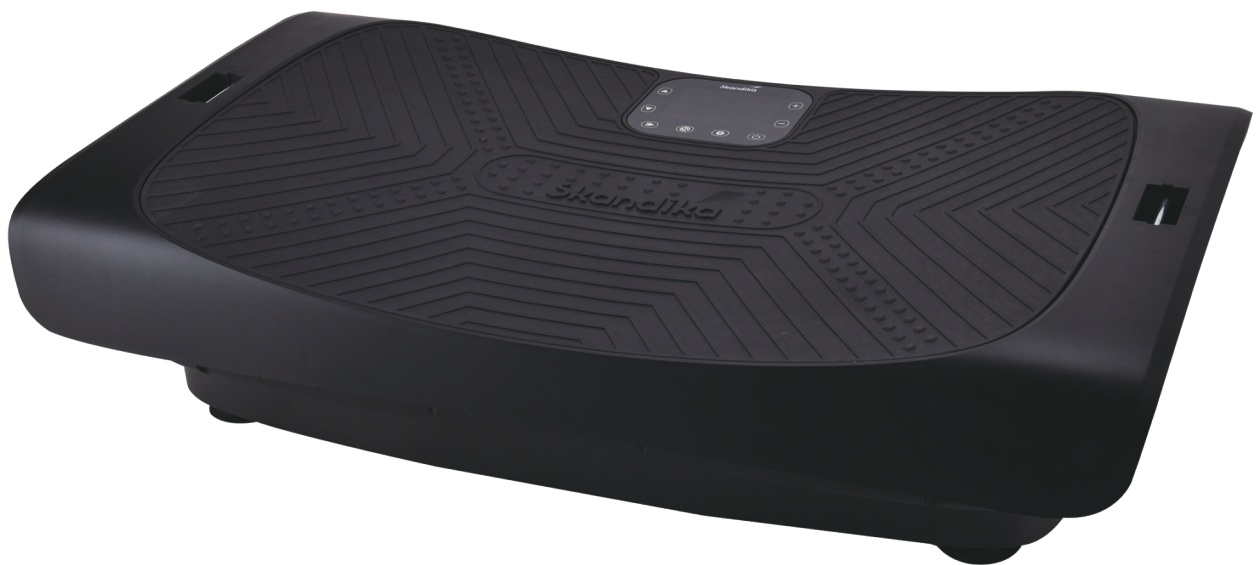


  
**Skandika**

DE  
GB  
FR



# Vibrationsplatte V3000

Art.Nr. SF-2420 / SF-2421 / SF-2422

# Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Lieferumfang
- 05 Geräteeigenschaften
- 05 Bedienung der Kontrolleinheit
- 06 Steuerung mit der Fernbedienung
- 07 Automatik-Programme
- 08 Der Lichtindikator
- 08 Die Widerstandsbänder
- 09 Übungsanleitung
- 11 Übungsvorschläge Fitnessbänder
- 11 Transport
- 12 Reinigung und Pflege / Fehlerbehebung
- 12 Technische Daten
- 14 Explosionszeichnung / Teile-Liste
- 16 Garantiebedingungen



skandika.com/  
service

Vibration plate	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer	SF-242X Vibration Plate V3000											
	Klasse	HC											
	Standard	EN 20957											
	Motor	480 Watt, 220-240V, ~50Hz											
		<b>Warnhinweis:</b> Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
	Production date												
	2020			2021				2022					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO No:												
	Max. Nutzergewicht	150 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)

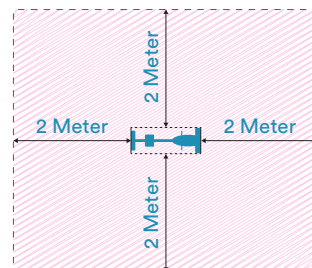


## WARNUNG

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. Verwenden Sie das Gerät nur in geschlossenen Räumen!
2. Stellen Sie das Gerät zum Gebrauch auf eine feste und ebene Bodenfläche.
3. Schützen Sie das Gerät vor hohen Temperaturen (> 40°C), direkter Sonneneinstrahlung und vor Feuchtigkeit. Sollte dennoch einmal Flüssigkeit in das Gerät eindringen, darf das Gerät nicht weiter benutzt werden. Kontaktieren Sie den Kundenservice.
4. Benutzen Sie das Gerät nicht bei Gewitter oder in staubigen Umgebungen.
5. Lassen Sie das Gerät für ca. 1 Stunde akklimatisieren, wenn es z. B. von einem Bereich mit niedriger Temperatur in einen warmen Bereich umgestellt wird.
6. Bevor Sie das Gerät an die Stromversorgung anschließen, achten Sie darauf, dass es ausgeschaltet ist und dass die angegebene elektrische Spannung mit der Ihrer Netzspannung übereinstimmt.
7. Wenn das Netzkabel beschädigt ist, darf das Gerät nicht weiterbenutzt werden. Aus Sicherheitsgründen darf das Netzkabel nur von einer autorisierten Servicestelle ausgetauscht werden.
8. Fassen Sie den Netzstecker nicht an, wenn Sie im Wasser stehen und fassen Sie den Stecker stets mit trockenen Händen an.
9. Tragen, ziehen oder drehen Sie das Gerät nie am Netzkabel und klemmen Sie das Kabel nicht ein.
10. Nicht geeignet für Kinder unter 10 Jahren oder schwangere Frauen!
11. Halten Sie Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
12. Wenn Sie Anfänger sind oder unter Herzproblemen, neurologischen Erkrankungen, Kreislaufstörungen, Osteoporose oder anderen medizinischen Problemen leiden, kontaktieren Sie vor der Benutzung des Gerätes Ihren Arzt.
13. Beenden Sie sofort die Anwendung, wenn Sie sich müde, unwohl oder schwindelig fühlen.
14. Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn es beschädigt ist.
15. Springen Sie nicht auf das Gerät und nicht während des Betriebs vom Gerät.
16. Nach der Benutzung schalten Sie das Gerät aus und trennen Sie es von der Stromversorgung.
17. Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen.
18. Steigern Sie das Tempo und die Trainingsdauer nur allmählich.
19. Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden (max. Gewichtsbelastung = 150 kg).
20. Benutzen Sie das Gerät nicht direkt nach Mahlzeiten oder Getränken.
21. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet und darf nur in der in dieser Anleitung beschriebenen Art und Weise benutzt werden.
22. Legen Sie jeglichen Schmuck, Uhren oder andere Gegenstände wie Handy, Schlüssel oder Messer beiseite, bevor Sie auf diesem Gerät trainieren. Es besteht Unfall- bzw. Verletzungsgefahr!
23. Im Falle von Störungen reparieren Sie das Gerät nicht selbst. Lassen Sie Reparaturen nur von autorisierten Servicestellen durchführen.
24. Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.



Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen über 35 Jahre oder für Menschen mit bestehenden Gesundheitsproblemen.

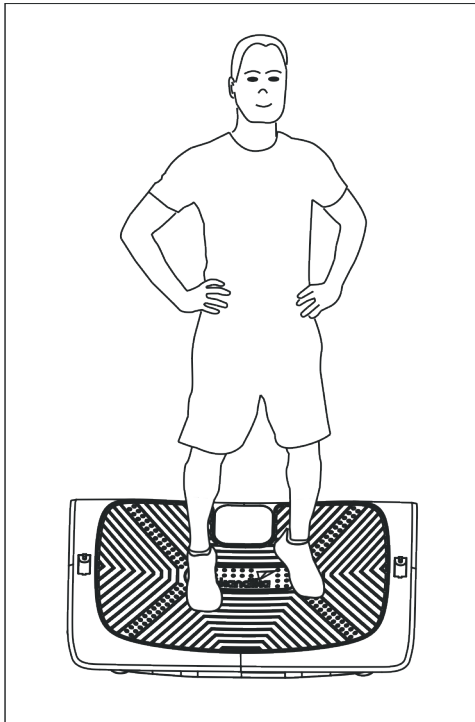
Um den Gerätenutzen effektiver zu gestalten, beachten Sie stets folgende Punkte:

- 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.
- Es ist effektiver, die Intensität während des Trainings zu erhöhen anstatt der Trainingsdauer.

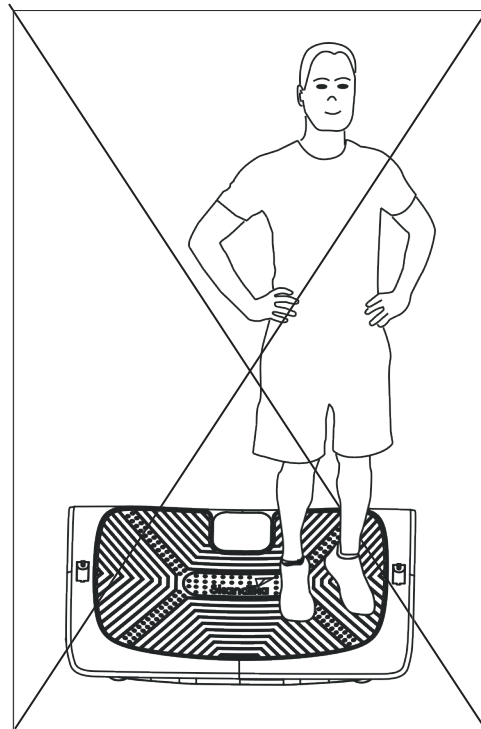
Das Gerät ist ideal für

- Muskelaufbau
- Verbesserung der allgemeinen Fitness
- Fettverbrennung
- Ausdauertraining
- Muskelentspannung

Die richtige Positionierung auf dem Gerät:



✓



X



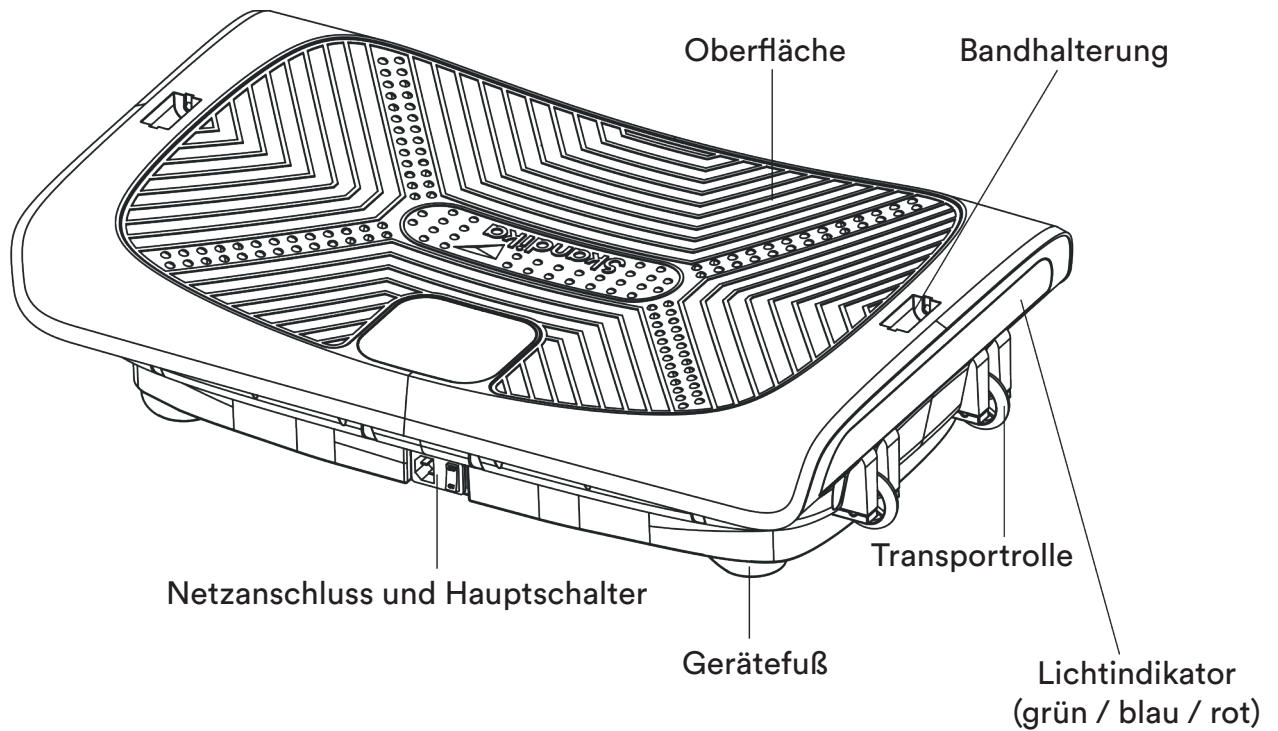
Widerstandsbänder

## Lieferumfang

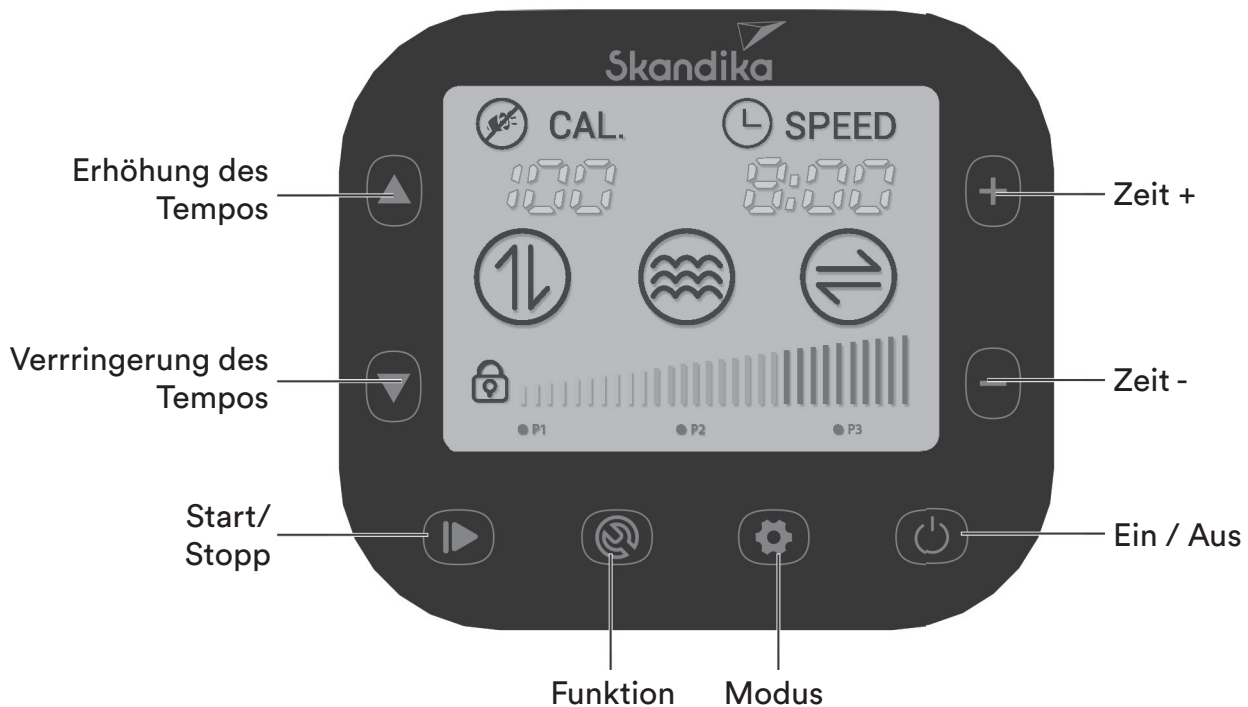
- Vibrationstrainer
- Fernbedienung
- 2 x Widerstandsbänder
- 5 x Fitnessbänder mit unterschiedlichem Zugwiderstand und Tasche
- Netzkabel
- Aufbau- und Bedienungsanleitung



Fitnessbänder

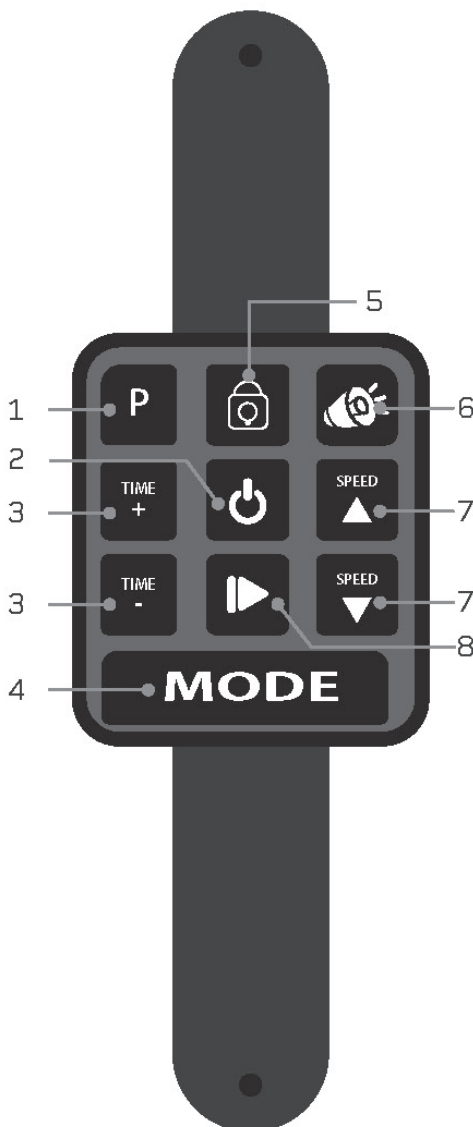


## Bedienung der Kontrolleinheit



**Zeit + / - :** Die voreingestellte Trainingszeit beträgt 10 Minuten (unterteilt in 10 Stufen). Ein Tastendruck im Standby-Modus erhöht (+) bzw. vermindert (-) die Zeitvorgabe entsprechend um 1 Stufe.

## Steuerung mit der Fernbedienung



Die effektive Sende-  
reichweite der Fern-  
bedienung beträgt  
2,5 m.

**1. Programmtaste:** Aktiviert den automatischen Modus. Durch wiederholtes Drücken können die verschiedenen Programme aufgerufen werden:

P1: 3D-Oszillation und Vibration

P2: 3D-Schwingungen (oszillierend und linear)

P3: 3D-Vibration und lineare Schwingungen

Hinweis: In den Automatik-Programmen können Zeit und Tempo nicht verstellt werden, sondern sind festgelegt (siehe Programmtabellen).

**2. Ein-/Aus-Taste:** Gerät ein- bzw. ausschalten.

**3. Zeiteinstellung**

**4. MODE-Taste:** Hiermit können die 7 Hauptfunktionen des Gerätes im manuellen Modus angewählt werden (durch wiederholtes Drücken):

1. Oszillation / 2. Vibration / 3. Linear /

4. Oszillation und Vibration / 5. Oszillation und Linear

6. Vibration und Linear /

7. Oszillation und Vibration und Linear

Hinweis: Die Zeitvorgabe ist nur im manuellen bzw. Standby-Modus verstellbar. Während des Trainings lässt sich nur noch das Tempo verstellen, nicht aber die Zeit.

**5. Aktivieren oder Deaktivieren der Gerätetasten (auf der Kontrolleinheit)**

**6. Akustische Signale ein-/ausschalten**

**7. Speed-Tasten:** Kontrolle des Tempos (Stufe 1-60).

**8. Start/Stop-Taste:** Startet/stoppt das ausgewählte voreingestellte Programm im Programm-Modus oder ein benutzerdefiniertes Training im manuellen Modus.

Einlegen / Austausch der Batterie (Batterietyp CR2032):

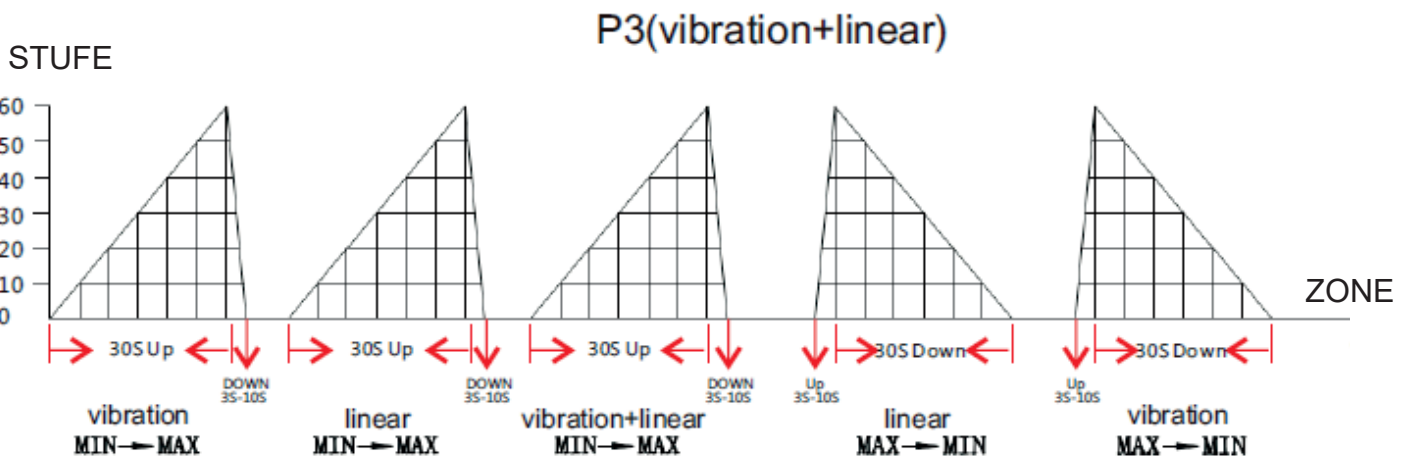
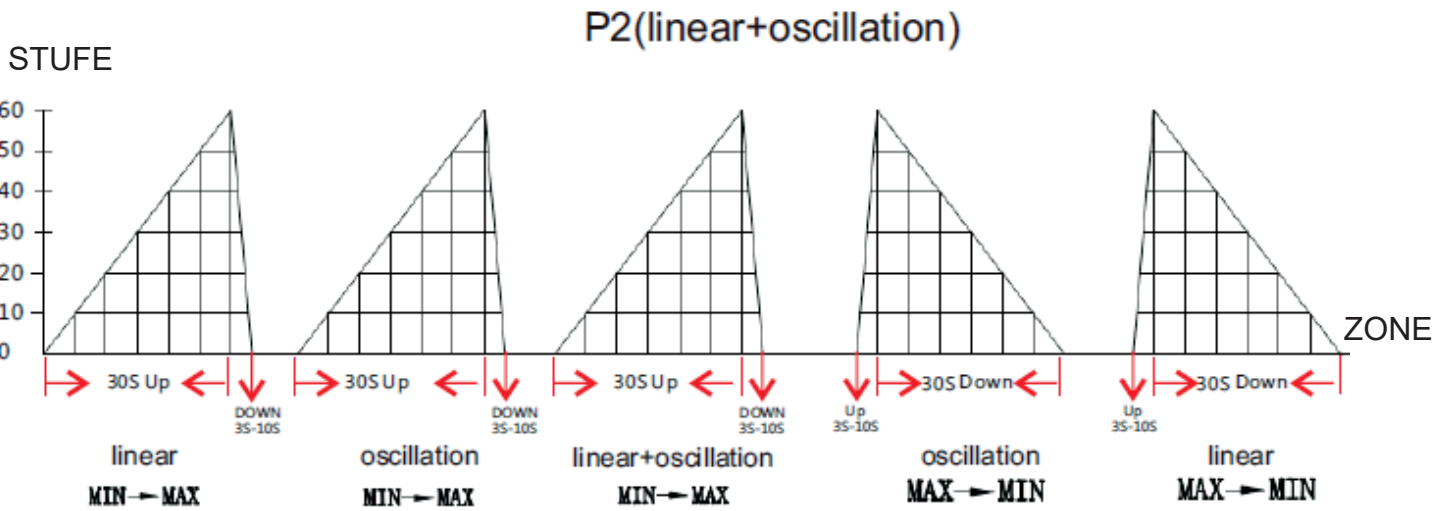
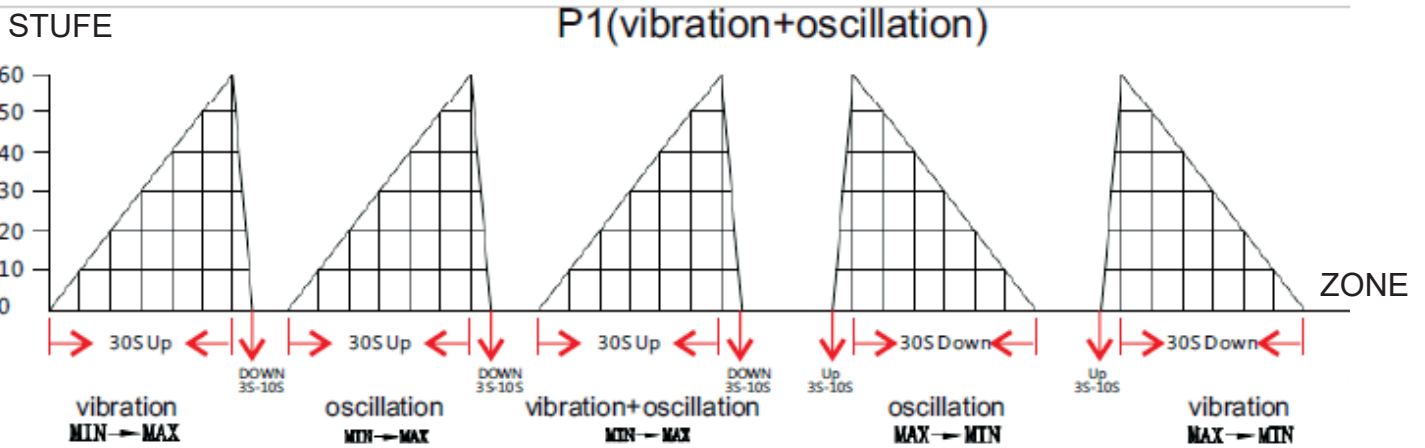
Auf der Rückseite befindet sich das Batteriefach der Fernbedienung. Reagiert das Gerät nicht mehr auf die Fernbedienung, tauschen Sie die Knopfzellenbatterie gegen eine neue aus.

### Bluetooth®-Übertragung für Musik:

Um mittels Ihres Smartphones oder Tablets Musik über den in dem Trainingsgerät integrierten Gerätelautsprecher zu hören, suchen Sie bitte die Vibrationsplatte V 3000 („SKANDIKA“) über die Bluetooth®-Einstellungen Ihres Smartphones bzw. Tablets. Verbinden Sie die beiden Geräte dann miteinander (pairing). Die Wiedergabelautstärke wird über Ihr Endgerät (Smartphone / Tablet) reguliert.



# Automatik-Programme (Programmtabellen)

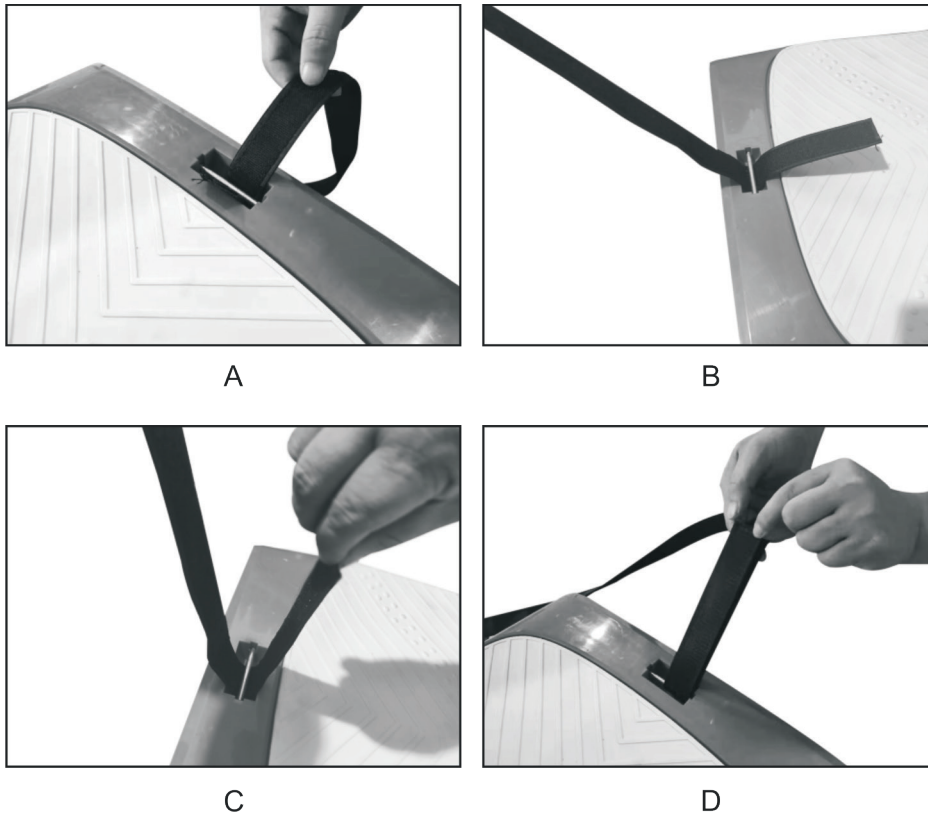


## Der Lichtindikator

Seitlich besitzt das Gerät einen Lichtindikator, der die Farbe in Abhängigkeit des Schwingungstempos wechselt:

Stufe 1-20: Grün / Stufe 21-40: Blau / Stufe 41-60: Rot

## Die Widerstandsbänder



An den Geräteseiten befinden sich Bandhalterungen, wo die beiden mitgelieferten Widerstandsbänder entsprechend der obigen Abbildungen befestigt werden können. Die Widerstandsbänder können mittels des Klettverschlusses entsprechend Ihrer Körpergröße auf die jeweilige Länge angepasst werden - hierfür befinden sich farbliche Markierungen auf den Bändern. Prüfen Sie vor jeder Benutzung, ob die Bänder noch entsprechend gut befestigt sind, so dass diese sich nicht während der Übungen lösen können. Benutzen Sie die Bänder nicht mehr, wenn Sie Zweifel an der Qualität oder der Belastbarkeit haben.

Weiterhin liegen dem Trainingsgerät noch 5 Fitnessbänder in unterschiedlichen Farben bei. Diese ermöglichen Ihnen zusätzliche Übungen z. B. für das Aufwärmen oder Dehnen der Muskulatur. Einige Übungsvorschläge dazu befinden sich weiter hinten in dieser Anleitung.

Für weitere Trainingseffekte ist im Handel ein **SKANDIKA**-Zubehörset erhältlich, welches aus D-Ring-Gurten, Widerstandsbändern, Griffen, Profi-Knöchelriemen und einer Hantelstange besteht.

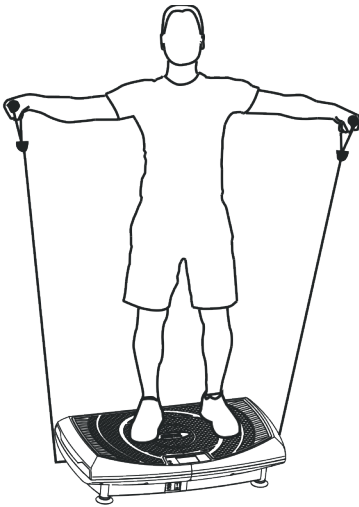


**D-Ring-Gurte:** Mittels zweier zusätzlicher Elastikbänder mit Karabinerhaken können Sie Ihr Training durch den Einsatz unterschiedlicher Stärken der Elastikbänder noch effektiver und flexibler gestalten.

**SKANDIKA** - Funktional, qualitativ hochwertig und leicht zu bedienen – so wird das Training noch effektiver!

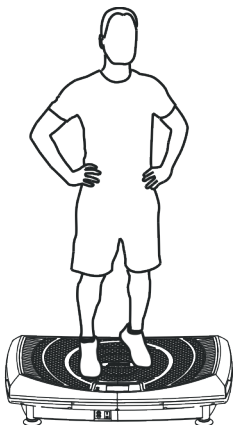
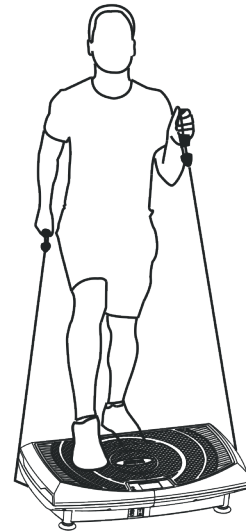


## Übungsanleitung\*

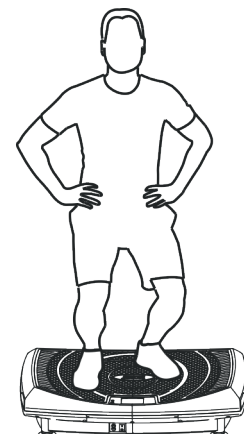


**Schultern / Arme:** Stellen Sie sich auf das Gerät und halten Sie die Widerstandsbänder mit ausgestreckten Armen seitlich in Hüfthöhe. Führen Sie nun beide Arme bis etwa schulterhoch, dabei sind diese leicht gebeugt und die Handflächen zeigen nach unten. Anschließend wieder zur initialen Position zurückführen und mehrere Male wiederholen.

**Ausdauertraining:** Stellen Sie sich wie abgebildet auf das Gerät. Halten Sie die Widerstandsbänder vor Ihre Brust, Handflächen nach innen. Führen Sie die Arme nun langsam nach unten und hinten, bis diese gestreckt sind. Kehren Sie dann wieder zurück zur Ausgangsposition. Sie können dies abwechselnd oder mit beiden Armen zusammen ausführen. Um die Trainingsintensität zu erhöhen, können Sie sich während der Übung auch hinknien.



**Waden:** Stellen Sie sich auf Zehenspitzen mit geradem Rücken in die Mitte des Gerätes. Spannen Sie die Bauchmuskeln an. Sie sollten Spannungsveränderungen in der Wadenmuskulatur während der Vibration spüren. Sie können Ihre Knie um 90° beugen, um Ihre Taille und Hüften zu entspannen.



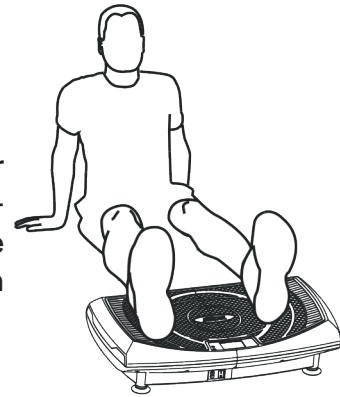
**Oberschenkel / Rücken / Hüften:** Stellen Sie sich auf das Gerät mit den Füßen und Schultern ausgerichtet wie abgebildet. Halten Sie den Rücken gerade, die Knie leicht gebeugt und spannen Sie Ihre Beinmuskulatur an. Um die Intensität zu erhöhen, beugen Sie Ihre Knie noch stärker.

## Übungsanleitung\*



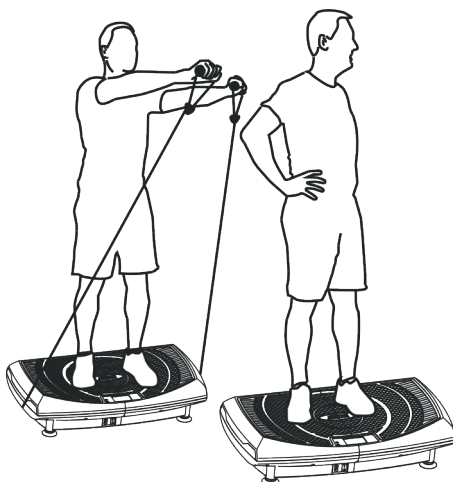
**Schultern / Arme:** Knien Sie sich auf den Boden und stützen Sie sich mit den Händen etwa schulterbreit auf der Geräteoberfläche ab. Der Körper sollte leicht nach vorn gelehnt werden.

**Entspannende Wadenmassage:** Setzen Sie sich vor das Gerät, halten Sie den Rücken gerade und stützen Sie sich seitlich mit den Händen ab. Legen Sie die Waden auf das Gerät mit den Zehen nach oben zeigend.



**Rücken / Gesäß / Oberschenkel entspannen:** Setzen Sie sich auf einen Stuhl vor das Gerät und stellen Sie Ihre Füße auf die Oberfläche für eine entspannende Vibrationsmassage.

**Oberschenkel / Hüften:** Legen Sie sich hin mit den Schultern auf dem Boden und beiden Füßen auf dem Gerät. Halten Sie die Knie zusammen und heben Sie die Hüften an. Spannen Sie die Oberschenkel- und Hüftmuskulatur an.



**Bauchmuskulatur:** Stellen Sie sich auf das Gerät wie abgebildet mit den Händen an den Hüften. Rotieren Sie den Oberkörper nach rechts, einige Sekunden halten und wieder zurück. Danach für die linke Seite wiederholen. Sie können diese Übung auch mit den Widerstandsbändern ausführen. Hierzu müssen diese vor Ihnen etwa in Schulterhöhe gehalten werden, während die Rotation ausgeführt wird.

## Übungsvorschläge Fitnessbänder



Die Fitnessbänder haben unterschiedliche Farben (von gelb bis schwarz) und weisen einen unterschiedlichen Zugwiderstand auf (gelb = sehr leicht bis schwarz = sehr schwer).

Sie können je nach individuellem Fitnesszustand und Übungsart entscheiden, welcher Widerstand für Sie geeignet ist.

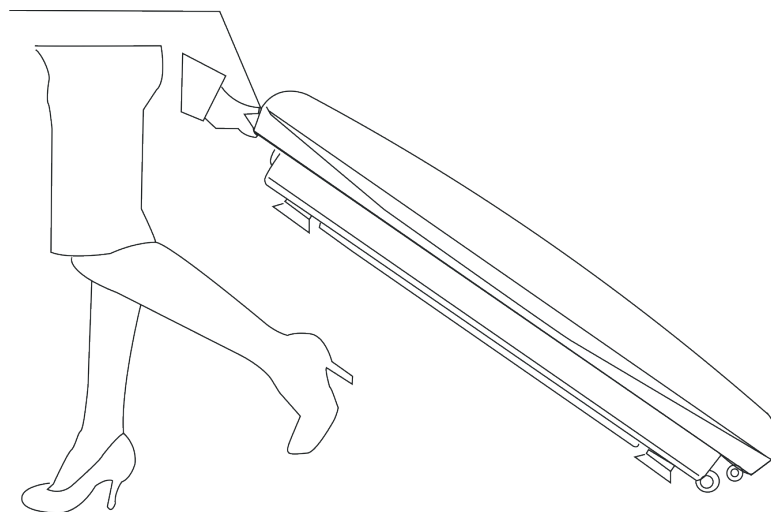
**Oberschenkel / Gesäß / Hüften:** Stellen Sie sich seitlich an die Wand und stützen Sie sich mit einer Hand ab. Das Fitnessband wird bei normalem Stand um die beiden Knöchel gelegt. Nun das rechte Bein fast gestreckt langsam seitlich nach oben führen, Körper gerade halten. 5-mal wiederholen und dann mit der anderen Seite ebenfalls vollziehen.

**Schulter:** Spannen Sie ein Fitnessband Ihrer Wahl um beide Handgelenke. Nun den Ellbogen nah am Körper anwinkeln und die Unterarme zur Seite gegen den Bandwiderstand strecken. Dabei die Handflächen nach oben drehen. Kurz die Position halten und dann langsam in die Ausgangsposition zurückbewegen. 8-mal wiederholen.

**Rücken:** Mit dem Rücken an die Wand stellen und das Fitnessband um die beiden Daumen spannen, wobei die Arme über dem Kopf ausgestreckt werden. Nun beide Ellbogen abwinkeln und die Arme seitlich gegen den Bandwiderstand herunterziehen. Die Position kurz halten und zurück zur Ausgangsposition führen. 8-mal wiederholen.

**Arme / Trizeps:** Das Fitnessband in beide Hände nehmen und den rechten Unterarm waagrecht über dem Kopf halten, beide Arme abwinkeln. Die linke Hand muss vor der linken Schulter gehalten werden. Nun den rechten Arm über den Kopf strecken, sodass das Band durch die rechte Oberarmmuskulatur gespannt wird. Position 1 Sekunde halten, zurück in die Ausgangsposition führen und 6-mal wiederholen.

## Transport



Benutzen Sie die Griffe auf beiden Seiten, um das Gerät zu transportieren. Die Transportrollen ermöglichen einen einfachen Transport des Gerätes von Ort zu Ort, wenn Sie es auf einer Seite so anheben, dass es mit Hilfe der Rollen einfach bewegt werden kann.

## Reinigung und Pflege

- Bevor Sie das Gerät reinigen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät ausgeschaltet und das Netzteil aus der Steckdose gezogen ist. Lassen Sie das Gerät abkühlen.
- Das Gerät reinigen Sie nur mit einem leicht angefeuchteten Tuch. Verwenden Sie keinesfalls Bürsten, scharfe Reinigungsmittel, Benzin, Verdünner oder Alkohol. Reiben Sie das Gerät mit einem sauberen, weichen Tuch trocken.
- Tauchen Sie das Gerät zum Reinigen niemals in Wasser und achten Sie darauf, dass kein Wasser oder andere Flüssigkeit in das Gerät eindringt.
- Benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn es völlig getrocknet ist.
- Wickeln Sie das Stromkabel sorgfältig auf, um einen Kabelbruch zu vermeiden.
- Verstauen Sie das Gerät am besten in der Originalverpackung und bewahren Sie es an einem sicheren, sauberen, kühlen und trockenen Platz auf.

## Fehlerbehebung

- **Gerät kann nicht in Betrieb genommen werden**  
Prüfen Sie die Stromversorgung und ob das Gerät eingeschaltet wurde.
- **Fernbedienung funktioniert nicht**  
Ersetzen Sie die Batterie und prüfen Sie, ob Sie sich innerhalb der Reichweite (2,5m zum Gerät) befinden.
- **Gerät stoppt plötzlich**  
Die Standardzeiteinstellung von 10 Minuten ist abgelaufen. Starten Sie das Gerät erneut nach einer 10-minütigen Pause.
- **Anzeige „ER01“ oder „ER02“ oder abnormales Verhalten**  
Trennen Sie die Stromversorgung, warten Sie 2 Minuten und starten Sie das Gerät erneut.

Wenn das Problem nicht mit diesen Hinweisen gelöst werden kann, kontaktieren Sie den Kundenservice.

## Technische Daten

Max. Benutzergewicht: 150 kg

Stromversorgung: 220V~, Frequenz: 50/60 Hz

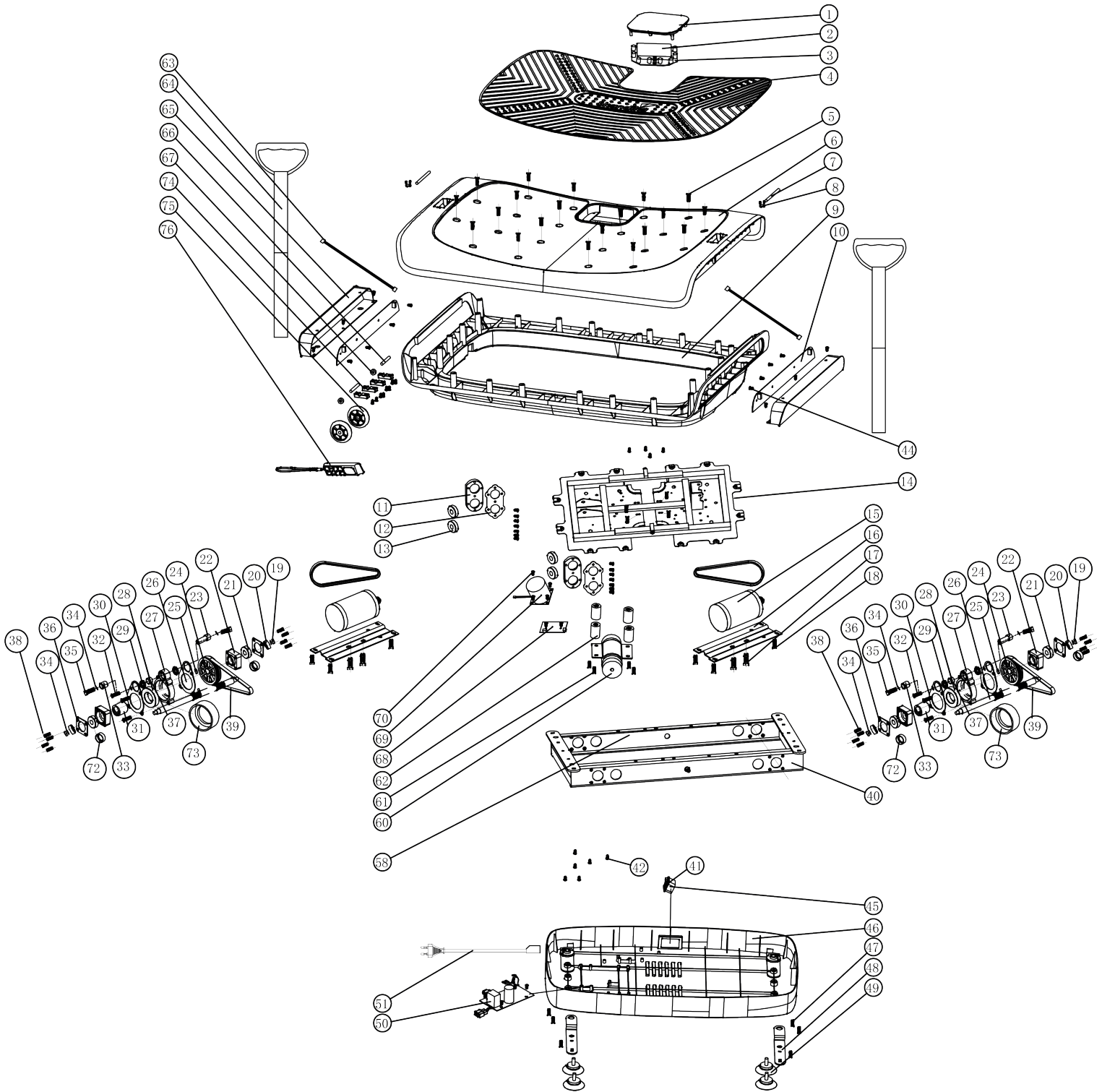
Nennleistung: 200 Watt + 200 Watt + 80 Watt = 480 Watt

Hiermit erklärt die MAX Trader GmbH, dass der Funkanlagentyp V3000 der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:

<https://skandika.com/wp-content/uploads/konformitaetserklaerung-SF-242x.pdf>

Stufe	Oszillationsmotor U/Min.	Oszillation / Min.	Oszillation Hz	Vibrationsmotor U/Min.	Vibration Hz	Lin. Motor U/Min.	Linear / Min.	Linear Hz
1	1080	342	5,7	1620	27,0	1200	380	6,3
2	1095	347	5,8	1633	27,2	1208	382	6,4
3	1109	351	5,9	1647	27,4	1215	385	6,4
4	1124	356	5,9	1660	27,7	1223	387	6,5
5	1138	361	6,0	1673	27,9	1230	390	6,5
6	1153	365	6,1	1686	28,1	1238	392	6,5
7	1168	370	6,2	1700	28,3	1245	394	6,6
8	1182	374	6,2	1713	28,5	1253	397	6,6
9	1197	379	6,3	1726	28,8	1261	399	6,7
10	1212	384	6,4	1739	29,0	1268	402	6,7
11	1226	388	6,5	1753	29,2	1276	404	6,7
12	1241	393	6,5	1766	29,4	1283	406	6,8
13	1255	398	6,6	1779	29,7	1291	409	6,8

Stufe	Oszillationsmotor U/Min.	Oszillation / Min.	Oszillation Hz	Vibrationsmotor U/Min.	Vibration Hz	Lin. Motor U/Min.	Linear / Min.	Linear Hz
14	1270	402	6,7	1793	29,9	1299	411	6,9
15	1285	407	6,8	1806	30,1	1306	414	6,9
16	1299	411	6,9	1819	30,3	1314	416	6,9
17	1314	416	6,9	1832	30,5	1321	418	7,0
18	1329	421	7,0	1846	30,8	1329	421	7,0
19	1343	425	7,1	1859	31,0	1336	423	7,1
20	1358	430	7,2	1872	31,2	1344	426	7,1
21	1372	435	7,2	1885	31,4	1352	428	7,1
22	1387	439	7,3	1899	31,6	1359	430	7,2
23	1402	444	7,4	1912	31,9	1367	433	7,2
24	1416	448	7,5	1925	32,1	1374	435	7,3
25	1431	453	7,6	1938	32,3	1382	438	7,3
26	1446	458	7,6	1952	32,5	1389	440	7,3
27	1460	462	7,7	1965	32,8	1397	442	7,4
28	1475	467	7,8	1978	33,0	1405	445	7,4
29	1489	472	7,9	1992	33,2	1412	447	7,5
30	1504	476	7,9	2005	33,4	1420	450	7,5
31	1519	481	8,0	2018	33,6	1427	452	7,5
32	1533	486	8,1	2031	33,9	1435	454	7,6
33	1548	490	8,2	2045	34,1	1443	457	7,6
34	1562	495	8,2	2058	34,3	1450	459	7,7
35	1577	499	8,3	2071	34,5	1458	462	7,7
36	1592	504	8,4	2084	34,7	1465	464	7,7
37	1606	509	8,5	2098	35,0	1473	466	7,8
38	1621	513	8,6	2111	35,2	1480	469	7,8
39	1636	518	8,6	2124	35,4	1488	471	7,9
40	1650	523	8,7	2138	35,6	1496	474	7,9
41	1665	527	8,8	2151	35,8	1503	476	7,9
42	1679	532	8,9	2164	36,1	1511	478	8,0
43	1694	536	8,9	2177	36,3	1518	481	8,0
44	1709	541	9,0	2191	36,5	1526	483	8,1
45	1723	546	9,1	2204	36,7	1533	486	8,1
46	1738	550	9,2	2217	37,0	1541	488	8,1
47	1753	555	9,2	2230	37,2	1549	490	8,2
48	1767	560	9,3	2244	37,4	1556	493	8,2
49	1782	564	9,4	2257	37,6	1564	495	8,3
50	1796	569	9,5	2270	37,8	1571	498	8,3
51	1811	574	9,6	2284	38,1	1579	500	8,3
52	1826	578	9,6	2297	38,3	1587	502	8,4
53	1840	583	9,7	2310	38,5	1594	505	8,4
54	1855	587	9,8	2323	38,7	1602	507	8,5
55	1870	592	9,9	2337	38,9	1609	510	8,5
56	1884	597	9,9	2350	39,2	1617	512	8,5
57	1899	601	10,0	2363	39,4	1624	514	8,6
58	1913	606	10,1	2376	39,6	1632	517	8,6
59	1928	611	10,2	2390	39,8	1640	519	8,7
60	1943	615	10,3	2403	40,0	1647	522	8,7





Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Computerpanel	1	36	Abdeckung für Achsenhalterung	4
2	Anzeige	1	37	Buchse	2
3	Computerplatine	1	38	Schraube M5 × 25	22
4	Fußauflage	1	39	Keilriemen	2
5	Schraube M5 × 20	12	40	Hauptrahmen	1
6	Obere Abdeckung	1	41	Schalter inkl. Sicherung	1
7	Bandachse	2	42	Schraube ST4×12	16
8	Verschlussschnalle	2	43	Schraube ST5×10	2
9	Mittlere Abdeckung	1	44	Schraube ST3×10	16
10	Lichtelektronik	2	45	Strombuchse	1
11	Linearer Block	2	46	Untere Abdeckung	1
12	Linearführung	2	47	Schraube M5×30	4
13	Lager 6000	4	48	Zughaken	2
14	Zentralplatte	1	49	Fußpad	4
15	Oszillationsmotor	2	50	Untere Controllerplatine	1
16	Motorbasis	2	51	Stromkabel	1
17	Äußere Hexagonalschraube GB/T5780 M8X14	4	58	Kunststoffstopfen	2
18	Schraube GB/T5780 M5X14	16	60	Vibrationsmotor mit Exzenter- block	1
19	Mutter M8	4	61	Schraube M5×25	4
20	Unterlegscheibe ø10×22×1.5	4	62	Gummiemssatz	4
21	Lager 6201	4	63	Kabel für Lichtelektronik	2
22	Achsenhalterung	4	64	Bandverlängerung	2
23	Verbindungsachse	2	65	Lichtleiste	2
24	Schwungrad	2	66	Achse für Transportrolle	2
25	Mutter M5	8	67	Lager 686ZZ	2
26	Hauptachse	2	68	Bluetooth-Platine	1
27	Führung	2	69	Lautsprecher	1
28	Lager 6006	2	70	Schraube GB/T845 ST4X10	12
29	Lager 6801	4	72	6201 Lagerführung	4
30	Verbindungsblock Zentralplatte / Hauptachse	4	73	6008 Lagerführung	2
31	Exzenterblock	2	74	Rollenführung	2
32	Schraube M5×30	8	75	Rolle	2
33	Lagerbuchse	2	76	Fernbedienung mit Anzeige	1
34	Federscheibe ø8	12			
35	Äußere Hexagonalschraube M8 x20	4			

## 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

Das Symbol des durchgestrichenen Mülleimers auf Batterien oder Akkumulatoren besagt, dass diese am Ende ihrer Lebensdauer nicht im Hausmüll entsorgt werden dürfen. Sofern Batterien oder Akkumulatoren Quecksilber (Hg), Cadmium (Cd) oder Blei (Pb) enthalten, finden Sie das jeweilige chemische Zeichen unterhalb des Symbols des durchgestrichenen Mülleimers. Sie sind gesetzlich verpflichtet, alte Batterien und Akkumulatoren nach Gebrauch zurückzugeben. Sie können dies kostenfrei im Handelsgeschäft oder bei einer anderen Sammelstelle in Ihrer Nähe tun. Adressen geeigneter Sammelstellen können Sie von Ihrer Stadt- oder Kommunalverwaltung erhalten. Batterien können Stoffe enthalten, die schädlich für die Umwelt und die menschliche Gesundheit sind. Besondere Vorsicht ist aufgrund der besonderen Risiken beim Umgang mit lithiumhaltigen Batterien geboten. Durch die getrennte Sammlung und Verwertung von alten Batterien und Akkumulatoren sollen negative Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit vermieden werden. Bitte vermeiden Sie die Entstehung von Abfällen aus alten Batterien soweit wie möglich, z. B. indem Sie Batterien mit längerer Lebensdauer oder aufladbare Batterien bevorzugen. Bitte vermeiden Sie die Vermüllung des öffentlichen Raums, indem Sie Batterien oder batteriehaltige Elektro- und Elektronikgeräte nicht achtlos liegenlassen. Bitte prüfen Sie Möglichkeiten, eine Batterie anstatt der Entsorgung einer Wiederverwendung zuzuführen, beispielsweise durch die Rekonditionierung oder die Instandsetzung der Batterie.

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**



# Contents

19	Safety precautions
20	Scope of delivery
21	Features
21	Control panel operation
22	Remote control operation
23	Auto programs
24	The light indicator
24	The resistance bands
25	Exercise instructions
27	Exercise instructions for fitness bands
27	Transportation
28	Cleaning and care / Troubleshooting
28	Technical specifications
30	Exploded drawing / Parts list
32	Guarantee Conditions



[skandika.com/  
service](https://www.skandika.com/service)

Vibration plate	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer	SF-242X Vibration Plate V3000											
	Klasse	HC											
	Standard	EN 20957											
	Motor	480 Watt, 220-240V, ~50Hz											
		<b>Warnhinweis:</b> Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
		Production date											
		2020			2021				2022				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	PO No:												
	Max. Nutzergewicht	150 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](https://www.skandika.com)

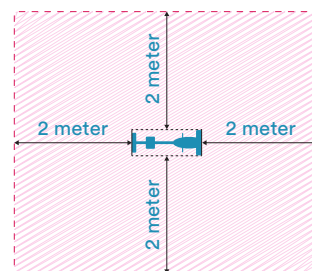


## WARNING

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. Only use the unit in enclosed spaces!
2. Place the device on a solid and level and surface only.
3. Protect the device from high temperatures (> 40°C), direct sunlight and humidity. If humidity enters the device, do not use the appliance and contact the customer service.
4. Do not use the device during thunderstorms or in dusty environments.
5. Leave the device to acclimatize for about 1 hour, if it is replaced, e.g. from a low temperature range to a warm range.
6. Before connecting the device to your power supply, please ensure that the device is switched off and the supply voltage stated is compatible with your mains supply.
7. If the power cable is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
8. Do not touch the mains plug when you are standing in water and always take hold of the plug with dry hands.
9. Never carry, pull or turn the device by the cable and do not squeeze the cable.
10. Not suitable for children below the age of 10 or pregnant woman!
11. Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
12. 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.
13. Stop using the machine immediately if you feel tired, uncomfortable or dizzy.
14. Never use the unit if it is damaged.
15. Do not jump on the device and not off the device during use.
16. Switch the device off and unplug after use.
17. Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
18. Increase speed intensity and duration gradually.
19. Only one person at a time should use the machine (max. load = 150 kg).
20. Do not use this device directly after meals or drinks.
21. This device is not suitable for therapeutically or commercial use. Only use this unit according to the intended purpose and as directed in the instruction manual.
22. Set aside any jewelry, watches, or other items such as cell phone, keys, or knives before exercising on this unit. There is a risk of accident or injury!
23. Please do not attempt to repair the unit yourself in the event of malfunctions, since this will void all warranty claims. Only have repairs carried out by authorised service centres.
24. Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.



Be sure to consult a physician before you start any device program. He may give you proper hints and advice with respect to the individual intensity of stress for you, your workout and sensible eating habits. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems.

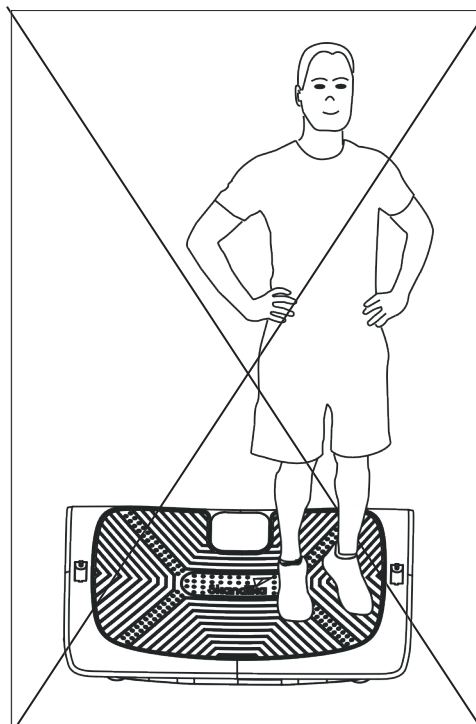
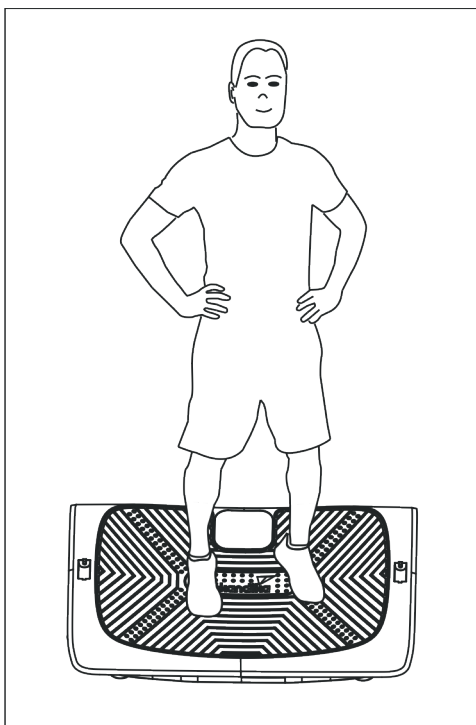
In order to maximize the benefits of this machine, always remember the following points:

- 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.
- Remember to always start from the lowest speed setting and then increase the speed step by step.

This device is ideal for

- Muscle building
- General fitness
- Burn bodyfat
- Endurance
- Muscle relaxation

The correct positioning on the device:



Resistance bands

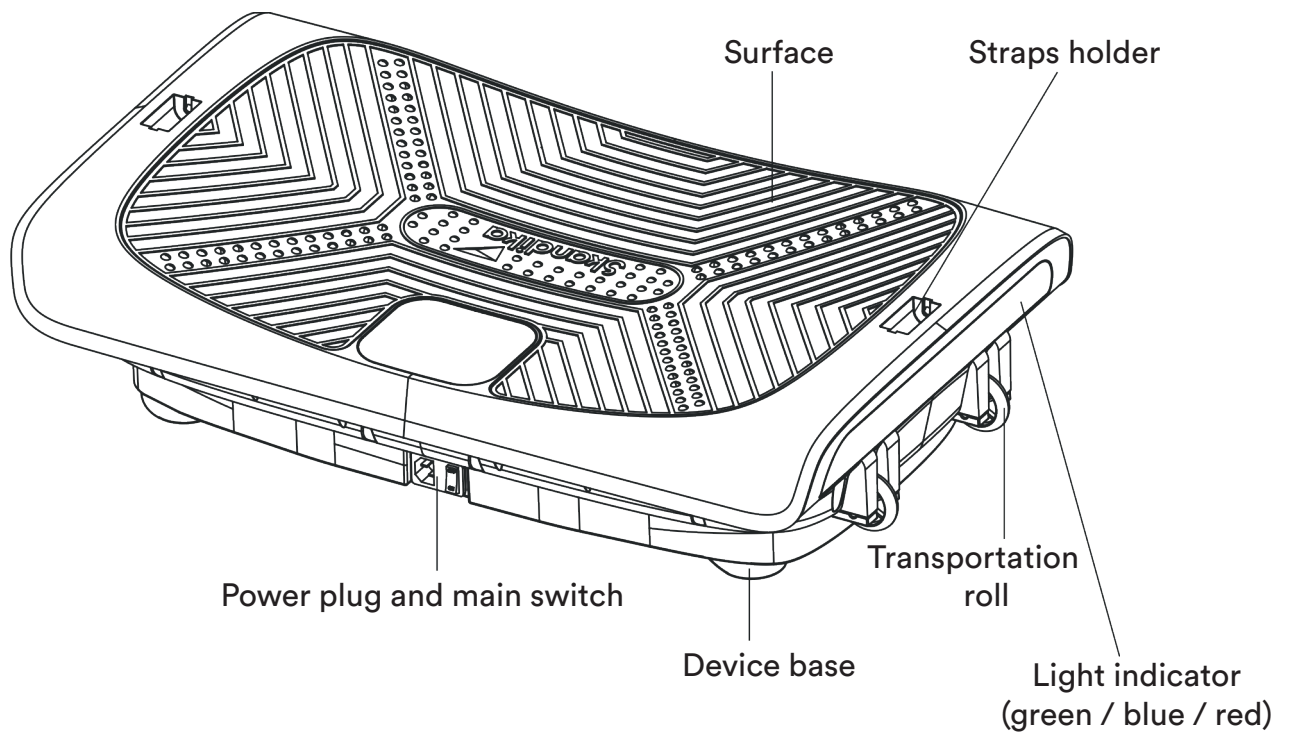
## Scope of delivery

- Vibration plate
- Remote control
- 2 x resistance bands
- 5 x Fitness bands with different resistances and storage bag
- Power cord
- Instruction manual



Fitness bands



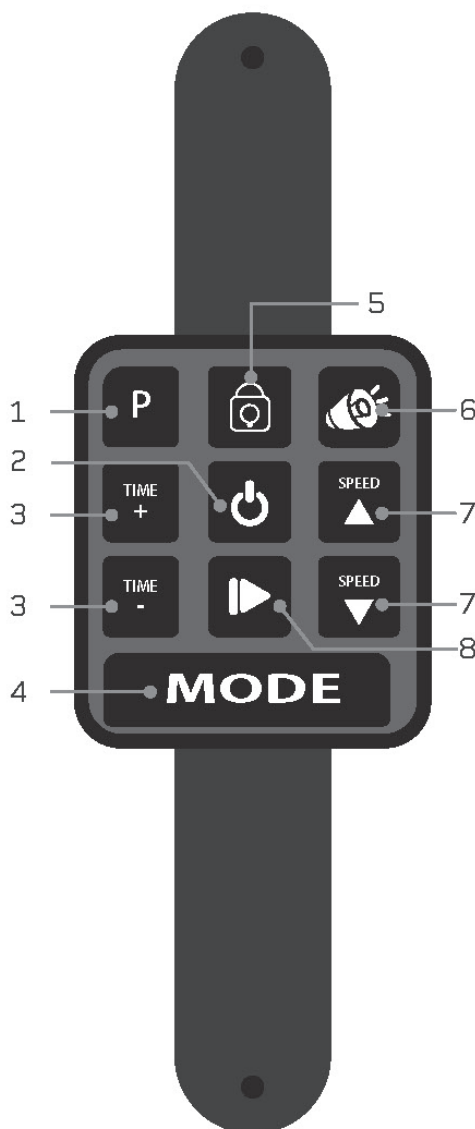


## Control panel operation



**Time + / - :** The preset exercise time is 10 minutes (divided into 10 steps). Pressing a button in standby mode increases (+) resp. decreases (-) the preset time accordingly by 1 step.

## Remote control operation



**1. Program button:** Enables automatic mode.

By repeatedly pressing the button, the various programs can be selected:

P1: 3D-Oscillation and vibration

P2: 3D-vibrations (oscillating and linear)

P3: 3D-vibration and linear movements

Hint: In auto mode, time and speed cannot be adjusted, because these are fixed (check the program tables).

**2. On/Off button:** Switch the device on / off.

**3. Time adjustment**

**4. MODE button:** Choose one of the seven main function modes of the device (by repeatedly pressing the button):

1. Oscillation / 2. Vibration / 3. Linear
4. Oscillation and vibration / 5. Oscillation and linear
6. Vibration and linear
7. Oscillation and vibration and linear

Hint: The time value can only be adjusted in manual or standby mode. While exercising, you may only adjust the speed (but not the time).

**5. Activating or deactivating the unit buttons (on the control panel)**

**6. Switch acoustic signals on/off**

**7. Speed buttons:** Adjust the speed (level 1-60).

**8. Start/Stop button:** Starts/stops the selected preset programme in programme mode or a customised workout in manual mode.

The effective transmission range of the remote control is 2,5 m.

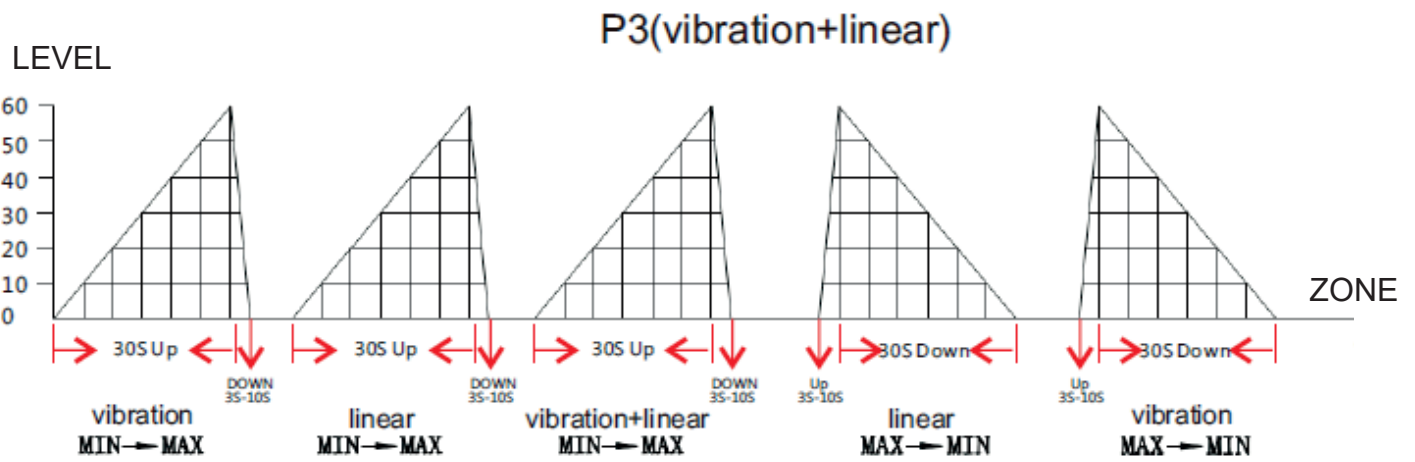
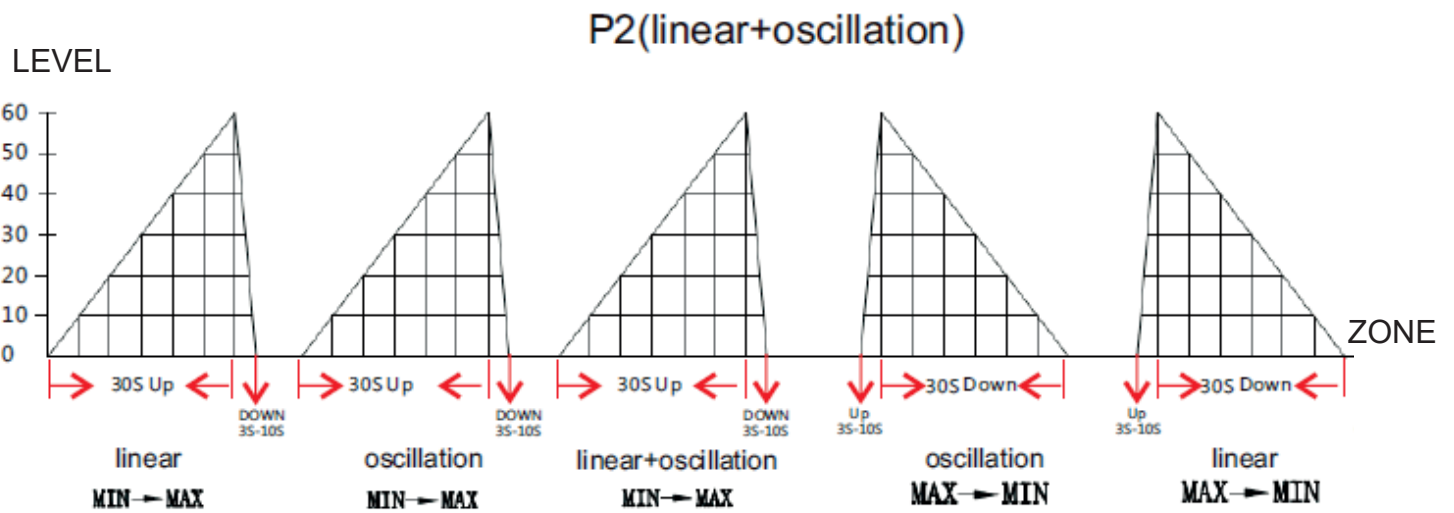
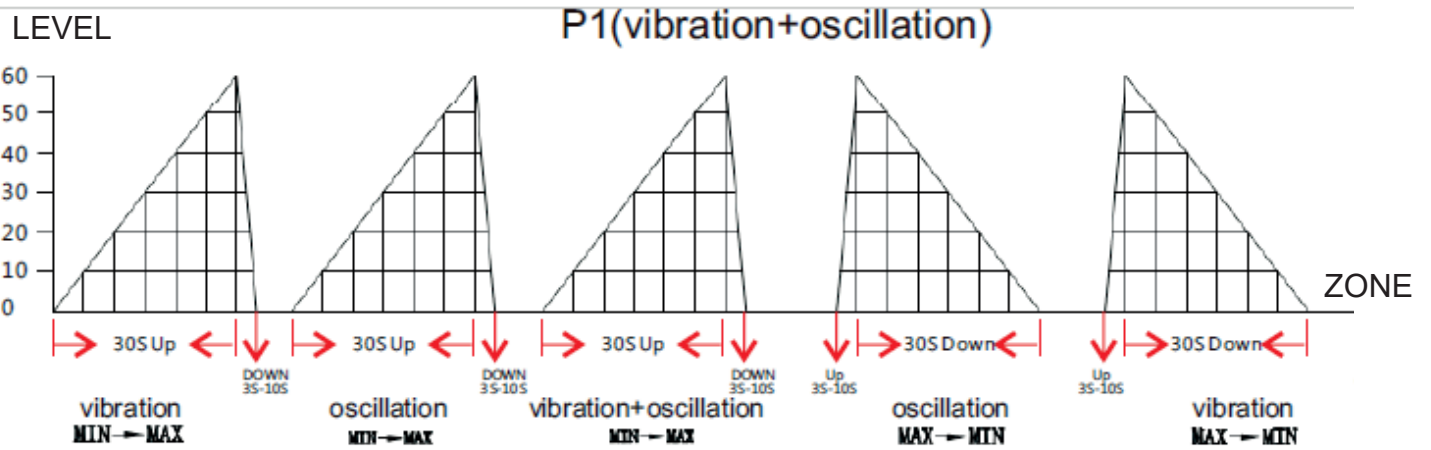
Inserting / replacing the battery (battery type CR2032):

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

### Bluetooth®-transmission for music:

In order to listen to music from the speaker of the V 3000 via your smartphone or tablet, search for the vibration plate („SKANDIKA“) through the Bluetooth® settings of your mobile device. Then connect both devices (pairing). You can control the volume with your smartphone/tablet.

# Auto programs (Program tables)

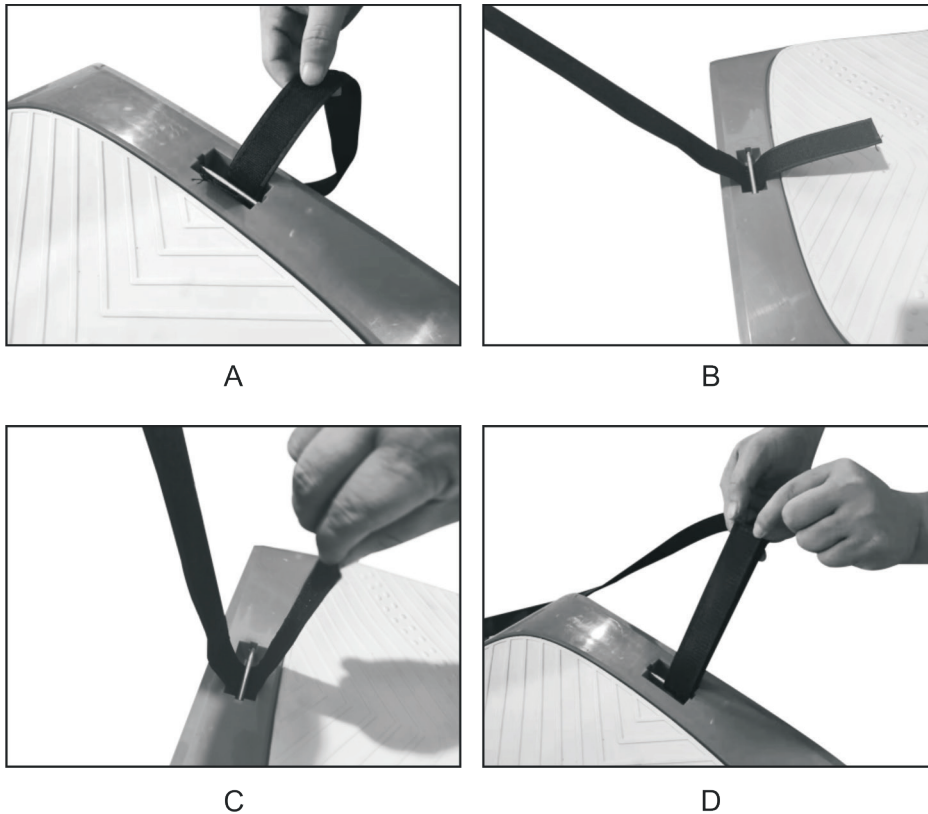


## The light indicator

On the sides the device features a light indicator, which changes the color in dependence from the vibration speed:

Level 1-20: Green / Level 21-40: Blue / Level 41-60: Red

## The resistance bands



There are hooks at the side of the unit, where the two resistance bands can be attached as shown above. The resistance bands can be adjusted to the respective length according to your height by means of the Velcro fastener - there are color markings on the bands.

Before each use, check that the bands are properly fastened, so that they can not come loose during exercise. Stop using the bands if you have doubts about their quality or strength.

Furthermore, 5 fitness bands in different colors are included in the scope of supply. These allow you to do additional exercises e. g. for warming up or for stretching the muscles. Some exercise suggestions can be found later in this manual.

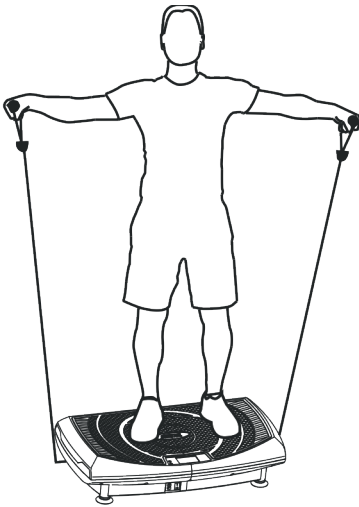
For further training effects, a **SKANDIKA** accessory set is available in stores, consisting of D-ring straps, resistance bands, handles, pro ankle straps and a barbell bar.



**D-ring-straps:** By using two additional elastic bands with snap hooks, you can make your training even more effective and flexible by using different strengths of the elastic bands.

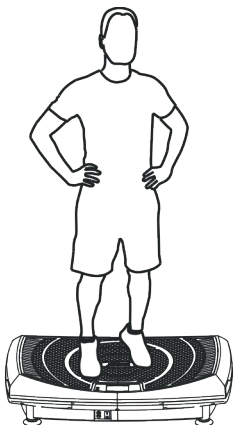
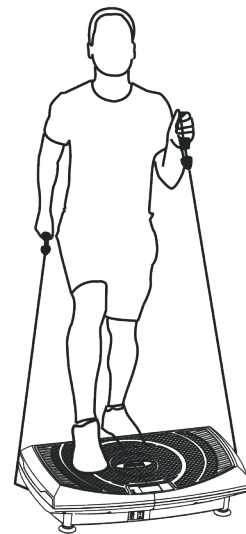
**SKANDIKA** - Functional, high quality and easy to use - this makes your training even more effective!

## Exercise instructions\*



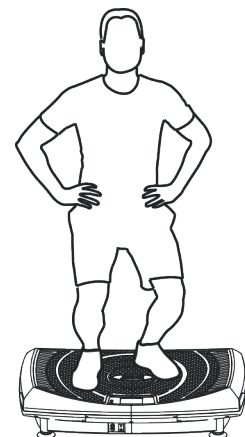
**Shoulders / arms:** Stand on the device, hold the power cords and extend your arms to waist height at your sides. With your palms facing down and your arms slightly bent at the elbow, raise both arms to shoulder height and then move them back to the initial position. Perform several repetitions of this movement.

**Endurance training:** Stand on the device as shown. Hold the power cords in front of your chest with your palms facing each other. Slowly lower your arms and move them slightly backwards, allow them to straighten. Then bring them back to their starting position. You can alternate arms or move both arms simultaneously. To increase exercise intensity, choose to exercise while kneeling.



**Calves:** Stand tiptoe in the middle of the device. Straighten your back. Your abdominal muscles should be tight and you should feel tension changes in your calf muscles. You can also bend your knees by 90° to relax your waist and hips.

**Quads / hips / back:** Stand on the device with your feet and shoulders aligned as shown. Keep your back tight, your knees bent and slowly tighten your leg muscles. To increase exercise intensity you should bend your knees as much as possible.

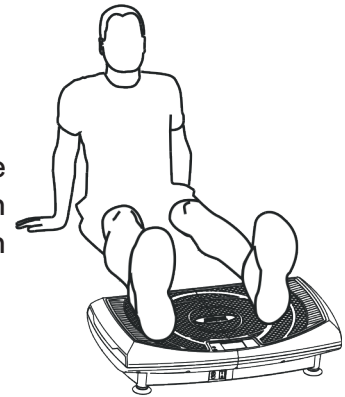


## Exercise instructions\*



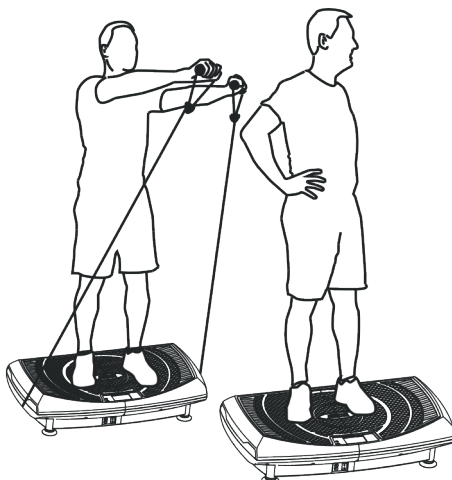
**Shoulders / arms:** Kneel on the ground, place your hands on top of the plate at shoulder width. Keep your body in forward leaning position.

**Relaxing calves massage:** Sit in front of the device with your back straight and your hands placed on either side. Place your calves on the massager with your toes facing up.



**Relaxing back / buttocks / thighs:** Sit on a chair in front of the device. Place your feet on the device and let the vibrations relax your back, buttocks and thighs.

**Thighs / hips:** Lie down and place your shoulders on the ground with both legs flat on the device. Keep your knees together and raise your hips. As your body slowly rises, raise your heels to tighten your thighs and hips.



**Abdominal / oblique muscles:** Stand on the device as shown and place your hands on your waist. Rotate your torso clockwise for a few seconds, then return to your original position and repeat the movement in the opposite direction. You may also use the power cords while doing this exercise. Place them in front of you, hold the grips at shoulder height and rotate left and right.



## Exercise instructions for fitness bands



The fitness bands have different colors (from yellow to black) which represent different resistances (yellow = very light to black = very difficult).

Depending on your individual fitness level and type of exercise, you can decide which resistance is right for you.

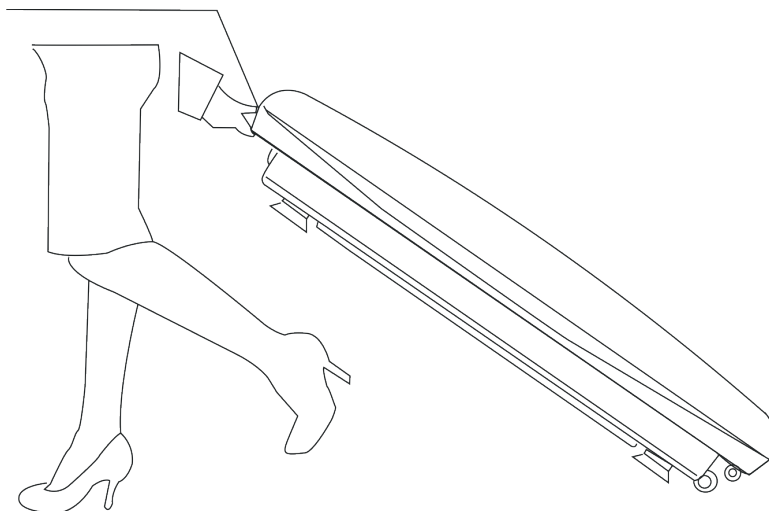
**Thighs / buttocks / hips:** Stand next to a wall and support yourself with one hand on it. The fitness band should be placed around your both ankles. Now almost stretch your right leg and lift it sideways slowly, keeping your body straight. Repeat 5 times, then do the same with the other side.

**Shoulder:** Place a fitness band around your wrists. Bend your elbows and keep them close to your body. Move your forearms out to the side to stretch the band. Rotate your palms at the same time, so that they face up once the band is stretched. Shortly keep this position and then return to the starting position. Repeat 8 times.

**Back:** Stand with your back against the wall. Place the fitness band around your thumbs and stretch your arms straight up over your head. Pull your arms down and your elbows to the side, while stretching the band. Hold this position for a few seconds and return to the starting position. Repeat 8 times.

**Arms / Triceps:** Hold the fitness band in your hands with your elbows bent. Put your right elbow over your head with your right forearm parallel to the floor. The left hand should be in front of the left shoulder. Extend your right arm while keeping it close to the head. As the right arm straightens, you should feel the band stretch and the muscles of your right upper arm working. Hold position for 1 seconds and return to the starting position. Repeat 6 times.

## Transportation



You can move the device by grasping the handles on both sides of the device. The transportations rolls make it easy to move the device when you lift it on one side, so that it can be moved easily using the rollers.

## Cleaning and care

- Before cleaning the appliance, make sure that the appliance is switched off and the plug is disconnected. Allow the unit to cool down.
- Clean the device with a slightly damp cloth only. Never use brushes, aggressive cleaning agents, petrol, thinners or alcohol. Rub the seat dry with a clean dry cloth.
- Never immerse the appliance in water to clean it and ensure water cannot get into the appliance.
- Wait until the device is completely dry before using it again.
- Take care when rolling up the mains lead to avoid damaging it.
- You should ideally store the device in its original packaging and keep it in a clean, dry place.

## Troubleshooting

- **Device cannot be started**  
Check plug (power connection) and if power switch is switched on.
- **Remote controller does not work**  
Replace battery and check, if the distance between remote controller and device is less than 2.5 meters.
- **Sudden stop**  
Default working time of 10 minutes is over. Please re-start the device after a pause of at least 10 minutes.
- **Display „ER01“ or „ER02“ or showing abnormal behaviour**  
Disconnect the power supply, wait for 2 minutes and re-start the device.

If the problem cannot be solved with the above hints, contact the customer service.

## Technical specifications

Max. user weight: 150 kg

Power supply: 220V~, Frequency: 50/60 Hz

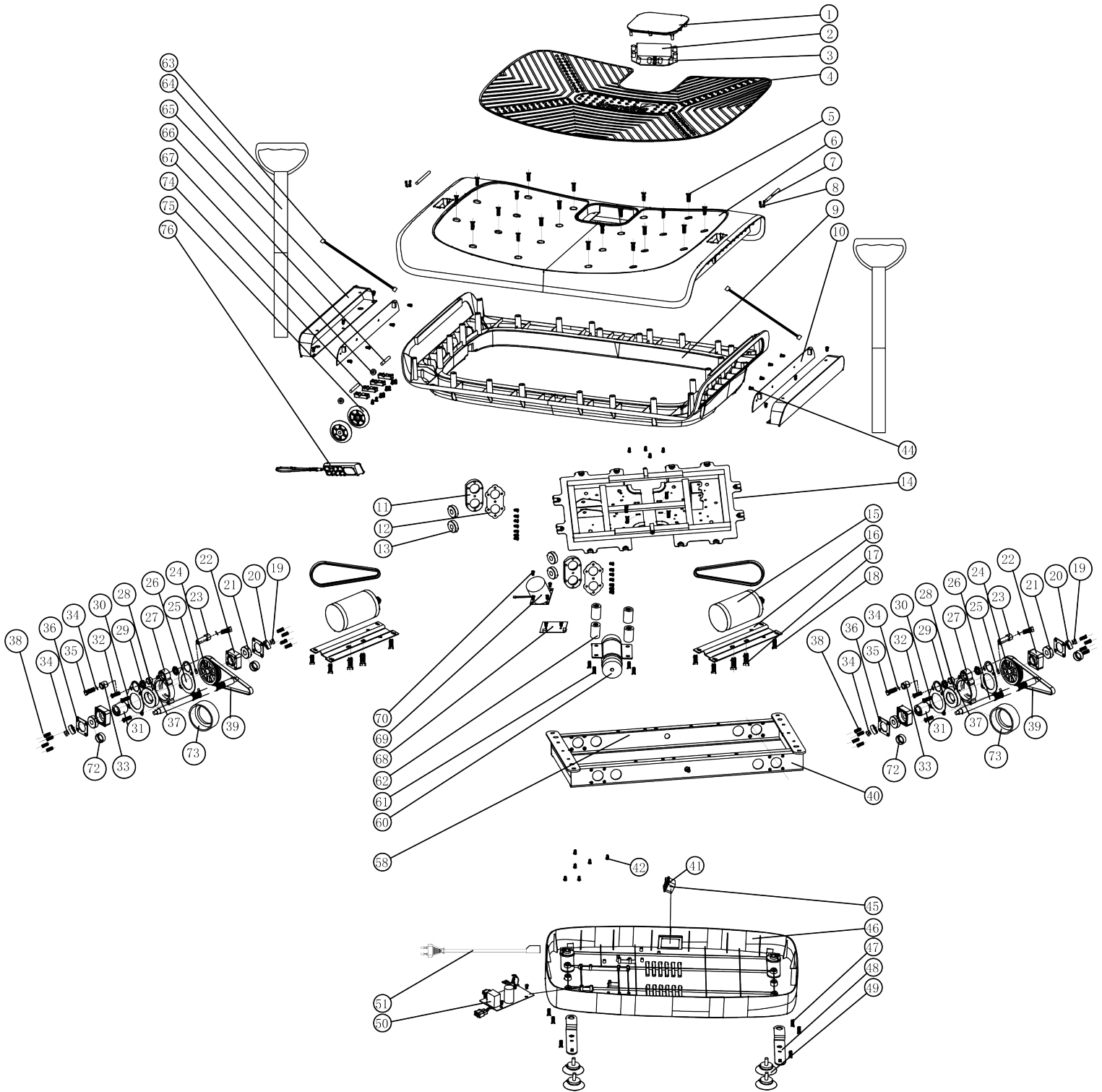
Rated power: 200 watts + 200 watts + 80 watts = 480 watts

Hereby, MAX Trader GmbH declares that the radio equipment type V3000 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU Declaration of Conformity is available at the following internet address:

<https://skandika.com/wp-content/uploads/konformitaetserklaerung-SF-242x.pdf>

Level	Oscillation motor RPM	Oscillation / min.	Oscillation Hz	Vibration motor RPM	Vibration Hz	Lin. motor RPM	Linear / min.	Linear Hz
1	1080	342	5,7	1620	27,0	1200	380	6,3
2	1095	347	5,8	1633	27,2	1208	382	6,4
3	1109	351	5,9	1647	27,4	1215	385	6,4
4	1124	356	5,9	1660	27,7	1223	387	6,5
5	1138	361	6,0	1673	27,9	1230	390	6,5
6	1153	365	6,1	1686	28,1	1238	392	6,5
7	1168	370	6,2	1700	28,3	1245	394	6,6
8	1182	374	6,2	1713	28,5	1253	397	6,6
9	1197	379	6,3	1726	28,8	1261	399	6,7
10	1212	384	6,4	1739	29,0	1268	402	6,7
11	1226	388	6,5	1753	29,2	1276	404	6,7
12	1241	393	6,5	1766	29,4	1283	406	6,8
13	1255	398	6,6	1779	29,7	1291	409	6,8

Level	Oscillation motor RPM	Oscillation / min.	Oscillation Hz	Vibration motor RPM	Vibration Hz	Lin. motor RPM	Linear / min.	Linear Hz
14	1270	402	6,7	1793	29,9	1299	411	6,9
15	1285	407	6,8	1806	30,1	1306	414	6,9
16	1299	411	6,9	1819	30,3	1314	416	6,9
17	1314	416	6,9	1832	30,5	1321	418	7,0
18	1329	421	7,0	1846	30,8	1329	421	7,0
19	1343	425	7,1	1859	31,0	1336	423	7,1
20	1358	430	7,2	1872	31,2	1344	426	7,1
21	1372	435	7,2	1885	31,4	1352	428	7,1
22	1387	439	7,3	1899	31,6	1359	430	7,2
23	1402	444	7,4	1912	31,9	1367	433	7,2
24	1416	448	7,5	1925	32,1	1374	435	7,3
25	1431	453	7,6	1938	32,3	1382	438	7,3
26	1446	458	7,6	1952	32,5	1389	440	7,3
27	1460	462	7,7	1965	32,8	1397	442	7,4
28	1475	467	7,8	1978	33,0	1405	445	7,4
29	1489	472	7,9	1992	33,2	1412	447	7,5
30	1504	476	7,9	2005	33,4	1420	450	7,5
31	1519	481	8,0	2018	33,6	1427	452	7,5
32	1533	486	8,1	2031	33,9	1435	454	7,6
33	1548	490	8,2	2045	34,1	1443	457	7,6
34	1562	495	8,2	2058	34,3	1450	459	7,7
35	1577	499	8,3	2071	34,5	1458	462	7,7
36	1592	504	8,4	2084	34,7	1465	464	7,7
37	1606	509	8,5	2098	35,0	1473	466	7,8
38	1621	513	8,6	2111	35,2	1480	469	7,8
39	1636	518	8,6	2124	35,4	1488	471	7,9
40	1650	523	8,7	2138	35,6	1496	474	7,9
41	1665	527	8,8	2151	35,8	1503	476	7,9
42	1679	532	8,9	2164	36,1	1511	478	8,0
43	1694	536	8,9	2177	36,3	1518	481	8,0
44	1709	541	9,0	2191	36,5	1526	483	8,1
45	1723	546	9,1	2204	36,7	1533	486	8,1
46	1738	550	9,2	2217	37,0	1541	488	8,1
47	1753	555	9,2	2230	37,2	1549	490	8,2
48	1767	560	9,3	2244	37,4	1556	493	8,2
49	1782	564	9,4	2257	37,6	1564	495	8,3
50	1796	569	9,5	2270	37,8	1571	498	8,3
51	1811	574	9,6	2284	38,1	1579	500	8,3
52	1826	578	9,6	2297	38,3	1587	502	8,4
53	1840	583	9,7	2310	38,5	1594	505	8,4
54	1855	587	9,8	2323	38,7	1602	507	8,5
55	1870	592	9,9	2337	38,9	1609	510	8,5
56	1884	597	9,9	2350	39,2	1617	512	8,5
57	1899	601	10,0	2363	39,4	1624	514	8,6
58	1913	606	10,1	2376	39,6	1632	517	8,6
59	1928	611	10,2	2390	39,8	1640	519	8,7
60	1943	615	10,3	2403	40,0	1647	522	8,7



Part no.	Description	Qty
1	Console panel	1
2	Display	1
3	Console board	1
4	Foot pedal cover	1
5	Screw M5 x 20	12
6	Upper cover	1
7	Belt axis	2
8	Pressing buckle	2
9	Middle cover	1
10	Light block	2
11	Linear block	2
12	Linear sleeve	2
13	Bearing 6000	4
14	Main plate	1
15	Oscillation motor	2
16	Motor base	2
17	Outer hexagon bolt GB/T5780 M8X14	4
18	Screw GB/T5780 M5X14	16
19	Nut M8	4
20	Flat washer $\varnothing 10 \times 22 \times 1.5$	4
21	Bearing 6201	4
22	Main axle bracket	4
23	Connecting axle	2
24	Flywheel	2
25	Nut M5	8
26	Main axle	2
27	Sleeve	2
28	Bearing 6006	2
29	Bearing 6801	4
30	Link block main plate / main axle	4
31	Eccentric block	2
32	Screw M5x30	8
33	Bracket for bearing	2
34	Spring washer $\varnothing 8$	12
35	Outer hexagon bolt M8 x20	4

Part no.	Description	Qty
36	Cover for axle bracket	4
37	Bushing	2
38	Screw M5 x 25	22
39	Belt	2
40	Main frame	1
41	Switch including fuse	1
42	Screw ST4x12	16
43	Screw ST5x10	2
44	Screw ST3x10	16
45	Power socket	1
46	Bottom cover	1
47	Screw M5x30	4
48	Pull hook	2
49	Foot cushion	4
50	Lower controller board	1
51	Power cord	1
58	Plastic support plug	2
60	Vibration motor with eccentric block	1
61	Screw M5x25	4
62	Insert rubber post	4
63	Lightboard wire	2
64	Band extension	2
65	Light cover	2
66	Axle for transportation roll	2
67	Bearing 686ZZ	2
68	Bluetooth board	1
69	Speaker	1
70	Screw GB/T845 ST4X10	12
72	6201 Bearing sleeve	4
73	6008 Bearing sleeve	2
74	Roller press button	2
75	Transportation roll	2
76	Remote control with display	1

## 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

The symbol of the crossed-out dustbin on batteries or accumulators indicates that they must not be disposed of in household waste at the end of their life. If batteries or accumulators contain mercury (Hg), cadmium (Cd) or lead (Pb), you will find the respective chemical symbol below the symbol of the crossed-out dustbin. You are legally obliged to return old batteries and accumulators after use. You can do this free of charge at a retail outlet or at another collection point near you. You can obtain addresses of suitable collection points from your

city or local government. Batteries may contain substances that are harmful to the environment and human health. Particular care should be taken when handling batteries containing lithium because of the special risks involved. The separate collection and recycling of old batteries and accumulators is intended to avoid negative impacts on the environment and human health. Please avoid the generation of waste from old batteries as far as possible, e.g. by giving preference to batteries with a longer life or rechargeable batteries. Please avoid littering public spaces by not carelessly leaving batteries or electrical and electronic equipment containing batteries. Please consider ways to reuse a battery instead of disposing of it, for example by reconditioning or repairing the battery.

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**







# Contenu

- 35 Informations de sécurité
- 36 Éléments fournis
- 37 Caractéristiques principales
- 37 Fonctionnement du panneau de contrôle
- 38 Commande à distance
- 39 Programmes automatiques
- 40 Le signal lumineux
- 40 Les bandes de résistance
- 41 Notice d'entraînement
- 43 Notice d'entraînement pour les bandes de fitness
- 43 Déplacer l'appareil
- 44 Nettoyage et entretien / Résolution des problèmes
- 44 Caractéristiques techniques
- 46 Vue explosée / Liste des pièces
- 48 Conditions de garantie et de réparations



skandika.com/  
service

Vibration plate	Importeur	MAX Trader GmbH																									
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen																									
CE	Artikelnummer	SF-242X Vibration Plate V3000																									
	Klasse	HC																									
	Standard	EN 20957																									
	Motor	480 Watt, 220-240V, ~50Hz																									
		<b>Warnhinweis:</b> Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung																									
	Production date																										
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="4">2020</th> <th colspan="4">2021</th> <th colspan="4">2022</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td> </tr> </tbody> </table>			2020				2021				2022				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2020				2021				2022																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																
	PO No:																										
	Max. Nutzergewicht	150 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)

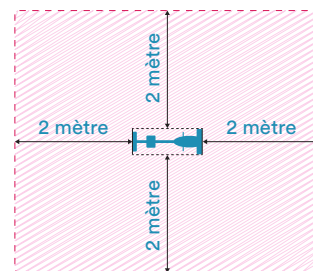


## AVERTISSEMENT

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. Utilisez l'appareil en lieu clos uniquement !
2. Placer l'appareil sur une surface solide et plane.
3. Placer l'appareil à l'abri des températures élevées (+ de 40 °C), des rayons du soleil et de l'humidité. Si de l'eau devait toutefois pénétrer dans l'appareil, il vous faudrait arrêter de l'utiliser et contacter le service client.
4. Ne pas faire fonctionner l'appareil par temps d'orage ou dans un endroit poussiéreux.
5. Le laisser s'acclimater pendant une heure s'il est par exemple déplacé d'un lieu à la température est basse vers un endroit plus chaud.
6. Avant de raccorder l'appareil à l'alimentation électrique, veuillez à ce que la tension indiquée sur la plaque signalétique corresponde à celle de l'alimentation secteur.
7. Si le cordon d'alimentation est endommagé, l'appareil ne doit plus être utilisé. Pour des raisons de sécurité, le cordon d'alimentation doit être remplacé que par un centre de réparations agréé.
8. Ne saisissez jamais la fiche d'alimentation si vos pieds se trouvent dans l'eau et toujours avec des mains sèches.
9. Ne pas porter, traîner ou tordre l'appareil en tirant sur le cordon secteur et veiller à ne pas pincer le cordon.
10. Il ne convient pas aux enfants au moins de 10 ans ou aux femmes enceintes !
11. Ne jamais laisser les enfants ou les animaux s'approcher de l'appareil. Les enfants ne devraient pas se trouver à proximité de l'appareil sans surveillance.
12. Les débutants ou les personnes souffrant de troubles cardiaques, neurologiques, circulatoires ou orthopédiques, doivent consulter d'abord un médecin avant d'utiliser l'appareil.
13. Arrêter d'utiliser la machine immédiatement en cas de fatigue, d'inconfort ou d'étourdissements.
14. Ne jamais utiliser l'appareil s'il est endommagé.
15. Ne pas sauter dessus et ne pas sauter depuis l'appareil lorsqu'il est en marche.
16. Éteindre et débrancher l'appareil après utilisation.
17. Avant d'utiliser le produit, vous devez réchauffer plus attentivement, par exemple avec des exercices d'étirement.
18. Augmenter progressivement l'intensité et la durée des vibrations.
19. Cet appareil ne doit être utilisé que pour l'entraînement d'une personne à la fois (poids d'utilisateur maximal de 150 kg).
20. Ne pas utiliser cet appareil directement après avoir mangé ou bu.
21. L'appareil n'est pas conçu pour une utilisation professionnelle ou médicale. Utilisez l'appareil conformément à sa destination telle que définie dans la notice d'utilisation.
22. Pour éviter tout accident ou risque de se blesser, retirer bijoux, montre ainsi que d'autres objets tels que portable, clef ou canif avant de commencer l'entraînement.
23. En cas de panne, ne réparez pas vous-même l'appareil; ne faites exécuter les réparations que par des services après-vente agréés.
24. Veuillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.



Il est par principe impératif de consulter votre médecin avant d'entamer un entraînement. Il peut vous fournir des indications concrètes concernant l'intensité d'effort qui vous convient le mieux et vous donner des conseils d'exercices et d'alimentation. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou pour celles qui ont déjà des problèmes de santé.

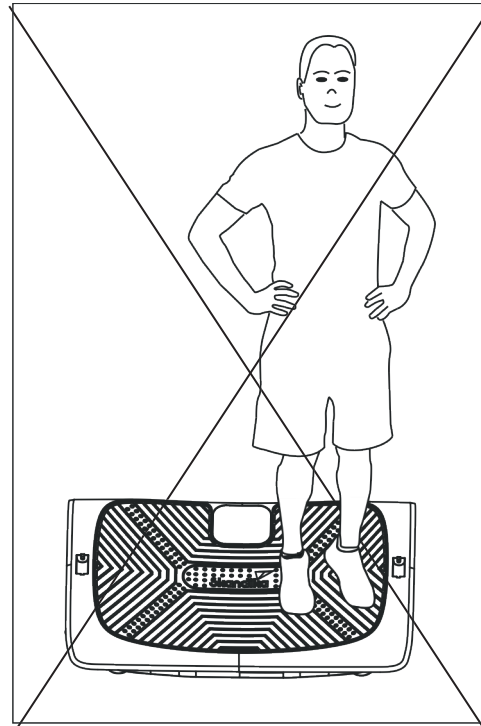
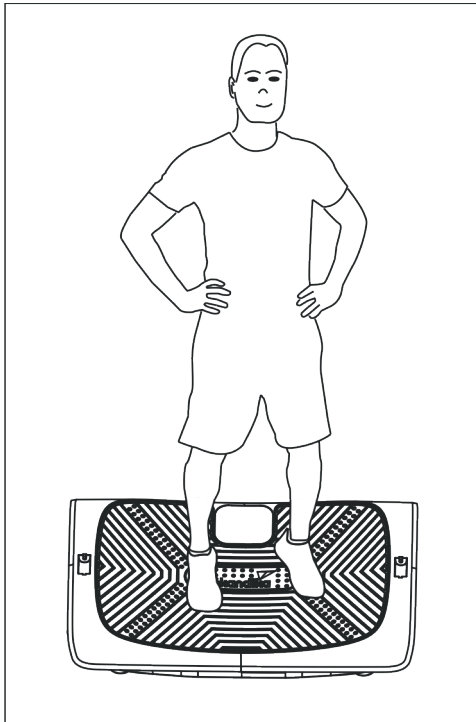
Afin de maximiser les avantages de cette machine, se rappeler toujours les points suivants :

- 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 détent 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.
- Toujours démarrer à partir du réglage de l'intensité la plus basse, puis l'augmenter continuellement.

Cet appareil est idéal pour

- Renforcement musculaire
- Conditionnement physique général
- Brûlure de graisse corporelle
- Endurance
- Relaxation musculaire

Positionnement correct sur l'appareil :



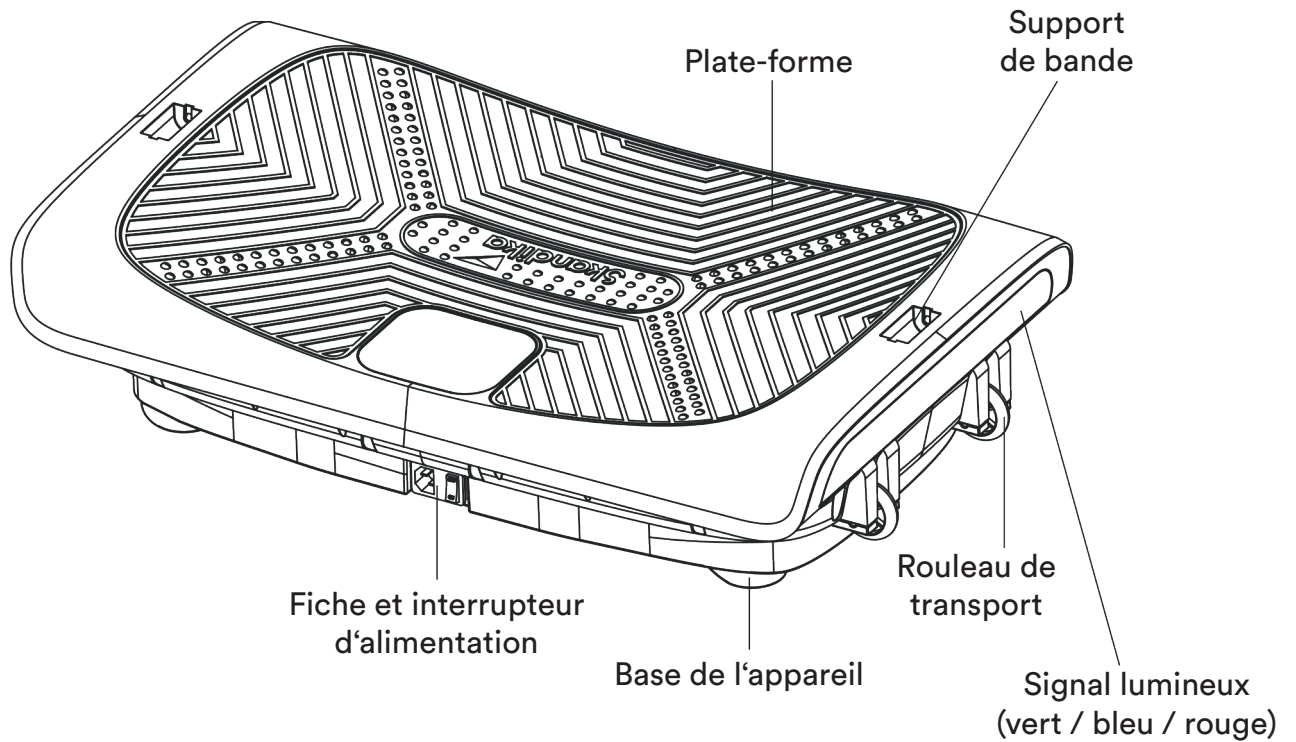
Bandes de résistance

## Éléments fournis

- Plate-forme vibrante
- Télécommande
- 2 x bandes de résistance
- 5 x bandes de fitness avec différentes résistances au tirage accompagné d'un sac
- Cordon d'alimentation
- Mode d'emploi



Bandes de fitness

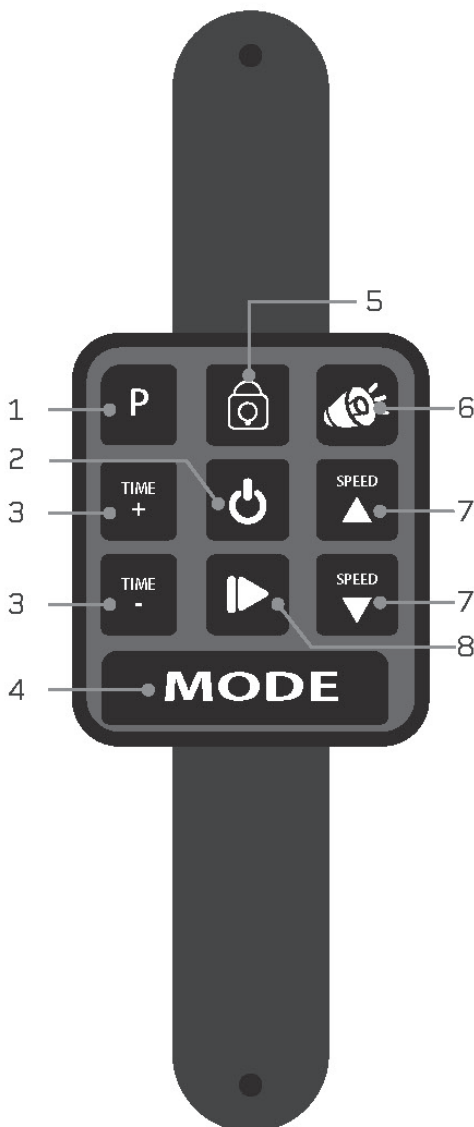


## Fonctionnement du panneau de contrôle



**Durée + / - :** La durée d'entraînement par défaut est de 10 minutes (divisée en 10 paliers). Appuyer sur la touche en mode veille augmente (+) ou diminue (-) la durée à raison d'un (1) palier.

## La télécommande



La portée effective de la télécommande est de 2,5 m.

1. Touche de programme: Ce bouton active le mode automatique. En appuyant plusieurs fois, différents programmes peuvent être sélectionnés :

P1: Vibrations 3D (oscillantes et vibrations)

P2: Vibrations 3D (oscillantes et linéaires)

P3: Vibration 3D et vibrations linéaires

Remarque : Dans les programmes automatiques, la durée et le tempo ne peuvent pas être modifiés car ils sont fixes (voir tableaux des programmes).

2. Touche marche/arrêt: Allumez ou éteignez l'appareil.

3. Réglage du temps

4. Touche MODE: Les 7 fonctions principales de l'appareil peuvent être sélectionnées (en appuyant plusieurs fois).

1. Oscillation / 2. Vibration / 3. Linéaire

4. Oscillation et vibration / 5. Oscillation et linéaire

6. Vibration et linéaire / 7. Oscillation et vibration et linéaire

Remarque : Le réglage de la durée ne peut être effectué qu'en mode veille. Pendant l'entraînement, seul le tempo peut être ajusté, mais pas la durée de l'entraînement.

5. Activation ou désactivation des touches de l'appareil (sur le panneau de contrôle)

6. Activation/désactivation des signaux acoustiques

7. Touches de vitesse: Contrôle le tempo (niveau 1-60).

8. Touche Start/Stop: Démarre/arrête le programme prédéfini sélectionné en mode programme ou une séance d'entraînement personnalisée en mode manuel.

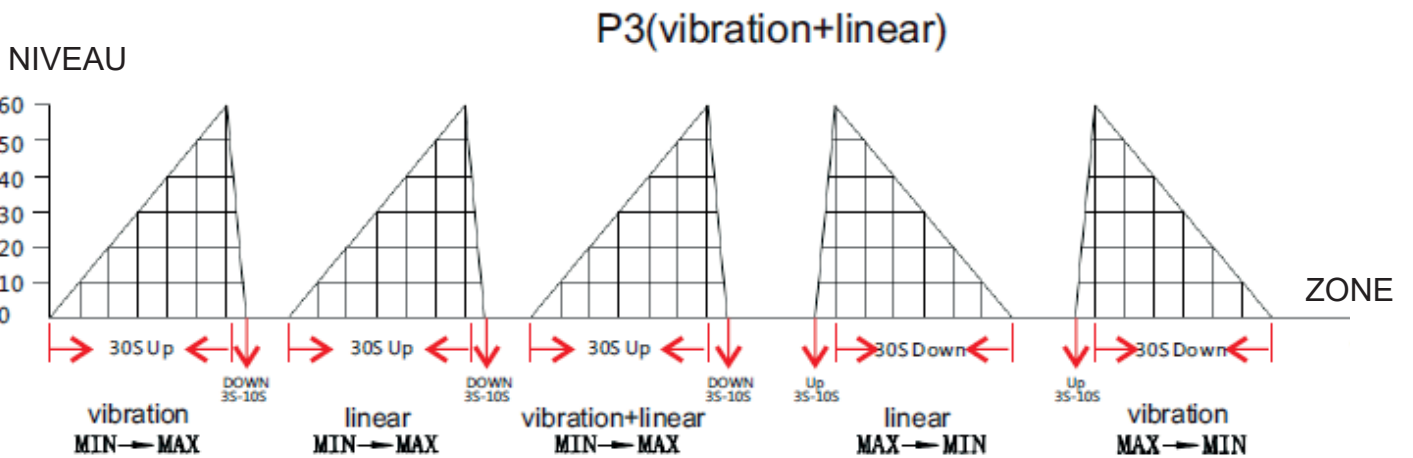
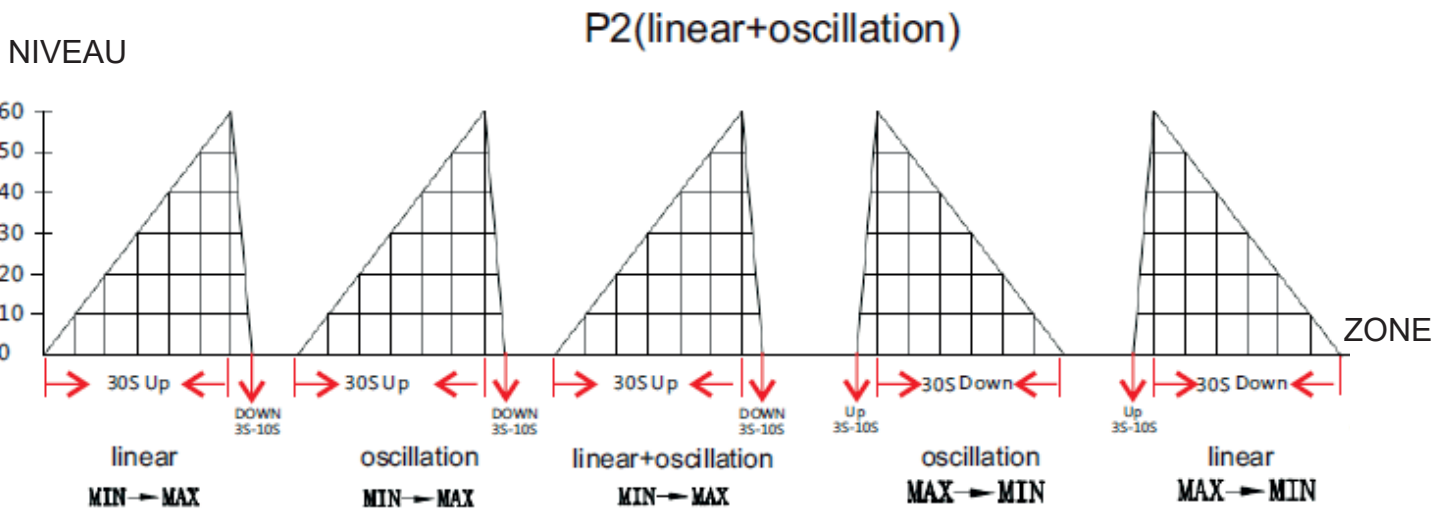
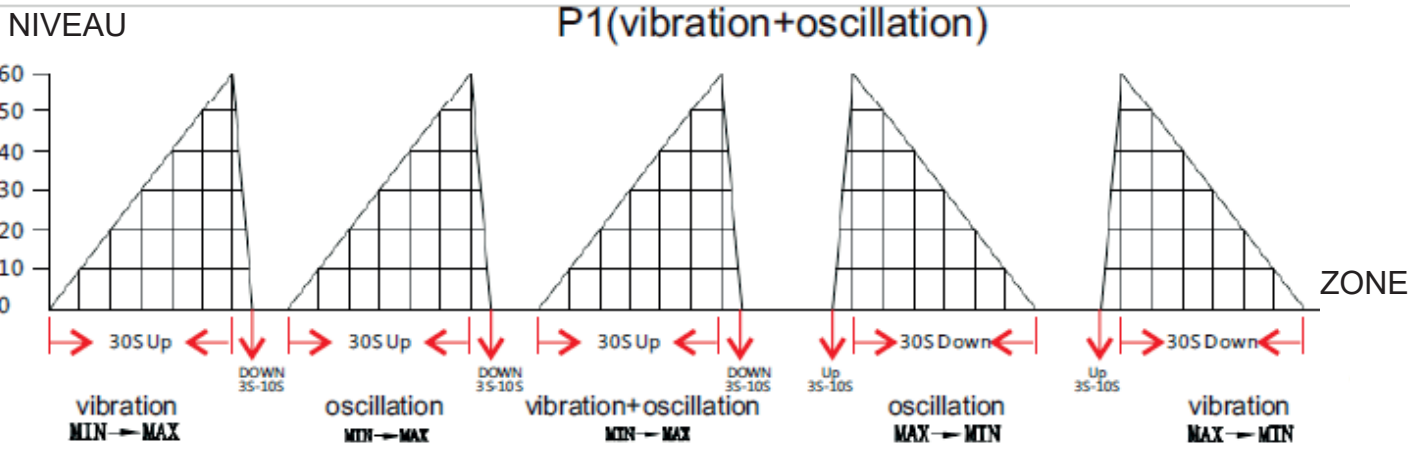
Insérez / remplacez la pile (pile de type CR2032) :

Le compartiment à piles de la télécommande est situé à l'arrière. Si l'appareil ne répond plus à la télécommande, remplacez la pile bouton par une nouvelle.

**Transmission Bluetooth® pour la musique :** Pour écouter la musique sur votre smartphone ou tablette par les haut-parleurs intégrés à l'appareil d'entraînement, veuillez chercher la plateforme vibrante (« SKANDIKA ») dans les paramètres Bluetooth® de votre smartphone ou tablette. Établissez ensuite la connexion entre les deux appareils (appairage). Le réglage du volume de lecture se fait sur votre appareil mobile (smartphone / tablette).



# Programmes automatiques (tableaux des programmes)

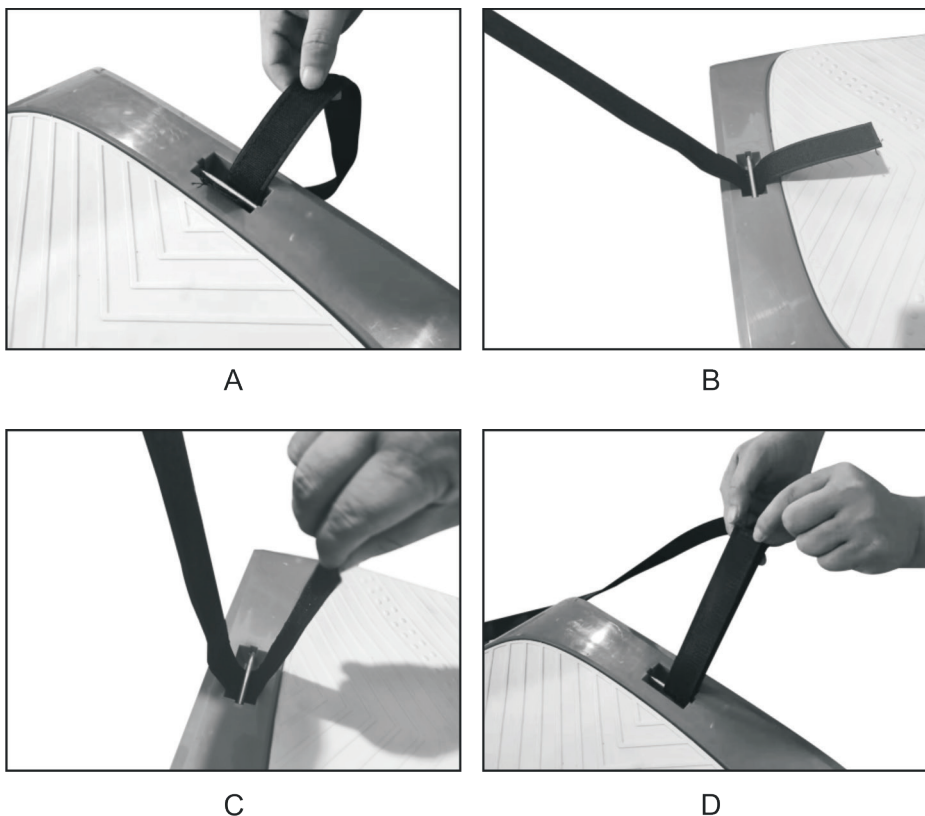


## Le signal lumineux

Sur le côté de l'appareil se trouve un signal lumineux qui change de couleur en fonction des variations du tempo :

Niveau de 1 à 20 : Vert / Niveau de 21 à 40 : Bleu / Niveau de 41 à 60 : Rouge

## Les bandes de résistance



Sur le côté de l'appareil se trouvent des supports de bande où les deux bandes de résistance fournies peuvent être attachées comme indiqué ci-dessus. Les bandes de résistance peuvent être ajustées à la longueur respective au moyen du velcro en fonction de votre taille - pour cela, des marques de couleurs sont apposées sur les bandes. Avant chaque utilisation, vérifiez que les bandes sont bien fixées de sorte qu'elles ne risquent pas de se détacher pendant l'entraînement. Arrêtez d'utiliser les bandes si vous doutez de leur qualité ou de leur robustesse.

En plus du dispositif d'entraînement, 5 bandes de fitness de différentes couleurs sont incluses. Celles-ci vous permettent de faire des exercices supplémentaires, par exemple pour réchauffer ou étirer les muscles. Vous trouverez quelques exercices suggérés plus loin dans ce guide.

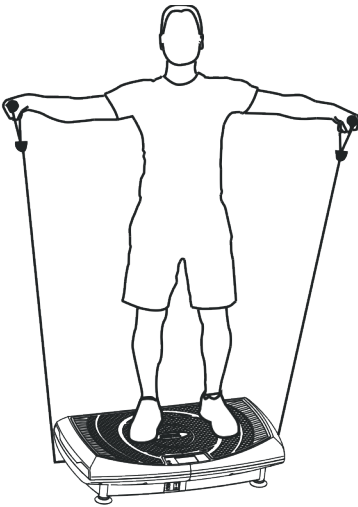
Pour des effets d'entraînement supplémentaires, un set d'accessoires **SKANDIKA** est disponible dans le commerce, composé de sangles en D, de bandes de résistance, de poignées, de sangles de cheville professionnelles et d'une barre d'haltères.



**Sangles en D:** Grâce à deux bandes élastiques supplémentaires avec mousquetons, vous pouvez rendre votre entraînement encore plus efficace et flexible en utilisant différentes forces des bandes élastiques.

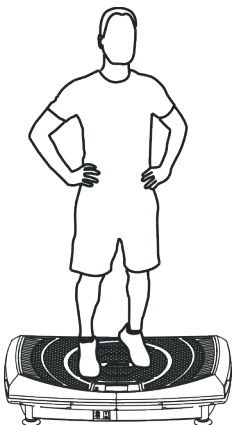
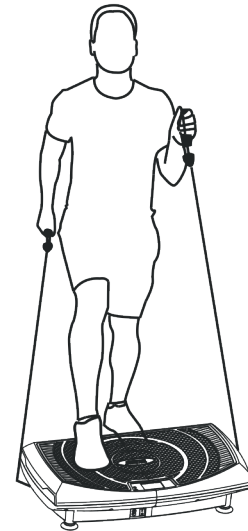
**SKANDIKA** - Fonctionnel, de haute qualité et facile à utiliser, il rend l'entraînement encore plus efficace. une formation encore plus efficace !

## Notice d'entraînement\*

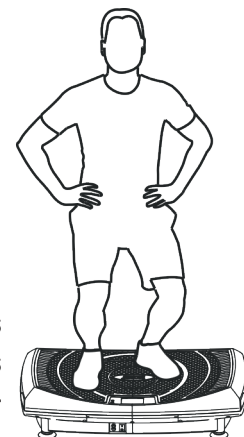


Épaules / bras : mettez-vous debout sur l'appareil et maintenez les bandes de résistance à hauteur de vos hanches, les bras tendus. Montez les deux bras jusqu'aux épaules en les pliant légèrement, paumes tournées vers le sol. Revenez ensuite à votre position initiale et répétez ce mouvement plusieurs fois.

Exercice d'endurance : Mettez-vous debout sur l'appareil comme illustré sur l'image. Maintenez les bandes de résistance devant la poitrine, les paumes tournées vers l'intérieur. Abaissez lentement les bras vers le bas et l'arrière jusqu'à ce qu'ils soient entièrement tendus puis revenez ensuite à votre position initiale. Vous pouvez entraîner un bras après l'autre ou les deux en même temps. Pour augmenter la difficulté, vous pouvez également vous agenouiller pendant l'exercice.



Les mollets : mettez-vous sur la pointe des pieds, le dos droit, au centre de l'appareil et contractez vos abdominaux. Lors des vibrations, vous devriez sentir des contractions de plus en plus intenses dans le muscle du mollet. Vous pouvez plier le genou à 90° pour détendre votre taille et vos hanches.



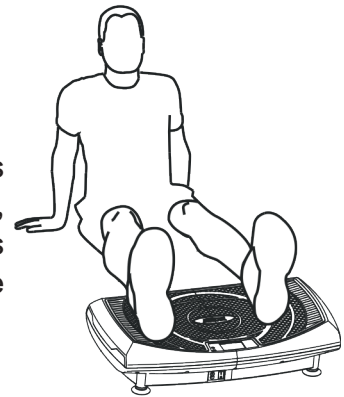
Cuisses / dos / hanches : placez-vous debout sur l'appareil avec les pieds et les épaules comme indiqué sur l'illustration. Gardez le dos droit, le genou légèrement plié et contractez les muscles des jambes. Pour augmenter l'intensité, pliez encore davantage le genou.

## Notice d'entraînement\*



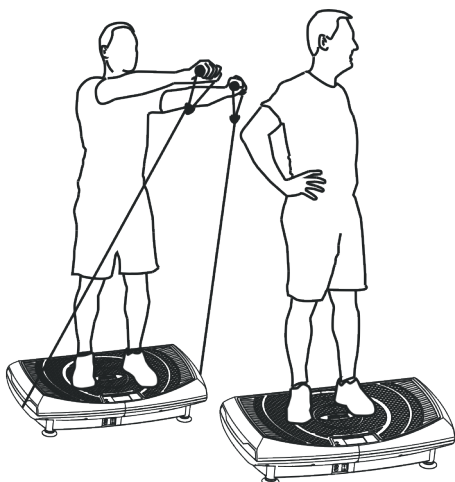
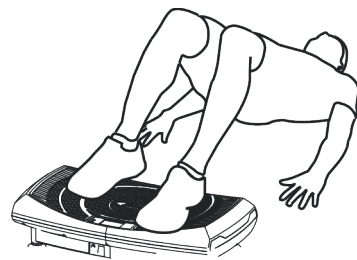
Épaules / bras : agenouillez-vous au sol et tenez-vous sur vos mains posées sur l'appareil et écartées à la largeur des épaules. Le corps doit être légèrement penché en avant.

Massage décontractant des mollets : asseyez-vous devant l'appareil et tout en gardant le dos droit, appuyez-vous sur vos mains. Allongez ensuite vos jambes sur l'appareil avec les pieds dirigés vers le ciel.



Décontracter dos / fessiers / cuisses : asseyez-vous sur une chaise devant l'appareil et posez vos pieds sur l'appareil pour commencer un massage vibratoire.

Cuisses / hanches : allongez-vous, les épaules au sol et les pieds posés sur l'appareil. Gardez les genoux l'un contre l'autre et soulevez les hanches, puis contractez vos cuisses et les muscles de vos hanches.



Abdominaux : placez-vous debout sur l'appareil avec les mains sur les hanches, comme illustré sur l'image. Tournez le haut du corps vers la droite, maintenez cette position quelques secondes puis revenez ensuite à votre position initiale. Répétez le même mouvement du côté gauche. Vous pouvez également effectuer cet exercice en utilisant les bandes de résistance que vous devrez maintenir à hauteur des épaules lorsque vous effectuez une rotation.

## Notice d'entraînement pour les bandes de fitness



Les bandes de fitness ont des couleurs différentes (du jaune au noir) ainsi que des résistances au tirage différentes (jaune = très léger à noir = très lourd).

En fonction de votre niveau d'activité physique et du type d'exercice, vous pouvez choisir la résistance qui vous convient le mieux.

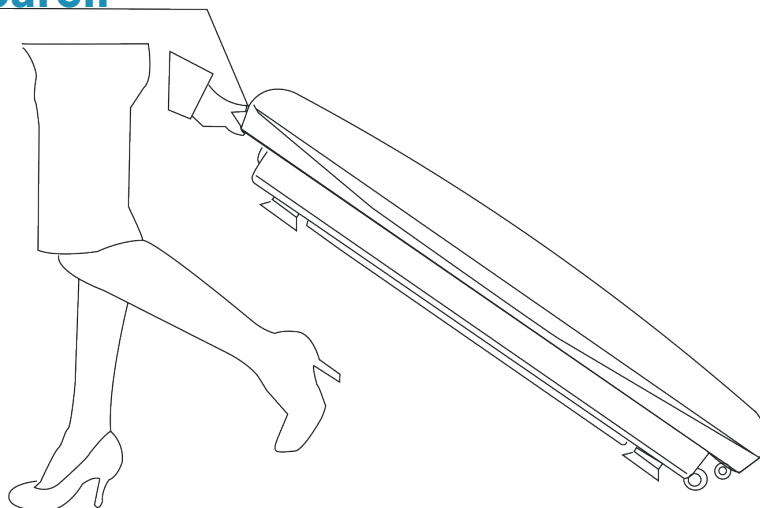
**Cuisses / Fesses / Hanches :** Tenez-vous latéralement contre le mur et soutenez-vous d'une main. La bande de fitness est placée autour des deux chevilles dans une position normale. Maintenant, étirez votre jambe droite lentement sur le côté tout en gardant votre corps droit. Répétez le mouvement 5 fois, puis faites la même chose avec l'autre jambe.

**Épaule :** Étirez une bande de fitness de votre choix autour des poignets. Maintenant, pliez votre coude près du corps et tendez vos avant-bras contre la résistance de la bande. Tournez les paumes vers le haut. Maintenez brièvement la position puis revenez lentement à la position de départ. Répétez 8 fois.

**Dos :** Placez votre dos contre le mur et tendez la bande de fitness autour des deux pouces avec les bras tendus sur la tête. Maintenant, pliez les deux coudes et tirez les bras latéralement contre la résistance de la bande. Maintenez brièvement la position et revenez à la position de départ. Répétez 8 fois.

**Bras / Triceps :** Prenez la bande de fitness à deux mains et tenez l'avant-bras droit horizontalement au-dessus de la tête, puis pliez les deux bras. La main gauche doit être tenue devant l'épaule gauche. Maintenant, tendez le bras droit sur la tête afin que la bande soit tendue par les muscles du bras droit. Maintenez la position pendant 1 seconde, puis revenez à la position de départ et répétez 6 fois.

### Déplacer l'appareil



Déplacez l'appareil en vous servant des poignées des deux côtés. Les rouleaux transporteur facilitent le transport de l'appareil d'un endroit à l'autre si vous le soulevez d'un côté pour pouvoir le déplacer facilement à l'aide des rouleaux.

## Nettoyage et entretien

- Avant de nettoyer l'appareil, assurez-vous qu'il est éteint et que le bloc d'alimentation est débranché de la prise secteur. Laissez refroidir l'appareil.
- Pour nettoyer l'appareil, utilisez uniquement un chiffon légèrement humide. N'utilisez en aucun cas de brosses, de produits de nettoyage détergents, d'essence, de dissolvant ou d'alcool. Frottez le siège avec un chiffon propre et doux pour le sécher.
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau pour le nettoyer et veillez à ce qu'il ne pénètre jamais d'eau ou d'autre liquide dans l'appareil.
- N'utilisez à nouveau l'appareil que lorsqu'il est entièrement sec.
- Enroulez le câble secteur avec soin pour éviter toute rupture de câble.
- Rangez l'appareil dans son emballage d'origine et conservez-le dans un endroit propre et sec.

## Résolution des problèmes

- **L'appareil ne se met pas en marche**  
Vérifiez votre alimentation électrique et assurez-vous que l'appareil a bien été allumé.
- **La télécommande ne fonctionne pas**  
Changez la pile et vérifiez que vous vous trouvez bien dans la zone de portée de la télécommande (à 2,5 m de l'appareil).
- **L'appareil s'arrête brusquement**  
Les 10 minutes d'entraînement, correspondant aux paramètres standards de l'appareil, sont écoulées. Allumez à nouveau l'appareil au bout de 10 minutes.
- **Affichage de « ER01 » ou « ER02 » ou anomalie manifeste**  
Débranchez l'appareil et attendez 2 minutes avant de le remettre en marche.

Si le dysfonctionnement persiste malgré ces consignes, contacter le service client.

## Caractéristiques techniques

Poids maximal de l'utilisateur : 150 kg

Alimentation : 220V~, Fréquence : 50/60 Hz

Puissance nominale : 200 W + 200 W + 80 W = 480 W

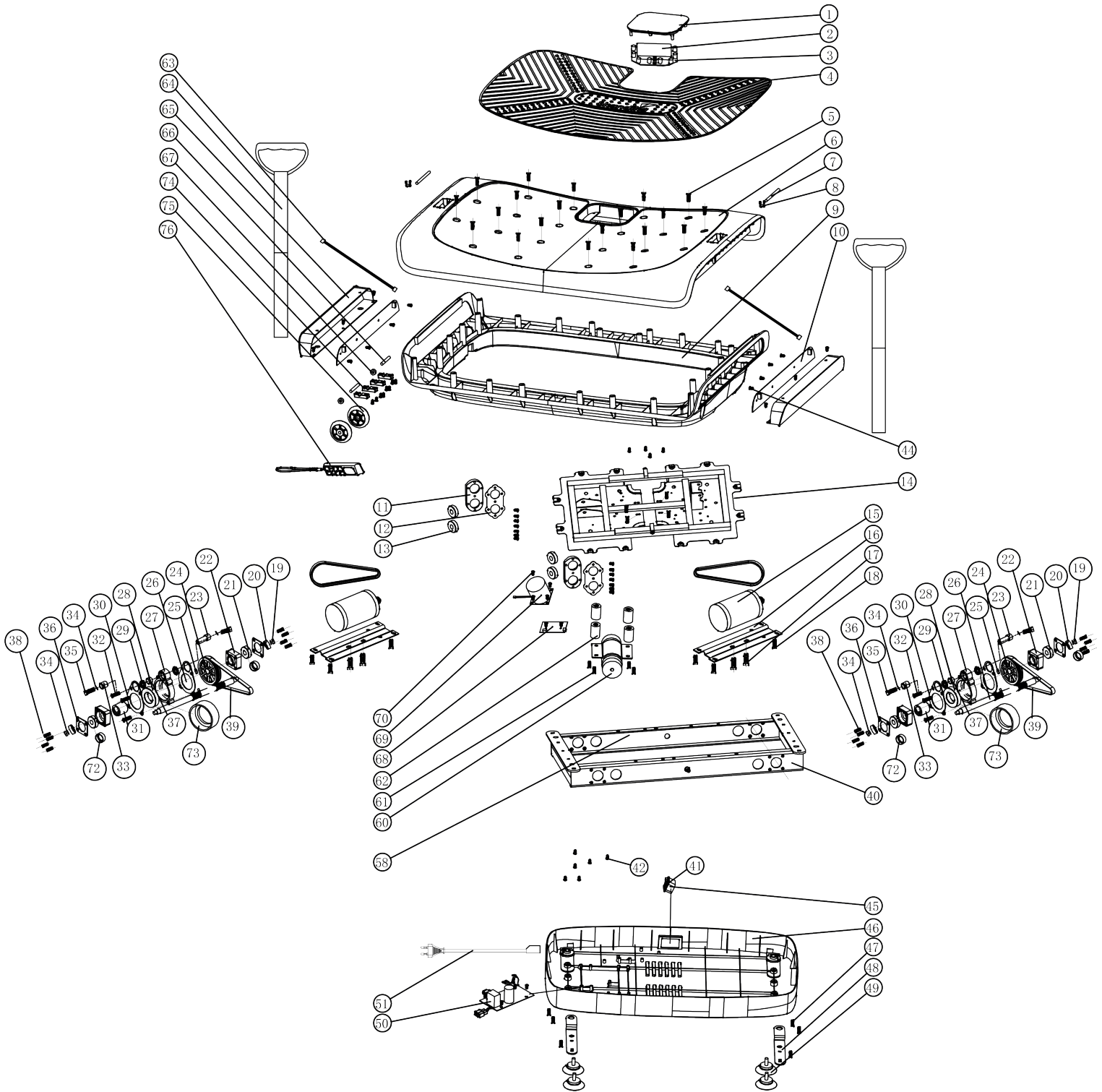
Par la présente, MAX Trader GmbH déclare que le type d'équipement radio V3000 est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte complet de la déclaration de conformité UE est disponible à l'adresse Internet suivante :

<https://skandika.com/wp-content/uploads/konformitaetserklaerung-SF-242x.pdf>

Niveau	Moteur d'oscillation tr/mn	Oscillation / min.	Oscillation Hz	Moteur vibratoire tr/mn	Vibration Hz	Moteur lin. tr/mn	linéaire / min.	linéaire Hz
1	1080	342	5,7	1620	27,0	1200	380	6,3
2	1095	347	5,8	1633	27,2	1208	382	6,4
3	1109	351	5,9	1647	27,4	1215	385	6,4
4	1124	356	5,9	1660	27,7	1223	387	6,5
5	1138	361	6,0	1673	27,9	1230	390	6,5
6	1153	365	6,1	1686	28,1	1238	392	6,5
7	1168	370	6,2	1700	28,3	1245	394	6,6
8	1182	374	6,2	1713	28,5	1253	397	6,6
9	1197	379	6,3	1726	28,8	1261	399	6,7
10	1212	384	6,4	1739	29,0	1268	402	6,7
11	1226	388	6,5	1753	29,2	1276	404	6,7
12	1241	393	6,5	1766	29,4	1283	406	6,8
13	1255	398	6,6	1779	29,7	1291	409	6,8



Niveau	Moteur d'oscillation tr/mn	Oscillation / min.	Oscillation Hz	Moteur vibratoire tr/mn	Vibration Hz	Moteur lin. tr/mn	linéaire / min.	linéaire Hz
14	1270	402	6,7	1793	29,9	1299	411	6,9
15	1285	407	6,8	1806	30,1	1306	414	6,9
16	1299	411	6,9	1819	30,3	1314	416	6,9
17	1314	416	6,9	1832	30,5	1321	418	7,0
18	1329	421	7,0	1846	30,8	1329	421	7,0
19	1343	425	7,1	1859	31,0	1336	423	7,1
20	1358	430	7,2	1872	31,2	1344	426	7,1
21	1372	435	7,2	1885	31,4	1352	428	7,1
22	1387	439	7,3	1899	31,6	1359	430	7,2
23	1402	444	7,4	1912	31,9	1367	433	7,2
24	1416	448	7,5	1925	32,1	1374	435	7,3
25	1431	453	7,6	1938	32,3	1382	438	7,3
26	1446	458	7,6	1952	32,5	1389	440	7,3
27	1460	462	7,7	1965	32,8	1397	442	7,4
28	1475	467	7,8	1978	33,0	1405	445	7,4
29	1489	472	7,9	1992	33,2	1412	447	7,5
30	1504	476	7,9	2005	33,4	1420	450	7,5
31	1519	481	8,0	2018	33,6	1427	452	7,5
32	1533	486	8,1	2031	33,9	1435	454	7,6
33	1548	490	8,2	2045	34,1	1443	457	7,6
34	1562	495	8,2	2058	34,3	1450	459	7,7
35	1577	499	8,3	2071	34,5	1458	462	7,7
36	1592	504	8,4	2084	34,7	1465	464	7,7
37	1606	509	8,5	2098	35,0	1473	466	7,8
38	1621	513	8,6	2111	35,2	1480	469	7,8
39	1636	518	8,6	2124	35,4	1488	471	7,9
40	1650	523	8,7	2138	35,6	1496	474	7,9
41	1665	527	8,8	2151	35,8	1503	476	7,9
42	1679	532	8,9	2164	36,1	1511	478	8,0
43	1694	536	8,9	2177	36,3	1518	481	8,0
44	1709	541	9,0	2191	36,5	1526	483	8,1
45	1723	546	9,1	2204	36,7	1533	486	8,1
46	1738	550	9,2	2217	37,0	1541	488	8,1
47	1753	555	9,2	2230	37,2	1549	490	8,2
48	1767	560	9,3	2244	37,4	1556	493	8,2
49	1782	564	9,4	2257	37,6	1564	495	8,3
50	1796	569	9,5	2270	37,8	1571	498	8,3
51	1811	574	9,6	2284	38,1	1579	500	8,3
52	1826	578	9,6	2297	38,3	1587	502	8,4
53	1840	583	9,7	2310	38,5	1594	505	8,4
54	1855	587	9,8	2323	38,7	1602	507	8,5
55	1870	592	9,9	2337	38,9	1609	510	8,5
56	1884	597	9,9	2350	39,2	1617	512	8,5
57	1899	601	10,0	2363	39,4	1624	514	8,6
58	1913	606	10,1	2376	39,6	1632	517	8,6
59	1928	611	10,2	2390	39,8	1640	519	8,7
60	1943	615	10,3	2403	40,0	1647	522	8,7



No.	Description	Qté
1	Panneau d'ordinateur	1
2	Afficheur	1
3	Carte informatique	1
4	Repose-pieds	1
5	Vis M5x20	12
6	Couvercle supérieur	1
7	Axes	2
8	Boucle de verrouillage	2
9	Couvercle médian	1
10	Électronique d'éclairage	2
11	Bloc linéaire	2
12	Guide linéaire	2
13	Roulements	4
14	Plaque centrale	1
15	Moteur d'oscillation	2
16	Base de moteur	2
17	Vis hexagonale extérieure GB/T5780 M8X14	4
18	Vis GB/T5780 M5X14	16
19	Écrou M8	4
20	Rondelle ø10x22x1.5	4
21	Roulement 6201	4
22	Supports d'essieu	4
23	Axes de connexion	2
24	Volant	2
25	Écrou M5	8
26	Axes principaux	2
27	Guidage	2
28	Roulement 6006	2
29	Roulement 6801	4
30	Plaque centrale / axe principal du bloc de connexion	4
31	Bloc excentrique	2
32	Vis M5x30	8
33	Coussinet	2
34	Rondelle élastique ø8	12
35	Vis hexagonale extérieure M8 x20	4

No.	Description	Qté
36	Couvercle	4
37	Connecteur	2
38	Vis M5 x 25	22
39	Courroie	2
40	Châssis principal	1
41	Interrupteurs avec fusible	1
42	Vis ST4x12	16
43	Vis ST5x10	2
44	Vis ST3x10	16
45	Prise de courant	1
46	Couvercle inférieur	1
47	Vis M5x30	4
48	Crochets de traction	2
49	Patins	4
50	Microcontrôleur inférieur	1
51	Câbles d'alimentation	1
58	Bouchons en plastique	2
60	Moteur de vibration avec bloc excentrique	1
61	Vis M5x25	4
62	Insert en caoutchouc	4
63	Câbles d'éclairage électronique	2
64	Extension de bandes	2
65	Barres lumineuses	2
66	Axes pour rouleau transporteur	2
67	Roulement 686ZZ	2
68	Carte Bluetooth	1
69	Haut-parleurs	1
70	Vis GB/T845 ST4X10	12
72	6201 Guide à palier	4
73	6008 Guide à palier	2
74	Guide à rouleaux	2
75	Rouleaux	2
76	Télécommande avec afficheur	1

## 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

Le symbole de la poubelle barrée sur les piles ou les accumulateurs indique qu'ils ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères en fin de vie. Si les piles ou les accumulateurs contiennent du mercure (Hg), du cadmium (Cd) ou du plomb (Pb), vous trouverez le symbole chimique correspondant sous le symbole de la poubelle barrée. Vous êtes légalement tenu de rapporter les piles et accumulateurs usagés après utilisation. Vous pouvez le faire gratuitement dans un magasin de détail ou dans un autre point de collecte près de chez vous. Les adresses des points de collecte appropriés peuvent être obtenues auprès de votre ville ou de votre administration locale. Les piles peuvent contenir des substances qui sont nocives pour l'environnement et la santé humaine. Il convient d'être

particulièrement prudent lors de la manipulation de piles contenant du lithium en raison des risques particuliers qu'elles présentent. La collecte séparée et le recyclage des piles et accumulateurs usagés visent à éviter les effets négatifs sur l'environnement et la santé humaine. Veuillez éviter autant que possible la production de déchets à partir de vieilles piles, par exemple en préférant les piles à longue durée de vie ou les piles rechargeables. Veuillez éviter de jeter des déchets dans les espaces publics en ne laissant pas de piles ou d'appareils électriques et électroniques contenant des piles. Veuillez envisager des moyens de réutiliser une batterie au lieu de la jeter, par exemple en la reconditionnant ou en la réparant.

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











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

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