

PEPPER

Gebruiksaanwijzing

Versie 3.0.2

Inhoud

1	Algemene informatie	1
2	Indicaties voor gebruik	1
3	Waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen	1
4	Pepper EMS-trainingssysteem	7
5	Aanwijzingen voor gebruik	10
6	Trainingsmodi	17
7	De accubox opladen	18
8	Problemen oplossen	19
9	Opslag en onderhoud	20
10	Garantie	21
11	Technische specificaties	21
12	Symbolen Woordenlijst	27
13	App foutmeldingen	33
14	Elektromagnetische compatibiliteit (EMC)	37
15	Essentiële prestaties	37
16	Interoperabiliteit	38
17	Aanbevelingen voor cyberbeveiliging	38
18	Bluetooth-specificaties	38
19	Productondersteuning	39

1 Algemene informatie

Het Pepper EMS Training Systeem maakt gebruik van elektrische spierstimulatie (EMS) technologie om gezonde spieren te stimuleren om spierprestaties te verbeteren of te vergemakkelijken. Om al je belangrijke spiergroepen effectief te gebruiken en het meeste uit je Pepper EMS Training Systeem te halen, moet je deze handleiding zorgvuldig doorlezen voordat je aan je eerste training begint. Het Pepper EMS Training Systeem wordt draadloos bestuurd door de Pepper EMS Training App (Pepper: EMS Training at Home) die op elke Apple of Android Tablet of Telefoon kan draaien. Het Pepper EMS Training Systeem is bedoeld voor gebruik in atletiek- en sporttrainingsomgevingen.

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

Als je nog vragen of opmerkingen hebt, kun je contact opnemen met het Pepper-team via www.peppermove.com, e-mail info@peppermove.com of telefoon +49 160 97032942. Je kunt ook een afspraak maken met een van onze EMS-experts via de link in de e-mail ter bevestiging van je aankoop.

2 Indicaties voor gebruik

Het Pepper EMS Training System is een vrij verkrijgbaar apparaat dat bedoeld is om gezonde spieren te stimuleren om spierprestaties te verbeteren of te vergemakkelijken. Het mag alleen door volwassenen worden gebruikt.

Het Pepper EMS trainingssysteem is niet bedoeld voor gebruik in combinatie met therapie of behandeling van medische aandoeningen of aandoeningen van welke aard dan ook. Geen van de trainingsprogramma's of operationele parameters zijn ontworpen om geblesseerde of zieke spieren aan te pakken en het gebruik op dergelijke spieren is gecontra-indiceerd.

De elektrische impulsen van het Pepper EMS trainingssysteem maken het mogelijk actiepotentialen te triggeren op motoneuronen van motorzenuwen (excitatie). Deze excitatie van motoneuronen worden doorgegeven aan de spiervezels via de motorische eindplaat waar ze mechanische spiervezelresponsen genereren die overeenkomen met spierarbeid. Afhankelijk van de parameters van de elektrische impulsen (impulsfrequentie, duur van de contractie, duur van de rust, totale duur van de sessie) kunnen verschillende soorten spierarbeid worden opgelegd aan de gestimuleerde spieren.

3 Waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen

Pepper raadt u aan uw arts te raadplegen voordat u met dit of een ander fitnessprogramma begint.

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

Veiligheidsgids

Bekijk de volgende lijst met vragen. Als u een van deze vragen beantwoordt met "Ja", "Misschien" of "Ik weet het niet", mag u het apparaat niet gebruiken.

Tabel 1: Veiligheidsvragen

#	Vraag
2	Heeft u een pacemaker, geïmplanteerde defibrillator of een ander geïmplanteerd metalen of elektronisch apparaat?
3	Ben je zwanger?
4	Heb je last van extreme spierspanning of trauma, of een spierspanningsaandoening zoals Rhabdomyolysis (een aandoening waarbij beschadigde skeletspieren snel afbreken)?
5	Is er bij u een hartprobleem of -aandoening vastgesteld?
6	Heb je onvoldoende bloedtoevoer (ischemie) of ernstige bloedsomloopstoornissen in de onderste ledematen?
7	Is er bij jou een buik- of liesbreuk vastgesteld?
8	Heb je onlangs een operatie ondergaan?
9	Heb je onlangs een acuut trauma of breuken gehad?
10	Heb je epilepsie of een andere neurologische aandoening?
11	Heb je een zenuwbeschadiging opgelopen waardoor je geen gevoel meer hebt in een bepaald lichaamsdeel?

12	Heb je aanhoudende pijn?
13	Heb je spierrevalidatie nodig?
14	Heb je een vermoeden van een hartaandoening?
15	Heb je kanker?
16	Heb je pijnlijke of aangetaste gewrichten?
17	Heb je last van spierkrampen?
18	Heb je een verlies van spierweefsel of spieratrofie ervaren?
19	Heb je de neiging om inwendig te bloeden (bloeding) na een trauma of breuk?
20	Bent u in de aanwezigheid van elektrische bewakingsapparatuur (bijv. hartmonitoren, ECG-apparaten)?
21	Ben je jonger dan 22?

Contra-indicaties

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

- Gebruik het Pepper EMS trainingssysteem niet als u een pacemaker (kunstmatige pacemaker), geïmplanteerde defibrillator of ander geïmplanteerd metalen of elektronisch apparaat hebt. Dergelijk gebruik kan leiden tot elektrische schokken, brandwonden, elektrische storing of overlijden.
- Gebruik het Pepper EMS trainingssysteem niet boven een menstruerende of zwangere baarmoeder. De veiligheid van het gebruik van actieve spierstimulatoren tijdens de zwangerschap is niet vastgesteld.
- Gebruik het Pepper EMS trainingssysteem niet als je last hebt van extreme spierspanning of trauma, of als je last hebt van een spierspanningsaandoening zoals rhabdomyolysis (een aandoening waarbij beschadigde skeletspieren snel afbreken).

- Gebruik het Pepper EMS trainingssysteem niet als bij u een hartprobleem of hartaandoening is vastgesteld.
- Gebruik het Pepper EMS trainingssysteem niet als je een onvoldoende bloedtoevoer (ischemie) of een ernstige bloedsomloopstoornis in de onderste ledematen hebt.
- Gebruik Pepper niet boven een buik- of lieshernia.

Voorzorgsmaatregelen

Pepper raadt u aan de volgende voorzorgsmaatregelen in acht te nemen voordat u het Pepper EMS trainingssysteem gebruikt:

- Voorzichtigheid is geboden wanneer er een neiging is tot inwendige bloedingen (hemorragie) na een trauma of fractuur.
- Voorzichtigheid is geboden na acuut trauma of een fractuur of na een recente operatie wanneer spiercontractie het genezingsproces kan verstoren.
- Raadpleeg je arts voordat je Pepper gebruikt als bij jou epilepsie of een andere neurologische aandoening is vastgesteld.
- Voorzichtigheid is geboden wanneer er sprake is van zenuwbeschadiging die leidt tot een gebrek aan gevoel in een bepaald deel van het lichaam.
- Raadpleeg voor gebruik je arts als je te maken hebt gehad met verlies van spierweefsel of spieratrofie, spierkrampen hebt of spieren hebt die gepaard gaan met pijnlijke of aangetaste gewrichten.
- Raadpleeg voor gebruik je arts als je aanhoudende pijn hebt.
- Raadpleeg voor gebruik je arts als je spierrevalidatie nodig hebt.
- Raadpleeg voor gebruik uw arts bij verdenking van hartaandoeningen. Het apparaat kan dodelijke ritmestoornissen van het hart veroorzaken bij gevoelige personen.

Waarschuwingen en veiligheidsmaatregelen

Hieronder volgen algemene waarschuwingen en veiligheidsmaatregelen die u moet doornemen voordat u het Pepper EMS trainingssysteem gebruikt:

- Het Pepper EMS trainingssysteem is alleen bedoeld voor gebruik door volwassenen (≥ 22).
- Gebruik het pak niet op lichaamsdelen waarvoor het niet ontworpen is.
- Raak de binnenkant van het pak niet aan met uw handen tijdens de training. Als het pak moet worden aangepast, stop dan eerst de training en pas daarna de aanpassing aan.

- Wijzigingen aan het Pepper EMS Training System zijn niet toegestaan.
- Geen gebruik van het Pepper EMS trainingssysteem naast of gestapeld met andere apparatuur.
- Gebruik geen andere accessoires, transducers en kabels dan die gespecificeerd of geleverd zijn door Pepper, aangezien dit kan leiden tot verhoogde elektromagnetische emissies of verminderde elektromagnetische immuniteit en onjuiste werking.
- Laad de batterijdoos niet op terwijl deze aan het pak is bevestigd. De app blokkeert de training terwijl de batterijdoos wordt opgeladen en er verschijnt een foutmelding.
- Stimulatie mag niet worden toegepast in de buurt van metaal. Verwijder alle sieraden, lichaamsspiercings, riemgespen of andere verwijderbare metalen producten of apparaten in de stimulatiezone.
- Stimulatie mag niet worden toegepast op de nek (specifiek de nervus carotis sinus), vooral niet bij gebruikers met een bekende gevoeligheid voor de sinus carotis reflex.
- Stimulatie mag niet worden toegepast op de nek of mond. Ernstige spasmen van de nek of luchtwegspieren kunnen optreden en de samentrekkingen kunnen sterk genoeg zijn om de luchtweg af te sluiten of moeilijkheden bij het ademen te veroorzaken.
- Hoewel het ontwerp van het Pepper EMS trainingssysteem voorkomt dat elektrische stroom de borstholte doorkruist (transthoracaal), dient u er rekening mee te houden dat stimulatie niet via de borstholte mag worden toegepast om te voorkomen dat elektrische stroom het hart bereikt, waar het een onregelmatige hartslag (hartritmestoornissen) zou kunnen veroorzaken.
- Stimulatie mag niet worden toegepast op het hoofd of op plaatsen waar elektrische stimulatie door het hoofd kan gaan (transcerebraal). De effecten van stimulatie van de hersenen zijn nog niet vastgesteld.
- Stimulatie mag niet worden toegepast op gezwollen, geïnfecteerde of ontstoken gebieden, bijv. flebitis (ontsteking van een ader), tromboflebitis (ontsteking van de aderwand), spataderen (ader die opgezwollen, verlengd en kronkelig is).
- De langetermijneffecten van chronische elektrische stimulatie zijn nog niet vastgesteld.
- Stimulatie mag niet worden toegepast op of in de buurt van kankerletsels.
- Pas geen stimulatie toe op spiergroepen als u zich zorgen maakt over uw comfort of veiligheid.
- Gebruik het Pepper EMS trainingssysteem niet als het is aangesloten op elektronische bewakingsapparatuur (bijv. hartmonitoren, ECG-apparaten). Deze apparaten werken mogelijk niet goed wanneer elektrische stimulatie wordt gebruikt.

PEPPER

- Gebruik het Pepper EMS trainingssysteem niet in water of een vochtige omgeving (sauna, hydrotherapie, etc.).
- Gebruik het Pepper EMS trainingssysteem niet in een zuurstofrijke omgeving, zoals in de aanwezigheid van zuurstoftanks.
- Gebruik het Pepper EMS trainingssysteem niet tijdens het autorijden, het bedienen van machines, tijdens het fietsen of tijdens andere activiteiten waarbij elektrische stimulatie een risico kan vormen voor uzelf of anderen.
- Gebruik geen stimulatie terwijl je slaapt.
- Houd het Pepper EMS trainingssysteem en de bijbehorende accessoires buiten het bereik van kinderen en huisdieren.
- Gebruik het Pepper EMS trainingssysteem niet op dieren.
- Zorg dat er geen vreemde voorwerpen (aarde, water, metaal, enz.) in de accubak terechtkomen.
- Knoei niet met het pak of de batterijhouder (bijvoorbeeld door te proberen ze te openen).
- Plotselinge temperatuurschommelingen kunnen leiden tot condensvorming in de accubak. Pas gebruiken als de temperatuur weer normaal is.
- Overbelast uzelf niet tijdens elektrische spierstimulietraining. Elke training moet op een voor jou comfortabel niveau zijn.
- Gebruik het Pepper EMS trainingssysteem niet als u verbonden bent met een chirurgisch instrument met hoge frequentie, omdat dit huidirritaties of brandwonden onder de elektroden kan veroorzaken.
- Gebruik het Pepper EMS trainingssysteem niet in de buurt van medische apparatuur voor kortegolf- of microgolftherapie. Dit kan leiden tot instabiliteit in de batterijdoos.
- Het Pepper EMS trainingssysteem mag niet worden gebruikt in de buurt van medische apparaten zoals MRI, CT, diathermie en röntgenstraling, omdat deze de stroom die door de batterij wordt gegenereerd kunnen beïnvloeden, weefselschade kunnen veroorzaken en ernstig letsel of de dood tot gevolg kunnen hebben.
- Het Pepper EMS trainingssysteem mag niet worden gebruikt in gebieden waar onbeschermd apparaten worden gebruikt die elektromagnetische straling uitzenden. Draagbare communicatieapparatuur, RFID en elektromagnetische beveiligingssystemen (bijv. metaaldetectors en EAS) kunnen het Pepper EMS trainingssysteem storen en de door het systeem gegenereerde stroom veranderen.

- Gebruik geen draagbare RF-communicatieapparatuur (inclusief randapparatuur zoals antennekabels en externe antennes) dichterbij 30 cm bij enig onderdeel van het Pepper EMS trainingssysteem, inclusief kabels. Anders kunnen de prestaties van deze apparatuur verslechteren.

!	Niet alle RF-stralers zijn zichtbaar. Als u onverwachte veranderingen in intensiteit ervaart, beëindig de training dan onmiddellijk en neem contact op met Pepper.
---	--

Bijwerkingen

- Sommige mensen met een zeer gevoelige huid kunnen na elektrische spierstimulatie roodheid of irritatie onder de kompressen ervaren. Over het algemeen is deze roodheid volledig onschadelijk en zou ze snel moeten verdwijnen. Begin pas met trainen als de roodheid niet langer zichtbaar is. Als de roodheid aanhoudt, stop dan met het gebruik van het Pepper EMS trainingssysteem en raadpleeg uw arts.
- Sommige mensen kunnen hoofdpijn en andere pijnlijke sensaties ervaren tijdens of na de training. Als dit zich voordoet, moet een arts worden geraadpleegd en moet de training worden gestaakt totdat toestemming van een arts is verkregen.

!	Als u bijwerkingen ondervindt, stop dan onmiddellijk met het gebruik van het Pepper EMS trainingssysteem en raadpleeg uw arts.
---	--

4 Pepper EMS-trainingssysteem

Het Pepper EMS trainingssysteem bestaat uit twee hoofdonderdelen of accessoires: het pak en de accubox. Beide accessoires worden in dit hoofdstuk beschreven.

Afbeelding 1: Peppak en accubak



Het pak

Het pak geeft impulsen rechtstreeks van de aangesloten accubox af aan alle belangrijke spiergroepen. Het pak wordt direct op de huid gedragen, wat leidt tot de beste geleiding tussen de elektroden en de spieren. Zorg ervoor dat je onder het pak een volledig bedekkende onderkleding draagt. Het pak bestaat uit één stuk en kan aan de achterkant worden gesloten met een rits. Het uiteinde van de rits is magnetisch en kan aan het pak worden bevestigd.

Het pak heeft 20 geïntegreerde droge elektroden die acht belangrijke spiergroepen bestrijken:

- Links/rechts quadriceps & links/rechts hamstrings
- Linker/rechter bilspieren
- Links/rechts onderrug
- Links/rechts bovenrug
- Linker/rechter schouder
- Links/rechts biceps & links/rechts triceps
- Borst links/rechts
- Buikspieren links/rechts

Afbeelding 2: Peperpak voor en achter



!	Het wordt afgeraden om pakken met anderen te delen, omdat dit kan leiden tot het niet goed passen van het pak of het delen van lichaamsvloeistoffen.
!	We raden je aan om onder je pak een volledig bedekkende onderkleding te dragen.

De accubox

De Battery Box is het controlecentrum voor het Pepper EMS trainingssysteem. Dit apparaat maakt gebruik van laagfrequente impulsen om spiercontractie op te wekken, waardoor de

werksnelheid en output van elke spiergroep wordt vermenigvuldigd. Het communiceert draadloos met de Pepper App. De Battery Box is ontworpen om in de mal aan de zijkant van het pak te passen, die vervolgens met de riemen kan worden vastgezet. De Battery Box heeft een plastic behuizing ter bescherming tegen elektrische gevaren.

Afbeelding 3: Voor- en achterkant accubak



De accubox inschakelen

De Battery Box heeft één knop om hem aan en uit te zetten. Als je op de knop drukt om hem aan te zetten, wacht je een paar seconden totdat de LED-statusindicator aan de voorkant een kleur weergeeft. Als er een LED-lampje zichtbaar is, staat de accubox aan, als er niets zichtbaar is, staat de accubox uit.

De accubox uitschakelen

Als je klaar bent met trainen, druk je nogmaals op de knop om de accubox uit te schakelen. Wacht een paar seconden totdat het LED-lampje verdwijnt.

LED-statusindicator accubox

De Battery Box communiceert met behulp van het LED-lampje als statusindicator, zodat je weet wat de huidige status is. In de volgende tabel staan de toestanden van de accubox en de LED-kleur en actie die bij de status horen.

Tabel 2: LED-lampje en beschrijving

Staat	Indicatielampje	Beschrijving
Uit	Geen	De Battery Box staat uit en wordt niet opgeladen.
Opladen	Witte "P"	De Battery Box wordt opgeladen.
Op	Groene "P"	De Battery Box staat aan en kan worden verbonden met de App.

Aangesloten en klaar	Blauwe "P"	De Battery Box is verbonden met de App en klaar voor training.
----------------------	------------	--

5 Aanwijzingen voor gebruik

Voordat je aan je training met het Pepper EMS Training System begint, moet je de Pepper App op je telefoon of tablet installeren en configureren en je pak zo aanpassen dat het strak tegen je lichaam zit, maar nog steeds comfortabel is.

De Pepper-app installeren en starten

De Pepper App is een applicatie die je Pepper EMS Training System workouts bestuurt en beheert.

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

- Open de Camera app op je telefoon of tablet en centreer de QR code hieronder (of op de snelstart flyer) op het scherm. Er verschijnt een melding waarmee je de link kunt openen die bij de QR-code hoort. Druk op de link.



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

Nadat je de Pepper App met succes hebt geïnstalleerd, open je deze en volg je de instructies op het scherm om je aan te melden of in te loggen.

De App vraagt je om een gratis testversie van de App te starten. Om door te gaan met je Pepper training, bevestig je de gratis proefperiode. Je kunt het abonnement na de gratis proefperiode opzeggen.

Je pak aantrekken

Hieronder vind je instructies voor het aantrekken van je pak.

!	Controleer je pak altijd op scheuren of andere beschadigingen. Als het pak beschadigd is, vervang het dan. Gebruik het pak niet als het beschadigd is.
---	--

1. Trek het pak aan met de elektroden naar binnen gedraaid en de rits aan de achterkant van het pak. Je kunt ondergoed onder het pak dragen, maar zorg ervoor dat de elektroden niet bedekt zijn, want ze moeten direct op je huid worden geplaatst.

Foto 4: Peperpak aantrekken



2. Sluit de rits aan de achterkant en zorg ervoor dat het magnetische uiteinde van de ritslijn aansluit op het magnetische deel van het pak.

Foto 5: Sluit de rits aan de achterkant



Beginnen met onboarding in de App

Open de Pepper App op je telefoon of tablet en start het inwerkproces. Je kunt het inwerkproces starten door een training te starten of de Battery Box aan te sluiten. Het inwerkproces bestaat uit een informatieve video en het aansluiten van je Battery Box op je telefoon.

De accubox aansluiten

De Battery Box gebruikt Bluetooth om te communiceren met de applicatie. Voordat je de Battery Box tijdens je training kunt gebruiken, moet je hem koppelen met je telefoon of tablet. Om dit te doen, moet je ervoor zorgen dat je apparaat zich in de buurt van de Battery Box bevindt met Bluetooth ingeschakeld en dat je Battery Box is ingeschakeld, wat betekent dat het LED-lampje een groene "P" weergeeft op het display.

Klik op "Zoek mijn Pepper pak" in de Pepper app en kies je Pepper Battery Box door erop te klikken. Het begint met Pepper en gaat verder met een viercijferig nummer.

Gefeliciteerd, je apparaat is nu gekoppeld met je Battery Box. Vanaf nu, wanneer je de Pepper App start en je Battery Box inschakelt, zal deze automatisch gekoppeld worden als de telefoon of tablet binnen bereik is.

	Inspecteer uw accubox altijd grondig. Gebruik de Battery Box niet als deze beschadigd is. Raadpleeg voor uw veiligheid Pepper.
---	--

De accubox aan het pak bevestigen

Zodra je je telefoon of tablet aan de batterijdoos hebt gekoppeld, kun je hem aan het pak bevestigen.

1. Plaats de mal van de batterijdoos direct op de mal aan de rechterkant van het pak. Zorg ervoor dat de aan/uit-knop zich aan de bovenkant bevindt.
2. Zodra de batterijdoos op de mal is geplaatst, is hij er magnetisch mee verbonden. Om ervoor te zorgen dat hij daar blijft tijdens je training, gebruik je de band op je pak.

Afbeelding 6: Bevestig de accubak aan het pak



Beheer uw trainingssessie

De laatste stap van je inwerkproces is je eerste Pepper video workout die je alles tot in detail uitlegt en die begint met beginnersoefeningen. Deze workout ziet eruit als alle andere workouts in de Pepper App. Zodra de trainingssessie begint, wordt het trainingsscherm weergegeven.

Het trainingsscherm begrijpen

Afbeelding 7: Algemeen trainingsscherm



Tabel 3: Algemeen scherm - schermonderdelen en beschrijvingen

Aantal	Schermonderdeel	Beschrijving
1	Oefening	Geeft de naam van de huidige oefening weer.
2	Pauzeren/afspelen	De training op elk moment pauzeren en afspelen.
3	Impulsbar	Geeft de resterende tijd voor de huidige stimulatieperiode weer: - Als hij blauw is, stuurt de accubox elektrische impulsen naar de onderdelen van het Pepper EMS trainingssysteem. - Als deze wit is, is de accubox in rust en stopt hij met het verzenden van elektrische impulsen. Houd er rekening mee dat de batterijdoos constante stimulatie biedt in de cardio- en ontspanningsmodus, dus deze balk wordt niet weergegeven.
4	Warmtezones	Geeft de algemene intensiteitszone van de trainingssessie weer op basis van uw historische trainingsintensiteit. Gele en rode zones liggen boven de historische trainingsintensiteit.

PEPPER

5	Peper Punten	Gamification-element op basis van trainingsintensiteit en trainingsminuten en trainingsvideoniveau (alle niveaus en gevorderden).
6	Algemene elektrodecontrole	Regelt de totale intensiteit van de elektroden. De "+" verhoogt de totale intensiteit van de elektroden (onder de 30 in stappen van 5, boven de 30 in stappen van 1), de "-" verlaagt de totale intensiteit van de elektroden (onder de 30 in stappen van 5, boven de 30 in stappen van 1). De aan/uit-knop schakelt alle elektroden tegelijkertijd in en uit.
7	Controle met één elektrode	Deze knop opent de gedetailleerde weergave van de elektrodebesturing, waar afzonderlijke elektroden kunnen worden bestuurd.

Afbeelding 8: Gedetailleerd trainingsscherm



Tabel 4: Gedetailleerd scherm - schermonderdelen en beschrijvingen

Aantal	Schermonderdeel	Beschrijving
8	Enkele elektrode	Elke elektrode (voorkant: borst, armen, buikspieren, benen; achterkant: boven-, midden- en onderrug, bilspieren) kan afzonderlijk worden bediend. De "+" verhoogt de elektrode (onder de dertig in stappen van 5, boven de 30 in stappen van 1), de "-" verlaagt de elektrode (onder de dertig in stappen van 5, boven de 30 in stappen van 1). De aan/uit-knop schakelt de elektrode aan of uit.

9	Detailweergave sluiten	Door op de "x" te drukken kun je het gedetailleerde trainingsscherm sluiten en terugkeren naar het algemene trainingsscherm.
10	Preset opslaan en laden	Als een trainingsintensiteit u bevalt, kunt u op "preset opslaan" drukken om deze elektrode-instelling op te slaan voor toekomstige trainingen. Als u op "load preset" drukt, kunt u de intensiteit laden die u in het verleden hebt opgeslagen. Voor elke pakmodus kunt u één preset opslaan.

Uw trainingssessie pauzeren of stoppen

Om je workout te pauzeren of te stoppen, zijn er drie verschillende mogelijkheden:

1. Druk op pauze op je trainingsscherm.
2. Maak de batterijdoos los van je pak.
3. Schakel je accubox uit.

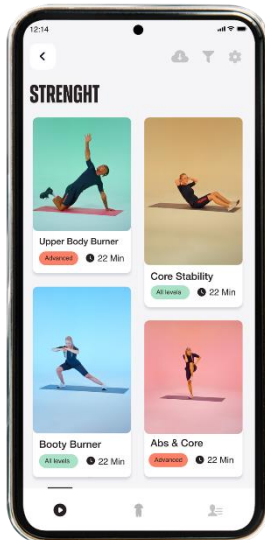
!	Als je tijdens de training grote ongemakken of pijn ervaart, pauzeer of stop de training dan onmiddellijk en verlaag de intensiteit indien nodig.
---	---

Je workout selecteren

Wanneer je de Pepper App opent op je telefoon of tablet kun je kiezen tussen een workout in pak (Suit -> Training) of een videoworkout (Classes) waar alle beschikbare kracht-, cardio- en ontspanningsvideo's worden opgesomd.

!	In de eerste paar weken raden we je aan te beginnen met trainingen op alle niveaus en met een lage intensiteit voordat je naar een hogere intensiteit gaat om vertrouwd te raken met het gevoel. We raden je ook aan om te beginnen met één krachttraining per week en dit na 4-6 weken langzaam op te voeren naar twee.
---	--

Afbeelding 9: Trainingsvideo's

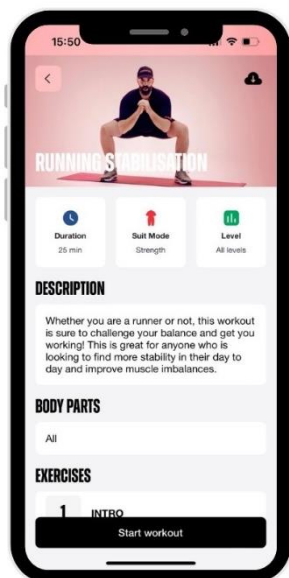


Het klassenoverzicht geeft de volgende details voor elke trainingsvideo.

Tabel 5: Trainingsinformatie en beschrijving

Trainingsinformatie	Beschrijving
Trainingsmodus	De trainingsmodus die bij de training hoort, Kracht, Cardio of Ontspanning.
Naam training	De naam beschrijft de focus van de training of herstelmodus.
Trainingsniveau	De algehele moeilijkheidsgraad van de afzonderlijke oefeningen in de training: • Alle niveaus • Geavanceerd
Lengte training	De lengte toont de duur van de trainingsvideo in trainingsminuten.

Afbeelding 10: Details van de training



Zodra je de gewenste training hebt geselecteerd, wordt er meer informatie over de training weergegeven.

Tabel 6: Details en beschrijving van de training

Details training	Beschrijving
Training Beschrijving	Een korte beschrijving van de workout.
Lichaamsdelen	De lichaamsdelen waar de oefeningen zich op richten worden weergegeven.
Oefeningen	Alle oefeningen die in de workout zijn opgenomen, worden vermeld.

Als je de workout hebt gevonden die bij je trainingsbehoeften past, druk je op de knop **Workout starten** op het scherm om je trainingssessie te beginnen.

6 Trainingsmodi

De workouts in de Pepper App zijn toegewezen aan een unieke trainingmodus. Elke modus is ontworpen om de oefeningen en het werk aan te geven waar de focus op ligt tijdens de geselecteerde training. De onderstaande lijst helpt je bij het kiezen van een trainingsprogramma dat geschikt is voor jouw trainingsbehoeften.

Tabel 7: Trainingsmodus en beschrijving

Modus	Beschrijving
Sterkte	Deze modus is bedoeld om de maximale kracht van de spieren te vergroten.
Cardio	Dit programma verbetert het algehele spieruithoudingsvermogen en de weerstand tegen vermoeidheid. Het activeert het aerobe metabolisme van de vezels tijdens de training.
Relax	Dit programma helpt de bloedstroom te verhogen. Het moet worden gebruikt na trainingen en wedstrijden.

Aanbeveling voor training

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

Tabel 8: Trainingsmodus en aanbeveling

Modus	Aanbeveling voor training
Sterkte	Maximaal 25 minuten per sessie, maximaal 50 minuten per week met minimaal twee rustdagen tussen de sessies (bijv. 2 x 25 minuten)
Cardio	Maximaal 125 minuten per week (bijv. 5 x 25min)
Relax	Maximaal 125 minuten per week (bijv. 5 x 25min)

7 De accubox opladen

De Pepper App controleert het batterijniveau van de accubox en geeft dit weer op het scherm van Suit. Het batterijniveau moet boven de 10% zijn voordat je aan je trainingssessie begint. De App waarschuwt je dat de batterij moet worden opgeladen voor een trainingssessie.

Om je accubox op te laden, doe je het volgende:

1. Koppel de accubox los van het pak, indien bevestigd.
2. Controleer aan de hand van de LED-statusindicator of de accubox is uitgeschakeld.
3. Sluit de micro-USB-oplaadkabel aan op de micro-USB-aansluiting aan de onderkant van de accubox.
4. Gebruik een standaard USB type C oplader (DC5V) van 5V 0,5A om op te laden.
5. Controleer of de witte LED "P" aangeeft dat het opladen bezig is.

!	Laad of laad de batterijbox nooit op wanneer deze aan uw lichaam is bevestigd. Laad de accubox nooit op via onbetrouwbare of problematische bronnen.
---	---

8 Problemen oplossen

Hieronder volgt een verzameling van mogelijke problemen met het Pepper EMS trainingssysteem. Als u aanvullende vragen of zorgen heeft, neem dan contact op met Pepper.

Tabel 9: Problemen oplossen - probleem en oplossing

Uitgave	Resolutie
De accubox gaat niet aan	Sluit de oplader aan op de batterijdoos, zorg ervoor dat het een standaard USB type C oplader is van 5V. Tijdens het opladen moet het display een witte "P" tonen. Laat de accubox 30 minuten opladen. Haal de batterijdoos na het opladen uit de oplader en zet hem aan. Druk één keer op de aan/uit-knop en wacht een paar seconden totdat je de LED op het display ziet branden.
De app kan niet koppelen met de accubox	Zorg ervoor dat de accubox is ingeschakeld. Zorg ervoor dat je de Pepper app, en niet de Bluetooth instellingen van je telefoon of tablet, verbindt met de accubox. Als je telefoon of tablet nog steeds geen verbinding kan maken met de accubox, volg dan stap voor stap de instructies: 1. Controleer of de accubox is ingeschakeld. 2. Zorg ervoor dat Bluetooth van je telefoon of tablet is ingeschakeld. 3. Open de Pepper-app en ga naar Suit and Configuration. 4. Druk op Pak aansluiten en Zoek mijn Pepper-pak. 5. Maak verbinding met je batterijdoos. Als er geen accubox verschijnt, ga dan naar de instellingen van je telefoon of tablet en open de instellingen voor de Pepper app. 6. Bluetooth en Locatie inschakelen (voor Android). 7. Probeer het opnieuw.
Problemen met contact met pak / Stimulatie is zwak of oncomfortabel, zelfs bij hoge intensiteit	Als ze te los zitten, kunt u de bijgeleverde riemen gebruiken om het pak strakker te maken. Het pak mag niet worden gebruikt als het los zit en de elektroden geen volledig en stevig contact met de huid maken. Zorg ervoor dat de batterijdoos is ingeschakeld en goed is aangesloten op de zijkant van het pak. Hoewel Pepper droge elektroden gebruikt, werkt de connectiviteit het beste met een beetje vocht, dus zorg voor een goede warming-

	up. Als je de impulsen niet goed voelt, verleng dan je warming-up of gebruik een natte handdoek om de elektroden aan de binnenkant van het pak te bevochtigen.
--	--

9 Opslag en onderhoud

Pepper heeft de volgende aanbevelingen voor het opbergen en verzorgen van uw Pepper EMS trainingssysteem:

- Bewaar je pak in een koele, droge, goed geventileerde ruimte.
- Bewaar de batterijdoos in het meegeleverde doosje als je hem niet gebruikt.
- Als je van plan bent om de accubox voor langere tijd niet te gebruiken, moet je deze elke zes maanden volledig opladen.
- Pak het pak niet langdurig in als het nat is (bijvoorbeeld na een training of het wassen), want dan kunnen schimmel en bacteriën zich ophopen.
- Als je het pak wast, was het dan op 30° Celsius en gebruik gewoon wasmiddel. Het pak is ontworpen voor gebruik in huishoudwasmachines.
- Om ervoor te zorgen dat je pak lang meegaat, raadt Pepper aan om het met de hand te wassen met koud water en een mild wasmiddel en om het niet vaak in de wasmachine te wassen.
- Het pak is ontworpen om in de wasmachine gewassen te worden met koud water en een mild wasmiddel; het is echter mogelijk dat herhaalde wasbeurten in uw wasmachine uiteindelijk de effectiviteit van het pak verminderen.
- Controleer het pak na het reinigen altijd visueel op achtergebleven vuil. Als het pak aan het einde van de reiniging niet visueel schoon is en er restvuil op het apparaat zichtbaar is, moet u de reiniging herhalen. Als er zelfs na herhaalde reiniging nog vuil achterblijft, neem dan contact op met info@peppermove.com voor verdere instructies.
- Laat je pak altijd aan de lucht drogen. Stop je pak NIET in de droger, want dan beschadigt je het.
- Je kunt de connectorpinnen op je pak en accubox voorzichtig schoonvegen met een droge doek om ervoor te zorgen dat er geen stof of deeltjes zichtbaar zijn op enig deel van de connectorpinnen.
- Reinig de accubak alleen met een zachte droge doek.
- De batterijdoos wordt systematisch gecontroleerd op kwaliteit en hoeft daarom nooit extra gekalibreerd of geverifieerd te worden. De trainingsparameters voor het Pepper EMS trainingssysteem zijn ingesteld in de hardware en software en verslechteren niet na verloop van tijd bij gebruik onder normale omstandigheden.
- Open of verander het Pepper EMS trainingssysteem niet. Dit wordt beschouwd als knoeien met het apparaat en ontslaat de fabrikant van elke verantwoordelijkheid met betrekking tot de garantie en de gevaren waaraan de gebruiker kan worden blootgesteld.

10 Garantie

De Pepper batterij heeft een garantie van twee jaar en het Pepper pak heeft een garantie van één jaar, vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum ten voordele van de oorspronkelijke koper. Meer dan 150 trainingssessies en schoonmaakbeurten met een wasmachine werden geëvalueerd voor de verwachte levensduur van het pak met batterijdoos. Het pak en de batterij zijn gegarandeerd vrij van fabrieksfouten, met uitzondering van schade of defecten als gevolg van

1) normale slijtage in verband met het bedoelde gebruik, 2) commercieel gebruik, en 3) het niet opvolgen van de instructies in de gebruiksaanwijzing, ongelukken, verkeerd gebruik, verwaarlozing, misbruik, wijzigingen, modificaties, onjuiste montage, installatie of gebruik van niet-originele onderdelen. De Pepper batterijgarantie geldt niet voor schade als gevolg van het gebruik van een onjuiste oplader, onjuist onderhoud of waterschade. Garantieclaims moeten worden ingediend bij info@peppermove.com. Houd er rekening mee dat ons Pepper-team mogelijk foto's of video's van het beschadigde onderdeel wil zien voordat een onderdeel wordt vervangen.

11 Technische specificaties

Hieronder volgen de technische specificaties van het Pepper EMS trainingssysteem.

Specificaties pak

Tabel 10: Suit-parameters en -waarden

Parameter	Waarde
Gewicht pak	600-800g
Materiaal	68% Nylon, 32% Spandex, Zilveren ionensilicone

Tabel 11: Lengte pak Lichaamstype vrouw

	Lengte in cm					
	XXS	XS	S	M	L	XL
Volledige lengte	90	91	92	93	94	95
Taille	29	30	31	32	33	34
Arm	10	10,5	11	11,5	12	12,5
Been	16	16,5	17	17,5	18	18,5

Tabel 12: Lengte pak Lichaamstype man

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

Specificaties elektrode

De elektroden in je pak worden geplaatst volgens de positie van de specifieke spiergroepen die gestimuleerd moeten worden. Ze zijn gemaakt van speciale geleidende stof, zilver-ion-materiaal. De maten van de elektroden voor verschillende pakken zijn als volgt:

Tabel 13: Elektrodegrootte vrouwelijk lichaamstype

Spiergroepelektrode		Oppervlakte in cm ²					
		XXS	XS	S	M	L	XL
Voor	Voorarmen	35,26	40,70	46,14	51,58	57,02	62,46
	Borst	44,58	45,62	46,66	47,71	48,75	49,79
	Abs	117,96	121,51	125,07	128,63	132,18	135,74
	Voorbenen	182,38	193,20	204,01	214,83	225,65	236,46
Terug	Achterpoten	122,90	127,26	131,63	136,00	140,37	144,74
	Bilspieren	94,95	100,63	106,32	112,00	117,68	123,37
	Onderrug	91,72	96,18	100,64	105,10	109,56	114,02
	Middenachter	60,78	66,14	71,51	76,88	82,24	87,61
	Bovenrug	26,60	28,37	30,15	31,92	33,69	35,47
	Rug Armen	34,88	40,45	46,01	51,58	57,15	62,71

Tabel 14: Elektrodengrootte Mannelijk Lichaamstype

Spiergroepelektrode		Oppervlakte in cm ²					
		XS	S	M	L	XL	XXL
Voor	Voorarmen	43,20	50,00	56,80	63,60	70,40	77,20
	Borst	50,69	51,99	53,30	54,60	55,90	57,20
	Abs	130,03	134,47	138,92	143,36	147,81	152,25
	Voorbenen	201,40	214,92	228,44	241,96	255,48	269,00
Terug	Achterpoten	136,06	141,52	146,98	152,44	157,90	163,36
	Bilspieren	114,75	121,86	128,96	136,06	143,17	150,27
	Onderrug	101,33	106,91	112,48	118,05	123,63	129,20

Middenachter	67,82	74,53	81,24	87,94	94,65	101,36
Bovenrug	34,04	36,25	38,47	40,69	42,90	45,12
Rug Armen	41,32	48,27	55,23	62,19	69,14	76,10

Specificaties accubox

Tabel 15: Parameters en waarden accubox

Parameter	Waarde
Materiaal	Lithium polymeer (LiPo)
Huisvestingsmaterialen	Spuitsieten van kunststof, Polylac Abs (J01)
Gewicht batterij	152g
Batterijformaat	96x65x29mm
Batterijcapaciteit	2650 mAh
Laadingang	Oplaadbaar, 5V via Micro USB-aansluiting
Batterijspanning	3,8VF
Stimulatiekanalen	16 kanalen
Uitgangsfrequentie	15-100Hz
Uitgangsimpulsbreedte	160-490 microseconden
Stimulatiegolfvorm	Bipolair Symmetrisch
Vorm	Rechthoekig
Maximale uitgangsspanning	54 Volt
Maximale uitgangsstroom	108 milli-ampère
Bedrijfstemperatuur en vochtigheid	5°C tot 40°C , 15% tot 90% RH
Temperatuur en vochtigheid tijdens transport en opslag	-25°C tot 70°C , 15% tot 90% RH
Bedrijfsdruk	700hPa tot 1060hPa
Druk voor transport en opslag	500hPa tot 1060hPa
Draadloze verbinding	Ingebouwde BLE-module
Type BF	Type BF toegepast onderdeel

Bluetooth-specificaties

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

Frequentieband van ontvangst/verzending: 2,402 - 2,480 GHz

Bandbreedte: 2 MHz

Maximaal radiobereik: 50 meter

Beperkingen

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

Uitstoot

Tabel 16: Emissietabel

Emissietest	Naleving	Elektromagnetische omgeving - richtlijnen
RF-emissies CISPR 11	Groep 1	Het bovenstaande model gebruikt alleen RF-energie voor zijn interne werking. Daarom zijn de RF-emissies zeer laag en zullen ze waarschijnlijk geen storing veroorzaken in elektronische apparatuur in de buurt.
RF-emissies CISPR 11	Klasse B	Het bovenstaande model is geschikt voor gebruik in alle bedrijven, inclusief huishoudelijke bedrijven en bedrijven die rechtstreeks zijn aangesloten op het openbare laagspanningsnetwerk dat gebouwen voor huishoudelijke doeleinden van stroom voorziet.
Harmonische emissies IEC 61000-3-2	N.v.t. (batterijvoeding)	/
Spanningsschommelingen / flikkering IEC 61000-3-3	N.v.t. (batterijvoeding)	/

Immunititeit

Tabel 17: Immunititeitstabel

Behuizingspoort			
Immunititeitstest	Testvoorwaarde	Conformiteitsniveau IEC 60601	Opmerkingen
Elektrostatische ontlading (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV Contact ± 2,4,8,15 kV Lucht	±8 kV Contact ± 15 kV Lucht*	Geen prestatievermindering waargenomen.
Uitgestraalde RF EM-velden en nabijheidsvelen van RF draadloze communicatieapparatuur IEC 61000-4-3	10 V/m 80 MHz - 2,7 GHz 80% AM 1kHz	10 V/m 80 MHz - 2,7 GHz	Geen prestatievermindering waargenomen.
	385MHz (18Hz pulsmodulatie)	27 V/m	
	450 MHz (FM+/-5KHz afwijking 1kHz sinus of 18Hz pulsmodulatie)	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	
GEWAARDE ERD vermogen frequentie magnetische velden IEC 61000-4-8	50Hz of 60Hz	30 A/m	Geen prestatievermindering waargenomen.
Nabijheid magnetische velden IEC 61000-4-39	30 kHz (CW)	8 A/m	Geen prestatievermindering waargenomen.
	134,2 kHz (2,1 kHz PM)	65 A/m	
	13,56 MHz (50 kHz PM)	7,5 A/m	
Commentaar: /			

Tabel 18: Immuniteitstabel 2

Patiëntkoppeling PORT			
Immuniteitstest	Testvoorwaarde	Conformiteitsniveau IEC 60601	Opmerkingen
Elektrostatische ontlading (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV Contact ± 2,4,8,15 kV Lucht	±8 kV Contact ± 15 kV Lucht	Geen prestatievermindering waargenomen.
Geleide RF geïnduceerd door RF-velden IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz - 80 MHz ook 6 Vrms ISM en Amateur Radio Banden 80% AM 1kHz	6 Vrms	Geen prestatievermindering waargenomen.
Commentaar: /			

Bij verlies of achteruitgang van essentiële prestaties kunnen de veiligheid en effectiviteit in gevaar komen en wordt geadviseerd om de training te beëindigen.

Het Pepper EMS trainingssysteem is getest volgens de aanbevelingen van IEC TR 60601-4-2: Medische elektrische apparatuur - Deel 4-2: Richtlijnen en interpretatie - Elektromagnetische immuniteit: prestaties van medische elektrische apparatuur en medische elektrische systemen.

12 Symbolen Woordenlijst

Tabel 19: Symbolen en uitleg

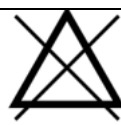
Symbol	Symbol Titel	Beschrijving	Symbol Referentie #	Benaming #	Standaard titel
	Let op	Geeft aan dat de gebruiker de gebruiksaanwijzing moet raadplegen voor belangrijke voorzorgsinformatie, zoals waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen, die om verschillende redenen niet op het medische hulpmiddel zelf kunnen worden weergegeven.	5.4.4	ISO 15223-1:2021	Medische hulpmiddelen - Symbolen voor gebruik op etiketten, labels en informatie van medische hulpmiddelen - Deel 1: Algemene eisen
	Raadpleeg de gebruiksaanwijzing/het boekje	Geeft aan dat de gebruiksaanwijzing moet worden gelezen.	M002	ISO 7010	Grafische symbolen - Veiligheidskleuren en -tekens - Geregistreerde veiligheidstekens
	Fabrikant	Geeft de fabrikant van het medische hulpmiddel aan, zoals gedefinieerd in Richtlijn 90/385/EEG, Richtlijn 93/42/EEG en Richtlijn 98/79/EG.		ISO 15223-1:2021	Medische hulpmiddelen - Symbolen voor gebruik op etiketten, labels en informatie van medische hulpmiddelen - Deel 1: Algemene eisen

					
	Product iedatum	Geeft de datum aan waarop het medische hulpmiddel is gefabriceerd.	5.1.3	ISO 15223- 1:2021	Medische hulpmiddelen - Symbolen voor gebruik op etiketten, labels en informatie van medische hulpmiddelen - Deel 1: Algemene eisen
REF	Catalog usnum mer	Geeft het catalogusnummer van de fabrikant aan zodat het medische hulpmiddel kan worden geïdentificeerd.		ISO 15223- 1:2021	Medische hulpmiddelen - Symbolen voor gebruik op etiketten, labels en informatie van medische hulpmiddelen - Deel 1: Algemene eisen
SN	Serienu mmer	Geeft het serienummer van de fabrikant aan zodat een specifiek medisch hulpmiddel kan worden geïdentificeerd.	5.1.7		Medische hulpmiddelen - Symbolen voor gebruik op etiketten, labels en informatie van medische hulpmiddelen - Deel 1: Algemene eisen

	Partijnummer	Geeft het lotnummer van de fabrikant aan zodat het lotnummer geïdentificeerd kan worden.	5.1.5	ISO 15223-1:2021	Medische hulpmiddelen - Symbolen voor gebruik op etiketten, labels en informatie van medische hulpmiddelen - Deel 1: Algemene eisen
	Type BF Toegestaan onderdeel	Geeft aan dat het toegepaste onderdeel van het type BF voldoet aan ICE 60601-1 BF=Body Floating. Wordt gebruikt voor apparaten die geleidend contact hebben met de patiënt of die een middellang- of langetermijncontract hebben met de patiënt. Mag niet worden verbonden met aarde (zwevend).		IEC 60417:2002	Grafische symbolen voor gebruik op apparatuur
	Temperatuurlimiet	Geeft de temperatuurlimieten aan waaraan het medische hulpmiddel veilig kan worden blootgesteld.	5.3.7	ISO 15223-1:2021	Medische hulpmiddelen - Symbolen voor gebruik op etiketten, labels en informatie van medische hulpmiddelen - Deel 1: Algemene eisen

	Vochtigheidsbeperking	Geeft het vochtigheidsbereik aan waaraan het medische apparaat veilig kan worden blootgesteld.	5.3.8		Medische hulpmiddelen - Symbolen voor gebruik op etiketten, labels en informatie van medische hulpmiddelen - Deel 1: Algemene eisen
	Beperking luchtdruk	Geeft het bereik van de atmosferische druk aan waaraan het medische hulpmiddel veilig kan worden blootgesteld.	5.3.9	ISO 15223-1:2021	
	WEEE	Afval van elektrische en elektronische apparatuur. Geeft aan dat een product niet op een stortplaats mag worden weggegooid; de zwarte balk geeft aan dat het apparaat na 2005 is gefabriceerd.	-	EN 50419:2006	Markering van elektrische en elektronische apparatuur volgens artikel 11(2) van richtlijn 2002/96/EC (WEEE)
	Stand-by	Geeft een slaapmodus of spaarstand aan. De schakelaar koppelt het apparaat niet volledig los van de voeding.	5009	IEC 60417:2002	Grafische symbolen voor gebruik op apparatuur

	FCC- markering	De markering geeft aan dat het elektronische apparaat dat in de Verenigde Staten wordt verkocht, is gecertificeerd en dat de elektromagnetische interferentie van het apparaat onder de limieten blijft die zijn goedgekeurd door de Federal Communications Commission.	-	Federale Communicatie	-
	Niet gebruiken als de verpakking beschadigd is	Geeft aan dat het apparaat niet mag worden gebruikt als de verpakking beschadigd of geopend is.		ISO 15223- 1:2021	Medische hulpmiddelen - Symbolen voor gebruik op etiketten, labels en informatie van medische hulpmiddelen - Deel 1: Algemene eisen
	Niet chemisch reinigen	Geeft aan dat het kledingstuk niet veilig chemisch gereinigd kan worden zonder schade		ISO 3758:202 1	Textiel - Labelcode voor verzorging met symbolen
	Niet strijken	Geeft aan dat het kledingstuk niet veilig gestreken kan worden zonder het te beschadigen.	-	ISO 3758:201 2	Textiel - Labelcode voor verzorging met symbolen

	Niet in de droger	Geeft aan dat het kledingstuk niet veilig in de droogtrommel gedroogd kan worden zonder het te beschadigen.	-	ISO 3758:2012	Textiel - Labelcode voor verzorging met symbolen
	Niet bleken	Geeft aan dat het kledingstuk niet veilig gebleekt kan worden zonder het te beschadigen.	-	ISO 3758:2012	Textiel - Labelcode voor verzorging met symbolen
	Maximale wastemperatuur 30°C (105°F) in normale omstandigheden	Geeft de maximale temperatuur aan waarop het kledingstuk veilig en zonder schade kan worden gewassen.	-	ISO 3758:2012	Textiel - Labelcode voor verzorging met symbolen
	Wassen in koud water in normale omstandigheden	Geeft aan dat het kledingstuk veilig in koud water kan worden gewassen zonder het te beschadigen.	-	ISO 3758:2012	Textiel - Labelcode voor verzorging met symbolen
IP22	IP-code	Geeft aan dat het apparaat beschermd is tegen vingers of soortgelijke voorwerpen en dat verticaal druppelend water geen schadelijk effect heeft als de accubak in een hoek		IEC 60529	

		van 15° ten opzichte van de normale positie wordt gekanteld.			
	CE-conformiteit	Geeft aan dat de fabrikant bevestigt dat de goederen voldoen aan de Europese normen voor gezondheid, veiligheid en milieubescherming.	-	-	Europees conformiteitsymbool
	Droog houden	Geeft aan dat de accubak beschermd moet worden tegen vocht.		ISO 15223-1	Symbolen voor medische hulpmiddelen
	Niet veilig voor pacemakers en defibrillatoren	Geen toegang voor mensen met actieve geïmplanteerde hartapparaten.		ISO 3864-3:2012	Symbolen voor medische hulpmiddelen
	MR onveilig	Verwijderd houden van MRI-apparatuur (Magnetic Resonance Imaging).		ASTM F2503-20	Symbolen voor medische hulpmiddelen

13 App foutmeldingen

Tabel 20: Foutmeldingen met uitleg

E#	Foutmelding	Uitleg
E1	Fout bij wachtwoordvalidatie	Wachtwoordformaat niet geldig. Minimaal 8 tekens zijn vereist en aan 3 van de 4 voorwaarden moet worden voldaan: een

		grote letter, een kleine letter, een speciaal teken, een cijfer.
E2	Ongeldige referenties	Bij het invoeren van ongeldige aanmeldgegevens
E3	Fout bij het inloggen	Wanneer u geen e-mailadres of gebruikersnaam invoert tijdens het inloggen
E4	E-mail bestaat niet	Bij het invoeren van een e-mailadres dat niet bestaat in onze database op het scherm Wachtwoord vergeten
E5	Voer een geldige veldnaam in	Wanneer u registreert en sommige velden leeg laat
E6	Het gewicht moet tussen 30 en 150 kg liggen.	Bij het invoeren van gewicht buiten deze spanwijdte tijdens de registratie
E7	Lengte moet tussen 130 en 230 cm zijn.	Bij het invoeren van gewicht buiten deze spanwijdte tijdens de registratie
E8	Lengte moet tussen 130 en 230 cm zijn.	Bij het invoeren van hoogte buiten deze spanwijdte tijdens de registratie
E9	Ga akkoord met de Voorwaarden en het Privacybeleid van apps om de registratie te voltooien.	Als je niet akkoord gaat met de AV en PP tijdens de registratie
E10	Gebruiker is niet geverifieerd. Controleer uw inbox voor de verificatiemail.	Wanneer ik probeer in te loggen met een niet-geverifieerde gebruiker
E11	Betalingsfout - Er is iets misgegaan... Probeer het opnieuw of neem contact op met onze klantenservice op	Als er iets mis is met de betaling

	info@info@Peppermove.commove.com als het probleem zich blijft voordoen.	
E12	Bevestig dat u eerst de gezondheidscheck/veiligheidscheck/instructiehandleiding hebt gelezen	Als je niet bevestigt dat je dit hebt gelezen tijdens het intro tutorialproces
E13	Alle elektroden verhogen/verlagen - Hiermee worden alle elektroden verhoogd/verlaagd. Alle elektroden onder 30% verhogen/verlagen met 5%, alle andere met 1%.	Wanneer u de intensiteit voor het eerst probeert te verhogen/verlagen
E14	Veiligheid voorop - Deze trainingsvideo's voor gevorderden kunnen alleen worden bekeken na het voltooiën van 4 trainingsvideo's van alle niveaus voor de modus Krachtpak, of 1 training van alle niveaus voor de modi Cardio en Relaxpak.	Wanneer je probeert om een zichtbare latere video te starten, zelfs als je deze niet hebt ontgrendeld
E15	Uitleg training alleen pak - Pepper-gebruiker kan zelfstandig trainen, zonder video, door de zogenaamde "Alleen pak" modus in te schakelen die je zojuist hebt geactiveerd. Op deze manier heb je volledige controle over het pak, maar de workout zelf is aan jou, er is geen trainer om je te begeleiden. Houd er rekening mee dat deze workouts ook worden opgenomen in je levensstatistieken die beschikbaar zijn onder het menu-item "Activiteit". Veel succes!	Wanneer u voor het eerst naar de modus Alleen pak gaat
E16	Fout, kan geen trainingsstatistieken opslaan terwijl offline	Wanneer je een workout probeert op te slaan terwijl je offline bent
E17	Beperking krachttraining - De duur van krachttraining is beperkt tot 20 minuten verdeeld over drie sessies per week. Voor je gezondheid en veiligheid raden we je aan deze hoeveelheid niet te overschrijden.	Als je meer dan 60 minuten per week probeert te trainen in de krachtmodus
E18	Geen internetverbinding - Er lijkt een probleem te zijn met je internetverbinding	Bij het openen van een lijst met trainingen of statistieken terwijl je offline bent
E19	Training gestopt - Er lijkt een probleem te zijn met je internetverbinding	Als je midden in de training je

		internetverbinding verliest
E20	Batterij bijna leeg - Het niveau van de batterijdoos is minder dan 10%, vergeet niet om na de training op te laden	Als je de training start met een batterijniveau van minder dan 10%
E21	Abonnement verlopen - Uw abonnement is verlopen. Ga online om u te abonneren of als u al geabonneerd bent, ga online om uw gegevens te synchroniseren.	Als je lange tijd offline bent en we niet zeker weten of je nog steeds een actieve abonnee bent
E22	Geen internetverbinding - Kan de video niet starten. Er lijkt een probleem te zijn met je internetverbinding.	Wanneer u probeert een online video te starten terwijl u offline bent
E23	Beantwoord alle vragen	Als u niet alle vragen over de videoclassificatie beantwoordt en uw classificatie probeert in te dienen
E24	Je hebt een actief abonnement. Een account met een actief abonnement kan niet worden verwijderd. Klik op de knop Abonnement beheren in het scherm Abonnement en annuleer uw actieve abonnement en probeer vervolgens uw account te verwijderen.	Wanneer u uw account probeert te verwijderen terwijl u een actief abonnement hebt
E25	De functie Abonnement beheren is niet beschikbaar voor gebruikers met een gratis abonnement van een jaar. Dit wordt mogelijk nadat je een betalende abonnee bent geworden, in augustus 2023.	Wanneer u klikt op Abonnement beheren als u een jaar gratis abonnement hebt
E26	Koppel de oplader los - koppel de oplader los van je accubox om een training te starten. Het is niet toegestaan om een training te starten terwijl de accu wordt opgeladen.	Wanneer je probeert een training te starten terwijl de accubox wordt opgeladen
E27	Training gestopt - training gestopt. U mag niet trainen terwijl de batterij wordt opgeladen.	Wanneer u de oplader van uw accubox aansluit tijdens het sporten
E28	De code moet precies 6 tekens lang zijn	Bij het invoeren van een kortere of langere

		code tijdens de wachtwoord vergeten procedure
E29	Wachtwoorden komen niet overeen	Wanneer wachtwoord en wachtwoord bevestigen velden niet overeenkomen tijdens registratie, wachtwoord vergeten of wachtwoord bewerken profiel wijzigen
E30	E-mail/gebruikersnaam niet beschikbaar	Wanneer u zich probeert te registreren met een e-mailadres of gebruikersnaam die al bekend is

14 Elektromagnetische compatibiliteit (EMC)

Het Pepper EMS trainingssysteem is ontworpen om gebruikt te worden in typische thuisomgevingen in overeenstemming met de veiligheidsnorm IEC 60601-1-2.

Het Pepper EMS trainingssysteem is ontworpen om de verwachte storing afkomstig van elektrostatische ontlading, magnetische velden voor de voeding of radiofrequente zenders op te vangen. Het Pepper EMS trainingssysteem kan echter worden beïnvloed door krachtige radiofrequentievelden die afkomstig zijn van andere bronnen.

Bij verlies of achteruitgang van essentiële prestaties kunnen de veiligheid en effectiviteit in gevaar komen en wordt geadviseerd om de training te beëindigen.

15 Essentiële prestaties

Volgens het beoogde gebruik is onze actieve spierstimulator nodig om gezonde spieren te stimuleren om de spierprestaties te verbeteren en te vergemakkelijken. De essentiële prestaties voor deze functionaliteiten zijn:

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

16 Interoperabiliteit

De elektronische interface is de Pepper applicatie voor telefoon of tablet met als doel de software te verbinden met het Pepper EMS trainingssysteem. Om goed te kunnen werken, moet het scherm van de elektronische interface (telefoon of tablet) zonder defecten of storingen werken. We raden een veilige en snelle internetverbinding aan bij het gebruik van de online versie van de applicatie.

17 Aanbevelingen voor cyberbeveiliging

Gebruik een sterk wachtwoord en gebruik niet je naam, achternaam of geboortedatum. Gebruik minimaal 8 tekens bestaande uit hoofdletters, kleine letters, cijfers en speciale tekens.

Zorg er altijd voor dat je de laatste OS-versie op je telefoon en tablet gebruikt en de laatste Pepper App-versie in de Apple en Google Play Store.

Zorg ervoor dat je een veilige internetverbinding gebruikt als je de app met internet gebruikt. Het 'alleen-pak'-gedeelte van de app en de gedownloadede workouts kunnen ook offline worden gebruikt.

Zorg ervoor dat alleen jij toegang hebt tot je telefoon tijdens het trainen, zodat alleen jij het trainingsprogramma en de intensiteit van je elektronische impulsen kunt kiezen.

18 Bluetooth-specificaties

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

Frequentieband van ontvangst/verzending: 2,402 - 2,480 GHz

Bandbreedte: 2 MHz

Maximaal radiobereik: 50 meter

Het Pepper EMS Training System is speciaal ontworpen voor gebruik in combinatie met de Pepper App, die wordt ondersteund voor de geselecteerde mobiele Android- en iOS-apparaten.

Het Pepper EMS Training System is in staat om zelfstandig een vooraf geladen stimulatieprogramma uit te voeren met de nieuwste intensiteitswaarden en om automatische Bluetooth herverbindingen te implementeren.

In dit opzicht zou tijdelijke radiofrequentie-interferentie (bijv. veroorzaakt door het naast elkaar bestaan van meerdere Bluetooth- en/of Wi-Fi-apparaten binnen uw bereik) de algehele efficiëntie en veiligheid van uw stimulatiesessie niet mogen beïnvloeden.

Vanwege noodstopmechanismen op hardwareniveau (zie Gebruiksaanwijzing), zou een Bluetooth-verbreking van meer permanente aard geen invloed moeten hebben op de

veiligheid van stimulatie en kan alleen tijdelijk ongemak veroorzaken door u te dwingen uw geplande stimulatiesessie uit te stellen totdat een gunstiger Bluetooth-verbindingsomgeving tot stand is gebracht.

Zoals elk draadloos apparaat, zendt het Pepper EMS trainingssysteem zeer lage niveaus uit in de radiofrequentie (RF) interval, en is het daarom niet waarschijnlijk dat het interferentie veroorzaakt met elektronische apparatuur in de buurt (zoals radio's, computers, telefoons, etc.).

Het Pepper EMS trainingssysteem is ontworpen om bestand te zijn tegen te verwachten storingen afkomstig van elektrostatische ontladingen, magnetische velden van het elektriciteitsnet of radiofrequentiezenders.

19 Productondersteuning

Neem contact op met de fabrikant via info@peppermove.com voor aanvullende informatie over installatie, gebruik en onderhoud, of om problemen met uw Pepper EMS trainingssysteem te melden.

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

Duitse dochteronderneming:
Pepper Interactive GmbH St-Pauls-Platz 4
80336 München, Duitsland