



Bruksanvisning - Nova

Version 4.0.1

Innehåll

1	Allmän information	1
2	Indikationer för användning	1
3	Varningar och säkerhetsriktlinjer	1
4	Pepper EMS-träningssystem	7
5	Anvisningar för användning	11
6	Träningslägen	18
7	Ladda din strömbox	19
8	Felsökning	20
9	Förvaring och underhåll	21
10	Garanti	22
11	Tekniska specifikationer	22
12	Symbolordlista	27
13	Felmeddelanden i appen	34
14	Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)	37
15	Väsentlig prestanda	37
16	Interoperabilitet	37
17	Rekommendationer för cybersäkerhet	37
18	Bluetooth-specifikationer	38
19	Produktsupport	38



1 Allmän information

Pepper EMS-träningssystem använder teknik för elektrisk muskelstimulering (EMS) för att stimulera friska muskler för att förbättra eller underlätta muskelprestanda. För att effektivt engagera alla dina stora muskelgrupper och få ut det mesta av ditt Pepper EMS-träningssystem, läs denna bruksanvisning noggrant innan du påbörjar ditt första träningspass. Pepper EMS-träningssystem styrs trådlöst av appen Pepper EMS Training App (Pepper: EMS Training at Home) som kan köras på valfri Apple- eller Android-surfplatta eller -telefon. Pepper EMS-träningssystem är avsett att användas i idrotts- och sportträningsmiljöer.

Vid felaktig användning, bristande efterlevnad eller otillräcklig efterlevnad av säkerhetsanvisningarna i denna bruksanvisning, ändringar av Pepper EMS-träningssystemet, eller användning av olämpliga reservdelar (ej originaldelar), ansvarar tillverkaren inte för skador på personer, djur, egendom eller produkten själv.

Om du har ytterligare frågor eller kommentarer, kontakta Pepper-teamet via www.peppermove.com, e-post info@peppermove.com, eller telefon +49 160 97032942. Du kan även boka tid hos en av våra EMS-experters via länken i ditt bekräftelsemejl för köpet.

2 Indikationer för användning

Pepper EMS-träningssystem är en receptfri (OTC) enhet avsedd att stimulera friska muskler för att förbättra eller underlätta muskelprestanda. Den får endast användas av vuxna.

Pepper EMS-träningssystem är inte avsett att användas i samband med terapi eller behandling av medicinska sjukdomar eller medicinska tillstånd av något slag. Inget av träningsprogrammen eller driftsparametrarna är utformade för att rikta in sig på skadade eller sjuka muskler, och användning på sådana muskler är kontraindicerad.

Pepper EMS-träningssystemets elektriska impulser möjliggör utlösning av aktionspotentialer i motorneuron i motoriska nerver (excitationer). Dessa excitationer av motorneuron överförs till muskelfibrerna via den motoriska ändplattan, där de genererar mekaniska muskelfiberreaktioner som motsvarar muskelarbete. Beroende på de elektriska impulsernas parametrar (pulsfrekvens, kontraktionstid, vilotid, total sessionstid) kan olika typer av muskelarbete åläggas de stimulerade musklerna.

3 Varningar och säkerhetsriktlinjer

Pepper rekommenderar att du rådgör med din läkare innan du påbörjar detta eller något annat träningsprogram.

Text markerad med denna symbol  anger en situation som, om den inte undviks, kan leda till mindre eller måttliga skador på användaren eller skador på utrustningen.

Säkerhetsguide

Läs igenom följande lista med frågor. Om du svarar ”Ja”, ”Kanske” eller ”Jag vet inte” på någon av dessa frågor bör du inte använda enheten.

Tabell 1: Säkerhetsfrågor

#	Fråga
1	Har du en pacemaker, implanterad defibrillator eller annan implanterad metallisk eller elektronisk enhet?
2	Är du gravid?
3	Upplever du extrem muskelbelastning eller trauma, eller ett muskelbelastningstillstånd såsom rabdomyolys (ett tillstånd där skadad skelettmuskulatur bryts ner snabbt)?
4	Har du diagnostiserats med något hjärtproblem eller hjärttillstånd?
5	Har du otillräcklig blodtillförsel (ischemi) eller allvarliga cirkulationsstörningar i de nedre extremiteterna?
6	Har du diagnostiserats med bråck i buken eller ljumsken?
7	Har du nyligen genomgått en operation?
8	Har du nyligen drabbats av akut trauma eller frakturer?
9	Har du diagnostiserats med epilepsi eller en annan neurologisk sjukdom?
10	Har du drabbats av nervskador som lett till nedsatt känsel i ett visst område av kroppen?
11	Har du ihållande smärta?
12	Behöver du muskelrehabilitering?



13	Misstänker du att du har något hjärttillstånd?
14	Har du cancer?
15	Har du smärtsamma eller drabbade leder?
16	Har du muskelkramper?
17	Har du drabbats av förlust av muskelvävnad eller muskelatrofi?
18	Har du en tendens att blöda internt (blödning) efter trauma eller fraktur?
19	Befinner du dig i närheten av elektrisk övervakningsutrustning (t.ex. hjärtmonitorer, EKG-apparater)?
20	Är du under 22 år?

Kontraindikationer

Följande är kontraindikationer som anger en situation där Pepper EMS-träningssystem inte får användas:

- Använd inte Pepper EMS-träningssystem om du har en pacemaker (konstgjord pacemaker), implanterad defibrillator eller annan implanterad metallisk eller elektronisk enhet. Sådan användning kan orsaka elektriska stötar, brännskador, elektriska störningar eller dödsfall.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystem över en menstruerande eller gravid livmoder. Säkerheten vid användning av eldrivna muskelstimulatorer under graviditet har inte fastställts.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystem om du upplever extrem muskelbelastning eller trauma, eller om du har ett muskelbelastningstillstånd såsom rabdomyolys (ett tillstånd där skadad skelettmuskulatur bryts ner snabbt).
- Använd inte Pepper EMS-träningssystem om du har diagnostiserats med något hjärtproblem eller hjärttillstånd.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystem om du har otillräcklig blodtillförsel (ischemi) eller en allvarlig cirkulationsstörning i de nedre extremiteterna.



- Använd inte Pepper över ett bråck i buken eller ljumsken.

Försiktighetsåtgärder

Pepper rekommenderar att du går igenom följande försiktighetsåtgärder innan du använder Pepper EMS-träningssystem:

- Försiktighet bör iakttas när det finns en tendens att blöda internt (blödning) efter trauma eller fraktur.
- Försiktighet bör iakttas efter akut trauma eller en fraktur, eller efter en nyligen genomförd operation, när muskelsammandragning kan störa läkningsprocessen.
- Rådgör med din läkare innan du använder Pepper om du har diagnostiserats med epilepsi eller en annan neurologisk sjukdom.
- Försiktighet bör iakttas vid nervskador som leder till nedsatt känsel i ett visst område av kroppen.
- Rådgör med din läkare före användning om du har drabbats av förlust av muskelvävnad eller muskelatrofi, upplever muskelkramper, eller har muskler kopplade till smärtsamma eller drabbade leder.
- Rådgör med din läkare före användning om du har ihållande smärta.
- Rådgör med din läkare före användning om du behöver muskelrehabilitering.
- Rådgör med din läkare före användning om det finns misstanke om något hjärttillstånd. Enheten kan orsaka livshotande rytmrubbningar i hjärtat hos känsliga personer.

Varningar och säkerhetsåtgärder

Följande är allmänna varningar och säkerhetsåtgärder som du bör gå igenom innan du använder Pepper EMS-träningssystem:

- Pepper EMS-träningssystem är endast avsett för användning av vuxna (≥ 22 år).
- Använd inte dräkten på kroppsdelar som den inte är avsedd för.
- Rör inte insidan av dräkten med händerna under träningen. Om en justering av dräkten behövs, avbryt träningen först och gör sedan justeringen.
- Ingen ändring av Pepper EMS-träningssystem är tillåten.
- Pepper EMS-träningssystem får inte användas intill eller staplat med annan utrustning.
- Använd inte andra tillbehör, givare och kablar än de som specificerats eller tillhandahållits av Pepper, eftersom detta kan leda till ökade elektromagnetiska emissioner eller minskad elektromagnetisk immunitet samt felaktig drift.



- Ladda inte strömboxen medan den är ansluten till dräkten. Appen blockerar träningen medan strömboxen laddas, och ett felmeddelande kommer att visas.
- Stimulering bör inte appliceras nära metall. Ta bort alla smycken, piercingar, bälten med spänne, eller andra avtagbara metallföremål eller enheter i de områden där stimulering sker.
- Stimulering bör inte appliceras över halsen (specifikt karotissinusnerverna), särskilt hos användare med känd känslighet för karotissinusreflexen.
- Stimulering bör inte appliceras över halsen eller munnen. Kraftiga kramper i hals- eller luftvägsmuskulaturen kan uppstå, och sammandragningarna kan vara tillräckligt starka för att stänga luftvägen eller orsaka andningssvårigheter.
- Även om konstruktionen av Pepper EMS-träningssystem förhindrar att elektrisk ström passerar genom bröstkorgen (transtorakalt), bör du observera att stimulering inte bör appliceras över bröstkorgen för att förhindra att elektrisk ström når hjärtat, där den skulle kunna orsaka oregelbunden hjärtrytm (hjärtarytmi).
- Stimulering bör inte appliceras på huvudet eller på platser som kan orsaka att elektrisk stimulering passerar genom huvudet (transcerebralt). Effekterna av stimulering av hjärnan har ännu inte fastställts.
- Stimulering bör inte appliceras över svullna, infekterade eller inflammerade områden, t.ex. flebit (åderinflammation), tromboflebit (inflammation i venväggen), åderbräck (ven som är utvidgad, förlängd och slingrande).
- Långtidseffekterna av kronisk elektrisk stimulering har ännu inte fastställts.
- Stimulering bör inte appliceras över, eller i närheten av, cancerösa lesioner.
- Applicera inte stimulering på muskelgrupper om du har några funderingar kring din komfort eller säkerhet.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystem om du är ansluten till elektronisk övervakningsutrustning (t.ex. hjärtmonitorer, EKG-apparater). Dessa enheter kanske inte fungerar korrekt när elektrisk stimulering används.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystem i vatten eller i en fuktig miljö (bastu, hydroterapi etc.).
- Använd inte Pepper EMS-träningssystem i en syrerik miljö, till exempel i närheten av syrgastuber.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystem under bilkörning, vid användning av maskiner, cykling eller under någon annan aktivitet där elektrisk stimulering kan utsätta dig eller andra för risk att skadas.
- Applicera inte stimulering under sömn.



- Förvara Pepper EMS-träningssystem och dess tillbehör utom räckhåll för barn och husdjur.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystem på djur.
- Låt inte främmande föremål (jord, vatten, metall etc.) komma in i strömboxen.
- Manipulera inte dräkten eller strömboxen (t.ex. genom att försöka öppna dem).
- Plötsliga temperaturförändringar kan orsaka att kondens bildas inuti strömboxen. Använd endast enheten när temperaturen har återgått till det normala.
- Överansträng dig inte under träning med elektrisk muskelstimulering. All träning bör ske på en nivå som känns bekväm för dig.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystem om du är ansluten till ett högfrekvent kirurgiskt instrument, eftersom detta kan orsaka hudirritationer eller brännskador under dynorna.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystem i närheten av medicinsk utrustning för kortvågs- eller mikrovågsterapi. Detta kan leda till instabilitet i strömboxen.
- Pepper EMS-träningssystem får inte användas i närheten av medicinsk utrustning såsom MRT, CT, diatermi och röntgen, eftersom dessa kan förändra strömmen som genereras av strömboxen, orsaka vävnadsskador och leda till allvarlig skada eller dödsfall.
- Pepper EMS-träningssystem får inte användas i områden där oskyddade enheter används för att avge elektromagnetisk strålning. Bärbar kommunikationsutrustning, RFID och elektromagnetiska säkerhetssystem (t.ex. metalldetektorer och EAS) kan störa Pepper EMS-träningssystem och förändra strömmen som det genererar.
- Använd inte bärbar RF-kommunikationsutrustning (inklusive kringutrustning som antennkablar och externa antenner) närmare än 30 cm från någon del av Pepper EMS-träningssystem, inklusive kablar. Annars kan utrustningens prestanda försämrast.

	Alla RF-sändare är inte synliga. Om du upplever oväntade förändringar i intensiteten ska du omedelbart avsluta träningen och kontakta Pepper.
--	---

Biverkningar

- Vissa personer med mycket känslig hud kan uppleva rodnad eller irritation under dynorna efter elektrisk muskelstimulering. Generellt är denna rodnad helt ofarlig och bör försvinna inom kort. Undvik att påbörja träning förrän rodnaden inte längre syns. Om rodnaden kvarstår ska du sluta använda Pepper EMS-träningssystem och kontakta din läkare.

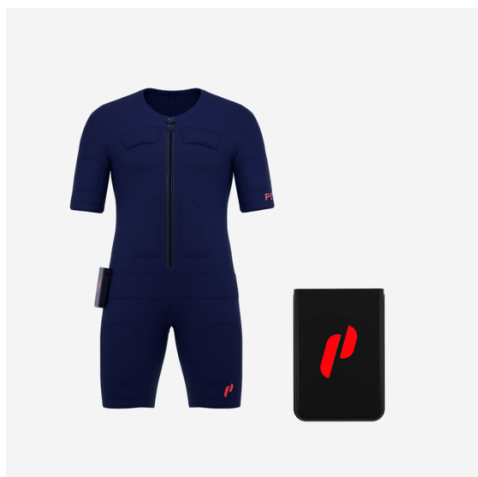
- Vissa personer kan uppleva huvudvärk och andra smärtsamma fönimmelser under eller efter träningen. Om detta inträffar bör en läkare kontaktas, och träningen bör avbrytas tills godkännande erhållits från en läkare.

	Om du upplever biverkningar ska du omedelbart sluta använda Pepper EMS-träningssystem och kontakta din läkare.
---	--

4 Pepper EMS-träningssystem

Pepper EMS-träningssystem består av två huvudkomponenter eller tillbehör: dräkten och strömboxen. Båda tillbehören beskrivs i detta avsnitt.

Bild 1: Pepper-dräkt och strömbox



Dräkten

Dräkten levererar impulser direkt från den anslutna strömboxen till alla större muskelgrupper. Dräkten bärs direkt mot huden, vilket ger bästa möjliga ledningsförmåga mellan elektroderna och musklerna. Du kan bära underkläder under dräkten, men se till att alla elektroder är i kontakt med huden. Dräkten är i ett stycke och kan stängas fram med hjälp av blixtlåset.

Dräkten har 20 integrerade torra elektroder som täcker tio större muskelgrupper:

- Vänster/höger quadriceps
- vänster/höger hamstrings
- Vänster/höger sätesmuskler

- Vänster/höger nedre rygg
- Vänster/höger övre rygg
- Vänster/höger axel
- Vänster/höger biceps
- vänster/höger triceps
- Vänster/höger bröst
- Vänster/höger bukmuskler

Bild 2: Pepper-dräkt fram- och baksida



	Det rekommenderas att inte dela dräkter med andra, eftersom detta kan leda till felaktig passform eller överföring av kroppsvätskor.
	Om du bär underkläder under dräkten, se till att de inte täcker några elektroder. Alla elektroder måste vara i direkt kontakt med huden.

Strömboxen

Strömboxen är kontrollcentralen för Pepper EMS-träningssystem. Enheten använder lågfrekventa impulser för att generera muskelkontraktioner, vilket ökar varje muskelgrupps arbetsfrekvens och effekt. Den kommunicerar trådlöst med Pepper-appen. Strömboxen är utformad för att passa i dräktens USB-C-kontakt, som sedan kan säkras med remmarna. Strömboxen har ett hölje i plast som skydd mot elektriska risker.

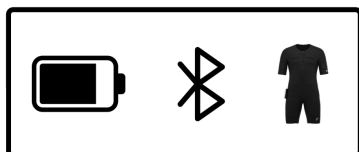
Bild 3: Strömbox fram- och baksida



Sätta på strömboxen

Strömboxen har en enda knapp för att sätta på och stänga av den. Tryck på knappen i tre sekunder för att sätta på den, tills Pepper-logotypen visas på displayen. Lampan ska då lysa grönt, och skärmen visar batteriprocent, dräktanslutning och appanslutning. Om displayen är på är strömboxen på, om ingenting syns är strömboxen av.

Bild 4: Ikoner på displayen



Stänga av strömboxen

När du är klar med träningspasset trycker du på knappen igen i 3 sekunder, och strömboxen stängs av med en enda Pepper P-logotyp på skärmen innan den blir svart. När lysdioden och skärmen är inaktiva är batteriet avstängt.

Strömboxens LED-statusindikator

Strömboxen använder lysdioden och skärmen för att visa att den är redo att påbörja träningen. Lysdioden är en hjälp för allmänna funktioner, men skärmen visar mycket mer detaljerad information. Lysdioden visar om boxen laddar, är på eller har anslutit till applikationen.

Tabell 2: Lysdiod och beskrivning

Status	Indikatorlampa	Beskrivning
Av	Ingen	Strömboxen är avstängd och laddar inte.
Laddar	Gul	Strömboxen laddar.

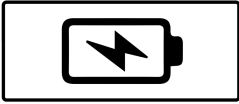
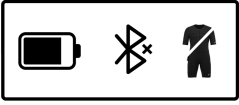
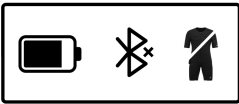


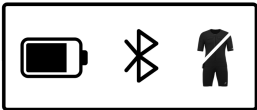
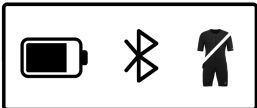
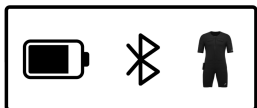
På eller redo för träning.	Grön	Strömboxen är på och kan anslutas till appen.
Ansluten	Snabbt blinkande blå	Strömboxen har anslutits till appen.

Strömboxens skärmstatusindikator

Strömboxen använder skärmen för att visa alla detaljer du kan behöva för att säkerställa korrekt användning av dräkten och batteriet. Batteriet använder en uppsättning med 3 ikoner, där en visar batteriprocenten i form av en batterisymbol. Nästa ikon är Bluetooth-ikonen som visar anslutningsstatus till appen. Den sista ikonen visar dräktanslutningen.

Tabell 3: Skärmlayout och beskrivning

Status	Skärmlayout	Beskrivning
Av	Ingen	Strömboxen är avstängd och laddar inte.
Laddar	Batterisymbol med blix	Strömboxen laddar. 
På	Layout med 3 ikoner, där Bluetooth-ikonen är överkryssad och dräktikonen är överkryssad.	Strömboxen är på och kan anslutas till appen. 
Bluetooth fränkopplad	Bluetooth-ikon med ett kryss bredvid.	Strömboxen är inte ansluten till Pepper-appen. 

Bluetooth ansluten	Bluetooth-ikon utan kryss bredvid.	Strömboxen är ansluten till Pepper-appen. 
Dräkt fränkopplad	Dräktikonen är överkryssad.	Dräkten är inte ansluten. 
Dräkt ansluten	Dräktikonen visas i sin helhet, utan att vara överkryssad.	Dräkten är ansluten och redo att användas 

5 Anvisningar för användning

Innan du påbörjar din träning med Pepper EMS-träningsystem måste du installera och konfigurera Pepper-appen på din telefon eller surfplatta samt justera dräkten så att den sitter tätt mot kroppen men ändå är bekväm.

Installera och starta Pepper-appen

Pepper-appen är en applikation som styr och hanterar dina träningspass med Pepper EMS-träningsystem.

För att installera appen använder du en av följande två metoder.

- Öppna kameraappen på din telefon eller surfplatta och centrera QR-koden nedan (eller på snabbstartsbladet) på skärmen. En banderollnotis visas som gör att du kan öppna länken som är kopplad till QR-koden. Tryck på länken.



- Klicka på en av dessa länkar för [App Store](#) eller [Google Play Store](#) för att komma direkt till appen på din telefon eller surfplatta.
- Öppna App Store eller Google Play Butik på din telefon eller surfplatta och sök efter **Pepper: EMS at Home**-appen och installera den.



När du har installerat Pepper-appen öppnar du den och följer instruktionerna på skärmen för att registrera dig eller logga in.

Appen ber dig att starta en kostnadsfri provperiod av appen. För att kunna fortsätta med din Pepper-träning måste du bekräfta den kostnadsfria provperioden. Du kan avbryta prenumerationen efter provperioden.

Ta på dig dräkten

Följande ger instruktioner om hur du tar på dig dräkten.

	Kontrollera alltid dräkten för revor, sprickor eller andra typer av skador. Om skador finns, byt ut den skadade dräkten. Använd inte dräkten om den är skadad.
--	--

1. Ta på dig dräkten med elektroderna vända inåt och blixtlåset fram på dräkten. Du kan bära underkläder under dräkten, men se till att inga elektroder täcks, eftersom de ska placeras direkt mot huden.

Bild 5: Ta på Pepper-dräkten



2. Stäng blixtlåset fram.

Bild 6: Stäng blixtlåset fram





Starta introduktionen i appen

Öppna Pepper-appen på din telefon eller surfplatta och starta introduktionsprocessen. Du kan starta introduktionsprocessen genom att starta valfri typ av träningspass eller genom att ansluta strömboxen. Introduktionsprocessen består av en informationsvideo samt anslutning av strömboxen till din telefon.

Ansluta strömboxen

Strömboxen använder Bluetooth för att kommunicera med applikationen. Innan du kan använda strömboxen i ditt träningspass måste du parkoppla den med din telefon eller surfplatta. För att göra detta, se till att din enhet är nära strömboxen med Bluetooth påslaget och att strömboxen är påslagen, vilket innebär att lysdioden lyser grönt och skärmen visar de tre ikonerna.

Klicka på "Hitta min Pepper-dräkt" i Pepper-appen och välj din Pepper-strömbox genom att klicka på den. Den börjar med Pepper och fortsätter med en kod.

Grattis, din enhet är nu parkopplad med strömboxen. Bluetooth-ikonen på strömboxen kommer inte längre att vara överkryssad.

!	Kontrollera alltid strömboxen noggrant. Använd inte strömboxen om det finns några skador. Kontakta Pepper för din säkerhet.
---	---

Sätta fast strömboxen på dräkten

När du har parkopplat din telefon eller surfplatta med strömboxen kan du sätta fast den på dräkten.

1. Placera batteriet på skenorna vid monteringspunkten och skjut det försiktigt nedåt på plats. Du hör ett klick när det har anslutits.
2. När dräkten har anslutits korrekt visas dräktikonen i sin helhet och är inte längre överkryssad.

Bild 7: Skjut in strömboxen i skenorna på höger sida av dräkten

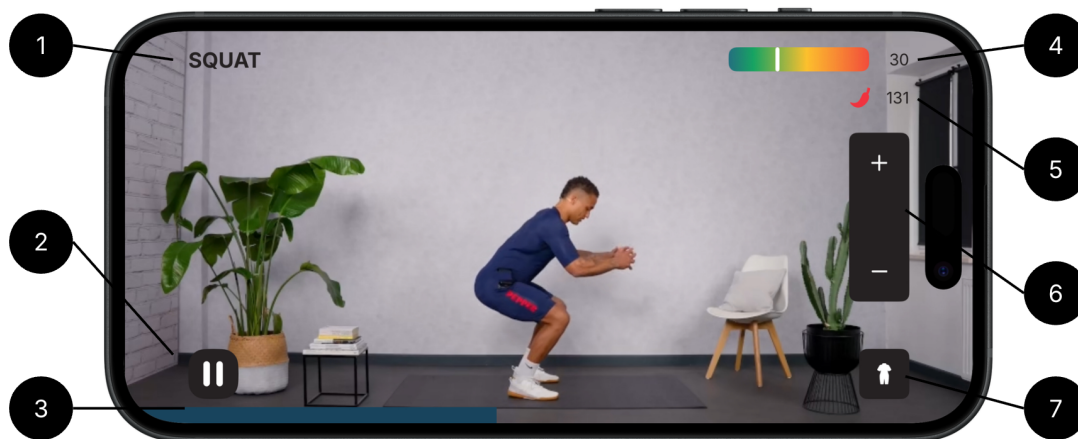


Hantera ditt träningspass

Det sista steget i din introduktionsprocess är din första Pepper-känsla, som förklarar allt för dig i detalj och som börjar med nybörjarövningar. Detta träningspass ser ut som alla andra träningspass i Pepper-appen. När träningspasset börjar visas träningsskärmen.

Förstå träningsskärmen

Bild 8: Övergripande träningsskärm

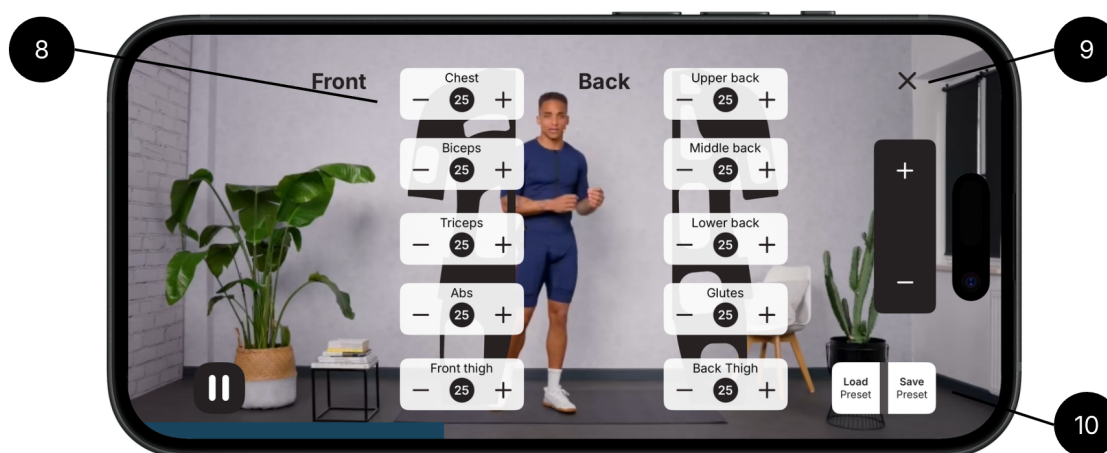


Tabell 4: Övergripande skärm – skärmdelar och beskrivningar

Nummer	Skärmdel	Beskrivning
1	Övning	Visar namnet på den aktuella övningen.
2	Paus/Spela	Pausa och återuppta träningspasset när som helst.
3	Impulsstapel	Visar återstående tid för den aktuella stimuleringsperioden: - När den är blå skickar strömboxen elektriska impulser till Pepper EMS-träningssystemets komponenter. - När den är vit vilar strömboxen och har slutat skicka elektriska impulser. Observera att strömboxen ger konstant stimulering i cardio- och avslappningsläge, så denna stapel visas inte.
4	Värmezoner	Representerar den övergripande intensitetszonen för träningspasset baserat på din historiska träningsintensitet.

		Gula och röda zoner ligger över den historiska träningsintensiteten.
5	Pepper-poäng	Ett spelifieringselement baserat på träningsintensitet, träningsminuter och träningsvideons nivå (alla nivåer och avancerad).
6	Övergripande elektrodkontroll	Styr den övergripande intensiteten för elektroderna. ”+” ökar den övergripande intensiteten för elektroderna (under 20 i steg om 5, över 20 i steg om 1), ”-” minskar den övergripande intensiteten för elektroderna (under 20 i steg om 5, över 20 i steg om 1). Strömbrytaren slår på och av alla elektroder samtidigt.
7	Enskild elektrodkontroll	Denna knapp öppnar den detaljerade vyn för elektrodkontroll, där enskilda elektroder kan styras.

Bild 9: Detaljerad träningskärm



Tabell 5: Detaljerad skärm – skärmdelar och beskrivningar

Nummer	Skärmdel	Beskrivning
8	Enskild elektrod	Varje elektrod (fram: bröst, biceps, triceps, mage, framsida lår; bak: övre, mellersta och nedre rygg, säte, baksida lår) kan styras individuellt. ”+” ökar elektroden (under 20 i steg om 5, över 20 i steg om 1), ”-” minskar elektroden (under 20 i steg om 5, över 20 i steg om 1). Strömbrytaren slår på eller av elektroden.



9	Stäng detaljerad vy	Genom att trycka på "x" kan du stänga den detaljerade träningsskärmen och återgå till den övergripande träningsskärmen.
10	Spara och ladda förinställning	Om du gillar en viss träningsintensitet kan du trycka på "spara förinställning" för att spara denna elektrodinställning för framtida träningspass. Om du trycker på "ladda förinställning" kan du ladda den intensitet som du tidigare sparar, den laddas kontinuerligt under en minut. För varje dräktläge kan du spara en förinställning. Du kan uppdatera inställningarna när som helst.

Pausa eller avsluta ditt träningspass

Det finns tre olika sätt att pausa eller avsluta träningspasset:

1. Tryck på paus på träningsskärmen.
2. Koppla loss strömboxen från dräkten.
3. Stäng av strömboxen.

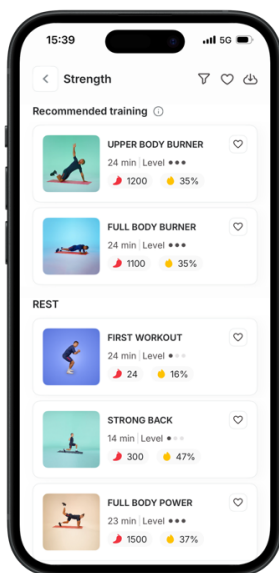
!	Om du upplever betydande obehag eller smärta under träningspasset ska du omedelbart pausa eller avsluta träningen och minska intensiteten vid behov.
---	--

Välja träningspass

När du öppnar Pepper-appen på din telefon eller surfplatta kan du välja mellan ett dräktträningspass (Dräkt -> Träning) eller ett videoträningspass (Klasser) där alla tillgängliga styrke-, cardio- och avslappningsvideor listas.

!	Under de första veckorna rekommenderar vi att du börjar med träningspass för alla nivåer och med låga intensitetsinställningar innan du går vidare till högre intensiteter för att vänja dig vid känslan. Vi rekommenderar också att du börjar med ett styrketräningspass per vecka och långsamt ökar till två efter 4–6 veckor.
---	--

Bild 10: Träningsvideor

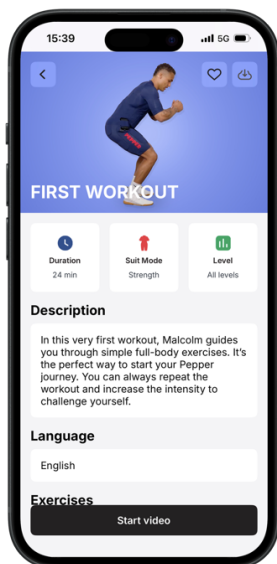


Klassöversikten ger följande information för varje träningsvideo.

Tabell 6: Träningsinformation och beskrivning

Träningsinformation	Beskrivning
Träningsläge	Träningsläget som är kopplat till träningspasset: Styrka, Kondition eller Avslappning.
Träningspassets namn	Namnet beskriver träningspassets eller återhämtningslägets fokus.
Träningsnivå	Den övergripande svårighetsgraden för de enskilda övningarna i träningspasset: • Alla nivåer • Avancerad
Träningspassets längd	Längden visar träningsvideons varaktighet i träningsminuter.

Bild 11: Träningspassdetaljer



När du väljer önskat träningspass visas mer information om träningspasset.

Tabell 7: Träningspassdetaljer och beskrivning

Träningspassdetaljer	Beskrivning
Träningspassbeskrivning	En kort beskrivning av träningspasset.
Kroppsdelar	De kroppsdelar som övningarna fokuserar på visas.
Övningar	Alla övningar som ingår i träningspasset listas.

När du hittar det träningspass som passar dina träningsbehov, tryck på knappen **Starta träningspass** på skärmen för att påbörja ditt träningspass.

6 Träningslägen

Träningspassen i Pepper-appen är tilldelade ett unikt träningsläge. Varje läge är utformat för att ange de övningar och det arbete som fokuseras på under det valda träningspasset. Listan nedan hjälper dig att välja ett träningsprogram som passar dina träningsbehov.



Tabell 8: Träningsläge och beskrivning

Läge	Beskrivning
Styrka	Det här läget är avsett att öka musklernas maximala styrka.
Kondition	Det här programmet förbättrar den allmänna muskeluthålligheten och motståndskraften mot trötthet. Det aktiverar fibrernas aeroba ämnesomsättning under träningen.
Avslappning	Det här programmet hjälper till att öka blodflödet. Det bör användas efter träningspass och tävlingar.

Träningsrekommendation

Eftersom de olika träningslägena har olika intensitet rekommenderar vi en maximal träningstid per vecka för varje läge.

Tabell 9: Träningsläge och rekommendation

Läge	Träningsrekommendation
Styrka	Maximalt 25 minuter per pass, maximalt 50 minuter per vecka med minst två vilodagar mellan passen (t.ex. 2 x 25min)
Kondition	Maximalt 125 minuter per vecka (t.ex. 5 x 25min)
Avslappning	Maximalt 125 minuter per vecka (t.ex. 5 x 25min)

7 Laddning av din strömbox

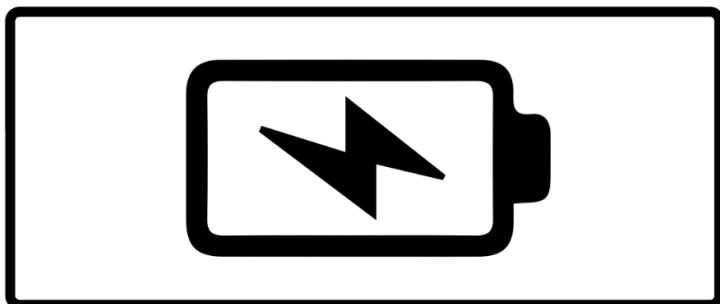
Batterinivån visas på strömboxens skärm. Pepper-appen kontrollerar också strömboxens batterinivå och visar den på Dräkt-skärmen. Batterinivån bör vara över 10% innan du påbörjar ditt träningspass. Appen meddelar dig om den behöver laddas innan ett träningspass.

Ladda din strömbox genom att göra följande:

1. Koppla bort strömboxen från dräkten, om den är ansluten.
2. Kontrollera att strömboxen är avstängd genom att se till att både LED-lampan och skärmen är släckta.
3. Anslut USB type C-laddningskabeln till USB type C-kontakten på sidan av strömboxen.
4. Använd en standard 5V 0.5A USB type C-standardladdare (DC5V) för laddning.

- Kontrollera att den gula LED-lampan lyser och att skärmen visar en batteriikon med en blix i mitten.

Bild 12: Laddningsikon på skärmen när strömboxen laddas



!	Ladda eller ladda om aldrig strömboxen när den är fäst vid din kropp. Ladda eller ladda om aldrig strömboxen från opålitliga eller problematiska källor.
---	--

8 Felsökning

Nedan följer en sammanställning av möjliga problem med Pepper EMS-träningsystem. Om du har ytterligare frågor eller funderingar, kontakta Pepper.

Tabell 10: Felsökning – problem och lösning

Problem	Lösning
Strömboxen startar inte	Anslut laddaren till strömboxen och kontrollera att det är en standard 5V USB type C-laddare. Under laddningen ska skärmen visa en batteriikon med en blix i mitten. Låt strömboxen laddas i 30 minuter. Koppla sedan bort strömboxen från laddaren och slå på den. Tryck en gång på strömbrytaren och vänta några sekunder tills du ser LED-lampan och Pepper-logotypen på skärmen.
Appen kan inte parkoppla med strömboxen	Kontrollera att din strömbox är påslagen. Kontrollera att du ansluter via Pepper-appen, inte via telefonens eller surfplattans Bluetooth-inställningar, till strömboxen. Om din telefon eller surfplatta fortfarande inte kan ansluta till strömboxen, följ instruktionerna steg för steg: 1. Kontrollera att strömboxen är påslagen. 2. Kontrollera att Bluetooth är påslaget på din telefon eller surfplatta. 3. Öppna Pepper-appen och gå till Dräkt och Konfiguration. 4. Tryck på Anslut dräkt och Hitta min Pepper-dräkt.



	5. Anslut till din strömbox. Om ingen strömbox visas, gå till inställningarna på din telefon eller surfplatta och öppna inställningarna för Pepper-appen. 6. Aktivera Bluetooth och Plats (för Android). 7. Försök igen.
Problem med dräktkontakt / Stimuleringen är svag eller obekväma även vid hög intensitet	Kontrollera att elektroderna har kontakt med huden. Om de sitter för löst, använd de medföljande banden för att dra åt dräkten. Dräkten bör inte användas om den sitter löst och någon av elektroderna inte har fullständig och stadig kontakt med huden. Kontrollera att strömboxen är påslagen och korrekt ansluten till sidan av dräkten. Även om Pepper använder torra elektroder fungerar kontakten bäst med lite fukt, så se till att värma upp ordentligt. Om du inte känner impulserna ordentligt, förläng uppvärmningen eller använd en fuktig handduk för att fukta elektroderna från insidan av dräkten.

9 Förvaring och underhåll

Pepper har följande rekommendationer för förvaring och skötsel av ditt Pepper EMS-träningssystem:

- Förvara din dräkt på en sval, torr och väl ventilerad plats.
- När den inte används, förvara strömboxen i det medföljande fodralet.
- Om du planerar att förvara strömboxen utan att använda den under en längre tidsperiod, bör du ladda den fullt var sjätte månad.
- Packa inte ner dräkten under en längre period när den är blöt (t.ex. efter träning eller tvätt), eftersom mögel och bakterier kan bildas.
- Om du tvättar dräkten, tvätta den i 30° Celsius och använd vanligt tvättmedel. Dräkten är utformad för att användas i vanliga hushållstvättmaskiner.
- För att säkerställa din dräkts hållbarhet rekommenderar Pepper handtvätt med kallt vatten och mild tvättmedel, samt sällan förekommande maskintvätt.
- Dräkten är utformad för att vara maskintvättbar med kallt vatten och mild tvättmedel. Upprepad tvätt i tvättmaskin kan dock med tiden minska dräktens effektivitet.
- Inspektera alltid dräkten visuellt efter rengöring för att kontrollera om det finns kvarvarande smuts. Om dräkten inte är visuellt ren efter rengöringen och kvarvarande smuts syns på enheten, upprepa rengöringen. Om kvarvarande smuts finns kvar även efter upprepad rengöring, kontakta info@peppermove.com för ytterligare instruktioner.
- Lufttorka alltid din dräkt. Placera INTE dräkten i torktumlaren, eftersom det kommer att skada den.
- Du kan försiktigt torka av kontaktstiften på din dräkt och strömbox med en torr trasa för att säkerställa att inget damm eller några partiklar syns på någon del av kontaktstiften.
- Rengör din strömbox endast med en mjuk, torr trasa.



- Strömboxen inspekteras systematiskt för kvalitet och kräver därför aldrig ytterligare kalibrering eller verifiering. Träningsparametrarna för Pepper EMS-träningssystem är inställda i hårdvaran och mjukvaran och försämras inte över tid vid användning under normala förhållanden.
- Öppna eller ändra inte ditt Pepper EMS-träningssystem. Detta betraktas som manipulation av enheten och befriar tillverkaren från allt ansvar avseende garantin, samt de risker som operatören eller användaren kan utsättas för.

10 Garanti

Pepper-batteriet har två års garanti, och Pepper-dräkten har ett års garanti, räknat från det ursprungliga inköpsdatumet, till förmån för den ursprungliga köparen. Mer än 150 träningspass och tvättar i tvättmaskin utvärderades för den förväntade livslängden för dräkten med strömboxen. Dräkten och batteriet garanteras vara fria från tillverkningsfel, med undantag för skador eller fel som uppstår till följd av

1) normalt slitage i samband med avsedd användning, 2) kommersiell användning, samt 3) underlåtenhet att följa instruktionerna i bruksanvisningen, olyckshändelse, felaktig användning, vanvård, missbruk, ändringar, modifiering, felaktig montering, installation eller användning av icke-original delar. Pepper-batteriets garanti omfattar inte skador orsakade av användning av en olämplig laddare, felaktigt underhåll eller vattenskador. Garantianspråk måste skickas till info@peppermove.com. Observera att vårt Pepper-team, innan utbyte av någon komponent sker, kan komma att kräva foton eller videor på den skadade delen.

11 Tekniska specifikationer

Nedan följer de tekniska specifikationerna för Pepper EMS-träningssystem.

Dräktspecifikationer

Tabell 11: Dräktparametrar och värden

Parameter	Värde
Dräkt Vikt	600-800g
Material	68% Nylon, 32% Spandex, Silverjonsilikon

Tabell 12: Dräktlängd

	Längd i cm					
	XS	S	M	L	XL	XXL
Full längd	96	97	98	99	100	101
Midja	34	35	36	37	38	39



Arm	11,5	12	12,5	13	13,5	14
Ben	19	19,5	20	20,5	21	21,5

Elektrodspecifikationer

Elektrodena i din dräkt är placerade efter positionen för de specifika muskelgrupper som ska stimuleras. De är tillverkade av ett specialiserat ledande tyg, silverjonmaterial. Dynstorlekarna för olika dräktstorlekar är enligt följande:

Tabell 13: Elektrodstorlek

Muskelgrupp Elektrod		Ytarea i cm ²					
		XS	S	M	L	XL	XXL
Fram	Framarmar	43,20	50,00	56,80	63,60	70,40	77,20
	Bröst	50,69	51,99	53,30	54,60	55,90	57,20
	Mage	130,03	134,47	138,92	143,36	147,81	152,25
	Lår fram	201,40	214,92	228,44	241,96	255,48	269,00
Rygg	Lår bak	136,06	141,52	146,98	152,44	157,90	163,36
	Säte	114,75	121,86	128,96	136,06	143,17	150,27
	Nedre rygg	101,33	106,91	112,48	118,05	123,63	129,20
	Mellersta rygg	67,82	74,53	81,24	87,94	94,65	101,36
	Övre rygg	34,04	36,25	38,47	40,69	42,90	45,12
	Armar bak	41,32	48,27	55,23	62,19	69,14	76,10

Strömboxens specifikationer

Tabell 14: Parametrar och värden för strömboxen

Parameter	Värde
Material	Litumpolymer (LiPo)
Höljesmaterial	Plastinjektionsgjutning, Polylac Abs (J01)
Batterivikt	152g
Batteristorlek	96x65x29mm
Batteri kapacitet	2650mAh
Laddningsingång	Uppladdningsbart, 5V via Micro USB-kontakt
Batteri spänning	3.8V
Stimuleringskanaler	16 kanaler



Utgångsfrekvens	15-100Hz
Utgångspulsbredd	160-490 mikrosekunder
Stimuleringsvågform	Bipolär symmetrisk
Form	Rektangulär
Maximal utgångsspänning	54 Volt
Maximal utgångsström	108 milliampere
Drifttemperatur och luftfuktighet	5°C till 40°C , 15% till 90% RH
Temperatur och luftfuktighet vid transport och förvaring	-25°C till 70°C , 15% till 90% RH
Driftstryck	700hPa till 1060hPa
Transport- och förvaringstryck	500hPa till 1060hPa
Trådlös anslutning	Inbyggd BLE-modul
Typ BF	Typ BF tillämpad del

Bluetooth-specifikationer

Typ av BT-modul: EZ-BLE PSoC XT/XR BT 4.2-modul

Frekvensband för mottagning/sändning: 2.402 - 2.480 GHz

Bandbredd: 2 MHz

Maximal radioräckvidd: 50 meter / 165 fot

Begränsningar

Produkten är inte lämplig för användning i miljöer med hög koncentration av syre och/eller brandfarliga vätskor och/eller brandfarlig gas. Använd den inte tillsammans med utrustning för elektrokirurgi eller kortvågs- eller mikrovågsterapi. Enheten kan störas av annan utrustning, även om den andra utrustningen uppfyller kraven för CISPR-emission.

Emissioner

Tabell 15: Emissionstabell

Emissionstest	Efterlevnad	Elektromagnetisk miljö – vägledning
RF-emissioner CISPR 11	Grupp 1	Den ovan angivna modellen använder RF-energi endast för sin interna funktion. Dess RF-emissioner är därför mycket låga och orsakar sannolikt inte några störningar i närliggande elektronisk utrustning.

Emissionstest	Efterlevnad	Elektromagnetisk miljö – vägledning
RF-emissioner CISPR 11	Klass B	Den ovan angivna modellen är lämplig för användning i alla anläggningar, inklusive bostäder och sådana som är direkt anslutna till det allmänna lågspänningsnätet som förser byggnader som används för bostadsändamål.
Övertonemissioner IEC 61000-3-2	Ej tillämpligt (batteridrift)	/
Spänningsvariationer / flimmeremissioner IEC 61000-3-3	Ej tillämpligt (batteridrift)	/

Immunitet

Tabell 16: Immunitetstabell

Kapslingsport			
Immunitetstest	Testvillkor	IEC 60601 Efterlevnadsnivå	Anmärkningar
Elektrostatisk urladdning (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV Kontakt ± 2,4,8,15 kV Luft	±8 kV Kontakt ± 15 kV Luft*	Ingen prestandaförsämring observerades.
Utstrålade RF-elektromagnetiska fält och närhetsfält från trådlös RF-kommunikationsutrustning IEC 61000-4-3	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz 80% AM 1kHz	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz	Ingen prestandaförsämring observerades.
	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	
Nominella nåtfrekventa magnetfält IEC 61000-4-8	50Hz or 60Hz	30 A/m	Ingen prestandaförsämring observerades.
Närhetsmagnet fält IEC 61000- 4-39	30 kHz (CW)	8 A/m	Ingen prestandaförsämring observerades.
	134,2 kHz (2,1 kHz PM)	65 A/m	
	13,56 MHz (50 kHz PM)	7,5 A/m	
Kommentar: /			

Tabell 17: Immunitetstabell 2

Patientkopplingsport			
Immunitetstest	Testvillkor	IEC 60601 Efterlevnadsnivå	Anmärkningar
Elektrostatisk urladdning (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV Kontakt ± 2,4,8,15 kV Luft	±8 kV Kontakt ± 15 kV Luft	Ingen prestandaförsämring observerades.

Ledningsbunden RF inducerad av RF-fält IEC 61000-4-6	3 150 kHz - 80 MHz även 6 Vrms i ISM- och amatörradioband 80% AM 1kHz	Vrms och 6 Vrms	Ingen prestandaförsämring observerades.
Kommentar: /			

Om förlust eller försämring av väsentlig prestanda inträffar kan säkerheten och effektiviteten äventyras, och det rekommenderas att avbryta träningen.

Pepper EMS-träningssystem har testats i enlighet med rekommendationerna i IEC TR 60601-4-2: Medicinsk elektrisk utrustning – Del 4-2: Vägledning och tolkning – Elektromagnetisk immunitet: prestanda hos medicinsk elektrisk utrustning och medicinska elektriska system.

12 Symboler Ordlista

Tabell 18: Symboler och förklaringar

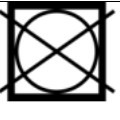
Symbol	Symboltitel	Beskrivning	Symbolreferens nr	Beteckning nr	Standardtitel
	Försiktighet	Anger att användaren behöver läsa bruksanvisningen för viktig information om försiktighetsåtgärder, till exempel varningar och försiktighetsåtgärder som av olika skäl inte kan anges på den medicintekniska produkten själv.	5.4.4	ISO 15223-1:2021	Medicintekniska produkter – Symboler som ska användas vid märkning av medicintekniska produkter, märkning och information som ska tillhandahållas – Del 1: Allmänna krav
	Se bruksanvisning/häfte	Anger att bruksanvisningen måste läsas.	M002	ISO 7010	Grafiska symboler – Säkerhetsfärger och säkerhetsskyltar – Registrerade

					säkerhetsskyltar
	Tillverkare	Anger tillverkaren av den medicintekniska produkten, enligt definitionen i direktiven 90/385/ECC, 93/42/EDD och 98/79/EC		ISO 15223-1:2021	Medicintekniska produkter – Symboler som ska användas vid märkning av medicintekniska produkter, märkning och information som ska tillhandahållas – Del 1: Allmänna krav
	Datum för tillverkning	Anger det datum då den medicintekniska produkten tillverkades.	5.1.3	ISO 15223-1:2021	Medicintekniska produkter – Symboler som ska användas vid märkning av medicintekniska produkter, märkning och information som ska tillhandahållas – Del 1: Allmänna krav
	Katalognummer	Anger tillverkarens katalognummer så att den medicintekniska produkten kan identifieras.		ISO 15223-1:2021	Medicintekniska produkter – Symboler som ska användas vid märkning av medicintekniska produkter, märkning och information som ska

					tillhandahållas – Del 1: Allmänna krav
SN	Serienummer	Anger tillverkarens serienummer så att en specifik medicinteknisk produkt kan identifieras.	5.1.7		Medicintekniska produkter – Symboler som ska användas vid märkning av medicintekniska produkter, märkning och information som ska tillhandahållas – Del 1: Allmänna krav
LOT	Partinummer	Anger tillverkarens partinummer så att partinumret kan identifieras.	5.1.5	ISO 15223-1:2021	Medicintekniska produkter – Symboler som ska användas vid märkning av medicintekniska produkter, märkning och information som ska tillhandahållas – Del 1: Allmänna krav

	Ansluten del av typ BF	Anger en ansluten del av typ BF som uppfyller IEC 60601-1, BF = Body Floating (flytande kropp). Används för utrustning som har ledande kontakt med patienten eller har medellångvarig eller långvarig kontakt med patienten. Får inte anslutas till jord (flytande).		IEC 60417:2002	Grafiska symboler för användning på utrustning
	Temperaturgräns	Anger de temperaturgränser som den medicintekniska produkten säkert kan utsättas för.	5.3.7	ISO 15223-1:2021	Medicintekniska produkter – Symboler som ska användas vid märkning av medicintekniska produkter, märkning och information som ska tillhandahållas – Del 1: Allmänna krav
	Luftfuktighetsbegränsning	Anger det luftfuktighetsintervall som den medicintekniska produkten säkert kan utsättas för.	5.3.8		Medicintekniska produkter – Symboler som ska användas vid märkning av medicintekniska produkter, märkning och information som ska tillhandahållas

					– Del 1: Allmänna krav
	Atmosfärs tryck sbegränsning	Anger det atmosfärstrycksintervall som den medicintekniska produkten säkert kan utsättas för.	5.3.9	ISO 15223-1:2021	
	WEEE	Avfall som utgörs av elektrisk och elektronisk utrustning. Anger att en produkt inte får deponeras som avfall; den svarta stapeln anger att utrustningen tillverkades efter 2005.	-	EN 50419:2006	Märkning av elektrisk och elektronisk utrustning i enlighet med artikel 11(2) i direktiv 2002/96/EC (WEEE)
	Standby	Anger ett viloläge eller ett tillstånd med låg effekt. Strömbrytaren kopplar inte helt bort enheten från strömförsörjningen.	5009	IEC 60417:2002	Grafiska symboler för användning på utrustning
	FCC-märkning	Märkningen anger att den elektroniska enheten, som säljs i USA, är certifierad och att den elektromagnetiska störningen från enheten ligger under de gränsvärden som godkänts av Federal Communications Commission.	-	Federal Communications	-

	Använd inte om förpackningen är skadad	Anger att produkten inte får användas om förpackningen har skadats eller öppnats.		ISO 15223-1:2021	Medicintekniska produkter – Symboler som ska användas vid märkning av medicintekniska produkter, märkning och information som ska tillhandahållas – Del 1: Allmänna krav
	Får inte kemtvättas	Anger att plagget inte kan kemtvättas på ett säkert sätt utan att skadas		ISO 3758:2023	Textilier – Skötselmärkning med symboler
	Får inte strykas	Anger att plagget inte kan strykas på ett säkert sätt utan att skadas.	-	ISO 3758:2023	Textilier – Skötselmärkning med symboler
	Får inte tumlas	Anger att plagget inte kan torktumlas utan att skadas.	-	ISO 3758:2023	Textilier – Skötselmärkning med symboler
	Får inte blekas	Anger att plagget inte kan blekas utan att skadas.	-	ISO 3758:2023	Textilier – Skötselmärkning med symboler
	Maximal tvätttemperatur 30°C (105°F) vid normala	Anger den högsta temperatur som plagget kan tvättas i utan att skadas	-	ISO 3758:2023	Textilier – Skötselmärkning med symboler

	förhållanden				
	Tvätta i kallt vatten vid normala förhållanden	Anger att plagget kan tvättas i kallt vatten utan att skadas.	-	ISO 3758:2023	Textilier – Skötselmärkning med symboler
IP22	IP-kod	Anger att enheten är skyddad mot fingrar eller liknande föremål och att vertikalt droppande vatten inte har någon skadlig effekt när strömboxen lutas i en vinkel på 15° från sitt normala läge.		IEC 60529	
	CE-överensstämmelse	Anger att tillverkaren intygar att produkten överensstämmer med europeiska hälso-, säkerhets- och miljöskyddsstandarder.	-	-	Symbol för europeisk överensstämmelse
	Håll torr	Anger att strömboxen måste skyddas mot fukt.		ISO 15223-1	Symboler för medicintekniska produkter
	Ej säker för pacemakers och defibrillatorer	Ingen åtkomst för personer med aktiva implanterade hjärtenheter.		ISO 3864-3:2012	Symboler för medicintekniska produkter

	MR-osäker	Håll dig på avstånd från magnetkameror (MRI-utrustning).		ASTM F2503-20	Symboler för medicintekniska produkter
---	-----------	--	--	---------------	--

13 Felmeddelanden i appen

Tabell 19: Felmeddelanden med förklaringar

E#	Felmeddelande	Förklaring
E1	Fel vid lösenordsvalidering	Ogiltigt lösenordsformat. Minst 8 tecken krävs och 3 av 4 villkor måste uppfyllas: en stor bokstav, en liten bokstav, ett specialtecken, en siffra.
E2	Ogiltiga inloggningsuppgifter	Vid inmatning av ogiltiga inloggningsuppgifter under inloggning
E3	Inloggningsfel	När e-post eller användarnamn inte anges vid inloggning
E4	E-postadressen finns inte	Vid inmatning av en e-postadress som inte finns i vår databas på skärmen för glömt lösenord
E5	Ange giltig(t) <i>fieldname</i>	När vissa fält lämnas tomma vid registrering
E6	Vikten måste vara mellan 30 och 150 kg (65 och 350 lb)	Vid inmatning av vikt utanför detta intervall under registrering
E7	Längden måste vara mellan 130 och 230 cm (4,1 och 7,5 fot)	Vid inmatning av längd utanför detta intervall under registrering
E8	Godkänn appens användarvillkor och integritetspolicy för att slutföra registreringen	När användarvillkor och integritetspolicy inte godkänns under registrering
E9	Användaren har inte verifierats. Kontrollera din inkorg för verifieringsmejlet.	Vid inloggningsförsök med en icke-verifierad användare

E10	Betalningsfel – Något gick fel... Försök igen eller kontakta vår support på info@peppermove.com om problemet kvarstår.	När något går fel med betalningen
E11	Bekräfta att du har läst hälsokontrollen/säkerhetskontrollen/bruksanvisningen först	När detta inte bekräftas under introduktionsprocessen
E12	Öka/minska alla elektroder – Detta ökar/minskar alla elektroder. Alla elektroder under 20 % ökar/minskar med 5 %, alla övriga med 1 %	Vid första försöket att öka/minska intensiteten
E13	Säkerheten först – Dessa avancerade träningsvideor kan endast ses efter att ha slutfört 4 av videorna för alla nivåer i styrkeläget, eller 1 video för alla nivåer i cardio- och avslappningsläget.	Vid försök att starta en video som blir synlig senare även om den inte har låsts upp
E14	Förklaring av träning enbart med dräkten – Pepper-användaren kan träna på egen hand, utan video, genom att gå in i det så kallade läget ”Endast dräkt” som du just har öppnat. På så sätt har du full kontroll över dräkten, men själva träningen är upp till dig – det finns ingen tränare som guidar dig. Tänk på att dessa träningspass också registreras i din livstidsstatistik under menyalternativet ”Aktivitet”.	Vid första gången läget endast dräkt öppnas
E15	Fel, det går inte att spara träningsstatistik offline	Vid försök att spara träningen medan enheten är offline
E16	Gräns för styrketräning – Längden på styrketräningspass är begränsad till 50 minuter per vecka (t.ex. 2 x 25 min). För din hälsa och säkerhet rekommenderar vi att du inte överskrider denna mängd.	När du försöker träna mer än 50 minuter per vecka i styrkeläge
E17	Ingen internetanslutning – Det verkar vara problem med din internetanslutning	Vid öppning av listan över träningspass eller statistik offline
E18	Träningen avbruten – Det verkar vara problem med din internetanslutning	Vid förlorad internetanslutning mitt under träningen
E19	Lågt batteri – Din strömboxs batterinivå är under 10 %, glöm inte att ladda den efter träningen	Vid start av träning med batterinivå under 10 %

E20	Prenumerationen har gått ut – Din prenumeration har gått ut. Gå online för att prenumerera, eller om du redan är prenumerant, gå online för att synkronisera dina data.	När enheten har varit offline länge och vi inte kan vara säkra på att du fortfarande är en aktiv prenumerant
E21	Ingen internetanslutning – Det går inte att starta videon. Det verkar vara problem med din internetanslutning.	Vid försök att starta en onlinevideo offline
E22	Vänligen besvara alla frågor	När inte alla videobetygsfrågor besvaras och du försöker skicka in ditt betyg
E23	Du har en aktiv prenumeration. Ett konto med en aktiv prenumeration kan inte tas bort. Klicka på knappen Hantera prenumeration på prenumerationsskärmen och avsluta din aktiva prenumeration, försök sedan ta bort ditt konto igen.	Vid försök att ta bort kontot medan en aktiv prenumeration finns
E24	Koppla ur laddaren – koppla ur laddaren från strömboxen för att starta en träning. Du får inte starta en träning medan batteriet laddas.	Vid försök att starta en träning medan strömboxen laddas
E25	Träningen avbruten – träningen har avbrutits. Du får inte träna medan batteriet laddas.	Vid inkoppling av strömboxens laddare under pågående träning
E26	Koden måste vara exakt 6 tecken lång	Vid inmatning av en kortare eller längre kod under proceduren för glömt lösenord
E27	Lösenorden matchar inte	När fälten för lösenord och bekräfta lösenord inte matchar vid registrering, glömt lösenord eller ändring av lösenord i profilen
E28	E-post/Användarnamn otillgängligt	Vid försök att registrera sig med en redan upptagen e-postadress eller ett redan upptaget användarnamn



14 Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)

Pepper EMS-träningssystemet är utformat för att användas i typiska godkända hemmiljöer i enlighet med säkerhetsstandarden IEC 60601-1-2.

Pepper EMS-träningssystemet är utformat för att klara förväntade störningar från elektrostatisk urladdning, magnetfält från strömförsörjningen eller radiofrekvenssändare. Pepper EMS-träningssystemet kan dock påverkas av kraftiga radiofrekvensfält från andra källor.

Om den väsentliga prestandan går förlorad eller försämras kan säkerheten och effektiviteten äventyras, och det rekommenderas att avbryta träningen.

15 Väsentlig prestanda

Enligt den avsedda användningen krävs det att vår eldrivna muskelstimulator stimulerar friska muskler för att förbättra och underlätta muskelprestanda. Den väsentliga prestandan för dessa funktioner är:

- Säker och effektiv stimulering av utvalda muskler.
- Noggrann kontroll av stimuleringsparametrar såsom intensitet, frekvens och pulsbredd.
- Kompatibilitet med den avsedda användargruppen (friska vuxna).
- Efterlevnad av tillämpliga standarder för elsäkerhet och elektromagnetisk kompatibilitet.

16 Interoperabilitet

Det elektroniska gränssnittet är Pepper-applikationen för telefon eller surfplatta, vars syfte är att koppla ihop programvaran med Pepper EMS-träningssystemet. För att fungera korrekt måste skärmen på det elektroniska gränssnittet (telefon eller surfplatta) fungera utan defekter eller felfunktioner. Vi rekommenderar en säker och snabb internetanslutning när du använder appens onlineversion.

17 Cybersäkerhet srekommendationer

Se till att använda ett starkt lösenord och undvik att använda ditt namn, efternamn eller födelsedatum. Använd minst 8 tecken bestående av stora och små bokstäver, siffror och specialtecken.

Se alltid till att använda den senaste OS-versionen på din telefon och surfplatta samt den senaste versionen av Pepper-appen i Apple App Store och Google Play Store.

Se till att använda en säker internetanslutning när du använder appen med internet. Delen "Endast dräkt" i appen samt nedladdade träningspass kan också användas offline.



Se till att endast du har åtkomst till din telefon under träningen, så att endast du kan välja träningsprogram och intensitet för dina elektriska impulser.

18 Bluetooth-specifikationer

Typ av BT-modul: EZ-BLE PSoC XT/XR BT 4.2-modul

Frekvensband för mottagning/sändning: 2.402 - 2.480 GHz

Bandbredd: 2 MHz

Maximal radoräckvidd: 50 meter / 165 fot

Pepper EMS-träningssystemet är specifikt utformat för att användas tillsammans med Pepper-appen, som stöds på utvalda Android- och iOS-enheter.

Pepper EMS-träningssystemet kan självständigt köra ett förinställt stimuleringsprogram med de senaste intensitetsvärdena samt utföra automatiska Bluetooth-återanslutningar.

I detta avseende bör tillfälliga radiofrekvensstörningar (t.ex. orsakade av att flera Bluetooth-och/eller Wi-Fi-enheter finns inom räckhåll) inte påverka den övergripande effektiviteten och säkerheten för din stimuleringsession.

På grund av nödstoppmekanismer på hårdvarunivå (se Bruksanvisningen), bör Bluetooth-frånkopplingar av mer permanent karaktär inte påverka säkerheten för stimuleringen, och kan endast orsaka tillfälliga besvär genom att du tvingas skjuta upp din planerade stimuleringsession tills en mer gynnsam Bluetooth-anslutningsmiljö har upprättats.

Precis som alla trådlösa enheter avger Pepper EMS-träningssystemet mycket låga nivåer inom radiofrekvensområdet (RF), och är därför inte troligt att orsaka störningar på närliggande elektronisk utrustning (t.ex. radioapparater, datorer, telefoner osv.).

Pepper EMS-träningssystemet är utformat för att motstå förutsebara störningar från elektrostatiska urladdningar, magnetfält från nätspänningen eller radiofrekvenssändare.

19 Produktsupport

Kontakta tillverkaren via info@peppermove.com för ytterligare information om installation, användning och underhåll, eller för att rapportera eventuella problem med ditt Pepper EMS-träningssystem.

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

Tysk filial:



Pepper Interactive GmbH
Baaderstr. 30
80336 Munich, Germany