



Bruksanvisning – Original

Version 4.0.1



Innehåll

1	Allmän information	1
2	Indikationer för användning	1
3	Varningar och säkerhetsanvisningar	1
4	Pepper EMS-träningssystem	7
5	Anvisningar för användning	7
6	Träningslägen	17
7	Ladda din strömbox	18
8	Felsökning	19
9	Förvaring och underhåll	20
10	Garanti	20
11	Tekniska specifikationer	21
12	Symbolordlista	26
13	Felmeddelanden i appen	32
14	Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)	35
15	Väsentlig prestanda	35
16	Interoperabilitet	36
17	Rekommendationer för cybersäkerhet	36
18	Bluetooth-specifikationer	36
19	Produktsupport	37



1 Allmän information

Pepper EMS-träningssystem använder elektrisk muskelstimulering (EMS)-teknik för att stimulera friska muskler för att förbättra eller underlätta muskelprestanda. För att engagera alla dina stora muskelgrupper effektivt och få ut mesta möjliga av ditt Pepper EMS-träningssystem, läs denna bruksanvisning noggrant innan du påbörjar din första träning. Pepper EMS-träningssystem styrs trådlöst av Pepper EMS Training-appen (Pepper: EMS Training at Home) som kan köras på valfri Apple- eller Android-surfplatta eller telefon. Pepper EMS-träningssystem är avsett att användas i idrotts- och sportträningssmiljöer.

Vid felaktig användning, bristande efterlevnad eller otillräcklig efterlevnad av säkerhetsanvisningarna i denna bruksanvisning, ändringar av Pepper EMS-träningssystemet, eller användning av olämpliga reservdelar (icke-originaldelar), tar tillverkaren inget ansvar för skador på personer, djur, egendom eller på produkten själv.

Om du har ytterligare frågor eller kommentarer, kontakta Pepper-teamet via www.peppermove.com, e-post info@peppermove.com, eller telefon +49 160 97032942. Du kan även boka ett möte med en av våra EMS-expertter via länken i din orderbekräftelse.

2 Indikationer för användning

Pepper EMS-träningssystem är en receptfri enhet avsedd att stimulera friska muskler för att förbättra eller underlätta muskelprestanda. Den får endast användas av vuxna.

Pepper EMS-träningssystem är inte avsett att användas i samband med terapi eller behandling av medicinska sjukdomar eller medicinska tillstånd av något slag. Inget av träningsprogrammen eller driftparametrarna är utformade för att rikta in sig på skadade eller sjuka muskler, och användning på sådana muskler är kontraindicerad.

Pepper EMS-träningssystems elektriska impulser gör det möjligt att utlösa aktionspotentialer i motoneuroner i motoriska nerver (excitationer). Dessa excitationer av motoneuroner överförs till muskelfibrerna via den motoriska ändplattan, där de genererar mekaniska muskelfiberreaktioner som motsvarar muskelarbete. Beroende på de elektriska impulsernas parametrar (pulsfrekvens, sammandragningstid, vilotid, total träningslängd) kan olika typer av muskelarbete framkallas i de stimulerade musklerna.

3 Varningar och säkerhetsanvisningar

Pepper rekommenderar att du rådgrör med din läkare innan du påbörjar detta eller något annat träningsprogram.

Text markerad med denna symbol  anger en situation som, om den inte undviks, kan leda till lindriga eller måttliga skador på användaren eller skador på utrustningen.

Säkerhetsguide

Gå igenom följande lista med frågor. Om du svarar ”Ja”, ”Kanske” eller ”Jag vet inte” på någon av dessa frågor bör du inte använda enheten.

Tabell 1: Säkerhetsfrågor

#	Fråga
2	Har du en pacemaker, implanterad defibrillator eller annan implanterad metallisk eller elektronisk enhet?
3	Är du gravid?
4	Upplever du extrem muskelansträngning eller trauma, eller ett muskelbristningstillstånd såsom rabdomyolys (ett tillstånd där skadad skelettmuskulatur bryts ner snabbt)?
5	Har du diagnostiserats med något hjärtproblem eller hjärttillstånd?
6	Har du bristande blodtillförsel (ischemi) eller allvarliga cirkulationsstörningar i de nedre extremiteterna?
7	Har du diagnostiserats med bråck i buken eller lumsken?
8	Har du nyligen genomgått en operation?
9	Har du nyligen drabbats av akut trauma eller frakturer?
10	Har du diagnostiserats med epilepsi eller en annan neurologisk sjukdom?
11	Har du drabbats av nervskador som resulterat i känselbortfall i ett visst område av kroppen?
12	Har du ihållande smärta?
13	Behöver du muskelrehabilitering?
14	Misstänker du att du har något hjärttillstånd?



15	Har du cancer?
16	Har du smärtsamma eller skadade leder?
17	Har du muskelspasmer?
18	Har du drabbats av förlust av muskelvävnad eller muskelatrofi?
19	Har du en tendens att blöda invärtes (blödning) efter trauma eller fraktur?
20	Befinner du dig i närheten av elektrisk övervakningsutrustning (t.ex. hjärtmonitorer, EKG-apparater)?
21	Är du under 22 år?

Kontraindikationer

Följande är kontraindikationer som anger en situation där Pepper EMS-träningssystem inte får användas:

- Använd inte Pepper EMS-träningssystem om du har en pacemaker (artificiell pacemaker), implanterad defibrillator eller annan implanterad metallisk eller elektronisk enhet. Sådan användning kan orsaka elektrisk stöt, brännskador, elektriska störningar eller dödsfall.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystem över en menstruerande eller gravid livmoder. Säkerheten vid användning av eldrivna muskelstimulatorer under graviditet har inte fastställts.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystem om du upplever extrem muskelansträngning eller trauma, eller om du har ett muskelbristningstillstånd såsom rabdomyolys (ett tillstånd där skadad skelettmuskulatur bryts ner snabbt).
- Använd inte Pepper EMS-träningssystem om du har diagnostiserats med något hjärtproblem eller hjärttillstånd.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystem om du har bristande blodtillförsel (ischemi) eller en allvarlig cirkulationsstörning i de nedre extremiteterna.
- Använd inte Pepper över ett bråck i buken eller ljumsken.

Försiktighetsåtgärder



Pepper rekommenderar att du går igenom följande försiktighetsåtgärder innan du använder Pepper EMS-träningssystem:

- Försiktighet bör iakttas vid en tendens att blöda invärtes (blödning) efter trauma eller fraktur.
- Försiktighet bör iakttas efter akut trauma eller en fraktur, eller efter en nyligen genomförd operation, då muskelsammandragning kan störa läkningsprocessen.
- Rådgör med din läkare innan du använder Pepper om du har diagnostiserats med epilepsi eller en annan neurologisk sjukdom.
- Försiktighet bör iakttas vid nervskador som resulterat i känselbortfall i ett visst område av kroppen.
- Rådgör med din läkare innan användning om du har drabbats av förlust av muskelvävnad eller muskelatrofi, upplever muskelspasmer, eller har muskler kopplade till smärtsamma eller skadade leder.
- Rådgör med din läkare innan användning om du har ihållande smärta.
- Rådgör med din läkare innan användning om du behöver muskelrehabilitering.
- Rådgör med din läkare innan användning om det finns misstanke om något hjärttillstånd. Enheten kan orsaka livshotande rytmrubbningar i hjärtat hos känsliga personer.

Varningar och säkerhetsåtgärder

Följande är allmänna varningar och säkerhetsåtgärder som du bör gå igenom innan du använder Pepper EMS-träningssystem:

- Pepper EMS-träningssystem får endast användas av vuxna (≥ 22 år).
- Använd inte dräkten på kroppsdelar den inte är avsedd för.
- Rör inte insidan av dräkten med händerna under träning. Om en justering av dräkten behövs, avsluta träningen först och gör därefter justeringen.
- Ingen ändring av Pepper EMS-träningssystem är tillåten.
- Pepper EMS-träningssystem får inte användas intill eller staplat med annan utrustning.
- Använd inte andra tillbehör, givare och kablar än de som specificerats eller tillhandahållits av Pepper, eftersom detta kan resultera i ökad elektromagnetisk emission eller minskad elektromagnetisk immunitet samt felaktig funktion.
- Ladda inte strömboxen medan den är fäst på dräkten. Appen blockerar träningen medan strömboxen laddas och ett felmeddelande visas.



- Stimulering bör inte tillämpas nära metall. Ta bort alla smycken, kroppspiercingar, bältesspännen eller andra avtagbara metallföremål eller enheter i stimuleringsområdena.
- Stimulering bör inte tillämpas över halsen (särskilt karotissinusnerverna), i synnerhet för användare med känd känslighet för karotissinusreflexen.
- Stimulering bör inte tillämpas över halsen eller munnen. Kraftiga spasmer i hals- eller luftvägsmuskulaturen kan uppstå, och sammandragningarna kan vara starka nog för att stänga luftvägen eller orsaka andningssvårigheter.
- Även om utformningen av Pepper EMS-träningssystem förhindrar att elektrisk ström korsar bröstkorget (transtorakalt), observera att stimulering inte bör tillämpas över bröstkorget för att förhindra att elektrisk ström når hjärtat, där den kan orsaka oregelbunden hjärtrytm (hjärtarytmi).
- Stimulering bör inte tillämpas på huvudet eller på platser som kan orsaka att elektrisk stimulering passerar genom huvudet (transcerebralt). Effekterna av stimulering av hjärnan har ännu inte fastställts.
- Stimulering bör inte tillämpas över svullna, infekterade eller inflammerade områden, t.ex. flebit (åderinflammation), tromboflebit (inflammation i en ådervägg), åderbräck (en åder som är utvidgad, förlängd och slingrig).
- De långsiktiga effekterna av kronisk elektrisk stimulering har ännu inte fastställts.
- Stimulering bör inte tillämpas över eller i närheten av cancerösa lesioner.
- Tillämpa inte stimulering på muskelgrupper om du har några farhågor gällande din komfort eller säkerhet.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystem om du är ansluten till elektronisk övervakningsutrustning (t.ex. hjärtmonitörer, EKG-apparater). Dessa enheter kan fungera felaktigt när elektrisk stimulering används.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystem i vatten eller i en fuktig miljö (bastu, hydroterapi etc.).
- Använd inte Pepper EMS-träningssystem i en syrerik miljö, t.ex. i närheten av syrgastuber.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystem vid bilkörning, hantering av maskiner, cykling eller under någon annan aktivitet där elektrisk stimulering kan utsätta dig eller andra för risk för skada.
- Tillämpa inte stimulering under sömn.
- Förvara Pepper EMS-träningssystem och dess tillbehör utom räckhåll för barn och husdjur.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystem på djur.



- Låt inga främmande föremål (jord, vatten, metall etc.) komma in i strömboxen.
- Manipulera inte dräkten eller strömboxen (t.ex. genom att försöka öppna dem).
- Plötsliga temperaturförändringar kan orsaka att kondens bildas inuti strömboxen. Använd endast enheten efter att temperaturen har återgått till det normala.
- Överansträng dig inte under träning med elektrisk muskelstimulering. All träning bör ske på en nivå som är bekväm för dig.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystem om du är ansluten till ett högfrekvent kirurgiskt instrument, eftersom detta kan orsaka hudirritationer eller brännskador under dynorna.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystem nära kortvågs- eller mikrovågsterapiutrustning. Detta kan leda till instabilitet i strömboxen.
- Pepper EMS-träningssystem får inte användas nära medicintekniska produkter såsom MRI, CT, diatermi och röntgen, eftersom dessa kan förändra strömmen som genereras av strömboxen, orsaka vävnadsskador och resultera i allvarlig skada eller dödsfall.
- Pepper EMS-träningssystem får inte användas i områden där oskyddade enheter används för att avge elektromagnetisk strålning. Bärbar kommunikationsutrustning, RFID och elektromagnetiska säkerhetssystem (t.ex. metalldetektorer och EAS) kan störa Pepper EMS-träningssystem och förändra strömmen som genereras av det.
- Använd inte bärbar RF-kommunikationsutrustning (inklusive kringutrustning såsom antennkablar och externa antenner) närmare än 30 cm från någon del av Pepper EMS-träningssystem, inklusive kablar. Annars kan utrustningens prestanda försämrans.

	Inte alla RF-sändare är synliga. Om du upplever oväntade förändringar i intensiteten ska du omedelbart avsluta träningen och kontakta Pepper.
---	---

Biverkningar

- Vissa personer med mycket känslig hud kan uppleva rodnad eller irritation under dynorna efter elektrisk muskelstimulering. Generellt är denna rodnad helt ofarlig och bör försvinna inom kort. Undvik att påbörja träningen förrän rodnaden inte längre är synlig. Om rodnaden kvarstår ska du sluta använda Pepper EMS-träningssystem och kontakta din läkare.
- Vissa personer kan uppleva huvudvärk och andra smärtsamma känslor under eller efter träningen. Om detta inträffar bör en läkare kontaktas, och träningen bör upphöra tills godkännande erhållits från en läkare.

	Om du upplever biverkningar ska du omedelbart sluta använda Pepper EMS-träningssystem och kontakta din läkare.
---	--

4 Pepper EMS-träningssystem

Pepper EMS-träningssystem består av två huvudkomponenter eller tillbehör: dräkten och strömboxen. Båda tillbehören beskrivs i detta avsnitt.

Bild 1: Pepper-dräkt och strömbox



Dräkten

Dräkten levererar impulser direkt från den anslutna strömboxen till alla stora muskelgrupper. Dräkten bärs direkt mot huden, vilket ger bäst konduktivitet mellan elektroderna och musklerna. Se till att bära heltäckande underkläder under dräkten. Dräkten är i ett stycke och kan stängas i ryggen med dragkedjan. Änden av dragkedjans lina är magnetisk och kan fästas på dräkten.

Dräkten har 20 integrerade torra elektroder som täcker åtta stora muskelgrupper:

- Vänster/höger quadriceps och vänster/höger hamstrings
- Vänster/höger sätesmuskler
- Vänster/höger nedre rygg
- Vänster/höger övre rygg
- Vänster/höger axel
- Vänster/höger biceps och vänster/höger triceps
- Vänster/höger bröst

- Vänster/höger magmuskler

Bild 2: Pepper-dräkt fram och bak



!	Det rekommenderas att inte dela dräkter med andra, eftersom detta kan leda till att dräkten inte passar korrekt eller att kroppsvätskor överförs.
!	Om du bär underkläder under dräkten ska du se till att de inte täcker några elektroder. Alla elektroder måste ha direkt kontakt med huden.

Strömboxen

Strömboxen är kontrollcentret för Pepper EMS-träningssystem. Enheten använder lågfrekventa impulser för att skapa muskelsammandragningar, vilket ökar varje muskelgrupps arbetstakt och output. Den kommunicerar trådlöst med Pepper-appen. Strömboxen är utformad för att passa i hållaren på sidan av dräkten, som sedan kan fästas med remmarna. Strömboxen har ett plasthölje som skydd mot elektriska risker.

Bild 3: Strömbox fram och bak



Slå på strömboxen



Strömboxen har en enda knapp för att slå på och stänga av den. Om du trycker på knappen för att slå på den, vänta några sekunder tills LED-statusindikatorn på framsidan visar en färg. Om en LED-lampa syns är strömboxen på, om ingenting syns är strömboxen av.

Stänga av strömboxen

När du är klar med din träning trycker du på knappen igen för att stänga av strömboxen. Vänta några sekunder tills LED-lampan slocknar.

Strömboxens LED-statusindikator

Strömboxen kommunicerar genom att använda LED-lampan som statusindikator, vilket låter dig veta dess aktuella status. Följande tabell listar strömboxens tillstånd samt LED-färgen och åtgärden kopplad till tillståndet.

Tabell 2: LED-lampa och beskrivning

Tillstånd	Indikatorlampa	Beskrivning
Av	Ingen	Strömboxen är avstängd och laddas inte.
Laddar	Vit "P"	Strömboxen laddas.
På	Grön "P"	Strömboxen är på och kan anslutas till appen.
Ansluten och redo	Blå "P"	Strömboxen är ansluten till appen och redo för träning.

5 Instruktioner för användning

Innan du påbörjar din träning med Pepper EMS-träningssystem måste du installera och konfigurera Pepper-appen på din telefon eller surfplatta samt justera din dräkt så att den sitter tätt mot kroppen men fortfarande är bekväm.

Installera och starta Pepper-appen

Pepper-appen är en applikation som styr och hanterar dina träningspass med Pepper EMS-träningssystem.

För att installera appen, använd en av följande två metoder.



- Öppna kameraappen på din telefon eller surfplatta och centrera QR-koden nedan (eller på snabbstartsbladet) på skärmen. En bannernotis visas som gör att du kan öppna länken kopplad till QR-koden. Tryck på länken.



surfplatta.

- Klicka på en av dessa länkar för [App Store](#) eller [Google Play Store](#) för att komma direkt till appen på din telefon eller surfplatta.
- Öppna App Store eller Google Play Store på din telefon eller surfplatta och sök efter **Pepper: EMS at Home** -appen och installera den.

När du har installerat Pepper-appen öppnar du den och följer instruktionerna på skärmen för att registrera dig eller logga in.

Appen ber dig att starta en kostnadsfri provperiod av appen. För att fortsätta med din Pepper-träning, bekräfta den kostnadsfria provperioden. Du kan avsluta prenumerationen efter provperioden.

Ta på dig dräkten

Följande ger instruktioner för hur du tar på dig din dräkt.

	Inspektera alltid din dräkt för revor, rispor eller andra typer av skador. Om skador förekommer ska den skadade dräkten bytas ut. Använd inte dräkten om den är skadad.
--	---

1. Ta på dräkten med elektroderna vända inåt och dragkedjan på baksidan av dräkten. Du kan bära underkläder under dräkten, men se till att inga elektroder täcks eftersom de ska placeras direkt på huden.

Bild 4: Ta på Pepper-dräkten

2. Stäng dragkedjan på baksidan och se till att den magnetiska änden av dragkedjans lina ansluter till den magnetiska delen av dräkten.

Bild 5: Stäng dragkedjan på baksidan



Starta din introduktion i appen

Öppna Pepper-appen på din telefon eller surfplatta och starta introduktionsprocessen. Du kan starta introduktionsprocessen genom att starta någon typ av träningspass eller ansluta strömboxen. Introduktionsprocessen består av en informationsvideo samt att ansluta din strömbox till din telefon.

Ansluta din strömbox

Strömboxen använder Bluetooth för att kommunicera med appen. Innan du kan använda strömboxen i din träning måste du para ihop den med din telefon eller surfplatta. För att göra detta, se till att din enhet är nära strömboxen med Bluetooth aktiverat och att strömboxen är påslagen, vilket innebär att LED-lampan visar en grön "P" på displayen.

Klicka på "Hitta min Pepper-dräkt" i Pepper-appen och välj din Pepper-strömbox genom att klicka på den. Den börjar med Pepper och följs av ett fyrsiffrigt nummer.

Grattis, din enhet är nu ihopparad med din strömbox. Från nu och framåt kommer den automatiskt att paras ihop med din strömbox varje gång du startar Pepper-appen och slår på strömboxen, förutsatt att telefonen eller surfplattan är inom räckhåll.

	Inspektera alltid din strömbox noggrant. Använd inte din strömbox om skador förekommer. För din säkerhet, kontakta Pepper.
---	--

Fästa strömboxen på dräkten

När du har parat ihop din telefon eller surfplatta med strömboxen kan du fästa den på dräkten.

1. Placera strömboxens hållare direkt på hållaren på höger sida av dräkten. Se till att strömknappen är vänd uppåt.
2. När strömboxen placeras på hållaren ansluts den magnetiskt till den. För att säkerställa att den stannar kvar där under träningen, använd remmen på din dräkt.

Bild 6: Fäst strömboxen på dräkten

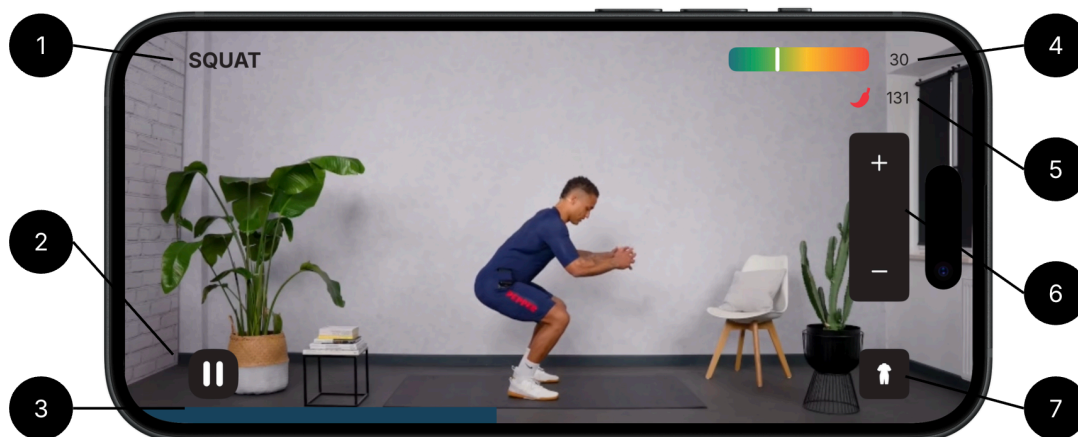


Hantera ditt träningspass

Det sista steget i din introduktionsprocess är ditt första Pepper-videopass, som förklarar allt för dig i detalj och som börjar med nybörjarövningar. Detta träningspass ser ut som alla andra träningspass i Pepper-appen. När träningspasset börjar visas träningsskärmen.

Förstå träningsskärmen

Bild 7: Övergripande träningsskärm

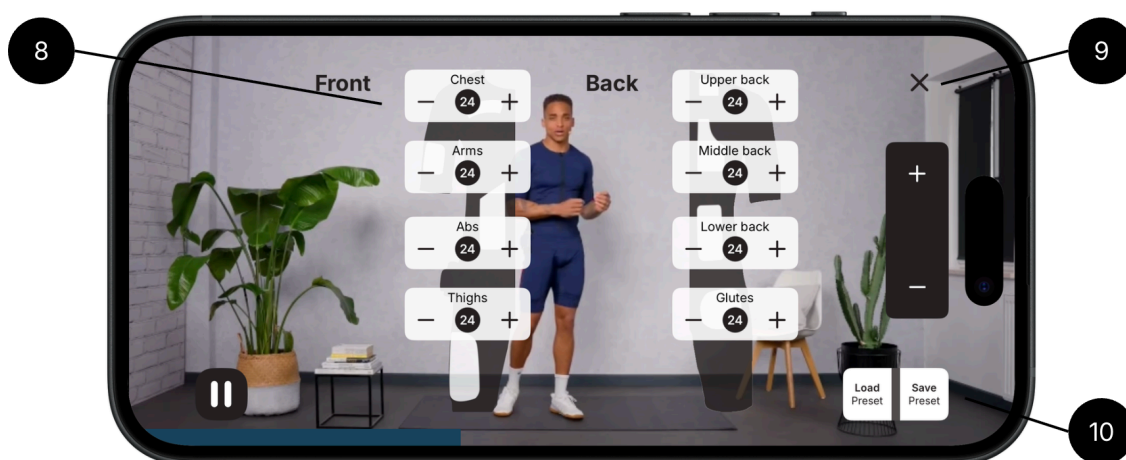


Tabell 3: Övergripande skärm - skärmdelar och beskrivningar

Nummer	Skärmdel	Beskrivning
1	Övning	Visar namnet på den aktuella övningen.
2	Pausa/Spela	Pausa och spela upp träningspasset när du vill.
3	Impulsstapel	Visar återstående tid för den aktuella stimuleringsperioden: - När den är blå skickar strömboxen elektriska impulser till Pepper EMS-träningssystemets komponenter. - När den är vit vilar strömboxen och har slutat skicka elektriska impulser. Observera att strömboxen ger konstant stimulering i cardio- och avslappningsläge, så denna stapel visas inte.
4	Värmezoner	Representerar den övergripande intensitetszonen för träningspasset baserat på din historiska träningsintensitet. Gula och röda zoner ligger över den historiska träningsintensiteten.
5	Pepper-poäng	Gamification-element baserat på träningsintensitet, träningsminuter och träningsvideons nivå (alla nivåer och avancerad).
6	Övergripande elektrodkontroll	Styr den övergripande intensiteten hos elektroderna. "+" ökar den övergripande intensiteten hos elektroderna (under 20 i steg om 5, över 20 i steg om 1), "-" minskar den övergripande intensiteten hos elektroderna (under 20 i steg

		om 5, över 20 i steg om 1). Strömknappen slår på och av alla elektroder samtidigt.
7	Enskild elektrodkontroll	Denna knapp öppnar den detaljerade vyn för elektrodkontrollen, där enskilda elektroder kan styras.

Bild 8: Detaljerad träningskärm



Tabell 4: Detaljerad skärm - skärmdelar och beskrivningar

Nummer	Skärmdel	Beskrivning
1	Övning	Visar namnet på den aktuella övningen.
2	Pausa/Spela	Pausa och spela upp träningspasset när du vill.
3	Impulsstapel	Visar återstående tid för den aktuella stimuleringsperioden: - När den är blå skickar strömboxen elektriska impulser till Pepper EMS-träningssystemets komponenter. - När den är vit vilar strömboxen och har slutat skicka elektriska impulser. Observera att strömboxen ger konstant stimulering i cardio- och avslappningsläge, så denna stapel visas inte.
4	Värmezoner	Representerar den övergripande intensitetszonen för träningspasset baserat på din historiska träningsintensitet.

		Gula och röda zoner ligger över den historiska träningsintensiteten.
5	Pepper-poäng	Gamification-element baserat på träningsintensitet, träningsminuter och träningsvideons nivå (alla nivåer och avancerad).
6	Övergripande elektrodkontroll	Styr den övergripande intensiteten hos elektroderna. ”+” ökar den övergripande intensiteten hos elektroderna (under 20 i steg om 5, över 20 i steg om 1), ”-” minskar den övergripande intensiteten hos elektroderna (under 20 i steg om 5, över 20 i steg om 1). Strömknappen slår på och av alla elektroder samtidigt.
7	Enskild elektrodkontroll	Denna knapp öppnar den detaljerade vyn för elektrodkontrollen, där enskilda elektroder kan styras.

Pausa eller avsluta ditt träningspass

För att pausa eller avsluta ditt träningspass finns det tre olika möjligheter:

1. Tryck på paus på träningsskärmen.
2. Lossa strömboxen från din dräkt.
3. Stäng av din strömbox.

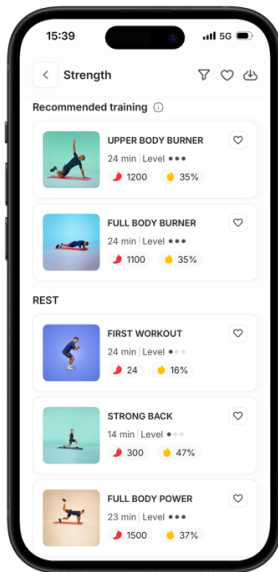
!	Om du upplever större obehag eller smärta under träningen ska du omedelbart pausa eller avsluta träningen och minska intensiteten vid behov.
---	--

Välja ditt träningspass

När du öppnar Pepper-appen på din telefon eller surfplatta kan du välja mellan ett dräktträningspass (Dräkt -> Träning) eller ett videopass (Klasser) där alla tillgängliga styrke-, cardio- och avslappningsvideor listas.

!	Under de första veckorna rekommenderar vi att du börjar med träningspass för alla nivåer och med låga intensitetsinställningar innan du går vidare till högre intensiteter för att bekanta dig med känslan. Vi rekommenderar också att du börjar med ett styrketräningspass per vecka och långsamt ökar till två efter 4-6 veckor.
---	--

Bild 9: Träningsvideor

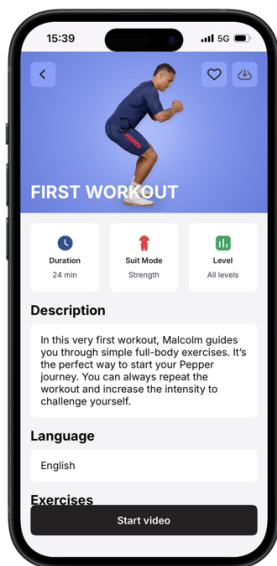


Klassöversikten ger följande information för varje träningsvideo.

Tabell 5: Träningsinformation och beskrivning

Träningsinformation	Beskrivning
Träningsläge	Träningsläget kopplat till träningspasset: styrka, cardio eller avslappning.
Träningspassets namn	Namnet beskriver fokuset för träningspasset eller återhämtningsläget.
Träningsnivå	Den övergripande svårighetsgraden för de enskilda övningarna i träningspasset: • Alla nivåer • Avancerad
Träningspassets längd	Längden visar träningsvideons varaktighet i träningsminuter.

Bild 10: Träningspassdetaljer



När du har valt önskat träningspass, mer information om träningspasset visas.

Tabell 6: Träningspassdetaljer och beskrivning

TräningspassDetaljer		Beskrivning
Beskrivning	av	En kort beskrivning av träningspasset.
Kroppsdelar		De kroppsdelar som övningarna fokuserar på visas.
Övningar		Alla övningar som ingår i träningspasset listas.

När du har hittat ett träningspass som passar dina träningsbehov trycker du på knappen **Starta träningspass** på skärmen för att påbörja din träningsomgång.

6 Träningslägen

Träningspassen i Pepper-appen tilldelas ett unikt träningsläge. Varje läge är utformat för att ange de övningar och det arbete som fokus läggs på under det valda träningspasset. Listan nedan hjälper dig att välja ett träningsprogram som passar dina träningsbehov.

Tabell 7: Träningsläge och beskrivning



Läge	Beskrivning
Styrka	Det här läget är avsett att öka musklernas maximala styrka.
Kondition	Det här programmet förbättrar den allmänna muskeluthålligheten och motståndskraften mot trötthet. Det aktiverar fibrernas aeroba ämnesomsättning under träningen.
Avslappning	Det här programmet hjälper till att öka blodflödet. Det bör användas efter träningspass och tävlingar.

Träningsrekommendation

Eftersom de olika träningslägena har olika intensitet rekommenderar vi en maximal träningstid per vecka för varje läge.

Tabell 8: Träningsläge och rekommendation

Läge	Träningsrekommendation
Styrka	Max 25 minuter per pass, max 50 minuter per vecka med minst två vilodagar mellan passen (t.ex. 2 x 25 min)
Kondition	Max 125 minuter per vecka (t.ex. 5 x 25 min)
Avslappning	Max 125 minuter per vecka (t.ex. 5 x 25 min)

7 Ladda din strömbox

Pepper-appen kontrollerar batterinivån i strömboxen och visar den på skärmen för Dräkten. Batterinivån bör vara över 10 % innan du påbörjar din träningsomgång. Appen varnar dig om den behöver laddas innan en träningsomgång.

För att ladda din strömbox, gör följande:

1. Koppla loss strömboxen från dräkten, om den är ansluten.
2. Säkerställ att strömboxen är avstängd genom att kontrollera LED-statusindikatorn.
3. Anslut micro-USB-laddkabeln till micro-USB-kontakten på undersidan av strömboxen.
4. Använd en standard 5V 0,5A USB typ C-standardladdare (DC5V) för laddning.
5. Kontrollera den vita LED-lampan med ett "P" som visar att laddningen pågår.



!	Ladda eller ladda om strömboxen aldrig medan den är fäst på kroppen. Ladda aldrig strömboxen från opålitliga eller problematiska källor.
---	---

8 Felsökning

Nedan följer en samling möjliga problem med Pepper EMS-träningssystemet. Om du har fler frågor eller funderingar, kontakta Pepper.

Tabell 9: Felsökning – problem och åtgärd

Problem	Åtgärd
Strömboxen går inte att starta	Anslut laddaren till strömboxen, se till att det är en standard 5V USB typ C-laddare. Under laddningen bör displayen visa ett vitt ”P”. Låt strömboxen laddas i 30 minuter. Efter laddningen tar du bort strömboxen från laddaren och startar den. Tryck på strömknappen en gång och vänta några sekunder tills du ser LED-lampan tändas på displayen.
Appen kan inte parkopplas med strömboxen	Säkerställ att din strömbox är påslagen. Säkerställ att du ansluter Pepper-appen, inte telefonens eller surfplattans Bluetooth-inställningar, till strömboxen. Om din telefon eller surfplatta fortfarande inte kan ansluta till strömboxen, följ instruktionerna steg för steg: 1. Säkerställ att strömboxen är på. 2. Säkerställ att Bluetooth på din telefon eller surfplatta är på. 3. Öppna Pepper-appen och gå till Dräkt och Konfiguration. 4. Tryck på Anslut dräkt och Hitta min Pepper-dräkt. 5. Anslut till din strömbox. Om ingen strömbox visas, gå till inställningarna på din telefon eller surfplatta och öppna inställningarna för Pepper-appen. 6. Aktivera Bluetooth och Plats (för Android). 7. Försök igen.
Problem med dräktens kontakt / Stimuleringen är svag eller obekväma även vid hög intensitet	Säkerställ att elektroderna har kontakt med huden. Om de sitter för löst, använd de medföljande banden för att dra åt dräkten. Dräkten bör inte användas om den är lös och någon av elektroderna inte har fullständig och fast kontakt med huden. Säkerställ att strömboxen är på och korrekt ansluten till sidan av dräkten. Även om Pepper använder torra elektroder fungerar kontakten bäst med lite fukt, så se till att värma upp ordentligt. Om du inte



	känner impulserna ordentligt, förläng din uppvärmning eller använd en fuktig handduk för att fukta elektroderna från insidan av dräkten.
--	--

9 Förvaring och underhåll

Pepper har följande rekommendationer för förvaring och skötsel av ditt Pepper EMS-träningssystem:

- Förvara din dräkt på en sval, torr och väl ventilerad plats.
- När den inte används, förvara strömboxen i det medföljande fodralet.
- Om du planerar att förvara strömboxen utan att använda den under en längre tidsperiod bör du ladda den fullt var sjätte månad.
- Packa inte ner dräkten under en längre period när den är blöt (t.ex. efter träning eller tvätt) eftersom mögel och bakterier kan bildas.
- Om du tvättar dräkten, tvätta den i 30° Celsius och använd vanligt tvättmedel. Dräkten är utformad för att användas i vanliga hushållstvättmaskiner.
- För att säkerställa din dräkts hållbarhet rekommenderar Pepper att du handtvättar den med kallt vatten och mild tvättmedel, och tvättar den sällan i tvättmaskin.
- Dräkten är utformad för att vara maskintvättbar med kallt vatten och mild tvättmedel. Det är dock möjligt att upprepade tvättar i din tvättmaskin med tiden kan minska dräktens effektivitet.
- Inspektera alltid dräkten visuellt efter rengöring för att se om det finns kvarvarande smuts. Om dräkten inte är visuellt ren efter rengöringen och kvarvarande smuts syns på enheten, upprepa rengöringen. Om kvarvarande smuts finns kvar även efter upprepad rengöring, kontakta info@peppermove.com för vidare instruktioner.
- Låt alltid din dräkt lufttorka. Placera INTE din dräkt i torktumlaren, eftersom det skadar den.
- Du kan torka av kontaktstiften på din dräkt och strömbox försiktigt med en torr trasa för att säkerställa att inget damm eller partiklar syns på någon del av kontaktstiften.
- Rengör din strömbox endast med en mjuk, torr trasa.
- Strömboxen inspekteras systematiskt för kvalitet och behöver därför aldrig ytterligare kalibrering eller verifiering. Träningsparametrarna för Pepper EMS-träningssystemet är inställda i hårdvaran och programvaran och försämrar inte med tiden vid normal användning.
- Öppna eller modifiera inte ditt Pepper EMS-träningssystem. Detta betraktas som manipulering av enheten och friskriver tillverkaren från allt ansvar med avseende på garantin, samt de risker som användaren kan utsättas för.

10 Garanti

Pepper-batteriet har en garanti på två år, och Pepper-dräkten har en garanti på ett år, räknat från det ursprungliga inköpsdatumet till förmån för den ursprungliga köparen. Mer än 150 träningspass och rengöringar med tvättmaskin utvärderades för dräktens förväntade



livslängd tillsammans med strömboxen. Dräkten och batteriet garanteras vara fria från tillverkningsfel, med undantag för skador eller defekter som orsakas av

1) normalt slitage i samband med avsedd användning, 2) kommersiell användning, och 3) underlåtenhet att följa instruktionerna i bruksanvisningen, olycka, felaktig användning, vanvård, missbruk, ändringar, modifiering, felaktig montering, installation eller användning av icke-originaldelar. Pepper-batteriets garanti omfattar inte skador till följd av användning av en olämplig laddare, felaktigt underhåll eller vattenskadorna.

Garantianspråk måste skickas till info@peppermove.com. Observera att vårt Pepper-team, innan ersättning av en del sker, kan behöva se foton eller videor av den skadade delen.

11 Teknisk specifikation

Nedan följer de tekniska specifikationerna för Pepper EMS-träningssystemet.

Dräktspecifikationer

Tabell 10: Dräktparametrar och värden

Parameter	Värde
Dräktvikt	600-800 g
Material	68 % nylon, 32 % spandex, silverjonsilikon

Tabell 11: Dräktlängd

	Längd i cm						
	XS	S	M	L	XL	XXL	
Full längd	96	97	98	99	100	101	
Midja	34	35	36	37	38	39	
Arm	11,5	12	12,5	13	13,5	14	
Ben	19	19,5	20	20,5	21	21,5	

Elektrodspecifikationer

Elektrodena i din dräkt är placerade utifrån positionen för de specifika muskelgrupper som ska stimuleras. De är tillverkade av specialiserat ledande tyg, silverjonsmaterial. Padstorlekar för olika dräktstorlekar är som följer:

Tabell 12: Elektrodstorlek

Muskelgrupp Elektrod		Ytarea i cm ²					
		XS	S	M	L	XL	XXL
Fram	Framarmar	43,20	50,00	56,80	63,60	70,40	77,20
	Bröst	50,69	51,99	53,30	54,60	55,90	57,20
	Mage	130,03	134,47	138,92	143,36	147,81	152,25
Rygg	Framsida ben	201,40	214,92	228,44	241,96	255,48	269,00
	Baksida ben	136,06	141,52	146,98	152,44	157,90	163,36
	Säte	114,75	121,86	128,96	136,06	143,17	150,27
	Nedre rygg	101,33	106,91	112,48	118,05	123,63	129,20
	Mellersta rygg	67,82	74,53	81,24	87,94	94,65	101,36
	Övre rygg	34,04	36,25	38,47	40,69	42,90	45,12
	Baksida armar	41,32	48,27	55,23	62,19	69,14	76,10

Specifikationer för strömboxen

Tabell 13: Strömboxens parametrar och värden

Parameter	Värde
Material	Litumpolymer (LiPo)
Höljets material	Formsprutad plast, Polylac Abs (J01)
Batteri vikt	152g
Batteri storlek	96x65x29mm
Batteri kapacitet	2650mAh
Laddningsingång	Uppladdningsbart, 5V via Micro USB-anslutning
Batteri spänning	3.8VF
Stimuleringskanaler	16 kanaler
Utgångsfrekvens	15-100Hz
Utgångspulsbredd	160-490 mikrosekunder
Stimuleringsvågform	Bipolär symmetrisk
Form	Rektangulär
Maximal utgångsspänning	54 volt
Maximal utgångsström	108 milliampere



Driftstemperatur och luftfuktighet	5°C till 40°C , 15% till 90% RH
Temperatur och luftfuktighet vid transport och förvaring	-25°C till 70°C , 15% till 90% RH
Driftstryck	700hPa till 1060hPa
Transport- och förvaringstryck	500hPa till 1060hPa
Trådlös anslutning	Inbyggd BLE-modul
Typ BF	Typ BF anbringad del

Bluetooth-specifikationer

Typ av BT-modul: EZ-BLE PSoC XT/XR BT 4.2-modul

Frekvensband för mottagning/sändning: 2.402 - 2.480 GHz

Bandbredd: 2 MHz

Maximal radoräckvidd: 50 meter / 165 fot

Begränsningar

Produkten är inte lämplig för användning i miljöer med hög syrekonzentration och/eller brandfarliga vätskor och/eller brandfarlig gas. Använd den inte tillsammans med utrustning för elektrokirurgi eller kortvågs- eller mikrovågsterapi. Enheten kan störas av annan utrustning, även om den andra utrustningen uppfyller CISPR-kraven för emission.

Emissioner

Tabell 14: Emissionstabell

Emissionstest	Efterlevnad	Elektromagnetisk miljö – vägledning
RF-emissioner CISPR 11	Grupp 1	Ovan angiven modell använder RF-energi endast för sin interna funktion. Därför är dess RF-emissioner mycket låga och orsakar sannolikt inte några störningar i närliggande elektronisk utrustning.
RF-emissioner CISPR 11	Klass B	Ovan angiven modell är lämplig för användning i alla anläggningar, inklusive bostadsanläggningar och sådana som är direkt anslutna till det allmänna lågspänningsnät som förser byggnader som används för bostadsändamål.
Övertonemissioner IEC 61000-3-2	Ej tillämpligt (batteridrift)	/

Emissionstest	Efterlevnad	Elektromagnetisk miljö – vägledning
Spänningsvariationer / flimmeremissioner IEC 61000-3-3	Ej tillämpligt (batteridrift)	/

Immunitet

Tabell 15: Immunitetstabell

Kapslingsport			
Immunitetstest	Testvillkor	IEC 60601 Efterlevnadsnivå	Anmärkningar
Elektrostatisk urladdning (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV Kontakt ± 2,4,8,15 kV Luft	±8 kV Kontakt ± 15 kV Luft*	Ingen prestandaförsämring observerades.
Utstrålade RF-elektromagnetiska fält och närfält från trådlös RF-kommunikationsutrustning IEC 61000-4-3	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz 80% AM 1kHz	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz	Ingen prestandaförsämring observerades.
	385MHz (18Hz pulsmodulering)	27 V/m	
	450MHz (FM +/-5KHz avvikelse 1kHz sinus eller 18Hz pulsmodulering)	28 V/m	
	710MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	745MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	780MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	810MHz (18Hz PM)	28 V/m	
	870MHz (18Hz PM)	28 V/m	
	930MHz (18Hz PM)	28 V/m	

	1720MHz (217Hz PM)	28 V/m	
	1845MHz (217Hz PM)	28 V/m	
	1970MHz (217Hz PM)	28 V/m	
	2450MHz (217Hz PM)	28 V/m	
	5240MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	5500MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	5785MHz (217Hz PM)	9 V/m	
Nominella kraftfrekventa magnetfält IEC 61000-4-8	50Hz eller 60Hz	30 A/m	Ingen prestandaförsämring observerades.
Närliggande magnetfält IEC 61000-4-39	30 kHz (CW)	8 A/m	Ingen prestandaförsämring observerades.
	134,2 kHz (2,1 kHz PM)	65 A/m	
	13,56 MHz (50 kHz PM)	7,5 A/m	
Kommentar: /			

Tabell 16: Immunitetstabell 2

Patientkopplingsport			
Immunitetstest	Testvillkor	IEC 60601 Efterlevnadsnivå	Anmärkningar
Elektrostatisk urladdning (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV Kontakt ± 2,4,8,15 kV Luft	±8 kV Kontakt ± 15 kV Luft	Ingen prestandaförsämring observerades.
Ledningsbunden RF inducerad av RF-fält IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz - 80 MHz även 6 Vrms ISM- och amatörradioband 80% AM 1kHz	6 Vrms	Ingen prestandaförsämring observerades.
Kommentar: /			

Om förlust eller försämring av väsentlig prestanda inträffar kan säkerheten och effektiviteten äventyras, och det rekommenderas att avbryta träningen.

Pepper EMS-träningssystemet testades enligt rekommendationerna i IEC TR 60601-4-2: Medical electrical equipment – Part 4-2: Guidance and interpretation – Electromagnetic immunity: performance of medical electrical equipment and medical electrical systems.

12 Symboler Ordlista

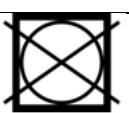
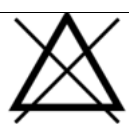
Tabell 17: Symboler och förklaringar

Symbol	Symbol namn	Beskrivning	Symbolreferens nr	Beteckning nr	Standardtitel
	Varning	Anger att användaren behöver läsa bruksanvisningen för viktig varningsinformation, såsom varningar och försiktighetsåtgärder som av olika skäl inte kan anges på den medicintekniska produkten själv.	5.4.4	ISO 15223-1:2021	Medical devices – Symbols to be used with medical device labels, labeling and information to be supplied – Part 1: General requirements
	Se bruksanvisning/häfte	Anger att bruksanvisningen måste läsas.	M002	ISO 7010	Graphics symbols – Safety colors and safety signs – Registered safety signs
	Tillverkare	Anger tillverkaren av den medicintekniska produkten, enligt definitionen i direktiven 90/385/ECC, 93/42/EDD och 98/79/EC		ISO 15223-1:2021	Medical devices – Symbols to be used with medical device labels, labeling and information to be supplied – Part 1: General requirements

					
	Datum för tillverkning	Anger det datum då den medicintekniska produkten tillverkades.	5.1.3	ISO 15223-1:2021	Medical devices – Symbols to be used with medical device labels, labeling and information to be supplied – Part 1: General requirements
REF	Katalognummer	Anger tillverkarens katalognummer så att den medicintekniska produkten kan identifieras.		ISO 15223-1:2021	Medical devices – Symbols to be used with medical device labels, labeling and information to be supplied – Part 1: General requirements
SN	Serienummer	Anger tillverkarens serienummer så att en specifik medicinteknisk produkt kan identifieras.	5.1.7		Medical devices – Symbols to be used with medical device labels, labeling and information to be supplied – Part 1: General requirements

	Partinummer	Anger tillverkarens partinummer så att partinumret kan identifieras.	5.1.5	ISO 15223-1:2021	Medical devices – Symbols to be used with medical device labels, labeling and information to be supplied – Part 1: General requirements
	Tillämpad del av typ BF	Anger en tillämpad del av typ BF som uppfyller ICE 60601-1 BF=Body Floating (kroppsflytande). Används för produkter som har ledande kontakt med patienten eller har medellång eller lång kontakt med patienten. Får inte anslutas till jord (flytande).		IEC 60417:2002	Graphical Symbols for Use on Equipment
	Temperaturgräns	Anger de temperaturgränser som den medicintekniska produkten säkert kan exponeras för.	5.3.7	ISO 15223-1:2021	Medical devices – Symbols to be used with medical device labels, labeling and information to be supplied – Part 1: General requirements
	Luftfuktighet sbegränsning	Anger det luftfuktighetsintervall som den medicintekniska	5.3.8		Medical devices – Symbols to be used with medical device

		produkten säkert kan exponeras för.			labels, labeling and information to be supplied – Part 1: General requirements
	Luft trycks begränsning	Anger det lufttrycksintervall som den medicintekniska produkten säkert kan exponeras för.	5.3.9	ISO 15223-1:2021	
	WEEE	Avfall som utgörs av eller innehåller elektriska och elektroniska produkter. Anger att en produkt inte ska kasseras som osorterat avfall; den svarta stapeln anger att utrustningen tillverkades efter 2005.	-	EN 50419:2006	Marking of electrical and electronic equipment in accordance with article 11(2) of directive 2002/96/EC (WEEE)
	Standby	Anger ett vilo- eller lågeffektläge. Strömbrytaren kopplar inte bort produkten helt från strömförsörjningen.	5009	IEC 60417:2002	Graphical Symbols for Use on Equipment

	FCC-märkning	Märkningen anger att den elektroniska produkten, som säljs i USA, är certifierad och att den elektromagnetiska störningen från produkten ligger under de gränsvärden som godkänts av Federal Communications Commission.	-	Federal Communications	-
	Använd inte om förpackningen är skadad	Anger att produkten inte ska användas om förpackningen har skadats eller öppnats.		ISO 15223-1:2021	Medical devices – Symbols to be used with medical device labels, labeling and information to be supplied – Part 1: General requirements
	Får inte kemtvättas	Anger att plagget inte kan kemtvättas utan att skadas.		ISO 3758:2021	Textilier – Skötselmärkning med symboler
	Får inte strykas	Anger att plagget inte kan strykas utan att skadas.	-	ISO 3758:2012	Textilier – Skötselmärkning med symboler
	Får inte torktumlas	Anger att plagget inte kan torktumlas utan att skadas.	-	ISO 3758:2012	Textilier – Skötselmärkning med symboler
	Får inte blekas	Anger att plagget inte kan blekas utan att skadas.	-	ISO 3758:2012	Textilier – Skötselmärkning

					g med symboler
	Maximal tvätttemperatur 30°C (105°F) vid normala förhållanden	Anger den maximala temperatur som plagget kan tvättas i utan att skadas	-	ISO 3758:2012	Textilier – Skötselmärkning med symboler
	Tvätta i kallt vatten under normala förhållanden	Anger att plagget kan tvättas säkert i kallt vatten utan att skadas.	-	ISO 3758:2012	Textilier – Skötselmärkning med symboler
IP22	IP-kod	Anger att enheten är skyddad mot fingrar eller liknande föremål och att vertikalt droppande vatten inte har någon skadlig effekt när strömboxen lutas 15° från sitt normala läge.		IEC 60529	
	CE-överensstämmelse	Anger att tillverkaren intygar att produkten överensstämmer med europeiska hälso-, säkerhets- och miljöskyddsstandarder.	-	-	Europeisk överensstämmelsesymbol

	Förvara torrt	Anger att strömboxen måste skyddas mot fukt.		ISO 15223-1	Symboler för medicintekniska produkter
	Ej säkert för pacemakrar och defibrillatorer	Ingen åtkomst för personer med aktiva implanterade hjärtenheter.		ISO 3864-3:2012	Symboler för medicintekniska produkter
	Ej MR-säkert	Håll borta från magnetresonansutrustning (MRI).		ASTM F2503-20	Symboler för medicintekniska produkter

13 Felmeddelanden i appen

Tabell 18: Felmeddelanden med förklaringar

E#	Felmeddelande	Förklaring
E1	Fel vid lösenordsvalidering	Lösenordsformatet är inte giltigt. Minst 8 tecken krävs och 3 av 4 villkor måste uppfyllas: en stor bokstav, en liten bokstav, ett specialtecken, en siffra.
E2	Ogiltiga inloggningsuppgifter	Vid inmatning av ogiltiga inloggningsuppgifter vid inloggning
E3	Inloggningsfel	Vid inloggning utan angiven e-post eller användarnamn
E4	E-postadressen finns inte	Vid inmatning av en e-postadress som inte finns i vår databas på skärmen för glömt lösenord
E5	Ange giltig(t) <i>fieldname</i>	Vid registrering när vissa fält lämnas tomma

E6	Vikten måste vara mellan 30 och 150 kg (65 och 350 lb)	Vid inmatning av en vikt utanför detta intervall vid registrering
E7	Längden måste vara mellan 130 och 230 cm (4,1 och 7,5 fot)	Vid inmatning av en vikt utanför detta intervall vid registrering
E8	Längden måste vara mellan 130 och 230 cm (4,1 och 7,5 fot)	Vid inmatning av en längd utanför detta intervall vid registrering
E9	Godkänn appens användarvillkor och sekretesspolicy för att slutföra registreringen	Vid registrering utan att godkänna användarvillkor och sekretesspolicy
E10	Användaren har inte verifierats. Kontrollera din inkorg efter verifieringsmejlet.	Vid inloggningsförsök med en overifierad användare
E11	Betalningsfel – Något gick fel... Försök igen eller kontakta vår support på info@Peppermove.com om problemet kvarstår.	Vid problem med betalningen
E12	Bekräfta att du först har läst hälsokontrollen/säkerhetskontrollen/bruksanvisningen	När detta inte bekräftas under introduktionsguiden
E13	Öka/minska alla elektroder – Detta ökar/minskar alla elektroder. Alla elektroder under 20 % ökas/minskas med 5 %, alla övriga med 1 %	Vid första försöket att öka/minska intensiteten
E14	Säkerheten först – Dessa avancerade träningsvideor kan endast ses efter att du har slutfört 4 av träningsvideorna för alla nivåer i dräktens styrkeläge, eller 1 träningspass för alla nivåer i dräktens cardio- och avslappningsläge.	Vid försök att starta en video som är synlig senare, även om den inte har låsts upp
E15	Förklaring av träningsläget Endast dräkt – Pepper-användaren kan träna på egen hand, utan video, genom att gå in i det så kallade läget ”Endast dräkt” som du just har öppnat. På så sätt har du full kontroll över dräkten, men själva träningen är upp till dig – det finns ingen tränare som guidar dig. Tänk på att dessa träningspass också registreras i din livstidsstatistik som finns under menyalternativet ”Aktivitet”.	Vid första gången du går in i läget Endast dräkt
E16	Fel, det går inte att spara träningsstatistik offline	Vid försök att spara ett träningspass offline

E17	Gräns för styrketräning – Längden på styrketräningsspass är begränsad till 20 minuter fördelat på tre pass per vecka. Av hälso- och säkerhetsskäl rekommenderar vi att du inte överskrider denna mängd.	Vid försök att träna mer än 60 minuter per vecka i styrkeläget
E18	Ingen internetanslutning – Det verkar vara problem med din internetanslutning	Vid visning av listan över träningspass eller statistik offline
E19	Träningen avbruten – Det verkar vara problem med din internetanslutning	Vid förlorad internetanslutning mitt under träningspasset
E20	Låg batterinivå – Strömboxens batterinivå är under 10 %, glöm inte att ladda den efter träningen	Vid start av träning med en batterinivå under 10 %
E21	Prenumerationen har upphört – Din prenumeration har upphört. Gå online för att prenumerera, eller om du redan är prenumerant, gå online för att synkronisera dina data.	Vid längre tids offline-läge när vi inte kan vara säkra på att du fortfarande är en aktiv prenumerant
E22	Ingen internetanslutning – Det går inte att starta videon. Det verkar vara problem med din internetanslutning.	Vid försök att starta en onlinevideo offline
E23	Vänligen besvara alla frågor	Vid försök att skicka in ditt betyg utan att ha besvarat alla frågor om videobetyget
E24	Du har en aktiv prenumeration. Ett konto med en aktiv prenumeration kan inte tas bort. Klicka på knappen Hantera prenumeration på skärmen Prenumeration och avsluta din aktiva prenumeration, och försök därefter att ta bort ditt konto.	Vid försök att ta bort ditt konto med en aktiv prenumeration
E25	Funktionen för att hantera prenumerationen är inte tillgänglig för användare som har fått en ettårig kostnadsfri prenumeration. Det blir möjligt när du blir en betalande prenumerant, i augusti 2023.	Vid klick på Hantera prenumeration om du har ett års kostnadsfri plan
E26	Koppla bort laddaren – koppla bort laddaren från strömboxen för att starta ett träningspass. Du får inte starta ett träningspass medan batteriet laddas.	Vid försök att starta ett träningspass medan strömboxen laddas

E27	Träningen avbruten – träningen har avbrutits. Du får inte träna medan batteriet laddas.	Vid anslutning av strömboxens laddare under träning
E28	Koden måste vara exakt 6 tecken lång	Vid inmatning av en kortare eller längre kod vid glömt lösenord
E29	Lösenorden matchar inte	När fälten Lösenord och Bekräfta lösenord inte matchar vid registrering, glömt lösenord eller ändring av lösenord i profilen
E30	E-post/Användarnamn inte tillgängligt	Vid registrering med en e-postadress eller ett användarnamn som redan är taget

14 Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)

Pepper EMS-träningssystemet är avsett att användas i typiska godkända hemmiljöer i enlighet med säkerhetsstandarden IEC 60601-1-2.

Pepper EMS-träningssystemet är konstruerat för att klara av de förväntade störningar som orsakas av elektrostatiske urladdningar, magnetfält från strömförsörjningen eller radiofrekvenssändare. Pepper EMS-träningssystemet kan dock påverkas av starka radiofrekvensfält från andra källor.

Om förlust eller försämring av väsentlig prestanda inträffar kan säkerheten och effektiviteten äventyras, och det rekommenderas att avbryta träningen.

15 Väsentlig prestanda

Enligt den avsedda användningen krävs det att vår eldrivna muskelstimulator stimulerar friska muskler för att förbättra och underlätta muskelprestanda. Den väsentliga prestandan för dessa funktioner är:

- Säker och effektiv stimulering av riktade muskler.
- Exakt kontroll av stimuleringsparametrar såsom intensitet, frekvens och pulsbredd.
- Kompatibilitet med den avsedda användarpopulationen (friska vuxna).
- Efterlevnad av tillämpliga standarder för elsäkerhet och elektromagnetisk kompatibilitet.



16 Interoperabilitet

Det elektroniska gränssnittet är Pepper-applikationen för telefon eller surfplatta, som används för att ansluta programvaran till Pepper EMS-träningssystemet. För att detta ska fungera korrekt måste skärmen på det elektroniska gränssnittet (telefon eller surfplatta) fungera utan defekter eller felfunktioner. Vi rekommenderar en säker och snabb internetanslutning när du använder appens onlineversion.

17 Cybersäkerhet Rekommendationer

Se till att använda ett starkt lösenord och undvik att använda ditt förnamn, efternamn eller födelsedatum. Använd minst 8 tecken som består av stora och små bokstäver, siffror och specialtecken.

Se alltid till att använda den senaste operativsystemversionen på din telefon och surfplatta samt den senaste versionen av Pepper-appen i Apple App Store och Google Play Store.

Se till att använda en säker internetanslutning när du använder appen med internet. Delen ”Endast dräkt” i appen samt nedladdade träningspass kan även användas offline.

Se till att endast du har åtkomst till din telefon under träningen, så att endast du kan välja träningsprogram och intensitet för dina elektriska impulser.

18 Bluetooth-specifikationer

Typ av BT-modul: EZ-BLE PSoC XT/XR BT 4.2-modul

Frekvensband för mottagning/sändning: 2.402 - 2.480 GHz

Bandbredd: 2 MHz

Maximal radoräckvidd: 50 meter / 165 fot

Pepper EMS-träningssystemet är särskilt utformat för att användas tillsammans med Pepper-appen, som stöds för utvalda Android- och iOS-mobila enheter.

Pepper EMS-träningssystemet kan självständigt köra ett förinställt stimuleringsprogram med de senaste intensitetsvärdena samt genomföra automatiska Bluetooth-återanslutningar.

I detta avseende bör tillfälliga radiofrekvensstörningar (t.ex. orsakade av att flera Bluetooth-och/eller Wi-Fi-enheter finns inom räckhåll samtidigt) inte påverka den övergripande effektiviteten och säkerheten för ditt stimuleringspass.

Tack vare nödstoppsmekanismer på hårdvarunivå (se Anvisningar för användning) bör Bluetooth-frånkopplingar av mer permanent karaktär inte påverka säkerheten vid stimulering, och kan endast orsaka tillfälliga olägenheter genom att tvinga dig att skjuta upp ditt planerade stimuleringspass tills en mer gynnsam Bluetooth-anslutningsmiljö har upprättats.



Precis som alla trådlösa enheter avger Pepper EMS-träningssystemet mycket låga nivåer inom radiofrekvensområdet (RF) intervall, och är därför inte sannolikt att orsaka störningar på närliggande elektronisk utrustning (t.ex. radioapparater, datorer, telefoner osv.).

Pepper EMS-träningssystemet är konstruerat för att motstå förutsebara störningar orsakade av elektrostatiska urladdningar, magnetfält från elnätet eller radiofrekvenssändare.

19 Produktsupport

Kontakta tillverkaren via info@peppermove.com för ytterligare information om installation, användning och underhåll, eller för att rapportera problem med ditt Pepper EMS-träningssystem.

Pepper Interactive Inc
251 Little Falls Drive
19808-1674 Wilmington, Delaware

Tyskt dotterbolag:
Pepper Interactive GmbH
Baaderstr. 30
80336 München, Tyskland