



**Manual de Instrucciones –
Original**
Versión 4.0.1



Contenido

1	Información General	1
2	Indicaciones de uso	1
3	Advertencias y Directrices de Seguridad	2
4	Sistema de Entrenamiento EMS Pepper	7
5	Instrucciones de Uso	7
6	Modos de Entrenamiento	19
7	Cómo cargar su Power box	20
8	Solución de Problemas	20
9	Almacenamiento y Mantenimiento	21
10	Garantía	22
11	Especificaciones Técnicas	23
12	Glosario de Símbolos	28
13	Mensajes de Error de la Aplicación	35
14	Compatibilidad Electromagnética (EMC)	38
15	Rendimiento Esencial	38
16	Interoperabilidad	39
17	Recomendaciones de Ciberseguridad	39
18	Especificaciones Bluetooth	39
19	Soporte del Producto	40



1 Información General

El Sistema de Entrenamiento EMS Pepper utiliza tecnología de estimulación eléctrica muscular (EMS) para estimular músculos sanos con el fin de mejorar o facilitar el rendimiento muscular. Para trabajar eficazmente todos sus grupos musculares principales y aprovechar al máximo su Sistema de Entrenamiento EMS Pepper, lea atentamente este manual antes de comenzar su primer entrenamiento. El Sistema de Entrenamiento EMS Pepper se controla de forma inalámbrica mediante la aplicación Pepper EMS Training (Pepper: EMS Training at Home), que puede ejecutarse en cualquier tablet o teléfono Apple o Android. El Sistema de Entrenamiento EMS Pepper está destinado a utilizarse en entornos de entrenamiento atlético y deportivo.

En caso de uso indebido, incumplimiento o cumplimiento insuficiente de las instrucciones de seguridad de este manual de instrucciones, modificaciones del Sistema de Entrenamiento EMS Pepper, o el uso de repuestos no adecuados (piezas no originales), el fabricante no acepta ninguna responsabilidad por daños a personas, animales, propiedad o al producto en sí.

Si tiene alguna pregunta o comentario adicional, póngase en contacto con el equipo de Pepper a través de www.peppermove.com, por correo electrónico a info@peppermove.com, o por teléfono al +49 160 97032942. También puede concertar una cita con uno de nuestros expertos en EMS utilizando el enlace incluido en su correo electrónico de confirmación de compra.

2 Indicaciones de uso

El Sistema de Entrenamiento EMS Pepper es un dispositivo de venta libre (Over-The-Counter) diseñado para estimular músculos sanos con el fin de mejorar o facilitar el rendimiento muscular. Debe ser utilizado únicamente por adultos.

El Sistema de Entrenamiento EMS Pepper no está destinado a utilizarse junto con terapias o tratamientos de enfermedades o afecciones médicas de ningún tipo. Ninguno de los programas de entrenamiento ni los parámetros operativos está diseñado para actuar sobre músculos lesionados o afectados, y su uso en dichos músculos está contraindicado.

Los impulsos eléctricos del Sistema de Entrenamiento EMS Pepper permiten desencadenar potenciales de acción en las motoneuronas de los nervios motores (excitaciones). Estas excitaciones de las motoneuronas se transmiten a las fibras musculares a través de la placa motora terminal, donde generan respuestas mecánicas de las fibras musculares que corresponden al trabajo muscular. Dependiendo de los parámetros de los impulsos eléctricos (frecuencia del impulso, duración de la contracción, duración del descanso, duración total de la sesión), se pueden imponer diferentes tipos de trabajo muscular a los músculos estimulados.

3 Advertencias y Directrices de Seguridad

Pepper recomienda consultar con su médico antes de comenzar este o cualquier otro programa de acondicionamiento físico.

El texto marcado con este símbolo  indica una situación que, de no evitarse, podría provocar lesiones leves o moderadas al usuario o daños al equipo.

Guía de Seguridad

Revise la siguiente lista de preguntas. Si responde a alguna de estas preguntas con “Sí”, “Tal vez” o “No lo sé”, no debe utilizar el dispositivo.

Tabla 1: Preguntas de Seguridad

N.º	Pregunta
2	¿Tiene un marcapasos, un desfibrilador implantado u otro dispositivo metálico o electrónico implantado?
3	¿Está embarazada?
4	¿Está experimentando una distensión o trauma muscular extremo, o una afección de distensión muscular como la rabdomiólisis (una afección en la que el músculo esquelético dañado se descompone rápidamente)?
5	¿Ha sido diagnosticado con algún problema o afección cardíaca?
6	¿Tiene un suministro sanguíneo inadecuado (isquemia) o trastornos graves de la circulación sanguínea en las extremidades inferiores?
7	¿Ha sido diagnosticado con una hernia abdominal o inguinal?
8	¿Se ha sometido recientemente a una cirugía?
9	¿Ha experimentado recientemente un traumatismo agudo o fracturas?
10	¿Ha sido diagnosticado con epilepsia u otro trastorno neurológico?



11	¿Ha experimentado daño nervioso que resulte en la falta de sensibilidad en una zona particular del cuerpo?
12	¿Tiene dolor persistente?
13	¿Necesita rehabilitación muscular?
14	¿Tiene sospecha de alguna afección cardíaca?
15	¿Tiene cáncer?
16	¿Tiene articulaciones dolorosas o afectadas?
17	¿Tiene espasmos musculares?
18	¿Ha experimentado pérdida de tejido muscular o atrofia muscular?
19	¿Tiene tendencia a sufrir hemorragias internas tras un trauma o fractura?
20	¿Se encuentra en presencia de equipos de monitorización eléctrica (por ejemplo, monitores cardíacos, dispositivos de ECG)?
21	¿Es usted menor de 22 años?

Contraindicaciones

Las siguientes son contraindicaciones que indican una situación en la que no se debe utilizar el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper:

- No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper si tiene un marcapasos (marcapasos artificial), un desfibrilador implantado u otro dispositivo metálico o electrónico implantado. Dicho uso podría causar descargas eléctricas, quemaduras, interferencias eléctricas o la muerte.
- No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper sobre un útero menstruante o embarazado. No se ha establecido la seguridad del uso de estimuladores musculares eléctricos durante el embarazo.



- No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper si está experimentando una distensión o trauma muscular extremo, o si presenta una afección de distensión muscular como la rabdomiólisis (una afección en la que el músculo esquelético dañado se descompone rápidamente).
- No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper si ha sido diagnosticado con algún problema o afección cardíaca.
- No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper si tiene un suministro sanguíneo inadecuado (isquemia) o un trastorno grave de la circulación sanguínea en las extremidades inferiores.
- No utilice Pepper sobre una hernia abdominal o inguinal.

Precauciones

Pepper recomienda revisar las siguientes precauciones antes de utilizar el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper:

- Se debe tener precaución cuando exista tendencia a sufrir hemorragias internas tras un trauma o fractura.
- Se debe tener precaución tras un traumatismo agudo, una fractura o una cirugía reciente, cuando la contracción muscular pueda alterar el proceso de curación.
- Consulte a su médico antes de utilizar Pepper si ha sido diagnosticado con epilepsia u otro trastorno neurológico.
- Se debe tener precaución cuando exista daño nervioso que resulte en la falta de sensibilidad en una zona particular del cuerpo.
- Consulte a su médico antes de usarlo si ha experimentado pérdida de tejido muscular o atrofia muscular, tiene espasmos musculares, o tiene músculos asociados con articulaciones dolorosas o afectadas.
- Consulte a su médico antes de usarlo si tiene dolor persistente.
- Consulte a su médico antes de usarlo si necesita rehabilitación muscular.
- Consulte a su médico antes de usarlo si tiene sospecha de alguna afección cardíaca. El dispositivo puede causar alteraciones letales del ritmo cardíaco en personas susceptibles.

Advertencias y Medidas de Seguridad

Las siguientes son advertencias generales y medidas de seguridad que debe revisar antes de utilizar el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper:

- El Sistema de Entrenamiento EMS Pepper es solo para uso de adultos (≥ 22 años).



- No utilice el traje en partes del cuerpo para las que no fue diseñado.
- No toque el interior del traje con las manos durante el entrenamiento. Si es necesario ajustar el traje, detenga primero el entrenamiento y luego realice el ajuste.
- No se permite ninguna modificación del Sistema de Entrenamiento EMS Pepper.
- No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper junto a otros equipos ni apilado con ellos.
- No utilice accesorios, transductores ni cables distintos de los especificados o proporcionados por Pepper, ya que esto podría provocar un aumento de las emisiones electromagnéticas o una disminución de la inmunidad electromagnética, así como un funcionamiento incorrecto.
- No cargue el power box mientras esté conectado al traje. La aplicación bloquea el entrenamiento mientras el power box se está cargando y aparecerá un mensaje de error.
- La estimulación no debe aplicarse cerca de metales. Retire todas las joyas, piercings corporales, hebillas de cinturón o cualquier otro producto o dispositivo metálico extraíble en las zonas de estimulación.
- La estimulación no debe aplicarse sobre el cuello (específicamente los nervios del seno carotídeo), en particular en usuarios con sensibilidad conocida al reflejo del seno carotídeo.
- La estimulación no debe aplicarse sobre el cuello o la boca. Pueden producirse espasmos graves de los músculos del cuello o de las vías respiratorias, y las contracciones pueden ser lo suficientemente fuertes como para cerrar las vías respiratorias o causar dificultad para respirar.
- Aunque el diseño del Sistema de Entrenamiento EMS Pepper evita que la corriente eléctrica atraviese la cavidad torácica (transtorácicamente), tenga en cuenta que la estimulación no debe aplicarse a través de la cavidad torácica con el fin de evitar que la corriente eléctrica llegue al corazón, donde podría causar latidos irregulares (arritmias cardíacas).
- La estimulación no debe aplicarse en la cabeza ni en ningún lugar que pueda hacer que la estimulación eléctrica pase a través de la cabeza (transcerebralmente). Aún no se han establecido los efectos de la estimulación del cerebro.
- La estimulación no debe aplicarse sobre zonas hinchadas, infectadas o inflamadas, por ejemplo, flebitis (inflamación de una vena), tromboflebitis (inflamación de la pared de una vena), venas varicosas (vena dilatada, alargada y tortuosa).
- Aún no se han establecido los efectos a largo plazo de la estimulación eléctrica crónica.
- La estimulación no debe aplicarse sobre lesiones cancerosas ni en su proximidad.



- No aplique estimulación a grupos musculares si tiene alguna preocupación relacionada con su comodidad o seguridad.
- No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper si está conectado a algún equipo de monitorización electrónica (por ejemplo, monitores cardíacos, dispositivos de ECG). Estos dispositivos pueden no funcionar correctamente cuando se está utilizando la estimulación eléctrica.
- No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper en agua o en un ambiente húmedo (sauna, hidroterapia, etc.).
- No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper en una zona rica en oxígeno, como en presencia de tanques de oxígeno.
- No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper mientras conduce, opera maquinaria, anda en bicicleta o realiza cualquier actividad en la que la estimulación eléctrica pueda ponerlo en riesgo de lesión a usted o a terceros.
- No aplique estimulación mientras duerme.
- Mantenga el dispositivo del Sistema de Entrenamiento EMS Pepper y sus accesorios fuera del alcance de niños y mascotas.
- No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper en animales.
- No permita que ningún objeto extraño (tierra, agua, metal, etc.) entre en el power box.
- No manipule el traje ni el power box (por ejemplo, intentando abrirlos).
- Los cambios repentinos de temperatura pueden provocar la acumulación de condensación en el interior del power box. Utilícelo únicamente una vez que la temperatura haya vuelto a la normalidad.
- No se sobreesfuerce durante el entrenamiento de estimulación eléctrica muscular. Todo entrenamiento debe realizarse a un nivel que le resulte cómodo.
- No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper si está conectado a un instrumento quirúrgico de alta frecuencia, ya que esto podría causar irritaciones cutáneas o quemaduras debajo de los electrodos.
- No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper cerca de equipos médicos de terapia de onda corta o microondas. Esto puede provocar inestabilidad en el power box.
- El Sistema de Entrenamiento EMS Pepper no debe utilizarse cerca de dispositivos médicos como resonancia magnética (MRI), tomografía computarizada (CT), diatermia y rayos X, ya que estos podrían alterar la corriente generada por el power box, causar daño tisular y provocar lesiones graves o la muerte.



- El Pepper EMS Training System no debe utilizarse en áreas donde se empleen dispositivos no protegidos para emitir radiación electromagnética. Los equipos de comunicaciones portátiles, RFID y los sistemas de seguridad electromagnética (por ejemplo, detectores de metales y sistemas EAS) pueden interferir con el Pepper EMS Training System y alterar la corriente que este genera.
- No utilice equipos de comunicaciones por RF portátiles (incluidos los periféricos como cables de antena y antenas externas) a menos de 30 cm de cualquier parte del Pepper EMS Training System, incluidos los cables. De lo contrario, podría producirse una degradación del rendimiento de este equipo.

!	No todos los emisores de RF son visibles. Si experimenta algún cambio inesperado en la intensidad, finalice de inmediato su entrenamiento y consulte a Pepper.
---	--

Reacciones adversas

- Algunas personas con piel muy sensible pueden experimentar enrojecimiento o irritación debajo de las almohadillas tras la estimulación muscular eléctrica. Por lo general, este enrojecimiento es completamente inofensivo y debería desaparecer en poco tiempo. Evite comenzar el entrenamiento hasta que el enrojecimiento ya no sea visible. Si el enrojecimiento persiste, deje de utilizar el Pepper EMS Training System y consulte a su médico.
- Algunas personas pueden experimentar dolores de cabeza y otras sensaciones dolorosas durante o después del entrenamiento. Si esto ocurre, debe consultarse a un médico y debe cesar el entrenamiento hasta obtener la aprobación de un médico.

!	Si experimenta reacciones adversas, deje de utilizar el Pepper EMS Training System de inmediato y consulte a su médico.
---	---

4 Pepper EMS Training System

El Pepper EMS Training System consta de dos componentes o accesorios principales: el Traje y la Battery Box. Ambos accesorios se describen en esta sección.

Imagen 1: Traje Pepper y Battery Box



El Traje

El traje transmite impulsos directamente desde la Battery Box conectada a todos los grupos musculares principales. El traje se lleva directamente sobre la piel, lo que proporciona la mejor conductividad entre los electrodos y los músculos. Asegúrese de usar ropa interior de cobertura total debajo del traje. El traje es de una sola pieza que puede cerrarse en la espalda con la cremallera. El extremo de la cinta de la cremallera es magnético y puede fijarse al traje.

El traje tiene 20 electrodos secos integrados que cubren ocho grupos musculares principales:

- Cuádriceps izquierdo/derecho e isquiotibiales izquierdo/derecho
- Glúteo izquierdo/derecho
- Zona lumbar izquierda/derecha
- Espalda superior izquierda/derecha
- Hombro izquierdo/derecho
- Bíceps izquierdo/derecho y tríceps izquierdo/derecho
- Pecho izquierdo/derecho
- Abdominales izquierdo/derecho

Imagen 2: Traje Pepper, parte delantera y trasera



!	Se recomienda no compartir los trajes con otras personas, ya que esto puede provocar un ajuste inadecuado del traje o el intercambio de fluidos corporales.
!	Si usa ropa interior debajo de su traje, asegúrese de que no cubra ningún electrodo. Todos los electrodos deben tocar su piel directamente.

La Battery Box

La Battery Box es el centro de control del Pepper EMS Training System. Este dispositivo emplea impulsos de baja frecuencia para generar contracción muscular, lo que multiplica la tasa de trabajo y el rendimiento de cada grupo muscular. Se comunica de forma inalámbrica con la aplicación Pepper. La Battery Box está diseñada para encajar en el molde situado en el lateral del traje, donde luego puede fijarse con las correas. La Battery Box tiene una carcasa de plástico para protección contra riesgos eléctricos.

Imagen 3: Battery Box, parte delantera y trasera



Encender la Battery Box

La Battery Box tiene un único botón para encenderla y apagarla. Si presiona el botón para encenderla, espere unos segundos hasta que el indicador LED de estado en la parte frontal



muestre un color. Si se ve una luz LED, la Battery Box está encendida; si no se ve nada, la Battery Box está apagada.

Apagar la Battery Box

Cuando haya terminado su entrenamiento, presione el botón de nuevo para apagar la Battery Box. Espere unos segundos hasta que la luz LED desaparezca.

Indicador LED de estado de la Battery Box

La Battery Box se comunica utilizando la luz LED como indicador de estado, informándole de su estado actual. La siguiente tabla enumera los estados de la Battery Box y el color del LED y la acción asociados a cada estado.

Tabla 2: Luz LED y descripción

Estado	Luz indicadora	Descripción
Apagado	Ninguna	La Battery Box está apagada y no se está cargando.
Cargando	“P” blanca	La Battery Box se está cargando.
Encendido	“P” verde	La Battery Box está encendida y puede conectarse a la aplicación.
Conectada y lista	“P” azul	La Battery Box está conectada a la aplicación y lista para el entrenamiento.

5 Instrucciones de uso

Antes de comenzar su entrenamiento con el Pepper EMS Training System, debe instalar y configurar la aplicación Pepper en su teléfono o tableta, y ajustar su traje de modo que quede ceñido a su cuerpo pero siga siendo cómodo.

Instalación y apertura de la aplicación Pepper

La aplicación Pepper es una aplicación que controla y gestiona los entrenamientos de su Pepper EMS Training System.

Para instalar la aplicación, utilice uno de los dos métodos siguientes.

- Abra la aplicación de la cámara en su teléfono o tableta y centre el código QR que aparece a continuación (o en el folleto de inicio rápido) en la pantalla. Aparecerá una



notificación de banner que le permitirá abrir el enlace asociado al código QR. Pulse el enlace.



- Haga clic en uno de estos enlaces para [App Store](#) o [Google Play Store](#) para acceder directamente a la aplicación en su teléfono o tableta.
- Abra la App Store o Google Play Store desde su teléfono o tableta y busque la aplicación **Pepper: EMS at Home** e instálela.

Después de instalar correctamente la aplicación Pepper, ábrala y siga las instrucciones en pantalla para registrarse o iniciar sesión.

La aplicación le pedirá que inicie una prueba gratuita de la aplicación. Para continuar con su entrenamiento Pepper, confirme la prueba gratuita. Puede cancelar la suscripción después de la prueba gratuita.

Ponerse el Traje

A continuación se ofrecen instrucciones para ponerse el traje.

	Inspeccione siempre su traje para comprobar que no presente roturas, desgarros ni ningún otro tipo de daño. Si hay daños presentes, sustituya el traje dañado. No utilice el traje si está dañado.
--	--

1. Póngase el traje con los electrodos hacia el interior y la cremallera en la parte posterior del traje. Puede usar ropa interior debajo de su traje, pero asegúrese de que ningún electrodo quede cubierto, ya que deben colocarse directamente sobre su piel.

Imagen 4: Ponerse el traje Pepper

2. Cierre la cremallera en la parte posterior y asegúrese de que el extremo magnético de la cinta de la cremallera se conecte con la parte magnética del traje.

Imagen 5: Cerrar la cremallera en la parte posterior



Iniciar su incorporación en la aplicación

Abra la aplicación Pepper en su teléfono o tableta e inicie el proceso de incorporación. Puede iniciar el proceso de incorporación comenzando cualquier tipo de entrenamiento o conectando la Battery Box. El proceso de incorporación consiste en un vídeo informativo y en conectar su Battery Box a su teléfono.

Conectar su Battery Box

La Battery Box utiliza Bluetooth para comunicarse con la aplicación. Antes de poder utilizar la Battery Box en su entrenamiento, debe emparejarla con su teléfono o tableta. Para hacerlo, asegúrese de que su dispositivo esté cerca de la Battery Box con el Bluetooth activado y que su Battery Box esté encendida, lo que significa que la luz LED muestra una “P” verde en la pantalla.

Haga clic en “Buscar mi traje Pepper” en la aplicación Pepper y elija su Battery Box Pepper haciendo clic en ella. Comienza con Pepper y continúa con un número de cuatro cifras.

Enhorabuena, su dispositivo ya está emparejado con su Battery Box. A partir de ahora, cada vez que inicie la aplicación Pepper y encienda su Battery Box, se emparejará automáticamente con ella si el teléfono o la tableta están dentro del alcance.

	Inspeccione siempre minuciosamente su Battery Box. No utilice su Battery Box si presenta algún daño. Para su seguridad, consulte a Pepper.
---	--

Fijar la Battery Box al traje

Una vez que haya emparejado su teléfono o tableta con la Battery Box, puede fijarla al traje.

1. Coloque el molde de la Battery Box directamente sobre el molde situado en el lado derecho del traje. Asegúrese de que el botón de encendido quede hacia arriba.
2. Una vez colocada la Battery Box sobre el molde, esta queda conectada magnéticamente a él. Para asegurarse de que permanezca allí durante su entrenamiento, utilice la correa de su traje.

Imagen 6: Fijar la Battery Box al traje



Gestionar su sesión de entrenamiento

El último paso de su proceso de incorporación será su primer entrenamiento en vídeo de Pepper, que le explicará todo con detalle y que comenzará con ejercicios para principiantes. Este entrenamiento se presenta igual que todos los demás entrenamientos de la aplicación Pepper. Una vez que comienza la sesión de entrenamiento, se muestra la pantalla de entrenamiento.

Comprender la pantalla de entrenamiento

Imagen 7: Pantalla general de entrenamiento

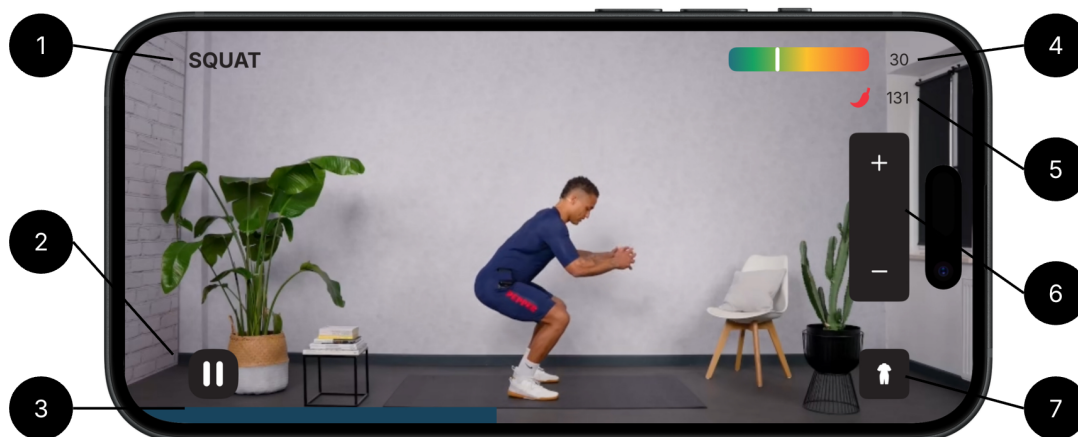


Tabla 3: Pantalla general: partes de la pantalla y descripciones

Número	Parte de la pantalla	Descripción
1	Ejercicio	Muestra el nombre del ejercicio actual.
2	Pausa/Reproducir	Pausar y reanudar el entrenamiento en cualquier momento.
3	Barra de impulsos	Muestra el tiempo restante del período de estimulación actual: • Cuando está en azul, la power box envía impulsos eléctricos a los componentes del Pepper EMS Training System. • Cuando está en blanco, la power box está en reposo y ha dejado de enviar impulsos eléctricos. Tenga en cuenta que la power box proporciona estimulación constante en los modos cardio y relax, por lo que esta barra no se muestra.
4	Zonas de calor	Representa la zona de intensidad general de la sesión de entrenamiento en función de su intensidad de entrenamiento histórica. Las zonas amarilla y roja están por encima de la intensidad de entrenamiento histórica.
5	Puntos Pepper	Elemento de gamificación basado en la intensidad del entrenamiento, los minutos de entrenamiento y el nivel

		del vídeo de entrenamiento (todos los niveles y avanzado).
6	Control general de los electrodos	Controla la intensidad general de los electrodos. El “+” aumenta la intensidad general de los electrodos (por debajo de 20 en incrementos de 5, por encima de 20 en incrementos de 1); el “-” disminuye la intensidad general de los electrodos (por debajo de 20 en incrementos de 5, por encima de 20 en incrementos de 1). El botón de encendido activa y desactiva todos los electrodos simultáneamente.
7	Control de electrodo individual	Este botón abre la vista detallada del control de electrodos, donde se pueden controlar los electrodos individuales.

Imagen 8: Pantalla detallada de entrenamiento



Tabla 4: Pantalla detallada: partes de la pantalla y descripciones

Número	Parte de la pantalla	Descripción
1	Ejercicio	Muestra el nombre del ejercicio actual.
2	Pausa/Reproducir	Pausar y reanudar el entrenamiento en cualquier momento.

3	Barra de impulsos	Muestra el tiempo restante del período de estimulación actual: • Cuando está en azul, la Battery Box envía impulsos eléctricos a los componentes del Pepper EMS Training System. • Cuando está en blanco, la Battery Box está en reposo y ha dejado de enviar impulsos eléctricos. Tenga en cuenta que la Battery Box proporciona estimulación constante en los modos cardio y relax, por lo que esta barra no se muestra.
4	Zonas de calor	Representa la zona de intensidad general de la sesión de entrenamiento en función de su intensidad de entrenamiento histórica. Las zonas amarilla y roja están por encima de la intensidad de entrenamiento histórica.
5	Puntos Pepper	Elemento de gamificación basado en la intensidad del entrenamiento, los minutos de entrenamiento y el nivel del vídeo de entrenamiento (todos los niveles y avanzado).
6	Control general de los electrodos	Controla la intensidad general de los electrodos. El “+” aumenta la intensidad general de los electrodos (por debajo de 20 en incrementos de 5, por encima de 20 en incrementos de 1); el “-” disminuye la intensidad general de los electrodos (por debajo de 20 en incrementos de 5, por encima de 20 en incrementos de 1). El botón de encendido activa y desactiva todos los electrodos simultáneamente.
7	Control de electrodo individual	Este botón abre la vista detallada del control de electrodos, donde se pueden controlar los electrodos individuales.

Pausar o detener su sesión de entrenamiento

Para pausar o detener su entrenamiento, existen tres posibilidades diferentes:

1. Pulse pausa en su pantalla de entrenamiento.
2. Separe la power box de su traje.
3. Apague su power box.

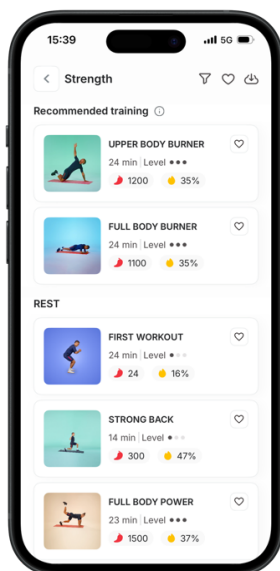
	Si experimenta cualquier molestia importante o dolor durante el entrenamiento, pause o detenga de inmediato el entrenamiento y disminuya la intensidad según sea necesario.
---	--

Seleccionar su entrenamiento

Cuando abra la aplicación Pepper en su teléfono o tableta, puede elegir entre un entrenamiento con traje (Traje -> Entrenamiento) o un entrenamiento en vídeo (Clases), donde se enumeran todos los vídeos de fuerza, cardio y relax disponibles.

	Durante las primeras semanas, le recomendamos que comience con entrenamientos de todos los niveles y con ajustes de intensidad baja antes de avanzar a intensidades más altas, para familiarizarse con la sensación. También le recomendamos que comience con un entrenamiento de fuerza por semana y aumente gradualmente a dos después de 4 a 6 semanas.
---	---

Imagen 9: Vídeos de entrenamiento



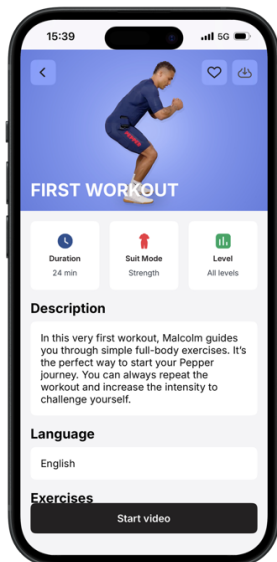
La vista general de clases proporciona los siguientes detalles para cada vídeo de entrenamiento.

Tabla 5: Información y descripción del entrenamiento

Información del entrenamiento	Descripción
-------------------------------	-------------

Modo de entrenamiento	de	El modo de entrenamiento asociado al entrenamiento: Fuerza, Cardio o Relax.
Nombre de entrenamiento	del	El nombre describe el enfoque del entrenamiento o del modo de recuperación.
Nivel de entrenamiento	del	El nivel general de dificultad de los ejercicios individuales del entrenamiento: • Todos los niveles • Avanzado
Duración de entrenamiento	del	La duración muestra la duración del vídeo de entrenamiento en minutos de entrenamiento.

Imagen 10: Entrenamiento detalles



Una vez que seleccione el entrenamiento deseado, más información sobre el entrenamiento se muestra.

Tabla 6: Entrenamiento detalles y descripción



Entrenamiento Detalles	Descripción
Descripción del entrenamiento	Una breve descripción del entrenamiento.
Partes del cuerpo	Se muestran las partes del cuerpo en las que se centran los ejercicios.
Ejercicios	Se enumeran todos los ejercicios incluidos en el entrenamiento.

Cuando encuentre el entrenamiento que se ajuste a sus necesidades de entrenamiento, presione el botón **Iniciar entrenamiento** en la pantalla para comenzar su sesión de entrenamiento.

6 Modos de entrenamiento

Los entrenamientos de la aplicación Pepper se asignan a un modo de entrenamiento único. Cada modo está diseñado para indicar los ejercicios y el trabajo en el que se centra el entrenamiento seleccionado. La siguiente lista le ayuda a elegir un programa de entrenamiento adecuado para sus necesidades de entrenamiento.

Tabla 7: Modo de entrenamiento y descripción

Modo	Descripción
Fuerza	Este modo está diseñado para aumentar la fuerza máxima de los músculos.
Cardio	Este programa mejora la resistencia muscular general y la resistencia a la fatiga. Activa el metabolismo aeróbico de las fibras durante el entrenamiento.
Relajación	Este programa ayuda a aumentar el flujo sanguíneo. Debe utilizarse después de las sesiones de entrenamiento y las competiciones.

Recomendación de entrenamiento



Dado que los diferentes modos de entrenamiento tienen distintas intensidades, recomendamos un tiempo máximo de entrenamiento semanal para cada modo.

Tabla 8: Modo de entrenamiento y recomendación

Modo	Recomendación de entrenamiento
Fuerza	Máximo 25 minutos por sesión, máximo 50 minutos por semana con un mínimo de dos días de descanso entre sesiones (p. ej. 2 x 25min)
Cardio	Máximo 125 minutos por semana (p. ej. 5 x 25min)
Relajación	Máximo 125 minutos por semana (p. ej. 5 x 25min)

7 Carga de su Power box

La aplicación Pepper comprueba el nivel de batería del battery box y lo muestra en la pantalla del Traje. El nivel de batería debe estar por encima del 10% antes de iniciar la sesión de entrenamiento. La aplicación le avisa si es necesario cargarlo antes de una sesión de entrenamiento.

Para cargar su battery box, realice lo siguiente:

1. Desconecte el battery box del traje, si está conectado.
2. Asegúrese de que el battery box esté apagado comprobando el indicador led de estado.
3. Conecte el cable de carga micro-USB al conector micro-USB situado en la parte inferior del battery box.
4. Utilice un cargador estándar USB tipo C de 5V 0,5A (DC5V) para la carga.
5. Compruebe que se ilumina el led blanco “P”, lo que indica que el proceso de carga está en curso.

!	Nunca cargue ni recargue el battery box mientras esté conectado a su cuerpo. Nunca cargue ni recargue el battery box desde fuentes poco confiables o problemáticas.
---	--

8 Solución de problemas

A continuación se presenta una recopilación de posibles problemas con el sistema de entrenamiento EMS Pepper. Si tiene preguntas o dudas adicionales, comuníquese con Pepper.

Tabla 9: Solución de problemas – problema y resolución



Problema	Resolución
El battery box no se enciende	Conecte el cargador al battery box, asegurándose de que sea un cargador estándar USB tipo C de 5V. Durante la carga, la pantalla debe mostrar una “P” blanca. Deje que el battery box se cargue durante 30 minutos. Después de cargarlo, retire el battery box del cargador y enciéndalo. Presione el botón de encendido una vez y espere unos segundos hasta que vea la luz led en la pantalla.
La aplicación no puede emparejarse con el battery box	Asegúrese de que su battery box esté encendido. Asegúrese de conectar la aplicación Pepper, no los ajustes de Bluetooth del teléfono o la tableta, al battery box. Si su teléfono o tableta aún no puede conectarse al battery box, siga las instrucciones paso a paso: 1. Asegúrese de que el battery box esté encendido. 2. Asegúrese de que el Bluetooth de su teléfono o tableta esté activado. 3. Abra la aplicación Pepper y vaya a Traje y Configuración. 4. Presione Conectar Traje y Buscar mi traje Pepper. 5. Conéctese a su battery box. Si no aparece ningún battery box, vaya a los ajustes de su teléfono o tableta y abra los ajustes de la aplicación Pepper. 6. Active el Bluetooth y la ubicación (para Android). 7. Vuelva a intentarlo.
Problemas de contacto del traje / La estimulación es débil o incómoda incluso a intensidades altas	Asegúrese de que sus electrodos toquen su piel; si están demasiado sueltos, use las correas proporcionadas para ajustar el traje. El traje no debe usarse si está suelto y alguno de los electrodos no está en contacto completo y firme con la piel. Asegúrese de que el battery box esté encendido y correctamente conectado al lado del traje. Aunque Pepper utiliza electrodos secos, la conectividad funciona mejor con un poco de humedad, así que asegúrese de calentar adecuadamente. Si no puede sentir los impulsos correctamente, prolongue su calentamiento o use una toalla húmeda para humedecer los electrodos desde el interior del traje.

9 Almacenamiento y mantenimiento

Pepper tiene las siguientes recomendaciones para almacenar y cuidar su sistema de entrenamiento EMS Pepper:

- Guarde su traje en un lugar fresco, seco y bien ventilado.
- Cuando no esté en uso, guarde el power box en el estuche proporcionado.



- Si planea guardar el power box sin utilizarlo durante un período prolongado de tiempo, debe cargarlo completamente cada seis meses.
- No guarde el traje durante un período prolongado cuando esté húmedo (p. ej. después de entrenar o lavarlo), ya que pueden acumularse moho y bacterias.
- Si lava el traje, hágalo a 30° Celsius y use detergente normal. El traje está diseñado para usarse en lavadoras domésticas.
- Para garantizar la longevidad de su traje, Pepper recomienda lavarlo a mano con agua fría y detergente suave, y lavarlo en lavadora con poca frecuencia.
- El traje está diseñado para poder lavarse a máquina con agua fría y detergente suave; sin embargo, es posible que los lavados repetidos en su lavadora reduzcan con el tiempo la eficacia del traje.
- Inspeccione siempre visualmente el traje después de la limpieza para detectar residuos de suciedad. Si el traje no está visualmente limpio al final de la limpieza y se observan residuos de suciedad en el dispositivo, repita la limpieza. Si los residuos persisten incluso después de limpiezas repetidas, comuníquese con info@peppermove.com para obtener más instrucciones.
- Seque siempre su traje al aire. NO coloque su traje en la secadora, ya que esto lo dañará.
- Puede limpiar cuidadosamente las clavijas del conector de su traje y power box con un paño seco para asegurarse de que no haya polvo ni partículas visibles en ninguna parte de las clavijas del conector.
- Limpie su power box únicamente con un paño suave y seco.
- El power box se inspecciona sistemáticamente para garantizar la calidad y, por lo tanto, nunca requiere calibración ni verificación adicional. Los parámetros de entrenamiento del sistema de entrenamiento EMS Pepper están configurados en el hardware y el software, y no se degradan con el tiempo cuando se utilizan en condiciones normales.
- No abra ni altere su sistema de entrenamiento EMS Pepper. Esto se considera una manipulación indebida de la unidad y libera al fabricante de toda responsabilidad con respecto a la garantía, así como de los riesgos a los que el operador o usuario pueda estar expuesto.

10 Garantía

La batería Pepper tiene una garantía de dos años, y el traje Pepper tiene una garantía de un año, a partir de la fecha de compra original, en beneficio del comprador original. Se evaluaron más de 150 sesiones de entrenamiento y limpiezas con lavadora para determinar la vida útil esperada del traje con power box. El traje y la batería están garantizados contra defectos de fabricación, excluyendo cualquier daño o defecto derivado de

1) el desgaste normal asociado con el uso previsto, 2) el uso comercial, y 3) el incumplimiento de las instrucciones del manual de instrucciones, accidentes, uso indebido, negligencia, abuso, alteraciones, modificaciones, montaje o instalación incorrectos, o el uso de piezas no originales. La garantía de la batería Pepper no cubre daños causados por el uso de un cargador inadecuado, mantenimiento inadecuado o daños por agua. Las reclamaciones de garantía deben enviarse a info@peppermove.com. Tenga en cuenta que, antes de sustituir cualquier elemento, nuestro equipo de Pepper puede requerir ver fotos o videos de la pieza dañada.

11 Especificaciones técnicas

A continuación se presentan las especificaciones técnicas del sistema de entrenamiento EMS Pepper.

Especificaciones del traje

Tabla 10: Parámetros y valores del traje

Parámetro	Valor
Peso del traje	600-800g
Material	68% Nylon, 32% Spandex, Silicona de iones de plata

Tabla 11: Longitud del traje

	Longitud en cm					
	XS	S	M	L	XL	XXL
Longitud total	96	97	98	99	100	101
Cintura	34	35	36	37	38	39
Brazo	11,5	12	12,5	13	13,5	14
Pierna	19	19,5	20	20,5	21	21,5

Especificaciones de los electrodos

Los electrodos de su traje se colocan según la posición de los grupos musculares específicos que se van a estimular. Están fabricados con tela conductora especializada, material de iones de plata. Los tamaños de las almohadillas para las diferentes tallas de traje son los siguientes:

Tabla 12: Tamaño del electrodo

	Área de superficie en cm ²
--	---------------------------------------

Grupo muscular Electrodo		XS	S	M	L	XL	XXL
Frontal	Brazos frontales	43,20	50,00	56,80	63,60	70,40	77,20
	Pecho	50,69	51,99	53,30	54,60	55,90	57,20
	Abdominales	130,03	134,47	138,92	143,36	147,81	152,25
	Piernas delanteras	201,40	214,92	228,44	241,96	255,48	269,00
Espalda	Piernas traseras	136,06	141,52	146,98	152,44	157,90	163,36
	Glúteos	114,75	121,86	128,96	136,06	143,17	150,27
	Espalda baja	101,33	106,91	112,48	118,05	123,63	129,20
	Espalda media	67,82	74,53	81,24	87,94	94,65	101,36
	Espalda alta	34,04	36,25	38,47	40,69	42,90	45,12
	Brazos traseros	41,32	48,27	55,23	62,19	69,14	76,10

Especificaciones de Power box

Tabla 13: Parámetros y valores de Power box

Parámetro	Valor
Material	Polímero de litio (LiPo)
Materiales de la carcasa	Moldeo por inyección de plástico, Polylac Abs (J01)
Peso de la batería	152g
Tamaño de la batería	96x65x29mm
Capacidad de la batería	2650mAh
Entrada de carga	Recargable, 5V a través de conector Micro USB
Voltaje de la batería	3.8VF
Canales de estimulación	16 canales
Frecuencia de salida	15-100Hz
Ancho de pulso de salida	160-490 microsegundos
Forma de onda de estimulación	Bipolar simétrica
Forma	Rectangular
Voltaje de salida máximo	54 voltios
Corriente de salida máxima	108 mili-Amperios
Temperatura y humedad de funcionamiento	5°C a 40°C, 15% a 90% HR
Temperatura y humedad de transporte y almacenamiento	-25°C a 70°C, 15% a 90% HR
Presión de funcionamiento	700hPa a 1060hPa



Presión de transporte y almacenamiento	500hPa a 1060hPa
Conexión inalámbrica	Módulo BLE integrado
Tipo BF	Pieza aplicada tipo BF

Especificaciones de Bluetooth

Tipo de módulo BT: EZ-BLE PSoC Módulo XT/XR BT 4.2

Banda de frecuencia de recepción/transmisión: 2.402 - 2.480 GHz

Ancho de banda: 2 MHz

Alcance máximo de radio: 50 metros / 165 pies

Limitaciones

El producto no es adecuado para su uso en entornos con una alta concentración de oxígeno y/o líquidos inflamables y/o gas inflamable; no lo utilice con equipos de electrocirugía ni de terapia de onda corta o microondas; el dispositivo puede sufrir interferencias de otros equipos, incluso si dichos equipos cumplen con los requisitos de emisión CISPR.

Emisiones

Tabla 14: Tabla de emisiones

Prueba de emisiones	Cumplimiento	Entorno electromagnético - guía
Emisiones de RF CISPR 11	Grupo 1	El modelo mencionado anteriormente utiliza energía de RF únicamente para su funcionamiento interno. Por lo tanto, sus emisiones de RF son muy bajas y no es probable que causen interferencias en equipos electrónicos cercanos.
Emisiones de RF CISPR 11	Clase B	El modelo mencionado anteriormente son adecuados para su uso en todos los establecimientos, incluidos los establecimientos domésticos y aquellos conectados directamente a la red pública de suministro eléctrico de baja tensión que abastece a edificios de uso doméstico.
Emisiones armónicas IEC 61000-3-2	N/A (alimentación por batería)	/

Prueba de emisiones	Cumplimiento	Entorno electromagnético - guía
Fluctuaciones de tensión / emisiones de parpadeo (flicker) IEC 61000-3-3	N/A (alimentación por batería)	/

Inmunidad

Tabla 15: Tabla de inmunidad

Puerto de la carcasa			
Prueba de inmunidad	Condición de prueba	IEC 60601 Nivel de cumplimiento	Observaciones
Descarga electrostática (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV Contacto ± 2,4,8,15 kV Aire	±8 kV Contacto ± 15 kV Aire*	No se observó degradación del rendimiento.
Campos electromagnéticos de RF radiados y campos de proximidad de equipos de comunicación inalámbrica de RF IEC 61000-4-3	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz 80% AM 1kHz	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz	No se observó degradación del rendimiento.
	385MHz (Modulación de pulso de 18Hz)	27 V/m	
	450MHz (FM +/-5KHz de desviación, seno de 1kHz o modulación de pulso de 18Hz)	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	
Campos magnéticos de frecuencia industrial NOMINALES IEC 61000-4-8	50Hz o 60Hz	30 A/m	No se observó degradación del rendimiento.
Campos magnéticos de proximidad IEC 61000-4-39	30 kHz (CW)	8 A/m	No se observó degradación del rendimiento.
	134,2 kHz (2,1 kHz PM)	65 A/m	
	13,56 MHz (50 kHz PM)	7,5 A/m	
Comentario: /			

Tabla 16: Tabla de inmunidad 2

PUERTO de acoplamiento del paciente			
Ensayo de inmunidad	Condición de ensayo	IEC 60601 Nivel de cumplimiento	Observaciones
Descarga electrostática (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV por contacto $\pm 2,4,8,15$ kV por aire	± 8 kV por contacto ± 15 kV por aire	No se observó degradación del rendimiento.
RF conducida inducida por campos de RF IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz - 80 MHz también 6 Vrms bandas ISM y deradioaficionados	6 Vrms	No se observó degradación del rendimiento.

	80% AM 1kHz		
Comentario: /			

Si se produce una pérdida o degradación del rendimiento esencial, la seguridad y la eficacia pueden verse comprometidas, por lo que se recomienda interrumpir el entrenamiento.

El sistema de entrenamiento EMS Pepper fue probado de acuerdo con las recomendaciones de la norma IEC TR 60601-4-2: Equipos electromédicos – Parte 4-2: Guía e interpretación – Inmunidad electromagnética: rendimiento de los equipos electromédicos y los sistemas electromédicos.

12 Símbolos Glosario

Tabla 17: Símbolos y explicaciones

Símbolo	Título del símbolo	Descripción	N.º de referencia del símbolo	N.º de designación	Título de la norma
	Precaución	Indica que el usuario debe consultar las instrucciones de uso para obtener información importante de precaución, como advertencias y medidas de precaución que, por diversos motivos, no pueden presentarse en el propio dispositivo médico.	5.4.4	ISO 15223-1:2021	Dispositivos médicos – Símbolos que deben utilizarse en las etiquetas, el etiquetado y la información a suministrar de los dispositivos médicos – Parte 1: Requisitos generales
	Consulte el manual/folleto de instrucciones	Indica que debe leerse el manual de instrucciones.	M002	ISO 7010	Símbolos gráficos – Colores de seguridad y señales de seguridad – Señales de

					seguridad registradas
	Fabricante	Indica el fabricante del dispositivo médico, según se define en las Directivas 90/385/CEE, 93/42/CEE y 98/79/CE		ISO 15223-1:2021	Dispositivos médicos – Símbolos que deben utilizarse en las etiquetas, el etiquetado y la información a suministrar de los dispositivos médicos – Parte 1: Requisitos generales
	Fecha de fabricación	Indica la fecha en que se fabricó el dispositivo médico.	5.1.3	ISO 15223-1:2021	Dispositivos médicos – Símbolos que deben utilizarse en las etiquetas, el etiquetado y la información a suministrar de los dispositivos médicos – Parte 1: Requisitos generales
REF	Número de catálogo	Indica el número de catálogo del fabricante para poder identificar el dispositivo médico.		ISO 15223-1:2021	Dispositivos médicos – Símbolos que deben utilizarse en las etiquetas, el etiquetado y la información a suministrar de los dispositivos médicos – Parte 1: Requisitos generales

	Númer o de serie	Indica el número de serie del fabricante para poder identificar un dispositivo médico específico.	5.1.7		Dispositivos médicos – Símbolos que deben utilizarse en las etiquetas, el etiquetado y la información a suministrar de los dispositivos médicos – Parte 1: Requisitos generales
	Númer o de lote	Indica el número de lote del fabricante para poder identificar el lote.	5.1.5	ISO 15223- 1:2021	Dispositivos médicos – Símbolos que deben utilizarse en las etiquetas, el etiquetado y la información a suministrar de los dispositivos médicos – Parte 1: Requisitos generales
	Pieza aplicad a de tipo BF	Indica una pieza aplicada de tipo BF conforme a la norma IEC 60601-1, BF = Body Floating (cuerpo flotante). Se utiliza para dispositivos que tienen contacto conductor con el paciente o que tienen contacto de mediano o largo plazo con el		IEC 60417:20 02	Símbolos gráficos para su uso en equipos

		paciente. No debe conectarse a tierra (flotante).			
	Límite de temperatura	Indica los límites de temperatura a los que el dispositivo médico puede exponerse de forma segura.	5.3.7	ISO 15223-1:2021	Dispositivos médicos – Símbolos que deben utilizarse en las etiquetas, el etiquetado y la información a suministrar de los dispositivos médicos – Parte 1: Requisitos generales
	Limitación de humedad	Indica el rango de humedad al que el dispositivo médico puede exponerse de forma segura.	5.3.8		Dispositivos médicos – Símbolos que deben utilizarse en las etiquetas, el etiquetado y la información a suministrar de los dispositivos médicos – Parte 1: Requisitos generales
	Limitación de presión atmosférica	Indica el rango de presión atmosférica al que el dispositivo médico puede exponerse de forma segura.	5.3.9	ISO 15223-1:2021	

	RAEE	Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos. Indica que un producto no debe eliminarse en un vertedero; la barra negra indica que el equipo se fabricó después de 2005.	-	EN 50419:2006	Marcado de aparatos eléctricos y electrónicos de conformidad con el artículo 11(2) de la Directiva 2002/96/CE (RAEE)
	Modo de espera	Indica un modo de reposo o de bajo consumo. El interruptor no desconecta completamente el dispositivo de su fuente de alimentación.	5009	IEC 60417:2002	Símbolos gráficos para su uso en equipos
	Marcado FCC	El marcado indica que el dispositivo electrónico, que se vende en los Estados Unidos, está certificado y que la interferencia electromagnética del dispositivo se encuentra dentro de los límites aprobados por la Comisión Federal de Comunicaciones.	-	Comisión Federal de Comunicaciones	-
	No usar si el envase está dañado	Indica que el dispositivo no debe utilizarse si el envase ha sido dañado o abierto.		ISO 15223-1:2021	Dispositivos médicos – Símbolos que deben utilizarse en las etiquetas, el etiquetado y la información a suministrar de

					los dispositivos médicos – Parte 1: Requisitos generales
	No limpiar en seco	Indica que la prenda no puede limpiarse en seco de forma segura sin sufrir daños		ISO 3758:2021	Textiles – Código de etiquetado de cuidado mediante símbolos
	No planchar	Indica que la prenda no puede plancharse de forma segura sin sufrir daños.	-	ISO 3758:2012	Textiles – Código de etiquetado de cuidado mediante símbolos
	No secar en secador a tambor	Indica que la prenda no puede secarse de forma segura en secadora sin sufrir daños.	-	ISO 3758:2012	Textiles – Código de etiquetado de cuidado mediante símbolos
	No usar blanqueador	Indica que la prenda no puede blanquearse de forma segura sin sufrir daños.	-	ISO 3758:2012	Textiles – Código de etiquetado de cuidado mediante símbolos
	Temperatura máxima de lavado 30°C (105°F) en condiciones	Indica la temperatura máxima a la que la prenda puede lavarse de forma segura sin sufrir daños	-	ISO 3758:2012	Textiles: código de etiquetado de cuidado mediante símbolos

	normales				
	Lavar en agua fría en condiciones normales	Indica que la prenda se puede lavar de forma segura en agua fría sin dañarla.	-	ISO 3758:2012	Textiles: código de etiquetado de cuidado mediante símbolos
IP22	Código IP	Indica que el dispositivo está protegido contra dedos u objetos similares, y que el goteo vertical de agua no tiene un efecto perjudicial cuando la Power box se inclina en un ángulo de 15° desde su posición normal.		IEC 60529	
	Conformidad CE	Indica que el fabricante afirma la conformidad del producto con las normas europeas de salud, seguridad y protección ambiental.	-	-	Símbolo de conformidad europea
	Mantener seco	Indica que la Power box debe protegerse de la humedad.		ISO 15223-1	Símbolos de dispositivos médicos
	No seguro para personas con marcapasos y	Sin acceso para personas con dispositivos cardíacos implantados activos.		ISO 3864-3:2012	Símbolos de dispositivos médicos

	desfibriladores				
	No apto para RM	Mantener alejado de equipos de resonancia magnética (RM).		ASTM F2503-20	Símbolos de dispositivos médicos

13 Mensajes de error de la aplicación

Tabla 18: Mensajes de error con explicaciones

N.º E	Mensaje de error	Explicación
E1	Error de validación de contraseña	El formato de la contraseña no es válido. Se requiere un mínimo de 8 caracteres y se deben cumplir 3 de las 4 condiciones siguientes: una letra mayúscula, una letra minúscula, un carácter especial y un número.
E2	Credenciales no válidas	Al introducir credenciales no válidas durante el inicio de sesión
E3	Error de inicio de sesión	Al no introducir el correo electrónico o el nombre de usuario durante el inicio de sesión
E4	El correo electrónico no existe	Al introducir un correo electrónico que no existe en nuestra base de datos en la pantalla de contraseña olvidada
E5	Introduzca un/a <i>fieldname</i>	válido/a
E6	El peso debe estar entre 30 y 150 kg (65 y 350 lb)	Al introducir un peso fuera de este rango durante el registro
E7	La altura debe estar entre 130 y 230 cm (4,1 y 7,5 pies)	Al introducir un peso fuera de este rango durante el registro

E8	La altura debe estar entre 130 y 230 cm (4,1 y 7,5 pies)	Al introducir una altura fuera de este rango durante el registro
E9	Acepte los Términos y Condiciones y la Política de Privacidad de la aplicación para finalizar el registro	Al no aceptar los Términos y Condiciones y la Política de Privacidad durante el registro
E10	El usuario no ha sido verificado. Revise su bandeja de entrada para ver el correo electrónico de verificación.	Al intentar iniciar sesión con un usuario no verificado
E11	Error de pago: algo salió mal... Inténtelo de nuevo o póngase en contacto con nuestro soporte en info@Peppermove.com si el problema persiste.	Cuando algo falla con el pago
E12	Confirme que ha leído primero el Control de salud/Control de seguridad/Manual de instrucciones	Al no confirmar que ha leído esto durante el proceso del tutorial de introducción
E13	Aumentar/disminuir todos los electrodos: esto aumenta/disminuye todos los electrodos. Todos los electrodos por debajo del 20% aumentan/disminuyen en un 5%, el resto en un 1%	Al intentar aumentar/disminuir la intensidad por primera vez
E14	La seguridad es lo primero: estos videos de entrenamiento avanzados solo se pueden ver después de completar 4 de los videos de entrenamiento de todos los niveles para el modo Traje de fuerza, o 1 entrenamiento de todos los niveles para los modos Traje de cardio y relajación.	Al intentar iniciar un video posterior visible aunque no lo haya desbloqueado
E15	Explicación del entrenamiento solo con el Traje: el usuario de Pepper puede entrenar por su cuenta, sin video, activando el modo llamado «Solo Traje» en el que se acaba de entrar. De esta manera, usted tiene control total sobre el Traje, pero el entrenamiento en sí depende de usted, sin un entrenador que lo guíe. Tenga en cuenta que estos entrenamientos también se registran en sus estadísticas de por vida disponibles en el elemento de menú «Actividad».	Al entrar en el modo Solo Traje por primera vez
E16	Error, no se pueden guardar las estadísticas del entrenamiento sin conexión	Al intentar guardar el entrenamiento estando sin conexión

E17	Límite de entrenamiento de fuerza: la duración de los entrenamientos de fuerza está limitada a 20 minutos repartidos en tres sesiones por semana. Por su salud y seguridad, recomendamos no superar esta cantidad.	Cuando intenta entrenar más de 60 minutos por semana en modo de fuerza
E18	Sin conexión a Internet: parece haber un problema con su conexión a Internet	Al abrir la lista de entrenamientos o estadísticas sin conexión
E19	Entrenamiento detenido: parece haber un problema con su conexión a Internet	Cuando pierde la conexión a Internet en medio del entrenamiento
E20	Batería baja: el nivel de su Power box está por debajo del 10%, no olvide recargarla después del entrenamiento	Al iniciar el entrenamiento con un nivel de batería inferior al 10%
E21	Suscripción caducada: su suscripción ha caducado. Conéctese a Internet para suscribirse o, si ya es suscriptor, conéctese a Internet para sincronizar sus datos.	Cuando ha estado sin conexión durante mucho tiempo y no podemos estar seguros de que usted siga siendo un suscriptor activo
E22	Sin conexión a Internet: no se puede iniciar el video. Parece haber un problema con su conexión a Internet.	Al intentar iniciar un video en línea sin conexión
E23	Por favor responda todas las preguntas	Al no responder todas las preguntas de valoración del video e intentar enviar su valoración
E24	Tiene una suscripción activa. Ninguna cuenta con una suscripción activa puede eliminarse. Haga clic en el botón Gestionar suscripción en la pantalla de Suscripción y cancele su suscripción activa, luego intente eliminar su cuenta.	Al intentar eliminar su cuenta mientras tiene una suscripción activa
E25	La función de gestión de suscripción no está disponible para los usuarios que recibieron una suscripción gratuita de un año. Estará disponible una vez que se convierta en suscriptor de pago, en agosto de 2023.	Al hacer clic en Gestionar suscripción si tiene un año de plan gratuito

E26	Desconecte el cargador: desconecte el cargador de su Power box para iniciar un entrenamiento. No se le permite iniciar un entrenamiento mientras la batería se está cargando.	Al intentar iniciar un entrenamiento mientras la Power box se está cargando
E27	Entrenamiento detenido: entrenamiento detenido. No se le permite entrenar mientras la batería se está cargando.	Al conectar el cargador de su Power box mientras entrena
E28	El código debe tener exactamente 6 caracteres	Al introducir un código más corto o más largo durante el procedimiento de contraseña olvidada
E29	Las contraseñas no coinciden	Cuando los campos de contraseña y confirmar contraseña no coinciden durante el registro, la recuperación de contraseña o el cambio de contraseña en el perfil
E30	El correo electrónico/nombre de usuario no está disponible	Al intentar registrarse con un correo electrónico o nombre de usuario ya utilizado

14 Compatibilidad Electromagnética (CEM)

El sistema de entrenamiento EMS Pepper está diseñado para usarse en entornos domésticos típicos aprobados, de conformidad con la norma de seguridad IEC 60601-1-2.

El sistema de entrenamiento EMS Pepper está diseñado para soportar las perturbaciones previstas originadas por descargas electrostáticas, campos magnéticos de la fuente de alimentación o emisores de radiofrecuencia. Sin embargo, el sistema de entrenamiento EMS Pepper puede verse afectado por campos de radiofrecuencia potentes procedentes de otras fuentes.

Si se produce una pérdida o degradación del rendimiento esencial, la seguridad y la eficacia pueden verse comprometidas, por lo que se recomienda interrumpir el entrenamiento.

15 Rendimiento esencial

De acuerdo con el uso previsto, nuestro estimulador muscular eléctrico está diseñado para estimular músculos sanos con el fin de mejorar y facilitar el rendimiento muscular. El rendimiento esencial para estas funcionalidades es:



- Estimulación segura y eficaz de los músculos objetivo.
- Control preciso de los parámetros de estimulación, como la intensidad, la frecuencia y el ancho de pulso.
- Compatibilidad con la población de usuarios prevista (adultos sanos).
- Cumplimiento de las normas aplicables en materia de seguridad eléctrica y compatibilidad electromagnética.

16 Interoperabilidad

La interfaz electrónica es la aplicación Pepper para teléfono o tableta, cuyo propósito es conectar el software con el sistema de entrenamiento EMS Pepper. Para funcionar correctamente, la pantalla de la interfaz electrónica (teléfono o tableta) debe funcionar sin defectos ni fallos. Recomendamos una conexión a Internet segura y rápida cuando utilice la versión en línea de la aplicación.

17 Ciberseguridad Recomendaciones

Asegúrese de usar una contraseña segura y no utilice su nombre, apellido o fecha de nacimiento. Use un mínimo de 8 caracteres que incluyan letras mayúsculas y minúsculas, números y caracteres especiales.

Asegúrese siempre de usar la última versión del sistema operativo en su teléfono y tableta, así como la última versión de la aplicación Pepper en Apple Store y Google Play Store.

Asegúrese de usar una conexión a Internet segura cuando utilice la aplicación con Internet. La parte «solo Traje» de la aplicación y los entrenamientos descargados también se pueden usar sin conexión.

Asegúrese de que solo usted tenga acceso a su teléfono mientras entrena, de modo que solo usted pueda elegir el programa de entrenamiento y la intensidad de sus impulsos eléctricos.

18 Especificaciones Bluetooth

Tipo de módulo BT: EZ-BLE PSoC módulo XT/XR BT 4.2

Banda de frecuencia de recepción/transmisión: 2,402 - 2,480 GHz

Ancho de banda: 2 MHz

Alcance máximo de radio: 50 metros / 165 pies

El sistema de entrenamiento EMS Pepper está diseñado específicamente para usarse junto con la aplicación Pepper, compatible con los dispositivos móviles Android e iOS seleccionados.



El sistema de entrenamiento EMS Pepper es capaz de ejecutar de forma independiente un programa de estimulación precargado con los últimos valores de intensidad, así como de implementar reconexiones automáticas por Bluetooth.

En este sentido, la interferencia de radiofrecuencia temporal (por ejemplo, causada por la coexistencia de múltiples dispositivos Bluetooth y/o Wi-Fi en su alcance) no debería afectar a la eficacia y seguridad generales de su sesión de estimulación.

Debido a los mecanismos de parada de emergencia a nivel de hardware (consulte Instrucciones de Uso), las desconexiones de Bluetooth de naturaleza más permanente no deberían afectar a la seguridad de la estimulación, y solo pueden causar un inconveniente temporal al obligarle a posponer su sesión de estimulación planificada hasta que se establezca un entorno de conectividad Bluetooth más favorable.

Como cualquier dispositivo inalámbrico, el sistema de entrenamiento EMS Pepper emite niveles muy bajos en el intervalo de radiofrecuencia (RF) y, por lo tanto, es poco probable que cause interferencias con equipos electrónicos cercanos (por ejemplo, radios, ordenadores, teléfonos, etc.).

El sistema de entrenamiento EMS Pepper está diseñado para resistir perturbaciones previsibles originadas por descargas electrostáticas, campos magnéticos de la red eléctrica o transmisores de radiofrecuencia.

19 Soporte del producto

Póngase en contacto con el fabricante a través de info@peppermove.com para obtener más información sobre la instalación, el uso y el mantenimiento, o para informar de cualquier problema relacionado con su sistema de entrenamiento EMS Pepper.

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

Filial alemana:
Pepper Interactive GmbH
Baaderstr. 30
80336 Múnich, Alemania