

MANUALE D'USO SENSOPRO PICCOLO



SENSOPRO

INDICE

#1 Istruzioni di sicurezza	6
#2 Sensopro Piccolo	10
#3 Prima di iniziare	14
#4 Manutenzione e cura	20
#5 Dichiarazione di conformità	26

1

ISTRUZIONI DI SICUREZZA



AVVERTENZA: Si prega di osservare attentamente le istruzioni di sicurezza. La mancata osservanza può causare danni al dispositivo, gravi lesioni o persino la morte. Ulteriori rischi possono derivare da possibili cadute dal dispositivo, lesioni muscolari, dita schiacciate o capelli impigliati nei rulli.

- È importante che ogni avvertenza sia compresa completamente e correttamente. Se una delle avvertenze non è chiara, contattare immediatamente il servizio clienti competente.
- È responsabilità dell'acquirente del Sensopro Piccolo leggere il manuale d'uso e le istruzioni di sicurezza e informare tutte le persone, in particolare gli utenti, nonché istruttori, allenatori e supervisor, sul corretto utilizzo dei prodotti.
- Il Sensopro Piccolo è un dispositivo di allenamento stazionario di classe S per uso professionale e commerciale e di classe H per uso domestico.
- Questi dispositivi di allenamento stazionari sono destinati all'uso in sale di allenamento di strutture come club sportivi, istituzioni scolastiche, hotel, club e studi, il cui accesso e la cui supervisione sono specificamente regolati dal proprietario (persona legalmente responsabile).
- Il dispositivo di allenamento e gli accessori devono essere controllati prima dell'uso. Se qualcosa appare danneggiato, non deve essere utilizzato. Non tentare mai di riparare autonomamente un dispositivo danneggiato! Contattare il servizio clienti competente.
- Il dispositivo di allenamento deve essere utilizzato solo indossando scarpe sportive.
- La capacità di carico massima del Sensopro Piccolo è di 120 kg.
- In caso di utilizzo di pesi aggiuntivi, il peso corporeo massimo consentito è di 100 kg.
- Il peso aggiuntivo massimo consentito è di 20 kg.
- Un uso improprio o eccessivo può causare lesioni. Si raccomanda che tutti gli utenti consultino un medico prima di iniziare un programma di allenamento.
- Se in qualsiasi momento durante l'allenamento l'utente si sente prossimo allo svenimento, avverte vertigini o dolore, l'allenamento deve essere interrotto immediatamente e deve essere consultato un medico.

- Per prevenire lesioni, parti del corpo (mani, piedi, capelli, ecc.), indumenti e gioielli devono essere tenuti lontani dalle parti mobili.
- Il Sensopro Piccolo non è destinato all'uso da parte di bambini o persone con esigenze particolari (ad es. non vedenti, non udenti, persone con disabilità fisiche o mentali).
- Il Sensopro Piccolo può essere utilizzato a scopo educativo nelle scuole e in altre istituzioni pedagogiche con bambini sotto la supervisione di un istruttore adulto qualificato. I genitori o altri adulti responsabili devono sorvegliare attentamente i bambini quando i prodotti sono utilizzati in loro presenza.
- È vietato indossare abiti larghi o gioielli durante l'utilizzo dei prodotti. Per garantire la sicurezza degli utenti, si raccomanda inoltre di legare i capelli lunghi per evitare il contatto con le parti mobili.
- Tutte le persone nelle vicinanze devono mantenere una distanza sufficiente dall'utente, dalle parti mobili e dagli altri accessori quando il Sensopro Piccolo è in uso.

TUTTI I MODELLI SENSOPRO PICCOLO



AVVERTENZA: Si prega di osservare le seguenti istruzioni di sicurezza prima di utilizzare il Sensopro Piccolo!

- Il Sensopro Piccolo è un dispositivo di allenamento stazionario autonomo e deve essere posizionato su una superficie stabile, piana e resistente.
- Il Sensopro Piccolo deve essere montato correttamente secondo le istruzioni di montaggio.

- Lo spazio libero nella direzione di accesso al dispositivo deve essere almeno 0.6 m maggiore dell'area di esercizio (vedi illustrazione a pagina 12). Lo spazio libero deve includere l'area necessaria per la discesa di emergenza. Se più dispositivi sono posizionati direttamente uno accanto all'altro, possono condividere lo stesso spazio libero.
- Prima di ogni utilizzo, verificare che il Sensopro Piccolo sia in perfette condizioni. Il dispositivo non deve essere utilizzato in nessun caso se:
 - si verificano rumori o odori insoliti
 - il dispositivo è diventato umido
 - corpi estranei sono caduti in un'apertura del Sensopro Piccolo
 - i bungees, i tapes o i piedi presentano danni
 - si verificano malfunzionamenti

In questi casi, contattare immediatamente il servizio clienti per richiedere un controllo.

- Assicurarsi che durante l'utilizzo del Sensopro Piccolo non solo l'utente, ma anche le persone nelle vicinanze tengano in particolare dita, capelli, tessuti o oggetti simili lontani dalle parti mobili e dalle aperture del dispositivo.
- Utilizzare esclusivamente accessori originali per evitare rischi di lesioni e danni al dispositivo. L'uso di accessori non approvati dal produttore comporta la perdita di qualsiasi diritto di garanzia.
- Utilizzare il Sensopro Piccolo solo per l'uso previsto e solo in ambienti asciutti. Il dispositivo non è autorizzato per l'uso all'aperto.
- L'utilizzo del Sensopro Piccolo su un tavolo o su una scrivania alta avviene a proprio rischio.
- I salti non sono consentiti sul Sensopro Piccolo.
- Si prega di osservare le istruzioni per la manutenzione e la cura del dispositivo a pagina 20.

2

SENSOPRO PICCOLO

SPECIFICHE

SENSOPRO PICCOLO SPORT

- 0.86 m x 0.60 m x 0.23 m (L/I/H)
- Superficie consigliata: 1.6 m x 1 m (L/I)
- Peso: 17 kg

SENSOPRO PICCOLO OFFICE

- 0.86 m x 0.60 m x 0.28 m (L/I/H)
- Superficie consigliata: 1.6 m x 1 m (L/I)
- Peso: 17 kg

INFORMAZIONI GENERALI PER L'UTENTE

- Capacità di carico massima: 120 kg
- Peso corporeo massimo consentito con pesi aggiuntivi: 100 kg
- Peso aggiuntivo massimo consentito: 20 kg

RESISTENZA DI ALLENAMENTO

Resistenza di allenamento consigliata:

- Per ogni carico: 40 bungees (impostazione standard)

USO PREVISTO

SENSOPRO PICCOLO SPORT

Il Sensopro Piccolo Sport è un dispositivo di allenamento progettato per ottimizzare e migliorare la coordinazione. Attraverso programmi di esercizio specifici, vengono allenate continuamente capacità coordinative come la stabilità posturale e del movimento, l'equilibrio e la capacità di reazione. Ciò comporta adattamenti neurofisiologici nel sistema sensomotorio e migliora le prestazioni coordinative.

SENSOPRO PICCOLO OFFICE

Il Sensopro Piccolo Office è un sistema di movimento per il posto di lavoro. Le superfici separate e instabili attivano automaticamente i muscoli di piedi, gambe e tronco mentre si è in piedi. Questo migliora la postura, la circolazione sanguigna e la concentrazione, senza allenamento attivo e senza interrompere il lavoro.

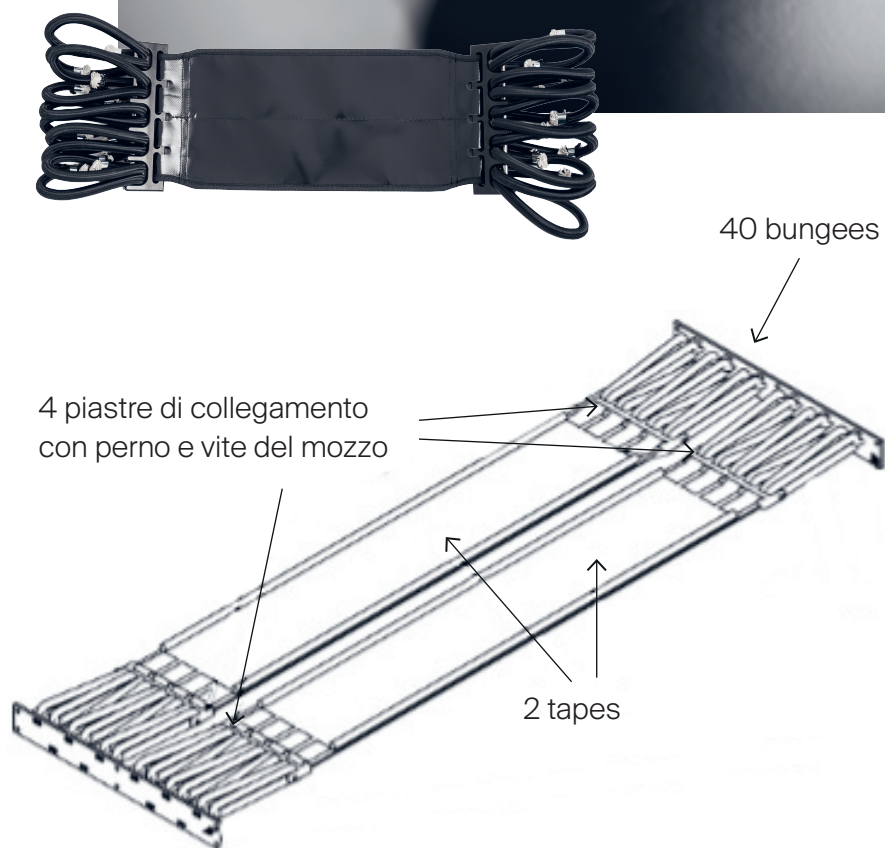
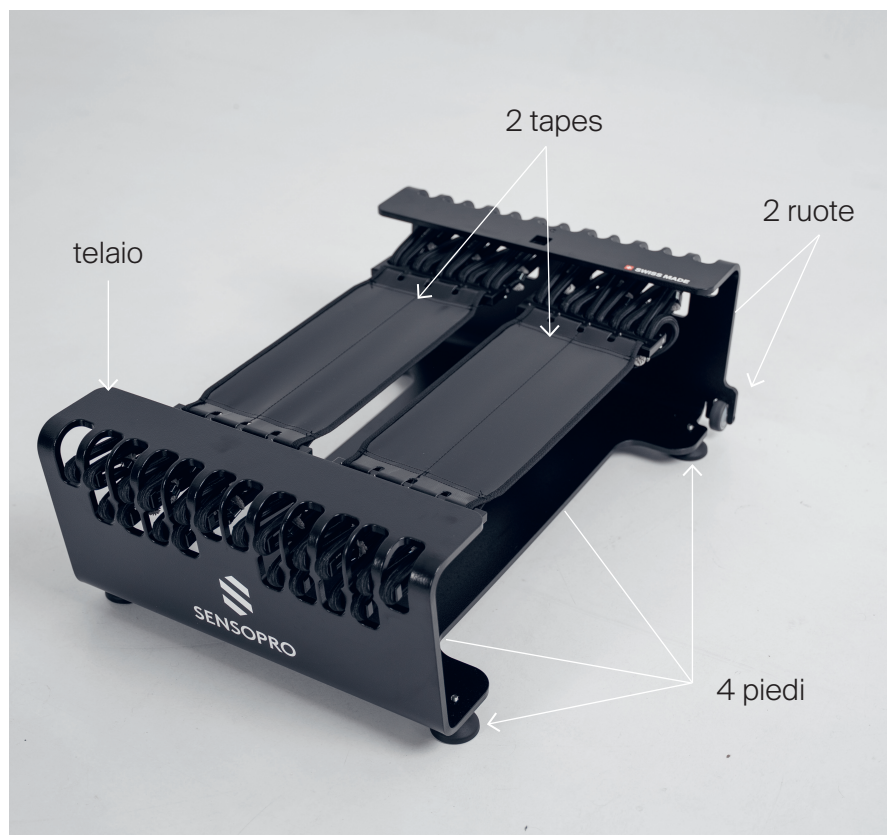
ISTRUZIONI DI SICUREZZA



AVVERTENZA: Si prega di osservare le seguenti istruzioni di sicurezza prima di utilizzare il Sensopro Piccolo!

Prima dell'allenamento, assicurarsi che i piedi siano ben serrati manualmente.

COMPONENTI



3

PRIMA DI INIZIARE

Durante l'allenamento con il Sensopro Piccolo Sport, indossare scarpe sportive e abbigliamento comodo e leggero. Prima di iniziare, verificare che tutte le parti del Sensopro Piccolo Sport funzionino correttamente. Rispettare le istruzioni di sicurezza alle pagine 7, 8 e 9. Iniziare il programma di allenamento con un livello di difficoltà facile per poter aumentare gradualmente l'intensità. Assicurarsi di stabilizzare sempre i tapes, soprattutto durante la salita e la discesa.

Le seguenti indicazioni aiutano a stabilizzare i tapes mentre si assumono diverse posizioni di allenamento. Informare tutti i partecipanti di questi principi.

POSIZIONE CORRETTA DURANTE LA SALITA

1. Accedere all'area di allenamento passando attraverso il telaio.
2. Posizionarsi sui due tapes. Assicurarsi che entrambi i piedi siano posizionati al centro dei tapes. Questa è la posizione di partenza per tutti gli esercizi. Iniziare l'allenamento.

POSIZIONE CORRETTA DURANTE L'ALLENAMENTO

1. Controllare continuamente che i piedi siano correttamente posizionati al centro dei tapes.
2. Mantenere il busto eretto durante l'allenamento.
3. Evitare di inclinarsi in avanti o all'indietro.

POSIZIONE CORRETTA DURANTE LA DISCESA

1. Scendere in avanti o all'indietro a seconda della posizione.
2. Lasciare l'area di allenamento in modo controllato e coordinato.

ESERCIZI ESEMPLIFICATIVI SENSOPRO PICCOLO SPORT

STAND (Livello: esercizio poco impegnativo)

Posizione iniziale

1. Posizionarsi al centro dei tapes in modo che i piedi siano centrati sia in larghezza che in lunghezza.
2. Stare rilassati sulle gambe, piegare leggermente ginocchia e caviglie per assorbire i leggeri movimenti dei tapes. Mantenere busto, bacino e testa eretti.

Esecuzione

1. Mantenere la posizione iniziale.

Variante: Ruotare la testa da un lato all'altro e tornare al centro.

Variante: Inclinare lentamente la testa all'indietro.



STEP (Livello: esercizio poco impegnativo)

Posizione iniziale

1. Posizionarsi al centro dei tapes in modo che i piedi siano centrati sia in larghezza che in lunghezza.
2. Stare rilassati sulle gambe, piegare leggermente ginocchia e caviglie per assorbire i leggeri movimenti dei tapes. Mantenere busto, bacino e testa eretti.

Esecuzione

1. Trasferire il peso in modo alternato e ritmico da un piede all'altro.
2. Mantenere il ginocchio della gamba di appoggio leggermente piegato durante il trasferimento del peso. Piegare il ginocchio della gamba che si solleva senza staccare il piede dal tape.
3. Quando ci si sente stabili, aggiungere il movimento delle braccia in diagonale rispetto alle gambe mantenendo le spalle rilassate.

Posizione finale

1. Il peso principale è sulla gamba di appoggio.
2. Mantenere il ginocchio della gamba di appoggio leggermente piegato e piegare il ginocchio della gamba sollevata.



SQUAT (Livello: esercizio mediamente impegnativo)

Posizione iniziale

1. Posizionarsi al centro dei tapes in modo che i piedi siano centrati sia in larghezza che in lunghezza.
2. Stare rilassati sulle gambe, piegare leggermente ginocchia e caviglie per assorbire i movimenti dei tapes.

Esecuzione

1. Abbassare i fianchi all'indietro e verso il basso come se ci si stesse sedendo.
2. Assicurarci di mantenere la schiena dritta e i talloni a contatto con i tapes.
3. Risalire estendendo completamente i fianchi.

Posizione finale (Squat)

1. Assicurarci che le ginocchia siano allineate con anche e caviglie della stessa gamba.
2. Mantenere il busto stabile e la schiena dritta.

Istruzioni di sicurezza

I piedi devono rimanere sempre a contatto con i tapes!



SPRINT (Livello: esercizio impegnativo)

Posizione iniziale

1. Posizionarsi al centro dei tapes in modo che i piedi siano centrati sia in larghezza che in lunghezza.
2. Stare rilassati sulle gambe e assumere una posizione di squat alto con la schiena dritta e lo sguardo in avanti.

Esecuzione

1. Premere alternativamente un tape verso il basso estendendo il ginocchio corrispondente.
2. Mantenere testa, tronco e bacino stabili e allineati orizzontalmente alla stessa altezza.
3. Provare a variare il ritmo, l'altezza della posizione e l'ampiezza del movimento dei tapes.

Posizione finale

1. Il peso principale è su una gamba.
2. Mantenere il busto centrato sopra i tapes.

Istruzioni di sicurezza

I piedi devono rimanere sempre a contatto con i tapes!



4

MANUTENZIONE E CURA



AVVERTENZA: Il livello di sicurezza del Sensopro Piccolo può essere mantenuto solo se il dispositivo viene controllato regolarmente per individuare eventuali danni e segni di usura.



AVVERTENZA: Le parti difettose devono essere sostituite immediatamente e/o i prodotti non devono più essere utilizzati fino alla loro riparazione. Devono essere utilizzati esclusivamente ricambi originali. Con altri componenti, le proprietà dei materiali richieste potrebbero non essere garantite.

QUOTIDIANO

1. Prima di ogni utilizzo del dispositivo, assicurarsi che i piedi siano ben serrati manualmente.

SETTIMANALE

1. Controllare i tapes, i bungees e i ganci per verificare eventuali segni di usura o danni. Se si riscontrano difetti, le parti danneggiate devono essere sostituite immediatamente e il dispositivo non deve essere utilizzato.
2. Pulire tutte le superfici con un detergente delicato a base d'acqua.

MENSILE

1. Verificare che tutte le viti, le manopole e i fissaggi siano correttamente serrati.
2. Effettuare un controllo visivo e funzionale di tutti gli accessori.
3. Sostituire tutte le parti che presentano segni di usura. Contattare il servizio clienti a tal fine.

MONTAGGIO DEI PEZZI DI RICAMBIO



AVVERTENZA: I bungees e i tapes possono essere sostituiti autonomamente seguendo queste istruzioni. Per qualsiasi altro intervento, contattare il servizio clienti. Devono essere utilizzati esclusivamente ricambi originali. Con altri componenti, le proprietà dei materiali richieste potrebbero non essere garantite.



AVVERTENZA: Sostituire i bungees e i tapes in caso di segni di usura o danni.

SOSTITUZIONE DEI BUNGEEES

STRUMENTI NECESSARI:

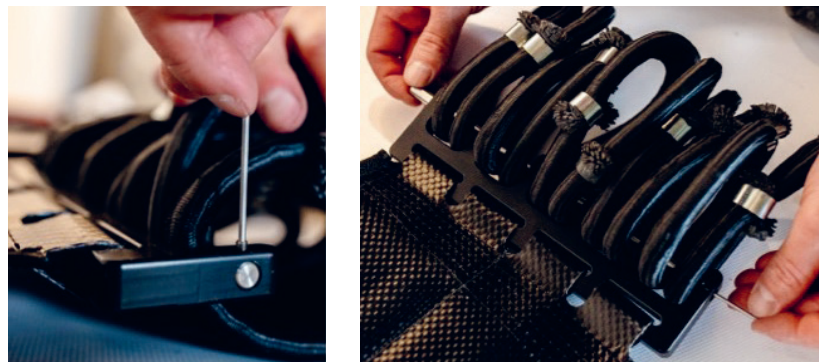
- Chiave a brugola n° 2

ISTRUZIONI:

- Inclinare il Sensopro Piccolo su un lato.
- Bloccare il telaio del Sensopro Piccolo con un ginocchio e sganciare tutti i bungees dai ganci della piastra, rimuovendoli uno alla volta con entrambe le mani.



- Allentare la vite del mozzo della piastra di collegamento con la chiave a brugola n° 2 e spingere il perno fuori dalla piastra utilizzando la chiave a brugola.



- Sostituire uno o più bungees.
- Posizionare 2 bungees per elemento di collegamento e fissarli reinserendo il perno nei fori previsti. Assicurarsi di utilizzare un totale di 10 bungees per piastra di collegamento.



- Fissare il perno con la vite del mozzo.

- Agganciare i bungees nei ganci della piastra nell'ordine seguente. Per farlo, bloccare il telaio del Sensopro Piccolo con un ginocchio, afferrare il bungee con entrambe le mani e agganciarlo al gancio previsto.

Ordine:

In alto a destra (1), in alto a destra (2), in basso a destra (3), in basso a destra (4) (non agganciare con resistenza minima), al centro in alto (5), al centro in alto (6), in basso a sinistra (7) (non agganciare con resistenza minima), in basso a sinistra (8), in alto a sinistra (1), in alto a sinistra (2).



- Verificare che tutti i bungees siano correttamente agganciati e rimettere il Sensopro Piccolo sui suoi piedi.
- È ora possibile iniziare l'allenamento.

SOSTITUZIONE DEI TAPES

STRUMENTI NECESSARI:

- Chiave a brugola n° 2

ISTRUZIONI:

- Allentare i bungees su entrambi i lati dei tapes seguendo le istruzioni «Sostituzione dei bungees», passaggi 1-5 (pagina 22).
- Sostituire i tapes usurati con nuovi tapes.
- Fissare i bungees ai nuovi tapes e alla piastra dei ganci seguendo le istruzioni «Sostituzione dei bungees», passaggi 6-11 (pagina 22).

5

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

Produttore: Sensopro AG

Indirizzo: Südstrasse 4, 3110 Münsingen, Switzerland

Tipo: Dispositivo per il fitness

Denominazione del modello: Sensopro Piccolo con accessori

Il prodotto sopra indicato e i relativi accessori sono conformi alle disposizioni delle seguenti norme internazionali e direttive europee:

EN ISO 20957-1:2013 Attrezzature per allenamento stazionarie – Parte 1:
Classe S/H requisiti generali di sicurezza e metodi di prova

Il prodotto deve essere utilizzato esclusivamente per l'uso previsto.

Data: 14.04.2026

Nome, firma, funzione:

Florian Kuchen, membro della direzione



NOTE

WWW.SENSOPRO.SWISS

Servizio clienti +41 31 382 52 10

Produttore e servizio clienti internazionale:

Sensopro AG

Südstrasse 4

3110 Münsingen

Switzerland

+41 31 382 52 10

info@sensopro.swiss

©2026 Sensopro AG. Tutti i diritti riservati.