Skandika

Originalbetriebsanleitung DE
Translation of the original instructions GB
Traduction du mode d‘emploi original FR

Vibrationsplatte V3

Art.Nr. SF-3790/SF-3791

Inhalt

03 Sicherheitshinweise

04 Explosionszeichnung / Teileliste

05 Lieferumfang / Geräteeigenschaften

06 Bedienung / Reinigung

07 Lagerung / Technische Daten / Fehlerbehebung

08 Aufwärmen und Abwärmen

09 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-3790 | Vibrationsplatte V3 (schwarz)
CE	Klasse / Standard	HC
	Motor	150 Watt, 220-240 V, 50/60 Hz
	Stromverbrauch	≤ 0,5 W, wenn ausgeschaltet
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung
	Produktionsdatum	
	2025 / 2026 / 2027	
	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-3791 | Vibrationsplatte V3 (weiß)
CE	Klasse / Standard	HC
	Motor	150 Watt, 220-240 V, 50/60 Hz
	Stromverbrauch	≤ 0,5 W, wenn ausgeschaltet
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung
	Produktionsdatum	
	2025 / 2026 / 2027	
	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, Klasse HC).

18. Das Gerät ist nicht für medizinische Zwecke oder für den Betrieb zusammen mit medizinischen Geräten geeignet.

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

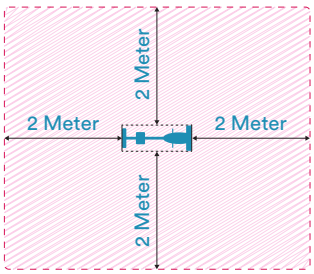
20. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet und darf nur in der in dieser Anleitung beschriebenen Art und Weise benutzt werden.

21. 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!

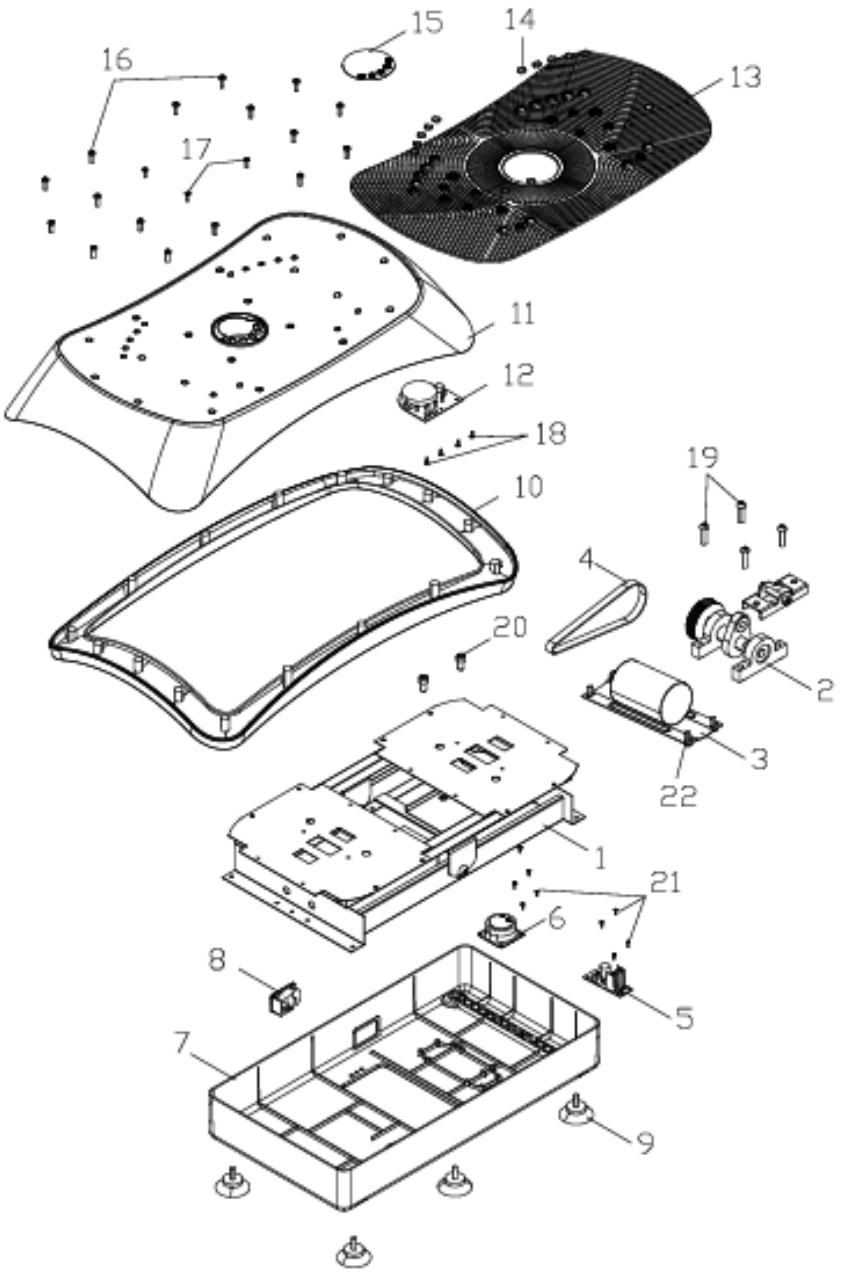
22. Achten Sie darauf, dass keine Körperteile (z. B. Finger) oder Gegenstände in die Spalte zwischen Mittel- und Bodenabdeckung gelangen.

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

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



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



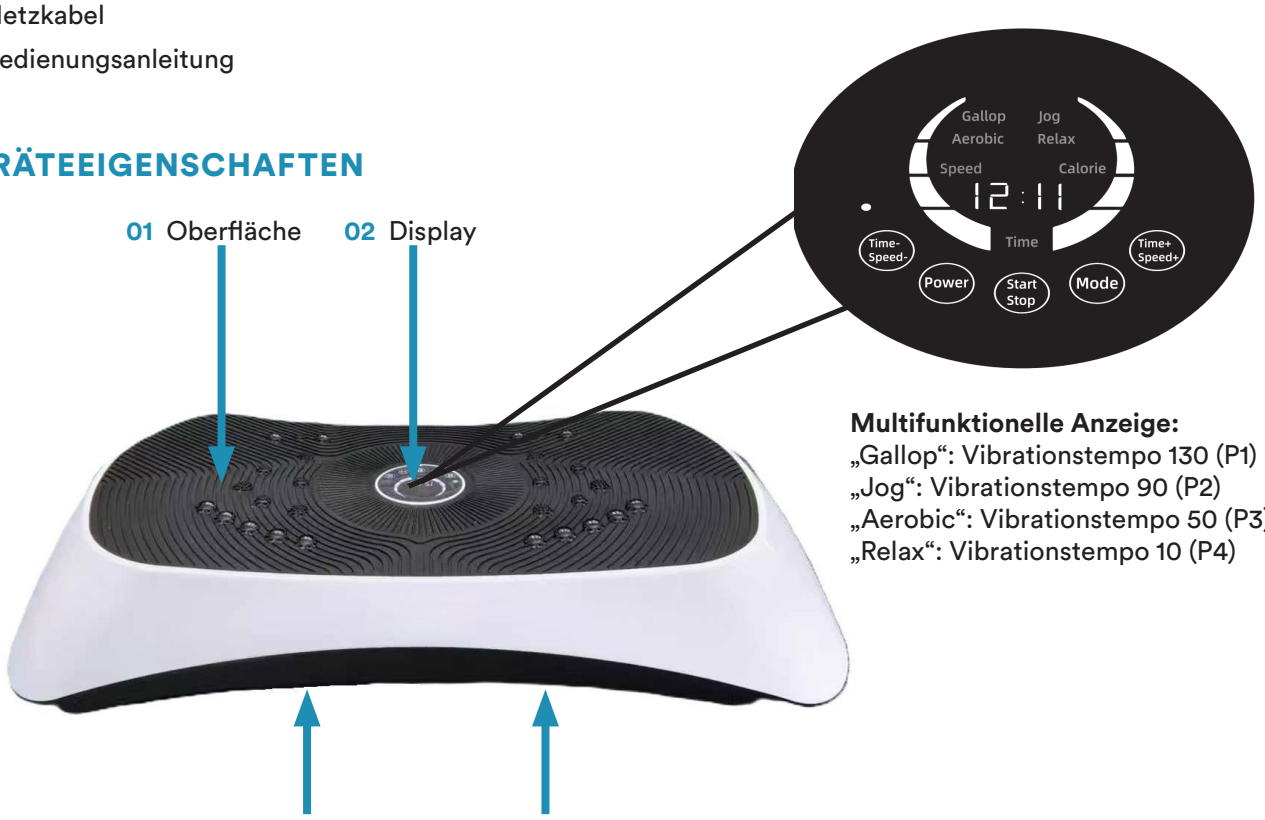
Teil Nr.	Beschreibung	Menge	Einheit
1	Stahlrahmen	1	SET
2	Verbindungsstangen	1	SET
3	Motor	2	SET
4	Riemen	1	STÜCK
5	Untere Platte	1	SET
6	Lautsprecher	1	SET
7	Untere Abdeckung	1	STÜCK
8	Stromanschluss	1	SET
9	Gerätefuß	4	STÜCK
10	Obere Gehäuseabdeckung	1	STÜCK
11	Oberes Gehäuse	1	STÜCK
12	Oberes Bedienfeld	1	STÜCK
13	Oberfläche	1	STÜCK
14	Magnet	14	STÜCK
15	Displayaufkleber	1	STÜCK
16	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube ST4.0*15	16	STÜCK
17	Senkkopf-Kreuzschlitzschraube M4*14	4	STÜCK
18	Kreuzschlitz-Rundkopf-Blechschraube mit Unterlegscheibe ST3.0*8	4	STÜCK
19	Halbrundkopf-Innensechskantschraube M8*30	4	STÜCK
20	Dreifach-Innensechskantschraube M8*16	2	STÜCK
21	Dreifach-Innensechskantschraube ST3.0*8	8	STÜCK
22	Halbrundkopf-Innensechskantschraube M8*10	4	STÜCK

DE

LIEFERUMFANG

- Vibrationstrainer V3
- Fernbedienung
- 2 x AAA Batterien für die Fernbedienung
- Netzkabel
- Bedienungsanleitung

GERÄTEEIGENSCHAFTEN



Multifunktionelle Anzeige:
„Gallop“: Vibrationstempo 130 (P1)
„Jog“: Vibrationstempo 90 (P2)
„Aerobic“: Vibrationstempo 50 (P3)
„Relax“: Vibrationstempo 10 (P4)

Fernbedienung:

⏻	Ein / Aus
■/▶	Start / Stop
Time +	Zeit erhöhen
Speed +	Tempo erhöhen
Time -	Zeit verringern
Speed -	Tempo verringern
P	Programm-Modus auswählen P1 bis P4
M	Schnelleinstelltaste für die Tempi 40 (1x drücken); 80 (2x drücken); 160 (3x drücken)
LOW	Schnelleinstellung Tempo 60
MID	Schnelleinstellung Tempo 120
HIGH	Schnelleinstellung Tempo 180

BEDIENUNG

Batterien einlegen / wechseln:
Die Fernbedienung benötigt 2 x AAA Batterien, die Sie in das Batteriefach einlegen.

Achten Sie auf korrekte Polarität beim Einlegen.

Benutzung:

Nach dem Einschalten des Gerätes können Sie die Start-/Stopp-Taste drücken, um mit dem Training zu beginnen. Mit Hilfe der Tempo- und Zeit-Tasten kontrollieren Sie die Intensität (Tempo 1 bis 200) und Dauer (1 bis 30 Minuten; Standardeinstellung: 15 Minuten) des Trainings.

Mit der „P“-Taste können Sie ein Programm wählen (P1 bis P4, Standardlaufzeit 15 Minuten):

Geschwindigkeitsanzeige im P1-Modus: 130 / Geschwindigkeitsanzeige im P2-Modus: 90
Geschwindigkeitsanzeige im P3-Modus: 50 / Geschwindigkeitsanzeige im P3-Modus: 10

Anwendungsmöglichkeiten:

1. Stellen Sie sich aufrecht auf das Gerät, mit beiden Beinen auseinander, wobei der Abstand zwischen den Beinen in etwa der Breite Ihrer Schultern entspricht. Diese Position trainiert die Taille und das Gesäß, um Verspannungen in der Taille zu lösen und eine gute Ausbildung der Gesäßmuskulatur zu erreichen.
2. Stellen Sie sich mit gespreizten Beinen und gebeugten Knien auf das Gerät. Diese Haltung trainiert die Oberschenkel, lindert Schmerzen und Verspannungen, verbessert die Durchblutung und reduziert Fettablagerungen.
3. Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder ein Sofa und legen Sie die Füße auf das Gerät. Diese Position trainiert sowohl die Oberschenkel als auch die Waden.
4. Setzen Sie sich auf einen Teppich und legen Sie beide Beine auf das Gerät. Dies trainiert die Beinmuskulatur.
5. Knien Sie sich auf einen Teppich, legen Sie die Hände auf das Gerät und beugen Sie den Oberkörper nach vorne. Diese Positionierung trainiert die Schultergelenke und Arme.

Funktionen und Merkmale:

Durch ruhige und hochfrequente Vibrationen und Schwingungen in Kombination mit verschiedenen Übungshaltungen kann dieses Gerät das Muskelgewebe tief stimulieren, Fettansammlungen reduzieren, die Elastizität der Muskeln wiederherstellen, eine schöne Körperform ausbilden und so zur Vitalisierung beitragen.

Training: In Anlehnung an Gesundheits- und Fitnesskonzepte aus der traditionellen chinesischen Kultur wie Kung Fu, Buddhismus und Taoismus fördert das Gerät passives Training, bei dem Sie relativ statisch in Innenräumen trainieren können, um Körper und Geist zu entspannen, Schmerzen und Verspannungen zu lindern, Müdigkeit zu vertreiben, die innere Durchblutung zu verbessern und Sie so stärker und gesünder zu machen.

REINIGUNG

Oberflächenreinigung: Stellen Sie vor der Reinigung sicher, dass der Netzschalter ausgeschaltet und der Netzstecker aus der Steckdose gezogen ist. Die Geräteoberflächen können Sie mit einem leicht feuchten Tuch und wenig Reinigungsmittel reinigen. Das Reinigungsmittel sollte anschließend mit einem weiteren Tuch entfernt werden.

Hinweise:

- Reinigen Sie das Produkt nicht mit ätzenden Reinigungsmitteln wie Benzol oder Verdünner, da dies zu Verfärbungen, Korrosion oder Rissen am Produkt führen kann.
- Spritzen Sie kein Wasser auf das Produkt, um Kurzschlüsse zu vermeiden.

Das Display bzw. elektronische Teile dürfen nur mit einem trockenen Tuch (ohne Wasser oder Reinigungsmittel) vorsichtig gereinigt werden.

LAGERUNG

Stellen Sie sicher, dass der Netzschalter ausgeschaltet und der Stecker aus der Steckdose gezogen ist.

Entfernen Sie Staub und Schmutz vom Produkt und bewahren Sie es sauber und fern von Orten mit hohen Temperaturen oder hoher Luftfeuchtigkeit auf.

Wenn das Produkt über einen längeren Zeitraum nicht verwendet wird, sollte eine staubdichte Abdeckung (im Handel erhältlich) auf das Produkt aufgebracht werden, um das Eindringen von Staub zu verhindern.

TECHNISCHE DATEN

Nennspannung: 220–240VAC
Nennleistung: 150 W
Nennfrequenz: 50/60 Hz
Maximale Belastung: 120 kg
Geschwindigkeitsstufen: 1–200

FEHLERBEHEBUNG

Häufige Probleme und Lösungen:

Laufende Nr.	Problem	Mögliche Gründe	Lösungen
1	Gerät lässt sich nicht starten.	• Der Stecker ist nicht richtig eingesteckt. • Der Netzschalter ist ausgeschaltet. • Die Sicherung ist durchgebrannt.	• Stecken Sie den Stecker ein. • Schalten Sie den Schalter ein, die Anzeige leuchtet auf. • Ersetzen Sie sie durch eine neue Sicherung desselben Typs!
2	Das Gerät gibt während des Betriebs ein „Klickgeräusch" von sich.	Dies ist ein normales Geräusch, das während des Betriebs des Geräts auftritt, und kein mechanischer Defekt.	Dies ist ein normales Phänomen, es sind keine Maßnahmen erforderlich.
3	Die Fernbedienung steuert das Gerät nicht.	• Die Batterien der Fernbedienung sind leer. • Die Fernbedienung ist zu weit vom Gerät entfernt.	• Ersetzen Sie die Batterien. • Die effektive Reichweite der Fernbedienung beträgt 1,5 Meter.
4	Das Gerät stoppt während des Gebrauchs.	Die voreingestellte Betriebszeit ist erreicht.	Starten Sie die Maschine neu.
5	Das Gerät kann nicht normal betrieben werden.	Möglicherweise wurden Befehle zu häufig eingegeben.	Schalten Sie das Gerät aus und starten Sie es neu.

Wenn das Problem nach Anwendung der oben genannten Lösungen weiterhin besteht, wenden Sie sich bitte an den Kundenservice. Versuchen Sie nicht, das Produkt selbst zu zerlegen oder zu reparieren.

AUFWÄRMEN und ABWÄRMEN

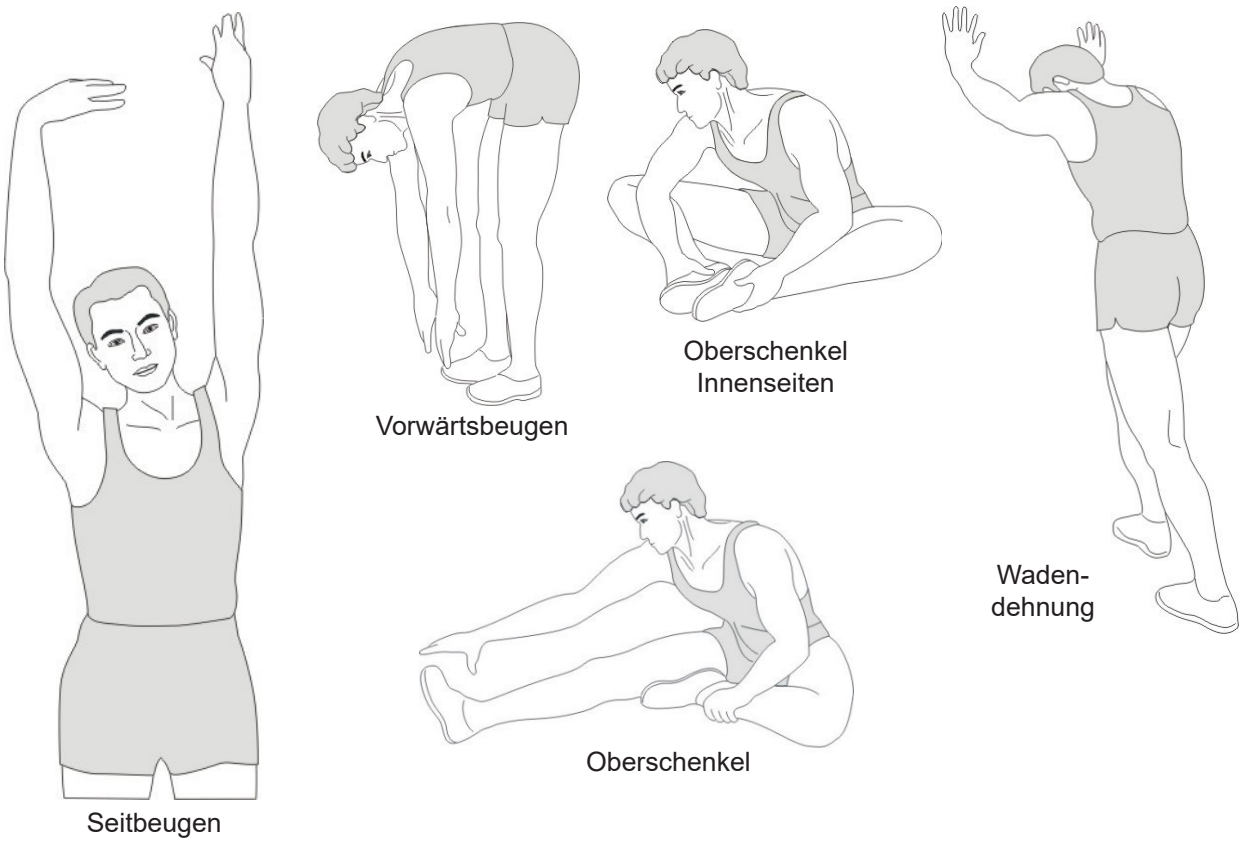
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen (Abwärmen). Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann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

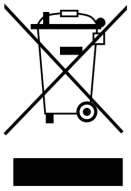
ABWÄRMEN

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

11 Safety precautions

12 Explosion drawing / Parts list

13 Scope of delivery / Device features

14 Operating / Cleaning

15 Storage / Technical specifications / Troubleshooting

16 Warm-Up and Cool-Down

17 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-3790 | Vibrationsplatte V3 (schwarz)
CE	Klasse / Standard	HC
	Motor	150 Watt, 220-240 V, 50/60 Hz
	Stromverbrauch	≤ 0,5 W, wenn ausgeschaltet
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung
	Produktionsdatum	
	2025 / 2026 / 2027	
	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-3791 | Vibrationsplatte V3 (weiß)
CE	Klasse / Standard	HC
	Motor	150 Watt, 220-240 V, 50/60 Hz
	Stromverbrauch	≤ 0,5 W, wenn ausgeschaltet
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung
	Produktionsdatum	
	2025 / 2026 / 2027	
	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., class HC).

18. The device is not suitable for medical purposes or for use together with medical equipment.

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

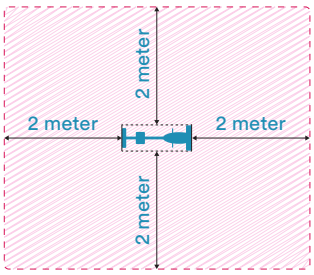
20. This device is not suitable for therapeutically or commercial use. Only use this unit according to the intended purpose and as directed in the instruction manual.

21. 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!

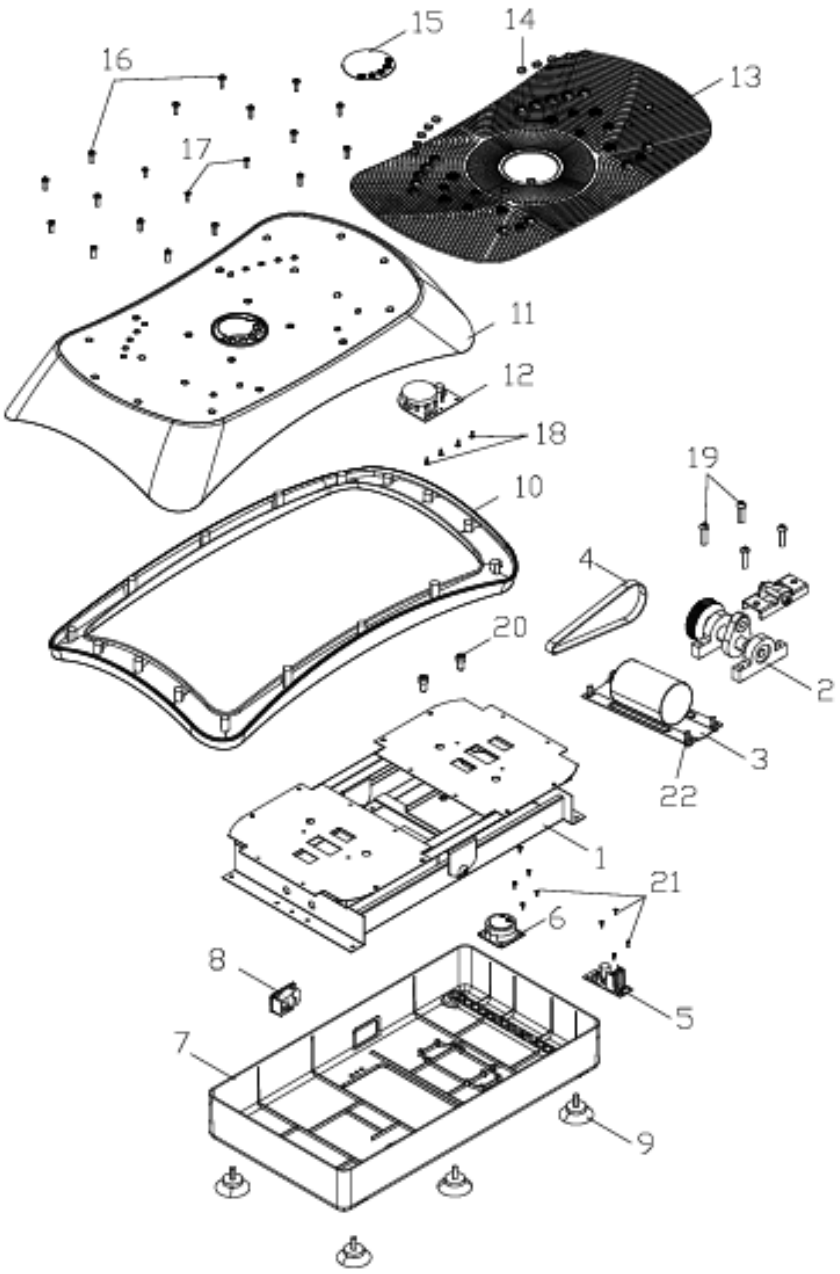
22. Ensure that no body parts (e.g. fingers) or objects get caught in the gap between the middle cover and the base cover.

23. Please do not attempt to repair the unit yourself in the event of malfunctions, since this will void all warranty claims. Only have repairs carried out by authorised service centres.

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



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



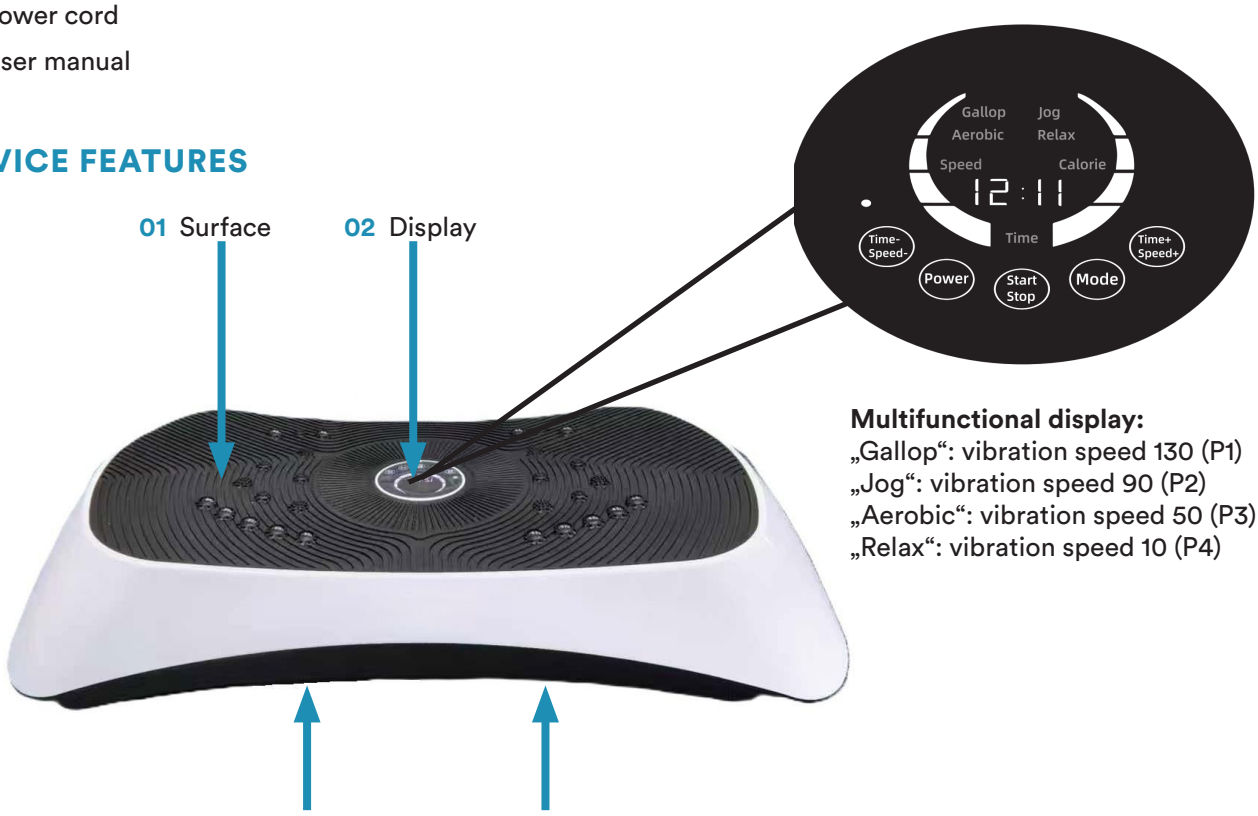
Part No.	Description	Q'ty	Unit
1	Steel frame	1	SET
2	Connecting rod assembly	1	SET
3	Motor	2	SET
4	Belt	1	PCS
5	Lower chamber plate	1	SET
6	Speaker	1	SET
7	Lower cover	1	PCS
8	Power plug	1	SET
9	Suction cup	4	PCS
10	Upper shell bezel	1	PCS
11	Upper shell	1	PCS
12	Upper control panel	1	PCS
13	Footpad	1	PCS
14	Magnet	14	PCS
15	Display sticker	1	PCS
16	Phillips pan-head screw ST4.0*15	16	PCS
17	Countersunk Phillips screw M4*14	4	PCS
18	Phillips round-head self-tapping screw with washer ST3.0*8	4	PCS
19	Semi-round head hexagon socket screw M8*30	4	PCS
20	Triple-function hexagon socket screw M8*16	2	PCS
21	Triple-function hexagon socket screw ST3.0*8	8	PCS
22	Semi-round head hexagon socket screw M8*10	4	PCS

GB

SCOPE OF DELIVERY

- Vibration trainer V3
- Remote
- 2 x AAA batteries for the remote
- Power cord
- User manual

DEVICE FEATURES



Multifunctional display:
„Gallop“: vibration speed 130 (P1)
„Jog“: vibration speed 90 (P2)
„Aerobic“: vibration speed 50 (P3)
„Relax“: vibration speed 10 (P4)

Remote control:

⏻	On / Off
■/▶	Start / Stop
Time +	Increase time
Speed +	Increase speed
Time -	Decrease time
Speed -	Decrease speed
P	Select programme mode P1 to P4
M	Quick setting button for tempos 40 (press once); 80 (press twice); 160 (press three times)
LOW	Quick setting Speed 60
MID	Quick setting Speed 120
HIGH	Quick setting Speed 180

OPERATING

Inserting/changing batteries:
The remote control requires 2 x AAA batteries, which you insert into the battery compartment.
Ensure correct polarity when inserting.

Usage:

After switching on the device, you can press the start/stop button to begin your workout. Use the speed and time buttons to control the intensity (speed 1 to 200) and duration (1 to 30 minutes; default setting: 15 minutes) of your workout.

Use the 'P' button to select a programme (P1 to P4, standard duration 15 minutes):

Speed display in P1 mode: 130 / Speed display in P2 mode: 90
Speed display in P3 mode: 50 / Speed display in P3 mode: 10

Possible applications:

1. Stand upright on the device with both legs apart, with the distance between your legs roughly equal to the width of your shoulders. This position trains the waist and buttocks to relieve tension in the waist and achieve good training of the gluteal muscles.
2. Stand on the device with your legs apart and knees bent. This position trains the thighs, relieves pain and tension, improves blood circulation and reduces fat deposits.
3. Sit on a chair or sofa and place your feet on the device. This position trains both the thighs and calves.
4. Sit on a carpet and place both legs on the device. This trains the leg muscles.
5. Kneel on a carpet, place your hands on the device and bend your upper body forward. This position trains the shoulder joints and arms.

Functions and features:

Through gentle, high-frequency vibrations and oscillations combined with various exercise positions, this device can deeply stimulate muscle tissue, reduce fat deposits, restore muscle elasticity, shape a beautiful body and thus contribute to revitalisation.

Training: Based on health and fitness concepts from traditional Chinese culture such as Kung Fu, Buddhism and Taoism, the device promotes passive training, allowing you to exercise relatively statically indoors to relax your body and mind, relieve pain and tension, dispel fatigue, improve internal blood circulation and thus make you stronger and healthier.

CLEANING

Surface cleaning: Before cleaning, ensure that the power switch is turned off and the power plug is disconnected from the socket. You can clean the device surfaces with a slightly damp cloth and a small amount of cleaning agent. The cleaning agent should then be removed with another cloth.

Notes:

- Do not clean the product with corrosive cleaning agents such as benzene or thinner, as this may cause discolouration, corrosion or cracks in the product.
- Do not spray water on the product to avoid short circuits.

The display and electronic parts may only be cleaned carefully with a dry cloth (without water or cleaning agents).

STORAGE

Ensure that the power switch is turned off and the plug is removed from the socket.

Remove dust and dirt from the product and store it in a clean place away from high temperatures or high humidity.

If the product is not going to be used for a long period of time, a dust cover (available commercially) should be placed over the product to prevent dust from entering.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Nominal voltage: 220–240 VAC
Nominal power: 150 W
Nominal frequency: 50/60 Hz
Maximum load: 120 kg
Speed levels: 1–200

TROUBLESHOOTING

Common problems and solutions:

No.	Problem	Possible reasons	Solution
1	The device cannot be started.	• The plug is not properly inserted. • The power switch is turned off. • The fuse has blown.	• Plug in the connector. • Turn on the switch; the indicator light will illuminate. • Replace it with a new fuse of the same type!
2	The device makes a 'clicking noise' during operation.	This is a normal sound that occurs during operation of the device and is not a mechanical defect.	This is a normal phenomenon; no action is required.
3	The remote control does not operate the device.	• The batteries in the remote control are dead. • The remote control is too far away from the device.	• Replace the batteries. • The effective range of the remote control is 1.5 metres.
4	The device stops during use.	The preset operating time has been reached.	Restart the machine.
5	The device cannot be operated normally.	Commands may have been entered too frequently.	Switch off the device and restart it.

If the problem persists after applying the above solutions, please contact customer service. Do not attempt to disassemble or repair the product yourself.

WARM-UP and COOL-DOWN

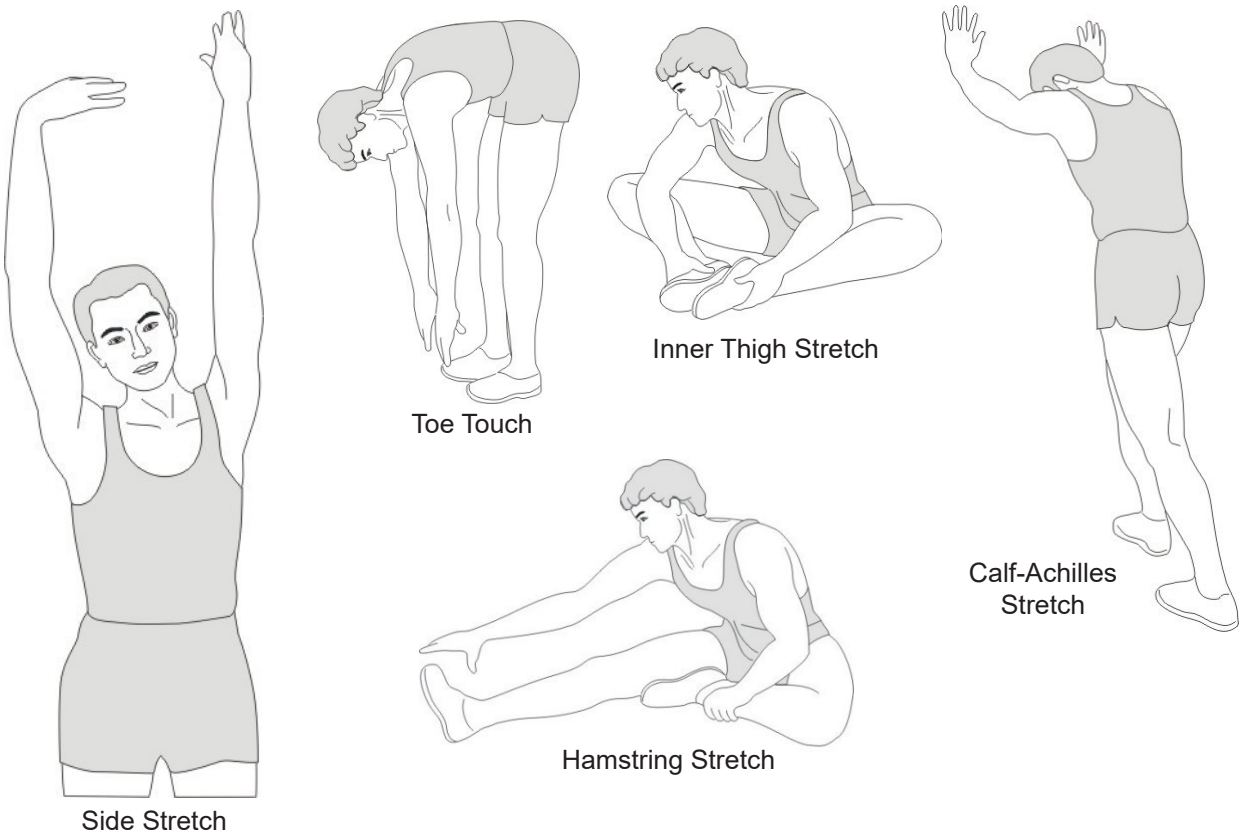
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

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.

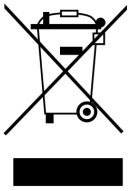
COOL-DOWN

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 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

19 Informations de sécurité

20 Dessin éclaté / Liste des pièces

21 Contenu de la livraison / Caractéristiques de l'appareil

22 Utilisation / Nettoyage

23 Stockage / Caractéristiques techniques / Dépannage

24 Échauffement et récupération

25 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-3790 | Vibrationsplatte V3 (schwarz)										
	Klasse / Standard	HC										
	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											
	2025				2026				2027			
	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-3791 | Vibrationsplatte V3 (weiß)										
	Klasse / Standard	HC										
	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											
	2025				2026				2027			
	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, classe HC).

18. L'appareil n'est pas adapté à un usage médical ni à une utilisation avec des appareils médicaux.

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

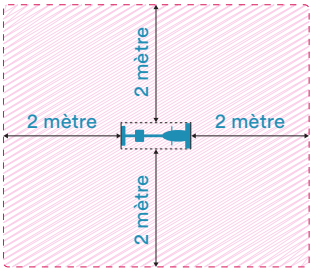
20. L'appareil n'est pas conçu pour une utilisation profession-nelle ou médicale. Utilisez l'appareil conformément à sa destination telle que définie dans la notice d'utilisation.

21. 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.

22. Veillez à ce qu'aucune partie du corps (par exemple les doigts) ni aucun objet ne se trouve dans l'espace entre le couvercle central et le couvercle inférieur.

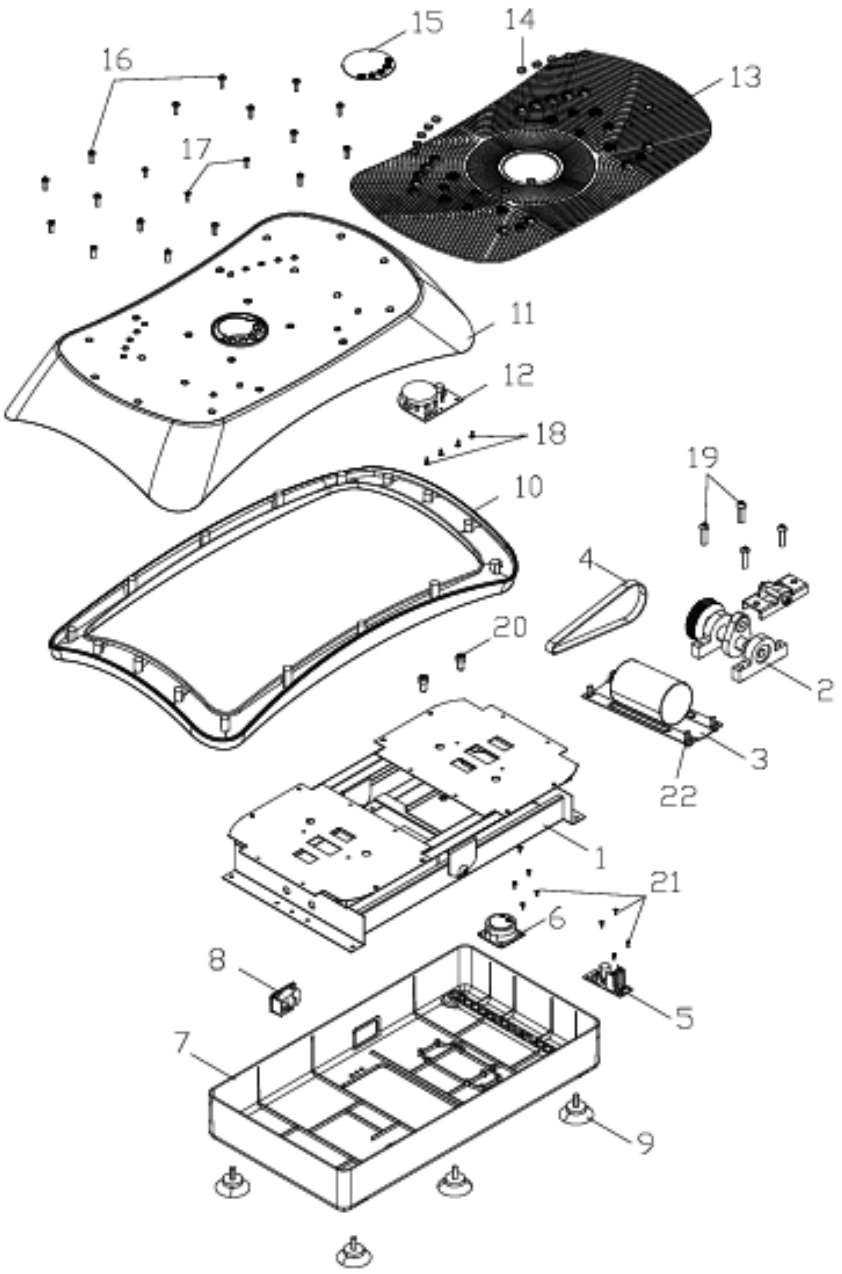
23. En cas de panne, ne réparez pas vous-même l'appareil; ne faites exécuter les répa-rations que par des services après-vente agréés.

24. 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



N° de pièce	Description	Qté	Unité
1	Cadre en acier	1	SET
2	Barres de liaison	1	SET
3	Moteur	2	SET
4	Courroies	1	PIÈCE
5	Plaque inférieure	1	SET
6	Haut-parleur	1	SET
7	Couvercle inférieur	1	PIÈCE
8	Raccordement électrique	1	SET
9	Pied de l'appareil	4	PIÈCE
10	Couvercle supérieur du boîtier	1	PIÈCE
11	Boîtier supérieur	1	PIÈCE
12	Panneau de commande supérieur	1	PIÈCE
13	Surface	1	PIÈCE
14	Aimant	14	PIÈCE
15	Autocollant pour écran	1	PIÈCE
16	Vis à tête plate cruciforme ST4.0*15	16	PIÈCE
17	Vis à tête fraisée cruciforme M4*14	4	PIÈCE
18	Vis à tête ronde cruciforme avec rondelle ST3.0*8	4	PIÈCE
19	Vis à tête demi-ronde à six pans creux M8*30	4	PIÈCE
20	Vis à six pans creux triple M8*16	2	PIÈCE
21	Vis à six pans creux triple ST3.0*8	8	PIÈCE
22	Vis à tête demi-ronde à six pans creux M8*10	4	PIÈCE

CONTENU DE LA LIVRAISON

- Appareil d'entraînement par vibrations V3
- Télécommande
- 2 piles AAA pour la télécommande
- Câble d'alimentation
- Mode d'emploi

CARACTÉRISTIQUES DE L'APPAREIL

Affichage multifonctionnel :
« Gallop » : fréquence de vibration 130 (P1)
« Jog » : fréquence de vibration 90 (P2)
« Aerobic » : fréquence de vibration 50 (P3)
« Relax » : fréquence de vibration 10 (P4)

Télécommande :

⏻	Marche / Arrêt
■/▶	Démarrer / Arrêter
Time +	Augmenter le temps
Speed +	Augmenter la vitesse
Time -	Réduire le temps
Speed -	Réduire la vitesse
P	Sélectionner le mode programme P1 à P4
M	Touche de réglage rapide pour les tempos 40 (appuyer 1 fois) ; 80 (appuyer 2 fois) ; 160 (appuyer 3 fois)
LOW	Réglage rapide vitesse 60
MID	Réglage rapide vitesse 120
HIGH	Réglage rapide vitesse 180

FR

UTILISATION

Insérer / remplacer les piles

La télécommande fonctionne avec 2 piles AAA que vous insérez dans le compartiment à piles.

Veillez à respecter la polarité lors de l'insertion.

Utilisation :

Après avoir allumé l'appareil, vous pouvez appuyer sur le bouton Start/Stop pour commencer l'entraînement. À l'aide des boutons Tempo et Time, vous pouvez contrôler l'intensité (vitesse 1 à 200) et la durée (1 à 30 minutes ; réglage standard : 15 minutes) de l'entraînement.

Le bouton « P » vous permet de sélectionner un programme (P1 à P4, durée standard 15 minutes) :

Affichage de la vitesse en mode P1 : 130 / Affichage de la vitesse en mode P2 : 90
Affichage de la vitesse en mode P3 : 50 / Affichage de la vitesse en mode P3 : 10

Possibilités d'application :

1. Tenez-vous debout sur l'appareil, les jambes écartées, à une distance correspondant environ à la largeur de vos épaules. Cette position fait travailler la taille et les fessiers afin de soulager les tensions au niveau de la taille et de bien muscler les fessiers.
2. Placez-vous sur l'appareil, les jambes écartées et les genoux fléchis. Cette position fait travailler les cuisses, soulage les douleurs et les tensions, améliore la circulation sanguine et réduit les dépôts graisseux.
3. Asseyez-vous sur une chaise ou un canapé et placez vos pieds sur l'appareil. Cette position fait travailler à la fois les cuisses et les mollets.
4. Asseyez-vous sur un tapis et posez les deux jambes sur l'appareil. Cela permet d'entraîner les muscles des jambes.
5. Agenouillez-vous sur un tapis, posez les mains sur l'appareil et penchez le haut du corps vers l'avant. Cette position permet d'entraîner les articulations des épaules et les bras.

Fonctions et caractéristiques :

Grâce à des vibrations et oscillations douces et à haute fréquence, associées à différentes postures d'exercice, cet appareil stimule en profondeur les tissus musculaires, réduit les accumulations de graisse, restaure l'élasticité des muscles, sculpte une belle silhouette et contribue ainsi à revitaliser l'organisme.

Entraînement : inspiré des concepts de santé et de remise en forme issus de la culture traditionnelle chinoise tels que le kung-fu, le bouddhisme et le taoïsme, l'appareil favorise l'entraînement passif, qui vous permet de vous entraîner de manière relativement statique à l'intérieur afin de détendre votre corps et votre esprit, de soulager les douleurs et les tensions, de chasser la fatigue, d'améliorer la circulation sanguine interne et ainsi de vous rendre plus fort et plus sain.

NETTOYAGE

Nettoyage des surfaces : avant le nettoyage, assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation est éteint et que la fiche secteur est débranchée. Vous pouvez nettoyer les surfaces de l'appareil à l'aide d'un chiffon légèrement humide et d'un peu de produit nettoyant. Le produit nettoyant doit ensuite être éliminé à l'aide d'un autre chiffon.

Remarques :

- Ne nettoyez pas le produit avec des agents nettoyants corrosifs tels que le benzène ou les diluants, car cela pourrait entraîner une décoloration, une corrosion ou des fissures sur le produit.
- Ne pulvérisez pas d'eau sur le produit afin d'éviter tout court-circuit.

L'écran et les composants électroniques doivent être nettoyés avec précaution à l'aide d'un chiffon sec (sans eau ni détergent).

STOCKAGE

Assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation est éteint et que la fiche est débranchée de la prise.

Enlevez la poussière et la saleté du produit et conservez-le dans un endroit propre, à l'abri des températures élevées et de l'humidité.

Si le produit n'est pas utilisé pendant une longue période, il convient de le recouvrir d'une housse anti-poussière (disponible dans le commerce) afin d'empêcher la poussière de s'y infiltrer.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Tension nominale : 220–240 V CA
Puissance nominale : 150 W
Fréquence nominale : 50/60 Hz
Charge maximale : 120 kg
Vitesses : 1–200

DÉPANNAGE

Problèmes fréquents et solutions :

No.	Problème	Raisons possibles	Solutions
1	L'appareil ne démarre pas.	• La fiche n'est pas correctement branchée. • L'interrupteur d'alimentation est éteint. • Le fusible a sauté.	• Branchez la fiche. • Allumez l'interrupteur, le voyant s'allume. • Remplacez-le par un fusible neuf du même type !
2	L'appareil émet un « cliquetis » pendant son fonctionnement.	Il s'agit d'un bruit normal qui se produit pendant le fonctionnement de l'appareil et non d'un défaut mécanique.	Il s'agit d'un phénomène normal, aucune mesure n'est nécessaire.
3	La télécommande ne contrôle pas l'appareil.	• Les piles de la télécommande sont vides. • La télécommande est trop éloignée de l'appareil.	• Remplacez les piles. • La portée effective de la télécommande est de 1,5 mètre.
4	L'appareil s'arrête pendant son utilisation.	La durée de fonctionnement préréglée est atteinte.	Redémarrez la machine.
5	L'appareil ne fonctionne pas normalement.	Il est possible que les commandes aient été saisies trop fréquemment.	Éteignez l'appareil et redémarrez-le.

Si le problème persiste après avoir essayé les solutions ci-dessus, veuillez contacter le service clientèle. N'essayez pas de démonter ou de réparer le produit vous-même.

FR

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

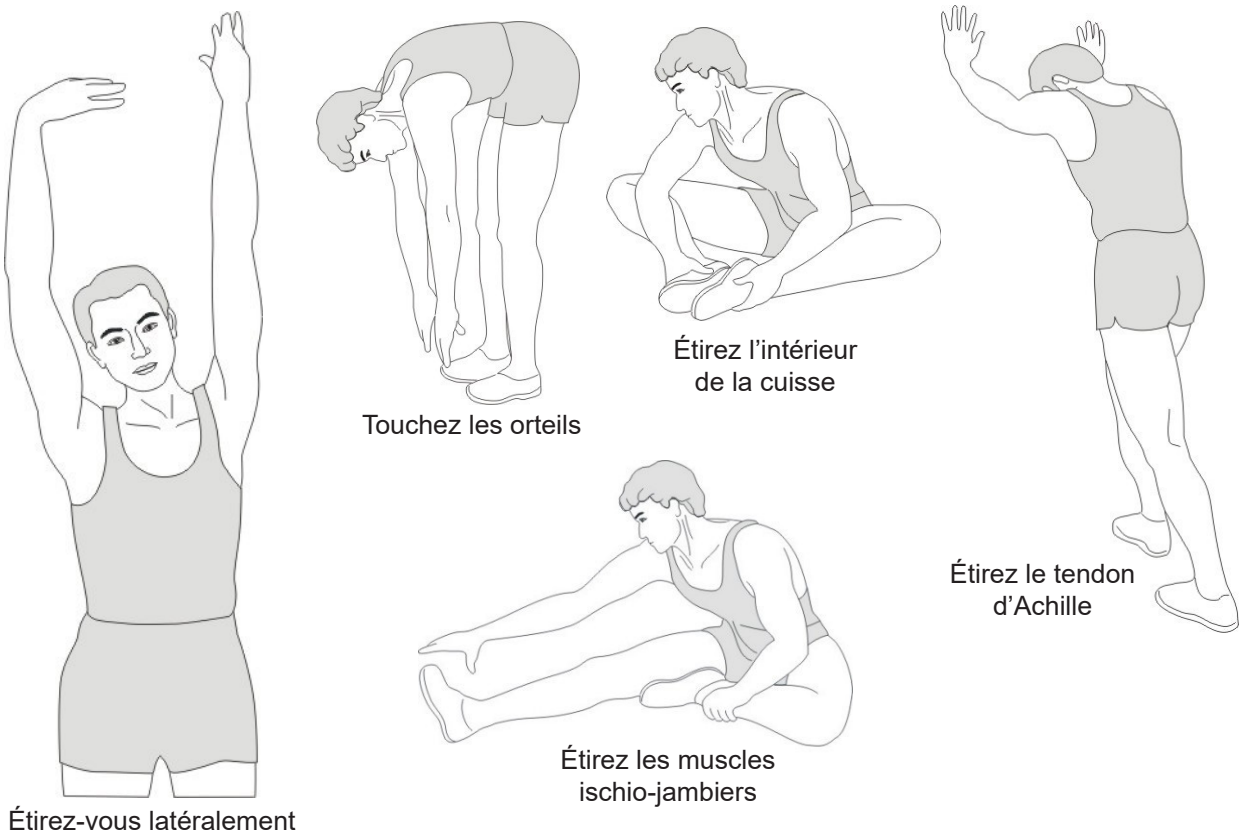
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou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

Nos produits et emballages se recyclent, ne les jetez pas!
Trouvez où les déposer sur le site www.quefairedemesdechets.fr

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

Skandika

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

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

WEE-Reg.Nr.
DE81 400 428

SF-379x V3 DE_GB_FR 02/2026 Ver. 1.0