

GEBRUIKSAANWIJZING SENSOPRO PICCOLO



SENSOPRO

INHOUDSOPGAVE

#1 Veiligheidsinstructies	6
#2 Sensopro Piccolo	10
#3 Voor het beginnen	14
#4 Onderhoud en verzorging	20
#5 Conformiteitsverklaring	26

1

VEILIGHEIDS- INSTRUCTIES



WAARSCHUWING: Lees de veiligheidsinstructies zorgvuldig. Het niet naleven hiervan kan leiden tot schade aan het apparaat, ernstige verwondingen of zelfs de dood. Extra risico's kunnen ontstaan door een mogelijke val van het apparaat, spierblessures, beknelde vingers of haar dat verstrikt raakt in de rollen.

- Het is belangrijk dat elke waarschuwing volledig en correct wordt begrepen. Als een van de waarschuwingen onduidelijk is, neem dan onmiddellijk contact op met de betreffende klantenservice.
- Het is de verantwoordelijkheid van de koper van de Sensopro Piccolo om de gebruiksaanwijzing en de veiligheidsinstructies te lezen en alle personen, met name de gebruikers, evenals instructeurs, trainers en toezichthouders, te informeren over het correcte gebruik van de producten.
- De Sensopro Piccolo is een stationair trainingsapparaat van klasse S voor professioneel en commercieel gebruik en klasse H voor thuisgebruik.
- Deze stationaire trainingsapparaten zijn bedoeld voor gebruik in trainingsruimtes van instellingen zoals sportverenigingen, scholen, hotels, clubs en studio's, waarvan de toegang en het toezicht specifiek worden geregeld door de eigenaar (persoon die juridisch verantwoordelijk is).
- Het trainingsapparaat en de accessoires moeten vóór gebruik worden gecontroleerd. Als er iets beschadigd lijkt, mag het apparaat niet worden gebruikt. Probeer nooit zelf een beschadigd apparaat te repareren! Neem contact op met de betreffende klantenservice.
- Het trainingsapparaat mag alleen met sportschoenen worden gebruikt.
- De maximale belasting van de Sensopro Piccolo bedraagt 120 kg.
- Bij gebruik van extra gewichten is het maximaal toegestane lichaamsgewicht 100 kg.
- Het maximaal toegestane extra gewicht bedraagt 20 kg.
- Onjuist of overmatig gebruik kan letsel veroorzaken. Het wordt aanbevolen dat alle gebruikers vóór het starten van een trainingsprogramma een arts raadplegen.
- Als de gebruiker zich tijdens de training op enig moment duizelig voelt, het gevoel heeft flauw te vallen of pijn ervaart, moet de training onmiddellijk worden gestopt en moet een arts worden geraadpleegd.

- Om letsel te voorkomen, moeten lichaamsdelen (handen, voeten, haar, enz.), kleding en sieraden uit de buurt van bewegende onderdelen worden gehouden.
- De Sensopro Piccolo is niet bedoeld voor gebruik door kinderen of personen met speciale behoeften (bijv. slechtzienden, slechthorenden, personen met fysieke of mentale beperkingen).
- De Sensopro Piccolo kan voor educatieve doeleinden in scholen en andere pedagogische instellingen met kinderen worden gebruikt onder toezicht van een gekwalificeerde volwassen instructeur. Ouders of andere toezichthoudende volwassenen moeten kinderen nauwlettend in de gaten houden wanneer de producten in aanwezigheid van kinderen worden gebruikt.
- Het is verboden om tijdens het gebruik van de producten losse kleding of sieraden te dragen. Voor de veiligheid van de gebruikers wordt ook aanbevolen om lang haar vast te binden om contact met bewegende onderdelen te voorkomen.
- Alle omstanders moeten voldoende afstand houden tot de gebruiker, de bewegende onderdelen en de overige accessoires wanneer de Sensopro Piccolo wordt gebruikt.

ALLE SENSOPRO PICCOLO MODELLEN



WAARSCHUWING: Volg de volgende veiligheidsinstructies voordat u de Sensopro Piccolo gebruikt!

- De Sensopro Piccolo is een vrijstaand stationair trainingsapparaat en moet op een stabiele, vlakke en stevige ondergrond worden geplaatst.
- De Sensopro Piccolo moet correct worden gemonteerd volgens de montage-instructies.
- De vrije ruimte in de instaprichting van het apparaat moet minimaal 0.6 m groter zijn dan het trainingsgebied (zie afbeelding op pagina 12). Deze vrije ruimte moet ook de ruimte voor een noodafstap bevatten. Als meerdere apparaten direct naast elkaar staan, mogen ze dezelfde vrije ruimte delen.

- Controleer vóór elk gebruik of de Sensopro Piccolo in perfecte staat verkeert. Het apparaat mag in geen geval worden gebruikt als:
 - er ongebruikelijke geluiden of geuren optreden
 - het apparaat vochtig is geworden
 - er vreemde voorwerpen in een opening van de Sensopro Piccolo zijn gevallen
 - de bungees, tapes of voeten beschadigd zijn
 - er storingen optreden

In deze gevallen moet onmiddellijk contact worden opgenomen met de klantenservice voor een controle.

- Zorg ervoor dat tijdens het gebruik van de Sensopro Piccolo niet alleen de gebruiker, maar ook omstanders vingers, haar, stoffen of soortgelijke voorwerpen uit de buurt van bewegende onderdelen en openingen houden.
- Gebruik uitsluitend originele accessoires om risico op letsel en schade aan het apparaat te voorkomen. Het gebruik van niet door de fabrikant goedgekeurde accessoires leidt tot het vervallen van de garantie.
- Gebruik de Sensopro Piccolo alleen volgens het beoogde gebruik en uitsluitend in droge ruimtes. Het apparaat is niet geschikt voor gebruik buitenshuis.
- Het gebruik van de Sensopro Piccolo op een tafel of een hoog bureau gebeurt op eigen risico.
- Springen op de Sensopro Piccolo is niet toegestaan.
- Neem de instructies voor onderhoud en verzorging van het apparaat op pagina 20 in acht.

2

SENSOPRO PICCOLO

SPECIFICATIES

SENSOPRO PICCOLO SPORT

- 0.86 m x 0.60 m x 0.23 m (L/b/H)
- Aanbevolen oppervlakte: 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)
- Aanbevolen oppervlakte: 1.6 m x 1 m (L/b)
- Gewicht: 17 kg

ALGEMENE GEBRUIKERSINFORMATIE

- Maximale belasting: 120 kg
- Maximaal toegestaan lichaamsgewicht bij gebruik van extra gewichten: 100 kg
- Maximaal toegestaan extra gewicht: 20 kg

TRAININGSWEERSTAND

Aanbevolen trainingsweerstand:

- Voor elke belasting: 40 bungees (standaardinstelling)

BEOOGD GEBRUIK

SENSOPRO PICCOLO SPORT

De Sensopro Piccolo Sport is een trainingsapparaat dat is ontwikkeld om de coördinatie te optimaliseren en te verbeteren. Met specifieke oefenprogramma's worden coördinatieve vaardigheden zoals houdings- en bewegingsstabiliteit, balans en reactievermogen continu getraind. Dit leidt tot neurofysiologische aanpassingen in het sensomotorische systeem en verbetert de coördinatieve prestaties.

SENSOPRO PICCOLO OFFICE

De Sensopro Piccolo Office is een bewegingssysteem voor de werkplek. De gescheiden, instabiele oppervlakken activeren automatisch de spieren van voeten, benen en romp tijdens het staan. Dit verbetert de houding, de bloedcirculatie en de concentratie, zonder actieve training en zonder onderbreking van het werk.

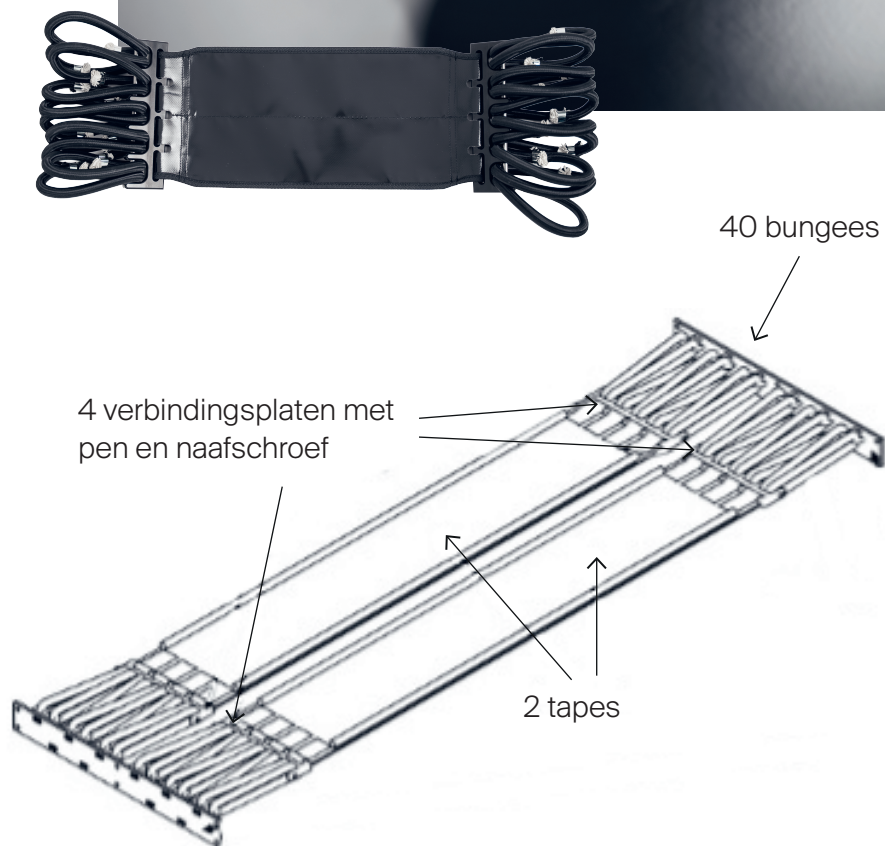
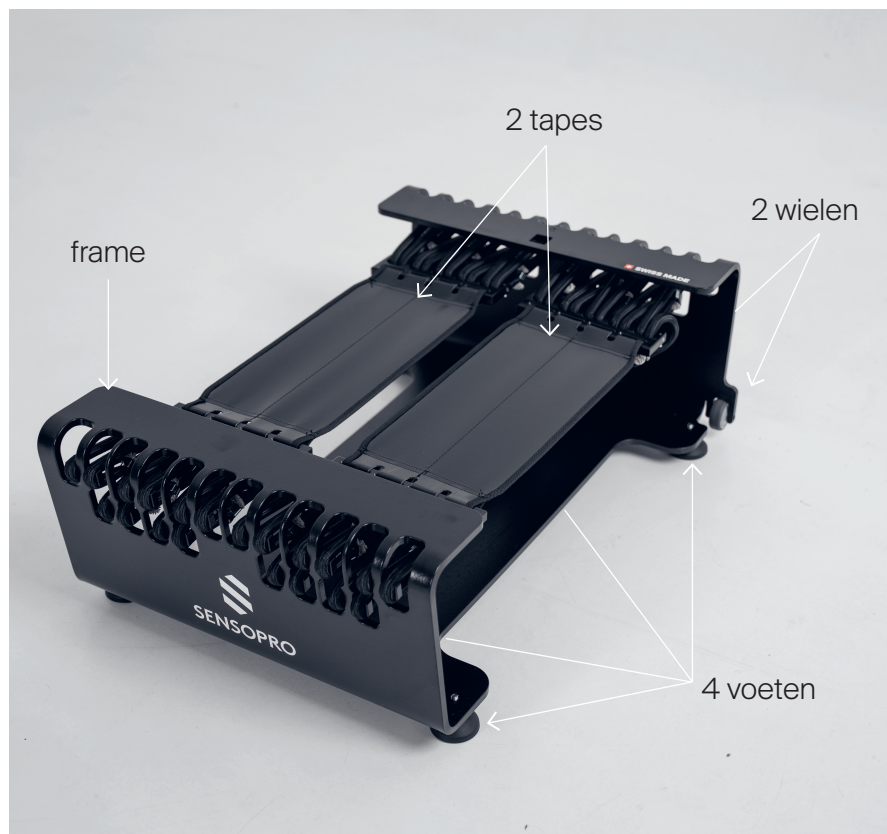
VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



WAARSCHUWING: Volg de volgende veiligheidsinstructies voordat u de Sensopro Piccolo gebruikt!

Controleer vóór de training of de voeten handmatig goed vastgedraaid zijn.

COMPONENTEN



3

VOOR HET BEGINNEN

Tijdens de training met de Sensopro Piccolo Sport draagt u sportschoenen en comfortabele, lichte kleding. Controleer vóór de training of alle onderdelen van de Sensopro Piccolo Sport correct functioneren. Houd rekening met de veiligheidsinstructies op pagina 7, 8 en 9. Begin uw trainingsprogramma op een laag moeilijkheidsniveau zodat u de intensiteit geleidelijk kunt verhogen. Zorg ervoor dat u de tapes altijd stabiliseert, vooral bij het opstappen en afstappen. De volgende aanwijzingen helpen u om de tapes te stabiliseren bij verschillende trainingsposities. Informeer alle deelnemers over deze principes.

JUISTE POSITIE BIJ HET OPSTAPPEN

1. Stap via het frame op het trainingsgedeelte.
2. Ga op de twee tapes staan. Zorg ervoor dat beide voeten in het midden van de tapes staan. Dit is de startpositie voor alle oefeningen. Begin met de training.

JUISTE POSITIE TIJDENS DE TRAINING

1. Controleer voortdurend of uw voeten correct in het midden van de tapes staan.
2. Houd uw bovenlichaam recht tijdens de training.
3. Vermijd naar voren of naar achteren leunen.

JUISTE POSITIE BIJ HET AFSTAPPEN

1. Stap naar voren of naar achteren af, afhankelijk van uw positie.
2. Verlaat het trainingsgedeelte gecontroleerd en gecoördineerd.

VOORBEELDOEFENINGEN SENSOPRO PICCOLO SPORT

STAND (Niveau: lichte oefening)

Startpositie

1. Ga in het midden van de tapes staan zodat uw voeten zowel in de breedte als in de lengte gecentreerd zijn.
2. Sta ontspannen op uw benen, buig knieën en enkels licht om de kleine bewegingen van de tapes op te vangen. Houd uw bovenlichaam, bekken en hoofd recht.

Uitvoering

1. Behoud de startpositie.

Variatie: Draai uw hoofd van links naar rechts en terug.

Variatie: Kantel uw hoofd langzaam naar achteren.



STEP (Niveau: lichte oefening)

Startpositie

1. Ga in het midden van de tapes staan zodat uw voeten zowel in de breedte als in de lengte gecentreerd zijn.
2. Sta ontspannen op uw benen, buig knieën en enkels licht om de kleine bewegingen van de tapes op te vangen. Houd uw bovenlichaam, bekken en hoofd recht.

Uitvoering

1. Verplaats uw gewicht afwisselend en ritmisch van de ene voet naar de andere.
2. Houd de knie van het standbeen licht gebogen tijdens de gewichtsverplaatsing. Buig de knie van het opgetilde been zonder de voet van de tape te tillen.
3. Zodra u zich stabiel voelt, voegt u armbewegingen diagonaal aan de benen toe terwijl u de schouders ontspannen houdt.

Eindpositie

1. Het grootste deel van het gewicht ligt op het standbeen.
2. Houd de knie van het standbeen licht gebogen en buig de knie van het opgetilde been.



SQUAT (Niveau: middelzware oefening)

Startpositie

1. Ga in het midden van de tapes staan zodat uw voeten zowel in de breedte als in de lengte gecentreerd zijn.
2. Sta ontspannen op uw benen en buig knieën en enkels licht om de bewegingen van de tapes op te vangen.

Uitvoering

1. Breng de heupen naar achteren en naar beneden alsof u gaat zitten.
2. Zorg ervoor dat uw rug recht blijft en uw hielen contact houden met de tapes.
3. Kom weer omhoog door de heupen volledig te strekken.

Eindpositie (Squat)

1. Zorg ervoor dat de knieën in lijn zijn met de heupen en enkels van hetzelfde been.
2. Houd het bovenlichaam stabiel en de rug recht.

Veiligheidsinstructies

De voeten moeten altijd contact houden met de tapes!



SPRINT (Niveau: intensieve oefening)

Startpositie

1. Ga in het midden van de tapes staan zodat uw voeten zowel in de breedte als in de lengte gecentreerd zijn.
2. Sta ontspannen en neem een hoge squatpositie aan met een rechte rug en de blik naar voren gericht.

Uitvoering

1. Duw afwisselend één tape naar beneden door de bijbehorende knie te strekken.
2. Houd hoofd, romp en bekken stabiel en horizontaal op dezelfde hoogte.
3. Probeer het ritme, de hoogte van de positie en de bewegingsuitslag van de tapes te variëren.

Eindpositie

1. Het grootste deel van het gewicht ligt op één been.
2. Houd het bovenlichaam gecentreerd boven de tapes.

Veiligheidsinstructies

De voeten moeten altijd contact houden met de tapes!



4

ONDERHOUD EN VERZORGING



WAARSCHUWING: Het veiligheidsniveau van de Sensopro Piccolo kan alleen worden gewaarborgd als het apparaat regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage.



WAARSCHUWING: Defecte onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen en/of de producten mogen niet meer worden gebruikt totdat ze zijn gerepareerd. Er mogen uitsluitend originele reserveonderdelen worden gebruikt. Met andere onderdelen kunnen de vereiste materiaaleigenschappen niet worden gegarandeerd.

DAGELIJKS

1. Controleer vóór elk gebruik van het apparaat of de voeten handmatig goed vastgedraaid zijn.

WEKELIJKS

1. Controleer de tapes, de bungees en de haken op slijtage of beschadiging. Als er defecten worden vastgesteld, moeten de beschadigde onderdelen onmiddellijk worden vervangen en mag het apparaat niet meer worden gebruikt.
2. Reinig alle oppervlakken met een mild, op water gebaseerd reinigingsmiddel.

MAANDELIJKS

1. Controleer of alle schroeven, knoppen en bevestigingen goed vastzitten.
2. Voer een visuele en functionele controle uit van alle accessoires.
3. Vervang alle onderdelen die tekenen van slijtage vertonen. Neem hiervoor contact op met de klantenservice.

MONTAGE VAN RESERVEONDERDELEN



WAARSCHUWING: Bungees en tapes kunnen zelf worden vervangen met behulp van deze instructies. Neem voor alle andere werkzaamheden contact op met de klantenservice. Er mogen uitsluitend originele reserveonderdelen worden gebruikt. Met andere onderdelen kunnen de vereiste materiaaleigenschappen niet worden gegarandeerd.



WAARSCHUWING: Vervang de bungees en tapes bij tekenen van slijtage of beschadiging.

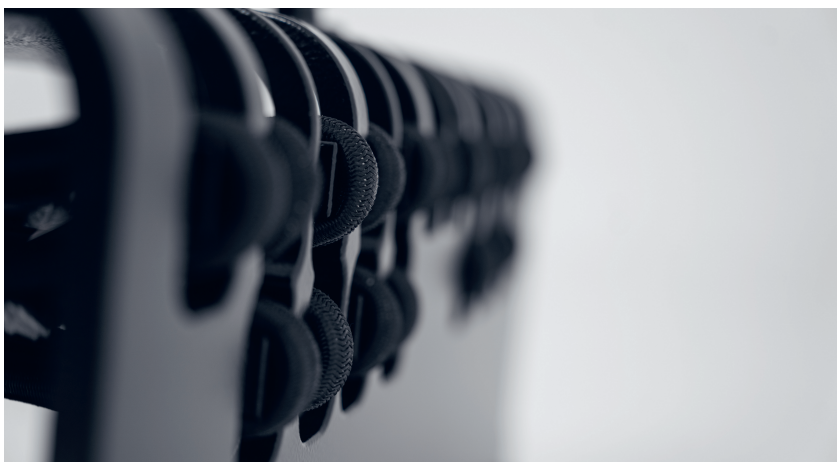
VERVANGEN VAN BUNGEES

BENODIGD GEREEDSCHAP:

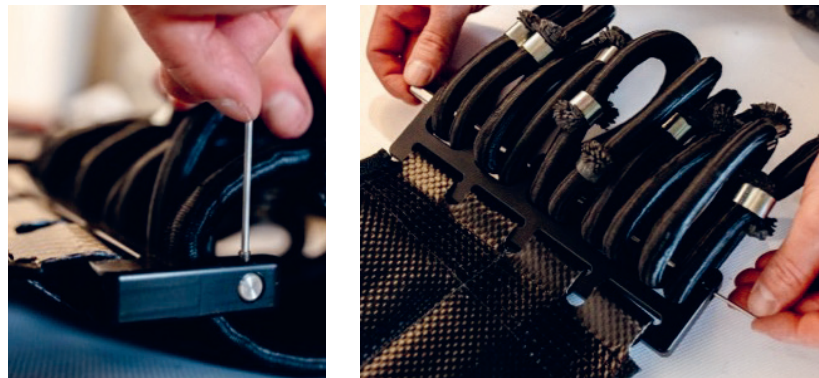
- Inbussleutel nr. 2

INSTRUCTIES:

- Kantel de Sensopro Piccolo op zijn zijkant.
- Blokkeer het frame van de Sensopro Piccolo met één knie en maak alle bungees los van de haken van de haakplaat door ze één voor één met beide handen los te maken.



- Draai de naafschroef van de verbindingssplaat los met de inbussleutel nr. 2 en duw de pen uit de verbindingssplaat met behulp van de inbussleutel.



- Vervang één of meerdere bungees.
- Plaats 2 bungees per verbindingselement en bevestig ze door de pen weer door de daarvoor bestemde gaten te steken. Zorg ervoor dat er in totaal 10 bungees per verbindingssplaat worden gebruikt.



- Zet de pen vast met de naafschroef.

- Haak de bungees in de haken van de haakplaat in de volgende volgorde. Blokkeer hiervoor het frame van de Sensopro Piccolo met één knie, pak de bungee met beide handen vast en haak deze in de daarvoor bestemde haak.

Volgorde:

Rechtsboven (1), rechtsboven (2), rechtsonder (3), rechtsonder (4) (niet inhaken bij minimale weerstand), midden boven (5), midden boven (6), linksonder (7) (niet inhaken bij minimale weerstand), linksonder (8), linksboven (1), linksboven (2).



- Controleer of alle bungees correct zijn bevestigd en zet de Sensopro Piccolo weer op zijn voeten.
- U kunt nu met de training beginnen.

VERVANGEN VAN TAPES

BENODIGD GEREEDSCHAP:

- Inbussleutel nr. 2

INSTRUCTIES:

- Maak de bungees aan beide zijden van de tapes los volgens de instructies «Vervangen van bungees», stappen 1-5 (pagina 22).
- Vervang de versleten tapes door nieuwe tapes.
- Bevestig de bungees aan de nieuwe tapes en aan de haakplaat volgens de instructies «Vervangen van bungees», stappen 6-11 (pagina 22).

5

CONFORMITEITS- VERKLARING

Fabrikant: Sensopro AG

Adres: Südstrasse 4, 3110 Münsingen, Switzerland

Type: Fitnessapparaat

Modelnaam: Sensopro Piccolo met accessoires

Het hierboven genoemde product en de bijbehorende accessoires voldoen aan de bepalingen van de volgende internationale normen en Europese richtlijnen:

EN ISO 20957-1:2013 Stationaire trainingsapparatuur – Deel 1:
Klasse S/H algemene veiligheidseisen en testmethoden

Het product mag uitsluitend worden gebruikt volgens het beoogde gebruik.

Datum: 14.04.2026

Naam, handtekening, functie:

Florian Kuchen, lid van de directie



NOTITIES

WWW.SENSOPRO.SWISS

Klantenservice +41 31 382 52 10

Fabrikant en internationale klantenservice:

Sensopro AG

Südstrasse 4

3110 Münsingen

Switzerland

+41 31 382 52 10

info@sensopro.swiss

©2026 Sensopro AG. Alle rechten voorbehouden.