PEPPER

Manuale di istruzioni

Versione 3.0.2

Pepper Interactive Inc
28 giugno-2024

Contenuti

1	Informazioni generali	1
2	Indicazioni per l'uso	1
3	Avvertenze e linee guida per la sicurezza	1
4	Sistema di formazione Pepper EMS	7
5	Istruzioni per l'uso	10
6	Modalità di formazione	17
7	Ricarica del box batteria	18
8	Risoluzione dei problemi	19
9	Conservazione e manutenzione	20
10	Garanzia	21
11	Specifiche tecniche	21
12	Glossario dei simboli	27
13	Messaggi di errore dell'app	34
14	Compatibilità elettromagnetica (EMC)	37
15	Prestazioni essenziali	38
16	Interoperabilità	38
17	Raccomandazioni sulla sicurezza informatica	38
18	Specifiche Bluetooth	38
19	Supporto al prodotto	39

1 Informazioni generali

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

In caso di uso improprio, mancata o insufficiente osservanza delle istruzioni di sicurezza contenute nel presente manuale, di modifiche al sistema Pepper EMS Training o di utilizzo di parti di ricambio non idonee (non originali), il produttore declina ogni responsabilità per danni a persone, animali, cose o al prodotto stesso.

In caso di ulteriori domande o commenti, si prega di contattare il team Pepper tramite www.peppermove.com, l'e-mail info@peppermove.com o il telefono +49 160 97032942. È inoltre possibile fissare un appuntamento con uno dei nostri esperti EMS utilizzando il link contenuto nell'e-mail di conferma dell'acquisto.

2 Indicazioni per l'uso

Il Pepper EMS Training System è un dispositivo da banco destinato a stimolare i muscoli sani per migliorare o facilitare le prestazioni muscolari. Deve essere utilizzato solo da persone adulte.

Il sistema di allenamento Pepper EMS non è destinato a essere utilizzato in combinazione con la terapia o il trattamento di malattie o condizioni mediche di qualsiasi tipo. Nessuno dei programmi di allenamento o dei parametri operativi è stato concepito per essere utilizzato su muscoli feriti o malati e il suo uso 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 attraverso l'endplate motorio, dove generano risposte meccaniche delle fibre muscolari che corrispondono 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 per la sicurezza

Pepper consiglia di consultare il proprio medico prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di fitness.

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

Guida alla sicurezza

Si prega di leggere il seguente elenco di domande. Se si risponde a una di queste domande con "Sì", "Forse" o "Non lo so", non si 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	Sei incinta?
4	Avete subito uno sforzo muscolare estremo o un trauma, o una condizione di strappo muscolare come la rabdomiolisi (una condizione in cui il muscolo scheletrico danneggiato si rompe rapidamente)?
5	Le è stato diagnosticato un problema o una patologia cardiaca?
6	Avete un apporto di sangue insufficiente (ischemia) o gravi disturbi della circolazione sanguigna negli arti inferiori?
7	Vi è stata diagnosticata un'ernia addominale o inguinale?
8	Ha subito di recente un intervento chirurgico?
9	Avete recentemente subito un trauma acuto o delle fratture?
10	Le è stata diagnosticata l'epilessia o un altro disturbo neurologico?
11	Avete subito danni ai nervi che hanno provocato la mancanza di sensibilità in una particolare area del corpo?
12	Avete un dolore persistente?

13	Avete bisogno di una riabilitazione muscolare?
14	Sospetta di avere qualche problema cardiaco?
15	Avete il cancro?
16	Avete articolazioni dolorose o afflitte?
17	Avete spasmi muscolari?
18	Si è verificata una perdita di tessuto muscolare o atrofia muscolare?
19	Avete la tendenza a sanguinare internamente (emorragia) in seguito a traumi o fratture?
20	Siete in presenza di apparecchiature di monitoraggio elettrico (ad esempio, monitor cardiaci, dispositivi ECG)?
21	Avete meno di 22 anni?

Controindicazioni

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

• Non utilizzare il sistema di addestramento Pepper EMS 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 su un utero mestruato o in gravidanza. La sicurezza dell'uso di stimolatori muscolari alimentati durante la gravidanza non è stata stabilita.

• Non utilizzare il sistema di allenamento Pepper EMS in caso di forti sollecitazioni o traumi muscolari o in caso di condizioni di stress muscolare come la rabdomiolisi (una condizione in cui il muscolo scheletrico danneggiato si rompe rapidamente).

• Non utilizzare il sistema di addestramento Pepper EMS se è stato diagnosticato un problema o una condizione cardiaca.

• Non utilizzare il sistema di addestramento Pepper EMS in caso di insufficiente apporto di sangue (ischemia) o di gravi disturbi della circolazione sanguigna negli arti inferiori.

• Non utilizzare Pepper su un'ernia addominale o inguinale.

Precauzioni

Prima di utilizzare il sistema di addestramento Pepper EMS, Pepper raccomanda di leggere le seguenti precauzioni:

• Occorre prestare attenzione in caso di tendenza al sanguinamento interno (emorragia) in seguito a traumi o fratture.

• Si consiglia di usare cautela in caso di traumi acuti, fratture o interventi chirurgici recenti, quando la contrazione muscolare può interrompere il processo di guarigione.

• Consultare il medico prima di utilizzare Pepper se è stata diagnosticata l'epilessia o un altro disturbo neurologico.

• Occorre prestare attenzione in caso di danni ai nervi che comportano la mancanza di sensibilità in una particolare area del corpo.

• Consultare il medico prima dell'uso in caso di perdita di tessuto muscolare o atrofia muscolare, spasmi muscolari o muscoli associati a articolazioni dolorose o afflitte.

• Consultare il medico prima dell'uso in caso di dolore persistente.

• Consultare il medico prima dell'uso se si necessita di riabilitazione muscolare.

• Consultare il medico prima dell'uso in caso di sospetta patologia cardiaca. Il dispositivo può causare disturbi del ritmo cardiaco letali in soggetti predisposti.

Avvertenze e misure di sicurezza

Di seguito sono riportate le avvertenze generali e le misure di sicurezza da prendere in considerazione prima di utilizzare il sistema di addestramento Pepper EMS:

• Il sistema di addestramento Pepper EMS è destinato esclusivamente agli 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 regolare la tuta, interrompere prima l'allenamento e poi effettuare la regolazione.

• Non è consentita alcuna modifica del sistema di formazione Pepper EMS.

• Non è consentito utilizzare il sistema di addestramento Pepper EMS adiacente o sovrapposto ad altre attrezzature.

• 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 box batteria mentre è attaccato alla tuta. L'app blocca l'allenamento durante la carica del box batteria e viene visualizzato un messaggio di errore.

• La stimolazione non deve essere applicata in prossimità di metalli. Rimuovere tutti i gioielli, i piercing, le fibbie delle cinture o qualsiasi altro prodotto o dispositivo metallico rimovibile nelle aree di stimolazione.

• La stimolazione non deve essere applicata sul collo (in particolare sui nervi del seno carotideo), in particolare negli utenti con una sensibilità nota al riflesso del seno carotideo.

• La stimolazione non deve essere applicata sul collo o sulla bocca. Potrebbero verificarsi gravi spasmi 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 addestramento Pepper EMS impedisca alla corrente elettrica di attraversare la cavità toracica (per via transtoracica), si ricorda che la stimolazione non deve essere applicata attraverso la cavità toracica per evitare 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 (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 esempio flebite (infiammazione di una vena), tromboflebite (infiammazione della parete di una vena), vene varicose (vena distesa, allungata e tortuosa).

• Gli effetti a lungo termine della stimolazione elettrica cronica non sono ancora stati stabiliti.

• La stimolazione non deve essere applicata sopra o in prossimità di lesioni cancerose.

• Non applicare la stimolazione ai gruppi muscolari in caso di dubbi relativi al proprio comfort o alla propria sicurezza.

• Non utilizzare il sistema di addestramento Pepper EMS se collegato a un'apparecchiatura di monitoraggio elettronico (ad esempio, monitor cardiaci, dispositivi ECG). Questi dispositivi potrebbero non funzionare correttamente quando è in uso la stimolazione elettrica.

• Non utilizzare il sistema di allenamento Pepper EMS in acqua o in un ambiente umido (sauna, idroterapia, ecc.).

• Non utilizzare il sistema di addestramento Pepper EMS in un'area ricca di ossigeno, ad esempio in presenza di bombole di ossigeno.

• Non utilizzare il sistema di addestramento Pepper EMS durante la guida, l'uso di macchinari, l'uso della bicicletta o durante qualsiasi attività in cui la stimolazione elettrica può comportare il rischio di lesioni a se stessi o ad altri.

• Non applicare la stimolazione durante il sonno.

• Tenere il dispositivo Pepper EMS Training System e i suoi accessori fuori dalla portata di bambini e animali domestici.

• Non utilizzare il sistema di addestramento Pepper EMS sugli animali.

• Evitare che oggetti estranei (terra, acqua, metallo, ecc.) penetrino nella scatola della batteria.

• Non manomettere la tuta o la scatola delle batterie (ad esempio, cercando di aprirle).

• Gli sbalzi di temperatura possono causare la formazione di condensa all'interno del vano batteria. Usare solo quando le temperature sono tornate normali.

• Non fare sforzi eccessivi durante l'allenamento con la stimolazione muscolare elettrica. L'allenamento deve essere eseguito a un livello confortevole per l'utente.

• Non utilizzare il sistema di addestramento Pepper EMS se si è collegati a uno strumento chirurgico ad alta frequenza, in quanto ciò potrebbe causare irritazioni della pelle o ustioni sotto le piastre.

• Non utilizzare il sistema di addestramento Pepper EMS in prossimità di apparecchiature mediche per la terapia a onde corte o a microonde. Ciò potrebbe causare l'instabilità della batteria.

• Il sistema di addestramento EMS Pepper non deve essere utilizzato in prossimità di dispositivi medici quali risonanza magnetica, tomografia computerizzata, diatermia e raggi X, in quanto potrebbero alterare la corrente generata dal vano batteria, provocare danni ai tessuti e causare gravi lesioni o morte.

• Il sistema di addestramento Pepper EMS non deve essere utilizzato in aree in cui vengono utilizzati dispositivi non protetti che emettono radiazioni elettromagnetiche. Apparecchiature di comunicazione portatili, RFID e sistemi di sicurezza elettromagnetici (ad esempio, metal detector e EAS) possono interferire con il sistema di addestramento Pepper EMS e alterare la corrente da esso generata.

• Non utilizzare apparecchiature di comunicazione a radiofrequenza portatili (comprese le periferie, come cavi d'antenna e antenne esterne) a una distanza inferiore a 30 cm da

qualsiasi parte del sistema di addestramento Pepper EMS, compresi i cavi. In caso contrario, le prestazioni dell'apparecchiatura potrebbero essere compromesse.

ⓘ	Non tutti gli emettitori RF sono visibili. Se si verificano variazioni inattese dell'intensità, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare Pepper.

Reazioni avverse

• Alcune persone con la pelle molto sensibile possono avvertire arrossamenti o irritazioni sotto i cuscinetti dopo la stimolazione muscolare elettrica. In genere, questo arrossamento è del tutto innocuo e dovrebbe scomparire in breve tempo. Evitare di iniziare l'allenamento finché il rossore non è più visibile. Se il rossore persiste, interrompere l'uso 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 del medico.

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

4 Sistema di formazione Pepper EMS

Il sistema di addestramento Pepper EMS è costituito da due componenti o accessori principali: la tuta e la scatola delle batterie. Entrambi gli accessori sono descritti in questa sezione.

Figura 1: Tuta per il pepe e scatola delle batterie

Il vestito

La tuta eroga impulsi direttamente dalla batteria collegata a tutti i principali gruppi muscolari. La tuta viene indossata direttamente sulla pelle, in modo da ottenere la migliore conduttività tra gli elettrodi e i muscoli. Assicurarsi di indossare un indumento intimo a copertura totale sotto la tuta. La tuta è un pezzo unico che può essere chiuso sul retro con la cerniera. L'estremità della cerniera è magnetica e può essere fissata alla tuta.

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

- Quadricipite destro/sinistro e bicipite destro/sinistro
- Glutei destro/sinistro
- Parte inferiore della schiena sinistra/destra
- Dorso superiore sinistro/destro
- Spalla destra/sinistra
- Bicipite destro/sinistro e tricipite destro/sinistro
- Torace destro/sinistro
- Addominali destro/sinistro

Figura 2: Tuta al pepe davanti e dietro

!	Si consiglia di non condividere le tute con altre persone, in quanto ciò può comportare un'errata vestibilità della tuta o la condivisione di fluidi corporei.
!	Si consiglia di indossare un indumento intimo a copertura totale sotto l'abito.

La scatola delle batterie

Il Battery Box è il centro di controllo del sistema di allenamento Pepper EMS. Questo dispositivo utilizza impulsi a bassa frequenza per generare una contrazione muscolare che

moltiplica la velocità di lavoro e la potenza di ciascun gruppo muscolare. Comunica in modalità wireless con l'App Pepper. Il Battery Box è progettato per essere inserito nello stampo sul lato della tuta, che può essere fissato con le cinghie. Il Battery Box è dotato di un alloggiamento in plastica che lo protegge dai rischi elettrici.

Figura 3: Scatola della batteria davanti e dietro

Accensione del Battery Box

Il Battery Box è dotato di un unico pulsante per l'accensione e lo spegnimento. Se si preme il pulsante per accenderlo, attendere qualche secondo finché l'indicatore di stato a LED sulla parte anteriore non visualizza un colore. Se è visibile una luce LED, il box batteria è acceso, se non è visibile nulla il box batteria è spento.

Spegnimento del Battery Box

Una volta terminato l'allenamento, premere nuovamente il pulsante per spegnere il vano batteria. Attendere qualche secondo finché la luce del LED non scompare.

Indicatore di stato a LED del vano batteria

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

Tabella 2: Luce e descrizione dei LED

Stato	**Indicatore luminoso**	**Descrizione**
Spento	Nessuno	Il Battery Box è spento e non si sta caricando.
Ricarica	"P" bianca	La scatola della batteria si sta caricando.
Su	Verde "P"	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'addestramento.

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 telefono o sul tablet e regolare la tuta in modo che sia aderente al corpo ma comunque confortevole.

Installazione e avvio dell'applicazione Pepper

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

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

- Aprite l'applicazione Fotocamera sul vostro telefono o tablet e centrate il codice QR qui sotto (o sul volantino di avvio rapido) sullo schermo. Viene visualizzato un banner di notifica che consente di aprire il link associato al codice QR. Premere il link.

- Fate clic su uno di questi link per l'App Store o il Google Play Store per accedere all'applicazione direttamente sul vostro telefono o tablet.
- Aprite l'App o Google Play Store dal vostro telefono o tablet, cercate l'App **Pepper: EMS at Home** e installarla.

Dopo aver installato correttamente l'App Pepper, aprirla e seguire le istruzioni a schermo per iscriversi o accedere.

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

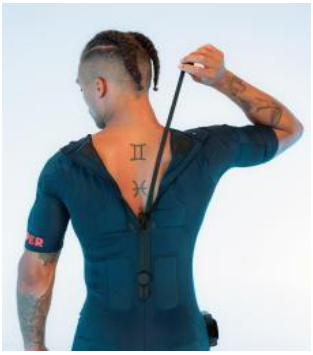
Indossare il vestito

Di seguito sono riportate le istruzioni per indossare la tuta.

ⓘ	Controllare sempre che la tuta non presenti strappi, lacerazioni o qualsiasi altro tipo di danno. In caso di 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 gli elettrodi non siano coperti, poiché devono essere posizionati direttamente sulla pelle.

Figura 4: Indossare la tuta Pepper



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

Figura 5: Chiusura della cerniera sul retro

Avvio dell'onboarding nell'App

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

Collegamento del box batteria

Il Battery Box utilizza la tecnologia Bluetooth per comunicare con l'applicazione. Prima di poter utilizzare Battery Box durante l'allenamento, è necessario associarlo al telefono o al tablet. A tal fine, accertarsi che il dispositivo sia vicino al Battery Box con la funzione Bluetooth attivata e che il Battery Box sia acceso, ovvero che la spia LED mostri una "P" verde sul display.

Fare clic su "Trova il mio abito Pepper" nell'app Pepper e scegliere il proprio box batteria 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. D'ora in poi, ogni volta che si avvia l'App Pepper e si accende il Battery Box, questo si accoppierà automaticamente se il telefono o il tablet si trova nel raggio d'azione.

ⓘ	Ispezionare sempre accuratamente la scatola della batteria. Non utilizzare la scatola della batteria in presenza di danni. Per la vostra sicurezza, consultate Pepper.

Fissare la scatola della batteria alla tuta

Una volta accoppiato il telefono o il tablet al box batteria, è possibile collegarlo alla tuta.

1. Posizionare lo stampo della scatola delle batterie direttamente sullo stampo sul lato destro della tuta. Assicurarsi che il pulsante di accensione si trovi in alto.
2. Una volta posizionato sullo stampo, il contenitore della batteria è collegato magneticamente ad esso. Per assicurarsi che rimanga lì durante l'allenamento, utilizzare la cinghia della tuta.

Figura 6: Fissare la scatola della batteria alla tuta

Gestire la sessione di formazione

L'ultimo passo del processo di onboarding sarà il primo allenamento video Pepper, che vi spiegherà tutto in dettaglio e inizierà con esercizi per principianti. Questo allenamento si presenta come tutti gli altri allenamenti dell'App Pepper. Una volta iniziata la sessione di allenamento, viene visualizzata la schermata dell'allenamento.

Capire la schermata dell'allenamento

Figura 7: Schermata complessiva dell'allenamento

Tabella 3: Schermata generale - parti e descrizioni della schermata

Numero	Parte dello schermo	Descrizione
1	Esercizio	Visualizza il nome dell'esercizio corrente.
2	Pausa/Riproduzione	Mettere in pausa e riprodurre l'allenamento in qualsiasi momento.
3	Bar Impulso	Visualizza il tempo rimanente per il periodo di stimolazione corrente: • Quando è blu, la scatola della batteria invia impulsi elettrici ai componenti del sistema di addestramento Pepper EMS. • Quando è bianco, la scatola della batteria è a riposo e ha smesso di inviare impulsi elettrici. Si noti che il box batteria fornisce una stimolazione costante in modalità cardio e relax, quindi questa barra non viene mostrata.
4	Zone di calore	Rappresenta la zona di intensità complessiva della sessione di allenamento in base all'intensità storica dell'allenamento. Le zone gialle e rosse sono superiori all'intensità di allenamento storica.

5	Punti pepe	Elemento di gamification basato sull'intensità e sui minuti di allenamento e sul livello del video di allenamento (tutti i livelli e avanzato).
6	Controllo complessivo dell'elettrodo	Controlla l'intensità complessiva degli elettrodi. Il tasto "+" aumenta l'intensità complessiva degli elettrodi (sotto i 30 in passi di 5, sopra i 30 in passi di 1), il tasto "-" diminuisce l'intensità complessiva degli elettrodi (sotto i 30 in passi di 5, sopra i 30 in passi di 1). Il pulsante di accensione accende e spegne contemporaneamente tutti gli elettrodi.
7	Controllo a elettrodo singolo	Questo pulsante apre la vista dettagliata del controllo degli elettrodi, dove è possibile controllare singoli elettrodi.

Figura 8: schermata dettagliata dell'allenamento

Tabella 4: Schermata dettagliata - parti e descrizioni della schermata

Numero	Parte dello schermo	Descrizione
8	Elettrodo singolo	Ogni elettrodo (anteriore: petto, braccia, addominali, gambe; posteriore: schiena superiore, media e inferiore, glutei) può essere controllato individualmente. Il "+" aumenta l'elettrodo (sotto i 30 in passi di 5, sopra i 30 in passi di 1), il "-" diminuisce l'elettrodo (sotto i 30 in passi

		di 5, sopra i 30 in passi di 1). Il pulsante di accensione accende o spegne l'elettrodo.
9	Vista dettagliata ravvicinata	Premendo la "x" è possibile chiudere la schermata dell'allenamento dettagliato e tornare alla schermata dell'allenamento generale.
10	Salvare e caricare le preimpostazioni	Se si gradisce un'intensità di allenamento, è possibile premere "salva preset" per salvare questa impostazione dell'elettrodo per gli allenamenti futuri. Se si preme "carica preimpostazione", si può caricare l'intensità salvata in passato. Per ogni modalità di allenamento è possibile salvare una preimpostazione.

Mettere in pausa o interrompere la sessione di allenamento

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

1. Premere pausa sulla schermata di allenamento.
2. Staccare la scatola della batteria dalla tuta.
3. Spegnere la scatola della batteria.

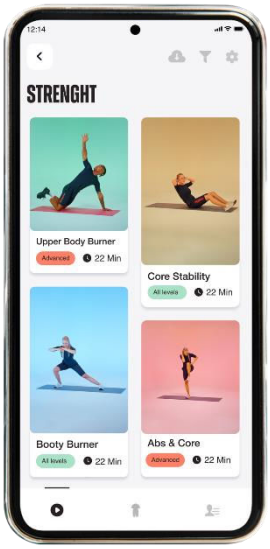
ⓘ	Se durante l'allenamento si avverte un forte disagio o dolore, sospendere o interrompere immediatamente l'allenamento e diminuire l'intensità secondo le necessità.

Selezione dell'allenamento

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

ⓘ	Nelle prime settimane si consiglia di iniziare con allenamenti a tutti i livelli e di utilizzare impostazioni a bassa intensità prima di passare a intensità più elevate per familiarizzare con le sensazioni. Si consiglia inoltre di iniziare con un allenamento di forza a settimana e di passare lentamente a due dopo 4-6 settimane.

Figura 9: Video di allenamento

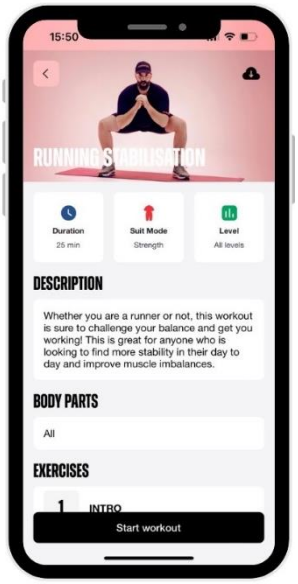


La panoramica delle classi fornisce i seguenti dettagli per ogni video di allenamento.

Tabella 5: Informazioni e descrizione dell'allenamento

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 della modalità di recupero.
Livello di allenamento	Il livello di difficoltà complessivo dei singoli esercizi dell'allenamento: • Tutti i livelli • Avanzato
Durata dell'allenamento	La lunghezza indica la durata del video di allenamento in minuti di allenamento.

Figura 10: Dettagli dell'allenamento



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

Tabella 6: Dettagli e descrizione dell'allenamento

Dettagli dell'allenamento	**Descrizione**
Descrizione dell'allenamento	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.

Una volta trovato l'allenamento più adatto alle proprie esigenze, premere il pulsante **Avvia allenamento** sullo schermo per iniziare la sessione di allenamento.

6 Modalità di formazione

Gli allenamenti dell'App Pepper sono assegnati a un'unica modalità di allenamento. Ogni modalità è progettata per indicare gli esercizi e il lavoro su cui ci si concentra durante l'allenamento selezionato. L'elenco che segue aiuta a scegliere il programma di allenamento più adatto alle proprie esigenze.

Tabella 7: Modalità di formazione e descrizione

Modalità	Descrizione
La forza	Questa modalità ha lo scopo di 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.
Rilassarsi	Questo programma aiuta ad aumentare il flusso sanguigno. Deve essere utilizzato dopo le sessioni di allenamento e le gare.

Raccomandazioni per la formazione

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

Tabella 8: Modalità di formazione e raccomandazioni

Modalità	Raccomandazioni per la formazione
La forza	Massimo 25 minuti per sessione, massimo 50 minuti a settimana con un minimo di due giorni di riposo tra le sessioni (ad esempio, 2 x 25 minuti).
Cardio	Massimo 125 minuti a settimana (es. 5 x 25min)
Rilassarsi	Massimo 125 minuti a settimana (es. 5 x 25min)

7 Ricarica del box batteria

L'App Pepper controlla il livello della batteria del box batteria e lo visualizza sullo schermo del Suit. Il livello della batteria deve essere superiore al 10% prima di iniziare la sessione di allenamento. L'App avvisa che è necessario caricarla prima di una sessione di allenamento.

Per caricare il box batteria, procedere come segue:

1. Scollegare la scatola della batteria dalla tuta, se collegata.
2. Assicurarsi che il box batterie sia spento controllando l'indicatore di stato a LED.
3. Collegare il cavo di ricarica micro-USB al connettore micro-USB sul fondo della scatola della batteria.
4. Per la ricarica utilizzare un caricatore standard USB di tipo C da 5V 0,5A (DC5V).
5. Controllare che il LED bianco "P" indichi che il processo di carica è in corso.

ⓘ	Non caricare o ricaricare mai il box batteria quando è attaccato al corpo. Non caricare o ricaricare mai il box batteria da fonti inaffidabili o problematiche.

8 Risoluzione dei problemi

Di seguito è riportata una raccolta di possibili problemi con il sistema di formazione Pepper EMS. Se avete ulteriori domande o dubbi, contattate Pepper.

Tabella 9: Risoluzione dei problemi - problema e risoluzione

Problema	Risoluzione
La scatola della batteria non si accende	Collegare il caricabatterie alla scatola della batteria, assicurandosi che sia un caricabatterie standard USB di tipo C da 5V. Durante la carica, il display dovrebbe visualizzare una "P" bianca. Lasciare caricare il vano batteria per 30 minuti. Al termine della carica, rimuovere il vano batteria dal caricatore e accenderlo. Premere una volta il pulsante di accensione e attendere qualche secondo fino a quando il LED si accende sul display.
L'app non riesce ad accoppiarsi con il box batteria	Assicurarsi che il box batteria sia acceso. Assicurarsi di collegare al box batteria l'applicazione Pepper e non le impostazioni Bluetooth del telefono o del tablet. Se il telefono o il tablet non riescono ancora a collegarsi al box batteria, seguire le istruzioni passo dopo passo: 1. Assicurarsi che la scatola della batteria sia accesa. 2. Assicurarsi che il Bluetooth del telefono o del tablet sia attivo. 3. Aprite l'applicazione Pepper e andate su **Suit** e **Configurazione**. 4. Premere **Connect Suit** e **Find my Pepper suit**. 5. Collegarsi al box batteria. Se non appare il box batteria, accedere alle impostazioni del telefono o del tablet e aprire le impostazioni dell'app Pepper. 6. Abilitare il Bluetooth e la localizzazione (per Android). 7. Riprova.
Problemi di contatto con la tuta / La stimolazione è debole o fastidiosa anche ad alta intensità	Assicurarsi che gli elettrodi siano a contatto con la pelle; se sono troppo larghi, utilizzare le cinghie in dotazione per stringere la tuta. La tuta non deve essere utilizzata se è allentata e se gli elettrodi non sono completamente a contatto con la pelle. Assicurarsi che la scatola della batteria sia accesa e collegata correttamente al lato della tuta.

	Sebbene Pepper utilizzi elettrodi asciutti, la connettività funziona meglio con un po' di umidità, quindi assicuratevi di riscaldarvi correttamente. Se non riuscite a percepire correttamente gli impulsi, prolungate il riscaldamento o usate un asciugamano bagnato per inumidire gli elettrodi dall'interno della tuta.

9 Conservazione e manutenzione

Pepper raccomanda di conservare e curare il sistema di addestramento Pepper EMS:

- Conservare la tuta in un luogo fresco, asciutto e ben ventilato.
- Quando non è in uso, conservare la scatola delle batterie nell'apposita custodia.
- Se si prevede di conservare la batteria senza utilizzarla per un periodo prolungato, è necessario caricarla completamente ogni sei mesi.
- Non imballare la tuta per un periodo prolungato quando è bagnata (ad esempio dopo l'allenamento o il lavaggio), poiché potrebbero formarsi muffe e batteri.
- Se si lava la tuta, lavarla a 30° C e utilizzare un normale detersivo. La tuta è progettata per essere utilizzata in lavatrici domestiche.
- Per garantire la longevità dell'abito, Pepper consiglia di lavarlo a mano con acqua fredda e detersivo delicato e di lavarlo in lavatrice di rado.
- La tuta è progettata per essere lavabile in lavatrice con acqua fredda e detersivo delicato; tuttavia, è possibile che ripetuti lavaggi in lavatrice riducano l'efficacia della tuta.
- Ispezionare sempre visivamente la tuta dopo la pulizia per verificare la presenza di residui di sporco. Se al termine della pulizia la tuta non risulta visivamente pulita e se sul dispositivo sono visibili residui di sporco, ripetere la pulizia. Se lo sporco residuo rimane anche dopo una pulizia ripetuta, contattare info@peppermove.com per ulteriori istruzioni.
- Asciugare sempre la tuta all'aria. NON mettere la tuta nell'asciugatrice per non danneggiarla.
- È possibile pulire accuratamente i pin dei connettori sulla tuta e sulla scatola della batteria con uno straccio asciutto per assicurarsi che non siano visibili polvere o particelle su nessuna parte dei pin dei connettori.
- Pulire la scatola della batteria solo con un panno morbido e asciutto.
- La scatola della batteria viene sistematicamente ispezionata per verificarne la qualità e, pertanto, non richiede mai ulteriori calibrazioni o verifiche. I parametri di allenamento del sistema di addestramento Pepper EMS sono impostati nell'hardware e nel software e non si degradano nel tempo se utilizzati in condizioni normali.
- Non aprire o alterare il sistema di addestramento Pepper EMS. Ciò è considerato una manomissione dell'unità e solleva il produttore da qualsiasi responsabilità in merito alla garanzia e ai pericoli a cui l'operatore o l'utente possono 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. Sono state valutate oltre 150 sessioni di allenamento e pulizie in lavatrice per valutare la durata prevista della tuta e della batteria. La tuta e la batteria sono garantite come prive di difetti del produttore, esclusi i danni o i difetti derivanti da
1) normale usura associata all'uso previsto, 2) uso commerciale e 3) mancata osservanza delle istruzioni contenute nel manuale di istruzioni, incidenti, uso improprio, negligenza, abuso, alterazioni, modifiche, assemblaggio e installazione non corretti o uso di parti non originali. La garanzia della batteria Pepper non comprende i danni causati dall'uso di un caricabatterie inadeguato, da una manutenzione non corretta o da danni causati dall'acqua. Le richieste di garanzia devono essere inoltrate a info@peppermove.com. Prima di procedere alla sostituzione di qualsiasi elemento, il nostro team Pepper potrebbe richiedere la visione di foto o video della parte danneggiata.

11 Specifiche tecniche

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

Specifiche della tuta

Tabella 10: Parametri e valori della tuta

Parametro	**Valore**
Peso della tuta	600-800g
Materiale	68% Nylon, 32% Spandex, Silicone agli ioni d'argento

Tabella 11: Lunghezza della tuta Tipo di corpo femminile

	Lunghezza in cm					
	XXS	**XS**	**S**	**M**	**L**	**XL**
Lunghezza totale	90	91	92	93	94	95
Vita	29	30	31	32	33	34
Braccio	10	10,5	11	11,5	12	12,5
Gamba	16	16,5	17	17,5	18	18,5

Tabella 12: Lunghezza della tuta Tipo di corpo maschile

	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 dell'elettrodo

Gli elettrodi della tuta sono posizionati in base alla posizione dei gruppi muscolari specifici da stimolare. Sono realizzati in tessuto conduttivo speciale, con materiale agli ioni d'argento. Le dimensioni dei cuscinetti per le diverse taglie di tuta sono le seguenti:

Tabella 13: Dimensioni dell'elettrodo Tipo di corpo femminile

Elettrodo per gruppo muscolare		Superficie in cm^2 XXS	XS	S	M	L	XL
Anteriore	**Bracci anteriori**	35,26	40,70	46,14	51,58	57,02	62,46
	Petto	44,58	45,62	46,66	47,71	48,75	49,79
	Abs	117,96	121,51	125,07	128,63	132,18	135,74
	Gambe anteriori	182,38	193,20	204,01	214,83	225,65	236,46
Indietro	**Gambe posteriori**	122,90	127,26	131,63	136,00	140,37	144,74
	Glutei	94,95	100,63	106,32	112,00	117,68	123,37
	Parte bassa della schiena	91,72	96,18	100,64	105,10	109,56	114,02
	Parte centrale della schiena	60,78	66,14	71,51	76,88	82,24	87,61
	Parte superiore della schiena	26,60	28,37	30,15	31,92	33,69	35,47
	Braccia posteriori	34,88	40,45	46,01	51,58	57,15	62,71

Tabella 14: Dimensioni dell'elettrodo Tipo di corpo maschile

Elettrodo per gruppo muscolare		Superficie in cm^2 XS	S	M	L	XL	XXL
Anteriore	Bracci 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
	Abs	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
Indietro	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 superiore della schiena	34,04	36,25	38,47	40,69	42,90	45,12
	Braccia posteriori	41,32	48,27	55,23	62,19	69,14	76,10

Specifiche del box batteria

Tabella 15: Parametri e valori del box batteria

Parametro	Valore
Materiale	Polimeri di litio (LiPo)
Materiali per l'alloggiamento	Stampaggio a iniezione di plastica, Polylac Abs (J01)
Peso della batteria	152g
Dimensioni della batteria	96x65x29 mm
Capacità della batteria	2650 mAh
Ingresso di ricarica	Ricaricabile, 5V tramite connettore Micro USB
Tensione della batteria	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 simmetrico
Forma	Rettangolare

Tensione di uscita massima	54 Volt
Corrente di uscita massima	108 milli-Amp
Temperatura e umidità di esercizio	Da 5°C a 40°C , da 15% a 90% RH
Temperatura e umidità di trasporto e conservazione	Da -25°C a 70°C , da 15% a 90% RH
Pressione di esercizio	Da 700hPa a 1060hPa
Pressione di trasporto e stoccaggio	Da 500hPa a 1060hPa
Connessione wireless	Modulo BLE integrato
Tipo BF	Parte applicata di tipo BF

Specifiche Bluetooth

Tipo di modulo BT: Modulo EZ-BLE PSoC 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

Limitazioni

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

Emissioni

Tabella 16: Tabella delle emissioni

Test sulle emissioni	Conformità	Ambiente elettromagnetico - guida
Emissioni RF CISPR 11	Gruppo 1	Il modello sopra elencato utilizza l'energia RF solo per le sue funzioni interne. Pertanto, le sue emissioni RF sono molto basse e non possono causare interferenze nelle apparecchiature elettroniche vicine.
Emissioni RF CISPR 11	Classe B	I modelli sopra elencati sono adatti all'uso in tutti gli stabilimenti, compresi quelli domestici e quelli direttamente collegati alla rete elettrica pubblica a

Test sulle emissioni	Conformità	Ambiente elettromagnetico - guida
		bassa tensione che alimenta gli edifici utilizzati per scopi domestici.
Emissioni armoniche IEC 61000-3-2	N/A (alimentazione a batteria)	/
Fluttuazioni di tensione / emissioni di sfarfallio IEC 61000-3-3	N/A (alimentazione a batteria)	/

Immunità

Tabella 17: Tabella di immunità

Porta dell'involucro			
Test di immunità	**Condizione di prova**	**Livello di conformità IEC 60601**	**Osservazioni**
Scariche elettrostatiche (ESD) IEC 61000-4-2	±,8 kV Contatto ± 2,4,8,15 kV Aria	±8 kV Contatto ± 15 kV Aria*	Non è stata osservata alcuna riduzione 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 stata osservata alcuna riduzione delle prestazioni.
	385MHz (modulazione a impulsi 18Hz)	27 V/m	
	450MHz (FM+/-5KHz deviazione 1kHz sinusoidale o 18Hz modulazione di impulsi)	28 V/m	
	710MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	745MHz (217Hz PM)	9 V/m	

	780MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	810MHz (18Hz PM)	28 V/m	
	870MHz (18Hz PM)	28 V/m	
	930MHz (18Hz PM)	28 V/m	
	1720MHz (217Hz PM)	28 V/m	
	1845MHz (217Hz PM)	28 V/m	
	1970MHz (217Hz PM)	28 V/m	
	2450MHz (217Hz PM)	28 V/m	
	5240MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	5500MHz (217Hz PM)	9 V/m	
	5785MHz (217Hz PM)	9 V/m	
Campi magnetici a frequenza di potenza nominale IEC 61000-4-8	50Hz o 60Hz	30 A/m	Non è stata osservata alcuna riduzione delle prestazioni.
Campi magnetici di prossimità IEC 61000-4-39	30 kHz (CW)	8 A/m	Non è stata osservata alcuna riduzione delle prestazioni.
	134,2 kHz (2,1 kHz PM)	65 A/m	
	13,56 MHz (50 kHz PM)	7,5 A/m	
Commento: /			

Tabella 18: Tabella immunità 2

Accoppiamento paziente PORT			
Test di immunità	**Condizione di prova**	**Livello di conformità IEC 60601**	**Osservazioni**
Scariche elettrostatiche (ESD)	±,8 kV Contatto ± 2,4,8,15 kV Aria	±8 kV Contatto ± 15 kV Aria	Non è stata osservata alcuna

IEC 61000-4-2			riduzione 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 stata osservata alcuna riduzione delle prestazioni.
Commento: /			

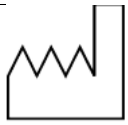
Se si verifica una perdita o un degrado delle prestazioni essenziali, la sicurezza e l'efficacia possono essere compromesse e si consiglia di interrompere la formazione.

Il sistema di formazione Pepper EMS è stato testato secondo le raccomandazioni della norma IEC TR 60601-4-2: Apparecchiature elettromedicali - Parte 4-2: Guida e interpretazione - Immunità elettromagnetica: prestazioni delle apparecchiature e dei sistemi elettromedicali.

12 Glossario dei simboli

Tabella 19: Simboli e spiegazioni

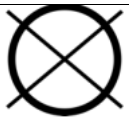
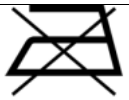
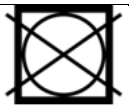
Simbolo	**Simbolo Titolo**	**Descrizione**	**Simbolo Riferimento #**	**Designazione #**	**Titolo standard**
	Attenzione	Indica la necessità per l'utente di consultare le istruzioni per l'uso per informazioni importanti, come avvertenze e precauzioni, che per vari motivi non possono essere riportate sul dispositivo medico stesso.	5.4.4	ISO 15223-1:2021	Dispositivi medici - Simboli da utilizzare per le etichette dei dispositivi medici, per l'etichettatura e per le informazioni da fornire - Parte 1: Requisiti generali
	Consultare il manuale	Indica che è necessario leggere il	M002	ISO 7010	Simboli grafici - Colori di sicurezza e segnaletica di

	d'istruzioni/libretto	manuale di istruzioni.			sicurezza - Segnaletica di sicurezza registrata
	Produttore	Indica il fabbricante del dispositivo medico, come definito nelle direttive 90/385/CE, 93/42/EDD e 98/79/CE.		ISO 15223-1:2021	Dispositivi medici - Simboli da utilizzare per le etichette dei dispositivi medici, per l'etichettatura e per le informazioni da fornire - Parte 1: Requisiti generali
	Data di produzione	Indica la data di fabbricazione del dispositivo medico.	5.1.3	ISO 15223-1:2021	Dispositivi medici - Simboli da utilizzare per le etichette dei dispositivi medici, per l'etichettatura e per le informazioni da fornire - Parte 1: Requisiti generali
	Numero di catalogo	Indica il numero di catalogo del produttore, in modo da poter identificare il dispositivo medico.		ISO 15223-1:2021	Dispositivi medici - Simboli da utilizzare per le etichette dei dispositivi medici, per l'etichettatura e per le informazioni da

					fornire - Parte 1: Requisiti generali
SN	Numero di serie	Indica il numero di serie del produttore, in modo da poter identificare un dispositivo medico specifico.	5.1.7		Dispositivi medici - Simboli da utilizzare per le etichette dei dispositivi medici, per l'etichettatura e per le informazioni da fornire - Parte 1: Requisiti generali
LOT	Numero di lotto	Indica il numero di lotto del produttore in modo da poterlo identificare.	5.1.5	ISO 15223-1:2021	Dispositivi medici - Simboli da utilizzare per le etichette dei dispositivi medici, per l'etichettatura e per le informazioni da fornire - Parte 1: Requisiti generali

	Tipo BF Parte applicata	Indica una parte applicata di tipo BF conforme alla norma ICE 60601-1 BF=Body Floating. Utilizzato per dispositivi che hanno un contatto conduttivo con il paziente o che hanno un contratto a medio o lungo termine con il paziente. Non può essere collegato a terra (galleggiante).		IEC 60417:2002	Simboli grafici da utilizzare sulle apparecchiature
	Limite di temperatura	Indica i limiti di temperatura a cui il dispositivo medico può essere esposto in sicurezza.	5.3.7	ISO 15223-1:2021	Dispositivi medici - Simboli da utilizzare per le etichette dei dispositivi medici, per l'etichettatura e per le informazioni da fornire - Parte 1: Requisiti generali
	Limitazione dell'umidità	Indica l'intervallo di umidità a cui il dispositivo medico può essere esposto in modo sicuro.	5.3.8		Dispositivi medici - Simboli da utilizzare per le etichette dei dispositivi medici, per l'etichettatura e per le informazioni da fornire - Parte 1: Requisiti generali

	Limitazione della pressione atmosferica	Indica l'intervallo di pressione atmosferica a cui il dispositivo medico può essere esposto in sicurezza.	5.3.9	ISO 15223-1:2021	
	RAEE	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 prodotta 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 di basso consumo. L'interruttore non scollega completamente il dispositivo dall'alimentazione.	5009	IEC 60417:2002	Simboli grafici da utilizzare sulle apparecchiature
	Marcatura FCC	Il marchio indica che il dispositivo elettronico, venduto negli Stati Uniti, è certificato e che l'interferenza elettromagnetica del dispositivo è inferiore ai limiti approvati dalla	-	Comunicazioni federali	-

		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.		ISO 15223-1:2021	Dispositivi medici - Simboli da utilizzare per le etichette dei dispositivi medici, per l'etichettatura e per le informazioni da fornire - Parte 1: Requisiti generali
	Non lavare a secco	Indica che l'indumento non può essere lavato a secco in modo sicuro senza subire danni.		ISO 3758:2021	Tessili - Codice di etichettatura per la cura tramite simboli
	Non stirare	Indica che l'indumento non può essere stirato in modo sicuro senza subire danni.	-	ISO 3758:2012	Tessili - Codice di etichettatura per la cura tramite simboli
	Non asciugare in asciugatrice	Indica che il capo non può essere asciugato in modo sicuro senza subire danni.	-	ISO 3758:2012	Tessili - Codice di etichettatura per la cura tramite simboli
	Non candeggiare	Indica che il capo non può essere candeggiato in modo sicuro senza subire danni.	-	ISO 3758:2012	Tessili - Codice di etichettatura per la cura tramite simboli

	Temperatura massima di lavaggio 30°C (105°F) in condizioni normali	Indica la temperatura massima a cui l'indumento può essere lavato senza subire danni.	-	ISO 3758:2012	Tessili - Codice di etichettatura per la cura tramite simboli
	Lavare in acqua fredda in condizioni normali	Indica che il capo può essere lavato in acqua fredda senza subire danni.	-	ISO 3758:2012	Tessili - Codice di etichettatura per la cura tramite simboli
IP22	Codice IP	Indica che il dispositivo è protetto dalle dita o da oggetti simili e che il gocciolamento verticale dell'acqua non ha un effetto dannoso quando il vano batteria è inclinato di 15° rispetto alla posizione normale.		IEC 60529	
CE	Conformità CE	Indica che il produttore dichiara la conformità del prodotto alle norme europee in materia di salute, sicurezza e protezione ambientale.	-	-	Simbolo di conformità europea

	Mantenere l'asciutto	Indica che la scatola della batteria deve essere protetta dall'umidità.		ISO 15223-1	Simboli dei dispositivi medici
	Non è sicuro per pacemaker e defibrillatori	Non è consentito l'accesso alle persone con dispositivi cardiaci impiantati attivi.		ISO 3864-3:2012	Simboli dei dispositivi medici
	MR non sicuro	Tenere lontano dalle apparecchiature di risonanza magnetica (MRI).		ASTM F2503-20	Simboli dei dispositivi medici

13 Messaggi di errore dell'app

Tabella 20: Messaggi di errore con spiegazioni

E#	**Messaggio di errore**	**Spiegazione**
E1	Errore di convalida della password	Il formato della password non è valido. Sono richiesti almeno 8 caratteri e devono essere soddisfatte 3 condizioni su 4: una lettera grande, una lettera piccola, un carattere speciale e un numero.
E2	Credenziali non valide	Quando si inseriscono credenziali non valide durante il login
E3	Errore di accesso	Quando non si inserisce l'e-mail o il nome utente durante il login
E4	L'e-mail non esiste	Quando si inserisce un'email che non esiste nel nostro database nella schermata di dimenticanza della password

E5	Inserire un *nome di campo* valido	Quando si effettua la registrazione e si lasciano alcuni campi vuoti
E6	Il peso deve essere compreso tra 30 e 150 kg (65 e 350 libbre).	Quando si inserisce il peso al di fuori di questo intervallo durante la registrazione
E7	L'altezza deve essere compresa tra 130 e 230 cm.	Quando si inserisce il peso al di fuori di questo intervallo durante la registrazione
E8	L'altezza deve essere compresa tra 130 e 230 cm.	Quando si inserisce l'altezza al di fuori di questo intervallo durante la registrazione
E9	Accettare i termini e le condizioni e l'informativa sulla privacy di app per completare la registrazione.	Quando non si accettano i T&C e i PP durante la registrazione
E10	L'utente non è stato verificato. Controllare la posta in arrivo per ricevere l'e-mail di verifica.	Quando si tenta di accedere con un utente non verificato
E11	Errore di pagamento - Qualcosa è andato storto... Riprova o contatta il nostro servizio di assistenza all'indirizzo info@info@Peppermove.commove.com se il problema persiste.	Quando qualcosa non va nel pagamento
E12	Si prega di confermare di aver letto prima il controllo sanitario/il controllo di sicurezza/il manuale di istruzioni	Quando non si conferma di aver letto questo documento durante il processo di esercitazione introduttiva
E13	Aumenta/diminuisce tutti gli elettrodi - Aumenta/diminuisce tutti gli elettrodi. Tutti gli elettrodi sotto il 30% aumentano/diminuiscono del 5%, tutti gli altri dell'1%.	Quando si cerca di aumentare/diminuire l'intensità per la prima volta
E14	La sicurezza prima di tutto: questi video di allenamento avanzato possono essere guardati solo dopo aver completato 4 video di allenamento di tutti i livelli per la modalità forza o 1 allenamento di tutti i livelli per le modalità cardio e relax.	Quando si tenta di avviare un video visibile successivamente anche se non è stato sbloccato
E15	Spiegazione dell'allenamento con la sola tuta - L'utente Pepper può allenarsi da solo, senza video, accedendo alla cosiddetta modalità "Solo tuta" appena inserita. In questo modo, l'utente ha il pieno controllo della tuta, ma l'allenamento stesso	Quando si accede per la prima volta alla modalità solo abito

	dipende da lui, non c'è un allenatore a guidarlo. Tenete presente che anche questi allenamenti vengono registrati nelle statistiche di vita disponibili alla voce di menu "Attività". Buona fortuna!	
E16	Errore, non è possibile salvare le statistiche di allenamento mentre si è offline	Quando si cerca di salvare l'allenamento mentre si è offline
E17	Limite degli allenamenti di forza - La durata degli allenamenti di forza è limitata a 20 minuti in tre sessioni settimanali. Per la vostra salute e sicurezza, vi consigliamo di non superare questo limite.	Quando si cerca di allenarsi per più di 60 minuti a settimana in modalità forza
E18	Nessuna connessione a Internet - Sembra che ci sia un problema con la connessione a Internet.	Quando si apre l'elenco degli allenamenti o le statistiche mentre si è offline
E19	L'allenamento si è interrotto - Sembra che ci sia un problema con la connessione a Internet.	Quando si perde la connessione internet nel bel mezzo dell'allenamento
E20	Batteria scarica - Il livello della batteria è inferiore al 10%, non dimenticare di ricaricarla dopo l'allenamento.	Quando si avvia l'allenamento con un livello di batteria inferiore al 10%.
E21	Abbonamento scaduto - L'abbonamento è scaduto. Si prega di andare online per abbonarsi o, se si è già abbonati, di andare online per sincronizzare i dati.	Quando si è offline per un lungo periodo e non si può essere sicuri che l'utente sia ancora un abbonato attivo
E22	Nessuna connessione a Internet - Impossibile avviare il video. Sembra che ci sia un problema con la connessione a Internet.	Quando si tenta di avviare un video online mentre è offline
E23	Rispondere a tutte le domande	Quando non si risponde a tutte le domande sulla valutazione del video e si tenta di inviare la propria valutazione
E24	Avete un abbonamento attivo. Gli account che hanno un abbonamento attivo non possono essere eliminati. Fare clic sul pulsante Gestisci abbonamento nella schermata Abbonamento e	Quando si cerca di eliminare l'account con un abbonamento attivo

	annullare l'abbonamento attivo, quindi provare a eliminare l'account.	
E25	La funzione di gestione dell'abbonamento non è disponibile per gli utenti che hanno ottenuto un abbonamento gratuito di un anno. Sarà possibile dopo essere diventati abbonati a pagamento, nell'agosto 2023.	Quando si fa clic su Gestisci abbonamento, se si dispone di un anno di piano gratuito
E26	Scollegare il caricabatterie: scollegare il caricabatterie dalla batteria per iniziare un allenamento. Non è consentito iniziare un allenamento mentre la batteria è in carica.	Quando si cerca di avviare un allenamento mentre la batteria è in carica
E27	Allenamento interrotto - l'allenamento è stato interrotto. Non è consentito allenarsi mentre la batteria è in carica.	Quando si collega il caricabatterie al box della batteria durante l'allenamento
E28	Il codice deve essere lungo esattamente 6 caratteri	Quando si inserisce un codice più corto o più lungo durante la procedura di dimenticanza della password
E29	Le password non corrispondono	Quando i campi della password e della conferma della password non corrispondono durante la registrazione, la password dimenticata o la modifica della password del profilo
E30	Email/nome utente non disponibile	Quando si tenta di registrarsi con un'email o un nome utente già acquisito

14 Compatibilità elettromagnetica (EMC)

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

Il sistema di addestramento Pepper EMS è progettato per sopportare i disturbi previsti provenienti da scariche elettrostatiche, campi magnetici per l'alimentazione o emettitori di radiofrequenza. Tuttavia, il sistema di addestramento EMS Pepper può essere influenzato da potenti campi di radiofrequenza provenienti da altre fonti.

Se si verifica una perdita o un degrado delle prestazioni essenziali, la sicurezza e l'efficacia possono essere compromesse e si consiglia di interrompere la formazione.

15 Prestazioni essenziali

In base alla destinazione d'uso, il nostro stimolatore muscolare alimentato deve stimolare i muscoli sani per migliorare e facilitare le prestazioni muscolari. Le prestazioni essenziali per queste funzionalità sono:

- Stimolazione sicura ed efficace dei muscoli mirati.
- Controllo accurato dei parametri di stimolazione, quali intensità, frequenza e ampiezza 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 con lo scopo di collegare il software al sistema di addestramento EMS Pepper. Per funzionare correttamente, lo schermo dell'interfaccia elettronica (telefono o tablet) deve funzionare senza difetti o malfunzionamenti. Per l'utilizzo della versione online dell'applicazione si consiglia una connessione Internet sicura e veloce.

17 Raccomandazioni sulla sicurezza informatica

Assicuratevi di usare una password forte e di non usare il vostro nome, cognome, data di nascita. Utilizzate un minimo di 8 caratteri composti da lettere maiuscole e minuscole, numeri e caratteri speciali.

Assicuratevi sempre di utilizzare l'ultima versione del sistema operativo sul vostro telefono e tablet e l'ultima versione di Pepper App su Apple e Google Play Store.

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

Assicuratevi che solo voi abbiate accesso al vostro telefono durante l'allenamento, in modo da poter scegliere il programma di allenamento e l'intensità degli impulsi elettronici.

18 Specifiche Bluetooth

Tipo di modulo BT: Modulo EZ-BLE PSoC 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 addestramento Pepper EMS è progettato specificamente per essere utilizzato insieme all'App Pepper, supportata dai dispositivi mobili Android e iOS selezionati.

Il Pepper EMS Training System è in grado di eseguire in modo indipendente un programma di stimolazione precaricato con i valori di intensità più recenti e di implementare le riconnessioni automatiche via Bluetooth.

A questo proposito, le interferenze temporanee di radiofrequenza (ad esempio causate dalla coesistenza di più dispositivi Bluetooth e/o Wi-Fi nel raggio d'azione) non dovrebbero compromettere l'efficienza complessiva e la sicurezza della sessione di stimolazione.

Grazie ai meccanismi di arresto di emergenza a livello hardware (vedere le Istruzioni per l'uso), le disconnessioni Bluetooth di natura più permanente non dovrebbero influire sulla sicurezza della stimolazione e possono causare solo un inconveniente temporaneo, costringendo l'utente a rimandare la sessione di stimolazione programmata fino a quando non viene stabilito un ambiente di connettività Bluetooth più favorevole.

Come ogni dispositivo wireless, il sistema di addestramento Pepper EMS emette livelli molto bassi nell'intervallo delle radiofrequenze (RF) e non è quindi in grado di causare interferenze con le apparecchiature elettroniche vicine (ad esempio radio, computer, telefoni, ecc.).

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

19 Supporto al prodotto

Contattare il produttore all'indirizzo info@peppermove.com per ulteriori informazioni sulla configurazione, l'uso e la manutenzione o per segnalare eventuali problemi relativi al sistema di addestramento Pepper EMS.

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

Filiale tedesca:
Pepper Interactive GmbH St-Pauls-Platz 4
80336 Monaco, Germania