



Manual de instrucciones - Nova

Versión 4.0.1

Contenido

1	Información general	1
2	Indicaciones de uso	1
3	Advertencias y Pautas de Seguridad	2
4	Sistema de Entrenamiento EMS Pepper	7
5	Instrucciones de uso	12
6	Modos de entrenamiento	20
7	Carga de su caja de alimentación	21
8	Solución de problemas	22
9	Almacenamiento y mantenimiento	23
10	Garantía	24
11	Especificaciones técnicas	24
12	Glosario de símbolos	29
13	Mensajes de error de la aplicación	37
14	Compatibilidad electromagnética (CEM)	40
15	Rendimiento esencial	40
16	Interoperabilidad	41
17	Recomendaciones de ciberseguridad	41
18	Especificaciones de Bluetooth	41
19	Soporte del producto	42



1 Información general

El Sistema de Entrenamiento EMS Pepper utiliza tecnología de estimulación muscular eléctrica (EMS) para estimular músculos sanos con el fin de mejorar o facilitar el rendimiento muscular. Para activar eficazmente todos sus grupos musculares principales y aprovechar al máximo su Sistema de Entrenamiento EMS Pepper, lea atentamente este manual antes de comenzar su primer entrenamiento. El Sistema de Entrenamiento EMS Pepper se controla de forma inalámbrica mediante la aplicación Pepper EMS Training (Pepper: EMS Training at Home), que puede ejecutarse en cualquier tableta o teléfono Apple o Android. El Sistema de Entrenamiento EMS Pepper está diseñado para utilizarse en entornos de entrenamiento atlético y deportivo.

En caso de uso indebido, incumplimiento o cumplimiento insuficiente de las instrucciones de seguridad de este manual de instrucciones, de modificaciones del Sistema de Entrenamiento EMS Pepper, o del uso de piezas de repuesto inadecuadas (que no sean piezas originales), el fabricante no acepta responsabilidad alguna por daños a personas, animales, bienes o al propio producto.

Si tiene alguna pregunta o comentario adicional, póngase en contacto con el equipo de Pepper a través de www.peppermove.com, por correo electrónico a info@peppermove.com, o por teléfono al +49 160 97032942. También puede concertar una cita con uno de nuestros expertos en EMS mediante el enlace incluido en su correo electrónico de confirmación de compra.

2 Indicaciones de uso

El Sistema de Entrenamiento EMS Pepper es un dispositivo de venta libre destinado a estimular músculos sanos con el fin de mejorar o facilitar el rendimiento muscular. Debe ser utilizado únicamente por adultos.

El Sistema de Entrenamiento EMS Pepper no está destinado a utilizarse junto con terapias o tratamientos de enfermedades o afecciones médicas de ningún tipo. Ninguno de los programas de entrenamiento ni de los parámetros operativos está diseñado para actuar sobre músculos lesionados o afectados, y su uso en dichos músculos está contraindicado.

Los impulsos eléctricos del Sistema de Entrenamiento EMS Pepper permiten desencadenar potenciales de acción en las motoneuronas de los nervios motores (excitaciones). Estas excitaciones de las motoneuronas se transmiten a las fibras musculares a través de la placa motora, donde generan respuestas mecánicas de las fibras musculares que corresponden al trabajo muscular. Dependiendo de los parámetros de los impulsos eléctricos (frecuencia de pulso, duración de la contracción, duración del descanso, duración total de la sesión), pueden imponerse diferentes tipos de trabajo muscular a los músculos estimulados.



3 Advertencias y Pautas de Seguridad

Pepper recomienda consultar con su médico antes de comenzar este o cualquier otro programa de acondicionamiento físico.

El texto marcado con este símbolo  indica una situación que, de no evitarse, puede provocar lesiones leves o moderadas al usuario o daños al equipo.

Guía de Seguridad

Revise la siguiente lista de preguntas. Si responde “Sí”, “Tal vez” o “No lo sé” a alguna de estas preguntas, no debe utilizar el dispositivo.

Tabla 1: Preguntas de Seguridad

#	Pregunta
1	¿Tiene un marcapasos, un desfibrilador implantado u otro dispositivo metálico o electrónico implantado?
2	¿Está embarazada?
3	¿Está experimentando una distensión o traumatismo muscular extremo, o una afección de distensión muscular como la rabdomiólisis (una afección en la que el músculo esquelético dañado se degrada rápidamente)?
4	¿Se le ha diagnosticado algún problema o afección cardíaca?
5	¿Tiene un suministro sanguíneo inadecuado (isquemia) o trastornos graves de circulación sanguínea en las extremidades inferiores?
6	¿Se le ha diagnosticado una hernia abdominal o inguinal?
7	¿Se ha sometido recientemente a una cirugía?
8	¿Ha sufrido recientemente un traumatismo agudo o fracturas?
9	¿Se le ha diagnosticado epilepsia u otro trastorno neurológico?



10	¿Ha sufrido daño nervioso que haya provocado falta de sensibilidad en alguna zona del cuerpo?
11	¿Tiene dolor persistente?
12	¿Necesita rehabilitación muscular?
13	¿Sospecha que pueda tener alguna afección cardíaca?
14	¿Tiene cáncer?
15	¿Tiene articulaciones dolorosas o afectadas?
16	¿Tiene espasmos musculares?
17	¿Ha experimentado pérdida de tejido muscular o atrofia muscular?
18	¿Tiene tendencia a sufrir hemorragias internas después de un traumatismo o fractura?
19	¿Se encuentra en presencia de equipos de monitorización eléctrica (por ejemplo, monitores cardíacos, dispositivos de ECG)?
20	¿Tiene menos de 22 años?

Contraindicaciones

Las siguientes son contraindicaciones que indican una situación en la que no debe utilizarse el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper:

- No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper si tiene un marcapasos (marcapasos artificial), un desfibrilador implantado u otro dispositivo metálico o electrónico implantado. Dicho uso podría provocar descargas eléctricas, quemaduras, interferencias eléctricas o la muerte.
- No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper sobre un útero menstruante o embarazado. No se ha establecido la seguridad del uso de estimuladores musculares eléctricos durante el embarazo.



- No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper si está experimentando una distensión o traumatismo muscular extremo, o si presenta una afección de distensión muscular como la rabdomiólisis (una afección en la que el músculo esquelético dañado se degrada rápidamente).
- No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper si se le ha diagnosticado algún problema o afección cardíaca.
- No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper si tiene un suministro sanguíneo inadecuado (isquemia) o un trastorno grave de circulación sanguínea en las extremidades inferiores.
- No utilice Pepper sobre una hernia abdominal o inguinal.

Precauciones

Pepper recomienda revisar las siguientes precauciones antes de utilizar el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper:

- Se debe tener precaución cuando exista tendencia a sufrir hemorragias internas después de un traumatismo o fractura.
- Se debe tener precaución después de un traumatismo agudo o una fractura, o tras una cirugía reciente, cuando la contracción muscular pueda alterar el proceso de cicatrización.
- Consulte a su médico antes de utilizar Pepper si se le ha diagnosticado epilepsia u otro trastorno neurológico.
- Se debe tener precaución cuando exista daño nervioso que provoque falta de sensibilidad en alguna zona del cuerpo.
- Consulte a su médico antes de usarlo si ha experimentado pérdida de tejido muscular o atrofia muscular, si tiene espasmos musculares, o si tiene músculos asociados a articulaciones dolorosas o afectadas.
- Consulte a su médico antes de usarlo si tiene dolor persistente.
- Consulte a su médico antes de usarlo si necesita rehabilitación muscular.
- Consulte a su médico antes de usarlo si se sospecha alguna afección cardíaca. El dispositivo puede provocar alteraciones letales del ritmo cardíaco en personas susceptibles.

Advertencias y Medidas de Seguridad

Las siguientes son advertencias generales y medidas de seguridad que debe revisar antes de utilizar el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper:

- El Sistema de Entrenamiento EMS Pepper es exclusivamente para uso de adultos (≥ 22).



- No utilice el traje en partes del cuerpo para las que no fue diseñado.
- No toque el interior del traje con las manos durante el entrenamiento. Si es necesario ajustar el traje, detenga primero el entrenamiento y luego realice el ajuste.
- No se permite ninguna modificación del Sistema de Entrenamiento EMS Pepper.
- No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper junto a otros equipos ni apilado con ellos.
- No utilice accesorios, transductores ni cables distintos de los especificados o proporcionados por Pepper, ya que esto podría provocar un aumento de las emisiones electromagnéticas o una disminución de la inmunidad electromagnética, así como un funcionamiento incorrecto.
- No cargue la caja de alimentación mientras esté conectada al traje. La aplicación bloquea el entrenamiento mientras la caja de alimentación se está cargando y aparecerá un mensaje de error.
- No debe aplicarse estimulación cerca de metales. Retire todas las joyas, piercings corporales, hebillas de cinturón o cualquier otro producto o dispositivo metálico extraíble en las zonas de estimulación.
- No debe aplicarse estimulación sobre el cuello (específicamente sobre los nervios del seno carotídeo), en particular en usuarios con sensibilidad conocida al reflejo del seno carotídeo.
- No debe aplicarse estimulación sobre el cuello o la boca. Pueden producirse espasmos graves de los músculos del cuello o de las vías respiratorias, y las contracciones pueden ser lo suficientemente fuertes como para cerrar la vía aérea o causar dificultad para respirar.
- Aunque el diseño del Sistema de Entrenamiento EMS Pepper impide que la corriente eléctrica atraviese la cavidad torácica (por vía transtorácica), tenga en cuenta que la estimulación no debe aplicarse a través de la cavidad torácica con el fin de evitar que la corriente eléctrica alcance el corazón, donde podría provocar latidos irregulares (arritmias cardíacas).
- No debe aplicarse estimulación en la cabeza ni en ningún sitio que pueda provocar que la estimulación eléctrica atraviese la cabeza (por vía transcerebral). Aún no se han establecido los efectos de la estimulación del cerebro.
- No debe aplicarse estimulación sobre zonas hinchadas, infectadas o inflamadas, por ejemplo, flebitis (inflamación de una vena), tromboflebitis (inflamación de la pared de una vena) o venas varicosas (vena dilatada, alargada y tortuosa).
- Aún no se han establecido los efectos a largo plazo de la estimulación eléctrica crónica.
- No debe aplicarse estimulación sobre lesiones cancerosas ni en su proximidad.



- No aplique estimulación a grupos musculares si tiene alguna preocupación relacionada con su comodidad o seguridad.
- No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper si está conectado a algún equipo de monitorización electrónica (por ejemplo, monitores cardíacos, dispositivos de ECG). Estos dispositivos podrían no funcionar correctamente mientras se utiliza la estimulación eléctrica.
- No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper en agua o en un ambiente húmedo (sauna, hidroterapia, etc.).
- No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper en una zona rica en oxígeno, como en presencia de tanques de oxígeno.
- No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper mientras conduce, opera maquinaria, monta en bicicleta o realiza cualquier actividad en la que la estimulación eléctrica pueda ponerlo en riesgo de lesión a usted o a otras personas.
- No aplique estimulación mientras duerme.
- Mantenga el dispositivo del Sistema de Entrenamiento EMS Pepper y sus accesorios fuera del alcance de niños y mascotas.
- No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper en animales.
- No permita que ningún objeto extraño (tierra, agua, metal, etc.) entre en la caja de alimentación.
- No manipule el traje ni la caja de alimentación (por ejemplo, intentando abrirlos).
- Los cambios bruscos de temperatura pueden provocar condensación en el interior de la caja de alimentación. Utilícela únicamente una vez que la temperatura haya vuelto a la normalidad.
- No se esfuerce en exceso durante el entrenamiento de estimulación muscular eléctrica. Cualquier entrenamiento debe realizarse a un nivel que le resulte cómodo.
- No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper si está conectado a un instrumento quirúrgico de alta frecuencia, ya que esto podría provocar irritaciones cutáneas o quemaduras debajo de los electrodos.
- No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper cerca de equipos médicos de terapia de onda corta o microondas. Esto puede provocar inestabilidad en la caja de alimentación.
- El Sistema de Entrenamiento EMS Pepper no debe utilizarse cerca de dispositivos médicos como resonancia magnética, tomografía computarizada, diatermia y rayos X, ya que estos podrían alterar la corriente generada por la caja de alimentación, causar daño tisular y provocar lesiones graves o la muerte.



- El Sistema de Entrenamiento EMS Pepper no debe utilizarse en áreas donde se empleen dispositivos sin protección que emitan radiación electromagnética. Los equipos de comunicación portátiles, RFID y los sistemas de seguridad electromagnética (por ejemplo, detectores de metales y sistemas EAS) pueden interferir con el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper y alterar la corriente que este genera.
- No utilice equipos de comunicación por RF portátiles (incluidos periféricos como cables de antena y antenas externas) a menos de 30 cm de cualquier parte del Sistema de Entrenamiento EMS Pepper, incluidos los cables. De lo contrario, podría producirse una degradación del rendimiento de este equipo.

!	No todos los emisores de RF son visibles. Si experimenta cualquier cambio inesperado en la intensidad, finalice inmediatamente su entrenamiento y consulte a Pepper.
---	--

Reacciones adversas

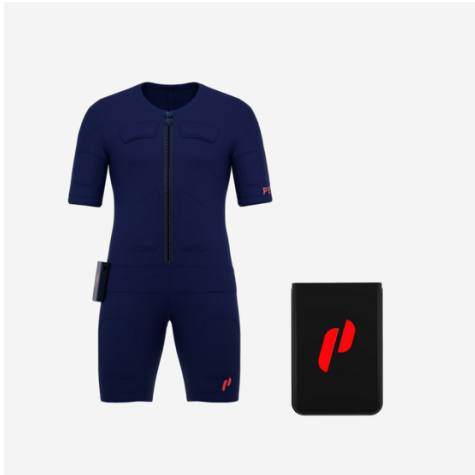
- Algunas personas con piel muy sensible pueden experimentar enrojecimiento o irritación debajo de los electrodos después de la estimulación muscular eléctrica. Generalmente, este enrojecimiento es completamente inofensivo y debería desaparecer en poco tiempo. Evite comenzar el entrenamiento hasta que el enrojecimiento ya no sea visible. Si el enrojecimiento persiste, deje de usar el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper y consulte a su médico.
- Algunas personas pueden experimentar dolores de cabeza y otras sensaciones dolorosas durante o después del entrenamiento. Si esto ocurre, se debe consultar a un médico y el entrenamiento debe suspenderse hasta obtener la aprobación de un médico.

!	Si experimenta reacciones adversas, deje de usar el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper inmediatamente y consulte a su médico.
---	--

4 Sistema de Entrenamiento EMS Pepper

El Sistema de Entrenamiento EMS Pepper consta de dos componentes o accesorios principales: el Traje y la Caja de alimentación. Ambos accesorios se describen en esta sección.

Imagen 1: Traje Pepper y Caja de alimentación



El Traje

El traje transmite impulsos directamente desde la caja de alimentación conectada a todos los grupos musculares principales. El traje se lleva directamente sobre la piel, lo que proporciona la mejor conductividad entre los electrodos y los músculos. Puede llevar ropa interior debajo del traje; asegúrese de que todos los electrodos toquen su piel. El traje es de una sola pieza y puede cerrarse en la parte delantera con la cremallera.

El traje tiene 20 electrodos secos integrados que cubren diez grupos musculares principales:

- Cuádriceps izquierdo/derecho
- isquiotibiales izquierdo/derecho
- Glúteos izquierdo/derecho
- Zona lumbar izquierda/derecha
- Zona superior de la espalda izquierda/derecha
- Hombro izquierdo/derecho
- Bíceps izquierdo/derecho
- tríceps izquierdo/derecho
- Pecho izquierdo/derecho
- Abdominales izquierdo/derecho

Imagen 2: Traje Pepper, parte delantera y trasera



❗	Se recomienda no compartir los trajes con otras personas, ya que esto puede provocar un ajuste incorrecto del traje o la transmisión de fluidos corporales.
❗	Si lleva ropa interior debajo de su traje, asegúrese de que no cubra ningún electrodo. Todos los electrodos deben tocar su piel directamente.

La Caja de alimentación

La Caja de alimentación es el centro de control del Sistema de Entrenamiento EMS Pepper. Este dispositivo emplea impulsos de baja frecuencia para generar la contracción muscular, lo que multiplica la tasa de trabajo y el rendimiento de cada grupo muscular. Se comunica de forma inalámbrica con la aplicación Pepper. La Caja de alimentación está diseñada para encajar en el conector USB-C del traje, que luego puede asegurarse con las correas. La Caja de alimentación tiene una carcasa de plástico para protección contra riesgos eléctricos.

Imagen 3: Caja de alimentación, parte delantera y trasera

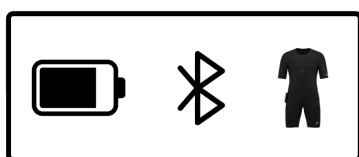


Encender la Caja de alimentación



La Caja de alimentación tiene un único botón para encenderla y apagarla. Mantenga presionado el botón durante tres segundos para encenderla, hasta que aparezca el logotipo de Pepper en la pantalla. La luz debería entonces ponerse verde, y la pantalla mostrará el porcentaje de batería, la conectividad del traje y la conectividad de la aplicación. Si la pantalla está encendida, la caja de alimentación está encendida; si no se ve nada, la caja de alimentación está apagada.

Imagen 4: Iconos en la pantalla



Apagar la Caja de alimentación

Cuando haya terminado su entrenamiento, mantenga presionado el botón nuevamente durante 3 segundos y la caja de alimentación se apagará mostrando el logotipo “P” de Pepper en la pantalla antes de quedar en negro. Una vez que el LED y la pantalla estén inactivos, la batería estará apagada.

Indicador de estado LED de la Caja de alimentación

La Caja de alimentación utiliza el LED y la pantalla para comunicar si está lista para comenzar el entrenamiento. El LED sirve de ayuda para las funciones generales, pero la pantalla muestra muchos más detalles. El LED indica si la caja se está cargando, está encendida o se ha conectado a la aplicación.

Tabla 2: Luz LED y descripción

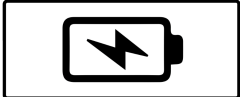
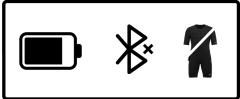
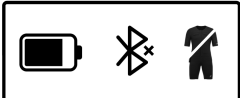
Estado	Luz indicadora	Descripción
Apagado	Ninguna	La Caja de alimentación está apagada y no se está cargando.
Cargando	Amarillo	La Caja de alimentación se está cargando.
Encendida o lista para entrenar.	Verde	La Caja de alimentación está encendida y se puede conectar a la aplicación.

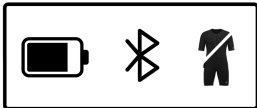
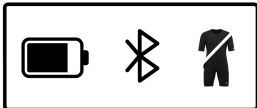
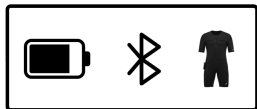
Conectada	Azul intermitente rápido	La Caja de alimentación se ha conectado correctamente a la aplicación.
-----------	--------------------------	--

Indicador de estado en pantalla de la Caja de alimentación

La Caja de alimentación utiliza la pantalla para mostrar cualquier detalle que pueda necesitar para garantizar el uso correcto del traje y la batería. La batería utiliza una configuración de 3 iconos, uno de los cuales muestra el porcentaje de batería en forma de batería. El siguiente icono es el icono de Bluetooth, que muestra el estado de conexión con la aplicación. El último icono muestra la conectividad del traje.

Tabla 3: Disposición de la pantalla y descripción

Estado	Disposición de la pantalla	Descripción
Apagado	Ninguna	La Caja de alimentación está apagada y no se está cargando.
Cargando	Símbolo de batería con rayo	La Caja de alimentación se está cargando. 
Encendida	Disposición de 3 iconos con el Bluetooth tachado y el traje tachado.	La Caja de alimentación está encendida y se puede conectar a la aplicación. 
Bluetooth desconectado	Icono de Bluetooth con una cruz al lado.	La Caja de alimentación no está conectada a la aplicación Pepper. 

Bluetooth conectado	Icono de Bluetooth sin una cruz al lado.	La Caja de alimentación está conectada a la aplicación Pepper. 
Traje desconectado	El icono del traje está tachado.	El traje no está conectado. 
Traje conectado	El icono del traje se muestra completo, sin estar tachado.	El traje está conectado y listo para usarse 

5 Instrucciones de uso

Antes de comenzar su entrenamiento con el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper, debe instalar y configurar la aplicación Pepper en su teléfono o tableta, y ajustar su traje para que quede ceñido a su cuerpo mientras sigue siendo cómodo.

Instalación e inicio de la aplicación Pepper

La aplicación Pepper es una aplicación que controla y gestiona sus entrenamientos del Sistema de Entrenamiento EMS Pepper.

Para instalar la aplicación, utilice uno de los siguientes dos métodos.

- Abra la aplicación Cámara en su teléfono o tableta y centre el código QR que aparece a continuación (o en el folleto de inicio rápido) en la pantalla. Aparecerá una notificación en forma de banner que le permitirá abrir el enlace asociado al código QR. Pulse el enlace.



- Haga clic en uno de estos enlaces para la [App Store](#) o [Google Play Store](#) para acceder directamente a la aplicación en su teléfono o tableta.



- Abra la App Store o Google Play Store desde su teléfono o tableta y busque la aplicación **Pepper: EMS at Home** e instálela.

Después de haber instalado correctamente la aplicación Pepper, ábrala y siga las instrucciones en pantalla para registrarse o iniciar sesión.

La aplicación le pedirá que inicie una prueba gratuita de la aplicación. Para continuar con su entrenamiento Pepper, confirme la prueba gratuita. Puede cancelar la suscripción después de la prueba gratuita.

Cómo ponerse el traje

A continuación se ofrecen instrucciones sobre cómo ponerse el traje.

	Inspeccione siempre su traje en busca de roturas, rasgaduras o cualquier otro tipo de daño. Si hay daños presentes, reemplace el traje dañado. No utilice el traje si está dañado.
---	--

1. Póngase el traje con los electrodos orientados hacia el interior y la cremallera en la parte delantera del traje. Puede llevar ropa interior debajo de su traje, pero asegúrese de que ningún electrodo quede cubierto, ya que deben colocarse directamente sobre su piel.

Imagen 5: Ponerse el traje Pepper



2. Cierre la cremallera en la parte delantera.

Imagen 6: Cerrar la cremallera en la parte delantera



Inicio del proceso de incorporación en la aplicación

Abra la aplicación Pepper en su teléfono o tableta e inicie el proceso de incorporación. Puede iniciar el proceso de incorporación comenzando cualquier tipo de entrenamiento o conectando la Caja de alimentación. El proceso de incorporación consiste en un vídeo informativo y en la conexión de su Caja de alimentación a su teléfono.

Conexión de su Caja de alimentación

La Caja de alimentación utiliza Bluetooth para comunicarse con la aplicación. Antes de poder usar la Caja de alimentación en su entrenamiento, debe emparejarla con su teléfono o tableta. Para hacer esto, asegúrese de que su dispositivo esté cerca de la Caja de alimentación con el Bluetooth activado y que su Caja de alimentación esté encendida, lo que significa que la luz LED muestra el color verde y la pantalla muestra los 3 iconos.

Haga clic en “Encontrar mi traje Pepper” en la aplicación Pepper y elija su Caja de alimentación Pepper haciendo clic en ella. Comienza con Pepper y continúa con un código.

Felicidades, su dispositivo ahora está emparejado con su Caja de alimentación. El icono de Bluetooth en su Caja de alimentación ya no aparecerá tachado.

	Inspeccione siempre minuciosamente su Caja de alimentación. No utilice su Caja de alimentación si presenta algún daño. Para su seguridad, consulte a Pepper.
---	--

Fijación de la Caja de alimentación al traje

Una vez que haya emparejado su teléfono o tableta con la caja de alimentación, puede fijarla al traje.

1. Coloque la batería en las guías del punto de montaje y deslícela cuidadosamente hasta que encaje en su lugar. Escuchará un clic una vez que se haya conectado.

2. Una vez que el traje esté conectado correctamente, el icono del traje se mostrará completo y ya no aparecerá tachado.

Imagen 7: Deslice la Caja de alimentación en las guías del lado derecho de su traje



Gestión de su sesión de entrenamiento

El último paso de su proceso de incorporación será su primera sensación Pepper, que le explicará todo en detalle y que comenzará con ejercicios para principiantes. Este entrenamiento se ve como cualquier otro entrenamiento en la aplicación Pepper. Una vez que comienza la sesión de entrenamiento, se muestra la pantalla de entrenamiento.

Comprender la pantalla de entrenamiento

Imagen 8: Pantalla general de entrenamiento



Tabla 4: Pantalla general: partes de la pantalla y descripciones

Número	Parte de la pantalla	Descripción

1	Ejercicio	Muestra el nombre del ejercicio actual.
2	Pausa/Reproducir	Pausa y reanuda el entrenamiento en cualquier momento.
3	Barra de impulsos	Muestra el tiempo restante del período de estimulación actual: • Cuando está azul, la caja de alimentación envía impulsos eléctricos a los componentes del Sistema de Entrenamiento EMS Pepper. • Cuando está blanca, la caja de alimentación está en reposo y ha dejado de enviar impulsos eléctricos. Tenga en cuenta que la caja de alimentación proporciona una estimulación constante en los modos cardio y relax, por lo que esta barra no se muestra.
4	Zonas de calor	Representa la zona de intensidad general de la sesión de entrenamiento según su intensidad de entrenamiento histórica. Las zonas amarilla y roja están por encima de la intensidad de entrenamiento histórica.
5	Puntos Pepper	Elemento de gamificación basado en la intensidad del entrenamiento, los minutos de entrenamiento y el nivel del vídeo de entrenamiento (todos los niveles y avanzado).
6	Control general de electrodos	Controla la intensidad general de los electrodos. El “+” aumenta la intensidad general de los electrodos (por debajo de 20 en incrementos de 5, por encima de 20 en incrementos de 1), y el “-” la disminuye (por debajo de 20 en incrementos de 5, por encima de 20 en incrementos de 1). El botón de encendido activa y desactiva todos los electrodos simultáneamente.
7	Control de electrodo individual	Este botón abre la vista detallada del control de electrodos, donde se pueden controlar los electrodos individualmente.

Imagen 9: Pantalla detallada de entrenamiento



Tabla 5: Pantalla detallada: partes de la pantalla y descripciones

Número	Parte de la pantalla	Descripción
8	Electrodo individual	Cada electrodo (parte delantera: pecho, bíceps, tríceps, abdominales, muslos delanteros; parte trasera: espalda superior, media e inferior, glúteos, muslo trasero) puede controlarse individualmente. El “+” aumenta el electrodo (por debajo de 20 en incrementos de 5, por encima de 20 en incrementos de 1), y el “-” lo disminuye (por debajo de 20 en incrementos de 5, por encima de 20 en incrementos de 1). El botón de encendido activa o desactiva el electrodo.
9	Cerrar vista detallada	Al presionar la “x” puede cerrar la pantalla detallada de entrenamiento y volver a la pantalla general de entrenamiento.
10	Guardar y cargar preajuste	Si le gusta una intensidad de entrenamiento, puede presionar “guardar preajuste” para guardar esta configuración de electrodos para entrenamientos futuros. Si presiona “cargar preajuste” puede cargar la intensidad que guardó anteriormente; se carga de forma continua durante un minuto. Para cada modo de traje puede guardar un preajuste. Puede actualizar la configuración en cualquier momento.

Pausar o detener su sesión de entrenamiento

Para pausar o detener su entrenamiento, existen tres posibilidades diferentes:



1. Pulse pausa en su pantalla de entrenamiento.
2. Retire la caja de alimentación de su traje.
3. Apague su caja de alimentación.

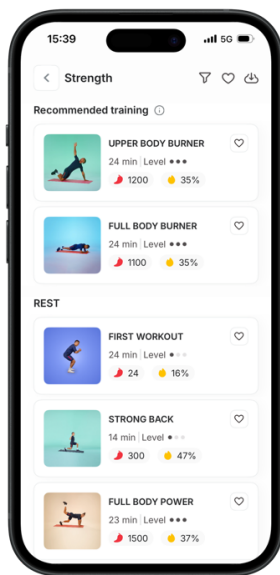
!	Si experimenta cualquier molestia importante o dolor durante el entrenamiento, pause o detenga inmediatamente el entrenamiento y disminuya la intensidad según sea necesario.
---	---

Selección de su entrenamiento

Cuando abre la aplicación Pepper en su teléfono o tableta, puede elegir entre un entrenamiento con traje (Traje -> Entrenamiento) o un entrenamiento en vídeo (Clases) donde se enumeran todos los vídeos disponibles de fuerza, cardio y relax.

!	Durante las primeras semanas, le recomendamos que comience con entrenamientos de todos los niveles y con configuraciones de baja intensidad antes de progresar a intensidades más altas para familiarizarse con la sensación. También le recomendamos que comience con un entrenamiento de fuerza por semana y aumente gradualmente a dos después de 4-6 semanas.
---	---

Imagen 10: Vídeos de entrenamiento

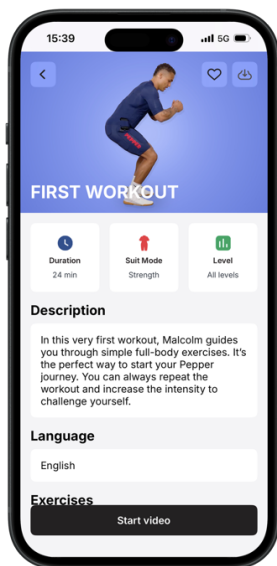


El resumen de clases proporciona los siguientes detalles para cada vídeo de entrenamiento.

Tabla 6: Información y descripción del entrenamiento

Información del entrenamiento	Descripción
Modo de entrenamiento	El modo de entrenamiento asociado con el entrenamiento: Fuerza, Cardio o Relax.
Nombre del entrenamiento	El nombre describe el enfoque del entrenamiento o del modo de recuperación.
Nivel del entrenamiento	El nivel general de dificultad de los ejercicios individuales del entrenamiento: • Todos los niveles • Avanzado
Duración del entrenamiento	La duración muestra la extensión del video del entrenamiento en minutos de entrenamiento.

Imagen 11: Detalles del entrenamiento



Una vez que selecciona el entrenamiento deseado, se muestra más información sobre el entrenamiento.

Tabla 7: Detalles y descripción del entrenamiento

Detalles del entrenamiento	Descripción
Descripción del entrenamiento	Una breve descripción del entrenamiento.
Partes del cuerpo	Se muestran las partes del cuerpo en las que se enfocan los ejercicios.
Ejercicios	Se enumeran todos los ejercicios incluidos en el entrenamiento.

Cuando encuentre el entrenamiento que se ajuste a sus necesidades de entrenamiento, presione el botón **Iniciar entrenamiento** en la pantalla para comenzar su sesión de entrenamiento.

6 Modos de entrenamiento

Los entrenamientos en la aplicación Pepper están asignados a un modo de entrenamiento único. Cada modo está diseñado para indicar los ejercicios y el trabajo en el que se enfoca durante el entrenamiento seleccionado. La siguiente lista le ayuda a elegir un programa de entrenamiento adecuado para sus necesidades de entrenamiento.

Tabla 8: Modo de entrenamiento y descripción

Modo	Descripción
Fuerza	Este modo está diseñado para aumentar la fuerza máxima de los músculos.
Cardio	Este programa mejora la resistencia muscular general y la resistencia a la fatiga. Activa el metabolismo aeróbico de las fibras durante el entrenamiento.
Relax	Este programa ayuda a aumentar el flujo sanguíneo. Debe utilizarse después de las sesiones de entrenamiento y competiciones.

Recomendación de entrenamiento

Dado que los diferentes modos de entrenamiento tienen distintas intensidades, recomendamos un tiempo máximo de entrenamiento semanal para cada modo.

Tabla 9: Modo de entrenamiento y recomendación

Modo	Recomendación de entrenamiento
Fuerza	Máximo 25 minutos por sesión, máximo 50 minutos por semana con un mínimo de dos días de descanso entre sesiones (por ejemplo, 2 x 25min)
Cardio	Máximo 125 minutos por semana (por ejemplo, 5 x 25min)
Relax	Máximo 125 minutos por semana (por ejemplo, 5 x 25min)

7 Carga de su caja de alimentación

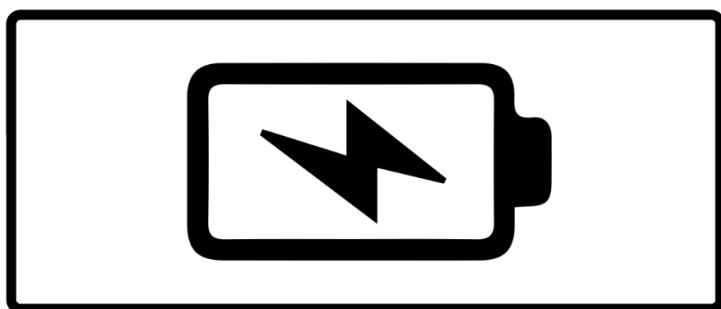
El nivel de batería se puede consultar en la pantalla de la caja de alimentación. La aplicación Pepper también verifica el nivel de batería de la caja de alimentación y lo muestra en la pantalla del traje. El nivel de batería debe ser superior al 10% antes de iniciar su sesión de entrenamiento. La aplicación le avisa si necesita cargarse antes de una sesión de entrenamiento.

Para cargar su caja de alimentación, siga estos pasos:

1. Desconecte la caja de alimentación del traje, si está conectada.

2. Asegúrese de que la caja de alimentación esté apagada comprobando que tanto el LED como la pantalla estén apagados.
3. Conecte el cable de carga USB tipo C al conector USB tipo C situado en el lateral de la caja de alimentación.
4. Utilice un cargador USB tipo C estándar de 5V 0.5A (DC5V) para la carga.
5. Compruebe que la luz LED amarilla esté encendida y que la pantalla muestre un icono de batería con un rayo en el centro.

Imagen 12: Icono de carga en la pantalla cuando la caja de alimentación se está cargando



	Nunca cargue ni recargue la caja de alimentación mientras esté conectada a su cuerpo. Nunca cargue ni recargue la caja de alimentación desde fuentes poco fiables o problemáticas.
--	--

8 Solución de problemas

A continuación se presenta una recopilación de posibles problemas con el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper. Si tiene preguntas o inquietudes adicionales, póngase en contacto con Pepper.

Tabla 10: Solución de problemas – problema y resolución

Problema	Solución
La caja de alimentación no se enciende	Conecte el cargador a la caja de alimentación, asegurándose de que sea un cargador USB tipo C estándar de 5V. Durante la carga, la pantalla debe mostrar un icono de batería con un rayo en el centro. Deje que la caja de alimentación se cargue durante 30 minutos. Después de la carga, retire la caja de alimentación del cargador y enciéndala. Presione el botón de encendido una vez y espere unos segundos hasta que vea la luz LED y el logotipo de Pepper en la pantalla.
La aplicación no puede vincularse con	Asegúrese de que su caja de alimentación esté encendida. Asegúrese de conectar la aplicación Pepper, no la configuración



la caja de alimentación	de Bluetooth del teléfono o la tableta, a la caja de alimentación. Si su teléfono o tableta aún no puede conectarse a la caja de alimentación, siga las instrucciones paso a paso: 1. Asegúrese de que la caja de alimentación esté encendida. 2. Asegúrese de que el Bluetooth de su teléfono o tableta esté activado. 3. Abra la aplicación Pepper y vaya a Traje y Configuración. 4. Presione Conectar traje y Encontrar mi traje Pepper. 5. Conéctese a su caja de alimentación. Si no aparece ninguna caja de alimentación, vaya a la configuración de su teléfono o tableta y abra la configuración de la aplicación Pepper. 6. Active el Bluetooth y la ubicación (para Android). 7. Vuelva a intentarlo.
Problemas de contacto del traje / La estimulación es débil o incómoda incluso con intensidades altas	Asegúrese de que los electrodos toquen su piel; si están demasiado sueltos, utilice las correas proporcionadas para ajustar el traje. El traje no debe utilizarse si está suelto y alguno de los electrodos no está en contacto completo y firme con la piel. Asegúrese de que la caja de alimentación esté encendida y correctamente conectada al lateral del traje. Aunque Pepper utiliza electrodos secos, la conectividad funciona mejor con un poco de humedad, así que asegúrese de calentar adecuadamente. Si no siente los impulsos correctamente, prolongue su calentamiento o utilice una toalla húmeda para humedecer los electrodos desde el interior del traje.

9 Almacenamiento y mantenimiento

Pepper tiene las siguientes recomendaciones para almacenar y cuidar su Sistema de Entrenamiento EMS Pepper:

- Guarde su traje en un lugar fresco, seco y bien ventilado.
- Cuando no la utilice, guarde la caja de alimentación en el estuche proporcionado.
- Si planea guardar la caja de alimentación sin usarla durante un período prolongado de tiempo, debe cargarla completamente cada seis meses.
- No guarde el traje durante un período prolongado cuando esté mojado (por ejemplo, después del entrenamiento o del lavado), ya que puede acumular moho y bacterias.
- Si lava el traje, hágalo a 30° Celsius y utilice detergente normal. El traje está diseñado para usarse en lavadoras domésticas.
- Para garantizar la durabilidad de su traje, Pepper recomienda lavarlo a mano con agua fría y detergente suave, y lavarlo en lavadora con poca frecuencia.



- El traje está diseñado para poder lavarse a máquina con agua fría y detergente suave; sin embargo, es posible que los lavados repetidos en su lavadora reduzcan con el tiempo la eficacia del traje.
- Inspeccione siempre visualmente el traje después de la limpieza para detectar suciedad residual. Si el traje no está visualmente limpio al finalizar la limpieza y se observa suciedad residual en el dispositivo, repita la limpieza. Si la suciedad residual persiste incluso después de limpiezas repetidas, póngase en contacto con info@peppermove.com para obtener más instrucciones.
- Seque siempre su traje al aire. NO coloque su traje en la secadora, ya que esto lo dañará.
- Puede limpiar cuidadosamente los pines conectores de su traje y de la caja de alimentación con un paño seco para asegurarse de que no queden partículas de polvo visibles en ninguna parte de los pines conectores.
- Limpie su caja de alimentación únicamente con un paño suave y seco.
- La caja de alimentación se inspecciona sistemáticamente para garantizar su calidad y, por lo tanto, nunca requiere calibración o verificación adicional. Los parámetros de entrenamiento del Sistema de Entrenamiento EMS Pepper están configurados en el hardware y el software, y no se degradan con el tiempo cuando se utilizan en condiciones normales.
- No abra ni altere su Sistema de Entrenamiento EMS Pepper. Esto se considera una manipulación indebida de la unidad y exime al fabricante de toda responsabilidad con respecto a la garantía, así como de los riesgos a los que el operador o usuario pueda estar expuesto.

10 Garantía

La batería Pepper tiene una garantía de dos años, y el traje Pepper tiene una garantía de un año, a partir de la fecha de compra original, en beneficio del comprador original. Se evaluaron más de 150 sesiones de entrenamiento y lavados en lavadora para determinar la vida útil esperada del traje con la caja de alimentación. Se garantiza que el traje y la batería están libres de defectos de fabricación, excluyendo cualquier daño o defecto resultante de 1) el desgaste normal asociado con el uso previsto, 2) el uso comercial, y 3) el incumplimiento de las instrucciones del manual de instrucciones, accidentes, uso indebido, negligencia, abuso, alteraciones, modificaciones, montaje o instalación incorrectos, o el uso de piezas no originales. La garantía de la batería Pepper no cubre los daños causados por el uso de un cargador inadecuado, mantenimiento inadecuado o daños por agua. Las reclamaciones de garantía deben enviarse a info@peppermove.com. Tenga en cuenta que, antes de reemplazar cualquier elemento, nuestro equipo Pepper puede solicitar ver fotos o videos de la pieza dañada.

11 Especificaciones técnicas

A continuación se presentan las especificaciones técnicas del Sistema de Entrenamiento EMS Pepper.

Especificaciones del traje

Tabla 11: Parámetros y valores del traje

Parámetro	Valor
Peso del traje	600-800g
Material	68% Nylon, 32% Spandex, Silicona de iones de plata

Tabla 12: Longitud del traje

	Longitud en cm					
	XS	S	M	L	XL	XXL
Largo total	96	97	98	99	100	101
Cintura	34	35	36	37	38	39
Brazo	11,5	12	12,5	13	13,5	14
Pierna	19	19,5	20	20,5	21	21,5

Especificaciones de los electrodos

Los electrodos de su traje se colocan según la posición de los grupos musculares específicos que se van a estimular. Están hechos de un tejido conductor especializado, material de iones de plata. Los tamaños de los electrodos para las diferentes tallas de traje son los siguientes:

Tabla 13: Tamaño de los electrodos

Grupo muscular Electrodo		Área de superficie en cm ²					
		XS	S	M	L	XL	XXL
Frontal	Brazos frontales	43,20	50,00	56,80	63,60	70,40	77,20
	Pecho	50,69	51,99	53,30	54,60	55,90	57,20
	Abdominales	130,03	134,47	138,92	143,36	147,81	152,25
	Piernas delanteras	201,40	214,92	228,44	241,96	255,48	269,00
Espalda	Piernas traseras	136,06	141,52	146,98	152,44	157,90	163,36
	Glúteos	114,75	121,86	128,96	136,06	143,17	150,27
	Espalda baja	101,33	106,91	112,48	118,05	123,63	129,20
	Espalda media	67,82	74,53	81,24	87,94	94,65	101,36



Espalda alta	34,04	36,25	38,47	40,69	42,90	45,12
Brazos traseros	41,32	48,27	55,23	62,19	69,14	76,10

Especificaciones de la caja de alimentación

Tabla 14: Parámetros y valores de la caja de alimentación

Parámetro	Valor
Material	Polímero de litio (LiPo)
Materiales de la carcasa	Moldeo por inyección de plástico, Polylac Abs (J01)
Peso de la batería	152g
Tamaño de la batería	96x65x29mm
Capacidad de la batería	2650mAh
Entrada de carga	Recargable, 5V a través de conector Micro USB
Voltaje de la batería	3.8V
Canales de estimulación	16 canales
Frecuencia de salida	15-100Hz
Ancho de pulso de salida	160-490 microsegundos
Forma de onda de estimulación	Bipolar simétrica
Forma	Rectangular
Voltaje de salida máximo	54 Volts
Corriente de salida máxima	108 milli-Amps
Temperatura y humedad de funcionamiento	5°C to 40°C , 15% to 90% RH
Temperatura y humedad de transporte y almacenamiento	-25°C to 70°C , 15% to 90% RH
Presión de funcionamiento	700hPa to 1060hPa
Presión de transporte y almacenamiento	500hPa to 1060hPa
Conexión inalámbrica	Módulo BLE integrado
Tipo BF	Pieza aplicada tipo BF

Especificaciones de Bluetooth

Tipo de módulo BT: EZ-BLE PSoC XT/XR BT 4.2 Module

Banda de frecuencia de recepción/transmisión: 2.402 - 2.480 GHz

Ancho de banda: 2 MHz

Alcance máximo de radio: 50 meters / 165 feet

Limitaciones

El producto no es adecuado para su uso en entornos con una alta concentración de oxígeno y/o líquidos inflamables y/o gases inflamables; no lo utilice con equipos de electrocirugía o de terapia de onda corta o microondas; el dispositivo puede sufrir interferencias de otros equipos, incluso si dichos equipos cumplen con los requisitos de emisión CISPR.

Emisiones

Tabla 15: Tabla de emisiones

Prueba de emisiones	Cumplimiento	Entorno electromagnético - guía
Emisiones de RF CISPR 11	Group 1	El modelo mencionado anteriormente utiliza energía de RF únicamente para su función interna. Por lo tanto, sus emisiones de RF son muy bajas y es poco probable que causen interferencias en equipos electrónicos cercanos.
Emisiones de RF CISPR 11	Class B	El modelo mencionado anteriormente es adecuado para su uso en todos los establecimientos, incluidos los establecimientos domésticos y aquellos conectados directamente a la red pública de suministro eléctrico de baja tensión que abastece a edificios de uso doméstico.
Emisiones armónicas IEC 61000-3-2	N/A (alimentación por batería)	/
Fluctuaciones de voltaje / emisiones de parpadeo (flicker) IEC 61000-3-3	N/A (alimentación por batería)	/

Inmunidad

Tabla 16: Tabla de inmunidad

Puerto de la carcasa			
Prueba de inmunidad	Condición de prueba	IEC 60601 Nivel de cumplimiento	Observaciones

Descarga electrostática (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV Contacto ± 2,4,8,15 kV Aire	±8 kV Contacto ± 15 kV Aire*	No se observó degradación del rendimiento.
Campos electromagnéticos de RF radiados y campos de proximidad de equipos de comunicaciones inalámbricas de RF IEC 61000-4-3	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz 80% AM 1kHz	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz	No se observó degradación del rendimiento.
	385MHz (18Hz Pulse Modulation)	27 V/m	
	450MHz (FM+/-5KHz deviation 1kHz sine or 18Hz Pulse Modulation)	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	
Campos magnéticos de frecuencia de la red eléctrica NOMINAL IEC 61000-4-8	50Hz or 60Hz	30 A/m	No se observó degradación del rendimiento.

Campos magnéticos de proximidad IEC 61000-4-39	30 kHz (CW)	8 A/m	No se observó degradación del rendimiento.
	134,2 kHz (2,1 kHz PM)	65 A/m	
	13,56 MHz (50 kHz PM)	7,5 A/m	
Comentario: /			

Tabla 17: Tabla de inmunidad 2

Puerto de acoplamiento del paciente			
Prueba de inmunidad	Condición de prueba	IEC 60601 Nivel de cumplimiento	Observaciones
Descarga electrostática (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV Contacto ± 2,4,8,15 kV Aire	±8 kV Contacto ± 15 kV Aire	No se observó degradación del rendimiento.
RF conducida inducida por campos de RF IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz - 80 MHz también 6 Vrms Bandas ISM y de radioaficionados 80% AM 1kHz	6 Vrms	No se observó degradación del rendimiento.
Comentario: /			

Si se produce una pérdida o degradación del rendimiento esencial, la seguridad y la eficacia pueden verse comprometidas, por lo que se recomienda finalizar el entrenamiento.

El sistema de entrenamiento EMS Pepper fue probado de acuerdo con las recomendaciones de la norma IEC TR 60601-4-2: Equipos electromédicos – Parte 4-2: Guía e interpretación – Inmunidad electromagnética: rendimiento de los equipos electromédicos y los sistemas electromédicos.

12 Glosario de símbolos

Tabla 18: Símbolos y explicaciones

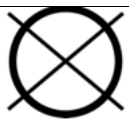
Símbolo	Título del símbolo	Descripción	N.º de referencia del símbolo	N.º de designación	Título de la norma

	Precaución	Indica que el usuario debe consultar las instrucciones de uso para obtener información de precaución importante, como advertencias y precauciones que, por diversos motivos, no pueden presentarse en el propio dispositivo médico.	5.4.4	ISO 15223-1:2021	Dispositivos médicos – Símbolos que deben utilizarse en las etiquetas, el etiquetado y la información que se debe suministrar de los dispositivos médicos – Parte 1: Requisitos generales.
	Consulte el manual/folleto de instrucciones	Indica que debe leerse el manual de instrucciones.	M002	ISO 7010	Símbolos gráficos – Colores de seguridad y señales de seguridad – Señales de seguridad registradas
	Fabricante	Indica el fabricante del dispositivo médico, tal como se define en las Directivas 90/385/ECC, 93/42/EDD y 98/79/EC		ISO 15223-1:2021	Dispositivos médicos – Símbolos que deben utilizarse en las etiquetas, el etiquetado y la información que se debe suministrar de los dispositivos médicos – Parte 1: Requisitos generales.
	Fecha de	Indica la fecha en que se fabricó el dispositivo médico.	5.1.3	ISO 15223-1:2021	Dispositivos médicos – Símbolos que deben utilizarse

	fabricación				en las etiquetas, el etiquetado y la información que se debe suministrar de los dispositivos médicos – Parte 1: Requisitos generales.
REF	Número de catálogo	Indica el número de catálogo del fabricante para que el dispositivo médico pueda identificarse.		ISO 15223-1:2021	Dispositivos médicos – Símbolos que deben utilizarse en las etiquetas, el etiquetado y la información que se debe suministrar de los dispositivos médicos – Parte 1: Requisitos generales.
SN	Número de serie	Indica el número de serie del fabricante para que pueda identificarse un dispositivo médico específico.	5.1.7		Dispositivos médicos – Símbolos que deben utilizarse en las etiquetas, el etiquetado y la información que se debe suministrar de los dispositivos médicos – Parte 1: Requisitos generales.

	Númer o de lote	Indica el número de lote del fabricante para que dicho número de lote pueda identificarse.	5.1.5	ISO 15223- 1:2021	Dispositivos médicos – Símbolos que deben utilizarse en las etiquetas, el etiquetado y la información que se debe suministrar de los dispositivos médicos – Parte 1: Requisitos generales.
	Pieza aplicad a tipo BF	Indica una pieza aplicada de tipo BF conforme con la norma IEC 60601-1 (BF = Body Floating). Se utiliza en dispositivos que tienen contacto conductor con el paciente o que mantienen un contacto de duración media o larga con el paciente. No debe conectarse a tierra (flotante).		IEC 60417:20 02	Símbolos gráficos para su uso en equipos
	Límite de tempera tura	Indica los límites de temperatura a los que el dispositivo médico puede exponerse de forma segura.	5.3.7	ISO 15223- 1:2021	Dispositivos médicos – Símbolos que deben utilizarse en las etiquetas, el etiquetado y la información que se debe suministrar de los dispositivos médicos – Parte

					1: Requisitos generales.
	Limitación de humedad	Indica el rango de humedad al que el dispositivo médico puede exponerse de forma segura.	5.3.8		Dispositivos médicos – Símbolos que deben utilizarse en las etiquetas, el etiquetado y la información que se debe suministrar de los dispositivos médicos – Parte 1: Requisitos generales.
	Limitación de presión atmosférica	Indica el rango de presión atmosférica al que el dispositivo médico puede exponerse de forma segura.	5.3.9	ISO 15223-1:2021	
	WEEE	Residuos de aparatos eléctricos y electrónicos. Indica que el producto no debe eliminarse en un vertedero; la barra negra indica que el equipo se fabricó después de 2005.	-	EN 50419:2006	Marcado de aparatos eléctricos y electrónicos de conformidad con el artículo 11(2) de la directiva 2002/96/EC (WEEE)
	Modo de espera	Indica un modo de reposo o de bajo consumo. El interruptor no desconecta	5009	IEC 60417:2002	Símbolos gráficos para su uso en equipos

		completamente el dispositivo de su fuente de alimentación.			
	Marcado FCC	El marcado indica que el dispositivo electrónico, vendido en los Estados Unidos, está certificado y que la interferencia electromagnética generada por el dispositivo se encuentra dentro de los límites aprobados por la Comisión Federal de Comunicaciones.	-	Federal Communications	-
	No utilizar si el envase está dañado	Indica que el dispositivo no debe utilizarse si el envase ha sido dañado o abierto.		ISO 15223-1:2021	Dispositivos médicos – Símbolos que deben utilizarse en las etiquetas, el etiquetado y la información que se debe suministrar de los dispositivos médicos – Parte 1: Requisitos generales.
	No lavar en seco	Indica que la prenda no puede lavarse en seco de forma segura sin sufrir daños		ISO 3758:2023	Textiles – Código de etiquetado de conservación mediante símbolos

	No planchar	Indica que la prenda no puede plancharse de forma segura sin sufrir daños.	-	ISO 3758:2023	Textiles – Código de etiquetado de conservación mediante símbolos
	No secar en secadora	Indica que la prenda no se puede secar a máquina de forma segura sin sufrir daños.	-	ISO 3758:2023	Textiles: código de etiquetado de mantenimiento mediante símbolos
	No usar lejía	Indica que la prenda no se puede blanquear de forma segura sin sufrir daños.	-	ISO 3758:2023	Textiles: código de etiquetado de mantenimiento mediante símbolos
	Temperatura máxima de lavado de 30°C (105°F) en condiciones normales	Indica la temperatura máxima a la que la prenda se puede lavar de forma segura sin sufrir daños	-	ISO 3758:2023	Textiles: código de etiquetado de mantenimiento mediante símbolos
	Lavar en agua fría en condiciones normales	Indica que la prenda se puede lavar en agua fría de forma segura sin sufrir daños.	-	ISO 3758:2023	Textiles: código de etiquetado de mantenimiento mediante símbolos

IP22	Código IP	Indica que el dispositivo está protegido contra dedos u objetos similares, y que la caída vertical de gotas de agua no tiene efectos perjudiciales cuando la caja de alimentación está inclinada en un ángulo de 15° respecto de su posición normal.		IEC 60529	
	Conformidad CE	Indica que el fabricante declara la conformidad del producto con las normas europeas de salud, seguridad y protección medioambiental.	-	-	Símbolo de conformidad europea
	Mantener seco	Indica que la caja de alimentación debe protegerse de la humedad.		ISO 15223-1	Símbolos de dispositivos médicos
	No seguro para marcapasos y desfibriladores	Prohibido el acceso a personas con dispositivos cardíacos activos implantados.		ISO 3864-3:2012	Símbolos de dispositivos médicos
	No compatible con RM (resonancia)	Mantener alejado de equipos de resonancia magnética (RM).		ASTM F2503-20	Símbolos de dispositivos médicos

	magnética)				
--	------------	--	--	--	--

13 Mensajes de error de la aplicación

Tabla 19: Mensajes de error con explicaciones

Código de error	Mensaje de error	Explicación
E1	Error de validación de contraseña	El formato de la contraseña no es válido. Se requiere un mínimo de 8 caracteres y deben cumplirse 3 de las siguientes 4 condiciones: una letra mayúscula, una letra minúscula, un carácter especial y un número.
E2	Credenciales no válidas	Al introducir credenciales no válidas durante el inicio de sesión
E3	Error de inicio de sesión	Al no introducir el correo electrónico o el nombre de usuario durante el inicio de sesión
E4	El correo electrónico no existe	Al introducir un correo electrónico que no existe en nuestra base de datos en la pantalla de recuperación de contraseña
E5	Introduzca un <i>fieldname</i> válido	Al registrarse y dejar algunos campos en blanco
E6	El peso debe estar entre 30 y 150 kg (65 y 350 lb)	Al introducir un peso fuera de este rango durante el registro
E7	La estatura debe estar entre 130 y 230 cm (4,1 y 7,5 pies)	Al introducir una estatura fuera de este rango durante el registro
E8	Acepte los Términos y Condiciones y la Política de Privacidad de la aplicación para finalizar el registro	Al no aceptar los Términos y Condiciones y la Política de

		Privacidad durante el registro
E9	El usuario no ha sido verificado. Compruebe su bandeja de entrada para ver el correo electrónico de verificación.	Al intentar iniciar sesión con un usuario no verificado
E10	Error de pago: algo salió mal... Inténtelo de nuevo o póngase en contacto con nuestro soporte en info@peppermove.com si el problema persiste.	Cuando hay un problema con el pago
E11	Confirme que ha leído primero el Control de salud/Control de seguridad/Manual de instrucciones	Al no confirmar que ha leído esto durante el proceso del tutorial de introducción
E12	Aumentar/disminuir todos los electrodos: esto aumenta/disminuye todos los electrodos. Todos los electrodos por debajo del 20 % aumentan/disminuyen en un 5 %, y el resto en un 1 %	Al intentar aumentar/disminuir la intensidad por primera vez
E13	La seguridad es lo primero: estos vídeos de entrenamiento avanzado solo se pueden ver después de completar 4 de los vídeos de entrenamiento de todos los niveles del modo de fuerza del traje, o 1 entrenamiento de todos los niveles de los modos cardio y relajación del traje.	Al intentar iniciar un vídeo visible más adelante aunque aún no lo haya desbloqueado
E14	Explicación del entrenamiento solo con el traje: el usuario de Pepper puede entrenar por su cuenta, sin vídeo, al acceder al modo denominado «Solo traje» en el que acaba de entrar. De esta manera, tiene el control total sobre el traje, pero el entrenamiento en sí depende de usted, ya que no hay un entrenador que lo guíe. Tenga en cuenta que estos entrenamientos también se registran en sus estadísticas de por vida, disponibles en el elemento de menú «Actividad».	Al entrar en el modo solo traje por primera vez
E15	Error: no se pueden guardar las estadísticas del entrenamiento sin conexión	Al intentar guardar el entrenamiento estando sin conexión

E16	Límite de entrenamiento de fuerza: la duración de los entrenamientos de fuerza está limitada a 50 minutos por semana (por ejemplo, 2 x 25 min). Por su salud y seguridad, recomendamos no superar esta cantidad.	Al intentar entrenar más de 50 minutos por semana en el modo de fuerza
E17	Sin conexión a Internet: parece haber un problema con su conexión a Internet	Al abrir la lista de entrenamientos o las estadísticas sin conexión
E18	Entrenamiento detenido: parece haber un problema con su conexión a Internet	Al perder la conexión a Internet en mitad del entrenamiento
E19	Batería baja: el nivel de la caja de alimentación está por debajo del 10 %; no olvide recargarla después del entrenamiento	Al iniciar el entrenamiento con el nivel de batería por debajo del 10 %
E20	Suscripción caducada: su suscripción ha caducado. Conéctese a Internet para suscribirse o, si ya es suscriptor, conéctese a Internet para sincronizar sus datos.	Al permanecer sin conexión durante mucho tiempo, cuando no podemos confirmar que siga siendo un suscriptor activo
E21	Sin conexión a Internet: no se puede iniciar el vídeo. Parece haber un problema con su conexión a Internet.	Al intentar iniciar un vídeo en línea sin conexión
E22	Por favor, responda todas las preguntas	Al no responder todas las preguntas de valoración del vídeo e intentar enviar su valoración
E23	Tiene una suscripción activa. No se puede eliminar ninguna cuenta que tenga una suscripción activa. Haga clic en el botón Gestionar suscripción en la pantalla de Suscripción y cancele su suscripción activa; a continuación, intente eliminar su cuenta.	Al intentar eliminar su cuenta mientras tiene una suscripción activa
E24	Desconecte el cargador: desconecte el cargador de su caja de alimentación para iniciar un entrenamiento. No se permite iniciar un entrenamiento mientras la batería se está cargando.	Al intentar iniciar un entrenamiento mientras la caja de alimentación se está cargando



E25	Entrenamiento detenido: el entrenamiento se ha detenido. No se permite entrenar mientras la batería se está cargando.	Al conectar el cargador de la caja de alimentación mientras entrena
E26	El código debe tener exactamente 6 caracteres	Al introducir un código más corto o más largo durante el procedimiento de recuperación de contraseña
E27	Las contraseñas no coinciden	Cuando los campos de contraseña y confirmación de contraseña no coinciden durante el registro, la recuperación de contraseña o el cambio de contraseña en la edición del perfil
E28	Correo electrónico/nombre de usuario no disponible	Al intentar registrarse con un correo electrónico o nombre de usuario ya utilizado

14 Compatibilidad electromagnética (CEM)

El Sistema de Entrenamiento EMS Pepper está diseñado para utilizarse en entornos domésticos habituales aprobados, de conformidad con la norma de seguridad IEC 60601-1-2.

El Sistema de Entrenamiento EMS Pepper está diseñado para soportar las perturbaciones previstas originadas por descargas electrostáticas, campos magnéticos de la fuente de alimentación o emisores de radiofrecuencia. Sin embargo, el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper puede verse afectado por campos de radiofrecuencia potentes procedentes de otras fuentes.

Si se produce una pérdida o degradación del rendimiento esencial, la seguridad y la eficacia pueden verse comprometidas, por lo que se recomienda interrumpir el entrenamiento.

15 Rendimiento esencial

De acuerdo con el uso previsto, nuestro estimulador muscular motorizado debe estimular músculos sanos para mejorar y facilitar el rendimiento muscular. El rendimiento esencial para estas funcionalidades es el siguiente:

- Estimulación segura y eficaz de los músculos objetivo.
- Control preciso de los parámetros de estimulación, como la intensidad, la frecuencia y el ancho de pulso.



- Compatibilidad con la población de usuarios prevista (adultos sanos).
- Cumplimiento de las normas aplicables en materia de seguridad eléctrica y compatibilidad electromagnética.

16 Interoperabilidad

La interfaz electrónica es la aplicación Pepper para teléfono o tableta, cuya finalidad es conectar el software con el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper. Para funcionar correctamente, la pantalla de la interfaz electrónica (teléfono o tableta) debe funcionar sin defectos ni fallos. Recomendamos una conexión a Internet segura y rápida al utilizar la versión en línea de la aplicación.

17 Recomendaciones de ciberseguridad

Asegúrese de utilizar una contraseña segura y no use su nombre, apellido o fecha de nacimiento. Utilice un mínimo de 8 caracteres que incluyan letras mayúsculas y minúsculas, números y caracteres especiales.

Asegúrese siempre de utilizar la última versión del sistema operativo en su teléfono y tableta, así como la última versión de la aplicación Pepper disponible en Apple Store y Google Play Store.

Asegúrese de utilizar una conexión a Internet segura cuando use la aplicación con conexión a Internet. La parte «solo traje» de la aplicación y los entrenamientos descargados también se pueden utilizar sin conexión.

Asegúrese de que solo usted tenga acceso a su teléfono mientras entrena, de modo que solo usted pueda elegir el programa de entrenamiento y la intensidad de sus impulsos electrónicos.

18 Especificaciones de Bluetooth

Tipo de módulo BT: EZ-BLE PSoC XT/XR BT 4.2 Module

Banda de frecuencia de recepción/transmisión: 2.402 - 2.480 GHz

Ancho de banda: 2 MHz

Alcance máximo de radio: 50 metros / 165 pies

El Sistema de Entrenamiento EMS Pepper está diseñado específicamente para utilizarse junto con la aplicación Pepper, compatible con determinados dispositivos móviles Android e iOS.

El Sistema de Entrenamiento EMS Pepper es capaz de ejecutar de forma independiente un programa de estimulación precargado con los últimos valores de intensidad, así como de realizar reconexiones automáticas de Bluetooth.



En este sentido, las interferencias temporales de radiofrecuencia (por ejemplo, causadas por la coexistencia de varios dispositivos Bluetooth y/o Wi-Fi dentro de su alcance) no deberían afectar a la eficacia general ni a la seguridad de su sesión de estimulación.

Debido a los mecanismos de parada de emergencia a nivel de hardware (véanse las Instrucciones de Uso), las desconexiones de Bluetooth de naturaleza más permanente no deberían afectar a la seguridad de la estimulación, y solo pueden causar un inconveniente temporal al obligarle a posponer su sesión de estimulación planificada hasta que se establezca un entorno de conectividad Bluetooth más favorable.

Al igual que cualquier dispositivo inalámbrico, el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper emite niveles muy bajos en el intervalo de radiofrecuencia (RF), por lo que no es probable que cause interferencias con equipos electrónicos cercanos (por ejemplo, radios, ordenadores, teléfonos, etc.).

El Sistema de Entrenamiento EMS Pepper está diseñado para soportar las perturbaciones previsibles originadas por descargas electrostáticas, campos magnéticos de la red eléctrica o transmisores de radiofrecuencia.

19 Soporte del producto

Póngase en contacto con el fabricante a través de info@peppermove.com para obtener información adicional sobre la configuración, el uso y el mantenimiento, o para notificar cualquier problema relacionado con su Sistema de Entrenamiento EMS Pepper.

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

Filial alemana:

Pepper Interactive GmbH
Baaderstr. 30
80336 Munich, Germany