

# NuStep<sup>®</sup> T4r

Siddende crosstrainer

BRUGERVEJLEDNING



Transforming Lives<sup>®</sup>



# Indhold

Indledning.....	4
Sikkerhedsinstruktioner .....	5
Installation og placering .....	6
Oversigt over model T4r-egenskaber.....	7
Motionsforberedelse.....	8-9
Betjening af konsol.....	10-11
Programmer .....	12
Konfiguration af konsol og systeminformation .....	13
Eksport af træningsdata og produktdata.....	14
Forebyggende vedligeholdelse.....	15
Information om garanti og serienummer .....	16
Modtag kundeservice og reservedele.....	17
Udskiftning af batterier .....	18
Fjernelse/montering af skærm .....	19-22
Tekniske data.....	23
Specifikationer .....	24
Sikkerhedsmeddelelser .....	25-26
EMC-skemaer .....	27-30
US FCC overensstemmelse og IEC/EN 55011 overensstemmelse .....	31

# Indledning

---

Tak fordi du købte en NuStep® T4r siddende crosstrainer, en effektiv måde til at forbedre kardiovaskulær og almen fitness på.

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

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


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


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


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

# Sikkerhedsinstruktioner

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

 <b>FORSIGTIG</b>
<p>Se din læge, før du starter på noget motionsprogram.</p> <p>Opsyn er påkrævet, hvis du har et handicap eller sygdom.</p> <p>Hold op med at motionere, hvis du føler dig svag eller svimmel, mens du bruger dette produkt, og søg lægehjælp eller råd.</p> <p>Brug kun dette produkt ifølge din læges anvisninger, hvis du har nogen form for hjertesygdom, hypertension, diabetes, luftvejssygdom eller andet helbredsproblem, eller hvis du er gravid.</p> <p>Læs denne vejledning før produktet anvendes og gem den til fremtidig reference.</p> <p>Vær altid iført sko og passende tøj, når du motionerer.</p> <p>Brug ikke produktet, hvis det forekommer beskadiget eller inoperabelt. Efterse produktet regelmæssigt.</p> <p>Sørg for, at sædets position og den øvre armposition er indstillet korrekt til dig. Stræk ikke dine ben eller arme for meget.</p>

 <b>FORSIGTIG</b>
<p>Lad ikke børn bruge dette produkt.</p> <p>Brug ikke produktet i nærheden af børn og/eller kæledyr.</p> <p>Display med puls, watt, METS og kalorier er ikke velegnet til anvendelse i programmer, hvor patientens helbred og sikkerhed måske afhænger af disse tals nøjagtighed.</p> <p>Den maksimale brugervægt for dette produkt er 182 kg.</p> <p>Løft ikke produktet alene. Model T4r er meget tung – den vejer 95 kg.</p> <p>Få altid hjælp til at flytte produktet for at undgå tilskadekomst eller beskadigelse af produktet. Brug behørig løfteteknikker.</p> <p>For at undgå tilskadekomst bør du ikke sætte hænderne ind i nogen åbninger på skærmen.</p>

 <b>ADVARSEL</b>
Dette udstyr må ikke modificeres uden tilladelse fra producenten.

# Installation og placering

---

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

Flyt og udfør monteringen af elektronikrøret i overensstemmelse med de medfølgende monteringsanvisninger.

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

Minimum påkrævede frirum omkring udstyret er 46 cm for siderne og 30 cm foran og bagved. Yderligere frirum er nødvendig for at få plads til kørestolsadgang.



## **FORSIGTIG**

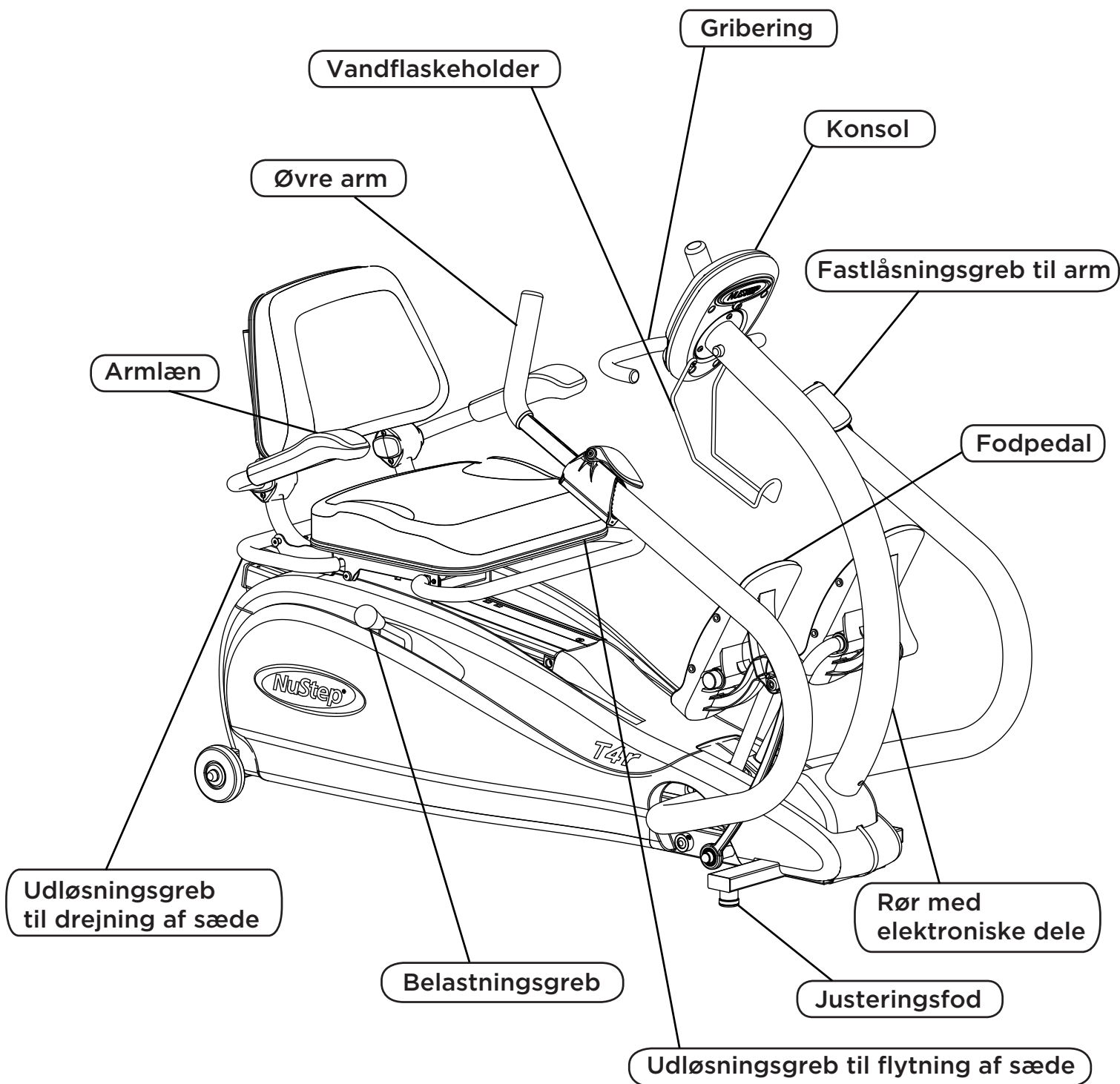
Model T4r er meget tung - den vejer 95 kg.

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

Brug behørig løfteteknik.

# Oversigt over model T4r-egenskaber

---



# Motionsforberedelse



## Justering af drejesædet

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

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



## Justering af sædet

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

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



## Justering af arm

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

### **FORSIGTIG**

Sørg for, at sæde- og armpositionerne er indstillet korrekt før der motioneres.

Stræk ikke din skridtafstand eller rækkevidde for meget.



# Motionsforberedelse



## Træningsbelastning

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

### FORSIGTIG

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

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



## Skridtlængde

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

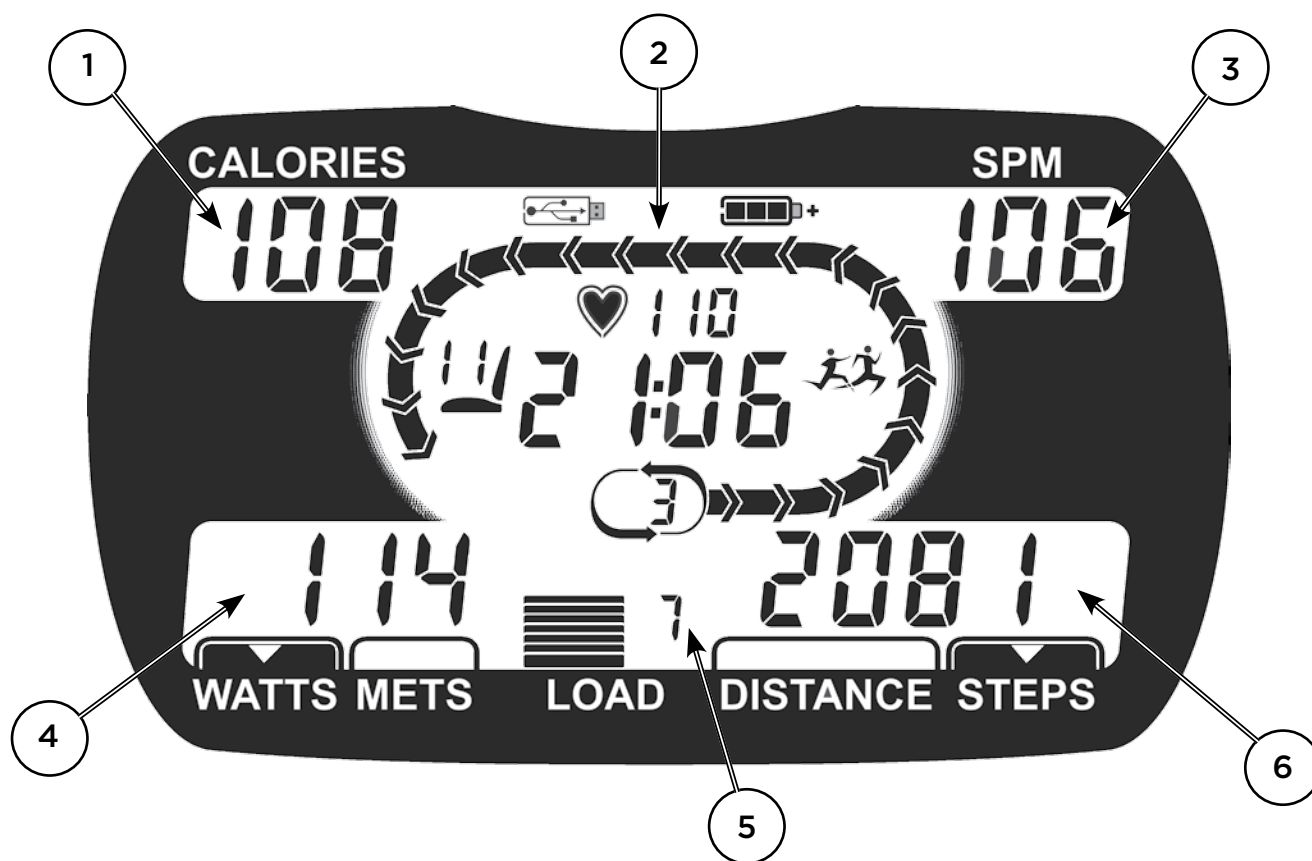
## Fodposition

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



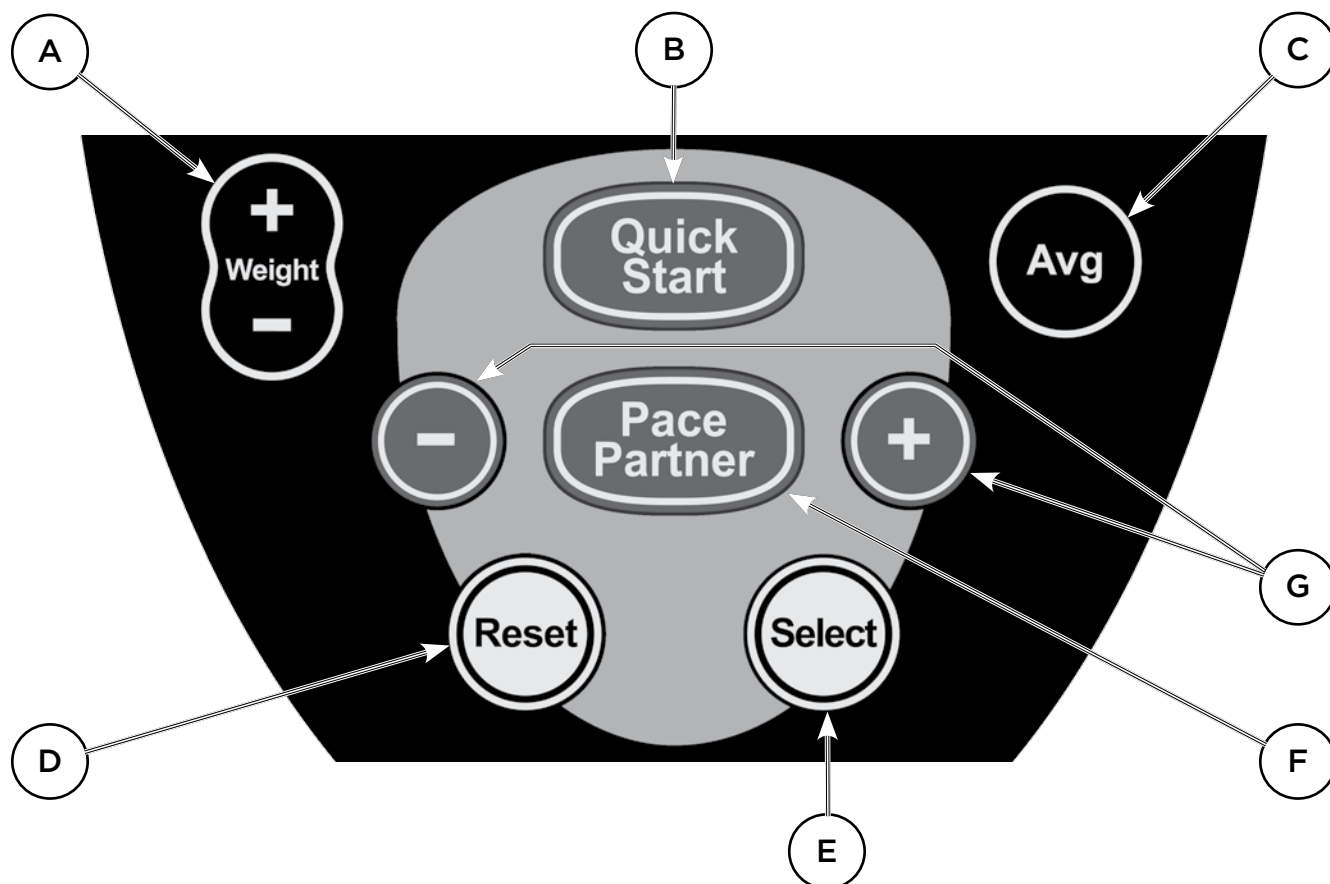
Som vist ovenfor bør din arm og dit ben være bøjet lidt ved bevægelsens helt udstrakte punkt.

## Betjening af konsol



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

## Betjening af konsol



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

# Programmer

---

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

## Hurtig start


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

## Træningspartner



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

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

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

# Konfiguration af konsol og systeminformation

---

- **Angivelse af dato og tidspunkt**
- Konsollens dato og tidspunkt angives ved at trykke på knapperne VÆLG og GNS samtidig. Justér felterne ved hjælp af (TRÆNINGSPARTNER) – og + knapperne. Brug VÆLG-knappen til at skifte mellem felterne. Tryk og hold på VÆLG-knappen for at gemme den nye standard brugervægt.
- **Britiske og metriske enheder**
- Tryk på VÆGT + eller VÆGT – knappen. Den aktuelt konfigurerede vægt vil blive vist sammen med enten et LB eller KG-ikon. Tryk på VÆGT + eller VÆGT – knapperne for at skifte mellem britiske og metriske måleenheder.
- **Nulstil til fabriksstandarder**
- Konsolkonfigurationen returneres til fabriksstandarder ved at trykke og holde på NULSTIL-knappen, til skærmen bliver blank.
- **Vis systeminformation**
- Systeminformation for T4r vises ved at trykke på VÆLG- og HURTIG START-knapperne samtidig. Brug (TRÆNINGSPARTNER) – og + knapperne til at skifte mellem følgende systeminformationsskærme:
  - Dato og tidspunkt
  - Samlede antal brugstimer
  - Samlede antal brugstimer i Træningspartner-program
  - Samlede antal skridt
  - Samlede antal filer, som er skrevet til USB-drev
  - Produkt serienummer
  - Softwarens bootindlæserversion
  - Konsols softwareversion

# Eksport af træningsdata og produktdata

---

## Eksport af træningsoversigtsdata

Sæt et flashdrev i USB-porten, og efter fuldførelse af træningen trykkes på NULSTIL-knappen for at eksportere en træningsoversigtsfil. En .csv-fil vil blive gemt til flashdrevets rod. Vent til det viste USB-symbol holder op med at blinke, før flashdrevet fjernes fra konsollen.

## Eksport af T4r-produktstatistikker.

Sæt et flashdrev i USB-porten og tryk på VÆLG- og VÆGT-knapperne samtidig for at eksportere en produktdatafil. En .txt-fil vil blive gemt til flashdrevets rod. Vent til det viste USB-symbol holder op med at blinke, før flashdrevet fjernes fra konsollen.

## Logføring af data

Hvis der sættes et flashdrev i konsollens USB-port i starten af træningen, bliver en .txt-fil med trinvis træningsdata gemt til flashdrevet ca. hver 5. minut. Dataene er kompatible med den webbaserede Interactive Health Partner. Bemærk: USB-symbolet på konsollen bliver ikke vist under træningens første fem minutter. Derefter vises USB-symbolet og vil blinke, når data bliver overført til flashdrevet. For at sikre, at alle træningsdata bliver overført behørigt til flashdrevet i slutningen af din træning, må du ikke tage flashdrevet ud af konsollen, før din træning er færdig, træningstimeren på hovedkonsol-displayet er standset, og USB-symbolet er holdt op med at blinke.

# Forebyggende vedligeholdelse

---

## Forebyggende vedligeholdelsesintervaller

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

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

## Garanti for model T4r

Du kan se din garanti online ved at gå til: [www.nustep.com](http://www.nustep.com)

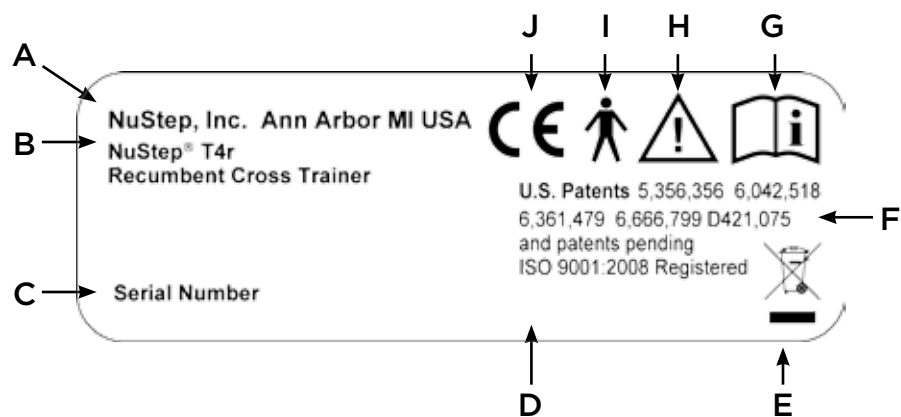
Hvis du har spørgsmål om din garanti, bedes du kontakte kundeservice, 800-322-4434 eller [support@nustep.com](mailto:support@nustep.com).

Internationale kunder bedes kontakte deres lokale distributør angående oplysninger om garanti.

## Information om serienummer til model T4r

### Placering på produktet:

Serienummeret kan findes på hovedstellet bageste støtterør (se illustration nedenfor).



A	Producentens navn og adresse
B	Modelnummer og produktbeskrivelse
C	Serienummer og produktionsdato
D	Kvalitetsstyringssystem, som er registreret iflg. ISO-standard
E	WEEE-direktivmarkering
F	International patentbeskyttelse af produktet
G	Kig i brugervejledningen før brug
H	OBS! Læs medfølgende dokumenter
I	Type B anvendt del for elektrisk sikkerhed
J	CE-mærkning



# Modtag kundeservice og reservedele

---

## **TRIN 1 – Identificér problemet.**

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

## **TRIN 2 – Bekræft problemet.**

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

## **TRIN 3 – Kontakt NuStep, Inc. kundeservice.**

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

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

E-mail: support@nustep.com

Tlf.: 800-322-4434 (frinummer i USA) eller  
001-734-769-3939, lok. 5

Fax: 001-734-769-8180

Adresse: NuStep, Inc.  
5111 Venture Drive  
Suite 1  
Ann Arbor, MI 48108, USA

Web: www.nustep.com

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

# Udskiftning af konsollens batterier

## Nødvendige værktøjer

Ingen

1. Brug en mønt til at fjerne adgangspanelet til batteriet.



2. Udskift de fire AA-alkalibatterier. (NiMH-opladelige batterier kan også anvendes).



*Bemærk: Sørg for, at batterierne er sat korrekt i den rigtige retning, som angivet på batteri- og polaritetssymbolerne i konsollens batterirum.*

3. Batteriets adgangspanel sættes på igen ved at flugte drejeanordningen vandret, før den presses ind i konsollens firkantede åbning.



## FORSIGTIG

Bortskaf ikke batterier i en brand. Batterierne kan eksplodere.

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

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

Genbrug batterier i overensstemmelse med lokale genbrugsprocedurer.

# Fjernelse/montering af skærm

1.



Fjern sædeskinnens topbolt.

## Nødvendige værktøjer:

- Stjerneskrue-trækker
- 3/16" unbrakonøgle
- Furesyl (brug til at flugte huller før skruer)

2.



Fjern sædeskinnens topbolt.

3.



Kør sædet af sædeskinnen.

Tryk opad på sædets forende for at undgå at ridse enden af sædeskinnen.

## ! FORSIGTIG

Sædeanordningen på model T4r er meget tung – den vejer 23 kg. Udvis forsigtighed ved flytning eller montering for at undgå tilskadekomst eller beskadigelse af produktet. Få hjælp, når det er nødvendigt. Brug behørig løfteteknik.

4.



Fjern 6 skruer fra topskærmen.

Bemærk: Kun 2 skruer er brugt i de forreste 2 huller i midten af topskærmen.

## Skærm: Fjernelse og montering

---

5.



Fjern topskærm.

6.



Fjern 2 skruer.

7.



Flyt skaftet op, så det ikke er i vejen.

Fjern skruen fra forsiden.

8.



Fjern skruen fra bagsiden.

## Skærm: Fjernelse og montering

---

9.



Fjern skærmen i venstre side.

Træk bagenden udad, og derefter forenden.

10.



Fjern skærmen i højre side.

Træk bagenden over hjulet og træningsbelastningsgrebet, og derefter forenden.

### Sådan monteres skærmen igen:

- Se næste siden for anvisninger i montering af skærmen.

## Skærm: Fjernelse og montering

1.



### Genmontering af skærme:

- For at montere skærme skal trinnene til fjernelse af dæksler følges i modsatte rækkefølge. Bemærk følgende:

**Monter sideskærmenes forende først...**

2.



**...træk derefter bagenden af skærmene over hjulene.**

3.




**Hæng sideskærme på beslaget direkte under sædeskinnen.**

4.



**For montering af topskærm placeres en furesyl i det 3. hul forfra for at flugte hullerne, og derefter isættes 3 skruer. Gentag for den modsatte side.**

## Tekniske data

Alkalibatteri	AA-batterier, 4 stk., (Energizer EN91) (NuStep, Inc. artikelnr. 41224). Bemærk: AA-batterierne bør fjernes, hvis NuStep ikke skal bruges i adskillige måneder.
USB-port	Konsollen på model T4r indeholder en USB-port til dataoverførsel. Bemærk: USB-porten er kun til flashdrevbrug.
Standarder	ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 No. 60601-1:08, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, EN 957-1, EN 957-8 klasse SA
Direktiver	93/42/EØF 2004/108/EF
Mærkninger	
Modstandssystem til hvirvelstrøm	Model T4r har et hastighedsafhængigt modstandssystem til hvirvelstrøm, som er afhængigt af det valgte træningsbelastningsniveau, brugerens skridthastighed og brugerens skridtlængde.  Område 5 - 800 watt
Skridthandling	Model T4r har en uafhængig skridthandling med et skridtområde på 5 - 22 cm
Testparametre i watt:	De viste wattværdier repræsenterer brugerens energiforbrug. De beregnes i realtid ved hjælp af en algoritme, der er baseret på maskinens mekaniske parametre og en målt gennemsnitlig motionsstil. De væsentlig mekaniske parametre, der påvirker de viste wattværdier omfatter inertien af maskinens bevægelige komponenter, det belastningsniveau, som er valgt af brugeren, og hvirvelstrømsdiskens rotationshastighed. Valideringstestning af de viste wattværdier blev udført ved at sammenligne nævnte værdi og den faktiske målte mekanisk effekt, som blev produceret af flere brugere. Viste wattværdier er uafhængige af ethvert fysiologisk eller anatomisk parameter, der er i brugerens besiddelse.

# Specifikationer

## Dimensioner og vægt

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

## Brugerhøjde- og vægtgrænser

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

### **FORSIGTIG**

Den maksimale brugervægt for dette produkt er 182 kg.

## Oversigt

- Total kropskonditionering af det kardiovaskulære system og muskelsystemet.
- Brug blot armene, blot benene eller begge.
- Lukket-kinetisk kædeanvendelse
- Lav gennemgangshøjde (18-23 cm) for nem adgang.
- Biomekanisk korrekt træningsposition.
- Kontralateral bevægelse – arm tilknyttet det modsatte ben.
- Jævn, fuldstændig forbundet bevægelse mellem arme og ben.
- Brugerkontrolleret skridtlængde på 5-22 cm.

## Modstandssystem

- Stille, gnidningsløst, permanent magnetisk hvirvelstrømssystem med 10 træningsbelastningsniveauer.
- Brugereffekt fra 5-800 watt.
- Helt remtræk
- Lejer i høj kvalitet med lang levetid.

## Stel

- Holdbart, kraftigt svejset stålstel.
- Malet stel og zinkbelagte komponenter modstår rust.
- Firepunktsberøring med gulvet og nivelleringsfødder øger stabiliteten.
- Stærk, slagfast skærm i skumplast er nem at gøre ren.
- Anodiserede aluminiumsarme med ekstralange behagelige håndtag.
- Ergonomisk korrekt håndstilling.
- Langt justeringsområde (38 cm) af arm.
- Løft enheden med det forreste håndtag og rul med baghjulene eller brug den valgfrie NuStep-transportenhed.

### **FORSIGTIG**

Model T4r er meget tung – den vejer 95 kg.

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

Brug behørig løfteteknik.

## Sæde og armlæn

- Sædet kan dreje 360° og låses fast med 45° intervaller.
- Skumdækket sæde og udløsningsgreb kan benyttes forfra, fra siderne eller bagfra.

- Sædet glider og justeres nemt.
- Sædet kan justeres 38 cm fremad/bagud.
- Ergonomisk designet polstret sæde har formet rygstøtte.

## Display

- Nem hurtig start og nulstilling med én knap; automatisk tænd/sluk.
  - Displayet, som er nemt at læse, viser:
- TPM: 5-210  
Watt: 5-800  
METS: 2-24  
Tid: Starter ved 0:00, tæller op  
Trin: Tæller samlede skridt op til 9999

Distance: MI eller km

Belastningsniveauer:  
10 belastningsniveauer

Kalorier: Op til 999 kcal

- Bruger vælger britisk eller metrisk målesystem.
- Valgfrit Polar®-transmitterbælte muliggør pulsvisning på konsollen.
- Trådløst design bruger 4 AA-alkalibatterier (NiMH-opladelige batterier kan også bruges).
- USB-port til dataoverførsel.


## Pedaler

- Pedaler er lavet af slidstærkt formet plastic.
- Firløbsmekanisme og skridsikre trin holder fødderne fast.


Se vores websted for information om ekstra tilbehør:  
[nustep.com](http://nustep.com).



# Sikkerhedsmeddelelser

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

# Sikkerhedsmeddelelser

BESKYTTELSESTYPE/ GRAD	KLASSIFICERING/ IDENTIFIKATION/ ADVARSLER	SYMBOL
Id på alle risici i forbindelse med bortskaffelse af affaldsprodukter, rester, herunder bortskaffelse af selve udstyret, når det ikke kan bruges mere.	NuStep® T4r siddende crosstrainer indeholder elektroniske kredsløbssamlinger og alkalibatterier, som måske kræver overholdelse af særlige lokale procedurer angående bortskaffelse eller genbrug.	
Specifikationen på omgivelsesforhold ved transport og opbevaring (også markeret på ydersiden af indpakningen).	NuStep® T4r siddende crosstrainer-udstyret kan: a) transporteres og opbevares forsvarligt under disse forhold -10 ° til 50 °C; ≤ 95 % ikke-kondenserende fugtighed; 20 til 107 kPa  b) anvendes under disse forhold 5 ° til 40 °C; ≤ 85 % ikke-kondenserende fugtighed; 60 til 107 kPa.	Ikke relevant
Angiver, at udstyret får tilført strøm.	En sådan indikator forefindes ikke.	Ikke relevant
Indikation for langsigtet batteriopbevaring	Hvis NuStep® T4r siddende crosstrainer-udstyret ikke skal bruges i mere end 3 måneder, skal batterierne fjernes.	Ikke relevant

# EMC-tabeller

Tabel 1 fra EN 60601-1-2:2007

<b>Vejledning og producentens erklæring – elektromagnetisk emissioner</b>		
NuStep model T4r er beregnet til anvendelse i de elektromagnetiske omgivelser, som er specificeret nedenfor. Kunden eller brugeren af NuStep model T4r bør sørge for, at den bliver benyttet i sådanne omgivelser.		
<b>Emissionstest</b>	<b>Overholdelse</b>	<b>Elektromagnetiske omgivelser – vejledning</b>
RF-emissioner CISPR 11	Gruppe 1	NuStep model T4r bruger kun RF-energi til intern funktion. Udstyrets RF-emissioner er derfor meget lave og vil sandsynligvis ikke forårsage nogen interferens i elektronisk udstyr i nærheden.
RF-emissioner CISPR 11	Klasse B	NuStep model T4r er velegnet til brug i alle omgivelser, herunder hjemlige omgivelser og omgivelser, der er direkte forbundet med lysnettets lavspændingsforsyning, som leveres til bygninger, der bliver anvendt til hjemlige formål.
Harmonisk udledning IEC 61000-3-2	Ikke relevant	
Spændingsudsving/ flimmer IEC 61000-3-3	Ikke relevant	


# EMC-tabeller

**Tabel 2 – Vejledning og producentens erklæring – elektromagnetisk immunitet – til alt ME-UDSTYR og ME-SYSTEMER**

Vejledning og producentens erklæring – elektromagnetisk immunitet			
NuStep model T4r er beregnet til anvendelse i de elektromagnetiske omgivelser, som er specificeret nedenfor. Kunden eller brugeren af NuStep model T4r bør sørge for, at den bliver benyttet i sådanne omgivelser.			
Immunitetstest	IEC 60601 testniveau	Overholdelsesniveau	Elektromagnetiske omgivelser – vejledning
Elektrostatisk udladning (ESD) IEC 61000-4-2	± 6 kV kontakt ± 8 kV luft		Gulvet skal være af træ, beton eller keramiske fliser. Hvis gulvene er dækket med syntetisk materiale, bør den relative fugtighed være mindst 30 %.
Elektrisk hurtigt transient/burst IEC 61000-4-4	± 2 kV til strømforsyningslinjer  ± 1 kV til indgangs-/udgangslinjer	Ikke relevant	Ikke relevant
Overspænding IEC 61000-4-5	± 1 kV linje(r) til linje(r)  ± 2 kV linje(r) til jord	Ikke relevant	Ikke relevant
Spændingsdyk, korte afbrydelser og spændingsvariationer på strømforsyningsindgangslinjer IEC 61000-4-11	<5 % <i>UT</i> (>95 % dyk i <i>UT</i> ) i 0,5 cyklusser  40 % <i>UT</i> (60 % dyk i <i>UT</i> ) i 5 cyklusser  70 % <i>UT</i> (30 % dyk i <i>UT</i> ) i 25 cyklusser  <5 % <i>UT</i> (>95 % dyk i <i>UT</i> ) i 5 s	Ikke relevant	Ikke relevant
Strømfrekvens (50/60 Hz) magnetisk felt IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Strømfrekvensens magnetiske felter skal være på niveauer, der er karakteristiske for en typisk placering i typisk kommercielt eller hospitalsmiljø
BEMÆRK, <i>UT</i> er vekselstrømsspændingen inden anvendelse af testniveauet.			

# EMC-tabeller

**Tabel 3 – Vejledning og PRODUCENTENS erklæring – elektromagnetisk immunitet – til ME-UDSTYR og ME-SYSTEMER, som ikke er BIOLOGISK BÆRENDE.**

Vejledning og producentens erklæring – elektromagnetisk immunitet			
NuStep model T4r er beregnet til anvendelse i de elektromagnetiske omgivelser, som er specificeret nedenfor. Kunden eller brugeren af NuStep model T4r bør sørge for, at den bliver benyttet i sådanne omgivelser.			
Immunitetstest	IEC 60601 TESTNIVEAU	Overholdelsesniveau	Elektromagnetiske omgivelser – vejledning
Ledt RF IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz til 80 MHz	Ikke relevant	<p>Bærbart og mobilt RF-kommunikationsudstyr bør ikke anvendes tættere på nogen del af NuStep model T4r, herunder kabler, end den anbefalede separationsafstand, som er beregnet ifølge den gældende ligning til transmitterens frekvens.</p> <p><b>Anbefalet separationsafstand</b></p> <p>Ikke relevant</p> <p><math>d = 1.2\sqrt{P}</math> 80 MHz til 800 MHz</p> <p><math>d = 2.3\sqrt{P}</math> 800 MHz til 2,5 GHz</p> <p>Hvor P er transmitterens maksimale udgangseffekt i watt (W) iht. transmitterens producent, og d er den anbefalede separationsafstand i meter (m). Feltstyrker fra faste RF-transmittere, som fastlagt med en elektromagnetisk områdeundersøgelse. <sup>a</sup> bør være mindre end overensstemmelsesniveauet i hver frekvens. <sup>B</sup> Interferens kan forekomme i nærheden af udstyr, som er markeret med det følgende symbol:</p> 
Udstrålet RF IEC 61000-4-3	3 V/m 80 MHz til 2,5 GHz	3 V/m	
BEMÆRK 1	Ved 80 MHz og 800 MHz er det højere frekvensområde gældende.		
BEMÆRK 2	Disse retningslinjer er muligvis ikke gældende i alle situationer. Elektromagnetisk spredning påvirkes af binding og refleksion fra strukturer, genstande og personer.		
a.	Feltstyrker fra faste transmittere, såsom basisstationer til radiotelefoner (mobil/trådløs) og mobilradioer, amatørradioer, AM- og FM-radiosendinger og tv-sendinger kan i teorien ikke forudsiges med nøjagtighed. For at vurdere de elektromagnetiske omgivelser forårsaget af faste RF-transmittere, bør en elektromagnetisk undersøgelse af stedet overvejes. Hvis den målte feltstyrke på stedet, hvor NuStep model T4r skal anvendes, overskrider det gældende RF-overensstemmelsesniveau ovenfor, skal NuStep model T4r observeres for at kontrollere normal drift. Hvis unormal drift observeres, kan yderligere foranstaltninger være nødvendige, såsom vending eller flytning af NuStep T4r siddende crosstrainer.		
b.	Over frekvensområdet 150 kHz til 80 MHz skal feltstyrkerne være mindre end 3 V/m.		

# EMC-tabeller

**Tabel 4 – Anbefalede separationsafstand mellem bærbart og mobilt RF kommunikationsudstyr og NuStep® T4r siddende crosstrainer**

NuStep®siddende crosstrainer er beregnet til anvendelse i et elektromagnetisk miljø, i hvilket RF-forstyrrelser er under kontrol. Kunden eller brugeren af NuStep® T4r siddende crosstrainer kan hjælpe med at forhindre elektromagnetiske forstyrrelser ved at opretholde en minimumsafstand mellem bærbart og mobilt RF-kommunikationsudstyr (transmittere) og NuStep®-udstyret som anbefalet nedenfor, iht. kommunikationsudstyrets maksimale udgangseffekt.

Vurderet maksimal udgangseffekt fra transmitter	Separationsafstand iht. transmitterens frekvens		
	150 kHz til 80 MHz	80 MHz til 800 MHz	800 MHz til 2,5 GHz
W	d = 1,2	d = 1,2	d = 2,3
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,38	0,38	0,73
1	1,2	1,2	2,3
10	3,8	3,8	7,3
100	12	12	23

For transmittere, som er klassificeret med en maksimal udgangseffekt, som ikke er nævnt ovenfor, kan den anbefalede separationsdistance d i meter (m) anslås ved anvendelse af den ligning, som er gældende for transmitterens frekvens, hvor P er transmitterens maksimale udgangseffekt i w (W) ifølge transmitterens producent.

BEMÆRK 1: Ved 80 MHz og 800 MHz er separationsdistancen for det højere frekvensområde gældende.

BEMÆRK 2: Disse retningslinjer er muligvis ikke gældende i alle situationer. Elektromagnetisk spredning påvirkes af binding og refleksion fra strukturer, genstande og personer.

## US FCC overensstemmelse og IEC/EN 55011 overensstemmelse

---

### **FCC overensstemmelseserklæring:**

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

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

Tilslut udstyret til en stikkontakt på et andet kredsløb end det, som modtageren er tilsluttet.

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

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

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

## Autoriseret EU-repræsentant

---

Emergo Europe  
Molenstraat 15  
6513 BH The Hague  
Nederlandene

Tlf.: +31 (0)70 345 8570  
Fax: +31 (0)70 346 7299











NuStep, Inc.  
5111 Venture Drive, Suite 1  
Ann Arbor, MI 48108  
USA  
+ 1 (800) 322-2209  
+ 1 (734) 769-3939  
www.nustep.com



Oplysningerne i denne vejledning er de nyeste ved udskrivningstidspunktet. På grund af vores forpligtelse til kontinuerlig forbedring kan specifikationer og beskrivelser ændres uden varsel. Ingen del af denne vejledning må reproduceres eller overføres i nogen form eller på nogen måde, elektronisk eller mekanisk, til noget formål uden udtrykkelig skriftlig tilladelse fra NuStep, Inc. © Copyright januar 2013 af NuStep, Inc.

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

Patenter 5,356,356, 6,042,518, 6,361,479, 6,666,799, D610,635 og 7,775,942

ISO 9001:2008 Registeret

Vejl. delnummer 45500 T4r brugervejledning, Rev C

