



Manuale di istruzioni – Original

Versione 4.0.1



Indice

1	Informazioni generali	1
2	Indicazioni per l'uso	1
3	Avvertenze e linee guida sulla sicurezza	1
4	Pepper EMS Training System	7
5	Istruzioni per l'uso	7
6	Modalità di allenamento	19
7	Ricarica del Power box	20
8	Risoluzione dei problemi	20
9	Conservazione e manutenzione	21
10	Garanzia	22
11	Specifiche tecniche	22
12	Glossario dei simboli	28
13	Messaggi di errore dell'app	35
14	Compatibilità elettromagnetica (EMC)	38
15	Prestazioni essenziali	38
16	Interoperabilità	39
17	Raccomandazioni sulla sicurezza informatica	39
18	Specifiche Bluetooth	39
19	Assistenza prodotto	40



1 Informazioni generali

Il Pepper EMS Training System utilizza la tecnologia di elettrostimolazione muscolare (EMS) per stimolare muscoli sani al fine di migliorare o facilitare le prestazioni muscolari. Per coinvolgere efficacemente tutti i principali gruppi muscolari e ottenere il massimo dal Suo Pepper EMS Training System, La preghiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare il primo allenamento. Il Pepper EMS Training System è controllato in modalità wireless dall'app Pepper EMS Training (Pepper: EMS Training at Home), disponibile su qualsiasi tablet o telefono Apple o Android. Il Pepper EMS Training System è destinato all'uso in ambienti di allenamento atletico e sportivo.

In caso di uso improprio, mancato rispetto o rispetto insufficiente delle istruzioni di sicurezza contenute nel presente manuale di istruzioni, di modifiche al Pepper EMS Training System o dell'uso di ricambi non adeguati (non originali), il produttore non si assume alcuna responsabilità per danni a persone, animali, cose o al prodotto stesso.

In caso di ulteriori domande o commenti, La preghiamo di contattare il team Pepper tramite www.peppermove.com, e-mail info@peppermove.com, oppure telefono +49 160 97032942. Può inoltre fissare un appuntamento con uno dei nostri esperti EMS utilizzando il link presente nell'e-mail di conferma d'acquisto.

2 Indicazioni per l'uso

Il Pepper EMS Training System è un dispositivo da banco (Over-The-Counter) destinato a stimolare muscoli sani al fine di migliorare o facilitare le prestazioni muscolari. Deve essere utilizzato esclusivamente da adulti.

Il Pepper EMS Training System non è destinato a essere utilizzato in combinazione con terapie o trattamenti di malattie o condizioni mediche di alcun tipo. Nessuno dei programmi di allenamento o dei parametri operativi è progettato per agire su muscoli lesionati o sofferenti e il suo utilizzo su tali muscoli è controindicato.

Gli impulsi elettrici del Pepper EMS Training System consentono di innescare potenziali d'azione sui motoneuroni dei nervi motori (eccitazioni). Queste eccitazioni dei motoneuroni vengono trasmesse alle fibre muscolari tramite la placca motrice, dove generano risposte meccaniche delle fibre muscolari corrispondenti al lavoro muscolare. In base ai parametri degli impulsi elettrici (frequenza degli impulsi, durata della contrazione, durata del riposo, durata totale della sessione), è possibile imporre ai muscoli stimolati diversi tipi di lavoro muscolare.

3 Avvertenze e linee guida sulla sicurezza

Pepper Le consiglia di consultare il Suo medico prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di allenamento.



Il testo contrassegnato con questo simbolo ⓘ indica una situazione che, se non evitata, può causare lesioni lievi o moderate all'utente o danni all'apparecchiatura.

Guida alla sicurezza

La preghiamo di leggere attentamente il seguente elenco di domande. Se risponde “Sì”, “Forse” o “Non lo so” a una di queste domande, non deve utilizzare il dispositivo.

Tabella 1: Domande sulla sicurezza

#	Domanda
2	Ha un pacemaker, un defibrillatore impiantato o un altro dispositivo metallico o elettronico impiantato?
3	È incinta?
4	Sta vivendo un forte stiramento muscolare o un trauma, oppure una condizione di stiramento muscolare come la rabdomiolisi (una condizione in cui il muscolo scheletrico danneggiato si degrada rapidamente)?
5	Le è stato diagnosticato un problema o una condizione cardiaca?
6	Ha un afflusso di sangue inadeguato (ischemia) o gravi disturbi della circolazione sanguigna negli arti inferiori?
7	Le è stata diagnosticata un'ernia addominale o inguinale?
8	Si è recentemente sottoposto/a a un intervento chirurgico?
9	Ha subito recentemente un trauma acuto o fratture?
10	Le è stata diagnosticata epilessia o un altro disturbo neurologico?
11	Ha subito un danno ai nervi che ha causato una perdita di sensibilità in una particolare area del corpo?
12	Soffre di dolore persistente?



13	Necessita di riabilitazione muscolare?
14	Ha il sospetto di una condizione cardiaca?
15	Ha un tumore?
16	Ha articolazioni dolorose o compromesse?
17	Ha spasmi muscolari?
18	Ha subito una perdita di tessuto muscolare o atrofia muscolare?
19	Ha una tendenza a sanguinare internamente (emorragia) in seguito a traumi o fratture?
20	Si trova in presenza di apparecchiature di monitoraggio elettrico (ad es. monitor cardiaci, dispositivi ECG)?
21	Ha meno di 22 anni?

Controindicazioni

Le seguenti sono controindicazioni che segnalano una situazione in cui il Pepper EMS Training System non deve essere utilizzato:

- Non utilizzare il Pepper EMS Training System se si dispone di un pacemaker (pacemaker artificiale), di un defibrillatore impiantato o di un altro dispositivo metallico o elettronico impiantato. Tale utilizzo potrebbe causare scosse elettriche, ustioni, interferenze elettriche o morte.
- Non utilizzare il Pepper EMS Training System sull'utero durante il ciclo mestruale o in gravidanza. La sicurezza dell'uso di elettrostimolatori muscolari durante la gravidanza non è stata dimostrata.
- Non utilizzare il Pepper EMS Training System se si sta vivendo un forte stiramento muscolare o un trauma, oppure una condizione di stiramento muscolare come la rabdomiolisi (una condizione in cui il muscolo scheletrico danneggiato si degrada rapidamente).



- Non utilizzare il Pepper EMS Training System se Le è stato diagnosticato un problema o una condizione cardiaca.
- Non utilizzare il Pepper EMS Training System se si dispone di un afflusso di sangue inadeguato (ischemia) o di un grave disturbo della circolazione sanguigna negli arti inferiori.
- Non utilizzare Pepper su un'ernia addominale o inguinale.

Precauzioni

Pepper Le consiglia di leggere le seguenti precauzioni prima di utilizzare il Pepper EMS Training System:

- Prestare attenzione in presenza di una tendenza a sanguinare internamente (emorragia) in seguito a traumi o fratture.
- Prestare attenzione dopo un trauma acuto o una frattura, oppure dopo un recente intervento chirurgico, quando la contrazione muscolare potrebbe interferire con il processo di guarigione.
- Consulti il Suo medico prima di utilizzare Pepper se Le è stata diagnosticata epilessia o un altro disturbo neurologico.
- Prestare attenzione in presenza di danni ai nervi che causano una perdita di sensibilità in una particolare area del corpo.
- Consulti il Suo medico prima dell'uso se ha subito una perdita di tessuto muscolare o atrofia muscolare, se presenta spasmi muscolari o muscoli associati ad articolazioni dolorose o compromesse.
- Consulti il Suo medico prima dell'uso se soffre di dolore persistente.
- Consulti il Suo medico prima dell'uso se necessita di riabilitazione muscolare.
- Consulti il Suo medico prima dell'uso in caso di sospetto di una condizione cardiaca. Il dispositivo potrebbe causare aritmie cardiache letali in individui predisposti.

Avvertenze e misure di sicurezza

Le seguenti sono avvertenze generali e misure di sicurezza che Lei dovrebbe leggere prima di utilizzare il Pepper EMS Training System:

- Il Pepper EMS Training System è destinato esclusivamente all'uso da parte di adulti (≥ 22).
- Non utilizzare la tuta su parti del corpo per le quali non è stata progettata.
- Non toccare l'interno della tuta con le mani durante l'allenamento. Se è necessario un aggiustamento della tuta, interrompere prima l'allenamento e poi effettuare la regolazione.



- Non è consentita alcuna modifica del Pepper EMS Training System.
- Non utilizzare il Pepper EMS Training System accanto o impilato con altre apparecchiature.
- Non utilizzare accessori, trasduttori e cavi diversi da quelli specificati o forniti da Pepper, poiché ciò potrebbe comportare un aumento delle emissioni elettromagnetiche o una riduzione dell'immunità elettromagnetica e un funzionamento improprio.
- Non caricare il Power box mentre è collegato alla tuta. L'app blocca l'allenamento mentre il Power box è in fase di ricarica e verrà visualizzato un messaggio di errore.
- La stimolazione non deve essere applicata vicino a oggetti metallici. Rimuovere tutti i gioielli, i piercing corporei, le fibbie delle cinture o qualsiasi altro prodotto o dispositivo metallico rimovibile presente nelle aree di stimolazione.
- La stimolazione non deve essere applicata sul collo (in particolare sui nervi del seno carotideo), soprattutto negli utenti con una sensibilità nota al riflesso del seno carotideo.
- La stimolazione non deve essere applicata sul collo o sulla bocca. Potrebbero verificarsi spasmi gravi dei muscoli del collo o delle vie respiratorie, e le contrazioni potrebbero essere sufficientemente forti da chiudere le vie respiratorie o causare difficoltà respiratorie.
- Sebbene la progettazione del Pepper EMS Training System impedisca alla corrente elettrica di attraversare la cavità toracica (transtoracicamente), La preghiamo di notare che la stimolazione non deve essere applicata sulla cavità toracica al fine di impedire che la corrente elettrica raggiunga il cuore, dove potrebbe causare un battito cardiaco irregolare (aritmie cardiache).
- La stimolazione non deve essere applicata alla testa o a qualsiasi punto che possa causare il passaggio della stimolazione elettrica attraverso la testa (transcerebralmente). Gli effetti della stimolazione del cervello non sono stati ancora stabiliti.
- La stimolazione non deve essere applicata su aree gonfie, infette o infiammate, ad es. flebiti (infiammazione di una vena), tromboflebiti (infiammazione della parete di una vena), vene varicose (vena dilatata, allungata e tortuosa).
- Gli effetti a lungo termine della stimolazione elettrica cronica non sono stati ancora stabiliti.
- La stimolazione non deve essere applicata su, o in prossimità di, lesioni tumorali.
- Non applicare la stimolazione a gruppi muscolari in presenza di qualsiasi dubbio relativo al proprio comfort o alla propria sicurezza.



- Non utilizzare il Pepper EMS Training System se collegato a qualsiasi apparecchiatura di monitoraggio elettronico (ad es. monitor cardiaci, dispositivi ECG). Tali dispositivi potrebbero non funzionare correttamente durante l'uso della stimolazione elettrica.
- Non utilizzare il Pepper EMS Training System in acqua o in un ambiente umido (sauna, idroterapia, ecc.).
- Non utilizzare il Pepper EMS Training System in un'area ricca di ossigeno, ad esempio in presenza di bombole di ossigeno.
- Non utilizzare il Pepper EMS Training System durante la guida, l'uso di macchinari, il ciclismo o qualsiasi altra attività in cui la stimolazione elettrica potrebbe metterLa a rischio di lesioni a Lei stesso o ad altri.
- Non applicare la stimolazione durante il sonno.
- Tenere il dispositivo Pepper EMS Training System e i relativi accessori fuori dalla portata di bambini e animali domestici.
- Non utilizzare il Pepper EMS Training System sugli animali.
- Non consentire l'ingresso di corpi estranei (sporco, acqua, metallo, ecc.) nel Power box.
- Non manomettere la tuta o il Power box (ad es. cercando di aprirli).
- Sbalzi di temperatura improvvisi possono causare la formazione di condensa all'interno del Power box. Utilizzare solo dopo che le temperature sono tornate normali.
- Non esagerare con lo sforzo durante l'allenamento con elettrostimolazione muscolare. Qualsiasi allenamento dovrebbe essere svolto a un livello confortevole per Lei.
- Non utilizzare il Pepper EMS Training System se è collegato/a a uno strumento chirurgico ad alta frequenza, poiché ciò potrebbe causare irritazioni cutanee o ustioni sotto gli elettrodi.
- Non utilizzare il Pepper EMS Training System nelle vicinanze di apparecchiature medicali per terapia a onde corte o a microonde. Ciò potrebbe causare instabilità nel Power box.
- Il Pepper EMS Training System non deve essere utilizzato in prossimità di dispositivi medici quali risonanza magnetica (MRI), tomografia computerizzata (CT), diatermia e raggi X, poiché tali dispositivi potrebbero alterare la corrente generata dal Power box, causare danni ai tessuti e provocare lesioni gravi o morte.
- Il Pepper EMS Training System non deve essere utilizzato in aree in cui vengono impiegati dispositivi non protetti che emettono radiazioni elettromagnetiche. Le apparecchiature di comunicazione portatili, RFID e i sistemi di sicurezza elettromagnetici (ad es. rilevatori di



metalli e sistemi EAS) possono interferire con il Pepper EMS Training System e alterare la corrente da esso generata.

- Non utilizzare apparecchiature di comunicazione RF portatili (incluse periferiche quali cavi per antenna e antenne esterne) a una distanza inferiore a 30 cm da qualsiasi parte del Pepper EMS Training System, inclusi i cavi. In caso contrario, si potrebbe verificare un degrado delle prestazioni di questa apparecchiatura.

!	Non tutti gli emettitori RF sono visibili. Se si riscontrano variazioni impreviste di intensità, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare Pepper.
---	---

Reazioni avverse

- Alcune persone con pelle molto sensibile possono manifestare arrossamento o irritazione sotto i pad dopo la stimolazione muscolare elettrica. In genere, questo arrossamento è completamente innocuo e dovrebbe scomparire in breve tempo. Evitare di iniziare l'allenamento fino a quando l'arrossamento non è più visibile. Se l'arrossamento persiste, interrompere l'utilizzo del Pepper EMS Training System e consultare il proprio medico.
- Alcune persone possono avvertire mal di testa e altre sensazioni dolorose durante o dopo l'allenamento. In tal caso, è necessario consultare un medico e interrompere l'allenamento fino all'approvazione da parte di un medico.

!	In caso di reazioni avverse, interrompere immediatamente l'utilizzo del Pepper EMS Training System e consultare il proprio medico.
---	--

4 Pepper EMS Training System

Il Pepper EMS Training System è composto da due componenti o accessori principali: la Tuta e il Battery Box. Entrambi gli accessori sono descritti in questa sezione.

Immagine 1: Tuta Pepper e Battery Box



La Tuta

La tuta trasmette gli impulsi direttamente dal Battery Box collegato a tutti i principali gruppi muscolari. La tuta viene indossata direttamente sulla pelle, il che garantisce la migliore conducibilità tra gli elettrodi e i muscoli. Assicurarsi di indossare un indumento intimo a copertura totale sotto la tuta. La tuta è composta da un unico pezzo che può essere chiuso sul retro con la cerniera. L'estremità della cerniera è magnetica e può essere fissata alla tuta.

La tuta dispone di 20 elettrodi a secco integrati che coprono otto principali gruppi muscolari:

- Quadricipiti sinistro/destro e bicipiti femorali sinistro/destro
- Glutei sinistro/destro
- Zona lombare sinistra/destra
- Zona dorsale superiore sinistra/destra
- Spalla sinistra/destra
- Bicipiti sinistro/destro e tricipiti sinistro/destro
- Petto sinistro/destro
- Addominali sinistro/destro

Immagine 2: Tuta Pepper, fronte e retro



	Si consiglia di non condividere le tute con altre persone, poiché ciò potrebbe comportare una vestibilità non corretta della tuta o la condivisione di fluidi corporei.
	Se si indossa un indumento intimo sotto la tuta, assicurarsi che non copra alcun elettrodo. Tutti gli elettrodi devono essere a contatto diretto con la pelle.

Il Battery Box

Il Battery Box è il centro di controllo del Pepper EMS Training System. Questo dispositivo utilizza impulsi a bassa frequenza per generare la contrazione muscolare, che moltiplica la velocità di lavoro e la resa di ciascun gruppo muscolare. Comunica in modalità wireless con l'app Pepper. Il Battery Box è progettato per inserirsi nell'apposito alloggiamento sul lato della tuta, dove può essere fissato con le cinghie. Il Battery Box dispone di un involucro in plastica per la protezione contro i rischi elettrici.

Immagine 3: Battery Box, fronte e retro



Accensione del Battery Box

Il Battery Box dispone di un unico pulsante per accenderlo e spegnerlo. Se si preme il pulsante per accenderlo, attendere alcuni secondi finché l'indicatore LED di stato sul lato



frontale non mostra un colore. Se è visibile una luce LED, il Battery Box è acceso; se non è visibile nulla, il Battery Box è spento.

Spegnimento del Battery Box

Al termine dell'allenamento, premere nuovamente il pulsante per spegnere il Battery Box. Attendere alcuni secondi finché la luce LED non scompare.

Indicatore LED di stato del Battery Box

Il Battery Box comunica utilizzando la luce LED come indicatore di stato, per far conoscere il suo stato attuale. La tabella seguente elenca gli stati del Battery Box e il colore del LED e l'azione associati allo stato.

Tabella 2: Luce LED e descrizione

Stato	Luce indicatore	Descrizione
Spento	Nessuna	Il Battery Box è spento e non in carica.
In carica	“P” bianca	Il Battery Box è in carica.
Acceso	“P” verde	Il Battery Box è acceso e può essere collegato all'app.
Collegato e pronto	“P” blu	Il Battery Box è collegato all'app e pronto per l'allenamento.

5 Istruzioni per l'uso

Prima di iniziare l'allenamento con il Pepper EMS Training System, è necessario installare e configurare l'app Pepper sul proprio telefono o tablet e regolare la tuta in modo che sia aderente al corpo ma comunque comoda.

Installazione e avvio dell'app Pepper

L'app Pepper è un'applicazione che controlla e gestisce gli allenamenti del Pepper EMS Training System.

Per installare l'app, utilizzare uno dei due metodi seguenti.

- Aprire l'app Fotocamera sul proprio telefono o tablet e centrare il codice QR riportato di seguito (o sul volantino di avvio rapido) sullo schermo. Viene visualizzata una



notifica a banner che consente di aprire il link associato al codice QR. Toccare il link.



- Fare clic su uno di questi link per [App Store](#) o [Google Play Store](#) per accedere direttamente all'app dal proprio telefono o tablet.
- Aprire l'App Store o il Google Play Store dal proprio telefono o tablet e cercare l'app **Pepper: EMS at Home** e installarla.

Dopo aver installato correttamente l'app Pepper, aprirla e seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per registrarsi o accedere.

L'app chiede di avviare una prova gratuita dell'app. Per continuare con l'allenamento Pepper, confermare la prova gratuita. È possibile annullare l'abbonamento dopo la prova gratuita.

Indossare la Tuta

Di seguito sono fornite le istruzioni per indossare la tuta.

	Controllare sempre che la tuta non presenti strappi, lacerazioni o altri tipi di danni. Se sono presenti danni, sostituire la tuta danneggiata. Non utilizzare la tuta se danneggiata.
--	--

1. Indossare la tuta con gli elettrodi rivolti verso l'interno e la cerniera sul retro della tuta. È possibile indossare biancheria intima sotto la tuta, ma assicurarsi che nessuno degli elettrodi sia coperto, poiché devono essere a contatto diretto con la pelle.

Immagine 4: Indossare la tuta Pepper

2. Chiudere la cerniera sul retro e assicurarsi che l'estremità magnetica della cerniera si collochi alla parte magnetica della tuta.

Immagine 5: Chiudere la cerniera sul retro



Avvio dell'onboarding nell'app

Aprire l'app Pepper sul proprio telefono o tablet e avviare il processo di onboarding. È possibile avviare il processo di onboarding iniziando un allenamento di qualsiasi tipo o collegando il Battery Box. Il processo di onboarding consiste in un video informativo e nel collegamento del Battery Box al telefono.

Collegamento del Battery Box

Il Battery Box utilizza il Bluetooth per comunicare con l'applicazione. Prima di poter utilizzare il Battery Box durante l'allenamento, è necessario associarlo al proprio telefono o tablet. Per fare ciò, assicurarsi che il dispositivo sia vicino al Battery Box con il Bluetooth attivato e che il Battery Box sia acceso, il che significa che la luce LED mostra una “P” verde sul display.

Fare clic su “Trova la mia tuta Pepper” nell'app Pepper e scegliere il proprio Battery Box Pepper facendo clic su di esso. Inizia con Pepper e continua con un numero di quattro cifre.

Congratulazioni, il dispositivo è ora associato al Battery Box. Da ora in poi, ogni volta che si avvia l'app Pepper e si accende il Battery Box, questo si assocerà automaticamente se il telefono o il tablet è nel raggio d'azione.

	Controllare sempre attentamente il Battery Box. Non utilizzare il Battery Box se sono presenti danni. Per la propria sicurezza, consultare Pepper.
---	--

Fissaggio del Battery Box alla tuta

Una volta associato il telefono o il tablet al Battery Box, è possibile fissarlo alla tuta.



1. Posizionare l'alloggiamento del Battery Box direttamente sull'alloggiamento sul lato destro della tuta. Assicurarsi che il pulsante di accensione sia rivolto verso l'alto.
2. Una volta posizionato sull'alloggiamento, il Battery Box si collega magneticamente ad esso. Per assicurarsi che rimanga in posizione durante l'allenamento, utilizzare la cinghia sulla tuta.

Immagine 6: Fissare il Battery Box alla tuta



Gestire la sessione di allenamento

L'ultimo passaggio del processo di onboarding sarà il primo video allenamento Pepper, che spiegherà tutto in dettaglio e che inizierà con esercizi per principianti. Questo allenamento è simile a tutti gli altri allenamenti nell'app Pepper. Una volta avviata la sessione di allenamento, viene visualizzata la schermata di allenamento.

Descrizione della schermata di allenamento

Immagine 7: Schermata generale di allenamento

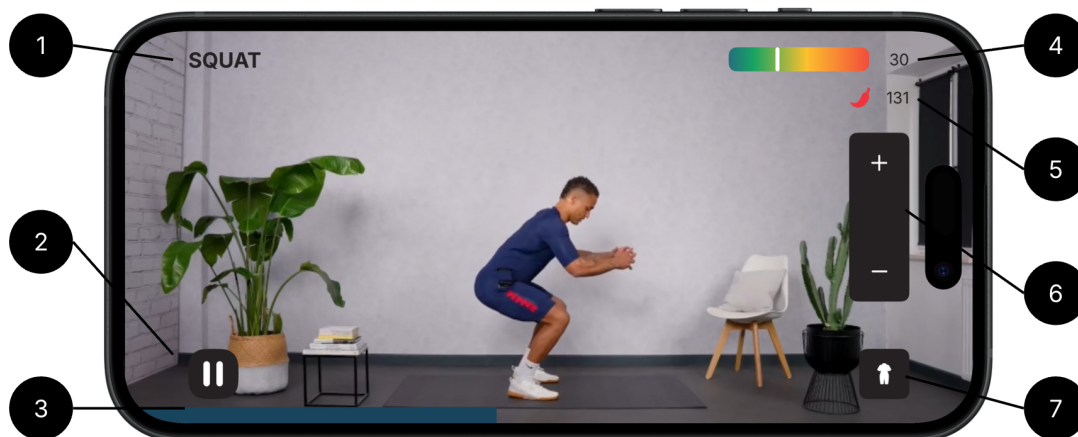


Tabella 3: Schermata generale - parti dello schermo e descrizioni

Numero	Parte dello schermo	Descrizione
1	Esercizio	Mostra il nome dell'esercizio corrente.
2	Pausa/Riproduci	Consente di mettere in pausa e riprendere l'allenamento in qualsiasi momento.
3	Barra degli impulsi	Mostra il tempo rimanente per il periodo di stimolazione corrente: - Quando è blu, il power box invia impulsi elettrici ai componenti del Pepper EMS Training System. - Quando è bianca, il power box è a riposo e ha interrotto l'invio di impulsi elettrici. Si noti che il power box fornisce una stimolazione costante nelle modalità cardio e relax, pertanto questa barra non viene visualizzata.
4	Zone di calore	Rappresenta la zona di intensità complessiva della sessione di allenamento in base all'intensità di allenamento storica. Le zone gialla e rossa sono superiori all'intensità di allenamento storica.
5	Punti Pepper	Elemento di gamification basato sull'intensità di allenamento, sui minuti di allenamento e sul livello del video di allenamento (tutti i livelli e avanzato).

6	Controllo globale degli elettrodi	Controlla l'intensità complessiva degli elettrodi. Il “+” aumenta l'intensità complessiva degli elettrodi (sotto 20 in incrementi di 5, sopra 20 in incrementi di 1), mentre il “-” la diminuisce (sotto 20 in incrementi di 5, sopra 20 in incrementi di 1). Il pulsante di accensione attiva e disattiva contemporaneamente tutti gli elettrodi.
7	Controllo del singolo elettrodo	Questo pulsante apre la visualizzazione dettagliata del controllo degli elettrodi, dove è possibile controllare i singoli elettrodi.

Immagine 8: Schermata dettagliata di allenamento



Tabella 4: Schermata dettagliata - parti dello schermo e descrizioni

Numero	Parte dello schermo	Descrizione
1	Esercizio	Mostra il nome dell'esercizio corrente.
2	Pausa/Riproduci	Consente di mettere in pausa e riprendere l'allenamento in qualsiasi momento.
3	Barra degli impulsi	Mostra il tempo rimanente per il periodo di stimolazione corrente: - Quando è blu, il Battery Box invia impulsi elettrici ai componenti del Pepper EMS Training System. - Quando è bianca, il Battery Box è a riposo e ha interrotto l'invio di impulsi elettrici.

		Si noti che il Battery Box fornisce una stimolazione costante nelle modalità cardio e relax, pertanto questa barra non viene visualizzata.
4	Zone di calore	Rappresenta la zona di intensità complessiva della sessione di allenamento in base all'intensità di allenamento storica. Le zone gialla e rossa sono superiori all'intensità di allenamento storica.
5	Punti Pepper	Elemento di gamification basato sull'intensità di allenamento, sui minuti di allenamento e sul livello del video di allenamento (tutti i livelli e avanzato).
6	Controllo globale degli elettrodi	Controlla l'intensità complessiva degli elettrodi. Il “+” aumenta l'intensità complessiva degli elettrodi (sotto 20 in incrementi di 5, sopra 20 in incrementi di 1), mentre il “-” la diminuisce l'intensità complessiva degli elettrodi (sotto 20 in incrementi di 5, sopra 20 in incrementi di 1). Il pulsante di accensione attiva e disattiva contemporaneamente tutti gli elettrodi.
7	Controllo del singolo elettrodo	Questo pulsante apre la visualizzazione dettagliata del controllo degli elettrodi, dove è possibile controllare i singoli elettrodi.

Interrompere o arrestare la sessione di allenamento

Per interrompere o arrestare l'allenamento, sono disponibili tre diverse possibilità:

1. Premere pausa sulla schermata di allenamento.
2. Staccare il power box dalla tuta.
3. Spegnerne il power box.

	Se si avverte un disagio o un dolore significativo durante l'allenamento, interrompere o arrestare immediatamente l'allenamento e diminuire l'intensità secondo necessità.
---	--

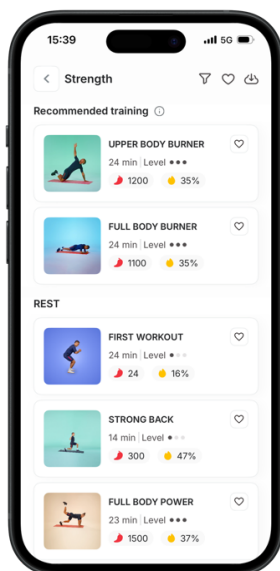
Selezione dell'allenamento



Quando si apre l'app Pepper sul proprio telefono o tablet, è possibile scegliere tra un allenamento con la tuta (Tuta -> Allenamento) o un video allenamento (Lezioni), in cui sono elencati tutti i video di forza, cardio e relax disponibili.

!	Nelle prime settimane si consiglia di iniziare con allenamenti per tutti i livelli e con impostazioni di intensità basse, prima di passare a intensità più elevate per familiarizzare con la sensazione. Si consiglia inoltre di iniziare con un allenamento di forza a settimana e di aumentare gradualmente a due dopo 4-6 settimane.
---	---

Immagine 9: Video di allenamento



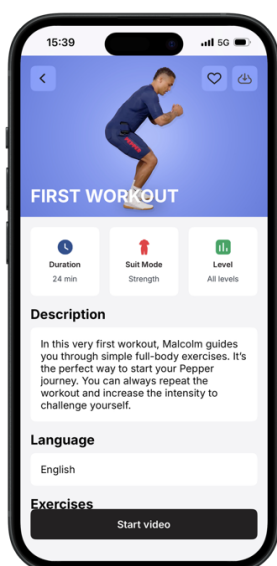
La panoramica delle lezioni fornisce i seguenti dettagli per ciascun video di allenamento.

Tabella 5: Informazioni sull'allenamento e descrizione

Informazioni sull'allenamento	Descrizione
Modalità di allenamento	La modalità di allenamento associata all'allenamento: Forza, Cardio o Relax.
Nome dell'allenamento	Il nome descrive l'obiettivo dell'allenamento o la modalità di recupero.
Livello di allenamento	Il livello di difficoltà complessivo dei singoli esercizi nell'allenamento:

	• Tutti i livelli • Avanzato
Durata dell'allenamento	La durata mostra la lunghezza del video di allenamento in minuti di allenamento.

Immagine 10: Allenamento dettagli



Una volta selezionato l'allenamento desiderato, ulteriori informazioni riguardanti l'allenamento vengono visualizzate.

Tabella 6: Allenamento dettagli e descrizione

Allenamento Dettagli	Descrizione
Descrizione dell'allenamento	Una breve descrizione dell'allenamento.
Parti del corpo	Vengono visualizzate le parti del corpo su cui si concentrano gli esercizi.



Esercizi	Vengono elencati tutti gli esercizi inclusi nell'allenamento.
----------	---

Quando trova l'allenamento più adatto alle sue esigenze di allenamento, preme il pulsante **Inizia allenamento** sullo schermo per iniziare la sua sessione di allenamento.

6 Modalità di allenamento

Gli allenamenti nell'app Pepper sono assegnati a una modalità di allenamento specifica. Ogni modalità è progettata per indicare gli esercizi e il tipo di lavoro su cui ci si concentra durante l'allenamento selezionato. L'elenco seguente l'aiuta a scegliere un programma di allenamento adeguato alle sue esigenze.

Tabella 7: Modalità di allenamento e descrizione

Modalità	Descrizione
Forza	Questa modalità è pensata per aumentare la forza massima dei muscoli.
Cardio	Questo programma migliora la resistenza muscolare generale e la resistenza alla fatica. Attiva il metabolismo aerobico delle fibre durante l'allenamento.
Relax	Questo programma aiuta ad aumentare il flusso sanguigno. Dovrebbe essere utilizzato dopo le sessioni di allenamento e le competizioni.

Consiglio di allenamento

Poiché le diverse modalità di allenamento hanno intensità diverse, raccomandiamo un tempo massimo di allenamento settimanale per ciascuna modalità.

Tabella 8: Modalità di allenamento e raccomandazione

Modalità	Raccomandazione di allenamento
Forza	Massimo 25 minuti per sessione, massimo 50 minuti a settimana con un minimo di due giorni di riposo tra le sessioni (ad es. 2 x 25 min)



Cardio	Massimo 125 minuti a settimana (ad es. 5 x 25 min)
Relax	Massimo 125 minuti a settimana (ad es. 5 x 25 min)

7 Carica del suo Power box

L'app Pepper controlla il livello della batteria del Battery Box e lo visualizza sullo schermo della Tuta. Il livello della batteria dovrebbe essere superiore al 10% prima di iniziare la sessione di allenamento. L'app la avvisa quando è necessario ricaricarlo prima di una sessione di allenamento.

Per caricare il suo Battery Box, proceda come segue:

1. Disconnetta il Battery Box dalla tuta, se collegato.
2. Si assicuri che il Battery Box sia spento controllando l'indicatore LED di stato.
3. Collegi il cavo di ricarica micro-USB al connettore micro-USB sul fondo del Battery Box.
4. Utilizzi un caricatore standard USB tipo C da 5V 0,5A (DC5V) per la ricarica.
5. Verifichi la presenza del LED bianco "P", che indica che il processo di ricarica è in corso.

	Non carichi o ricarichi mai il Battery Box mentre è indossato. Non carichi o ricarichi mai il Battery Box da fonti non affidabili o problematiche.
--	---

8 Risoluzione dei problemi

Di seguito è riportata una raccolta di possibili problemi relativi al sistema di allenamento EMS Pepper. In caso di ulteriori domande o dubbi, contatti Pepper.

Tabella 9: Risoluzione dei problemi – problema e soluzione

Problema	Soluzione
Il Battery Box non si accende	Collegi il caricatore al Battery Box, assicurandosi che sia un caricatore standard USB tipo C da 5V. Durante la ricarica, il display dovrebbe mostrare una "P" bianca. Lasci caricare il Battery Box per 30 minuti. Dopo la ricarica, rimuova il Battery Box dal caricatore e lo accenda. Prema il pulsante di accensione una volta e attenda alcuni secondi finché non vede la luce LED sul display.



L'app non riesce ad associarsi al Battery Box	Si assicuri che il Battery Box sia acceso. Si assicuri di collegare l'app Pepper, non le impostazioni Bluetooth del telefono o del tablet, al Battery Box. Se il telefono o il tablet non riesce ancora a connettersi al Battery Box, segua le istruzioni passo dopo passo: 1. Si assicuri che il Battery Box sia acceso. 2. Si assicuri che il Bluetooth del suo telefono o tablet sia attivo. 3. Apra l'app Pepper e vada su Tuta e Configurazione. 4. Prema Connetti Tuta e Trova la mia tuta Pepper. 5. Si connetta al suo Battery Box. Se non appare nessun Battery Box, vada alle impostazioni del telefono o del tablet e apra le impostazioni per l'app Pepper. 6. Attivi Bluetooth e Localizzazione (per Android). 7. Riprovi.
Problemi di contatto della tuta / La stimolazione è debole o poco confortevole anche a intensità elevate	Si assicuri che gli elettrodi siano a contatto con la pelle; se sono troppo larghi, utilizzi le cinture fornite per stringere la tuta. La tuta non deve essere utilizzata se è larga e uno qualsiasi degli elettrodi non è in contatto completo e saldo con la pelle. Si assicuri che il Battery Box sia acceso e correttamente collegato al lato della tuta. Sebbene Pepper utilizzi elettrodi a secco, la connettività funziona meglio con un po' di umidità, quindi assicurarsi di riscaldarsi adeguatamente. Se non riesce a percepire correttamente gli impulsi, prolunghi il riscaldamento o utilizzi un panno umido per inumidire gli elettrodi dall'interno della tuta.

9 Conservazione e manutenzione

Pepper fornisce le seguenti raccomandazioni per la conservazione e la cura del suo sistema di allenamento EMS Pepper:

- Conservi la tuta in un luogo fresco, asciutto e ben ventilato.
- Quando non in uso, conservi il Power box nell'apposita custodia.
- Se intende conservare il Power box senza utilizzarlo per un periodo di tempo prolungato, dovrebbe caricarlo completamente ogni sei mesi.
- Non riponga la tuta per un periodo prolungato quando è bagnata (ad es. dopo l'allenamento o il lavaggio), poiché potrebbero formarsi muffa e batteri.
- Se lava la tuta, la lavi a 30° Celsius utilizzando un normale detergente. La tuta è progettata per essere utilizzata in lavatrici domestiche.
- Per garantire la durata della sua tuta, Pepper raccomanda di lavarla a mano con acqua fredda e detergente delicato, limitando i lavaggi in lavatrice.
- La tuta è progettata per essere lavabile in lavatrice con acqua fredda e detergente delicato; tuttavia, è possibile che lavaggi ripetuti in lavatrice possano col tempo ridurre l'efficacia della tuta.



- Ispezioni sempre visivamente la tuta dopo la pulizia per verificare l'eventuale presenza di residui di sporco. Se la tuta non risulta visivamente pulita al termine della pulizia e sono visibili residui di sporco sul dispositivo, ripeta la pulizia. Se i residui di sporco persistono anche dopo pulizie ripetute, contatti info@peppermove.com per ulteriori istruzioni.
- Lasci sempre asciugare la tuta all'aria. NON metta la tuta nell'asciugatrice, poiché la danneggerebbe.
- Può pulire i pin del connettore sulla tuta e sul power box con cautela utilizzando un panno asciutto, per assicurarsi che non siano visibili polvere o particelle su alcuna parte dei pin del connettore.
- Pulisca il power box esclusivamente con un panno morbido e asciutto.
- Il power box viene sistematicamente ispezionato per garantirne la qualità e, pertanto, non richiede mai calibrazione o verifica aggiuntiva. I parametri di allenamento del sistema di allenamento EMS Pepper sono impostati nell'hardware e nel software e non si degradano nel tempo se utilizzati in condizioni normali.
- Non apra né modifichi il suo sistema di allenamento EMS Pepper. Questo è considerato manomissione dell'unità e solleva il produttore da qualsiasi responsabilità relativa alla garanzia, così come dai rischi a cui l'operatore o l'utente potrebbero essere esposti.

10 Garanzia

La batteria Pepper ha una garanzia di due anni e la tuta Pepper ha una garanzia di un anno, a partire dalla data di acquisto originale, a beneficio dell'acquirente originale. Per la stima della durata di servizio prevista della tuta con power box sono state valutate più di 150 sessioni di allenamento e lavaggi in lavatrice. La tuta e la batteria sono garantite prive di difetti di fabbricazione, escludendo qualsiasi danno o difetto derivante da

1) normale usura associata all'uso previsto, 2) uso commerciale, e 3) mancata osservanza delle istruzioni riportate nel manuale d'uso, incidenti, uso improprio, negligenza, abuso, alterazioni, modifiche, assemblaggio o installazione non corretti, o uso di parti non originali. La garanzia della batteria Pepper non include danni derivanti dall'uso di un caricatore non idoneo, da una manutenzione impropria o da danni causati dall'acqua. Le richieste di garanzia devono essere inviate a info@peppermove.com. Si noti che, prima della sostituzione di qualsiasi componente, il nostro team Pepper potrebbe richiedere di visionare foto o video della parte danneggiata.

11 Specifiche tecniche

Di seguito sono riportate le specifiche tecniche del sistema di allenamento EMS Pepper.

Specifiche della Tuta

Tabella 10: Parametri e valori della tuta



Parametro	Valore
Tuta Peso	600-800g
Materiale	68% Nylon, 32% Spandex, Silicone con ioni d'argento

Tabella 11: Lunghezza della tuta

	Lunghezza in cm					
	XS	S	M	L	XL	XXL
Lunghezza totale	96	97	98	99	100	101
Vita	34	35	36	37	38	39
Braccio	11,5	12	12,5	13	13,5	14
Gamba	19	19,5	20	20,5	21	21,5

Specifiche degli elettrodi

Gli elettrodi presenti nella sua tuta sono posizionati in base alla posizione dei gruppi muscolari specifici da stimolare. Sono realizzati con un tessuto conduttivo specializzato, materiale a ioni d'argento. Le dimensioni delle placche per le diverse taglie della tuta sono le seguenti:

Tabella 12: Dimensioni degli elettrodi

Gruppo muscolare Elettrodo	Superficie in cm ²					
	XS	S	M	L	XL	XXL
Braccia						
Anteriore						
anteriori	43,20	50,00	56,80	63,60	70,40	77,20
Petto	50,69	51,99	53,30	54,60	55,90	57,20
Addominali	130,03	134,47	138,92	143,36	147,81	152,25
Gambe						
anteriori	201,40	214,92	228,44	241,96	255,48	269,00

Schiena	Gambe posteriori	136,06	141,52	146,98	152,44	157,90	163,36
	Glutei	114,75	121,86	128,96	136,06	143,17	150,27
	Parte bassa della schiena	101,33	106,91	112,48	118,05	123,63	129,20
	Parte centrale della schiena	67,82	74,53	81,24	87,94	94,65	101,36
	Parte alta della schiena	34,04	36,25	38,47	40,69	42,90	45,12
	Parte posteriore delle braccia	41,32	48,27	55,23	62,19	69,14	76,10

Specifiche del Power box

Tabella 13: Parametri e valori del Power box

Parametro	Valore
Materiale	Polimero di litio (LiPo)
Materiali dell'involucro	Stampaggio a iniezione di plastica, Polylac ABS (J01)
Batteria - Peso	152g
Batteria - Dimensioni	96x65x29mm
Batteria Capacità	2650mAh
Ingresso di ricarica	Ricaricabile, 5V tramite connettore Micro USB
Batteria - Tensione	3.8VF
Canali di stimolazione	16 canali
Frequenza di uscita	15-100Hz
Larghezza dell'impulso di uscita	160-490 microsecondi
Forma d'onda di stimolazione	Bipolare simmetrica
Forma	Rettangolare
Tensione massima di uscita	54 Volt
Corrente massima di uscita	108 milli-Ampere
Di esercizio - Temperatura e Umidità	Da 5°C a 40°C, 15% a 90% RH
Temperatura e umidità di trasporto e stoccaggio	Da -25°C a 70°C, 15% a 90% RH
Pressione di esercizio	Da 700hPa a 1060hPa
Pressione di trasporto e stoccaggio	Da 500hPa a 1060hPa
Connessione wireless	Dotato di modulo BLE integrato
Tipo BF	Parte applicata di tipo BF



Specifiche Bluetooth

Tipo di modulo BT: EZ-BLE PSoC XT/XR BT 4.2 Module

Banda di frequenza di ricezione/trasmissione: 2.402 - 2.480 GHz

Larghezza di banda: 2 MHz

Portata radio massima: 50 metri / 165 piedi

Limitazioni

Il prodotto non è adatto all'uso in ambienti con un'elevata concentrazione di ossigeno e/o liquidi infiammabili e/o gas infiammabili; non utilizzare con apparecchiature per elettrochirurgia o terapia a onde corte o a microonde; il dispositivo potrebbe subire interferenze da altre apparecchiature, anche se tali apparecchiature sono conformi ai requisiti di emissione CISPR.

Emissioni

Tabella 14: Tabella delle emissioni

Test di emissione	Conformità	Ambiente elettromagnetico - guida
Emissioni RF CISPR 11	Gruppo 1	Il modello sopra elencato utilizza energia RF esclusivamente per il proprio funzionamento interno. Pertanto, le sue emissioni RF sono molto basse e non è probabile che causino interferenze con le apparecchiature elettroniche vicine.
Emissioni RF CISPR 11	Classe B	Il modello sopra elencato è adatto all'uso in tutti gli ambienti, inclusi gli ambienti domestici e quelli direttamente collegati alla rete di alimentazione pubblica a bassa tensione che alimenta edifici utilizzati per scopi domestici.
Emissioni armoniche IEC 61000-3-2	N/D (alimentazione a batteria)	/
Fluttuazioni di tensione / emissioni di flicker IEC 61000-3-3	N/D (alimentazione a batteria)	/

Immunità

Tabella 15: Tabella dell'immunità

Porta dell'involucro			
Test di immunità	Condizione di prova	IEC 60601 Livello di conformità	Note
Scarica elettrostatica (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV Contatto ± 2,4,8,15 kV Aria	±8 kV Contatto ± 15 kV Aria*	Non è stato osservato alcun degrado delle prestazioni.
Campi elettromagnetici RF irradiati e campi di prossimità da apparecchiature di comunicazione wireless RF IEC 61000-4-3	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz 80% AM 1kHz	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz	Non è stato osservato alcun degrado delle prestazioni.
	385MHz (Modulazione a impulsi 18Hz)	27 V/m	
	450MHz (deviazione FM +/-5KHz, sinusoide 1kHz o modulazione a impulsi 18Hz)	28 V/m	
	710MHz (PM 217Hz)	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	
Campi magnetici NOMINALI a frequenza di rete IEC 61000-4-8	50Hz o 60Hz	30 A/m	Non è stato osservato alcun degrado delle prestazioni.
Campi magnetici di prossimità IEC 61000-4-39	30 kHz (CW)	8 A/m	Non è stato osservato alcun degrado delle prestazioni.
	134,2 kHz (2,1 kHz PM)	65 A/m	
	13,56 MHz (50 kHz PM)	7,5 A/m	
Commento: /			

Tabella 16: Tabella di immunità 2

PORTA di accoppiamento paziente			
Test di immunità	Condizione di prova	IEC 60601 Livello di conformità	Osservazioni
Scarica elettrostatica (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV Contatto ± 2,4,8,15 kV Aria	±8 kV Contatto ± 15 kV Aria	Non è stato osservato alcun degrado delle prestazioni.
RF condotta indotta da campi RF IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz - 80 MHz anche 6 Vrms Bande ISM e Radioamatoriali 80% AM 1kHz	6 Vrms	Non è stato osservato alcun degrado delle prestazioni.
Commento: /			

In caso di perdita o degrado delle prestazioni essenziali, la sicurezza e l'efficacia possono essere compromesse; si consiglia pertanto di interrompere l'allenamento.

Il Pepper EMS Training System è stato testato secondo le raccomandazioni della norma IEC TR 60601-4-2: Apparecchi elettromedicali – Parte 4-2: Guida e interpretazione – Immunità elettromagnetica: prestazioni degli apparecchi elettromedicali e dei sistemi elettromedicali.

12 Simboli Glossario

Tabella 17: Simboli e spiegazioni

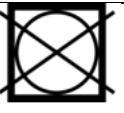
Simbolo	Titolo del simbolo	Descrizione	N. di riferimento del simbolo	N. di designazione	Titolo dello standard
	Attenzione	Indica la necessità per l'utilizzatore di consultare le istruzioni per l'uso per informazioni importanti di cautela, come avvertenze e precauzioni che, per vari motivi, non possono essere riportate sul dispositivo medico stesso.	5.4.4	ISO 15223-1:2021	Dispositivi medici – Simboli da utilizzare con le etichette, l'etichettatura e le informazioni da fornire per i dispositivi medici – Parte 1: Requisiti generali
	Consultare il manuale/libretto di istruzioni	Indica che è necessario leggere il manuale di istruzioni.	M002	ISO 7010	Simboli grafici – Colori e segnali di sicurezza – Segnali di sicurezza registrati
	Fabbricante	Indica il fabbricante del dispositivo medico, come definito nelle Direttive 90/385/ECC, 93/42/EDD e 98/79/EC		ISO 15223-1:2021	Dispositivi medici – Simboli da utilizzare con le etichette, l'etichettatura e le informazioni da fornire per i dispositivi medici – Parte 1: Requisiti generali

					
	Data di fabbricazione	Indica la data in cui il dispositivo medico è stato fabbricato.	5.1.3	ISO 15223-1:2021	Dispositivi medici – Simboli da utilizzare con le etichette, l'etichettatura e le informazioni da fornire per i dispositivi medici – Parte 1: Requisiti generali
REF	Numero di catalogo	Indica il numero di catalogo del fabbricante che permette di identificare il dispositivo medico.		ISO 15223-1:2021	Dispositivi medici – Simboli da utilizzare con le etichette, l'etichettatura e le informazioni da fornire per i dispositivi medici – Parte 1: Requisiti generali
SN	Numero di serie	Indica il numero di serie del fabbricante che permette di identificare uno specifico dispositivo medico.	5.1.7		Dispositivi medici – Simboli da utilizzare con le etichette, l'etichettatura e le informazioni da fornire per i dispositivi medici – Parte 1: Requisiti generali

LOT	Numer o di lotto	Indica il numero di lotto del fabbricante che permette di identificare il lotto.	5.1.5	ISO 15223- 1:2021	Dispositivi medici – Simboli da utilizzare con le etichette, l'etichettatura e le informazioni da fornire per i dispositivi medici – Parte 1: Requisiti generali
	Parte applicat a di tipo BF	Indica una parte applicata di tipo BF conforme alla norma ICE 60601-1 BF=Body Floating. Utilizzata per dispositivi che hanno un contatto conduttivo con il paziente o un contatto di medio o lungo termine con il paziente. Non può essere collegata a terra (flottante).		IEC 60417:20 02	Simboli grafici per l'uso sulle apparecchiatur e

	Limite di temperatura	Indica i limiti di temperatura ai quali il dispositivo medico può essere esposto in sicurezza.	5.3.7	ISO 15223-1:2021	Dispositivi medici – Simboli da utilizzare con le etichette, l'etichettatura e le informazioni da fornire per i dispositivi medici – Parte 1: Requisiti generali
	Limiti di umidità	Indica l'intervallo di umidità al quale il dispositivo medico può essere esposto in sicurezza.	5.3.8		Dispositivi medici – Simboli da utilizzare con le etichette, l'etichettatura e le informazioni da fornire – Parte 1: Requisiti generali
	Limiti di pressione atmosferica	Indica l'intervallo di pressione atmosferica al quale il dispositivo medico può essere esposto in sicurezza.	5.3.9	ISO 15223-1:2021	
	WEEE	Rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche. Indica che un prodotto non deve essere smaltito	-	EN 50419:2006	Marcatura delle apparecchiature elettriche ed elettroniche conformemente all'articolo 11,

		in una scarica; la barra nera indica che l'apparecchiatura è stata fabbricata dopo il 2005.			paragrafo 2 della direttiva 2002/96/EC (WEEE)
	Standby	Indica una modalità di sospensione o uno stato a basso consumo. L'interruttore non scollega completamente il dispositivo dall'alimentazione.	5009	IEC 60417:2002	Simboli grafici per l'uso sulle apparecchiature
	Marchio FCC	La marcatura indica che il dispositivo elettronico, venduto negli Stati Uniti, è certificato e che le interferenze elettromagnetiche del dispositivo sono contenute entro i limiti approvati dalla Federal Communications Commission.	-	Federal Communications	-
	Non utilizzare se la confezione è danneggiata	Indica che il dispositivo non deve essere utilizzato se la confezione è stata danneggiata o aperta.		ISO 15223-1:2021	Dispositivi medici – Simboli da utilizzare con le etichette, l'etichettatura e le informazioni da fornire per i dispositivi medici – Parte 1: Requisiti generali

	Non lavare a secco	Indica che il capo non può essere lavato a secco senza subire danni		ISO 3758:2021	Tessili – Codice di etichettatura per la cura mediante simboli
	Non stirare	Indica che il capo non può essere stirato senza subire danni.	-	ISO 3758:2012	Tessili – Codice di etichettatura per la cura mediante simboli
	Non asciugare a tamburo	Indica che il capo non può essere asciugato in asciugatrice senza subire danni.	-	ISO 3758:2012	Tessili – Codice di etichettatura per la cura mediante simboli
	Non candeggiare	Indica che il capo non può essere candeggiato senza subire danni.	-	ISO 3758:2012	Tessili – Codice di etichettatura per la cura mediante simboli
	Temperatura massima di lavaggio 30°C (105°F) in condizioni normali	Indica la temperatura massima alla quale il capo può essere lavato in sicurezza senza subire danni	-	ISO 3758:2012	Prodotti tessili – Codice di etichettatura per la manutenzione mediante simboli
	Lavare in acqua fredda	Indica che il capo può essere lavato in sicurezza in acqua	-	ISO 3758:2012	Prodotti tessili – Codice di etichettatura per la manutenzione

	condizioni normali	fredda senza subire danni.			mediante simboli
IP22	Codice IP	Indica che il dispositivo è protetto contro le dita o oggetti simili e che la caduta verticale di gocce d'acqua non ha effetti dannosi quando il Power box è inclinato di un angolo di 15° rispetto alla sua posizione normale.		IEC 60529	
	Conformità CE	Indica che il fabbricante dichiara la conformità del prodotto agli standard europei di salute, sicurezza e protezione ambientale.	-	-	Simbolo di conformità europea
	Tenere all'asciutto	Indica che il Power box deve essere protetto dall'umidità.		ISO 15223-1	Simboli per dispositivi medici
	Non sicuro per portatori di pacemaker e defibrillatori	Accesso vietato alle persone con dispositivi cardiaci impiantati attivi.		ISO 3864-3:2012	Simboli per dispositivi medici
	Non sicuro per la risonanza	Tenere lontano da apparecchiature di		ASTM F2503-20	Simboli per dispositivi medici

	za magnetica (MR unsafe)	risonanza magnetica (RM).			
--	--------------------------	---------------------------	--	--	--

13 Messaggi di errore dell'app

Tabella 18: Messaggi di errore con spiegazioni

N. errore	Messaggio di errore	Spiegazione
E1	Errore di validazione della password	Formato password non valido. Sono richiesti almeno 8 caratteri e devono essere soddisfatte 3 condizioni su 4: una lettera maiuscola, una lettera minuscola, un carattere speciale, un numero.
E2	Credenziali non valide	Quando si inseriscono credenziali non valide durante l'accesso
E3	Errore di accesso	Quando non si inserisce l'e-mail o il nome utente durante l'accesso
E4	L'e-mail non esiste	Quando si inserisce un'e-mail non presente nel nostro database nella schermata di recupero password
E5	Inserire un valore valido per <i>fieldname</i>	Quando si effettua la registrazione lasciando vuoti alcuni campi
E6	Il peso deve essere compreso tra 30 e 150kg (65 e 350lb)	Quando si inserisce un peso fuori da questo intervallo durante la registrazione
E7	L'altezza deve essere compresa tra 130 e 230cm (4.1 e 7.5ft)	Quando si inserisce un peso fuori da questo intervallo durante la registrazione
E8	L'altezza deve essere compresa tra 130 e 230cm (4.1 e 7.5ft)	Quando si inserisce un'altezza fuori da questo

		intervallo durante la registrazione
E9	Accettare i Termini e condizioni e l'Informativa sulla privacy dell'app per completare la registrazione	Quando non si accettano i Termini e condizioni e l'Informativa sulla privacy durante la registrazione
E10	L'utente non è stato verificato. Controllare la casella di posta per l'e-mail di verifica.	Quando si tenta di accedere con un utente non verificato
E11	Errore di pagamento – Qualcosa è andato storto... Riprovare o contattare il nostro supporto all'indirizzo info@Peppermove.com se il problema persiste.	Quando si verifica un problema con il pagamento
E12	Confermare di aver letto prima il Controllo della salute/Controllo di sicurezza/Manuale di istruzioni	Quando non si conferma di aver letto questi documenti durante il processo del tutorial introduttivo
E13	Aumenta/diminuisci tutti gli elettrodi – Questa funzione aumenta/diminuisce tutti gli elettrodi. Tutti gli elettrodi al di sotto del 20% aumentano/diminuiscono del 5%, tutti gli altri dell'1%	Quando si tenta di aumentare/diminuire l'intensità per la prima volta
E14	La sicurezza prima di tutto – Questi video di allenamento avanzati possono essere visualizzati solo dopo aver completato 4 dei video di allenamento di tutti i livelli per la modalità Tuta forza, oppure 1 allenamento di tutti i livelli per le modalità Tuta cardio e relax.	Quando si tenta di avviare un video contrassegnato come "disponibile più avanti" senza averlo ancora sbloccato
E15	Spiegazione dell'allenamento solo Tuta – L'utente Pepper può allenarsi autonomamente, senza video, attivando la modalità denominata „Solo Tuta“ che ha appena selezionato. In questo modo si ha il pieno controllo della Tuta, ma l'allenamento stesso è a propria discrezione: non è presente alcun istruttore a guidarla. Si tenga presente che questi allenamenti vengono comunque registrati nelle statistiche complessive, disponibili nella voce di menu „Attività“.	Quando si accede alla modalità solo Tuta per la prima volta

E16	Errore, non è possibile salvare le statistiche di allenamento offline	Quando si tenta di salvare l'allenamento mentre si è offline
E17	Limite di allenamento forza – La durata degli allenamenti di forza è limitata a 20 min distribuiti su tre sessioni a settimana. Per la Sua salute e sicurezza, si raccomanda di non superare questo limite.	Quando si tenta di allenarsi per più di 60 minuti a settimana in modalità forza
E18	Nessuna connessione Internet – Sembra che ci sia un problema con la connessione Internet	Quando si apre l'elenco degli allenamenti o delle statistiche mentre si è offline
E19	Allenamento interrotto – Sembra che ci sia un problema con la connessione Internet	Quando si perde la connessione Internet durante l'allenamento
E20	Batteria scarica – Il livello del Power box è inferiore al 10%, non dimenticare di ricaricarlo dopo l'allenamento	Quando si avvia l'allenamento con un livello di batteria inferiore al 10%
E21	Abbonamento scaduto – Il Suo abbonamento è scaduto. Effettuare l'accesso online per abbonarsi oppure, se si è già abbonati, effettuare l'accesso online per sincronizzare i dati.	Quando si è offline per un lungo periodo e non è possibile essere certi che l'utente sia ancora un abbonato attivo
E22	Nessuna connessione Internet – Impossibile avviare il video. Sembra che ci sia un problema con la connessione Internet.	Quando si tenta di avviare un video online mentre si è offline
E23	Si prega di rispondere a tutte le domande	Quando non si risponde a tutte le domande di valutazione del video e si tenta di inviare la valutazione
E24	Ha un abbonamento attivo. Non è possibile eliminare un account con un abbonamento attivo. Fare clic sul pulsante Gestisci abbonamento nella schermata Abbonamento e annullare l'abbonamento attivo, quindi provare a eliminare l'account.	Quando si tenta di eliminare l'account con un abbonamento attivo
E25	La funzione di gestione dell'abbonamento non è disponibile per gli utenti che hanno ricevuto un abbonamento gratuito di un anno. Sarà possibile	Quando si fa clic su Gestisci abbonamento se si dispone di un anno di piano gratuito

	utilizzarla dopo essere diventati abbonati a pagamento, ad agosto 2023.	
E26	Scollegare il caricabatterie – scollegare il caricabatterie dal Power box per avviare un allenamento. Non è consentito avviare un allenamento mentre la batteria è in carica.	Quando si tenta di avviare un allenamento mentre il Power box è in carica
E27	Allenamento interrotto – allenamento interrotto. Non è consentito allenarsi mentre la batteria è in carica.	Quando si collega il caricabatterie del Power box durante l'allenamento
E28	Il codice deve essere composto esattamente da 6 caratteri	Quando si inserisce un codice più corto o più lungo durante la procedura di recupero password
E29	Le password non corrispondono	Quando i campi password e conferma password non corrispondono durante la registrazione, il recupero della password o la modifica della password nel profilo
E30	E-mail/Nome utente non disponibile	Quando si tenta di registrarsi con un'e-mail o un nome utente già in uso

14 Compatibilità elettromagnetica (EMC)

Il sistema di allenamento EMS Pepper è progettato per essere utilizzato in ambienti domestici tipici approvati, in conformità con lo standard di sicurezza IEC 60601-1-2.

Il sistema di allenamento EMS Pepper è progettato per resistere ai disturbi previsti derivanti da scariche elettrostatiche, campi magnetici dell'alimentazione o emettitori di radiofrequenza. Tuttavia, il sistema di allenamento EMS Pepper potrebbe essere influenzato da campi di radiofrequenza potenti provenienti da altre fonti.

In caso di perdita o degrado delle prestazioni essenziali, la sicurezza e l'efficacia possono essere compromesse; si consiglia pertanto di interrompere l'allenamento.

15 Prestazioni essenziali

In base all'uso previsto, il nostro elettrostimolatore muscolare è destinato a stimolare muscoli sani per migliorare e favorire le prestazioni muscolari. Le prestazioni essenziali per queste funzionalità sono:



- Stimolazione sicura ed efficace dei muscoli target.
- Controllo accurato dei parametri di stimolazione, come intensità, frequenza e larghezza dell'impulso.
- Compatibilità con la popolazione di utenti prevista (adulti sani).
- Conformità agli standard applicabili in materia di sicurezza elettrica e compatibilità elettromagnetica.

16 Interoperabilità

L'interfaccia elettronica è l'applicazione Pepper per telefono o tablet, il cui scopo è collegare il software al sistema di allenamento EMS Pepper. Per funzionare correttamente, lo schermo dell'interfaccia elettronica (telefono o tablet) deve funzionare senza difetti o malfunzionamenti. Si raccomanda una connessione Internet sicura e rapida quando si utilizza la versione online dell'applicazione.

17 Sicurezza informatica Raccomandazioni

Assicurarsi di utilizzare una password sicura e di non usare il proprio nome, cognome o data di nascita. Utilizzare almeno 8 caratteri composti da lettere maiuscole e minuscole, numeri e caratteri speciali.

Assicurarsi sempre di utilizzare la versione più recente del sistema operativo sul proprio telefono e tablet e la versione più recente dell'app Pepper disponibile su Apple e Google Play Store.

Assicurarsi di utilizzare una connessione Internet sicura quando si usa l'app con la connessione a Internet. La parte "solo Tuta" dell'app e gli allenamenti scaricati possono essere utilizzati anche offline.

Assicurarsi che solo Lei abbia accesso al proprio telefono durante l'allenamento, in modo che solo Lei possa scegliere il programma di allenamento e l'intensità degli impulsi elettronici.

18 Bluetooth Specifiche

Tipo di modulo BT: EZ-BLE PSoC modulo XT/XR BT 4.2

Banda di frequenza di ricezione/trasmissione: 2.402 - 2.480 GHz

Larghezza di banda: 2 MHz

Portata radio massima: 50 metri / 165 piedi

Il sistema di allenamento EMS Pepper è progettato specificamente per essere utilizzato insieme all'app Pepper, supportata sui dispositivi mobili Android e iOS selezionati.



Il sistema di allenamento EMS Pepper è in grado di eseguire autonomamente un programma di stimolazione precaricato con gli ultimi valori di intensità, nonché di effettuare riconessioni Bluetooth automatiche.

A tale riguardo, le interferenze a radiofrequenza temporanee (ad es. causate dalla coesistenza di più dispositivi Bluetooth e/o Wi-Fi nel proprio raggio d'azione) non dovrebbero influire sull'efficienza e sulla sicurezza complessive della sessione di stimolazione.

Grazie ai meccanismi di arresto di emergenza a livello hardware (vedere Indicazioni per l'uso), le disconnessioni Bluetooth di natura più permanente non dovrebbero compromettere la sicurezza della stimolazione, e possono causare solo un inconveniente temporaneo, costringendoLa a posticipare la sessione di stimolazione pianificata fino a quando non si stabilisce un ambiente di connettività Bluetooth più favorevole.

Come qualsiasi dispositivo wireless, il sistema di allenamento EMS Pepper emette livelli molto bassi nell'intervallo di radiofrequenza (RF), e pertanto è improbabile che causi interferenze con apparecchiature elettroniche vicine (ad es. radio, computer, telefoni, ecc.).

Il sistema di allenamento EMS Pepper è progettato per resistere ai disturbi prevedibili derivanti da scariche elettrostatiche, campi magnetici dell'alimentazione di rete o trasmettitori di radiofrequenza.

19 Assistenza prodotto

Contattare il fabbricante all'indirizzo info@peppermove.com per ulteriori informazioni su configurazione, uso e manutenzione, oppure per segnalare eventuali problemi relativi al Suo sistema di allenamento EMS Pepper.

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

Filiale tedesca:
Pepper Interactive GmbH
Baaderstr. 30
80336 Munich, Germany