



Bedienungsanleitung – Original

Version 4.0.1



Inhaltsverzeichnis

1	Allgemeine Informationen	1
2	Indikationen für den Gebrauch	1
3	Warnhinweise und Sicherheitsrichtlinien	2
4	Pepper EMS Training System	8
5	Gebrauchsanweisung	8
6	Trainingsmodi	19
7	Aufladen Ihrer Battery Box	20
8	Fehlerbehebung	21
9	Lagerung und Pflege	22
10	Garantie	23
11	Technische Daten	23
12	Symbolglossar	29
13	App-Fehlermeldungen	36
14	Elektromagnetische Verträglichkeit (EMV)	40
15	Wesentliche Leistungsmerkmale	40
16	Interoperabilität	40
17	Empfehlungen zur Cybersicherheit	40
18	Bluetooth-Spezifikationen	41
19	Produktsupport	42



1 Allgemeine Informationen

Das Pepper EMS Training System nutzt die Technologie der elektrischen Muskelstimulation (EMS), um gesunde Muskeln zu stimulieren, um die Muskelleistung zu verbessern oder zu fördern. Um alle Ihre wichtigsten Muskelgruppen effektiv anzusprechen und das Beste aus Ihrem Pepper EMS Training System herauszuholen, lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie mit Ihrem ersten Training beginnen. Das Pepper EMS Training System wird drahtlos über die Pepper EMS Training App (Pepper: EMS Training at Home) gesteuert, die auf jedem Apple- oder Android-Tablet bzw. -Smartphone ausgeführt werden kann. Das Pepper EMS Training System ist für den Einsatz in sportlichen und athletischen Trainingsumgebungen vorgesehen.

Bei unsachgemäßer Verwendung, Nichteinhaltung oder unzureichender Einhaltung der Sicherheitshinweise in dieser Bedienungsanleitung, bei Veränderungen am Pepper EMS Training System oder bei Verwendung ungeeigneter Ersatzteile (keine Originalteile) übernimmt der Hersteller keine Haftung für Schäden an Personen, Tieren, Sachwerten oder dem Produkt selbst.

Wenn Sie weitere Fragen oder Anmerkungen haben, wenden Sie sich bitte an das Pepper-Team über www.peppermove.com, per E-Mail an info@peppermove.com oder telefonisch unter +49 160 97032942. Sie können auch über den Link in Ihrer Kaufbestätigungs-E-Mail einen Termin mit einem unserer EMS-Experten vereinbaren.

2 Indikationen für den Gebrauch

Das Pepper EMS Training System ist ein freiverkäufliches Gerät, das dazu bestimmt ist, gesunde Muskeln zu stimulieren, um die Muskelleistung zu verbessern oder zu fördern. Es darf nur von Erwachsenen verwendet werden.

Das Pepper EMS Training System ist nicht dazu bestimmt, in Verbindung mit der Therapie oder Behandlung medizinischer Erkrankungen oder Beschwerden jeglicher Art eingesetzt zu werden. Keines der Trainingsprogramme oder der Betriebsparameter ist darauf ausgelegt, verletzte oder erkrankte Muskeln zu behandeln, und die Anwendung auf solchen Muskeln ist kontraindiziert.

Die elektrischen Impulse des Pepper EMS Training Systems ermöglichen die Auslösung von Aktionspotenzialen an den Motoneuronen der motorischen Nerven (Erregungen). Diese Erregungen der Motoneuronen werden über die motorische Endplatte auf die Muskelfasern übertragen, wo sie mechanische Reaktionen der Muskelfasern erzeugen, die der Muskularbeit entsprechen. Je nach den Parametern der elektrischen Impulse (Impulsfrequenz, Kontraktionsdauer, Erholungsdauer, Gesamtdauer der Sitzung) können den stimulierten Muskeln unterschiedliche Arten von Muskularbeit auferlegt werden.

3 Warnhinweise und Sicherheitsrichtlinien

Pepper empfiehlt, vor Beginn dieses oder eines anderen Fitnessprogramms Ihren Arzt zu konsultieren.

Mit diesem Symbol gekennzeichneten Text  weist auf eine Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, zu leichten oder mittelschweren Verletzungen des Benutzers oder zu Schäden am Gerät führen kann.

Sicherheitsleitfaden

Bitte gehen Sie die folgende Liste von Fragen durch. Wenn Sie eine dieser Fragen mit „Ja“, „Vielleicht“ oder „Ich weiß nicht“ beantworten, sollten Sie das Gerät nicht verwenden.

Tabelle 1: Sicherheitsfragen

#	Frage
2	Haben Sie einen Herzschrittmacher, einen implantierten Defibrillator oder ein anderes implantiertes metallisches oder elektronisches Gerät?
3	Sind Sie schwanger?
4	Leiden Sie unter extremer Muskelbelastung oder einem Trauma oder einer Muskelbelastungserkrankung wie Rhabdomyolyse (ein Zustand, bei dem geschädigtes Skelettmuskelgewebe schnell abgebaut wird)?
5	Wurde bei Ihnen ein Herzproblem oder eine Herzerkrankung diagnostiziert?
6	Haben Sie eine unzureichende Durchblutung (Ischämie) oder schwere Durchblutungsstörungen in den unteren Extremitäten?
7	Wurde bei Ihnen ein Bauch- oder Leistenbruch diagnostiziert?
8	Wurden Sie kürzlich operiert?
9	Hatten Sie kürzlich ein akutes Trauma oder Knochenbrüche?
10	Wurde bei Ihnen Epilepsie oder eine andere neurologische Erkrankung diagnostiziert?

11	Hatten Sie eine Nervenschädigung, die zu einem Gefühlsverlust in einem bestimmten Körperbereich geführt hat?
12	Haben Sie anhaltende Schmerzen?
13	Benötigen Sie eine Muskelrehabilitation?
14	Besteht bei Ihnen der Verdacht auf eine Herzerkrankung?
15	Haben Sie Krebs?
16	Haben Sie schmerzende oder beeinträchtigte Gelenke?
17	Haben Sie Muskelkrämpfe?
18	Hatten Sie einen Verlust von Muskelgewebe oder eine Muskelatrophie?
19	Neigen Sie dazu, nach einem Trauma oder Knochenbruch innerlich zu bluten (Hämorrhagie)?
20	Befinden Sie sich in der Nähe von elektronischen Überwachungsgeräten (z. B. Herzmonitore, EKG-Geräte)?
21	Sind Sie jünger als 22 Jahre?

Kontraindikationen

Im Folgenden sind Kontraindikationen aufgeführt, die auf eine Situation hinweisen, in der das Pepper EMS Training System nicht verwendet werden darf:

- Verwenden Sie das Pepper EMS Training System nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher (künstlichen Schrittmacher), einen implantierten Defibrillator oder ein anderes implantiertes metallisches oder elektronisches Gerät haben. Eine solche Verwendung könnte einen Stromschlag, Verbrennungen, elektrische Störungen oder den Tod verursachen.
- Verwenden Sie das Pepper EMS Training System nicht über einer menstruierenden oder schwangeren Gebärmutter. Die Sicherheit der Verwendung elektrischer Muskelstimulatoren während der Schwangerschaft wurde nicht nachgewiesen.



- Verwenden Sie das Pepper EMS Training System nicht, wenn Sie unter extremer Muskelbelastung oder einem Trauma leiden oder wenn Sie an einer Muskelbelastungserkrankung wie Rhabdomyolyse (ein Zustand, bei dem geschädigtes Skelettmuskelgewebe schnell abgebaut wird) leiden.
- Verwenden Sie das Pepper EMS Training System nicht, wenn bei Ihnen ein Herzproblem oder eine Herzerkrankung diagnostiziert wurde.
- Verwenden Sie das Pepper EMS Training System nicht, wenn Sie eine unzureichende Durchblutung (Ischämie) oder eine schwere Durchblutungsstörung in den unteren Extremitäten haben.
- Verwenden Sie Pepper nicht über einem Bauch- oder Leistenbruch.

Vorsichtsmaßnahmen

Pepper empfiehlt, die folgenden Vorsichtsmaßnahmen zu beachten, bevor Sie das Pepper EMS Training System verwenden:

- Vorsicht ist geboten, wenn nach einem Trauma oder Knochenbruch eine Neigung zu inneren Blutungen (Hämorrhagie) besteht.
- Vorsicht ist geboten nach einem akuten Trauma, einem Knochenbruch oder einer kürzlich erfolgten Operation, wenn eine Muskelkontraktion den Heilungsprozess stören könnte.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie Pepper verwenden, wenn bei Ihnen Epilepsie oder eine andere neurologische Erkrankung diagnostiziert wurde.
- Vorsicht ist geboten, wenn eine Nervenschädigung vorliegt, die zu einem Gefühlsverlust in einem bestimmten Körperbereich führt.
- Konsultieren Sie vor der Verwendung Ihren Arzt, wenn Sie einen Verlust von Muskelgewebe oder eine Muskelatrophie hatten, unter Muskelkrämpfen leiden oder Muskeln haben, die mit schmerzenden oder beeinträchtigten Gelenken in Verbindung stehen.
- Konsultieren Sie vor der Verwendung Ihren Arzt, wenn Sie anhaltende Schmerzen haben.
- Konsultieren Sie vor der Verwendung Ihren Arzt, wenn Sie eine Muskelrehabilitation benötigen.
- Konsultieren Sie vor der Verwendung Ihren Arzt, wenn der Verdacht auf eine Herzerkrankung besteht. Das Gerät kann bei anfälligen Personen lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen verursachen.

Warnhinweise und Sicherheitsmaßnahmen



Im Folgenden finden Sie allgemeine Warnhinweise und Sicherheitsmaßnahmen, die Sie vor der Verwendung des Pepper EMS Training Systems beachten sollten:

- Das Pepper EMS Training System ist nur für die Verwendung durch Erwachsene (≥ 22) bestimmt.
- Verwenden Sie den Anzug nicht an Körperstellen, für die er nicht vorgesehen ist.
- Berühren Sie während des Trainings nicht die Innenseite des Anzugs mit den Händen. Falls eine Anpassung des Anzugs erforderlich ist, unterbrechen Sie zunächst das Training und nehmen Sie dann die Anpassung vor.
- Eine Veränderung des Pepper EMS Training Systems ist nicht zulässig.
- Das Pepper EMS Training System darf nicht in unmittelbarer Nähe zu oder gestapelt mit anderen Geräten verwendet werden.
- Verwenden Sie keine anderen Zubehörteile, Messwandler und Kabel als die von Pepper angegebenen oder mitgelieferten, da dies zu erhöhten elektromagnetischen Emissionen oder verringerter elektromagnetischer Störfestigkeit sowie zu einem fehlerhaften Betrieb führen könnte.
- Laden Sie die Battery Box nicht auf, während sie am Anzug angebracht ist. Die App blockiert das Training, während die Battery Box aufgeladen wird und es erscheint eine Fehlermeldung.
- Die Stimulation sollte nicht in der Nähe von Metall angewendet werden. Entfernen Sie sämtlichen Schmuck, Piercings, Gürtelschnallen oder andere entfernbare metallische Gegenstände oder Geräte im Stimulationsbereich.
- Die Stimulation sollte nicht am Hals angewendet werden (insbesondere im Bereich der Karotissinusnerven), besonders bei Benutzern mit bekannter Empfindlichkeit gegenüber dem Karotissinusreflex.
- Die Stimulation sollte nicht am Hals oder Mund angewendet werden. Es können starke Krämpfe der Hals- oder Atemwegsmuskulatur auftreten, und die Kontraktionen können stark genug sein, um die Atemwege zu verschließen oder Atembeschwerden zu verursachen.
- Obwohl die Konstruktion des Pepper EMS Training Systems verhindert, dass elektrischer Strom die Brusthöhle durchquert (transthorakal), beachten Sie bitte, dass die Stimulation nicht über die Brusthöhle hinweg angewendet werden sollte, um zu verhindern, dass elektrischer Strom das Herz erreicht, wo er einen unregelmäßigen Herzschlag (Herzrhythmusstörungen) verursachen könnte.
- Die Stimulation sollte nicht am Kopf oder an Stellen angewendet werden, die dazu führen können, dass elektrische Stimulation den Kopf durchquert (transzerebral). Die Auswirkungen der Stimulation des Gehirns sind noch nicht erwiesen.



- Die Stimulation sollte nicht über geschwollenen, infizierten oder entzündeten Bereichen angewendet werden, z. B. bei Phlebitis (Venenentzündung), Thrombophlebitis (Entzündung der Venenwand) oder Krampfadern (erweiterte, verlängerte und geschlängelte Venen).
- Die Langzeitwirkungen einer chronischen elektrischen Stimulation sind noch nicht erwiesen.
- Die Stimulation sollte nicht über oder in der Nähe von Krebsläsionen angewendet werden.
- Wenden Sie keine Stimulation auf Muskelgruppen an, wenn Sie Bedenken hinsichtlich Ihres Komforts oder Ihrer Sicherheit haben.
- Verwenden Sie das Pepper EMS Training System nicht, wenn Sie an elektronische Überwachungsgeräte angeschlossen sind (z. B. Herzmonitore, EKG-Geräte). Diese Geräte funktionieren bei Verwendung der elektrischen Stimulation möglicherweise nicht ordnungsgemäß.
- Verwenden Sie das Pepper EMS Training System nicht im Wasser oder in feuchter Umgebung (Sauna, Hydrotherapie usw.).
- Verwenden Sie das Pepper EMS Training System nicht in sauerstoffreichen Bereichen, wie z. B. in der Nähe von Sauerstofftanks.
- Verwenden Sie das Pepper EMS Training System nicht beim Fahren, beim Bedienen von Maschinen, beim Radfahren oder bei anderen Aktivitäten, bei denen die elektrische Stimulation Sie oder andere einem Verletzungsrisiko aussetzen könnte.
- Wenden Sie keine Stimulation im Schlaf an.
- Bewahren Sie das Pepper EMS Training System und sein Zubehör außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf.
- Verwenden Sie das Pepper EMS Training System nicht an Tieren.
- Lassen Sie keine Fremdkörper (Schmutz, Wasser, Metall usw.) in die Battery Box gelangen.
- Manipulieren Sie nicht den Anzug oder die Battery Box (z. B. durch den Versuch, sie zu öffnen).
- Plötzliche Temperaturschwankungen können zur Bildung von Kondenswasser im Inneren der Battery Box führen. Verwenden Sie das Gerät erst wieder, wenn sich die Temperatur normalisiert hat.
- Überanstrengen Sie sich nicht während des Trainings mit elektrischer Muskelstimulation. Jedes Training sollte auf einem für Sie angenehmen Niveau erfolgen.



- Verwenden Sie das Pepper EMS Training System nicht, wenn Sie an ein Hochfrequenz-Chirurgiegerät angeschlossen sind, da dies Hautreizungen oder Verbrennungen unter den Pads verursachen könnte.
- Verwenden Sie das Pepper EMS Training System nicht in der Nähe von medizinischen Kurzwellen- oder Mikrowellentherapiegeräten. Dies kann zu einer Instabilität der Battery Box führen.
- Das Pepper EMS Training System darf nicht in der Nähe von medizinischen Geräten wie MRT, CT, Diathermie und Röntgengeräten verwendet werden, da diese den von der Battery Box erzeugten Strom verändern, Gewebeschäden verursachen und zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen können.
- Das Pepper EMS Training System darf nicht in Bereichen verwendet werden, in denen ungeschützte Geräte zur Abgabe elektromagnetischer Strahlung eingesetzt werden. Tragbare Kommunikationsgeräte, RFID und elektromagnetische Sicherheitssysteme (z. B. Metalldetektoren und EAS) können das Pepper EMS Training System stören und den von ihm erzeugten Strom verändern.
- Verwenden Sie keine tragbaren HF-Kommunikationsgeräte (einschließlich Peripheriegeräte wie Antennenkabel und externe Antennen) in einem Abstand von weniger als 30 cm zu einem Teil des Pepper EMS Training System, einschließlich Kabel. Andernfalls kann es zu einer Beeinträchtigung der Leistung dieses Geräts kommen.

	Nicht alle HF-Sender sind sichtbar. Wenn Sie unerwartete Änderungen der Intensität feststellen, beenden Sie Ihr Training bitte sofort und wenden Sie sich an Pepper.
---	--

Unerwünschte Reaktionen

- Manche Personen mit sehr empfindlicher Haut können nach der elektrischen Muskelstimulation Rötungen oder Reizungen unter den Pads verspüren. Diese Rötung ist in der Regel völlig harmlos und sollte in Kürze wieder verschwinden. Beginnen Sie kein Training, solange die Rötung noch sichtbar ist. Wenn die Rötung anhält, verwenden Sie das Pepper EMS Training System nicht weiter und wenden Sie sich an Ihren Arzt.
- Manche Personen können während oder nach dem Training Kopfschmerzen oder andere schmerzhaft empfindungen verspüren. Sollte dies der Fall sein, ist ein Arzt zu konsultieren, und das Training sollte so lange ausgesetzt werden, bis die Zustimmung eines Arztes vorliegt.

	Wenn bei Ihnen unerwünschte Reaktionen auftreten, verwenden Sie das Pepper EMS Training System sofort nicht mehr und wenden Sie sich an Ihren Arzt.
---	---

4 Pepper EMS Training System

Das Pepper EMS Training System besteht aus zwei Hauptkomponenten bzw. Zubehörteilen: dem Anzug und der Battery Box. Beide Zubehörteile werden in diesem Abschnitt beschrieben.

Abbildung 1: Pepper Anzug und Battery Box



Der Anzug

Der Anzug leitet Impulse direkt von der angeschlossenen Battery Box an alle wichtigen Muskelgruppen weiter. Der Anzug wird direkt auf der Haut getragen, was die beste Leitfähigkeit zwischen den Elektroden und den Muskeln gewährleistet. Bitte tragen Sie unter dem Anzug vollständig bedeckende Unterwäsche. Der Anzug besteht aus einem Stück und kann auf dem Rücken mit dem Reißverschluss geschlossen werden. Das Ende der Reißverschlusslasche ist magnetisch und kann am Anzug befestigt werden.

Der Anzug verfügt über 20 integrierte Trockenelektroden, die acht wichtige Muskelgruppen abdecken:

- Linker/rechter Quadrizeps & linke/rechte Beinbeuger
- Linke/rechte Gesäßmuskulatur
- Linker/rechter unterer Rücken
- Linker/rechter oberer Rücken
- Linke/rechte Schulter

- Linker/rechter Bizeps & linker/rechter Trizeps
- Linke/rechte Brust
- Linke/rechte Bauchmuskeln

Abbildung 2: Pepper Anzug vorne und hinten



	Es wird empfohlen, Anzüge nicht mit anderen Personen zu teilen, da dies zu einem unpassenden Sitz des Anzugs oder zum Austausch von Körperflüssigkeiten führen kann.
	Wenn Sie Unterwäsche unter Ihrem Anzug tragen, stellen Sie sicher, dass diese keine Elektroden bedeckt. Alle Elektroden müssen direkten Hautkontakt haben.

Die Battery Box

Die Battery Box ist die Steuerzentrale des Pepper EMS Training System. Dieses Gerät nutzt niederfrequente Impulse, um Muskelkontraktionen zu erzeugen, wodurch die Arbeitsleistung und -abgabe jeder Muskelgruppe vervielfacht wird. Sie kommuniziert drahtlos mit der Pepper App. Die Battery Box ist so konzipiert, dass sie in die Aussparung an der Seite des Anzugs passt, wo sie anschließend mit den Riemen gesichert werden kann. Die Battery Box verfügt über ein Kunststoffgehäuse zum Schutz vor elektrischen Gefahren.

Abbildung 3: Battery Box vorne und hinten



Einschalten der Battery Box

Die Battery Box verfügt über eine einzige Taste zum Ein- und Ausschalten. Wenn Sie die Taste zum Einschalten drücken, warten Sie einige Sekunden, bis die LED-Statusanzeige auf der Vorderseite eine Farbe anzeigt. Wenn eine LED-Leuchte sichtbar ist, ist die Battery Box eingeschaltet; ist nichts sichtbar, ist die Battery Box ausgeschaltet.

Ausschalten der Battery Box

Wenn Sie Ihr Training beendet haben, drücken Sie die Taste erneut, um die Battery Box auszuschalten. Warten Sie einige Sekunden, bis die LED-Leuchte erlischt.

LED-Statusanzeige der Battery Box

Die Battery Box kommuniziert über die LED-Leuchte als Statusanzeige und informiert Sie über ihren aktuellen Status. Die folgende Tabelle listet die Zustände der Battery Box sowie die jeweilige LED-Farbe und die damit verbundene Aktion auf.

Tabelle 2: LED-Leuchte und Beschreibung

Zustand	Anzeigeleuchte	Beschreibung
Aus	Keine	Die Battery Box ist ausgeschaltet und lädt nicht.
Wird geladen	Weißes „P“	Die Battery Box wird geladen.
Ein	Grünes „P“	Die Battery Box ist eingeschaltet und kann mit der App verbunden werden.
Verbunden und bereit	Blaues „P“	Die Battery Box ist mit der App verbunden und bereit für das Training.

5 Gebrauchs anweisung

Bevor Sie mit Ihrem Training mit dem Pepper EMS Training System beginnen, müssen Sie die Pepper App auf Ihrem Smartphone oder Tablet installieren und konfigurieren sowie Ihren Anzug so anpassen, dass er eng am Körper anliegt, aber dennoch bequem sitzt.

Installieren und Starten der Pepper App

Die Pepper App ist eine Anwendung, mit der Sie Ihre Trainingseinheiten mit dem Pepper EMS Training System steuern und verwalten.

Um die App zu installieren, verwenden Sie bitte eine der folgenden zwei Methoden.

- Öffnen Sie die Kamera-App auf Ihrem Smartphone oder Tablet und zentrieren Sie den unten stehenden QR-Code (oder den auf dem Schnellstart-Flyer) auf dem Bildschirm. Es erscheint eine Bannermeldung, über die Sie den mit dem QR-Code verknüpften Link öffnen können. Bitte tippen Sie auf den Link.



- Klicken Sie auf einen dieser Links für den [App Store](#) oder [Google Play Store](#), um direkt auf Ihrem Smartphone oder Tablet zur App zu gelangen.
- Öffnen Sie den App Store oder Google Play Store auf Ihrem Smartphone oder Tablet und suchen Sie nach der **Pepper: EMS at Home** App und installieren Sie diese.

Nachdem Sie die Pepper App erfolgreich installiert haben, öffnen Sie diese und folgen Sie den Bildschirmanweisungen zur Registrierung oder Anmeldung.

Die App fordert Sie auf, eine kostenlose Testphase der App zu starten. Um mit Ihrem Pepper-Training fortzufahren, bestätigen Sie bitte die kostenlose Testphase. Sie können das Abonnement nach Ablauf der Testphase kündigen.

Anlegen Ihres Anzugs

Im Folgenden finden Sie Anweisungen zum Anlegen Ihres Anzugs.

	Überprüfen Sie Ihren Anzug stets auf Risse, Löcher oder sonstige Beschädigungen. Falls eine Beschädigung vorliegt, ersetzen Sie den beschädigten Anzug. Verwenden Sie den Anzug nicht, wenn er beschädigt ist.
---	--

1. Ziehen Sie den Anzug so an, dass die Elektroden nach innen zeigen und sich der Reißverschluss auf dem Rücken des Anzugs befindet. Sie können Unterwäsche unter Ihrem Anzug tragen, achten Sie jedoch darauf, dass keine Elektroden bedeckt werden, da diese direkt auf der Haut aufliegen müssen.



Abbildung 4: Anlegen des Pepper Anzugs

2. Schließen Sie den Reißverschluss auf dem Rücken und stellen Sie sicher, dass das magnetische Ende der Reißverschlusslasche mit dem magnetischen Teil des Anzugs verbunden ist.

Abbildung 5: Reißverschluss auf dem Rücken schließen



Starten Ihres Onboardings in der App

Öffnen Sie die Pepper App auf Ihrem Smartphone oder Tablet und starten Sie den Onboarding-Prozess. Sie können den Onboarding-Prozess starten, indem Sie ein beliebiges Training beginnen oder die Battery Box verbinden. Der Onboarding-Prozess besteht aus einem Informationsvideo und der Verbindung Ihrer Battery Box mit Ihrem Smartphone.

Verbinden Ihrer Battery Box

Die Battery Box nutzt Bluetooth zur Kommunikation mit der Anwendung. Bevor Sie die Battery Box in Ihrem Training verwenden können, müssen Sie sie mit Ihrem Smartphone oder Tablet koppeln. Stellen Sie hierzu sicher, dass sich Ihr Gerät in der Nähe der Battery Box befindet, Bluetooth eingeschaltet ist und Ihre Battery Box eingeschaltet ist, was bedeutet, dass die LED-Leuchte ein grünes „P“ auf dem Display anzeigt.



Tippen Sie in der Pepper App auf „Meinen Pepper-Anzug finden“ und wählen Sie Ihre Pepper Battery Box durch Antippen aus. Der Name beginnt mit Pepper und wird von einer vierstelligen Zahl fortgesetzt.

Herzlichen Glückwunsch, Ihr Gerät ist nun mit Ihrer Battery Box gekoppelt. Von nun an wird es sich automatisch mit ihr koppeln, sobald Sie die Pepper App starten und Ihre Battery Box einschalten, sofern sich Ihr Smartphone oder Tablet in Reichweite befindet.

	Überprüfen Sie Ihre Battery Box stets gründlich. Verwenden Sie Ihre Battery Box nicht, wenn eine Beschädigung vorliegt. Wenden Sie sich zu Ihrer Sicherheit an Pepper.
---	--

Anbringen der Battery Box am Anzug

Sobald Sie Ihr Smartphone oder Tablet mit der Battery Box gekoppelt haben, können Sie diese am Anzug anbringen.

1. Setzen Sie die Aussparung der Battery Box direkt auf die Aussparung auf der rechten Seite des Anzugs. Achten Sie darauf, dass sich die Ein-/Austaste oben befindet.
2. Sobald die Battery Box in die Aussparung eingesetzt ist, wird sie magnetisch mit dieser verbunden. Um sicherzustellen, dass sie während Ihres Trainings dort bleibt, verwenden Sie den Riemen an Ihrem Anzug.

Abbildung 6: Battery Box am Anzug anbringen



Verwalten Ihrer Trainingseinheit

Der letzte Schritt Ihres Onboarding-Prozesses ist Ihr erstes Pepper Video-Training, das Ihnen alles im Detail erklärt und mit Übungen für Anfänger beginnt. Dieses Training sieht wie alle anderen Trainings in der Pepper App aus. Sobald die Trainingseinheit beginnt, wird der Trainingsbildschirm angezeigt.

Verstehen des Trainingsbildschirms

Abbildung 7: Gesamtansicht des Trainingsbildschirms

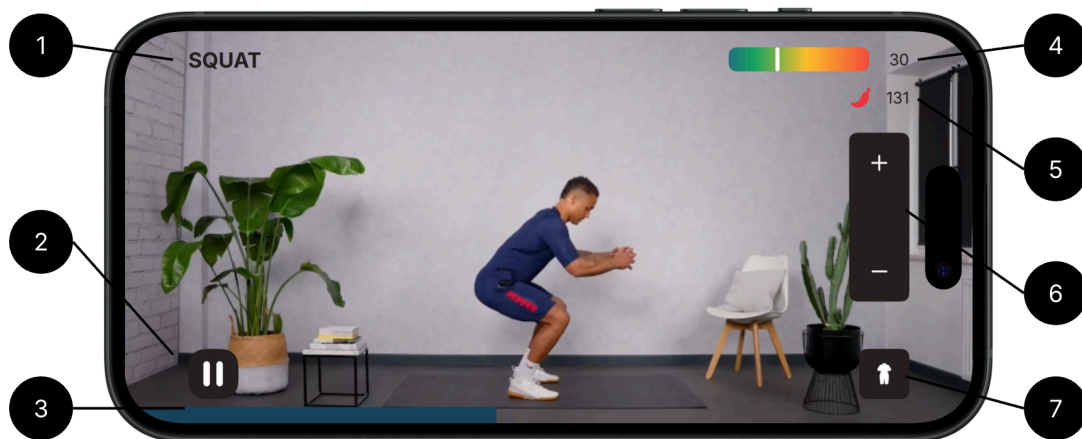


Tabelle 3: Gesamtansicht des Bildschirms – Bildelemente und Beschreibungen

Nummer	Bildelement	Beschreibung
1	Übung	Zeigt den Namen der aktuellen Übung an.
2	Pause/Wiedergabe	Pausieren und starten Sie das Training jederzeit.
3	Impulsleiste	Zeigt die verbleibende Zeit der aktuellen Stimulationsphase an: • Wenn sie blau ist, sendet die Battery Box elektrische Impulse an die Komponenten des Pepper EMS Training System.

		Wenn sie weiß ist, befindet sich die Battery Box im Ruhezustand und sendet keine elektrischen Impulse mehr. Bitte beachten Sie, dass die Battery Box im Cardio- und Relax-Modus eine konstante Stimulation liefert, weshalb diese Leiste nicht angezeigt wird.
4	Wärmezonen	Stellt die Gesamtintensitätszone der Trainingseinheit basierend auf Ihrer bisherigen Trainingsintensität dar. Gelbe und rote Zonen liegen über der bisherigen Trainingsintensität.
5	Pepper Points	Gamification-Element basierend auf Trainingsintensität, Trainingsminuten und dem Level des Trainingsvideos (Alle Levels und Fortgeschritten).
6	Gesamtsteuerung der Elektroden	Steuert die Gesamtintensität der Elektroden. Das „+“ erhöht die Gesamtintensität der Elektroden (unter 20 in Schritten von 5, über 20 in Schritten von 1), das „-“ verringert die Gesamtintensität der Elektroden (unter 20 in Schritten von 5, über 20 in Schritten von 1). Die Ein-/Austaste schaltet alle Elektroden gleichzeitig ein und aus.
7	Einzelelektroden-Steuerung	Diese Schaltfläche öffnet die Detailansicht der Elektrodensteuerung, in der einzelne Elektroden gesteuert werden können.

Abbildung 8: Detailansicht des Trainingsbildschirms



Tabelle 4: Detailansicht des Bildschirms – Bilschirmelemente und Beschreibungen

Nummer	Bildschirmelement	Beschreibung
1	Übung	Zeigt den Namen der aktuellen Übung an.
2	Pause/Wiedergabe	Pausieren und starten Sie das Training jederzeit.
3	Impulsleiste	Zeigt die verbleibende Zeit der aktuellen Stimulationsphase an: • Wenn sie blau ist, sendet die Battery Box elektrische Impulse an die Komponenten des Pepper EMS Training System. • Wenn sie weiß ist, befindet sich die Battery Box im Ruhezustand und sendet keine elektrischen Impulse mehr. Bitte beachten Sie, dass die Battery Box im Cardio- und Relax-Modus eine konstante Stimulation liefert, weshalb diese Leiste nicht angezeigt wird.
4	Wärmezonen	Stellt die Gesamtintensitätszone der Trainingseinheit basierend auf Ihrer bisherigen Trainingsintensität dar. Gelbe und rote Zonen liegen über der bisherigen Trainingsintensität.
5	Pepper Points	Gamification-Element basierend auf Trainingsintensität, Trainingsminuten und dem Level des Trainingsvideos (Alle Levels und Fortgeschritten).

6	Gesamtsteuerung der Elektroden	Steuert die Gesamtintensität der Elektroden. Das „+“ erhöht die Gesamtintensität der Elektroden (unter 20 in Schritten von 5, über 20 in Schritten von 1), das „-“ verringert die Gesamtintensität der Elektroden (unter 20 in Schritten von 5, über 20 in Schritten von 1). Die Ein-/Austaste schaltet alle Elektroden gleichzeitig ein und aus.
7	Einzelelektroden-Steuerung	Diese Schaltfläche öffnet die Detailansicht der Elektrodensteuerung, in der einzelne Elektroden gesteuert werden können.

Pausieren oder Beenden Ihrer Trainingseinheit

Um Ihr Training zu pausieren oder zu beenden, gibt es drei verschiedene Möglichkeiten:

1. Drücken Sie Pause auf Ihrem Trainingsbildschirm.
2. Trennen Sie die Battery Box von Ihrem Anzug.
3. Schalten Sie Ihre Battery Box aus.

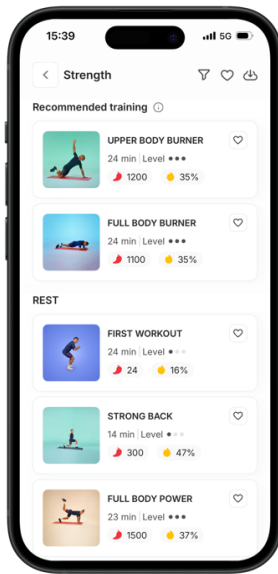
!	Wenn Sie während des Trainings erhebliche Beschwerden oder Schmerzen verspüren, pausieren oder beenden Sie das Training sofort und verringern Sie die Intensität nach Bedarf.
---	---

Auswählen Ihres Trainings

Wenn Sie die Pepper App auf Ihrem Smartphone oder Tablet öffnen, können Sie zwischen einem Anzug-Training (Anzug -> Training) oder einem Video-Training (Classes) wählen, in dem alle verfügbaren Kraft-, Cardio- und Relax-Videos aufgelistet sind.

!	In den ersten Wochen empfehlen wir Ihnen, mit Trainings der Stufe „Alle Levels“ und mit niedrigen Intensitätseinstellungen zu beginnen, bevor Sie zu höheren Intensitäten übergehen, um sich mit dem Gefühl vertraut zu machen. Außerdem empfehlen wir Ihnen, mit einem Krafttraining pro Woche zu beginnen und diese Anzahl nach 4-6 Wochen langsam auf zwei zu erhöhen.
---	---

Abbildung 9: Trainingsvideos

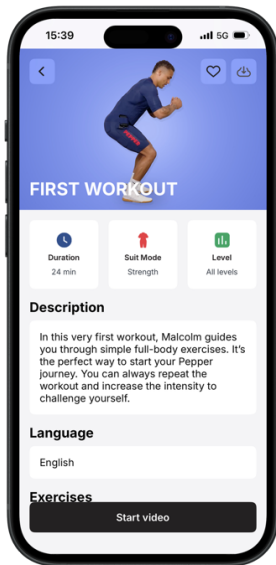


Die Classes-Übersicht enthält die folgenden Details zu jedem Trainingsvideo.

Tabelle 5: Trainingsinformationen und Beschreibung

Trainingsinformation	Beschreibung
Trainingsmodus	Der dem Training zugeordnete Trainingsmodus: Kraft, Cardio oder Relax.
Trainingsname	Der Name beschreibt den Schwerpunkt des Trainings oder des Erholungsmodus.
Trainingslevel	Der Gesamtschwierigkeitsgrad der einzelnen Übungen im Training: • Alle Levels • Fortgeschritten
Trainingslänge	Die Länge zeigt die Dauer des Trainingsvideos in Trainingsminuten an.

Abbildung 10: Trainingsdetails



Sobald Sie das gewünschte Training auswählen, werden weitere Informationen zum Training angezeigt.

Tabelle 6: Trainingsdetails und -beschreibung

Trainingsdetails	Beschreibung
Trainingsbeschreibung	Eine kurze Beschreibung des Trainings.
Körperbereiche	Es werden die Körperbereiche angezeigt, auf die sich die Übungen konzentrieren.
Übungen	Alle Übungen, die im Training enthalten sind, werden aufgelistet.

Wenn Sie das Training gefunden haben, das zu Ihren Trainingsanforderungen passt, drücken Sie die Schaltfläche **Training starten** auf dem Bildschirm, um Ihre Trainingseinheit zu beginnen.

6 Trainingsmodi

Die Trainingseinheiten in der Pepper App sind jeweils einem eindeutigen Trainingsmodus zugeordnet. Jeder Modus ist so konzipiert, dass er die Übungen und den Trainingsschwerpunkt der ausgewählten Trainingseinheit anzeigt. Die folgende Liste hilft Ihnen, ein Trainingsprogramm auszuwählen, das zu Ihren Trainingsbedürfnissen passt.

Tabelle 7: Trainingsmodus und Beschreibung

Modus	Beschreibung
Kraft	Dieser Modus dient dazu, die Maximalkraft der Muskeln zu steigern.
Cardio	Dieses Programm verbessert die allgemeine Muskelausdauer und die Ermüdungsresistenz. Es aktiviert während des Trainings den aeroben Stoffwechsel der Fasern.
Relax	Dieses Programm trägt dazu bei, die Durchblutung zu steigern. Es sollte nach Trainingseinheiten und Wettkämpfen verwendet werden.

Trainingsempfehlung

Da die verschiedenen Trainingsmodi unterschiedliche Intensitäten aufweisen, empfehlen wir für jeden Modus eine maximale Trainingszeit pro Woche.

Tabelle 8: Trainingsmodus und Empfehlung

Modus	Trainingsempfehlung
Kraft	Maximal 25 Minuten pro Einheit, maximal 50 Minuten pro Woche mit mindestens zwei Ruhetagen zwischen den Einheiten (z. B. 2 x 25 Min.)
Cardio	Maximal 125 Minuten pro Woche (z. B. 5 x 25 Min.)
Relax	Maximal 125 Minuten pro Woche (z. B. 5 x 25 Min.)

7 Laden Ihrer Battery Box

Die Pepper App überprüft den Akkustand der Battery Box und zeigt ihn auf dem Anzug-Bildschirm an. Der Akkustand sollte vor Beginn Ihrer Trainingseinheit über 10 % liegen. Die App weist Sie darauf hin, wenn sie vor einer Trainingseinheit aufgeladen werden muss.

Um Ihre Battery Box aufzuladen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Trennen Sie die Battery Box vom Anzug, falls sie angeschlossen ist.
2. Stellen Sie anhand der LED-Statusanzeige sicher, dass die Battery Box ausgeschaltet ist.



3. Verbinden Sie das Micro-USB-Ladekabel mit dem Micro-USB-Anschluss an der Unterseite der Battery Box.
4. Verwenden Sie zum Laden ein handelsübliches 5V 0,5A USB-Typ-C-Standardladegerät (DC5V).
5. Achten Sie auf die weiße LED „P“, die anzeigt, dass der Ladevorgang läuft.

!	Laden Sie die Battery Box niemals auf, während sie an Ihrem Körper befestigt ist. Laden Sie die Battery Box niemals über unzuverlässige oder fragwürdige Stromquellen auf.
---	--

8 Fehlerbehebung

Im Folgenden finden Sie eine Zusammenstellung möglicher Probleme mit dem Pepper EMS Training System. Bei weiteren Fragen oder Bedenken wenden Sie sich bitte an Pepper.

Tabelle 9: Fehlerbehebung – Problem und Lösung

Problem	Lösung
Die Battery Box lässt sich nicht einschalten	Verbinden Sie das Ladegerät mit der Battery Box und stellen Sie sicher, dass es sich um ein handelsübliches 5V USB-Typ-C-Ladegerät handelt. Während des Ladevorgangs sollte auf dem Display ein weißes „P“ angezeigt werden. Lassen Sie die Battery Box 30 Minuten lang laden. Nehmen Sie die Battery Box nach dem Laden vom Ladegerät und schalten Sie sie ein. Drücken Sie einmal den Ein-/Ausschalter und warten Sie einige Sekunden, bis die LED-Anzeige auf dem Display erscheint.
Die App kann keine Verbindung mit der Battery Box herstellen	Stellen Sie sicher, dass Ihre Battery Box eingeschaltet ist. Stellen Sie sicher, dass Sie die Verbindung zur Battery Box über die Pepper App herstellen und nicht über die Bluetooth-Einstellungen Ihres Telefons oder Tablets. Wenn Ihr Telefon oder Tablet weiterhin keine Verbindung zur Battery Box herstellen kann, befolgen Sie die Anweisungen Schritt für Schritt: 1. Stellen Sie sicher, dass die Battery Box eingeschaltet ist. 2. Stellen Sie sicher, dass das Bluetooth Ihres Telefons oder Tablets aktiviert ist. 3. Öffnen Sie die Pepper App und gehen Sie zu Anzug und Konfiguration. 4. Drücken Sie Anzug verbinden und Meinen Pepper-Anzug finden. 5. Stellen Sie eine Verbindung zu Ihrer Battery Box her. Falls keine Battery Box angezeigt wird, gehen Sie zu den

	Einstellungen Ihres Telefons oder Tablets und öffnen Sie die Einstellungen für die Pepper App. 6. Aktivieren Sie Bluetooth und den Standort (für Android). 7. Versuchen Sie es erneut.
Kontaktprobleme mit dem Anzug / Die Stimulation ist auch bei hohen Intensitäten schwach oder unangenehm	Stellen Sie sicher, dass Ihre Elektroden Ihre Haut berühren. Sollten sie zu locker sitzen, verwenden Sie die mitgelieferten Gurte, um den Anzug enger zu stellen. Der Anzug sollte nicht verwendet werden, wenn er lose sitzt und eine oder mehrere Elektroden keinen vollständigen und festen Hautkontakt haben. Stellen Sie sicher, dass die Battery Box eingeschaltet und ordnungsgemäß an der Seite des Anzugs angeschlossen ist. Obwohl Pepper Trockenelektroden verwendet, funktioniert die Verbindung am besten mit etwas Feuchtigkeit. Achten Sie daher auf ein ordentliches Aufwärmen. Wenn Sie die Impulse nicht richtig spüren, verlängern Sie Ihr Aufwärmen oder befeuchten Sie die Elektroden mit einem feuchten Tuch von der Innenseite des Anzugs aus.

9 Lagerung und Pflege

Pepper hat folgende Empfehlungen für die Lagerung und Pflege Ihres Pepper EMS Training Systems:

- Bewahren Sie Ihren Anzug an einem kühlen, trockenen und gut belüfteten Ort auf.
- Bewahren Sie die Battery Box, wenn sie nicht verwendet wird, in der mitgelieferten Tasche auf.
- Wenn Sie planen, die Battery Box für einen längeren Zeitraum nicht zu benutzen, sollten Sie sie alle sechs Monate vollständig aufladen.
- Verpacken Sie den Anzug nicht über einen längeren Zeitraum, wenn er nass ist (z. B. nach dem Training oder Waschen), da sich Schimmel und Bakterien bilden können.
- Wenn Sie den Anzug waschen, waschen Sie ihn bei 30 °C und verwenden Sie ein handelsübliches Waschmittel. Der Anzug ist für die Verwendung in Haushaltswaschmaschinen ausgelegt.
- Um die Langlebigkeit Ihres Anzugs zu gewährleisten, empfiehlt Pepper, ihn von Hand mit kaltem Wasser und einem milden Waschmittel zu waschen und ihn nur selten in der Waschmaschine zu waschen.
- Der Anzug ist für die maschinelle Wäsche mit kaltem Wasser und mildem Waschmittel ausgelegt; wiederholtes Waschen in Ihrer Waschmaschine kann jedoch mit der Zeit die Wirksamkeit des Anzugs verringern.
- Überprüfen Sie den Anzug nach der Reinigung stets visuell auf Rückstände. Wenn der Anzug am Ende der Reinigung nicht sichtbar sauber ist und Rückstände am Gerät zu erkennen sind, wiederholen Sie die Reinigung. Wenn auch nach wiederholter Reinigung noch Rückstände vorhanden sind, wenden Sie sich bitte an info@peppermove.com für weitere Anweisungen.



- Lassen Sie Ihren Anzug stets an der Luft trocknen. Legen Sie Ihren Anzug NICHT in den Trockner, da dies ihn beschädigt.
- Sie können die Anschlusskontakte an Ihrem Anzug und der Battery Box vorsichtig mit einem trockenen Tuch abwischen, um sicherzustellen, dass an keiner Stelle der Anschlusskontakte Staub oder Partikel sichtbar sind.
- Reinigen Sie Ihre Battery Box nur mit einem weichen, trockenen Tuch.
- Die Battery Box wird systematisch auf Qualität geprüft und erfordert daher keine zusätzliche Kalibrierung oder Verifizierung. Die Trainingsparameter des Pepper EMS Training Systems sind in Hardware und Software festgelegt und verschlechtern sich bei normalem Gebrauch nicht mit der Zeit.
- Öffnen oder verändern Sie Ihr Pepper EMS Training System nicht. Dies gilt als unbefugter Eingriff in das Gerät und entbindet den Hersteller von jeglicher Verantwortung hinsichtlich der Garantie sowie der Gefahren, denen der Bediener oder Benutzer ausgesetzt sein kann.

10 Garantie

Die Pepper Batterie hat eine Garantie von zwei Jahren, und der Pepper Anzug hat eine Garantie von einem Jahr, beginnend ab dem ursprünglichen Kaufdatum zugunsten des ursprünglichen Käufers. Für die erwartete Nutzungsdauer des Anzugs mit der Battery Box wurden mehr als 150 Trainingseinheiten und Reinigungen in der Waschmaschine bewertet. Für den Anzug und die Batterie wird garantiert, dass sie frei von Herstellungsfehlern sind, mit Ausnahme von Schäden oder Mängeln, die zurückzuführen sind auf

1) normalen Verschleiß im Zusammenhang mit dem bestimmungsgemäßen Gebrauch, 2) gewerbliche Nutzung und 3) Nichtbeachtung der Anweisungen in der Bedienungsanleitung, Unfälle, Missbrauch, Vernachlässigung, unsachgemäße Behandlung, Veränderungen, Modifikationen, unsachgemäßen Zusammenbau, unsachgemäße Installation oder die Verwendung von Nicht-Originalteilen. Die Pepper Batteriegarantie deckt keine Schäden durch die Verwendung eines ungeeigneten Ladegeräts, unsachgemäße Wartung oder Wasserschäden ab. Garantieansprüche müssen eingereicht werden an info@peppermove.com. Bitte beachten Sie, dass unser Pepper Team vor dem Austausch eines Bauteils möglicherweise Fotos oder Videos des beschädigten Teils sehen möchte.

11 Technische Daten

Im Folgenden finden Sie die technischen Daten des Pepper EMS Training Systems.

Anzugspezifikationen

Tabelle 10: Anzugparameter und -werte

Parameter	Wert
Anzuggewicht	600-800g
Material	68% Nylon, 32% Elasthan, Silberionen-Silikon

Tabelle 11: Anzuglänge

	Länge in cm					
	XS	S	M	L	XL	XXL
Gesamtlänge	96	97	98	99	100	101
Taille	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

Elektrodenspezifikationen

Die Elektroden in Ihrem Anzug sind entsprechend der Position der jeweiligen zu stimulierenden Muskelgruppen platziert. Sie bestehen aus speziellem leitfähigem Gewebe, einem Silberionen-Material. Die Pad-Größen für die verschiedenen Anzuggrößen sind wie folgt:

Tabelle 12: Elektrodengröße

Muskelgruppe Elektrode		Fläche in cm ²					
		XS	S	M	L	XL	XXL
Vorne	Vordere Arme	43,20	50,00	56,80	63,60	70,40	77,20
	Brust	50,69	51,99	53,30	54,60	55,90	57,20
	Bauch	130,03	134,47	138,92	143,36	147,81	152,25
	Vordere Beine	201,40	214,92	228,44	241,96	255,48	269,00
Hinten	Hintere Beine	136,06	141,52	146,98	152,44	157,90	163,36
	Gesäß	114,75	121,86	128,96	136,06	143,17	150,27

Unterer Rücken	101,33	106,91	112,48	118,05	123,63	129,20
Mittlerer Rücken	67,82	74,53	81,24	87,94	94,65	101,36
Oberer Rücken	34,04	36,25	38,47	40,69	42,90	45,12
Hintere Arme	41,32	48,27	55,23	62,19	69,14	76,10

Technische Daten der Battery Box

Tabelle 13: Battery Box Parameter und Werte

Parameter	Wert
Material	Lithium-Polymer (LiPo)
Gehäusematerialien	Kunststoffspritzguss, Polylac Abs (J01)
Batteriegewicht	152g
Batteriegröße	96x65x29mm
Batterie kapazität	2650mAh
Ladeeingang	Wiederaufladbar, 5V über Micro-USB-Anschluss
Batterie spannung	3.8VF
Stimulationskanäle	16 Kanäle
Ausgangsfrequenz	15-100Hz
Ausgangsimpulsbreite	160-490 Mikrosekunden
Stimulationswellenform	Bipolar symmetrisch
Form	Rechteckig
Maximale Ausgangsspannung	54 Volts
Maximaler Ausgangsstrom	108 milli-Amps
Betriebstemperatur und -luftfeuchtigkeit	5°C bis 40°C , 15% bis 90% RH
Transport- und Lagertemperatur und -luftfeuchtigkeit	-25°C bis 70°C , 15% bis 90% RH
Betriebsdruck	700hPa bis 1060hPa
Transport- und Lagerdruck	500hPa bis 1060hPa
Drahtlose Verbindung	Integriertes BLE-Modul
Typ BF	Typ BF Anwendungs teil

Bluetooth-Spezifikationen

Art des BT-Moduls: EZ-BLE PSoC XT/XR BT 4.2 Modul



Frequenzband für Empfang/Übertragung: 2.402 - 2.480 GHz

Bandbreite: 2 MHz

Maximale Funkreichweite: 50 meters / 165 feet

Einschränkungen

Das Produkt ist nicht für den Einsatz in Umgebungen mit hoher Sauerstoffkonzentration und/oder brennbaren Flüssigkeiten und/oder brennbarem Gas geeignet; verwenden Sie es nicht zusammen mit Geräten für Elektrochirurgie oder Kurzwellen- oder Mikrowellentherapie; das Gerät kann durch andere Geräte gestört werden, selbst wenn diese anderen Geräte die CISPR-Emissionsanforderungen erfüllen.

Emissionen

Tabelle 14: Emissionstabelle

Emissionsprüfung	Konformität	Elektromagnetische Umgebung – Leitfaden
HF-Emissionen CISPR 11	Gruppe 1	Das oben aufgeführte Modell nutzt HF-Energie ausschließlich für seine interne Funktion. Daher sind seine HF-Emissionen sehr gering und es ist unwahrscheinlich, dass es Störungen bei in der Nähe befindlichen elektronischen Geräten verursacht.
HF-Emissionen CISPR 11	Klasse B	Das oben aufgeführte Modell ist geeignet für den Einsatz in allen Einrichtungen, einschließlich Wohngebäuden und solchen, die direkt an das öffentliche Niederspannungsnetz angeschlossen sind, das Gebäude versorgt, die für Wohnzwecke genutzt werden.
Oberschwingungsemissionen IEC 61000-3-2	Nicht zutreffend (Batterieversorgung)	/
Spannungsschwankungen / Flickeremissionen IEC 61000-3-3	Nicht zutreffend (Batterieversorgung)	/

Störfestigkeit

Tabelle 15: Störfestigkeitstabelle

Gehäuseport			
Störfestigkeitsprüfung	Prüfbedingung	IEC 60601 Konformitätspegel	Anmerkungen
Elektrostatische Entladung (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV Kontakt $\pm 2,4,8,15$ kV Luft	± 8 kV Kontakt ± 15 kV Luft*	Keine Leistungsminderung beobachtet.
Gestrahlte HF-EM-Felder und Nahfelder von drahtlosen HF-Kommunikationsgeräten IEC 61000-4-3	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz 80% AM 1kHz	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz	Keine Leistungsminderung beobachtet.
	385MHz (18Hz Pulsmodulation)	27 V/m	
	450MHz (FM+/-5KHz Abweichung 1kHz Sinus oder 18Hz Pulsmodulation)	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	
Netzfrequente Magnetfelder (Nennwert) IEC 61000-4-8	50Hz oder 60Hz	30 A/m	Keine Leistungsminderung beobachtet.
Magnetfelder in unmittelbarer Nähe IEC 61000-4-39	30 kHz (CW)	8 A/m	Keine Leistungsminderung beobachtet.
	134,2 kHz (2,1 kHz PM)	65 A/m	
	13,56 MHz (50 kHz PM)	7,5 A/m	
Anmerkung: /			

Tabelle 16: Störfestigkeitstabelle 2

Anschluss für Patientenkopplung			
Störfestigkeitsprüfung	Prüfbedingung	IEC 60601 Konformitätspegel	Anmerkungen
Elektrostatische Entladung (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV Kontakt ± 2,4,8,15 kV Luft	±8 kV Kontakt ± 15 kV Luft	Keine Leistungsminderung beobachtet.
Leitungsgeführte Störgrößen, induziert durch HF-Felder IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz - 80 MHz auch 6 Vrms ISM- und Amateurfunkbänder 80% AM 1kHz	6 Vrms	Keine Leistungsminderung beobachtet.
Anmerkung: /			

Wenn ein Verlust oder eine Beeinträchtigung der wesentlichen Leistungsmerkmale auftritt, können Sicherheit und Wirksamkeit beeinträchtigt werden, und es wird empfohlen, das Training abzubrechen.

Das Pepper EMS Training System wurde gemäß den Empfehlungen der IEC TR 60601-4-2 geprüft: Medizinische elektrische Geräte – Teil 4-2: Leitfaden und Interpretation – Elektromagnetische Störfestigkeit: Leistung von medizinischen elektrischen Geräten und medizinischen elektrischen Systemen.

12 Symbolglossar

Tabelle 17: Symbole und Erklärungen

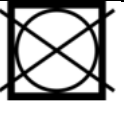
Symbol	Symboltitel	Beschreibung	Symbol-Referenz-Nr.	Bezeichnung-Nr.	Normtitel
	Vorsicht	Weist darauf hin, dass der Benutzer die Gebrauchsanweisung zu Rate ziehen muss, um wichtige Warnhinweise zu erhalten, wie Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen, die aus verschiedenen Gründen nicht auf dem Medizinprodukt selbst angegeben werden können.	5.4.4	ISO 15223-1:2021	Medizinprodukte – Bei Kennzeichnungsetiketten, Kennzeichnung und Gebrauchsanweisungen zu verwendende Symbole – Teil 1: Allgemeine Anforderungen
	Bedienungsanleitung/ Broschüre beachten	Weist darauf hin, dass die Bedienungsanleitung gelesen werden muss.	M002	ISO 7010	Grafische Symbole – Sicherheitsfarben und Sicherheitszeichen – Registrierte Sicherheitszeichen
	Hersteller	Weist auf den Hersteller des Medizinprodukts hin, wie in den Richtlinien 90/385/ECC, 93/42/EDD und 98/79/EC festgelegt		ISO 15223-1:2021	Medizinprodukte – Bei Kennzeichnungsetiketten, Kennzeichnung und Gebrauchsanweisungen zu verwendende Symbole – Teil

					1: Allgemeine Anforderungen
	Datum der Herstellung	Weist auf das Datum hin, an dem das Medizinprodukt hergestellt wurde.	5.1.3	ISO 15223-1:2021	Medizinprodukte – Bei Kennzeichnung setiketten, Kennzeichnung und Gebrauchsanweisungen zu verwendende Symbole – Teil 1: Allgemeine Anforderungen
REF	Katalognummer	Weist auf die Katalognummer des Herstellers hin, mit der das Medizinprodukt identifiziert werden kann.		ISO 15223-1:2021	Medizinprodukte – Bei Kennzeichnung setiketten, Kennzeichnung und Gebrauchsanweisungen zu verwendende Symbole – Teil 1: Allgemeine Anforderungen
SN	Seriennummer	Weist auf die Seriennummer des Herstellers hin, mit der ein bestimmtes Medizinprodukt identifiziert werden kann.	5.1.7		Medizinprodukte – Bei Kennzeichnung setiketten, Kennzeichnung und Gebrauchsanweisungen zu verwendende Symbole – Teil 1: Allgemeine Anforderungen

	Losnummer	Weist auf die Losnummer des Herstellers hin, mit der die Losnummer identifiziert werden kann.	5.1.5	ISO 15223-1:2021	Medizinprodukte – Bei Kennzeichnung setiketten, Kennzeichnung und Gebrauchsanweisungen zu verwendende Symbole – Teil 1: Allgemeine Anforderungen
	Anwendungsteil des Typs BF	Weist auf ein Anwendungsteil des Typs BF gemäß ICE 60601-1 hin, BF = Body Floating. Wird für Geräte verwendet, die leitenden Kontakt mit dem Patienten haben oder einen mittel- oder langfristigen Kontakt mit dem Patienten haben. Darf nicht geerdet werden (potentialfrei).		IEC 60417:2002	Grafische Symbole zur Verwendung auf Geräten

	Temperaturbegrenzung	Weist auf die Temperaturgrenzen hin, denen das Medizinprodukt sicher ausgesetzt werden kann.	5.3.7	ISO 15223-1:2021	Medizinprodukte – Bei Kennzeichnung setiketten, Kennzeichnung und Gebrauchsanweisungen zu verwendende Symbole – Teil 1: Allgemeine Anforderungen
	Feuchtigkeitsbegrenzung	Weist auf den Feuchtigkeitsbereich hin, dem das Medizinprodukt sicher ausgesetzt werden kann.	5.3.8		Medizinprodukte – Bei Kennzeichnung setiketten, Kennzeichnung und Gebrauchsanweisungen zu verwendende Symbole – Teil 1: Allgemeine Anforderungen
	Atmosphärischer Druckgrenzwert	Weist auf den Luftdruckbereich hin, dem das Medizinprodukt sicher ausgesetzt werden kann.	5.3.9	ISO 15223-1:2021	
	WEEE	Elektro- und Elektronik-Altgeräte. Weist darauf hin, dass ein Produkt nicht auf einer Mülldeponie entsorgt	-	EN 50419:2006	Kennzeichnung von Elektro- und Elektronikgeräten gemäß Artikel 11(2)

		werden darf; der schwarze Balken zeigt an, dass das Gerät nach 2005 hergestellt wurde.			der Richtlinie 2002/96/EG (WEEE)
	Standby	Weist auf einen Ruhemodus oder einen Zustand mit geringem Energieverbrauch hin. Der Schalter trennt das Gerät nicht vollständig von der Stromversorgung.	5009	IEC 60417:2002	Grafische Symbole zur Verwendung auf Geräten
	FCC-Kennzeichnung	Die Kennzeichnung zeigt an, dass das elektronische Gerät, das in den Vereinigten Staaten verkauft wird, zertifiziert ist und dass die elektromagnetischen Störungen des Geräts innerhalb der von der Federal Communications Commission zugelassenen Grenzwerte liegen.	-	Federal Communications	-
	Nicht verwenden, wenn die Verpackung beschädigt ist	Weist darauf hin, dass das Gerät nicht verwendet werden darf, wenn die Verpackung beschädigt oder geöffnet wurde.		ISO 15223-1:2021	Medizinprodukte – Bei Kennzeichnung setiketten, Kennzeichnung und Gebrauchsanweisungen zu verwendende Symbole – Teil

					1: Allgemeine Anforderungen
	Nicht chemisch reinigen	Weist darauf hin, dass das Kleidungsstück nicht ohne Beschädigung chemisch gereinigt werden kann		ISO 3758:2021	Textilien – Pflegekennzeichnung mit Symbolen
	Nicht bügeln	Weist darauf hin, dass das Kleidungsstück nicht ohne Beschädigung gebügelt werden kann.	-	ISO 3758:2012	Textilien – Pflegekennzeichnung mit Symbolen
	Nicht im Trockner trocknen	Weist darauf hin, dass das Kleidungsstück nicht ohne Beschädigung im Trockner getrocknet werden kann.	-	ISO 3758:2012	Textilien – Pflegekennzeichnung mit Symbolen
	Nicht bleichen	Weist darauf hin, dass das Kleidungsstück nicht ohne Beschädigung gebleicht werden kann.	-	ISO 3758:2012	Textilien – Pflegekennzeichnung mit Symbolen
	Maximale Waschemperatur 30°C (105°F) unter normalen Bedingungen	Weist auf die maximale Temperatur hin, bei der das Kleidungsstück sicher gewaschen werden kann, ohne beschädigt zu werden	-	ISO 3758:2012	Textilien – Pflegekennzeichnungscode mit Symbolen

	In kaltem Wasser bei normaler Waschanwendung waschen	Zeigt an, dass das Kleidungsstück ohne Beschädigung sicher in kaltem Wasser gewaschen werden kann.	-	ISO 3758:2012	Textilien – Pflegekennzeichnungscode mit Symbolen
IP22	IP-Code	Zeigt an, dass das Gerät gegen Finger oder ähnliche Objekte geschützt ist und dass senkrecht tropfendes Wasser keine schädliche Wirkung hat, wenn die Battery Box in einem Winkel von 15° gegenüber ihrer normalen Position geneigt wird.		IEC 60529	
CE	CE-Konformität	Zeigt an, dass der Hersteller die Konformität der Produkte mit europäischen Normen für Gesundheit, Sicherheit und Umweltschutz bestätigt.	-	-	Europäisches Konformitätssymbol
	Trocknen halten	Zeigt an, dass die Battery Box vor Feuchtigkeit geschützt werden muss.		ISO 15223-1	Symbole für Medizinprodukte

	Nicht sicher für Herzschrittmacher und Defibrillatoren	Kein Zutritt für Personen mit aktiven implantierten Herzgeräten.		ISO 3864-3:2012	Symbole für Medizinprodukte
	MR-unsicher	Von Geräten für die Magnetresonanztomographie (MRT) fernhalten.		ASTM F2503-20	Symbole für Medizinprodukte

13 App-Fehlermeldungen

Tabelle 18: Fehlermeldungen mit Erklärungen

E#	Fehlermeldung	Erklärung
E1	Fehler bei der Passwortvalidierung	Das Passwortformat ist ungültig. Es sind mindestens 8 Zeichen erforderlich, und 3 von 4 Bedingungen müssen erfüllt sein: ein Großbuchstabe, ein Kleinbuchstabe, ein Sonderzeichen, eine Zahl.
E2	Ungültige Anmeldedaten	Beim Eingeben ungültiger Anmeldedaten während der Anmeldung
E3	Anmeldefehler	Wenn bei der Anmeldung keine E-Mail-Adresse oder kein Benutzername eingegeben wird
E4	E-Mail-Adresse existiert nicht	Wenn auf dem Bildschirm „Passwort vergessen“ eine E-Mail-Adresse eingegeben wird, die nicht in unserer Datenbank existiert

E5	Bitte geben Sie ein gültiges <i>fieldname</i>	Wenn bei der Registrierung einige Felder leer gelassen werden
E6	Das Gewicht muss zwischen 30 und 150kg (65 und 350lb) liegen	Wenn bei der Registrierung ein Gewicht außerhalb dieses Bereichs eingegeben wird
E7	Die Größe muss zwischen 130 und 230cm (4.1 und 7.5ft) liegen	Wenn bei der Registrierung ein Gewicht außerhalb dieses Bereichs eingegeben wird
E8	Die Größe muss zwischen 130 und 230cm (4.1 und 7.5ft) liegen	Wenn bei der Registrierung eine Größe außerhalb dieses Bereichs eingegeben wird
E9	Bitte stimmen Sie den Allgemeinen Geschäftsbedingungen und der Datenschutzrichtlinie der App zu, um die Registrierung abzuschließen	Wenn bei der Registrierung den AGB und der Datenschutzrichtlinie nicht zugestimmt wird
E10	Der Benutzer wurde nicht verifiziert. Bitte prüfen Sie Ihren Posteingang auf die Verifizierungs-E-Mail.	Beim Versuch, sich mit einem nicht verifizierten Benutzer anzumelden
E11	Zahlungsfehler – Es ist ein Fehler aufgetreten ... Bitte versuchen Sie es erneut oder kontaktieren Sie unseren Support unter info@Peppermove.com falls das Problem weiterhin besteht.	Wenn bei der Zahlung ein Fehler auftritt
E12	Bitte bestätigen Sie, dass Sie zuerst den Gesundheitscheck/Sicherheitscheck/die Bedienungsanleitung gelesen haben	Wenn dies während des Einführungs-Tutorials nicht bestätigt wird
E13	Alle Elektroden erhöhen/verringern – Dadurch werden alle Elektroden erhöht/verringert. Alle Elektroden unter 20% werden um 5% erhöht/verringert, alle anderen um 1%	Beim ersten Versuch, die Intensität zu erhöhen/zu verringern
E14	Sicherheit zuerst – Diese fortgeschrittenen Trainingsvideos können erst angesehen werden, nachdem 4 der Trainingsvideos aller Stufen für den Kraft-Anzugmodus abgeschlossen wurden, oder 1 Training aller Stufen für die Cardio- und Entspannungs-Anzugmodi.	Beim Versuch, ein später sichtbares Video zu starten, obwohl es noch nicht freigeschaltet wurde
E15	Erklärung zum reinen Anzugtraining – Pepper-Nutzer können selbstständig, ohne Video, trainieren, indem sie den sogenannten „Nur Anzug“-Modus aufrufen, den Sie soeben	Beim ersten Aufrufen des Nur-Anzug-Modus

	aufgerufen haben. Auf diese Weise haben Sie die volle Kontrolle über den Anzug, das Training selbst liegt jedoch bei Ihnen – es gibt keinen Trainer, der Sie anleitet. Bitte beachten Sie, dass diese Trainingseinheiten ebenfalls in Ihrer Lebenszeitstatistik erfasst werden, die unter dem Menüpunkt „Aktivität“ verfügbar ist.	
E16	Fehler, Trainingsstatistiken können im Offline-Modus nicht gespeichert werden	Beim Versuch, das Training im Offline-Modus zu speichern
E17	Grenze für Krafttraining – Die Dauer von Krafttrainingseinheiten ist auf 20 Min. über drei Einheiten pro Woche begrenzt. Für Ihre Gesundheit und Sicherheit empfehlen wir, diesen Wert nicht zu überschreiten.	Wenn Sie versuchen, im Kraftmodus mehr als 60 Min. pro Woche zu trainieren
E18	Keine Internetverbindung – Es scheint ein Problem mit Ihrer Internetverbindung zu bestehen	Beim Öffnen der Trainingsliste oder der Statistiken im Offline-Modus
E19	Training gestoppt – Es scheint ein Problem mit Ihrer Internetverbindung zu bestehen	Wenn die Internetverbindung während des Trainings unterbrochen wird
E20	Niedriger Akkustand – Der Akkustand Ihrer Battery Box liegt unter 10%, vergessen Sie nicht, sie nach dem Training aufzuladen	Beim Starten des Trainings mit einem Akkustand unter 10%
E21	Abonnement abgelaufen – Ihr Abonnement ist abgelaufen. Bitte gehen Sie online, um zu abonnieren, oder falls Sie bereits Abonnent sind, gehen Sie online, um Ihre Daten zu synchronisieren.	Wenn Sie längere Zeit offline sind und wir uns nicht sicher sein können, dass Sie noch ein aktiver Abonnent sind
E22	Keine Internetverbindung – Das Video kann nicht gestartet werden. Es scheint ein Problem mit Ihrer Internetverbindung zu bestehen.	Beim Versuch, ein Online-Video im Offline-Modus zu starten
E23	Bitte beantworten Sie alle Fragen	Wenn nicht alle Fragen zur Videobewertung beantwortet werden und versucht wird, die Bewertung zu übermitteln

E24	Sie haben ein aktives Abonnement. Konten mit einem aktiven Abonnement können nicht gelöscht werden. Bitte klicken Sie auf die Schaltfläche „Abonnement verwalten“ auf dem Abonnement-Bildschirm und kündigen Sie Ihr aktives Abonnement. Versuchen Sie anschließend erneut, Ihr Konto zu löschen.	Beim Versuch, Ihr Konto bei einem aktiven Abonnement zu löschen
E25	Die Funktion zur Abonnementverwaltung steht Nutzern mit einem einjährigen kostenlosen Abonnement nicht zur Verfügung. Sie wird verfügbar, sobald Sie zahlender Abonnent werden, ab August 2023.	Beim Klicken auf „Abonnement verwalten“, wenn Sie einen einjährigen kostenlosen Plan haben
E26	Bitte trennen Sie das Ladegerät – bitte trennen Sie das Ladegerät von Ihrer Battery Box, um ein Training zu starten. Es ist nicht erlaubt, ein Training zu starten, während der Akku geladen wird.	Beim Versuch, ein Training zu starten, während die Battery Box geladen wird
E27	Training gestoppt – Training gestoppt. Es ist nicht erlaubt zu trainieren, während der Akku geladen wird.	Beim Anschließen des Ladegeräts der Battery Box während des Trainings
E28	Der Code muss genau 6 Zeichen lang sein	Wenn beim Vorgang „Passwort vergessen“ ein kürzerer oder längerer Code eingegeben wird
E29	Die Passwörter stimmen nicht überein	Wenn die Felder „Passwort“ und „Passwort bestätigen“ bei der Registrierung, bei „Passwort vergessen“ oder bei der Änderung des Passworts im Profil nicht übereinstimmen
E30	E-Mail/Benutzername nicht verfügbar	Beim Versuch, sich mit einer bereits vergebenen E-Mail-Adresse oder einem bereits vergebenen Benutzernamen zu registrieren

14 Elektromagnetische Verträglichkeit (EMV)

Das Pepper EMS Training System ist für den Einsatz in typischen zugelassenen häuslichen Umgebungen gemäß dem Sicherheitsstandard IEC 60601-1-2 ausgelegt.

Das Pepper EMS Training System ist so ausgelegt, dass es den zu erwartenden Störungen durch elektrostatische Entladung, Magnetfelder der Stromversorgung oder Hochfrequenzsender standhält. Das Pepper EMS Training System kann jedoch durch starke Hochfrequenzfelder aus anderen Quellen beeinträchtigt werden.

Wenn ein Verlust oder eine Beeinträchtigung der wesentlichen Leistungsmerkmale auftritt, können Sicherheit und Wirksamkeit beeinträchtigt werden, und es wird empfohlen, das Training abubrechen.

15 Wesentliche Leistungsmerkmale

Gemäß dem Verwendungszweck muss unser elektrisch betriebener Muskelstimulator gesunde Muskeln stimulieren, um die Muskelleistung zu verbessern und zu unterstützen. Die wesentlichen Leistungsmerkmale für diese Funktionen sind:

- Sichere und wirksame Stimulation der Zielmuskeln.
- Präzise Steuerung der Stimulationsparameter wie Intensität, Frequenz und Impulsbreite.
- Kompatibilität mit der vorgesehenen Nutzergruppe (gesunde Erwachsene).
- Einhaltung der geltenden Normen für elektrische Sicherheit und elektromagnetische Verträglichkeit.

16 Interoperabilität

Die elektronische Schnittstelle ist die Pepper-Anwendung für Smartphone oder Tablet, mit deren Hilfe die Software mit dem Pepper EMS Training System verbunden wird. Damit diese ordnungsgemäß funktioniert, muss der Bildschirm der elektronischen Schnittstelle (Smartphone oder Tablet) einwandfrei funktionieren, ohne Defekte oder Fehlfunktionen. Wir empfehlen eine sichere und schnelle Internetverbindung bei Verwendung der Online-Version der Anwendung.

17 Empfehlungen zur Cybersicherheit

Achten Sie darauf, ein starkes Passwort zu verwenden, und verwenden Sie nicht Ihren Vornamen, Nachnamen oder Ihr Geburtsdatum. Bitte verwenden Sie mindestens 8 Zeichen bestehend aus Groß- und Kleinbuchstaben, Zahlen und Sonderzeichen.

Stellen Sie stets sicher, dass Sie die neueste Betriebssystemversion auf Ihrem Smartphone und Tablet sowie die neueste Version der Pepper App im Apple App Store und Google Play Store verwenden.



Achten Sie auf eine sichere Internetverbindung, wenn Sie die App mit dem Internet nutzen. Der Bereich „Nur Anzug“ der App sowie heruntergeladene Trainingseinheiten können auch offline genutzt werden.

Stellen Sie sicher, dass während des Trainings nur Sie Zugriff auf Ihr Smartphone haben, damit nur Sie das Trainingsprogramm und die Intensität Ihrer elektrischen Impulse auswählen können.

18 Bluetooth-Spezifikationen

Art des BT-Moduls: EZ-BLE PSoC XT/XR BT 4.2 Modul

Frequenzband für Empfang/Übertragung: 2.402 - 2.480 GHz

Bandbreite: 2 MHz

Maximale Funkreichweite: 50 Meter / 165 Fuß

Das Pepper EMS Training System ist speziell für die Verwendung mit der Pepper App konzipiert, die für ausgewählte Android- und iOS-Mobilgeräte unterstützt wird.

Das Pepper EMS Training System ist in der Lage, ein vorgeladenes Stimulationsprogramm mit den zuletzt verwendeten Intensitätswerten eigenständig auszuführen sowie automatische Bluetooth-Wiederverbindungen herzustellen.

In dieser Hinsicht sollten vorübergehende Hochfrequenzstörungen (z. B. verursacht durch das gleichzeitige Vorhandensein mehrerer Bluetooth- und/oder WLAN-Geräte in Ihrer Reichweite) die Gesamtwirksamkeit und Sicherheit Ihrer Stimulationssitzung nicht beeinträchtigen.

Aufgrund der Not-Aus-Mechanismen auf Hardware-Ebene (siehe Gebrauchsanweisung), dürften dauerhaftere Bluetooth-Verbindungsabbrüche die Sicherheit der Stimulation nicht beeinträchtigen, und können lediglich vorübergehende Unannehmlichkeiten verursachen, da Sie gezwungen sind, Ihre geplante Stimulationssitzung zu verschieben, bis eine günstigere Umgebung für die Bluetooth-Verbindung hergestellt ist.

Wie jedes drahtlose Gerät sendet das Pepper EMS Training System sehr niedrige Werte im Bereich der Hochfrequenz (HF) aus, und verursacht daher voraussichtlich keine Störungen bei elektronischen Geräten in der Nähe (z. B. Radios, Computern, Telefonen usw.).

Das Pepper EMS Training System ist so ausgelegt, dass es vorhersehbaren Störungen durch elektrostatische Entladungen, Magnetfelder der Netzstromversorgung oder Hochfrequenzsender standhält.



19 Produktsupport

Bitte wenden Sie sich für weitere Informationen zu Einrichtung, Verwendung und Wartung oder zur Meldung von Problemen mit Ihrem Pepper EMS Training System an den Hersteller unter info@peppermove.com.

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

Deutsche Tochtergesellschaft:
Pepper Interactive GmbH
Baaderstr. 30
80336 Munich, Germany