



Bruksanvisning - Nova

Versjon 4.0.1

Innhald

1	Generell informasjon	1
2	Indikasjonar for bruk	1
3	Åtvaringar og tryggleiksretningslinjer	1
4	Pepper EMS-treningssystem	7
5	Bruksrettleiing	11
6	Treningsmodusar	18
7	Lading av straumboksen	19
8	Feilsøking	20
9	Oppbevaring og vedlikehald	21
10	Garanti	22
11	Tekniske spesifikasjonar	22
12	Symbolordliste	27
13	Feilmeldingar i appen	33
14	Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)	36
15	Grunnleggjande yting	36
16	Interoperabilitet	37
17	Tilrådingar for cybertryggleik	37
18	Bluetooth-spesifikasjonar	37
19	Produktstøtte	38



1 Generell informasjon

Pepper EMS-treningssystemet brukar teknologi for elektrisk muskelstimulering (EMS) til å stimulere friske musklar for å betre eller fremje muskelytinga. For å engasjere alle dei store muskelgruppene dine effektivt og få mest mogleg ut av Pepper EMS-treningssystemet, ver venleg og les denne bruksanvisninga nøye før du startar din første treningsøkt. Pepper EMS-treningssystemet blir trådløst styrt av Pepper EMS Training-appen (Pepper: EMS Training at Home), som kan køyrast på alle nettbrett eller telefonar frå Apple eller Android. Pepper EMS-treningssystemet er meint å bli brukt i idretts- og sportstreningsmiljø.

Dersom eininga blir brukt feil, dersom tryggleiksinstruksjonane i denne bruksanvisninga ikkje blir følgde eller berre delvis følgde, dersom det blir gjort endringar på Pepper EMS-treningssystemet, eller dersom det blir brukt ueigna reservedelar (ikkje originaldelar), tek produsenten ikkje ansvar for skade på personar, dyr, eigedom eller produktet sjølv.

Dersom du har fleire spørsmål eller kommentarar, ta kontakt med Pepper-teamet via www.peppermove.com, e-post info@peppermove.com, eller telefon +49 160 97032942. Du kan òg avtale eit møte med ein av EMS-ekspertane våre ved å bruke lenkja i stadfestingse-posten for kjøpet ditt.

2 Indikasjonar for bruk

Pepper EMS-treningssystemet er ei reseptfri eining meint for å stimulere friske musklar for å betre eller fremje muskelytinga. Det skal berre brukast av vaksne.

Pepper EMS-treningssystemet er ikkje meint å brukast saman med terapi eller behandling av medisinske sjukdomar eller medisinske tilstandar av noko slag. Ingen av treningsprogramma eller driftsparametrane er utforma for å målrette skadde eller sjuke musklar, og bruk på slike musklar er kontraindisert.

Dei elektriske impulsane til Pepper EMS-treningssystemet gjer det mogleg å utløyse aksjonspotensial på motornevronar i motoriske nervar (eksitasjonar). Desse eksitasjonane av motornevronar blir overførte til muskelfibrane via den motoriske endeplata, der dei genererer mekaniske responsar i muskelfibrane som svarar til muskelarbeid. Avhengig av parametra for dei elektriske impulsane (pulsfrekvens, varigheit av kontraksjon, varigheit av kvile, total øktvarigheit) kan ulike typar muskelarbeid påførast dei stimulerte musklane.

3 Åtvaringar og tryggleiksretningslinjer

Pepper tilrår at du rådfører deg med legen din før du startar dette eller eit anna treningsprogram.

Tekst merkt med dette symbolet  viser til ein situasjon som kan føre til mindre eller moderate skadar på brukaren eller skade på utstyret, dersom han ikkje blir unngått.

Tryggleiksrettleiing

Gå gjennom lista med spørsmål nedanfor. Dersom du svarar «Ja», «Kanskje», eller «Eg veit ikkje» på nokon av desse spørsmåla, bør du ikkje bruke eininga.

Tabell 1: Tryggleiksspørsmål

#	Spørsmål
1	Har du pacemaker, implantert defibrillator, eller anna implantert metallisk eller elektronisk eining?
2	Er du gravid?
3	Opplever du ekstrem muskelbelastning eller traume, eller ein muskelbelastningstilstand som rabdomyolyse (ein tilstand der skadd skjelettmuskulatur brotnar raskt ned)?
4	Har du fått diagnostisert eit hjarteproblem eller ein hjartetilstand?
5	Har du utilstrekkeleg blodtilførsel (iskemi) eller alvorlege blodsirkulasjonsforstyringar i dei nedre lemmene?
6	Har du fått diagnostisert brokk i buken eller lysken?
7	Har du nyleg gjennomgått ein operasjon?
8	Har du nyleg opplevd akutt traume eller beinbrot?
9	Har du fått diagnostisert epilepsi eller ei anna nevrologisk lidning?
10	Har du opplevd nerveskade som har ført til manglande kjensle i eit bestemt område av kroppen?
11	Har du vedvarande smerte?
12	Treng du muskelrehabilitering?

13	Har du mistanke om ein hjartetilstand?
14	Har du kreft?
15	Har du smertefulle eller plaga ledd?
16	Har du muskelkrampar?
17	Har du opplevd tap av muskelvev eller muskelatrofi?
18	Har du ein tendens til å blø internt (blødning) etter traume eller beinbrot?
19	Er du i nærleiken av elektrisk overvakingsutstyr (t.d. hjartemonitorar, EKG-apparat)?
20	Er du under 22 år?

Kontraindikasjonar

Følgjande er kontraindikasjonar som viser til situasjonar der Pepper EMS-treningssystemet ikkje må brukast:

- Ikkje bruk Pepper EMS-treningssystemet dersom du har pacemaker (kunstig pacemaker), implantert defibrillator, eller anna implantert metallisk eller elektronisk eining. Slik bruk kan føre til elektrisk støyt, brannskadar, elektrisk interferens, eller død.
- Ikkje bruk Pepper EMS-treningssystemet over ein menstruerande eller gravid livmor. Tryggleiken ved å bruke motoriserte muskelstimulatorar under graviditet er ikkje fastslått.
- Ikkje bruk Pepper EMS-treningssystemet dersom du opplever ekstrem muskelbelastning eller traume, eller dersom du opplever ein muskelbelastningstilstand som rabdomyolyse (ein tilstand der skadd skjelettmuskulatur brotnar raskt ned).
- Ikkje bruk Pepper EMS-treningssystemet dersom du har fått diagnostisert eit hjarteproblem eller ein hjartetilstand.
- Ikkje bruk Pepper EMS-treningssystemet dersom du har utilstrekkeleg blodtilførsel (iskemi) eller ei alvorleg blodsirkulasjonsforstyrring i dei nedre lemmene.
- Ikkje bruk Pepper over brokk i buken eller lysken.



Forholdsreglar

Pepper tilrår at du går gjennom følgjande forholdsreglar før du brukar Pepper EMS-treningssystemet:

- Ver forsiktig dersom det er ein tendens til å blø internt (blødning) etter traume eller beinbrot.
- Ver forsiktig etter akutt traume eller beinbrot, eller etter nyleg gjennomgått operasjon, når muskelkontraksjon kan forstyrre lækingsprosessen.
- Rådfør deg med legen din før du brukar Pepper dersom du har fått diagnostisert epilepsi eller ei anna nevrologisk lidning.
- Ver forsiktig dersom det er nerveskade som fører til manglande kjensle i eit bestemt område av kroppen.
- Rådfør deg med legen din før bruk dersom du har opplevd tap av muskelvev eller muskelatrofi, opplever muskelkrampar, eller har musklar knytte til smertefulle eller plaga ledd.
- Rådfør deg med legen din før bruk dersom du har vedvarande smerte.
- Rådfør deg med legen din før bruk dersom du treng muskelrehabilitering.
- Rådfør deg med legen din før bruk dersom det er mistanke om ein hjartetilstand. Eininga kan forårsake livstruande rytmeforstyringar i hjartet hos mottakelege personar.

Åtvaringar og tryggleikstiltak

Følgjande er generelle åtvaringar og tryggleikstiltak som du bør gå gjennom før du brukar Pepper EMS-treningssystemet:

- Pepper EMS-treningssystemet skal berre brukast av vaksne (≥ 22).
- Ikkje bruk drakta på delar av kroppen ho ikkje er utforma for.
- Ikkje rør innsida av drakta med hendene under trening. Dersom det er behov for justering av drakta, stopp treninga først og gjer deretter justeringa.
- Det er ikkje tillate å gjere endringar på Pepper EMS-treningssystemet.
- Pepper EMS-treningssystemet skal ikkje brukast ved sida av eller stabla saman med anna utstyr.
- Ikkje bruk tilbehør, transduserar eller kablar andre enn dei som er spesifiserte eller levert av Pepper, då dette kan føre til auka elektromagnetisk utstråling eller redusert elektromagnetisk immunitet og feil bruk av eininga.



- Ikkje lad straumboksen medan han er festa til drakta. Appen blokkerer treninga medan straumboksen blir lada og ei feilmelding vil dukke opp.
- Stimulering skal ikkje brukast i nærleiken av metall. Fjern alle smykke, kroppspiercingar, beltespenner, eller andre avtakbare metallprodukt eller -einingar i områda som blir stimulerte.
- Stimulering skal ikkje brukast over halsen (spesielt karotissinusnervane), særleg hos brukarar med kjend sensitivitet for karotissinusrefleksen.
- Stimulering skal ikkje brukast over halsen eller munnen. Alvorlege krampar i halsen eller luftvegsmusklane kan oppstå, og kontraksjonane kan vere sterke nok til å stengje luftvegen eller forårsake pustevanskar.
- Sjølv om utforminga av Pepper EMS-treningssystemet hindrar elektrisk straum i å krysse brysthola (transtorakalt), ver merksam på at stimulering ikkje skal brukast over brysthola for å hindre elektrisk straum i å nå hjartet, der det kan forårsake uregelmessig hjarterytm (hjarterytm).
- Stimulering skal ikkje brukast på hovudet eller på stader som kan føre til at elektrisk stimulering passerer gjennom hovudet (transcerebralt). Effektane av stimulering av hjernen er enno ikkje fastslått.
- Stimulering skal ikkje brukast over hovne, infiserte, eller betente område, t.d. flebitt (betennelse i ei vene), tromboflebitt (betennelse i veneveggen), åreknutar (vene som er utvida, forlenga og buktande).
- Langtidseffektane av kronisk elektrisk stimulering er enno ikkje fastslått.
- Stimulering skal ikkje brukast over, eller i nærleiken av, kreftlesjonar.
- Ikkje bruk stimulering på muskelgrupper dersom du har bekymringar knytte til komforten eller tryggleiken din.
- Ikkje bruk Pepper EMS-treningssystemet dersom du er kopla til elektronisk overvakingsutstyr (t.d. hjartemonitorar, EKG-apparat). Slikt utstyr fungerer kanskje ikkje som det skal når elektrisk stimulering er i bruk.
- Ikkje bruk Pepper EMS-treningssystemet i vatn eller fuktig atmosfære (badstove, hydroterapi, osv.).
- Ikkje bruk Pepper EMS-treningssystemet i eit oksygenrikt område, til dømes i nærleiken av oksygentankar.
- Ikkje bruk Pepper EMS-treningssystemet medan du køyrer bil, brukar maskiner, sykklar, eller under andre aktivitetar der elektrisk stimulering kan utsetje deg eller andre for fare for skade.



- Ikkje bruk stimulering medan du søv.
- Hald Pepper EMS-treningssystemet og tilbehøret utilgjengeleg for born og kjæledyr.
- Ikkje bruk Pepper EMS-treningssystemet på dyr.
- Ikkje la framande gjenstandar (jord, vatn, metall, osv.) kome inn i straumboksen.
- Ikkje tukle med drakta eller straumboksen (t.d. ved å prøve å opne dei).
- Plutselige temperaturendringar kan føre til at det dannar seg kondens inni straumboksen. Bruk han berre etter at temperaturen har gått tilbake til normalt nivå.
- Ikkje overanstreng deg under trening med elektrisk muskelstimulering. All trening bør skje på eit nivå som er komfortabelt for deg.
- Ikkje bruk Pepper EMS-treningssystemet dersom du er kopla til eit høgfrekvent kirurgisk instrument, då dette kan forårsake hudirritasjon eller brannskadar under putene.
- Ikkje bruk Pepper EMS-treningssystemet i nærleiken av medisinsk utstyr for korttidsbølge- eller mikrobølgeterapi. Dette kan føre til ustabilitet i straumboksen.
- Pepper EMS-treningssystemet må ikkje brukast i nærleiken av medisinsk utstyr som MR, CT, diatermi, og røntgen, då desse kan endre straumen som blir generert av straumboksen, forårsake vevsskade, og føre til alvorleg skade eller død.
- Pepper EMS-treningssystemet må ikkje brukast i område der ubeskytta einingar blir brukte til å sende ut elektromagnetisk stråling. Berbart kommunikasjonsutstyr, RFID, og elektromagnetiske tryggleikssystem (t.d. metalldetektorar og EAS) kan forstyrre Pepper EMS-treningssystemet og endre straumen det genererer.
- Ikkje bruk berbart RF-kommunikasjonsutstyr (inkludert periferiutstyr som antennekablar og eksterne antenner) nærare enn 30 cm frå nokon del av Pepper EMS-treningssystemet, inkludert kablar. Elles kan det oppstå redusert yting for dette utstyret.

	Ikkje alle RF-sendarar er synlege. Dersom du opplever uventa endringar i intensiteten, avslutt treninga umiddelbart og kontakt Pepper.
--	--

Biverknader

- Nokre personar med svært sensitiv hud kan oppleve raudleik eller irritasjon under putene etter elektrisk muskelstimulering. Vanlegvis er denne raudleiken heilt ufarleg og skal



forsvinne innan kort tid. Unngå å starte trening før raudleiken ikkje lenger er synleg. Dersom raudleiken held fram, må du slutte å bruke Pepper EMS-treningssystemet og kontakte legen din.

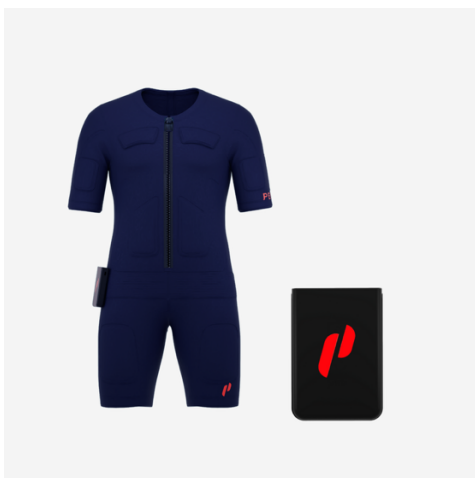
- Nokre personar kan oppleve hovudpine og andre smertefulle kjensler under eller etter treninga. Dersom dette skjer, bør ein kontakte lege, og treninga bør stansast fram til godkjenning frå ein lege er gitt.

	Dersom du opplever biverknader, må du straks slutte å bruke Pepper EMS-treningssystemet og kontakte legen din.
---	--

4 Pepper EMS-treningssystem

Pepper EMS-treningssystemet består av to hovudkomponentar eller tilbehørsdelar: drakta og straumboksen. Begge desse delane er skildra i dette avsnittet.

Bilete 1: Pepper-drakt og straumboks



Drakta

Drakta sender impulsar direkte frå den tilkopla straumboksen til alle dei store muskelgruppene. Drakta vert bruka direkte på huda, noko som gir best mogleg leiingsevne mellom elektrodane og musklane. Du kan bruke undertøy under drakta, men syt for at alle elektrodane er i kontakt med huda di. Drakta er i eitt stykke og kan lukkast framme med glidelåsen.

Drakta har 20 innebygde tørre elektrodar som dekkjer ti store muskelgrupper:

- Venstre/høgre quadriceps
- venstre/høgre hamstrings
- Venstre/høgre setemuskulatur
- Venstre/høgre nedre rygg
- Venstre/høgre øvre rygg
- Venstre/høgre skulder
- Venstre/høgre biceps
- venstre/høgre triceps
- Venstre/høgre bryst
- Venstre/høgre magemuskulatur

Bilete 2: Pepper-drakt framside og bakside



	Det vert tilrådd å ikkje dele drakter med andre, då dette kan føre til feil tilpassing av drakta eller overføring av kroppsvæsker.
	Dersom du brukar undertøy under drakta, må du syte for at det ikkje dekkjer nokon elektrodar. Alle elektrodane må vere i direkte kontakt med huda.

Straumboksen

Straumboksen er kontrollsenteret for Pepper EMS-treningssystemet. Denne eininga nyttar lågfrekvente impulsar for å skape muskelsamantrekking, noko som multipliserer arbeidsraten og ytinga til kvar muskelgruppe. Han kommuniserer trådløst med Pepper-appen. Straumboksen er utforma for å passe inn i USB-C-kontakten på drakta, som deretter kan festast med stroppane. Straumboksen har eit plasthus som vernar mot elektriske farar.

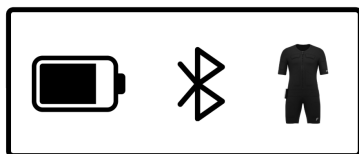
Bilete 3: Straumboks framside og bakside



Slå på straumboksen

Straumboksen har éin enkelt knapp for å slå han på og av. Trykk på knappen i tre sekund for å slå han på, heilt til Pepper-logoen kjem opp på skjermen. Lyset skal då vere grønt, og skjermen vil vise batteriprosent, drakttilkopling og apptilkopling. Dersom skjermen er på, er straumboksen på, dersom ingenting er synleg, er straumboksen av.

Bilete 4: Ikon på skjermen



Slå av straumboksen

Når du er ferdig med treningsøkta, trykkjer du på knappen igjen i 3 sekund, og straumboksen slår seg av med ein enkelt Pepper P-logo på skjermen før han vert svart. Når LED-lyset og skjermen er inaktive, er batteriet av.

LED-statusindikator for straumboksen

Straumboksen brukar LED-lyset og skjermen til å vise om han er klar til å starte trening. LED-lyset er ei hjelp for generelle funksjonar, medan skjermen viser langt fleire detaljar. LED-lyset viser om boksen ladar, er på, eller har kopla seg til applikasjonen.

Tabell 2: LED-lys og skildring

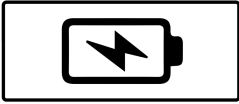
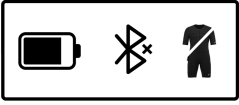
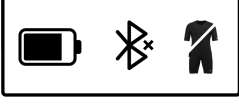
Tilstand	Indikatorlys	Skildring
Av	Ingen	Straumboksen er slått av og ladar ikkje.
Ladar	Gul	Straumboksen ladar.

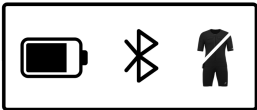
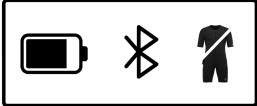
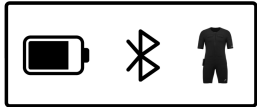
På eller klar til trening.	Grøn	Straumboksen er på og kan koplast til appen.
Tilkopla	Raskt blinkande blått	Straumboksen har kopla seg til appen.

Skjermstatusindikator for straumboksen

Straumboksen brukar skjermen til å vise alle detaljar du treng for å sikre rett bruk av drakta og batteriet. Batteriet nyttar eit oppsett med 3 ikon, der eitt viser batteriprosenten i form av eit batterisymbol. Det neste ikonet er Bluetooth-ikonet, som viser tilkoplingsstatus til appen. Det siste ikonet viser tilkoplinga til drakta.

Tabell 3: Skjermoppsett og skildring

Tilstand	Skjermoppsett	Skildring
Av	Ingen	Straumboksen er slått av og ladar ikkje.
Ladar	Batterisymbol med lyn	Straumboksen ladar. 
På	3-ikonoppsett med Bluetooth-ikonet kryssa over og drakt-ikonet kryssa over.	Straumboksen er på og kan koplast til appen. 
Bluetooth fråkopla	Bluetooth-ikon med eit kryss ved sida av.	Straumboksen er ikkje kopla til Pepper-appen. 

Bluetooth tilkopla	Bluetooth-ikon utan eit kryss ved sida av.	Straumboksen er kopla til Pepper-appen. 
Drakt fråkopla	Drakt-ikonet er kryssa over.	Drakta er ikkje tilkopla. 
Drakt tilkopla	Drakt-ikonet vert vist fullstendig, utan å vere kryssa over.	Drakta er tilkopla og klar til bruk 

5 Rettleiing for bruk

Før du startar treningsøkta med Pepper EMS-treningssystemet, må du installere og konfigurere Pepper-appen på telefonen eller nettbrettet ditt, og justere drakta slik at ho ligg tett inntil kroppen, men framleis er komfortabel.

Installere og opne Pepper-appen

Pepper-appen er ein applikasjon som styrer og administrerer treningsøktene dine med Pepper EMS-treningssystemet.

For å installere appen, bruk ein av dei følgjande to metodane.

- Opne kameraappen på telefonen eller nettbrettet ditt, og sentrer QR-koden nedanfor (eller på hurtigstart-flygebladet) på skjermen. Eit varselbanner vert vist, som gir deg høve til å opne lenkja knytt til QR-koden. Trykk på lenkja.



- Klikk på ein av desse lenkjene til [App Store](#) eller [Google Play Store](#) for å kome direkte til appen på telefonen eller nettbrettet ditt.
- Opne App Store eller Google Play Store frå telefonen eller nettbrettet ditt og søk etter **Pepper: EMS at Home** -appen og installer han.



Etter at du har installert Pepper-appen, opnar du han og følgjer instruksjonane på skjermen for å registrere deg eller logge inn.

Appen ber deg om å starte ei gratis prøveperiode av appen. For å halde fram med Pepper-treninga di, må du stadfeste den gratis prøveperioden. Du kan avslutte abonnementet etter den gratis prøveperioden.

Ta på deg drakta

Det følgjande gir instruksjonar for korleis du tek på deg drakta.

	Sjekk alltid drakta for rifter, hol eller andre typar skadar. Dersom det er skade, må du byte ut den skadde drakta. Ikkje bruk drakta dersom ho er skadd.
--	---

1. Ta på deg drakta med elektrodane vende innover og glidelåsen framme på drakta. Du kan bruke undertøy under drakta, men syt for at ingen av elektrodane vert dekte, då dei skal plasserast direkte på huda.

Bilete 5: Ta på Pepper-drakta



2. Lukk glidelåsen framme.

Bilete 6: Lukk glidelåsen framme





Start onboardingprosessen i appen

Opne Pepper-appen på telefonen eller nettbrettet ditt, og start onboardingprosessen. Du kan starte onboardingprosessen ved å starte ein kva som helst type treningsøkt, eller ved å kople til straumboksen. Onboardingprosessen består av ein informasjonsvideo og av å kople straumboksen til telefonen din.

Kople til straumboksen

Straumboksen brukar Bluetooth til å kommunisere med applikasjonen. Før du kan bruke straumboksen i treningsøkta, må du parkoble han med telefonen eller nettbrettet ditt. For å gjere dette må du sørgje for at eininga di er nær straumboksen med Bluetooth slått på, og at straumboksen er slått på, noko som betyr at LED-lyset viser grønt og skjermen viser dei 3 ikona.

Trykk på «Finn Pepper-drakta mi» i Pepper-appen, og vel Pepper-straumboksen din ved å trykkje på han. Han startar med Pepper og held fram med ein kode.

Gratulerer, eininga di er no parkopla med straumboksen din. Bluetooth-ikonet på straumboksen vil ikkje lenger vere kryssa over.

	Kontroller alltid straumboksen grundig. Ikkje bruk straumboksen dersom det er teikn til skade. For di eiga tryggleik, kontakt Pepper.
--	---

Feste straumboksen til drakta

Når du har parkopla telefonen eller nettbrettet ditt med straumboksen, kan du feste han til drakta.

1. Plasser batteriet på skinnene ved monteringspunktet, og skyv det forsiktig ned på plass. Du vil høyre eit klikk når det er tilkopla.
2. Når drakta er tilkopla, vil drakt-ikonet visast fullstendig og ikkje lenger vere kryssa over.

Bilete 7: Skyv straumboksen inn i skinnene på høgre side av drakta



Handsam treningsøkta di

Det siste steget i onboardingprosessen er di første Pepper-oppleving, som vil forklare alt i detalj og som startar med nybyrjarøvingar. Denne treningsøkta ser ut som alle andre treningsøker i Pepper-appen. Når treningsøkta startar, blir treningsskjermen vist.

Forstå treningsskjermen

Bilete 8: Heilskapleg treningsskjerm



Tabell 4: Heilskapleg skjerm - skjermdelar og skildringar

Nummer	Skjermdel	Skildring
1	Øving	Viser namnet på den gjeldande øvinga.
2	Pause/Spel av	Du kan setje treningsøkta på pause eller starte henne att, når som helst.
3	Impulslinje	Viser attverande tid for den gjeldande stimuleringsperioden: - Når ho er blå, sender straumboksen elektriske impulsar til komponentane i Pepper EMS-treningssystemet. - Når ho er kvit, er straumboksen i kvile og har stoppa å sende elektriske impulsar. Merk at straumboksen gir konstant stimulering i kardio- og avslappingsmodus, så denne linja vert ikkje vist.

4	Varmesoner	Viser den totale intensitetssona for treningsøkta, basert på den historiske treningsintensiteten din. Gule og raude soner ligg over den historiske treningsintensiteten.
5	Pepper-poeng	Eit spelifiseringselement basert på treningsintensitet, treningsminutt og nivået på treningsvideoen (alle nivå og avansert).
6	Total elektrodekontroll	Styrer den totale intensiteten til elektrodane. "+" aukar den totale intensiteten til elektrodane (under 20 i steg på 5, over 20 i steg på 1), "-" reduserer den totale intensiteten til elektrodane (under 20 i steg på 5, over 20 i steg på 1). Av/på-knappen slår alle elektrodane på og av samtidig.
7	Enkeltelektrodekontroll	Denne knappen opnar den detaljerte visinga av elektrodekontrollen, der enkeltelektrodar kan styrast.

Bilete 9: Detaljert treningsskjermer



Tabell 5: Detaljert skjerm - skjermdelar og skildringar

Nummer	Skjermdel	Skildring
8	Enkeltelektrode	Kvar elektrode (framside: bryst, biceps, triceps, mage, framlår; bakside: øvre, midtre og nedre rygg, setemuskulatur, baklår) kan styrast individuelt. "+" aukar elektroden (under 20 i steg på 5, over 20 i steg på 1), "-" reduserer elektroden (under 20 i steg på 5, over 20 i steg på 1).

		over 20 i steg på 1). Av/på-knappen slår elektroden på eller av.
9	Lukk detaljert vising	Ved å trykkje på «x» kan du lukke den detaljerte treningsskjermen og gå tilbake til den heilskaplege treningsskjermen.
10	Lagre og laste inn førehandsinnstilling	Dersom du likar ein treningsintensitet, kan du trykkje på «lagre førehandsinnstilling» for å lagre denne elektrodeinnstillinga til seinare treningsøktar. Dersom du trykkjer på «last inn førehandsinnstilling», kan du laste inn intensiteten du lagra tidlegare, og han lastar inn kontinuerleg over eitt minutt. For kvar draktmodus kan du lagre éi førehandsinnstilling. Du kan oppdatere innstillingane når som helst.

Sett treningsøkta di på pause eller stopp henne

For å setje treningsøkta på pause eller stoppe henne, finst det tre ulike moglegheiter:

1. Trykk på pause på treningsskjermen.
2. Kople straumboksen frå drakta.
3. Slå av straumboksen.

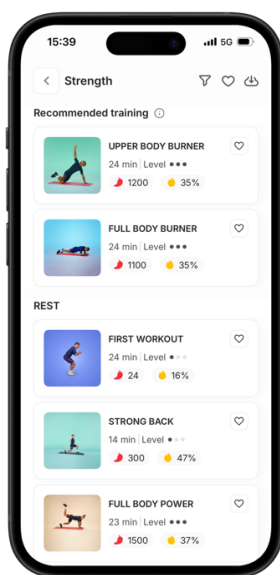
!	Dersom du opplever sterkt ubehag eller smerte under treningsøkta, må du straks setje treninga på pause eller stoppe henne, og redusere intensiteten etter behov.
---	--

Velje treningsøkta di

Når du opnar Pepper-appen på telefonen eller nettbrettet ditt, kan du velje mellom ei drakttrening (Drakt -> Trening) eller ei videotrening (Klassar), der alle tilgjengelege styrke-, kardio- og avslappingsvideoar er lista opp.

!	I dei første vekene tilrår vi at du startar med treningsøktar for alle nivå og med låge intensitetsinnstillingar, før du går vidare til høgare intensitetar for å bli van med kjensla. Vi tilrår også at du startar med éi styrketrening per veke, og gradvis aukar til to etter 4-6 veker.
---	---

Bilete 10: Treningsvideoar

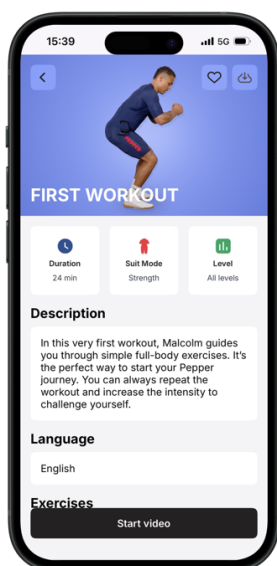


Klasseoversikta gir følgjande detaljar for kvar treningsvideo.

Tabell 6: Treningsøktinformasjon og skildring

Treningsøktinformasjon	Skildring
Treningsmodus	Treningsmodusen knytt til treningsøkta, Strength, Cardio eller Relax.
Namn på treningsøkt	Namnet skildrar fokuset til treningsøkta eller kvilemodusen.
Nivå på treningsøkt	Den generelle vanskegraden til dei enkelte øvingane i treningsøkta: • Alle nivå • Avansert
Lengd på treningsøkt	Lengda viser varigheita til treningsvideoen i treningsminutt.

Bilete 11: Treningsøkt detaljar



Når du vel ønska treningsøkt, vert meir informasjon om treningsøkta vist.

Tabell 7: Treningsøkt detaljar og skildring

Treningsøkt detaljar	Skildring
Skildring av treningsøkt	Ei kort skildring av treningsøkta.
Kroppsdelar	Kroppsdelane som øvingane fokuserer på, vert viste.
Øvingar	Alle øvingane som inngår i treningsøkta, er lista opp.

Når du finn treningsøkta som passar til treningsbehova dine, trykk på **Start treningsøkt**-knappen på skjermen for å starte treningsøkta.

6 Treningsmodusar

Treningsøktene i Pepper-appen er tildelte ein unik treningsmodus. Kvar modus er utforma for å vise kva øvingar og arbeid som det blir fokusert på i den valde treningsøkta. Lista nedanfor hjelper deg med å velje eit treningsprogram som passar til treningsbehova dine.

Tabell 8: Treningsmodus og skildring

Modus	Skildring
Strength	Denne modusen er meint for å auke maksimal styrke i musklane.
Cardio	Dette programmet betrar det generelle muskelutahaldet og motstanden mot utmatting. Det aktiverer det aerobe stoffskiftet i fibrane under treninga.
Relax	Dette programmet bidreg til å auke blodgjennomstrøyminga. Det bør brukast etter treningsøktar og konkurransar.

Treningstilråding

Sidan dei ulike treningsmodusane har ulik intensitet, tilrår vi ei maksimal treningstid per veke for kvar modus.

Tabell 9: Treningsmodus og tilråding

Modus	Treningstilråding
Strength	Maksimalt 25 minutt per økt, maksimalt 50 minutt per veke med minst to kviledagar mellom øktene (t.d. 2 x 25min)
Cardio	Maksimalt 125 minutt per veke (t.d. 5 x 25min)
Relax	Maksimalt 125 minutt per veke (t.d. 5 x 25min)

7 Lading av straumboksen din

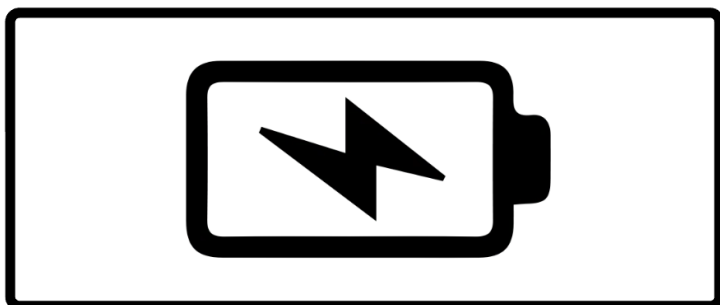
Batterinivået finn du på displayet til straumboksen. Pepper-appen kontrollerer også batterinivået til straumboksen og viser det på drakt-skjermen. Batterinivået bør vere over 10 % før du startar treningsøkta. Appen varslar deg dersom han må ladast før ei treningsøkt.

For å lade straumboksen, gjer følgjande:

1. Kople straumboksen frå drakta, dersom han er tilkopla.

2. Kontroller at straumboksen er slått av, ved å sjekke at både LED-lampa og skjermen er av.
3. Kople USB type C-ladekabelen til USB type C-kontakten på sida av straumboksen.
4. Bruk ein standard 5V 0,5A USB type C-ladar (DC5V) til lading.
5. Sjekk at den gule LED-lampa lyser, og at skjermen viser eit batteriikon med eit lyn i midten.

Bilete 12: Ladeikon på displayet når straumboksen ladar



	Lad aldri straumboksen, eller lad han opp igjen, medan han er festa til kroppen din. Lad aldri, eller lad opp igjen, straumboksen frå upålitelege eller problematiske kjelder.
---	---

8 Feilsøking

Følgjande er ei samling av moglege problem med Pepper EMS-treningssystemet. Dersom du har fleire spørsmål eller bekymringar, ta kontakt med Pepper.

Tabell 10: Feilsøking – problem og løysing

Problem	Løysing
Straumboksen slår seg ikkje på	Kople ladaren til straumboksen, og sjekk at det er ein standard 5V USB type C-ladar. Under lading skal displayet vise eit batteriikon med eit lyn i midten. La straumboksen lade i 30 minutt. Etter lading, ta straumboksen ut av ladaren og slå han på. Trykk på av/på-knappen éin gong og vent nokre sekund til du ser LED-lampa og Pepper-logoen på displayet.
Appen klarer ikkje å parkople med straumboksen	Kontroller at straumboksen din er slått på. Kontroller at du koplar Pepper-appen, ikkje Bluetooth-innstillingane på telefonen eller nettbrettet, til straumboksen. Dersom telefonen eller nettbrettet framleis ikkje kan kople til straumboksen, følg desse instruksjonane steg for steg: 1. Kontroller at straumboksen er på.



	2. Kontroller at Bluetooth på telefonen eller nettbrettet er på. 3. Opne Pepper-appen og gå til Drakt og Konfigurasjon. 4. Trykk på Kople til drakt og Finn Pepper-drakta mi. 5. Kople til straumboksen din. Dersom ingen straumboks dukkar opp, gå til innstillingane på telefonen eller nettbrettet og opne innstillingane for Pepper-appen. 6. Slå på Bluetooth og posisjon (for Android). 7. Prøv igjen.
Kontaktproblem med drakta / Stimuleringa er svak eller ubehageleg, sjølv ved høg intensitet	Kontroller at elektrodane dine er i kontakt med huda, dersom dei er for lause, bruk dei medfølgjande belta til å stramme drakta. Drakta bør ikkje brukast dersom ho er laus og éin eller fleire av elektrodane ikkje er i fullstendig og fast kontakt med huda. Kontroller at straumboksen er på og skikkeleg tilkopla sida av drakta. Sjølv om Pepper brukar tørre elektrodar, fungerer tilkoplinga best med litt fukt, så sørg for å varme opp skikkeleg. Dersom du ikkje kjenner impulsane skikkeleg, forleng oppvarminga eller bruk eit vått handkle for å fukte elektrodane frå innsida av drakta.

9 Oppbevaring og vedlikehald

Pepper har følgjande tilrådingar for oppbevaring og stell av Pepper EMS-treningssystemet:

- Oppbevar drakta på ein kjøleg, tørr og godt ventilert stad.
- Når straumboksen ikkje er i bruk, oppbevar han i det medfølgjande etuiet.
- Dersom du planlegg å oppbevare straumboksen utan å bruke han over ei lengre tidsperiode, bør du lade han heilt opp kvar sjette månad.
- Ikkje pakk ned drakta over lengre tid medan ho er våt (t.d. etter trening eller vask), då det kan danne seg mugg og bakteriar.
- Dersom du vaskar drakta, bør ho vaskast ved 30° Celsius med vanleg vaskemiddel. Drakta er utforma for bruk i vanlege hushaldsvaskemaskiner.
- For å sikre lang levetid for drakta, tilrår Pepper handvask med kaldt vatn og mildt vaskemiddel, og sjeldan maskinvask.
- Drakta er utforma for å tåle maskinvask med kaldt vatn og mildt vaskemiddel, men gjentekne vaskar i vaskemaskin kan over tid redusere effekten til drakta.
- Undersøk alltid drakta visuelt etter reingjering for å sjå etter attverande smuss. Dersom drakta ikkje er visuelt rein etter reingjeringa og det er synleg attverande smuss på eininga, må reingjeringa gjentakast. Dersom det framleis er attverande smuss etter gjenteken reingjering, ta kontakt med info@peppermove.com for vidare instruksjonar.
- Lufttørk alltid drakta. IKKJE legg drakta i tørketrommelen, då det vil skade henne.
- Du kan tørke forsiktig av kontaktpinnane på drakta og straumboksen med ei tørr klut, for å sikre at det ikkje er synleg støv eller partiklar på nokon del av kontaktpinnane.
- Reingjer straumboksen berre med ein mjuk, tørr klut.



- Straumboksen vert systematisk kontrollert for kvalitet, og treng derfor aldri ekstra kalibrering eller verifisering. Treningsparametra for Pepper EMS-treningssystemet er sette i maskinvara og programvara, og dei forringast ikkje over tid ved bruk under normale forhold.
- Ikkje opne eller endre Pepper EMS-treningssystemet. Dette vert sett på som tukling med eininga og fritak produsenten frå alt ansvar knytt til garantien, samt farane som operatøren eller brukaren kan verte utsett for.

10 Garanti

Pepper-batteriet har to års garanti, og Pepper-drakta har eitt års garanti, rekna frå den opphavlege kjøpsdatoen, til fordel for den opphavlege kjøparen. Meir enn 150 treningsøker og vaskar i vaskemaskin vart evaluerte for den forventade levetida til drakta med straumboks. Drakta og batteriet er garanterte til å vere frie for produksjonsfeil, med unnatak av skadar eller feil som skriv seg frå

1) normal slitasje knytt til tiltenkt bruk, 2) kommersiell bruk, og 3) manglande følgjing av instruksjonane i bruksanvisninga, ulykke, feilbruk, forsømming, misbruk, endringar, modifikasjonar, feil montering, feil installasjon, eller bruk av ikkje-originale delar. Pepper-batterigarantien dekkjer ikkje skadar frå bruk av feil ladar, feil vedlikehald, eller vassskadar. Garantikrav må sendast til info@peppermove.com. Merk at før utskifting av nokon del, kan Pepper-teamet vårt krevje å sjå bilete eller videoar av den skadde delen.

11 Tekniske spesifikasjonar

Følgjande er dei tekniske spesifikasjonane for Pepper EMS-treningssystemet.

Draktspesifikasjonar

Tabell 11: Draktparametrar og verdier

Parameter	Verdi
Drakt vekt	600-800g
Materiale	68% Nylon, 32% Spandex, Sølvion-silikon

Tabell 12: Draktlengd

	Lengd i cm					
	XS	S	M	L	XL	XXL
Total lengd	96	97	98	99	100	101
Midje	34	35	36	37	38	39
Arm	11,5	12	12,5	13	13,5	14
Bein	19	19,5	20	20,5	21	21,5

Elektrodespesifikasjonar

Elektrodane i drakta di er plasserte etter posisjonen til dei spesifikke muskelgruppene som skal stimulerast. Dei er laga av spesialisert leiande tekstil, eit sølvion-materiale. Putestorleikane for dei ulike draktstorleikane er som følgjer:

Tabell 13: Elektrodestorleik

Muskelgruppe Elektrode	Overflateareal i cm ²					
	XS	S	M	L	XL	XXL
Framsida						
Framsida armar	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
Mage	130,03	134,47	138,92	143,36	147,81	152,25
Framlår	201,40	214,92	228,44	241,96	255,48	269,00
Rygg						
Baklår	136,06	141,52	146,98	152,44	157,90	163,36
Sete	114,75	121,86	128,96	136,06	143,17	150,27
Nedre rygg	101,33	106,91	112,48	118,05	123,63	129,20
Midtre rygg	67,82	74,53	81,24	87,94	94,65	101,36
Øvre rygg	34,04	36,25	38,47	40,69	42,90	45,12
Baksidearmar	41,32	48,27	55,23	62,19	69,14	76,10

Spesifikasjonar for straumboks

Tabell 14: Parametrar og verdiar for straumboks

Parameter	Verdi
Materiale	Litium-polymer (LiPo)
Kapslingsmateriale	Plaststøyping, Polylac Abs (J01)
Batterivekt	152g
Batteristorleik	96x65x29mm
Batteri kapasitet	2650mAh
Ladeinngang	Oppladbart, 5V via Micro USB-kontakt
Batteri spenning	3.8V
Stimuleringskanalar	16 kanalar
Utgangsfrekvens	15-100Hz



Utgangspulsbreidde	160-490 mikrosekund
Stimuleringsbølgeform	Bipolar Symmetrisk
Form	Rektangulær
Maksimal utgangsspenning	54 Volts
Maksimal utgangsstraum	108 milli-Amps
Driftstemperatur og fuktigheit	5°C to 40°C , 15% to 90% RH
Temperatur og fuktigheit ved transport og lagring	-25°C to 70°C , 15% to 90% RH
Driftstrykk	700hPa to 1060hPa
Transport- og lagringstrykk	500hPa to 1060hPa
Trådløst samband	Innebygd BLE-modul
Type BF	Type BF nytta del

Bluetooth-spesifikasjonar

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

Frekvensband for mottak/sending: 2.402 - 2.480 GHz

Båndbreidde: 2 MHz

Maksimal radiorekkjevidd: 50 meter / 165 fot

Avgrensingar

Produktet er ikkje eigna for bruk i miljø med høg konsentrasjon av oksygen og/eller brennbare væsker og/eller brennbar gass; skal ikkje brukast saman med utstyr for elektrokirurgi eller kortbølge- eller mikrobølgeterapi; eininga kan bli forstyrra av anna utstyr, sjølv om det andre utstyret oppfyller krava til CISPR EMISSION.

Utslepp

Tabell 15: Utsleppstabell

Utsleppstest	Samsvar	Elektromagnetisk miljø – rettleiing
RF-utslepp CISPR 11	Gruppe 1	Den ovannemnde modellen brukar RF-energi berre til si interne funksjon. Difor er RF-utsleppa svært låge, og det er lite sannsynleg at dei forårsakar interferens i elektronisk utstyr i nærleiken.
RF-utslepp CISPR 11	Klasse B	Den ovannemnde modellen er eigna for bruk i alle typar bygningar, medrekna bustader og bygningar som er direkte kopla til det offentlege lågspenningsnettet som forsyner bygningar nytta til bustadføremål.

Utsleppstest	Samsvar	Elektromagnetisk miljø – rettleiing
Harmoniske utslepp IEC 61000-3-2	N/A (batteridrift) /	
Spenningsvingingar / flimmerutslepp IEC 61000-3-3	N/A (batteridrift) /	

Immunitet

Tabell 16: Immunitetstabell

Kapslingsport			
Immunitetstest	Testvilkår	IEC 60601 Samsvarsnivå	Merknader
Elektrostatisk utlading (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV Contact ± 2,4,8,15 kV Air	±8 kV Contact ± 15 kV Air*	Det vart ikkje observert nokon reduksjon i yting.
Utstrålte RF-elektromagnetiske felt og nærfelt frå RF-utstyr for trådløs kommunikasjon IEC 61000-4-3	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz 80% AM 1kHz	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz	Det vart ikkje observert nokon reduksjon i yting.
	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	
NOMINELLE magnetfelt med nettfrekvens IEC 61000-4-8	50Hz eller 60Hz	30 A/m	Det vart ikkje observert nokon reduksjon i yting.
Magnetiske nærfelt IEC 61000-4-39	30 kHz (CW)	8 A/m	Det vart ikkje observert nokon reduksjon i yting.
	134,2 kHz (2,1 kHz PM)	65 A/m	
	13,56 MHz (50 kHz PM)	7,5 A/m	
Kommentar: /			

Tabell 17: Immunitetstabell 2

Pasientkoplingsport			
Immunitetstest	Testvilkår	IEC 60601 Samsvarsnivå	Merknader
Elektrostatisk utlading (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV Kontakt ± 2,4,8,15 kV Luft	±8 kV Kontakt ± 15 kV Luft	Det vart ikkje observert nokon reduksjon i yting.
Leidningsbundne forstyrningar induisert av RF-felt IEC 61000-4-6	3 150 kHz - 80 MHz Vrms også 6 Vrms ISM- og amatørradiobandet 80% AM 1kHz	6 Vrms	Det vart ikkje observert nokon reduksjon i yting.
Kommentar: /			

Dersom det oppstår tap av eller reduksjon i grunnleggjande yting, kan tryggleiken og effektiviteten bli svekt, og det blir tilrådd å avslutte treninga.

Pepper EMS Training System vart testa i samsvar med tilrådingane i IEC TR 60601-4-2: Medisinsk elektrisk utstyr – Del 4-2: Rettleiing og tolking – Elektromagnetisk immunitet: yting for medisinsk elektrisk utstyr og medisinske elektriske system.

12 Symbol- og ordliste

Tabell 18: Symbol og forklaringar

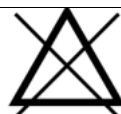
Symbol	Symbol tittel	Skildring	Symbolreferansenr.	Nemning snr.	Standardtittel
	Forsiktigg	Indikerer at brukaren må slå opp i bruksanvisninga for å finne viktig åtvarande informasjon, til dømes åtvaringar og forsiktighetsreglar, som av ulike grunnar ikkje kan presenterast på sjølv det medisinske utstyret.	5.4.4	ISO 15223-1:2021	Medisinsk utstyr – Symbol som skal brukast på merking, etikettering og informasjon for medisinsk utstyr som skal leverast – Del 1: Generelle krav
	Sjå bruksanvisninga/heftet	Indikerer at bruksanvisninga må lesast.	M002	ISO 7010	Grafiske symbol – Tryggingsskilt og tryggingsskilt – Registrerte tryggingsskilt
	Produsent	Indikerer produsenten av det medisinske utstyret, som definert i direktiva 90/385/ECC, 93/42/EDD og 98/79/EC		ISO 15223-1:2021	Medisinsk utstyr – Symbol som skal brukast på merking, etikettering og informasjon for medisinsk utstyr som skal leverast – Del

					1: Generelle krav
	Dato for framstilling	Indikerer datoen da det medisinske utstyret framstilt.	5.1.3	ISO 15223-1:2021	Medisinsk utstyr – Symbol som skal brukast på merking, etikettering og informasjon for medisinsk utstyr som skal leverast – Del 1: Generelle krav
REF	Katalognummer	Indikerer produsenten sitt katalognummer, slik at det medisinske utstyret kan identifiserast.		ISO 15223-1:2021	Medisinsk utstyr – Symbol som skal brukast på merking, etikettering og informasjon for medisinsk utstyr som skal leverast – Del 1: Generelle krav
SN	Serienummer	Indikerer produsenten sitt serienummer, slik at eit bestemt medisinsk utstyr kan identifiserast.	5.1.7		Medisinsk utstyr – Symbol som skal brukast på merking, etikettering og informasjon for medisinsk utstyr som skal leverast – Del 1: Generelle krav

LOT	Lotnummer	Indikerer produsenten sitt lotnummer, slik at lotnummeret kan identifiserast.	5.1.5	ISO 15223-1:2021	Medisinsk utstyr – Symbol som skal brukast på merking, etikettering og informasjon for medisinsk utstyr som skal leverast – Del 1: Generelle krav
	Type BF brukt del	Indikerer ein brukt del av type BF i samsvar med IEC 60601-1, BF = Body Floating (kroppsflytande). Blir brukt for utstyr som har leiande kontakt med pasienten eller har mellomlang eller lang kontakt med pasienten. Kan ikkje koplast til jord (flytande).		IEC 60417:2002	Grafiske symbol til bruk på utstyr

	Temperaturgrense	Indikerer temperaturgrensene som det medisinske utstyret trygt kan utsetjast for.	5.3.7	ISO 15223-1:2021	Medisinsk utstyr – Symbol som skal brukast på merking, etikettering og informasjon for medisinsk utstyr som skal leverast – Del 1: Generelle krav
	Fuktgrense	Indikerer fuktområdet som det medisinske utstyret trygt kan utsetjast for.	5.3.8		Medisinsk utstyr – Symbol som skal brukast på merking, etikettering og informasjon for medisinsk utstyr som skal leverast – Del 1: Generelle krav
	Atmosfærisk trykkgrense	Indikerer området for atmosfærisk trykk som det medisinske utstyret trygt kan utsetjast for.	5.3.9	ISO 15223-1:2021	
	WEEE	Avfall frå elektrisk og elektronisk utstyr. Indikerer at eit produkt ikkje skal kastast på fyllplass; den svarte stolpen indikerer at utstyret	-	EN 50419:2006	Merking av elektrisk og elektronisk utstyr i samsvar med artikkel 11(2) i direktiv

		vart produsert etter 2005.			2002/96/EC (WEEE)
	Kvilemodus	Indikerer ein kvilemodus eller ein tilstand med lågt straumforbruk. Brytaren koplar ikkje utstyret heilt frå straumforsyninga.	5009	IEC 60417:2002	Grafiske symbol til bruk på utstyr
	FCC-merking	Merkinga indikerer at den elektroniske eininga, som blir seld i USA, er sertifisert, og at den elektromagnetiske interferensen frå eininga er under grensene som er godkjende av Federal Communications Commission.	-	Federal Communications	-
	Skal ikkje brukast dersom pakninga er skadd	Indikerer at utstyret ikkje skal brukast dersom pakninga har vorte skadd eller opna.		ISO 15223-1:2021	Medisinsk utstyr – Symbol som skal brukast på merking, etikettering og informasjon for medisinsk utstyr som skal leverast – Del 1: Generelle krav
	Skal ikkje kjemisk reinsast	Indikerer at plagget ikkje kan kjemisk reinsast trygt utan å bli skadd		ISO 3758:2023	Tekstilar – Merkekode for pleie med symbol

	Skal ikkje strykast	Indikerer at plagget ikkje kan strykast trygt utan å bli skadd.	-	ISO 3758:2023	Tekstilar – Merkekode for pleie med symbol
	Skal ikkje tørkast i trommel	Indikerer at plagget ikkje kan tørkast i trommel trygt utan å bli skadd.	-	ISO 3758:2023	Tekstilar – Merkekode for pleie med symbol
	Skal ikkje blekast	Viser at plagget ikkje kan blekast trygt utan å bli skadd.	-	ISO 3758:2023	Tekstilar – Merkekode for pleie med symbol
	Maksimal vasketemperatur 30°C (105°F) ved normal prosess	Viser den høgste temperaturen plagget trygt kan vaskast ved, utan å bli skadd.	-	ISO 3758:2023	Tekstilar – Merkekode for pleie med symbol
	Vask i kaldt vatn ved normal prosess	Viser at plagget trygt kan vaskast i kaldt vatn utan å bli skadd.	-	ISO 3758:2023	Tekstilar – Merkekode for pleie med symbol
IP22	IP-kode	Viser at eininga er verna mot fingrar eller liknande gjenstandar, og at vassdropar som fell loddrett ikkje har nokon skadeleg verknad når straumboksen er vippt i ein vinkel på		IEC 60529	

		15° frá normal posisjon.			
	CE-samsvar	Viser at produsenten stadfestar at varene er i samsvar med europeiske standardar for helse, tryggleik og miljøvern.	-	-	Europeisk samsvarssymbol
	Skal haldast tørr	Viser at straumboksen må vernast mot fukt.		ISO 15223-1	Symbol for medisinsk utstyr
	Ikkje trygt for pacemakerar og defibrillatorar	Ingen tilgang for personar med aktive, implanterte hjarteeiningar.		ISO 3864-3:2012	Symbol for medisinsk utstyr
	MR-utrygt	Skal haldast unna utstyr for magnetresonanstomografi (MR).		ASTM F2503-20	Symbol for medisinsk utstyr

13 Feilmeldingar i appen

Tabell 19: Feilmeldingar med forklaringar

E#	Feilmelding	Forklaring
E1	Feil ved validering av passord	Passordformatet er ikkje gyldig. Det krevst minimum 8 teikn, og 3 av 4 vilkår må vere oppfylte: éin stor bokstav, éin liten bokstav, eitt spesialteikn, eitt tal.

E2	Ugyldig påloggingsinformasjon	Når det blir skrive inn ugyldig påloggingsinformasjon ved innlogging
E3	Innloggingsfeil	Når e-post eller brukarnamn ikkje blir skrive inn ved innlogging
E4	E-posten finst ikkje	Når det blir skrive inn ein e-post som ikkje finst i databasen vår, på skjermbiletet for gløymt passord
E5	Skriv inn gyldig <i>fieldname</i>	Når nokre av felta blir ståande tomme under registrering
E6	Vekta må vere mellom 30 og 150kg (65 og 350lb)	Når det blir skrive inn ei vekt utanfor dette området under registrering
E7	Høgda må vere mellom 130 og 230cm (4.1 og 7.5ft)	Når det blir skrive inn ei høgd utanfor dette området under registrering
E8	Godta appens vilkår og personvernerklæring for å fullføre registreringa	Når vilkåra og personvernerklæringa ikkje blir godtekne under registrering
E9	Brukaren er ikkje stadfesta. Sjekk innboksen din for stadfestings-e-posten.	Når det blir forsøkt å logge inn med ein ikkje-stadfesta brukar
E10	Betalingsfeil – Noko gjekk gale ... Prøv igjen eller kontakt kundestøtta vår på info@peppermove.com viss problemet held fram.	Når noko er gale med betalinga
E11	Stadfest at du har lese helsesjekken/tryggleikssjekken/bruksanvisninga først	Når dette ikkje blir stadfesta under innføringsopplæringa
E12	Auk/reduser alle elektrodar – Dette aukar/reduserer alle elektrodane. Alle elektrodar under 20% blir auka/reduerte med 5%, alle andre med 1%	Når det blir forsøkt å auke/reduere intensiteten for første gong
E13	Tryggleik først – Desse avanserte treningsvideoane kan berre sjåast etter at du har fullført 4 av treningsvideoane for alle nivå i styrkemode for drakta, eller 1 treningsøkt for alle nivå i kondisjons- og avslappingsmodus for drakta.	Når det blir forsøkt å starte ein video som er merkt for seinare, sjølv om han ikkje er låst opp

E14	Forklaring av berre drakt-trening – Pepper-brukaren kan trene på eiga hand, utan video, ved å gå inn i den såkalla «Berre drakt»-modusen som du nettopp har opna. På denne måten har du full kontroll over drakta, men sjølve treninga er opp til deg, det er ingen instruktør som rettleier deg. Hugs at desse treningsøktene også blir registrerte i livstidsstatistikken din, som er tilgjengeleg under menypunktet «Aktivitet».	Når «Berre drakt»-modusen blir opna for første gong
E15	Feil, kan ikkje lagre treningsstatistikk medan du er offline	Når det blir forsøkt å lagre ei treningsøkt medan du er offline
E16	Grense for styrketrening – Varigheita på styrketreningsøktar er avgrensa til 50 minutt per veke (t.d. 2 x 25 min). For helsa og tryggleiken din tilrår vi at du ikkje overskrider denne mengda.	Når det blir forsøkt å trene meir enn 50 minutt per veke i styrkemode
E17	Inga internettilkopling – Det ser ut til å vere eit problem med internettilkoplinga di	Når lista over treningsøktar eller statistikk blir opna medan du er offline
E18	Treninga er stoppa – Det ser ut til å vere eit problem med internettilkoplinga di	Når internettilkoplinga forsvinn midt i treningsøkta
E19	Lågt batterinivå – Batterinivået på straumboksen er under 10%, ikkje gløym å lade han etter treninga	Når treninga blir starta med batterinivå under 10%
E20	Abonnementet er utgått – Abonnementet ditt har gått ut. Kople deg til internett for å teikne abonnement, eller viss du allereie er abonnent, kople deg til internett for å synkronisere dataa dine.	Når du har vore offline lenge, og vi ikkje kan vere sikre på at du framleis er ein aktiv abonnent
E21	Inga internettilkopling – Kan ikkje starte videoen. Det ser ut til å vere eit problem med internettilkoplinga di.	Når det blir forsøkt å starte ein nettbasert video medan du er offline
E22	Svar på alle spørsmåla	Når ikkje alle spørsmåla om videovurderinga blir svara på, og det blir forsøkt å sende inn vurderinga
E23	Du har eit aktivt abonnement. Ein konto med eit aktivt abonnement kan ikkje slettast. Klikk på knappen «Administrer abonnement» på	Når det blir forsøkt å slette kontoen medan det finst eit aktivt abonnement

	abonnementsskjermen og avslutt det aktive abonnementet, prøv deretter å slette kontoen din.	
E24	Kople frå ladaren – kople ladaren frå straumboksen for å starte ei treningsøkt. Du kan ikkje starte ei treningsøkt medan batteriet blir lada.	Når det blir forsøkt å starte ei treningsøkt medan straumboksen blir lada
E25	Treninga er stoppa – treninga er stoppa. Du kan ikkje trene medan batteriet blir lada.	Når ladaren til straumboksen blir kopla til medan du trener
E26	Koden må vere nøyaktig 6 teikn lang	Når det blir skrive inn ein kortare eller lengre kode under prosedyren for gløymt passord
E27	Passorda samsvarer ikkje	Når felte for passord og stadfest passord ikkje samsvarer, under registrering, gløymt passord eller endring av passord i profilen
E28	E-post/brukarnamn ikkje tilgjengeleg	Når det blir forsøkt å registrere seg med ein e-post eller eit brukarnamn som allereie er i bruk

14 Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)

Pepper EMS-treningssystemet er utforma for bruk i typiske godkjende heimemiljø i samsvar med tryggingstandarden IEC 60601-1-2.

Pepper EMS-treningssystemet er utforma for å tåle venta forstyrringar frå elektrostatisk utlading, magnetfelt frå straumforsyninga eller radiofrekvenssendarar. Pepper EMS-treningssystemet kan likevel bli påverka av kraftige radiofrekvensfelt frå andre kjelder.

Viss det oppstår tap av eller svekking av den grunnleggjande ytinga, kan tryggleiken og effektiviteten bli svekte, og det blir tilrådd å avslutte treninga.

15 Grunnleggjande yting

I samsvar med den tilsikta bruken skal den motordrivne muskelstimulatoren vår stimulere friske musklar for å betre og leggje til rette for muskelyting. Den grunnleggjande ytinga for desse funksjonane er:

- Trygg og effektiv stimulering av dei musklane som blir målretta.
- Nøyaktig kontroll av stimuleringsparametrar som intensitet, frekvens og pulsbreidde.



- Kompatibilitet med den tilsikta brukargruppa (friske vaksne).
- Samsvar med gjeldande standardar for elektrisk tryggleik og elektromagnetisk kompatibilitet.

16 Interoperabilitet

Det elektroniske grensesnittet er Pepper-appen for telefon eller nettbrett, som har som føremål å kople programvara saman med Pepper EMS-treningssystemet. For at det skal fungere skikkeleg, må skjermen på det elektroniske grensesnittet (telefon eller nettbrett) fungere utan feil eller funksjonssvikt. Vi tilrår ei sikker og rask internettilkopling ved bruk av nettversjonen av appen.

17 Cybertryggleik Tilrådingar

Sørg for å bruke eit sterkt passord, og ikkje bruk namnet, etternamnet eller fødselsdatoen din. Bruk minimum 8 teikn som består av store og små bokstavar, tal og spesialteikn.

Sørg alltid for å bruke den nyaste OS-versjonen på telefonen og nettbrettet ditt, og den nyaste versjonen av Pepper-appen i Apple- og Google Play-butikken.

Sørg for å bruke ei trygg internettilkopling når du brukar appen med internett. «Berre drakt»-delen av appen og nedlasta treningsøker kan òg brukast offline.

Sørg for at berre du har tilgang til telefonen din under trening, slik at berre du kan velje treningsprogrammet og intensiteten på dei elektriske impulsane dine.

18 Bluetooth-spesifikasjonar

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

Frekvensband for mottak/sending: 2.402 - 2.480 GHz

Båndbreidde: 2 MHz

Maksimal radiorekkjevidd: 50 meter / 165 fot

Pepper EMS-treningssystemet er spesielt utforma for å brukast saman med Pepper-appen, som er støtta for utvalde Android- og iOS-mobileiningar.

Pepper EMS-treningssystemet kan sjølvstendig utføre eit førehandslasta stimuleringsprogram med dei siste intensitetsverdiane, i tillegg til å utføre automatiske Bluetooth-attkoplingar.

I denne samanhengen bør mellombelse radiofrekvensforstyrningar (t.d. forårsaka av at fleire Bluetooth- og/eller Wi-Fi-einingar finst innanfor rekkjevidda di samtidig) ikkje påverke den samla effektiviteten og tryggleiken til stimuleringsøkta di.



På grunn av naudstoppmekanismer på maskinvarenivå (sjå Rettleiing for bruk), skal Bluetooth-fråkoplingar av meir varig karakter ikkje påverke tryggleiken til stimuleringa, og kan berre føre til mellombels ulempe ved at du blir tvinga til å utsetje den planlagde stimuleringsøkta di til det er etablert eit meir gunstig miljø for Bluetooth-tilkopling.

I likskap med alle trådlause einingar, sender Pepper EMS-treningssystemet ut svært låge nivå i radiofrekvensintervallet (RF), og vil derfor truleg ikkje forårsake forstyrningar på nærliggjande elektronisk utstyr (t.d. radioar, datamaskiner, telefonar, osv.).

Pepper EMS-treningssystemet er utforma for å tåle føreseielege forstyrningar frå elektrostatiske utladingar, magnetfelt frå straumnett, eller radiofrekvenssendarar.

19 Produktstøtte

Kontakt produsenten via info@peppermove.com for meir informasjon om oppsett, bruk og vedlikehald, eller for å melde frå om problem med Pepper EMS-treningssystemet ditt.

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

Tysk dotterselskap:

Pepper Interactive GmbH
Baaderstr. 30
80336 München, Tyskland