



Skandika

VIBRATIONSPLATTE VIRKE



DE Aufbau- und Bedienungsanleitung

GB Assembly instructions and user guide

FR Instructions de montage et mode d'emploi

CE

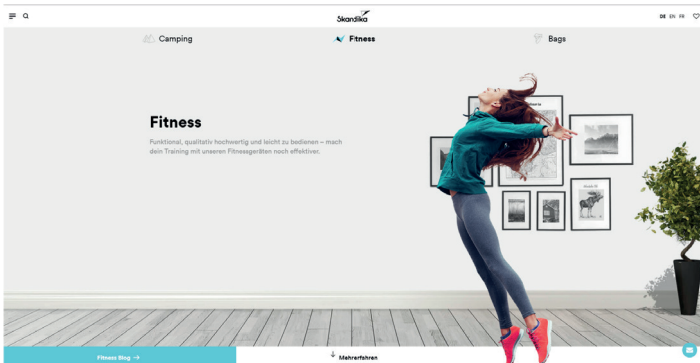
Art.Nr. SF-2450

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise.....	3
Lieferumfang.....	4
Bedienung der Kontrolleinheit.....	5
Batterien einlegen (Fernbedienung).....	5
Stromanschluss.....	6
Steuerung mit der Fernbedienung.....	6
Automatik-Programme.....	7
Übungsanleitung.....	8
Reinigung und Pflege.....	9
Technische Daten.....	9
Garantiebedingungen.....	10

Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen
www.skandika.com

Scannen Sie den QR-Code
mit Ihrem Smartphone



Sicherheitshinweise

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.

- Verwenden Sie das Gerät nur in geschlossenen Räumen!
- Stellen Sie das Gerät zum Gebrauch auf eine feste und ebene Bodenfläche.
- 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.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen, um herauszufinden, ob es medizinische oder körperliche Probleme gibt, die einem Training mit diesem Gerät entgegenstehen. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen mit bestehenden Gesundheitsproblemen und bei Einnahme von Medikamenten, welche die Herzfähigkeit, den Blutdruck oder das Cholesterinniveau beeinflussen.
- 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.
- Wenn das Netzkabel beschädigt ist, darf das Gerät nicht weiterbenutzt werden. Aus Sicherheitsgründen darf das Netzkabel nur von einer autorisierten Servicestelle ausgewechselt werden.
- Fassen Sie den Netzstecker nicht an, wenn Sie im Wasser stehen und fassen Sie den Stecker stets mit trockenen Händen an.
- Tragen, ziehen oder drehen Sie das Gerät nie am Netzkabel und klemmen Sie das Kabel nicht ein.
- Nicht geeignet für Kinder oder schwangere Frauen!
- Halten Sie Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
- 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.
- Beenden Sie sofort die Anwendung, wenn Sie sich müde, unwohl oder schwindelig fühlen.
- Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn es beschädigt ist.
- Springen Sie nicht auf das Gerät und nicht während des Betriebs vom Gerät.
- 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.
- Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, STOPPEN Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
- Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden (max. Gewichtsbelastung = 125 kg).
- Benutzen Sie das Gerät nicht direkt nach Mahlzeiten oder Getränken.
- Dieses Gerät ist nicht für therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet und darf nur in der in dieser Anleitung beschriebenen Art und Weise benutzt werden.
- Zu Ihrer Sicherheit sollte sich ein Freiraum von mindestens 0,5 m um das Gerät herum nach allen Seiten befinden.
- Im Falle von Störungen reparieren Sie das Gerät nicht selbst. Lassen Sie Reparaturen nur von autorisierten Servicestellen durchführen.

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

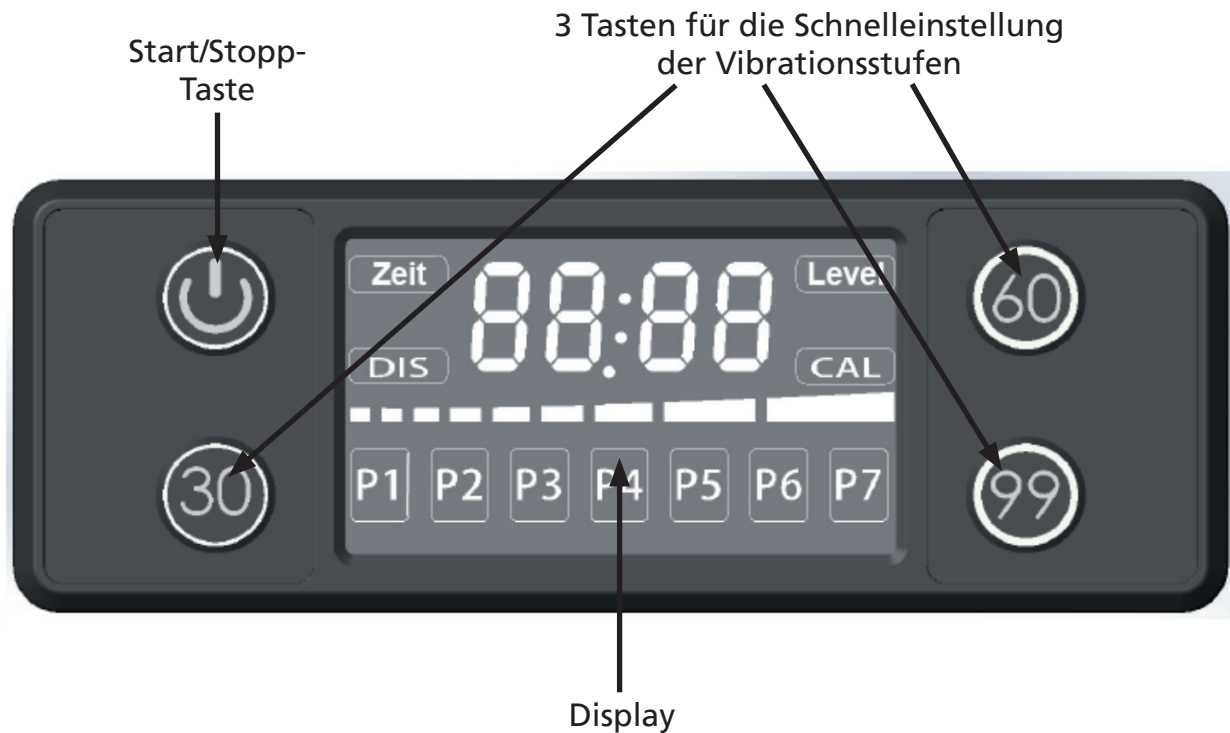
- Muskelaufbau
- Verbesserung der allgemeinen Fitness
- Fettverbrennung
- Ausdauertraining
- Muskelentspannung

Lieferumfang

- Vibrationstrainer
- Fernbedienung
- Baumwoll-Schutzbeutel
- Netzkabel
- Aufbau- und Bedienungsanleitung



Bedienung der Kontrolleinheit



Anzeigen auf dem Display:

ZEIT/TIME: Trainingszeit in Minuten und Sekunden (00:00 – 99:99)

DIS: Zeigt die zurückgelegte Entfernung in km (0,00 – 99,00)

Level: Zeigt die Vibrationsstufen (01 – 99)

CAL: Zeigt den theoretischen Kalorienverbrauch (0000 – 9999 kcal)

Zeit/Dis/Cal/Level werden abwechselnd alle 5 Sekunden angezeigt.

P1 - P7: Programme 1 bis 7

Batterien einlegen (Fernbedienung)

Legen Sie 2 Batterien (Typ AAA, 1,5V) in das Batteriefach der Fernbedienung ein.



Stromanschluss



Verbinden Sie das Netzkabel mit dem Gerät (siehe Abb.) und mit dem Stromnetz (Steckdose).

Steuerung mit der Fernbedienung



Ein- / Aus- Taste



Start- / Stopp- Taste



Einstellung der Vibrationsstufen



Einstellung von Vorgabewerten für:
- Zeit (5-99 Minuten; Standardwert = 30 Min.)
- Dis (Entfernung von 0,5 bis 99 km; Standardwert = 5)
- Cal (Kalorienverbrauch von 100-9900 kcal, Standardwert = 4500)

10 / 30 / 50
/ 70 / 90

Schnelleinstellungstasten für die Vibrationsstufen

Programm auswählen:

Drücken Sie „**M**“ und wählen Sie die das gewünschte Programm (P1 - P7) mit den Tasten „**Δ / ▽**“ aus.

Für eine optimale Bedienung bringen Sie den Infrarotsensor der Fernbedienung mit dem Display der Kontrolleinheit in eine Linie.

Automatik-Programme

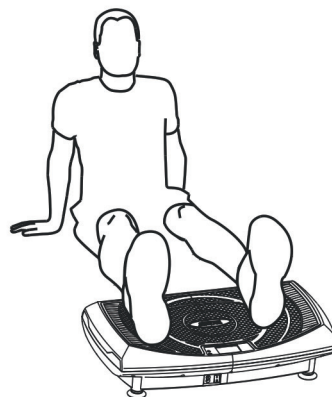
95								
93								
90								
85								
83								
80								
75								
73								
68								
65								
64								
62								
60								
58								
55								
50								
48								
45								
44								
40								
38								
35								
34								
30								
29								
28								
26								
24								
23								
22								
20								
18								
17								
16								
15								
14								
13								
12								
10								
9								
8								
6								
4								
2								
Stufe	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	
Pro-gramm								
P1:2,4,6,8,10,13,15,12,9,8,8,10,13,15,2 P2:4,8,10,12,17,20,24,20,17,6,12,17,20,24,4 P3:8,20,10,30,12,40,20,14,8,20,40,8,20,35,8 P4:12,23,29,18,40,18,60,40,22,50,38,18,40,22,12 P5:20,50,30,65,40,75,50,85,60,95,75,55,35,50,20 P6:28,58,38,73,48,83,58,93,68,95,80,65,45,35,22 P7:34,64,44,65,40,75,50,85,60,90,75,62,48,40,26								

Übungsanleitung*



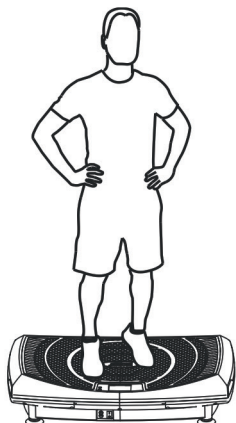
Schultern / Arme: Knien Sie sich auf den Boden und stützen Sie sich mit den Händen etwa schulterbreit auf der Geräteoberfläche ab. Der Körper sollte leicht nach vorn gelehnt werden.

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.



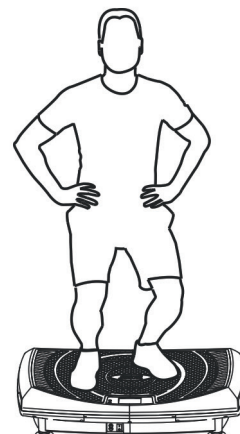
Rücken / Gesäß / Oberschenkel entspannen: Setzen Sie sich auf einen Stuhl vor das Gerät und stellen Sie Ihre Füße auf die Oberfläche für eine entspannende Vibrationsmassage.

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.



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.



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.

Technische Daten

Max. Benutzergewicht: 125 kg

Ausgangsleistung: 24 Volt, 38W 220V, 50-60Hz

Vibrationsfrequenzen:

Stufe	Frequenz (Hz)	Stufe	Frequenz (Hz)	Stufe	Frequenz (Hz)	Stufe	Frequenz (Hz)
0	0,00	25	21,40	50	27,90	75	33,90
1	15,40	26	21,70	51	28,00	76	34,20
2	15,70	27	21,90	52	28,20	77	34,40
3	15,90	28	22,20	53	28,40	78	34,70
4	16,20	29	22,40	54	28,70	79	34,90
5	16,40	30	22,70	55	28,90	80	35,20
6	16,70	31	22,90	56	29,20	81	35,40
7	16,90	32	23,20	57	29,40	82	35,70
8	17,20	33	23,40	58	29,70	83	35,90
9	17,40	34	23,70	59	29,90	84	36,20
10	17,70	35	23,90	60	30,20	85	36,40
11	17,90	36	24,20	61	30,40	86	36,70
12	18,20	37	24,40	62	30,70	87	36,90
13	18,40	38	24,70	63	30,90	88	37,20
14	18,70	39	24,90	64	31,20	89	37,40
15	18,90	40	25,20	65	31,40	90	37,70
16	19,20	41	25,40	66	31,70	91	37,90
17	19,40	42	25,70	67	31,90	92	39,20
18	19,70	43	25,90	68	32,40	93	38,40
19	19,90	44	26,20	69	32,40	94	38,70
20	20,20	45	26,40	70	32,70	95	38,90
21	20,40	46	26,70	71	32,90	96	39,20
22	20,70	47	26,90	72	33,20	97	39,40
23	20,90	48	27,20	73	33,40	98	39,70
24	21,20	49	27,40	74	33,70	99	39,90

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: service@skandika.de

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

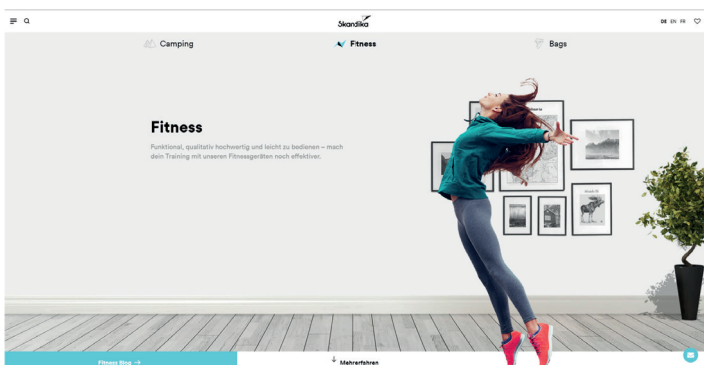
Im Zuge ständiger Produktverbesserungen behalten wir uns technische und gestalterische Änderungen vor.

Table of contents

Safety notice.....	13
Scope of delivery.....	14
Control panel operation.....	15
Insert batteries (remote control).....	15
Mains connection.....	16
Remote control operation.....	16
Auto programs.....	17
Exercise instructions.....	18
Cleaning and care.....	19
Technical specifications.....	19
Guarantee Conditions.....	20

Visit our website
for further information
www.skandika.com

Scan the QR code
with your smartphone



Safety notice

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.

- Only use the unit in enclosed spaces!
- Place the device on a solid and level and surface only.
- 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.
- Before beginning any exercise program, consult your physician firstly to find out, if there are medical or physical conditions which may exclude the exercise with this device. This is especially important for individuals with pre-existing health problems and if medication is taken, which affects heart rate, blood pressure or the cholesterol level.
- 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.
- 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.
- Do not touch the mains plug when you are standing in water and always take hold of the plug with dry hands.
- Never carry, pull or turn the device by the cable and do not squeeze the cable.
- Not suitable for children or pregnant women!
- Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
- 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.
- Never use the unit if it is damaged.
- Do not jump on the device and not off the device during use.
- Switch the device off and unplug after use.
- Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout immediately. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
- Only one person at a time should use the machine (max. load = 125 kg).
- Do not use this device directly after meals or drinks.
- 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.
- To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
- 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.

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

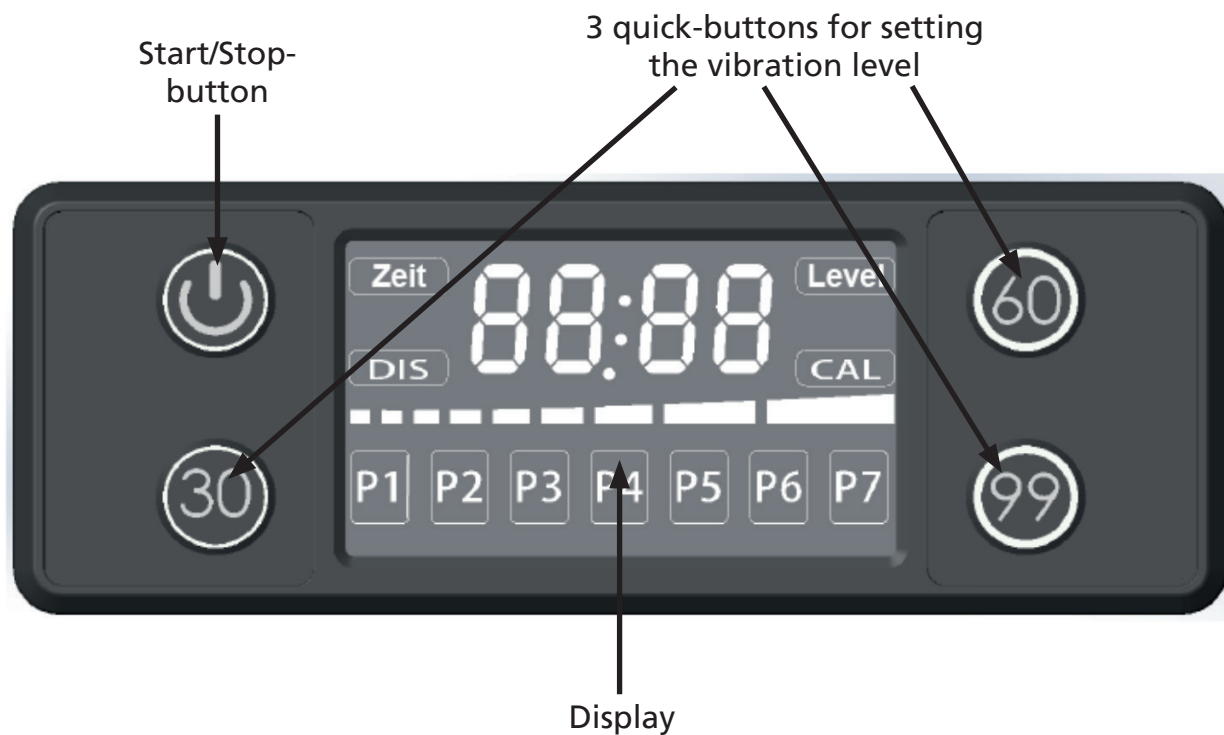
- Muscle building
- General fitness
- Burn bodyfat
- Endurance
- Muscle relaxation

Scope of delivery

- Vibration plate
- Remote control
- Protective cotton pouch
- Power cord
- Instruction manual



Control panel operation



Values shown on the display:

ZEIT/TIME: Exercise time in minutes and seconds (00:00 – 99:99)

DIS: Shows the distance in km (0,00 – 99,00)

Level: Shows the vibration level (01 – 99)

CAL: Shows the theorhetical calorie consumption (0000 – 9999 kcal)

Zeit/Dis/Cal/Level will be shown alternately for about 5 seconds each.

P1 - P7: Programs 1 to 7

Insert batteries (remote control)

Insert 2 batteries (type AAA, 1.5V) into the battery compartment of the remote control.




Mains connection





Connect the power cord to the device (see fig.) and to a power socket.



Remote control operation



 On- / Off - button


 Start- / Stop- button

 Adjustment of the vibration level

M /  /  Adjustment of preset values for:
- Time (5-99 minutes; default value = 30 Min.)
- Dis (Distance from 0.5 to 99 km; default value = 5)
- Cal (Calorie consumption 100-9900 kcal, default value = 4500)

10 / 30 / 50
/ 70 / 90 Quick buttons for setting the vibration level

Selecting a program:

Press „**M**“ and select the desired program (P1 - P7) with the „“ buttons.

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

Auto programs

95								
93								
90								
85								
83								
80								
75								
73								
68								
65								
64								
62								
60								
58								
55								
50								
48								
45								
44								
40								
38								
35								
34								
30								
29								
28								
26								
24								
23								
22								
20								
18								
17								
16								
15								
14								
13								
12								
10								
9								
8								
6								
4								
2								
Level	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	
Pro-gram								
P1:2,4,6,8,10,13,15,12,9,8,8,10,13,15,2 P2:4,8,10,12,17,20,24,20,17,6,12,17,20,24,4 P3:8,20,10,30,12,40,20,14,8,20,40,8,20,35,8 P4:12,23,29,18,40,18,60,40,22,50,38,18,40,22,12 P5:20,50,30,65,40,75,50,85,60,95,75,55,35,50,20 P6:28,58,38,73,48,83,58,93,68,95,80,65,45,35,22 P7:34,64,44,65,40,75,50,85,60,90,75,62,48,40,26								

Exercise instructions*



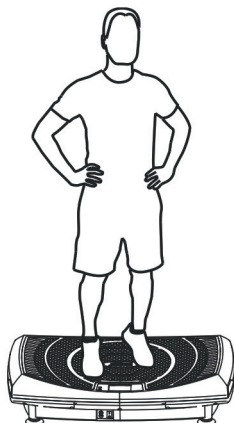
Shoulders / arms: Kneel on the ground, place your hands on top of the plate at shoulder width. Keep your body in forward leaning position.

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.



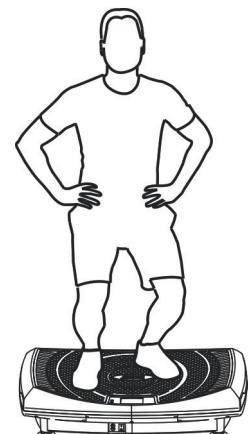
Relaxing back / buttocks / thighs: Sit on a chair in front of the device. Place your feet on the device and let the vibrations relax your back, buttocks and thighs.

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.



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.



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.

Technical specifications

Max. user weight: 125 kg

Output: 24 Volt, 38W 220V, 50-60Hz

Vibration frequencies:

Level	Frequency (Hz)	Level	Frequency (Hz)	Level	Frequency (Hz)	Level	Frequency (Hz)
0	0,00	25	21,40	50	27,90	75	33,90
1	15,40	26	21,70	51	28,00	76	34,20
2	15,70	27	21,90	52	28,20	77	34,40
3	15,90	28	22,20	53	28,40	78	34,70
4	16,20	29	22,40	54	28,70	79	34,90
5	16,40	30	22,70	55	28,90	80	35,20
6	16,70	31	22,90	56	29,20	81	35,40
7	16,90	32	23,20	57	29,40	82	35,70
8	17,20	33	23,40	58	29,70	83	35,90
9	17,40	34	23,70	59	29,90	84	36,20
10	17,70	35	23,90	60	30,20	85	36,40
11	17,90	36	24,20	61	30,40	86	36,70
12	18,20	37	24,40	62	30,70	87	36,90
13	18,40	38	24,70	63	30,90	88	37,20
14	18,70	39	24,90	64	31,20	89	37,40
15	18,90	40	25,20	65	31,40	90	37,70
16	19,20	41	25,40	66	31,70	91	37,90
17	19,40	42	25,70	67	31,90	92	39,20
18	19,70	43	25,90	68	32,40	93	38,40
19	19,90	44	26,20	69	32,40	94	38,70
20	20,20	45	26,40	70	32,70	95	38,90
21	20,40	46	26,70	71	32,90	96	39,20
22	20,70	47	26,90	72	33,20	97	39,40
23	20,90	48	27,20	73	33,40	98	39,70
24	21,20	49	27,40	74	33,70	99	39,90

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: service@skandika.de

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

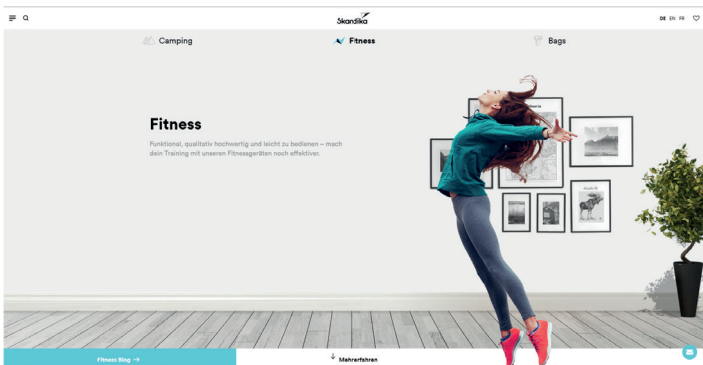
In accordance with our policy of continual product improvement, we reserve the right to make technical and visual changes without notice.

Contenu

Informations de sécurité.....	23
Éléments fournis.....	24
Fonctionnement du panneau de contrôle.....	25
Insérez les piles (télécommande)	25
Connexion électrique.....	26
Contrôle avec la télécommande.....	26
Programmes automatiques	27
Notice d'entraînement	28
Nettoyage et entretien	29
Caractéristiques techniques.....	29
Conditions de garantie et de réparations	30

Rendez-vous sur notre site internet
pour plus d'informations
www.skandika.com

Scannez ce QR-Code
avec votre smartphone



Informations de sécurité

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.

- Utilisez l'appareil en lieu clos uniquement !
- Placer l'appareil sur une surface solide et plane.
- 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.
- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement pour savoir si vous avez des problèmes médicaux ou physiques incompatibles avec un entraînement sur cet appareil. Ceci est particulièrement important pour les personnes qui ont déjà des problèmes de santé et qui prennent des médicaments qui agissent sur l'activité cardiaque, la pression artérielle ou le taux de cholestérol.
- Avant de raccorder l'appareil à l'alimentation électrique, veillez à ce que la tension indiquée sur la plaque signalétique corresponde à celle de l'alimentation secteur.
- 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.
- Ne saisissez jamais la fiche d'alimentation si vos pieds se trouvent dans l'eau et toujours avec des mains sèches.
- Ne pas porter, traîner ou tordre l'appareil en tirant sur le cordon secteur et veiller à ne pas pincer le cordon.
- Il ne convient pas aux enfants ou aux femmes enceintes !
- 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.
- 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.
- Ne jamais utiliser l'appareil s'il est endommagé.
- Ne pas sauter dessus et ne pas sauter depuis l'appareil lorsqu'il est en marche..
- Éteindre et débrancher l'appareil après utilisation.
- Avant d'utiliser le produit, vous devez réchauffer plus attentivement, par exemple avec des exercices d'étirement.
- Si vous ressentez des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes anormaux, ARRÊTEZ immédiatement de faire de l'exercice et consultez un médecin.
- Cet appareil ne doit être utilisé que pour l'entraînement d'une personne à la fois (poids d'utilisateur maximal de 125 kg).
- Ne pas utiliser cet appareil directement après avoir mangé ou bu.
- 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.
- Pour garantir la sécurité d'utilisation, l'équipement devrait avoir un espace libre d'au moins 0,5 mètres tout autour de lui.
- En cas de panne, ne réparez pas vous-même l'appareil; ne faites exécuter les réparations que par des services après-vente agréés.

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 détiert 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

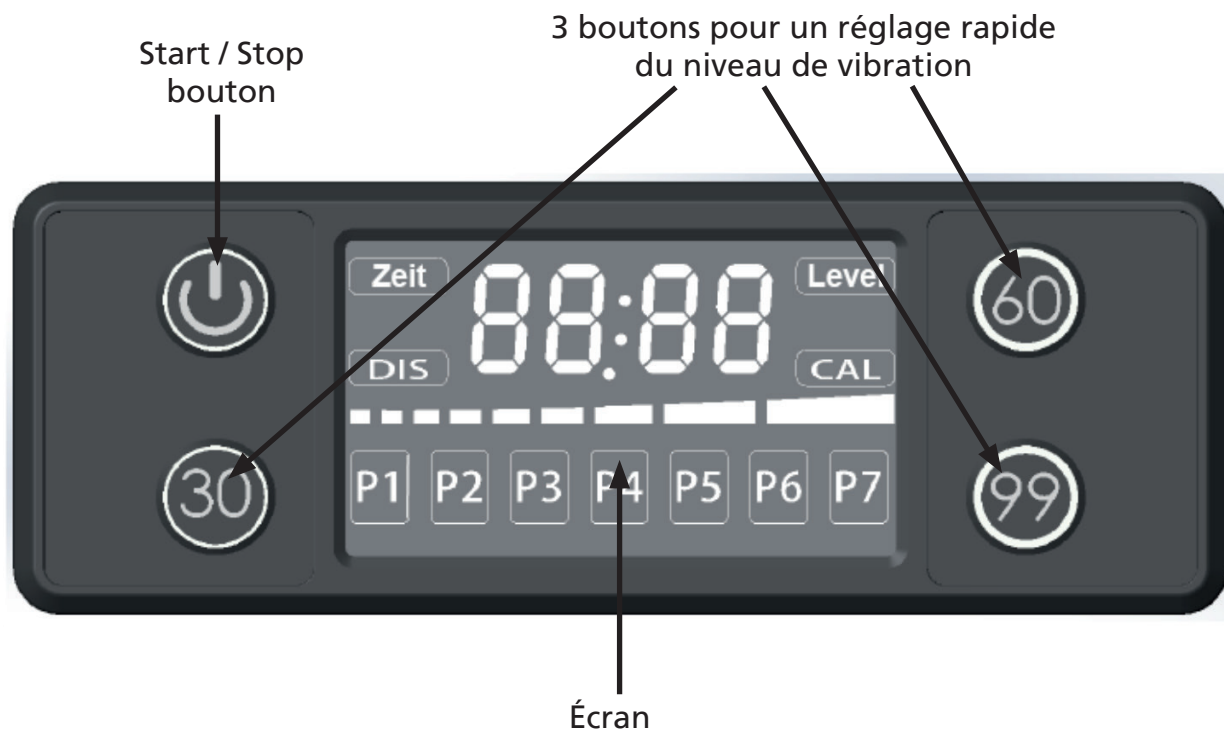
- Renforcement musculaire
- Conditionnement physique général
- Brûlure de graisse corporelle
- Endurance
- Relaxation musculaire

Éléments fournis

- Plate-forme vibrante
- Télécommande
- Pochette de protection en coton
- Cordon d'alimentation
- Mode d'emploi



Fonctionnement du panneau de contrôle



FR

Affichages:

ZEIT (Temps): Temps d'entraînement en minutes et secondes (00:00 – 99:99)

DIS: Affiche la distance en km (0,00 – 99,00)

Level: Affiche le niveau de vibration (01 – 99)

CAL: Affiche la consommation calorique théorique (0000 – 9999 kcal)

Zeit/Dis/Cal/Level sont affichés alternativement toutes les 5 secondes.

P1 - P7: Programmes 1 à 7

Insérez les piles (télécommande)

Insérez 2 piles (type AAA, 1,5 V) dans le compartiment à piles de la télécommande.



Connexion électrique



Connectez le cordon d'alimentation à l'appareil (voir fig.) et à l'alimentation (prise).

Contrôle avec la télécommande



Bouton MARCHE / ARRÊT



Bouton Start / Stop



Réglage du niveau de vibration





Définition de valeurs par défaut pour:

- Temps (5-99 minutes; Valeur standard = 30 min.)
- Dis (Distance de 0,5 à 99 km; Valeur standard = 5)
- Cal (Consommation calorique de 100-9900 kcal, valeur standard = 4500)

10 / 30 / 50
/ 70 / 90

Boutons de réglage rapide pour le niveau de vibration

Sélectionnez le programme:

Appuyez sur „M” et sélectionnez le programme souhaité (P1 - P7) avec les boutons „/ ”.

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

Programmes automatiques

95								
93								
90								
85								
83								
80								
75								
73								
68								
65								
64								
62								
60								
58								
55								
50								
48								
45								
44								
40								
38								
35								
34								
30								
29								
28								
26								
24								
23								
22								
20								
18								
17								
16								
15								
14								
13								
12								
10								
9								
8								
6								
4								
2								
Level / Programme	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	
P1:2,4,6,8,10,13,15,12,9,8,8,10,13,15,2 P2:4,8,10,12,17,20,24,20,17,6,12,17,20,24,4 P3:8,20,10,30,12,40,20,14,8,20,40,8,20,35,8 P4:12,23,29,18,40,18,60,40,22,50,38,18,40,22,12 P5:20,50,30,65,40,75,50,85,60,95,75,55,35,50,20 P6:28,58,38,73,48,83,58,93,68,95,80,65,45,35,22 P7:34,64,44,65,40,75,50,85,60,90,75,62,48,40,26								

Notice d'entraînement*



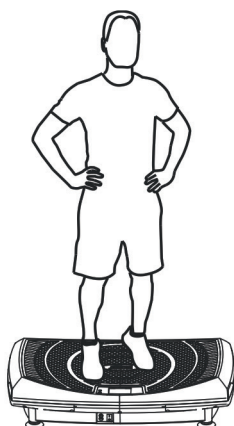
Épaules / bras : agenouillez-vous au sol et tenez-vous sur vos mains posées sur l'appareil et écartées à la largeur des épaules. Le corps doit être légèrement penché en avant.

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.



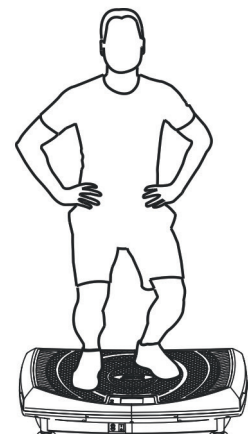
Décontracter dos / fessiers / cuisses : asseyez-vous sur une chaise devant l'appareil et posez vos pieds sur l'appareil pour commencer un massage vibratoire.

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.



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.



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.

Caractéristiques techniques

Poids maximal de l'utilisateur : 125 kg

Puissance de sortie : 24 volts, 38W 220V, 50-60Hz

Fréquences de vibration :

Ni-veau	Fréquence (Hz)	Ni-veau	Fréquence (Hz)	Ni-veau	Fréquence (Hz)	Ni-veau	Fréquence (Hz)
0	0,00	25	21,40	50	27,90	75	33,90
1	15,40	26	21,70	51	28,00	76	34,20
2	15,70	27	21,90	52	28,20	77	34,40
3	15,90	28	22,20	53	28,40	78	34,70
4	16,20	29	22,40	54	28,70	79	34,90
5	16,40	30	22,70	55	28,90	80	35,20
6	16,70	31	22,90	56	29,20	81	35,40
7	16,90	32	23,20	57	29,40	82	35,70
8	17,20	33	23,40	58	29,70	83	35,90
9	17,40	34	23,70	59	29,90	84	36,20
10	17,70	35	23,90	60	30,20	85	36,40
11	17,90	36	24,20	61	30,40	86	36,70
12	18,20	37	24,40	62	30,70	87	36,90
13	18,40	38	24,70	63	30,90	88	37,20
14	18,70	39	24,90	64	31,20	89	37,40
15	18,90	40	25,20	65	31,40	90	37,70
16	19,20	41	25,40	66	31,70	91	37,90
17	19,40	42	25,70	67	31,90	92	39,20
18	19,70	43	25,90	68	32,40	93	38,40
19	19,90	44	26,20	69	32,40	94	38,70
20	20,20	45	26,40	70	32,70	95	38,90
21	20,40	46	26,70	71	32,90	96	39,20
22	20,70	47	26,90	72	33,20	97	39,40
23	20,90	48	27,20	73	33,40	98	39,70
24	21,20	49	27,40	74	33,70	99	39,90

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 :
service@skandika.de

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

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

Notes

FR

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



WEE-Reg. Nr.
DE81400428

CE RoHS