



Bruksanvisning

Versjon 3.0.2

PEPPER

Innhold

1	Generell informasjon	Fehler! Textmarke nicht definiert.
2	Indikasjoner for bruk	1
3	Advarsler og sikkerhetsretningslinjer	1
4	Pepper EMS-treningssystem	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5	Bruksanvisning	Fehler! Textmarke nicht definiert.
6	Treningsmoduser	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7	Lading av batteriboksen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
8	Feilsøking	Fehler! Textmarke nicht definiert.
9	Oppbevaring og vedlikehold	Fehler! Textmarke nicht definiert.
10	Garanti	Fehler! Textmarke nicht definiert.
11	Tekniske spesifikasjoner	Fehler! Textmarke nicht definiert.
12	Symbolforklaring	Fehler! Textmarke nicht definiert.
13	Feilmeldinger i appen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
14	Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)	Fehler! Textmarke nicht definiert.
15	Essensiell ytelse	Fehler! Textmarke nicht definiert.
16	Interoperabilitet	Fehler! Textmarke nicht definiert.
17	Anbefalinger for cybersikkerhet	Fehler! Textmarke nicht definiert.
18	Bluetooth-spesifikasjoner	35
19	Produktsupport	Fehler! Textmarke nicht definiert.

1 Generell informasjon

Pepper EMS-treningssystemet bruker elektrisk muskelstimulering (EMS) for å stimulere friske muskler med mål om å forbedre eller støtte muskelprestasjonen. For å aktivere alle de store muskelgruppene effektivt og få mest mulig ut av ditt Pepper EMS-treningssystem, ber vi deg lese denne brukermanualen nøye før du starter din første treningsøkt.

Pepper EMS-treningssystemet styres trådløst via Pepper EMS Training-appen (Pepper: EMS Training at Home), som kan brukes på alle Apple- eller Android-nettbrett og -telefoner. Pepper EMS-treningssystemet er beregnet for bruk i atletiske trenings- og idrettsmiljøer.

Ved feil bruk, manglende eller utilstrekkelig overholdelse av sikkerhetsinstruksjonene i denne brukermanualen, endringer på Pepper EMS-treningssystemet eller bruk av uegnede reservedeler (ikke-originale deler), påtar produsenten seg intet ansvar for skader på personer, dyr, eiendom eller selve produktet.

Dersom du har ytterligere spørsmål eller kommentarer, kan du kontakte Pepper-teamet via www.peppermove.com, på e-post info@peppermove.com eller på telefon +49 160 97032942. Du kan også avtale en time med en av våre EMS-eksperter via lenken i kjøpsbekreftelses-e-posten din.

2 Indikasjoner for bruk

Pepper EMS Training System er en reseptfri enhet beregnet på å stimulere friske muskler for å forbedre eller legge til rette for muskelprestasjon. Systemet skal kun brukes av voksne.

Pepper EMS Training System er ikke beregnet for bruk i forbindelse med terapi eller behandling av medisinske sykdommer eller medisinske tilstander av noe slag. Ingen av treningsprogrammene eller driftsparametrene er utformet for å målrette skadde eller svekkede muskler, og bruk på slike muskler er kontraindisert.

Pepper EMS Training Systems elektriske impulser muliggjør utløsning av aksjonspotensialer i motonevronene i motoriske nerver (eksitasjoner). Disse eksitasjonene overføres til muskelfibrene via den motoriske endeplaten, hvor de genererer mekaniske muskelfiberresponser som tilsvarer muskelarbeid. Avhengig av parameterne for de elektriske impulsene (pulsfrekvens, kontraksjonsvarighet, hvilevarighet, total øktvarighet) kan ulike typer muskelarbeid påføres de stimulerte musklene.

3 Advarsler og sikkerhetsretningslinjer

Pepper anbefaler at du rådfører deg med legen din før du starter dette eller et hvilket som helst annet treningsprogram.

Tekst merket med dette symbolet  indikerer en situasjon som kan føre til mindre eller moderate skader på brukeren eller skade på utstyret dersom den ikke unngås.

Sikkerhetsveiledning

Vennligst gå gjennom følgende liste med spørsmål. Hvis du svarer «Ja», «Kanskje» eller «Jeg vet ikke» på noen av disse spørsmålene, skal du ikke bruke enheten.

Tabell 1: Sikkerhetsspørsmål

#	Spørsmål
2	Har du en pacemaker, implantert defibrillator eller annen implantert metallisk eller elektronisk enhet?
3	Er du gravid?
4	Opplever du ekstrem muskelbelastning eller traume, eller en muskelskadetilstand som rabdomyolyse (en tilstand der skadet skjelettmuskel brytes raskt ned)?
5	Har du blitt diagnostisert med noen form for hjerteproblem eller hjertesykdom?
6	Har du utilstrekkelig blodtilførsel (iskemi) eller alvorlige blodsirkulasjonsforstyrrelser i underekstremitetene?
7	Har du blitt diagnostisert med brokk i magen eller lysken?
8	Har du nylig gjennomgått en operasjon?
9	Har du nylig opplevd akutte skader eller brudd?
10	Har du blitt diagnostisert med epilepsi eller en annen nevrologisk lidelse?
11	Har du opplevd nerveskader som har ført til nedsatt eller manglende følelse i et bestemt område av kroppen?
12	Har du vedvarende smerter?

PEPPER

13	Har du behov for muskelrehabilitering?
14	Har du mistanke om noen form for hjertetilstand?
15	Har du kreft?
16	Har du smertefulle eller skadede ledd?
17	Har du muskelkramper?
18	Har du opplevd tap av muskelvev eller muskelatrofi?
19	Har du en tendens til indre blødninger (hemoragi) etter traumer eller brudd?
20	Er du i nærheten av elektrisk overvåkingsutstyr (for eksempel hjerterovervåkere eller EKG-utstyr)?
21	Er du under 22 år?

Kontraindikasjoner

Følgende er kontraindikasjoner som indikerer en situasjon der Pepper EMS Training System ikke må brukes:

- Ikke bruk Pepper EMS Training System hvis du har en pacemaker (kunstig pacemaker), implantert defibrillator eller annen implantert metallisk eller elektronisk enhet. Slik bruk kan føre til elektrisk støt, brannskader, elektrisk interferens eller død.
- Ikke bruk Pepper EMS Training System over en menstruerende eller gravid livmor. Sikkerheten ved bruk av elektrisk muskelstimulator under graviditet er ikke fastslått.
- Ikke bruk Pepper EMS Training System hvis du opplever ekstrem muskelbelastning eller traume, eller hvis du opplever en muskelskadetilstand som rabdomyolyse (en tilstand der skadet skjelettmuskel brytes raskt ned).
- Ikke bruk Pepper EMS Training System hvis du har blitt diagnostisert med noen form for hjerteproblem eller hjertesykdom.
- Ikke bruk Pepper EMS Training System hvis du har utilstrekkelig blodtilførsel (iskemi) eller en alvorlig blodsirkulasjonsforstyrrelse i underekstremitetene.
- Ikke bruk Pepper over brokk i mage- eller lyskere regionen.

Forholdsregler

Pepper anbefaler at du gjennomgår følgende forholdsregler før du bruker Pepper EMS Training System:

- Forsiktighet bør utvises dersom det er en tendens til indre blødninger (hemoragi) etter traume eller brudd.
- Forsiktighet bør utvises etter akutt traume eller brudd, eller etter nylig kirurgi, når muskelkontraksjon kan forstyrre helingsprosessen.
- Rådfør deg med lege før bruk av Pepper dersom du har blitt diagnostisert med epilepsi eller en annen nevrologisk lidelse.
- Forsiktighet bør utvises når det foreligger nerveskade som har ført til nedsatt eller manglende følelse i et bestemt område av kroppen.
- Rådfør deg med lege før bruk dersom du har opplevd tap av muskelvev eller muskelatrofi, opplever muskelkramper, eller har muskler knyttet til smertefulle eller skadede ledd.
- Rådfør deg med lege før bruk dersom du har vedvarende smerter.
- Rådfør deg med lege før bruk dersom du har behov for muskelrehabilitering.
- Rådfør deg med lege før bruk dersom det er mistanke om noen form for hjertetilstand. Enheten kan forårsake dødelige rytmeforstyrrelser i hjertet hos mottakelige individer

Advarsler og sikkerhetstiltak

Følgende er generelle advarsler og sikkerhetstiltak som du bør gjennomgå før du bruker Pepper EMS Training System:

- Pepper EMS Training System er kun beregnet for bruk av voksne (≥ 22).
- Ikke bruk drakten på kroppsdeler den ikke er designet for.
- Ikke berør innsiden av drakten med hendene under trening. Hvis en justering av drakten er nødvendig, stopp treningen først og utfør deretter justeringen.
- Ingen modifikasjoner av Pepper EMS Training System er tillatt.
- Ingen bruk av Pepper EMS Training System ved siden av eller stablet med annet utstyr.
- Ikke bruk tilbehør, transdusere og kabler som ikke er spesifisert eller levert av Pepper, da dette kan føre til økte elektromagnetiske utslipp eller redusert elektromagnetisk immunitet og feilfunksjon.
- Ikke lad batteriboksen mens den er festet til drakten. Appen blokkerer treningen mens batteriboksen lades, og en feilmelding vil vises.
- Stimulering skal ikke påføres i nærheten av metall. Fjern alle smykker, kroppspiercinger, beltespenner eller andre avtakbare metalliske produkter eller enheter i stimuleringsområdene.
- Stimulering skal ikke påføres over halsen (spesifikt sinus caroticus-nervene), særlig hos brukere med kjent følsomhet for karotissinusrefleksen.
- Stimulering skal ikke påføres over halsen eller munnen. Alvorlige spasmer i nakke- eller luftveismuskulatur kan oppstå, og kontraksjonene kan være sterke nok til å lukke luftveiene eller forårsake pustevansker.
- Selv om utformingen av Pepper EMS Training System forhindrer at elektrisk strøm passerer gjennom brysthulen (transthorakalt), gjøres det oppmerksom på at stimulering

ikke skal påføres på tvers av brysthulen for å forhindre at elektrisk strøm når hjertet, hvor det kan forårsake uregelmessig hjerterytmie (hjerterytmier).

- Stimulering skal ikke påføres hodet eller områder som kan føre til at elektrisk stimulering passerer gjennom hodet (transcerebralt). Effektene av stimulering av hjernen er ennå ikke fastslått.
- Stimulering skal ikke påføres over hovne, infiserte eller betente områder, f.eks. flebitt (betennelse i en vene), tromboflebitt (betennelse i veneveggen), åreknuter (vener som er utvidede, forlengede og slyngede).
- De langsiktige effektene av kronisk elektrisk stimulering er ennå ikke fastslått.
- Stimulering skal ikke påføres over, eller i nærheten av, kreftlesjoner.
- Ikke påfør stimulering på muskelgrupper dersom du har bekymringer knyttet til komfort eller sikkerhet.
- Ikke bruk Pepper EMS Training System dersom det er koblet til elektronisk overvåkingsutstyr (f.eks. hjerterovervåkere eller EKG-utstyr). Disse enhetene kan fungere feil når elektrisk stimulering er i bruk.
- Ikke bruk Pepper EMS Training System i vann eller i et fuktig miljø (badstue, hydroterapi osv.).
- Ikke bruk Pepper EMS Training System i et oksygenrikt område, for eksempel i nærheten av oksygentanker.
- Ikke bruk Pepper EMS Training System mens du kjører bil, betjener maskiner, sykler eller under aktiviteter der elektrisk stimulering kan utsette deg selv eller andre for risiko for skade.
- Ikke påfør stimulering mens du sover.
- Oppbevar Pepper EMS Training System-enheten og tilbehøret utilgjengelig for barn og kjæledyr.
- Ikke bruk Pepper EMS Training System på dyr.
- Ikke la fremmedlegemer (smuss, vann, metall osv.) komme inn i batteriboksen.
- Ikke manipuler drakten eller batteriboksen (for eksempel ved å forsøke å åpne dem).
- Plutselige temperaturendringer kan føre til kondensdannelse inne i batteriboksen. Bruk først når temperaturen har stabilisert seg til normalt nivå.
- Ikke overanstreng deg under trening med elektrisk muskelstimulering. All trening bør foregå på et nivå som er komfortabelt for deg.
- Ikke bruk Pepper EMS Training System dersom du er tilkoblet et høyfrekvent kirurgisk instrument, da dette kan forårsake hudirritasjoner eller brannskader under elektrodene.
- Ikke bruk Pepper EMS Training System i nærheten av medisinsk utstyr for kortbølge- eller mikrobølgeterapi. Dette kan føre til ustabilitet i batteriboksen.
- Pepper EMS Training System må ikke brukes i nærheten av medisinsk utstyr som MR, CT, diatermi og røntgen, da dette kan endre strømmen som genereres av batteriboksen, forårsake vevsskade og føre til alvorlig skade eller død.
- Pepper EMS Training System må ikke brukes i områder der ubeskyttede enheter brukes til å sende ut elektromagnetisk stråling. Bærbart kommunikasjonsutstyr, RFID og elektromagnetiske sikkerhetssystemer (f.eks. metalldetektorer og EAS) kan forstyrre Pepper EMS Training System og endre strømmen som genereres av systemet.
- Ikke bruk bærbart RF-kommunikasjonsutstyr (inkludert periferiutstyr som antennekabler

og eksterne antenner) nærmere enn 30 cm fra noen del av Pepper EMS Training System, inkludert kabler. Ellers kan ytelsen til dette utstyret bli redusert.

!	Ikke alle RF-sendere er synlige. Hvis du opplever uventede endringer i intensitet, vennligst avslutt treningen umiddelbart og kontakt Pepper.
---	---

Bivirkninger

- Noen personer med svært sensitiv hud kan oppleve rødhet eller irritasjon under elektrodene etter elektrisk muskelstimulering. Vanligvis er denne rødheten helt ufarlig og bør forsvinne etter kort tid. Unngå å starte treningen før rødheten ikke lenger er synlig. Hvis rødheten vedvarer, avslutt bruken av Pepper EMS Training System og rådfør deg med lege.
- Noen personer kan oppleve hodepine og andre smertefulle fornemmelser under eller etter treningen. Hvis dette oppstår, bør lege konsulteres, og treningen bør avsluttes inntil godkjenning er gitt av lege..

!	Hvis du opplever bivirkninger, slutt å bruke Pepper EMS Training System umiddelbart og rådfør deg med lege.
---	---

4 Pepper EMS Training System

Pepper EMS Training System består av to hovedkomponenter eller tilbehør: drakten og batteriboksen. Begge tilbehørene er beskrevet i denne delen.

Bilde 1: Pepper-drakt og batteriboks



Drakten

Drakten overfører impulser direkte fra den tilkoblede batteriboksen til alle store muskelgrupper. Drakten bæres direkte på huden, noe som gir best mulig ledningsevne mellom elektrodene og musklene. Sørg for å bruke et heldekkende undertøy under drakten. Drakten er i ett stykke og kan lukkes på baksiden med glidelås. Enden av glidelåslinjen er magnetisk og kan festes til drakten.

Drakten har 20 integrerte tørre elektroder som dekker åtte store muskelgrupper:

- Venstre/høyre quadriceps og venstre/høyre hamstrings
- Venstre/høyre setemuskler
- Venstre/høyre nedre rygg
- Venstre/høyre øvre rygg
- Venstre/høyre skulder
- Venstre/høyre biceps og venstre/høyre triceps
- Venstre/høyre bryst
- Venstre/høyre magemuskler

Bilde 2: Pepper-drakt forside og bakside



!	Det anbefales å ikke dele drakter med andre, da dette kan føre til dårlig passform på drakten eller overføring av kroppsvæsker.
!	Vi anbefaler at du bruker heldekkende undertøy under drakten.

Batteriboksen

Batteriboksen er kontrollsenteret for Pepper EMS Training System. Denne enheten bruker lavfrekvente impulser for å generere muskelkontraksjoner, noe som øker arbeidsraten og ytelsen til hver muskelgruppe. Den kommuniserer trådløst med Pepper-appen.

Batteriboksen er designet for å passe inn i formen på siden av drakten og kan deretter sikres med stroppene. Batteriboksen har et plasthus som gir beskyttelse mot elektriske farer.

Bilde 3: Batteriboks forside og bakside



Slå på batteriboksen

Batteriboksen har én enkelt knapp for å slå den på og av. Hvis du trykker på knappen for å slå den på, vent noen sekunder til LED-statusindikatoren på forsiden viser en farge. Hvis et LED-lys er synlig, er batteriboksen på. Hvis ingenting er synlig, er batteriboksen av.

Slå av batteriboksen

Når du er ferdig med treningsøkten, trykk på knappen igjen for å slå av batteriboksen. Vent noen sekunder til LED-lyset forsvinner.

LED-statusindikator for batteriboks

Batteriboksen kommuniserer ved hjelp av LED-lyset som statusindikator og gir deg informasjon om gjeldende status. Tabellen nedenfor viser batteriboksens tilstander samt tilhørende LED-farge og handling.

Tabell 2: LED-lys og beskrivelse

Status	Indikatorlys	Beskrivelse
Av	Ingen	Batteriboksen er slått av og lades ikke.
Lading	Hvit «P»	Batteriboksen lades.
På	Grønn «P»	Batteriboksen er på og kan kobles til appen.
Tilkoblet og klar	Blå «P»	Batteriboksen er koblet til appen og klar for trening.

5 Bruksanvisning

Før du begynner treningen med Pepper EMS Training System, må du installere og konfigurere Pepper-appen på telefonen eller nettbrettet ditt og justere drakten slik at den sitter tett mot kroppen, men fortsatt er komfortabel.

Installere og starte Pepper-appen

Pepper-appen er en applikasjon som styrer og administrerer treningsøktene dine med Pepper EMS Training System.

For å installere appen, vennligst bruk én av følgende to metoder.

- Åpne Kamera-appen på telefonen eller nettbrettet ditt og plasser QR-koden nedenfor (eller på hurtigstartflyeren) midt på skjermen. Et bannervarsel vises som lar deg åpne lenken knyttet til QR-koden. Vennligst trykk på lenken.



- Klikk på én av disse lenkene til [App Store](#) eller [Google Play Store](#) for å gå direkte til appen på telefonen eller nettbrettet ditt.
- Åpne App Store eller Google Play Store på telefonen eller nettbrettet ditt og søk etter **Pepper: EMS at Home**-appen og installer den.

Etter at du har installert Pepper-appen, åpne den og følg instruksjonene på skjermen for å registrere deg eller logge inn.

Appen ber deg om å starte en gratis prøveperiode. For å fortsette med Pepper-treningen, vennligst bekreft den gratis prøveperioden. Du kan kansellere abonnementet etter prøveperioden.

Ta på drakten

Følgende gir instruksjoner for hvordan du tar på deg drakten.

	Inspiser alltid drakten for rifter, revner eller andre typer skader. Hvis det finnes skader, skal den skadede drakten byttes ut. Ikke bruk drakten når den er skadet.
---	---

1. Ta på deg drakten med elektrodene vendt innover og glidelåsen på baksiden av drakten. Du kan bruke undertøy under drakten, men sørg for at ingen av elektrodene er dekket, da de skal plasseres direkte på huden.



P Bilde 4: Ta på Pepper-drakten

1. Lukk glidelåsen på baksiden og sørg for at den magnetiske enden av glidelåslinjen kobles til den magnetiske delen av drakten.

Bilde 5: Lukk glidelåsen på baksiden



Starte introduksjonen i appen

Åpne Pepper-appen på telefonen eller nettbrettet ditt og start introduksjonsprosessen. Du kan starte introduksjonen ved å starte en hvilken som helst treningsøkt eller ved å koble til batteriboksen. Introduksjonsprosessen består av en informasjonsvideo og tilkobling av batteriboksen til telefonen din.

Koble til batteriboksen

Batteriboksen bruker Bluetooth for å kommunisere med applikasjonen. Før du kan bruke batteriboksen i treningen, må du pare den med telefonen eller nettbrettet ditt. For å gjøre dette må du sørge for at enheten din er i nærheten av batteriboksen, at Bluetooth er slått på, og at batteriboksen er slått på, noe som betyr at LED-lyset viser en grønn «P» på displayet. Klikk på «Find my Pepper suit» i Pepper-appen og velg din Pepper-batteriboks ved å klikke på den. Den starter med «Pepper» og fortsetter med et firesifret tall. Gratulerer, enheten din er nå parett med batteriboksen. Fra nå av vil den automatisk koble seg til batteriboksen hver gang du starter Pepper-appen og slår på batteriboksen, så lenge telefonen eller nettbrettet er innen rekkevidde.

	Inspiser alltid batteriboksen grundig. Ikke bruk batteriboksen hvis det finnes noen form for skade. For din sikkerhet, vennligst kontakt Pepper.
---	--

Feste batteriboksen til drakten

Når du har parett telefonen eller nettbrettet ditt med batteriboksen, kan du feste den til drakten.

1. Plasser formen på batteriboksen direkte på formen på høyre side av drakten. Sørg for at strømknappen er øverst.
2. Når batteriboksen er plassert på formen, kobles den magnetisk til. For å sikre at den holder seg på plass under treningen, bruk stroppen på drakten.

Bilde 6: Fest batteriboksen til drakten



Administrer treningsøkten din

Det siste steget i introduksjonsprosessen din vil være din første Pepper-videotrening, som vil forklare alt i detalj og starte med nybegynnerøvelser. Denne treningen ser ut som alle andre treningsøker i Pepper-appen. Når treningsøkten starter, vises treningsskjermen.

Forstå treningsskjermen

Bilde 7: Oversikt over treningsskjermen



Tabell 3: Oversiktsskjerm – skjermdeler og beskrivelser

Nummer	Skjermdel	Beskrivelse
1	Øvelse	Viser navnet på den aktuelle øvelsen.
2	Pause/Spill	Sett treningen på pause og spill av når som helst.
3	Impulsstang	Viser gjenværende tid for den aktuelle stimuleringsperioden: • Når den er blå, sender batteriboksen elektriske impulser til Pepper EMS Training System-komponentene. • Når den er hvit, er batteriboksen i hvilemodus og har sluttet å sende elektriske impulser. Vær oppmerksom på at batteriboksen gir kontinuerlig stimulering i kardio- og avslapningsmodus, så denne linjen vises ikke.
4	Varmeområder	Representerer den samlede intensitetssonen for treningsøkten basert på din historiske treningsintensitet. Gule og røde soner er over den historiske treningsintensiteten.
5	Pepper-poeng	Spillelement basert på treningsintensitet, treningsminutter og nivået på treningsvideoen (alle nivåer og avansert).

PEPPER

6	Overordnet elektrodekontroll	Kontrollerer den samlede intensiteten til elektrodene. «+» øker den samlede intensiteten til elektrodene (under 30 i trinn på 5, over 30 i trinn på 1), «-» reduserer den samlede intensiteten til elektrodene (under 30 i trinn på 5, over 30 i trinn på 1). Strømknappen slår alle elektroder av og på samtidig.
7	Individuell elektrodekontroll	Denne knappen åpner detaljvisningen av elektrodekontrollen, der enkeltelektroder kan styres.

Bilde 8: Detaljert treningsskjermer



Tabell 4: Detaljert skjerm – skjermdele og beskrivelser

Nummer	Skjermdele	Beskrivelse
8	Enkeltelektrode	Hver elektrode (foran: bryst, armer, mage, ben; bak: øvre, midtre og nedre rygg, setemuskler) kan styres individuelt. «+» øker elektroden (under 30 i trinn på 5, over 30 i trinn på 1), «-» reduserer elektroden (under 30 i trinn på 5, over 30 i trinn på 1). Strømknappen slår elektroden av eller på.
9	Lukk detaljvisning	Ved å trykke på «x» kan du lukke den detaljerte treningsskjermen og gå tilbake til den overordnede treningsskjermen.
10	Lagre og last inn forhåndsinnstilling	Hvis du liker en treningsintensitet, kan du trykke på «lagre forhåndsinnstilling» for å lagre denne elektrodeinnstillingen til fremtidige treningsøkter. Hvis

PEPPER

		du trykker på «last inn forhåndsinnstilling», kan du laste inn intensiteten du har lagret tidligere. For hver draktmodus kan du lagre én forhåndsinnstilling.
--	--	---

Pause eller stopp treningsøkten din

For å pause eller stoppe treningsøkten har du tre forskjellige muligheter:

1. Trykk på pause på treningsskjermen.
2. Ta av batteriboksen fra drakten.
3. Slå av batteriboksen.

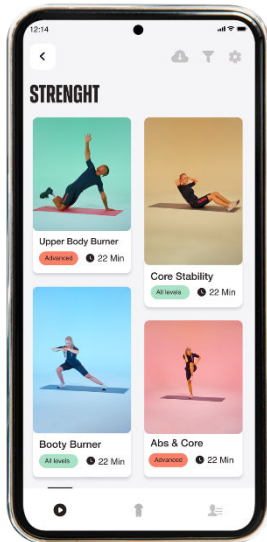
!	Hvis du opplever betydelig ubehag eller smerte under treningen, skal du umiddelbart pause eller stoppe økten og redusere intensiteten etter behov.
---	--

Velge treningsøkt

Når du åpner Pepper-appen på telefonen eller nettbrettet, kan du velge mellom en drakttreningsøkt (Drakt -> Trening) eller en videotrening (Kurs), hvor alle tilgjengelige styrke-, kardio- og avslapningsvideoer vises.

!	I de første ukene anbefaler vi at du begynner med treningsøkter på alle nivåer og med lav intensitet før du går videre til høyere intensiteter, for å venne deg til følelsen. Vi anbefaler også at du starter med én styrkeøkt per uke og gradvis øker til to etter 4–6 uker.
---	---

Bilde 9: Treningsvideoer

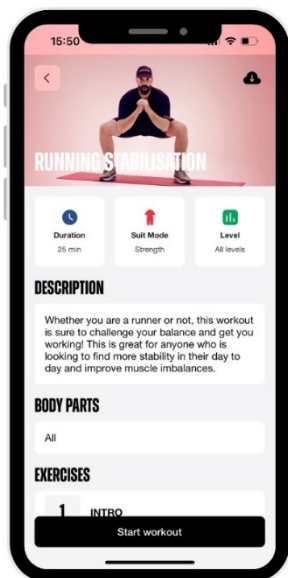


Oversikten over kursene gir følgende detaljer for hver treningsvideo.

Tabell 5: Treningsinformasjon og beskrivelse

Treningsinformasjon	Beskrivelse
Treningsmodus	Treningsmodusen som er tilknyttet treningsøkten: Styrke, Kardio eller Avslapning.
Navn på treningsøkt	Navnet beskriver fokus for treningsøkten eller restitusjonsmodusen.
Treningsnivå	Det samlede vanskelighetsnivået for de enkelte øvelsene i treningsøkten: • Alle nivåer • Avansert
Varighet på treningsøkt	Varigheten viser lengden på treningsvideoen i treningsminutter.

Bilde 10: Treningsdetaljer



Når du velger ønsket treningsøkt, vises mer informasjon om treningen.

Tabell 6: Treningsdetaljer og beskrivelse

Treningsdetaljer	Beskrivelse
Treningsbeskrivelse	En kort beskrivelse av treningsøkten.
Kroppsdel(er)	Kroppsdelene som øvelsene fokuserer på, vises.
Øvelser	Alle øvelsene som inngår i treningsøkten, er listet opp.

Når du finner treningsøkten som passer dine treningsbehov, trykk på knappen «Start treningsøkt» på skjermen for å starte treningen.

6 Treningsmoduser

Treningsøktene i Pepper-appen er tilordnet en unik treningsmodus. Hver modus er laget for å vise hvilke øvelser og hvilket arbeid som fokuseres på under den valgte treningsøkten. Listen nedenfor hjelper deg med å velge et treningsprogram som passer til dine treningsbehov.

Tabell 7: Treningsmodus og beskrivelse

Modus	Beskrivelse
Styrke	Denne modusen er ment å øke muskelstyrkens maksimale kapasitet.

Kardio	Dette programmet forbedrer generell muskelutholdenhet og motstand mot tretthet. Det aktiverer de aerobe metabolske prosessene i musklene under treningen.
Avslapning	Dette programmet bidrar til å øke blodstrømmen. Det bør brukes etter treningsøkter og konkurranser.

Treningsanbefaling

Siden de ulike treningsmodusene har forskjellig intensitet, anbefaler vi en maksimal treningstid per uke for hver modus.

Tabell 8: Treningsmodus og anbefaling

Modus	Treningsanbefaling
Styrke	Maksimalt 25 minutter per økt, maksimalt 50 minutter per uke, med minst to hviledager mellom øktene (f.eks. 2 x 25 min).
Kardio	Maksimalt 125 minutter per uke (f.eks. 5 x 25 min).
Avslapning	Maksimalt 125 minutter per uke (f.eks. 5 x 25 min).

7 Lading av batteriboksen

Pepper-appen sjekker batterinivået til batteriboksen og viser det på draktskjermen. Batterinivået bør være over 10 % før du starter treningsøkten. Appen gir beskjed hvis det må lades før treningen.

For å lade batteriboksen, gjør følgende:

1. Koble batteriboksen fra drakten hvis den er festet.
2. Sørg for at batteriboksen er slått av ved å sjekke LED-statusindikatoren.
3. Koble mikro-USB-ladekabelen til mikro-USB-kontakten nederst på batteriboksen.
4. Bruk en standard 5V 0,5A USB-lader (DC5V).
5. Sjekk for den hvite LED-en «P» som viser at ladeprosessen pågår.

	Lad eller omlad aldri batteriboksen mens den er festet til kroppen. Lad eller omlad aldri batteriboksen fra upålitelige eller problematiske kilder.
---	--

8 Feilsøking

Følgende er en samling av mulige problemer med Pepper EMS Training System. Hvis du har ytterligere spørsmål eller bekymringer, vennligst kontakt Pepper.

Tabell 9: Feilsøking – problem og løsning

Problem	Løsning
Batteriboksen slår seg ikke på	Koble laderen til batteriboksen, og sørg for at det er en standard 5V USB type C-lader. Under lading skal skjermen vise en hvit «P». La batteriboksen lade i 30 minutter. Etter lading, fjern batteriboksen fra laderen og slå den på. Trykk på strømknappen én gang og vent noen sekunder til du ser LED-lyset på skjermen.
Appen kan ikke koble til batteriboksen	Sørg for at batteriboksen er slått på. Sørg for at du kobler til batteriboksen via Pepper-appen, ikke via telefonens eller nettbrettets Bluetooth-innstillinger. Hvis telefonen eller nettbrettet fortsatt ikke kan koble til batteriboksen, følg instruksjonene trinn for trinn: 1. Sørg for at batteriboksen er på. 2. Sørg for at Bluetooth på telefonen eller nettbrettet er aktivert. 3. Åpne Pepper-appen og gå til Drakt og Konfigurasjon. 4. Trykk på Koble til drakt og Finn min Pepper-drakt. 5. Koble til batteriboksen. Hvis ingen batteriboks vises, gå til innstillingene på telefonen eller nettbrettet og åpne innstillingene for Pepper-appen. 6. Aktiver Bluetooth og Lokasjon (for Android). 7. Prøv igjen.
Problemer med draktkontakter / Stimuleringen er svak eller ubehagelig selv på høy intensitet	Sørg for at elektrodene berører huden din. Hvis de sitter for løst, bruk de medfølgende beltene for å stramme drakten. Drakten bør ikke brukes hvis den er løs og noen av elektrodene ikke har fullstendig og fast kontakt med huden. Sørg for at batteriboksen er på og riktig koblet til siden av drakten. Selv om Pepper bruker tørre elektroder, fungerer tilkoblingen best med litt fuktighet, så sørg for å varme opp ordentlig. Hvis du ikke føler impulsene skikkelig, forleng oppvarmingen eller bruk et fuktig håndkle for å fukte elektrodene fra innsiden av drakten.

9 Oppbevaring og vedlikehold

Pepper har følgende anbefalinger for oppbevaring og pleie av Pepper EMS Training System:

- Oppbevar drakten på et kjølig, tørt og godt ventilert sted.
- Når den ikke er i bruk, oppbevar batteriboksen i den medfølgende etuien.
- Hvis du planlegger å lagre batteriboksen uten bruk over lengre tid, bør du fullade den hver sjette måned.
- Ikke pakk drakten for langtidslagring når den er våt (f.eks. etter trening eller vask), da mugg og bakterier kan utvikle seg.
- Hvis du vasker drakten, vask den på 30° Celsius med vanlig vaskemiddel. Drakten er laget for bruk i husholdningsvaskemaskiner.
- For å sikre draktens levetid anbefaler Pepper håndvask med kaldt vann og mildt vaskemiddel, og sjelden maskinvask.
- Drakten er designet for maskinvask med kaldt vann og mildt vaskemiddel; gjentatt maskinvask kan imidlertid etter hvert redusere draktens effektivitet.
- Inspiser alltid drakten visuelt etter rengjøring for rester av smuss. Hvis drakten ikke er visuelt ren etter rengjøring og rester av smuss fortsatt er synlige, gjenta rengjøringen. Hvis smuss fortsatt er synlig etter gjentatt rengjøring, kontakt info@peppermove.com for videre instruksjoner.
- Lufttørk alltid drakten. IKKE bruk tørketrommel, da dette vil skade drakten.
- Du kan forsiktig tørke kontaktene på drakten og batteriboksen med en tørr klut for å sikre at ingen støv eller partikler er synlige på kontaktene.
- Rengjør batteriboksen kun med en myk, tørr klut.
- Batteriboksen inspiseres systematisk for kvalitet, og krever derfor aldri ekstra kalibrering eller verifisering. Treningsparametrene for Pepper EMS Training System er fastsatt i maskinvaren og programvaren, og svekkes ikke over tid ved normal bruk.
- Ikke åpne eller endre Pepper EMS Training System. Dette anses som manipulering av enheten og fritar produsenten for ansvar med hensyn til garanti, samt risikoer som operatøren eller brukeren kan bli utsatt for.

10 Garanti

Pepper-batteriet har en garanti på to år, og Pepper-drakten har en garanti på ett år, gjeldende fra den opprinnelige kjøpsdatoen til fordel for den opprinnelige kjøperen. Mer enn 150 treningsøkter og vask i vaskemaskin ble evaluert for å anslå forventet levetid for drakten med batteriboks. Drakten og batteriet garanteres å være fri for fabrikkasjonsfeil, med unntak av skader eller feil som skyldes 1) normalt slitasje forbundet med tiltenkt bruk, 2) kommersiell bruk, og 3) manglende overholdelse av instruksjonene i brukermanualen, ulykke, feilbruk, forsømmelse, misbruk, endringer, modifikasjoner, feilmontering, installasjon eller bruk av ikke-originale deler. Pepper-batterigaranti inkluderer ikke skader fra bruk av feil lader, feil vedlikehold eller vannskade. Garantikrav må sendes til info@peppermove.com. Vennligst merk at før utskifting av noen komponent, kan Pepper-teamet kreve å se bilder eller videoer av den skadede delen.

11 Tekniske spesifikasjoner

Følgende er de tekniske spesifikasjonene for Pepper EMS Training System.

Draktspesifikasjoner

Tabell 10: Draktparametere og verdier

Parameter	Verdi
Draktvekt	600-800g
Materiale	68 % nylon, 32 % spandex, sølvion-silikon

Tabell 11: Draktlengde for kvinnelig kroppstype

	Lengde i cm					
	XXS	XS	S	M	L	XL
Full lengde	90	91	92	93	94	95
Midje	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: Draktlengde for mannlig kroppstype

	Lengde i cm					
	XS	S	M	L	XL	XXL
Full lengde	96	97	98	99	100	101
Midje	34	35	36	37	38	39
Arm	11,5	12	12,5	13	13,5	14
Ben	19	19,5	20	20,5	21	21,5

Elektrodespesifikasjoner

Elektrodene i drakten er plassert i henhold til posisjonen til de spesifikke muskelgruppene som skal stimuleres. De er laget av spesialisert ledende stoff med sølvion-materiale. Putestørrelser for ulike draktstørrelser er som følger:

Tabell 13: Elektrode størrelse for kvinnelig kroppstype

Muskelgruppe-elektrode		Overflateareal in cm ²					
		XXS	XS	S	M	L	XL
Forside	Armer	35,26	40,70	46,14	51,58	57,02	62,46
	Bryst	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
Rygg	Ben	182,38	193,20	204,01	214,83	225,65	236,46
	Ben	122,90	127,26	131,63	136,00	140,37	144,74
	Glutes	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
	Midtre rygg	60,78	66,14	71,51	76,88	82,24	87,61
	Øvre rygg	26,60	28,37	30,15	31,92	33,69	35,47
	Bakside armer	34,88	40,45	46,01	51,58	57,15	62,71

Tabell 14: Elektrode størrelse for mannlig kroppstype

Muskelgruppe-elektrode		Overflateareal in cm ²					
		XS	S	M	L	XL	XXL
Forside	Armer	43,20	50,00	56,80	63,60	70,40	77,20
	Bryst	50,69	51,99	53,30	54,60	55,90	57,20
	Mage	130,03	134,47	138,92	143,36	147,81	152,25
Rygg	Ben	201,40	214,92	228,44	241,96	255,48	269,00
	Ben	136,06	141,52	146,98	152,44	157,90	163,36
	Glutes	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
	Midtre rygg	67,82	74,53	81,24	87,94	94,65	101,36
	Øvre rygg	34,04	36,25	38,47	40,69	42,90	45,12
	Bakside armer	41,32	48,27	55,23	62,19	69,14	76,10

Batteriboks-spesifikasjoner

Tabell 15: Batteriboksparametere og verdier

Parameter	Verdi
Materiale	Litium-polymer (LiPo)
Kapslingsmaterialer	Plastsprøyttestøpt, Polylac ABS (J01)
Batterivekt	152g
Batteristørrelse	96x65x29mm
Batterikapasitet	2650mAh
Ladeinngang	Oppladbar, 5V via mikro-USB-kontakt

Batterispenning	3.8V
Stimuleringskanaler	16 kanaler
Utgangsfrekvens	15-100Hz
Utgangspulsbredde	160-490 mikrosekunder
Stimuleringsbølgeform	Bipolar symmetrisk
Form	Rektangulær
Maksimal utgangsspenning	54 V
Maksimal utgangsstrøm	108 mA
Driftstemperatur og luftfuktighet	5°C til 40°C , 15% to 90% RH
Temperatur og luftfuktighet ved transport og lagring	-25°C til 70°C , 15% til 90% RH
Driftstrykk	700hPa til 1060hPa
Trykk ved transport og lagring	500hPa til 1060hPa
Trådløs tilkobling	Innebygd BLE-modul
Type BF	Type BF-applikasjonsdel

Bluetooth-spesifikasjoner

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

Frekvensbånd for mottak/sending: 2,402–2,480 GHz

Båndbredde: 2 MHz

Maksimal rekkevidde for radiosignal: 50 meter / 165 fot

Begrensninger

Produktet er ikke egnet for bruk i miljøer med høy konsentrasjon av oksygen og/eller brennbare væsker og/eller brennbar gass. Må ikke brukes sammen med utstyr for elektrokirurgi eller kortbølge- eller mikrobølgeterapi. Enheten kan bli påvirket av annet utstyr, selv om dette utstyret oppfyller kravene til CISPR-emisjon.

Emisjoner

Tabell 16: Emisjonstabell

Emisjonstest	Samsvar	Elektromagnetisk miljø – veiledning
RF emisjoner CISPR 11	Gruppe 1	Modellen som er oppført ovenfor, bruker RF-energi kun for sin interne funksjon. Derfor er RF-emisjonene svært lave og vil sannsynligvis ikke forårsake forstyrrelser i elektronisk utstyr i nærheten.
RF emisjoner CISPR 11	Class B	Modellen som er oppført ovenfor, er egnet for bruk i alle typer miljøer, inkludert boliger og steder som er direkte tilkoblet det offentlige lavspenningsnettet som forsyner bygninger brukt til boligformål.
Harmoniske emisjoner IEC 61000-3-2	Ikke relevant (batteridrift)	/
Spenningsvariasjoner / flimmeremisjoner IEC 61000-3-3	N/A (battery supply)	/

Immunitet

Tabell 17: Immunitetstabell

Kapslingsport			
Immunitetstest	Testbetingelse	IEC 60601 Samsvarsnivå	Merknader
Elektrostatisk utladning (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV kontakt ±2, 4, 8, 15 kV luft	±8 kV kontakt ±15 kV luft*	Ingen ytelsesforringelse observert.
Utstrålte RF-EM-felt og nærfeleter fra RF wireless communications equipment	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz 80% AM 1kHz	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz	Ingen ytelsesforringelse observert.
	385MHz (18Hz Pulse Modulation)	27 V/m	

IEC 61000-4-3	450 MHz (FM ±5 kHz avvik, 1 kHz sinus eller 18 Hz pulsmodulering)	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	
Merkefrekvens magnetiske felt IEC 61000-4-8	50Hz or 60Hz	30 A/m	Ingen ytelsesforringelse observert.
Nærmagnetiske felt IEC 61000-4-39	30 kHz (CW)	8 A/m	Ingen ytelsesreduksjon observert.
	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

Pasientkoblingsport			
Immunitetstest	Testbetingelse	IEC 60601 Samsvarsnivå	Merknader

Elektrostatisk utladning (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV kontakt ± 2, 4, 8, 15 kV luft	±8 kV kontakt ± 15 kV luft	Ingen ytelsesreduksjon observert.
Ledet RF induisert av RF-felt IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz – 80 MHz også 6 Vrms ISM- og amatørradiobånd 80 % AM 1 kHz	6 Vrms	Ingen ytelsesreduksjon observert.
Kommentar: /			

Hvis tap eller reduksjon av essensiell ytelse oppstår, kan sikkerhet og effektivitet bli kompromittert, og det anbefales å avbryte treningen.

Pepper EMS Training System ble testet i henhold til anbefalingene i IEC TR 60601-4-2: Medisinsk elektrisk utstyr – Del 4-2: Veiledning og tolkning – Elektromagnetisk immunitet: ytelse for medisinsk elektrisk utstyr og medisinske elektriske systemer.

12 Symbolforklaring

Tabell 19: Symboler og forklaringer

Symbol	Symbol tittel	Beskrivelse	Symbolreferanse nr.	Betegnelsen nr.	Standardtittel
	Forsiktig	Angir behovet for at brukeren konsulterer bruksanvisningen for viktig advarsels- og forsiktighetsinformasjon som av ulike grunner ikke kan presenteres på selve det medisinske utstyret.	5.4.4	ISO 15223-1:2021	Medisinsk utstyr – Symboler som skal brukes på merking av medisinsk utstyr, etiketter og informasjon som skal leveres – Del 1: Generelle krav
	Se bruksanvisning	Angir at bruksanvisningen må leses.	M002	ISO 7010	Grafiske symboler – Sikkerhetsfarger og

	en / heftet				sikkerhetsskilt – Registrerte sikkerhetsskilt
	Produse nt	Angir produsenten av det medisinske utstyret, slik det er definert i direktivene 90/385/EØF, 93/42/EØF og 98/79/EF.		ISO 15223- 1:2021	Medisinsk utstyr – Symboler som skal brukes på merking av medisinsk utstyr, etiketter og informasjon som skal leveres – Del 1: Generelle krav
	Produk sjonsda to	Angir datoen da det medisinske utstyret ble produsert.	5.1.3	ISO 15223- 1:2021	Medisinsk utstyr – Symboler som skal brukes på merking av medisinsk utstyr, etiketter og informasjon som skal leveres – Del 1: Generelle krav
REF	Katalog numme r	Angir produsentens katalognummer slik at det medisinske utstyret kan identifiseres.		ISO 15223- 1:2021	Medisinsk utstyr – Symboler som skal brukes på merking av medisinsk utstyr, etiketter og informasjon som skal leveres – Del 1: Generelle krav

	Serienummer	Angir produsentens serienummer slik at et spesifikt medisinsk utstyr kan identifiseres.	5.1.7		Medisinsk utstyr – Symboler som skal brukes på merking av medisinsk utstyr, etiketter og informasjon som skal leveres – Del 1: Generelle krav
	Serienummer Lotnummer	Angir produsentens lotnummer slik at partiet kan identifiseres.	5.1.5	ISO 15223-1:2021	Medisinsk utstyr – Symboler som skal brukes på merking av medisinsk utstyr, etiketter og informasjon som skal leveres – Del 1: Generelle krav
	Type BF-applikasjonsdel	Angir en type BF-applikasjonsdel i samsvar med IEC 60601-1. BF = Body Floating. Brukes for utstyr som har ledende kontakt med pasienten eller har mellomlang eller langvarig kontakt med pasienten. Skal ikke være tilkoblet jord (flytende).		IEC 60417:2002	Grafiske symboler for bruk på utstyr

	Temperaturgrens	Angir temperaturgrensene som det medisinske utstyret trygt kan utsettes for.	5.3.7	ISO 15223-1:2021	Medisinsk utstyr – Symboler som skal brukes på merking av medisinsk utstyr, etiketter og informasjon som skal leveres – Del 1: Generelle krav
	Fuktighetsbegrensning	Angir fuktighetsområdet som det medisinske utstyret trygt kan utsettes for.	5.3.8		Medisinsk utstyr – Symboler som skal brukes på merking av medisinsk utstyr, etiketter og informasjon som skal leveres – Del 1: Generelle krav
	Begrensning for atmosfærisk trykk	Angir området for atmosfærisk trykk som det medisinske utstyret trygt kan utsettes for.	5.3.9	ISO 15223-1:2021	
	WEEE	Avfall fra elektrisk og elektronisk utstyr. Angir at produktet ikke skal kastes i vanlig avfall; den	-	EN 50419:2006	Merking av elektrisk og elektronisk utstyr i samsvar med artikkel

PEPPER

		svarte streken indikerer at utstyret ble produsert etter 2005.			11(2) i direktiv 2002/96/EF (WEEE).
	Standby	Angir en hvilemodus eller lavstrømsstilstand. Bryteren kobler ikke enheten helt fra strømforsyningen.	5009	IEC 60417:2002	Grafiske symboler for bruk på utstyr
	FCC-merking	Merkingen angir at den elektroniske enheten som selges i USA er sertifisert, og at elektromagnetisk interferens fra enheten er innenfor grensene godkjent av Federal Communications Commission.	-	Federal Communications	-
	Ikke bruk hvis emballasjen er skadet	Angir at enheten ikke skal brukes hvis emballasjen er skadet eller åpnet..		ISO 15223-1:2021	Medisinsk utstyr – Symboler som skal brukes på merking av medisinsk utstyr, etiketter og informasjon som skal leveres – Del 1: Generelle krav
	Ikke rens kjemisk	Angir at plagget ikke kan renses kjemisk uten risiko for skade.		ISO 3758:2021	Tekstiler – Vedlikeholdsm erking med symboler

PEPPER

	Må ikke strykes	Angir at plagget ikke kan strykes uten risiko for skade.	-	ISO 3758:2012	Tekstiler – Vedlikeholdsm erking med symboler
	Må ikke tørketromles	Angir at plagget ikke kan tørketromles uten risiko for skade.	-	ISO 3758:2012	Tekstiler – Vedlikeholdsm erking med symboler
	Må ikke blekes	Angir at plagget ikke kan blekes uten risiko for skade.	-	ISO 3758:2012	ekstiler – Vedlikeholdsm erking med symboler
	Maksimal vasketemperatur 30 °C (105 °F) ved normal vask	Angir maksimal temperatur plagget kan vaskes på uten risiko for skade.	-	ISO 3758:2012	Tekstiler – Vedlikeholdsm erking med symboler
	Vask i kaldt vann ved normal vask	Angir at plagget kan vaskes i kaldt vann uten risiko for skade.	-	ISO 3758:2012	Tekstiler – Vedlikeholdsm erking med symboler
IP22	IP-kode	Angir at enheten er beskyttet mot fingre eller lignende gjenstander, og at vertikalt dryppende vann ikke har skadelig effekt når batteriboksen er		IEC 60529	

		vippet 15° fra sin normale posisjon.			
	CE-samsvar	Angir at produsenten bekrefter at varene er i samsvar med europeiske standarder for helse, sikkerhet og miljøvern.	-	-	Europeisk samsvarssymbol
	Holdes tørr	Angir at batteriboksen må beskyttes mot fuktighet.		ISO 15223-1	Symboler for medisinsk utstyr
	Ikke trygt for pacemakere og defibrillatorer	Ingen adgang for personer med aktive implanterte hjerteenheter.		ISO 3864-3:2012	Symboler for medisinsk utstyr
	MR-uforsvarlig	Holdes borte fra MR-utstyr (magnetisk resonansavbildning).		ASTM F2503-20	Symboler for medisinsk utstyr

13 Feilmeldinger i appen

Tabell 20: Feilmeldinger med forklaringer

E#	Feilmelding	Forklaring
E1	Feil ved passordvalidering	Ugyldig passordformat. Minst 8 tegn kreves, og 3 av 4 krav må være oppfylt: én stor bokstav, én liten bokstav, ett spesialtegn og ett tall.
E2	Ugyldige påloggingsopplysninger	Når ugyldige påloggingsopplysninger oppgis ved innlogging

E3	Innloggingsfeil	Når e-postadresse eller brukernavn ikke oppgis ved innlogging
E4	E-postadressen finnes ikke	Når en e-postadresse som ikke finnes i databasen vår, oppgis på siden for glemt passord
E5	Vennligst skriv inn et gyldig feltnavn	Ved registrering når noen av feltene står tomme
E6	Vekten må være mellom 30 og 150 kg (65 og 350 lb)	Når det oppgis en vekt utenfor dette intervallet under registrering
E7	Høyden må være mellom 130 og 230 cm (4,1 og 7,5 fot)	Når det oppgis en høyde utenfor dette intervallet under registrering
E8	Høyden må være mellom 130 og 230 cm (4,1 og 7,5 fot)	Når det oppgis en høyde utenfor dette intervallet under registrering
E9	Vennligst godta appens vilkår og betingelser samt personvernerklæring for å fullføre registreringen	Når vilkår og betingelser samt personvernerklæringen ikke godtas under registrering
E10	Brukeren er ikke verifisert. Vennligst sjekk innboksen din for verifiserings-e-posten.	Når du prøver å logge inn med en ikke-verifisert bruker
E11	Betalingsfeil – Noe gikk galt ... Vennligst prøv igjen eller kontakt vår kundesupport på info@peppermove.com hvis problemet vedvarer.	Når det oppstår en feil med betalingen
E12	Vennligst bekreft at du først har lest helsesjekk, sikkerhetssjekk og bruksanvisningen	Når det ikke bekreftes at dette er lest under introduksjonsveiledningen
E13	Øk/reduser alle elektroder – Dette øker/reduserer alle elektrodene. Alle elektroder under 30 % økes/reduseres med 5 %, alle andre med 1 %.	Når du prøver å øke/redusere intensiteten for første gang
E14	Sikkerhet først – Disse avanserte treningsvideoene kan kun sees etter at du har fullført 4 treningsvideoer på alle nivåer i styrkedrakt-modus, eller 1 treningsøkt på alle nivåer i kondisjons- og avslapningsmodus.	Når du prøver å starte en senere video selv om du ikke har låst den opp.
E15	Suit only-treningsforklaring – Som Pepper-bruker kan du trene på egen hånd uten video ved å gå inn i den såkalte «Suit only»-modusen du	Når du går inn i «Suit only»-modus for første gang.

	nettopp har åpnet. På denne måten har du full kontroll over drakten, men selve treningen er opp til deg – det er ingen trener som veileder deg. Husk at disse øktene også blir registrert i livstidsstatistikken din, som du finner under menypunktet «Activity». Lykke til!	
E16	Feil: Kan ikke lagre treningsstatistikk mens du er offline.	Når du prøver å lagre en treningsøkt mens du er offline.
E17	Styrketreningsgrense – Varigheten av styrkeøkter er begrenset til 20 minutter fordelt på tre økter per uke. For din helse og sikkerhet anbefaler vi at du ikke overskrider denne mengden.	Når du prøver å trene mer enn 60 minutter per uke i styrkemodus.
E18	Ingen internettforbindelse – Det ser ut til å være et problem med internettforbindelsen din.	Når du åpner listen over treningsøkter eller statistikk mens du er offline.
E19	Treningen er stoppet – Det ser ut til å være et problem med internettforbindelsen din.	Når du mister internettforbindelsen midt under treningen.
E20	Lavt batterinivå – Batteriboksen din er under 10 %. Husk å lade den etter treningen.	Når du starter treningen med batterinivå under 10 %.
E21	Abonnement utløpt – Abonnementet ditt har utløpt. Gå på nettet for å abonnere, eller hvis du allerede er abonnent, gå på nettet for å synkronisere dataene dine.	Når du har vært offline i lengre tid og vi ikke kan være sikre på at du fortsatt er en aktiv abonnent.
E22	Ingen internettforbindelse – Kan ikke starte videoen. Det ser ut til å være et problem med internettforbindelsen din.	Når du prøver å starte en nettvideo mens du er offline.
E23	Vennligst svar på alle spørsmål.	Når du ikke har svart på alle spørsmålene i videovurderingen og prøver å sende inn vurderingen din.
E24	Du har et aktivt abonnement. Kontoer med et aktivt abonnement kan ikke slettes. Klikk på «Administrer abonnement»-knappen på Abonnement-skjermen og avslutt det aktive abonnementet ditt, og prøv deretter å slette kontoen din.	Når du prøver å slette kontoen din mens du har et aktivt abonnement.

E25	Funksjonen «Administrer abonnement» er ikke tilgjengelig for brukere som har fått ett års gratis abonnement. Den vil bli tilgjengelig etter at du blir en betalende abonnent, i august 2023	Når du klikker på «Administrer abonnement» hvis du har et gratis ettårsabonnement.
E26	Koble fra laderen – Koble laderen fra batteriboksen for å starte en treningsøkt. Du kan ikke starte en treningsøkt mens batteriet lades.	Når du prøver å starte en treningsøkt mens batteriboksen lades.
E27	Trening stoppet – Treningsøkten er stoppet. Du har ikke lov til å trene mens batteriet lades.	Når du kobler til laderen til batteriboksen mens du trener.
E28	Koden må være nøyaktig 6 tegn lang.	Når du skriver inn en kortere eller lengre kode under prosessen for glemt passord.
E29	Passordene stemmer ikke overens.	Når feltene for passord og bekreft passord ikke stemmer overens under registrering, ved glemt passord eller ved endring av passord i profilinnstillingene.
E30	E-post/brukernavn er ikke tilgjengelig.	Når du prøver å registrere deg med en e-postadresse eller et brukernavn som allerede er i bruk.

14 Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)

Pepper EMS-treningssystemet er utformet for bruk i vanlige godkjente hjemmemiljøer i samsvar med sikkerhetsstandarden IEC 60601-1-2.

Pepper EMS-treningssystemet er utformet for å tåle forventede forstyrrelser fra elektrostatisk utladning, magnetfelt fra strømforsyningen eller radiofrekvenssendere. Likevel kan Pepper EMS-treningssystemet påvirkes av sterke radiofrekvensfelt som kommer fra andre kilder.

Hvis det oppstår tap eller forringelse av vesentlig ytelse, kan sikkerhet og effektivitet bli kompromittert, og det anbefales å avbryte treningen.

15 Vesentlig ytelse

I henhold til tiltenkt bruk er vår strømforsynte muskelstimulator ment å stimulere friske muskler for å forbedre og fremme muskelprestasjon. Den vesentlige ytelsen for disse funksjonene er:

- Sikker og effektiv stimulering av målrettede muskler.
- Nøyaktig kontroll av stimuleringsparametere som intensitet, frekvens og pulsbredde.
- Kompatibilitet med den tiltenkte brukergruppen (friske voksne).
Samsvar med gjeldende standarder for elektrisk sikkerhet og elektromagnetisk kompatibilitet.

16 Interoperabilitet

Det elektroniske grensesnittet er Pepper-applikasjonen for telefon eller nettbrett, med formål å koble programvaren til Pepper EMS-treningssystemet. For at det skal fungere riktig, må skjermen på det elektroniske grensesnittet (telefon eller nettbrett) fungere uten feil eller funksjonssvikt. Vi anbefaler en sikker og rask internettforbindelse når du bruker nettversjonen av applikasjonen.

17 Anbefalinger for cybersikkerhet

Sørg for å bruke et sterkt passord, og ikke bruk fornavn, etternavn eller fødselsdato. Bruk minst 8 tegn som består av store og små bokstaver, tall og spesialtegn.

Sørg alltid for å bruke den nyeste OS-versjonen på telefonen og nettbrettet ditt og den nyeste Pepper-appen i Apple App Store og Google Play-butikken.

Sørg for å bruke en sikker internettforbindelse når du bruker appen med internett. «Suit-only»-delen av appen og nedlastede treningsøker kan også brukes offline.

Sørg for at bare du har tilgang til telefonen din under trening, slik at bare du kan velge treningsprogram og intensiteten på de elektroniske impulsene.

18 Bluetooth-spesifikasjoner

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

Frekvensbånd for mottak/sending: 2,402–2,480 GHz

Båndbredde: 2 MHz

Maksimal radiorekkevidde: 50 meter / 165 fot

Pepper EMS-treningssystemet er spesielt utviklet for bruk sammen med Pepper-appen, som støttes på utvalgte Android- og iOS-mobilenheter.

Pepper EMS-treningssystemet kan kjøre et forhåndsinnlastet stimuleringsprogram uavhengig med de nyeste intensitetsverdiene, samt gjennomføre automatiske Bluetooth-tilkoblinger på nytt.

I denne sammenhengen bør midlertidig radiofrekvensforstyrrelse (f.eks. forårsaket av sameksistens av flere Bluetooth- og/eller Wi-Fi-enheter i nærheten) ikke påvirke den samlede effektiviteten og sikkerheten til stimuleringsøkten din.

På grunn av nødstoppmekanismer på maskinvarenivå (se bruksanvisningen) bør Bluetooth-tilkoblinger av mer permanent karakter ikke påvirke sikkerheten ved stimuleringen, og kan kun forårsake midlertidig ulempe ved at du må utsette den planlagte stimuleringsøkten til et mer gunstig Bluetooth-tilkoblingsmiljø er etablert.

Som alle trådløse enheter sender Pepper EMS-treningssystemet ut svært lave nivåer i radiofrekvensområdet (RF) og vil derfor sannsynligvis ikke forårsake forstyrrelser med elektronisk utstyr i nærheten (f.eks. radioer, datamaskiner, telefoner osv.).

Pepper EMS-treningssystemet er utformet for å tåle forutsigbare forstyrrelser fra elektrostatisk utladning, magnetfelt fra strømmettet eller radiofrekvenssendere.

19 Produktstøtte

Vennligst kontakt produsenten via info@peppermove.com for ytterligere informasjon om oppsett, bruk og vedlikehold, eller for å rapportere eventuelle problemer med Pepper EMS-treningssystemet ditt.

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

German subsidiary:
Pepper Interactive GmbH
Baaderstraße 30
80469 Munich, Germany