



Bruksanvisning – Original

Versjon 4.0.1



Innhald

1	Generell informasjon	1
2	Indikasjonar for bruk	1
3	Advarslar og sikkerhetsretningslinjer	1
4	Pepper EMS-treningssystemet	7
5	Bruksrettleiing	7
6	Treningsmodusar	17
7	Lading av straumboksen din	18
8	Feilsøking	19
9	Oppbevaring og vedlikehald	20
10	Garanti	20
11	Tekniske spesifikasjonar	21
12	Symbolordliste	25
13	Feilmeldingar i appen	32
14	Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)	35
15	Grunnleggjande yteevne	35
16	Interoperabilitet	35
17	Tilrådingar om cybersikkerheit	36
18	Bluetooth-spesifikasjonar	36
19	Produktstøtte	37



1 Generell informasjon

Pepper EMS-treningssystemet bruker elektrisk muskelstimulering (EMS)-teknologi for å stimulere friske musklar for å forbedre eller fremje muskelytinga. For å aktivere alle dei store muskelgruppene dine effektivt og få mest mogleg ut av Pepper EMS-treningssystemet, les denne bruksanvisninga nøye før du startar den første treninga di. Pepper EMS-treningssystemet blir styrt trådløst av Pepper EMS Training-appen (Pepper: EMS Training at Home), som kan køyre på alle Apple- eller Android-tablettar eller -telefonar. Pepper EMS-treningssystemet er tiltenkt bruk i idretts- og treningsmiljø.

Ved feil bruk, brot på eller mangelfull etterleving av sikkerhetsinstruksjonane i denne bruksanvisninga, endringar av Pepper EMS-treningssystemet, eller bruk av uegna reservedelar (ikkje originaldelar), tek produsenten ikkje ansvar for skade på personar, dyr, eigedom eller produktet sjølv.

Om du har fleire spørsmål eller kommentarar, ta kontakt med Pepper-teamet via www.peppermove.com, e-post info@peppermove.com, eller telefon +49 160 97032942. Du kan også bestille eit møte med ein av EMS-ekspertane våre ved å bruke lenkja i stadfestings-e-posten for kjøpet ditt.

2 Indikasjonar for bruk

Pepper EMS-treningssystemet er ei reseptfri einheit som er tiltenkt å stimulere friske musklar for å forbedre eller fremje muskelytinga. Det skal berre brukast av vaksne.

Pepper EMS-treningssystemet er ikkje tiltenkt bruk i samband med terapi eller behandling av medisinske sjukdommar eller medisinske tilstandar av noko slag. Ingen av treningsprogramma eller driftsparametra er utforma for å målrette skadde eller sjuke musklar, og bruk på slike musklar er kontraindisert.

Dei elektriske impulsane til Pepper EMS-treningssystemet gjer det mogleg å utløyse aksjonspotensial i motoneuron i motoriske nerver (eksitasjonar). Desse eksitasjonane av motoneuron blir overførte til muskelfibrane via den motoriske endeplata, der dei genererer mekaniske responsar i muskelfibrane som svarar til muskelarbeid. Avhengig av parametra for dei elektriske impulsane (pulsfrekvens, kontraksjonsvarigheit, pausevarigheit, total sesjonsvarigheit), kan ulike typar muskelarbeid påførast dei stimulerte musklane.

3 Advarslar og sikkerhetsretningslinjer

Pepper rådar deg til å rådføre deg med legen din før du startar dette eller eit anna treningsprogram.

Tekst merkt med dette symbolet  indikerer ei situasjon som kan føre til mindre eller moderate skadar på brukaren eller skade på utstyret, om den ikkje blir unngått.

Sikkerhetsrettleiing

Gå gjennom følgande liste med spørsmål. Om du svarer «Ja», «Kanskje» eller «Eg veit ikkje» på nokon av desse spørsmåla, bør du ikkje bruke einheita.

Tabell 1: Sikkerheitsspørsmål

#	Spørsmål
2	Har du pacemaker, implantert defibrillator, eller annan implantert metallisk eller elektronisk einheit?
3	Er du gravid?
4	Opplever du ekstrem muskelbelastning eller traume, eller ein muskelbelastningstilstand som rabdomyolyse (ein tilstand der skadd skjelettmuskulatur brytast ned raskt)?
5	Har du blitt diagnostisert med noko hjarteproblem eller hjartetilstand?
6	Har du utilstrekkeleg blodtilførsel (iskemi) eller alvorlege blodsirkulasjonsforstyringar i underekstremitetane?
7	Har du blitt diagnostisert med brokk i buken eller lysken?
8	Har du nyleg gjennomgått kirurgi?
9	Har du nyleg opplevd akutt traume eller brot?
10	Har du blitt diagnostisert med epilepsi eller ein annan nevrologisk lidning?
11	Har du opplevd nerveskade som har resultert i mangel på kjensle i eit bestemt område av kroppen?
12	Har du vedvarande smerte?
13	Har du behov for muskelrehabilitering?
14	Har du mistanke om noko hjartetilstand?



15	Har du kreft?
16	Har du smertefulle eller plaga ledd?
17	Har du muskelspasmar?
18	Har du opplevd tap av muskelvev eller muskelatrofi?
19	Har du ein tendens til å blø internt (hemoragi) etter traume eller brot?
20	Er du i nærheita av elektrisk overvakingsutstyr (t.d. hjartemonitorar, EKG-einheiter)?
21	Er du under 22 år?

Kontraindikasjonar

Følgande er kontraindikasjonar som viser til ei situasjon der Pepper EMS-treningssystemet ikkje må brukast:

- Bruk ikkje Pepper EMS-treningssystemet om du har pacemaker (kunstig pacemaker), implantert defibrillator, eller annan implantert metallisk eller elektronisk einheit. Slik bruk kan føre til elektrisk sjokk, brannskadar, elektrisk interferens eller død.
- Bruk ikkje Pepper EMS-treningssystemet over ein menstruerande eller gravid livmor. Sikkerheita ved å bruke elektriske muskelstimulatorar under graviditet er ikkje fastslått.
- Bruk ikkje Pepper EMS-treningssystemet om du opplever ekstrem muskelbelastning eller traume, eller om du opplever ein muskelbelastningstilstand som rabdomyolyse (ein tilstand der skadd skjelettmuskulatur brytast ned raskt).
- Bruk ikkje Pepper EMS-treningssystemet om du har blitt diagnostisert med noko hjarteproblem eller hjartetilstand.
- Bruk ikkje Pepper EMS-treningssystemet om du har utilstrekkeleg blodtilførsel (iskemi) eller ei alvorleg blodsirkulasjonsforstyrring i underekstremitetane.
- Bruk ikkje Pepper over brokk i buken eller lysken.

Forsiktighetsreglar



Pepper rådar deg til å gå gjennom følgande forsiktighetsreglar før du brukar Pepper EMS-treningssystemet:

- Vis forsiktighet når det er ein tendens til å blø internt (hemoragi) etter traume eller brot.
- Vis forsiktighet etter akutt traume eller brot, eller etter nyleg kirurgi, når muskelkontraksjon kan forstyrre tilhelingsprosessen.
- Rådfør deg med legen din før du brukar Pepper om du har blitt diagnostisert med epilepsi eller ein annan nevrologisk lidning.
- Vis forsiktighet når det er nerveskade som resulterer i mangel på kjensle i eit bestemt område av kroppen.
- Rådfør deg med legen din før bruk om du har opplevd tap av muskelvev eller muskelatrofi, opplever muskelpasmar, eller har musklar knytte til smertefulle eller plaga ledd.
- Rådfør deg med legen din før bruk om du har vedvarande smerte.
- Rådfør deg med legen din før bruk om du har behov for muskelrehabilitering.
- Rådfør deg med legen din før bruk om det er mistanke om noko hjartetilstand. Einheita kan føre til livstruande rytmeforstyrningar i hjartet hos utsette personar.

Advarslar og sikkerheitstiltak

Følgande er generelle advarslar og sikkerheitstiltak som du bør gå gjennom før du brukar Pepper EMS-treningssystemet:

- Pepper EMS-treningssystemet er berre til bruk av vaksne (≥ 22).
- Bruk ikkje drakta på kroppsdelar den ikkje er utforma for.
- Ikkje ta på innsida av drakta med hendene under trening. Om drakta må justerast, stopp treninga først og gjer deretter justeringa.
- Det er ikkje tillate å gjere endringar på Pepper EMS-treningssystemet.
- Pepper EMS-treningssystemet skal ikkje brukast ved sida av eller stabla med anna utstyr.
- Bruk ikkje tilbehør, transdusere eller kablar andre enn dei som er spesifiserte eller levert av Pepper, då dette kan føre til auka elektromagnetisk stråling eller redusert elektromagnetisk immunitet og feil funksjon.
- Lad ikkje straumboksen medan den er festa til drakta. Appen blokkerer treninga medan straumboksen blir ladd og ei feilmelding vil visast.
- Stimulering skal ikkje brukast nær metall. Ta av alle smykke, kroppspiercingar, beltespenner, eller andre avtakbare metalliske produkt eller einheiter i stimuleringsområda.



- Stimulering skal ikkje brukast over halsen (spesielt karotissinusnervane), særleg hos brukarar med kjend sensitivitet for karotissinusrefleksen.
- Stimulering skal ikkje brukast over halsen eller munnen. Alvorlege spasmar i hals- eller luftvegsmusklane kan oppstå, og kontraksjonane kan vere sterke nok til å stenge luftvegen eller føre til vanskar med å andast.
- Sjølv om utforminga av Pepper EMS-treningssystemet hindrar elektrisk strøm frå å krysse brysthulen (transtorakalt), gjer vi deg oppmerksam på at stimulering ikkje skal brukast over brysthulen for å hindre elektrisk strøm frå å nå hjartet, der det kan føre til uregelmessig hjarterytmie (hjarterytmi).
- Stimulering skal ikkje brukast på hovudet eller andre stader som kan føre til at elektrisk stimulering passerer gjennom hovudet (transcerebralt). Effektane av stimulering av hjernen er ikkje fastslått enno.
- Stimulering skal ikkje brukast over hovne, infiserte eller betente område, t.d. flebitt (betennelse i ei vene), tromboflebitt (betennelse i veneveggen), åreknutar (vene som er utvida, forlenga og buktet).
- Langtidseffektane av kronisk elektrisk stimulering er ikkje fastslått enno.
- Stimulering skal ikkje brukast over, eller i nærheita av, kreftlesjonar.
- Bruk ikkje stimulering på muskelgrupper om du har bekymringar knytte til komfort eller sikkerheit.
- Bruk ikkje Pepper EMS-treningssystemet om du er kopla til elektronisk overvakingsutstyr (t.d. hjartemonitorar, EKG-einheiter). Desse einheitene kan fungere feil når elektrisk stimulering er i bruk.
- Bruk ikkje Pepper EMS-treningssystemet i vatn eller i fuktige omgivelnader (badstove, hydroterapi, osv.).
- Bruk ikkje Pepper EMS-treningssystemet i eit oksygenrikt område, som t.d. i nærheita av oksygentankar.
- Bruk ikkje Pepper EMS-treningssystemet medan du køyrer, opererer maskiner, sykklar, eller under andre aktivitetar der elektrisk stimulering kan utsette deg eller andre for skaderisiko.
- Bruk ikkje stimulering medan du søv.
- Hald Pepper EMS-treningssystemet og tilbehøret utilgjengeleg for barn og husdyr.
- Bruk ikkje Pepper EMS-treningssystemet på dyr.
- Ikkje la framande objekt (jord, vatn, metall, osv.) kome inn i straumboksen.



- Ikkje tukle med drakta eller straumboksen (t.d. ved å prøve å opne dei).
- Plutselege temperaturendringar kan føre til at det byggjer seg opp kondens inni straumboksen. Bruk berre etter at temperaturen har kome tilbake til normalen.
- Ikkje overanstreng deg sjølv under elektrisk muskelstimuleringstrening. All trening bør vere på eit nivå som er komfortabelt for deg.
- Bruk ikkje Pepper EMS-treningssystemet om du er kopla til eit høgfrekvent kirurgisk instrument, då dette kan føre til hudirritasjonar eller brannskadar under elektrodeputene.
- Bruk ikkje Pepper EMS-treningssystemet nær kortbølge- eller mikrobølgeterapiutstyr. Dette kan føre til instabilitet i straumboksen.
- Pepper EMS-treningssystemet må ikkje brukast nær medisinsk utstyr som MRI, CT, diatermi og røntgen, då desse kan endre strømen som genererast av straumboksen, føre til vevsskade, og resultere i alvorleg skade eller død.
- Pepper EMS-treningssystemet må ikkje brukast i område der ubeskytta apparat blir brukte til å sende ut elektromagnetisk stråling. Portabelt kommunikasjonsutstyr, RFID og elektromagnetiske sikringssystem (t.d. metalldetektorar og EAS) kan påverke Pepper EMS-treningssystemet og endre strømmen som blir generert av det.
- Bruk ikkje portabelt RF-kommunikasjonsutstyr (inkludert tilleggsutstyr som antennekablar og eksterne antenner) nærmare enn 30 cm frå nokon del av Pepper EMS-treningssystemet, inkludert kablar. I motsett fall kan det føre til redusert yting for dette utstyret.

	Ikkje alle RF-senderar er synlege. Dersom du opplever uventa endringar i intensiteten, må du avslutte treninga umiddelbart og kontakte Pepper.
--	--

Uønskte reaksjonar

- Nokre personar med svært sensitiv hud kan oppleve rødme eller irritasjon under padsane etter elektrisk muskelstimulering. Vanlegvis er denne rødmen heilt ufarleg og bør forsvinne raskt. Vent med å starte treninga til rødmen ikkje lenger er synleg. Dersom rødmen held seg, må du stoppe å bruke Pepper EMS-treningssystemet og kontakte legen din.
- Nokre personar kan oppleve hovudverk og andre smertefulle opplevingar under eller etter treninga. Dersom dette skjer, bør du kontakte legen din, og treninga bør stoppast til du har fått godkjenning frå legen.

	Dersom du opplever uønskete reaksjonar, må du stoppe å bruke Pepper EMS-treningssystemet umiddelbart og kontakte legen din.
---	---

4 Pepper EMS-treningssystemet

Pepper EMS-treningssystemet består av to hovudkomponentar eller tilbehørsdelar: drakta og straumboksen. Begge desse delane blir beskrivne i dette avsnittet.

Bilde 1: Pepper-drakt og straumboks



Drakta

Drakta sender impulsar direkte frå den tilkopla straumboksen til alle store muskelgrupper. Drakta blir båret direkte på huden, noko som gir best leiingsevne mellom elektrodane og musklane. Sørg for å bruke undertøy som dekker heile kroppen under drakta. Drakta er i eitt stykke og kan lukkast i ryggen med glidelåsen. Enden av glidelåssnora er magnetisk og kan festast til drakta.

Drakta har 20 integrerte tørre elektrodar som dekker åtte store muskelgrupper:

- Venstre/høgre lårmuskel (quadriceps) og venstre/høgre baklårsmuskel (hamstrings)
- Venstre/høgre setemuskel
- Venstre/høgre nedre rygg
- Venstre/høgre øvre rygg
- Venstre/høgre skulder
- Venstre/høgre biceps og venstre/høgre triceps
- Venstre/høgre bryst

- Venstre/høgre magemuskel

Bilde 2: Pepper-drakt framside og bakside



!	Det er tilrådd å ikkje dele drakter med andre, då dette kan føre til dårleg tilpassing av drakta eller deling av kroppsvæsker.
!	Dersom du bruker undertøy under drakta, må du sørge for at det ikkje dekker nokon elektrodar. Alle elektrodane må vere i direkte kontakt med huden.

Straumboksen

Straumboksen er kontrollsenteret for Pepper EMS-treningssystemet. Denne enheita bruker lågfrekvente impulsar for å skape muskelkontraksjon, noko som multipliserer arbeidsraten og effekten til kvar muskelgruppe. Den kommuniserer trådløst med Pepper-appen. Straumboksen er utforma slik at den passar i forma på sida av drakta, og kan deretter sikrast med stroppane. Straumboksen har eit plasthus som beskyttar mot elektriske farer.

Bilde 3: Straumboks framside og bakside



Slå på strauboksen



Straumboksen har éin knapp for å slå den på og av. Dersom du trykker på knappen for å slå den på, må du vente nokre sekund til LED-statusindikatoren på framsida viser ein farge. Dersom eit LED-lys er synleg, er straumboksen på; dersom ingenting er synleg, er straumboksen av.

Slå av straumboksen

Når du er ferdig med treninga, trykker du på knappen igjen for å slå av straumboksen. Vent nokre sekund til LED-lyset forsvinn.

LED-statusindikator på straumboksen

Straumboksen kommuniserer ved å bruke LED-lyset som statusindikator, og lar deg vite den aktuelle statusen. Tabellen nedanfor listar tilstandene til straumboksen og LED-fargen og handlinga knytt til tilstanden.

Tabell 2: LED-lys og beskriving

Tilstand	Indikatorlys	Beskriving
Av	Ingen	Straumboksen er slått av og ladar ikkje.
Ladar	Kvit «P»	Straumboksen ladar.
På	Grøn «P»	Straumboksen er på og kan koplast til appen.
Tilkopla og klar	Blå «P»	Straumboksen er tilkopla appen og klar for trening.

5 Rettleiing for bruk

Før du startar treninga med Pepper EMS-treningssystemet, må du installere og konfigurere Pepper-appen på telefonen eller nettbrettet ditt, og justere drakta slik at den er tett mot kroppen, men likevel komfortabel.

Installere og starte Pepper-appen

Pepper-appen er ein applikasjon som styrer og administrerer treningane dine med Pepper EMS-treningssystemet.

For å installere appen, bruk ein av dei to følgande metodane.



- Opne Kamera-appen på telefonen eller nettbrettet ditt, og sentrer QR-koden nedanfor (eller på hurtigstart-arket) på skjermen. Ei bannermelding vil visast som lèt deg opne lenka knytt til QR-koden. Trykk på lenka.



nettbrettet ditt.

- Klikk på ein av desse lenkene for [App Store](#) eller [Google Play Store](#) for å kome direkte til appen på telefonen eller

- Opne App Store eller Google Play Store på telefonen eller nettbrettet ditt, og søk etter **Pepper: EMS at Home** -appen og installer den.

Etter at du har installert Pepper-appen, opnar du den og følgjer instruksjonane på skjermen for å registrere deg eller logge inn.

Appen ber deg om å starte ei gratis prøveperiode av appen. For å fortsette med Pepper-treninga di, må du stadfeste den gratis prøveperioden. Du kan avslutte abonnementet etter at den gratis prøveperioden er over.

Ta på deg drakta

Det følgande gir instruksjonar for korleis du tar på deg drakta.

!	Kontroller alltid drakta for rifter, hol eller andre typar skade. Dersom skade er til stades, må du erstatte den skadde drakta. Bruk ikkje drakta dersom den er skadd.
---	--

1. Ta på drakta med elektrodane vende innover og glidelåsen på baksida av drakta. Du kan bruke undertøy under drakta, men sørg for at ingen av elektrodane blir dekte, då dei skal plasserast direkte på huden.

Bilde 4: Ta på Pepper-drakta

2. Lukk glidelåsen på baksida, og sørg for at den magnetiske enden av glidelåssnora koplar seg til den magnetiske delen av drakta.

Bilde 5: Lukk glidelåsen på baksida



Starte oppstartsprosessen i appen

Opne Pepper-appen på telefonen eller nettbrettet ditt, og start oppstartsprosessen. Du kan starte oppstartsprosessen ved å starte ein type trening eller ved å kople til straumboksen. Oppstartsprosessen består av ein informasjonsvideo og av å kople straumboksen til telefonen din.

Kople til straumboksen din

Straumboksen bruker Bluetooth for å kommunisere med applikasjonen. Før du kan bruke straumboksen i treninga, må du kople den saman med telefonen eller nettbrettet ditt. For å gjere dette, sørg for at enheita di er nær straumboksen med Bluetooth slått på, og at straumboksen er slått på, noko som betyr at LED-lyset viser ein grøn «P» på displayet.

Klikk på «Finn Pepper-drakta mi» i Pepper-appen, og vel straumboksen din ved å klikke på den. Den startar med Pepper og held fram med eit firesifra tal.

Gratulerer, enheita di er no kopla til straumboksen din. Frå no av, når du startar Pepper-appen og slår på straumboksen din, vil den automatisk kople seg til den dersom telefonen eller nettbrettet er innanfor rekkevidde.

	Kontroller alltid straumboksen grundig. Bruk ikkje straumboksen dersom skade er til stades. For din eigen sikkerheit, kontakt Pepper.
---	---

Feste straumboksen til drakta

Når du har kopla telefonen eller nettbrettet ditt til straumboksen, kan du feste den til drakta.



1. Plasser forma på straumboksen direkte på forma på høyre side av drakta. Sørg for at av/på-knappen er øvst.
2. Når straumboksen er plassert i forma, blir den magnetisk kopla til den. For å sørge for at den held seg der under treninga, bruk stroppen på drakta.

Bilde 6: Fest straumboksen til drakta

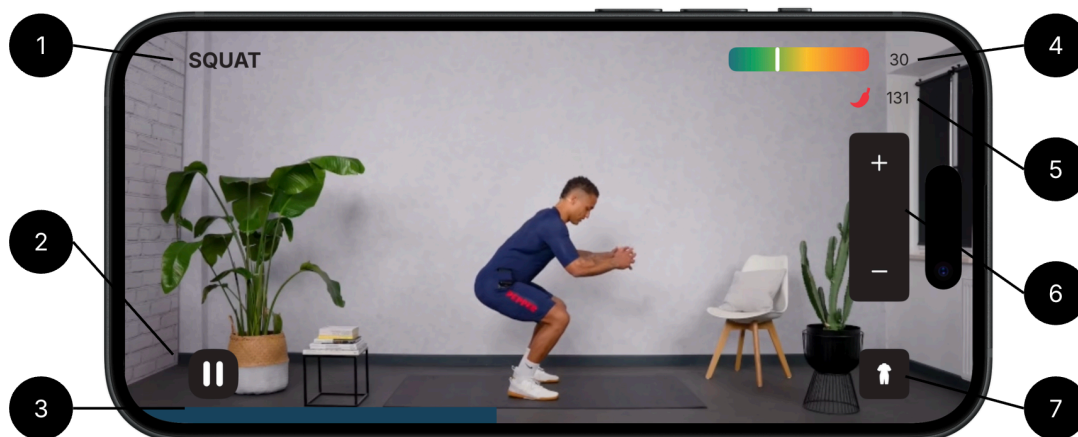


Administrer treningsøkta di

Det siste steget i oppstartsprosessen din vil vere din første Pepper-videotrening, som vil forklare alt for deg i detalj, og som vil starte med øvingar for nybegynnarar. Denne treninga ser ut som alle andre treningar i Pepper-appen. Når treningsøkta startar, blir treningsskjermen vist.

Forstå treningsskjermen

Bilde 7: Heile treningsskjermen

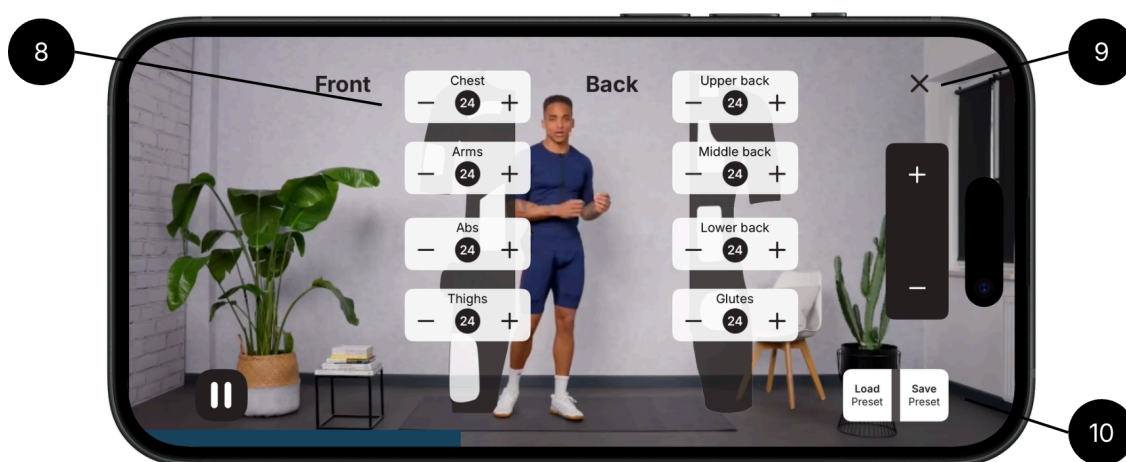


Tabell 3: Heile skjermen - skjermdelar og beskrivingar

Nummer	Skjermdel	Beskriving
1	Øving	Viser namnet på den aktuelle øvinga.
2	Pause/Spill	Pause og spill treninga når som helst.
3	Impulsstolpe	Viser tida som er igjen for den aktuelle stimuleringsperioden: - Når den er blå, sender straumboksen elektriske impulsar til komponentane i Pepper EMS-treningssystemet. - Når den er kvit, er straumboksen i ro og har stoppa å sende elektriske impulsar. Legg merke til at straumboksen gir konstant stimulering i kardio- og avslappingsmodus, så denne stolpen blir ikkje vist.
4	Varmesoner	Representerer den totale intensitetssona for treningsøkta, basert på den historiske treningsintensiteten din. Gule og røde soner er over den historiske treningsintensiteten.
5	Pepper-poeng	Eit spillifiseringselement basert på treningsintensitet, treningsminutt og nivået på treningsvideoen (alle nivå og avansert).
6	Generell elektrodekontroll	Styrer den generelle intensiteten til elektrodane. «+» aukar den generelle intensiteten til elektrodane (under 20 i steg på 5, over 20 i steg på 1), «-» reduserer den

		generelle intensiteten til elektrodane (under 20 i steg på 5, over 20 i steg på 1). Av/på-knappen slår alle elektrodane på og av samtidig.
7	Kontroll av enkeltelektrode	Denne knappen opnar den detaljerte visninga av elektrodekontrollen, der enkeltelektrodar kan styrast.

Bilde 8: Detaljert treningsskjerm



Tabell 4: Detaljert skjerm - skjermdelar og beskrivingar

Nummer	Skjermdel	Beskriving
1	Øving	Viser namnet på den aktuelle øvinga.
2	Pause/Spill	Pause og spill treninga når som helst.
3	Impulsstolpe	Viser tida som er igjen for den aktuelle stimuleringsperioden: - Når den er blå, sender straumboksen elektriske impulsar til komponentane i Pepper EMS-treningssystemet. - Når den er kvit, er straumboksen i ro og har stoppa å sende elektriske impulsar. Legg merke til at straumboksen gir konstant stimulering i kardio- og avslappingsmodus, så denne stolpen blir ikkje vist.

4	Varmesoner	Representerer den totale intensitetssona for treningsøkta, basert på den historiske treningsintensiteten din. Gule og røde soner er over den historiske treningsintensiteten.
5	Pepper-poeng	Eit spillifiseringselement basert på treningsintensitet, treningsminutt og nivået på treningsvideoen (alle nivå og avansert).
6	Generell elektrodekontroll	Styrer den generelle intensiteten til elektrodane. «+» aukar den generelle intensiteten til elektrodane (under 20 i steg på 5, over 20 i steg på 1), «-» reduserer den generelle intensiteten til elektrodane (under 20 i steg på 5, over 20 i steg på 1). Av/på-knappen slår alle elektrodane på og av samtidig.
7	Kontroll av enkeltelektrode	Denne knappen opnar den detaljerte visninga av elektrodekontrollen, der enkeltelektrodar kan styrast.

Pause eller stopp treningsøkta di

For å pause eller stoppe treninga, finst det tre forskjellige moglegheiter:

1. Trykk på pause på treningsskjermen.
2. Ta straumboksen av drakta.
3. Slå av straumboksen.

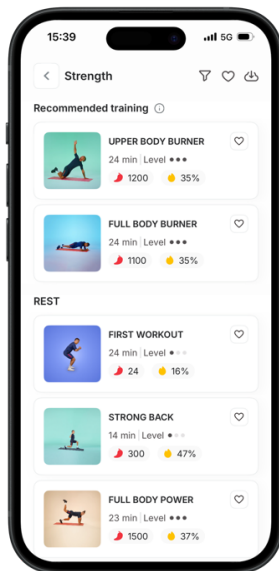
!	Dersom du opplever stort ubehag eller smerte under treninga, må du umiddelbart pause eller stoppe treninga og redusere intensiteten etter behov.
---	--

Velje treninga di

Når du opnar Pepper-appen på telefonen eller nettbrettet ditt, kan du velje mellom ei drakt trening (Drakt -> Trening) eller ei videotrening (Klasser), der alle tilgjengelege styrke-, kardio- og avslappingsvideoar er oppført.

!	I dei første vekene rådar vi deg til å starte med treningar for alle nivå og å bruke låge intensitetsinnstillingar før du går vidare til høgare intensitet, for å bli kjent med kjensla. Vi rådar deg også til å starte med ei styrketrening per veke og gradvis auke til to etter 4-6 veker.
---	---

Bilde 9: Treningsvideoar

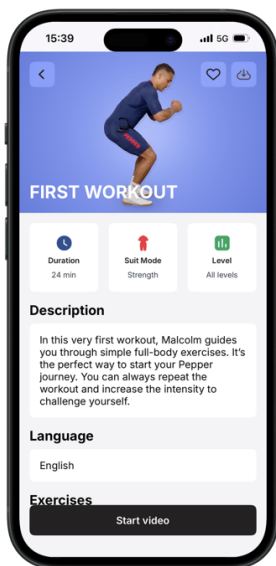


Klasseoversikta gir følgende detaljar for kvar treningsvideo.

Tabell 5: Treningsinformasjon og beskriving

Treningsinformasjon	Beskriving
Treningsmodus	Treningsmodusen knytt til treninga: styrke, kardio eller avslapping.
Treningsnamn	Namnet beskriv fokuset for treninga eller restitusjonsmodusen.
Treningsnivå	Den generelle vanskegraden for dei individuelle øvingane i treninga: • Alle nivå • Avansert
Treningslengde	Lengda viser varigheita av treningsvideoen i treningsminutt.

Bilde 10: Treningsdetaljar



Når du vel ønskt trening, blir meir informasjon om treninga vist.

Tabell 6: Trening detaljar og beskriving

Trening Detaljar	Beskriving
Treningsbeskriving	Ei kort beskriving av treninga.
Kroppsdelar	Kroppsdelane som øvingane fokuserer på, blir viste.
Øvingar	Alle øvingane som er inkluderte i treninga, er lista opp.

Når du finn treninga som passar treningsbehova dine, trykk på **Start trening**-knappen på skjermen for å starte treningsøkta.

6 Treningsmodus

Treningane i Pepper-appen er tildelte ein unik treningsmodus. Kvar modus er utforma for å vise øvingane og arbeidet som blir fokusert på under den valde treninga. Lista nedanfor hjelper deg å velje eit treningsprogram som passar treningsbehova dine.

Tabell 7: Treningsmodus og beskriving



Modus	Beskriving
Styrke	Denne modusen er tenkt å auke maksimal styrke i musklane.
Kondisjon	Dette programmet forbetrar den generelle muskelutholdenheita og motstanden mot utmatting. Det aktiverer den aerobe metabolismen i fibrane under treninga.
Avslapning	Dette programmet hjelper til å auke blodsirkulasjonen. Det bør brukast etter treningsøktar og konkurransar.

Treningstilråding

Sidan dei ulike treningsmodusane har ulik intensitet, tilrår vi ei maksimal treningstid per veke for kvar modus.

Tabell 8: Treningsmodus og tilråding

Modus	Treningstilråding
Styrke	Maksimum 25 minutt per økt, maksimum 50 minutt per veke med minst to restdagar mellom øktene (t.d. 2 x 25 min)
Kondisjon	Maksimum 125 minutt per veke (t.d. 5 x 25 min)
Avslapning	Maksimum 125 minutt per veke (t.d. 5 x 25 min)

7 Lading av straumboksen din

Pepper-appen kontrollerer batterinivået til straumboksen og viser det på draktskjermen. Batterinivået bør vere over 10 % før du startar treningsøkta. Appen varslar deg om at straumboksen må lada før ei treningsøkt.

For å lada straumboksen, gjer følgande:

1. Kople straumboksen frå drakta, dersom den er tilkopla.
2. Sjå til at straumboksen er slått av ved å kontrollere LED-statusindikatoren.
3. Kople mikro-USB-ladekabelen til mikro-USB-kontakten nedst på straumboksen.
4. Bruk ein standard 5V 0,5A USB type C-lader (DC5V) til lading.
5. Sjekk om det er ein kvit LED «P» som viser at ladeprosessen er i gang.



!	Lad aldri straumboksen medan den er festa til kroppen din. Lad aldri straumboksen frå upålitelege eller problematiske straumkilder.
---	--

8 Feilsøking

Nedanfor finn du ei samling moglege problem med Pepper EMS-treningssystemet. Dersom du har ytterlegare spørsmål eller bekymringar, kontakt Pepper.

Tabell 9: Feilsøking – problem og løysing

Problem	Løysing
Straumboksen slår seg ikkje på	Kople laderen til straumboksen, sjå til at det er ein standard 5V USB type C-lader. Under lading skal skjermen vise ein kvit «P». La straumboksen lada i 30 minutt. Etter lading, ta straumboksen ut av laderen og slå den på. Trykk på av/på-knappen éin gong og vent nokre sekund til du ser LED-lyset på skjermen.
Appen kan ikkje kople seg til straumboksen	Sjå til at straumboksen din er slått på. Sjå til at du koplar Pepper-appen, ikkje Bluetooth-innstillingane på telefonen eller tavla, til straumboksen. Dersom telefonen eller tavla di framleis ikkje kan kople seg til straumboksen, følg instruksjonane steg for steg: 1. Sjå til at straumboksen er på. 2. Sjå til at Bluetooth på telefonen eller tavla di er på. 3. Opne Pepper-appen og gå til Drakt og Konfigurasjon. 4. Trykk på Kople til drakt og Finn Pepper-drakta mi. 5. Kople til straumboksen din. Dersom ingen straumboks dukkar opp, gå til innstillingane på telefonen eller tavla og opne innstillingane for Pepper-appen. 6. Aktiver Bluetooth og posisjon (for Android). 7. Prøv igjen.
Problem med draktkontakt / Stimuleringa er svak eller ukomfortabel sjølv på høge intensitetar	Sjå til at elektrodane dine er i kontakt med huda. Dersom dei er for løse, bruk beltene som følgjer med for å stramme drakta. Drakta bør ikkje brukast dersom den er løs og nokon av elektrodane ikkje har fullstendig og fast kontakt med huda. Sjå til at straumboksen er på og korrekt tilkopla sida av drakta. Sjølv om Pepper brukar tørre elektrodar, fungerer tilkoplinga best med litt fukt, så sørg for å varme opp riktig. Dersom du ikkje kan kjenne impulsane godt, forlenger oppvarminga eller bruk eit vått handkle for å fukte elektrodane frå innsida av drakta.



9 Oppbevaring og vedlikehald

Pepper har følgjande tilrådingar for oppbevaring og pleie av Pepper EMS-treningssystemet ditt:

- Oppbevar drakta di på ein kjølig, tørr og godt ventilert plass.
- Når den ikkje er i bruk, oppbevar straumboksen i etuiet som følgjer med.
- Dersom du planlegg å oppbevare straumboksen utan å bruke den over ei lengre tidsperiode, bør du lada den fullstendig kvar sjette månad.
- Pakk ikkje ned drakta over lengre tid når den er våt (t.d. etter trening eller vask), då mugg og bakteriar kan byggje seg opp.
- Dersom du vaskar drakta, vask den på 30° Celsius og bruk vanleg vaskemiddel. Drakta er designa for å brukast i vanlege vaskemaskiner.
- For å sikre lang levetid for drakta di, tilrår Pepper handvask med kaldt vatn og mildt vaskemiddel, samt sjeldan bruk av vaskemaskin.
- Drakta er designa for å kunne maskinvaskast med kaldt vatn og mildt vaskemiddel; det er likevel mogleg at gjentatt vasking i vaskemaskin over tid kan redusere effekten av drakta.
- Kontroller alltid drakta visuelt for restsmiss etter reingjering. Dersom drakta ikkje er visuelt rein etter reingjeringa og det er synleg restsmiss på einheita, gjer reingjeringa på nytt. Dersom restsmiss framleis er synleg etter gjentatt reingjering, kontakt info@peppermove.com for ytterlegare instruksjonar.
- Lufttørk alltid drakta di. Legg IKKJE drakta i tørketrommelen, då den vil bli skadd.
- Du kan tørke av kontaktpinnane på drakta og straumboksen forsiktig med ein tørr klut for å sikre at det ikkje er synleg støv eller partiklar på nokon del av kontaktpinnane.
- Reingjer straumboksen berre med ein mjuk, tørr klut.
- Straumboksen blir systematisk inispisert for kvalitet og krev difor aldri ytterlegare kalibrering eller verifisering. Treningsparametrane for Pepper EMS-treningssystemet er sette i maskinvara og programvara, og forringast ikkje over tid ved bruk under normale forhold.
- Ikkje opne eller endre Pepper EMS-treningssystemet ditt. Dette blir sett på som tukling med einheita og fritak produsenten frå alt ansvar når det gjeld garantien, samt farene som operatøren eller brukaren kan bli utsett for.

10 Garanti

Pepper-batteriet har to års garanti, og Pepper-drakta har eitt års garanti, med start frå opphavleg kjøpsdato til fordel for den opphavlege kjøparen. Meir enn 150 treningsøkter og vaskingar i vaskemaskin blei evaluerte for forventade brukstid til drakta med straumboks. Drakta og batteriet er garanterte å vere frie for produksjonsfeil, med unntak av skade eller feil som følgjer av

1) normal slitasje forbunden med tiltenkt bruk, 2) kommersiell bruk, og 3) manglande følgjing av instruksjonane i bruksanvisninga, ulykke, misbruk, forsømming, overgrep, endringar, modifikasjon, feilaktig montering, installasjon, eller bruk av ikkje-originale delar. Pepper-batterigarantien inkluderer ikkje skade frå bruk av feil lader, feil vedlikehald, eller vasskade. Garantikrav må sendast til info@peppermove.com. Merk deg



at før utskifting av noko element, kan Pepper-teamet vårt krevje å sjå bilete eller videoar av den skadde delen.

11 Tekniske spesifikasjonar

Følgjande er dei tekniske spesifikasjonane for Pepper EMS-treningssystemet.

Draktspesifikasjonar

Tabell 10: Draktparametrar og verdiar

Parameter	Verdi
Drakt Vekt	600-800g
Materiale	68 % nylon, 32 % spandex, Silverion-silikon

Tabell 11: Draktlengde

	Lengde i cm					
	XS	S	M	L	XL	XXL
Full lengde	96	97	98	99	100	101
Livmål	34	35	36	37	38	39
Arm	11,5	12	12,5	13	13,5	14
Bein	19	19,5	20	20,5	21	21,5

Elektrodespesifikasjonar

Elektrodane i drakta di er plasserte etter posisjonen til dei spesifikke muskelgruppene som skal stimulerast. Dei er laga av spesialisert leiande tekstil, silverion-materiale. Padstørrelsar for ulike draktstørrelsar er som følgjer:

Tabell 12: Elektrodestørrelse

Muskelgruppe Elektrode		Overflateareal i cm ²					
		XS	S	M	L	XL	XXL
Front	Framarmar	43,20	50,00	56,80	63,60	70,40	77,20
	Bryst	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 lår	201,40	214,92	228,44	241,96	255,48	269,00
	Baksida lår	136,06	141,52	146,98	152,44	157,90	163,36
	Setemusculatur	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
	Midtre rygg	67,82	74,53	81,24	87,94	94,65	101,36
	Øvre 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

Spesifikasjonar for straumboksen

Tabell 13: Parametrar og verdiar for straumboksen

Parameter	Verdi
Materiale	Litium-polymer (LiPo)
Kabinettmateriale	Plastsprøyting, Polylac ABS (J01)
Batteri vekt	152 g
Batteri storleik	96x65x29mm
Batteri kapasitet	2650mAh
Ladeinngang	Oppladbart, 5 V gjennom Micro USB-kontakt
Batteri spenning	3,8 V
Stimuleringskanalar	16 kanalar
Utgangsfrekvens	15-100Hz
Utgangspulsbreidde	160-490 mikrosekund
Stimuleringsbølgeform	Bipolar symmetrisk
Form	Rektangulær
Maksimal utgangsspenning	54 volt
Maksimal utgangsstrøm	108 milli-amper
Driftstemperatur og luftfuktigheit	5 °C til 40 °C , 15 % til 90 % RH
Temperatur og luftfuktigheit ved transport og lagring	-25 °C til 70 °C , 15 % til 90 % RH
Driftstrykk	700 hPa til 1060 hPa
Transport- og lagringstrykk	500 hPa til 1060 hPa
Trådløs tilkopling	Innebygd BLE-modul
Type BF	Type BF anvendt del



Bluetooth-spesifikasjonar

Type BT-modul: EZ-BLE PSoC XT/XR BT 4.2-modul

Frekvensband for mottak/sending: 2.402 - 2.480 GHz

Båndbreidde: 2 MHz

Maksimal radiorekkevidde: 50 meter / 165 fot

Avgrensingar

Produktet er ikkje høveleg for bruk i miljø med høg konsentrasjon av oksygen og/eller brennbare væsker og/eller brennbar gass; bruk det ikkje saman med utstyr for elektrokirurgi eller kortbølge- eller mikrobølgeterapi; utstyret kan bli utsett for interferens frå anna utstyr, sjølv om det andre utstyret oppfyller CISPR-krava til utslepp.

Utslepp

Tabell 14: Utsleppstabell

Utsleppstest	Samsvar	Elektromagnetisk miljø - rettleiing
RF-utslepp CISPR 11	Gruppe 1	Modellen nemnd ovanfor nyttar RF-energi berre til sin interne funksjon. Derfor er RF-utslepp svært lågt og vil truleg ikkje forstyrre elektronisk utstyr i nærleiken.
RF-utslepp CISPR 11	Klasse B	Modellen nemnd ovanfor er høveleg for bruk i alle bygningar, inkludert bustadbygningar og bygningar som er direkte kopla til det offentlege lågspente kraftnettet som forsyner bygningar brukte til bustadføremål.
Harmoniske utslepp IEC 61000-3-2	Ikkje relevant (batteridrift)	/
Spenningsvariasjonar / flimmerutslepp IEC 61000-3-3	Ikkje relevant (batteridrift)	/

Immunitet

Tabell 15: Immunitetstabell

Kapslingsport			
Immunitetstest	Testvilkår	IEC 60601 Samsvarsnivå	Merknadar
Elektrostatisk utlading (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV kontakt ± 2,4,8,15 kV Luft	±8 kV kontakt ± 15 kV luft*	Det vart ikkje observert nokon reduksjon i yting.
Utstrålte elektromagnetiske RF-felt og nærfelt frå trådløst RF-kommunikasjonsutstyr IEC 61000-4-3	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz 80 % AM 1 kHz	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz	Det vart ikkje observert nokon reduksjon i yting.
	385 MHz (18 Hz pulsmodulasjon)	27 V/m	
	450 MHz (FM +/-5 kHz avvik, 1 kHz sinus eller 18 Hz pulsmodulasjon)	28 V/m	
	710 MHz (217 Hz 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	

NOMINELLE magnetfelt med nettfrekvens IEC 61000-4-8	50Hz eller 60Hz	30 A/m	Det vart ikkje observert nokon reduksjon i yting.
Magnetfelt i nærleiken IEC 61000-4-39	30 kHz (CW)	8 A/m	Det vart ikkje observert nokon reduksjon i yting.
	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

PORT for pasientkopling			
Immunitetstest	Testforhold	IEC 60601 Samsvarsnivå	Merknader
Elektrostatisk utlading (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV Kontakt ± 2,4,8,15 kV Luft	±8 kV Kontakt ± 15 kV Luft	Det vart ikkje observert nokon reduksjon i yting.
Leda RF induisert av RF-felt IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz - 80 MHz også 6 Vrms ISM- og amatørradiobanda 80% AM 1kHz	6 Vrms	Ingen redusert yting vart observert.
Kommentar: /			

Dersom det oppstår tap av eller reduksjon i grunnleggjande yting, kan tryggleiken og effektiviteten bli svekt, og det blir tilrådd å avslutte treninga.

Pepper EMS-treningssystemet vart testa i samsvar med rådene 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 Symbol Ordliste

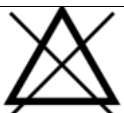
Tabell 17: Symbol og forklaringar

Symbol	Symbol tittel	Beskriving	Symbolreferanse nr.	Utpeikingsnummer	Standardtittel
	Forsiktigg	Viser at brukaren må lese bruksanvisninga for viktig sikkerhetsinformasjon, som advarslar og forsiktighetsreglar, som av ulike grunnar ikkje kan presenterast på sjølv det medisinske utstyret.	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
	Sjå bruksanvisning/brosjyre	Viser at bruksanvisninga må lesast.	M002	ISO 7010	Graphics symbols – Safety colors and safety signs – Registered safety signs
	Produsent	Viser produsenten av det medisinske utstyret, som definert i direktiv 90/385/ECC, 93/42/EDD og 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
	Dato for produksjon	Viser datoen då det medisinske utstyret vart produsert.	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	Katalog numme r	Viser produsenten sitt katalognummer, slik at det medisinske utstyret kan identifiserast.		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	Serienu mmer	Viser produsenten sitt serienummer, slik at eit bestemt medisinsk utstyr kan identifiserast.	5.1.7		Medical devices – Symbols to be used with medical device labels, labeling and information to be supplied – Part 1: General requirements
LOT	Lotnum mer	Viser produsenten sitt lotnummer, slik at lotnummeret kan identifiserast.	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
	Type BF anvendt del	Viser ein type BF-del i bruk som er i samsvar med ICE 60601-1 BF=Body Floating (kroppssvevande). Brukt for utstyr som har leiande kontakt med pasienten, eller som har mellomlangt- eller langvarig kontakt med pasienten. Skal ikkje koplast til jord (svevande).		IEC 60417:2002	Graphical Symbols for Use on Equipment
	Temperatur grense	Viser temperaturgrensene som det medisinske utstyret trygt kan utsetjast for.	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
	Fukt grense	Viser fuktomfanget som det medisinske utstyret trygt kan utsetjast for.	5.3.8		Medical devices – Symbols to be used with medical device labels, labeling and information to be supplied – Part 1: General requirements

					
	Atmosfærisk trykk grense	Viser omfanget av atmosfærisk trykk som det medisinske utstyret trygt kan utsetjast for.	5.3.9	ISO 15223-1:2021	
	WEEE	Avfall frå elektrisk og elektronisk utstyr. Viser at eit produkt ikkje skal kastast på ein fyllplass; den svarte stripa viser at utstyret er produsert etter 2005.	-	EN 50419:2006	Marking of electrical and electronic equipment in accordance with article 11(2) of directive 2002/96/EC (WEEE)
	Standby	Viser ein kviletilstand eller ein tilstand med lågt straumforbruk. Brytaren koplar ikkje utstyret heilt frå straumforsyninga.	5009	IEC 60417:2002	Graphical Symbols for Use on Equipment
	FCC-merking	Merkinga viser at den elektroniske einheita, som er sald i USA, er sertifisert, og at den elektromagnetiske interferensen frå einheita er under grensene som er godkjende av Federal Communications Commission.	-	Federal Communications	-

	Skal ikkje brukast dersom pakninga er skadd	Viser at utstyret ikkje skal brukast dersom pakninga er skadd eller opna.		ISO 15223-1:2021	Medical devices – Symbols to be used with medical device labels, labeling and information to be supplied – Part 1: General requirements
	Skal ikkje tørreinsast	Viser at drakta ikkje kan tørreinsast utan å bli skadd		ISO 3758:2021	Tekstilar – Merkekode for pleie med symbol
	Skal ikkje strykast	Viser at drakta ikkje kan strykast utan å bli skadd.	-	ISO 3758:2012	Tekstilar – Merkekode for pleie med symbol
	Skal ikkje tørkast i tørketrommel	Viser at drakta ikkje kan tørkast i tørketrommel utan å bli skadd.	-	ISO 3758:2012	Tekstilar – Merkekode for pleie med symbol
	Skal ikkje blekast	Viser at drakta ikkje kan blekast utan å bli skadd.	-	ISO 3758:2012	Tekstilar – Merkekode for pleie med symbol
	Maksimal vasketemperatur 30°C (105°F) under normale forhold	Viser den maksimale temperaturen drakta kan bli trygt vaska utan å bli skadd	-	ISO 3758:2012	Tekstilar – Merkekode for pleie med symbol

	Vask i kaldt vatn under normale forhold	Viser at plagget kan vaskast trygt i kaldt vatn utan å bli skadd.	-	ISO 3758:2012	Tekstilar – Merkekode for pleie med symbol
IP22	IP-kode	Viser at straumboksen er verna mot fingrar eller liknande gjenstandar, og at loddrett drypande vatn ikkje har skadeleg effekt når straumboksen er tilta i ein vinkel på 15° frå normalstillinga si.		IEC 60529	
CE	CE-samsvar	Viser at produsenten stadfestar at varene er i samsvar med europeiske standardar for helse, sikkerheit og miljøvern.	-	-	Europeisk samsvarssymbol
	Hald tørr	Viser at straumboksen må vernast mot fukt.		ISO 15223-1	Symbol for medisinsk utstyr
	Ikkje trygt for pacemakerar og defibrillatorar	Ingen tilgang for personar med aktive implanterte hjerteenheiter.		ISO 3864-3:2012	Symbol for medisinsk utstyr

	MR- utrygg	Hald unna utstyr for magnetisk resonansavbilding (MR).		ASTM F2503-20	Symbol for medisinsk utstyr
---	---------------	--	--	---------------	-----------------------------

13 Feilmeldingar i appen

Tabell 18: Feilmeldingar med forklaringar

E#	Feilmelding	Forklaring
E1	Feil ved validering av passord	Passordformatet er ikkje gyldig. Det er nødvendig med minst 8 tegn, og 3 av 4 vilkår må vere oppfylte: ein stor bokstav, ein liten bokstav, eitt spesialtegn, eitt tal.
E2	Ugyldige innloggingsopplysningar	Når du skriv inn ugyldige innloggingsopplysningar under innlogging
E3	Innloggingsfeil	Når du ikkje skriv inn e-post eller brukarnamn under innlogging
E4	E-posten finst ikkje	Når du skriv inn ein e-post som ikkje finst i databasen vår, på skjermen for gløymt passord
E5	Skriv inn gyldig <i>fieldname</i>	Når du registrerer deg og lèt nokre av felte stå tomme
E6	Vekta må vere mellom 30 og 150 kg (65 og 350 lb)	Når du skriv inn ei vekt utanfor dette området under registrering
E7	Høgda må vere mellom 130 og 230 cm (4,1 og 7,5 fot)	Når du skriv inn ei vekt utanfor dette området under registrering
E8	Høgda må vere mellom 130 og 230 cm (4,1 og 7,5 fot)	Når du skriv inn ei høgd utanfor dette området under registrering
E9	Godta appen sine vilkår og personvernpolicy for å fullføre registreringa	Når du ikkje godtar vilkåra og

		personvernpolicyen under registrering
E10	Brukaren er ikkje verifisert. Sjekk innboksen din for stadfestingse-posten.	Når du prøver å logge inn med ein ikkje-verifisert brukar
E11	Betalingsfeil – Noko gjekk feil ... Prøv igjen eller kontakt support hos oss på info@Peppermove.com dersom problemet held ved.	Når noko er feil med betalinga
E12	Stadfest at du har lese helsekontrollen/sikkerheitskontrollen/bruksanvisninga først	Når du ikkje stadfestar at du har lese dette under innføringsprosessen
E13	Auk/reduser alle elektrodar – Dette aukar/reduserer alle elektrodane. Alle elektrodar under 20 % aukar/reduserer med 5 %, alle andre med 1 %	Når du prøver å auke/redusere intensiteten for første gong
E14	Sikkerheit først – Desse avanserte treningsvideoane kan berre sjåast etter at du har fullført 4 av treningsvideoane for alle nivå i styrkemode for drakta, eller 1 treningsvideo for alle nivå i kardio- og avslappingsmodusane for drakta.	Når du prøver å starte ein video som er synleg seinare, sjølv om du ikkje har låst den opp
E15	Forklaring på berre-drakt-trening – Pepper-brukaren kan trene på eigen hand, utan video, ved å gå inn i den såkalla «Berre drakt»-modusen du nettopp har gått inn i. På denne måten har du full kontroll over drakta, men treninga i seg sjølv er opp til deg – det er ingen trenar som rettleier deg. Merk at desse treningane også blir registrerte i livstidsstatistikken din, som er tilgjengeleg under menypunktet «Aktivitet».	Når du går inn i berre-drakt-modusen for første gong
E16	Feil, kan ikkje lagre treningsstatistikk medan du er offline	Når du prøver å lagre trening medan du er offline
E17	Grense for styrketrening – Lengda på styrketreningar er avgrensa til 20 minutt over tre treningar per veke. For helse og sikkerheita di rår vi til at du ikkje overskrider denne mengda.	Når du prøver å trene meir enn 60 minutt per veke i styrkemode
E18	Ingen internettilkopling – Det ser ut til at det er eit problem med internettilkoplinga di	Når du opnar lista over treningar eller statistikk medan du er offline

E19	Treninga er stoppa – Det ser ut til at det er eit problem med internettilkoplinga di	Når du mister internettilkoplinga midt i treninga
E20	Lågt batteri – Batterinivået på straumboksen er under 10 %, ikkje gløym å lade den opp etter treninga	Når du startar treninga med batterinivå under 10 %
E21	Abonnementet er utgått – Abonnementet ditt er utgått. Gå online for å tegne abonnement, eller om du allereie er abonnent, gå online for å synkronisere dataa dine.	Når du har vore offline lenge, og vi ikkje kan vere sikre på at du framleis er ein aktiv abonnent
E22	Ingen internettilkopling – Kan ikkje starte videoen. Det ser ut til at det er eit problem med internettilkoplinga di.	Når du prøver å starte ein online-video medan du er offline
E23	Svar på alle spørsmåla	Når du ikkje svarer på alle spørsmåla for videovurdering og prøver å sende inn vurderinga di
E24	Du har eit aktivt abonnement. Ein konto som har eit aktivt abonnement, kan ikkje slettast. Klikk på knappen «Administrer abonnement» på abonnementsskjermen og avslutt det aktive abonnementet, og prøv deretter å slette kontoen din.	Når du prøver å slette kontoen din medan du har eit aktivt abonnement
E25	Funksjonen for å administrere abonnement er ikkje tilgjengeleg for brukarar som har fått eit gratis abonnement på eitt år. Det blir mogleg etter at du blir ein betalande abonnent, i august 2023.	Når du klikkar på Administrer abonnement, om du har eitt års gratisplan
E26	Kople frå laderen – kople frå laderen frå straumboksen for å starte ei trening. Du har ikkje lov til å starte ei trening medan batteriet blir ladd.	Når du prøver å starte ei trening medan straumboksen blir ladd
E27	Treninga er stoppa – treninga er stoppa. Du har ikkje lov til å trene medan batteriet blir ladd.	Når du koplar til laderen for straumboksen medan du trener
E28	Koden må vere nøyaktig 6 tegn lang	Når du skriv inn ein kortare eller lengre kode under prosessen for gløymt passord
E29	Passorda stemmer ikkje	Når felte for passord og stadfest passord ikkje



		stemmer under registrering, gløymt passord eller endring av passord i profilen
E30	E-post/brukarnamn er ikkje tilgjengeleg	Når du prøver å registrere deg med ein e-post eller eit brukarnamn som allereie er i bruk

14 Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)

Pepper EMS-treningssystemet er designa for bruk i typiske godkjende heimemiljø, i samsvar med sikkerheitsstandarden IEC 60601-1-2.

Pepper EMS-treningssystemet er designa for å tåle forventa forstyrringar frå elektrostatisk utlading, magnetfelt frå strømforsyninga, eller radiofrekvenssendarar. Pepper EMS-treningssystemet kan likevel bli påverka av kraftige radiofrekvensfelt som kjem frå andre kilder.

Dersom det oppstår tap av eller reduksjon i grunnleggjande yting, kan tryggleiken og effektiviteten bli svekt, og det blir tilrådd å avslutte treninga.

15 Grunnleggjande yteevne

I samsvar med tiltenkt bruk skal vår elektriske muskelstimulator stimulere friske muskler for å forbetre og lette muskelyteevnen. Den grunnleggjande yteevnen for desse funksjonane er:

- Trygg og effektiv stimulering av utvalde muskler.
- Nøyaktig kontroll av stimuleringsparametrar som intensitet, frekvens og pulsbreidde.
- Kompatibilitet med den tiltenkte brukargruppa (friske vaksne).
- Samsvar med gjeldande standardar for elektrisk sikkerheit og elektromagnetisk kompatibilitet.

16 Interoperabilitet

Det elektroniske grensesnittet er Pepper-appen for telefon eller tablett, med formålet å kople programvaren til Pepper EMS-treningssystemet. Skjermen på det elektroniske grensesnittet (telefon eller tablett) må fungere utan feil eller funksjonssvikt. Vi rår til ei sikker og rask internettilkopling når du bruker nettversjonen av appen.



17 Cybersikkerheit Tilrådingar

Sørg for å bruke eit sterkt passord, og bruk ikkje namnet, etternamnet eller fødselsdatoen din. Bruk minst 8 tegn som består av store og små bokstavar, tal og spesialtegn.

Sørg alltid for å bruke den nyeste OS-versjonen på telefonen og tabletten din, og den nyeste versjonen av Pepper-appen i Apple- og Google Play-butikken.

Sørg for å bruke ei trygg internettilkopling når du brukar appen med internett. «Berre drakt»-delen av appen og nedlasta treningar kan også brukast offline.

Sørg for at berre du har tilgang til telefonen din medan du trener, slik at berre du kan velje treningsprogrammet og intensiteten på dei elektroniske impulsane.

18 Bluetooth-spesifikasjonar

Type BT-modul: EZ-BLE PSoC XT/XR BT 4.2-modul

Frekvensband for mottak/sending: 2.402 - 2.480 GHz

Båndbreidde: 2 MHz

Maksimal radiorekkevidde: 50 meter / 165 fot

Pepper EMS-treningssystemet er spesielt designa for å bli brukt saman med Pepper-appen, som er støtta på utvalde Android- og iOS-mobilenheiter.

Pepper EMS-treningssystemet kan utføre eit førehandslasta stimuleringsprogram uavhengig, med dei siste intensitetsverdiane, samt utføre automatiske Bluetooth-tilkoplingar på nytt.

I denne samanhengen skal ikkje mellombelse radiofrekvensforstyrningar (t.d. forårsaka av at fleire Bluetooth- og/eller Wi-Fi-enheiter finst i nærleiken din) påverke den generelle effektiviteten og sikkerheita til stimuleringssesjonen din.

På grunn av nødstoppmekanismar på maskinvarenivå (sjå Bruksanvisning for bruk), skal Bluetooth-fracoplingar av meir permanent art ikkje påverke sikkerheita til stimuleringa, og kan berre forårsake ei mellombels ulempe ved å tvinge deg til å skyve på den planlagde stimuleringssesjonen til det er etablert eit meir gunstig miljø for Bluetooth-tilkopling.

I likheit med anna trådløst utstyr sender Pepper EMS-treningssystemet ut svært låge nivå i radiofrekvensen (RF) -intervallet, og er derfor ikkje sannsynleg at det forårsakar interferens med elektronisk utstyr i nærleiken (t.d. radioar, datamaskiner, telefonar osv.).

Pepper EMS-treningssystemet er designa for å tåle forutsigbare forstyrningar frå elektrostatiske utladingar, magnetfelt frå strømforsyninga eller radiofrekvensendarar.



19 Produktstøtte

Kontakt produsenten via info@peppermove.com for meir informasjon om oppsett, bruk og vedlikehald, eller for å rapportere eventuelle problem med Pepper EMS-treningssystemet ditt.

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

Tysk datterselskap:
Pepper Interactive GmbH
Baaderstr. 30
80336 München, Tyskland