



Manuel d'instructions – Original

Version 4.0.1



Sommaire

1	Informations générales	1
2	Indications d'utilisation	1
3	Avertissements et consignes de sécurité	2
4	Pepper EMS Training System	8
5	Mode d'emploi	8
6	Modes d'entraînement	19
7	Charger votre Power box	20
8	Dépannage	20
9	Stockage et entretien	21
10	Garantie	22
11	Caractéristiques techniques	23
12	Glossaire des symboles	28
13	Messages d'erreur de l'application	35
14	Compatibilité électromagnétique (CEM)	39
15	Performance essentielle	39
16	Interopérabilité	39
17	Recommandations en matière de cybersécurité	39
18	Spécifications Bluetooth	40
19	Assistance produit	41



1 Informations générales

Le Pepper EMS Training System utilise la technologie de stimulation musculaire électrique (EMS) pour stimuler des muscles sains afin d'améliorer ou faciliter la performance musculaire. Pour engager efficacement tous vos principaux groupes musculaires et tirer le meilleur parti de votre Pepper EMS Training System, veuillez lire attentivement ce manuel avant de commencer votre première séance d'entraînement. Le Pepper EMS Training System est commandé sans fil par l'application Pepper EMS Training App (Pepper : EMS Training at Home), qui fonctionne sur toute tablette ou tout smartphone Apple ou Android. Le Pepper EMS Training System est destiné à être utilisé dans des environnements d'entraînement sportif et athlétique.

En cas d'utilisation inappropriée, de non-respect ou de respect insuffisant des consignes de sécurité contenues dans ce manuel d'instructions, de modifications apportées au Pepper EMS Training System, ou d'utilisation de pièces de rechange inadaptées (pièces non originales), le fabricant décline toute responsabilité en cas de dommages causés aux personnes, aux animaux, aux biens ou au produit lui-même.

Si vous avez d'autres questions ou remarques, veuillez contacter l'équipe Pepper via www.peppermove.com, par e-mail à info@peppermove.com, ou par téléphone au +49 160 97032942. Vous pouvez également prendre rendez-vous avec l'un de nos experts EMS grâce au lien figurant dans votre e-mail de confirmation d'achat.

2 Indications d' utilisation

Le Pepper EMS Training System est un dispositif en vente libre destiné à stimuler des muscles sains afin d'améliorer ou faciliter la performance musculaire. Il doit être utilisé uniquement par des adultes.

Le Pepper EMS Training System n'est pas destiné à être utilisé en association avec une thérapie ou un traitement de maladies ou d'affections médicales, quelles qu'elles soient. Aucun des programmes d'entraînement ni des paramètres de fonctionnement n'est conçu pour cibler des muscles blessés ou souffrants, et son utilisation sur de tels muscles est contre-indiquée.

Les impulsions électriques du Pepper EMS Training System permettent de déclencher des potentiels d'action sur les motoneurones des nerfs moteurs (excitations). Ces excitations des motoneurones sont transmises aux fibres musculaires via la plaque motrice, où elles génèrent des réponses mécaniques des fibres musculaires correspondant à un travail musculaire. Selon les paramètres des impulsions électriques (fréquence des impulsions, durée de contraction, durée de repos, durée totale de la séance), différents types de travail musculaire peuvent être imposés aux muscles stimulés.

3 Avertissements et consignes de sécurité

Pepper recommande de consulter votre médecin avant de commencer ce programme d'entraînement ou tout autre programme de remise en forme.

Le texte marqué de ce symbole  indique une situation qui, si elle n'est pas évitée, peut entraîner des blessures mineures ou modérées pour l'utilisateur ou des dommages à l'équipement.

Guide de sécurité

Veuillez lire attentivement la liste de questions suivante. Si vous répondez « Oui », « Peut-être » ou « Je ne sais pas » à l'une de ces questions, vous ne devez pas utiliser l'appareil.

Tableau 1 : Questions de sécurité

N°	Question
2	Portez-vous un stimulateur cardiaque, un défibrillateur implanté, ou tout autre dispositif métallique ou électronique implanté ?
3	Êtes-vous enceinte ?
4	Souffrez-vous d'une tension ou d'un traumatisme musculaire extrême, ou d'une affection musculaire telle que la rhabdomyolyse (une affection dans laquelle un muscle squelettique endommagé se dégrade rapidement) ?
5	Avez-vous été diagnostiqué avec un problème ou une affection cardiaque ?
6	Souffrez-vous d'un apport sanguin insuffisant (ischémie) ou de troubles circulatoires sanguins graves au niveau des membres inférieurs ?
7	Avez-vous été diagnostiqué avec une hernie abdominale ou inguinale ?
8	Avez-vous récemment subi une intervention chirurgicale ?
9	Avez-vous récemment subi un traumatisme aigu ou une fracture ?
10	Avez-vous été diagnostiqué avec une épilepsie ou un autre trouble neurologique ?

11	Avez-vous subi une lésion nerveuse entraînant une perte de sensation dans une zone particulière du corps ?
12	Souffrez-vous de douleurs persistantes ?
13	Avez-vous besoin d'une rééducation musculaire ?
14	Suspectez-vous une quelconque affection cardiaque ?
15	Avez-vous un cancer ?
16	Avez-vous des articulations douloureuses ou affectées ?
17	Souffrez-vous de spasmes musculaires ?
18	Avez-vous subi une perte de tissu musculaire ou une atrophie musculaire ?
19	Avez-vous tendance à saigner en interne (hémorragie) à la suite d'un traumatisme ou d'une fracture ?
20	Êtes-vous en présence d'un équipement de surveillance électrique (par exemple, des moniteurs cardiaques, des appareils ECG) ?
21	Avez-vous moins de 22 ans ?

Contre-indications

Les éléments suivants constituent des contre-indications indiquant une situation dans laquelle le Pepper EMS Training System ne doit pas être utilisé :

- N'utilisez pas le Pepper EMS Training System si vous portez un stimulateur cardiaque (pacemaker artificiel), un défibrillateur implanté, ou tout autre dispositif métallique ou électronique implanté. Une telle utilisation pourrait provoquer un choc électrique, des brûlures, des interférences électriques, ou la mort.
- N'utilisez pas le Pepper EMS Training System sur un utérus en période de menstruation ou enceinte. La sécurité de l'utilisation de stimulateurs musculaires électriques pendant la grossesse n'a pas été établie.



- N'utilisez pas le Pepper EMS Training System si vous souffrez d'une tension ou d'un traumatisme musculaire extrême, ou d'une affection musculaire telle que la rhabdomyolyse (une affection dans laquelle un muscle squelettique endommagé se dégrade rapidement).
- N'utilisez pas le Pepper EMS Training System si vous avez été diagnostiqué avec un problème ou une affection cardiaque.
- N'utilisez pas le Pepper EMS Training System si vous souffrez d'un apport sanguin insuffisant (ischémie) ou d'un trouble circulatoire sanguin grave au niveau des membres inférieurs.
- N'utilisez pas Pepper sur une hernie abdominale ou inguinale.

Précautions

Pepper vous recommande de consulter les précautions suivantes avant d'utiliser le Pepper EMS Training System :

- Des précautions doivent être prises en cas de tendance à saigner en interne (hémorragie) à la suite d'un traumatisme ou d'une fracture.
- Des précautions doivent être prises après un traumatisme aigu, une fracture ou une intervention chirurgicale récente, lorsque la contraction musculaire pourrait perturber le processus de guérison.
- Consultez votre médecin avant d'utiliser Pepper si vous avez été diagnostiqué avec une épilepsie ou un autre trouble neurologique.
- Des précautions doivent être prises en cas de lésion nerveuse entraînant une perte de sensation dans une zone particulière du corps.
- Consultez votre médecin avant utilisation si vous avez subi une perte de tissu musculaire ou une atrophie musculaire, si vous souffrez de spasmes musculaires, ou si vos muscles sont associés à des articulations douloureuses ou affectées.
- Consultez votre médecin avant utilisation si vous souffrez de douleurs persistantes.
- Consultez votre médecin avant utilisation si vous avez besoin d'une rééducation musculaire.
- Consultez votre médecin avant utilisation en cas de suspicion d'une quelconque affection cardiaque. L'appareil peut provoquer des troubles du rythme cardiaque pouvant être mortels chez les personnes sensibles.

Avertissements et mesures de sécurité

Les éléments suivants sont des avertissements et mesures de sécurité généraux que vous devez consulter avant d'utiliser le Pepper EMS Training System :



- Le Pepper EMS Training System est réservé exclusivement aux adultes (≥ 22 ans).
- N'utilisez pas la combinaison sur des parties du corps pour lesquelles elle n'a pas été conçue.
- Ne touchez pas l'intérieur de la combinaison avec vos mains pendant l'entraînement. Si un ajustement de la combinaison est nécessaire, arrêtez d'abord l'entraînement, puis procédez à l'ajustement.
- Aucune modification du Pepper EMS Training System n'est autorisée.
- N'utilisez pas le Pepper EMS Training System à proximité ou en superposition avec un autre équipement.
- N'utilisez pas d'accessoires, de transducteurs ou de câbles autres que ceux spécifiés ou fournis par Pepper, car cela pourrait entraîner une augmentation des émissions électromagnétiques, une diminution de l'immunité électromagnétique et un fonctionnement inapproprié.
- Ne chargez pas le power box lorsqu'il est fixé à la combinaison. L'application bloque l'entraînement pendant que le power box est en train d'être chargé et un message d'erreur apparaîtra.
- La stimulation ne doit pas être appliquée près d'objets métalliques. Retirez tous les bijoux, piercings corporels, boucles de ceinture ou tout autre objet ou dispositif métallique amovible dans les zones de stimulation.
- La stimulation ne doit pas être appliquée sur le cou (en particulier les nerfs du sinus carotidien), notamment chez les utilisateurs présentant une sensibilité connue au réflexe du sinus carotidien.
- La stimulation ne doit pas être appliquée sur le cou ou la bouche. De graves spasmes des muscles du cou ou des voies respiratoires peuvent survenir, et les contractions peuvent être suffisamment fortes pour fermer les voies respiratoires ou provoquer des difficultés respiratoires.
- Bien que la conception du Pepper EMS Training System empêche le courant électrique de traverser la cage thoracique (voie transthoracique), veuillez noter que la stimulation ne doit pas être appliquée sur la cage thoracique afin d'empêcher le courant électrique d'atteindre le cœur, où il pourrait provoquer un rythme cardiaque irrégulier (arythmies cardiaques).
- La stimulation ne doit pas être appliquée sur la tête ou sur tout site pouvant permettre à la stimulation électrique de traverser la tête (voie transcérébrale). Les effets de la stimulation du cerveau n'ont pas encore été établis.



- La stimulation ne doit pas être appliquée sur des zones enflées, infectées ou enflammées, par exemple en cas de phlébite (inflammation d'une veine), de thrombophlébite (inflammation de la paroi d'une veine), ou de varices (veine dilatée, allongée et tortueuse).
- Les effets à long terme de la stimulation électrique chronique n'ont pas encore été établis.
- La stimulation ne doit pas être appliquée sur des lésions cancéreuses, ni à proximité de celles-ci.
- N'appliquez pas de stimulation à des groupes musculaires si vous avez des préoccupations quant à votre confort ou à votre sécurité.
- N'utilisez pas le Pepper EMS Training System s'il est connecté à un équipement de surveillance électronique (par exemple, des moniteurs cardiaques, des appareils ECG). Ces appareils peuvent ne pas fonctionner correctement lorsque la stimulation électrique est utilisée.
- N'utilisez pas le Pepper EMS Training System dans l'eau ou dans une atmosphère humide (sauna, hydrothérapie, etc.).
- N'utilisez pas le Pepper EMS Training System dans une zone riche en oxygène, telle qu'en présence de bouteilles d'oxygène.
- N'utilisez pas le Pepper EMS Training System en conduisant, en utilisant des machines, en faisant du vélo ou pendant toute activité au cours de laquelle la stimulation électrique pourrait vous exposer à un risque de blessure pour vous-même ou pour autrui.
- N'appliquez pas de stimulation pendant le sommeil.
- Conservez le Pepper EMS Training System et ses accessoires hors de portée des enfants et des animaux de compagnie.
- N'utilisez pas le Pepper EMS Training System sur des animaux.
- Ne laissez pénétrer aucun corps étranger (terre, eau, métal, etc.) dans le power box.
- Ne tentez pas d'altérer la combinaison ou le power box (par exemple en essayant de les ouvrir).
- Des changements brusques de température peuvent entraîner une condensation à l'intérieur du power box. N'utilisez l'appareil qu'une fois les températures revenues à la normale.
- Ne vous surmenez pas pendant l'entraînement par stimulation musculaire électrique. Tout entraînement doit s'effectuer à un niveau qui vous soit confortable.
- N'utilisez pas le Pepper EMS Training System si vous êtes connecté à un instrument chirurgical à haute fréquence, car cela pourrait provoquer des irritations cutanées ou des brûlures sous les électrodes.



- N'utilisez pas le Pepper EMS Training System près d'un équipement médical de thérapie par ondes courtes ou par micro-ondes. Cela pourrait entraîner une instabilité du power box.
- Le Pepper EMS Training System ne doit pas être utilisé près d'appareils médicaux tels que l'IRM, la tomodensitométrie (TDM), la diathermie et les rayons X, car ceux-ci pourraient altérer le courant généré par le power box, provoquer des lésions tissulaires et entraîner des blessures graves ou la mort.
- Le Pepper EMS Training System ne doit pas être utilisé dans des zones où des appareils non protégés sont utilisés pour émettre un rayonnement électromagnétique. Les équipements de communication portables, la RFID et les systèmes de sécurité électromagnétiques (par exemple, les détecteurs de métaux et les systèmes antivol électronique) peuvent interférer avec le Pepper EMS Training System et modifier le courant qu'il génère.
- N'utilisez pas d'équipements de communication RF portables (y compris les périphériques tels que les câbles d'antenne et les antennes externes) à moins de 30 cm de toute partie du Pepper EMS Training System, y compris les câbles. Le non-respect de cette consigne pourrait entraîner une dégradation des performances de cet équipement.

	Tous les émetteurs RF ne sont pas visibles. Si vous constatez des changements d'intensité inattendus, veuillez immédiatement arrêter votre entraînement et consulter Pepper.
---	--

Réactions indésirables

- Certaines personnes ayant une peau très sensible peuvent présenter des rougeurs ou des irritations sous les électrodes après une stimulation musculaire électrique. En général, ces rougeurs sont totalement inoffensives et devraient disparaître rapidement. Évitez de commencer l'entraînement tant que les rougeurs sont visibles. Si les rougeurs persistent, arrêtez d'utiliser le Pepper EMS Training System et consultez votre médecin.
- Certaines personnes peuvent ressentir des maux de tête et d'autres sensations douloureuses pendant ou après l'entraînement. Si cela se produit, vous devez consulter un médecin et cesser l'entraînement jusqu'à l'obtention de son accord.

	Si vous présentez des réactions indésirables, arrêtez immédiatement d'utiliser le Pepper EMS Training System et consultez votre médecin.
---	--

4 Pepper EMS Training System

Le Pepper EMS Training System se compose de deux éléments ou accessoires principaux : la combinaison et le Battery Box. Ces deux accessoires sont décrits dans cette section.

Image 1 : Combinaison Pepper et Battery Box



La combinaison

La combinaison transmet des impulsions directement depuis le battery box connecté vers tous les principaux groupes musculaires. La combinaison se porte directement sur la peau, ce qui garantit la meilleure conductivité entre les électrodes et les muscles. Veillez à porter un sous-vêtement couvrant l'ensemble du corps sous la combinaison. La combinaison est en une seule pièce et se ferme dans le dos avec une fermeture éclair. L'extrémité de la tirette est magnétique et peut être fixée à la combinaison.

La combinaison est équipée de 20 électrodes sèches intégrées couvrant huit groupes musculaires principaux :

- Quadriceps gauche/droit et ischio-jambiers gauche/droit
- Fessiers gauche/droit
- Bas du dos gauche/droit
- Haut du dos gauche/droit
- Épaule gauche/droite
- Biceps gauche/droit et triceps gauche/droit
- Poitrine gauche/droite
- Abdominaux gauche/droit

Image 2 : Combinaison Pepper, face et dos



⚠	Il est conseillé de ne pas partager sa combinaison avec d'autres personnes, car cela peut entraîner un mauvais ajustement de la combinaison ou un échange de fluides corporels.
⚠	Si vous portez un sous-vêtement sous votre combinaison, veillez à ce qu'il ne recouvre aucune électrode. Toutes les électrodes doivent être en contact direct avec votre peau.

Le Battery Box

Le Battery Box est le centre de contrôle du Pepper EMS Training System. Cet appareil utilise des impulsions basse fréquence pour générer une contraction musculaire, ce qui multiplie la cadence de travail et le rendement de chaque groupe musculaire. Il communique sans fil avec l'application Pepper. Le Battery Box est conçu pour s'insérer dans le logement situé sur le côté de la combinaison, où il peut ensuite être fixé à l'aide des sangles. Le Battery Box est doté d'un boîtier en plastique le protégeant contre les risques électriques.

Image 3 : Battery Box, face et dos



Allumer le Battery Box



Le Battery Box dispose d'un seul bouton pour l'allumer et l'éteindre. Si vous appuyez sur le bouton pour l'allumer, attendez quelques secondes jusqu'à ce que le voyant LED situé à l'avant affiche une couleur. Si un voyant LED est visible, le battery box est allumé ; si rien n'est visible, le battery box est éteint.

Éteindre le Battery Box

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, appuyez de nouveau sur le bouton pour éteindre le battery box. Attendez quelques secondes jusqu'à ce que le voyant LED disparaisse.

Voyant LED d'état du Battery Box

Le Battery Box communique en utilisant le voyant LED comme indicateur d'état, vous informant de son état actuel. Le tableau suivant répertorie les états du battery box ainsi que la couleur du voyant LED et l'action associées à chaque état.

Tableau 2 : Voyant LED et description

État	Voyant	Description
Éteint	Aucun	Le Battery Box est éteint et n'est pas en charge.
En charge	« P » blanc	Le Battery Box est en charge.
Allumé	« P » vert	Le Battery Box est allumé et peut être connecté à l'application.
Connecté et prêt	« P » bleu	Le Battery Box est connecté à l'application et prêt pour l'entraînement.

5 Mode d'emploi

Avant de commencer votre entraînement avec le Pepper EMS Training System, vous devez installer et configurer l'application Pepper sur votre téléphone ou votre tablette, puis ajuster votre combinaison afin qu'elle soit bien ajustée contre votre corps tout en restant confortable.

Installer et lancer l'application Pepper

L'application Pepper est une application qui contrôle et gère vos séances d'entraînement avec le Pepper EMS Training System.



Pour installer l'application, veuillez utiliser l'une des deux méthodes suivantes.



- Ouvrez l'application Appareil photo sur votre téléphone ou votre tablette et centrez le code QR ci-dessous (ou celui figurant sur le dépliant de démarrage rapide) sur l'écran. Une notification s'affiche, vous permettant d'ouvrir le lien associé au code QR. Veuillez appuyer sur le lien.



- Cliquez sur l'un de ces liens pour accéder à [App Store](#) ou [Google Play Store](#) et accéder directement à l'application sur votre téléphone ou votre tablette.
- Ouvrez l'App Store ou le Google Play Store depuis votre téléphone ou votre tablette et recherchez l'application **Pepper: EMS at Home** puis installez-la.

Une fois que vous avez installé avec succès l'application Pepper, ouvrez-la et suivez les instructions à l'écran pour vous inscrire ou vous connecter.

L'application vous invite à démarrer un essai gratuit de l'application. Afin de poursuivre votre entraînement Pepper, veuillez confirmer l'essai gratuit. Vous pouvez annuler l'abonnement après la période d'essai gratuite.

Mettre votre combinaison

Les instructions suivantes expliquent comment mettre votre combinaison.

	Inspectez toujours votre combinaison pour détecter d'éventuelles déchirures, coupures ou tout autre type de dommage. Si un dommage est présent, remplacez la combinaison endommagée. N'utilisez pas la combinaison si elle est endommagée.
---	--

1. Mettez la combinaison avec les électrodes tournées vers l'intérieur et la fermeture éclair dans le dos. Vous pouvez porter des sous-vêtements sous votre combinaison, mais veillez à ce qu'aucune électrode ne soit recouverte, car elles doivent être placées directement sur votre peau.

Image 4 : Mettre la combinaison Pepper

2. Fermez la fermeture éclair dans le dos et assurez-vous que l'extrémité magnétique de la tirette se connecte à la partie magnétique de la combinaison.

Image 5 : Fermer la fermeture éclair dans le dos



Démarrer votre intégration dans l'application

Ouvrez l'application Pepper sur votre téléphone ou votre tablette et démarrez le processus d'intégration. Vous pouvez démarrer ce processus en commençant n'importe quel type d'entraînement ou en connectant le Battery Box. Le processus d'intégration comprend une vidéo d'information ainsi que la connexion de votre Battery Box à votre téléphone.

Connecter votre Battery Box

Le Battery Box utilise le Bluetooth pour communiquer avec l'application. Avant de pouvoir utiliser le Battery Box pendant votre entraînement, vous devez l'associer à votre téléphone ou à votre tablette. Pour ce faire, assurez-vous que votre appareil est proche du Battery Box, que le Bluetooth est activé et que votre Battery Box est allumé, ce qui signifie que le voyant LED affiche un « P » vert.

Cliquez sur « Trouver ma combinaison Pepper » dans l'application Pepper et sélectionnez votre Battery Box Pepper en cliquant sur celui-ci. Son nom commence par Pepper et se poursuit par un numéro à quatre chiffres.

Félicitations, votre appareil est désormais associé à votre Battery Box. Désormais, chaque fois que vous démarrez l'application Pepper et allumez votre Battery Box, celui-ci s'associera automatiquement si votre téléphone ou votre tablette se trouve à portée.

	Inspectez toujours minutieusement votre Battery Box. N'utilisez pas votre Battery Box en cas de dommage. Pour votre sécurité, veuillez consulter Pepper.
---	---

Fixer le Battery Box à la combinaison

Une fois que vous avez associé votre téléphone ou votre tablette au battery box, vous pouvez le fixer à la combinaison.

1. Placez le logement du battery box directement sur le logement situé sur le côté droit de la combinaison. Assurez-vous que le bouton d'alimentation est orienté vers le haut.
2. Une fois le battery box placé dans le logement, il y est connecté magnétiquement. Afin de garantir qu'il reste en place pendant votre entraînement, utilisez la sangle de votre combinaison.

Image 6 : Fixer le battery box à la combinaison



Gérer votre séance d'entraînement

La dernière étape de votre processus d'intégration sera votre première séance d'entraînement vidéo Pepper, qui vous expliquera tout en détail et qui commencera par des exercices pour débutants. Cet entraînement se présente comme tous les autres entraînements de l'application Pepper. Une fois la séance d'entraînement commencée, l'écran d'entraînement s'affiche.

Comprendre l'écran d'entraînement

Image 7 : Écran d'entraînement général

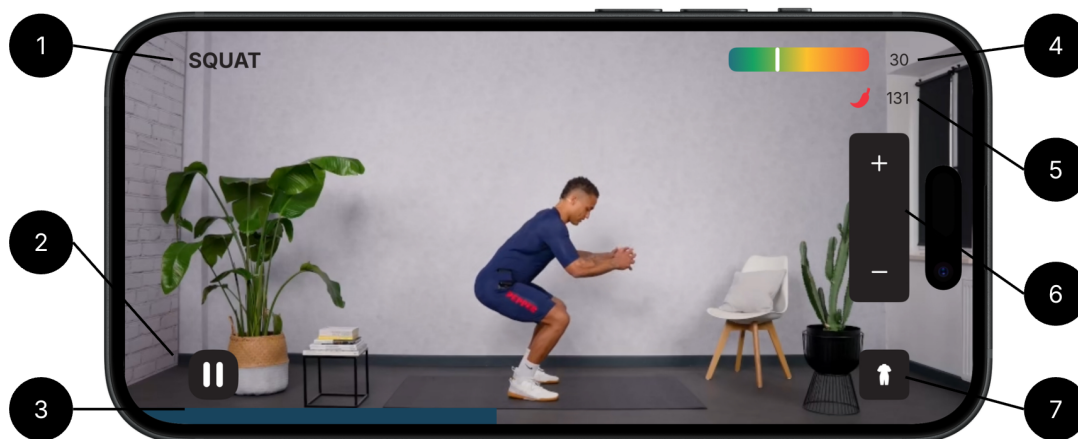


Tableau 3 : Écran général - éléments de l'écran et descriptions

Numéro	Élément de l'écran	Description
1	Exercice	Affiche le nom de l'exercice en cours.
2	Pause/Lecture	Mettez l'entraînement en pause ou reprenez-le à tout moment.
3	Barre d'impulsion	Affiche le temps restant pour la période de stimulation en cours : - Lorsqu'elle est bleue, le power box envoie des impulsions électriques aux composants du Pepper EMS Training System. - Lorsqu'elle est blanche, le power box est en repos et a arrêté d'envoyer des impulsions électriques. Veuillez noter que le power box fournit une stimulation constante en mode cardio et relax ; c'est pourquoi cette barre n'est pas affichée.
4	Zones de chaleur	Représente la zone d'intensité globale de la séance d'entraînement en fonction de votre intensité d'entraînement historique. Les zones jaune et rouge sont supérieures à l'intensité d'entraînement historique.

5	Pepper Points	Élément de gamification basé sur l'intensité de l'entraînement, la durée d'entraînement en minutes et le niveau de la vidéo d'entraînement (tous niveaux et avancé).
6	Contrôle global des électrodes	Contrôle l'intensité globale des électrodes. Le « + » augmente l'intensité globale des électrodes (par paliers de 5 en dessous de 20, par paliers de 1 au-dessus de 20), le « - » diminue l'intensité globale des électrodes (en dessous de 20 par paliers de 5, au-dessus de 20 par paliers de 1). Le bouton d'alimentation active et désactive simultanément toutes les électrodes.
7	Contrôle individuel des électrodes	Ce bouton ouvre la vue détaillée du contrôle des électrodes, où chaque électrode peut être contrôlée individuellement.

Image 8 : Écran d'entraînement détaillé

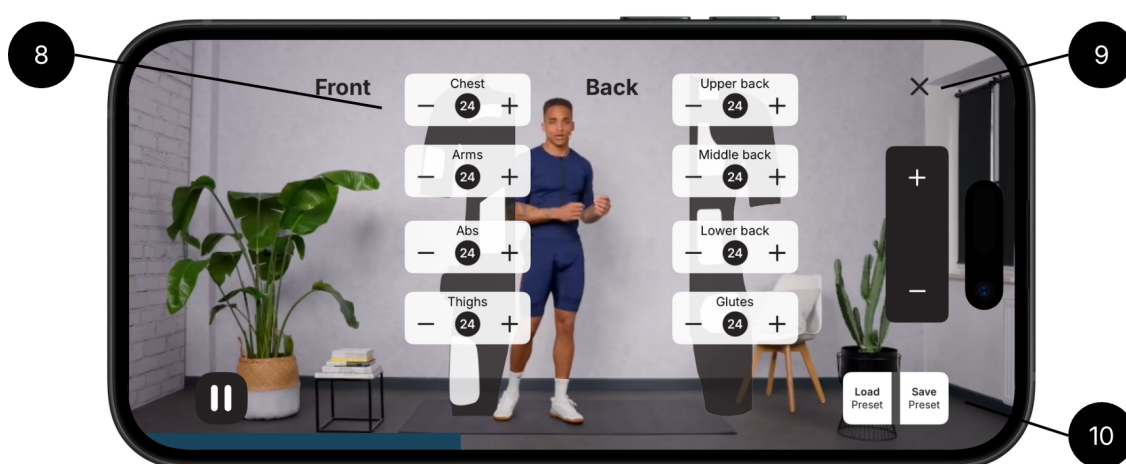


Tableau 4 : Écran détaillé - éléments de l'écran et descriptions

Numéro	Élément de l'écran	Description
1	Exercice	Affiche le nom de l'exercice en cours.
2	Pause/Lecture	Mettez l'entraînement en pause ou reprenez-le à tout moment.
3	Barre d'impulsion	Affiche le temps restant pour la période de stimulation en cours :

		- Lorsqu'elle est bleue, le battery box envoie des impulsions électriques aux composants du Pepper EMS Training System. - Lorsqu'elle est blanche, le battery box est en repos et a arrêté d'envoyer des impulsions électriques. Veillez noter que le battery box fournit une stimulation constante en mode cardio et relax ; c'est pourquoi cette barre n'est pas affichée.
4	Zones de chaleur	Représente la zone d'intensité globale de la séance d'entraînement en fonction de votre intensité d'entraînement historique. Les zones jaune et rouge sont supérieures à l'intensité d'entraînement historique.
5	Pepper Points	Élément de gamification basé sur l'intensité de l'entraînement, la durée d'entraînement en minutes et le niveau de la vidéo d'entraînement (tous niveaux et avancé).
6	Contrôle global des électrodes	Contrôle l'intensité globale des électrodes. Le « + » augmente l'intensité globale des électrodes (par paliers de 5 en dessous de 20, par paliers de 1 au-dessus de 20), le « - » diminue l'intensité globale des électrodes (en dessous de 20 par paliers de 5, au-dessus de 20 par paliers de 1). Le bouton d'alimentation active et désactive simultanément toutes les électrodes.
7	Contrôle individuel des électrodes	Ce bouton ouvre la vue détaillée du contrôle des électrodes, où chaque électrode peut être contrôlée individuellement.

Mettre en pause ou arrêter votre séance d'entraînement

Pour mettre en pause ou arrêter votre entraînement, trois possibilités s'offrent à vous :

1. Appuyez sur pause sur votre écran d'entraînement.
2. Détachez le power box de votre combinaison.
3. Éteignez votre power box.

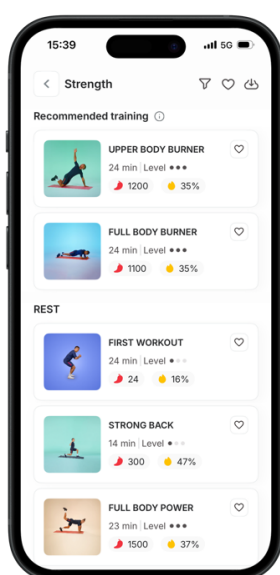
!	Si vous ressentez une gêne importante ou une douleur pendant l'entraînement, mettez immédiatement l'entraînement en pause ou arrêtez-le, et réduisez l'intensité si nécessaire.
---	---

Sélectionner votre entraînement

Lorsque vous ouvrez l'application Pepper sur votre téléphone ou votre tablette, vous pouvez choisir entre un entraînement avec la combinaison (Combinaison -> Entraînement) ou un entraînement vidéo (Cours) où toutes les vidéos de force, cardio et relax disponibles sont répertoriées.

!	Au cours des premières semaines, nous vous recommandons de commencer par des entraînements tous niveaux et d'utiliser des réglages d'intensité faible avant de progresser vers des intensités plus élevées afin de vous familiariser avec la sensation. Nous vous recommandons également de commencer par une séance de force par semaine, puis d'augmenter progressivement à deux séances après 4 à 6 semaines.
---	---

Image 9 : Vidéos d'entraînement



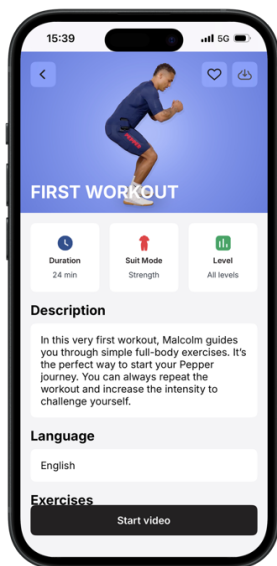
L'aperçu des cours fournit les informations suivantes pour chaque vidéo d'entraînement.

Tableau 5 : Informations sur l'entraînement et description

Informations sur l'entraînement	Description
Mode d'entraînement	Le mode d'entraînement associé à la séance : Force, Cardio ou Relax.

Nom de l'entraînement	Le nom décrit l'objectif de l'entraînement ou le mode de récupération.
Niveau d'entraînement	Le niveau de difficulté global des exercices individuels de l'entraînement : - Tous niveaux - Avancé
Durée de l'entraînement	La durée indique la longueur de la vidéo d'entraînement en minutes d'entraînement.

Image 10 : Détails de l'entraînement



Une fois que vous sélectionnez l'entraînement souhaité, davantage d'informations concernant l'entraînement sont affichées.

Tableau 6 : Détails et description de l'entraînement

Détails de l'entraînement	Description



Description de l'entraînement	Une brève description de l'entraînement.
Parties du corps	Les parties du corps sur lesquelles les exercices se concentrent sont affichées.
Exercices	Tous les exercices inclus dans l'entraînement sont listés.

Lorsque vous trouvez l'entraînement qui correspond à vos besoins d'entraînement, appuyez sur le bouton **Démarrer l'entraînement** sur l'écran pour commencer votre séance d'entraînement.

6 Modes d'entraînement

Les entraînements dans l'application Pepper sont assignés à un mode d'entraînement unique. Chaque mode est conçu pour indiquer les exercices et le travail sur lesquels l'entraînement sélectionné se concentre. La liste ci-dessous vous aide à choisir un programme d'entraînement adapté à vos besoins d'entraînement.

Tableau 7 : Mode d'entraînement et description

Mode	Description
Force	Ce mode est destiné à augmenter la force maximale des muscles.
Cardio	Ce programme améliore l'endurance musculaire générale et la résistance à la fatigue. Il active le métabolisme aérobie des fibres pendant l'entraînement.
Relaxation	Ce programme aide à augmenter le flux sanguin. Il doit être utilisé après les séances d'entraînement et les compétitions.

Recommandation d'entraînement

Comme les différents modes d'entraînement ont des intensités différentes, nous recommandons une durée d'entraînement maximale par semaine pour chaque mode.

Tableau 8 : Mode d'entraînement et recommandation



Mode	Recommandation d'entraînement
Force	Maximum 25 minutes par séance, maximum 50 minutes par semaine avec un minimum de deux jours de repos entre les séances (par ex. 2 x 25 min)
Cardio	Maximum 125 minutes par semaine (par ex. 5 x 25 min)
Relaxation	Maximum 125 minutes par semaine (par ex. 5 x 25 min)

7 Charger votre Power box

L'application Pepper vérifie le niveau de batterie du battery box et l'affiche sur l'écran Combinaison. Le niveau de batterie doit être supérieur à 10 % avant de commencer votre séance d'entraînement. L'application vous alerte s'il doit être chargé avant une séance d'entraînement.

Pour charger votre battery box, veuillez procéder comme suit :

1. Déconnectez le battery box de la combinaison, s'il y est attaché.
2. Assurez-vous que le battery box est éteint en vérifiant l'indicateur LED d'état.
3. Connectez le câble de charge micro-USB au connecteur micro-USB situé au bas du battery box.
4. Utilisez un chargeur standard USB type C 5V 0,5A (DC5V) pour la charge.
5. Vérifiez la présence du « P » blanc sur la LED, qui indique que le processus de charge est en cours.

!	Ne chargez ou ne rechargez jamais le battery box lorsqu'il est attaché à votre corps. Ne chargez ou ne rechargez jamais le battery box à partir de sources non fiables ou problématiques.
---	--

8 Dépannage

Voici une liste des problèmes possibles avec le Pepper EMS Training System. Si vous avez d'autres questions ou préoccupations, veuillez contacter Pepper.

Tableau 9 : Dépannage – problème et solution

Problème	Solution
Le battery box ne s'allume pas	Connectez le chargeur au battery box, en veillant à utiliser un chargeur standard USB type C 5V. Pendant la charge, l'écran doit



	afficher un « P » blanc. Laissez le battery box charger pendant 30 minutes. Après la charge, retirez le battery box du chargeur et allumez-le. Appuyez une fois sur le bouton d'alimentation et attendez quelques secondes jusqu'à ce que le voyant LED s'affiche à l'écran.
L'application ne peut pas s'associer au battery box	Assurez-vous que votre battery box est allumé. Assurez-vous de connecter l'application Pepper, et non les paramètres Bluetooth de votre téléphone ou tablette, au battery box. Si votre téléphone ou votre tablette ne parvient toujours pas à se connecter au battery box, suivez les instructions étape par étape : 1. Assurez-vous que le battery box est allumé. 2. Assurez-vous que le Bluetooth de votre téléphone ou tablette est activé. 3. Ouvrez l'application Pepper et allez dans Combinaison et Configuration. 4. Appuyez sur Connecter la combinaison et Trouver ma combinaison Pepper. 5. Connectez-vous à votre battery box. Si aucun battery box n'apparaît, allez dans les paramètres de votre téléphone ou tablette et ouvrez les paramètres de l'application Pepper. 6. Activez le Bluetooth et la localisation (pour Android). 7. Réessayez.
Problèmes de contact de la combinaison / Stimulation faible ou inconfortable même à haute intensité	Assurez-vous que vos électrodes touchent votre peau ; si elles sont trop lâches, utilisez les sangles fournies pour resserrer la combinaison. La combinaison ne doit pas être utilisée si elle est lâche et que l'une des électrodes n'est pas en contact complet et ferme avec la peau. Assurez-vous que le battery box est allumé et correctement connecté sur le côté de la combinaison. Bien que Pepper utilise des électrodes sèches, la connectivité fonctionne mieux avec un peu d'humidité ; veillez donc à bien vous échauffer. Si vous ne ressentez pas correctement les impulsions, prolongez votre échauffement ou utilisez une serviette humide pour humidifier les électrodes depuis l'intérieur de la combinaison.

9 Stockage et entretien

Pepper formule les recommandations suivantes pour le stockage et l'entretien de votre Pepper EMS Training System :

- Conservez votre combinaison dans un endroit frais, sec et bien ventilé.



- Lorsqu'il n'est pas utilisé, conservez le power box dans l'étui fourni.
- Si vous prévoyez de stocker le power box sans l'utiliser pendant une longue période, vous devez le charger complètement tous les six mois.
- Ne rangez pas la combinaison pendant une période prolongée si elle est humide (par ex. après un entraînement ou un lavage), car des moisissures et des bactéries pourraient se développer.
- Si vous lavez la combinaison, lavez-la à 30° Celsius avec une lessive ordinaire. La combinaison est conçue pour être utilisée dans les lave-linge domestiques.
- Pour garantir la longévité de votre combinaison, Pepper recommande de la laver à la main à l'eau froide avec un détergent doux, et de limiter les lavages en machine.
- La combinaison est conçue pour être lavable en machine à l'eau froide avec un détergent doux ; toutefois, il est possible que des lavages répétés en machine réduisent finalement l'efficacité de la combinaison.
- Inspectez toujours visuellement la combinaison après le nettoyage pour vérifier l'absence de résidus de salissure. Si la combinaison n'est pas visuellement propre à la fin du nettoyage et que des résidus de salissure sont visibles sur l'appareil, veuillez répéter le nettoyage. Si des résidus de salissure persistent même après un nettoyage répété, veuillez contacter info@peppermove.com pour obtenir des instructions supplémentaires.
- Faites toujours sécher votre combinaison à l'air libre. Ne placez PAS votre combinaison dans le sèche-linge, car cela l'endommagerait.
- Vous pouvez essuyer soigneusement les broches de connecteur de votre combinaison et de votre power box avec un chiffon sec pour vous assurer qu'aucune poussière ou particule n'est visible sur les broches de connecteur.
- Nettoyez votre power box uniquement avec un chiffon doux et sec.
- Le power box est systématiquement contrôlé pour la qualité et, par conséquent, ne nécessite jamais de calibrage ou de vérification supplémentaire. Les paramètres d'entraînement du Pepper EMS Training System sont définis dans le matériel et le logiciel et ne se détériorent pas avec le temps lorsqu'ils sont utilisés dans des conditions normales.
- N'ouvrez pas et ne modifiez pas votre Pepper EMS Training System. Cela est considéré comme une altération de l'appareil et dégage le fabricant de toute responsabilité concernant la garantie, ainsi que des dangers auxquels l'opérateur ou l'utilisateur pourrait être exposé.

10 Garantie

La batterie Pepper est garantie deux ans, et la combinaison Pepper est garantie un an, à compter de la date d'achat d'origine, au profit de l'acheteur initial. Plus de 150 séances d'entraînement et de nettoyages en machine à laver ont été évalués pour déterminer la durée de vie prévue de la combinaison avec power box. La combinaison et la batterie sont garanties contre tout défaut de fabrication, à l'exclusion de tout dommage ou défaut résultant

1) de l'usure normale liée à l'usage prévu, 2) d'un usage commercial, et 3) du non-respect des instructions du manuel d'utilisation, d'un accident, d'une mauvaise utilisation, d'une négligence, d'un abus, de modifications, d'un assemblage incorrect, d'une installation



incorrecte ou de l'utilisation de pièces non originales. La garantie de la batterie Pepper ne couvre pas les dommages résultant de l'utilisation d'un chargeur inadapté, d'un entretien incorrect ou de dégâts des eaux. Les demandes de garantie doivent être soumises à info@peppermove.com. Veuillez noter qu'avant le remplacement de tout élément, notre équipe Pepper peut demander à voir des photos ou des vidéos de la pièce endommagée.

11 Caractéristiques techniques

Voici les caractéristiques techniques du Pepper EMS Training System.

Caractéristiques de la combinaison

Tableau 10 : Paramètres et valeurs de la combinaison

Paramètre	Valeur
Poids de la combinaison	600-800g
Matériau	68 % Nylon, 32 % Spandex, Silicone à ions d'argent

Tableau 11 : Longueur de la combinaison

	Longueur en cm					
	XS	S	M	L	XL	XXL
Longueur totale	96	97	98	99	100	101
Taille	34	35	36	37	38	39
Bras	11,5	12	12,5	13	13,5	14
Jambe	19	19,5	20	20,5	21	21,5

Caractéristiques des électrodes

Les électrodes de votre combinaison sont placées en fonction de la position des groupes musculaires spécifiques à stimuler. Elles sont fabriquées à partir de tissu conducteur spécialisé, un matériau à ions d'argent. Les tailles des tampons pour les différentes tailles de combinaison sont les suivantes :

Tableau 12 : Taille des électrodes

Groupe musculaire Électrode		Surface en cm ²					
		XS	S	M	L	XL	XXL
Devant	Avant-bras	43,20	50,00	56,80	63,60	70,40	77,20
	Poitrine	50,69	51,99	53,30	54,60	55,90	57,20
	Abdominaux	130,03	134,47	138,92	143,36	147,81	152,25
	Jambes avant	201,40	214,92	228,44	241,96	255,48	269,00
Dos	Jambes arrière	136,06	141,52	146,98	152,44	157,90	163,36
	Fessiers	114,75	121,86	128,96	136,06	143,17	150,27
	Bas du dos	101,33	106,91	112,48	118,05	123,63	129,20
	Milieu du dos	67,82	74,53	81,24	87,94	94,65	101,36
	Haut du dos	34,04	36,25	38,47	40,69	42,90	45,12
	Arrière des bras	41,32	48,27	55,23	62,19	69,14	76,10

Spécifications du Power box

Tableau 13 : Paramètres et valeurs du Power box

Paramètre	Valeur
Matériau	Polymère de lithium (LiPo)
Boîtier matériaux	Moulage par injection plastique, Polylac ABS (J01)
Batterie Poids	152g
Batterie Dimensions	96x65x29mm
Batterie Capacité	2650mAh
Entrée de charge	Rechargeable, 5V via connecteur Micro USB
Batterie Tension	3.8VF
Canaux de stimulation	16 canaux
Fréquence de sortie	15-100Hz
Largeur d'impulsion de sortie	160-490 microsecondes
Forme d'onde de stimulation	Bipolaire symétrique
Forme	Rectangulaire



Tension de sortie maximale	54 Volts
Courant de sortie maximal	108 milli-Amps
Température et humidité de fonctionnement	5°C à 40°C , 15% à 90% RH
Température et humidité de transport et de stockage	-25°C à 70°C , 15% à 90% RH
Pression de fonctionnement	700hPa à 1060hPa
Pression de transport et de stockage	500hPa à 1060hPa
Connexion sans fil	Module BLE intégré
Type BF	Type BF pièce appliquée

Spécifications Bluetooth

Type de module BT : EZ-BLE PSoCXT/XR BT 4.2 Module

Bande de fréquence de réception/émission : 2.402 - 2.480 GHz

Largeur de bande : 2 MHz

Portée radio maximale : 50 mètres / 165 pieds

Limitations

Le produit ne convient pas à une utilisation dans des environnements présentant une forte concentration d'oxygène et/ou de liquides inflammables et/ou de gaz inflammables ; ne pas utiliser avec des équipements d'électrochirurgie ou de thérapie à ondes courtes ou micro-ondes ; l'appareil peut être perturbé par d'autres équipements, même si ces derniers respectent les exigences d'émission CISPR.

Émissions

Tableau 14 : Tableau des émissions

Essai d'émissions	Conformité	Environnement électromagnétique - recommandations
Émissions RF CISPR 11	Groupe 1	Le modèle mentionné ci-dessus utilise l'énergie RF uniquement pour son fonctionnement interne. Par conséquent, ses émissions RF sont très faibles et ne sont pas susceptibles de provoquer des interférences avec les équipements électroniques à proximité.
Émissions RF CISPR 11	Classe B	Le modèle mentionné ci-dessus convient pour une utilisation dans tous les établissements, y compris les établissements domestiques et ceux directement raccordés au réseau public de distribution électrique

Essai d'émissions	Conformité	Environnement électromagnétique - recommandations
		basse tension qui alimente les bâtiments à usage domestique.
Émissions harmoniques IEC 61000-3-2	N/A (alimentation par batterie)	/
Fluctuations de tension / émissions de papillotement (flicker) IEC 61000-3-3	N/A (alimentation par batterie)	/

Immunité

Tableau 15 : Tableau d'immunité

Port du boîtier			
Essai d'immunité	Condition d'essai	IEC 60601 Niveau de conformité	Remarques
Décharge électrostatique (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV Contact ± 2,4,8,15 kV Air	±8 kV Contact ± 15 kV Air*	Aucune dégradation des performances observée.
Champs électromagnétiques RF rayonnés et champs de proximité provenant d'équipements de communication sans fil RF IEC 61000-4-3	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz 80% AM 1kHz	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz	Aucune dégradation des performances observée.
	385MHz (modulation d'impulsions 18Hz)	27 V/m	
	450MHz (FM +/-5KHz déviation sinusoïdale 1kHz ou modulation d'impulsions 18Hz)	28 V/m	
	710MHz (217Hz PM)	9 V/m	

	745MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	780MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	810MHz (18Hz PM)	28 V/m	
	870MHz (18Hz PM)	28 V/m	
	930MHz (18Hz PM)	28 V/m	
	1720MHz (217Hz PM)	28 V/m	
	1845MHz (217Hz PM)	28 V/m	
	1970MHz (217Hz PM)	28 V/m	
	2450MHz (217Hz PM)	28 V/m	
	5240MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	5500MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	5785MHz (217Hz PM)	9 V/m	
Champs magnétiques nominaux à la fréquence du réseau IEC 61000-4-8	50Hz ou 60Hz	30 A/m	Aucune dégradation des performances observée.
Champs magnétiques de proximité IEC 61000-4-39	30 kHz (CW)	8 A/m	Aucune dégradation des performances observée.
	134,2 kHz (2,1 kHz PM)	65 A/m	
	13,56 MHz (50 kHz PM)	7,5 A/m	
Commentaire : /			

Tableau 16 : Tableau d'immunité 2

PORT de couplage patient			
Essai d'immunité	Condition d'essai	IEC 60601 Niveau de conformité	Remarques

Décharge électrostatique (ESD) IEC 61000-4-2	±,8 kV Contact ± 2,4,8,15 kV Air	±8 kV Contact ± 15 kV Air	Aucune dégradation des performances observée.
RF conduites induites par des champs RF IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz - 80 MHz également 6 Vrms ISM et amateur Bandes radio 80% AM 1kHz	6 Vrms	Aucune dégradation des performances observée.
Commentaire : /			

En cas de perte ou de dégradation des performances essentielles, la sécurité et l'efficacité peuvent être compromises, et il est recommandé d'arrêter l'entraînement.

Le Pepper EMS Training System a été testé conformément aux recommandations de la norme IEC TR 60601-4-2 : Appareils électromédicaux – Partie 4-2 : Lignes directrices et interprétation – Immunité électromagnétique : performances des appareils électromédicaux et des systèmes électromédicaux.

12 Symboles Glossaire

Tableau 17 : Symboles et explications

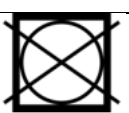
Symbole	Titre du symbole	Description	N° de référence du symbole	N° de désignation	Titre de la norme
	Attention	Indique que l'utilisateur doit consulter le mode d'emploi pour obtenir des informations de mise en garde importantes, telles que des avertissements et des précautions qui, pour diverses raisons, ne peuvent pas être présentées sur le	5.4.4	ISO 15223-1:2021	Dispositifs médicaux – Symboles à utiliser avec les étiquettes, l'étiquetage et les informations à fournir relatifs aux dispositifs médicaux – Partie 1 : Exigences générales

		dispositif médical lui-même.			
	Consult er le mode d'emplo i/le livret	Indique que le mode d'emploi doit être lu.	M002	ISO 7010	Symboles graphiques – Couleurs de sécurité et signaux de sécurité – Signaux de sécurité enregistrés
	Fabrica nt	Indique le fabricant du dispositif médical, tel que défini dans les directives 90/385/CEE, 93/42/CEE et 98/79/CE		ISO 15223- 1:2021	Dispositifs médicaux – Symboles à utiliser avec les étiquettes, l'étiquetage et les informations à fournir relatifs aux dispositifs médicaux – Partie 1 : Exigences générales
	Date de fabricat ion	Indique la date à laquelle le dispositif médical a été fabriqué.	5.1.3	ISO 15223- 1:2021	Dispositifs médicaux – Symboles à utiliser avec les étiquettes, l'étiquetage et les informations à fournir relatifs aux dispositifs médicaux – Partie 1 : Exigences générales

REF	Numéro de catalogue	Indique le numéro de catalogue du fabricant permettant d'identifier le dispositif médical.		ISO 15223-1:2021	Dispositifs médicaux – Symboles à utiliser avec les étiquettes, l'étiquetage et les informations à fournir relatifs aux dispositifs médicaux – Partie 1 : Exigences générales
SN	Numéro de série	Indique le numéro de série du fabricant permettant d'identifier un dispositif médical spécifique.	5.1.7		Dispositifs médicaux – Symboles à utiliser avec les étiquettes, l'étiquetage et les informations à fournir relatifs aux dispositifs médicaux – Partie 1 : Exigences générales
LOT	Numéro de lot	Indique le numéro de lot du fabricant permettant d'identifier le lot.	5.1.5	ISO 15223-1:2021	Dispositifs médicaux – Symboles à utiliser avec les étiquettes, l'étiquetage et les informations à fournir relatifs aux dispositifs médicaux –

					Partie 1 : Exigences générales
	Partie appliquée de type BF	Indique une partie appliquée de type BF conforme à la norme ICE 60601-1. BF = Body Floating (corps flottant). Utilisé pour les dispositifs ayant un contact conducteur avec le patient ou un contact de moyenne ou longue durée avec le patient. Ne doit pas être relié à la terre (flottant).		IEC 60417:20 02	Symboles graphiques utilisables sur le matériel
	Limite de température	Indique les limites de température auxquelles le dispositif médical peut être exposé en toute sécurité.	5.3.7	ISO 15223- 1:2021	Dispositifs médicaux – Symboles à utiliser avec les étiquettes, l'étiquetage et les informations à fournir relatifs aux dispositifs médicaux – Partie 1 : Exigences générales
	Limitation d'humidité	Indique la plage d'humidité à laquelle le dispositif médical peut être exposé en toute sécurité.	5.3.8		Dispositifs médicaux – Symboles à utiliser avec les étiquettes, l'étiquetage et les informations à fournir relatifs

					aux dispositifs médicaux – Partie 1 : Exigences générales
	Limitation de la pression atmosphérique	Indique la plage de pression atmosphérique à laquelle le dispositif médical peut être exposé en toute sécurité.	5.3.9	ISO 15223-1:2021	
	WEEE	Déchets d'équipements électriques et électroniques. Indique qu'un produit ne doit pas être mis en décharge ; la barre noire indique que l'équipement a été fabriqué après 2005.	-	EN 50419:2006	Marquage des équipements électriques et électroniques conformément à l'article 11, paragraphe 2, de la directive 2002/96/CE (WEEE)
	Veille	Indique un mode veille ou un état de faible consommation. Le commutateur ne déconnecte pas complètement l'appareil de son alimentation électrique.	5009	IEC 60417:2002	Symboles graphiques utilisables sur le matériel
	Marquage FCC	Ce marquage indique que l'appareil électronique, vendu aux États-Unis, est certifié et que les	-	Federal Communications	-

		interférences électromagnétiques de l'appareil sont inférieures aux limites approuvées par la Federal Communications Commission.			
	Ne pas utiliser si l'emballage est endommagé	Indique que le dispositif ne doit pas être utilisé si l'emballage a été endommagé ou ouvert.		ISO 15223-1:2021	Dispositifs médicaux – Symboles à utiliser avec les étiquettes, l'étiquetage et les informations à fournir relatifs aux dispositifs médicaux – Partie 1 : Exigences générales
	Ne pas nettoyer à sec	Indique que le vêtement ne peut pas être nettoyé à sec sans risque d'endommagement		ISO 3758:2021	Textiles – Code d'étiquetage d'entretien utilisant des symboles
	Ne pas repasser	Indique que le vêtement ne peut pas être repassé sans risque d'endommagement.	-	ISO 3758:2012	Textiles – Code d'étiquetage d'entretien utilisant des symboles
	Ne pas sécher au sèche-linge	Indique que le vêtement ne peut pas être séché en sèche-linge sans risque d'endommagement.	-	ISO 3758:2012	Textiles – Code d'étiquetage d'entretien utilisant des symboles

	Ne pas blanchir	Indique que le vêtement ne peut pas être blanchi sans risque d'endommagement.	-	ISO 3758:2012	Textiles – Code d'étiquetage d'entretien utilisant des symboles
	Température de lavage maximale 30°C (105°F) en condition normale	Indique la température maximale à laquelle le vêtement peut être lavé sans risque d'endommagement	-	ISO 3758:2012	Textiles – Code d'étiquetage d'entretien utilisant des symboles
	Lavage à l'eau froide en conditions normales	Indique que le vêtement peut être lavé en toute sécurité à l'eau froide sans dommage.	-	ISO 3758:2012	Textiles – Code d'étiquetage d'entretien utilisant des symboles
IP22	Code IP	Indique que l'appareil est protégé contre les doigts ou objets similaires et que l'eau tombant verticalement n'a pas d'effet nuisible lorsque le power box est incliné à un angle de 15° par rapport à sa position normale.		IEC 60529	
	Conformité CE	Indique que le fabricant affirme la conformité des produits aux normes européennes de santé, de sécurité et	-	-	Symbole de conformité européenne

		de protection de l'environnement.			
	Conserver au sec	Indique que le power box doit être protégé de l'humidité.		ISO 15223-1	Symboles pour dispositifs médicaux
	Danger pour les stimulateurs cardiaques et les défibrillateurs	Accès interdit aux personnes porteuses de dispositifs cardiaques implantés actifs.		ISO 3864-3:2012	Symboles pour dispositifs médicaux
	Danger en IRM	Tenir à l'écart des équipements d'imagerie par résonance magnétique (IRM).		ASTM F2503-20	Symboles pour dispositifs médicaux

13 Messages d'erreur de l'application

Tableau 18 : Messages d'erreur avec explications

N° E	Message d'erreur	Explication
E1	Erreur de validation du mot de passe	Format de mot de passe non valide. Un minimum de 8 caractères est requis et 3 des 4 conditions suivantes doivent être remplies : une majuscule, une minuscule, un caractère spécial, un chiffre.
E2	Identifiants invalides	Lorsque des identifiants invalides sont saisis lors de la connexion

E3	Erreur de connexion	Lorsque l'e-mail ou le nom d'utilisateur n'est pas saisi lors de la connexion
E4	L'e-mail n'existe pas	Lorsqu'un e-mail qui n'existe pas dans notre base de données est saisi sur l'écran de mot de passe oublié
E5	Veuillez saisir un(e) <i>fieldname valide</i>	Lors de l'inscription, si certains champs sont laissés vides
E6	Le poids doit être compris entre 30 et 150 kg (65 et 350 lb)	Lorsqu'un poids hors de cette plage est saisi lors de l'inscription
E7	La taille doit être comprise entre 130 et 230 cm (4,1 et 7,5 pieds)	Lorsqu'un poids hors de cette plage est saisi lors de l'inscription
E8	La taille doit être comprise entre 130 et 230 cm (4,1 et 7,5 pieds)	Lorsqu'une taille hors de cette plage est saisie lors de l'inscription
E9	Veuillez accepter les Conditions générales et la Politique de confidentialité de l'application pour terminer l'inscription	Lorsque les CGU et la Politique de confidentialité ne sont pas acceptées lors de l'inscription
E10	L'utilisateur n'a pas été vérifié. Veuillez consulter votre boîte de réception pour l'e-mail de vérification.	Lors d'une tentative de connexion avec un utilisateur non vérifié
E11	Erreur de paiement – Un problème est survenu... Veuillez réessayer ou contacter notre support à l'adresse info@Peppermove.com si le problème persiste.	Lorsqu'un problème survient avec le paiement
E12	Veuillez d'abord confirmer que vous avez lu le contrôle de santé/contrôle de sécurité/manuel d'instructions	Lorsque cette lecture n'est pas confirmée pendant le processus de tutoriel d'introduction
E13	Augmenter/diminuer toutes les électrodes – Ceci augmente/diminue toutes les électrodes. Toutes les électrodes en dessous de 20 % augmentent/diminuent de 5 %, toutes les autres de 1 %	Lors d'une tentative d'augmentation/diminution de l'intensité pour la première fois

E14	La sécurité avant tout – Ces vidéos d'entraînement avancées ne peuvent être visionnées qu'après avoir terminé 4 des vidéos d'entraînement tous niveaux pour le mode combinaison force, ou 1 entraînement tous niveaux pour les modes combinaison cardio et détente.	Lors d'une tentative de démarrage d'une vidéo visible ultérieurement même si elle n'a pas été débloquée
E15	Explication de l'entraînement en mode combinaison seule – L'utilisateur Pepper peut s'entraîner seul, sans vidéo, en accédant au mode dit « Combinaison seule » que vous venez d'activer. Ainsi, vous avez un contrôle total sur la combinaison, mais l'entraînement lui-même dépend de vous, il n'y a pas de coach pour vous guider. Gardez à l'esprit que ces entraînements sont également enregistrés dans vos statistiques cumulées disponibles sous la rubrique « Activité ».	Lors de la première activation du mode combinaison seule
E16	Erreur, impossible d'enregistrer les statistiques d'entraînement hors ligne	Lors d'une tentative d'enregistrement de l'entraînement hors ligne
E17	Limite d'entraînement force – La durée des entraînements en mode force est limitée à 20 min sur trois séances par semaine. Pour votre santé et votre sécurité, nous recommandons de ne pas dépasser cette durée.	Lorsque vous essayez de vous entraîner plus de 60 min par semaine en mode force
E18	Pas de connexion Internet – Il semble y avoir un problème avec votre connexion Internet	Lors de l'ouverture de la liste des entraînements ou des statistiques hors ligne
E19	Entraînement arrêté – Il semble y avoir un problème avec votre connexion Internet	Lorsque vous perdez la connexion Internet en plein milieu de l'entraînement
E20	Batterie faible – Le niveau de votre power box est inférieur à 10 %, n'oubliez pas de le recharger après l'entraînement	Lors du démarrage de l'entraînement avec un niveau de batterie inférieur à 10 %
E21	Abonnement expiré – Votre abonnement a expiré. Veuillez vous connecter en ligne pour vous abonner ou, si vous êtes déjà abonné, connectez-vous en ligne pour synchroniser vos données.	Lorsque vous êtes hors ligne pendant une longue période et que nous ne pouvons pas être certains que vous êtes toujours un abonné actif

E22	Pas de connexion Internet – Impossible de démarrer la vidéo. Il semble y avoir un problème avec votre connexion Internet.	Lors d'une tentative de démarrage d'une vidéo en ligne hors ligne
E23	Veuillez répondre à toutes les questions	Lorsque toutes les questions d'évaluation de la vidéo n'ont pas été répondues lors de la tentative d'envoi de votre évaluation
E24	Vous avez un abonnement actif. Aucun compte disposant d'un abonnement actif ne peut être supprimé. Veuillez cliquer sur le bouton Gérer l'abonnement sur l'écran Abonnement et annuler votre abonnement actif, puis essayer de supprimer votre compte.	Lors d'une tentative de suppression de votre compte alors que vous avez un abonnement actif
E25	La fonction de gestion de l'abonnement n'est pas disponible pour les utilisateurs ayant bénéficié d'un abonnement gratuit d'un an. Cela sera possible une fois que vous deviendrez abonné payant, en août 2023.	En cliquant sur Gérer l'abonnement si vous avez un an de forfait gratuit
E26	Veuillez débrancher le chargeur – veuillez débrancher le chargeur de votre power box pour démarrer un entraînement. Vous n'êtes pas autorisé à démarrer un entraînement pendant que la batterie est en charge.	Lors d'une tentative de démarrage d'un entraînement alors que le power box est en charge
E27	Entraînement arrêté – entraînement arrêté. Vous n'êtes pas autorisé à vous entraîner pendant que la batterie est en charge.	Lorsque vous branchez le chargeur de votre power box pendant que vous vous entraînez
E28	Le code doit comporter exactement 6 caractères	Lorsqu'un code plus court ou plus long est saisi lors de la procédure de mot de passe oublié
E29	Les mots de passe ne correspondent pas	Lorsque les champs mot de passe et confirmation du mot de passe ne correspondent pas lors de l'inscription, de la procédure de mot de passe oublié ou de la modification du mot de passe dans le profil



E30	E-mail/Nom d'utilisateur indisponible	Lors d'une tentative d'inscription avec un e-mail ou un nom d'utilisateur déjà utilisé
-----	---------------------------------------	--

14 Compatibilité électromagnétique (CEM)

Le Pepper EMS Training System est conçu pour être utilisé dans des environnements domestiques homologués typiques, conformément à la norme de sécurité IEC 60601-1-2.

Le Pepper EMS Training System est conçu pour résister aux perturbations prévisibles provenant des décharges électrostatiques, des champs magnétiques de l'alimentation électrique ou des émetteurs radiofréquences. Toutefois, le Pepper EMS Training System peut être affecté par des champs radiofréquences puissants provenant d'autres sources.

En cas de perte ou de dégradation des performances essentielles, la sécurité et l'efficacité peuvent être compromises, et il est recommandé d'arrêter l'entraînement.

15 Performance essentielle

Conformément à l'usage prévu, notre électrostimulateur musculaire doit stimuler des muscles sains afin d'améliorer et de faciliter la performance musculaire. Les performances essentielles pour ces fonctionnalités sont les suivantes :

- Stimulation sûre et efficace des muscles ciblés.
- Contrôle précis des paramètres de stimulation tels que l'intensité, la fréquence et la largeur d'impulsion.
- Compatibilité avec la population d'utilisateurs visée (adultes en bonne santé).
- Conformité aux normes applicables en matière de sécurité électrique et de compatibilité électromagnétique.

16 Interopérabilité

L'interface électronique est l'application Pepper pour téléphone ou tablette, destinée à connecter le logiciel au Pepper EMS Training System. Pour fonctionner correctement, l'écran de l'interface électronique (téléphone ou tablette) doit fonctionner sans défauts ni dysfonctionnements. Nous recommandons une connexion Internet sûre et rapide lors de l'utilisation de la version en ligne de l'application.

17 Cybersécurité Recommandations

Veillez à utiliser un mot de passe fort et n'utilisez pas votre nom, prénom ou date de naissance. Veuillez utiliser un minimum de 8 caractères composés de majuscules, de minuscules, de chiffres et de caractères spéciaux.



Assurez-vous toujours d'utiliser la dernière version du système d'exploitation sur votre téléphone et votre tablette, ainsi que la dernière version de l'application Pepper disponible sur l'App Store et le Google Play Store.

Veillez à utiliser une connexion Internet sécurisée lorsque vous utilisez l'application avec Internet. La partie « combinaison seule » de l'application ainsi que les entraînements téléchargés peuvent également être utilisés hors ligne.

Veillez à être la seule personne ayant accès à votre téléphone pendant l'entraînement, afin d'être la seule à pouvoir choisir le programme d'entraînement et l'intensité de vos impulsions électriques.

18 Bluetooth Spécifications

Type de module BT : EZ-BLE PSoCXT/XR BT 4.2 Module

Bande de fréquence de réception/émission : 2.402 - 2.480 GHz

Largeur de bande : 2 MHz

Portée radio maximale : 50 mètres / 165 pieds

Le Pepper EMS Training System est spécifiquement conçu pour être utilisé avec l'application Pepper, compatible avec les appareils mobiles Android et iOS sélectionnés.

Le Pepper EMS Training System est capable d'exécuter de manière autonome un programme de stimulation préchargé avec les dernières valeurs d'intensité, ainsi que d'effectuer des reconnections Bluetooth automatiques.

À cet égard, les interférences radiofréquences temporaires (par exemple causées par la coexistence de plusieurs appareils Bluetooth et/ou Wi-Fi à proximité) ne devraient pas affecter l'efficacité globale ni la sécurité de votre séance de stimulation.

En raison des mécanismes d'arrêt d'urgence au niveau matériel (voir le Mode d'emploi), les déconnexions Bluetooth de nature plus permanente ne devraient pas affecter la sécurité de la stimulation, et ne peuvent causer qu'un inconvénient temporaire en vous obligeant à reporter votre séance de stimulation prévue jusqu'à ce qu'un environnement de connectivité Bluetooth plus favorable soit établi.

Comme tout appareil sans fil, le Pepper EMS Training System émet des niveaux très faibles de fréquence radio (RF) dans la plage, et n'est donc pas susceptible de causer des interférences avec les équipements électroniques proches (par exemple radios, ordinateurs, téléphones, etc.).

Le Pepper EMS Training System est conçu pour résister aux perturbations prévisibles provenant des décharges électrostatiques, des champs magnétiques du secteur ou des émetteurs radiofréquences.



19 Assistance produit

Veillez contacter le fabricant via info@peppermove.com pour toute information complémentaire sur l'installation, l'utilisation et l'entretien, ou pour signaler tout problème concernant votre Pepper EMS Training System.

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

Filiale allemande :
Pepper Interactive GmbH
Baaderstr. 30
80336 Munich, Allemagne