



Gebruiksaanwijzing – Origineel

Versie 4.0.1



Inhoud

1	Algemene informatie	1
2	Indicaties voor gebruik	1
3	Waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen	1
4	Pepper EMS Training System	7
5	Gebruiksaanwijzingen	7
6	Trainingsmodi	19
7	Uw Power box	20
8	Probleemoplossing	20
9	Opslag en onderhoud	21
10	Garantie	22
11	Technische specificaties	22
12	Overzicht van symbolen	27
13	Foutmeldingen van de app	35
14	Elektromagnetische compatibiliteit (EMC)	38
15	Essentiële prestaties	38
16	Interoperabiliteit	39
17	Aanbevelingen voor cyberbeveiliging	39
18	Bluetooth-specificaties	39
19	Productondersteuning	40



1 Algemene informatie

Het Pepper EMS Training System gebruikt elektrische spierstimulatie (EMS)-technologie om gezonde spieren te stimuleren om de spierprestaties te verbeteren of te vergemakkelijken. Om al uw belangrijke spiergroepen effectief te belasten en optimaal gebruik te maken van uw Pepper EMS Training System, dient u deze handleiding zorgvuldig door te lezen voordat u met uw eerste training begint. Het Pepper EMS Training System wordt draadloos bediend via de Pepper EMS Training-app (Pepper: EMS Training at Home), die op elke Apple- of Android-tablet of -telefoon kan worden gebruikt. Het Pepper EMS Training System is bedoeld voor gebruik in atletische en sportieve trainingsomgevingen.

Bij onjuist gebruik, niet-naleving of onvoldoende naleving van de veiligheidsinstructies in deze gebruiksaanwijzing, wijzigingen aan het Pepper EMS Training System, of het gebruik van ongeschikte reserveonderdelen (niet-originele onderdelen), aanvaardt de fabrikant geen aansprakelijkheid voor schade aan personen, dieren, eigendommen of het product zelf.

Als u nog vragen of opmerkingen heeft, neem dan contact op met het Pepper-team via www.peppermove.com, e-mail info@peppermove.com, of telefoon +49 160 97032942. U kunt ook een afspraak maken met een van onze EMS-experts via de link in uw aankoopbevestigingsmail.

2 Indicaties voor gebruik

Het Pepper EMS Training System is een vrij verkrijgbaar apparaat dat bedoeld is om gezonde spieren te stimuleren om de spierprestaties te verbeteren of te vergemakkelijken. Het mag uitsluitend door volwassenen worden gebruikt.

Het Pepper EMS Training System is niet bedoeld voor gebruik in combinatie met therapie of behandeling van medische ziekten of medische aandoeningen van welke aard dan ook. Geen van de trainingsprogramma's of bedieningsparameters is ontworpen om gerichte werking te hebben op gewonde of aangedane spieren, en het gebruik ervan op dergelijke spieren is gecontra-indiceerd.

De elektrische impulsen van het Pepper EMS Training System maken het mogelijk om actiepotentialen op motoneuronen van motorische zenuwen op te wekken (excitatie). Deze excitatie van motoneuronen wordt via de motorische eindplaat overgebracht naar de spiervezels, waar ze mechanische spiervezelreacties genereren die overeenkomen met spierwerk. Afhankelijk van de parameters van de elektrische impulsen (pulsfrequentie, duur van de contractie, duur van de rust, totale sessieduur) kunnen verschillende soorten spierwerk aan de gestimuleerde spieren worden opgelegd.

3 Waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen

Pepper adviseert u om uw arts te raadplegen voordat u met dit of een ander fitnessprogramma begint.

Tekst gemarkeerd met dit symbool  duidt op een situatie die, indien niet vermeden, kan leiden tot lichte of matige verwondingen bij de gebruiker of schade aan de apparatuur.

Veiligheidsgids

Neem de volgende lijst met vragen door. Als u een van deze vragen beantwoordt met “Ja”, “Misschien” of “Ik weet het niet”, mag u het apparaat niet gebruiken.

Tabel 1: Veiligheidsvragen

#	Vraag
2	Heeft u een pacemaker, geïmplanteerde defibrillator of een ander geïmplanteerd metalen of elektronisch apparaat?
3	Bent u zwanger?
4	Ervaart u extreme spierbelasting of trauma, of een spierbelastingsaandoening zoals rabdomyolyse (een aandoening waarbij beschadigde skeletspieren snel afbreken)?
5	Is bij u ooit een hartprobleem of hartaandoening vastgesteld?
6	Heeft u een onvoldoende bloedtoevoer (ischemie) of ernstige bloedcirculatiestoornissen in de onderste ledematen?
7	Is bij u een buik- of liesbreuk vastgesteld?
8	Heeft u recentelijk een operatie ondergaan?
9	Heeft u recentelijk acuut trauma of botbreuken ervaren?
10	Is bij u epilepsie of een andere neurologische aandoening vastgesteld?
11	Heeft u zenuwshade ervaren die heeft geleid tot een gebrek aan gevoel in een bepaald deel van het lichaam?
12	Heeft u aanhoudende pijn?

13	Heeft u spierrevalidatie nodig?
14	Heeft u een vermoeden van een hartaandoening?
15	Heeft u kanker?
16	Heeft u pijnlijke of aangedane gewrichten?
17	Heeft u spierspasmen?
18	Heeft u verlies van spierweefsel of spieratrofie ervaren?
19	Heeft u de neiging om inwendig te bloeden (bloeding) na trauma of botbreuk?
20	Bent u in de aanwezigheid van elektrische bewakingsapparatuur (bijv. hartmonitoren, ECG-apparaten)?
21	Bent u jonger dan 22 jaar?

Contra-indicaties

De volgende contra-indicaties duiden op een situatie waarin het Pepper EMS Training System niet mag worden gebruikt:

- Gebruik het Pepper EMS Training System niet als u een pacemaker (kunstmatige pacemaker), geïmplanteerde defibrillator of een ander geïmplanteerd metalen of elektronisch apparaat heeft. Dergelijk gebruik kan elektrische schokken, brandwonden, elektrische interferentie of overlijden veroorzaken.
- Gebruik het Pepper EMS Training System niet over een menstruerende of zwangere baarmoeder. De veiligheid van het gebruik van elektrische spierstimulators tijdens de zwangerschap is niet vastgesteld.
- Gebruik het Pepper EMS Training System niet als u extreme spierbelasting of trauma ervaart, of als u een spierbelastingsaandoening zoals rabdomyolyse ervaart (een aandoening waarbij beschadigde skeletspieren snel afbreken).
- Gebruik het Pepper EMS Training System niet als bij u een hartprobleem of hartaandoening is vastgesteld.



- Gebruik het Pepper EMS Training System niet als u een onvoldoende bloedtoevoer (ischemie) of een ernstige bloedcirculatiestoornis in de onderste ledematen heeft.
- Gebruik Pepper niet over een buik- of liesbreuk.

Voorzorgsmaatregelen

Pepper adviseert u om de volgende voorzorgsmaatregelen door te nemen voordat u het Pepper EMS Training System gebruikt:

- Voorzichtigheid is geboden wanneer er een neiging bestaat tot inwendig bloeden (bloeding) na trauma of botbreuk.
- Voorzichtigheid is geboden na acuut trauma, een botbreuk of na een recente operatie, wanneer spiercontractie het genezingsproces kan verstoren.
- Raadpleeg uw arts voordat u Pepper gebruikt als bij u epilepsie of een andere neurologische aandoening is vastgesteld.
- Voorzichtigheid is geboden wanneer er zenuwschade is die leidt tot een gebrek aan gevoel in een bepaald deel van het lichaam.
- Raadpleeg uw arts voor gebruik als u verlies van spierweefsel of spieratrofie heeft ervaren, spierspasmen ervaart, of spieren heeft die geassocieerd zijn met pijnlijke of aangedane gewrichten.
- Raadpleeg uw arts voor gebruik als u aanhoudende pijn heeft.
- Raadpleeg uw arts voor gebruik als u spierrevalidatie nodig heeft.
- Raadpleeg uw arts voor gebruik als er een vermoeden bestaat van een hartaandoening. Het apparaat kan bij gevoelige personen levensbedreigende hartritmestoornissen veroorzaken.

Waarschuwingen en veiligheidsmaatregelen

Hieronder volgen algemene waarschuwingen en veiligheidsmaatregelen die u dient door te nemen voordat u het Pepper EMS Training System gebruikt:

- Het Pepper EMS Training System is uitsluitend bedoeld voor gebruik door volwassenen (≥ 22).
- Gebruik het pak niet op lichaamsdelen waarvoor het niet is ontworpen.
- Raak de binnenkant van het pak tijdens de training niet met uw handen aan. Als het pak moet worden aangepast, stopt u eerst de training en past u het daarna aan.
- Wijziging van het Pepper EMS Training System is niet toegestaan.
- Gebruik het Pepper EMS Training System niet naast of gestapeld met andere apparatuur.



- Gebruik geen andere accessoires, transducers en kabels dan die welke door Pepper zijn gespecificeerd of geleverd, omdat dit kan leiden tot verhoogde elektromagnetische emissies of verminderde elektromagnetische immuniteit en onjuiste werking.
- Laad de power box niet op terwijl deze op het pak is aangesloten. De app blokkeert de training terwijl de power box wordt opgeladen en er verschijnt een foutmelding.
- Stimulatie mag niet worden toegepast in de buurt van metaal. Verwijder alle sieraden, piercings, riemgespen of andere verwijderbare metalen voorwerpen of apparaten in de gebieden van stimulatie.
- Stimulatie mag niet worden toegepast op de nek (met name de sinus caroticus-zenuwen), vooral bij gebruikers met een bekende gevoeligheid voor de sinus caroticus-reflex.
- Stimulatie mag niet worden toegepast op de nek of mond. Er kunnen ernstige spasmen van de nek- of luchtwegspieren optreden, en de contracties kunnen sterk genoeg zijn om de luchtweg af te sluiten of ademhalingsmoeilijkheden te veroorzaken.
- Hoewel het ontwerp van het Pepper EMS Training System voorkomt dat elektrische stroom de borstholte doorkruist (transthoracaal), dient u er rekening mee te houden dat stimulatie niet over de borstholte mag worden toegepast om te voorkomen dat elektrische stroom het hart bereikt, waar het een onregelmatige hartslag (hartritmestoornissen) zou kunnen veroorzaken.
- Stimulatie mag niet worden toegepast op het hoofd of op plaatsen waar elektrische stimulatie door het hoofd zou kunnen gaan (transcerebraal). De effecten van stimulatie van de hersenen zijn nog niet vastgesteld.
- Stimulatie mag niet worden toegepast op gezwollen, geïnfecteerde of ontstoken gebieden, bijv. flebitis (ontsteking van een ader), tromboflebitis (ontsteking van de wand van een ader), spataderen (een ader die uitgezet, verlengd en gedraaid is).
- De langetermijneffecten van chronische elektrische stimulatie zijn nog niet vastgesteld.
- Stimulatie mag niet worden toegepast op of in de buurt van kankerachtige laesies.
- Pas geen stimulatie toe op spiergroepen als u zich zorgen maakt over uw comfort of veiligheid.
- Gebruik het Pepper EMS Training System niet indien aangesloten op elektronische bewakingsapparatuur (bijv. hartmonitoren, ECG-apparaten). Deze apparaten werken mogelijk niet goed wanneer elektrische stimulatie wordt gebruikt.
- Gebruik het Pepper EMS Training System niet in water of een vochtige omgeving (sauna, hydrotherapie, enz.).



- Gebruik het Pepper EMS Training System niet in een zuurstofrijke omgeving, zoals in de aanwezigheid van zuurstoftanks.
- Gebruik het Pepper EMS Training System niet tijdens het autorijden, het bedienen van machines, fietsen of tijdens enige andere activiteit waarbij elektrische stimulatie u of anderen aan letselrisico kan blootstellen.
- Pas geen stimulatie toe tijdens het slapen.
- Houd het Pepper EMS Training System en de bijbehorende accessoires buiten het bereik van kinderen en huisdieren.
- Gebruik het Pepper EMS Training System niet op dieren.
- Laat geen vreemde voorwerpen (aarde, water, metaal, enz.) in de power box terechtkomen.
- Knoei niet met het pak of de power box (bijv. door te proberen deze te openen).
- Plotselinge temperatuurschommelingen kunnen condensvorming in de power box veroorzaken. Gebruik het apparaat alleen nadat de temperatuur weer normaal is.
- Overbelast u zelf niet tijdens elektrische spierstimulatietraining. Elke training moet plaatsvinden op een niveau dat voor u comfortabel is.
- Gebruik het Pepper EMS Training System niet als u aangesloten bent op een hoogfrequent chirurgisch instrument, omdat dit huidirritatie of brandwonden onder de pads kan veroorzaken.
- Gebruik het Pepper EMS Training System niet in de buurt van medische apparatuur voor kortegolf- of microgolftherapie. Dit kan leiden tot instabiliteit van de power box.
- Het Pepper EMS Training System mag niet worden gebruikt in de buurt van medische apparatuur zoals MRI, CT, diathermie en röntgenapparatuur, omdat deze de door de power box gegenereerde stroom kunnen wijzigen, wat weefselschade en ernstig letsel of overlijden tot gevolg kan hebben.
- Het Pepper EMS Training System mag niet worden gebruikt in ruimtes waar onbeschermd apparaten elektromagnetische straling uitzenden. Draagbare communicatieapparatuur, RFID en elektromagnetische beveiligingssystemen (bijv. metaaldetectoren en EAS) kunnen storing veroorzaken bij het Pepper EMS Training System en de door het systeem opgewekte stroom veranderen.
- Gebruik draagbare RF-communicatieapparatuur (inclusief randapparatuur zoals antennekabels en externe antennes) niet dichterbij 30 cm bij enig deel van het Pepper EMS Training System, inclusief kabels. Anders kan de prestatie van deze apparatuur verminderen.

	Niet alle RF-zenders zijn zichtbaar. Als u onverwachte veranderingen in de intensiteit ervaart, beëindig dan onmiddellijk uw training en raadpleeg Pepper.
---	---

Bijwerkingen

- Sommige mensen met een zeer gevoelige huid kunnen roodheid of irritatie onder de pads ervaren na elektrische spierstimulatie. Over het algemeen is deze roodheid volledig onschadelijk en zou deze snel moeten verdwijnen. Wacht met het starten van de training totdat de roodheid niet meer zichtbaar is. Als de roodheid aanhoudt, stop dan met het gebruik van het Pepper EMS Training System en raadpleeg uw arts.
- Sommige mensen kunnen hoofdpijn en andere pijnlijke sensaties ervaren tijdens of na de training. Als dit gebeurt, moet een arts worden geraadpleegd en moet de training worden gestaakt totdat goedkeuring van een arts is verkregen.

	Als u bijwerkingen ervaart, stop dan onmiddellijk met het gebruik van het Pepper EMS Training System en raadpleeg uw arts.
--	---

4 Pepper EMS Training System

Het Pepper EMS Training System bestaat uit twee hoofdcomponenten of accessoires: het Pak en de Battery Box. Beide accessoires worden in deze sectie beschreven.

Afbeelding 1: Pepper Pak en Battery Box



Het Pak

Het pak geeft impulsen rechtstreeks van de aangesloten battery box door aan alle belangrijke spiergroepen. Het pak wordt direct op de huid gedragen, wat de beste geleiding tussen de

elektroden en spieren garandeert. Zorg ervoor dat u volledig dekkende onderkleding onder het pak draagt. Het pak is één stuk dat aan de achterkant kan worden gesloten met de ritssluiting. Het uiteinde van de ritssluiting is magnetisch en kan aan het pak worden bevestigd.

Het pak heeft 20 geïntegreerde droge elektroden die acht belangrijke spiergroepen bedekken:

- Linker/rechter quadriceps & linker/rechter hamstrings
- Linker/rechter billen
- Linker/rechter onderrug
- Linker/rechter bovenrug
- Linker/rechter schouder
- Linker/rechter biceps & linker/rechter triceps
- Linker/rechter borst
- Linker/rechter buikspieren

Afbeelding 2: Pepper Pak voor- en achterkant



	Het wordt aangeraden om pakken niet met anderen te delen, omdat dit kan leiden tot een onjuiste pasvorm van het pak of het delen van lichaamsvloeistoffen.
	Als u onderkleding onder uw pak draagt, zorg er dan voor dat deze geen elektroden bedekt. Alle elektroden moeten direct met uw huid in contact zijn.

De Battery Box



De Battery Box is het besturingscentrum van het Pepper EMS Training System. Dit apparaat gebruikt laagfrequente impulsen om spiercontracties op te wekken, waardoor het werktempo en de output van elke spiergroep worden vermenigvuldigd. Het communiceert draadloos met de Pepper App. De Battery Box is ontworpen om in de uitsparing aan de zijkant van het pak te passen, waar deze vervolgens met de riemen kan worden vastgezet. De Battery Box heeft een kunststof behuizing ter bescherming tegen elektrische gevaren.

Afbeelding 3: Battery Box voor- en achterkant



De Battery Box inschakelen

De Battery Box heeft één knop om hem in en uit te schakelen. Als u op de knop drukt om hem in te schakelen, wacht dan een paar seconden totdat de LED-statusindicator aan de voorzijde een kleur weergeeft. Als er een LED-lampje zichtbaar is, is de battery box ingeschakeld; als er niets zichtbaar is, is de battery box uitgeschakeld.

De Battery Box uitschakelen

Wanneer u klaar bent met uw training, drukt u opnieuw op de knop om de battery box uit te schakelen. Wacht een paar seconden totdat het LED-lampje verdwijnt.

LED-statusindicator van de Battery Box

De Battery Box communiceert met behulp van het LED-lampje als statusindicator, waardoor u op de hoogte wordt gehouden van de huidige status. De volgende tabel toont de statussen van de battery box en de bijbehorende LED-kleur en actie.

Tabel 2: LED-lampje en beschrijving

Status	Indicatorlampje	Beschrijving
Uit	Geen	De Battery Box is uitgeschakeld en wordt niet opgeladen.



Opladen	Witte “P”	De Battery Box wordt opgeladen.
Aan	Groene “P”	De Battery Box is ingeschakeld en kan worden verbonden met de App.
Verbonden en gereed	Blauwe “P”	De Battery Box is verbonden met de App en gereed voor training.

5 Gebruiks aanwijzingen

Voordat u uw training met het Pepper EMS Training System begint, moet u de Pepper App op uw telefoon of tablet installeren en configureren en uw pak zo aanpassen dat het strak om uw lichaam zit, maar toch comfortabel blijft.

De Pepper App installeren en starten

De Pepper App is een applicatie die uw Pepper EMS Training System-trainingen bestuurt en beheert.

Gebruik een van de volgende twee methoden om de app te installeren.

- Open de Camera-app op uw telefoon of tablet en centreer de QR-code hieronder (of op de quick start-flyer) op het scherm. Er wordt een meldingsbanner weergegeven waarmee u de link bij de QR-code kunt openen. Druk op de link.



- Klik op een van deze links voor de [App Store](#) of [Google Play Store](#) om direct naar de App op uw telefoon of tablet te gaan.
- Open de App Store of Google Play Store op uw telefoon of tablet en zoek naar de **Pepper: EMS at Home** App en installeer deze.

Nadat u de Pepper App succesvol hebt geïnstalleerd, opent u deze en volgt u de instructies op het scherm om u aan te melden of in te loggen.

De App vraagt u om een gratis proefperiode van de App te starten. Om verder te gaan met uw Pepper-training, bevestigt u de gratis proefperiode. U kunt het abonnement na de gratis proefperiode opzeggen.

Uw Pak aantrekken

Hieronder vindt u instructies voor het aantrekken van uw pak.



Controleer uw pak altijd op scheuren of andere soorten schade. Als er schade aanwezig is, vervang dan het beschadigde pak. Gebruik het pak niet als het beschadigd is.

1. Trek het pak aan met de elektroden naar binnen gericht en de ritssluiting aan de achterkant van het pak. U kunt onderkleding onder uw pak dragen, maar zorg ervoor dat geen van de elektroden bedekt is, omdat deze rechtstreeks op uw huid moeten liggen.

Afbeelding 4: Pepper pak aantrekken

2. Sluit de ritssluiting aan de achterkant en zorg ervoor dat het magnetische uiteinde van de ritssluiting verbinding maakt met het magnetische deel van het pak.

Afbeelding 5: Ritssluiting aan de achterkant sluiten



Uw onboarding in de App starten

Open de Pepper App op uw telefoon of tablet en start het onboardingproces. U kunt het onboardingproces starten door een willekeurige training te starten of de Battery Box te verbinden. Het onboardingproces bestaat uit een informatieve video en het verbinden van uw Battery Box met uw telefoon.

Uw Battery Box verbinden

De Battery Box gebruikt Bluetooth om met de applicatie te communiceren. Voordat u de Battery Box in uw training kunt gebruiken, moet u deze koppelen met uw telefoon of tablet. Zorg hiervoor dat uw apparaat zich dicht bij de Battery Box bevindt met Bluetooth ingeschakeld en dat uw Battery Box aanstaat, wat betekent dat het LED-lampje een groene “P” op het display toont.

Klik op “Mijn Pepper-pak zoeken” in de Pepper app en kies uw Pepper Battery Box door erop te klikken. De naam begint met Pepper en gaat verder met een viercijferig nummer.

Gefeliciteerd, uw apparaat is nu gekoppeld aan uw Battery Box. Vanaf nu wordt uw apparaat automatisch gekoppeld met uw Battery Box wanneer u de Pepper App start en uw Battery Box inschakelt, mits de telefoon of tablet binnen bereik is.

	Inspecteer uw Battery Box altijd grondig. Gebruik uw Battery Box niet als er schade aanwezig is. Raadpleeg Pepper voor uw veiligheid.
---	---

De Battery Box aan het pak bevestigen

Zodra u uw telefoon of tablet met de battery box hebt gekoppeld, kunt u deze aan het pak bevestigen.

1. Plaats de uitsparing van de battery box direct op de uitsparing aan de rechterkant van het pak. Zorg ervoor dat de aan-uitknop aan de bovenzijde zit.

2. Zodra de battery box op de uitsparing is geplaatst, is deze er magnetisch mee verbonden. Om ervoor te zorgen dat deze tijdens uw training op zijn plaats blijft, gebruikt u de riem op uw pak.

Afbeelding 6: Battery box aan het pak bevestigen

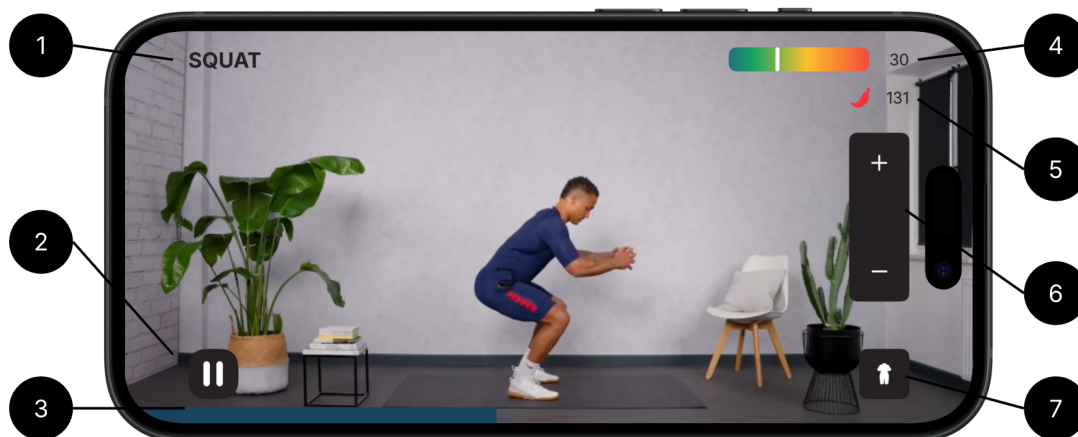


Uw trainingssessie beheren

De laatste stap van uw onboardingproces is uw eerste Pepper-videotraining, die alles in detail zal uitleggen en die begint met beginnersoefeningen. Deze training ziet eruit als alle andere trainingen in de Pepper App. Zodra de trainingssessie begint, wordt het trainingsscherm weergegeven.

Het trainingsscherm begrijpen

Afbeelding 7: Volledig trainingsscherm



Tabel 3: Volledig scherm - schermdelen en beschrijvingen

Nummer	Schermddeel	Beschrijving
1	Oefening	Toont de naam van de huidige oefening.
2	Pauze/Afspelen	Pauzeer en speel de training op elk moment af.
3	Impulsbalk	Toont de resterende tijd voor de huidige stimulatieperiode: • Wanneer blauw, stuurt de power box elektrische impulsen naar de componenten van het Pepper EMS Training System. • Wanneer wit, is de power box in rust en heeft deze het versturen van elektrische impulsen gestopt. Let op: de power box levert continue stimulatie in cardio- en ontspanningsmodus, dus deze balk wordt niet weergegeven.
4	Warmtezones	Vertegenwoordigt de algehele intensiteitszone van de trainingssessie op basis van uw historische trainingsintensiteit. Gele en rode zones liggen boven de historische trainingsintensiteit.
5	Pepper-punten	Gamificatie-element gebaseerd op trainingsintensiteit, trainingsminuten en het niveau van de trainingsvideo (alle niveaus en gevorderd).

6	Algehele elektrodebediening	Bedient de algehele intensiteit van de elektroden. De “+” verhoogt de algehele intensiteit van de elektroden (onder 20 in stappen van 5, boven 20 in stappen van 1), de “-” verlaagt de algehele intensiteit van de elektroden (onder 20 in stappen van 5, boven 20 in stappen van 1). De aan-uitknop schakelt alle elektroden gelijktijdig in en uit.
7	Bediening van afzonderlijke elektroden	Deze knop opent de detailweergave van de elektrodebediening, waar afzonderlijke elektroden kunnen worden bediend.

Afbeelding 8: Gedetailleerd trainingsscherm



Tabel 4: Gedetailleerd scherm - schermdelen en beschrijvingen

Nummer	Schermddeel	Beschrijving
1	Oefening	Toont de naam van de huidige oefening.
2	Pauze/Afspelen	Pauzeer en speel de training op elk moment af.
3	Impulsbalk	Toont de resterende tijd voor de huidige stimulatieperiode: Wanneer blauw, stuurt de battery box elektrische impulsen naar de componenten van het Pepper EMS Training System.

		Wanneer wit, is de battery box in rust en heeft deze het versturen van elektrische impulsen gestopt. Let op: de battery box levert continue stimulatie in cardio- en ontspanningsmodus, dus deze balk wordt niet weergegeven.
4	Warmtezones	Vertegenwoordigt de algehele intensiteitszone van de trainingssessie op basis van uw historische trainingsintensiteit. Gele en rode zones liggen boven de historische trainingsintensiteit.
5	Pepper-punten	Gamificatie-element gebaseerd op trainingsintensiteit, trainingsminuten en het niveau van de trainingsvideo (alle niveaus en gevorderd).
6	Algehele elektrodebediening	Bedient de algehele intensiteit van de elektroden. De “+” verhoogt de algehele intensiteit van de elektroden (onder 20 in stappen van 5, boven 20 in stappen van 1), de “-” verlaagt de algehele intensiteit van de elektroden (onder 20 in stappen van 5, boven 20 in stappen van 1). De aan-uitknop schakelt alle elektroden gelijktijdig in en uit.
7	Bediening van afzonderlijke elektroden	Deze knop opent de detailweergave van de elektrodebediening, waar afzonderlijke elektroden kunnen worden bediend.

Uw trainingssessie onderbreken of stoppen

Om uw training te onderbreken of te stoppen, zijn er drie verschillende mogelijkheden:

1. Druk op pauze op uw trainingsscherm.
2. Koppel de power box los van uw pak.
3. Schakel uw power box uit.

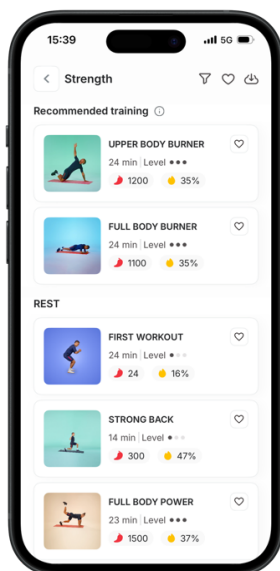
!	Als u tijdens de training aanzienlijk ongemak of pijn ervaart, onderbreek of stop de training onmiddellijk en verlaag de intensiteit indien nodig.
---	--

Uw training selecteren

Wanneer u de Pepper App op uw telefoon of tablet opent, kunt u kiezen tussen een pak-training (Pak -> Training) of een videotraining (Classes) waarbij alle beschikbare kracht-, cardio- en ontspanningsvideo's worden weergegeven.

	In de eerste weken raden we aan te beginnen met trainingen van alle niveaus en met lage intensiteitsinstellingen te gebruiken voordat u overgaat naar hogere intensiteiten, zodat u vertrouwd raakt met de sensatie. We raden ook aan te beginnen met één krachttraining per week en dit na 4-6 weken langzaam op te bouwen naar twee.
---	---

Afbeelding 9: Trainingsvideo's



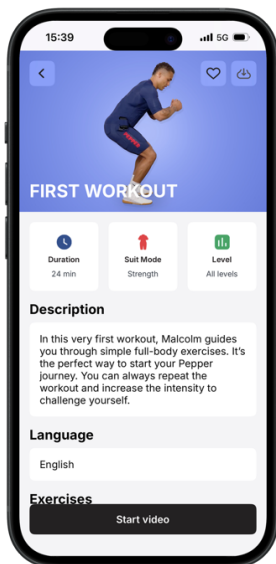
Het overzicht van de classes geeft de volgende details voor elke trainingsvideo.

Tabel 5: Trainingsinformatie en beschrijving

Trainingsinformatie	Beschrijving
Trainingsmodus	De trainingsmodus die bij de training hoort: Kracht, Cardio of Ontspanning.
Naam van de training	De naam beschrijft de focus van de training of herstelmodus.
Trainingsniveau	Het algehele moeilijkheidsniveau van de afzonderlijke oefeningen in de training: • Alle niveaus • Gevorderd

Trainingsduur	De duur toont de lengte van de trainingsvideo in trainingsminuten.
---------------	--

Afbeelding 10: Workout-details



Zodra u de gewenste workout selecteert, ziet u meer informatie over de workout die wordt weergegeven.

Tabel 6: Workout-details en beschrijving

Workout-details	Beschrijving
Workoutbeschrijving	Een korte beschrijving van de workout.
Lichaamsdelen	De lichaamsdelen waarop de oefeningen zich richten, worden weergegeven.
Oefeningen	Alle oefeningen die in de workout zijn opgenomen, worden vermeld.

Wanneer u de workout heeft gevonden die past bij uw trainingsbehoeften, druk dan op de knop **Start Workout** op het scherm om uw trainingssessie te beginnen.

6 Trainingsmodi

De workouts in de Pepper App zijn toegewezen aan een unieke trainingsmodus. Elke modus is ontworpen om de oefeningen en het werk aan te geven waarop tijdens de geselecteerde workout de focus ligt. De onderstaande lijst helpt u een trainingsprogramma te kiezen dat past bij uw trainingsbehoeften.

Tabel 7: Trainingsmodus en beschrijving

Modus	Beschrijving
Kracht	Deze modus is bedoeld om de maximale spierkracht te vergroten.
Cardio	Dit programma verbetert het algehele spieruithoudingsvermogen en de weerstand tegen vermoeidheid. Het activeert tijdens de training het aerobe metabolisme van de vezels.
Relax	Dit programma helpt de doorbloeding te verbeteren. Het moet worden gebruikt na trainingssessies en wedstrijden.

Trainingsaanbeveling

Omdat de verschillende trainingsmodi verschillende intensiteiten hebben, raden wij een maximale trainingstijd per week aan voor elke modus.

Tabel 8: Trainingsmodus en aanbeveling

Modus	Trainingsaanbeveling
Kracht	Maximaal 25 minuten per sessie, maximaal 50 minuten per week met minimaal twee rustdagen tussen de sessies (bijv. 2 x 25 min)
Cardio	Maximaal 125 minuten per week (bijv. 5 x 25 min)
Relax	Maximaal 125 minuten per week (bijv. 5 x 25 min)



7 Het opladen van uw Power box

De Pepper App controleert het batterijniveau van de battery box en toont dit op het Pak-scherm. Het batterijniveau moet boven 10% liggen voordat u met uw trainingssessie begint. De App waarschuwt u wanneer deze moet worden opgeladen voordat een trainingssessie begint.

Om uw battery box op te laden, gaat u als volgt te werk:

1. Koppel de battery box los van het pak, indien aangesloten.
2. Controleer aan de hand van de LED-statusindicator of de battery box uitgeschakeld is.
3. Sluit de micro-USB-oplaadkabel aan op de micro-USB-aansluiting aan de onderkant van de battery box.
4. Gebruik voor het opladen een standaard 5V 0,5A USB type C-oplader (DC5V).
5. Controleer of de witte LED “P” brandt, wat aangeeft dat het opladen bezig is.

!	Laad of herlaad de battery box nooit terwijl deze op uw lichaam is aangesloten. Laad of herlaad de battery box nooit via onbetrouwbare of problematische bronnen.
---	---

8 Probleemoplossing

Hieronder vindt u een overzicht van mogelijke problemen met het Pepper EMS Training System. Als u nog vragen of opmerkingen heeft, neem dan contact op met Pepper.

Tabel 9: Probleemoplossing – probleem en oplossing

Probleem	Oplossing
De battery box gaat niet aan	Sluit de oplader aan op de battery box en zorg ervoor dat het een standaard 5V USB type C-oplader is. Tijdens het opladen moet het display een witte “P” tonen. Laat de battery box 30 minuten opladen. Verwijder na het opladen de battery box van de oplader en schakel deze in. Druk eenmaal op de aan/uit-knop en wacht een paar seconden totdat het LED-lampje op het display gaat branden.
De app kan niet koppelen met de battery box	Controleer of uw battery box is ingeschakeld. Zorg ervoor dat u verbinding maakt via de Pepper app en niet via de Bluetooth-instellingen van uw telefoon of tablet, met de battery box. Als uw telefoon of tablet nog steeds geen verbinding kan maken met de battery box, volg dan deze stappen stap voor stap: 1. Controleer of de battery box aan staat.



	2. Controleer of Bluetooth op uw telefoon of tablet is ingeschakeld. 3. Open de Pepper app en ga naar Pak en Configuratie. 4. Druk op Pak verbinden en Mijn Pepper-pak zoeken. 5. Maak verbinding met uw battery box. Als er geen battery box wordt weergegeven, ga dan naar de instellingen van uw telefoon of tablet en open de instellingen voor de Pepper app. 6. Schakel Bluetooth en Locatie in (voor Android). 7. Probeer het opnieuw.
Contactproblemen met het Pak / Stimulatie is zwak of oncomfortabel, ook bij hoge intensiteiten	Zorg ervoor dat uw elektroden uw huid raken; als ze te los zitten, gebruik dan de meegeleverde riemen om het pak strakker te maken. Het pak mag niet worden gebruikt als het los zit en een of meer elektroden niet volledig en stevig contact maken met de huid. Zorg ervoor dat de battery box is ingeschakeld en goed is aangesloten op de zijkant van het pak. Hoewel Pepper droge elektroden gebruikt, werkt de geleiding het beste met een beetje vocht, dus zorg voor een goede warming-up. Als u de impulsen niet goed voelt, verleng dan uw warming-up of gebruik een natte doek om de elektroden vanaf de binnenkant van het pak vochtig te maken.

9 Opslag en onderhoud

Pepper heeft de volgende aanbevelingen voor het opslaan en verzorgen van uw Pepper EMS Training System:

- Bewaar uw pak op een koele, droge, goed geventileerde plaats.
- Bewaar de power box in de meegeleverde koffer wanneer deze niet in gebruik is.
- Als u de power box voor langere tijd wilt opslaan zonder deze te gebruiken, dient u deze elke zes maanden volledig op te laden.
- Pak het pak niet in voor langere tijd wanneer het nat is (bijv. na training of wassen), omdat er dan schimmel en bacteriën kunnen ontstaan.
- Als u het pak wast, was het dan op 30° Celsius en gebruik een normaal wasmiddel. Het pak is ontworpen voor gebruik in huishoudelijke wasmachines.
- Om de levensduur van uw pak te waarborgen, adviseert Pepper het met de hand te wassen met koud water en een mild wasmiddel, en het slechts af en toe in de wasmachine te wassen.
- Het pak is ontworpen om machinewasbaar te zijn met koud water en een mild wasmiddel; het is echter mogelijk dat herhaaldelijk wassen in uw wasmachine na verloop van tijd de werking van het pak kan verminderen.
- Controleer het pak na het reinigen altijd visueel op resterend vuil. Als het pak na het reinigen niet visueel schoon is en er zichtbaar vuil op het apparaat aanwezig is, herhaal



dan de reiniging. Als er na herhaalde reiniging nog steeds vuil aanwezig is, neem dan contact op met info@peppermove.com voor verdere instructies.

- Laat uw pak altijd aan de lucht drogen. Plaats uw pak NOOIT in de droger, want dit zal het beschadigen.
- U kunt de connectorpinnen op uw pak en power box voorzichtig afvegen met een droge doek om ervoor te zorgen dat er geen stof of deeltjes zichtbaar zijn op enig deel van de connectorpinnen.
- Reinig uw power box uitsluitend met een zachte, droge doek.
- De power box wordt systematisch gecontroleerd op kwaliteit en heeft daarom nooit extra calibratie of verificatie nodig. De workoutparameters voor het Pepper EMS Training System zijn ingesteld in de hardware en software en verminderen niet in de tijd wanneer ze onder normale omstandigheden worden gebruikt.
- Open of wijzig uw Pepper EMS Training System niet. Dit wordt beschouwd als het manipuleren van het apparaat en ontslaat de fabrikant van elke verantwoordelijkheid met betrekking tot de garantie, alsook van de risico's waaraan de bediener of gebruiker kan worden blootgesteld.

10 Garantie

De Pepper-batterij heeft een garantie van twee jaar en het Pepper-pak heeft een garantie van één jaar, gerekend vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum, ten gunste van de oorspronkelijke koper. Meer dan 150 trainingssessies en reinigingen met een wasmachine werden geëvalueerd voor de verwachte levensduur van het pak met power box. Op het pak en de batterij wordt garantie gegeven tegen fabricagefouten, met uitzondering van schade of defecten die het gevolg zijn van

1) normale slijtage die gepaard gaat met het beoogde gebruik, 2) commercieel gebruik, en 3) het niet opvolgen van de instructies in de gebruiksaanwijzing, ongevallen, verkeerd gebruik, verwaarlozing, misbruik, wijzigingen, aanpassingen, onjuiste montage, installatie, of het gebruik van niet-originele onderdelen. De garantie op de Pepper-batterij dekt geen schade door het gebruik van een ongeschikte oplader, onjuist onderhoud of waterschade. Garantieclaims moeten worden ingediend bij info@peppermove.com. Houd er rekening mee dat ons Pepper-team, voordat een onderdeel wordt vervangen, mogelijk foto's of video's van het beschadigde onderdeel wil zien.

11 Technische specificaties

Hieronder vindt u de technische specificaties van het Pepper EMS Training System.

Specificaties van het pak

Tabel 10: Parameters en waarden van het pak

Parameter	Waarde
-----------	--------



Pak-gewicht	600-800 g
Materiaal	68% nylon, 32% elastaan, Zilverion-silicone

Tabel 11: Lengte van het pak

	Lengte in cm					
	XS	S	M	L	XL	XXL
Volledige lengte	96	97	98	99	100	101
Taille	34	35	36	37	38	39
Arm	11,5	12	12,5	13	13,5	14
Been	19	19,5	20	20,5	21	21,5

Specificaties van de elektroden

De elektroden in uw pak zijn geplaatst volgens de positie van de specifieke spiergroepen die moeten worden gestimuleerd. Ze zijn gemaakt van gespecialiseerd geleidend textiel, zilverion-materiaal. De padformaten voor de verschillende pakmaten zijn als volgt:

Tabel 12: Elektrodemaat

Spiergroep Elektrode		Oppervlakte in cm ²					
		XS	S	M	L	XL	XXL
Rug	Voorkant Voorarmen	43,20	50,00	56,80	63,60	70,40	77,20
	Borst	50,69	51,99	53,30	54,60	55,90	57,20
	Buik	130,03	134,47	138,92	143,36	147,81	152,25
	Voorbenen	201,40	214,92	228,44	241,96	255,48	269,00
	Achterbenen	136,06	141,52	146,98	152,44	157,90	163,36
	Billen	114,75	121,86	128,96	136,06	143,17	150,27
	Onderrug	101,33	106,91	112,48	118,05	123,63	129,20
	Middenrug	67,82	74,53	81,24	87,94	94,65	101,36
	Bovenrug	34,04	36,25	38,47	40,69	42,90	45,12
	Achterarmen	41,32	48,27	55,23	62,19	69,14	76,10

Power box-specificaties

Tabel 13: Power box-parameters en -waarden

Parameter	Waarde
Materiaal	Lithiumpolymeer (LiPo)
Behuizingsmaterialen	Spuitsieten van kunststof, Polylac Abs (J01)
Batterijgewicht	152g
Batterijgrootte	96x65x29mm
Batterij capaciteit	2650mAh
Oplaadingang	Oplaadbaar, 5V via Micro-USB-aansluiting
Batterij spanning	3.8VF
Stimulatiekanalen	16 kanalen
Uitgangsfrequentie	15-100Hz
Uitgangspulsbreedte	160-490 microseconden
Stimulatiegolfvorm	Bipolair symmetrisch
Vorm	Rechthoekig
Maximale uitgangsspanning	54 Volt
Maximale uitgangsstroom	108 milli-ampère
Bedrijfstemperatuur en vochtigheid	5°C tot 40°C , 15% tot 90% RH
Transport- en opslagtemperatuur en vochtigheid	-25°C tot 70°C , 15% tot 90% RH
Bedrijfsdruk	700hPa tot 1060hPa
Transport- en opslagdruk	500hPa tot 1060hPa
Draadloze verbinding	Ingebouwde BLE-module
Type BF	Type BF toegepast onderdeel

Bluetooth-specificaties

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

Frequentieband van ontvangst/verzending: 2.402 - 2.480 GHz

Bandbreedte: 2 MHz

Maximaal radiobereik: 50 meter / 165 feet

Beperkingen

Het product is niet geschikt voor gebruik in omgevingen met een hoge concentratie zuurstof en/of brandbare vloeistoffen en/of brandbaar gas; niet gebruiken met apparatuur voor elektrochirurgie of kortegolf- of microgolftherapie; het apparaat kan worden beïnvloed door andere apparatuur, ook als die andere apparatuur voldoet aan de CISPR EMISSION-vereisten.

Emissies

Tabel 14: Emissietabel

Emissietest	Naleving	Elektromagnetische omgeving - richtlijnen
RF-emissies CISPR 11	Groep 1	Het hierboven vermelde model gebruikt RF-energie uitsluitend voor zijn interne functie. De RF-emissies zijn daarom zeer laag en zullen naar verwachting geen interferentie veroorzaken bij elektronische apparatuur in de omgeving.
RF-emissies CISPR 11	Klasse B	Het hierboven vermelde model is geschikt voor gebruik in alle omgevingen, met inbegrip van woonomgevingen en omgevingen die rechtstreeks zijn aangesloten op het openbare laagspanningsnet dat gebouwen voor woondoeleinden voedt.
Harmonische emissies IEC 61000-3-2	N/A (batterijvoeding)	/
Spanningsschommelingen / flikkeremissies IEC 61000-3-3	N/A (batterijvoeding)	/

Immunititeit

Tabel 15: Immunititeitstabel

Behuizingspoort			
Immunititeitstest	Testcondities	IEC 60601 Nalevingsniveau	Opmerkingen

Elektrostatische ontlading (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV Contact $\pm 2,4,8,15$ kV Lucht	± 8 kV Contact ± 15 kV Lucht*	Geen prestatievermindering waargenomen.
Uitgestraalde RF EM-velden en Nabijheidsvelden van draadloze RF-communicatieapparatuur IEC 61000-4-3	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz 80% AM 1kHz	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz	Geen prestatievermindering waargenomen.
	385MHz (18Hz pulsmodulatie)	27 V/m	
	450MHz (FM+/-5KHz afwijking 1kHz sinus of 18Hz pulsmodulatie)	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	
Nominale magnetische velden op netfrequentie IEC 61000-4-8	50Hz of 60Hz	30 A/m	Geen prestatievermindering waargenomen.
	30 kHz (CW)	8 A/m	

Magnetische velden in de nabijheid IEC 61000-4-39	134,2 kHz (2,1 kHz PM)	65 A/m	Geen prestatievermindering waargenomen.
	13,56 MHz (50 kHz PM)	7,5 A/m	
Opmerking: /			

Tabel 16: Immunitiestabel 2

Patiëntkoppelingspoort			
Immunitiestest	Testcondities	IEC 60601 Nalevingsniveau	Opmerkingen
Elektrostatische ontlading (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV Contact ± 2,4,8,15 kV Lucht	±8 kV Contact ± 15 kV Lucht	Geen prestatievermindering waargenomen.
Geleide RF geïnduceerd door RF-velden IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz - 80 MHz ook 6 Vrms ISM- en amateurradiobanden 80% AM 1kHz	6 Vrms	Geen prestatievermindering waargenomen.
Opmerking: /			

Als verlies of vermindering van essentiële prestaties optreedt, kunnen de veiligheid en effectiviteit in het gedrang komen, en wordt geadviseerd de training te beëindigen.

Het Pepper EMS Training System is getest volgens de aanbevelingen van IEC TR 60601-4-2: Medische elektrische apparatuur – Deel 4-2: Richtlijnen en interpretatie – Elektromagnetische immunititeit: prestaties van medische elektrische apparatuur en medische elektrische systemen.

12 Symbolen Verklarende woordenlijst

Tabel 17: Symbolen en uitleg

Symbool	Naam van het symbool	Beschrijving	Symboolreferentie nummer	Aanduidingsnummer	Naam van de norm

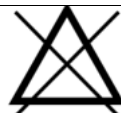
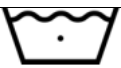
	Let op	Geeft aan dat de gebruiker de gebruiksaanwijzing moet raadplegen voor belangrijke waarschuwende informatie, zoals waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen die om diverse redenen niet op het medische hulpmiddel zelf kunnen worden weergegeven.	5.4.4	ISO 15223-1:2021	Medische hulpmiddelen – Symbolen voor gebruik op etiketten, labels en te verstrekken informatie bij medische hulpmiddelen – Deel 1: Algemene eisen
	Raadpleeg de gebruiksaanwijzing/het boekje	Geeft aan dat de gebruiksaanwijzing moet worden gelezen.	M002	ISO 7010	Grafische symbolen – Veiligheidskleuren en veiligheidsteekens – Geregistreerde veiligheidsteekens
	Fabrikant	Geeft de fabrikant van het medische hulpmiddel aan, zoals gedefinieerd in de Richtlijnen 90/385/ECC, 93/42/EDD en 98/79/EC		ISO 15223-1:2021	Medische hulpmiddelen – Symbolen voor gebruik op etiketten, labels en te verstrekken informatie bij medische hulpmiddelen – Deel 1: Algemene eisen
	Datum van	Geeft de datum aan waarop het medische	5.1.3	ISO 15223-1:2021	Medische hulpmiddelen – Symbolen voor gebruik op

	vervaardiging	hulpmiddel is vervaardigd.			etiketten, labels en te verstrekken informatie bij medische hulpmiddelen – Deel 1: Algemene eisen
REF	Catalogusnummer	Geeft het catalogusnummer van de fabrikant aan, zodat het medische hulpmiddel kan worden geïdentificeerd.		ISO 15223-1:2021	Medische hulpmiddelen – Symbolen voor gebruik op etiketten, labels en te verstrekken informatie bij medische hulpmiddelen – Deel 1: Algemene eisen
SN	Serienummer	Geeft het serienummer van de fabrikant aan, zodat een specifiek medisch hulpmiddel kan worden geïdentificeerd.	5.1.7		Medische hulpmiddelen – Symbolen voor gebruik op etiketten, labels en te verstrekken informatie bij medische hulpmiddelen – Deel 1: Algemene eisen

	Lotnummer	Geeft het lotnummer van de fabrikant aan, zodat het lotnummer kan worden geïdentificeerd.	5.1.5	ISO 15223-1:2021	Medische hulpmiddelen – Symbolen voor gebruik op etiketten, labels en te verstrekken informatie bij medische hulpmiddelen – Deel 1: Algemene eisen
	Toegepast onderdeel type BF	Geeft een toegepast onderdeel van type BF aan dat voldoet aan ICE 60601-1 BF=Body Floating. Wordt gebruikt voor apparaten die geleidend contact met de patiënt hebben of een middellang- of langdurig contact met de patiënt hebben. Mag niet worden aangesloten op aarde (zwevend).		IEC 60417:2002	Grafische symbolen voor gebruik op apparatuur
	Temperatuurlimiet	Geeft de temperatuurlimieten aan waaraan het medische hulpmiddel veilig kan worden blootgesteld.	5.3.7	ISO 15223-1:2021	Medische hulpmiddelen – Symbolen voor gebruik op etiketten, labels en te verstrekken informatie bij medische hulpmiddelen – Deel 1:

					Algemene eisen
	Vochtigheid beperking	Geeft het vochtigheidsbereik aan waaraan het medische hulpmiddel veilig kan worden blootgesteld.	5.3.8		Medische hulpmiddelen – Symbolen voor gebruik op etiketten, labels en te verstrekken informatie – Deel 1: Algemene eisen
	Atmosferische druk beperking	Geeft het bereik van de atmosferische druk aan waaraan het medische hulpmiddel veilig kan worden blootgesteld.	5.3.9	ISO 15223-1:2021	
	WEEE	Afgedankte elektrische en elektronische apparatuur. Geeft aan dat een product niet mag worden weggegooid op een stortplaats; de zwarte balk geeft aan dat de apparatuur na 2005 is vervaardigd.	-	EN 50419:2006	Markering van elektrische en elektronische apparatuur in overeenstemming met artikel 11(2) van richtlijn 2002/96/EC (WEEE)

	Stand-by	Geeft een slaapstand of een stand met laag energieverbruik aan. De schakelaar koppelt het apparaat niet volledig los van de stroomvoorziening.	5009	IEC 60417:2002	Grafische symbolen voor gebruik op apparatuur
	FCC-markering	De markering geeft aan dat het elektronische apparaat, dat in de Verenigde Staten wordt verkocht, gecertificeerd is en dat de elektromagnetische interferentie van het apparaat binnen de limieten valt die zijn goedgekeurd door de Federal Communications Commission.	-	Federal Communications	-
	Niet gebruiken als de verpakking beschadigd is	Geeft aan dat het apparaat niet mag worden gebruikt als de verpakking beschadigd of geopend is.		ISO 15223-1:2021	Medische hulpmiddelen – Symbolen voor gebruik op etiketten, labels en te verstrekken informatie bij medische hulpmiddelen – Deel 1: Algemene eisen
	Niet chemisch	Geeft aan dat het kledingstuk niet veilig chemisch kan		ISO 3758:2021	Textiel – Onderhoudsetiketteringscode met symbolen

	reinigen	worden gereinigd zonder schade			
	Niet strijken	Geeft aan dat het kledingstuk niet veilig kan worden gestreken zonder schade.	-	ISO 3758:2012	Textiel – Onderhoudseti ketteringscode met symbolen
	Niet in de droogtrommel drogen	Geeft aan dat het kledingstuk niet veilig in de droogtrommel kan worden gedroogd zonder schade.	-	ISO 3758:2012	Textiel – Onderhoudseti ketteringscode met symbolen
	Niet bleken	Geeft aan dat het kledingstuk niet veilig kan worden gebleekt zonder schade.	-	ISO 3758:2012	Textiel – Onderhoudseti ketteringscode met symbolen
	Maximale wastemperatuur 30°C (105°F) onder normale omstandigheden	Geeft de maximale temperatuur aan waarbij het kledingstuk veilig kan worden gewassen zonder schade	-	ISO 3758:2012	Textiel – Onderhoudseti ketteringscode met symbolen
	Wassen in koud water onder normale omstandigheden	Geeft aan dat het kledingstuk veilig in koud water kan worden gewassen zonder schade.	-	ISO 3758:2012	Textiel – Onderhoudseti ketteringscode met symbolen

IP22	IP-code	Geeft aan dat het apparaat beschermd is tegen vingers of soortgelijke voorwerpen en dat verticaal druppelend water geen schadelijk effect heeft wanneer de power box in een hoek van 15° ten opzichte van de normale positie wordt gekanteld.		IEC 60529	
	CE-conformiteit	Geeft aan dat de fabrikant bevestigt dat de goederen voldoen aan de Europese normen voor gezondheid, veiligheid en milieubescherming.	-	-	Europees conformiteitssymbool
	Droog houden	Geeft aan dat de power box beschermd moet worden tegen vocht.		ISO 15223-1	Symbolen voor medische hulpmiddelen
	Niet veilig voor pacemakers en defibrillatoren	Geen toegang voor mensen met actieve geïmplanteerde hartapparaten.		ISO 3864-3:2012	Symbolen voor medische hulpmiddelen
	MR-onveilig	Blijf uit de buurt van MRI-apparatuur (magnetic resonance imaging).		ASTM F2503-20	Symbolen voor medische hulpmiddelen

13 Foutmeldingen van de app

Tabel 18: Foutmeldingen met toelichting

E#	Foutmelding	Toelichting
E1	Fout bij wachtwoordvalidatie	Wachtwoordformaat niet geldig. Minimaal 8 tekens zijn vereist en 3 van de 4 voorwaarden moeten vervuld zijn: één hoofdletter, één kleine letter, één speciaal teken, één cijfer.
E2	Ongeldige inloggegevens	Bij het invoeren van ongeldige inloggegevens tijdens het inloggen
E3	Inlogfout	Bij het niet invoeren van een e-mailadres of gebruikersnaam tijdens het inloggen
E4	E-mailadres bestaat niet	Bij het invoeren van een e-mailadres dat niet in onze database bestaat op het scherm voor wachtwoord vergeten
E5	Voer een geldige <i>fieldname</i>	in bij registratie en het leeg laten van sommige velden
E6	Gewicht moet tussen 30 en 150 kg (65 en 350 lb) liggen	Bij het invoeren van een gewicht buiten dit bereik tijdens de registratie
E7	Lengte moet tussen 130 en 230 cm (4,1 en 7,5 ft) liggen	Bij het invoeren van een gewicht buiten dit bereik tijdens de registratie
E8	Lengte moet tussen 130 en 230 cm (4,1 en 7,5 ft) liggen	Bij het invoeren van een lengte buiten dit bereik tijdens de registratie
E9	Ga akkoord met de Algemene Voorwaarden en het Privacybeleid van de app om de registratie te voltooien	Bij het niet akkoord gaan met de Algemene Voorwaarden en het

		Privacybeleid tijdens de registratie
E1 0	Gebruiker is niet geverifieerd. Controleer uw inbox voor de verificatie-e-mail.	Bij het proberen in te loggen met een niet-geverifieerde gebruiker
E1 1	Betalingsfout – Er is iets misgegaan... Probeer het opnieuw of neem contact op met onze support via info@Peppermove.com als het probleem blijft bestaan.	Wanneer er iets misgaat met de betaling
E1 2	Bevestig eerst dat u de Gezondheidscheck/Veiligheidscheck/gebruiksaanwijzing heeft gelezen	Bij het niet bevestigen dat u dit heeft gelezen tijdens het introductieproces
E1 3	Alle elektroden verhogen/verlagen – Hiermee verhoogt/verlaagt u alle elektroden. Alle elektroden onder 20% worden met 5% verhoogd/verlaagd, alle andere met 1%	Bij het voor de eerste keer proberen de intensiteit te verhogen/verlagen
E1 4	Veiligheid voorop – Deze geavanceerde workoutvideo's kunnen alleen worden bekeken nadat 4 van de workoutvideo's op alle niveaus voor de Pak-modus kracht zijn voltooid, of 1 workout op alle niveaus voor de Pak-modi cardio en relax.	Bij het proberen een later zichtbare video te starten, zelfs als u deze nog niet heeft ontgrendeld
E1 5	Uitleg workout alleen met Pak – Pepper-gebruikers kunnen zelfstandig trainen, zonder video, door de zogenaamde „Alleen Pak“-modus te openen, die u net heeft geopend. Op deze manier heeft u volledige controle over het pak, maar de workout zelf is aan u; er is geen trainer die u begeleidt. Houd er rekening mee dat deze workouts ook worden geregistreerd in uw levenslange statistieken, beschikbaar onder het menu-item „Activiteit“.	Bij het voor de eerste keer openen van de modus alleen Pak
E1 6	Fout, kan workoutstatistieken niet opslaan terwijl offline	Bij het proberen een workout op te slaan terwijl offline
E1 7	Limiet krachttraining – De duur van krachttrainingen is beperkt tot 20 minuten verdeeld over drie sessies per week. Voor uw gezondheid en veiligheid raden wij aan deze hoeveelheid niet te overschrijden.	Wanneer u probeert meer dan 60 minuten per week te trainen in de krachtmodus
E1 8	Geen internetverbinding – Er lijkt een probleem te zijn met uw internetverbinding	Bij het openen van de lijst met workouts of

		statistieken terwijl offline
E1 9	Workout gestopt – Er lijkt een probleem te zijn met uw internetverbinding	Wanneer u de internetverbinding verliest tijdens de workout
E2 0	Batterij laag – Het niveau van uw power box is lager dan 10%, vergeet niet op te laden na de workout	Bij het starten van de workout met een batterijniveau onder 10%
E2 1	Abonnement verlopen – Uw abonnement is verlopen. Ga online om u te abonneren of, als u al abonnee bent, ga online om uw gegevens te synchroniseren.	Bij langdurig offline zijn, waardoor wij niet zeker kunnen weten dat u nog steeds een actieve abonnee bent
E2 2	Geen internetverbinding – Kan de video niet starten. Er lijkt een probleem te zijn met uw internetverbinding.	Bij het proberen een online video te starten terwijl offline
E2 3	Beantwoord alstublieft alle vragen	Bij het niet beantwoorden van alle beoordelvingsvragen over de video en het proberen uw beoordeling te versturen
E2 4	U heeft een actief abonnement. Een account met een actief abonnement kan niet worden verwijderd. Klik op de knop Abonnement beheren op het scherm Abonnement en zeg uw actieve abonnement op, en probeer daarna uw account te verwijderen.	Bij het proberen uw account te verwijderen terwijl u een actief abonnement heeft
E2 5	De functie Abonnement beheren is niet beschikbaar voor gebruikers die een gratis abonnement van één jaar hebben gekregen. Dit wordt mogelijk zodra u betalend abonnee wordt, in augustus 2023.	Bij het klikken op Abonnement beheren als u een gratis abonnement van één jaar heeft
E2 6	Koppel de oplader los – koppel de oplader los van uw power box om een workout te starten. U mag geen workout starten terwijl de batterij wordt opgeladen.	Bij het proberen een workout te starten terwijl de power box wordt opgeladen

E2 7	Workout gestopt – workout gestopt. U mag niet trainen terwijl de batterij wordt opgeladen.	Bij het aansluiten van de oplader van uw power box tijdens het trainen
E2 8	Code moet exact 6 tekens lang zijn	Bij het invoeren van een kortere of langere code tijdens de procedure voor wachtwoord vergeten
E2 9	Wachtwoorden komen niet overeen	Wanneer het wachtwoord en het bevestigingswachtwoord niet overeenkomen tijdens registratie, wachtwoord vergeten of wijzigen van het wachtwoord in het profiel
E3 0	E-mailadres/Gebruikersnaam niet beschikbaar	Bij het proberen te registreren met een al gebruikt e-mailadres of gebruikersnaam

14 Elektromagnetische Compatibiliteit (EMC)

Het Pepper EMS Training System is ontworpen voor gebruik in typische goedgekeurde huishoudelijke omgevingen, in overeenstemming met de veiligheidsnorm IEC 60601-1-2.

Het Pepper EMS Training System is ontworpen om de te verwachten storing te weerstaan die ontstaat door elektrostatische ontlading, magnetische velden van de voeding of radiofrequentiezenders. Het Pepper EMS Training System kan echter worden beïnvloed door krachtige radiofrequentievelden uit andere bronnen.

Als verlies of vermindering van essentiële prestaties optreedt, kunnen de veiligheid en effectiviteit in het gedrag komen, en wordt geadviseerd de training te beëindigen.

15 Essentiële prestaties

Volgens het beoogde gebruik is onze elektrische spierstimulator bedoeld om gezonde spieren te stimuleren om de spierprestaties te verbeteren en te vergemakkelijken. De essentiële prestaties voor deze functionaliteiten zijn:

- Veilige en effectieve stimulatie van de doelspieren.



- Nauwkeurige controle van stimulatieparameters zoals intensiteit, frequentie en pulsbreedte.
- Compatibiliteit met de beoogde gebruikersgroep (gezonde volwassenen).
- Naleving van de toepasselijke normen voor elektrische veiligheid en elektromagnetische compatibiliteit.

16 Interoperabiliteit

De elektronische interface is de Pepper-app voor telefoon of tablet, met als doel de software te verbinden met het Pepper EMS Training System. Om goed te werken, moet het scherm van de elektronische interface (telefoon of tablet) zonder gebreken of storingen werken. Wij raden een veilige en snelle internetverbinding aan bij gebruik van de online versie van de app.

17 Cyberbeveiliging Aanbevelingen

Zorg ervoor dat u een sterk wachtwoord gebruikt en gebruik geen naam, achternaam of geboortedatum. Gebruik minimaal 8 tekens bestaande uit hoofdletters, kleine letters, cijfers en speciale tekens.

Zorg ervoor dat u altijd de nieuwste OS-versie op uw telefoon en tablet gebruikt en de nieuwste versie van de Pepper-app in de Apple- en Google Play Store.

Zorg ervoor dat u een veilige internetverbinding gebruikt wanneer u de app met internet gebruikt. Het onderdeel „alleen Pak“ van de app en gedownloade workouts kunnen ook offline worden gebruikt.

Zorg ervoor dat alleen u toegang heeft tot uw telefoon tijdens het trainen, zodat alleen u het trainingsprogramma en de intensiteit van uw elektronische impulsen kunt kiezen.

18 Bluetooth specificaties

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

Frequentieband van ontvangst/verzending: 2.402 - 2.480 GHz

Bandbreedte: 2 MHz

Maximaal radiobereik: 50 meter / 165 feet

Het Pepper EMS Training System is specifiek ontworpen om samen met de Pepper-app te worden gebruikt, die wordt ondersteund voor geselecteerde Android- en iOS-mobiele apparaten.

Het Pepper EMS Training System is in staat om zelfstandig een voorgeladen stimulatieprogramma uit te voeren met de meest recente intensiteitswaarden en om automatische Bluetooth-herverbindingen tot stand te brengen.



In dit verband zou tijdelijke radiofrequentie-interferentie (bijvoorbeeld veroorzaakt door de aanwezigheid van meerdere Bluetooth- en/of wifi-apparaten binnen uw bereik) de algehele efficiëntie en veiligheid van uw stimulatiesessie niet mogen beïnvloeden.

Dankzij de noodstopmechanismen op hardwareniveau (zie Gebruiksaanwijzing voor gebruik) zouden Bluetooth-verbindingsverstoringen van een meer permanente aard de veiligheid van de stimulatie niet mogen beïnvloeden, en kunnen alleen tijdelijk ongemak veroorzaken door u te dwingen uw geplande stimulatiesessie uit te stellen totdat een gunstigere Bluetooth-verbindingsomgeving tot stand is gebracht.

Zoals elk draadloos apparaat zendt het Pepper EMS Training System zeer lage niveaus in het radiofrequentie (RF) -bereik uit, en zal daarom waarschijnlijk geen interferentie veroorzaken met elektronische apparatuur in de buurt (bijv. radio's, computers, telefoons, enz.).

Het Pepper EMS Training System is ontworpen om te weerstaan aan voorzienbare storingen die ontstaan door elektrostatische ontladingen, magnetische velden van het lichtnet of radiofrequentiezenders.

19 Productondersteuning

Neem contact op met de fabrikant via info@peppermove.com voor meer informatie over installatie, gebruik en onderhoud, of om problemen met uw Pepper EMS Training System te melden.

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

Duitse dochteronderneming:
Pepper Interactive GmbH
Baaderstr. 30
80336 München, Duitsland