



Manuale di Istruzioni - Nova

Versione 4.0.1

Indice

1	Informazioni Generali	1
2	Indicazioni per l'uso	1
3	Avvertenze e Linee Guida sulla Sicurezza	1
4	Sistema di Allenamento EMS Pepper	7
5	Istruzioni per l'Uso	11
6	Modalità di Allenamento	18
7	Ricarica del Power Box	19
8	Risoluzione dei Problemi	20
9	Conservazione e Manutenzione	21
10	Garanzia	22
11	Specifiche Tecniche	22
12	Glossario dei Simboli	27
13	Messaggi di Errore dell'App	33
14	Compatibilità Elettromagnetica (EMC)	36
15	Prestazioni Essenziali	36
16	Interoperabilità	37
17	Raccomandazioni sulla Sicurezza Informatica	37
18	Specifiche Bluetooth	37
19	Assistenza Prodotto	38



1 Informazioni Generali

Il Sistema di Allenamento EMS Pepper 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 Sistema di Allenamento EMS Pepper, La invitiamo a leggere attentamente questo manuale prima di iniziare il Suo primo allenamento. Il Sistema di Allenamento EMS Pepper è controllato in modalità wireless dall'App di Allenamento EMS Pepper (Pepper: EMS Training at Home), che può essere eseguita su qualsiasi tablet o telefono Apple o Android. Il Sistema di Allenamento EMS Pepper è concepito per essere utilizzato in ambienti di allenamento atletico e sportivo.

In caso di uso improprio, mancata osservanza o osservanza insufficiente delle istruzioni di sicurezza contenute nel presente manuale di istruzioni, di modifiche al Sistema di Allenamento EMS Pepper, o di utilizzo di parti di ricambio non idonee (non originali), il produttore non si assume alcuna responsabilità per danni a persone, animali, proprietà o al prodotto stesso.

In caso di ulteriori domande o commenti, La invitiamo a 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 contenuto nell'e-mail di conferma d'acquisto.

2 Indicazioni per l'uso

Il Sistema di Allenamento EMS Pepper è un dispositivo da banco (Over-The-Counter) concepito per stimolare muscoli sani al fine di migliorare o facilitare le prestazioni muscolari. Deve essere utilizzato solo da adulti.

Il Sistema di Allenamento EMS Pepper non è concepito per 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 infortunati o sofferenti, e il suo utilizzo su tali muscoli è controindicato.

Gli impulsi elettrici del Sistema di Allenamento EMS Pepper 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. A seconda dei 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 raccomanda di consultare il proprio medico prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di fitness.

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

Guida alla Sicurezza

La invitiamo a esaminare il seguente elenco di domande. Se risponde a una qualsiasi di queste domande con “Sì”, “Forse” o “Non lo so”, non dovrebbe utilizzare il dispositivo.

Tabella 1: Domande sulla Sicurezza

#	Domanda
1	Ha un pacemaker, un defibrillatore impiantato o un altro dispositivo metallico o elettronico impiantato?
2	È incinta?
3	Sta avvertendo un forte affaticamento muscolare o un trauma, oppure una condizione di affaticamento muscolare come la Rabbdomiolisi (una condizione in cui il tessuto muscolare scheletrico danneggiato si degrada rapidamente)?
4	Le è stato diagnosticato un qualsiasi problema o condizione cardiaca?
5	Ha un apporto sanguigno inadeguato (ischemia) o gravi disturbi della circolazione sanguigna negli arti inferiori?
6	Le è stata diagnosticata un'ernia addominale o inguinale?
7	È stato recentemente sottoposto a un intervento chirurgico?
8	Ha recentemente subito un trauma acuto o fratture?
9	Le è stata diagnosticata l'epilessia o un altro disturbo neurologico?



1 0	Ha subito un danno nervoso che ha causato una mancanza di sensibilità in una particolare area del corpo?
1 1	Soffre di dolore persistente?
1 2	Ha bisogno di riabilitazione muscolare?
1 3	Ha il sospetto di una qualsiasi condizione cardiaca?
1 4	Ha un cancro?
1 5	Ha articolazioni dolorose o sofferenti?
1 6	Ha spasmi muscolari?
1 7	Ha subito una perdita di tessuto muscolare o atrofia muscolare?
1 8	Ha la tendenza a sanguinare internamente (emorragia) in seguito a un trauma o una frattura?
1 9	Vi trovate in presenza di apparecchiature di monitoraggio elettrico (ad es. monitor cardiaci, dispositivi ECG)?
2 0	Ha meno di 22 anni?

Controindicazioni

Le seguenti sono controindicazioni che indicano una situazione in cui il Sistema di Allenamento EMS Pepper non deve essere utilizzato:



- Non utilizzare il Sistema di Allenamento EMS Pepper 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 Sistema di Allenamento EMS Pepper su un utero mestruante o in gravidanza. La sicurezza dell'uso di stimolatori muscolari elettrici durante la gravidanza non è stata stabilita.
- Non utilizzare il Sistema di Allenamento EMS Pepper se si sta avvertendo un forte affaticamento muscolare o un trauma, oppure se si sta manifestando una condizione di affaticamento muscolare come la rabdomiolisi (una condizione in cui il tessuto muscolare scheletrico danneggiato si degrada rapidamente).
- Non utilizzare il Sistema di Allenamento EMS Pepper se Le è stato diagnosticato un qualsiasi problema o condizione cardiaca.
- Non utilizzare il Sistema di Allenamento EMS Pepper se si ha un apporto sanguigno inadeguato (ischemia) o un grave disturbo della circolazione sanguigna negli arti inferiori.
- Non utilizzare Pepper su un'ernia addominale o inguinale.

Precauzioni

Pepper raccomanda di esaminare le seguenti precauzioni prima di utilizzare il Sistema di Allenamento EMS Pepper:

- Occorre prestare attenzione quando vi è la tendenza a sanguinare internamente (emorragia) in seguito a un trauma o una frattura.
- Occorre prestare attenzione dopo un trauma acuto o una frattura, oppure dopo un recente intervento chirurgico, quando la contrazione muscolare potrebbe disturbare il processo di guarigione.
- Consulti il Suo medico prima di utilizzare Pepper se Le è stata diagnosticata l'epilessia o un altro disturbo neurologico.
- Occorre prestare attenzione in presenza di danni nervosi che causano una mancanza 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 ha spasmi muscolari, o se ha muscoli associati ad articolazioni dolorose o sofferenti.
- Consulti il Suo medico prima dell'uso se soffre di dolore persistente.
- Consulti il Suo medico prima dell'uso se ha bisogno di riabilitazione muscolare.



- Consulti il Suo medico prima dell'uso in caso di sospetto di una qualsiasi condizione cardiaca. Il dispositivo potrebbe causare disturbi del ritmo cardiaco letali in soggetti predisposti.

Avvertenze e Misure di Sicurezza

Le seguenti sono avvertenze generali e misure di sicurezza che dovrete esaminare prima di utilizzare il Sistema di Allenamento EMS Pepper:

- Il Sistema di Allenamento EMS Pepper è destinato esclusivamente all'uso da parte di adulti (≥ 22).
- Non utilizzare la tuta su parti del corpo per cui non è stata progettata.
- Non toccare l'interno della tuta con le mani durante l'allenamento. Se è necessario regolare la tuta, interrompere prima l'allenamento e poi effettuare la regolazione.
- Non è consentita alcuna modifica al Sistema di Allenamento EMS Pepper.
- Non utilizzare il Sistema di Allenamento EMS Pepper accanto o impilato con altre apparecchiature.
- Non utilizzare accessori, trasduttori e cavi diversi da quelli specificati o forniti da Pepper, poiché ciò potrebbe causare 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 carica e verrà visualizzato un messaggio di errore.
- La stimolazione non deve essere applicata vicino a oggetti metallici. Rimuovere tutti i gioielli, piercing corporei, fibbie delle cinture o qualsiasi altro prodotto o dispositivo metallico removibile 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 aeree, e le contrazioni potrebbero essere abbastanza forti da chiudere le vie aeree o causare difficoltà respiratorie.
- Sebbene il design del Sistema di Allenamento EMS Pepper impedisca alla corrente elettrica di attraversare la cavità toracica (per via transtoracica), si informa 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 sito che possa causare il passaggio della stimolazione elettrica attraverso la testa (per via transcerebrale). Gli effetti della stimolazione del cervello non sono ancora stati stabiliti.
- La stimolazione non deve essere applicata su aree gonfie, infette o infiammate, ad es. flebite (infiammazione di una vena), tromboflebite (infiammazione della parete di una vena), vene varicose (vena dilatata, allungata e tortuosa).
- Gli effetti a lungo termine della stimolazione elettrica cronica non sono ancora stati stabiliti.
- La stimolazione non deve essere applicata su, o in prossimità di, lesioni cancerose.
- Non applicare la stimolazione ai gruppi muscolari in caso di qualsiasi dubbio relativo al proprio comfort o sicurezza.
- Non utilizzare il Sistema di Allenamento EMS Pepper se collegato a qualsiasi apparecchiatura di monitoraggio elettronico (ad es. monitor cardiaci, dispositivi ECG). Questi dispositivi potrebbero non funzionare correttamente quando è in uso la stimolazione elettrica.
- Non utilizzare il Sistema di Allenamento EMS Pepper in acqua o in un'atmosfera umida (sauna, idroterapia, ecc.).
- Non utilizzare il Sistema di Allenamento EMS Pepper in un'area ricca di ossigeno, come in presenza di bombole di ossigeno.
- Non utilizzare il Sistema di Allenamento EMS Pepper durante la guida, l'utilizzo di macchinari, il ciclismo o durante qualsiasi attività in cui la stimolazione elettrica possa mettervi a rischio di lesioni a voi stessi o ad altri.
- Non applicare la stimolazione durante il sonno.
- Tenere il dispositivo del Sistema di Allenamento EMS Pepper e i suoi accessori fuori dalla portata di bambini e animali domestici.
- Non utilizzare il Sistema di Allenamento EMS Pepper sugli animali.
- Non permettere che oggetti estranei (terra, acqua, metallo, ecc.) entrino nel power box.
- Non manomettere la tuta o il power box (ad es. cercando di aprirli).
- Improvvisi cambiamenti di temperatura possono causare la formazione di condensa all'interno del power box. Utilizzare solo dopo che le temperature sono tornate alla normalità.
- Non affaticarsi eccessivamente durante l'allenamento con elettrostimolazione muscolare. Qualsiasi allenamento dovrebbe essere a un livello confortevole per voi.



- Non utilizzare il Sistema di Allenamento EMS Pepper se si è collegati a uno strumento chirurgico ad alta frequenza, poiché ciò potrebbe causare irritazioni cutanee o ustioni sotto gli elettrodi.
- Non utilizzare il Sistema di Allenamento EMS Pepper vicino ad apparecchiature mediche per terapia a onde corte o a microonde. Ciò potrebbe causare instabilità nel power box.
- Il Sistema di Allenamento EMS Pepper non deve essere utilizzato vicino a dispositivi medici come risonanza magnetica (MRI), TAC, diatermia e raggi X, poiché questi potrebbero alterare la corrente generata dal power box, causare danni ai tessuti e provocare gravi lesioni o morte.
- Il Sistema di Allenamento EMS Pepper non deve essere utilizzato in aree in cui vengono utilizzati dispositivi non protetti che emettono radiazioni elettromagnetiche. Le apparecchiature di comunicazione portatili, gli RFID e i sistemi di sicurezza elettromagnetici (ad es. metal detector e sistemi EAS) possono interferire con il Sistema di Allenamento EMS Pepper e alterare la corrente da esso generata.
- Non utilizzare apparecchiature di comunicazione RF portatili (comprese le periferiche come cavi per antenna e antenne esterne) a una distanza inferiore a 30 cm da qualsiasi parte del Sistema di Allenamento EMS Pepper, compresi i cavi. In caso contrario, potrebbe verificarsi un degrado delle prestazioni di questa apparecchiatura.

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

Reazioni Avverse

- Alcune persone con pelle molto sensibile possono avvertire arrossamento o irritazione sotto gli elettrodi dopo l'elettrostimolazione muscolare. In genere, questo arrossamento è del tutto innocuo e dovrebbe scomparire rapidamente. Evitare di iniziare l'allenamento finché l'arrossamento non è più visibile. Se l'arrossamento persiste, interrompere l'utilizzo del Sistema di Allenamento EMS Pepper e consultare il proprio medico.
- Alcune persone potrebbero avvertire mal di testa e altre sensazioni dolorose durante o dopo l'allenamento. In tal caso, occorre consultare un medico e l'allenamento dovrebbe cessare fino all'approvazione di un medico.

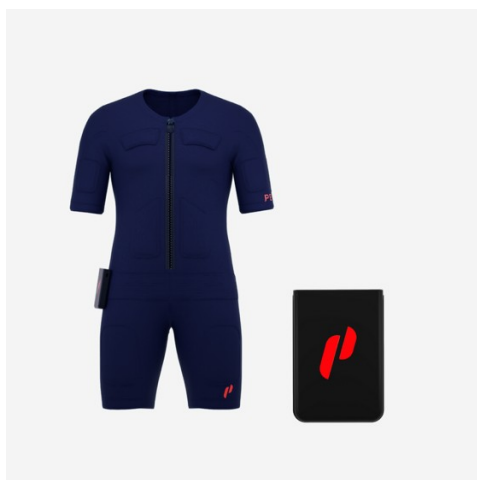
	In caso di reazioni avverse, interrompere immediatamente l'utilizzo del Sistema di
--	--

	Allenamento EMS Pepper e consultare il proprio medico.
--	--

4 Sistema di Allenamento EMS Pepper

Il Sistema di Allenamento EMS Pepper è composto da due componenti o accessori principali: la Tuta e il Power box. Entrambi gli accessori sono descritti in questa sezione.

Immagine 1: Tuta Pepper e Power box



La Tuta

La tuta trasmette gli impulsi direttamente dal power 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. È possibile indossare biancheria intima sotto la tuta, assicurandosi che tutti gli elettrodi siano a contatto con la pelle. La tuta è di un solo pezzo e può essere chiusa sul davanti con la cerniera.

La tuta ha 20 elettrodi a secco integrati che coprono dieci principali gruppi muscolari:

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



- Addominali sinistro/destro

Immagine 2: Tuta Pepper vista frontale e posteriore



❗	Si consiglia di non condividere le tute con altre persone, poiché ciò può causare una vestibilità impropria della tuta o la condivisione di fluidi corporei.
❗	Se indossa biancheria intima sotto la tuta, si assicuri che non copra alcun elettrodo. Tutti gli elettrodi devono essere a contatto diretto con la pelle.

Il Power Box

Il Power Box è il centro di controllo del Sistema di Allenamento EMS Pepper. Questo dispositivo utilizza impulsi a bassa frequenza per generare la contrazione muscolare, moltiplicando il tasso di lavoro e la resa di ciascun gruppo muscolare. Comunica in modalità wireless con l'App Pepper. Il Power box è progettato per inserirsi nel connettore USB-C della tuta, che può poi essere fissato con le cinghie. Il Power box dispone di un involucro in plastica per la protezione contro i rischi elettrici.

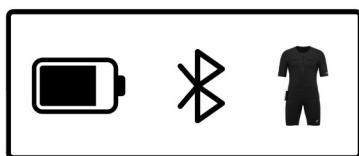
Immagine 3: Power box vista frontale e posteriore



Accensione del Power box

Il Power Box dispone di un unico pulsante per accenderlo e spegnerlo. Premere il pulsante per tre secondi per accenderlo, finché il logo Pepper non appare sul display. La luce dovrebbe quindi diventare verde, e lo schermo mostrerà la percentuale della batteria, la connettività della tuta e la connettività dell'app. Se il display è acceso, il power box è acceso; se non è visibile nulla, il power box è spento.

Immagine 4: Icone sul display



Spegnimento del Power box

Quando ha terminato l'allenamento, premere di nuovo il pulsante per 3 secondi e il power box si spegnerà mostrando sullo schermo un unico logo Pepper P prima di diventare nero. Una volta che il LED e lo schermo sono inattivi, la batteria è spenta.

Indicatore di Stato LED del Power box

Il Power Box utilizza il LED e lo schermo per comunicare la propria disponibilità a iniziare l'allenamento. Il LED è un supporto per le funzioni generali, ma lo schermo mostra molti più dettagli. Il LED indica se il box è in carica, è acceso o si è connesso all'applicazione.

Tabella 2: Luce LED e descrizione

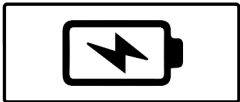
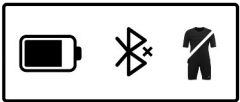
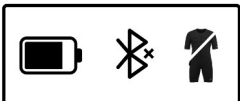
Stato	Luce Indicatore	Descrizione
Spento	Nessuna	Il Power box è spento e non è in carica.
Carica	Giallo	Il Power box è in carica.
Acceso o	Verde	Il Power box è acceso e può essere collegato all'App.

pronto per l'allenamento.		
Connesso	Blu lampeggiante rapido	Il Power box si è collegato correttamente all'App.

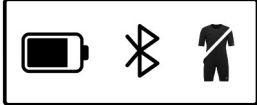
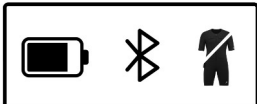
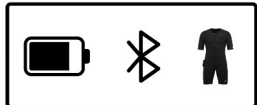
Indicatore di stato dello schermo del Power box

Il Power box utilizza lo schermo per mostrare tutti i dettagli necessari per garantire l'uso corretto della tuta e della batteria. La batteria utilizza una configurazione a 3 icone, una delle quali mostra la percentuale della batteria sotto forma di batteria. La seconda icona è l'icona Bluetooth che mostra lo stato della connessione all'app. L'ultima icona mostra la connettività della tuta.

Tabella 3: Layout dello schermo e descrizione

Stato	Layout dello schermo	Descrizione
Spento	Nessuno	Il Power box è spento e non è in carica.
Carica	Simbolo della batteria con fulmine	Il Power box è in carica. 
Acceso	Layout a 3 icone con Bluetooth con una croce e Tuta barrata.	Il Power box è acceso e può essere collegato all'App. 
Bluetooth disconnesso	Icona Bluetooth con una croce accanto.	Il Power box non è connesso all'app Pepper. 
Bluetooth connesso	Icona Bluetooth senza croce	Il Power box è connesso all'app Pepper.



	accanto.	
Tuta disconnessa	L'icona della tuta è barrata.	La tuta non è connessa. 
Tuta connessa	L'icona della tuta è raffigurata per intero, senza essere barrata.	La tuta è connessa e pronta per l'uso 

5 Istruzioni per l'uso

Prima di iniziare l'allenamento con il Pepper EMS Training System, deve installare e configurare l'App Pepper sul 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 suo Pepper EMS Training System.

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

- Apra l'app Fotocamera sul telefono o tablet e inquadri il codice QR riportato di seguito (o sul volantino di avvio rapido) al centro dello schermo. Viene visualizzata una notifica a banner che consente di aprire il link associato al codice QR. Prema il link.



- Faccia clic su uno di questi link per [App Store](#) o [Google Play Store](#) per accedere direttamente all'App sul telefono o tablet.
- Apra l'App Store o il Google Play Store dal telefono o tablet e cerchi **Pepper: EMS at Home** App e la installi.

Dopo aver installato correttamente l'App Pepper, la apra e segua le istruzioni a schermo per registrarsi o accedere.



L'App le chiede di avviare una prova gratuita dell'App. Per continuare con il suo allenamento Pepper, confermi la prova gratuita. Può annullare l'abbonamento dopo la prova gratuita.

Indossare la tuta

Di seguito sono fornite le istruzioni per indossare la tuta.

	Ispezioni sempre la tuta per verificare la presenza di strappi, lacerazioni o qualsiasi altro tipo di danno. Se sono presenti danni, sostituisca la tuta danneggiata. Non utilizzi la tuta se danneggiata.
---	--

1. Indossi la tuta con gli elettrodi rivolti verso l'interno e la cerniera sul davanti della tuta. Può indossare biancheria intima sotto la tuta, ma si assicuri che nessun elettrodo sia coperto, poiché devono essere posizionati direttamente sulla pelle.

Figura 5: Indossare la tuta Pepper



2. Chiuda la cerniera sul davanti.

Figura 6: Chiudere la cerniera sul davanti



Avviare l'onboarding nell'App



Apra l'App Pepper sul telefono o tablet e avvii il processo di onboarding. Può avviare il processo di onboarding iniziando qualsiasi tipo di allenamento o collegando il Power box. Il processo di onboarding consiste in un video informativo e nel collegamento del Power box al telefono.

Collegare il Power box

Il Power box utilizza il Bluetooth per comunicare con l'applicazione. Prima di poter utilizzare il Power box durante l'allenamento, deve abbinarlo al telefono o tablet. Per farlo, si assicuri che il dispositivo sia vicino al Power box con il Bluetooth attivato e che il Power box sia acceso, il che significa che la spia LED è verde e lo schermo mostra le 3 icone.

Faccia clic su “Trova la mia tuta Pepper” nell'app Pepper e selezioni il proprio Power box Pepper facendo clic su di esso. Inizia con Pepper e continua con un codice.

Congratulazioni, il dispositivo è ora abbinato al Power box. L'icona Bluetooth sul Power box non sarà più barrata.

	Ispezioni sempre accuratamente il Power box. Non utilizzi il Power box se sono presenti danni. Per la sua sicurezza, consulti Pepper.
--	---

Collegare il Power box alla tuta

Dopo aver abbinato il telefono o tablet al power box, può collegarlo alla tuta.

1. Posizioni la batteria sulle guide del punto di montaggio e la faccia scorrere con attenzione verso il basso fino a farla scattare in posizione. Sentirà un clic una volta collegata.
2. Una volta che la tuta è collegata correttamente, l'icona della tuta sarà raffigurata per intero e non sarà più barrata.

Figura 7: Far scorrere il Power box nelle guide sul lato destro della tuta



Gestire la sessione di allenamento

L'ultimo passaggio del processo di onboarding sarà la sua prima sensazione Pepper, che le 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 iniziata la sessione di allenamento, viene visualizzata la schermata di allenamento.

Comprendere la schermata di allenamento

Figura 8: Schermata generale di allenamento

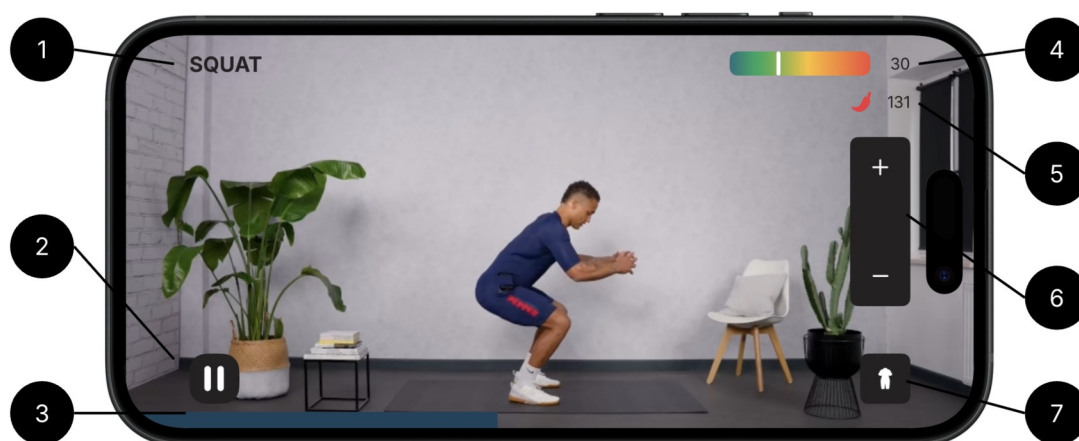


Tabella 4: Schermata generale - parti dello schermo e descrizioni

Numer o	Parte dello schermo	Descrizione
1	Esercizio	Visualizza il nome dell'esercizio corrente.
2	Pausa/ Riproduci	Metta in pausa e riprenda l'allenamento in qualsiasi momento.
3	Barra degli impulsi	Visualizza 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	Rappresenta la zona di intensità complessiva della sessione di

	calore	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 dell'allenamento, sui minuti di allenamento e sul livello del video di allenamento (tutti i livelli e avanzato).
6	Controllo generale degli elettrodi	Controlla l'intensità generale degli elettrodi. Il “+” aumenta l'intensità generale degli elettrodi (sotto 20 in incrementi di 5, sopra 20 in incrementi di 1), il “-” diminuisce l'intensità generale degli elettrodi (sotto 20 in incrementi di 5, sopra 20 in incrementi di 1). Il pulsante di accensione attiva e disattiva tutti gli elettrodi simultaneamente.
7	Controllo del singolo elettrodo	Questo pulsante apre la vista dettagliata del controllo degli elettrodi, dove è possibile controllare i singoli elettrodi.

Figura 9: Schermata dettagliata di allenamento



Tabella 5: Schermata dettagliata - parti dello schermo e descrizioni

Numer o	Parte dello schermo	Descrizione
8	Singolo elettrodo	Ogni elettrodo (davanti: petto, bicipiti, tricipiti, addominali, cosce anteriori; dietro: schiena alta, media e bassa, glutei, coscia posteriore) può essere controllato singolarmente. Il “+” aumenta l'elettrodo (sotto 20 in incrementi di 5, sopra 20 in incrementi di 1), il “-” diminuisce l'elettrodo (sotto 20 in incrementi di 5, sopra

		20 in incrementi di 1). Il pulsante di accensione attiva o disattiva l'elettrodo.
9	Chiudere la vista dettagliata	Premendo la “x” può chiudere la schermata dettagliata di allenamento e tornare alla schermata generale di allenamento.
10	Salvare e caricare un preset	Se le piace un'intensità di allenamento, può premere “salva preset” per salvare questa impostazione degli elettrodi per gli allenamenti futuri. Se preme “carica preset” può caricare l'intensità salvata in precedenza, viene caricata gradualmente nell'arco di un minuto. Per ogni modalità della tuta è possibile salvare un preset. Può aggiornare le impostazioni in qualsiasi momento.

Mettere in pausa o interrompere la sessione di allenamento

Per mettere in pausa o interrompere l'allenamento, sono disponibili tre diverse possibilità:

1. Prema pausa sulla schermata di allenamento.
2. Stacchi il power box dalla tuta.
3. Spenga il power box.

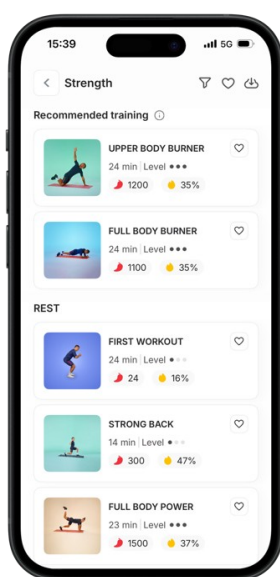
!	Se avverte un disagio importante o dolore durante l'allenamento, metta immediatamente in pausa o interrompa l'allenamento e riduca l'intensità secondo necessità.
---	---

Selezionare l'allenamento

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

!	Nelle prime settimane le consigliamo 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. Le consigliamo inoltre di iniziare con un allenamento di forza a settimana e di aumentare gradualmente a due dopo 4-6 settimane.
---	---

Figura 10: Video di allenamento

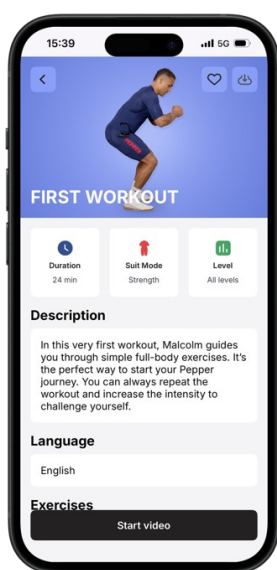


La panoramica delle classi fornisce i seguenti dettagli per ciascun video di allenamento.

Tabella 6: 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 il focus dell'allenamento o della modalità di recupero.
Livello di allenamento	Il livello generale di difficoltà 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.

Figura 11: Allenamento dettagli



Dopo aver selezionato l'allenamento desiderato, ulteriori informazioni sull'allenamento vengono visualizzate.

Tabella 7: 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	Sono elencati tutti gli esercizi inclusi nell'allenamento.

Quando trova l'allenamento adatto alle sue esigenze di allenamento, preme il pulsante **Inizia allenamento** sullo schermo per iniziare la 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 lavoro su cui ci si concentra durante l'allenamento selezionato. L'elenco seguente la aiuta a scegliere un programma di allenamento adatto alle sue esigenze di allenamento.

Tabella 8: 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 complessiva 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.

Raccomandazione di allenamento

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

Tabella 9: Modalità di allenamento e raccomandazione

Modalità	Raccomandazione di allenamento
Forza	Massimo 25 minuti a sessione, massimo 50 minuti a settimana con un minimo di due giorni di riposo tra le sessioni (ad es. 2 x 25min)
Cardio	Massimo 125 minuti a settimana (ad es. 5 x 25min)
Relax	Massimo 125 minuti a settimana (ad es. 5 x 25min)

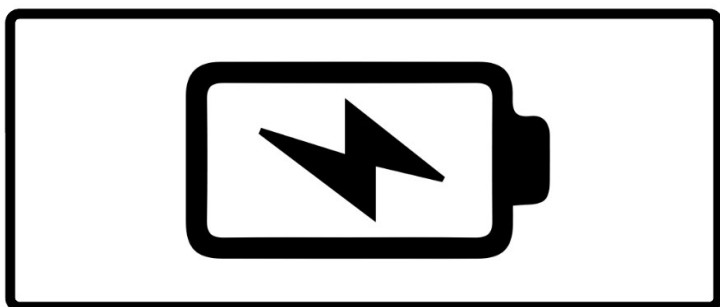
7 Carica del suo Power box

Il livello della batteria è indicato sul display del Power box. L'App Pepper controlla anche il livello della batteria del power box e lo visualizza nella schermata Tuta. Il livello della batteria dovrebbe essere superiore al 10% prima di iniziare la sessione di allenamento. L'App avvisa se è necessario ricaricarla prima di una sessione di allenamento.

Per caricare il power box, esegua le seguenti operazioni:

1. Scolleghi il power box dalla tuta, se collegato.
2. Si assicuri che il power box sia spento verificando che il LED e lo schermo siano entrambi spenti.
3. Colleghi il cavo di ricarica USB type C al connettore USB type C sul lato del power box.
4. Utilizzi un caricabatterie standard USB type C 5V 0,5A (DC5V) per la ricarica.
5. Verifichi che la spia LED sia gialla e che lo schermo mostri un'icona della batteria con un fulmine al centro.

Figura 12: Icona di carica sul display quando il power box è in carica



	Non carichi o ricarichi mai il power box quando è collegato al corpo. Non carichi o ricarichi mai il power box da fonti inaffidabili o problematiche.
---	--

8 Risoluzione dei problemi

Di seguito è riportato un elenco di possibili problemi relativi al Pepper EMS Training System. Per ulteriori domande o dubbi, contatti Pepper.

Tabella 10: Risoluzione dei problemi – problema e soluzione

Problema	Soluzione
Il power box non si accende	Colleghi il caricabatterie al power box, assicurandosi che sia un caricabatterie standard USB type C 5V. Durante la ricarica, il display dovrebbe mostrare un'icona della batteria con un fulmine al centro. Lasci caricare il power box per 30 minuti. Dopo la



	ricarica, rimuova il power box dal caricabatterie e lo accenda. Prema una volta il pulsante di accensione e attenda alcuni secondi finché non vede la spia LED e il logo Pepper sul display.
L'app non riesce ad abbinarsi al power box	Si assicuri che il power box sia acceso. Si assicuri di collegare l'app Pepper, non le impostazioni Bluetooth del telefono o del tablet, al power box. Se il telefono o il tablet non riescono ancora a collegarsi al power box, segua le istruzioni passo dopo passo: 1. Si assicuri che il power box sia acceso. 2. Si assicuri che il Bluetooth del telefono o tablet sia attivo. 3. Apra l'app Pepper e vada su Tuta e Configurazione. 4. Prema Collega tuta e Trova la mia tuta Pepper. 5. Si colleghi al power box. Se non appare alcun power box, vada alle impostazioni del telefono o tablet e apra le impostazioni dell'app Pepper. 6. Attivi Bluetooth e Posizione (per Android). 7. Riprovi.
Problemi di contatto della tuta / La stimolazione è debole o fastidiosa anche a intensità elevate	Assicurarsi che gli elettrodi siano a contatto con la pelle; se sono troppo allentati, utilizzare le cinghie fornite per stringere la tuta. La tuta non deve essere utilizzata se è allentata e se uno qualsiasi degli elettrodi non è a contatto completo e saldo con la pelle. Assicurarsi che il power 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 effettuare un riscaldamento adeguato. Se non si avvertono correttamente gli impulsi, prolungare il riscaldamento o utilizzare 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 sistema di allenamento EMS Pepper:

- Conservare la tuta in un luogo fresco, asciutto e ben ventilato.
- Quando non è in uso, conservare il power box nella custodia fornita.
- Se si prevede di conservare il power box senza utilizzarlo per un periodo di tempo prolungato, è necessario caricarlo completamente ogni sei mesi.
- Non riporre la tuta per un periodo di tempo prolungato quando è bagnata (ad es. dopo l'allenamento o il lavaggio), poiché potrebbero formarsi muffa e batteri.
- Se si lava la tuta, lavarla a 30° Celsius e utilizzare un detersivo normale. La tuta è progettata per essere utilizzata nelle lavatrici domestiche.



- Per garantire la durata della tuta, Pepper consiglia di lavarla a mano con acqua fredda e detersivo delicato, e di eseguire lavaggi in lavatrice poco frequenti.
- La tuta è progettata per essere lavabile in lavatrice con acqua fredda e detersivo delicato; tuttavia, è possibile che lavaggi ripetuti in lavatrice possano col tempo ridurre l'efficacia della tuta.
- Ispezionare sempre visivamente la tuta dopo la pulizia per verificare l'assenza di sporco residuo. Se al termine della pulizia la tuta non risulta visivamente pulita e si nota sporco residuo sul dispositivo, ripetere la pulizia. Se lo sporco residuo persiste anche dopo pulizie ripetute, contattare info@peppermove.com per ulteriori istruzioni.
- Lasciare sempre asciugare la tuta all'aria. NON mettere la tuta nell'asciugatrice, poiché la danneggerebbe.
- È possibile pulire con cura i pin dei connettori sulla tuta e sul power box con un panno asciutto, per garantire che nessuna parte dei pin dei connettori presenti polvere o particelle visibili.
- Pulire il power box solo 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 deteriorano nel tempo se utilizzati in condizioni normali.
- Non aprire né alterare il sistema di allenamento EMS Pepper. Ciò è considerato manomissione dell'unità e solleva il produttore da qualsiasi responsabilità per quanto riguarda la garanzia, nonché 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 favore dell'acquirente originale. Sono state valutate più di 150 sessioni di allenamento e pulizie in lavatrice per la durata di servizio prevista della tuta con power box. La tuta e la batteria sono garantite come esenti da difetti di fabbricazione, escludendo qualsiasi danno o difetto derivante da

1) normale usura associata all'uso previsto, 2) uso commerciale, e 3) mancato rispetto delle istruzioni riportate nel manuale d'uso, incidente, uso improprio, negligenza, abuso, alterazioni, modifiche, montaggio o installazione non corretti, o uso di parti non originali. La garanzia della batteria Pepper non copre i danni derivanti dall'uso di un caricabatterie non idoneo, da manutenzione impropria o da danni causati dall'acqua. Le richieste di garanzia devono essere inviate a info@peppermove.com. Si prega di notare che, prima della sostituzione di qualsiasi elemento, 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 11: Parametri e valori della tuta

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

Tabella 12: 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 della tuta sono posizionati in base alla posizione dei gruppi muscolari specifici da stimolare. Sono realizzati in tessuto conduttivo specializzato, materiale a ioni d'argento. Le dimensioni dei pad per le diverse taglie di tuta sono le seguenti:

Tabella 13: Dimensioni degli elettrodi

		Superficie in cm ²					
Gruppo muscolare Elettrodo		XS	S	M	L	XL	XXL
Anteriore	Braccia 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
Posteriore	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

Zona lombare	101,3					
Schiena media	3	106,91	112,48	118,05	123,63	129,20
Schiena superiore	67,82	74,53	81,24	87,94	94,65	101,36
Braccia posteriori	34,04	36,25	38,47	40,69	42,90	45,12
	41,32	48,27	55,23	62,19	69,14	76,10

Specifiche del power box

Tabella 14: Parametri e valori del power box

Parametro	Valore
Materiale	Polimero di litio (LiPo)
Materiali della custodia	Stampaggio a iniezione di plastica, Polylac Abs (J01)
Batteria Peso	152g
Batteria Dimensioni	96x65x29mm
Batteria Capacità	2650mAh
Ingresso di carica	Ricaricabile, 5V tramite connettore Micro USB
Batteria Tensione	3.8V
Canali di stimolazione	16 canali
Frequenza di uscita	15-100Hz
Larghezza di impulso in uscita	160-490 microsecondi
Forma d'onda di stimolazione	Bipolare simmetrica
Forma	Rettangolare
Tensione massima in uscita	54 Volt
Corrente massima in uscita	108 milli-Ampere
Temperatura e umidità di esercizio	Da 5°C a 40°C , dal 15% al 90% RH
Temperatura e umidità di trasporto e conservazione	Da -25°C a 70°C , dal 15% al 90% RH
Pressione di esercizio	Da 700hPa a 1060hPa
Pressione di trasporto e conservazione	Da 500hPa a 1060hPa
Connessione wireless	Modulo BLE integrato
Tipo BF	Tipo BF applicato parte

Specifiche Bluetooth

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



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 infiammabile; non utilizzare con apparecchiature per elettrochirurgia o terapia a onde corte o a microonde; il dispositivo potrebbe subire interferenze da altre apparecchiature, anche se queste ultime sono conformi ai requisiti di EMISSIONE CISPR.

Emissioni

Tabella 15: Tabella delle emissioni

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

Immunità

Tabella 16: Tabella di immunità

Porta dell'involucro

Test di immunità	Condizione di prova	IEC 60601 Livello di conformità	Osservazioni
Scarica elettrostatica (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV a contatto $\pm 2,4,8,15$ kV in aria	± 8 kV a contatto ± 15 kV in aria*	Nessun degrado delle prestazioni osservato.
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	Nessun degrado delle prestazioni osservato.
	385MHz (Modulazione a impulsi 18Hz)	27 V/m	
	450MHz (deviazione FM $\pm$ 5KHz sinusoide 1kHz o modulazione a impulsi 18Hz)	28 V/m	
	710MHz (PM 217Hz)	9 V/m	
	745MHz (PM 217Hz)	9 V/m	
	780MHz (PM 217Hz)	9 V/m	
	810MHz (PM 18Hz)	28 V/m	
	870MHz (PM 18Hz)	28 V/m	
	930MHz (PM 18Hz)	28 V/m	
	1720MHz (PM 217Hz)	28 V/m	
	1845MHz (PM 217Hz)	28 V/m	
	1970MHz (PM 217Hz)	28 V/m	
	2450MHz (PM 217Hz)	28 V/m	
	5240MHz (PM 217Hz)	9 V/m	
	5500MHz (PM 217Hz)	9 V/m	
	5785MHz (PM 217Hz)	9 V/m	
Campi magnetici a	50Hz o 60Hz	30 A/m	Nessun degrado delle prestazioni

frequenza di rete NOMINALE IEC 61000-4-8			osservato.
Campi magnetici di prossimità IEC 61000-4-39	30 kHz (CW)	8 A/m	Nessun degrado delle prestazioni osservato.
	134,2 kHz (PM 2,1 kHz)	65 A/m	
	13,56 MHz (PM 50 kHz)	7,5 A/m	
Commento: /			

Tabella 17: Tabella di immunità 2

PORTA di accoppiamento con il paziente			
Test di immunità	Condizione di prova	IEC 60601 Livello di conformità	Osservazioni
Scarica elettrostatica (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV a contatto $\pm 2,4,8,15$ kV in aria	± 8 kV a contatto ± 15 kV in aria	Nessun degrado delle prestazioni osservato.
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	Nessun degrado delle prestazioni osservato.
Commento: /			

In caso di perdita o degrado delle prestazioni essenziali, la sicurezza e l'efficacia possono essere compromesse ed è consigliabile interrompere l'allenamento.

Il sistema di allenamento EMS Pepper 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.

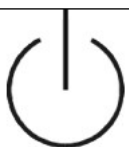
12 Simboli Glossario

Tabella 18: Simboli e spiegazioni

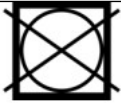
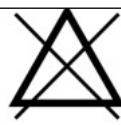
Simbolo	Titolo del simbolo	Descrizione	Simbolo di riferimento n.	Designazione n.	Titolo dello standard
	Attenzione	Indica la necessità per l'utente di consultare le istruzioni per l'uso per informazioni cautelative importanti, come avvertenze e precauzioni che, per vari motivi, non possono essere riportate 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
	Fare riferimento al manuale/libretto di istruzioni	Indica che il manuale di istruzioni deve essere letto.	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/CEE, 93/42/CEE e 98/79/CE	5.1	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 affinché il dispositivo medico possa essere identificato.	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
SN	Numero di serie	Indica il numero di serie del fabbricante affinché sia possibile identificare uno specifico dispositivo medico.	5.1.7	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
LOT	Numero di lotto	Indica il numero di lotto del fabbricante affinché il numero di lotto possa essere identificato.	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 applicata di tipo BF	Indica una parte applicata di tipo BF conforme alla norma IEC 60601-1 BF=Body Floating (corpo flottante). Utilizzata per dispositivi che hanno un contatto conduttivo con il paziente o un contatto di media o lunga durata con il paziente. Non può essere collegata a terra (flottante).		53333 BBC 60417:2002	Simboli grafici per l'uso sulle apparecchiature
	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
	Limitazione di umidità	Indica l'intervallo di umidità al quale il dispositivo medico può essere esposto in sicurezza.	5.3.8	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
	Limitazione 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 in discarica; la barra nera indica che l'apparecchiatura è stata fabbricata dopo il 2005.	-	EN 50419:2006	Marcatura delle apparecchiature elettriche ed elettroniche ai sensi dell'articolo 11, paragrafo 2, della direttiva 2002/96/CE (RAEE)
	Stand-by	Indica una modalità di sospensione o uno stato a basso consumo energetico. L'interruttore non scollega completamente il dispositivo dalla sua alimentazione.	5009	IEC 60417:2002	Simboli grafici per l'uso sulle apparecchiature
	Marcatura FCC	La marcatura indica che il dispositivo elettronico, venduto negli Stati Uniti, è certificato e che le	-	Federal Communications	-

		interferenze elettromagnetiche generate dal dispositivo rientrano nei limiti approvati dalla Federal Communications Commission.			
	Non utilizzare se la confezione è danneggiata	Indica che il dispositivo non deve essere utilizzato se la confezione è stata danneggiata o aperta.		5.2.180 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 in sicurezza senza subire danni	-	ISO 3758:2023	Tessili – Codice di etichettatura per la manutenzione mediante simboli
	Non stirare	Indica che il capo non può essere stirato in sicurezza senza subire danni.	-	ISO 3758:2023	Tessili – Codice di etichettatura per la manutenzione mediante simboli

	Non asciugare in asciugatrice asciugare	Indica che il capo non può essere asciugato in asciugatrice in tutta sicurezza senza subire danni.	-	ISO 3758:2023	Tessili – Codice di etichettatura per la manutenzione mediante simboli
	Non candeggiare	Indica che il capo non può essere candeggiato in tutta sicurezza senza subire danni.	-	ISO 3758:2023	Tessili – Codice di etichettatura per la manutenzione 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 tutta sicurezza senza subire danni	-	ISO 3758:2023	Tessili – Codice di etichettatura per la manutenzione mediante simboli
	Lavare in acqua fredda in condizioni normali	Indica che il capo può essere lavato in acqua fredda in tutta sicurezza senza subire danni.	-	ISO 3758:2023	Tessili – Codice di etichettatura per la manutenzione mediante simboli
IP22	Codice IP	Indica che il dispositivo è protetto contro le dita o oggetti simili e che lo sgocciolamento verticale di acqua non ha effetti dannosi quando la power box		IEC 60529	

		è inclinata di un angolo di 15° rispetto alla sua posizione normale.			
	Conformità CE	Indica che il produttore dichiara la conformità dei prodotti agli standard europei di salute, sicurezza e protezione ambientale.	-	-	Simbolo di conformità europea
	Tenere all'asciutto	Indica che la power box deve essere protetta dall'umidità.		ISO 15223-1	Simboli per dispositivi medici
	Non sicuro per pacemaker e defibrillatori	Nessun accesso per persone con dispositivi cardiaci impiantati attivi.		ISO 3864-3:2012	Simboli per dispositivi medici
	Non sicuro per la risonanza magnetica (MR unsafe)	Tenere lontano da apparecchiature di risonanza magnetica (RM).		ASTM F2503-20	Simboli per dispositivi medici

13 Messaggi di errore dell'app

Tabella 19: Messaggi di errore con spiegazioni

E#	Messaggio di errore	Spiegazione
E1	Errore di convalida della password	Formato password non valido. Sono richiesti almeno 8

		caratteri e devono essere soddisfatte 3 delle 4 condizioni seguenti: 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'email o il nome utente durante l'accesso
E4	L'email non esiste	Quando si inserisce un'email che non esiste nel nostro database nella schermata di recupero password
E5	Si prega di inserire un/una <i>fieldname</i>	Quando ci si registra lasciando alcuni campi vuoti
E6	Il peso deve essere compreso tra 30 e 150 kg (65 e 350 lb)	Quando si inserisce un peso al di fuori di questo intervallo durante la registrazione
E7	L'altezza deve essere compresa tra 130 e 230 cm (4,1 e 7,5 ft)	Quando si inserisce un'altezza al di fuori di questo intervallo durante la registrazione
E8	Si prega di accettare i Termini e Condizioni e l'Informativa sulla Privacy dell'app per completare la registrazione	Quando non si accettano i T&C e l'Informativa sulla Privacy durante la registrazione
E9	L'utente non è stato verificato. Si prega di controllare la propria casella di posta per l'email di verifica.	Quando si tenta di accedere con un utente non verificato
E10	Errore di pagamento – Qualcosa è andato storto... Si prega di riprovare o contattare il nostro supporto all'indirizzo info@peppermove.com se il problema persiste.	Quando qualcosa non va con il pagamento
E11	Si prega di confermare di aver letto prima il Controllo di Salute/Controllo di Sicurezza/Manuale di Istruzioni	Quando non si conferma di aver letto questo durante il processo di tutorial

		introduttivo
E12	Aumenta/diminuisci tutti gli elettrodi – Questo aumenta/diminuisce tutti gli elettrodi. Tutti gli elettrodi sotto il 20% aumentano/diminuiscono del 5%, tutti gli altri dell'1%	Quando si tenta di aumentare/diminuire l'intensità per la prima volta
E13	Sicurezza prima di tutto – Questi video di allenamento avanzati possono essere guardati solo dopo aver completato 4 dei video di allenamento di tutti i livelli per la modalità tuta forza, o 1 allenamento di tutti i livelli per le modalità tuta cardio e relax.	Quando si tenta di avviare un video visibile successivamente anche se non è stato sbloccato
E14	Spiegazione dell'allenamento solo con tuta – L'utente Pepper può allenarsi da solo, senza video, entrando nella cosiddetta modalità „Solo tuta“ in cui si è appena entrati. In questo modo, si ha pieno controllo sulla tuta ma l'allenamento stesso dipende da Lei, non c'è un allenatore a guidarLa. Tenga presente che questi allenamenti vengono comunque registrati nelle Sue statistiche a vita disponibili nella voce di menu „Attività“.	Quando si entra per la prima volta nella modalità solo tuta
E15	Errore, impossibile salvare le statistiche di allenamento mentre si è offline	Quando si tenta di salvare un allenamento mentre si è offline
E16	Limite allenamento forza – La durata degli allenamenti di forza è limitata a 50 minuti a settimana (ad es. 2 x 25 min). Per la Sua salute e sicurezza consigliamo di non superare questa quantità.	Quando si tenta di allenarsi per più di 50 minuti a settimana in modalità forza
E17	Nessuna connessione internet – Sembra esserci un problema con la Sua connessione internet	Quando si apre l'elenco degli allenamenti o delle statistiche mentre si è offline
E18	Allenamento interrotto – Sembra esserci un problema con la Sua connessione internet	Quando si perde la connessione internet a metà dell'allenamento
E19	Batteria scarica – Il livello della Sua power box è inferiore al 10%, non dimentichi di ricaricarla dopo l'allenamento	Quando si avvia l'allenamento con il livello della batteria inferiore al 10%
E20	Abbonamento scaduto – Il Suo abbonamento è scaduto. Si prega di connettersi online per	Quando si è offline per un lungo periodo e non possiamo

	abbonarsi o, se è già abbonato, di connettersi online per sincronizzare i Suoi dati.	essere certi che siate ancora un abbonato attivo
E21	Nessuna connessione internet – Impossibile avviare il video. Sembra esserci un problema con la Sua connessione internet.	Quando si tenta di avviare un video online mentre si è offline
E22	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 propria valutazione
E23	Ha un abbonamento attivo. Un account con un abbonamento attivo non può essere eliminato. Si prega di cliccare 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 mentre si ha un abbonamento attivo
E24	Si prega di scollegare il caricabatterie – si prega di scollegare il caricabatterie dalla 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 la power box è in carica
E25	Allenamento interrotto – allenamento interrotto. Non è consentito allenarsi mentre la batteria è in carica.	Quando si collega il caricabatterie della power box durante l'allenamento
E26	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
E27	Le password non corrispondono	Quando i campi password e conferma password non corrispondono durante la registrazione, il recupero password o la modifica della password del profilo
E28	Email/Nome utente non disponibile	Quando si tenta di registrarsi con un'email o un nome utente già utilizzati



14 Compatibilità Elettromagnetica (EMC)

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

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

In caso di perdita o degrado delle prestazioni essenziali, la sicurezza e l'efficacia possono essere compromesse, ed è consigliabile interrompere l'allenamento.

15 Prestazioni Essenziali

In base all'uso previsto, il nostro stimolatore muscolare alimentato è destinato a stimolare i muscoli sani per migliorare e facilitare la prestazione muscolare. 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 per la sicurezza elettrica e la 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. Raccomandiamo una connessione internet sicura e veloce quando si utilizza la versione online dell'applicazione.

17 Cybersicurezza Raccomandazioni

Si assicuri di utilizzare una password forte e di non usare il Suo nome, cognome, data di nascita. Si prega di utilizzare un minimo di 8 caratteri composti da lettere maiuscole e minuscole, numeri e caratteri speciali.

Si assicuri sempre di utilizzare l'ultima versione del sistema operativo sul Suo telefono e tablet e l'ultima versione dell'app Pepper nell'Apple e Google Play Store.

Si assicuri di utilizzare una connessione internet sicura quando usa l'app con internet. La parte „solo tuta“ dell'app e gli allenamenti scaricati possono essere utilizzati anche offline.



Si assicuri che solo Lei abbia accesso al Suo telefono durante l'allenamento, in modo che solo Lei possa scegliere il programma di allenamento e l'intensità dei Suoi 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 specificamente progettato per essere utilizzato insieme all'app Pepper, supportata per i dispositivi mobili Android e iOS selezionati.

Il sistema di allenamento EMS Pepper è in grado di eseguire in modo indipendente un programma di stimolazione precaricato con gli ultimi valori di intensità, oltre a implementare riconessioni Bluetooth automatiche.

A questo proposito, le interferenze radio temporanee (ad es. causate dalla coesistenza di più dispositivi Bluetooth e/o Wi-Fi nel Suo raggio) non dovrebbero influire sull'efficienza e sulla sicurezza complessive della Sua sessione di stimolazione.

Grazie ai meccanismi di arresto di emergenza a livello hardware (vedere Istruzioni Per l'Uso), le disconnessioni Bluetooth di natura più permanente non dovrebbero influire sulla sicurezza della stimolazione, e possono causare solo un temporaneo inconveniente costringendovi 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) intervallo, 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 a disturbi prevedibili derivanti da scariche elettrostatiche, campi magnetici dell'alimentazione di rete o trasmettitori a radiofrequenza.

19 Prodotto Assistenza

Si prega di contattare il produttore via info@peppermove.com per ulteriori informazioni su configurazione, uso e manutenzione, o 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 Monaco di Baviera, Germania