


Skandika

DE
GB
FR



V 2500 Single Engine

Art.Nr. SF-2960/SF-2961/SF-2962

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Explosionszeichnung
- 05 Teile-Liste
- 06 Geräteeigenschaften / Lieferumfang
- 07 Bedienung der Kontrolleinheit
- 08 Steuerung mit der Fernbedienung / Bluetooth®-Konnektivität
- 09 Programm-Training / Übungsanleitung
- 11 Fehlerbehebung / Reinigung & Pflege / Technische Daten
- 12 Aufwärmen und Abwärmen
- 13 Garantiebedingungen



skandika.com/
service

Vibrationsplatte	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer	SF-296x V 2500 Single Engine											
	Klasse	HC											
	Standard	EN 20957											
	Motor	150W, AC 220V											
	Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung												
	Produktionsdatum												
	2021				2022				2023				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:		1000236										
	Max. Nutzergewicht		120 kg										

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

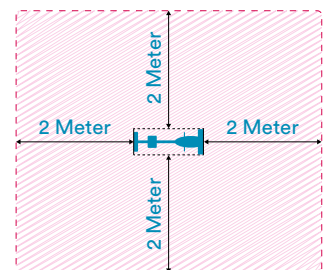


WARNUNG

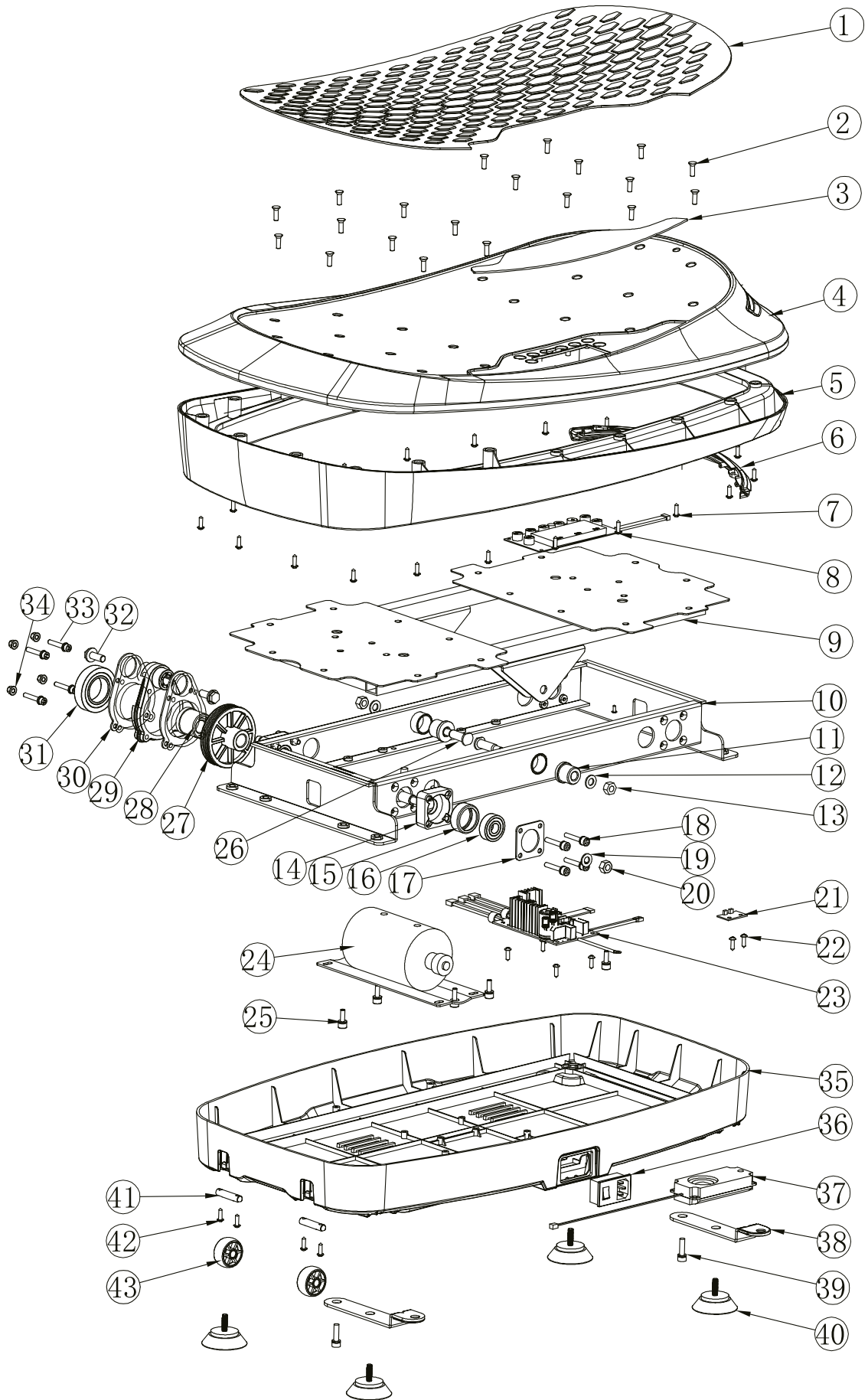
Um die Verletzungsgefahr zu reduzieren, muss diese Anleitung vor dem Gebrauch vollständig gelesen und verstanden werden! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch in Übereinstimmung mit den Anweisungen in dieser Anleitung vorgesehen. Lesen Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät einsetzen und bewahren Sie die Gebrauchsanleitung für die weitere Nutzung auf.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

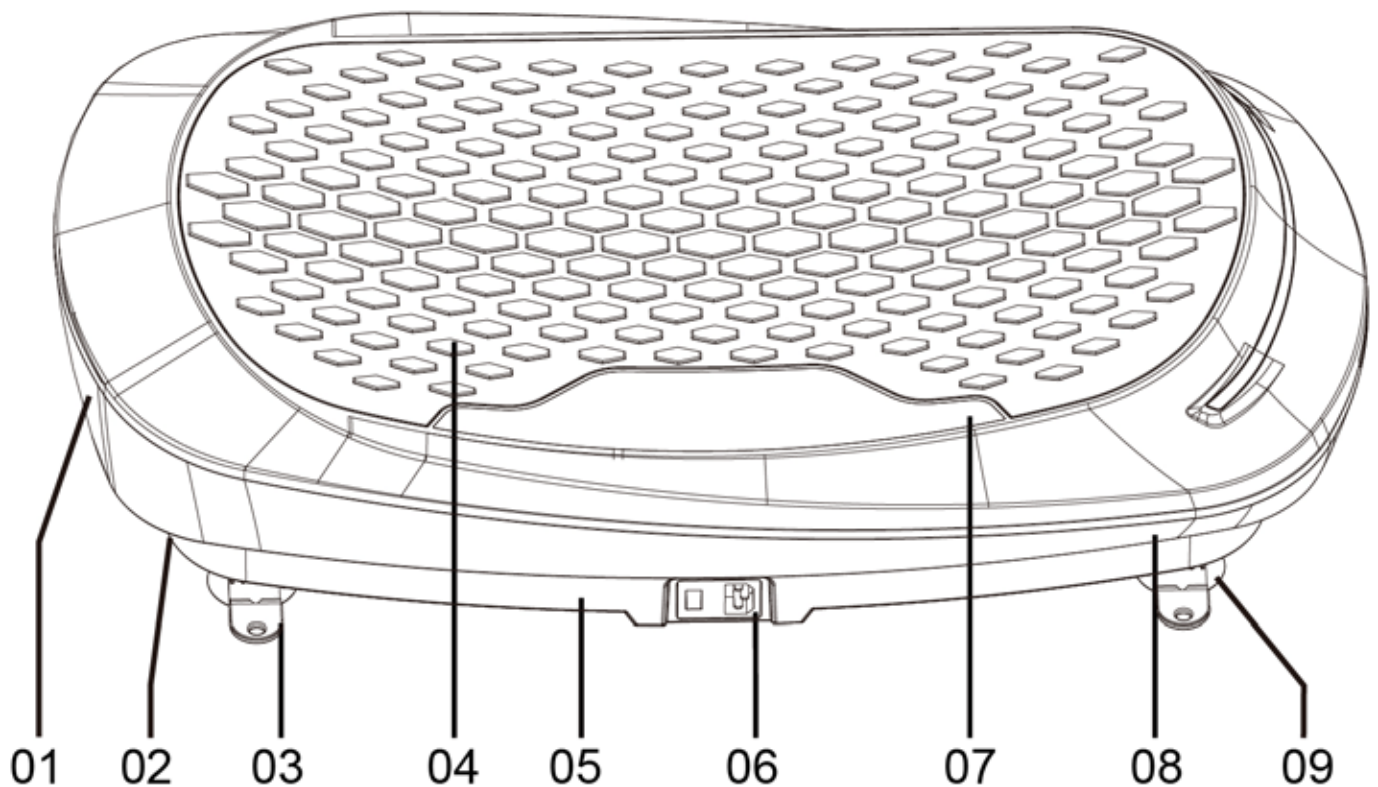
1. Halten Sie Kinder und Tiere fern von diesem Gerät. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene geeignet. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
2. Stellen Sie das Gerät nur auf einen festen und ebenen Untergrund. Verwenden Sie einen Bodenschutz, um Spuren durch die Füße des Geräts zu vermeiden. Platzieren Sie das Gerät niemals in der Nähe von Hitzequellen.
3. Das Gerät ist für die Verwendung in Innenräumen in trockener Umgebung ohne entflammbare Gase oder Staub ausgelegt. Es muss an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose angeschlossen werden.
4. Bevor Sie das Gerät an Ihre Stromversorgung anschließen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät ausgeschaltet ist und die angegebene Versorgungsspannung mit Ihrer Netzversorgung kompatibel ist.
5. Lassen Sie das Gerät niemals unbeaufsichtigt laufen.
6. Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, **stoppen** Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
7. Verwenden Sie dieses Gerät nur für den in diesem Benutzerhandbuch beschriebenen, vorgesehenen Zweck. Benutzen Sie keine vom Hersteller nicht empfohlenen Zusatzteile!
8. Lassen Sie niemals Körperteile oder Gegenstände in die Öffnungen oder Zwischenräume des Gerätes gelangen. Verletzungsgefahr!
9. 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.
10. Entfernen Sie Schmuck, Uhren u.Ä. und legen Sie Handys, Schlüssel und andere lose Gegenstände beiseite, bevor Sie mit dem Gerät trainieren. Benutzen Sie das Gerät nicht gleichzeitig mit anderen Geräten.
11. Legen Sie niemals schwere Gegenstände auf das Stromkabel, verdrehen, knicken und quetschen Sie es niemals.
12. Entfernen Sie nach dem Ausschalten das Stromkabel - Verletzungsgefahr! Benutzen Sie das Gerät nicht, falls das Stromkabel defekt sein sollte und kontaktieren Sie den Kundenservice.
13. Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen. Trainieren Sie niemals direkt vor oder nach Mahlzeiten.
14. Nach 10 Minuten Benutzungsdauer sollten Sie eine Pause von mindestens 20 Minuten einlegen.
15. Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn es beschädigt ist. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Abnutzung und Beschädigungen geprüft wird.
16. In das Gerät darf keine Flüssigkeit eindringen! Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel, um das Gerät zu reinigen.
17. Zerlegen oder verändern Sie das Gerät nicht. Bei Fehlfunktionen oder Beschädigungen kontaktieren Sie den Kundenservice.
18. Um das Gerät vom Stromnetz zu trennen, schalten Sie alle Bedienelemente aus und trennen Sie die Stromversorgung durch Ziehen des Steckers.
19. Eine übermäßige Exposition gegenüber intensiven Vibrationen kann ein Gesundheitsrisiko darstellen.
20. Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden (max. Gewichtsbelastung = 120 kg, Klasse HC).
21. 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.



Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Menge
1	Trittaufflage	631,7*354,3*3,7	1
2	Kreuzschlitzschrauben	M5x16	20
3	Sticker für Kontrolleinheit	338*70*1	1
4	Obere Abdeckung	780*439,7*94	1
5	Mittlere Abdeckung	779,9*439,7*94	1
6	Transparente Abdeckung	308,5*69,5*26,5	1
7	Flachkopf-Kreuzschraube	ST4,0*16	19
8	Obere Leiterplatte	130x65x21	1
9	Trittplatte	609,8*326*76,5	1
10	Basisrahmen	576x295x63	1
11	Achsenabdeckung	25x21	2
12	Flachdichtung	20x10x1,5	2
13	Mutter	M8	2
14	Lagerbasis	43,5x43,5x19	2
15	Lagerabdeckung	35x13,5	2
16	Kugellager	6201	2
17	Abdeckung für Lagerbasis	43x43x2,0	2
18	Hexagonalschraube	M5x30	4
19	Flachdichtung	8x16x1,5	2
20	Mutter	M8	1
21	Bluetooth® Chip	30x20x25	1
22	Schraube	ST4x10	2
23	Untere Leiterplatte	115x68x33	1
24	Motor	76 180V 2600 rpm	1
25	Hexagonalschraube	M5x14	5
26	Rotationsachse	12x40,5xM8	1
27	Antriebsrad	75x15x32	1
28	Exzenterblock	32,3x15x30	1
29	Verbindungsstück	94,9x41,7	1
30	Verbindungsstück	92x65x2,0	2
31	Kugellager	6006	1
32	Schraube	M8x20	2
33	Schraube	M5x30	4
34	Mutter	M5	12
35	Untere Abdeckung	669,7x388,7x71	1
36	Schalter		1
37	Lautsprecher	8 Ohm, 5W	1
38	Haken für Widerstandsband	164,5*30*18	2
39	Rundkopfschraube	M8x20	2
40	Fußpad mit Gewinde	M8x20	4
41	Rollenachse	8,3x39	2
42	Schraube	ST4,0x20	4
43	Rolle	36x18	2



GERÄTEEIGENSCHAFTEN

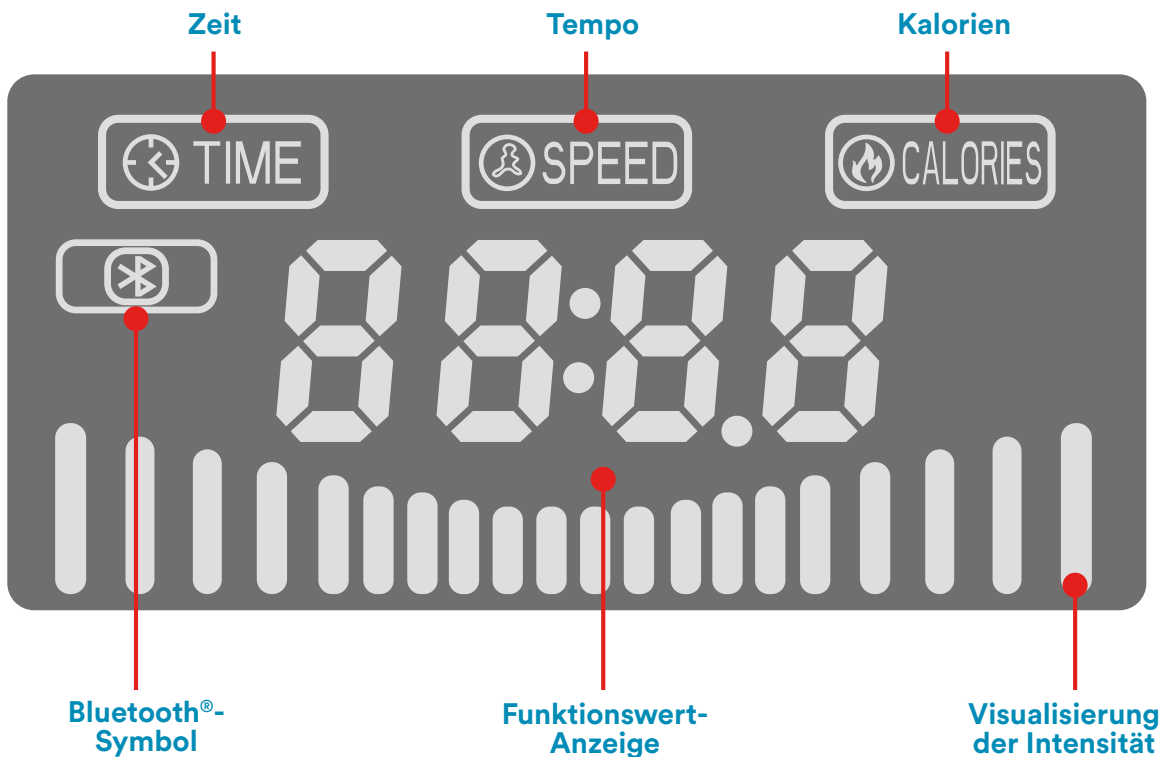
- | | | |
|---------------------------|------------------------------|---|
| 01 Obere Abdeckung | 02 Rollen | 03 Einhängeösen |
| 04 Oberfläche | 05 Gerätebasis | 06 Netzanschluss und Hauptschalter |
| 07 Kontrolleinheit | 08 Mittlere Abdeckung | 09 Gerätefüße |

Dieses Gerät besitzt Rollen, mit denen Sie es auf einfache Weise von Ort zu Ort bewegen können. Vor dem Transport trennen Sie es vom Stromnetz.

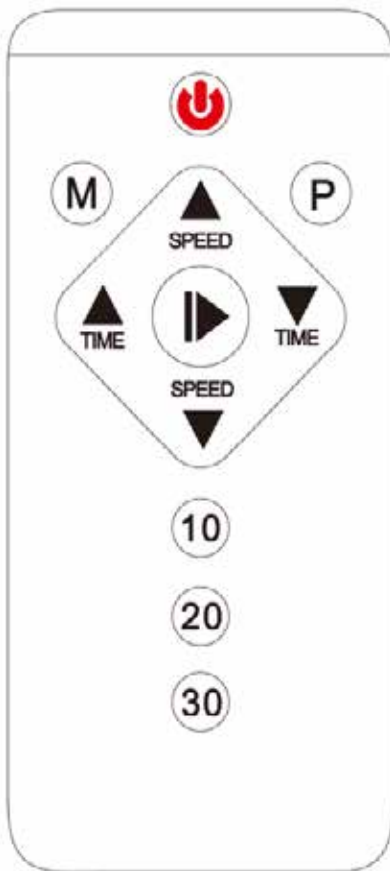
LIEFERUMFANG

- Vibrationstrainer V2500 Single Engine
- Fernbedienung
- 1 x Knopfzellenbatterie CR 2025 für die Fernbedienung
- Netzkabel
- 1 Paar Widerstandsbänder
- Aufbau- und Bedienungsanleitung

BEDIENUNG DER KONTROLLEINHEIT



STEUERUNG MIT DER FERNBEDIENUNG



⏻ Ein / Aus

▶ Start / Stopp

SPEED Tempo erhöhen bzw. reduzieren

TIME Zeit erhöhen bzw. reduzieren

(M) Modus-Taste

(P) Programm-Taste

(10) Schnellverstellung für Tempo, Stufe 10 im manuellen Modus

(20) Schnellverstellung für Tempo, Stufe 20 im manuellen Modus

(30) Schnellverstellung für Tempo, Stufe 30 im manuellen Modus

Um das Gerät zu starten, müssen Sie zunächst den Hauptschalter einschalten und danach die **Ein-/Aus-Taste** betätigen - das Gerät ist nun im Standby-Modus. Nun können Sie das Training im manuellen Modus durch Druck auf **Start/Stop** beginnen oder aber ein Programm (es gibt 3 Programme: P1, P2 und P3) mittels der **P-Taste** auswählen.

Die Standardzeitvorgabe für ein Training beträgt 10 Minuten, danach endet das Training automatisch. Um das Gerät auszuschalten, drücken Sie (nach dem Ende des Trainings) die **Ein-/Aus-Taste** und schalten dann den Hauptschalter aus.

Zeit erhöhen bzw. reduzieren: Sie können die Trainingszeit vor dem Training im Bereich von 1 bis 10 Minuten durch Druck auf die **TIME-Tasten** vorgeben. Stellen Sie nichts ein, läuft das Gerät 10 Minuten.

Tempo erhöhen bzw. reduzieren: Sie können das Tempo in 30 Stufen (1-30) einstellen. Die Tempoeinstellung funktioniert nicht in Programmen (P1/P2/P3), da hier das Tempo automatisch kontrolliert wird.

Modus-Taste: Mit dieser Taste können Sie aus dem automatischen (Programm-) Modus in den manuellen Modus zurückschalten - das funktioniert auch bei gerade laufenden Programmen. Die Taste kann zudem dazu verwendet werden, die aktuelle Trainingszeit anzuzeigen, wenn z. B. gerade das Tempo oder die Kalorien dargestellt werden.

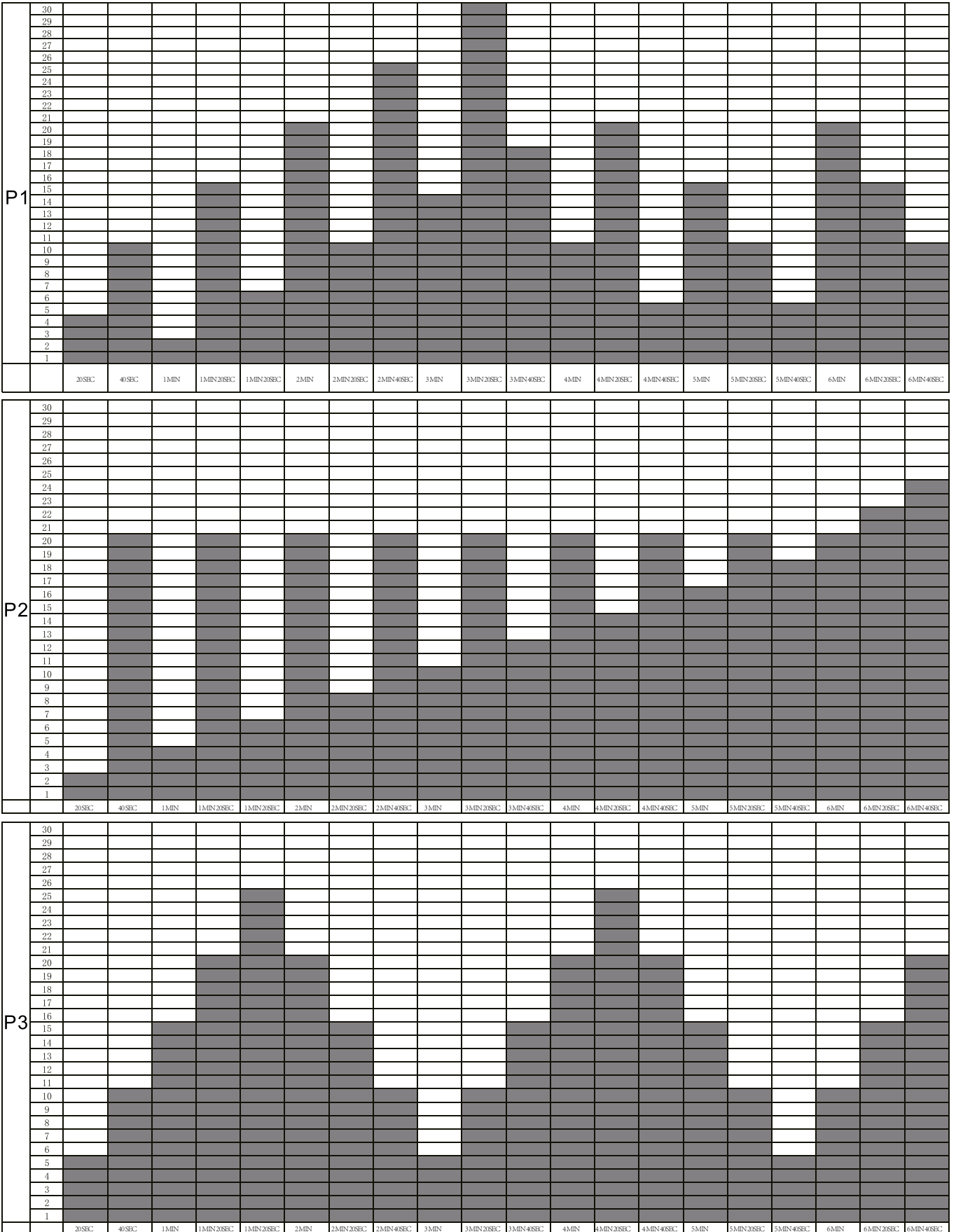
Start/Stop: Drücken Sie diese Taste, beginnt das Gerät nach einem 3-sekündigen Countdown mit der Bewegung. Bei erneutem Druck stoppt das Gerät die Bewegung wieder.

Ein / Aus: Schalten Sie das Gerät nach dem Ende des Trainings möglichst immer mit dieser Taste aus. Sie können das Gerät auch dann ausschalten, wenn es sich gerade in Bewegung befindet. Ohne Training oder Eingaben schaltet das Gerät automatisch in den Standby-Modus. Drücken Sie dann wieder die **Ein/Aus-Taste**, um den Computer zu reaktivieren.

Bluetooth®-Konnektivität: Suchen Sie mit Ihrem Mobilgerät (z. B. Smartphone oder Tablet) bei eingeschaltetem Gerät und aktiviertem Bluetooth® nach „**ADVENOR**“, um das Pairing einzuleiten. Nach erfolgreicher Verbindung ertönt ein akustisches Signal und das Bluetooth®-Symbol im Display erscheint.

DIE 3 PROGRAMME

Die Programm-Modi P1, P2 oder P3 (wählbar mit der **P-Taste**) haben immer eine feste Laufzeit von 6 Minuten und 40 Sekunden. Dabei werden die Tempostufen (siehe oben) automatisch eingestellt (jede Stufe dauert 20 Sekunden). Der Unterschied der Programme liegt in den Intensitätsvorgaben:





Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf die Oberfläche und legen Sie die Hände auf die Knie. Diese Übung zielt auf die Entspannung von Hüfte und Gesäß.



Setzen Sie sich vor das Gerät, halten Sie den Rücken gerade und platzieren Sie Ihre Füße auf der Oberfläche, während Sie sich mit Ihren Händen seitlich abstützen. Diese Übung entspannt die Beinmuskulatur.

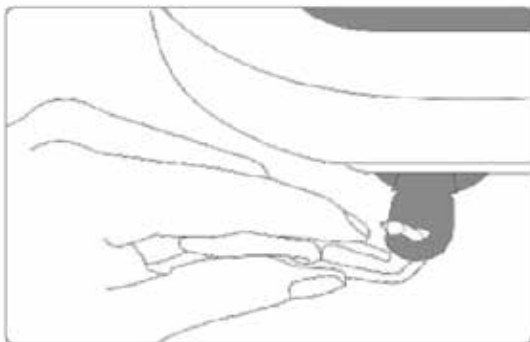


Übung für Schultern und Arme: Knien Sie sich auf den Boden und stützen Sie sich mit den Händen etwa schulterbreit auf der Geräteoberfläche ab. Der Körper sollte leicht nach vorn gelehnt werden.



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.

ÜBUNGEN MIT DEN WIDERSTANDSBÄNDERN



Befestigen Sie die Widerstandsbänder auf beiden Seiten durch Einhängen in die Ösen.



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.

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. 2m zum Gerät) befinden.
- **Anderes, abnormales Verhalten:**
Trennen Sie die Stromversorgung, warten Sie 2 Minuten und starten Sie das Gerät erneut.

Fehlercodes: **E01/E05:** Signalfehler; **E04:** Überspannungsschutz ausgelöst; **E06:** Fehler Vibrationsmotor
Wenn das Problem nicht mit diesen Hinweisen gelöst werden kann, kontaktieren Sie den Kundenservice.

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.
- Die Fernbedienung können Sie ebenfalls mit einem leicht angefeuchteten Tuch reinigen. Entnehmen Sie vorher die Batterie - achten Sie darauf, dass die Batterie nicht verschluckt wird und bewahren Sie sie an einem sicheren Ort auf! Lassen Sie die Fernbedienung vollständig trocknen, bevor Sie die Batterie wieder einsetzen.

TECHNISCHE DATEN

Maximales Nutzergewicht: 120 kg
Stromversorgung: 220V ~ 50/60 Hz
Vibrationsfrequenzen:

Nennleistung: 150 W
Nettogewicht ca.: 15,1 kg

Stufe	Hz	Stufe	Hz	Stufe	Hz	Stufe	Hz	Stufe	Hz	Stufe	Hz	Stufe	Hz	Stufe	Hz	Stufe	Hz	Stufe	Hz
1	5,8	2	5,9	3	6,05	4	6,2	5	6,3	6	6,4	7	6,5	8	6,6	9	6,8	10	6,9
11	7,05	12	7,1	13	7,2	14	7,4	15	7,5	16	7,6	17	7,75	18	7,9	19	8,0	20	8,1
21	8,2	22	8,3	23	8,4	24	8,5	25	8,7	26	8,8	27	8,9	28	9,0	29	9,1	30	9,2

AUFWÄRMEN und ABWÄRMEN

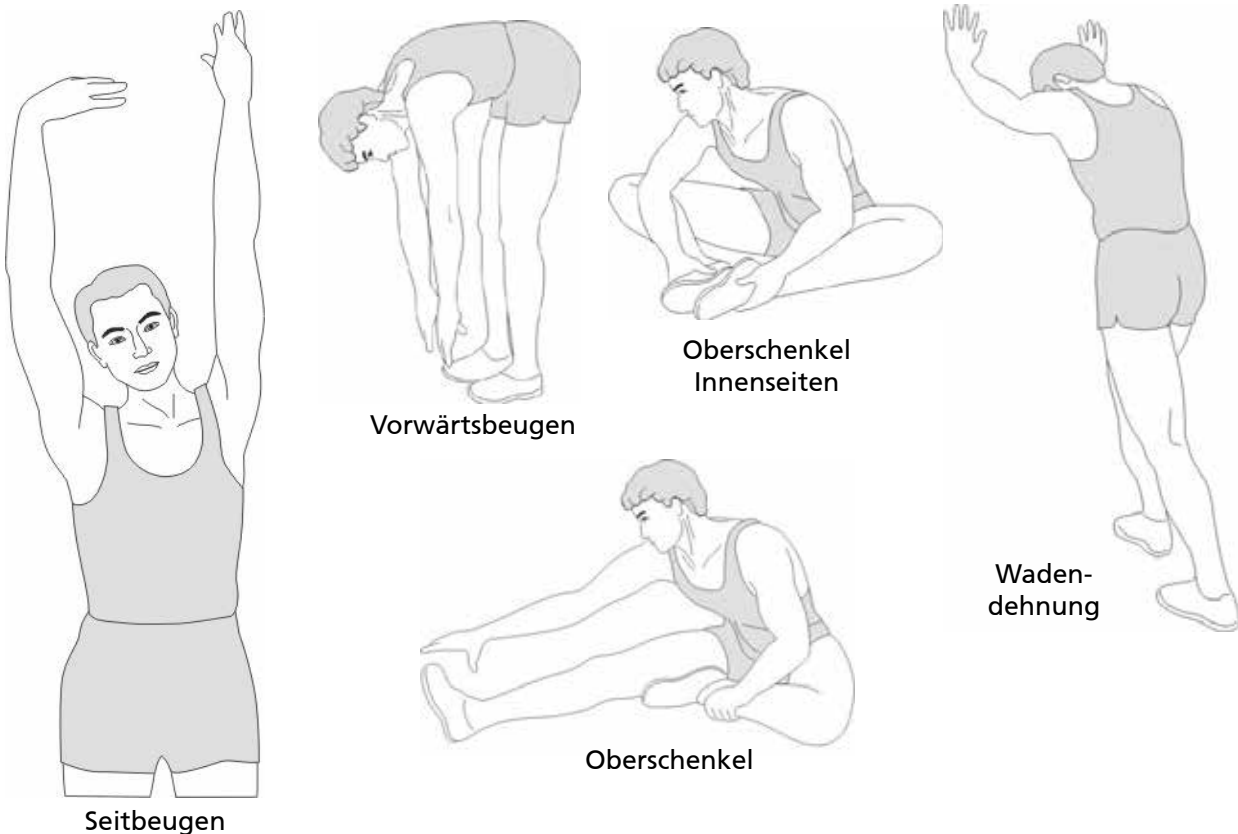
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen (Abwärmen). Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann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

- 15** Safety precautions
- 16** Explosion drawing
- 17** Parts list
- 18** Device features / Scope of delivery
- 19** Operating the control unit
- 20** Operating the remote control / Bluetooth® connectivity
- 21** Program training / Exercise instructions
- 23** Troubleshooting / Cleaning & care / Technical specifications
- 24** Warm-Up and Cool-Down
- 25** Guarantee conditions



skandika.com/
service

CE	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer	SF-296x V 2500 Single Engine											
	Klasse	HC											
	Standard	EN 20957											
	Motor	150W, AC 220V											
	Produktionsdatum												
	2021				2022				2023				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:	1000236											
	Max. Nutzergewicht	120 kg											

Please visit the Skandika Service portal on our website for setup & help videos, FAQs and downloadable instructions. For more information about Skandika, simply visit our main page www.skandika.com

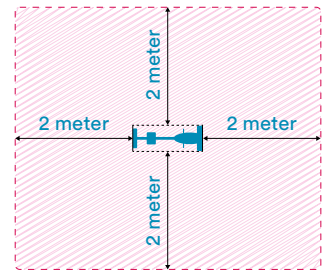


WARNING

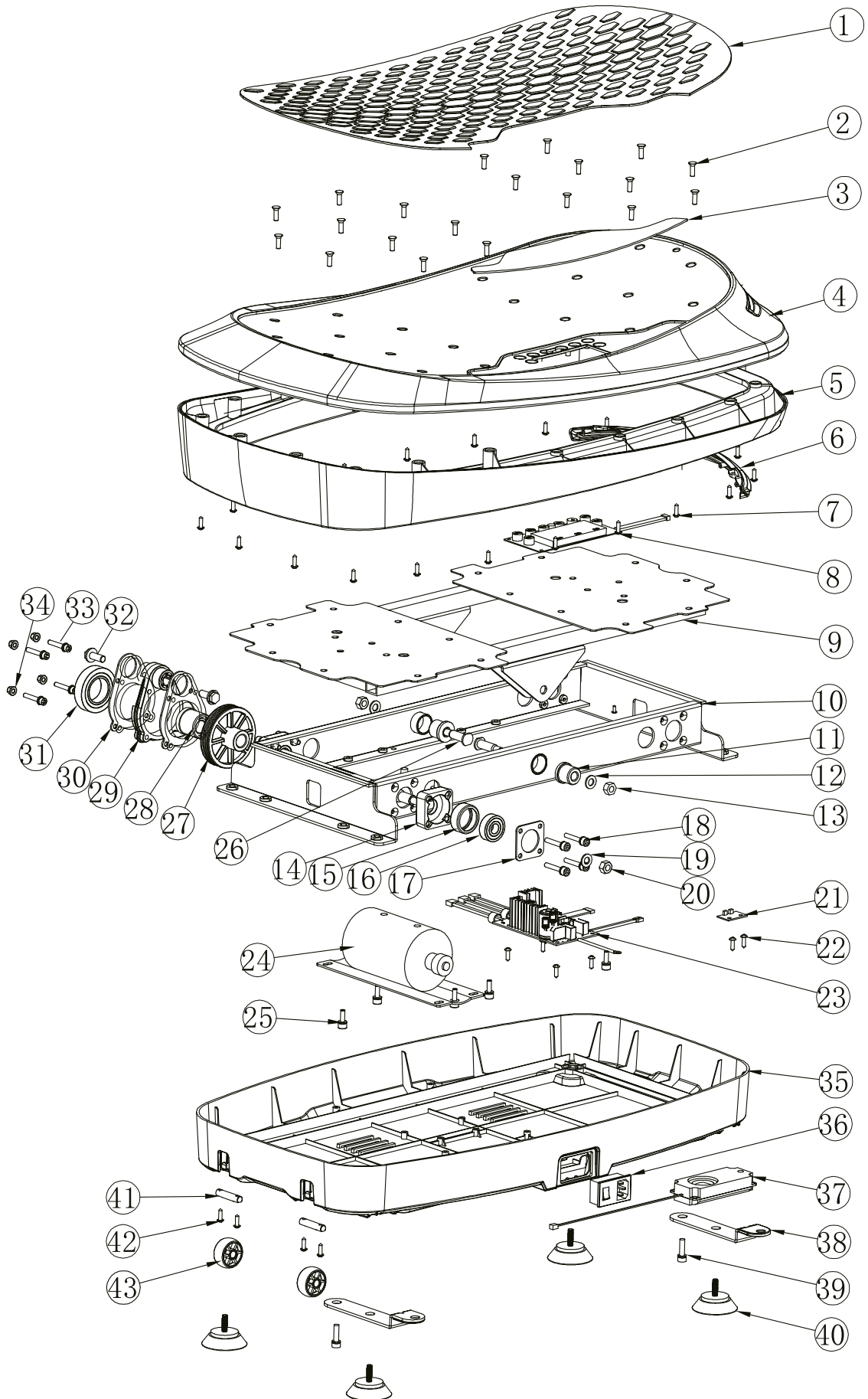
To reduce risk of injury, read and understand this instruction manual before using the device! This machine is intended for home use only in accordance with the instructions provided in this manual. Read the instruction manual carefully before using this device and keep the instruction manual for future use.

SAFETY PRECAUTIONS

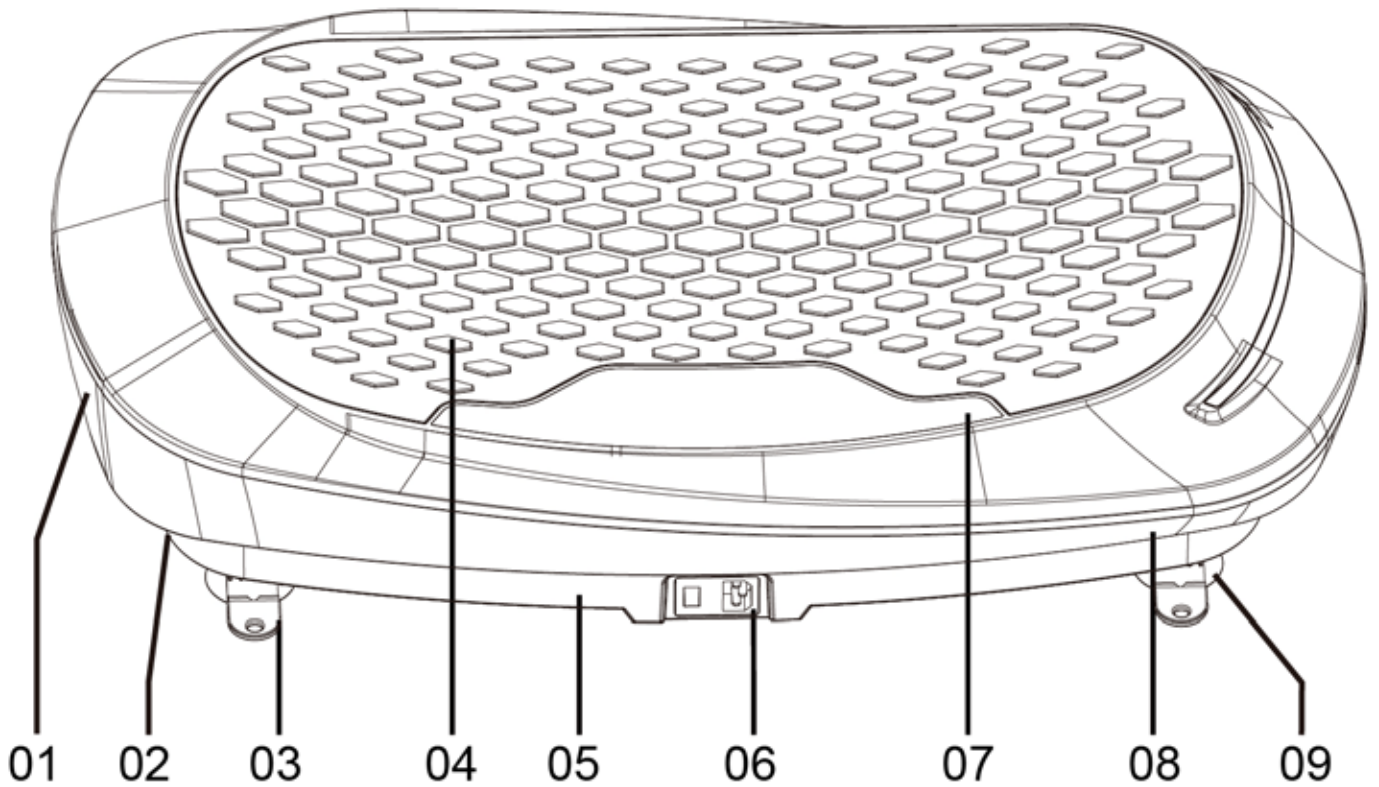
1. Keep children and pets away from the appliance. This device is suitable for adult use only. **Do not** leave children unattended in the same room with the machine.
2. Place the device on a solid and level and surface only. Use a floor protection to avoid traces through the device's feet. Never place the unit near heat sources.
3. The machine is designed to use indoor in dry environment without flammable gas or dust. It must be connected to a properly grounded electric outlet.
4. 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.
5. Do not let the device run unattended.
6. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, **stop** the workout at once. Consult a physician immediately.
7. Use the machine only for its intended use as described in this manual. **Do not** use attachments not recommended by the manufacturer.
8. Never allow any parts of the body or objects to enter the openings or spaces of the unit. Risk of injury!
9. 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.
10. Remove jewellery, watches, etc. and put mobile phones, keys and other loose objects aside before exercising with the device. Do not use the machine at the same time with other equipment.
11. Never place heavy objects on the power cord, never twist, bend or squeeze it.
12. Remove the power cable after switching off - risk of injury! Do not use the unit if the power cord is defective and contact customer service.
13. Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up. Never exercise directly before or after meals.
14. Never operate the machine if the machine is not functioning properly. The safety level of the device can only be maintained if it is regularly checked for wear and damage.
15. After 10 minutes of use you should take a break of at least 20 minutes.
16. No liquid may penetrate the device! Do not use strong detergents to clean the unit.
17. Do not disassemble or modify the unit. In the event of malfunction or damage, contact the customer service.
18. To disconnect, turn all controls to the off position, then remove the plug from the outlet.
19. Excessive exposure to intensive vibration can cause a health hazard.
20. Only one person at a time should use the machine (max. load = 120 kg / 264 lb, class HC).
21. 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.



Part no.	Description	Specification	Q'ty
1	Step support	631.7*354.3*3.7	1
2	Phillips screws	M5×16	20
3	Sticker for control unit	338*70*1	1
4	Top cover	780*439.7*94	1
5	Middle cover	779.9*439.7*94	1
6	Transparent cover	308.5×69.5×26.5	1
7	Flat head crosshead screw	ST4.0*16	19
8	Upper circuit board	130×65×21	1
9	Kick plate	609.8*326*76.5	1
10	Base frame	576×295×63	1
11	Axle cover	25×21	2
12	Flat gasket	20×10×1.5	2
13	Nut	M8	2
14	Bearing base	43.5×43.5×19	2
15	Bearing cover	35×13.5	2
16	Ball bearing	6201	2
17	Cover for bearing base	43×43×2.0	2
18	Hexagonal screw	M5×30	4
19	Flat gasket	8×16×1.5	2
20	Nut	M8	1
21	Bluetooth® chip	30×20×25	1
22	Screw	ST4×10	2
23	Lower circuit board	115×68×33	1
24	Motor	76 180V 2600 rpm	1
25	Hexagonal screw	M5×14	5
26	Rotation axis	12×40.5×M8	1
27	Drive wheel	75×15×32	1
28	Eccentric block	32.3×15×30	1
29	Connecting piece	94.9×41.7	1
30	Connecting piece	92×65×2.0	2
31	Ball bearing	6006	1
32	Screw	M8×20	2
33	Screw	M5×30	4
34	Nut	M5	12
35	Lower cover	669.7×388.7×71	1
36	Switch		1
37	Loudspeaker	8 Ohm. 5W	1
38	Hook for resistance band	164.5*30*18	2
39	Round head screw	M8×20	2
40	Foot pad with thread	M8×20	4
41	Roller axle	8.3×39	2
42	Screw	ST4.0×20	4
43	Roller	36×18	2



DEVICE FEATURES

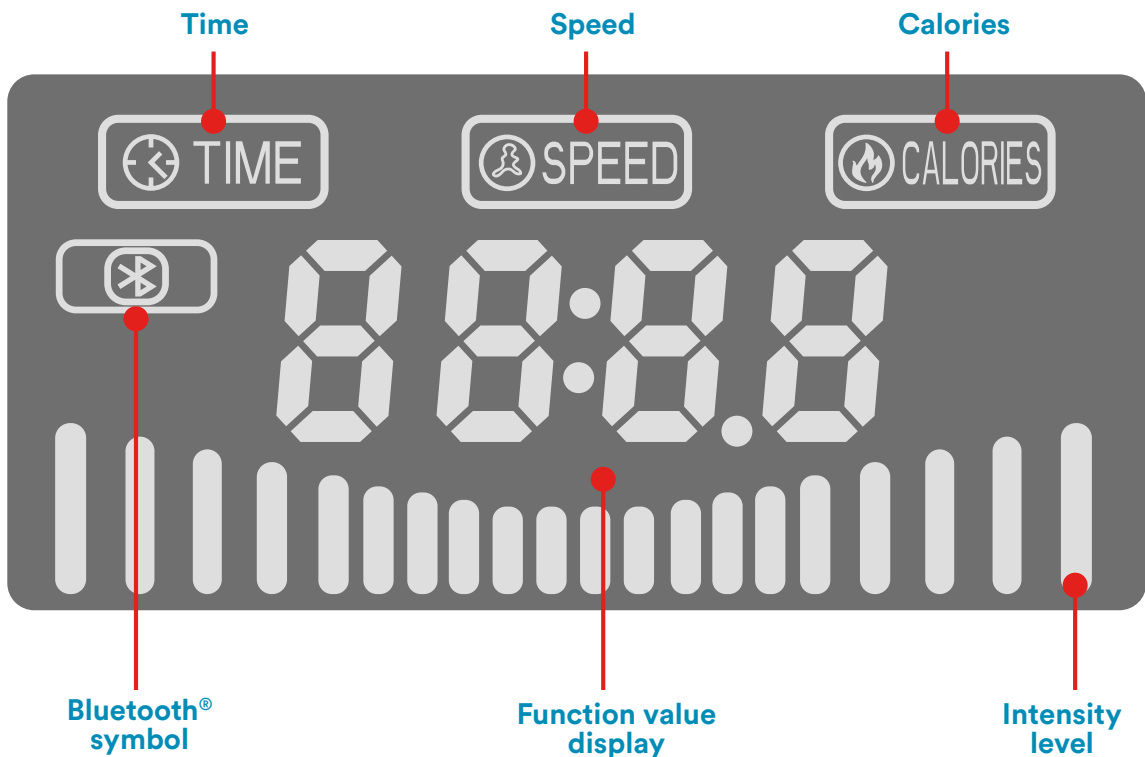
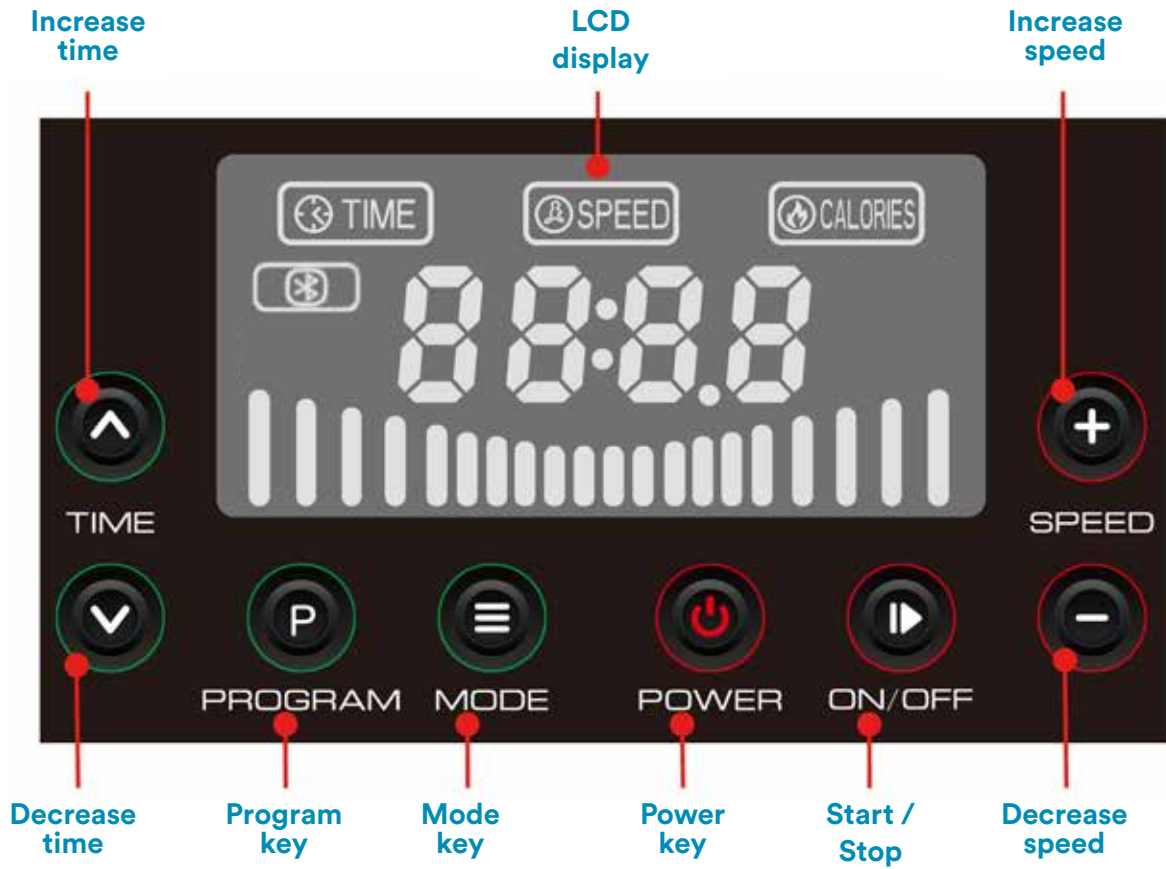
- | | | |
|-----------------|-----------------|-------------------------------------|
| 01 Upper cover | 02 Rolls | 03 Eyelets |
| 04 Surface | 05 Device base | 06 Mains connection and main switch |
| 07 Control unit | 08 Middle cover | 09 Device feet |

This unit has rolls that allow you to move it easily from place to place. Disconnect it from the power supply before moving it.

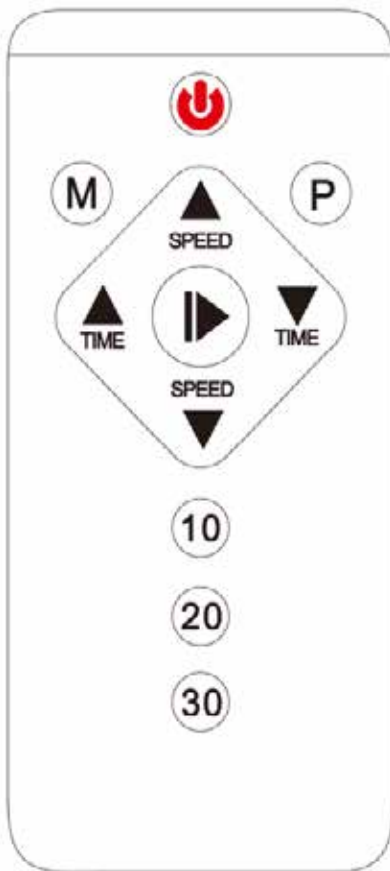
SCOPE OF DELIVERY

- Vibration plate V2500 Single Engine
- Remote control
- 1 x Button cell battery CR 2025 for remote control
- Power cord
- 1 pair of resistance bands
- Instruction manual

OPERATING THE CONTROL UNIT



OPERATING THE REMOTE CONTROL



 **Power key**

 **Start / Stop**

SPEED  **Increase / Decrease speed**

TIME  **Increase / Decrease time**

 **Mode key**

 **Program key**

 **Quick adjustment for speed, level 10 in manual mode**

 **Quick adjustment for speed, level 20 in manual mode**

 **Quick adjustment for speed, level 30 in manual mode**

To start the unit, you must first switch on the main switch and then press the **Power key** - the unit is now in standby mode. Now you can start training in manual mode by pressing **Start / Stop** or you can select a programme (there are 3 programmes: P1, P2 and P3) by pressing the **P-key**.

The default time for a workout is 10 minutes, after which the workout ends automatically. To switch off the device, press the **Power key** (after the end of the training session) and then turn off the main switch.

Increase / Decrease time: You can preset the workout time in the range from 1 to 10 minutes by pressing the **TIME** keys. If you do not set any time, the device will run for 10 minutes.

Increase / Decrease speed: You may set the speed in 30 steps (level 1-30). The speed setting does not work in programmes (P1/P2/P3) because there it is controlled automatically.

Mode key: With this key you can switch back from automatic (programme) mode to manual mode - this also works with programmes that are currently running. The key can also be used to display the current training time if, for example, the speed or calories are currently being displayed.

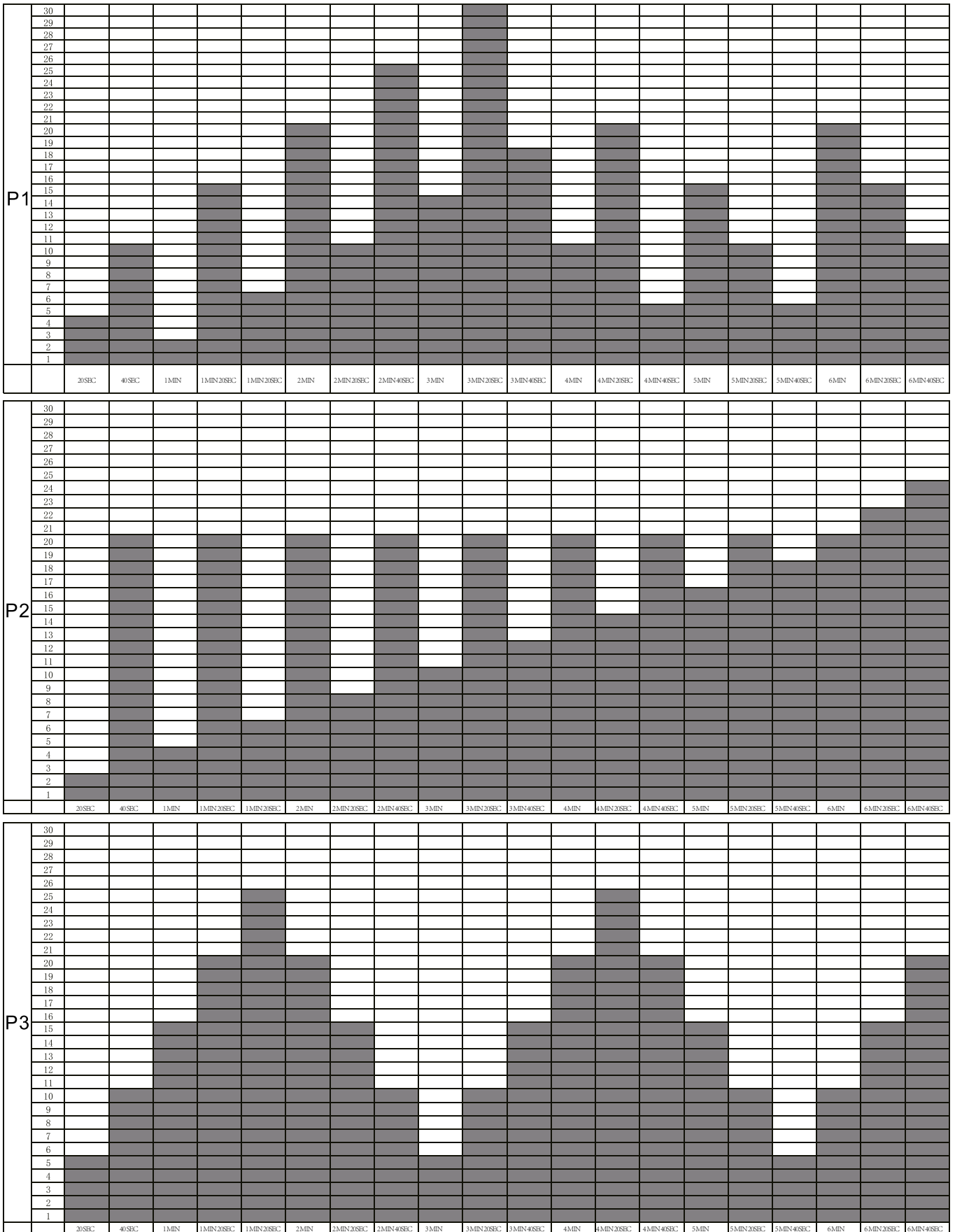
Start/Stop: If you press this key, the device starts moving after a 3-second countdown. When pressed again, the unit stops moving.

Power key: If possible, always switch off the appliance with this key after the end of the training session. You can also switch it off with this key when it is in motion. The unit automatically switches to standby mode without any training or input. Press the power button to reactivate the computer.

Bluetooth® connectivity: While the appliance is switched on, search for „**ADVENOR**“ with your mobile device (e.g. smartphone or tablet, Bluetooth® should be activated) to initiate pairing. After successful connection, an acoustic signal sounds and the Bluetooth® symbol appears in the display.

THE 3 PROGRAMS

The programme modes P1, P2 or P3 (selectable with the **Program key**) always have a fixed running time of 6 minutes and 40 seconds. The speed steps (see above) are set automatically (each step takes 20 seconds). The difference between the programmes lies in the intensity settings:





Sit on the surface with your back straight and put your hands on your knees. This exercise aims to relax the hips and buttocks.



Sit in front of the device, keep your back straight and place your feet on the surface while supporting yourself with your hands at the sides. This exercise relaxes the leg muscles.

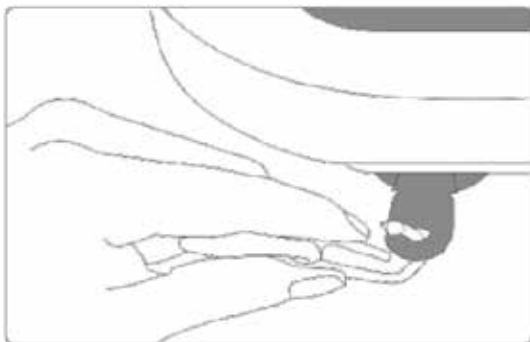


Exercise for shoulders and arms: Kneel on the floor and support yourself with your hands about shoulder width on the surface of the machine. The body should be leaned slightly forward.



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

EXERCISES WITH THE RESISTANCE BANDS



Attach the resistance bands on both sides by hooking them into the eyelets.



Grasp the resistance straps 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 straps 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 straps 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.

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 meters.
- **Other, abnormal behavior:**
Disconnect the power supply, wait for 2 minutes and re-start the device.

Error codes: **E01/E05:** Signal error; **E04:** Overvoltage protection triggered; **E06:** Vibration motor error
If the problem cannot be solved with above hints, contact the customer service.

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.
- You can also clean the remote control with a slightly moistened cloth. Remove the battery first - be careful not to swallow it and keep it in a safe place! Allow the remote control to dry completely before replacing the battery.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Max. user weight: 120 kg (264 lb.)

Power supply: 220V ~ 50/60 Hz

Rated power: 150 W

Net weight approx.: 15.1 kg

Vibration frequencies:

Level	Hz	Level	Hz	Level	Hz	Level	Hz	Level	Hz	Level	Hz	Level	Hz	Level	Hz	Level	Hz	Level	Hz
1	5,8	2	5,9	3	6,05	4	6,2	5	6,3	6	6,4	7	6,5	8	6,6	9	6,8	10	6,9
11	7,05	12	7,1	13	7,2	14	7,4	15	7,5	16	7,6	17	7,75	18	7,9	19	8,0	20	8,1
21	8,2	22	8,3	23	8,4	24	8,5	25	8,7	26	8,8	27	8,9	28	9,0	29	9,1	30	9,2

WARM-UP and COOL-DOWN

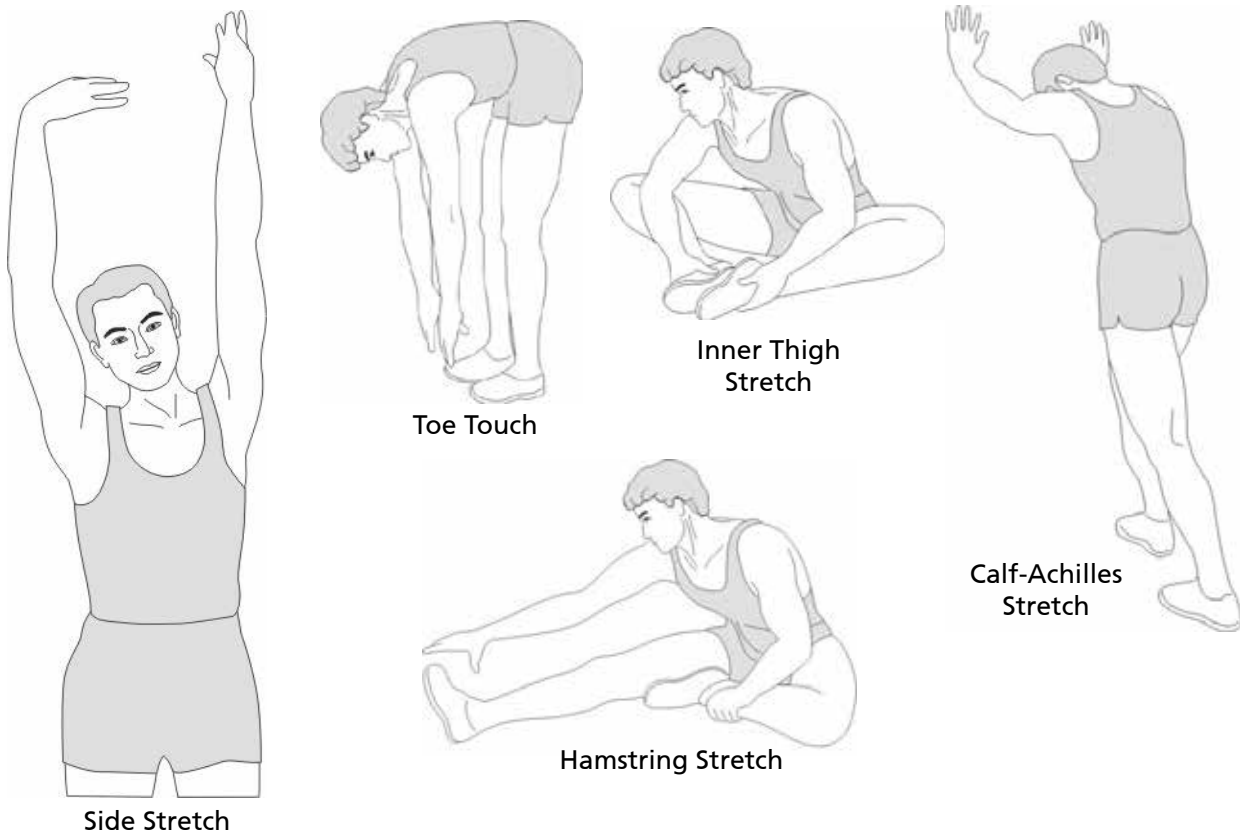
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

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.

GUARANTEE CONDITIONS

For our devices we provide a warranty as defined below.

1. In accordance with the following conditions (numbers 2-5) we repair defect or damage to the device free of charge, if the cause is a manufacturing defect. Therefore, these defects / damages need to be reported to us without delay after appearance and within the warranty period of 24 months after delivery to the end user. The warranty does not cover parts, which easily break (e.g. glass or plastic). The warranty does not cover slight deviations of the product, which are insignificant for usability and value of the device and damage caused by chemical or electrochemical effects and damages caused by penetration of water or generally force majeure damage.
2. The warranty achievement is the replacement or repair of defective parts, depending on our decision. The cost of material and labor will be borne by us. Repairs at customer site cannot be demanded. The proof of purchase along with the date of purchase and / or delivery is required. Replaced parts become our property.
3. The warranty is void if repairs or adjustments are made, which are not authorized by us or if our devices are equipped with additional parts or accessories that are not adapted to our devices. Furthermore, the warranty is void if the device is damaged or destroyed by force majeure or due to environmental influences and in case of improper handling / maintenance (e.g. due to non-observance of the instruction manual) or mechanical damages. The customer service may authorize you to replace or repair defective parts after telephone consultation. In this case, the warranty is not void.
4. Warranty services do not extend the warranty period nor do they initiate a new warranty period.
5. Further demands, especially claims for damages which occurred outside the device, are excluded as long as a liability is not obligatory legal.
6. Our warranty terms - which cover the requirements and scope of our warranty conditions - do not affect the contractual warranty obligations of the seller.
7. Parts of wear and tear are not included in the warranty.
8. The warranty is void if not used properly or if used in gyms, rehabilitation centers and hotels. Even if most of our units are suitable for a professional use, this requires a separate agreement.



ENVIRONMENTAL PROTECTION

At the end of its life cycle, this product must not be disposed of with household waste but must be taken to a collection unit for the recycling of electric and electronic equipment. The symbol on the product, the instructions for use or the packaging express mention of this. The basic materials can be recycled as specified on the labelling.

When recycling the materials and finding other utilisation for used equipment, you are making a significant contribution towards protecting our environment. Ask at your council about the respective local disposal sites.

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

- 27** Informations de sécurité
- 28** Dessin éclaté
- 29** Liste des pièces
- 30** Caractéristiques de l'appareil / Éléments fournis
- 31** Fonctionnement de l'unité de contrôle
- 32** Contrôle avec la télécommande / Connectivité Bluetooth®
- 33** Programme de formation / Instructions d'exercices
- 35** Dépannage / Nettoyage et entretien / Données techniques
- 36** Échauffement et récupération
- 37** Conditions de garantie



skandika.com/
service

CE	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer	SF-296x V 2500 Single Engine											
	Klasse	HC											
	Standard	EN 20957											
	Motor	150W, AC 220V											
	Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung												
	Produktionsdatum												
	2021			2022						2023			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
PO Nr.:	1000236												
Max. Nutzergewicht	120 kg												

Vous pouvez trouver les vidéos de montage et de démontage ainsi que la FAQ et les instructions de téléchargement sur notre page de service Skandika. Pour plus d'informations, vous pouvez simplement visiter notre site web www.skandika.com

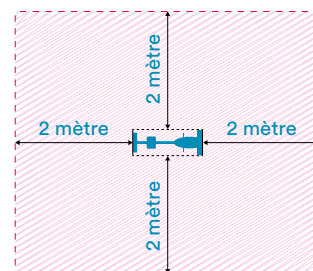


AVERTISSEMENT

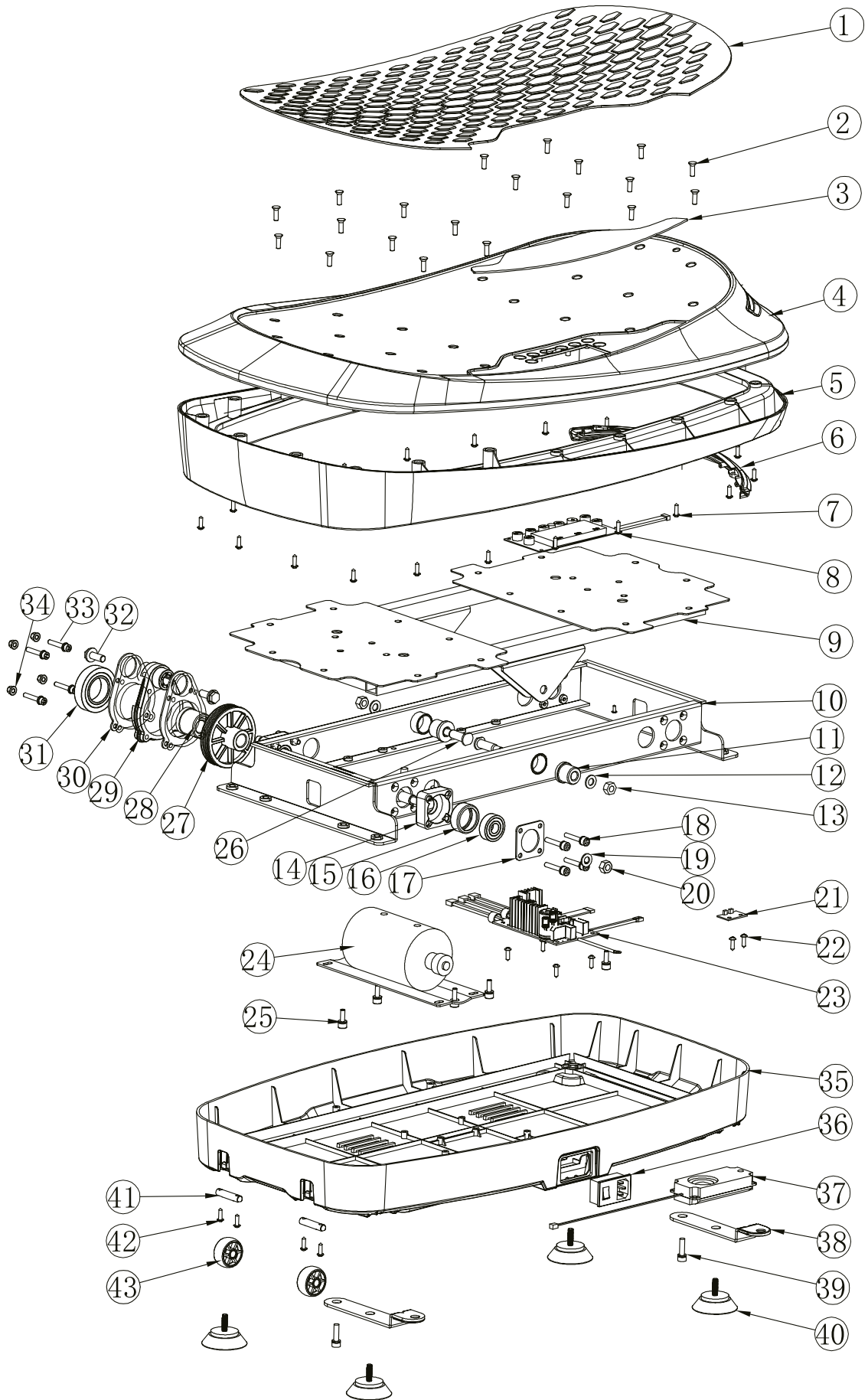
Pour réduire les risques de blessures, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser la plateforme vibrante ! Cet appareil est uniquement destiné à une utilisation domestique conformément aux instructions contenues dans ce mode d'emploi. Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez bien ce mode d'emploi.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

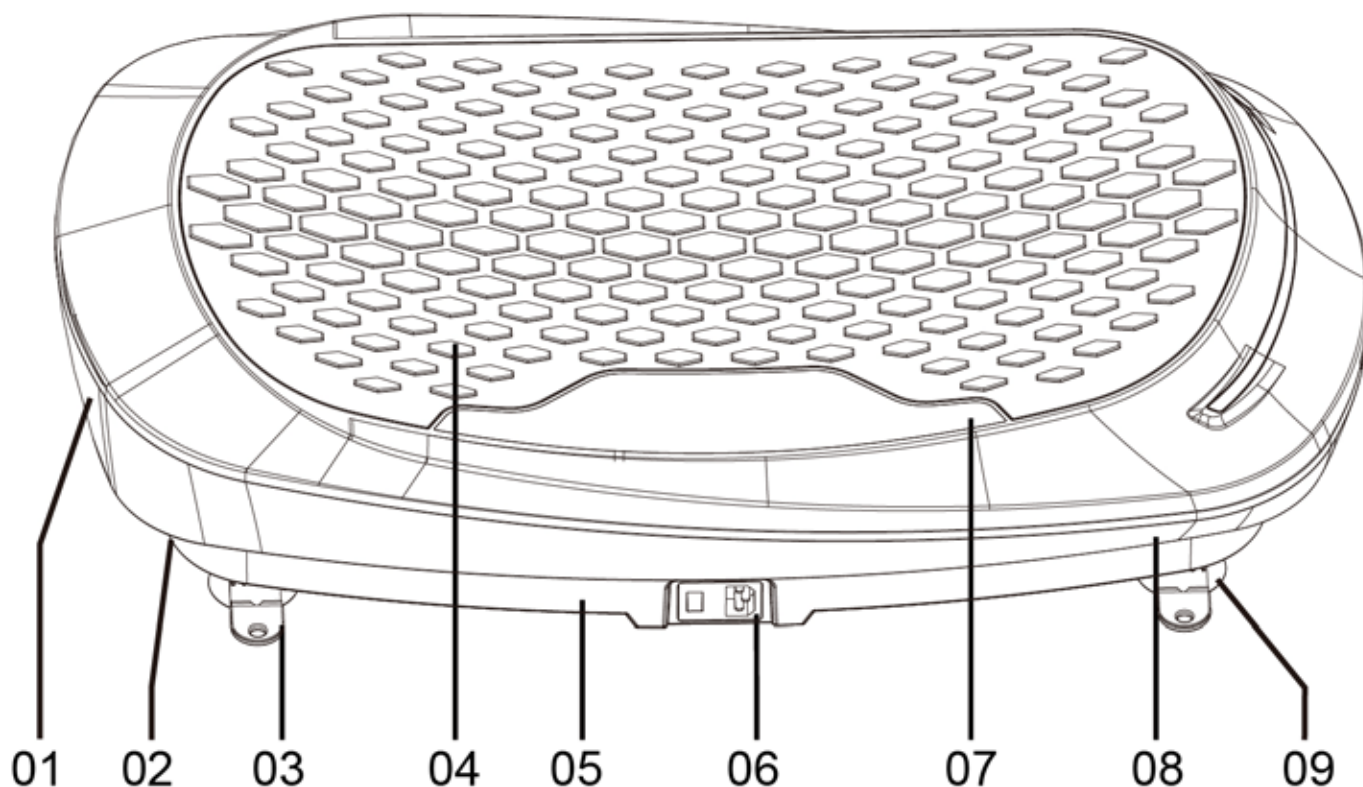
- Éloignez les enfants et les animaux de l'appareil. Cet appareil est adapté uniquement aux adultes. Les enfants ne devraient pas se trouver à proximité de l'appareil sans surveillance.
- Placer l'appareil sur une surface solide et plane. Utilisez une protection du sol pour éviter les traces à travers les pieds de l'appareil. Ne placez jamais l'appareil près d'une source de chaleur.
- L'appareil est conçu pour être utilisé à l'intérieur dans un environnement sec, sans gaz ni poussières inflammables. Il doit être branché à une prise de courant correctement mise à la terre.
- Avant de brancher l'appareil à votre alimentation électrique, assurez-vous que l'appareil est éteint et que la tension d'alimentation spécifiée est compatible avec votre alimentation secteur.
- Ne laissez jamais l'unité en marche sans surveillance.
- Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, cessez aussitôt l'entraînement et consultez votre médecin.
- Utilisez cet équipement uniquement pour l'usage prévu décrit dans le présent manuel. N'utilisez pas de pièces jointes non recommandées par le fabricant !
- Ne laissez jamais une partie de votre corps ou un objet quelconque pénétrer dans les ouvertures ou les cavités de l'appareil. Risque de blessure !
- Les débutants ou les personnes souffrant de troubles cardiaques, neurologiques, circulatoires ou orthopédiques, doivent consulter d'abord un médecin avant d'utiliser l'appareil.
- Retirez les bijoux, les montres, etc. et mettez de côté les téléphones portables, les clés et autres objets détachés avant de faire de l'exercice avec l'appareil. N'utilisez pas l'appareil pendant que vous utilisez d'autres appareils.
- Ne placez jamais d'objets lourds sur le cordon d'alimentation, ne le tordez pas, ne le pliez pas et ne le serrez pas.
- Retirez le câble d'alimentation après avoir coupé le courant - risque de blessure ! N'utilisez pas l'appareil si le câble d'alimentation est défectueux et contactez le service clientèle.
- Avant d'utiliser le produit, vous devez réchauffer plus attentivement, par exemple avec des exercices d'étirement. Ne faites jamais d'exercice directement avant ou après les repas.
- Après 10 minutes d'utilisation, vous devez faire une pause d'au moins 20 minutes.
- Ne jamais utiliser l'appareil s'il est endommagé. Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que s'il est régulièrement contrôlé pour détecter l'usure et les dommages.
- Aucun liquide ne doit pénétrer dans l'appareil ! N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs pour nettoyer l'appareil.
- Ne pas démonter ou modifier l'appareil. En cas de dysfonctionnement ou de dommage, contactez le service clientèle.
- Pour déconnecter l'appareil du secteur, coupez toutes les commandes et débranchez l'alimentation électrique en tirant sur le cordon d'alimentation.
- Une exposition excessive à des vibrations intenses peut présenter un risque pour la santé.
- Cet appareil ne doit être utilisé que pour l'entraînement d'une personne à la fois (poids d'utilisateur maximal de 120 kg, classe HC).
- Veillez 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.



Réf.	Désignation	Spécification	Qté
1	Soutien d'étape	631,7*354,3*3,7	1
2	Vis Phillips	M5x16	20
3	Autocollant pour l'unité de commande	338*70*1	1
4	Couverture supérieure	780*439,7*94	1
5	Couvercle central	779,9*439,7*94	1
6	Couverture transparente	308,5x69,5x26,5	1
7	Vis à tête plate et cruciforme	ST4,0*16	19
8	Carte de circuit imprimé supérieure	130x65x21	1
9	Plaque de coup de pied	609,8*326*76,5	1
10	Cadre de base	576x295x63	1
11	Couvercle d'essieu	25x21	2
12	Joint plat	20x10x1,5	2
13	Écrou	M8	2
14	Base d'appui	43,5x43,5x19	2
15	Couvercle de palier	35x13,5	2
16	Roulement à billes	6201	2
17	Couvercle de la base de roulement	43x43x2,0	2
18	Vis hexagonale	M5x30	4
19	Joint plat	8x16x1,5	2
20	Écrou	M8	1
21	Puce Bluetooth®	30x20x25	1
22	Vis	ST4x10	2
23	Carte de circuit imprimé inférieure	115x68x33	1
24	Moteur	76 180V 2600 rpm	1
25	Vis hexagonale	M5x14	5
26	Axe de rotation	12x40,5xM8	1
27	Roue motrice	75x15x32	1
28	Bloc excentrique	32,3x15x30	1
29	Pièce de raccordement	94,9x41,7	1
30	Pièce de raccordement	92x65x2,0	2
31	Roulement à billes	6006	1
32	Vis	M8x20	2
33	Vis	M5x30	4
34	Écrou	M5	12
35	Couvercle inférieur	669,7x388,7x71	1
36	Interrupteur		1
37	Haut-parleur	8 Ohm, 5W	1
38	Crochet pour bande de résistance	164,5*30*18	2
39	Vis à tête ronde	M8x20	2
40	Coussinet de pied avec fil	M8x20	4
41	Axe du rouleau	8,3x39	2
42	Vis	ST4,0x20	4
43	Rouleau	36x18	2



CARACTÉRISTIQUES DE L'APPAREIL

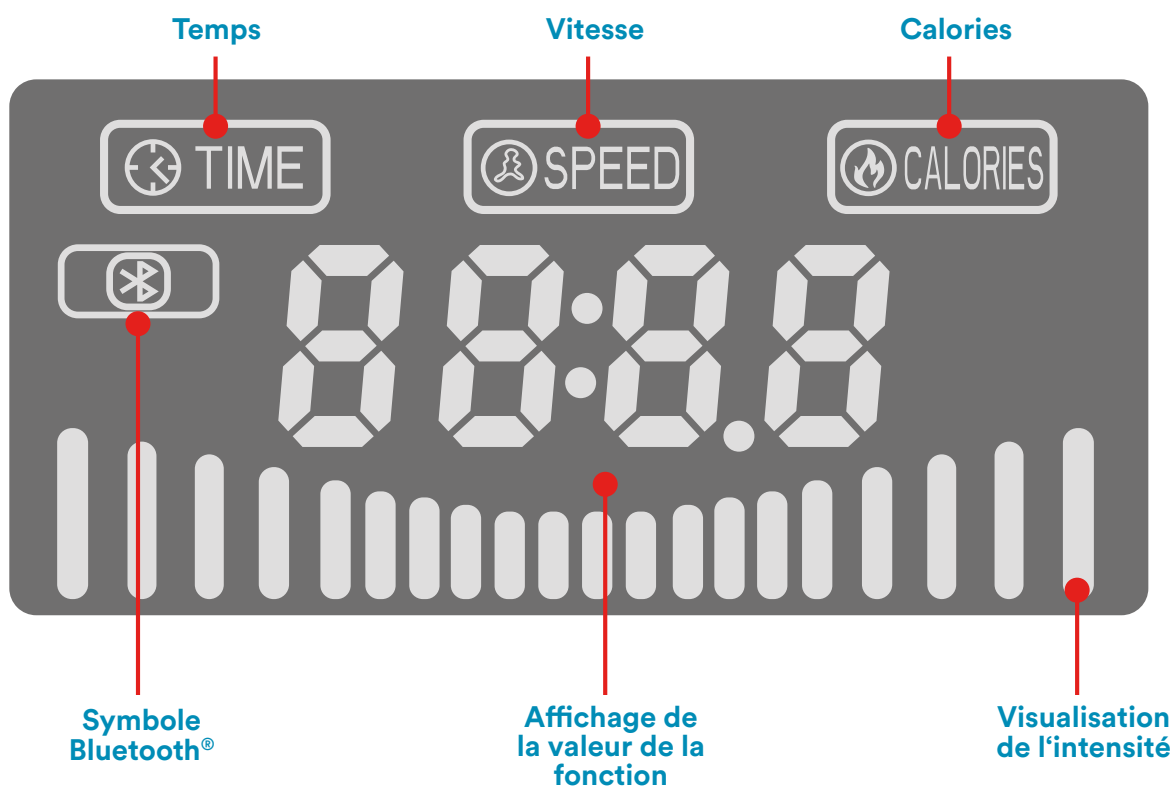
- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|--|
| 01 Couverture supérieure | 02 Rouleaux de transport | 03 Oeillets |
| 04 Surface | 05 Base du dispositif | 06 Fiche et interrupteur d'alimentation |
| 07 Unité de contrôle | 08 Couverture centrale | 09 Pieds |

Cette unité a des rouleaux qui vous permettent de la déplacer facilement d'un endroit à l'autre. Débranchez-le de l'alimentation électrique avant de le déplacer.

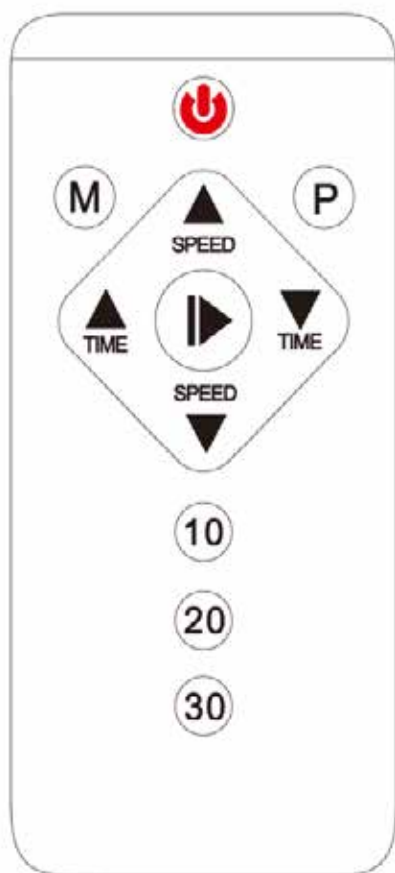
ÉLÉMENTS FOURNIS

- Plate-forme vibrante V2500 Single Engine
- Télécommande
- 1 x pile bouton CR 2025 pour la télécommande
- Cordon d'alimentation
- 1 paire de bandes de résistance
- Mode d'emploi

FONCTIONNEMENT DE L'UNITÉ DE CONTRÔLE



CONTRÔLE AVEC LA TÉLÉCOMMANDE



⏻ **Marche / Arrêt**

▶ **Start / Stop**

SPEED Augmenter ou réduire la vitesse

TIME Augmenter ou réduire le temps

Ⓜ **Touche „Mode“**

Ⓟ **Touche du programme**

⑩ **Réglage rapide du tempo, niveau 10 en mode manuel**

②⑩ **Réglage rapide du tempo, niveau 20 en mode manuel**

③⑩ **Réglage rapide du tempo, niveau 30 en mode manuel**

Pour démarrer l'appareil, vous devez d'abord allumer l'interrupteur principal, puis appuyer sur la touche **marche/arrêt** - l'appareil est alors en mode veille. Vous pouvez maintenant commencer la formation en mode manuel en appuyant sur la touche **start/stop** ou sélectionner un programme (il y a 3 programmes : P1, P2 et P3) en appuyant sur la touche **P**. La durée par défaut d'un entraînement est de 10 minutes, après quoi l'entraînement se termine automatiquement. Pour éteindre l'appareil, appuyez (après la fin de l'entraînement) sur la touche **marche/arrêt** et éteignez ensuite l'interrupteur principal.

Augmenter ou réduire le temps : Vous pouvez régler le temps de pré entraînement dans une fourchette de 1 à 10 minutes en appuyant sur les touches **TIME**. Si vous ne réglez rien, la machine fonctionnera pendant 10 minutes.

Augmenter ou réduire la vitesse : Vous pouvez régler la vitesse en 30 étapes (1-30). Le réglage de la vitesse ne fonctionne pas dans les programmes (P1/P2/P3), car la vitesse est contrôlée automatiquement.

Clé Mode : Cette touche vous permet de passer du mode automatique (programme) au mode manuel - cela fonctionne également avec les programmes en cours. Le bouton peut également être utilisé pour afficher le temps d'entraînement actuel si, par exemple, le rythme ou les calories sont actuellement affichés.

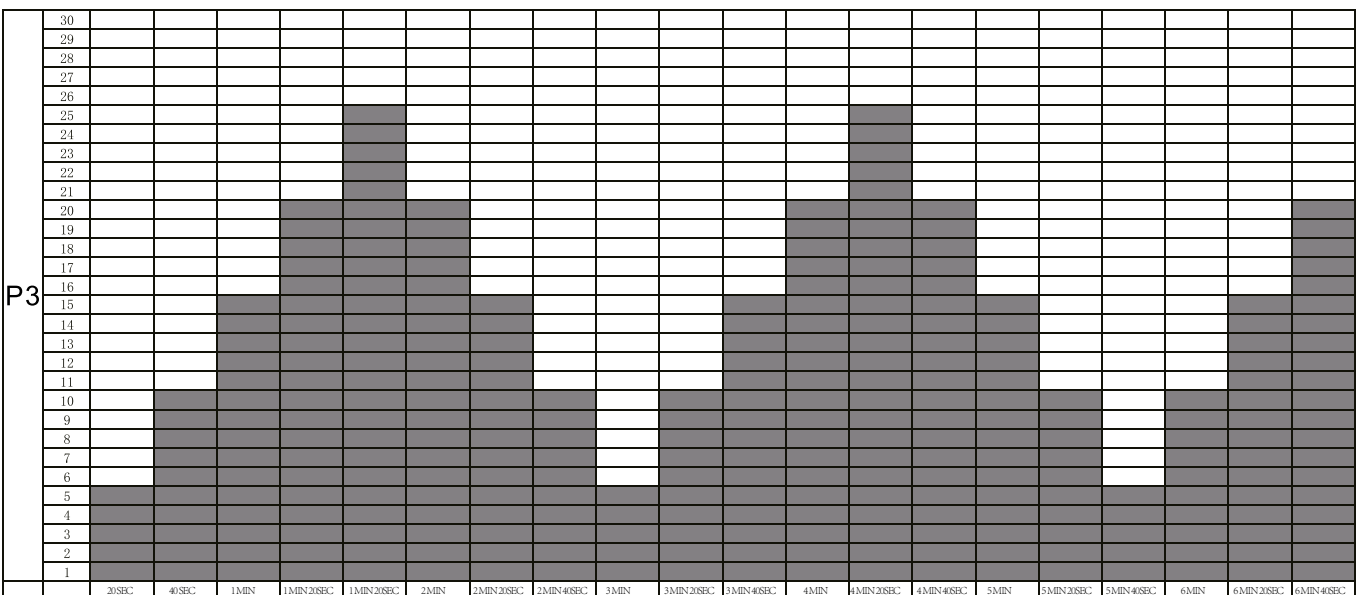
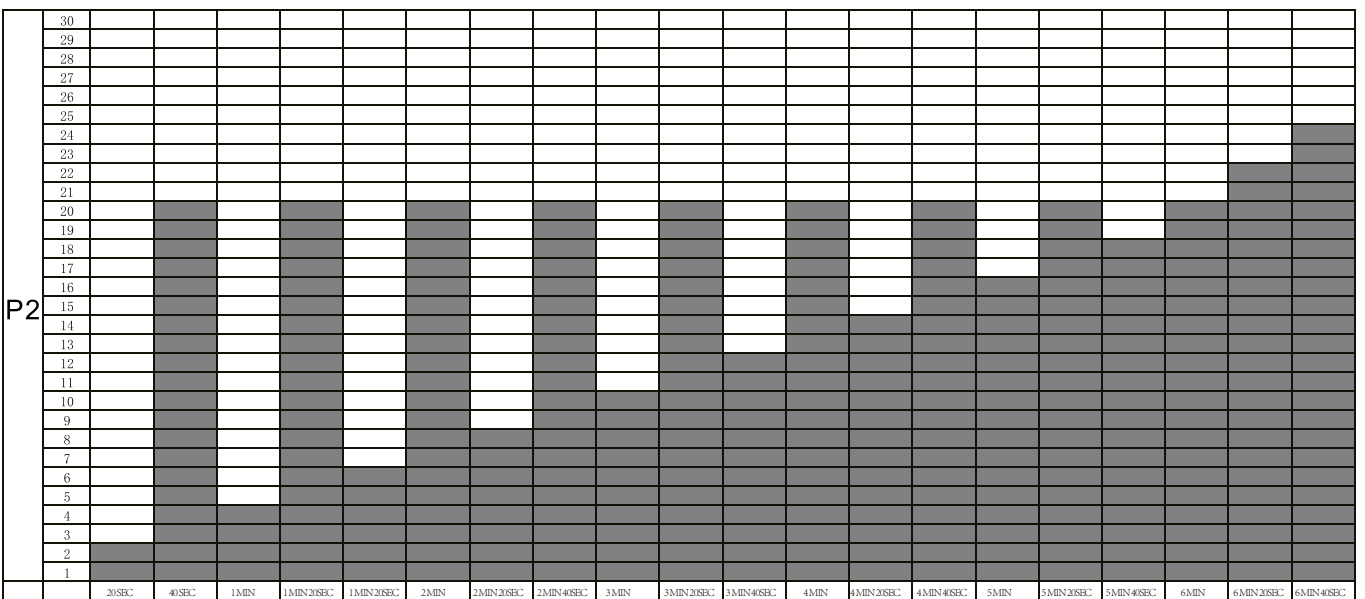
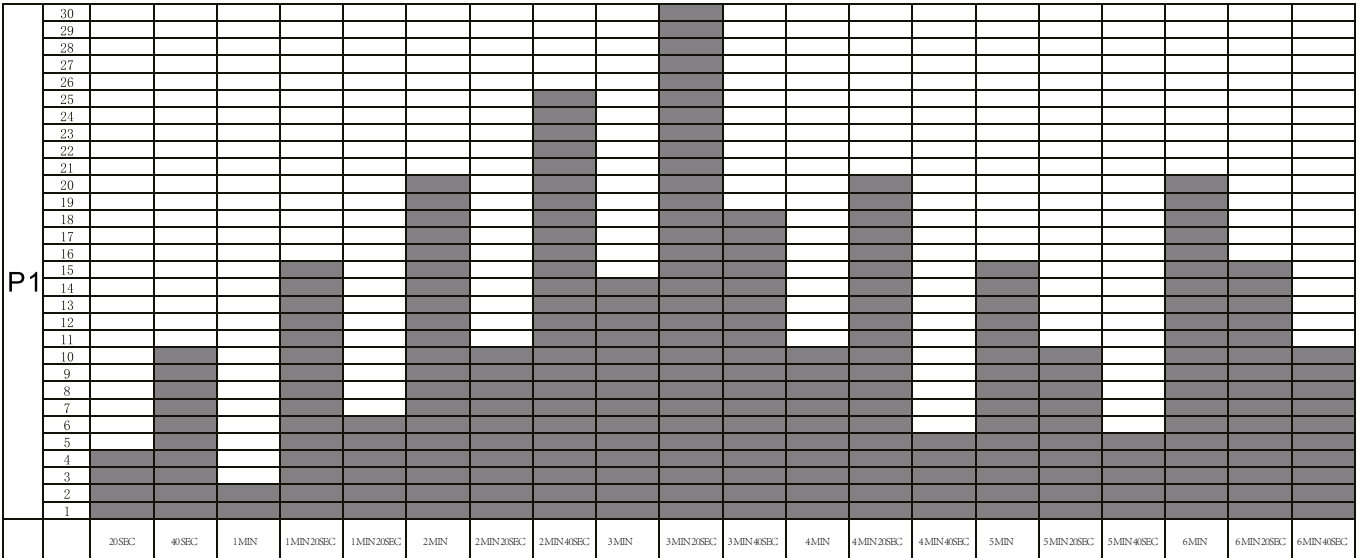
Start/Stop : Si vous appuyez sur ce bouton, l'appareil commence à se déplacer après un compte à rebours de 3 secondes. Lorsqu'on appuie à nouveau sur la touche, l'appareil s'arrête de nouveau.

Marche / Arrêt : Si possible, éteignez toujours l'appareil à l'aide de ce bouton après la fin de la formation. Vous pouvez également éteindre l'appareil lorsqu'il est en mouvement. Sans aucune formation ni saisie, l'appareil passe automatiquement en mode veille. Appuyez ensuite à nouveau sur la touche **marche/arrêt** pour réactiver l'ordinateur.

Connectivité Bluetooth® : Lorsque l'appareil est allumé, recherchez „**ADVENOR**“ avec votre appareil mobile (par exemple un smartphone ou une tablette, Bluetooth® doit être activé) pour lancer le couplage. Une fois la connexion réussie, un signal sonore retentit et le symbole Bluetooth® s'affiche à l'écran.

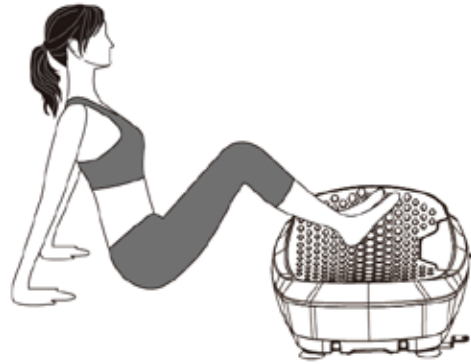
LES 3 PROGRAMMES

Les modes de programme P1, P2 ou P3 (sélectionnables avec la touche **P**) ont toujours une durée de fonctionnement fixe de 6 minutes et 40 secondes. Les étapes du tempo (voir ci-dessus) sont réglées automatiquement (chaque étape dure 20 secondes). La différence entre les programmes réside dans les réglages d'intensité :





Asseyez-vous sur la surface, le dos droit, et placez vos mains sur vos genoux. Cet exercice vise à détendre les hanches et les fesses.



Asseyez-vous devant l'appareil, gardez le dos droit et placez vos pieds sur la surface tout en vous soutenant avec vos mains sur les côtés. Cet exercice permet de détendre les muscles des jambes.

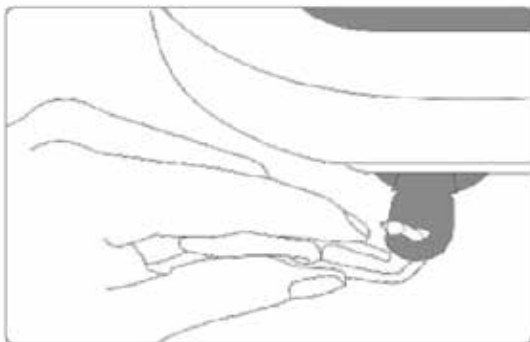


Exercice pour les épaules et les bras : Agenouillez-vous sur le sol et soutenez-vous avec vos mains à la largeur des épaules sur la surface de l'appareil. Le corps doit être légèrement penché vers l'avant.



Asseyez-vous sur une chaise devant l'appareil et posez vos pieds sur la surface pour un massage relaxant par vibrations. Cet exercice est bon pour le bas et le haut des cuisses.

EXERCICES AVEC LES BANDES DE RÉSTANCE



Fixez les bandes de résistance des deux côtés en les accrochant dans les oeilletons.



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.

DÉPANNAGE

- **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 m de l'appareil).
- **Autre, comportement anormal :**
Débranchez l'appareil et attendez 2 minutes avant de le remettre en marche.

Codes d'erreur : **E01/E05** : Défaut de signal ; **E04** : Déclenchement de la protection contre les surtensions ; **E06** : Défaut de vibration du moteur ; Si le dysfonctionnement persiste malgré ces consignes, contacter le service client.

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.
- Vous pouvez également nettoyer la télécommande avec un chiffon légèrement humidifié. Retirez d'abord la pile - faites attention à ne pas l'avaler et rangez-la dans un endroit sûr ! Laissez la télécommande sécher complètement avant de remettre la pile en place.

DONNÉES TECHNIQUES

Poids maximal de l'utilisateur : 120 kg
Alimentation électrique : 220V ~ 50/60 Hz

Puissance nominale : 150 W
Poids net environ : 15,1 kg

Fréquences de vibration :

Niveau	Hz	Niveau	Hz	Niveau	Hz	Niveau	Hz	Niveau	Hz	Niveau	Hz	Niveau	Hz	Niveau	Hz	Niveau	Hz	Niveau	Hz
1	5,8	2	5,9	3	6,05	4	6,2	5	6,3	6	6,4	7	6,5	8	6,6	9	6,8	10	6,9
11	7,05	12	7,1	13	7,2	14	7,4	15	7,5	16	7,6	17	7,75	18	7,9	19	8,0	20	8,1
21	8,2	22	8,3	23	8,4	24	8,5	25	8,7	26	8,8	27	8,9	28	9,0	29	9,1	30	9,2

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 crampes musculaires ou des blessures est réduit. Nous recommandons d'effectuer des exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirez 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.



Étirez-vous latéralement



Touchez les orteils



Étirez l'intérieur de la cuisse



Étirez le tendon d'Achille



Étirez les muscles ischio-jambiers

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 ne couvre pas les petites anomalies du produit qui ne nuisent pas à l'utilisation du produit ou à sa valeur. La garantie ne couvre pas non plus les dommages d'origine chimique ou électrochimique ou les dommages due à une pénétration d'eau ou à des cas de force majeure.
2. La garantie prévoit le remplacement des pièces défectueuses, en fonction de notre décision. Les coûts des pièces et de la main d'œuvre seront à notre charge. Une réparation au domicile du consommateur ne peut être exigée. La preuve et la date d'achat, ou de livraison, sont obligatoires. Les pièces changées deviennent notre propriété.
3. La garantie est nulle si des réparations ou des réglages ont été effectués, sans notre accord, ou si les appareils sont équipés de pièces ou accessoires additionnels qui ne sont adaptés à nos appareils. De plus, la garantie est nulle si l'appareil est endommagé ou détruit par un cas de force majeure ou en raison de facteurs environnementaux, en cas de mauvaise utilisation ou d'un entretien mal réalisé (non-respect du manuel d'utilisation) ou de dommages mécaniques. Le service clients peut vous autoriser à remplacer ou réparer des pièces défectueuses après consultation téléphonique. Dans ce cas-là, la garantie n'est pas nulle.
4. Les services de garantie ne s'étendent pas au-delà de la durée de la garantie. Elle n'entame pas non plus une nouvelle période de garantie.
5. Toute demande, particulièrement pour les dommages survenant en dehors de l'appareil, est exclue de la garantie tant que la responsabilité n'est pas ordonnée par la loi.
6. Nos conditions de garantie, qui couvrent les exigences et l'étendue de nos conditions de garantie, n'affectent pas les obligations de garantie contractuelles du revendeur.
7. Les pièces touchées par une usure normale ne sont pas couvertes par la garantie.
8. La garantie est nulle si l'appareil n'est pas utilisé correctement, s'il est utilisé dans des salles de gym, des centres de rééducation ou des hôtels. Même si la majorité de nos appareils est destinée à un usage professionnel, un accord distinct est obligatoire.



INSTRUCTIONS POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

A la fin de sa durée de vie, ce produit ne peut pas être mélangé aux déchets ménagers, mais doit être remis dans un point de rassemblement pour recyclage de produits électriques et électroniques. Le symbole figurant sur le produit, l'emballage ou la notice d'utilisation en fait part.

Les matières sont réutilisables dépendant de leur marquage. Avec la réutilisation, le recyclage ou autres formes de valorisation de produits usagés, vous contribuez de manière importante à la protection de l'environnement. Veuillez vous informer auprès de votre municipalité quant aux centres de reprise.

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

Notizen / Notes

Notizen / Notes



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

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