PEPPER

Instruktionsmanual

Version 3.0.2

Pepper Interactive Inc.
28-juni-2024

Indhold

1	Generel information	1
2	Indikationer for brug	1
3	Advarsler og sikkerhedsretningslinjer	1
4	Pepper EMS-træningssystem	7
5	Vejledning til brug	10
6	Træningsmetoder	17
7	Opladning af din batteriboks	18
8	Fejlfinding	18
9	Opbevaring og vedligeholdelse	19
10	Garanti	20
11	Tekniske specifikationer	20
12	Ordliste over symboler	26
13	App-fejlmeddelelser	32
14	Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)	36
15	Væsentlig ydeevne	36
16	Interoperabilitet	36
17	Anbefalinger om cybersikkerhed	36
18	Bluetooth-specifikationer	37
19	Produktsupport	37

1 Generel information

Pepper EMS Training System bruger elektrisk muskelstimulering (EMS) til at stimulere sunde muskler for at forbedre eller lette muskelydelsen. For at aktivere alle dine store muskelgrupper effektivt og få mest muligt ud af dit Pepper EMS-træningssystem, skal du læse denne vejledning grundigt, før du starter din første træning. Pepper EMS Training System styres trådløst af Pepper EMS Training App (Pepper: EMS Training at Home), som kan køre på enhver Apple- eller Android-tablet eller -telefon. Pepper EMS Training System er beregnet til at blive brugt i atletiske og sportslige træningsmiljøer.

I tilfælde af forkert brug, manglende eller utilstrækkelig overholdelse af sikkerhedsanvisningerne i denne brugsanvisning, ændringer af Pepper EMS Training-systemet eller brug af uegnede reservedele (ikke originale dele), påtager producenten sig intet ansvar for skader på personer, dyr, ejendom eller selve produktet.

Hvis du har yderligere spørgsmål eller kommentarer, kan du kontakte Pepper-teamet via www.peppermove.com, e-mail info@peppermove.com eller telefon +49 160 97032942. Du kan også lave en aftale med en af vores EMS-eksperter ved at bruge linket i din købsbekræftelsesmail.

2 Indikationer for brug

Pepper EMS Training System er et håndkøbsapparat, der er beregnet til at stimulere sunde muskler for at forbedre eller lette muskelydelsen. Det må kun bruges af voksne.

Pepper EMS Training System er ikke beregnet til at blive brugt i forbindelse med terapi eller behandling af medicinske sygdomme eller medicinske tilstande af nogen art. Ingen af træningsprogrammerne eller driftsparametrene er designet til at ramme skadede eller syge muskler, og det er kontraindiceret at bruge det på sådanne muskler.

Pepper EMS-træningssystemets elektriske impulser gør det muligt at udløse aktionspotentialer på motoneuroner i motoriske nerver (excitationer). Disse excitationer af motoneuroner overføres til muskelfibrene via den motoriske endeplade, hvor de genererer mekaniske muskelfiberresponser, der svarer til muskelarbejde. Afhængigt af parametrene for de elektriske impulser (pulsfrekvens, varighed af sammentrækning, varighed af hvile, samlet sessionsvarighed) kan de stimulerede muskler pålægges forskellige typer muskelarbejde.

3 Advarsler og sikkerhedsretningslinjer

Pepper anbefaler, at du rådfører dig med din læge, før du begynder på dette eller et andet fitnessprogram.

Tekst markeret med dette symbol angiver en situation, som kan resultere i mindre eller moderate skader på brugeren eller beskadigelse af udstyret, hvis den ikke undgås.

Sikkerhedsguide

Læs venligst følgende liste med spørgsmål. Hvis du besvarer nogle af disse spørgsmål med "Ja", "Måske" eller "Jeg ved det ikke", bør du ikke bruge enheden.

Tabel 1: Sikkerhedsspørgsmål

#	Spørgsmål
2	Har du en pacemaker, indopereret defibrillator eller anden indopereret metallisk eller elektronisk enhed?
3	Er du gravid?
4	Oplever du ekstrem muskelbelastning eller -traume eller en muskelbelastningstilstand som rabdomyolyse (en tilstand, hvor beskadigede skeletmuskler nedbrydes hurtigt)?
5	Er du blevet diagnosticeret med et hjerteproblem eller en hjertesygdom?
6	Har du en utilstrækkelig blodforsyning (iskæmi) eller alvorlige blodcirkulationsforstyrrelser i underekstremiteterne?
7	Er du blevet diagnosticeret med brok i maven eller lysken?
8	Har du for nylig gennemgået en operation?
9	Har du for nylig oplevet et akut traume eller brud?
10	Er du blevet diagnosticeret med epilepsi eller en anden neurologisk lidelse?
11	Har du oplevet en nerveskade, som har resulteret i manglende følelse i et bestemt område af kroppen?
12	Har du vedvarende smerter?
13	Har du brug for muskelrehabilitering?

14	Har du mistanke om en hjertesygdom?
15	Har du kræft?
16	Har du smertefulde eller plagede led?
17	Har du muskelspasmer?
18	Har du oplevet tab af muskelvæv eller muskelatrofi?
19	Har du tendens til indre blødninger efter traumer eller brud?
20	Er du i nærheden af elektrisk overvågningsudstyr (f.eks. hjertemonitorer, EKG-apparater)?
21	Er du under 22 år?

Kontraindikationer

Følgende er kontraindikationer, der angiver en situation, hvor Pepper EMS Training System ikke må bruges:

• Brug ikke Pepper EMS Training System, hvis du har en pacemaker (kunstig pacemaker), indopereret defibrillator eller anden indopereret metallisk eller elektronisk enhed. En sådan brug kan forårsage elektrisk stød, forbrændinger, elektrisk interferens eller død.

• Brug ikke Pepper EMS Training System over en menstruerende eller gravid livmoder. Sikkerheden ved brug af elektriske muskelstimulatorer under graviditet er ikke fastslået.

• Brug ikke Pepper EMS Training System, hvis du oplever ekstrem muskelbelastning eller -traume, eller hvis du oplever en muskelbelastningstilstand som f.eks. rhabdomyolyse (en tilstand, hvor beskadigede skeletmuskler nedbrydes hurtigt).

• Brug ikke Pepper EMS Training System, hvis du har fået konstateret et hjerteproblem eller en hjertesygdom.

• Brug ikke Pepper EMS Training System, hvis du har en utilstrækkelig blodforsyning (iskæmi) eller en alvorlig blodcirkulationsforstyrrelse i underekstremiteterne.

• Brug ikke Pepper over et abdominalt eller lyskebrok.

Forholdsregler

Pepper anbefaler, at du læser følgende forholdsregler, før du bruger Pepper EMS Training System:

• Der skal udvises forsigtighed, når der er tendens til indre blødninger efter traumer eller brud.

• Man skal være forsigtig efter et akut traume eller et brud eller efter en nylig operation, hvor muskelsammentrækninger kan forstyrre helingsprocessen.

• Kontakt din læge, før du bruger Pepper, hvis du har fået konstateret epilepsi eller en anden neurologisk lidelse.

• Der skal udvises forsigtighed, når der er nerveskader, som resulterer i manglende følelse i et bestemt område af kroppen.

- Kontakt din læge før brug, hvis du har oplevet tab af muskelvæv eller muskelatrofi, oplever muskelspasmer eller har muskler, der er forbundet med smertefulde eller angrebne led.

• Kontakt din læge før brug, hvis du har vedvarende smerter.

• Kontakt din læge før brug, hvis du har brug for muskelrehabilitering.

• Kontakt din læge før brug, hvis der er mistanke om en hjertesygdom. Apparatet kan forårsage dødelige rytmeforstyrrelser i hjertet hos modtagelige personer.

Advarsler og sikkerhedsforanstaltninger

Følgende er generelle advarsler og sikkerhedsforanstaltninger, som du bør gennemgå, før du bruger Pepper EMS Training System:

• Pepper EMS Training System må kun bruges af voksne (≥ 22).

• Brug ikke dragten på dele af kroppen, som den ikke er beregnet til.

• Rør ikke ved indersiden af dragten med hænderne under træningen. Hvis det er nødvendigt at justere dragten, skal du først stoppe træningen og derefter foretage justeringen.

• Ingen ændring af Pepper EMS Training System er tilladt.

• Ingen brug af Pepper EMS Training System ved siden af eller stablet sammen med andet udstyr.

• Brug ikke andet tilbehør, transducere og kabler end dem, der er specificeret eller leveret af Pepper, da det kan resultere i øget elektromagnetisk udstråling eller nedsat elektromagnetisk immunitet og ukorrekt drift.

• Oplad ikke batteriboksen, mens den er sat på dragten. Appen blokerer træningen, mens batteriboksen oplades, og der vises en fejlmeddelelse.

• Stimulering bør ikke anvendes i nærheden af metal. Fjern alle smykker, kropspiercinger, bæltespænder eller andre aftagelige metalprodukter eller -anordninger i de områder, hvor der stimuleres.

• Stimuleringen bør ikke anvendes over halsen (især ikke over carotis sinus-nerverne), især ikke hos brugere med kendt følsomhed over for carotis sinus-refleksen.

• Stimuleringen må ikke anvendes over halsen eller munden. Der kan opstå alvorlige spasmer i nakke- eller luftvejsmusklerne, og sammentrækningerne kan være stærke nok til at lukke luftvejene eller give vejrtrækningsbesvær.

• Selvom designet af Pepper EMS Training System forhindrer elektrisk strøm i at krydse brysthulen (transthorakalt), skal du være opmærksom på, at stimulering ikke bør anvendes på tværs af brysthulen for at forhindre elektrisk strøm i at nå hjertet, hvor det kan forårsage uregelmæssig hjerterytme (hjertearytmi).

• Stimulering bør ikke anvendes på hovedet eller andre steder, der kan få elektrisk stimulering til at passere gennem hovedet (transcerebralt). Virkningerne af stimulering af hjernen er endnu ikke fastlagt.

• Stimulering bør ikke anvendes på hævede, inficerede eller betændte områder, f.eks. flebitis (betændelse i en vene), tromboflebitis (betændelse i en venevæg), åreknuder (en vene, der er udspilet, forlænget og snoet).

• Langtidseffekterne af kronisk elektrisk stimulering er endnu ikke klarlagt.

• Stimulering bør ikke anvendes over eller i nærheden af kræftlæsioner.

• Anvend ikke stimulering på muskelgrupper, hvis du er bekymret for din komfort eller sikkerhed.

• Brug ikke Pepper EMS Training System, hvis det er tilsluttet elektronisk overvågningsudstyr (f.eks. hjertemonitorer, EKG-apparater). Disse enheder fungerer muligvis ikke korrekt, når der anvendes elektrisk stimulering.

• Brug ikke Pepper EMS Training System i vand eller i en fugtig atmosfære (sauna, hydroterapi osv.).

• Brug ikke Pepper EMS Training System i et område med meget ilt, f.eks. i nærheden af iltflasker.

• Brug ikke Pepper EMS Training System, mens du kører bil, betjener maskiner, cykler eller under nogen anden aktivitet, hvor elektrisk stimulering kan udsætte dig for risiko for at skade dig selv eller andre.

• Anvend ikke stimulering, mens du sover.

• Opbevar Pepper EMS Training System-enheden og dens tilbehør utilgængeligt for børn og kæledyr.

• Brug ikke Pepper EMS Training System på dyr.

• Lad ikke fremmedlegemer (jord, vand, metal osv.) komme ind i batterikassen.

• Der må ikke pilles ved dragten eller batteriboksen (f.eks. ved at forsøge at åbne dem).

• Pludselige temperaturændringer kan medføre, at der dannes kondensvand inde i batterikassen. Brug den først, når temperaturen er normal igen.

• Du må ikke overanstrenge dig under træning med elektrisk muskelstimulation. Al træning skal foregå på et niveau, der er behageligt for dig.

• Brug ikke Pepper EMS Training System, hvis du er tilsluttet et højfrekvent kirurgisk instrument, da det kan forårsage hudirritationer eller forbrændinger under elektroderne.

• Brug ikke Pepper EMS Training System i nærheden af medicinsk udstyr til kortbølge- eller mikrobølgeterapi. Det kan føre til ustabilitet i batteriboksen.

• Pepper EMS Training System må ikke bruges i nærheden af medicinsk udstyr som MRI, CT, diatermi og røntgen, da det kan ændre den strøm, der genereres af batteriboksen, forårsage vævsskade og resultere i alvorlig personskade eller død.

• Pepper EMS Training System må ikke bruges i områder, hvor der anvendes ubeskyttede enheder, der udsender elektromagnetisk stråling. Bærbart kommunikationsudstyr, RFID og elektromagnetiske sikkerhedssystemer (f.eks. metaldetektorer og EAS) kan forstyrre Pepper EMS Training System og ændre den strøm, der genereres af det.

• Brug ikke bærbart RF-kommunikationsudstyr (herunder periferiudstyr som antennekabler og eksterne antenner) tættere end 30 cm på nogen del af Pepper EMS Training System, herunder kabler. Ellers kan det resultere i en forringelse af dette udstyrs ydeevne.

	Ikke alle RF-emittere er synlige. Hvis du oplever uventede ændringer i intensiteten, skal du straks afslutte din træning og kontakte Pepper.

Bivirkninger

• Nogle mennesker med meget følsom hud kan opleve rødme eller irritation under puderne efter elektrisk muskelstimulation. Generelt er denne rødme helt ufarlig og forsvinder i løbet af kort tid. Undgå at begynde at træne, indtil rødmen ikke længere er synlig. Hvis rødmen varer ved, skal du holde op med at bruge Pepper EMS Training System og kontakte din læge.

• Nogle mennesker kan opleve hovedpine og andre smertefulde fornemmelser under eller efter træningen. Hvis det sker, skal man konsultere en læge, og træningen skal ophøre, indtil man har fået lægens godkendelse.

ⓘ	Hvis du oplever bivirkninger, skal du straks holde op med at bruge Pepper EMS Training System og kontakte din læge.

4 Pepper EMS-træningssystem

Pepper EMS Training System består af to hovedkomponenter eller tilbehør: dragten og batteriboksen. Begge dele er beskrevet i dette afsnit.

Billede 1: Peberdragt og batteriboks

Jakkesættet

Dragten leverer impulser direkte fra den tilsluttede batteriboks til alle større muskelgrupper. Dragten bæres direkte på huden, hvilket giver den bedste ledningsevne mellem elektroderne og musklerne. Sørg for at bære heldækkende undertøj under dragten. Dragten er i ét stykke og kan lukkes i ryggen med lynlåsen. Enden af lynlåsen er magnetisk og kan fastgøres til dragten.

Dragten har 20 integrerede tørelektroder, der dækker otte store muskelgrupper:

- Venstre/højre quadriceps og venstre/højre hamstrings
- Venstre/højre glutes
- Venstre/højre nedre del af ryggen
- Venstre/højre øvre del af ryggen
- Venstre/højre skulder
- Venstre/højre biceps & venstre/højre triceps
- Venstre/højre bryst
- Venstre/højre mavemuskler

Billede 2: Peberdragt for og bag

ⓘ	Det frarådes at dele dragter med andre, da det kan føre til forkert tilpasning af dragten eller deling af kropsvæsker.
ⓘ	Vi anbefaler, at du bærer heldækkende undertøj under din dragt.

Batteriboksen

Battery Box er kontrolcentret for Pepper EMS Training System. Denne enhed anvender lavfrekvente impulser til at generere muskelsammentrækninger, som mangedobler hver muskelgruppes arbejdshastighed og output. Den kommunikerer trådløst med Pepper-appen. Batteriboksen er designet til at passe i formen på siden af dragten, som derefter kan fastgøres med stropperne. Batteriboksen har et plastikhus til beskyttelse mod elektriske farer.

Billede 3: Batteriboksens for- og bagside

Tænder for batteriboksen

Batteriboksen har en enkelt knap til at tænde og slukke den. Hvis du trykker på knappen for at tænde den, skal du vente et par sekunder, indtil LED-statusindikatoren på forsiden viser en farve. Hvis et LED-lys er synligt, er batteriboksen tændt, og hvis intet er synligt, er batteriboksen slukket.

Slukning af batteriboksen

Når du er færdig med din træning, skal du trykke på knappen igen for at slukke for batteriboksen. Vent et par sekunder, indtil LED-lyset forsvinder.

LED-statusindikator for batteriboks

Batteriboksen kommunikerer ved hjælp af LED-lyset som statusindikator, der fortæller dig om dens aktuelle status. Følgende tabel viser batteriboksens tilstande og den LED-farve og handling, der er forbundet med tilstanden.

Tabel 2: LED-lys og beskrivelse

Stat	**Indikatorlys**	**Beskrivelse**
Fra	Ingen	Batteriboksen er slukket og oplader ikke.
Opladning	Hvidt "P"	Batteriboksen er ved at blive opladet.
På	Grønt "P"	Batteriboksen er tændt og kan forbindes til appen.
Tilsluttet og klar	Blå "P"	Batteriboksen er forbundet med appen og klar til træning.

5 Vejledning til brug

Før du begynder at træne med Pepper EMS Training System, skal du installere og konfigurere Pepper-appen på din telefon eller tablet og justere din dragt, så den sidder tæt på kroppen, men stadig er behagelig.

Installation og opstart af Pepper-appen

Pepper App er en applikation, der styrer og administrerer dine træningspas med Pepper EMS Training System.

For at installere appen skal du bruge en af følgende to metoder.

- Åbn kamera-appen på din telefon eller tablet, og centrer QR-koden nedenfor (eller på quick start-flyeren) på skærmen. Der vises en bannermeddelelse, som giver dig mulighed for at åbne det link, der er knyttet til QR-koden. Tryk venligst på linket.

- Klik på et af disse links til App Store eller Google Play Store for at komme direkte til appen på din telefon eller tablet.
- Åbn App- eller Google Play-butikken på din telefon eller tablet, og søg efter **Pepper: EMS at** Home-appen og installer den.

Når du har installeret Pepper-appen, skal du åbne den og følge instruktionerne på skærmen for at tilmelde dig eller logge ind.

Appen beder dig om at starte en gratis prøveperiode af appen. For at fortsætte med din Pepper-træning skal du bekræfte den gratis prøveperiode. Du kan opsige abonnementet efter den gratis prøveperiode.

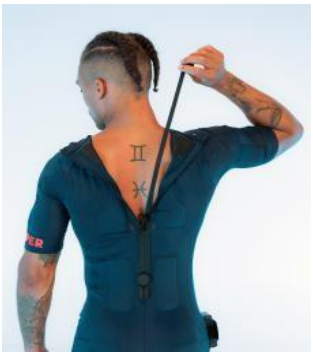
At tage dit jakkesæt på

Her følger en vejledning i, hvordan du tager din dragt på.

ⓘ	Undersøg altid din dragt for revner, flænger eller andre former for skader. Hvis der er skader, skal du udskifte den beskadigede dragt. Brug ikke dragten, hvis den er beskadiget.

1. Tag dragten på med elektroderne vendt mod indersiden og lynlåsen på bagsiden af dragten. Du kan have undertøj på under dragten, men sørg for, at ingen af elektroderne er dækket, da de skal placeres direkte på din hud.

Billede 4: Tag Pepper-dragten på



2. Luk lynlåsen bagpå, og sørg for, at den magnetiske ende af lynlåsen forbindes med den magnetiske del af dragten.

Billede 5: Luk lynlåsen bagpå

Start din onboarding i appen

Åbn Pepper-appen på din telefon eller tablet, og start onboarding-processen. Du kan starte onboarding-processen ved at starte en hvilken som helst form for træning eller tilslutte batteriboksen. Onboarding-processen består af en informationsvideo og tilslutning af din Battery Box til din telefon.

Tilslutning af din batteriboks

Battery Box bruger Bluetooth til at kommunikere med applikationen. Før du kan bruge batteriboksen i din træning, skal du parre den med din telefon eller tablet. Det gør du ved at sørge for, at din enhed er tæt på batteriboksen, at Bluetooth er slået til, og at batteriboksen er tændt, hvilket betyder, at LED-lyset viser et grønt "P" på displayet.

Klik på "Find my Pepper suit" i Pepper-appen, og vælg din Pepper Battery Box ved at klikke på den. Den starter med Pepper og fortsætter med et firecifret nummer.

Tillykke, din enhed er nu parret med din Battery Box. Fra nu af, når du starter Pepper-appen og tænder for din Battery Box, vil den automatisk blive parret med den, hvis telefonen eller tabletten er inden for rækkevidde.

ⓘ	Efterse altid din batteriboks grundigt. Brug ikke batteriboksen, hvis den er beskadiget. Kontakt Pepper for din egen sikkerheds skyld.

Fastgør batteriboksen til dragten

Når du har parret din telefon eller tablet med batteriboksen, kan du sætte den fast på dragten.

1. Placer afstøbningen af batteriboksen direkte på afstøbningen på dragtens højre side. Sørg for, at tænd/sluk-knappen sidder øverst.
2. Når batteriboksen er placeret på formen, er den magnetisk forbundet med den. For at sikre, at den bliver siddende under træningen, skal du bruge stroppen på din dragt.

Billede 6: Sæt batteriboksen fast på dragten

Administrer din træningssession

Det sidste trin i din onboardingproces er din første Pepper-videotræning, som forklarer dig alt i detaljer, og som starter med begynderøvelser. Dette træningspas ser ud som alle andre træningspas i Pepper-appen. Når træningssessionen begynder, vises træningsskærmen.

Forståelse af træningsskærmen

Billede 7: Overordnet træningsskærm

Tabel 3: Overordnet skærm - skærmdele og beskrivelser

Antal	Skærmdel	Beskrivelse
1	Træning	Viser navnet på den aktuelle øvelse.
2	Pause/afspil	Sæt træningen på pause og afspil den når som helst.
3	Impuls Bar	Viser den resterende tid for den aktuelle stimuleringsperiode: • Når den er blå, sender batteriboksen elektriske impulser til komponenterne i Pepper EMS Training System. • Når den er hvid, er batteriboksen i hvile og er holdt op med at sende elektriske impulser. Bemærk, at batteriboksen giver konstant stimulering i cardio- og relaxtilstand, så denne bjælke vises ikke.
4	Varmezoner	Repræsenterer den overordnede intensitetszone for træningspasset baseret på din historiske træningsintensitet. Gule og røde zoner ligger over den historiske træningsintensitet.
5	Peberpoint	Gamification-element baseret på træningsintensitet og træningsminutter og træningsvideoniveau (alle niveauer og avanceret).

6	Overordnet elektrodekontrol	Styrer elektrodernes samlede intensitet. "+" øger elektrodernes samlede intensitet (under 30 i trin på 5, over 30 i trin på 1), "-" sænker elektrodernes samlede intensitet (under 30 i trin på 5, over 30 i trin på 1). Tænd/sluk-knappen tænder og slukker for alle elektroder samtidigt.
7	Enkelt elektrode Kontrol	Denne knap åbner den detaljerede visning af elektrodestyringen, hvor enkelte elektroder kan styres.

Billede 8: Detaljeret træningsskærm

Tabel 4: Detaljeret skærm - skærmdele og beskrivelser

Antal	Skærmdel	Beskrivelse
8	Enkelt elektrode	Hver elektrode (foran: bryst, arme, mave, ben; bagpå: øvre, midterste og nedre del af ryggen, baller) kan styres individuelt. "+" øger elektroden (under 30 i trin på 5, over 30 i trin på 1), "-" mindsker elektroden (under 30 i trin på 5, over 30 i trin på 1). Tænd/sluk-knappen tænder eller slukker for elektroden.
9	Tæt på detaljeret visning	Ved at trykke på "x" kan du lukke den detaljerede træningsskærm og vende tilbage til den overordnede træningsskærm.
10	Gem og indlæs forudindstilling	Hvis du kan lide en træningsintensitet, kan du trykke på "save preset" for at gemme denne elektrodeindstilling til fremtidige træningspas. Hvis du trykker på "load preset",

		kan du indlæse den intensitet, du tidligere har gemt. Du kan gemme én forudindstilling for hver dragttilstand.

Sæt din træningssession på pause eller stop den

Der er tre forskellige muligheder for at sætte træningen på pause eller stoppe den:

1. Tryk på pause på din træningsskærm.
2. Tag batteriboksen af din dragt.
3. Sluk for din batteriboks.

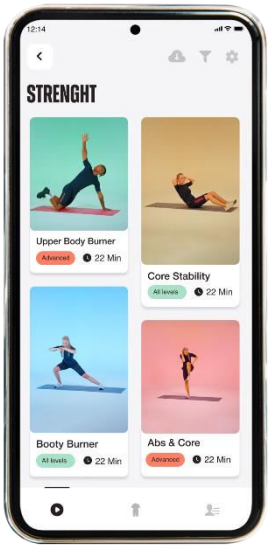
ⓘ	Hvis du oplever større ubehag eller smerter under træningen, skal du straks holde pause eller stoppe træningen og reducere intensiteten efter behov.

Vælg din træning

Når du åbner Pepper-appen på din telefon eller tablet, kan du vælge mellem en dragt-træning (Dragt -> Træning) eller en video-træning (Klasser), hvor alle tilgængelige styrke-, konditions- og afslapningsvideoer vises.

ⓘ	I de første par uger anbefaler vi, at du starter med træning på alle niveauer og med lav intensitet, før du går videre til højere intensitet for at blive fortrolig med følelsen. Vi anbefaler også, at du starter med én styrketræning om ugen og langsomt øger til to efter 4-6 uger.

Billede 9: Træningsvideoer

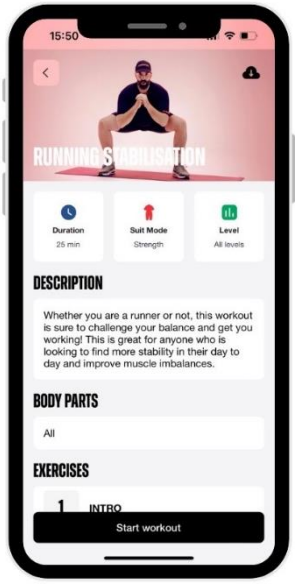


Klasseoversigten indeholder følgende detaljer for hver træningsvideo.

Tabel 5: Træningsinformation og beskrivelse

Information om træning	**Beskrivelse**
Træningstilstand	Den træningstilstand, der er knyttet til træningen, Strength, Cardio eller Relax.
Træningsnavn	Navnet beskriver fokus for træningen eller restitutionstilstanden.
Træningsniveau	Den samlede sværhedsgrad af de enkelte øvelser i træningen: • Alle niveauer • Avanceret
Træningslængde	Længden viser træningsvideoens varighed i træningsminutter.

Billede 10: Træningsdetaljer



Når du har valgt det ønskede træningspas, vises der flere oplysninger om træningspasset.

Tabel 6: Træningsdetaljer og beskrivelse

Detaljer om træningen	**Beskrivelse**
Beskrivelse af træningen	En kort beskrivelse af træningen.
Kropsdele	De kropsdele, som øvelserne fokuserer på, vises.
Øvelser	Alle øvelser, som indgår i træningen, er listet.

Når du har fundet det træningspas, der passer til dine træningsbehov, skal du trykke på knappen **Start Workout** på skærmen for at starte dit træningspas.

6 Træningsmetoder

Træningspassene i Pepper-appen er tildelt en unik træningstilstand. Hver tilstand er designet til at angive de øvelser og det arbejde, der fokuseres på under det valgte træningspas. Listen nedenfor hjælper dig med at vælge et træningsprogram, der passer til dine træningsbehov.

Tabel 7: Træningstilstand og beskrivelse

Tilstand	**Beskrivelse**
Styrke	Denne tilstand er beregnet til at øge musklernes maksimale styrke.
Cardio	Dette program forbedrer den samlede muskeludholdenhed og modstandsdygtigheden over for træthed. Det aktiverer det aerobe stofskifte i fibrene under træningen.
Slap af	Dette program hjælper med at øge blodgennemstrømningen. Det bør bruges efter træningssessioner og konkurrencer.

Anbefaling af træning

Da de forskellige træningstilstande har forskellige intensiteter, anbefaler vi en maksimal træningstid pr. uge for hver tilstand.

Tabel 8: Træningsform og anbefaling

Tilstand	**Anbefaling af træning**
Styrke	Højst 25 minutter pr. session, højst 50 minutter pr. uge med mindst to hviledage mellem sessionerne (f.eks. 2 x 25 minutter).

Cardio	Højst 125 minutter om ugen (f.eks. 5 x 25 minutter)
Slap af	Højst 125 minutter om ugen (f.eks. 5 x 25 minutter)

7 Opladning af din batteriboks

Pepper-appen kontrollerer batteriniveauet i batteriboksen og viser det på Suit-skærmen. Batteriniveauet skal være over 10 %, før du starter din træningssession. Appen advarer dig om, at den skal oplades før et træningspas.

Gør følgende for at oplade din batteriboks:

1. Frakobl batterikassen fra dragten, hvis den er monteret.
2. Sørg for, at batteriboksen er slukket ved at tjekke LED-statusindikatoren.
3. Tilslut mikro-USB-opladningskablet til mikro-USB-stikket i bunden af batteriboksen.
4. Brug en standard 5V 0,5A USB type C standardoplader (DC5V) til opladning.
5. Se efter den hvide LED "P", som viser, at opladningsprocessen er i gang.

ⓘ	Oplad eller genoplad aldrig batteriboksen, når den er fastgjort til din krop. Oplad eller genoplad aldrig batteriboksen fra upålidelige eller problematiske kilder.

8 Fejlfinding

Følgende er en samling af mulige problemer med Pepper EMS Training System. Hvis du har yderligere spørgsmål eller bekymringer, bedes du kontakte Pepper.

Tabel 9: Fejlfinding - problem og løsning

Udgave	Opløsning
Batteriboksen tænder ikke	Tilslut opladeren til batteriboksen, og sørg for, at det er en standard 5V USB type C-oplader. Under opladningen skal displayet vise et hvidt "P". Lad batteriboksen oplade i 30 minutter. Efter opladningen skal du tage batteriboksen ud af opladeren og tænde den. Tryk én gang på tænd/sluk-knappen, og vent et par sekunder, indtil du ser LED-lampen på displayet.

Appen kan ikke parres med batteriboksen	Sørg for, at batteriboksen er tændt. Sørg for, at du forbinder Pepper-appen, ikke telefonens eller tablettens Bluetooth-indstillinger, med batteriboksen. Hvis din telefon eller tablet stadig ikke kan oprette forbindelse til batteriboksen, skal du følge instruktionerne trin for trin: 1. Sørg for, at batteriboksen er tændt. 2. Sørg for, at Bluetooth på din telefon eller tablet er slået til. 3. Åbn Pepper-appen, og gå til **Suit** and **Configuration**. 4. Tryk på **Connect Suit** og **Find my Pepper suit**. 5. Opret forbindelse til din batteriboks. Hvis der ikke vises nogen batteriboks, skal du gå til indstillingerne på din telefon eller tablet og åbne indstillingerne for Pepper-appen. 6. Aktivér Bluetooth og placering (for Android). 7. Prøv igen.
Problemer med dragtkontakt / Stimuleringen er svag eller ubehagelig, selv ved høj intensitet	Sørg for, at elektroderne rører huden, og hvis de er for løse, skal du bruge de medfølgende bælter til at stramme dragten. Dragten må ikke bruges, hvis den er løs, og nogen af elektroderne ikke er i fuldstændig og fast kontakt med huden. Sørg for, at batteriboksen er tændt og korrekt forbundet med siden af dragten. Selvom Pepper bruger tørre elektroder, fungerer forbindelsen bedst med en smule fugt, så sørg for at varme ordentligt op. Hvis du ikke kan mærke impulserne ordentligt, skal du forlænge opvarmningen eller bruge et vådt håndklæde til at fugte elektroderne fra indersiden af dragten.

9 Opbevaring og vedligeholdelse

Pepper har følgende anbefalinger til opbevaring og pleje af dit Pepper EMS Training System:

- Opbevar din dragt på et køligt, tørt og godt ventileret sted.
- Opbevar batteriboksen i det medfølgende etui, når den ikke er i brug.
- Hvis du planlægger at opbevare batteriboksen uden at bruge den i længere tid, bør du oplade den fuldt ud hver sjette måned.
- Pak ikke dragten i længere tid, når den er våd (f.eks. efter træning eller vask), da der kan dannes mug og bakterier.
- Hvis du vasker dragten, skal du vaske den ved 30° Celsius og bruge almindeligt vaskemiddel. Dragten er designet til at blive brugt i husholdningsvaskemaskiner.
- For at sikre din jakkes levetid anbefaler Pepper, at du vasker den i hånden med koldt vand og mildt vaskemiddel, og at du sjældent vasker den i maskine.

- Dragten er designet til at kunne vaskes i maskine med koldt vand og mildt vaskemiddel, men det er muligt, at gentagne vaske i din vaskemaskine på sigt kan reducere dragtens effektivitet.
- Undersøg altid dragten visuelt for resterende snavs efter rengøringen. Hvis dragten ikke er visuelt ren efter endt rengøring, og der er synlige rester af snavs på enheden, skal du gentage rengøringen. Hvis der stadig er rester af snavs, selv efter gentagen rengøring, bedes du kontakte info@peppermove.com for yderligere instruktioner.
- Lufttør altid din dragt. Læg IKKE din dragt i tørretumbleren, da det vil skade den.
- Du kan tørre stikbenene på din dragt og batteriboks forsigtigt af med en tør klud for at sikre, at der ikke er støv eller partikler synlige på nogen del af stikbenene.
- Rengør kun batterikassen med en blød, tør klud.
- Batteriboksen inspiceres systematisk for kvalitet og kræver derfor aldrig yderligere kalibrering eller verifikation. Træningsparametrene for Pepper EMS Training System er indstillet i hardwaren og softwaren og forringes ikke over tid, når de bruges under normale forhold.
- Du må ikke åbne eller ændre dit Pepper EMS Training System. Dette betragtes som manipulation af enheden og fritager producenten for ethvert ansvar med hensyn til garantien samt de farer, som operatøren eller brugeren kan blive udsat for.

10 Garanti

Pepper-batteriet har en garanti på to år, og Pepper-dragten har en garanti på et år fra den oprindelige købsdato til fordel for den oprindelige køber. Mere end 150 træningssessioner og rengøringer med en vaskemaskine blev evalueret for den forventede levetid for dragten med batteriboks. Dragten og batteriet garanteres at være fri for producentfejl, undtagen skader eller defekter, der skyldes
1) normal slitage i forbindelse med den tilsigtede brug, 2) kommerciel brug og 3) manglende overholdelse af instruktionerne i brugsanvisningen, uheld, forkert brug, forsømmelse, misbrug, ændringer, modifikationer, forkert samling, installation eller brug af ikke-originale dele. Pepper-batterigarantien omfatter ikke skader som følge af brug af en forkert oplader, forkert vedligeholdelse eller vandskader. Garantikrav skal indsendes til info@peppermove.com. Bemærk, at vores Pepper-team kan kræve at se fotos eller videoer af den beskadigede del, før vi udskifter et element.

11 Tekniske specifikationer

Følgende er de tekniske specifikationer for Pepper EMS Training System.

Specifikationer for dragter

Tabel 10: Dragtparametre og værdier

Parameter	Værdi
Dragtens vægt	600-800g
Materiale	68% nylon, 32% spandex, Sølv-ion-silikone

Tabel 11: Dragtens længde Kvinders kropstype

	Længde i cm XXS	XS	S	M	L	XL
Fuld længde	90	91	92	93	94	95
Talje	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

Tabel 12: Dragtlængde mandlig kropstype

	Længde i cm XS	S	M	L	XL	XXL
Fuld længde	96	97	98	99	100	101
Talje	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

Specifikationer for elektroder

Elektroderne i din dragt er placeret i henhold til positionen af de specifikke muskelgrupper, der skal stimuleres. De er lavet af specialiseret ledende stof, sølv-ion-materiale. Pad-størrelser til forskellige dragtstørrelser er som følger:

Tabel 13: Elektrodestørrelse, hunkropstype

Muskelgruppe-elektrode		Overfladeareal i cm^2 XXS	XS	S	M	L	XL
På forsiden	**Forreste arme**	35,26	40,70	46,14	51,58	57,02	62,46
	Brystkasse	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
	Forreste ben	182,38	193,20	204,01	214,83	225,65	236,46

Tilbage	**Bageste 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 del af ryggen	91,72	96,18	100,64	105,10	109,56	114,02
	Midterste del af ryggen	60,78	66,14	71,51	76,88	82,24	87,61
	Øvre del af ryggen	26,60	28,37	30,15	31,92	33,69	35,47
	Ryggen Arme	34,88	40,45	46,01	51,58	57,15	62,71

Tabel 14: Elektrodestørrelse mandlig kropstype

		Overfladeareal i cm^2					
Muskelgruppe-elektrode		**XS**	**S**	**M**	**L**	**XL**	**XXL**
På forsiden	**Forreste arme**	43,20	50,00	56,80	63,60	70,40	77,20
	Brystkasse	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
	Forreste ben	201,40	214,92	228,44	241,96	255,48	269,00
Tilbage	**Bageste 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 del af ryggen	101,33	106,91	112,48	118,05	123,63	129,20
	Midterste del af ryggen	67,82	74,53	81,24	87,94	94,65	101,36
	Øvre del af ryggen	34,04	36,25	38,47	40,69	42,90	45,12
	Ryggen Arme	41,32	48,27	55,23	62,19	69,14	76,10

Specifikationer for batteriboks

Tabel 15: Batteriboksens parametre og værdier

Parameter	**Værdi**
Materiale	Litium-polymer (LiPo)
Materialer til boliger	Sprøjtestøbning af plast, Polylac Abs (J01)
Batteriets vægt	152g
Batteristørrelse	96x65x29mm
Batterikapacitet	2650mAh
Opladningsindgang	Genopladelig, 5V gennem mikro-USB-stik
Batterispænding	3,8VF

Stimuleringskanaler	16 kanaler
Udgangsfrekvens	15-100Hz
Udgangspulsbredde	160-490 mikrosekunder
Stimuleringsbølgeform	Bipolar Symmetrisk
Form	Rektangulær
Maksimal udgangsspænding	54 volt
Maksimal udgangsstrøm	108 milliampere
Driftstemperatur og luftfugtighed	5°C til 40°C , 15% til 90% RH
Temperatur og luftfugtighed ved transport og opbevaring	-25°C til 70°C , 15% til 90% RH
Driftstryk	700hPa til 1060hPa
Transport- og opbevaringstryk	500hPa til 1060hPa
Trådløs forbindelse	Indbygget BLE-modul
Type BF	Type BF anvendt del

Bluetooth-specifikationer

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

Frekvensbånd for modtagelse/transmission: 2,402 - 2,480 GHz

Båndbredde: 2 MHz

Maksimal radiorækkevidde: 50 meter / 165 fod

Begrænsninger

Produktet er ikke egnet til brug i miljøer med en høj koncentration af ilt og/eller brandfarlige væsker og/eller brandfarlige gasser; må ikke bruges sammen med udstyr til elektrokirurgi eller kortbølge- eller mikrobølgeterapi; enheden kan blive forstyrret af andet udstyr, selv om det andet udstyr overholder CISPR EMISSION-kravene.

Udledninger

Tabel 16: Tabel over emissioner

Test af emissioner	Overensstemmelse	Elektromagnetisk miljø - vejledning
RF-emissioner CISPR 11	Gruppe 1	Ovenstående model bruger kun RF-energi til sin interne funktion. Derfor er dens RF-emissioner meget lave og vil sandsynligvis ikke forårsage interferens i elektronisk udstyr i nærheden.

Test af emissioner	Overensstemmelse	Elektromagnetisk miljø - vejledning
RF-emissioner CISPR 11	Klasse B	Ovenstående model er egnet til brug i alle virksomheder, herunder husholdninger og virksomheder, der er direkte tilsluttet det offentlige lavspændingsnetværk, som forsyner bygninger, der bruges til husholdningsformål.
Udledning af harmoniske stoffer IEC 61000-3-2	N/A (batteriforsyning)	/
Spændingsudsving / flimmeremissioner IEC 61000-3-3	N/A (batteriforsyning)	/

Immunitet

Tabel 17: Immunitetstabel

Skabsport			
Immunitetstest	**Testbetingelser**	**IEC 60601 Overensstemmelsesniveau**	**Bemærkninger**
Elektrostatisk afladning (ESD) IEC 61000-4-2	±,8 kV Kontakt ± 2,4,8,15 kV Luft	±8 kV Kontakt ±15 kV Luft*	Ingen forringelse af ydeevnen observeret.
Udstrålede RF-EM-felter og nærhedsfelter fra trådløst RF-kommunikationsudstyr IEC 61000-4-3	10 V/m 80 MHz - 2,7 GHz 80% AM 1kHz	10 V/m 80 MHz - 2,7 GHz	Ingen forringelse af ydeevnen observeret.
	385MHz (18Hz pulsmodulation)	27 V/m	
	450MHz (FM+/-5KHz afvigelse 1kHz sinus eller 18Hz pulsmodulation)	28 V/m	
	710MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	745 MHz (217 Hz PM)	9 V/m	

	780 MHz (217 Hz PM)	9 V/m	
	810MHz (18Hz PM)	28 V/m	
	870 MHz (18 Hz 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	
RATED effektfrekvens magnetiske felter IEC 61000-4-8	50Hz eller 60Hz	30 A/m	Ingen forringelse af ydeevnen observeret.
Magnetiske felter i nærheden IEC 61000-4-39	30 kHz (CW)	8 A/m	Ingen forringelse af ydeevnen observeret.
	134,2 kHz (2,1 kHz PM)	65 A/m	
	13,56 MHz (50 kHz PM)	7,5 A/m	
Kommentar: /			

Tabel 18: Immunitetstabel 2

Patientkobling PORT			
Immunitetstest	**Testbetingelser**	**IEC 60601 Overensstemmelsesniveau**	**Bemærkninger**
Elektrostatisk afladning (ESD) IEC 61000-4-2	±,8 kV Kontakt ± 2,4,8,15 kV Luft	±8 kV Kontakt ± 15 kV Luft	Ingen forringelse af ydeevnen observeret.

Ledningsbaseret RF induceret af RF-felter IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz - 80 MHz også 6 Vrms ISM- og amatørradiobånd 80% AM 1kHz	6 Vrms	Ingen forringelse af ydeevnen observeret.
Kommentar: /			

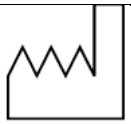
Hvis der opstår tab eller forringelse af væsentlige præstationer, kan det gå ud over sikkerheden og effektiviteten, og det anbefales at afbryde træningen.

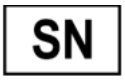
Pepper EMS Training System blev testet i henhold til anbefalingerne i IEC TR 60601-4-2: Elektromedicinsk udstyr - Del 4-2: Vejledning og fortolkning - Elektromagnetisk immunitet: ydeevne for elektromedicinsk udstyr og elektromedicinske systemer.

12 Ordliste over symboler

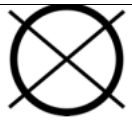
Tabel 19: Symboler og forklaringer

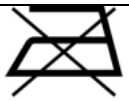
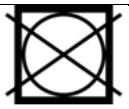
Symbol	**Symbolets titel**	**Beskrivelse**	**Symbol Reference #**	**Betegnelse #.**	**Standardtitel**
	Forsigtig	Angiver behovet for, at brugeren konsulterer brugsanvisningen for vigtige advarsler og forholdsregler, som af forskellige årsager ikke kan vises på selve det medicinske udstyr.	5.4.4	ISO 15223-1:2021	Medicinsk udstyr - Symboler til brug ved mærkning af medicinsk udstyr, etikettering og information, der skal leveres - Del 1: Generelle krav
	Se brugsanvisningen/hæftet	Angiver, at brugsanvisningen skal læses.	M002	ISO 7010	Grafiske symboler - Sikkerhedsfarver og sikkerhedsskilte - Registrerede sikkerhedsskilte

	Producent	Angiver fabrikanten af medicinsk udstyr som defineret i direktiv 90/385/ECC, 93/42/EDD og 98/79/EC.		ISO 15223-1:2021	Medicinsk udstyr - Symboler til brug ved mærkning af medicinsk udstyr, etikettering og information, der skal leveres - Del 1: Generelle krav
	Dato for fremstilling	Angiver den dato, hvor det medicinske udstyr blev fremstillet.	5.1.3	ISO 15223-1:2021	Medicinsk udstyr - Symboler til brug ved mærkning af medicinsk udstyr, etikettering og information, der skal leveres - Del 1: Generelle krav
	Katalognummer	Angiver producentens katalognummer, så det medicinske udstyr kan identificeres.		ISO 15223-1:2021	Medicinsk udstyr - Symboler til brug ved mærkning af medicinsk udstyr, etikettering og information, der skal leveres - Del 1: Generelle krav

	Serienummer	Angiver producentens serienummer, så et specifikt medicinsk udstyr kan identificeres.	5.1.7		Medicinsk udstyr - Symboler til brug ved mærkning af medicinsk udstyr, etikettering og information, der skal leveres - Del 1: Generelle krav
	Partietsnummer	Angiver producentens partinummer, så partinummeret kan identificeres.	5.1.5	ISO 15223-1:2021	Medicinsk udstyr - Symboler til brug ved mærkning af medicinsk udstyr, etikettering og information, der skal leveres - Del 1: Generelle krav
	Type BF Anvendt del	Angiver en anvendt del af type BF, der overholder ICE 60601-1 BF=Body Floating. Anvendes til udstyr, der har ledende kontakt med patienten eller har en mellem- eller langtidskontrakt med patienten. Må ikke være forbundet til jord (flydende).		IEC 60417:2002	Grafiske symboler til brug på udstyr

	Temperaturgrænse	Angiver de temperaturgrænser, som det medicinske udstyr sikkert kan udsættes for.	5.3.7	ISO 15223-1:2021	Medicinsk udstyr - Symboler til brug ved mærkning af medicinsk udstyr, etikettering og information, der skal leveres - Del 1: Generelle krav
	Begrænsning af luftfugtighed	Angiver det fugtighedsområde, som det medicinske udstyr sikkert kan udsættes for.	5.3.8		Medicinsk udstyr - Symboler til brug ved mærkning af medicinsk udstyr, etikettering og information, der skal leveres - Del 1: Generelle krav
	Begrænsning af atmosfærisk tryk	Angiver det område af atmosfærisk tryk, som det medicinske udstyr sikkert kan udsættes for.	5.3.9	ISO 15223-1:2021	
	WEEE	Affald i elektrisk og elektronisk udstyr. Angiver, at et produkt ikke bør bortskaffes på en losseplads; den sorte bjælke angiver, at	-	EN 50419:2006	Mærkning af elektrisk og elektronisk udstyr i henhold til artikel 11, stk. 2, i direktiv

		udstyret er fremstillet efter 2005.			2002/96/EF (WEEE)
	Stand-by	Angiver en dvaletilstand eller tilstand med lavt strømforbrug. Kontakten kobler ikke enheden helt fra strømforsyningen.	5009	IEC 60417:2002	Grafiske symboler til brug på udstyr
	FCC-mærkning	Mærkningen angiver, at den elektroniske enhed, der sælges i USA, er certificeret, og at den elektromagnetiske interferens fra enheden er under de grænser, der er godkendt af Federal Communications Commission.	-	Federal Communications	-
	Må ikke bruges, hvis pakken er beskadiget	Indikerer, at enheden ikke bør bruges, hvis pakken er blevet beskadiget eller åbnet.		ISO 15223-1:2021	Medicinsk udstyr - Symboler til brug ved mærkning af medicinsk udstyr, etikettering og information, der skal leveres - Del 1: Generelle krav
	Må ikke renses.	Indikerer, at tøjet ikke kan renses sikkert uden at tage skade.		ISO 3758:2021	Tekstiler - Kode for plejemærkning ved hjælp af symboler

	Må ikke stryges	Angiver, at tøjet ikke kan stryges sikkert uden at tage skade.	-	ISO 3758:2012	Tekstiler - Kode for plejemærkning ved hjælp af symboler
	Må ikke tørretumbles	Angiver, at tøjet ikke kan tørretumbles sikkert uden at tage skade.	-	ISO 3758:2012	Tekstiler - Kode for plejemærkning ved hjælp af symboler
	Må ikke bleges	Angiver, at tøjet ikke kan bleges sikkert uden at tage skade.	-	ISO 3758:2012	Tekstiler - Kode for plejemærkning ved hjælp af symboler
	Maksimal vasketemperatur 30°C (105°F) i normal tilstand	Angiver den maksimale temperatur, som tøjet kan vaskes ved uden at tage skade.	-	ISO 3758:2012	Tekstiler - Kode for plejemærkning ved hjælp af symboler
	Vaskes i koldt vand under normale forhold	Angiver, at tøjet kan vaskes i koldt vand uden at tage skade.	-	ISO 3758:2012	Tekstiler - Kode for plejemærkning ved hjælp af symboler
	IP-kode	Angiver, at enheden er beskyttet mod fingre eller lignende genstande, og at lodret dryppende vand ikke har en skadelig virkning, når batteriboksen vippes i en vinkel på		IEC 60529	

		15° fra sin normale position.			
CE	CE-overensstemmelse	Angiver, at producenten bekræfter, at varerne er i overensstemmelse med europæiske standarder for sundhed, sikkerhed og miljøbeskyttelse.	-	-	Europæisk overensstemmelsessymbol
	Hold dig tør	Indikerer, at batterikassen skal beskyttes mod fugt.		ISO 15223-1	Symboler for medicinsk udstyr
	Ikke sikkert for pacemakere og defibrillatorer	Ingen adgang for personer med aktivt indopereret hjerteudstyr.		ISO 3864-3:2012	Symboler for medicinsk udstyr
	MR usikker	Holdes væk fra udstyr til magnetisk resonans (MRI).		ASTM F2503-20	Symboler for medicinsk udstyr

13 App-fejlmeddelelser

Tabel 20: Fejlmeddelelser med forklaringer

E#	Fejlmeddelelse	Forklaring
E1	Fejl i validering af adgangskode	Adgangskodeformatet er ikke gyldigt. Der kræves mindst 8 tegn, og 3 ud af 4 betingelser skal være opfyldt: et stort bogstav, et lille bogstav, et specialtegn og et tal.

E2	Ugyldige legitimationsoplysninger	Ved indtastning af ugyldige legitimationsoplysninger under login
E3	Fejl ved login	Når du ikke indtaster e-mail eller brugernavn under login
E4	E-mail eksisterer ikke	Når du indtaster en e-mail, der ikke findes i vores database, på skærmen for glemt adgangskode
E5	Indtast venligst et gyldigt *feltnavn*	Når du registrerer dig og lader nogle af felterne være tomme
E6	Vægten skal være mellem 30 og 150 kg (65 og 350 lb).	Når du indtaster vægt uden for dette interval under registreringen
E7	Højden skal være mellem 130 og 230 cm (4,1 og 7,5 fod).	Når du indtaster vægt uden for dette interval under registreringen
E8	Højden skal være mellem 130 og 230 cm (4,1 og 7,5 fod).	Når du indtaster højde uden for dette spænd under registreringen
E9	Accepter venligst apps' vilkår og betingelser og privatlivspolitik for at afslutte registreringen.	Hvis du ikke accepterer T&C og PP under registreringen
E10	Brugeren er ikke blevet verificeret. Tjek venligst din indbakke for en bekræftelsesmail.	Når du prøver at logge ind med en ikke-verificeret bruger
E11	Betalingsfejl - Noget gik galt ... Prøv venligst igen eller kontakt vores support på info@info@Peppermove.commove.com hvis problemet fortsætter.	Når der er noget galt med betalingen
E12	Bekræft venligst, at du har læst sundhedstjekket/sikkerhedstjekket/instruktionsmanualen først.	Når du ikke bekræfter, at du har læst dette under intro-tutorial-processen
E13	Øg/formindsk alle elektroder - Dette øger/formindsker alle elektroder. Alle elektroder under 30 % øges/formindskes med 5 %, alle andre med 1 %.	Når du prøver at øge/formindske

		intensiteten for første gang
E14	Sikkerhed først - Disse avancerede træningsvideoer kan kun ses, når du har gennemført 4 af træningsvideoerne på alle niveauer for styrkedragttilstand eller 1 træning på alle niveauer for cardio- og afslapningsdragttilstand.	Når du prøver at starte en synlig senere video, selvom du ikke har låst den op
E15	Suit only workout explanation - Pepper-brugeren kan træne på egen hånd, uden video, ved at gå ind i den såkaldte "Suit only"-tilstand, som du lige har indtastet. På den måde har du fuld kontrol over dragten, men selve træningen er op til dig, der er ingen træner til at vejlede dig. Husk, at disse træningspas også registreres i din livstidsstatistik, som du finder under menupunktet "Aktivitet". Held og lykke med træningen!	Når du går ind i tilstanden Kun dragt for første gang
E16	Fejl, kan ikke gemme træningsstatistik, mens du er offline	Når du prøver at gemme træning, mens du er offline
E17	Begrænsning af styrketræning - Varigheden af styrketræning er begrænset til 20 minutter fordelt på tre sessioner om ugen. Af hensyn til dit helbred og din sikkerhed anbefaler vi, at du ikke overskrider dette tidsrum.	Når du prøver at træne mere end 60 minutter om ugen i styrketilstand
E18	Ingen internetforbindelse - Der ser ud til at være et problem med din internetforbindelse	Når du åbner en liste over træningspas eller statistikker, mens du er offline
E19	Træning stoppet - Der ser ud til at være et problem med din internetforbindelse	Når du mister internetforbindelsen midt i træningen
E20	Lavt batteriniveau - Dit batteriniveau er under 10 %, glem ikke at genoplade efter træningen.	Når du starter træningen med et batteriniveau på under 10%.
E21	Abonnementet er udløbet - Dit abonnement er udløbet. Gå venligst online for at abonnere, eller hvis du allerede er abonnent, gå online for at synkronisere dine data.	Når du har været offline i lang tid, og vi ikke kan være sikre på, at du stadig er en aktiv abonnent

E22	Ingen internetforbindelse - Kan ikke starte videoen. Der ser ud til at være et problem med din internetforbindelse.	Når du prøver at starte en onlinevideo, mens du er offline
E23	Besvar venligst alle spørgsmål	Når du ikke besvarer alle spørgsmål om videobedømmelse og forsøger at indsende din bedømmelse
E24	Du har et aktivt abonnement. En konto, der har et aktivt abonnement, kan ikke slettes. Klik på knappen Administrer abonnement på skærmen Abonnement, og annuller dit aktive abonnement, og prøv derefter at slette din konto.	Når du forsøger at slette din konto, mens du har et aktivt abonnement
E25	Funktionen til at administrere abonnementer er ikke tilgængelig for brugere, der har et års gratis abonnement. Det bliver muligt, når du bliver betalende abonnent i august 2023.	Når du klikker på Administrer abonnement, hvis du har et års gratis plan
E26	Frakobl opladeren - frakobl opladeren fra din batteriboks for at starte en træning. Du må ikke starte et træningspas, mens batteriet oplades.	Når man forsøger at starte et træningspas, mens batteriboksen oplades
E27	Træning stoppet - træning stoppet. Du må ikke træne, mens batteriet oplades.	Når du tilslutter din batteriboksoplader, mens du træner
E28	Koden skal være præcis 6 tegn lang	Når du indtaster en kortere eller længere kode under proceduren for glemt adgangskode
E29	Adgangskoderne stemmer ikke overens	Når adgangskode og bekræftelsesfelt ikke stemmer overens under registrering, glemt adgangskode eller ændring af profiladgangskode
E30	E-mail/brugernavn ikke tilgængeligt	Når du forsøger at registrere dig med en allerede brugt e-mail eller et brugernavn

14 Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)

Pepper EMS Training System er designet til at blive brugt i typiske hjemlige godkendte miljøer i overensstemmelse med sikkerhedsstandarden IEC 60601-1-2.

Pepper EMS Training System er designet til at understøtte den forventede forstyrrelse fra elektrostatisk afladning, magnetfelter til strømforsyningen eller radiofrekvenssendere. Pepper EMS Training System kan dog blive påvirket af kraftige radiofrekvente felter, der kommer fra andre kilder.

Hvis der opstår tab eller forringelse af væsentlige præstationer, kan det gå ud over sikkerheden og effektiviteten, og det anbefales at afbryde træningen.

15 Væsentlig ydeevne

I henhold til den tilsigtede brug skal vores elektriske muskelstimulator stimulere sunde muskler for at forbedre og lette muskelydelsen. Den essentielle ydeevne for disse funktioner er:

- Sikker og effektiv stimulering af målrettede muskler.
- Nøjagtig kontrol af stimuleringsparametre som intensitet, frekvens og pulsbredde.
- Kompatibilitet med den tilsigtede brugergruppe (raske voksne).
- Overholdelse af gældende standarder for elektrisk sikkerhed og elektromagnetisk kompatibilitet.

16 Interoperabilitet

Den elektroniske grænseflade er Peppers applikation til telefon eller tablet med det formål at forbinde softwaren med Peppers EMS-træningssystem. For at fungere korrekt skal skærmen på den elektroniske grænseflade (telefon eller tablet) fungere uden defekter eller funktionsfejl. Vi anbefaler en sikker og hurtig internetforbindelse, når du bruger onlineversionen af programmet.

17 Anbefalinger om cybersikkerhed

Sørg for at bruge en stærk adgangskode, og brug ikke dit navn, efternavn eller fødselsdato. Brug mindst 8 tegn bestående af store og små bogstaver, tal og specialtegn.

Sørg altid for at bruge den nyeste OS-version på din telefon og tablet og den nyeste Pepper App-version i Apple og Google Play Store.

Sørg for at bruge en sikker internetforbindelse, når du bruger appen sammen med internettet. Den del af appen, der kun er til træning, og de downloadede træningsprogrammer kan også bruges offline.

Sørg for, at det kun er dig, der har adgang til din telefon under træningen, så det kun er dig, der kan vælge træningsprogram og intensitet af dine elektroniske impulser.

18 Bluetooth-specifikationer

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

Frekvensbånd for modtagelse/transmission: 2,402 - 2,480 GHz

Båndbredde: 2 MHz

Maksimal radiorækkevidde: 50 meter / 165 fod

Pepper EMS Training System er specielt designet til at blive brugt sammen med Pepper-appen, som understøttes af de udvalgte Android- og iOS-mobilenheder.

Pepper EMS Training System er i stand til uafhængigt at udføre et forudindlæst stimuleringsprogram med de nyeste intensitetsværdier samt at implementere automatiske Bluetooth-genopkoblinger.

I den forbindelse bør midlertidig radiofrekvensinterferens (f.eks. forårsaget af sameksistens af flere Bluetooth- og/eller Wi-Fi-enheder inden for dit område) ikke påvirke den overordnede effektivitet og sikkerhed i din stimuleringssession.

På grund af nødstopmekanismer på hardwareniveau (se brugsanvisningen) bør Bluetooth-afbrydelser af mere permanent karakter ikke påvirke sikkerheden ved stimulering og kan kun forårsage midlertidig ulempe ved at tvinge dig til at udskyde din planlagte stimuleringssession, indtil der er etableret et mere gunstigt Bluetooth-forbindelsesmiljø.

Som enhver anden trådløs enhed udsender Pepper EMS Training System meget lave niveauer i radiofrekvensintervallet (RF) og vil derfor sandsynligvis ikke forårsage interferens med elektronisk udstyr i nærheden (f.eks. radioer, computere, telefoner osv.).

Pepper EMS Training System er designet til at modstå forudsigelige forstyrrelser fra elektrostatiske udladninger, magnetfelter fra lysnettet eller radiofrekvenssendere.

19 Produktsupport

Kontakt producenten via info@peppermove.com for at få yderligere oplysninger om opsætning, brug og vedligeholdelse eller for at rapportere eventuelle problemer med dit Pepper EMS Training System.

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

Tysk datterselskab:
Pepper Interactive GmbH St-Pauls-Platz 4
80336 München, Tyskland