PEPPER

Manual de instrucciones

Versión 3.0.2

Pepper Interactive Inc
28 de junio de 2024

Contenido

1	Información general	1
2	Indicaciones de uso	1
3	Advertencias y normas de seguridad	2
4	Sistema de formación Pepper EMS	7
5	Instrucciones de uso	10
6	Modos de formación	18
7	Carga de la caja de baterías	19
8	Solución de problemas	19
9	Almacenamiento y mantenimiento	20
10	Garantía	21
11	Especificaciones técnicas	22
12	Glosario de símbolos	28
13	Mensajes de error de la aplicación	35
14	Compatibilidad electromagnética (CEM)	38
15	Rendimiento esencial	39
16	Interoperabilidad	39
17	Recomendaciones sobre ciberseguridad	39
18	Especificaciones Bluetooth	39
19	Asistencia sobre productos	40

1 Información general

El Pepper EMS Training System utiliza la tecnología de estimulación eléctrica muscular (EMS) para estimular los músculos sanos con el fin de mejorar o facilitar el rendimiento muscular. Para trabajar eficazmente los principales grupos musculares y sacar el máximo partido del sistema de entrenamiento Pepper EMS, lea atentamente este manual antes de empezar su primer entrenamiento. El Pepper EMS Training System se controla de forma inalámbrica mediante la aplicación Pepper EMS Training App (Pepper: EMS Training at Home) que puede ejecutarse en cualquier tableta o teléfono Apple o Android. El Pepper EMS Training System está diseñado para su uso en entornos de entrenamiento atlético y deportivo.

En caso de uso inadecuado, incumplimiento o cumplimiento insuficiente de las instrucciones de seguridad de este manual de instrucciones, cambios en el sistema Pepper EMS Training o uso de piezas de repuesto inadecuadas (no originales), el fabricante no acepta ninguna responsabilidad por daños a personas, animales, bienes o al propio producto.

Si tiene más preguntas o comentarios, póngase en contacto con el equipo de Pepper a través de www.peppermove.com, el correo electrónico info@peppermove.com o el teléfono +49 160 97032942. También puede concertar una cita con uno de nuestros expertos en SME a través del enlace que encontrará en el correo electrónico de confirmación de la compra.

2 Indicaciones de uso

El sistema de entrenamiento EMS Pepper es un dispositivo de venta libre destinado a estimular los músculos sanos con el fin de mejorar o facilitar el rendimiento muscular. Debe ser utilizado únicamente por adultos.

El Sistema de Entrenamiento Pepper EMS no está destinado a ser utilizado junto con la terapia o el tratamiento de enfermedades médicas o condiciones médicas de cualquier tipo. Ninguno de los programas de entrenamiento o parámetros operativos están diseñados para tratar músculos lesionados o enfermos y su uso en tales músculos está contraindicado.

Los impulsos eléctricos del sistema de entrenamiento Pepper EMS permiten desencadenar potenciales de acción en las motoneuronas de los nervios motores (excitaciones). Estas excitaciones de las motoneuronas se transmiten a las fibras musculares a través de la placa terminal motora, donde generan respuestas mecánicas de las fibras musculares que corresponden al trabajo muscular. En función de los parámetros de los impulsos eléctricos (frecuencia de impulsos, duración de la contracción, duración del reposo, duración total de la sesión), se pueden imponer distintos tipos de trabajo muscular a los músculos estimulados.

3 Advertencias y normas de seguridad

Pepper recomienda que consulte con su médico antes de comenzar este o cualquier otro programa de fitness.

El texto marcado con este símbolo (!) indica una situación que, si no se evita, puede provocar lesiones leves o moderadas al usuario o daños al equipo.

Guía de seguridad

Revise la siguiente lista de preguntas. Si responde a alguna de ellas con un "Sí", un "Tal vez" o un "No lo sé", no debe utilizar el dispositivo.

Cuadro 1: Cuestiones de seguridad

#	Pregunta
2	¿Tiene un marcapasos, un desfibrilador implantado u otro dispositivo metálico o electrónico implantado?
3	¿Está embarazada?
4	¿Está sufriendo una distensión muscular extrema o un traumatismo, o una enfermedad de distensión muscular como la rabdomiólisis (una enfermedad en la que el músculo esquelético dañado se descompone rápidamente)?
5	¿Le han diagnosticado algún problema o afección cardíaca?
6	¿Tiene un riego sanguíneo insuficiente (isquemia) o trastornos graves de la circulación sanguínea en las extremidades inferiores?
7	¿Le han diagnosticado una hernia abdominal o inguinal?
8	¿Le han operado recientemente?
9	¿Ha sufrido recientemente un traumatismo agudo o fracturas?
10	¿Le han diagnosticado epilepsia u otro trastorno neurológico?

11	¿Ha sufrido lesiones nerviosas que le han impedido sentir algo en una zona concreta del cuerpo?
12	¿Tiene dolores persistentes?
13	¿Necesita rehabilitación muscular?
14	¿Sospecha de alguna enfermedad cardíaca?
15	¿Tiene cáncer?
16	¿Le duelen o le duelen las articulaciones?
17	¿Tiene espasmos musculares?
18	¿Ha experimentado una pérdida de tejido muscular o atrofia muscular?
19	¿Tiene tendencia a sangrar internamente (hemorragia) tras un traumatismo o una fractura?
20	¿Se encuentra en presencia de equipos de monitorización eléctrica (por ejemplo, monitores cardíacos, dispositivos de ECG)?
21	¿Tienes menos de 22 años?

Contraindicaciones

Las siguientes son contraindicaciones que indican una situación en la que no debe utilizarse el Sistema de Entrenamiento Pepper EMS:

• No utilice el sistema de entrenamiento Pepper EMS si tiene un marcapasos (marcapasos artificial), un desfibrilador implantado u otro dispositivo metálico o electrónico implantado. Dicho uso podría causar descargas eléctricas, quemaduras, interferencias eléctricas o la muerte.

• No utilice el sistema de entrenamiento Pepper EMS sobre el útero de una mujer embarazada o que esté menstruando. No se ha establecido la seguridad del uso de estimuladores musculares motorizados durante el embarazo.

• No utilice el sistema de entrenamiento Pepper EMS si está sufriendo una distensión muscular extrema o un traumatismo, o si padece una condición de distensión muscular como la rabdomiólisis (una condición en la que el músculo esquelético dañado se descompone rápidamente).

• No utilice el sistema de entrenamiento Pepper EMS si le han diagnosticado algún problema o afección cardíaca.

• No utilice el sistema de entrenamiento Pepper EMS si tiene un riego sanguíneo inadecuado (isquemia) o un trastorno grave de la circulación sanguínea en las extremidades inferiores.

• No utilice Pepper sobre una hernia abdominal o inguinal.

Precauciones

Pepper recomienda que revise las siguientes precauciones antes de utilizar el Sistema de Entrenamiento EMS de Pepper:

• Debe tenerse precaución cuando hay tendencia a sangrar internamente (hemorragia) tras un traumatismo o una fractura.

• Debe tenerse precaución tras un traumatismo agudo o una fractura, o tras una intervención quirúrgica reciente, ya que la contracción muscular puede alterar el proceso de cicatrización.

• Consulte a su médico antes de utilizar Pepper si le han diagnosticado epilepsia u otro trastorno neurológico.

• Hay que tener precaución cuando hay lesiones nerviosas que provocan una falta de sensibilidad en una zona concreta del cuerpo.

• Consulte a su médico antes de utilizarlo si ha experimentado una pérdida de tejido muscular o atrofia muscular, experimenta espasmos musculares o tiene músculos asociados a articulaciones dolorosas o afligidas.

• Consulte a su médico antes de usarlo si tiene dolor persistente.

• Consulte a su médico antes de utilizarlo si necesita rehabilitación muscular.

• Consulte a su médico antes de utilizarlo si sospecha que padece alguna enfermedad cardiaca. El dispositivo puede causar alteraciones letales del ritmo cardíaco en individuos susceptibles.

Advertencias y medidas de seguridad

Las siguientes son advertencias generales y medidas de seguridad que debe revisar antes de utilizar el Sistema de Entrenamiento Pepper EMS:

• El sistema de entrenamiento Pepper EMS sólo puede ser utilizado por adultos (≥ 22).

• No utilice el traje en partes del cuerpo para las que no ha sido diseñado.

• No toque el interior del traje con las manos durante el entrenamiento. Si es necesario ajustar el traje, detenga primero el entrenamiento y luego realice el ajuste.

• No se permite ninguna modificación del sistema de formación Pepper EMS.

• No utilizar el Sistema de Entrenamiento Pepper EMS adyacente o apilado con otros equipos.

• No utilice accesorios, transductores y cables distintos de los especificados o suministrados por Pepper, ya que podría producirse un aumento de las emisiones electromagnéticas o una disminución de la inmunidad electromagnética, así como un funcionamiento incorrecto.

• No cargues la caja de batería mientras esté conectada al traje. La app bloquea el entrenamiento mientras se carga la caja de batería y aparecerá un mensaje de error.

• La estimulación no debe aplicarse cerca de metal. Quítese todas las joyas, piercings, hebillas de cinturón o cualquier otro producto o dispositivo metálico extraíble en las zonas de estimulación.

• La estimulación no debe aplicarse sobre el cuello (concretamente sobre los nervios del seno carotídeo), especialmente en usuarios con una sensibilidad conocida al reflejo del seno carotídeo.

• La estimulación no debe aplicarse sobre el cuello o la boca. Pueden producirse espasmos severos de los músculos del cuello o de las vías respiratorias, y las contracciones pueden ser lo suficientemente fuertes como para cerrar las vías respiratorias o causar dificultad para respirar.

• Aunque el diseño del Sistema de Entrenamiento EMS Pepper evita que la corriente eléctrica atraviese la cavidad torácica (transtorácica), tenga en cuenta que la estimulación no debe aplicarse a través de la cavidad torácica para evitar que la corriente eléctrica llegue al corazón, donde podría causar un latido irregular (arritmias cardíacas).

• La estimulación no debe aplicarse en la cabeza ni en ningún sitio que pueda hacer que la estimulación eléctrica pase a través de la cabeza (transcerebral). Aún no se han establecido los efectos de la estimulación en el cerebro.

• La estimulación no debe aplicarse sobre zonas hinchadas, infectadas o inflamadas, por ejemplo, flebitis (inflamación de una vena), tromboflebitis (inflamación de la pared de una vena), varices (vena distendida, alargada y tortuosa).

• Aún no se han establecido los efectos a largo plazo de la estimulación eléctrica crónica.

• La estimulación no debe aplicarse sobre lesiones cancerosas ni cerca de ellas.

• No aplique estimulación a grupos musculares si tiene alguna preocupación relacionada con su comodidad o seguridad.

• No utilice el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper si está conectado a cualquier equipo de monitorización electrónica (por ejemplo, monitores cardíacos, dispositivos de ECG). Es posible que estos dispositivos no funcionen correctamente cuando se esté utilizando la estimulación eléctrica.

• No utilice el sistema de entrenamiento Pepper EMS en el agua o en un ambiente húmedo (sauna, hidroterapia, etc.).

• No utilice el sistema de entrenamiento Pepper EMS en una zona rica en oxígeno, como en presencia de botellas de oxígeno.

• No utilice el sistema de entrenamiento Pepper EMS mientras conduce, maneja maquinaria, monta en bicicleta o durante cualquier actividad en la que la estimulación eléctrica pueda suponer un riesgo de lesiones para usted o para otras personas.

• No aplique la estimulación mientras duerme.

• Mantenga el dispositivo Pepper EMS Training System y sus accesorios fuera del alcance de los niños y los animales domésticos.

• No utilice el sistema de entrenamiento Pepper EMS en animales.

• No permita que entren objetos extraños (tierra, agua, metal, etc.) en la caja de la batería.

• No manipule el traje ni la caja de la batería (por ejemplo, intentando abrirlos).

• Los cambios bruscos de temperatura pueden provocar la formación de condensación en el interior de la caja de la batería. Utilícela sólo cuando la temperatura haya vuelto a la normalidad.

• No realice sobreesfuerzos durante el entrenamiento de estimulación muscular eléctrica. Cualquier entrenamiento debe realizarse a un nivel cómodo para usted.

• No utilice el sistema de entrenamiento Pepper EMS si está conectado a un instrumento quirúrgico de alta frecuencia, ya que podría causar irritaciones o quemaduras en la piel bajo las almohadillas.

• No utilice el Sistema de Entrenamiento Pepper EMS cerca de equipos médicos de terapia de onda corta o microondas. Esto puede provocar inestabilidad en la caja de la batería.

• El Sistema de Entrenamiento EMS Pepper no debe utilizarse cerca de dispositivos médicos como resonancia magnética, tomografía computarizada, diatermia y rayos X, ya que podrían alterar la corriente generada por la caja de la batería, causar daños en los tejidos y provocar lesiones graves o la muerte.

• El Sistema Pepper EMS Training no debe utilizarse en zonas en las que se utilicen dispositivos sin protección que emitan radiaciones electromagnéticas. Los equipos de comunicaciones portátiles, RFID y sistemas electromagnéticos de seguridad (por ejemplo, detectores de metales y EAS) pueden interferir con el Sistema Pepper EMS Training y alterar la corriente generada por el mismo.

• No utilice equipos portátiles de comunicaciones por RF (incluidos periféricos como cables de antena y antenas externas) a menos de 30 cm de cualquier parte del Sistema de Formación Pepper EMS, incluidos los cables. De lo contrario, podría degradarse el rendimiento de este equipo.

ⓘ	No todos los emisores de RF son visibles. Si experimenta algún cambio inesperado en la intensidad, finalice inmediatamente el entrenamiento y consulte a Pepper.

Reacciones adversas

• Algunas personas con piel muy sensible pueden experimentar enrojecimiento o irritación bajo las almohadillas tras la estimulación muscular eléctrica. Por lo general, este enrojecimiento es totalmente inofensivo y debería desaparecer en breve. Evite comenzar el entrenamiento hasta que el enrojecimiento deje de ser visible. Si el enrojecimiento persiste, deje de utilizar el Sistema de Entrenamiento EMS Pepper y consulte a su médico.

• Algunas personas pueden experimentar dolores de cabeza y otras sensaciones dolorosas durante o después del entrenamiento. Si esto ocurre, se debe consultar a un médico, y el entrenamiento debe cesar hasta obtener la aprobación de un médico.

ⓘ	Si experimenta reacciones adversas, deje de utilizar inmediatamente el sistema de entrenamiento Pepper EMS y consulte a su médico.

4 Sistema de formación Pepper EMS

El Sistema de Entrenamiento Pepper EMS consta de dos componentes o accesorios principales: el Traje y la Caja de Baterías. Ambos accesorios se describen en esta sección.

Foto 1: Traje de pimienta y caja de pilas

El traje

El traje envía impulsos directamente desde la caja de baterías conectada a los principales grupos musculares. El traje se lleva directamente sobre la piel, lo que garantiza la mejor conductividad entre los electrodos y los músculos. Asegúrese de llevar ropa interior de cobertura total debajo del traje. El traje es de una sola pieza que puede cerrarse en la espalda con la cremallera. El extremo de la cremallera es magnético y puede fijarse al traje.

El traje cuenta con 20 electrodos secos integrados que cubren ocho grandes grupos musculares:

- Cuádriceps izquierdo/derecho e isquiotibiales izquierdo/derecho
- Glúteos izquierdo/derecho
- Lumbar izquierda/derecha
- Parte superior izquierda/derecha de la espalda
- Hombro izquierdo/derecho
- Bíceps izquierdo/derecho y tríceps izquierdo/derecho
- Pecho izquierdo/derecho
- Abdominales izquierdo/derecho

Foto 2: Traje Pepper por delante y por detrás

ⓘ	Se aconseja no compartir los trajes con otras personas, ya que esto puede provocar que el traje no quede bien ajustado o que se compartan fluidos corporales.
ⓘ	Le aconsejamos que lleve ropa interior de cobertura total debajo del traje.

La caja de la batería

La Caja de Baterías es el centro de control del Sistema de Entrenamiento Pepper EMS. Este dispositivo emplea impulsos de baja frecuencia para generar contracción muscular, lo que multiplica el ritmo de trabajo y el rendimiento de cada grupo muscular. Se comunica de forma inalámbrica con la App Pepper. La Battery Box está diseñada para encajar en el molde del lateral del traje, que luego se puede fijar con las correas. La Battery Box tiene una carcasa de plástico para protegerla de riesgos eléctricos.

Foto 3: Parte delantera y trasera de la caja de la batería

Encendido del Battery Box

La Caja de Baterías tiene un único botón para encenderla y apagarla. Si pulsa el botón para encenderla, espere unos segundos hasta que el indicador de estado LED de la parte frontal muestre un color. Si se ve una luz LED, la Caja de Baterías está encendida, si no se ve nada, la Caja de Baterías está apagada.

Apagado del Battery Box

Cuando hayas terminado tu entrenamiento, pulsa de nuevo el botón para apagar la caja de la batería. Espera unos segundos hasta que desaparezca la luz LED.

Indicador LED de estado de la caja de la batería

La Caja de Baterías se comunica utilizando la luz LED como indicador de estado, haciéndole saber su estado actual. En la siguiente tabla se enumeran los estados de la Battery Box y el color del LED y la acción asociada al estado.

Tabla 2: Luz LED y descripción

Estado	**Indicador luminoso**	**Descripción**
Fuera de	Ninguno	La Battery Box está apagada y no se está cargando.
Cargando	Blanco "P"	La caja de la batería se está cargando.
En	P" verde	La Battery Box está encendida y puede conectarse a la App.
Conectado y listo	Azul "P"	La Battery Box está conectada a la App y lista para el entrenamiento.

5 Instrucciones de uso

Antes de empezar a entrenar con el sistema de entrenamiento Pepper EMS, debes instalar y configurar la Pepper App en tu teléfono o tableta y ajustarte el traje para que quede ceñido al cuerpo pero cómodo.

Instalación e inicio de la aplicación Pepper

La Pepper App es una aplicación que controla y gestiona tus entrenamientos con el Pepper EMS Training System.

Para instalar la aplicación, utilice uno de los dos métodos siguientes.

- Abra la aplicación Cámara en su teléfono o tableta y centre el código QR que aparece a continuación (o en el folleto de inicio rápido) en la pantalla. Aparecerá un banner de notificación que le permitirá abrir el enlace asociado al código QR. Pulse el enlace.

- Haga clic en uno de estos enlaces de App Store o Google Play Store para acceder a la aplicación directamente en su teléfono o tableta.
- Abre la App o Google Play store desde tu teléfono o tablet y busca la App **Pepper: EMS at Home** App e instálala.

Una vez que haya instalado correctamente la aplicación Pepper, ábrala y siga las instrucciones que aparecen en pantalla para registrarse o iniciar sesión.

La aplicación le pide que inicie una prueba gratuita de la aplicación. Para continuar con el entrenamiento de Pepper, confirme la prueba gratuita. Puede cancelar la suscripción después de la prueba gratuita.

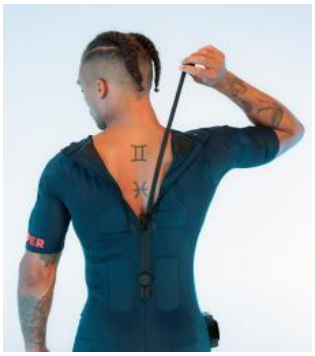
Ponerse el traje

A continuación encontrará instrucciones para ponerse el traje.

ⓘ	Inspeccione siempre su traje en busca de rasgaduras, roturas o cualquier otro tipo de daño. Si está dañado, sustitúyalo. No utilice el traje si está dañado.

1. Póngase el traje con los electrodos hacia el interior y la cremallera en la parte posterior del traje. Puede llevar ropa interior debajo del traje, pero asegúrese de que ninguno de los electrodos quede cubierto, ya que deben colocarse directamente sobre la piel.

Foto 4: Ponte el traje Pepper



2. Cierre la cremallera en la espalda y asegúrese de que el extremo magnético de la línea de la cremallera se conecta a la parte magnética del traje.

Foto 5: Cerrar la cremallera de la espalda

Inicio de la integración en la aplicación

Abre la aplicación Pepper en tu teléfono o tableta e inicia el proceso de integración. Puedes comenzar el proceso de incorporación iniciando cualquier tipo de entrenamiento o conectando la Battery Box. El proceso de incorporación consiste en un vídeo informativo y la conexión de la Battery Box al teléfono.

Conexión de la caja de baterías

La Battery Box utiliza Bluetooth para comunicarse con la aplicación. Antes de poder utilizar la Battery Box en su entrenamiento, debe emparejarla con su teléfono o tableta. Para ello, asegúrate de que tu dispositivo está cerca de la Battery Box con el Bluetooth activado y tu Battery Box está encendida, lo que significa que la luz LED muestra una "P" verde en la pantalla.

Pulsa "Buscar mi traje Pepper" en la app Pepper y elige tu Pepper Battery Box pulsando sobre ella. Empieza por Pepper y continúa con un número de cuatro dígitos.

Enhorabuena, su dispositivo ya está emparejado con su Battery Box. A partir de ahora, cada vez que inicie la aplicación Pepper y encienda su Battery Box, se emparejará automáticamente con ella si el teléfono o la tableta están dentro del alcance.

ⓘ	Inspeccione siempre a fondo su Battery Box. No utilice su Battery Box si presenta algún daño. Por su seguridad, consulte a Pepper.

Fijación de la caja de la batería al traje

Una vez que haya emparejado su teléfono o tableta a la caja de la batería, puede acoplarla al traje.

1. Coloque el molde de la caja de la batería directamente sobre el molde del lado derecho del traje. Asegúrate de que el botón de encendido está en la parte superior.
2. Una vez que la caja de la batería se coloca en el molde, se conecta magnéticamente a él. Para asegurarte de que permanece allí durante tu entrenamiento, utiliza la correa de tu traje.

Foto 6: Fijación de la caja de la batería al traje

Gestione su sesión de formación

El último paso de tu proceso de incorporación será tu primer entrenamiento en vídeo de Pepper, en el que se te explicará todo en detalle y que comenzará con ejercicios para principiantes. Este entrenamiento se parece a todos los demás entrenamientos de la aplicación Pepper. Una vez que la sesión de entrenamiento comienza, se muestra la pantalla de entrenamiento.

Comprender la pantalla de entrenamiento

Imagen 7: Pantalla general del entrenamiento

Tabla 3: Pantalla general - partes de la pantalla y descripciones

Número	Pantalla Parte	Descripción
1	Ejercicio	Muestra el nombre del ejercicio actual.
2	Pausa/Reproducir	Pausa y reproduce el entrenamiento en cualquier momento.
3	Bar Impulse	Muestra el tiempo restante del periodo de estimulación actual: • Cuando está azul, la caja de la batería envía impulsos eléctricos a los componentes del sistema de entrenamiento Pepper EMS. • Cuando está en blanco, la caja de la batería está en reposo y ha dejado de enviar impulsos eléctricos. Tenga en cuenta que la caja de baterías proporciona estimulación constante en los modos cardio y relax, por lo que esta barra no se muestra.
4	Zonas de calor	Representa la zona de intensidad global de la sesión de entrenamiento basada en tu intensidad de entrenamiento histórica. Las zonas amarilla y roja están por encima de la intensidad de entrenamiento histórica.
5	Puntos de pimienta	Elemento de gamificación basado en la intensidad y los minutos de entrenamiento y en el nivel del vídeo de entrenamiento (todos los niveles y avanzado).
6	Control global de los electrodos	Controla la intensidad global de los electrodos. El "+" aumenta la intensidad global de los electrodos (por debajo de treinta en pasos de 5, por encima de 30 en pasos de 1), el "-" disminuye la intensidad global de los electrodos (por debajo de treinta en pasos de 5, por encima de 30 en pasos de 1). El botón de encendido enciende y apaga todos los electrodos simultáneamente.
7	Electrodo único Control	Este botón abre la vista detallada del control de electrodos, donde se pueden controlar electrodos individuales.

Imagen 8: Pantalla detallada del entrenamiento

Tabla 4: Pantalla detallada - partes de la pantalla y descripciones

Número	Pantalla Parte	Descripción
8	Electrodo único	Cada electrodo (delante: pecho, brazos, abdominales, piernas; detrás: espalda alta, media y baja, glúteos) puede controlarse individualmente. El "+" aumenta el electrodo (por debajo de treinta en pasos de 5, por encima de 30 en pasos de 1), el "-" lo disminuye (por debajo de treinta en pasos de 5, por encima de 30 en pasos de 1). El botón de encendido enciende o apaga el electrodo.
9	Vista detallada de cerca	Pulsando la "x" puedes cerrar la pantalla de entrenamiento detallado y volver a la pantalla de entrenamiento general.
10	Guardar y cargar preajustes	Si te gusta una intensidad de entrenamiento, puedes pulsar "guardar preajuste" para guardar este ajuste de electrodos para futuros entrenamientos. Si pulsas "cargar preajuste" puedes cargar la intensidad que guardaste en el pasado. Para cada modo de traje puedes guardar un preajuste.

Pausar o detener la sesión de entrenamiento

Para pausar o detener tu entrenamiento, existen tres posibilidades diferentes:

1. Pulsa pausa en la pantalla de tu entrenamiento.
2. Separe la caja de la batería de su traje.
3. Desconecta la caja de la batería.

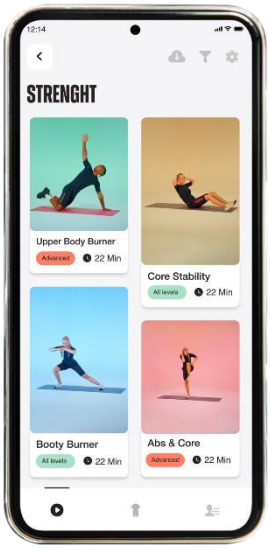
ⓘ	Si siente alguna molestia o dolor importante durante el entrenamiento, pause o interrumpa inmediatamente el entrenamiento y disminuya la intensidad según sea necesario.

Seleccionar el entrenamiento

Cuando abres la Pepper App en tu teléfono o tableta, puedes elegir entre un entrenamiento con traje (Traje -> Entrenamiento) o un entrenamiento con vídeo (Clases), donde aparecen todos los vídeos disponibles de fuerza, cardio y relajación.

ⓘ	En las primeras semanas le recomendamos que empiece con entrenamientos de todos los niveles y con ajustes de baja intensidad antes de progresar a intensidades más altas para familiarizarse con la sensación. También te recomendamos que empieces con un entrenamiento de fuerza a la semana y que aumentes lentamente a dos después de 4-6 semanas.

Foto 9: Vídeos de entrenamiento

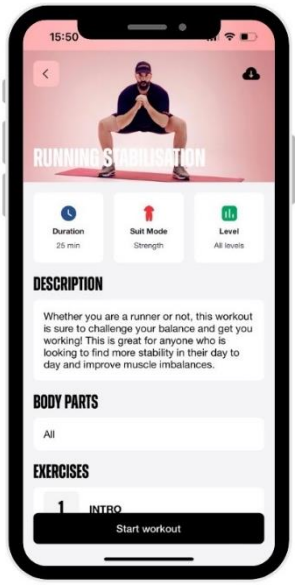


El resumen de las clases proporciona los siguientes detalles para cada vídeo de entrenamiento.

Cuadro 5: Información y descripción del entrenamiento

Información sobre el entrenamiento	**Descripción**
Modo Formación	El modo de entrenamiento asociado a la sesión, Fuerza, Cardio o Relax.
Nombre del entrenamiento	El nombre describe el enfoque del entrenamiento o del modo de recuperación.
Nivel de entrenamiento	El nivel general de dificultad de los ejercicios individuales del entrenamiento: • Todos los niveles • Avanzado
Duración del entrenamiento	La duración muestra la duración del vídeo de entrenamiento en minutos de entrenamiento.

Foto 10: Detalles del entrenamiento



Una vez seleccionado el entrenamiento deseado, se muestra más información sobre el mismo.

Cuadro 6: Detalles y descripción del entrenamiento

Detalles del entrenamiento	**Descripción**
Descripción del ejercicio	Una breve descripción del entrenamiento.
Partes del cuerpo	Se muestran las partes del cuerpo en las que se centran los ejercicios.
Ejercicios	Se enumeran todos los ejercicios incluidos en el entrenamiento.

Cuando encuentres el entrenamiento que se ajusta a tus necesidades de entrenamiento, pulsa el botón **Iniciar entrenamiento** en la pantalla para comenzar tu sesión de entrenamiento.

6 Modos de formación

Los entrenamientos de la Pepper App se asignan a un único modo de entrenamiento. Cada modo está diseñado para indicar los ejercicios y el trabajo en los que se centra el entrenamiento seleccionado. La siguiente lista te ayudará a elegir un programa de entrenamiento adecuado a tus necesidades.

Cuadro 7: Modo de entrenamiento y descripción

Modo	**Descripción**
Fuerza	Este modo está pensado para aumentar la fuerza máxima de los músculos.
Cardio	Este programa mejora la resistencia muscular general y la resistencia a la fatiga. Activa el metabolismo aeróbico de las fibras durante el entrenamiento.
Relájese	Este programa ayuda a aumentar el flujo sanguíneo. Debe utilizarse después de las sesiones de entrenamiento y las competiciones.

Recomendación de formación

Como los diferentes modos de entrenamiento tienen diferentes intensidades, recomendamos un tiempo máximo de entrenamiento por semana para cada modo.

Cuadro 8: Modo de formación y recomendación

Modo	**Recomendación de formación**
Fuerza	Máximo 25 minutos por sesión, máximo 50 minutos por semana con un mínimo de dos días de descanso entre sesiones (por ejemplo, 2 x 25min)
Cardio	Máximo 125 minutos por semana (por ejemplo, 5 x 25min)
Relájese	Máximo 125 minutos por semana (por ejemplo, 5 x 25min)

7 Carga de la caja de baterías

La Pepper App comprueba el nivel de batería de la caja de batería y lo muestra en la pantalla de la Suit. El nivel de la batería debe ser superior al 10% antes de comenzar la sesión de entrenamiento. La App te avisa de que es necesario cargarla antes de una sesión de entrenamiento.

Para cargar su caja de baterías, haga lo siguiente:

1. Desconecte la caja de la batería del traje, si está instalada.
2. Asegúrese de que la caja de la batería está apagada comprobando el indicador LED de estado.
3. Conecta el cable de carga micro-USB al conector micro-USB situado en la parte inferior de la caja de la batería.
4. Utiliza un cargador estándar USB tipo C de 5 V y 0,5 A (DC5V) para la carga.
5. Compruebe si el LED blanco "P" indica que el proceso de carga está en curso.

ⓘ	Nunca cargues o recargues la caja de batería cuando esté pegada a tu cuerpo. No cargue ni recargue nunca la caja de baterías con fuentes poco fiables o problemáticas.

8 Solución de problemas

La siguiente es una recopilación de posibles problemas con el Sistema de Formación Pepper EMS. Si tiene más preguntas o dudas, póngase en contacto con Pepper.

Tabla 9: Resolución de problemas - problema y solución

Edición	Resolución
La caja de la batería no se enciende	Conecte el cargador a la caja de la batería, asegúrese de que es un cargador USB tipo C estándar de 5V. Durante la carga, la pantalla debe mostrar una "P" blanca. Deja que la batería se cargue durante 30 minutos. Una vez cargada, retira la caja de baterías del cargador y enciéndela. Pulse el botón de encendido una vez y espere unos segundos hasta que vea la luz LED en la pantalla.
La aplicación no puede emparejarse con la caja de baterías	Asegúrate de que la caja de batería está encendida. Asegúrate de conectar la aplicación Pepper, no la configuración Bluetooth del teléfono o la tableta, a la caja de batería. Si el teléfono o la tableta siguen sin poder conectarse a la caja de batería, sigue las instrucciones paso a paso: 1. Asegúrese de que la caja de la batería está encendida. 2. Asegúrate de que el Bluetooth de tu teléfono o tableta está activado. 3. Abre la aplicación Pepper y ve a **Traje** y **configuración**. 4. Pulsa **Conectar traje** y **Buscar mi traje Pepper**. 5. Conéctate a tu caja de batería. Si no aparece ninguna caja de batería, ve a los ajustes de tu teléfono o tableta y abre los ajustes de la app Pepper. 6. Activar Bluetooth y Localización (para Android). 7. Inténtalo de nuevo.
Problemas de contacto con el traje / La estimulación es débil o incómoda incluso a altas intensidades	Asegúrese de que los electrodos tocan la piel; si están demasiado flojos, utilice las correas suministradas para ajustar el traje. El traje no debe utilizarse si está suelto y alguno de los electrodos no está en contacto completo y firme con la piel. Asegúrese de que la caja de la batería está encendida y correctamente conectada al lateral del traje. Aunque Pepper utiliza electrodos secos, la conectividad funciona mejor con un poco de humedad, así que asegúrate de calentar adecuadamente. Si no notas bien los impulsos, prolonga el calentamiento o utiliza una toalla húmeda para humedecer los electrodos desde el interior del traje.

9 Almacenamiento y mantenimiento

Pepper tiene las siguientes recomendaciones para almacenar y cuidar su Sistema de Entrenamiento EMS Pepper:

- Guarde el traje en un lugar fresco, seco y bien ventilado.
- Cuando no se utilice, guarde la caja de pilas en el estuche suministrado.
- Si piensas guardar la caja de la batería sin utilizarla durante un periodo prolongado, debes cargarla completamente cada seis meses.
- No guarde el traje durante un periodo prolongado cuando esté húmedo (por ejemplo, después de entrenar o de lavarlo), ya que podría acumularse moho y bacterias.
- Si lava el traje, hágalo a 30° Celsius y utilice detergente normal. El traje está diseñado para ser utilizado en lavadoras domésticas.
- Para garantizar la longevidad de su traje, Pepper recomienda lavarlo a mano con agua fría y detergente suave, y lavarlo a máquina con poca frecuencia.
- El traje está diseñado para poder lavarse a máquina con agua fría y detergente suave; sin embargo, es posible que los lavados repetidos en su lavadora reduzcan eventualmente la eficacia del traje.
- Inspeccione siempre visualmente el traje después de limpiarlo en busca de suciedad residual. Si el traje no está visualmente limpio al final de la limpieza y hay restos de suciedad visibles en el dispositivo, repita la limpieza. Si la suciedad residual persiste incluso después de repetir la limpieza, póngase en contacto con info@peppermove.com para obtener más instrucciones.
- Seque siempre el traje al aire libre. NO meta el traje en la secadora, ya que lo dañará.
- Puede limpiar las patillas del conector de su traje y la caja de la batería cuidadosamente con un trapo seco para asegurarse de que no haya polvo ni partículas visibles en ninguna parte de las patillas del conector.
- Limpie la caja de la batería sólo con un paño suave y seco.
- La calidad de la caja de baterías se inspecciona sistemáticamente y, por lo tanto, nunca requiere calibración o verificación adicional. Los parámetros de entrenamiento del Sistema de Entrenamiento Pepper EMS se establecen en el hardware y el software y no se degradan con el tiempo cuando se utilizan en condiciones normales.
- No abra ni altere su Sistema de Entrenamiento Pepper EMS. Esto se considera una manipulación indebida de la unidad y exime al fabricante de cualquier responsabilidad con respecto a la garantía, así como de los peligros a los que pueda estar expuesto el operador o el usuario.

10 Garantía

La batería Pepper tiene una garantía de dos años, y el traje Pepper tiene una garantía de un año, a partir de la fecha de compra original en beneficio del comprador original. Se evaluaron más de 150 sesiones de entrenamiento y limpiezas con lavadora para determinar la vida útil prevista del traje con caja de batería. Se garantiza que el traje y la batería están libres de defectos de fabricación, excluyendo cualquier daño o defecto resultante de 1) desgaste normal asociado al uso previsto, 2) uso comercial, y 3) incumplimiento de las instrucciones del manual de instrucciones, accidente, uso indebido, negligencia, abuso, alteraciones, modificaciones, montaje incorrecto, instalación o uso de cualquier pieza no original. La garantía de la batería Pepper no incluye los daños derivados del uso de un cargador inadecuado, un mantenimiento incorrecto o daños causados por el agua. Las reclamaciones de garantía deben enviarse a info@peppermove.com. Tenga en cuenta que

antes de la sustitución de cualquier elemento, nuestro equipo Pepper puede requerir ver fotos o vídeos de la pieza dañada.

11 Especificaciones técnicas

A continuación se detallan las especificaciones técnicas del sistema de formación EMS Pepper.

Especificaciones del traje

Cuadro 10: Parámetros y valores del traje

Parámetro	**Valor**
Peso del traje	600-800g
Material	68% nailon, 32% elastano, Silicona de iones de plata

Tabla 11: Longitud del traje Tipo de cuerpo femenino

	Longitud en cm					
	XXS	**XS**	**S**	**M**	**L**	**XL**
Duración total	90	91	92	93	94	95
Cintura	29	30	31	32	33	34
Brazo	10	10,5	11	11,5	12	12,5
Pierna	16	16,5	17	17,5	18	18,5

Tabla 12: Longitud del traje Tipo de cuerpo masculino

	Longitud en cm					
	XS	**S**	**M**	**L**	**XL**	**XXL**
Duración total	96	97	98	99	100	101
Cintura	34	35	36	37	38	39
Brazo	11,5	12	12,5	13	13,5	14
Pierna	19	19,5	20	20,5	21	21,5

Especificaciones del electrodo

Los electrodos del traje se colocan en función de la posición de los grupos musculares específicos que se van a estimular. Están fabricados con un tejido conductor especializado, material de iones de plata. Los tamaños de las almohadillas para las distintas tallas de trajes son los siguientes:

Tabla 13: Tamaño del electrodo Tipo de cuerpo hembra

Electrodo de grupo muscular		Superficie en cm^2					
		XXS	XS	S	M	L	XL
Frente	Brazos delanteros	35,26	40,70	46,14	51,58	57,02	62,46
	Pecho	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
	Piernas delanteras	182,38	193,20	204,01	214,83	225,65	236,46
Volver	Piernas traseras	122,90	127,26	131,63	136,00	140,37	144,74
	Glúteos	94,95	100,63	106,32	112,00	117,68	123,37
	Zona lumbar	91,72	96,18	100,64	105,10	109,56	114,02
	Media Espalda	60,78	66,14	71,51	76,88	82,24	87,61
	Parte superior de la espalda	26,60	28,37	30,15	31,92	33,69	35,47
	Brazos traseros	34,88	40,45	46,01	51,58	57,15	62,71

Tabla 14: Tamaño del electrodo Tipo de cuerpo macho

Electrodo de grupo muscular		Superficie en cm^2					
		XS	S	M	L	XL	XXL
Frente	Brazos delanteros	43,20	50,00	56,80	63,60	70,40	77,20
	Pecho	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
	Piernas delanteras	201,40	214,92	228,44	241,96	255,48	269,00
Volver	Piernas traseras	136,06	141,52	146,98	152,44	157,90	163,36
	Glúteos	114,75	121,86	128,96	136,06	143,17	150,27
	Zona lumbar	101,33	106,91	112,48	118,05	123,63	129,20

	Media Espalda	67,82	74,53	81,24	87,94	94,65	101,36
	Parte superior de la espalda	34,04	36,25	38,47	40,69	42,90	45,12
	Brazos traseros	41,32	48,27	55,23	62,19	69,14	76,10

Especificaciones de la caja de baterías

Tabla 15: Parámetros y valores de la caja de la batería

Parámetro	**Valor**
Material	Polímero de litio (LiPo)
Materiales de la vivienda	Moldeo por inyección de plástico, Polylac Abs (J01)
Peso de la batería	152g
Tamaño de la batería	96x65x29mm
Capacidad de la batería	2650 mAh
Entrada de carga	Recargable, 5 V mediante conector micro USB
Tensión de la batería	3,8VF
Canales de estimulación	16 canales
Frecuencia de salida	15-100Hz
Ancho de pulso de salida	160-490 microsegundos
Forma de onda de estimulación	Bipolar Simétrico
Forma	Rectangular
Tensión máxima de salida	54 voltios
Corriente máxima de salida	108 miliamperios
Temperatura y humedad de funcionamiento	5°C a 40°C , 15% a 90% HR
Transporte y almacenamiento Temperatura y humedad	-25°C a 70°C , 15% a 90% HR
Presión de funcionamiento	700hPa a 1060hPa
Presión de transporte y almacenamiento	500hPa a 1060hPa
Conexión inalámbrica	Módulo BLE integrado
Tipo BF	Tipo BF parte aplicada

Especificaciones Bluetooth

Tipo de módulo BT: Módulo EZ-BLE PSoC XT/XR BT 4.2

Banda de frecuencia de recepción/transmisión: 2,402 - 2,480 GHz

Ancho de banda: 2 MHz

Alcance máximo de radio: 50 metros / 165 pies

Limitaciones

El producto no es adecuado para su uso en entornos con una alta concentración de oxígeno y/o líquidos inflamables y/o gas inflamable; no lo utilice con equipos de electrocirugía o terapia de onda corta o microondas; el dispositivo puede sufrir interferencias de otros equipos, incluso si esos otros equipos cumplen los requisitos CISPR EMISSION.

Emisiones

Cuadro 16: Tabla de emisiones

Prueba de emisiones	**Conformidad**	**Entorno electromagnético - orientación**
Emisiones RF CISPR 11	Grupo 1	El modelo mencionado utiliza energía de radiofrecuencia sólo para su funcionamiento interno. Por lo tanto, sus emisiones de RF son muy bajas y no es probable que causen interferencias en equipos electrónicos cercanos.
Emisiones RF CISPR 11	Clase B	El modelo arriba indicado es apto para su uso en todos los establecimientos, incluidos los domésticos y los conectados directamente a la red pública de suministro eléctrico de baja tensión que abastece a los edificios utilizados con fines domésticos.
Emisiones de armónicos IEC 61000-3-2	N/A (alimentación por batería)	/
Fluctuaciones de tensión / emisiones de flicker IEC 61000-3-3	N/A (alimentación por batería)	/

Inmunidad

Tabla 17: Tabla de inmunidad

Puerto del recinto			
Prueba de inmunidad	**Condición de prueba**	**Nivel de conformidad IEC 60601**	**Observaciones**
Descarga electrostática (ESD) IEC 61000-4-2	±,8 kV Contacto ± 2,4,8,15 kV Aire	±8 kV Contacto ± 15 kV Aire	No se ha observado ninguna degradación del rendimiento.
Campos electromagnéticos de RF radiados y campos de proximidad procedentes de equipos de comunicaciones inalámbricas de RF IEC 61000-4-3	10 V/m 80 MHz - 2,7 GHz 80% AM 1kHz	10 V/m 80 MHz - 2,7 GHz	No se ha observado ninguna degradación del rendimiento.
	385 MHz (modulación de impulsos de 18 Hz)	27 V/m	
	450MHz (FM+/-5KHz desviación 1kHz sinusoidal o 18Hz modulación de impulsos)	28 V/m	
	710MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	745MHz (217Hz 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	
campos magnéticos de frecuencia de potencia nominal IEC 61000-4-8	50 Hz o 60 Hz	30 A/m	No se ha observado ninguna degradación del rendimiento.
Campos magnéticos de proximidad IEC 61000-4-39	30 kHz (CW)	8 A/m	No se ha observado ninguna degradación del rendimiento.
	134,2 kHz (2,1 kHz PM)	65 A/m	
	13,56 MHz (50 kHz PM)	7,5 A/m	
Comentario: /			

Tabla 18: Tabla de inmunidad 2

Acoplamiento del paciente PUERTO			
Prueba de inmunidad	**Condición de prueba**	**Nivel de conformidad IEC 60601**	**Observaciones**
Descarga electrostática (ESD) IEC 61000-4-2	±,8 kV Contacto ± 2,4,8,15 kV Aire	±8 kV Contacto ± 15 kV Aire	No se ha observado ninguna degradación del rendimiento.
RF conducida inducida por campos de RF IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz - 80 MHz también 6 Vrms ISM y bandas de radioaficionados 80% AM 1kHz	6 Vrms	No se ha observado ninguna degradación del rendimiento.
Comentario: /			

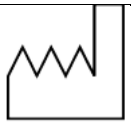
Si se produce una pérdida o degradación de las prestaciones esenciales, la seguridad y la eficacia pueden verse comprometidas, y se aconseja poner fin a la formación.

El sistema de formación Pepper EMS se probó de acuerdo con las recomendaciones de la norma IEC TR 60601-4-2: Equipos electromédicos - Parte 4-2: Guía e interpretación - Inmunidad electromagnética: prestaciones de los equipos electromédicos y sistemas electromédicos.

12 Glosario de símbolos

Cuadro 19: Símbolos y explicaciones

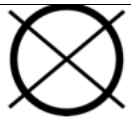
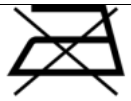
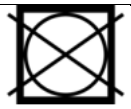
Símbolo	Símbolo Título	Descripción	Símbolo Referencia #	Designación	Título estándar
	Precaución	Indica la necesidad de que el usuario consulte las instrucciones de uso para obtener información de precaución importante, como advertencias y precauciones que, por diversos motivos, no pueden presentarse en el propio producto sanitario.	5.4.4	ISO 15223-1:2021	Productos sanitarios. Símbolos que deben utilizarse en las etiquetas, el etiquetado y la información que debe proporcionarse sobre los productos sanitarios: Parte 1: Requisitos generales.
	Consulte el manual/ folleto de instrucciones	Indica que debe leerse el manual de instrucciones.	M002	ISO 7010	Símbolos gráficos - Colores y señales de seguridad - Señales de seguridad registradas
	Fabricante	Indica el fabricante del producto sanitario, tal como se define en las Directivas 90/385/CEE,		ISO 15223-1:2021	Productos sanitarios. Símbolos que deben utilizarse en las etiquetas, el etiquetado y la información

		93/42/CEE y 98/79/CE.			que debe proporcionarse sobre los productos sanitarios: Parte 1: Requisitos generales.
	Fecha de fabricación	Indica la fecha de fabricación del producto sanitario.	5.1.3	ISO 15223-1:2021	Productos sanitarios. Símbolos que deben utilizarse en las etiquetas, el etiquetado y la información que debe proporcionarse sobre los productos sanitarios: Parte 1: Requisitos generales.
	Número de catálogo	Indica el número de catálogo del fabricante para poder identificar el producto sanitario.		ISO 15223-1:2021	Productos sanitarios. Símbolos que deben utilizarse en las etiquetas, el etiquetado y la información que debe proporcionarse sobre los productos sanitarios: Parte 1: Requisitos generales.

SN	Número de serie	Indica el número de serie del fabricante para poder identificar un producto sanitario concreto.	5.1.7		Productos sanitarios. Símbolos que deben utilizarse en las etiquetas, el etiquetado y la información que debe proporcionarse sobre los productos sanitarios: Parte 1: Requisitos generales.
LOT	Número de lote	Indica el número de lote del fabricante para poder identificarlo.	5.1.5	ISO 15223-1:2021	Productos sanitarios. Símbolos que deben utilizarse en las etiquetas, el etiquetado y la información que debe proporcionarse sobre los productos sanitarios: Parte 1: Requisitos generales.
	Tipo BF Parte aplicada	Indica una pieza aplicada de tipo BF que cumple la norma ICE 60601-1 BF=Body Floating. Se utiliza para dispositivos que tienen contacto conductivo con el paciente o que tienen		IEC 60417:2002	Símbolos gráficos para uso en equipos

		un contrato a medio o largo plazo con el paciente. No puede conectarse a tierra (flotante).			
	Límite de temperatura	Indica los límites de temperatura a los que el producto sanitario puede exponerse con seguridad.	5.3.7	ISO 15223-1:2021	Productos sanitarios. Símbolos que deben utilizarse en las etiquetas, el etiquetado y la información que debe proporcionarse sobre los productos sanitarios: Parte 1: Requisitos generales.
	Limitación de la humedad	Indica el intervalo de humedad al que puede exponerse con seguridad el producto sanitario.	5.3.8		Productos sanitarios. Símbolos que deben utilizarse en las etiquetas, el etiquetado y la información que debe proporcionarse sobre los productos sanitarios: Parte 1: Requisitos generales.

	Limitación de la presión atmosférica	Indica el intervalo de presión atmosférica al que el producto sanitario puede exponerse con seguridad.	5.3.9	ISO 15223-1:2021	
	RAEE	Residuos de aparatos eléctricos y electrónicos. Indica que un producto no debe eliminarse en un vertedero; la barra negra indica que el aparato se fabricó después de 2005.	-	EN 50419:2006	Marcado de aparatos eléctricos y electrónicos de conformidad con el artículo 11, apartado 2, de la Directiva 2002/96/CE (RAEE)
	Stand-by	Indica un modo de reposo o un estado de bajo consumo. El interruptor no desconecta completamente el dispositivo de su fuente de alimentación.	5009	IEC 60417:2002	Símbolos gráficos para uso en equipos
	Marcado FCC	La marca indica que el dispositivo electrónico, que se vende en los Estados Unidos, está certificado y que la interferencia electromagnética del dispositivo está por debajo de los límites aprobados por la Comisión Federal de Comunicaciones.	-	Comunicaciones federales	-

	No utilizar si el envase está dañado	Indica que el aparato no debe utilizarse si el embalaje ha sido dañado o abierto.		ISO 15223-1:2021	Productos sanitarios. Símbolos que deben utilizarse en las etiquetas, el etiquetado y la información que debe proporcionarse sobre los productos sanitarios: Parte 1: Requisitos generales.
	No limpiar en seco	Indica que la prenda no puede limpiarse en seco de forma segura sin sufrir daños		ISO 3758:2021	Textiles - Código de etiquetado de cuidado mediante símbolos
	No planchar	Indica que la prenda no puede plancharse con seguridad sin sufrir daños.	-	ISO 3758:2012	Textiles - Código de etiquetado de cuidado mediante símbolos
	No secar en secadora	Indica que la prenda no puede secarse en secadora de forma segura sin sufrir daños.	-	ISO 3758:2012	Textiles - Código de etiquetado de cuidado mediante símbolos
	No blanquear	Indica que la prenda no puede blanquearse con seguridad sin sufrir daños.	-	ISO 3758:2012	Textiles - Código de etiquetado de cuidado mediante símbolos

	Temperatura máxima de lavado 30°C en condiciones normales	Indica la temperatura máxima a la que se puede lavar la prenda sin dañarla.	-	ISO 3758:2012	Textiles - Código de etiquetado de cuidado mediante símbolos
	Lavar en agua fría en condiciones normales	Indica que la prenda puede lavarse con seguridad en agua fría sin sufrir daños.	-	ISO 3758:2012	Textiles - Código de etiquetado de cuidado mediante símbolos
	Código IP	Indica que el dispositivo está protegido contra dedos u objetos similares y que el goteo vertical de agua no tiene un efecto perjudicial cuando la caja de la batería está inclinada en un ángulo de 15° respecto a su posición normal.		IEC 60529	
	Conformidad CE	Indica que el fabricante afirma la conformidad de los productos con las normas europeas de salud, seguridad y protección del medio ambiente.	-	-	Símbolo de conformidad europeo

	Mantener seco	Indica que la caja de la batería debe protegerse de la humedad.		ISO 15223-1	Símbolos de productos sanitarios
	No es seguro para marcapasos y desfibriladores	No hay acceso para personas con dispositivos cardíacos implantados activos.		ISO 3864-3:2012	Símbolos de productos sanitarios
	MR inseguro	Mantener alejado de equipos de resonancia magnética.		ASTM F2503-20	Símbolos de productos sanitarios

13 Mensajes de error de la aplicación

Tabla 20: Mensajes de error con explicaciones

E#	Mensaje de error	Explicación
E1	Error de validación de contraseña	El formato de la contraseña no es válido. Se requiere un mínimo de 8 caracteres y deben cumplirse 3 de las 4 condiciones: una letra mayúscula, una minúscula, un carácter especial y un número.
E2	Credenciales no válidas	Al introducir credenciales no válidas durante el inicio de sesión
E3	Error de inicio de sesión	Cuando no se introduce el correo electrónico o el nombre de usuario durante el inicio de sesión
E4	El correo electrónico no existe	Al introducir un correo electrónico que no existe en nuestra base de datos en la pantalla de olvido de contraseña

E5	Introduzca un *nombre de campo* válido	Al registrarse y dejar algunos campos en blanco
E6	El peso debe estar comprendido entre 30 y 150kg (65 y 350lb)	Al introducir el peso fuera de este intervalo durante el registro
E7	La estatura debe estar comprendida entre 130 y 230 cm.	Al introducir el peso fuera de este intervalo durante el registro
E8	La estatura debe estar comprendida entre 130 y 230 cm.	Al introducir la altura fuera de este intervalo durante el registro
E9	Por favor, acepte los Términos y Condiciones y la Política de Privacidad de Apps para finalizar el registro.	Si no acepta las CG y PP durante el registro
E10	El usuario no ha sido verificado. Por favor, compruebe su bandeja de entrada para el correo electrónico de verificación.	Al intentar iniciar sesión con un usuario no verificado
E11	Error de pago - Algo ha ido mal... Por favor, inténtelo de nuevo o póngase en contacto con nuestro soporte en info@info@Peppermove.commove.com si el problema persiste.	Cuando algo va mal con el pago
E12	Por favor, confirme que ha leído primero el manual de instrucciones, el chequeo médico y el chequeo de seguridad.	Cuando no confirme que ha leído esto durante el proceso tutorial de introducción
E13	Aumentar/disminuir todos los electrodos - Aumenta/disminuye todos los electrodos. Todos los electrodos por debajo del 30% aumentan/disminuyen un 5%, todos los demás un 1%.	Al intentar aumentar/disminuir la intensidad por primera vez
E14	La seguridad ante todo - Estos vídeos de entrenamiento avanzado sólo pueden verse después de completar 4 de los vídeos de entrenamiento de todos los niveles para el modo de traje de fuerza, o 1 entrenamiento de todos los niveles para los modos de traje de cardio y relax.	Al intentar iniciar un vídeo posterior visible aunque no lo hayas desbloqueado
E15	Explicación del entrenamiento sólo con traje - El usuario Pepper puede entrenar por su cuenta, sin vídeo, entrando en el llamado modo "Sólo con traje" al que acaba de acceder. De este modo, tienes	Al entrar en el modo de sólo traje por primera vez

	control total sobre el traje pero el entrenamiento en sí depende de ti, no hay entrenador que te guíe. Ten en cuenta que estos entrenamientos también se registran en tus estadísticas de por vida, disponibles en la opción de menú "Actividad". Mucha suerte.	
E16	Error, no se pueden guardar las estadísticas de entrenamiento mientras se está desconectado	Al intentar guardar el entrenamiento estando desconectado
E17	Límite de ejercicios de fuerza - La duración de los ejercicios de fuerza está limitada a 20 minutos en tres sesiones semanales. Por su salud y seguridad, le recomendamos que no supere esta cantidad.	Cuando intentas entrenar más de 60 minutos a la semana en modo fuerza
E18	No hay conexión a Internet - Parece que hay un problema con su conexión a Internet	Al abrir la lista de entrenamientos o estadísticas sin conexión
E19	Entrenamiento detenido - Parece que hay un problema con tu conexión a Internet	Cuando pierdes la conexión a Internet en mitad del entrenamiento
E20	Batería baja - El nivel de la caja de la batería está por debajo del 10%, no olvides recargarla después del entrenamiento	Al iniciar el entrenamiento con un nivel de batería inferior al 10%.
E21	Suscripción caducada - Su suscripción ha caducado. Vaya a Internet para suscribirse o, si ya está suscrito, vaya a Internet para sincronizar sus datos.	Si ha estado desconectado durante mucho tiempo y no podemos estar seguros de que sigue siendo un abonado activo.
E22	No hay conexión a Internet - No se puede iniciar el vídeo. Parece que hay un problema con tu conexión a Internet.	Al intentar iniciar un vídeo en línea mientras se está desconectado
E23	Responda a todas las preguntas	Cuando no responda a todas las preguntas de clasificación de vídeos e intente enviar su clasificación
E24	Tiene una suscripción activa. Cualquier cuenta que tenga una suscripción activa no puede ser eliminada. Haga clic en el botón Gestionar suscripción de la pantalla Suscripción y cancele la	Al intentar eliminar su cuenta mientras tiene una suscripción activa

	suscripción activa; a continuación, intente eliminar su cuenta.	
E25	La función de gestionar la suscripción no está disponible para los usuarios que obtuvieron una suscripción gratuita de un año. Será posible después de convertirse en suscriptor de pago, en agosto de 2023.	Al hacer clic en Gestionar suscripción si tiene un año de plan gratuito
E26	Desconecte el cargador: desconecte el cargador de la caja de la batería para iniciar un entrenamiento. No está permitido iniciar un entrenamiento mientras la batería se está cargando.	Al intentar iniciar un entrenamiento mientras se carga la caja de la batería
E27	Entrenamiento detenido - entrenamiento detenido. No está permitido entrenar mientras se carga la batería.	Cuando enchufes el cargador de tu caja de baterías mientras haces ejercicio
E28	El código debe tener exactamente 6 caracteres	Al introducir un código más corto o más largo durante el procedimiento de olvido de contraseña
E29	Las contraseñas no coinciden	Cuando los campos de contraseña y confirmar contraseña no coinciden durante el registro, olvido de contraseña o cambio de contraseña de perfil.
E30	Correo electrónico/nombre de usuario no disponible	Al intentar registrarse con un correo electrónico o nombre de usuario ya tomados

14 Compatibilidad electromagnética (CEM)

El sistema de formación Pepper EMS está diseñado para utilizarse en entornos domésticos típicos homologados de acuerdo con la norma de seguridad IEC 60601-1-2.

El Sistema de Formación Pepper EMS está diseñado para soportar las perturbaciones previstas originadas por descargas electrostáticas, campos magnéticos de la fuente de alimentación o emisores de radiofrecuencia. Sin embargo, el Sistema de Formación Pepper EMS puede verse afectado por potentes campos de radiofrecuencia procedentes de otras fuentes.

Si se produce una pérdida o degradación de las prestaciones esenciales, la seguridad y la eficacia pueden verse comprometidas, y se aconseja poner fin a la formación.

15 Rendimiento esencial

Según el uso previsto, nuestro estimulador muscular motorizado debe estimular los músculos sanos para mejorar y facilitar el rendimiento muscular. El rendimiento esencial para estas funcionalidades es:

- Estimulación segura y eficaz de músculos específicos.
- Control preciso de los parámetros de estimulación, como la intensidad, la frecuencia y la anchura del pulso.
- Compatibilidad con la población de usuarios prevista (adultos sanos).
- Cumplimiento de las normas aplicables en materia de seguridad eléctrica y compatibilidad electromagnética.

16 Interoperabilidad

La Interfaz Electrónica es la aplicación Pepper para teléfono o tableta con el propósito de conectar el software con el Sistema de Entrenamiento Pepper EMS. Para funcionar correctamente, la pantalla de la interfaz electrónica (teléfono o tableta) tiene que funcionar sin defectos ni fallos. Recomendamos una conexión a Internet segura y rápida cuando utilice la versión en línea de la aplicación.

17 Recomendaciones sobre ciberseguridad

Asegúrese de utilizar una contraseña segura y no utilice su nombre, apellidos o fecha de nacimiento. Utilice un mínimo de 8 caracteres, entre mayúsculas y minúsculas, números y caracteres especiales.

Asegúrate siempre de utilizar la última versión del sistema operativo en tu teléfono y tableta y la última versión de Pepper App en Apple y Google Play Store.

Asegúrate de utilizar una conexión a Internet segura cuando utilices la aplicación con Internet. La parte "solo traje" de la aplicación y los entrenamientos descargados también pueden utilizarse sin conexión.

Asegúrate de que sólo tú tienes acceso a tu teléfono mientras entrenas, para que sólo tú puedas elegir el programa de entrenamiento y la intensidad de tus impulsos electrónicos.

18 Especificaciones Bluetooth

Tipo de módulo BT: Módulo EZ-BLE PSoC XT/XR BT 4.2

Banda de frecuencia de recepción/transmisión: 2,402 - 2,480 GHz

Ancho de banda: 2 MHz

Alcance de radio máximo: 50 metros / 165 pies

El sistema de formación Pepper EMS se ha diseñado específicamente para utilizarse junto con la aplicación Pepper App, compatible con los dispositivos móviles Android e iOS seleccionados.

El sistema de entrenamiento Pepper EMS es capaz de ejecutar de forma independiente un programa de estimulación precargado con los últimos valores de intensidad, así como de implementar reconexiones automáticas por Bluetooth.

A este respecto, las interferencias temporales de radiofrecuencia (por ejemplo, las causadas por la coexistencia de varios dispositivos Bluetooth y/o Wi-Fi en su radio de acción) no deberían afectar a la eficacia y seguridad generales de su sesión de estimulación.

Debido a los mecanismos de parada de emergencia a nivel de hardware (véanse las Instrucciones de uso), las desconexiones Bluetooth de carácter más permanente no deberían afectar a la seguridad de la estimulación, y sólo pueden causar molestias temporales al obligarle a posponer la sesión de estimulación prevista hasta que se establezca un entorno de conectividad Bluetooth más favorable.

Como cualquier dispositivo inalámbrico, el sistema de entrenamiento Pepper EMS emite niveles muy bajos en el intervalo de radiofrecuencia (RF), por lo que no es probable que cause interferencias con equipos electrónicos cercanos (por ejemplo, radios, ordenadores, teléfonos, etc.).

El sistema de formación Pepper EMS está diseñado para soportar las perturbaciones previsibles originadas por descargas electrostáticas, campos magnéticos de alimentación de red o transmisores de radiofrecuencia.

19 Asistencia sobre productos

Póngase en contacto con el fabricante a través de info@peppermove.com para obtener información adicional sobre la configuración, el uso y el mantenimiento, o para informar de cualquier problema relacionado con su sistema de entrenamiento Pepper EMS.

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

Filial alemana:
Pepper Interactive GmbH St-Pauls-Platz 4
80336 Munich, Alemania