Skandika

DE
GB
FR

Vibrationsplatte V2

Art.Nr. SF-2740/SF-2741/SF-2742/SF-2743

Inhalt

03 Sicherheitshinweise

04 Explosionszeichnung

05 Teile-Liste

06 Geräteeigenschaften / Lieferumfang

07 Bedienung der Kontrolleinheit

07 Steuerung mit der Fernbedienung

08 Übungsanleitung

09 Reinigung & Pflege / Fehlerbehebung /Technische Daten

10 Aufwärmen und Abwärmen

11 Garantiebedingungen

skandika.com/ service

Die Videos zum Auf- und Abbau sowie FAQ und die Anleitungen zum Downloaden findest Du auf unserer Skandika Service Seite. Für weitere Informationen kannst Du einfach unsere Website besuchen www.skandika.com

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer | Name	SF-2741 | Vibrationsplatte V2											
	Klasse / Standard	HC / EN ISO 20957											
	Motor	150 Watt, 220-240 V, 50/60 Hz											
CE	Stromverbrauch	≤ 0,5 W, wenn ausgeschaltet											
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
	Produktionsdatum												
	2024				2025				2026				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:	473											
	Max. Nutzergewicht	120 kg											

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer | Name	SF-2743 | Vibrationsplatte V2											
	Klasse / Standard	HC / EN ISO 20957											
	Motor	150 Watt, 220-240 V, 50/60 Hz											
CE	Stromverbrauch	≤ 0,5 W, wenn ausgeschaltet											
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
	Produktionsdatum												
	2024				2025				2026				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:	473											
	Max. Nutzergewicht	120 kg											

DE

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. Halten Sie Kinder und Tiere fern von diesem Gerät. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene geeignet. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.

2. Stellen Sie das Gerät nur auf einen festen und ebenen Untergrund. Verwenden Sie einen Bodenschutz, um Spuren durch die Füße des Geräts zu vermeiden. Verwenden Sie das Gerät nur in geschlossenen Räumen!

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 ausgewechselt 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. 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.

12. Beenden Sie sofort die Anwendung, wenn Sie sich müde, unwohl oder schwindelig fühlen.

13. Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn es beschädigt ist.

14. Springen Sie nicht auf das Gerät und nicht während des Betriebs vom Gerät.

15. Nach der Benutzung schalten Sie das Gerät aus und trennen Sie es von der Stromversorgung.

16. Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen. Steigern Sie das Tempo und die Trainingsdauer nur allmählich.

17. Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden (max. Gewichtsbelastung = 120 kg).

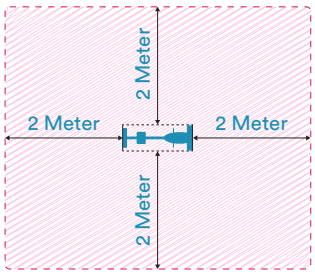
18. Benutzen Sie das Gerät nicht direkt nach Mahlzeiten oder Getränken.

19. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet und darf nur in der in dieser Anleitung beschriebenen Art und Weise benutzt werden.

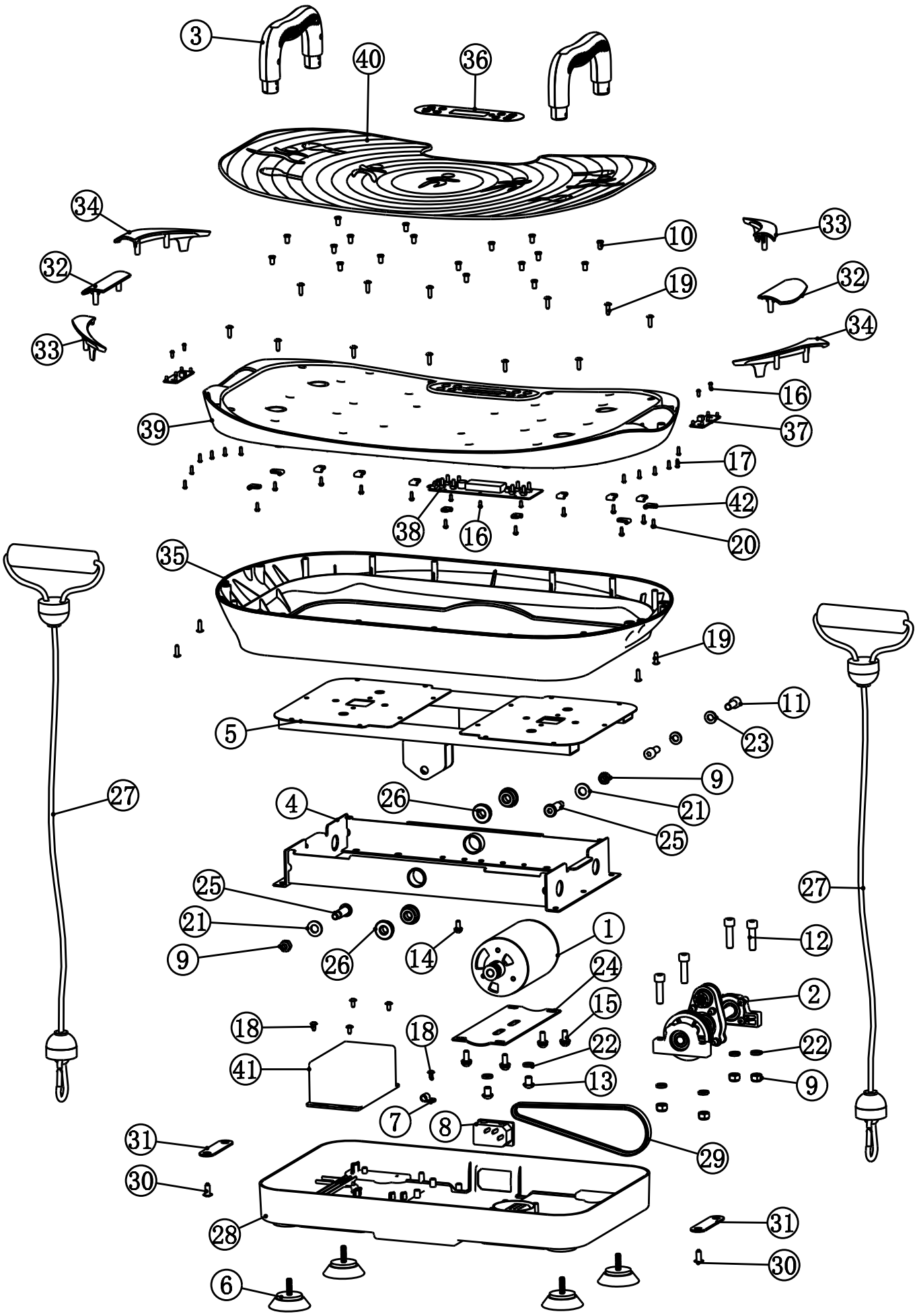
20. Legen Sie jeglichen Schmuck, Uhren oder andere Gegenstände wie Handy, Schlüssel oder Messer beiseite, bevor Sie auf diesem Gerät trainieren. Es besteht Unfall- bzw. Verletzungsgefahr!

21. Im Falle von Störungen reparieren Sie das Gerät nicht selbst. Lassen Sie Reparaturen nur von autorisierten Servicestellen durchführen.

22. Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.

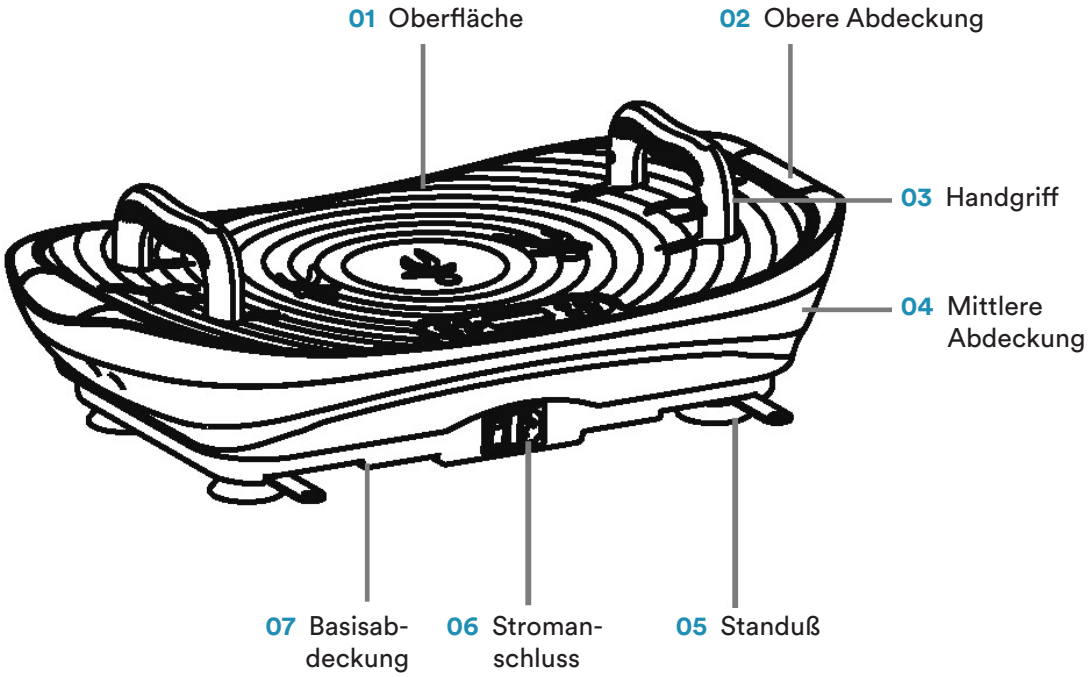


Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen über 35 Jahre oder für Menschen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


3
40
36
34
10
33
32
19
32
33
34
16
39
37
17
42
38
16
20
35
19
11
5
23
9
27
4
26
21
25
25
27
21
1
12
9
26
14
24
2
15
18
18
22
22
41
13
9
7
8
31
29
30
28
31
30
6

Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Material	Menge
1	Motor	150W		1
2	Verbindungsstangen-Set			1
3	Handgriff			2
4	Großer Schweißrahmen		Eisen	1
5	Kleiner Schweißrahmen		Eisen	1
6	Standfuß	M6	Gummi	4
7	Kabelclip	5/16“	PC	1
8	Schalter / Anschlussbuchse			1
9	Verschlussmutter	M8	Stahl	6
10	Kreuzschlitz-Senkkopfschraube	M5×12	Stahl	18
11	Sechskantschraube	M8×20	Stahl	2
12	Sechskantschraube	M8×30	Stahl	4
13	Sechskantschraube	M8×12	Stahl	2
14	Drei-Komponenten-Schraube	M5×12	Stahl	1
15	Drei-Komponenten-Schraube	M6×16	Stahl	4
16	Kreuzschlitz-Blechschraube	ST3×8	Stahl	7
17	Kreuzschlitz-Blechschraube	ST3×12	Stahl	12
18	Flachkopf-Blechschraube	ST4×10	Stahl	5
19	Flachkopf-Blechschraube	ST4×16	Stahl	16
20	Flachkopf-Blechschraube	ST3×10	Stahl	12
21	Unterlegscheibe	10mm	Stahl	2
22	Elastikscheibe	8mm	Stahl	6
23	Federscheibe	8mm	Stahl	2
24	Motorbasis 2		Eisen	1
25	Gegenwelle	ø10 x M8	Eisen	2
26	Wellenhülse	ø25 × 20 x ø21	POM	4
27	Widerstandsband			2
28	Untere Abdeckung		ABS	1
29	Mehrkeiliger Riemen	170J (4 Keile)	Gummi	1
30	Flachkopf-Blechschraube	ST6×16	Stahl	2
31	Widerstandsbandfixierung		Eisen	2
32	Abdeckung für Beleuchtung	Transluzent	ABS	2
33	Abdeckung A		ABS	2
34	Abdeckung B		ABS	2
35	Mittlere Abdeckung		ABS	1
36	Anzeige			1
37	Lichtplatine-Leiterplatte			2
38	Anzeige-Leiterplatte			1
39	Obere Abdeckung		ABS	1
40	Oberfläche		TPR	1
41	Elektrocontroller			1
42	Kleiner Kabelclip	1/8“	PC	12

GERÄTEEIGENSCHAFTEN



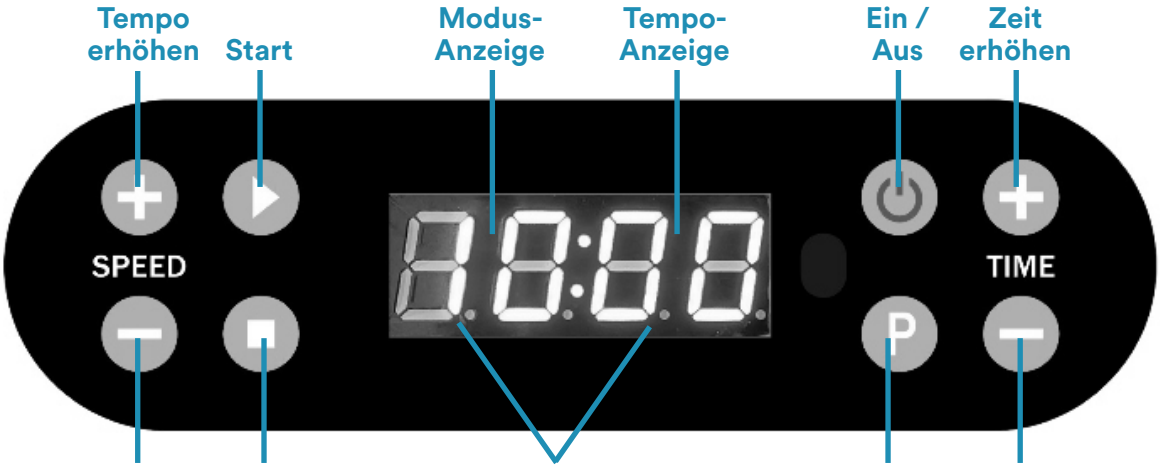
Um das Gerät zu transportieren, trennen Sie es vom Netz, fassen Sie das Gerät an beiden Seiten in der Gerätemitte an und tragen Sie es an den gewünschten Ort.

LIEFERUMFANG

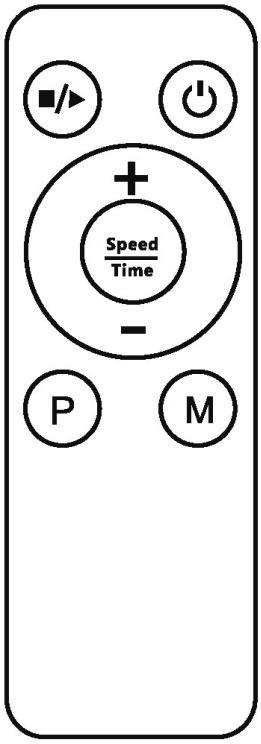
- Vibrationstrainer V2
- Fernbedienung
- 1 x Knopfzellenbatterie CR 2032 für die Fernbedienung
- Netzkabel
- 1 Paar Widerstandsbänder
- Aufbau- und Bedienungsanleitung

DE

BEDIENUNG DER KONTROLLEINHEIT



STEUERUNG MIT DER FERNBEDIENUNG



⏻	Ein / Aus
■/▶	Start / Stopp
Speed/Time +	Tempo / Zeit erhöhen
Speed/Time −	Tempo / Zeit vermindern
P	Programm-Moduswahl (P1, P2 oder P3)
M	Schnellverstellung für Tempo : 1 x drücken für Stufe 30, 2 x drücken für Stufe 60, 3 x drücken für Stufe 90

Tempo und Zeit können nur im manuellen Modus (also nicht bei P1, P2 oder P3) verstellt werden. Um das Gerät im manuellen Modus zu starten, schalten Sie es zunächst mit der Ein-/Aus-Taste ein. Die Standardzeitvorgabe ist 10 Minuten. Sie können nun die Zeit-Vorgabe verstellen (Vorgabe von 1 bis 10 Minuten).
Die Tempostufe kann von 1-99 eingestellt werden. Um ein Training zu beginnen oder zu beenden, drücken Sie die Start-/Stopp-Taste. Die Anzeige „HA“ bedeutet, dass Zeit bzw. Tempo in diesem Modus verstellt werden können.

PROGRAMM-MODI

Die Programm-Modi P1, P2 oder P3 haben immer eine feste Laufzeit von 5 Minuten. Dabei werden die Tempostufen (siehe unten) automatisch eingestellt (jede Stufe dauert dabei 30 Sekunden):
P1: 16,18,28,38,48,58,48,38,28,18
P2: 20,40,60,80,99,40,99,40,99,40
P3: 10,44,99,33,99,22,99,11,99,44

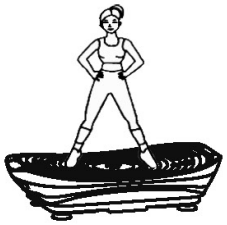
ÜBUNGSANLEITUNG

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 unten gezeigten Übungen sind nur Beispiele. Weitere Übungen finden Sie im Internet und auf unserer Website. Vor allem die Handgriffe und die Widerstandsbänder ermöglichen eine große Vielfalt an Übungen.
- 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



Stellen Sie sich in etwa schulterbreitem Stand auf das Gerät, um insbesondere die Hüfte, das Gesäß und die untere Rückenmuskulatur zu trainieren.

Die links abgebildete Körperpositionierung spricht besonders die Oberschenkel an und fördert insgesamt die Durchblutung. Die Beinmuskulatur ist angespannt und der Rücken muss möglichst gerade gehalten werden.

Setzen Sie sich auf einen Stuhl vor das Gerät und stellen Sie Ihre Füße auf die Oberfläche für eine entspannende Vibrationsmassage. Diese Übung eignet sich gut für die Unter- und Oberschenkel.

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.

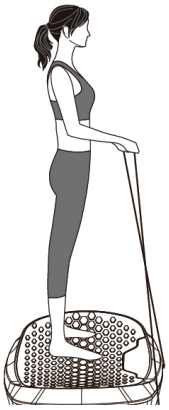
Übung für Schultern und Arme: Knien Sie sich auf den Boden und stützen Sie sich mit den Händen etwa schulterbreit auf der Geräteoberfläche ab. Der Körper sollte leicht nach vorn gelehnt werden. Alternativ können Sie Liegestütze machen, indem Sie die Griffe des Geräts festhalten, während Ihre Füße auf dem Boden stehen und die Platte vibriert.

DE

ÜBUNGEN MIT DEN WIDERSTANDSBÄNDERN

Befestigen Sie die Widerstandsbänder auf beiden Seiten, indem Sie sie in die Ösen der Widerstandsbandfixierung (31) einhaken. Die unten gezeigten Zeichnungen dienen nur zur Veranschaulichung der Übungsausführung.

Ergreifen Sie die Widerstandsbänder und stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien und geradem Rücken auf das Gerät. Ziehen Sie während der Oszillation die Widerstandsbänder langsam und gleichmäßig nach oben. Danach wieder langsam absenken und wiederholen.



Ergreifen Sie die Widerstandsbänder und stellen Sie sich gerade auf das Gerät. Ziehen Sie während der Oszillation die Widerstandsbänder langsam und gleichmäßig nach oben. Danach wieder langsam absenken und wiederholen.

Ergreifen Sie die Widerstandsbänder und stellen Sie sich mit einem Bein mit leicht gebeugtem Knie auf das Gerät. Ziehen Sie während der Oszillation die Widerstandsbänder langsam und gleichmäßig nach oben. Danach wieder langsam absenken, Bein wechseln und wiederholen.

Die beiden Handgriffe (03) dienen für Übungen in Liegestützposition. Wenn Sie Ihre Hände direkt auf die Vibrationsplatte legen möchten, so entfernen Sie bitte die beiden Griffe durch Drücken des Knopfes am Haltegriff.

REINIGUNG & PFLEGE

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

FEHLERBEHEBUNG

- **Gerät kann nicht in Betrieb genommen werden:**
  Prüfen Sie die Stromversorgung und ob das Gerät eingeschaltet wurde.
- **Fernbedienung funktioniert nicht:**
  Ersetzen Sie die Batterie und prüfen Sie, ob Sie sich innerhalb der Reichweite (ca. 2,5 m zum Gerät) befinden.
- **Gerät stoppt plötzlich:**
  Die vorgegebene Trainingszeit ist abgelaufen. Starten Sie das Gerät erneut nach einer 10-minütigen Pause.
- **Anderes, 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

Maximales Nutzergewicht: 120 kg
Stromversorgung: 220-240V ~ 50/60 Hz
Nennleistung: 150 W
Amplitude: 1-10 mm
Frequenz: 6-13 Hz
Oszillierend Vibration

AUFWÄRMEN und ABWÄRMEN

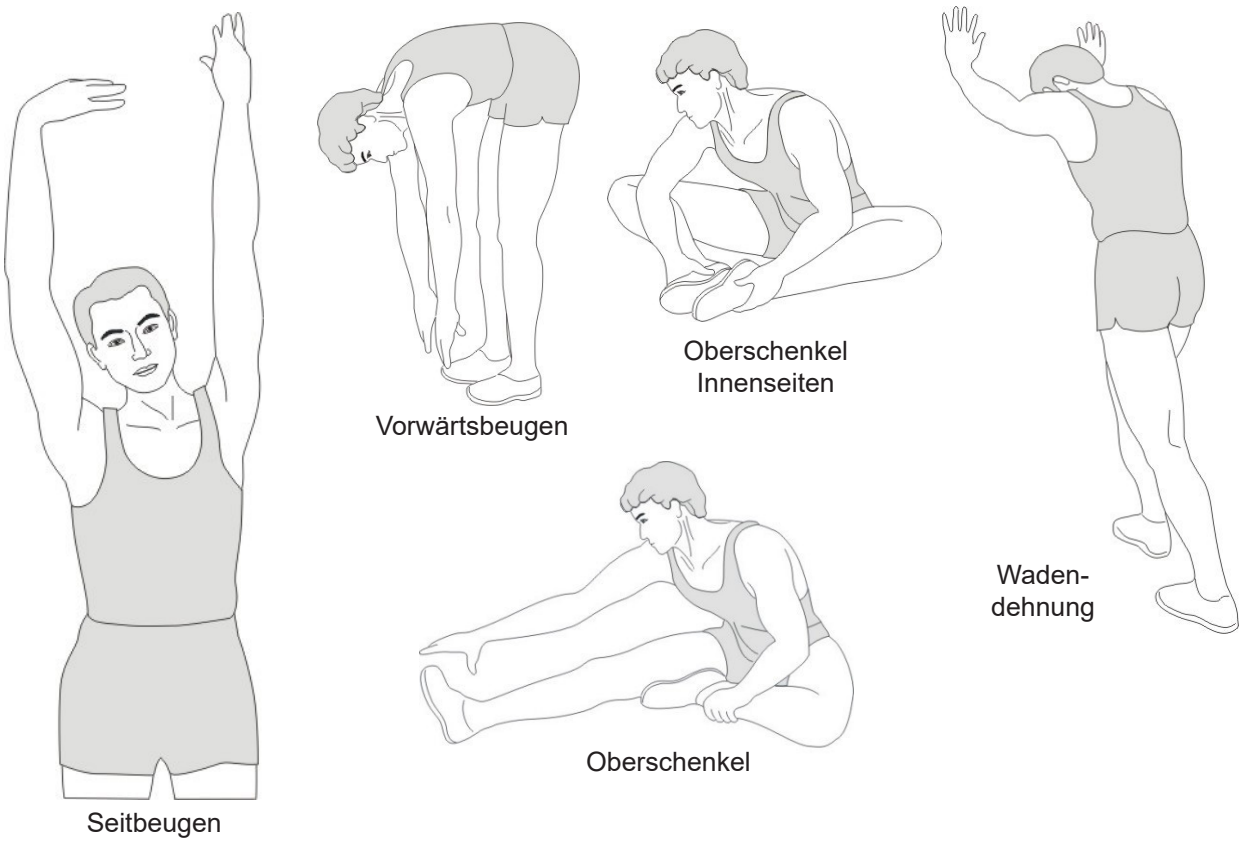
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen (Abwärmen). Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit auf 4- bis 5-mal wöchentlich gesteigert werden.

AUFWÄRMEN

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

STRETCHING

Die Muskulatur kann einfacher gedehnt werden, wenn sie warm ist. Dies reduziert das Verletzungsrisiko. Nicht nachfedern!



Denken Sie daran, immer zuerst Ihren Arzt zu kontaktieren, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.

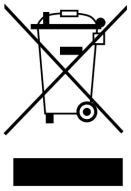
ABWÄRMEN

Diese Phase dient dazu, Ihr kardiovaskuläres System und Ihre Muskeln wieder zu entspannen. Sie können z. B. das Tempo reduzieren und für 5 weitere Minuten trainieren. Wiederholen Sie dann die Dehnungsübungen aus der Aufwärmphase – denken Sie wieder daran, keine Gewalt oder zu starken Druck bei der Dehnung auszuüben.

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.

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

Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse: **service@skandika.de**
Der Service erfolgt durch: **MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Deutschland**

Contents

13 Safety precautions

14 Explosion drawing

15 Parts list

16 Device features / Scope of delivery

17 Operating the control unit

17 Operating the remote control

18 Exercise instructions

19 Cleaning & care / Troubleshooting / Technical specifications

20 Warm-Up and Cool-Down

21 Guarantee conditions

skandika.com/
service

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

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen
	Artikelnummer | Name	SF-2741 | Vibrationsplatte V2
	Klasse / Standard	HC / EN ISO 20957
	Motor	150 Watt, 220-240 V, 50/60 Hz
	Stromverbrauch	≤ 0,5 W, wenn ausgeschaltet
CE		**Warnhinweis**: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung
	Produktionsdatum	
	2024 / 2025 / 2026	1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10 11 12
	PO Nr.:	473
	Max. Nutzergewicht	120 kg

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen
	Artikelnummer | Name	SF-2743 | Vibrationsplatte V2
	Klasse / Standard	HC / EN ISO 20957
	Motor	150 Watt, 220-240 V, 50/60 Hz
	Stromverbrauch	≤ 0,5 W, wenn ausgeschaltet
CE		**Warnhinweis**: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung
	Produktionsdatum	
	2024 / 2025 / 2026	1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10 11 12
	PO Nr.:	473
	Max. Nutzergewicht	120 kg

GB

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. Keep children and pets away from the appliance. This device is suitable for adult use only. **Do not** leave children unattended in the same room with the machine.

2. Place the device on a solid and level and surface only. Use a floor protection to avoid traces through the device's feet. Only use the unit in enclosed spaces!

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. 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.

12. Stop using the machine immediately if you feel tired, uncomfortable or dizzy.

13. Never use the unit if it is damaged.

14. Do not jump on the device and not off the device during use.

15. Switch the device off and unplug after use.

16. Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up. Increase speed intensity and duration gradually.

17. Only one person at a time should use the machine (max. load = 120 kg / 264 lb.).

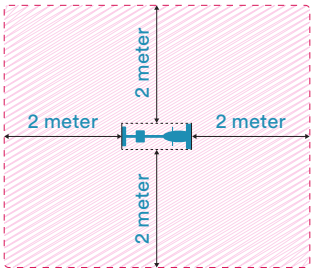
18. Do not use this device directly after meals or drinks.

19. 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.

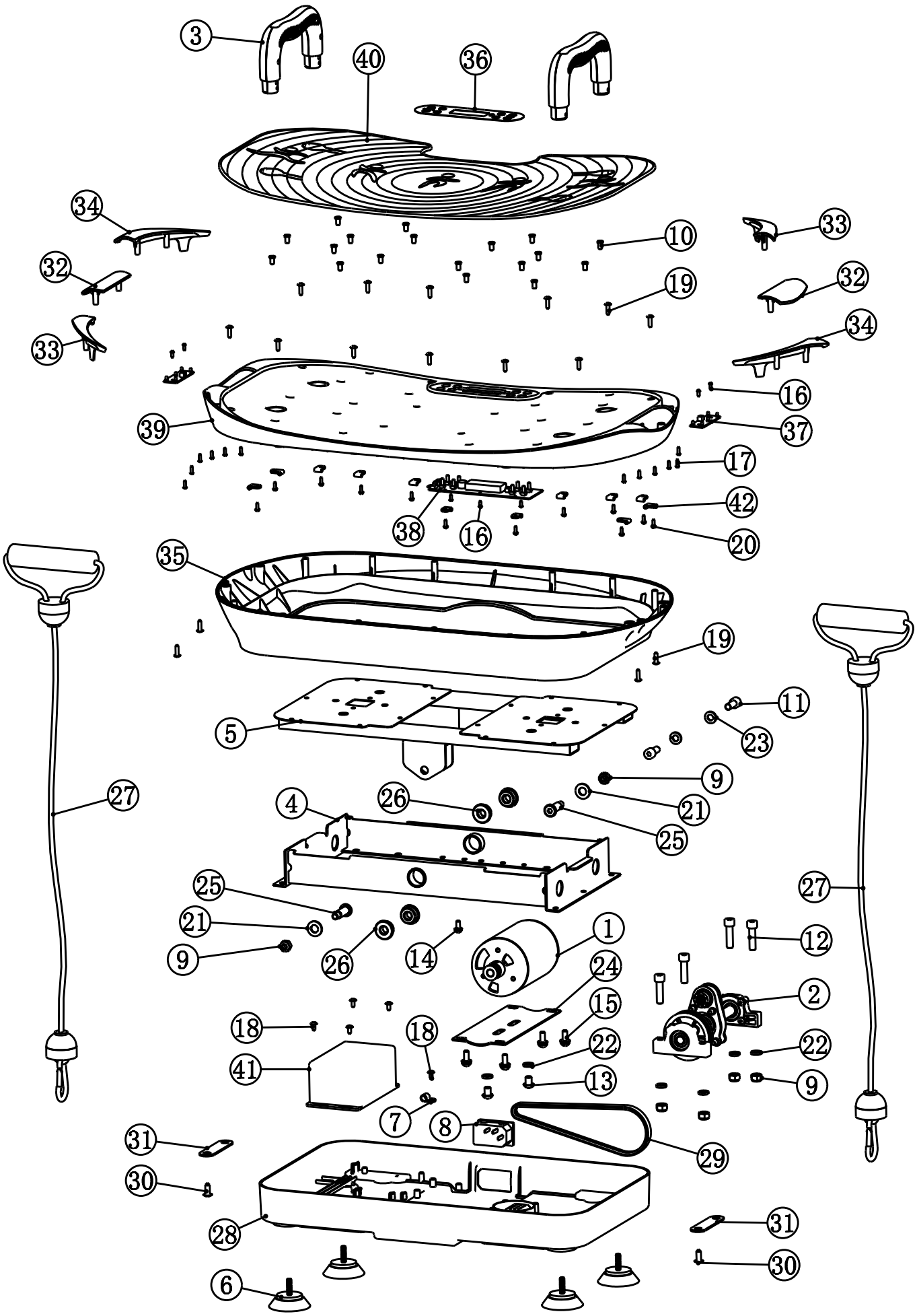
20. Set aside any jewelry, watches, or other items such as cell phone, keys, or knives before exercising on this unit. There is a risk of accident or injury!

21. 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.

22. Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.

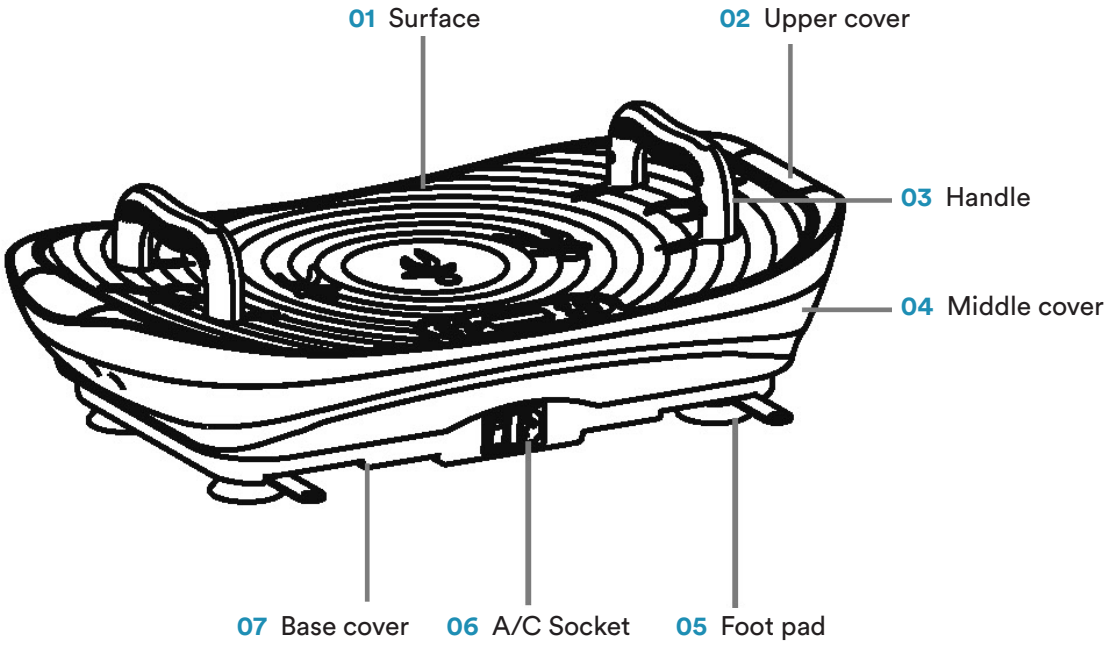


Be sure to consult a physician before you start any device program. He may give you proper hints and advice with respect to the individual intensity of stress for you, your workout and sensible eating habits. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing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


3
40
36
34
10
33
32
19
32
33
34
16
39
37
17
42
38
16
20
35
19
11
5
23
9
27
4
26
21
25
25
27
21
1
12
9
26
14
24
2
15
18
18
22
22
41
13
9
7
8
31
29
30
28
31
30
6

Part No.	Description	Specification	Material	Q´ty
1	Motor	150W		1
2	Connecting rod assembly			1
3	Handles			2
4	Large plate welding parts		Iron	1
5	Small plate welding parts		Iron	1
6	Foot pad	M6	Rubber	4
7	Cable clip	5/16“	PC	1
8	Switch / socket			1
9	Locknut	M8	Steel	6
10	Cross groove countersunk screw	M5×12	Steel	18
11	Hexagon socket head screw	M8×20	Steel	2
12	Hexagon socket head screw	M8×30	Steel	4
13	Hexagon Flat Head screw	M8×12	Steel	2
14	M5 Three compose screw	M5×12	Steel	1
15	M6 Three compose screw	M6×16	Steel	4
16	Cross round head tapping screw	ST3×8	Steel	7
17	Cross round head tapping screw	ST3×12	Steel	12
18	Cross large flat head tapping screw	ST4×10	Steel	5
19	Cross large flat head tapping screw	ST4×16	Steel	16
20	Cross large flat head tapping screw	ST3×10	Steel	12
21	Flat washer	10mm	Steel	2
22	Elastic washer	8mm	Steel	6
23	Spring washer	8mm	Steel	2
24	Motor base-2		Iron	1
25	Counter shaft	ø10 x M8	Iron	2
26	Shaft sleeve	ø25 × 20 x ø21	POM	4
27	Resistance band			2
28	Bottom cover		ABS	1
29	Multi-wedge belt	170J (4 wedges)	Rubber	1
30	Cross large flat head tapping screw	ST6×16	Steel	2
31	Restance band fixation plate		Iron	2
32	Light cover	Translucent	ABS	2
33	Decorative cover -A		ABS	2
34	Decorative cover -B		ABS	2
35	Middle cover		ABS	1
36	Display panel			1
37	Light board PCB			2
38	Display PCB			1
39	Upper cover		ABS	1
40	Surface		TPR	1
41	Electric control			1
42	Small cable clip	1/8“	PC	12

DEVICE FEATURES



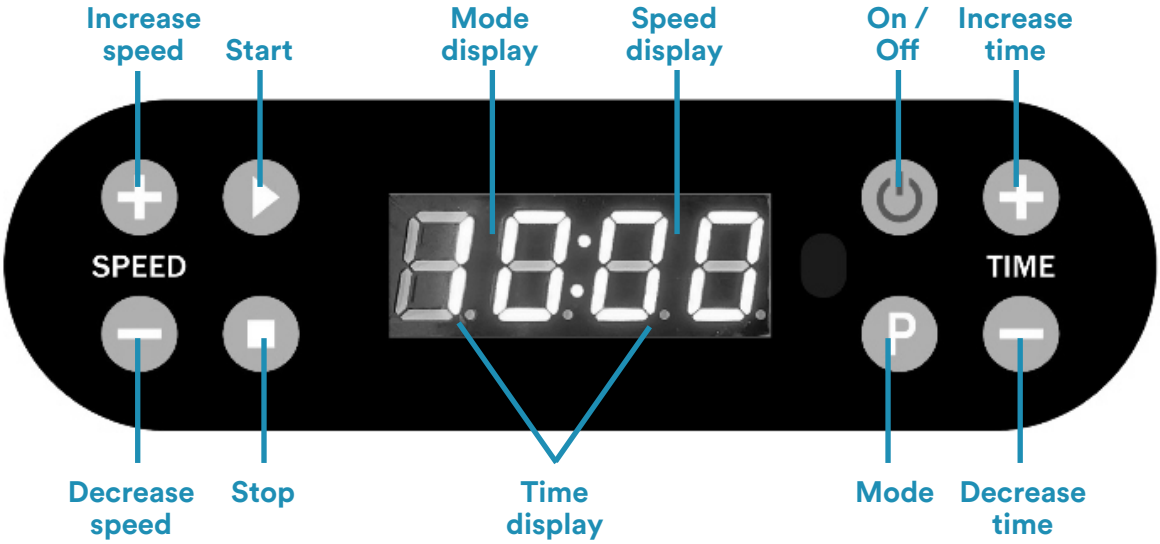
To transport the unit, disconnect it from the mains, grasp the unit on both sides in the centre of the unit and carry it to the desired location.

SCOPE OF DELIVERY

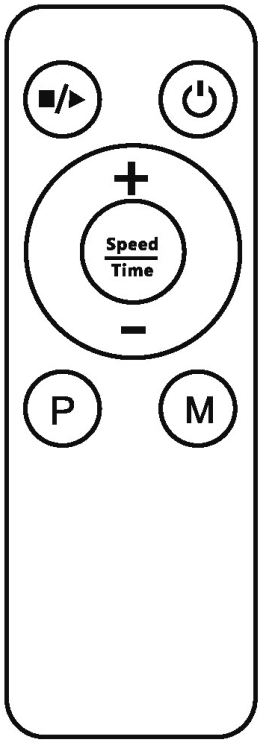
- Vibration plate V2
- Remote control
- 1 x Button cell battery CR 2032 for remote control
- Power cord
- 1 pair of resistance bands
- Instruction manual

GB

OPERATING THE CONTROL UNIT



OPERATING THE REMOTE CONTROL



⏻	On / Off
■/▶	Start / Stop
Speed/Time +	Increase time / speed
Speed/Time −	Decrease time / speed
P	Select program mode (P1, P2 or P3)
M	Quick adjustment for speed : press once for level 30, press twice for level 60, press three times for level 90

Speed and time can only be adjusted in manual mode (not in P1, P2 or P3). To start the unit in manual mode, first switch it on with the on/off key. The default time setting is 10 minutes. You can now adjust the time setting (from 1 to 10 minutes). The speed level can be adjusted from level 1-99. To start or end a training session, press the start/stop key. The display „HA“ means that time or speed can be adjusted in this mode.

PROGRAM MODES

The program modes P1, P2 or P3 always have a fixed running time of 5 minutes. The speed levels (see below) are adjusted automatically by the device (each step has a duration of 30 seconds):
P1: 16,18,28,38,48,58,48,38,28,18
P2: 20,40,60,80,99,40,99,40,99,40
P3: 10,44,99,33,99,22,99,11,99,44

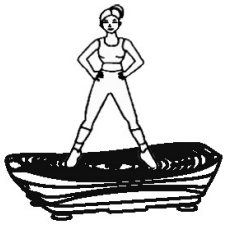
EXERCISE INSTRUCTIONS

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.
- The below shown exercises are only examples. You can find more exercises in the internet and on our website. Especially the handles and the resistance bands allow a wide variety of exercises.
- 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



Stand on the machine approximately shoulder-wide to exercise the hips, buttocks and lower back muscles.

The positioning of the body shown on the left appeals especially to the thighs and promotes overall blood circulation. Keep the leg muscles tense and the back must be kept as straight as possible.

Sit on a chair in front of the device and place your feet on the surface for a relaxing vibration massage. This exercise is good for the lower and upper thighs.

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.

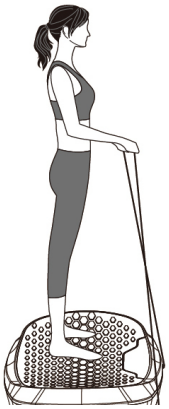
Shoulders / arms: Kneel on the ground, place your hands on top of the plate at shoulder width. Keep your body in forward leaning position. Alternatively, you can do pushups by holding the handles of the device while your feet are on the ground and the plate is running.

GB

EXERCISES WITH THE RESISTANCE BANDS

Attach the resistance bands on both sides by hooking them into the eyelets of the resistance band fixation (31). The drawings shown below are only for illustration of the exercise execution.

Grasp the resistance bands and stand on the device with slightly bent knees and straight back. While oscillating, pull the resistance bands slowly and evenly upwards. Then slowly lower them again and repeat.



Grasp the resistance bands and stand up straight on the unit. While oscillating, pull the resistance bands slowly and evenly upwards. Then slowly lower them again and repeat.

Grasp the resistance bands and stand on the device with one leg with a slightly bent knee.
While oscillating, pull the resistance bands slowly and evenly upwards. Then slowly lower again, change leg and repeat.

The two handles (03) are used for exercises in the push-up position. If you want to place your hands directly on the vibration plate, please remove the two handles by pressing the button on the handle.

CLEANING & CARE

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

TROUBLESHOOTING

- **Device cannot be started:**
  Check plug (power connection) and if power switch is switched on.
- **Remote control does not work:**
  Replace battery and check, if the distance between remote controller and device is less max. 2.5 meters.
- **Sudden stop:**
  Default workout time is over. Please re-start the device after a pause of at least 10 minutes.
- **Other, abnormal behavior:**
  Disconnect the power supply, wait for 2 minutes and re-start the device.

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

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Max. user weight: 120 kg (264 lb.)
Power supply: 220-240V ~ 50/60 Hz
Rated power: 150 W
Amplitude: 1-10 mm
Frequency: 6-13 Hz
Oscillating vibration

WARM-UP and COOL-DOWN

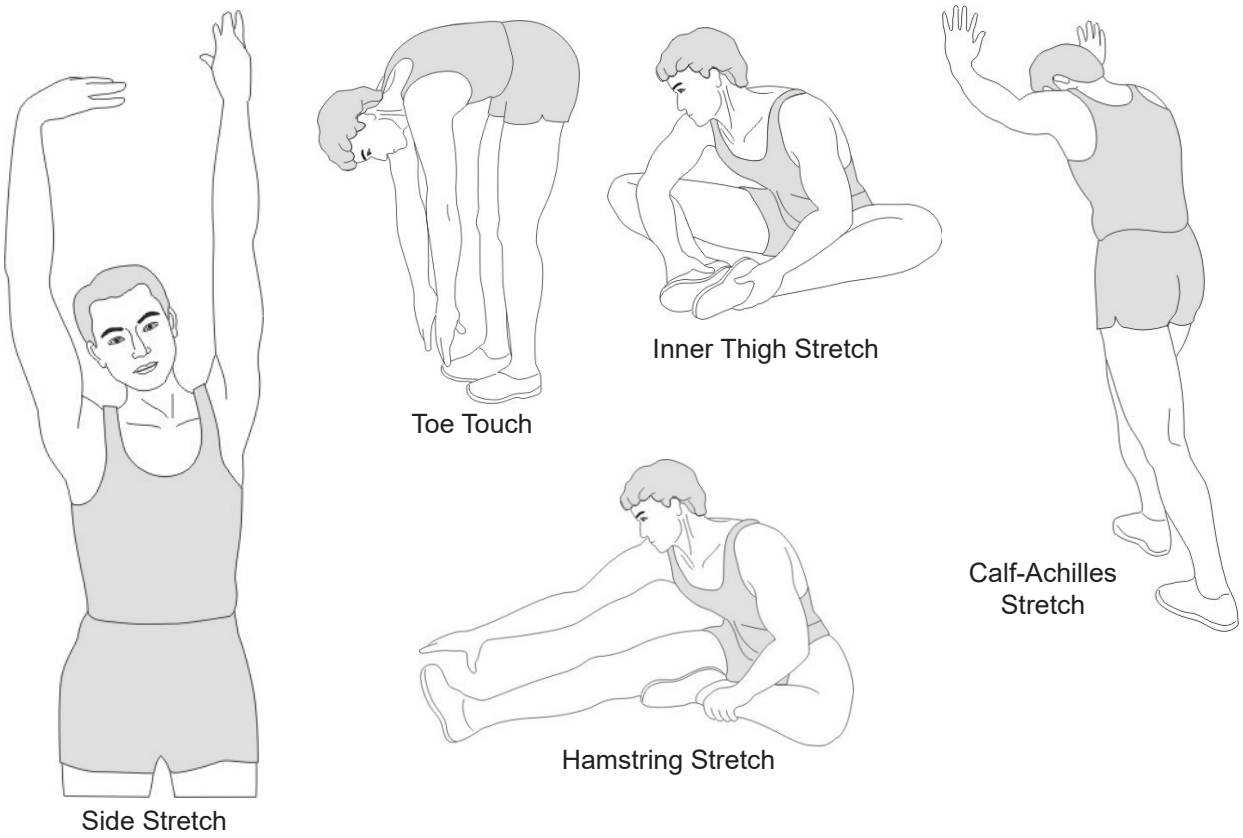
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

WARM-UP

This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or jerk yourself into a stretching position – if you feel pain, STOP immediately. Warm-up exercises may also include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope exercises or running in place.

STRETCHING

Muscles can be stretched more easily when these are warm. This reduces the risk of injury. DO NOT BOUNCE.



Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

COOL-DOWN

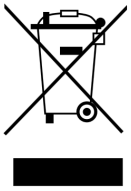
This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout. At the end of your workout, reduce the speed and exercise for approximately 5 minutes at this lower speed level. Afterwards, repeat the warm-up exercises as described above.

GB

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 occured 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.

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

Contenu

23 Informations de sécurité

24 Dessin éclaté

25 Liste des pièces

26 Caractéristiques de l'appareil / Éléments fournis

27 Fonctionnement de l'unité de contrôle

27 Contrôle avec la télécommande

28 Instructions d'exercices

29 Nettoyage et entretien / Dépannage / Données techniques

30 Échauffement et récupération

31 Conditions de garantie

skandika.com/
service

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

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen
	Artikelnummer | Name	SF-2741 | Vibrationsplatte V2
	Klasse / Standard	HC / EN ISO 20957
	Motor	150 Watt, 220-240 V, 50/60 Hz
CE	Stromverbrauch	≤ 0,5 W, wenn ausgeschaltet
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung
	Produktionsdatum	
	2024 / 2025 / 2026	
	1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
	PO Nr.:	473
	Max. Nutzergewicht	120 kg

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen
	Artikelnummer | Name	SF-2743 | Vibrationsplatte V2
	Klasse / Standard	HC / EN ISO 20957
	Motor	150 Watt, 220-240 V, 50/60 Hz
CE	Stromverbrauch	≤ 0,5 W, wenn ausgeschaltet
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung
	Produktionsdatum	
	2024 / 2025 / 2026	
	1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
	PO Nr.:	473
	Max. Nutzergewicht	120 kg

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 domes-tique conformément aux inst-ructions 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. Éloignez les enfants et les animaux de l'appareil. Cet appareil est adapté uniquement aux adultes. Les enfants ne devraient pas se trouver à proximité de l'appareil sans surveillance.

2. Placer l'appareil sur une surface solide et plane. Utilisez une protection du sol pour éviter les traces à travers les pieds de l'appareil. Utilisez l'appareil en lieu clos uniquement !

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, veillez à ce que la tension indiquée sur la plaque signalé-tique 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. Les débutants ou les personnes souffrant de troubles cardiaques, neurologiques, circulatoires ou orthopédiques, doivent consulter d'abord un médecin avant d'utiliser l'appareil.

12. Arrêter d'utiliser la machine immédiatement en cas de fatigue, d'inconfort ou d'étourdissements.

13. Ne jamais utiliser l'appareil s'il est endommagé.

14. Ne pas sauter dessus et ne pas sauter depuis l'appareil lorsqu'il est en marche.

15. Éteindre et débrancher l'appareil après utilisation.

16. Avant d'utiliser le produit, vous devez réchauffer plus atten-tivement, par exemple avec des exercices d'étirement. Augmenter progressivement l'intensité et la durée des vibrations.

17. Cet appareil ne doit être utilisé que pour l'entraînement d'une personne à la fois (poids d'utilisateur maximal de 120 kg).

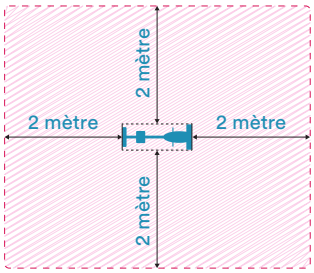
18. Ne pas utiliser cet appareil directement après avoir mangé ou bu.

19. L'appareil n'est pas conçu pour une utilisation profession-nelle ou médicale. Utilisez l'appareil conformément à sa destination telle que définie dans la notice d'utilisation.

20. 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.

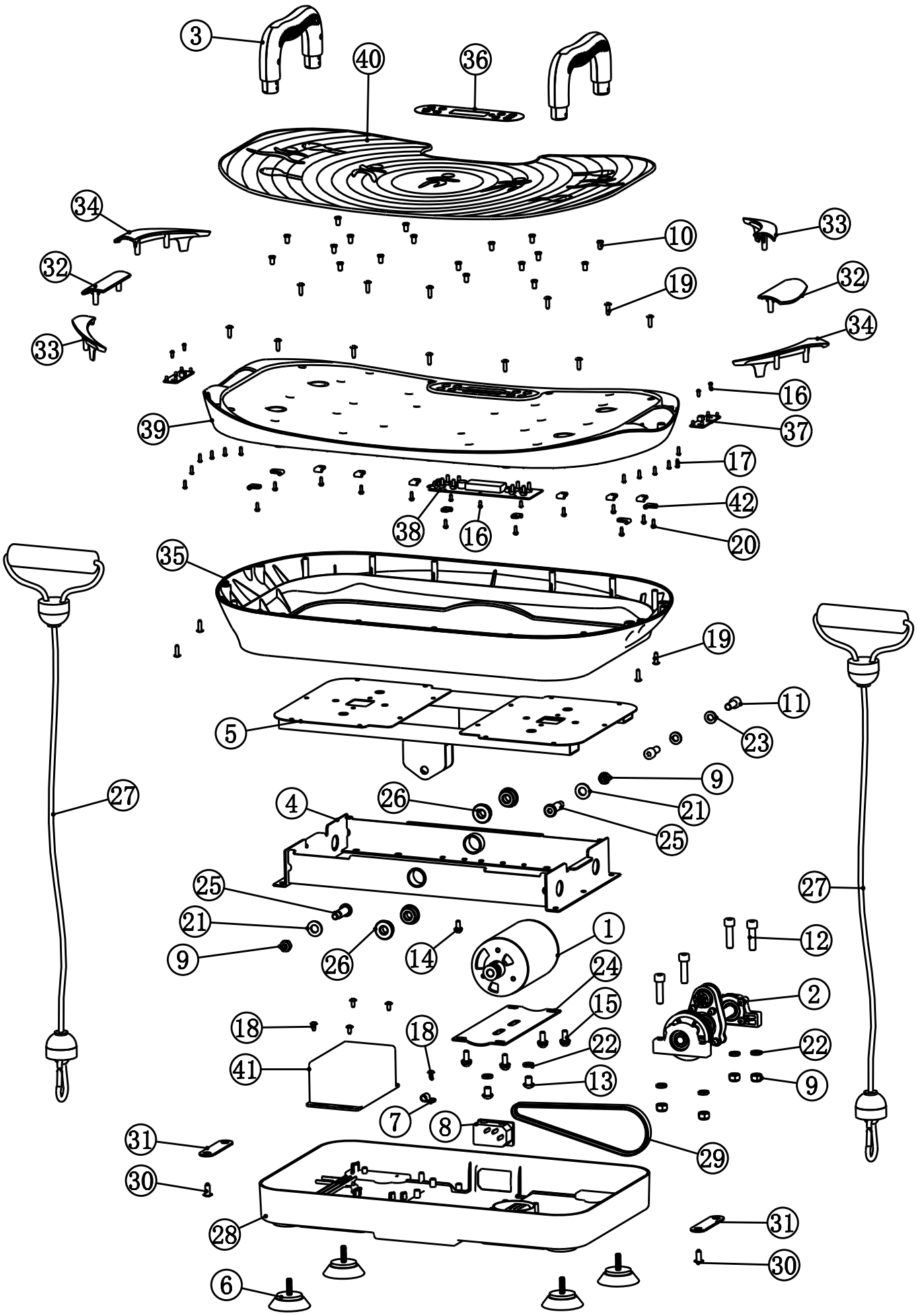
21. En cas de panne, ne réparez pas vous-même l'appareil; ne faites exécuter les réparations que par des services après-vente agréés.

22. Veuillez vous exercer avec un espace de 2 metres autour de l'appareil.



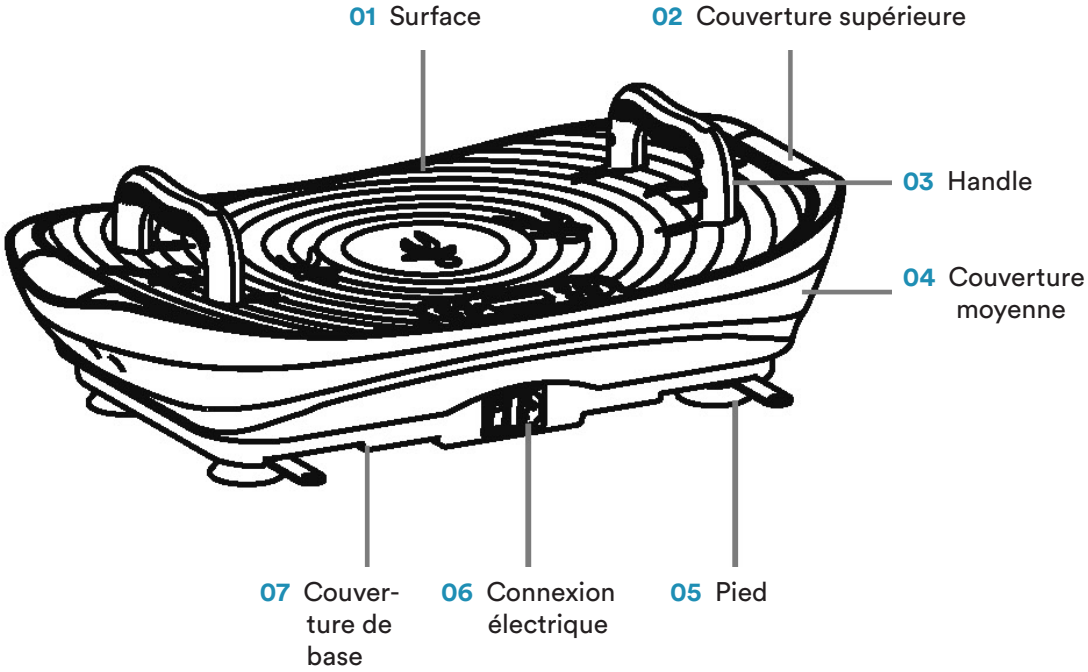
Il est par principe impératif de consulter votre médecin avant d'entamer un entraînement. Il peut vous fournir des indications concrètes concernant l'intensité d'effort qui vous convient le mieux et vous donner des conseils d'exercices et d'alimentation. Ceci est particulièrement important pour les personnes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

FR


3
40
36
34
10
33
32
19
32
33
34
16
39
37
17
42
38
16
20
35
19
11
5
23
9
27
4
26
21
25
25
27
21
1
12
9
26
14
24
2
15
18
18
22
22
41
13
9
7
8
31
29
30
28
31
30
6

N° de pièce	Description	Spécifications	Matériel	Qté
1	Moteur	150W		1
2	Jeu de barres de connexion			1
3	Handle			2
4	Grand cadre de soudage		Fer	1
5	Petit cadre de soudage		Fer	1
6	Pied	M6	Caoutchouc	4
7	Clip de câble	5/16“	PC	1
8	Interrupteur / Prise de connexion			1
9	Écrou de blocage	M8	Acier	6
10	Vis à tête fraisée cruciforme	M5×12	Acier	18
11	Vis à tête hexagonale	M8×20	Acier	2
12	Vis à tête hexagonale	M8×30	Acier	4
13	Vis à tête hexagonale	M8×12	Acier	2
14	Vis à trois composants	M5×12	Acier	1
15	Vis à trois composants	M6×16	Acier	4
16	Vis à taraudage Phillips	ST3×8	Acier	7
17	Vis à taraudage Phillips	ST3×12	Acier	12
18	Vis taraudeuse à tête plate	ST4×10	Acier	5
19	Vis taraudeuse à tête plate	ST4×16	Acier	16
20	Vis taraudeuse à tête plate	ST3×10	Acier	12
21	Rondelle	10mm	Acier	2
22	Rondelle élastique	8mm	Acier	6
23	Rondelle à ressort	8mm	Acier	2
24	Base moteur 2		Fer	1
25	Contre-onde	ø10 x M8	Fer	2
26	Manchette d‘arbre	ø25 × 20 x ø21	POM	4
27	Bande de résistance			2
28	Couvercle inférieur		ABS	1
29	Courroie à rainures multiples	170J (4 cales)	Caoutchouc	1
30	Vis taraudeuse à tête plate	ST6×16	Acier	2
31	Fixation de la bande de résistance		Fer	2
32	Couverture pour l‘éclairage	Transluzent	ABS	2
33	Couverture A		ABS	2
34	Couverture B		ABS	2
35	Couverture moyenne		ABS	1
36	Affichage			1
37	Carte de circuit imprimé légère			2
38	Circuit d‘affichage			1
39	Couverture supérieure		ABS	1
40	Surface		TPR	1
41	Contrôleur électrique			1
42	Petit clip de câble	1/8“	PC	12

CARACTÉRISTIQUES DE L'APPAREIL

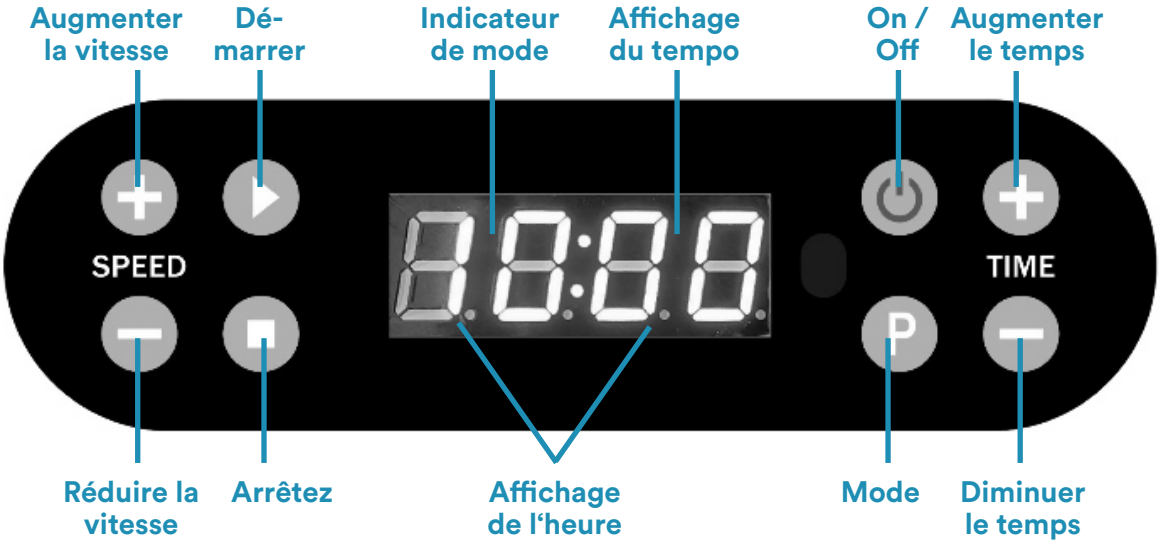


Pour transporter l'appareil, débranchez-le du secteur, saisissez-le des deux côtés au milieu de l'appareil et transportez-le à l'endroit souhaité.

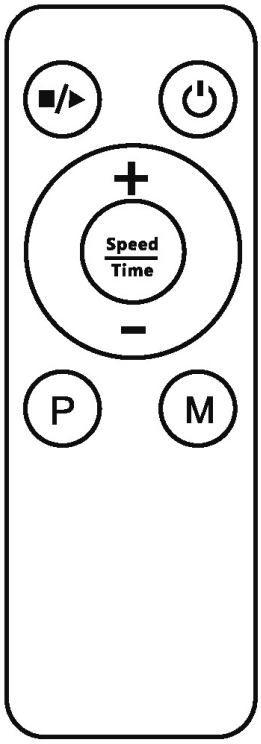
ÉLÉMENTS FOURNIS

- Plate-forme vibrante V2
- Télécommande
- 1 x pile bouton CR 2032 pour la télécommande
- Cordon d'alimentation
- 1 paire de bandes de résistance
- Mode d'emploi

FONCTIONNEMENT DU PANNEAU DE CONTRÔL



CONTRÔLE AVEC LA TÉLÉCOMMANDE



⏻	On / Off
■/▶	Démarrage / Arrêt
Speed/Time +	Augmenter la vitesse / le temps
Speed/Time −	Diminuer la vitesse / le temps
P	Sélection des modes de programme (P1, P2 ou P3)
M	Réglage rapide de la vitesse : appuyer une fois pour le niveau 30, appuyer deux fois pour le niveau 60, appuyer trois fois pour le niveau 90.

La vitesse et le temps ne peuvent être réglés qu'en mode manuel (c'est-à-dire pas en P1, P2 ou P3). Pour démarrer l'appareil en mode manuel, il faut d'abord l'allumer avec le bouton on / off. La durée par défaut est de 10 minutes. Vous pouvez maintenant régler l'heure (par défaut de 1 à 10 minutes).
Le niveau de vitesse peut être réglé de 1 à 99. Pour commencer ou terminer une séance d'entraînement, appuyez sur le bouton démarrage / ârret. L'affichage „HA" signifie que le temps ou la vitesse peuvent être réglés dans ce mode.

MODES DE PROGRAMME

Les modes de programme P1, P2 ou P3 ont toujours une durée fixe de 5 minutes.Les niveaux de vitesse (voir ci-dessous) sont réglés automatiquement (chaque niveau prend 30 secondes) :
P1: 16,18,28,38,48,58,48,38,28,18
P2: 20,40,60,80,99,40,99,40,99,40
P3: 10,44,99,33,99,22,99,11,99,44

FR

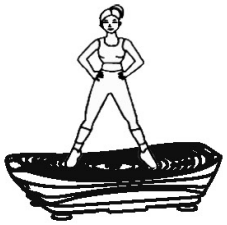
INSTRUCTIONS D‘EXERCICES

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.
- Les exercices présentés ci-dessous ne sont que des exemples. Vous pouvez trouver d‘autres exercices sur Internet et sur notre site web. Les poignées et les bandes de résistance, en particulier, permettent une grande variété d‘exercices.
- 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



Placez-vous sur l‘appareil à peu près à la largeur des épaules pour exercer les hanches, les fesses et les muscles du bas du dos.

Le positionnement du corps illustré à gauche fait particulièrement appel aux cuisses et favorise la circulation sanguine générale. Les muscles des jambes doivent être tendus et le dos doit être maintenu aussi droit.

Asseyez-vous sur une chaise devant l‘appareil et posez vos pieds sur l‘appareil pour commencer un massage vibratoire. Cet exercice est bien adapté au bas et au haut des cuisses.

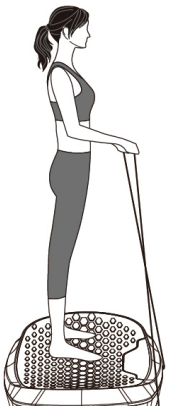
Massage décontractant des mollets : Asseyez-vous devant l‘appareil et tout en gardant le dos droit, appuyez-vous sur vos mains. Allongez ensuite vos jambes sur l‘appareil avec les pieds dirigés vers le ciel.

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. Vous pouvez aussi faire des pompes en tenant les poignées de la machine pendant que vos pieds sont sur le sol et que la plaque vibre.

EXERCICES AVEC LES BANDES DE RÉSISTANCE

Fixez les bandes de résistance des deux côtés en les accrochant dans les oeillets de la fixation de la bande de résistance (31). Les dessins ci-dessous sont uniquement destinés à illustrer l‘exécution de l‘exercice.

Saisissez les bandes de résistance et tenez-vous debout sur l‘appareil avec les genoux légèrement fléchis et le dos droit. Tirez les bandes de résistance lentement et régulièrement vers le haut pendant l‘oscillation. Ensuite, abaissez-les à nouveau lentement et répétez.



Saisissez les bandes de résistance et tenez-vous droit sur l‘unité. Tirez les bandes lentement et régulièrement vers le haut pendant l‘oscillation. Ensuite, abaissez-les à nouveau lentement et répétez.

Saisissez les bandes de résistance et tenez-vous debout sur l‘appareil avec une jambe légèrement fléchie.
Tout en oscillant, tirez les bandes de résistance lentement et régulièrement vers le haut. Puis, descendez lentement, changez de jambe et recommencez.

Les deux poignées (03) servent pour les exercices en position de pompes. Si vous souhaitez poser vos mains directement sur la plateforme vibrante, veuillez retirer les deux poignées en appuyant sur le bouton situé sur la poignée.

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 :**
  Remplacez la pile et vérifiez que vous êtes à portée (environ 2,5 m de l‘appareil).
- **L‘appareil s‘arrête brusquement :**
  Le temps de formation spécifié a expiré. Allumez à nouveau l‘appareil au bout de 10 minutes.
- **Autre, comportement anormal :**
  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 : 120 kg
Alimentation électrique: 220-240V ~ 50/60 Hz
Puissance nominale: 150 W
Amplitude : 1-10 mm
Fréquence : 6-13 Hz
Vibration oscillante

FR

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

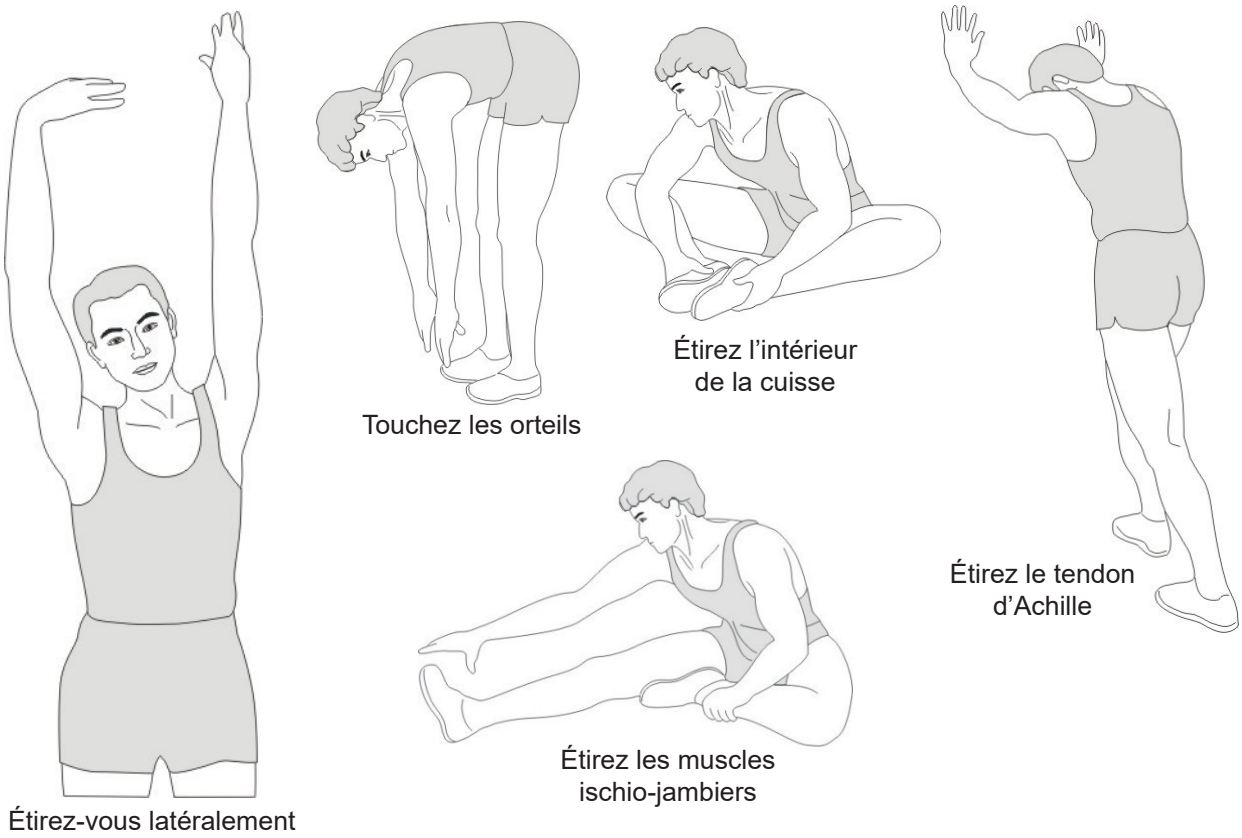
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou cinq fois par semaine.

Échauffement

La phase améliore la circulation sanguine et aide les muscles à travailler correctement - le risque de crampe musculaire ou des blessures est réduit. Nous recommandons d'effectuer exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirer seulement si loin que aucune douleur s'apparaît. Les exercices de réchauffement peuvent également inclure la marche rapide, le jogging, les sauts à la corde, les exercices de saut ou la course sur place.

ÉTIRAGE

Les muscles peuvent être étirés plus facilement lorsqu'ils sont chauds. Cela permet de réduire le risque de blessures. ÉVITEZ LES À-COUPS.



Parlez toujours à votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

Récupération

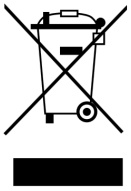
Afin d'assister le métabolisme après la phase d'entraînement et d'éviter l'apparition de courbatures ou de claquages musculaires, une « phase de refroidissement » doit être observée après la « phase d'entraînement ». Vous pouvez - par exemple - réduire la vitesse et encore courir pendant 5 minutes. Ensuite, répétez les exercices d'étirement de la phase d'échauffement.

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 de 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.

FR



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 contribuer de manière importante à la protection de l'environnement. Veuillez vous informer auprès de votre municipalité quant aux centres de reprise.

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

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

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