



## **Manuel d'instructions - Nova**

Version 4.0.1

## **Table des matières**

|    |                                             |    |
|----|---------------------------------------------|----|
| 1  | Informations générales                      | 1  |
| 2  | Indications d'utilisation                   | 1  |
| 3  | Avertissements et consignes de sécurité     | 2  |
| 4  | Pepper EMS Training System                  | 8  |
| 5  | Mode d'emploi                               | 12 |
| 6  | Modes d'entraînement                        | 20 |
| 7  | Charger votre Power box                     | 21 |
| 8  | Dépannage                                   | 22 |
| 9  | Stockage et entretien                       | 23 |
| 10 | Garantie                                    | 24 |
| 11 | Spécifications techniques                   | 24 |
| 12 | Glossaire des symboles                      | 30 |
| 13 | Messages d'erreur de l'application          | 37 |
| 14 | Compatibilité électromagnétique (CEM)       | 40 |
| 15 | Performance essentielle                     | 40 |
| 16 | Interopérabilité                            | 41 |
| 17 | Recommandations en matière de cybersécurité | 41 |
| 18 | Spécifications Bluetooth                    | 41 |
| 19 | Assistance produit                          | 42 |



## **1 Informations générales**

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

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

Pour toute question ou remarque supplémentaire, veuillez contacter l'équipe Pepper via [www.peppermove.com](http://www.peppermove.com), par email à [info@peppermove.com](mailto:info@peppermove.com), ou par téléphone au +49 160 97032942. Vous pouvez également prendre rendez-vous avec l'un de nos experts EMS en utilisant le lien figurant dans votre email de confirmation d'achat.

## **2 Indications d'utilisation**

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

Le Pepper EMS Training System n'est pas destiné à être utilisé dans le cadre d'une thérapie ou d'un traitement de maladies ou d'affections médicales de quelque nature que ce soit. Aucun des programmes d'entraînement ni des paramètres de fonctionnement n'est conçu pour cibler des muscles blessés ou souffrants, et son utilisation sur de tels muscles est contre-indiquée.

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



### 3 Avertissements et consignes de sécurité

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

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

#### Guide de sécurité

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

Tableau 1 : Questions de sécurité

| N° | Question                                                                                                                                                                                                             |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Portez-vous un stimulateur cardiaque (pacemaker), un défibrillateur implanté ou un autre dispositif métallique ou électronique implanté ?                                                                            |
| 2  | Êtes-vous enceinte ?                                                                                                                                                                                                 |
| 3  | Souffrez-vous d'un claquage ou d'un traumatisme musculaire extrême, ou d'une affection musculaire telle que la rhabdomyolyse (une pathologie dans laquelle un muscle squelettique endommagé se dégrade rapidement) ? |
| 4  | Avez-vous été diagnostiqué(e) avec un problème ou une affection cardiaque ?                                                                                                                                          |
| 5  | Souffrez-vous d'un apport sanguin insuffisant (ischémie) ou de troubles graves de la circulation sanguine dans les membres inférieurs ?                                                                              |
| 6  | Avez-vous été diagnostiqué(e) avec une hernie abdominale ou inguinale ?                                                                                                                                              |
| 7  | Avez-vous récemment subi une intervention chirurgicale ?                                                                                                                                                             |
| 8  | Avez-vous récemment subi un traumatisme aigu ou des fractures ?                                                                                                                                                      |



|    |                                                                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | Avez-vous été diagnostiqué(e) avec une épilepsie ou un autre trouble neurologique ?                                   |
| 10 | Avez-vous subi une lésion nerveuse entraînant une perte de sensation dans une zone particulière du corps ?            |
| 11 | Souffrez-vous de douleurs persistantes ?                                                                              |
| 12 | Avez-vous besoin d'une rééducation musculaire ?                                                                       |
| 13 | Suspectez-vous une affection cardiaque quelconque ?                                                                   |
| 14 | Avez-vous un cancer ?                                                                                                 |
| 15 | Avez-vous des articulations douloureuses ou affectées ?                                                               |
| 16 | Avez-vous des spasmes musculaires ?                                                                                   |
| 17 | Avez-vous subi une perte de tissu musculaire ou une atrophie musculaire ?                                             |
| 18 | Avez-vous tendance à saigner en interne (hémorragie) à la suite d'un traumatisme ou d'une fracture ?                  |
| 19 | Êtes-vous en présence d'un équipement de surveillance électrique (par exemple, moniteurs cardiaques, appareils ECG) ? |
| 20 | Avez-vous moins de 22 ans ?                                                                                           |

### **Contre-indications**

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

- N'utilisez pas le Pepper EMS Training System si vous portez un stimulateur cardiaque (pacemaker artificiel), un défibrillateur implanté ou un autre dispositif métallique ou électronique implanté. Une telle utilisation pourrait provoquer un choc électrique, des brûlures, des interférences électriques ou la mort.



- N'utilisez pas le Pepper EMS Training System sur un utérus en période de menstruation ou pendant la grossesse. La sécurité de l'utilisation de stimulateurs musculaires électriques pendant la grossesse n'a pas été établie.
- N'utilisez pas le Pepper EMS Training System si vous souffrez d'un claquage ou d'un traumatisme musculaire extrême, ou d'une affection musculaire telle que la rhabdomyolyse (une pathologie dans laquelle un muscle squelettique endommagé se dégrade rapidement).
- N'utilisez pas le Pepper EMS Training System si vous avez été diagnostiqué(e) avec un problème ou une affection cardiaque.
- N'utilisez pas le Pepper EMS Training System si vous souffrez d'un apport sanguin insuffisant (ischémie) ou d'un grave trouble de la circulation sanguine dans les membres inférieurs.
- N'utilisez pas Pepper sur une hernie abdominale ou inguinale.

### **Précautions**

Pepper vous recommande de prendre connaissance des précautions suivantes avant d'utiliser le Pepper EMS Training System :

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

### **Avertissements et mesures de sécurité**



Voici les avertissements généraux et les mesures de sécurité que vous devez prendre en compte avant d'utiliser le Pepper EMS Training System :

- Le Pepper EMS Training System est réservé exclusivement aux adultes ( $\geq 22$  ans).
- N'utilisez pas la combinaison sur des parties du corps pour lesquelles elle n'a pas été conçue.
- Ne touchez pas l'intérieur de la combinaison avec vos mains pendant l'entraînement. Si un ajustement de la combinaison est nécessaire, arrêtez d'abord l'entraînement, puis procédez à l'ajustement.
- Aucune modification du Pepper EMS Training System n'est autorisée.
- N'utilisez pas le Pepper EMS Training System à proximité immédiate d'un autre équipement ou empilé avec celui-ci.
- N'utilisez pas d'accessoires, de transducteurs ou de câbles autres que ceux spécifiés ou fournis par Pepper, car cela pourrait entraîner une augmentation des émissions électromagnétiques ou une diminution de l'immunité électromagnétique, ainsi qu'un fonctionnement incorrect.
- Ne chargez pas le power box lorsqu'il est fixé à la combinaison. L'application bloque l'entraînement pendant que le power box est en charge et un message d'erreur s'affiche.
- Ne pas appliquer la stimulation à proximité de métal. Retirez tous les bijoux, piercings corporels, boucles de ceinture ou tout autre objet ou dispositif métallique amovible se trouvant dans les zones de stimulation.
- Ne pas appliquer la stimulation au niveau du cou (en particulier les nerfs du sinus carotidien), notamment chez les utilisateurs présentant une sensibilité connue au réflexe du sinus carotidien.
- Ne pas appliquer la stimulation au niveau du cou ou de la bouche. De graves spasmes des muscles du cou ou des voies respiratoires peuvent survenir, et les contractions peuvent être suffisamment fortes pour obstruer les voies respiratoires ou provoquer des difficultés respiratoires.
- Bien que la conception du Pepper EMS Training System empêche le courant électrique de traverser la cavité thoracique (par voie transthoracique), veuillez noter que la stimulation ne doit pas être appliquée au niveau de la cavité thoracique, afin d'éviter que le courant électrique n'atteigne le cœur, ce qui pourrait provoquer un rythme cardiaque irrégulier (arythmies cardiaques).
- Ne pas appliquer la stimulation au niveau de la tête ni sur des zones susceptibles de provoquer le passage du courant électrique à travers la tête (par voie transcérébrale). Les effets de la stimulation du cerveau n'ont pas encore été établis.



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



- N'utilisez pas le Pepper EMS Training System à proximité d'un équipement médical de thérapie par ondes courtes ou micro-ondes. Cela pourrait entraîner une instabilité du power box.
- Le Pepper EMS Training System ne doit pas être utilisé à proximité d'appareils médicaux tels que l'IRM, le scanner (CT), la diathermie ou les rayons X, car ceux-ci pourraient altérer le courant généré par le power box, provoquer des lésions tissulaires et entraîner des blessures graves ou la mort.
- Le Pepper EMS Training System ne doit pas être utilisé dans des zones où des appareils non protégés émettent des rayonnements électromagnétiques. Les équipements de communication portables, la technologie RFID et les systèmes de sécurité électromagnétiques (par exemple, les détecteurs de métaux et les systèmes antivol électronique EAS) peuvent interférer avec le Pepper EMS Training System et altérer le courant qu'il génère.
- N'utilisez pas d'équipement de communication RF portable (y compris les périphériques tels que les câbles d'antenne et les antennes externes) à moins de 30 cm de toute partie du Pepper EMS Training System, câbles compris. Dans le cas contraire, les performances de cet équipement pourraient s'en trouver dégradées.

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

## Effets indésirables

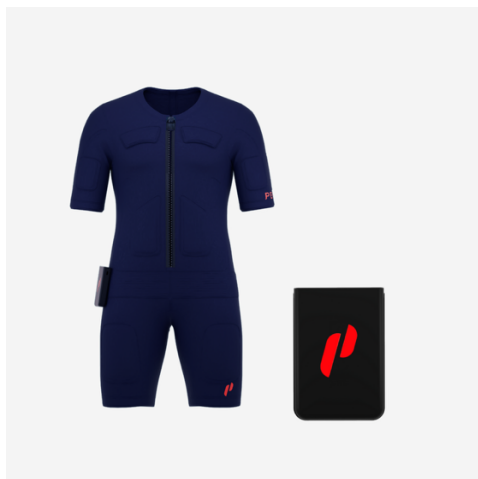
- **Certaines personnes ayant une peau très sensible peuvent présenter des rougeurs ou des irritations sous les électrodes après une stimulation musculaire électrique. En général, cette rougeur est totalement inoffensive et devrait disparaître rapidement. Évitez de commencer un entraînement tant que la rougeur est encore visible. Si la rougeur persiste, cessez d'utiliser le Pepper EMS Training System et consultez votre médecin.**
- Certaines personnes peuvent ressentir des maux de tête et d'autres sensations douloureuses pendant ou après l'entraînement. Si cela se produit, un médecin doit être consulté et l'entraînement doit être interrompu jusqu'à obtention de son autorisation.

|                                                                                   |                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Si vous ressentez des effets indésirables, cessez immédiatement d'utiliser le Pepper EMS Training System et consultez votre médecin. |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 4 Pepper EMS Training System

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

Image 1 : Combinaison et power box Pepper



### La combinaison

La combinaison délivre des impulsions directement depuis le power box connecté vers tous les principaux groupes musculaires. La combinaison se porte directement sur la peau, ce qui garantit la meilleure conductivité entre les électrodes et les muscles. Vous pouvez porter des sous-vêtements sous la combinaison, en veillant à ce que toutes les électrodes soient en contact avec votre peau. La combinaison est en une seule pièce et se ferme à l'avant à l'aide d'une fermeture éclair.

La combinaison comprend 20 électrodes sèches intégrées couvrant dix principaux groupes musculaires :

- Quadriceps gauche/droit
- ischio-jambiers gauche/droit
- Fessiers gauche/droit
- Bas du dos gauche/droit
- Haut du dos gauche/droit

- Épaule gauche/droite
- Biceps gauche/droit
- triceps gauche/droit
- Pectoraux gauche/droit
- Abdominaux gauche/droit

Image 2 : Combinaison Pepper, vue avant et arrière



|                                                                                     |                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Il est déconseillé de partager sa combinaison avec d'autres personnes, car cela peut entraîner un ajustement incorrect de la combinaison ou un partage de fluides corporels.</p>   |
|  | <p>Si vous portez un sous-vêtement sous votre combinaison, veillez à ce qu'il ne recouvre aucune électrode. Toutes les électrodes doivent être en contact direct avec votre peau.</p> |

### Le Power Box

Le Power Box est le centre de contrôle du Pepper EMS Training System. Cet appareil utilise des impulsions basse fréquence pour générer une contraction musculaire, ce qui multiplie le rythme de travail et le rendement de chaque groupe musculaire. Il communique sans fil avec l'application Pepper. Le Power box est conçu pour s'insérer dans le connecteur USB-C de la combinaison, qui peut ensuite être fixé à l'aide des sangles. Le Power box dispose d'un boîtier en plastique offrant une protection contre les risques électriques.

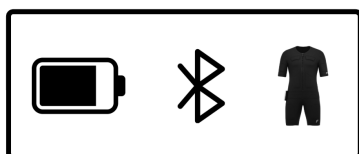
Image 3 : Power box, vue avant et arrière



### *Allumer le power box*

Le Power Box est équipé d'un bouton unique permettant de l'allumer et de l'éteindre. Appuyez sur le bouton pendant trois secondes pour l'allumer, jusqu'à ce que le logo Pepper apparaisse à l'écran. Le voyant doit alors être vert, et l'écran affiche le pourcentage de batterie, la connectivité de la combinaison et la connectivité de l'application. Si l'écran est allumé, le power box est en marche ; si rien n'est visible, le power box est éteint.

Image 4 : Icônes affichées à l'écran



### *Éteindre le power box*

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, appuyez à nouveau sur le bouton pendant 3 secondes ; le power box s'éteint alors, le logo Pepper « P » s'affichant seul à l'écran avant que celui-ci ne devienne noir. Une fois le voyant et l'écran inactifs, la batterie est éteinte.

### *Voyant lumineux d'état du power box*

Le Power Box utilise le voyant lumineux et l'écran pour indiquer qu'il est prêt à commencer l'entraînement. Le voyant lumineux fournit une aide pour les fonctions générales, tandis que l'écran affiche des informations beaucoup plus détaillées. Le voyant lumineux indique si le boîtier est en charge, allumé ou connecté à l'application.

Tableau 2 : Voyant lumineux et description

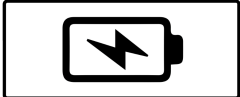
| État   | Voyant lumineux | Description                                     |
|--------|-----------------|-------------------------------------------------|
| Éteint | Aucun           | Le power box est éteint et n'est pas en charge. |

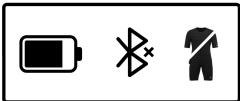
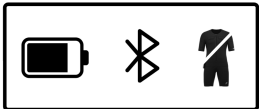
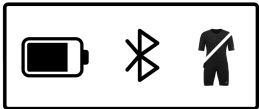
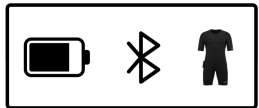
|                                     |                        |                                                                |
|-------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------|
| En charge                           | Jaune                  | Le power box est en charge.                                    |
| Allumé ou prêt pour l'entraînement. | Vert                   | Le power box est allumé et peut être connecté à l'application. |
| Connecté                            | Bleu clignotant rapide | Le power box s'est connecté avec succès à l'application.       |

### *Indicateur d'état à l'écran du power box*

Le power box utilise l'écran pour afficher toutes les informations dont vous pourriez avoir besoin afin de garantir une utilisation correcte de la combinaison et de la batterie. L'affichage se compose de 3 icônes : la première indique le pourcentage de batterie sous la forme d'une pile. L'icône suivante est l'icône Bluetooth, indiquant l'état de connexion à l'application. La dernière icône indique la connectivité de la combinaison.

Tableau 3 : Disposition de l'écran et description

| État      | Disposition de l'écran                                                                        | Description                                                                                                                                           |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Éteint    | Aucune                                                                                        | Le power box est éteint et n'est pas en charge.                                                                                                       |
| En charge | Symbole de batterie avec un éclair                                                            | Le power box est en charge.<br>                                    |
| Allumé    | Disposition à 3 icônes avec le symbole Bluetooth barré et le symbole de la combinaison barré. | Le power box est allumé et peut être connecté à l'application.<br> |

|                         |                                                                    |                                                                                                                                              |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bluetooth déconnecté    | Icône Bluetooth accompagnée d'une croix.                           | Le power box n'est pas connecté à l'application Pepper.<br> |
| Bluetooth connecté      | Icône Bluetooth sans croix à côté.                                 | Le power box est connecté à l'application Pepper.<br>       |
| Combinaison déconnectée | L'icône de la combinaison est barrée.                              | La combinaison n'est pas connectée.<br>                    |
| Combinaison connectée   | L'icône de la combinaison s'affiche entièrement, sans être barrée. | La combinaison est connectée et prête à l'emploi<br>      |

## 5 Mode d'emploi

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

### Installation et lancement de l'application Pepper

L'application Pepper est une application qui contrôle et gère les entraînements de votre Pepper EMS Training System.

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

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



- Cliquez sur l'un de ces liens vers l'App Store ou le Google Play Store pour accéder directement à l'application sur votre téléphone ou votre tablette.
- Ouvrez l'App Store ou le Google Play Store depuis votre téléphone ou votre tablette, recherchez l'application Pepper: EMS at Home, puis installez-la.

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

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

### **Enfiler votre combinaison**

Les instructions suivantes expliquent comment enfiler votre combinaison.

|  |                                                                                                                                                                                                                              |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Vérifiez toujours que votre combinaison ne présente ni déchirures, ni accrocs, ni aucun autre type de dommage. En cas de dommage, remplacez la combinaison endommagée. N'utilisez pas la combinaison si elle est endommagée. |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

1. Enfilez la combinaison en orientant les électrodes vers l'intérieur, la fermeture éclair se trouvant à l'avant. Vous pouvez porter des sous-vêtements sous votre combinaison, mais veillez à ce qu'aucune électrode ne soit recouverte, car elles doivent être placées directement sur votre peau.

Image 5 : Enfiler la combinaison Pepper



2. Fermez la fermeture éclair à l'avant.

Image 6 : Fermer la fermeture éclair à l'avant



## **Démarrer votre intégration dans l'application**

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

## **Connecter votre Power box**

Le power box utilise le Bluetooth pour communiquer avec l'application. Avant de pouvoir utiliser le power box lors de votre entraînement, vous devez le jumeler avec votre téléphone ou votre tablette. Pour ce faire, assurez-vous que votre appareil est proche du power box, que le Bluetooth est activé et que votre power box est allumé, c'est-à-dire que le voyant lumineux est vert et que l'écran affiche les 3 icônes.

Appuyez sur « Trouver ma combinaison Pepper » dans l'application Pepper, puis sélectionnez votre Power box Pepper en cliquant dessus. Son nom commence par Pepper et se poursuit par un code.

Félicitations, votre appareil est désormais jumelé avec votre Power box. L'icône Bluetooth de votre Power box ne sera plus barrée.

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

## **Fixer le Power box à la combinaison**

Une fois votre téléphone ou votre tablette jumelé(e) au power box, vous pouvez le fixer à la combinaison.

1. Placez la batterie sur les rails du point de fixation et faites-la glisser avec précaution jusqu'à sa mise en place. Vous entendrez un clic une fois qu'elle sera connectée.

2. Une fois la combinaison connectée avec succès, l'icône de la combinaison s'affiche entièrement et n'est plus barrée.

Image 7 : Faire glisser le Power box dans les rails situés sur le côté droit de votre combinaison



### Gérer votre séance d'entraînement

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

#### Comprendre l'écran d'entraînement

Image 8 : Écran d'entraînement général

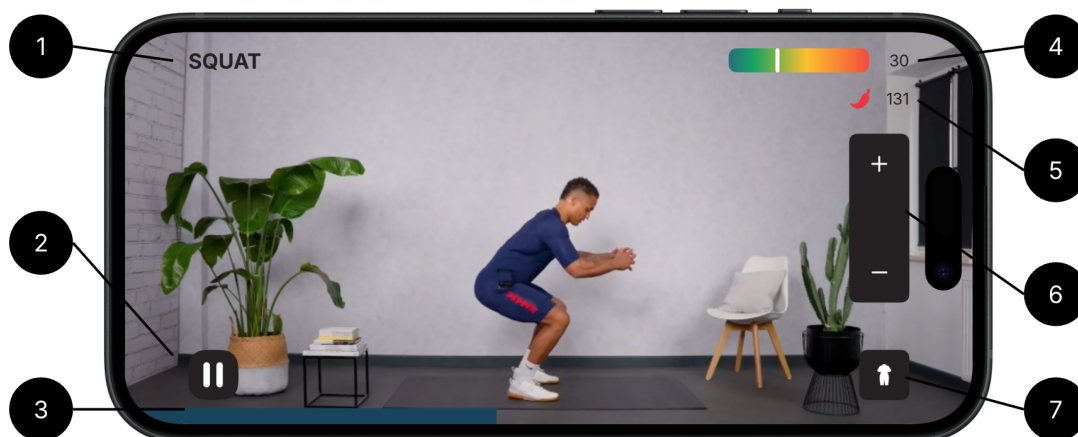


Tableau 4 : Écran général - éléments et descriptions

| Numéro | Élément de l'écran | Description |
|--------|--------------------|-------------|
|        |                    |             |

|   |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Exercice                             | Affiche le nom de l'exercice en cours.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2 | Pause/Lecture                        | Met en pause et relance l'entraînement à tout moment.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3 | Barre d'impulsion                    | <p>Affiche le temps restant pour la période de stimulation en cours :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lorsqu'elle est bleue, le power box envoie des impulsions électriques aux composants du Pepper EMS Training System.</li> <li>• Lorsqu'elle est blanche, le power box est en phase de repos et a cessé d'envoyer des impulsions électriques.</li> </ul> <p>Veuillez noter que le power box fournit une stimulation constante en mode cardio et relax ; cette barre n'est donc pas affichée.</p> |
| 4 | Zones d'intensité                    | Représente la zone d'intensité globale de la séance d'entraînement en fonction de votre intensité d'entraînement historique. Les zones jaune et rouge se situent au-dessus de l'intensité d'entraînement historique.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 5 | Points Pepper                        | Élément de gamification basé sur l'intensité d'entraînement, les minutes d'entraînement et le niveau de la vidéo d'entraînement (tous niveaux et avancé).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 6 | Commande globale des électrodes      | Contrôle l'intensité globale des électrodes. Le « + » augmente l'intensité globale des électrodes (par paliers de 5 en dessous de 20, par paliers de 1 au-dessus de 20), le « - » diminue l'intensité globale des électrodes (par paliers de 5 en dessous de 20, par paliers de 1 au-dessus de 20). Le bouton d'alimentation active et désactive simultanément toutes les électrodes.                                                                                                                             |
| 7 | Commande individuelle des électrodes | Ce bouton ouvre la vue détaillée de la commande des électrodes, permettant de contrôler chaque électrode individuellement.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Image 9 : Écran d'entraînement détaillé



Tableau 5 : Écran détaillé - éléments et descriptions

| Numéro | Élément de l'écran                   | Description                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8      | Électrode individuelle               | Chaque électrode (à l'avant : pectoraux, biceps, triceps, abdominaux, cuisses avant ; à l'arrière : haut, milieu et bas du dos, fessiers, cuisses arrière) peut être contrôlée individuellement. Le « + » augmente l'intensité de l'électrode (par paliers de 5 en dessous de 20, par paliers de 1 au-dessus de 20), le « - » la diminue (par paliers de 5 en dessous de 20, par paliers de 1 au-dessus de 20). Le bouton d'alimentation active ou désactive l'électrode. |
| 9      | Fermer la vue détaillée              | En appuyant sur le « x », vous pouvez fermer l'écran d'entraînement détaillé et revenir à l'écran d'entraînement général.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 10     | Enregistrer et charger un préréglage | Si une intensité d'entraînement vous convient, vous pouvez appuyer sur « enregistrer le préréglage » pour sauvegarder ce réglage d'électrodes en vue de futurs entraînements. Si vous appuyez sur « charger le préréglage », vous pouvez charger l'intensité précédemment enregistrée ; le chargement s'effectue en continu sur une minute. Vous pouvez enregistrer un préréglage pour chaque mode de combinaison. Vous pouvez modifier les réglages à tout moment.       |

### *Mettre en pause ou arrêter votre séance d'entraînement*

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



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

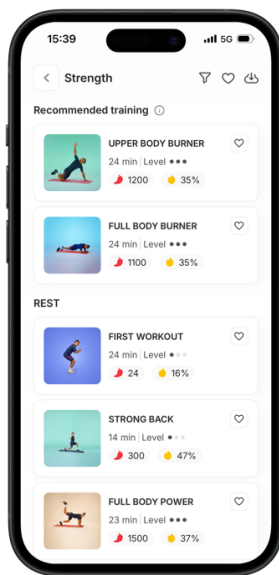
|   |                                                                                                                                                                                 |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------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

### Sélectionner votre entraînement

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

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

Image 10 : Vidéos d'entraînement

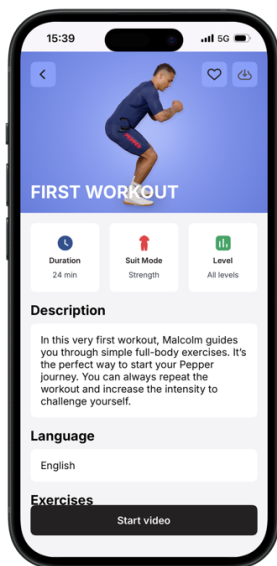


L'aperçu des cours fournit les informations suivantes pour chaque vidéo d'entraînement.

Tableau 6 : Informations sur l'entraînement et description

| Informations sur l'entraînement | Description                                                                                                                                                |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mode d'entraînement             | Le mode d'entraînement associé à l'entraînement : Force, Cardio ou Relax.                                                                                  |
| Nom de l'entraînement           | Le nom décrit l'objectif de l'entraînement ou du mode de récupération.                                                                                     |
| Niveau d'entraînement           | Le niveau de difficulté global des différents exercices de l'entraînement : <ul style="list-style-type: none"> <li>Tous niveaux</li> <li>Avancé</li> </ul> |
| Durée de l'entraînement         | La durée indique la longueur de la vidéo d'entraînement en minutes d'entraînement.                                                                         |

Image 11 : Détails de l'entraînement



Une fois l'entraînement souhaité sélectionné, des informations supplémentaires le concernant s'affichent.

Tableau 7 : Détails de l'entraînement et description

| Détails de l'entraînement     | Description                                                     |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Description de l'entraînement | Une brève description de l'entraînement.                        |
| Parties du corps              | Les parties du corps ciblées par les exercices sont affichées.  |
| Exercices                     | Tous les exercices inclus dans l'entraînement sont répertoriés. |

Lorsque vous avez trouvé l'entraînement qui correspond à vos besoins, appuyez sur le bouton « Démarrer l'entraînement » à l'écran pour commencer votre séance.

## 6 Modes d'entraînement

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



Tableau 8 : Mode d'entraînement et description

| Mode   | Description                                                                                                                                             |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Force  | Ce mode est conçu pour augmenter la force musculaire maximale.                                                                                          |
| Cardio | Ce programme améliore l'endurance musculaire globale et la résistance à la fatigue. Il active le métabolisme aérobie des fibres pendant l'entraînement. |
| Relax  | Ce programme contribue à augmenter la circulation sanguine. Il doit être utilisé après les séances d'entraînement et les compétitions.                  |

### Recommandation d'entraînement

Étant donné que les différents modes d'entraînement présentent des intensités différentes, nous recommandons une durée d'entraînement hebdomadaire maximale pour chaque mode.

Tableau 9 : Mode d'entraînement et recommandation

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

## 7 Charger votre Power box

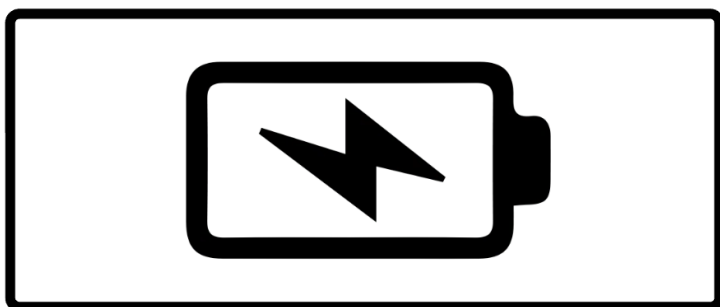
Le niveau de batterie est indiqué sur l'écran du Power box. L'application Pepper vérifie également le niveau de batterie du power box et l'affiche sur l'écran Combinaison. Le niveau de batterie doit être supérieur à 10 % avant de commencer votre séance d'entraînement. L'application vous alerte s'il doit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

Pour charger votre power box, veuillez procéder comme suit :

1. Déconnectez le power box de la combinaison, s'il y est fixé.
2. Assurez-vous que le power box est éteint en vérifiant que le voyant lumineux et l'écran sont tous deux éteints.

3. Connectez le câble de charge USB type C au connecteur USB type C situé sur le côté du power box.
4. Utilisez un chargeur standard USB type C 5V 0,5A (DC5V) pour la charge.
5. Vérifiez que le voyant lumineux jaune est allumé et que l'écran affiche une icône de batterie avec un éclair au centre.

Image 12 : Icône de charge affichée à l'écran lorsque le power box est en charge



|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Ne chargez ou ne rechargez jamais le power box lorsqu'il est fixé sur votre corps. Ne chargez ou ne rechargez jamais le power box à partir de sources non fiables ou présentant des problèmes.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 8 Dépannage

Voici une liste de problèmes possibles concernant le Pepper EMS Training System. Pour toute question ou préoccupation supplémentaire, veuillez contacter Pepper.

Tableau 10 : Dépannage – problème et solution

| Problème                                                     | Solution                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Le power box ne s'allume pas                                 | Connectez le chargeur au power box ; assurez-vous qu'il s'agit d'un chargeur standard USB type C 5V. Pendant la charge, l'écran doit afficher une icône de batterie avec un éclair au centre. Laissez le power box charger pendant 30 minutes. Une fois la charge terminée, débranchez le power box du chargeur et allumez-le. Appuyez une fois sur le bouton d'alimentation et attendez quelques secondes jusqu'à ce que le voyant lumineux et le logo Pepper apparaissent à l'écran. |
| L'application ne parvient pas à se jumeler avec le power box | Assurez-vous que votre power box est allumé. Veillez à connecter l'application Pepper, et non les paramètres Bluetooth du téléphone ou de la tablette, au power box. Si votre téléphone ou votre tablette ne parvient toujours pas à se connecter au power box, suivez les instructions étape par étape :                                                                                                                                                                              |



|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Assurez-vous que le power box est allumé.</li> <li>2. Assurez-vous que le Bluetooth de votre téléphone ou de votre tablette est activé.</li> <li>3. Ouvrez l'application Pepper et accédez à Combinaison, puis à Configuration.</li> <li>4. Appuyez sur Connecter la combinaison, puis sur Trouver ma combinaison Pepper.</li> <li>5. Connectez-vous à votre power box. Si aucun power box n'apparaît, accédez aux paramètres de votre téléphone ou de votre tablette, puis ouvrez les paramètres de l'application Pepper.</li> <li>6. Activez le Bluetooth et la localisation (pour Android).</li> <li>7. Réessayez.</li> </ol>                                                                                |
| <p>Problèmes de contact de la combinaison / La stimulation est faible ou inconfortable même à des intensités élevées</p> | <p>Assurez-vous que vos électrodes sont en contact avec votre peau ; si elles sont trop lâches, utilisez les sangles fournies pour resserrer la combinaison. La combinaison ne doit pas être utilisée si elle est lâche et que l'une des électrodes n'est pas en contact complet et ferme avec la peau. Assurez-vous que le power box est allumé et correctement connecté sur le côté de la combinaison.</p> <p>Bien que Pepper utilise des électrodes sèches, la connectivité fonctionne mieux avec un peu d'humidité ; veillez donc à bien vous échauffer. Si vous ne ressentez pas correctement les impulsions, prolongez votre échauffement ou utilisez une serviette humide pour humidifier les électrodes depuis l'intérieur de la combinaison.</p> |

## 9 Stockage et entretien

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

- Conservez votre combinaison dans un endroit frais, sec et bien ventilé.
- Lorsque vous ne l'utilisez pas, conservez le power box dans l'étui fourni.
- Si vous prévoyez de stocker le power box sans l'utiliser pendant une période prolongée, vous devez le recharger complètement tous les six mois.
- Ne rangez pas la combinaison pendant une période prolongée alors qu'elle est humide (par exemple après un entraînement ou un lavage), car des moisissures et des bactéries pourraient se développer.
- Si vous lavez la combinaison, lavez-la à 30 °C avec une lessive classique. La combinaison est conçue pour être utilisée dans des lave-linge domestiques.
- Pour garantir la longévité de votre combinaison, Pepper recommande de la laver à la main à l'eau froide avec une lessive douce, et de limiter les lavages en machine.



- La combinaison est conçue pour être lavable en machine à l'eau froide avec une lessive douce ; toutefois, il est possible que des lavages répétés en machine finissent par réduire son efficacité.
- Inspectez toujours visuellement la combinaison après le nettoyage afin de détecter d'éventuelles salissures résiduelles. Si la combinaison n'est pas visuellement propre à l'issue du nettoyage et que des salissures résiduelles sont visibles sur l'appareil, veuillez répéter le nettoyage. Si des salissures résiduelles persistent même après plusieurs nettoyages, veuillez contacter [info@peppermove.com](mailto:info@peppermove.com) pour obtenir des instructions supplémentaires.
- Séchez toujours votre combinaison à l'air libre. NE la placez PAS dans un sèche-linge, car cela l'endommagerait.
- Vous pouvez essuyer avec précaution les broches du connecteur de votre combinaison et de votre power box à l'aide d'un chiffon sec, afin de vous assurer qu'aucune poussière ni particule n'est visible sur les broches du connecteur.
- Nettoyez votre power box uniquement avec un chiffon doux et sec.
- Le power box fait l'objet d'un contrôle qualité systématique et ne nécessite donc jamais de calibrage ou de vérification supplémentaire. Les paramètres d'entraînement du Pepper EMS Training System sont définis au niveau du matériel et du logiciel et ne se dégradent pas avec le temps dans des conditions normales d'utilisation.
- N'ouvrez pas et ne modifiez pas votre Pepper EMS Training System. Cela est considéré comme une altération de l'appareil et dégage le fabricant de toute responsabilité concernant la garantie, ainsi que les risques auxquels l'opérateur ou l'utilisateur pourrait être exposé.

## 10 Garantie

La batterie Pepper bénéficie d'une garantie de deux ans, et la combinaison Pepper d'une garantie d'un an, à compter de la date d'achat initiale, au bénéfice de l'acheteur d'origine. Plus de 150 séances d'entraînement et de nettoyages en machine à laver ont été évaluées pour estimer la durée de vie utile de la combinaison avec le power box. La combinaison et la batterie sont garanties exemptes de défauts de fabrication, à l'exclusion de tout dommage ou défaut résultant de

1) l'usure normale associée à l'usage prévu, 2) une utilisation commerciale, et 3) le non-respect des instructions du manuel d'instructions, d'un accident, d'une mauvaise utilisation, d'une négligence, d'un usage abusif, d'altérations, de modifications, d'un assemblage ou d'une installation incorrects, ou de l'utilisation de pièces non originales. La garantie de la batterie Pepper ne couvre pas les dommages résultant de l'utilisation d'un chargeur inapproprié, d'un entretien incorrect ou de dégâts des eaux. Les demandes de garantie doivent être adressées à [info@peppermove.com](mailto:info@peppermove.com). Veuillez noter qu'avant tout remplacement d'un élément, notre équipe Pepper peut exiger de voir des photos ou des vidéos de la pièce endommagée.

## 11 Spécifications techniques

Voici les spécifications techniques du Pepper EMS Training System.



## Spécifications de la combinaison

Tableau 11 : Paramètres et valeurs de la combinaison

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

Tableau 12 : Longueur de la combinaison

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

## Spécifications des électrodes

Les électrodes de votre combinaison sont positionnées en fonction de l'emplacement des groupes musculaires spécifiques à stimuler. Elles sont fabriquées à partir d'un tissu conducteur spécialisé, à base d'ions d'argent. Les dimensions des électrodes varient selon les tailles de combinaison, comme indiqué ci-dessous :

Tableau 13 : Taille des électrodes

|                             |                       | Surface en cm <sup>2</sup> |        |        |        |        |        |
|-----------------------------|-----------------------|----------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Groupe musculaire Électrode |                       | XS                         | S      | M      | L      | XL     | XXL    |
| <b>Avant</b>                | <b>Bras avant</b>     | 43,20                      | 50,00  | 56,80  | 63,60  | 70,40  | 77,20  |
|                             | <b>Pectoraux</b>      | 50,69                      | 51,99  | 53,30  | 54,60  | 55,90  | 57,20  |
|                             | <b>Abdominaux</b>     | 130,03                     | 134,47 | 138,92 | 143,36 | 147,81 | 152,25 |
|                             | <b>Jambes avant</b>   | 201,40                     | 214,92 | 228,44 | 241,96 | 255,48 | 269,00 |
| <b>Arrière</b>              | <b>Jambes arrière</b> | 136,06                     | 141,52 | 146,98 | 152,44 | 157,90 | 163,36 |

|                      |        |        |        |        |        |        |
|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| <b>Fessiers</b>      | 114,75 | 121,86 | 128,96 | 136,06 | 143,17 | 150,27 |
| <b>Bas du dos</b>    | 101,33 | 106,91 | 112,48 | 118,05 | 123,63 | 129,20 |
| <b>Milieu du dos</b> | 67,82  | 74,53  | 81,24  | 87,94  | 94,65  | 101,36 |
| <b>Haut du dos</b>   | 34,04  | 36,25  | 38,47  | 40,69  | 42,90  | 45,12  |
| <b>Bras arrière</b>  | 41,32  | 48,27  | 55,23  | 62,19  | 69,14  | 76,10  |

### Spécifications du power box

Tableau 14 : Paramètres et valeurs du power box

| Paramètre                                           | Valeur                                             |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Matériau                                            | Polymère de lithium (LiPo)                         |
| Matériaux du boîtier                                | Moulage par injection plastique, Polylac Abs (J01) |
| Poids de la batterie                                | 152g                                               |
| Dimensions de la batterie                           | 96x65x29mm                                         |
| Capacité de la batterie                             | 2650mAh                                            |
| Entrée de charge                                    | Rechargeable, 5V via connecteur Micro USB          |
| Tension de la batterie                              | 3.8V                                               |
| Canaux de stimulation                               | 16 canaux                                          |
| Fréquence de sortie                                 | 15-100Hz                                           |
| Largeur d'impulsion de sortie                       | 160-490 microsecondes                              |
| Forme d'onde de stimulation                         | Bipolaire symétrique                               |
| Forme                                               | Rectangulaire                                      |
| Tension de sortie maximale                          | 54 Volts                                           |
| Courant de sortie maximal                           | 108 milliampères                                   |
| Température et humidité de fonctionnement           | 5 °C à 40 °C, 15 % à 90 % HR                       |
| Température et humidité de transport et de stockage | -25 °C à 70 °C, 15 % à 90 % HR                     |
| Pression de fonctionnement                          | 700hPa à 1060hPa                                   |
| Pression de transport et de stockage                | 500hPa à 1060hPa                                   |
| Connexion sans fil                                  | Module BLE intégré                                 |
| Type BF                                             | Partie appliquée de type BF                        |

### Spécifications Bluetooth

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

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



Largeur de bande : 2 MHz

Portée radio maximale : 50 mètres / 165 pieds

### Limitations

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

### Émissions

Tableau 15 : Tableau des émissions

| Essai d'émissions                                                               | Conformité                         | Environnement électromagnétique - recommandations                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Émissions RF<br>CISPR 11                                                        | Groupe 1                           | Le modèle mentionné ci-dessus utilise l'énergie RF uniquement pour son fonctionnement interne. Par conséquent, ses émissions RF sont très faibles et ne sont pas susceptibles de provoquer des interférences avec les équipements électroniques à proximité.         |
| Émissions RF<br>CISPR 11                                                        | Classe B                           | Le modèle mentionné ci-dessus convient à une utilisation dans tous les établissements, y compris les établissements domestiques et ceux directement raccordés au réseau public de distribution électrique basse tension alimentant les bâtiments à usage domestique. |
| Émissions harmoniques<br>IEC 61000-3-2                                          | N/A<br>(alimentation par batterie) | /                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Fluctuations de tension / émissions de scintillement (flicker)<br>IEC 61000-3-3 | N/A<br>(alimentation par batterie) | /                                                                                                                                                                                                                                                                    |

### Immunité

Tableau 16 : Tableau d'immunité

| Port d'enceinte                                                                                                                    |                                                                 |                                   |                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------|
| Essai d'immunité                                                                                                                   | Condition d'essai                                               | IEC Niveau de conformité 60601 de | Remarques                                     |
| Décharge électrostatique (ESD)<br>IEC 61000-4-2                                                                                    | ±,8 kV Contact<br>± 2,4,8,15 kV Air                             | ±8 kV Contact<br>± 15 kV Air*     | Aucune dégradation des performances observée. |
| Champs électromagnétiques RF rayonnés et champs de proximité provenant d'équipements de communication sans fil RF<br>IEC 61000-4-3 | 10 V/m<br>80 MHz – 2,7 GHz<br>80% AM 1kHz                       | 10 V/m<br>80 MHz – 2,7 GHz        | Aucune dégradation des performances observée. |
|                                                                                                                                    | 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                             |                                               |

|                                                                               |                        |         |                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------|-----------------------------------------------|
| Champs magnétiques nominaux à la fréquence du réseau électrique IEC 61000-4-8 | 50Hz ou 60Hz           | 30 A/m  | Aucune dégradation des performances observée. |
| Champs magnétiques de proximité IEC 61000-4-39                                | 30 kHz (CW)            | 8 A/m   | Aucune dégradation des performances observée. |
|                                                                               | 134,2 kHz (2,1 kHz PM) | 65 A/m  |                                               |
|                                                                               | 13,56 MHz (50 kHz PM)  | 7,5 A/m |                                               |
| Commentaire : /                                                               |                        |         |                                               |

Tableau 17 : Tableau d'immunité 2

| <b>Port de couplage patient</b>                          |                                                                                                    |                                       |                                               |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Essai d'immunité</b>                                  | <b>Condition d'essai</b>                                                                           | <b>IEC 60601 Niveau de conformité</b> | <b>Remarques</b>                              |
| Décharge électrostatique (ESD)<br>IEC 61000-4-2          | ±8 kV Contact<br>± 2,4,8,15 kV Air                                                                 | ±8 kV Contact<br>± 15 kV Air          | Aucune dégradation des performances observée. |
| RF conduites induites par des champs RF<br>IEC 61000-4-6 | 3 Vrms<br>150 kHz - 80 MHz<br>également 6 Vrms dans les bandes ISM et radio amateur<br>80% AM 1kHz | 6 Vrms                                | Aucune dégradation des performances observée. |
| Commentaire : /                                          |                                                                                                    |                                       |                                               |

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

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

## 12 Glossaire des symboles

Tableau 18 : Symboles et explications

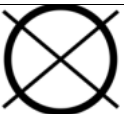
| Symbole                                                                             | Titre du symbole                             | Description                                                                                                                                                                                                                                                           | N° de référence du symbole | N° de désignation | Titre de la norme                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Attention                                    | Indique que l'utilisateur doit consulter le mode d'emploi pour obtenir des informations importantes de mise en garde, telles que des avertissements et des précautions, qui ne peuvent, pour diverses raisons, être présentées directement sur le dispositif médical. | 5.4.4                      | ISO 15223-1:2021  | Dispositifs médicaux – Symboles à utiliser avec les étiquettes, l'étiquetage et les informations à fournir relatifs aux dispositifs médicaux – Partie 1 : Exigences générales |
|  | Consulter le manuel d'instructions/la notice | Indique que le manuel d'instructions doit être lu.                                                                                                                                                                                                                    | M002                       | ISO 7010          | Symboles graphiques – Couleurs de sécurité et signaux de sécurité – Signaux de sécurité enregistrés                                                                           |
|                                                                                     | Fabricant                                    | Indique le fabricant du dispositif médical, tel que défini dans les directives 90/385/ECC, 93/42/EDD et 98/79/EC                                                                                                                                                      |                            | ISO 15223-1:2021  | Dispositifs médicaux – Symboles à utiliser avec les étiquettes, l'étiquetage et les informations à fournir relatifs aux dispositifs médicaux –                                |

|                                                                                   |                                |                                                                                                        |       |                         |                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                |                                                                                                        |       |                         | Partie 1 :<br>Exigences<br>générales                                                                                                                                                                                 |
|  | Date de<br>fabricat<br>ion     | Indique la date de<br>fabrication du<br>dispositif médical.                                            | 5.1.3 | ISO<br>15223-<br>1:2021 | Dispositifs<br>médicaux –<br>Symboles à<br>utiliser avec les<br>étiquettes,<br>l'étiquetage et<br>les<br>informations à<br>fournir relatifs<br>aux dispositifs<br>médicaux –<br>Partie 1 :<br>Exigences<br>générales |
| <b>REF</b>                                                                        | Numér<br>o de<br>catalog<br>ue | Indique le numéro de<br>catalogue du<br>fabricant permettant<br>d'identifier le<br>dispositif médical. |       | ISO<br>15223-<br>1:2021 | Dispositifs<br>médicaux –<br>Symboles à<br>utiliser avec les<br>étiquettes,<br>l'étiquetage et<br>les<br>informations à<br>fournir relatifs<br>aux dispositifs<br>médicaux –<br>Partie 1 :<br>Exigences<br>générales |

|                                                                                     |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                         |                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Numér<br>o de<br>série                | Indique le numéro de<br>série du fabricant<br>permettant<br>d'identifier un<br>dispositif médical<br>spécifique.                                                                                                                                 | 5.1.7 |                         | Dispositifs<br>médicaux –<br>Symboles à<br>utiliser avec les<br>étiquettes,<br>l'étiquetage et<br>les<br>informations à<br>fournir relatifs<br>aux dispositifs<br>médicaux –<br>Partie 1 :<br>Exigences<br>générales |
|  | Numér<br>o de lot                     | Indique le numéro de<br>lot du fabricant<br>permettant<br>d'identifier le lot.                                                                                                                                                                   | 5.1.5 | ISO<br>15223-<br>1:2021 | Dispositifs<br>médicaux –<br>Symboles à<br>utiliser avec les<br>étiquettes,<br>l'étiquetage et<br>les<br>informations à<br>fournir relatifs<br>aux dispositifs<br>médicaux –<br>Partie 1 :<br>Exigences<br>générales |
|  | Partie<br>appliqu<br>ée de<br>type BF | Indique une partie<br>appliquée de type BF<br>conforme à la norme<br>IEC 60601-1 (BF =<br>Body Floating, corps<br>flottant). Utilisé pour<br>les dispositifs ayant<br>un contact<br>conducteur avec le<br>patient ou un contact<br>de moyenne ou |       | IEC<br>60417:20<br>02   | Symboles<br>graphiques à<br>utiliser sur le<br>matériel                                                                                                                                                              |

|                                                                                     |                       |                                                                                                         |       |                  |                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     |                       | longue durée avec le patient. Ne doit pas être relié à la terre (flottant).                             |       |                  |                                                                                                                                                                               |
|    | Limite de température | Indique les limites de température auxquelles le dispositif médical peut être exposé en toute sécurité. | 5.3.7 | ISO 15223-1:2021 | Dispositifs médicaux – Symboles à utiliser avec les étiquettes, l'étiquetage et les informations à fournir relatifs aux dispositifs médicaux – Partie 1 : Exigences générales |
|  | Limite d'humidité     | Indique la plage d'humidité à laquelle le dispositif médical peut être exposé en toute sécurité.        | 5.3.8 |                  | Dispositifs médicaux – Symboles à utiliser avec les étiquettes, l'étiquetage et les informations à fournir relatifs aux dispositifs médicaux – Partie 1 : Exigences générales |
|  | Limite de pression    | Indique la plage de pression atmosphérique à laquelle le dispositif médical peut être                   | 5.3.9 | ISO 15223-1:2021 |                                                                                                                                                                               |

|                                                                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                               |      |                                   |                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     | atmosphérique                      | exposé en toute sécurité.                                                                                                                                                                                                     |      |                                   |                                                                                                                        |
|    | WEEE                               | Déchets d'équipements électriques et électroniques.<br>Indique qu'un produit ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers ; la barre noire indique que l'équipement a été fabriqué après 2005.                             | -    | EN 50419:2006                     | Marquage des équipements électriques et électroniques conformément à l'article 11(2) de la directive 2002/96/EC (WEEE) |
|   | Veille                             | Indique un mode veille ou un état de faible consommation.<br>L'interrupteur ne déconnecte pas complètement l'appareil de son alimentation électrique.                                                                         | 5009 | IEC 60417:2002                    | Symboles graphiques à utiliser sur le matériel                                                                         |
|  | Marquage FCC                       | Ce marquage indique que l'appareil électronique, vendu aux États-Unis, est certifié et que les interférences électromagnétiques qu'il produit sont conformes aux limites approuvées par la Federal Communications Commission. | -    | Federal Communications Commission |                                                                                                                        |
|  | Ne pas utiliser si l'emballage est | Indique que l'appareil ne doit pas être utilisé si l'emballage a été                                                                                                                                                          |      | ISO 15223-1:2021                  | Dispositifs médicaux – Symboles à utiliser avec les étiquettes,                                                        |

|                                                                                     |                                                                  |                                                                                              |   |               |                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     | endommagé                                                        | endommagé ou ouvert.                                                                         |   |               | l'étiquetage et les informations à fournir relatifs aux dispositifs médicaux – Partie 1 : Exigences générales |
|    | Ne pas nettoyer à sec                                            | Indique que le vêtement ne peut pas être nettoyé à sec sans risque de dommage                |   | ISO 3758:2023 | Textiles – Code d'étiquetage d'entretien au moyen de symboles                                                 |
|   | Ne pas repasser                                                  | Indique que le vêtement ne peut pas être repassé sans risque de dommage.                     | - | ISO 3758:2023 | Textiles – Code d'étiquetage d'entretien au moyen de symboles                                                 |
|  | Ne pas sécher au sèche-linge                                     | Indique que le vêtement ne peut pas être séché au sèche-linge sans risque de dommage.        | - | ISO 3758:2023 | Textiles – Code d'étiquetage d'entretien au moyen de symboles                                                 |
|  | Ne pas utiliser d'eau de Javel                                   | Indique que le vêtement ne peut pas être blanchi sans risque de dommage.                     | - | ISO 3758:2023 | Textiles – Code d'étiquetage d'entretien au moyen de symboles                                                 |
|  | Température de lavage maximale de 30 °C (105 °F) en cycle normal | Indique la température maximale à laquelle le vêtement peut être lavé sans risque de dommage | - | ISO 3758:2023 | Textiles – Code d'étiquetage d'entretien au moyen de symboles                                                 |

|                                                                                     |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                           |   |                 |                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|---------------------------------------------------------------|
|    | Laver à l'eau froide en cycle normal                               | Indique que le vêtement peut être lavé à l'eau froide sans risque de dommage.                                                                                                                                                             | - | ISO 3758:2023   | Textiles – Code d'étiquetage d'entretien au moyen de symboles |
| IP22                                                                                | Code IP                                                            | Indique que l'appareil est protégé contre les doigts ou objets similaires et que des gouttes d'eau tombant verticalement n'ont pas d'effet nuisible lorsque le power box est incliné à un angle de 15° par rapport à sa position normale. |   | IEC 60529       |                                                               |
|  | Conformité CE                                                      | Indique que le fabricant atteste la conformité du produit aux normes européennes de santé, de sécurité et de protection de l'environnement.                                                                                               | - | -               | Symbole de conformité européenne                              |
|  | Garder au sec                                                      | Indique que le power box doit être protégé de l'humidité.                                                                                                                                                                                 |   | ISO 15223-1     | Symboles pour dispositifs médicaux                            |
|  | Non sécuritaire pour les porteurs de stimulateurs cardiaques et de | Accès interdit aux personnes porteuses de dispositifs cardiaques implantés actifs.                                                                                                                                                        |   | ISO 3864-3:2012 | Symboles pour dispositifs médicaux                            |

|                                                                                   |                                     |                                                                            |  |               |                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--|---------------|------------------------------------|
|                                                                                   | défibrillateurs                     |                                                                            |  |               |                                    |
|  | Incompatible avec l'IRM (MR unsafe) | Tenir à l'écart des équipements d'imagerie par résonance magnétique (IRM). |  | ASTM F2503-20 | Symboles pour dispositifs médicaux |

### 13 Messages d'erreur de l'application

Tableau 19 : Messages d'erreur et explications

| E# | Message d'erreur                                               | Explication                                                                                                                                                                                      |
|----|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E1 | Erreur de validation du mot de passe                           | Format de mot de passe non valide. Un minimum de 8 caractères est requis et 3 des 4 conditions suivantes doivent être remplies : une majuscule, une minuscule, un caractère spécial, un chiffre. |
| E2 | Identifiants non valides                                       | Lorsque des identifiants non valides sont saisis lors de la connexion                                                                                                                            |
| E3 | Erreur de connexion                                            | Lorsque l'email ou le nom d'utilisateur n'est pas saisi lors de la connexion                                                                                                                     |
| E4 | L'email n'existe pas                                           | Lorsqu'un email inexistant dans notre base de données est saisi sur l'écran de mot de passe oublié                                                                                               |
| E5 | Veuillez saisir un champ valide                                | Lors de l'inscription, lorsque certains champs sont laissés vides                                                                                                                                |
| E6 | Le poids doit être compris entre 30 et 150kg (65 et 350lb)     | Lorsqu'un poids en dehors de cette plage est saisi lors de l'inscription                                                                                                                         |
| E7 | La taille doit être comprise entre 130 et 230cm (4.1 et 7.5ft) | Lorsqu'une taille en dehors de cette plage est saisie lors de l'inscription                                                                                                                      |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                 |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E8  | Veillez accepter les conditions générales d'utilisation et la politique de confidentialité de l'application pour terminer l'inscription                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Lorsque les CGU et la politique de confidentialité ne sont pas acceptées lors de l'inscription                  |
| E9  | L'utilisateur n'a pas été vérifié. Veillez consulter votre boîte de réception pour trouver l'email de vérification.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Lors d'une tentative de connexion avec un utilisateur non vérifié                                               |
| E10 | Erreur de paiement – Une erreur s'est produite... Veillez réessayer ou contacter notre support à l'adresse <a href="mailto:info@peppermove.com">info@peppermove.com</a> si le problème persiste.                                                                                                                                                                                                                                                                         | Lorsqu'un problème survient avec le paiement                                                                    |
| E11 | Veillez confirmer que vous avez d'abord lu le bilan de santé/contrôle de sécurité/manuel d'instructions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Lorsque cette confirmation de lecture n'est pas effectuée pendant le tutoriel d'introduction                    |
| E12 | Augmenter/diminuer toutes les électrodes – Ceci augmente/diminue toutes les électrodes. Toutes les électrodes en dessous de 20 % augmentent/diminuent par paliers de 5 %, les autres par paliers de 1 %                                                                                                                                                                                                                                                                  | Lors d'une première tentative d'augmentation/diminution de l'intensité                                          |
| E13 | La sécurité avant tout – Ces vidéos d'entraînement avancées ne peuvent être visionnées qu'après avoir terminé 4 vidéos d'entraînement « tous niveaux » en mode force, ou 1 entraînement « tous niveaux » pour les modes cardio et relax.                                                                                                                                                                                                                                 | Lors d'une tentative de lancement d'une vidéo visible ultérieurement alors qu'elle n'a pas encore été débloquée |
| E14 | Explication du mode combinaison seule – L'utilisateur Pepper peut s'entraîner seul, sans vidéo, en accédant au mode « Combinaison seule » que vous venez d'activer. De cette façon, vous gardez un contrôle total sur la combinaison, mais l'entraînement lui-même dépend de vous : aucun instructeur ne vous guide. Gardez à l'esprit que ces entraînements sont également enregistrés dans vos statistiques cumulées, disponibles sous l'élément de menu « Activité ». | Lors de la première activation du mode combinaison seule                                                        |
| E15 | Erreur, impossible d'enregistrer les statistiques d'entraînement hors ligne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Lors d'une tentative d'enregistrement de l'entraînement hors ligne                                              |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                    |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E16 | Limite d'entraînement de force – La durée des entraînements de force est limitée à 50 minutes par semaine (par exemple 2 x 25 min). Pour votre santé et votre sécurité, nous vous recommandons de ne pas dépasser cette durée.                           | Lorsque vous essayez de vous entraîner plus de 50 minutes par semaine en mode force                                                |
| E17 | Pas de connexion Internet – Il semble y avoir un problème avec votre connexion Internet                                                                                                                                                                  | Lors de l'ouverture de la liste des entraînements ou des statistiques hors ligne                                                   |
| E18 | Entraînement arrêté – Il semble y avoir un problème avec votre connexion Internet                                                                                                                                                                        | Lorsque vous perdez la connexion Internet en plein milieu de l'entraînement                                                        |
| E19 | Batterie faible – Le niveau de votre power box est inférieur à 10 %, n'oubliez pas de le recharger après l'entraînement                                                                                                                                  | Lors du démarrage de l'entraînement avec un niveau de batterie inférieur à 10 %                                                    |
| E20 | Abonnement expiré – Votre abonnement a expiré. Veuillez vous connecter à Internet pour vous abonner ou, si vous êtes déjà abonné, pour synchroniser vos données.                                                                                         | Lorsque vous êtes hors ligne depuis longtemps et que nous ne pouvons pas confirmer que votre abonnement est toujours actif         |
| E21 | Pas de connexion Internet – Impossible de démarrer la vidéo. Il semble y avoir un problème avec votre connexion Internet.                                                                                                                                | Lors d'une tentative de lancement d'une vidéo en ligne alors que vous êtes hors ligne                                              |
| E22 | Veuillez répondre à toutes les questions                                                                                                                                                                                                                 | Lorsque toutes les questions d'évaluation de la vidéo ne sont pas répondues lors de la tentative de soumission de votre évaluation |
| E23 | Vous avez un abonnement actif. Aucun compte disposant d'un abonnement actif ne peut être supprimé. Veuillez cliquer sur le bouton Gérer l'abonnement sur l'écran Abonnement et annuler votre abonnement actif, puis réessayez de supprimer votre compte. | Lors d'une tentative de suppression de votre compte alors qu'un abonnement actif est en cours                                      |
| E24 | Veuillez débrancher le chargeur – veuillez débrancher le chargeur de votre power box pour démarrer un entraînement. Vous n'êtes pas autorisé(e) à démarrer un entraînement pendant que la batterie est en charge.                                        | Lors d'une tentative de démarrage d'un entraînement alors que le power box est en charge                                           |

|     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E25 | Entraînement arrêté – l'entraînement a été arrêté. Vous n'êtes pas autorisé(e) à vous entraîner pendant que la batterie est en charge. | Lorsque vous branchez le chargeur de votre power box pendant que vous vous entraînez                                                                                                    |
| E26 | Le code doit comporter exactement 6 caractères                                                                                         | Lorsqu'un code plus court ou plus long est saisi lors de la procédure de mot de passe oublié                                                                                            |
| E27 | Les mots de passe ne correspondent pas                                                                                                 | Lorsque les champs mot de passe et confirmation du mot de passe ne correspondent pas lors de l'inscription, du mot de passe oublié ou de la modification du mot de passe dans le profil |
| E28 | Email/nom d'utilisateur indisponible                                                                                                   | Lors d'une tentative d'inscription avec un email ou un nom d'utilisateur déjà utilisé                                                                                                   |

## 14 Compatibilité électromagnétique (CEM)

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

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

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

## 15 Performance essentielle

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

- Stimulation sûre et efficace des muscles ciblés.
- Contrôle précis des paramètres de stimulation tels que l'intensité, la fréquence et la largeur d'impulsion.



- Compatibilité avec la population d'utilisateurs prévue (adultes en bonne santé).
- Conformité aux normes applicables en matière de sécurité électrique et de compatibilité électromagnétique.

## **16 Interopérabilité**

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

## **17 Recommandations en matière de cybersécurité**

Veillez à utiliser un mot de passe fort et à ne pas utiliser votre nom, prénom ou date de naissance. Veuillez utiliser un minimum de 8 caractères comprenant des majuscules, des minuscules, des chiffres et des caractères spéciaux.

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

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

Assurez-vous que vous seul(e) avez accès à votre téléphone pendant l'entraînement, afin que vous seul(e) puissiez choisir le programme d'entraînement et l'intensité de vos impulsions électriques.

## **18 Spécifications Bluetooth**

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

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

Largeur de bande : 2 MHz

Portée radio maximale : 50 mètres / 165 pieds

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

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



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

Grâce aux mécanismes d'arrêt d'urgence intégrés au matériel (voir Mode d'emploi), les déconnexions Bluetooth de nature plus durable ne devraient pas affecter la sécurité de la stimulation, et ne peuvent entraîner qu'un désagrément temporaire, vous obligeant à reporter votre séance de stimulation prévue jusqu'à ce qu'un environnement de connectivité Bluetooth plus favorable soit établi.

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

Le Pepper EMS Training System est conçu pour résister aux perturbations prévisibles provenant de décharges électrostatiques, de champs magnétiques du réseau d'alimentation ou d'émetteurs radiofréquences.

## **19 Assistance produit**

Veuillez contacter le fabricant via [info@peppermove.com](mailto:info@peppermove.com) pour toute information supplémentaire concernant l'installation, l'utilisation et l'entretien, ou pour signaler tout problème lié à votre Pepper EMS Training System.

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

Filiale allemande :

Pepper Interactive GmbH  
Baaderstr. 30  
80336 Munich, Allemagne