

GEBRAUCHSANWEISUNG SENSOPRO PICCOLO



SENSOPRO

INHALTSVERZEICHNIS

#1 Sicherheitshinweise	6
#2 Sensopro Piccolo	10
#3 Bevor es losgeht	14
#4 Wartung und Pflege	20
#5 Konformitätserklärung	26

1

SICHERHEITSHINWEISE



WARNUNG: Bitte beachten Sie die Sicherheitshinweise genau. Missachtung kann zu Beschädigungen am Gerät, zu schweren Verletzungen oder sogar dem Tod führen. Zusätzliche Gefahren gehen durch möglichen Sturz vom Gerät, Muskelverletzungen, gequetschten Fingern oder sich in Rollen verwickeltem Haar aus.

- Es ist wichtig, dass jede Warnung vollständig und korrekt verstanden wird. Falls eine der Warnungen unklar sein sollte, kontaktieren Sie umgehend den entsprechenden Kundendienst.
- Es liegt in der Verantwortung des Käufers des Sensopro Piccolo, die Gebrauchsanweisung und die Sicherheitshinweise zu lesen und alle Personen, namentlich die Trainierenden sowie Instrukturen, Trainer und die Beaufsichtigenden, über den ordentlichen Gebrauch der Produkte zu instruieren.
- Der Sensopro Piccolo ist ein stationäres Trainingsgerät der Klasse S für die beruflich und gewerbliche Verwendung sowie Klasse H für den Heimbereich.
- Diese stationären Trainingsgeräte sind für die Verwendung in Trainingsräumen von Einrichtungen wie Sportvereinen, Schuleinrichtungen, Hotels, Clubs und Studios, deren Zugang und Aufsicht vom Eigentümer (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt) speziell geregelt ist, vorgesehen.
- Das Trainingsgerät und das Zubehör sind vor Gebrauch zu überprüfen. Falls etwas beschädigt erscheint, ist von einer Benutzung abzusehen. Versuchen Sie niemals, ein beschädigtes Gerät selbst zu reparieren! Kontaktieren Sie den entsprechenden Kundendienst.
- Das Trainingsgerät darf nur mit Sportschuhen betreten werden.
- Die maximale Belastbarkeit des Sensopro Piccolo beträgt 120 kg.
- Bei der Verwendung von Zusatzgewichten beträgt das maximal erlaubte Körpergewicht 100 kg.
- Das maximal erlaubte Zusatzgewicht beträgt 20 kg.
- Bei unsachgemäßem oder übermäßigem Gebrauch können Verletzungen auftreten. Es wird empfohlen, dass alle Benutzer vor Beginn eines Trainingsprogramms einen Arzt konsultieren.

- Falls sich der Benutzer während des Trainings zu irgendeinem Zeitpunkt der Ohnmacht nahe fühlt, sich schwindlig fühlt, oder Schmerz verspürt, muss das Training unmittelbar abgebrochen und ein Arzt konsultiert werden.
- Zur Verhinderung von Verletzungen sollen Körperteile (Hände, Füße, Haare, etc.), Kleider und Schmuck von beweglichen Teilen ferngehalten werden.
- Der Sensopro Piccolo ist nicht vorgesehen für den Gebrauch durch Kinder oder Personen mit besonderem Bedarf (z. B. Sehbehinderte, Hörgeschädigte, physische oder geistige Behinderungen).
- Der Sensopro Piccolo kann zu Bildungszwecken in Schulen und anderen pädagogischen Einrichtungen unter Aufsicht eines qualifizierten erwachsenen Ausbilders mit Kindern eingesetzt werden. Die Eltern oder andere beaufsichtigende Erwachsene haben die Kinder genau zu beaufsichtigen, sofern die Produkte unter Anwesenheit von Kindern in Benutzung sind.
- Es ist verboten, während der Benutzung der Produkte locker sitzende Kleidung oder Schmuck zu tragen. Zur Gewährung der Sicherheit der Benutzer wird ebenfalls empfohlen, lange Haare zurückzubinden, damit der Kontakt mit beweglichen Teilen verhindert wird.
- Alle Umstehenden müssen genügend Abstand zum Trainierenden, den beweglichen Teilen und den übrigen Zubehörteilen halten, sofern der Sensopro Piccolo benutzt wird.

ALLE SENSOPRO PICCOLO MODELLE



WARNUNG: Bitte beachten Sie folgende Sicherheitshinweise, bevor Sie den Sensopro Piccolo benutzen!

- Der Sensopro Piccolo ist ein stationäres, freistehendes Trainingsgerät und muss auf einem standsicheren, waagrechten und tragfähigen Untergrund aufgestellt werden.
- Der Sensopro Piccolo muss fachgerecht anhand der Montageanleitung zusammengesetzt werden.

- Der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, muss mindestens 0.6 m grösser als der Übungsbereich sein (siehe Darstellung auf Seite 12). Der Freibereich muss den Bereich für den Notfall-Abstieg einschliessen. Sollten Trainingsgeräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt sein, können Sie sich einen Freibereich teilen.
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung, dass sich der Sensopro Piccolo in einem einwandfreien Zustand befindet. Das Gerät darf in keinem Fall benutzt werden, wenn:
 - Ungewöhnliche Geräusche oder Gerüche auftreten
 - Das Gerät nass geworden ist
 - Fremdkörper in eine Öffnung des Sensopro Piccolo gefallen sind
 - Die Bungees, die Tapes oder die Füße Beschädigungen aufweisen
 - Funktionsstörungen auftreten

Setzen Sie sich in diesen Fällen unverzüglich mit dem Kundendienst in Verbindung, um eine Überprüfung zu veranlassen.

- Sorgen Sie dafür, dass bei der Benutzung des Sensopro Piccolo nicht nur der Trainierende, sondern auch Dritte in der Umgebung des Geräts insbesondere Finger, Haare, Textilien oder Ähnliches von beweglichen Teilen und Öffnungen des Geräts fernhalten.
- Verwenden Sie ausschliesslich Originalzubehör, um Verletzungsrisiken und Schäden am Gerät auszuschliessen. Die Verwendung von nicht vom Hersteller zugelassenem Zubehör und Anbauteilen führt zum Verlust jeglicher Garantieansprüche.
- Nutzen Sie den Sensopro Piccolo nur für den vorgesehenen Zweck und nur in trockenen Räumen. Das Gerät ist für den Betrieb im Freien nicht zugelassen.
- Die Verwendung des Sensopro Piccolo an einem Tisch oder Stehtisch geschieht auf eigene Gefahr.
- Sprünge sind auf dem Sensopro Piccolo nicht erlaubt.
- Bitte beachten Sie die Hinweise zur Wartung und Pflege des Gerätes auf Seite 20.

2

SENSOPRO PICCOLO

SPEZIFIKATIONEN

SENSOPRO PICCOLO SPORT

- 0.86 m x 0.60 m x 0.23 m (L/B/H)
- Empfohlene Fläche: 1.6 m x 1 m (L/B)
- Gewicht: 17 kg

SENSOPRO PICCOLO OFFICE

- 0.86 m x 0.60 m x 0.28 m (L/B/H)
- Empfohlene Fläche: 1.6 m x 1 m (L/B)
- Gewicht: 17 kg

ALLGEMEINE BENUTZERINFORMATIONEN

- Maximale Belastbarkeit: 120 kg
- Maximal erlaubtes Körpergewicht bei Verwendung von Zusatzgewichten: 100 kg
- Maximal erlaubtes Zusatzgewicht: 20 kg

TRAININGSWIDERSTAND

Empfohlener Trainingswiderstand:

- Für jedes Belastungsgewicht: 40 Bungees (Standardeinstellung)

ZWECKBESTIMMUNG

SENSOPRO PICCOLO SPORT

Der Sensopro Piccolo Sport ist ein Trainingsgerät zur Optimierung und Verbesserung der Koordination. Mittels spezifischer Übungsprogramme werden koordinative Eigenschaften wie die Haltungs- und Bewegungsstabilität, Balance- und Reaktionsfähigkeit kontinuierlich trainiert. Hierbei führen neurophysiologische Veränderungen in der Sensomotorik zur Verbesserung der koordinativen Leistung.

SENSOPRO PICCOLO OFFICE

Der Sensopro Piccolo Office ist ein Bewegungssystem für den Arbeitsplatz. Die getrennte, instabile Unterlage aktivieren beim Stehen automatisch die Fuss-, Bein- und Rumpfmuskulatur. Dies fördert die Körperhaltung, die Durchblutung und die Konzentration – ohne aktives Training und ohne Unterbrechung der Arbeit.

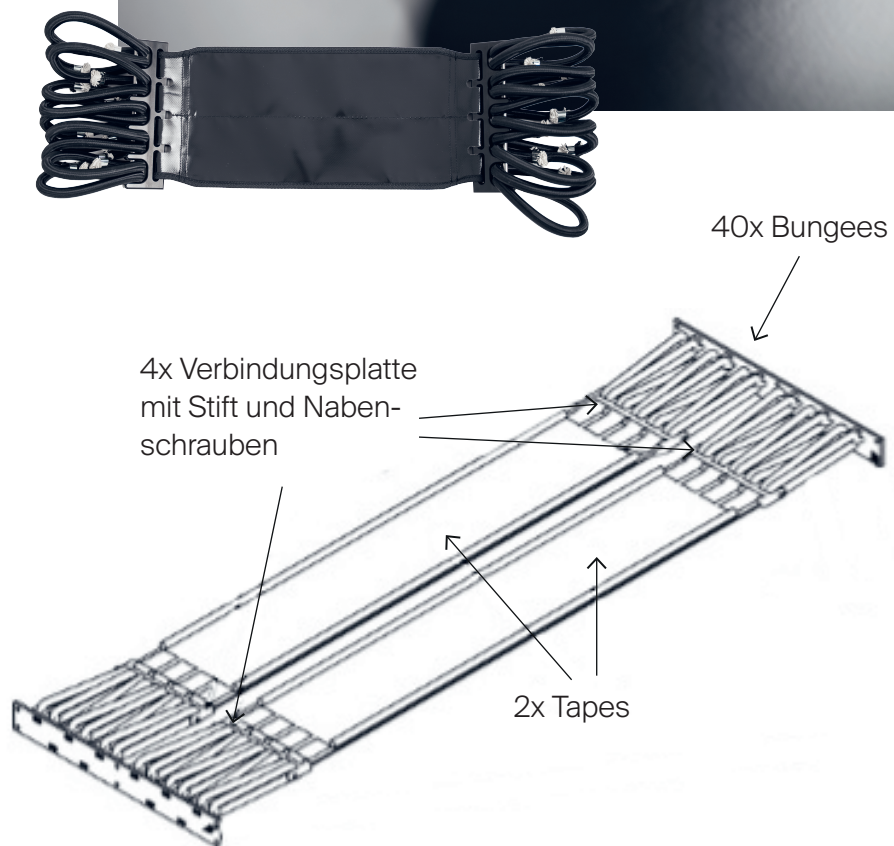
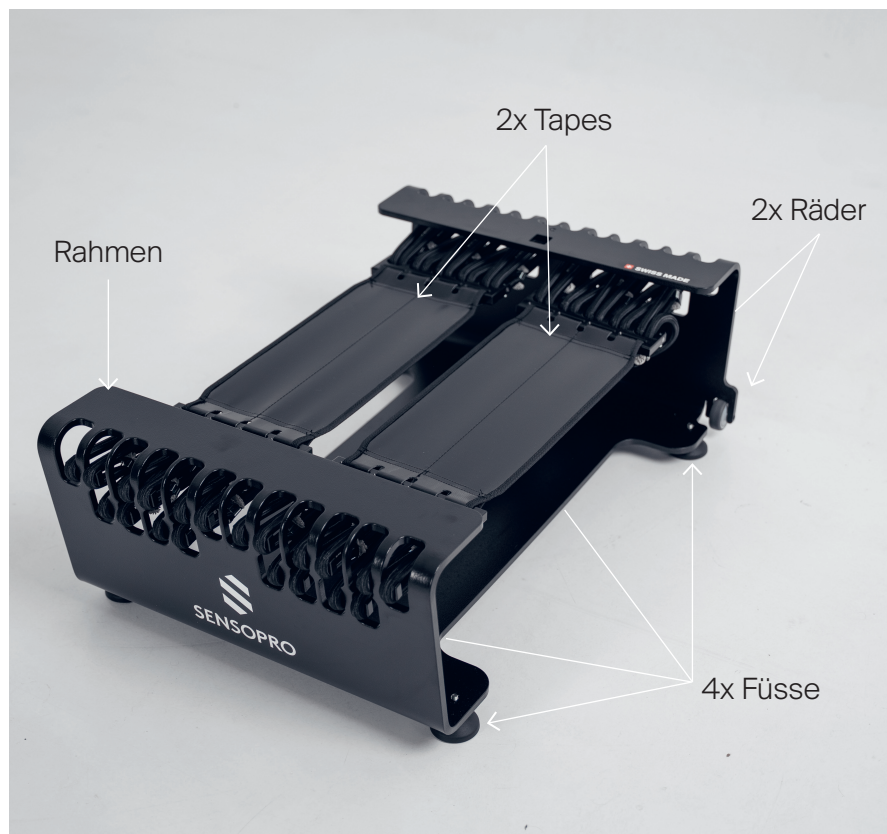
SICHERHEITSHINWEISE



WARNUNG: Bitte beachten Sie folgende Sicherheitshinweise, bevor Sie den Sensopro Piccolo benutzen!

Stellen Sie vor dem Training sicher, dass die Füße handfest angezogen sind.

KOMPONENTEN



3

**BEVOR ES
LOSGEHT**

Beim Training mit dem Sensopro Piccolo Sport sollten Sie Sportschuhe und bequeme, leichte Kleidung tragen. Kontrollieren Sie vor dem Training, ob alle Teile des Sensopro Piccolo Sport ordnungsgemäss funktionieren. Beachten Sie dabei die Sicherheitshinweise auf den Seiten 7, 8 und 9. Beginnen Sie Ihr Trainingsprogramm auf einer einfachen Schwierigkeitsstufe, um die Intensität steigern zu können. Achten Sie darauf, die Tapes jederzeit zu stabilisieren, besonders beim Auf- und Absteigen. Die folgenden Hinweise werden Ihnen helfen, die Tapes zu stabilisieren, während Sie verschiedene Trainingspositionen einnehmen. Unterrichten Sie alle Teilnehmenden / Trainierenden von diesen Prinzipien.

KORREKTE POSITION BEIM AUFSTEIGEN

1. Betreten Sie den Trainingsbereich über den Rahmen
2. Betreten Sie die beiden Tapes. Achten Sie darauf, dass Sie mit beiden Füßen jeweils in der Mitte der Tapes stehen. Dies ist die Ausgangsposition für alle Übungen. Beginnen Sie Ihr Training.

KORREKTE POSITION WÄHREND DES TRAININGS

1. Kontrollieren Sie die korrekte Fussposition in der Mitte der Tapes fortlaufend.
2. Der Oberkörper bleibt während dem Training aufrecht.
3. Vermeiden Sie Vor- und Rücklage.

KORREKTE POSITION BEIM ABSTEIGEN

1. Steigen Sie je nach Position vorwärts oder rückwärts auf.
2. Verlassen Sie den Trainingsbereich frisch koordiniert.

EXEMPLARISCHE ÜBUNGEN SENSOPRO PICCOLO SPORT

STAND (Niveau: weniger anspruchsvolle Übung)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mittig auf die Tapes, so dass die Füße sowohl im Quer- wie Längsverhältnis zentral positioniert sind.
2. Stehen Sie locker auf den Beinen, beugen Sie leicht Ihre Knie- und Fussgelenke zum Auffangen der sanften Tape-Bewegungen im Stand. Richten Sie den Oberkörper, das Becken und den Kopf auf.

Bewegungsausführung

1. Behalten Sie die Ausgangsposition bei.

Variante: Drehen Sie den Kopf von einer Seite auf die andere und zurück.

Variante: Legen Sie den Kopf langsam in den Nacken.



STEP (Niveau: weniger anspruchsvolle Übung)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mittig auf die Tapes, so dass die Füße sowohl im Quer- wie Längsverhältnis zentral positioniert sind.
2. Stehen Sie locker auf den Beinen, beugen Sie leicht Ihre Knie- und Fussgelenke zum Auffangen der sanften Tape-Bewegungen im Stand. Richten Sie den Oberkörper, das Becken und den Kopf auf.

Bewegungsausführung

1. Verlagern Sie das Gewicht abwechselnd und rhythmisch von einem Fuss auf den anderen.
2. Halten Sie das Knie des Standbeines während der Gewichtsverlagerung stets leicht gebeugt. Beugen Sie das Knie des hochkommenden Beins, ohne dabei den Fuss vom Tape zu lösen.
3. Wenn Sie sich stabil fühlen, nehmen Sie die Arme diagonal zu den Beinen zur Bewegung dazu und lassen Sie die Schultern dabei locker unten.

Endposition

1. Das Hauptgewicht ist auf das Standbein verlagert.
2. Halten Sie das Knie des Standbeines leicht gebeugt und beugen Sie das Knie des hochkommenden Beines.



SQUAT (Niveau: mittel anspruchsvolle Übung)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mittig auf die Tapes, sodass die Füße sowohl im Quer- wie Längsverhältnis zentral positioniert sind.
2. Stehen Sie locker auf den Beinen, beugen Sie leicht Ihre Knie- und Fussgelenke zum Auffangen der sanften Tape-Bewegungen im Stand.

Bewegungsausführung

1. Senken Sie das Gesäss nach hinten unten, als würden Sie sich hinsetzen.
2. Achten Sie darauf, dass ihr Rücken gestreckt und die Fersen unten bleiben.
3. Stehen Sie wieder auf, indem Sie Ihre Hüfte ganz strecken.

Endposition (Hocke)

1. Achten Sie darauf, dass die Knie in einer Linie mit den Hüft- und Fussgelenken des gleichen Beins stehen.
2. Halten Sie den Oberkörper stabil und den Rücken gerade.

Sicherheitshinweise

Die Füße halten stets Kontakt zu den Tapes!



SPRINT (Niveau: anspruchsvolle Übung)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mittig auf die Tapes, sodass die Füße sowohl im Quer- wie Längsverhältnis zentral positioniert sind.
2. Stehen Sie locker auf den Beinen, gehen Sie in eine hohe Hockhaltung mit gestrecktem Rücken und Blick geradeaus.

Bewegungsausführung

1. Drücken Sie abwechselnd ein Tape nach unten indem sie das jeweilige Knie strecken.
2. Kopf, Rumpf und Becken bleiben dabei unbewegt im Raum und horizontal auf der gleichen Höhe stabil.
3. Versuchen Sie den Rhythmus, die Standhöhe und die Grösse der Auslenkung der Tapes zu variieren.

Endposition

1. Das Hauptgewicht ist auf ein Bein verlagert.
2. Halten Sie den Oberkörper zentral mittig über den Tapes.

Sicherheitshinweise

Die Füße halten stets Kontakt zu den Tapes!



4

WARTUNG UND PFLEGE



WARNUNG: Das Sicherheitsniveau des Sensopro Piccolo kann nur gehalten werden, wenn das Gerät regelmässig auf Schäden und Verschleiss geprüft wird.



WARNUNG: Defekte Teile sind sofort auszutauschen und / oder die Produkte sind bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen. Es sind ausschliesslich Originalersatzteile zu verwenden. Bei anderen Teilen können gegebenenfalls die erforderlichen Materialeigenschaften nicht eingehalten werden.

TÄGLICH

1. Stellen Sie vor jeder Benutzung des Gerätes sicher, dass die Füsse handfest angezogen sind.

WÖCHENTLICH

1. Überprüfen Sie die Tapes, die Bungees und die Haken auf Verschleiss und Beschädigung. Wenn Sie Schäden feststellen, sind die defekten Teile unverzüglich auszutauschen, das Gerät darf nicht benutzt werden.
2. Reinigen Sie alle Oberflächen mit einem milden, wasserbasierten Reinigungsmittel.

MONATLICH

1. Überprüfen Sie den korrekten Sitz aller Schrauben, Knöpfe und Befestigungen.
2. Unterziehen Sie jedes Zubehör einer Sicht- und Funktionsprüfung.
3. Tauschen Sie alle Teile aus, die Abnutzungserscheinungen aufweisen. Kontaktieren Sie hierzu den Kundenservice.

ERSATZTEILMONTAGE



WARNUNG: Bungees und Tapes können Sie anhand dieser Anleitung selbst wechseln. Für jede weitere Ersatzteilmontage kontaktieren Sie bitte den Kundenservice. Es sind ausschliesslich Originalersatzteile zu verwenden. Bei anderen Teilen können gegebenenfalls die erforderlichen Materialeigenschaften nicht eingehalten werden.



WARNUNG: Wechseln Sie die Bungees und Tapes bei Anzeichen auf Verschleiss oder Beschädigung.

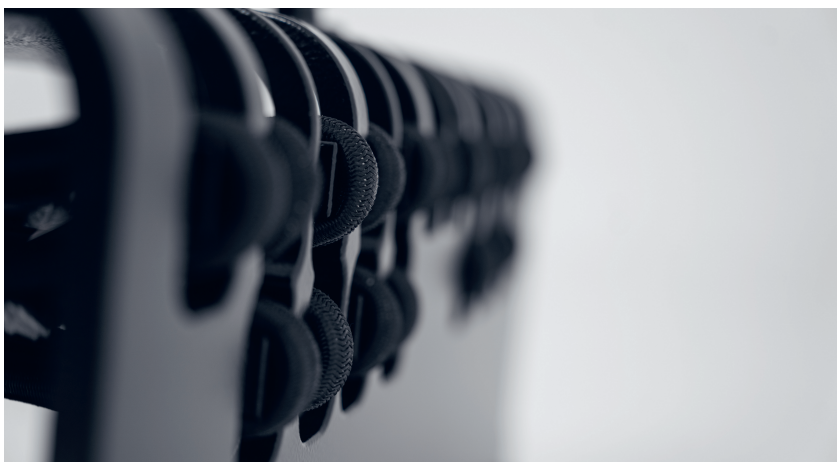
BUNGEEES WECHSELN

BENÖTIGTE WERKZEUGE:

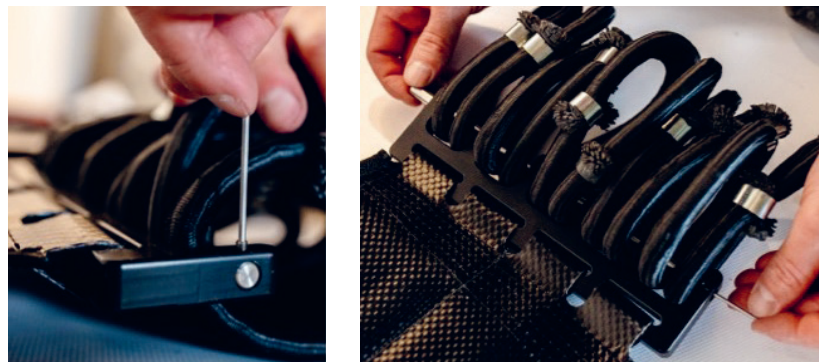
- Imbusschlüssel Nr. 2

ANLEITUNG:

- Kippen Sie den Sensopro Piccolo auf die Seite.
- Blockieren Sie den Rahmen des Sensopro Piccolo mit einem Knie und hängen Sie alle Bungees aus den Haken der Hakenplatte aus, indem Sie ein Bungee nach dem anderen mit beiden Händen greifen und aushängen.



- Lösen Sie mit dem Imbusschlüssel Nr. 2 die Nabenschraube der Verbindungsplatte und stossen Sie mit dem Imbusschlüssel den Stift aus der Verbindungsplatte.



- Ersetzen Sie eines oder mehrere Bungees.
- Platzieren Sie 2 Bungees pro Verbindungselement und fixieren Sie diese, indem Sie den Stift erneut durch die vorgesehenen Löcher schieben. Versichern Sie sich, dass Sie pro Verbindungsplatte insgesamt 10 Bungees verwenden.



- Fixieren Sie den Stift mit der Nabenschraube.

- Hängen Sie die Bungees in folgender Reihenfolge in die Haken der Hakenplatte ein. Blockieren Sie dazu mit dem einen Knie den Rahmen des Sensopro Piccolo, greifen Sie mit beiden Händen das Bungee und hängen Sie dieses in den vorgesehenen Haken der Hakenplatte ein.

Reihenfolge:

Rechts oben (1), rechts oben (2), rechts unten (3), rechts unten (4) (bei minimalem Widerstand nicht einhängen), mitte oben (5), mitte oben (6), links unten (7) (bei minimalen Widerstand nicht einhängen), links unten (8), links oben (1), links oben (2).



- Kontrollieren Sie, dass alle Bungees richtig eingehängt sind und drehen Sie den Sensopro Piccolo wieder auf die Füße.
- Sie können mit dem Training beginnen.

TAPES WECHSELN

BENÖTIGTE WERKZEUGE:

- Imbusschlüssel Nr. 2

ANLEITUNG:

- Lösen Sie die Bungees auf beiden Seiten der Tapes gemäss der Anleitung «Bungees wechseln» Schritt 1-5 (Seite 22).
- Ersetzen Sie die alten Tapes durch neue Tapes.
- Befestigen Sie die Bungees an den neuen Tapes und an der Hakenplatte gemäss der Anleitung «Bungees wechseln» Schritt 6-11 (Seite 22).

5

KONFORMITÄTS- ERKLÄRUNG

Hersteller: Sensopro AG

Anschrift: Südstrasse 4, 3110 Münsingen, Switzerland

Typ: Fitnessgerät

Modellbezeichnung: Sensopro Piccolo inkl. Zubehör

Das vorgehend bezeichnete Produkt und das Zubehör entsprechen den Vorschriften folgender weltweiten Normen und europäischen Richtlinien:

EN ISO 20957-1:2013 Stationäre Trainingsgeräte – Teil 1:
Klasse S/H Allgemeine sicherheitstechnische Anforderungen
und Prüfverfahren

Das Produkt darf nur bestimmungsgemäss eingesetzt werden.

Datum: 14.04.2026

Name, Unterschrift, Funktion:

Florian Kuchen, Mitglied der Geschäftsführung



NOTIZEN

WWW.SENSOPRO.SWISS

Kundenservice +41 31 382 52 10

Hersteller und Kundendienst international:

Sensopro AG

Südstrasse 4

3110 Münsingen

Switzerland

+41 31 382 52 10

info@sensopro.swiss

©2026 Sensopro AG. Alle Rechte vorbehalten.