

MODE D'EMPLOI SENSOPRO PICCOLO



SENSOPRO

TABLE DES MATIÈRES

#1 Consignes de sécurité	6
#2 Sensopro Piccolo	10
#3 Avant de commencer	14
#4 Entretien et maintenance	20
#5 Déclaration de conformité	26

1

CONSIGNES DE SÉCURITÉ



AVERTISSEMENT: Veuillez respecter scrupuleusement les consignes de sécurité. Le non-respect peut entraîner des dommages à l'appareil, des blessures graves ou même la mort. Des risques supplémentaires peuvent résulter d'une chute de l'appareil, de blessures musculaires, de doigts coincés ou de cheveux pris dans les rouleaux.

- Il est important que chaque avertissement soit compris de manière complète et correcte. Si l'un des avertissements n'est pas clair, contactez immédiatement le service client compétent.
- Il incombe à l'acheteur du Sensopro Piccolo de lire le mode d'emploi et les consignes de sécurité et d'informer toutes les personnes, notamment les utilisateurs ainsi que les instructeurs, entraîneurs et les personnes chargées de la surveillance, de l'utilisation correcte des produits.
- Le Sensopro Piccolo est un appareil d'entraînement stationnaire de classe S destiné à un usage professionnel et commercial ainsi que de classe H pour un usage domestique.
- Ces appareils d'entraînement stationnaires sont destinés à être utilisés dans des salles d'entraînement d'établissements tels que des clubs sportifs, des établissements scolaires, des hôtels, des clubs et des studios, dont l'accès et la surveillance sont spécialement réglementés par le propriétaire (personne légalement responsable).
- L'appareil d'entraînement et les accessoires doivent être vérifiés avant utilisation. Si quelque chose semble endommagé, il ne doit pas être utilisé. N'essayez jamais de réparer vous-même un appareil endommagé! Contactez le service client compétent.
- L'appareil d'entraînement ne doit être utilisé qu'avec des chaussures de sport.
- La charge maximale du Sensopro Piccolo est de 120 kg.
- En cas d'utilisation de poids supplémentaires, le poids corporel maximal autorisé est de 100 kg.
- Le poids supplémentaire maximal autorisé est de 20 kg.
- Une utilisation incorrecte ou excessive peut entraîner des blessures. Il est recommandé que tous les utilisateurs consultent un médecin avant de commencer un programme d'entraînement.

- Si, à tout moment pendant l'entraînement, l'utilisateur se sent proche de l'évanouissement, ressent des vertiges ou des douleurs, l'entraînement doit être immédiatement interrompu et un médecin doit être consulté.
- Afin de prévenir les blessures, les parties du corps (mains, pieds, cheveux, etc.), les vêtements et les bijoux doivent être tenus éloignés des pièces mobiles.
- Le Sensopro Piccolo n'est pas destiné à être utilisé par des enfants ou des personnes ayant des besoins particuliers (par ex. personnes malvoyantes, malentendantes, présentant un handicap physique ou mental).
- Le Sensopro Piccolo peut être utilisé à des fins éducatives dans les écoles et autres établissements pédagogiques avec des enfants sous la surveillance d'un formateur adulte qualifié. Les parents ou autres adultes responsables doivent surveiller attentivement les enfants lorsque les produits sont utilisés en leur présence.
- Il est interdit de porter des vêtements amples ou des bijoux pendant l'utilisation des produits. Afin de garantir la sécurité des utilisateurs, il est également recommandé d'attacher les cheveux longs afin d'éviter tout contact avec les pièces mobiles.
- Toutes les personnes à proximité doivent garder une distance suffisante avec l'utilisateur, les pièces mobiles et les autres accessoires lorsque le Sensopro Piccolo est utilisé.

TOUS LES MODÈLES SENSOPRO PICCOLO



AVERTISSEMENT: Veuillez respecter les consignes de sécurité suivantes avant d'utiliser le Sensopro Piccolo!

- Le Sensopro Piccolo est un appareil d'entraînement stationnaire autonome et doit être installé sur une surface stable, horizontale et résistante.
- Le Sensopro Piccolo doit être monté correctement conformément aux instructions de montage.

- La zone libre dans la direction d'accès à l'appareil doit être au moins supérieure de 0,6 m à la zone d'exercice (voir illustration à la page 12). La zone libre doit inclure l'espace nécessaire pour la descente d'urgence. Si plusieurs appareils sont placés directement côte à côte, ils peuvent partager une même zone libre.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que le Sensopro Piccolo est en parfait état. L'appareil ne doit en aucun cas être utilisé si:
 - Des bruits ou des odeurs inhabituels apparaissent
 - L'appareil est devenu humide
 - Des corps étrangers sont tombés dans une ouverture du Sensopro Piccolo
 - Les bungees, les tapes ou les pieds présentent des dommages
 - Des dysfonctionnements apparaissent

Dans ces cas, contactez immédiatement le service client afin de procéder à une vérification.

- Veillez à ce que, lors de l'utilisation du Sensopro Piccolo, non seulement l'utilisateur, mais aussi les personnes à proximité tiennent notamment leurs doigts, cheveux, textiles ou objets similaires éloignés des pièces mobiles et des ouvertures de l'appareil.
- Utilisez exclusivement des accessoires d'origine afin d'éviter tout risque de blessure ou de dommage à l'appareil. L'utilisation d'accessoires non approuvés par le fabricant entraîne la perte de toute garantie.
- Utilisez le Sensopro Piccolo uniquement pour l'usage prévu et uniquement dans des espaces secs. L'appareil n'est pas autorisé pour une utilisation en extérieur.
- L'utilisation du Sensopro Piccolo sur une table ou une table haute se fait à vos propres risques.
- Les sauts ne sont pas autorisés sur le Sensopro Piccolo.
- Veuillez respecter les consignes d'entretien et de maintenance de l'appareil à la page 20.

2

SENSOPRO PICCOLO

SPÉCIFICATIONS

SENSOPRO PICCOLO SPORT

- 0.86 m x 0.60 m x 0.23 m (L/I/H)
- Surface recommandée: 1.6 m x 1 m (L/I)
- Poids: 17 kg

SENSOPRO PICCOLO OFFICE

- 0.86 m x 0.60 m x 0.28 m (L/I/H)
- Surface recommandée: 1.6 m x 1 m (L/I)
- Poids: 17 kg

INFORMATIONS GÉNÉRALES POUR L'UTILISATEUR

- Charge maximale: 120 kg
- Poids corporel maximal autorisé lors de l'utilisation de poids supplémentaires: 100 kg
- Poids supplémentaire maximal autorisé: 20 kg

RÉSISTANCE D'ENTRAÎNEMENT

Résistance d'entraînement recommandée:

- Pour chaque charge: 40 bungees (réglage standard)

UTILISATION PRÉVUE

SENSOPRO PICCOLO SPORT

Le Sensopro Piccolo Sport est un appareil d'entraînement destiné à optimiser et améliorer la coordination. Grâce à des programmes d'exercices spécifiques, des capacités coordinatives telles que la stabilité posturale et du mouvement, l'équilibre et la capacité de réaction sont entraînées en continu. Cela entraîne des adaptations neurophysiologiques dans la sensorimotricité et améliore les performances coordinatives.

SENSOPRO PICCOLO OFFICE

Le Sensopro Piccolo Office est un système de mouvement pour le poste de travail. Les surfaces séparées et instables activent automatiquement les muscles des pieds, des jambes et du tronc en position debout. Cela améliore la posture, la circulation sanguine et la concentration, sans entraînement actif et sans interruption du travail.

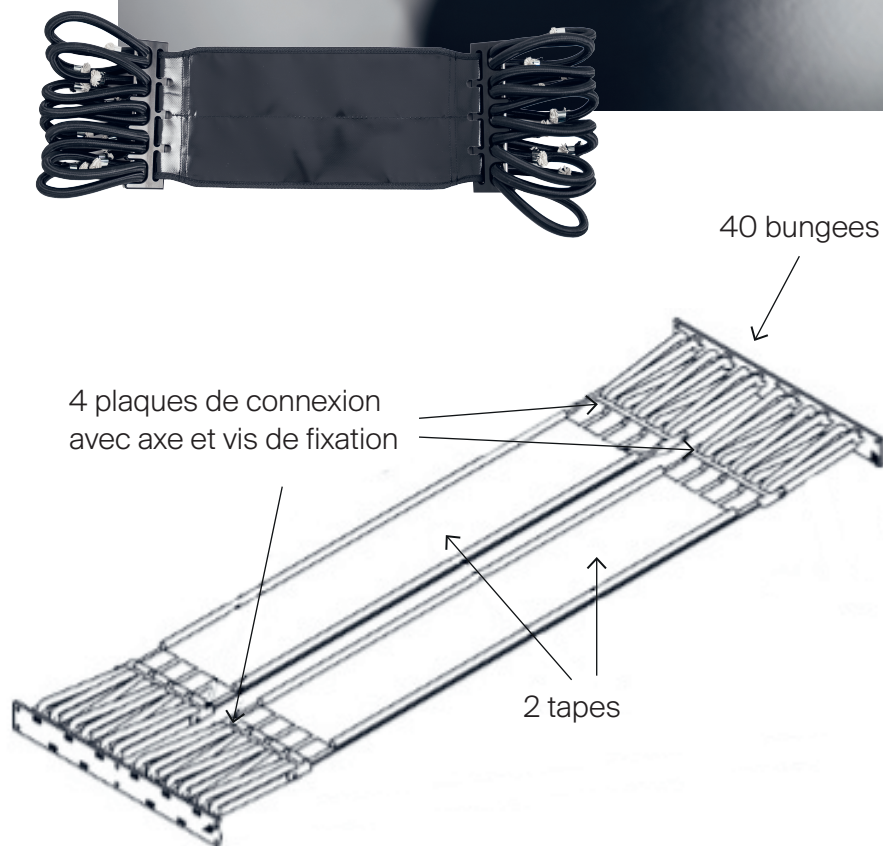
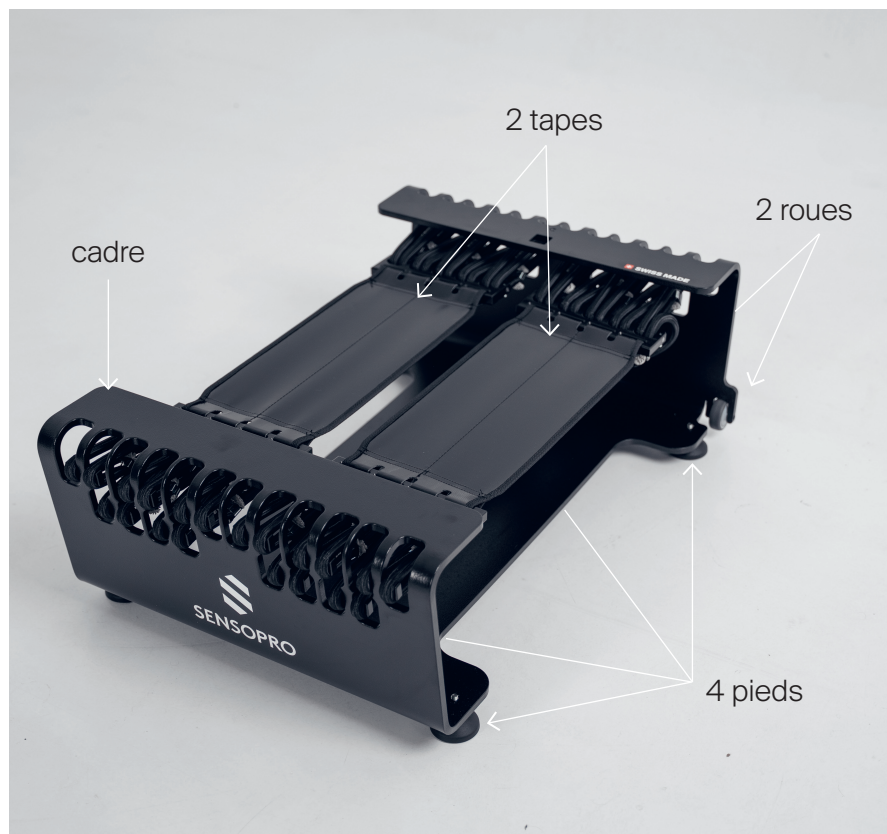
CONSIGNES DE SÉCURITÉ



AVERTISSEMENT: Veuillez respecter les consignes de sécurité suivantes avant d'utiliser le Sensopro Piccolo!

Avant l'entraînement, assurez-vous que les pieds sont bien serrés manuellement.

COMPOSANTS



3

AVANT DE COMMENCER

Lors de l'entraînement avec le Sensopro Piccolo Sport, portez des chaussures de sport ainsi que des vêtements confortables et légers. Avant de commencer, vérifiez que toutes les pièces du Sensopro Piccolo Sport fonctionnent correctement. Respectez les consignes de sécurité indiquées aux pages 7, 8 et 9. Commencez votre programme d'entraînement à un niveau de difficulté facile afin de pouvoir augmenter progressivement l'intensité. Veillez à stabiliser les tapes en permanence, en particulier lors de la montée et de la descente. Les indications suivantes vous aideront à stabiliser les tapes tout en adoptant différentes positions d'entraînement. Informez tous les participants de ces principes.

POSITION CORRECTE LORS DE LA MONTÉE

1. Accédez à la zone d'entraînement en passant par le cadre.
2. Placez-vous sur les deux tapes. Assurez-vous que vos deux pieds sont positionnés au centre des tapes. Il s'agit de la position de départ pour tous les exercices. Commencez votre entraînement.

POSITION CORRECTE PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

1. Vérifiez en continu que vos pieds sont correctement positionnés au centre des tapes.
2. Gardez le haut du corps droit pendant l'entraînement.
3. Évitez de vous pencher vers l'avant ou vers l'arrière.

POSITION CORRECTE LORS DE LA DESCENTE

1. Descendez vers l'avant ou vers l'arrière selon votre position.
2. Quittez la zone d'entraînement de manière contrôlée et coordonnée.

EXERCICES EXEMPLES

SENSOPRO PICCOLO SPORT

STAND (Niveau: exercice peu exigeant)

Position de départ

1. Placez-vous au centre des tapes de manière à ce que vos pieds soient positionnés au milieu, aussi bien dans le sens de la largeur que de la longueur.
2. Tenez-vous de manière détendue sur vos jambes, fléchissez légèrement les genoux et les chevilles afin d'absorber les légers mouvements des tapes en position debout. Gardez le haut du corps, le bassin et la tête droits.

Exécution

1. Maintenez la position de départ.

Variante: Tournez la tête d'un côté à l'autre puis revenez au centre.

Variante: Inclinez lentement la tête vers l'arrière.



STEP (Niveau: exercice peu exigeant)

Position de départ

1. Placez-vous au centre des tapes de manière à ce que vos pieds soient positionnés au milieu, aussi bien dans le sens de la largeur que de la longueur.
2. Tenez-vous de manière détendue sur vos jambes, fléchissez légèrement les genoux et les chevilles afin d'absorber les légers mouvements des tapes en position debout. Gardez le haut du corps, le bassin et la tête droits.

Exécution

1. Transférez votre poids de manière alternée et rythmée d'un pied à l'autre.
2. Gardez le genou de la jambe d'appui légèrement fléchi pendant le transfert de poids. Fléchissez le genou de la jambe qui se soulève sans décoller le pied du tape.
3. Lorsque vous vous sentez stable, ajoutez un mouvement des bras en diagonale avec les jambes tout en gardant les épaules détendues.

Position finale

1. Le poids principal repose sur la jambe d'appui.
2. Gardez le genou de la jambe d'appui légèrement fléchi et pliez le genou de la jambe relevée.



SQUAT (Niveau: exercice moyennement exigeant)

Position de départ

1. Placez-vous au centre des tapes de manière à ce que vos pieds soient positionnés au milieu, aussi bien dans le sens de la largeur que de la longueur.
2. Tenez-vous de manière détendue sur vos jambes, fléchissez légèrement les genoux et les chevilles afin d'absorber les légers mouvements des tapes en position debout.

Exécution

1. Abaissez les hanches vers l'arrière et vers le bas comme si vous alliez vous asseoir.
2. Veillez à garder le dos droit et les talons en contact avec les tapes.
3. Redressez-vous en étendant complètement les hanches.

Position finale (Squat)

1. Assurez-vous que les genoux sont alignés avec les hanches et les chevilles de la même jambe.
2. Gardez le haut du corps stable et le dos droit.

Consignes de sécurité

Les pieds doivent toujours rester en contact avec les tapes!



SPRINT (Niveau: exercice exigeant)

Position de départ

1. Placez-vous au centre des tapes de manière à ce que vos pieds soient positionnés au milieu, aussi bien dans le sens de la largeur que de la longueur.
2. Tenez-vous de manière détendue sur vos jambes et adoptez une position de squat haute avec le dos droit et le regard dirigé vers l'avant.

Exécution

1. Appuyez alternativement sur un tape en étendant le genou correspondant.
2. Gardez la tête, le tronc et le bassin stables et alignés horizontalement à la même hauteur.
3. Essayez de varier le rythme, la hauteur de position et l'amplitude du mouvement des tapes.

Position finale

1. Le poids principal repose sur une jambe.
2. Gardez le haut du corps centré au-dessus des tapes.

Consignes de sécurité

Les pieds doivent toujours rester en contact avec les tapes!



4

ENTRETIEN ET MAINTENANCE



AVERTISSEMENT: Le niveau de sécurité du Sensopro Piccolo ne peut être maintenu que si l'appareil est contrôlé régulièrement afin de détecter tout dommage et toute usure.



AVERTISSEMENT: Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement et/ou les produits ne doivent plus être utilisés jusqu'à leur réparation. Seules des pièces de rechange d'origine doivent être utilisées. Avec d'autres pièces, les propriétés matérielles requises peuvent ne pas être garanties.

QUOTIDIEN

1. Avant chaque utilisation de l'appareil, assurez-vous que les pieds sont bien serrés manuellement.

HEBDOMADAIRE

1. Vérifiez les tapes, les bungees et les crochets afin de détecter toute usure ou dommage. Si vous constatez un défaut, les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement et l'appareil ne doit plus être utilisé.
2. Nettoyez toutes les surfaces avec un produit de nettoyage doux à base d'eau.

MENSUEL

1. Vérifiez que toutes les vis, boutons et fixations sont correctement serrés.
2. Effectuez un contrôle visuel et fonctionnel de tous les accessoires.
3. Remplacez toutes les pièces présentant des signes d'usure. Contactez le service client à cet effet.

MONTAGE DES PIÈCES DE RECHANGE



AVERTISSEMENT: Les bungees et les tapes peuvent être remplacés par vous-même à l'aide de ces instructions. Pour toute autre intervention, veuillez contacter le service client. Seules des pièces de rechange d'origine doivent être utilisées. Avec d'autres pièces, les propriétés matérielles requises peuvent ne pas être garanties.



AVERTISSEMENT: Remplacez les bungees et les tapes en cas de signes d'usure ou de dommage.

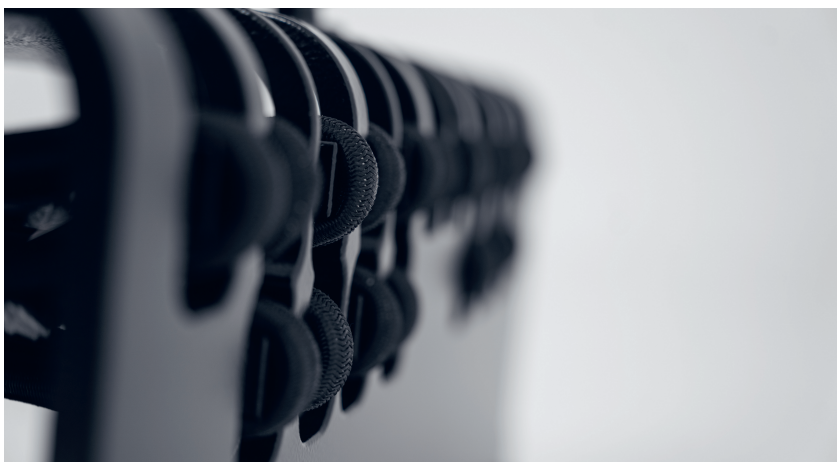
REPLACEMENT DES BUNGEEES

OUTILS NÉCESSAIRES:

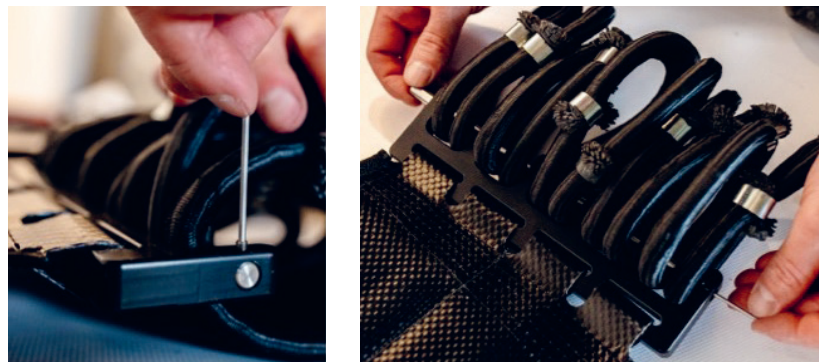
- Clé Allen n° 2

INSTRUCTIONS:

- Inclinez le Sensopro Piccolo sur le côté.
- Bloquez le cadre du Sensopro Piccolo avec un genou et décrochez tous les bungees des crochets de la plaque à crochets en les retirant un par un avec les deux mains.



- Desserrez la vis de moyeu de la plaque de connexion à l'aide de la clé Allen n° 2 et poussez l'axe hors de la plaque de connexion à l'aide de la clé Allen.



- Remplacez un ou plusieurs bungees.
- Placez 2 bungees par élément de connexion et fixez-les en réinsérant l'axe dans les trous prévus. Assurez-vous d'utiliser au total 10 bungees par plaque de connexion.



- Fixez l'axe avec la vis de moyeu.

- Accrochez les bungees dans les crochets de la plaque à crochets dans l'ordre suivant. Pour cela, bloquez le cadre du Sensopro Piccolo avec un genou, saisissez le bungee avec les deux mains et accrochez-le dans le crochet prévu de la plaque à crochets.

Ordre:

En haut à droite (1), en haut à droite (2), en bas à droite (3), en bas à droite (4) (ne pas accrocher en cas de résistance minimale), au centre en haut (5), au centre en haut (6), en bas à gauche (7) (ne pas accrocher en cas de résistance minimale), en bas à gauche (8), en haut à gauche (1), en haut à gauche (2).



- Vérifiez que tous les bungees sont correctement accrochés et remettez le Sensopro Piccolo sur ses pieds.
- Vous pouvez commencer l'entraînement.

REPLACEMENT DES TAPES

OUTILS NÉCESSAIRES:

- Clé Allen n° 2

INSTRUCTIONS:

- Desserrez les bungees des deux côtés des tapes conformément aux instructions « Remplacement des bungees », étapes 1 à 5 (page 22).
- Remplacez les tapes usées par de nouvelles tapes.
- Fixez les bungees aux nouvelles tapes et à la plaque à crochets conformément aux instructions « Remplacement des bungees », étapes 6 à 11 (page 22).

5

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Fabricant: Sensopro AG

Adresse: Südstrasse 4, 3110 Münsingen, Switzerland

Type: Appareil de fitness

Désignation du modèle: Sensopro Piccolo avec accessoires

Le produit mentionné ci-dessus ainsi que ses accessoires sont conformes aux dispositions des normes internationales et des directives européennes suivantes:

EN ISO 20957-1:2013 Appareils d'entraînement stationnaires – Partie 1:
Classe S/H Exigences générales de sécurité et méthodes d'essai

Le produit doit être utilisé uniquement conformément à son usage prévu.

Date: 14.04.2026

Nom, signature, fonction:

Florian Kuchen, Membre de la direction



NOTES

WWW.SENSOPRO.SWISS

Service client +41 31 382 52 10

Fabricant et service client international:

Sensopro AG

Südstrasse 4

3110 Münsingen

Switzerland

+41 31 382 52 10

info@sensopro.swiss

©2026 Sensopro AG. Tous droits réservés.