

BRUKSANVISNING SENSOPRO PICCOLO



SENSOPRO

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

#1 Säkerhetsanvisningar	6
#2 Sensopro Piccolo	10
#3 Innan du börjar	14
#4 Underhåll och skötsel	20
#5 Försäkran om överensstämmelse	26

1

SÄKERHETS- ANVISNINGAR



WARNING: Läs säkerhetsanvisningarna noggrant. Underlåtenhet att följa dem kan leda till skador på apparaten, allvariga personskador eller till och med dödsfall. Ytterligare risker kan uppstå genom fall från apparaten, muskelskador, klämda fingrar eller hår som fastnar i rullarna.

- Det är viktigt att varje varning förstås fullständigt och korrekt. Om någon av varningarna är oklar, kontakta omedelbart kundservice.
- Det är köparens ansvar att läsa bruksanvisningen och säkerhetsanvisningarna samt att instruera alla personer, särskilt användare, instruktörer, tränare och övervakande personer, om korrekt användning av produkterna.
- Sensopro Piccolo är en stationär träningsenhet i klass S för professionellt och kommersiellt bruk samt klass H för hemmabruk.
- Dessa stationära träningsenheter är avsedda för användning i träningslokaler som idrottsföreningar, skolor, hotell, klubbar och studior, där tillträde och övervakning regleras av ägaren (den juridiskt ansvariga personen).
- Träningsenheten och dess tillbehör måste kontrolleras före användning. Om något verkar skadat får enheten inte användas. Försök aldrig att reparera en skadad enhet själv! Kontakta kundservice.
- Träningsenheten får endast användas med sportskor.
- Den maximala belastningen för Sensopro Piccolo är 120 kg.
- Vid användning av extra vikter är den maximalt tillåtna kroppsvikten 100 kg.
- Den maximalt tillåtna extra vikten är 20 kg.
- Felaktig eller överdriven användning kan orsaka skador. Det rekommenderas att alla användare konsulterar en läkare innan de påbörjar ett träningsprogram.
- Om användaren vid något tillfälle under träningen känner sig yr, nära att svimma eller upplever smärta, ska träningen omedelbart avbrytas och en läkare kontaktas.
- För att förhindra skador ska kroppsdelar (händer, fötter, hår osv.), kläder och smycken hållas borta från rörliga delar.

- Sensopro Piccolo är inte avsedd för användning av barn eller personer med särskilda behov (t.ex. syn- eller hörselnedsättning, fysiska eller psykiska funktionsnedsättningar).
- Sensopro Piccolo kan användas i utbildningssyfte i skolor och andra pedagogiska miljöer under övervakning av en kvalificerad vuxen instruktör. Föräldrar eller andra ansvariga vuxna måste noggrant övervaka barn när produkterna används i deras närvaro.
- Det är förbjudet att bära löst sittande kläder eller smycken under användning av produkterna. För användarnas säkerhet rekommenderas också att långt hår sätts upp för att undvika kontakt med rörliga delar.
- Alla personer i närheten måste hålla tillräckligt avstånd till användaren, de rörliga delarna och övriga tillbehör när Sensopro Piccolo används.

- Kontrollera före varje användning att Sensopro Piccolo är i perfekt skick. Enheten får under inga omständigheter användas om:
 - ovanliga ljud eller lukter uppstår
 - enheten har blivit fuktig
 - främmande föremål har fallit in i en öppning
 - bungees, tapes eller fötter är skadade
 - funktionsfel uppstår

I dessa fall ska kundservice kontaktas omedelbart för kontroll.

- Se till att inte bara användaren utan även personer i närheten håller fingrar, hår, textilier eller liknande borta från rörliga delar och öppningar.
- Använd endast originaltillbehör för att undvika risk för skador och skador på enheten. Användning av icke godkända tillbehör upphäver garantin.
- Använd Sensopro Piccolo endast enligt avsett bruk och endast i torra utrymmen. Enheten är inte avsedd för utomhusbruk.
- Användning av Sensopro Piccolo på ett bord eller högt skrivbord sker på egen risk.
- Det är inte tillåtet att hoppa på Sensopro Piccolo.
- Följ instruktionerna för underhåll och skötsel på sida 20.

ALLA SENSOPRO PICCOLO MODELLER



WARNING: Följ följande säkerhetsanvisningar innan du använder Sensopro Piccolo!

- Sensopro Piccolo är en fristående stationär träningsenhet och ska placeras på ett stabilt, plant och hållbart underlag.
- Sensopro Piccolo ska monteras korrekt enligt monteringsanvisningarna.
- Det fria utrymmet i instegriktningen måste vara minst 0,6 m större än träningsytan (se illustration på sida 12). Detta utrymme måste även inkludera plats för en nödstigning. Om flera enheter placeras bredvid varandra kan de dela samma fria utrymme.

2

SENSOPRO PICCOLO

SPECIFIKATIONER

SENSOPRO PICCOLO SPORT

- 0.86 m x 0.60 m x 0.23 m (L/B/H)
- Rekommenderad yta: 1.6 m x 1 m (L/B)
- Vikt: 17 kg

SENSOPRO PICCOLO OFFICE

- 0.86 m x 0.60 m x 0.28 m (L/B/H)
- Rekommenderad yta: 1.6 m x 1 m (L/B)
- Vikt: 17 kg

ALLMÄN ANVÄNDARINFORMATION

- Maximal belastning: 120 kg
- Maximalt tillåten kroppsvikt vid användning av extra vikter: 100 kg
- Maximalt tillåten extra vikt: 20 kg

TRÄNINGSMOTSTÅND

Rekommenderat träningsmotstånd:

- Per belastning: 40 bungees (standardinställning)

AVSEDD ANVÄNDNING

SENSOPRO PICCOLO SPORT

Sensopro Piccolo Sport är en träningsenhet som är utformad för att optimera och förbättra koordinationen. Genom specifika övningsprogram tränas koordinationsegenskaper som hållnings- och rörelsestabilitet, balans och reaktionsförmåga kontinuerligt. Detta leder till neurofysiologiska anpassningar i det sensomotoriska systemet och förbättrar den koordinativa prestationen.

SENSOPRO PICCOLO OFFICE

Sensopro Piccolo Office är ett rörelsesystem för arbetsplatsen. De separata, instabila ytorna aktiverar automatiskt musklerna i fötter, ben och bål vid stående. Detta förbättrar hållning, blodcirkulation och koncentration utan aktiv träning och utan att avbryta arbetet.

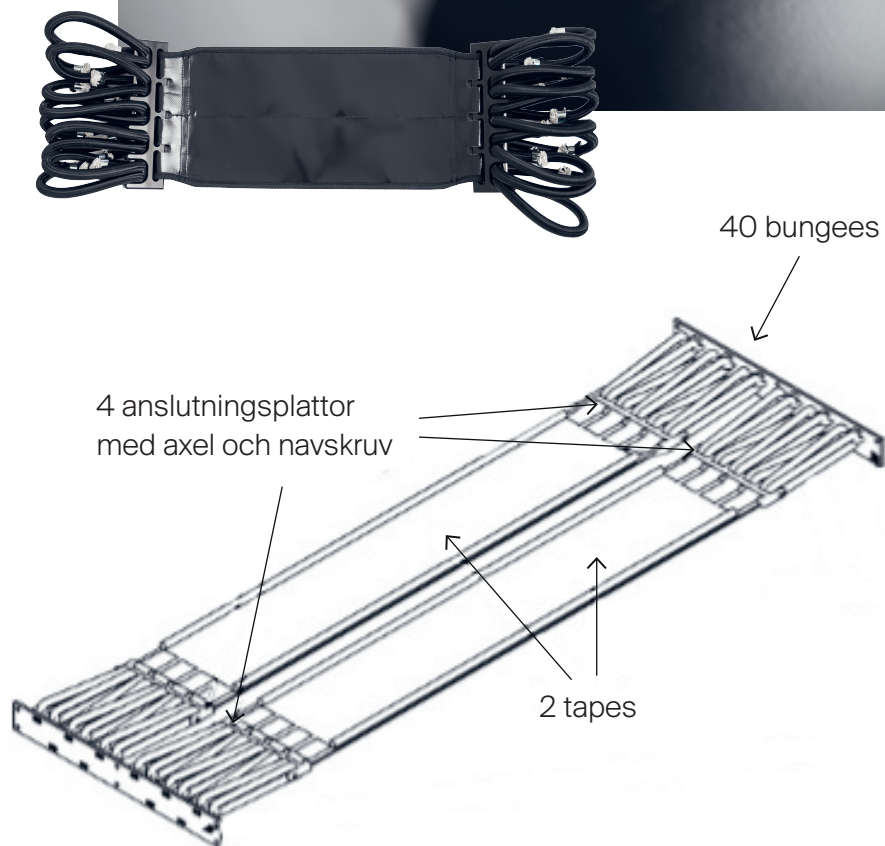
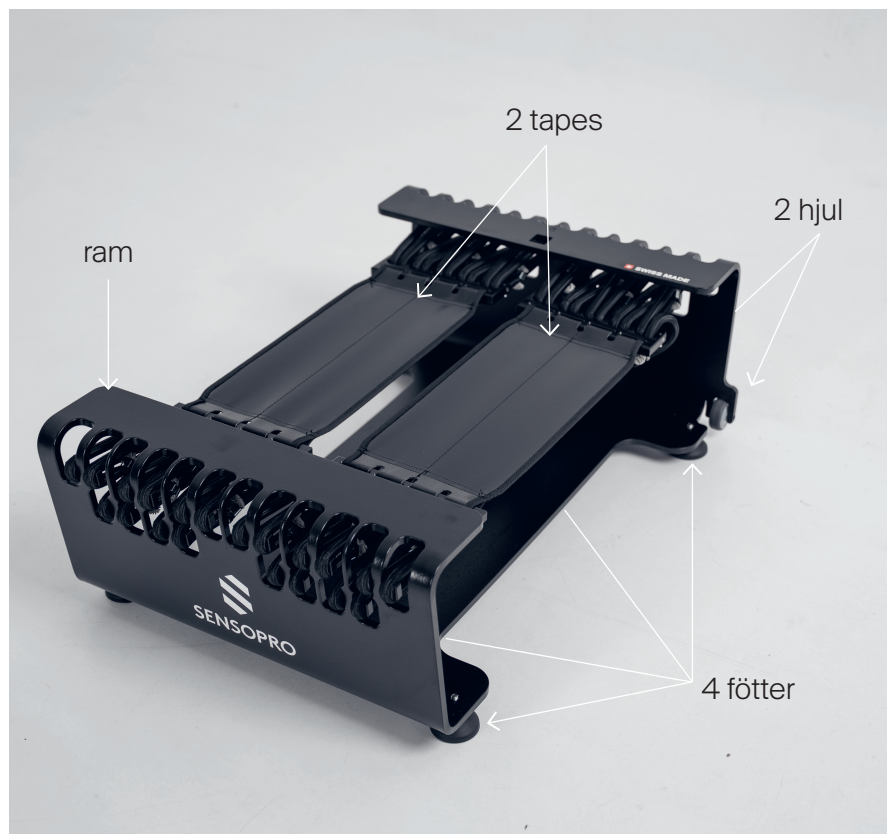
SÄKERHETSANVISNINGAR



VARNING: Följ följande säkerhetsanvisningar innan du använder Sensopro Piccolo!

Kontrollera före träningen att fötterna är ordentligt fastskruvade för hand.

KOMPONENTER



3

INNAN DU BÖRJAR

När du tränar med Sensopro Piccolo Sport ska du bära sportskor och bekväma, lätta kläder. Kontrollera före start att alla delar av Sensopro Piccolo Sport fungerar korrekt. Följ säkerhetsanvisningarna på sidorna 7, 8 och 9. Börja ditt träningsprogram på en låg svårighetsnivå så att du gradvis kan öka intensiteten. Se till att alltid stabilisera tapes, särskilt vid på- och avstigning. Följande anvisningar hjälper dig att stabilisera tapes i olika träningspositioner. Informera alla deltagare om dessa principer.

KORREKT POSITION VID PÅSTIGNING

1. Gå in i träningsområdet via ramen.
2. Ställ dig på de två tapes. Se till att båda fötterna är placerade mitt på tapes. Detta är startpositionen för alla övningar. Börja träningen.

KORREKT POSITION UNDER TRÄNING

1. Kontrollera kontinuerligt att fötterna är korrekt placerade mitt på tapes.
2. Håll överkroppen upprätt under träningen.
3. Undvik att luta dig framåt eller bakåt.

KORREKT POSITION VID AVSTIGNING

1. Kliv av framåt eller bakåt beroende på din position.
2. Lämna träningsområdet på ett kontrollerat och koordinerat sätt.

EXEMPELÖVNINGAR

SENSOPRO PICCOLO SPORT

STAND (Nivå: lätt övning)

Startposition

1. Ställ dig mitt på tapes så att dina fötter är centrerade både i bredd och längd.
2. Stå avslappnat på benen, böj knän och vrister lätt för att dämpa de små rörelserna från tapes. Håll överkropp, bäcken och huvud upprätta.

Utförande

1. Behåll startpositionen.

Variation: Vrid huvudet från sida till sida och tillbaka.

Variation: Luta huvudet långsamt bakåt.



STEP (Nivå: lätt övning)

Startposition

1. Ställ dig mitt på tapes så att dina fötter är centrerade både i bredd och längd.
2. Stå avslappnat på benen, böj knän och vrister lätt för att dämpa de små rörelserna från tapes. Håll överkropp, bäcken och huvud upprätta.

Utförande

1. Förflytta vikten växelvis och rytmiskt från ena foten till den andra.
2. Håll knät på stödbenet lätt böjt under viktörflyttningen. Böj knät på det lyfta benet utan att lyfta foten från tape.
3. När du känner dig stabil kan du lägga till armrörelser diagonalt i förhållande till benen samtidigt som du håller axlarna avslappnade.

Slutposition

1. Huvuddelen av vikten ligger på stödbenet.
2. Håll knät på stödbenet lätt böjt och böj knät på det lyfta benet.



SQUAT (Nivå: medelsvår övning)

Startposition

1. Ställ dig mitt på tapes så att dina fötter är centrerade både i bredd och längd.
2. Stå avslappnat på benen och böj knän och vristen lätt för att ta upp rörelserna från tapes.

Utförande

1. Sänk höfterna bakåt och nedåt som om du skulle sätta dig.
2. Se till att ryggen hålls rak och att hälarna har kontakt med tapes.
3. Res dig upp igen genom att sträcka höfterna helt.

Slutposition (Squat)

1. Se till att knäna är i linje med höfterna och fotlederna på samma ben.
2. Håll överkroppen stabil och ryggen rak.

Säkerhetsanvisningar

Fötterna måste alltid ha kontakt med tapes!



SPRINT (Nivå: krävande övning)

Startposition

1. Ställ dig mitt på tapes så att dina fötter är centrerade både i bredd och längd.
2. Stå avslappnat och inta en hög squatposition med rak rygg och blicken riktad framåt.

Utförande

1. Tryck växelvis ner en tape genom att sträcka motsvarande knä.
2. Håll huvud, bål och bäcken stabila och i samma horisontella nivå.
3. Försök variera rytm, höjd på positionen och rörelseutslag på tapes.

Slutposition

1. Huvuddelen av vikten ligger på ett ben.
2. Håll överkroppen centrerad över tapes.

Säkerhetsanvisningar

Fötterna måste alltid ha kontakt med tapes!



4

UNDERHÅLL OCH SKÖTSEL



WARNING: Säkerhetsnivån för Sensopro Piccolo kan endast upprätthållas om enheten kontrolleras regelbundet för att upptäcka skador och slitage.



WARNING: Defekta delar måste bytas ut omedelbart och/eller produkterna får inte användas förrän de har reparerats. Endast originalreservdelar får användas. Med andra delar kan de nödvändiga materialegenskaperna inte garanteras.

DAGLIGEN

1. Kontrollera före varje användning att fötterna är ordentligt fastskruvade för hand.

VECKOVIS

1. Kontrollera tapes, bungees och krokar för tecken på slitage eller skador. Om defekter upptäcks måste de skadade delarna bytas ut omedelbart och enheten får inte längre användas.
2. Rengör alla ytor med ett mildt, vattenbaserat rengöringsmedel.

MÅNADSVIS

1. Kontrollera att alla skruvar, vred och fästen sitter ordentligt fast.
2. Utför en visuell och funktionell kontroll av alla tillbehör.
3. Byt ut alla delar som visar tecken på slitage. Kontakta kundservice vid behov.

MONTERING AV RESERVDELAR



VARNING: Bungees och tapes kan bytas ut själv med hjälp av dessa instruktioner. För alla andra ingrepp, kontakta kundservice. Endast originalreservdelar får användas. Med andra delar kan de nödvändiga materialegenskaperna inte garanteras.



VARNING: Byt ut bungees och tapes vid tecken på slitage eller skador.

BYTE AV BUNGEEES

VERKTYG SOM BEHÖVS:

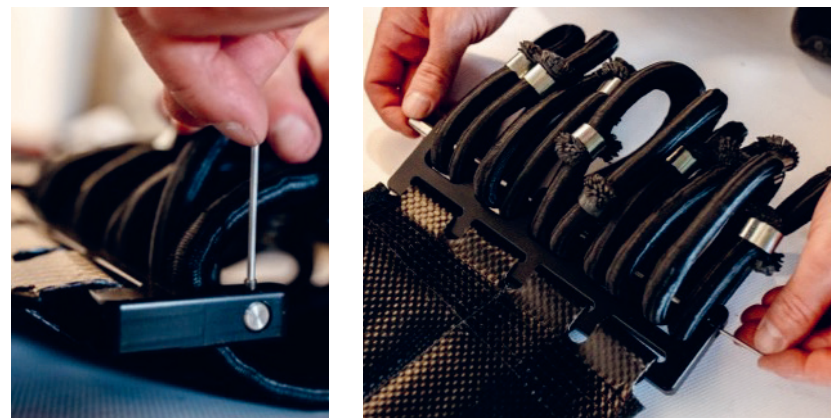
- Insexnyckel nr 2

INSTRUKTIONER:

- Luta Sensopro Piccolo åt sidan.
- Blockera ramen på Sensopro Piccolo med ett knä och lossa alla bungees från krokarna på krokplattan genom att ta bort dem en efter en med båda händerna.



- Lossa navskruven på anslutningsplattan med insexnyckel nr 2 och tryck ut axeln ur plattan med hjälp av insexnyckeln.



- Byt ut en eller flera bungees.
- Placera 2 bungees per anslutningselement och fäst dem genom att föra tillbaka axeln i de avsedda hålen. Se till att totalt 10 bungees används per anslutningsplatta.



- Fäst axeln med navskruven.

- Haka fast bungees i krokplattans krokar i följande ordning. Blockera ramen på Sensopro Piccolo med ett knä, ta bungeen med båda händerna och haka fast den i avsedd krok.

Ordning:

Överst till höger (1), överst till höger (2), nederst till höger (3), nederst till höger (4) (fäst inte vid minimal motståndsnivå), mitten upptill (5), mitten upptill (6), nederst till vänster (7) (fäst inte vid minimal motståndsnivå), nederst till vänster (8), överst till vänster (1), överst till vänster (2).



- Kontrollera att alla bungees är korrekt fastsatta och ställ tillbaka Sensopro Piccolo på sina fötter.
- Du kan nu börja träna.

BYTE AV TAPES

VERKTYG SOM BEHÖVS:

- Insexnyckel nr 2

INSTRUKTIONER:

- Lossa bungees på båda sidor av tapes enligt instruktionerna «Byte av bungees», steg 1-5 (sida 22).
- Byt ut slitna tapes mot nya tapes.
- Fäst bungees på de nya tapes och på krokplattan enligt instruktionerna «Byte av bungees», steg 6-11 (sida 22).

5

FÖRSÄKRAN OM ÖVERENSSTÄMMELSE

Tillverkare: Sensopro AG

Adress: Südstrasse 4, 3110 Münsingen, Switzerland

Typ: Träningsutrustning

Modellbeteckning: Sensopro Piccolo med tillbehör

Produkten som anges ovan samt dess tillbehör uppfyller kraven i följande internationella standarder och europeiska direktiv:

EN ISO 20957-1:2013 Stationär träningsutrustning – Del 1:
Klass S/H allmänna säkerhetskrav och testmetoder

Produkten får endast användas enligt avsett ändamål.

Datum: 14.04.2026

Namn, underskrift, funktion:

Florian Kuchen, medlem i ledningen



ANTECKNINGAR

WWW.SENSOPRO.SWISS

Kundtjänst +41 31 382 52 10

Tillverkare och internationell kundtjänst:

Sensopro AG

Südstrasse 4

3110 Münsingen

Switzerland

+41 31 382 52 10

info@sensopro.swiss

©2026 Sensopro AG. Alla rättigheter förbehållna.