



## **Instructiehandleiding - Nova**

Versie 4.0.1

## **Inhoud**

|    |                                          |    |
|----|------------------------------------------|----|
| 1  | Algemene informatie                      | 1  |
| 2  | Indicaties voor gebruik                  | 1  |
| 3  | Waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen | 1  |
| 4  | Pepper EMS Training System               | 7  |
| 5  | Aanwijzingen voor gebruik                | 12 |
| 6  | Trainingsmodi                            | 19 |
| 7  | Uw Power box opladen                     | 20 |
| 8  | Probleemoplossing                        | 21 |
| 9  | Opslag en onderhoud                      | 22 |
| 10 | Garantie                                 | 23 |
| 11 | Technische specificaties                 | 23 |
| 12 | Symbolenlijst                            | 28 |
| 13 | App-foutmeldingen                        | 35 |
| 14 | Elektromagnetische compatibiliteit (EMC) | 39 |
| 15 | Essentiële prestaties                    | 39 |
| 16 | Interoperabiliteit                       | 40 |
| 17 | Cyberbeveiligingsaanbevelingen           | 40 |
| 18 | Bluetooth-specificaties                  | 40 |
| 19 | Productondersteuning                     | 41 |



## **1 Algemeneinformatie**

Het Pepper EMS Training System maakt gebruik van elektrische spierstimulatietechnologie (EMS) om gezonde spieren te stimuleren teneinde de spierprestaties te verbeteren of te bevorderen. Om al uw belangrijke spiergroepen effectief aan te spreken en optimaal gebruik te maken van uw Pepper EMS Training System, dient u deze handleiding zorgvuldig door te lezen voordat u met uw eerste training begint. Het Pepper EMS Training System wordt draadloos bediend via de Pepper EMS Training App (Pepper: EMS Training at Home), die op elke Apple- of Android-tablet of -telefoon kan worden gebruikt. Het Pepper EMS Training System is bedoeld voor gebruik in atletische en sportieve trainingsomgevingen.

In geval van oneigenlijk gebruik, niet-naleving of onvoldoende naleving van de veiligheidsinstructies in deze instructiehandleiding, wijzigingen aan het Pepper EMS Training System, of het gebruik van ongeschikte reserveonderdelen (geen originele onderdelen), aanvaardt de fabrikant geen aansprakelijkheid voor schade aan personen, dieren, eigendommen of het product zelf.

Als u nog vragen of opmerkingen heeft, neem dan contact op met het Pepper-team via [www.peppermove.com](http://www.peppermove.com), e-mail [info@peppermove.com](mailto:info@peppermove.com), of telefoon +49 160 97032942. U kunt ook een afspraak maken met een van onze EMS-experts via de link in uw aankoopbevestigingsmail.

## **2 Indicaties voor gebruik**

Het Pepper EMS Training System is een vrij verkrijgbaar hulpmiddel (Over-The-Counter) dat bedoeld is om gezonde spieren te stimuleren teneinde de spierprestaties te verbeteren of te bevorderen. Het is uitsluitend bestemd voor gebruik door volwassenen.

Het Pepper EMS Training System is niet bedoeld om te worden gebruikt in combinatie met therapie of behandeling van medische aandoeningen of ziekten van welke aard ook. Geen van de trainingsprogramma's of bedieningsparameters is ontworpen om gerichte werking te hebben op geblesseerde of aangetaste spieren, en het gebruik ervan op dergelijke spieren is gecontra-indiceerd.

De elektrische impulsen van het Pepper EMS Training System maken het mogelijk actiepotentialen op te wekken op de motoneuronen van de motorische zenuwen (excitaties). Deze excitaties van de motoneuronen worden via de motorische eindplaat doorgegeven aan de spiervezels, waar ze mechanische spiervezelreacties opwekken die overeenkomen met spierarbeid. Afhankelijk van de parameters van de elektrische impulsen (pulsfrequentie, contractieduur, rustduur, totale sessieduur) kunnen verschillende soorten spierarbeid aan de gestimuleerde spieren worden opgelegd.

## **3 Waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen**

Pepper raadt u aan uw arts te raadplegen voordat u met dit of enig ander trainingsprogramma begint.



Tekst die met dit symbool is gemarkeerd  duidt op een situatie die, indien niet vermeden, kan leiden tot lichte of matige verwondingen bij de gebruiker of schade aan de apparatuur.

## Veiligheidsgids

Neem de volgende lijst met vragen door. Als u een van deze vragen beantwoordt met “Ja”, “Misschien” of “Ik weet het niet”, mag u het apparaat niet gebruiken.

Tabel 1: Veiligheidsvragen

| #  | Vraag                                                                                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Heeft u een pacemaker, geïmplanteerde defibrillator of ander geïmplanteerd metalen of elektronisch apparaat?                                                |
| 2  | Bent u zwanger?                                                                                                                                             |
| 3  | Ondervindt u extreme spierbelasting of -trauma, of een spieraandoening zoals rabdomyolyse (een aandoening waarbij beschadigde skeletspieren snel afbreken)? |
| 4  | Heeft u een diagnose gekregen van een hartprobleem of hartaandoening?                                                                                       |
| 5  | Heeft u een onvoldoende bloedtoevoer (ischemie) of ernstige bloedcirculatiestoornissen in de onderste ledematen?                                            |
| 6  | Heeft u een diagnose gekregen van een buik- of liesbreuk?                                                                                                   |
| 7  | Heeft u onlangs een operatie ondergaan?                                                                                                                     |
| 8  | Heeft u onlangs acuut trauma of botbreuken opgelopen?                                                                                                       |
| 9  | Heeft u een diagnose gekregen van epilepsie of een andere neurologische aandoening?                                                                         |
| 10 | Heeft u zenuwschade opgelopen waardoor u het gevoel in een bepaald lichaamsdeel bent verloren?                                                              |
| 11 | Heeft u aanhoudende pijn?                                                                                                                                   |

|    |                                                                                                          |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12 | Heeft u spierrevalidatie nodig?                                                                          |
| 13 | Bestaat er een vermoeden van een hartaandoening bij u?                                                   |
| 14 | Heeft u kanker?                                                                                          |
| 15 | Heeft u pijnlijke of aangetaste gewrichten?                                                              |
| 16 | Heeft u spierkrampen?                                                                                    |
| 17 | Heeft u verlies van spierweefsel of spieratrofie ondervonden?                                            |
| 18 | Heeft u de neiging om na trauma of een botbreuk inwendig te bloeden (hemorragie)?                        |
| 19 | Bevindt u zich in de nabijheid van elektrische bewakingsapparatuur (bijv. hartmonitoren, ECG-apparaten)? |
| 20 | Bent u jonger dan 22 jaar?                                                                               |

### **Contra-indicaties**

Hieronder volgen de contra-indicaties die een situatie aangeven waarin het Pepper EMS Training System niet mag worden gebruikt:

- Gebruik het Pepper EMS Training System niet als u een pacemaker (kunstmatige pacemaker), geïmplanteerde defibrillator of ander geïmplanteed metalen of elektronisch apparaat heeft. Dergelijk gebruik kan elektrische schokken, brandwonden, elektrische interferentie of de dood tot gevolg hebben.
- Gebruik het Pepper EMS Training System niet over een menstruerende of zwangere baarmoeder. De veiligheid van het gebruik van elektrische spierstimulatoren tijdens de zwangerschap is niet aangetoond.
- Gebruik het Pepper EMS Training System niet als u extreme spierbelasting of -trauma ondervindt, of als u een spieraandoening zoals rabdomyolyse ondervindt (een aandoening waarbij beschadigde skeletspieren snel afbreken).
- Gebruik het Pepper EMS Training System niet als bij u een hartprobleem of hartaandoening is vastgesteld.



- Gebruik het Pepper EMS Training System niet als u een onvoldoende bloedtoevoer (ischemie) of een ernstige bloedcirculatiestoornis in de onderste ledematen heeft.
- Gebruik Pepper niet over een buik- of liesbreuk.

### **Voorzorgsmaatregelen**

Pepper raadt u aan de volgende voorzorgsmaatregelen door te nemen voordat u het Pepper EMS Training System gebruikt:

- Wees voorzichtig wanneer er een neiging bestaat tot inwendig bloeden (hemorragie) na trauma of een botbreuk.
- Wees voorzichtig na acuut trauma, een botbreuk of een recente operatie, wanneer spiercontractie het genezingsproces kan verstoren.
- Raadpleeg uw arts voordat u Pepper gebruikt als bij u epilepsie of een andere neurologische aandoening is vastgesteld.
- Wees voorzichtig bij zenuwschade die heeft geleid tot gevoelsverlies in een bepaald lichaamsdeel.
- Raadpleeg uw arts voor gebruik als u verlies van spierweefsel of spieratrofie heeft ondervonden, spierkrampen heeft, of spieren heeft die verband houden met pijnlijke of aangetaste gewrichten.
- Raadpleeg uw arts voor gebruik als u aanhoudende pijn heeft.
- Raadpleeg uw arts voor gebruik als u spierrevalidatie nodig heeft.
- Raadpleeg uw arts voor gebruik als er een vermoeden bestaat van een hartaandoening. Het apparaat kan bij vatbare personen levensbedreigende hartritmestoornissen veroorzaken.

### **Waarschuwingen en veiligheidsmaatregelen**

Hieronder volgen algemene waarschuwingen en veiligheidsmaatregelen die u dient door te nemen voordat u het Pepper EMS Training System gebruikt:

- Het Pepper EMS Training System is uitsluitend bestemd voor gebruik door volwassenen ( $\geq 22$ ).
- Gebruik het pak niet op lichaamsdelen waarvoor het niet is ontworpen.
- Raak de binnenzijde van het pak tijdens de training niet met uw handen aan. Als een aanpassing van het pak nodig is, stop dan eerst de training en voer daarna de aanpassing uit.
- Er mogen geen wijzigingen aan het Pepper EMS Training System worden aangebracht.
- Gebruik het Pepper EMS Training System niet naast of gestapeld met andere apparatuur.



- Gebruik geen andere accessoires, transducers en kabels dan die welke door Pepper zijn gespecificeerd of geleverd, aangezien dit kan leiden tot verhoogde elektromagnetische emissies of verminderde elektromagnetische immuniteit en onjuiste werking.
- Laad de power box niet op terwijl deze op het pak is bevestigd. De app blokkeert de training terwijl de power box wordt opgeladen en er verschijnt een foutmelding.
- Stimulatie mag niet in de buurt van metaal worden toegepast. Verwijder alle sieraden, piercings, riemgespen of andere verwijderbare metalen voorwerpen of apparaten in de stimulatiegebieden.
- Stimulatie mag niet over de nek worden toegepast (met name de nervi van de sinus caroticus), vooral niet bij gebruikers met een bekende gevoeligheid voor de sinus-caroticusreflex.
- Stimulatie mag niet over de nek of mond worden toegepast. Er kunnen ernstige spasmen van de nek- of luchtwegspieren optreden, en de contracties kunnen sterk genoeg zijn om de luchtweg te sluiten of ademhalingsmoeilijkheden te veroorzaken.
- Hoewel het ontwerp van het Pepper EMS Training System voorkomt dat elektrische stroom de borstholte doorkruist (transthoracaal), dient u er rekening mee te houden dat stimulatie niet over de borstholte mag worden toegepast teneinde te voorkomen dat elektrische stroom het hart bereikt, wat een onregelmatige hartslag (hartritmestoornissen) zou kunnen veroorzaken.
- Stimulatie mag niet worden toegepast op het hoofd of op plaatsen waardoor elektrische stimulatie door het hoofd kan lopen (transcerebraal). De effecten van stimulatie van de hersenen zijn nog niet vastgesteld.
- Stimulatie mag niet worden toegepast op gezwollen, geïnfecteerde of ontstoken gebieden, zoals flebitis (ontsteking van een ader), tromboflebitis (ontsteking van de aderwand), spataderen (een ader die verwijd, verlengd en kronkelig is).
- De langetermijneffecten van chronische elektrische stimulatie zijn nog niet vastgesteld.
- Stimulatie mag niet worden toegepast op, of in de nabijheid van, kankerlaesies.
- Pas geen stimulatie toe op spiergroepen als u zich zorgen maakt over uw comfort of veiligheid.
- Gebruik het Pepper EMS Training System niet als u bent aangesloten op elektronische bewakingsapparatuur (bijv. hartmonitoren, ECG-apparaten). Deze apparaten werken mogelijk niet correct wanneer elektrische stimulatie wordt gebruikt.
- Gebruik het Pepper EMS Training System niet in water of een vochtige omgeving (sauna, hydrotherapie, enz.).



- Gebruik het Pepper EMS Training System niet in een zuurstofrijke omgeving, zoals in de nabijheid van zuurstoftanks.
- Gebruik het Pepper EMS Training System niet tijdens het besturen van een voertuig, het bedienen van machines, fietsen of tijdens enige andere activiteit waarbij elektrische stimulatie u of anderen aan letselrisico kan blootstellen.
- Pas geen stimulatie toe tijdens het slapen.
- Houd het Pepper EMS Training System en de bijbehorende accessoires buiten het bereik van kinderen en huisdieren.
- Gebruik het Pepper EMS Training System niet op dieren.
- Zorg ervoor dat er geen vreemde voorwerpen (vuil, water, metaal, enz.) in de power box terechtkomen.
- Knoei niet met het pak of de power box (bijv. door te proberen deze te openen).
- Plotselinge temperatuurveranderingen kunnen condensvorming binnenin de power box veroorzaken. Gebruik het apparaat pas weer nadat de temperatuur weer normaal is.
- Overbelast uzelf niet tijdens de training met elektrische spierstimulatie. Elke training dient plaats te vinden op een niveau dat voor u comfortabel is.
- Gebruik het Pepper EMS Training System niet als u bent aangesloten op een hoogfrequent chirurgisch instrument, aangezien dit huidirritatie of brandwonden onder de pads kan veroorzaken.
- Gebruik het Pepper EMS Training System niet in de buurt van medische apparatuur voor kortegolf- of microgolftherapie. Dit kan leiden tot instabiliteit van de power box.
- Het Pepper EMS Training System mag niet worden gebruikt in de buurt van medische apparatuur zoals MRI, CT, diathermie en röntgenapparatuur, aangezien deze de door de power box gegenereerde stroom kunnen veranderen, weefselschade kunnen veroorzaken en ernstig letsel of de dood tot gevolg kunnen hebben.
- Het Pepper EMS Training System mag niet worden gebruikt in gebieden waar onbeschermd apparaten worden gebruikt die elektromagnetische straling uitzenden. Draagbare communicatieapparatuur, RFID en elektromagnetische beveiligingssystemen (bijv. metaaldetectoren en EAS) kunnen interfereren met het Pepper EMS Training System en de daardoor gegenereerde stroom veranderen.
- Gebruik draagbare RF-communicatieapparatuur (inclusief randapparatuur zoals antennekabels en externe antennes) niet dichterbij 30 cm bij enig onderdeel van het Pepper EMS Training System, inclusief kabels. Anders kan de prestatie van deze apparatuur verslechteren.

|                                                                                   |                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Niet alle RF-zenders zijn zichtbaar. Als u onverwachte veranderingen in intensiteit ondervindt, beëindig dan onmiddellijk uw training en raadpleeg Pepper.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Bijwerkingen

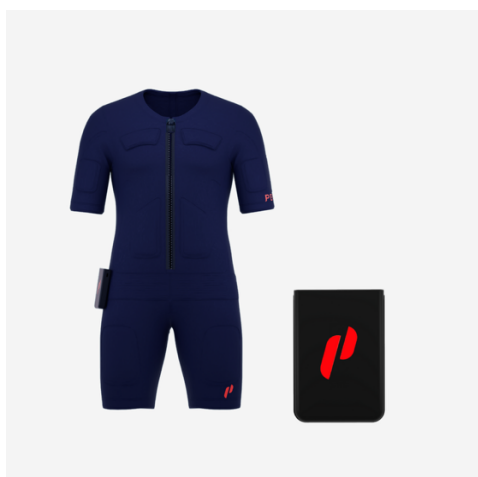
- Bij sommige personen met een zeer gevoelige huid kan roodheid of irritatie onder de pads optreden na elektrische spierstimulatie. Over het algemeen is deze roodheid volledig onschadelijk en verdwijnt deze snel. Start pas met trainen zodra de roodheid niet meer zichtbaar is. Als de roodheid aanhoudt, stop dan met het gebruik van het Pepper EMS Training System en raadpleeg uw arts.
- Sommige mensen kunnen hoofdpijn en andere pijnlijke sensaties ervaren tijdens of na de training. Als dit optreedt, dient een arts te worden geraadpleegd en dient de training te worden gestaakt totdat goedkeuring van een arts is verkregen.

|                                                                                     |                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Als u bijwerkingen ondervindt, stop dan onmiddellijk met het gebruik van het Pepper EMS Training System en raadpleeg uw arts.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 4 Pepper EMS Training System

Het Pepper EMS Training System bestaat uit twee hoofdonderdelen of accessoires: het pak en de power box. Beide accessoires worden in dit hoofdstuk beschreven.

Afbeelding 1: Pepper pak en power box



## Het pak

Het pak levert impulsen rechtstreeks vanaf de aangesloten power box aan alle belangrijke spiergroepen. Het pak wordt rechtstreeks op de huid gedragen, wat zorgt voor de beste geleiding tussen de elektroden en spieren. U kunt ondergoed onder het pak dragen; zorg ervoor dat alle elektroden uw huid raken. Het pak is één geheel dat aan de voorzijde met een rits kan worden gesloten.

Het pak beschikt over 20 geïntegreerde droge elektroden die tien belangrijke spiergroepen bestrijken:

- Linker-/rechterquadriceps
- linker-/rechterhamstrings
- Linker-/rechterbilspiers
- Linker-/rechter onderrug
- Linker-/rechter bovenrug
- Linker-/rechterschouder
- Linker-/rechterbiceps
- linker-/rechtertriceps
- Linker-/rechterborst
- Linker-/rechterbuikspieren

Afbeelding 2: Pepper pak voor- en achterzijde



Het wordt aangeraden pakken niet met anderen te delen, aangezien dit kan leiden tot een onjuiste pasvorm van het pak of het delen van lichaamsvloeistoffen.

|                                                                                   |                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Als u ondergoed onder uw pak draagt, zorg er dan voor dat dit geen elektroden bedekt. Alle elektroden moeten rechtstreeks contact maken met uw huid.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## De power box

De power box is het besturingscentrum van het Pepper EMS Training System. Dit apparaat maakt gebruik van laagfrequente impulsen om spiercontractie op te wekken, waardoor de arbeidssnelheid en output van elke spiergroep worden vermenigvuldigd. Het communiceert draadloos met de Pepper App. De Power box is ontworpen om in de USB-C-connector van het pak te passen, waarna deze met de riemen kan worden bevestigd. De Power box heeft een kunststof behuizing ter bescherming tegen elektrische gevaren.

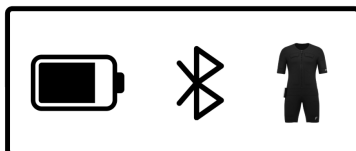
Afbeelding 3: Power box voor- en achterzijde



### *De power box inschakelen*

De power box heeft één knop om deze in en uit te schakelen. Houd de knop drie seconden ingedrukt om deze in te schakelen, totdat het Pepper-logo op het scherm verschijnt. Het lampje moet dan groen zijn en het scherm toont het batterijpercentage, de verbindingstatus van het pak en de verbindingstatus van de app. Als het scherm aan is, is de power box ingeschakeld; als er niets zichtbaar is, is de power box uitgeschakeld.

Afbeelding 4: Pictogrammen op het scherm



### *De power box uitschakelen*

Wanneer u klaar bent met uw training, houdt u de knop opnieuw 3 seconden ingedrukt en schakelt de power box uit, waarbij eerst een enkel Pepper P-logo op het scherm verschijnt voordat het scherm zwart wordt. Zodra het lampje en het scherm inactief zijn, is de batterij uitgeschakeld.



### *Ledstatusindicator van de power box*

De power box gebruikt het lampje en het scherm om aan te geven of deze klaar is om te beginnen met trainen. Het lampje is een hulpmiddel voor algemene functies, maar het scherm toont veel meer details. Het lampje geeft aan of de box wordt opgeladen, is ingeschakeld of verbonden is met de applicatie.

Tabel 2: Ledlampje en beschrijving

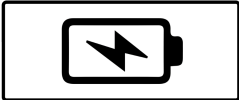
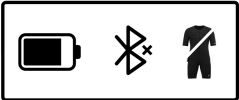
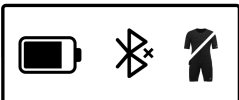
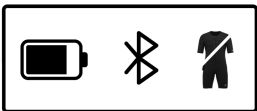
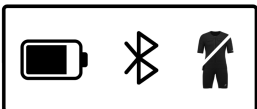
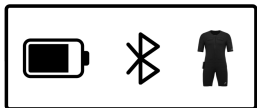
| Status                      | Indicatielampje       | Beschrijving                                                     |
|-----------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------|
| Uit                         | Geen                  | De power box is uitgeschakeld en wordt niet opgeladen.           |
| Opladen                     | Geel                  | De power box wordt opgeladen.                                    |
| Aan of klaar om te trainen. | Groen                 | De power box is ingeschakeld en kan met de app worden verbonden. |
| Verbonden                   | Snel knipperend blauw | De power box is succesvol verbonden met de app.                  |

### *Schermsstatusindicator van de power box*

De power box gebruikt het scherm om alle details weer te geven die u nodig heeft om het pak en de batterij correct te gebruiken. De batterij gebruikt een indeling met 3 pictogrammen, waarbij één het batterijpercentage weergeeft in de vorm van een batterij. Het volgende pictogram is het Bluetooth-pictogram, dat de verbindingstatus met de app toont. Het laatste pictogram toont de verbindingstatus van het pak.

Tabel 3: Schermindeling en beschrijving

| Status | Schermindeling | Beschrijving                                           |
|--------|----------------|--------------------------------------------------------|
| Uit    | Geen           | De power box is uitgeschakeld en wordt niet opgeladen. |

|                          |                                                                                |                                                                                                                                                       |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Opladen                  | Batterijsymbool met bliksemschicht                                             | De power box wordt opgeladen.<br>                                    |
| Aan                      | Indeling met 3 pictogrammen, met Bluetooth met een kruis en pak doorgestreept. | De power box is ingeschakeld en kan met de app worden verbonden.<br> |
| Bluetooth niet verbonden | Bluetooth-pictogram met een kruis ernaast.                                     | De power box is niet verbonden met de Pepper-app.<br>                |
| Bluetooth verbonden      | Bluetooth-pictogram zonder kruis ernaast.                                      | De power box is verbonden met de Pepper-app.<br>                   |
| Pak niet verbonden       | Pak-pictogram is doorgestreept.                                                | Het pak is niet verbonden.<br>                                     |
| Pak verbonden            | Pak-pictogram wordt volledig weergegeven, zonder te zijn doorgestreept.        | Het pak is verbonden en klaar voor gebruik<br>                     |

## 5 Aanwijzingen voor gebruik

Voordat u met uw training met het Pepper EMS Training System begint, dient u de Pepper App op uw telefoon of tablet te installeren en te configureren en uw pak zo aan te passen dat het strak tegen uw lichaam zit maar toch comfortabel blijft.

### De Pepper App installeren en starten

De Pepper App is een applicatie die uw trainingen met het Pepper EMS Training System bestuurt en beheert.

Gebruik een van de volgende twee methoden om de app te installeren.

- Open de camera-app op uw telefoon of tablet en richt deze op de onderstaande QR-code (of de QR-code op de snelstartflyer) zodat deze gecentreerd op het scherm staat. Er verschijnt een bannermelding waarmee u de bijbehorende link kunt openen. Druk op de link.



- Klik op een van deze links voor de [App Store](#) of [Google Play Store](#) om rechtstreeks naar de app op uw telefoon of tablet te gaan.
- Open de App Store of Google Play Store op uw telefoon of tablet en zoek naar de app **Pepper: EMS at Home** en installeer deze.

Nadat u de Pepper App succesvol heeft geïnstalleerd, opent u deze en volgt u de instructies op het scherm om u te registreren of in te loggen.

De app vraagt u om een gratis proefperiode van de app te starten. Om door te gaan met uw Pepper-training dient u de gratis proefperiode te bevestigen. U kunt het abonnement na afloop van de gratis proefperiode opzeggen.

### Uw pak aantrekken

Hieronder volgen instructies voor het aantrekken van uw pak.

|                                                                                     |                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Controleer uw pak altijd op scheuren of andere vormen van beschadiging. Vervang het pak als er schade aanwezig is. Gebruik het pak niet wanneer het beschadigd is. |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

1. Trek het pak aan met de elektroden naar binnen gericht en de rits aan de voorzijde van het pak. U kunt ondergoed onder uw pak dragen, maar zorg ervoor dat geen van de elektroden wordt bedekt, aangezien deze rechtstreeks op uw huid moeten worden geplaatst.

Afbeelding 5: Pepper pak aantrekken



2. Sluit de rits aan de voorzijde.

Afbeelding 6: Rits aan de voorzijde sluiten



### **Uw onboarding in de app starten**

Open de Pepper App op uw telefoon of tablet en start het onboardingproces. U kunt het onboardingproces starten door een willekeurige training te starten of de power box te verbinden. Het onboardingproces bestaat uit een informatieve video en het verbinden van uw power box met uw telefoon.

### **Uw power box verbinden**

De power box gebruikt Bluetooth om met de applicatie te communiceren. Voordat u de power box in uw training kunt gebruiken, dient u deze met uw telefoon of tablet te koppelen. Zorg er hiervoor voor dat uw apparaat zich dicht bij de power box bevindt met Bluetooth ingeschakeld en dat uw power box is ingeschakeld, wat betekent dat het lampje groen brandt en het scherm de 3 pictogrammen toont.

Klik op “Vind mijn Pepper-pak” in de Pepper-app en selecteer uw Pepper power box door erop te klikken. Deze begint met Pepper en wordt gevolgd door een code.



Gefeliciteerd, uw apparaat is nu gekoppeld met uw power box. Het Bluetooth-pictogram op uw power box is niet langer doorgestreept.

|  |                                                                                                                                   |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Controleer uw power box altijd grondig. Gebruik uw power box niet als er schade aanwezig is. Raadpleeg Pepper voor uw veiligheid. |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **De power box aan het pak bevestigen**

Zodra u uw telefoon of tablet met de power box heeft gekoppeld, kunt u deze aan het pak bevestigen.

1. Plaats de batterij op de rails van het bevestigingspunt en schuif deze voorzichtig op zijn plaats. U hoort een klik zodra deze is verbonden.
2. Zodra het pak succesvol is verbonden, wordt het pak-pictogram volledig weergegeven en is het niet langer doorgestreept.

Afbeelding 7: Schuif de power box in de rails aan de rechterzijde van uw pak

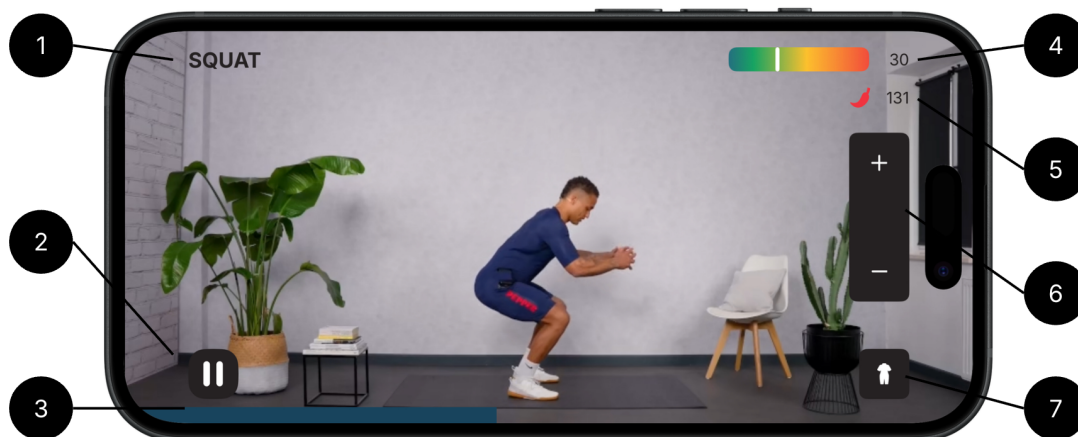


### **Uw trainingssessie beheren**

De laatste stap van uw onboardingproces is uw eerste Pepper-sensatie, die alles aan u uitlegt in detail en begint met oefeningen voor beginners. Deze training ziet er hetzelfde uit als alle andere trainingen in de Pepper App. Zodra de trainingssessie begint, wordt het trainingsscherm weergegeven.

*Het trainingsscherm begrijpen*

Afbeelding 8: Algemeen trainingsscherm



Tabel 4: Algemeen scherm - schermonderdelen en beschrijvingen

| Nummer | Schermonderdeel | Beschrijving                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Oefening        | Toont de naam van de huidige oefening.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2      | Pauze/Afspelen  | Pauzeer en hervat de training op elk gewenst moment.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3      | Impulsbalk      | <p>Toont de resterende tijd voor de huidige stimulatieperiode:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wanneer blauw, verzendt de power box elektrische impulsen naar de onderdelen van het Pepper EMS Training System.</li> <li>• Wanneer wit, bevindt de power box zich in rust en is gestopt met het verzenden van elektrische impulsen.</li> </ul> <p>Houd er rekening mee dat de power box in de cardio- en relaxmodus constante stimulatie biedt, waardoor deze balk niet wordt weergegeven.</p> |
| 4      | Hittezones      | Geeft de algehele intensiteitszone van de trainingssessie weer, gebaseerd op uw historische trainingsintensiteit. Gele en rode zones liggen boven de historische trainingsintensiteit.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 5      | Pepper Points   | Gamification-element gebaseerd op trainingsintensiteit, trainingsminuten en het niveau van de trainingsvideo (alle niveaus en gevorderd).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|   |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | Algehele elektrodebediening | Regelt de algehele intensiteit van de elektroden. De “+” verhoogt de algehele intensiteit van de elektroden (onder 20 in stappen van 5, boven 20 in stappen van 1), de “-” verlaagt de algehele intensiteit van de elektroden (onder 20 in stappen van 5, boven 20 in stappen van 1). De aan/uit-knop schakelt alle elektroden gelijktijdig in en uit. |
| 7 | Bediening per elektrode     | Deze knop opent de gedetailleerde weergave van de elektrodebediening, waar afzonderlijke elektroden kunnen worden bediend.                                                                                                                                                                                                                             |

Afbeelding 9: Gedetailleerd trainingsscherm



Tabel 5: Gedetailleerd scherm - schermonderdelen en beschrijvingen

| Nummer | Schermonderdeel         | Beschrijving                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8      | Afzonderlijke elektrode | Elke elektrode (voorzijde: borst, biceps, triceps, buik, voorzijde dijen; achterzijde: boven-, midden- en onderrug, bilspieren, achterzijde dij) kan afzonderlijk worden bediend. De “+” verhoogt de elektrode (onder 20 in stappen van 5, boven 20 in stappen van 1), de “-” verlaagt de elektrode (onder 20 in stappen van 5, boven 20 in stappen van 1). De aan/uit-knop schakelt de elektrode in of uit. |

|    |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | Gedetailleerde weergave sluiten | Door op de “x” te drukken, kunt u het gedetailleerde trainingsscherm sluiten en terugkeren naar het algemene trainingsscherm.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 10 | Voorinstelling opslaan en laden | Als u een trainingsintensiteit prettig vindt, kunt u op “voorinstelling opslaan” drukken om deze elektrode-instelling voor toekomstige trainingen op te slaan. Als u op “voorinstelling laden” drukt, kunt u de intensiteit laden die u eerder heeft opgeslagen; deze wordt gedurende één minuut continu geladen. Voor elke pakmodus kunt u één voorinstelling opslaan. U kunt de instellingen op elk gewenst moment bijwerken. |

### *Uw trainingssessie pauzeren of stoppen*

Er zijn drie verschillende manieren om uw training te pauzeren of te stoppen:

1. Druk op pauze op uw trainingsscherm.
2. Maak de power box los van uw pak.
3. Schakel uw power box uit.

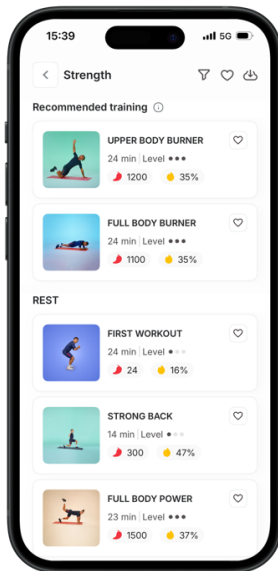
|   |                                                                                                                                                     |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ! | Als u tijdens de training aanzienlijk ongemak of pijn ervaart, pauzeer of stop dan onmiddellijk de training en verlaag indien nodig de intensiteit. |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Uw training selecteren**

Wanneer u de Pepper App op uw telefoon of tablet opent, kunt u kiezen tussen een pak-training (Pak -> Training) of een videotraining (Lessen), waarin alle beschikbare kracht-, cardio- en ontspanningsvideo's worden weergegeven.

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ! | In de eerste weken raden wij u aan te beginnen met trainingen voor alle niveaus en met lage intensiteitsinstellingen, voordat u overgaat naar hogere intensiteiten om vertrouwd te raken met de sensatie. Wij raden u ook aan te beginnen met één krachttraining per week en dit na 4-6 weken langzaam op te bouwen naar twee. |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Afbeelding 10: Trainingsvideo's

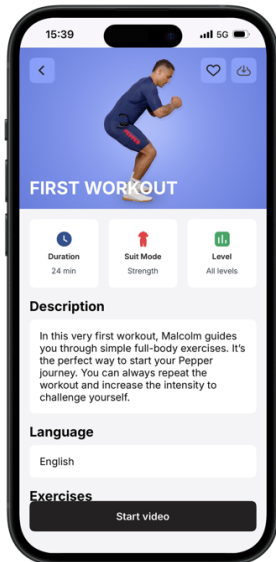


Het overzicht van Lessen geeft de volgende details voor elke trainingsvideo weer.

Tabel 6: Trainingsinformatie en beschrijving

| Trainingsinformatie | Beschrijving                                                                                                                                                           |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Trainingsmodus      | De trainingsmodus die bij de training hoort: Kracht, Cardio of Ontspanning.                                                                                            |
| Trainingsnaam       | De naam beschrijft de focus van de training of hersteltraining.                                                                                                        |
| Trainingsniveau     | Het algehele moeilijkheidsniveau van de afzonderlijke oefeningen in de training: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle niveaus</li> <li>• Gevorderd</li> </ul> |
| Trainingsduur       | De duur toont de lengte van de trainingsvideo in trainingsminuten.                                                                                                     |

Afbeelding 11: Trainingsdetails



Zodra u de gewenste training selecteert, wordt meer informatie over de training weergegeven.

Tabel 7: Trainingsdetails en beschrijving

| Trainingsdetails      | Beschrijving                                                            |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Trainingsbeschrijving | Een korte beschrijving van de training.                                 |
| Lichaamsdelen         | De lichaamsdelen waarop de oefeningen zich richten, worden weergegeven. |
| Oefeningen            | Alle oefeningen die in de training zijn opgenomen, worden vermeld.      |

Wanneer u de training heeft gevonden die bij uw trainingsbehoeften past, drukt u op de knop **Start Workout** op het scherm om uw trainingssessie te beginnen.

## 6 Trainingsmodi

De trainingen in de Pepper App zijn elk toegewezen aan een unieke trainingsmodus. Elke modus is ontworpen om aan te geven op welke oefeningen en spierarbeid tijdens de geselecteerde training de focus ligt. De onderstaande lijst helpt u een trainingsprogramma te kiezen dat past bij uw trainingsbehoeften.

Tabel 8: Trainingsmodus en beschrijving

| <b>Modus</b> | <b>Beschrijving</b>                                                                                                                                                       |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kracht       | Deze modus is bedoeld om de maximale kracht van de spieren te verhogen.                                                                                                   |
| Cardio       | Dit programma verbetert het algehele spieruithoudingsvermogen en de weerstand tegen vermoeidheid. Het activeert het aerobe metabolisme van de vezels tijdens de training. |
| Ontspanning  | Dit programma helpt de doorbloeding te verhogen. Het dient te worden gebruikt na trainingssessies en wedstrijden.                                                         |

### **Trainingsaanbeveling**

Aangezien de verschillende trainingsmodi verschillende intensiteiten hebben, raden wij voor elke modus een maximale trainingstijd per week aan.

Tabel 9: Trainingsmodus en aanbeveling

| <b>Modus</b> | <b>Trainingsaanbeveling</b>                                                                                                  |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kracht       | Maximaal 25 minuten per sessie, maximaal 50 minuten per week met minimaal twee rustdagen tussen de sessies (bijv. 2 x 25min) |
| Cardio       | Maximaal 125 minuten per week (bijv. 5 x 25min)                                                                              |
| Ontspanning  | Maximaal 125 minuten per week (bijv. 5 x 25min)                                                                              |

## **7 Uw Power box opladen**

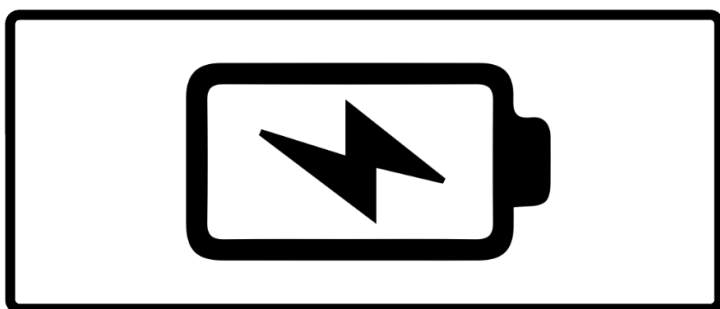
Het batterijniveau is te vinden op het scherm van de power box. De Pepper App controleert ook het batterijniveau van de power box en toont dit op het pak-scherm. Het batterijniveau dient boven de 10% te liggen voordat u met uw trainingssessie begint. De app waarschuwt u wanneer opladen nodig is voordat u een trainingssessie start.

Om uw power box op te laden, gaat u als volgt te werk:

1. Koppel de power box los van het pak, indien bevestigd.

2. Zorg ervoor dat de power box is uitgeschakeld door te controleren of zowel het lampje als het scherm uit zijn.
3. Sluit de USB type C-oplaadkabel aan op de USB type C-connector aan de zijkant van de power box.
4. Gebruik voor het opladen een standaard 5V 0,5A USB type C-oplader (DC5V).
5. Controleer op het gele lampje en het scherm dat een batterijpictogram met een bliksemschicht in het midden toont.

Afbeelding 12: Opladpictogram op het scherm wanneer de power box wordt opgeladen



|                                                                                    |                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Laad de power box nooit op of herlaad deze nooit terwijl deze aan uw lichaam is bevestigd.</p> <p>Laad de power box nooit op vanuit onbetrouwbare of problematische bronnen.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 8 Probleemoplossing

Hieronder volgt een overzicht van mogelijke problemen met het Pepper EMS Training System. Neem bij aanvullende vragen of zorgen contact op met Pepper.

Tabel 10: Probleemoplossing – probleem en oplossing

| Probleem                                  | Oplossing                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| De power box schakelt niet in             | Sluit de oplader aan op de power box; zorg ervoor dat dit een standaard 5V USB type C-oplader is. Tijdens het opladen moet het scherm een batterijpictogram met een bliksemschicht in het midden tonen. Laat de power box 30 minuten opladen. Verwijder na het opladen de power box van de oplader en schakel deze in. Druk eenmaal op de aan/uit-knop en wacht enkele seconden totdat u het lampje en het Pepper-logo op het scherm ziet. |
| De app kan niet koppelen met de power box | Zorg ervoor dat uw power box is ingeschakeld. Zorg ervoor dat u de Pepper-app, en niet de Bluetooth-instellingen van uw telefoon of tablet, verbindt met de power box. Als uw telefoon of tablet nog                                                                                                                                                                                                                                       |



|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                  | <p>steeds geen verbinding kan maken met de power box, volgt u onderstaande instructies stap voor stap:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Zorg ervoor dat de power box is ingeschakeld.</li><li>2. Zorg ervoor dat Bluetooth op uw telefoon of tablet is ingeschakeld.</li><li>3. Open de Pepper-app en ga naar <b>Pak en Configuratie</b>.</li><li>4. Druk op <b>Pak verbinden</b> en <b>Vind mijn Pepper-pak</b>.</li><li>5. Maak verbinding met uw power box. Als er geen power box wordt weergegeven, ga dan naar de instellingen van uw telefoon of tablet en open de instellingen voor de Pepper-app.</li><li>6. Schakel Bluetooth en Locatie in (voor Android).</li><li>7. Probeer het opnieuw.</li></ol> |
| Contactproblemen met het pak / Stimulatie is zwak of oncomfortabel, zelfs bij hoge intensiteiten | <p>Zorg ervoor dat uw elektroden uw huid raken; als ze te los zitten, gebruik dan de meegeleverde riemen om het pak strakker te maken. Het pak mag niet worden gebruikt als het los zit en een of meer elektroden niet volledig en stevig contact maken met de huid. Zorg ervoor dat de power box is ingeschakeld en correct is aangesloten op de zijkant van het pak.</p> <p>Hoewel Pepper droge elektroden gebruikt, werkt de geleiding het beste met een beetje vocht, dus zorg voor een goede warming-up. Als u de impulsen niet goed kunt voelen, verleng dan uw warming-up of gebruik een natte handdoek om de elektroden aan de binnenzijde van het pak te bevochtigen.</p>                                         |

## 9 Opslag en onderhoud

Pepper heeft de volgende aanbevelingen voor het opslaan en verzorgen van uw Pepper EMS Training System:

- Bewaar uw pak op een koele, droge, goed geventileerde plaats.
- Bewaar de power box, wanneer deze niet wordt gebruikt, in de meegeleverde hoes.
- Als u van plan bent de power box gedurende een langere periode niet te gebruiken, dient u deze elke zes maanden volledig op te laden.
- Berg het pak niet voor langere tijd op wanneer het nat is (bijv. na training of het wassen), aangezien er dan schimmel en bacteriën kunnen ontstaan.
- Als u het pak wast, was het dan op 30° Celsius en gebruik een normaal wasmiddel. Het pak is ontworpen voor gebruik in huishoudelijke wasmachines.
- Om de levensduur van uw pak te waarborgen, raadt Pepper aan het met koud water en een mild wasmiddel met de hand te wassen, en het niet te vaak in de wasmachine te wassen.



- Het pak is ontworpen om machinewasbaar te zijn met koud water en een mild wasmiddel; het is echter mogelijk dat herhaald wassen in uw wasmachine uiteindelijk de werkzaamheid van het pak kan verminderen.
- Controleer het pak na het reinigen altijd visueel op achtergebleven vuil. Als het pak na afloop van de reiniging niet visueel schoon is en er zichtbaar vuil op het apparaat achterblijft, herhaal dan de reiniging. Als er ook na herhaalde reiniging vuil achterblijft, neem dan contact op met [info@peppermove.com](mailto:info@peppermove.com) voor verdere instructies.
- Laat uw pak altijd aan de lucht drogen. Plaats uw pak NIET in de droger, aangezien dit schade veroorzaakt.
- U kunt de connectorpinnen op uw pak en power box voorzichtig afvegen met een droge doek om ervoor te zorgen dat er geen stof of deeltjes zichtbaar zijn op enig deel van de connectorpinnen.
- Reinig uw power box uitsluitend met een zachte, droge doek.
- De power box wordt systematisch op kwaliteit gecontroleerd en vereist daarom nooit extra kalibratie of verificatie. De trainingsparameters voor het Pepper EMS Training System zijn vastgelegd in de hardware en software en verslechteren niet in de loop van de tijd bij gebruik onder normale omstandigheden.
- Open of wijzig uw Pepper EMS Training System niet. Dit wordt beschouwd als knoeien met het apparaat en ontslaat de fabrikant van elke verantwoordelijkheid met betrekking tot de garantie, evenals van de risico's waaraan de gebruiker mogelijk wordt blootgesteld.

## 10 Garantie

De Pepper-batterij heeft een garantie van twee jaar en het Pepper-pak heeft een garantie van één jaar, ingaande vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum, ten gunste van de oorspronkelijke koper. Voor de verwachte levensduur van het pak met power box is uitgegaan van meer dan 150 trainingssessies en reinigingen met een wasmachine. Voor het pak en de batterij wordt gegarandeerd dat deze vrij zijn van fabricagefouten, met uitzondering van schade of defecten als gevolg van

1) normale slijtage in verband met het beoogde gebruik, 2) commercieel gebruik, en 3) het niet opvolgen van de instructies in de instructiehandleiding, ongelukken, verkeerd gebruik, verwaarlozing, misbruik, wijzigingen, aanpassingen, onjuiste montage, installatie of het gebruik van niet-originele onderdelen. De garantie op de Pepper-batterij dekt geen schade door het gebruik van een ongeschikte oplader, onjuist onderhoud of waterschade. Garantieclaims moeten worden ingediend bij [info@peppermove.com](mailto:info@peppermove.com). Houd er rekening mee dat ons Pepper-team, voorafgaand aan de vervanging van een onderdeel, mogelijk foto's of video's van het beschadigde onderdeel wil zien.

## 11 Technische specificaties

Hieronder volgen de technische specificaties voor het Pepper EMS Training System.

### Pakspecificaties

Tabel 11: Pakparameters en waarden



| Parameter   | Waarde                                         |
|-------------|------------------------------------------------|
| Pak Gewicht | 600-800g                                       |
| Materiaal   | 68% Nylon, 32% Spandex,<br>Silver Ion Silicone |

Tabel 12: Paklengte

|                             | Lengte<br>in cm |      |      |      |      |      |
|-----------------------------|-----------------|------|------|------|------|------|
|                             | XS              | S    | M    | L    | XL   | XXL  |
| <b>Volledige<br/>lengte</b> | 96              | 97   | 98   | 99   | 100  | 101  |
| <b>Taille</b>               | 34              | 35   | 36   | 37   | 38   | 39   |
| <b>Arm</b>                  | 11,5            | 12   | 12,5 | 13   | 13,5 | 14   |
| <b>Been</b>                 | 19              | 19,5 | 20   | 20,5 | 21   | 21,5 |

### Elektrodespecificaties

De elektroden in uw pak zijn geplaatst in overeenstemming met de positie van de specifieke te stimuleren spiergroepen. Ze zijn gemaakt van gespecialiseerd geleidend textiel, zilverionmateriaal. De padmaten voor de verschillende pakmaten zijn als volgt:

Tabel 13: Elektrodemaat

| Spiergroep Elektrode |                    | Oppervlakte<br>in cm <sup>2</sup> |        |        |        |        |        |
|----------------------|--------------------|-----------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                      |                    | XS                                | S      | M      | L      | XL     | XXL    |
| <b>Voorzijde</b>     | <b>Voorarmen</b>   | 43,20                             | 50,00  | 56,80  | 63,60  | 70,40  | 77,20  |
|                      | <b>Borst</b>       | 50,69                             | 51,99  | 53,30  | 54,60  | 55,90  | 57,20  |
|                      |                    | 130,0                             |        |        |        |        |        |
|                      | <b>Buik</b>        | 3                                 | 134,47 | 138,92 | 143,36 | 147,81 | 152,25 |
|                      |                    | 201,4                             |        |        |        |        |        |
|                      | <b>Voorbenen</b>   | 0                                 | 214,92 | 228,44 | 241,96 | 255,48 | 269,00 |
|                      |                    | 136,0                             |        |        |        |        |        |
|                      | <b>Achterbenen</b> | 6                                 | 141,52 | 146,98 | 152,44 | 157,90 | 163,36 |
|                      |                    | 114,7                             |        |        |        |        |        |
|                      | <b>Bilspieren</b>  | 5                                 | 121,86 | 128,96 | 136,06 | 143,17 | 150,27 |
| <b>Achterzijde</b>   |                    | 101,3                             |        |        |        |        |        |
|                      | <b>Onderrug</b>    | 3                                 | 106,91 | 112,48 | 118,05 | 123,63 | 129,20 |
|                      | <b>Middenrug</b>   | 67,82                             | 74,53  | 81,24  | 87,94  | 94,65  | 101,36 |
|                      | <b>Bovenrug</b>    | 34,04                             | 36,25  | 38,47  | 40,69  | 42,90  | 45,12  |

|                    |       |       |       |       |       |       |
|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>Achterarmen</b> | 41,32 | 48,27 | 55,23 | 62,19 | 69,14 | 76,10 |
|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

### Power box-specificaties

Tabel 14: Power box-parameters en waarden

| Parameter                                       | Waarde                                   |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Materiaal                                       | Lithiumpolymeer (LiPo)                   |
| Behuizingsmaterialen                            | Kunststof spuitgieten, Polylac Abs (J01) |
| Batterijgewicht                                 | 152g                                     |
| Batterijafmeting                                | 96x65x29mm                               |
| Batterij capaciteit                             | 2650mAh                                  |
| Oplaadingang                                    | Oplaadbaar, 5V via Micro-USB-connector   |
| Batterij spanning                               | 3.8V                                     |
| Stimulatiekanalen                               | 16 kanalen                               |
| Uitgangsfrequentie                              | 15-100Hz                                 |
| Uitgangspulsbreedte                             | 160-490 microseconden                    |
| Stimulatiegolfvorm                              | Bipolair symmetrisch                     |
| Vorm                                            | Rechthoekig                              |
| Maximale uitgangsspanning                       | 54 volt                                  |
| Maximale uitgangsstroom                         | 108 milliampère                          |
| Bedrijfstemperatuur en -vochtigheid             | 5°C tot 40°C, 15% tot 90% RH             |
| Transport- en opslagtemperatuur en -vochtigheid | -25°C tot 70°C, 15% tot 90% RH           |
| Bedrijfsdruk                                    | 700hPa tot 1060hPa                       |
| Transport- en opslagdruk                        | 500hPa tot 1060hPa                       |
| Draadloze verbinding                            | Ingebouwde BLE-module                    |
| Type BF                                         | Type BF toegepast onderdeel              |

### Bluetooth-specificaties

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

Frequentieband van ontvangst/verzending: 2.402 - 2.480 GHz

Bandbreedte: 2 MHz

Maximaal radiobereik: 50 meter / 165 feet

### Beperkingen

Het product is niet geschikt voor gebruik in omgevingen met een hoge concentratie zuurstof en/of ontvlambare vloeistoffen en/of ontvlambaar gas; niet gebruiken met apparatuur voor elektrochirurgie of kortegolf- of microgolftherapie; het apparaat kan worden gestoord door andere apparatuur, zelfs als die andere apparatuur voldoet aan de CISPR-emissievereisten.

## Emissies

Tabel 15: Emissietabel

| Emissietest                                                     | Naleving                    | Elektromagnetische omgeving - richtlijn                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RF-emissies<br>CISPR 11                                         | Groep 1                     | Het hierboven vermelde model gebruikt RF-energie uitsluitend voor de interne werking. Daardoor zijn de RF-emissies zeer laag en is interferentie met nabijgelegen elektronische apparatuur onwaarschijnlijk.                                            |
| RF-emissies<br>CISPR 11                                         | Klasse B                    | Het hierboven vermelde model is geschikt voor gebruik in alle omgevingen, met inbegrip van woonomgevingen en omgevingen die rechtstreeks zijn aangesloten op het openbare laagspanningsnet dat gebouwen voor huishoudelijk gebruik van stroom voorziet. |
| Harmonische emissies<br>IEC 61000-3-2                           | N.v.t.<br>(batterijvoeding) | /                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Spanningsschommelingen<br>/<br>flikkeremissies<br>IEC 61000-3-3 | N.v.t.<br>(batterijvoeding) | /                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Immunititeit

Tabel 16: Immunititeitstabel

| Behuizingspoort                                   |                                               |                                          |                                         |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Immunitetest                                      | Testconditie                                  | IEC 60601<br>Nalevingsniveau             | Opmerkingen                             |
| Elektrostatische ontlading (ESD)<br>IEC 61000-4-2 | $\pm 8$ kV Contact<br>$\pm 2,4,8,15$ kV Lucht | $\pm 8$ kV Contact<br>$\pm 15$ kV Lucht* | Geen prestatievermindering waargenomen. |

|                                                                                                      |                                                                 |                            |                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------|
| Uitgestraalde RF-EM-velden en nabijheidsvelden van RF-draadloze communicatieapparatuur 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 | Geen prestatievermindering waargenomen. |
|                                                                                                      | 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                      |                                         |
| Magnetische velden bij nominale netfrequentie IEC 61000-4-8                                          | 50Hz of 60Hz                                                    | 30 A/m                     | Geen prestatievermindering waargenomen. |
| Nabijheidsmagneetvelden IEC 61000-4-39                                                               | 30 kHz (CW)                                                     | 8 A/m                      | Geen prestatievermindering waargenomen. |
|                                                                                                      | 134,2 kHz (2,1 kHz PM)                                          | 65 A/m                     |                                         |
|                                                                                                      | 13,56 MHz (50 kHz PM)                                           | 7,5 A/m                    |                                         |
| Opmerking: /                                                                                         |                                                                 |                            |                                         |

Tabel 17: Immuniteitstabel 2

| <b>Patiëntkoppelingspoort</b>                          |                                                                                        |                                         |                                         |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Immuniteitstest</b>                                 | <b>Testconditie</b>                                                                    | <b>IEC 60601 Nalevingsniveau</b>        | <b>Opmerkingen</b>                      |
| Elektrostatische ontlading (ESD)<br>IEC 61000-4-2      | $\pm 8$ kV Contact<br>$\pm 2,4,8,15$ kV Lucht                                          | $\pm 8$ kV Contact<br>$\pm 15$ kV Lucht | Geen prestatievermindering waargenomen. |
| Geleide RF geïnduceerd door RF-velden<br>IEC 61000-4-6 | 3 Vrms<br>150 kHz - 80 MHz<br>ook 6 Vrms in ISM- en amateur radiobanden<br>80% AM 1kHz | 6 Vrms                                  | Geen prestatievermindering waargenomen. |
| Opmerking: /                                           |                                                                                        |                                         |                                         |

Als verlies of vermindering van essentiële prestaties optreedt, kunnen de veiligheid en effectiviteit in het gedrang komen, en wordt geadviseerd de training te beëindigen.

Het Pepper EMS Training System is getest volgens de aanbevelingen van IEC TR 60601-4-2: Medische elektrische toestellen – Deel 4-2: Richtlijnen en interpretatie – Elektromagnetische immunititeit: prestaties van medische elektrische toestellen en medische elektrische systemen.

## 12 Symbolenlijst

Tabel 18: Symbolen en verklaringen

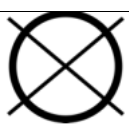
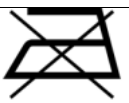
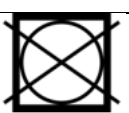
| <b>Symbool</b>                                                                      | <b>Symbooltitel</b> | <b>Beschrijving</b>                                                                                                                                         | <b>Symboolreferentie #</b> | <b>Aanduiding #</b> | <b>Normtitel</b>                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Let op              | Geeft aan dat de gebruiker de gebruiksaanwijzing dient te raadplegen voor belangrijke waarschuwingsinformatie, zoals waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen | 5.4.4                      | ISO 15223-1:2021    | Medische hulpmiddelen – Bij medische hulpmiddelen te gebruiken symbolen voor etikettering, labeling en te verstrekken |

|                                                                                     |                                               |                                                                                                                            |       |                  |                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     |                                               | n die om uiteenlopende redenen niet op het medische hulpmiddel zelf kunnen worden weergegeven.                             |       |                  | informatie –<br>Deel 1:<br>Algemene eisen                                                                                                                          |
|    | Raadpleeg de instructiehandleiding/het boekje | Geeft aan dat de instructiehandleiding moet worden gelezen.                                                                | M002  | ISO 7010         | Grafische symbolen –<br>Veiligheidskleuren en veiligheidsteekens –<br>Geregistreerde veiligheidsteekens                                                            |
|  | Fabrikant                                     | Geeft de fabrikant van het medische hulpmiddel aan, zoals gedefinieerd in de Richtlijnen 90/385/ECC, 93/42/EDD en 98/79/EC |       | ISO 15223-1:2021 | Medische hulpmiddelen –<br>Bij medische hulpmiddelen te gebruiken symbolen voor etikettering, labeling en te verstrekken informatie –<br>Deel 1:<br>Algemene eisen |
|  | Datum van vervaardiging                       | Geeft de datum aan waarop het medische hulpmiddel is vervaardigd.                                                          | 5.1.3 | ISO 15223-1:2021 | Medische hulpmiddelen –<br>Bij medische hulpmiddelen te gebruiken symbolen voor etikettering, labeling en te verstrekken informatie –<br>Deel 1:                   |

|            |                 |                                                                                                                |       |                  |                                                                                                                                                           |
|------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                 |                                                                                                                |       |                  | Algemene eisen                                                                                                                                            |
| <b>REF</b> | Catalogusnummer | Geeft het catalogusnummer van de fabrikant aan, zodat het medische hulpmiddel kan worden geïdentificeerd.      |       | ISO 15223-1:2021 | Medische hulpmiddelen – Bij medische hulpmiddelen te gebruiken symbolen voor etikettering, labeling en te verstrekken informatie – Deel 1: Algemene eisen |
| <b>SN</b>  | Serienummer     | Geeft het serienummer van de fabrikant aan, zodat een specifiek medisch hulpmiddel kan worden geïdentificeerd. | 5.1.7 |                  | Medische hulpmiddelen – Bij medische hulpmiddelen te gebruiken symbolen voor etikettering, labeling en te verstrekken informatie – Deel 1: Algemene eisen |
| <b>LOT</b> | Lotnummer       | Geeft het lotnummer van de fabrikant aan, zodat het lotnummer kan worden geïdentificeerd.                      | 5.1.5 | ISO 15223-1:2021 | Medische hulpmiddelen – Bij medische hulpmiddelen te gebruiken symbolen voor etikettering, labeling en te verstrekken informatie –                        |

|                                                                                     |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                  |                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                  | Deel 1:<br>Algemene eisen                                                                                                                                 |
|    | Type BF toegepast onderdeel | Geeft een toegepast onderdeel van type BF aan dat voldoet aan IEC 60601-1 BF=Body Floating (zwevend lichaam). Gebruikt voor apparaten met geleidend contact met de patiënt of met een middellang- of langdurig contact met de patiënt. Mag niet worden geaard (zwevend). |       | IEC 60417:2002   | Grafische symbolen voor gebruik op apparatuur                                                                                                             |
|  | Temperatuurlimiet           | Geeft de temperatuurgrenzen aan waaraan het medische hulpmiddel veilig kan worden blootgesteld.                                                                                                                                                                          | 5.3.7 | ISO 15223-1:2021 | Medische hulpmiddelen – Bij medische hulpmiddelen te gebruiken symbolen voor etikettering, labeling en te verstrekken informatie – Deel 1: Algemene eisen |
|                                                                                     | Vochtigheidsbeperking       | Geeft het vochtigheidsbereik aan waaraan het medische hulpmiddel veilig kan worden blootgesteld.                                                                                                                                                                         | 5.3.8 |                  | Medische hulpmiddelen – Bij medische hulpmiddelen te gebruiken symbolen voor etikettering, labeling en te verstrekken informatie –                        |

|                                                                                     |                              |                                                                                                                                                                                                          |       |                        |                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                              |                                                                                                                                                                                                          |       |                        | Deel 1:<br>Algemene eisen                                                                                                  |
|    | Atmosferische druk beperking | Geeft het bereik van de atmosferische druk aan waaraan het medische hulpmiddel veilig kan worden blootgesteld.                                                                                           | 5.3.9 | ISO 15223-1:2021       |                                                                                                                            |
|   | WEEE                         | Afgedankte elektrische en elektronische apparatuur. Geeft aan dat een product niet mag worden weggegooid bij het huishoudelijk afval; de zwarte balk geeft aan dat de apparatuur na 2005 is vervaardigd. | -     | EN 50419:2006          | Markering van elektrische en elektronische apparatuur in overeenstemming met artikel 11(2) van richtlijn 2002/96/EC (WEEE) |
|  | Stand-by                     | Geeft een slaapstand of een lage-energiestatus aan. De schakelaar koppelt het apparaat niet volledig los van de voeding.                                                                                 | 5009  | IEC 60417:2002         | Grafische symbolen voor gebruik op apparatuur                                                                              |
|                                                                                     | FCC-markering                | De markering geeft aan dat het elektronische apparaat, dat in de Verenigde Staten wordt verkocht, is gecertificeerd en dat                                                                               | -     | Federal Communications | -                                                                                                                          |

|                                                                                     |                                                |                                                                                                                                      |   |                  |                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                | de elektromagnetische interferentie van het apparaat binnen de door de Federal Communications Commission goedgekeurde limieten valt. |   |                  |                                                                                                                                                           |
|    | Niet gebruiken als de verpakking beschadigd is | Geeft aan dat het apparaat niet mag worden gebruikt als de verpakking beschadigd of geopend is.                                      |   | ISO 15223-1:2021 | Medische hulpmiddelen – Bij medische hulpmiddelen te gebruiken symbolen voor etikettering, labeling en te verstrekken informatie – Deel 1: Algemene eisen |
|  | Niet chemisch reinigen                         | Geeft aan dat het kledingstuk niet veilig chemisch kan worden gereinigd zonder schade                                                |   | ISO 3758:2023    | Textiel – Onderhoudsetiketteringscode met symbolen                                                                                                        |
|  | Niet strijken                                  | Geeft aan dat het kledingstuk niet veilig kan worden gestreken zonder schade.                                                        | - | ISO 3758:2023    | Textiel – Onderhoudsetiketteringscode met symbolen                                                                                                        |
|  | Niet in de droger drogen                       | Geeft aan dat het kledingstuk niet veilig in de droger kan worden gedroogd zonder schade.                                            | - | ISO 3758:2023    | Textiel – Onderhoudsetiketteringscode met symbolen                                                                                                        |

|                                                                                    |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                           |   |               |                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------|-----------------------------------------------------|
|   | Niet bleken                                                  | Geeft aan dat het kledingstuk niet veilig kan worden gebleekt zonder schade.                                                                                                                                                              | - | ISO 3758:2023 | Textiel – Onderhoudseti ketteringscode met symbolen |
|   | Maximale wastemperatuur 30°C (105°F) bij normale wasconditie | Geeft de maximale temperatuur aan waarbij het kledingstuk veilig kan worden gewassen zonder schade                                                                                                                                        | - | ISO 3758:2023 | Textiel – Onderhoudseti ketteringscode met symbolen |
|  | Wassen in koud water bij normale wasconditie                 | Geeft aan dat het kledingstuk veilig in koud water kan worden gewassen zonder schade.                                                                                                                                                     | - | ISO 3758:2023 | Textiel – Onderhoudseti ketteringscode met symbolen |
| IP22                                                                               | IP-code                                                      | Geeft aan dat het apparaat is beschermd tegen vingers of soortgelijke voorwerpen en dat verticaal vallend water geen schadelijk effect heeft wanneer de power box in een hoek van 15° ten opzichte van zijn normale positie is gekanteld. |   | IEC 60529     |                                                     |

|                                                                                     |                                                |                                                                                                                                            |   |                 |                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|-------------------------------------|
|    | CE-conformiteit                                | Geeft aan dat de fabrikant de conformiteit van de goederen met Europese normen voor gezondheid, veiligheid en milieubescherming bevestigt. | - | -               | Europees conformiteitssymbool       |
|    | Droog houden                                   | Geeft aan dat de power box tegen vocht moet worden beschermd.                                                                              |   | ISO 15223-1     | Symbolen voor medische hulpmiddelen |
|    | Niet veilig voor pacemakers en defibrillatoren | Geen toegang voor personen met actieve geïmplanteerde hartapparaten.                                                                       |   | ISO 3864-3:2012 | Symbolen voor medische hulpmiddelen |
|  | MR-onveilig                                    | Uit de buurt houden van MRI-apparatuur (magnetic resonance imaging).                                                                       |   | ASTM F2503-20   | Symbolen voor medische hulpmiddelen |

## 13 App-foutmeldingen

Tabel 19: Foutmeldingen met toelichtingen

| E# | Foutmelding             | Toelichting                                                                                                                                                 |
|----|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E1 | Wachtwoordvalidatiefout | Wachtwoordformaat ongeldig. Er zijn minimaal 8 tekens vereist en er moet aan 3 van de 4 voorwaarden worden voldaan: één hoofdletter, één kleine letter, één |

|     |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                                   | speciaal teken, één cijfer.                                                                                   |
| E2  | Ongeldige inloggegevens                                                                                                                                                                           | Bij het invoeren van ongeldige inloggegevens tijdens het inloggen                                             |
| E3  | Inlogfout                                                                                                                                                                                         | Bij het niet invoeren van e-mailadres of gebruikersnaam tijdens het inloggen                                  |
| E4  | E-mailadres bestaat niet                                                                                                                                                                          | Bij het invoeren van een e-mailadres dat niet in onze database bestaat op het scherm voor wachtwoord vergeten |
| E5  | Voer een geldige <i>veldnaam</i> in                                                                                                                                                               | Bij het registreren en het leeg laten van sommige velden                                                      |
| E6  | Gewicht moet tussen 30 en 150 kg (65 en 350 lb) liggen                                                                                                                                            | Bij het invoeren van een gewicht buiten dit bereik tijdens de registratie                                     |
| E7  | Lengte moet tussen 130 en 230 cm (4,1 en 7,5 ft) liggen                                                                                                                                           | Bij het invoeren van een lengte buiten dit bereik tijdens de registratie                                      |
| E8  | Ga akkoord met de Algemene Voorwaarden en het Privacybeleid van de app om de registratie te voltooien                                                                                             | Bij het niet akkoord gaan met de Algemene Voorwaarden en het Privacybeleid tijdens de registratie             |
| E9  | Gebruiker is niet geverifieerd. Controleer uw inbox voor de verificatie-e-mail.                                                                                                                   | Bij het proberen in te loggen met een niet-geverifieerde gebruiker                                            |
| E10 | Betalingsfout – Er is iets misgegaan... Probeer het opnieuw of neem contact op met onze ondersteuning via <a href="mailto:info@peppermove.com">info@peppermove.com</a> als het probleem aanhoudt. | Wanneer er iets mis is met de betaling                                                                        |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                            |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| E11 | Bevestig dat u eerst de Gezondheidscheck/Veiligheidscheck/Instructiehandleiding heeft gelezen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bij het niet bevestigen dat u dit heeft gelezen tijdens het introductie-tutorialproces     |
| E12 | Alle elektroden verhogen/verlagen – Dit verhoogt/verlaagt alle elektroden. Alle elektroden onder 20% worden verhoogd/verlaagd met 5%, alle andere met 1%                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Bij het voor het eerst proberen de intensiteit te verhogen/verlagen                        |
| E13 | Veiligheid voorop – Deze gevorderde trainingsvideo's kunnen pas worden bekeken nadat 4 van de trainingsvideo's voor alle niveaus in de krachtmodus zijn voltooid, of 1 training voor alle niveaus in de cardio- en ontspanningsmodus.                                                                                                                                                                                                                | Bij het proberen een later zichtbare video te starten, ook al is deze nog niet ontgrendeld |
| E14 | Uitleg training alleen met pak – De Pepper-gebruiker kan zelfstandig trainen, zonder video, door de zogenaamde „Alleen pak“-modus te openen die u zojuist heeft geopend. Op deze manier heeft u volledige controle over het pak, maar de training zelf is aan u; er is geen trainer die u begeleidt. Houd er rekening mee dat deze trainingen ook worden geregistreerd in uw levenslange statistieken, beschikbaar onder het menu-item „Activiteit“. | Bij het voor het eerst openen van de modus alleen met pak                                  |
| E15 | Fout, kan trainingsstatistieken niet opslaan terwijl offline                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Bij het proberen een training op te slaan terwijl u offline bent                           |
| E16 | Limiet krachttraining – De duur van krachttrainingen is beperkt tot 50 minuten per week (bijv. 2 x 25 min). Voor uw gezondheid en veiligheid raden wij aan deze hoeveelheid niet te overschrijden.                                                                                                                                                                                                                                                   | Bij het proberen meer dan 50 minuten per week te trainen in de krachtmodus                 |
| E17 | Geen internetverbinding – Er lijkt een probleem te zijn met uw internetverbinding                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Bij het openen van de lijst met trainingen of statistieken terwijl u offline bent          |
| E18 | Training gestopt – Er lijkt een probleem te zijn met uw internetverbinding                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wanneer u tijdens de training de internetverbinding verliest                               |
| E19 | Batterij bijna leeg – Het niveau van uw power box is lager dan 10%; vergeet niet deze na de training op te laden                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Bij het starten van de training met een                                                    |

|     |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                                                                         | batterijniveau lager dan 10%                                                                                         |
| E20 | Abonnement verlopen – Uw abonnement is verlopen. Ga online om u te abonneren of, als u al abonnee bent, ga online om uw gegevens te synchroniseren.                                                                                     | Wanneer u gedurende lange tijd offline bent geweest en wij niet kunnen vaststellen of u nog een actieve abonnee bent |
| E21 | Geen internetverbinding – Kan de video niet starten. Er lijkt een probleem te zijn met uw internetverbinding.                                                                                                                           | Bij het proberen een online video te starten terwijl u offline bent                                                  |
| E22 | Beantwoord alle vragen                                                                                                                                                                                                                  | Bij het niet beantwoorden van alle beoordelingsvragen over de video en het proberen uw beoordeling in te dienen      |
| E23 | U heeft een actief abonnement. Een account met een actief abonnement kan niet worden verwijderd. Klik op de knop Abonnement beheren op het scherm Abonnement en zeg uw actieve abonnement op; probeer daarna uw account te verwijderen. | Bij het proberen uw account te verwijderen terwijl u een actief abonnement heeft                                     |
| E24 | Koppel de oplader los – koppel de oplader los van uw power box om een training te starten. Het is niet toegestaan een training te starten terwijl de batterij wordt opgeladen.                                                          | Bij het proberen een training te starten terwijl de power box wordt opgeladen                                        |
| E25 | Training gestopt – training gestopt. Het is niet toegestaan te trainen terwijl de batterij wordt opgeladen.                                                                                                                             | Bij het aansluiten van de oplader van uw power box tijdens het trainen                                               |
| E26 | Code moet exact 6 tekens lang zijn                                                                                                                                                                                                      | Bij het invoeren van een kortere of langere code tijdens de procedure voor wachtwoord vergeten                       |
| E27 | Wachtwoorden komen niet overeen                                                                                                                                                                                                         | Wanneer de velden wachtwoord en                                                                                      |

|     |                                             |                                                                                                                                                         |
|-----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                             | wachtwoord<br>bevestigen niet<br>overeenkomen<br>tijdens registratie,<br>wachtwoord vergeten<br>of het wijzigen van<br>het wachtwoord in<br>het profiel |
| E28 | E-mailadres/gebruikersnaam niet beschikbaar | Bij het proberen te<br>registreren met een<br>reeds in gebruik zijnd<br>e-mailadres of<br>gebruikersnaam                                                |

## 14 Elektromagnetische compatibiliteit (EMC)

Het Pepper EMS Training System is ontworpen voor gebruik in typische, goedgekeurde huishoudelijke omgevingen, in overeenstemming met de veiligheidsnorm IEC 60601-1-2.

Het Pepper EMS Training System is ontworpen om bestand te zijn tegen de verwachte storingen als gevolg van elektrostatische ontlading, magnetische velden van de voeding, of radiofrequentiezenders. Het Pepper EMS Training System kan echter worden beïnvloed door krachtige radiofrequentievelden afkomstig van andere bronnen.

Als verlies of vermindering van essentiële prestaties optreedt, kunnen de veiligheid en effectiviteit in het gedrag komen, en wordt geadviseerd de training te beëindigen.

## 15 Essentiële prestaties

Overeenkomstig het beoogde gebruik dient onze elektrische spierstimulator gezonde spieren te stimuleren om de spierprestaties te verbeteren en te bevorderen. De essentiële prestaties voor deze functionaliteiten zijn:

- Veilige en effectieve stimulatie van de beoogde spieren.
- Nauwkeurige regeling van stimulatieparameters zoals intensiteit, frequentie en pulsbreedte.
- Compatibiliteit met de beoogde gebruikerspopulatie (gezonde volwassenen).
- Naleving van de toepasselijke normen voor elektrische veiligheid en elektromagnetische compatibiliteit.



## **16 Interoperabiliteit**

De elektronische interface is de Pepper-applicatie voor telefoon of tablet, met als doel de software te verbinden met het Pepper EMS Training System. Om correct te werken, dient het scherm van de elektronische interface (telefoon of tablet) zonder defecten of storingen te functioneren. Wij raden een veilige en snelle internetverbinding aan bij gebruik van de online versie van de applicatie.

## **17 Aanbevelingen voor cyberbeveiliging**

Zorg ervoor dat u een sterk wachtwoord gebruikt en gebruik niet uw voornaam, achternaam of geboortedatum. Gebruik minimaal 8 tekens bestaande uit hoofdletters, kleine letters, cijfers en speciale tekens.

Zorg er altijd voor dat u de nieuwste OS-versie op uw telefoon en tablet gebruikt, evenals de nieuwste versie van de Pepper App in de Apple en Google Play Store.

Zorg ervoor dat u een veilige internetverbinding gebruikt wanneer u de app met internet gebruikt. Het onderdeel 'alleen pak' van de app en gedownloade trainingen kunnen ook offline worden gebruikt.

Zorg ervoor dat alleen u toegang heeft tot uw telefoon tijdens het trainen, zodat alleen u het trainingsprogramma en de intensiteit van uw elektrische impulsen kunt kiezen.

## **18 Bluetooth-specificaties**

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

Frequentieband van ontvangst/verzending: 2.402 - 2.480 GHz

Bandbreedte: 2 MHz

Maximaal radiobereik: 50 meter / 165 feet

Het Pepper EMS Training System is speciaal ontworpen om samen met de Pepper App te worden gebruikt, die wordt ondersteund voor de geselecteerde Android- en iOS-mobiele apparaten.

Het Pepper EMS Training System is in staat om zelfstandig een vooraf geladen stimulatieprogramma met de laatste intensiteitswaarden uit te voeren, evenals automatische Bluetooth-herverbindingen tot stand te brengen.

In dit opzicht zou tijdelijke radiofrequentie-interferentie (bijv. veroorzaakt door de gelijktijdige aanwezigheid van meerdere Bluetooth- en/of wifi-apparaten binnen uw bereik) de algehele doeltreffendheid en veiligheid van uw stimulatiesessie niet mogen beïnvloeden.

Dankzij noodstopmechanismen op hardwareniveau (zie Aanwijzingen voor gebruik) mogen Bluetooth-verbindingsverbrekingen van meer permanente aard de veiligheid van de



stimulatie niet beïnvloeden, en kunnen deze uitsluitend tijdelijk ongemak veroorzaken doordat u uw geplande stimulatiesessie moet uitstellen totdat een gunstigere Bluetooth-verbindingsomgeving tot stand is gekomen.

Zoals elk draadloos apparaat zendt het Pepper EMS Training System zeer lage niveaus in het radiofrequentie- (RF) interval, en is interferentie met nabijgelegen elektronische apparatuur (bijv. radio's, computers, telefoons, enz.) daarom onwaarschijnlijk.

Het Pepper EMS Training System is ontworpen om bestand te zijn tegen te verwachten storingen als gevolg van elektrostatische ontladingen, magnetische velden van het lichtnet, of radiofrequentiezenders.

## **19 Productondersteuning**

Neem contact op met de fabrikant via [info@peppermove.com](mailto:info@peppermove.com) voor aanvullende informatie over installatie, gebruik en onderhoud, of om problemen met uw Pepper EMS Training System te melden.

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

Duitse dochteronderneming:

Pepper Interactive GmbH  
Baaderstr. 30  
80336 München, Duitsland