

# **PEPPER**

## **Bedienungsanleitung**

Version 1.0.4

Pepper Interactive GmbH

2. Mai, 2023

## Contents

1	Allgemeine Hinweise	1
2	Gebrauchshinweise	1
3	Warnungen und Sicherheitsrichtlinien	2
4	Trainingsempfehlungen	3
5	Produkt und Gebrauchsanweisung	4
6	PEPPER Anzug	5
6.1	Anzug anziehen	6
6.2	Anzug-Programme	6
6.3	Anzug-Preset	8
7	PEPPER Akkubox	9
8	PEPPER App	10
8.1	App Übersicht	11
8.2	Kurse	11
8.3	Anzug	12
8.4	Aktivität	13
9	PEPPER Trainingsvideos	14
10	Reinigung und Aufbewahrung	16
11	Entsorgung	17
12	Gewährleistung	18
13	Konformität	18
14	Unternehmensinformationen	18
A	Technische Spezifikationen	19
A.1	Batterie Spezifikation	19
A.2	Anzug Spezifikationen	19

## 1 Allgemeine Hinweise

Diese Bedienungsanleitung gehört zum Lieferumfang des PEPPER Systems, bestehend aus PEPPER Anzug und PEPPER Akkubox. Sie richtet sich an den Endkunden und Nutzer des PEPPER Systems. Dieser muss die Informationen in der Bedienungsanleitung und den Begleitdokumenten lesen und verstehen können. Der Nutzer soll die Bedienungsanleitung jederzeit an einem ihm bekannten, leicht zugänglichen Ort aufbewahren und bei jeglichem Zweifel konsultieren.

Bei unsachgemäßer Anwendung, Nicht - oder ungenügender Beachtung der Sicherheitshinweise in dieser Bedienungsanleitung sowie Abänderung des PEPPER Systems oder Verwendung ungeeigneter Ersatzteile (keine Originalteile) übernimmt der Hersteller keine Haftung für Schäden an Personen, Tieren, Sachen oder am Produkt selbst.

Die Bedienungsanleitung des PEPPER Systems weist auf Situationen und Risiken hin. Dafür werden verschiedene Symbole und Sicherheitshinweise verwendet:

Warnsymbol	Erklärung
<b>HINWEIS</b>	Hilfreiche Informationen, keine Gefahren
<b>VORSICHT</b>	Geringe Verletzungsgefahr
<b>WARNUNG</b>	Mittlere Verletzungsgefahr
<b>GEFAHR</b>	Hohe Verletzungs- oder Lebensgefahr

Wenn Du weitere Fragen oder Anmerkungen hast, kontaktiere das PEPPER Team bitte über unsere Webseite [www.peppermove.com](http://www.peppermove.com), per Email an [info@peppermove.com](mailto:info@peppermove.com) oder telefonisch unter +49 160 97032942. Du kannst auch einen Termin mit einem unserer EMS-Experten über den Link in Deiner Kaufbestätigungs-E-Mail buchen.

## 2 Gebrauchshinweise

**WARNUNG**

Um einen sicheren Umgang mit dem PEPPER System zu ermöglichen, muss die Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch gelesen und verstanden worden sein. Voraussetzung für ein sicheres Training ist die Einhaltung der Sicherheitshinweise und Vorschriften in der Bedienungsanleitung.

Das PEPPER Trainingssystem verwendet Elektromuskelstimulation (EMS) für ein hochintensives und hocheffizientes Training. Es wurde entwickelt, um gesunde Muskeln zu

# PEPPER

---

stimulieren und so die Muskelkraft oder Ausdauer zu trainieren. PEPPER soll nur zu Sportzwecken verwendet werden und ist nicht in Kombination mit einer Therapie oder Behandlung von medizinischen Krankheiten empfohlen. Das PEPPER-Training ist nicht für verletzte Muskeln geeignet und sollte nur unter Beachtung der Sicherheits- und Gesundheitsrichtlinien verwendet werden. Verwende das PEPPER Trainingssystem nicht oder stoppe dein Training sofort, falls es beschädigt ist oder Unregelmäßigkeiten während des Trainings auftreten. Benutzer sollten über 18 Jahre alt sein und das PEPPER Trainingssystem sollte außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden.

**GEFAHR**

Verwende das PEPPER Trainingssystem nicht während des Nutzens von Maschinen, des Fahrens oder bei Aktivitäten, bei denen Du dich durch unfreiwillige Muskelkontraktionen einem erhöhten Verletzungsrisiko aussetzt.

## 3 Warnungen und Sicherheitsrichtlinien

**WARNUNG**

Trainiere nur mit dem PEPPER Trainingssystem, wenn Du Dich gesund und fit fühlst.

**GEFAHR**

Wir empfehlen Dir, die Sicherheits- und Gesundheitsrichtlinien sorgfältig durchzulesen und Dich bei verbleibenden Fragen oder Zweifeln an das PEPPER-Team oder Deinen Arzt zu wenden. Wenn eine der unten aufgeführten Kontraindikationen auf Dich zutreffen, solltest Du das Produkt nicht nutzen:

- Herzschrittmacher, Defibrillator, schwere Herzerkrankungen
- Akute bakterielle oder virale Infektion
- Schwangerschaft

Wir empfehlen Dir, die Vorsichtsmaßnahmen zu befolgen und Deinen Arzt zu konsultieren, wenn die folgenden Gesundheitszustände auf Dich zutreffen:

- Schwere Muskelzerrung, Trauma, Frakturen, Atrophie
- Schwere Gelenkprobleme
- Herz-Kreislauf- bzw. Herzerkrankungen

# PEPPER

---

- Schwere neurologische Erkrankungen (Epilepsie, Multiple Sklerose, Sensibilitätsstörungen)
- Schwere Stoffwechselerkrankungen (Diabetes Typ I oder II, Schilddrüse, Leber, Niere)
- Schwere Durchblutungsstörungen (Ischämie, Arteriosklerose)
- Bauch- oder Leistenbruch
- Elektronische Geräte (z. B. Herzmonitore, EKG-Geräte)
- Krebs, Tumorerkrankung
- schwere orthopädische Erkrankungen (Arthrose, Osteoporose, Rheuma)
- Schwere Atemwegserkrankungen (Asthma, COPD, Allergien)

## WARNUNG

Wir empfehlen Dir Dein Training zu unterbrechen oder einen Arzt aufzusuchen, wenn:

- sich Dein Gesundheitszustand geändert hat und eine der Kontraindikationen oder Vorsichtsmaßnahmen auf Dich zutreffen
- Hautrötung oder -reizung über einen längeren Zeitraum anhält
- Du während oder nach dem Training Kopfschmerzen oder andere Schmerzen hast.

Elektronische Muskelstimulation sollte außerdem nicht über Hals, Mund und Kopf oder über entzündeten oder infizierten Körperstellen angewendet werden. Auch wenn bislang nicht bekannt ist, dass das PEPPER Trainingsrisiko Auslöser von Herzrhythmusstörungen war, besteht ein theoretisches Restrisiko und muss vor der Gefahr von Herzrhythmusstörungen gewarnt werden.

## 4 Trainingsempfehlungen

Um das Beste aus Deinem PEPPER-Trainingserlebnis herauszuholen, empfehlen wir Dir, diese Gesundheits- und Trainingsrichtlinien zu befolgen:

- Das Training mit PEPPER ist intensiv, also stelle sicher, dass Du vor und nach dem Training ausreichend trinkst (min 0,5 l).
- Beginne in den ersten vier Wochen mit einem Krafttraining pro Woche. Dein Körper braucht Zeit, um sich an die neue Trainingsform zu gewöhnen.

# PEPPER

---

- Die maximale Dauer eines Krafttrainings sollte 25 Minuten nicht überschreiten. EMS-Training ist für Deinen Körper intensiv und ein Überschreiten dieser Grenze kann für Deinen Körper schädlich sein.
- Steigere Dich langsam auf maximal zwei Krafttrainingseinheiten pro Woche mit drei Tagen Pause zwischen den Einheiten. Dein Körper braucht zwischen zwei Trainingseinheiten Zeit, um sich zu erholen.
- Cardio- und Relax-Einheiten können häufiger ausgeführt werden als Krafttrainingseinheiten, da diese Anzug-Programme eine andere Art von Impuls verwenden. Wir empfehlen Dir, mit diesen Sitzungen langsam zu beginnen und die Dauer und Häufigkeit im Laufe der Zeit zu erhöhen, um Deinem Körper Zeit zu geben, sich an die neue Art zu trainieren anzupassen. Wir empfehlen maximal 5 Trainingseinheiten pro Woche mit einer maximalen Dauer von jeweils 25 Minuten.
- Überanstrengung dich beim PEPPER-Training nicht, höre auf Deinen Körper und trainiere nicht, wenn es Dir nicht gut geht.
- Die besten Ergebnisse mit EMS lassen sich erzielen, wenn man es mit anderen Trainingsformen kombiniert wird. Baue Deine eigenen Trainingsformen zwischen den PEPPER-Sitzungen ein, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

Bei intensiven Trainingseinheiten, an die der Körper nicht gewöhnt ist, kann es zu Schädigungen des Muskelgewebes und damit Kraftverlust, Muskelkater und einem Anstieg des Muskelproteinspiegels kommen. Da es sich beim PEPPER Trainingssystem um eine hochintensive Trainingsform handelt, kann es vor allem nach den ersten intensiven Trainingseinheiten zu einem erhöhten Risiko von Muskelschäden kommen.

## 5 Produkt und Gebrauchsanweisung

Das PEPPER-Training besteht aus drei Komponenten – dem Anzug, der Akkubox und der App. All diese Komponenten sind für Dein PEPPER Training notwendig und werden im Folgenden erläutert. Besuche unsere Website [peppermove.com](http://peppermove.com), um Deinen PEPPER-Anzug und die Akkubox zu kaufen und lade die PEPPER-App aus dem App Store oder Google Play Store herunter.

## 6 PEPPER Anzug

Der PEPPER-Anzug besteht aus 20 Trocken-Elektroden, die auf die 8 Hauptmuskelgruppen aufgeteilt sind:

- Linker/rechter Quadrizeps & linke/rechte hinterer Oberschenkelmuskeln
- Linke/rechte Gesäßmuskeln
- Linker/rechter unterer Rücken
- Linker/rechter oberer Rücken
- Linke/rechte Schulter
- Linker/rechter Bizeps & linker/rechter Trizeps
- Linke/rechte Brust
- Linke/rechte Bauchmuskeln



Die Elektroden senden Impulse, welche Muskelkontraktionen bewirken und so jede Bewegung während Deines Trainings intensivieren. Die Elektroden werden von Deiner Akkubox mit Strom versorgt und sind durch Drähte unter den Nähten Deines Anzugs verbunden. Du kannst jede dieser Gruppen individuell mit der PEPPER App steuern und anpassen, die mit der Akkubox verbunden ist.

## 6.1 Anzug anziehen

Wir empfehlen, den PEPPER-Anzug direkt auf der Haut zu tragen. Dies führt zu der besten Leitfähigkeit zwischen den Elektroden und Deinen Muskeln.

Falls Du Unterwäsche tragen möchtest, kommt bei den abgedeckten Bereichen möglicherweise nur eine geringere Impulsintensität an, da der Anzug nicht direkt auf der Haut aufliegt. Die Intensität kann sich beim Schwitzen erhöhen.

Der PEPPER Anzug wird hinten geschlossen. Das Ende der Reißverschlussleine ist magnetisch und kann am Magneten am Anzug befestigt werden. Der PEPPER-Anzug funktioniert am besten, wenn er eng anliegt und jede Elektrode eng auf den Muskeln sitzt. Wenn sich ein Teil Deines Anzugs etwas locker anfühlt, kannst Du die Gurte für um Taille, Arme oder Beine verwenden und den Anzug an diesen Stellen enger machen.

### HINWEIS



Die Übertragung der elektrischen Impulse funktioniert am besten, wenn sich zwischen den Elektroden und Deiner Haut Feuchtigkeit befindet. Wir empfehlen vor jeder Sitzung mit dem PEPPER-Anzug ein Aufwärmen. Unsere Workouts beinhalten bereits zu Beginn ein 2-minütiges Aufwärmen, gefolgt von einer aktiven Pause, um Deinen Anzug auf die gewünschte Intensität einzustellen. Wenn Du nur schwer ins Schwitzen kommst, kannst Du vor Beginn des Workouts auch ein eigenes Aufwärmen machen oder die Elektroden mit einem feuchten Handtuch leicht anfeuchten, bevor Du Deinen Anzug anziehst.

## 6.2 Anzug-Programme

Bei der Elektromuskelstimulation mit PEPPER hast Du die Möglichkeit, zwischen drei verschiedenen Anzug-Programmen zu wählen: Kraft, Cardio und Relax. Diese Programme variieren in Impulsintensität und Rhythmus.

### Kraft:

Das Kraft-Programm ist das bekannteste und wird meistens in EMS-Studios verwendet. Es umfasst einen hochintensiven Impuls und variiert zwischen 4 Sekunden Stimulation und 4 Sekunden Pause.



# PEPPER

---

## VORSICHT

Achte bei jedem Impuls darauf, Deine Muskeln anzuspannen, um Verletzungen zu vermeiden. Das Kraft-Programm dient der Steigerung der Muskelkraft. Das Gefühl, das wir bei EMS suchen, ist ein starkes Kribbeln, das Dich dazu bringt, Deine Muskeln anzuspannen. Normale Bewegungen sollten sich anspruchsvoller anfühlen, da der elektronische Impuls jeder Bewegung einen zusätzlichen Widerstand hinzufügt. Fange immer an die Intensität langsam zu erhöhen und nur bis zu der Höhe, wie es sich für Dich angenehm anfühlt.

## HINWEIS

Das Intensitätsempfinden ist tagesformabhängig und kann variieren.

Da das Kraft-Programm am intensivsten ist, solltest Du die Trainingsfrequenz und -intensität langsam steigern. Im Kraftmodus solltest Du nicht länger als zweimal pro Woche für 25 Minuten trainieren, mit mindestens 3 Tagen Pause zwischen den Einheiten.

Um die sichere und gesunde Nutzung des PEPPER-Systems zu gewährleisten, kannst Du in den ersten vier Wochen nur ein 25-minütiges "All levels" Krafttraining pro Woche mit begrenzter Intensität absolvieren.

## GEFAHR

Erhöhe die Impulsintensität nicht bis zu einem schmerzhaften Bereich und achte stets darauf, dass sie jeweilige Übung noch ordnungsgemäß ausgeführt werden kann.

Frequenz: 85Hz

Impulsweite: 360us

### Cardio:

Das Cardio-Programm hilft Dir, das Beste aus Deinem Cardio-Training herauszuholen. Es erhöht die Intensität jedes Trainings und hilft, die Ausdauer und den Kalorienverbrauch zu erhöhen. Der Impuls ist pulsierend, mit einer einsekündigen Stimulation und einer einsekündigen Pausenlänge. Da das Cardio-Programm eine andere Art von Impuls und Intensität verwendet, kannst Du dieses Trainings-Programm häufiger verwenden als das Kraft-Programm. Wir empfehlen jedoch, die Häufigkeit der Cardio-Trainings langsam zu erhöhen.

Frequenz: 7Hz

Impulsweite: 360us

## Relax:

Das Relax-Programm hilft dabei, sich zu entspannen, indem es die Durchblutung fördert und Stress abbaut. Da dieser Modus verwendet wird, um Deinen Körper zu entspannen und zu massieren, empfehlen wir, ihn zum Meditieren und Dehnen zu verwenden. Das Relax-Programm verwendet wie das Cardio-Programm auch eine andere Art von Impuls und Intensität als das Kraft-Programm und kann häufiger verwendet werden. Lasse Deinem Körper auch hierbei Zeit sich an die Stimulation zu gewöhnen und finde heraus, was sich für Dich angenehm anfühlt.

Frequenz: 100Hz

Impulsweite: 160us

**HINWEIS**

## Trainingsempfehlungen:

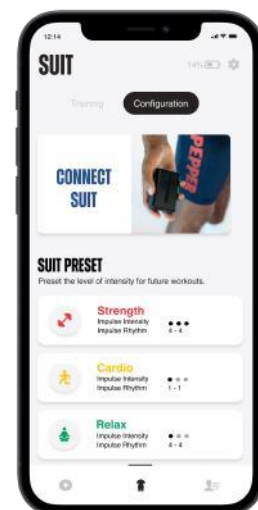
Programm	Frequenz	Impulsweite	Rhythmus	Max Trainings/ Woche
Kraft	85Hz	360us	4s - 4s	50min (e.g. 2 x 25min)
Cardio	7Hz	360us	1s - 1s	125min (e.g. 5 x 25min)
Relax	100Hz	160us	4s - 4s	125min (e.g. 5 x 25min)

## 6.3 Anzug-Preset

Wenn Dir die aktuellen Intensitätseinstellungen Deiner Elektroden während einem Workout gefallen, kannst Du auf den Knopf „Save Preset“ drücken. Dadurch wird diese Intensitätseinstellung während Deines nächsten Trainings zugänglich.

Jedes Mal, wenn Du während eines Trainings die Taste "Load Preset" drückst, stellen sich die Elektroden innerhalb weniger Sekunden auf den gespeicherten Wert ein. Wenn Du während dieser Zeit eine der Tasten + oder - drückst, wird die Anpassung gestoppt, die Intensität bleibt auf dem aktuellen Niveau und Du kannst die Intensität erneut manuell anpassen.

Passe gerne Deine Preset-Voreinstellungen während des Trainings oder in den Anzeigeeinstellungen an.



Der Balken unten zeigt den Impulsrhythmus und gilt nur für Krafttraining. Die weiße Farbe zeigt die 4 Sekunden Pausenzeit des Anzugs und die blaue Farbe die 4 Sekunden Impulszeit an.

## 7 PEPPER Akkubox

Die Akkubox ist die Brücke zwischen dem PEPPER Anzug und der PEPPER App und versorgt die Elektroden mit Strom, um die Muskeln zu stimulieren. Verbinde die Akkubox per Bluetooth mit der PEPPER-App, um Deinen PEPPER-Anzug zu steuern. Du kannst Deine Akkubox während des Onboarding-Prozesses oder im Anzugbereich Deiner App verbinden. Stelle sicher, dass Bluetooth eingeschaltet ist und die PEPPER-App die Berechtigung hat, auf Bluetooth auf Deine Gerät zuzugreifen.

**GEFAHR**

Trenne immer das Ladegerät von der Akkubox, bevor Du die Akkubox auf Deinem Anzug platzierst.

Bitte lade Deine Akkubox vor der ersten Verwendung Deines Anzugs auf. Die Akkubox darf nur mit einem Standard 9V 2A Standard USB Typ C Ladekabel sowie Standard USB-Ladegerät geladen werden. Der Akku kann nur aufgeladen werden, wenn er vom Anzug getrennt ist. Das „P“ leuchtet in grün, wenn Dein Akku geladen wird. Bitte stelle sicher, dass Dein Akku ausreichend aufgeladen ist, bevor Du eine Trainingseinheit beginnst. Wenn Deine Batterie schwach ist, schaltet sich Dein Anzug möglicherweise während einer Trainingseinheit aus.



**HINWEIS**

Wenn Du die Akkubox einschaltest, leuchtet das „P“ auf der Vorderseite in weiß. Wenn die Akkubox mit der App verbunden ist, leuchtet das „P“ in blau. Während des Trainings wird die Akkubox an der rechten Seite des Anzugs befestigt. Stelle sicher, dass die Akkubox korrekt in der vorgesehenen Mulde sitzt und verwende den Gurt an Deinem Anzug, um die Akkubox zu befestigen.

Die Akkubox kann während des Trainings jederzeit von Deinem Anzug entfernt werden, um den Anzug und den Impuls zu stoppen.

# PEPPER

---

Die Akkubox darf nicht mit Flüssigkeiten in Berührung kommen. Stelle außerdem sicher, dass die Akkubox vom Anzug getrennt wurde, bevor Du Deinen Anzug reinigst oder wäscht.

Die technischen Daten der Akkubox befinden sich im Anhang. Jede Akkubox verfügt über eine eindeutige Seriennummer, die mit dem PEPPER System mitgeschickt wurde.



## 8 PEPPER App

Zur Stimmulationssteuerung des PEPPER Trainingssystems dient die PEPPER App als alternatives externes Kontrollsystem. Ohne eine Verbindung der PEPPER App mit dem PEPPER Trainingssystem ist es nicht möglich, die Elektromuskelstimulation zu starten.

### HINWEIS

Bevor Du mit dem PEPPER-Training beginnen kannst, musst Du die PEPPER-App installieren und Dich anmelden. Die App kann im App- oder Google Play Store heruntergeladen werden und ist für Smartphones und Tablets gleichermaßen verfügbar.

Klicke hier für [iOS](#) oder [Android](#) oder scanne diesen QR code:



Nach erfolgreicher Installation der App kannst Du ganz einfach den Anweisungen zum Anmelden folgen.

### Onboarding

Bevor Du mit dem PEPPER-Training beginnen kannst, bitten wir Dich, unseren einmaligen Onboarding-Prozess abzuschließen. Bitte schaue Dir das Einführungsvideo an und vergewissere Dich, dass Du die Gesundheits- und Sicherheitsrichtlinien und diese Bedienungsanleitung verstanden hast.

Als nächstes verbindest Du die Akkubox mit der PEPPER App und wir führen Dich durch Dein erstes PEPPER Workout. Unser PEPPER-Team erklärt Dir alles ausführlich und begleitet Dich

auf jedem Schritt. Überspringe das Onboarding anfangs und komme später vor Deinem ersten PEPPER-Workout wieder zurück und vervollständige es.

## 8.1 App Übersicht

Die PEPPER-App besteht aus drei Hauptbereichen, die Du unten auf Deinem Bildschirm sehen kannst:

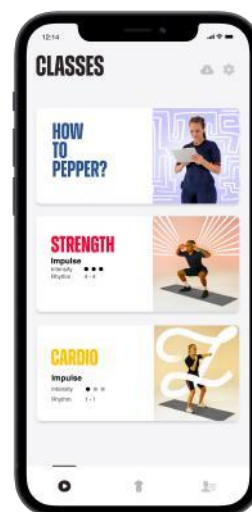
- Kurse
- Anzug
- Aktivität



## 8.2 Kurse

Im ersten Abschnitt findest Du die Kursübersicht. Hier stehen Dir Anleitungsvideos und eine Vielzahl von Trainingsvideos zur Verfügung. Die Trainingsvideos variieren zwischen verschiedenen Anzug-Programmen, Trainingslevels, -arten und -dauern. Alle Trainingsabläufe werden von führenden EMS-Experten entwickelt.

Die PEPPER-Workouts sind nach Anzug-Programmen (siehe Abschnitt Anzug) und Trainingslevels gruppiert. Die mit "all levels" gekennzeichneten Übungen sind sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Nutzer geeignet. Bei PEPPER wird die Schwierigkeit eines Workouts vor allem durch die Intensitätsstufe bestimmt, die Du für Deinen Anzug und die Übungen einstellst. Wenn Dir die mit "all levels" gekennzeichneten Übungen zu einfach erscheinen, erhöhe die Impulsintensität während des Trainings.



### HINWEIS

Aus Sicherheitsgründen wird die PEPPER-App zunächst nur eine Reihe von "all levels" Workouts freigeschalten. Erst nachdem Du vier dieser Workouts erfolgreich abgeschlossen hast, werden die "advanced" Workouts für Dich freigeschaltet.

Abgesehen von den PEPPER-Workouts bietet der Kursbereich folgende Funktionalitäten:

- Downloads

- Einstellung



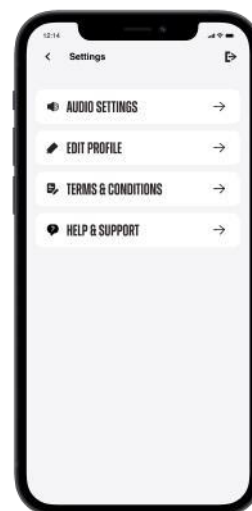
## Downloads

Um mit einem PEPPER-Trainingsvideo zu trainieren, muss das Trainingsvideo im Hintergrund heruntergeladen werden. Stelle sicher, dass Du eine gute Internetverbindung zur Verfügung hast, um den Download zu beschleunigen. Wenn Dir ein Trainingsvideo gefällt oder Du es für später speichern möchtest, drücke die Download-Taste, um das Training zu laden und zu speichern. Wenn Du ein Video speicherst, kannst Du es auch ohne Internetverbindung ansehen. Wenn Du eine schlechte Internetverbindung hast, empfehlen wir Dir, schon vor dem Training mit PEPPER ein Workout herunterzuladen.

Um Speicherplatz auf Deinem Gerät freizugeben, kannst Du das Training wieder von Deinem Gerät löschen, indem Du die Löschtaste drückst.

## Einstellung

Du kannst Deine Audioeinstellungen im Einstellungsmenü ändern und entscheiden, ob Du bei der jeweils nächsten Übung den Timer während des Trainingsvideos hören möchtest. Du kannst auch Dein Profil bearbeiten und die allgemeinen Geschäftsbedingungen lesen. Wenn Du Fragen zu PEPPER hast, schau im FAQ-Bereich im Einstellungsmenü vorbei oder kontaktiere uns über [info@peppermove.com](mailto:info@peppermove.com).



## 8.3 Anzug

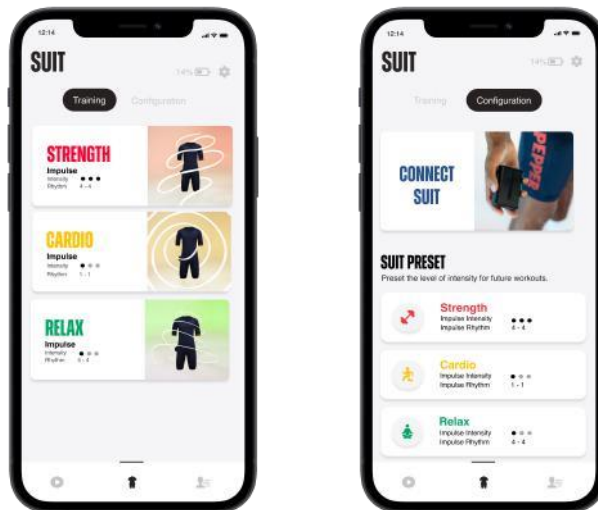
Alles rund um Deinen PEPPER Anzug findest Du im Bereich "Anzug". Hier kannst Du reine Anzug-Workouts starten oder Deinen PEPPER-Anzug konfigurieren.

Der Anzug-Modus kann mit Deiner eigenen Trainingsroutine verwendet werden. Die PEPPER-App wird dann nur dazu verwendet, um Deinen Anzug zu steuern, während Du Dein eigenes Training auswählst. Du kannst je nach Trainingspräferenz zwischen den 3 Anzug-Programmen wählen: Kraft, Cardio und Relax.

Im Konfigurationsbereich kannst Du Deinen Anzug mit der App verbinden oder trennen. Außerdem kannst Du Deine Preset-Werte speichern oder aktualisieren. Du kannst Deine bevorzugte Intensitätseinstellung als Preset speichern und diese Intensitätseinstellung dann während Deines Trainings laden. Du kannst für jedes Anzugs-Programm eine individuelles Preset-Einstellung definieren. Wenn Du während eines Trainings die Taste

# PEPPER

„Load Preset“ drückst, benötigt der Anzug eine Minute, um alle Elektroden auf das gewünschte Niveau einzustellen. Das Laden des Presets kann jederzeit durch Drücken einer der +/- Tasten auf dem Bildschirm unterbrochen werden. Die Intensität bleibt dann auf dem aktuellen Niveau.



## 8.4 Aktivität

Im Aktivitätsbereich findest Du alle Informationen zu Deinem Trainingsverlauf und eine Vielzahl an Statistiken.

Um Deine Aktivität genauer zu überprüfen, kannst Du einen Monat auswählen und zwischen einer Listen- oder Diagrammansicht wählen. Die Listenansicht zeigt Dir alle Trainingseinheiten, die Du in einem bestimmten Monat oder Zeitraum absolviert hast. Die Diagrammansicht zeigt Dir die Trainingszeit, Peppers und maximale Intensität über die Zeit. Darüber hinaus findest Du weitere Informationen zu Deinem Trainingsverlauf, Heat-Zonen, Gesamttrainingszeit und verbrannten Kalorien.

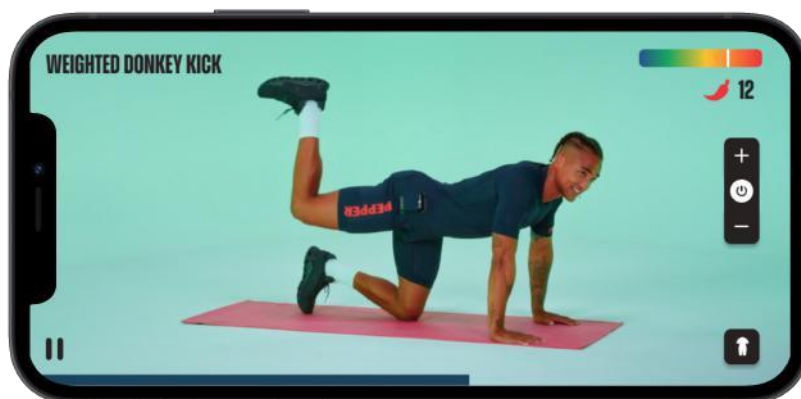
Die PEPPER-App bietet zusätzliche Funktionen oben auf Deinem App-Bildschirm: Downloads und Einstellungen.

# PEPPER



## 9 PEPPER Trainingsvideos

Während des PEPPER-Trainings siehst Du die folgende Trainingsansicht:



Der Trainer befindet sich in der Mitte des Bildschirms wobei er Dir jede Übung erklärt und zeigt. Du kannst einfach nachmachen, was der Trainer macht, da Du mit dem gleichen Impuls- und Pausenrhythmus trainierst.

In der oberen linken Ecke siehst Du die aktuelle Übung. Jedes Training beginnt mit 2 Minuten Aufwärmen und einer Minute Einstellen des Anzugs, bevor das Haupttraining beginnt. Jede Übung dauert eine Minute, und Du hörst einen Signalton, sobald sich die Übung ändert (dies kannst Du in den Audioeinstellungen in der Einstellungsoption ändern).

In der unteren linken Ecke kannst Du das Trainingsvideo und deinen Anzug jederzeit pausieren. Das Lautsprechersymbol gibt Dir die Möglichkeit, die Lautstärke des Trainers und der Musik zu ändern. Wenn Du die Trainingsmusik und den Trainer während Deines Trainings nicht hören möchtest, kannst Du die Lautstärke auf Null stellen, indem Du sie anklickst. Der Timer neben der Pause-Taste zeigt Dir die verbleibende Zeit Deines Trainings an.



# PEPPER

In der oberen rechten Ecke siehst Du Deine sogenannten Heat Zones. Die maximale Intensität, die Du in Deinem Trainingsverlauf bisher erreicht hast, markiert den roten Bereich; am Anfang beginnen alle mit dem Wert 30. Wenn Du am Anfang eines Trainings beginnst, Deine Intensität langsam zu erhöhen, beginnst Du im blauen oder grünen Bereich und bewegst Dich während des Trainings in den gelben und roten Bereich. Das Ziel ist es, so viel wie möglich in Deiner roten Zone zu trainieren. Wir empfehlen jedoch, immer auf Deinen Körper zu hören. Wenn sich die Intensität zu hoch anfühlt, erhöhe das Niveau nicht weiter. Die Intensität sollte es Dir immer ermöglichen, die Übungen richtig auszuführen.

Unterhalb der Heat Zones befinden sich die Pepper-Punkte. Pepper-Punkte erreichst Du basierend auf Deiner Trainingsintensität, dem Trainingslevel und den Trainingsminuten. Versuche, so viele Pepper-Punkte wie möglich zu sammeln – Vergleiche Deine Pepper Leistung mit der Deiner Freunde.



Jetzt zum wichtigsten Teil - die Anzugkontrolle. Das Plus und Minus auf der rechten Seite steuert die Gesamtintensität des Anzugs. Die Gesamtintensität erhöht sich in 5er-Schritten bis 30, dann in 1er-Schritten. Wenn Du auf die Anzugsteuerung klickst, öffnet sich die Detailansicht, so dass Du die Elektroden individuell einstellen kannst und trotzdem den Trainer im Hintergrund siehst. Die Intensität der einzelnen Elektroden wird immer in 1er-Schritten gesenkt oder erhöht.

Wenn Du auf die Elektrode zwischen Plus und Minus klickst, kannst Du eine Elektrode ein- und ausschalten. Die einzelnen Elektroden sind auf Deinen Körperteilen platziert, unterteilt in Vorder- und Rückseite.

Die linken (vorderen) Elektroden von oben nach unten sind:

- Brust
- Arme
- Bauch

- Beine

Die rechten (hinteren) Elektroden von oben nach unten sind:

- Schultern
- Oberer Rücken
- Unterer Rücken
- Gesäß

**GEFAHR**

Falls Du die Muskelstimulation bei 30% nicht spürst, starte die PEPPER Akkubox und App neu und befeuchte die Elektroden mit einem nassen Waschlappen oder durch ein längeres Aufwärmen. Falls du mit der Muskelstimulation neu startest, achte darauf, dass alle Intensitätslevel auf 0 stehen.

## 10 Reinigung und Aufbewahrung

Bitte befolge die folgenden Empfehlungen, um die Langlebigkeit Deines PEPPER Anzugs und Akkubox zu gewährleisten:

- Stelle sicher, dass Du Deine Akkubox abnimmst, bevor Du Deinen PEPPER Anzug reinigst.
- Reinige Deine PEPPER Akkubox nur mit einem trockenen Tuch.
- Wasche Deinen Anzug von Hand mit Wasser oder verwende die Waschmaschine für eine gründlichere Reinigung.
- Der PEPPER Anzug ist maschinenwaschbar bei 30 Grad Celsius mit normalem Waschmittel (ohne Bleichmittel oder Weichspüler). Selteneres Waschen in der Waschmaschine kann die Lebensdauer Deines PEPPER Anzugs erhöhen. Wir empfehlen, den Anzug nach 3-4 Trainings in der Maschine zu waschen.
- Wir empfehlen, die Elektroden nach innen zu wenden, den Reißverschluss zu schließen und zum Schutz des Anzugs einen Waschbeutel zu verwenden.
- Hänge Deinen Anzug zum Trocknen auf. Trockne Deinen PEPPER Anzug nicht im Trockner.
- Lagere Deinen Anzug nicht über einen längeren Zeitraum nass. Bewahre Deinen Anzug in einer trockenen Umgebung auf.







# PEPPER

**GEFAHR**

Bei Schäden an Kabeln oder Anschlüssen sowie beschädigtem oder geöffneten Akku besteht Verletzungsgefahr. Das PEPPER System darf nicht mehr verwendet werden.

**HINWEIS**

Der PEPPER Anzug kann abfärben.

Symbol	Erklärung
	Der PEPPER Anzug kann bei 30 Grad Celsius mit besonderer Sorgfalt in der Waschmaschine gewaschen werden.
	Der PEPPER Anzug darf nicht gebleicht werden.
	Der PEPPER Anzug darf nicht im Trockner getrocknet werden.
	Der PEPPER Anzug darf nicht gebügelt werden.
	Der PEPPER Anzug darf nicht ausgewrungen werden.
	Der PEPPER Anzug darf nicht chemisch gereinigt werden.

## 11 Entsorgung



Um die Umwelt nicht zu gefährden, dürfen PEPPER Anzug und Akkubox nicht im Hausmüll entsorgt werden. Die umweltgerechte Entsorgung ist entsprechend den örtlichen Vorschriften für die Entsorgung von Elektronik durchzuführen. Zur Entsorgung stehen kostenfreie Sammelstellen für Elektroaltgeräte oder Elektronikschrott zur Verfügung.

## 12 Gewährleistung

Der PEPPER Anzug hat eine Gewährleistung von zwei Jahren, die PEPPER Akkubox hat eine Gewährleistung von einem Jahr, ab dem ursprünglichen Kaufdatum, zugunsten des ursprünglichen Käufers. Es wird gewährleistet, dass Anzug und Akkubox frei von Herstellerfehlern sind, ausgenommen Schäden oder Mängel, die auf 1) normale Abnutzung im Zusammenhang mit der beabsichtigten Verwendung, 2) gewerbliche Nutzung und 3) Nichtbeachtung der Anweisungen in der Bedienungsanleitung, Unfall, Missbrauch zurückzuführen sind, Vernachlässigung, Missbrauch, Änderungen, Modifikationen, unsachgemäße Montage, Installation oder Verwendung von Nicht-Originalteilen zurückzuführen sind. Die Gewährleistung für die PEPPER Akkubox umfasst keine Schäden durch die Verwendung eines falschen Ladegeräts, unsachgemäße Wartung oder Wasserschäden. Gewährleistungsansprüche müssen an [info@peppermove.com](mailto:info@peppermove.com) gesendet werden. Bitte beachte, dass unser PEPPER-Team vor dem Austausch eines Elements möglicherweise Fotos oder Videos des beschädigten Teils sehen möchte.

## 13 Konformität



Der Hersteller erklärt, dass das PEPPER Trainingssystem der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

## 14 Unternehmensinformationen

Pepper Interactive GmbH  
St-Pauls-Platz 4  
80336 München

Amtsgericht München, Registernummer: HRB 267397 Umsatzsteuer-ID:  
DE347004561

[info@peppermove.com](mailto:info@peppermove.com) [www.peppermove.com](http://www.peppermove.com)

## A Technische Spezifikationen

### A.1 Batterie Spezifikation

Parameter	Wert
Akkubox-Gewicht	150g
Akkubox-Größe	96x65x29mm
Nutzungsdauer	2 Jahre
Batterie-Kapazität	2650mAh
Ladeleistung	DC5V - 5V Ladekabel verwenden
Batterie-Spannung	3.8V
Ausgangsspannung	0-50 DC Rechteckschwingung
Ausgangsfrequenz	1-120Hz
Ausgangsimpulsweite	1-500us
Betriebstemperatur und -feuchtigkeit	5°C to 40°C , 15% - 90% RH
Transport- und Lagerungstemperatur/feuchtigkeit	-25°C to 70°C , up - 90% RH
Betriebsdruck	700 - 1060hPa
Transport - und Lagerungsdruck	500hPa - 1060hPa

### A.2 Anzug Spezifikationen

Parameter	Wert
Anzug-Gewicht	600-800g
Nutzungsdauer	1 Jahr
Material	68% Nylon, 32% Spandex