PEPPER

Manuel d'instruction

Version 3.0.2

Pepper Interactive Inc
28-Juin-2024

Contenu

1	Informations générales	1
2	Indications pour l'utilisation	1
3	Avertissements et consignes de sécurité	2
4	Système de formation EMS Pepper	8
5	Mode d'emploi	10
6	Modes de formation	18
7	Chargement du boîtier de batterie	19
8	Dépannage	20
9	Stockage et entretien	21
10	Garantie	22
11	Spécifications techniques	22
12	Glossaire des symboles	28
13	Messages d'erreur de l'application	35
14	Compatibilité électromagnétique (CEM)	39
15	Performances essentielles	39
16	Interopérabilité	39
17	Recommandations en matière de cybersécurité	39
18	Spécifications Bluetooth	40
19	Soutien aux produits	41

1 Informations générales

Le système d'entraînement Pepper EMS utilise la technologie de la stimulation musculaire électrique (EMS) pour stimuler les muscles sains afin d'améliorer ou de faciliter les performances musculaires. Pour solliciter efficacement tous vos principaux groupes musculaires et tirer le meilleur parti de votre système d'entraînement Pepper EMS, veuillez lire attentivement ce manuel avant de commencer votre première séance d'entraînement. Le système d'entraînement Pepper EMS est contrôlé sans fil par l'application d'entraînement Pepper EMS (Pepper : EMS Training at Home) qui peut fonctionner sur n'importe quelle tablette ou téléphone Apple ou Android. Le système d'entraînement Pepper EMS est destiné à être utilisé dans des environnements d'entraînement sportif.

En cas d'utilisation incorrecte, de non-respect ou de respect insuffisant des consignes de sécurité figurant dans le présent manuel d'instructions, de modifications apportées au système Pepper EMS Training ou d'utilisation de pièces de rechange inadaptées (autres que les pièces d'origine), le fabricant décline toute responsabilité pour les dommages causés aux personnes, aux animaux, aux biens ou au produit lui-même.

Si vous avez d'autres questions ou commentaires, veuillez contacter l'équipe Pepper à l'adresse www.peppermove.com, à l'adresse électronique info@peppermove.com ou au numéro de téléphone +49 160 97032942. Vous pouvez également prendre rendez-vous avec l'un de nos experts EMS en utilisant le lien figurant dans l'e-mail de confirmation de votre achat.

2 Indications pour l'utilisation

Le système d'entraînement Pepper EMS est un appareil en vente libre destiné à stimuler des muscles sains afin d'améliorer ou de faciliter les performances musculaires. Il ne doit être utilisé que par des adultes.

Le système d'entraînement Pepper EMS n'est pas destiné à être utilisé dans le cadre d'une thérapie ou d'un traitement de maladies ou d'états pathologiques de quelque nature que ce soit. Aucun des programmes d'entraînement ou des paramètres opérationnels n'est conçu pour cibler des muscles blessés ou malades et son utilisation sur de tels muscles est contre-indiquée.

Les impulsions électriques du système d'entraînement Pepper EMS permettent de déclencher des potentiels d'action sur les motoneurones des nerfs moteurs (excitations). Ces excitations des motoneurones sont transmises aux fibres musculaires via la plaque terminale motrice où elles génèrent des réponses mécaniques des fibres musculaires qui correspondent au travail musculaire. En fonction des paramètres des impulsions électriques (fréquence des impulsions, durée de la contraction, durée du repos, durée totale de la séance), différents types de travail musculaire peuvent être imposés aux muscles stimulés.

3 Avertissements et consignes de sécurité

Pepper vous recommande de consulter votre médecin avant d'entreprendre ce programme ou tout autre programme de remise en forme.

Le texte marqué de ce symbole (!) indique une situation qui, si elle n'est pas évitée, peut entraîner des blessures mineures ou modérées pour l'utilisateur ou endommager l'équipement.

Guide de sécurité

Veuillez lire la liste de questions suivante. Si vous répondez à l'une de ces questions par "Oui", "Peut-être" ou "Je ne sais pas", vous ne devez pas utiliser l'appareil.

Tableau 1 : Questions de sécurité

#	Question
2	Avez-vous un stimulateur cardiaque, un défibrillateur implanté ou tout autre dispositif métallique ou électronique implanté ?
3	Êtes-vous enceinte ?
4	Souffrez-vous d'une tension ou d'un traumatisme musculaire extrême, ou d'une affection liée à la tension musculaire telle que la rhabdomyolyse (une affection dans laquelle les muscles squelettiques endommagés se décomposent rapidement) ?
5	Vous a-t-on diagnostiqué un problème ou une affection cardiaque ?
6	Vous souffrez d'une insuffisance d'apport sanguin (ischémie) ou de troubles graves de la circulation sanguine dans les membres inférieurs ?
7	Vous a-t-on diagnostiqué une hernie abdominale ou de l'aine ?
8	Avez-vous récemment subi une intervention chirurgicale ?
9	Avez-vous récemment subi un traumatisme aigu ou des fractures ?
10	A-t-on diagnostiqué chez vous une épilepsie ou un autre trouble neurologique ?

11	Avez-vous subi une lésion nerveuse entraînant une perte de sensibilité dans une zone particulière du corps ?
12	Avez-vous des douleurs persistantes ?
13	Avez-vous besoin d'une rééducation musculaire ?
14	Avez-vous des soupçons de troubles cardiaques ?
15	Avez-vous un cancer ?
16	Avez-vous des articulations douloureuses ou douloureuses ?
17	Avez-vous des spasmes musculaires ?
18	Avez-vous constaté une perte de tissu musculaire ou une atrophie musculaire ?
19	Avez-vous tendance à faire des saignements internes (hémorragies) à la suite d'un traumatisme ou d'une fracture ?
20	Êtes-vous en présence d'un équipement de surveillance électrique (par exemple, moniteurs cardiaques, appareils ECG) ?
21	Vous avez moins de 22 ans ?

Contre-indications

Les contre-indications suivantes indiquent une situation dans laquelle le système de formation Pepper EMS ne doit pas être utilisé :

• N'utilisez pas le système de formation Pepper EMS si vous avez un pacemaker (stimulateur cardiaque artificiel), un défibrillateur implanté ou tout autre dispositif métallique ou électronique implanté. Une telle utilisation pourrait provoquer un choc électrique, des brûlures, des interférences électriques ou la mort.

• N'utilisez pas le système d'entraînement Pepper EMS sur un utérus en période de menstruation ou de grossesse. La sécurité de l'utilisation de stimulateurs musculaires électriques pendant la grossesse n'a pas été établie.

• N'utilisez pas le système d'entraînement Pepper EMS si vous souffrez d'une tension musculaire extrême ou d'un traumatisme, ou si vous souffrez d'une tension musculaire telle que la rhabdomyolyse (une condition dans laquelle les muscles squelettiques endommagés se décomposent rapidement).

• N'utilisez pas le système de formation Pepper EMS si un problème cardiaque a été diagnostiqué.

• N'utilisez pas le système de formation Pepper EMS si vous souffrez d'une insuffisance d'apport sanguin (ischémie) ou d'un trouble grave de la circulation sanguine dans les membres inférieurs.

• Ne pas utiliser Pepper sur une hernie abdominale ou de l'aine.

Précautions

Pepper vous recommande de prendre connaissance des précautions suivantes avant d'utiliser le système de formation EMS de Pepper :

• La prudence est de mise en cas de tendance aux saignements internes (hémorragie) à la suite d'un traumatisme ou d'une fracture.

• La prudence est de mise à la suite d'un traumatisme aigu, d'une fracture ou d'une intervention chirurgicale récente, car la contraction musculaire peut perturber le processus de guérison.

• Consultez votre médecin avant d'utiliser Pepper si vous avez été diagnostiqué comme souffrant d'épilepsie ou d'un autre trouble neurologique.

• La prudence est de mise en cas de lésions nerveuses entraînant une perte de sensibilité dans une zone particulière du corps.

• Consultez votre médecin avant d'utiliser ce produit si vous avez subi une perte de tissu musculaire ou une atrophie musculaire, si vous souffrez de spasmes musculaires ou si vos muscles sont associés à des articulations douloureuses ou affligées.

• Consultez votre médecin avant de l'utiliser si vous souffrez de douleurs persistantes.

• Consultez votre médecin avant de l'utiliser si vous avez besoin d'une rééducation musculaire.

• Consultez votre médecin avant d'utiliser l'appareil en cas de suspicion de troubles cardiaques. L'appareil peut provoquer des troubles du rythme cardiaque mortels chez les personnes sensibles.

Avertissements et mesures de sécurité

Les avertissements généraux et les mesures de sécurité suivants doivent être pris en compte avant d'utiliser le système de formation Pepper EMS :

• Le système de formation Pepper EMS ne peut être utilisé que par des adultes (≥ 22).

• Ne pas utiliser la combinaison sur des parties du corps pour lesquelles elle n'a pas été conçue.

• Ne touchez pas l'intérieur de la combinaison avec vos mains pendant l'entraînement. Si un ajustement de la combinaison est nécessaire, arrêtez d'abord l'entraînement, puis procédez à l'ajustement.

• Aucune modification du système de formation Pepper EMS n'est autorisée.

• Le système de formation Pepper EMS ne doit pas être utilisé à côté ou empilé avec d'autres équipements.

• N'utilisez pas d'accessoires, de transducteurs et de câbles autres que ceux spécifiés ou fournis par Pepper, car cela pourrait entraîner une augmentation des émissions électromagnétiques ou une diminution de l'immunité électromagnétique, ainsi qu'un fonctionnement incorrect.

• Ne chargez pas le boîtier de piles lorsqu'il est fixé à la combinaison. L'application bloque l'entraînement pendant la charge du boîtier de batterie et un message d'erreur s'affiche.

• La stimulation ne doit pas être appliquée à proximité de métal. Retirez tous les bijoux, piercings, boucles de ceinture ou tout autre produit ou dispositif métallique amovible dans les zones de stimulation.

• La stimulation ne doit pas être appliquée sur le cou (en particulier sur les nerfs du sinus carotidien), en particulier chez les utilisateurs ayant une sensibilité connue au réflexe du sinus carotidien.

• La stimulation ne doit pas être appliquée sur le cou ou la bouche. De graves spasmes des muscles du cou ou des voies respiratoires peuvent se produire, et les contractions peuvent être suffisamment fortes pour fermer les voies respiratoires ou provoquer des difficultés à respirer.

• Bien que la conception du système de formation Pepper EMS empêche le courant électrique de traverser la cage thoracique (par voie transthoracique), veuillez noter que la stimulation ne doit pas être appliquée à travers la cage thoracique afin d'empêcher le courant électrique d'atteindre le cœur, où il pourrait provoquer un rythme cardiaque irrégulier (arythmies cardiaques).

• La stimulation ne doit pas être appliquée à la tête ou à tout autre endroit susceptible de faire passer la stimulation électrique à travers la tête (par voie transcérébrale). Les effets de la stimulation du cerveau n'ont pas encore été établis.

• La stimulation ne doit pas être appliquée sur des zones enflées, infectées ou enflammées, par exemple en cas de phlébite (inflammation d'une veine), de thrombophlébite (inflammation de la paroi d'une veine), de varices (veine distendue, allongée et tortueuse).

• Les effets à long terme de la stimulation électrique chronique n'ont pas encore été établis.

• La stimulation ne doit pas être appliquée sur ou à proximité de lésions cancéreuses.

• N'appliquez pas de stimulation à des groupes de muscles si vous avez des inquiétudes concernant votre confort ou votre sécurité.

• N'utilisez pas le système de formation Pepper EMS s'il est connecté à un équipement de surveillance électronique (par exemple, moniteurs cardiaques, appareils ECG). Ces appareils risquent de ne pas fonctionner correctement lorsque la stimulation électrique est utilisée.

• Ne pas utiliser le système de formation Pepper EMS dans l'eau ou dans une atmosphère humide (sauna, hydrothérapie, etc.).

• N'utilisez pas le système de formation Pepper EMS dans une zone riche en oxygène, par exemple en présence de bouteilles d'oxygène.

• N'utilisez pas le système de formation Pepper EMS en conduisant, en faisant fonctionner des machines, en faisant du vélo ou au cours de toute activité dans laquelle la stimulation électrique peut vous faire courir le risque de vous blesser ou de blesser d'autres personnes.

• Ne pas appliquer la stimulation pendant le sommeil.

• Conservez le système de formation Pepper EMS et ses accessoires hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

• Ne pas utiliser le système de formation EMS au poivre sur des animaux.

• Ne laissez aucun corps étranger (terre, eau, métal, etc.) pénétrer dans le boîtier de la batterie.

• Ne manipulez pas la combinaison ou le boîtier de piles (par exemple en essayant de les ouvrir).

• Les changements brusques de température peuvent entraîner la formation de condensation à l'intérieur du boîtier de la batterie. Ne l'utilisez qu'une fois que les températures sont redevenues normales.

• Ne vous surmenez pas pendant l'entraînement à la stimulation musculaire électrique. Tout entraînement doit se faire à un niveau confortable pour vous.

• N'utilisez pas le système de formation Pepper EMS si vous êtes connecté à un instrument chirurgical à haute fréquence, car cela pourrait provoquer des irritations de la peau ou des brûlures sous les coussinets.

• N'utilisez pas le système de formation Pepper EMS à proximité d'équipements médicaux à ondes courtes ou à micro-ondes. Cela pourrait entraîner une instabilité dans le boîtier de la batterie.

•- Le système Pepper EMS Training ne doit pas être utilisé à proximité d'appareils médicaux tels que l'IRM, le scanner, la diathermie et les rayons X, car ceux-ci pourraient modifier le courant généré par le boîtier de la batterie, provoquer des lésions tissulaires et entraîner des blessures graves, voire mortelles.

• Le système Pepper EMS Training ne doit pas être utilisé dans des zones où des appareils non protégés émettent des radiations électromagnétiques. Les équipements de communication portables, la RFID et les systèmes de sécurité électromagnétiques (par exemple, les détecteurs de métaux et l'EAS) peuvent interférer avec le système Pepper EMS Training et modifier le courant qu'il génère.

• N'utilisez pas d'équipement de communication RF portable (y compris les périphériques tels que les câbles d'antenne et les antennes externes) à moins de 30 cm de toute partie du système de formation Pepper EMS, y compris les câbles. Dans le cas contraire, les performances de cet équipement risquent d'être dégradées.

ⓘ	Tous les émetteurs RF ne sont pas visibles. Si vous constatez des changements d'intensité inattendus, mettez immédiatement fin à votre entraînement et consultez Pepper.

Effets indésirables

• Certaines personnes à la peau très sensible peuvent ressentir une rougeur ou une irritation sous les coussinets après une stimulation musculaire électrique. En général, ces rougeurs sont totalement inoffensives et devraient disparaître rapidement. Évitez de commencer l'entraînement jusqu'à ce que la rougeur ne soit plus visible. Si la rougeur persiste, arrêtez d'utiliser le système d'entraînement Pepper EMS et consultez votre médecin.

• Certaines personnes peuvent ressentir des maux de tête et d'autres sensations douloureuses

pendant ou après l'entraînement. Dans ce cas, il convient de consulter un médecin et d'interrompre l'entraînement jusqu'à ce qu'il donne son accord.

ⓘ	En cas d'effets indésirables, cessez immédiatement d'utiliser le système de formation Pepper EMS et consultez votre médecin.

4 Système de formation EMS Pepper

Le système de formation Pepper EMS se compose de deux éléments ou accessoires principaux : la combinaison et le boîtier de piles. Ces deux accessoires sont décrits dans cette section.

Image 1 : Combinaison anti-poivre et boîtier de piles

Le costume

La combinaison délivre des impulsions directement à partir du boîtier de batterie connecté à tous les principaux groupes musculaires. La combinaison est portée directement sur la peau, ce qui permet d'obtenir la meilleure conductivité entre les électrodes et les muscles. Veillez à porter des sous-vêtements couvrants sous la combinaison. La combinaison est une pièce unique qui peut être fermée dans le dos à l'aide d'une fermeture à glissière. L'extrémité de la fermeture éclair est magnétique et peut être attachée à la combinaison.

La combinaison comporte 20 électrodes sèches intégrées couvrant huit groupes musculaires majeurs :

- Quadriceps gauche/droit et ischio-jambiers gauche/droit
- Fessiers gauche/droit
- Bas du dos gauche/droit
- Haut du dos gauche/droit
- Epaule gauche/droite
- Biceps gauche/droit et triceps gauche/droit
- Poitrine gauche/droite

- Abdominaux gauche/droit

Photo 2 : Costume en poivre, recto et verso

ⓘ	Il est conseillé de ne pas partager les combinaisons avec d'autres personnes, car cela peut entraîner une mauvaise adaptation de la combinaison ou le partage de fluides corporels.
ⓘ	Nous vous conseillons de porter des sous-vêtements couvrants sous votre costume.

Le boîtier de piles

Le boîtier de batterie est le centre de contrôle du système d'entraînement Pepper EMS. Cet appareil utilise des impulsions à basse fréquence pour générer une contraction musculaire, ce qui multiplie le taux de travail et le rendement de chaque groupe musculaire. Il communique sans fil avec l'application Pepper. Le boîtier de piles est conçu pour s'insérer dans le moule situé sur le côté de la combinaison, qui peut ensuite être fixée à l'aide des sangles. Le boîtier de la batterie est doté d'un boîtier en plastique pour la protection contre les risques électriques.

Image 3 : Boîtier de batterie avant et arrière

Mise en marche du boîtier de piles

Le boîtier de piles est doté d'un seul bouton permettant de l'allumer et de l'éteindre. Si vous appuyez sur le bouton pour l'allumer, attendez quelques secondes jusqu'à ce que l'indicateur d'état LED situé sur la face avant affiche une couleur. Si une lumière LED est visible, le boîtier de piles est allumé, si rien n'est visible, le boîtier de piles est éteint.

Mise hors tension du boîtier de piles

Lorsque vous avez terminé votre séance d'entraînement, appuyez à nouveau sur le bouton pour éteindre le boîtier de piles. Attendez quelques secondes jusqu'à ce que le voyant lumineux disparaisse.

Indicateur d'état de la boîte à piles

Le boîtier de piles communique en utilisant le voyant DEL comme indicateur d'état, ce qui vous permet de connaître son état actuel. Le tableau suivant répertorie les états du boîtier de piles ainsi que la couleur de la DEL et l'action associée à l'état.

Tableau 2 : Lumière et description de la LED

État	**Témoin lumineux**	**Description**
Arrêt	Aucun	Le boîtier de piles est hors tension et ne se charge pas.
Chargement	P" blanc	Le boîtier de batterie est en train de se charger.
Sur	P" vert	Le boîtier de batterie est allumé et peut être connecté à l'application.
Connecté et prêt	Bleu "P"	Le boîtier de batterie est connecté à l'application et prêt pour la formation.

5 Mode d'emploi

Avant de commencer votre entraînement avec le système d'entraînement Pepper EMS, vous devez installer et configurer l'application Pepper sur votre téléphone ou votre tablette et ajuster votre combinaison de manière à ce qu'elle soit serrée contre votre corps tout en restant confortable.

Installation et lancement de l'application Pepper

L'application Pepper est une application qui contrôle et gère les séances d'entraînement du système de formation Pepper EMS.

Pour installer l'application, veuillez utiliser l'une des deux méthodes suivantes.

- Ouvrez l'application Appareil photo sur votre téléphone ou votre tablette et centrez le code QR ci-dessous (ou sur le dépliant de démarrage rapide) sur l'écran. Une bannière de notification s'affiche pour vous permettre d'ouvrir le lien associé au code QR. Veuillez cliquer sur le lien.

- Cliquez sur l'un des liens suivants pour accéder à l'App Store ou au Google Play Store afin de télécharger l'application directement sur votre téléphone ou votre tablette.
- Ouvrez le magasin d'applications ou Google Play depuis votre téléphone ou votre tablette et recherchez l'application **Pepper : EMS at Home** App et installez-la.

Après avoir installé l'application Pepper, ouvrez-la et suivez les instructions à l'écran pour vous inscrire ou vous connecter.

L'application vous demande de commencer un essai gratuit de l'application. Afin de poursuivre votre formation Pepper, veuillez confirmer l'essai gratuit. Vous pouvez annuler l'abonnement après l'essai gratuit.

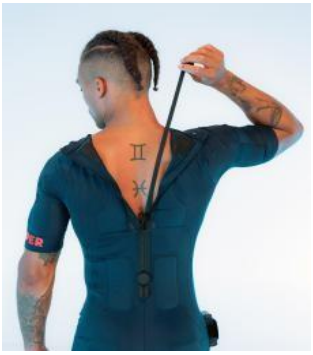
Enfiler son costume

Vous trouverez ci-dessous des instructions sur la manière d'enfiler votre combinaison.

ⓘ	Inspectez toujours votre combinaison pour vérifier qu'elle n'est pas déchirée, déchirée ou endommagée de quelque manière que ce soit. Si c'est le cas, remplacez la combinaison endommagée. N'utilisez pas la combinaison si elle est endommagée.

1. Enfilez la combinaison avec les électrodes tournées vers l'intérieur et la fermeture éclair à l'arrière de la combinaison. Vous pouvez porter des sous-vêtements sous la combinaison, mais assurez-vous qu'aucune des électrodes n'est recouverte, car elles doivent être placées directement sur votre peau.

Image 4 : Enfiler le costume Pepper



2. Fermez la fermeture à glissière dans le dos et assurez-vous que l'extrémité magnétique de la ligne de la fermeture à glissière est reliée à la partie magnétique de la combinaison.

Photo 5 : Fermer la fermeture à glissière dans le dos

Démarrer l'onboarding dans l'application

Ouvrez l'application Pepper sur votre téléphone ou votre tablette et commencez le processus d'intégration. Vous pouvez démarrer le processus d'intégration en commençant n'importe quel type d'entraînement ou en connectant le boîtier de batterie. Le processus de mise en route consiste en une vidéo d'information et en la connexion de votre Battery Box à votre téléphone.

Connexion de votre boîtier de batterie

Le boîtier de batterie utilise le Bluetooth pour communiquer avec l'application. Avant de pouvoir utiliser le boîtier de batterie pendant votre entraînement, vous devez le coupler avec votre téléphone ou votre tablette. Pour ce faire, assurez-vous que votre appareil est proche du boîtier de batterie, que le Bluetooth est activé et que votre boîtier de batterie est allumé, ce qui signifie que le voyant LED affiche un "P" vert sur l'écran.

Cliquez sur "Trouver mon costume Pepper" dans l'application Pepper et choisissez votre boîtier de batterie Pepper en cliquant dessus. Il commence par Pepper et se poursuit par un numéro à quatre chiffres.

Félicitations, votre appareil est maintenant couplé avec votre boîtier de batterie. À partir de maintenant, chaque fois que vous démarrez l'application Pepper et que vous allumez votre boîtier de batterie, celui-ci s'appariera automatiquement avec votre téléphone ou votre tablette s'il est à portée.

ⓘ	Inspectez toujours minutieusement votre boîtier de batterie. Ne l'utilisez pas s'il est endommagé. Pour votre sécurité, consultez Pepper.

Fixation du boîtier à piles sur la combinaison

Une fois que vous avez associé votre téléphone ou votre tablette à la boîte à piles, vous pouvez l'attacher à la combinaison.

1. Placez le moule du boîtier de piles directement sur le moule du côté droit de la combinaison. Assurez-vous que le bouton d'alimentation se trouve sur le dessus.
2. Une fois le boîtier de piles placé sur le moule, il y est magnétiquement relié. Afin de s'assurer qu'il reste en place pendant votre entraînement, utilisez la sangle de votre combinaison.

Photo 6 : Fixer le boîtier de batterie à la combinaison

Gérer votre session de formation

La dernière étape de votre processus d'intégration sera votre première séance d'entraînement vidéo Pepper, qui vous expliquera tout en détail et commencera par des exercices pour débutants. Cette séance d'entraînement ressemble à toutes les autres séances d'entraînement de l'application Pepper. Une fois la séance d'entraînement commencée, l'écran d'entraînement s'affiche.

Comprendre l'écran de la séance d'entraînement

Image 7 : Écran d'entraînement général

Tableau 3 : Écran global - parties d'écran et descriptions

Nombre	Partie écran	Description
1	Exercice	Affiche le nom de l'exercice en cours.
2	Pause/Lecture	Pause et lecture de la séance d'entraînement à tout moment.
3	Bar à impulsion	Affiche le temps restant pour la période de stimulation en cours : • Lorsqu'il est bleu, le boîtier de la batterie envoie des impulsions électriques aux composants du système de formation Pepper EMS. • Lorsqu'il est blanc, le boîtier de la batterie est au repos et a cessé d'envoyer des impulsions électriques. Veuillez noter que le boîtier de piles fournit une stimulation constante en mode cardio et relax, de sorte que cette barre n'est pas montrée.
4	Zones de chaleur	Représente la zone d'intensité globale de la séance d'entraînement en fonction de l'intensité historique de l'entraînement. Les zones jaunes et rouges sont supérieures à l'intensité historique de l'entraînement.

5	Points de poivre	Élément de gamification basé sur l'intensité de l'entraînement, les minutes d'entraînement et le niveau de la vidéo d'entraînement (tous niveaux et avancé).
6	Contrôle global de l'électrode	Contrôle l'intensité globale des électrodes. Le "+" augmente l'intensité globale des électrodes (en dessous de trente par pas de 5, au-dessus de 30 par pas de 1), le "-" diminue l'intensité globale des électrodes (en dessous de trente par pas de 5, au-dessus de 30 par pas de 1). Le bouton d'alimentation permet d'allumer et d'éteindre simultanément toutes les électrodes.
7	Électrode unique Contrôle	Ce bouton ouvre la vue détaillée du contrôle des électrodes, où des électrodes individuelles peuvent être contrôlées.

Image 8 : Écran détaillé de la séance d'entraînement

Tableau 4 : Écran détaillé - parties d'écran et descriptions

Nombre	Partie écran	Description
8	Électrode unique	Chaque électrode (avant : poitrine, bras, abdominaux, jambes ; arrière : haut, milieu et bas du dos, fessiers) peut être contrôlée individuellement. Le "+" augmente l'électrode (moins de trente par pas de 5, plus de 30 par pas de 1), le "-" diminue l'électrode (moins de trente par pas de 5, plus de 30 par pas de 1). Le bouton d'alimentation permet d'allumer ou d'éteindre l'électrode.

9	Vue détaillée	En appuyant sur le "x", vous pouvez fermer l'écran détaillé de la séance d'entraînement et revenir à l'écran général de la séance d'entraînement.
10	Sauvegarde et chargement des préréglages	Si vous aimez une intensité d'entraînement, vous pouvez appuyer sur "save preset" (enregistrer le préréglage) pour enregistrer ce réglage d'électrode pour les séances d'entraînement futures. Si vous appuyez sur "load preset", vous pouvez charger l'intensité que vous avez sauvegardée dans le passé. Pour chaque mode de combinaison, vous pouvez enregistrer un préréglage.

Pause ou arrêt de la session de formation

Trois possibilités s'offrent à vous pour interrompre ou arrêter votre séance d'entraînement :

1. Appuyez sur pause sur votre écran d'entraînement.
2. Détachez le boîtier de batterie de votre combinaison.
3. Mettez votre boîtier de batterie hors tension.

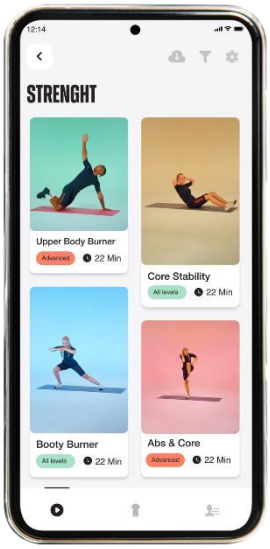
ⓘ	Si vous ressentez une gêne ou une douleur importante pendant l'entraînement, interrompez ou arrêtez immédiatement l'entraînement et diminuez l'intensité si nécessaire.

Sélection de la séance d'entraînement

Lorsque vous ouvrez l'application Pepper sur votre téléphone ou votre tablette, vous pouvez choisir entre une séance d'entraînement en combinaison (Suit -> Training) ou une séance d'entraînement en vidéo (Classes) où toutes les vidéos de musculation, de cardio et de relaxation disponibles sont répertoriées.

ⓘ	Au cours des premières semaines, nous vous recommandons de commencer par des séances d'entraînement de tous niveaux et d'utiliser des réglages de faible intensité avant de passer à des intensités plus élevées afin de vous familiariser avec la sensation. Nous vous recommandons également de commencer par une séance d'entraînement musculaire par semaine et de passer progressivement à deux séances après 4 à 6 semaines.

Image 9 : Vidéos d'entraînement

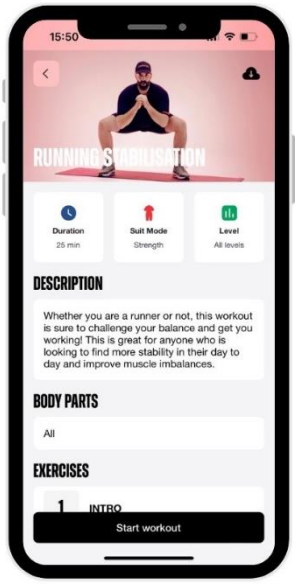


La vue d'ensemble des cours fournit les détails suivants pour chaque vidéo d'entraînement.

Tableau 5 : Informations et description de la séance d'entraînement

Informations sur l'entraînement	**Description**
Mode de formation	Le mode d'entraînement associé à la séance, Force, Cardio ou Relax.
Nom de l'entraînement	Le nom décrit l'objectif de la séance d'entraînement ou du mode de récupération.
Niveau d'entraînement	Le niveau de difficulté global des exercices individuels de la séance d'entraînement : • Tous les niveaux • Avancé
Durée de l'entraînement	La durée indique la durée de la vidéo d'entraînement en minutes d'entraînement.

Image 10 : Détails de la séance d'entraînement



Une fois que vous avez sélectionné la séance d'entraînement souhaitée, des informations supplémentaires concernant la séance d'entraînement s'affichent.

Tableau 6 : Détails et description de la séance d'entraînement

Détails de l'entraînement	**Description**
Description de l'entraînement	Une brève description de la séance d'entraînement.
Parties du corps	Les parties du corps sur lesquelles portent les exercices sont affichées.
Exercices	Tous les exercices inclus dans la séance d'entraînement sont répertoriés.

Lorsque vous avez trouvé la séance d'entraînement qui correspond à vos besoins, appuyez sur le bouton **Démarrer la séance d'entraînement à** l'écran pour commencer votre séance d'entraînement.

6 Modes de formation

Les séances d'entraînement de l'application Pepper sont associées à un mode d'entraînement unique. Chaque mode est conçu pour indiquer les exercices et le travail sur lesquels se concentre la séance d'entraînement sélectionnée. La liste ci-dessous vous aide à choisir un programme d'entraînement adapté à vos besoins.

Tableau 7 : Mode de formation et description

Mode	Description
La force	Ce mode est destiné à augmenter la force maximale des muscles.
Cardio	Ce programme améliore l'endurance musculaire globale et la résistance à la fatigue. Il active le métabolisme aérobie des fibres pendant l'entraînement.
Se détendre	Ce programme aide à augmenter le flux sanguin. Il doit être utilisé après les séances d'entraînement et les compétitions.

Recommandation de formation

Comme les différents modes d'entraînement ont des intensités différentes, nous recommandons une durée maximale d'entraînement par semaine pour chaque mode.

Tableau 8 : Mode de formation et recommandation

Mode	Recommandation de formation
La force	Maximum 25 minutes par séance, maximum 50 minutes par semaine avec un minimum de deux jours de repos entre les séances (par exemple, 2 x 25 minutes).
Cardio	Maximum 125 minutes par semaine (par exemple 5 x 25 minutes)
Se détendre	Maximum 125 minutes par semaine (par exemple 5 x 25 minutes)

7 Chargement du boîtier de batterie

L'application Pepper vérifie le niveau de la batterie du boîtier et l'affiche sur l'écran du Suit. Le niveau de la batterie doit être supérieur à 10 % avant de commencer votre séance d'entraînement. L'application vous avertit qu'elle doit être rechargée avant une séance d'entraînement.

Pour charger votre boîtier de batterie, procédez comme suit :

1. Déconnecter le boîtier de la batterie de la combinaison, s'il est fixé.
2. Assurez-vous que le boîtier de piles est éteint en vérifiant l'indicateur d'état LED.
3. Branchez le câble de chargement micro-USB sur le connecteur micro-USB situé en bas du boîtier de la batterie.
4. Utilisez un chargeur USB standard de type C de 5V 0,5A (DC5V) pour le chargement.

5. Vérifiez que le voyant blanc "P" s'allume pour indiquer que le processus de chargement est en cours.

ⓘ	Ne jamais charger ou recharger le boîtier de piles lorsqu'il est attaché à votre corps. Ne jamais charger ou recharger le boîtier de piles à partir de sources peu fiables ou problématiques.

8 Dépannage

Ce qui suit est un ensemble de problèmes possibles avec le système de formation Pepper EMS. Si vous avez d'autres questions ou préoccupations, veuillez contacter Pepper.

Tableau 9 : Dépannage - problème et résolution

Enjeu	Résolution
Le boîtier de batterie ne s'allume pas	Connectez le chargeur au boîtier de la batterie, assurez-vous qu'il s'agit d'un chargeur USB standard 5V de type C. Pendant la charge, l'écran doit afficher un "P" blanc. Laissez le boîtier de piles se charger pendant 30 minutes. Après la charge, retirez le boîtier de piles du chargeur et allumez-le. Appuyez une fois sur le bouton d'alimentation et attendez quelques secondes jusqu'à ce que la DEL s'allume sur l'écran.
L'application ne peut pas s'appairer avec le boîtier de batterie	Assurez-vous que votre boîtier de piles est sous tension. Assurez-vous que vous connectez l'application Pepper, et non les paramètres Bluetooth du téléphone ou de la tablette, au boîtier de piles. Si votre téléphone ou votre tablette ne parvient toujours pas à se connecter au boîtier de piles, suivez les instructions étape par étape : 1. S'assurer que le boîtier de la batterie est sous tension. 2. Assurez-vous que le Bluetooth de votre téléphone ou de votre tablette est activé. 3. Ouvrez l'application Pepper et accédez à **Suit** and **Configuration**. 4. Appuyez sur **Connect Suit** et **Find my Pepper suit**. 5. Connectez-vous à votre boîtier de piles. Si aucun boîtier de piles n'apparaît, allez dans les paramètres de votre téléphone ou de votre tablette et ouvrez les paramètres de l'application Pepper. 6. Activer le Bluetooth et la localisation (pour Android). 7. Réessayez.

Problèmes de contact avec le costume / La stimulation est faible ou inconfortable même à des intensités élevées	Assurez-vous que vos électrodes touchent votre peau. Si elles sont trop lâches, utilisez les ceintures fournies pour resserrer la combinaison. La combinaison ne doit pas être utilisée si elle est lâche et si l'une des électrodes n'est pas en contact complet et ferme avec la peau. Assurez-vous que le boîtier de la batterie est allumé et correctement connecté sur le côté de la combinaison. Bien que Pepper utilise des électrodes sèches, la connectivité fonctionne mieux avec un peu d'humidité. Si vous ne ressentez pas correctement les impulsions, prolongez votre échauffement ou utilisez une serviette humide pour humidifier les électrodes à l'intérieur de la combinaison.

9 Stockage et entretien

Pepper a formulé les recommandations suivantes pour le stockage et l'entretien de son système de formation EMS :

- Conservez votre combinaison dans un endroit frais, sec et bien ventilé.
- Lorsqu'il n'est pas utilisé, le boîtier de piles doit être rangé dans l'étui prévu à cet effet.
- Si vous prévoyez de stocker le boîtier de batterie sans l'utiliser pendant une période prolongée, vous devez le recharger complètement tous les six mois.
- Ne rangez pas la combinaison pendant une période prolongée lorsqu'elle est mouillée (par exemple après un entraînement ou un lavage), car de la moisissure et des bactéries peuvent se développer.
- Si vous lavez la combinaison, faites-le à 30° Celsius et utilisez un détergent ordinaire. La combinaison est conçue pour être utilisée dans des laveuses domestiques.
- Pour garantir la longévité de votre costume, Pepper recommande de le laver à la main avec de l'eau froide et un détergent doux, et de le laver rarement en machine.
- La combinaison est conçue pour être lavée en machine à l'eau froide avec un détergent doux. Toutefois, il est possible que des lavages répétés en machine réduisent l'efficacité de la combinaison.
- Après le nettoyage, inspectez toujours visuellement la combinaison pour vérifier qu'il n'y a pas de salissures résiduelles. Si la combinaison n'est pas visuellement propre à la fin du nettoyage et que des salissures résiduelles sont visibles sur le dispositif, veuillez répéter le nettoyage. Si la saleté résiduelle persiste même après un nettoyage répété, veuillez contacter info@peppermove.com pour obtenir des instructions supplémentaires.
- Séchez toujours votre combinaison à l'air libre. Ne placez PAS votre combinaison dans un sèche-linge, car cela l'endommagerait.
- Vous pouvez essuyer soigneusement les broches de connexion de votre combinaison et de votre boîtier de piles avec un chiffon sec pour vous assurer qu'aucune poussière ou particule n'est visible sur les broches de connexion.
- Nettoyez votre boîtier de batterie avec un chiffon doux et sec uniquement.

- La qualité du boîtier de la batterie est systématiquement contrôlée et ne nécessite donc jamais d'étalonnage ou de vérification supplémentaire. Les paramètres d'entraînement du système de formation Pepper EMS sont définis dans le matériel et le logiciel et ne se dégradent pas avec le temps lorsqu'ils sont utilisés dans des conditions normales.
- N'ouvrez pas et ne modifiez pas votre système de formation Pepper EMS. Cela est considéré comme une altération de l'appareil et dégage le fabricant de toute responsabilité en ce qui concerne la garantie, ainsi que les risques auxquels l'opérateur ou l'utilisateur peut être exposé.

10 Garantie

La batterie Pepper est garantie deux ans, et la combinaison Pepper est garantie un an, à compter de la date d'achat initiale, au bénéfice de l'acheteur initial. Plus de 150 séances d'entraînement et nettoyages en machine à laver ont été évalués pour déterminer la durée de vie prévue de la combinaison et de la batterie. La combinaison et la batterie sont garanties contre tout défaut de fabrication, à l'exclusion de tout dommage ou défaut résultant de
1) l'usure normale liée à l'utilisation prévue, 2) l'utilisation commerciale, et 3) le non-respect des instructions du manuel d'utilisation, un accident, une mauvaise utilisation, une négligence, un abus, une altération, une modification, un assemblage ou une installation incorrects, ou l'utilisation de pièces qui ne sont pas des pièces d'origine. La garantie de la batterie Pepper ne couvre pas les dommages dus à l'utilisation d'un chargeur inapproprié, à un mauvais entretien ou à des dégâts causés par l'eau. Les demandes de garantie doivent être soumises à info@peppermove.com. Veuillez noter qu'avant le remplacement de tout élément, notre équipe Pepper peut demander à voir des photos ou des vidéos de la pièce endommagée.

11 Spécifications techniques

Les spécifications techniques du système de formation Pepper EMS sont les suivantes.

Spécifications de la combinaison

Tableau 10 : Paramètres et valeurs d'adaptation

Paramètres	**Valeur**
Poids de la combinaison	600-800g
Matériau	68% Nylon, 32% Spandex, Silicone à ions d'argent

Tableau 11 : Longueur de la combinaison Type de corps de la femme

	Longueur en cm					
	XXS	**XS**	**S**	**M**	**L**	**XL**
Longueur totale	90	91	92	93	94	95
Taille	29	30	31	32	33	34
Bras	10	10,5	11	11,5	12	12,5
Jambes	16	16,5	17	17,5	18	18,5

Tableau 12 : Longueur du costume Type de corps masculin

	Longueur en cm					
	XS	**S**	**M**	**L**	**XL**	**XXL**
Longueur totale	96	97	98	99	100	101
Taille	34	35	36	37	38	39
Bras	11,5	12	12,5	13	13,5	14
Jambes	19	19,5	20	20,5	21	21,5

Spécifications des électrodes

Les électrodes de votre combinaison sont placées en fonction de la position des groupes musculaires spécifiques à stimuler. Elles sont fabriquées à partir d'un tissu conducteur spécialisé et d'un matériau à base d'ions d'argent. Les tailles des électrodes pour les différentes tailles de combinaisons sont les suivantes :

Tableau 13 : Taille de l'électrode Type de corps femelle

Groupe musculaire Électrode		**Surface en cm²**					
		XXS	**XS**	**S**	**M**	**L**	**XL**
Front	**Bras avant**	35,26	40,70	46,14	51,58	57,02	62,46
	Coffre	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
	Jambes avant	182,38	193,20	204,01	214,83	225,65	236,46
Retour	**Jambes arrière**	122,90	127,26	131,63	136,00	140,37	144,74
	Fessiers	94,95	100,63	106,32	112,00	117,68	123,37
	Bas du dos	91,72	96,18	100,64	105,10	109,56	114,02
	Milieu du dos	60,78	66,14	71,51	76,88	82,24	87,61

	Haut du dos	26,60	28,37	30,15	31,92	33,69	35,47
	Armes dorsales	34,88	40,45	46,01	51,58	57,15	62,71

Tableau 14 : Taille de l'électrode Type de corps mâle

Groupe musculaire Électrode		**Surface en cm²** **XS**	**S**	**M**	**L**	**XL**	**XXL**
Front	**Bras avant**	43,20	50,00	56,80	63,60	70,40	77,20
	Coffre	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
	Jambes avant	201,40	214,92	228,44	241,96	255,48	269,00
Retour	**Jambes arrière**	136,06	141,52	146,98	152,44	157,90	163,36
	Fessiers	114,75	121,86	128,96	136,06	143,17	150,27
	Bas du dos	101,33	106,91	112,48	118,05	123,63	129,20
	Milieu du dos	67,82	74,53	81,24	87,94	94,65	101,36
	Haut du dos	34,04	36,25	38,47	40,69	42,90	45,12
	Armes dorsales	41,32	48,27	55,23	62,19	69,14	76,10

Spécifications de la boîte à piles

Tableau 15 : Paramètres et valeurs du boîtier de batterie

Paramètres	**Valeur**
Matériau	Lithium Polymère (LiPo)
Matériaux de construction	Moulage par injection plastique, Polylac Abs (J01)
Poids de la batterie	152g
Taille de la batterie	96x65x29mm
Capacité de la batterie	2650mAh
Entrée de chargement	Rechargeable, 5V via le connecteur Micro USB
Tension de la batterie	3,8VF
Canaux de stimulation	16 canaux
Fréquence de sortie	15-100Hz
Largeur d'impulsion de sortie	160-490 microsecondes
Forme d'onde de stimulation	Bipolaire Symétrique
Forme	Rectangulaire
Tension de sortie maximale	54 Volts

Courant de sortie maximal	108 milli-Amps
Température et humidité de fonctionnement	5°C à 40°C, 15% à 90% HR
Température et humidité de transport et de stockage	De -25°C à 70°C, de 15% à 90% d'humidité relative
Pression de fonctionnement	700hPa à 1060hPa
Pression de transport et de stockage	500hPa à 1060hPa
Connexion sans fil	Module BLE intégré
Type BF	Type BF partie appliquée

Spécifications Bluetooth

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

Bande de fréquence de réception/émission : 2,402 - 2,480 GHz

Largeur de bande : 2 MHz

Portée radio maximale : 50 mètres / 165 pieds

Limites

Le produit ne convient pas à une utilisation dans des environnements à forte concentration d'oxygène et/ou de liquides inflammables et/ou de gaz inflammables ; ne pas utiliser avec des appareils d'électrochirurgie ou de thérapie par ondes courtes ou micro-ondes ; l'appareil peut être perturbé par d'autres appareils, même si ces derniers sont conformes aux exigences du CISPR EMISSION.

Émissions

Tableau 16 : Tableau des émissions

Test d'émissions	Conformité	Environnement électromagnétique - orientations
Émissions RF CISPR 11	Groupe 1	Le modèle susmentionné n'utilise l'énergie RF que pour ses fonctions internes. Par conséquent, ses émissions de radiofréquences sont très faibles et ne sont pas susceptibles de provoquer des interférences avec les équipements électroniques situés à proximité.
Émissions RF CISPR 11	Classe B	Les modèles énumérés ci-dessus peuvent être utilisés dans tous les établissements, y compris les établissements domestiques et ceux qui sont directement raccordés au réseau public

Test d'émissions	Conformité	Environnement électromagnétique - orientations
		d'alimentation électrique à basse tension qui alimente les bâtiments utilisés à des fins domestiques.
Émissions d'harmoniques IEC 61000-3-2	N/A (alimentation par batterie)	/
Fluctuations de tension / émissions de scintillement IEC 61000-3-3	N/A (alimentation par batterie)	/

Immunité

Tableau 17 : Tableau d'immunité

Port de l'enceinte			
Test d'immunité	**Condition d'essai**	**Niveau de conformité IEC 60601**	**Remarques**
Décharge électrostatique (ESD) IEC 61000-4-2	±,8 kV Contact ± 2,4,8,15 kV Air	±8 kV Contact ± 15 kV Air*	Aucune dégradation des performances n'a été observée.
Champs EM RF rayonnés et champs de proximité des équipements de communication sans fil RF IEC 61000-4-3	10 V/m 80 MHz - 2,7 GHz 80% AM 1kHz	10 V/m 80 MHz - 2,7 GHz	Aucune dégradation des performances n'a été observée.
	385MHz (modulation d'impulsion de 18Hz)	27 V/m	
	450MHz (FM+/-5KHz déviation 1kHz sinus ou 18Hz modulation d'impulsion)	28 V/m	
	710MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	745MHz (217Hz PM)	9 V/m	

	780MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	810MHz (18Hz PM)	28 V/m	
	870MHz (18Hz PM)	28 V/m	
	930MHz (18Hz PM)	28 V/m	
	1720MHz (217Hz PM)	28 V/m	
	1845MHz (217Hz PM)	28 V/m	
	1970MHz (217Hz PM)	28 V/m	
	2450MHz (217Hz PM)	28 V/m	
	5240MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	5500MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	5785MHz (217Hz PM)	9 V/m	
Champs magnétiques de fréquence de puissance nominale IEC 61000-4-8	50Hz ou 60Hz	30 A/m	Aucune dégradation des performances n'a été observée.
Champs magnétiques de proximité IEC 61000-4-39	30 kHz (CW)	8 A/m	Aucune dégradation des performances n'a été observée.
	134,2 kHz (2,1 kHz PM)	65 A/m	
	13,56 MHz (50 kHz PM)	7,5 A/m	
Commentaire : /			

Tableau 18 : Tableau d'immunité 2

Couplage patient PORT			
Test d'immunité	**Condition d'essai**	**Niveau de conformité IEC 60601**	**Remarques**
Décharge électrostatique (ESD)	±,8 kV Contact ± 2,4,8,15 kV Air	±8 kV Contact ± 15 kV Air	Aucune dégradation des

IEC 61000-4-2			performances n'a été observée.
RF conduite induite par les champs RF IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz - 80 MHz également 6 Vrms bandes ISM et radioamateur 80% AM 1kHz	6 Vrms	Aucune dégradation des performances n'a été observée.
Commentaire : /			

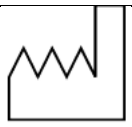
En cas de perte ou de dégradation des performances essentielles, la sécurité et l'efficacité peuvent être compromises et il est conseillé de mettre fin à la formation.

Le système de formation Pepper EMS a été testé conformément aux recommandations de la norme IEC TR 60601-4-2 : Appareils électromédicaux - Partie 4-2 : Guide et interprétation - Immunité électromagnétique : performance des appareils électromédicaux et des systèmes électromédicaux.

12 Glossaire des symboles

Tableau 19 : Symboles et explications

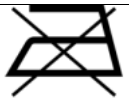
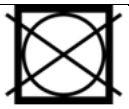
Symbole	**Titre du symbole**	**Description**	**Symbole Référence #**	**Désignation #**	**Titre standard**
	Attention	Indique que l'utilisateur doit consulter le mode d'emploi pour obtenir des informations importantes telles que des avertissements et des précautions qui ne peuvent pas, pour diverses raisons, figurer sur le dispositif médical lui-même.	5.4.4	ISO 15223-1:2021	Dispositifs médicaux - Symboles à utiliser avec les étiquettes des dispositifs médicaux, l'étiquetage et les informations à fournir - Partie 1 : Exigences générales

	Se référer au manuel d'instructions	Indique qu'il faut lire le manuel d'instructions.	M002	ISO 7010	Symboles graphiques - Couleurs et signaux de sécurité - Signaux de sécurité enregistrés
	Fabricant	Indique le fabricant du dispositif médical, tel que défini dans les directives 90/385/ECC, 93/42/EDD et 98/79/EC.		ISO 15223-1:2021	Dispositifs médicaux - Symboles à utiliser avec les étiquettes des dispositifs médicaux, l'étiquetage et les informations à fournir - Partie 1 : Exigences générales
	Date de fabrication	Indique la date de fabrication du dispositif médical.	5.1.3	ISO 15223-1:2021	Dispositifs médicaux - Symboles à utiliser avec les étiquettes des dispositifs médicaux, l'étiquetage et les informations à fournir - Partie 1 : Exigences générales

	Numéro de catalogue	Indique le numéro de catalogue du fabricant afin que le dispositif médical puisse être identifié.		ISO 15223-1:2021	Dispositifs médicaux - Symboles à utiliser avec les étiquettes des dispositifs médicaux, l'étiquetage et les informations à fournir - Partie 1 : Exigences générales
	Numéro de série	Indique le numéro de série du fabricant afin de permettre l'identification d'un dispositif médical spécifique.	5.1.7		Dispositifs médicaux - Symboles à utiliser avec les étiquettes des dispositifs médicaux, l'étiquetage et les informations à fournir - Partie 1 : Exigences générales
	Numéro de lot	Indique le numéro de lot du fabricant afin que le numéro de lot puisse être identifié.	5.1.5	ISO 15223-1:2021	Dispositifs médicaux - Symboles à utiliser avec les étiquettes des dispositifs médicaux, l'étiquetage et les informations à fournir - Partie

					1 : Exigences générales
	Type BF Partie appliquée	Indique une pièce appliquée de type BF conforme à la norme ICE 60601-1 BF=Body Floating. Utilisé pour les dispositifs qui ont un contact conducteur avec le patient ou qui ont un contrat à moyen ou long terme avec le patient. Ne peut pas être connecté à la terre (flottant).		IEC 60417:2002	Symboles graphiques à utiliser sur les équipements
	Limite de température	Indique les limites de température auxquelles le dispositif médical peut être exposé en toute sécurité.	5.3.7	ISO 15223-1:2021	Dispositifs médicaux - Symboles à utiliser avec les étiquettes des dispositifs médicaux, l'étiquetage et les informations à fournir - Partie 1 : Exigences générales
	Limitation de l'humidité	Indique la plage d'humidité à laquelle le dispositif médical peut être exposé en toute sécurité.	5.3.8		Dispositifs médicaux - Symboles à utiliser avec les étiquettes des dispositifs médicaux, l'étiquetage et les informations à fournir - Partie

					1 : Exigences générales
	Limitation de la pression atmosphérique	Indique la plage de pression atmosphérique à laquelle le dispositif médical peut être exposé en toute sécurité.	5.3.9	ISO 15223-1:2021	
	DEEE	Déchets d'équipements électriques et électroniques. Indique qu'un produit ne doit pas être mis en décharge ; la barre noire indique que l'équipement a été fabriqué après 2005.	-	EN 50419:2006	Marquage des équipements électriques et électroniques conformément à l'article 11, paragraphe 2, de la directive 2002/96/CE (DEEE)
	En attente	Indique un mode veille ou un état de faible consommation. Le commutateur ne déconnecte pas complètement l'appareil de son alimentation.	5009	IEC 60417:2002	Symboles graphiques à utiliser sur les équipements
	Marquage FCC	Le marquage indique que l'appareil électronique vendu aux États-Unis est certifié et que les interférences électromagnétiques provenant de	-	Communications fédérales	-

		l'appareil sont inférieures aux limites approuvées par la Federal Communications Commission.			
	Ne pas utiliser si l'emballage est endommagé	Indique que l'appareil ne doit pas être utilisé si l'emballage a été endommagé ou ouvert.		ISO 15223-1:2021	Dispositifs médicaux - Symboles à utiliser avec les étiquettes des dispositifs médicaux, l'étiquetage et les informations à fournir - Partie 1 : Exigences générales
	Ne pas nettoyer à sec	Indique que le vêtement ne peut pas être nettoyé à sec en toute sécurité sans être endommagé.		ISO 3758:2021	Textiles - Code d'étiquetage d'entretien à l'aide de symboles
	Ne pas repasser	Indique que le vêtement ne peut pas être repassé en toute sécurité sans être endommagé.	-	ISO 3758:2012	Textiles - Code d'étiquetage d'entretien à l'aide de symboles
	Ne pas sécher au sèche-linge	Indique que le vêtement ne peut pas être séché au sèche-linge sans être endommagé.	-	ISO 3758:2012	Textiles - Code d'étiquetage d'entretien à l'aide de symboles
	Ne pas blanchir	Indique que le vêtement ne peut pas être blanchi en toute sécurité sans être endommagé.	-	ISO 3758:2012	Textiles - Code d'étiquetage d'entretien à l'aide de symboles

	Température maximale de lavage 30°C (105°F) en conditions normales	Indique la température maximale à laquelle le vêtement peut être lavé en toute sécurité sans être endommagé.	-	ISO 3758:2012	Textiles - Code d'étiquetage d'entretien à l'aide de symboles
	Lavage à l'eau froide dans des conditions normales	Indique que le vêtement peut être lavé en toute sécurité à l'eau froide sans être endommagé.	-	ISO 3758:2012	Textiles - Code d'étiquetage d'entretien à l'aide de symboles
IP22	Code IP	Indique que l'appareil est protégé contre les doigts ou des objets similaires et que les gouttes d'eau verticales n'ont pas d'effet néfaste lorsque le boîtier des piles est incliné à un angle de 15° par rapport à sa position normale.		IEC 60529	
CE	Conformité CE	Indique que le fabricant affirme que les produits sont conformes aux normes européennes en matière de santé, de sécurité et de	-	-	Symbole de conformité européen

		protection de l'environnement.			
	Garder au sec	Indique que le boîtier de la batterie doit être protégé de l'humidité.		ISO 15223-1	Symboles des dispositifs médicaux
	Ne convient pas aux stimulateurs cardiaques et aux défibrillateurs.	Pas d'accès pour les personnes porteuses d'un dispositif cardiaque implanté actif.		ISO 3864-3:2012	Symboles des dispositifs médicaux
	MR dangereux	Tenir à l'écart des appareils d'imagerie par résonance magnétique (IRM).		ASTM F2503-20	Symboles des dispositifs médicaux

13 Messages d'erreur de l'application

Tableau 20 : Messages d'erreur avec explications

E#	Message d'erreur	Explication
E1	Erreur de validation du mot de passe	Le format du mot de passe n'est pas valide. Un minimum de 8 caractères est requis et 3 des 4 conditions doivent être remplies : une grande lettre, une petite lettre, un caractère spécial, un chiffre.
E2	Informations d'identification invalides	Lors de la saisie d'informations d'identification non valides pendant la connexion
E3	Erreur de connexion	Si vous n'entrez pas votre adresse électronique ou votre

		nom d'utilisateur lors de la connexion
E4	L'e-mail n'existe pas	Lors de la saisie d'un courriel qui n'existe pas dans notre base de données sur l'écran "mot de passe oublié".
E5	Veuillez saisir un *nom de champ* valide	Lors de l'enregistrement et en laissant certains champs vides
E6	Le poids doit être compris entre 30 et 150kg (65 et 350lb)	Lors de la saisie du poids en dehors de cette fourchette lors de l'enregistrement
E7	La taille doit être comprise entre 130 et 230 cm (4,1 et 7,5 pieds).	Lors de la saisie du poids en dehors de cette fourchette lors de l'enregistrement
E8	La taille doit être comprise entre 130 et 230 cm (4,1 et 7,5 pieds).	En cas de saisie d'une hauteur en dehors de cette fourchette lors de l'enregistrement
E9	Veuillez accepter les conditions générales et la politique de confidentialité de l'application pour terminer l'enregistrement.	Si vous n'acceptez pas les T&C et le PP lors de l'enregistrement
E10	L'utilisateur n'a pas été vérifié. Veuillez vérifier votre boîte de réception pour l'email de vérification.	Lorsque l'on essaie de se connecter avec un utilisateur non vérifié
E11	Erreur de paiement - Quelque chose n'a pas fonctionné... Veuillez réessayer ou contacter notre service d'assistance à l'adresse suivante info@info@Peppermove.commove.com si le problème persiste.	En cas de problème de paiement
E12	Veuillez confirmer que vous avez d'abord lu le bilan de santé, le bilan de sécurité et le manuel d'instruction.	Si vous ne confirmez pas que vous avez lu ceci pendant le processus de tutorat d'introduction
E13	Augmenter/diminuer toutes les électrodes - Cette fonction augmente/diminue toutes les électrodes. Toutes les électrodes inférieures à 30 % augmentent/diminuent de 5 %, toutes les autres de 1 %.	Lors de la première tentative d'augmentation/diminution de l'intensité
E14	La sécurité avant tout - Ces vidéos d'entraînement avancées ne peuvent être visionnées qu'après avoir terminé 4 des vidéos d'entraînement de tous les	Lorsque vous essayez de lancer une vidéo visible

	niveaux pour le mode de tenue de force, ou 1 entraînement de tous les niveaux pour les modes de tenue cardio et de détente.	ultérieurement, même si vous ne l'avez pas déverrouillée
E15	Explication de la séance d'entraînement en combinaison seule - L'utilisateur de Pepper peut s'entraîner seul, sans vidéo, en entrant dans le mode "combinaison seule" que vous venez d'entrer. De cette façon, vous avez le contrôle total de la combinaison, mais l'entraînement lui-même dépend de vous, il n'y a pas d'entraîneur pour vous guider. N'oubliez pas que ces séances d'entraînement sont également enregistrées dans vos statistiques de vie disponibles dans le menu "Activité". Bonne chance !	En entrant pour la première fois dans le mode costume seul
E16	Erreur, impossible d'enregistrer les statistiques de la séance d'entraînement lorsque l'on est hors ligne	Lors de l'enregistrement d'une séance d'entraînement hors ligne
E17	Limite des exercices de musculation - La durée des exercices de musculation est limitée à 20 minutes à raison de trois séances par semaine. Pour votre santé et votre sécurité, nous vous recommandons de ne pas dépasser cette durée.	Lorsque vous essayez de vous entraîner plus de 60 minutes par semaine en mode musculation
E18	Pas de connexion internet - Il semble y avoir un problème avec votre connexion internet.	Lors de l'ouverture de la liste des séances d'entraînement ou des statistiques en mode déconnecté
E19	La séance d'entraînement s'est arrêtée - Il semble y avoir un problème avec votre connexion Internet.	Lorsque vous perdez votre connexion internet au milieu d'une séance d'entraînement
E20	Batterie faible - Le niveau de la batterie est inférieur à 10 %, n'oubliez pas de la recharger après la séance d'entraînement.	Lorsque vous commencez la séance d'entraînement alors que le niveau de la batterie est inférieur à 10 %.
E21	Abonnement expiré - Votre abonnement a expiré. Veuillez vous inscrire en ligne ou, si vous êtes déjà abonné, synchroniser vos données en ligne.	Lorsque vous êtes déconnecté depuis longtemps et que nous ne pouvons pas être sûrs que vous êtes toujours un abonné actif.

E22	Pas de connexion internet - Impossible de démarrer la vidéo. Il semble qu'il y ait un problème avec votre connexion internet.	Lorsque l'on essaie de démarrer une vidéo en ligne alors que l'on est hors ligne
E23	Veuillez répondre à toutes les questions	Si vous ne répondez pas à toutes les questions relatives à l'évaluation de la vidéo et que vous essayez de soumettre votre évaluation
E24	Vous avez un abonnement actif. Tout compte ayant un abonnement actif ne peut être supprimé. Veuillez cliquer sur le bouton Gérer l'abonnement dans l'écran Abonnement et annuler votre abonnement actif, puis essayez de supprimer votre compte.	Lorsque vous essayez de supprimer votre compte tout en ayant un abonnement actif
E25	La fonction de gestion de l'abonnement n'est pas disponible pour les utilisateurs ayant bénéficié d'un abonnement gratuit d'un an. Elle le sera une fois que vous serez devenu un abonné payant, en août 2023.	Lorsque vous cliquez sur Gérer l'abonnement si vous avez un plan gratuit d'un an
E26	Veuillez déconnecter le chargeur - veuillez déconnecter le chargeur de votre boîtier de batterie avant de commencer une séance d'entraînement. Vous n'êtes pas autorisé à commencer une séance d'entraînement pendant que la batterie est en cours de chargement.	Lorsque l'on essaie de démarrer une séance d'entraînement alors que le boîtier de la batterie est en cours de chargement
E27	Workout stopped - séance d'entraînement interrompue. Vous n'êtes pas autorisé à vous entraîner pendant que la batterie est en cours de chargement.	Lorsque vous branchez le chargeur de votre boîtier de batterie pendant que vous vous entraînez
E28	Le code doit comporter exactement 6 caractères	Lors de la saisie d'un code plus court ou plus long pendant la procédure d'oubli du mot de passe
E29	Les mots de passe ne correspondent pas	Lorsque les champs mot de passe et confirmation du mot de passe ne correspondent pas lors de l'enregistrement, de l'oubli du mot de passe ou de la modification du mot de passe du profil.

E30	Email/nom d'utilisateur indisponible	Lorsque l'on essaie de s'enregistrer avec un email ou un nom d'utilisateur déjà pris

14 Compatibilité électromagnétique (CEM)

Le système de formation Pepper EMS est conçu pour être utilisé dans des environnements domestiques typiques approuvés conformément à la norme de sécurité IEC 60601-1-2.

Le système Pepper EMS Training est conçu pour supporter les perturbations anticipées provenant des décharges électrostatiques, des champs magnétiques de l'alimentation électrique ou des émetteurs de radiofréquences. Toutefois, le système Pepper EMS Training peut être affecté par des champs de radiofréquence puissants provenant d'autres sources.

En cas de perte ou de dégradation des performances essentielles, la sécurité et l'efficacité peuvent être compromises et il est conseillé de mettre fin à la formation.

15 Performances essentielles

Selon l'utilisation prévue, notre stimulateur musculaire électrique doit stimuler des muscles sains afin d'améliorer et de faciliter les performances musculaires. Les performances essentielles pour ces fonctionnalités sont les suivantes :

- Stimulation sûre et efficace des muscles ciblés.
- Contrôle précis des paramètres de stimulation tels que l'intensité, la fréquence et la largeur d'impulsion.
- Compatibilité avec la population d'utilisateurs visée (adultes en bonne santé).
- Conformité aux normes applicables en matière de sécurité électrique et de compatibilité électromagnétique.

16 Interopérabilité

L'interface électronique est l'application Pepper pour téléphone ou tablette qui permet de connecter le logiciel au système de formation Pepper EMS. Pour fonctionner correctement, l'écran de l'interface électronique (téléphone ou tablette) doit fonctionner sans défaut ni dysfonctionnement. Nous recommandons une connexion internet sécurisée et rapide lors de l'utilisation de la version en ligne de l'application.

17 Recommandations en matière de cybersécurité

Veillez à utiliser un mot de passe fort et n'utilisez pas votre nom, votre prénom ou votre date de naissance. Veuillez utiliser un minimum de 8 caractères composés de lettres majuscules et minuscules, de chiffres et de caractères spéciaux.

Veillez à toujours utiliser la dernière version du système d'exploitation de votre téléphone ou de votre tablette et la dernière version de l'application Pepper dans les magasins Apple et Google Play.

Veillez à utiliser une connexion Internet sûre lorsque vous utilisez l'application avec Internet. La partie "costume seul" de l'application et les séances d'entraînement téléchargées peuvent également être utilisées hors ligne.

Veillez à ce que vous soyez le seul à avoir accès à votre téléphone pendant l'entraînement, afin que vous soyez le seul à pouvoir choisir le programme d'entraînement et l'intensité de vos impulsions électroniques.

18 Spécifications Bluetooth

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

Bande de fréquence de réception/émission : 2,402 - 2,480 GHz

Largeur de bande : 2 MHz

Portée radio maximale : 50 mètres / 165 pieds

Le système de formation Pepper EMS est spécialement conçu pour être utilisé avec l'application Pepper, qui est compatible avec les appareils mobiles Android et iOS sélectionnés.

Le système d'entraînement Pepper EMS est capable d'exécuter de manière indépendante un programme de stimulation préchargé avec les valeurs d'intensité les plus récentes et de mettre en œuvre des reconnexions Bluetooth automatiques.

A cet égard, les interférences radio temporaires (par exemple, causées par la coexistence de plusieurs appareils Bluetooth et/ou Wi-Fi dans votre rayon d'action) ne devraient pas affecter l'efficacité et la sécurité globales de votre séance de stimulation.

En raison des mécanismes d'arrêt d'urgence au niveau du matériel (voir Mode d'emploi), les déconnexions Bluetooth de nature plus permanente ne devraient pas affecter la sécurité de la stimulation, et peuvent seulement causer un désagrément temporaire en vous obligeant à reporter la séance de stimulation prévue jusqu'à ce qu'un environnement de connectivité Bluetooth plus favorable soit établi.

Comme tout appareil sans fil, le système de formation Pepper EMS émet de très faibles niveaux de radiofréquences (RF) et n'est donc pas susceptible de provoquer des interférences avec les équipements électroniques situés à proximité (radios, ordinateurs, téléphones, etc.).

Le système de formation Pepper EMS est conçu pour résister aux perturbations prévisibles provenant de décharges électrostatiques, de champs magnétiques du secteur ou d'émetteurs de radiofréquences.

19 Soutien aux produits

Veuillez contacter le fabricant à l'adresse info@peppermove.com pour obtenir des informations supplémentaires sur la configuration, l'utilisation et la maintenance, ou pour signaler tout problème concernant votre système de formation Pepper EMS.

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

Filiale allemande :
Pepper Interactive GmbH St-Pauls-Platz 4
80336 Munich, Allemagne