



ANVÄNDARHANDBOK SENSOPRO LUNA FITNESS



SENSOPRO

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

#1 Säkerhetsanvisningar	4
#2 Sensopro Luna Fitness	10
#3 Tillbehör - Sensopro Safety Belt	22
#4 Tillbehör Sensopro Video Kit	26
#5 Innan du börjar	30
#6 Underhåll och skötsel	32
#7 Extra Tillbehör - Sensopro Seat	36
#8 Försäkran om överensstämmelse	40



1

SÄKERHETSANVISNINGAR

- Det är viktigt att du förstår alla varningar fullständigt och korrekt. Om någon varning är otydlig ska du omedelbart kontakta relevant kundtjänst.
- Det åligger köparen av Sensopro att läsa bruksanvisningen och säkerhetsföreskrifterna och att instruera alla personer, inklusive tränare, instruktörer och arbetsledare, om korrekt användning av produkterna.
- Träningsredskapet och tillbehören ska inspekteras före användning. Om något verkar vara skadat ska du inte använda redskapet. Försök aldrig att reparera en skadad enhet själv! Personalen ska informeras.
- Om inget annat anges får du endast gå in i träningsområdet med skor.
- Den högsta tillåtna kroppsvikten för användaren är 160 kg.
- Felaktig eller överdriven användning kan leda till skador. Vi rekommenderar att alla användare konsulterar en läkare innan de påbörjar ett träningsprogram. Om användaren vid något tillfälle under träningen känner sig svimfärdig, yr eller känner smärta, ska träningen omedelbart avbrytas och läkare uppsökas.
- För att undvika skador ska kroppsdelar (händer, fötter, hår osv.), kläder och smycken hållas borta från rörliga delar.
- Håll barn borta från Sensopro. Föräldrar eller annan vårdnadshavare måste övervaka barnen noggrant när produkterna används i närvaro av barn.
- Det är förbjudet att bära löst sittande kläder eller smycken vid användningen av produkterna. För användarens säkerhet rekommenderas också att långt hår sätts upp för att förhindra kontakt med rörliga delar.
- Alla som befinner sig i närheten måste hålla tillräckligt avstånd till den som tränar, rörliga delar och andra tillbehör när Sensopro används.



VARNING! Följ säkerhetsanvisningarna noga. Försummelse kan leda till skador på enheten, allvarliga personskador eller till och med dödsfall. Ytterligare risker är fall från enheten, muskelskador, klämda fingrar eller hår som tassar in sig i rullar.



WARNING! Läs följande säkerhetsanvisningar innan du använder Sensopro!

ALLA SENSOPRO-MODELLER

- Sensopro är ett fristående träningsredskap som ska placeras på ett stabilt, vågrätt och bärkraftigt underlag.
- Sensopro får endast monteras och installeras av licensierad personal från tillverkaren.
- Det fria utrymmet i den riktning från vilken man kommer åt träningsredskapet ska vara minst 0,6 m större än övningsområdet. Det fria utrymmet ska omfatta området för nödutgång. Om träningsredskap är placerade i direkt närhet till varandra kan de dela ett fritt utrymme.
- Kontrollera att Sensopro är i perfekt skick före varje användning. Apparaten får under inga omständigheter användas om:
 - onormala ljud eller lukter uppstår
 - apparaten har blivit blöt
 - främmande föremål har fallit in i en öppning på Sensopro
 - skador på Tubes, tejp, fjädrarna, eller är synliga
 - funktionsstörningar uppstår.

I sådana fall ska du omedelbart kontakta kundtjänst för att begära en granskning.

- När du använder Sensopro ska du se till att inte bara den som tränar, utan även att andra personer i närheten av apparaten, håller fingrar, hår, textilier eller liknande på avstånd från rörliga delar och öppningar på apparaten.
- Barn och personer med nedsatt rörlighet och/eller balans får endast använda Sensopro under uppsikt av en person som är van vid att använda apparaten. Särskilt barn kan ha en tendens att använda apparaten som leksak och ska därför övervakas när de använder Sensopro.
- Använd endast originaltillbehör för att undvika personsador och skador på enheten. Användning av tillbehör och påbyggnadsdelar som inte är godkända av tillverkaren medför att alla garantianspråk går förlorade.
- Använd Sensopro endast för avsett ändamål och endast i torra rum. Apparaten är inte godkänd för användning utomhus.

- Ska användas innan du går in i träningsområdet och ska användas under hela träningen. Får inte tas bort förrän du har lämnat träningsområdet.
- Får inte tas bort före, under eller efter träningen. De som tränar kan användas som stöd vid upp- och nedstigning samt som stöd under träningen.
- Tubes får endast användas som träningsmotstånd och inte som stöd eller säkring. Tubes får inte lossas under spänning.
- Se anvisningarna om underhåll och skötsel av enheten på sidan 32.



OBSERVERA: Tubes innehåller naturgummilatex som kan orsaka allergiska reaktioner, till och med anafylaktiska reaktioner.

2

**SENSOPRO
LUNA FITNESS**

SPECIFIKATIONER

- 2,5 m x 1,4 m x 2,35 m (L/B/H)
- Rekommenderad yta: 3 m x 2 m (L/B)
- Vikt: 235 kg

ALLMÄN ANVÄNDARINFORMATION

- Maximal kroppslängd: 2,0 m
- Maximal kroppsvikt: 160 kg

TRÄNINGSMOTSTÅND

- Swingboard fastsatt eller swingboard lossad
- 24 Tubes med 3 olika tjocklekar
 - Akvamarin = lätt
 - Azurblå = medel
 - Korallröd = tungt

SÄKERHETSANVISNINGAR



VARNING! Vänligen läs följande säkerhetsanvisningar innan du använder Sensopro!

TRÄNING MED FASTSATT SWINGBOARD

1. Innan du tränar, se till att swingboard-hållarna är ordentligt fastsatta för träning med fastsatt swingboard.
2. Ta på dig före träningen.

TRÄNING MED LOSSAD SWINGBOARD

1. Innan du tränar ska du se till att swingboard-hållarna är korrekt lossade, när du tränar med lossad swingboard.
2. Swingboard-hållarna lossas när handtaget är i helt upphöjt läge. Flytta alltid handtaget till stoppet.
3. Ta på dig före träningen.
4. Efter varje träningspass med lossad swingboard ska du fästa swingboarden korrekt i alla fyra swingboard-hållare i horisontellt läge. Flytta handtaget till stoppet. Kontrollera då att swingboard-hållarna är korrekt och helt låsta.



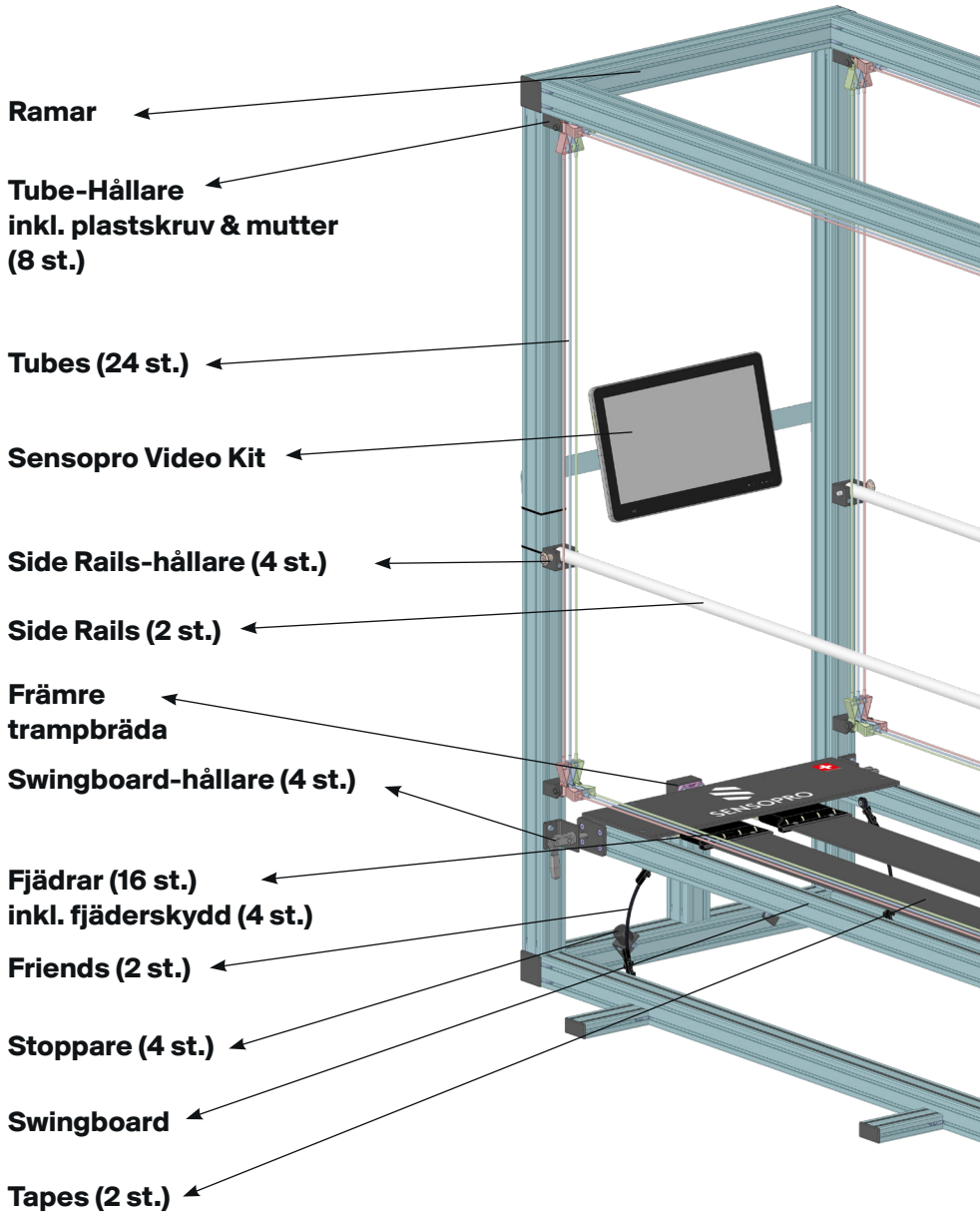
**SWINGBOARD
FASTSATT**

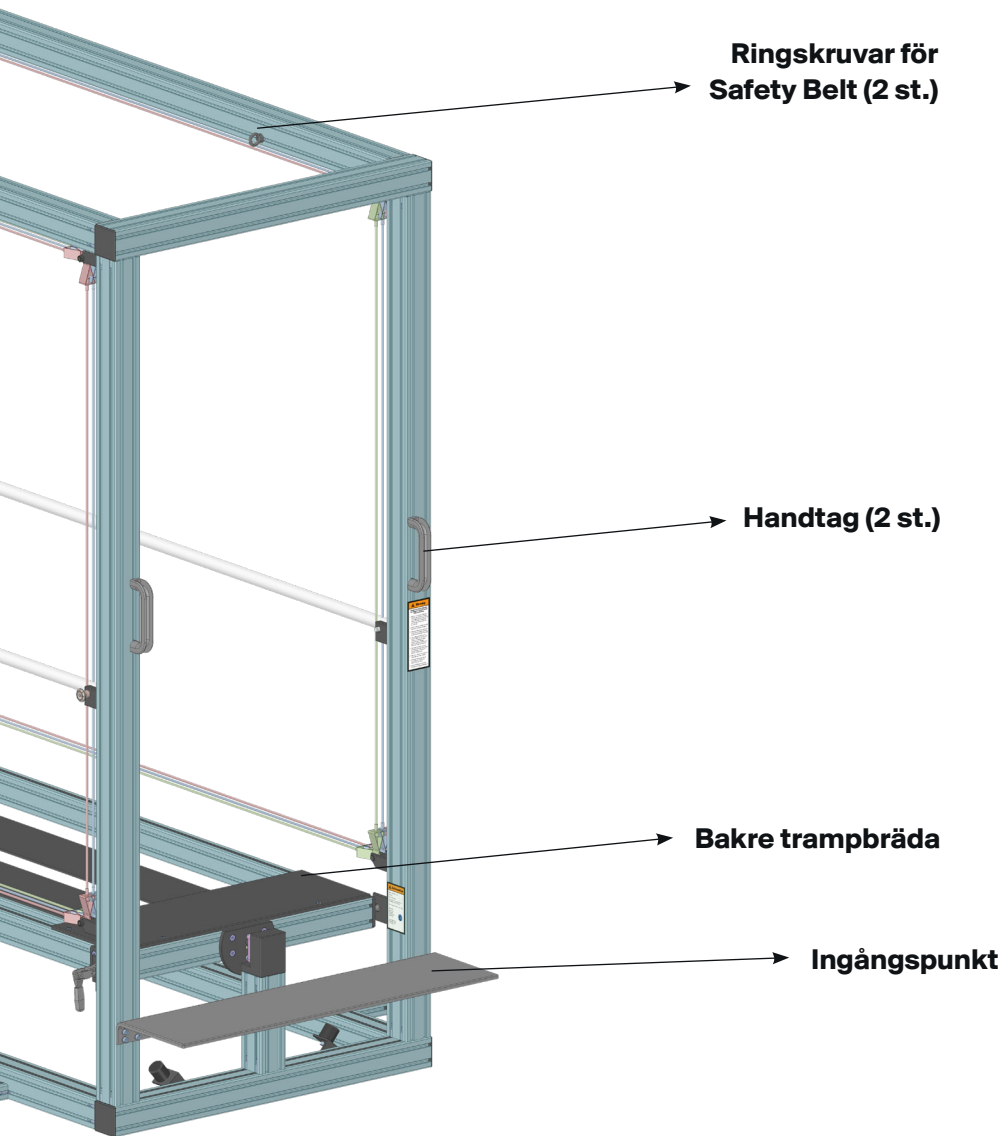


**SWINGBOARD
LOSSAD**



KOMPONENTER





BRUKSANVISNING

TRÄNING MED FASTSATT SWINGBOARD

1. Gå in i träningsområdet via ingångspunkten. Håll fast i de två handtagen.
2. Spänn fast på trampbrädan. Lossa fjädningen och höftbältet. Sätt på höftbältet i höfthöjd och stäng spännet. Dra åt höftbältet ordentligt. Dra åt upphängningen så att du kan göra en knäböj (knävinkel 90°) på trampbrädan och säkra låsbeslaget.
3. Håll i och gå in på de två. Se till att du står med båda fötterna i mitten av. Detta är startpositionen för alla övningar. Välj ett träningsprogram och börja med övningarna.

TRÄNING MED LOSSAD SWINGBOARD

1. Gå in i träningsområdet via ingångspunkten. Håll fast i de två handtagen.
2. Spänn fast på trampbrädan. Lossa fjädningen och höftbältet. Sätt på höftbältet i höfthöjd och stäng spännet. Dra åt höftbältet ordentligt. Dra åt upphängningen så att du kan göra en knäböj (knävinkel 90°) på trampbrädan och säkra låsbeslaget.
3. Håll i och gå in på de två.
4. Stå på golvet med benen särade på vänster och höger sida av.
5. Flytta dig framåt och lossa de två främre swingboard-hållarna. Swingboard-hållarna lossas när handtaget är i helt upphöjt läge. Flytta alltid handtaget till stoppet.



**SWINGBOARD
FASTSATT**



**SWINGBOARD
LOSSAD**

6. Flytta dig bakåt och lossa de två bakre swingboard-hållarna.
7. Gå tillbaka till mitten av och gå in i igen genom att trycka ner swingboarden med det ena benet på ena sidan. Håll i och trampa på det andra bandet med det andra benet. Fortsätt att hålla fast vid och placera fötterna mitt på. Detta är startpositionen för alla övningar. Välj ett träningsprogram och börja med övningarna.

8. Fäst swingboarden efter träningen på samma sätt som du lossade den och lämna träningsområdet via den bakre trampbrädan och ingångspunkten. Fäst alla 4 swingboard-hållare. Flytta handtagen till stoppet. Kontrollera att swingboard-hållarna är korrekt och helt låsta.

EXEMPELÖVNINGAR

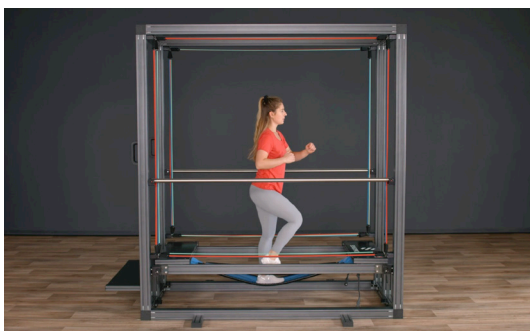
STEP (nivå: mindre krävande övning)

Utgångsläge

- Håll fast dig med händerna i.
- Ställ dig mitt på så att fötterna är centralt placerade både i tvär- och längsgående riktning.
- Stå avslappnat, böj knä- och fotleder lätt för att fånga de mjuka bandrörelserna. Råta upp överkroppen, bäckenet och huvudet.
- Variant: För att öka övningssvårigheten kan du använda ett eller flera Tubes.

Rörelseutförande

- Flytta vikten växelvis och rytmiskt från den ena foten till den andra.
- Håll alltid knäet på det ben du stödjer dig på något böjt under viktförskjutningen. Böj knäet på det andra benet utan att ta bort foten från bandet.
- När du har balans, för armarna diagonalt mot benen för att röra dig och låt axlarna vara avslappnade.



Slutposition

- Huvudvikten flyttas till det ena benet.
- Håll knäet på det ena benet något böjt och böj knäet på det andra benet.

Säkerhetsanvisningar

- Fötterna ska alltid ha kontakt med!
- Håll i och släpp inte händerna förrän du känner dig säker under rörelsen.
- Håll händerna nära hela tiden.

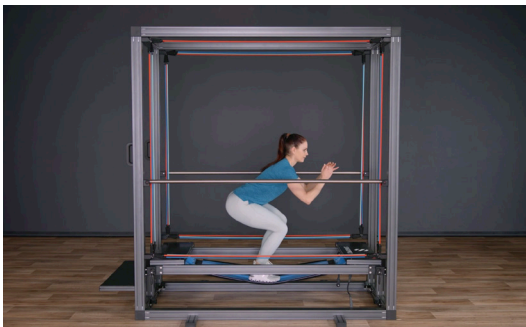
SQUAT (nivå: medelintensiv träning)

Utgångsläge

- Håll fast dig med händerna i sidostöden.
- Ställ dig mitt på så att fötterna är centralt placerade både i tvär- och längsgående riktning.
- Stå avslappnat, böj knä- och fotlederna något för att fånga de mjuka bandrörelserna.
- Variant: För att öka övningsvårigheten kan du använda ett eller flera Tubes.

Rörelseutförande

- Sänk ner rumpan som om du är på väg att sätta dig ner. Se till att ryggen är utsträckt och håll hälarna nere.
- Ställ dig upp igen genom att sträcka ut höften helt.



Slutposition (hopkrupen ställning)

- Se till att knäna är i linje med höft- och fotlederna på samma ben.
- Håll överkroppen stabil och ryggen rak.

Säkerhetsanvisningar

- Fötterna ska alltid ha kontakt med!
- Håll i och släpp inte händerna förrän du känner dig säker under rörelsen.
- Håll händerna nära hela tiden.

SPRINT (nivå: krävande övning)

Utgångsläge

- Håll fast dig med händerna i.
- Ställ dig mitt på så att fötterna är centralt placerade både i tvär- och längsgående riktning.
- Stå avslappnat, gå i en hög hukställning med utsträckt rygg och blicken rakt fram.
- Variant: För att öka övningssvårigheten kan du använda ett eller flera Tubes.

Rörelseutförande

- Tryck växelvis ner ett band genom att sträcka ut respektive knä.
- Huvudet, bålen och bäckenet ska förbli orörliga och horisontellt på samma höjd.
- Försök att variera rytmen, ståhöjden och storleken på bandens avledning.



Slutposition

- Huvudvikten flyttas till ett ben.
- Håll överkroppen centrerad över.

Säkerhetsanvisningar

- Fötterna ska alltid ha kontakt med!
- Håll i och släpp inte händerna förrän du känner dig säker under rörelsen.
- Håll händerna nära hela tiden.

3

**TILLBEHÖR -
SENSOPRO SAFETY BELT**

SPECIFIKATIONER

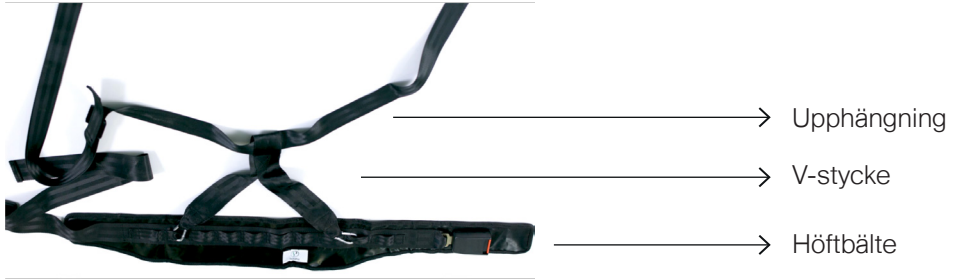
- Minsta storlek: 0,5 m
- Maximalt omfång: 1,45 m
- Vikt: 1,2 kg

ALLMÄN ANVÄNDARINFORMATION

- Maximal kroppslängd: 2,0 m
- Maximal kroppsvikt: 160 kg



KOMPONENTER



MONTERINGSANVISNINGAR

1. Fäst de två karbinhakarna på V-stycket på bältets båda sidor i den andra ytteröglan.



2. Fäst upphängningen vid V-stycket och fäst karbinhakarna på ringskruvarna på ramens övre längsgående stänger.



BRUKSANVISNING

1. Klättra upp på fotbrädan på Sensopro och ta på dig. Lossa fjädringen och höftbältet. Sätt på höftbältet i höfthöjd och stäng spännet.



2. Dra åt höftbältet ordentligt.



3. Dra åt upphängningen så att du kan göra en knäböj (knävinkel 90°) på trampbrädan och säkra låsbeslaget.



4

**TILLBEHÖR -
SENSOPRO VIDEO KIT**

SPECIFIKATIONER

Typ av energi:	DC in +12 V ~ 26 V
Typ av strömkontakt:	Låsbart DC-uttag
Mått:	54 cm x 34,5 cm x 5 cm (L/H/D)
Vikt:	6,2 kg
Ventilation:	Fläktlös

NÄTADAPTER

AC-ingång 100–240 V ~ 2,0 A, 50/60 Hz
DC-utgång 19 V/3,78 A 72 W

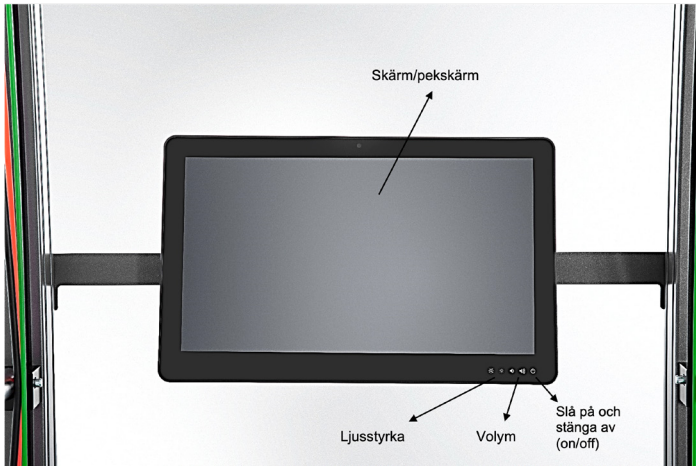


WARNING! Sensopro Video Kit är en elektrisk apparat som kan utgöra en risk för elektriska stötar. För att undvika dessa måste enheten jordas. Ändra aldrig enhetens skyddskontakt eftersom den garanterar att Sensopro Video Kit är jordad på ett säkert sätt!



FARA: Om eluttaget inte är ordentligt anslutet går det inte att jorda. Om du är osäker på om eluttaget är korrekt anslutet ska du be en elektriker kontrollera det. Ändra inte skyddskontakten på Sensopro Video Kit. Om den inte passar i ditt eluttag ska du låta en elektriker installera ett lämpligt eluttag.

KOMPONENTER



MONTERINGSANVISNINGAR

1. För in två t-muttrar i spåren på utsidan av de två främre pelarna.
2. Justera t-muttrarna till en höjd av 118 cm och se till att de är på en horisontell linje.
3. För monteringsbalken med de fyra medföljande skruvsatserna genom det förberedda hålet i skärmens VESA-insatser. Justera skärmen till önskad position och dra åt skruvarna för hand.
4. Håll Sensopro Video Kit med skärmen mot träningsytan och skruva fast den med fyra skruvar i t-muttrarna. Dra åt alla skruvar ordentligt för hand.

BRUKSANVISNING

Med över 100 högkvalitativa träningsprogram följer Sensopro Video Kit dina kunder på vägen mot deras individuella träningsmål. Oavsett om det är rehabiliterings- eller prestandaträning, gångsäkerhet eller surfing, har Sensopro Video Kit rätt träning för alla. Välj rätt utbildningskategori tillsammans med dina kunder och bestäm de passande programmen tillsammans.

1. Slå på Sensopro Video Kit med huvudströmbrytaren och vänta tills enheten har startat (max. 1 minut). En video på startskärmen visas (bild 1).
2. Tryck på skärmen för att gå till kategori vyn (bild 2).
3. Kategorin "Första gången" är den perfekta utgångspunkten för att informera dina kunder om träning på Sensopro Luna och de viktigaste säkerhetsanvisningarna.
4. Under "Information" (A i bild 2) hittar du serviceanvisningarna för de olika komponenterna i enheten.
5. Du kan välja träningskategorier genom att trycka på motsvarande knappar. I kategorin väljer du önskat program och i det andra steget väljer du önskad träning.
6. Under träningen kan du trycka på skärmen för att visa knapparna Paus/Play och hoppa framåt/bakåt och välja dem med ett tryck (Bild 3). Gå tillbaka till programmenyn genom att trycka på Avbryt (A i bild 3). Du kan också trycka på programmet eller kategorin i träningsbanan längst ned till vänster för att gå till respektive vy (B i bild 3).



Bild 1

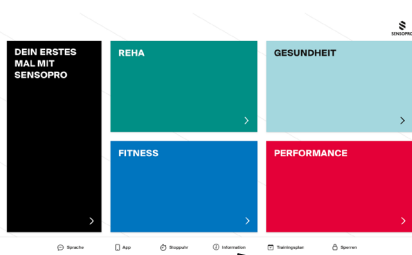


Bild 2

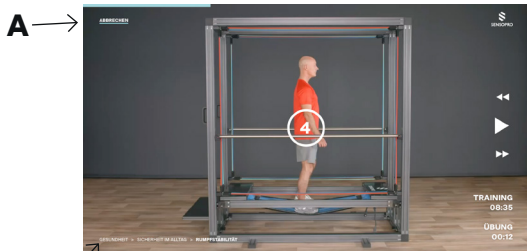


Bild 3

5

**INNAN DU
BÖRJAR**

När du tränar med Sensopro bör du ha tränings skor och bekväma, lätta kläder. Bind tillbaka håret om du har långt hår för att undvika att det fastnar i Tubes eller. Kontrollera att alla delar av Sensopro fungerar som de ska innan du tränar. Kontrollera särskilt att skruvarna på trampbrädarna är ordentligt fastskruvade. Starta ditt träningsprogram på en enkel svårighetsgrad och öka intensiteten och styrkan successivt. Var noga med att stabilisera hela tiden, särskilt när du går upp och ner. Följande tips hjälper dig att stabilisera när du intar olika träningspositioner. Undervisa alla deltagare/utbildare om dessa principer.

KORREKT POSITIONERING VID UPPSTIGNING

1. Gå in i träningsområdet via ingångspunkten. Håll fast i de två handtagen.
2. Spänn fast på trampbrädan. Lossa fjädningen och höftbältet. Sätt på höftbältet i höfthöjd och stäng spännet. Dra åt höftbältet ordentligt. Dra åt fjädningen så att du kan göra en knäböj (knävinkel 90°) på trampbrädan och säkra låsbeslaget.
3. Håll i och gå in på de två. Se till att du står med båda fötterna i mitten av. Detta är startpositionen för alla övningar. Välj ett träningsprogram och börja med övningarna.

KORREKT POSITION UNDER TRÄNING

1. Kontrollera kontinuerligt att fötterna är korrekt placerade i mitten av.
2. Överkroppen ska vara i mitten av enheten.
3. Undvik positioner för långt fram eller bak/Du kan använda Tubes som stöd, men de kan aldrig bära din fulla kroppsvikt och du kan när som helst släppa dem.
4. Om du förlorar balansen ska du greppa, inte balansera med fötterna.

6

**UNDERHÅLL
OCH SKÖTSEL**



WARNING! Säkerhetsnivån för Sensopro kan bara upprätthållas om enheten regelbundet kontrolleras för skador och slitage.



WARNING! Defekta delar måste bytas ut eller repareras omedelbart och produkterna får inte användas förrän detta har skett. Endast originalreservdelar ska användas. Andra delar kanske inte uppfyller de erforderliga materialegenskaperna.

DAGLIGEN

1. Torka av och med ett antibakteriellt rengöringsmedel efter varje träningspass.
2. Innan du använder apparaten, se till att swingboard-hållarna är ordentligt lossa de eller fixerade.
3. Se till att är ordentligt fastsatta innan du använder enheten.
4. Desinficera inte händerna före, utan efter varje träningspass för att skydda Tubes.

VARJE VECKA

1. Kontrollera att Tubes och fjädrarna inte uppvisar några tecken på slitage eller skador. Om du upptäcker skador ska Tubes och/eller fjädrar bytas omedelbart och apparaten ska inte användas.
2. Rengör alla ytor.
3. Rengör Tubes endast med vatten. Rengöringsmedel minskar Tubes livslängd.
4. Rengör Sensopro Video Kit med en torr trasa. Fukt kan skada Sensopro Video Kit.

MÅNADSVIS

1. Kontrollera att alla skruvar, knappar och fästen sitter ordentligt.
2. Se till att stopparna på de två nedre tvärbalkarna sitter ordentligt. Byt ut skadade stoppare.
3. Inspektera varje tillbehör visuellt och funktionellt.
4. Byt ut alla delar som visar tecken på slitage. Besök vår webbshop på shop.sensopro.swiss.

MONTERING AV RESERVDELAR



WARNING! Du kan själv byta Tubes och fjädrar med hjälp av dessa instruktioner. Se även videoinstruktionerna på Sensopro Video Kit. Kontakta kundtjänst för ytterligare reservdelsmontering. Endast originalreservdelar ska användas. Andra delar kanske inte uppfyller de erforderliga materialegenskaperna.



WARNING! Byt fjädrar och Tubes var 6:e månad eller vid tecken på slitage eller skada.

BYTA FJÄDRAR

1. Lossa trampbrädans fyra skruvar med en sexkantig skruvmejsel (4). Placera trampbrädan på golvet bredvid maskinen.
2. Lossa fjäderskyddets kardborreknäppning och häng ut önskad fjäder först på utsidan och sedan på insidan av swingboarden.
3. Häng den nya fjädern först på insidan och sedan på utsidan



av swingboarden. Dra fjäderskyddet löst runt fjädrarna och fäst kardborrebandet på undersidan av fjädrarna.

4. Placera trampbrädan på Swingboard och dra åt alla fyra skruvarna ordentligt på hand.



WARNING! Det finns risk för personskador om skruvarna på trampbrädan inte är ordentligt åtdragna!

BYTA TUBES

1. Lossa plastskruven genom att hålla i skruven och vrida på muttern.



2. Håll i alla Tubes och dra försiktigt ut plastskruven ur hållaren. Försätt Tubes i löst tillstånd.
3. Placera de nya Tubes i den avsedda slitsen i tube-hållaren och sätt i plastskruven steg för steg.



4. Dra åt plastskruven och muttern ordentligt för hand.

7

**EXTRA
TILLBEHÖR -
SENSOPRO SEAT**

SPECIFIKATIONER

- 1 300 mm x 300 mm x 60 mm (L/B/H)
- Sittyta: 500 mm x 200 mm (L/B)
- Vikt: 2,9 kg

ALLMÄN ANVÄNDARINFORMATION

- Maximal kroppslängd: 2,0 m
- Maximal kroppsvikt: 160 kg



KOMPONENTER

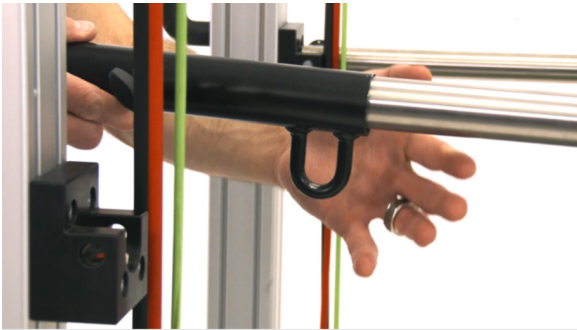


Fasthållningsanordning

Säte

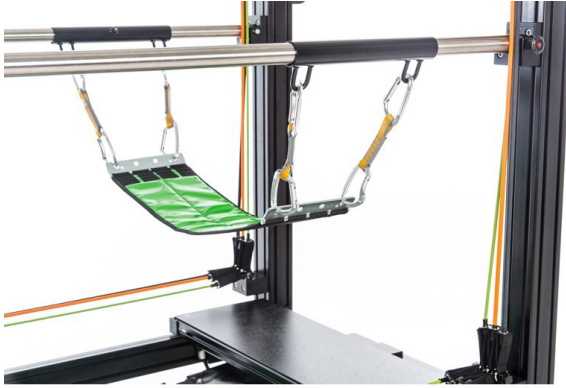
MONTERINGSANVISNINGAR

1. Ta bort låsstiftet på den ena sidan på båda.
2. Sätt i hållaren för båda. Kontrollera att fästskruven på hållaren pekar utåt.



3. Sätt tillbaka låsstiftet på båda och testa om låsstiftet är låst.

4. Fäst sätet med karbinhakarna på båda hållarna. Den gröna sittytan ska vara vänd uppåt.



5. Placera Sensopro Seat-fästena i önskad position och dra åt skruvarna.

BRUKSANVISNING

1. Sätt dig på Sensopro Seat.
2. Utför de önskade övningarna eller stanna kvar i ett viloläge.
3. Sensopro Seat möjliggör mångsidiga träningsformer i sittande läge. Vissa delar av kroppen kan avlastas målinriktat (t.ex. nedre och övre extremiteter).

8

**FÖRSÄKRAN OM
ÖVERENSSTÄMMELSE /
DECLARATION OF
CONFORMITY**

Tillverkare / Manufacturer: Om Sensopro AG

Address / Address: Südstrasse 4, 3110 Münsingen, Switzerland

Typ / Type: Träningsmaskin / Fitness device

Modellnamn / Model Name: Sensopro Luna Fitness inkl. tillbehör /
Sensopro Luna Fitness incl. accessories

Ovannämnda produkt och tillbehör uppfyller kraven i följande globala standarder och europeiska direktiv/The aforementioned product complies with the provisions of the following worldwide Standard and European Directive:

EN ISO 20957-1:2013 Stationära träningsredskap – Del 1: Allmänna säkerhetskrav och provningsmetoder / Stationary training equipment – Part 1: General safety requirements and test methods
Klass H, S och I

2014/35/EU Lågspänningsdirektivet / LV Directive
2014/30/EU EMC-direktivet / EMC Directive
2011/65/EU RoHS-direktivet / RoHS Directive
2009/125/EC Ekodesigndirektivet / ErP Directive

Produkten får endast användas för avsett ändamål. / The product must be used in accordance with the regulations.

Datum / Date: 2023-04-01

Namn, signatur, befattning/Name, Signature, Function:



Florian Kuchen, styrelseledamot/Member of the Board





WWW.SENSOPRO.SWISS

Kundtjänst +41 31 382 52 10

Tillverkare:
Sensopro AG
Südstrasse 4
3011 Münsingen
Switzerland

+41 31 382 52 10
info@sensopro.swiss

Kundtjänst:
Sensopro AB
Töpelsgatan 7
416 55 Göteborg
Sweden

+41 31 382 52 10
info@sensopro.swiss