

# VIBRATIONSPLATTE V1

SF-2090



AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG  
ASSEMBLY INSTRUCTIONS and USER GUIDE  
INSTRUCCIONES DE MONTAJE et MODE D'EMPLOI  
INSTRUCCIONES DE MONTAJE y GUÍA DE USUARIO



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

*Joey Kelly*

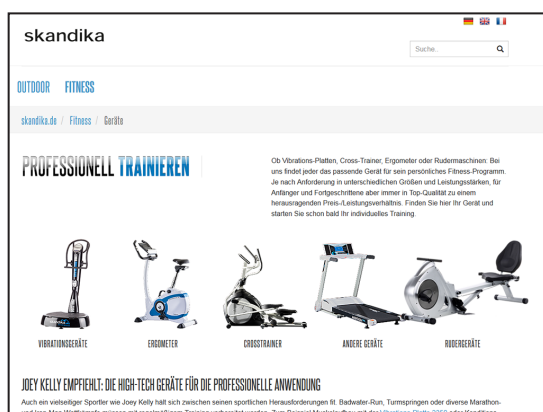
# Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise.....	3
Reinigung und Pflege .....	4
Lieferumfang.....	4
Geräteeigenschaften.....	4
Aufwärmübungen.....	5
Bedienung der Kontrolleinheit .....	5
Steuerung mit der Fernbedienung .....	6
Ersetzen der Batterie .....	6
Automatik-Programme.....	7
Technische Daten .....	7
Garantiebedingungen .....	26

Besuchen Sie auch unsere Webseite  
für weitere Informationen

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

Scannen Sie den QR-Code  
mit Ihrem Smartphone



## **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.

### **Sicherheitshinweise**

- Nicht geeignet für Kinder oder schwangere Frauen!
- Benutzen Sie das Gerät nur entsprechend seiner Bestimmung laut Gebrauchsanweisung.
- Verwenden Sie das Gerät nur in geschlossenen Räumen! Nur in trockener Umgebung benutzen.
- Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn es beschädigt ist.
- Springen Sie nicht auf das Gerät.
- Stellen Sie das Gerät ausschließlich auf einen festen, ebenen und feuchtigkeitunempfindlichen Untergrund.
- Nach der Benutzung schalten Sie das Gerät aus und trennen Sie es von der Stromversorgung.
- Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen.
- Steigern Sie das Tempo und die Trainingsdauer nur allmählich.
- Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden.
- Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, STOPPEN Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
- Wenn Sie Anfänger sind oder unter Herzproblemen, neurologischen Erkrankungen, Kreislaufstörungen oder orthopädischen Problemen leiden, kontaktieren Sie vor der Benutzung des Gerätes Ihren Arzt.
- Beenden Sie sofort die Anwendung, wenn Sie sich müde, unwohl oder schwindelig fühlen.
- Eine Anwendung sollte ununterbrochen nicht länger als 10 Minuten dauern.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen 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 erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.

### **Das Gerät ist ideal für**

- Muskelaufbau
- Verbesserung der allgemeinen Fitness
- Ausdauertraining
- Muskelentspannung

Um den Gerätenutzen effektiver zu gestalten, beachten Sie stets folgende Punkte:

- Um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen, müssen Sie das Gerät regelmäßig und langfristig benutzen.
- Die Benutzung Ihres Vibrationstrainers birgt verschiedene Vorteile. Ihre physische Fitness wird verbessert, Ihre Muskulatur wird geformt und – in Zusammenhang mit einer kalorienkontrollierten Diät – trägt das Training zu einem kontrollierten Gewichtsverlust bei.
- Benutzen Sie das Gerät nicht direkt nach Mahlzeiten oder Getränken.
- Wir empfehlen, das Gerät täglich für max. 10 Minuten zu benutzen.
- Denken Sie daran, immer mit der langsamsten Tempoeinstellung zu starten und dann das Tempo schrittweise zu erhöhen.
- Es ist effektiver, die Intensität während des Trainings zu erhöhen anstatt der Trainingsdauer.

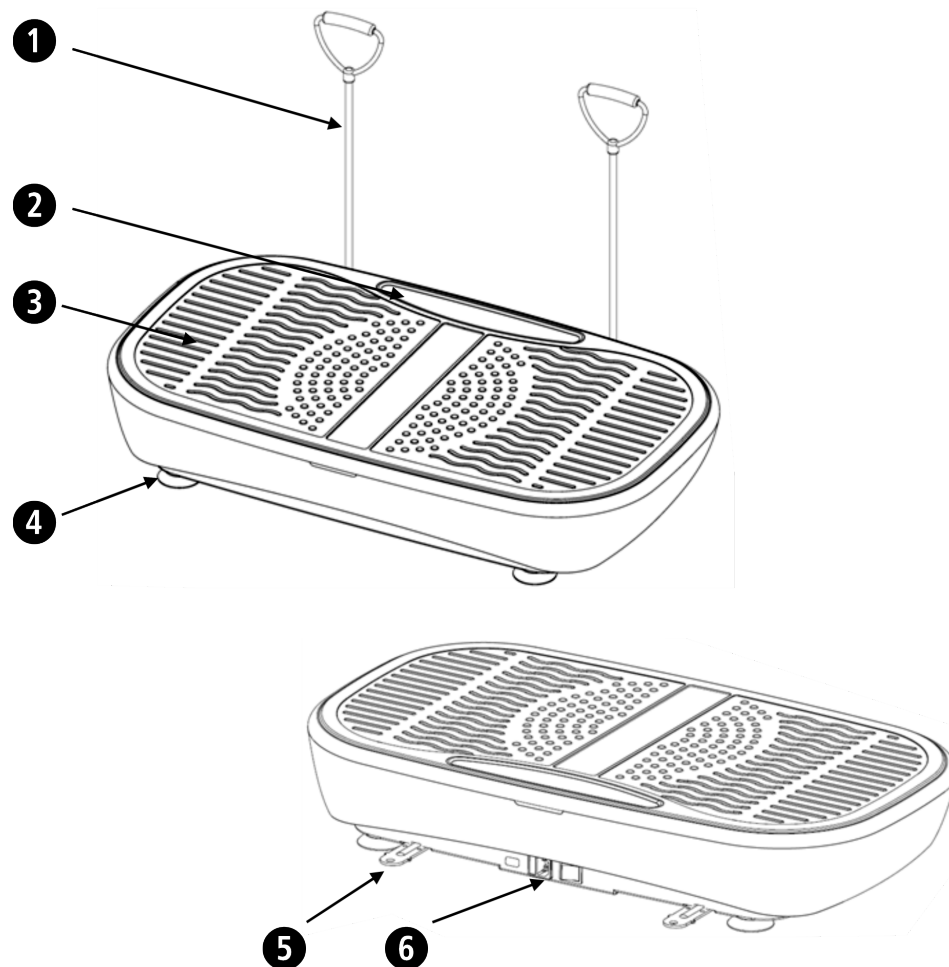
## Reinigung und Pflege

- 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.
- Tragen, ziehen oder drehen Sie das Gerät nie am Netzkabel und klemmen Sie das Kabel nicht ein.
- Im Falle von Störungen reparieren Sie das Gerät nicht selbst. Lassen Sie Reparaturen nur von autorisierten Servicestellen durchführen.

## Lieferumfang

- Vibrationstrainer
- Fernbedienung
- 2 x Widerstandsbänder
- Netzkabel
- Aufbau- und Bedienungsanleitung

## Geräteeigenschaften



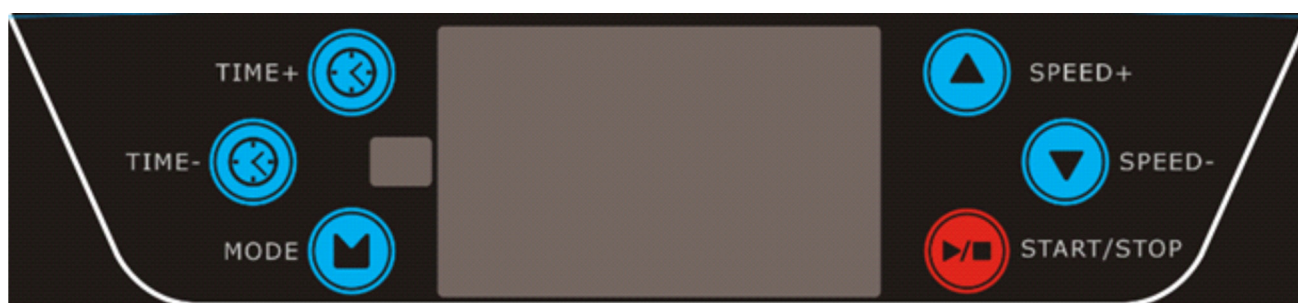
1. Widerstandsband
2. Kontrolleinheit
3. Oberfläche
4. Gummifüße
5. Haken für Widerstandsbänder
6. Netzanschluss und Hauptschalter

## Aufwärmübungen

Aufwärmen verbessert den Blutfluss und hilft der Muskulatur, richtig zu arbeiten. Durch Aufwärmen wird das Risiko eines Krampfes oder von Muskelverletzungen reduziert. Es ist empfehlenswert, einige Dehnungsübungen auszuführen, wie unten beschrieben. Jede Dehnung sollte für ca. 30 Sekunden gehalten werden, dabei sollte keine Gewalt oder zu starker Druck ausgeübt werden – treten Schmerzen auf, hören Sie auf!



## Bedienung der Kontrolleinheit



1. **ZEIT.** Die voreingestellte Trainingszeit beträgt 10 Minuten. Benutzen Sie die abgebildeten Tasten, um die Zeitvorgabe zu verändern.



2. Modusauswahl.

**M** = Manueller Modus, **P1\P2\P3\P4\P5** = Automatik-Programme. Im manuellen Modus müssen Tempo und Zeit eingestellt werden – in den Automatik-Programmen werden Tempo und Zeit automatisch kontrolliert.



3. **Start/ Stopp-Taste.** Drücken Sie diese Taste, um ein Training zu beginnen oder zu beenden.



4. **Oszillationstempo.** Diese Tasten verändern das Oszillationstempo während des Trainings (60 Stufen).

Oszillationsfrequenzen:





Stufe 1: 5 Hz

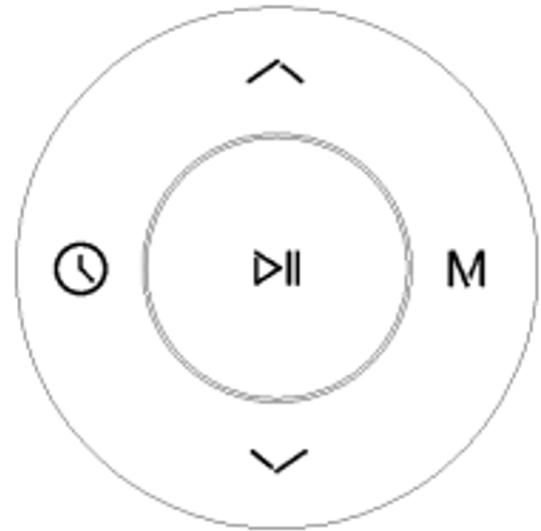
Stufe 2 - 49: 5,15 Hz - 12,2 Hz in Schritten von 0,15 Hz

Stufe 50: 12,5 Hz

Stufe 51 - 60: 12,75 Hz - 15 Hz in Schritten von 0,25 Hz

## Steuerung mit der Fernbedienung

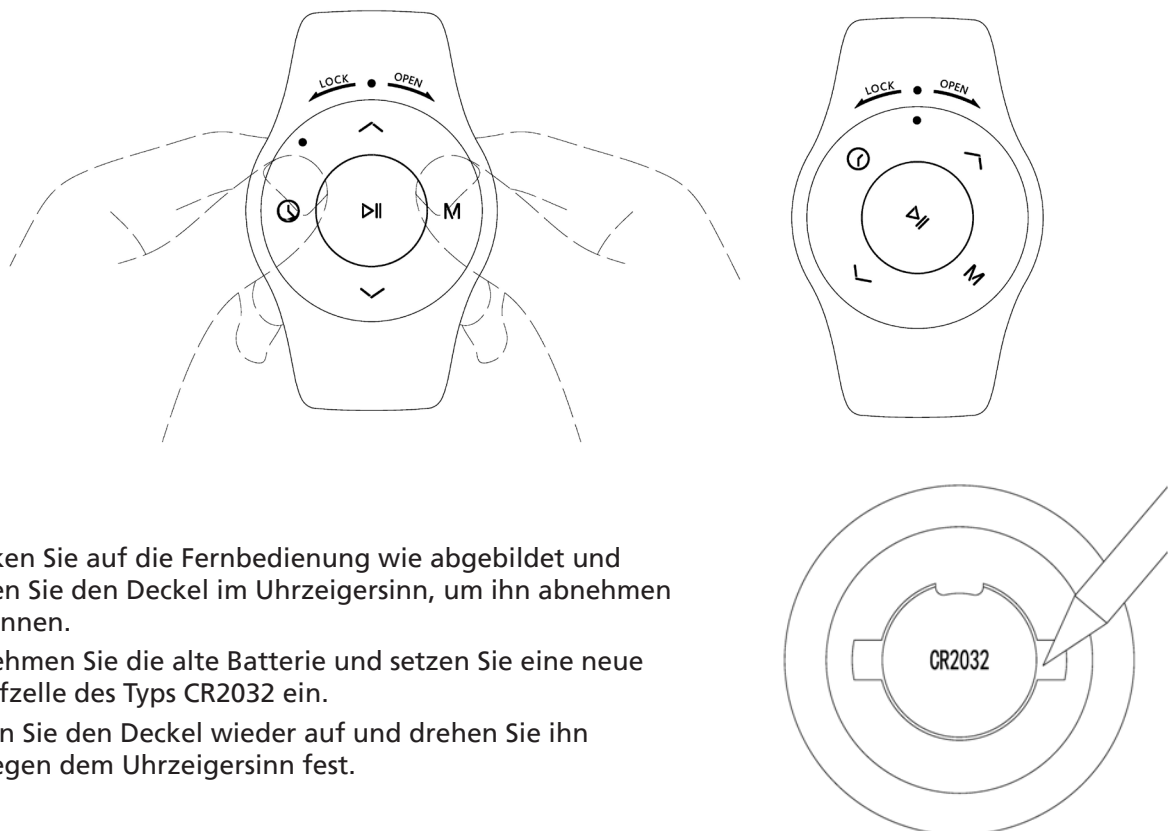
1.  Vor dem Training: Auswahl der Zeit.
2. **M** Vor dem Training: Modusauswahl.
3.  Erhöhung des Oszillationstempos.
4.  Verringerung des Oszillationstempos.
5.  Start/ Stopp-Taste



Die Reichweite der Fernbedienung beträgt ca. 2,5 Meter.

Für optimale Bedienung bringen Sie den Infrarotsensor der Fernbedienung mit dem Empfängerfenster des Displays am Gerät in eine Linie.

## Ersetzen der Batterie



1. Drücken Sie auf die Fernbedienung wie abgebildet und drehen Sie den Deckel im Uhrzeigersinn, um ihn abnehmen zu können.
2. Entnehmen Sie die alte Batterie und setzen Sie eine neue Knopfzelle des Typs CR2032 ein.
3. Setzen Sie den Deckel wieder auf und drehen Sie ihn entgegen dem Uhrzeigersinn fest.

## Automatik-Programme

### P1

Oszillation: 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 28 26 24 22 20 18 16 14 12 10 8 6 4 2  
Zeitintervall: 5 Sekunden

### P2

Oszillation: 10 30 60 30 10  
Zeitintervall: 5 Sekunden

### P3

Oszillation: 5 10 15 20 25 30 25 20 15 10 5  
Zeitintervall: 5 Sekunden

### P4

Oszillation: 5 10 15 20 15 10 5  
Zeitintervall: 10 Sekunden

### P5

Oszillation: 10 10 10 10 10  
Zeit: 10 Minuten

## Technische Daten

Abmessungen:	ca. 69 x 39 x 13 cm
Gewicht:	ca. 11 kg
Stromversorgung:	200-220V Wechselstrom
Frequenz:	50/60 Hz
Motorleistung:	200W
Maximales Benutzergewicht:	120 kg

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

### EU Konformitätserklärung

<https://skandika.com/wp-content/uploads/konformitaetserklaerung-v1-twin.pdf>

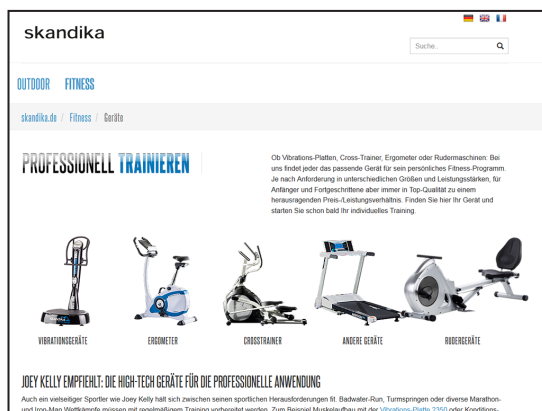


# Table of contents

Safety Information.....	9
Cleaning and maintenance.....	10
Scope of delivery.....	10
Features.....	10
Warm-up.....	11
Control panel operation.....	11
Remote control operation.....	12
Replacing the battery.....	12
Auto programs.....	13
Technical specifications.....	13
Guarantee conditions.....	27

Visit our website  
for further information  
[www.skandika.com](http://www.skandika.com)

Scan the QR code  
with your smartphone





## **WARNING**

To reduce risk of injury, read and understand this instruction manual before using the vibration plate! 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 Information**

- Not suitable for children or pregnant woman!
- Only use this unit according to the intended purpose and as directed in the instruction manual.
- Only use the unit in enclosed spaces. Only use in dry environment.
- Never use the unit if it is damaged.
- Do not jump on the device.
- Place the device on a solid, level and moisture-resistant surface only.
- Switch the device off and unplug after use.
- Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
- Increase speed intensity and duration gradually.
- Only one person at a time should use the machine.
- If the user experiences dizziness, nausea, pain or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
- 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.
- Stop using the machine immediately if you feel tired, uncomfortable or dizzy.
- Uninterrupted usage should not last longer than 10 minutes.
- This device is not designed to be used by persons 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.

### **This device is ideal for**

- Muscle building
- General fitness
- Endurance
- Muscle relaxation

In order to maximize the benefits of this machine, always remember the following points:

- In order to achieve the desired results, use this device continuously. Only long-term use ensures the achievement of your desired goals.
- Using your Vibration Plate will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.
- Do not use this device directly after meals or drinks.
- We recommend exercising only once a day for max. 10 minutes.
- Remember to always start from the lowest speed setting and then increase the speed step by step.
- It is more effective to increase the intensity of the vibration during exercise, rather than increase the time.

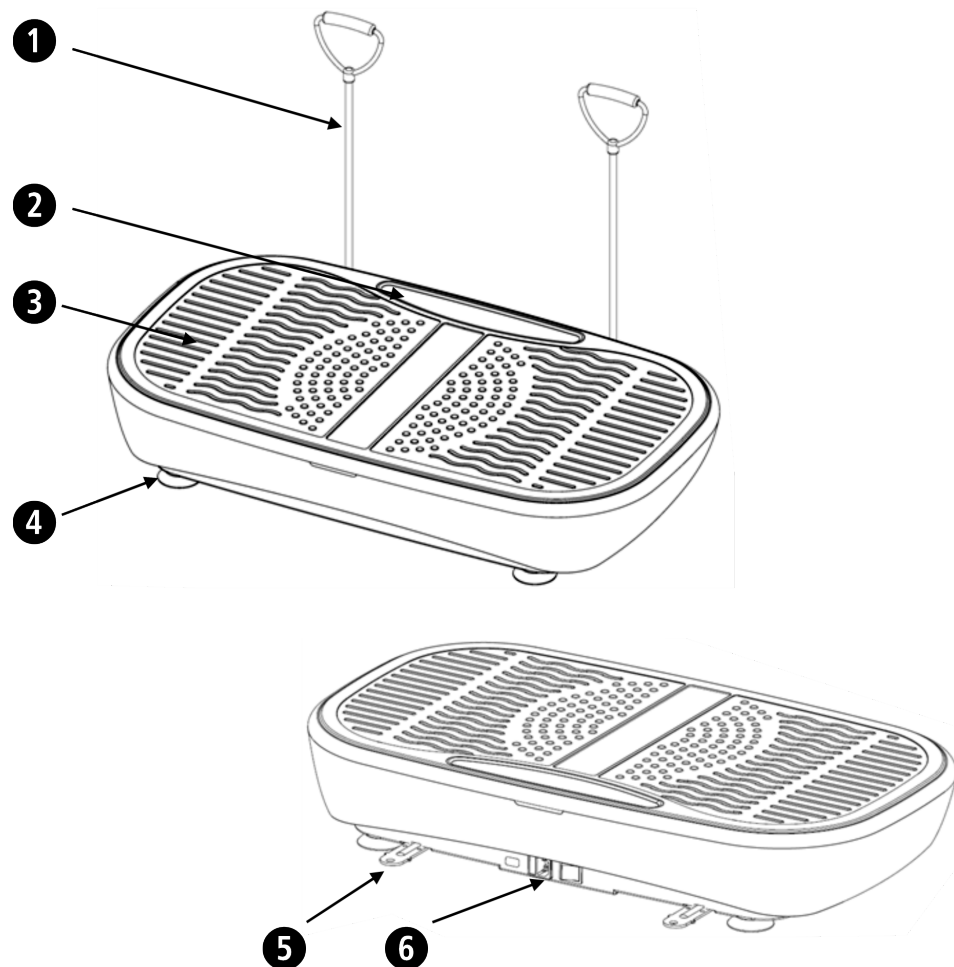
## Cleaning and maintenance

- Make sure that the unit is switched off and the power plug is unplugged from the outlet.
- Clean the appliance with a soft, damp cloth. Do not use any aggressive substances for cleaning, such as scouring cream or other detergents, as these may damage the surfaces.
- Never carry, pull or rotate the unit by the mains cable and never pinch the cable between other objects.
- Do not attempt to repair the unit yourself in the event of any defects. Only have repairs carried out by authorized service points.

## Scope of delivery

- Vibration plate
- Remote control
- 2 x resistance bands
- Power cord
- Instruction manual

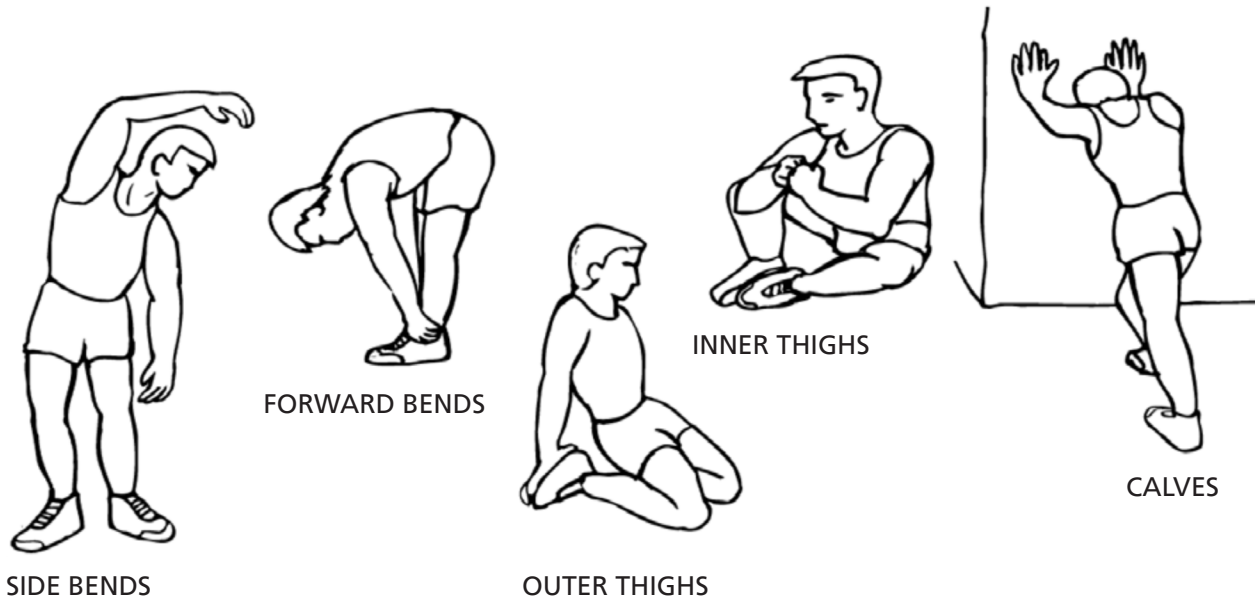
## Features



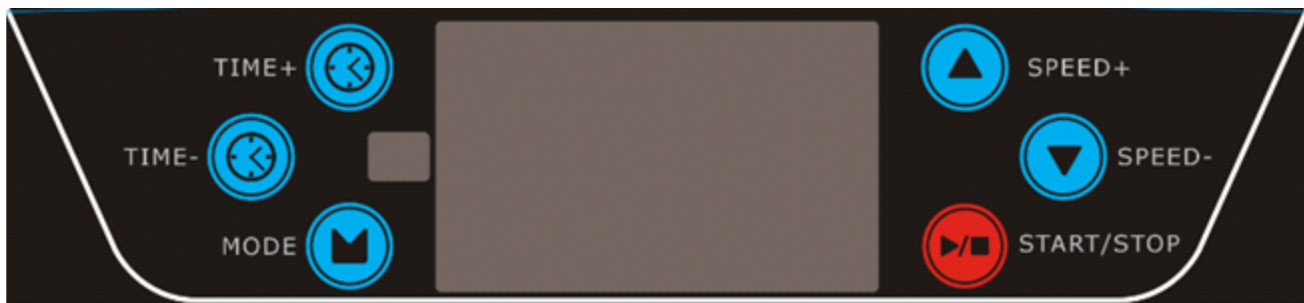
1. Exercise band
2. Control panel
3. Platform
4. Rubber feet
5. Exercise band hook
6. Power plug & switch

## Warm-up

Warming up helps to improve the blood flow in the body and enables the muscles to work properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.



## Control panel operation



1. **TIME.** The default time is 10 minutes; press the buttons to adjust the time before workout.



2. Mode selection.

**M** = user mode, **P1\P2\P3\P4\P5** = auto programs. In user mode, speed and time need to be adjusted; in auto program, speed and time are automatically controlled.



3. **Start/ Stop button.** Press START/STOP-button to run or stop the appliance.



4. **Oscillation speed.** Press the buttons to adjust the oscillation speed (60 levels).

Oscillation frequencies:





Level 1: 5 Hz

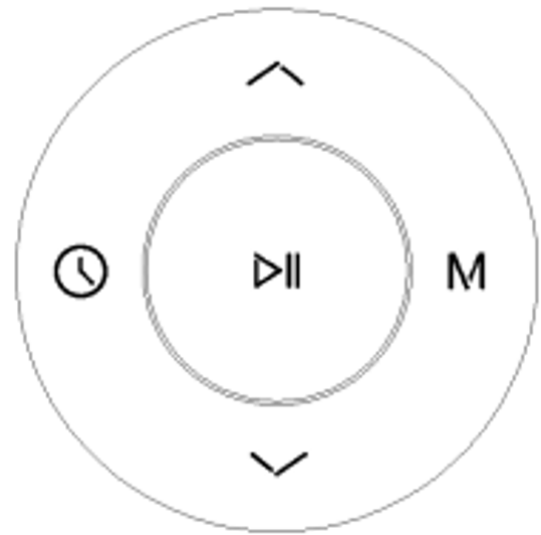
Level 2 - 49: 5.15 Hz - 12.2 Hz in steps of 0.15 Hz

Level 50: 12.5 Hz

Level 51 - 60: 12.75 Hz - 15 Hz in steps of 0.25 Hz

## Remote control operation

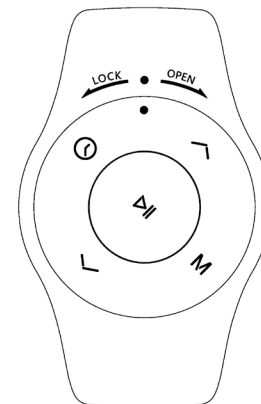
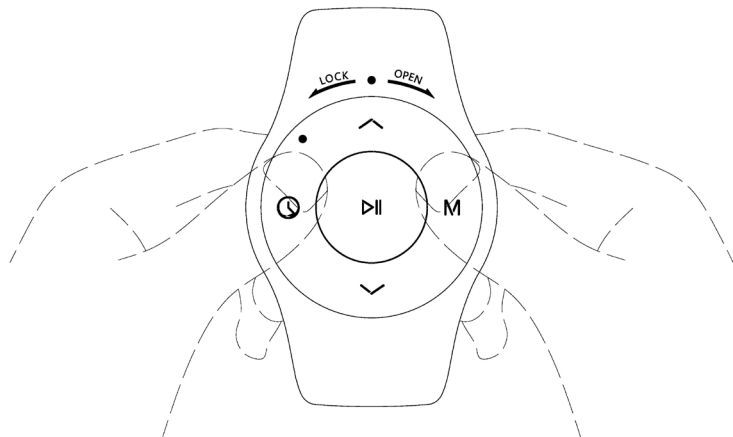
1.  Before workout: Time selection.
2. **M** Before workout: Mode selection.
3.  Oscillation speed increase.
4.  Oscillation speed decrease.
5.  Start/ Stopp-button.



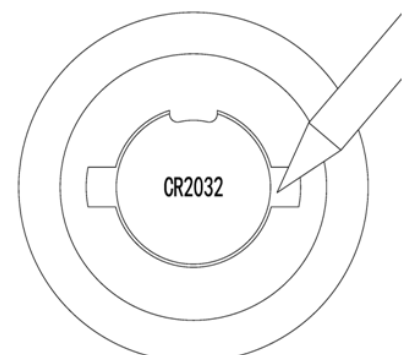
The effective transmitting range of the remote control is 2.5 meters.

Align the infrared emitter of the controller to the receiving window on the display of the unit for best results.

## Replacing the battery



1. Press down the remote control and rotate clockwise to take off the plate.
2. Take out the battery and replace with a new one (type CR2032).
3. Put the plate back and rotate it anticlockwise to fix it.



## Auto programs

### P1

Oscillation: 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 28 26 24 22 20 18 16 14 12 10 8 6 4 2

Time interval: 5 seconds

### P2

Oscillation: 10 30 60 30 10

Time interval: 5 seconds

### P3

Oscillation: 5 10 15 20 25 30 25 20 15 10 5

Time interval: 5 seconds

### P4

Oscillation: 5 10 15 20 15 10 5

Time interval: 10 seconds

### P5

Oscillation: 10 10 10 10 10

Time: 10 minutes



## Technical specifications

Dimensions: approx. 69 x 39 x 13 cm

Weight approx. 11 kg

Power supply: 200-220V ~

Frequency: 50/60 Hz

Motor power: 200W

Maximum user weight: 120 kg

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

### EU Declaration of Conformity

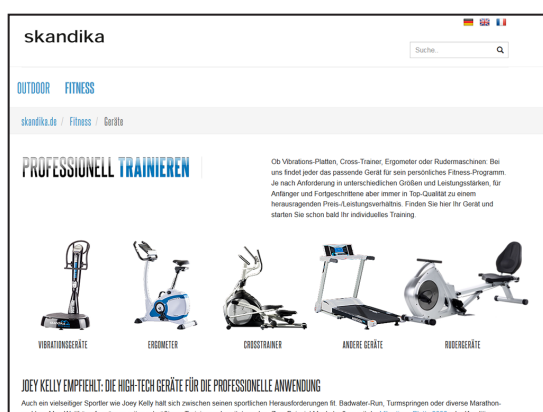
<https://skandika.com/wp-content/uploads/konformitaetserklaerung-v1-twin.pdf>

# Contenu

Consignes de sécurité.....	15
Nettoyage et entretien.....	16
Éléments fournis.....	16
Caractéristiques principales.....	16
Phase d'échauffement.....	17
Fonctionnement du panneau de contrôle.....	17
Commande à distance.....	18
Remplacement de la batterie.....	18
Programmes automatiques.....	19
Caractéristiques techniques.....	19
Conditions de garantie.....	28

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

Scannez ce QR-Code  
avec votre smartphone



## **AVERTISSEMENT**

Pour réduire les risques de blessures, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser la plate-forme vibrante! 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.

### **Consignes de sécurité**

- Il ne convient pas aux enfants ou aux femmes enceintes !
- Utilisez l'appareil conformément à sa destination telle que définie dans la notice d'utilisation.
- Utilisez l'appareil en lieu clos uniquement ! À utiliser uniquement dans un environnement sec.
- Ne jamais utiliser l'appareil s'il est endommagé.
- Ne pas sauter sur l'appareil.
- Placer l'appareil sur une surface solide, plane et résistante à l'humidité.
- Éteindre et débrancher l'appareil après utilisation.
- Avant d'utiliser le produit, vous devez réchauffer plus attentivement, par exemple avec des exercices d'étirement.
- Augmenter progressivement l'intensité et la durée des vibrations.
- Cet appareil est exclusivement destiné à l'entraînement d'une seule personne à la fois.
- Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, cessez aussitôt l'entraînement et consultez votre médecin.
- Les débutants ou les personnes souffrant de troubles cardiaques, neurologiques, circulatoires ou orthopédiques, doivent consulter d'abord un médecin avant d'utiliser l'appareil.
- Arrêter d'utiliser la machine immédiatement en cas de fatigue, d'inconfort ou d'étourdissements.
- Une application ne doit pas durer plus de 10 minutes consécutives.
- Cet appareil n'est pas destiné aux personnes 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.

### **Cet appareil est idéal pour**

- Renforcement musculaire
- Conditionnement physique général
- Endurance
- Relaxation musculaire

Afin de maximiser les avantages de cette machine, se rappeler toujours les points suivants :

- Pour obtenir les résultats souhaités, il faut utiliser l'appareil chaque jour. Seulement une utilisation à long terme assure la réalisation des objectifs souhaités.
- Utilisez votre PLATE-FORME VIBRANTE détient plusieurs avantages. Votre condition physique est améliorée, vos muscles sera formé et – en relation avec un régime – l'exercice aide à la réduction de la masse corporelle.
- Ne pas utiliser cet appareil directement après avoir mangé ou bu.
- Nous conseillons qu'une seule application par jour pendant max. 10 minutes.
- Toujours démarrer à partir du réglage de l'intensité la plus basse, puis l'augmenter continuellement.
- Il est plus efficace d'augmenter l'intensité des vibrations pendant l'exercice plutôt que de le prolonger.



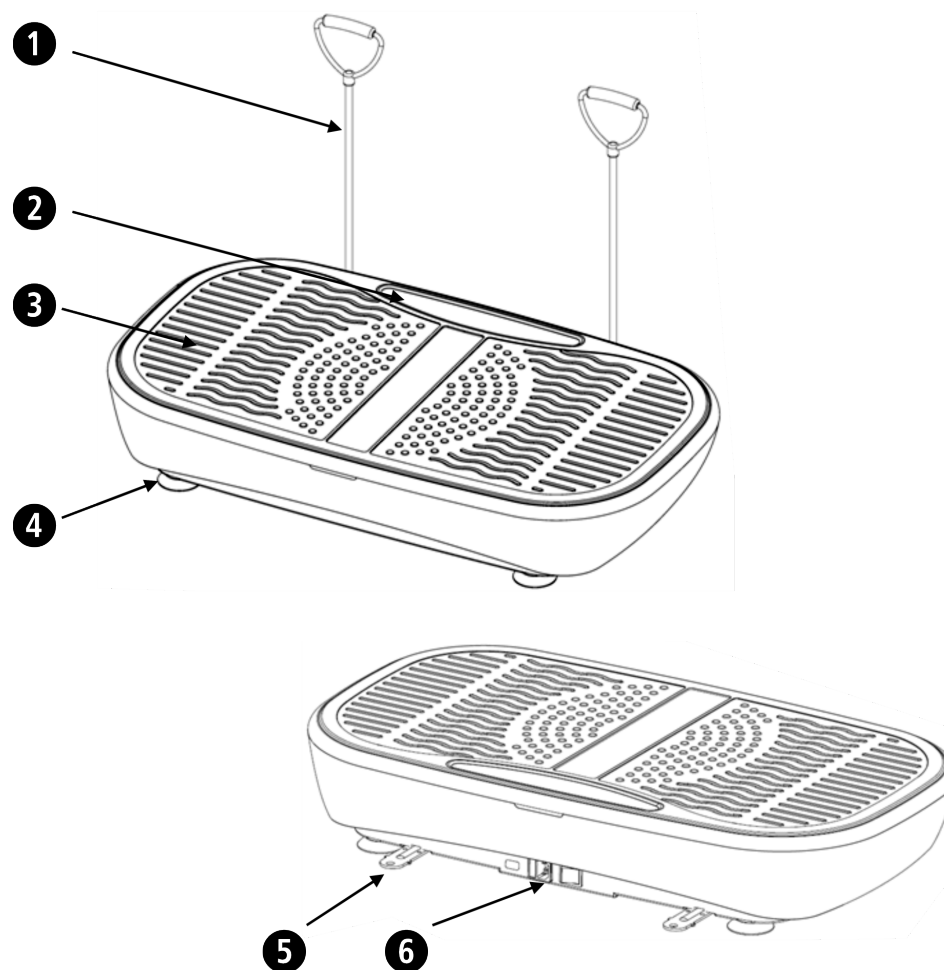
## Nettoyage et entretien

- 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.
- Ne portez pas l'appareil, ne le tirez pas et ne le tournez pas par son câble d'alimentation et ne coinciez pas le câble.
- En cas de panne, ne réparez pas vous-même l'appareil; ne faites exécuter les réparations que par des services après-vente agréés.

## Éléments fournis

- Plate-forme vibrante
- Télécommande
- 2 x bandes de résistance
- Cordon d'alimentation
- Mode d'emploi

## Caractéristiques principales



1. Bande d'exercice
2. Panneau de contrôle
3. Plate-forme
4. Pieds antidérapants
5. Crochet de la bande d'exercice
6. Fiche et interrupteur d'alimentation

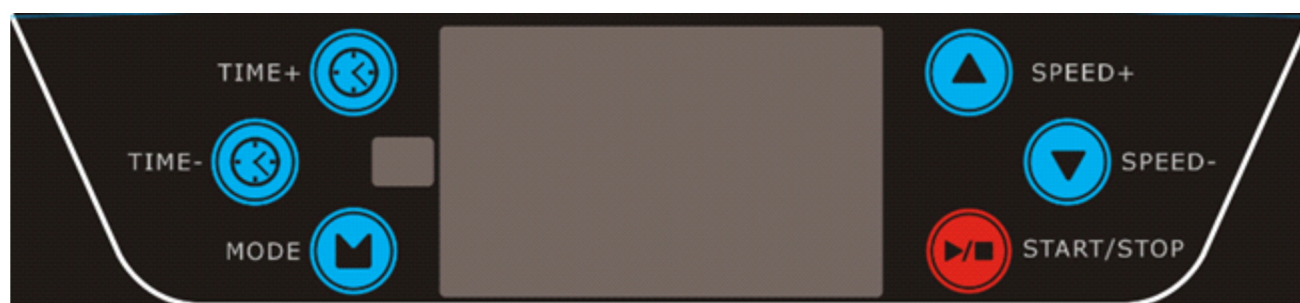
## Phase d'échauffement

La phase améliore la circulation sanguine et aide les muscles à travailler correctement - le risque de crampes musculaires ou des blessures est réduit. Nous recommandons d'effectuer exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirer seulement si loin que aucune douleur s'apparaît.



FR

## Fonctionnement du panneau de contrôle



1. **La durée.** La durée réglée par défaut est de 10 minutes. Pour ajuster la durée avant l'entraînement, appuyer sur les boutons.



2. Sélection du mode.

**M** = mode utilisateur, **P1 \ P2 \ P3 \ P4 \ P5** = programmes automatiques. En mode utilisateur, l'intensité et la durée doivent être ajustées. Le programme automatique contrôle automatiquement la durée et l'intensité.



3. **Touche START/STOP.** Appuyer sur la touche START/STOP pour démarrer ou arrêter l'appareil.



4. **Vitesse d'oscillation.** Pour ajuster la vitesse d'oscillation pendant l'entraînement, appuyer sur les boutons (60 niveaux).

Fréquences d'oscillation:

Niveau 1: 5 Hz

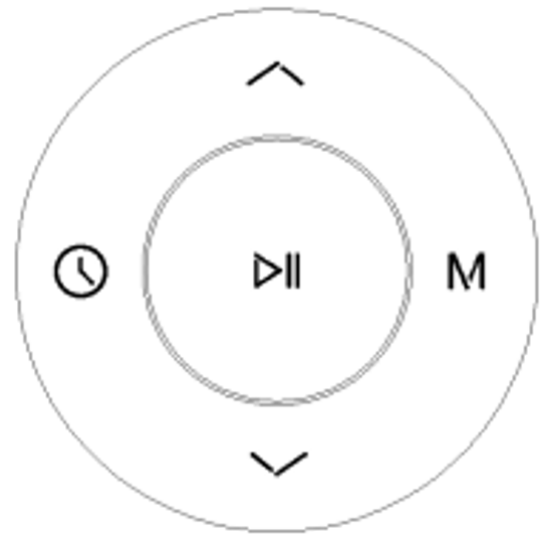
Niveau 2 - 49: 5,15 Hz - 12,2 Hz (étapes de 0,15 Hz)

Niveau 50: 12,5 Hz

Niveau 51 - 60: 12,75 Hz - 15 Hz (étapes de 0,25 Hz)

## Commande à distance

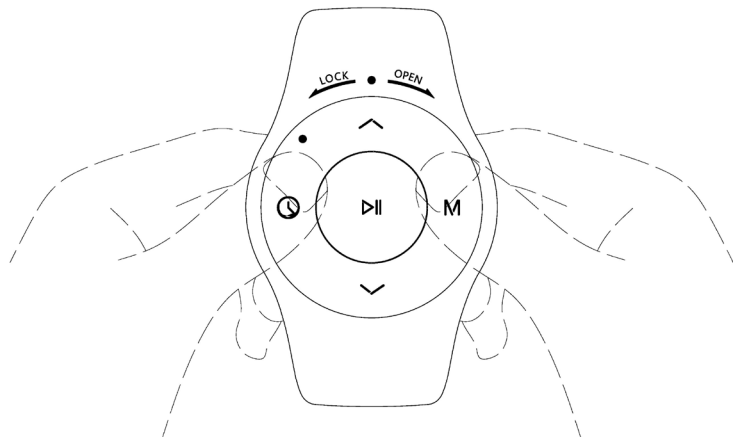
1.  Avant l'entraînement : Sélection de la durée.
2. **M** Avant l'entraînement : Sélection du mode.
3.  Augmentation de l'intensité des oscillations.
4.  Diminution de l'intensité des oscillations.
5.  Bouton Start/Stop



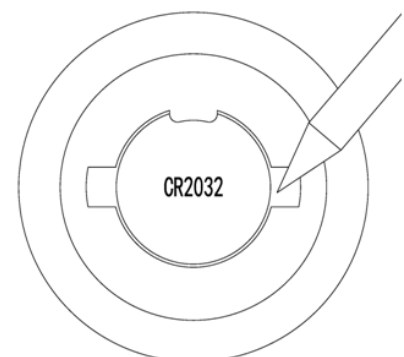
Le rayon d'émission effectif de la télécommande est de 2,5 mètres.

Pour obtenir les meilleurs résultats, pointer avec l'émetteur infrarouge du contrôleur sur l'afficheur de réception de l'écran de l'appareil.

## Remplacement de la batterie



1. Pour enlever le couvercle, appuyer sur la télécommande et tourner dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Retirer la pile et la remplacer par une nouvelle (type CR2032).
3. Remettre le couvercle en place et le tourner dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour le verrouiller.



## Programmes automatiques

### P1

Oscillation : 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 28 26 24 22 20 18 16 14 12 10 8 6 4 2

Intervalle : 5 secondes

### P2

Oscillation : 10 30 60 30 10

Intervalle : 5 secondes

### P3

Oscillation : 5 10 15 20 25 30 25 20 15 10 5

Intervalle : 5 secondes

### P4

Oscillation : 5 10 15 20 15 10 5

Intervalle : 10 secondes

### P5

Oscillation : 10 10 10 10 10

Temps : 10 minutes

FR

## Caractéristiques techniques

Dimensions : env. 69 x 39 x 13 cm

Poids : env. 11 kg

Alimentation électrique : 200-220V ~

Fréquence : 50/60 Hz

Puissance du moteur : 200W

Poids maximal de l'utilisateur : 120 kg

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

### Déclaration de conformité de l'UE

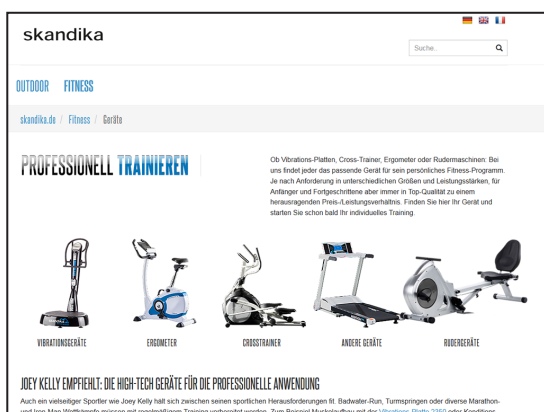
<https://skandika.com/wp-content/uploads/konformitaetserklaerung-v1-twin.pdf>

# Índice de contenido

Indicaciones de seguridad .....	21
Limpieza y cuidado .....	22
Volumen de suministros.....	22
Características.....	22
Calentar .....	23
Operación del panel de control .....	23
Operación con control remoto.....	24
Cambiar la pila .....	24
Autoprogramas .....	25
Datos técnicos.....	25
Condiciones de garantía .....	29

Visite nuestra página web  
para más información  
[www.skandika.com](http://www.skandika.com)

Escanee el código QR  
con su Smartphone



## **ADVERTENCIA**

¡Para reducir el riesgo de lesiones, leer y comprender este manual de instrucciones antes de usar la placa de vibración! Esta máquina ha sido creado solo para uso doméstico, de acuerdo con las instrucciones indicadas en este manual. Antes de utilizar el aparato, lea detenidamente las instrucciones de manejo; guarde estas instrucciones para su consulta posterior.

### **Indicaciones de seguridad**

- ¡No apta para menores ni embarazadas!
- Sólo emplee el aparato para los fines que se señalan en las instrucciones de uso.
- ¡Utilice el aparato solamente en espacios cerrados! Usar solo en entornos secos.
- No usar nunca la unidad si está dañada.
- No saltar sobre el dispositivo.
- Coloque el dispositivo únicamente en un lugar sólido, llano y resistente a la humedad.
- Después de usar apague y desconecte el dispositivo.
- Antes de utilizar la máquina para hacer ejercicio, realice siempre ejercicios de estiramiento para calentar adecuadamente.
- Aumente la intensidad de la velocidad y la duración paso a paso.
- La máquina solo debe ser utilizada por una sola persona cada vez.
- Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, PARE el entrenamiento de en seguida. **CONSULTE A UN MÉDICO INMEDIATAMENTE.**
- Si es principiantes o si tiene problemas de salud cardiológicos, neurológicos, trastornos circulatorios, problemas ortopédicos, consulte al médico antes de usar el dispositivo.
- Deje inmediatamente de usar la máquina si se siente agotado, incómodo o mareado.
- No debe emplear el dispositivo de manera ininterrumpida por un lapso superior a los 10 minutos.
- Este aparato no está concebido para ser utilizado por personas con capacidad física, sensorial o psíquica disminuida o que no tengan la experiencia ni los conocimientos necesarios para usarlo, a no ser que sean vigilados por una persona responsable de su seguridad que les dé instrucciones de cómo manejarlo.

### **Este dispositivo es ideal para**

- musculación
- fitness general
- resistencia
- relajación muscular

**Para maximizar los beneficios de esta máquina recuerde siempre los siguientes puntos:**

- Para conseguir los resultados deseados use el dispositivo con continuidad. Solamente un uso a largo plazo garantiza la consecución de los objetivos.
- Utilizar su dispositivo le proporcionará múltiples beneficios: Mejorará su estado físico, su tono muscular y, en combinación con una dieta controlada, le ayudará a bajar de peso.
- No use el dispositivo directamente después de comer o beber.
- Le recomendamos realizar los ejercicios solo una vez al día durante como máx. 10 minutos.
- Recuerde comenzar siempre a la velocidad más lenta y acelerar paulatinamente.
- Es más eficiente aumentar la intensidad de la vibración durante el ejercicio que aumentar el tiempo.

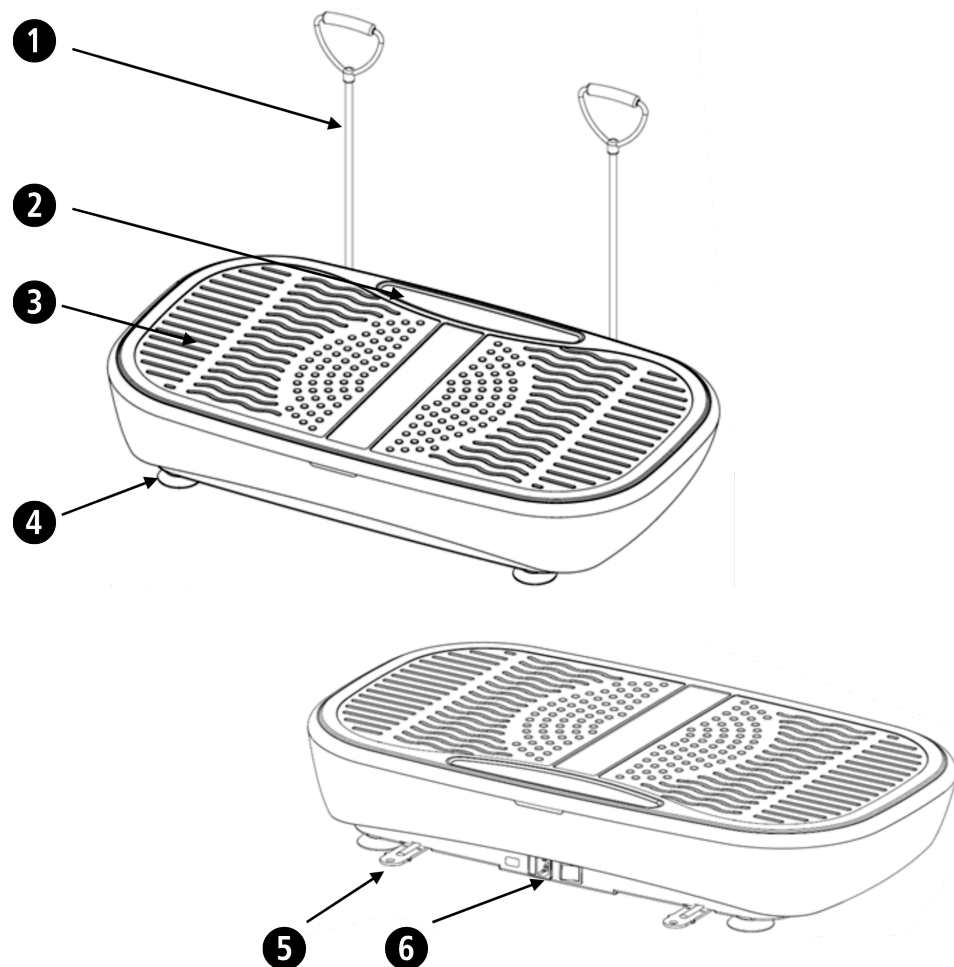
## Limpieza y cuidado

- Desconecte el equipo y saque el enchufe de la toma.
- Puede limpiar el dispositivo con un paño suave, ligeramente humedecido. No emplee sustancias agresivas como, por ejemplo, líquidos abrasivos u otros productos para la limpieza. Podría afectar a los materiales.
- No use el cable de alimentación para tirar, transportar o girar el aparato ni tampoco lo doble.
- En caso de desperfecto, no trate de repararlo usted mismo. Mande reparar el aparato a los centros de servicio autorizados.

## Volumen de suministros

- Placa de vibración
- Control remoto
- 2 x cintas de resistencia
- Cable de alimentación
- Instrucciones de manejo

## Características



1. Cinta de ejercicio
2. Panel de control
3. Plataforma
4. Pies de goma
5. Gancho para cinta de ejercicio
6. Cable y enchufe



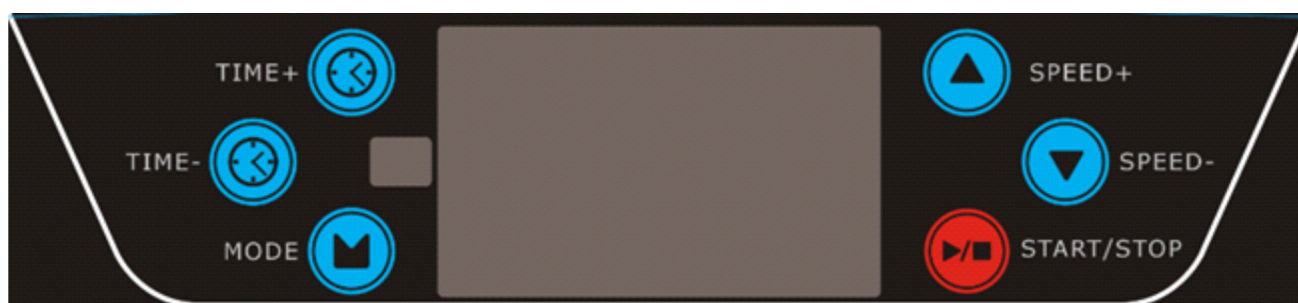
## Calentar

Esta fase ayuda a que la sangre fluya por todo el cuerpo y que los músculos trabajen adecuadamente. También reduce el riesgo de sufrir calambres y lesiones musculares. Es recomendable realizar algunos ejercicios de estiramiento como los que se muestran a continuación. Cada estiramiento debería mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce o estire sus músculos de manera brusca. Si duele, PARE.



ES

## Operación del panel de control



1. **Tiempo.** El tiempo por defecto es 10 minutos, pulse los botones para ajustar la duración antes del ejercicio.



2. Seleccionar el modo.

**M** = usuario, **P1|P2|P3|P4|P5** = auto programas. En el modo usuario, hay que configurar la velocidad y el tiempo, en los programas automáticos la velocidad y el tiempo se controlan automáticamente.



3. **Botón START/STOP.** Pulse el botón START/STOP para iniciar o parar la aplicación.



4. **Velocidad de oscilación.** Pulse los botones para ajustar la velocidad de oscilación durante el ejercicio (60 Pasos).

Frecuencias de oscilación:

Nivel 1: 5 Hz


Nivel 2 - 49: 5,15 Hz - 12,2 Hz en incrementos de 0,15 Hz


Nivel 50: 12,5 Hz

Nivel 51 - 60: 12,75 Hz - 15 Hz en incrementos de 0,25 Hz


## Operación con control remoto

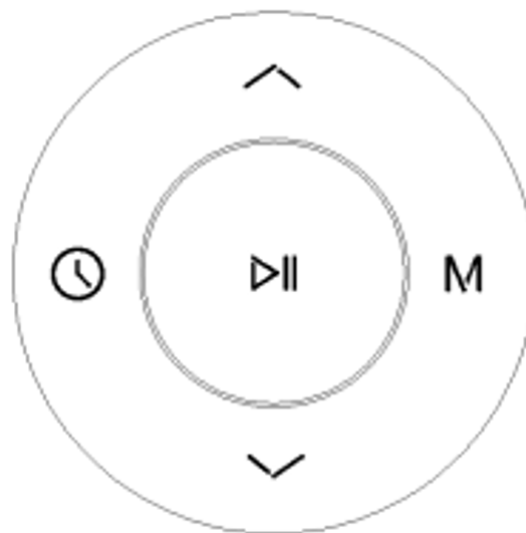
1.  Antes del ejercicio: Seleccionar el tiempo.

2.  Antes del ejercicio: Seleccionar el modo.

3.  Aceleración de la oscilación.

4.  Deceleración de la oscilación.

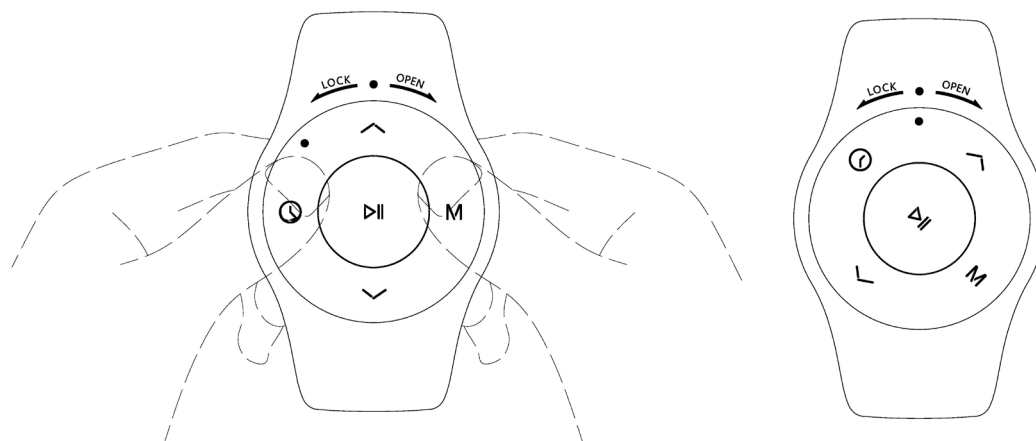
5.  Botón Start/Stop.



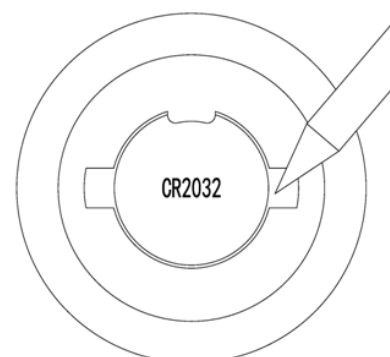
El alcance efectivo de la transmisión del control remoto es de 2,5 metros.

Alinee el emisor infrarrojo del controlador con la ventada de recepción de la pantalla de la unidad, para obtener resultados óptimos.

## Cambiar la pila



1. Presione el control remoto y gire en sentido horario para extraer la tapa.
2. Saque la pila y ponga una nueva (tipo CR2032).
3. Ponga la tapa de vuelta y gire en sentido antihorario para cerrarla.



## Autoprogramas

### P1

Oscilación: 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 28 26 24 22 20 18 16 14 12 10 8 6 4 2

Intervalo temporal: 5 segundos

### P2

Oscilación: 10 30 60 30 10

Intervalo temporal: 5 segundos

### P3

Oscilación: 5 10 15 20 25 30 25 20 15 10 5

Intervalo temporal: 5 segundos

### P4

Oscilación: 5 10 15 20 15 10 5

Intervalo temporal: 10 segundos

### P5

Oscilación: 10 10 10 10 10

Tiempo: 10 minutos

ES

## Datos técnicos

Medidad: aprox. 69 x 39 x 13 cm

Peso: aprox. 11 kg

Alimentación eléctrica: 200-220V ~

Frecuencia: 50/60 Hz

Potencia motor: 200W

Peso máximo del usuario: 120 kg

Debido a la constante evolución técnica del producto nos reservamos el derecho a introducir modificaciones técnicas y de diseño.

### Declaración de conformidad de la UE

<https://skandika.com/wp-content/uploads/konformitaetserklaerung-v1-twin.pdf>

# 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. 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, 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.

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

Service durch: MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Deutschland

# 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.

For service, accessories and spare parts, please contact: [info@skandika.com](mailto:info@skandika.com)

Service centre: MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Germany

# 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 revendeur.
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.

Pour toute demande de réparations, d'accessoires ou de pièces de rechange, veuillez contacter :  
[info@skandika.com](mailto:info@skandika.com)

Centre de service clients : MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Str. 19, 45307 Essen, Allemagne

# Condiciones de garantía

Nuestros aparatos disponen de la garantía definida a continuación:

1. Las reparaciones de defectos o daños en el aparato se realizan de forma gratuita, siempre que la causa sea debida a un defecto de fabricación de conformidad con las siguientes condiciones (números 2 a 5). Para ello, será necesario informar sin demora sobre dichos defectos o daños después de su aparición y dentro del periodo de garantía de 24 meses a contar desde la entrega del aparato al usuario final. La garantía no incluye las piezas que se rompen con facilidad (p. ej., vidrio o plástico). La garantía no incluye ligeras desviaciones del producto insignificantes para el uso y el valor del aparato, daños debidos a efectos químicos o electromecánicos, así como daños debidos al agua o por causa de fuerza mayor.
2. La aceptación de la garantía cubre la sustitución o reparación de las piezas defectuosas conforme a nuestro criterio. El coste de los materiales y la mano de obra será a nuestro cargo. No se llevarán a cabo reparaciones en el lugar del cliente. Se deberá presentar el comprobante de compra con la fecha de compra y/o el albarán de entrega. Las piezas sustituidas pasarán a ser de nuestra propiedad.
3. Las reparaciones o ajustes no autorizados por nosotros, o el equipamiento de nuestros aparatos con piezas o accesorios adicionales no adaptados a nuestros aparatos invalidarán la garantía. Los daños en el aparato o la destrucción del mismo debido a causas de fuerza mayor o a influencias medioambientales, la manipulación o mantenimiento indebido (p. ej., a causa de la no observancia del manual de instrucciones) o daños mecánicos también invalidan la garantía. El servicio de atención al cliente podría autorizar la sustitución o reparación de piezas defectuosas después de una consulta telefónica. Este caso no invalida la garantía.
4. Los servicios prestados en garantía no suponen la prolongación del periodo de garantía ni tampoco implican el inicio de un nuevo periodo de garantía.
5. Cualquier otra reclamación, particularmente aquellas debidas a daños ocurridos fuera del aparato, queda excluida siempre que la responsabilidad legal así lo permita.
6. Nuestros términos de garantía, que contienen las condiciones y el alcance de nuestras prestaciones de garantía, no afectan a las obligaciones legales y contractuales del vendedor.
7. Las piezas de desgaste no están cubiertas por la garantía.
8. La garantía quedará invalidada si el aparato no se utiliza adecuadamente o si se utiliza en gimnasios, centros de rehabilitación y hoteles. A pesar de que la mayoría de nuestras unidades son adecuadas para un uso profesional, esto requiere de un contrato por separado.

## Protección medioambiental



Al final de su ciclo de vida este producto no debe eliminarse con los residuos domésticos, sino que debe entregarse en un centro de recogida de reciclaje de equipamiento eléctrico y electrónico. El símbolo en el producto, en las instrucciones de uso o en el embalaje hacen mención expresa sobre esta cuestión. Los materiales básicos se pueden reciclar de la forma especificada en el etiquetado. Al reciclar los materiales y encontrar otros usos para el equipamiento utilizado está haciendo una contribución significativa a la protección de nuestro medio ambiente. Consulte cuáles son los centros de eliminación de residuos autorizados por su ayuntamiento.

Para solicitar servicio, accesorios o piezas de repuesto, póngase en contacto con:

[info@skandika.com](mailto:info@skandika.com)

Centro de servicio: MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Alemania





## Notizen / Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

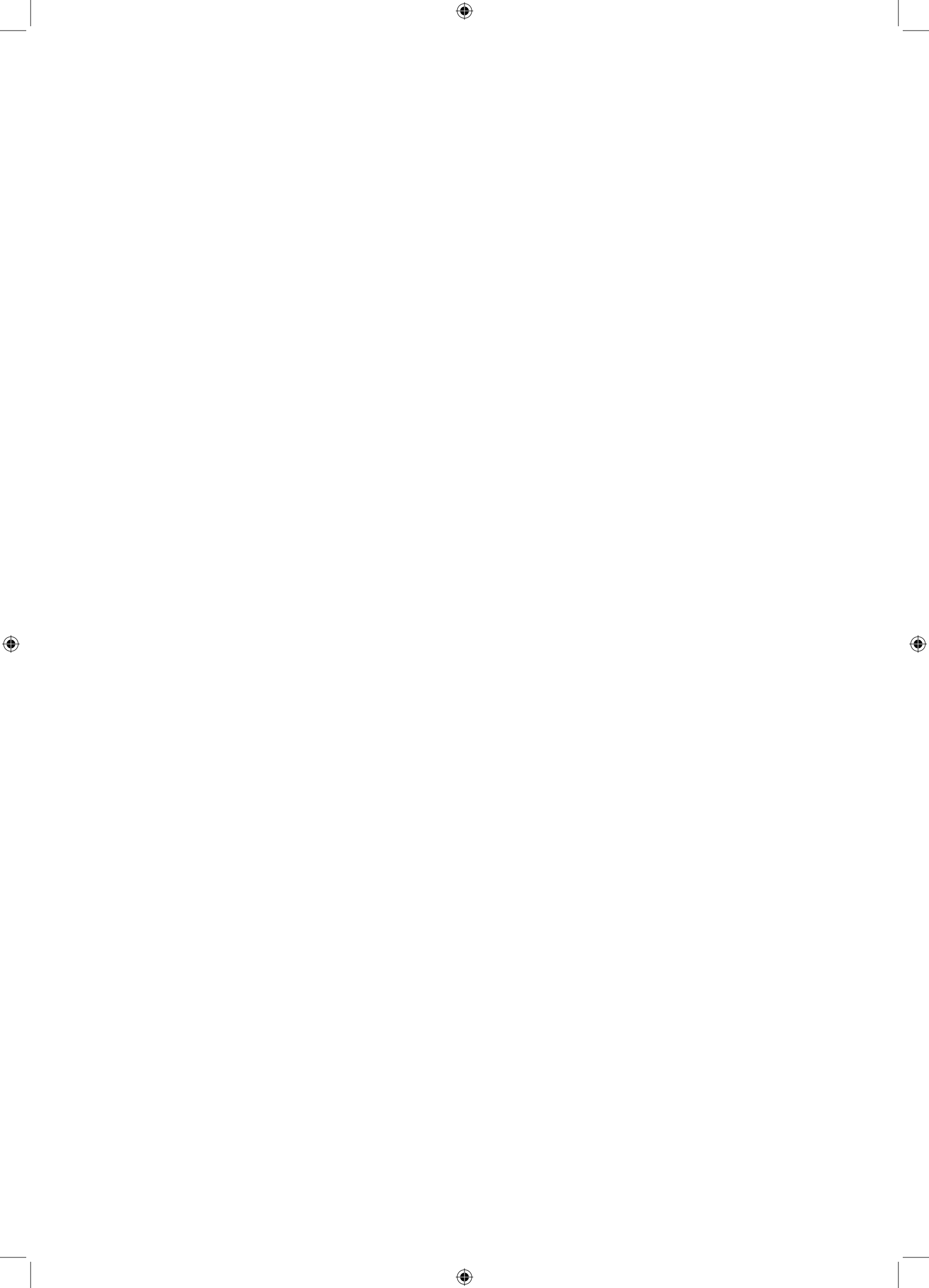
---

---

---

---

---



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



WEE-Reg. Nr.  
DE81400428

**CE RoHS**