



Brugsanvisning - Nova

Version 4.0.1

Indhold

1	Generel information	1
2	Indikationer for brug	1
3	Advarsler og sikkerhedsretningslinjer	1
4	Pepper EMS Training System	7
5	Anvisninger for brug	11
6	Træningstilstande	18
7	Opladning af din Power box	19
8	Fejlfinding	20
9	Opbevaring og vedligeholdelse	21
10	Garanti	22
11	Tekniske specifikationer	22
12	Symbolforklaring	27
13	Fejlmeddelelser i appen	33
14	Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)	36
15	Væsentlig ydeevne	37
16	Interoperabilitet	37
17	Anbefalinger vedrørende cybersikkerhed	37
18	Bluetooth-specifikationer	37
19	Produktsupport	38



1 Generel information

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

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

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

2 Indikationer for brug

Pepper EMS Training System er en håndkøbsenhed (Over-The-Counter), der er beregnet til at stimulere sunde muskler for at forbedre eller lette muskelprestationen. Det må kun anvendes af voksne.

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

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

3 Advarsler og sikkerhedsretningslinjer

Pepper anbefaler, at du konsulterer din læge, før du påbegynder dette eller ethvert andet træningsprogram.

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

Sikkerhedsvejledning

Gennemgå venligst følgende liste med spørgsmål. Hvis du besvarer et eller flere af disse spørgsmål med “Ja”, “Måske” eller “Jeg ved det ikke”, bør du ikke anvende enheden.

Tabel 1: Sikkerhedsspørgsmål

#	Spørgsmål
1	Har du en pacemaker, en implanteret defibrillator eller en anden implanteret metallisk eller elektronisk enhed?
2	Er du gravid?
3	Oplever du ekstrem muskelbelastning eller traume, eller en muskelbelastningstilstand som f.eks. rhabdomyolyse (en tilstand, hvor beskadiget skeletmuskulatur nedbrydes hurtigt)?
4	Er du blevet diagnosticeret med et hjerteproblem eller en hjertelidelse?
5	Har du utilstrækkelig blodforsyning (iskæmi) eller alvorlige kredsløbsforstyrrelser i de nedre lemmer?
6	Er du blevet diagnosticeret med en abdominal- eller lyskebrok?
7	Har du for nylig gennemgået en operation?
8	Har du for nylig oplevet akut traume eller brud?
9	Er du blevet diagnosticeret med epilepsi eller en anden neurologisk lidelse?
10	Har du oplevet nerveskade, der har resulteret i manglende følelse i et bestemt område af kroppen?
11	Har du vedvarende smerter?
12	Har du brug for muskelrehabilitering?



13	Har du mistanke om en hjertelidelse?
14	Har du kræft?
15	Har du smertefulde eller belastede led?
16	Har du muskelkramper?
17	Har du oplevet tab af muskelvæv eller muskelsvind?
18	Har du en tendens til at bløde internt (hæmoragi) efter traume eller brud?
19	Befinder du dig i nærheden af elektrisk overvågningsudstyr (f.eks. hjertemonitorer, EKG-apparater)?
20	Er du under 22 år?

Kontraindikationer

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

- Anvend ikke Pepper EMS Training System, hvis du har en pacemaker (kunstig pacemaker), en implanteret defibrillator eller en anden implanteret metallisk eller elektronisk enhed. En sådan anvendelse kan forårsage elektrisk stød, forbrændinger, elektrisk interferens eller død.
- Anvend ikke Pepper EMS Training System over en menstruerende eller gravid livmoder. Sikkerheden ved brug af elektriske muskelstimulatorer under graviditet er ikke blevet fastlagt.
- Anvend ikke Pepper EMS Training System, hvis du oplever ekstrem muskelbelastning eller traume, eller hvis du oplever en muskelbelastningstilstand som f.eks. rabdomyolyse (en tilstand, hvor beskadiget skeletmuskulatur nedbrydes hurtigt).
- Anvend ikke Pepper EMS Training System, hvis du er blevet diagnosticeret med et hjerteproblem eller en hjertelidelse.
- Anvend ikke Pepper EMS Training System, hvis du har utilstrækkelig blodforsyning (iskæmi) eller en alvorlig kredsløbsforstyrrelse i de nedre lemmer.



- Anvend ikke Pepper over en abdominal- eller lyskebrok.

Forholdsregler

Pepper anbefaler, at du gennemgår følgende forholdsregler, før du anvender Pepper EMS Training System:

- Der bør udvises forsigtighed, hvis der er en tendens til indre blødning (hæmoragi) efter traume eller brud.
- Der bør udvises forsigtighed efter akut traume, et brud eller en nyligt overstået operation, hvor muskelkontraktion kan forstyrre helingsprocessen.
- Konsulter din læge, før du anvender Pepper, hvis du er blevet diagnosticeret med epilepsi eller en anden neurologisk lidelse.
- Der bør udvises forsigtighed ved nerveskader, der resulterer i manglende følelse i et bestemt område af kroppen.
- Konsulter din læge før brug, hvis du har oplevet tab af muskelvæv eller muskelsvind, oplever muskelkramper eller har muskler forbundet med smertefulde eller belastede led.
- Konsulter din læge før brug, hvis du har vedvarende smerter.
- Konsulter din læge før brug, hvis du har brug for muskelrehabilitering.
- Konsulter din læge før brug, hvis der er mistanke om en hjertelidelse. Enheden kan forårsage livstruende hjerterytmeforstyrrelser hos disponerede personer.

Advarsler og sikkerhedsforanstaltninger

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

- Pepper EMS Training System er kun beregnet til brug af voksne (≥ 22).
- Anvend ikke dragten på kropsdele, som den ikke er designet til.
- Rør ikke ved indersiden af dragten med hænderne under træning. Hvis en justering af dragten er nødvendig, skal du først stoppe træningen og derefter foretage justeringen.
- Der må ikke foretages ændringer af Pepper EMS Training System.
- Pepper EMS Training System må ikke anvendes ved siden af eller stablet med andet udstyr.
- Anvend ikke andet tilbehør, transducere og kabler end dem, der er specificeret eller leveret af Pepper, da dette kan resultere i øgede elektromagnetiske emissioner eller nedsat elektromagnetisk immunitet samt forkert drift.



- Oplad ikke power boxen, mens den er fastgjort til dragten. Appen blokerer træningen, mens power boxen oplades, og der vises en fejlmeddelelse.
- Stimulering bør ikke anvendes i nærheden af metal. Fjern alle smykker, piercinger, bæltespænder eller andre aftagelige metalgenstande eller -enheder i stimuleringsområderne.
- Stimulering bør ikke anvendes på halsen (specifikt sinus carotis-nerverne), især hos brugere med kendt følsomhed over for sinus carotis-refleksen.
- Stimulering bør ikke anvendes på halsen eller munden. Der kan opstå kraftige kramper i hals- eller luftvejsmusklerne, og kontraktionerne kan være kraftige nok til at lukke luftvejene eller forårsage vejrtrækningsbesvær.
- Selvom designet af Pepper EMS Training System forhindrer elektrisk strøm i at krydse brysthulen (transthorakalt), bedes du være opmærksom på, at stimulering ikke bør anvendes hen over brysthulen for at forhindre, at elektrisk strøm når hjertet, hvor det kan forårsage uregelmæssig hjerterytme (hjerterytmie).
- Stimulering bør ikke anvendes på hovedet eller på steder, der kan forårsage, at elektrisk stimulering passerer gennem hovedet (transcerebralt). Virkningerne af stimulering af hjernen er endnu ikke blevet fastlagt.
- Stimulering bør ikke anvendes over hævede, inficerede eller betændte områder, f.eks. flebitis (venebetændelse), tromboflebitis (betændelse i venevæggen), åreknuder (udvidede, forlængede og snoede vener).
- De langsigtede virkninger af kronisk elektrisk stimulering er endnu ikke blevet fastlagt.
- Stimulering bør ikke anvendes over eller i nærheden af kræftlæsioner.
- Anvend ikke stimulering på muskelgrupper, hvis du har bekymringer vedrørende din komfort eller sikkerhed.
- Anvend ikke Pepper EMS Training System, hvis det er tilsluttet elektronisk overvågningsudstyr (f.eks. hjertemonitorer, EKG-apparater). Disse enheder fungerer muligvis ikke korrekt, når der anvendes elektrisk stimulering.
- Anvend ikke Pepper EMS Training System i vand eller i et fugtigt miljø (sauna, hydroterapi osv.).
- Anvend ikke Pepper EMS Training System i et iltrigt område, f.eks. i nærheden af iltflasker.
- Anvend ikke Pepper EMS Training System, mens du kører bil, betjener maskiner, cykler eller udfører andre aktiviteter, hvor elektrisk stimulering kan udsætte dig selv eller andre for risiko for skade.
- Anvend ikke stimulering under søvn.



- Opbevar Pepper EMS Training System og dets tilbehør utilgængeligt for børn og kæledyr.
- Anvend ikke Pepper EMS Training System på dyr.
- Lad ikke fremmedlegemer (jord, vand, metal osv.) trænge ind i power boxen.
- Manipuler ikke med dragten eller power boxen (f.eks. ved at forsøge at åbne dem).
- Pludselige temperaturændringer kan medføre kondensdannelse inde i power boxen. Anvend først enheden igen, når temperaturen er vendt tilbage til det normale.
- Overanstreng ikke dig selv under træning med elektrisk muskelstimulation. Al træning bør foregå på et niveau, der er behageligt for dig.
- Anvend ikke Pepper EMS Training System, hvis du er tilsluttet et højfrekvent kirurgisk instrument, da dette kan forårsage hudirritation eller forbrændinger under puderne.
- Anvend ikke Pepper EMS Training System i nærheden af kortbølge- eller mikrobølgeterapiudstyr. Dette kan medføre ustabilitet i power boxen.
- Pepper EMS Training System må ikke anvendes i nærheden af medicinsk udstyr som MR, CT, diatermi og røntgen, da disse kan ændre den strøm, der genereres af power boxen, forårsage vævsskade og resultere i alvorlig personskade eller død.
- Pepper EMS Training System må ikke anvendes i områder, hvor ubeskyttet udstyr anvendes til at udsende elektromagnetisk stråling. Bærbart kommunikationsudstyr, RFID og elektromagnetiske sikkerhedssystemer (f.eks. metaldetektorer og EAS) kan forstyrre Pepper EMS Training System og ændre den strøm, det genererer.
- Anvend ikke bærbart RF-kommunikationsudstyr (herunder perifert udstyr såsom antennekabler og eksterne antenner) tættere end 30 cm på nogen del af Pepper EMS Training System, herunder kabler. Ellers kan udstyrets ydeevne forringes.

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

Bivirkninger

- Personer med meget følsom hud kan opleve rødme eller irritation under puderne efter elektrisk muskelstimulation. Denne rødme er generelt helt harmløs og bør forsvinde igen efter kort tid. Undgå at starte træning, så længe rødmen stadig er synlig. Hvis rødmen fortsætter, skal du stoppe med at anvende Pepper EMS Training System og kontakte din



læge.

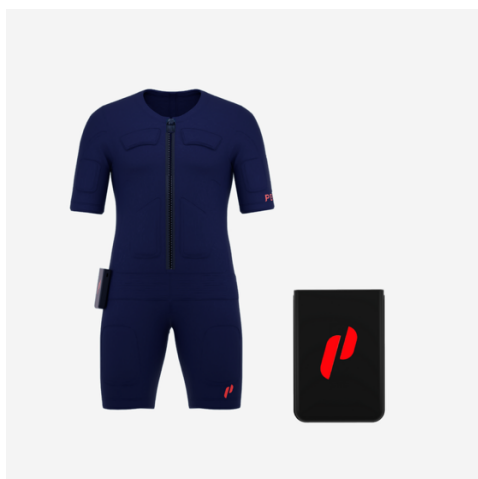
- Nogle personer kan opleve hovedpine og andre smertefulde fornemmelser under eller efter træningen. Hvis dette sker, bør en læge konsulteres, og træningen bør ophøre, indtil der er opnået godkendelse fra en læge.

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

4 Pepper EMS Training System

Pepper EMS Training System består af to hovedkomponenter eller tilbehørsdele: dragten og power boxen. Begge tilbehørsdele beskrives i dette afsnit.

Billede 1: Pepper-dragt og power box



Dragten

Dragten leder impulser direkte fra den tilsluttede power box til alle store muskelgrupper. Dragten bæres direkte på huden, hvilket giver den bedste ledningsevne mellem elektroderne og musklerne. Du kan have undertøj på under dragten, men sørg for, at alle elektroder rører din hud. Dragten er i ét stykke, som kan lukkes foran med lynlåsen.

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

- Venstre/højre quadriceps
- venstre/højre hamstrings
- Venstre/højre glutæer

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

Billede 2: Pepper-dragt for- og bagside



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

Power boxen

Power boxen er kontrolcenteret for Pepper EMS Training System. Denne enhed anvender lavfrekvente impulser til at generere muskelkontraktion, hvilket mangedobler hver muskelgruppes arbejdsrate og output. Den kommunikerer trådløst med Pepper-appen. Power boxen er designet til at passe ind i dragtens USB-C-stik, hvorefter den kan fastgøres med stropperne. Power boxen har et plastikhus til beskyttelse mod elektriske farer.

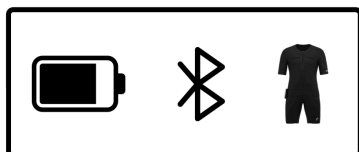
Billede 3: Power box for- og bagside



Sådan tænder du power boxen

Power boxen har en enkelt knap til at tænde og slukke den. Tryk på knappen i tre sekunder for at tænde den, indtil Pepper-logoet vises på displayet. Lyset bør derefter være grønt, og skærmen vil vise batteriprocent, dragtforbindelse og appforbindelse. Hvis displayet er tændt, er power boxen tændt; hvis intet er synligt, er power boxen slukket.

Billede 4: Ikoner på displayet



Sådan slukker du power boxen

Når du er færdig med din træning, skal du trykke på knappen igen i 3 sekunder, hvorefter power boxen slukker med et enkelt Pepper P-logo på skærmen, før den bliver sort. Når LED'en og skærmen er inaktive, er batteriet slukket.

Power boxens LED-statusindikator

Power boxen bruger LED'en og skærmen til at signalere, at den er klar til at starte træningen. LED'en er en hjælp til generelle funktioner, men skærmen viser langt flere detaljer. LED'en angiver, om boksen oplader, er tændt, eller om den er forbundet til applikationen.

Tabel 2: LED-lys og beskrivelse

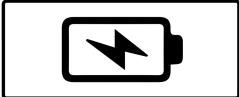
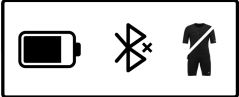
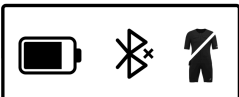
Tilstand	Indikatorlys	Beskrivelse
Slukket	Ingen	Power boxen er slukket og oplader ikke.
Oplader	Gul	Power boxen oplader.
Tændt eller klar	Grøn	Power boxen er tændt og kan forbindes til appen.

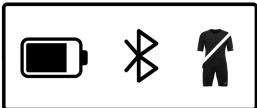
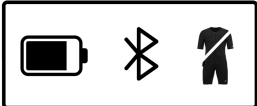
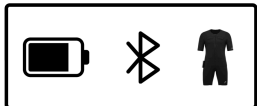
til træning.		
Forbundet	Hurtigt blinkende blå	Power boxen er blevet forbundet til appen.

Power boxens skærmstatusindikator

Power boxen bruger skærmen til at vise de detaljer, du muligvis har brug for, for at sikre korrekt brug af dragten og batteriet. Batteriet bruger en opsætning med 3 ikoner, hvoraf det ene viser batteriprocenten i form af et batteri. Det næste ikon er Bluetooth-ikonet, der viser forbindelsesstatus til appen. Det sidste ikon viser dragtforbindelsen.

Tabel 3: Skærmlayout og beskrivelse

Tilstand	Skærmlayout	Beskrivelse
Slukket	Ingen	Power boxen er slukket og oplader ikke.
Oplader	Batterisymbol med lyn	Power boxen oplader. 
Tændt	3-ikon-layout med Bluetooth med et kryds og dragt overstreget.	Power boxen er tændt og kan forbindes til appen. 
Bluetooth ikke forbundet	Bluetooth-ikon med et kryds ved siden af.	Power boxen er ikke forbundet til Pepper-appen. 

Bluetooth forbundet	Bluetooth-ikon uden et kryds ved siden af.	Power boxen er forbundet til Pepper-appen. 
Dragt ikke forbundet	Dragtikonet er overstreget.	Dragten er ikke forbundet. 
Dragt forbundet	Dragtikonet vises fuldt ud, uden at være overstreget.	Dragten er forbundet og klar til brug 

5 Anvisninger for brug

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

Installation og opstart af Pepper-appen

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

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

- Åbn Kamera-appen på din telefon eller tablet, og centrer QR-koden nedenfor (eller på quick start-folderen) på skærmen. Der vises en bannermeddelelse, som giver dig mulighed for at åbne det link, der er knyttet til QR-koden. Tryk venligst på linket.



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



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

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

Sådan tager du din dragt på

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

	Undersøg altid din dragt for revner, flænger eller andre former for skader. Hvis der er skader til stede, skal den beskadigede dragt udskiftes. Anvend ikke dragten, hvis den er beskadiget.
---	--

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

Billede 5: Tag Pepper-dragten på



2. Luk lynlåsen foran.

Billede 6: Luk lynlåsen foran





Start din onboarding i appen

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

Sådan forbinder du din power box

Power boxen bruger Bluetooth til at kommunikere med applikationen. Før du kan bruge power boxen i din træning, skal du parre den med din telefon eller tablet. For at gøre dette skal du sikre dig, at din enhed er tæt på power boxen med Bluetooth tændt, og at din power box er tændt, hvilket betyder, at LED-lyset lyser grønt, og skærmen viser de 3 ikoner.

Klik på „Find min Pepper-dragt“ i Pepper-appen, og vælg din Pepper power box ved at klikke på den. Den starter med Pepper og fortsætter med en kode.

Tillykke, din enhed er nu parret med din power box. Bluetooth-ikonet på din power box vil ikke længere være overstreget.

	Undersøg altid din power box grundigt. Anvend ikke din power box, hvis der er tegn på skader. Kontakt venligst Pepper af hensyn til din sikkerhed.
--	--

Sådan fastgør du power boxen til dragten

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

1. Placer batteriet på skinnerne ved monteringspunktet, og skub det forsigtigt ned på plads. Du vil høre et klik, når det er forbundet.
2. Når dragten er forbundet, vil dragtikonet blive vist fuldt ud og vil ikke længere være overstreget.

Billede 7: Skub power boxen ind i skinnerne på højre side af din dragt

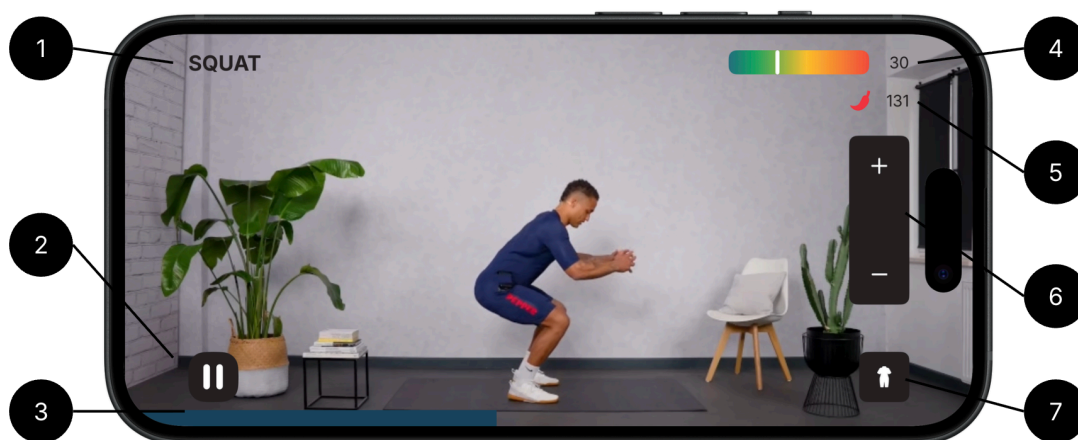


Administrer din træningssession

Det sidste trin i din onboarding-proces vil være din første Pepper-oplevelse, som forklarer alt til dig i detaljer, og som starter med øvelser for begyndere. Denne træning ligner alle andre træninger i Pepper-appen. Når træningssessionen begynder, vises træningsskærmen.

Sådan forstår du træningsskærmen

Billede 8: Overordnet træningsskærm

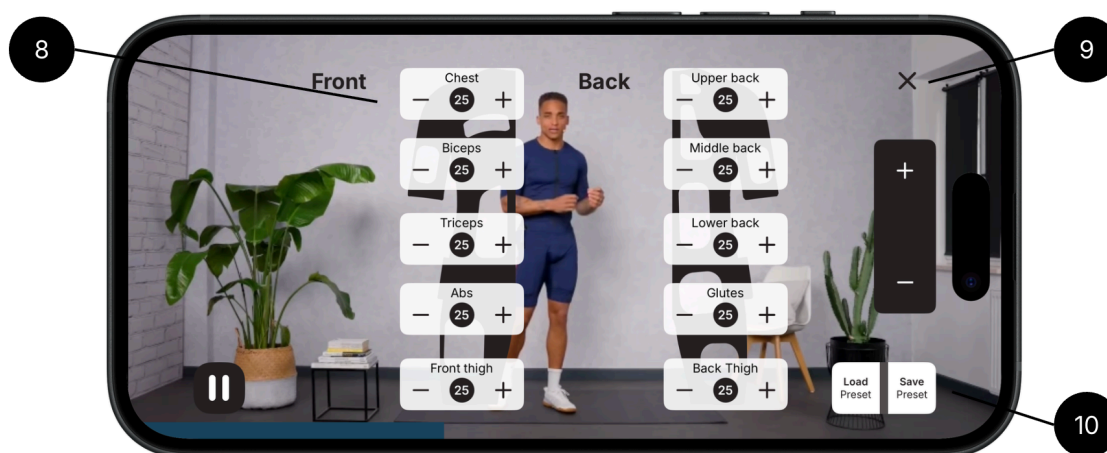


Tabel 4: Overordnet skærm – skærmdele og beskrivelser

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

		træningsintensitet. Gule og røde zoner ligger over den historiske træningsintensitet.
5	Pepper Points	Gamification-element baseret på træningsintensitet, træningsminutter og træningsvideoniveau (alle niveauer og avanceret).
6	Samlet elektrodestyring	Styrer den samlede intensitet af elektroderne. „+“ øger den samlede intensitet af elektroderne (under 20 i trin af 5, over 20 i trin af 1), „-“ mindsker den samlede intensitet af elektroderne (under 20 i trin af 5, over 20 i trin af 1). Tænd/sluk-knappen tænder og slukker alle elektroder samtidigt.
7	Individuel elektrodestyring	Denne knap åbner den detaljerede visning af elektrodestyringen, hvor enkelte elektroder kan styres.

Billede 9: Detaljeret træningsskærm



Tabel 5: Detaljeret skærm – skærmdelen og beskrivelser

Nummer	Skærmdel	Beskrivelse
8	Enkelt elektrode	Hver elektrode (foran: bryst, biceps, triceps, mave, forlår; bagpå: øvre, midterste og nedre ryg, glutæer, baglår) kan styres individuelt. „+“ øger elektroden (under 20 i trin af 5, over 20 i trin af 1), „-“ mindsker elektroden (under 20 i trin af 5, over 20 i trin af 1). Tænd/sluk-knappen tænder eller slukker elektroden.



9	Luk detaljeret visning	Ved at trykke på „x“ kan du lukke den detaljerede træningsskærm og vende tilbage til den overordnede træningsskærm.
10	Gem og indlæs forudindstilling	Hvis du kan lide en bestemt træningsintensitet, kan du trykke på „gem forudindstilling“ for at gemme denne elektrodeindstilling til fremtidige træninger. Hvis du trykker på „indlæs forudindstilling“, kan du indlæse den intensitet, du tidligere har gemt; den indlæses kontinuerligt over ét minut. Du kan gemme én forudindstilling for hver dragttilstand. Du kan opdatere indstillingerne når som helst.

Sæt din træningssession på pause, eller stop den

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

1. Tryk på pause på din træningsskærm.
2. Frakobl power boxen fra din dragt.
3. Sluk din power box.

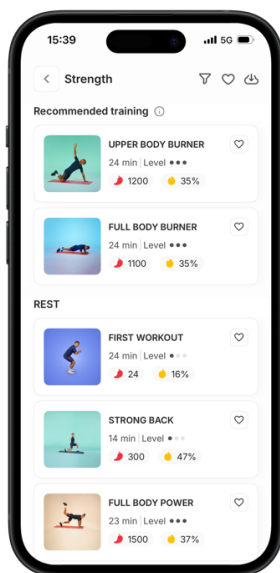
!	Hvis du oplever væsentligt ubehag eller smerte under træningen, skal du straks sætte træningen på pause eller stoppe den og reducere intensiteten efter behov.
---	--

Valg af din træning

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

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

Billede 10: Træningsvideoer

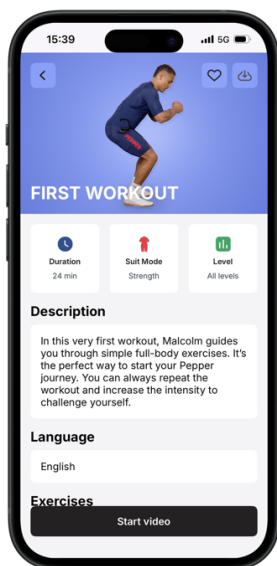


Klasseoversigten giver følgende detaljer for hver træningsvideo.

Tabel 6: Træningsoplysninger og beskrivelse

Træningsoplysninger	Beskrivelse
Træningstilstand	Træningstilstanden knyttet til træningen: Styrke, Cardio eller Relax.
Træningsnavn	Navnet beskriver fokuset for træningen eller restitutionstilstanden.
Træningsniveau	Det overordnede sværhedsniveau for de enkelte øvelser i træningen: • Alle niveauer • Avanceret
Træningslængde	Længden viser varigheden af træningsvideoen i træningsminutter.

Billede 11: Træningsdetaljer



Når du vælger den ønskede træning, vises der yderligere oplysninger om træningen.

Tabel 7: Træningsdetaljer og beskrivelse

Træningsdetaljer	Beskrivelse
Træningsbeskrivelse	En kort beskrivelse af træningen.
Kropsdele	De kropsdele, som øvelserne fokuserer på, vises.
Øvelser	Alle øvelser, der indgår i træningen, er angivet.

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

6 Træningstilstande

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

Tabel 8: Træningstilstand og beskrivelse

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

Træningsanbefaling

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

Tabel 9: Træningstilstand og anbefaling

Tilstand	Træningsanbefaling
Styrke	Maksimalt 25 minutter pr. session, maksimalt 50 minutter pr. uge med mindst to hviledage mellem sessionerne (f.eks. 2 x 25 min.)
Cardio	Maksimalt 125 minutter pr. uge (f.eks. 5 x 25 min.)
Relax	Maksimalt 125 minutter pr. uge (f.eks. 5 x 25 min.)

7 Opladning af din Power box

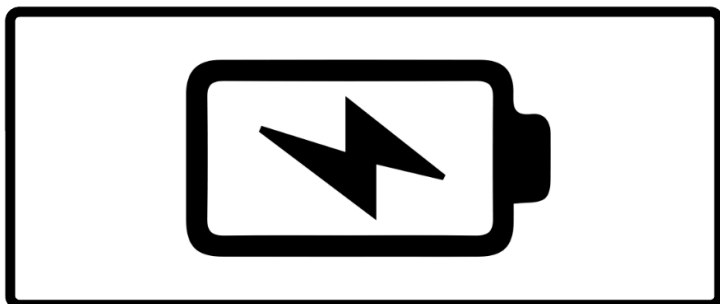
Batteriniveauet kan findes på power boxens display. Pepper-appen kontrollerer også power boxens batteriniveau og viser det på dragtskærmen. Batteriniveauet bør være over 10 %, før du starter din træningssession. Appen advarer dig, hvis den skal oplades før en træningssession.

Gør følgende for at oplade din power box:

1. Frakobl power boxen fra dragten, hvis den er tilsluttet.
2. Sørg for, at power boxen er slukket, ved at kontrollere, at både LED og skærm er slukket.
3. Tilslut USB type C-opladerkablet til USB type C-stikket på siden af power boxen.
4. Brug en standard 5V 0,5A USB type C-standardoplader (DC5V) til opladning.

5. Kontroller, at LED-lyset lyser gult, og at skærmen viser et batteriikon med et lyn i midten.

Billede 12: Opladningsikon på displayet, når power boxen oplader



	Oplad eller genoplad aldrig power boxen, mens den er fastgjort til din krop. Oplad eller genoplad aldrig power boxen fra upålidelige eller problematiske kilder.
---	--

8 Fejlfinding

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

Tabel 10: Fejlfinding – problem og løsning

Problem	Løsning
Power boxen tænder ikke	Tilslut opladeren til power boxen, og sørg for, at det er en standard 5V USB type C-oplader. Under opladning bør displayet vise et batteriikon med et lyn i midten. Lad power boxen oplade i 30 minutter. Efter opladning skal du fjerne power boxen fra opladeren og tænde den. Tryk én gang på tænd/sluk-knappen, og vent et par sekunder, indtil du ser LED-lyset og Pepper-logoet på displayet.
Appen kan ikke parre med power boxen	Sørg for, at din power box er tændt. Sørg for, at du forbinder Pepper-appen – ikke telefonens eller tabletens Bluetooth-indstillinger – til power boxen. Hvis din telefon eller tablet stadig ikke kan oprette forbindelse til power boxen, skal du følge instruktionerne trin for trin: 1. Sørg for, at power boxen er tændt. 2. Sørg for, at Bluetooth på din telefon eller tablet er tændt. 3. Åbn Pepper-appen, og gå til Dragt og Konfiguration. 4. Tryk på Forbind dragt og Find min Pepper-dragt.



	5. Forbind til din power box. Hvis der ikke vises nogen power box, skal du gå til indstillingerne på din telefon eller tablet og åbne indstillingerne for Pepper-appen. 6. Aktiver Bluetooth og placering (for Android). 7. Prøv igen.
Kontaktproblemer med dragten / Stimuleringen er svag eller ubehagelig, selv ved høje intensiteter	Sørg for, at dine elektroder rører din hud. Hvis de sidder for løst, skal du bruge de medfølgende remme til at stramme dragten. Dragten bør ikke anvendes, hvis den sidder løst, og nogen af elektroderne ikke er i fuld og fast kontakt med huden. Sørg for, at power boxen er tændt og korrekt forbundet til siden af dragten. Selvom Pepper anvender tørelektroder, fungerer ledningsevnen bedst med lidt fugt, så sørg for at varme ordentligt op. Hvis du ikke kan mærke impulserne ordentligt, kan du forlænge din opvarmning eller bruge et fugtigt håndklæde til at fugte elektroderne fra indersiden af dragten.

9 Opbevaring og vedligeholdelse

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

- Opbevar din dragt et køligt, tørt og godt ventileret sted.
- Når den ikke er i brug, skal power boxen opbevares i den medfølgende etui.
- Hvis du planlægger at opbevare power boxen uden at bruge den i en længere periode, bør du oplade den helt hver sjette måned.
- Pak ikke dragten sammen i en længere periode, mens den er våd (f.eks. efter træning eller vask), da der kan opstå mug og bakterier.
- Hvis du vasker dragten, skal du vaske den ved 30° Celsius og bruge et almindeligt vaskemiddel. Dragten er designet til at blive brugt i almindelige husholdningsvaskemaskiner.
- For at sikre din dragts levetid anbefaler Pepper, at den håndvaskes med koldt vand og mildt vaskemiddel, og at den kun sjældent vaskes i vaskemaskine.
- Dragten er designet til at kunne maskinvaskes med koldt vand og mildt vaskemiddel; det er dog muligt, at gentagne vaske i din vaskemaskine med tiden kan reducere dragtens effektivitet.
- Kontroller altid dragten visuelt for resterende snavs efter rengøring. Hvis dragten ikke er visuelt ren efter endt rengøring, og der er synligt resterende snavs på enheden, bedes du gentage rengøringen. Hvis der stadig er resterende snavs efter gentagen rengøring, bedes du kontakte info@peppermove.com for yderligere instruktioner.
- Lufttør altid din dragt. Anbring IKKE din dragt i tørretumbleren, da dette vil beskadige den.
- Du kan forsigtigt aftørre kontaktstikkene på din dragt og power box med en tør klud for at sikre, at der ikke er synligt støv eller partikler på nogen del af kontaktstikkene.
- Rengør kun din power box med en blød, tør klud.



- Power boxen inspiceres systematisk for kvalitet og kræver derfor aldrig yderligere kalibrering eller verifikation. Træningsparametrene for Pepper EMS Training System er fastlagt i hardwaren og softwaren og forringes ikke over tid ved brug under normale forhold.
- Åbn eller ændr ikke dit Pepper EMS Training System. Dette betragtes som manipulation med enheden og fritager producenten for ethvert ansvar med hensyn til garantien samt de farer, som operatøren eller brugeren kan blive udsat for.

10 Garanti

Pepper-batteriet har to års garanti, og Pepper-dragten har ét års garanti, regnet fra den oprindelige købsdato til fordel for den oprindelige køber. Der er evalueret mere end 150 træningssessioner og rengøringer med vaskemaskine for den forventede levetid for dragten med power box. Dragten og batteriet er garanteret fri for fabrikationsfejl, med undtagelse af skader eller defekter, der skyldes

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

11 Tekniske specifikationer

Følgende er de tekniske specifikationer for Pepper EMS Training System.

Dragtspecifikationer

Tabel 11: Dragtparametre og værdier

Parameter	Værdi
Dragtvægt	600-800g
Materiale	68 % Nylon, 32 % Elastan, Sølvion-silikone

Tabel 12: Dragtlængde

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

Ben	19	19,5	20	20,5	21	21,5
------------	----	------	----	------	----	------

Elektrodespecifikationer

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

Tabel 13: Elektrodestørrelse

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

Power box-specifikationer

Tabel 14: Power box-parametre og værdier

Parameter	Værdi
Materiale	Lithium-polymer (LiPo)
Husmaterialer	Plaststøbning, Polylac ABS (J01)
Batterivægt	152g
Batteristørrelse	96x65x29mm
Batteri kapacitet	2650mAh
Opladningsindgang	Genopladeligt, 5V via Micro-USB-stik
Batteri spænding	3.8V
Stimuleringskanaler	16 kanaler



Udgangsfrekvens	15-100Hz
Udgangsimpulsbredde	160-490 mikrosekunder
Stimuleringsbølgeform	Bipolær symmetrisk
Form	Rektangulær
Maksimal udgangsspænding	54 volt
Maksimal udgangsstrøm	108 milliampere
Driftstemperatur og luftfugtighed	5°C til 40°C, 15 % til 90 % RH
Transport- og opbevaringstemperatur og luftfugtighed	-25°C til 70°C, 15 % til 90 % RH
Driftstryk	700hPa til 1060hPa
Transport- og opbevaringstryk	500hPa til 1060hPa
Trådløs forbindelse	Indbygget BLE-modul
Type BF	Type BF anvendt del

Bluetooth-specifikationer

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

Frekvensbånd for modtagelse/transmission: 2.402 - 2.480 GHz

Båndbredde: 2 MHz

Maksimal radiorækkevidde: 50 meter / 165 fod

Begrænsninger

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

Emissioner

Tabel 15: Emissionstabel

Emissionstest	Overensstemmelse	Elektromagnetisk miljø – vejledning
RF-emissioner CISPR 11	Gruppe 1	Den ovenfor anførte model anvender kun RF-energi til sin interne funktion. Derfor er dens RF-emissioner meget lave og vil sandsynligvis ikke forårsage interferens i nærliggende elektronisk udstyr.

Emissionstest	Overensstemmelse	Elektromagnetisk miljø – vejledning
RF-emissioner CISPR 11	Klasse B	Den ovenfor anførte model er velegnet til brug i alle typer af bygninger, herunder private husholdninger og bygninger, der er direkte tilsluttet det offentlige lavspændingsnet, som forsyner bygninger til boligformål.
Harmoniske emissioner IEC 61000-3-2	N/A (batteriforsyning)	/
Spændingsudsving / flimmeremissioner IEC 61000-3-3	N/A (batteriforsyning)	/

Immunitet

Tabel 16: Immunitetstabel

Kabinetport			
Immunitetstest	Testbetingelse	IEC 60601 Overensstemmelsesniveau	Bemærkninger
Elektrostatisk udladning (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV Kontakt ± 2,4,8,15 kV Luft	±8 kV Kontakt ± 15 kV Luft*	Der blev ikke observeret nogen forringelse af ydeevnen.
Udstrålede RF-elektromagnetiske felter og nær-felter fra trådløst RF-kommunikationsudstyr IEC 61000-4-3	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz 80 % AM 1kHz	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz	Der blev ikke observeret nogen forringelse af ydeevnen.
	385MHz (18Hz pulsmodulation)	27 V/m	
	450MHz (FM+/-5KHz afvigelse 1kHz sinus eller 18Hz pulsmodulation)	28 V/m	
	710MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	745MHz (217Hz PM)	9 V/m	

	780MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	810MHz (18Hz PM)	28 V/m	
	870MHz (18Hz PM)	28 V/m	
	930MHz (18Hz PM)	28 V/m	
	1720MHz (217Hz PM)	28 V/m	
	1845MHz (217Hz PM)	28 V/m	
	1970MHz (217Hz PM)	28 V/m	
	2450MHz (217Hz PM)	28 V/m	
	5240MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	5500MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	5785MHz (217Hz PM)	9 V/m	
Nominelle netfrekvente magnetfelter IEC 61000-4-8	50Hz eller 60Hz	30 A/m	Der blev ikke observeret nogen forringelse af ydeevnen.
Nærfelts-magnetfelter IEC 61000-4-39	30 kHz (CW)	8 A/m	Der blev ikke observeret nogen forringelse af ydeevnen.
	134,2 kHz (2,1 kHz PM)	65 A/m	
	13,56 MHz (50 kHz PM)	7,5 A/m	
Kommentar: /			

Tabel 17: Immunitetstabel 2

Patientkoblingsport			
Immunitetstest	Testbetingelse	IEC 60601 Overensstemmelsesniveau	Bemærkninger
Elektrostatisk udladning (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV Kontakt ± 2,4,8,15 kV Luft	±8 kV Kontakt ± 15 kV Luft	Der blev ikke observeret nogen forringelse af ydeevnen.

Ledningsbåren RF induceret af RF-felter IEC 61000-4-6	3 150 kHz - 80 MHz også 6 Vrms ISM- og amatørradiobånd 80 % AM 1kHz	Vrms 6 Vrms	Der blev ikke observeret nogen forringelse af ydeevnen.
Kommentar: /			

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

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

12 Symbolforklaring

Tabel 18: Symboler og forklaringer

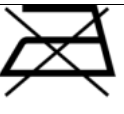
Symbol	Symbol titel	Beskrivelse	Symbolreference nr.	Betegnelse nr.	Standardtitel
	Forsigtig	Angiver, at brugeren skal konsultere brugsanvisningen for vigtige advarseloplysninger, såsom advarsler og forholdsregler, der af forskellige årsager ikke kan angives på selve det medicinske udstyr.	5.4.4	ISO 15223-1:2021	Medicinsk udstyr – Symboler til brug med mærkning af medicinsk udstyr, mærkning og oplysninger, der skal leveres – Del 1: Generelle krav
	Se brugsanvisning en/vejledningen	Angiver, at brugsanvisningen skal læses.	M002	ISO 7010	Grafiske symboler – Sikkerhedsfarver og sikkerhedsskilt e – Registrerede

					sikkerhedsskilt e
	Produc ent	Angiver producenten af det medicinske udstyr som defineret i direktiverne 90/385/ECC, 93/42/EDD og 98/79/EC		ISO 15223-1:2021	Medicinsk udstyr – Symboler til brug med mærkning af medicinsk udstyr, mærkning og oplysninger, der skal leveres – Del 1: Generelle krav
	Fremsti llings dato	Angiver den dato, hvor det medicinske udstyr blev fremstillet.	5.1.3	ISO 15223-1:2021	Medicinsk udstyr – Symboler til brug med mærkning af medicinsk udstyr, mærkning og oplysninger, der skal leveres – Del 1: Generelle krav
REF	Katalog numme r	Angiver producentens katalognummer, så det medicinske udstyr kan identificeres.		ISO 15223-1:2021	Medicinsk udstyr – Symboler til brug med mærkning af medicinsk udstyr, mærkning og oplysninger, der skal leveres – Del 1: Generelle krav

	Serienummer	Angiver producentens serienummer, så et specifikt medicinsk udstyr kan identificeres.	5.1.7		Medicinsk udstyr – Symboler til brug med mærkning af medicinsk udstyr, mærkning og oplysninger, der skal leveres – Del 1: Generelle krav
	Partinummer	Angiver producentens partinummer, så partinummeret kan identificeres.	5.1.5	ISO 15223-1:2021	Medicinsk udstyr – Symboler til brug med mærkning af medicinsk udstyr, mærkning og oplysninger, der skal leveres – Del 1: Generelle krav
	Type BF anvendt del	Angiver en anvendt del af type BF i overensstemmelse med IEC 60601-1, BF = Body Floating. Anvendes til enheder, der har ledende kontakt med patienten eller har mellemlangt til langvarigt kontakt med patienten. Må		IEC 60417:2002	Grafiske symboler til brug på udstyr

		ikke tilsluttes jord (potentialfri).			
	Temperaturgrænse	Angiver de temperaturgrænser, som det medicinske udstyr sikkert kan udsættes for.	5.3.7	ISO 15223-1:2021	Medicinsk udstyr – Symboler til brug med mærkning af medicinsk udstyr, mærkning og oplysninger, der skal leveres – Del 1: Generelle krav
	Luftfugtighedsbegrænsning	Angiver det luftfugtighedsområde, som det medicinske udstyr sikkert kan udsættes for.	5.3.8		Medicinsk udstyr – Symboler til brug med mærkning af medicinsk udstyr, mærkning og oplysninger, der skal leveres – Del 1: Generelle krav
	Atmosfærisk trykbegrænsning	Angiver det atmosfæriske trykområde, som det medicinske udstyr sikkert kan udsættes for.	5.3.9	ISO 15223-1:2021	

	WEEE	Affald af elektrisk og elektronisk udstyr. Angiver, at et produkt ikke må bortskaffes som almindeligt husholdningsaffald; den sorte bjælke angiver, at udstyret er fremstillet efter 2005.	-	EN 50419:2006	Mærkning af elektrisk og elektronisk udstyr i overensstemmelse med artikel 11, stk. 2, i direktiv 2002/96/EF (WEEE)
	Standby	Angiver en dvaletilstand eller en tilstand med lavt strømforbrug. Kontakten afbryder ikke enheden helt fra dens strømforsyning.	5009	IEC 60417:2002	Grafiske symboler til brug på udstyr
	FCC-mærkning	Mærkningen angiver, at den elektroniske enhed, som sælges i USA, er certificeret, og at den elektromagnetiske interferens fra enheden er under de grænser, der er godkendt af Federal Communications Commission.	-	Federal Communications	-
	Må ikke anvendes, hvis emballagen er beskadiget	Angiver, at enheden ikke må anvendes, hvis emballagen er blevet beskadiget eller åbnet.		ISO 15223-1:2021	Medicinsk udstyr – Symboler til brug med mærkning af medicinsk udstyr, mærkning og oplysninger, der skal leveres

					– Del 1: Generelle krav
	Må ikke kemisk renses	Angiver, at beklædningsgenstanden ikke kan kemisk renses uden risiko for skade		ISO 3758:2023	Tekstiler – Plejemærkning skode ved brug af symboler
	Må ikke stryges	Angiver, at beklædningsgenstanden ikke kan stryges uden risiko for skade.	-	ISO 3758:2023	Tekstiler – Plejemærkning skode ved brug af symboler
	Må ikke tørretumbles	Angiver, at beklædningsgenstanden ikke kan tørretumbles uden risiko for skade.	-	ISO 3758:2023	Tekstiler – Plejemærkning skode ved brug af symboler
	Må ikke bleges	Angiver, at beklædningsgenstanden ikke kan bleges uden risiko for skade.	-	ISO 3758:2023	Tekstiler – Plejemærkning skode ved brug af symboler
	Maksimal vasketemperatur 30°C (105°F) ved normal tilstand	Angiver den maksimale temperatur, som beklædningsgenstanden sikkert kan vaskes ved uden risiko for skade	-	ISO 3758:2023	Tekstiler – Plejemærkning skode ved brug af symboler
	Vaskes i koldt vand ved normal tilstand	Angiver, at beklædningsgenstanden sikkert kan vaskes i koldt vand uden risiko for skade.	-	ISO 3758:2023	Tekstiler – Plejemærkning skode ved brug af symboler

IP22	IP-kode	Angiver, at enheden er beskyttet mod fingre eller lignende genstande, og at lodret dryppende vand ikke har en skadelig virkning, når power boxen er vippet i en vinkel på 15° fra dens normale position.		IEC 60529	
	CE-overensstemmelse	Angiver, at producenten bekræfter varernes overensstemmelse med europæiske sundheds-, sikkerheds- og miljøbeskyttelsesstandarder.	-	-	Europæisk overensstemmelsessymbol
	Opbevarer tørt	Angiver, at power boxen skal beskyttes mod fugt.		ISO 15223-1	Symboler til medicinsk udstyr
	Ikke sikkert for pacemakere og defibrillatorer	Ingen adgang for personer med aktive implanterede hjerteenheder.		ISO 3864-3:2012	Symboler til medicinsk udstyr
	MR-usikker	Hold væk fra udstyr til magnetisk resonansbilleddannelse (MRI).		ASTM F2503-20	Symboler til medicinsk udstyr

13 Fejlmeddelelser i appen

Tabel 19: Fejlmeddelelser med forklaringer

E-nr.	Fejlmeddelelse	Forklaring
E1	Fejl ved adgangskodevalidering	Adgangskodeformatet er ikke gyldigt. Der kræves mindst 8 tegn, og 3 ud af 4 betingelser skal være opfyldt: ét stort bogstav, ét lille bogstav, ét specialtegn, ét tal.
E2	Ugyldige loginoplysninger	Når der indtastes ugyldige loginoplysninger under login
E3	Loginfejl	Når der ikke indtastes e-mail eller brugernavn under login
E4	E-mailen findes ikke	Når der indtastes en e-mail, der ikke findes i vores database, på skærmen for glemmt adgangskode
E5	Indtast venligst gyldigt <i>felt</i> navn	Når du registrerer dig og lader nogle af felterne stå tomme
E6	Vægten skal være mellem 30 og 150 kg (65 og 350 lb)	Når der indtastes en vægt uden for dette interval under registrering
E7	Højden skal være mellem 130 og 230 cm (4,1 og 7,5 ft)	Når der indtastes en højde uden for dette interval under registrering
E8	Accepter venligst appens vilkår og betingelser samt privatlivspolitik for at gennemføre registreringen	Når vilkår og betingelser samt privatlivspolitik ikke accepteres under registrering
E9	Brugeren er ikke blevet verificeret. Tjek venligst din indbakke for verifikations-e-mailen.	Når der forsøges login med en ikke-verificeret bruger
E10	Betalingsfejl – Noget gik galt ... Prøv venligst igen, eller kontakt vores support på info@peppermove.com , hvis problemet fortsætter.	Når der er noget galt med betalingen
E11	Bekræft venligst, at du først har læst helbredstjekket/sikkerhedstjekket/brugsanvisningen	Når du ikke bekræfter, at du har læst dette under introduktions-tutorialen

E12	Øg/reducer alle elektroder – Dette øger/reducerer alle elektroder. Alle elektroder under 20 % øges/reduceres med 5 %, alle andre med 1 %	Når du forsøger at øge/reducere intensiteten for første gang
E13	Sikkerhed først – Disse avancerede træningsvideoer kan kun ses, når du har gennemført 4 af træningsvideoerne for alle niveauer i styrke-dragttilstand, eller 1 træningsvideo for alle niveauer i cardio- og relax-dragttilstand.	Når der forsøges at starte en senere synlig video, selvom den ikke er låst op
E14	Forklaring af dragt-only-træning – Pepper-brugeren kan træne på egen hånd, uden video, ved at gå ind i den såkaldte „Kun dragt“-tilstand, som du netop er gået ind i. På denne måde har du fuld kontrol over dragten, men selve træningen er op til dig – der er ingen træner til at guide dig. Bemærk, at disse træninger også registreres i din livstidsstatistik, som er tilgængelig under menupunktet „Aktivitet“.	Når du går ind i kun dragt-tilstand for første gang
E15	Fejl, kan ikke gemme træningsstatistik, mens du er offline	Når der forsøges at gemme træning, mens man er offline
E16	Grænse for styrketræning – Varigheden af styrketræninger er begrænset til 50 minutter pr. uge (f.eks. 2 x 25 min.). Af hensyn til din sundhed og sikkerhed anbefaler vi ikke at overskride denne mængde.	Når du forsøger at træne mere end 50 minutter pr. uge i styrketilstand
E17	Ingen internetforbindelse – Der ser ud til at være et problem med din internetforbindelse	Når listen over træninger eller statistik åbnes, mens man er offline
E18	Træning stoppet – Der ser ud til at være et problem med din internetforbindelse	Når du mister internetforbindelsen midt i træningen
E19	Lavt batteriniveau – Din power box-niveau er under 10 %, glem ikke at oplade efter træningen	Når træningen startes med et batteriniveau under 10 %
E20	Abonnement udløbet – Dit abonnement er udløbet. Gå venligst online for at abonnere, eller hvis du allerede er abonnent, gå online for at synkronisere dine data.	Når man har været offline i lang tid, og vi ikke kan være sikre på, at du stadig er en aktiv abonnent
E21	Ingen internetforbindelse – Kan ikke starte videoen. Der ser ud til at være et problem med din internetforbindelse.	Når der forsøges at starte en onlinevideo, mens man er offline

E22	Besvar venligst alle spørgsmål	Når ikke alle spørgsmål til videobedømmelse besvares, og der forsøges at indsende bedømmelsen
E23	Du har et aktivt abonnement. Enhver konto med et aktivt abonnement kan ikke slettes. Klik venligst på knappen Administrer abonnement på abonnementskærmen, og opsig dit aktive abonnement, prøv derefter at slette din konto igen.	Når der forsøges at slette din konto, mens du har et aktivt abonnement
E24	Frakobl venligst opladeren – frakobl venligst opladeren fra din power box for at starte en træning. Du må ikke starte en træning, mens batteriet oplades.	Når der forsøges at starte en træning, mens power boxen oplader
E25	Træning stoppet – træning stoppet. Du må ikke træne, mens batteriet oplades.	Når opladeren til power boxen tilsluttes, mens du træner
E26	Koden skal være præcis 6 tegn lang	Når der indtastes en kortere eller længere kode under proceduren for glemmt adgangskode
E27	Adgangskoderne stemmer ikke overens	Når felterne adgangskode og bekræft adgangskode ikke stemmer overens under registrering, glemmt adgangskode eller ændring af adgangskode i profilredigering
E28	E-mail/brugernavn ikke tilgængelig	Når der forsøges at registrere sig med en allerede anvendt e-mail eller et allerede anvendt brugernavn

14 Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)

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

Pepper EMS Training System er designet til at understøtte den forventede forstyrrelse, der stammer fra elektrostatisk udladning, magnetfelter fra strømforsyningen eller



radiofrekvenssendere. Pepper EMS Training System kan dog blive påvirket af kraftige radiofrekvensfelter fra andre kilder.

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

15 Væsentlig ydeevne

I overensstemmelse med den tilsigtede anvendelse skal vores strømdrevne muskelstimulator stimulere sunde muskler for at forbedre og lette muskelpræstationen. Den væsentlige ydeevne for disse funktioner er:

- Sikker og effektiv stimulering af de målrettede muskler.
- Præcis styring af stimuleringsparametre såsom intensitet, frekvens og impulsbredde.
- Kompatibilitet med den tilsigtede brugerpopulation (sunde voksne).
- Overholdelse af gældende standarder for elektrisk sikkerhed og elektromagnetisk kompatibilitet.

16 Interoperabilitet

Den elektroniske grænseflade er Pepper-applikationen til telefon eller tablet, hvis formål er at forbinde softwaren med Pepper EMS Training System. For at fungere korrekt skal skærmen på den elektroniske grænseflade (telefon eller tablet) fungere uden fejl eller funktionsfejl. Vi anbefaler en sikker og hurtig internetforbindelse ved brug af den online version af applikationen.

17 Anbefalinger vedrørende cybersikkerhed

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

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

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

Sørg for, at kun du har adgang til din telefon under træning, så det kun er dig, der kan vælge træningsprogram og intensitet for dine elektriske impulser.

18 Bluetooth-specifikationer

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

Frekvensbånd for modtagelse/transmission: 2.402 - 2.480 GHz



Båndbredde: 2 MHz

Maksimal radiorækkevidde: 50 meter / 165 fod

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

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

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

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

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

Pepper EMS Training System er designet til at modstå forudsigelige forstyrrelser, der stammer fra elektrostatisk udladning, magnetfelter fra lysnettet eller radiofrekvenssendere.

19 Produktsupport

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

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

Tysk datterselskab:

Pepper Interactive GmbH
Baaderstr. 30
80336 München, Tyskland