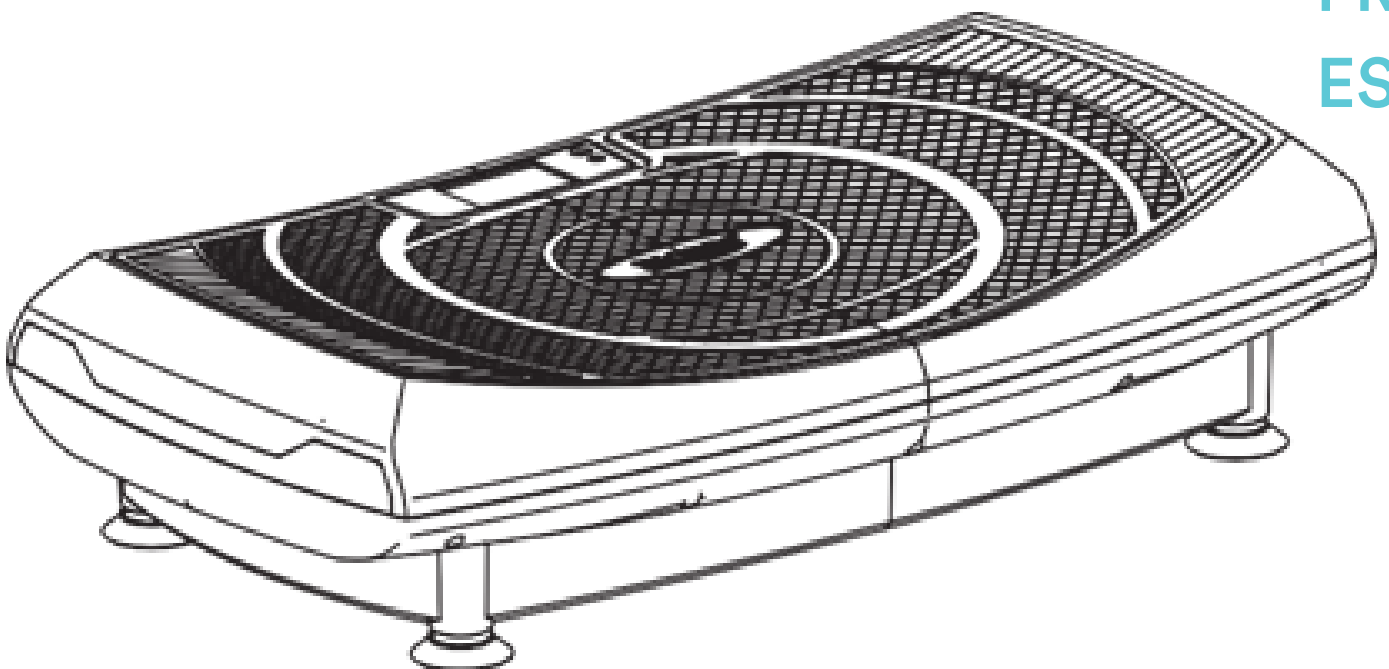


  
**Skandika**

DE  
GB  
FR  
ES



# Vibrationsplatte VP2000




Art.Nr. SF-2510/SF-2511

# Inhalt

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



skandika.com/  
service

|  |   |
|--|---|
| <br><b>Skandika</b> |   |
| Importeur : Skandika GmbH; Wilhelm-Beckmann-Str. 19 D – 45307 Essen                                    |   |
| 220-240V~50Hz 200W+200W  | Standard EN 20957   |
| Max. Belastung: 125kg  |   |
| Modellnummer: SF-251X  | WEE-Reg.Nr.<br>DE81400428   |

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)

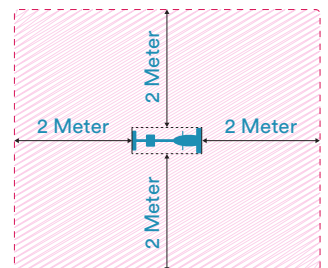


## WARNUNG

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 = 125 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.

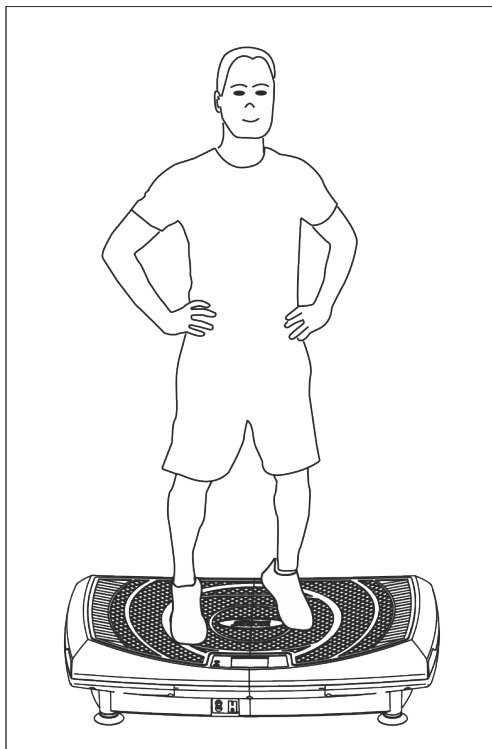
Um den Gerätenutzen effektiver zu gestalten, beachten Sie stets folgende Punkte:

- 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.

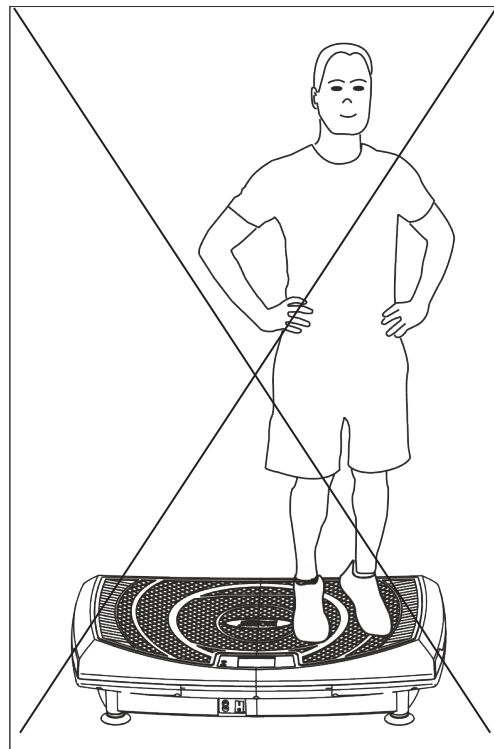
Das Gerät ist ideal für

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

Die richtige Positionierung auf dem Gerät:



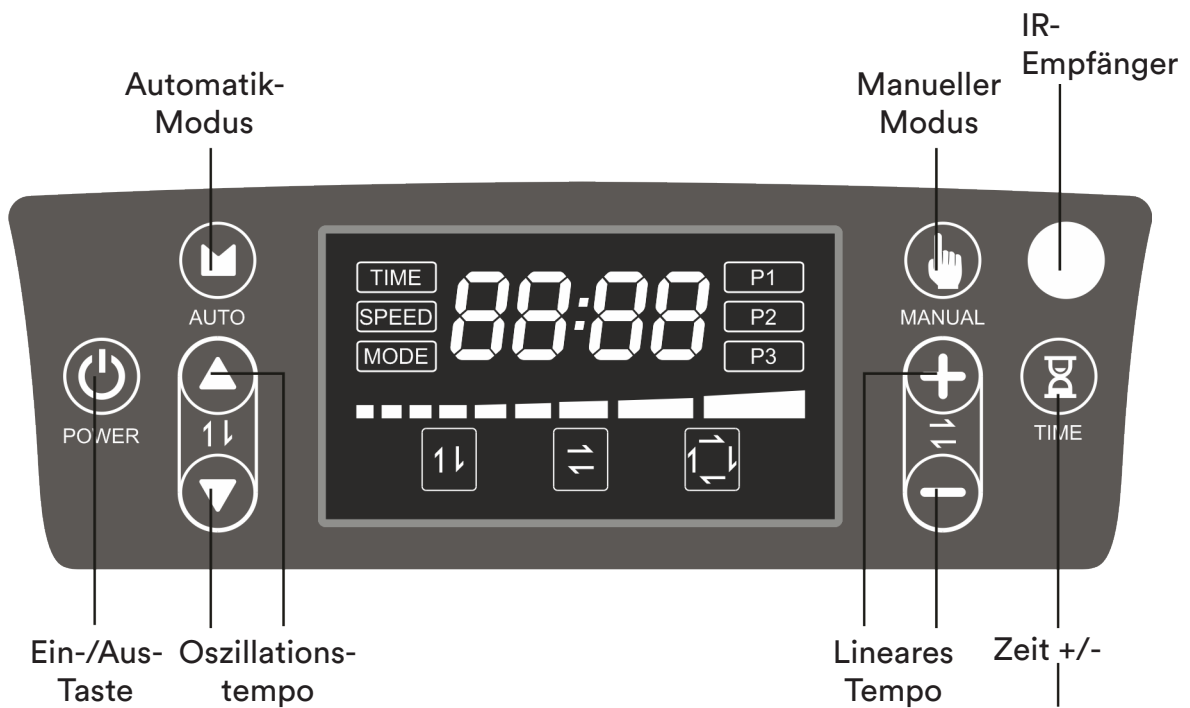
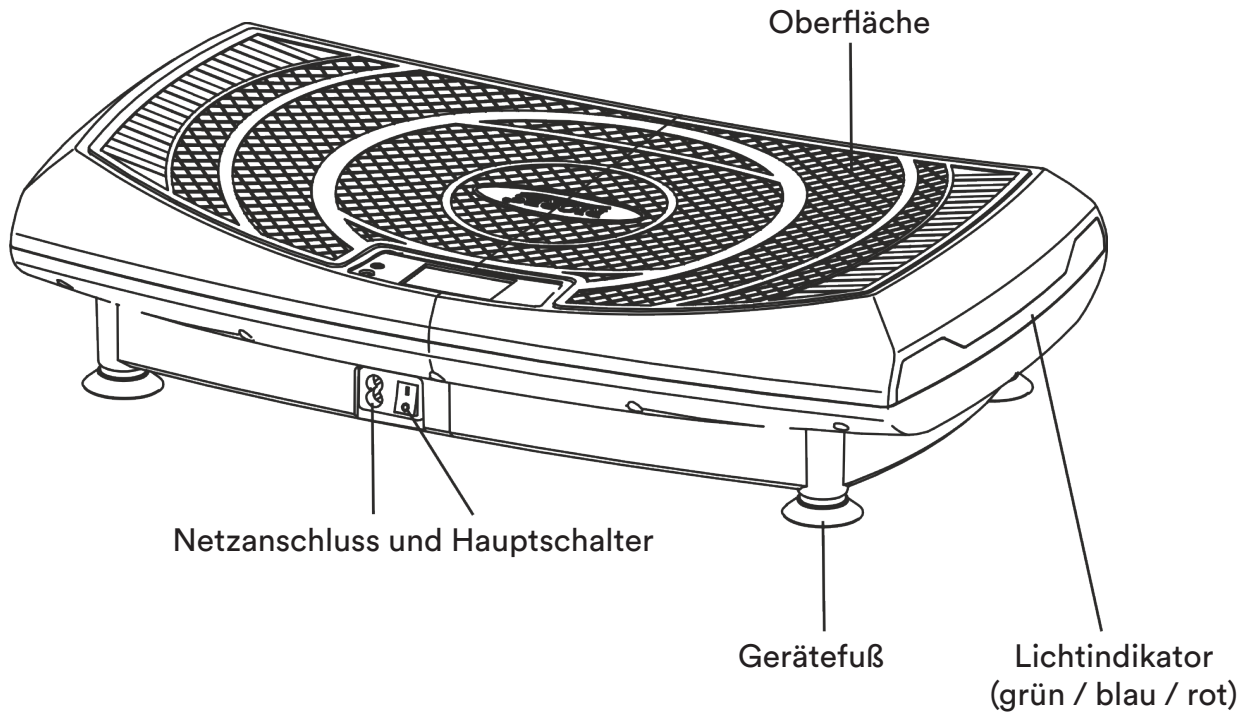
√



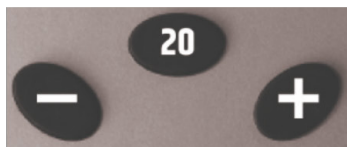
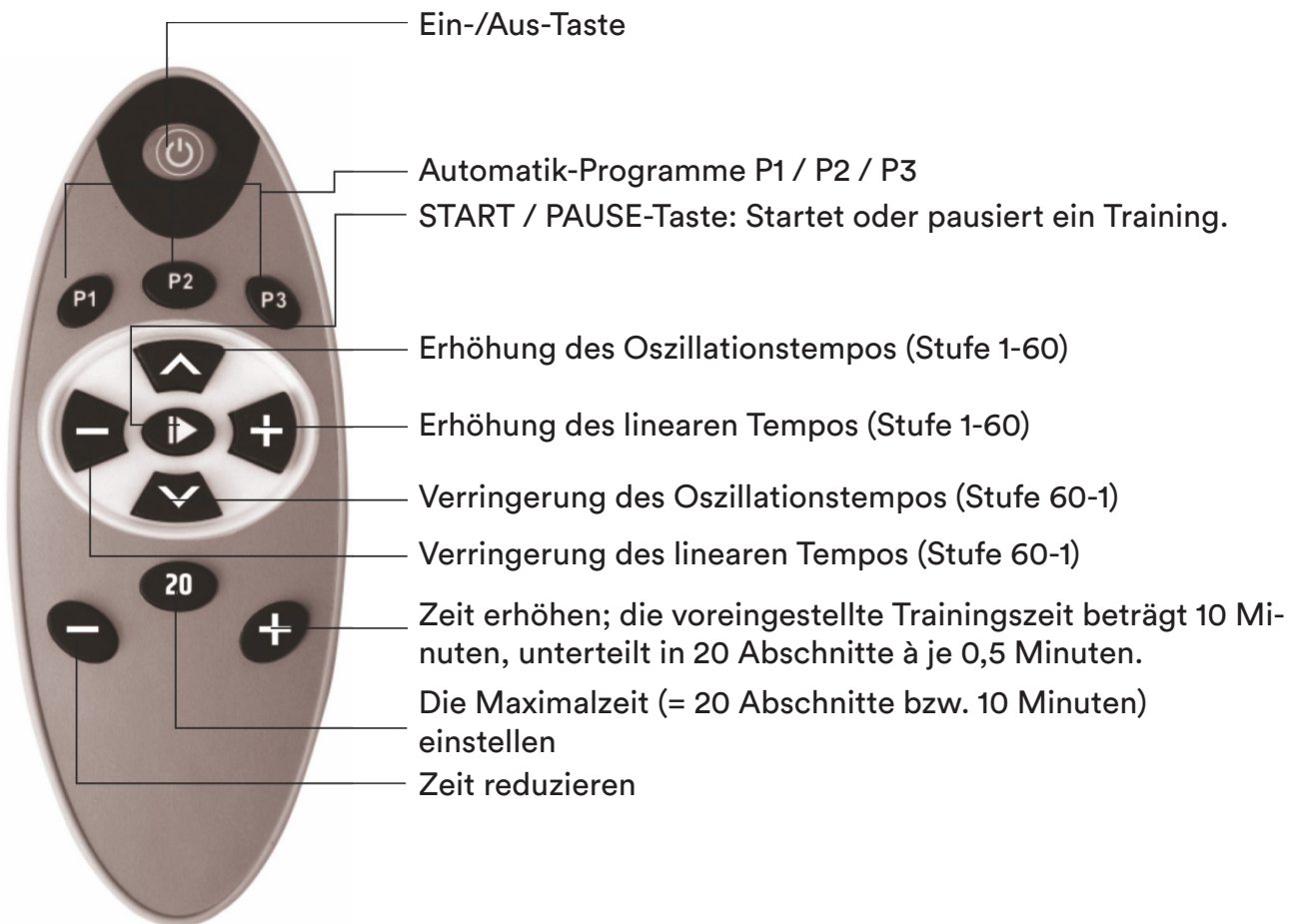
X

## Lieferumfang

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



Tastendruck erhöht die Zeit um 5 Minuten (max. 20 Minuten), fügt eine Runde hinzu oder reduziert das Tempo.



Diese 3 Tasten können sowohl im manuellen, wie auch im automatischen Modus benutzt werden.

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

Für eine optimale Bedienung bringen Sie den Infrarotsensor der Fernbedienung mit dem IR-Empfänger der Kontrolleinheit am Gerät in eine Linie.

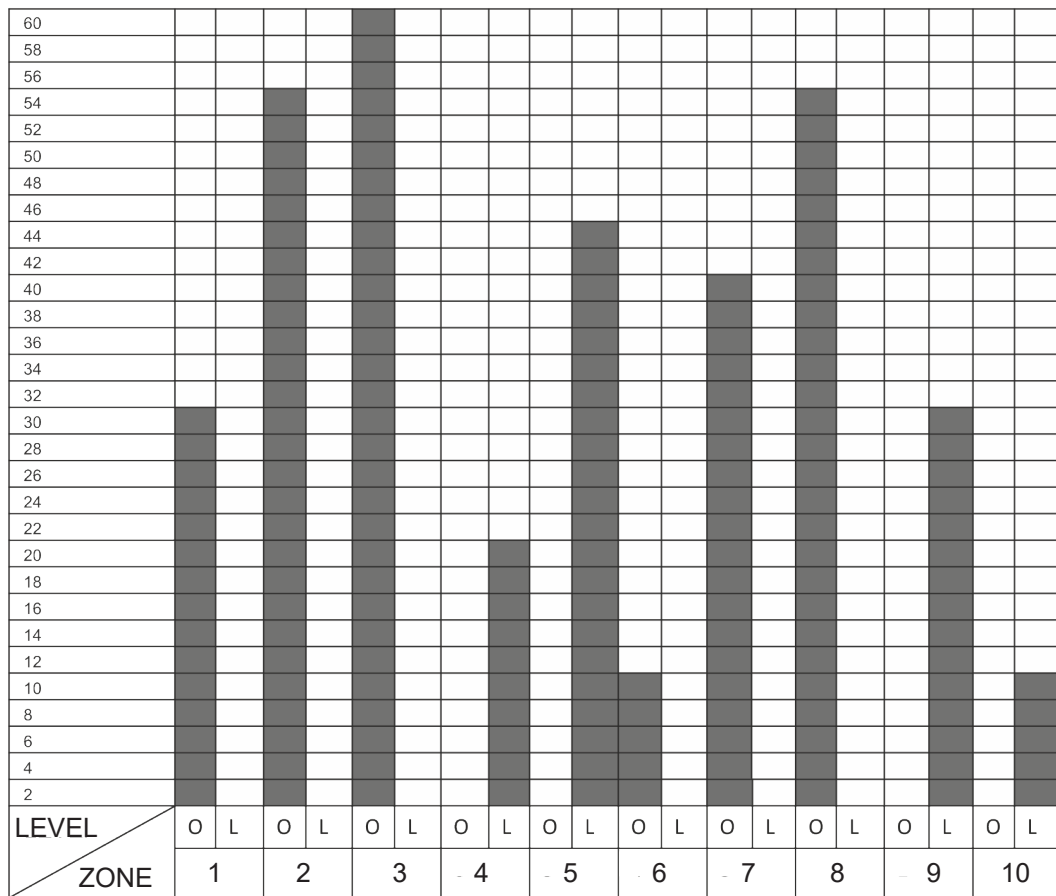
### Bluetooth®-Übertragung für Musik:

Um mittels Ihres Smartphones oder Tablets Musik über den in dem Trainingsgerät integrierten Gerätelautsprecher zu hören, suchen Sie bitte die Vibrationsplatte VP2000 („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.



P3:



O = Oszillationstempo; L = Lineares Tempo; Time= Zeit in Minuten

## Der Lichtindikator

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

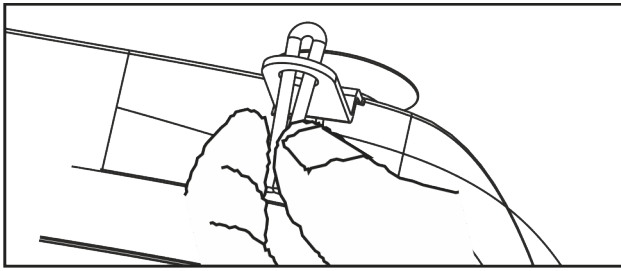
Stufe 1-20: Grün

Stufe 21-40: Blau

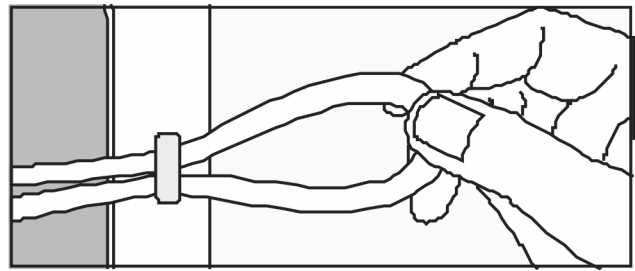
Stufe 41-60: Rot



## Die Widerstandsbänder



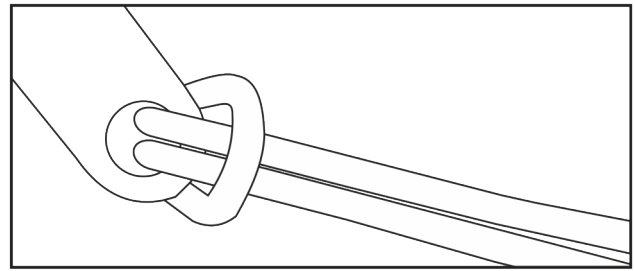
A



B



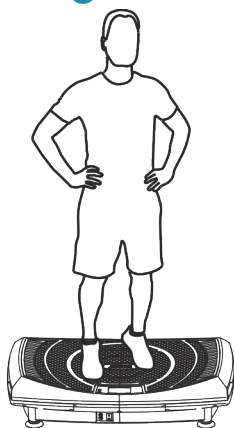
C



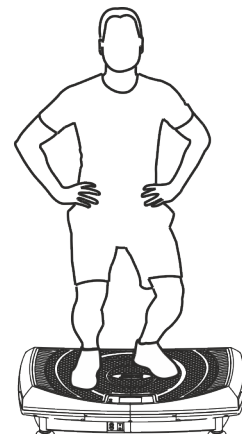
D

An der Geräteunterseite befinden sich Haken, wo die beiden Widerstandsbänder entsprechend der obigen Abbildungen befestigt werden können. 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.

## Übungsanleitung



**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.

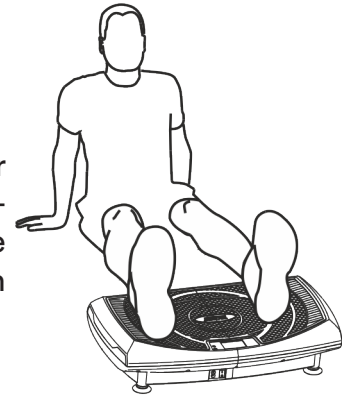


**Oberschenkel / Rücken / Hüften:** Stellen Sie sich auf das Gerät mit den Füßen und Schultern ausgerichtet wie abgebildet. Halten Sie den Rücken gerade, die Knie leicht gebeugt und spannen Sie Ihre Beinmuskulatur an. Um die Intensität zu erhöhen, beugen Sie Ihre Knie noch stärker.



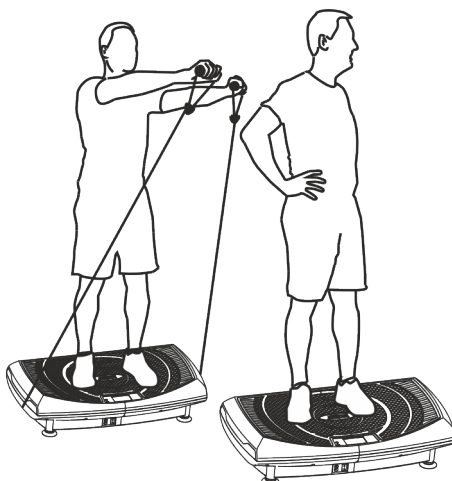
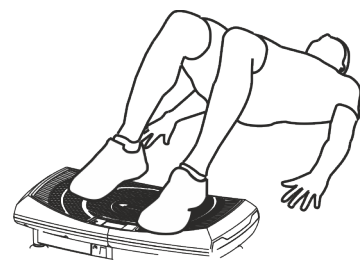
**Schultern / Arme:** Knien Sie sich auf den Boden und stützen Sie sich mit den Händen etwa schulterbreit auf der Geräteoberfläche ab. Der Körper sollte leicht nach vorn gelehnt werden.

**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.

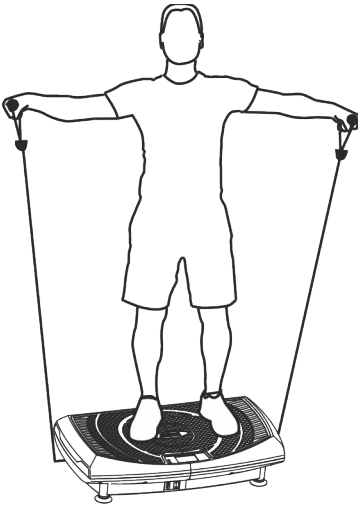


**Rücken / Gesäß / Oberschenkel entspannen:** Setzen Sie sich auf einen Stuhl vor das Gerät und stellen Sie Ihre Füße auf die Oberfläche für eine entspannende Vibrationsmassage.

**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.

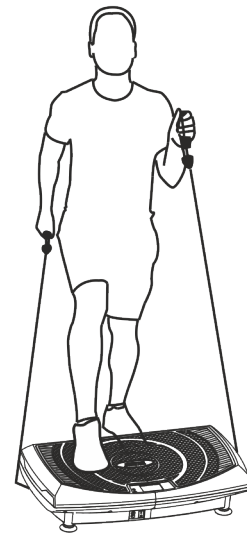


**Bauchmuskulatur:** Stellen Sie sich auf das Gerät wie abgebildet mit den Händen an den Hüften. Rotieren Sie den Oberkörper nach rechts, einige Sekunden halten und wieder zurück. Danach für die linke Seite wiederholen. Sie können diese Übung auch mit den Widerstandsbändern ausführen. Hierzu müssen diese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

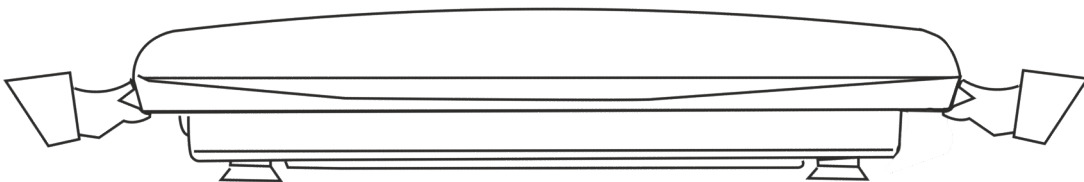


**Schultern / Arme:** Stellen Sie sich auf das Gerät und halten Sie die Widerstandsbänder mit ausgestreckten Armen seitlich in Hüfthöhe. Führen Sie nun beide Arme bis etwa schulterhoch, dabei sind diese leicht gebeugt und die Handflächen zeigen nach unten. Anschließend wieder zur initialen Position zurückführen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



## Transport



Benutzen Sie die Griffe auf beiden Seiten, um das Gerät zu transportieren.

## 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 Batterien (2 x AAA) 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: 125 kg

Frequenz: 50/60 Hz

Nennleistung: 200 Watt + 200 Watt = 400 Watt

Integrierter Lautsprecher: 3 W

Oszillationsamplitude: 11mm

Oszillationsfrequenz: 7-12 Hz

Lineare Amplitude: 8mm

Lineare Frequenz: 6-9 Hz

## GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 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.
- 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.
- 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.
- Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
- Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- Unsere Garantiebedingungen, welche die Voraussetzungen und den Umfang unserer Geschäftsbedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- 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

- 15** Safety precautions
- 16** Scope of delivery
- 17** Features
- 17** Control panel operation
- 18** Remote control operation
- 19** Auto programs
- 20** The light indicator
- 21** The resistance bands
- 21** Exercise instructions
- 23** Transportation
- 24** Cleaning and care / Troubleshooting
- 24** Technical specifications
- 25** Guarantee Conditions



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

|   |   |
|---|---|
|  |   |
| <small>Importeur : Skandika GmbH; Wilhelm-Beckmann-Str. 19 D – 45307 Essen</small>  |   |
| 220-240V~50Hz 200W+200W   | Standard EN 20957   |
| Max. Belastung: 125kg   |    |
| Modellnummer: SF-251X   | <small>WEE-Reg.Nr.<br/>DE81400428</small>  |

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)

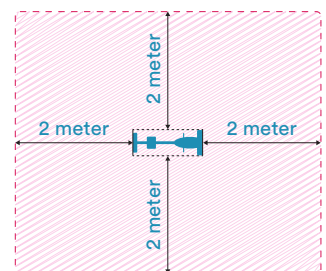


## WARNING

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 = 125 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.



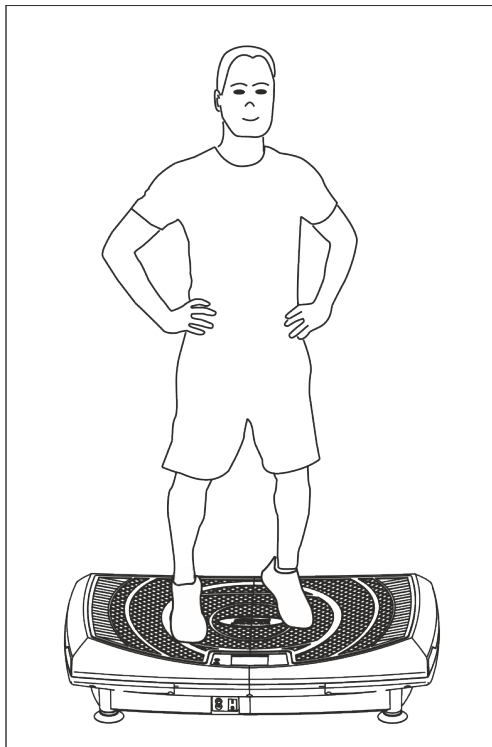
In order to maximize the benefits of this machine, always remember the following points:

- 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.

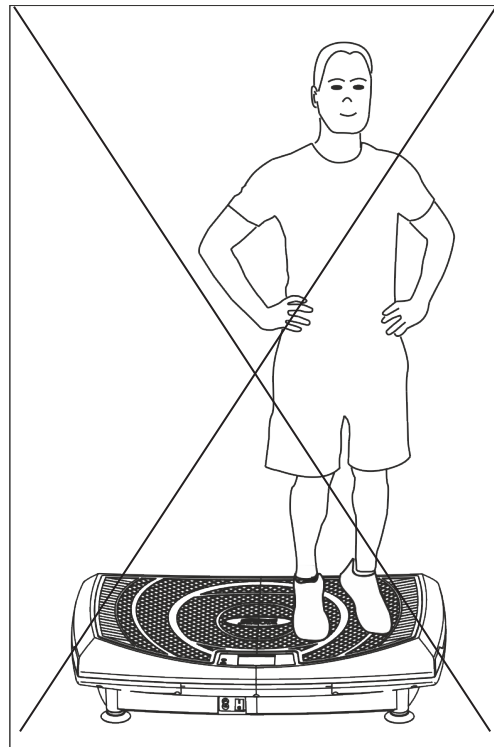
This device is ideal for

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

The correct positioning on the device:



√

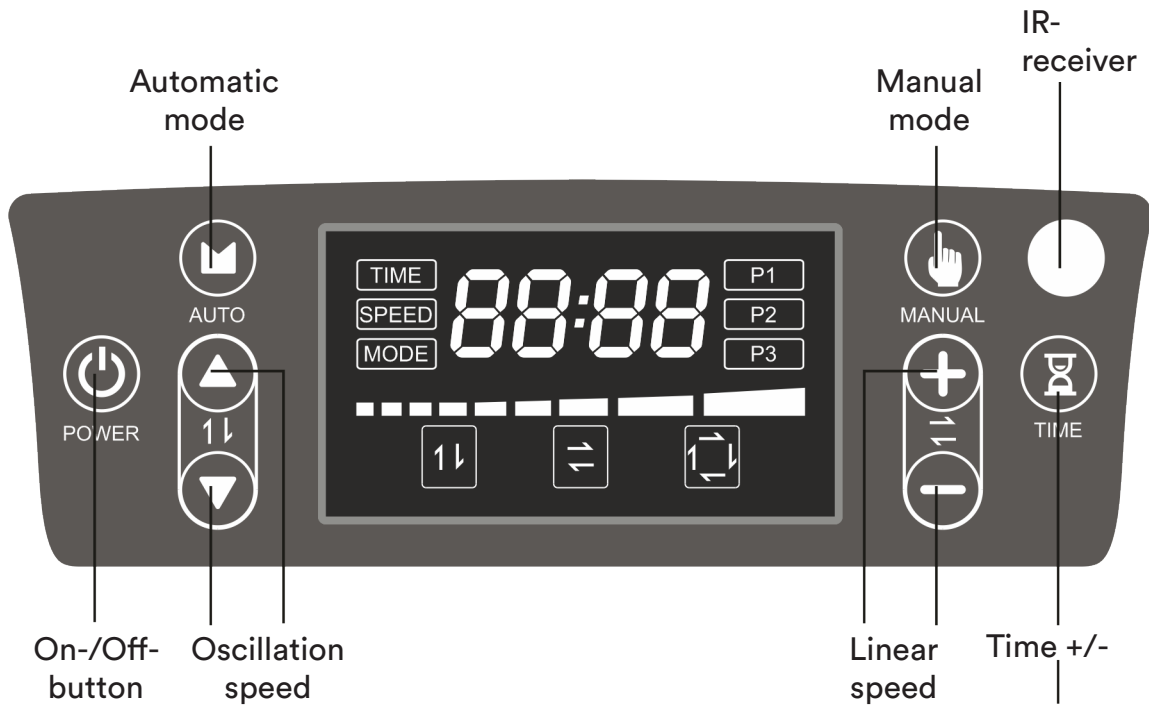
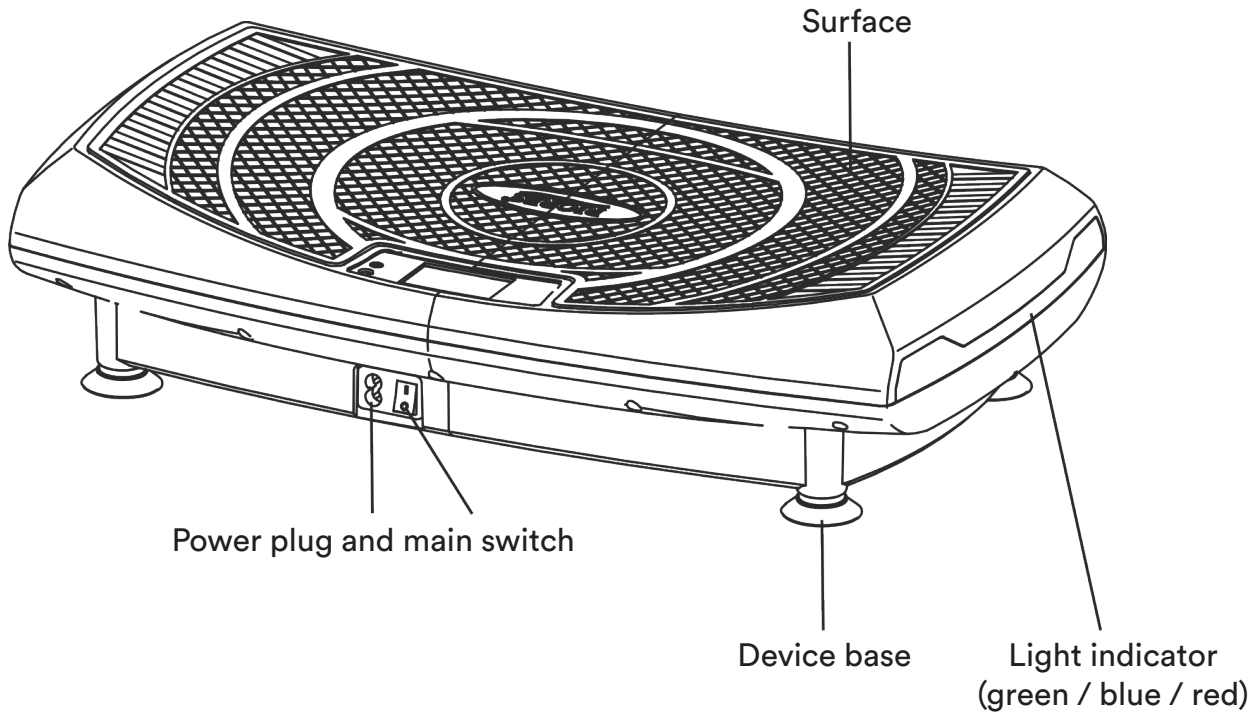


X

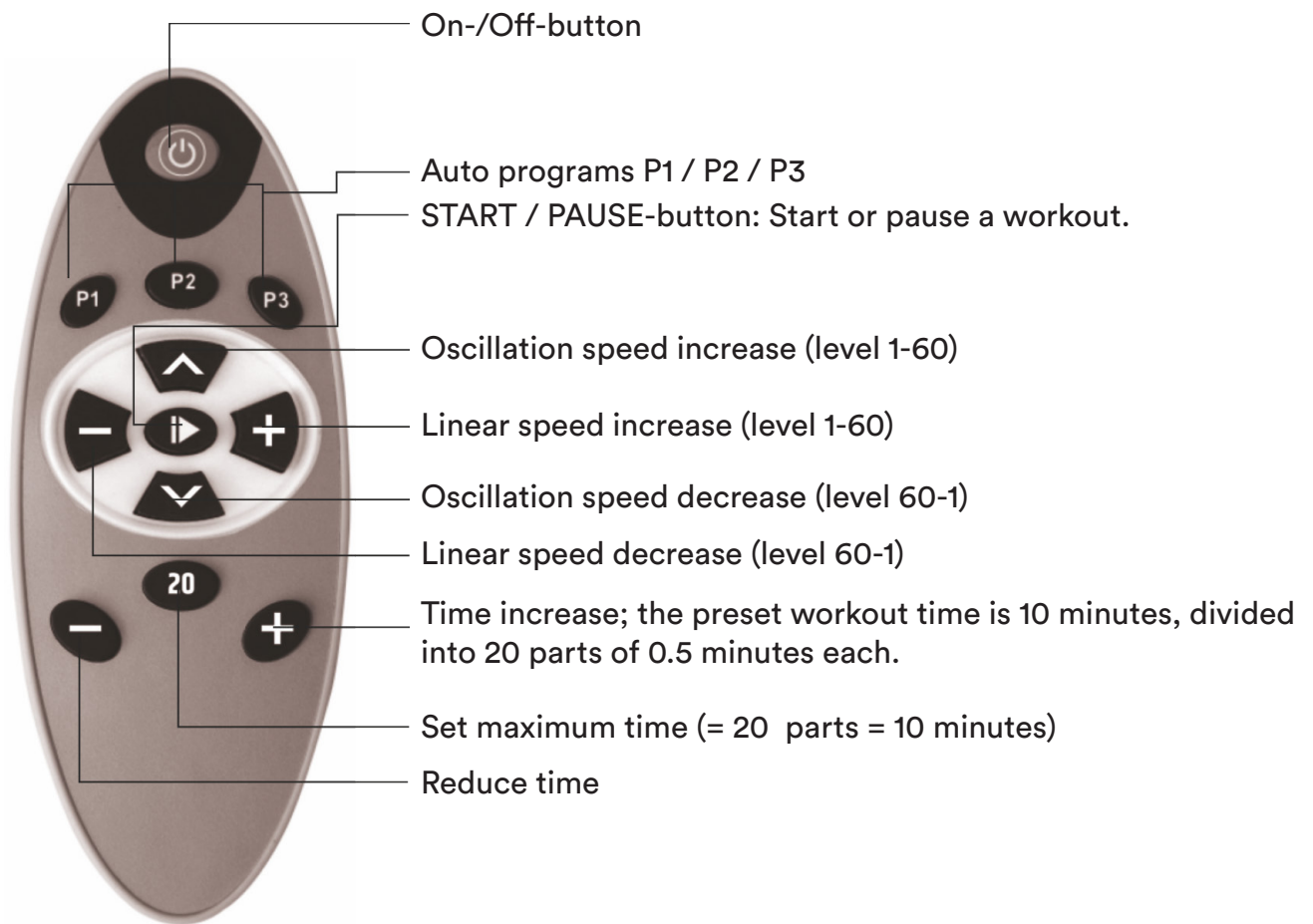
## Scope of delivery

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





Pressing the button increases time by 5 minutes (max. 20 minutes), adds a loop or reduces the speed.



These 3 buttons may be used in manual and in automatic modes.

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

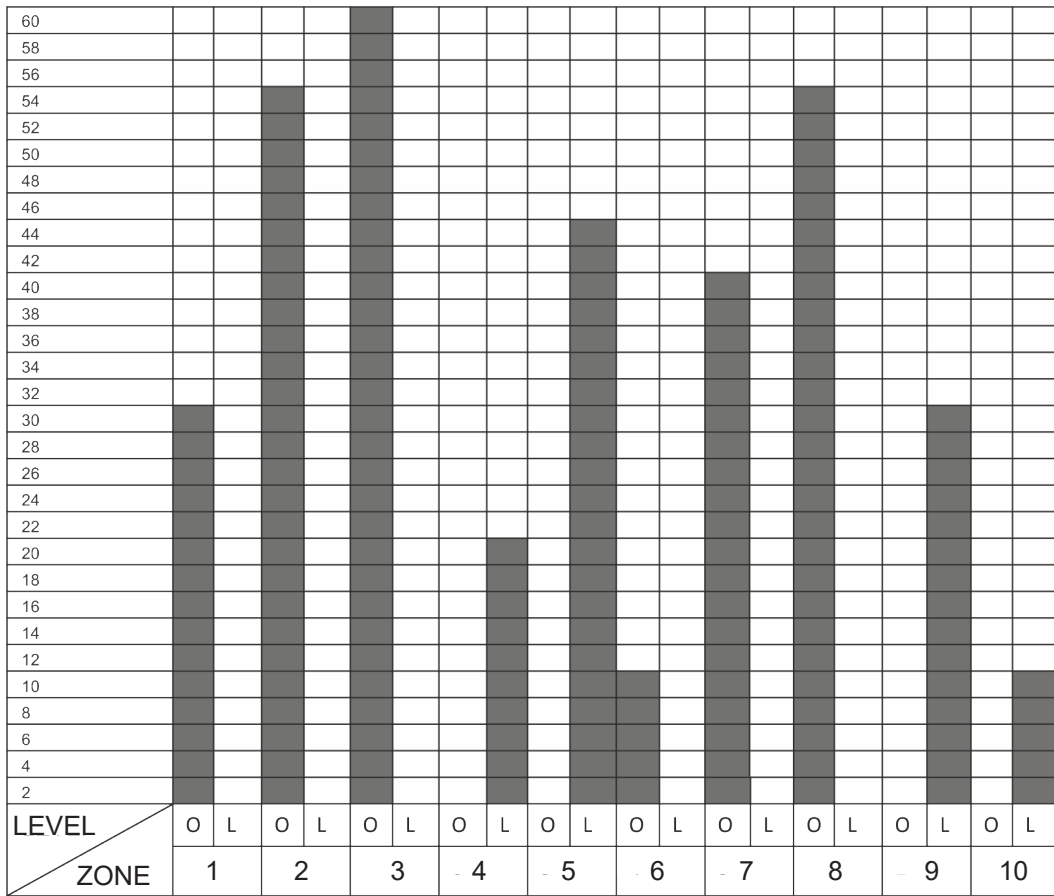
Align the infrared emitter of the controller to the receiving window on the display of the unit for best results.

### Bluetooth®-transmission for music:

In order to listen to music from the speaker of the VP2000 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.



P3:



O = Oscillation speed; L = Linear speed; Time= Time in minutes

## The light indicator

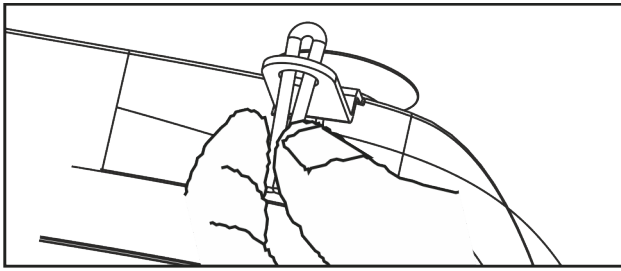
On the sides the device features a light indicator, which changes the color in dependence from the vibration speed:

Level 1-20: Green

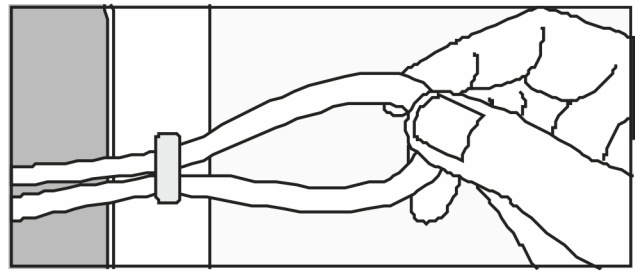
Level 21-40: Blue

Level 41-60: Red

## The resistance bands



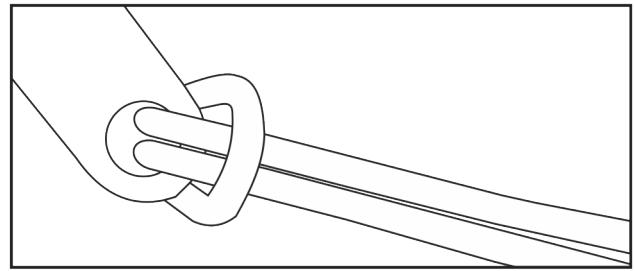
A



B



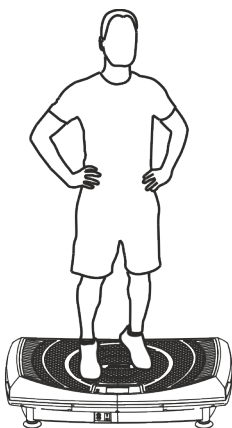
C



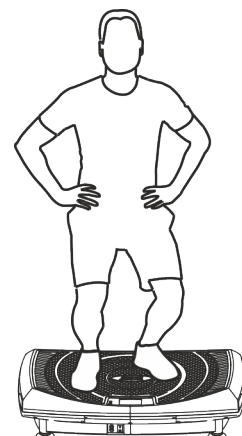
D

There are hooks on the underside of the unit, where the two resistance bands can be attached as shown above. 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.

## Exercise instructions



**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.

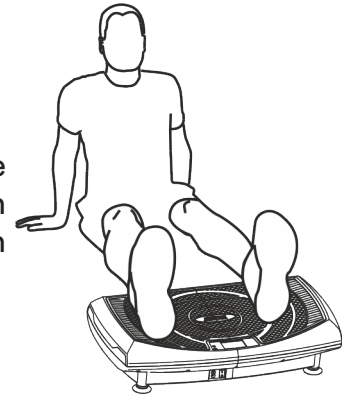


**Quads / hips / back:** Stand on the device with your feet and shoulders aligned as shown. Keep your back tight, your knees bent and slowly tighten your leg muscles. To increase exercise intensity you should bend your knees as much as possible.



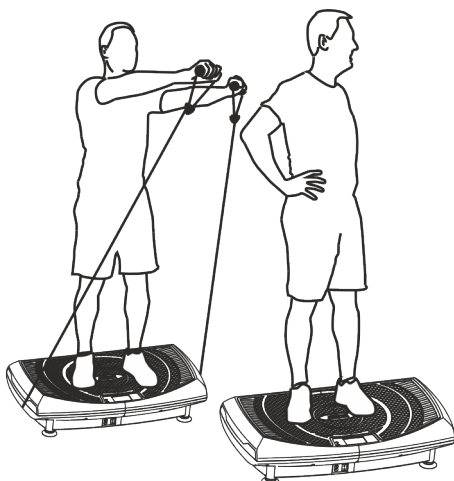
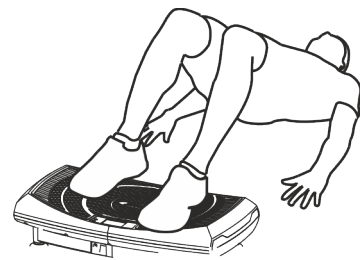
**Shoulders / arms:** Kneel on the ground, place your hands on top of the plate at shoulder width. Keep your body in forward leaning position.

**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.

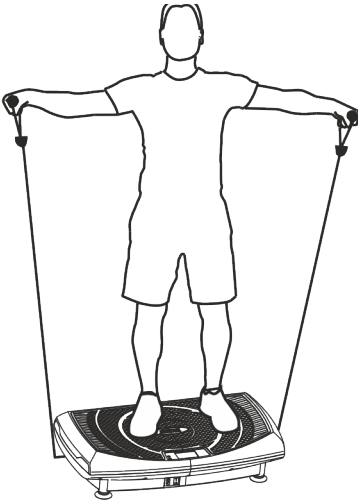


**Relaxing back / buttocks / thighs:** Sit on a chair in front of the device. Place your feet on the device and let the vibrations relax your back, buttocks and thighs.

**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.

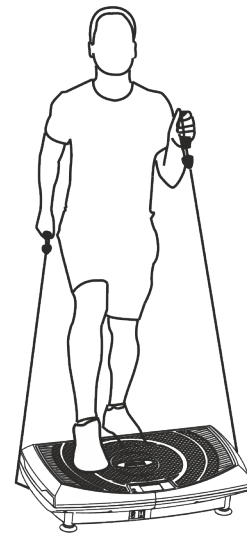


**Abdominal / oblique muscles:** Stand on the device as shown and place your hands on your waist. Rotate your torso clockwise for a few seconds, then return to your original position and repeat the movement in the opposite direction. You may also use the power cords while doing this exercise. Place them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

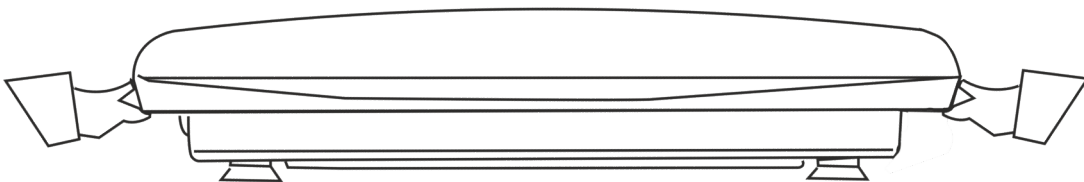


**Shoulders / arms:** Stand on the device, hold the power cords and extend your arms to waist height at your sides. With your palms facing down and your arms slightly bent at the elbow, raise both arms to shoulder height and then move them back to the initial position. Perform several repetitions of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



## Transportation



You can move the device by grasping the handles on both sides of the device.

## Cleaning and maintenance

- 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 batteries (2 x AAA batteries are necessary) 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: 125 kg

Frequency: 50/60 Hz

Rated power: 200 W + 200 W = 400 W

Integrated speaker: 3 W

Oscillation amplitude: 11mm

Oscillation frequency: 7-12 Hz

Linear amplitude: 8mm

Linear frequency: 6-9 Hz



## 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

- 27** Informations de sécurité
- 28** Éléments fournis
- 29** Caractéristiques principales
- 29** Fonctionnement du panneau de contrôle
- 30** Commande à distance
- 31** Programmes automatiques
- 32** Le signal lumineux
- 33** Les bandes de résistance
- 33** Notice d'entraînement
- 35** Déplacer l'appareil
- 36** Nettoyage et entretien / Résolution des problèmes
- 36** Caractéristiques techniques
- 37** Conditions de garantie et de réparations



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

|   |   |
|---|---|
|  |   |
| <small>Importeur : Skandika GmbH; Wilhelm-Beckmann-Str. 19 D – 45307 Essen</small>  |   |
| 220-240V~50Hz 200W+200W   | Standard EN 20957   |
| Max. Belastung: 125kg   |  |
| Modellnummer: SF-251X   |  |
|   | <small>WEE-Reg.Nr.<br/>DE81400428</small>   |

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

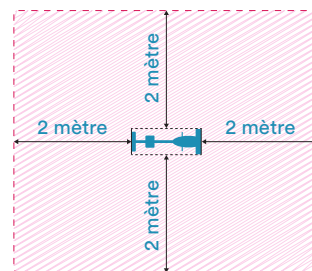


## AVERTISSEMENT

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 125 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.

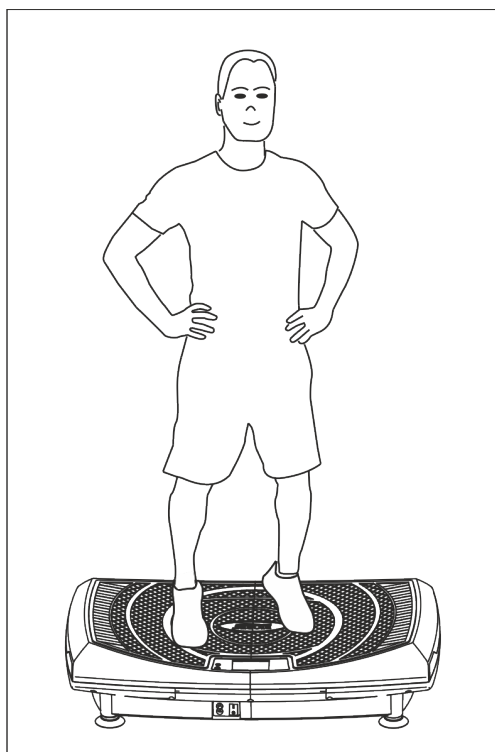
Afin de maximiser les avantages de cette machine, se rappeler toujours les points suivants :

- 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 détiennent 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.

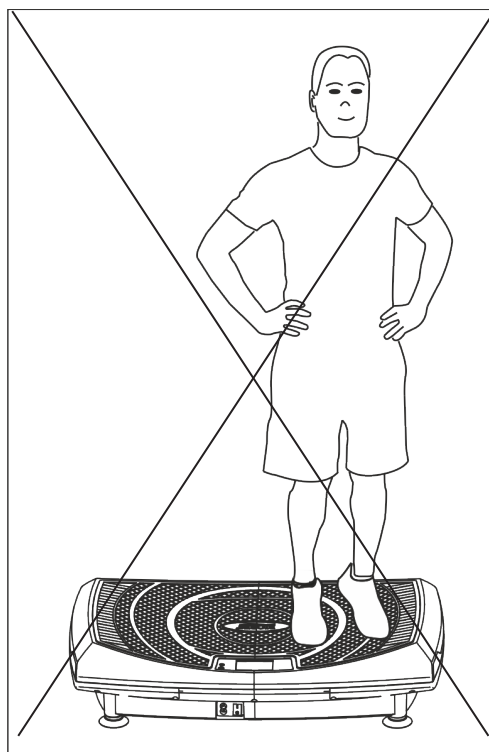
Cet appareil est idéal pour

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

Positionnement correct sur l'appareil :



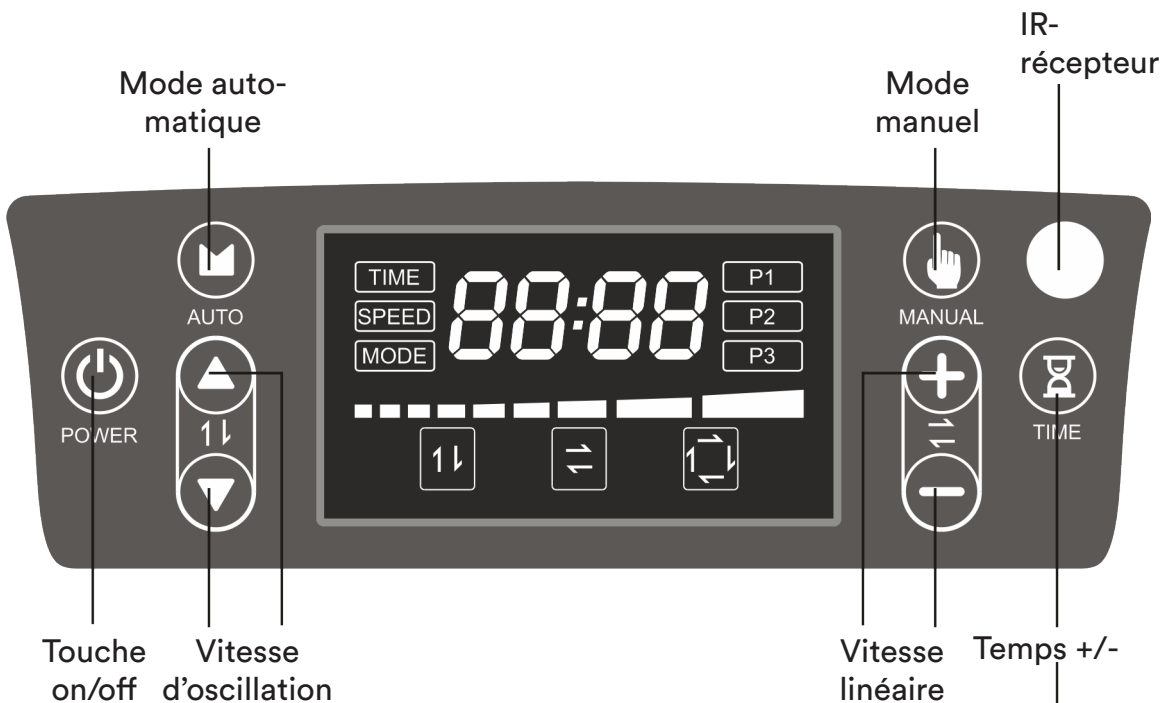
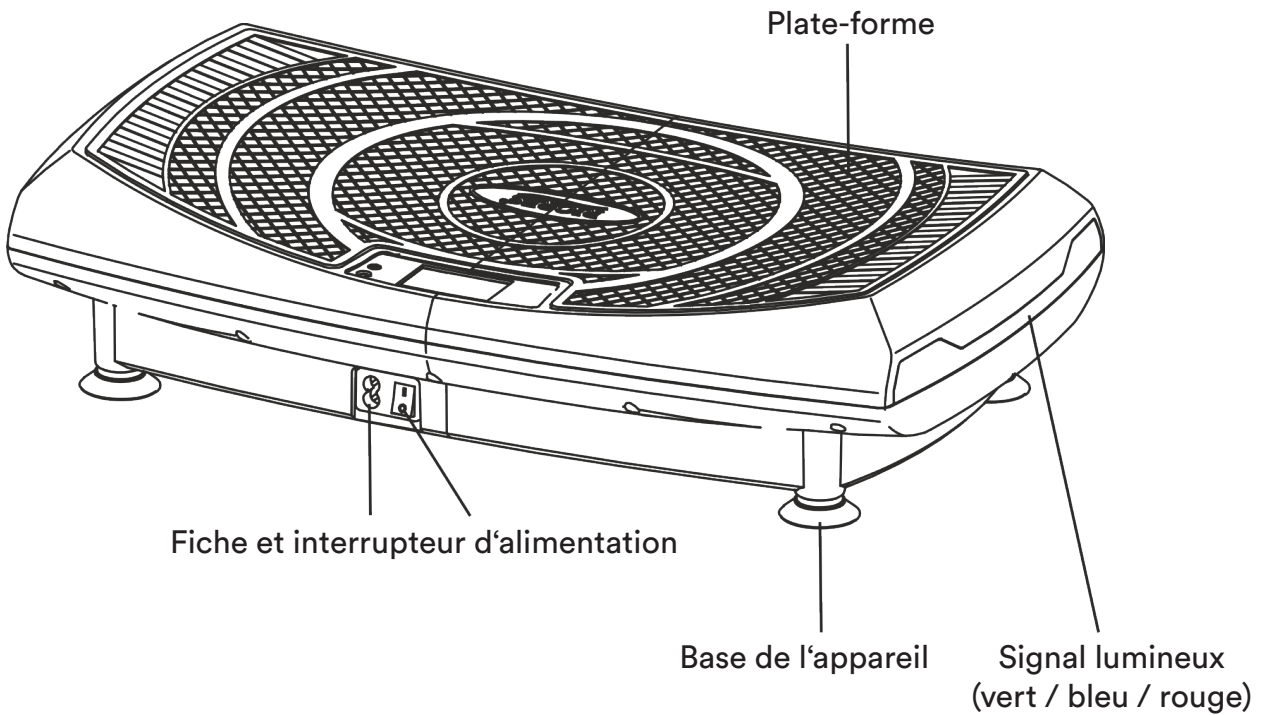
√



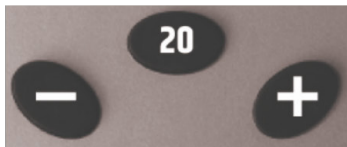
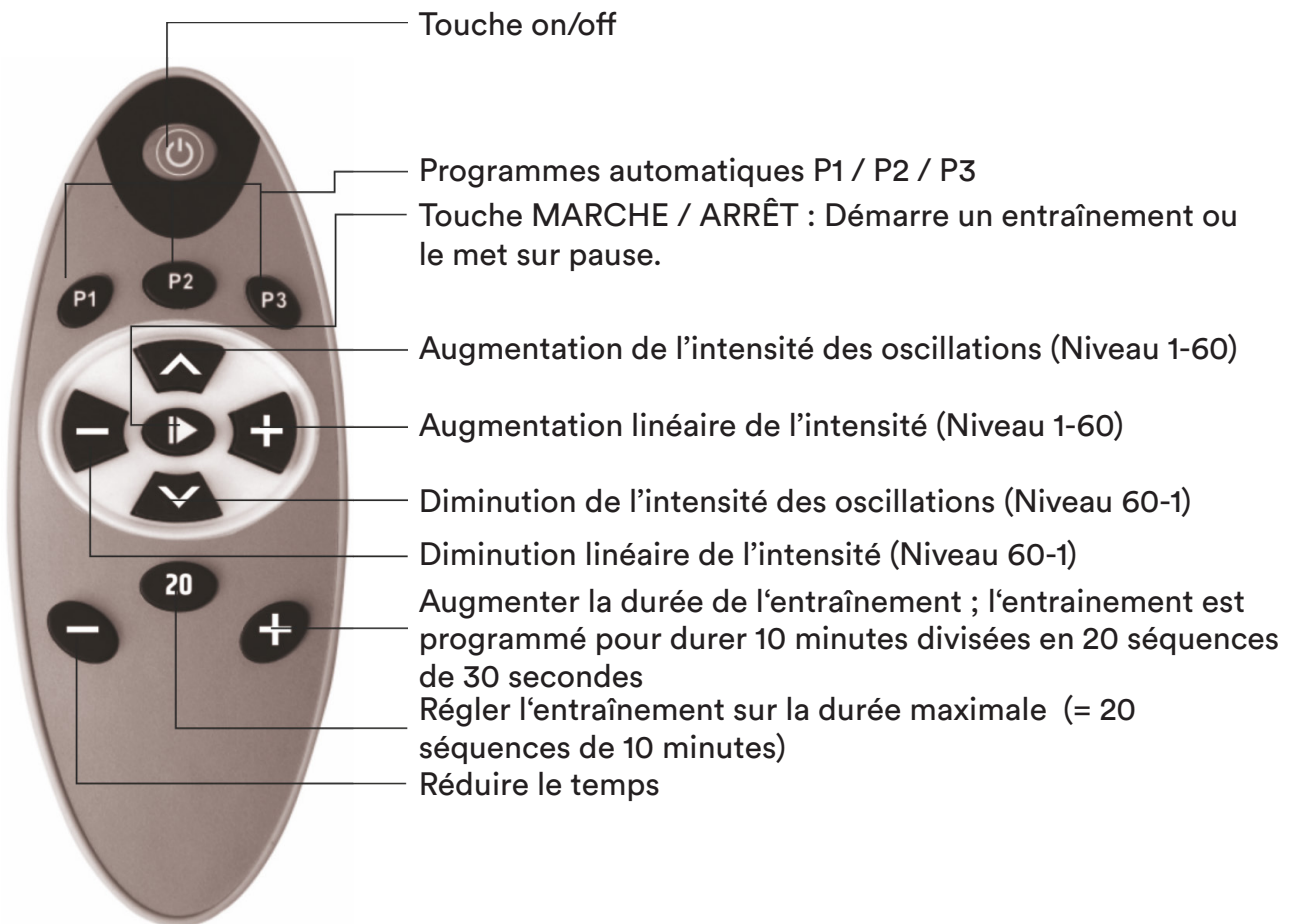
X

## Éléments fournis

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



Une pression sur la touche permet soit d'augmenter la durée de l'entraînement de 5 minutes (max. 20 minutes), de rajouter un tour ou de réduire la cadence.



Ces trois touches peuvent être activées aussi bien en mode manuel qu'en mode automatique.

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

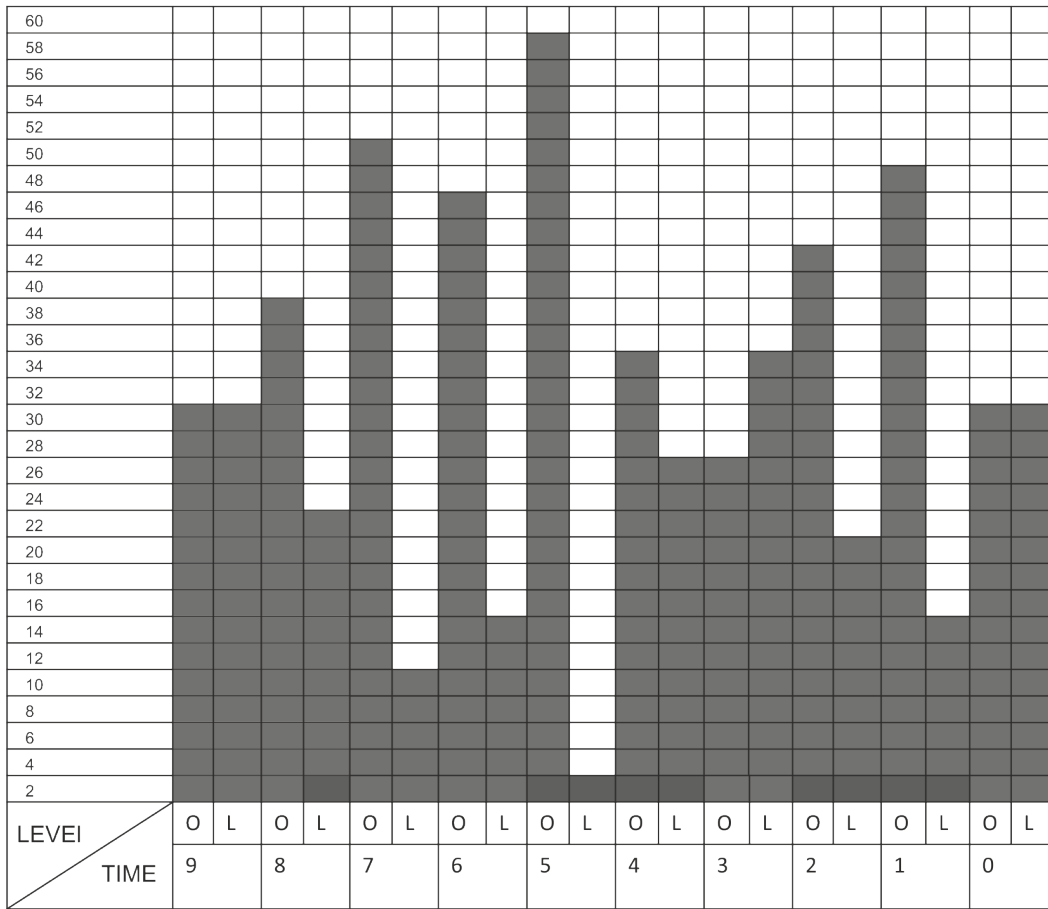
Pour obtenir les meilleurs résultats, pointer avec l'émetteur infrarouge du contrôleur sur l'afficheur de réception de l'écran de l'appareil.

### Transmission Bluetooth® pour la musique :

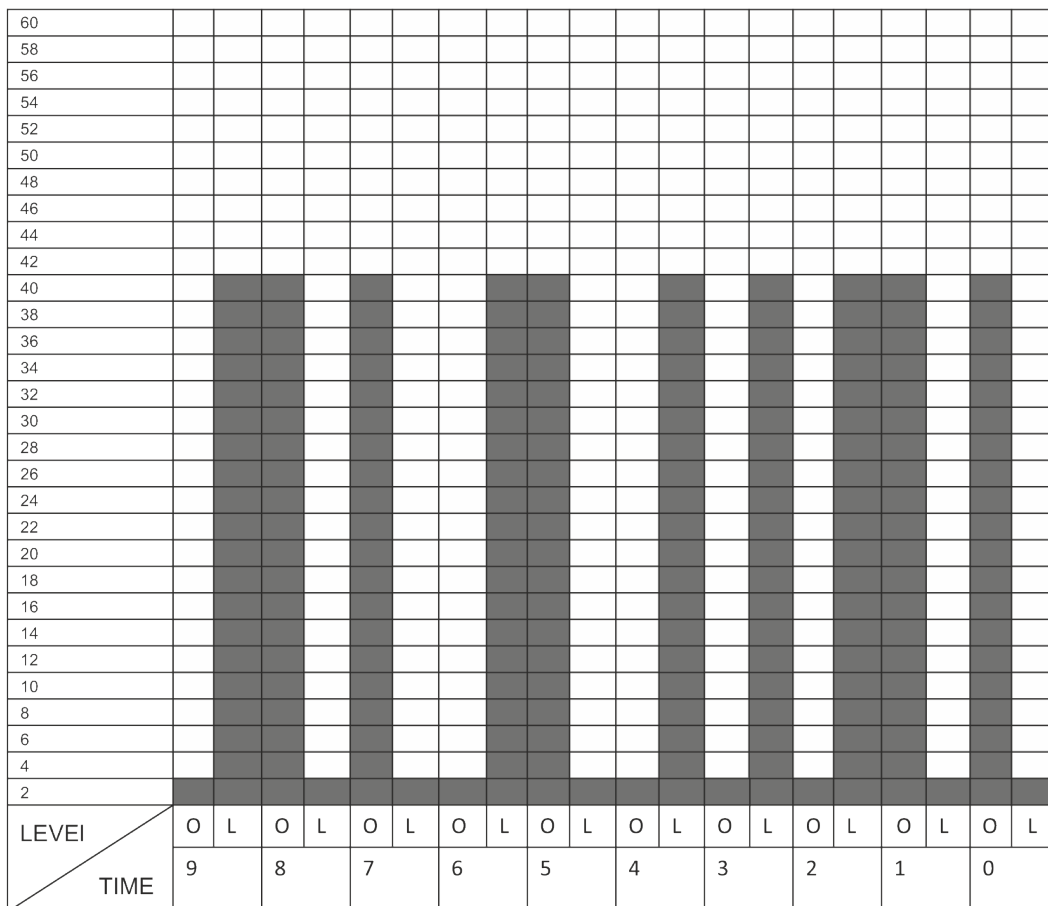
Pour écouter la musique sur votre smartphone ou tablette par les haut-parleurs intégrés à l'appareil d'entraînement, veuillez chercher la plateforme vibrante VP2000 (« SKANDIKA ») dans les paramètres Bluetooth® de votre smartphone ou tablette. Établissez ensuite la connexion entre les deux appareils (appairage).

Le réglage du volume de lecture se fait sur votre appareil mobile (smartphone / tablette).

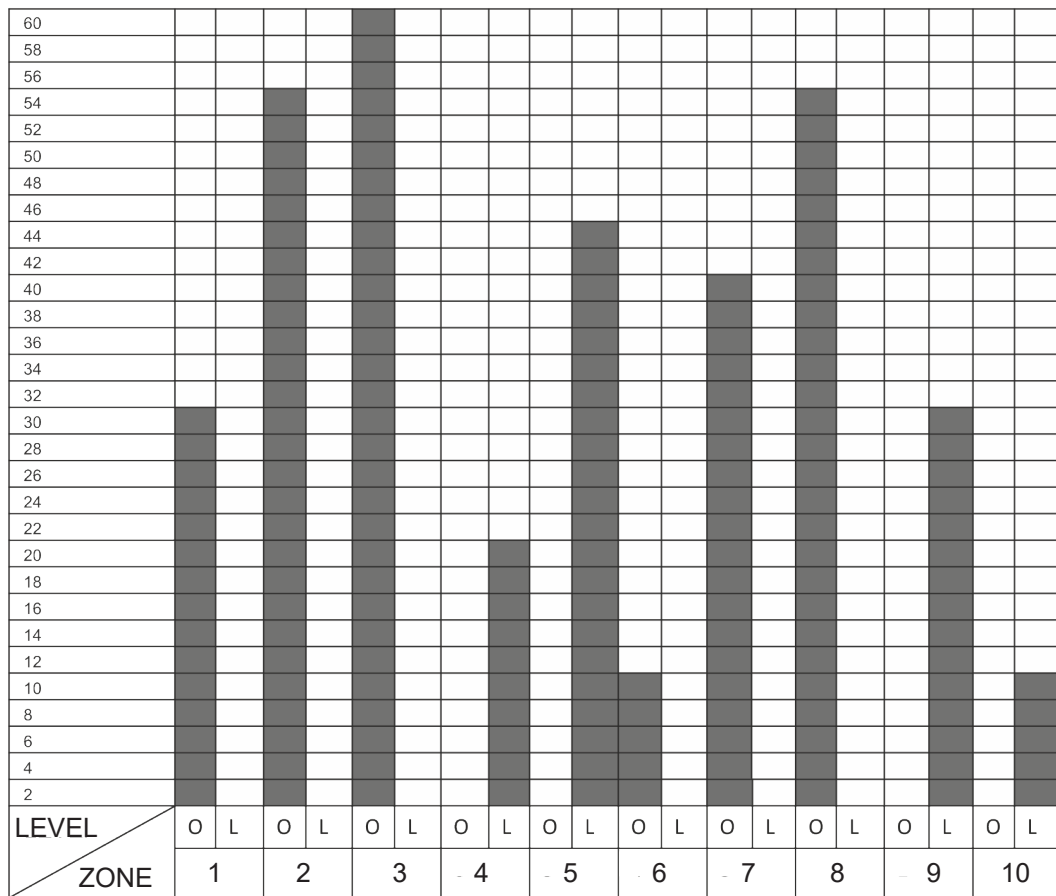
P1:



P2:



P3:



O = Intensité des oscillations; L = Intensité linéaire; Time= Temps en minutes

## Le signal lumineux

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

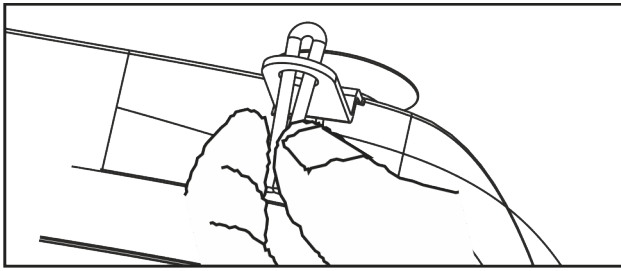
Niveau de 1 à 20 : Vert

Niveau de 21 à 40 : Bleu

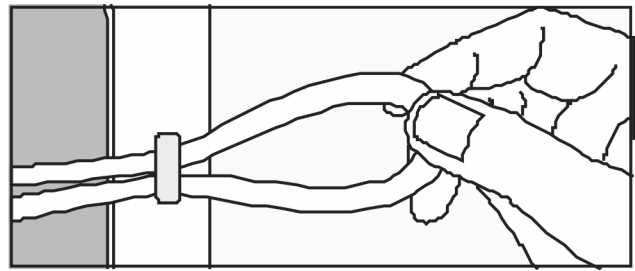
Niveau de 41 à 60 : Rouge



## Les bandes de résistance



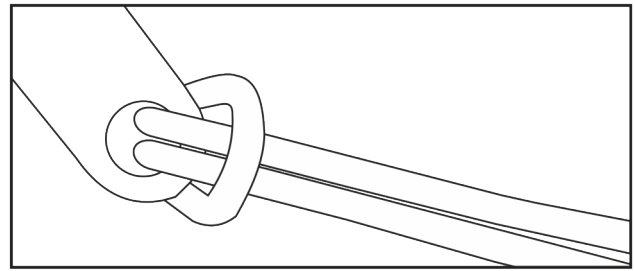
A



B



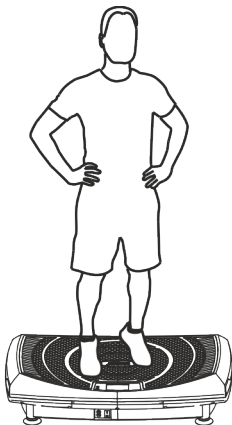
C



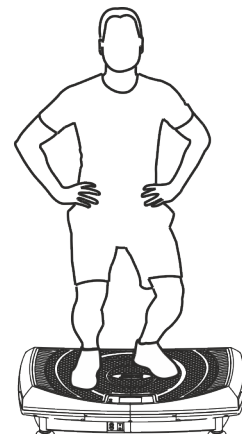
D

Sous l'appareil se trouvent des crochets auxquels les deux bandes de résistance peuvent être attachées, tel que le montrent les images ci-dessus. 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.

## Notice d'entraînement



**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.

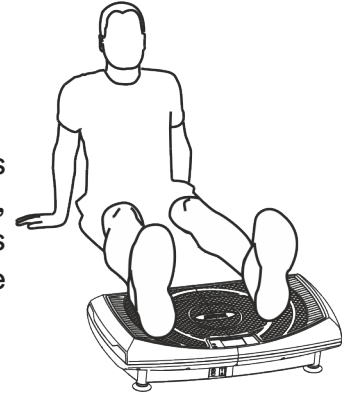


**Cuisses / dos / hanches :** placez-vous debout sur l'appareil avec les pieds et les épaules comme indiqué sur l'illustration. Gardez le dos droit, le genou légèrement plié et contractez les muscles des jambes. Pour augmenter l'intensité, pliez encore davantage le genou.



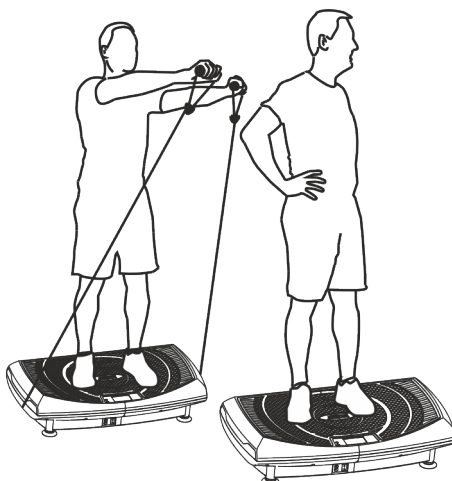
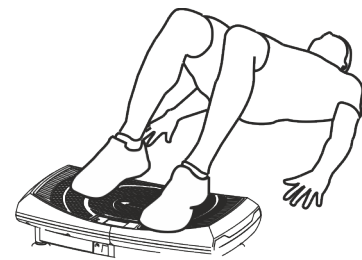
Épaules / bras : agenouillez-vous au sol et tenez-vous sur vos mains posées sur l'appareil et écartées à la largeur des épaules. Le corps doit être légèrement penché en avant.

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.

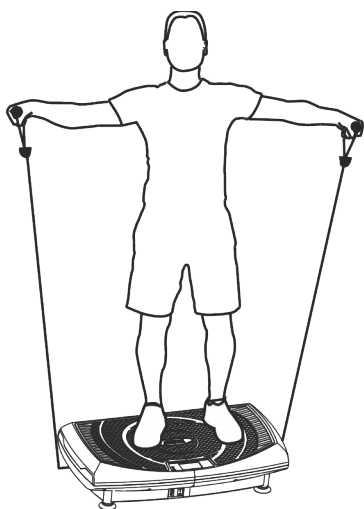


Décontracter dos / fessiers / cuisses : asseyez-vous sur une chaise devant l'appareil et posez vos pieds sur l'appareil pour commencer un massage vibratoire.

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.

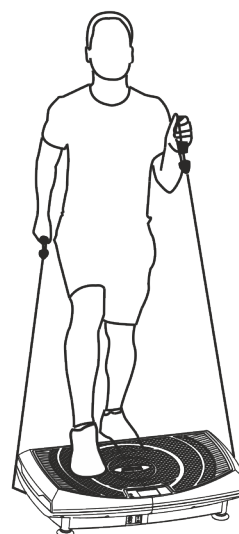


Abdominaux : placez-vous debout sur l'appareil avec les mains sur les hanches, comme illustré sur l'image. Tournez le haut du corps vers la droite, maintenez cette position quelques secondes puis revenez ensuite à votre position initiale. Répétez le même mouvement du côté gauche. Vous pouvez également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

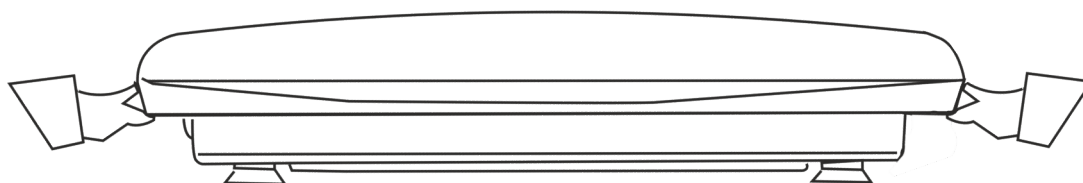


Épaules / bras : mettez-vous debout sur l'appareil et maintenez les bandes de résistance à hauteur de vos hanches, les bras tendus. Montez les deux bras jusqu'aux épaules en les pliant légèrement, paumes tournées vers le sol. Revenez ensuite à votre position initiale et répétez ce mouvement plusieurs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



## Déplacer l'appareil



Déplacez l'appareil en vous servant des poignées des deux côtés.

## 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 les piles (2 x AAA) 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 : 125 kg

Fréquence : 50/60 Hz

Puissance nominale : 200 W + 200 W = 400 W

Haut-parleur intégré : 3 W

Amplitude d'oscillation : 11 mm

Fréquence d'oscillation : 7 à 12 Hz

Amplitude linéaire : 8 mm

Fréquence linéaire : 6 à 9 Hz

## 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

# Contenido

- 39** Indicaciones de seguridad
- 40** Volumen de suministros
- 41** Características
- 41** Operación del panel de control
- 42** Operación con control remoto
- 43** Autoprogramas
- 44** Indicador luminoso
- 45** Cintas de resistencia
- 45** Instrucciones de entrenamiento
- 47** Transporte
- 48** Limpieza y cuidado / Resolución de problemas
- 48** Datos técnicos
- 49** Condiciones de garantía



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

|   |   |
|---|---|
|  |   |
| <small>Importeur : Skandika GmbH; Wilhelm-Beckmann-Str. 19 D – 45307 Essen</small>  |   |
| 220-240V~50Hz 200W+200W   | Standard EN 20957   |
| Max. Belastung: 125kg   |  |
| Modellnummer: SF-251X   |  |
|   | <small>WEE-Reg.Nr.<br/>DE81400428</small>   |

Los vídeos de montaje y desmontaje, así como las preguntas frecuentes y las instrucciones descargables, se encuentran en nuestra página de servicio de Skandika. Para más información, sólo tiene que visitar nuestro sitio web [www.skandika.com](https://www.skandika.com)

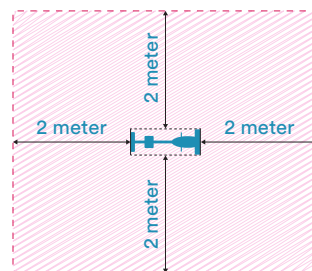


## ADVERTENCIA

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

## INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

1. ¡Utilice el aparato solamente en espacios cerrados!
2. Coloque el dispositivo únicamente en un lugar sólido y llano.
3. Proteja el aparato de las temperaturas altas (> 40 °C), de la luz solar directa y de la humedad. Si, a pesar de ello, penetran líquidos en el aparato, no debe seguir utilizándolo. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
4. No utilice el aparato bajo la lluvia ni en lugares con mucho polvo.
5. Si traslada el aparato desde un lugar que esté a baja temperatura a un entorno más cálido, deje que se aclimate durante aprox. 1 hora.
6. Antes de conectar el aparato a la red de suministro, compruebe que la tensión indicada en la placa de características se corresponda con la tensión de su red de suministro.
7. Si el cable de conexión a la red estuviera dañado, el aparato no debe continuar utilizándose. Por razones de seguridad, el cable de red solo debe ser cambiado por un centro de servicios autorizado.
8. No toque el enchufe si usted está dentro del agua. Sujételo solamente con las manos secas.
9. No sujete, tire o gire el aparato mediante el cable de alimentación y no apriete el cable.
10. ¡No apta para menores ni embarazadas!
11. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del deportista. Nunca deje a los niños solos en una habitación con el aparato desatendido.
12. Si es principiante o si tiene problemas de salud cardiológicos, neurológicos, trastornos circulatorios, problemas ortopédicos, consulte al médico antes de usar el dispositivo.
13. Deje inmediatamente de usar la máquina si se siente agotado, incómodo o mareado.
14. No usar nunca la unidad si está dañada.
15. No salte sobre el aparato, ni cuando el aparato está en marcha.
16. Después de usar apague y desconecte el dispositivo.
17. Antes de utilizar la máquina para hacer ejercicio, realice siempre ejercicios de estiramiento para calentar adecuadamente.
18. Aumente la intensidad de la velocidad y la duración paso a paso.
19. La máquina solo debe ser utilizada por una sola persona cada vez (máx. capacidad de carga = 125 kg).
20. No use el dispositivo directamente después de comer o beber.
21. El aparato no está concebido para un uso comercial ni médico. Sólo emplee el aparato para los fines que se señalan en las instrucciones de uso.
22. Quítese las joyas, relojes y deje otros objetos como móviles, llaves o navajas antes de entrenar sobre este aparato. ¡Puede sufrir accidentes y lesiones!
23. En caso de desperfecto, no trate de repararlo usted mismo. Mande reparar el aparato a los centros de servicio autorizados.
24. Por favor, entrena con un área libre de 2 metros alrededor del dispositivo.



En principio, debe consultar a su médico antes de comenzar un entrenamiento. Él o ella puede darte información específica sobre qué intensidad de carga es adecuada para ti y darte consejos sobre el entrenamiento y la nutrición. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años o para las personas con problemas de salud existentes.

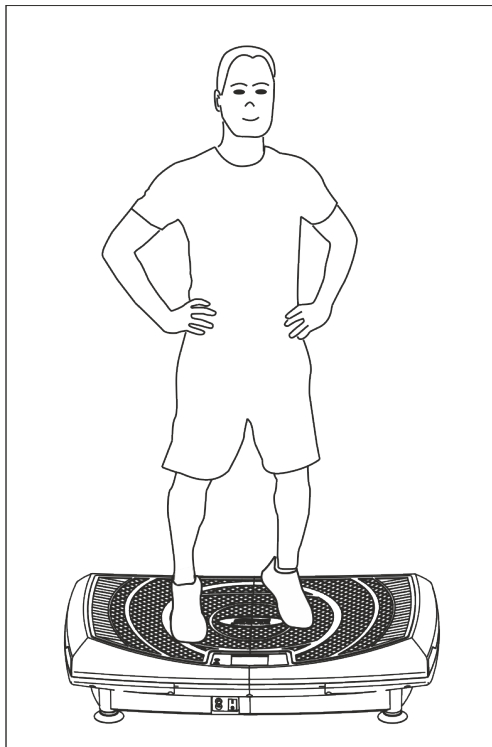
Para maximizar los beneficios de esta máquina recuerde siempre los siguientes puntos:

- Para conseguir los resultados deseados use el dispositivo con continuidad. Solamente un uso a largo plazo garantiza la consecución de los objetivos.
- Utilizar su dispositivo le proporcionará múltiples beneficios: Mejorará su estado físico, su tono muscular y, en combinación con una dieta controlada, le ayudará a bajar de peso.
- Es más eficiente aumentar la intensidad de la vibración durante el ejercicio que aumentar el tiempo.

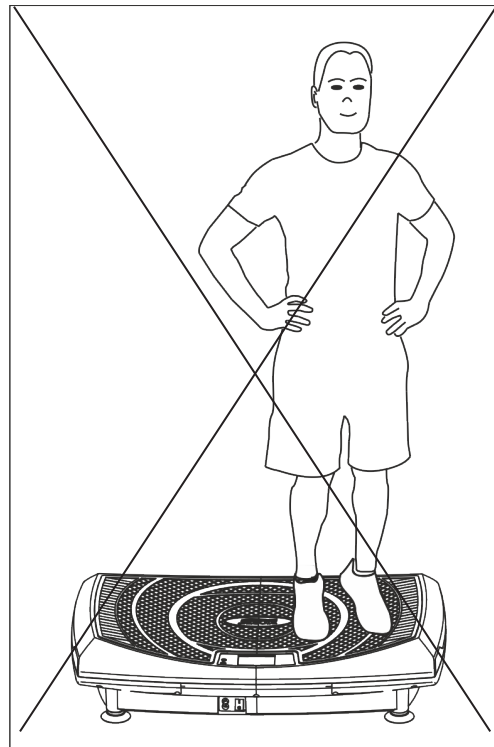
Este dispositivo es ideal para

- musculación
- fitness general
- quema de grasa corporal
- resistencia
- relajación muscular

Posicionamiento adecuado sobre el aparato::



√

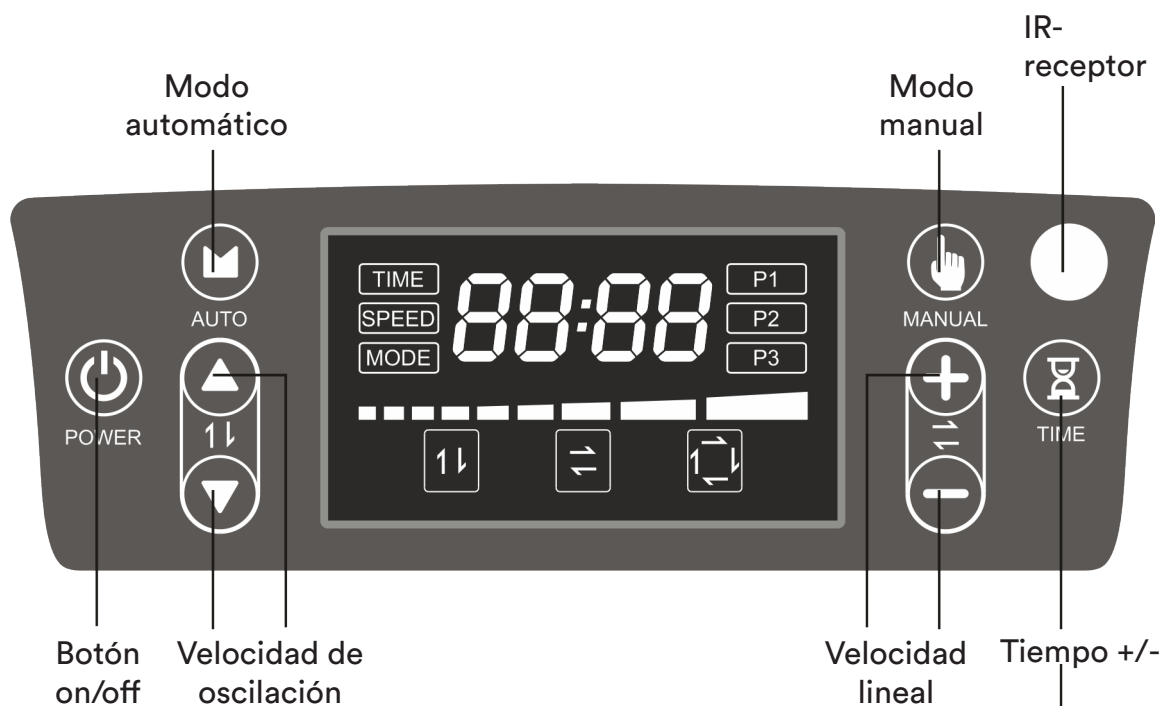
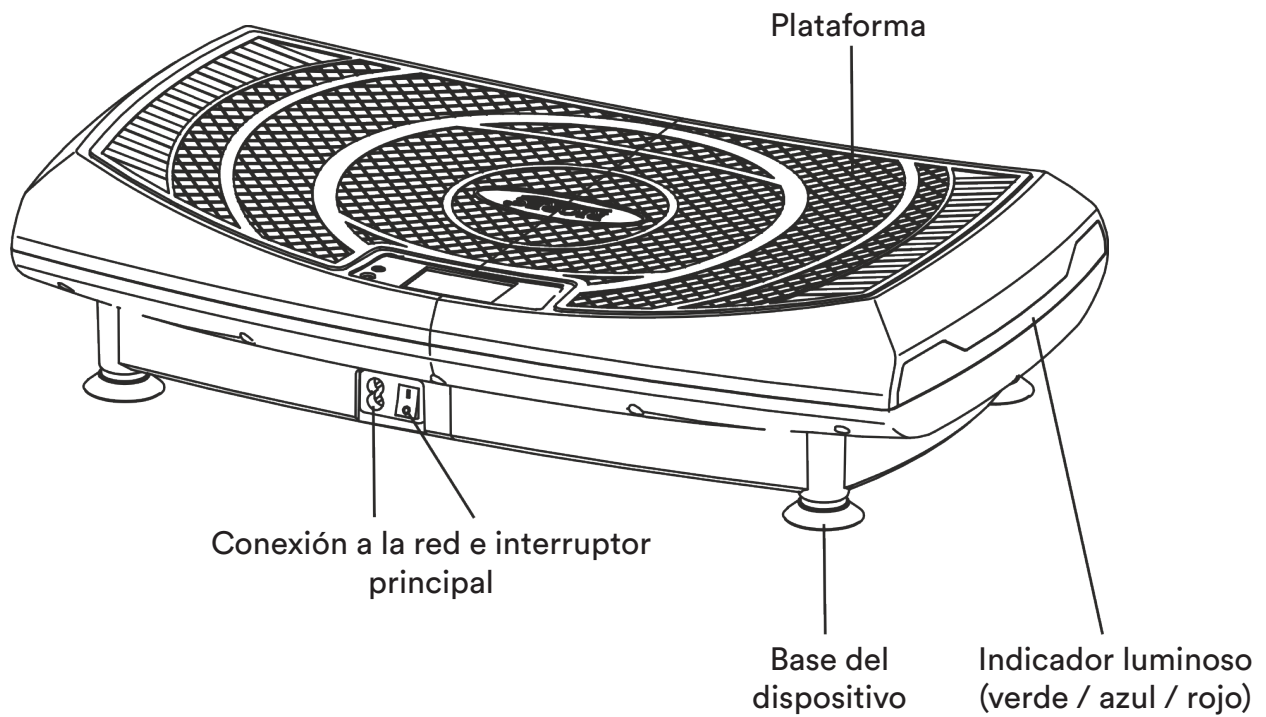


X

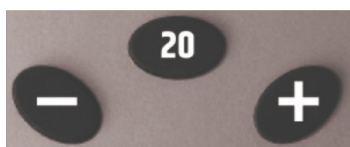
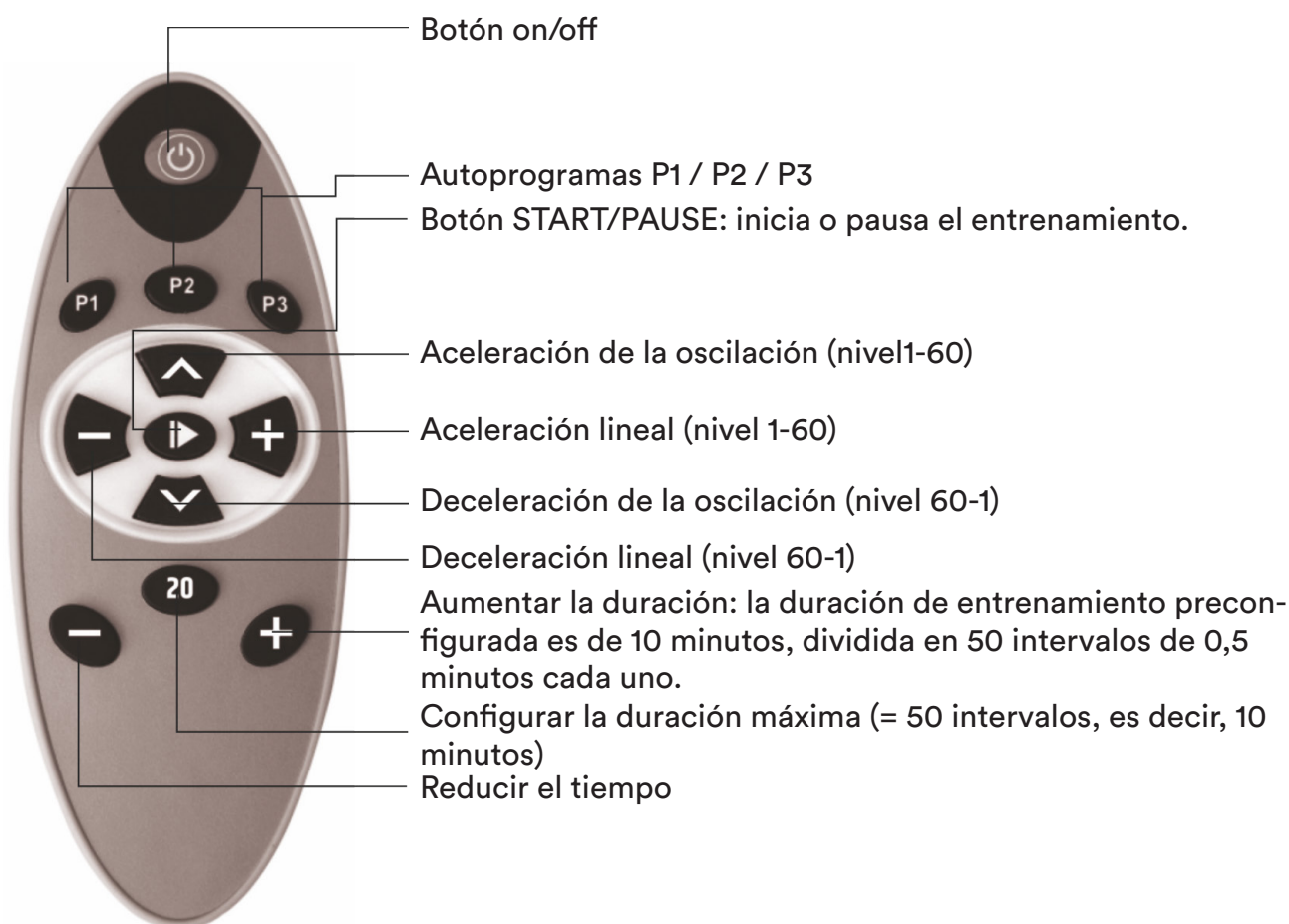
## Volumen de suministros

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





Pulsando el botón se incrementa la duración de los intervalos de 5 minutos (máx. 20 minutos), se añade una ronda más o se reduce el ritmo.



Estas 3 teclas pueden utilizarse tanto en el modo manual como en el automático.

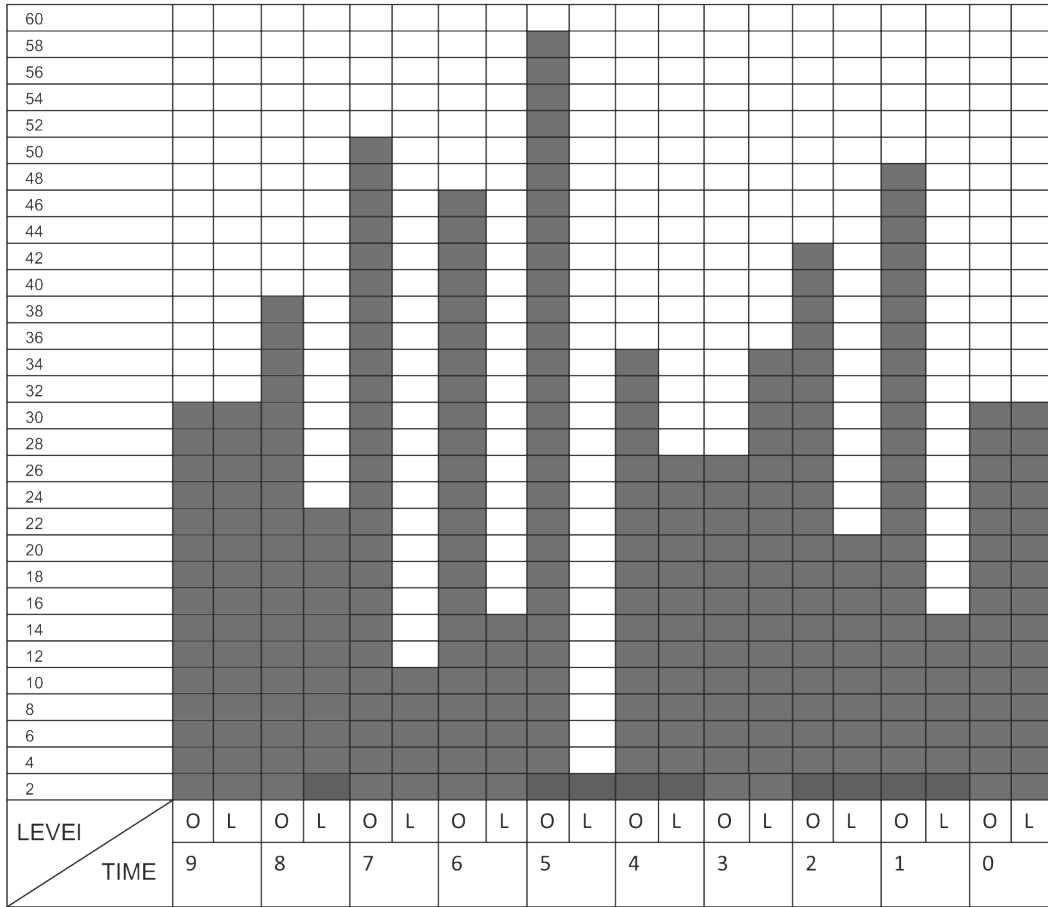
El alcance efectivo de la transmisión del control remoto es de 2,5 metros.

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

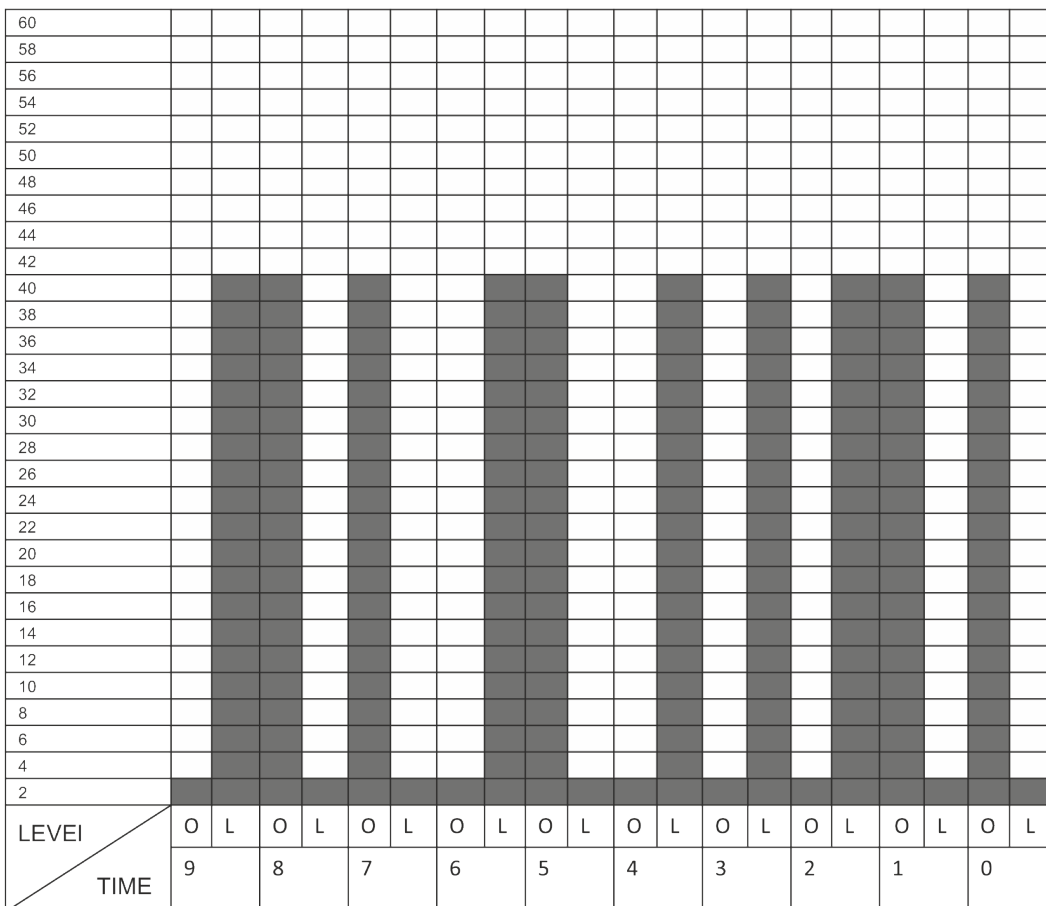
### Transmisión Bluetooth® para musica:

Para escuchar música de su smartphone o tablet a través del altavoz integrado en el aparato de entrenamiento, busque la plataforma vibratoria VP2000 („SKANDIKA“) mediante los ajustes de Bluetooth® de su smartphone o tablet. Conecte ambos dispositivos entre sí (sincronización). El volumen de reproducción se ajusta a través del dispositivo final (smartphone/ tablet).

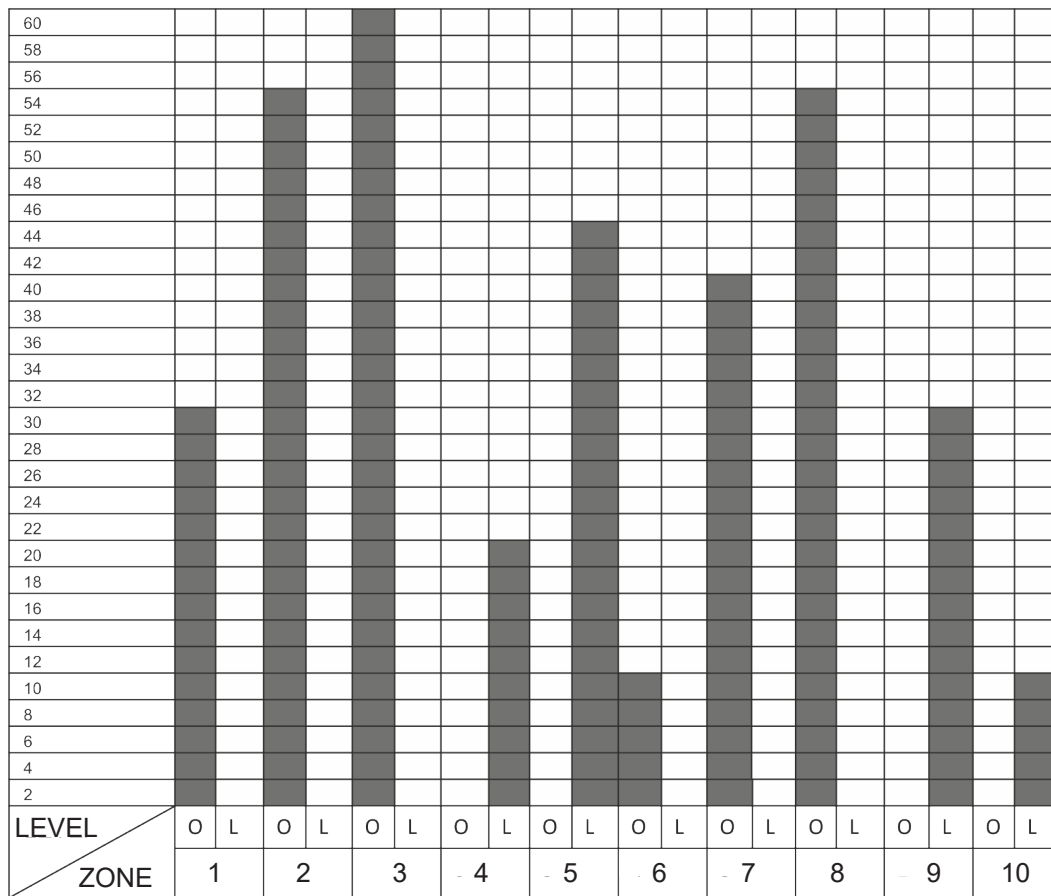
P1:



P2:



P3:



O = Intensidad de la oscilación; L = Intensidad lineal; Time= Tiempo en minutos

## Indicador luminoso

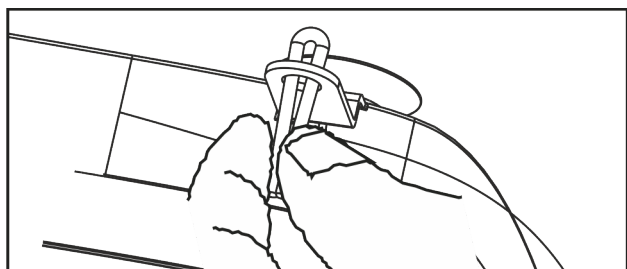
En un lado del aparato hay un indicador luminoso que cambia de color dependiendo del ritmo de oscilación:

Nivel 1-20: verde

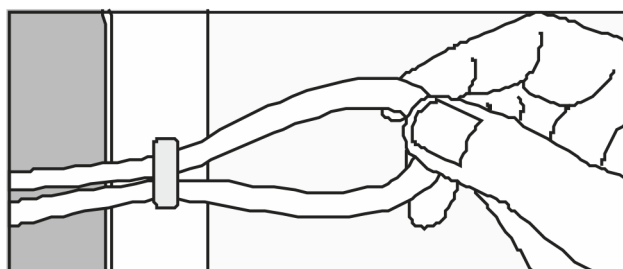
Nivel 21-40: azul

Nivel 41-60: rojo

## Cintas de resistencia



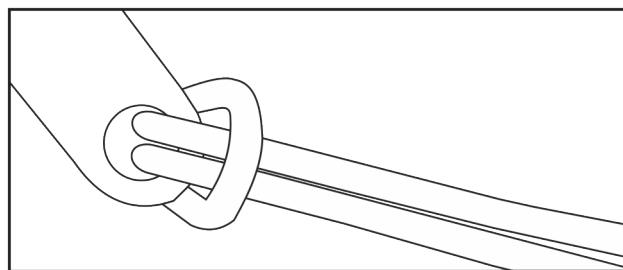
A



B



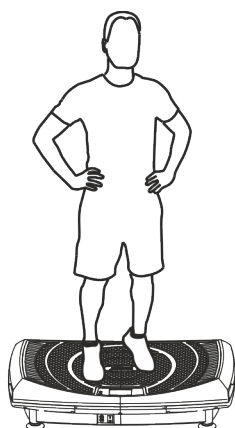
C



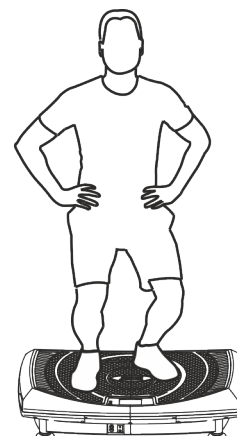
D

En la parte inferior del aparato hay ganchos a los que pueden engancharse cintas de resistencia siguiendo los pasos que se muestran en la ilustración de arriba. Antes de cada uso, compruebe que las cintas están bien sujetas para que no se suelten durante el entrenamiento. No utilice las cintas si duda de su calidad o resistencia.

## Instrucciones de entrenamiento



**Pantorrillas:** póngase de puntillas con la espalda erguida en el centro del aparato. Tense los músculos abdominales. Debe notar cambios en la tensión de la musculatura de la pantorrilla durante la vibración. Puede flexionar las rodillas en un ángulo de 90° para relajar la cintura y las caderas.

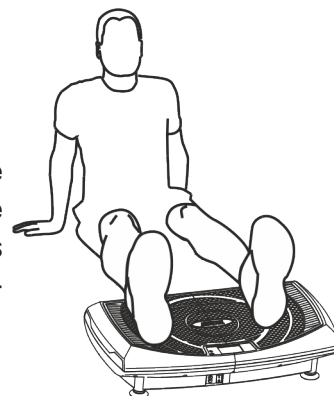


**Muslos/espalda/cadera:** colóquese sobre el aparato con los pies alineados con los hombros, tal y como se muestra en la ilustración. Mantenga la espalda erguida, las rodillas ligeramente flexionadas y tense la musculatura de la pierna. Para aumentar la intensidad, flexione las rodillas todavía más.



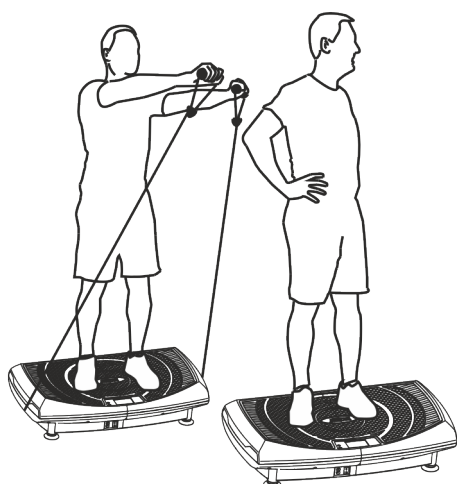
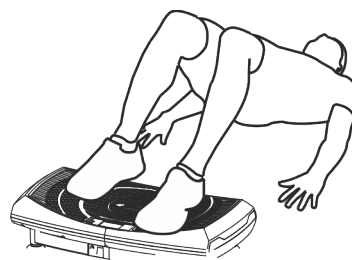
**Hombros/brazos:** arrodílese en el suelo y apoye las manos sobre la superficie del aparato alineándolas con los hombros. Debe inclinar el cuerpo ligeramente hacia adelante.

**Masaje relajante de las pantorrillas:** siéntese frente al aparato, mantenga la espalda erguida y apóyese a los lados con las manos. Coloque las pantorrillas sobre el aparato con los dedos de los pies apuntando hacia arriba.

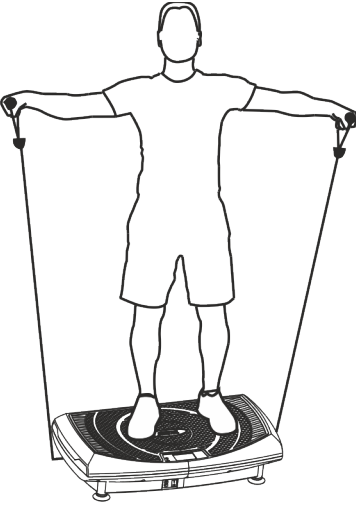


**Relajar la espalda/glúteos/muslos:** siéntese en una silla frente al aparato y coloque los pies sobre la superficie para obtener un relajante masaje vibratorio.

**Muslos/caderas:** tumbese con los hombros sobre el suelo y los dos pies sobre el aparato. Junte las rodillas y eleve las caderas. Tense la musculatura de los muslos y las caderas.

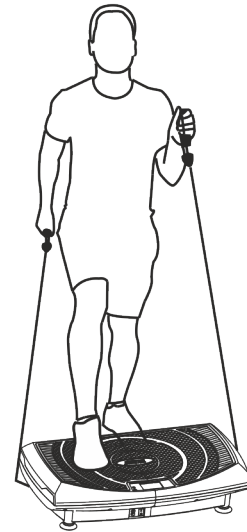


**Musculatura abdominal:** colóquese sobre el aparato tal y como se muestra en la ilustración, con las manos en las caderas. Gire el torso hacia la derecha, mantenga esta posición unos segundos y vuelva a la posición inicial. Después, repita hacia la izquierda. También puede realizar este ejercicio con las cintas de resistencia. Para ello, deberá sujetarlas a la altura de los hombros mientras gira el torso.

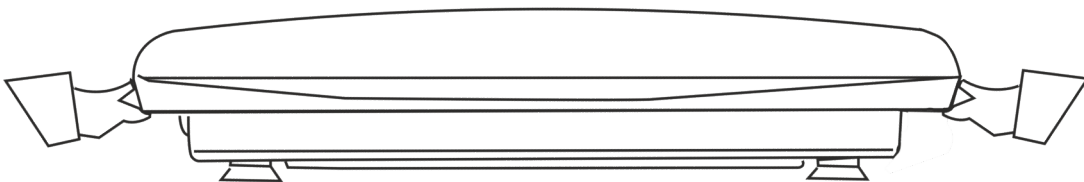


**Hombros/brazos:** colóquese sobre el aparato y sujete las cintas de resistencia con los brazos extendidos a los lados, a la altura de las caderas. A continuación, eleve los brazos más o menos hasta la altura de los hombros flexionándolos ligeramente y con las palmas de las manos hacia abajo. Por último, vuelva a la posición inicial y repita varias veces.

**Entrenamiento de resistencia:** colóquese sobre el aparato tal y como se muestra en la ilustración. Sujete las cintas de resistencia frente al pecho con las palmas de las manos hacia dentro. A continuación, eleve los brazos lentamente hacia atrás hasta que estén extendidos. Después, vuelva a la posición inicial. Puede ir alternando los brazos o realizar el ejercicio con los dos brazos a la vez. Para aumentar la intensidad del entrenamiento, también puede arrodillarse mientras realiza el ejercicio.



## Transporte



Utilice las asas de ambos lados para transportar el aparato.

## Limpieza y cuidado

- Antes de limpiar el dispositivo, asegúrese de que está desconectado y de que la fuente de alimentación esté desenchufada. Deje enfriar el dispositivo.
- Limpie el dispositivo de masaje solamente con una esponja ligeramente humedecida. No utilice en ningún caso cepillos, productos de limpieza agresivos, bencina, diluyentes o alcohol. Seque el asiento con un paño suave y limpio.
- No sumerja nunca el dispositivo en agua y tenga cuidado de que no se infiltre agua u otros líquidos en su interior.
- No utilice el aparato de nuevo hasta que no se haya secado completamente.
- Enrolle el cable de red con cuidado para evitar que se produzca una rotura.
- Guarde el aparato en su embalaje original y consérvelo en un lugar limpio y seco.

## Resolución de problemas

- **El aparato no se pone en marcha**  
Compruebe si el aparato está enchufado a la corriente eléctrica y encendido.
- **El mando a distancia no funciona**  
Cambie las pilas (2 pilas AAA) y compruebe si está dentro del rango de distancia (a 2,5 m del aparato).
- **El aparato se detiene repentinamente**  
Ha transcurrido la duración preconfigurada de 10 minutos. Vuelva a conectar el aparato después de un descanso de 10 minutos.
- **Mensaje de error “ER01” o “ER02”, o funcionamiento anómalo**  
Desenchufe el cable de alimentación, espere 2 minutos y vuelva a conectar el aparato.

Si el problema no se resuelve siguiendo estas indicaciones, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente

## Datos técnicos

Peso máximo del usuario: 125 kg  
Frecuencia: 50/60 Hz  
Potencia nominal: 200 W + 200 W = 400 W  
Altavoz integrado: 3 W  
Amplitud de oscilación: 11 mm  
Frecuencia de oscilación: 7-12 Hz  
Amplitud lineal: 8 mm  
Frecuencia lineal: 6-9 Hz



## CONDICIONES DE GARANTÍA

Nuestros aparatos disponen de la garantía definida a continuación:

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

## PROTECCIÓN MEDIOAMBIENTAL



El símbolo del contenedor de basura tachado en las pilas o acumuladores indica que no deben eliminarse con la basura doméstica al final de su vida útil. Si las pilas o acumuladores contienen mercurio (Hg), cadmio (Cd) o plomo (Pb), encontrará el símbolo químico respectivo debajo del símbolo del cubo de basura tachado. La ley obliga a devolver las pilas y acumuladores viejos después de su uso. Puede hacerlo gratuitamente en una tienda o en otro punto de recogida cercano. Las direcciones de los puntos de recogida adecuados pueden obtenerse en su ciudad o gobierno local. Las pilas pueden contener sustancias nocivas para el medio ambiente y la salud humana.

Hay que tener especial cuidado al manipular las pilas que contienen litio debido a los riesgos particulares que conlleva. La recogida selectiva y el reciclado de pilas y acumuladores viejos tiene por objeto evitar los efectos negativos sobre el medio ambiente y la salud humana. Por favor, evite en la medida de lo posible la generación de residuos de pilas viejas, por ejemplo, prefiriendo pilas de mayor duración o pilas recargables. Por favor, evite ensuciar los espacios públicos no dejando por descuido las pilas o los aparatos eléctricos y electrónicos que las contengan. Considere la posibilidad de reutilizar una pila en lugar de desecharla, por ejemplo, reacondicionando o reparando la pila.

Con vistas a mejoras de la calidad del producto, nos reservamos el derecho de introducir modificaciones técnicas y de diseño.

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

[service@skandika.de](mailto:service@skandika.de)

El servicio es prestado por: **MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Deutschland**







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

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