

PEPPER

Bruksanvisning

Version 3.0.2

Innehåll

1	Allmän information	Fehler! Textmarke nicht definiert.
2	Indikationer för användning	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3	Varningar och säkerhetsriktlinjer	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4	Pepper EMS-träningssystem	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5	Bruksanvisning	Fehler! Textmarke nicht definiert.
6	Träningslägen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7	Laddning av batteriboxen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
8	Felsökning	Fehler! Textmarke nicht definiert.
9	Förvaring och underhåll	Fehler! Textmarke nicht definiert.
10	Garanti	Fehler! Textmarke nicht definiert.
11	Tekniska specifikationer	Fehler! Textmarke nicht definiert.
12	Symbolförklaring	Fehler! Textmarke nicht definiert.
13	Fellmeddelanden i appen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
14	Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)	Fehler! Textmarke nicht definiert.
15	Väsentlig prestanda	36
16	Interoperabilitet	Fehler! Textmarke nicht definiert.
17	Rekommendationer för cybersäkerhet	37
18	Bluetooth-specifikationer	Fehler! Textmarke nicht definiert.
19	Produktsupport	Fehler! Textmarke nicht definiert.

1 Allmän information

Pepper EMS-träningssystemet använder elektromuskulär stimulering (EMS) för att stimulera friska muskler med syftet att förbättra eller underlätta muskelprestation. För att aktivera alla dina större muskelgrupper på ett effektivt sätt och få ut det mesta av ditt Pepper EMS-träningssystem, bör du läsa denna manual noggrant innan du påbörjar ditt första träningspass. Pepper EMS-träningssystemet styrs trådlöst via Pepper EMS-träningsappen (Pepper: EMS Training at Home), som kan användas på alla Apple- eller Android-telefoner och surfplattor. Pepper EMS-träningssystemet är avsett att användas i atletiska och sportspecifika träningsmiljöer.

Vid felaktig användning, bristande efterlevnad eller otillräcklig efterlevnad av säkerhetsanvisningarna i denna manual, ändringar av Pepper EMS-träningssystemet eller användning av olämpliga reservdelar (icke originaldelar), tar tillverkaren inget ansvar för skador på personer, djur, egendom eller produkten i sig.

Om du har ytterligare frågor eller kommentarer kan du kontakta Pepper-teamet via www.peppermove.com, e-post info@peppermove.com eller telefon +49 160 97032942. Du kan också boka ett möte med en av våra EMS-expertter via länken i ditt köpbekräftelsemail.

2 Indikationer för användning

Pepper EMS-träningssystemet är en OTC-enhet avsedd att stimulera friska muskler för att förbättra eller underlätta muskelprestation. Det ska endast användas av vuxna.

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

Pepper EMS-träningssystemets elektriska impulser möjliggör utlösning av aktionspotentialer på motorneuroner i motoriska nerver (excitationer). Dessa excitationer av motorneuroner överförs till muskelfibrerna via motorändplattan, där de genererar mekaniska muskelfibersvar som motsvarar muskelarbete. Beroende på parametrarna för de elektriska impulserna (pulsfrekvens, kontraktionsvaraktighet, viloperiodens längd, total sessionstid) kan olika typer av muskelarbete åläggas de stimulerade musklerna.

3 Varningar och säkerhetsanvisningar

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

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

Säkerhetsguide

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

Tabell 1: Säkerhetsfrågor

#	Fråga
2	Har du en pacemaker, implanterad defibrillator eller någon annan implanterad metallisk eller elektronisk enhet?
3	Är du gravid?
4	Upplever du extrem muskelbelastning eller trauma, eller ett muskelbelastningstillstånd såsom rabdomyolys (ett tillstånd där skadad skelettmuskel bryts ned snabbt)?
5	Har du diagnostiserats med något hjärtproblem eller hjärttillstånd?
6	Har du otillräcklig blodtillförsel (ischami) eller allvarliga blodcirkulationsstörningar i nedre extremiteterna?
7	Har du diagnostiserats med bräck i buken eller ljumsken?
8	Har du genomgått en operation nyligen?
9	Har du nyligen drabbats av akut trauma eller frakturer?
10	Har du diagnostiserats med epilepsi eller någon annan neurologisk störning?
11	Har du upplevt nervskador som har lett till känselbortfall i ett specifikt område av kroppen?
12	Har du ihållande smärta?
13	Behöver du muskelrehabilitering?

14	Har du misstanke om något hjärttillstånd?
15	Har du cancer?
16	Har du smärtsamma eller påverkade leder?
17	Har du muskelkramper?
18	Har du upplevt förlust av muskelvävnad eller muskelatrofi?
19	Har du en benägenhet att blöda internt (hemorragi) efter trauma eller fraktur?
20	Befinner du dig i närheten av elektrisk övervakningsutrustning (t.ex. hjärtmonitorer, EKG-apparater)?
21	Är du under 22 år?

Kontraindikationer

Följande är kontraindikationer som anger situationer där Pepper EMS-träningssystemet inte får användas:

- Använd inte Pepper EMS-träningssystemet om du har en pacemaker (artificiell pacemaker), implanterad defibrillator eller någon annan implanterad metallisk eller elektronisk enhet. Sådan användning kan orsaka elektrisk stöt, brännskador, elektriska störningar eller dödsfall.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystemet över en menstruerande eller gravid livmoder. Säkerheten vid användning av elektriska muskelstimulatorer under graviditet har inte fastställts.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystemet om du upplever extrem muskelbelastning eller trauma, eller om du har ett muskelbelastningstillstånd såsom rabdomyolys (ett tillstånd där skadad skelettmuskel bryts ned snabbt).
- Använd inte Pepper EMS-träningssystemet om du har diagnostiserats med något hjärtproblem eller hjärttillstånd.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystemet om du har otillräcklig blodtillförsel (ischemi) eller en allvarlig blodcirkulationsstörning i de nedre extremiteterna.
- Använd inte Pepper över ett bräck i buken eller ljumsken.

Försiktighetsåtgärder

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

- Var försiktig om du har en benägenhet att blöda internt (hemorragi) efter trauma eller fraktur.
- Var försiktig efter akut trauma eller fraktur eller efter en nyligen genomförd operation, då muskelkontraktion kan störa läkningsprocessen.
- Rådgör med din läkare innan du använder Pepper om du har diagnostiserats med epilepsi eller någon annan neurologisk störning.
- Var försiktig om du har nervskador som har lett till känselbortfall i ett specifikt område av kroppen.
- Rådgör med din läkare innan användning om du har förlorat muskelvävnad eller muskelatrofi, har muskelkramper eller muskler som är kopplade till smärtsamma eller påverkade leder.
- Rådgör med din läkare innan användning om du har ihållande smärta.
- Rådgör med din läkare innan användning om du behöver muskelrehabilitering.
- Rådgör med din läkare innan användning om det finns misstanke om något hjärttillstånd. Enheten kan orsaka livshotande rytmrubbningar hos känsliga individer.

Varningar och säkerhetsåtgärder

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

- Pepper EMS-träningssystemet får endast användas av vuxna (≥ 22 år).
- Använd inte dräkten på delar av kroppen som den inte är avsedd för.
- Rör inte dräktens insida med händerna under träning. Om en justering av dräkten behövs, stoppa först träningen och gör sedan justeringen.
- Inga modifieringar av Pepper EMS-träningssystemet är tillåtna.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystemet i närheten av eller staplat tillsammans med annan utrustning.
- Använd inte tillbehör, givare eller kablar som inte specificerats eller tillhandahållits av Pepper, eftersom detta kan leda till ökade elektromagnetiska utsläpp, minskad elektromagnetisk immunitet och felaktig funktion.

- Ladda inte batteriboxen medan den är fäst vid dräkten. Appen blockerar träningen medan batteriboxen laddas och ett felmeddelande visas.
- Stimulering ska inte appliceras nära metall. Ta bort alla smycken, piercingar, bältespännen eller andra avtagbara metallföremål eller enheter i områden där stimulering sker.
- Stimulering ska inte appliceras över halsen (särskilt de karotissinusnerverna), särskilt inte på användare med känd känslighet för karotissinusreflexen.
- Stimulering ska inte appliceras över halsen eller munnen. Allvarliga spasmer i hals- eller luftvägsmuskulaturen kan uppstå, och kontraktionerna kan vara tillräckligt starka för att stänga luftvägen eller orsaka andningssvårigheter.
- Även om utformningen av Pepper EMS-träningssystemet förhindrar att elektrisk ström passerar genom brösthålan (transthorakalt), bör du vara medveten om att stimulering inte ska appliceras över brösthålan för att förhindra att elektrisk ström når hjärtat, där den kan orsaka oregelbunden hjärtrytm (arytmier).
- Stimulering ska inte appliceras på huvudet eller på områden där elektrisk stimulering kan passera genom huvudet (transcerebralt). Effekterna av stimulering av hjärnan har ännu inte fastställts.
- Stimulering ska inte appliceras över svullna, infekterade eller inflammerade områden, t.ex. flebit (inflammation i en ven), tromboflebit (inflammation i en venvägg) eller åderbräck (ven som är utvidgad, förlängd och slingrig).
- De långsiktiga effekterna av kronisk elektrisk stimulering har ännu inte fastställts.
- Stimulering ska inte appliceras över eller i närheten av cancerförändringar.
- Applicera inte stimulering på muskelgrupper om du har några bekymmer gällande komfort eller säkerhet.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystemet om du är ansluten till elektronisk övervakningsutrustning (t.ex. hjärtmonitörer, EKG-apparater). Dessa enheter kan fungera felaktigt när elektrisk stimulering används.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystemet i vatten eller i en fuktig miljö (bastu, hydroterapi etc.).
- Använd inte Pepper EMS-träningssystemet i ett syrerikt område, till exempel i närheten av syrgastankar.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystemet när du kör bil, använder maskiner, cyklar eller under någon aktivitet där elektrisk stimulering kan innebära risk för skada för dig själv eller andra.
- Applicera inte stimulering medan du sover.

PEPPER

- Förvara Pepper EMS-träningssystemet och dess tillbehör utom räckhåll för barn och husdjur.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystemet på djur.
- Låt inte främmande föremål (jord, vatten, metall etc.) komma in i batteriboxen.
- Manipulera inte dräkten eller batteriboxen (t.ex. genom att försöka öppna dem).
- • Snabba temperaturförändringar kan orsaka kondens inuti batteriboxen. Använd den först när temperaturen har återgått till normal.
- Ansträng dig inte för hårt under träning med elektrisk muskelstimulering. All träning bör ligga på en nivå som känns bekväm för dig.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystemet om du är ansluten till ett högfrekvent kirurgiskt instrument, eftersom detta kan orsaka hudirritationer eller brännskador under elektroderna.
- Använd inte Pepper EMS-träningssystemet i närheten av kortvågs- eller mikrovågsterapiutrustning. Detta kan leda till instabilitet i batteriboxen.
- Pepper EMS-träningssystemet får inte användas i närheten av medicinsk utrustning såsom MRI, CT, diatermi och röntgen, eftersom dessa kan förändra strömmen som genereras av batteriboxen, orsaka vävnadsskador och leda till allvarliga skador eller dödsfall.
- Pepper EMS-träningssystemet får inte användas i områden där oskyddad utrustning avger elektromagnetisk strålning. Bärbar kommunikationsutrustning, RFID och elektromagnetiska säkerhetssystem (t.ex. metalldetektorer och EAS) kan störa Pepper EMS-träningssystemet och förändra den ström som genereras av det.
- Använd inte bärbar RF-kommunikationsutrustning (inklusive tillbehör som antennkablar och externa antenner) närmare än 30 cm från någon del av Pepper EMS-träningssystemet, inklusive kablar. Annars kan utrustningens prestanda försämrast.

	Alla RF-sändare är inte synliga. Om du upplever några oväntade förändringar i intensiteten, avsluta omedelbart ditt träningspass och kontakta Pepper.
---	---

Biverkningar

- Vissa personer med mycket känslig hud kan uppleva rodnad eller irritation under elektroderna efter elektrisk muskelstimulering. Denna rodnad är i regel helt ofarlig och bör försvinna inom kort. Undvik att påbörja träning tills rodnaden inte längre är synlig. Om rodnaden kvarstår, sluta använda Pepper EMS-träningssystemet och rådgor med din läkare.
- Vissa personer kan uppleva huvudvärk och andra smärtsamma känslor under eller efter träningen. Om detta inträffar bör en läkare kontaktas, och träningen ska avbrytas tills godkännande från en läkare har erhållits.

!	Om du upplever biverkningar ska du omedelbart sluta använda Pepper EMS-träningssystemet och rådgora med din läkare.
---	---

4 Pepper EMS-träningssystem

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

Bild 1: Pepper-dräkt och batteribox



Dräkten

Dräkten levererar impulser direkt från den anslutna batteriboxen till alla större muskelgrupper. Dräkten bärs direkt mot huden, vilket ger bästa möjliga ledningsförmåga mellan elektroderna och musklerna. Se till att bära heltäckande underkläder under dräkten. Dräkten är ett enstyckeplagg som stängs i ryggen med en dragkedja. Änden av dragkedjan är magnetisk och kan fästas på dräkten.

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

- Vänster/höger quadriceps och vänster/höger hamstrings
- Vänster/höger sätesmuskler (glutes)
- Vänster/höger ländrygg
- Vänster/höger övre rygg
- Vänster/höger axel
- Vänster/höger biceps och vänster/höger triceps
- Vänster/höger bröst
- Vänster/höger magmuskler

Bild 2: Pepper-dräkt fram och bak



!	Det rekommenderas att inte dela dräkter med andra eftersom detta kan leda till att dräkten inte sitter ordentligt eller till spridning av kroppsvätskor.
!	Vi rekommenderar att du bär heltäckande underkläder under dräkten.

Batteriboxen

Batteriboxen är kontrollcentret för Pepper EMS-träningssystemet. Denna enhet använder lågfrekventa impulser för att skapa muskelkontraktion, vilket ökar varje muskelgrupps arbetsnivå och kapacitet. Den kommunicerar trådlöst med Pepper-appen. Batteriboxen är utformad för att passa i formen på dräktens sida, där den sedan kan säkras med remmarna. Batteriboxen har ett plasthölje för att skydda mot elektriska risker.

Bild 3: Batteriboxen fram och bak



Starta batteriboxen

Batteriboxen har en enda knapp för att slå på och stänga av den. Om du trycker på knappen för att slå på den, vänta några sekunder tills LED-statusindikatorn på framsidan visar en färg. Om ett LED-ljus är synligt är batteriboxen på, om inget ljus syns är batteriboxen av.

Stänga av batteriboxen

När du är klar med ditt träningspass, tryck på knappen igen för att stänga av batteriboxen. Vänta några sekunder tills LED-ljuset slocknar.

LED-statusindikator för batteriboxen

Batteriboxen kommunicerar genom LED-ljuset som statusindikator och visar på så sätt sitt aktuella tillstånd. Tabellen nedan listar batteriboxens olika tillstånd samt den LED-färg och det beteende som hör till varje tillstånd.

Tabell 2: LED-ljus och beskrivning

Tillstånd	Indikeringsljus	Beskrivning
Av	Inget	Batteriboxen är avstängd och laddas inte.
Laddar	Vitt "P"	Batteriboxen laddas.
På	Grönt "P"	Batteriboxen är på och kan anslutas till appen.
Ansluten och klar	Blått "P"	Batteriboxen är ansluten till appen och redo för träning.

5 Bruksanvisning

Innan du börjar ditt träningspass med Pepper EMS Training System måste du installera och konfigurera Pepper-appen på din telefon eller surfplatta och justera dräkten så att den sitter tight mot kroppen men fortfarande är bekväm.

Installera och starta Pepper-appen

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

För att installera appen, vänligen använd ett av följande två sätt.

- Öppna kameran på din telefon eller surfplatta och rikta den mot QR-koden nedan (eller på snabbstartsflygbladet). En banneravisering visas som låter dig 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 Store på din telefon eller surfplatta, sök efter appen **Pepper: EMS at Home** 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 testperiod. För att fortsätta med din Pepper-träning, vänligen bekräfta testperioden. Du kan avbryta prenumerationen efter testperioden.

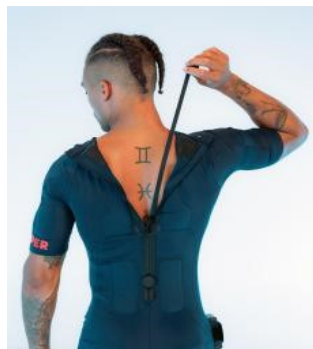
Ta på dig dräkten

Följande ger instruktioner om hur du tar på dig dräkten.

	Inspektera alltid din dräkt för revor, slitningar eller annan typ av skada. Om skador finns, byt ut den skadade dräkten. Använd inte dräkten när den är skadad.
---	---

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

Bild 4: Ta på Pepper-dräkten



2. Stäng dragkedjan på baksidan och se till att den magnetiska änden av dragkedjan fäster vid den magnetiska delen av dräkten.

Bild 5: Stäng dragkedjan på baksidan



Starta din onboarding i appen

Öppna Pepper-appen på din telefon eller surfplatta och starta onboarding-processen. Du kan starta onboarding-processen genom att påbörja vilket träningspass som helst eller genom att ansluta Batteriboxen. Onboarding-processen består av en informationsvideo och av att du ansluter din Batteribox till din telefon.

Ansluta din Batteriboxen

Batteriboxen använder Bluetooth för att kommunicera med appen. Innan du kan använda Batteriboxen i ditt träningspass måste du para ihop den med din telefon eller surfplatta. För att göra detta ska du se till att din enhet är nära Batteriboxen, att Bluetooth är aktiverat och att Batteriboxen är påslagen, vilket innebär att LED-ljuset visar ett grönt "P" på displayen.

Klicka på "Find my Pepper suit" i Pepper-appen och välj din Pepper Batteribox genom att klicka på den. Den börjar med Pepper och följs av ett fyrsiffrigt nummer.

Grattis, din enhet är nu parkopplad med din Batteribox. Från och med nu kommer den automatiskt att parkopplas när du startar Pepper-appen och slår på din Batteribox, så länge din telefon eller surfplatta är inom räckhåll.

	Inspektera alltid din Batteribox noggrant. Använd inte din Batteribox om någon skada förekommer. För din säkerhet, kontakta Pepper.
---	---

Fästa Batteriboxen på dräkten

När du har parkopplat din telefon eller surfplatta med Batteriboxen kan du fästa den på dräkten.

1. Placera formen på Batteriboxen direkt mot formen på dräktens högra sida. Se till att strömbrytaren är vänd uppåt.
2. När Batteriboxen har placerats på formen fästs den magnetiskt. För att säkerställa att den sitter kvar under ditt träningspass, använd remmen på dräkten.

Bild 6: Fäst Batteriboxen på dräkten



Hantera ditt träningspass

Det sista steget i din onboardingprocess är ditt första Pepper-videoträningspass, som kommer att förklara allt för dig i detalj och börjar med övningar för nybörjare. Detta träningspass ser ut som alla andra pass i Pepper-appen. När träningspasset startar visas träningsskärmen.

Förstå träningsskärmen

Bild 7: Översiktlig träningsskärm



Tabell 3: Översiktlig skärm – skärmdelar och beskrivningar

Nummer	Skärmdel	Beskrivning
1	Övning	Visar namnet på den aktuella övningen.
2	Paus/Spela	Pausa och starta träningspasset när som helst.
3	Impulsfält	Visar återstående tid för den aktuella stimulansperioden. - När den är blå skickar Batteriboxen elektriska impulser till komponenterna i Pepper EMS-träningssystemet. - När den är vit är Batteriboxen i vila och har slutat skicka elektriska impulser. Observera att Batteriboxen ger konstant stimulans i cardio- och relaxläget, så detta fält 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	Gamification-element baserat på träningsintensitet och träningsminuter samt träningsvideons nivå (alla nivåer och avancerad).

PEPPER

6	Övergripande elektrodstyrning	Styr den övergripande intensiteten hos elektroderna. “+” ökar elektrodernas totala intensitet (under trettio i steg om 5, över 30 i steg om 1), “-” minskar elektrodernas totala intensitet (under trettio i steg om 5, över 30 i steg om 1). Strömknappen slår på och av alla elektroder samtidigt.
7	Enskild elektrodstyrning	Denna knapp öppnar detaljvyn för elektrodstyrningen, där enskilda elektroder kan styras.

Bild 8: Detaljerad träningskärm



Tabell 4: Detaljerad skärm – skärmdelar och beskrivningar

Nummer	Skärmdel	Beskrivning
8	Enskild elektrod	Varje elektrod (fram: bröst, armar, mage, ben; bak: övre, mellersta och nedre rygg, sätesmuskler) kan styras individuellt. “+” ökar elektroden (under trettio i steg om 5, över 30 i steg om 1), “-” minskar elektroden (under trettio i steg om 5, över 30 i steg om 1). Strömknappen slår på eller av elektroden.
9	Stäng detaljvy	Genom att trycka på “x” kan du stänga den detaljerade träningskärmen och återgå till den övergripande träningskärmen.
10	Spara och ladda förinställning	Om du gillar en träningsintensitet kan du trycka på “spara förinställning” för att spara denna elektrodinställning för framtida träningspass. Om du trycker på “ladda

PEPPER

		förinställning” kan du läsa in den intensitet som du sparat tidigare. För varje dräktläge kan du spara en förinställning.
--	--	---

Pausa eller stoppa ditt träningspass

För att pausa eller stoppa ditt träningspass finns det tre olika möjligheter:

1. Tryck på paus på din träningsskärm.
2. Koppla loss batteriboxen från din dräkt.
3. Stäng av din batteribox.

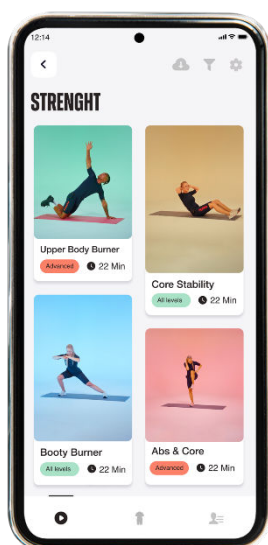
!	Om du upplever större obehag eller smärta under träningspasset, pausa eller stoppa träningen omedelbart och minska intensiteten vid behov.
---	--

Välja ditt träningspass

När du öppnar Pepper-appen på din telefon eller surfplatta kan du välja mellan ett dräktpass (Suit → Training) eller ett videopass (Classes) där alla tillgängliga styrke-, konditions- och avslappningsvideor listas.

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

Bild 9: Träningsvideor

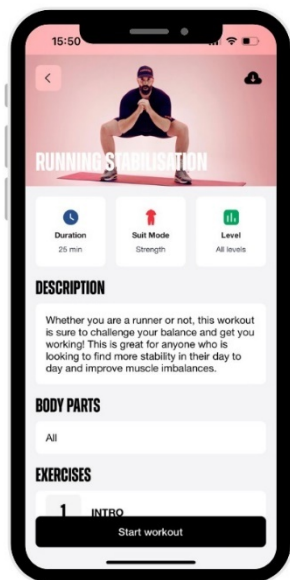


Översikten för klasserna visar följande detaljer för varje träningsvideo.

Tabell 5: Träningsinformation och beskrivning

Träningsinformation	Beskrivning
Träningsläge	Träningsläget som är kopplat till passet: Strength, Cardio eller Relax.
Träningsnamn	Namnet beskriver fokus för träningspasset eller återhämtningsläget.
Träningsnivå	Den övergripande svårighetsnivån för de enskilda övningarna i träningspasset: - Alla nivåer - Avancerad
Träningslängd	Längden visar träningsvideons varaktighet i träningsminuter.

Bild 10: Träningsdetaljer



När du har valt det önskade träningspasset visas mer information om passet.

Tabell 6: Träningsdetaljer och beskrivning

Träningsdetaljer	Beskrivning
Träningsbeskrivning	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 trycker du på knappen Starta träningspass på skärmen för att börja ditt träningspass.

6 Träningslägen

Träningspassen i Pepper-appen är kopplade till ett specifikt träningsläge. Varje läge är utformat för att visa vilka övningar och vilket arbete som står i fokus under det valda passet. Listan nedan hjälper dig att välja ett träningsprogram som passar dina träningsbehov.

Tabell 7: Träningsläge och beskrivning

Läge	Beskrivning
Styrka	Detta läge är avsett att öka muskelns maximala styrka.
Kondition	Detta program förbättrar den övergripande muskeluthålligheten och motståndskraften mot trötthet. Det aktiverar fiberernas aeroba metabolism under träningen.
Avslappning	Detta program hjälper till att öka blodflödet. Det bör användas efter träningspass och tävlingar.

Träningsrekommendation

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

Tabell 8: 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 × 25 min)
Kondition	Maximalt 125 minuter per vecka (t.ex. 5 × 25 min)
Avslappning	Maximalt 125 minuter per vecka (t.ex. 5 × 25 min)

7 Ladda din batteribox

Pepper-appen kontrollerar batterinivån i batteriboxen och visar den på dräktskärmen. Batterinivån bör vara över 10 % innan du startar ditt träningspass. Appen varnar dig om den behöver laddas innan ett träningspass.

För att ladda din batteribox, gör följande:

1. Koppla från batteriboxen från dräkten om den är ansluten.
2. Kontrollera att batteriboxen är avstängd genom att titta på LED-statusindikatorn.
3. Anslut micro-USB-laddningskabeln till micro-USB-kontakten längst ned på batteriboxen.
4. Använd en standard 5V 0,5A USB Type-C-laddare (DC5V) för laddning.
5. Kontrollera den vita LED-indikatorn "P" som visar att laddningsprocessen pågår.

	Ladda eller uppladda aldrig batteriboxen när den är fäst vid din kropp. Ladda eller uppladda aldrig batteriboxen från opålitliga eller problematiska strömkällor.
---	--

8 Felsökning

Följande är en samling möjliga problem med Pepper EMS-träningssystemet. Om du har ytterligare frågor eller funderingar, vänligen kontakta Pepper.

Tabell 9: Felsökning – problem och lösning

Problem	Lösning
Batteriboxen startar inte	Anslut laddaren till batteriboxen och säkerställ att det är en standard 5V USB Type-C-laddare. Under laddningen ska displayen visa ett vitt "P". Låt batteriboxen ladda i 30 minuter. Efter laddningen, koppla bort batteriboxen från laddaren och slå på den. Tryck på strömknappen en gång och vänta några sekunder tills du ser LED-lampan på displayen.
Appen kan inte ansluta till batteriboxen	Säkerställ att din batteribox är påslagen. Kontrollera att du ansluter Pepper-appen, inte telefonens eller surfplattans Bluetooth-inställningar, till batteriboxen. Om din telefon eller surfplatta fortfarande inte kan ansluta till batteriboxen, följ instruktionerna steg för steg: 1. Säkerställ att batteriboxen är påslagen. 2. Säkerställ att Bluetooth på din telefon eller surfplatta är aktiverat.

	3. Öppna Pepper-appen och gå till Suit och Configuration. 4. Tryck på Connect Suit och Find my Pepper suit. 5. Anslut till din batteribox. Om ingen batteribox 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.
Kontaktproblem med dräkten / Stimuleringen är svag eller obehaglig även vid hög intensitet	Säkerställ att elektroderna har kontakt med huden. Om de sitter för löst, använd de medföljande banden för att spänna åt dräkten. Dräkten ska inte användas om den sitter löst eller om någon av elektroderna inte har fullständig och stadig kontakt med huden. Kontrollera att batteriboxen är påslagen och korrekt ansluten till dräktens sida. Även om Pepper använder torra elektroder fungerar kontakten bäst med lite fukt, så se till att värma upp ordentligt. Om du inte känner impulserna tillräckligt, förläng din uppvärmning eller använd en våt handduk för att fukta elektroderna på dräktens insida.

9 Förvaring och underhåll

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

- Förvara dräkten i ett svalt, torrt och välventilerat utrymme.
- När den inte används, förvara batteriboxen i det medföljande fodralet.
- Om du planerar att förvara batteriboxen under en längre tid utan att använda den, bör du ladda den helt var sjätte månad.
- Packa inte ner dräkten under en längre tid när den är våt (t.ex. efter träning eller tvätt), eftersom mögel och bakterier kan bildas.
- Om du tvättar dräkten, tvätta den i 30 °C och använd vanligt tvättmedel. Dräkten är avsedd att användas i hushållstvättmaskiner.
- För att säkerställa dräktens livslängd rekommenderar Pepper att den handtvättas med kallt vatten och mildt tvättmedel, och att den endast sällan tvättas i tvättmaskin.
- Dräkten är utformad för att vara maskintvättbar med kallt vatten och mildt tvättmedel; dock är det möjligt att upprepade tvättar i tvättmaskinen så småningom kan minska dräktens effektivitet.
- Inspektera alltid dräkten visuellt efter rengöring för kvarvarande smuts. Om dräkten inte är visuellt ren efter rengöring och smuts finns kvar på produkten, upprepa rengöringen. Om smuts kvarstår även efter upprepade rengöring, kontakta info@peppermove.com för vidare instruktioner.
- Lufttorka alltid dräkten. Lägg INTE dräkten i torktumlaren, eftersom den skadas av detta.

- Du kan torka av kontaktstiften på dräkten och batteriboxen försiktigt med en torr trasa för att säkerställa att inget damm eller partiklar finns kvar på kontaktstiften.
- Rengör din batteribox endast med en mjuk, torr trasa.
- Batteriboxen genomgår systematiska kvalitetskontroller och kräver därför ingen ytterligare kalibrering eller verifiering. Träningsparametrarna för Pepper EMS-träningssystemet är inställda i hårdvaran och mjukvaran och försämras inte över tid vid normal användning.
- Öppna eller ändra aldrig ditt Pepper EMS-träningssystem. Detta betraktas som manipulation av enheten och befriar tillverkaren från allt ansvar gällande garanti samt eventuella 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 och endast för den ursprungliga köparen. Mer än 150 träningspass och tvättar i tvättmaskin har utvärderats för att fastställa den förväntade livslängden för dräkten med batteribox. Dräkten och batteriet garanteras vara fria från tillverkningsfel, med undantag för skador eller fel som uppstår genom 1) normalt slitage vid avsett bruk, 2) kommersiell användning, och 3) underlåtenhet att följa instruktionerna i manualen, olyckor, felanvändning, vårdslöshet, missbruk, ändringar, modifieringar, felaktig montering, installation eller användning av delar som inte är original. Garantin för Pepper-batteriet omfattar inte skador som uppstår vid användning av felaktig laddare, bristande underhåll eller vattenskadorna. Garantikrav ska skickas till info@peppermove.com. Observera att Pepper-teamet kan begära foton eller videor av den skadade delen innan ett eventuellt utbyte godkänns.

11 Tekniska specifikationer

Följande är de tekniska specifikationerna för Pepper EMS-träningssystemet.

Specifikationer för dräkten

Tabell 10: Dräktparametrar och värden

Parameter	Värde
Dräktens vikt	600-800g
Material	68 % nylon, 32 % spandex, silverjon-silikon

Tabell 11: Dräktlängd för kvinnlig kroppstyp

	Längd i cm					
	XXS	XS	S	M	L	XL
Full längd	90	91	92	93	94	95
Midja	29	30	31	32	33	34
Arm	10	10,5	11	11,5	12	12,5
Ben	16	16,5	17	17,5	18	18,5

Tabell 12: Dräktlängd för manlig kroppstyp

	Längd i cm					
	XS	S	M	L	XL	XXL
Full length	96	97	98	99	100	101
Waist	34	35	36	37	38	39
Arm	11,5	12	12,5	13	13,5	14
Leg	19	19,5	20	20,5	21	21,5

Elektrodspecifikationer

Elektrodena i din dräkt är placerade i enlighet med positionen för de specifika muskelgrupper som ska stimuleras. De är tillverkade av ett specialiserat ledande tyg av silverjon-material. Dynornas storlek för olika dräktstorlekar är följande:

Tabell 13: Elektrodstorlek för kvinnlig kroppstyp

		Yta i cm ²					
Muskelgrupp		XXS	XS	S	M	L	XL
Framsida	Armar	35,26	40,70	46,14	51,58	57,02	62,46
	Bröst	44,58	45,62	46,66	47,71	48,75	49,79
	Mage	117,96	121,51	125,07	128,63	132,18	135,74
	Ben	182,38	193,20	204,01	214,83	225,65	236,46
Baksida	Ben	122,90	127,26	131,63	136,00	140,37	144,74
	Säte	94,95	100,63	106,32	112,00	117,68	123,37
	Nedre rygg	91,72	96,18	100,64	105,10	109,56	114,02
	Mellantrygg	60,78	66,14	71,51	76,88	82,24	87,61
	Övre rygg	26,60	28,37	30,15	31,92	33,69	35,47
	Armar	34,88	40,45	46,01	51,58	57,15	62,71

Tabell 14: Elektrodstorlek för manlig kroppstyp

		Yta i cm ²					
Muskelgrupp elektrod		XS	S	M	L	XL	XXL
Framsida	Armar	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
	Ben	201,40	214,92	228,44	241,96	255,48	269,00
Baksida	Ben	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
	Mellantrygg	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	41,32	48,27	55,23	62,19	69,14	76,10

Specifikationer för batteriboxen

Tabell 15: Parametrar och värden för batteriboxen

Parameter	Värde
Material	Litium-polymer (LiPo)
Höljesmaterial	Plastformsprutning, Polylac ABS (J01)
Batterivikt	152g
Batteristorlek	96x65x29mm
Batterikapacitet	2650mAh
Laddningsingång	Uppladdningsbart, 5 V via Micro-USB-kontakt
Batterispänning	3.8VF
Stimulationskanaler	16 kanaler
Utefrekvens	15-100Hz
Utpulsbredd	160–490 mikrosekunder
Stimulationsvågform	Bipolär symmetrisk
Form	Rektangulär
Maximal utspänning	54 volt
Maximal utström	108 milliampere
Drifttemperatur och luftfuktighet	5 °C till 40 °C, 15 % till 90 % RH
Transport- och lagringstemperatur och luftfuktighet	-25 °C till 70 °C, 15 % till 90 % RH
Drifttryck	700hPa till 1060hPa
Transport- och lagringstryck	500hPa till 1060hPa
Trådlös anslutning	Inbyggd BLE-modul
Typ BF	Typ BF-tillämplig 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 räckvidd: 50 meter / 165 fot

Begränsningar

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

Emissioner

Tabell 16: Emissionstabell

Emissionsprov	Överensstämmelse	Elektromagnetisk miljö – vägledning
RF-emissioner CISPR 11	Grupp 1	Den ovan angivna modellen använder RF-energi enbart för sin interna funktion. Därför är dess RF-emissioner mycket låga och orsakar sannolikt ingen störning i närliggande elektronisk utrustning.
RF-emissioner CISPR 11	Klass B	Den ovan angivna modellen är lämplig för användning i alla typer av anläggningar, inklusive bostäder och sådana som är direkt anslutna till det offentliga lågspänningsnätet som försörjer byggnader avsedda för hushållsbruk.
Harmoniska emissioner IEC 61000-3-2	Ej tillämpligt (batteridrift)	/

PEPPER

Emissionsprov	Överensstämmelse	Elektromagnetisk miljö – vägledning
Spänningsfluktuationer / flimmeremissioner IEC 61000-3-3	Ej tillämpligt (batteridrift)	/

Immunitet

Tabell 17: Immunitetstabell

Kapslingsport			
Immunitetstest	Testförhållande	IEC 60601 Överensstämmelse nivå	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.
Utsända RF-EM-fält och närfältsstörningar 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.
	385 MHz (18 Hz pulsamplitudmodulation)	27 V/m	
	450 MHz (FM ± 5 kHz deviation, 1 kHz sinus eller 18 Hz pulsamplitudmodulation)	28 V/m	
	710MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	745MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	780MHz (217Hz PM)	9 V/m	

PEPPER

	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	
Märksfrekventa magnetfält IEC 61000-4-8	50Hz or 60Hz	30 A/m	Ingen prestandaförsämring observerades.
Närfältsmagnetiska 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 18: Immunitetstabell 2

Patientkopplingsport			
Immunitetstest	Testförhållande	IEC 60601 Överensstämmelse nivå	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.
Ledda RF-störningar orsakade av RF-fält IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz – 80 MHz även 6 Vrms i ISM- och amatörradioband 80 % AM 1 kHz	6 Vrms	Ingen prestandaförsämring observerades.
Kommentar: /			

Om förlust eller försämring av den väsentliga prestandan uppstår kan säkerhet och effektivitet äventyras, och det rekommenderas att avbryta träningen.

Pepper EMS-träningssystemet testades enligt 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 elsystem.

12 Symbolförteckning

Tabell 19: Symboler och förklaringar

Symboler	Symboltitel	Beskrivning	Symbolreferens	Beteckning	Standardtitel
	Varning	Anger att användaren måste konsultera bruksanvisningen för viktig varningsinformation, såsom varningar och försiktighetsåtgärder, som av olika skäl inte	5.4.4	ISO 15223-1:2021	Medicintekniska produkter – Symboler som ska användas på etiketter, märkning och information som

		kan visas direkt på den medicinska enheten.			tillhandahålls för medicintekniska produkter – Del 1: Allmänna krav
	Hänvisning till bruksanvisning/broschyrer	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/EEG, 93/42/EEG och 98/79/EG.		ISO 15223-1:2021	Medicintekniska produkter – Symboler som ska användas på etiketter, märkning och information som tillhandahålls för medicintekniska produkter – Del 1: Allmänna krav
	Tillverkningsdatum	Anger datumet då den medicintekniska produkten tillverkades.	5.1.3	ISO 15223-1:2021	Medicintekniska produkter – Symboler som ska användas på etiketter, märkning och information som tillhandahålls för medicintekniska produkter –

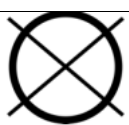
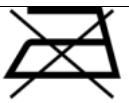
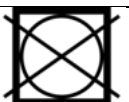
PEPPER

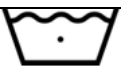
					Del 1: Allmänna krav
REF	Katalognummer	Anger tillverkarens katalognummer så att den medicintekniska produkten kan identifieras.		ISO 15223-1:2021	Medicintekniska produkter – Symboler som ska användas på etiketter, märkning och information som tillhandahålls för medicintekniska produkter – Del 1: Allmänna krav
SN	Serienummer	Anger tillverkarens serienummer så att en specifik medicinteknisk produkt kan identifieras.	5.1.7		Medicintekniska produkter – Symboler som ska användas på etiketter, märkning och information som tillhandahålls för medicintekniska produkter – Del 1: Allmänna krav
LOT	Partinummer	Anger tillverkarens partinummer så att partiet kan identifieras.	5.1.5	ISO 15223-1:2021	Medicintekniska produkter – Symboler som ska användas på etiketter, märkning och information som tillhandahålls

PEPPER

					för medicintekniska produkter – Del 1: Allmänna krav
	Typ BF tillämpad del	Anger en typ BF-tillämpad del som uppfyller IEC 60601-1. BF = <i>Body Floating</i> . Används för utrustning som har ledande kontakt med patienten eller som har medel- eller långvarig kontakt med patienten. Får inte vara ansluten till jord ("floating").		IEC 60417:2002	Grafiska symboler för användning på utrustning
	Temperaturgränser	Anger de temperaturgränser som den medicintekniska produkten säkert kan utsättas för.	5.3.7	ISO 15223-1:2021	Medicintekniska produkter – Symboler som ska användas på etiketter, märkning och information som tillhandahålls för medicintekniska produkter – Del 1: Allmänna krav
	Fuktighetsbegränsning	Anger det fuktighetsintervall som den medicintekniska	5.3.8		Medicintekniska produkter – Symboler som ska användas på etiketter,

		produkten säkert kan utsättas för.			märkning och information som tillhandahålls för medicintekniska produkter – Del 1: Allmänna krav
	Begrän sning av atmosfä rstryck	Anger det atmosfärstrycksintervall som den medicintekniska produkten säkert kan utsättas för.	5.3.9	ISO 15223-1:2021	
	WEEE	Avfall av elektrisk och elektronisk utrustning. Anger att produkten inte ska slängas på deponi; den svarta linjen visar att utrustningen är tillverkad efter 2005.	-	EN 50419:2006	Märkning av elektrisk och elektronisk utrustning i enlighet med artikel 11(2) i direktiv 2002/96/EG (WEEE)
	Stand- by	Anger viloläge eller ett strömsnålt läge. Brytaren kopplar inte bort enheten helt från strömförsörjningen.	5009	IEC 60417:2002	Grafiska symboler för användning på utrustning
	FCC- märknin g	Märkningen anger att den elektroniska enheten, som säljs i USA, är certifierad och att elektromagnetiska	-	Federal Commu nications Commissio n (FCC)	-

		störningar från enheten ligger under de gränsvärden som godkänts av Federal Communications Commission.			
	Använd inte om förpackningen är skadad	Anger att enheten inte ska användas om förpackningen har skadats eller öppnats.		ISO 15223-1:2021	Medicintekniska produkter – Symboler som ska användas på etiketter, märkning och information som tillhandahålls för medicintekniska produkter – Del 1: Allmänna krav
	Ej kemtvätt	Anger att plagget inte kan kemtvättas utan risk för skada.		ISO 3758:2021	Textilier – Skötselmärkning med symboler
	Strykning förbjuden	Anger att plagget inte kan strykas utan risk för skada.	-	ISO 3758:2012	Textilier – Skötselmärkning med symboler
	Ej torktumling	Anger att plagget inte kan torktumlas utan risk för skada.	-	ISO 3758:2012	Textilier – Skötselmärkning med symboler

	Ej bleknin g	Anger att plagget inte kan blekas utan risk för skada.	-	ISO 3758:2012	Textilier – Skötselmärkning med symboler
	Maximal tvättemperatur 30 °C (105 °F) under normala förhållanden	Anger den högsta temperatur vid vilken plagget kan tvättas utan risk för skada.	-	ISO 3758:2012	Textilier – Skötselmärkning med symboler
	Tvätta i kallt vatten under normala förhållanden	Anger att plagget kan tvättas i kallt vatten utan risk för skada.	-	ISO 3758:2012	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 batteriboxen är vinklad 15° från sin normala position.		IEC 60529	
	CE-överensstämmelse	Anger att tillverkaren intygar att produkten uppfyller europeiska krav på hälso-,	-	-	Europeisk överensstämmelsessymbol

		säkerhets- och miljöskydd..			
	Håll torrt	Anger att batteriboxen måste skyddas från fukt.		ISO 15223-1	Medicintekniska symboler
	Inte säker för pacemakrar och defibrillatorer	Ingen åtkomst för personer med aktivt implanterade hjärtenheter.		ISO 3864-3:2012	Medicintekniska symboler
	MR osäker	Håll på avstånd från utrustning för magnetresonanstomografi (MRI).		ASTM F2503-20	Medicintekniska symboler

13 Felmeddelanden från enheten

Tabell 20: Felmeddelanden med förklaringar

E#	Felmeddelande	Förklaring
E1	Fel vid lösenordsverifiering	Lösenordsformatet är ogiltigt. Minst 8 tecken krävs och 3 av 4 villkor måste uppfyllas: en stor bokstav, en liten bokstav, ett specialtecken och en siffra.
E2	Ogiltiga inloggningsuppgifter	När ogiltiga inloggningsuppgifter anges vid inloggning
E3	Inloggningsfel	När e-postadress eller användarnamn inte anges vid inloggning
E4	E-postadress finns inte	När en e-postadress anges som inte finns i vår databas på skärmen för glömt lösenord
E5	Ange ett giltigt <i>fältnamn</i>	När man registrerar sig och lämnar några fält tomma

E6	Vikten måste vara mellan 30 och 150 kg (65 och 350 lb)	När vikten anges utanför detta intervall vid registrering
E7	Längden måste vara mellan 130 och 230 cm (4,1 och 7,5 ft)	När längden anges utanför detta intervall vid registrering
E8	Längden måste vara mellan 130 och 230 cm (4,1 och 7,5 ft)	När längden anges utanför detta intervall vid registrering
E9	Vänligen godkänn appens användarvillkor och sekretesspolicy för att slutföra registreringen.	När användaren inte godkänner användarvillkor och sekretesspolicy vid registrering
E10	Användaren har inte verifierats. Kontrollera din inkorg för verifieringsmejlet.	När man försöker logga in med en icke-verifierad användare
E11	Betalningsfel – Något gick fel... Vänligen försök igen eller kontakta vår support på info@peppermove.com om problemet kvarstår.	När något har gått fel med betalningen
E12	Vänligen bekräfta att du först har läst Hälsokontroll/Säkerhetskontroll/Bruksanvisning.	När man inte bekräftar att man har läst detta under introduktionstutorialen
E13	Öka/minska alla elektroder – Detta ökar/minskar alla elektroder. Alla elektroder under 30 % ökas/minskas med 5 %, alla andra med 1 %.	När man försöker öka/minska intensiteten för första gången
E14	Säkerheten först – Dessa avancerade träningsvideor kan endast ses efter att du har genomfört 4 videor på alla nivåer för styrkedräktsläget, eller 1 video på alla nivåer för konditions- och avkopplingsläktslägena.	När man försöker starta en video som inte har låsts upp än
E15	Förklaring av endast dräkt-träning – Pepper-användaren kan träna själv, utan video, genom att gå in i det så kallade „Endast dräkt“-läget som du just öppnat. På detta 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 dina livstidsstatistik under menyalternativet „Aktivitet“. Lycka till!	När man går in i „Endast dräkt“-läget för första gången
E16	Fel, kan inte spara träningsstatistik när du är offline	När man försöker spara träningsstatistik medan man är offline

E17	Begränsning för styrketräning – Varaktigheten för styrketränningspass är begränsad till 20 minuter fördelat på tre pass per vecka. För din hälsa och säkerhet rekommenderar vi att du inte överskrider denna gräns.	När du försöker träna mer än 60 minuter per vecka i styrkeläget
E18	Ingen internetanslutning – Det verkar vara ett problem med din internetanslutning	När du öppnar listan över träningspass eller statistik medan du är offline
E19	Träningen stoppad – Det verkar vara ett problem med din internetanslutning	När du tappar internetanslutningen mitt under träningspasset
E20	Låg batterinivå – Batteriboxens nivå är under 10 %. Glöm inte att ladda efter träningen.	När du startar träningen med batterinivå under 10 %
E21	Prenumerationen har gått ut – Din prenumeration har löpt ut. Vänligen gå online för att prenumerera, eller om du redan är prenumerant, gå online för att synkronisera dina data.	När du har varit offline länge och vi inte kan säkerställa att du fortfarande är en aktiv prenumerant
E22	Ingen internetanslutning – Kan inte starta videon. Det verkar vara ett problem med din internetanslutning.	När du försöker starta en onlinevideo medan du är offline
E23	Vänligen svara på alla frågor	När du inte har svarat på alla frågor i videobedömningen och försöker skicka in din bedömning
E24	Du har en aktiv prenumeration. Konton med en aktiv prenumeration kan inte raderas. Klicka på knappen Hantera prenumeration på prenumerationsskärmen och avbryt din aktiva prenumeration, försök sedan radera ditt konto igen.	När du försöker radera ditt konto medan du har en aktiv prenumeration
E25	Funktionen Hantera prenumeration är inte tillgänglig för användare som fått en ettårsprenumeration gratis. Den blir tillgänglig först när du blir betalande prenumerant, i augusti 2023.	När du klickar på Hantera prenumeration om du har ett gratis ettårsabonnemang
E27	Workout stopped – workout stopped. You are not allowed to work out while the battery is being charged.	När du försöker starta ett träningspass medan batteriboxen laddas

E28	Koden måste vara exakt 6 tecken lång	När du anger en kortare eller längre kod under processen för glömt lösenord
E29	Lösenorden matchar inte	När lösenordsfältet och fältet för bekräftelse av lösenord inte matchar vid registrering, glömt lösenord eller ändring av lösenord i profilinställningarna
E30	E-postadress/användarnamn otillgängligt	När du försöker registrera dig med en e-postadress eller ett användarnamn som redan används

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 tåla förväntade störningar från elektrostatisk urladdning, magnetfält från strömförsörjningen eller radiofrekvenssändare. Systemet kan dock påverkas av kraftiga radiofrekvensfält från andra källor.

Om förlust eller försämring av väsentlig prestanda uppstår kan säkerhet och effektivitet äventyras, och det rekommenderas att avbryta träningen.

15 Väsentlig prestanda

Enligt avsedd användning ska vår elektriskt drivna muskelstimulator stimulera friska muskler för att förbättra och underlätta muskelprestanda. Den väsentliga prestandan för dessa funktioner är:

- Säker och effektiv stimulering av de målade musklerna.
- Noggrann kontroll av stimulationsparametrar såsom intensitet, frekvens och pulslängd.
- Kompatibilitet med den avsedda användargruppen (friska vuxna).
Överensstämmelse med tillämpliga standarder för elsäkerhet och elektromagnetisk kompatibilitet.

16 Interoperabilitet

Den elektroniska gränssnittet är Pepper-appen för telefon eller surfplatta, med syftet att koppla programvaran till Pepper EMS-träningssystemet. För att fungera korrekt måste skärmen på det elektroniska gränssnittet (telefon eller surfplatta) fungera utan fel eller störningar. Vi rekommenderar en säker och snabb internetanslutning vid användning av den onlinebaserade versionen av appen.

17 Rekommendationer för cybersäkerhet

Se till att använda ett starkt lösenord och använd inte 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 versionen av operativsystemet 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 online. „Endast dräkt“-delen av appen och nedladdade träningspass kan också användas offline.

Se till att endast du har tillgång till din telefon under träningen, så att bara du kan välja träningsprogram och intensitet för dina elektroniska 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 räckvidd: 50 meter / 165 fot

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

Pepper EMS-träningssystemet kan självständigt köra ett förinlagt stimulationsprogram med de senaste intensitetsvärdena samt genomföra automatiska Bluetooth-återanslutningar.

I detta avseende bör tillfällig radiofrekvensstörning (t.ex. orsakad av flera Bluetooth-och/eller Wi-Fi-enheter inom räckvidd) inte påverka den övergripande effektiviteten och säkerheten för ditt stimulationspass.

På grund av hårdvarubaserade nödstoppmekanismer (se bruksanvisningen) bör mer permanenta Bluetooth-avbrott inte påverka säkerheten vid stimulering, utan kan endast

orsaka tillfällig olägenhet genom att du tvingas skjuta upp ditt planerade stimulationspass tills en mer gynnsam Bluetooth-anslutningsmiljö uppnås.

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

Pepper EMS-träningssystemet är utformat för att tåla förutsebara störningar som härrör från elektrostatisk urladdning, magnetfält från nätspänning eller radiofrekvenssändare.

19 Produktsupport

Vänligen 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 dotterbolag:
Pepper Interactive GmbH
Baaderstraße 30
80469 Munich, Germany