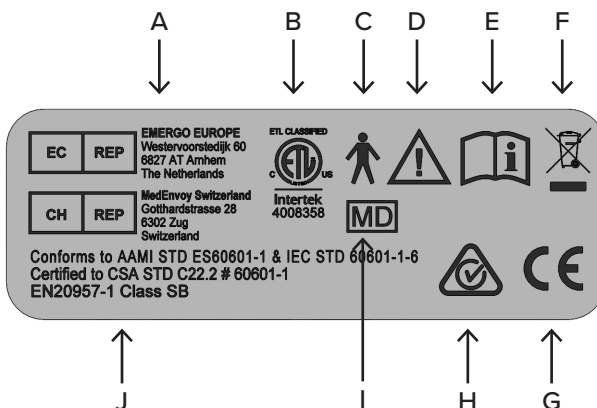


A	Produsentens navn og adresse
B	Patentbeskyttelse for produktet
C	Serienummer og produksjonsdato
D	Modellnummer og beskrivelse av produktet

# Informasjon om forskrifter for T5

Plassering på enhet:

På baksiden av enheten, nedre høyre hjørne, ved siden av serienummeretiketten.



A	Autorisert representant for Europa
B	Merke for Nationally Recognized Test Lab (NRTL)
C	Type B anvendt del for strømsikkerhet
D	Obs! Les medfølgende dokumenter
E	Se brukerveiledningen før bruk
F	WEEE-direktivmarkering
G	CE-merke
H	RCM
I	Medisinsk utstyr
J	Standards



# Hvordan få kundeservice og deler

---

## TRINN 1: Identifiser problemet.

Snakk med den som rapporterte problemet for å forstå hva problemet er.

## TRINN 2: Verifiser problemet.

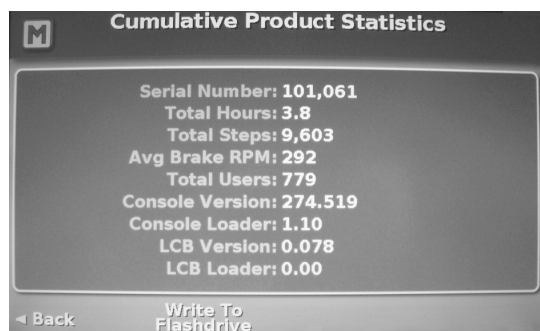
Inspiser crosstraineren. Finn ut om reservedeler er nødvendige.

## TRINN 3: Registrer følgende informasjon:

- serienummer
- totalt antall timer
- totale skritt
- fastvareversjon
- LCB-versjon

Denne informasjonen er på skjermbildet for kumulativ statistikk. For å få tilgang:

1. Trykk på *Hurtigstart*-knapp.
2. Trykk på *Enter*-knappen og den første programmerbare knappen samtidig.



## TRINN 4: Kontakt kundeservice.

Ha serienummeret og en fullstendig beskrivelse av problemet klare, slik at produktspesialisten lettere kan hjelpe deg.

Kontaktinformasjon:

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

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

Nettsted: [www.nustep.com](http://www.nustep.com)

Kunder utenfor USA og Canada kan få kundeservice ved å kontakte sin lokale NuStep-distributør.

## Garanti for T5

---

For å se eller skrive ut T5-garantien din på nett, gå til: [www.nustep.com](http://www.nustep.com)

Hvis du har spørsmål angående garantien, ta kontakt med kundeservice på: 800-322-2209 eller [support@nustep.com](mailto:support@nustep.com).

Kunder utenfor USA og Canada kan få garantiinformasjon fra den lokale distributøren i landet der produktet ble solgt.

## Tekniske data

Maksimal brukervekt	T5-modell = 500 lbs (227 kg) T5 <sup>XR</sup> -modell = 600 lbs (272 kg)
Brukerhøydeområde	4'6" – 6'7" (137,16 cm – 200,66 cm)
Utstyrets vekt	T5-modell = 285 lbs (129 kg) T5 <sup>XR</sup> -modell = 295 lbs (134 kg)
Dimensjoner:(lengde/høyde/ bredde)	73" (185 cm) 46" (117 cm) 30" (76 cm)
Forseglet blysyrebatteri	12 volt 7,0 Amp. Time (PowerSonic PS-1270F1) (NuStep, LLC. delenummer 50216)
USB-port	T5/T5 <sup>XR</sup> -konsollen har en USB-port til dataoverføring. Obs! USB-porten er kun til bruk med minnepinne.
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
Generatormotstand	Rekkevidde 0 – 1400 watt
Bremsesystem, skrittfunksjon og testparametere i watt	For bremsesystem, skrittfunksjon og testparametere i watt, se vedlegg A.
Vekselstrømadapter (ekstrautstyr)	Modell (Ault/SL Power MENB1020A1572B02, ME20A1503B01 eller ME20A1572B02)  Utgang 15 V dc @ 1,2 A Medical SMPS  Inngang 100-240 V ~ 50-60 Hz, 400 mA

# Bytte ut 12-volts blysyrebatteri

## Nødvendig verktøy

- 3 mm sekskantbit
- 8 mm dyp stikkontakt

1. Ta AC-adapteren ut av stikkontakten hvis den er koblet til.
2. Fjern 4 skruer fra frontdekselet og fjern dekselet fra rammen.



3. Fjern 2 skruer fra høyre øvre deksel og fjern dekselet fra rammen.

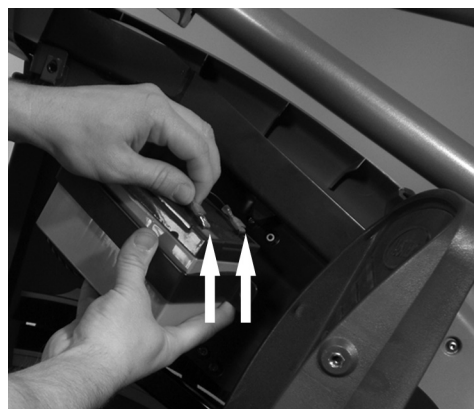


## Skralle og utvidelse

4. Fjern to låsemutre.



5. Fjerne batterikablene.



6. Ta ut batteriet.

7. Følg trinnene i omvendt rekkefølge for å installere nytt batteri. (Obs! Pass på at den røde kabelen går til den positive (røde) siden av batteriet og den svarte kabelen går til den negative (svarte) siden av batteriet.)

## FORSIKTIG

Batteriene må ikke legges på et bål eller annen ild. Batteriene kan eksplodere.



Ikke åpne eller mishandle batteriene. De inneholder en elektrolytt som er giftig og skadelig for hud og øyne.

For å unngå personskade på grunn av energifare, fjern armbåndsur og smykker slik som ringer når du bytter batterier.



Skift ut batteriene med samme antall og type som de som var installert opprinnelig.

Resirkuler batteriene i samsvar med lokale resirkuleringsprosedyrer.

## Sikkerhetsvarsler

BESKYTTELSESTYPE/-GRAD	KLASSIFISERING/ IDENTIFIKASJON/ ADVARSLER	SYMBOL
Beskyttelsestype mot elektrisk støt	Utstyr i klasse II	
Beskyttelsesgrad mot elektrisk støt	Type B anvendt del	
Graden av beskyttelse mot inntrengning av væsker	Ikke beskyttet	Ikke aktuelt
Sikkerhetsgraden i nærheten av brennbart bedøvelsesmiddel blandet med luft eller med oksygen eller lystgass	Ikke egnet	Ikke aktuelt
Bruksmodus	Kontinuerlig	Ikke aktuelt
Informasjon om potensiell elektromagnetisk eller annen interferens og råd om å unngå disse	NuStep® T5 og T5 <sup>XR</sup> sittende crosstrainer bruker kun elektromagnetisk og RF-energi til intern funksjon. Derfor er utslippet av EMC og RF veldig lite og vil sannsynligvis ikke forårsake noen interferens med elektronisk utstyr i nærheten.	Ikke aktuelt
EMC-advarsler og tabeller som kreves av IEC 60601 -1 -2	Se EMC-tabellene.	Ikke aktuelt
ID for spesifiserte valgfrie eksterne strømforsyninger eller batteriladere som er nødvendige for å sikre samsvar med kravene i IEC 60601	En ekstern strømforsyning er valgfri ettersom utstyret går på et forseglet blysyrebatteri. Om nødvendig må imidlertid strømforsyningen som er spesifisert i avsnittet om tekniske data i denne håndboken brukes.	Ikke aktuelt


# Sikkerhetsvarsler

BESKYTTELSESTYPE/-GRAD	KLASSIFISERING/ IDENTIFIKASJON/ ADVARSLER	SYMBOL
Identifikasjon av risiko forbundet med avhending av avfallsprodukter, rester, inklusive avhending av selve utstyret når det ikke kan brukes lenger.	NuStep® T5 og T5 <sup>XR</sup> sittende crosstrainer inneholder elektroniske kretsanordninger, et forseglet litium-myntcellebatteri og et forseglet blysyre-cellebatteri som kan gjøre det nødvendig å overholde visse lokale fremgangsmåter for avhending og resirkulering.	
Spesifikasjonen for miljøvilkårene ved transport og lagring (står også på utsiden av emballasjen).	Utstyr for NuStep® T5 and T5 <sup>XR</sup> sittende crosstrainer kan: a) trygt transporteres og oppbevares under følgende forhold -10 °C til 50 °C ≤ 95 % ikke-kondenserende fuktighet 20 til 107 kPa.  b) brukes under følgende forhold 5 °C til 40 °C ≤ 85 % ikke-kondenserende fuktighet 60 til 107 kPa.	Ikke aktuelt
En beskrivelse av midlene for isolering av utstyret fra forsyningen.	Utstyret NuStep® T5 and T5 <sup>XR</sup> sittende crosstrainer kan isoleres ved å koble strømledningen fra vegg og kjøre det på batterier alene. Strømforsyningen har isolasjonstransformator og smeltekontakt.	Ikke aktuelt
Indikasjon på at utstyret er strømførende	Når utstyret T5 og T5 <sup>XR</sup> sittende crosstrainer er koblet til og ikke er i bruk, blinker strømindikatoren for standby-modus mens batteriet lades. Når ladingen er fullført, forblir strømindikatoren for standby-modus på uten å blinke.	

# EMC-tabeller

## Veiledning og produsentens erklæring – elektromagnetisk immunitet

Utstyr for NuStep® T5 and T5<sup>XR</sup> sittende crosstrainer er beregnet på bruk i det elektromagnetiske miljøet angitt nedenfor. Kunden eller brukeren av uStep® T5 or T5<sup>XR</sup> sittende crosstrainer skal forsikre seg om at utstyret brukes i et slikt miljø. Produktet inkluderer ikke viktige ytelsesfunksjoner og funksjoner.

Immunitets-test	IEC 60601 testnivå	Overholdelsesnivå	Elektromagnetiske omgivelser – Veiledning
<p>Ledet radiofrekvens IEC 61000-4-6</p> <p>Utstrålt radiofrekvens 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>Flyttbart og mobilt RF-kommunikasjonsutstyr må ikke brukes nærmere noen del av NuStep® T5 sittende crosstrainer, inkludert kabler, enn den anbefalte sikkerhetsavstanden som beregnes ved hjelp av ligningen som gjelder for senderens frekvens.</p> <p>Anbefalt separasjonsavstand</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>Der P er maksimal utgangseffekt for senderen i watt (W) i samsvar med produsenten av senderen, og d er anbefalt separasjonsavstand i meter (m).</p> <p>Feltstyrker fra stasjonære RF-sendere, fastslått av en elektromagnetisk undersøkelse av stedet<sup>A</sup>, bør være mindre enn samsvarsnivået i hvert frekvensområde<sup>B</sup>.</p> <p>Interferens kan oppstå nær utstyr som er merket med følgende symbol:</p> 

MERKNAD 1 Ved 80 MHz og 800 Mhz gjelder det høyeste frekvensområdet.

MERKNAD 2 Disse retningslinjene gjelder kanskje ikke i alle situasjoner. Elektromagnetisk overføring påvirkes av absorpsjon og refleksjon fra strukturer, objekter og mennesker.

MERKNAD 3 Produktet er i samsvar med IEC 60601-1-2 klausul 8.10 tabell 9 for immunitet til omliggende felter fra trådløst RF-kommunikasjonsutstyr

<sup>A</sup> Feltstyrker fra faste sendere, så som basestasjoner for radiotelefoner (mobil/trådløs) og walkie-talkies, amatørradioer, AM og FM radio- og TV-sending kan ikke forutsis teoretisk med nøyaktighet. For å vurdere det elektromagnetiske miljøet på grunn av faste RF-sendere, kreves en elektromagnetiske undersøkelse av miljøet. Hvis den målte feltstyrken i lokaliteten hvor NuStep® T5 sittende crosstrainer brukes, overskrider det gjeldende RF-samsvarsnivået over, skal man observere NuStep® T5 sittende crosstrainer for å verifisere normal drift. Hvis unormal driftytelse observeres kan ekstra tiltak være nødvendig, som f.eks. reorientering eller omplassering av NuStep® T5 sittende crosstrainer.

<sup>B</sup> Over frekvensområdet 150 kHz til 80 MHz, må feltstyrkene være under [V<sub>i</sub>] V/m.

# EMC-tabeller

## Veiledning og produsentens erklæring – elektromagnetisk emisjon

Utstyr for NuStep® T5 and T5<sup>XR</sup> sittende crosstrainer er beregnet på bruk i det elektromagnetiske miljøet angitt nedenfor. Kunden eller brukeren av uStep® T5 or T5<sup>XR</sup> sittende crosstrainer skal forsikre seg om at utstyret brukes i et slikt miljø. Produktet inkluderer ikke viktige ytelsesfunksjoner og funksjoner.

Utslippstest	Overholdelse	Elektromagnetiske omgivelser – Veiledning
RF-stråling CISPR 11	Gruppe 1	NuStep® T5 sittende crosstrainer bruker kun RF-energi til sin interne funksjon. Derfor er utslippet av RF veldig lite og vil sannsynligvis ikke forårsake noen interferens med elektronisk utstyr i nærheten.
RF-stråling CISPR 11	Klasse B	NuStep® T5 sittende crosstrainer er egnet for bruk i alle virksomheter.
Harmonisk stråling IEC 61000-3-2	Ikke aktuelt. Merkeeffekt er $\leq 75$ W.	
Spenningsvariasjoner/ flimmerutstråling IEC 61000-3-3	Ikke aktuelt. Merkeeffekt er $\leq 75$ W. Utstyr vil neppe produsere betydelige spenningsvingninger.	

# EMC-tabeller

Veiledning og produsentens erklæring – elektromagnetisk immunitet			
NuStep® T5 Recumbent Cross Trainer sittende crosstrainer er beregnet på bruk i det elektromagnetiske miljøet angitt nedenfor. Kunden eller brukeren av NuStep® T5 sittende crosstrainer skal forsikre seg om at utstyret brukes i et slikt miljø.			
Immunitets-test	IEC 60601 Testnivå	Overholdelsesnivå	Elektromagnetisk miljø – veiledning
Elektrostatisk utlading (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV kontakt ± 15 kV luft	± 6 kV kontakt ± 8 kV luft (Se merknad 1)	Gulvene skal være av tre, betong eller keramiske fliser. Hvis gulvene er dekket med et syntetisk materiale, må den relative luftfuktigheten være minst 30 %.
Elektrisk overspenning, transient/impuls IEC 61000-4-4	± 2 kV for strømforsyningsledninger	± 2 kV for strømforsyningsledninger	Strømforsyningskvaliteten skal være som i et typisk kommersielt miljø eller sykehusmiljø.
Overspenning IEC 61000-4-5	± 1 kV differensialmodus ± 2 kV vanlig modus	± 1 kV differensialmodus ± 2 kV vanlig modus	Strømforsyningskvaliteten skal være som i et typisk kommersielt miljø eller sykehusmiljø.
Spenningsfall, korte avbrudd og spenningsvariasjoner på strømforsyningsenhetens inngangsledning IEC 61000-4-11	0 % UT; 0,5 syklus 0 % UT; 1 syklus 70 % UT; 25/30 sykluser 0 % UT; 250/300 syklus	0 % UT; 0,5 syklus 0 % UT; 1 syklus 70 % UT; 25/30 sykluser 0 % UT; 250/300 syklus	Strømforsyningskvaliteten skal være som i et typisk kommersielt miljø eller sykehusmiljø. Hvis brukeren av NuStep® T5 sittende crosstrainer vil bruke utstyret under strømbrydd, vil NuStep® T5 sittende crosstrainer få strøm fra de interne batteriene.
Strømfrekvens (50/60 Hz) for magnetfelt IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Strømfrekvensen for magnetfelt skal være på et nivå karakteristisk for et typisk sted i et typisk bedriftsmiljø eller sykehusmiljø.
<p>MERKNAD 1 Høyere nivåer av ESD vil ikke ha noen innvirkning på grunnleggende sikkerhet eller essensiell ytelse. (Se: Veiledning og produsentens erklæring – elektromagnetisk stråling)</p> <p>MERKNAD 2 UT er vekselspenningen før påføring av testnivået.</p>			



# US FCC-overholdelse og IEC/EN 55011-overholdelse

---

## **US FCC-samsvarserklæring:**

Obs! Dette utstyret har vært testet og funnet å være i samsvar med begrensningene for en enhet av typen Class B Digital Device, i henhold til avsnitt 15 av FCC-reglene. Disse begrensningene har til hensikt å gi rimelig beskyttelse mot skadelig interferens ved installasjon i en privat bolig. Dette utstyret genererer, bruker og kan avgir radiofrekvensenergi og kan forårsake skadelig interferens med radiokommunikasjon hvis det ikke installeres og brukes i samsvar med installasjonsanvisningene. Det er imidlertid ingen garanti for at interferens ikke vil forekomme i en bestemt installasjon. Hvis utstyret forårsaker skadelig interferens i radio- eller TV-mottakelse (hvilket kan fastslås ved å slå dette utstyret av og så på igjen), oppfordres brukeren til å prøve å utbedre interferensen på en av følgende måter:

- Snu eller flytt mottakerantennen.
- Øk avstanden mellom utstyret og mottakeren.

Koble utstyret til et uttak på en annen krets enn den mottakeren er koblet til.

Rådfør deg med forhandleren eller en erfaren radio/TV-tekniker for å få hjelp.

## **Samsvarserklæring for IEC/EN 55011:**

Denne enheten er i overensstemmelse med IEC/EN 55011, gruppe 1, klasse B (Class B). Gruppe 1 omfatter alt ISM-utstyr der det med overlegg genereres og/eller brukes konduktivt koblet radiofrekvensenergi som er nødvendig for den interne funksjonen til selve utstyret. Class B-utstyr er egnet til bruk i private hjem og i omgivelser som er direkte tilkoblet lavspenningsnettverket som tilfører strøm til bygninger som brukes som private hjem.

## **Varemerker**

Bluetooth® ordmerke og logoer er registrerte varemerker for Bluetooth SIG, Inc., og all bruk av disse merkene av NuStep, LLC er på lisens. Andre varemerker og merkenavn tilhører de respektive eierne.

# Tiltenkt formål og bruk

---

## Tiltenkt formål

NuStep® sittende crosstrainer er et apparat for terapeutisk trening.

## Tiltenkt bruk

Den sittende crosstraineren kan brukes til å forbedre aerob kondisjon, styrke og utholdenhet. Den sittende crosstraineren inkluderer følgende funksjoner og funksjonalitet for å hjelpe personer som med redusert(e) mobilitet eller kognitive evner:

- dreiesete
- armstøtter
- StrideLock®
- stabiliseringsstropper
- sittende treningsstilling
- kontralateral treningsbevegelse

Under veiledning og tilsyn av en lege og/eller en fysioterapeut, kan hjerte-, kardiovaskulær- og fysioterapipasienter bruke den sittende crosstraineren brukes til terapeutisk trening. Legen og/eller fysioterapeuten som er ansvarlig for pasientens omsorg skal vurdere fordelene og risikoene ved å bruke den sittende crosstraineren til terapeutisk trening før hver bruk for å sikre at den valgte bruksformen er hensiktsmessig og rimelig.

## Tiltenkt bruker

De tiltenkte operatørene er kvalifisert helsepersonell som har fått opplæring i informasjonen som er gitt i brukerhåndboken for den sittende crosstraineren. Pasienten eller treneren er ikke den tiltenkte operatøren, men den tiltenkte operatøren kan la pasienten eller treneren betjene den sittende crosstraineren i henhold til instruksjonene i produktets brukerhåndbok. Driften av den sittende crosstraineren vil til enhver tid være den tiltenkte operatørens ansvar til.

## Tiltenkt plassering

Den sittende crosstraineren er egnet for bruk i følgende settinger:

- fysioterapiklinikker
- hjerte- og lungeklinikker
- idrettsmedisinske klinikker
- generelle velværesentre

# Vedlegg A

---

## **Bremsesystem:**

T5/T5<sup>XR</sup>-modellene har både hastighetsavhengig og hastighetsuavhengig bremsemotstand avhengig av programtype. Programmene målpuls, konstant hastighet, konstant kraft og treningsprotokoll er hastighetsavhengige. Alle andre programmer er hastighetsuavhengige programmer. Programbeskrivelser er tilgjengelig i programoversiktsdelen i denne håndboken.

## **Skrittfunksjon:**

T5/T5<sup>XR</sup>-modeller har avhengig skrittfunksjon med 2" – 8,5" (5 – 21,5 cm) skrittrekkevidde.

## **Viste testparametere i watt:**

De viste wattverdiene representerer energiforbruket til brukeren. De beregnes i sanntid med en algoritme som er basert på maskinens mekaniske parametere og en målt gjennomsnittlig bruksstil. De vesentlige mekaniske parametere som påvirker wattverdiene som vises, omfatter tregheten i maskinens bevegelige deler, belastningsnivået brukeren har valgt og rotasjonshastigheten til den hybride bremsegeneratoren. Valideringstesting av de viste wattverdiene ble utført ved å sammenligne disse verdiene med den faktiske, målte mekaniske kraften som ble produsert med et åttetommers gjennomsnittlig trinn av flere brukere av ulik alder, vekt og kjønn. Sammenligning av de viste og målte verdiene fant sted ved syv skritthastigheter mellom 40 og 160 trinn per minutt ved hvert av de 15 belastningsnivåene. Viste wattverdier er uavhengige av noen av de fysiologiske og anatomiske parametere som brukeren innehar.

## **Autorisert representant for Europa**



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

## **Obs!**

Enhver alvorlig hendelse som har oppstått i forbindelse med dette produktet, må rapporteres til NuStep, LLC, den europeiske autoriserte representanten oppført ovenfor, og pågjeldende EU-myndighet i medlemslandet der brukeren har fast tilholdssted. Dette produktet har en forventet levetid på ti år.

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



I det denne veiledningen går i trykk, er opplysningene i denne veiledningen de nyeste. Grunnet vår forpliktelse til kontinuerlig forbedring, kan spesifikasjonene og beskrivelsene endres uten varsel. Ingen del av denne veiledningen kan reproduseres eller overføres i noen form eller på noen måte, elektronisk eller mekanisk, i noen hensikt, uten uttrykkelig skriftlig tillatelse fra NuStep, LLC. © Copyright juli 2021 av NuStep, LLC.

NuStep® og Transforming Lives® er registrerte varemerker for NuStep, LLC.

Veiledning PN 53614-01 T5 Brukerveiledning, Rev C

