



Brugsanvisning – Original

Version 4.0.1



Indhold

1	Generel information	1
2	Indikationer for brug	1
3	Advarsler og sikkerhedsanvisninger	1
4	Pepper EMS Training System	7
5	Brugsvejledning	7
6	Træningstilstande	18
7	Oplader din Power box	19
8	Fejlfinding	19
9	Opbevaring og vedligeholdelse	20
10	Garanti	21
11	Tekniske specifikationer	21
12	Symbolordliste	26
13	Fejlmeddelelser i appen	33
14	Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)	36
15	Væsentlig ydeevne	36
16	Interoperabilitet	36
17	Anbefalinger om cybersikkerhed	37
18	Bluetooth-specifikationer	37
19	Produktsupport	38



1 Generel information

Pepper EMS Training System anvender elektrisk muskelstimulation (EMS)-teknologi til at stimulere raske muskler for at forbedre eller fremme muskelpræstationen. For effektivt at engagere alle dine store muskelgrupper og få mest muligt ud af din Pepper EMS Training System, bedes du læse denne brugsanvisning omhyggeligt, inden du starter din første træning. Pepper EMS Training System styres trådløst af Pepper EMS Training-appen (Pepper: EMS Training at Home), som kan køre på enhver Apple- eller Android-tablet eller -telefon. Pepper EMS Training System er beregnet til brug i atletiske og sportslige træningsmiljøer.

I tilfælde af forkert brug, manglende overholdelse eller utilstrækkelig overholdelse af sikkerhedsanvisningerne i denne brugsanvisning, ændringer af Pepper EMS Training System eller brug af uegnede reservedele (ikke originale dele), accepterer producenten intet ansvar for skader på personer, dyr, ejendom eller produktet selv.

Hvis du har yderligere spørgsmål eller kommentarer, bedes du kontakte Pepper-teamet via www.peppermove.com, e-mail info@peppermove.com eller telefon +49 160 97032942. Du kan også booke en aftale med en af vores EMS-eksperter ved hjælp af linket i din købsbekræftelses-e-mail.

2 Indikationer for brug

Pepper EMS Training System er en håndkøbsenhed, der er beregnet til at stimulere raske muskler for at forbedre eller fremme muskelpræstationen. Den må kun anvendes af voksne.

Pepper EMS Training System er ikke beregnet til at blive brugt i forbindelse med terapi eller behandling af sygdomme eller medicinske tilstande af nogen art. Ingen af træningsprogrammerne eller driftsparametrene er designet til at målrette skadede eller syge muskler, og brug på sådanne muskler er kontraindiceret.

Pepper EMS Training Systems elektriske impulser gør det muligt at udløse aktionspotentialer på motoneuroner i motoriske nerver (excitationer). Disse excitationer af motoneuroner overføres til muskelfibre via den motoriske endeplade, hvor de genererer mekaniske muskelfiberresponser, der svarer til muskelarbejde. Afhængigt af de elektriske impulsers parametre (pulsfrekvens, kontraktionsvarighed, hvilevarighed, samlet sessionsvarighed) kan forskellige typer muskelarbejde påføres de stimulerede muskler.

3 Advarsler og sikkerhedsanvisninger

Pepper anbefaler, at du rådfører dig med din læge, inden du påbegynder dette eller et andet træningsprogram.

Tekst markeret med dette symbol  angiver en situation, som kan resultere i mindre eller moderate skader på brugeren eller skader på udstyret, hvis den ikke undgås.

Sikkerhedsguide

Gennemgå venligst følgende liste med spørgsmål. Hvis du svarer “Ja”, “Måske” eller “Jeg ved ikke” på nogen af disse spørgsmål, bør du ikke bruge enheden.

Tabel 1: Sikkerhedsspørgsmål

#	Spørgsmål
2	Har du en pacemaker, en implanteret defibrillator eller anden implanteret metallisk eller elektronisk enhed?
3	Er du gravid?
4	Oplever du ekstrem muskelbelastning eller traume, eller en muskelbelastningstilstand som f.eks. rhabdomyolyse (en tilstand, hvor beskadiget skeletmuskulatur nedbrydes hurtigt)?
5	Er du blevet diagnosticeret med et hjerteproblem eller en hjertetilstand?
6	Har du utilstrækkelig blodforsyning (iskæmi) eller alvorlige kredsløbsforstyrrelser i underekstremiteterne?
7	Er du blevet diagnosticeret med en bug- eller lyskebrok?
8	Har du for nylig fået foretaget en operation?
9	Har du for nylig oplevet akut traume eller brud?
10	Er du blevet diagnosticeret med epilepsi eller en anden neurologisk sygdom?
11	Har du oplevet nerveskader, der har resulteret i nedsat følesans i et bestemt område af kroppen?
12	Har du vedvarende smerter?
13	Har du behov for muskelrehabilitering?

14	Har du en formodning om en hjertetilstand?
15	Har du kræft?
16	Har du smertefulde eller angrebne led?
17	Har du muskelspasmer?
18	Har du oplevet tab af muskelvæv eller muskelatrofi?
19	Har du en tilbøjelighed til at bløde internt (blødning) efter traume eller brud?
20	Er du i nærheden af elektrisk overvågningsudstyr (f.eks. hjertemonitorer, EKG-apparater)?
21	Er du under 22 år?

Kontraindikationer

Følgende er kontraindikationer, der angiver en situation, hvor Pepper EMS Training System ikke må anvendes:

- Brug ikke Pepper EMS Training System, hvis du har en pacemaker (kunstig pacemaker), en implanteret defibrillator eller en anden implanteret metallisk eller elektronisk enhed. Sådan brug kan medføre elektrisk stød, forbrændinger, elektrisk interferens eller død.
- Brug ikke Pepper EMS Training System over en menstruerende eller gravid livmoder. Sikkerheden ved brug af eldrevne muskelstimulatorer under graviditet er ikke blevet fastlagt.
- Brug ikke Pepper EMS Training System, hvis du oplever ekstrem muskelbelastning eller traume, eller hvis du oplever en muskelbelastningstilstand som f.eks. rabdomyolyse (en tilstand, hvor beskadiget skeletmuskulatur nedbrydes hurtigt).
- Brug ikke Pepper EMS Training System, hvis du er blevet diagnosticeret med et hjerteproblem eller en hjertetilstand.
- Brug ikke Pepper EMS Training System, hvis du har utilstrækkelig blodforsyning (iskæmi) eller en alvorlig kredsløbsforstyrrelse i underekstremiteterne.
- Brug ikke Pepper over en bug- eller lyskebrok.



Forholdsregler

Pepper anbefaler, at du gennemgår følgende forholdsregler, inden du bruger Pepper EMS Training System:

- Der bør udvises forsigtighed, hvis der er en tilbøjelighed til at bløde internt (blødning) efter traume eller brud.
- Der bør udvises forsigtighed efter akut traume eller brud, eller efter en nylig operation, hvor muskelsammentrækning kan forstyrre helingsprocessen.
- Rådfør dig med din læge, inden du bruger Pepper, hvis du er blevet diagnosticeret med epilepsi eller en anden neurologisk sygdom.
- Der bør udvises forsigtighed, hvis der er nerveskader, der har resulteret i nedsat følesans i et bestemt område af kroppen.
- Rådfør dig med din læge før brug, hvis du har oplevet tab af muskelvæv eller muskelatrofi, oplever muskelspasmer, eller har muskler forbundet med smertefulde eller angrebne led.
- Rådfør dig med din læge før brug, hvis du har vedvarende smerter.
- Rådfør dig med din læge før brug, hvis du har behov for muskelrehabilitering.
- Rådfør dig med din læge før brug, hvis der er formodning om en hjertetilstand. Enheden kan forårsage livstruende hjerterytmeforstyrrelser hos disponerede personer.

Advarsler og sikkerhedsforanstaltninger

Følgende er generelle advarsler og sikkerhedsforanstaltninger, som du bør gennemgå, inden du bruger Pepper EMS Training System:

- Pepper EMS Training System er kun til brug for voksne (≥ 22 år).
- Brug ikke dragten på kropsdele, den ikke er designet til.
- Rør ikke ved indersiden af dragten med dine hænder under træningen. Hvis en justering af dragten er nødvendig, skal du først stoppe træningen og derefter foretage justeringen.
- Det er ikke tilladt at ændre Pepper EMS Training System.
- Pepper EMS Training System må ikke bruges op ad eller stablet med andet udstyr.
- Brug ikke tilbehør, transducere og kabler andre end dem, der er specificeret eller leveret af Pepper, da dette kan resultere i øget elektromagnetisk emission eller nedsat elektromagnetisk immunitet og forkert drift.
- Oplad ikke power boxen, mens den er tilsluttet dragten. Appen blokerer træningen, mens power boxen er ved at blive opladet, og en fejlmeddelelse vises.



- Stimulation bør ikke anvendes i nærheden af metal. Fjern alle smykker, piercinger, bæltespænder eller andre aftagelige metalliske produkter eller enheder i stimulationsområderne.
- Stimulation bør ikke anvendes over halsen (specifikt sinus caroticus-nerverne), især hos brugere med en kendt følsomhed for sinus caroticus-refleksen.
- Stimulation bør ikke anvendes over halsen eller munden. Der kan opstå alvorlige spasmer i hals- eller luftvejsmusklerne, og sammentrækningerne kan være stærke nok til at lukke luftvejen eller forårsage vejrtrækningsproblemer.
- Selv om designet af Pepper EMS Training System forhindrer, at elektrisk strøm passerer brysthulen (transthorakalt), skal du være opmærksom på, at stimulation ikke bør anvendes over brysthulen for at forhindre elektrisk strøm i at nå hjertet, hvor det kan forårsage uregelmæssig hjerterytme (hjerterytmie).
- Stimulation bør ikke anvendes på hovedet eller andre steder, der kan medføre, at elektrisk stimulation passerer gennem hovedet (transcerebralt). Effekterne af stimulation af hjernen er endnu ikke blevet fastlagt.
- Stimulation bør ikke anvendes over hævede, inficerede eller betændte områder, f.eks. flebitis (betændelse i en vene), tromboflebitis (betændelse i venevæggen), åreknuder (en udvidet, forlænget og bugtet vene).
- De langsigtede effekter af kronisk elektrisk stimulation er endnu ikke blevet fastlagt.
- Stimulation bør ikke anvendes over eller i nærheden af kræftlæsioner.
- Anvend ikke stimulation på muskelgrupper, hvis du har bekymringer relateret til din komfort eller sikkerhed.
- Brug ikke Pepper EMS Training System, hvis du er tilsluttet elektronisk overvågningsudstyr (f.eks. hjertemonitorer, EKG-apparater). Disse enheder fungerer muligvis ikke korrekt, når elektrisk stimulation er i brug.
- Brug ikke Pepper EMS Training System i vand eller i fugtige omgivelser (sauna, hydroterapi osv.).
- Brug ikke Pepper EMS Training System i et oxygenrigt område, f.eks. i nærheden af oxygentanke.
- Brug ikke Pepper EMS Training System under kørsel, betjening af maskiner, cykling eller under andre aktiviteter, hvor elektrisk stimulation kan udsætte dig eller andre for risiko for skade.
- Anvend ikke stimulation under søvn.



- Opbevar Pepper EMS Training System-enheden og dens tilbehør uden for børn og husdyrs rækkevidde.
- Brug ikke Pepper EMS Training System på dyr.
- Lad ikke fremmedlegemer (jord, vand, metal osv.) komme ind i power boxen.
- Foretag ikke ændringer på dragten eller power boxen (f.eks. ved at forsøge at åbne dem).
- Pludselige temperaturændringer kan medføre, at der opbygges kondens inde i power boxen. Brug den først, når temperaturen er vendt tilbage til normal.
- Overanstreng dig ikke under træning med elektrisk muskelstimulation. Al træning bør foregå på et niveau, der er behageligt for dig.
- Brug ikke Pepper EMS Training System, hvis du er tilsluttet et højfrekvent kirurgisk instrument, da dette kan forårsage hudirritationer eller forbrændinger under pads'ene.
- Brug ikke Pepper EMS Training System i nærheden af medicinsk udstyr til kortbølge- eller mikrobølgeterapi. Dette kan medføre instabilitet i power boxen.
- Pepper EMS Training System må ikke bruges i nærheden af medicinsk udstyr såsom MRI, CT, diatermi og røntgen, da disse kan ændre den strøm, der genereres af power boxen, forårsage vævsskade og resultere i alvorlig skade eller død.
- Pepper EMS Training System må ikke anvendes i områder, hvor ubeskyttet udstyr bruges til at udsende elektromagnetisk stråling. Bærbart kommunikationsudstyr, RFID og elektromagnetiske sikkerhedssystemer (f.eks. metaldetektorer og EAS) kan forstyrre Pepper EMS Training System og ændre den strøm, det genererer.
- Brug ikke bærbart RF-kommunikationsudstyr (herunder perifert udstyr, såsom antennekabler og eksterne antenner) tættere end 30 cm på nogen del af Pepper EMS Training System, herunder kabler. I modsat fald kan udstyrets ydeevne blive forringet.

	Ikke alle RF-sendere er synlige. Hvis du oplever uventede ændringer i intensiteten, skal du straks stoppe din træning og kontakte Pepper.
--	---

Bivirkninger

- Nogle personer med meget sensitiv hud kan opleve rødme eller irritation under pads'ene efter elektrisk muskelstimulation. Denne rødme er generelt helt harmløs og bør forsvinde efter kort tid. Undgå at starte træningen, før rødmen ikke længere er synlig. Hvis rødmen fortsætter, skal du stoppe med at bruge Pepper EMS Training System og kontakte din læge.

- Nogle personer kan opleve hovedpine og andre smertefulde fornemmelser under eller efter træningen. Hvis dette sker, bør du kontakte en læge, og træningen bør stoppes, indtil du har fået godkendelse fra en læge.

	Hvis du oplever bivirkninger, skal du straks stoppe med at bruge Pepper EMS Training System og kontakte din læge.
---	---

4 Pepper EMS Training System

Pepper EMS Training System består af to hoveddele eller tilbehør: dragten og power boxen. Begge dele beskrives i dette afsnit.

Billede 1: Pepper-dragt og power box



Dragten

Dragten sender impulser direkte fra den tilsluttede power box til alle store muskelgrupper. Dragten bæres direkte på huden, hvilket giver den bedste ledningsevne mellem elektroderne og musklerne. Sørg for at have undertøj med fuld dækning under dragten. Dragten er i ét stykke, som kan lukkes i ryggen med lynlåsen. Enden af lynlåssnoeren er magnetisk og kan fastgøres til dragten.

Dragten har 20 integrerede tørelektroder, der dækker otte store muskelgrupper:

- Venstre/højre forlårsmuskler og venstre/højre baglårsmuskler
- Venstre/højre baller
- Venstre/højre nedre ryg

- Venstre/højre øvre ryg
- Venstre/højre skulder
- Venstre/højre biceps og venstre/højre triceps
- Venstre/højre bryst
- Venstre/højre mavemuskler

Billede 2: Pepper-dragt forfra og bagfra



	Det tilrådes ikke at dele dragter med andre, da dette kan medføre forkert pasform af dragten eller udveksling af kropsvæsker.
	Hvis du har undertøj under din dragt, skal du sørge for, at det ikke dækker nogen elektroder. Alle elektroder skal have direkte kontakt med din hud.

Power boxen

Power boxen er kontrolcenteret for Pepper EMS Training System. Denne enhed anvender lavfrekvente impulser til at generere muskelsammentrækning, hvilket øger hver muskelgruppes arbejdsrate og effekt. Den kommunikerer trådløst med Pepper-appen. Power boxen er designet til at passe i holderen på siden af dragten, hvor den derefter kan fastgøres med stropperne. Power boxen har et kabinet af plastik til beskyttelse mod elektriske farer.

Billede 3: power box forfra og bagfra



Sådan tænder du power boxen

Power boxen har en enkelt knap til at tænde og slukke den. Hvis du trykker på knappen for at tænde den, skal du vente et par sekunder, indtil LED-statusindikatoren på forsiden viser en farve. Hvis der er synligt LED-lys, er power boxen tændt, og hvis intet er synligt, er power boxen slukket.

Sådan slukker du power boxen

Når du er færdig med din træning, skal du trykke på knappen igen for at slukke power boxen. Vent et par sekunder, indtil LED-lyset forsvinder.

Power boxens LED-statusindikator

Power boxen kommunikerer via LED-lyset som statusindikator og lader dig kende dens aktuelle status. Følgende tabel viser power boxens tilstande samt den LED-farve og handling, der er forbundet med hver tilstand.

Tabel 2: LED-lys og beskrivelse

Tilstand	Indikatorlys	Beskrivelse
Slukket	Ingen	Power boxen er slukket og oplader ikke.
Oplader	Hvidt "P"	Power boxen oplader.
Tændt	Grønt "P"	Power boxen er tændt og kan forbindes til appen.
Forbundet og klar	Blåt "P"	Power boxen er forbundet til appen og klar til træning.

5 Vejledning i brug

Før du begynder din træning med Pepper EMS Training System, skal du installere og konfigurere Pepper-appen på din telefon eller tablet og justere din dragt, så den er tæt mod kroppen, men stadig komfortabel.

Installation og opstart af Pepper-appen

Pepper-appen er en applikation, der styrer og administrerer dine træninger med Pepper EMS Training System.

For at installere appen skal du bruge en af følgende to metoder.

- Åbn kameraappen på din telefon eller tablet, og centrér QR-koden nedenfor (eller på quick start-folderen) på skærmen. Der vises en bannermeddelelse, som giver dig mulighed for at åbne linket, der er forbundet med QR-koden. Tryk på linket.



- Klik på et af disse links til [App Store](#) eller [Google Play Store](#) for at komme direkte til appen på din telefon eller tablet.
- Åbn App Store eller Google Play Store på din telefon eller tablet, og søg efter **Pepper: EMS at Home** appen, og installer den.

Når du har installeret Pepper-appen, skal du åbne den og følge instruktionerne på skærmen for at oprette en konto eller logge ind.

Appen beder dig om at starte en gratis prøveperiode af appen. For at fortsætte din Pepper-træning, skal du bekræfte den gratis prøveperiode. Du kan opsige abonnementet efter prøveperioden.

Sådan tager du din dragt på

Følgende giver instruktioner til, hvordan du tager din dragt på.

	Kontroller altid din dragt for flænger, rifter eller andre former for skader. Hvis der er skader, skal den beskadigede dragt udskiftes. Brug ikke dragten, hvis den er beskadiget.
---	--

1. Tag dragten på med elektroderne vendt indad og lynlåsen på ryggen af dragten. Du kan have undertøj på under dragten, men sørg for, at ingen af elektroderne dækkes, da de skal placeres direkte på huden.



Billede 4: Tag Pepper-dragten på

2. Luk lynlåsen på ryggen, og sørg for, at den magnetiske ende af lynlåssnoren forbindes til den magnetiske del af dragten.

Billede 5: Luk lynlåsen på ryggen



Start din onboarding i appen

Åbn Pepper-appen på din telefon eller tablet, og start onboardingprocessen. Du kan starte onboardingprocessen ved at starte en hvilken som helst træning eller ved at forbinde power boxen. Onboardingprocessen består af en informationsvideo og af at forbinde din power box til din telefon.

Forbind din power box

Power boxen bruger Bluetooth til at kommunikere med applikationen. Før du kan bruge power boxen i din træning, skal du parre den med din telefon eller tablet. For at gøre dette skal du sørge for, at din enhed er tæt på power boxen med Bluetooth aktiveret, og at din power box er tændt, hvilket betyder, at LED-lyset viser et grønt "P" på displayet.

Klik på "Find min Pepper-dragt" i Pepper-appen, og vælg din Pepper power box ved at klikke på den. Den starter med Pepper og fortsætter med et firecifret nummer.



Tillykke, din enhed er nu parret med din power box. Fra nu af vil den automatisk parre med din power box, hver gang du starter Pepper-appen og tænder din power box, hvis telefonen eller tabletten er inden for rækkevidde.

!	Kontroller altid din power box grundigt. Brug ikke din power box, hvis der er tegn på skader. Kontakt Pepper for din egen sikkerhed.
---	--

Fastgør power boxen til dragten

Når du har parret din telefon eller tablet med power boxen, kan du fastgøre den til dragten.

1. Placer power boxens holder direkte på holderen på højre side af dragten. Sørg for, at afbryderknappen er øverst.
2. Når power boxen er placeret i holderen, forbindes den magnetisk med den. For at sikre, at den forbliver der under din træning, skal du bruge stroppen på din dragt.

Billede 6: Fastgør power boxen til dragten

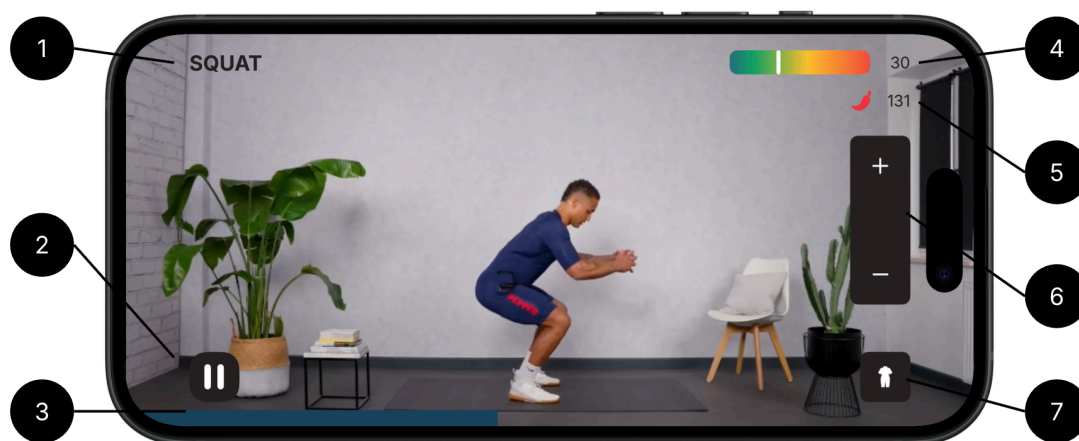


Administrer din træningssession

Det sidste trin i din onboardingproces er din første Pepper-videotræning, som forklarer alt for dig i detaljer, og som starter med begynderøvelser. Denne træning ser ud som alle andre træninger i Pepper-appen. Når træningssessionen begynder, vises træningsskærmen.

Forstå træningsskærmen

Billede 7: Overordnet træningsskærm

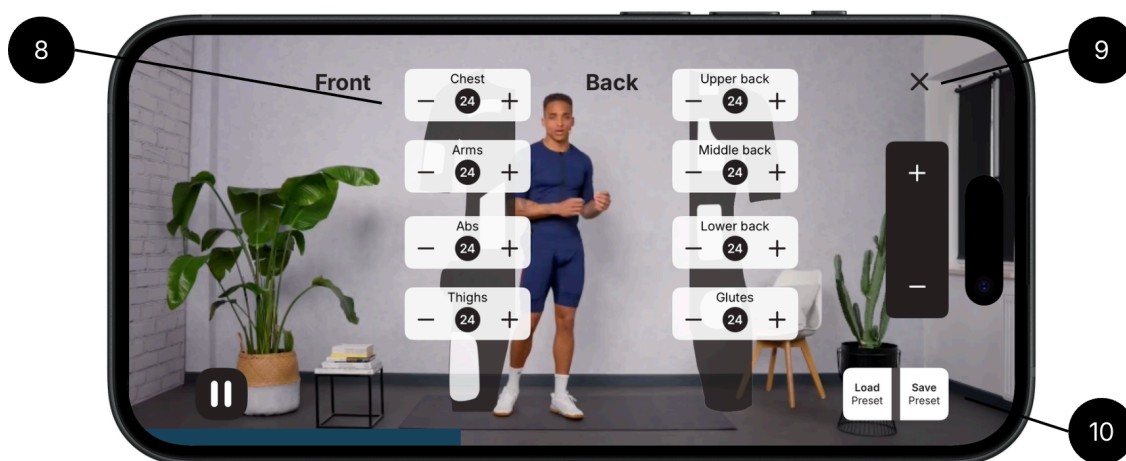


Tabel 3: Overordnet skærm - skærmdelen og beskrivelser

Nummer	Skærmdel	Beskrivelse
1	Øvelse	Viser navnet på den aktuelle øvelse.
2	Pause/Afspil	Sæt træningen på pause, og genoptag den når som helst.
3	Impulsbjælke	Viser den resterende tid for den aktuelle stimulationsperiode: - Når den er blå, sender power boxen elektriske impulser til komponenterne i Pepper EMS Training System. - Når den er hvid, er power boxen i ro og har stoppet med at sende elektriske impulser. Bemærk, at power boxen giver konstant stimulation i cardio- og relax-tilstand, så denne bjælke ikke vises.
4	Varmezoner	Repræsenterer den overordnede intensitetszone for træningssessionen baseret på din historiske

		træningsintensitet. Gule og røde zoner er over den historiske træningsintensitet.
5	Pepper Points	Gamification-element baseret på træningsintensitet, træningsminutter og træningsvideoniveau (alle niveauer og avanceret).
6	Overordnet elektrodestyring	Styrer den overordnede intensitet af elektroderne. “+” øger den overordnede intensitet af elektroderne (under 20 i intervaller på 5, over 20 i intervaller på 1), “-“ mindsker den overordnede intensitet af elektroderne (under 20 i intervaller på 5, over 20 i intervaller på 1). Afbryderknappen tænder og slukker alle elektroder samtidigt.
7	Enkeltelekrodestyring	Denne knap åbner den detaljerede visning af elektrodestyringen, hvor enkelte elektroder kan styres.

Billede 8: Detaljeret træningsskærm



Tabel 4: Detaljeret skærm - skærmdelen og beskrivelser

Nummer	Skærmdel	Beskrivelse
1	Øvelse	Viser navnet på den aktuelle øvelse.
2	Pause/Afspil	Sæt træningen på pause, og genoptag den når som helst.

3	Impulsbjælke	Viser den resterende tid for den aktuelle stimulationsperiode: - Når den er blå, sender power boxen elektriske impulser til komponenterne i Pepper EMS Training System. - Når den er hvid, er power boxen i ro og har stoppet med at sende elektriske impulser. Bemærk, at power boxen giver konstant stimulation i cardio- og relax-tilstand, så denne bjælke ikke vises.
4	Varmezoner	Repræsenterer den overordnede intensitetszone for træningssessionen baseret på din historiske træningsintensitet. Gule og røde zoner er over den historiske træningsintensitet.
5	Pepper Points	Gamification-element baseret på træningsintensitet, træningsminutter og træningsvideoniveau (alle niveauer og avanceret).
6	Overordnet elektrodestyring	Styrer den overordnede intensitet af elektroderne. “+” øger den overordnede intensitet af elektroderne (under 20 i intervaller på 5, over 20 i intervaller på 1), “-” mindsker den overordnede intensitet af elektroderne (under 20 i intervaller på 5, over 20 i intervaller på 1). Afbryderknappen tænder og slukker alle elektroder samtidigt.
7	Enkeltelektrodestyring	Denne knap åbner den detaljerede visning af elektrodestyringen, hvor enkelte elektroder kan styres.

Sæt din træningssession på pause, eller stop den

For at sætte din træning på pause eller stoppe den, er der tre forskellige muligheder:

1. Tryk på pause på din træningsskærm.
2. Tag power boxen af din dragt.
3. Sluk din power box.

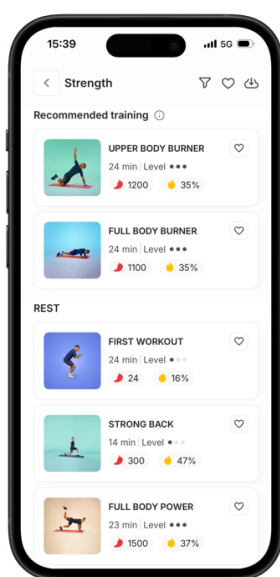
!	Hvis du oplever væsentligt ubehag eller smerte under træningen, skal du straks sætte træningen på pause eller stoppe den og reducere intensiteten efter behov.
---	--

Vælg din træning

Når du åbner Pepper-appen på din telefon eller tablet, kan du vælge mellem en dragttræning (Dragt -> Træning) eller en videotræning (Klasser), hvor alle tilgængelige styrke-, cardio- og relax-videoer er anført.

!	I de første par uger anbefaler vi, at du starter med træninger for alle niveauer og med lave intensitetsindstillinger, før du går videre til højere intensiteter for at blive fortrolig med fornemmelsen. Vi anbefaler også, at du starter med en styrketræning om ugen og langsomt øger til to efter 4-6 uger.
---	---

Billede 9: Træningsvideoer



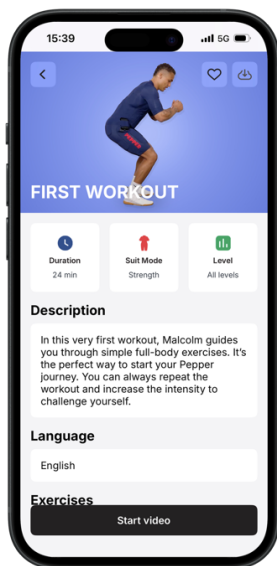
Klasseoversigten giver følgende oplysninger for hver træningsvideo.

Tabel 5: Træningsoplysninger og beskrivelse

Træningsoplysninger	Beskrivelse
Træningstilstand	Træningstilstanden forbundet med træningen: Styrke, Cardio eller Relax.

Træningsnavn	Navnet beskriver fokuset for træningen eller restitutionstilstanden.
Træningsniveau	Den overordnede sværhedsgrad for de enkelte øvelser i træningen: • Alle niveauer • Avanceret
Træningslængde	Længden viser varigheden af træningsvideoen i træningsminutter.

Billede 10: Træning detaljer



Når du har valgt den ønskede træning, vises der flere oplysninger, som vedrører træningen.

Tabel 6: Træning detaljer og beskrivelse

Træning Detaljer	Beskrivelse
Beskrivelse af træning	En kort beskrivelse af træningen.

Kropsdele	De kropsdele, som øvelserne fokuserer på, vises.
Øvelser	Alle øvelser, der er inkluderet i træningen, er angivet.

Når du finder den træning, der passer til dine træningsbehov, skal du trykke på knappen **Start træning** på skærmen for at starte din træningssession.

6 Træningstilstande

Træningerne i Pepper-appen er tildelt en unik træningstilstand. Hver tilstand er designet til at angive de øvelser og det arbejde, der fokuseres på under den valgte træning. Listen nedenfor hjælper dig med at vælge et træningsprogram, der passer til dine træningsbehov.

Tabel 7: Træningstilstand og beskrivelse

Tilstand	Beskrivelse
Styrke	Denne tilstand er beregnet til at øge musklernes maksimale styrke.
Cardio	Dette program forbedrer den generelle muskeludholdenhed og modstandsdygtighed mod træthed. Det aktiverer fibrenes aerobe metabolisme under træningen.
Afslapning	Dette program hjælper med at øge blodgennemstrømningen. Det bør bruges efter træningssessioner og konkurrencer.

Træningsanbefaling

Da de forskellige træningstilstande har forskellige intensiteter, anbefaler vi en maksimal træningstid pr. uge for hver tilstand.

Tabel 8: Træningstilstand og anbefaling

Tilstand	Træningsanbefaling
Styrke	Maksimalt 25 minutter pr. session, maksimalt 50 minutter pr. uge med mindst to hviledage mellem sessionerne (f.eks. 2 x 25 min.)



Cardio	Maksimalt 125 minutter pr. uge (f.eks. 5 x 25 min.)
Afslapning	Maksimalt 125 minutter pr. uge (f.eks. 5 x 25 min.)

7 Opladning af din Power box

Pepper-appen kontrollerer batteriniveauet på battery boxen og viser det på dragt-skærmen. Batteriniveauet skal være over 10 %, før du starter din træningssession. Appen advarer dig, hvis den skal oplades, før en træningssession.

For at oplade din battery box skal du gøre følgende:

1. Frakobl battery boxen fra dragten, hvis den er tilsluttet.
2. Sørg for, at battery boxen er slukket, ved at kontrollere LED-statusindikatoren.
3. Tilslut micro-USB-opladerkablet til micro-USB-stikket i bunden af battery boxen.
4. Brug en standard 5V 0,5A USB type C-standardoplader (DC5V) til opladning.
5. Kontroller, at den hvide LED med "P" lyser, hvilket viser, at opladningen er i gang.

!	Oplad eller genoplad aldrig battery boxen, når den er tilsluttet din krop. Oplad eller genoplad aldrig battery boxen fra upålidelige eller problematiske strømkilder.
---	--

8 Fejlfinding

Følgende er en samling af mulige problemer med Pepper EMS Training System. Hvis du har yderligere spørgsmål eller bekymringer, bedes du kontakte Pepper.

Tabel 9: Fejlfinding – problem og løsning

Problem	Løsning
Battery boxen tænder ikke	Tilslut opladeren til battery boxen, og sørg for, at det er en standard 5V USB type C-oplader. Under opladning skal skærmen vise et hvidt "P". Lad battery boxen oplade i 30 minutter. Efter opladning skal du tage battery boxen ud af opladeren og tænde den. Tryk på tænd/sluk-knappen én gang, og vent et par sekunder, indtil du ser LED-lyset på skærmen.
Appen kan ikke parre med battery boxen	Sørg for, at din battery box er tændt. Sørg for, at du forbinder via Pepper-appen og ikke via telefonens eller tabletens Bluetooth-indstillinger til battery boxen. Hvis din telefon eller tablet stadig



	ikke kan oprette forbindelse til battery boxen, skal du følge instruktionerne trin for trin: 1. Sørg for, at battery boxen er tændt. 2. Sørg for, at Bluetooth på din telefon eller tablet er tændt. 3. Åbn Pepper-appen, og gå til Dragt og Konfiguration. 4. Tryk på Forbind dragt og Find min Pepper-dragt. 5. Opret forbindelse til din battery box. Hvis der ikke vises en battery box, skal du gå til din telefons eller tablets indstillinger og åbne indstillingerne for Pepper-appen. 6. Aktiver Bluetooth og placering (for Android). 7. Forsøg igen.
Problemer med dragtens kontakt / Stimulationen er svag eller ubehagelig, selv ved høje intensiteter	Sørg for, at dine elektroder rører din hud. Hvis de er for løse, skal du bruge de medfølgende bæltter til at spænde dragten. Dragten bør ikke bruges, hvis den er løs, og en eller flere af elektroderne ikke har fuld og fast kontakt med huden. Sørg for, at battery boxen er tændt og korrekt tilsluttet på siden af dragten. Selvom Pepper bruger tørre elektroder, fungerer forbindelsen bedst med lidt fugt, så sørg for at varme ordentligt op. Hvis du ikke kan mærke impulserne ordentligt, skal du forlænge din opvarmning eller bruge et vådt håndklæde til at fugte elektroderne fra dragtens inderside.

9 Opbevaring og vedligeholdelse

Pepper har følgende anbefalinger til opbevaring og pleje af dit Pepper EMS Training System:

- Opbevar din dragt på et køligt, tørt og godt ventileret sted.
- Når den ikke er i brug, skal power boxen opbevares i den medfølgende taske.
- Hvis du planlægger at opbevare power boxen uden at bruge den i en længere periode, bør du oplade den helt hver sjette måned.
- Pak ikke dragten sammen i en længere periode, når den er våd (f.eks. efter træning eller vask), da der kan opstå skimmel og bakterier.
- Hvis du vasker dragten, skal den vaskes ved 30° celsius med almindeligt vaskemiddel. Dragten er designet til brug i almindelige husholdningsvaskemaskiner.
- For at sikre din dragts holdbarhed anbefaler Pepper at håndvaske den med koldt vand og et mildt vaskemiddel samt sjældnen vask i vaskemaskine.
- Dragten er designet til at kunne maskinvaskes med koldt vand og mildt vaskemiddel; det er dog muligt, at gentagne vaske i vaskemaskinen med tiden kan reducere dragtens effektivitet.
- Undersøg altid dragten visuelt for resterende snavs efter rengøring. Hvis dragten ikke er visuelt ren efter rengøringen, og der er synligt resterende snavs på enheden, skal rengøringen gentages. Hvis der stadig er resterende snavs efter gentagen rengøring, bedes du kontakte info@peppermove.com for yderligere instruktioner.



- Lufttør altid din dragt. Læg IKKE din dragt i tørretumbleren, da det vil beskadige den.
- Du kan forsigtigt tørre stikbenene på din dragt og power box af med en tør klud for at sikre, at der ikke er synligt støv eller partikler på nogen del af stikbenene.
- Rengør kun din power box med en blød, tør klud.
- Power boxen er systematisk kvalitetskontrolleret og kræver derfor aldrig yderligere kalibrering eller verificering. Træningsparametrene for Pepper EMS Training System er indstillet i hardwaren og softwaren og forringes ikke over tid ved normal brug.
- Åbn eller ændr ikke dit Pepper EMS Training System. Dette betragtes som manipulation af enheden og fritager producenten for ethvert ansvar med hensyn til garantien samt de risici, som operatøren eller brugeren kan blive udsat for.

10 Garanti

Pepper-batteriet har en garanti på to år, og Pepper-dragten har en garanti på et år, gældende fra den oprindelige købsdato til gavn for den oprindelige køber. Mere end 150 træningssessioner og vaske i vaskemaskine blev evalueret for den forventede levetid for dragten med power box. Dragten og batteriet er garanteret at være fri for fabrikationsfejl, med undtagelse af skader eller fejl, der skyldes

1) normal slitage forbundet med den tilsigtede brug, 2) kommerciel brug, og 3) manglende overholdelse af instruktionerne i brugsanvisningen, ulykke, misbrug, forsømmelse, overlast, ændringer, modifikationer, forkert samling, installation eller brug af uoriginale dele. Pepper-batteriets garanti dækker ikke skader fra brug af en forkert oplader, forkert vedligeholdelse eller vandskade. Garantikrav skal indsendes til info@peppermove.com. Bemærk, at vores Pepper-team kan kræve at se billeder eller videoer af den beskadigede del, før en komponent udskiftes.

11 Tekniske specifikationer

Følgende er de tekniske specifikationer for Pepper EMS Training System.

Dragtspecifikationer

Tabel 10: Dragts parametre og værdier

Parameter	Værdi
Dragt vægt	600-800g
Materiale	68% nylon, 32% spandex, Sølvion-silikone

Tabel 11: Dragtlængde

	Længde i cm					
	XS	S	M	L	XL	XXL
Fuld længde	96	97	98	99	100	101
Talje	34	35	36	37	38	39
Arm	11,5	12	12,5	13	13,5	14
Ben	19	19,5	20	20,5	21	21,5

Elektrodespecifikationer

Elektroderne i din dragt er placeret i henhold til placeringen af de specifikke muskelgrupper, der skal stimuleres. De er fremstillet af specialiseret ledende stof, sølvion-materiale. Padstørrelser for forskellige dragtstørrelser er som følger:

Tabel 12: Elektrodestørrelse

Muskelgruppe Elektrode		Overfladeareal i cm ²					
		XS	S	M	L	XL	XXL
Front	Forreste arme	43,20	50,00	56,80	63,60	70,40	77,20
	Bryst	50,69	51,99	53,30	54,60	55,90	57,20
	Mave	130,03	134,47	138,92	143,36	147,81	152,25
Ryg	Forlår	201,40	214,92	228,44	241,96	255,48	269,00
	Baglår	136,06	141,52	146,98	152,44	157,90	163,36
	Baller	114,75	121,86	128,96	136,06	143,17	150,27
	Lænd	101,33	106,91	112,48	118,05	123,63	129,20
	Mellemryg	67,82	74,53	81,24	87,94	94,65	101,36
	Øvre ryg	34,04	36,25	38,47	40,69	42,90	45,12
	Triceps	41,32	48,27	55,23	62,19	69,14	76,10

Power box specifikationer

Tabel 13: Power box parametre og værdier

Parameter	Værdi
-----------	-------



Materiale	Lithium-polymer (LiPo)
Kabinetmaterialer	Plastsprøjtetøbning, Polylac Abs (J01)
Batterivægt	152g
Batteristørrelse	96x65x29mm
Batteri kapacitet	2650mAh
Ladeindgang	Genopladelig, 5V via Micro USB-stik
Batteri spænding	3.8VF
Stimulationskanaler	16 kanaler
Udgangsfrekvens	15-100Hz
Udgangsimpulsbredde	160-490 mikrosekunder
Stimulationskurveform	Bipolær symmetrisk
Form	Rektangulær
Maksimal udgangsspænding	54 Volt
Maksimal udgangsstrøm	108 milli-Ampere
Driftstemperatur og fugtighed	5°C til 40°C, 15% til 90% RH
Transport- og opbevaringstemperatur og fugtighed	-25°C til 70°C, 15% til 90% RH
Driftstryk	700hPa til 1060hPa
Transport- og opbevaringstryk	500hPa til 1060hPa
Trådløs forbindelse	Indbygget BLE-modul
Type BF	Type BF anvendt del

Bluetooth-specifikationer

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

Frekvensbånd for modtagelse/transmission: 2.402 - 2.480 GHz

Bandbredde: 2 MHz

Maksimal radiorækkevidde: 50 meter / 165 fod

Begrænsninger

Produktet er ikke egnet til brug i miljøer med høj koncentration af oxygen og/eller brandfarlige væsker og/eller brandfarlig gas; må ikke anvendes sammen med udstyr til elektrokirurgi eller kortbølge- eller mikrobølgeterapi; enheden kan blive udsat for interferens fra andet udstyr, selv hvis dette udstyr opfylder CISPR-emissionskravene.

Emissioner

Tabel 14: Emissionstabel

Emissionstest	Overensstemmelse	Elektromagnetisk miljø - vejledning
RF-emissioner CISPR 11	Gruppe 1	Den ovenfor nævnte model anvender kun RF-energi til sin interne funktion. Derfor er dens RF-emissioner meget lave og vil sandsynligvis ikke forårsage interferens i nærliggende elektronisk udstyr.
RF-emissioner CISPR 11	Klasse B	Den ovenfor nævnte model er egnet til brug i alle typer af bygninger, herunder private hjem og bygninger, der er direkte tilsluttet det offentlige lavspændingsnet, som forsyner bygninger anvendt til private formål.
Harmoniske emissioner IEC 61000-3-2	N/A (batteriforsyning)	/
Spændingsudsving / flimmeremissioner IEC 61000-3-3	N/A (batteriforsyning)	/

Immunitet

Tabel 15: Immunitetstabel

Kabinetport			
Immunitetstest	Testbetingelse	IEC 60601 Overensstemmelsesniveau	Bemærkninger
Elektrostatisk afladning (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV Kontakt ± 2,4,8,15 kV Luft	±8 kV Kontakt ± 15 kV Luft*	Der blev ikke observeret nogen forringelse af ydeevnen.
Udstrålede RF-elektromagnetiske felter og Nærfelter fra trådløst RF-	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz 80% AM 1kHz	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz	Der blev ikke observeret nogen forringelse af ydeevnen.
	385MHz (18Hz pulsmodulation)	27 V/m	

kommunikationsudstyr IEC 61000-4-3	450MHz (FM +/-5KHz afvigelse 1kHz sinus eller 18Hz pulsmodulation)	28 V/m	
	710MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	745MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	780MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	810MHz (18Hz PM)	28 V/m	
	870MHz (18Hz PM)	28 V/m	
	930MHz (18Hz PM)	28 V/m	
	1720MHz (217Hz PM)	28 V/m	
	1845MHz (217Hz PM)	28 V/m	
	1970MHz (217Hz PM)	28 V/m	
	2450MHz (217Hz PM)	28 V/m	
	5240MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	5500MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	5785MHz (217Hz PM)	9 V/m	
Nominelle magnetiske felter med effektfrekvens IEC 61000-4-8	50Hz eller 60Hz	30 A/m	Der blev ikke observeret nogen forringelse af ydeevnen.
Magnetfelter i nærheden IEC 61000-4-39	30 kHz (CW)	8 A/m	Der blev ikke observeret nogen forringelse af ydeevnen.
	134,2 kHz (2,1 kHz PM)	65 A/m	
	13,56 MHz (50 kHz PM)	7,5 A/m	
Kommentar: /			

Tabel 16: Immunitetstabel 2

Patientkoblings-PORT

Immunitetstest	Testbetingelse	IEC 60601 Overensstemmelsesniveau	Bemærkninger
Elektrostatisk afladning (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV Kontakt ± 2,4,8,15 kV Luft	±8 kV Kontakt ± 15 kV Luft	Der blev ikke observeret nogen forringelse af ydeevnen.
Ledningsbåren RF induceret af RF-felter IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz - 80 MHz også 6 Vrms ISM- og amatør-radiobånd 80% AM 1kHz	6 Vrms	Der blev ikke observeret forringelse af ydeevnen.
Kommentar: /			

Hvis der opstår tab eller forringelse af den væsentlige ydeevne, kan sikkerheden og effektiviteten blive kompromitteret, og det anbefales at afbryde træningen.

Pepper EMS Training System blev testet i overensstemmelse med anbefalingerne i IEC TR 60601-4-2: Medicinsk elektrisk udstyr – Del 4-2: Vejledning og fortolkning – Elektromagnetisk immunitet: ydeevne for medicinsk elektrisk udstyr og medicinske elektriske systemer.

12 Symboler Ordliste

Tabel 17: Symboler og forklaringer

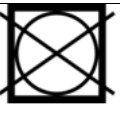
Symbol	Symbol titel	Beskrivelse	Symbolreference #	Betegnelse #	Standardtitel
	Forsigtig	Angiver, at brugeren skal konsultere brugsanvisningen for vigtige advarende oplysninger, såsom advarsler og forholdsregler, der af forskellige årsager ikke kan angives på selve det medicinske udstyr.	5.4.4	ISO 15223-1:2021	Medicinsk udstyr – Symboler til brug på mærkning af medicinsk udstyr, mærkning og oplysninger, der skal fremlægges –

					Del 1: Generelle krav
	Se brugsan- visning/ vejledning	Angiver, at brugsanvisningen skal læses.	M002	ISO 7010	Grafiske symboler – Sikkerhedsfarver og sikkerhedsskilt e – Registrerede sikkerhedsskilt e
	Producent	Angiver producenten af det medicinske udstyr, som defineret i direktiverne 90/385/ECC, 93/42/EDD og 98/79/EC		ISO 15223- 1:2021	Medicinsk udstyr – Symboler til brug på mærkning af medicinsk udstyr, mærkning og oplysninger, der skal fremlægges – Del 1: Generelle krav
	Dato for fremstilling	Angiver den dato, hvor det medicinske udstyr blev fremstillet.	5.1.3	ISO 15223- 1:2021	Medicinsk udstyr – Symboler til brug på mærkning af medicinsk udstyr, mærkning og oplysninger, der skal fremlægges – Del 1: Generelle krav

REF	Katalog numme r	Angiver producentens katalognummer, så det medicinske udstyr kan identificeres.		ISO 15223- 1:2021	Medicinsk udstyr – Symboler til brug på mærkning af medicinsk udstyr, mærkning og oplysninger, der skal fremlægges – Del 1: Generelle krav
SN	Serieu mmer	Angiver producentens serienummer, så et specifikt medicinsk udstyr kan identificeres.	5.1.7		Medicinsk udstyr – Symboler til brug på mærkning af medicinsk udstyr, mærkning og oplysninger, der skal fremlægges – Del 1: Generelle krav
LOT	Lotnum mer	Angiver producentens lotnummer, så lotnummeret kan identificeres.	5.1.5	ISO 15223- 1:2021	Medicinsk udstyr – Symboler til brug på mærkning af medicinsk udstyr, mærkning og oplysninger, der skal fremlægges –

					Del 1: Generelle krav
	Type BF-anvendt del	Angiver en type BF-anvendt del, der er i overensstemmelse med ICE 60601-1 BF=Body Floating. Anvendes til udstyr, der har ledende kontakt med patienten eller har mellemlangt eller langvarigt kontakt med patienten. Må ikke forbindes til jord (floating).		IEC 60417:2002	Grafiske symboler til brug på udstyr
	Temperaturgrænse	Angiver de temperaturgrænser, som det medicinske udstyr sikkert kan udsættes for.	5.3.7	ISO 15223-1:2021	Medicinsk udstyr – Symboler til brug på mærkning af medicinsk udstyr, mærkning og oplysninger, der skal fremlægges – Del 1: Generelle krav
	Luftfugtighedsbegrænsning	Angiver det fugtighedsområde, som det medicinske udstyr sikkert kan udsættes for.	5.3.8		Medicinsk udstyr – Symboler til brug på mærkning af medicinsk udstyr, mærkning og oplysninger, der skal fremlægges –

					Del 1: Generelle krav
	Atmosfærisk tryk begrænsning	Angiver det område for atmosfærisk tryk, som det medicinske udstyr sikkert kan udsættes for.	5.3.9	ISO 15223-1:2021	
	WEEE	Affald af elektrisk og elektronisk udstyr. Angiver, at et produkt ikke må bortskaffes på en losseplads; den sorte bjælke angiver, at udstyret er fremstillet efter 2005.	-	EN 50419:2006	Mærkning af elektrisk og elektronisk udstyr i overensstemmelse med artikel 11(2) i direktiv 2002/96/EF (WEEE)
	Standby	Angiver en dvaletilstand eller en tilstand med lavt strømforbrug. Kontakten afbryder ikke udstyret fuldstændigt fra strømforsyningen.	5009	IEC 60417:2002	Grafiske symboler til brug på udstyr
	FCC-mærkning	Mærkningen angiver, at det elektroniske udstyr, som sælges i USA, er certificeret, og at den elektromagnetiske interferens fra udstyret er under de grænser, der er godkendt af Federal Communications Commission.	-	Federal Communications	-

	Brug ikke, hvis pakken er beskadiget	Angiver, at udstyret ikke bør anvendes, hvis pakken er blevet beskadiget eller åbnet.		ISO 15223-1:2021	Medicinsk udstyr – Symboler til brug på mærkning af medicinsk udstyr, mærkning og oplysninger, der skal fremlægges – Del 1: Generelle krav
	Må ikke kemisk renses	Angiver, at beklædningsgenstanden ikke kan renses kemisk uden risiko for beskadigelse		ISO 3758:2021	Tekstiler – Plejemærkning skode ved brug af symboler
	Må ikke stryges	Angiver, at beklædningsgenstanden ikke kan stryges uden risiko for beskadigelse.	-	ISO 3758:2012	Tekstiler – Plejemærkning skode ved brug af symboler
	Må ikke tørretumbles	Angiver, at beklædningsgenstanden ikke kan tørretumbles uden risiko for beskadigelse.	-	ISO 3758:2012	Tekstiler – Plejemærkning skode ved brug af symboler
	Må ikke bleges	Angiver, at beklædningsgenstanden ikke kan bleges uden risiko for beskadigelse.	-	ISO 3758:2012	Tekstiler – Plejemærkning skode ved brug af symboler
	Maksimal vasketemperatur 30°C (105°F)	Angiver den maksimale temperatur, som beklædningsgenstanden kan vaskes sikkert ved uden	-	ISO 3758:2012	Tekstiler – Plejemærkning skode ved brug af symboler

	under normale forhold	risiko for beskadigelse			
	Vask i koldt vand under normale forhold	Angiver, at beklædningen kan vaskes sikkert i koldt vand uden at blive beskadiget.	-	ISO 3758:2012	Tekstiler – Plejemærkning skode ved brug af symboler
IP22	IP-kode	Angiver, at enheden er beskyttet mod fingre eller lignende objekter, og at lodret dryppende vand ikke har en skadelig effekt, når power boxen er hældet 15° fra sin normale position.		IEC 60529	
	CE-overensstemmelse	Angiver, at producenten bekræfter, at produktet er i overensstemmelse med europæiske sundheds-, sikkerheds- og miljøbeskyttelsesstandarder.	-	-	Europæisk overensstemmelsessymbol
	Opbevar tør	Angiver, at power boxen skal beskyttes mod fugt.		ISO 15223-1	Symboler for medicinsk udstyr
	Ikke sikkert for pacemakere og	Ingen adgang for personer med aktive implanterede hjerteenheder.		ISO 3864-3:2012	Symboler for medicinsk udstyr

	defibrillatorer				
	MR-usikker	Skal holdes væk fra udstyr til magnetisk resonansbilleddannelse (MRI).		ASTM F2503-20	Symboler for medicinsk udstyr

13 Fejlmeddelelser i appen

Tabel 18: Fejlmeddelelser med forklaringer

E#	Fejlmeddelelse	Forklaring
E1	Fejl ved validering af adgangskode	Adgangskodeformatet er ikke gyldigt. Der kræves mindst 8 tegn, og 3 ud af 4 betingelser skal være opfyldt: et stort bogstav, et lille bogstav, et specialtegn, et tal.
E2	Ugyldige loginoplysninger	Når der indtastes ugyldige loginoplysninger under login
E3	Loginfejl	Når der ikke indtastes e-mail eller brugernavn under login
E4	E-mailen findes ikke	Når der indtastes en e-mail, som ikke findes i vores database, på skærmen for glemmt adgangskode
E5	Indtast venligst en gyldig <i>fieldname</i>	Når man registrerer sig og lader nogle af felterne stå tomme
E6	Vægten skal være mellem 30 og 150 kg (65 og 350 lb)	Når der indtastes en vægt uden for dette interval under registrering
E7	Højden skal være mellem 130 og 230 cm (4,1 og 7,5 ft)	Når der indtastes en vægt uden for dette interval under registrering
E8	Højden skal være mellem 130 og 230 cm (4,1 og 7,5 ft)	Når der indtastes en højde uden for dette interval under registrering

E9	Accepter venligst appens vilkår og betingelser samt privatlivspolitik for at gennemføre registreringen	Når vilkår og betingelser samt privatlivspolitik ikke accepteres under registrering
E10	Brugeren er ikke blevet bekræftet. Tjek venligst din indbakke for bekræftelses-e-mailen.	Når man forsøger at logge ind med en ikke-bekræftet bruger
E11	Betalingsfejl – Noget gik galt... Prøv venligst igen, eller kontakt vores support på info@Peppermove.com hvis problemet fortsætter.	Når der er noget galt med betalingen
E12	Bekræft venligst, at du først har læst Sundhedstjek/Sikkerhedstjek/Brugsanvisningen	Når det ikke bekræftes, at dette er læst under intro-tutorialen
E13	Øg/reducer alle elektroder – Dette øger/reducerer alle elektroder. Alle elektroder under 20 % øges/reduceres med 5 %, alle andre med 1 %	Når man forsøger at øge/reducere intensiteten for første gang
E14	Sikkerhed først – Disse avancerede træningsvideoer kan kun ses, efter at du har gennemført 4 af alle niveau-træningsvideoerne for styrke-dragttilstand, eller 1 alle niveau-træning for cardio- og afslapnings-dragttilstande.	Når man forsøger at starte en video, der vises senere, selvom den ikke er låst op
E15	Forklaring på træning kun med dragten – Pepper-brugeren kan træne på egen hånd uden video ved at gå ind i den såkaldte „Kun dragt“-tilstand, som du netop har åbnet. På denne måde har du fuld kontrol over dragten, men selve træningen er op til dig, da der ikke er nogen træner til at guide dig. Husk, at disse træninger også registreres i din livstidsstatistik, som er tilgængelig under menupunktet „Aktivitet“.	Når man går ind i tilstanden kun med dragten for første gang
E16	Fejl, kan ikke gemme træningsstatistik, mens du er offline	Når man forsøger at gemme en træning, mens man er offline
E17	Grænse for styrketræning – Varigheden af styrketræninger er begrænset til 20 minutter fordelt på tre sessioner om ugen. For din sundhed og sikkerhed anbefaler vi, at denne mængde ikke overskrides.	Når man forsøger at træne mere end 60 minutter om ugen i styrketilstand
E18	Ingen internetforbindelse – Der virker til at være et problem med din internetforbindelse	Når man åbner listen over træninger eller statistik, mens man er offline

E19	Træning stoppet – Der virker til at være et problem med din internetforbindelse	Når man mister internetforbindelsen midt i træningen
E20	Lavt batteriniveau – Din power box' niveau er under 10 %, glem ikke at genoplade efter træningen	Når man starter træningen med et batteriniveau under 10 %
E21	Abonnement udløbet – Dit abonnement er udløbet. Gå venligst online for at abonnere, eller hvis du allerede er abonnent, skal du gå online for at synkronisere dine data.	Når man har været offline i lang tid, og vi ikke kan være sikre på, at du stadig er en aktiv abonnent
E22	Ingen internetforbindelse – Kan ikke starte videoen. Der virker til at være et problem med din internetforbindelse.	Når man forsøger at starte en onlinevideo, mens man er offline
E23	Besvar venligst alle spørgsmål	Når ikke alle spørgsmål i videobedømmelsen besvares, og man forsøger at indsende sin bedømmelse
E24	Du har et aktivt abonnement. Konti med et aktivt abonnement kan ikke slettes. Klik venligst på knappen Administrer abonnement på abonnementsskærmen, og annuller dit aktive abonnement. Forsøg derefter at slette din konto.	Når man forsøger at slette sin konto, mens man har et aktivt abonnement
E25	Funktionen til at administrere abonnement er ikke tilgængelig for brugere, der har fået et gratis abonnement i et år. Det vil være muligt, når du bliver en betalende abonnent, i august 2023.	Når man klikker på Administrer abonnement, hvis man har et års gratis plan
E26	Frakobl venligst opladeren – frakobl venligst opladeren fra din power box for at starte en træning. Det er ikke tilladt at starte en træning, mens batteriet oplades.	Når man forsøger at starte en træning, mens power boxen oplades
E27	Træning stoppet – træningen er stoppet. Det er ikke tilladt at træne, mens batteriet oplades.	Når man sætter opladeren til power boxen i, mens man træner
E28	Koden skal være nøjagtigt 6 tegn lang	Når man indtaster en kortere eller længere kode under proceduren for glemt adgangskode

E29	Adgangskoderne stemmer ikke overens	Når felterne til adgangskode og bekræft adgangskode ikke stemmer overens under registrering, glemte adgangskode eller ændring af adgangskode i profilredigering
E30	E-mail/brugernavn ikke tilgængelig	Når man forsøger at registrere sig med en allerede anvendt e-mail eller brugernavn

14 Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)

Pepper EMS Training System er designet til at blive brugt i typiske godkendte hjemmemiljøer i overensstemmelse med sikkerhedsstandarden IEC 60601-1-2.

Pepper EMS Training System er designet til at kunne modstå de forventede forstyrrelser fra elektrostatisk afladning, magnetfelter fra strømforsyningen eller radiofrekvenssendere. Pepper EMS Training System kan dog blive påvirket af kraftige radiofrekvensfelter, der kommer fra andre kilder.

Hvis der opstår tab eller forringelse af den væsentlige ydeevne, kan sikkerheden og effektiviteten blive kompromitteret, og det anbefales at afbryde træningen.

15 Væsentlig ydeevne

I henhold til den tilsigtede anvendelse er vores strømforsynede muskelstimulator påkrævet for at stimulere raske muskler for at forbedre og fremme muskelydeevnen. Den væsentlige ydeevne for disse funktioner er:

- Sikker og effektiv stimulation af de målrettede muskler.
- Nøjagtig styring af stimulationsparametre såsom intensitet, frekvens og impulsbredde.
- Kompatibilitet med den tilsigtede brugergruppe (raske voksne).
- Overholdelse af gældende standarder for elektrisk sikkerhed og elektromagnetisk kompatibilitet.

16 Interoperabilitet

Den elektroniske grænseflade er Pepper-applikationen til telefon eller tablet med det formål at forbinde softwaren med Pepper EMS Training System. For at den kan virke korrekt, skærmen på den elektroniske grænseflade (telefon eller tablet) skal fungere uden fejl eller



funktionsfejl. Vi anbefaler en sikker og hurtig internetforbindelse, når du bruger onlineversionen af applikationen.

17 Cybersikkerhed Anbefalinger

Sørg for at bruge en stærk adgangskode, og undlad at bruge dit navn, efternavn eller fødselsdato. Brug venligst mindst 8 tegn, der består af store og små bogstaver, tal og specialtegn.

Sørg altid for at bruge den nyeste OS-version på din telefon og tablet samt den nyeste version af Pepper-appen i Apple- og Google Play Store.

Sørg for at bruge en sikker internetforbindelse, når du bruger appen med internettet. „Kun dragt“-delen af appen og downloadede træninger kan også bruges offline.

Sørg for, at kun du har adgang til din telefon under træning, så det kun er dig, der kan vælge træningsprogrammet og intensiteten af dine elektroniske impulser.

18 Bluetooth-specifikationer

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

Frekvensbånd for modtagelse/transmission: 2.402 - 2.480 GHz

Bandbredde: 2 MHz

Maksimal radorækkevidde: 50 meter / 165 fod

Pepper EMS Training System er specifikt designet til at blive brugt sammen med Pepper-appen, som understøttes af udvalgte Android- og iOS-mobilenheder.

Pepper EMS Training System er i stand til selvstændigt at udføre et forudindlæst stimulationsprogram med de seneste intensitetsværdier samt at foretage automatiske Bluetooth-genforbindelser.

I den forbindelse bør midlertidig radiofrekvensinterferens (f.eks. forårsaget af samtidig tilstedeværelse af flere Bluetooth- og/eller Wi-Fi-enheder inden for din rækkevidde) ikke påvirke den samlede effektivitet og sikkerhed af din stimulationssession.

På grund af nødstopmekanismer på hardwareniveau (se Brugsanvisning til brug), bør Bluetooth-afbrydelser af mere permanent karakter ikke påvirke sikkerheden ved stimulationen, og kan kun forårsage midlertidige gener ved at tvinge dig til at udskyde din planlagte stimulationssession, indtil der er etableret et mere gunstigt Bluetooth-forbindelsesmiljø.

Som enhver trådløs enhed udsender Pepper EMS Training System meget lave niveauer i radiofrekvensområdet (RF) interval, og vil derfor sandsynligvis ikke forårsage interferens med nærliggende elektronisk udstyr (f.eks. radioer, computere, telefoner osv.).



Pepper EMS Training System er designet til at modstå forudsigelige forstyrrelser fra elektrostatiske afladninger, magnetfelter fra lysnettet eller radiofrekvenssendere.

19 Produktsupport

Kontakt venligst producenten via info@peppermove.com for yderligere information om opsætning, brug og vedligeholdelse, eller for at rapportere eventuelle problemer med dit Pepper EMS Training System.

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

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