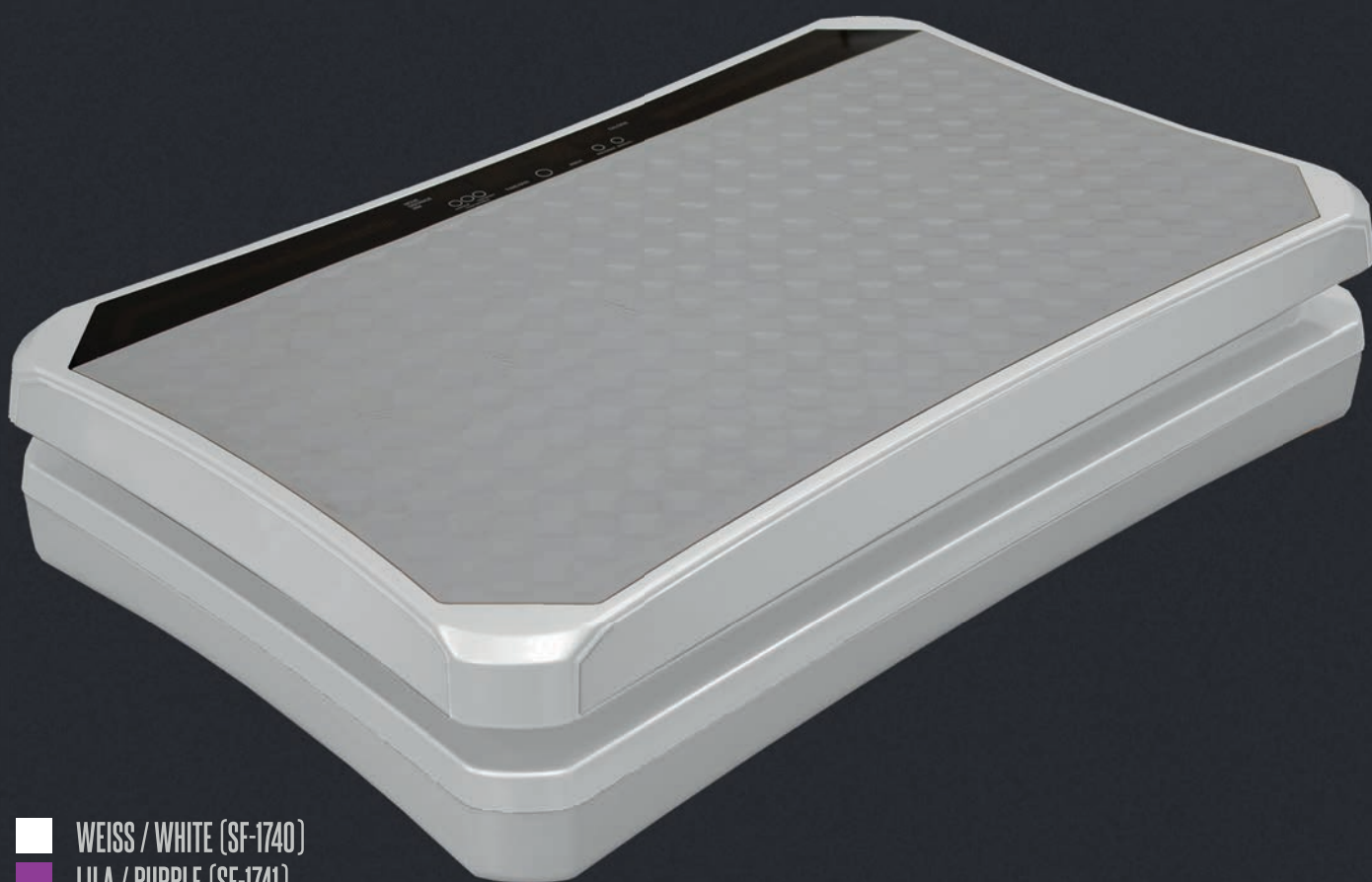


# VIBRATION PLATE 900



- WEISS / WHITE (SF-1740)
- LILA / PURPLE (SF-1741)
- GRÜN / GREEN (SF-1742)
- PINK / PINK (SF-1743)



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

*Joey Kelly*

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG  
ASSEMBLY INSTRUCTIONS and USER GUIDE  
INSTRUCTIONS DE MONTAGE et MODE D'EMPLOI

# VORWORT

## Sicherheitshinweise

- Benutzen Sie das Gerät nicht in feuchter oder staubiger Umgebung, um einen elektrischen Schlag und Gerätefehlfunktionen zu vermeiden.
- Benutzen Sie das Gerät nicht bei Temperaturen über 40°C.
- Platzieren Sie das Gerät nicht außen oder in direktem Sonnenlicht.
- Stellen Sie das Gerät auf einen ebenen und geraden Untergrund.

### **Sprechen Sie in folgenden Fällen vor der Benutzung mit Ihrem Arzt**

- wenn Sie sich in medizinischer Behandlung befinden oder sich körperlich unwohl fühlen
- wenn Sie Krebs haben
- wenn Sie schwanger sind oder während der Menstruation
- wenn Sie an Herzkrankheiten oder Osteoporose leiden
- wenn Sie elektronische Implantate benutzen, wie beispielsweise einen Herzschrittmacher

### **Achtung**

- Entfernen Sie Uhren, Armbänder, Handys und andere Wertsachen, Schlüssel, Messer und andere scharfe oder spitze Objekte, um Beschädigungen oder Verletzungen zu vermeiden.
- Rauchen Sie nicht während der Benutzung der Vibrationsplatte.
- Benutzen Sie das Gerät nicht zusammen mit anderen, medizinischen Geräten. Dieses Gerät ist NICHT GEEIGNET für medizinische Zwecke.
- Trainieren Sie nicht direkt nach einer Mahlzeit (pausieren Sie für mindestens 40 Minuten).
- Halten Sie Kinder und Tiere zu jeder Zeit fern vom Gerät. Lassen Sie Kinder NIEMALS unbeaufsichtigt in einem Zimmer zusammen mit dem Gerät.
- Stecken Sie während der Benutzung keine Finger oder Objekte in die Geräteöffnungen.
- Das maximale Körpergewicht für die Benutzung dieses Gerätes beträgt 120 kg.
- Das Gerät darf nicht gleichzeitig von mehreren Personen benutzt werden.
- Ständige Beaufsichtigung ist notwendig, wenn Kinder, behinderte oder körperlich beeinträchtigte Personen das Gerät benutzen.

### **Verbote**

Verändern Sie das Gerät nicht und nehmen Sie es nicht auseinander, um elektrischen Schlag oder Fehlfunktionen zu vermeiden.

Im Falle von Fehlfunktionen nehmen Sie Kontakt zu Ihrem Händler oder zum Kundenservice auf.

### Gründe für einen Trainingsabbruch:

Tritt eines der folgenden Szenarien auf, stoppen Sie sofort das Training, schalten Sie das Gerät aus und trennen Sie die Stromversorgung:

- wenn Feuchtigkeit mit dem Gerät oder der Fernbedienung in Kontakt kommt
- wenn atypische Geräusche aus dem Geräteinneren kommen oder Beschädigungen auftreten
- wenn Sie sich unwohl fühlen
- wenn elektrische Probleme auftreten

### Zu Stecker und Stromkabel:

- Ziehen Sie nicht am Kabel, wenn Sie das Gerät vom Stromnetz trennen möchten. Biegen oder verdrehen Sie das Kabel nicht.
- Wenn das Gerät nicht benutzt wird, schalten Sie es aus und trennen Sie die Stromversorgung.
- Wenn das Netzkabel beschädigt ist, stoppen Sie das Training, schalten Sie das Gerät aus und trennen Sie die Stromversorgung. Kontaktieren Sie den Kundenservice.

# INHALTSVERZEICHNIS

## Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise.....	2
Produktübersicht.....	4
Gerät und Bedienelemente.....	5
Funktionen der Fernbedienung .....	6
Wie wird trainiert?.....	7
Reinigung und Wartung.....	7
Bekannte Probleme und Fehlerbehebung.....	8
Technische Daten.....	8
Garantiebedingungen.....	9

DE

Besuchen Sie auch unsere Webseite  
für weitere Informationen

[www.skandika.com](http://www.skandika.com)

Scannen Sie den **QR-Code**  
mit Ihrem Smartphone



# PRODUKTÜBERSICHT

## Produktübersicht

Diese Vibrationsplatte ermöglicht ein supereffektives Muskeltraining durch stimulierende Vibrationen. Diese Vibrationen führen zu Kontraktion- und Erholungsphasen Ihrer Muskeln, die bei einer Frequenz von etwa 30 bis 50-mal je Sekunde angesiedelt sind. Im normalen Alltag kontrahieren die Muskeln nur ca. 1 oder 2-mal je Sekunde.

### **Bessere Resultate in kürzerer Zeit**

Dieses Gerät ist wie eine Mikrowelle für Ihre Fitness - auch mit nur 10 Minuten regelmäßigem Training können Sie bereits hervorragende Trainingsresultate erzielen.

### **Steigern Sie das Training langsam**

Die beste Trainingsweise ist, die Frequenz nur langsam zu erhöhen. Anfänger sollten mit 10 Minuten Training auf niedriger Vibrationsfrequenz, gefolgt von 10 Minuten Stretching, Massage und Erholung trainieren.

### **Halten Sie Ihre Trainingseinheit kurz**

Es ist ausreichend, eine Trainingseinheit nur bis maximal 30 Minuten auszudehnen. Sie werden auch bei kürzeren Einheiten schon bald gute Ergebnisse feststellen.

### **Kombinieren Sie verschiedene Übungen**

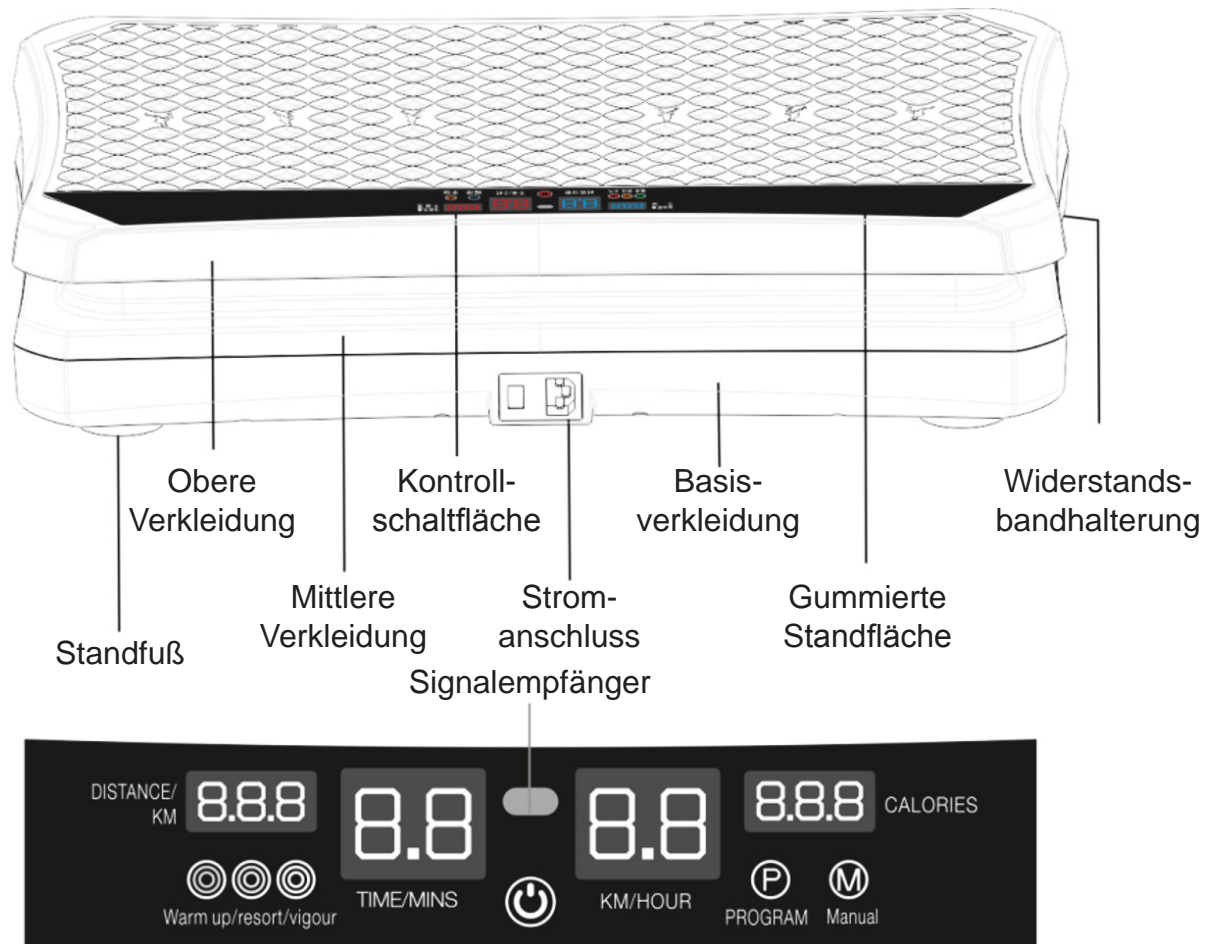
Versuchen Sie, komplexere Übungen (wie Kniebeugen oder Liegestütze, welche mehr als eine Muskelgruppe ansprechen) mit Isolationsübungen (wie z. B. Oberarmcurls oder Schulterheben) zu kombinieren. Dies resultiert in einem besseren Trainingseffekt und erhöht die Kalorienverbrennung.

### **Trinken Sie ausreichend Wasser**

Wenn Sie mit diesem Gerät trainieren, kontrahieren Ihre Muskeln 30 bis 50-mal schneller als normalerweise – dies bedeutet eine erhöhte, innere Wärmeentwicklung. Auch wenn Sie sich nicht durstig fühlen, sollten Sie sicherstellen, dass Sie genügend Wasser während des Trainings trinken.

# GERÄT UND BEDIENELEMENTE

## Gerät und Bedienelemente



### **Distance/KM:**

Hier wird die zurückgelegte Wegstrecke während des Trainings (von 0,01 – 3,00 km) angezeigt. Wenn Sie das Gerät stoppen, wird der Wert auf 0 zurückgesetzt.

### **TIME/MINS**

Die Programmlaufzeit beträgt 10 Minuten. Der Benutzer kann diese Zeit von 0 bis 10 Minuten einstellen (nur im Standby-Modus).

### **KM/HOUR**

Zeigt das aktuelle Tempo (von 1 bis 18 km/h).

### **CALORIES**

Zeigt die aktuell verbrannten Kalorien in kcal an.

# GERÄT UND BEDIENELEMENTE



## “Touch”-Taste

Diese Taste schaltet zwischen automatischem und manuellem Modus um. Das Gerät startet nach einem 5-sekündigen Countdown. Während des Betriebes stoppt ein Druck auf diese Taste das Training. Das Gerät schaltet automatisch in den Standby-Modus um, wenn es für mehr als 30 Sekunden nicht benutzt wird.

Aufwärmen: Training mit geringer Intensität

Eine Runde mit 5 Minuten = 300 Sekunden bedeutet, dass alle 5 Sekunden ein weiteres der insgesamt 60 Raster beginnt

Anfänger: Training mit mittlerer Intensität

Vitalität: Training mit hoher Intensität

P: Automatischer Modus. Das Gerät kontrolliert die Intensität automatisch.

M: Manueller Modus. Der Benutzer kann die Intensität einstellen.

## Funktionen der Fernbedienung

- A. Startet das Training (Schnellstart / Programm-Modus)
- B. Stoppt das Training
- C. Wechselt zwischen den Modi “Aufwärmen” / “Anfänger” / “Vitalität”
- D. Erhöht das Tempo
- E. Verringert das Tempo
- F. Erhöht die Zeit
- G. Verringert die Zeit
- H. Schnelleinstellungstaste für 4 km/h
- I. Schnelleinstellungstaste für 9 km/h

### Achtung

Die maximale Reichweite für die Signalübertragung über die Fernbedienung beträgt 2,5 Meter. Richten Sie die Fernbedienung auf den Signalempfänger des Gerätes aus.

## Wie wird trainiert?

### 1. Po und Hüfte trainieren

Stellen Sie sich aufrecht in schulterbreitem Stand auf die Vibrationsplatte. Diese Übung erhöht die Vibrationseffekte auf Hüfte und Po, um die Muskulatur aufzubauen und Überlastungen abzumildern.

### 2. Ober- und Unterschenkel trainieren

Stellen Sie sich aufrecht mit gebeugten Knien auf das Gerät wie abgebildet. Diese Übung erhöht die Vibrationseffekte auf beide Schenkel, um Muskelschmerzen zu reduzieren, den Blutkreislauf zu verbessern und Körperfett zu reduzieren.

### 3. Beintraining (1)

Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder ein Sofa und legen Sie beide Beine auf die Plattenoberfläche. Die Vibration konzentriert sich so auf die Unter- und Oberschenkel.

### 4. Beintraining (2)

Setzen Sie sich auf den Boden und legen Sie beide Beine auf die Platte. Lehnen Sie sich leicht mit dem Oberkörper nach hinten und stützen Sie sich dabei mit beiden Händen ab. Die Vibration wirkt so auf beide Unterschenkel.

### 5. Training der oberen Extremitäten

Knien Sie sich auf den Boden und stellen Sie beide Hände auf die Platte. Lehnen Sie den Oberkörper nach vorn, um die Vibration auf die Schultern und Arme zu konzentrieren.

## Trainingseffekte

Unterschiedliche Übungspositionen in Kombination mit einer hohen Vibrationsfrequenz, die durch das Gerät emittiert wird, stimuliert die menschliche Muskulatur tiefenwirksam. Dadurch wird Körperfett reduziert und die Elastizität der Muskulatur gesteigert. Erreichen Sie so eine höhere Vitalität und einen athletisch trainierten Körper, um die Gesundheit und die Selbstsicherheit zu steigern!

## Reinigung und Wartung

### Reinigung der Geräteoberfläche

Reinigen Sie die gummierte Geräteoberfläche und die äußere Geräteabdeckung mit einem feuchten Tuch und einem milden Reiniger. Anschließend trocknen Sie das Gerät wieder mit einem trockenen Tuch.

### Vorsicht

- Reinigen Sie das Gerät nicht mit Benzin, Verdünnung, Alkohol oder scharfen Reinigern. Dies könnte die Geräteoberfläche beschädigen und zu Fehlfunktionen führen.
- Reinigen Sie die Fernbedienung nicht feucht, um Fehlfunktionen zu vermeiden.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät ausgeschaltet und das Netzkabel von der Stromversorgung getrennt ist, bevor Sie das Gerät reinigen oder warten.
- Kontaktieren Sie immer den Kundenservice oder einen autorisierten Kundendienst für Wartungsarbeiten. Nichtbeachtung dieser Anweisung führt zum Erlöschen der Garantie.

# BEKANNTE PROBLEME

## Bekannte Probleme & Fehlerbehebung

Problem	Mögliche Ursachen	Lösungen
Gerät startet nicht	<ul style="list-style-type: none"><li>• Netzstecker ist nicht verbunden</li><li>• Gerät ist ausgeschaltet</li><li>• Sicherung ist durchgebrannt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Überprüfen Sie die Stromverbindung</li><li>• Schalten Sie das Gerät ein und überprüfen Sie die Batterien der Fernbedienung</li><li>• Ersetzen Sie die Sicherung, sofern notwendig</li></ul>
Das Gerät emittiert ungewöhnliche Geräusche während der Benutzung	Die Geräusche könnten vom Motor kommen.	Es ist keine weitere Aktion notwendig.
Die Fernbedienung arbeitet nicht korrekt	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Batterien könnten leer sein</li><li>• Die Fernbedienung befindet sich außerhalb der Sende-Reichweite</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ersetzen Sie die Batterien</li><li>• Benutzen Sie die Fernbedienung ausschließlich innerhalb eines Radius von max. 2,5 Metern vom Gerät entfernt</li></ul>
Gerät stoppt plötzlich	Die Trainingszeit ist abgelaufen	Starten Sie das Gerät nach einer Pause von 10 Minuten erneut
Gerät zeigt keinerlei Reaktionen	Zu viele Kommandos wurden in zu kurzer Zeit eingegeben	Schalten Sie das Gerät aus und starten Sie es erneut

Kann das Problem nicht mit Hilfe der o.a. Lösungen beseitigt werden, kontaktieren Sie bitte den Kundendienst. **Versuchen Sie nicht, das Gerät auf eigene Faust zu reparieren!**

## Technische Daten

**Nennspannung:** 220-240 V Wechselstrom

**Nennleistung:** 220 W

**Nennfrequenz:** 50 / 60 Hz



# 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 kostenlos 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. Ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung - insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung - oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
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, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantiebedingungen 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 einen professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.

## Verpackung

Umweltfreundliche und wieder verwertbare Materialien:

- Außenverpackung aus Wellpappe
- Formteile aus geschäumten, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

## Entsorgung



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. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. 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.

# WELCOME

## Safety precautions

- Do not operate this device in a humid or dusty environment in order to avoid electric shocks and malfunction.
- Do not operate at temperatures higher than 40°C.
- Do not place this product outdoors or in direct sunlight.
- Place this device on a flat and level surface.

### Consult your doctor before any exercise in the following cases

- if you are under medical treatment or feel physically uncomfortable
- if you have a malignant tumor
- if you are pregnant or during menstruation
- if you are a patient with heart disease or osteoporosis
- if you are using electronic implants, like e.g. a cardiac pacemaker

### Caution

- Please take off watches, bracelets, mobile phones and other valuables and keys, knives and other sharp objects, to avoid damage or injuries.
- Do not smoke while using the machine
- Do not operate this machine together with medical equipment. This device is NOT SUITABLE for medical purposes.
- Do not do exercise directly after a meal (rest at least 40 minutes).
- Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
- Never put fingers or objects inside the device during operation.
- The maximum weight capacity of this appliance is 120 KGS.
- Do not use this device with more than one person at a time.
- Close supervision is required when this appliance is used by or near children, invalids or disabled persons.

### Prohibitions

Do not disassemble or modify this device to avoid electric shock or malfunctions.

In case of malfunction, contact an authorized service representative or your local dealer.

### Reasons for stopping exercise:

In any of below cases, immediately stop exercising, shut off the device and the unplug power cord from socket:

- if liquid comes in contact with the device or the remote control
- if unusual sounds come from inside or damage appears
- if you feel unwell
- if electrical problems should occur

### About power plug and power cord:

- Do not disconnect power plug by pulling on the cord. Do not bend or twist the cable.
- Turn off the power switch and unplug the power cord when the unit is not being used.
- If the power cord is damaged, stop using the device, switch it off and unplug the power plug. Contact customer service for assistance.

## Contents

Safety precautions.....	10
Product introduction.....	12
Device and controls.....	13
Functions of the remote control.....	14
How to exercise.....	15
Cleaning and maintenance.....	15
Common problems & solutions.....	16
Technical specifications.....	16
Garantiebedingungen.....	17

Visit our Webseite  
for more information  
[www.skandika.com](http://www.skandika.com)

Scan the **QR-Code**  
with your smartphone



# PRODUCT INTRODUCTION

## **Product introduction**

This vibration plate provides a high-speed workout for your muscles by using stimulating vibrations. These vibrations lead to contraction and relaxation of your muscles at a rate of approx. 30 to 50 times per second. In everyday life, muscles normally only contract once or twice a second.

### **Better results in less time**

This device is like the microwave of fitness – you can still achieve a great workout, even if you exercise for only 10 minutes on a regular basis.

### **Proceed gradually**

The best way to exercise is to increase the frequency gradually. Beginners should start with 10 minutes of exercise followed by 10 minutes of stretching, massage and relaxation. Initial frequency should be low.

### **Keep your workout short**

It is enough to exercise for max. 30 minutes in a workout. You will achieve good results even in a short time.

### **Combine your exercises**

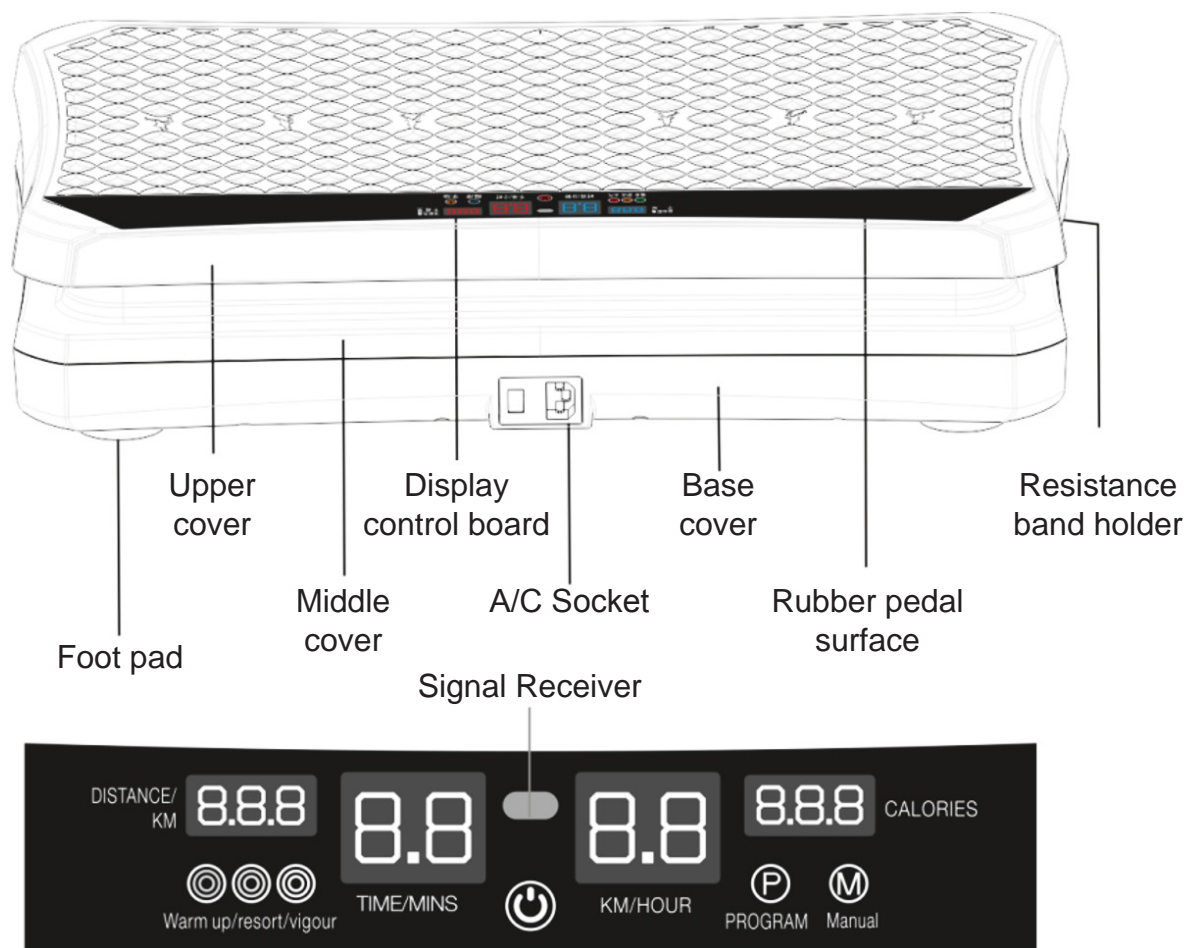
Try to combine compound exercises (such as squats and push-ups, which affect more than one muscle group) and isolation exercises (e.g. biceps curls and shoulder raises). This results in a better training effect and increases the calorie burn.

### **Drink enough water**

If you exercise with this device, your muscles will be contracting 30-50 times quicker than normal – this generates a lot of internal heat. Even if you do not feel thirsty, make sure you drink enough water during your workout.

# DEVICE AND CONTROLS

## Device and controls



### **Distance/KM:**

Shows total exercise distance (from 0.01 – 3.00 km). Upon stopping the device, this value will be reset to 0.

### **TIME/MINS**

Program time is 10 minutes. Users can adjust the time from 0 – 10 in standby mode.

### **KM/HOUR**

Shows current speed (from 1 to 18 km/h).

### **CALORIES**

Shows burned calories in kcal.

# DEVICE AND CONTROLS



## “Touch” button

This button switches between the automatic and manual programs. The device will start to operate after a 5-second countdown. During operation, pressing this button will stop the machine.

The device will automatically switch to sleep mode if it is not being used for 30 seconds.

Warm up: Low intensity exercise

One loop for 5 minutes = 300 seconds means each of the 60 grids will last for 5 seconds.

Beginner: Medium intensity exercise

Vitality: High intensity exercise

P: Automatic program. Device will control the exercise intensity.

M: Manual mode. Users can adjust the intensity.

## Functions of the remote control

- A. Starts the device (Quickstart / Program Mode)
- B. Stops the device
- C. Switches between the modes “Warm up” / “Beginner” / “Vitality”
- D. Increase speed
- E. Decrease speed
- F. Increase time
- G. Decrease time
- H. Quick adjust button for 4 km/h
- I. Quick adjust button for 9 km/h

### Attention

The maximum range for transmitting signals via remote control is 2.5 meters. Align remote controller with the signal receiver of the device.

# TRAINING | CLEANING & MAINTENANCE

## How to exercise

### 1. Work on waist and buttocks

Stand upright on the plate and keep both legs shoulder wide apart. This exercise enhances the vibration effects on the waist and buttock area to relieve stress and build up muscles.

### 2. Work on the thighs & shanks

Stand on the plate with both legs apart and bend the knees as shown in the picture. This exercise increases the vibration effects on both thighs to relieve muscle pain, improve blood circulation and reduce bodyfat.

### 3. Work on legs (1)

Seat on chair or sofa, put both legs on the top of the plate. Vibration will focus on shanks and thighs.

### 4. Work on legs (2)

Seat on the floor and put two legs on the plate. Lean your body backwards slightly and use both hands to support your body. Vibration will work on your lower legs.

### 5. Work on upper limbs

Kneel down on the floor and put both hands on the plate. Lean your body slightly forwards to focus vibration on shoulders and arms.

## Trainings effects

Using different exercise positions in combination with the high frequency vibrations emitted by the device, results in deep stimulation of the muscles leading to a reduction in body fat and enhanced elasticity of muscles. Restore vitality and gain an athletically trained body to increase your self-confidence and health!

## Cleaning and Maintenance

### Cleaning the surface of the device

Clean the rubber surface and outer cover with a damp cloth and mild cleanser. Afterwards, wipe it with a dry cloth.

### Caution

- Do not clean the product with gasoline, thinner, alcohol or abrasive cleansers. This may cause damage to the surface and lead to malfunctions.
- Do not clean the remote control with a damp cloth to avoid malfunctions.
- Make sure the power switch is turned off and the power cord is disconnected before performing cleaning and maintenance.
- Always contact customer service or an authorized technician for maintenance. Otherwise the Warranty will be voided.

# TROUBLESHOOTING

## Common problems & solutions

Problem	Possible Causes	Solutions
Unable to start	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plug is not connected</li><li>• Power switch is off</li><li>• Fuse is burned</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Check power connection</li><li>• Turn on the power switch and check the batteries of the remote control</li><li>• Replace the fuse if necessary</li></ul>
Device makes unusual sounds during operation	Sounds may be emitted by the motor.	No additional handling is necessary.
Remote control does not work correctly	<ul style="list-style-type: none"><li>• The batteries may be empty</li><li>• The remote control may be used too far away from the device</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Replace batteries</li><li>• Only use the remote control at a maximum distance of 2.5 meters away from the device</li></ul>
Device stops immediately	Workout time has elapsed	Start the device again after 10 minutes of rest
Device shows no action at all	Too many commands entered on remote control in a too short time	Power- off the device and restart

If your problem cannot be solved with above solutions, please contact customer service.

**Do not try to repair the device on your own!**

## Technical specifications

**Rated voltage:** 220-240 V A/C

**Rated power:** 220 W

**Rated frequency:** 50 / 60 Hz



# GUARANTEE CONDITIONS

## We provide guarantee for our devices according to the following conditions.

1. We shall rectify the damages or defects - which are verifiably based on a manufacturing defect - in the device free of cost in accordance with the following conditions (numbers 2-5), if you have reported to us immediately after detection and within 24 months after the delivery to the end user. The guarantee does not extend to easily breakable parts like for e.g. glass or plastic. A guarantee obligation does not apply: in case of minor deviations of target quality, which are irrelevant for value and usability of the device; in case of damages due to chemical and electrochemical effects; in case of penetration of water as well as generally in case of damages due to force majeure.
2. The guarantee claim is executed whereby defective parts are repaired free of charge or replaced with parts free of defects according to our discretion. We shall bear the costs for material and working time. Repairs on site cannot be demanded. The sales receipt with purchase and/or delivery date is to be submitted. Parts replaced shall become our property.
3. The guarantee claim expires if repairs or interventions are carried out by people, who are not authorized by us for this purpose or if our devices are provided with additional parts or accessories, which are not adapted to our devices. Furthermore, if the device is damaged or ruined by the influence of force majeure or by environmental influences, in case of damages which are developed by incorrect handling or maintenance - especially non-observance of instruction manual - or if the device shows mechanical damages of any type. After telephonic consultation, the customer service can authorize you for repairs and/or for exchange of parts which you were sent. In this case, the guarantee claim does not obviously expire.
4. Guarantee services does not cause any extension of guarantee period or does not start a new term of guarantee.
5. Additional or other claims, particularly on replacement besides the damages arising on the device, shall be excluded to the extent that liability is not legally implied.
6. Our guarantee conditions - which include prerequisites and scope of our guarantee conditions - do not affect the contractual guarantee obligations.
7. Wear parts are not subject to the guarantee conditions.
8. The guarantee claim expires in case of improper use, particularly in fitness-studios, rehabilitation centres and hotels. Even if most of our devices are qualitatively suitable for a professional use, it requires a separate joint agreement.

## Packaging

Eco-friendly and recyclable materials:

- External packing made up of corrugated board
- Moulded parts made up of foamed, CFC-free polystyrene (PS)
- Foils and bags made up of polythene (PE)
- Tightening straps made up of polypropylene (PP)

## Disposal



At the end of its operating life, this product should not be disposed via the normal domestic waste but should be handed over to an assembly point for recycling of electrical and electronic devices. The materials are recyclable according to their marking. You will make an important contribution for protecting our environment with the reuse, recycling or other forms of utilizing the old devices.

# BIENVENUE

## Consignes de sécurité

- ne pas utiliser la machine dans un environnement humide ou poussiéreux, afin d'éviter tout choc électrique et endommagement.
- ne pas utiliser par des températures supérieures à 40°C.
- ne pas placer ce produit à l'extérieur ni à la lumière directe du soleil.
- placer cet appareil sur une surface.

### Consultez votre médecin avant tout exercice dans les cas suivants

- si vous suivez un traitement médical ou si vous ne vous sentez physiquement pas bien ;
- si vous avez une tumeur maligne ;
- si vous êtes enceinte ou pendant vos règles ;
- si vous êtes atteint(e) d'une maladie cardiaque ou d'ostéoporose ;
- si vous êtes équipé(e) d'implants électroniques, comme un stimulateur cardiaque

### Avertissements

- Veuillez enlever montres, bracelets, téléphones portables, clés, couteaux et autres objets de valeur ou tranchants, afin d'éviter tout dommage ou blessure.
- Ne pas fumer pendant l'utilisation.
- Ne pas utiliser cette machine avec un appareil médical. Cet appareil NE CONVIENT PAS à des fins médicales.
- Ne pas effectuer une séance d'exercice directement après un repas (se reposer pendant au moins 40 minutes).
- Tenir la machine hors de portée des enfants et des animaux domestiques à tout moment. NE PAS laisser les enfants sans surveillance dans la même pièce que la machine.
- Ne jamais introduire les doigts ni des objets à l'intérieur de l'appareil en fonctionnement.
- La machine est conçue pour supporter un poids maximal de 120 kg.
- Ne pas utiliser cet appareil à plus d'une personne à la fois.
- Une surveillance adéquate est nécessaire lorsque cet appareil est utilisé par ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou handicapées.

### Interdictions

Ne pas démonter ni modifier cet appareil, afin d'éviter tout choc électrique ou dysfonctionnement.  
En cas de panne, contactez le service technique agréé ou votre distributeur local.

### Motifs d'interruption :

Si l'une des situations ci-dessous se produit, arrêtez immédiatement l'exercice, éteignez l'appareil et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale :

- si un liquide entre en contact avec l'appareil ou la télécommande ;
- si des sons inhabituels proviennent de l'intérieur ou si des dommages apparaissent ;
- si vous ne vous sentez pas bien ;
- si des problèmes électriques surviennent

### À propos du cordon d'alimentation et de la prise :

- Ne pas débrancher la prise en tirant sur le cordon. Ne pas plier ou tordre le câble.
- Éteignez l'interrupteur principal et débranchez le cordon d'alimentation lorsque l'appareil n'est pas utilisé.
- Si le cordon d'alimentation est endommagé, cessez d'utiliser l'appareil, éteignez l'interrupteur et débranchez la prise. Contactez le service client.

## Contenu

Consignes de sécurité .....	18
Présentation du produit .....	20
Appareil et éléments de commande .....	21
Fonctions de la télécommande.....	22
Comment s'entraîner ? .....	23
Nettoyage et entretien .....	23
Problèmes et solutions communs.....	24
Caractéristiques.....	24
Conditions de garantie.....	25

FR

Rendez-vous sur notre site internet  
pour plus d'informations  
[www.skandika.com](http://www.skandika.com)



Scannez le **code QR**  
avec votre smartphone



# PRÉSENTATION DU PRODUIT

## Présentation du produit

Cette plate-forme vibrante offre des séances d'exercice à haute intensité pour vos muscles grâce aux vibrations stimulantes. Ces vibrations entraînent la contraction et le relâchement de vos muscles environ 30 à 50 fois par seconde. Dans la vie de tous les jours, les muscles se contractent habituellement une ou deux fois par seconde seulement.

### De meilleurs résultats en un temps réduit

Cet appareil est comparable à un micro-onde du fitness – vous pouvez obtenir de meilleurs résultats, même si vous ne vous entraînez que 10 minutes régulièrement.

### Procédez progressivement

La meilleure façon de faire de l'exercice est d'augmenter l'intensité progressivement. Les débutants doivent commencer par 10 minutes d'exercice, suivies de 10 minutes d'étirements, de massage et de relaxation. L'intensité doit être faible.

### Préférez des séances courtes

Il suffit de travailler pendant max. 30 minutes par séance. Vous obtiendrez de bons résultats, même en respectant cette exigence de courte durée.

### Associez vos exercices

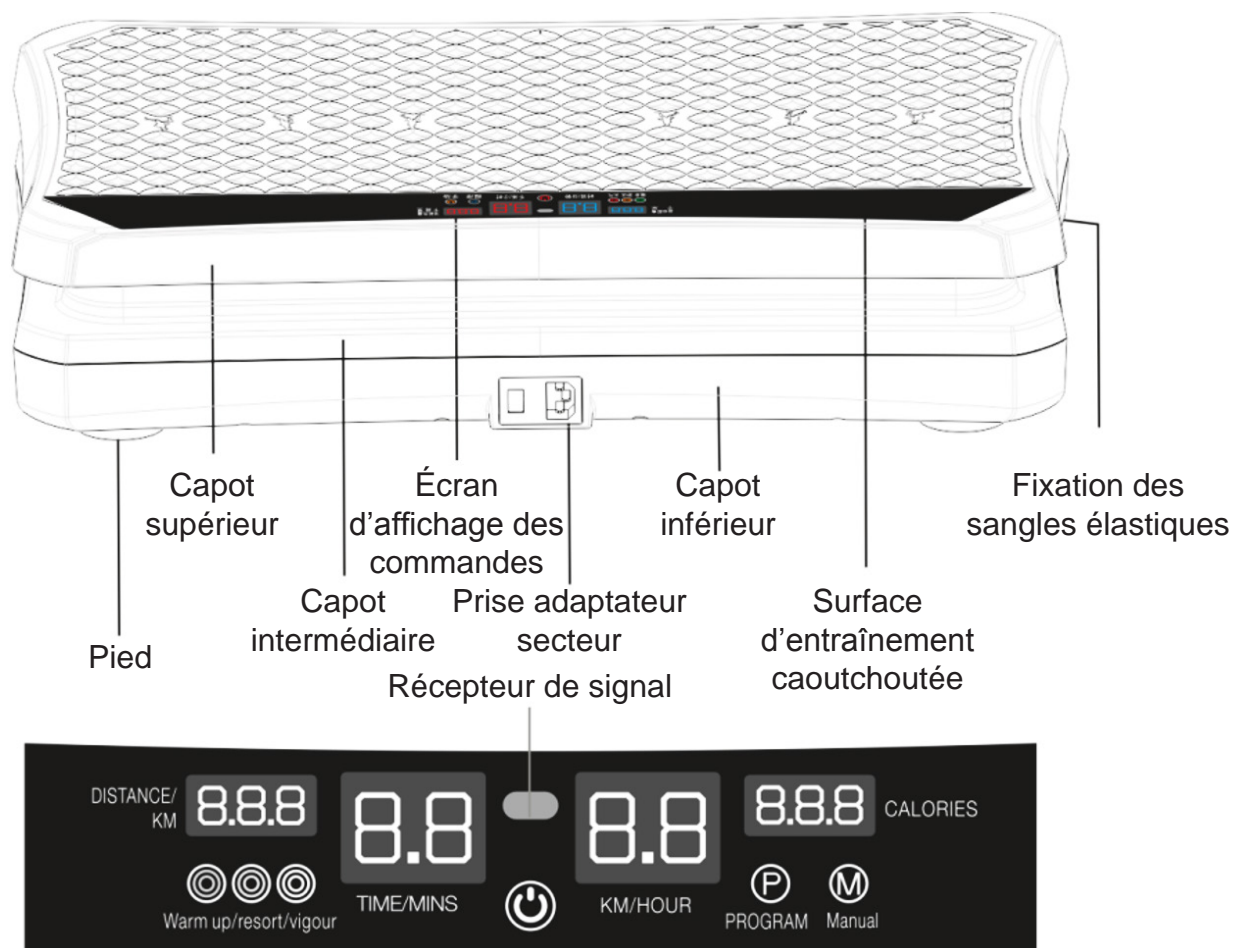
Essayez d'associer des exercices composés (comme des flexions et des pompes, qui font travailler plusieurs groupes musculaires) et des exercices isolés (par ex. les flexions de biceps et élévations en avant). Cela entraîne de meilleurs résultats pour votre entraînement et augmente le brûlage des calories.

### Buvez suffisamment d'eau

Vos muscles se contracteront 30 à 50 fois plus vite que d'habitude – cela crée énormément de chaleur interne. Même si vous n'avez pas soif, veillez à boire suffisamment pendant votre séance.

# APPAREIL ET ÉLÉMENTS DE COMMANDE

## Appareil et éléments de commande



### **Distance/KM:**

Affiche la distance totale de l'exercice (de 0,01 à 3 km). Lors de l'arrêt de l'appareil, cette valeur sera remise à 0.

### **TIME/MINS**

La durée du programme est de 10 minutes. L'utilisateur peut ajuster la durée de 0 à 10 (seulement en mode veille).

### **KM/HOUR**

Affiche la vitesse actuelle (de 1 à 18 km/h).

### **CALORIES**

Affiche les calories brûlées en kcal.

# APPAREIL ET ÉLÉMENTS DE COMMANDE



## Bouton principal

Ce bouton permet d'alterner entre le mode automatique et le programme manuel. L'appareil s'allume après un compte à rebours de 5 secondes. Pendant le fonctionnement, une pression sur ce bouton arrêtera la machine.

L'appareil passera automatiquement en mode veille s'il n'est pas utilisé pendant plus de 30 secondes.

Warm-up (échauffement) : Exercice à faible intensité

Une boucle pendant 5 minutes = 300 secondes, ce qui signifie que chacun des 60 mouvements durera 5 secondes

Beginner (débutant) : Exercice à intensité moyenne

Vitality (vitalité) : Exercice à intensité élevée

P: Programme automatique. L'appareil contrôlera l'intensité de l'exercice.

M: Mode manuel. L'utilisateur peut ajuster l'intensité.

## Fonctions de la télécommande

- A. Démarre l'appareil (Démarrage rapide / Mode programme)
- B. Arrête l'appareil
- C. Alterne entre les modes « Warm up » / « Beginner » / « Vitality »
- D. Augmente la vitesse
- E. Diminue la vitesse
- F. Augmente la durée
- G. Diminue la durée
- H. Bouton de réglage rapide pour 4 km/h
- I. Bouton de réglage rapide pour 9 km/h

### Attention

La portée maximale des signaux de transmission de la télécommande est de 2,5 mètres. Orientez la télécommande vers le récepteur de signal de l'appareil.

## Comment s'entraîner ?

### 1. Travail de la taille et des fessiers

Tenez-vous debout sur la plate-forme et gardez les jambes et les épaules bien écartées. Cet exercice renforce les effets des vibrations sur la taille et les fessiers, afin de soulager les tensions et de stimuler le développement musculaire.

### 2. Travail des cuisses et des jambes

Tenez-vous debout sur la plate-forme, les jambes écartées et les genoux pliés comme sur l'image. Cet exercice renforce les effets des vibrations sur les cuisses pour soulager les douleurs musculaires, améliorer la circulation sanguine et réduire la masse grasse.

### 3. Travail des jambes (1)

Asseyez-vous sur une chaise ou sur un canapé, posez les deux jambes sur le dessus de la plate-forme. Les vibrations se concentreront sur les jambes et les cuisses.

### 4. Travail des jambes (2)

Asseyez-vous sur le sol et posez les deux jambes sur la plate-forme. Penchez légèrement votre corps vers l'arrière et utilisez vos deux mains pour soutenir votre corps. Les vibrations feront travailler la partie inférieure de vos jambes.

### 5. Travail des membres supérieurs

Agenouillez-vous sur le sol et posez les deux mains sur la plate-forme. Penchez légèrement votre corps vers l'avant pour concentrer les vibrations sur les épaules et les bras.

## Effets de l'appareil

Les différentes positions d'exercice, associées aux vibrations à haute intensité émises par l'appareil, permettent de stimuler profondément les muscles du corps humain. Cela engendre une réduction de la masse grasse et améliore l'élasticité des muscles du corps. Restaurez votre vitalité et obtenez un corps athlétique et entraîné pour renforcer votre confiance en soi et votre santé !

## Nettoyage et entretien

### Nettoyage de la surface de l'appareil

Nettoyez la surface caoutchoutée et le capot extérieur à l'aide d'un chiffon humide et d'un détergent doux. Essuyez ensuite avec un chiffon sec.

### Avertissement

- Ne pas nettoyer le produit avec de l'essence, du diluant, de l'alcool ou des nettoyants abrasifs. Cela peut endommager la surface et entraîner un dysfonctionnement.
- Ne pas nettoyer la télécommande avec des chiffons humides pour éviter tout dysfonctionnement.
- Vérifiez que l'interrupteur principal est éteint et que le cordon d'alimentation est débranché avant toute opération de nettoyage ou de maintenance.
- Prenez toujours contact avec le service client ou un technicien agréé pour la maintenance. Le non-respect des présentes instructions entraînera l'annulation de la garantie.

# PROBLÈMES

## Problèmes et solutions communs

Problème	Causes éventuelles	Solutions
Démarrage impossible	<ul style="list-style-type: none"><li>• La prise n'est pas branchée</li><li>• L'interrupteur est éteint</li><li>• Le fusible a brûlé</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vérifiez les branchements d'alimentation</li><li>• Allumez l'interrupteur et vérifiez les piles de la télécommande</li><li>• Remplacez le fusible si nécessaire</li></ul>
L'appareil émet des sons inhabituels pendant le fonctionnement	Des sons peuvent être émis par le moteur.	Aucune manipulation supplémentaire n'est nécessaire.
La télécommande ne fonctionne pas correctement	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les piles sont peut-être usées</li><li>• La télécommande est peut-être utilisée trop loin de l'appareil</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Remplacez les piles</li><li>• Utilisez uniquement la télécommande à une distance maximale de 2,5 mètres de l'appareil</li></ul>
L'appareil s'arrête immédiatement	La durée de l'entraînement est écoulée	Redémarrez l'appareil après 10 minutes de pause
L'appareil ne réagit pas	Trop d'actions ont été saisies en même temps sur la télécommande	Éteignez et redémarrez l'appareil

Si votre problème ne peut être résolu par l'une des solutions ci-dessus, veuillez contacter le service client. **N'essayez pas de réparer l'appareil vous-même !**

## Caractéristiques

**Tension nominale:** 220-240 V C/A

**Puissance nominale:** 220 W

**Fréquence nominale:** 50 / 60 Hz



# CONDITIONS DE GARANTIE

## Pour nos appareils la garantie s'applique selon les conditions suivantes :

1. Nous réparons nos appareils gratuitement en conformité avec les exigences suivantes (points 2 à 5): Des dommages ou des défauts de l'appareil s'il s'avère que c'est un défaut de fabrication, si vous nous l'avez avisé immédiatement après sa constatation et dans les 24 mois après la livraison au consommateur final. La garantie ne couvre pas les pièces fragiles telles que le verre ou le plastique. La prise en charge de la garantie ne peut pas être revendiquée lors de légères déviations de la texture non pertinents pour la valeur et l'utilité de l'appareil ; des dommages causés par les produits chimiques et des influences électrochimiques ; des dégâts causés par la pénétration de l'eau ou généralement par des dommages causés par force majeure.
2. La prestation sous garantie comprend, selon notre appréciation, la remise en état des pièces défectueuses ou leur remplacement par des pièces neuves. Les coûts des pièces et de main d'œuvre sont à notre charge. Nous n'envoyons pas des monteurs sur place pour effectuer des réparations. Le bon de caisse avec date d'achat et / ou de livraison doit nous être présenté. Les pièces remplacées deviennent notre propriété.
3. Le droit à la garantie s'éteint prématurément si l'acheteur ou un tiers procède à des modifications, à des réparations inappropriées non autorisées par nous ou si nos appareils sont dotés d'autres accessoires ou pièces non compatibles. Cela s'applique aussi en cas d'endommagement ou de destruction, dans le cas de force majeure ou en cas d'influences extérieures, de dommages survenus par suite de la manipulation inappropriée – notamment le non-respect des instructions et de la maintenance ou en cas de petits défauts mécaniques de quelconque nature. Le service à la clientèle peut autoriser par téléphone la réparation ou l'échange des pièces qui vous sont envoyés. Dans ce cas, la garantie ne s'éteint pas.
4. Les prestations fournies dans le cadre de la garantie ne conduisent aucunement à un prolongement de la durée de la garantie, elles n'engendrent pas non plus une nouvelle garantie.
5. D'autres droits, notamment ceux qui visent la compensation de dommages (dommages consécutifs) sont exclus dans la mesure où une responsabilité n'est pas définie comme obligatoire par la loi.
6. Nos conditions de garantie contenant les conditions et la portée de nos conditions de garantie n'entravent pas les obligations de prestations de garantie du vendeur.
7. Les pièces d'usure ne sont pas couvertes par la garantie.
8. Le droit à la garantie s'éteint en cas d'utilisation non conforme, notamment dans les studios fitness, les centres de réadaptation et hôtels. Même si la plupart de nos appareils sont de qualité satisfaisante pour un usage professionnel, cela nécessite des accords séparés avec le client.

## Emballage

Matériaux eco-friendly et recyclables :

- L'emballage extérieur en carton ondulé
- Moulures en mousse, polystyrène sans CFC (PS)
- Sacs et feuilles de polyéthylène (PE)
- Sangles en polypropylène (PP)

## 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.

Veillez vous informer auprès de votre municipalité quant aux centres de reprise.





Vertrieb & Service durch:  
**MAX Trader GmbH**  
Wilhelm-Beckmann-Straße 19  
45307 Essen  
Deutschland



WEE-Reg.Nr.  
DE81400428

**CE** **RoHS**

20151001