

  
Skandika

DE  
GB  
FR



# Home Vibration Plate 500

Art.Nr. 1087

# Inhalt

- 03** Sicherheitshinweise
- 04** Computer
- 05** Fernbedienung / Batteriewechsel / Betrieb
- 06** Explosionszeichnung
- 07** Teile-Liste
- 08** Automatische Programme
- 09** Gleichgewichtsübungen
- 10** Grundlegende Trainingsübungen
- 14** Fortgeschrittene Übungen
- 17** Reinigung & Pflege / Technische Daten
- 18** Garantiebedingungen



skandika.com/  
service

Vibrations- platte	Importeur	MAX Trader GmbH										
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen										
CE	Artikelnummer   Name	1087   Home Vibration Plate 500										
	Klasse	HC										
	Standard	EN ISO 20957										
	Motor	80 W										
	<b>WARNUNG:</b> Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung.											
	Produktionsdatum											
	2022	2023	2024									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	PO Nr.:											
	Max. Nutzergewicht 120 kg											

Die Videos zum Auf- und Abbau sowie FAQ und die Anleitungen zum Download findest Du auf unserer Skandika Service Seite. Für weitere Informationen kannst Du einfach unsere Website besuchen [www.skandika.com](http://www.skandika.com)

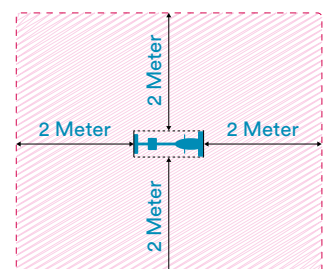


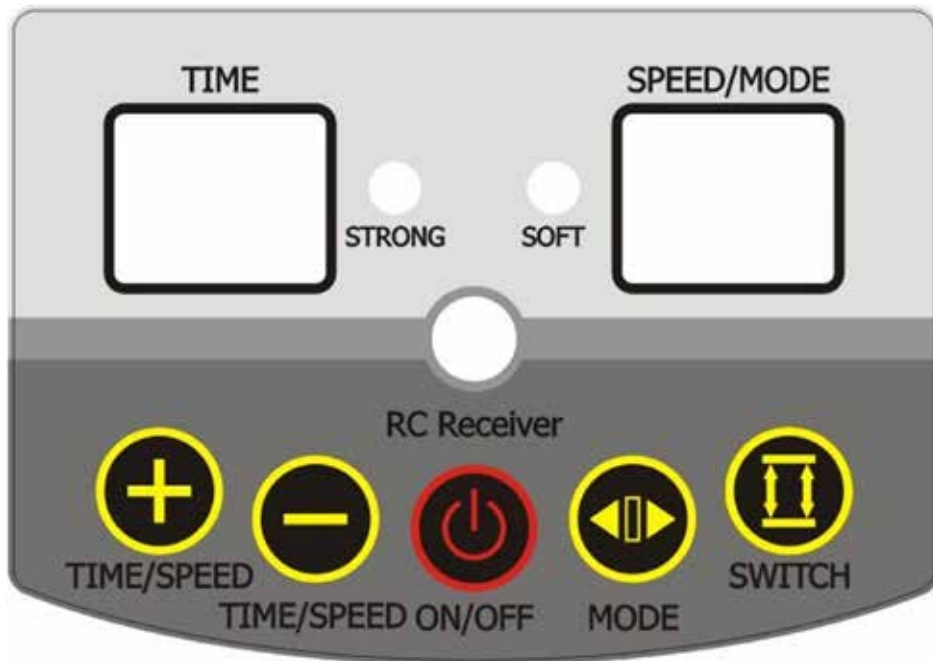
## WARNUNG

Um die Verletzungsgefahr zu reduzieren, muss diese Anleitung vor dem Gebrauch vollständig gelesen und verstanden werden! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch in Übereinstimmung mit den Anweisungen in dieser Anleitung vorgesehen. Lesen Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät einsetzen und bewahren Sie die Gebrauchsanleitung für die weitere Nutzung auf.

## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

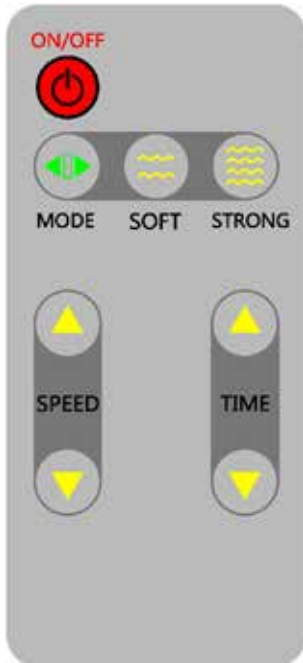
1. Folienbeutel von Kindern fernhalten, da Erstickungsgefahr besteht.
2. Bevor Sie das Produkt das erste Mal in Betrieb nehmen, überprüfen Sie es auf einwandfreie Funktion. Sollten Schäden vorliegen, darf das Gerät nicht benutzt werden. Schalten Sie das Gerät aus und kontaktieren Sie den Kundenservice.
3. Im Falle von Störungen reparieren Sie das Gerät nicht selbst. Lassen Sie Reparaturen nur von autorisierten Servicestellen durchführen.
4. Dieses Gerät ist nur für den privaten Gebrauch in Innenräumen bestimmt. Es ist nicht für eine kommerzielle Verwendung geeignet.
5. Stellen Sie das Trainingsgerät auf einen festen und ebenen Boden.
6. Benutzen Sie das Gerät nur entsprechend seiner Bestimmung laut Gebrauchsanweisung. Bei Zweckentfremdung erlischt der Garantieanspruch.
7. Um das Gerät vom Stromnetz zu trennen, ziehen Sie immer den Netzstecker aus der Steckdose. Ziehen Sie niemals am Netzkabel!
8. Wenn das Netzkabel beschädigt ist, darf es nur durch SKANDIKA, einen autorisierten Fachhändler oder durch eine entsprechend qualifizierte Person ersetzt werden.
9. Es darf jeweils nur eine Person das Gerät verwenden. Maximales Benutzergewicht: 120 kg.
10. Die Vibrationsplatte ist NICHT für Kinder oder Schwangere geeignet.
11. Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und/oder mangelndem Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
12. Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
13. Springen Sie nicht auf die Platte, da dies zu Beschädigungen am Gerät führen kann.
14. Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen.
15. Steigern Sie das Tempo und die Trainingsdauer nur allmählich.
16. Die Lüftungsschlitze des Gerätes müssen immer frei sein.
17. Achten Sie darauf, dass in das Geräteinnere kein Wasser eindringt. Sollte das Gerät dennoch einmal mit Feuchtigkeit in Kontakt kommen, ziehen Sie sofort den Netzstecker und kontaktieren Sie die Servicestelle.
18. Ihre Gesundheit kann durch falsches oder übermäßiges Training beeinträchtigt werden. Kontaktieren Sie immer einen Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, STOPPEN Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
19. Wenn Sie Anfänger sind oder unter Herzproblemen, neurologischen Erkrankungen, Kreislaufstörungen oder orthopädischen Problemen leiden, kontaktieren Sie vor der Benutzung des Gerätes Ihren Arzt.
20. Platzieren Sie keine Objekte oder Körperteile im Bewegungsbereich beweglicher Teile des Gerätes.
21. Um Schäden am Gerät und Geräuscheentwicklung zu vermeiden, achten Sie stets auf eine gleichmäßige Gewichtsverteilung.
22. Nehmen Sie keine Veränderungen am Gerät vor.
23. Nach der Benutzung schalten Sie das Gerät aus und trennen Sie es von der Stromversorgung.
24. Legen Sie Batterien korrekt ein, beachten Sie die Polarität! Schwache Batterien umgehend aus dem Batteriefach entfernen, weil sie auslaufen und das Gerät beschädigen können!
25. Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.





Nr.	Taste	Funktion
1	TIME/SPEED (+)	Drücken Sie auf diese Taste, um die Zeit und die Geschwindigkeit zu erhöhen.
2	TIME/SPEED (-)	Drücken Sie auf diese Taste, um die Zeit und die Geschwindigkeit zu reduzieren.
3	ON/OFF	Ein- und Ausschalten
4	MODE	Manuelle und automatische Programmauswahl P1, P2, P3.
5	SWITCH	Wechseln zwischen anstrengendem und sanften Modus.
6	RC Receiver	Empfänger für die Fernbedienung
7	STRONG	Anstrengender Modus
8	SOFT	Sanfter Modus
9	TIME	Zeitanzeige
10	SPEED/MODE	Geschwindigkeits- und Programmanzeige

## Fernbedienung



Nr.	Taste	Funktion
1	TIME	Zeit erhöhen und verringern
2	SPEED	Geschwindigkeit erhöhen und verringern
3	ON/OFF	Ein- und Ausschalten
4	MODE	Manuelle und automatische Programmauswahl P1, P2, P3.
5	STRONG	Anstrengender Modus
6	SOFT	Sanfter Modus

### Batteriewechsel:

Die Fernbedienung benötigt eine Knopfzellenbatterie CR 2025 3V. Auf der Rückseite befindet sich das Batteriefach. Reagiert das Gerät nicht mehr auf die Fernbedienung, tauschen Sie die Knopfzellenbatterie gegen eine neue aus.

## Betrieb

### Ein-/Ausschalten

Drücken Sie auf die ON/OFF-Taste zum Starten des Geräts und drücken Sie zum Ausschalten erneut auf diese Taste.

### Einstellen der Zeit

Drücken Sie auf die Taste TIME (+), um die Zeit zu erhöhen und TIME (-), um sie zu verringern.

### Einstellen der Geschwindigkeit

Drücken Sie die Taste SPEED (+), um die Geschwindigkeit zu erhöhen und SPEED (-), um sie zu verringern.

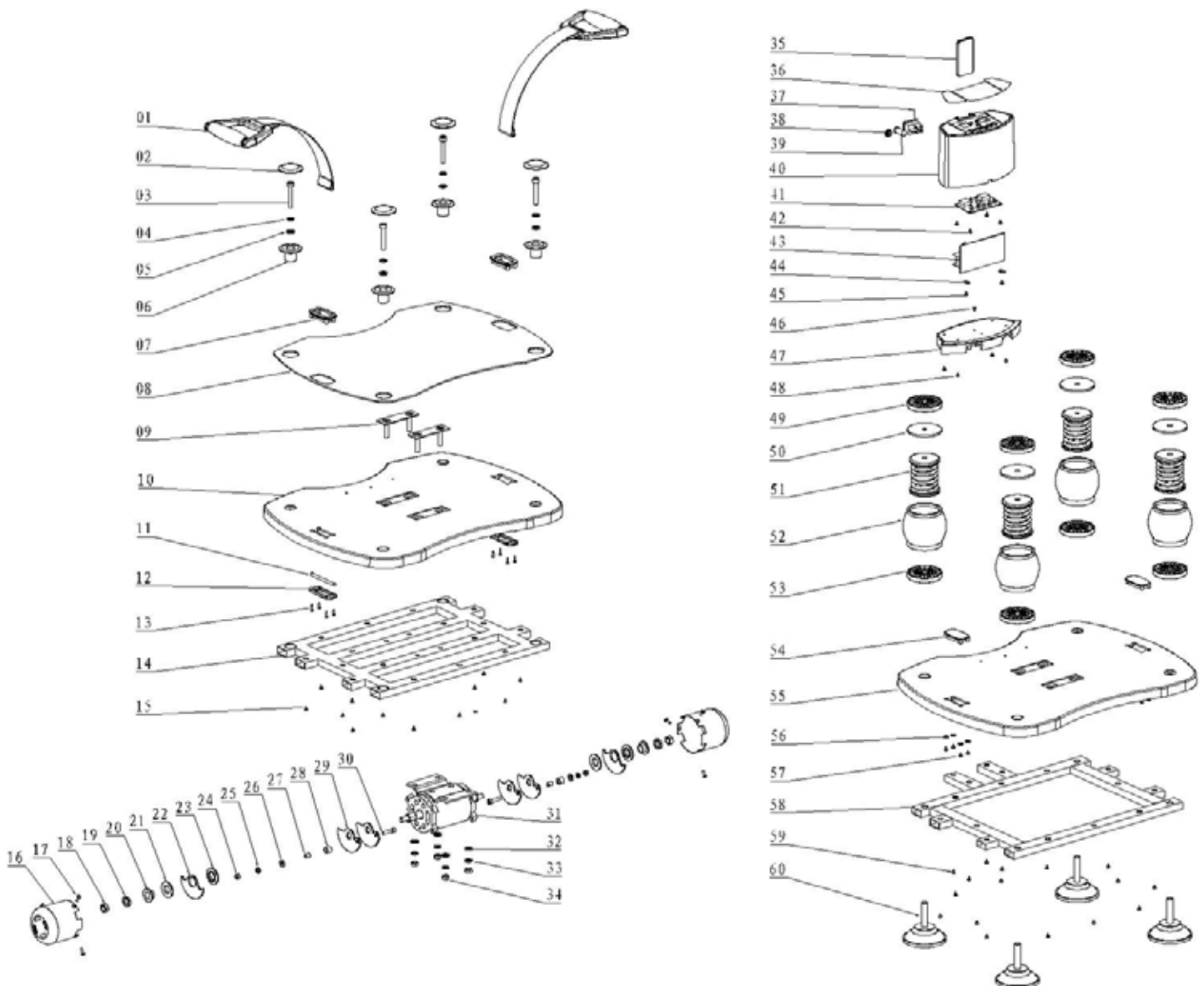
### Modus auswählen

Drücken Sie auf die Taste MODE: Die Anzeige „00“ steht für manuelles Programm, die Anzeige „P1, P2, P3“ für die automatischen Programme.

**Anmerkung:** Wenn Sie einmal auf die Taste SWITCH drücken, ist der sanfte Modus aktiviert, wenn Sie erneut auf die Taste drücken, der anstrengende Modus.

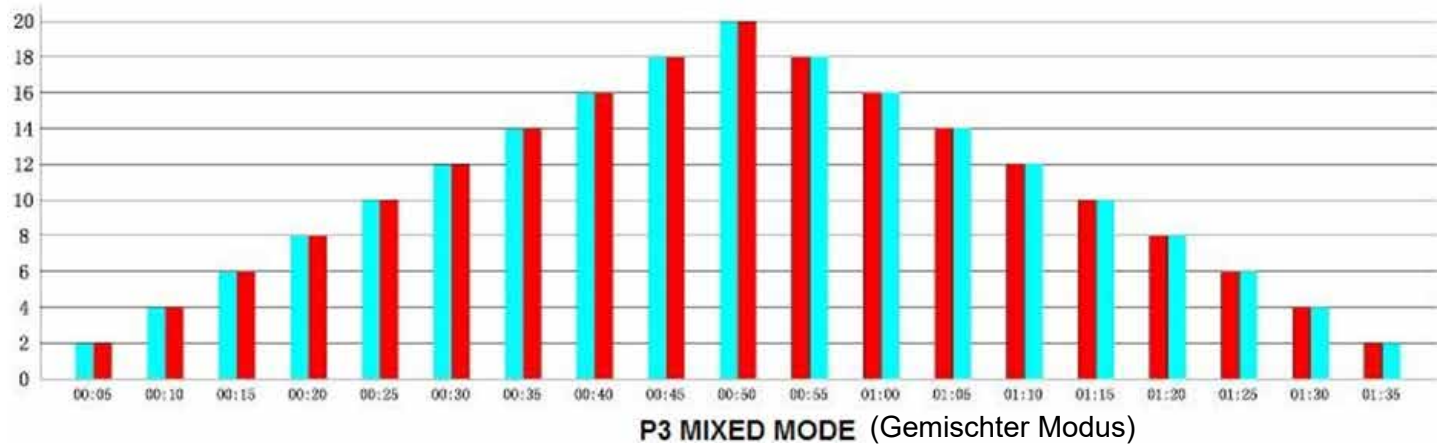
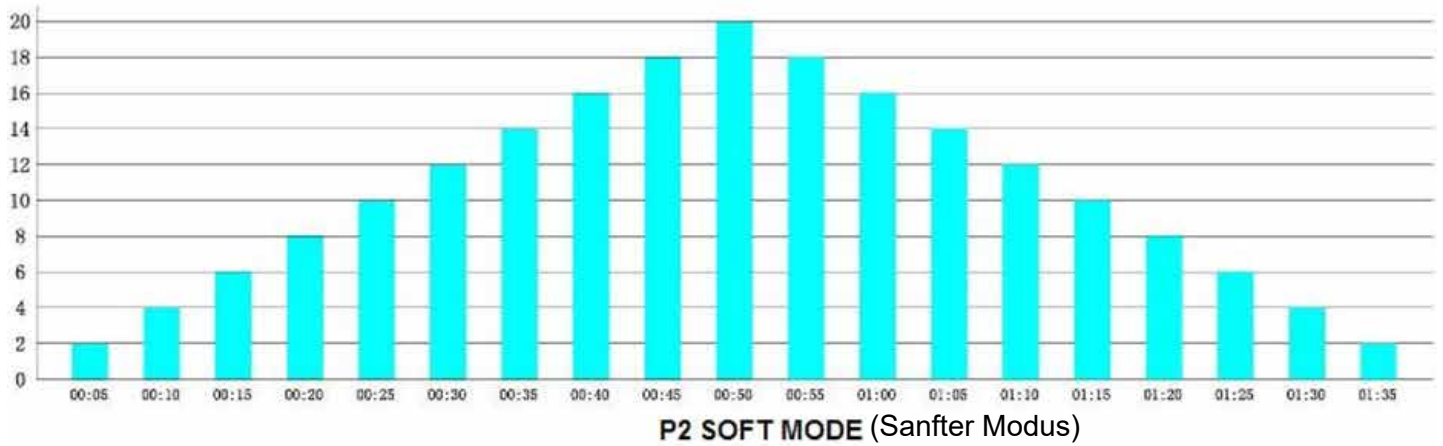
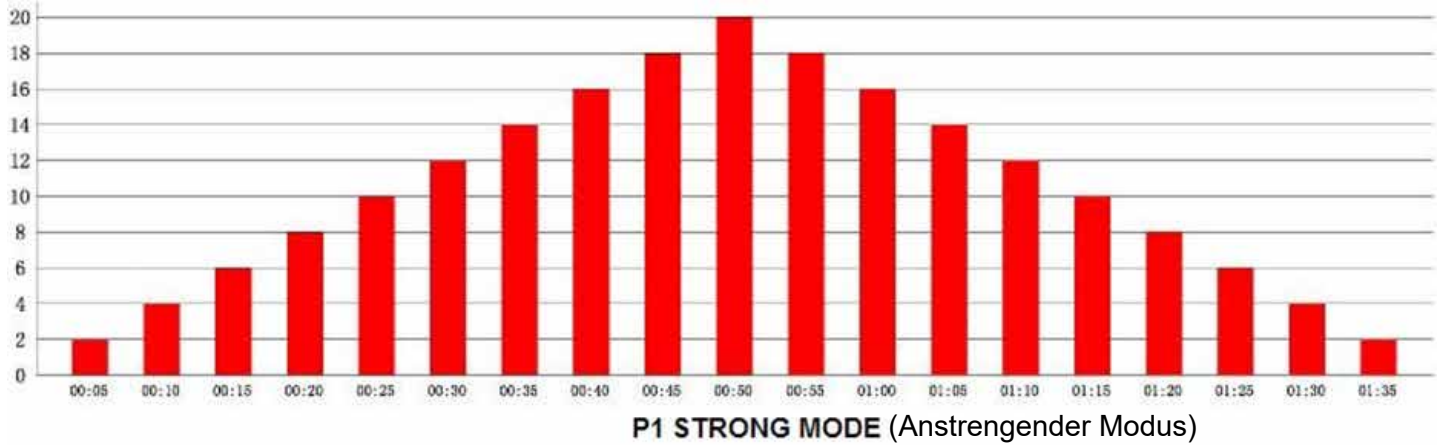
Bei mechanischen Schwierigkeiten jeglicher Art nutzen Sie bitte nachfolgende Explosionszeichnung. Hier sind alle Teile mit einer spezifischen Nummer gekennzeichnet. Bitte nennen Sie uns diese Nummer, um das Teil gegebenenfalls im Laufe der Garantiezeit kostenlos zu ersetzen. Auch die Versandkosten werden von Skandika getragen.

Nutzen Sie zur exakten Bestimmung der Teile, falls notwendig, bitte das kostenlose Benutzerhandbuch im pdf-Format auf [www.skandika.com](http://www.skandika.com). Hier kann die Zeichnung bis zu 500% vergrößert werden.



Teil Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
1	Übungsriemen		2
2	Abdeckung		4
3	Sechskantschraube	M8x50	4
4	Federscheibe	8	4
5	Unterlegscheibe	8	4
6	Kunststoffscheibe		4
7	Riemenverkleidung #1		2
8	Matte für Fußplatte		1
9	Montageplatte für Motor		2
10	Fußplatte		1
11	Fixierungsstift für Übungsriemen		2
12	Fixierung für Übungsriemen		2
13	Phillips Senk-Schneidschraube	ST3,5x13	8
14	Rahmen für Fußplatte		1
15	Phillips Senk-Schneidschraube	ST4,2x9,5	16
16	Motorabdeckung		2
17	Phillips Senkschraube	M4x8	6
18	Sechskantnoppen	10	2
19	Unterlegscheibe	10	2
20	Stahlring Exzenterbolzen #1		2
21	Kunststoffscheibe Exzenterbolzen		2
22	Exzenterbolzen #1		2
23	Kunststoffscheibe Exzenterb. #2		2
24	Sechskantmutter	M6	2
25	Unterlegscheibe	6	2
26	Unterlegscheibe	6	2
27	Buchse		2
28	Gummibolzen		2
29	Exzenterbolzen #2		4
30	Sechskantschraube		2
31	Motor		1
32	Unterlegscheibe	8	4
33	Federscheibe	8	4
34	Sechskantmutter	M8	4
35	Fernsteuerung		1
36	Bedienfeldplakette		3
37	Netzschalter		1
38	Fixierte Buchse für Stromstecker		1
39	Sicherung		1
40	Plastikabdeckung für Steuerungskonsole		1
41	Leiterplatte #1		1
42	Phillips Senk-Schneidschraube	ST2,9*6,5	4
43	Leiterplatte #2		1
44	Metallplatte		2
45	Phillips Senk-Schneidschraube	ST2,9x9,5	2
46	Phillips Senk-Schneidschraube	ST2,9x9,5	2
47	Fixierung für Kontrollkonsole		1
48	Phillips Senk-Schneidschraube	ST4,2x13	4
49	Unterlegscheibe #1		4
50	Gummiring		4
51	Federstange		4
52	Federabdeckung		4
53	Unterlegscheibe #2		4
54	Riemenverkleidung #2		2
55	Grundplatte		1
56	Unterlegscheibe		8
57	Phillips Senk-Schneidschraube	ST3,5x9,5	8
58	Rahmen für Basisplatte		1
59	Phillips Senk-Schneidschraube	ST4,2x9,5	12
60	Standfuß		4

**AUTOMATISCHE PROGRAMME**





## GLEICHGEWICHTSÜBUNGEN

1. Fußgelenk, Kniegelenk, Hüfte in eine gerade Beinachse bringen. So bekommen Sie Stabilität.
2. Ein Bein abwinkeln, Arme ausbreiten und versuchen das Gleichgewicht zu halten.
3. Sollten Sie sich unsicher fühlen, stellen Sie das Gerät vor eine Wand, damit Sie sich notfalls an der Wand abstützen können, wenn Sie das Gleichgewicht verlieren.
4. Variieren Sie die Übung mit dem anderen Bein.
5. Zur weiteren Steigerung der Schwierigkeit benutzen Sie Hanteln (oder alternativ Wasserflaschen). Halten Sie diese an den ausgestreckten Armen und führen Sie sie dynamisch nach oben und unten, vor und zurück.



## GRUNDHALTUNG AUF DER PLATTE

1. Position suchen
2. Körperspannung aufbauen
3. Position auspendeln

### ACHTUNG:

Niemals mit ausgestreckten Gelenken trainieren!

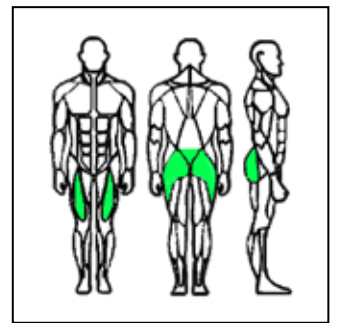


**K: Kraft-Übung**   **S: Stretch-Übung**   **M: Massage-Übung**



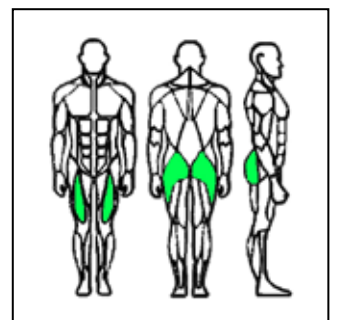
### K | 01: HOCKE

Stellen Sie sich auf das Gerät, die Füße auf schulterbreite auseinander. Halten Sie den Rücken gerade, die Knie und den Oberkörper leicht nach vorn gebeugt, die Beinmuskeln leicht gespannt. Gehen Sie tiefer in die Hocke. Sie sollten eine Spannung in Quadrizeps, Gesäßmuskeln und Rücken spüren.



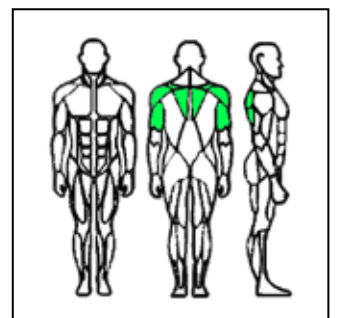
### K | 02: AUSFALLSCHRITT

Stellen Sie einen Fuß in die Mitte des Geräts. Das andere Bein auf den Boden stellen, leicht einsinken lassen. Halten Sie den Rücken gerade und drücken Sie das Bein fest auf die Platte, spannen Sie die Beinmuskeln an. Sie sollten eine Spannung in den hinteren Oberschenkelmuskeln, Quadrizeps und Gesäßmuskeln spüren.



### K | 03: TRIZEPS DIP

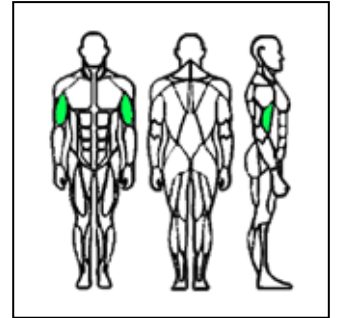
Drehen Sie sich vom Gerät weg, die Hände fest auf dem Gerät und drücken Sie sich hoch. Beugen Sie die Ellbogen leicht und senken Sie den Oberkörper ab, die Schulterblätter zusammengedrückt. Sie sollten eine Spannung in den Oberarmen und den Schultern spüren. Variation: Beine strecken.





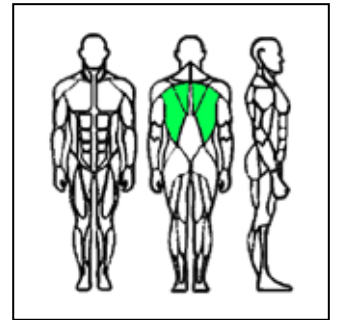
### K | 04: BIZEPSCURLS (ARMBEUGER)

Stellen Sie sich auf das Gerät. Halten Sie die Knie leicht gebeugt und den Rücken und die Handgelenke gerade. Beugen Sie den Unterarm und ziehen Sie die Bänder fest nach oben. Sie sollten eine Spannung im Bizeps spüren.



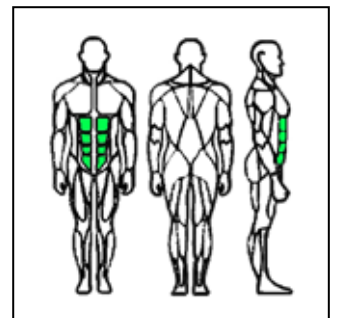
### K | 05: GEBEUGTER ZUG (RÜCKEN)

Stellen Sie sich vor das Gerät. Ziehen Sie die Bänder nach oben neben Ihren Körper. Drücken Sie die Schulterblätter zusammen und die Brust nach vorne. Ziehen Sie die Arme gleichmäßig nach hinten, um Spannung im oberen Rücken und im Schulterbereich zu spüren. Mit dem Fuß können Sie etwas Druck auf das Gerät ausüben, damit Sie es nicht zu sich hin ziehen.



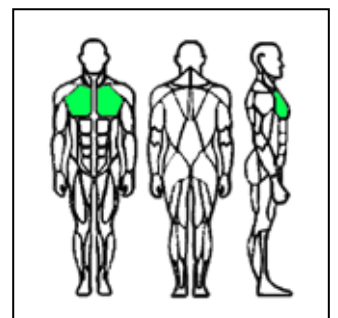
### K | 06: BAUCHMUSKELCRUNCH

Legen Sie die Füße auf einen Stuhl und drücken Sie die Handballen an die Oberschenkel unterhalb der Knie und rollen den Oberkörper leicht vor. Halten Sie die Spannung. Zur Unterstützung können Sie sich ein Kissen unter Ihren Steiß legen.



### K | 07: LIEGESTÜTZ BRUST

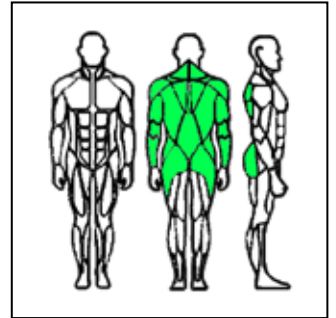
Knien Sie vor der Platte, legen Sie die Hände schulterbreit auf diese, drehen Sie die Fingerspitzen leicht nach innen und drücken Sie die Hände fest auf die Platte und beugen Sie die Ellenbogen nach außen. Bauchspannung halten.





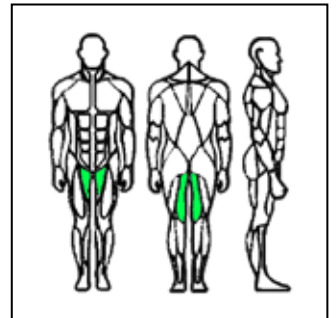
### S | 08: GESAMTER OBERKÖRPER

Greifen Sie vorn an die Platte, legen Sie die Arme lang auf und ziehen Sie sich ganz lang. Sie spüren eine Dehnung der Schulter und des Rückens.



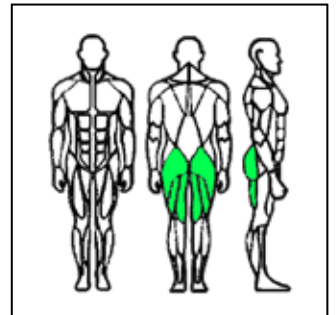
### M | 09: OBERSCHENKEL INNEN

Liegen Sie seitwärts dem Gerät zugewandt. Beugen Sie ein Bein leicht und legen sie es auf die Platte. Stellen Sie sicher, dass Ihr Körper das Gerät nicht berührt. Wiederholen Sie die Massage mit dem anderen Bein.



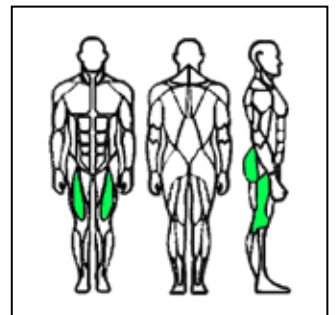
### M | 10: OBERSCHENKEL-RÜCKSEITE, PO

Beinrückseite auf die Platte legen. Po kann mit abgelegt werden.



### M | 12: OBERSCHENKEL-AUSSEN, PO

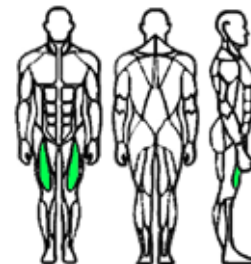
Seitlich auf die Platte legen, den Oberkörper über die Platte herausragen lassen. Seite wechseln.





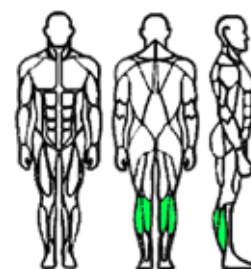
### M | 13: **OBERSCHENKEL-VORDERSEITE**

Oberschenkel-Vorderseite auf die Platte legen, auf die Unterarme stützen. Bauch immer frei bleibend. Nicht auf die Platte legen.



### M | 16: **WADEN**

Waden locker auf die Platte legen.



## Übergang zum Fortgeschrittenen-Training

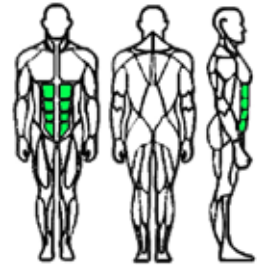
Wenn Sie die grundlegenden Übungen nach diesen Vorgaben erfolgreich absolviert und dabei regelmäßig (2 bis 3 Mal die Woche) trainiert haben, können Sie mit den fortgeschrittenen Übungen beginnen.



### K | 01: GERADER BAUCHMUSKEL

Auf die Platte setzen, den Oberkörper aufrichten und gerade leicht nach hinten lehnen. Die Beine im rechten Winkel anheben, die Hände von der Platte lösen und nach vorne strecken. Körperspannung halten.

Nicht bei Rückenproblemen ausführen.

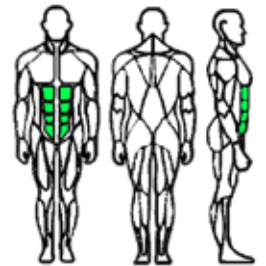


### K | 02: GERADER BAUCHMUSKEL

Alternative mit Kissen:

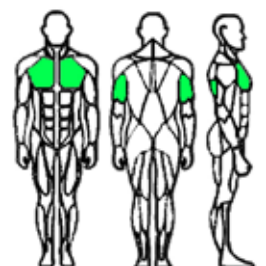
Kissen auf die Platte legen, mit dem unteren/mittleren Rücken auf das Kissen legen, die Beine im rechten Winkel anheben und den Oberkörper aufrollen.

Den Oberkörper langsam vor und zurück bewegen.



### K | 03: LIEGESTÜTZ

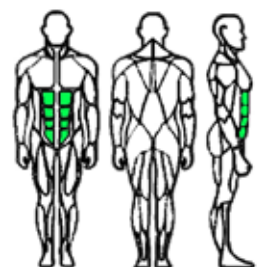
Legen Sie die Hände schulterbreit auf die Platte, strecken Sie die Beine längs aus, gehen Sie mit dem Oberkörper so über die Platte, dass Ellbogen und Schultergelenke in einer Linie sind und senken Sie den gesamten Oberkörper ab.



### K | 04: SCHRÄGER BAUCHMUSKEL

Auf die Platte setzen, den Oberkörper aufrichten, leicht zurücklehnen, ein Bein in Richtung Oberkörper ziehen, das andere strecken. Den Oberkörper diagonal drehen, die Spannung halten und die Hand gegen das angewinkelte Bein drücken.

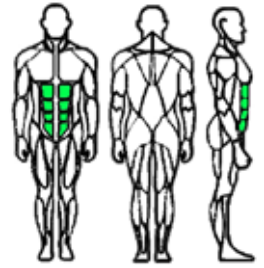
Nicht bei Rückenproblemen ausführen.





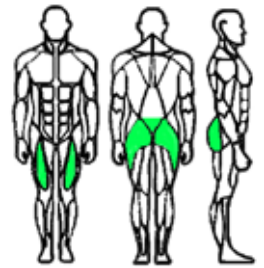
### K | 05: SEITHEBER, SCHRÄGER BAUCHMUSKEL, RUMPF

Seitlich auf die Platte legen, mit einer Hand am Boden und mit der anderen auf der Platte abstützen, beide Beine lang strecken, die Füße aufeinander legen, dann beide Beine gleichmäßig so weit es geht nach oben ziehen. Spannung halten.



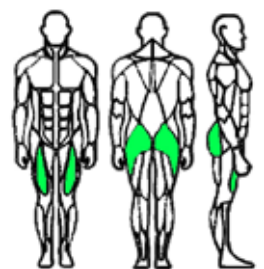
### K | 06: HOCHE MIT BÄNDERN

Benutzen Sie die Bänder, um besser das Gleichgewicht halten zu können. Stellen Sie sich auf das Gerät, die Füße auf Schulterbreite auseinander. Halten Sie den Rücken gerade, die Knie und den Oberkörper leicht nach vorn gebeugt, die Beinmuskeln leicht gespannt. Sie sollten eine Spannung in Quadrizeps, Gesäßmuskeln und Rücken spüren. Variante: Tiefer in die Hocke, Bänder kürzen.



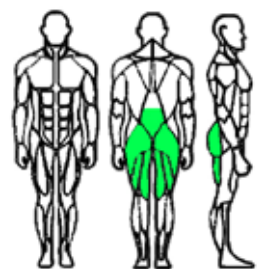
### K | 07: AUSFALLSCHRITT, OBERSCHENKEL, PO

Stellen Sie einen Fuß in die Mitte des Geräts. Das andere Bein weit angewinkelt nach hinten ausstrecken. Halten Sie den Rücken gerade und drücken Sie das Bein fest auf die Platte, spannen Sie die Beinmuskeln an. Führen Sie die Übung dynamisch aus: langsam tief und hoch.



### K | 08: BRÜCKE, UNTERER RÜCKEN, BEINRÜCKSEITE

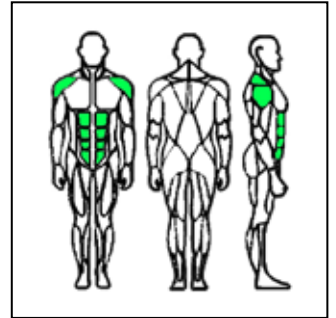
Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Matte, stellen Sie die Füße auf die Platte, winkeln Sie die Beine an, drücken Sie das Gesäß nach oben bis zu einer Geraden. Spannen Sie Bauch- und Gesäßmuskulatur an und ziehen Sie die Füße in Richtung Gesäß.





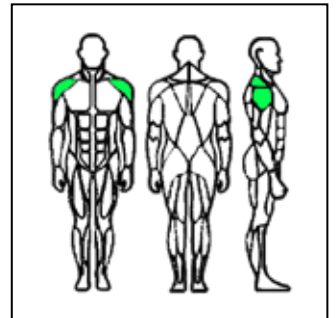
### K | 09: SEITSTÜTZ, SCHRÄGER BAUCHMUSKEL, RUMPF

Stützen Sie einen Arm auf die Platte, strecken Sie die Beine ganz lang, drücken Sie den Rumpf nach oben, strecken Sie den anderen Arm nach oben und halten Sie die Spannung. Schultern und Arm müssen in einer Linie sein. Den Oberkörper nicht durchhängen lassen.



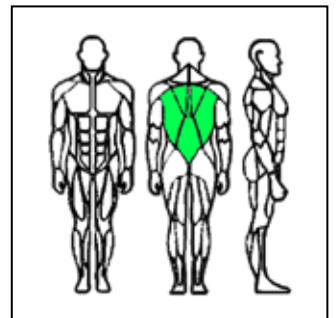
### K | 10: SCHULTER VORNE

Stellen Sie sich vor die Platte, einen Fuß auf die Platte. Die Bänder so einstellen, dass bei leicht gebeugten Armen die Ellbogen auf Schulterhöhe sind. Die Handgelenke gerade lassen und die Bänder fest nach oben ziehen.  
Variante: Bänder verlängern, Arme höhe auf Schulterhöhe bringen.



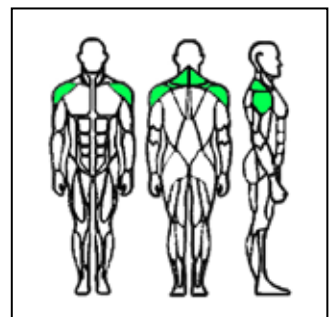
### K | 11: RÜCKEN

Stellen Sie sich auf die Platte, den Oberkörper leicht nach vorne beugen und die Bauchmuskeln anspannen. Die Griffe der Bänder so halten, dass die Daumen nach außen zeigen. Jetzt die Ellbogen Richtung Decke ziehen.  
Variante: Den Oberkörper mehr nach vorn beugen (fast bis waagrecht), Ellbogen in Richtung Decke ziehen.



### K | 12: KOMPLETTER SCHULTERGÜRTEL

Vor die Platte stellen, die Bänder überkreuz greifen, den Oberkörper leicht nach vorne beugen, den Rücken gerade halten, die Bänder nach links und rechts auseinander ziehen, Bauchspannung halten. Mit dem Fuß können Sie etwas Druck auf das Gerät ausüben, damit Sie es nicht zu sich hin ziehen.





## Reinigung und Pflege

- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
- Das Gerät können Sie mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch abwischen. Benutzen Sie keine aggressiven Substanzen, wie z. B. Scheuermilch oder andere Mittel für die Reinigung. Das könnte die Oberfläche angreifen.

## Technische Daten

Motorleistung: 80 W

Max. Benutzergewicht: 120 kg

Programmamplituden:

Soft mode (Sanfter Modus): Amplitude 1-2mm;

Strong mode (Anstrengender Modus): Amplitude 2-3mm

## Frequenzstufen:

Stufe	Hz
1	15
2	16,6
3	18,2
4	19,8
5	21,4
6	23
7	24,6
8	26,2
9	27,8
10	29,4
11	31
12	32,6
13	34,2
14	35,8
15	37,4
16	39
17	40,6
18	42,2
19	43,8
20	45

## GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1. Wir beheben kostenlos nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einen Fabrikationsfehler beruhen, wenn Sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind; durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen; durch Eindringen von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.
2. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
3. Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind.
4. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
5. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
6. Unsere Garantiebedingungen, welche die Voraussetzungen und den Umfang unserer Geschäftsbedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für den professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.



### HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wieder verwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

Im Zuge ständiger Produktverbesserungen behalten wir uns technische und gestalterische Änderungen vor.

Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse: [service@skandika.de](mailto:service@skandika.de)

Der Service erfolgt durch:

**MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Deutschland**

# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Contents

- 21** Safety precautions
- 22** Computer
- 23** Remote control / battery exchange / operation
- 24** Exploded drawing
- 25** Parts list
- 26** Automatic programmes
- 27** Balance exercises
- 28** Basic training
- 32** Advanced training
- 35** Cleaning & care / Technical specifications
- 36** Guarantee conditions



skandika.com/  
service

Vibrations- platte	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer   Name	1087   Home Vibration Plate 500											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
	Motor	80 W											
	<b>WARNUNG:</b> Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung.												
	Produktionsdatum												
	2022			2023				2024					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:												
	Max. Nutzergewicht	120 kg											

Please visit the Skandika Service portal on our website for setup & help videos, FAQs and downloadable instructions. For more information about Skandika, simply visit our main page [www.skandika.com](http://www.skandika.com)

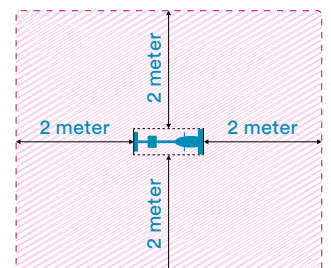


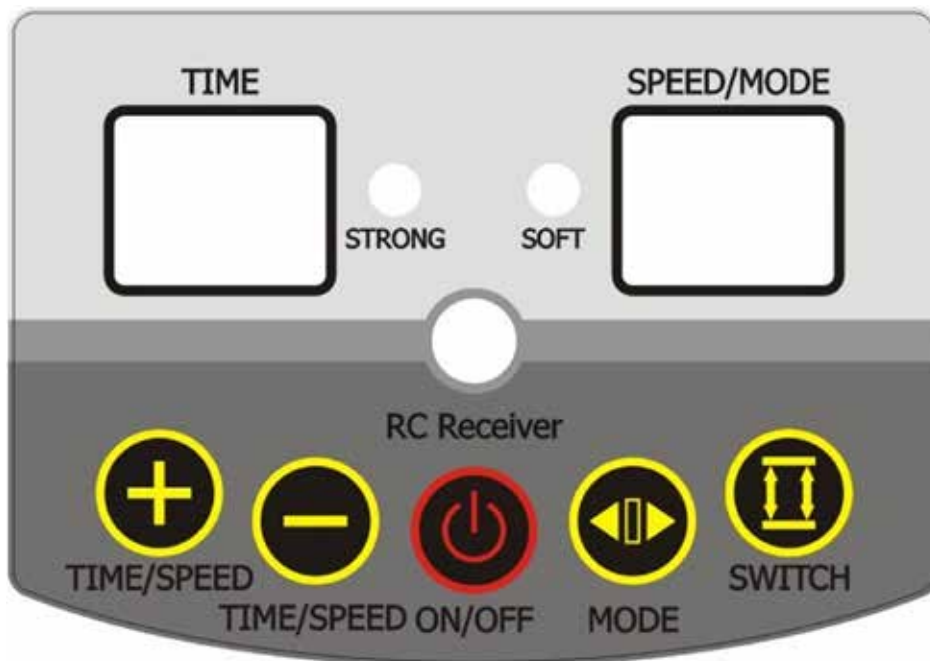
## WARNING

To reduce risk of injury, read and understand this instruction manual before using the device! This machine is intended for home use only in accordance with the instructions provided in this manual. Read the instruction manual carefully before using this device and keep the instruction manual for future use.

## SAFETY PRECAUTIONS

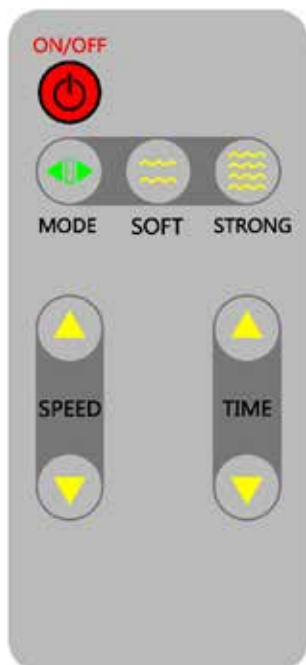
1. Keep plastic bags away from children, risk of suffocation.
2. Before you start always check the proper functioning of all parts of the equipment and refrain from using the equipment otherwise or in case of damages. Switch off the device and contact the customer service.
3. Do not attempt to repair the device yourself in the event of a malfunction. Repairs should only be carried out by authorised service centres.
4. This device is intended for private indoor use only. It is not suitable for commercial use.
5. Position the machine on a plain, leveled surface.
6. Only use the unit for its intended purpose in accordance with the instructions for use. Warranty claims become void if the unit is misused.
7. To disconnect the heat pad, always pull the mains plug out of the mains socket. Never pull on the cable!
8. If the mains cable is damaged, it may only be replaced by SKANDIKA, an authorized dealer or suitably qualified service personnel.
9. The equipment may only be used by one person at a time. Maximum user weight: 120 kg.
10. Children or pregnant women are NOT allowed to use the device.
11. This device is not designed to be used by persons (including children) with limited physical, sensory or mental abilities, or by persons with insufficient experience and/or knowledge, unless under observation by a person responsible for their safety, or unless they have been instructed in the use of the device.
12. Children must be supervised to ensure that they do not play with the device.
13. Do not jump on the platform because this may damage the product.
14. Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
15. Increase speed intensity and duration gradually.
16. Do not block the ventilation slots of the device.
17. Take care to ensure that no water gets inside the device. In case the unit comes in contact with humidity, immediately unplug the power plug and contact the service centre.
18. Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a training program. If you experience dizziness, nausea, chest pain or any other abnormal symptoms, STOP the workout immediately. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
19. If you are a beginner or if you have health problems with the heart, the neurologic system, circulatory disturbances or orthopedic problems, first consult your doctor before use.
20. Do not place parts of the body or objects in the range of moving parts of the device.
21. To avoid noise and damages to the device, always make sure that the weight is evenly spread on the device.
22. No modification of this device is allowed.
23. Switch the device off and unplug after use.
24. Insert the batteries correctly, observing the polarity! Never leave any low battery in the battery compartment since it may leak and cause damage to the unit.
25. Please exercise with a free area of 2 metres around the unit.





No.	Button	Function
1	TIME/SPEED (+)	Press this button to increase the time and speed
2	TIME/SPEED (-)	Press this button to reduce the time and speed
3	ON/OFF	To turn the machine on or off
4	MODE	Manual and automatic program P1, P2, P3 selection
5	SWITCH	Change between the strong and soft mode
6	RC Receiver	Remote control receiver
7	STRONG	Powerful mode
8	SOFT	Soft mode
9	TIME	Time display
10	SPEED/MODE	Speed and program display

## Remote control



No.	Button	Function
1	TIME	Increase and decrease time
2	SPEED	Increase and decrease speed
3	ON/OFF	To turn on or off
4	MODE	Program selection
5	STRONG	Powerful mode
6	SOFT	Soft mode

### Battery exchange:

The remote control requires a CR 2025 3V button cell battery. The battery compartment is located on the back. If the unit no longer responds to the remote control, replace the button cell battery with a new one.

## Operation

### Switching on/off

Press the ON/OFF button to start the unit and press it again to turn it off.

### Setting the time

Press the TIME (+) button to increase the time and TIME (-) to decrease it.

### Setting the speed

Press the SPEED (+) button to increase the speed and SPEED (-) to decrease it.

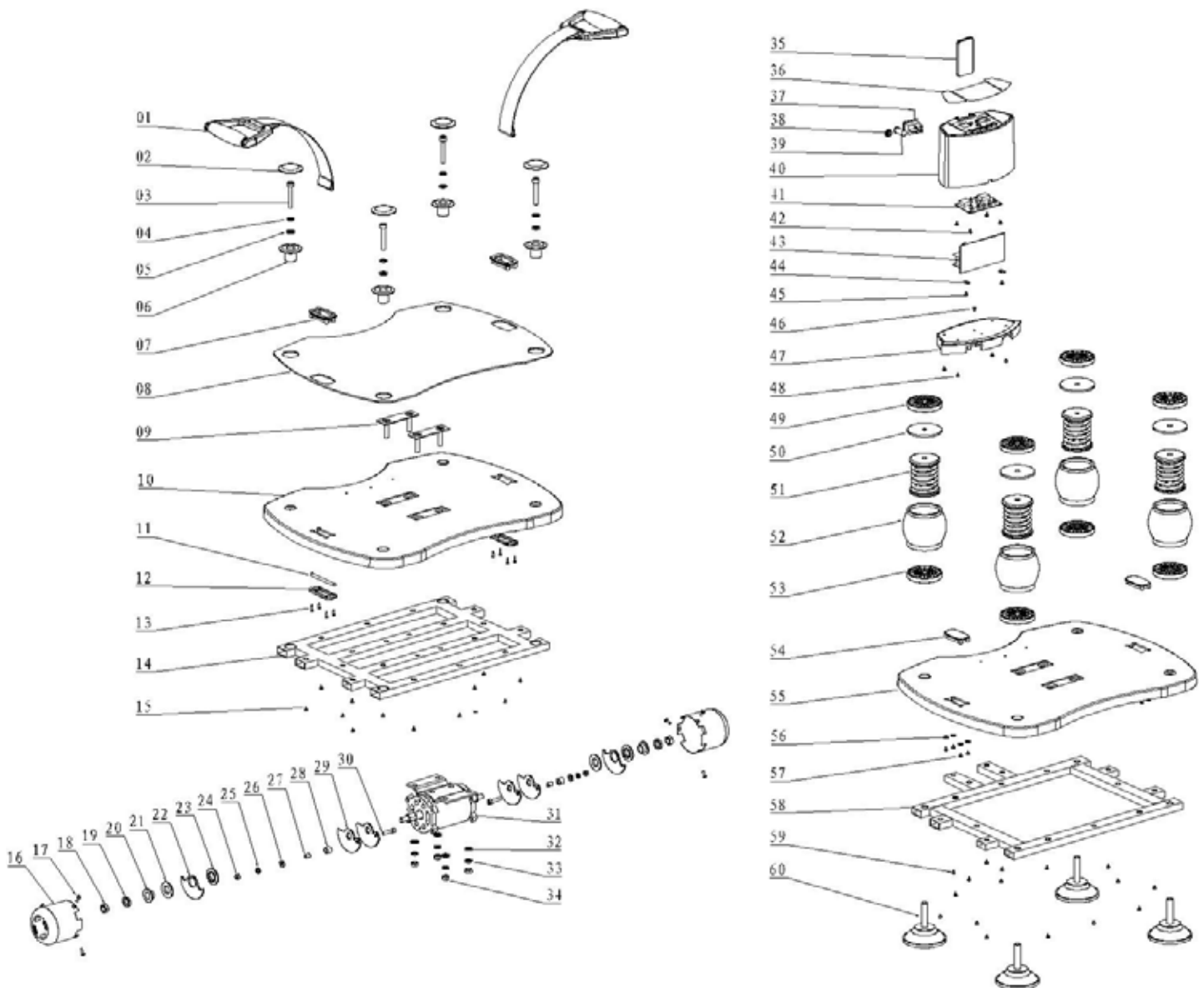
### Selecting the mode

Press the MODE key: the display „00“ stands for manual programme, the display „P1, P2, P3“ for automatic programmes.

**Note:** If you press the SWITCH button once, the gentle mode is activated, if you press the button again, the strenuous mode.

In case of mechanical problems use this explosion drawing. All parts are marked with a specific part number in it. Tell us this number in order to replace the respective part (within warranty time this service may be free of charge).

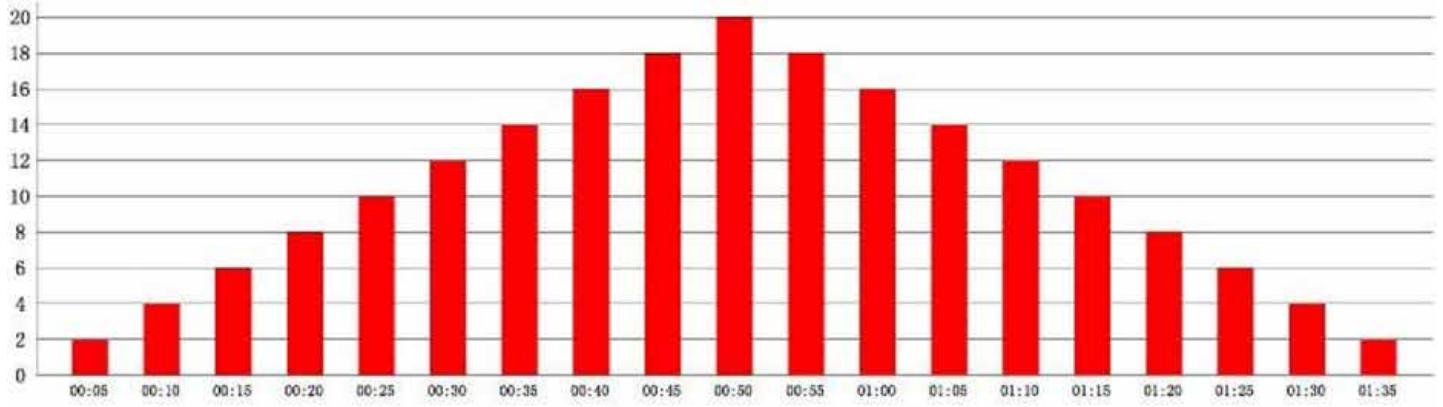
If necessary, you may additionally use the free user manual in pdf-format, available on [www.skandika.com](http://www.skandika.com). You may enlarge the explosion drawing there with a factor up to 500 %.



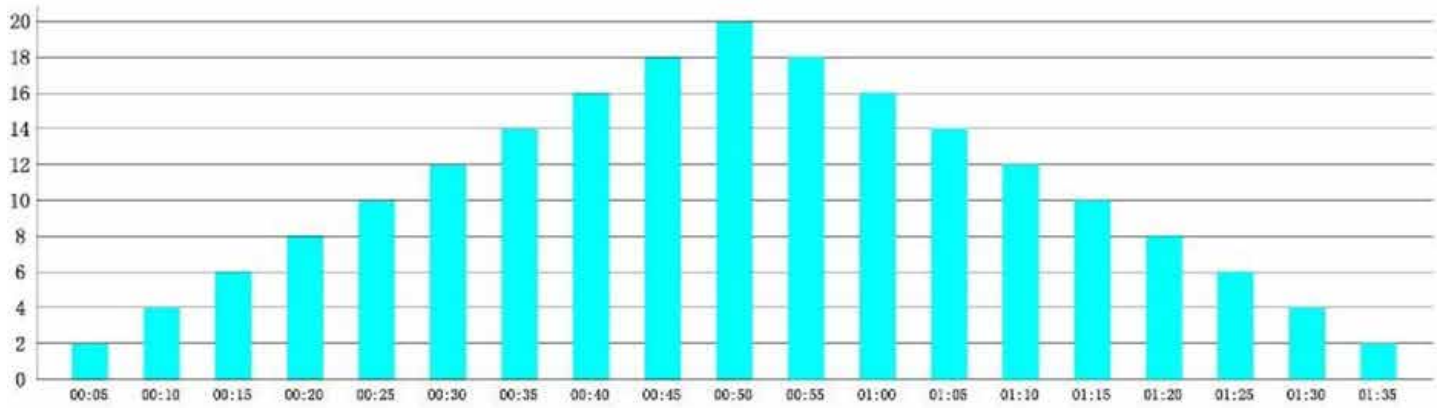


Part no.	Description	Specification	Q'ty
1	Exercise straps		2
2	Cover		4
3	Hexagon head screw	M8x50	4
4	Spring washer	8	4
5	Washer	8	4
6	Plastic washer		4
7	Belt cover #1		2
8	Mat for foot plate		1
9	Mounting plate for motor		2
10	Foot plate		1
11	Fixation pin for exercise belt		2
12	Fixation for exercise belt		2
13	Phillips countersunk head screw	ST3.5x13	8
14	Frame for foot plate		1
15	Phillips countersunk head screw	ST4.2x9.5	16
16	Motor cover		2
17	Phillips countersunk screw	M4x8	6
18	Hexagon stud	10	2
19	Washer	10	2
20	Steel ring eccentric bolt #1		2
21	Plastic washer Eccentric bolt		2
22	Eccentric bolt #1		2
23	Plastic washer Eccentric bolt #2		2
24	Hexagon nut	M6	2
25	Washer	6	2
26	Washer	6	2
27	Bushing		2
28	Rubber bolt		2
29	Eccentric bolt #2		4
30	Hexagon bolt		2
31	Motor		1
32	Washer	8	4
33	Spring washer	8	4
34	Hexagon nut	M8	4
35	Remote control		1
36	Control panel badge		3
37	Power switch		1
38	Fixed socket for power plug		1
39	Fuse		1
40	Plastic cover for control panel		1
41	Printed circuit board #1		1
42	Phillips countersunk screw	ST2.9*6.5	4
43	Printed circuit board #2		1
44	Metal plate		2
45	Phillips countersunk-head tapping screw	ST2.9x9.5	2
46	Phillips countersunk-head tapping screw	ST2.9x9.5	2
47	Fixation for control console		1
48	Phillips countersunk-head cutting screw	ST4.2x13	4
49	Washer #1		4
50	Rubber ring		4
51	Spring rod		4
52	Spring cover		4
53	Washer #2		4
54	Belt cover #2		2
55	Base plate		1
56	Washer		8
57	Phillips countersunk head screw	ST3.5x9.5	8
58	Frame for base plate		1
59	Phillips countersunk head screw	ST4.2x9.5	12
60	Base foot		4

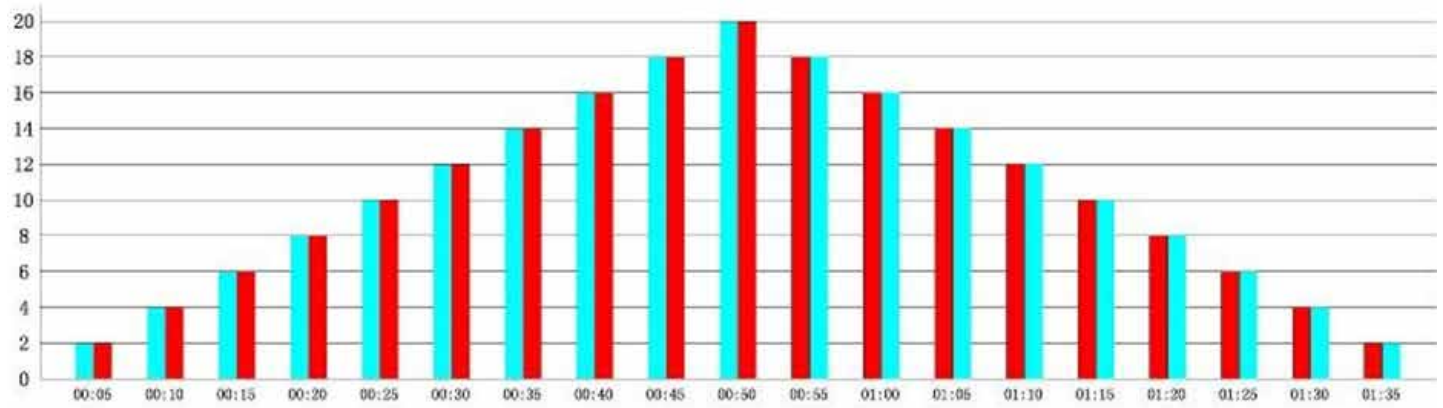
**AUTOMATIC PROGRAMMES**



**P1 STRONG MODE**



**P2 SOFT MODE**



**P3 MIXED MODE**

## BALANCE EXERCISES

1. Stand on the plate and bring your ankle, knee and hip in a straight line to stabilize yourself.
2. Spread your arms to the side and bend your other leg backwards at a 90 degree angle. Try to hold your balance now.
3. In case you will feel instable (have difficulties holding your balance) position the equipment close to a wall so you may hold on to that for assistance.
4. Repeat with your other leg.
5. For more advanced exercises hold on to bar bells or water bottles and spread your arms to the side. Now follow the motion pattern dynamically up, down, back and forth.



## BASIC POSITION ON THE PLATE

1. Finding your position
2. Posture and body tension
3. Balance your position

### CAUTION:

Never exercise with fully extended joints!

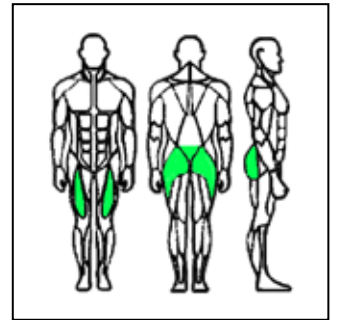


## K: Power training S: Stretching M: Massaging



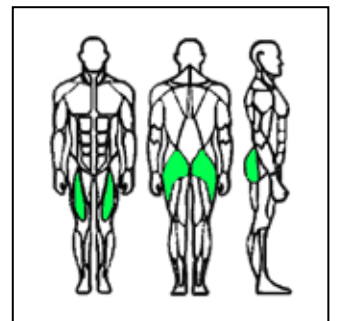
### K | 01: SQUAT

Place your feet on the plate and position them hipwide apart from each other. Keep your back straight, bend your knees slightly and lean forward just a little while tightening your leg muscles. Now squat. You should feel tension in your quadriceps, your gluteal muscle and back.



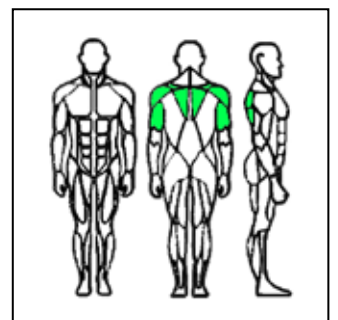
### K | 02: LUNGE

Put one foot on the floor. Lunge forward and put the other foot on the centre of the plate. Put weight on that foot and tighten your leg muscles. Keep your back straight. You should feel tension in your hamstrings, your quadriceps and your gluteal muscle.



### K | 03: TRICEP DIPS

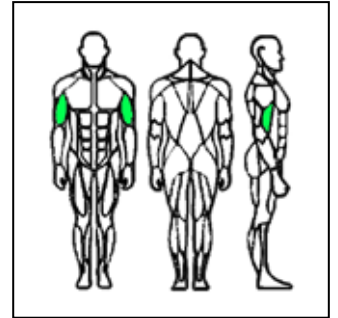
Turn away from the plate and firmly position your hands on the front corners of the plate. Push yourself up and lower yourself by bending the elbows. Squeeze your shoulder blades together during the exercise. You should feel tension in your upper arms and shoulders. Variation: stretch your legs for a more advanced workout.





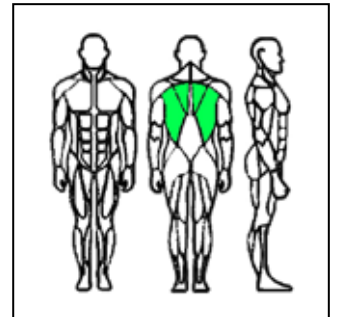
### K | 04: BICEPS CURLS (ARM CURLS)

Place your feet on the plate and position them hip-wide apart from each other. Keep your back and wrists straight, bend your knees and lower arms slightly. Now pull up the tapes until you feel tension in the biceps.



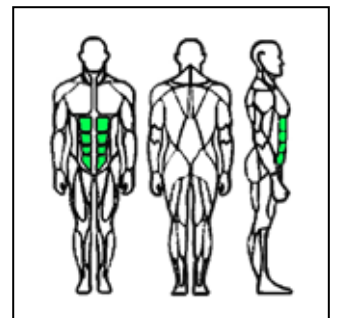
### K | 05: BENT PULL (BACK)

Position yourself in front of the equipment and pull the tapes next to your body up to your waist. Squeeze your shoulder blades together and keep your chest in an upright position. Pull the tapes evenly and feel tension in the upper back and shoulders. Keep the equipment in place with one foot.



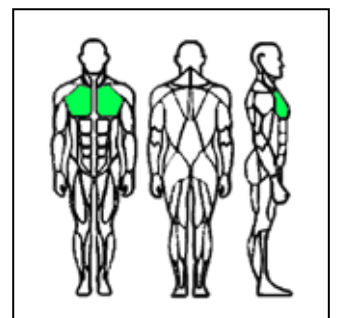
### K | 06: ABDOMINAL CRUNCH

Place your feet on a stool at a ninety degree angle and position the heels of your hands just below your knees and hold your torso in upward position with tension.



### K | 07: PUSH-UP CHEST

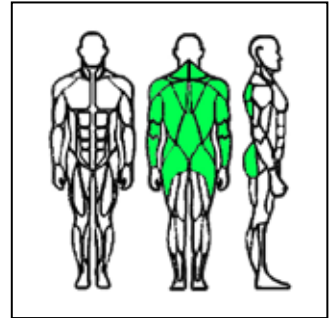
Kneel down in front of the plate and position your hands on the plate shoulder-wide. Slightly turn your hands inward and your elbows out during push-ups and hold your abdominal muscles.





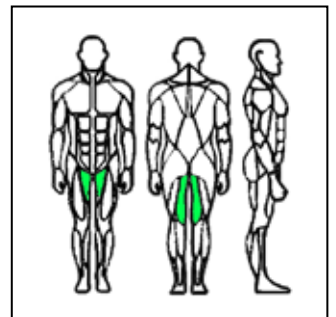
**S | 08: ENTIRE TORSO**

Hold on to the front end of the plate and stretch your arms and entire torso. You will feel the stretching of your torso and arms.



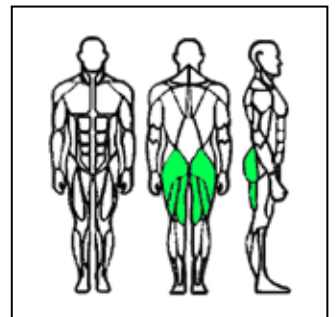
**M | 09: INNER THIGHS**

Lay down sideways and position your slightly bent inner leg on the plate. Keep your body away from the equipment and repeat with the other leg.



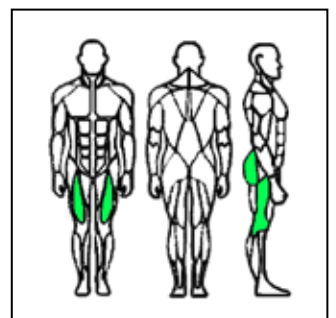
**M | 10: HAMSTRINGS, GLUTEALS**

Place your hamstrings and your gluteals on the plate.



**M | 12: OUTER THIGHS, GLUTEALS**

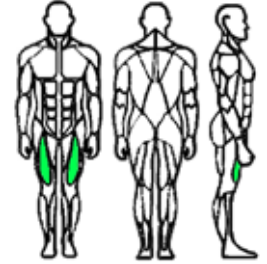
Position yourself sideways on the plate and let your body lean over the plate. Switch sides and repeat.





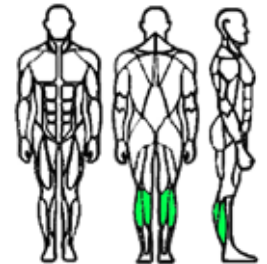
### M | 13: FRONT THIGHS

Place your front thighs on the plate and put your weight on your lower arms. Leave your stomach free of the plate.



### M | 16: CALVES

Place your calves on the plate and relax them.



## Transition from basic to advanced training

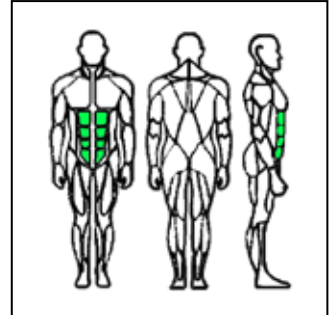
Having successfully completed the basic training and completing at least 2 to 3 sessions a week, you will be ready to start the advanced exercises.



**K | 01: STRAIGHT ABDOMINAL MUSCLES**

Sit on the plate with a slightly elevated torso and your legs at a 90 degree angle. Stretch your arms and keep your palms up. Hold your position.

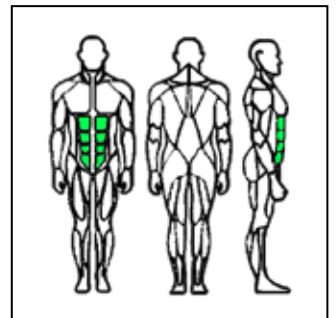
Do not perform if you have back problems.



**K | 02: STRAIGHT ABDOMINAL MUSCLES**

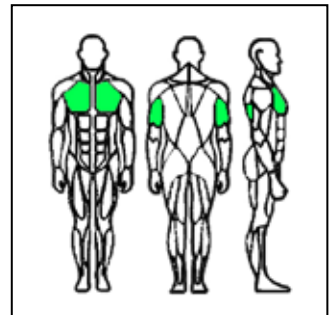
Alternative with a cushion:

Place a cushion on the plate and lay down with your lower and middle back (lift your shoulder tips) and your legs at a 90 degree angle. Slowly crunch up and down.



**K | 03: PUSH UPS**

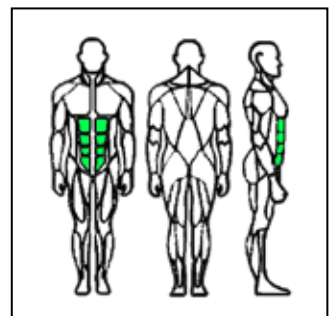
Position your hands on the plate shoulder-wide and straighten your legs. Slightly turn your hands inward and your elbows out and align them with your shoulders during push-ups.



**K | 04: DIAGONAL ABDOMINAL MUSCLES**

Sit on the plate with a slightly elevated torso and one of your legs stretched out and the other one at a 90 degree angle. Hold your position while alternating your legs. Push your hand against the opposite inner knee. This will rotate your torso.

Do not perform if you have back problems.

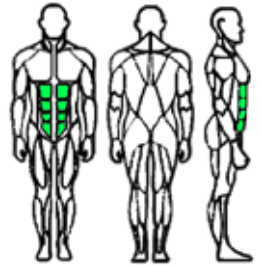






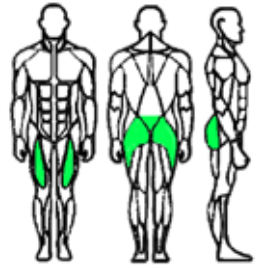
### K | 05: SIDE LIFTS, ABDOMINAL MUSCLES, TORSO

Lay down sideways on the plate supporting yourself with one hand on the ground and the other on the plate. Lift and lower both legs while stretched and keep your feet parallel on top of each other. Hold your tension during the exercise.



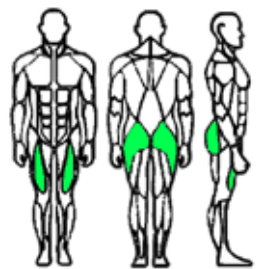
### K | 06: SQUAT WITH STRAPS

Use the straps to help you keep your balance. Stand on the machine with your feet shoulder width apart. Keep your back straight, knees and upper body slightly bent forward, leg muscles slightly tensed. You should feel tension in the quadriceps, glutes and back. Variation: Lower into the squat, shorten the bands.



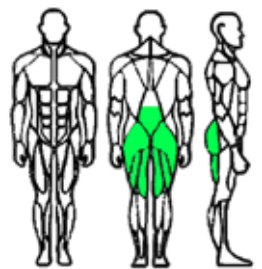
### K | 07: LUNGE, THIGH, BUTT

Place one foot in the centre of the machine. Extend the other leg backwards at a wide angle. Keeping the back straight and pressing the leg firmly onto the plate, tense the leg muscles. Perform the exercise dynamically: slowly lower and raise



### K | 08: ARCHED LOWER BACK, HAMSTRINGS

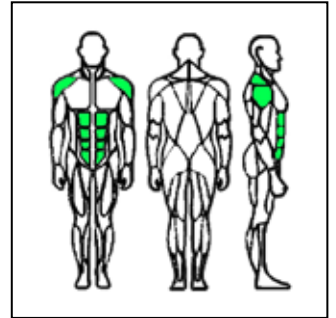
Place your heels on the plate and lay down on your exercise mat. Arch your lower back until only your shoulders are supporting you. Hold the position.





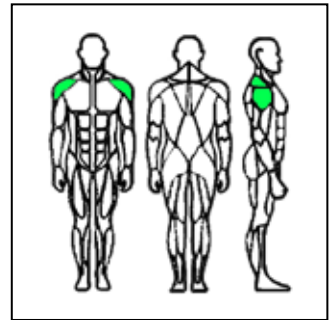
**K | 09: LATERAL SUPPORT, OBLIQUE ABDOMINALS, TORSO**

Support yourself sideways with one arm stretched out and placed on the plate. Lift up the other arm and hold your position. Your arms and shoulders should be all in line and your legs and feet parallel.



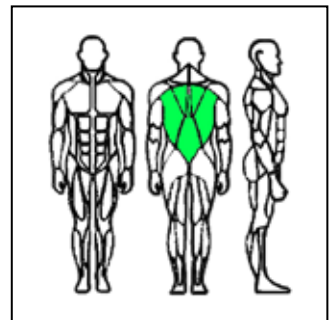
**K | 10: SHOULDER FRONT**

Put one foot on the floor. Lunge forward and put the other foot on the centre of the plate. Adjust the tapes so that your elbows are aligned with your shoulders when the tapes are under tension. Pull up (lift) the tapes with straight wrists and slightly curved elbows.



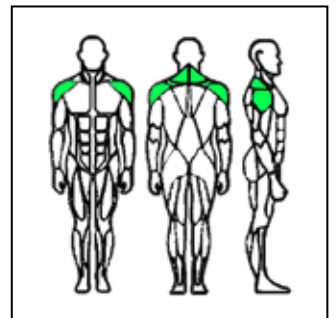
**K | 11: BACK**

Place your feet on the plate and position them hip-wide apart from each other. Keep your back straight, bend your knees slightly and lean forward just a little while tightening your abdominal muscles. Pull the tapes up to your waist. Your elbows should be at a 90 degree angle and your thumbs facing forward. Now raise your elbows backwards. Repeat the elbow lift.



**K | 12: COMPLETE SHOULDER BELT**

Position yourself in front of the equipment with your legs apart hip-wide and slightly bent. Slightly lean forward with a straight back and hold the tapes diagonally. Hold your abdominal muscles while pulling the tapes apart.



## CLEANING & CARE

- Switch off the appliance and disconnect the mains plug from the socket.
- You can wipe the appliance with a soft, slightly damp cloth. Do not use aggressive substances such as scouring agents or other cleaning agents. This could damage the surface.

## TECHNICAL SPECIFICATIONS

Motor power: 80 W

Max. user weight: 120 kg

Program amplitudes:

Soft mode: Amplitude 1-2mm;

Strong mode: Amplitude 2-3mm

### Frequency levels:

Level	Hz
1	15
2	16,6
3	18,2
4	19,8
5	21,4
6	23
7	24,6
8	26,2
9	27,8
10	29,4
11	31
12	32,6
13	34,2
14	35,8
15	37,4
16	39
17	40,6
18	42,2
19	43,8
20	45

## GUARANTEE CONDITIONS

For our devices we provide a warranty as defined below.

1. In accordance with the following conditions (numbers 2-5) we repair defect or damage to the device free of charge, if the cause is a manufacturing defect. Therefore, these defects / damages need to be reported to us without delay after appearance and within the warranty period of 24 months after delivery to the end user. The warranty does not cover parts, which easily break (e.g. glass or plastic). The warranty does not cover slight deviations of the product, which are insignificant for usability and value of the device and damage caused by chemical or electrochemical effects and damages caused by penetration of water or generally force majeure damage.
2. The warranty achievement is the replacement or repair of defective parts, depending on our decision. The cost of material and labor will be borne by us. Repairs at customer site cannot be demanded. The proof of purchase along with the date of purchase and / or delivery is required. Replaced parts become our property.
3. The warranty is void if repairs or adjustments are made,

which are not authorized by us or if our devices are equipped with additional parts or accessories that are not adapted to our devices. Furthermore, the warranty is void if the device is damaged or destroyed by force majeure or due to environmental influences and in case of improper handling / maintenance (e.g. due to non-observance of the instruction manual) or mechanical damages. The customer service may authorize you to replace or repair defective parts after telephone consultation. In this case, the warranty is not void.

4. Warranty services do not extend the warranty period nor do they initiate a new warranty period.
5. Further demands, especially claims for damages which occurred outside the device, are excluded as long as a liability is not obligatory legal.
6. Our warranty terms - which cover the requirements and scope of our warranty conditions - do not affect the contractual warranty obligations of the seller.
7. Parts of wear and tear are not included in the warranty.
8. The warranty is void if not used properly or if used in gyms, rehabilitation centers and hotels. Even if most of our units are suitable for a professional use, this requires a separate agreement.



## ENVIRONMENTAL PROTECTION

At the end of its life cycle, this product must not be disposed of with household waste but must be taken to a collection unit for the recycling of electric and electronic equipment. The symbol on the product, the instructions for use or the packaging express mention of this. The basic materials can be recycled as specified on the labelling.

When recycling the materials and finding other utilisation for used equipment, you are making a significant contribution towards protecting our environment. Ask at your council about the respective local disposal sites.

In accordance with our policy of continual product improvement, we reserve the right to make technical and visual changes without notice.

For spare parts please contact: [service@skandika.de](mailto:service@skandika.de)

Service centre:

**MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Germany**

Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Contenu

- 39** Informations de sécurité
- 40** Ordinateur
- 41** Télécommande / Changement de pile / Opération
- 42** Vue explosée
- 43** Liste des pièces
- 44** Programmes automatiques
- 45** Exercices d'équilibre
- 46** Exercices de formation de base
- 50** Exercices avancés
- 53** Nettoyage et entretien / Caractéristiques techniques
- 54** Conditions de garantie



skandika.com/  
service

Vibrations- platte	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer   Name	1087   Home Vibration Plate 500											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
	Motor	80 W											
	<b>WARNUNG:</b> Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung.												
	Produktionsdatum												
	2022			2023				2024					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:												
	Max. Nutzergewicht											120 kg	

Vous pouvez trouver les vidéos de montage et de démontage ainsi que la FAQ et les instructions de téléchargement sur notre page de service Skandika. Pour plus d'informations, vous pouvez simplement visiter notre site web [www.skandika.com](http://www.skandika.com)

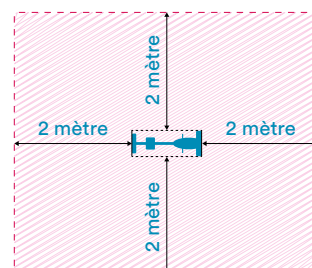


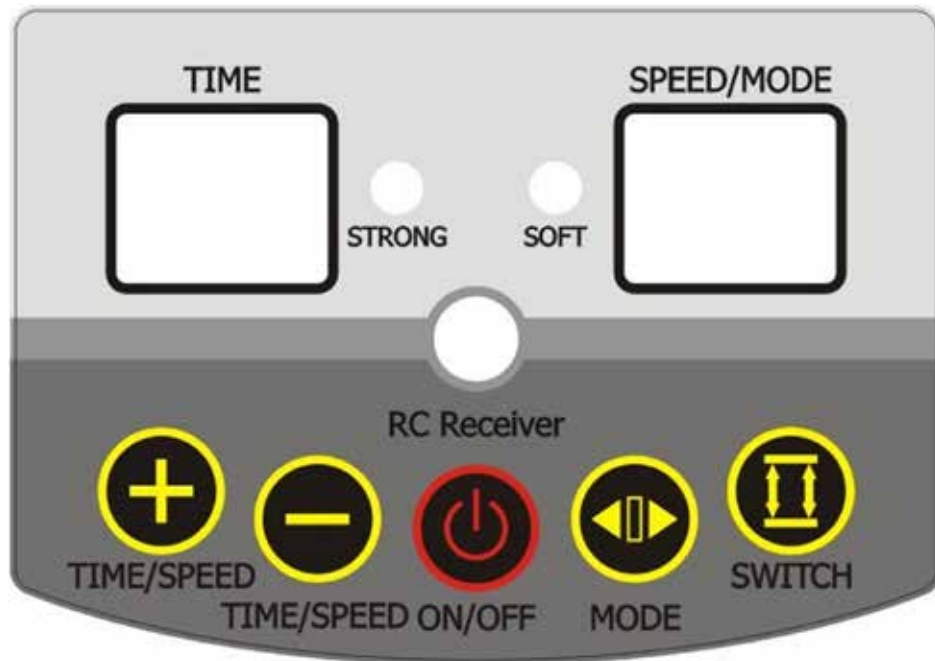
## AVERTISSEMENT

Pour réduire les risques de blessures, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil ! Cet appareil est uniquement destiné à une utilisation domestique conformément aux instructions contenues dans ce mode d'emploi. Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez bien ce mode d'emploi.

## INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

1. Ne laissez pas les sacs et sachets en plastique à la portée des enfants. Il existe un risque d'étouffement!
2. Avant de commencer toute séance, assurez-vous que tous les éléments et pièces de l'appareil fonctionnent correctement, sans quoi, ne l'utilisez pas. Eteignez l'appareil et contactez le service clientèle.
3. En cas de panne, ne réparez pas vous-même l'appareil. Les réparations doivent uniquement être confiées à des ateliers techniques agréés.
4. Cet appareil est destiné à être utilisé uniquement à un cadre domestique. Il ne convient pas à un usage commercial.
5. Placez l'appareil sur une surface plane et stable.
6. Utilisez l'appareil uniquement comme indiqué dans la notice et conformément à sa destination. Toute autre utilisation annule le droits à la garantie.
7. Pour couper l'alimentation électrique de l'appareil, retirez toujours le connecteur de la prise de courant. Ne tirez jamais sur le câble électrique!
8. Si le câble secteur est endommagé, seuls SKANDIKA, un distributeur agréé ou une personne qualifiée sont autorisés à le remplacer.
9. L'appareil doit être utilisé par une seule personne à la fois. L'appareil est conçu pour un usager d'un poids de 120 kg maximum.
10. Les enfants ou les femmes enceintes NE SONT PAS autorisés à utiliser cet appareil.
11. Cet appareil n'est pas destiné aux personnes (y compris les enfants) à capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou dépourvues d'expérience et/ou de connaissances, sauf si elles sont surveillées par une personne responsable de leur sécurité ou ont été instruites de l'utilisation de l'appareil.
12. Les enfants doivent être surveillés en s'assurant qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
13. Ne sautez pas sur l'appareil, au risque de l'endommager.
14. Avant d'utiliser le produit, vous devez réchauffer plus attentivement, par exemple avec des exercices d'étirement.
15. Augmenter progressivement l'intensité et la durée des vibrations.
16. Les fentes d'aération de l'appareil doivent toujours rester dégagées.
17. Veillez à éviter la pénétration d'eau à l'intérieur de l'appareil. Si l'appareil entrain malgré tout en contact avec de l'humidité, retirez immédiatement la prise secteur et contactez le service après-vente.
18. Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Consultez un médecin avant de commencer tout programme d'entraînement. Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, cessez aussitôt l'entraînement et consultez votre médecin.
19. Les débutants ou les personnes souffrant de troubles cardiaques, neurologiques, circulatoires ou orthopédiques, doivent consulter d'abord un médecin avant d'utiliser l'appareil.
20. Ne mettez pas de parties du corps ou des objets dans les pièces mobiles de l'appareil.
21. Pour éviter de bruit et d'endommager l'appareil, assurez-vous toujours que le poids est réparti uniformément.
22. Ne procédez à aucune modification sur l'appareil.
23. Éteindre et débrancher l'appareil après utilisation.
24. Introduisez correctement les piles en faisant attention à la polarité ! Retirez immédiatement les piles usées du compartiment des piles, elles peuvent en effet couler et endommager l'appareil !
25. Veuillez vous exercer avec un espace de 2 metres autour de l'appareil.

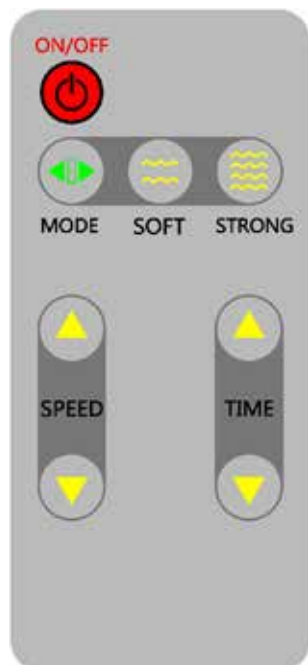




N°	Bouton	Fonction
1	TIME/SPEED + Durée/Vitesse +	Appuyez sur ce bouton pour augmenter le temps et la vitesse
2	TIME/SPEED - Durée/Vitesse -	Appuyez sur ce bouton pour réduire le temps et la vitesse
3	ON/OFF Marche/Arrêt	Démarrer ou arrêter l'appareil
4	MODE	Sélection du mode manuel ou des programmes auto P1, P2, P3
5	SWITCH	Changement entre les modes intense ou lent
6	RC Receiver Récepteur de télécommande	Récepteur de télécommande
7	STRONG Intense	Mode Intense
8	SOFT Lent	Mode Lent
9	TIME Temps	Ecran Temps
10	SPEED/MODE Vitesse/Mode	Ecran de vitesse et de programme



## Télécommande



N°	Bouton	Fonction
1	TIME Temps	Augmenter et réduire le temps
2	SPEED Vitesse -	Augmenter et réduire la vitesse
3	ON/OFF Marche/Arrêt	Démarrer ou arrêter l'appareil
4	MODE	Sélection du programme
5	STRONG Intense	Mode Intense
6	SOFT Lent	Mode Lent

### Changement de pile:

La télécommande nécessite une pile bouton CR 2025 3V. Le compartiment à piles est situé à l'arrière. Si l'appareil ne répond plus à la télécommande, remplacez la pile bouton par une nouvelle.

## Opération

### Mise en marche/arrêt

Appuyez sur le bouton ON/OFF pour démarrer l'appareil et appuyez à nouveau pour l'éteindre.

### Réglage du temps

Appuyez sur le bouton TIME (+) pour augmenter la durée et sur le bouton TIME (-) pour la diminuer.

### Réglage de la vitesse

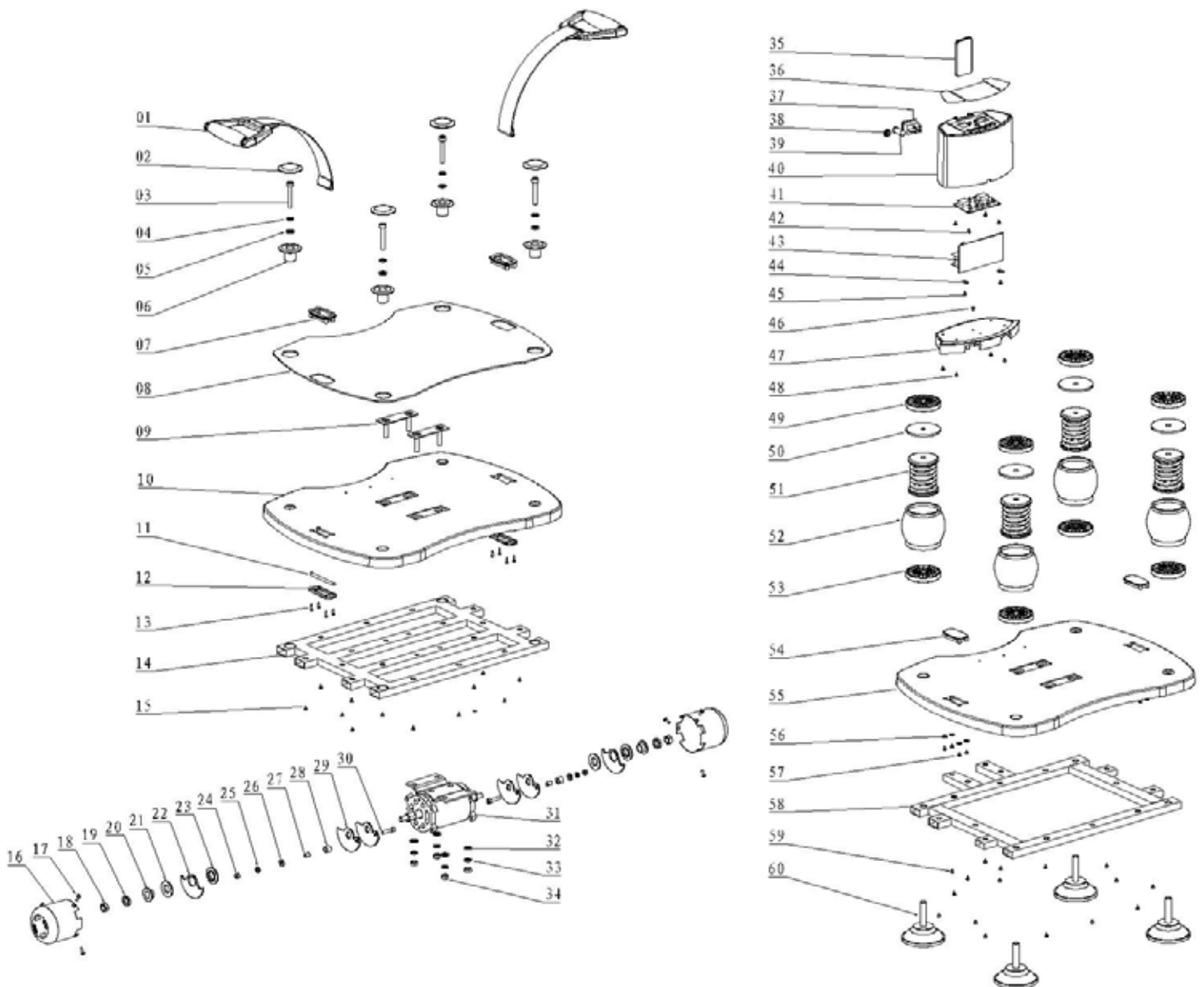
Appuyez sur le bouton SPEED (+) pour augmenter la vitesse et SPEED (-) pour la diminuer.

### Sélectionner le mode

Appuyez sur le bouton MODE : l'affichage „00“ indique le programme manuel, l'affichage „P1, P2, P3“ indique les programmes automatiques.

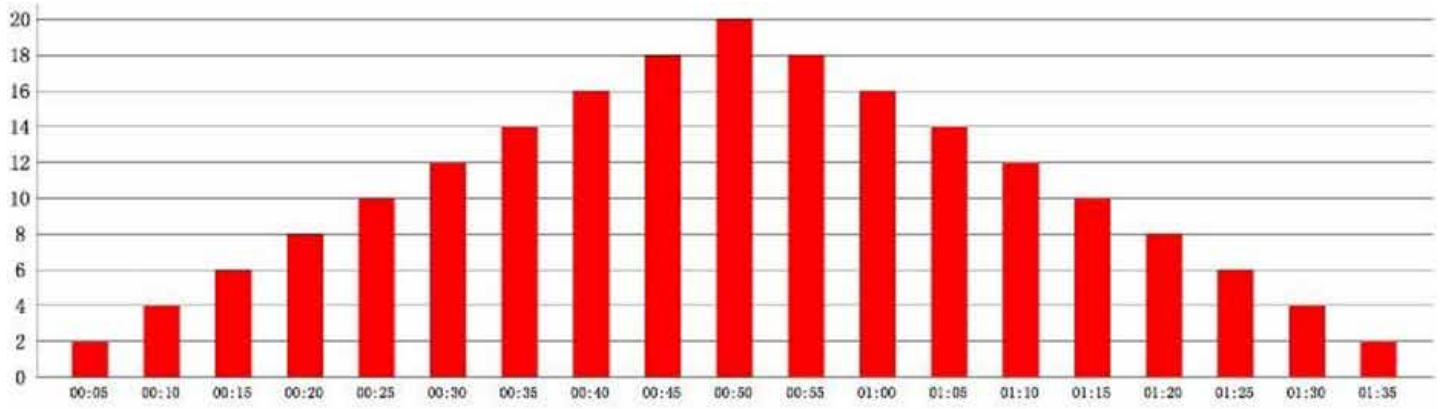
**Annotation :** Si vous appuyez une fois sur le bouton SWITCH, le mode doux est activé, si vous appuyez à nouveau sur le bouton, le mode intense est activé.

En cas de problème technique, référez-vous à la vue éclatée de l'appareil. Chaque pièce porte un numéro. Donnez-nous son numéro afin de pouvoir vous fournir la pièce de remplacement correspondante (ce service de réparation peut être gratuit pendant toute la durée de la garantie). Si besoin, vous pouvez aussi utiliser le manuel d'utilisation gratuit au format PDF, disponible sur [www.skandika.com](http://www.skandika.com). Avec le document au format PDF, vous avez la possibilité d'agrandir de 500% la vue éclatée du document.

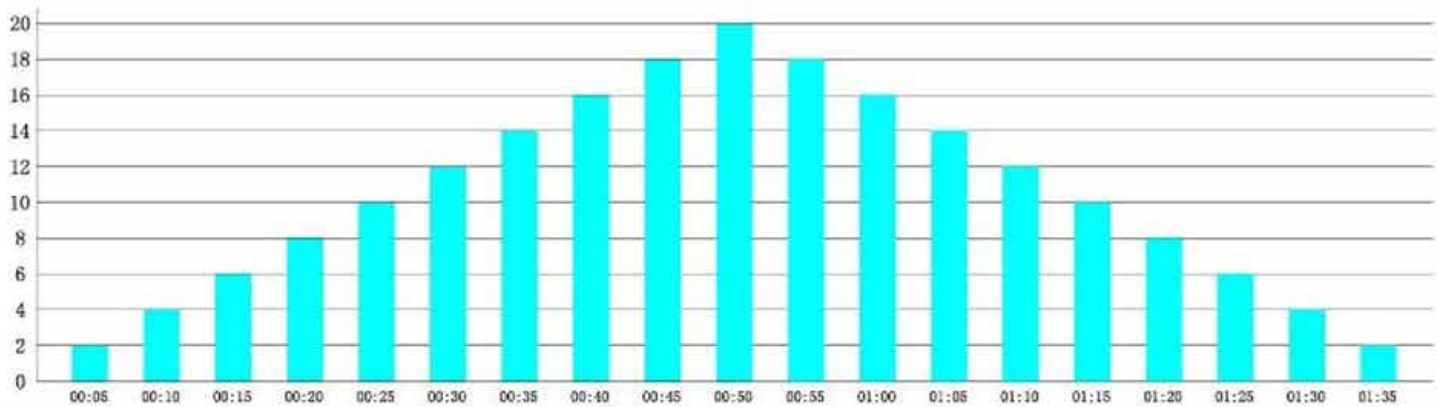


N°	Dénomination de la pièce	Spec	Qté
1	Sangles d'exercice		2
2	Cache décoratif		4
3	Vis à tête hexagonale	M8x50	4
4	Rondelle élastique	8	4
5	Lave-linge	8	4
6	Rondelle en plastique		4
7	Couvercle de courroie #1		2
8	Tapis pour la plaque de base		1
9	Plaque de montage pour le moteur		2
10	Plaque de base		1
11	Goupille de fixation pour ceinture d'exercice		2
12	Fixation de la ceinture d'exercice		2
13	Vis Phillips à tête fraisée	ST3,5x13	8
14	Cadre pour la plaque de base		1
15	Vis Phillips à tête fraisée	ST4,2x9,5	16
16	Couvercle du moteur		2
17	Vis Phillips à tête fraisée	M4x8	6
18	Goujons hexagonaux	10	2
19	Lave-linge	10	2
20	Bague en acier Boulon excentrique #1		2
21	Rondelle en plastique Boulon excentrique		2
22	Boulon excentrique #1		2
23	Rondelle en plastique Ecc. #2		2
24	Ecrou hexagonal	M6	2
25	Lave-linge	6	2
26	Lave-linge	6	2
27	Douille		2
28	Boulon en caoutchouc		2
29	Boulon excentrique n°2		4
30	Vis à tête hexagonale		2
31	Moteur		1
32	Lave-linge	8	4
33	Rondelle élastique	8	4
34	Ecrou hexagonal	M8	4
35	Télécommande		1
36	Plaque du panneau de commande		3
37	Interrupteur d'alimentation		1
38	Prise fixe pour la fiche d'alimentation		1
39	Fusible		1
40	Couvercle en plastique pour le panneau de commande		1
41	Carte de circuit imprimé n° 1		1
42	Vis taraudeuse Phillips à tête fraisée	ST2,9*6,5	4
43	Carte de circuit imprimé n°2		1
44	Plaque métallique		2
45	Vis Phillips à tête fraisée	ST2,9x9,5	2
46	Vis Phillips à tête fraisée	ST2,9x9,5	2
47	Fixation du panneau de commande		1
48	Vis de coupe Phillips à tête fraisée	ST4,2x13	4
49	Rondelle 1		4
50	Anneau en caoutchouc		4
51	Tige à ressort		4
52	Cache-ressort		4
53	Rondelle n° 2		4
54	Couvercle de la courroie n° 2		2
55	Plaque de base		1
56	Lave-linge		8
57	Vis Phillips à tête fraisée	ST3,5x9,5	8
58	Cadre pour la plaque de base		1
59	Vis Phillips à tête fraisée	ST4,2x9,5	12
60	Plaque de base		4

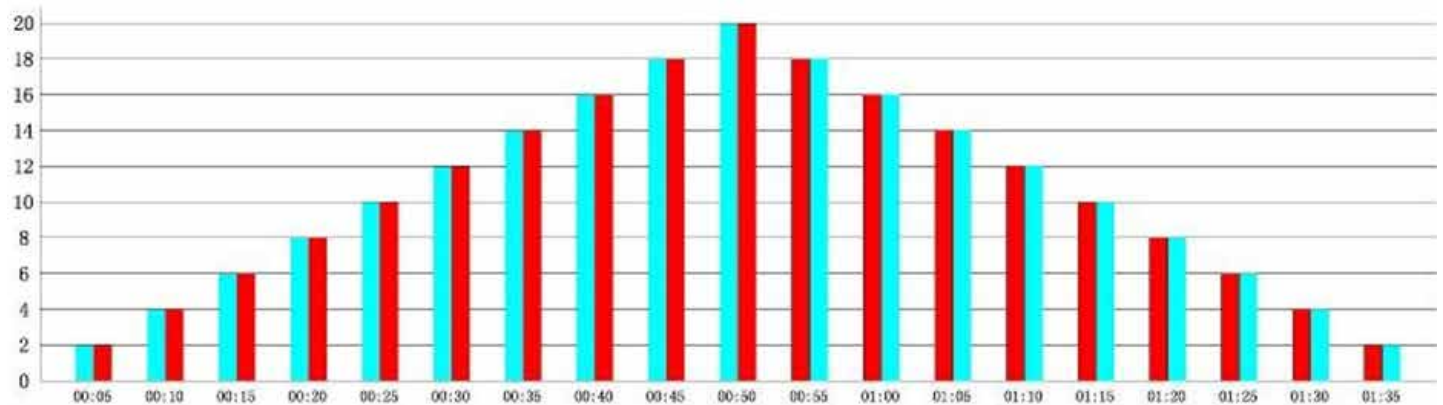
**PROGRAMMES AUTOMATIQUES**



**P1 STRONG MODE (Mode Intense)**



**P2 SOFT MODE (Mode Lent)**



**P3 MIXED MODE (Mode Mixte)**

## EXERCICES D'ÉQUILIBRE

1. Placez-vous debout sur le plateau et alignez cheville, genou et hanche pour vous stabiliser.
2. Étendez les bras sur les côtés et tendez la jambe en arrière à un angle de 90 degrés. Essayez de maintenir l'équilibre.
3. Si vous ne vous sentez pas stable et que vous avez à maintenir l'équilibre, placez l'appareil près d'un mur pour vous aider à vous stabiliser.
4. Répétez le mouvement avec l'autre jambe.
5. Pour des exercices plus difficiles, prenez des altères ou des bouteilles d'eau et écartez les bras latéralement. Puis réalisez le mouvement de manière dynamique vers le haut, le bas, l'arrière et l'avant.



## POSITION DE BASE SUR LE PATEAU

1. Trouver la bonne position
2. Posture et tension du corps
3. Equilibrer sa position

### ATTENTION :

Ne réalisez jamais cet exercice articulations complètement tendues !

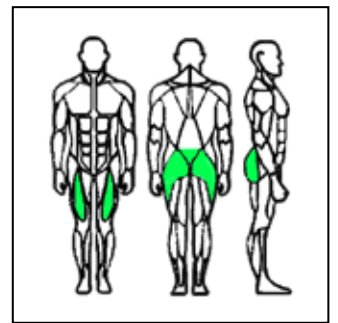


**K: Entraînement intense    S: Etirements    M: Massages**



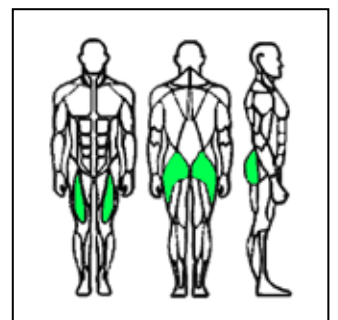
### K | 01: SQUATS

Posez les pieds sur le plateau et écartez-les de manière à les aligner avec les hanches. Dos droit, pliez légèrement les genoux et penchez-vous en avant tout en contractant les muscles des jambes. Puis accroupissez-vous. Vous devez sentir une tension dans les quadriceps et les fessiers.



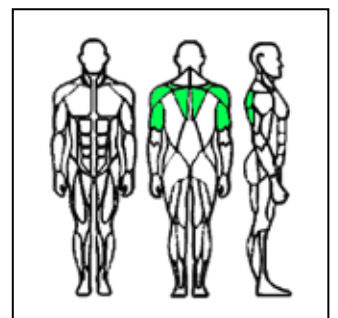
### K | 02: MOUVEMENT VERS L'AVANT

Posez un pied sur le sol. D'un mouvement vers l'avant, placez l'autre pied au centre du plateau. Mettez votre poids sur ce pied et contractez les muscles de la jambe. Gardez le dos droit. Vous devez sentir une tension dans les muscles ischio-jambiers, les quadriceps et les fessiers.



### K | 03: DIPS POUR LES TRICEPS

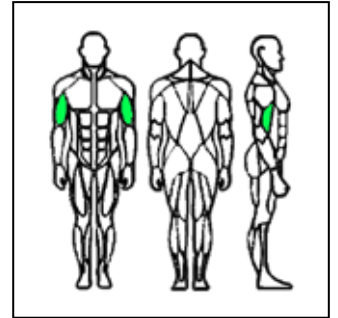
Dos au plateau, placez fermement les mains sur les coins avant du plateau. Poussez et descendez en pliant les coudes. Serrez les omoplates lors du mouvement. Vous devez sentir une tension dans le haut des bras et les épaules. Variante : Tendez les jambes lors de l'exercice pour un exercice plus poussé.





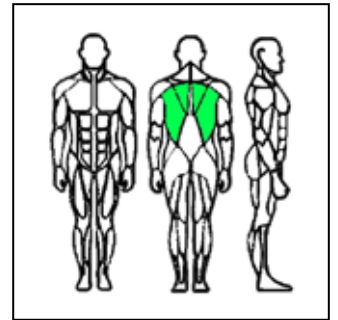
### K | 04: CURLS DES BICEPS

Posez les pieds sur le plateau et écartez-les de manière à les aligner avec les hanches. Dos et poignets droits, pliez les genoux et baissez légèrement les bras. Puis tirez sur les bandes jusqu'à ressentir une tension dans les biceps.



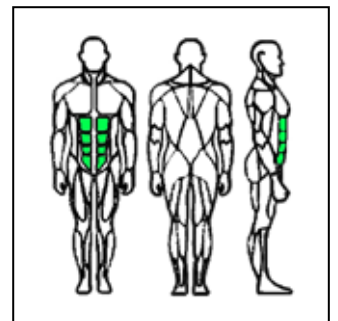
### K | 05: TONIFICATION MUSCULAIRE DU HAUT DU DOS

Placez-vous devant l'appareil et tirez les bandes vers vous jusqu'à la taille. Serrez les omoplates et gardez la poitrine droite. Tirez sur les bandes uniformément ; vous devez ressentir la tension dans le haut du dos et dans les épaules. Maintenez l'appareil en place à l'aide du pied.



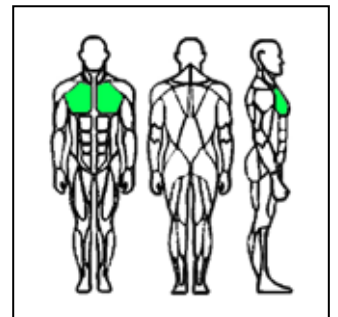
### K | 06: CRUNCH

Placez les pieds sur un tabouret à un angle de 90 degrés et placez la base des poignets juste sous les genoux et maintenez le torse vers le haut tout en contractant.



### K | 07: POMPES

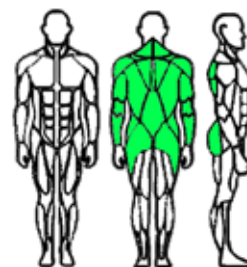
A genoux devant le plateau, posez les mains écartées sur le plateau alignées avec les épaules. Tournez légèrement les mains vers l'intérieur et sortez les coudes en faisant les pompes et contractez les muscles abdominaux.





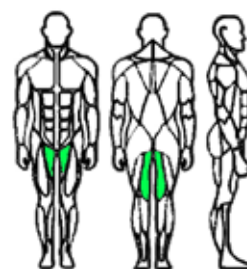
### S | 08: TORSE ENTIER

Appuyé sur la partie avant du plateau, étirez les bras et le torse. Vous allez ressentir l'étirement au niveau du torse et des bras.



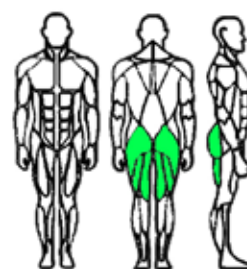
### M | 09: INTÉRIEUR DES CUISSES

Allongez-vous sur le côté et placez une jambe légèrement courbée sur le plateau. Maintenez le corps éloigné de l'appareil et répétez le mouvement avec l'autre jambe.



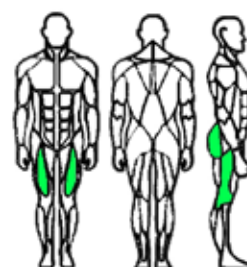
### M | 10: ISCHIO-JAMBIERS, FESSIERS

Posez les ischio-jambiers et les fessiers sur le plateau.



### M | 12: EXTÉRIEUR DES CUISSES, FESSIERS

Placez-vous sur le côté de l'appareil et laissez votre corps reposer sur le plateau. Changez de côté et répétez le mouvement.

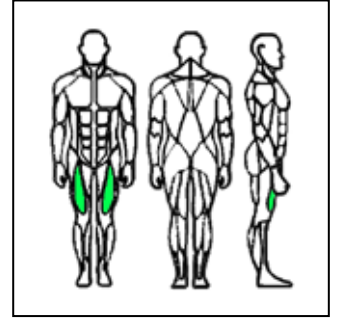






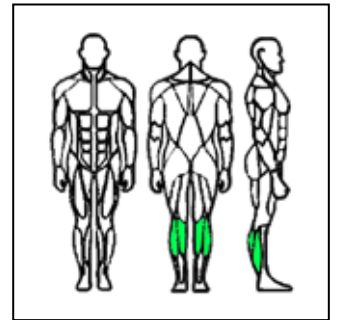
### M | 13: AVANT DES CUISSSES

Placez l'avant des cuisses sur le plateau et mettez votre poids sur l'avant des bras. Faites en sorte que votre ventre ne touche pas le plateau.



### M | 16: MOLLETS

Placez les mollets, relâchés, sur le plateau.



## Transition d'un entraînement de base à un entraînement avancé

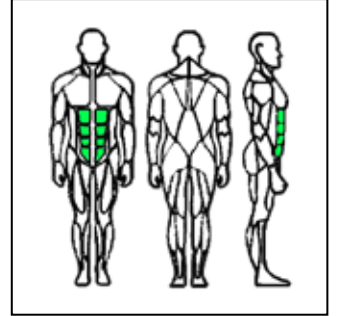
Après avoir réalisé avec succès l'entraînement de base et effectué au moins 2 à 3 sessions par semaine, vous être prêt à démarrer les exercices avancés.



### K | 01: ABDOMINAUX GRANDS DROITS

Asseyez-vous sur le plateau, torse légèrement relevé et les jambes en angle de 90 degrés. Etirez les bras, paumes de la main vers le haut. Restez dans cette position.

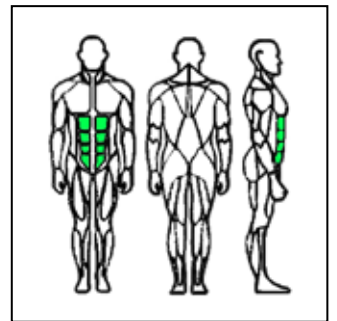
Ne réalisez pas cet exercice si vous avez des problèmes de dos.



### K | 02: ABDOMINAUX GRANDS DROITS

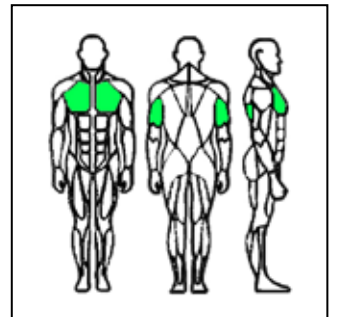
Variante avec un coussin :

Placez un coussin sur le plateau et allongez-vous sur bas et milieu du dos (levez le bord des épaules) et jambes dans un angle de 90 degrés. Relevez et abaissez le buste lentement.



### K | 03: POMPES

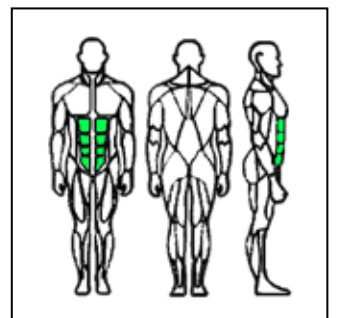
Ecartez les mains sur le plateau en alignement avec les épaules et tendez les jambes. Tournez les mains vers l'intérieur, sortez les coudes et alignez-les avec les épaules lorsque vous remontez des poussées.



### K | 04: ABDOMINAUX OBLIQUES

Asseyez-vous sur le plateau, torse légèrement relevé et l'une des jambes tendue et l'autre formant un angle de 90 degrés. Maintenez la position tout en alternant les jambes. Amenez la main contre la face interne du genou du côté opposé. Vous effectuez une rotation du torse.

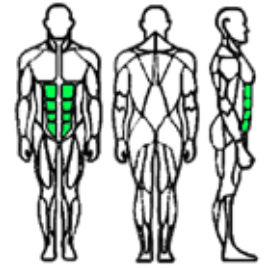
Ne faites pas cet exercice si vous avez des problèmes de dos.





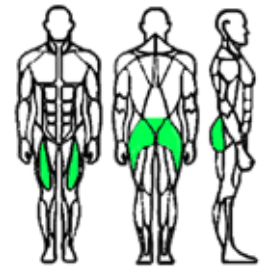
### K | 05: SIDE LIFTS, ABDOMINAUX OBLIQUES, TORSE

Allongez-vous sur le côté sur le plateau en vous soutenant d'une main sur le sol et de l'autre sur le plateau. Levez et baissez les deux jambes étirées et gardez les pieds parallèles l'un sur l'autre. Maintenez la tension lors de l'exercice.



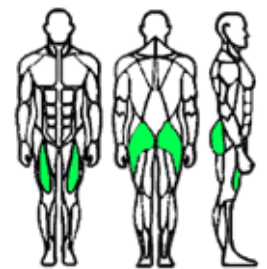
### K | 06: SQUATS AVEC LES BANDES

Utilisez les bandes pour un meilleur équilibre. Posez les pieds sur le plateau et écartez-les de manière à les aligner avec les hanches. Dos droit, pliez légèrement les genoux et penchez-vous en avant tout en contractant les muscles des jambes. Puis accroupissez-vous. Vous devez sentir une tension dans les quadriceps, les fessiers et le dos. Variante : Accroupissez-vous davantage et raccourcissez les bandes.



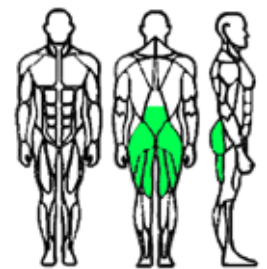
### K | 07: LUNGE, CUISSSES, FESSIERS

Posez un pied sur le sol. D'un mouvement vers l'avant, placez l'autre pied au centre du plateau. Mettez votre poids sur ce pied et contractez les muscles de la jambe. Gardez le dos droit. Elevez les bandes jusqu'à faire un angle à 90 degrés et maintenez la position. Montez et descendez lentement.



### K | 08: BAS DU DOS ARQUÉ, ISCHIO-FESSIERS.

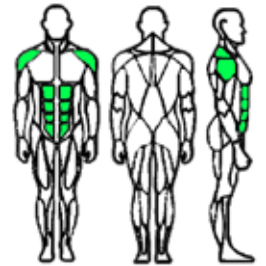
Posez les talons sur le plateau et allongez-vous sur le tapis d'exercice. Arquez le bas du dos jusqu'à ce que vos épaules vous soutiennent. Maintenez la position.





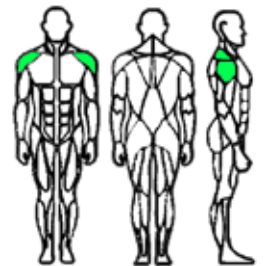
### K | 09: CÔTÉS, ABDOMINAUX OBLIQUES, TORSE

Tenez-vous sur le côté sur un bras tendu, main sur le plateau. Levez l'autre bras et maintenez la position. Les bras et les épaules doivent être alignés et les pieds parallèles.



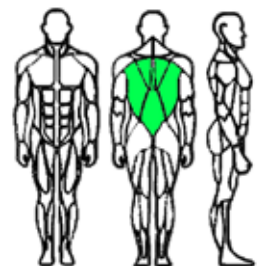
### K | 10: OMOPLATES (AVANT)

Posez un pied sur le sol. D'un mouvement vers l'avant, placez l'autre pied au centre du plateau. Réglez les bandes de manière à ce que les coudes soient alignés avec les épaules lorsque les bandes sont tendues. Levez les bandes en gardant les poignets droits et les coudes légèrement fléchis.



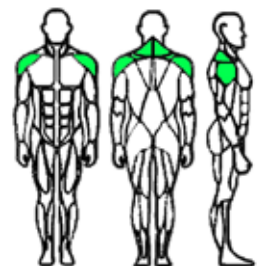
### K | 11: DOS

Posez les pieds sur le plateau et écartez-les de manière à les aligner avec les hanches. Dos droit, pliez légèrement les genoux et penchez-vous légèrement en avant tout en contractant les muscles abdominaux. Levez les bandes jusqu'à la taille. Vos coudes doivent faire un angle de 90 degrés et vous devez placer vos pouces vers l'avant. Puis relevez les coudes en l'arrière. Répétez le lever de coude.



### K | 12: OMOPLATES INTÉGRALES

Placez-vous en face de l'appareil, jambes écartées, pieds alignés avec les épaules, et jambes légèrement fléchies. Inclinez-vous légèrement en avant, dos droit et tenez les bandes en diagonale. Contractez les muscles abdominaux lorsque vous tirez vous écartez les bandes.



## Nettoyage et entretien

- Éteignez l'appareil et retirez la prise secteur de la prise murale.
- L'appareil peut être nettoyé à l'aide d'un chiffon doux, légèrement humide. N'utilisez pas de substances agressives, comme par ex. des abrasifs ou d'autres produits de nettoyage. Ces derniers pourraient attaquer la surface.

## Caractéristiques techniques

Puissance du moteur: 80 W

Poids maximal de l'utilisateur: 120 kg

Amplitudes de programmes :

Soft mode (Mode Lent) : Amplitude 1-2mm;

Strong mode (Mode Intense) : Amplitude 2-3mm

## Fréquences :

Niveau	Hz
1	15
2	16,6
3	18,2
4	19,8
5	21,4
6	23
7	24,6
8	26,2
9	27,8
10	29,4
11	31
12	32,6
13	34,2
14	35,8
15	37,4
16	39
17	40,6
18	42,2
19	43,8
20	45

## CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

Pour nos appareils, nous proposons la garantie suivant les termes ci-dessous.

1. Selon les conditions suivantes (numéros 2 à 5) nous réparons tout défaut ou dommage sur l'appareil gratuitement, s'il s'agit d'un défaut de fabrication. Par conséquent, ces défauts et dommages doivent nous être signalés sans délai après leur apparition et pendant la période de garantie de 24 mois à compter de la date de livraison à l'utilisateur. La garantie ne couvre pas les pièces de protection qui se cassent facilement (le verre ou le plastique, par exemple). La garantie ne couvre pas les petites anomalies du produit qui ne nuisent pas à l'utilisation du produit ou à sa valeur. La garantie ne couvre pas non plus les dommages d'origine chimique ou électrochimique ou les dommages due à une pénétration d'eau ou à des cas de force majeure.
2. La garantie prévoit le remplacement des pièces défectueuses, en fonction de notre décision. Les coûts des pièces et de la main d'œuvre seront à notre charge. Une réparation au domicile du consommateur ne peut être exigée. La preuve et la date d'achat, ou de livraison, sont obligatoires. Les pièces changées deviennent notre propriété.
3. La garantie est nulle si des réparations ou des réglages ont été effectués, sans notre accord, ou si les appareils sont équipés de pièces ou accessoires additionnels qui ne sont adaptés à nos appareils. De plus, la garantie est nulle si l'appareil est endommagé ou détruit par un cas de force majeure ou en raison de facteurs environnementaux, en cas de mauvaise utilisation ou d'un entretien mal réalisé (non-respect du manuel d'utilisation) ou de dommages mécaniques. Le service clients peut vous autoriser à remplacer ou réparer des pièces défectueuses après consultation téléphonique. Dans ce cas-là, la garantie n'est pas nulle.
4. Les services de garantie ne s'étendent pas au-delà de la durée de la garantie. Elle n'entame pas non plus une nouvelle période de garantie.
5. Toute demande, particulièrement pour les dommages survenant en dehors de l'appareil, est exclue de la garantie tant que la responsabilité n'est pas ordonnée par la loi.
6. Nos conditions de garantie, qui couvrent les exigences et l'étendue de nos conditions de garantie, n'affectent pas les obligations de garantie contractuelles du vendeur.
7. Les pièces touchées par une usure normale ne sont pas couvertes par la garantie.
8. La garantie est nulle si l'appareil n'est pas utilisé correctement, s'il est utilisé dans des salles de gym, des centres de rééducation ou des hôtels. Même si la majorité de nos appareils est destinée à un usage professionnel, un accord distinct est obligatoire.



## INSTRUCTIONS POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

A la fin de sa durée de vie, ce produit ne peut pas être mélangé aux déchets ménagers, mais doit être remis dans un point de rassemblement pour recyclage de produits électriques et électroniques. Le symbole figurant sur le produit, l'emballage ou la notice d'utilisation en fait part.

Les matières sont réutilisables dépendant de leur marquage. Avec la réutilisation, le recyclage ou autres formes de valorisation de produits usagés, vous contribuez de manière importante à la protection de l'environnement. Veuillez vous informer auprès de votre municipalité quant aux centres de reprise.

Dans le cadre du travail continu d'amélioration des produits, nous nous réservons le droit de procéder à des modifications techniques et de design.

Pour d'accessoires ou de pièces de rechange, veuillez contacter : [service@skandika.de](mailto:service@skandika.de)  
Centre de service clients :  
MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Str. 19, 45307 Essen, Allemagne

# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Vertrieb & Service durch / Sales & Service by  
Ventes et services par**

MAX Trader GmbH  
Wilhelm-Beckmann-Straße 19  
45307 Essen  
Germany